Ομάδα 1 – Φύλλο εργασίας

* Δημιουργήστε έναν κατάλογο υπαιθρίων αθλητικών / κινητικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται στο βουνό ή στον αέρα (τουλάχιστον τρεις δραστηριότητες).
* **Προσοχή!** Ο αγωνιστικός και ο μηχανοκίνητος αθλητισμός δ ε ν συμπεριλαμβάνονται στις δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής, ακόμη και αν γίνονται στο ύπαιθρο.
* Μελετήστε κάθε δραστηριότητα του καταλόγου ώστε να είστε σε θέση:
* Να την περιγράψετε με απλά λόγια
* Να αναγνωρίζετε τον βασικό εξοπλισμό
* Να επισημάνετε δύο τρία σημεία που πρέπει να προσεχτούν ώστε η δραστηριότητα να εξελιχθεί με ασφάλεια

Προτεινόμενες πηγές

* [Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης](https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB4QFjAAahUKEwjlgt3s74XIAhXBOxoKHcKRCoM&url=http://www.eooa.gr/&usg=AFQjCNEip3dFd0dJdUVTdv7aNAThu9NM_Q&bvm=bv.103073922,d.d2s) [www.eooa.gr/](http://www.eooa.gr/)
* [Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας](https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CCUQFjABahUKEwiXn5SQ8IXIAhUDQBoKHR2eAck&url=http://www.hellenic-cycling.gr/&usg=AFQjCNH9wyMsyXf4cIs-ApDzqGPiXDwaSg&bvm=bv.103073922,d.d2s) [www.hellenic-cycling.gr/](http://www.hellenic-cycling.gr/)
* National Outdoor Leadership School www.nols .edu
* Ορειβατική και Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης <http://www.oalth.gr/>
* [Ελληνική Αεραθλητική Ομοσπονδία ΕΛΑΟ](https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB4QFjAAahUKEwie68i2pYbIAhXJAxoKHbrXBQU&url=http://www.elao.gr/&usg=AFQjCNGmuVtR6hZQc8IKNf_BUPTBgCrVlg) [www.elao.gr](http://www.elao.gr/)

*Σημείωση*: η εργασία να είναι σε αρχείο word