

ΜΥΑΛΟ-ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ
Οδηγός- Εκπαιδευτικό παιχνίδι Φυσικής
Αγωγής



Ευθυμία Κ. Μυλωνά-Μαρία Μπισμπίκη
Αθανασία Νικολοπούλου-Ηλιάνα Παπαδημητρίου

Αφιερωμένο στο παιδί

ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ

Τι περιλαμβάνεται:

Ένας (1) υφασμάτινος πίνακας διαστάσεων 1μ X 1,50μ.

Έξι (6) υφασμάτινοι πίνακες διαστάσεων 33 X 47cm

Έξι (6) υφασμάτινα πιόνια σε έξι χρώματα (κόκκινο, μπλε, πράσινο, πορτοκαλί, λιλά, κίτρινο)

36 πράσινες κάρτες -διατροφής

36 μπλε κάρτες -κανονισμοί αθλημάτων

36 κίτρινες κάρτες- ιστορικών γνώσεων (αρχαίοι και σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες)

36 πορτοκαλί κάρτες- μαθηματικά προβλήματα στο αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής

36 κόκκινες κάρτες- αιγιμάτων ανατομίας του ανθρώπινου σώματος

2 καρτέλες με 36 ακροβατικές ασκήσεις (18 ακροβατικές ασκήσεις με ήπια δυσκολία για μαθήτριες/τες δημοτικού σχολείου και 18 ακροβατικές ασκήσεις αυξημένης δυσκολίας για μαθητές/τριες Γυμνασίου-Λυκείου)

6 μπλοκ σημειώσεων

6 μολύβια

1 κουίζ για εμπέδωση γνώσεων στη διατροφή

1 κουίζ για εμπέδωση γνώσεων στη διατροφή- **απαντήσεις**

6 ζάρια

Οδηγίες χρήσεως του παιχνιδιού

1 σάκος

ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

Η Ομάδα δημιουργίας του παιχνιδιού

**Μαρία Μπισμπίκη, Ευθυμία Κ. Μυλωνά,
Αθανασία Θ. Νικολοπούλου, Ηλιάνα Παπαδημητρίου**

Copyright 2023: Ευθυμία Κ. Μυλωνά, Μαρία Ι. Μπισμπίκη,
Αθανασία Θ. Νικολοπούλου, Ηλιάνα Κ. Παπαδημητρίου

ΙΣΒΝ: 978-618-00-4396-9

ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ

Οδηγίες επιτραπέζιου-

επιδαπέδιου παιχνιδιού Φυσικής Αγωγής

Το επιτραπέζιο- επιδαπέδιο παιχνίδι Φυσικής Αγωγής που έχετε στα χέρια σας, προσαρμόζεται στις ηλικίες 6-12 ετών, καθώς επίσης και στις ηλικίες 13-18 ετών με τροποποιημένο ασκησιολόγιο αυξημένης δυσκολίας όπως πχ. συμβαίνει στις ομαδικές ακροβατικές ασκήσεις.

Περιλαμβάνει κινητικό ασκησιολόγιο που προσαρμόζεται στις δυνατότητες του κάθε μαθητή -τριας ξεχωριστά, καθώς οι μαθητές-τριες επιλέγουν ατομικά των αριθμών των επαναλήψεων που επιθυμούν να ανταποκριθούν κάθε φορά.

Το επιτραπέζιο – επιδαπέδιο παιχνίδι φυσικής αγωγής περιλαμβάνει κινητικές και δυναμικές ασκήσεις (απλές και αυξημένης δυσκολίας) προσαρμοζόμενο, ανάλογα με τον αριθμό των επαναλήψεων που θα εκτελεστούν, στα κινητικά χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας, σύμφωνο με το αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής. Επίσης περιλαμβάνει ερωτήσεις γνώσεων (ιστορικών γνώσεων, διατροφής, ανατομίας) μέσω ερωτήσεων, αιτιολογιών και μαθηματικών προβλημάτων, που βοηθούν τις μαθήτριες -τες να γνωρίσουν τα θεματικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής με διασκεδαστικό τρόπο.

Το παιχνίδι είναι ευέλικτο στη χρήση του, παίζεται τόσο σε κλειστό (σχολική αίθουσα), όσο και σε ανοιχτό χώρο (προαύλιο), συμμετέχουν ταυτόχρονα όλα τα παιδιά, μειώνοντας έτσι το χρόνο αναμονής των παιδιών για την εκτέλεση μιας άσκησης, εξασκεί την αυτενέργεια, την ταξινόμηση δεδομένων και τη λήψη αποφάσεων.

Το παιχνίδι παίζεται με πέντε (5) τρόπους:

Α τρόπος (Παιχνίδι σε κλειστό χώρο. Στόχος ΜΟΝΟ στις κινητικές ασκήσεις από 1-10, 16 και από 17-30):

Ο πίνακας (1μ X 1,50μ) του παιχνιδιού αναρτάται σε εμφανές σημείο της αίθουσας και φροντίζουμε ώστε να υπάρχει μπροστά του ένα κενό περίπου 2 μέτρων. Τα παιδιά μοιράζονται σε 6 ισοδύναμες ομάδες. Κάθε ομάδα έχει μπροστά της ένα μικρό πίνακα του επιτραπέζιου παιχνιδιού, ένα μπλοκ σημειώσεων ή εναλλακτικά ένα φύλλο χαρτί Α4) και ένα μολύβι. Αφού οι ομάδες επιλέξουν ποιος παίκτης τους θα ξεκινήσει πρώτος, ο παίκτης της κάθε ομάδας παίρνει το πόνι με το χρώμα που αντιστοιχεί στο χρώμα της ομάδας του και τοποθετείται απέναντι από το μεγάλο πίνακα του επιτραπέζιου που βρίσκεται αναρτημένο στον τοίχο και σε απόσταση που ο ίδιος μαθητής-τρια επιλέγει (πχ απόσταση 2μ ή 1μ.). Ο παίκτης στοχεύει στο μεγάλο πίνακα την άσκηση που επιθυμεί, στη συνέχεια επιστρέφει στην ομάδα του δείχνει στο μικρό πινακάκι των ασκήσεων στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του την άσκηση που πρέπει όλοι μαζί να εκτελέσουν και την σημειώνουν στο μπλοκάκι τους. Η κάθε

ομάδα αφού ολοκληρώσει ομαδικά όλες τις κινητικές ασκήσεις του παιχνιδιού είναι νικήτρια γιατί κατάφερε ν' ανταποκριθεί σε όλες τις δοκιμασίες με επιτυχία.

Όλα τα παιδιά έχουν ασκηθεί, άρα ο στόχος της φυσικής αγωγής επιτεύχθη, οπότε όλα τα παιδιά είναι νικητές.

Σημείωση: Α) Τα παιδιά αποφασίζουν πριν την έναρξη του παιχνιδιού πόσες επαναλήψεις των ασκήσεων – οι οποίες προτείνονται στο κάτω μέρος του παιχνιδιού- θα εκτελέσουν ομαδικά, σεβόμενα πάντα τις ατομικές κινητικές ιδιαιτερότητες του κάθε συμμαθητή-τριας τους ή

Α1) το κάθε παιδί αποφασίζει ατομικά πόσες επαναλήψεις, για τις προτεινόμενες ασκήσεις του παιχνιδιού, θα εκτελέσει.

Β) Αν το παιχνίδι παίζεται με μορφή συναγωνισμού μεταξύ των ομάδων, αυτό αποφασίζεται από τις ομάδες με ομόφωνη απόφαση πριν την έναρξη του παιχνιδιού. Επίσης αποφασίζονται από κοινού και ο αριθμός των επαναλήψεων της κάθε άσκησης.

Το παιχνίδι αφού ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος εκτέλεσης των 25 κινητικών -ακροβατικών ασκήσεων, μπορεί να συνεχιστεί (αν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος ή αν έχει αποφασιστεί από κοινού από τις ομάδες) σε δεύτερο ή και τρίτο γύρο (ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης των αθλουμένων).

Με τον Α τρόπο παιξίματος του επιτραπέζιου εξασκείται η φυσική κατάσταση-δύναμη-αντοχή στη δύναμη, η ρίψη, η συνεργασία, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα της ικανότητας εκτέλεσης μιας άσκησης, η λήψη απόφασης.

Στόχος του παιχνιδιού: Η συνεχής σωματική εξάσκηση όλων των μαθητριών-των με διασκεδαστικό και ενδιαφέροντα τρόπο, η καλλιέργεια συνεργασίας, η καλλιέργεια της ριπτικής ικανότητας, η αυτενέργεια, η ενσυναίσθηση και ο ευγενής συναγωνισμός.

Β τρόπος (Παιχνίδι σε κλειστό χώρο, μικρής σχολικής αίθουσας χωρητικότητας 25 μαθητών. Στόχος ΜΟΝΟ στις ερωτήσεις γνώσεων από 11-15):

Σημείωση: Απαραίτητη προϋπόθεση για τις ερωτήσεις γνώσεων είναι η/ο Καθηγήτρια/της Φυσικής Αγωγής σε πρώτο χρόνο (πριν τα παιδιά μπουν στη διαδικασία να παίξουν το παιχνίδι), να έχει εκπαιδεύσει τα παιδιά στο να αποκτήσουν γενικές γνώσεις για ιστορικά στοιχεία των αρχαίων και σύγχρονων ολυμπιακών αγώνων, κανονισμών, γνώσεων ανατομίας και διατροφής και να καλλιεργήσουν οι μαθήτριες/τες τη μαθηματική σκέψη μέσω απλών προβλημάτων πρακτικής αριθμητικής. (Στα προβλήματα μαθηματικών κρίνεται απαραίτητο να γνωρίζουν οι μαθήτριες-τες τις τέσσερις αριθμητικές πράξεις της πρόσθεσης, αφαίρεσης, πολλαπλασιασμού και διαίρεσης). Στο παιχνίδι συμπεριλαμβάνεται, για

την εμπέδωση γνώσεων διατροφής, σε πρώτο χρόνο, μία καρτέλα κουίζ για θέματα διατροφής. Ο πίνακας (1μ X 1,50μ) του παιχνιδιού αναρτάται σε εμφανές σημείο της σχολικής αίθουσας και φροντίζουμε ώστε να υπάρχει μπροστά του ένα κενό περίπου 1- 2 μέτρων. Τα παιδιά μοιράζονται σε 6 ισοδύναμες ομάδες. Κάθε ομάδα έχει μπροστά της ένα μικρό πίνακα του επιτραπέζιου παιχνιδιού, ένα μπλοκ σημειώσεων ή εναλλακτικά ένα φύλλο χαρτί Α4), ένα μολύβι και 30 κάρτες ερωτήσεων συνολικά (6 κάρτες για κάθε μια από τις 5 κατηγορίες ερωτήσεων: Ιστορικών γνώσεων, αιτιολογικών ανατομίας, κανονισμών, μαθηματικών προβλημάτων πρακτικής αριθμητικής στο αντικείμενο της φυσικής αγωγής και διατροφής). Αφού οι ομάδες επιλέξουν ποιος παίκτης τους θα ξεκινήσει πρώτος, ο παίκτης της κάθε ομάδας παίρνει το πόντιο πόνι με το χρώμα που αντιστοιχεί στο χρώμα της ομάδας του και τοποθετείται

απέναντι από το μεγάλο πίνακα του επιτραπέζιου που βρίσκεται αναρτημένο στον τοίχο και σε απόσταση που ο ίδιος μαθητής-τρια επιλέξει (πχ απόσταση 2μ ή 1μ.).

Ο παίκτης στοχεύει στο μεγάλο πίνακα την **γνωστική** άσκηση που επιθυμεί **από το 11-15** , στη συνέχεια επιστρέφει στην ομάδα του, δείχνει στο μικρό πινακάκι των ασκήσεων στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του την άσκηση που πρέπει να επιλύσουν, ώστε μόλις την απαντήσουν να προχωρήσουν στην επόμενη κατηγορία ερωτήσεων. Ένα παιδί από την ομάδα κάνει την ερώτηση και αν η απάντηση δεν απαντηθεί σωστά από την ομάδα, προχωράνε στην επόμενη ερώτηση της ίδιας κατηγορίας. Μόλις απαντήσουν την ερώτηση τη σημειώνουν στο μπλοκάκι τους και προχωράνε στη ρίψη του ποντιού στην επόμενη κατηγορία ερωτήσεων. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν οι ομάδες απαντήσουν σωστά και τις 5 ερωτήσεις των 5 κατηγοριών των ερωτήσεων (1 σωστή απάντηση για κάθε

μια από τις πέντε κατηγορίες ερωτήσεων). Το παιχνίδι μπορεί να συνεχιστεί σε 2ο και 3ο τρίτο γύρο. Επίσης το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί με συλλογή πόντων. Οι ομάδες έχουν δικαίωμα να πετυχαίνουν την ίδια κατηγορία ερωτήσεων ή διαφορετικές κατηγορίες από το 11-15 μέχρι να συμπληρώσουν 10 πόντους. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη τους 10 πόντους κερδίζει. Οι ομάδες δε συναγωνίζονται μεταξύ τους, αλλά συναγωνίζονται τις δοκιμασίες που το ίδιο το παιχνίδι τις προκαλεί να ανταπεξέλθουν. Επίσης οι μαθητές/τριες έρχονται αντιμέτωποι/ες με το γνωστικό επίπεδό τους σε θέματα φυσικής αγωγής και καλούνται να το εμπλουτίσουν με νέες γνώσεις που προστίθενται στο υπάρχον γνωστικό τους υπόβαθρο.

Σημείωση: Αν υπάρξει ομάδα που δεν καταφέρει να απαντήσει έστω και μία ερώτηση από τις καρτέλες των 5 ομάδων των ερωτήσεων, τότε μπορεί να ζητήσει «βοήθεια» από τις άλλες ομάδες.

Στόχος του παιχνιδιού:

Η καλλιέργεια γνωστικών ικανοτήτων των παιδιών (σε θέματα σχετικά με τη διατροφή, μαθηματικών προβλημάτων φυσικής αγωγής, κανονισμών αθλημάτων, θεμάτων που αφορούν την ανατομία του ανθρώπινου οργανισμού και ιστορικών γνώσεων για τους αρχαίους και σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες), η συνεργασία μεταξύ των μελών μιας ομάδας και μεταξύ των ομάδων, η καλλιέργεια αξιών πχ ειλικρίνειας-φιλαληθείας στη ροή του παιχνιδιού και η καλλιέργεια της λήψης αποφάσεων.

