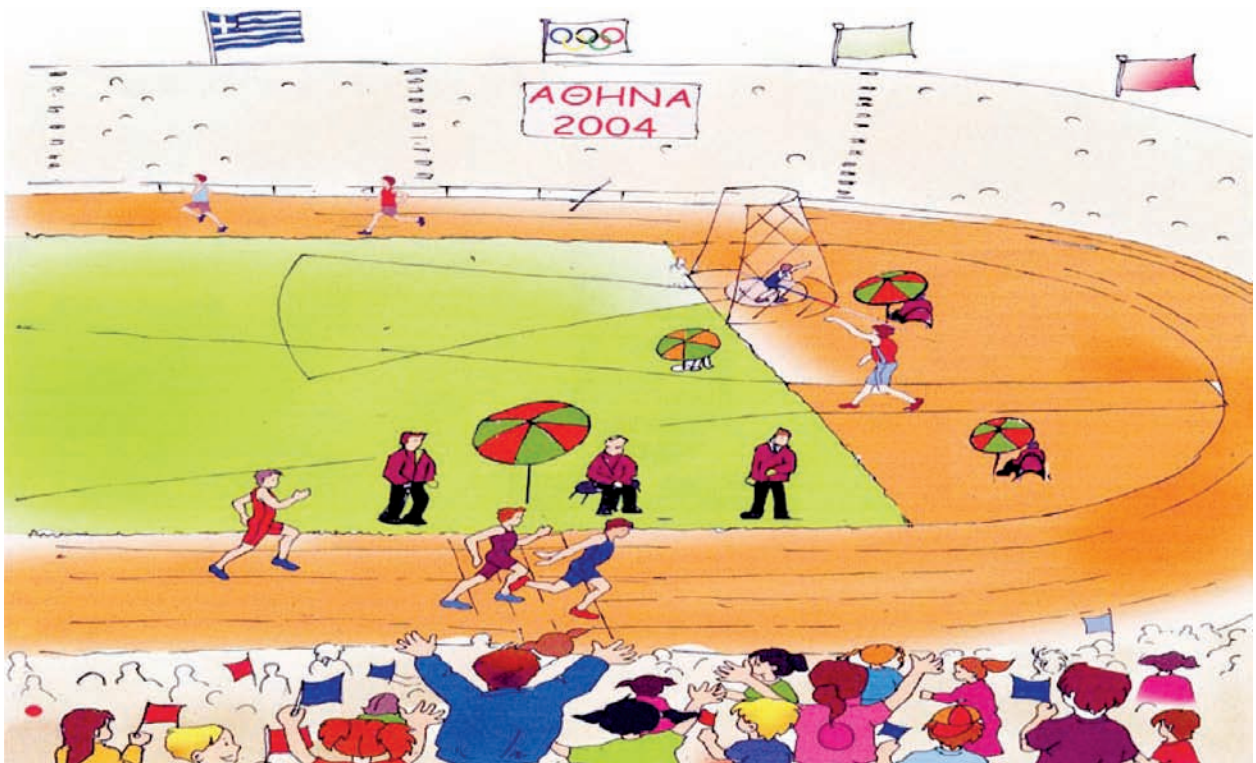


Βέβαια πολλές συγκινήσεις, αλλά είναι ταυτόχρονα πολύ δύσκολος και απαιτεί μεγάλες θυσίες.

-Ένας αθλητής δηλαδή ξεκινάει, συνήθως, με διακρίσεις σε διασυλλογικούς αγώνες; ρώτησε η Μυρτώ και στη συνέχεια, μπορεί να λάβει μέρος σε Πανελλήνιους αγώνες, μετά σε Βαλκανικούς, Πανευρωπαϊκούς ή και Παγκόσμιους αγώνες;

-Ακριβώς έτσι Μυρτώ! Όμως, για να λάβει κάποιος μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες, θα πρέπει να έχει κάνει ρεκόρ πάνω από κάποιο όριο, το οποίο ορίζεται από την Ολυμπιακή Επιτροπή.

