



Όνοματεπώνυμο μαθητή:

Τμήμα :

Μάθημα :

Διδάσκων καθηγητή :

Ημερομηνία :

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ

9ο τεστ δεξιοτήτων

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΛΙΔΩΝ: ΕΠΤΑ (7)

Κείμενο 1ο

Γυμναστική για παιδιά: Ιδανικά αθλήματα ανά ηλικία

Όλο και περισσότεροι γονείς αναγνωρίζουν την τεράστια σημασία της σωματικής άσκησης για τα παιδιά ακόμα και των πιο μικρών ηλικιών, ενώ όλοι οι παιδίατροι συμφωνούν πως με την έλλειψη αυτής τα παιδιά κινδυνεύουν για παιδική παχυσαρκία, υψηλότερη πίεση του αίματος, υψηλότερα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης (LDL) και χαμηλότερα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης. Επιπλέον, πέρα από την δημιουργία ισχυρών οστών και δυνατών μυών, η άσκηση βοηθά τα παιδιά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους αλλά και στην κοινωνικοποίησή τους με άλλα παιδιά. Ωστόσο, δεν συμβαδίζουν όλες οι αθλητικές δραστηριότητες με όλες τις ηλικίες, ενώ υπάρχουν συγκεκριμένα είδη που προτείνουν τόσο οι παιδίατροι όσο και οι καθηγητές φυσικής αγωγής για την καλύτερη σωματική ανάπτυξη των παιδιών.

Από νωρίς στα... «βάσανα»

Καθηγητές φυσικής αγωγής και παιδίατροι συμφωνούν ότι το παιδί πρέπει να έχει συμπληρώσει τουλάχιστον τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του προκειμένου να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα. Και πάλι, όμως, όπως τονίζει ο γυμναστής κ. Μιχάλης Ατσαλάκης, **«Επειδή τα περισσότερα παιδιά των 2-3 ετών είναι ακόμα στα πρώτα αναπτυξιακά στάδια, ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης δεν συνιστάται»**. Όπως ο ίδιος λέει, στις ηλικίες από 2 έως 6 ετών τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και παιχνίδια με έμφαση την ανάπτυξη και εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων που δεν τις συνδυάζουν με περίπλοκο τρόπο και που δεν είναι ανταγωνιστικά.

Η ειδική παιδίατρος κ. Μαρία Παπαδάκη εξηγεί ότι «ο λόγος που προτείνουμε το παιδί να είναι τουλάχιστον 3 ετών όταν θα ξεκινήσει κάποιο πιο συστηματικό άθλημα είναι προκειμένου να κατανοεί καλύτερα τι ζητά ο δάσκαλος από αυτό». Τονίζει, δε ότι σε τόσο μικρές ηλικίες δεν θα πρέπει να επιβάλλουμε ωράριο άθλησης και ότι αυτή θα πρέπει να αποτελεί ψυχαγωγία για το παιδί και όχι υποχρέωση. Έτσι, κάποιες ιδανικές ασκήσεις για τις ηλικίες 2-6 ετών είναι: Κυνηγητό, σχοινάκι, κουτσό, φρίσμπυ, περπάτημα, ποδήλατο και φυσικά κολύμπι. Η κ. Παπαδάκη προτείνει και τον χορό ή το μπαλέτο, αλλά και το μίνι-ποδόσφαιρο, αρκεί το παιδί να έχει συμπληρώσει τουλάχιστον τα 3 χρόνια. Αντίθετα, συμβουλεύει τους γονείς να αποφύγουν αθλήματα όπως οι πολεμικές τέχνες, καθώς τα παιδιά σε αυτές τις ηλικίες δυσκολεύονται να ξεχωρίσουν τις έννοιες άμυνα και επίθεση.

Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού τα παιδιά αρχίζουν να αποκτούν καλύτερη επίγνωση των κινήσεών τους, καθώς και των βασικών δεξιοτήτων τους. Επιπλέον, έχουν αναπτύξει την μνήμη τους και την ικανότητα να λαμβάνουν αποφάσεις, οπότε μπορούν να κατανοούν τις στρατηγικές κάποιων ομαδικών παιχνιδιών. Φυσικά, και σε αυτές τις ηλικίες καλό είναι να αποφεύγονται τα πολύπλοκα κινητικά πρότυπα αλλά και οι ψυχικές απαιτήσεις των οργανωμένων ανταγωνιστικών αθλημάτων. Η βάση πρέπει να δίνεται στον συνδυασμό των βασικών δεξιοτήτων των παιδιών και σε επίτευξη εύκολων στόχων (π.χ. κλοτσάω τη μπάλα για να μπει στο τέρμα ή πετώ κάτι σε κάποιον στόχο). Ιδανικές ασκήσεις για τις ηλικίες 7-10 ετών είναι: ποδήλατο, παιχνίδια με μπάλα, τένις, πινγκ-πονγκ, χορός, ενόργανη γυμναστική, ποδόσφαιρο.