Γ τρόπος (Παιχνίδι σε κλειστό χώρο, μικρής σχολικής αίθουσας χωρητικότητας 25 μαθητών. Συμπεριλαμβάνονται όλες οι κινητικές ασκήσεις από 1-10 και από 17-30, εκτός από την άσκηση 16, η οποία απαιτεί μεγαλύτερο χώρο πχ.2Χ2μ για κάθε ομάδα ώστε να εκτελεστεί η άσκηση με ασφάλεια):

Η κάθε ομάδα έχει μπροστά της τη μινιατούρα του επιτραπέζιου παιχνιδιού, το πόντιο με το αντίστοιχο χρώμα της ομάδας, 1 ζάρι, 1 μπλοκ σημειώσεων (ή εναλλακτικά ένα φύλλο χαρτί τύπου Α4), ένα μολύβι και 30 κάρτες ερωτήσεων συνολικά (6 κάρτες για κάθε μια από τις 5 κατηγορίες ερωτήσεων: Ιστορικών γνώσεων, αιτιολογικών ανατομίας, κανονισμών, μαθηματικών προβλημάτων πρακτικής αριθμητικής στο αντικείμενο της φυσικής αγωγής και διατροφής). Ο πρώτος παίκτης της κάθε ομάδας ξεκινάει το παιχνίδι ρίχνοντας το ζάρι. Αν πχ. το ζάρι φέρει τον αριθμό 3, τότε τοποθετούν το πόντιο στο αριθμό 3 του επιτραπέζιου και εκτελούν ομαδικά την κινητική άσκηση που απεικονίζεται. Στην συνέχεια συμπληρώνουν στο μπλοκ της ομάδας ότι η άσκηση 3 εκτελέστηκε. Στην συνέχεια αν ο δεύτερος παίκτης της ομάδας ρίξει το ζάρι και φέρει τον αριθμό πχ. 5, τότε μετρώντας η ομάδα επιπλέον 5 τετράγωνα τοποθετεί το πόντιο στο κουτάκι με την άσκηση 8. Η ομάδα εκτελεί την άσκηση και σημειώνει στο μπλοκ της ότι η κινητική άσκηση 8 εκτελέστηκε. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν η ομάδα έχει εκτελέσει όλες τις κινητικές ασκήσεις από το 1-10 και από το 17-30 και έχει απαντήσει σωστά σε μία ερώτηση από την κάθε κατηγορία ερωτήσεων, συγκεκριμένα από 11-15. Όταν η ομάδα φτάσει στην κινητική άσκηση με αριθμό 30 χωρίς να έχουν ολοκληρωθεί προηγούμενες ασκήσεις, η ομάδα **α)** ή ξεκινάει απ' την αρχή και προσπαθεί με τη ρίψη του ζαριού να εκτελέσει όλες τις δράσεις (κάτι που είναι χρονοβόρο, διότι υπάρχει και ο παράγοντας τύχη στη ρίψη του ζαριού για τον ακριβή αριθμό που χρειάζεται η κάθε ομάδα), **β)** ή μόλις η μία ομάδα φτάσει στο αριθμό 30, αρχίζει δεύτερο γύρο απ' την αρχή και **ας μην έχει ολοκληρώσει όλες τις δράσεις που έμειναν εκτός «ζαριάς».** γ) αν το πόντιο βρεθεί πχ. στον αριθμό 28, ο παίκτης ρίχνει το ζάρι κάθε φορά που έρχεται η σειρά τη του, μέχρι να φέρει τον ακριβή αριθμό, σ' αυτή την περίπτωση τον αριθμό 2, για να τερματίσει στο 30.

Σημείωση: Ο αριθμός των επαναλήψεων για τις κινητικές ασκήσεις επιλέγεται ομοφώνως απ' όλες τις ομάδες, πριν την έναρξη του παιχνιδιού. (Για να ολοκληρωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα ο πρώτος αναγνωριστικός κύκλος όσον αφορά στον τρόπο που παίζεται το επιτραπέζιο είναι θεμιτό οι ομάδες να ξεκινήσουν από το μικρότερο αριθμό των προτεινόμενων επαναλήψεων στις κινητικές ασκήσεις).

Στόχος του παιχνιδιού: Κινητική και γνωστική εξάσκηση των μαθητριών/των ταυτόχρονα, σε αντικείμενα της φυσικής αγωγής, συνεργασία, λήψη απόφασης.

Δ τρόπος (Παιχνίδι σε ανοιχτό χώρο ή κλειστό χώρο μεγάλων διαστάσεων πχ. κλειστού γυμναστηρίου. Στόχος ΜΟΝΟ στις κινητικές ασκήσεις από 1-10, 16 και από 17-30):

Δ1 τρόπος: Ο πίνακας (1μ X 1,50μ) του παιχνιδιού τοποθετείται στο πάτωμα. Σε απόσταση ενός μέτρου τοποθετείται σημείο (πχ. μια γραμμή με χαρτοταινία) απ' όπου τα παιδιά θα ρίχνουν το πόνι τους στο επιδαπέδιο παιχνίδι, (όπως στο παραδοσιακό παιχνίδι «κουτσό»). Τα παιδιά μοιράζονται σε 6 ισοδύναμες ομάδες. Κάθε ομάδα έχει μπροστά της ένα μικρό πίνακα του επιδαπέδιου παιχνιδιού. Αφού οι ομάδες επιλέξουν ποιος παίκτης τους θα ξεκινήσει πρώτος, ο παίκτης της κάθε ομάδας παίρνει το πάνινο πόνι με το χρώμα που αντιστοιχεί στο χρώμα της ομάδας του και τοποθετείται απέναντι από το επιδαπέδιο παιχνίδι σε απόσταση του ενός μέτρου. Ο παίκτης στοχεύει στο μεγάλο πίνακα ή την άσκηση που επιθυμεί ή την άσκηση στο κουτάκι νούμερο 1 κ.ο.κ (εναλλακτικά χρησιμοποιείται πιο βαρύ πόνι πχ πλακέ ορθογώνιο ξυλάκι) και στη συνέχεια επιστρέφει στην ομάδα του δείχνει στο μικρό πινακάκι των ασκήσεων στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του την άσκηση που πρέπει όλοι μαζί να εκτελέσουν. Στη συνέχεια αφού εκτελέσουν την άσκηση ο 2ος παίκτης της ομάδας συνεχίζει τη διαδικασία. Η κάθε ομάδα αφού ολοκληρώσει ομαδικά 5 κινητικές ασκήσεις του παιχνιδιού, ολοκληρώνει τον πρώτο γύρο και συνεχίζει σε δεύτερο και τρίτο γύρο με νέο ασκησιολόγιο που θα επιλέξει ρίχνοντας το πόνι της. Νικήτρια αναδεικνύεται η κάθε ομάδα που κατάφερε ν' ανταποκριθεί σε 15 κινητικές δοκιμασίες συνολικά, με επιτυχία. Όλα τα παιδιά έχουν ασκηθεί, άρα ο στόχος της φυσικής αγωγής επετεύχθη, οπότε όλα τα παιδιά είναι νικητές.

Σημείωση: Δ) Τα παιδιά αποφασίζουν πριν την έναρξη του παιχνιδιού πόσες επαναλήψεις των ασκήσεων - οι οποίες προτείνονται στο κάτω μέρος του παιχνιδιού- θα εκτελέσουν ομαδικά, σεβόμενα πάντα τις ατομικές κινητικές ιδιαιτερότητες του κάθε συμμαθητή-τριας τους ή

Δ1) το κάθε παιδί αποφασίζει ατομικά πόσες επαναλήψεις, για τις προτεινόμενες ασκήσεις του παιχνιδιού, θα εκτελέσει.

Με τον Δ τρόπο παιζίματος του επιτραπέζιου εξασκείται η η φυσική κατάσταση-δύναμη-αντοχή στη δύναμη, η ρίψη, η συνεργασία, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα της ικανότητας, η λήψη απόφασης.

Στόχος του παιχνιδιού: Η συνεχής σωματική εξάσκηση όλων των μαθητριών-των με διασκεδαστικό και ενδιαφέροντα τρόπο, η καλλιέργεια συνεργασίας και η καλλιέργεια της ριπτικής ικανότητας.

Δ2 τρόπος: Ο πίνακας (1μ X 1,50μ) του παιχνιδιού τοποθετείται στο δάπεδο και φροντίζουμε ώστε να υπάρχει μπροστά του ένα κενό περίπου 1 μέτρου. Τα παιδιά μοιράζονται σε 6 ισοδύναμες ομάδες. Κάθε ομάδα έχει μπροστά της ένα μικρό πίνακα του επιτραπέζιου παιχνιδιού, ένα μπλοκ σημειώσεων ή εναλλακτικά ένα φύλλο χαρτί Α4) και ένα μολύβι. Αφού οι ομάδες επιλέξουν ποιος παίκτης τους θα ξεκινήσει πρώτος, ο παίκτης της κάθε ομάδας παίρνει το πάνινο πόνι με το χρώμα που αντιστοιχεί στο χρώμα της ομάδας του και τοποθετείται απέναντι από το μεγάλο πίνακα του επιδαπέδιου παιχνιδιού σε απόσταση 1μ. Ο παίκτης στοχεύει στο μεγάλο πίνακα την άσκηση που επιθυμεί, στη συνέχεια επιστρέφει στην ομάδα του δείχνει στο μικρό πινακάκι των ασκήσεων, στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του την άσκηση που πρέπει όλοι μαζί να εκτελέσουν και την σημειώνουν στο μπλοκάκι τους. Η κάθε ομάδα αφού ολοκληρώσει ομαδικά όλες τις κινητικές ασκήσεις του παιχνιδιού είναι νικήτρια γιατί κατάφερε ν' ανταποκριθεί σε όλες τις δοκιμασίες με επιτυχία. Όλα τα παιδιά έχουν ασκηθεί, άρα ο στόχος της φυσικής αγωγής επετεύχθη, οπότε όλα τα παιδιά είναι νικητές.

Σημείωση: Α) Τα παιδιά αποφασίζουν πριν την έναρξη του παιχνιδιού πόσες επαναλήψεις των ασκήσεων - οι οποίες προτείνονται στο κάτω μέρος του παιχνιδιού- θα εκτελέσουν ομαδικά, σεβόμενα πάντα τις ατομικές κινητικές ιδιαιτερότητες του κάθε συμμαθητή-τριας τους ή

Α1) το κάθε παιδί αποφασίζει ατομικά πόσες επαναλήψεις, για τις προτεινόμενες ασκήσεις του παιχνιδιού, θα εκτελέσει.

Β) Αν το παιχνίδι παιχτεί με μορφή συναγωνισμού μεταξύ των ομάδων, αυτό αποφασίζεται από τις ομάδες με ομόφωνη απόφαση πριν την έναρξη του παιχνιδιού. Επίσης αποφασίζονται από κοινού και ο αριθμός των επαναλήψεων της κάθε άσκησης.

Το παιχνίδι αφού ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος εκτέλεσης των 26 κινητικών -ακροβατικών ασκήσεων, μπορεί να συνεχιστεί (αν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος ή αν έχει αποφασιστεί από κοινού από τις ομάδες) σε δεύτερο ή και τρίτο γύρο (ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης των αθλουμένων).

Με τον Δ2 τρόπο παιζίματος του επιδαπέδιου παιχνιδιού εξασκείται η η φυσική κατάσταση-δύναμη-αντοχή στη δύναμη, η ρίψη, η συνεργασία, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα της ικανότητας, η λήψη απόφασης.

Στόχος του παιχνιδιού: Η συνεχής σωματική εξάσκηση όλων των μαθητριών-των με διασκεδαστικό και ενδιαφέρον τρόπο, η καλλιέργεια συνεργασίας, η καλλιέργεια της ριπτικής ικανότητας, η αυτενέργεια, η ενσυναίσθηση και ο ευγενής συναγωνισμός.

Ε τρόπος (Παιχνίδι σε ανοιχτό χώρο ή κλειστό χώρο μεγάλων διαστάσεων πχ. κλειστού γυμναστηρίου. Στόχος οι κινητικές ασκήσεις από 1-10, 16 και από 17-30 και οι γνωστικές ασκήσεις από 11-15):

Πρόκειται για συνδυαστικό τρόπο παιχνιδιού του επιδαπέδιου με τον Δ και Β τρόπο παιχνιδιού. Οι ομάδες έχουν μπροστά τους από ένα μικρό πινακάκι του επιδαπέδιου- μικρογραφία, ένα μπλοκ σημειώσεων, 1 μολύβι, ένα πιόνι, και 30 κάρτες ερωτήσεων συνολικά (6 κάρτες για κάθε μια από τις 5 κατηγορίες ερωτήσεων: Ιστορικών γνώσεων, αιτιολογιών ανατομίας, κανονισμών, μαθηματικών προβλημάτων πρακτικής αριθμητικής στο αντικείμενο της φυσικής αγωγής και διατροφής) και 1 φύλλο με προτεινόμενες ακροβατικές ασκήσεις.

Η κάθε ομάδα καταγράφει τον αριθμό των κινητικών ασκήσεων που έχει εκτελέσει και τον αριθμό των ερωτήσεων που έχει απαντήσει και ολοκληρώνει τον γύρο του παιχνιδιού όταν η κάθε ομάδα έχει απαντήσει σωστά 5 ερωτήσεις γνώσεων (μία από κάθε κατηγορία ερωτήσεων) και έχει ολοκληρώσει την εκτέλεση 23 κινητικών ασκήσεων και μίας ακροβατικής άσκησης επιλεγμένη από το ασκησιολόγιο της άσκησης 16.

Βασικές προϋποθέσεις: Α) Η απαραίτητη προετοιμασία του οργανισμού – προθέρμανση- πριν την έναρξη του παιχνιδιού- β) η απαραίτητη αποθεραπεία μετά το τέλος του παιχνιδιού, γ) η επιλογή των ορθών ακροβατικών ασκήσεων για κάθε ηλικία. Υπάρχουν 18 προτεινόμενες ακροβατικές ασκήσεις μέτριας δυσκολίας για παιδιά δημοτικού, καθώς επίσης και 18 ακροβατικές ασκήσεις αυξανόμενης δυσκολίας για μαθήτριες/τες γυμνασίου-λυκείου.

Προσοχή: Στις ακροβατικές ασκήσεις είναι υποχρεωτική α) η ύπαρξη ενός στρώματος ενόργανης γυμναστικής για κάθε ομάδα και β) η εκτέλεση των ακροβατικών ασκήσεων να γίνεται χωρίς αθλητικά παπούτσια για αποφυγή τυχόν τραυματισμών. γ) Στις ακροβατικές ασκήσεις το πάτημα- στήριγμα του αθλητή-τριας, στο συμμαθητή-τριας του, γίνεται στην ωμική ζώνη και στην οσφυϊκή μοίρα και **ΠΟΤΕ ΣΤΗ ΜΕΣΗ.**

Δ) Οι δυναμικές-ακροβατικές ασκήσεις εκτελούνται από: α) μαθητές-μαθήτριες ανάλογου σωματικού βάρους και ύψους και β) οι μαθητές-τριες που ελέγχουν το κέντρο βάρους του σώματός τους- ισορροπία.

Το ανωτέρω επιτοίχιο-επιτραπέζιο- επιδαπέδιο παιχνίδι είναι διασκεδαστικό και ευέλικτο, καθώς προσαρμόζεται εύκολα σε νέες ιδέες που μπορεί να προκύψουν από τη φαντασία και τη συνεργασία μαθητών τριών και εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

Σας ευχόμαστε να μάθετε διασκεδάζοντας, να γυμναστείτε ευχάριστα ώστε να έχετε...

«ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ»

**Αφιερωμένο στις μαθήτριες/τές μας από
την ομάδα δημιουργίας**

**Μαρία Μπισμπίκη, Ευθυμία Κ. Μυλωνά, Αθανασία Θ. Νικολοπούλου,
Ηλιάννα Παπαδημητρίου
Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, κλάδου ΠΕ11**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στο e-book περιλαμβάνονται μόνο οι οδηγίες για το επιτοίχιο-επιδαπέδιο-επιτραπέζιο παιχνίδι. Τα υπόλοιπα υλικά (πίνακες, πιόνια, ζάρια, μπλοκ κλπ) τα συγκεντρώνει ο κάθε συνάδελφος/ισσα εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής που επιθυμεί να αναπαράγει στην πράξη το παιχνίδι, με βάση το πρότυπο που παρουσιάζεται.

Ερωτήσεις επιτραπέζιου.

Ερωτήσεις πρακτικής αριθμητικής για παιδιά δημοτικού (Ε-ΣΤ)

Σ' ένα αγώνα μπάσκετ η κάθε περίοδος διαρκεί 10 λεπτά. Πόσα λεπτά διαρκούν οι 4 περίοδοι ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης;

Απάντηση: Οι τέσσερις περίοδοι σ' ένα αγώνα μπάσκετ διαρκούν 40 λεπτά.

Σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου που ξεκινάει με τη συμμετοχή και των έντεκα παικτών της ομάδας, δύο από τους παίκτες τραυματίστηκαν και βγήκαν από το παιχνίδι και ένας παίκτης αποβλήθηκε με κόκκινη κάρτα για αντιαθλητική συμπεριφορά. Πόσοι παίκτες παρέμειναν και συνέχισαν στον ποδοσφαιρικό αγώνα;

Απάντηση: Η ομάδα συνέχισε να αγωνίζεται με οχτώ (8) παίκτες στο παιχνίδι.

Η γραμμή του πέναλτι στο γήπεδο του χάντμπολ βρίσκεται στα επτά (7) μέτρα. Πόσα μέτρα πρέπει να προσθέσουμε ώστε να συμπληρωθεί η απόσταση από την οποία εκτελείται το πέναλτι σ' έναν αγώνα ποδοσφαίρου;

Απάντηση: Τα μέτρα που πρέπει να προσθέσουμε για να συμπληρωθεί η απόσταση από την οποία εκτελείται το πέναλτι σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου είναι τα τέσσερα (4) μέτρα, μιας που το πέναλτι σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου εκτελείται από τα έντεκα (11) μέτρα.

Αν ένας αγώνας ποδοσφαίρου διαρκεί ενενήντα (90) λεπτά, πόσο διαρκεί το κάθε ημίχρονο;

Απάντηση: Η διάρκεια του κάθε ημιχρόνου είναι σαρανταπέντε (45) λεπτά.

Αν ένας παίκτης ποδοσφαίρου σε τρεις αγώνες που έλαβε μέρος, έχει σκοράρει από δύο φορές σε κάθε παιχνίδι, πόσα γκολ σημείωσε συνολικά και στα τρία παιχνίδια;

Απάντηση: Ο παίκτης και στα τρία παιχνίδια ποδοσφαίρου που έλαβε μέρος σημείωσε συνολικά (6) γκολ.

Αν το κάθε σετ σ' έναν αγώνα πετοσφαίρισης ολοκληρώθηκε με εικοσιπέντε (25) πόντους υπέρ της νικήτριας ομάδας, πόσους πόντους συνολικά σημείωσε η νικήτρια ομάδα και στα τρία σετ;

Απάντηση: Η νικήτρια ομάδα σημείωσε συνολικά και στα τρία σετ εβδομηνταπέντε (75) βαθμούς.

Πόσα μέτρα επιπλέον πρέπει να καλύψει ένας δρομέας ταχύτητας που ήδη έχει διανύσει τα διακόσια μέτρα για να τερματίσει σε μια κούρσα των τετρακοσίων μέτρων;

Απάντηση: Ο δρομέας ταχύτητας που έχει ήδη διανύσει τα διακόσια μέτρα πρέπει να καλύψει επιπλέον άλλα διακόσια (200) μέτρα για να τερματίσει στην κούρσα των τετρακοσίων μέτρων.

Αν ένας παίκτης της χειροσφαίρισης μείνει εκτός αγώνα για έξι (6) λεπτά συνολικά, πόσες δίλεπτες ποινές έχει χρεωθεί;

Απάντηση: Συνολικά έχει χρεωθεί τρεις (3) δίλεπτες ποινές

Αν ένας δρομέας έχει καλύψει την απόσταση των 1500μ., πόσα μέτρα επιπλέον πρέπει να τρέξει ώστε να ολοκληρωθεί το αγώνισμα του στίβου των 5χμ;

Απάντηση: Ο δρομέας πρέπει να τρέξει άλλα 3.500μ. για να ολοκληρωθεί το αγώνισμα του στίβου των 5χμ.

Ένας αθλητής του άλματος επί κοντώ έχει επίδοση 5,21μ.. Πόσα μέτρα θα χρειαστεί να υπερπηδήσει επιπλέον για να ισοφαρίσει το παγκόσμιο ρεκόρ του Άρμαντ Ντουπλάντις που είναι τα 6,21μ.;

Απάντηση: Για να ισοφαρίσει ο αθλητής το παγκόσμιο ρεκόρ των 6,21μ, πρέπει να υπερπηδήσει επιπλέον ένα (1) μέτρο.

Πόσες φορές πρέπει να διανύσει μια αθλήτρια της κολύμβησης μια πισίνα των εικοσιπέντε (25) μέτρων, για να συμπληρωθεί μια κούρσα των εκατό (100) μέτρων;

Απάντηση: Η αθλήτρια πρέπει να διανύσει την διαδρομή των εικοσιπέντε μέτρων τέσσερις (4) φορές, ώστε να συμπληρωθεί μια κούρσα των 100μ.

Πόσοι παίκτες πρέπει να προστεθούν στη βασική πεντάδα των παικτών του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης για να συμπληρωθεί ο αριθμός των βασικών παικτών μιας ποδοσφαιρικής ομάδας;

Απάντηση: Στη βασική πεντάδα των παικτών μιας ομάδας μπάσκετ πρέπει να προστεθούν επιπλέον έξι (6) παίκτες για να συμπληρωθεί ο αριθμός των βασικών παικτών μιας ποδοσφαιρικής ομάδας που είναι έντεκα (11) παίκτες.

Σε μια αναμνηστική φωτογραφία που λήφθηκε σε εκδήλωση του Δήμου για τη διάδοση των τριών αθλημάτων της καλαθοσφαίρισης, της πετοσφαίρισης και της χειροσφαίρισης, φωτογραφήθηκαν μόνο οι βασικοί παίκτες των ομάδων των τριών αθλημάτων με τους τρεις προπονητές τους. Πόσα πρόσωπα εμφανίστηκαν συνολικά στη φωτογραφία;

Απάντηση: Συνολικά εμφανίστηκαν στη φωτογραφία είκοσιένα (21) πρόσωπα.
(5 παίκτες του μπάσκετ, 7 παίκτες της χειροσφαίρισης, 6 παίκτες της πετοσφαίρισης και 3 προπονητές).

Αν η χιλιομετρική απόσταση Αρχαία Ολυμπία-Πάτρα είναι 107km και η χιλιομετρική απόσταση Πάτρα-Αθήνα είναι 210km, πόσα χιλιόμετρα συνολικά πρέπει να διανύσουν οι αθλητές από την Αρχαία Ολυμπία ώστε να λάβουν μέρος στο 2ο παγκόσμιο αθλητικό meeting κλασικού αθλητισμού που διοργανώνεται από το Δήμο Αθηναίων;

Απάντηση: Για να λάβουν μέρος οι αθλητές από την Αρχαία Ολυμπία στο 2ο αθλητικό meeting πρέπει να διανύσουν επιπλέον 317 km.

Σ' έναν αγώνα ταχύτητας των 100μ. η πρώτη αθλήτρια τερμάτισε με χρόνο 10,50sec, η δεύτερη με χρόνο 11,50sec και η τρίτη με χρόνο 12sec. Πόση είναι η διαφορά στο χρόνο ανάμεσα στην αθλήτρια που τερμάτισε πρώτη και στην αθλήτρια που τερμάτισε στην τρίτη θέση;

Απάντηση: Η αθλήτρια της τρίτης θέσης τερμάτισε 1,5sec μετά τον τερματισμό της πρώτης αθλήτριας.

Μια κανονική μπασκέτα ενηλίκων έχει ύψος 3,05μ. Η μπασκέτα για παιδιά του Δημοτικού σχολείου έχει ύψος 2,75μ. Πόσο πιο ψηλή είναι η μπασκέτα των ενηλίκων σε σχέση με την μπασκέτα για μικρές ηλικίες;

Απάντηση: Η μπασκέτα των ενηλίκων είναι κατά 30cm πιο ψηλή από τη μπασκέτα των μικρών ηλικιών.

Το ύψος του δίχτυ-φιλέ στους άντρες στο άθλημα της πετοσφαίρισης έχει ύψος 2,43μ. και στις γυναίκες 2,24μ. Πόσα εκατοστά πιο ψηλό είναι το δίχτυ-φιλέ των αντρών σε σχέση με αυτό των γυναικών;

Απάντηση: Το δίχτυ-φιλέ των αντρών είναι κατά 19 εκατοστά πιο ψηλό σε σχέση με το δίχτυ-φιλέ των γυναικών.

Η περίμετρος μιας μπάλας του βόλλεϋ είναι 67εκ. και η περίμετρος μιας μπάλας του χάντμπολ είναι 60εκ. Πόσα εκατοστά μεγαλύτερη είναι η μπάλα του βόλλεϋ από την μπάλα του χάντμπολ;

Απάντηση: Η μπάλα του βόλλεϋ είναι μεγαλύτερη από τη μπάλα του χάντμπολ κατά 7 εκατοστά.

Η διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου είναι 90 λεπτά, ενώ ενός αγώνα χειροσφαίρισης είναι 60 λεπτά. Πόσο περισσότερο διαρκεί ένας αγώνας ποδοσφαίρου, χωρίς καθυστερήσεις, από ένα αγώνα χειροσφαίρισης;

Απάντηση: Ο ποδοσφαιρικός αγώνας διαρκεί περισσότερο από ένα αγώνα χειροσφαίρισης κατά τριάντα (30) λεπτά.

Πόσος είναι ο ελάχιστος αριθμός ατόμων που συμμετέχουν, σε μια ομαδική χορογραφία;

Απάντηση: Σε μια ομαδική χορογραφία συμμετέχουν, τουλάχιστον, δύο (2) άτομα.

Στο γήπεδο της χειροσφαίρισης, πόση απόσταση απέχει η γραμμή των έξι (6) μέτρων από την γραμμή των επτά (7) μέτρων- γραμμή πέναλτι;

Απάντηση: Οι δύο γραμμές απέχουν μεταξύ τους ένα (1) μέτρο.

Ευ αγωνίζεσθαι!



Προβλήματα μαθηματικών-συνδυασμών βασικών μαθηματικών πράξεων-για Ε-ΣΤ Δημοτικού και Γυμνάσιο-Λύκειο.

Ποιο γήπεδο είναι μεγαλύτερο ως προς τις διαστάσεις του;

- ποδοσφαίρου (45μ. Χ 90μ.)
- πετοσφαίρισης (9μ.Χ 18Μ.)
- χειροσφαίρισης (40μ. Χ20μ.)

Απάντηση: Του ποδοσφαίρου (με διαστάσεις 45μ Χ 90μ.)

Σ' ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης η ομάδα Α πέτυχε 10 δίποντα, 3 τρίποντα και 4 ελεύθερες βολές. Η αντίπαλη ομάδα Β πέτυχε 6 δίποντα, 5 τρίποντα και 3 ελεύθερες βολές. Ποια ομάδα αναδείχθηκε νικήτρια;

Απάντηση: Νικήτρια αναδείχθηκε η ομάδα Α με σκορ 33-30.

Ένας αθλητής ταχύτητας καλύπτει την απόσταση των 50μ. σε χρόνο 7,93sec, ένας δεύτερος σε χρόνο 7,64sec κι ένας τρίτος αθλητής με χρόνο 0,03 μικρότερο από τον 1ο αθλητή και 0,26 sec μεγαλύτερο από τον 2ο. Ποιος είναι ο χρόνος που πέτυχε ο 3ος αθλητής και ποιος είναι ο καλύτερος (ταχύτερος) χρόνος;

Απάντηση: Ο χρόνος του 3ου αθλητή ήταν 7,90 sec και ο καλύτερος χρόνος ήταν το 7,64 sec του δεύτερου αθλητή.

Για να ολοκληρωθεί ένα σετ στο άθλημα της πετοσφαίρισης, σε περίπτωση ισοπαλίας, πόσους πόντους πρέπει να κερδίσει μια ομάδα προκειμένου να ολοκληρωθεί το σετ με νίκη γι' αυτή την ομάδα;

Απάντηση: Χρειάζεται η διαφορά των 2 πόντων 25-23 ή 23-25, 26-24 ή 24-26, 27-25 ή 25-27, 28-26 ή 26-28, 29-27 ή 27-29.

Στο αγώνισμα της σκυταλοδρομίας 4Χ100 οι αθλητές της ομάδας ΑΣΤΡΑΠΗ πέτυχαν τους παρακάτω χρόνους: Ο 1ος αθλητής έτρεξε τα 100μ. σε χρόνο 9,50 sec, ο 2ος σε χρόνο 9,63sec, ο 3ος σε χρόνο 9,49sec και ο 4ος σε χρόνο 5 sec λιγότερα από τον 2ο. Η αντίπαλη ομάδα του ΚΕΡΑΥΝΟΥ πέτυχε αντίστοιχα τους παρακάτω χρόνους: Ο 1ος αθλητής έτρεξε τα 100μ. σε χρόνο 9,61sec, ο 2ος έτρεξε τα 100μ. 4 sec λιγότερα από το χρόνο του 1ου αθλητή της ομάδας της ΑΣΤΡΑΠΗΣ, ο 3ος έτρεξε τα 100μ. 2sec περισσότερα από το 2ο αθλητή της ομάδας του και ο 4ος έτρεξε τα 100μ. σε χρόνο 9,55 sec. Ποιος ήταν ο συνολικός χρόνος της κάθε ομάδας και ποια κέρδισε τον αγώνα;
Απάντηση: ΑΣΤΡΑΠΗ:38,2 sec- ΚΕΡΑΥΝΟΣ: 38,1 sec. Νικήτρια ομάδα ΚΕΡΑΥΝΟΣ.

