

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ.gr

Γνωρίστε τα αθλήματα και τους αθλητές



Εύκολο



Μέτριο



Δύσκολο

Θεματικά
Κείμενα



Θεματικό
Λεξιλόγιο



Παραγωγή
Σύνθεση



Δείκτες Συνοχής



Γραμματική



8 Δεν μπορώ να περιμένω



1. Με ποιο άθλημα ασχολούνται οι παίκτες αυτοί;
2. Ποια χώρα εκπροσωπεί η ομάδα;
3. Μήπως γνωρίζετε κάποιον ή κάποιους από τους παίκτες;
4. Ξέρετε κάποιους παίκτες της αντίστοιχης ομάδας της χώρας σας;



Σε ποια ελληνική ομάδα ανήκει το κάθε σήμα; Γνωρίζετε τι σημαίνουν τα αρχικά; Αν όχι, μπειτε στο Ίντερνετ, βρείτε το site της κάθε ομάδας και διαβάστε.



Έντεκα παίκτες και μια μπάλα

1 Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις.



Αγαπητό ΦΩΣ

Το όνομά μου είναι Φοίβος και είμαι μόλις 28 μηνών.

Όταν ακόμα ήμουν στην κοιλίτσα της μαμάς μου

(δυστυχώς, Παναθηναϊκός) ο αγαπημένος μου πατερούλης

καϊδεύοντάς την μου ψιθύριζε τη λέξη Ολυμπιακός. Όπως καταλαβαίνετε λοιπόν, έχω μυηθεί από πάρα πολύ νωρίς στον πλέον σωστό δρόμο της αγάπης και αφοσίωσης στην πολυαγαπημένη δρυλική και πιο ξακουστή ομάδα της Ελλάδέτσας μας: τον Ολυμπιακό.

Στέλνω τις πιο θερμές ευχές μου στους απανταχού χαύρους και χαυρίνες. Καλή χρονιά και το Μάιο παρέα με τις κούπες στον Πειραιά όλοι μαζί ενωμένοι για έναν πανίσχυρο Ολυμπιακό.

Φιλιά

Φοίβος Καραγεώργου

(εφ. ΦΩΣ ΤΩΝ ΣΠΟΡ, 05-01-2007, με αλλαγές)

1. Τι ομάδα είναι ο Φοίβος; Γιατί;
2. Ποια είναι η δική σου αγαπημένη ομάδα; Γιατί; Πώς νομίζεις ότι διαλέγουμε την ομάδα μας; Συζητήστε στην τάξη.

2 Σύμφωνα με το κείμενο

1. **χαύροι** είναι:
 - οι οπαδοί του Παναθηναϊκού
 - οι οπαδοί του Ολυμπιακού
2. **κούπες** είναι:
 - τα πλαστικά ποτήρια του Φοίβου
 - τα κύπελλα που κερδίζουν οι ομάδες στο ποδόσφαιρο
3. ο Φοίβος μιλάει για τον Πειραιά
 - επειδή μένει στον Πειραιά
 - επειδή το γήπεδο του Ολυμπιακού είναι στον Πειραιά





Έντεκα παίκτες και μια μπάλα

3 Διαλέξτε το σωστό και συμπληρώστε τα κενά με τον κατάλληλο τύπο.



η λήξη	ο αγώνας	η ήττα	ο / η σπαδός
η ισοπαλία	προπονητής, -τρια	το πρωτάθλημα	παίκτης, -τρια
το αποτέλεσμα	ο / η διαιτητής	ο / η θεατής	η νίκη



Το πρωτάθλημα της Γ' Εθνικής ξεκίνησε χτες με τον _____ Ουέλλας Πατρών – Ολυμπιακού Βόλου. Οι _____ των δύο ομάδων προσέφεραν πολλές συγκινήσεις στους _____. Ευτυχώς λίγοι ήταν οι _____ που δημιούργησαν προβλήματα όταν ο _____ Καραθεοδώρου σφύριξε πέναλτι στο 89'. Πάντως, το τελικό _____, η _____ (2-2), ήταν πραγματικά δίκαιο, όπως δήλωσαν και οι δύο _____ μετά τη _____ του ματς.

Σήμερα στις 5.00 αρχίζει ο επόμενος _____ του πρωταθλήματος, που αναμένεται να λήξει με σίγουρη _____ του φαβορί Διαγόρα και _____ του ΠΑΟ Βάρδας.

4 Αφού συμπληρώσετε τον πίνακα, διαλέξτε από τις παρακάτω λέξεις και πείτε τι κάνει ο καθένας όπως στο παράδειγμα (μερικές ασκήσεις συμπληρώνονται και με περισσότερες από μία λέξεις).



ο αθλητής / η αθλήτρια	προπονητής	προπονήτρια	γυμναστής	γυμνάστρια	
κολυμβητής	κολυμβήτρια	παίκτης	παίκτρια	σκακιστής	σκακίστρια
χορευτής	χορεύτρια	ακροατής	ακροάτρια		

1. Παίζω ποδόσφαιρο στον Ολυμπιακό, αλλά κατά βάθος είμαι ΑΕΚ!

Είναι παίκτης/παίκτρια (στον Ολυμπιακό).

2. Προπονώ μόνη μου τις δύο ομάδες Παίδων του Χολαργού εδώ και τρία χρόνια.

3. Από μικρή προτιμούσα τον μοντέρνο χορό.

4. Δεν είμαι και πολύ καλός στο κρούουλ.



5. Έχουμε μάθημα στο γυμναστήριο κάθε Τρίτη και Πέμπτη.

