Co-funded by the European Union

**Project: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025**

# Rules of the „Play for fun and health“ contest

BREAK FOR HEALTH

**Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.**

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

# Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Duration** | 18 months | | |
| **Start Date** | 1 November 2025 | **End date** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Coordinator: Football Club Apollonia Pontika (Bulgaria)<br>Partner: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Musical Gymnastics Club of Panserraikos)<br>Partner: ROMANIAN SPORTS FOR ALL FEDERATION (FRSPT) | | |

# Document Information

| | |
|---|---|
| **Contributing partners** | Leader: MGS Panserraikos Greece. Contributors: All project partners |
| **Development period** | November-December 2025 |
| **Work Package** | WP1 |
| **Activity** | Activity 1 Organise and implement "Play for fun and health" contest. |
| **Deliverable** | Deliverable D1.4 Project Output 1 - Rules of the „Play for fun and health“ contest and playing instructions for the best 5 games |
| **Dissemination level** | Public |
| **Requirements** | Electronic and printed format, in English, Bulgarian, Greek, Romanian, approx.5-10 pages. |



Co-funded by the
European Union

BREAK FOR
HEALTH

# Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

**Content:**


1. **Purpose and context of the „Play for fun and health“ contest**
2. **Organisers**
3. **Eligibility criteria**
4. **Selection criteria**
5. **Selection procedure**
6. **Submission procedure**
7. **Timeframe of the Contest**
8. **Awards and Recognition**
9. **Data Protection and Ethics**
10. **Contact and Support**
11. **Annex 1 Consent form**

## 1. Purpose and context of the „Play for fun and health“ contest

The 'Play for Fun and Health' contest aims to encourage young people to create simple, fun and inclusive football-related games that promote physical activity, social inclusion and fair play. The games will be designed to be suitable to be played by everyone (with or without special football skills, regardless of age and gender) and to be suitable to be played at half time of football matches and other sports games.

This contest is open to all youth, regardless of athletic ability or background.

Participants in the Contest will be involved in physical activity and in activities that stimulate their creativity and innovativeness, thus contributing to achievement of projects' Specific objective 2 and Specific objective 3.

Participants could use for inspiration several examples of games systematised and invented in other Erasmus+ projects:

- GAMES4SPORT
- SOCCER FOR ALL
- Funny yoUng childreN athletics traiNings in elementarY schools

## 2. Organisers

The competition is organised as part of the Erasmus+ Project **"Break for Health" (B4H)**. It is coordinated by MGS Panserraikos (Lead Partner) from Greece, supported by FC Apolonia Pontika from Bulgaria and ROMANIAN SPORTS FOR ALL FEDERATION (FRSPT).

## 3. Eligibility criteria

### 3.1. Eligibility criteria for participants

- **Age:** Youth aged **7–17 years**
- **Country**: from Greece, Bulgaria or Romania.
- **Teams:** 3-15 members per team, including at least **one member of each gender**.

### 3.2. Eligibility criteria for the submission

- Each team may submit only **one original game concept**.
- **For all participants it is mandatory to submit a parent consent form (Annex 1).**

### 3.3. Eligibility criteria for the games

- suitable to be played by everyone (with or without special football skills, regardless of age and gender)
- adaptable to be played by different numbers of team members
- involve moderate to high physical activity
- not dangerous to health and life
- adaptable to different game durations
- simple and suitable to be played at half time of football matches and other sports games

## 4. Selection criteria

| Criterion | Description | Weight |
|---|---|---|
| Creativity & Originality | How innovative, engaging and inventive is the game | 30 % |
| Feasibility & Inclusiveness | How easily the game is played (equipment needed, special skills needed, etc.) and its potential to bring together children from different backgrounds and spread widely. | 30 % |
| Clarity of Rules | How clear and well-structured the playing rules are | 20 % |
| Presentation | Demonstration quality of the game and its rules in the video | 20 % |

Each criterion will be scored out of 10 points, with a maximum possible total of 10 points for a game.

## 5. Selection procedure

The selection procedure for the Play for Fun and Health contest is conducted in several stages:

1. Eligibility check
2. National selection (top 3 games from each country)
3. International selection (top 5 games)
4. Online voting to determine the winner.

The procedure aims to ensure transparency, fairness, and objectivity in the selection of the best games, resulting to the selection of one overall winner and one national winner for each partner country.

**Stage 1**: Eligibility check

Each partner carries out its own eligibility check of the applications submitted in its country (Greece, Bulgaria, Romania), including:

- compliance with **Eligibility criteria for participants**
- compliance with **Eligibility criteria for the submission**
- compliance with **Eligibility criteria for the games**

**Stage 2**: National selection (top 3 games from each country)

Each project partner (MGS Panserraikos, FC Apolonia Pontika or FRSPT) evaluates the eligible proposals from their country (Greece, Bulgaria or Romania) according to the selection criteria.

Each partner selects the 3 best games from its country.

A total of 9 games advance to the next stage (3 from each country).

**Stage 3**: International selection (top 5 games)

Evaluators from all project partners independently evaluates the 9 nominated games according to the same selection criteria and select 5 best games, ensuring that there is at least one game from each country among the finalists.

These five best games are then put to an online vote.

**Stage 4:** Online voting to determine the winner

The five best games videos are published online for public voting on the Facebook page of the project.

The game with the most votes overall is declared the Overall Winner of the Contest.

For each country, the national winner is the game from that country that receives the most votes If there is only one game from a country among the finalists (top 5 games), it automatically becomes the national winner.

## 6. Submission procedure

All materials must be submitted via Google Forms or via Email.

### 6.1. What to submit

Each team must submit several items.

- Information about the participants (in the form)
- Consent forms signed by parents/guardians (for all participants) (attached as files)

- A brief information about the game, such as game title, number of participants, required equipment, safety considerations, etc. (in the form)
- A video presenting the game (attached as a file)
- A motivation letter (in the form)

### 6.2. Video requirements

There are no technical restrictions requiring professional software or skills. Videos can be shot with a phone or other basic equipment.

Requirements:

- Duration: up to 5 minutes
- Content:
  - a clear explanation of the rules
  - a demonstration of the game
- Language: English or local language (Greek, Bulgarian, Romanian).

Recommendations (optional):

- good lighting
- sound that allows for a clear explanation
- stable image (e.g., holding the phone with both hands or using a stand)

### 6.3. Motivation letter (in the form)

Participants briefly describe:

- why they think the game is interesting, fun, and easy to understand and play;
- game potential for everyday use and spread widely – at school, at home, at sport events, etc.;
- game potential to bring together children from different backgrounds.

### 6.4. Submitting an application

All materials must be submitted via Google Forms or Email.

The form includes:

- a field for team and game details
- a field for uploading the video
- a field for uploading the parental consent forms
- a field for a motivation letter

7. **Timeframe of the Contest**

- **Announcement of the Contest: 15 December 2025**
- **Deadline for the submission: 30 January 2026**
- **Announcement of the top 3 national games: 12-16 February 2026**
- **Announcement of the top 5 games and the online voting for the winners: 20-23 February 2026**
- **Announcement of the Winners: 28.02.2026**

The timeframe could be adapted during the contest implementation.

8. **Awards and Recognition**

- The **Top 5 Games** will be published in the multilingual guide *"Play for Fun and Health – Best 5 Games playing instructions"*, which will be widely disseminated by the project partners.
- **Certificates of Recognition** will be awarded to all participants.
- Winners will receive **sports kits and footballs** and will be awarded on friendly football match between Panaseraikos and Apolonia Pontika in Sozopol.

9. **Data Protection and Ethics**

- The contest follows **EU GDPR (Regulation (EU) 2016/679)**.
- Parental consent is required for all participants under 18 years.
- Personal data (names, images, or videos) will be used **only** for educational and non-commercial purposes and after written consent.
- All submitted materials remain the **intellectual property of participants**, but may be used by the project for dissemination, with full credit given.
- All activities must uphold **ethical principles of fairness, safety, and inclusion**.

10. **Contact and Support**

For information or assistance:

GR **MGS Panserraikos (Lead Partner)** – aagiop@gmail.com

BG **FC Apolonia Pontika (Bulgaria)** – todor10000@abv.bg

RO **FRSPT (Romania)** – amsptbucuresti@gmail.com

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

**Annex 1 – Parent Consent Form**

**Purpose of the Form**

This form must be completed and signed by the parent or legal guardian of every participant under the age of 18 taking part in the *"Play for Fun and Health"* contest.
It ensures compliance with **EU data protection rules (Regulation (EU) 2016/679)** and confirms that the child may participate safely in the project's non-commercial activities.

**Child's Information**

- **Full Name of Child:** _____
- **Date of Birth:** _____
- **Team Name:** _____
- **Country:** _____

**Parent / Guardian's Information**

- **Full Name:** _____
- **Relationship to Child:** _____
- **Email:** _____
- **Phone:** _____
- **Address:** _____

**Consent Declaration**

I, the undersigned parent or legal guardian, hereby give permission for my child named above to participate in the *"Play for Fun and Health"* contest, organised as part of the **Erasmus+ Project "Break for Health" (B4H)**, Reg No 101181023.

I understand that:

- The contest aims to encourage young people to create simple, fun and inclusive football-related games that promote physical activity, social inclusion and fair play.
- My child's submitted materials (text, videos, etc.) may be used **only for contest purposes and dissemination purposes** related to the project.
- My child's name, image, video or game concept may appear in project reports, websites, or newsletters, always with full respect for dignity and privacy.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

- Personal data will be handled securely in compliance with the **EU General Data Protection Regulation (GDPR)** and will **not** be shared with third parties for commercial use.

By signing this form, I confirm that I have read and understood the contest's terms and grant my consent for participation and data processing.

**Data Storage and Protection** Your data will be stored securely and will not be shared with unauthorized parties. We implement appropriate security measures to protect your personal information.

The organisers will store this consent form securely and use it exclusively for project-related activities. As per GDPR regulations, you have the following rights:

- Right to access your data
- Right to rectify inaccuracies in your data
- Right to withdraw your consent at any time
- Right to request data deletion
- Right to data portability
- Right to lodge a complaint with a supervisory authority

**Withdrawal of Consent:** You may withdraw your consent at any time to participate by contacting *the **Contest coordinators** at* *aagiop@gmail.com*, amsptbucuresti@gmail.com *and at* *todor10000@abv.bg*. Withdrawal will not affect the lawfulness of data processing before withdrawal.

Your personal data will be processed based on your explicit consent, in accordance with Article 6(1)(a) of the GDPR.

Thank you for your trust and cooperation!

**Consent Declaration:** I confirm that I have read and understood this consent form.

**Parent / Guardian Signature**

Place and Date: _____

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

Co-funded by the European Union

**Проект: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025**

# Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“

BREAK FOR HEALTH

**Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.**

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

# Информация за проекта

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Номер на споразумението за безвъзмездна помощ** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Име на проекта** | Break for health/Пауза за здраве | | |
| **Процедура** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Продължителност** | 18 месеца | | |
| **Дата на започване** | 1 November 2025 | **Дата на приключване** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България)<br>Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos)<br>Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT) | | |

# Информация за документа

| | |
|---|---|
| **Допринесли партньори** | Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта |
| **Период на разработване** | Ноември-Декември 2025 |
| **Работен пакет** | WP1 |
| **Дейност** | Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“. |
| **Деливъръбъл/резултат** | D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри |
| **Ниво на разпространение** | публично |
| **Изисквания** | Електронен и печатен формат, на английски, български, гръцки, румънски език, приблизително 5-10 страници. |



Co-funded by the
European Union

BREAK FOR
HEALTH

# Дисклеймър

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

## СЪДЪРЖАНИЕ:


1. **Цел и контекст на конкурса „Играй за забавление и здраве“**
2. **Организатори**
3. **Критерии за участие**
4. **Критерии за подбор**
5. **Процедура за подбор**
6. **Процедура за подаване на кандидатури**
7. **Срок на конкурса**
8. **Награди и признание**
9. **Защита на личните данни и етика**
10. **Контакти и помощ**
11. **Приложение 1 Формуляр за съгласие**

## 1. Цел и контекст на конкурса „Играй за забавление и здраве

Конкурсът „Играй за забавление и здраве“ има за цел да насърчи младите хора да създават прости, забавни и приобщаващи игри, свързани с футбола, които насърчават физическата активност, социалното приобщаване и честната игра. Игрите ще бъдат проектирани така, че да са подходящи за всички (с или без специални футболни умения, независимо от възрастта и пола) и да могат да се играят по време на полувремето на футболни мачове и други спортни състезания.

Конкурсът е отворен за всички младежи, независимо от техните спортни умения или произход.

Участниците в конкурса ще се включат във физическа активност и в дейности, които стимулират тяхната креативност и иновативност, като по този начин допринесат за постигането на специфична цел 2 и специфична цел 3 на проекта.

Участниците могат да черпят идеи и вдъхновение от няколко примера за игри, систематизирани и измислени в други проекти по програма „Еразъм+“:

- GAMES4SPORT
- SOCCER FOR ALL
- Funny yoUng childreN athletics traiNings in elementarY schools

## 2. Организатори

Състезанието се организира като част от проекта „Break for Health/Пауза за зраве” (B4H) по програма „Еразъм+”. То се координира от MGS Panserraikos (водещ партньор) от Гърция, с подкрепата на ФК „Аполония Понтика” от България и Румънската федерация „Спорт за всички” (FRSPT).

## 3. Критерии за допустимост

### 3.1. Критерии да допустимост на участниците

- Възраст: младежи на възраст от 7 до 17 години
- Страна: от Гърция, България или Румъния.
- Отбори: 3-15 членове в отбор, включително поне по един член от всеки пол.

### 3.2. Критерии да допустимост на заявката за участие

- Всеки отбор може да представи само една оригинална концепция за игра.
- За всички участници е задължително да представят формуляр за съгласие от родител (Приложение 1).

### 3.3. Критерии за допустимост на играта

- подходяща за игра от всички (с или без специални футболни умения, независимо от възраст и пол)
- адаптируема за игра от различен брой членове на отбора
- включва умерена до висока физическа активност
- не е опасна за здравето и живота
- адаптируема за различна продължителност на играта
- проста и подходяща за игра по време на полувремето на футболни мачове и други спортни състезания

## 4. Критерии за подбор

| **Критерии** | **Описание** | **Тегло** |
|---|---|---|
| Креативност & Оригиналност | Колко иновативна, увлекателна и изобретателна е играта | 30 % |
| Изпълнимост и приобщаване | Колко лесно се играе играта (необходимо оборудване, специални умения и др.) и нейният потенциал да обедини деца от различни среди и да се разпространи широко. | 30 % |
| Яснота на правилата | Колко ясни и добре структурирани са правилата на играта | 20 % |
| Представяне | Демонстрация на качеството на играта и нейните правила във видеото | 20 % |

Всеки критерий ще бъде оценен с максимален брой от 10 точки, като максималният възможен общ брой точки за дадена игра е 10.

## 5. Процедура по подбор

Процедурата за подбор за конкурса „Играй за забавление и здраве“ се провежда в няколко етапа:

1. Проверка на допустимостта
2. Национален подбор (3-те най-добри игри от всяка страна)
3. Международен подбор (5-те най-добри игри)
4. Онлайн гласуване за определяне на победителя.

Процедурата има за цел да гарантира прозрачност, справедливост и обективност при избора на най-добрите игри, в резултат на което се избира един общ победител и един национален победител за всяка страна партньор.

**Етап 1**: Проверка за допустимост

Всеки партньор извършва собствена проверка на допустимостта на подадените в неговата страна (Гърция, България, Румъния) заявления, включително:

- съответствие с критериите за допустимост на участниците
- •съответствие с критериите за допустимост на подадените заявки
- • съответствие с критериите за допустимост на игрите

**Етап 2**: Национален подбор (топ 3 игри от всяка страна)

Всеки партньор по проекта (MGS Panserraikos, ФК Аполония Понтика или FRSPT) оценява допустимите предложения от своята държава (Гърция, България или Румъния) според критериите за подбор.

Всеки партньор избира 3-те най-добри игри от своята страна.

Общо 9 игри преминават към следващия етап (по 3 от всяка страна).

**Етап 3**: Международен подбор (топ 5 игри)

Оценителите от всички партньори по проекта оценяват независимо 9-те номинирани игри според едни и същи критерии за подбор и избират 5-те най-добри игри, като се уверяват, че сред финалистите има поне по една игра от всяка страна.

След това тези пет най-добри игри се подлагат на онлайн гласуване.

**Етап 4:** Онлайн гласуване за определяне на победителя

Петте най-добри видеоклипа с игри са публикувани онлайн за публично гласуване на Facebook page на проекта.

Играта с най-много гласове общо се обявява за общ победител в конкурса.

За всяка страна национален победител е играта от тази страна, която получава най-много гласове. Ако сред финалистите (първите 5 игри) има само една игра от дадена страна, тя автоматично става национален победител.

## 6. Процедура за подаване на кандидатура

Всички материали трябва да бъдат подадени чрез Google Forms или email.

### 6.1. Какво да подам

Всеки отбор трябва да подаде няколко елемента:

- Информация за участниците (във формуляра)
- Формуляри за съгласие, подписани от родители/настойници (за всички участници) (приложени като файлове)
- Кратка информация за играта, като заглавие на играта, брой участници, необходимо оборудване, съображения за безопасност и др. (във формуляра)
- Видео, представящо играта (приложено като файл)
- Мотивационно писмо (във формуляра)

### 6.2. Изисквания към видеото

Няма технически ограничения, изискващи професионален софтуер или умения. Видеоклиповете могат да бъдат заснети с телефон или друго основно оборудване.

Изисквания:

- Продължителност: до 5 минути
- Съдържание:
  - ясно обяснение на правилата
  - демонстрация на играта
- Език: английски или местен език (гръцки, български, румънски).
  Препоръки (опционно):
  - добро осветление
  - звук, който позволява ясно обяснение
  - стабилно изображение (например, държейки телефона с две ръце или използвайки стойка)

### 6.3. Мотивационно писмо (във формата)

Участниците описват накратко:

- защо смятат, че играта е интересна, забавна и лесна за разбиране и играене;
- потенциалът на играта за ежедневна употреба и широко разпространение – в училище, у дома, на спортни събития и др.;
- потенциалът на играта да обедини деца от различни среди.

### 6.4. Подаване на заявление

Всички материали трябва да бъдат подадени чрез Google Forms или email. Кандидатури, подадени по електронна поща или по други канали, няма да бъдат разглеждани.

Формулярът включва:

- поле за подробности за отбора и мача
- поле за качване на видеоклипа

- поле за качване на формулярите за родителско съгласие
- поле за мотивационно писмо

7. **Времеви рамки на конкурса**
   - **Обявяване на конкурса: 15 декември 2025 г.**
   - **Краен срок за подаване на заявки: 30 януари 2026 г.**
   - **Обявяване на трите най-добри национални игри: 12-16 февруари 2026 г.**
   - **Обявяване на петте най-добри игри и онлайн гласуване за победителите: 20-23 февруари 2026 г.**
   - **Обявяване на победителите: 28.02.2026 г.**

Времевата рамка може да бъде адаптирана по време на провеждането на конкурса.

8. **Награди и признания**

- Петте най-добри игри ще бъдат публикувани в многоезичния наръчник „Играй за забавление и здраве – инструкции за игра на 5-те най-добри игри“, който ще бъде широко разпространен от партньорите по проекта.
- Всички участници ще получат сертификати за признание.
- Победителите ще получат спортни екипи и футболни топки и ще бъдат наградени по време на приятелски футболен мач между Панасераикос и Аполония Понтика в Созопол.

9. **Защита на данните и етика**

- Конкурсът се провежда в съответствие с Общия регламент за защита на данните на ЕС (Регламент (ЕС) 2016/679).
- За всички участници под 18 години е необходимо родителско съгласие.
- Личните данни (имена, изображения или видеоклипове) ще бъдат използвани само за образователни и некомерсиални цели и след писмено съгласие.
- Всички подадени материали остават интелектуална собственост на участниците, но могат да бъдат използвани от проекта за разпространение, с пълно посочване на авторството.
- Всички дейности трябва да спазват етичните принципи на справедливост, безопасност и включване.

10. **Контакти и помощ**

За информация или помощ:

GR **MGS Panserraikos (Водещ партньор)** – aagiop@gmail.com

BG **ФК аполония Понтика (България)** – todor10000@abv.bg

RO **FRSPT (Румъния)** – amsptbucuresti@gmail.com

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

**Приложение 1 – Формуляр за съгласие на родителите**

**Цел на формуляра**

Този формуляр трябва да бъде попълнен и подписан от родител или законен настойник на всеки участник под 18-годишна възраст, който участва в конкурса „Играй за забавление и здраве“.

Той гарантира спазването на правилата на ЕС за защита на личните данни (Регламент (ЕС) 2016/679) и потвърждава, че детето може да участва безопасно в некомерсиалните дейности по проекта.

**Информация за детето**

- **Пълно име на детето:** _____
- **Дата на раждане:** _____
- **Име на отбора:** _____
- **Страна:** _____

**Информация за родител/настойник**

- **Пълно име:** _____
- **Връзка с детето:** _____
- **Email:** _____
- **Телефон:** _____
- **Адрес:** _____

**Декларация за съгласие**

Аз, долуподписаният родител или законен настойник, давам разрешение на детето ми, посочено по-горе, да участва в конкурса „Играй за забавление и здраве“, организиран като част от проекта „Erasmus+“ „Break for Health“ (B4H), регистрационен номер 101181023.

Разбирам, че:

- Конкурсът има за цел да насърчи младите хора да създават прости, забавни и приобщаващи игри, свързани с футбола, които насърчават физическата активност, социалното приобщаване и честната игра.
- Представените от моето дете материали (текст, видеоклипове и др.) могат да бъдат използвани само за целите на конкурса и за разпространение, свързано с проекта.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

- Името, изображението, видеото или концепцията за игра на моето дете могат да се появят в доклади за проекти, уебсайтове или бюлетини, като винаги се зачитат достойнството и правото на личен живот.
- Личните данни ще се обработват по сигурен начин в съответствие с Общия регламент за защита на данните (GDPR) на ЕС и няма да се споделят с трети страни за търговски цели.

С подписването на този формуляр потвърждавам, че съм прочел и разбрал условията на конкурса и давам съгласието си за участие и обработка на данни.