Τρεις αθλητές του άλματος εις μήκος κατά την 1η τους προσπάθεια πήδηξαν ο Α: 7,85cm, ο Β: 7,63cm και ο Γ: 7,92 cm. Κατά την δεύτερη προσπάθειά τους ο Α πήδηξε 15cm λιγότερα από το 1ο του άλμα, ο Β 18cm περισσότερα από το 1ο του άλμα και ο Γ 5cm λιγότερα από το 1ο του άλμα. Στην τελευταία τους προσπάθεια ο Α αθλητής πήδηξε 5cm λιγότερα από την πρώτη του προσπάθεια, ο Β 13cm περισσότερα από τη δεύτερη προσπάθειά του και ο Γ αθλητής 6cm περισσότερα από την πρώτη του προσπάθεια. Πόσο ήταν το καλύτερο άλμα και από ποιον αθλητή επιτεύχθηκε;

Απάντηση: Το καλύτερο άλμα ήταν του Γ αθλητή με επίδοση 7,98cm

Στο άθλημα της άρσης βαρών αγωνίσθηκαν τρεις αθλήτριες στην κατηγορία των 80kg για τις τρεις θέσεις του βάθρου. Η πρώτη αθλήτρια σήκωσε 69kg περισσότερα από το βάρος της, η 2η αθλήτρια σήκωσε τόσα κιλά όσα το διπλάσιο του βάρους τους και 8kg επιπλέον, ενώ η τρίτη αθλήτρια

σήκωσε τα κιλά που σήκωσε η πρώτη αθλήτρια και επιπλέον το ¼ του βάρους της. Ποια αθλήτρια σήκωσε τα περισσότερα κιλά;

Απάντηση: Η Γ αθλήτρια σήκωσε τα περισσότερα κιλά, 169kg

Στο άλμα εις ύψος οι τρεις αθλητές που επικράτησαν στον τελικό του αγωνίσματος είχαν ύψος ο 1ος 1,93cm, ο 2ος 1,88cm και ο 3ος 1,95cm. Η καλύτερη επίδοση του 1ου αθλητή ήταν 25cm περισσότερα από το ύψος του 2ου αθλητή, η καλύτερη επίδοση του δεύτερου αθλητή 18cm μεγαλύτερη από το ύψος του 1ου αθλητή, ενώ η επίδοση του τρίτου αθλητή ήταν το μισό του αθροίσματος του ύψους των δύο πρώτων αθλητών και 18cm επιπλέον. Ποιος αθλητής πραγματοποίησε την καλύτερη επίδοση;

Απάντηση: Την καλύτερη επίδοση πραγματοποίησε ο Α αθλητής με 2,13 cm.

Το άλμα εις τριπλούν ολοκληρώνεται με την εκτέλεση τριών διαδοχικών αλμάτων- βημάτων. Ο αθλητής Α του άλματος εις τριπλούν, στην καλύτερη του προσπάθεια το πρώτο του βήμα-άλμα έχει μήκος 2,03 cm, 1,88cm το δεύτερο και 2,15cm το τρίτο βήμα-άλμα. Ο αθλητής Β στην καλύτερη προσπάθεια του πήδηξε 2,01 cm στο πρώτο του βήμα-άλμα, 1,93cm στο δεύτερο και 2,17cm στο τρίτο του βήμα- άλμα. Τέλος ο αθλητής Γ πήδηξε στο πρώτο του βήμα-άλμα 2cm πιο μακριά από το αντίστοιχο του αθλητή Α, 1cm λιγότερο στο στο δεύτερο βήμα - άλμα από το αντίστοιχο του αθλητή Β, ενώ το τρίτο του βήμα-άλμα ήταν 3cm μικρότερο από το τρίτο βήμα-άλμα του Α αθλητή. Ποιο ήταν το μεγαλύτερο άλμα και ποιος το πραγματοποίησε;

Απάντηση: Ο αθλητής Β πραγματοποίησε το μεγαλύτερο άλμα με 6,11cm.

Στο αγώνισμα του ακοντίου, οι τρεις αθλήτριες που επικράτησαν πραγματοποίησαν τις ακόλουθες καλύτερες προσπάθειες: Η εικοσάχρονη αθλήτρια Α με σωματικό βάρος τα 75kg έριξε το ακόντιο σε απόσταση ίση με το άθροισμα του 1/5 του βάρους της και του διπλάσιου της ηλικίας της. Η αθλήτρια Β, 23 ετών και 72kg, πραγματοποίησε ρίψη ίση με το τριπλάσιο της ηλικίας της μείον το 1/5 του βάρους της αθλήτριας Α. Τέλος, η αθλήτρια Γ, 25 ετών και βάρους 76kg έριξε το ακόντιο σε απόσταση ίση με το τριπλάσιο της ηλικίας της μείον το ¼ του βάρους της. Ποια ήταν η επίδοση της κάθε μιας ακοντίστριας και ποια κατέλαβε την τρίτη θέση στη συγκεκριμένη καταμέτρηση;

Απάντηση: Η επίδοση της Α αθλήτριας ήταν 55μ., της Β αθλήτριας τα 54,6μ. και της Γ αθλήτριας τα 56μ. Την Τρίτη θέση κατέλαβε η Β αθλήτρια.

Σ' ένα αγώνα άλματος επί κοντώ, συμμετέχουν στον τελικό τρεις αθλήτριες. Η Α έχει ύψος 1,60cm, η Β 1,70cm και η Γ έχει ύψος 1,80cm. Η Γ αθλήτρια πέτυχε επίδοση ίση με το διπλάσιο του ύψους της συν το ύψος της αθλήτριας Α. Η Β αθλήτρια πέτυχε επίδοση τρεις φορές το ύψος της. Η Α αθλήτρια πέτυχε άλμα αντίστοιχο με το άθροισμα του διπλάσιου του ύψους της, συν μια φορά το ύψος της αθλήτριας Γ.

Ποια επίδοση σημείωσε η κάθε αθλήτρια;

Απάντηση: Η αθλήτρια Α σημείωσε την επίδοση των 5,20μ., η αθλήτρια Β τα 5,10μ., και η αθλήτρια Α τα 5μ.

Σ' ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης το πρώτο δεκάλεπτο τελείωσε 20-20. Στο 2ο δεκάλεπτο η Α ομάδα πέτυχε 15 πόντους συν 2 τρίποντα, ενώ η Β ομάδα πέτυχε 15 πόντους και 3 δίποντα και 1 ελεύθερη βολή. Στο 3ο δεκάλεπτο η Α ομάδα πέτυχε 12 πόντους και 4 ελεύθερες βολές, ενώ η Β ομάδα πέτυχε 14 πόντους και 1 τρίποντο. Στο 4ο δεκάλεπτο για την Α ομάδα σκόραραν τέσσερις από τους πέντε παίκτες, συνολικά 2 δίποντα και 2 τρίποντα. Για την Β ομάδα σκόραραν και οι πέντε παίκτες από ένα δίποντο ο καθένας και τρεις απ' αυτούς από μια ελεύθερη βολή. Ποια ομάδα αναδείχθηκε νικήτρια;

Απάντηση: Το τελικό σκορ ήταν: Α ομάδα 67 πόντους και Β ομάδα 72 πόντους. Νικήτρια η Β ομάδα.

ΜΥΑΛΟ-ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ

Στον τελικό ενός αγώνα πετοσφαίρισης, η ομάδα Β επικράτησε της ομάδας Α με 3-2 σετ. Πιο συγκεκριμένα, στο 1ο σετ η ομάδα Α επικράτησε με διαφορά δύο πόντων. Στο 5ο σετ, η ομάδα Β επικράτησε της ομάδας Α με διαφορά 4 πόντων. Στο 2ο σετ, η ομάδα Α κέρδισε μετά από ισοπαλία 24-24 με διαφορά δύο πόντων. Στο 3ο σετ, μετά από ισοπαλία 25-25, η Β ομάδα επικράτησε της Α ομάδας με διαφορά δύο πόντων. Τέλος, στο 4ο σετ η ομάδα Β επικράτησε της ομάδας Α μετά από ισοπαλία 24-24. Πόσους πόντους κέρδισε συνολικά η κάθε ομάδα κατά τη διάρκεια των 5 σετ;

Απάντηση: 1ο σετ (25-23), 2ο σετ (26-24), 3ο σετ(25-27), 4ο σετ (24-26), 5ο σετ (21-25). Συνολικά, η Α ομάδα συγκέντρωσε 121 πόντους και η Β ομάδα συγκέντρωσε 125 πόντους.

Σ' έναν αγώνα χειροσφαίρισης ο παίκτης της ομάδας Α με το Νο 2 πέτυχε διπλάσια γκολ από το νούμερο της φανέλας του και ένα γκολ μετά από πέναλτι. Ο παίκτης της ομάδας Β με το Νο 8 πέτυχε τόσα γκολ, όσα το $\frac{1}{4}$ του νούμερου της φανέλας του. Ο παίκτης της ομάδας Β με το Νο 7 πέτυχε δύο γκολ με πέναλτι που κέρδισε. Ο παίκτης της ομάδας Α με το Νο 6 πέτυχε ένα γκολ λιγότερο από τον παίκτη της ομάδας Β με το Νο 8. Ο παίκτης της ομάδας Β με το Νο 9 κατάφερε να ισοφαρίσει την αντίπαλη ομάδα. Πόσα γκολ πέτυχε ο παίκτης της Β ομάδας με το Νο 9 για να ισοφαρίσει;

Απάντηση: Ο παίκτης με το Νο 9, πέτυχε 2 γκολ.

Στον τελικό της σκυταλοδρομίας 4X100, η ομάδα Α σημείωσε τους παρακάτω χρόνους ανά 100μ. α) 9,87cm, β) 9,69cm, γ) 9,93cm, δ) 9,96cm. Η ομάδα Β σημείωσε τους παρακάτω αντίστοιχους χρόνους: α) 9,73cm, β) 9,85cm, γ) 9,72cm, δ) 9,88cm. Ποια ομάδα είχε την καλύτερη μέση ταχύτητα;

Απάντηση: Η Α ομάδα είχε μέση ταχύτητα 9,86cm και η Β ομάδα είχε μέση ταχύτητα 9,79 cm. Καλύτερη μέση ταχύτητα είχε η Β ομάδα.



Αινίγματα- ερωτήσεις ανατομίας-οστεολογίας για τον ανθρώπινο οργανισμό.

«Μεγάλο» με ονομάζουν οι φίλοι παιδιά,
πλευρά με χωρίζουν από την καρδιά.

Απάντηση: Ο Μείζων (Μεγάλος) θωρακικός μυς.

Σαν δέλτα (Δ) δεξ μοιάζω και θα γυμναστώ
με πρόσθιες άρσεις των δύο χεριών.

Απάντηση: Ο Δελτοειδής μυς.

Ορθός υπάρχει μα και έξω λοξός
από ύπτια θέση ανοιγοκλείνει ο κορμός.

Απάντηση: Οι κοιλιακοί μύες.

Ορθό μηριαίο με λένε αλλιώς
στην κάμψη ισχύου είμαι μυς βασικός.

Απάντηση: Ο Τετρακέφαλος μυς των κάτω άκρων.

Από διάσταση ενώνω τα πόδια ευθύς
για άσκηση ετοιμάζομαι από θέση προσοχής.

Απάντηση: Οι προσαγωγοί μύες των κάτω
άκρων.

Με τον τετρακέφαλο μαζί, στην κάμψη του ισχύου
βοηθάω κι εγώ ταυτόχρονα με ρυθμό.

Απάντηση: Ο Λαγονοψοίτης μυς

Ο μεγαλύτερος μυς του σώματος στην οπίσθια πλευρά,
που βοηθά να καθόμαστε και αναπαυτικά.

Απάντηση: Ο Μέγας γλουτιαίος μυς.

Τικ τακ χτυπάει, ζωή σκορπά
δυόμιση δισεκατομμύρια φορές ως τα 79.

Απάντηση: Το μυοκάρδιο (η καρδιά).

Προστάζει κι αμέσως τα πόδια από προσοχή
σε διάσταση ανοίγουν στη στιγμή.

Απάντηση: Ο μυς που ονομάζεται « Τείνων την πλατία
περιτονία»

Σηκώνει βάρη και δεν κλατάρει
τρέχουμε, περπατάμε με καμάρι.

Απάντηση: Ο πελματιαίος μυς.

Στο μπαλέτο βοηθάει, Μηριαίος κι αυτός
στο plie (πλιέ) είναι πρώτος, χορευτής σωστός.

Απάντηση: Ο δικέφαλος μηριαίος μυς.

Η κάμψη του αγκώνα η αποστολή του
φουσκώνει με υπερηφάνεια σε κάθε κίνησή του.

Απάντηση: Ο Δικέφαλος βραχιόνιος μυς.

Γυμνάζομαι με βεράκια με εκτάσεις
αγκώνων.
Γυμνάζομαι με βυθίσεις χεριών σε
πάγκο, με πλάνο.

Απάντηση: Ο Τρικέφαλος μυς.

Κάμπτω (λυγίζω) το γόνατο και την ποδοκνημική
Σαν κράμπα με πιάνει «πονάω» πολύ.

Απάντηση: Ο γαστροκνήμιος μυς (γάμπα).

Βοηθάω στην κάμψη του αγκώνα
αλλά και στην παλάμη να κοιτάζει
μια στον ουρανό και μια στο χώμα.

Απάντηση: Ο Βραχιονιοκερκιδικός μυς.

Λίμπο να παίξουμε με ρυθμό
κρατώντας σε έκταση τον κορμό
θα νικήσουμε όλοι στο λεπτό.

Απάντηση: Ο Ιερονωτιαίος μυς.

Ψηλά οι ωμοπλάτες
στη θέση τους ξανά
τις ενώνω, τις γυμνάζω με όλα αυτά.

Απάντηση: Ο Τραπεζοειδής μυς.

Προσαγωγή, έκταση και έσω στροφή
τους ώμους ζαλίζω στη στιγμή.

Απάντηση: Ο πλατύς ραχιαίος μυς.

Στην έκταση της ράχης βοηθάω αρκετά
μα οι κάμψεις του κορμού δεξιά κι αριστερά
είναι οι αγαπημένες μου ασκήσεις παιδιά.

Απάντηση: Ο Τετράγωνος οσφυϊκός μυς.

Την κάτω γνάθο ενώνω με την πάνω
σφιχτά
σφραγίζω το στόμα
δε βγαίνει μιλιά.

Απάντηση: Ο μασητήρας μυς.

Μοιάζω με πυραμίδα. Στο σώμα με συναντάτε σε δύο μεριές.
Όταν συσπώμαι ενώνω τα φρύδια και γυμνάζω την κοιλιά.
Πως γίνεται αυτό; Μα σας είπα, δεν βρίσκομαι σε μία μεριά!

Απάντηση: Ο Πυραμοειδής μυς.

Κερκίδα και ωλένη μαζί.
Ενότητα στα άνω άκρα φοβερή
Μια λέξη με 5 γράμματα θωρώ
ξεκινάει με «π» και τελειώνει με «ς» τελικό.

Απάντηση: Ο πήχυς (ενότητα της κερκίδας και της ωλένης)

Περιστροφή και έκταση κεφαλής προς τα πίσω
είναι οι κινήσεις που αγαπώ.
Και σαν τραυματιστώ μεγάλο πόνο στο σώμα προκαλώ.

Απάντηση: Ο Στερνοκλειδομαστοειδής μυς.

Από πόσα οστά αποτελείται ο ανθρώπινος σκελετός ενός
ενήλικου ανθρώπου;

Απάντηση: Ο ανθρώπινος σκελετός αποτελείται από 206 οστά.

Ποιο είναι το πιο δυνατό οστό των κάτω άκρων που βοηθάει στη στήριξη;

Απάντηση: Η κνήμη

Ποιο είναι το μικρότερο και ελαφρύτερο οστό του ανθρώπινου σκελετού;

Απάντηση: Ο αναβολέας του μέσου ωτός (αυτιού).

Ποιο είναι το πιο δυνατό οστό των κάτω άκρων;

Απάντηση: Το μηριαίο οστό

Που βρίσκεται η κνήμη;
Στα άνω ή στα κάτω άκρα;

Απάντηση: Η κνήμη βρίσκεται στα κάτω άκρα.