Κείμενο 1ο

Δραστηριότητα 1η (6 μονάδες)

Στον παρακάτω πίνακα, να αντιστοιχίσετε τις ηλικίες ανάλογα με τα παιχνίδια που ενδείκνυνται γι' αυτές, σύμφωνα με το κείμενο.

A Στήλη	B Στήλη
Ηλικία 2 με 6 ετών	ποδήλατο σχοινάκι κολύμβηση ενόργανη γυμναστική
Ηλικία 7 με 10 ετών	μίνι-ποδόσφαιρο τένις

Δραστηριότητα 2η (4 μονάδες)

Μελετώντας τις προτάσεις που ακολουθούν, να δώσετε για την καθεμία λέξη με έντονα γράμματα **ένα αντώνυμο**.

α. Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού τα παιδιά αρχίζουν να αποκτούν καλύτερη **επίγνωση** των κινήσεών τους.

β. Η βάση πρέπει να δίνεται στον συνδυασμό των βασικών δεξιοτήτων των παιδιών και σε επίτευξη **εύκολων** στόχων.

γ. Σημασία πρέπει να δώσουν οι γονείς στις ιατρικές εξετάσεις που απαιτούνται πριν την **συμμετοχή** του παιδιού σε κάποιο άθλημα.

δ. Όλο και **περισσότεροι** γονείς αναγνωρίζουν την τεράστια σημασία της σωματικής άσκησης για τα παιδιά.

Δραστηριότητα 3η (10 μονάδες)

Τι δηλώνει ο συγγραφέας με την χρήση των εισαγωγικών σε καθεμία από τις υπογραμμισμένες λέξεις ή φράσεις του κειμένου (**«βάσανα», «Επειδή τα περισσότερα... δεν συνιστάται»**);

Κείμενο 2ο

Σε μια εποχή όπου η καθημερινότητα των παιδιών εξελίσσεται σε έναν εφιάλτη στα πλαίσια του σύγχρονου ανταγωνιστικού τρόπου ζωής, με αδιάκοπα τρεχάματα – σχολείο, σπίτι, φροντιστήριο, σε μια εποχή όπου η παιδική και η νεανική παχυσαρκία παίρνει διαστάσεις επιδημίας, ως αποτέλεσμα κατά κύριο λόγο της καθιστικής ζωής, κυρίως, όμως, σε μια εποχή όπου οι τάσεις παραβατικότητας και αντικοινωνικής συμπεριφοράς είναι ένα γεγονός αδιαμφισβήτητο, η απάντηση θα έπρεπε να είναι η στρόφη στον αθλητισμό.

Και πάλι, όμως, το θέμα αντιμετωπίζεται ως μια θεωρητική διαπίστωση, η οποία προσκρούει στις ώρες που θα πάρουν ή όχι οι γυμναστές και ποιων τα συμφέροντα θα πληγούν, στην πεισματική άρνηση των δασκάλων να επιτρέψουν τον διορισμό γυμναστών στα Δημοτικά και κυρίως στην ανυπαρξία βούλησης εκ μέρους των αρμοδίων για τη δημιουργία εκείνων των προϋποθέσεων, που θα προσφέρουν πρώτιστα καλύτερη ποιότητα ζωής στα παιδιά. Και οι βάσεις μπορούν να μπουν μόνο από την πολύ μικρή ηλικία. Όλοι παραδέχονται ότι ο αθλητισμός κάνει πολύ καλό στην υγεία, αλλά και ότι η ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό κατά τον ελεύθερό τους χρόνο, μακριά από συνήθειες που μπορεί να είναι επιβλαβείς, έχει σίγουρα ευεργετικά αποτελέσματα.

Τα σωματικά και συναισθηματικά οφέλη

Τα σωματικά οφέλη που έχουν να αποκομίσουν τα παιδιά από τη γυμναστική είναι αμέτρητα: Μυϊκή δύναμη, σωστή ανάπτυξη οστών, βελτίωση καρδιαγγειακού συστήματος,

μείωση κινδύνων ασθενειών, ανάπτυξη φυσικών σωματικών ικανοτήτων, όπως είναι η αντοχή, η δύναμη, η ταχύτητα, η ευκινησία, πρόληψη και καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Πολλά και σημαντικά είναι και τα συναισθηματικά οφέλη της άσκησης και οι θετικές επιδράσεις στον χαρακτήρα των παιδιών:

1. Μείωση στρες και ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στη ζωή.
2. Βελτίωση αυτοπειθαρχίας και υπευθυνότητας.
3. Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.
4. Ανάπτυξη ικανότητας καθορισμού στόχων και αντιμετώπισης της ήττας.
5. Καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, του σεβασμού προς τον άλλο.
6. Ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων.
7. Ψυχαγωγία.

