



ΒΑΣΙΑ ΖΟΡΜΠΑΛΗ, ΕΥΗ ΨΑΛΤΟΥ, ΑΝΝΑ ΑΠΕΡΓΗ,  
ΚΙΚΗ ΔΕΥΤΕΡΑΙΟΥ, ΠΩΛΙΝΑ ΚΡΕΜΑΣΤΑ

# Γιατί το παιχνίδι «τρέχει» και «πέφτει»

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ







Γιατί το παιχνίδι «τρέχει» και «πέφτει»



Βάσια Ζορμπαλή, Εύη Ψάλτου, Άννα Απέργη,  
Κική Δευτεραίου, Πωλίνα Κρεμαστά

# Γιατί το παιχνίδι «τρέχει» και «πέφτει»

Εγχειρίδιο κινητικών παιχνιδιών  
για εκπαιδευτικούς και γονείς



**ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:**

Στέλιος Σταματιάδης



Θέση υπογραφής δικαιούχων δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας,  
εφόσον η υπογραφή προβλέπεται από τη σύμβαση.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη - Βιβλία για εκπαιδευτικούς - Διδακτική Πράξη και Θεωρία  
Βάσια Ζορμπαλή, Εύη Ψάλτου, Άννα Απέργη, Κική Δευτεραίου, Πωλίνα Κρεμαστά

*Γατί το παιχνίδι «τρέχει» και «πέφτει»:*

*Εγχειρίδιο κινητικών παιχνιδιών για εκπαιδευτικούς και γονείς*

Εικονογράφηση: Στέλιος Σταματιάδης

Διόρθωση: Ελίνα Πάντου-Κίκκου

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη

Σχεδιασμός/σελιδοποίηση: Λενιώ Μαργαριτούλη

Φιλμ-μοντάζ: Μαρία Ποινοιού-Ρένεση

Copyright © για τις εικόνες του εξωφύλλου: Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2007

Copyright © Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη) και Βάσια Ζορμπαλή, Εύη Ψάλτου,

Άννα Απέργη, Κική Δευτεραίου, Πωλίνα Κρεμαστά, 2017

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Αύγουστος 2018

ΚΕΤ Β487 ΚΕΠ 331/18

ISBN 978-960-16-7713-2



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,  
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069  
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078  
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ-ΠΕΡΙΟΧΗ Β΄ ΚΤΕΟ) Τ.Θ. 1213, 57009  
ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55  
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: [info@patakis.gr](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	9
ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ .....	13
Τραμπα-τραμπαλίζομαι .....	15
Εμπιστεύσου με .....	17
Πάγος-ξεπάγος .....	19
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ .....	21
Το μπουλούκι .....	23
Τα παγάκια και τα κάρβουνα .....	26
Αστακόσουπα .....	29
Πάρε-δώσε .....	31
Το νήμα .....	34
Το ρομπότ και ο μάστορας .....	37
Η μύγα Σούπερμαν .....	39
Μάχη slow motion .....	42
Αγώνες δρόμου με έναν φίλο και ένα φύλλο .....	44
Πειρατικοί χάρτες .....	46
Ιερογλυφικά .....	49
Τα ηλεκτροφόρα χέλια .....	52
Μάντεψε τι πέφτει... .....	55
Πέφτω-πιάστε με .....	57
Το διαστημικό λεωφορείο .....	60
Βροχές κίνησης .....	65
Ο μάεστρος .....	68



Το σκουλήκι.....	71
Οι τρεις εξερευνητές της άγριας ζούγκλας .....	73
Διαδρομές με εμπόδια .....	76
Ο γρίφος .....	79
Ανθρώπινη ορχήστρα .....	82
Ο δικός μας χορός .....	84
Πέτρα-μολύβι-ψαλίδι-χαρτί... αλλιώς.....	87
Τρίλιζα... αλλιώς.....	91
Δωμάτια .....	94
Ένας τρελός τρελός διάλογος.....	97
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	101
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	103
Τι είναι το πρόγραμμα Σκυτάλη .....	105
Βιογραφικά συγγραφέων.....	109

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το μικρό αυτό εγχειρίδιο αποτελεί έναν οδηγό κινητικών παιχνιδιών που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα σημείο εκκίνησης και έμπνευσης για χορευτές, δασκάλους, χοροδιδασκάλους, παιδαγωγούς και παιδιά, μικρά και μεγάλα.

## **Γιατί το παιχνίδι;**

Γιατί το παιχνίδι είναι στη φύση του παιδιού, είναι το βασικό του εργαλείο για να μάθει τον κόσμο. Η κίνηση είναι η φύση του παιδιού και το βασικό του εργαλείο για να υπάρχει στον κόσμο. Μέσα στο παιχνίδι το παιδί χρησιμοποιεί το σώμα του ασυνείδητα, απλά κι απέριττα, για να εκπληρώσει τις επιθυμίες, τους κανόνες και τους στόχους κάθε παιχνιδιού. Μέσα από το παιχνίδι το ασυνείδητο μπορεί να γίνει συνειδητό με έναν διασκεδαστικό τρόπο.

