

**ΣΧ.ΕΤΟΣ: 2015-2016**  
**ΤΡΙΜΗΝΟ: Α΄**  
**ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΟΥΒΩΝ**  
**ΤΑΞΗ: Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**  
**ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ: «ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ»**



**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ**  
**ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ:**  
**ΣΙΜΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΕ11**

# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

## Γυμνάσιο Γουβών

Τάξη Β

Το θέμα χωρίστηκε σε 4 υποθέματα

Α΄ Θαλάσσια αθλήματα

Β΄ Αθλήματα σε λίμνες και ποτάμια

Γ΄ Χερσαία αθλήματα

Δ΄ Αθλήματα του αέρα

Η τάξη χωρίστηκε σε 4 ομάδες και ανέλαβε κάθε ομάδα από ένα τομέα.

Α΄ ΟΜΑΔΑ: ΜΠΑΝΤΑΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ,  
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, ΚΕΛΕΠΟΥΡΗ ΜΥΡΤΩ  
ΝΕΦΕΛΗ

## ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

### ΚΑΝΟ.



Το κανό είναι στενόμακρο πλοιάριο με την πλώρη και την πρύμνη του ίδιου σχήματος. Κινείται με ένα κουπί. Από τα πιο παλιά πλεούμενα, χρησιμοποιείται και σήμερα από τους ιθαγενείς της Αμερικής, της Αφρικής και της Ωκεανίας. Η ονομασία έχει δοθεί και σε θαλάσσια σπορ με μικρά κωπήλατα πλοιάρια. Τα κουπιά τους δεν είναι στερεωμένα σε σκαρμούς.

### SURFING



Το σερφινγκ η κυματοδρομία είναι θαλάσσιο άθλημα στο οποίο ο αθλητής (σέρφερ) καβαλάει ένα κύμα.

Συνήθως τα κύματα αυτά βρίσκονται στον ωκεανό, αλλά μπορεί επίσης να βρίσκονται επίσης σε λίμνες η ποτάμια η να είναι τεχνητά όπως αυτά που δημιουργούνται σε ειδικές πισίνες.



KITESURF.

Είναι ραγδαία αναπτυσσόμενο θαλάσσιο **extreme sport** που κερδίζει συνεχώς όλο και περισσότερους θαυμαστές παγκοσμίως.

Πρόκειται για ένα θαλάσσιο άθλημα που συνδυάζει στοιχεία από διάφορα θαλάσσια σπορ, όπως το windsurf το wakeboard, το surf και όχι μόνο, καθώς και από **extreme sport** όπως το παραπέντε, κάτι που το κάνει τόσο ξεχωριστό και μοναδικό, έχοντας τόσα πολλά κοινά στοιχεία με όλα τα προαναφερθέντα αθλήματα.

## ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑ.



Η ιστιοσανίδα ( windsurfing ) είναι μια ειδική σανίδα-σκάφος που επιπλέει και κινείται με την βοήθεια ενός ελεύθερου πανιού.

Ως ελεύθερο πανί θεωρείται ένα κατάρτι στερεωμένο σε ένα σταθερό σημείο που μπορεί να περιστρέφεται και να αλλάζει θέση κατά την διάρκεια της ναυσιπλοΐας. Η ιστιοσανίδα μπορεί να θεωρηθεί μια μικρότερη εκδοχή του ιστιοφόρου, αλλά και επέκταση της σανίδας του σερφ.

Μπορεί να γίνει είτε σε ήρεμα νερά είτε σε ταραγμένα νερά, ακόμα και όταν έχει κύματα.

Διακρίνουμε δυο κατηγορίες ιστιοσανίδας, αυτές με πτερύγιο και τις **funboard**.

Β΄ ΟΜΑΔΑ. ΛΙΤΣΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ, ΒΟΥΛΓΑΡΗ ΕΦΗ, ΘΕΟΧΑΡΗ ΤΖΙΝΑ,  
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ, ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ.

## ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ.

### ΡΑΦΤΙΝΓΚ.



Το ραφτινγκ είναι ομαδικό σπορ κατάβασης ποταμού με φουσκωτή βάρκα. Το πλήρωμα αποτελείται από έναν επαγγελματία οδηγό και 6-12 κωπηλάτες. Ο επαγγελματίας οδηγός καθοδηγεί το πλήρωμα και τους δίνει τις ανάλογες οδηγίες.

Όπως και όλα σπορ περιπέτειας έτσι και το ραφτινγκ έχει κάποιο βαθμό επικινδυνότητας συνεπώς και κάποιους κανόνες ασφαλείας. Έχει πάρει το όνομα του απ την αγγλική λέξη **raft** ( σχεδία ).

## ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ.



Το καγιάκ είναι ένα κλειστό σκάφος στο οποίο ο κωπηλάτης δίνει ώθηση καθιστός με ένα διπλό κουπί.

Από την άλλη στο κανόε ο κωπηλάτης χρησιμοποιεί μονό κουπί ενώ στέκεται γονατιστός.

Χωρίζεται σε σπριντ και σλάλομ ενώ οι άνδρες αγωνίζονται τόσο με κανόε όσο και με καγιάκ στους ολυμπιακούς αγώνες, ενώ οι γυναίκες μόνο με καγιάκ.

## ΨΑΡΕΜΑ.



Το ψάρεμα είναι ένα άθλημα που μπορεί να γίνει σε αλμυρό νερό αλλά και στο γλυκό.

ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ.





Γ' ΟΜΑΔΑ. ΜΠΑΛΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ, ΓΡΕΜΕΝΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, ΓΡΕΜΕΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΚΩΣΤΑΝΤΑΓΚΑ ΙΩΑΝΝΑ, ΜΠΑΛΑΝΟΣ ΔΑΥΙΔ

#### ΧΕΡΣΑΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ.

##### BEACH SOCCER.



Το **ποδόσφαιρο άμμου** (*beach soccer*) είναι ο τύπος ποδοσφαίρου ο οποίος διεξάγεται σε παραλίες. Υπάρχουν διάφορα πρωταθλήματα μπιτς σόκερ, αλλά τα πιο πολλά βρίσκονται σε τροπικά νησιά. Το παιχνίδι δίνει έμφαση στις δεξιότητες, την ευκινησία και στο λάκτισμα προς το στο στόχο.

Ένα από τα πιο δημοφιλή πρωταθλήματα μπιτς σόκερ είναι το Kounouri Championship το οποίο διεξάγεται στην περιοχή του Άγιου Εμμιλιανού στην Ερμιονίδα. Κάθε χρόνο διάσημες ομάδες λαμβάνουν μέρος στο πρωτάθλημα, το οποίο μεταδίδεται ζωντανά από τα ελληνικά ΜΜΕ.

## BEACE VOLLEY.



Η πετοσφαίριση στην άμμο είναι ένα ολυμπιακό άθλημα. Υπάρχουν 2 ομάδες τοποθετημένες στην κάθε πλευρά του φιλέ που χωρίζει το γήπεδο, και χτυπούν την μπάλα του βόλει ώστε να περάσει πάνω από το φιλέ ,στην αντίπαλη πλευρά του γηπέδου. Ο αγώνας αρχίζει με το σερβίς, το χτύπημα δηλαδή του αθλητή ώστε να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας.

Η πετοσφαίριση παίζεται από την δεκαετία του 1920.

Ήδη από το 1996 στην Ατλάντα ήταν ολυμπιακό άθλημα.

## MOUNTAIN BIKE.



Το ποδήλατο βουνού είναι ένα άθλημα που γίνεται στο βουνό σε ανώμαλο έδαφος με ειδικά ποδήλατα.

Δ΄ ΟΜΑΔΑ. ΣΤΑΜΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΡΟΥΣΟΥ ΕΛΕΝΗ, ΔΙΑΒΑΤΗ ΜΑΡΙΑ,  
ΓΕΡΟΚΩΝΣΤΑΝΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ.

