

Ενότητα 8

Δραστηριότητες

I Τα παρακάτω πρόσωπα θέλουν να ξεκινήσουν γυμναστική, για διαφορετικούς λόγους το καθένα. Συμβουλέψου το φυλλάδιο του γυμναστηρίου της Μαρίνας, βρες το πρόγραμμα που ταιριάζει καλύτερα στον καθένα από αυτούς και γράψε μια μικρή παράγραφο για κάθε περίπτωση εξηγώντας το γιατί.


A. Ο Βαγγέλης είναι 23 χρονών. Έχει ύψος 1.75 και είναι 95 κιλά. Θέλει να χάσει βάρος σύντομα, γιατί τα πολλά κιλά τον δυσκολεύουν σε όλες του τις δραστηριότητες.

B. Η Αιμιλία είναι επτά μηνών έγκυος. Έχει έντονους πόνους στη μέση της λόγω του βάρους στο μπροστινό μέρος του σώματός της.

Γ. Η Δήμητρα είναι ένα παχουλό κοριτσάκι οκτώ χρονών, που δεν αγαπά την άσκηση. Η μητέρα της ανησυχεί για τα παραπάνω κιλά που έχει.

Δ. Η κυρία Χριστίνα είναι 53 χρονών και δεν έχει κάνει ποτέ της γυμναστική. Ο γιατρός της σύστησε να αρχίσει να ασκείται για να αποφύγει μελλοντικά προβλήματα υγείας.

- 2 Ένας φίλος σου παραπονιέται ότι τα παραπάνω κιλά που πήρε τα τελευταία χρόνια τού δυσκολεύουν τη ζωή. Γράψε μία παράγραφο στην οποία θα του προτείνεις κάποια μορφή άσκησης και προσπάθησε να τον πείσεις ότι τα οφέλη από κάτι τέτοιο θα είναι πολλαπλά. (150 λέξεις)



3

Η κυρία Ιωάννα ζητά πληροφορίες σχετικά με το personal training. Ο υπεύθυνος του γυμναστηρίου απαντά αναλυτικά σε όλες τις ερωτήσεις της. Χωριστείτε ανά ζεύγη και γράψτε ένα φανταστικό διάλογο ανάμεσα τους βασισμένοι στα στοιχεία τα οποία υπάρχουν στην παρακάτω διαφήμιση.

Personal training (Ιδιαίτερα μαθήματα)

Personal Training είναι η υπηρεσία που προσφέρει το γυμναστήριο μας στον χώρο μας ή στο σπίτι σας. Ο προσωπικός σας γυμναστής αναλαμβάνει την σχεδίαση του προγράμματος σας, αφού αξιολογήσει τις ατομικές σας ανάγκες και ιδιαιτερότητες. Κατά την εκτέλεση του προγράμματος ο προσωπικός γυμναστής δεν είναι απλά παρών, αλλά καθοδηγεί και φροντίζει τον ασκούμενο, ώστε η προπόνηση να είναι ποιοτική και αποτελεσματική.

Το Personal Training είναι ο τρόπος για να πετύχετε στον μικρότερο χρόνο τα μεγαλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Πότε πρέπει να κάνετε προσωπική προπόνηση;

- Όταν αισθάνεστε ότι χρειάζεστε περισσότερη καθοδήγηση και παρότρυνση για να κερδίσετε περισσότερα από τον χρόνο που διαθέτετε στο γυμναστήριο.
- Όταν θέλετε να μειώσετε το βάρος σας και οι μέθοδοι που δοκιμάσατε έως τώρα δεν είχαν ικανοποιητικά αποτελέσματα.
- Όταν θέλετε βελτιώσεις σε συγκεκριμένα σημεία στο σώμα σας.
- Όταν υπάρχει κάποια χρόνια ασθένεια (καρδιαγγειακές παθήσεις, ζαχαρώδης διαβήτης, οστεοπόρωση κ.α.)
- Όταν υπάρχουν μυοσκελετικά προβλήματα (σκολίωση, κύφωση, λόρδωση, προβλήματα μέσης και αυχένα).
- Όταν είστε έγκυος ή μετά από τοκετό.