Τα πρωτογενή υλικά του παιχνιδιού, η ομαδικότητα, η εμπιστοσύνη, η διερεύνηση των επιλογών και η πρωτοβουλία μπορούν να γίνουν πράξεις συνειδητές και να διαποτίσουν την καθημερινότητα και τις σχέσεις με τον κοινωνικό περίγυρο.

## **Γιατί το παιχνίδι «τρέχει» και «πέφτει»**

Γιατί το παιδί τρέχει και πέφτει, στο παιχνίδι και στη ζωή του. Είναι τα πρώτα του βήματα. Τα κινητικά μας παιχνίδια έχουν ως πηγή έμπνευσης τις δύο αυτές πρωτογενείς δράσεις, που άλλοτε εκφράζουν τον ενθουσιασμό και τη χαρά και άλλοτε εκτονώνουν την ένταση, τον θυμό και τη ζήλεια.

Πώς ένα καθημερινό παιχνίδι γίνεται χορός αλλά ταυτόχρονα και επι-

λογή κοινωνικής συμπεριφοράς; Όταν πέφτω πώς αντιδρώ; Πώς σηκώνω ένα πεσμένο σώμα; Πώς αντιμετωπίζω τους γύρω μου; Γιατί τρέχω;

Το τρέξιμο έχει συνδεθεί με το προσπερνάω, το βιάζομαι, το «δεν παίρνω ανάσα». Τι θα συνέβαινε αν παίρναμε αυτή την ανάσα; Αν κάναμε μια παύση; Βρίσκοντας ηρεμία μέσα στη ροή και αναστοχαζόμενοι, αναγνωρίζουμε καλύτερα πού βρισκόμαστε, πώς είμαστε και πού θέλουμε να πάμε. Μέσα στην παύση δημιουργούμε μία νοητή συνέχεια, μιας και τα πάντα περπατούν, ακόμα και αν φαινομενικά κάνουν στάση.

Η πτώση έχει συνδεθεί με το κακό, το ατύχημα, την αποτυχία. Η αποτυχία είναι κομμάτι της ζωής, κι αν μεταφράσουμε την ετυμολογία της αυθαίρετα... από-τύχη αποτυγχάνουμε!!!

Έτσι, μέσα στα παιχνίδια μας όταν θα πέσουμε, θα ξανασηκωθούμε, θα μας σηκώσουν άλλοι, θα γίνουμε χρήσιμα «εμπόδια» για να συνεχιστεί η δράση!

## «Πέφτω τρέχοντας ή αλλιώς... τρέχω πέφτοντας ή αλλιώς...»

...η έμπνευση θέλει «ανακάτεμα», θέλει τα πάνω κάτω και τα κάτω πάνω και πάλι απ' την αρχή! Θέλει να ξαναγίνουμε παιδιά για να διδαχθούμε από τα παιχνίδια και να ανακαλύψουμε νέους δρόμους. Θέλει να είμαστε ενεργοί αυτοσχεδιαστές, ανοικτοί στις πρωτοβουλίες, τις ιδέες και τις προτάσεις των παιδιών, έτοιμοι κάθε φορά να τις ξαναανακαλύπτουμε, να επαναλαμβάνουμε και να απολαμβάνουμε. Γιατί κάθε φορά τα παιχνίδια γεννιούνται και μεταβάλλονται από τους ανθρώπους που τα παίζουν, χορευτές, μαθητές, χορογράφους, δασκάλους. Γιατί τα παιχνίδια είναι ζωντανά.

## Τρέχει προς τα... εδώ, εκεί, παντού!

Αυτό το εγχειρίδιο είναι ένας σπόρος. Διαβάστε το και αντιμετωπίστε τα παιχνίδια του σαν ζωντανούς οργανισμούς. Μπορείτε να τα φροντίσετε, να τα ποτίσετε, να τα μπολιάσετε με τις δικές σας ιδέες. Μη φοβηθείτε να τα κλαδέψετε αν χρειαστεί, θα δημιουργηθεί κάτι νέο. Εξερευνήστε τις δράσεις αυτές ή ανακαλύψτε τις δικές σας.

Παρότι όλα τα παιχνίδια που περιγράφονται παρακάτω έχουν δοκιμαστεί, τα παιδιά πάντα κάνουν τις δικές τους προτάσεις, που άλλοτε

δίνουν διαφορετική ροή σ' αυτά και άλλοτε γεννούν ένα νέο παιχνίδι. Για παράδειγμα, το **Διαστημικό λεωφορείο** (σελ. 60) μετατράπηκε σε ινδιάνικο κανό, ενώ το **Πάρε-δώσε** (σελ. 31) μετασχηματίστηκε σε ένα ντόμινο από λαβές.