Съхранение и защита на данни Вашите данни ще бъдат съхранявани по сигурен начин и няма да бъдат споделяни с неупълномощени лица. Ние прилагаме подходящи мерки за сигурност, за да защитим вашата лична информация.

Организаторите ще съхраняват този формуляр за съгласие по сигурен начин и ще го използват изключително за дейности, свързани с проекта.

Съгласно разпоредбите на GDPR, вие имате следните права:

- Право на достъп до вашите данни
- Право на коригиране на неточности във вашите данни
- Право да оттеглите съгласието си по всяко време
- Право да поискате изтриване на данни
- Право на преносимост на данните
- Право да подадете жалба до надзорен орган

**Оттегляне на съгласието**: Можете да оттеглите съгласието си за участие по всяко време, като се свържете с координаторите на конкурса на aagiop@gmail.com, amsptbucuresti@gmail.com и todor10000@abv.bg. Оттеглянето няма да повлияе на законността на обработката на данни преди оттеглянето.

Вашите лични данни ще бъдат обработвани въз основа на Вашето изрично съгласие, в съответствие с член 6, параграф 1, буква а) от GDPR.

Благодарим Ви за доверието и сътрудничеството!

**Декларация за съгласие:** Потвърждавам, че съм прочел/а и разбрал/а настоящия формуляр за съгласие.

**Подпис на родител/настойник**

Place and Date: _____

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

Co-funded by the European Union

Έργου: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025

# Κανόνες για τον διαγωνισμού “Παίζω για διασκέδαση και υγεία”

BREAK FOR HEALTH

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

# Πληροφορίες Έργου

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Αριθμός Συμφωνίας Επιχορήγησης** | 101243191 | **Ακρώνυμο** | B4H |
| **Όνομα Έργου** | Διάλειμμα για υγεία | | |
| **Τηλεφωνώ** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Συμπράξεις μικρής κλίμακας | | |
| **Διάρκεια** | 18 μήνες | | |
| **Ημερομηνία έναρξης** | 1 Νοεμβρίου 2025 | **Ημερομηνία λήξης** | 31 Μαΐου 2027 |
| **Εργο Κοινοπραξία** | Συντονιστής: Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Apolonia Pontika (Βουλγαρία)<br>Εταίρος: Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκός (Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκού)<br>Εταίρος: ΡΟΥΜΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FRSPT) | | |

# Πληροφορίες εγγράφου

| | |
|---|---|
| **Συνεισφέροντες εταίροι** | Επικεφαλής: ΜΓΣ Πανσερραϊκός Ελλάδος. Συντελεστές: Όλοι οι εταίροι του έργου |
| **Περίοδος ανάπτυξης** | Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2025 |
| **Πακέτο Εργασίας** | ΕΕ1 |
| **Δραστηριότητα** | Δραστηριότητα 1 Οργάνωση και υλοποίηση διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία». |
| **Παραδοτέο** | Παραδοτέο D1.4 Παραδοτέο Έργο Παραδοτέο 1 - Κανόνες του διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία» και οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια |
| **Επίπεδο διάδοσης** | Δημόσιος |
| **Απαιτήσεις** | Ηλεκτρονική και έντυπη μορφή, στα Αγγλικά, Βουλγαρικά, Ελληνικά, Ρουμανικά, περίπου 5-10 σελίδες. |

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

# Αποκήρυξη

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

# Περιεχόμενο:


1. **Σκοπός και πλαίσιο του διαγωνισμού «Παίζω για διασκέδαση και υγεία»**
2. **Διοργανωτές**
3. **Κριτήρια επιλεξιμότητας**
4. **Κριτήρια επιλογής**
5. **Διαδικασία επιλογής**
6. **Διαδικασία υποβολής**
7. **Χρονοδιάγραμμα του Διαγωνισμού**
8. **Βραβεία και Αναγνώριση**
9. **Προστασία Δεδομένων και Δεοντολογία**
10. **Επικοινωνία και Υποστήριξη**
11. **Παράρτημα 1 Έντυπο συγκατάθεσης**

## 1. Σκοπός και πλαίσιο του διαγωνισμού «Παίζω για διασκέδαση και υγεία»

Ο διαγωνισμός «Play for Fun and Health» έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους νέους να δημιουργήσουν απλά, διασκεδαστικά και χωρίς αποκλεισμούς παιχνίδια που σχετίζονται με το ποδόσφαιρο που προωθούν τη σωματική άσκηση, την κοινωνική ένταξη και το ευ αγωνίζεσθαι. Οι αγώνες θα σχεδιαστούν ώστε να είναι κατάλληλοι για να παιχτούν από όλους (με ή χωρίς ιδιαίτερες ποδοσφαιρικές δεξιότητες, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου) και να είναι κατάλληλοι για να παιχτούν στο ημίχρονο ποδοσφαιρικών αγώνων και άλλων αθλητικών αγώνων.

Αυτός ο διαγωνισμός είναι ανοιχτός σε όλους τους νέους, ανεξαρτήτως αθλητικής ικανότητας ή υπόβαθρου.

Οι συμμετέχοντες στον διαγωνισμό θα συμμετάσχουν σε σωματική άσκηση και σε δραστηριότητες που τονώνουν τη δημιουργικότητα και την καινοτομία τους, συμβάλλοντας έτσι στην επίτευξη του ειδικού στόχου 2 και του ειδικού στόχου 3 των σχεδίων.

Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν ως έμπνευση διάφορα παραδείγματα παιχνιδιών που συστηματοποιήθηκαν και εφευρέθηκαν σε άλλα έργα Erasmus+:

- GAMES4SPORT
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
- Αστεία μαθήματα στίβου για παιδιά στα δημοτικά σχολεία

## 2. Διοργανωτές

Ο διαγωνισμός διοργανώνεται στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ **"Break for Health" (B4H).** Συντονίζεται από την MGS Panserraikos (Lead Partner) από την Ελλάδα, με την υποστήριξη της FC Apolonia Pontika από τη Βουλγαρία και της ΡΟΥΜΑΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FRSPT).

## 3. Κριτήρια επιλεξιμότητας

### 3.1. Κριτήρια επιλεξιμότητας για τους συμμετέχοντες

- **Ηλικία:** Νέοι ηλικίας **7–17 ετών**
- **Χώρα**: από Ελλάδα, Βουλγαρία ή Ρουμανία.
- **Ομάδες:** 3-15 μέλη ανά ομάδα, συμπεριλαμβανομένου τουλάχιστον **ενός μέλους από κάθε φύλο**.

### 3.2. Κριτήρια επιλεξιμότητας για την υποβολή

- Κάθε ομάδα μπορεί να υποβάλει μόνο **μία πρωτότυπη ιδέα παιχνιδιού**.

- **Για όλους τους συμμετέχοντες είναι υποχρεωτική η υποβολή εντύπου συγκατάθεσης γονέα (Παράρτημα 1).**

3.3. **Κριτήρια επιλεξιμότητας για τα παιχνίδια**

- Κατάλληλο για να παιχτεί από όλους (με ή χωρίς ιδιαίτερες ποδοσφαιρικές ικανότητες, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου)
- προσαρμόσιμο για να παίζεται από διαφορετικούς αριθμούς μελών της ομάδας
- περιλαμβάνουν μέτρια έως υψηλή σωματική δραστηριότητα
- δεν είναι επικίνδυνο για την υγεία και τη ζωή
- Προσαρμόσιμο σε διαφορετικές διάρκειες παιχνιδιού
- Απλό και κατάλληλο για να παίζεται στο ημίχρονο ποδοσφαιρικών αγώνων και άλλων αθλητικών αγώνων

**4. Κριτήρια επιλογής**

| **Κριτήριο** | **Περιγραφή** | **Βάρος** |
|---|---|---|
| Δημιουργικότητα & Πρωτοτυπία | Πόσο καινοτόμο, ελκυστικό και εφευρετικό είναι το παιχνίδι | 30 % |
| Σκοπιμότητα & Συμμετοχικότητα | Πόσο εύκολα παίζεται το παιχνίδι (απαιτείται εξοπλισμός, απαιτούνται ειδικές δεξιότητες κ.λπ.) και η δυνατότητά του να φέρει κοντά παιδιά από διαφορετικά υπόβαθρα και να εξαπλωθεί ευρέως. | 30 % |
| Σαφήνεια των κανόνων | Πόσο σαφείς και καλά δομημένοι είναι οι κανόνες παιχνιδιού | 20 % |
| Παρουσίαση | Επίδειξη ποιότητας του παιχνιδιού και των κανόνων του στο βίντεο | 20 % |

Κάθε κριτήριο θα βαθμολογείται από 10 πόντους, με μέγιστο δυνατό σύνολο 10 πόντων για ένα παιχνίδι.

**5. Διαδικασία επιλογής**

Η διαδικασία επιλογής για τον διαγωνισμό Play for Fun and Health διεξάγεται σε διάφορα στάδια:

1. Έλεγχος επιλεξιμότητας

2. Εθνική επιλογή (3 πρώτα παιχνίδια από κάθε χώρα)
3. Διεθνής επιλογή (5 κορυφαία παιχνίδια)
4. Διαδικτυακή ψηφοφορία για τον καθορισμό του νικητή.

Η διαδικασία αποσκοπεί στη διασφάλιση της διαφάνειας, της δικαιοσύνης και της αντικειμενικότητας στην επιλογή των καλύτερων παιχνιδιών, με αποτέλεσμα την επιλογή ενός γενικού νικητή και ενός εθνικού νικητή για κάθε χώρα εταίρο.

**Στάδιο 1**: Έλεγχος επιλεξιμότητας

Κάθε εταίρος διενεργεί τον δικό του έλεγχο επιλεξιμότητας των αιτήσεων που υποβάλλονται στη χώρα του (Ελλάδα, Βουλγαρία, Ρουμανία), συμπεριλαμβανομένων:

- τη συμμόρφωση με **τα κριτήρια επιλεξιμότητας για τους συμμετέχοντες**
- Συμμόρφωση με **τα κριτήρια επιλεξιμότητας για την υποβολή**
- τη συμμόρφωση με **τα κριτήρια επιλεξιμότητας για τα παιχνίδια**

**Στάδιο 2**: Εθνική επιλογή (3 πρώτα παιχνίδια από κάθε χώρα)

Κάθε εταίρος του έργου (MGS Panserraikos, FC Apolonia Pontika ή FRSPT) αξιολογεί τις επιλέξιμες προτάσεις από τη χώρα του (Ελλάδα, Βουλγαρία ή Ρουμανία) σύμφωνα με τα κριτήρια επιλογής.

Κάθε συνεργάτης επιλέγει τα 3 καλύτερα παιχνίδια από τη χώρα του.

Συνολικά 9 παιχνίδια προκρίνονται στην επόμενη φάση (3 από κάθε χώρα).

**Στάδιο 3**: Διεθνής επιλογή (5 κορυφαία παιχνίδια)

Οι αξιολογητές από όλους τους εταίρους του έργου αξιολογούν ανεξάρτητα τα 9 υποψήφια παιχνίδια σύμφωνα με τα ίδια κριτήρια επιλογής και επιλέγουν τα 5 καλύτερα παιχνίδια, διασφαλίζοντας ότι υπάρχει τουλάχιστον ένα παιχνίδι από κάθε χώρα μεταξύ των φιναλίστ.

Αυτά τα πέντε καλύτερα παιχνίδια τίθενται στη συνέχεια σε διαδικτυακή ψηφοφορία.

**Στάδιο 4: Διαδικτυακή** ψηφοφορία για τον καθορισμό του νικητή

Τα πέντε καλύτερα βίντεο παιχνιδιών δημοσιεύονται στο διαδίκτυο για δημόσια ψηφοφορία στη σελίδα του έργου στο Facebook.

Το παιχνίδι με τις περισσότερες ψήφους συνολικά ανακηρύσσεται ο Γενικός Νικητής του Διαγωνισμού.

Για κάθε χώρα, ο εθνικός νικητής είναι το παιχνίδι από τη χώρα που λαμβάνει τις περισσότερες ψήφους Εάν υπάρχει μόνο ένα παιχνίδι από μια χώρα μεταξύ των φιναλίστ (5 κορυφαία παιχνίδια), γίνεται αυτόματα ο εθνικός νικητής.

## 6. Διαδικασία υποβολής

Όλο το υλικό πρέπει να υποβληθεί μέσω των Φορμών Google ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

### 6.1. Τι να υποβάλετε

Κάθε ομάδα πρέπει να υποβάλει πολλά στοιχεία :

- Πληροφορίες για τους συμμετέχοντες (στη φόρμα)
- Έντυπα συγκατάθεσης υπογεγραμμένα από τους γονείς/κηδεμόνες (για όλους τους συμμετέχοντες) (επισυνάπτονται ως αρχεία)
- Σύντομες πληροφορίες για το παιχνίδι, όπως τίτλος παιχνιδιού, αριθμός συμμετεχόντων, απαιτούμενος εξοπλισμός, ζητήματα ασφαλείας κ.λπ.
- Ένα βίντεο που παρουσιάζει το παιχνίδι (επισυνάπτεται ως αρχείο)
- Επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος (στη μορφή)

### 6.2. Απαιτήσεις βίντεο

Δεν υπάρχουν τεχνικοί περιορισμοί που να απαιτούν επαγγελματικό λογισμικό ή δεξιότητες. Τα βίντεο μπορούν να τραβηχτούν με τηλέφωνο ή άλλο βασικό εξοπλισμό.

Απαιτήσεις:

- Διάρκεια: έως 5 λεπτά
- Περιεχόμενο:
- Σαφής επεξήγηση των κανόνων
- Μια επίδειξη του παιχνιδιού
- Γλώσσα: Αγγλικά ή τοπική γλώσσα (Ελληνικά, Βουλγαρικά, Ρουμανικά).

Συστάσεις (προαιρετικά):

- καλός φωτισμός
- ήχος που επιτρέπει μια σαφή εξήγηση
- σταθερή εικόνα (π.χ. κρατώντας το τηλέφωνο και με τα δύο χέρια ή χρησιμοποιώντας βάση)

### 6.3. Επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος (στο έντυπο)

Οι συμμετέχοντες περιγράφουν συνοπτικά:

- γιατί πιστεύουν ότι το παιχνίδι είναι ενδιαφέρον, διασκεδαστικό και εύκολο να κατανοηθεί και να παιχτεί.

- δυνατότητες παιχνιδιού για καθημερινή χρήση και ευρεία διάδοση – στο σχολείο, στο σπίτι, σε αθλητικές εκδηλώσεις κ.λπ.·
- παιχνίδι για να φέρει κοντά παιδιά από διαφορετικά υπόβαθρα.

### 6.4. Υποβολή αίτησης

Όλο το υλικό πρέπει να υποβληθεί μέσω των Φορμών Google ή μέσω email.

Το έντυπο περιλαμβάνει:

- ένα πεδίο για λεπτομέρειες ομάδας και παιχνιδιού
- ένα πεδίο για τη μεταφόρτωση του βίντεο
- ένα πεδίο για τη μεταφόρτωση των εντύπων γονικής συναίνεσης
- Ένα πεδίο για μια επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος

## 7. Χρονοδιάγραμμα του Διαγωνισμού

- **Προκήρυξη Διαγωνισμού: 15 Δεκεμβρίου 2025**
- **Προθεσμία υποβολής: 30 Ιανουαρίου 2026**
- **Ανακοίνωση των 3 κορυφαίων εθνικών αγώνων: 12-16 Φεβρουαρίου 2026**
- **Ανακοίνωση των 5 κορυφαίων αγώνων και διαδικτυακή ψηφοφορία για τους νικητές: 20-23 Φεβρουαρίου 2026**
- **Ανακοίνωση Νικητών: 28.02.2026**

**Το χρονοδιάγραμμα θα μπορούσε να προσαρμοστεί κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του διαγωνισμού.**

## 8. Βραβεία και Αναγνώριση

- Τα **5 κορυφαία παιχνίδια** θα δημοσιευτούν στον πολύγλωσσο οδηγό *«Παίξτε για διασκέδαση και υγεία – Οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια»,* ο οποίος θα διαδοθεί ευρέως από τους εταίρους του έργου.
- **Σε** όλους τους συμμετέχοντες θα απονεμηθούν Πιστοποιητικά Αναγνώρισης.
- Οι νικητές θα λάβουν **αθλητικές εμφανίσεις και μπάλες ποδοσφαίρου** και θα βραβευτούν σε φιλικό ποδοσφαιρικό αγώνα μεταξύ του Πανσερραϊκού και της Apolonia Pontika στη Σωζόπολη.

## 9. Προστασία Δεδομένων και Δεοντολογία

- Ο διαγωνισμός ακολουθεί τον **GDPR της ΕΕ (Κανονισμός (ΕΕ) 2016/679).**
- Απαιτείται γονική συναίνεση για όλους τους συμμετέχοντες κάτω των 18 ετών.

- Τα προσωπικά δεδομένα (ονόματα, εικόνες ή βίντεο) θα χρησιμοποιηθούν **μόνο** για εκπαιδευτικούς και μη εμπορικούς σκοπούς και μετά από γραπτή συγκατάθεση.
- Όλο το υποβληθέν υλικό παραμένει πνευματική **ιδιοκτησία των συμμετεχόντων**, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί από το έργο για διάδοση, με πλήρη αναγνώριση.
- Όλες οι δραστηριότητες πρέπει να τηρούν **τις ηθικές αρχές της δικαιοσύνης, της ασφάλειας και της ένταξης**.

**10. Επικοινωνία και Υποστήριξη**

Για πληροφορίες ή βοήθεια:

GR **MGS Πανσερραϊκός (Επικεφαλής Εταίρος)** – aagiop@gmail.com

BG **FC Apolonia Pontika (Βουλγαρία)** – todor10000@abv.bg

RO **FRSPT (Ρουμανία)** – amsptbucuresti@gmail.com

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

**Παράρτημα 1 – Έντυπο συγκατάθεσης γονέα**

**Σκοπός του εντύπου**

Αυτή η φόρμα πρέπει να συμπληρωθεί και να υπογραφεί από τον γονέα ή τον νόμιμο κηδεμόνα κάθε συμμετέχοντα κάτω των 18 ετών που λαμβάνει μέρος στο *διαγωνισμό «Παίζω για Διασκέδαση και Υγεία».* Διασφαλίζει τη συμμόρφωση με **τους κανόνες της ΕΕ για την προστασία των δεδομένων [κανονισμός (ΕΕ) 2016/679]** και επιβεβαιώνει ότι το παιδί μπορεί να συμμετέχει με ασφάλεια στις μη εμπορικές δραστηριότητες του έργου.

**Πληροφορίες για το Παιδί**

- **Ονοματεπώνυμο παιδιού:** _____
- **Ημερομηνία Γέννησης:** _____
- **Όνομα ομάδας:** _____
- **Χώρα:** _____

**Πληροφορίες Γονέα / Κηδεμόνα**

- **Ονοματεπώνυμο:** _____
- **Σχέση με το παιδί:** _____
- **Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:** _____
- **Τηλέφωνο:** _____
- **Διεύθυνση:** _____

**Δήλωση συγκατάθεσης**

Εγώ, ο κάτωθι υπογεγραμμένος γονέας ή νόμιμος κηδεμόνας, δίνω την άδεια στο παιδί μου που αναφέρεται παραπάνω να συμμετάσχει στον *διαγωνισμό «Play for Fun and Health»,* που διοργανώνεται στο πλαίσιο του **έργου Erasmus+ «Break for Health» (B4H),** Reg No 101181023.

Αντιλαμβάνομαι ότι:

- Ο διαγωνισμός στοχεύει να ενθαρρύνει τους νέους να δημιουργήσουν απλά, διασκεδαστικά και χωρίς αποκλεισμούς παιχνίδια που σχετίζονται με το ποδόσφαιρο που προάγουν τη σωματική δραστηριότητα, την κοινωνική ένταξη και το ευ αγωνίζεσθαι.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

- Το υλικό που υποβλήθηκε από το παιδί μου (κείμενο, βίντεο κ.λπ.) μπορεί να χρησιμοποιηθεί **μόνο για σκοπούς διαγωνισμού και διάδοσης** που σχετίζονται με το έργο.
- Το όνομα, η εικόνα, το βίντεο ή η ιδέα του παιχνιδιού του παιδιού μου μπορεί να εμφανίζεται σε αναφορές έργων, ιστότοπους ή ενημερωτικά δελτία, πάντα με πλήρη σεβασμό στην αξιοπρέπεια και την ιδιωτικότητα.
- Τα προσωπικά δεδομένα θα αντιμετωπίζονται με ασφάλεια σύμφωνα με τον **Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων της ΕΕ (GDPR)** και **δεν** θα κοινοποιούνται σε τρίτους για εμπορική χρήση.

Με την υπογραφή αυτής της φόρμας, επιβεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και κατανοήσει τους όρους του διαγωνισμού και παρέχω τη συγκατάθεσή μου για συμμετοχή και επεξεργασία δεδομένων.

**Αποθήκευση και προστασία δεδομένων** Τα δεδομένα σας θα αποθηκευτούν με ασφάλεια και δεν θα κοινοποιηθούν σε μη εξουσιοδοτημένα μέρη. Εφαρμόζουμε κατάλληλα μέτρα ασφαλείας για την προστασία των προσωπικών σας στοιχείων.

Οι διοργανωτές θα αποθηκεύσουν αυτό το έντυπο συγκατάθεσης με ασφάλεια και θα το χρησιμοποιήσουν αποκλειστικά για δραστηριότητες που σχετίζονται με το έργο. Σύμφωνα με τους κανονισμούς GDPR, έχετε τα ακόλουθα δικαιώματα:

- Δικαίωμα πρόσβασης στα δεδομένα σας
- Δικαίωμα διόρθωσης ανακριβειών στα δεδομένα σας
- Δικαίωμα ανάκλησης της συγκατάθεσής σας ανά πάσα στιγμή
- Δικαίωμα αίτησης διαγραφής δεδομένων
- Δικαίωμα στη φορητότητα των δεδομένων
- Δικαίωμα υποβολής καταγγελίας σε εποπτική αρχή

**Ανάκληση συγκατάθεσης:** Μπορείτε να ανακαλέσετε τη συγκατάθεσή σας ανά πάσα στιγμή για συμμετοχή επικοινωνώντας με *τους **συντονιστές του Διαγωνισμού** στο* aagiop@gmail.com, amsptbucuresti@gmail.com *και στο* todor10000@abv.bg. Η ανάκληση δεν θα επηρεάσει τη νομιμότητα της επεξεργασίας δεδομένων πριν από την ανάκληση.

