

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΘΗΤΗ

Γνωριμία με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού: ρίψεις  
Άννα Ιωσηφίδου – Χρυσή Γιοβάνη

Όνοματεπώνυμο :

Τμήμα:

Ημ/νια :

Μάθημα: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Αγαπητά μου παιδιά, σας έχουμε ετοιμάσει κάποιες δραστηριότητες για να γνωρίσετε τα αγωνίσματα των ρίψεων στον στίβο. Μελετήστε το υλικό που αναφέρεται στη Δραστηριότητα 1 και έπειτα παρακολουθήστε τα video στις Δραστηριότητες 2 και 3. Το video στη Δραστηριότητα 2 παρέχει πληροφορίες για όλα τα αγωνίσματα αλμάτων του κλασικού αθλητισμού. Έπειτα προσπάθησε στο διαδίκτυο να βρεις τα πανελλήνια ρεκόρ στις 4 ρίψεις και στους άντρες και στις γυναίκες (Δραστηριότητα 4). Στη Δραστηριότητα 5 θα βρεις δύο παιχνίδια για τα αγωνίσματα του στίβου και για το ακόντιο. Στο τέλος συμπληρώστε και υποβάλλετε το ερωτηματολόγιο (δραστηριότητα 6). **Όλες οι δραστηριότητες να ολοκληρωθούν μέχρι την Δεύτερα 4 Μαΐου.**

### **Δραστηριότητα 1.**

#### **Γνωριμία με τα αγωνίσματα του Κλασικού Αθλητισμού (Στίβος) - Ρίψεις**


Μελέτησε τις πληροφορίες που θα βρεις στο ηλεκτρονικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής και συγκεκριμένα στις υποενότητες: Οι ρίψεις και η ιστορία τους, Ακόντιο «μπαλάκι» χωρίς φόρα, Βασικοί κανονισμοί των ρίψεων, Ακόντιο (μπαλάκι) με φόρα, Σφαιροβολία (παλμός Ο' Μπράιαν) ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23661/>

### **Δραστηριότητα 2.**

Παρακολούθησε προσεκτικά το video από το Φωτόδεντρο που θα βρεις στην παρακάτω ιστοσελίδα:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1077>

Κάνε κλικ στο τριγωνάκι  και θα αρχίσει η προβολή του video. Μπορείς να το σταματήσεις και να το ξεκινήσεις οποιαδήποτε στιγμή καθώς και να το «γυρίσεις» σε οποιοδήποτε σημείο και να το παρακολουθήσεις πάλι.

### **Δραστηριότητα 3.**

Παρακολούθησε τα παρακάτω video που αφορούν τις ρίψεις:

[https://www.youtube.com/watch?v=qpt\\_bu5FzFs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=qpt_bu5FzFs&feature=emb_logo)

#### **Δραστηριότητα 4.**

Προσπάθησε να βρεις τα Πανελλήνια ρεκόρ στα 4 άλματα και στους άντρες και στις γυναίκες χρησιμοποιώντας μηχανή αναζήτησης στο διαδίκτυο. Πρέπει να βρεις 8 ρεκόρ. Αφιέρωσε περίπου 10 λεπτά. Σημείωσέ τα σε ένα χαρτί.

#### **Δραστηριότητα 5.**

Κάνε κλικ στους παρακάτω συνδέσμους ώστε να ανοίξει το εκπαιδευτικό παιχνίδι Ολυμπιακά Αγώνισματα Στίβου και με ένα παιχνίδι με ρίψη ακοντίου:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10871>

<https://www.funnygames.gr/paikhnidi/akontio.html>

#### **Δραστηριότητα 6.**

Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο που θα βρεις στην ιστοσελίδα που ανοίγει με τον παρακάτω σύνδεσμο. Τοποθέτησε το ποντίκι πάνω στον σύνδεσμο και κάνε ctrl + κλικ ή αλλιώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αντιγραφή – επικόλληση, ώστε να «ανοίξει» η ιστοσελίδα για να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο. Ακολούθησε τις οδηγίες που αναφέρονται στην αρχή του ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο είναι για να ελέγξεις μόνος/η σου τις γνώσεις σου και δεν βαθμολογείσαι.

Σύνδεσμος ερωτηματολογίου:

<https://forms.gle/MyaCr675avrwo3679>