

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΤΑΞΗ-ΤΜΗΜΑ: .....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ...../...../.....

## ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΠΟ ΤΕΛΙΚΗ ΘΕΣΗ ΡΙΨΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΩΝΙΕΣ ΡΙΨΗΣ

### ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΥΛΙΚΟΥ

Σημειώστε X στη στήλη ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ αν έχετε τον ακόλουθο απαραίτητο εξοπλισμό:

Α/Α	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1	ΣΦΑΙΡΑ	
2	ΜΕΤΡΟΤΑΙΝΙΑ	
3	ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	
4	ΣΤΥΛΟ	

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ-ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ-ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ

Κάθε ομάδα έχει μια σφαίρα και εκτελεί εναλλάξ ρίψεις. Όταν ένα μέλος της ομάδας εκτελεί, οι υπόλοιποι παρατηρούν και διορθώνουν σύμφωνα με την παρακάτω εικόνα.



και τα ακόλουθα σημεία προσοχής:

- Η κίνηση να είναι επιταχυνόμενη.
- Η δύναμη και η ταχύτητα από τη μετατόπιση ή την περιστροφή να εφαρμοσθεί επάνω στη σφαίρα ξεκινώντας σταδιακά από τα πόδια μέχρι την παλάμη.
- Ο αγκώνας κατά την ώθηση να βρίσκεται στο ύψος του ώμου.

### ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Αφού έχετε πραγματοποιήσει ορισμένες ρίψεις για προθέρμανση και εξοικείωση με τη σφαίρα, εκτελείτε από 3 προσπάθειες σε κάθε γωνία ρίψης, προσπαθώντας ο καθένας να πλησιάσετε (κατά προσέγγιση) γωνία ρίψης 30°, 45° και 60° όπως και στο μαθηματικό πρόβλημα. Οι υπόλοιποι μαθητές της ομάδας μετράτε την επίδοση (πχ

5,27μ.) και καταγράφετε στο φύλλο εργασίας τις προσπάθειες του μαθητή-ρίπτη. Αλλάζετε κυκλικά ρόλους, έτσι ώστε να κάνετε όλοι ρίψη σφαίρας, μέτρηση και καταγραφή της επίδοσης.

Γωνία ρίψης	Α/Α	ΟΝΟΜΑ ΜΑΘΗΤΗ	ΟΝΟΜΑ ΜΑΘΗΤΗ	ΟΝΟΜΑ ΜΑΘΗΤΗ	ΟΝΟΜΑ ΜΑΘΗΤΗ
		..... .....	..... .....	..... .....	..... .....
30°	1 <sup>η</sup> προσπάθεια				
	2 <sup>η</sup> προσπάθεια				
	3 <sup>η</sup> προσπάθεια				
45°	1 <sup>η</sup> προσπάθεια				
	2 <sup>η</sup> προσπάθεια				
	3 <sup>η</sup> προσπάθεια				
60°	1 <sup>η</sup> προσπάθεια				
	2 <sup>η</sup> προσπάθεια				
	3 <sup>η</sup> προσπάθεια				
<b>ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΔΟΣΗ</b>					
30°	Στη/ν .....η προσπάθεια				
45°	Στη/ν .....η προσπάθεια				
60°	Στη/ν .....η προσπάθεια				

#### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Αξιοποιώντας τις γνώσεις σας στη Φυσική, συζητήστε με τους συμμαθητές τα αποτελέσματα των προσπαθειών σας και τους νόμους της Φυσικής που εφαρμόστηκαν στην πράξη.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**