

Δημιουργός: Δρ. Παναγιώτου Άννα ΠΕ11

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τίτλος: Το αγώνισμα της Σφαιροβολίας: Τεχνική/Κανονισμοί

Το ερώτημα/πρόβλημα που τίθεται στους μαθητές είναι:

«Το αγώνισμα της σφαιροβολίας, Τεχνική/Κανονισμοί διεξαγωγής του»;

Ακολουθούν οι οδηγίες του φύλλου εργασίας που παρουσιάζουν αναλυτικά τον τρόπο εργασίας των ενδιαφερόμενων υποψηφίων εξεταζόμενων μαθητών.

Σχεδιασμός της έρευνας

Τι πρόκειται να ερευνήσετε;

Στόχος του Φύλλου Εργασίας είναι να ερευνήσετε που πρέπει να σταθείτε, πως πρέπει να κρατήσετε τη σφαίρα και πως θα ρίξετε μια βολή χωρίς να παραβιάσετε τους κανονισμούς του αγωνίσματος, έτσι ώστε η βολή να είναι έγκυρη και να πετύχετε την όσο το δυνατόν καλύτερη επίδοση.

Διαβάστε τις ακόλουθες πληροφορίες που αφορούν στις απαιτήσεις για τις εξετάσεις για το αγώνισμα της σφαιροβολίας.

Δραστηριότητα 1^η (Διάρκεια 10' λεπτά)

Η σφαίρα με την οποία θα διαγωνιστείτε στις εξετάσεις για τις συγκεκριμένες σχολές που ακολουθούν ζυγίζει 7.26 κιλά τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Η ρίψη πρέπει να γίνει από την βαλβίδα (όπου από τη μεριά προς την οποία γίνεται η ρίψη, υπάρχει ένα κομμάτι ξύλου σταθερό στο έδαφος, ύψους δεκ, που ονομάζεται αναστολέας). Η ρίψη μπορεί να γίνει με το ΔΕΞΙ ή το ΑΡΙΣΤΕΡΟ χέρι. Κατόπιν ο εξεταζόμενος πρέπει να αποχωρήσει από το πίσω μέρος της βαλβίδας για να θεωρηθεί έγκυρη η βολή του. Στόχος είναι για τις σχολές: **ΣΣΕ/Οπλα, ΣΝΔ, ΣΙ/ΠΤ, ΣΜΥ/Οπλα** η ρίψη των 4.50 μέτρων τουλάχιστον και για τις σχολές: **ΣΣΕ/Σώματα, ΣΙ/Μηχ, ΣΣΑΣ, ΣΑΝ, ΣΜΥ/Σώματα, ΣΜΥΝ, ΣΤΥΑ, ΣΥΔ** η ρίψη των 4.40 μέτρων τουλάχιστον. Έχετε δικαίωμα για τρεις προσπάθειες και η τελική επίδοση είναι ο μέσος όρος του αθροίσματος της καλύτερης επιμέρους επίδοσης της ρίψης με το αριστερό και με το δεξί χέρι.

Οι εξετάσεις στα **ΤΕΦΑΑ** διεξάγονται με τη χρήση σφαίρας 6 κιλών για τους άνδρες και 4 κιλών για τις γυναίκες. Έχετε δικαίωμα για τρεις προσπάθειες και από αυτές λαμβάνεται υπόψη μόνο η καλύτερη, από την οποία προσδιορίζεται και η τελική βαθμολογία στο αγώνισμα.

Άκυρη είναι μια βολή όταν ο υποψήφιος:

- υπερβεί τα όρια της βαλβίδας δηλαδή βγει έξω από την βαλβίδα κατά τη διάρκεια της ρίψης
- ακουμπήσει από το πάνω μέρος τον αναστολέα μέχρι να προσγειωθεί η σφαίρα στο έδαφος (την εσωτερική μεριά δεν πειράζει, ούτε το πλαϊνό αυτού μέρος)
- απομακρυνθεί από την βαλβίδα μετά το πέρας της βολής από το εμπρός ήμισυ του κύκλου
- η σφαίρα προσγειωθεί εκτός του τομέα (δηλαδή τα όρια που ορίζονται με λευκές γραμμές εμπρός της βαλβίδας)
- η σφαίρα να μην κρατηθεί σωστά κατά τη διάρκεια της ρίψης

Δραστηριότητα 2^η (Διάρκεια 10' -15' λεπτά)

Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο για να βρείτε εικόνες που να απεικονίζουν την βαλβίδα και τον τομέα ρίψης στο αγώνισμα της σφαιροβολίας, το κράτημα της σφαίρας και την τεχνική της ρίψης τουλάχιστον μια για το καθένα από τα παραπάνω και να τις αποθηκεύσετε ως ακολούθως: βαλβίδα_σφαίρα, τομέας ρίψης_σφαίρα κλπ. σε ένα φάκελο με το επωνυμία: Εξετάσεις σφαιροβολίας.

Κατόπιν αναζητήστε στο διαδίκτυο το Εγχειρίδιο Κανονισμών Αγώνων Στίβου (Τεχνικοί Κανονισμοί Παγκόσμιας Ομοσπονδίας - Νοέμβριος 2019 στον ιστότοπο: http://www.segas.gr/files/2020/Publications/Rules_For_Athletics_Events.pdf

Το εγχειρίδιο έχει 217 σελίδες και από την σελίδα 93 και έπειτα αναφέρονται τα αγωνίσματα ρίψεων συμπεριλαμβανομένου και της σφαιροβολίας. Στο αγώνισμα της σφαιροβολίας στο 33, σελίδα 102 και 103, μπορείτε να μελετήσετε τους κανονισμούς της σφαιροβολίας. Επίσης, στη σελίδα 95 το Σχήμα(α) TK32 (Άρθρο 187) απεικονίζεται πανοραμικά η βαλβίδα της σφαιροβολίας.