Πώς γίνεται η προσωπική προπόνηση;

1. Αξιολογείται η φυσική και σωματική σας κατάσταση (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία, ιδανικό βάρος, κατάσταση υγείας).
2. Καθορίζονται ατομικοί στόχοι.
3. Ο προσωπικός σας γυμναστής σχεδιάζει το πρόγραμμα άσκησης σας, ειδικά για εσάς με βάση τις ανάγκες σας και τις δυνατότητες σας, ώστε να πραγματοποιηθούν οι στόχοι που έχετε θέσει.
4. Σε όλη την διάρκεια της προπόνησης, ο προσωπικός σας γυμναστής δεν είναι απλά παρών, αλλά φροντίζει η προπόνηση σας να είναι ποιοτική, ευχάριστη και να σας οδηγεί στα επιθυμητά αποτελέσματα.

- 5** Διάβασε τον διάλογο με τίτλο «Ποτέ δεν είναι αργά» και γράψε μία παράγραφο αναφέροντας τα βασικά στοιχεία του διαλόγου. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις φράσεις όπως: «Αυτό που πρώτα ρώτησε ο κύριος Χρήστος τον γιατρό ήταν...», «εκείνος τον καθησύχασε λέγοντάς του ότι...», «Του εξήγησε ότι», «Αυτός αναρωτήθηκε αν...» κτλ.

- 6** Οι φράσεις που βρίσκονται στο πλαίσιο συμπληρώνουν το παρακάτω κείμενο. Διάβασέ το, βρες τη θέση της καθεμίας και γράψε στο κατάλληλο κενό το γράμμα που την αφορά. Προσοχή, μία φράση περισσεύει!

- A. είναι απαραίτητη η καθοδήγηση του ασκούμενου από κάποιον ειδικευμένο καθηγητή φυσικής αγωγής
- B. υπάρχουν δεκάδες εναλλακτικές προτάσεις εκγύμνασης για όλα τα γούστα και όλες τις ηλικίες, καθώς γυμναστική δε σημαίνει μόνο εξαντλητικές προπονήσεις και ασήκωτα βάρη
- Γ. να απορροφήσουν όλη τη συσσωρευμένη ένταση και κόυραση του ασκούμενου στο τέλος της προπόνησής.
- Δ. με αποτέλεσμα το άτομο να νιώθει ζωντάνια και ενέργεια ακόμη και όταν είναι κουρασμένο
- Ε. καθώς πολύ συχνά η κόυραση μας δημιουργεί αφόρητους πόνους στη μέση και τη σπονδυλική μας στήλη
- Στ. ακόμη και κάποιες ενοχλήσεις, όπως πόνοι στη μέση ή τον αυχένα, είναι δυνατό να καταπολεμηθούν χωρίς τη χορήγηση κάποιου φαρμάκου παρά μόνο με την εκτέλεση κάποιων απλών ασκήσεων

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Όλοι σήμερα συμφωνούν στο ότι το είναι πολύ σημαντικό να διατηρείται κάποιος σε καλή φυσική κατάσταση, αφού έτσι θα μπορέσει να ζήσει περισσότερα και καλύτερα χρόνια. [1 ____]. Αν κάποιος βέβαια θέλει να δυναμώσει τους μυς του σώματός του, μπορεί να κάνει βάρη ή ακόμη και μπόντι μπίλντινγκ, ενώ, αν θέλει να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση, μπορεί να κάνει τζόκινγκ, χορό, αερόμπικ ή απλά περπάτημα. Έτσι, θα καταφέρει να δυναμώσει την καρδιά του και να μειώσει τον κίνδυνο καρδιοαναπνευστικών προβλημάτων. Η άσκηση βελτιώνει εξάλλου την κυκλοφορία του αίματος, [2 ____].

Με τη γυμναστική το σώμα δυναμώνει και γίνεται πιο μυώδες και καλοσχηματισμένο. Η συστηματική άσκηση άλλωστε καταπολεμά την παχυσαρκία και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισής της στο μέλλον. Όλα τα μέρη του σώματος σφίγγουν και ιδιαίτερα κάποιες προβληματικές περιοχές, όπως οι γλουτοί, το στήθος και η κοιλιά. Όλο το σώμα αποκτά ευκαμψία και ο ασκούμενος βελτιώνει την ψυχική του διάθεση, καθώς μέσω της άσκησης αποδεσμεύει ενέργεια και εκτονώνει το άγχος της καθημερινότητάς του. [3 ____].

