criio

πρόγραμμα κρίκετ

Κυπριακη Ομοσπονδια Κρικετ
Cyprus Cricket Federation

(οποιοσδήποτε,
οπουδήποτε,
οποτεδήποτε.)

προσφορά του:
ICC

περιεχόμενα

εισαγωγή

Επιστολή έγκρισης 01

Μήνυμα καλωσορίσματος από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού 02

Μήνυμα καλωσορίσματος από την Κυπριακή Ολυμπιακή Επιτροπή 03

Σκοπός του προγράμματος κρίκετ **criiio** 04

Βοήθεια 04

Περίληψη[1]

Βασικές κινητικές δεξιότητες 06

Τι είναι το κρίκετ; 07

Ευκαιρίες προόδου 07

Εγγραφείτε σε ένα κλαμπ 07

Οι οργανωτές είναι το κλειδί 07

Τι χρειάζεστε; 07

διαφύλαξη

Δημιουργώντας ένα ασφαλές και διασκεδαστικό περιβάλλον για όλους 09

Ειδικά θέματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη 09

Διασφάλιση στην πράξη: Θεωρήσεις για την αξιολόγηση και την ελαχιστοποίηση του κινδύνου 10

προγράμματα μαθημάτων[2]

Επισκόπηση προγράμματος 13

Μήνυμα οργανωτή 14

Δομή μαθήματος 15

Μάθημα 1 Εξερεύνηση, ρίψη, πιάσιμο και χτύπημα 16

Μάθημα 2 Ρίξτε, πιάστε, χτυπήστε 18

Μάθημα 3 Ρίξτε, πιάστε, χτυπήστε και πετάξτε 18

Μάθημα 4 Πιάστε, χτυπήστε και πετάξτε 22

Μάθημα 5 Κίνηση και έλεγχος, έλεγχος χτυπήματος 24

Μάθημα 6 Κίνηση και έλεγχος, χτύπημα και πέταγμα 26

Μάθημα 7 Φτιάξτε το παιχνίδι σας 28

Μάθημα 8 Οπουδήποτε κρίκετ 30

επιστολή έγκρισης

Το κρίκετ είναι ένα άθλημα που παρακολουθούν δισεκατομμύρια και το παίζουν εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο. Είναι διασκεδαστικό, απλό και εύκολα προσαρμόσιμο να παίζεται οπουδήποτε, από οποιονδήποτε, ανά πάσα στιγμή. Αυτό το πρόγραμμα θα δώσει στους νέους συμμετέχοντες στο κρίκετ μια πρώτη διασκεδαστική εμπειρία που ελπίζουμε να εμπνεύσει ένα ταξίδι ζωής με το σπουδαίο μας άθλημα και να τους καλωσορίσει ως μέλη της παγκόσμιας κοινότητας κρίκετ.

Σε συνεργασία με το Διεθνές Συμβούλιο Κρίκετ, οι κοινότητες σε όλο τον κόσμο θα αγκαλιάσουν το παγκόσμιο παιχνίδι μέσω αυτού του ζωντανού προγράμματος κρίκετ **criiio** . Αυτό το πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί από κορυφαίους εκπαιδευτικούς εμπειρογνώμονες με κύριο σκοπό τη δραστηριοποίηση των ανθρώπων.

Μέσω του φακού του κρίκετ, οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο μπορούν να ενωθούν και να αναπτύξουν όχι μόνο τις βασικές δεξιότητες που τους επιτρέπουν να είναι ενεργοί, οπουδήποτε, οποτεδήποτε με οποιονδήποτε, αλλά να αναπτύξουν την ικανότητά τους να ενώνουν, να εμπνέουν και να ενδυναμώνουν ανθρώπους και κοινότητες.

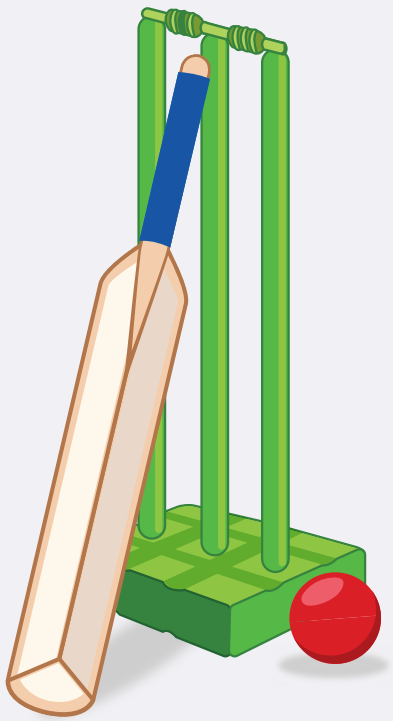
Το πρόγραμμα κρίκετ **criiio** έχει σχεδιαστεί με έμφαση στην «Παιχνιδοποίηση[3]». Οι εμπειρίες στις οποίες θα συμμετέχουν οι άνθρωποι θα προσπαθήσουν[4] να προσπαθούν να γίνουν ικανοί σε ένα επίπεδο πριν επιχειρήσουν το επόμενο επίπεδο στη σειρά μάθησης. Το πλαίσιο γύρω από αυτό επιτρέπει σε όλους τους ανθρώπους όλων των ικανοτήτων να είναι επιτυχείς σε κάθε μαθησιακό αποτέλεσμα. Μαζί την παιχνιδοποίηση, η βασική μας εστίαση επικεντρώνεται σε εμπειρίες μικρής όψης, έτσι ώστε οι άνθρωποι να έχουν την ευκαιρία να αλληλεπιδρούν συνεχώς με τον εξοπλισμό και ως αποτέλεσμα να αυξάνονται η προσωπική ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση.

Η παγκόσμια εστίαση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας εννοείται γύρω από την παιδαγωγική προσέγγιση του «Φυσικού Γραμματισμού».

Είναι σημαντικό να δώσουμε στους ανθρώπους ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών να αναπτύξουν το πάθος τους για δραστηριότητα, ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία να είναι ενεργοί για όλη τους τη ζωή. Μέσω της αλληλεπίδρασης σε αυτό το πρόγραμμα του Διεθνούς Συμβουλίου Κρίκετ, οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο θα ξεκινήσουν το πάθος τους για το κρίκετ και θα αναπτύξουν φιλίες που θα τους επιτρέψουν να παίξουν οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή με οποιονδήποτε.

William Glenwright
ICC Γενικός Διευθυντής Ανάπτυξης

> **“ Ο φυσικός γραμματισμός είναι το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η σωματική ικανότητα, η γνώση και η κατανόηση για την εκτίμηση και την ανάληψη ευθύνης για τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες για όλη τη ζωή. “**
>
> **Διεθνής Ένωση Φυσικού Γραμματισμού**



Μήνυμα καλωσορίσματος από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΚΟΑ ΓΙΑΝΝΗ ΙΩΑΝΝΟΥ ΓΙΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΚΡΙΚΕΤ

Με ιδιαίτερη χαρά χαιρετίζω αυτό το εγχειρίδιο που φιλοδοξεί να αποτελέσει τον ιδανικό οδηγό για όσους ασχολούνται με το κρίκετ στην Κύπρο.

Το κρίκετ έχει την ικανότητα να φέρνει κοντά διαφορετικούς «κόσμους», ενδυναμώνοντας τους ανθρώπινους δεσμούς και ενισχύοντας τις σχέσεις των συμμετεχόντων. Είναι ένα άθλημα που προσελκύει το κοινό, γιατί είναι διασκεδαστικό, απλό και εύκολα προσαρμόσιμο να παίζεται οπουδήποτε, από οποιονδήποτε και ανά πάσα στιγμή.

Σκοπός του εγχειριδίου αυτού είναι να δώσει σε όσους μπαίνουν στον κόσμο του κρίκετ μία πρώτη επαφή με το άθλημα, καλωσορίζοντάς τους ως μέλη της παγκόσμιας κοινότητας του κρίκετ. Αυτό το πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί από κορυφαίους ειδικούς και στοχεύει στην ενεργοποίηση και κινητοποίηση των ανθρώπων. Απευθύνεται σε όλους, αφού περιλαμβάνει όλα τα βήματα που χρειάζεται να ακολουθήσει κάποιος για να ασχοληθεί μ' αυτό το άθλημα.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού στέκεται αρωγός στην προσπάθεια της Κυπριακής Ομοσπονδίας Κρίκετ και είναι στο πλευρό της σε κάθε πρωτοβουλία της για αναβάθμιση του αθλήματος και στην Κύπρο. Ως η κορυφαία αθλητική αρχή του τόπου, χαιρετίζουμε κάθε τέτοια ενέργεια που έχει σκοπό την προώθηση ενός αθλήματος στο νησί μας. Συγχαίρουμε την ηγεσία της Ομοσπονδίας για τις δράσεις που αναλαμβάνει, ώστε να εξοικειώσει το κυπριακό κοινό με το κρίκετ. Ο ΚΟΑ θα παραμείνει συμπαραστάτης της Κυπριακής Ομοσπονδίας Κρίκετ στην προσπάθεια αυτή και θα συνεχίσει να τη στηρίζει.

ΓΙΑΝΝΗ ΙΩΑΝΝΟΥ
Πρόεδρος

ΚΟΑ
ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου

Μήνυμα καλωσορίσματος από την Κυπριακή Ολυμπιακή Επιτροπή

Χαιρετισμός Προέδρου Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής για το coaching Cricket Manual

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που αποδέχτηκα την πρόσκληση από την Κυπριακή Ομοσπονδία Κρίκετ και να απευθύνω χαιρετισμό στον νέο προπονητικό οδηγό για το άθλημα του Κρίκετ.

Το άθλημα του Κρίκετ είναι ένα νέο αλλά αρκετά υποσχόμενο άθλημα όπου τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί σε μεγάλο βαθμό.

Σε Παγκόσμια κατάταξη το Κρίκετ κατατάσσεται ως το 2ο δημοφιλέστερο άθλημα, και αυτό αποδεικνύεται από την προσθήκη του στο Ολυμπιακό Πρόγραμμα του Λος- Άντζελες για το 2028.

Ο εν λόγω οδηγός έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει μια διασκεδαστική πρώτη εμπειρία για το άθλημα του κρίκετ σε αγόρια, κορίτσια, άνδρες και γυναίκες στα σχολεία, δήμους και οργανωμένα σύνολα. Μέσω αυτού του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα γίνονται πιο σωματικά δραστήριοι καθώς και θα αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους τους επιτρέψουν να κατανοήσουν αλλά και να διαδώσουν το άθλημα του Κρίκετ ανά το Παγκύπριο.

Εδώ θα ήθελα να συγχαρώ τον Πρόεδρο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Κρίκετ κ. Muhammad Husein, αλλά και σε όλα τα Μέλη του Δ.Σ. για τις συνεχείς προσπάθειες που καταβάλουν με σκοπό και στόχο την εξάπλωση και διάδοση του αθλήματος στην Κύπρο.

Η Κυπριακή Ολυμπιακή Επιτροπή διαβεβαιώνει τον Πρόεδρο και τα Μέλη της Κυπριακής Ομοσπονδίας Κρίκετ ότι θα στηρίξουν τις προσπάθειες τους αλλά και θα παρέχουν οποιαδήποτε βοήθεια χρειαστούν.

Με εκτίμηση

Γιώργος Χρυσοστόμου
Πρόεδρος

criiio σκοπός του προγράμματος κρίκετ

Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να δημιουργήσει μια επρωτοφανή διασκεδαστική εμπειρία[5] για κάποιον νέο στο παιχνίδι.

Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί βασίζοντας σε έρευνες[6], δοκιμές και σχόλια από μια παγκόσμια κοινότητα για να προσφέρει μια διασκεδαστική πρώτη εμπειρία κρίκετ για αγόρια, κορίτσια, άνδρες και γυναίκες σε σχολεία και κοινοτικές ομάδες. Μέσω αυτού του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα γίνουν πιο δραστήριοι σωματικά καθώς και θα αναπτύξουν δεξιότητες που τους επιτρέπουν να ενώνουν, να εμπνέουν και να ενδυναμώνουν ανθρώπους και κοινότητες.

Το κρίκετ είναι ένα άθλημα για όλους ανεξάρτητα από φύλο, πολιτιστικό υπόβαθρο, θρησκεία ή ικανότητα. Το πρόγραμμα κρίκετ **criiio** έχει σχεδιαστεί για να εξυπηρετεί συμμετέχοντες ΟΛΩΝ των ικανοτήτων, και[7] οι οργανωτές και οι διανομείς έχουν την ευκαιρία να γίνουν δημιουργικοί και να προσφέρουν την καλύτερη εμπειρία για το άτομο ανεξαρτήτως ικανότητας. Σε κάθε μάθημα υπάρχουν επίπεδα προόδου τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφετηρία για την αύξηση ή τη μείωση της δυσκολίας των δραστηριοτήτων. Να θυμάστε ότι κανένα πρόγραμμα δεν είναι ενιαίο για όλους, επομένως είναι σημαντική η προσαρμογή και η τροποποίηση ώστε να διασφαλίζεται η συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων.