Τα προσωπικά σας δεδομένα θα υποβληθούν σε επεξεργασία βάσει της ρητής συγκατάθεσής σας, σύμφωνα με το άρθρο 6 παράγραφος 1 στοιχείο α) του ΓΚΠΔ.

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία σας!

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

**Δήλωση συγκατάθεσης:** Επιβεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και κατανοήσει αυτό το έντυπο συγκατάθεσης.

**Υπογραφή γονέα / κηδεμόνα**

Τόπος και ημερομηνία: _____

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Co-funded by the European Union

**Proiect: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025**

# Reguli pentru concursul „Joacă pentru distracție și sănătate”

BREAK FOR HEALTH

**Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea**

Co-funded by the European Union

BREAK FOR HEALTH

## Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Parteneriate la scară mică | | |
| **Duration** | 18 luni | | |
| **Start Date** | 1 noiembrie 2025 | **End date** | 31 Mai 2027 |
| **Project Consortium** | Coordonator: Clubul de Fotbal Apollonia Pontika (Bulgaria)<br><br>Partener: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Clubul Muzical-Gimnastic Panserraikos)<br>Partener: FEDERAȚIA ROMÂNĂ SPORTUL PENTRU TOȚI (FRSPT) | | |

## Informații despre document

| | |
|---|---|
| **Contribuitori** | Lider: MGS Panserraikos, Grecia. Contribuitori: Toți partenerii de proiect. |
| **Perioada de elaborare** | noiembrie–decembrie 2025 |
| **Pachet de lucru** | WP1 |
| **Activitate** | Activitatea 1 – Organizarea și implementarea concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”. |
| **Livrabil** | Livrabil: D1.4 – Rezultatul proiectului 1 – Regulile concursului „Joacă pentru distracție și sănătate” și instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri |
| **Nivel de diseminare** | Public |
| **Cerințe** | Format electronic și tipărit, în engleză, bulgară, greacă, română, aprox. 5–10 pagini. |

Co-funded by the
European Union

BREAK FOR
HEALTH

Disclaimer

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

## Conținut:

1. Scopul și contextul concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”
2. Organizatori
3. Criterii de eligibilitate
4. Criterii de selecție
5. Procedura de selecție
6. Procedura de depunere
7. Calendarul concursului
8. Premii și recunoaștere
9. Protecția datelor și etică
10. Contact și sprijin
11. Anexa 1 – Formular de consimțământ

1. **Scopul și contextul concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”**

Concursul „Joacă pentru distracție și sănătate” își propune să încurajeze tinerii să creeze jocuri simple, amuzante și incluzive, inspirate din fotbal, care promovează activitatea fizică, incluziunea socială și fair-play-ul. Jocurile trebuie concepute astfel încât să poată fi jucate de oricine (cu sau fără abilități speciale de fotbal, indiferent de vârstă și gen) și să fie potrivite pentru a fi jucate în pauza meciurilor de fotbal sau a altor jocuri sportive.

Concursul este deschis tuturor tinerilor, indiferent de aptitudinile sportive sau de mediul lor de proveniență.

Participanții la concurs vor fi implicați atât în activitate fizică, cât și în activități care le stimulează creativitatea și spiritul inovator, contribuind astfel la atingerea Obiectivului specific 2 și Obiectivului specific 3 ale proiectului.

Participanții pot folosi ca sursă de inspirație câteva exemple de jocuri sistematizate și create în alte proiecte Erasmus+:

- GAMES4SPORT
- SOCCER FOR ALL
- Funny yoUng childreN athletics traiNings in elementarY schools

2. **Organizatori**

Concursul este organizat ca parte a Proiectului Erasmus+ „Break for Health” (B4H). Este coordonat de MGS Panserraikos (partener principal) din Grecia, cu sprijinul FC Apollonia Pontika din Bulgaria și al FEDERAȚIEI ROMÂNE SPORTUL PENTRU TOȚI (FRSPT).

3. **Criterii de eligibilitate**

a) **Criterii de eligibilitate pentru participanți:**

• Vârsta: tineri cu vârsta între 7–17 ani

• Țara: Grecia, Bulgaria sau România

• Echipe: 3–8 membri per echipă, incluzând cel puțin un membru din fiecare gen

b) **Criterii de eligibilitate pentru depunerea aplicației:**

• Fiecare echipă poate depune o singură propunere originală de joc.

• Pentru toți participanții este obligatorie trimiterea formularului de consimțământ al părintelui (Anexa 1).

**c) Criterii de eligibilitate pentru jocuri:**

• potrivite pentru a fi jucate de oricine (cu sau fără abilități speciale de fotbal, indiferent de vârstă și gen);

• adaptabile pentru a fi jucate de un număr diferit de membri ai echipei;

• implică un nivel moderat spre ridicat de activitate fizică;

• nu sunt periculoase pentru sănătate și viață;

• pot fi adaptate la durate diferite de joc;

• sunt simple și potrivite pentru a fi jucate în pauza meciurilor de fotbal și a altor jocuri sportive.

**4. Criterii de selectie**

| **Criteriu** | **Descriere** | **Pondere** |
|---|---|---|
| Creativitate și originalitate | Cât de inovator, atractiv și inventiv este jocul | 30 % |
| Fezabilitate și incluziune | Cât de ușor poate fi jucat (echipament necesar, abilități speciale etc.) și potențialul său de a aduce împreună copii din medii diferite și de a se răspândi pe scară largă | 30 % |
| Claritatea regulilor | Cât de clare și bine structurate sunt regulile de joc | 20 % |
| Prezentare | Calitatea demonstrației jocului și a regulilor în videoclip | 20 % |

Fiecare criteriu va fi punctat din maximum 10 puncte, iar scorul total maxim posibil pentru un joc este de 10 puncte.

**5. Procedura de selecție**

Procedura de selecție pentru concursul „Joacă pentru distracție și sănătate” se desfășoară în mai multe etape:

1. Verificarea eligibilității
2. Selecția națională (primele 3 jocuri din fiecare țară)
3. Selecția internațională (primele 5 jocuri)
4. Vot online pentru stabilirea câștigătorului.

Procedura are ca scop asigurarea transparenței, corectitudinii și obiectivității în selectarea celor mai bune jocuri, rezultând un câștigător general și câte un câștigător național pentru fiecare țară parteneră.

**Etapa 1:** Verificarea eligibilității

Fiecare partener verifică eligibilitatea aplicațiilor primite din propria țară (Grecia, Bulgaria, România), inclusiv:

• respectarea criteriilor de eligibilitate pentru participanți;

• respectarea criteriilor de eligibilitate pentru depunerea aplicației;

• respectarea criteriilor de eligibilitate pentru jocuri.

**Etapa 2:** Selecția națională (primele 3 jocuri din fiecare țară)

Fiecare partener de proiect (MGS Panserraikos, FC Apollonia Pontika sau FRSPT) evaluează propunerile eligibile din propria țară, în funcție de criteriile de selecție.

Fiecare partener selectează cele mai bune 3 jocuri din țara sa.

În total, 9 jocuri merg mai departe în etapa următoare (3 din fiecare țară).

**Etapa 3:** Selecția internațională (primele 5 jocuri)

Evaluatori din toate organizațiile partenere evaluează independent cele 9 jocuri nominalizate, conform acelorași criterii de selecție, și aleg cele mai bune 5 jocuri, asigurându-se că există cel puțin un joc din fiecare țară printre finaliști.

Aceste cinci jocuri sunt apoi supuse votului online.

**Etapa 4:** Vot online pentru stabilirea câștigătorului

Videoclipurile celor mai bune 5 jocuri sunt publicate online pentru votul publicului pe pagina de Facebook a proiectului.

Jocul cu cele mai multe voturi la nivel general este desemnat Câștigătorul General al Concursului.

Pentru fiecare țară, câștigătorul național este jocul din acea țară care primește cele mai multe voturi. Dacă dintr-o țară există un singur joc în top 5, acesta devine automat câștigătorul național.

## 6. Procedura de depunere

Toate materialele trebuie depuse prin Formularul Google.

### a. Ce trebuie depus

Fiecare echipă trebuie să trimită mai multe materiale prin formularul online (Google Forms):

• Informații despre participanți (în formular);

• Formulare de consimțământ semnate de părinți/tutori (pentru toți participanții) (încărcate ca fișiere);

• O scurtă prezentare a jocului (titlu, număr de participanți, echipament necesar, măsuri de siguranță etc.) (în formular);

• Un videoclip de prezentare a jocului (încărcat ca fișier);

• O scrisoare de motivație (în formular).

### b. Cerințe pentru videoclip:

Nu sunt impuse restricții tehnice care să necesite software sau abilități profesionale. Videoclipurile pot fi filmate cu telefonul sau cu alt echipament de bază.

Cerințe:

• Durată: până la 5 minute;

• Conținut: explicație clară a regulilor și demonstrarea jocului;

• Limbă: engleză sau limbă locală (greacă, bulgară, română).

Recomandări (opțional): iluminare bună, sunet clar și imagine stabilă (telefonul ținut cu ambele mâini sau pe suport).

### c. Scrisoarea de motivație (în formular)

Participanții descriu pe scurt:

• de ce consideră că jocul este interesant, distractiv și ușor de înțeles și jucat;

• potențialul jocului de a fi folosit zilnic și de a se răspândi – la școală, acasă, la evenimente sportive etc.;

• potențialul jocului de a aduce împreună copii din medii diferite.

**d. Depunerea aplicației**

Toate materialele trebuie depuse prin Formularul Google. Aplicațiile trimise prin email sau alte canale nu vor fi luate în considerare.

Formularul include:

• câmp pentru detalii despre echipă și joc;

• câmp pentru încărcarea videoclipului;

• câmp pentru încărcarea formularelor de consimțământ;

• câmp pentru scrisoarea de motivație.

## 7. Calendarul concursului

Anunțarea concursului: 15 decembrie 2025

Termen limită pentru depunerea aplicațiilor: 30 ianuarie 2026

Anunțarea primelor 3 jocuri naționale: 12–15 februarie 2026

Anunțarea primelor 5 jocuri și votul online pentru câștigători: 20–23 februarie 2026

Anunțarea câștigătorilor: 28.02.2026

## 8. Premii și recunoaștere

Primele 5 jocuri vor fi publicate în ghidul multilingv „Joacă pentru distracție și sănătate – Instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri”, care va fi diseminat pe scară largă de partenerii de proiect.

Certificate de recunoaștere vor fi acordate tuturor participanților.

Câștigătorii vor primi kituri sportive și mingi de fotbal și vor fi premiați în cadrul unui meci amical de fotbal între Panserraikos și Apollonia Pontika, în Sozopol.

## 9. Protecția datelor și etică

Concursul respectă Regulamentul general privind protecția datelor (Regulamentul (UE) 2016/679 – GDPR).

Consimțământul parental este obligatoriu pentru toți participanții sub 18 ani.

Datele personale (nume, imagini, videoclipuri) vor fi utilizate doar în scopuri educaționale și necomerciale, pe baza consimțământului scris.

Toate materialele trimise rămân proprietatea intelectuală a participanților, însă pot fi utilizate de proiect în activități de diseminare, cu menționarea completă a autorilor.

Toate activitățile trebuie să respecte principiile etice de corectitudine, siguranță și incluziune.

**10. Contact și sprijin**

Pentru informații sau asistență:

GR MGS Panserraikos (Partener principal) – aagiop@gmail.com

BG FC Apolonia Pontika (Bulgaria) – todor10000@abv.bg

RO FRSPT (România) – amsptbucuresti@gmail.com

## Anexa 1 – Formular de consimțământ al părintelui

**Scopul formularului**
Acest formular trebuie completat și semnat de părintele sau tutorele legal al fiecărui participant sub vârsta de 18 ani care ia parte la concursul „Joacă pentru distracție și sănătate”. Formularul asigură respectarea regulilor UE privind protecția datelor (Regulamentul (UE) 2016/679 – GDPR) și confirmă că minorul poate participa în siguranță la activitățile necomerciale ale proiectului.

**Datele copilului**
Numele complet al copilului: _____

Data nașterii: _____

Numele echipei: _____

Țara: _____

**Datele părintelui / tutorelui legal**
Numele complet: _____

Relația cu copilul: _____

Email: _____

Telefon: _____

Adresă: _____

**Declarație de consimțământ**
Subsemnatul(a), părinte sau tutore legal, îmi dau prin prezenta acordul ca minorul menționat mai sus să participe la concursul „Joacă pentru distracție și sănătate”, organizat în cadrul Proiectului Erasmus+ „Break for Health” (B4H), Nr. 101181023.

Înțeleg că:

• Concursul își propune să încurajeze tinerii să creeze jocuri simple, distractive și incluzive legate de fotbal, care promovează activitatea fizică, incluziunea socială și fair-play-ul.

• Materialele trimise de copilul meu (texte, videoclipuri etc.) pot fi folosite doar în scopul desfășurării concursului și în activități de diseminare legate de proiect.

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

• Numele, imaginea, videoclipul sau conceptul de joc al copilului meu pot apărea în rapoarte ale proiectului, pe site-uri web sau în newslettere, cu respectarea demnității și a vieții private.

• Datele personale vor fi prelucrate și stocate în condiții de siguranță, în conformitate cu Regulamentul general privind protecția datelor (GDPR), și nu vor fi transmise unor terți în scop comercial.

Prin semnarea acestui formular, confirm că am citit și am înțeles condițiile concursului și îmi dau consimțământul pentru participarea copilului meu și pentru prelucrarea datelor sale personale.

**Stocarea și protecția datelor**
Datele vor fi stocate în siguranță și nu vor fi partajate cu persoane neautorizate. Organizatorii implementează măsuri de securitate adecvate pentru protejarea informațiilor personale.

În conformitate cu GDPR, aveți următoarele drepturi:

• dreptul de acces la datele dumneavoastră;

• dreptul de a rectifica eventuale inexactități;

• dreptul de a vă retrage consimțământul în orice moment;

• dreptul de a solicita ștergerea datelor;

• dreptul la portabilitatea datelor;

• dreptul de a depune o plângere la o autoritate de supraveghere.

Retragerea consimțământului: vă puteți retrage consimțământul în orice moment, contactând coordonatorii concursului la adresele: aagiop@gmail.com, amsptbucuresti@gmail.com și todor10000@abv.bg. Retragerea consimțământului nu afectează legalitatea prelucrării datelor înainte de retragere.

Datele dumneavoastră personale vor fi prelucrate pe baza consimțământului explicit, în conformitate cu articolul 6(1)(a) din GDPR.

Vă mulțumim pentru încredere și colaborare!

Confirm că am citit și am înțeles acest formular de consimțământ.

Semnătura părintelui / tutorelui: _____

Loc și dată: _____

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Co-funded by the European Union

Project: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025

# Playing Instructions for the best 5 games of „Play for fun and health“ contest

BREAK FOR HEALTH

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Duration** | 18 months | | |
| **Start Date** | 1 November 2025 | **End date** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Coordinator: Football Club Apollonia Pontika (Bulgaria)<br>Partner: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Musical Gymnastics Club of Panserraikos)<br>Partner: ROMANIAN SPORTS FOR ALL FEDERATION (FRSPT) | | |

# Document Information

| | |
|---|---|
| **Contributing partners** | Leader: MGS Panserraikos Greece. Contributors: All project partners |
| **Development period** | February 2026 |
| **Work Package** | WP1 |
| **Activity** | Activity 1 Organise and implement "Play for fun and health" contest. |
| **Deliverable** | Deliverable D1.4 Project Output 1 - Rules of the „Play for fun and health“ contest and playing instructions for the best 5 games |
| **Dissemination level** | Public |

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# PLAYING INSTRUCTIONS FOR GAME

# "SHOOT ACCURATELY"

https://www.youtube.com/shorts/lj20RCaxg4A

## 1. Number of Players

- **Minimum number: 2**
- **Maximum number: unlimited**
- **Team game or Individual game:** The game can be played in different formats. Players may compete individually, each scoring points on their own, or they can be divided into teams of at least two players, where the points of team members are added together for a team score. The game can be easily adapted to different numbers of players. The number of players in each team should be equal.

## 2. Equipment Needed

The required equipment is simple and easily available. You will need:

- 2 balls per player (or per team member if playing in teams);
- 1 hoop (or any object forming a circle) for each player;
- 4 cones (or similar objects) placed on the ground to mark one square.

The total number of items depends on the number of players or teams.

## 3. Playing Area

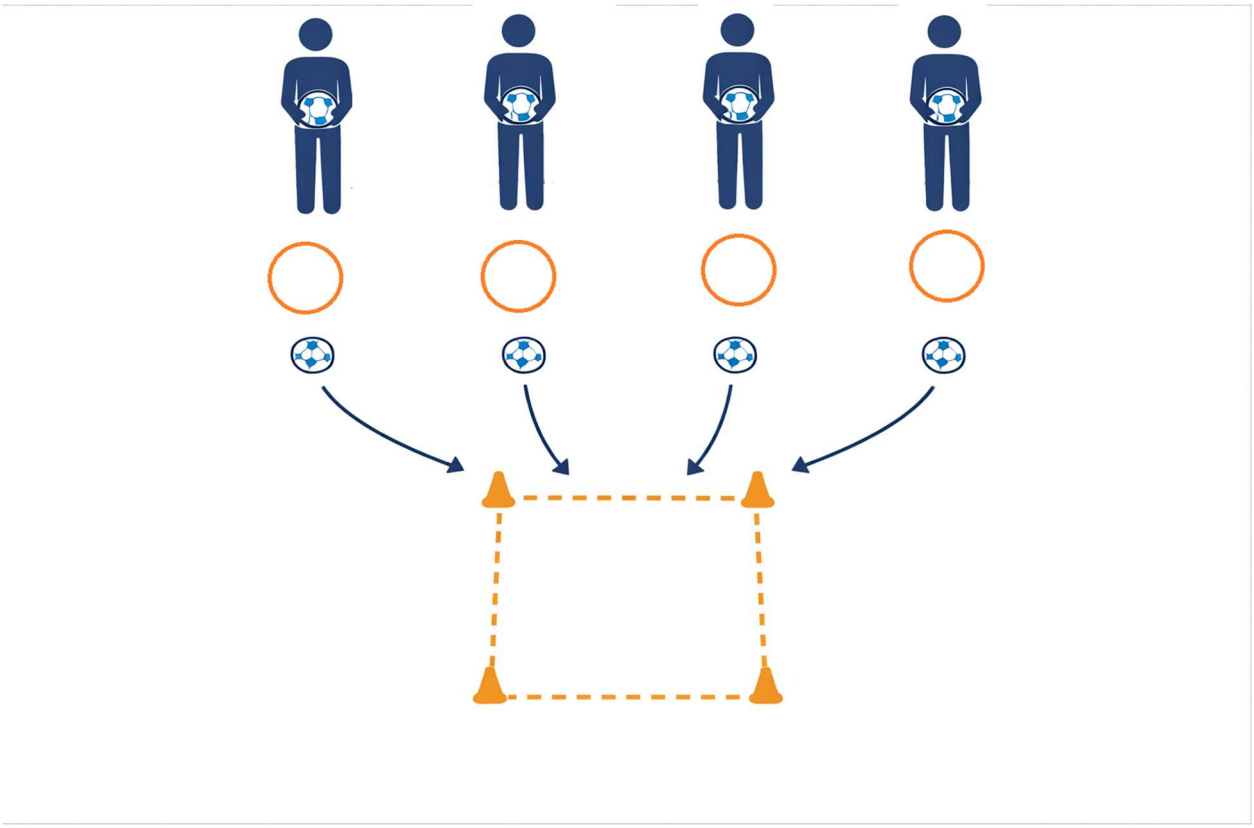
This game does not require a special field and can be played in various locations, such as a schoolyard, a stadium, an indoor hall or any other flat, open space. It is also suitable for half-time at sporting events, including football matches, or for short breaks.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

**4. Setup Before the Game**

The playing area is prepared by placing one hoop (or improvised circle) in front of each player's position and marking a square on the ground with four cones or similar objects.

Two balls are arranged for each player. For the first part of the game, the players hold one ball in their hands. For the second part, the second ball is placed on the ground between the hoop/circle and the marked square.



After the equipment is arranged, the players line up at the starting line and wait for the starting signal.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

**5. Start of the Game**

The game can be started in various ways, the best being with a "start" signal or a countdown, for example: three, two, one and go.

**6. Rules, objective and end of the Game**

The game starts after the starting signal. Players from the first team stand in a line, each holding one ball. After the signal, the first player runs forward, places their ball into the hoop/circle, returns to the starting line, and gives the turn to the next teammate. Each player repeats the same action until all team members have placed their balls in the hoops and returned to the starting position.





After this first round is completed, the first player starts again, runs forward and kicks the second ball placed between the hoop/circle and the square into the marked square. Each player then repeats the same action.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

When all players from the first team finish both rounds, the next team starts, and this continues until all teams have played. One point is awarded for each ball that remains inside the square. After all teams have completed their turns, the game ends and the team with the highest score wins. If two teams have the same score, the team with the faster total time wins.

Only after all players have completed the first round does the team start the second round.

**7. Game Variations**

The game can be adapted for different numbers of players, time limits and age groups, and can be played individually or in teams. Teams can be expanded by adding more balls and hoops/circles. The game can also be played against the clock, where the fastest player or team wins. In this variation, teams must first complete the round of placing all balls into the hoops/circles and returning to the starting line. Then they continue with the second round of kicking the balls into the square. If a kicked ball does not land inside the square, the player must return to the starting line and repeat their turn in the second round until the ball successfully lands inside the square.

Because the rules and setup are simple and the equipment is easy to obtain, the game can be played in many places and by children of different ages and backgrounds.