Φυσικά, [4 ____] ως προς το ποιες ασκήσεις θα πρέπει να κάνει αλλά κι ως προς τον τρόπο εκτέλεσής τους. Σημαντικό εξάλλου στάδιο ενός προγράμματος εκγύμνασης αποτελεί η προθέρμανση αλλά και οι διατάσεις και η αποθεραπεία στο τέλος. Υπάρχουν, τέλος και συγκεκριμένες ασκήσεις σχεδιασμένες για να προσφέρουν χαλάρωση και [5 ____].

7 Συμπλήρωσε τα κενά με το κατάλληλο ρήμα από την παρένθεση στον σωστό τύπο (αποβάλλω, συμβάλλω, υπερβάλλω, υποβάλλω).

1. Ο γυναικολόγος την προειδοποίησε ότι υπάρχει κίνδυνος να _____, αν δεν ακολουθήσει τις συμβουλές του.
2. Έπρεπε να είχατε _____ το έντυπο αυτό στην Εφορία εδώ και ένα χρόνο.
3. Κυρία μου, δεν _____ καθόλου αυτοί που σας ονόμασαν Ρόδο του Ιονίου!
4. Αν η κόρη σας συνεχίσει έτσι, θα την _____ από το σχολείο για πάντα.
5. Ανησυχούμε κι εμείς για την κατάσταση αυτή και θα θέλαμε να _____ με κάποιον τρόπο στην προσπάθεια να βρεθεί κάποια λύση.
6. Δεν πρέπει να ανησυχείτε τόσο. Ο ασθενής _____ σε θεραπεία και η κατάστασή του εξελίσσεται ικανοποιητικά.
7. Δεν _____ όταν λέω ότι ο παππούς μου _____ όσο και νείς στην δημιουργία της Δημοτικής Βιβλιοθήκης της πόλης μας.

8 Συμπλήρωσε τις προτάσεις με το ρήμα που ταιριάζει καλύτερα.

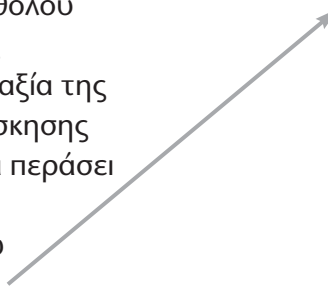
- Ξεκίνησε συστηματική γυμναστική για να _____ μέχρι το καλοκαίρι όλα τα περιττά κιλά.
α. συμβάλει β. υπερβάλει γ. αποβάλει δ. υποβάλει
- Ο Γιάννης έχει την τάση να _____ όταν μιλάει για τα παιδιά του.
α. υποβάλει β. αποβάλει γ. συμβάλει δ. υπερβάλει
- Πρέπει να _____ μια υπεύθυνη δήλωση στο αστυνομικό τμήμα μέχρι την Παρασκευή.
α. υποβάλετε β. αποβάλετε γ. συμβάλετε δ. υπερβάλετε
- Προσπαθούν όλοι να _____ με τον τρόπο τους ελπίζοντας να λύσουν το πρόβλημα.
α. αποβάλουν β. υποβάλουν γ. υπερβάλουν δ. συμβάλουν
- Ο διαιτητής προειδοποίησε τον παίκτη ότι θα τον _____, αν συνεχίσει να παίζει τόσο βίαια.
α. συμβάλει β. υπερβάλει γ. υποβάλει δ. αποβάλει



9 Συμπλήρωσε τα κενά με το κατάλληλο ουσιαστικό από την παρένθεση στον σωστό τύπο (αποβολή, συμβολή, υπερβολή, υποβολή).

- Το δικαστήριο δεν επέτρεψε την _____ ένστασης από τον συνήγορο του κατηγορουμένου.
- Είναι μεγάλος ηθοποιός, αλλά το να τον συγκρίνουν με τον Ρόμπερτ ντε Νίρο είναι σίγουρα _____.
- Μετά την _____ του Λαζαρίδη, η ομάδα έμεινε με δέκα παίκτες.
- Ποια ακριβώς υπήρξε η _____ σας στην συγγραφή αυτού του βιβλίου;
- Δυστυχώς έληξε η προθεσμία _____ δικαιολογητικών για την θέση αυτή.