Αυτό το πρόγραμμα είναι διασκεδαστικό, εύκολο στη διανομή και ενθαρρύνει τους ανθρώπους να είναι ενεργοί για τη ζωή σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς που αντανακλά τον σκοπό του κρίκετ να ενώσει, να εμπνεύσει και να ενδυναμώσει.

βοήθεια

Για οποιαδήποτε βοήθεια σχετικά με τη διοίκηση ή την απάντηση σε γενικές ερωτήσεις, επικοινωνήστε με την Εθνική Ομοσπονδία Κρίκετ:

www.icc-cricket.com/about/members

Περίληψη

βασικές κινητικές δεξιότητες

τρέξτε

πιάστε

ρίξτε

χτύπημα με 2 χέρια[8]

τι είναι το κρίκετ;

Το κρίκετ είναι ένα ευπροσάρμοστο[9] άθλημα που μπορεί να παίξει οποιοσδήποτε, οπουδήποτε, οποτεδήποτε.

ευκαιρίες προόδου

Το κρίκετ είναι ένα παιχνίδι που παίζεται εύκολα σε οποιαδήποτε τοποθεσία μόνο με ένα μπαστούνι και μια μπάλα. **Το criiio** γιορτάζει και αγκαλιάζει τους πολλούς τρόπους με τους οποίους παίζεται το κρίκετ σε όλο τον κόσμο, συνδέοντας νέους και υπάρχοντες συμμετέχοντες μέσω μιας ψηφιακής πλατφόρμας και τους επιτρέπει να παίζουν οπουδήποτε και οποτεδήποτε.

Εάν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα κρίκετ **criiio** απόλαυσαν το παιχνίδι, αυτό είναι το μέρος για να συνεχίσουν να παίζουν!

www.icc-cricket.com/criiio

εγγραφείτε σε ένα κλαμπ

Το κρίκετ είναι ένα υπέροχο άθλημα που μπορεί να παιχτεί από όλους, άνδρες και γυναίκες, αγόρια και κορίτσια. Είναι ένα εξαιρετικά ευέλικτο παιχνίδι που βασίζεται σε ικανότητες.

Εάν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα κρίκετ **criiio** απόλαυσαν το παιχνίδι και θέλουν να παίξουν οργανωμένα παιχνίδια κρίκετ σε μια τοπική λέσχη και να κάνουν νέους φίλους – επικοινωνήστε με την Εθνική Ομοσπονδία Κρίκετ:

www.icc-cricket.com/about/members

οι οργανωτές είναι το κλειδί

Εάν είστε οργανωτής, σας ευχαριστούμε! Ο χρόνος και η προσπάθεια που επενδύετε προσωπικά σε αυτό το πρόγραμμα είναι ο μοναδικός πιο σημαντικός παράγοντας για να διασφαλίσετε ότι οι συμμετέχοντες θα έχουν μια διασκεδαστική πρώτη εμπειρία κρίκετ και τους βάζει στον δρόμο για την ένωση, την έμπνευση και την ενδυνάμωση των ανθρώπων και των κοινοτήτων!

Η εύρεση, η εκπαίδευση και η υποστήριξη οργανωτών είναι το κλειδί για την επιτυχία αυτού του προγράμματος που έχει σχεδιαστεί για να σας εξοπλίσει με σημαντικές πληροφορίες, στρατηγικές και πόρους που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα διασκεδαστικό και χωρίς, περιβαλλοντικούς αποκλεισμούς[10], που σας επιτρέπει να δημιουργήσετε μια θετική εμπειρία και ένα περιβάλλον που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να απολαύσουν το παιχνίδι, να αναπτύξουν νέες δεξιότητες, να κάνουν νέους φίλους και να έχουν κάποια επιτυχία στην πορεία.

τι χρειάζεστε;

Εκτός από το ότι είναι ένα άθλημα που μπορεί να παίξει ο καθένας, οπουδήποτε, οποτεδήποτε, μπορεί επίσης να παιχτεί με ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ, καθώς το μόνο που χρειάζεται είναι ένα μπαστούνι και μια μπάλα.

Κάθε μάθημα του προγράμματος κρίκετ **criiio** προτείνει εξοπλισμό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθώς και εναλλακτικές επιλογές και για οποιονδήποτε δημιουργικό άτομο θα παρέχει επίσης συμβουλές για το πώς μπορείτε να φτιάξετε τον δικό σας εξοπλισμό από μπαστούνια από τυλιγμένες εφημερίδες έως μπάλες από πλαστικές σακούλες - ιδανικό για έργα σχολικής και περιβαλλοντικής αειφορίας.

διασφάλιση

δημιουργώντας ένα ασφαλές και διασκεδαστικό περιβάλλον για όλους

Κάθε φορά που οργανώνετε δραστηριότητες για να συμμετάσχουν άλλα άτομα, έχετε την ευθύνη να βεβαιωθείτε ότι κάνετε ό,τι μπορείτε για να εξασφαλίσετε ότι αυτές οι δραστηριότητες είναι όσο το δυνατόν πιο ασφαλείς και ευχάριστες, ώστε να μην τραυματιστεί κανείς.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν εμπλέκονται παιδιά ή άτομα από άλλες ευάλωτες ομάδες (π.χ. άτομα με αναπηρία).

Μέρος αυτής της ευθύνης ονομάζεται διαφύλαξη - η προστασία αφορά κάτι περισσότερο από το φυσικό περιβάλλον όπως ο αγωνιστικός χώρος ή ο εξοπλισμός, έχει επίσης να κάνει με τους ανθρώπους σε αυτό και το πώς συμπεριφέρονται μεταξύ τους.

Για παράδειγμα, μερικές φορές μπορεί να προκληθεί τραυματισμός από τους ανθρώπους και τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλον, και ως διοργανωτής δραστηριότητας έχετε καθήκον να φροντίζετε να προστατεύετε από τους κινδύνους και να ενσωματώνετε σχέδια για την αντιμετώπισή τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα.

Στην πράξη η διαφύλαξη σημαίνει:

Πρόληψη

Προγραμματίστε σωστά τις αλληλεπιδράσεις και τις δραστηριότητές σας, προκειμένου να μειώσετε την πιθανότητα να συμβεί οτιδήποτε που θα μπορούσε να βλάψει οποιονδήποτε συμμετέχει.

Σωστή απάντηση

Μάθετε πώς να αντιδράσετε, εάν αντιληφθείτε οτιδήποτε μπορεί να υποδηλώνει ότι ένα παιδί ή άλλο ευάλωτο άτομο κινδυνεύει να υποστεί βλάβη.

συγκεκριμένα θέματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη

Πρόσθετη ευπάθεια – Ορισμένα παιδιά και ενήλικες είναι πιο ευάλωτα στο να τραυματιστούν από άλλα, για παράδειγμα παιδιά με αναπηρία ή άτομα που προέρχονται από μειονοτικές εθνοτικές ομάδες. Είναι σημαντικό αυτές οι ομάδες να μην αποκλείονται από δραστηριότητες, αλλά συχνά χρειάζεται να λαμβάνετε πρόσθετα μέτρα για να διασφαλίσετε ότι είναι ασφαλείς.

Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστούν περισσότεροι ενήλικοι καθοδηγητές για να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια.

Άμεση σωματική επαφή με παιδιά ή ευάλωτους ενήλικες – Μερικές φορές οι ενήλικες που ηγούνται αθλητικών δραστηριοτήτων μπορεί να ανησυχούν για το τι είναι και τι δεν είναι αποδεκτό όσον αφορά την άμεση σωματική επαφή με τους συμμετέχοντες. Δεν είναι απαραίτητο να έχετε μια πολιτική «χωρίς επαφή», αλλά οποιαδήποτε σωματική επαφή θα πρέπει να αφορά την κάλυψη των αναγκών των παικτών και όχι τις ανάγκες των ενηλίκων που διευθύνουν τις δραστηριότητες.

Η αγκαλιά ή το άγγιγμα παιδιών ή ευάλωτων ενηλίκων μπορεί να παρερμηνευθεί ή να τους κάνει να νιώθουν άβολα. Ωστόσο, μερικές φορές είναι απαραίτητο να αγγίζετε τους ανθρώπους απευθείας για να τους επιβλέπετε με ασφάλεια, (για παράδειγμα, εάν ένα παιδί ήταν έτοιμο να τρέξει στον δρόμο και έπρεπε να το αποτρέψετε), αλλά αυτό δεν πρέπει ποτέ να είναι υπερβολικό ή τιμωρητικό.

Ανησυχία διαφύλαξης[11] – χρησιμοποιούμε τον όρο ανησυχία διαφύλαξης για να αναφερθούμε σε τυχόν ανησυχίες που μπορεί να έχουμε ότι κάποιος κινδυνεύει να υποστεί βλάβη. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι βλέπουμε κάτι κακό να τους συμβαίνει, ή μας λένε γι' αυτό, ή μπορεί να βλέπουμε μια αλλαγή στη συμπεριφορά ή την εμφάνισή τους που μας ανησυχεί, για παράδειγμα αποτραβιούνται ή έχουν ανεξήγητους τραυματισμούς.
Θα μπορούσε να περιλαμβάνει ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες στο σπίτι ή ανησυχία που σχετίζεται με τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων που εκτελείτε. Πρέπει να σκεφτείτε πώς θα ανταποκριθείτε σε αυτά.

Θυμηθείτε – οι αθλητικοί προπονητές μπορούν να είναι πραγματικά θετικοί έμπιστοι ενήλικες για τα παιδιά, επομένως έχουμε ειδικό καθήκον να φροντίζουμε να συμπεριφερόμαστε με τρόπο που να το τιμά και να το σέβεται.

Κάνοντας ορατή τη διαφύλαξη – σκεφτείτε πώς ενημερώνετε τους ανθρώπους για το τι αναμένεται από αυτούς όσον αφορά τη συμπεριφορά τους και πώς αναφέρουν τυχόν ανησυχίες που συναντούν.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα παιδιά να ξέρουν πώς να ενημερώνουν έναν έμπιστο ενήλικα εάν είναι δυσαρεστημένοι ή στεναχωρημένοι για οτιδήποτε, γι' αυτό σκεφτείτε πώς θα τους το μεταδώσετε με προσιτό τρόπο.

διασφάλιση στην πράξη

Σκέψεις για την αξιολόγηση και την ελαχιστοποίηση του κινδύνου

Πρόληψη

Λαμβάνοντας υπόψη τυχόν κινδύνους στις δραστηριότητες και τον προγραμματισμό τους με τρόπο που να μειώνει αυτούς τους κινδύνους όσο το δυνατόν περισσότερο – σκεφτείτε τους κινδύνους εντός της ίδιας της δραστηριότητας και τυχόν κινδύνους γύρω από τη δραστηριότητα, για παράδειγμα, είναι ασφαλές για τα παιδιά να ταξιδέψουν από και προς τη δραστηριότητα ή υπάρχουν κίνδυνοι που πρέπει να εξετάσετε;

Σωστή απάντηση

Εξασφαλίστε[12] ότι εφαρμόζονται σχέδια για την αντιμετώπιση αυτών των κινδύνων όσο το δυνατόν περισσότερο.
Εάν ένας κίνδυνος είναι πολύ μεγάλος, (για παράδειγμα, μεγάλος αριθμός παιδιών που συμμετέχουν και μόνο ένας ενήλικας επόπτης), πρέπει να εξετάσετε εάν η δραστηριότητα είναι ασφαλής για να προχωρήσετε ή εάν μπορούν να γίνουν εναλλακτικά σχέδια.

Πρόληψη

Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετούς ενήλικες για να επιβλέπετε με ασφάλεια τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν στις δραστηριότητες και σχεδιάζετε τον τρόπο με τον οποίο θα επιβλέπονται και θα υποστηρίζονται όλοι ώστε να εργάζονται με ασφαλή και διαφανή τρόπο.

Σωστή απάντηση

Ελέγξτε εάν υπάρχουν τοπικές νομικές απαιτήσεις σχετικά με την αναλογία ενηλίκων προς παιδιά κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων για αυτούς. Είναι πάντα ασφαλέστερο να έχετε τουλάχιστον δύο ενήλικες παρόντες, καθώς αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να είστε υπόλογοι και να παρέχετε υποστήριξη ο ένας στον άλλον και να διασφαλίσετε ότι η ομάδα έχει έναν επόπτη ενηλίκων διαθέσιμο εάν κάποιος από εσάς χρειαστεί να αντιμετωπίσει ένα ζήτημα.

Τα πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη είναι η ηλικία και η ικανότητα των συμμετεχόντων και το μέγεθος της ομάδας όταν αποφασίζετε πόσοι ενήλικες χρειάζονται για την ασφαλή επίβλεψη.

Πρόληψη

Βεβαιωθείτε ότι οι ενήλικες που συμμετέχουν στην καθοδήγηση των δραστηριοτήτων είναι τα κατάλληλα άτομα για να εργαστούν με παιδιά – σκεφτείτε πώς θα στρατολογήσετε άτομα και εάν υπάρχουν νόμοι σχετικά με τον έλεγχο ποινικών μητρώων ή την παροχή δραστηριοτήτων με παιδιά ή άλλες ευάλωτες ομάδες στη χώρα σας που πρέπει να γνωρίζετε.

Σωστή απάντηση

Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι ενήλικοι επόπτες έχουν ολοκληρώσει τυχόν τοπικά απαραίτητες διαδικασίες για να επιβεβαιώσουν ότι είναι κατάλληλοι[13] για την επίβλεψη των συμμετεχόντων.