Για να μπορέσει κάποιος να ξεπεράσει αυτά τα ρεκόρ δε φτάνει μόνο η σκληρή και πολύωρη προπόνηση. Απαραίτητος είναι και ο συνδυασμός από ψυχικά και σωματικά χαρίσματα, δηλαδή επιμονή, πείσμα, τόλμη, υπομονή, θάρρος κ.λπ. με τα οποία γεννιούνται ορισμένοι άνθρωποι και τα οποία ευτυχώς καλλιεργούνται στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν. Πιστεύω Δάφνη, ότι έγινε κατανοητό, γιατί άλλοι άνθρωποι γίνονται αθλητές και άλλοι όχι.





-Είχαν πολύ ενδιαφέρον όλα όσα μας είπατε. Πώς ξεκίνησαν οι αγώνες ή το πώς κάποιος μπορεί να γίνει αθλητής. Εγώ θα ήθελα, όταν μεγαλώσω, να γίνω αθλήτρια. Τι ακριβώς πρέπει να κάνω και πώς θα ξεκινήσω;

-Κατ' αρχάς, Μυρτώ, μπορείς να συμβουλευτείς το γυμναστή του σχολείου σου, ο οποίος σε γνωρίζει και μπορεί να σε βοηθήσει να επιλέξεις το άθλημα, που σου ταιριάζει, αλλά και να σου υποδείξει το χώρο, όπου μπορείς να αρχίσεις προπονήσεις. Βλέπω, όμως, ότι ο αέρας έπεσε λίγο. Νομίζω ότι είναι καλή ιδέα να πάτε στην αλάνα για παιχνίδι.

- Σας ευχαριστούμε πολύ για όλα!

Δραστηριότητες

Ομηρική και σύγχρονη εποχή

Μερικά από τα παρακάτω αγώνισμα της Ομηρικής εποχής γίνονται ακόμη και σήμερα. Σημείωσε με ένα (✓) τα αγώνισμα που γίνονται και στη σύγχρονη εποχή.



Αγώνισμα Ομηρικής εποχής	Αγώνισμα σύγχρονης εποχής
Πυγμαχία	
Δρόμος	
Πάλη	
Οπλομαχία	
Τοξοβολία με στόχο	
Δίσκος	
Ακόντιο	
Αρματοδρομία	



Τα αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων

Στους παρακάτω πίνακες αναγράφονται τα θερινά και τα χειμερινά Ολυμπιακά αγωνίσματα. Υπογράμμισε τα αγωνίσματα, τα οποία έχει παρακολουθήσει, είτε σε αγωνιστικούς χώρους, είτε στην τηλεόραση.

Θερινά Ολυμπιακά Αγωνίσματα

- ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ
- ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ
- ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΙΠΠΑΣΙΑ
- ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ
- ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ
- ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ
- ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ
- ΜΠΕΙΖ ΜΠΟΛ
- ΞΙΦΑΣΚΙΑ
- ΠΑΛΗ
- ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
- ΠΥΓΜΑΧΙΑ
- ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ
- ΣΟΦΤ ΜΠΟΛ
- ΣΤΙΒΟΣ
- ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
- ΤΖΟΥΝΤΟ
- ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ
- ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
- ΤΡΙΑΘΛΟ
- ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΧΟΚΕΪ



Χειμερινά Ολυμπιακά Αγωνίσματα

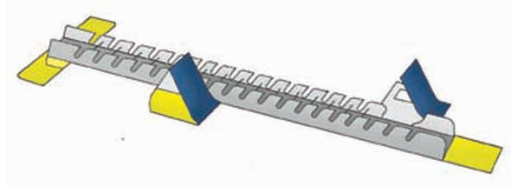
- BOBSLEIGH (Ελκηθρο)
- CURLING
- ΔΙΑΘΛΟ
- LUGE
- ΠΑΓΟΔΡΟΜΙΕΣ
 - Πατινάζ ταχύτητας
 - Πατινάζ μικρής πίστας
 - Καλλιτεχνικό πατινάζ
- ΧΟΚΕΪ ΕΠΙ ΠΑΓΟΥ
- ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ
 - Καταβάσεις
 - Άλματα
 - Αλπικό
 - Δρόμοι αντοχής
 - Χιονοσανίδα





Ο Βατήρας

Σε ποιούς αγώνες δρόμου, οι αθλητές χρησιμοποιούν ειδικούς βατήρες για την εκκίνηση; Κύκλωσε τη σωστή απάντηση.

