

Άλμα εις ύψος



Στοιχεία του παιχνιδιού

Πόσοι;
Απεριόριστος αριθμός παικτών.
Με τι;
Ένα στρώμα γυμναστικής και ένα ελαστικό σχοινί.
Πού;
Στο γυμναστήριο ή στον αυλόγυρο.



Πώς παίζεται

1 Επιλέγονται δύο παίκτες που θα κρατούν το ελαστικό σχοινί στο υποδεικνυόμενο ύψος. Το στρώμα τοποθετείται ακριβώς πίσω από τους δύο αυτούς παίκτες και πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο, ώστε να μην πέφτει κανείς έξω από αυτό.

2 Αρχικά, οι παίκτες κρατούν το σχοινί πολύ χαμηλά (περίπου 30 εκατοστά από το έδαφος). Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να πηδήξουν πάνω από το σχοινί, χωρίς να το ακουμπήσουν.

3 Αν κάποιος παίκτης ακουμπήσει το σχοινί, βγαίνει εκτός παιχνιδιού.

4 Αφού πηδήξουν το σχοινί όλοι οι παίκτες, αυτό ανεβαίνει λίγο πιο ψηλά, και οι παίκτες συνεχίζουν με τον ίδιο τρόπο, μέχρι να υπάρξει νικητής.

5 Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί καθορίζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι παίκτες πραγματοποιούν το άλμα (με ψαλίδι, αναστροφή του σώματος, πόδια ενωμένα κτλ.).



Παραλλαγές

Μπορούν να πραγματοποιούνται άλματα με τη βοήθεια μιας μεγάλης ράβδου σαν να ήταν κοντάρι.

Γενικές επιδιώξεις

- Ορθή χρήση πλευρικότητας.
- Πειραματισμός ειδικών κινητικών δεξιοτήτων.
- Πραγματοποίηση ελεγχόμενων κινήσεων που ευνοούν την ευλυγισία.
- Πραγματοποίηση ασκήσεων συντονισμού με αντικείμενα.

Επιμέρους επιδιώξεις Μαθηματικά

- Κατανόηση των εννοιών "μεγαλώνω", "αυξάνω" και "προσθέτω".

Γνώση κοινωνικο-πολιτισμικού περιβάλλοντος

- Προσέγγιση εννοιών που σχετίζονται με τις κατηγορίες διαδοχής και ταυτοχρονίας.

Κοινοί παράλληλοι άξονες

- Προσπάθεια για υπερπήδηση των δυσκολιών.
- Ατομική αυτο-βελτίωση.