Όσο και αν έχουμε προσχεδιάσει ένα παιχνίδι, ας μη διστάσουμε να το μεταμορφώσουμε. Αρκεί κάθε φορά να είναι καθαρές για τα παιδιά οι οδηγίες και οι κανόνες που θα πρέπει να ακολουθήσουν. Είναι σημαντικό να υπάρχουν κανόνες, να είναι σύντομοι και σαφείς. Οι κανόνες μπορούν να εμπλουτίζονται στην πορεία του παιχνιδιού, κάνοντάς το πιο σύνθετο.

### **Τρέχει εδώ - φτάνει εκεί**

Κάθε παιχνίδι έχει έναν στόχο, τον οποίο τα παιδιά προσπαθούν να πετύχουν. Παράλληλα, τρέχει να φτάσει κι έναν εκπαιδευτικό στόχο, ο οποίος λειτουργεί σαν πυξίδα για τον συντονιστή και σαν χάρτης για τα παιδιά. Σε ένα παιχνίδι σαν το **Αγώνες δρόμου με έναν φίλο και ένα φύλλο** (σελ. 44) ο προφανής στόχος είναι ποιο ζευγάρι θα φτάσει πρώτο. Πυξίδα για τον συντονιστή όμως είναι να αναπτύξει την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία, τον έλεγχο του βάρους ανάμεσα στα σώματα κάθε ζευγαριού.

Πάνω στον χάρτη των μικρών ταξιδιωτών μπορούμε να κρύψουμε και να ξεθάψουμε στοιχεία όπως ο ανταγωνισμός, η έκπληξη, το χιούμορ, το ρίσκο, που αποτελούν ισχυρά εργαλεία και κάνουν τις κινητικές επιλογές πιο ευρηματικές.

### **Πέφτει με ένα «Ζζζζντουφμπόινγκμπόινγκμπόινγκ...»**

Ένα βασικό εργαλείο των παιχνιδιών είναι ο ήχος. Ο ήχος ντύνει την κίνηση με διαφορετικές ποιότητες, συμβολισμούς και αφηγήσεις. Ήχους μπορούμε να παράγουμε με διάφορους τρόπους: με τη φωνή, με αντικείμενα, χτύπους, μουσικά όργανα κλπ.

Η φωνή χορεύει μαζί με το σώμα και μπορεί να ακολουθεί την κίνηση, να την παρακινεί, να την προκαλεί! Η χρήση της φωνής ενεργοποιεί, απελευθερώνει, υπογραμμίζει τη δράση και αφήνει το παιχνίδι να τρέξει, να πέσει, να τρανταχτεί και να ξεσπάσει.

## Τι θα χρειαστούμε;

Διάθεση για παιχνίδι, έναν συντονιστή και παίκτες!

Συντονιστής μπορεί να είναι ο δάσκαλος, ο γονιός, ο χορευτής. Ο ρόλος του είναι πολυδιάστατος. Λειτουργεί σαν οδηγός του παιχνιδιού και σαν εμπυκωτής της ομάδας. Αφουγκράζεται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τη διάθεση των παικτών κάθε στιγμή. Καθορίζει τον ρυθμό του παιχνιδιού, χρωματίζει τη ροή του, προσκαλεί εκπλήξεις και καλωσορίζει πρωτοβουλίες.

Παίκτες είναι οι μαθητές και οι φίλοι (μικροί και μεγάλοι)!

Καλά παιχνίδια!

Καλά ταξίδια!

# ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ

Κάποια παιχνίδια απαιτούν μια σωματική προεργασία. Για παράδειγμα, δεν μπορώ να πέσω σε μια ομάδα και να με πιάσουν, αν δεν έχω δοκιμάσει προηγουμένως πώς να αφήνω το βάρος μου σε ένα άλλο σώμα, πώς να υποδέχομαι ένα σώμα και ακόμα πιο πριν πώς να αγγίζω ένα σώμα.

Το **Μπουλούκι** (σελ. 23), που προτείνεται παρακάτω, είναι ένα παιχνίδι που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν παιχνίδι-προπαιδεία. Παίζοντάς το, τα σώματα ξυπνούν, συστήνονται μέσα από το πρώτο άγγιγμα και αρχίζουν να λειτουργούν σαν σύνολο.