**8. Safety Rules**

The safety rules of the game are an important part of its foundation. Two steps are necessary to play safely and bring fun and excitement to the game. Players must be strictly lined up in a row and next to each other. The most important thing is for players to wait for each other. When one returns, another should start to avoid collision.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Duration** | 18 months | | |
| **Start Date** | 1 November 2025 | **End date** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Coordinator: Football Club Apollonia Pontika (Bulgaria)<br>Partner: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Musical Gymnastics Club of Panserraikos)<br>Partner: ROMANIAN SPORTS FOR ALL FEDERATION (FRSPT) | | |

# Document Information

| | |
|---|---|
| **Contributing partners** | Leader: MGS Panserraikos Greece. Contributors: All project partners |
| **Development period** | February 2026 |
| **Work Package** | WP1 |
| **Activity** | Activity 1 Organise and implement "Play for fun and health" contest. |
| **Deliverable** | Deliverable D1.4 Project Output 1 - Rules of the „Play for fun and health“ contest and playing instructions for the best 5 games |
| **Dissemination level** | Public |

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# PLAYING INSTRUCTIONS FOR GAME

# "THE CIRCLE OF COOPERATION"

https://www.youtube.com/watch?v=vFHQBImIKhA

## 1. Number of Players

- **Minimum number:4**
- **Maximum number: 16 (best in groups of 6-8)**
- **Team game or Individual game:** A team-based cooperative game where all members work together toward a single goal.

## 2. Equipment Needed

The required equipment is simple and easily available. You will need:

- One medium-sized ball (e.g., volleyball or football) per group.
- A stopwatch or timer to track the duration of cooperation

## 3. Playing Area

A flat grassy area or gym floor where a circular formation can be maintained.

## 4. Setup Before the Game

- Players form a circle facing inward, spaced roughly an arm's length apart.

## 5. Start of the Game

The game begins on a countdown or whistle once the circle is balanced

## 6. Rules, objective and end of the Game

"The Circle of Cooperation" is a purely collaborative activity that shifts the focus from "beating an opponent" to "working as one unit." Participants form a large circle, which serves as the physical boundary of their collective effort. The core challenge involves keeping a ball in the air or in constant motion using specific body parts (knees, feet, or chests) without the use of hands. This game emphasizes the

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

"Social Health" pillar of the B4H project, as it is impossible to succeed without constant verbal communication and the ability of players to cover for one another if a pass is slightly off-target.




*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

As the game progresses, the difficulty is increased through a "dynamic boundary" rule. Every time the group reaches a milestone of successful passes, the entire circle must take one step backward. This increases the distance the ball must travel and forces players to react faster and move more fluidly. This progression transforms the game from a simple warm-up into a complex exercise in group synchronization. It encourages children to recognize that their individual success is entirely dependent on the success of their peers, fostering a strong sense of community and team spirit.

Defining the Winner Since this is a cooperative game, the winner is defined by the "Highest Level of Sustainability." The judge monitors the group to see how many consecutive successful passes are made without the ball touching the ground or a player using their hands. The "Winning Score" is the highest streak achieved within a 4-minute period. In a competitive setting where multiple groups are participating, the group that successfully manages to maintain the longest streak while the circle is at its "Maximum Expansion" (the furthest step-back level) is crowned the most cooperative team.

**7. Game Variations**

- Introduce a second ball into the circle to increase difficulty.
- Challenge the group to take a step back after every 5 successful passes to expand the circle.

**8. Safety Rules**

- Players should avoid lunging wildly for the ball to prevent head or body collisions with teammates.
- Maintain proper spacing within the circular line at all times.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Duration** | 18 months | | |
| **Start Date** | 1 November 2025 | **End date** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Coordinator: Football Club Apollonia Pontika (Bulgaria)<br>Partner: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Musical Gymnastics Club of Panserraikos)<br>Partner: ROMANIAN SPORTS FOR ALL FEDERATION (FRSPT) | | |

# Document Information

| | |
|---|---|
| **Contributing partners** | Leader: MGS Panserraikos Greece. Contributors: All project partners |
| **Development period** | February 2026 |
| **Work Package** | WP1 |
| **Activity** | Activity 1 Organise and implement "Play for fun and health" contest. |
| **Deliverable** | Deliverable D1.4 Project Output 1 - Rules of the „Play for fun and health“ contest and playing instructions for the best 5 games |
| **Dissemination level** | Public |

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# PLAYING INSTRUCTIONS FOR GAME

# "BALL ZONE"

https://youtu.be/dDn9bV0SNco

## 1. Number of Players

- **Minimum number: 4**
- **Maximum number: 16 (best in groups of 6-8)**
- **Team game or Individual game:** A team-based cooperative game where all members work together toward a single goal.

## 2. Equipment Needed

The required equipment is simple and easily available. You will need:

- One medium-sized ball (e.g., volleyball or football) per group.
- A stopwatch or timer to track the duration of cooperation.

## 3. Playing Area

- A flat grassy area or gym floor where a circular formation can be maintained

## 4. Setup Before the Game

- Players form a circle facing inward, spaced roughly an arm's length apart

## 5. Start of the Game

- The game begins on a countdown or whistle once the circle is balanced.

## 6. Rules, objective and end of the Game

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*




"Ball Zone" is a precision-based game designed to improve spatial awareness, motor control, and strategic thinking under pressure. The field is divided into a series of tiered scoring zones, each representing a different level of difficulty based on its distance from the starting line. Unlike a standard goal-shooting drill, this game

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

requires players to manage the power of their kick carefully; a ball that is kicked too hard will roll out of the back of the zone, while one kicked too softly will fail to reach the scoring area. This "soft-touch" requirement makes it an ideal inclusion for the "Break for Health" initiative, as it focuses on skill and concentration rather than raw physical strength.

The game is structured as a relay-style competition. Each participant stands at the "Starting Line" with two balls. Upon the whistle, the player must analyze the distance and execute a controlled kick. The atmosphere is intended to be high-energy, with teammates providing vocal encouragement while the active player focuses on their aim. Because the equipment (cones and footballs) is portable, the game can be set up in minutes in almost any environment, from a professional football pitch to a small school playground, making it highly accessible for the B4H contest.

The winner is determined through a cumulative point-scoring system. Each zone is assigned a specific value: Zone 1 (5 meters) is worth 1 point, Zone 2 (10 meters) is worth 3 points, and the high-risk Zone 3 (15 meters) is worth 5 points. A "Successful Score" is only recorded if the ball comes to a complete stop within the boundaries of a zone. At the end of five full rotations, the judge tallies the total points for each team. In the event of a point tie, the "Tie-Breaker" rule is applied: the team that completed all their rotations in the shortest total time is declared the winner.

**7. Game Variations**

- The game can be played against the clock for speed.
- Zones can be made smaller or larger to adjust difficulty for different age groups.
- Introduce a second ball into the circle to increase difficulty.
- Challenge the group to take a step back after every 5 successful passes to expand the circle.

**8. Safety Rules**

- Players should avoid lunging wildly for the ball to prevent head or body collisions with teammates.
- Maintain proper spacing within the circular line at all times

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Duration** | 18 months | | |
| **Start Date** | 1 November 2025 | **End date** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Coordinator: Football Club Apollonia Pontika (Bulgaria)<br>Partner: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Musical Gymnastics Club of Panserraikos)<br>Partner: ROMANIAN SPORTS FOR ALL FEDERATION (FRSPT) | | |

# Document Information

| | |
|---|---|
| **Contributing partners** | Leader: MGS Panserraikos Greece. Contributors: All project partners |
| **Development period** | February 2026 |
| **Work Package** | WP1 |
| **Activity** | Activity 1 Organise and implement "Play for fun and health" contest. |
| **Deliverable** | Deliverable D1.4 Project Output 1 - Rules of the „Play for fun and health“ contest and playing instructions for the best 5 games |
| **Dissemination level** | Public |

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# PLAYING INSTRUCTIONS FOR GAME

# "GIANT TARGET"

https://youtu.be/F4D7rIYZvk8

## 1. Number of Players

- Minimum: 8 players
- Standard format: 2 teams of 4 players
- If more than 8 players: create substitution rotation every round (1 minute).

## 2. Equipment

- 6 footballs (size 3 for 6–9 years, size 4 for 10–13 years)
- 6 cones
- 1 large inflatable gymnastics ball (minimum diameter 60 cm)

All balls must be lightweight.

## 3. Playing Area

- Mark a square using 4 cones.
- Recommended size:
  - Ages 6–9: 8 x 8 meters
  - Ages 10–13: 10 x 10 meters
  - 14+: 12 x 12 meters

- 3 players on one side
- 3 players on the opposite side
- 1 player on each lateral side (these 2 are passers)

The large inflatable ball is placed between the 2 lateral players.

## 4. Setup

- The 2 lateral players stand 3–4 meters apart.
- They pass the large ball using hands only.
- The other 6 players each have one football placed in front of them.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

- Players must remain behind their side line.

## 5. How the Game Starts

1. The teacher gives a whistle or countdown.
2. The 2 lateral players begin passing the large ball.
3. The 6 other players try to hit the large ball using a controlled ground pass.

The ball must stay on the ground.
No powerful shots.

## 6. Rules

- Players must strike using inside foot only.
- After shooting:
  - Retrieve the ball.
  - Return behind the line.
- No entering the square.
- No physical contact.
- No lifted balls.
- Round duration: 1 minute.




*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

## 7. Scoring

- Each successful contact with the large ball = 1 point.
- Only clean ground contact counts.
- After 1 minute:
  - Change roles.
  - Lateral players rotate.
- Each player must pass at least once.

Game ends after:

- 4 total rounds (8 minutes), or
- When all players rotated positions.

Team with most points wins.

## 8. Specific Adaptations

*A. According to Age*

### 6–9 years

- Square: 8 x 8 m
- Passing distance: 3 m
- Allow unlimited attempts
- No time pressure scoring

### 10–13 years

- Square: 10 x 10 m
- Passing distance: 4 m
- Limit 5 shots per player per round

### 14+ years

- Square: 12 x 12 m
- Passing distance: 5 m
- Must shoot within 3 seconds after receiving ball

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

*B. According to Number of Players*

10–14 players:

- Create rotation every minute.
- Substitutes enter immediately after whistle.

15+ players:

- Create 2 parallel squares.

*C. According to Available Space*

Small indoor space:

- Reduce square to 6 x 6 m.
- Use lighter foam balls.
- Reduce passing distance to 2–3 m.

Large outdoor field:

- Increase square to 14 x 14 m.
- Increase passing speed requirement.

**9. Safety Rules**

- Surface must be flat and non-slippery.
- Keep minimum 1 meter distance between players.
- No powerful kicks.
- No high balls.
- Teacher supervises continuously.
- Stop game immediately if unsafe behavior occurs.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Duration** | 18 months | | |
| **Start Date** | 1 November 2025 | **End date** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Coordinator: Football Club Apollonia Pontika (Bulgaria)<br>Partner: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Musical Gymnastics Club of Panserraikos)<br>Partner: ROMANIAN SPORTS FOR ALL FEDERATION (FRSPT) | | |

# Document Information

| | |
|---|---|
| **Contributing partners** | Leader: MGS Panserraikos Greece. Contributors: All project partners |
| **Development period** | February 2026 |
| **Work Package** | WP1 |
| **Activity** | Activity 1 Organise and implement "Play for fun and health" contest. |
| **Deliverable** | Deliverable D1.4 Project Output 1 - Rules of the „Play for fun and health“ contest and playing instructions for the best 5 games |
| **Dissemination level** | Public |

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# PLAYING INSTRUCTIONS FOR GAME

# "HEALTHY PASS"

https://youtu.be/I8-akoPb81E

## 1. Number of Players

- Minimum: 6 players
- Recommended: 8 players
- If more than 8: create two parallel lines or rotate every 2 minutes.

This is a cooperative game. There are no opposing teams.

## 2. Equipment

- 1 football (Size 3 for ages 6–9, Size 4 for 10–13, Size 5 for 14+)
- 8 cones (player positions)
- 6 cones (to mark passing lane)
- 1 small goal (or 2 cones placed 2 meters apart)

## 3. Playing Area

Recommended dimensions:

- Ages 6–9: length 8 meters
- Ages 10–13: length 10 meters
- 14+: length 12–14 meters

Width should allow at least 1 meter distance between players.

Surface must be flat and non-slippery.

## 4. Setup

1. Place 8 cones in:
    - A straight line OR
    - A semicircle facing the goal.
2. Distance between players:

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

- 1.5 meters (ages 6–9)
- 2 meters (10–13)
- 2.5 meters (14+)

3. Place the goal 5–10 meters in front of the last player.
4. Mark the passing lane using 6 cones.

Players must remain at their assigned cone during the round.

## 5. How the Game Starts

1. Teacher gives whistle.
2. Player 1 passes to Player 2 using inside foot.
3. Sequence continues until Player 8.

## 6. Rules

- Ball must stay on the ground.
- Passing must use inside foot.
- Maximum 2 touches per player (control + pass).
- After passing, player moves 2 steps forward or sideways and returns behind cone.
- No dribbling allowed.

When the ball reaches Player 8:

- Player 8 shoots toward goal using controlled shot.
- After shot, ball returns to Player 1.
- Players rotate positions clockwise.

Round duration:

- 1–2 minutes per round.

Each player must finish as shooter at least once.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*




## 7. Objective

The goal is continuous cooperation and movement.

The game develops:

- Coordination
- Passing accuracy
- Movement timing
- Team rhythm
- Cardiovascular activation

This is cooperative. There is no opponent team.

## 8. Scoring (Optional)

If desired:

- 1 point for each completed passing sequence.
- 1 extra point for goal scored.
- Target: complete 5 sequences in 3 minutes.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

## 9. Specific Adaptations

*A. According to Age*

**6–9 years**

- Unlimited touches
- No time pressure
- Goal distance: 5 meters

**10–13 years**

- Maximum 2 touches
- Goal distance: 8 meters
- Complete sequence under 20 seconds

**14+ years**

- One-touch passing allowed
- Weak foot only round
- Goal distance: 10–12 meters

*B. According to Number of Players*

6 players:

- Shortened sequence.
- All players pass and last player shoots.

9–12 players:

- Create 2 lines.
- Both lines perform simultaneously.
- Compare number of completed sequences.

*C. According to Available Space*

Small indoor gym:

- Shorten total length to 6–8 meters.
- Remove movement steps.
- Use lighter ball.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

Large outdoor field:

- Extend total distance.
- Increase goal shooting distance.
- Add mandatory quick return sprint (light jog).

## 10. Safety Rules

- Minimum 1 meter between players.
- No high balls.
- Controlled shooting only.
- Proper sports shoes required.
- Warm-up mandatory before start.
- Instructor supervises continuously.

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

Co-funded by the European Union

**Проект: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025**

# Инструкции за игра за най-добрите 5 игри в конкурса „Играй за забавление и здраве“

BREAK FOR HEALTH

**Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.**

## Информация за проекта

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Номер на споразумението за безвъзмездна помощ** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Име на проекта** | Break for health/Пауза за здраве | | |
| **Процедура** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Продължителност** | 18 месеца | | |
| **Дата на започване** | 1 Ноември 2025 | **Дата на приключване** | 31 Май 2027 |
| **Project Consortium** | Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България)<br>Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos)<br>Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT) | | |

## Информация за документа

| | |
|---|---|
| **Допринесли партньори** | Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта |
| **Период на разработване** | Февруари 2026 |
| **Работен пакет** | WP1 |
| **Дейност** | Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“. |
| **Деливъръбъл/резултат** | D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри |
| **Ниво на разпространение** | публично |

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА ЗА ИГРАТА

# "СТРЕЛЯЙ ТОЧНО"

https://www.youtube.com/shorts/Ij20RCaxg4A

## 1. Брой играчи

- **Минимален брой: 2**
- **Максимален брой: неограничен**
- **Отборна или индивидуална игра:** Играта може да се играе в различни формати. Играчите могат да се състезават индивидуално, като всеки събира точки за себе си, или могат да бъдат разделени на отбори от поне двама души, като точките на членовете на отбора се събират за общия резултат на отбора. Играта може лесно да се адаптира към различен брой участници. Броят на играчите във всеки отбор трябва да е равен.

## 2. Необходимо оборудване

Изискваното оборудване е просто и лесно достъпно. Ще ви трябват:

- 2 топки за всеки играч (или за всеки член на отбора, ако се играе отборно);
- 1 обръч (или друг предмет, който оформя кръг) за всеки играч;
- 4 конуса (или подобни предмети), поставени на земята, за да очертаят един квадрат.

Общият брой на предметите зависи от броя на играчите или отборите.

## 3. Игрална площ

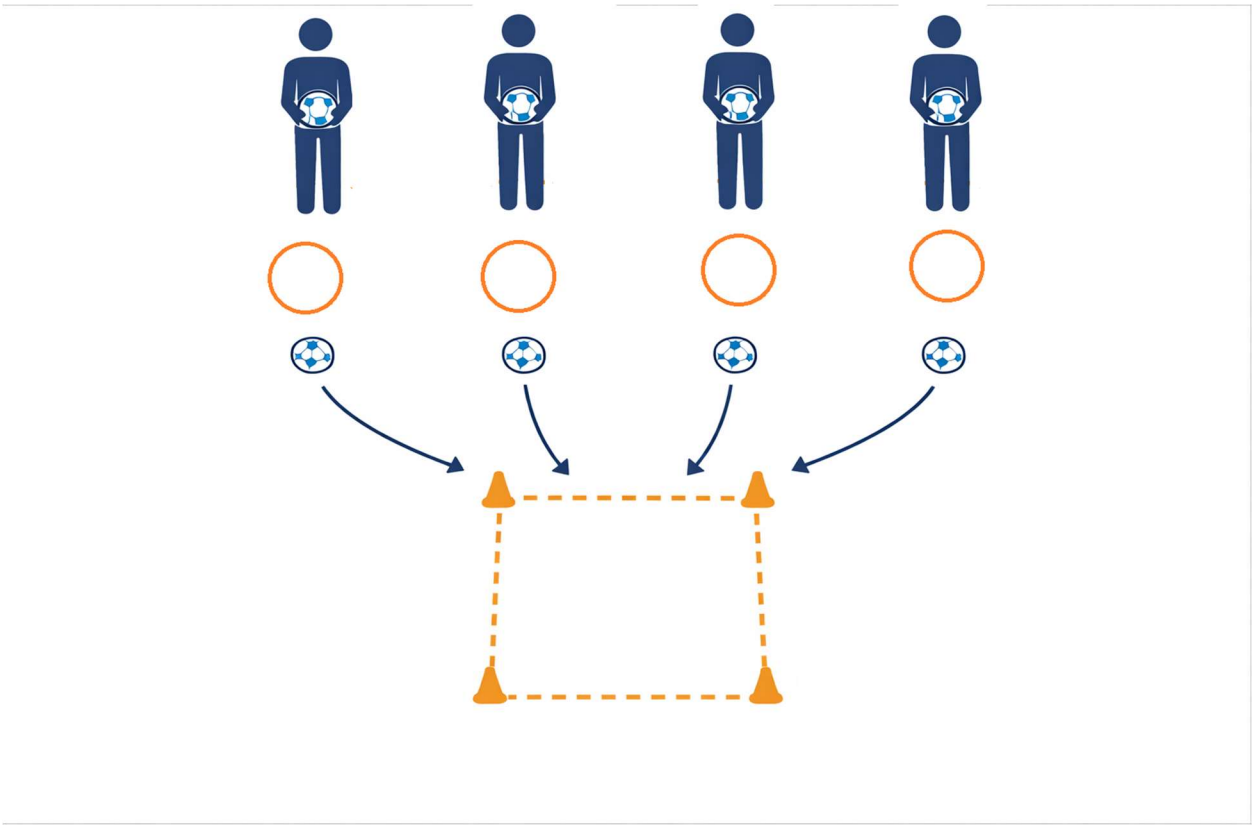
За тази игра не е необходима специална площадка и тя може да се играе на различни места, като училищен двор, стадион, закрита зала или друго равно, открито пространство. Играта е подходяща и за полувремето на спортни събития, включително футболни мачове, или за кратки почивки.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

**4. Подготовка преди играта**

Игралната площ се подготвя, като се поставя един обръч (или импровизиран кръг) пред позицията на всеки играч и със 4 конуса или подобни предмети се очертава квадрат на земята.

Две топки се подготвят за всеки играч. За първата част на играта играчите държат една топка в ръцете си. За втората част втората топка се поставя на земята между обръча/кръга и отбелязания квадрат.



След като оборудването е подредено, играчите застават на стартовата линия и изчакват стартовия сигнал.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

**5. Начало на играта**

Играта може да започне по различни начини, като най-добрият е със сигнал "старт" или с обратно броене, например: три, две, едно и старт.

**6. Правила, цел и край на играта**

Играта започва след стартовия сигнал. Играчите от първия отбор застават в редица, всеки държи по една топка. След сигнала първият играч бяга напред, поставя топката си в обръча/кръга, връща се на стартовата линия и предава реда на следващия съотборник. Всеки играч повтаря същото действие, докато всички членове на отбора не поставят топките си в обръча и не се върнат на стартовата позиция.





След като този първи рунд приключи, първият играч започва отново, бяга напред и рита втората топка, поставена между обръча/кръга и квадрата, така

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

че тя да влезе в очертания квадрат. Всеки играч след това повтаря същото действие.

Когато всички играчи от първия отбор завършат двата рунда, следващият отбор започва, и това продължава, докато всички отбори не играят. За всяка топка, която остане в квадрата, се дава една точка. След като всички отбори си изиграят туровете, играта приключва и печели отборът с най-много точки. Ако два отбора имат равен брой точки, печели отборът с по-бързо общо време.

Вторият рунд за отбора започва само след като всички играчи са завършили първия рунд.

**7. Варианти на играта**

Играта може да се адаптира за различен брой играчи, времеви ограничения и възрастови групи, и може да се играе индивидуално или отборно. Отборите могат да се разширят чрез добавяне на повече топки и обръчи/кръгове. Играта може да се провежда и с хронометър, при което печели най-бързият играч или отбор. В този вариант отборите първо трябва да завършат рунда по поставяне на всички топки в обръчите/кръговете и връщането на стартовата линия. След това продължават с втория рунд, при който ритат топките в квадрата. Ако ритната топка не попадне в квадрата, играчът трябва да се върне на стартовата линия и да повтори опита си от втория рунд, докато топката не попадне успешно в квадрата.

Понеже правилата и организацията са лесни, а оборудването - лесно достъпно, играта може да се играе на много места и от деца с различна възраст и произход.

