Φυσική Δραστηριότητα: Δ΄τάξη

**Μπόουλινγκ**

Κανόνες:

Στεκόμαστε στη γραμμή βολής και κυλούμε την μπάλα για να ρίξουμε την

κορύνα/μπουκάλα. Η μπάλα πρέπει να κυλά χωρίς αναπηδήσεις μέχρι το στόχο!

Κερδίζουμε βαθμό με κάθε πετυχημένη προσπάθεια.

Επίπεδα δυσκολίας:

1. Κυλούμε την μπάλα στο στόχο από στατική θέση.

2. Κάνουμε τρία βήματα και κυλούμε την μπάλα στο στόχο.

3. Κάθε φορά που η προσπάθειά μας είναι πετυχημένη μετακινούμε το σημείο

βολής ένα βήμα πιο μακριά προς τα πίσω.

4. Τοποθετούμε ένα μικρό εμπόδιο (καρέκλα ή τραπεζάκι) μεταξύ της γραμμής

βολής και της κορύνας για να περάσει η μπάλα από κάτω.

5. Βάζουμε 3 κορύνες για στόχο. 

6. Βάζουμε 6 κορύνες για στόχο. 

7. Βάζουμε 10 κορύνες για στόχο. 

Ομάδα Φυσικής Αγωγής Μάρτιος 2020