6. Του έκανα ρουά ματ σε τρεις κινήσεις.

7. Ασχολούμαι με τον αθλητισμό από τα έξι μου χρόνια.

8. Ακούω ΕΡΑ Σπορ κάθε μέρα.

► Μπορείτε να σκεφτείτε και άλλες λέξεις που παράγονται με παρόμοιο τρόπο (μια ιδέα είναι τα **καθηγητής / καθηγήτρια, μαθητής / μαθήτρια**);

5 Διαλέξτε από τα παρακάτω και συμπληρώστε τα κενά όπως το παράδειγμα.

αθλούμαι αθλητής, -τρια αθλητικός, -ή, -ό το άθλημα

1. Οι παίκτες του χάντμπολ αθλούνται πολύ σκληρά.

2. Το ράγκμπι είναι πολύ σκληρό _____.

3. Αφού πας για τρέξιμο, βάλε τα _____ σου παπούτσια!

4. Ο Πύρρος Δήμας είναι ένας πολύ γνωστός έλληνας _____.

γυμνάζομαι γυμναστής, -τρια η γυμναστική το γυμναστήριο

1. Πήγαμε σήμερα για μάθημα, αλλά έλειπε ο _____.

2. Για να χάσετε βάρος, πρέπει να _____ κάθε μέρα.

3. Θέλω να κάνω _____, αλλά δεν έχει _____ στη γειτονιά μου.

6 Γράψτε για έναν αγώνα που παρακολουθήσατε και σας άρεσε. Χρησιμοποιήστε μερικές (ή και όλες) από τις παρακάτω λέξεις-φράσεις.

πριν όταν μόλις
την ώρα που στην αρχή μετά / στη συνέχεια
ενώ παράλληλα στο τέλος





Έντεκα παίχτες και μια μπάλα



Οι μπουτίκ των ποδοσφαιρικών εταιρειών προσφέρουν από κασκόλ ως εσώρουχα με τα σήματά τους.

Ντυθείτε με τα χρώματα της ομάδας σας

Το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου ξεκίνησε και οι οπαδοί των ομάδων ετοιμάζονται να υποστηρίξουν την αγαπημένη τους ομάδα, όχι μόνο στα γήπεδα αλλά και έξω από αυτά. Σε αυτό βοηθούν και τα καταστήματα των ομάδων, που πουλάνε από είδη ρουχισμού ως αξεσουάρ και οικιακά σκεύη με το σήμα της κάθε ομάδας.

Ο οπαδός λοιπόν που θέλει να ντύνεται ασορτί με τα χρώματα της ομάδας του μπορεί να ψωνίσει σε σχετικά χαμηλές τιμές διάφορα είδη από τα καταστήματα των ομάδων. Οι οπαδοί των τριών μεγάλων ομάδων του κέντρου υπολογίζεται ότι δαπανούν σημαντικά ποσά για να αποκτήσουν ενδύματα ή κάποιο αξεσουάρ και αντικείμενο με το σήμα της ομάδας τους.

Η «κιτρινόμαυρη» μπουτίκ

Η ομάδα της ΑΕΚ δεν θα μπορούσε να μη δημιουργήσει και αυτή τη δική της μπουτίκ με είδη της ομάδας. Σε αυτήν μπορεί να συναντήσει κάποιος ανθρώπους κάθε ηλικίας, από μικρά παιδιά που πηγαίνουν με τους γονείς τους να αγοράσουν την εμφάνιση του αγαπημένου τους παίκτη ως και ανθρώπους που κοντεύουν να συμπληρώσουν αιώνα ζωής. Το κατάστημα διαθέτει περισσότερα από 150 είδη δώρων και πάρα πολλά είδη ένδυσης με σήμα τον δικέφαλο αετό και πάντοτε σε κίτρινο - μαύρο. Ανάμεσα στα άλλα, θα βρείτε μπλουζάκια, φανέλες εμφάνισης, τασάκια και ποτήρια για σφηνάκι, ακόμη και χρυσά δαχτυλίδια με σήμα τον δικέφαλο, καθώς και δεκάδες άλλα είδη σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

Η μπουτίκ της «κίτρινης» ομάδας ακολουθεί την περίοδο των εκπτώσεων σύμφωνα με τα υπόλοιπα καταστήματα, κάνοντας εκπτώσεις από 20% ως και 50% σε όλα τα είδη. Η πληρωμή για τις αγορές σας μπορεί να γίνει είτε με μετρητά αλλά και με όλες τις πιστωτικές κάρτες. Οι φίλοι της ομάδας μπορούν να βρουν πληροφορίες στην ιστοσελίδα του καταστήματος στο Ίντερνετ, στην οποία περιλαμβάνονται και τα είδη που διαθέτουν τα καταστήματα της ομάδας σε όλη τη χώρα.



(εφ. Το Βήμα, 02-06-1998, με αλλαγές)



Σωστό ή λάθος;

1. Τα καταστήματα αυτά πουλάνε μόνο ρούχα και σημαίες με το σήμα της κάθε ομάδας.
2. Τα είδη που πωλούνται σε αυτά τα καταστήματα δεν είναι και τόσο ακριβά.
3. Στην μπουτίκ της ΑΕΚ πηγαίνουν μόνο νεαρά άτομα.
4. Το κατάστημα της ΑΕΚ προσφέρει όλο τον χρόνο τα είδη του σε χαμηλότερες τιμές.

Σ Λ

Σ Λ

Σ Λ

Σ Λ



Ντύσου στα κίτρινα! Έχουμε ματς!