Το πρότυπο της καθιστικής ζωής

Τα παιδιά ακολουθούν στη μεγάλη πλειοψηφία τους ένα φορτωμένο σχολικό και εξωσχολικό πρόγραμμα και έχουν να αντιμετωπίσουν πολύ μεγάλες απαιτήσεις από τα μαθήματα αλλά και την οικογένειά τους. Οι γονείς, έχοντας την αγωνία να εφοδιάσουν τα παιδιά με όσο το δυνατόν περισσότερα ακαδημαϊκά προσόντα, κάνουν καμιά φορά το λάθος να τα αποτρέπουν από τον αθλητισμό. Παράλληλα, μεγάλο μέρος από τον ελεύθερο χρόνο τους τα παιδιά τον κατασπαταλούν μπροστά στην τηλεόραση, στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή στα διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Υιοθετούν έτσι το πρότυπο της καθιστικής ζωής, γεγονός που δεν συνάδει με την ηλικία τους και ταυτόχρονα υποβαθμίζουν τη φυσική κατάσταση και την υγεία τους. Η διατροφή τους απέχει πάρα πολύ από την υγιεινή, με τα λιπαρά και τα συντηρητικά να κυριαρχούν και να θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους ως μελλοντικών ενηλίκων. Τα δεδομένα αυτά καθιστούν επιτακτική την ανάγκη τα παιδιά να αρχίσουν να γυμνάζονται και να αθλούνται από τη νηπιακή ηλικία. Εδώ είναι που αναδεικνύεται ο σημαντικός ρόλος της προδημοτικής και δημοτικής εκπαίδευσης. Εκεί όπου μπαίνουν οι βάσεις και καλλιεργούνται οι συνήθειες. Η πρωτοβουλία αυτή δεν μπορεί να αναμένεται από τους γονείς, οι οποίοι για οποιονδήποτε λόγο δεν οδηγούν τα παιδιά στον αθλητισμό.

Κείμενο 2ο

Δραστηριότητα 1η (10 μονάδες)

Με βάση το περιεχόμενο του **κειμένου 2**, να απαντήσεις αν ισχύουν οι παρακάτω απόψεις (ισχυρισμοί).

(Σημείωσε ✓ στο αντίστοιχο κουτάκι: **Ισχύει** □ ή στο **Δεν ισχύει** □. Στη συνέχεια γράψε από κάτω, φράσεις ή προτάσεις από το κείμενο που στηρίζουν/αιτιολογούν την απάντησή σου.)

α. Ανάμεσα στις θετικές επιδράσεις του αθλητισμού ξεχωρίζει η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και η καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος.

Ισχύει □

Δεν ισχύει □

β. Τα παιδιά ακολουθούν στη μεγάλη πλειοψηφία τους ένα φορτωμένο σχολικό και εξωσχολικό πρόγραμμα και έχουν να αντιμετωπίσουν πολύ μικρές απαιτήσεις.

Ισχύει ☐

Δεν ισχύει ☐

γ. Τα δεδομένα αυτά καθιστούν επιτακτική την ανάγκη τα παιδιά να αρχίσουν να γυμνάζονται και να αθλούνται από την εφηβική ηλικία.

Ισχύει ☐

Δεν ισχύει ☐

δ. Τα λιπαρά και τα συντηρητικά κυριαρχούν στη διατροφή των παιδιών και θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους ως μελλοντικών ενηλίκων.

Ισχύει ☐

Δεν ισχύει ☐

Δραστηριότητα 2^η (10 μονάδες)

Να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα με τις κλιτές και άκλιτες μετοχές των ρημάτων που ζητούνται.

Ρήματα	Άκλιτη Μετοχή	Κλιτή Μετοχή
επιδιώκεται		
δημιουργώ		
επηρεάζω		
οδηγώ		



Τα καλύτερα Φροντιστήρια της πόλης

λύνω		
γράφω		
διψώ		
αδικώ		
γελώ		
εκνευρίζω		

Παραγωγή Λόγου (20 μονάδες)

Σε ομιλία σας στην εκδήλωση του σχολείου σας, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα αθλητισμού, να αναφέρετε αν είστε ικανοποιημένοι από τον τρόπο με τον οποίο το σχολείο προωθεί τον αθλητισμό και να προτείνετε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να πετύχει καλύτερο αποτέλεσμα. (1 παράγραφος)

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the paper is completely blank except for the lines.



Να έχετε επιτυχία!

Μπιτζανάκη Νεφέλη