**Φύλλο εργασίας Φυσικής Αγωγής**

**Θέμα:** Πάσα και Σουτ στο Ποδόσφαιρο
**Τάξη:** Στ’ Δημοτικού
**Όνομα Μαθητή/Μαθήτριας: ……………………………..**
**Ημερομηνία: ……………………….**

**Θεωρία**

**1. Η Πάσα στο Ποδόσφαιρο**
Η πάσα είναι η ενέργεια με την οποία δίνουμε τη μπάλα σε έναν συμπαίκτη. Είναι βασικό στοιχείο του παιχνιδιού, καθώς βοηθά στην ομαδικότητα και τη σωστή κυκλοφορία της μπάλας.

**Είδη Πάσας:**

* **Με εσωτερικό μέρος του ποδιού** (πιο ελεγχόμενη, μικρή απόσταση)
* **Με εξωτερικό μέρος του ποδιού**
* **Με κουτεπιέ** (για μεγαλύτερη απόσταση)

**2. Το Σουτ στο Ποδόσφαιρο**
Το σουτ είναι η ενέργεια με την οποία προσπαθούμε να στείλουμε τη μπάλα στο τέρμα για να σκοράρουμε.

**Τεχνικές Σουτ:**

* **Με κουτεπιέ** (δυνατό και ευθύ σουτ)
* **Με εσωτερικό μέρος του ποδιού** (για ακρίβεια)
* **Με εξωτερικό μέρος του ποδιού** (για φάλτσο)

**Δραστηριότητες**

**Άσκηση 1: Σωστό ή Λάθος**

(Βάλε ✔στο σωστό ή ❌ στο λάθος)

|  | **✔/❌** |
| --- | --- |
| Η πάσα είναι σημαντική για την ομαδικότητα. |   |
| Το σουτ γίνεται μόνο με το χέρι. |   |
| Η πάσα με το εσωτερικό του ποδιού προσφέρει ακρίβεια. |   |
| Το σουτ είναι μόνο για την άμυνα. |   |
| Το φάλτσο δίνεται με το εξωτερικό μέρος του ποδιού. |   |

**Άσκηση 2: Συμπλήρωσε τα κενά**

1. Το σουτ είναι όταν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ τη μπάλα προς το \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ για να σκοράρουμε.
2. Η πάσα είναι όταν δίνουμε τη \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ σε έναν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Η πιο ελεγχόμενη πάσα γίνεται με το \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ μέρος του ποδιού.
4. Το δυνατό σουτ γίνεται με το \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Άσκηση 3: Ζωγραφική και Περιγραφή**

Ζωγράφισε έναν παίκτη την ώρα που κάνει πάσα ή σουτ.
Από κάτω γράψε σε 1-2 γραμμές τι κάνει σωστά.

**Περιγραφή:**

…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………

**Δραστηριότητα στο γήπεδο**

Δοκίμασε με έναν συμμαθητή σου:

* 10 πάσες με το εσωτερικό του ποδιού
* 5 σουτ με κουτεπιέ προς τέρμα
* 3 πάσες εν κινήσει