**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