

ΥΛΗ Φ.Α. (3) ΘΕΜΑ : ΣΤΙΒΟΣ – ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ε ΚΑΙ ΣΤ ΤΑΞΗ

Παιδιά καλημέρα.

ΣΤΙΒΟΣ

Ανοίγοντας τον παρακάτω σύνδεσμο

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10871>

θα ανοίξει το βιντεάκι με τίτλο **Ολυμπιακά Αγώνισμα Στίβου**.
Δοκιμάστε τις γνώσεις σας πατώντας το βελάκι δεξιά. Θα σας ζητηθεί να ταξινομήσετε τα αγωνίσματα στίβου που σας παρουσιάζει κερδίζοντας πόντους. Αμέσως μετά θα σας παραπέμψει σε δεύτερη ταξινόμηση κερδίζοντας και πάλι πόντους.
Θα ενθουσιαστείτε και θα αξιοποιήσετε δημιουργικά το χρόνο και τις γνώσεις σας.

Ανοίγοντας τον σύνδεσμο

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10745> Διαφορές μεταξύ αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων ξεκινάει ένα παιχνίδι ταξινόμησης.

Αν οδηγήσετε το ποντίκι πάνω στις εικόνες ή τις λέξεις-φράσεις μπορείτε να σύρετε το κάθε αντικείμενο αριστερά ή δεξιά, ανάλογα με τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

Πατώντας όταν τελειώσετε πιο κάτω τον **έλεγχο**, σας δείχνει το σκορ που πετύχατε.

Πετοσφαίριση

ΘΕΜΑ : ΣΤΑΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ, ΜΕΤΩΠΙΚΗ ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ , ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΑΝΩ , ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ , ΜΠΛΟΚ.

Μπορείτε να κάνετε εξάσκηση στην αυλή του σπιτιού σας ή στον τοίχο, ξεκινώντας πάντα με ζέσταμα από το άνω μέρος του κορμού μας προς το κάτω ή και το αντίθετο.

Ιδιαίτερη προσοχή στο ζέσταμα της ωμικής ζώνης, στους καρπούς και στα δάχτυλα.

Στον τοίχο: Αρχίζετε με μικρές και γρήγορες πασούλες.

Ακολουθεί κοντρόλ και πάσα, συνεχόμενες πάσες κοντά στο τοίχο και μετά μεγαλώνοντας την απόσταση από αυτόν.

Μανσέτα με κοντρόλ και εναλλάξει με πάσες στον τοίχο.

Αυξομειώνω την απόσταση από τον τοίχο.

Αν έχετε **χώρο στην αυλή** και άλλο ένα άτομο, μπορείτε να κάνετε εξάσκηση στις πάσες, στη μανσέτα, στο σερβίς από κάτω μετωπικό και από πάνω για όσους μπορούν.

Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα σχοινί αντί για φιλέ, κάνοντας εξάσκηση σε όλα τα μέχρι τώρα αντικείμενα από κοντινές και μακρύτερες αποστάσεις.

Μπορείτε να στοχεύετε το σερβίς σε συγκεκριμένο σημείο στο έδαφος, να εξασκηθείτε στο επιθετικό χτύπημα (καρφί) από τις άκρες του σχοινού και στο μπλοκ από όλα τα σημεία του σχοινού.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

1. Κατά τη στάση ετοιμότητας πρέπει :

- A. Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το ένα πόδι να προηγείται του άλλου
- B. Ο κορμός να βρίσκεται λυγισμένος μπροστά
- Γ. Δεν ισχύει το A και το B
- Δ. Ισχύουν το A και το B

2. Κατά την πάσα με δάχτυλα μετά από κίνηση , τι ισχύει;

- A. Να ξεκινάω την κίνηση γρήγορα , παρατηρώντας την τροχιά της μπάλας
- B. Να ξεκινάω την κίνηση αργά αφού περιμένω να διανύσει η μπάλα τη μισή τροχιά της
- Γ. Το σώμα μας είναι στραμμένο προς την τροχιά που θέλω να στείλω την μπάλα.
- Δ. Ισχύουν το A και το Γ.

3. Κατά την μανσέτα :

- A. Η μπάλα χτυπάει στους δύο πήχεις ταυτόχρονα
- B. Τα γόνατα είναι τεντωμένα
- Γ. Δεν έχω στραμμένο το μέτωπο μου προς το σημείο που θέλω να στείλω την μπάλα
- Δ. Δεν ισχύει κανένα από τα παραπάνω

4 . Κατά το σέρβις από κάτω ,τι ισχύει;

- A. Να πετάτε την μπάλα χαμηλά
- B. Κατά τη στιγμή του χτυπήματος να γίνεται μεταφορά βάρους από το πίσω στο μπροστινό πόδι
- Γ. Ισχύουν το A και το B
- Δ. Δεν ισχύει κανένα από τα παραπάνω

Σας στέλνω τους συνδέσμους από το φωτόμετρο που αναφέρονται στην εκμάθηση της πετοσφαίρισης.

1. ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ , ΣΤΑΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ (άνοιξε τους παρακάτω συνδέσμους)

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11086>

2.10 Solo Volleyball Drills To Try At Home

<https://safeyoutube.net/w/MC39>