Είναι καλή πρακτική να ζητάτε από τους ανθρώπους να παρέχουν μια γραπτή αναφορά που επιβεβαιώνει ότι έχουν το είδος του χαρακτήρα που είναι συμβατό για εργασία με παιδιά και ευάλωτες ομάδες.

Πρόληψη

Σκεφτείτε τι πληροφορίες πρέπει να έχετε για τα παιδιά για να τα κρατήσετε ασφαλή, για παράδειγμα ιατρικά ή αλλεργικά ζητήματα, στοιχεία επικοινωνίας με την οικογένεια κ.λπ.

Σωστή απάντηση

Δημιουργήστε μια φόρμα εγγραφής που αποθηκεύεται με ασφάλεια και η οποία περιλαμβάνει λεπτομέρειες που απαιτούνται για την ασφαλή απόκριση εάν, για παράδειγμα, ένας συμμετέχων έχει αλλεργική αντίδραση ή μια υπάρχουσα ιατρική κατάσταση.

Πρόληψη

Να είστε πραγματικά σαφείς με όλους τους εμπλεκόμενους σχετικά με το ποια συμπεριφορά αναμένεται - σκεφτείτε να αναπτύξετε έναν κώδικα συμπεριφοράς για όλους τους ενήλικες και έναν ξεχωριστό κώδικα γραμμένο σε γλώσσα κατανοητή[14] προς τα παιδιά για τα παιδιά. Η ανάπτυξη αυτού με τα ίδια τα παιδιά είναι ένας πραγματικά αποτελεσματικός τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι η γλώσσα και οι συμπεριφορές που συμπεριλαμβάνετε είναι σχετικές και κατανοητές στα παιδιά.

Σωστή απάντηση

Η αμφισβήτηση μικρών παραβιάσεων του Κώδικα Συμπεριφοράς με μετρημένο τρόπο θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι η ανάρμοστη συμπεριφορά δεν μπορεί να κλιμακωθεί και να προκαλέσει περαιτέρω ή πιο σοβαρή βλάβη.

Πρόληψη

Βεβαιωθείτε ότι όλοι εργάζονται ομαδικά και υποστηρίζονται μεταξύ τους[15] με ανοιχτό και διαφανή τρόπο, ώστε οι ενέργειές τους να μπορούν να ληφθούν υπόψη - το να εργάζεστε με παιδιά ή άλλες ευάλωτες ομάδες μπορεί να κάνει αυτούς και εσάς ευάλωτους και μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα οι ενέργειές σας να παρερμηνευθούν ή να παρεξηγηθούν.

Σωστή απάντηση

Προσδιορίστε κάποιον με συγκεκριμένο ρόλο ως Καθορισμένο Πρόσωπο Διασφάλισης και βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν σε ποιον πρέπει να απευθυνθούν εάν αισθάνονται ότι ανησυχούν για κάποιον ή κάτι.

Ειδικά σκεφτείτε πώς θα ξέρουν τα παιδιά ποιοι είναι, πώς να επικοινωνήσουν μαζί τους και ότι είναι εκεί για να ανταποκριθούν σε τυχόν ανησυχίες.

Πρόληψη

Σχεδιάστε πώς θα ανταποκριθείτε στην ανησυχία διαφύλαξης πριν προκύψουν, ώστε να γνωρίζετε τι να κάνετε εάν και πότε το κάνουν.

Σωστή απάντηση

Βεβαιωθείτε ότι το καθορισμένο άτομο διαφύλαξης γνωρίζει από πού μπορεί να λάβει υποστήριξη στην τοπική κοινότητα, εάν χρειαστεί να αναφέρει κάτι περαιτέρω – εάν εκτελείτε δραστηριότητες ως μέρος ή εντός άλλου οργανισμού (π.χ. σχολείο, κέντρο νεότητας, θρησκευτική ομάδα) ελέγξτε ποιες είναι οι ρυθμίσεις διασφάλισής τους καθώς μπορεί να μπορείτε να τις μοιραστείτε για τις δραστηριότητές σας.

Ενημερωθείτε επίσης για τον τρόπο αναφοράς σε θεσμοθετημένες υπηρεσίες, όπως η αστυνομία ή η κοινωνική ευημερία[16], εάν λάβετε γνώση για μια σοβαρή ανησυχία που χρειάζεται μια πιο επίσημη απάντηση. Να θυμάστε ότι η καλύτερη ομάδα για ειδοποίηση θα εξαρτηθεί από το ποιοι είναι οι αξιόπιστοι οργανισμοί στην κοινότητά σας. Αυτοί μπορεί να είναι μη κυβερνητικοί οργανισμοί ή κοινοτικοί οργανισμοί.

πριν από τη δραστηριότητα

- Έχω ολοκληρώσει μια εκτίμηση κινδύνου και έχω σχεδιάσει πώς να διαχειριστώ τυχόν εντοπισμένους κινδύνους;
- Έχω τον σωστό αριθμό κατάλληλων ενηλίκων που βοηθούν στις δραστηριότητες;
- Έχω κοινοποιήσει τι αναμένεται από όλους όσον αφορά τη συμπεριφορά;
- Έχω εντοπίσει το Καθορισμένο Πρόσωπο Διασφάλισης (DSP) και έχω ενημερώσει όλους ποιος είναι;
- Έχω ελέγξει ότι το DSP γνωρίζει από πού να λάβει υποστήριξη εάν χρειαστεί να κλιμακώσουμε μια ανησυχία διασφάλισης;
- Έχω όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τους συμμετέχοντες προκειμένου να διασφαλίσω ότι είναι ασφαλείς, για παράδειγμα στοιχεία επικοινωνίας γονέων/φροντιστών, οποιαδήποτε ιατρική πληροφορία ή πληροφορία αλλεργίας κ.λπ.;

κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

- Φροντίζω να συμμετέχουν πλήρως όλοι;
- Γνωρίζω τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ενηλίκων που επιβλέπουν και των συμμετεχόντων; Επικοινωνούν οι ενήλικες με τα παιδιά με σεβασμό και κατάλληλο τρόπο;
- Ανταποκρίνομαι σε τυχόν ανησυχίες που παρατηρώ ή που μου τίθενται;

μετά τη δραστηριότητα

- Έχω δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να παράσχουν σχόλια σχετικά με τη συνεδρία;
- Γνωρίζω τυχόν ζητήματα ασφάλειας σχετικά με τους συμμετέχοντες που εγκαταλείπουν τη δραστηριότητα ή συγκεντρώνονται;

προγράμματα μαθημάτων

επισκόπηση προγράμματος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΕΠΙΣΗΜΗ ΕΝΑΡΞΗ	ΥΓΙΗΣ ΚΑΡΔΙΑ 5 ΛΕΠΤΑ	ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 30 ΛΕΠΤΑ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΥΝΔΕΣΗΣ 20 ΛΕΠΤΑ	ΑΝΤΑΚΛΑΣΗ 5 ΛΕΠΤΑ
ΜΑΘΗΜΑ 1 ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΡΙΨΗ, ΠΙΑΣΙΜΟ ΚΑΙ ΧΤΥΠΗΜΑ	• Για να εξερευνήσετε τη ρίψη, το πιάσιμο και το χτύπημα με διασκεδαστικό και θετικό τρόπο.	• Μπορώ να πιάσω με διάφορους τρόπους • Μπορώ να ρίξω με διάφορους τρόπους • Μπορώ να χτυπήσω μια κινούμενη μπάλα • Μπορώ να ΕΜΠΝΕΥΣΩ άλλους λέγοντάς τους ότι ήταν καταπληκτικοί	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 1	Τρεις σφυρίχτρες	1. Πιάσιμο: Πιάσιμο συνεργάτη 2. Ρίψη: Καθαρισμός αυλής 3. Χτύπημα: Κινούμενη μπάλα	Πολυβόλο	
ΜΑΘΗΜΑ 2 ΡΙΞΤΕ, ΠΙΑΣΤΕ, ΧΤΥΠΗΣΤΕ	• Για να εξερευνήσετε τη ρίψη και το πιάσιμο με διασκεδαστικό και θετικό τρόπο. • Για να αρχίσετε να χτυπάτε μια κινούμενη μπάλα.	• Μπορώ να πιάσω με διάφορους τρόπους • Μπορώ να ρίξω με διάφορους τρόπους • Μπορώ να χτυπήσω μια κινούμενη μπάλα • Μπορώ να ΕΜΠΝΕΩ άλλους παίζοντας με σεβασμό	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 1	Χειραψίες σε ένα λεπτό	1. Πιάσιμο: Άτομο 2. Ρίψη: Δοκιμή εύρους 3. Χτύπημα: Κινούμενη μπάλα	Πολυβόλο	
ΜΑΘΗΜΑ 3 ΡΙΨΗ, ΠΙΑΣΙΜΟ, ΧΤΥΠΗΜΑ	• Για να συνδυάσετε τη ρίψη και το πιάσιμο σε παιχνίδια μικρής όψης. • Για να χτυπήσετε μια κινούμενη μπάλα χρησιμοποιώντας ένα μπαστούνι της επιλογής σας. • Για να χτυπήσετε μια μπάλα προς έναν στόχο.	• Μπορώ να ρίξω ένα αντικείμενο σε μια ζώνη κρούσης • Μπορώ να χτυπήσω μια κινούμενη μπάλα της επιλογής μου • Μπορώ να χτυπήσω μια μπάλα σε μια ζώνη κρούσης • Μπορώ να ΕΝΩΣΩ άλλους μέσω ομαδικής εργασίας και δουλεύοντας σε μια μικρή ομάδα	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 2	κυνηγητό χιονόμπαλας	1. Ρίξτε/Πιάστε: Επανάληψη 2. Ρίψη: Προστατέψτε το κάστρο σας 3. Χτύπημα: Προσωπικοί στόχοι μικρής εμβέλειας	Γύρος του Κόσμου	
ΜΑΘΗΜΑ 4 ΠΙΑΣΙΜΟ, ΧΤΥΠΗΜΑ	• Για να συνδυάσετε τη ρίψη και το πιάσιμο σε παιχνίδια μικρής όψης. • Για να ρίξετε, να χτυπήσετε προς την περιοχή-στόχο.	• Μπορώ να χτυπήσω μια μπάλα σε μια ζώνη κρούσης • Μπορώ να πιάσω σε διαφορετικές αποστάσεις • Μπορώ να χτυπήσω ένα αντικείμενο προς έναν στόχο χρησιμοποιώντας διάφορα αντικείμενα • Μπορώ να ΕΝΩΣΩ και να συνεργαστώ με άλλους για να ρίξω και να πιάσω	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 2	Ετικέτα μπόουλινγκ	1. Χτύπημα: Κολπίσκος κροκόδειλου 2. Πιάσιμο: Ένα βήμα πίσω 3. Χτύπημα: Χτυπώντας τα κενά	Γύρος του Κόσμου	
ΜΑΘΗΜΑ 5 ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ, ΧΤΥΠΗΜΑ	• Να κινείστε με διάφορους τρόπους ενώ ρίχνετε και πιάνετε ένα αντικείμενο. • Χρησιμοποιήστε παιχνίδια μικρής όψης για να βελτιώσετε το χτύπημα.	• Μπορώ να κινηθώ προς την κατεύθυνση ενός αντικειμένου που έρχεται προς το μέρος μου • Μπορώ να κινηθώ ενώ ρίχνω σε έναν στόχο • Μπορώ να ελέγξω το μπαστούνι μου για να χτυπήσω με 3 ή περισσότερους τρόπους • Μπορώ να ΕΜΠΝΕΩ άλλους βοηθώντας τους να διασκεδάσουν	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 3	Όλοι Αυτό	1. Πιάσιμο: Προκλήσεις συνεργάτη 2. Ρίψη: Στόχευση μπάλας 3. Ζώνες χτυπημάτων: Συλλογή πόντων	Οπουδήποτε Κρίκετ	
ΜΑΘΗΜΑ 6 ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ, ΧΤΥΠΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΤΑΓΜΑ	• Να κινείστε με διάφορους τρόπους ενώ ρίχνετε και πιάνετε ένα αντικείμενο. • Χρησιμοποιήστε παιχνίδια μικρής όψης για να βελτιώσετε το χτύπημα και το πέταγμα.	• Μπορώ να κινηθώ προς την κατεύθυνση ενός αντικειμένου που έρχεται προς το μέρος μου • Μπορώ να κινηθώ ενώ ρίχνω σε έναν στόχο • Μπορώ να ελέγξω το μπαστούνι μου για να χτυπήσω με 3 ή περισσότερους τρόπους • Μπορώ να πετάξω προς έναν στόχο • Μπορώ να ΕΝΩΣΩ ανθρώπους βοηθώντας τους άλλους να νιώσουν ευπρόσδεκτοι	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 3	Αγώνας πετάγματος ποταμού	1. Πιάσιμο: Προσωπικές προκλήσεις 2. Ρίψη: Στοίβαξη φλιτζανιών και χτύπημα 3. Bowler εναντίον ρίπτη	Οπουδήποτε Κρίκετ	
ΜΑΘΗΜΑ 7 ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΑΣ	• Να χρησιμοποιείτε πολλαπλές δεξιότητες όταν συμμετέχετε σε παιχνίδια μικρής όψης. • Για να ενθαρρύνετε την ομάδα σας και να τη βοηθήσετε να κατανοήσει το παιχνίδι.	• Μπορώ να ΕΜΠΝΕΩ τους ανθρώπους χρησιμοποιώντας θετική γλώσσα για να βοηθήσω και να ενθαρρύνω τους άλλους στην ομάδα μου • Μπορώ να ΕΝΩΣΩ ανθρώπους εξηγώντας πώς να παίξουν το παιχνίδι μας σε άλλους • Μπορώ να επιδείξω ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τρόπους για να προσθέσω αξία στην ομάδα μου	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 4	Αντίθετα	1. Δημιουργήστε το παιχνίδι σας (5 λεπτά) 2. Προσαρμόστε το παιχνίδι σας (40 λεπτά) 3. Συγκεντρώστε τις προκλήσεις (5 λεπτά)		
ΜΑΘΗΜΑ 8 ΟΠΟΙΟΥΔΗΠΟΤΕ ΚΡΙΚΕΤ	• Να χρησιμοποιείτε πολλαπλές δεξιότητες όταν συμμετέχετε σε παιχνίδια μικρής όψης. • Για να ενθαρρύνετε την ομάδα σας και να τη βοηθήσετε να κατανοήσει το παιχνίδι.	• Μπορώ να ΕΜΠΝΕΩ τους ανθρώπους χρησιμοποιώντας θετική γλώσσα για να βοηθήσω και να ενθαρρύνω τους άλλους στην ομάδα μου • Μπορώ να ΕΝΩΣΩ ανθρώπους εξηγώντας πώς να παίξουν το παιχνίδι μας σε άλλους • Μπορώ να επιδείξω ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τρόπους για να προσθέσω αξία στην ομάδα μου	Περιπέτεια δεξιοτήτων: Κύκλος 4	Σκιές	1. ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ: Χωρίστε τη μικρή σας ομάδα σε δύο ομάδες 2. ΟΠΟΙΟΥΔΗΠΟΤΕ: Πού θα παίξετε; 3. ΟΠΟΤΕΔΗΠΟΤΕ: Ποια είναι η μέθοδος βαθμολογίας σας; 4. ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ: Με τι θα παίξετε; 5. ΠΑΙΞΤΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΑΣ: Τώρα βγείτε έξω και διασκεδάστε...		