Από πόσους μύες αποτελείται το ανθρώπινο σώμα;

Απάντηση: Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 650 μύες.

Που βρίσκεται το βραχιόνιο οστό;
Στα άνω ή στα κάτω άκρα;

Απάντηση: Το βραχιόνιο οστό βρίσκεται στα άνω άκρα.

Που βρίσκεται το μηριαίο οστό;
Στα άνω ή στα κάτω άκρα;

Απάντηση: Το μηριαίο οστό βρίσκεται στα κάτω άκρα.

Από το βραχιόνιο οστό ξεκινά στην κερκίδα σταματώ.
Σύνθετο το όνομά μου ομολογώ!

Απάντηση: Ο βραχιονιοκερκιδικός μυς.

Που βρίσκεται η περόνη;
Στα άνω ή στα κάτω άκρα;

Απάντηση: Η περόνη βρίσκεται στα κάτω άκρα.

Τι είναι και που βρίσκεται η επιγονατίδα
και ποια η λειτουργία της στο ανθρώπινο σώμα;

Απάντηση: Η επιγονατίδα είναι οστό που βρίσκεται στο πρόσθιο μέρος του γονάτου και βοηθάει να ενισχυθούν οι μύες που είναι υπεύθυνοι για την έκταση (τέντωμα) του γόνατος.

Που βρίσκεται η ωλένη;
Στα άνω ή στα κάτω άκρα;

Απάντηση: Η ωλένη βρίσκεται στα άνω άκρα.

Που βρίσκεται η κερκίδα;
Στα άνω ή στα κάτω άκρα;

Απάντηση: Η κερκίδα βρίσκεται στα άνω άκρα.

Παιδιά μου α΄

Παιδιά μου,
ταΐστε με λίγες μπουκιές
απ' το σταρένιο ψωμί
που ζυμώνουν τα αισιόδοξα χέρια σας.
Δώστε μου να πιω λίγες γουλιές
από τη γλυκιά θάλασσα
των αμέτρητων ονείρων σας.
Να κατρακυλήσω, αφήστε με,
στις πλαγιές του ζωηρού σας γέλιου,
έτσι καθώς αντηχεί χαρούμενα
στους λόφους της ευτυχίας σας.
Να τρέξω ξέγνοιαστα, σας ζητώ,
στους ευδιάβατους δρόμους σας,
ανάμεσα στα χαμόμηλα
που έσπειρε η καρδιά σας.
Κι αν μου προσφέρετε και λίγο ουρανό
απ' των ματιών σας τις εικόνες,
ο ορίζοντάς μου θα απλωθεί στον χρόνο,
θα μεγαλώσει χωρίς παράπονο,
με την προσδοκία ζωντανή,
πώς το κρυμμένο παιδί μέσα μου
πάντα θα αναζητά
το φως της πρώτης νιότης.

Ιωάννα Α. Αγγελή



Ερωτήσεις διατροφής

Ποιο γεύμα της ημέρας αποκαλείται «Βασιλιάς των γευμάτων»;

Απάντηση: «Βασιλιάς των γευμάτων» αποκαλείται το πρωινό γεύμα.

Ποια είναι η βασική λειτουργία των υδατανθράκων στον οργανισμό;

Απάντηση: Οι υδατάνθρακες αποτελούν για τον οργανισμό πηγή ενέργειας.

Ονόμασε τα πέντε γεύματα της ημέρας;

Απάντηση: Πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό γεύμα.

Ποια είναι η βασική λειτουργία των πρωτεϊνών στον οργανισμό;

Απάντηση: Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας του σώματος.

Ποια θρεπτικά συστατικά χρειάζεται ο οργανισμός μας καθημερινά για την καλύτερη λειτουργία του;

Απάντηση: Ο οργανισμός μας χρειάζεται καθημερινά για την καλύτερη λειτουργία του υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπαρά.

Ποια θρεπτικά στοιχεία, που χρειάζεται ο οργανισμός, συμβάλλουν στην παραγωγή της αιμοσφαιρίνης; Οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες ή τα λιπαρά;

Απάντηση: Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην παραγωγή της αιμοσφαιρίνης.

Ποια θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός συμβάλλουν στην απελευθέρωση της σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που προωθεί την καλή διάθεση και το αίσθημα ευεξίας στον οργανισμό; Οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες ή τα λιπαρά;

Απάντηση: Οι υδατάνθρακες.

Αναφέρετε δύο βασικές λειτουργίες που επιτελούν τα λιπαρά στον οργανισμό.

Απάντηση: Τα λιπαρά, α) Αποτελούν δομικό συστατικό των μεμβρανών των κυττάρων και β) Προωθούν την απορρόφηση των βιταμινών A,D,K,E από τον οργανισμό.

Ποια θρεπτικά συστατικά εξασφαλίζουν την καλή υγεία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου; Οι υδατάνθρακες, τα λιπαρά ή οι πρωτεΐνες;

Απάντηση: Τα λιπαρά.

Γιατί οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά ονομάζονται μακροθρεπτικά συστατικά;

Απάντηση: Οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά ονομάζονται μακροθρεπτικά συστατικά, γιατί ο οργανισμός μας χρειάζεται τα συστατικά αυτά σε μεγάλες ποσότητες.

Ποια συστατικά ονομάζονται μικροθρεπτικά; Αναφέρετε δύο κατηγορίες.

Απάντηση: Μικροθρεπτικά ονομάζονται τα συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας σε μικρές ποσότητες, όπως είναι οι βιταμίνες και τα μέταλλα.

Τι είναι η διατροφική πυραμίδα και που μας βοηθάει;

Απάντηση: Η διατροφική πυραμίδα είναι ένα σχήμα τριγωνικό (πυραμίδα) το οποίο απεικονίζει ομάδες τροφίμων και τρόφιμα. Μας συμβουλεύει για τη συχνότητα των τροφών που πρέπει να τρώμε για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι τροφές στη βάση της πυραμίδας απαντώνται με μεγαλύτερη συχνότητα, ενώ όσο προχωράμε προς την κορυφή της πυραμίδας η συχνότητα αυτή μειώνεται.

Στη μεσογειακή διατροφή η κατανάλωση των δημητριακών είναι υψηλή ή χαμηλή;

Απάντηση: Στη μεσογειακή διατροφή η κατανάλωση των δημητριακών είναι υψηλή.

Ποια τρόφιμα στη μεσογειακή διατροφή καταναλώνονται περιστασιακά;

Απάντηση: Στη μεσογειακή διατροφή περιστασιακά καταναλώνονται τα γλυκά.

Στη μεσογειακή διατροφή η κατανάλωση εποχικών φρούτων και λαχανικών είναι υψηλή ή χαμηλή;

Απάντηση: Στη μεσογειακή διατροφή η κατανάλωση εποχικών φρούτων και λαχανικών είναι υψηλή.

Αναφέρετε δύο ομάδες τροφίμων που καταναλώνονται καθημερινά στη μεσογειακή πυραμίδα.

Απάντηση: Καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών και οσπρίων.

Στη μεσογειακή διατροφή η κατανάλωση κρέατος είναι υψηλή ή χαμηλή;

Απάντηση: Στη μεσογειακή διατροφή υπάρχει χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

Που βοηθούν οι φυτικές ίνες (υδατάνθρακες φυτικής προέλευσης) τον οργανισμό;

Απάντηση: Βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Αναφέρετε δύο με τρία τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες.

Απάντηση: Δημητριακά, λαχανικά, ψωμί με αλεύρι ολικής αλέσεως, φακές, φρούτα με το φλοιό τους όπως τα μήλα, πορτοκάλια γκρέϊπφρουτ, μανταρίνια, φράουλες, ξερά φασόλια, μπιζέλια. Επίσης φυτικές ίνες εμπεριέχονται σε προϊόντα βρώμης (φρυγανιές, ψωμί) κα.

Ποιες είναι οι τρεις κατηγορίες των δημητριακών;

Απάντηση: Τα σιτηρά (στάρι, καλαμπόκι, ρύζι), τα οσπριοειδή (φασόλια, σόγια, φακές, ρεβύθια) και τα ελαιώδη δημητριακά (σόγια, ηλιανθός).

Γιατί οι βιταμίνες είναι απαραίτητες στον οργανισμό μας;

Απάντηση: Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την κανονική ανάπτυξη και τη διατήρηση του οργανισμού μας.

Γιατί η βιταμίνη C είναι σημαντική στον οργανισμό;
Αναφέρετε δύο τουλάχιστον λειτουργίες της.

Απάντηση: Μερικές από τις λειτουργίες της βιταμίνη C στον οργανισμό είναι οι εξής:

- A. Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού ως αντιοξειδωτικό.
- B. Βοηθάει στην επούλωση των τραυμάτων.
- Γ. Ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου.
- Δ. Βοηθάει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Αναφέρετε τουλάχιστον τρία τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C.

Απάντηση: Πολύ καλές πηγές βιταμίνης C είναι το ακτινίδιο, το πορτοκάλι, το γκρέϊπφρουτ, το μπρόκολο, οι πράσινες σαλάτες, η πράσινη και η κόκκινη πιπεριά, η ντομάτα και οι φράουλες.

Τι προκαλεί στον οργανισμό η έλλειψη της βιταμίνης C;

Απάντηση: Η έλλειψη της βιταμίνης C στον οργανισμό προκαλεί την ασθένεια Σκορβούτο.

Γιατί η βιταμίνη D είναι σημαντική στον οργανισμό;

Απάντηση: Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών και βοηθάει στην αντίσταση του οργανισμού σε ορισμένες ασθένειες (γρίπη, σκλήρυνση κατά πλάκας).

Τι προκαλεί η έλλειψη βιταμίνης D στον οργανισμό;

Απάντηση: Η έλλειψη βιταμίνης D στον οργανισμό προκαλεί μια ασθένεια που λέγεται Ραχίτιδα.

Ποια είναι η βιταμίνη που περιέχεται στα καρότα και βοηθάει στην καλή όραση;

Απάντηση: Η βιταμίνη Α.

Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Απάντηση: Κατά γενικό κανόνα πρέπει να πίνουμε 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα. (Η ακριβής ποσότητα νερού που χρειάζεται κάθε άνθρωπος εξαρτάται από την ηλικία, τα κιλά και τη σωματική δραστηριότητα).

Αναφέρετε τρεις τροφές που περιέχουν «καλούς» υδατάνθρακες.

Απάντηση: Ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, πλιγούρι, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα (ολόκληρα με τη φλούδα τους πχ. Μήλα), όσπρια.

Αναφέρετε τρεις τροφές που περιέχουν «κακούς» υδατάνθρακες και προτείνεται στη μεσογειακή διατροφή να καταναλώνονται περιστασιακά.

Απάντηση: Τυποποιημένα κέϊκ, έτοιμες σφολιάτες, γλυκά, λευκά αλεύρα.

Αναφέρετε τρεις πρωτεϊνούχες τροφές.

Απάντηση: Κοτόπουλο, ψάρια -πχ. σολωμός-, κινόα, κόκκινα φασόλια, αυγά, ρεβύθια, φακές, ξηροί καρποί, σπόροι κολοκύθας, κρέας μοσχαρίσιο, γιαούρτι 2% αγελάδος, γάλα, τυρί- πχ. Γραβιέρα-κα.

Όταν ένα πρωινό αποτελείται από 4 ομάδες τροφίμων όπως γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, πως ονομάζεται;

Απάντηση: Πλήρες πρωινό.

Αναφέρετε δύο παραδείγματα συνδυασμού τροφίμων για ένα πρωινό που δίνει ενέργεια.

Απάντηση:

A. 1 τοστ γαλοπούλα-τυρί + 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι.

B. 1 φέτα ψωμί με μέλι (ή ταχίνι) + 1 ποτήρι γάλα.

Γ. 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης + 1 ποτήρι γάλα + 1 φρούτο εποχής.

Δ. 1 μπουτ δημητριακών με γάλα + 1 φρούτο εποχής.

Γιατί όταν τρώμε πρέπει να μασάμε αργά την τροφή μας; Αναφέρετε δύο λόγους.

Απάντηση:

A. Καλύτερη πέψη. Όταν τρώμε αργά διευκολύνεται η πέψη.

B. Απώλεια βάρους. Τρώγοντας αργά διευκολύνεται η απώλεια βάρους.

Γ. Βοηθάει το αργό μάσημα της τροφής στη μείωση του στρες.

Αναφέρετε τρεις λειτουργίες του οργανισμού στις οποίες βοηθάει η βιταμίνη A.

Απάντηση: Όραση, υγεία δέρματος, σωστή ανάπτυξη, καλή λειτουργία καρδιάς, νεφρών και πνευμόνων.

Αναφέρετε τρία τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη A.

Απάντηση: Καρότα, συκώτι μοσχαρίσιο, γαλακτοκομικά, λιπαρά ψάρια πχ. σαρδέλα, μωρουνέλαιο, φρούτα (πεπόνι, μάνγκο), γλυκοπατάτες, κολοκύθα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Αναφέρετε τρία θρεπτικά συστατικά των τροφών.

Απάντηση: Βιταμίνες, υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, μεταλλικά στοιχεία, νερό.

Παιδιά μου β΄

Παιδιά μου,
γιατί τρομάζετε
απ' τον θόρυβο του κόσμου;
Γιατί σας σταματά η βιασύνη του;
Εσείς έχετε τις λεύτερες φωνές,
εσείς και τα γοργά τα πόδια.
Φωνάξτε δυνατά
να σας ακούσει ο ουρανός,
ελπίδες κι όνειρα να βρέξει.
Τρέξτε με μια ανάσα
ως τα λιβάδια της χαράς,
αμέτρητα χαμόγελα να κόψετε,
να τα προσφέρετε στα χείλη των παιδιών
που δεν προλάβανε να παίξουν.
Γιατί να ξέρετε
Μόνο με καθαρές φωνές
και με ταχύτητα στα πόδια,
ο κόσμος γίνεται μικρός
κι έτσι χωράει ολάκερος
στην αγκαλιά του ήλιου σας .

Ιωάννα Α. Αγγελή

Ιστορικές γνώσεις

Σε ποιο αγώνισμα διακρίθηκε η Βούλα Πατουλίδου, η πρώτη χρυσή Ελληνίδα Ολυμπιονίκης;

Απάντηση: Στα 100μ. εμπόδια το 1992, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης.

Σε ποιο άθλημα είναι χρυσή Ολυμπιονίκης η Άννα Κορακάκη;

Απάντηση: Στη σκοποβολή

Πόσα μετάλλια κατέκτησε ο Πύρος Δήμας στο άθλημα της άρσης βαρών σε Ολυμπιακούς αγώνες;

Απάντηση: Κατέκτησε 3 χρυσά και 1 χάλκινο μετάλλιο.

Η Κατερίνα Στεφανίδη είναι χρυσή Ολυμπιονίκης και παγκόσμια πρωταθλήτρια στο...

Απάντηση: Άλμα επί κοντώ

Πως ονομάζεται το basketball στα ελληνικά;

Απάντηση: Καλαθοσφαίριση

Ο Γιουσέιν Μπολτ πρώην αθλητής στίβου στους αγώνες ταχύτητας 100 και 200 μέτρων θεωρείται ...