10 Αντιστοίχισε τις προτάσεις της πρώτης στήλης με τις προτάσεις της δεύτερης κι έπειτα σύνδεσέ τις με τα *παρόλο που, παρά το (γεγονός) ότι, παρόλο που και παρόλα αυτά*, έτσι ώστε να σχηματισθούν νέες προτάσεις, όπως στο παράδειγμα.

- | | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. ο Γιώργος νιώθει έντονους πόνους στη μέση τελευταία 2. δεν προσέχει καθόλου τη διατροφή της 3. γνωρίζουμε την αξία της συστηματικής άσκησης 4. δεν κατάφερε να περάσει στις εξετάσεις 5. κουράζεται πολύ στη δουλειά του 6. κάποιες φορές με στενοχωρείς |  | <ol style="list-style-type: none"> A. βρίσκουμε ποικίλες δικαιολογίες για να την αποφύγουμε B. πηγαίνει καθημερινά για τρέξιμο στην παραλία Γ. αρνείται να πάει στο γιατρό Δ. την έντονη προσπάθεια που έκανε, τους τελευταίους μήνες. E. πιστεύω ότι πραγματικά νοιάζεσαι για μένα. Στ. το ποσοστό λίπους στο σώμα της είναι σε πολύ καλά επίπεδα. |
|--|---|---|

Παράδειγμα:

[5] κουράζεται πολύ στη δουλειά του.

[B] Παρόλα αυτά, πηγαίνει καθημερινά για τρέξιμο στην παραλία.

- *Παρόλο που κουράζεται πολύ στη δουλειά του, πηγαίνει καθημερινά για τρέξιμο στην παραλία.*
- *Παρά το (γεγονός) ότι κουράζεται πολύ στη δουλειά του, πηγαίνει καθημερινά για τρέξιμο στην παραλία.*

1.

2.

3.

4.

5.



Διάβασε το κείμενο «Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα» και γράψε έναν πλαγιό-
τιτλο για κάθε μία παράγραφο.

- α. _____
- β. _____
- γ. _____
- δ. _____



Συμπλήρωσε τα παρακάτω κείμενα με τις λέξεις που βρίσκονται στο πλαίσιο. Και
για τα δύο κείμενα σου δίνεται μία λέξη παραπάνω.

A. Γυμναστική και Μότσαρτ

*γυμναστήριο, άρσης, αποδυτήρια, προπονείται, οφέλη, δραστηριότητες,
αθλήματα, μυϊκή, μπάρα, ασκούμενους, εκτελούνται*

Όταν κανείς (1) _____ ακούγοντας μουσική, βελτιώνει την ικανότητα συ-
ντονισμού μυαλού και σώματος, είτε επιδίδεται σε κάτι «άγριο» όπως το ποδόσφαιρο είτε
σε κάτι πιο «εκλεπτυσμένο» όπως το τένις. Η ιδέα του να ακούει κάποιος μουσική κατά τη
διάρκεια μιας εξαντλητικής προπόνησης θα έμοιαζε με αστείο λίγα χρόνια πριν. Σήμερα, ό-
μως, σε κάθε (2) _____ η μουσική που ακούγεται στις διάφορες αίθουσες,
ακόμη και στα (3) _____, αποτελεί το άλφα και το ωμέγα για τους (4)
_____.

Βέβαια η ιδέα της γυμναστικής με μουσική δεν είναι και τόσο καινούρια όσο θα νόμιζε κα-
νείς. Πολλές δεκαετίες πριν, και ειδικότερα σε χώρες της ανατολικής Ευρώπης, είχε ανα-
γνωρισθεί η σημασία της μουσικής για τους αθλητές του κλασικού χορού ή της ρυθμικής
γυμναστικής και για τον τρόπο που αυτοί διαχειρίζονταν το σώμα τους. Ο ολοκληρωτικός
έλεγχος σώματος και μυαλού τους οδηγούσε σε μια απόλυτη εξωτερική αρμονία και εσω-
τερική ισορροπία.