**8. Правила за безопасност**

Правилата за безопасност са важна част от основата на играта. За да се играе безопасно и да бъде забавно и вълнуващо изживяване, са необходими два основни етапа. Играчите трябва да са подредени стриктно в редица и един до друг. Най-важното е играчите да изчакват реда си. Когато един се върне, тогава започва следващият, за да се избегне сблъсък.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

## Информация за проекта

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Номер на споразумението за безвъзмездна помощ** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Име на проекта** | Break for health/Пауза за здраве | | |
| **Процедура** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Продължителност** | 18 месеца | | |
| **Дата на започване** | 1 November 2025 | **Дата на приключване** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България)<br>Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos)<br>Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT) | | |

## Информация за документа

| | |
|---|---|
| **Допринесли партньори** | Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта |
| **Период на разработване** | Февруари 2026 |
| **Работен пакет** | WP1 |
| **Дейност** | Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“. |
| **Деливъръбъл/резултат** | D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри |
| **Ниво на разпространение** | публично |

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРАТА

# "КРЪГЪТ НА СЪТРУДНИЧЕСТВОТО"

https://www.youtube.com/watch?v=vFHQBImIKhA

## 1. Брой играчи

- **Минимален брой: 4**
- **Максимален брой: 16 (най-добре е в групи от 6-8)**
- **Отборна или индивидуална игра: Отборна кооперативна игра, при която всички участници работят заедно към една обща цел.**

## 2. Необходимо оборудване

Необходимото оборудване е леснодостъпно и просто. Ще ви трябва:

- Една топка със средна големина (напр. волейболна или футболна топка) за всяка група.
- Хронометър или таймер за отчитане на времето на сътрудничество

## 3. Игрово поле

Равна тревна площ или спортна зала, където може да се поддържа кръгла формация.

## 4. Подготовка преди играта

- Играчите оформят кръг с лице навътре, като застават на разстояние приблизително една ръка един от друг.

## 5. Начало на играта

Играта започва след обратно броене или сигнал с подсвирване, след като кръгът е стабилно оформен.

## 6. Правила, цел и край на играта

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*




*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

"Кръгът на сътрудничеството" е чисто кооперативна дейност, която измества фокуса от "надвиването на противник" към "работата като един екип". Участниците оформят голям кръг, който служи като физическа граница на колективното им усилие. Основното предизвикателство е топката да се държи във въздуха или в постоянно движение, използвайки определени части на тялото (колене, стъпала или гърди), без да се използват ръце. Тази игра подчертава стълба "Социално здраве" от проекта B4H, тъй като успехът е невъзможен без постоянна вербална комуникация и способността на играчите да се подкрепят един друг, ако подаването е леко неточно.

С напредването на играта трудността се увеличава чрез правило за "динамична граница". Всеки път когато групата постигне определен брой успешни подавания, целият кръг прави една крачка назад. Това увеличава разстоянието, което топката трябва да измине, и кара играчите да реагират по-бързо и да се движат по-гъвкаво. Тази еволюция превръща играта от обикновено загряване в комплексно упражнение за синхронизация в група. Тя насърчава децата да осъзнаят, че индивидуалният им успех зависи изцяло от успеха на останалите, изграждайки силно чувство за общност и екипен дух.

Определяне на победителя

Тъй като това е кооперативна игра, победителят се определя по "Най-високо ниво на устойчивост". Съдията наблюдава групата, за да види колко последователни успешни подавания са направени без топката да падне на земята или да бъде докосвана с ръка. "Победният резултат" е най-дългата поредица, постигната в рамките на 4 минути. В състезателна среда, където участват няколко групи, екипът, който успее да поддържа най-дълга поредица, докато кръгът е на "Максимално разширение" (най-отдалеченото ниво), се\ обявява за най-кооперативен отбор.

**7. Вариации на играта**

- Добавете втора топка в кръга за по-голяма трудност.
- Предизвикайте групата да прави крачка назад след всяко 5-то успешно подаване, като по този начин разширявате кръга.

**8. Правила за безопасност**

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

- Играчите трябва да избягват резки или опасни движения към топката, за да се предотвратят сблъсъци с глава или тяло между съотборници.
- Винаги поддържайте подходяща дистанция в рамките на кръга

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

## Информация за проекта

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Номер на споразумението за безвъзмездна помощ** | 101243191 | **Акроним** | B4H |
| **Име на проекта** | Break for health/Пауза за здраве | | |
| **Процедура** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Продължителност** | 18 месеца | | |
| **Дата на започване** | 1 November 2025 | **Дата на приключване** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България)<br>Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos)<br>Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT) | | |

## Информация за документа

| | |
|---|---|
| **Допринесли партньори** | Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта |
| **Период на разработване** | Февруари 2026 |
| **Работен пакет** | WP1 |
| **Дейност** | Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“. |
| **Деливъръбъл/резултат** | D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри |
| **Ниво на разпространение** | публично |

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРАТА

# "ЗОНА ТОПКА"

https://youtu.be/dDn9bV0SNco

## 1. Брой играчи

- Минимален брой: 4
- Максимален брой: 16 (най-добре в групи от 6-8)
- Отборна или индивидуална игра: Отборна кооперативна игра, в която всички членове работят заедно за постигане на обща цел.

## 2. Необходима екипировка

**Необходимото оборудване е просто и лесно достъпно. Ще ви трябва:**

- Една средно голяма топка (напр. волейболна или футболна) на група.
- Хронометър или таймер за проследяване на продължителността на сътрудничеството.

## 3. Зона за игра

- Равна тревиста площ или под на физкултурен салон, където може да се поддържа кръгова формация.

## 4. Подготовка преди играта

- Играчите образуват кръг с лице навътре, разположени на разстояние приблизително една ръка един от друг.

## 5. Начало на играта

- Играта започва с обратно броене или сигнал със свирка, след като кръгът е балансиран.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

## 6. Правила, цел и край на играта




„Ball Zone“ е игра, базирана на прецизност, предназначена да подобри пространствената ориентация, моторния контрол и стратегическото мислене под напрежение. Полето е разделено на поредица от нива за точкуване, всяко от които представлява различна степен на трудност в зависимост от разстоянието му от стартовата линия. За разлика от стандартното упражнение за стрелба във врата, тази игра изисква от играчите внимателно да управляват

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

силата на удара си; топка, която е ударена твърде силно, ще излезе от задната част на зоната, докато такава, която е ударена твърде слабо, няма да достигне зоната за отбелязване. Това изискване за „меко докосване“ я прави идеално допълнение към инициативата „Почивка за здраве“, тъй като се фокусира върху уменията и концентрацията, а не върху чистата физическа сила.

Играта е структурирана като състезание в стил щафета. Всеки участник стои на „Стартовата линия“ с две топки. При сигнал със свирка играчът трябва да анализира разстоянието и да изпълни контролиран удар. Атмосферата трябва да бъде енергична, като съотборниците оказват гласна подкрепа, докато активният играч се фокусира върху прицелването си. Тъй като оборудването (конуси и футболни топки) е преносимо, играта може да бъде подготвена за минути в почти всяка среда — от професионално футболно игрище до малка училищна площадка, което я прави лесно достъпна за състезанието B4H.

Победителят се определя чрез система за натрупване на точки. На всяка зона е присвоена специфична стойност: Зона 1 (5 метра) носи 1 точка, Зона 2 (10 метра) носи 3 точки, а високорисковата Зона 3 (15 метра) носи 5 точки. „Успешен резултат“ се записва само ако топката спре напълно в границите на дадена зона. В края на пет пълни ротации съдията сумира общия брой точки за всеки отбор. В случай на равенство в точките се прилага правилото за „Тайбрек“: отборът, завършил всичките си ротации за най-кратко общо време, се обявява за победител.

## 7. Вариации на играта

- Играта може да се играе за време (за скорост).
- Зоните могат да бъдат направени по-малки или по-големи, за да се регулира трудността за различните възрастови групи.
- Въвеждане на втора топка в кръга за увеличаване на трудността.
- Предизвикателство към групата да направи крачка назад след всеки 5 успешни подавания, за да се разшири кръгът.

## 8. Правила за безопасност

- Играчите трябва да избягват резки нападателни движения към топката, за да предотвратят сблъсъци на главата или тялото със съотборниците си.
- Поддържайте подходящо разстояние в кръга по всяко време

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

## Информация за проекта

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Номер на споразумението за безвъзмездна помощ** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Име на проекта** | Break for health/Пауза за здраве | | |
| **Процедура** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Продължителност** | 18 месеца | | |
| **Дата на започване** | 1 November 2025 | **Дата на приключване** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България)<br>Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos)<br>Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT) | | |

## Информация за документа

| | |
|---|---|
| **Допринесли партньори** | Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта |
| **Период на разработване** | Февруари 2026 |
| **Работен пакет** | WP1 |
| **Дейност** | Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“. |
| **Деливъръбъл/резултат** | D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри |
| **Ниво на разпространение** | публично |

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА НА

# “ГИГАНТСКА МИШЕНА”

https://youtu.be/F4D7rIYZvk8

## 1. Брой играчи

- Минимум: 8 играчи
- Стандартен формат: 2 отбора по 4 играчи
- Ако има повече от 8 играчи: направете ротация със смени на всеки рунд (1 минута).

## 2. Оборудване

- 6 футболни топки (размер 3 за 6–9 години, размер 4 за 10–13 години)
- 6 конуса
- 1 голяма надуваема гимнастическа топка (минимален диаметър 60 см)
- Всички топки трябва да са леки.

## 3. Игрална площ

- Отбележете квадрат с 4 конуса.
- Препоръчителен размер:
  - Възрасти 6–9: 8 x 8 метра
  - Възрасти 10–13: 10 x 10 метра
  - 14+: 12 x 12 метра
- 3 играчи от едната страна
- 3 играчи от противоположната страна
- 1 играч от всяка странична страна (тези 2-ма са подавачи)
- Голямата надуваема топка се поставя между двамата странични играчи.

## 4. Подреждане

- Двамата странични играчи застават на разстояние 3–4 метра един от друг.
- Те подават голямата топка само с ръце.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

- Останалите 6 играчи имат по една футболна топка пред себе си.
- Играчите трябва да стоят зад своята странична линия.

**5. Начало на играта**

1. Учителят дава сигнал със свирка или обратно броене.
2. Двамата странични играчи започват да си подават голямата топка.
3. Останалите 6 играчи се опитват да уцелят голямата топка с насочен нисък пас по земя.

Топката трябва да остане по земята.

Не се позволяват силни удари.

**6. Правила**

- Играчите трябва да подават само с вътрешната част на ходилото.
- След изстрел:
  - Вземете обратно топката си.
  - Върнете се зад линията.
- Влизането в квадратчето не е позволено.
- Без физически контакт.
- Без вдигнати топки.
- Продължителност на рунда: 1 минута.




*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

**7. Точкуване**

- Всеки успешен контакт с голямата топка = 1 точка.
- Броят се само чистите удари по земя.
- След 1 минута:
  - Сменете ролите.
  - Страничните играчи се сменят.
- Всеки играч трябва да подаде поне веднъж.

Играта приключва след:

- Общо 4 рунда (8 минути) или
- Когато всички играчи са сменили позициите си.

Отборът с най-много точки печели.

**8. Специфични адаптации**

*А. Според възрастта*

**6–9 години**

- Квадрат: 8 x 8 м
- Разстояние за пас: 3 м
- Неограничени опити
- Без натиск от времето за точкуване

**10–13 години**

- Квадрат: 10 x 10 м
- Разстояние за пас: 4 м
- Ограничение 5 удара на играч за рунд

**14+ години**

- Квадрат: 12 x 12 м
- Разстояние за пас: 5 м
- Задължително стрелба до 3 секунди след получаване на топката

*В. Според броя на играчите*

**10–14 играчи:**

- Ротация на всяка минута.
- Резервите влизат веднага след свирката.

15+ играчи:

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

- Направете 2 паралелни квадрата.

*С. Според наличното пространство*

**Малко вътрешно пространство:**

- Намалете квадрата до 6 x 6 м.
- Използвайте по-леки дунапренени топки.
- Намалете разстоянието за пас до 2–3 м.

**Голямо външно игрище:**

- Увеличете квадрата до 14 x 14 м.
- Увеличете изискването за скорост на паса.

**9. Правила за безопасност**

- Настилката трябва да е равна и нехлъзгава.
- Минимална дистанция между играчите – 1 метър.
- Без силни ритания.
- Без високи топки.
- Учителят наблюдава постоянно.
- Играта трябва незабавно да се прекрати при опасно поведение.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

## Информация за проекта

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Номер на споразумението за безвъзмездна помощ** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Име на проекта** | Break for health/Пауза за здраве | | |
| **Процедура** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP —Small-scale Partnerships | | |
| **Продължителност** | 18 месеца | | |
| **Дата на започване** | 1 November 2025 | **Дата на приключване** | 31 May 2027 |
| **Project Consortium** | Координатор: Футболен клуб „Аполония Понтика“ (България)<br>Партньор: Музикално-гимнастически клуб „Пансераикос“ (Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos)<br>Партньор: РУМЪНСКА ФЕДЕРАЦИЯ ЗА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ (FRSPT) | | |

## Информация за документа

| | |
|---|---|
| **Допринесли партньори** | Лидер: MGS Panserraikos Гърция. Допринесли: Всички партньори по проекта |
| **Период на разработване** | Февруари 2026 |
| **Работен пакет** | WP1 |
| **Дейност** | Дейност 1 Организирайте и проведете конкурс „Играй за забавление и здраве“. |
| **Деливъръбъл/резултат** | D1.4 Резултат от проекта 1 – Правила на конкурса „Играй за забавление и здраве“ и инструкции за игра на 5-те най-добри игри |
| **Ниво на разпространение** | публично |

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ИНСТРУКЦИИ ЗА ИГРА

# "ЗДРАВОСЛОВНО ПОДАВАНЕ"

https://youtu.be/I8-akoPb81E

## 1. Брой играчи

- Минимум: 6 играча
- Препоръчително: 8 играча
- Ако са повече от 8: направете две паралелни линии или въртете играчите на всеки 2 минути.

Това е кооперативна игра. Няма противникови отбори.

## 2. Оборудване

- 1 футболна топка (Размер 3 за възраст 6–9, Размер 4 за 10–13, Размер 5 за 14+)
- 8 конуса (позиции на играчите)
- 6 конуса (за маркиране на коридора за подаване)
- 1 малка врата (или 2 конуса на разстояние 2 метра един от друг)

## 3. Игрална площ

Препоръчителни размери:

- Възраст 6–9: дължина 8 метра
- Възраст 10–13: дължина 10 метра
- 14+: дължина 12–14 метра

Широчината трябва да позволява поне 1 метър разстояние между играчите.

Повърхността трябва да е равна и нехлъзгава.

## 4. Подреждане

1. Поставете 8 конуса в:
    - Права линия ИЛИ
    - Полукръг, обърнат към вратата.
2. Разстояние между играчите:

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

- 1,5 метра (6–9 години)
- 2 метра (10–13 години)
- 2,5 метра (14+ години)

3. Поставете вратата на 5–10 метра пред последния играч.
4. Отбележете коридора за подаване с 6 конуса..

Играчите трябва да стоят при своя конус по време на рунда.

## 5. Начало на играта

1. Учителят дава сигнал със свирка.
2. Играч 1 подава на Играч 2 с вътрешната част на ходилото.
3. Последователността продължава до Играч 8.

## 6. Правила

- Топката трябва да остава на земята.
- Подаването трябва да е с вътрешната част на ходилото.
- Максимум 2 докосвания на играч (спиране + подаване).
- След подаване играчът се премества 2 крачки напред или настрани и се връща зад конуса.
- Дриблирането не е позволено.

Когато топката стигне до Играч 8:

- Играч 8 стреля към вратата с контролиран удар.
- След шута топката се връща при Играч 1.
- Играчите завъртат позиции по часовниковата стрелка.

Времетраене на рунда:

- 1–2 минути на рунд.

Всеки играч трябва да завърши като стрелец поне веднъж.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*




## 7. Цел

Целта е непрекъснато сътрудничество и движение.

Играта развива:

- Координация
- Точност на подаването
- Тайминг на движението
- Ритъм на отбора
- Кардиоваскуларна активност

Това е кооперативна игра. Няма противников отбор.

## 8. Точки (по избор)

Ако желаете:

- 1 точка за всяка завършена последователност от подавания.
- 1 допълнителна точка за отбелязан гол.
- Цел: завършете 5 последователности за 3 минути.

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

## 9. Специални адаптации

*A. Спрямо възрастта*

**6–9 години**

- Неограничени докосвания
- Няма времеви натиск
- Разстояние до вратата: 5 метра

**10–13 години**

- Максимум 2 докосвания
- Разстояние до вратата: 8 метра
- Завършете последователността до 20 секунди

**14+ години**

- Позволени подавания с едно докосване
- Рунд само с по-слабия крак
- Разстояние до вратата: 10–12 метра

*B. Спрямо броя играчи*

6 играчи:

- Съкратена последователност.
- Всички играчи подават, последният стреля.

9–12 играчи:

- Направете 2 линии.
- Двете линии играят едновременно.
- Сравнете броя завършени последователности.

*C. прямо наличното пространство*

Малка закрита зала:

- Скъсете общата дължина до 6–8 метра.
- Премахнете движението между конуси.
- Използвайте по-лека топка.

Голямо открито игрище:

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

- Удължете общата дистанция.
- Увеличете разстоянието за стрелба към вратата.
- Добавете задължителен бърз спринт за връщане (лек джогинг).

## 10. Правила за безопасност

- Минимум 1 метър между играчите.
- Без високи топки.
- Само контролирани удари.
- Задължително с подходящи спортни обувки.
- Задължително загряване преди старта.
- Постоянен надзор от инструктор..

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.*

Co-funded by the European Union

Έργου: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025

# Οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια του διαγωνισμού «Παίξτε για διασκέδαση και υγεία»

BREAK FOR HEALTH

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Πληροφορίες Έργου

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Αριθμός Συμφωνίας Επιχορήγησης** | 101243191 | **Ακρωνύμιο** | B4H |
| **Όνομα Έργου** | Διάλειμμα για υγεία | | |
| **Κλήση** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Συμπράξεις μικρής κλίμακας | | |
| **Διάρκεια** | 18 μήνες | | |
| **Ημερομηνία έναρξης** | 1 Νοεμβρίου 2025 | **Ημερομηνία λήξης** | 31 Μαΐου 2027 |
| **Εργο**<br>**Κοινοπραξία** | Συντονιστής: Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Απολλωνία Ποντίκα (Βουλγαρία)<br>Εταίρος: Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκός (Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκού)<br>Εταίρος: ΡΟΥΜΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FRSPT) | | |

# Πληροφορίες εγγράφου

| | |
|---|---|
| **Συνεισφέροντες εταίροι** | Επικεφαλής: ΜΓΣ Πανσερραϊκός Ελλάδος. Συντελεστές: Όλοι οι εταίροι του έργου |
| **Περίοδος ανάπτυξης** | Φεβρουάριος 2026 |
| **Πακέτο Εργασίας** | WP1 |
| **Δραστηριότητα** | Δραστηριότητα 1 Οργάνωση και υλοποίηση διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία». |
| **Παραδοτέο** | Παραδοτέο D1.4 Παραδοτέο Έργο Παραδοτέο 1 - Κανόνες του διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία» και οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια |
| **Επίπεδο διάδοσης** | Δημόσιο |

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

# "ΠΥΡΟΒΟΛΗΣΤΕ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ"

https://www.youtube.com/shorts/lj20RCaxg4A

## 1. Αριθμός παικτών

- **Ελάχιστος αριθμός: 2**
- **Μέγιστος αριθμός: απεριόριστος**
- **Ομαδικό παιχνίδι ή ατομικό παιχνίδι:** Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε διαφορετικές μορφές. Οι παίκτες μπορούν να αγωνιστούν μεμονωμένα, ο καθένας να σκοράρει πόντους μόνος του ή μπορούν να χωριστούν σε ομάδες τουλάχιστον δύο παικτών, όπου οι πόντοι των μελών της ομάδας προστίθενται για ένα ομαδικό σκορ. Το παιχνίδι μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί σε διαφορετικούς αριθμούς παικτών. Ο αριθμός των παικτών σε κάθε ομάδα πρέπει να είναι ίσος.

## 2. Απαιτούμενος εξοπλισμός

Ο απαιτούμενος εξοπλισμός είναι απλός και εύκολα διαθέσιμος. Θα χρειαστείτε:

- 2 μπάλες ανά παίκτη (ή ανά μέλος της ομάδας εάν παίζει σε ομάδες).
- 1 στεφάνι (ή οποιοδήποτε αντικείμενο που σχηματίζει κύκλο) για κάθε παίκτη.
- 4 κώνοι (ή παρόμοια αντικείμενα) τοποθετημένοι στο έδαφος για να σημαδέψουν ένα τετράγωνο.

Ο συνολικός αριθμός των αντικειμένων εξαρτάται από τον αριθμό των παικτών ή των ομάδων.