Δραστηριότητα 3^η (Διάρκεια 15' - 20' λεπτά)

Παρακολουθείστε βίντεο τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ερευνητικά για την επίλυση του προβλήματος: Κατανόηση / εκμάθηση της τεχνικής του αγωνίσματος της σφαίρας.

Αναζητήστε την ιστοσελίδα που ακολουθεί και κάνετε κλικ πάνω στην εικόνα με την αθλήτρια <http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/1077?locale=el>. Παρακολουθήστε το βίντεο μόνο όσον αφορά το άθλημα της σφαιροβολίας, όπου γίνεται επίδειξη της τεχνικής του αθλήματος με δύο τρόπους (0.00 ως 2.13 λεπτό). Δίνεται η δυνατότητα παρακολούθησης σε κανονικό και σε αργό ρυθμό, παρακολούθηση του βίντεο δύο ως τρεις φορές και απαντήστε στην ακόλουθη ερώτηση:

Αναφέρετε τους δύο τρόπους ρίψης της σφαίρας.

A.....

B.....

Κατόπιν αναζητήστε το ακόλουθο βίντεο στα αγγλικά, διάρκειας 3.08 με τίτλο: Technique: Shot Put, όπου προβάλλεται τμήμα από την καθημερινή προπόνηση αθλητή σφαιροβολίας

<https://www.youtube.com/watch?v=TsKBHhp7LkE> και απαντήστε στο ακόλουθο ερώτημα:

Ποια τεχνική ρίψης χρησιμοποιεί ο αθλητής;
.....

Τεχνική του αγωνίσματος σφαιροβολίας

Παρακολουθήστε το βίντεο στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

<https://www.youtube.com/watch?v=tHVMufMECPo> How to Throw A shot Put, διάρκειας 1.07 λεπτών.

Κατόπιν αναζητήστε τα ακόλουθα βίντεο και παρακολουθήστε την τεχνική ρίψης σε κομμάτια με τη σειρά όπως εκτελείται:

- <https://www.youtube.com/watch?v=T0m2i26pPKU> με τίτλο Σφαιροβολία 1, διάρκειας 0.59
- <https://www.youtube.com/watch?v=8AGdC9nI66k> με τίτλο Σφαιροβολία 2, διάρκειας 0.22 λεπτών
- https://www.youtube.com/watch?v=weAZm5U_e1A με τίτλο Σφαιροβολία 3, διάρκειας 0.45 λεπτών
- <https://www.youtube.com/watch?v=PTblgErQtu4> με τίτλο Σφαιροβολία 4,5 διάρκειας 0,50 λεπτών

Ένα ακόμη βίντεο στο οποίο υπάρχουν συγκεκριμένες επισημάνσεις όσον αφορά την τεχνική που δείχνουν τα παραπάνω βίντεο θα σας βοηθήσει να λύσετε και τις τελευταίες απορίες. Μπείτε στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

<https://www.youtube.com/watch?v=hbipKjS0G7w> Το βίντεο είναι διάρκειας 2.20 λεπτών και έχει τίτλο: Shot Put Glide Technique - Tierra Wilson Glenbard South High School 4/23-13.

Κατόπιν γράψτε τα βασικά μέρη της ρίψης στην σφαιροβολία

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

Δραστηριότητα 4^η (Διάρκεια 5' λεπτά)

Παρακολούθησε τα ακόλουθα βίντεο όπου προβάλλονται αγώνες σφαιροβολίας γυναικών και ανδρών.

Το βίντεο διάρκειας 0.45 λεπτών στην ιστοσελίδα που ακολουθεί <https://www.youtube.com/watch?v=ptxueXohl6E> με τίτλο: Σφαίρα γυναικών Ζεύξεια 2017 προβάλλει αθλήτριες να συναγωνίζονται στη ρίψη σφαίρας. Παρακολούθηση του βίντεο δύο φορές. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις.

- Πόσες αθλήτριες συναγωνίστηκαν:
- Ποια τεχνική χρησιμοποίησαν:

- Υπήρξε κάποια άκυρη βολή και αν ναι τι λάθος έκανε η αθλήτρια:

Παρακολούθησε το βίντεο διάρκειας 0.30 λεπτών στην ιστοσελίδα που ακολουθεί:
https://www.youtube.com/watch?v=4w25n_k2o54 με τίτλο: Χρυσός ο Ιμπραήμ Φαναρτζής στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα Βετεράνων, όπου προβάλλεται η ρίψη ενός συγκεκριμένου αθλητή.

Επίσης παρακολούθησε το βίντεο διάρκειας 0.30 λεπτών στην ιστοσελίδα που ακολουθεί:
<https://www.youtube.com/watch?v=C1-YPk4zd-I> με τίτλο: Ιάσων Μαχαράς Πρωταθλητής σφαιροβολίας Π/Κ Τρίκαλα 2017, όπου προβάλλεται η ρίψη ενός συγκεκριμένου αθλητή.

Τώρα απάντησε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πότε μια βολή είναι άκυρη;

2. Πως μετριέται η επίδοση του αθλητή;

Καλή Επιτυχία στις εξετάσεις!