

ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Ρίψεις – Σφαιροβολία

Φύλλο Εργασίας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:
ΤΜΗΜΑ:

1) Παρακολούθησε προσεκτικά τα βίντεο με τις δύο τεχνικές που χρησιμοποιούν οι σύγχρονοι σφαιροβόλοι.

<https://www.youtube.com/watch?v=IAN2pe11W-o>
<https://www.youtube.com/watch?v=YDfYiZchd8U>

α) Ποιες σημαντικές διαφορές παρατηρείς;

.....
.....
.....
.....

β) Ποια από τις δύο τεχνικές θα επέλεγες και γιατί;

.....
.....

2) Επέλεξε **Σ** (σωστό) ή **Λ** (λάθος), στις παρακάτω προτάσεις:

Οι βολές που είναι έξω από τον τομέα ρίψης είναι άλλοτε άκυρες και άλλοτε έγκυρες **Σ Λ**

Η βαλβίδα ρίψης έχει σχήμα τριγωνικό **Σ Λ**

Όσο πιο κοντός είναι ένας σφαιροβόλος τόσο πιο καλή επίδοση έχει στις ρίψεις **Σ Λ**

Όσο πιο αργά ωθεί τη σφαίρα ο αθλητής τόσο πιο καλή βολή πετυχαίνει **Σ Λ**

Ο αθλητής μετά τη ρίψη της σφαίρας περιμένει την πτώση της και κατόπιν γυρίζει και φεύγει προς τα πίσω **Σ Λ**

3) Συμπλήρωσε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις:

Η σφαίρα πρέπει να είναι κολλημένη στο και ο στο ύψος του ώμου. Εκτός από τα χέρια ο σφαιροβόλος χρησιμοποιεί και τα για να ωθήσει τη σφαίρα. Ολοκληρώνει τη βολή του, τεντώνοντας το με γωνία ώθησης περίπου μοίρες.

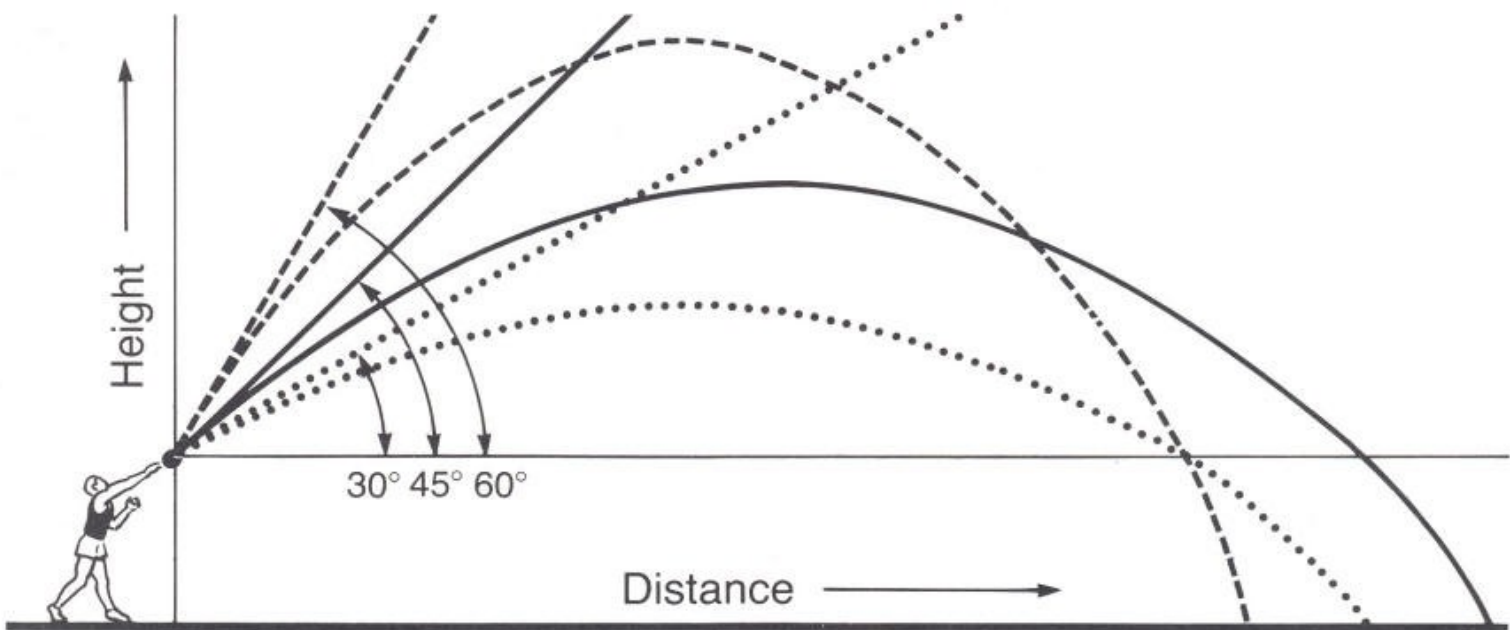
4) Συζήτησε με τους συμμαθητές σου και βρείτε τις διαφορές στην ευθύνη που έχει ένας αθλητής για το αποτέλεσμα ενός αγώνα σε ατομικό και σε ομαδικό αγώνισμα.

.....

.....
.....
.....

5) Στο παρακάτω σχήμα χρωμάτισε τη γωνία ρίψης που θεωρείς ιδανική για καλύτερη επίδοση στη σφαιροβολία. Στη συνέχεια σημείωσε πόσες μοίρες είναι η γωνία.

.....
.....
.....
.....



The parabolic flight path for various release angles