## 3. Αγωνιστικός χώρος

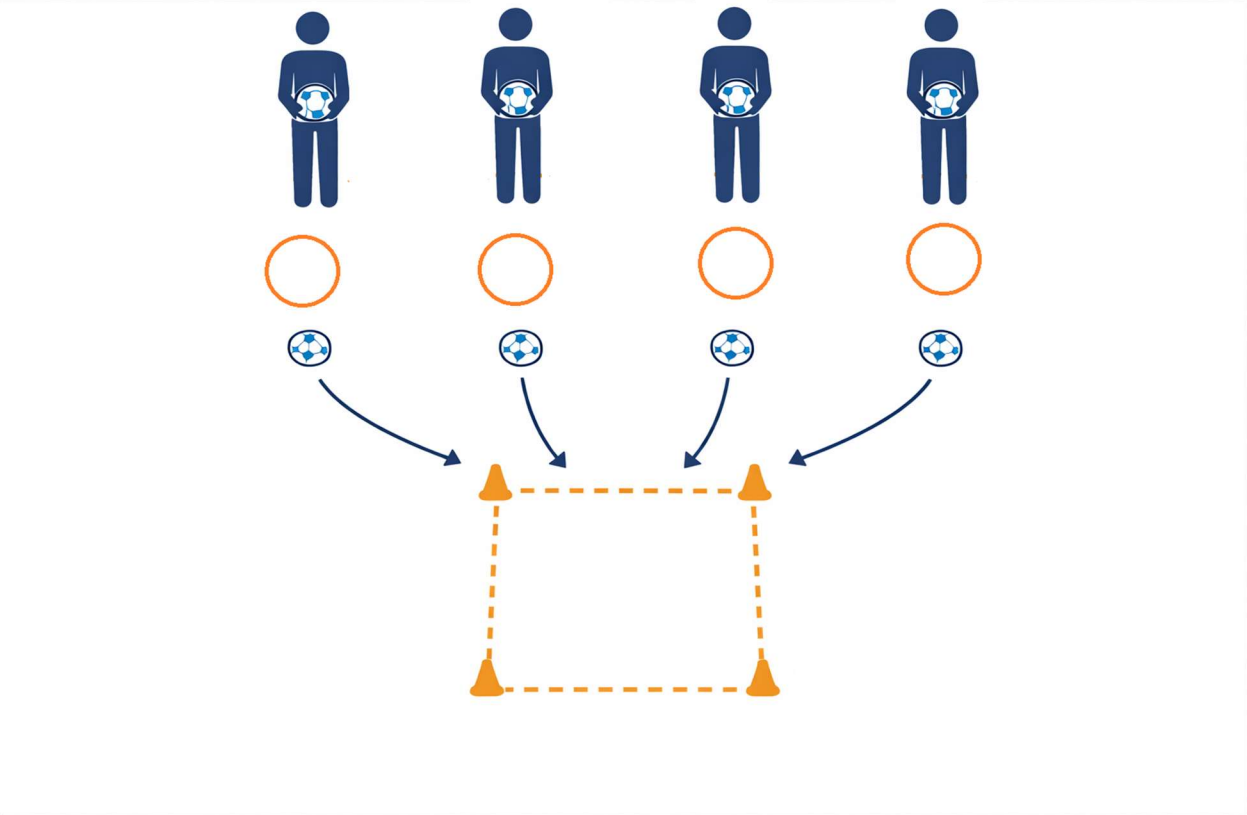
*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Αυτό το παιχνίδι δεν απαιτεί ειδικό γήπεδο και μπορεί να παιχτεί σε διάφορες τοποθεσίες, όπως αυλή σχολείου, στάδιο, κλειστή αίθουσα ή οποιοδήποτε άλλο επίπεδο, ανοιχτό χώρο. Είναι επίσης κατάλληλο για ημίχρονο σε αθλητικές εκδηλώσεις, συμπεριλαμβανομένων ποδοσφαιρικών αγώνων, ή για μικρά διαλείμματα.

**4. Ρύθμιση πριν από το παιχνίδι**

Ο αγωνιστικός χώρος προετοιμάζεται τοποθετώντας ένα στεφάνι (ή αυτοσχέδιο κύκλο) μπροστά από τη θέση κάθε παίκτη και σημειώνοντας ένα τετράγωνο στο έδαφος με τέσσερις κώνους ή παρόμοια αντικείμενα.

Δύο μπάλες είναι διατεταγμένες για κάθε παίκτη. Για το πρώτο μέρος του παιχνιδιού, οι παίκτες κρατούν μια μπάλα στα χέρια τους. Για το δεύτερο μέρος, η δεύτερη μπάλα τοποθετείται στο έδαφος μεταξύ του στεφάνου/κύκλου και του σημειωμένου τετραγώνου.



*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Αφού τακτοποιηθεί ο εξοπλισμός, οι παίκτες παρατάσσονται στη γραμμή εκκίνησης και περιμένουν το σήμα εκκίνησης.

**5. Έναρξη του παιχνιδιού**

Το παιχνίδι μπορεί να ξεκινήσει με διάφορους τρόπους, ο καλύτερος είναι με ένα σήμα "έναρξης" ή μια αντίστροφη μέτρηση, για παράδειγμα: τρία, δύο, ένα και πηγαίνω.

**6. Κανόνες, στόχος και τέλος του παιχνιδιού**

Το παιχνίδι ξεκινά μετά το σήμα εκκίνησης. Οι παίκτες από την πρώτη ομάδα στέκονται σε μια γραμμή, κρατώντας ο καθένας από μία μπάλα. Μετά το σήμα, ο πρώτος παίκτης τρέχει μπροστά, τοποθετεί την μπάλα του στο στεφάνι/κύκλο, επιστρέφει στη γραμμή εκκίνησης και δίνει τη σειρά στον επόμενο συμπαίκτη. Κάθε παίκτης επαναλαμβάνει την ίδια ενέργεια έως ότου όλα τα μέλη της ομάδας τοποθετήσουν τις μπάλες τους στα στεφάνια και επιστρέψουν στην αρχική θέση.





*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Αφού ολοκληρωθεί αυτός ο πρώτος γύρος, ο πρώτος παίκτης ξεκινά ξανά, τρέχει προς τα εμπρός και κλωτσάει τη δεύτερη μπάλα που βρίσκεται ανάμεσα στο στεφάνι/κύκλο και το τετράγωνο στο σημειωμένο τετράγωνο. Στη συνέχεια, κάθε παίκτης επαναλαμβάνει την ίδια ενέργεια.

Όταν όλοι οι παίκτες από την πρώτη ομάδα ολοκληρώσουν και τους δύο γύρους, ξεκινά η επόμενη ομάδα και αυτό συνεχίζεται μέχρι να παίξουν όλες οι ομάδες. Ένας πόντος απονέμεται για κάθε μπάλα που παραμένει μέσα στο τετράγωνο. Αφού όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν τη σειρά τους, το παιχνίδι τελειώνει και η ομάδα με το υψηλότερο σκορ κερδίζει. Εάν δύο ομάδες έχουν το ίδιο σκορ, κερδίζει η ομάδα με τον ταχύτερο συνολικό χρόνο.

Μόνο αφού όλοι οι παίκτες ολοκληρώσουν τον πρώτο γύρο, η ομάδα ξεκινά τον δεύτερο γύρο.

**7. Παραλλαγές παιχνιδιού**

Το παιχνίδι μπορεί να προσαρμοστεί για διαφορετικούς αριθμούς παικτών, χρονικά όρια και ηλικιακές ομάδες και μπορεί να παιχτεί ατομικά ή ομαδικά. Οι ομάδες μπορούν να επεκταθούν προσθέτοντας περισσότερες μπάλες και κρίκους/κύκλους. Το παιχνίδι μπορεί επίσης να παιχτεί ενάντια στο ρολόι, όπου κερδίζει ο πιο γρήγορος παίκτης ή ομάδα. Σε αυτήν την παραλλαγή, οι ομάδες πρέπει πρώτα να ολοκληρώσουν τον γύρο τοποθέτησης όλων των μπάλων στα στεφάνια/κύκλους και να επιστρέψουν στη γραμμή εκκίνησης. Στη συνέχεια συνεχίζουν με τον δεύτερο γύρο κλωτσώντας τις μπάλες στο τετράγωνο. Εάν μια κλωτσημένη μπάλα δεν προσγειωθεί μέσα στο τετράγωνο, ο παίκτης πρέπει να επιστρέψει στη γραμμή εκκίνησης και να επαναλάβει τη σειρά του στον δεύτερο γύρο μέχρι η μπάλα να προσγειωθεί με επιτυχία μέσα στο τετράγωνο.

Επειδή οι κανόνες και η ρύθμιση είναι απλοί και ο εξοπλισμός είναι εύκολο να αποκτηθεί, το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε πολλά μέρη και από παιδιά διαφορετικών ηλικιών και υποβάθρων.

**8. Κανόνες ασφαλείας**

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Οι κανόνες ασφαλείας του παιχνιδιού αποτελούν σημαντικό μέρος της ίδρυσής του. Δύο βήματα είναι απαραίτητα για να παίξετε με ασφάλεια και να φέρετε διασκέδαση και ενθουσιασμό στο παιχνίδι. Οι παίκτες πρέπει να είναι αυστηρά παραταγμένοι στη σειρά και ο ένας δίπλα στον άλλο. Το πιο σημαντικό είναι οι παίκτες να περιμένουν ο ένας τον άλλον. Όταν κάποιος επιστρέψει, ένας άλλος θα πρέπει να αρχίσει να αποφεύγει τη σύγκρουση.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Πληροφορίες Έργου

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Αριθμός Συμφωνίας Επιχορήγησης** | 101243191 | **Ακρωνύμιο** | B4H |
| **Όνομα Έργου** | Διάλειμμα για υγεία | | |
| **Κλήση** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Συμπράξεις μικρής κλίμακας | | |
| **Διάρκεια** | 18 μήνες | | |
| **Ημερομηνία έναρξης** | 1 Νοεμβρίου 2025 | **Ημερομηνία λήξης** | 31 Μαΐου 2027 |
| **Εργο**<br>**Κοινοπραξία** | Συντονιστής: Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Απολλωνία Ποντίκα (Βουλγαρία)<br>Εταίρος: Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκός (Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκού)<br>Εταίρος: ΡΟΥΜΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FRSPT) | | |

# Πληροφορίες εγγράφου

| | |
|---|---|
| **Συνεισφέροντες εταίροι** | Επικεφαλής: ΜΓΣ Πανσερραϊκός Ελλάδος. Συντελεστές: Όλοι οι εταίροι του έργου |
| **Περίοδος ανάπτυξης** | Φεβρουάριος 2026 |
| **Πακέτο Εργασίας** | ΕΕ1 |
| **Δραστηριότητα** | Δραστηριότητα 1 Οργάνωση και υλοποίηση διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία». |
| **Παραδοτέο** | Παραδοτέο D1.4 Παραδοτέο Έργο Παραδοτέο 1 - Κανόνες του διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία» και οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια |
| **Επίπεδο διάδοσης** | Δημόσιο |

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

# «Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ»

https://www.youtube.com/watch?v=vFHQBImIKhA

## 1. Αριθμός παικτών

- **Ελάχιστος αριθμός:4**
- **Μέγιστος αριθμός: 16 (καλύτερη σε ομάδες των 6-8)**
- **Ομαδικό παιχνίδι ή ατομικό παιχνίδι:** Ένα ομαδικό παιχνίδι συνεργασίας όπου όλα τα μέλη συνεργάζονται για έναν μόνο στόχο.

## 2. Απαιτούμενος εξοπλισμός

Ο απαιτούμενος εξοπλισμός είναι απλός και εύκολα διαθέσιμος. Θα χρειαστείτε:

- Μία μεσαίου μεγέθους μπάλα (π.χ. βόλεϊ ή ποδόσφαιρο) ανά ομάδα.
- Χρονόμετρο ή χρονόμετρο για την παρακολούθηση της διάρκειας της συνεργασίας

## 3. Αγωνιστικός χώρος

Μια επίπεδη περιοχή με γρασίδι ή δάπεδο γυμναστηρίου όπου μπορεί να διατηρηθεί ένας κυκλικός σχηματισμός.

## 4. Ρύθμιση πριν από το παιχνίδι

- Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο στραμμένο προς τα μέσα, σε απόσταση περίπου ενός χεριού μεταξύ τους.

## 5. Έναρξη του παιχνιδιού

Το παιχνίδι ξεκινά με αντίστροφη μέτρηση ή σφύριγμα μόλις ισορροπήσει ο κύκλος

## 6. Κανόνες, στόχος και τέλος του παιχνιδιού

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Ο «Κύκλος της Συνεργασίας» είναι μια καθαρά συνεργατική δραστηριότητα που μετατοπίζει την εστίαση από το «να νικήσεις έναν αντίπαλο» στο «να δουλεύεις ως μία μονάδα». Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο, ο οποίος χρησιμεύει ως το φυσικό όριο της συλλογικής τους προσπάθειας. Η βασική πρόκληση περιλαμβάνει τη διατήρηση μιας μπάλας στον αέρα ή σε συνεχή κίνηση χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα μέρη του σώματος (γόνατα, πόδια ή στήθος) χωρίς τη χρήση χεριών. Αυτό το παιχνίδι δίνει έμφαση στον πυλώνα «Κοινωνική Υγεία» του έργου B4H, καθώς είναι αδύνατο να πετύχει κανείς χωρίς συνεχή λεκτική επικοινωνία και την ικανότητα των παικτών να καλύπτουν ο ένας τον άλλον εάν μια πάσα είναι ελαφρώς εκτός στόχου.

Καθώς το παιχνίδι εξελίσσεται, η δυσκολία αυξάνεται μέσω ενός κανόνα «δυναμικού ορίου». Κάθε φορά που η ομάδα φτάνει σε ένα ορόσημο επιτυχημένων περασμάτων, ολόκληρος ο κύκλος πρέπει να κάνει ένα βήμα προς τα πίσω. Αυτό αυξάνει την απόσταση που πρέπει να διανύσει η μπάλα και αναγκάζει τους παίκτες να αντιδρούν πιο γρήγορα και να κινούνται πιο ρευστά. Αυτή η εξέλιξη μετατρέπει το παιχνίδι από μια απλή προθέρμανση σε μια σύνθετη άσκηση ομαδικού συγχρονισμού. Ενθαρρύνει τα παιδιά να αναγνωρίσουν ότι η ατομική τους επιτυχία εξαρτάται εξ ολοκλήρου από την επιτυχία των συνομηλίκων τους, καλλιεργώντας μια ισχυρή αίσθηση κοινότητας και ομαδικού πνεύματος.

Καθορισμός του νικητή Δεδομένου ότι πρόκειται για ένα συνεργατικό παιχνίδι, ο νικητής ορίζεται από το «Υψηλότερο Επίπεδο Βιωσιμότητας». Ο κριτής παρακολουθεί την ομάδα για να δει πόσες διαδοχικές επιτυχημένες πάσες γίνονται χωρίς η μπάλα να αγγίξει το έδαφος ή ένας παίκτης να χρησιμοποιήσει τα χέρια του. Το "Νικητήριο Σκορ" είναι το υψηλότερο σερί που επιτυγχάνεται μέσα σε διάστημα 4 λεπτών. Σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον όπου συμμετέχουν πολλές ομάδες, η ομάδα που καταφέρνει με επιτυχία να διατηρήσει το μεγαλύτερο σερί ενώ ο κύκλος βρίσκεται στη «Μέγιστη Επέκταση» (το πιο απομακρυσμένο επίπεδο step-back) στέφεται η πιο συνεργάσιμη ομάδα.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*




*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

## 7. Παραλλαγές παιχνιδιού

- Εισάγετε μια δεύτερη μπάλα στον κύκλο για να αυξήσετε τη δυσκολία.
- Προκαλέστε την ομάδα να κάνει ένα βήμα πίσω μετά από κάθε 5 επιτυχημένα περάσματα για να επεκτείνει τον κύκλο.

## 8. Κανόνες ασφαλείας

- Οι παίκτες θα πρέπει να αποφεύγουν να πετούν άγρια για την μπάλα για να αποτρέψουν συγκρούσεις κεφαλιού ή σώματος με συμπαίκτες.
- Διατηρήστε τη σωστή απόσταση εντός της κυκλικής γραμμής ανά πάσα στιγμή.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Πληροφορίες Έργου

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Αριθμός Συμφωνίας Επιχορήγησης** | 101243191 | **Ακρωνύμιο** | B4H |
| **Όνομα Έργου** | Διάλειμμα για υγεία | | |
| **Κλήση** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Συμπράξεις μικρής κλίμακας | | |
| **Διάρκεια** | 18 μήνες | | |
| **Ημερομηνία έναρξης** | 1 Νοεμβρίου 2025 | **Ημερομηνία λήξης** | 31 Μαΐου 2027 |
| **Εργο**<br>**Κοινοπραξία** | Συντονιστής: Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Απολλωνία Ποντίκα (Βουλγαρία)<br>Εταίρος: Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκός (Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκού)<br>Εταίρος: ΡΟΥΜΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FRSPT) | | |

# Πληροφορίες εγγράφου

| | |
|---|---|
| **Συνεισφέροντες εταίροι** | Επικεφαλής: ΜΓΣ Πανσερραϊκός Ελλάδος. Συντελεστές: Όλοι οι εταίροι του έργου |
| **Περίοδος ανάπτυξης** | Φεβρουάριος 2026 |
| **Πακέτο Εργασίας** | ΕΕ1 |
| **Δραστηριότητα** | Δραστηριότητα 1 Οργάνωση και υλοποίηση διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία». |
| **Παραδοτέο** | Παραδοτέο D1.4 Παραδοτέο Έργο Παραδοτέο 1 - Κανόνες του διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία» και οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια |
| **Επίπεδο διάδοσης** | Δημόσιο |

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

# «BALL ZONE»

https://youtu.be/dDn9bV0SNco

## 1. Αριθμός παικτών

- **Ελάχιστος αριθμός: 4**
- **Μέγιστος αριθμός: 16 (καλύτερη σε ομάδες των 6-8)**
- **Ομαδικό παιχνίδι ή ατομικό παιχνίδι:** Ένα ομαδικό παιχνίδι συνεργασίας όπου όλα τα μέλη συνεργάζονται για έναν μόνο στόχο.

## 2. Απαιτούμενος εξοπλισμός

Ο απαιτούμενος εξοπλισμός είναι απλός και εύκολα διαθέσιμος. Θα χρειαστείτε:

- Μία μεσαίου μεγέθους μπάλα (π.χ. βόλεϊ ή ποδόσφαιρο) ανά ομάδα.
- Ένα χρονόμετρο ή χρονόμετρο για την παρακολούθηση της διάρκειας της συνεργασίας.

## 3. Αγωνιστικός χώρος

- Μια επίπεδη περιοχή με γρασίδι ή δάπεδο γυμναστηρίου όπου μπορεί να διατηρηθεί ένας κυκλικός σχηματισμός

## 4. Ρύθμιση πριν από το παιχνίδι

- Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο στραμμένο προς τα μέσα, σε απόσταση περίπου ενός χεριού

## 5. Έναρξη του παιχνιδιού

- Το παιχνίδι ξεκινά με αντίστροφη μέτρηση ή σφύριγμα μόλις ισορροπήσει ο κύκλος.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

## 6. Κανόνες, στόχος και τέλος του παιχνιδιού

Το "Ball Zone" είναι ένα παιχνίδι βασισμένο στην ακρίβεια που έχει σχεδιαστεί για να βελτιώνει τη χωρική επίγνωση, τον κινητικό έλεγχο και τη στρατηγική σκέψη υπό πίεση. Το γήπεδο χωρίζεται σε μια σειρά από κλιμακωτές ζώνες βαθμολόγησης, καθεμία από τις οποίες αντιπροσωπεύει διαφορετικό επίπεδο δυσκολίας με βάση την απόστασή του από τη γραμμή εκκίνησης. Σε αντίθεση με μια τυπική άσκηση σκοποβολής, αυτό το παιχνίδι απαιτεί από τους παίκτες να διαχειρίζονται προσεκτικά τη δύναμη του λακτίσματος τους. Μια μπάλα που κλωτσάει πολύ δυνατά θα κυλήσει έξω από το πίσω μέρος της ζώνης, ενώ μια μπάλα που κλωτσάει πολύ απαλά δεν θα φτάσει στην περιοχή του σκορ. Αυτή η απαίτηση "soft-touch" το καθιστά ιδανική συμπερίληψη για την πρωτοβουλία "Break for Health", καθώς εστιάζει στην ικανότητα και τη συγκέντρωση και όχι στην ακατέργαστη σωματική δύναμη.

Το παιχνίδι είναι δομημένο ως διαγωνισμός τύπου σκυταλοδρομίας. Κάθε συμμετέχων στέκεται στη «Γραμμή Εκκίνησης» με δύο μπάλες. Με το σφύριγμα, ο παίκτης πρέπει να αναλύσει την απόσταση και να εκτελέσει ένα ελεγχόμενο λάκτισμα. Η ατμόσφαιρα προορίζεται να είναι υψηλής ενέργειας, με τους συμπαίκτες να παρέχουν φωνητική ενθάρρυνση ενώ ο ενεργός παίκτης εστιάζει στον στόχο του. Επειδή ο εξοπλισμός (κώνοι και μπάλες ποδοσφαίρου) είναι φορητός, το παιχνίδι μπορεί να στηθεί μέσα σε λίγα λεπτά σχεδόν σε οποιοδήποτε περιβάλλον, από ένα επαγγελματικό γήπεδο ποδοσφαίρου έως μια μικρή σχολική παιδική χαρά, καθιστώντας το εξαιρετικά προσιτό για τον διαγωνισμό B4H.

Ο νικητής καθορίζεται μέσω ενός αθροιστικού συστήματος βαθμολόγησης. Σε κάθε ζώνη εκχωρείται μια συγκεκριμένη τιμή: Η Ζώνη 1 (5 μέτρα) αξίζει 1 πόντο, η Ζώνη 2 (10 μέτρα) αξίζει 3 πόντους και η Ζώνη υψηλού κινδύνου 3 (15 μέτρα) αξίζει 5 πόντους. Ένα "Επιτυχημένο Σκορ" καταγράφεται μόνο εάν η μπάλα σταματήσει τελείως εντός των ορίων μιας ζώνης. Στο τέλος πέντε πλήρων περιστροφών, ο κριτής υπολογίζει τους συνολικούς βαθμούς για κάθε ομάδα. Σε περίπτωση ισοπαλίας πόντων, εφαρμόζεται ο κανόνας "Tie-Breaker": η ομάδα που ολοκλήρωσε όλες τις περιστροφές της στον συντομότερο συνολικό χρόνο ανακηρύσσεται νικήτρια.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*




## 7. Παραλλαγές παιχνιδιού

- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί ενάντια στο ρολόι για ταχύτητα.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

- Οι ζώνες μπορούν να γίνουν μικρότερες ή μεγαλύτερες για να προσαρμόσουν τη δυσκολία για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.
- Εισάγετε μια δεύτερη μπάλα στον κύκλο για να αυξήσετε τη δυσκολία.
- Προκαλέστε την ομάδα να κάνει ένα βήμα πίσω μετά από κάθε 5 επιτυχημένα περάσματα για να επεκτείνει τον κύκλο.

