

Η μικρή μου

ΕΓΚΥΚΛ



ΠΑΙΔΕΙΑ

ΤΑ ΣΠΟΡ



 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Τι είναι ένα ΣΠΟΡ;

Σπορ είναι μια σωματική άσκηση που απαιτεί προσπάθεια αλλά ταυτόχρονα σε διασκεδάζει. Κάποια σπορ είναι ατομικά, ενώ άλλα γίνονται με την οικογένειά σου, τους φίλους σου ή σε ομάδα. Μικρή σημασία έχουν η ηλικία σου και η σωματική σου κατάσταση, γιατί υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορούν να σε ξεκουνήσουν! Και για να εξελιχθείς και να βελτιωθείς σε ένα σπορ, πρέπει να εξασκείσαι όλο και περισσότερο... όπως κάθε καλός αθλητής και αθλήτρια!



ΓΙΑΤΙ να κάνεις ένα σπορ;

Πέρα από την ευχαρίστηση που προσφέρει η σωματική άσκηση, διατηρεί επίσης το σώμα δυνατό και υγιές. Ακόμα και σε μικρή δόση, ένα σπορ...



...αυξάνει
το επίπεδο ενέργειας



...μειώνει τον κίνδυνο για
καρδιαγγειακές παθήσεις*



...βελτιώνει την πέψη



...μειώνει το άγχος



...σε βοηθάει να
κοιμάσαι καλύτερα

Δρόμοι λέγονται οι αγώνες ταχύτητας όπου πρέπει να καλυφθεί μια απόσταση όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Στις αναμετρήσεις, οι αγώνες γίνονται σε μια οβάλ* πίστα 400 μέτρων.

Μεσαίες αποστάσεις
Οι δρόμοι μεσαίων αποστάσεων είναι από 800 έως 3.000 μέτρα.

Σπριντ
Σπριντ είναι ένας δρόμος μικρής απόστασης, μικρότερης από 400 μέτρα. Ο/Η δρομέας που τρέχει τα 100 μέτρα ταχύτερα απ' όλους είναι ο πιο γρήγορος άνθρωπος του κόσμου.



Σκυταλοδρομία
Σε έναν αγώνα σκυταλοδρομίας, οι συμπαίκτες τρέχουν διαδοχικά μια απόσταση, δίνοντας ένα αντικείμενο ο ένας στον άλλον μέχρι το τέρμα.



Μαραθώνιος
Ο μαραθώνιος είναι ένας αγώνας τρεξίματος 42,2 χιλιομέτρων που γίνεται σε δρόμους. Όπως όλοι οι αγώνες 5 χιλιομέτρων και πάνω, είναι μεγάλης απόστασης.



Ο ΣΤΙΒΟΣ

Περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, ρίψεις είναι οι απλές κινήσεις του στίβου. Χωρίς να το ξέρουν, τα παιδιά σε όλο τον κόσμο κάνουν στίβο! Στους αγώνες, πρέπει να τρέξεις πιο γρήγορα απ' όλους, να ρίξεις κάτι πιο μακριά απ' όλους ή να πηδήξεις στη μεγαλύτερη απόσταση απ' όλους!



Τίποτα καλύτερο από ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια για να τρέξεις!



Το ραβδί που ανταλλάσσουν οι αθλητές στη σκυταλοδρομία λέγεται σκυτάλη.



Η επιστροφή στην ηρεμία μετά τον αγώνα δρόμου είναι σημαντική.

Οι ρίψεις

Οι αθλητές* στους αγώνες ρίψεων πρέπει να ρίξουν ένα αντικείμενο σε όσο μεγαλύτερη απόσταση μπορούν.

Η ρίψη του **ΔΙΣΚΟΥ**

Ο δισκοβόλος κάνει μία περιστροφή για να πετάξει τον ξύλινο δίσκο.



Η ρίψη του **ΑΚΟΝΤΙΟΥ**

Το ακόντιο είναι ένα μυτερό κοντάρι που ρίχνει ο αθλητής τρέχοντας σε ευθεία γραμμή μέσα στον διάδρομο φοράς.



