

## 6 Αθλήματα - Σπορ

Δείτε, πείτε και δείξτε



η γυμναστική



το μπάσκετ



το τένις



το βόλεϊ



το ποδόσφαιρο



το σκι



το πόλο

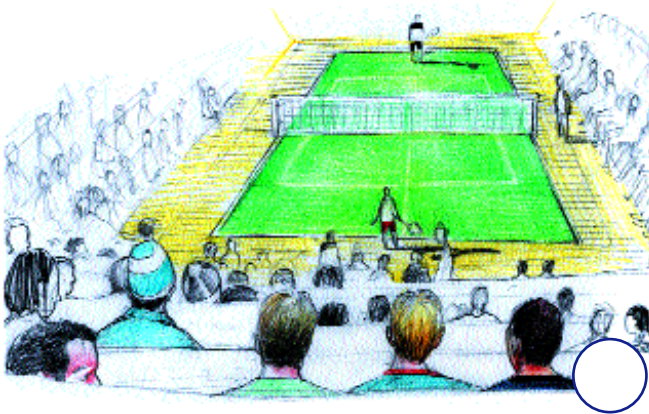


το κολύμπι



Ακούστε και συνδυάστε τις εικόνες με τις φράσεις

1. Κάνει σκι
2. Παίζουν μπάσκετ
3. Παρακολουθούν τένις
4. Γυμνάζονται
5. Βλέπουν ποδόσφαιρο





## Ακούστε

- Μαρίνα: Ιβάν, σήμερα έχει ένα σπουδαίο αγώνα μπάσκετ.  
Ιβάν: Ξέρω, ξέρω. Ελλάδα–Ισπανία.  
Μαρίνα: Ναι, θα πάμε πολλά παιδιά μαζί. Εντάξει;  
Ιβάν: Εμένα δε μου πολυαρέσει το μπάσκετ. Παιχνίδι είναι αυτό; Το ποδόσφαιρο, μάλιστα.  
Μαρίνα: Έλα, κάνε μου το χατίρι! Είναι ωραία! Θα δεις!

## Προσοχή

- Εμένα δε μου αρέσει το μπάσκετ. **Εσένα σου αρέσει;**  
Του Ιβάν του αρέσει το ποδόσφαιρο.  
Της Μαρίνας της αρέσει το μπάσκετ.  
Του παιδιού του αρέσει το σκι.  
Εμάς μας αρέσει η γυμναστική. **Εσάς σας αρέσει;**

Κοιτάξτε τα παραπάνω παραδείγματα  
και κάνετε παρόμοιες φράσεις.

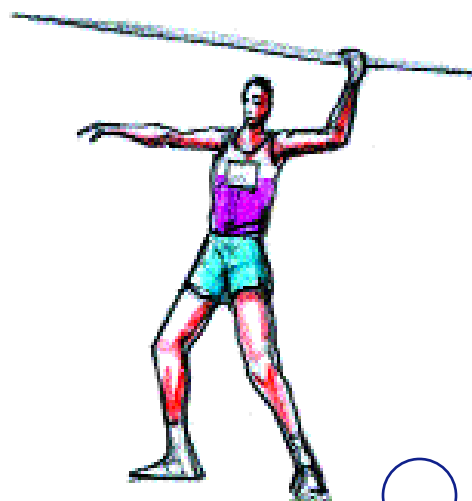
- η Μαρία / το κολύμπι  
ο Γιώργος / το τένις  
εγώ / το ποδόσφαιρο  
εσείς / το πόλο  
εμείς / το μπάσκετ  
εσύ / το σκι



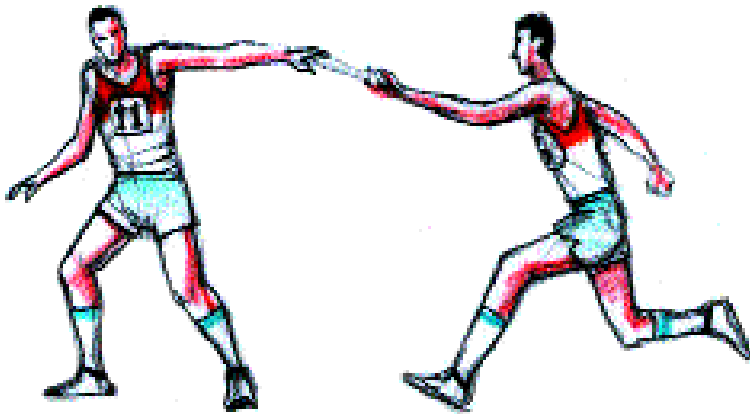


## Ακούστε και συνδυάστε τις εικόνες με τις φράσεις

1. η πάλη
2. ο αγώνας δρόμου
3. το άλμα εις μήκος
4. ο ακοντισμός
5. το άλμα εις ύψος
6. η άρση βαρών
7. η σφαιροβολία
8. η δισκοβολία
9. η σκυταλοδρομία







Συνδυάστε τις προηγούμενες απαντήσεις σας με τις ακόλουθες φράσεις.