**8. Κανόνες ασφαλείας**

- Οι παίκτες θα πρέπει να αποφεύγουν να πετούν άγρια για την μπάλα για να αποτρέψουν συγκρούσεις κεφαλιού ή σώματος με συμπαίκτες.
- Διατηρήστε τη σωστή απόσταση εντός της κυκλικής γραμμής ανά πάσα στιγμή

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Πληροφορίες Έργου

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Αριθμός Συμφωνίας Επιχορήγησης** | 101243191 | **Ακρωνύμιο** | B4H |
| **Όνομα Έργου** | Διάλειμμα για υγεία | | |
| **Κλήση** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Συμπράξεις μικρής κλίμακας | | |
| **Διάρκεια** | 18 μήνες | | |
| **Ημερομηνία έναρξης** | 1 Νοεμβρίου 2025 | **Ημερομηνία λήξης** | 31 Μαΐου 2027 |
| **Εργο**<br>**Κοινοπραξία** | Συντονιστής: Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Απολλωνία Ποντίκα (Βουλγαρία)<br>Εταίρος: Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκός (Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκού)<br>Εταίρος: ΡΟΥΜΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FRSPT) | | |

# Πληροφορίες εγγράφου

| | |
|---|---|
| **Συνεισφέροντες εταίροι** | Επικεφαλής: ΜΓΣ Πανσερραϊκός Ελλάδος. Συντελεστές: Όλοι οι εταίροι του έργου |
| **Περίοδος ανάπτυξης** | Φεβρουάριος 2026 |
| **Πακέτο Εργασίας** | ΕΕ1 |
| **Δραστηριότητα** | Δραστηριότητα 1 Οργάνωση και υλοποίηση διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία». |
| **Παραδοτέο** | Παραδοτέο D1.4 Παραδοτέο Έργο Παραδοτέο 1 - Κανόνες του διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία» και οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια |
| **Επίπεδο διάδοσης** | Δημόσιο |

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

# "ΓΙΓΑΝΤΙΑΊΟΣ ΣΤΌΧΟΣ"

https://youtu.be/F4D7rIYZvk8

## 1. Αριθμός παικτών

- Ελάχιστο: 8 παίκτες
- Τυπική μορφή: 2 ομάδες των 4 παικτών
- Εάν υπάρχουν περισσότεροι από 8 παίκτες: δημιουργήστε εναλλαγή αντικατάστασης κάθε γύρο (1 λεπτό).

## 2. Εξοπλισμός

- 6 μπάλες ποδοσφαίρου (μέγεθος 3 για 6–9 ετών, μέγεθος 4 για 10–13 ετών)
- 6 κώνοι
- 1 μεγάλη φουσκωτή μπάλα γυμναστικής (ελάχιστη διάμετρος 60 cm)

Όλες οι μπάλες πρέπει να είναι ελαφριές.

## 3. Αγωνιστικός χώρος

- Σημειώστε ένα τετράγωνο χρησιμοποιώντας 4 κώνους.
- Προτεινόμενο μέγεθος:
    - Ηλικίες 6–9: 8 x 8 μέτρα
    - Ηλικίες 10–13: 10 x 10 μέτρα
    - 14+: 12 x 12 μέτρα

Τοποθέτηση:

- 3 παίκτες στη μία πλευρά
- 3 παίκτες στην αντίθετη πλευρά
- 1 παίκτης σε κάθε πλάγια πλευρά (αυτοί οι 2 είναι πασέρ)

Η μεγάλη φουσκωτή μπάλα τοποθετείται ανάμεσα στους 2 πλευρικούς παίκτες.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

## 4. Ρύθμιση

- Οι 2 πλάγιοι παίκτες στέκονται σε απόσταση 3-4 μέτρων μεταξύ τους.
- Πασάρουν τη μεγάλη μπάλα μόνο με τα χέρια.
- Οι άλλοι 6 παίκτες έχουν από μία μπάλα μπροστά τους.
- Οι παίκτες πρέπει να παραμείνουν πίσω από την πλάγια γραμμή τους.

## 5. Πώς ξεκινά το παιχνίδι

1. Ο δάσκαλος δίνει ένα σφύριγμα ή αντίστροφη μέτρηση.
2. Οι 2 πλάγιοι παίκτες αρχίζουν να πασάρουν τη μεγάλη μπάλα.
3. Οι άλλοι 6 παίκτες προσπαθούν να χτυπήσουν τη μεγάλη μπάλα χρησιμοποιώντας μια ελεγχόμενη πάσα εδάφους.

Η μπάλα πρέπει να μείνει στο έδαφος. Χωρίς δυνατά σουτ.

## 6. Κανόνες

- Οι παίκτες πρέπει να χτυπήσουν χρησιμοποιώντας μόνο το εσωτερικό του ποδιού.
- Μετά τη λήψη:
    - Ανακτήστε την μπάλα.
    - Επιστρέψτε πίσω από τη γραμμή.
- Απαγορεύεται η είσοδος στην πλατεία.
- Καμία σωματική επαφή.
- Χωρίς σηκωμένες μπάλες.
- Διάρκεια γύρου: 1 λεπτό.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*




## 7. Βαθμολογία

- Κάθε επιτυχημένη επαφή με τη μεγάλη μπάλα = 1 πόντος.
- Μετράει μόνο η καθαρή επαφή με το έδαφος.
- Μετά από 1 λεπτό:
  - Αλλάξτε ρόλους.
  - Οι πλευρικοί παίκτες εναλλάσσονται.
- Κάθε παίκτης πρέπει να περάσει τουλάχιστον μία φορά.

Το παιχνίδι τελειώνει μετά από:

- 4 συνολικά γύροι (8 λεπτά) ή
- Όταν όλοι οι παίκτες άλλαξαν θέσεις.

Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους κερδίζει.

## 8. Ειδικές προσαρμογές

*Α. Ανάλογα με την ηλικία*

**6–9 ετών**

- Τετράγωνο: 8 x 8 μ.
- Απόσταση διέλευσης: 3 μ
- Να επιτρέπονται απεριόριστες προσπάθειες

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

- Χωρίς βαθμολογία πίεσης χρόνου

**10–13 ετών**

- Τετράγωνο: 10 x 10 μ.
- Απόσταση διέλευσης: 4 μ
- Περιορίστε 5 βολές ανά παίκτη ανά γύρο

**14+ ετών**

- Τετράγωνο: 12 x 12 μ.
- Απόσταση διέλευσης: 5 μ
- Πρέπει να σουτάρει εντός 3 δευτερολέπτων μετά την υποδοχή της μπάλας

*Β. Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών*

10–14 παίκτες:

- Δημιουργήστε περιστροφή κάθε λεπτό.
- Οι αναπληρωματικοί μπαίνουν αμέσως μετά το σφύριγμα.

15+ παίκτες:

- Δημιουργήστε 2 παράλληλα τετράγωνα.

*Γ. Ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο*

Μικρός εσωτερικός χώρος:

- Μειώστε το τετράγωνο σε 6 x 6 m.
- Χρησιμοποιήστε ελαφρύτερες μπάλες αφρού.
- Μειώστε την απόσταση διέλευσης στα 2–3 m.

Μεγάλο υπαίθριο γήπεδο:

- Αυξήστε το τετράγωνο σε 14 x 14 m.
- Αυξήστε την απαίτηση ταχύτητας διέλευσης.

## 9. Κανόνες ασφαλείας

- Η επιφάνεια πρέπει να είναι επίπεδη και αντιολισθητική.
- Διατηρήστε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ των παικτών.
- Χωρίς δυνατά λακτίσματα.
- Χωρίς ψηλές μπάλες.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

- Ο δάσκαλος επιβλέπει συνεχώς.
- Σταματήστε αμέσως το παιχνίδι εάν παρουσιαστεί μη ασφαλής συμπεριφορά.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# Πληροφορίες Έργου

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Αριθμός Συμφωνίας Επιχορήγησης** | 101243191 | **Ακρωνύμιο** | B4H |
| **Όνομα Έργου** | Διάλειμμα για υγεία | | |
| **Κλήση** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Συμπράξεις μικρής κλίμακας | | |
| **Διάρκεια** | 18 μήνες | | |
| **Ημερομηνία έναρξης** | 1 Νοεμβρίου 2025 | **Ημερομηνία λήξης** | 31 Μαΐου 2027 |
| **Εργο**<br>**Κοινοπραξία** | Συντονιστής: Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Απολλωνία Ποντίκα (Βουλγαρία)<br>Εταίρος: Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκός (Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκού)<br>Εταίρος: ΡΟΥΜΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FRSPT) | | |

# Πληροφορίες εγγράφου

| | |
|---|---|
| **Συνεισφέροντες εταίροι** | Επικεφαλής: ΜΓΣ Πανσερραϊκός Ελλάδος. Συντελεστές: Όλοι οι εταίροι του έργου |
| **Περίοδος ανάπτυξης** | Φεβρουάριος 2026 |
| **Πακέτο Εργασίας** | ΕΕ1 |
| **Δραστηριότητα** | Δραστηριότητα 1 Οργάνωση και υλοποίηση διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία». |
| **Παραδοτέο** | Παραδοτέο D1.4 Παραδοτέο Έργο Παραδοτέο 1 - Κανόνες του διαγωνισμού «Παίξε για διασκέδαση και υγεία» και οδηγίες παιχνιδιού για τα 5 καλύτερα παιχνίδια |
| **Επίπεδο διάδοσης** | Δημόσιο |

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

# "ΥΓΙΕΙΝΌ ΠΆΣΟ"

https://youtu.be/I8-akoPb81E

## 1. Αριθμός παικτών

- Ελάχιστο: 6 παίκτες
- Συνιστάται: 8 παίκτες
- Εάν είναι περισσότερες από 8: δημιουργήστε δύο παράλληλες γραμμές ή περιστρέψτε κάθε 2 λεπτά.

Αυτό είναι ένα συνεργατικό παιχνίδι. Δεν υπάρχουν αντίπαλες ομάδες.

## 2. Εξοπλισμός

- 1 μπάλα ποδοσφαίρου (Μέγεθος 3 για ηλικίες 6–9, Μέγεθος 4 για 10–13, Μέγεθος 5 για 14+)
- 8 κώνοι (θέσεις παικτών)
- 6 κώνοι (για σήμανση λωρίδας διέλευσης)
- 1 μικρό τέρμα (ή 2 κώνοι τοποθετημένοι σε απόσταση 2 μέτρων μεταξύ τους)

## 3. Αγωνιστικός χώρος

Προτεινόμενες διαστάσεις:

- Ηλικίες 6–9: μήκος 8 μέτρα
- Ηλικίες 10–13: μήκος 10 μέτρα
- 14+: μήκος 12–14 μέτρα

Το πλάτος πρέπει να επιτρέπει απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ των παικτών.

Η επιφάνεια πρέπει να είναι επίπεδη και αντιολισθητική.

## 4. Ρύθμιση

1. Τοποθετήστε 8 κώνους σε:
    - Μια ευθεία γραμμή Ή

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

   - Ένα ημικύκλιο στραμμένο προς το τέρμα.
2. Απόσταση μεταξύ των παικτών:
   - 1,5 μέτρο (ηλικίες 6-9)
   - 2 μέτρα (10–13)
   - 2,5 μέτρα (14+)
3. Τοποθετήστε το τέρμα 5–10 μέτρα μπροστά από τον τελευταίο παίκτη.
4. Σημειώστε τη λωρίδα διέλευσης χρησιμοποιώντας 6 κώνους.

Οι παίκτες πρέπει να παραμείνουν στον κώνο που τους έχει ανατεθεί κατά τη διάρκεια του γύρου.

## 5. Πώς ξεκινά το παιχνίδι

1. Ο δάσκαλος σφυρίζει.
2. Ο παίκτης 1 πασάρει στον παίκτη 2 χρησιμοποιώντας το εσωτερικό πόδι.
3. Η ακολουθία συνεχίζεται μέχρι τον Παίκτη 8.

## 6. Κανόνες

- Η μπάλα πρέπει να μείνει στο έδαφος.
- Η πάσα πρέπει να χρησιμοποιεί το εσωτερικό του ποδιού.
- Έως 2 αγγίγματα ανά παίκτη (έλεγχος + πάσα).
- Αφού περάσει, ο παίκτης κινείται 2 βήματα προς τα εμπρός ή προς τα πλάγια και επιστρέφει πίσω από τον κώνο.
- Δεν επιτρέπεται η ντρίμπλα.

Όταν η μπάλα φτάσει στον Παίκτη 8:

- Ο παίκτης 8 σουτάρει προς το τέρμα χρησιμοποιώντας ελεγχόμενο σουτ.
- Μετά το σουτ, η μπάλα επιστρέφει στον Παίκτη 1.
- Οι παίκτες εναλλάσσουν θέσεις δεξιόστροφα.

Διάρκεια γύρου:

- 1–2 λεπτά ανά γύρο.

Κάθε παίκτης πρέπει να τερματίσει ως σουτέρ τουλάχιστον μία φορά.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*




## 7. Στόχος

Στόχος είναι η συνεχής συνεργασία και κίνηση.

Το παιχνίδι αναπτύσσεται:

- Συντονισμός
- Ακρίβεια πάσας
- Χρονισμός κίνησης
- Ομαδικός ρυθμός
- Καρδιαγγειακή ενεργοποίηση

Αυτό είναι συνεργατικό. Δεν υπάρχει αντίπαλη ομάδα.

## 8. Βαθμολόγηση (Προαιρετικό)

Εάν επιθυμείτε:

- 1 βαθμός για κάθε ολοκληρωμένη ακολουθία επιτυχίας.
- 1 επιπλέον πόντος για γκολ.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

- Στόχος: ολοκληρώστε 5 ακολουθίες σε 3 λεπτά.

## 9. Ειδικές προσαρμογές

*Α. Ανάλογα με την ηλικία*

**6–9 ετών**

- Απεριόριστες πινελιές
- Χωρίς πίεση χρόνου
- Απόσταση τερμάτων: 5 μέτρα

**10–13 ετών**

- Έως 2 αγγίγματα
- Απόσταση τερμάτων: 8 μέτρα
- Πλήρης ακολουθία κάτω από 20 δευτερόλεπτα

**14+ ετών**

- Επιτρέπεται η πάσα με ένα άγγιγμα
- Αδύναμο πόδι μόνο στρογγυλό
- Απόσταση τερμάτων: 10–12 μέτρα

*Β. Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών*

6 παίκτες:

- Συντομευμένη ακολουθία.
- Όλοι οι παίκτες πασάρουν και ο τελευταίος παίκτης σουτάρει.

9–12 παίκτες:

- Δημιουργήστε 2 γραμμές.
- Και οι δύο γραμμές λειτουργούν ταυτόχρονα.
- Συγκρίνετε τον αριθμό των ολοκληρωμένων ακολουθιών.

*Γ. Ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο*

Μικρό κλειστό γυμναστήριο:

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

- Μειώστε το συνολικό μήκος στα 6-8 μέτρα.
- Αφαιρέστε τα βήματα κίνησης.
- Χρησιμοποιήστε ελαφρύτερη μπάλα.

Μεγάλο υπαίθριο γήπεδο:

- Επεκτείνετε τη συνολική απόσταση.
- Αυξήστε την απόσταση βολής.
- Προσθέστε υποχρεωτικό σπριντ γρήγορης επιστροφής (ελαφρύ τζόκινγκ).

## 10. Κανόνες ασφαλείας

- Ελάχιστο 1 μέτρο μεταξύ των παικτών.
- Χωρίς ψηλές μπάλες.
- Μόνο ελεγχόμενη λήψη.
- Απαιτούνται κατάλληλα αθλητικά παπούτσια.
- Υποχρεωτική προθέρμανση πριν από την έναρξη.
- Ο εκπαιδευτής επιβλέπει συνεχώς.

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.*

Co-funded by the European Union

**Proiect: 101243191 — B4H — ERASMUS-SPORT-2025**

# Instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri din concursul „Joacă pentru distracție și sănătate”

BREAK FOR HEALTH

**Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea**

## Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Parteneriate la scară mică | | |
| **Duration** | 18 luni | | |
| **Start Date** | 1 noiembrie 2025 | **End date** | 31 Mai 2027 |
| **Project Consortium** | Coordonator: Clubul de Fotbal Apollonia Pontika (Bulgaria)<br><br>Partener: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Clubul Muzical-Gimnastic Panserraikos)<br><br>Partener: FEDERAȚIA ROMÂNĂ SPORTUL PENTRU TOȚI (FRSPT) | | |

## Informații despre document

| | |
|---|---|
| **Contribuitori** | Lider: MGS Panserraikos, Grecia. Contribuitori: Toți partenerii de proiect. |
| **Perioada de elaborare** | Februarie 2026 |
| **Pachet de lucru** | WP1 |
| **Activitate** | Activitatea 1 – Organizarea și implementarea concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”. |
| **Livrabil** | Livrabil: D1.4 – Rezultatul proiectului 1 – Regulile concursului „Joacă pentru distracție și sănătate” și instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri |
| **Nivel de diseminare** | Public |

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# INSTRUCȚIUNI DE JOC

# „SHOOT ACCURATELY”

https://www.youtube.com/shorts/lj20RCaxg4A

## 1. Număr de jucători

• **Număr minim: 2**

• **Număr maxim: nelimitat**

•**Joc individual sau pe echipe:** Jocul poate fi organizat în mai multe formate. Jucătorii pot concura individual, acumulând puncte separat, sau pot fi împărțiți în echipe de minimum doi jucători, iar punctele fiecărui membru se adaugă la scorul echipei. Jocul este ușor adaptabil la diferite numere de participanți. Numărul de jucători din fiecare echipă trebuie să fie egal.

## 2. Echipament necesar

Echipamentul necesar este simplu și ușor de procurat. Veți avea nevoie de:

• 2 mingi pentru fiecare jucător (sau pentru fiecare membru al echipei, în cazul jocului pe echipe);

• 1 cerc (sau orice obiect care formează un cerc) pentru fiecare jucător;

• 4 jaloane (sau obiecte similare) așezate pe sol pentru a marca un pătrat.

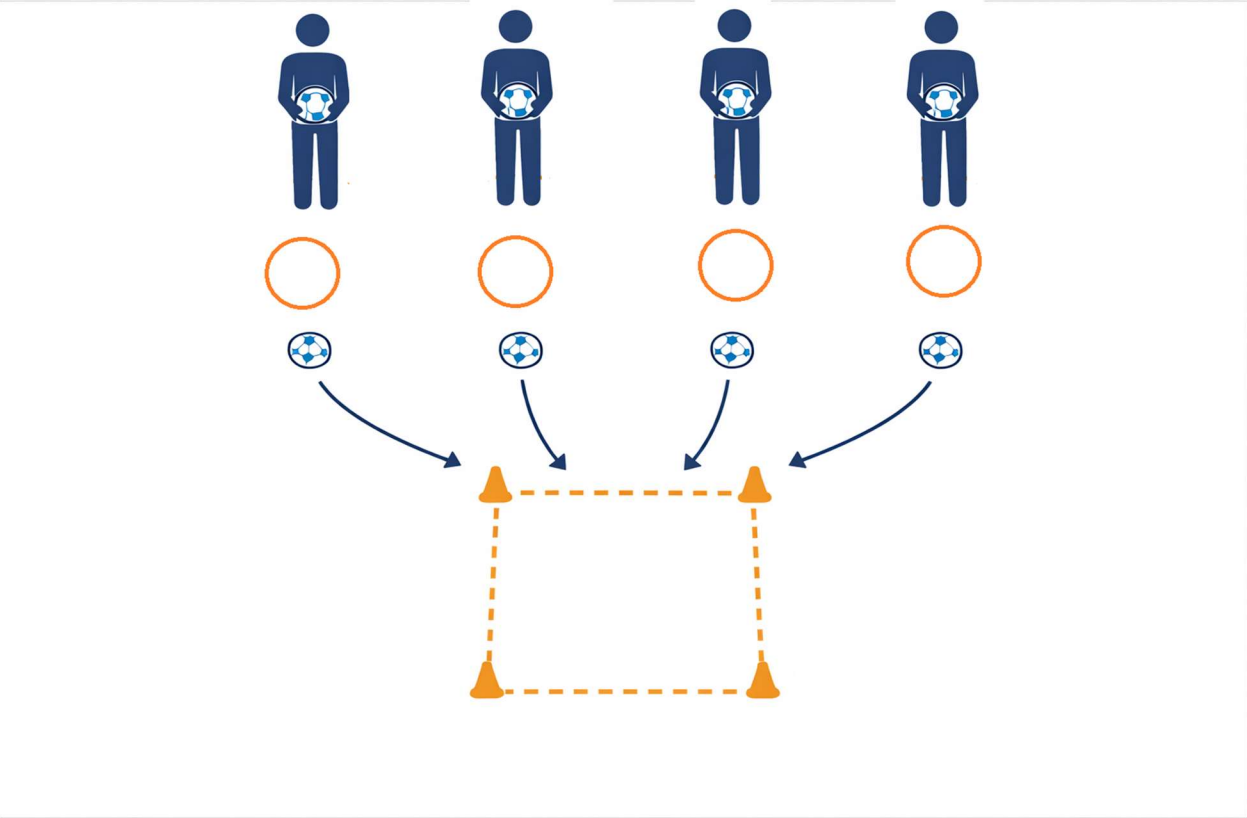
Numărul total de materiale depinde de numărul de jucători sau echipe.

## 3. Spațiul de joc

Jocul nu necesită un teren special și poate fi organizat în diferite locații, cum ar fi curtea școlii, stadionul, sala de sport sau orice alt spațiu plat și deschis. Este potrivit și pentru pauza meciurilor sportive, inclusiv la meciuri de fotbal, sau pentru pauze scurte în cadrul evenimentelor.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## 4. Organizarea înainte de joc



Zona de joc se pregătește prin așezarea unui cerc (sau cerc improvizat) în fața fiecărui jucător și marcarea unui pătrat pe sol cu patru jaloane sau obiecte similare. Se pregătesc două mingi pentru fiecare jucător. Pentru prima parte a jocului, jucătorii țin o minge în mână. Pentru a doua parte, a doua minge este așezată pe sol între cerc și pătratul marcat.

După organizarea materialelor, jucătorii se aliniază la linia de start și așteaptă semnalul de începere.