ντύνομαι	(θα ντύσω / θα ντυθώ)	ντύσου, ντυθείτε
γράφομαι	(θα γράψω / θα γραφτώ)	γράψου, γραφτείτε
ετοιμάζομαι	(θα ετοιμάσω / θα ετοιμαστώ)	ετοιμάσου, ετοιμαστείτε
πλένομαι	(θα πλύνω / θα πλυθώ)	πλύσου, πλυθείτε μην ντύνεσαι, μην ντυνόσαστε μην ντυθείς, μην ντυθείτε



8 Διαβάστε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά με τον σωστό τύπο.

1. Παιδιά, _____ (ετοιμάζομαι) γρήγορα! Θα χάσουμε το ματς!
2. Κορίτσια, _____ (γυμνάζομαι) πρώτα στα μονόζυγα και μετά στις δοκούς, γιατί τώρα είναι εκεί η άλλη ομάδα.
3. Και, Πέτρο, μην _____ (ντύνομαι) έξαλλα για την αυριανή συνάντηση.
4. _____ (πλένομαι), χρυσό μου, λίγο καλύτερα. Το πρόσωπό σου είναι γεμάτο σοκολάτες.
5. _____ (βάφομαι) λίγο, αγάπη μου, είσαι πολύ χλωμή.
6. Και τώρα, Γιαννάκη _____ (σκουπιζομαι) με την πετσέτα προσεχτικά. Εντάξει;



Βιέννη, Πέμπτη 26 Ιουνίου 2008, 19:43
Ήσυχνη πόλη μοιάζει σήμερα η Βιέννη. Δεν είναι μόνο η ήρεμη στάση Ρώσων και Ισπανών φιλάθλων αλλά και τα αυξημένα μέτρα προστασίας στην αυστριακή πρωτεύουσα. Η αλλαγή στην ατμόσφαιρα γίνεται αμέσως φανερή με μια βόλτα στους δρόμους της αυστριακής πρωτεύουσας. Απαγορεύτηκε στα μαγαζιά που είναι κοντά στο "FAN ZONE" να έχουν υπαίθρια τραπέζια και καρέκλες. Πλέον, όποιος θέλει να πιει αναψυκτικό ή μπύρα απαγορεύεται να παίρνει γυάλινο μπουκάλι. Ο καταστηματοάρχης πρέπει να το αδειάζει σε πλαστικό ποτήρι!!!
Θυμίζουμε ότι από την αρχή του Euro οι συλλήψεις φιλάθλων έχουν φτάσει τις 547.



(ηγή: www.sportdog.gr, με αλλαγές)

9 Απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Για ποιο λόγο κυκλοφορούν περισσότεροι αστυνομικοί στη Βιέννη;
2. Γιατί τα μαγαζιά στη συγκεκριμένη ζώνη δεν μπορούν να έχουν έξω τραπέζια και καρέκλες;
3. Γιατί απαγορεύονται τα γυάλινα μπουκάλια;
4. Πόσους «φιλάθλους» έχει πιάσει η αστυνομία από την αρχή του πρωταθλήματος;





Αθλήματα και αθλήματα



➡ Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις.



Αυτές τις μέρες, λόγω των διακοπών των Χριστουγέννων, η Αλεξάνδρα Ασημάκη βρίσκεται στην Ελλάδα για να περάσει με τους δικούς της ανθρώπους τις γιορτές. Η Ελληνίδα διεθνής πολίστρια, που άφησε το καλοκαίρι τη σιγουριά του σπιτιού της για να μεταγραφεί στην Ισπανία και στην πρωταθλήτρια ομάδα της χώρας, εντυπωσιάζει με τις εμφανίσεις της και πήρε ήδη τον πρώτο της τίτλο. Η ομάδα της κατέκτησε την πρώτη θέση στο ισπανικό πρωτάθλημα μεταξύ των οκτώ καλύτερων ομάδων

του πρωταθλήματος. Η Ασημάκη, με το 9ο γκολ που πέτυχε στο τελευταίο ημίχρονο, αναδείχτηκε πρώτη σκόρερ του τουρνουά παίρνοντας το αντίστοιχο βραβείο. Η Ελληνίδα πρωταθλήτρια, που επιστρέφει τη Δευτέρα στην Ισπανία και στις προπονήσεις, μίλησε με μεγάλη αυτοπεποίθηση για την επόμενη χρονιά και αυτά που περιμένει. «Όλα πάνε μια χαρά στην Ισπανία. Στις 3 Φεβρουαρίου θα γυρίσω στην Ελλάδα και θα είμαι στη διάθεση της Εθνικής ομάδας. Φέτος προβλέπω ότι θα πάμε καλύτερα και, μαζί με τις συναθλήτριές μου, θα αντιμετωπίσουμε τις αντίπαλες ομάδες. Το παγκόσμιο πρωτάθλημα είναι δύσκολο, αλλά επειδή η ομάδα είναι πανέτοιμη ελπίζω ότι όλα θα πάνε καλά».

(εφ. Πρωταθλήτης, 05-01-2007)



1. Ξέρετε διάσημες γυναίκες αθλήτριες;
2. Πιστεύετε ότι υπάρχουν ανδρικά και γυναικεία αθλήματα; Συζητήστε στην τάξη.

➡ Διαλέξτε λέξεις από τον παρακάτω πίνακα και βρείτε πού πρέπει ή θέλει να πάει ο καθένας.



το γυμναστήριο	(τα) αποδυτήρια	το κολυμβητήριο
το κομμωτήριο	το φροντιστήριο	το καθαριστήριο

1. Χρειάζομαι άσκηση. Θα πάει στο γυμναστήριο
2. Μου αρέσει το κολύμπι. _____
3. Πρέπει να φορέσω τη φόρμα μου. _____
4. Λέρωσα το καλό μου φόρεμα. _____
5. Τα μαλλιά μου έχουν μακρύνει. _____
6. Είμαι λίγο αδύνατος στα μαθηματικά. _____



3 Αντιστοιχίστε τα εικονίδια με τις ονομασίες των αντίστοιχων αθλημάτων στα ελληνικά.



ιππασία

η υδατοσφαίριση

η ιππασία

το ποδόσφαιρο

η αντισφαίριση

η καλαθοσφαίριση

το ακόντιο

ο δρόμος μετ' εμποδίων

η κολύμβηση

η ξιφασκία

το άλμα εις ύψος

η άρση βαρών

4 Ποια από τα παραπάνω αθλήματα σας ενδιαφέρουν και ποια όχι; Γιατί; Συζητήστε στην τάξη.

4 Διαλέξτε από την ακόλουθη ομάδα λέξεων και συμπληρώστε τα κενά.

Ισπανία Ισπανός / Ισπανίδα ισπανικός ισπανόφωνος

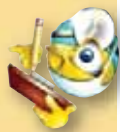
1. Οι περισσότεροι κάτοικοι του Μεξικού είναι Ισπανοί.
2. Τα Χριστούγεννα θα πάμε στην _____.
3. Το φλαμένκο είναι ο πιο γνωστός _____ χορός.
4. Θα σου γνωρίσω και δύο καλούς φίλους μου. Είναι _____.
5. Η Κάρμεν είναι _____, αλλά τώρα ζει στην Ιταλία.





Αθλήματα και αθλήματα

5 Μπορείτε να συμπληρώσετε τώρα τον παρακάτω πίνακα;



Ελλάδα				
Γερμανία				
Γαλλία				

6 Αντιστοιχίστε τα τονισμένα στοιχεία των λέξεων στην αριστερή στήλη με τις σημασίες τους στη δεξιά στήλη.



πρωταθλητής	«μισό»
παγκόσμιος / πανέτοιμος	«(σ) τον εαυτό μου»
αυτοπεποίθηση	«ενάντια, αντίθετα»
αντίπαλος	«για όλο, τελείως»
συναθλήτρια	«από πριν»
προβλέπω	«μαζί»
ημίχρονο	«πάνω από όλους, καλύτερος»



7 Θυμηθείτε, ή χρησιμοποιήστε το λεξικό σας για να βρείτε, κι άλλες λέξεις που σχηματίζονται έτσι και έχουν παρόμοια σημασία. Στη συνέχεια γράψτε μία πρόταση για κάθε σημασία.

8 Βρείτε το γιατί. Διαλέξτε από τις παρακάτω λέξεις και συμπληρώστε τα κενά.

επειδή	γιατί	αφού
εξαιτίας	λόγω	γιατί
		γιατί
		γιατί
		γιατί
		γιατί
		γιατί
		γιατί
		γιατί
		γιατί

- Ο αγώνας αναβλήθηκε _____ λόγω _____ κακοκαιρίας.
- Δεν πήρε μέρος στον αγώνα _____ του τραυματισμού του στο γόνατο.
- Δεν πήρε μέρος στον αγώνα _____ τραυματίστηκε
- _____ τραυματίστηκε στο γόνατο, δεν πήρε μέρος στον αγώνα.
- _____ πάμε στο γυμναστήριο, δεν παίρνουμε μαζί και κανένα νερό;
- _____ δεν σου αρέσει το κολύμπι, γιατί συνεχίζεις;



Η άθληση στην παιδική και εφηβική ηλικία ωφελεί τα παιδιά με πολλούς και ποικίλους τρόπους. Η άθληση ενισχύει την αυτοπειθαρχία και την αντοχή, προάγει την αυτοεκτίμηση, ευνοεί, ιδιαίτερα για τα ομαδικά αθλήματα, το πνεύμα της συνεργασίας, απομακρύνει από επικίνδυνες συνήθειες (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά), καταπολεμά την παιδική παχυσαρκία. Όμως, προσοχή! Η άθληση θα πρέπει να είναι πηγή χαράς για το παιδί, όχι μια ακόμα υποχρέωση στο ήδη φορτωμένο πρόγραμμά του.



Παιδιά και πρωταθλητισμός



Πολύ συχνά το παιδί που αθλείται καταλήγει να ασχοληθεί με τον πρωταθλητισμό. Εδώ, όμως, κρύβεται μια σειρά κινδύνων. Πολύ συχνά στον πρωταθλητισμό η επιτυχία στους αγώνες μπαίνει πάνω απ' όλα. Έτσι, το συνεχές στρες, η εξαντλητική άσκηση αλλά και οι ειδικές δίαιτες με σκοπό το μετάλλιο μπορεί να έχουν συνέπειες για την υγεία και τη μετέπειτα ζωή του ατόμου, ιδιαίτερα στα κορίτσια (είναι γνωστό το σύνδρομο των εφήβων αθλητριών, συνδυασμός διατροφικών διαταραχών, αμηνόρροιας και οστεοπόρωσης).

Αλλά ο πρωταθλητισμός «με κάθε κόστος» έχει συνέπειες και στη σφαίρα της ψυχικής υγείας. Το παιδί παύει να ζει την ηλικία του, σταματά να γελά και να συμμετέχει σε δραστηριότητες με τους συνομηλίκους και φίλους του, γιατί όλος του ο χρόνος καταναλώνεται στις προπονήσεις. Και, βέβαια, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε και το λυπηρό θέμα του ντόπινγκ, δηλαδή της χρήσης αναβολικών και άλλων ουσιών με σκοπό την αύξηση των σωματικών επιδόσεων. Υπολογίζεται πως το 3-5% των παιδιών και εφήβων που ακολουθούν πρωταθλητισμό κάνουν χρήση αναβολικών ουσιών (αμφεταμίνη, εφεδρίνη, αυξητική ορμόνη). Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφέρουμε και τα συμπληρώματα διατροφής (βιταμινών ή αμινοξέων), τα οποία επίσης ευθύνονται για σημαντικές ανεπιθύμητες ενέργειες, ακόμη και περιστατικά θανάτων.

Συμπερασματικά, η συστηματική άθληση αποτελεί πηγή ευεξίας για το παιδί και τον έφηβο και είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης και αποφυγής της παχυσαρκίας, ενώ μπορεί να υποκρύπτει σημαντικούς κινδύνους όταν φθάνει στην υπερβολή. Είναι, λοιπόν,





Αθλήματα και αθλήματα

ουσιαστικός ο ρόλος μας ως παιδιάτρων να τονίσουμε στους γονείς και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, τα οφέλη της συστηματικής άσκησης, αλλά και τους κινδύνους της υπερβολής, προκειμένου να διασφαλίσουμε στα παιδιά μας την παιδικότητά τους και μια ισορροπημένη σωματική και ψυχική υγεία για όλη τους τη ζωή.

(Δελτίο της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, www.iatrikionline.gr, με αλλαγές)



8 Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Με ποιους τρόπους ο αθλητισμός ωφελεί τα παιδιά και τους εφήβους;
2. Πότε ο αθλητισμός γίνεται επικίνδυνος για τα παιδιά και τους εφήβους;
3. Ποιες είναι οι συνέπειες του πρωταθλητισμού «με κάθε κόστος» για την ψυχή και το σώμα;



9 Θεωρείτε ότι ο πρωταθλητισμός κάνει καλό ή κακό στα παιδιά; Επιχειρηματολογήστε χρησιμοποιώντας μερικές από τις ακόλουθες εκφράσεις.

Λέω τη γνώμη μου

καταρχάς, κατά πρώτον, πρώτον
 έπειτα / ύστερα, κατά δεύτερον, δεύτερον
 τέλος
 συμπερασματικά, εν κατακλείδι, λοιπόν



10 Συμπληρώστε τον πίνακα.

ο παίκτης, ο άντρας, ο ναύτης
 ο κανόνας, ο αναπητής
 ο ήρωας
 η αθλήτρια, η ώρα, η θάλασσα, η κόρη,
 η βασίλισσα
 η εφημερίδα, η ομάδα, η ακτίνα
 η κοινότητα, η ταυτότητα

των παικτών,

των κανόνων,

των ηρώων,

των αθλητριών,

των εφημερίδων,

των κοινοτήτων,

11 Διαβάστε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά με τον σωστό τύπο.

1. Ο αγώνας των δύο ομάδων (**ομάδα**) κατέληξε σε ισοπαλία.
2. Οι αθλητικογράφοι αυτών των εφημερίδων (**εφημερίδα**) είναι πολύ καλοί.
3. Ξέρει τα ονόματα όλων των αθλητών (**αθλητής**) και των αθλητριών (**αθλήτρια**) της διοργάνωσης.



4. Η τιμή αυτών των _____ (αναπτήρας) είναι πολύ υψηλή.
5. Τα αποδυτήρια των _____ (άντρας) είναι δίπλα στα αποδυτήρια των _____ (γυναίκα).
6. Η μέση ηλικία των _____ (παίκτες) είναι τα 25 χρόνια.
7. Θα ήθελα και δύο φωτοτυπίες των _____ (ταντότητα) σας.
8. Στην είσοδο της πόλης θα συναντήσετε και το μνημείο των _____ (ήρωας) της Επανάστασης.

➤ **Ασχολείστε με κάποιο άθλημα; Εάν ναι, με ποιο; Γνωρίζετε άτομα από το σχολικό, το φιλικό ή το οικογενειακό σας περιβάλλον που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό;**

12 ➤ **Αλλάξτε τις προτάσεις.**

1. Τα αναβολικά μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και το θάνατο.
Τα αναβολικά μπορούν να γίνουν αιτία _____ θανάτου.
2. Θα πρέπει να σκεφτείτε ότι η υπερβολή κρύβει κινδύνους.
Θα πρέπει να υπολογίσετε τους κινδύνους _____.
3. Κατηγορήθηκε ότι χρησιμοποιεί αναβολικά.
Κατηγορήθηκε για χρήση _____.
4. Πήρε αναβολικά για να αυξήσει τις σωματικές του επιδόσεις.
Πήρε αναβολικά με σκοπό των αύξηση _____.
5. Το στρες και οι εξαντλητικές δίαιτες επηρεάζουν αρνητικά τις εφήβους αθλήτριες.
Το στρες και οι εξαντλητικές δίαιτες έχουν συνέπειες για τη ζωή _____.
6. Η συστηματική άσκηση δημιουργεί θετικά αισθήματα στο παιδί.
Η συστηματική άσκηση αποτελεί πηγή _____ για το παιδί.

13 ➤ **Ξεχωρίστε τα ομαδικά από τα ατομικά αθλήματα. Υπάρχουν κάποια αθλήματα που μπορεί να ανήκουν και στις δύο κατηγορίες; Ποια;**

η κωπηλασία, η ιππασία, η σκυταλοδρομία, το ποδόσφαιρο, ο μαραθώνιος, η άρση βαρών, η κολύμβηση, η ιστιοπλοΐα, το βόλεϊ, η ενόργανη γυμναστική





Τα αθλήματα τότε και τώρα



Ένα ξεχασμένο άθλημα: το παγκράτιο

Αγώνισμα των αρχαίων Ελλήνων που συνδύαζε την πυγμαχία με την πάλη, ένα από τα πλέον βαρέα και επικίνδυνα αθλήματα. Οι αρχαίοι πίστευαν ότι το εφηύρε ο Θησέας, που νίκησε με αυτό τον Μινώταυρο, ενώ άλλοι αναφέρουν τον Ηρακλή.

Το παγκράτιο εισίχθη στους 33ους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί, έχοντας το σώμα τους αλειμμένο με λάδι και επικαλυμμένο με άμμο. Κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος, ο αθλητής μπορούσε να κρατά τους αστραγάλους, να στρίβει τα χέρια του αντιπάλου του ή να τον χτυπά, αλλά ποτέ να τον δαγκώσει ή να του βάλει το δάχτυλο στα μάτια, τη μύτη ή το στόμα.

Νικητής αναδεικνυόταν αυτός που ανάγκαζε τον αντίπαλό του να σπκώσει το δάχτυλό του για να δείξει ότι παραδίνεται. Υπήρχαν όμως και περιπτώσεις στις οποίες ο ένας από τους δύο αγωνιστές μπορούσε να χάσει τη ζωή του.

Στη Ρώμη το παγκράτιο μεταφέρθηκε κατά την εποχή του Καλιγούλα, όπου γνώρισε ευρεία διάδοση.

Το παγκράτιο δεν περιλαμβάνεται στα σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα.



(Βασισμένο στο λήμμα «Παγκράτιο» της Πάπυρος Larousse Britannica, Φωτό από τον Jastrow (2007))

1 Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Σε ποια αθλήματα βασιζόταν το παγκράτιο;
2. Τι φορούσαν οι αθλητές όταν αγωνίζονταν;
3. Ποιες κινήσεις επιτρέπονταν στους αθλητές;
4. Ποιος νικούσε στο παγκράτιο;
5. Γιατί το παγκράτιο χαρακτηρίζεται στο κείμενο ως ένα από τα πλέον βαρέα και επικίνδυνα αθλήματα;
6. Γιατί το παγκράτιο χαρακτηρίζεται «ξεχασμένο άθλημα» στον τίτλο;

Το παγκράτιο ήταν από τα πλέον **βαρέα** και ανθυγιεινά αθλήματα

βαρύς	βαρεία	βαρύ
βαρύ	βαρεία	βαρύ
βαρέος	βαρείας	βαρέος
βαρείς	βαρείες	βαρέα
βαρείς	βαρειών	βαρέων
βαρέων	βαρειών	βαρέων

ταχύς, ευθύς, ευρύς



2 Διαβάστε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά με τις λέξεις στο σωστό τύπο.

1. Η συλλογή απορριμμάτων ανήκει στα βαρέα (**βαρύς**) και ανθυγιεινά επαγγέλματα.
2. Ποιο είναι το μήκος αυτής της _____ (**ευθύς**).
3. Πρόκειται για ένα από τα πιο δραστικά αντιβιοτικά _____ (**ευρύ**) φάσματος.
4. Επιτέθηκε κατά της αντιπολίτευσης με εξαιρετικά _____ (**βαρύς**) χαρακτηρισμούς.
5. Μα, αυτός έχει βάρος 100 κιλά! Θα πρέπει να αγωνιστεί στην κατηγορία _____ (**βαρύς**) βαρών.
6. Αντίθετα με τη δουλειά του, στην προσωπική του ζωή είναι αρκετά _____ (**ευθύς**) άνθρωπος.



3 Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις.

ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

1. Ιστορία του αθλήματος

Η σφυροβολία είναι ένα από τα αγωνίσματα ρίψεων των σύγχρονων αγώνων του στίβου.

Προέρχεται (1) από παραδοσιακά αγωνίσματα που **διεξάγονται (2)** στη Σκωτία, όπου οι διαγωνιζόμενοι προσπαθούσαν **να εκσφενδονίσουν (3)** όσο γίνεται μακρύτερα ένα μεγάλο σφυρί σιδηρουργού. Στη σύγχρονη εκδοχή, το σφυρί **έχει αντικατασταθεί (4)** από σιδερένια σφαίρα η οποία στερεώνεται σε ένα μακρύ μεταλλικό σύρμα που καταλήγει σε μία χειρολαβή. Το όργανο αυτό ονομάζεται σφύρα. Η **σφυροβολία είναι (5)** στο πρόγραμμα του στίβου από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1900 στο Παρίσι.



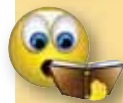
2. Διεξαγωγή της σφυροβολίας

2α. Αγωνιστικός χώρος

Το αγώνισμα διεξάγεται σε ανοικτά στάδια. Ο αθλητής πραγματοποιεί την προσπάθειά του πατώντας πάνω σε έναν τιμιεντένιο κυκλικό δίσκο διαμέτρου 2,135 μέτρων που ονομάζεται βαλβίδα. Η βαλβίδα **περιβάλλεται (6)** από ένα ψηλό προστατευτικό πλέγμα. Στην κατηγορία ανδρών χρησιμοποιείται σφύρα βάρους 7,26 κιλών, ενώ σε αυτήν των γυναικών **ζυγίζει (7)** ακριβώς 4 κιλά.

2β. Τεχνική ρίψης

Ο αθλητής στέκεται στο κέντρο της βαλβίδας με την πλάτη γυρισμένη προς το πεδίο ρίψης, με τα πόδια ανοικτά λίγο περισσότερο από το φάρδος των ώμων και ελαφρά λυγισμένα.





Τα αθλήματα τότε και τώρα



Η Bronwyn Eagles που πήρε την τρίτη θέση στο Παγκόσμιο του 2001

2γ. Άκυρη βολή

Η προσπάθεια ενός σφυροβόλου θεωρείται, μεταξύ άλλων, άκυρη όταν:

- Δεν ολοκληρώσει τη βολή στον προβλεπόμενο χρόνο (1 λεπτό) από τη στιγμή που θα πάρει την άδεια από τον κριτή να εισέλθει στη βαλβίδα.
- Κατά τη διάρκεια της περιστροφής η σφύρα αγγίξει το έδαφος και ο αθλητής διακόψει την κίνησή του, με σκοπό να την επαναλάβει από την αρχή.

2δ. Αποτελέσματα-Νικητές

Η μέτρηση της βολής γίνεται με μετροταινία ή, όπου είναι διαθέσιμα, με σύγχρονα ηλεκτρονικά μέσα. Οι αθλητές πραγματοποιούν έξι προσπάθειες και η καλύτερη από αυτές **μετράει (8)** ως η επίδοση στον αγώνα.

3. Ασφάλεια

Η σφυροβολία είναι επικίνδυνο αγώνισμα για τους αθλητές, λόγω των ισχυρών δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα τους κατά τη διάρκεια της περιστροφής τους στη βαλβίδα. Είναι όμως επικίνδυνη και για τους παρευρισκόμενους όταν μάλιστα δεν έχει τοποθετηθεί σωστά ο κλωβός ασφαλείας, καθώς η σφύρα φεύγει με πολύ μεγάλη δύναμη από τα χέρια των αθλητών.

Αθλητές και επιδόσεις

Ο Αμερικανός Τζων Φλάναγκαν ήταν χρυσός ολυμπιονίκης, το 1900, το 1904 και το 1908. Η σφυροβολία είναι ένα αγώνισμα στο οποίο **κυριαρχούν (9)** αθλητές από την ανατολική Ευρώπη. Η Ουγγαρία και οι πρώην σοβιετικές δημοκρατίες έχουν μεγάλη παράδοση και έχουν αναδείξει τόσοσους σπουδαίους αθλητές, ώστε να θεωρούνται σχολές. Κατά καιρούς **έχουν ξεχωρίσει (10)** σφυροβόλοι από τις Ηνωμένες Πολιτείες, κυρίως όμως στις πρώτες Ολυμπιάδες και μέχρι τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.

(Πηγή: www.wikipedia.org, με αλλαγές)

4 Αντιστοιχίστε τα ρήματα που τονίζονται στο κείμενο με τις ακόλουθες σημασίες.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| α. έρχονται πρώτοι, νικούν_____ | στ. ανήκει, συμπεριλαμβάνεται_____ |
| β. γίνονται, πραγματοποιούνται_____ | ζ. έχουν ολοκληρώσει_____ |
| γ. να πετάξουν_____ | η. έχει βάρος _____ |
| δ. περιτριγυρίζεται_____ | θ. έχει πάρει τη θέση_____ |
| ε. υπολογίζεται, θεωρείται_____ | ι. κατάγεται, έχει τις ρίζες της_____ ¹ |

5 Αλλάξτε τις φράσεις σύμφωνα με το παράδειγμα.

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. δρομέας για μεγάλες αποστάσεις | ▶ <u>δρομέας μεγάλων αποστάσεων</u> |
| 2. μπάλα για το ποδόσφαιρο | ▶ _____ |
| 3. κύπελο για τις πρωταθλήτριες ομάδες | ▶ _____ |
| 4. στολή για την ξιφασκία | ▶ _____ |
| 5. άλογο για ιπποδρομίες | ▶ _____ |

6. ασκήσεις που γίνονται στο έδαφος ▶ _____
7. πρωταθλητής στην τοξοβολία ▶ _____
8. αθλητής στο μαραθώνιο ▶ _____

6 Κοιτάξτε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά.

εισάγομαι	εισάχθηκε / εισήχθη εισάχθηκαν / εισήχθησαν
εμπλέκομαι	ενεπλάκη, ενεπλάκησαν
εκρήγνυμαι	εξερράγη, εξερράγησαν
συλλαμβάνομαι	συνελήφθη, συνελήφθησαν
καθίσταμαι	κατέστη, κατέστησαν
εκλέγομαι	εξελέγη, εξελέγησαν

1. Πρόεδρος και αντιπρόεδρος _____ **εξελέγησαν** (εκλέγομαι) μετά από μια θελλώδη συνεδρίαση.
2. Η βόμβα _____ (**εκρήγνυμαι**), χωρίς ευτυχώς να προκαλέσει θύματα ή ζημιές.
3. Ελπίζω να _____ (**καθίσταμαι**) σαφές ότι δεν πρόκειται να ανεχτώ αυτή την κατάσταση.
4. Όσοι _____ (**εμπλέκομαι**) σε αυτό το σκάνδαλο θα τιμωρηθούν παραδειγματικά.
5. Το προϊόν αυτό _____ (**εισάγομαι**) πρόσφατα από μια μεγάλη εισαγωγική εταιρεία.
6. Οι ληστές της τράπεζας _____ (**συλλαμβάνομαι**) μετά από πολύωρη καταδίωξη.