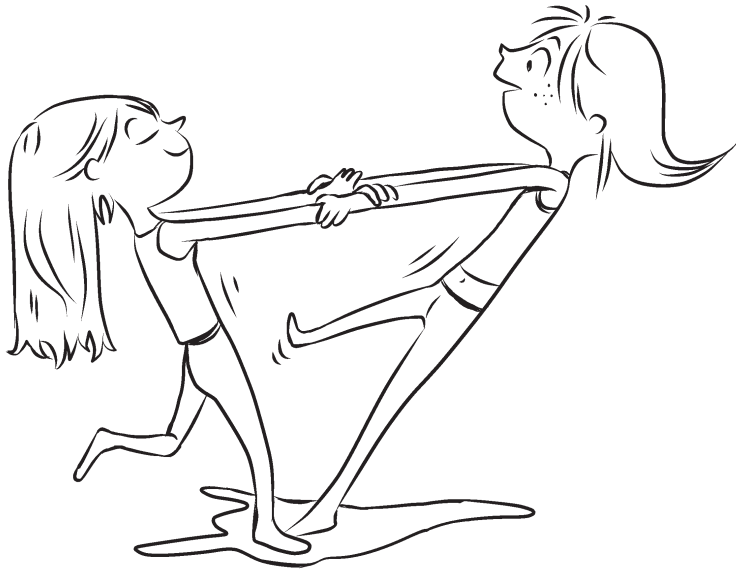
Παίξτε το πριν από... το **Διαστημικό λεωφορείο** (σελ. 60), και είστε έτοιμοι να απογειωθείτε!

Δύο σώματα εκτός άξονα για να ισορροπήσουν, να μετακινηθούν, να αλλάξουν επίπεδα δεν μπορούν παρά να αφήσουν το βάρος τους το ένα στο άλλο.

Όποιος βιάζεται σκοντάφτει! Πριν τους **Αγώνες δρόμου με έναν φίλο και ένα φύλλο** (σελ. 44) και τα **Ηλεκτροφόρα χέλια** (σελ. 52) δοκιμάστε να παίξετε το...



# Τραμπα-τραμπαλίζομαι



## Γιατί να παίξουμε αυτό το παιχνίδι;

Οι τραμπάλες είναι το ιδανικό παιχνίδι προετοιμασίας για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης ανάμεσα στα σώματα και την ενθάρρυνση συνεργασίας ως προς τη διαχείριση του βάρους τους.

## Τι θα χρειαστούμε;

- ζευγάρια και διάθεση για ρίσκο!

## Πώς παίζεται αυτό το παιχνίδι;

Στεκόμαστε σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι απ' τον άλλο και ενώνουμε τις μύτες των ποδιών μας. Πιανόμαστε ο ένας από τους πήχεις του άλλου. Αφήνουμε τα σώματα να υποχωρούν σαν σανίδες προς τα πίσω



μέχρι να τεντώσουν τα χέρια και χωρίς να ξεκολλήσουν οι μύτες των ποδιών.

Η ισορροπία της τραμπάλας που σχηματίσαμε έρχεται αν καταφέρουμε να αφήσουμε μαζί το βάρος των σωμάτων μας και συντονίσουμε την υποχώρησή τους.

Η ισορροπία της τραμπάλας απαιτεί την εμπιστοσύνη των δύο μελών της! Αν θέλουμε, όμως, μπορούμε να ρισκάρουμε και να τραμπαλιστούμε!

### Παρατηρήσεις:

Μπορούμε να δοκιμάσουμε να αφήσουμε τις λεκάνες προς τα πίσω, να αφήσουμε το ένα χέρι, να σηκώσουμε το ένα πόδι!

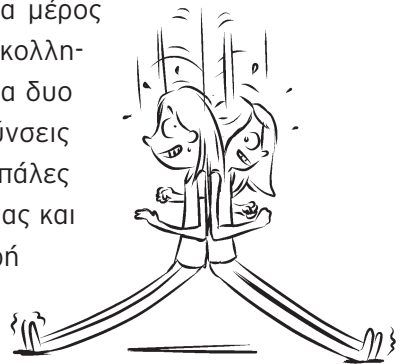
Αποφεύγουμε να πιάσουμε τον άλλο από τα δάχτυλα γιατί γλιστράνε και η λαβή δεν είναι σταθερή.

### Πώς αλλιώς;

#### Άλλες τραμπάλες:

Χωριζόμαστε σε ζευγάρια. Επιλέγουμε ένα μέρος του σώματος, π.χ. πλάτη, που θα κρατηθεί κολλημένο. Πόσο μπορούν να απομακρυνθούν τα δυο ζευγάρια πόδια προς αντίθετες κατευθύνσεις χωρίς να ξεκολλήσουν οι πλάτες; Στις τραμπάλες αυτές δοκιμάστε να σπρώχνετε τον φίλο σας και ανακαλύψτε έτσι το μυστικό για μια σταθερή ισορροπία.

Κολλήστε στα πιο απίθανα σημεία και αφεθείτε στο βάρος σας!



Βεβαιωθείτε ότι έχετε **Εμπιστευθεί** (σελ. 17) προτού παίξετε το **Πέφτω-πιάστε με** (σελ. 57).