α. ρίχνει το ακόντιο



β. τρέχει στα 100 μέτρα



γ. σηκώνει βάρη



δ. ρίχνει τη σφαίρα



ε. πηδάει ψηλά



στ. ρίχνει το δίσκο



ζ. πηδάει 5 μέτρα



η. δίνει τη σκυτάλη



θ. παλεύουν



## Διαβάστε

Σήμερα πολλοί αθλητές είναι γνωστοί στον κόσμο από το στίβο. Αγωνίζονται στο δρόμο, το μήκος, την πάλη, το δίσκο, τη σφαίρα, το ακόντιο.

Ένας αθλητής γυμνάζεται καθημερινά και η ζωή του δεν είναι πολύ εύκολη.

Και στην αρχαία Ελλάδα οι αθλητές αγωνίζονταν, όχι για λεφτά αλλά για ένα στεφάνι ελιάς. Γυμνάζονταν πολύ κάθε μέρα.

Οι γυναίκες δεν μπορούσαν να παρακολουθούν τους αγώνες. Αυτό απαγορευόταν. Μια γυναίκα όμως, η Καλλιπάτειρα, δε φοβήθηκε, ντύθηκε άντρας και τους παρακολούθησε.



## Προσοχή

### Ενεστώτας

αγωνίζ-ομαι  
αγωνίζ-εσαι  
αγωνίζ-εται  
αγωνίζ-όμαστε  
αγωνίζ-εστε  
αγωνίζ-ονται

φοβ-άμαι  
φοβ-άσαι  
φοβ-άται  
φοβ-όμαστε  
φοβ-άστε  
φοβ-ούνται

### Παρατατικός

αγωνίζ-όμουν  
αγωνίζ-όσουν  
αγωνίζ-όταν  
αγωνίζ-όμασταν  
αγωνίζ-όσασταν  
αγωνίζ-όνταν

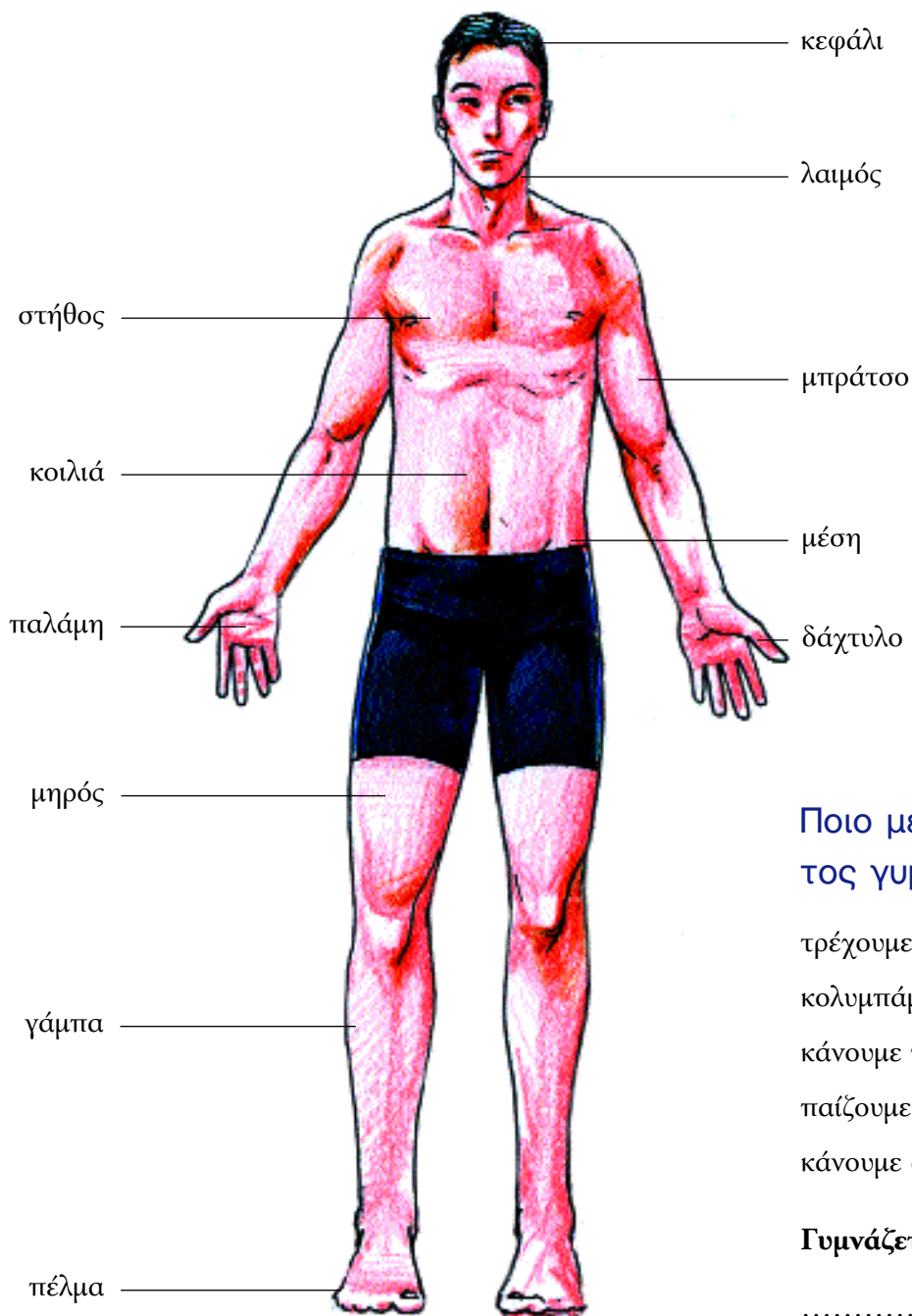
φοβ-όμουν  
φοβ-όσουν  
φοβ-όταν  
φοβ-όμασταν  
φοβ-όσασταν  
φοβ-ούνταν

### Αόριστος

αγωνίστ-ηκα  
αγωνίστ-ηκες  
αγωνίστ-ηκε  
αγωνίστ-ήκαμε  
αγωνίστ-ήκατε  
αγωνίστ-ηκαν

φοβ-ήθηκα  
φοβ-ήθηκες  
φοβ-ήθηκε  
φοβ-ηθήκαμε  
φοβ-ηθήκατε  
φοβ-ήθηκαν

# Το σώμα



Ποιο μέρος του σώματος γυμνάζεται όταν...

- τρέχουμε
- κολυμπάμε
- κάνουμε ποδήλατο
- παίζουμε μπάσκετ
- κάνουμε σκι

**Γυμνάζεταιται...**

.....

.....

.....

.....

.....

## Το πρόγραμμα ενός αθλητή

ΠΡΩΙ	Ξυπνάει νωρίς. Σηκώνεται, γυμνάζεται Παίρνει το πρωινό του. Διαβάζει αθλητικές εφημερίδες. Γυμνάζεται ξανά πολλή ώρα.
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	Τρώει ελαφρά. Δεν πίνει ποτά με αλκοόλ.
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	Γυμνάζεται πάλι στο γήπεδο.
ΒΡΑΔΥ	Τρώει και κοιμάται νωρίς.

Μπορείτε να φανταστείτε το καθημερινό πρόγραμμα ενός αρχαίου αθλητή; Τι έκανε;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φανταστείτε τώρα και γράψτε το καθημερινό πρόγραμμα:

	ΠΡΩΙ	ΜΕΣΗΜΕΡΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΒΡΑΔΥ
του Ηρακλή				
μιας αθλήτριας				
ενός πολιτικού				
ενός τραγουδιστή				
μιας ηθοποιού				



## Τι αθλήματα πρέπει να κάνουμε όταν:

1. είμαστε χοντροί
2. είμαστε κοντοί
3. είμαστε νευρικοί
4. φοβόμαστε
5. είμαστε τεμπέληδες

Πάρτε τώρα μια συνέντευξη από μια αθλήτρια κολύμβησης. Ρωτήστε τις παρακάτω ερωτήσεις και φανταστείτε τις απαντήσεις.

1. Πότε άρχισε να κάνει κολύμπι
2. Ποια είναι η πιο σπουδαία μέρα της ζωής της
3. Οι γονείς της τη βοήθησαν;
4. Τι προβλήματα έχει
5. Τι εύχεται στα νέα παιδιά

## Ας παίξουμε!

Τώρα, πάρτε ένα μικρόφωνο και αρχίστε να περιγράφετε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα στην τάξη. Οι συμμαθητές σας είναι οι παίκτες. Έχετε ένα κόκκινο μπαλόνι. Αυτό πηγαίνει από χέρι σε χέρι σύμφωνα με τα ονόματα των παικτών.

## Μαθαίνω

Κάνω γυμναστική



### Παραγγέλματα

- Ανάταση χεριών
- Έκταση χεριών
- Οκλαδόν
- Βαθύ κάθισμα
- Τα χέρια στη μέση
- Επικύψεις
- Εμπρός!

Χρησιμοποιήστε τα παραπάνω παραγγέλματα και κάνετε γυμναστική.