Απάντηση: ... ο κορυφαίος σπρίντερ όλων των εποχών.

Ο Νίκος Κακλαμανάκης είναι Ολυμπιονίκης στο αγώνισμα της ...

Απάντηση: Ιστιοπλοΐας

Σε ποιο αγώνισμα διακρίθηκε ο Σπύρος Λούης στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 1896;

Απάντηση: Στο μαραθώνιο

Ο Λευτέρης Πετρούνιας είναι Έλληνας Ολυμπιονίκης της ενόργανης γυμναστικής στο όργανο των...

Απάντηση: ...κρίκων.

Ο Αμερικανός αθλητής του άλματος εις μήκος Ρόμπερτ Μπίμον έμεινε στην ιστορία για το εντυπωσιακό παγκόσμιο ρεκόρ με άλμα 8,90μ. που πέτυχε στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Μεξικό, το 1968. Πως ονομάστηκε το άλμα του;

Απάντηση: Ονομάστηκε «το άλμα του αιώνα». Ο αθλητής προσγειώθηκε τόσο μακριά στο σκάμμα ώστε οι καταμετρητές αναζήτησαν έξτρα μετροταινία.

Η Ρωσίδα αθλήτρια του άλματος επί κοντώ Γελένα Ισινμπάγεβα κατέχει το παγκόσμιο ρεκόρ με 5,06μ. από τις 28 Αυγούστου του 2009.

Πόσα χρυσά ολυμπιακά μετάλλια έχει κατακτήσει;

Απάντηση: Δύο (2), στην Αθήνα το 2004 και στο Πεκίνο το 2008.

Ο Αιθίοπας δρομέας μεγάλων αποστάσεων και μαραθωνίου που έχει καταρρίψει 20 επίσημα παγκόσμια ρεκόρ και έχει στεφθεί δύο φορές χρυσός Ολυμπιονίκης, ονομάζεται Χαϊλέ...

Απάντηση: Γκεμπρεσελασιέ

Ο Μάικλ Φελπς είναι Αμερικανός πρωταθλητής και Ολυμπιονίκης της κολύμβησης. Πόσα μετάλλια έχει κατακτήσει σε Ολυμπιακούς αγώνες;

Απάντηση: 28 Ολυμπιακά μετάλλια.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Τόκιο το 2020 γίνανε με ένα χρόνο καθυστέρηση, δηλαδή το 2021, λόγω ...

Απάντηση: ...της πανδημίας του covid 19

Ποια χρονιά συμμετείχαν για πρώτη φορά οι γυναίκες στους Ολυμπιακούς Αγώνες;

Απάντηση: Στο Παρίσι το 1900.

Πότε διεξήχθησαν οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες;

Απάντηση: Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες διεξήχθησαν το 1896.

Πως ονομαζόταν οι κριτές στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες;

Απάντηση: Οι κριτές στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες ονομάζονταν Ελλανοδίκες.

Πως ονομάζεται το κλαδί ελιάς που στεφάνωναν τους νικητές στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες;

Απάντηση: Κότινος

Που γίνεται η τελετή αφής της ολυμπιακής φλόγας;

Απάντηση: Στην Αρχαία Ολυμπία.

Πως ονομάζεται η συμφωνία που προέβλεπε το σταμάτημα των πολέμων κατά τη διάρκεια των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων;

Απάντηση: Ιερή Εκεχειρία

Από ποιες κατηγορίες αγωνισμάτων αποτελείται ο στίβος;

Απάντηση: Δρόμους, Άλματα και Ρίψεις.

Ποιοι είχαν δικαίωμα συμμετοχής στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες;

Απάντηση: Έλληνες ελεύθεροι πολίτες, απ' όλα τα μέρη του τότε Ελληνικού κόσμου.

Πως ονομάζονται οι αγώνες στους οποίους συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με κινητικές, οπτικές και διανοητικές αναπηρίες;

Απάντηση: Παραολυμπιακοί αγώνες

Ποιο είναι το μόνο ομαδικό άθλημα του στίβου;

Απάντηση: Η Σκυταλοδρομία

Τι σημαίνει «σωστή αθλητική συμπεριφορά» ή αλλιώς «ευ αγωνίζεσθαι»;

Απάντηση: Τίμιο παιχνίδι

Σε ποιο Θεό ήταν αφιερωμένοι οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες;

Απάντηση: Στο θεό Δία

Πως ονομάζεται το handball στα ελληνικά;

Απάντηση: Χειροσφαίριση

Τι συμβολίζουν οι πέντε Ολυμπιακοί κύκλοι (μπλε, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο, πράσινο);

Απάντηση: Τις 5 ηπείρους

Ποια ήταν τα αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα;

Απάντηση: Αγώνες δρόμου, Πάλη, Πυγμαχία, Παγκράτιο, Πένταθλο, Ιππικοί αγώνες.

Πως ονομάζεται το tennis στα ελληνικά;

Απάντηση: Αντισφαίριση

Από ποια αγωνίσματα αποτελούνταν κατά την αρχαιότητα το άθλημα του πεντάθλου;

Απάντηση: Άλμα εις μήκος, ακοντισμός, δισκοβολία, στάδιον (δρόμος ταχύτητας), πάλη.

Πότε κατήργησε τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες ο Αυτοκράτορας Θεοδόσιος ο Α΄;

Απάντηση: Το 392-393 μΧ

Ποιο ήταν το όνομα της πρώτης γυναίκας που εισήλθε κρυφά στους Ολυμπιακούς αγώνες της αρχαίας Ελλάδας, μεταμφιεσμένη σε γυμναστή, καθώς απαγορευόταν η παρουσία των γυναικών σε αγώνες αντρών, για να θαυμάσει το γιο της Πεισίδωρος που συμμετείχε στους αγώνες;

Απάντηση: Καλλιπάτειρα

Κάθε πόσα χρόνια διεξάγονται οι Ολυμπιακοί Αγώνες;

Απάντηση: Οι Ολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια

Πότε τοποθετείται χρονολογικά η καταγραφή των πρώτων Ολυμπιακών αγώνων στην Αρχαία Ελλάδα;

Απάντηση: Το 776 πΧ

Τι είναι τα ταυροκαθάψια;

Απάντηση: Τα ταυροκαθάψια ήταν άθλημα της μινωικής εποχής, στο οποίο οι αθλητές εκτελούσαν άλματα πάνω από έναν ταύρο.

Παιδιά μου

γ'

Παιδιά μου,
μην ξεγράψετε
την ιστορία της πατρίδας μας
γιατί την έχουν γράψει
οι καρδιές των ηρώων
πού ναι θαμμένες
κάτω απ' το βλογημένο της χώμα.
Ούτε τη γλώσσα μας
να τη μιλήσετε αλλιώς
γιατί αυτές τις λέξεις
τις έσπειραν και τις πότισαν
τα στόματα των αρχαίων ψυχών.
Πιότερο, κρατήστε ακλόνητη
την πίστη στον Θεό μας
γιατί μόνο στον δικό του ουρανό
ανατέλλει ηλιοπρόσωπη η αγάπη.



*Τα ποιήματα ανήκουν
στην ανέκδοτη ποιητική συλλογή
της Ιωάννας Α. Αγγελή*



Ερωτήσεις κανονισμών των αθλημάτων

Ποιος είναι ο αριθμός των βασικών παικτών μιας ομάδας καλαθοσφαίρισης;

Απάντηση: Ο αριθμός των βασικών παικτών μιας ομάδας καλαθοσφαίρισης είναι πέντε (5) παίκτες

Ποιο είναι το ύψος της μπασκέτας σε γήπεδο καλαθοσφαίρισης διαστάσεων 28X15μ.;

Απάντηση: Το ύψος της μπασκέτας είναι 3,05μ.

Από πόσες περιόδους των δέκα (10) λεπτών αποτελείται ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης;

Απάντηση: Ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης αποτελείται από τέσσερις (4) περιόδους των δέκα λεπτών.

Σε πόσο χρόνο σ' ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης η κάθε ομάδα οφείλει να ολοκληρώσει την επίθεσή της;

Απάντηση: Η επίθεση της κάθε ομάδας πρέπει να ολοκληρωθεί μέσα σε 24sec.

Πόσα λεπτά διαρκεί η κάθε μία χρονική περίοδος σ' ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης;

Απάντηση: Κάθε μία από τις τέσσερις χρονικές περιόδους διαρκεί δέκα (10) λεπτά.

Για πόσο χρόνο ένας καλαθοσφαιριστής επιτρέπεται σε αγώνα να έχει στην κατοχή του τη μπάλα;

Απάντηση: Ο παίκτης επιτρέπεται να έχει στην κατοχή του τη μπάλα για πέντε (5) δευτερόλεπτα.

Σ' ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης σε πόσα δευτερόλεπτα πρέπει η επιτιθέμενη ομάδα να «περάσει» τη μπάλα από το κέντρο του γηπέδου;

Απάντηση: Η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να «περάσει» τη μπάλα από το κέντρο του γηπέδου μέσα σε οχτώ (8) δευτερόλεπτα.

Ποιες είναι οι διαστάσεις ενός γηπέδου καλαθοσφαίρισης;

Απάντηση: Οι διαστάσεις ενός γηπέδου καλαθοσφαίρισης είναι 28X15μ.

Σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης πόσο χρόνο διαρκούν τα δύο ημίχρονα;

Απάντηση: Τα δύο ημίχρονα, σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης, διαρκούν εξήντα (60) λεπτά παιχνιδιού.

Πόσο διαρκεί το κάθε ημίχρονο σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης;

Απάντηση: Το κάθε ημίχρονο, σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου διαρκεί τριάντα (30) λεπτά.

Ποιες είναι οι διαστάσεις ενός γηπέδου χειροσφαίρισης;

Απάντηση: Οι διαστάσεις ενός γηπέδου χειροσφαίρισης είναι 40X20μ.

Για πόσο χρόνο επιτρέπεται σ' ένα παίκτη του χάντμπολ να έχει στην κατοχή του τη μπάλα;

Απάντηση: Επιτρέπεται στον παίκτη του χάντμπολ να έχει στην κατοχή του την μπάλα για τρία (3) δευτερόλεπτα.

Από πόσους παίκτες γηπέδου αποτελείται μια ομάδα χάντμπολ;

Απάντηση: Μια ομάδα χάντμπολ αποτελείται από επτά (7) παίκτες γηπέδου (μαζί με τον τερματοφύλακα).

Στα πόσα μέτρα ορίζεται η περιοχή του τέρματος στο γήπεδο της χειροσφαίρισης;

Απάντηση: Η περιοχή του τέρματος, στο γήπεδο της χειροσφαίρισης, ορίζεται στα έξι (6) μέτρα.

Από τα πόσα μέτρα εκτελείται το πέναλτι σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης;

Απάντηση: Σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης το πέναλτι εκτελείται από τη γραμμή των επτά (7) μέτρων.

Πόσες αλλαγές παικτών επιτρέπονται σ' έναν αγώνα χειροσφαίρισης;

Απάντηση: Σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης οι αλλαγές των παικτών γίνονται ελεύθερα χωρίς περιορισμούς.

Με πόσα λεπτά αποκλεισμό τιμωρείται η λάθος αλλαγή σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης;

Απάντηση: Η λάθος αλλαγής παίκτη, σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης, τιμωρείται με δύο (2) λεπτά αποκλεισμό.

Αναφέρετε μία από τις περιπτώσεις που γίνεται λάθος αλλαγή παίκτη σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης.

Απάντηση: Λάθος στην αλλαγή παίκτη, σ' ένα αγώνα χειροσφαίρισης, έχουμε όταν:
α) ο παίκτης εισέλθει στο αγωνιστικό χώρο από λάθος σημείο,
β) όταν ο παίκτης εισέλθει στον αγωνιστικό χώρο πριν εξέλθει ο παίκτης που πρόκειται να αντικατασταθεί.

Από πόσους βασικούς παίκτες αποτελείται η κάθε ομάδα στην αρχή ενός αγώνα ποδοσφαίρου;

Απάντηση: Η κάθε ομάδα, στην αρχή ενός αγώνα ποδοσφαίρου αποτελείται από έντεκα (11) βασικούς παίκτες.

Πόση είναι η συνολική διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου;

Απάντηση: Η συνολική διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου είναι ενενήντα (90) λεπτά

Πόσο διαρκεί η παράταση σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου;

Απάντηση: Η παράταση, σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου, διαρκεί τριάντα (30) λεπτά.

Ποια είναι η διάρκεια του κάθε ημιχρόνου σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου;

Απάντηση: Σ' ένα αγώνα ποδοσφαίρου η διάρκεια του κάθε ημιχρόνου είναι σαρανταπέντε (45) λεπτά.

Σε ποιες δύο περιπτώσεις επιτρέπεται το πιάσιμο της μπάλας με τα χέρια, στο άθλημα του ποδοσφαίρου;

Απάντηση: Επιτρέπεται το πιάσιμο της μπάλας με τα χέρια στο ποδόσφαιρο στην α) Πλάγια επαναφορά της μπάλας (αράουτ) στο γήπεδο, από έναν παίκτη και β) στο μπλοκάρισμα της μπάλας από τον τερματοφύλακα.

Με ποια ποινή τιμωρούνται οι σοβαρές παραβάσεις των κανονισμών που πραγματοποιούνται στη «μεγάλη» περιοχή, στο ποδόσφαιρο;

Απάντηση: Οι σοβαρές παραβάσεις των κανονισμών που πραγματοποιούνται στη «μεγάλη» περιοχή, στο ποδόσφαιρο, τιμωρούνται με πέναλτι.

Που πρέπει να βρίσκεται το πόδι στήριξης όταν προετοιμάζεται ο παίκτης για πάσα στο ποδόσφαιρο; Μακριά από τη μπάλα ή δίπλα στην μπάλα;

Απάντηση: Όταν προετοιμάζεται ο παίκτης για πάσα στο ποδόσφαιρο, το πόδι στήριξης πρέπει να βρίσκεται δίπλα στην μπάλα.

Από πόσους παίκτες γηπέδου αποτελείται μια ομάδα σ' έναν αγώνα πετοσφαίρισης;

Απάντηση: Η βασική ομάδα στο άθλημα της πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι (6) παίκτες.

Ποιες είναι οι διαστάσεις ενός γηπέδου πετοσφαίρισης;

Απάντηση: Οι διαστάσεις ενός γηπέδου πετοσφαίρισης είναι 9X18 μέτρα.

Με ποιο χτύπημα αρχίζει ένα παιχνίδι Βόλλεϋ;

Απάντηση: Το χτύπημα με το οποίο αρχίζει ένα παιχνίδι Βόλλεϋ είναι το Σερβίς.

Στα πόσα σετ τελειώνει το παιχνίδι σ' έναν αγώνα Βόλλεϋ;

Απάντηση: Ένα παιχνίδι Βόλλεϋ τελειώνει στα τρία (3) νικηφόρα σετ.

Πότε ένα σετ στην πετοσφαίριση τελειώνει στους εικοσιπέντε (25) πόντους ;

Απάντηση: Ένα σετ στην πετοσφαίριση τελειώνει στους εικοσιπέντε (25) πόντους όταν το σκορ της ομάδας που προηγείται απέχει από την αντίπαλη ομάδα δύο (2) πόντους πχ. 25-23.