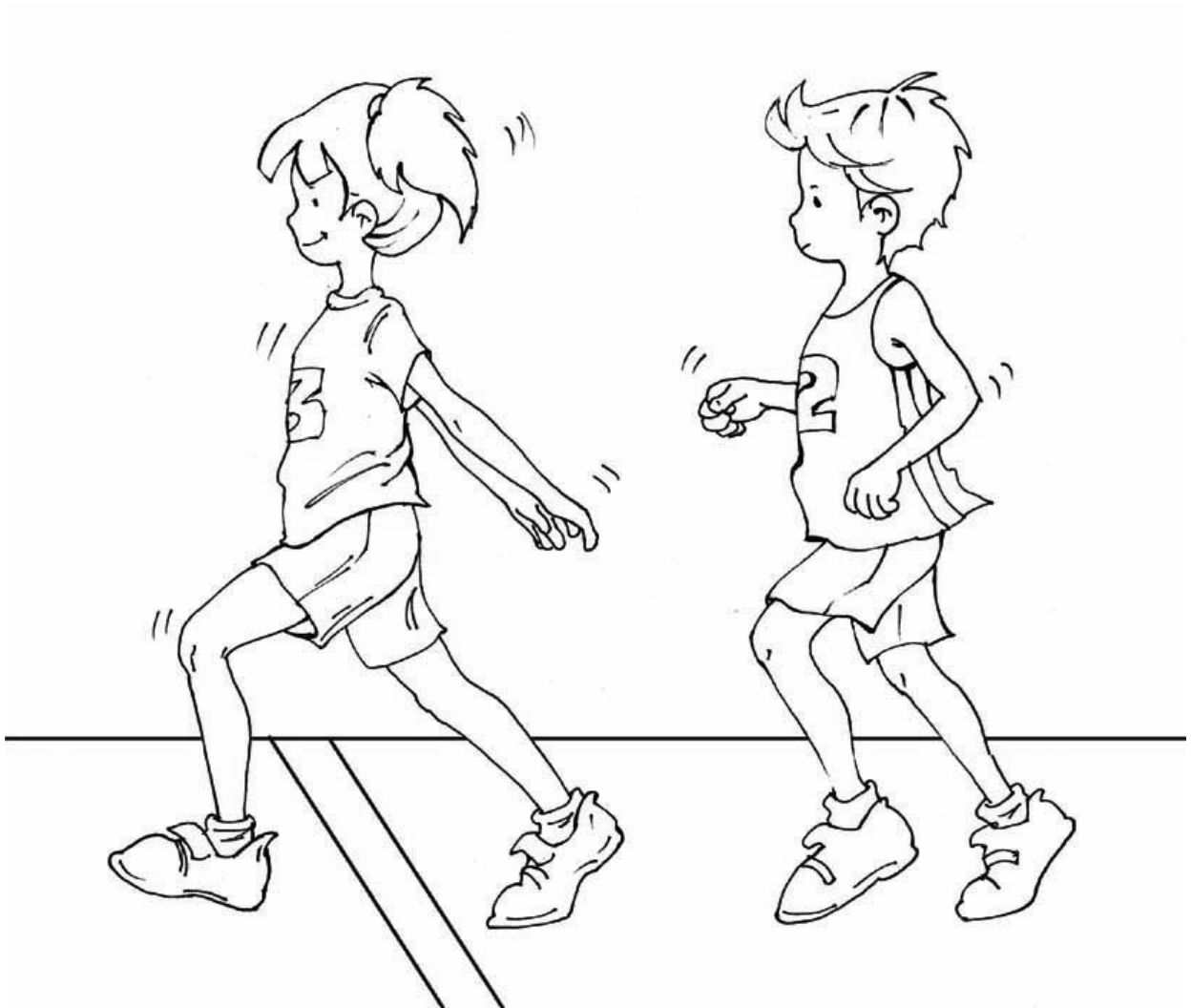


1. Στους δρόμους ταχύτητας
2. Στους δρόμους ημιαντοχής
3. Στους δρόμους αντοχής



Αγώνας δρόμου

Χρωμάτισε τα δύο παιδιά, που τερματίζουν έναν αγώνα δρόμου.





Όργανα για αγώνες στίβου

Στους αγώνες στίβου οι αθλητές χρησιμοποιούν όργανα, ανάλογα με το αγώνισμα τους.

Σύνδεσε, με μια γραμμή, τα παρακάτω όργανα με τα αντίστοιχα αγωνίσματα.



Ακοντισμός



Δισκοβολία



Δρόμος μετ' εμποδίων



Σφυροβολία

Η μπάλα

*«Το αγαπημένο παιχνίδι μικρών και μεγάλων
από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα»*

Η μπάλα είναι, από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα, ένα από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια μικρών και μεγάλων, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά σε όλο τον κόσμο.

Στην αρχαία Ελλάδα τα παιχνίδια με μπάλα τα ονόμαζαν **σφαιρίσεις**, δηλαδή παιχνίδια με τη σφαίρα, όπως ήταν πιο γνωστή η ονομασία της μπάλας την εποχή εκείνη. Οι μπάλες τότε ήταν διαφόρων ειδών, όπως: μπάλες με εξωτερικό περίβλημα από δέρμα ή από ύφασμα και παραγεμισμένες με αλογότριχες, πούπουλα πουλιών ή και με μαλλί προβάτου, μπάλες από ξύλο, πηλό ή και χόρτα, χρωματιστές και διακοσμημένες με γεωμετρικά σχέδια. Το μέγεθός τους ήταν, συνήθως, μικρό. Υπολογίζεται ότι είχαν διάμετρο από τρία έως εννέα εκατοστά.

Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα παιχνίδια με μπάλα, που έπαιζαν στην αρχαία Ελλάδα.

Η φαινίνδα: Ήταν, όπως περιγράφεται, ένα παιχνίδι προσποίησης. Οι παίκτες προσπαθούσαν να ξεγελάσουν τους αντιπάλους τους, κάνοντας τάχα ότι πετούσαν το τόπι σε κάποιον από αυτούς, ενώ τελικά το πετούσαν σε άλλον. Αν ο παίκτης ξεγελιόταν και δεν έπιανε το τόπι, η ομάδα του έχανε.



Μαρμάρινη στήλη. Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, Αθήνα 500 π.Χ.

Το κερτιζέιν: Στην παραπάνω ανάγλυφη μαρμάρινη εικόνα βλέπεις ένα παιχνίδι με μπάλα και καμπυλωτές στο κάτω άκρο τους ράβδους, το οποίο θυμίζει το σημερινό χόκεϋ. Η μπάλα είναι τοποθετημένη στο έδαφος σε ίση απόσταση από τους παίκτες. Δεν γνωρίζουμε πως ακριβώς παιζόταν.

Επίσκυρος σφαίρα: Στην εικόνα της επόμενης σελίδας βλέπεις να παίζουν ένα παιχνίδι με μπάλα, το οποίο λεγόταν επίσκυρος σφαίρα. Την μπάλα την κρατά ο πρώτος παίκτης αριστερά. Σκοπός κάθε ομάδας ήταν να περάσει την μπάλα πάνω από τα κεφάλια των αντιπάλων και να την πιάσει παίκτης της ίδιας ομάδας που την πέταξε.

Η ουρανία: Ήταν επίσης άλλο ένα παιχνίδι το οποίο έπαιζαν με μπάλα. Το παιχνίδι αυτό το περιγράφει ο Όμηρος ως εξής: