

Ένας αθλητής πρέπει να προσέχει

**A. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα στη ζωή ενός αθλητή; Ένωσε ό,τι ταιριάζει, όπως στο παράδειγμα.**



- καθημερινή προπόνηση
- προσέχει την υγεία του
- συστηματική άθληση
- πολλές διακρίσεις
- κουράζεται πολύ
- σηκώνεται πολύ πρωί
- προσέχει πολύ τη διατροφή
- πολλές και εξαντλητικές ασκήσεις

**B. Συμπλήρωσε με ό,τι ταιριάζει.**

- ο διαιτητής • ο προπονητής • ο παίκτης • ο οπαδός / ο φίλαθλος • ο αθλητής
- ο τερματοφύλακας • ο ερασιτέχνης ποδοσφαιριστής • ο επαγγελματίας ποδοσφαιριστής

1. Υπερασπίζεται το τέρμα της ομάδας του:

2. Προετοιμάζει την ομάδα για τους αγώνες:

3. Παρακολουθεί τους αγώνες της ομάδας του:

4. Διευθύνει τον αγώνα:

5. Παίζει με φίλους, όταν έχει χρόνο και διάθεση:

6. Είναι μέλος της ομάδας του:

7. Προπονείται συστηματικά:

8. Η δουλειά του είναι ο αθλητισμός:

Γ. Γράψε την κάθε λέξη κάτω από την εικόνα στην οποία ταιριάζει.

- η ποδηλασία
- το επιτραπέζιο τένις
- η ορειβασία
- η κωπηλασία
- η κατάδυση
- η ιστιοπλοΐα
- η ιππασία
- η άρση βαρών
- η χιονοδρομία
- η κολύμβηση
- το άλμα επί κοντώ
- το άλμα εις ύψος
- το άλμα εις μήκος
- ο δρόμος με εμπόδια
- η παγοδρομία
- η ρυθμική γυμναστική



η ποδηλασία



**Δ. Φτιάξε ονοματικά σύνολα (φράσεις) με τα επίθετα που βρίσκονται μέσα στο πλαίσιο και τα ουσιαστικά που είναι παρακάτω.**

- σωματικός, σωματική, σωματικό • ποδοσφαιρικός, ποδοσφαιρική, ποδοσφαιρικό
- αθλητικός, αθλητική, αθλητικό • εξαντλητικός, εξαντλητική, εξαντλητικό
- ελαστικός, ελαστική, ελαστικό • δύσκολος, δύσκολη, δύσκολο

1. \_\_\_\_\_ αγώνας
2. \_\_\_\_\_ άσκηση
3. \_\_\_\_\_ πρόγραμμα
4. \_\_\_\_\_ συνάντηση
5. \_\_\_\_\_ καριέρα
6. \_\_\_\_\_ προσόν

**Ε. Χρησιμοποίησε λέξεις από τις παρακάτω, για να συμπληρώσεις τις προτάσεις που ακολουθούν.**

- άσκηση • υποχρέωση • γκολ • στόχο • ατύχημα • αυστηρό
- διατροφή • κίνδυνο • αθλήματα • υγεία • ταλέντο

1. Κάθε αθλητής έχει \_\_\_\_\_ να προσέχει τι τρώει.
2. Θα μας είχαν βάλει πέντε \_\_\_\_\_ ως τώρα. Σπουδαίος τερματοφύλακας!
3. Έπαθε ένα τρομερό \_\_\_\_\_ καθώς έκανε προπόνηση.  
Ξεπέρασε τον \_\_\_\_\_, αλλά τον έχουν ακόμα στην εντατική.
4. Όλα τα \_\_\_\_\_ είναι καλά.
5. Με τέτοια \_\_\_\_\_ που κάνεις απορώ πώς ζεις ακόμα!
6. Για φέτος έχω βάλει \_\_\_\_\_ να κερδίσω το χρυσό.
7. Η σωματική \_\_\_\_\_ είναι απαραίτητη για να έχεις καλή υγεία.

8. Για να ασχοληθείς με τον αθλητισμό επαγγελματικά πρέπει να έχεις καλή \_\_\_\_\_ .
9. Ο αθλητής ακολουθεί κάθε μέρα ένα \_\_\_\_\_ πρόγραμμα.
10. Έδειξε από νωρίς πόσο μεγάλο \_\_\_\_\_ είχε στο ποδόσφαιρο.

