

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΘΗΤΗ

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΡΙΨΕΙΣ

Άννα Ιωσηφίδου

Όνοματεπώνυμο :

Τμήμα:

Ημ/νια :

Μάθημα: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Το φύλλο εργασίας έχει κάποιες δραστηριότητες για να γνωρίσεις τα αγωνίσματα των ρίψεων στον στίβο. Μελέτησε το υλικό που αναφέρεται στη Δραστηριότητα 1 και έπειτα παρακολούθησε το video στη Δραστηριότητα 2 και πρόσεξε τις πληροφορίες. Άλλα δύο video ακολουθούν στη Δραστηριότητα 3. 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 συμπλήρωσε 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.

Σφαίρα και δίσκος από μικρό αθλητή

<https://www.youtube.com/watch?v=HFei17H7sAc>

Κορυφαίες επιδόσεις ρίψεων σε παγκόσμιο επίπεδο:

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 Αγωνίσματα Στίβου και ένα παιχνίδι με ρίψη ακοντίου:

Ολυμπιακά Αγωνίσματα Στίβου:

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




Κάνε κλικ στην εικόνα



Κάνε κλικ στο βελάκι

Ακολουθήσε τις οδηγίες και με κλικ-σύρσιμο-εναπόθεση (drag and drop) τοποθέτησε τα αγωνίσματα στη σωστή κατηγορία. Με κλικ οπουδήποτε φεύγει η εικόνα με τις πληροφορίες του αγωνίσματος.


Αφού ολοκληρώσεις την πρώτη πίστα προχώρησε στη δεύτερη κάνοντας κλικ στο . Τοποθέτησε όπως πριν τα αγωνίσματα στη σωστή κατηγορία.

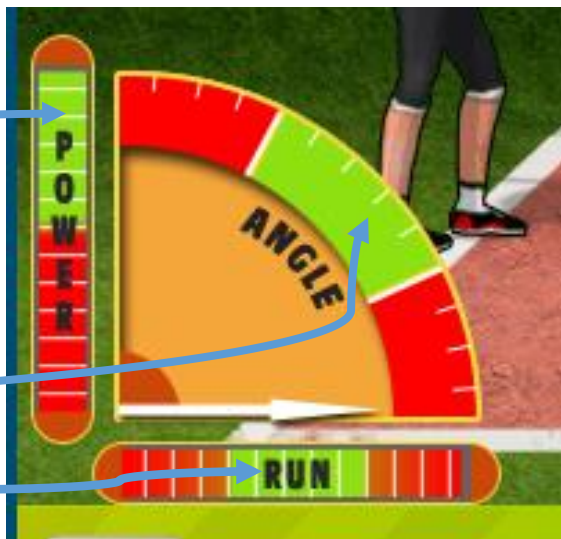
<https://www.funnygames.gr/paikhnidi/akontio.html>



Κάνε κλικ στο κουμπί



Με το κουμπί  μπορείς να δεις τις οδηγίες. Έχεις 5 προσπάθειες για να ρίξεις το ακόντιο όσο πιο μακριά γίνεται. Το πλήκτρο «διάστημα» στο πληκτρολόγιο είναι το μόνο που θα χρησιμοποιήσεις. Σκοπός είναι οι ενδείξεις να είναι μέσα στο πράσινο τμήμα προκειμένου το ακόντιο να πάει μακριά. Πατώντας το «διάστημα» ξεκινάει η πρώτη ένδειξη στο power, δηλαδή τη δύναμη που θα βάλει ο αθλητής, να ανεβοκατεβαίνει. Προσπάθησε πατώντας πάλι το «διάστημα» να σταματήσεις την ένδειξη στο πράσινο τμήμα. Έπειτα πάλι πατώντας δύο φορές το «διάστημα» προσπάθησε να σταματήσεις τη ένδειξη/βελόνα της γωνίας απελευθέρωσης του ακοντίου (angle) μέσα στο πράσινο τμήμα. Με τον ίδιο τρόπο προσπάθησε να σταματήσεις την ένδειξη για την ταχύτητα τρεξίματος στη φόρα αθλητή (run) μέσα στο πράσινο τμήμα. Ο αθλητής σου ξεκίνησε και κάνει τη ρίψη.



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>