μήνυμα του οργανωτή

Να είστε θετικοί, ενθουσιώδεις και δημιουργικοί και θα έχετε επιτυχία!

Αγαπητοί Οργανωτές,

Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε χρόνο για να παραδώσετε το αρχικό πρόγραμμα κρίκετ για την κοινότητά σας. Ως οργανωτής[18], συμβάλλετε καθοριστικά στη δημιουργία ενός προγράμματος που θα εμπλέξει τα παιδιά στο κρίκετ μέσω δεξιοτήτων, παιχνιδιών και φιλιών.

Ακολουθούν 7 συμβουλές για να βεβαιωθείτε ότι το πρόγραμμά σας είναι επιτυχημένο:

1. Ο ρόλος σας ως οργανωτής είναι πρώτα και κύρια να διασφαλίσετε ότι οι συμμετέχοντες θα έχουν μια διασκεδαστική εμπειρία κρίκετ. Επομένως, να είστε ενεργητικοί, θετικοί και να πανηγυρίζετε[19] κάθε προσπάθεια που κάνει ένα παιδί. Όλοι οι οργανωτές του προγράμματος θα πρέπει να είναι έτοιμοι να παρέχουν όχι μόνο γνώσεις δεξιοτήτων στα παιδιά για να γίνουν καλύτερα αλλά και να τους προσφέρουν υπέροχες στιγμές.
2. Να είστε δημιουργικοί και να μη διστάσετε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα στο περιβάλλον σας. Το πρόγραμμά μας έχει σχεδιαστεί για να διεξάγεται οπουδήποτε. Βεβαιωθείτε ότι η τοποθεσία σας είναι ασφαλής για όλους τους συμμετέχοντες και ότι ο εξοπλισμός που έχετε επιλέξει είναι σε κατάσταση που δεν θα βλάψει κανέναν χρήστη. Ανατρέξτε στην ενότητα διαφύλαξης σε αυτό το έγγραφο για να βοηθήσετε τον προγραμματισμό και την προετοιμασία σας για να δημιουργήσετε το καλύτερο περιβάλλον για τους συμμετέχοντες.
3. Η κοινότητά σας μπορεί να έχει συμμετέχοντες σε όλα τα διαφορετικά επίπεδα. Αυτό το πρόγραμμα παρέχει τρία διαφορετικά επίπεδα ανά δραστηριότητα δεξιοτήτων για όλα τα παιδιά να βρουν κάποια επιτυχία. Συμβουλή μας είναι τα παιδιά να προσπαθήσουν να ολοκληρώσουν δύο επίπεδα μάθησης ανά εξάσκηση δεξιοτήτων.
4. Τα παιδιά λειτουργούν πιο αποτελεσματικά όταν οι άγνωστες εμπειρίες έχουν οικεία πρόσωπα. Επιτρέψτε στα παιδιά να ομαδοποιηθούν αρχικά με αυτούς που γνωρίζουν και εμπιστεύονται. Αυτό θα μειώσει το άγχος και το στρες.
5. Λάβετε υπόψη την ώρα της ημέρας και τον καιρό όταν εκτελείτε αυτό το πρόγραμμα. Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία του παιδιού. Να είστε προσεκτικοί σε αυτό το γεγονός, ώστε τα παιδιά να μην περνούν μεγάλες χρονικές περιόδους στον καυτό ήλιο ή σε κρύες και υγρές συνθήκες. Αναζητήστε εναλλακτικούς χώρους όπου μπορείτε να διεξάγετε και να τροποποιείτε τα μαθήματά σας.
6. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις, προκλήσεις και ορίστε ένα περιβάλλον μάθησης που υποστηρίζει τη μάθηση και την ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Θέλουμε οι συμμετέχοντες να ενισχύσουν τη μάθησή τους και να γίνουν εξερευνητές. Όταν παρέχετε σχόλια, βεβαιωθείτε ότι είναι σύντομα, για παράδειγμα «Μπορείτε να επιτρέψετε στην μπάλα να αναπηδήσει μία φορά όταν την πετάτε;». Ρυθμίστε το περιβάλλον μάθησης προσθέτοντας δύο σχοινιά στο έδαφος που δημιουργεί ένα κανάλι/κολπίσκο όπου ο συμμετέχων μπορεί να στοχεύσει αντί να του πείτε τι να κάνει.
7. Έχετε μια προσέγγιση με επίκεντρο τους συμμετέχοντες. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να είναι ομιλητικοί σε όλο το πρόγραμμα. Βεβαιωθείτε ότι επιτρέπετε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες τους και τους δίνετε χρόνο να επικοινωνήσουν για να τους βοηθήσετε να αναπτύξουν δεξιότητες για να γίνουν πολίτες του 21ου αιώνα.

Ό,τι καλύτερο και εμπνεύστε την κοινότητά σας.

προπονητικό στυλ πώς να κινείστε όταν προπονείτε

δομή μαθήματος

Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει τη δομή κάθε μαθήματος. Αυτά είναι τα ίδια για κάθε μάθημα, εκτός από τις μαθήματα 7 και 8 για να δοθεί επιπλέον χρόνος παιχνιδιού για να δοκιμάσουν τις δεξιότητες των συμμετεχόντων και να τους προετοιμάσουν για το επόμενο στάδιο του ταξιδιού τους στο κρίκετ. Το πρόγραμμα σπουδών έχει σχεδιαστεί για να διαρκεί πάνω από 8 εβδομάδες, με 1 μάθημα κάθε εβδομάδα.
Για προγράμματα που πρέπει να είναι μεγαλύτερα ή μικρότερα, μπορείτε να επιλέξετε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες για να δημιουργήσετε τα δικά σας μαθήματα ακολουθώντας την ίδια δομή.

Τα μαθήματα έχουν σχεδιαστεί για να διευκολύνουν έως και 30 παιδιά ταυτόχρονα. Για δεξιότητες και παιχνίδια, η τάξη θα χωριστεί σε μικρότερες ομάδες για να μεγιστοποιηθεί ο χρόνος που είναι ενεργοί.

30 λεπτά πριν από τη μάθημα Ρύθμιση και **ανεπίσημη έναρξη: Περιπέτεια δεξιοτήτων**

5 λεπτά Δραστηριότητα συμμετοχής: Υγιής καρδιά

30 λεπτά – 10 λεπτά ανά δραστηριότητα Εναλλαγή δεξιοτήτων

20 λεπτά Παιχνίδι σύνδεσης

5 λεπτά Συνοψίζουμε και μαζεύομαι τον εξοπλισμό.[20]

δημιουργία

Ρυθμίστε 30 λεπτά πριν από το μάθημα

- Η πιο σημαντική στιγμή για τους οργανωτές. Φτάστε νωρίς για να συντονίσετε τη ρύθμιση όλων των δραστηριοτήτων δεξιοτήτων. **Ανεπίσημη έναρξη: Περιπέτεια δεξιοτήτων**
- Η περιπέτεια δεξιοτήτων είναι ένα σύνολο 4 τυχαίων δραστηριοτήτων στις οποίες ένα παιδί μπορεί να εργαστεί ανεξάρτητα, ενώ ο οργανωτής περιμένει όλα τα παιδιά να φτάσουν για τη σημερινό μάθημα. Αυτό θα πρέπει να ρυθμιστεί πριν φτάσουν τα παιδιά και να ολοκληρωθεί στην αρχή της προγραμματισμένης ώρας.
- Αυτό το ελεύθερο παιχνίδι είναι σημαντικό για την προετοιμασία των συμμετεχόντων σωματικά και ψυχικά για το μάθημα. Αυτός ο χρόνος επιτρέπει στους συμμετέχοντες να γίνουν δημιουργικοί με νέες δεξιότητες, πειραματιζόμενοι για να δουν αν μπορούν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες μόνοι τους.

Δραστηριότητα συμμετοχής: Υγιής καρδιά 5 λεπτά

- Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τα παιδιά να συνδεθούν μεταξύ τους μέσω σύντομων παιχνιδιών που ανεβάζουν καρδιακούς παλμούς. Το κλειδί εδώ είναι ότι όλοι συμμετέχουν συνεχώς για να αυξήσουν τον καρδιακό παλμό[21] του κάθε ατόμου.

Εναλλαγή δεξιοτήτων 30 λεπτά – 10 λεπτά ανά δραστηριότητα

- Παρακολουθήστε τον χρόνο, κάθε δραστηριότητα θα πρέπει να διαρκεί περίπου 10 λεπτά.
- Χρησιμοποιήστε τη σφυρίχτρα σας για να σταματήσετε μια δραστηριότητα πριν μεταβείτε στον επόμενο σταθμό.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μαζέψουν και να επιστρέψουν τον εξοπλισμό στο τέλος της Εναλλαγής δεξιοτήτων καθώς μπορεί να χρειαστείτε αυτόν τον εξοπλισμό και χώρο για το Παιχνίδι σύνδεσης.

Παιχνίδι σύνδεσης 20 λεπτά

- Αυτά τα παιχνίδια μικρής όψης είναι μια ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Είναι διασκεδαστικά παιχνίδια που μπορούν να παιχτούν από ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ, ΟΠΟΤΕΔΗΠΟΤΕ, ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ, με ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ.

Συνοψίζουμε και μαζεύομαι τον εξοπλισμό 5 λεπτά

- Οι συμμετέχοντες μαζεύουν, επιστρέφουν τον εξοπλισμό και συγκεντρώνονται στον Κεντρικό Χώρο Διδασκαλίας.
- Κάντε στοχαστικές ερωτήσεις σχετικά με τις νέες δεξιότητες που αποκτήσατε και πώς το σημερινό μάθημα πέτυχε[22] τον σκοπό του κρίκετ να εμπνεύσει, να ενώσει και να ενδυναμώσει τις κοινότητες.
- Συγκεντρώστε γρήγορα σχόλια από τους συμμετέχοντες σχετικά με τη μάθημα, είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επιβεβαιώσετε[23] ότι λατρεύουν την ποιοτική εμπειρία κρίκετ τους.

Συμβουλές για οργανωτές

- Κάθε μάθημα θα προσφέρει προτάσεις για το πώς να κάνετε τις δεξιότητες ευκολότερες και πιο δύσκολες, καθώς και διαφορετικές επιλογές για εξοπλισμό, εναλλακτικό εξοπλισμό, ακόμη και ιδέες για το πώς να φτιάξετε τον δικό σας εξοπλισμό.
- Θυμηθείτε ότι η επανάληψη είναι ευεργετική για την επιτυχία.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα χαμόγελο στα χείλη σας και είστε γεμάτοι ενέργεια γιατί αν οι συμμετέχοντες σας βλέπουν να διασκεδάζετε[24], τότε θα διασκεδάσουν και αυτοί περισσότερο!