**ΣΤ. Άκουσε και σημείωσε ποιος λέει τα παρακάτω.**



### Σπορ στο βουνό

Ποιος λέει τι;	Κορίτσι	Αγόρι	Κανένας
1 Ο Όλυμπος είναι το ψηλότερο βουνό της Ελλάδας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Συνήθως είναι δύσκολο να δεις την κορυφή του Ολύμπου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Μερικά σπορ απαιτούν πολλά χρήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Τα σπορ στο βουνό είναι πολύ κουραστικά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Πρέπει να έχεις πείρα για να κάνεις σπορ στο βουνό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Το βουνό είναι επικίνδυνο για νεαρά άτομα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Όταν θέλεις κάτι πολύ, μπορείς να το πετύχεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Μπορείς να ξεκινήσεις σπορ στο βουνό αμέσως.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Για να αρχίσεις ορεινά σπορ, χρειάζεται να πάρεις μαθήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Τα σπορ στο βουνό σε μαθαίνουν να παίρνεις αποφάσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Τελικά τι γνώμη έχουν γι' αυτό το θέμα;**

Υπέρ \_\_\_\_\_

Κατά \_\_\_\_\_

Ούτε υπέρ ούτε κατά \_\_\_\_\_

## Ζ. Διάβασε και σημείωσε ✓ στα έξι σωστά.



Είμαστε μια από τις καλύτερες σχολικές ομάδες στην Ελλάδα! Έχουμε κερδίσει ένα σωρό μετάλλια και κύπελλα σε εθνικά ή τοπικά πρωταθλήματα. Όμως, έχουμε ένα φοβερό μειονέκτημα: αλλιάζουμε κάθε χρόνο προπονητή, αφού ο γυμναστής του σχολείου δεν είναι μόνιμος και κάθε χρόνο έρχεται καινούριος. Δυστυχώς, αυτό συμβαίνει συχνά σε σχολεία επαρχιακών πόλεων... Η αλήθεια είναι πως, όταν οι παίκτες μιας ομάδας είναι αστέρια, δεν χρειάζεται να κουραστεί ο προπονητής και πολύ... Κι εμείς είμαστε αστέρια! Ειδικά η φετινή τρίτη γυμνασίου έχει πολλά ψηλά και καλογυμνασμένα παιδιά, αγόρια και κορίτσια, και αρκετά από αυτά παίζουν στην ομάδα του σχολείου.

Πάντως, ο τελευταίος γυμναστής που πέρασε από το σχολείο ήταν καταπληκτικός στο μπάσκετ! Παλιότερα έπαιζε και ο ίδιος στην εφηβική ομάδα της ΑΕΚ, στη νεανική ομάδα του Παναθηναϊκού, αλλιά τελικά αποφάσισε να γίνει δάσκαλος! Μαζί του, λοιπόν, πήραμε μέρος στο σχολικό πρωτάθλημα, στο οποίο συμμετείχαν 30 ομάδες και φτάσαμε στον τελικό χωρίς να το καταλάβουμε! Ήταν αξέχαστη εκείνη η μέρα! Σηκώσαμε το κύπελλο ψηλά ένας-ένας με τη σειρά και μας χειροκροτούσαν με ενθουσιασμό όλοι, συμμαθητές, καθηγητές, γονείς, φίλοι και φίλες, ακόμη και οι αντίπαλοι! Είχαμε κερδίσει με 15 πόντους διαφορά! Αξίζαμε την αποδέωση!

- 1 Έχουμε κερδίσει σε διεθνή πρωταθλήματα.
- 2 Κάθε χρόνο έχουμε τον ίδιο προπονητή.
- 3 Οι παίκτες της ομάδας μας είναι εξαιρετικοί.
- 4 Τα περισσότερα παιδιά της φετινής τρίτης γυμνασίου είναι ψηλά.
- 5 Ο προηγούμενος γυμναστής ήταν καλός στο ποδόσφαιρο.
- 6 Έπαιζε σε μεγάλες ομάδες.
- 7 Φτάσαμε στον τελικό πολύ εύκολα.
- 8 Όλοι οι θεατές ήταν με το μέρος μας στο τέλος.
- 9 Η νίκη μας ήταν συντριπτική.

## Η. Φτιάξε προτάσεις (2 για κάθε περίπτωση), για να εκφράσεις τα παρακάτω:

- φιλική κι ευγενική διάθεση (συμπάθεια, έπαινος)
- απαγόρευση • διαταγή • συμβουλή

**Συμπάθεια**

*Μπράβο σου!  
Τι ωραίο!*

**Συμβουλή/  
Διαταγή**

*Πάρε...  
Να πάρεις...*

**Απαγόρευση**

*Μην...  
Απαγορεύεται...  
Δεν επιτρέπεται...  
Δεν πρέπει να...*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Θ. Γράψε μια κάρτα των 70 λέξε-  
ων περίπου σ' έναν φίλο / σε  
μια φίλη σου που ζει στην Κύ-  
προ. Πρέπει να αναφέρεις:**

- ▣ με ποιο άθλημα ασχολείσαι
- ▣ γιατί το επέλεξες
- ▣ ποιο είναι το καθημερινό σου πρόγραμμα
- ▣ τι σου αρέσει περισσότερο από αυτή την εμπειρία
- ▣ ποια είναι τα σχέδιά σου για το άθλημα αυτό στο μέλλον