## 5. Începerea jocului

Jocul poate începe în mai multe moduri, cel mai indicat fiind printr-un semnal de start sau o numărătoare inversă, de exemplu: trei, doi, unu și start.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## 6. Reguli, obiectiv și finalul jocului





Jocul începe după semnalul de start. Jucătorii din prima echipă stau aliniați, fiecare ținând o minge. După semnal, primul jucător aleargă înainte, așază mingea în cerc, revine la linia de start și predă ștafeta următorului coechipier. Fiecare jucător repetă aceeași acțiune până când toți membrii echipei au așezat mingile în cercuri și au revenit la poziția inițială.

După finalizarea primei runde, primul jucător pornește din nou, aleargă înainte și șutează a doua minge, aflată între cerc și pătratul marcat, încercând să o trimită în interiorul pătratului. Fiecare jucător repetă aceeași acțiune.

Când toți jucătorii din prima echipă finalizează cele două runde, următoarea echipă începe jocul și procesul continuă până când toate echipele au jucat. Se acordă 1 punct pentru fiecare minge care rămâne în interiorul pătratului.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

După ce toate echipele și-au încheiat jocul, competiția se încheie și echipa cu cel mai mare scor câștigă. În cazul egalității, câștigă echipa cu cel mai bun timp total de execuție. A doua rundă începe doar după ce toți jucătorii au finalizat prima rundă.

## 7. Variante ale jocului

Jocul poate fi adaptat în funcție de numărul de jucători, limita de timp și grupa de vârstă și poate fi jucat individual sau pe echipe. Echipele pot fi extinse prin adăugarea mai multor mingi și cercuri. Jocul poate fi organizat contra cronometru, caz în care câștigă cel mai rapid jucător sau cea mai rapidă echipă.

În această variantă, echipele trebuie să finalizeze mai întâi prima rundă (de plasare a mingilor în cercuri și revenire la linia de start), după care continuă cu a doua rundă (șutarea mingilor în pătrat).

Dacă mingea șutată nu aterizează în interiorul pătratului, jucătorul trebuie să revină la linia de start și să repete încercarea până când mingea ajunge cu succes în interiorul pătratului.

Datorită regulilor simple și a echipamentului ușor de procurat, jocul poate fi practicat în numeroase spații și de copii de vârste și medii diferite.

## 8. Reguli de siguranță

Regulile de siguranță ale jocului sunt o parte importantă a fundamentului acestuia. Pentru a juca în siguranță și a aduce distracție și emoție jocului, sunt necesari doi pași. Jucătorii trebuie să se alinieze strict în șir și unul lângă celălalt. Cel mai important lucru este ca jucătorii să se aștepte unul pe celălalt. Când unul se întoarce, altul ar trebui să pornească pentru a evita coliziunea.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Parteneriate la scară mică | | |
| **Duration** | 18 luni | | |
| **Start Date** | 1 noiembrie 2025 | **End date** | 31 Mai 2027 |
| **Project Consortium** | Coordonator: Clubul de Fotbal Apollonia Pontika (Bulgaria)<br><br>Partener: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Clubul Muzical-Gimnastic Panserraikos)<br><br>Partener: FEDERAȚIA ROMÂNĂ SPORTUL PENTRU TOȚI (FRSPT) | | |

## Informații despre document

| | |
|---|---|
| **Contribuitori** | Lider: MGS Panserraikos, Grecia. Contribuitori: Toți partenerii de proiect. |
| **Perioada de elaborare** | Februarie 2026 |
| **Pachet de lucru** | WP1 |
| **Activitate** | Activitatea 1 – Organizarea și implementarea concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”. |
| **Livrabil** | Livrabil: D1.4 – Rezultatul proiectului 1 – Regulile concursului „Joacă pentru distracție și sănătate” și instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri |
| **Nivel de diseminare** | Public |

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# INSTRUCȚIUNI DE JOC

# „THE CIRCLE OF TRUST”

https://www.youtube.com/watch?v=vFHQBImIKhA

**1. Număr de jucători**

•Număr minim: 4

• Număr maxim: 16 (ideal în grupuri de 6-8)

• Joc pe echipe: Joc cooperativ bazat pe echipă, în care toți membrii colaborează pentru atingerea unui obiectiv comun.

**2. Echipament necesar**

Echipamentul necesar este simplu și ușor de procurat. Veți avea nevoie de:

- O minge de dimensiuni medii (de exemplu, de volei sau fotbal) pentru fiecare grup.
- Un cronometru sau un timer pentru a măsura durata cooperării.

**3. Spațiul de joc**

O zonă plată cu iarbă sau podeaua unei săli de sport unde se poate menține o formație circulară.

**4. Organizarea înainte de joc**

Jucătorii formează un cerc, orientați spre interior, la o distanță aproximativ egală cu lungimea unui braț.

**5. Începerea jocului**

Jocul începe la semnalul de start (fluier sau numărătoare inversă) după ce formația este stabilă.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## 6. Reguli, obiectiv și finalul jocului




*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

„Cercul cooperării” este o activitate pur colaborativă, care mută accentul de la „învingerea adversarului” la „lucrul ca o singură unitate”. Participanții formează un cerc mare, care servește drept graniță fizică a efortului lor colectiv. Provocarea principală constă în menținerea unei mingi în aer sau în mișcare constantă folosind anumite părți ale corpului (genunchii, picioarele sau pieptul), fără a folosi mâinile. Acest joc pune accentul pe pilonul „Sănătate socială” al proiectului B4H, deoarece este imposibil să reușești fără o comunicare verbală constantă și fără capacitatea jucătorilor de a se acoperi reciproc dacă o pasă este ușor deviată de la țintă.

Pe măsură ce jocul avansează, dificultatea crește prin aplicarea unei reguli de „limită dinamică”. De fiecare dată când grupul atinge un prag de pase reușite, întregul cerc trebuie să facă un pas înapoi. Acest lucru mărește distanța pe care trebuie să o parcurgă mingea și îi obligă pe jucători să reacționeze mai repede și să se miște mai fluid. Această progresie transformă jocul dintr-o simplă încălzire într-un exercițiu complex de sincronizare în grup. Îi încurajează pe copii să recunoască faptul că succesul lor individual depinde în totalitate de succesul colegilor lor, cultivând un puternic sentiment de comunitate și spirit de echipă.

Definirea câștigătorului Deoarece acesta este un joc cooperativ, câștigătorul este definit de „cel mai înalt nivel de sustenabilitate”. Arbitrul monitorizează grupul pentru a vedea câte pase consecutive reușite se fac fără ca mingea să atingă solul sau un jucător să-și folosească mâinile. „Scorul câștigător” este cea mai lungă serie realizată într-o perioadă de 4 minute. Într-un cadru competitiv în care participă mai multe grupuri, grupul care reușește să mențină cea mai lungă serie în timp ce cercul se află la „expansiunea maximă” (cel mai îndepărtat nivel de pas înapoi) este încununat ca fiind cea mai cooperantă echipă.

## 7. Variante ale jocului

- Introduceți o a doua minge în cerc pentru a crește dificultatea.
- Provocați grupul să facă un pas înapoi după fiecare 5 pase reușite pentru a mări cercul.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## 8. Reguli de siguranță

- Jucătorii trebuie să evite să se arunce cu violență după minge, pentru a preveni coliziunile cu capul sau corpul cu coechipierii.
- Mențineți în permanență distanța corespunzătoare în interiorul liniei circulare.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Parteneriate la scară mică | | |
| **Duration** | 18 luni | | |
| **Start Date** | 1 noiembrie 2025 | **End date** | 31 Mai 2027 |
| **Project Consortium** | Coordonator: Clubul de Fotbal Apollonia Pontika (Bulgaria)<br><br>Partener: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Clubul Muzical-Gimnastic Panserraikos)<br><br>Partener: FEDERAȚIA ROMÂNĂ SPORTUL PENTRU TOȚI (FRSPT) | | |

## Informații despre document

| | |
|---|---|
| **Contribuitori** | Lider: MGS Panserraikos, Grecia. Contribuitori: Toți partenerii de proiect. |
| **Perioada de elaborare** | Februarie 2026 |
| **Pachet de lucru** | WP1 |
| **Activitate** | Activitatea 1 – Organizarea și implementarea concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”. |
| **Livrabil** | Livrabil: D1.4 – Rezultatul proiectului 1 – Regulile concursului „Joacă pentru distracție și sănătate” și instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri |
| **Nivel de diseminare** | Public |

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# INSTRUCȚIUNI DE JOC

# „BALL ZONE”

https://youtu.be/dDn9bV0SNco

## 1. Număr de jucători

• Număr minim: 4
• Număr maxim: 16 (ideal în grupuri de 6–8)
• Joc pe echipe: Joc cooperativ în care toți membrii colaborează pentru atingerea unui obiectiv comun.

## 2. Echipament necesar

• O minge de dimensiune medie (ex.: minge de volei sau fotbal) pentru fiecare grup.
• Un cronometru pentru a măsura durata activității.

## 3. Spațiul de joc

• Un spațiu plat (zonă cu iarbă sau sală de sport) unde se poate menține o formație circulară.

## 4. Organizarea înainte de joc

• Jucătorii formează un cerc orientat spre interior, la o distanță aproximativ egală cu lungimea unui braț.

## 5. Începerea jocului

• Jocul începe la semnalul de start (fluier sau numărătoare inversă), după ce formația este stabilă.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

**6. Reguli, obiectiv și finalul jocului**




„Ball Zone” este un joc bazat pe precizie, conceput pentru a îmbunătăți orientarea spațială, controlul motric și gândirea strategică sub presiune. Terenul este împărțit în mai multe zone de punctaj poziționate la distanțe diferite față de linia de start, fiecare reprezentând un nivel distinct de dificultate. Spre deosebire de un simplu exercițiu de șut la poartă, jocul solicită control atent al forței execuției. O minge

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

lovită prea puternic va depăși zona de punctaj, iar una lovită prea slab nu va ajunge în interiorul zonei desemnate.

Această cerință de „control fin” face jocul potrivit pentru inițiativa „Break for Health”, deoarece pune accent pe concentrare și abilități tehnice, nu pe forță fizică. Jocul are structură de ștafetă. Fiecare participant stă la „Linia de start” cu două mingi. La semnal, jucătorul analizează distanța și execută un șut controlat. Atmosfera trebuie să fie dinamică, cu încurajări din partea coechipierilor, în timp ce jucătorul activ se concentrează pe precizie.

Datorită echipamentului simplu (jaloane și mingi), jocul poate fi organizat rapid în aproape orice spațiu: teren de fotbal, curte de școală sau sală de sport. Sistem de punctaj: Zona 1 (5 metri) – 1 punct; Zona 2 (10 metri) – 3 puncte; Zona 3 (15 metri) – 5 puncte. Un punct este acordat doar dacă mingea se oprește complet în interiorul zonei respective. După cinci rotații complete, arbitrul calculează totalul punctelor pentru fiecare echipă. În caz de egalitate, se aplică regula de departajare: echipa care a finalizat rotațiile în cel mai scurt timp total este declarată câștigătoare.

**7. Variante ale jocului**

• Joc contra cronometru (accent pe viteză).

• Zonele pot fi micșorate sau mărite pentru ajustarea nivelului de dificultate.

• Introducerea unei a doua mingi pentru creșterea dificultății.

• După fiecare 5 pase reușite, grupul poate face un pas înapoi pentru a mări cercul.

**8. Reguli de siguranță**

• Jucătorii trebuie să evite mișcările necontrolate pentru a preveni coliziunile.

• Se menține permanent distanța adecvată între participanți.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Parteneriate la scară mică | | |
| **Duration** | 18 luni | | |
| **Start Date** | 1 noiembrie 2025 | **End date** | 31 Mai 2027 |
| **Project Consortium** | Coordonator: Clubul de Fotbal Apollonia Pontika (Bulgaria)<br><br>Partener: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Clubul Muzical-Gimnastic Panserraikos)<br><br>Partener: FEDERAȚIA ROMÂNĂ SPORTUL PENTRU TOȚI (FRSPT) | | |

## Informații despre document

| | |
|---|---|
| **Contribuitori** | Lider: MGS Panserraikos, Grecia. Contribuitori: Toți partenerii de proiect. |
| **Perioada de elaborare** | Februarie 2026 |
| **Pachet de lucru** | WP1 |
| **Activitate** | Activitatea 1 – Organizarea și implementarea concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”. |
| **Livrabil** | Livrabil: D1.4 – Rezultatul proiectului 1 – Regulile concursului „Joacă pentru distracție și sănătate” și instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri |
| **Nivel de diseminare** | Public |

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# INSTRUCȚIUNI DE JOC

## „ȚINTA URIAȘĂ” (GIANT TARGET)

https://youtu.be/F4D7rIYZvk8

**1. Număr de jucători**

Minim: 8 jucători

Format standard: 2 echipe a câte 4 jucători

Dacă sunt mai mult de 8 jucători: se realizează rotație prin schimbări la fiecare rundă (1 minut).

**2. Echipament**

• 6 mingi de fotbal (mărimea 3 pentru 6–9 ani, mărimea 4 pentru 10–13 ani)
• 6 jaloane
• 1 minge mare gonflabilă de gimnastică (diametru minim 60 cm)

Toate mingile trebuie să fie ușoare.

**3. Spațiul de joc**

Marcați un pătrat folosind 4 jaloane.

Dimensiune recomandată:

6–9 ani: 8 x 8 metri
10–13 ani: 10 x 10 metri
14+: 12 x 12 metri

**Poziționare:**

• 3 jucători pe o latură
• 3 jucători pe latura opusă
• 1 jucător pe fiecare latură laterală (aceștia sunt pasatorii)

Mingea mare gonflabilă este poziționată între cei 2 jucători laterali.

**4. Organizare**

• Cei 2 jucători laterali stau la 3–4 metri unul de celălalt.
• Ei pasează mingea mare folosind doar mâinile.
• Ceilalți 6 jucători au fiecare câte o minge de fotbal plasată în fața lor.
• Jucătorii trebuie să rămână în spatele liniei proprii.

**5. Începerea jocului**

Profesorul dă semnalul (fluier sau numărătoare inversă).

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

• Cei 2 jucători laterali încep să paseze mingea mare.
• Ceilalți 6 jucători încearcă să lovească mingea mare folosind o pasă controlată pe sol.

Mingea trebuie să rămână pe sol.
Nu sunt permise șuturile puternice.

**6. Reguli**

• Lovirea mingii se face doar cu partea interioară a piciorului.

După execuție:

• Jucătorul recuperează mingea.
• Revine în spatele liniei.

Nu este permis:

• Intrarea în interiorul pătratului.
• Contactul fizic.
• Ridicarea mingii de pe sol.

Durata unei runde: 1 minut.




**7. Punctaj**

• Fiecare contact reușit cu mingea mare = 1 punct.
• Se iau în considerare doar loviturile curate pe sol.

După 1 minut:

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

- Se schimbă rolurile.
- Jucătorii laterali se rotesc.
- Fiecare jucător trebuie să fie pasator cel puțin o dată.

Jocul se încheie după:

- 4 runde în total (8 minute), sau
- când toți jucătorii au trecut prin toate pozițiile.

Echipa cu cele mai multe puncte câștigă.

**8. Adaptări specifice**

A. În funcție de vârstă

**6–9 ani**

- Pătrat: 8 x 8 m
- Distanță pasare: 3 m
- Încercări nelimitate
- Fără presiune de timp pentru punctaj

**10–13 ani**

- Pătrat: 10 x 10 m
- Distanță pasare: 4 m
- Maximum 5 șuturi per jucător / rundă

**14+ ani**

- Pătrat: 12 x 12 m
- Distanță pasare: 5 m
- Șut obligatoriu în maximum 3 secunde după primirea mingii

B. În funcție de numărul de jucători

10–14 jucători:
Se creează rotație la fiecare minut.
Rezervele intră imediat după fluier.

15+ jucători:
Se organizează 2 pătrate în paralel.

C. În funcție de spațiu

**Spațiu interior mic:**

- Reduceți pătratul la 6 x 6 m.
- Folosiți mingi din spumă mai ușoare.
- Reduceți distanța de pasare la 2–3 m.

**Teren exterior mare:**

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

- Măriți pătratul la 14 x 14 m.
- Creșteți cerința privind viteza paselor.

**9. Reguli de siguranță**

- Suprafața trebuie să fie plană și nealunecoasă.
- Păstrați distanță minimă de 1 metru între jucători.
- Nu sunt permise loviturile puternice.
- Nu sunt permise mingile ridicate în aer.
- Profesorul supraveghează permanent.
- Jocul se oprește imediat în cazul unui comportament periculos.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

## Project Information

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Grant Agreement Number** | 101243191 | **Acronym** | B4H |
| **Project Name** | Break for health | | |
| **Call** | ERASMUS-SPORT-2025-SSCP — Parteneriate la scară mică | | |
| **Duration** | 18 luni | | |
| **Start Date** | 1 noiembrie 2025 | **End date** | 31 Mai 2027 |
| **Project Consortium** | Coordonator: Clubul de Fotbal Apollonia Pontika (Bulgaria)<br><br>Partener: Mousikos Gymnastikos Syllogos Panserraikos (Clubul Muzical-Gimnastic Panserraikos)<br><br>Partener: FEDERAȚIA ROMÂNĂ SPORTUL PENTRU TOȚI (FRSPT) | | |

## Informații despre document

| | |
|---|---|
| **Contribuitori** | Lider: MGS Panserraikos, Grecia. Contribuitori: Toți partenerii de proiect. |
| **Perioada de elaborare** | Februarie 2026 |
| **Pachet de lucru** | WP1 |
| **Activitate** | Activitatea 1 – Organizarea și implementarea concursului „Joacă pentru distracție și sănătate”. |
| **Livrabil** | Livrabil: D1.4 – Rezultatul proiectului 1 – Regulile concursului „Joacă pentru distracție și sănătate” și instrucțiuni de joc pentru cele mai bune 5 jocuri |
| **Nivel de diseminare** | Public |

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

BREAK FOR HEALTH

Co-funded by the European Union

# INSTRUCȚIUNI DE JOC

# „HEALTHY PASS”

https://youtu.be/F4D7rIYZvk8

## 1. Număr de jucători

Minim: 6 jucători
Recomandat: 8 jucători
Dacă sunt mai mult de 8 jucători: se creează două linii paralele sau rotație la fiecare 2 minute.
Acesta este un joc cooperativ. Nu există echipe adverse.

## 2. Echipament

• 1 minge de fotbal (mărimea 3 pentru 6–9 ani, mărimea 4 pentru 10–13 ani, mărimea 5 pentru 14+)
• 8 jaloane (pentru pozițiile jucătorilor)
• 6 jaloane (pentru delimitarea culoarului de pasare)
• 1 poartă mică (sau 2 jaloane amplasate la 2 metri distanță)

## 3. Spațiul de joc

Dimensiuni recomandate:

6–9 ani: lungime 8 metri
10–13 ani: lungime 10 metri
14+: lungime 12–14 metri

Lățimea trebuie să permită minimum 1 metru distanță între jucători.
Suprafața trebuie să fie plană și nealunecoasă.

## 4. Organizare

Plasați cele 8 jaloane:

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

• În linie dreaptă SAU
• În semicerc orientat către poartă.

Distanța între jucători:
1,5 metri (6–9 ani)
2 metri (10–13 ani)
2,5 metri (14+)

Poarta este amplasată la 5–10 metri în fața ultimului jucător.
Culoarul de pasare se marchează cu 6 jaloane.
Jucătorii trebuie să rămână la jalonul lor pe durata rundei.

**5. Începerea jocului**

Profesorul dă semnalul (fluier).
Jucătorul 1 pasează către Jucătorul 2 folosind partea interioară a piciorului.
Secvența continuă până la Jucătorul 8.

**6. Reguli**

• Mingea trebuie să rămână pe sol.
• Pasa se execută doar cu partea interioară a piciorului.
• Maximum 2 atingeri per jucător (preluare + pasă).
• După pasă, jucătorul face 2 pași înainte sau lateral și revine în spatele jalonului.
• Nu este permis driblingul.

Când mingea ajunge la Jucătorul 8:

• Jucătorul 8 șutează la poartă cu execuție controlată.
• După șut, mingea revine la Jucătorul 1.
• Jucătorii se rotesc în sensul acelor de ceasornic.

Durata unei runde:
1–2 minute.

Fiecare jucător trebuie să finalizeze ca șutător cel puțin o dată.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*




**7. Obiectiv**

Scopul este cooperarea și mișcarea continuă.

Jocul dezvoltă:

- Coordonarea
- Acuratețea paselor
- Sincronizarea mișcării
- Ritmul de echipă
- Activarea cardiovasculară

Jocul este cooperativ. Nu există echipă adversă.

**8. Punctaj (Opțional)**

Dacă se dorește:

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

• 1 punct pentru fiecare secvență completă de pase.
• 1 punct suplimentar pentru fiecare gol marcat.
Obiectiv: realizarea a 5 secvențe în 3 minute.

**9. Adaptări specifice**

A. În funcție de vârstă

6–9 ani
• Atingeri nelimitate
• Fără presiune de timp
• Distanța față de poartă: 5 metri

10–13 ani
• Maximum 2 atingeri
• Distanța față de poartă: 8 metri
• Finalizarea secvenței în maximum 20 secunde

14+ ani
• Se permite pasarea dintr-o atingere
• Rundă cu folosirea piciorului slab
• Distanța față de poartă: 10–12 metri

B. În funcție de numărul de jucători

6 jucători:
• Secvență redusă.
• Toți pasează, iar ultimul șutează.

9–12 jucători:
• Se creează 2 linii.
• Ambele linii execută simultan.
• Se compară numărul de secvențe completate.

C. În funcție de spațiul disponibil

Spațiu interior mic:
• Reduceți lungimea totală la 6–8 metri.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

- Eliminați pașii suplimentari după pasă.
- Folosiți o minge mai ușoară.

Teren exterior mare:

- Măriți distanța totală.
- Creșteți distanța de șut la poartă.
- Adăugați revenire rapidă în alergare ușoară.

**10. Reguli de siguranță**

- Minimum 1 metru distanță între jucători.
- Nu sunt permise mingi ridicate în aer.
- Șuturi controlate doar.
- Echipament sportiv adecvat obligatoriu.
- Încălzire obligatorie înainte de începerea jocului.
- Instructorul supraveghează permanent.

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate revin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*