

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΘΗΤΗ  
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΑΛΜΑΤΑ  
Άννα Ιωσηφίδου

Όνοματεπώνυμο :

Τμήμα:

Ημ/νια :

Μάθημα: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Αγαπητά μου παιδιά, σας έχουμε ετοιμάσει κάποιες δραστηριότητες για να γνωρίσετε τα αγωνίσματα των αλμάτων 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 στα 4 άλματα και στους άντρες και στις γυναίκες (Δραστηριότητα 4) και τέλος, συμπληρώστε και υποβάλλετε το ερωτηματολόγιο (δραστηριότητα 5). **Όλες οι δραστηριότητες να ολοκληρωθούν μέχρι τη Δευτέρα 27 Απριλίου.**

**Δραστηριότητα 1.**

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


Μελέτησε τις πληροφορίες που θα βρεις στο ηλεκτρονικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής και συγκεκριμένα στις ενότητες «Άλμα σε μήκος», «Άλμα σε ύψος» στην ιστοσελίδα:

<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/v/item/video/8522/1060>

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 τα άλματα

<https://www.youtube.com/watch?v=AzdazsTOaF0>

<https://www.youtube.com/watch?v=t4QHZZKXOQGs>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_8b87vZmY8M](https://www.youtube.com/watch?v=_8b87vZmY8M)

<https://www.youtube.com/watch?v=jpRCTR1PXjg>

#### Δραστηριότητα 4.



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



#### Δραστηριότητα 5.

Στην παρακάτω ιστοσελίδα θα βρεις ένα παιχνίδι για το άλμα επί κοντώ  
[https://el.y8.com/games/hyper\\_vault](https://el.y8.com/games/hyper_vault)

Κάνε κλικ στο κουμπί  για να δεις τις οδηγίες

Ξεκίνησε να παίζεις κάνοντας κλικ στο κουμπί . Επέλεξε τον αθλητή σου με το κουμπί

. Γράψε το όνομά σου και κάνε πάλι κλικ στο 

Καθόρισε το ύψος του πήχη μετακινώντας πάνω-κάτω τον κίτρινο κύκλο  και μετά κάνε κλικ στο 

Μετακίνησε προς τα δεξιά το κίτρινο βέλος ώστε ο δείκτης να μένει μέσα στο πράσινο τρίγωνο-

πλαίσιο. Κράτα πατημένο το ποντίκι 

Όταν ο αθλητής εκτελεί το άλμα κάνε κλικ όταν θα είναι το κίτρινο βελάκι δείχνει μέσα στην πράσινη γραμμή και έπειτα ξανά το ίδιο.

#### Δραστηριότητα 6.

Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο που θα βρεις στην ιστοσελίδα που ανοίγει με τον παρακάτω σύνδεσμο. Τοποθέτησε το ποντίκι πάνω στον σύνδεσμο και κάνε κλικ ή αλλιώς μπορείς να κάνεις 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://docs.google.com/forms>