7 Αντιστοιχίστε τον τίτλο με το άθλημα. Ποια ή ποιες λέξεις σας βοήθησαν να αποφασίσετε; Συζητήστε με τους συμμαθητές σας.

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Βροχή τα τρίποντα στο ντέρμπι του Σαββάτου. | ο δρόμος |
| 2. Θρίαμβος Τουχαλίδη με 265 κιλά. | η γυμναστική |
| 3. Η χρυσή εντεκάδα με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας. | το καράτε |
| 4. Πάγωσε η πσιόνα με τη νίκη της Εθνικής Κολομβίας. | η φόρμουλα 1 |
| 5. Πανελλήνιο ρεκόρ ο Ηλιόπουλος στα 60 μέτρα εφήβων. | το μπάσκετ |
| 6. Ανάσταση για την ελληνική ενόργανη η νίκη Παπαϊωάννου. | η άρση βαρών |
| 7. Με μαύρη ζώνη γυρνάει από την Κορέα ο Πασπαλίδης. | το ποδόσφαιρο |
| 8. Καμία ελληνική συμμετοχή στο γκραν πρι του Μονακό. | η υδατοσφαίριση |





Τα αθλήματα τότε και τώρα



8 Πώς αλλιώς μπορούμε να το πούμε; Αλλάξτε τις προτάσεις.

1. Πρώτα ο σφυροβόλος παίρνει άδεια από τον κριτή και μετά ρίχνει τη βολή του.
Πριν _____.
2. Πρώτα ο σφυροβόλος παίρνει άδεια από τον κριτή και μετά ρίχνει τη βολή του.
Αφού _____.
3. Η σφυροβολία είναι επικίνδυνη για τους αθλητές λόγω των ισχυρών δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα τους.
Η σφυροβολία είναι επικίνδυνη για τους αθλητές επειδή _____.
4. Κατά τη διάρκεια της περιστροφής της, η σφύρα άγγιξε το έδαφος.
Την ώρα _____.
5. Η βολή είναι άκυρη αν η σφύρα αγγίξει το έδαφος.
Με το που _____.
6. Η σφύρα άγγιξε το έδαφος, για αυτό η βολή θεωρείται άκυρη.
Η βολή _____.



Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες είναι οι ισοδύναμοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες.

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία, και ξεκίνησαν την ημέρα της τελετής έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων στο Λονδίνο.

Οι πρώτοι Αγώνες ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη και θεωρούνται οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες. Περίπου 400 αθλητές από 23 χώρες συμμετείχαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (Τοξοβολία, Κολύμβηση, Ξιφασκία, Καλαθοσφαίριση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Στίβος).

Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις. Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Από το 1960, έχουν διοργανωθεί 12 Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και 9 Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.



9 Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Πότε έγινε η πρώτη διοργάνωση αγώνων για αθλητές με αναπηρία;
2. Πότε οργανώθηκαν οι πρώτοι τέτοιοι αγώνες ολυμπιακού χαρακτήρα;
3. Κάθε πότε διεξάγονται οι Παραολυμπιακοί αγώνες; Πού;

10 Κατατάξτε τις λέξεις που ακολουθούν στις στήλες του πίνακα.

παρατρών, παραλίμνιος, -α, -ο, παραϊατρικός, -ή, -ό, η παροιμία, παραολυμπιακός, -ή, -ό, η παραφυάδα, παραθαλάσσιος, -α, -ο, παρακοιμάμαι, παράταιρος, -η, -ο, παρόμοιος, -α, -ο, παράφωνος, -η, -ο

παρα-(«αντίθετα»)	παρα-(«κοντά»)	παρα-(«υπερβολικά»)
		παρατρών,

11 Αντιστοιχίστε τα ρήματα με τις σημασίες τους.

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. κατέχω | α. βγαίνω προς τα έξω |
| 2. μετέχω / συμμετέχω | β. δίνω, προσφέρω |
| 3. προέχω | γ. έχω δικό μου |
| 4. παρέχω | δ. έρχομαι στην πρώτη θέση, προηγούμαι |
| 5. αντέχω | ε. παίρνω μέρος |
| 6. εξέχω | στ. διατηρώ τις δυνάμεις μου |

Τώρα διαλέξτε ένα από τα προηγούμενα ρήματα και συμπληρώστε τα κενά.

1. Μα δεν βλέπετε ότι αυτό το δοκάρι _____ από τη στέγη;
2. Μη στεναχωριέσαι για τη δουλειά σου, Νίκο. Αυτό που _____ τώρα είναι η υγεία σου.
3. Στους επισκέπτες του πάρκου _____ ένα δωρεάν γεύμα.
4. Παρά την καλή του φυσική κατάσταση, δεν _____ και λιποθύνησε.
5. Όλοι όσοι _____ στους αγώνες πρέπει να βρίσκονται στο στάδιο αύριο στις 09.00 π.μ.
6. Η χώρα καταδικάστηκε από τον ΟΗΕ διότι _____ παράνομα δύο νησιά στον Ατλαντικό.

12 Τι μπορεί να σημαίνουν οι ακόλουθες λέξεις; Εάν δεν γνωρίζετε, συμβουλευτείτε το λεξικό σας.

ισο-

ισοδύναμος

ισότιμος

ισόπλευρος

ισομερής

ομοιο- / ομο-

ομοιόμορφος

ομοϊδεάτης

ομόφωνος

ομόλογος