Στο σερβίς της μπάλας από πάνω στο άθλημα της πετοσφαίρισης η επαφή με τη μπάλα γίνεται με την παλάμη ανοιχτή ή με την παλάμη κλεισμένη σε γροθιά;

Απάντηση: Στο σερβίς από πάνω η επαφή της μπάλας γίνεται με την παλάμη του χεριού ανοιχτή.

Στο σερβίς, στο άθλημα της πετοσφαίρισης, ποια είναι η σωστή θέση των ποδιών;

Απάντηση: Για τη σωστή θέση των ποδιών στο σερβίς το πόδι που βρίσκεται μπροστά πρέπει να είναι το αντίθετο από το χέρι που εκτελεί το σερβίς.

Τα γόνατα στη θέση ετοιμότητας για το χτύπημα της «μανσέτας» στο άθλημα της πετοσφαίρισης πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένα ή τεντωμένα;

Απάντηση: Τα γόνατα στη θέση ετοιμότητας για το χτύπημα της «μανσέτας» στο άθλημα της πετοσφαίρισης πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένα.

Με ποιο μέρος των χεριών, κατά το χτύπημα της «μανσέτας» στο άθλημα της πετοσφαίρισης, γίνεται η επαφή με τη μπάλα; Με τα δάχτυλα, τους καρπούς ή στους πήχεις;

Απάντηση: Η επαφή της μπάλας κατά το χτύπημα της «μανσέτας» στο βόλλεϋ γίνεται με τους πήχεις των χεριών.

Ο παίκτης libero στο άθλημα της πετοσφαίρισης κινείται μόνο στην αμυντική ζώνη ή και στην επιθετική ζώνη του γηπέδου;

Απάντηση: Ο παίκτης libero στο άθλημα της πετοσφαίρισης κινείται μόνο στην αμυντική ζώνη.

Τι είναι το VAR στο ποδόσφαιρο;

Απάντηση: Το VAR είναι σύστημα διατησίας βίντεο που χρησιμοποιείται στο ποδόσφαιρο ώστε να βοηθήσει το διαιτητή να πάρει τη σωστή απόφαση σε αμφιλεγόμενη φάση του παιχνιδιού.

ΚΟΥΙΖ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ
Κοινές γνώσεις στη διατροφή

1. Αντιστοίχιση

| | |
|-------------------------|--|
| Πρωινό γεύμα * | * Ένα από τα 5 γεύματα της ημέρας |
| Δεκαπενό * | * Πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. |
| Υδατόπυρακι * | * Εξασφαλίζουν την καλή υγεία του νευρικού (Σ) |
| Πρωτεΐνες * | * Συμβάλλουν στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας |
| Λιπαρά * | * Απαραίτητα μικροθρεπτικά στοιχεία για τον οργανισμό μας. |
| Βιταμίνες και Μέταλλα * | * «Βασίλειο» των γευμάτων |

2. Συμπληρώσω το κενό

Στη μ-----ή διατροφή, υπάρχει υ-----ή κατανάλωση δ-----ν, φ----- και λ-----ν και χ-----ή κατανάλωση κ-----ς. Οι φ-----ς ι----- βοηθούν στην καλή λειτουργία του π-----ώ α-----ς. Μερικά τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες είναι τα δ-----ά, τα λ-----ά, τα φ-----α με το φλοιό τους, όπως τα μ-----α και τα α-----α, τα π-----α, τα γ-----τ, τα μ-----α και οι φ-----ς. Φυτικές ίνες περιλαμβάνονται και στα ό-----α, και πιο συγκεκριμένα στα ξηρά φ-----α και στα μ-----α.

3. Η προσφορά στον οργανισμό των βιταμινών C, D, και A

*Βοηθάει στην επούλωση των τραυμάτων

*Βοηθάει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων

Βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών*

Ρυθμίζει την απορρόφηση του ασβεστίου (Ca) και του φωσφόρου (P)*

| | | |
|---|---------------------|--|
| Βιταμίνη D * | Βιταμίνη C * | Βιταμίνη A * |
| Ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου (Fe) * | | Περιέχεται στα καρότα * |
| Βοηθάει στην άμυνα του οργανισμού ως αντιοξειδωτικό * | | Η έλλειψή της προκαλεί στον οργανισμό Ραχίτιδα * |
| Βοηθάει στην καλή όραση * | | Η έλλειψή της προκαλεί την ασθένεια Σκορβούτο * |

ΛΥΣΕΙΣ ΚΟΥΙΖ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ

Κουίζ γνώσεων στη διατροφή

1. Αντιστοίχιση

Πρωινό γεύμα + «Βασιλιάς» των γευμάτων

Δεκατιανό + Ένα από τα 5 γεύματα της ημέρας

Υδατάνθρακες + Πηγή ενέργειας για τον οργανισμό

Πρωτεΐνες + Συμβάλλουν στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας

Λιπαρά + Εξασφαλίζουν την καλή υγεία του νευρικού (Σ)

Βιταμίνες και Μέταλλα + Απαραίτητα μικροθρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

2. Συμπληρώσω το κενό

Στη μεσογειακή διατροφή, υπάρχει υψηλή κατανάλωση δημητριακών, φρούτων και λαχανικών και χαμηλή κατανάλωση κρέατος. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Μερικά τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες είναι τα δημητριακά, τα λαχανικά, τα φρούτα με το φλοιό τους, όπως μήλα, πορτοκάλια, γκρέϊπφρουτ, μανταρίνια και φράουλες. Φυτικές ίνες περιλαμβάνονται και στα όσπρια, συγκεκριμένα στα ξεράφασόλια και στα μπιζέλια.

3. Η προσφορά στον οργανισμό των βιταμινών C, D, και A

Βοηθάει στην επούλωση των τραυμάτων = **Βιταμίνη C**

Βιταμίνη C = Βοηθάει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων

Βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών = **Βιταμίνη D**

Βιταμίνη D = Ρυθμίζει την απορρόφηση του ασβεστίου (Ca) και του φωσφόρου (P)

Ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου (Fe) = **Βιταμίνη C**

Βιταμίνη A = Περιέχεται στα καρότα


Βοηθάει στην άμυνα του οργανισμού ως αντιοξειδωτικό = **Βιταμίνη C**


Βιταμίνη D = Η έλλειψή της προκαλεί στον οργανισμό Ραχίτιδα

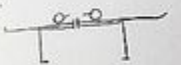
Βοηθάει στην καλή όραση = **Βιταμίνη A**

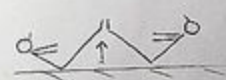
Βιταμίνη C = Η έλλειψή της προκαλεί την ασθένεια Σκορβούτο

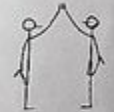
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ


1.  α. Άρση ποδιών τεταγμένου
β. Κράτημα ποδιού από τον
συναδωμένο - ταυτόχρονα
κράτημα για 10 sec.


2.  • Πλάγια επίσητη κορμού
για 10sec στο ένα
χέρι


3.  • Ισορροπία στο ένα πόδι
με κνήμη κορμού
κράτημα από τους γοφούς
για 10 sec.


 • Άρση ποδιών
κράτημα στον αέρα
για 10 sec.


 • Ισορροπία στο ένα πόδι
για 10sec.


 • Ισορροπία για 10sec.

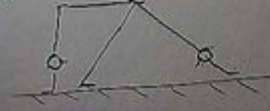
 • Στήριξη σε 3 σημεία,
με άρση ενός ποδιού
τεταγμένου για 10sec.

8.  • 7 πια θέση τραπέζι
Προημ επίσητη πάνω
στο γόνατο του συναδωμένου
για 10sec.

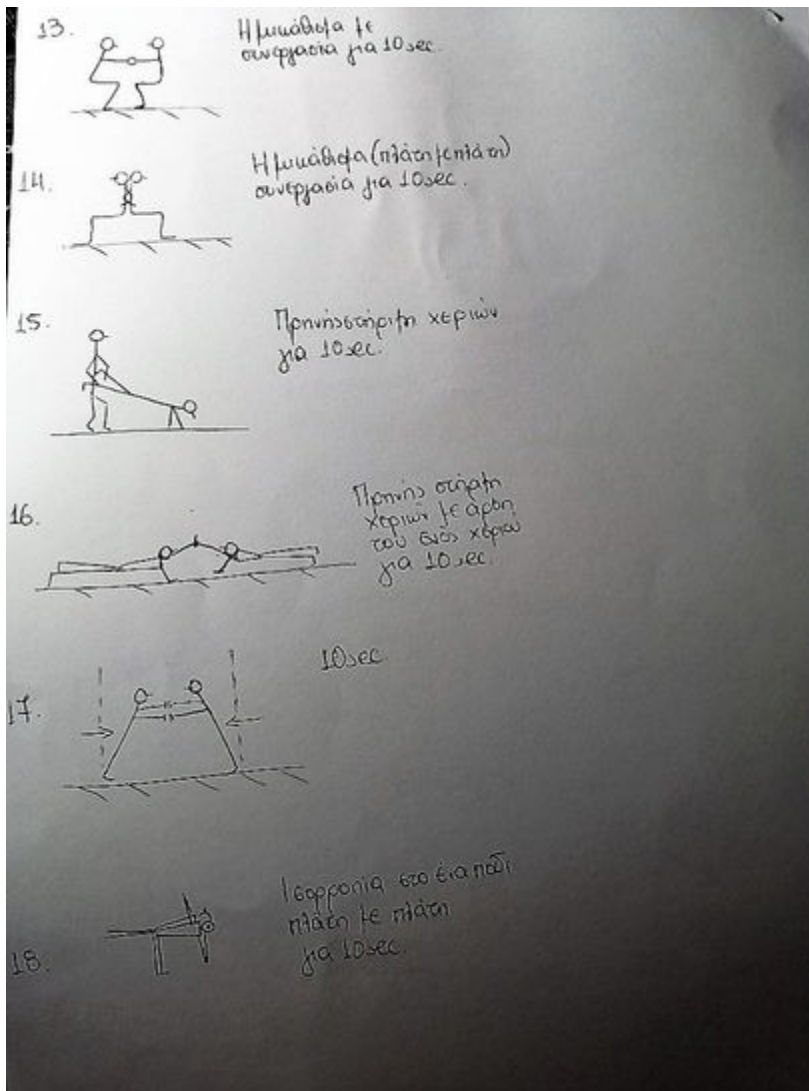
9.  • Ισορροπία μπροστά με μπράσο
για 10sec.

10.  • Ισορροπία για 10sec.

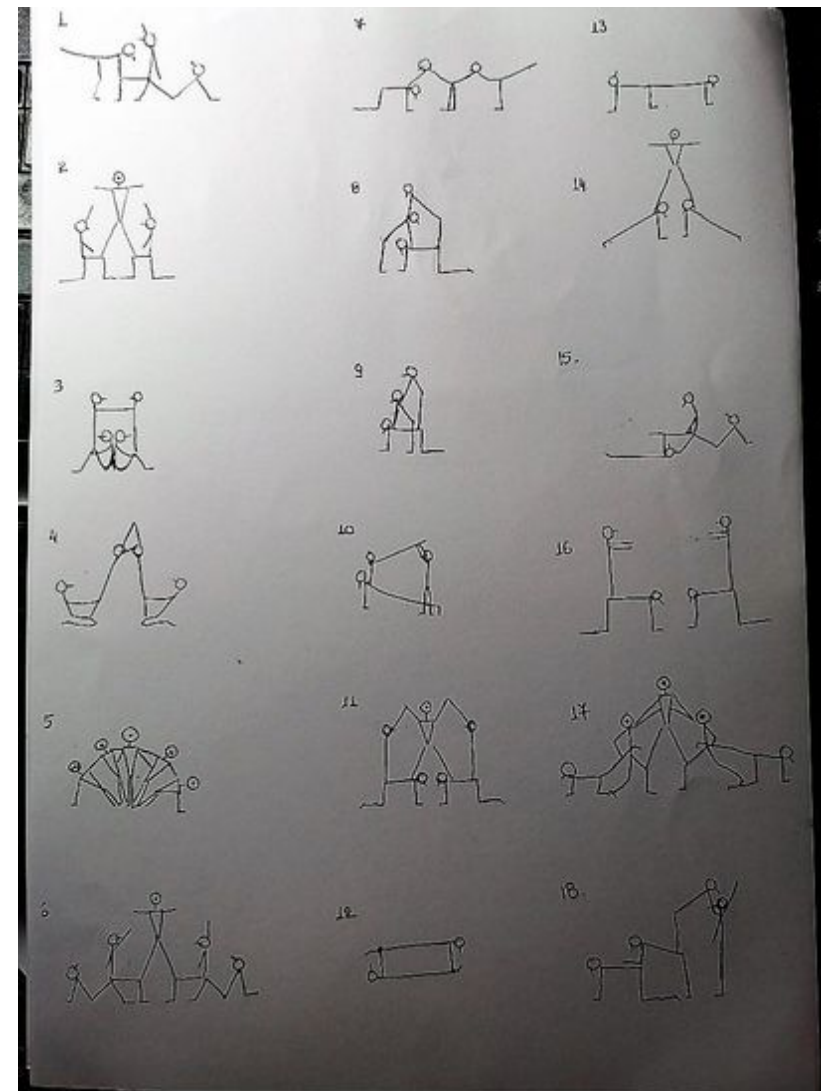
11.  • Ισορροπία για 10sec.

12.  • Ισορροπία για 10sec.