Η ρίψη της **ΣΦΑΙΡΑΣ**

Ο σφαιροβόλος περιστρέφεται και πετάει με το ένα χέρι, όσο πιο μακριά μπορεί, μια βαριά μεταλλική μπάλα που έχει στηριγμένη στον λαιμό του.



Τα άλματα

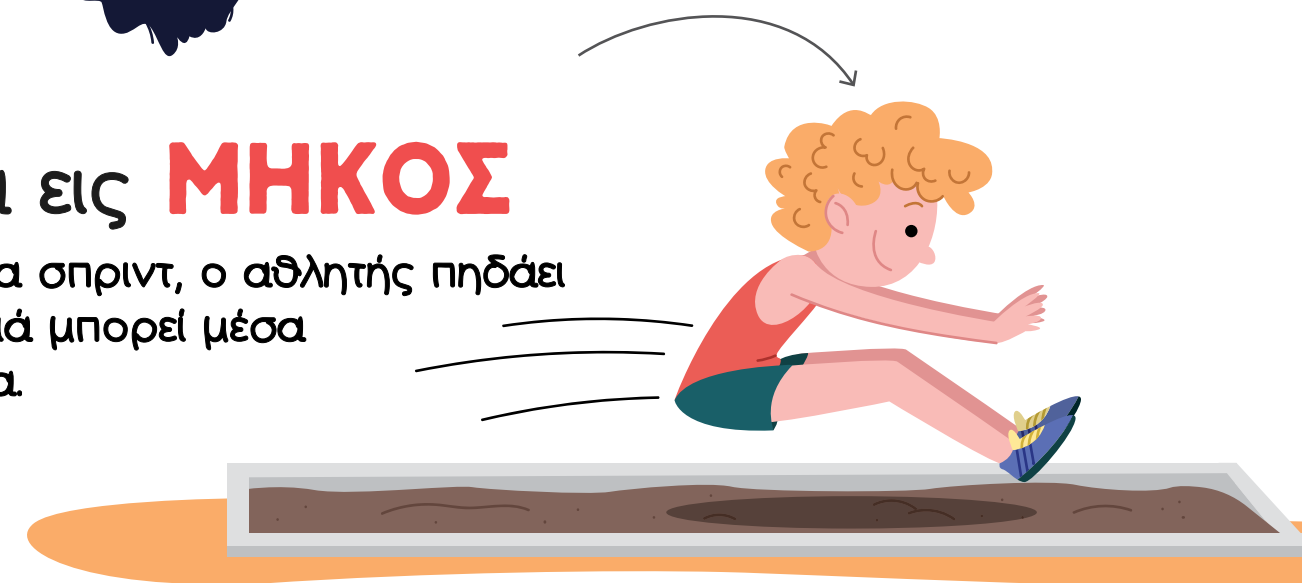
Το άλμα εις **ΥΨΟΣ**

Ο άλτης εκτινάσσεται και περνάει πάνω από έναν πήχη χωρίς να τον ρίξει.



Το άλμα εις **ΜΗΚΟΣ**

Έπειτα από ένα σπριντ, ο αθλητής πηδάει όσο πιο μακριά μπορεί μέσα σε ένα σκάμμα.



Το άλμα επί **ΚΟΝΤΩ**

Η αθλήτρια πηδάει με τη βοήθεια ενός κονταριού πάνω από έναν οριζόντιο πήχη χωρίς να τον ρίξει.



Η μικρή μου
ΕΓΚΥΚΛ  **ΠΑΙΔΕΙΑ**

ΤΑ ΣΠΟΡ

Μια ξεχωριστή εισαγωγή
στον υπέροχο κόσμο των σπορ.

Η κάθε σελίδα, εξ ολοκλήρου εικονογραφημένη, περιέχει ένα εύρος πληροφοριών που έχουν προσαρμοστεί τέλεια για τους μικρούς αναγνώστες. Τα παιδιά θα ανακαλύψουν τα οφέλη της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας, καθώς και τα διάφορα αθλήματα και τον τρόπο που αυτά εξασκούνται. Ένας ιδανικός τρόπος για να τους εμφυσησουμε τη χαρά της μάθησης.

Κυκλοφορούν επίσης:



www.minoas.gr



9 786180 252538
ISBN 978-618-02-5253-8
ΚΩΔ. 01388

3+