μάθημα 1

εξερευνώντας, ρίχνοντας, πιάνοντας και χτυπώντας

μαθησιακές προθέσεις

Για να εξερευνήσετε, να πετάξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε με διασκεδαστικό και θετικό τρόπο.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/ παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: Τυλιγμένη εφημερίδα
- Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι απορριμμάτων, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να πιάσω με διάφορους τρόπους
- Μπορώ να ρίχνω με διάφορους τρόπους
- Μπορώ να χτυπήσω μια κινούμενη μπάλα
- Μπορώ να **ΕΜΠΝΕΥΣΩ** άλλους ενημερώνοντάς τους ότι ήταν καταπληκτικοί

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

- Χρήση προσαρμοσμένου εξοπλισμού για ρίψη π.χ. μεγαλύτερη μπάλα ή βιδωτό χαρτί για πιάσιμο
- Χρήση τοίχου ή κάτι που επιτρέπει σε μια μπάλα να επιστρέψει στον ρίπτη για να βοηθήσει με τη ρίψη και το πιάσιμο
- Επιτρέψτε μια αναπήδηση πριν από το πιάσιμο

να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Αυξήστε την απόσταση μεταξύ των ζευγαριών[25]
- Χρησιμοποιήστε το μη επιδέξιο χέρι για ρίψη και χρησιμοποιήστε
- Προσθέστε ένα λεπτό για να την κερδίσετε
- Προσεγγίστε για να δυσκολέψετε ένα πιάσιμο[26]

ανεπίσημη έναρξη

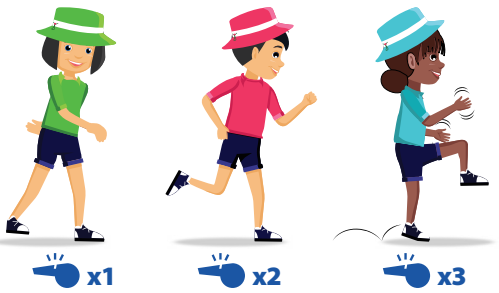
περιπέτεια δεξιοτήτων: κύκλος 1

δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: τρία σφυρίγματα

Κάθε φορά που ακούγεται το σφύριγμα, οι συμμετέχοντες πρέπει να δρουν[27] όπως παρακάτω:

1 x σφύριγμα – περπάτημα 2 x σφυρίγματα – τρέξιμο
3 x σφυρίγματα – πηδήξτε και κουνήστε[28] τα χέρια



5 ΛΕΠΤΑ

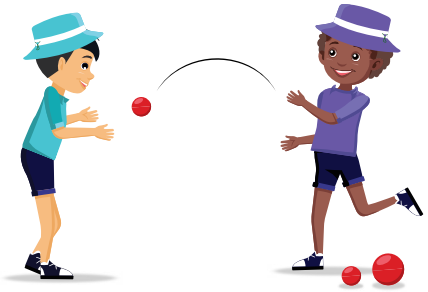
μάθημα δεξιοτήτων 1

πιάσιμο: πιάσιμο συνεργάτη

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Ζευγάρια πετάνε ένα μεγάλο αντικείμενο x 30 προσπάθειες.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Ζευγάρια πετάνε ένα μεσαίο αντικείμενο x 40 προσπάθειες ενώ περπατάτε μέσα στην περιοχή.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Ζευγάρια πετάνε ένα[29] μικρό αντικείμενο x 50 προσπάθειες ενώ κάνετε τζόκινγκ εντός της περιοχής.



10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 2

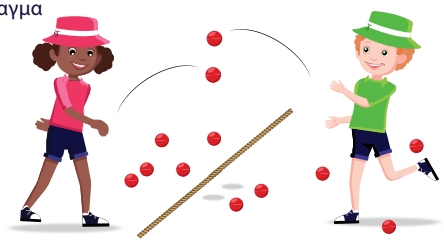
ρίχνοντας: καθαρίστε την αυλή σας

Ο χώρος παιχνιδιού χωρίζεται σε δύο μισά με κάθε μισό γεμάτο με μαλακά αντικείμενα ρίψης. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να έχετε τον μικρότερο αριθμό αντικειμένων στο πλευρό σας όταν ο δάσκαλος λέει «ΣΤΟΠ[30]».

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Ρολάρισμα ή ρίψη κάτω από τον ώμο[31]

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Ρίψη πάνω από τον ώμο

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Πέταγμα



10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 3

χτύπημα: κινούμενη μπάλα

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Χτυπήστε μια μεγάλη μπάλα με ένα μπαστούνι της επιλογής σας ανάμεσα σε δύο κώνους.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Χτυπήστε μια μεσαία μπάλα με ένα μπαστούνι της επιλογής σας ανάμεσα σε δύο κώνους.

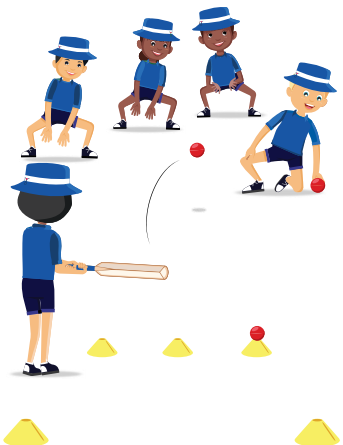
ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Χτυπήστε μια μικρή μπάλα με ένα μπαστούνι της επιλογής σας ανάμεσα σε δύο κώνους.

10 ΛΕΠΤΑ

παιχνίδι σύνδεσης

Πολυβόλο[32]

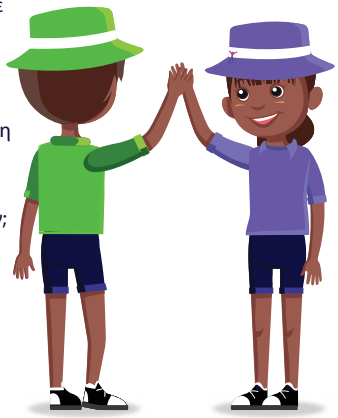
- Ο ροπαλοφόρος[33] χτυπά τις μπάλες και τρέχει γύρω από τους κώνους όσο το δυνατόν περισσότερες φορές. 1 πόντος δίνεται ανά γύρο των κώνων.
- Ο ροπαλοφόρος αλλάζει αφού οι μπάλες έχουν επιστρέψει στην αρχική τους θέση από αμυντικούς.



20 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Πώς νιώθετε τώρα που είστε ενεργοί;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ρίψη έξω από το κρίκετ;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πιάσιμο όταν κάποιος ρίχνει;
- Βρείτε 5 άτομα και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!»
- Σεβαστήκατε τον εαυτό σας και κάνατε τη μέγιστη προσπάθεια κατά τη διάρκεια των αγώνων και των δραστηριοτήτων;



5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα 2
ρίξτε, πιάστε, χτυπήστε

μαθησιακές προθέσεις

Για να εξερευνήσετε τη ρίψη και το πιάσιμο με διασκεδαστικό και θετικό τρόπο.

Για να αρχίσετε να χτυπάτε μια κινούμενη μπάλα.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: τυλιγμένη εφημερίδα
- Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι σκουπιδιών, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.
- Στόχοι – Κοιτάξτε την περιοχή σας

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να πιάσω με διάφορους τρόπους
- Μπορώ να πετάω με διάφορους τρόπους
- Μπορώ να χτυπήσω μια κινούμενη μπάλα
- Μπορώ να **ΕΜΠΝΕΩ** άλλους παίζοντας με σεβασμό

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερα μπαστούνια και μπάλες για να χτυπήσετε
- Αυξήστε το μέγεθος της περιοχής-στόχου
- Μειώστε την απόσταση προς τον στόχο

να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Χρησιμοποιήστε μικρότερο μπαστούνι και μπάλα για να χτυπήσετε Χρησιμοποιήστε και τις δύο πλευρές του σώματός σας για να ρίξετε και να χτυπήσετε
- Στοχεύστε σε έναν κινούμενο στόχο ή χτυπήστε μια κινούμενη μπάλα

ανεπίσημη έναρξη

περιπέτεια δεξιοτήτων: κύκλος 1

δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: χειραψίες σε ένα λεπτό

- Ρωτήστε τι κάνει μια σεβαστή χειραψία.
- Δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο εξάσκησης.
- Ένα λεπτό για να κάνετε όσο το δυνατόν περισσότερες χειραψίες.

να το αλλάξουμε!
Επινοήστε τη δική σας μοναδική χειραψία.

5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 1

πιάσιμο: ατομικά

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Περπατήστε στο σχοινί ενώ πετάτε και πιάνετε το μπαλάκι με τον εαυτό σας.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Κάντε τζόκινγκ ενώ συνεχίζετε με το μπαλάκι με ψηλές και χαμηλές ρίψεις.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Κάντε τζόκινγκ ενώ συνεχίζεται, αλλά μόνο με το ένα χέρι με διάφορες ρίψεις[34].

10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 2

ρίχνοντας: δοκιμή της εμβέλειάς σας

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Πετάξτε και χτυπήστε έναν στόχο σε μικρή απόσταση.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Πετάξτε και χτυπήστε έναν στόχο σε μεσαία απόσταση.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Πετάξτε και χτυπήστε έναν στόχο σε μεγάλη απόσταση.

10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 3

χτύπημα: κινούμενη μπάλα

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Χτυπήστε μια μεγάλη μπάλα με ένα μπαστούνι της επιλογής σας ανάμεσα σε δύο κώνους.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Χτυπήστε μια μεσαία μπάλα με ένα μπαστούνι της επιλογής σας ανάμεσα σε δύο κώνους.

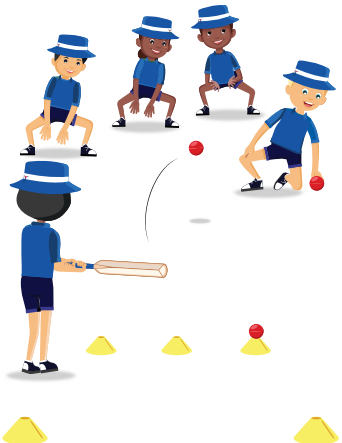
ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Χτυπήστε μια μικρή μπάλα με ένα μπαστούνι της επιλογής σας ανάμεσα σε δύο κώνους.

10 ΛΕΠΤΑ

παιχνίδι σύνδεσης

πολυβόλο

- Ο ρίπτης χτυπά τις μπάλες και τρέχει γύρω από τους κώνους όσο το δυνατόν περισσότερες φορές. 1 πόντος δίνεται ανά γύρο των κώνων.
- Ο ρίπτης αλλάζει αφού οι μπάλες έχουν επιστρέψει στην αρχική τους θέση από αμυντικούς.



20 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Πώς βελτιώθηκαν η ρίψη και το πιάσιμο;
- Τι μπορείτε να χτυπήσετε που μπορεί να σας πετάξουν;
- Βρείτε 5 άτομα και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!»
- Σεβαστήκατε τους συμπαίκτες και τους φίλους σας βοηθώντας και υποστηρίζοντάς τους;

5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα 3
ρίξτε, πιάστε, χτυπήστε και πετάξτε

μαθησιακές προθέσεις

Για να συνδυάσετε ρίψη και πιάσιμο σε παιχνίδια μικρής όψης.

Για να χτυπήσετε μια κινούμενη μπάλα χρησιμοποιώντας ένα μπαστούνι της επιλογής σας.

Για να χτυπήσετε μια μπάλα προς έναν στόχο.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: Τυλιγμένη εφημερίδα Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι σκουπιδιών, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.
- Στόχοι – Κώνοι, φυσικοί στόχοι

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να πετάξω ένα αντικείμενο σε μια ζώνη κρούσης
- Μπορώ να χτυπήσω μια κινούμενη μπάλα της επιλογής μου
- Μπορώ να ρίξω ένα αντικείμενο σε μια ζώνη κρούσης
- Μπορώ να **ΕΝΩΣΩ** άλλους μέσω ομαδικής εργασίας και δουλεύοντας σε μια μικρή ομάδα

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

- Ρίξτε τη μπάλα στον συνεργάτη
- Επιτρέψτε το χτύπημα μιας ακίνητης μπάλας
- Δημιουργήστε μεγαλύτερους στόχους για να χτυπήσετε

να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Χρησιμοποιήστε μη επιδέξια[35] χέρια για να πετάξετε και να χτυπήσετε
- Ρίξτε σε έναν κινούμενο στόχο
- Δημιουργήστε μικρότερους στόχους για ρίψη, πέταγμα ή χτυπήματα

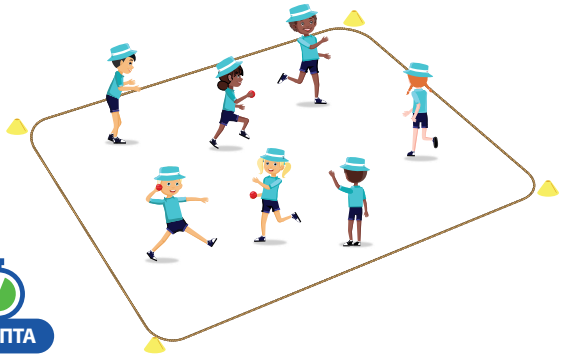
ανεπίσημη έναρξη

περιπέτεια δεξιοτήτων: κύκλος 2

δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: κυνηγητό χιονόμπαλας[37]

- Επιλέξτε τα παιδιά να είναι «αυτό».
- Προσπαθούν να αγγίξουν τους άλλους με το πέταγμα της μπάλας.
- Αν τους αγγίξει η μπάλα, παίρνουν και αυτά μια μπάλα.
- Πιάνουν και τους άλλους που δεν έχουν πιαστεί.