(5) _____ όπως το μπαλέτο ή ο χορός στον πάγο (6) _____
μόνο υπό τους ήχους μουσικής και δε νοούνται χωρίς αυτήν. Μουσική υπόκρουση, όμως,
μπορεί να υπάρχει και σε άλλα (7) _____ όπως το σκι ή ο στίβος, όπου κι ε-
κεί οι απαιτήσεις για ισορροπία, συντονισμό και ευκαμψία είναι υψηλές. Στη δυτική Ευρώπη
και τη βόρεια Αμερική το ενδιαφέρον εστιάζεται στην κλασική μουσική ακόμη και για σπορ τα
οποία σχετίζονται με τη (8) _____ αύξηση και τόνωση. Έτσι, βλέπουμε κά-
πως περίεργες εικόνες, όπως αυτή ενός αθλητή της (9) _____ βαρών, ο ο-
ποίος για να συγκεντρωθεί και να σηκώσει μια απίστευτα βαριά (10) _____,
χρειάζεται να ακούσει τη λεπτή μελωδία του Μότσαρτ ή του Βιβάλντι.

B. Από πού ξεκίνησε το ποδόσφαιρο;

παίζεται, διοργανώνονταν, άθλημα, κανόνες, συμμετάσχει, δραστηριότητες, εμπυχώσει, αγώνες

Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, το ποδόσφαιρο αποτελεί το πιο δημοφιλές (1) _____ και πλήθος κόσμου συρρέει κάθε Κυριακή στα γήπεδα για να (2) _____ την αγαπημένη του ομάδα. Κανείς δεν αναρωτιέται όμως για τις ρίζες και τις απαρχές του. Σύμφωνα με ιστορικά δεδομένα οι αρχαίοι Ρωμαίοι έπαιζαν ένα είδος ποδοσφαίρου, το οποίο έχει κάποια κοινά με το σημερινό άθλημα. Στην Αγγλία κατά τη διάρκεια της δυναστείας των Τυδώρ (1485-1603), και συνήθως την περίοδο διακοπών, (3) _____ αγώνες μεταξύ ολόκληρων πόλεων ή χωριών. Και επειδή βέβαια δεν υπήρχαν γήπεδα, οι (4) _____ διεξάγονταν στους δρόμους. Σε αυτούς τους αγώνες μπορούσε να (5) _____ ο καθένας, ακόμη και καβάλα σε άλογο, αφού δε χρειαζόταν να έχει προηγούμενη εμπειρία ή σχετικές με το άθλημα γνώσεις. Και αυτό γιατί το συγκεκριμένο άθλημα δεν είχε (6) _____! Ο καθένας συμμετείχε με τον τρόπο που θεωρούσε καλύτερο! Το ποδόσφαιρο, βέβαια, όπως το ξέρουμε σήμερα, χρονολογείται στα μέσα του 19ου αιώνα. όταν άρχισε να (7) _____ συστηματικά στα σχολεία και τα πανεπιστήμια της Μεγάλης Βρετανίας.

13 Διάβασε το παρακάτω κείμενο και γράψε τρεις παραγράφους απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Σε πόσους διαφορετικούς τομείς ωφελεί τον άνθρωπο η άσκηση;
2. Με ποιον τρόπο συμβάλλει η άσκηση στην καταπολέμηση του άγχους;
3. Ποιες κοινωνικές ικανότητες ή αξίες βελτιώνονται με τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες;

Ένας στους τρεις Ευρωπαίους πολίτες αθλείται τακτικά. Ωστόσο, εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη για ενίσχυση του ρόλου του αθλητισμού στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και της καθημερινής διαβίωσης. Για παράδειγμα, έρευνες δείχνουν ότι ένας μαθητής περνάει κατά μέσο όρο εννέα ώρες την ημέρα καθιστός, πέρα από τις ώρες του ύπνου! Αλλά και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία υποβάλλουμε τον εαυτό μας σε έναν «καθιστικό» τρόπο ζωής, ο οποίος οφείλεται στη διαρκώς αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας. Στο πλαίσιο αυτού του τρόπου ζωής ξεχνούμε ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελεί τη βασική προϋπόθεση για μακροζωία και υγεία!

Η προστασία και η φροντίδα του σώματος, χωρίς βεβαίως να υπερβάλλουμε, πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα του καθημερινού τρόπου ζωής κάθε ανθρώπου, εφόσον κανένα άλλο προληπτικό μέτρο δεν συμβάλλει περισσότερο στη διατήρηση της καλής υγείας από τον αθλητισμό.

Η τακτική άσκηση δεν βελτιώνει μόνο τη σωματική υγεία! Φαίνεται, επίσης, ότι έχει τεράστια