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



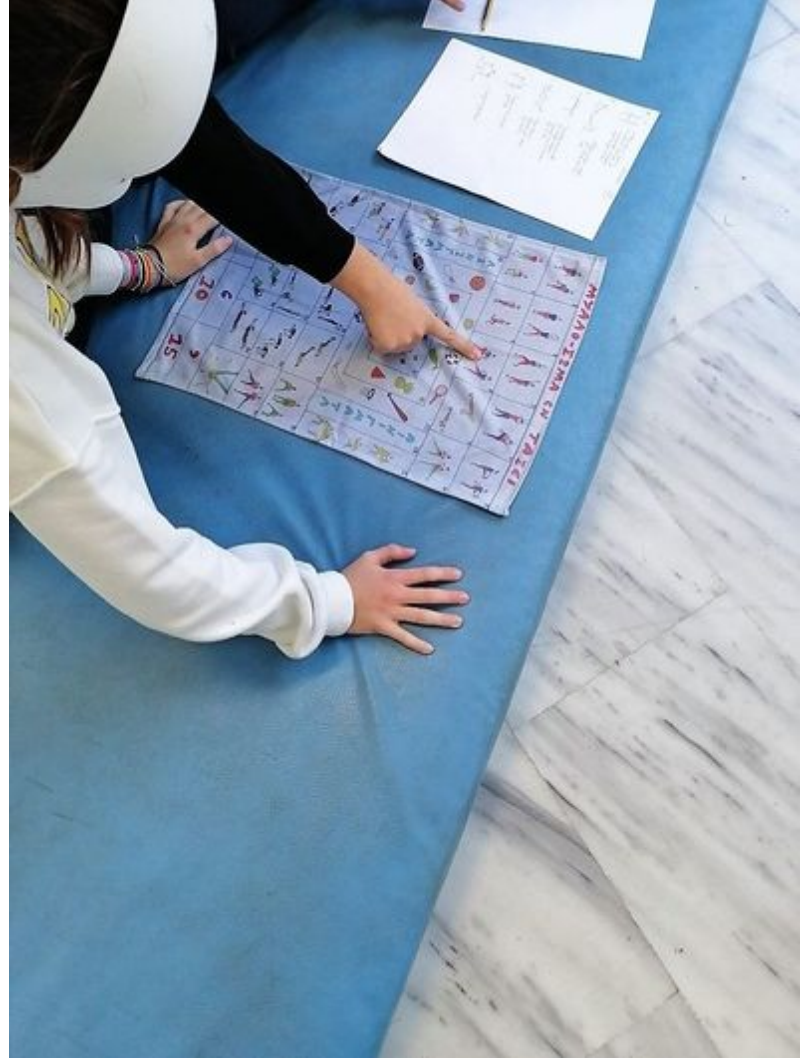
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ- ΛΥΚΕΙΟΥ



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ









Παρουσίαση επιτραπέζιου στο youtube



Στο youtube , στο κανάλι "Παραμύθια με Ευθυμία και όχι μόνο" το βίντεο με τίτλο :
ΜΥΑΛΟ- ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ (Παιχνίδι Φυσικής Αγωγής και διαγωνισμός)



Το βίντεο παρουσίασης του παιχνιδιού μέσω
safeyoutube

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ



Μ. Μπισμίκη- Ε. Μυλωνά- Α. Νικολοπούλου

Η **Μαρία Μπισμίκη** είναι εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής στην Α/θμια Εκπαίδευση Ν. Αχαΐας. Αποφοίτησε από το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Έχει εκπαιδευτεί στη σχολική ψυχολογία και έχει υπάρξει υπεύθυνη αθλητικών προγραμμάτων (ολυμπιακή παιδεία, Καλλιπάτειρα), πολιτιστικών εκδηλώσεων και προγραμμάτων αγωγής υγείας. Ασχολείται με την προώθηση του υγιούς τρόπου ζωής (υγιεινή διατροφή και άσκηση) κυρίως στην σχολική και εφηβική ηλικία. Έχει υπάρξει υπεύθυνη προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού και αθλητικών κατασκηνώσεων, με στόχο την προώθηση της δια βίου άσκησης. Με τις συναδέλφους της εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής κ. Αθανασία Νικολοπούλου και κ. Ευθυμία Κ. Μυλωνά, έχουν συγγράψει το βιβλίο φυσικής αγωγής με τίτλο: « 100 ΣΟΥΠΕΡ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΛΙΟΥ» με isbn: 978-618-00-3241-3.

Η **Ευθυμία Κ. Μυλωνά**, είναι εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής στην Α/θμια εκπαίδευση Ν.Αχαΐας. Αποφοίτησε από το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Ασχολείται με την συγγραφή κυρίως παιδικών παραμυθιών. Έχει συγγράψει δύο διαδραστικά μουσικοκινητικά παραμύθια, σε μουσική σύνθεση της εκπαιδευτικού μουσικής αγωγής Ευανθία Ι. Βέρρα. Τα δύο παραμύθια με τίτλους : «Ο χορός των τεσσάρων εποχών- Κινούμαι μέσα σε παραμύθι, τραγουδώ και μαθαίνω για την μόλυνση του περιβάλλοντος» με isbn:

978-618-82301-4-9 και «Κινούμαι μέσα σε παραμύθι, παίζω και γυμνάζομαι ...με τον Ηρακλή» με isbn: 978-618-82301-5-6, των οποίων την παρουσίαση επιμελήθηκε η τ. σχολική σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Δυτ. Ελλάδος κ.Κοτρέτσου Πολυξένη, παρουσιάστηκαν σε παιδαγωγικά

συνέδρια ως καινοτόμες πρακτικές στο μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και αναρτήθηκαν ηλεκτρονικά στο εκπαιδευτικό αποθετήριο του Υπουργείου Παιδείας «Φωτόδεντρο». Πολλά από τα παραμύθια και τα θεατρικά έργα που έχει συγγράψει, βρίσκονται αναρτημένα στο διαδικτυακό κανάλι youtube, στο σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/channel/UCpa2wETQ1LrpeGWd_BR5T1w

με τίτλο: Παραμύθια με Ευθυμία και όχι μόνο.



Έχει διατελέσει υπεύθυνη αθλητικών προγραμμάτων (πρόγραμμα Καλλιπάτειρα), πολιτιστικών εκδηλώσεων και προγραμμάτων αγωγής

υγείας. Έχει δημιουργήσει ημερήσια προγράμματα φυσικής αγωγής κατάλληλα για την προσχολική ηλικία και τα έχει εφαρμόσει σε πιλοτικό πρόγραμμα στο νηπιαγωγείο, υπό την επίβλεψη και καθοδήγηση, της τ. σχολικής συμβούλου φυσικής αγωγής Δυτ. Ελλάδος κ. Μένης Κούρου και των τ. σχολικών συμβούλων προσχολικής αγωγής κ. Ζαχαρούλας Βοϊνέσκου και κ. Παναγιώτα Τσαμπάζη. Έχει εκπαιδευτεί στη σχολική ψυχολογία καθώς επίσης και στην προώθηση ηθικών αξιών στην εκπαίδευση. Με τη συνάδελφό της εκπαιδευτικό μουσικής αγωγής κ. Εύη Ι. Βέρρα, έχουν συγγράψει το βιβλίο με τίτλο: Μουσικοκινητική για παιδιά με isbn: 978-960-99488-5-2 Με τις συναδέλφους της εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, κ. Μαρία Μπισμπίκη και κ. Αθανασία Νικολοπούλου, έχουν συγγράψει το βιβλίο φυσικής αγωγής με τίτλο: « 100 ΣΟΥΠΕΡ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΑΥΛΙΟΥ» με isbn: 978-618-00-3241-3 Αυτή τη στιγμή ασχολείται με το μεταπτυχιακό της, στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας (ΠΔΜ) στο αντικείμενο της Δημιουργικής γραφής.



Η **Αθανασία Νικολοπούλου** είναι εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής στην Α/θμια Εκπαίδευση Ν.Αχαΐας. Αποφοίτησε από το Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ) με τίτλο : Σπουδές στην Εκπαίδευση. Άρθρα της που έχουν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά έχουν θέμα τη: «Σχέση του ομαδικού παιχνιδιού με την ανάπτυξη ηθικών και κοινωνικών δεξιοτήτων σε παιδιά Δημοτικού». Έχει εκπαιδευτεί στη σχολική ψυχολογία και στην Ειδική αγωγή. Έχει υπάρξει υπεύθυνη αθλητικών προγραμμάτων, etwinning, πολιτιστικών εκδηλώσεων και προγραμμάτων αγωγής υγείας. Με τις συναδέλφους της εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής κ. Μαρία Μπισμπίκη και κ. Ευθυμία Κ. Μυλωνά, έχουν συγγράψει το βιβλίο φυσικής αγωγής με τίτλο: « 100 ΣΟΥΠΕΡ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΑΥΛΙΟΥ» με isbn: 978-618-00-3241-3.





Ηλιάνα Παπαδημητρίου

Η **Ηλιάνα Παπαδημητρίου** είναι εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής στην Α/θμια Εκπαίδευση Ν. Αχαΐας. Αποφοίτησε από το Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Έχει υπάρξει υπεύθυνη αθλητικών προγραμμάτων (ολυμπιακή παιδεία, Καλλιπάτειρα), πολιτιστικών εκδηλώσεων και προγραμμάτων αγωγής υγείας. Ασχολείται κυρίως με την ιστορία των Αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων και τη δημιουργία, σε ηλεκτρονική μορφή, project με θέμα το Ολυμπιακό ιδεώδες στο διαδίκτυο (B2, Moodle, Mooc, ψηφιακή διδασκαλία). Έχει υπάρξει υπεύθυνη προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού και αθλητικών κατασκηνώσεων, με στόχο την προώθηση της δια βίου άσκησης και των Ολυμπιακών Αξιών. Συμμετείχε με τις συναδέλφους της εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής Μαρία Μπισμπίκη, Ευθυμία Μυλωνά και Αθανασία Νικολοπούλου στο βιβλίο φυσικής αγωγής με τίτλο: « 100

ΣΟΥΠΕΡ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΛΙΟΥ» με isbn: 978-618-00-3241-3 στη συγκέντρωση παιδαγωγικών κινητικών παιχνιδιών. Κατοικεί στα Ιωάννινα, είναι παντρεμένη με το γιατρό Γεώργιο Κατηνιώτη και μητέρα του Παναγιώτη και της Ελευθερίας.

Ευχαριστίες

Θερμές ευχαριστίες στις μαθήτριες /τες των σχολείων μας, που με πολλή χαρά και μεγάλο ενθουσιασμό έπαιξαν και δοκίμασαν το επιτοίχιο- επιδαπέδιο- επιτραπέζιο παιχνίδι με τίτλο:

"ΜΥΑΛΟ- ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ".

Επίσης στο Συντονιστή Φυσικής Αγωγής κ. Χαράλαμπο Λεβεντάκη, στην Δ/ντρια του 1ου Δημοτικού Σχολείου Αχαΐας κ. Αικατερίνη Σγούρου, στο Δ/ντη του 19ου Δημοτικού Σχολείου κ. Γεώργιο Μαρκάκη, στο Δ/ντη του 6ου Δημοτικού Σχολείου κ. Βασίλη Κομπατσιάρη για την θετική ενίσχυσή τους σε κάθε νέα δράση μας.

Τέλος ευχαριστούμε την κ. Ιωάννα Α. Αγγελή για την παραχώρηση τριών ποιημάτων της από την ανέκδοτη ποιητική της συλλογή.

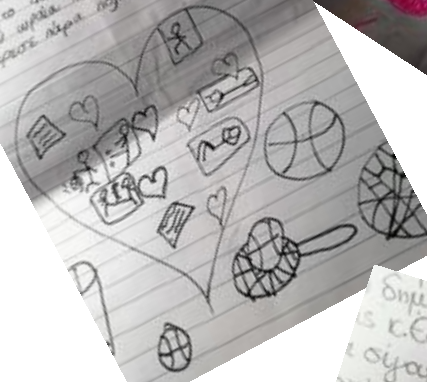
Η ομάδα Δημιουργίας του παιχνιδιού "**ΜΥΑΛΟ-ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ**"
Μ.Μπισμπίκη, Ε.Μυλωνά, Α.Νικολοπούλου, Η. Παπαδημητρίου

CC BY-NC-SA 3.0 GR



Οι πρώτες αντιδράσεις των μαθητών/τριων που έπαιξαν πρώτοι/τες Πανελλαδικά το παιχνίδι "ΜΥΑΛΟ-ΣΩΜΑ ΕΝ ΤΑΞΕΙ"


Σήμερα 11/1/2023 παίξαμε ένα ωραίο θεαματικό παιχνίδι που δημιουργήσε η γυμνάστριά μας κ. Έφη. Το παιχνίδι ήταν απίθανο και πέρασα υπέροχα. Σημάδι από ερωτήσεις καινούργια πράγματα σχετικά με την γυμναστική. Ελπίζω να το ξαναπαιξώ πολλές φορές! ❤️
Γυμναστική διασκεδαστικά.
Ευχαριστούμε!!! ΚΣ

Γυμναστική μας κ. Έφη. Αισθάνθηκα πως τον έμαθα να ανασταθώ και να μην παύω να παίζω. Επίσης αισθάνθηκα πως η άσκηση που έπαιξα μου έδωσε ενέργεια.


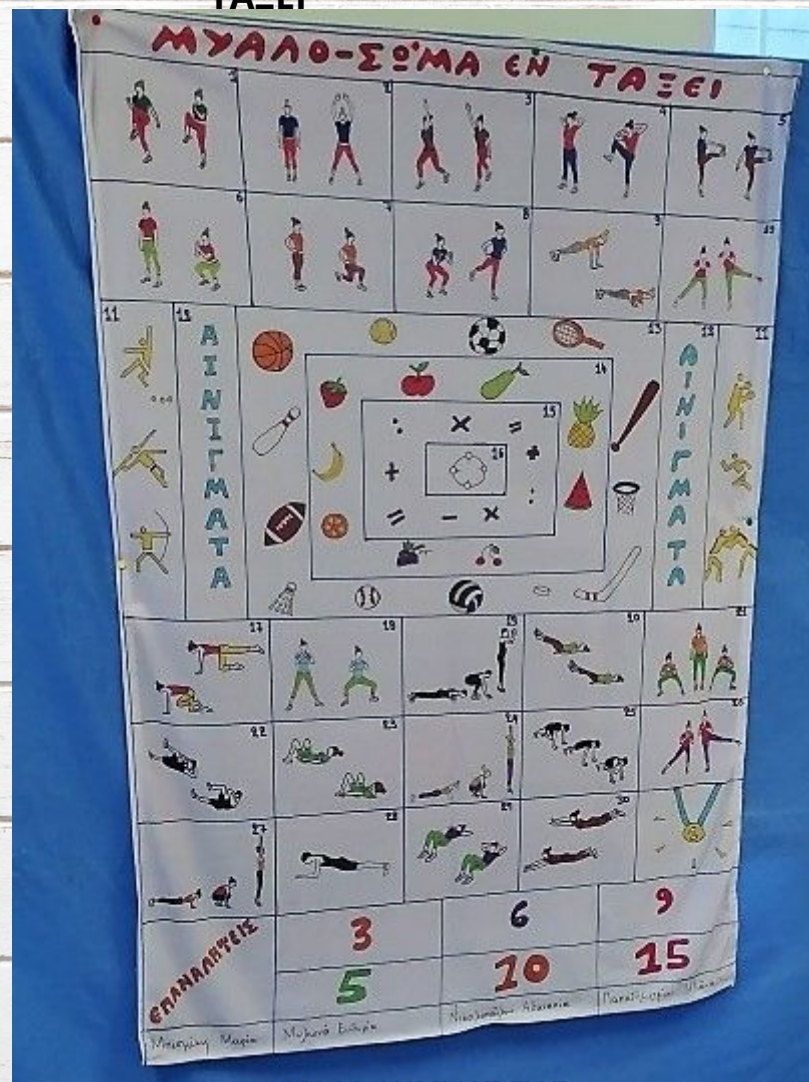
Αισθάνθηκα πως η γυμναστική κ. Έφη. Αισθάνθηκα ενθουσιασμένη γιατί θα το ξαναπαιξώ και γιατί η δημιουργικό παιχνίδι που έμαθα.


Αισθάνθηκα. Τελείωσα το παιχνίδι και πολλές ασκήσεις που βοηθάει να χαλαρώσει τα κνήμια και το κεφάλι.

ΔΣ

Δημιούργησε η γυμναστική κ. Έφη. Αισθάνθηκα ενθουσιασμένη γιατί θα το ξαναπαιξώ και γιατί η δημιουργικό παιχνίδι που έμαθα.


**ΜΥΑΛΟ-ΣΩΜΑ ΕΝ
ΤΑΞΕΙ**



ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Μ. Μπισμπίκη-Ε. Μυλωνά- Α. Νικολοπούλου- Η. Παπαδημητρίου

CC BY-NC-SA 3.0 GR