5 ΛΕΠΤΑ

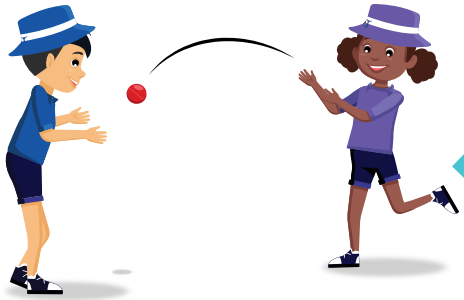
μάθημα δεξιοτήτων 1

ρίψη/πιάσιμο: επανάληψη

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Ρίξτε στον τοίχο και πιάστε 20 φορές. Αλλάξτε τη στάση ρίψης και επαναλάβετε.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Ρίξτε και πιάστε μόνοι σας 20 φορές. Αλλάξτε τοποθεσία και επαναλάβετε.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Ρίξτε και πιάστε σε ζευγάρια 20 φορές. Αλλάξτε ζευγάρια και επαναλάβετε.



10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 2

χτύπημα: προστατέψτε το κάστρο σας

Τα παιδιά χτίζουν ένα κάστρο χρησιμοποιώντας 5 αντικείμενα.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Χτυπήστε μια μεγάλη μπάλα με πέταγμα 10 φορές στη σειρά χωρίς να χτυπηθεί το κάστρο σας. Κάντε ανταλλαγή μετά από 10 προσπάθειες.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Χτυπήστε μια μεσαία μπάλα με πέταγμα 10 φορές στη σειρά χωρίς να χτυπηθεί το κάστρο σου. Κάντε ανταλλαγή μετά από 10 προσπάθειες.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Χτυπήστε μια μικρή μπάλα με πέταγμα 10 φορές στη σειρά χωρίς να χτυπηθεί το κάστρο σας. Κάντε ανταλλαγή μετά από 10 προσπάθειες.

10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 3

πέταγμα: προσωπικοί στόχοι μικρής εμβέλειας

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Βάλτε έναν μεγάλο στόχο (μέγεθος μπάλας ποδοσφαίρου) και πετάξτε[38] την μπάλα σας από 10 βήματα μακριά. Πόσες φορές μπορείτε να χτυπήσετε τον στόχο στο συγκεκριμένο χρόνο; Εάν τη χτυπήσετε 3 φορές στη σειρά, προχωρήστε στο επόμενο επίπεδο.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Βάλτε έναν μεσαίο στόχο και πετάξτε την μπάλα σας από 15 βήματα μακριά. Πόσες φορές μπορείτε να χτυπήσετε τον στόχο στο συγκεκριμένο χρόνο; Εάν τη χτυπήσετε 3 φορές στη σειρά, προχωρήστε στο επόμενο επίπεδο.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Βάλτε έναν μικρό στόχο και πετάξτε την μπάλα σας από 20 βήματα μακριά. Πόσες φορές μπορείτε να χτυπήσετε τον στόχο στο συγκεκριμένο χρόνο[39];

10 ΛΕΠΤΑ

παιχνίδι σύνδεσης

σε όλο τον κόσμο

- Μετά το χτύπημα της μπάλας με πέταγμα, οι ροπαλοφόροι τρέχουν στο επόμενο σετ κορμών (1 πόντος) ενώ οι αμυντικοί και οι ρίπτες προσπαθούν να τους βγάλουν έξω πιάνοντας την μπάλα, χτυπώντας τους κορμούς ή χτυπώντας τους κορμούς ενώ ο ροπαλοφόρος τρέχει ανάμεσά τους (5 πόντοι). Πετάτε την μπάλα συνεχώς. Οι ομάδες αλλάζουν μετά από 5 λεπτά.
- Κανόνες για προχωρημένους: Ένα χέρι μια αναπήδηση, χτυπήστε και τρέξτε.

20 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Πώς καταφέρατε να πετύχετε έναν στόχο με ρίψη;
- Ποιο μπαστούνι ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να χτυπήσει μια μπάλα μέσα από δύο κώνους;
- Βρείτε 5 άτομα και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!»

5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα 4
πιάστε, χτυπήστε και πετάξτε

μαθησιακές προθέσεις

Για να συνδυάζετε ρίψη και πιάσιμο σε παιχνίδια μικρών όψεων.

Για να ρίξετε, να χτυπήσετε προς την περιοχή-στόχο.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/ παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: τυλιγμένη εφημερίδα Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι σκουπιδιών, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.
- Στόχοι – Κώνοι, φυσικοί στόχοι

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να πετάξω μια μπάλα σε μια ζώνη κρούσης
- Μπορώ να πιάσω σε διαφορετικές αποστάσεις
- Μπορώ να χτυπήσω ένα αντικείμενο προς έναν στόχο χρησιμοποιώντας διάφορα αντικείμενα
- Μπορώ να **ΕΝΩΣΩ** και να συνεργαστώ με άλλους για να ρίξω και να πιάσω

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

- Χρησιμοποιήστε μια μεγαλύτερη μπάλα για να ρίξετε και να πιάσετε.
- Χρησιμοποιήστε έναν μεγαλύτερο στόχο για να πετάξετε.
- Κυλήστε μια μπάλα προς έναν ρίπτη για να τη χτυπήσετε.

να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Χρησιμοποιήστε μια μικρότερη μπάλα για να ρίξετε και να πιάσετε Δοκιμάστε το πέταγμα με ρυθμό
- Κάντε έναν bowler να πετάξει πιο γρήγορα ή σε μικρότερη απόσταση πριν χτυπήσετε μια μπάλα

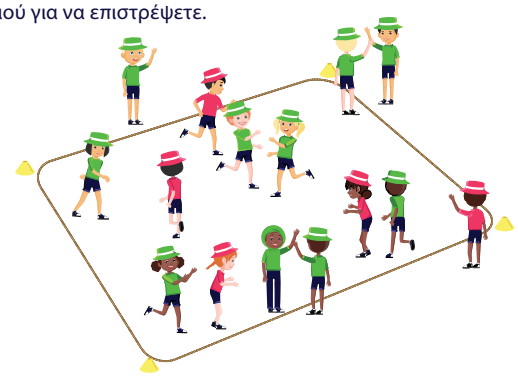
ανεπίσημη έναρξη

περιπέτεια δεξιοτήτων: circuit 2

δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: ετικέτα πετάγματος

- Επιλέξτε παιδιά για να είναι «αυτό».
- Επισημαίνουν άλλους χωρίς ζώνη.
- Εάν έχετε ετικέτα, τεντώστε το ένα χέρι στον αέρα.
- Λάβετε ένα high five με μια ενέργεια πετάγματος ποταμού για να επιστρέψετε.



5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 1

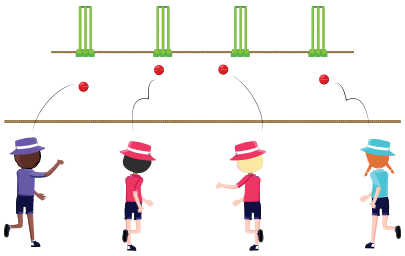
πέταγμα: κολπίσκος κροκόδειλων

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Πετάξτε την μπάλα σας από όρθια θέση και προσγειώστε την μπάλα σας μέσα στον κολπίσκο 3 φορές. Εάν το κάνετε, δοκιμάστε το Επίπεδο 2.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Πετάξτε την μπάλα σας περπατώντας ή τρέχοντας προς τα πάνω και προσγειώστε την μπάλα σας μέσα στον κολπίσκο 5 φορές.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Πετάξτε την μπάλα σας περπατώντας ή τρέχοντας προς τα πάνω και προσγειώστε την μπάλα σας μέσα στον κολπίσκο και χτυπήστε τους κορμούς 5 φορές.

Ίσως χρειαστεί να αλλάξετε το σημείο από το οποίο πετάτε για να έχετε περισσότερο χώρο στο πέταγμα.



10 ΛΕΠΤΑ

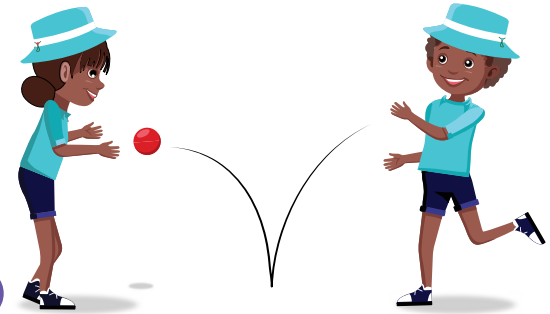
μάθημα δεξιοτήτων 2

πιάσιμο: βήμα πίσω

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Ρίξτε/Πιάστε με ρίψη με αναπήδηση.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Ρίξτε/Πιάστε με μασχάλη.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Ρίξτε/Πιάστε με ρίψη με το χέρι.



10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 3

χτύπημα: χτυπώντας τα κενά

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Χτυπήστε μια τυλιγμένη μπάλα με οποιοδήποτε μπαστούνι ανάμεσα σε δύο κώνους 10 φορές.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Χτυπήστε μια μπάλα που αναπηδά με οποιοδήποτε μπαστούνι ανάμεσα σε δύο κώνους 10 φορές.

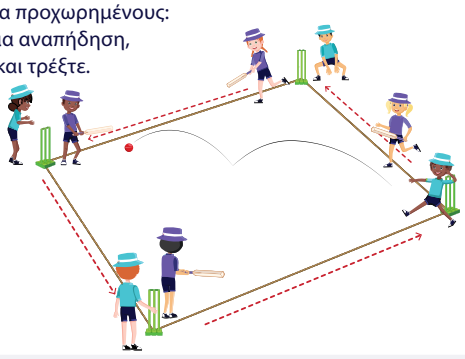
ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Χτυπήστε μια μπάλα με πέταγμα με οποιοδήποτε μπαστούνι ανάμεσα σε δύο κώνους 10 φορές.

10 ΛΕΠΤΑ

παιχνίδι σύνδεσης

σε όλο τον κόσμο

- Μετά το χτύπημα της μπάλας με πέταγμα, οι 4 ρίπτες τρέχουν στο επόμενο σετ κορμών (1 πόντος) ενώ οι αμυντικοί και οι bowler προσπαθούν να τους βγάλουν έξω πιάνοντας την μπάλα, χτυπώντας τους κορμούς ή χτυπώντας τους κορμούς ενώ ο ρίπτης τρέχει ανάμεσά τους (5 πόντοι). Πετάτε την μπάλα συνεχώς. Οι ομάδες αλλάζουν μετά από 5 λεπτά.
- Κανόνες για προχωρημένους: Ένα χέρι μια αναπήδηση, χτυπήστε και τρέξτε.



20 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Πώς καταφέρατε να πετύχετε έναν στόχο με ρίψη;
- Ποιο μπαστούνι ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να χτυπήσει μια μπάλα μέσα από δύο κώνους;
- Βρείτε 5 άτομα και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!»
- Πώς κίνησα το σώμα μου για να μπω σε θέση να χτυπήσω μια μπάλα;
- Πόσο συχνά μπορούσα να πετάξω την μπάλα στον κολπίσκο; Ποιο επίπεδο ήταν καλύτερο για μένα;

5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα 5
κίνηση και έλεγχος, έλεγχος χυτπήματος

μαθησιακές προθέσεις

Να κινείστε με διάφορους τρόπους ενώ ρίχνετε και πιάνετε ένα αντικείμενο.

Χρησιμοποιήστε παιχνίδια μικρής όψης για να βελτιώσετε το χτύπημα.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/ παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: τυλιγμένη εφημερίδα Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι σκουπιδιών, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.
- Στόχοι – Κώνοι, φυσικοί στόχοι

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να κινηθώ προς την κατεύθυνση ενός αντικειμένου που έρχεται προς το μέρος μου
- Μπορώ να κινηθώ ενώ ρίχνω στον στόχο
- Μπορώ να ελέγξω το μπαστούνι μου για να χτυπήσω με 3 ή περισσότερους τρόπους
- Μπορώ να **ΕΜΠΝΕΩ** άλλους βοηθώντας τους να διασκεδάσουν

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες μπάλες για να είναι πιο εύκολο το πιάσιμο και το χτύπημα
- Χρησιμοποιήστε ένα μεγαλύτερο μπαστούνι στο χτύπημα για μεγαλύτερη επαφή
- Εργαστείτε με έναν συνεργάτη που έχει παρόμοια ικανότητα με εσάς

να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Χρησιμοποιήστε μια μικρότερη μπάλα για τη δραστηριότητα χτυπήματος Χρησιμοποιήστε μια μπάλα αναπήδησης για καθεμία από τις δραστηριότητες πιασίματος
- Εργαστείτε με έναν συνεργάτη που έχει καλύτερη ρίψη από εσάς, ώστε να δοκιμαστούν το πιάσιμο και το χτύπημά σας

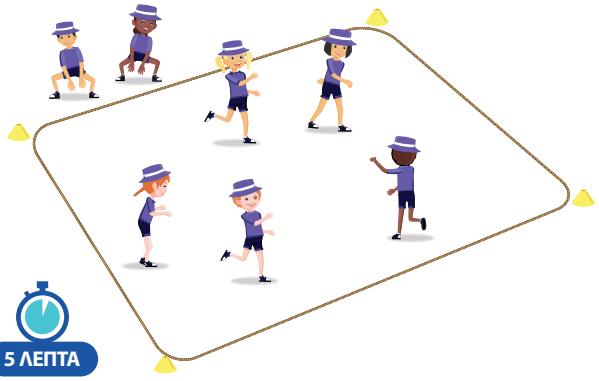
ανεπίσημη έναρξη

περιπέτεια δεξιοτήτων: circuit 3

δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: όλοι είναι αυτό

- Όλοι είναι «αυτό».
- Εάν επισημανθείτε με ετικέτα, εκτελέστε μια σύντομη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης για να ξαναμπείτε στο παιχνίδι (π.χ. 5 squats, 2 push ups στην καθορισμένη περιοχή).