### **ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΕΡΑ.**

Η επιθυμία του ανθρώπου να πετάξει και να απελευθερωθεί από τα γήινα δεσμά του αντανακλάται με απόλυτο τρόπο στα περιπετειώδη αθλήματα του αέρα.

Τα αθλήματα του αέρα σου προσφέρουν μια μοναδική ελευθερία, σε συνδυασμό με ψυχική ηρεμία και απόλυτη συγκέντρωση.

Επίσης μπορεί κανείς να γνωρίσει από ψιλά τις φυσικές ομορφιές ενός τόπου ταξιδεύοντας με οδηγό τα κύματα του ανέμου.

### **ΑΕΡΟΣΤΑΤΟ.**



Το αερόστατο είναι ένα αεροσκάφος που παραμένει αιωρούμενο επειδή η σφαίρα του γεμίζει με θερμό αέρα και άλλα αέρια που είναι ελαφρύτερα από τον αέρα. Η κύρια δομή ενός αερόστατου αποτελείται από ένα < φάκελο > η αεροστατική σφαίρα, ένα < καλάθι > η γόνδολα που συνδέεται μαζί του με σκοινιά η καλώδια και μεταφέρει ανθρώπους.

Τα αερόστατα χωρίζονται σε αερόστατα θερμού αέρα και σε αερόστατα ελαφριών αερίων ( υδρογόνου, ηλίου, αμμωνίας, φωταέριου )

## ΠΤΩΣΗ ΜΕ ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ.



Η πτώση με αλεξίπτωτο είναι κάτι πολύ διαφορετικό που μπορεί να σας κάνει να νιώσετε απόλυτα ελεύθεροι.

Πριν δοκιμάσεις την πτώση πρέπει να μιλήσεις με τους ειδικούς γιατί έτσι θα μάθεις ότι δεν είναι ένα ριψοκίνδυνο άθλημα που θέτει σε κίνδυνο την σωματική σου ακεραιότητα.

Επίσης πρέπει να περάσεις από ολιγόωρη εκπαίδευση για να μπορέσεις τέλος να βρεθείς στο κενό με το αλεξίπτωτο στην πλάτη.

Το αλεξίπτωτο είναι το μέσων που σε σώζει από μια σύγκρουση στο έδαφος.

Σίγουρα δεν πρέπει να κάνετε ελεύθερη πτώση όταν έχει κακοκαιρία διότι έτσι θα βρεθείτε μακριά από το προκαθορισμένο σημείο προσγείωσης.

## ΠΑΡΑΠΕΝΤΕ.



Το αλεξίπτωτο πλαγιάς ( paragente ) είναι η απλούστερη μορφή ατομικής ανεμοπορίας.

Σε πλαγιά με οποιοδήποτε ύψος και με καλές καιρικές συνθήκες, ο χειριστής ξεδιπλώνει το αλεξίπτωτο και τοποθετεί το σώμα του κάθετα στον αέρα.

Το αλεξίπτωτο φουσκώνει, αυτός τρέχει στην πλαγιά και απογειώνεται.

Κατά την πτήση ο χειριστής κάθετα στη ζώνη και κατευθύνει το αλεξίπτωτο εκμεταλλευόμενος τα ρεύματα του αέρα, ώστε να παρατείνει την πτήση.

Η διάρκεια της κυμαίνεται από μερικά λεπτά μέχρι πολλές ώρες.

Το ρεκόρ είναι 11 ώρες.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Δρόμοι του Χιονιού, Κωνσταντινόπουλος Βασίλης  
ISBN: 9789608375000

2. Το αλφαβητάρι της ιστιοπλοΐας, Ρωμαίος Βαγγέλης  
ISBN: 9789605310332

3. Τα μυστικά του Wind Surfing, Χούντας Γιώργος  
ISBN: 9789605312794