5 ΛΕΠΤΑ

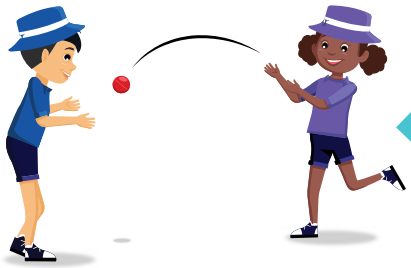
μάθημα δεξιοτήτων 1

πιάσιμο: προκλήσεις συνεργατών

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Ο συνεργάτης πιάνει x 30 (μετρήστε δυνατά). Πείτε «HOWZAT» όταν τελειώσετε.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Ενώ περπατάτε με τον συνεργάτη σας, ρίξτε και πιάστε x 50 (μετρήστε δυνατά). Πείτε «HOWZAT» όταν τελειώσετε.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Ενώ περπατάτε με τον συνεργάτη σας, ρίξτε και πιάστε x 70 (μετρήστε δυνατά). Πείτε «HOWZAT» όταν τελειώσετε.



10 ΛΕΠΤΑ

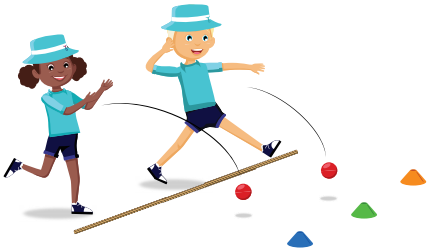
μάθημα δεξιοτήτων 2

ρίψη: στόχευση μπάλας

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Χρησιμοποιήστε μία μπάλα για να χτυπήσετε έναν μεγάλο στόχο/αντικείμενο μέσα σε ένα λεπτό με ρίψη μασχάλης ή με το χέρι.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Χρησιμοποιήστε δύο μπάλες για να χτυπήσετε δύο στόχους/αντικείμενο σε ένα λεπτό με ρίψη με το χέρι..

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Χρησιμοποιήστε τρεις μπάλες για να χτυπήσετε τρεις στόχους/αντικείμενα σε απαιτητική απόσταση σε ένα λεπτό με μια ρίψη με χέρι, ενώ κινείστε πλάγια.



10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 3

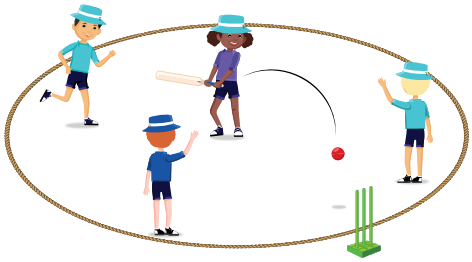
ζώνες χτυπήματος: συλλογή πόντων

Δημιουργήστε έναν κύκλο γύρω από τον ρίπτη πλάτους 5 μέτρων και πλάτους 20 μέτρων.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Χτυπήστε ένα αντικείμενο και έξω από την περιοχή.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Χτυπήστε ένα αντικείμενο και έξω από την περιοχή με αυτό να χτυπήσει στο έδαφος.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Χτυπήστε ένα αντικείμενο έτσι ώστε να παραμείνει μέσα σε μια μικρή περιοχή κοντά στον ρίπτη.

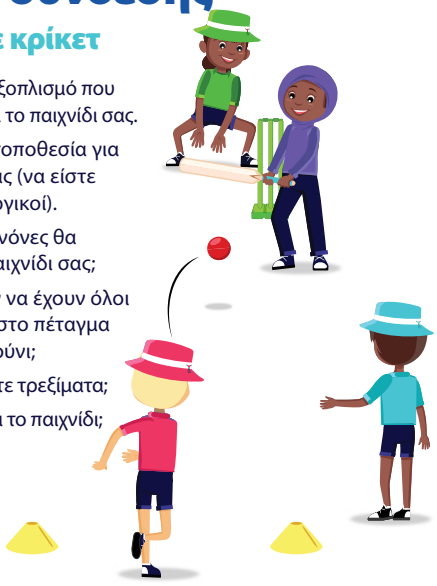


10 ΛΕΠΤΑ

παιχνίδι σύνδεσης

οπουδήποτε κρίκετ

- Επιλέξτε τον εξοπλισμό που χρειάζεστε για το παιχνίδι σας.
- Επιλέξτε μια τοποθεσία για το παιχνίδι σας (να είστε πολύ δημιουργικοί).
- Με ποιους κανόνες θα παίζεται το παιχνίδι σας;
- Πώς μπορούν να έχουν όλοι την ευκαιρία στο πέταγμα και το μπαστούνι;
- Πώς σκοράρετε τρεξίματα;
- Πότε τελειώνει το παιχνίδι;



20 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Πώς καταφέρατε να πιάσετε περισσότερα αντικείμενα;
- Πόσους πόντους πετύχατε σε Ζώνες κρούσης;
- Βοηθήσατε άλλους να διασκεδάσουν σήμερα;
- Βρείτε 5 άτομα και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!»
- Πόσο δημιουργικοί ήσασταν; Ποιο είναι ένα παράδειγμα δημιουργικότητας που επιδείξατε στη δραστηριότητα ή το παιχνίδι σας;

5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα 6

κίνηση και έλεγχος, χτύπημα και έλεγχος πετάγματος

μαθησιακές προθέσεις

Να κινείστε με διάφορους τρόπους ενώ ρίχνετε και πιάνετε ένα αντικείμενο.

Χρησιμοποιήστε παιχνίδια μικρής όψης για να βελτιώσετε το χτύπημα και το πέταγμα.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: τυλιγμένη εφημερίδα
- Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι
- σκουπιδιών, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.
- Στόχοι – Κώνοι, φυσικοί στόχοι

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να κινηθώ προς την κατεύθυνση ενός αντικειμένου που έρχεται προς το μέρος μου
- Μπορώ να κινούμαι ενώ ρίχνω σε έναν στόχο
- Μπορώ να ελέγξω το μπαστούνι μου να χτυπήσει με 3 ή περισσότερους τρόπους
- Μπορώ να πετάξω προς έναν στόχο
- Μπορώ να **ΕΝΩΣΩ** ανθρώπους βοηθώντας τους άλλους να νιώσουν ευπρόσδεκτοι

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

- Προσθέστε έναν πιο έμπειρο παίκτη σε κάθε ομάδα
- Μειώστε τον ρυθμό της διανομής
- Δηλώστε πού θα παίζει αυτή η ομάδα

να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Επιλέξτε μια διαφορετική διαβάθμιση για να πετάξουν οι bowler
- Παίξτε σε περιοχές όπου υπάρχουν δέντρα
- Αυξήστε την ευκαιρία να σκοράρετε μπόνους

ανεπίσημη έναρξη

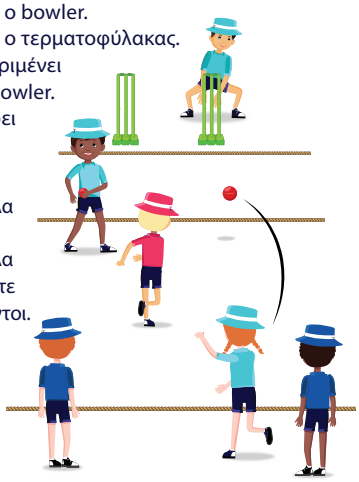
περιπέτεια δεξιοτήτων: circuit 3

ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΘΩΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΦΤΑΝΟΥΝ

δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: αγώνας πετάγματος ποταμού

- 3 έως 4 συμμετέχοντες ανά ομάδα.
  Ο συμμετέχων 1 είναι ο bowler.
  Ο συμμετέχων 2 είναι ο τερματοφύλακας.
  Ο συμμετέχων 3/4 περιμένει να είναι ο επόμενος bowler.
  Ο καθένας περιστρέφει ένα σημείο μετά το πέταγμα της μπάλας.
- Προσγειώστε την μπάλα στο ποτάμι = 5 πόντοι.
  Προσγειώστε την μπάλα στο ποτάμι και χτυπήστε τους κορμούς = 10 πόντοι.



5 ΛΕΠΤΑ

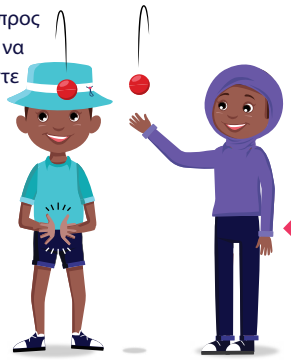
μάθημα δεξιοτήτων 1

πιάσιμο: προσωπικές προκλήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Πετάξτε το αντικείμενο στον αέρα και μετά χτυπήστε παλαμάκια και πιάστε μόνοι σας. Ποιο είναι το ρεκόρ σας;

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Πετάξτε το αντικείμενο στον αέρα, χτυπήστε παλαμάκια και πιάστε με το ένα χέρι. Ποιο είναι το ρεκόρ σας;

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Πετάξτε την μπάλα προς τα πάνω, αφήστε τη να αναπηδήσει, σηκώστε μικρό βράχο ή μπαστούνι και μετά πιάστε την μπάλα.



10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 2

ρίψη: στοίβαξη φλιτζανιών και χτύπημα

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Φτιάξτε μια στοίβα φλυτζανιών χρησιμοποιώντας 10 φλιτζάνια και στη συνέχεια τρέξτε πίσω σε μια γραμμή και ρίξτε για να γκρεμίσετε 5 φορές.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Φτιάξτε μια στοίβα φλυτζανιών χρησιμοποιώντας 6 φλιτζάνια και στη συνέχεια τρέξτε πίσω σε μια γραμμή και ρίξτε για να γκρεμίσετε 5 φορές.

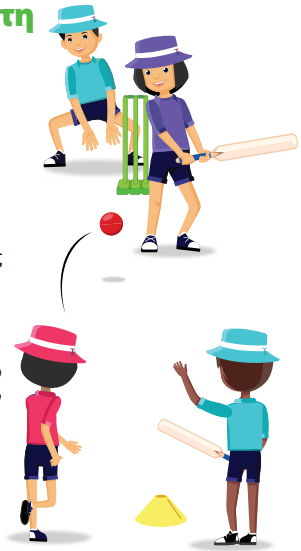
ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Φτιάξτε μια στοίβα φλυτζανιών χρησιμοποιώντας 3 φλιτζάνια και στη συνέχεια τρέξτε πίσω σε μια γραμμή και ρίξτε για να γκρεμίσετε 5 φορές.

10 ΛΕΠΤΑ

μάθημα δεξιοτήτων 3

bowler εναντίον ρίπτη

- Ομάδες των 4. Bowler και αμυντικός εναντίον ζευγαριού χτυπήματος.
- Το ζευγάρι χτυπήματος αντιμετωπίζει 10 μπάλες (5 το καθένα). Bowler και αμυντικός ανταλλάσσουν ρόλους μετά από 5 διανομές (προσπάθειες πετάγματος).
- Κάθε φορά που πετάγεται μια μπάλα... ποιος κέρδισε τη μάχη; Ήταν ο bowler ή ήταν ο ρίπτης; Ένας πόντος προς την ομάδα που κερδίζει τη μάχη.



10 ΛΕΠΤΑ

παιχνίδι σύνδεσης

οπουδήποτε κρίκετ

- Επιλέξτε τον εξοπλισμό που χρειάζεστε για το παιχνίδι σας.
- Επιλέξτε μια τοποθεσία για το παιχνίδι σας (να είστε πολύ δημιουργικοί).
- Με ποιους κανόνες θα παίζεται το παιχνίδι σας;
- Πώς μπορούν να έχουν όλοι την ευκαιρία στο πέταγμα και το μπαστούνι;
- Πώς σκοράρετε τρεξίματα;
- Πότε τελειώνει το παιχνίδι;

20 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Καταφέρατε να χτυπήσετε έναν στόχο ενώ τρέχατε προς τα πίσω;
- Πώς χρησιμοποιήσατε την ομαδική εργασία σήμερα;
- Μιλήσατε με άτομα με τα οποία συνήθως δεν συναναστρέφεστε; Πηγαίνετε να τους βρείτε και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!"

5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα 7

φτιάξτε το παιχνίδι σας

μαθησιακές προθέσεις

Για να χρησιμοποιείτε πολλαπλές δεξιότητες όταν συμμετέχετε σε παιχνίδια μικρής όψης.

Για να ενθαρρύνετε την ομάδα σας και να τη βοηθήσετε να κατανοήσει το παιχνίδι.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: Τυλιγμένη εφημερίδα Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι σκουπιδιών, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.
- Στόχοι – Κώνοι, φυσικοί στόχοι

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να **ΕΜΠΝΕΩ** ανθρώπους χρησιμοποιώντας θετική γλώσσα για να βοηθήσω και να ενθαρρύνω άλλους στην ομάδα μου
- Μπορώ να **ΕΝΩΣΩ** ανθρώπους εξηγώντας πώς να παίξουμε το παιχνίδι μας στους άλλους
- Μπορώ να επιδείξω **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τρόπους για να προσθέσω αξία στην ομάδα μου

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

- Μειώστε τους επιτρεπόμενους κανόνες
- Έχετε έναν πιο έμπειρο παίκτη σε κάθε ομάδα
- Χρησιμοποιήστε πιο προσαρμοσμένο εξοπλισμό για χρήση από τους μαθητές

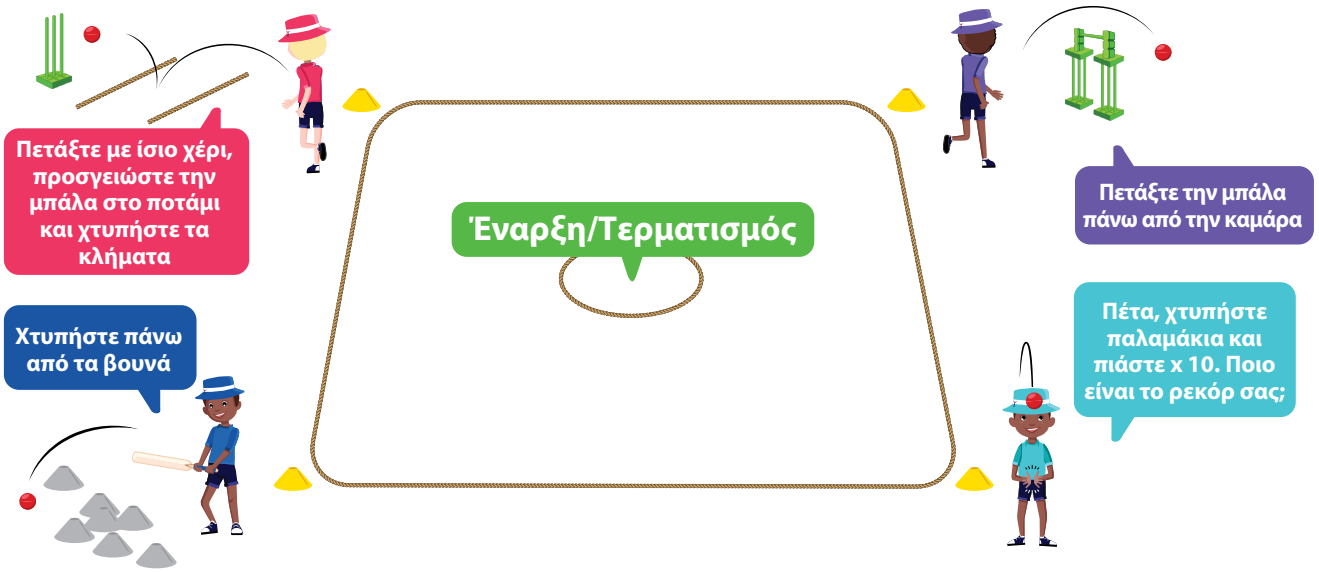
να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Περιορίστε τον εξοπλισμό σε εξοπλισμό που δεν είναι κρίκετ
- Αλλάξτε το μέγεθος χώρου
- Αλλάξτε το μέγεθος γηπέδου

ανεπίσημη έναρξη

περιπέτεια δεξιοτήτων: circuit 4

ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΘΩΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΦΤΑΝΟΥΝ



δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: αντίθετα

Η ομάδα κινείται στον αγωνιστικό χώρο σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες:

- **ΕΠΙΠΕΔΟ 1** Περπατήστε/Σταματήστε
- **ΕΠΙΠΕΔΟ 2** Πηδήξτε/Χτυπήστε παλαμάκια
- **ΕΠΙΠΕΔΟ 3** Τρέξτε/Κάντε θόρυβο κοτόπουλου
- **ΕΠΙΠΕΔΟ 4** Περπάτημα σημαίνει σταμάτημα!
- **ΕΠΙΠΕΔΟ 5** Παλαμάκια σημαίνει άλμα!
- **ΕΠΙΠΕΔΟ 6** Ο θόρυβος κοτόπουλου σημαίνει τζόκινγκ!

5 ΛΕΠΤΑ

στάδιο 1

φτιάξτε το παιχνίδι σας

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΑΣ: σε ομάδες των 6

- Επιλέξτε 5 κανόνες για να παίξετε.
- Επιλέξτε 5 κομμάτια εξοπλισμού για να παίξετε.
- Τώρα πηγαίνετε και δημιουργήστε το παιχνίδι σας.

5 ΛΕΠΤΑ

στάδιο 2

προσαρμόστε το παιχνίδι σας

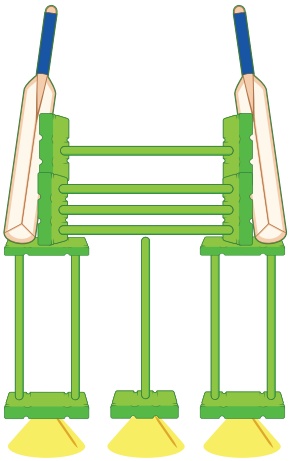
- Ρίπτες για να επιλέξετε οποιοδήποτε μπαστούνι για να παίξετε.
- Bowler για να επιλέξετε οποιαδήποτε μπάλα για πέταγμα.
- Ρίπτες και bowler για να επιλέξετε οποιοδήποτε αντικείμενο για μπαστούνι ή πέταγμα.

40 ΛΕΠΤΑ

στάδιο 3

πρόκληση συγκέντρωσης: χτίστε τον υψηλότερο πύργο

- Κάθε ομάδα πρέπει να έχει 10 αντικείμενα από την τσάντα κιτ.
- Με το «πάμε» έχουν 5 λεπτά για να χτίσουν τον ψηλότερο πύργο.



5 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Πώς δουλεύατε ως ομάδα;
- Χρησιμοποιήσατε θετική γλώσσα; Αν ναι, μπορείτε να μοιραστείτε;
- Βρείτε 5 άτομα και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!»

5 ΛΕΠΤΑ

μάθημα 8
οπουδήποτε κρίκετ

μαθησιακές προθέσεις

Για να χρησιμοποιείτε πολλαπλές δεξιότητες όταν συμμετέχετε σε παιχνίδια μικρής όψης.

Για να ενθαρρύνετε την ομάδα σας και να τη βοηθήσετε να κατανοήσει το παιχνίδι.

προτεινόμενος εξοπλισμός

- Εύρος ρίψεων αντικειμένων:
  - » Διαφορετικά μεγέθη μπάλας – μεγάλη, μεσαία, μικρή
  - » Διαφορετικά μαλακά αντικείμενα/παιχνίδια για να ρίξετε, να πιάσετε και να χτυπήσετε
- Σχοινιά ή γραμμές στο έδαφος
- Μπαστούνια – Παραδοσιακά αλλά και δημιουργικά: τυλιγμένη εφημερίδα Κορμοί – Παραδοσιακά καθώς και ό,τι είναι διαθέσιμο π.χ. κάδοι σκουπιδιών, δέντρα, παγκάκια πάρκων κ.λπ.
- Στόχοι – Κώνοι, φυσικοί στόχοι

κριτήρια επιτυχίας

- Μπορώ να **ΕΜΠΝΕΩ** ανθρώπους χρησιμοποιώντας θετική γλώσσα για να βοηθήσω και να ενθαρρύνω άλλους στην ομάδα μου
- Μπορώ να **ΕΝΩΝΩ** ανθρώπους εξηγώντας πώς να παίξουμε το παιχνίδι μας στους άλλους
- Μπορώ να επιδείξω **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τρόπους για να προσθέσω αξία στην ομάδα μου

να το αλλάξουμε!

να το κάνουμε πιο εύκολο

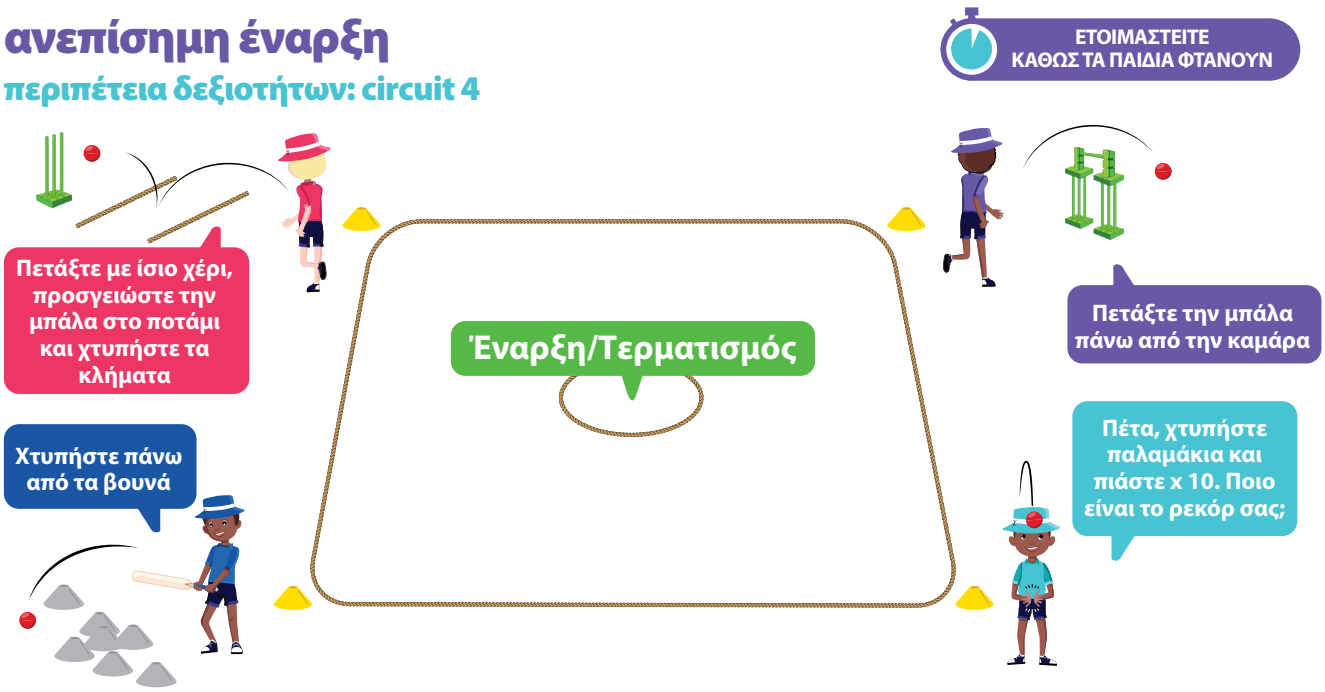
- Προσθέστε έναν πιο έμπειρο παίκτη σε κάθε ομάδα
- Μειώστε τον ρυθμό της διανομής
- Δηλώστε πού θα παίζει αυτή η ομάδα

να το κάνουμε πιο δύσκολο

- Επιλέξτε μια διαφορετική διαβάθμιση για να πετάξουν οι bowler
- Παίξτε σε περιοχές όπου υπάρχουν δέντρα
- Αυξήστε την ευκαιρία να σκοράρετε μπόνους

ανεπίσημη έναρξη

περιπέτεια δεξιοτήτων: circuit 4



δραστηριότητα συμμετοχής

υγιής καρδιά: σκιές

- Δραστηριότητα ανά ζευγάρια.
- Βρείτε ποιος είναι ο συνεργάτης 1 και ποιος ο συνεργάτης 2.
- Εν συνεχεία, ο συνεργάτης 1 κινείται στον χώρο με τον συνεργάτη 2 να τον ακολουθεί σαν σκιά.
- Όταν ακούγεται το σφύριγμα, ανταλλάσσουν ρόλους.

5 ΛΕΠΤΑ

παιχνίδι

οπουδήποτε κρίκετ

- **Κάποιος**
  Χωρίστε τη μικρή σας ομάδα σε δύο ομάδες.
- **Οπουδήποτε**
  Πού θα παίξετε;
- **Οποτεδήποτε**
  Ποια είναι η μέθοδος βαθμολόγησης σας;
- **Οτιδήποτε**
  Με τι θα παίξετε;
- **Παίξτε το παιχνίδι σας**
  Τώρα βγείτε έξω και διασκεδάστε…

50 ΛΕΠΤΑ

λογιζόμαστε

- Πώς δουλεύατε ως ομάδα;
- Χρησιμοποιήσατε θετική γλώσσα; Αν ναι, μπορείτε να μοιραστείτε;
- Βρείτε 5 άτομα και πείτε τους «Ήσουν φοβερός σήμερα!»

5 ΛΕΠΤΑ

criio

play : create > share

criio

play : create > share

Κυπριακη Ομοσπονδια Κρικετ
Cyprus Cricket Federation

Η Κυπριακή Ομοσπονδία Κρίκετ είναι μέλος της

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου

CYPRUS

προσφορά του:
ICC