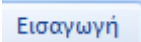
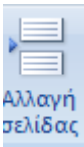


Οδηγίες - Βήματα

1. Ανοίξετε το πρόγραμμα Microsoft Word ή όποιον επεξεργαστή κειμένου έχει ο υπολογιστής σας. Αν είναι ήδη ανοικτό, επιλέξτε **Δημιουργία** και Δημιουργήστε ένα **Κενό έγγραφο**.
2. Αποθηκεύστε το Κενό έγγραφο στο φάκελο **Ασκήσεις Word** με το όνομα **Καλοκαίρι_ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ_ΤΜΗΜΑ** (Π.Χ. Καλοκαίρι_ΓΙΩΡΓΟΣΠΑΠΑΣ_B3)
3. Το αντικείμενο της εργασίας αφορά στην δημιουργία: κειμένου σε στήλες, ενοτήτων, αυτόματων περιεχομένων και υποσέλιδου.
4. Στην ηλεκτρονική τάξη στα Έγγραφα θα βρείτε το κείμενο της άσκησης με το όνομα **Κείμενα ΦΑ-1** και τις φωτογραφίες **παραλία** και **sup**.
5. Στην καρτέλα **Διάταξη σελίδας** κάντε κλικ στο εργαλείο **Περιθώρια** και επιλέξτε **Προσαρμοσμένα περιθώρια**. Ρυθμίστε **Επάνω** και **Κάτω** στα **2 εκ**, **Αριστερά** και **Δεξιά** στα **2 εκ**.
6. Πατήστε το Enter 3 φορές και πηγαίνετε πάλι στην αρχή της σελίδας.
7. Εισάγετε WordArt της επιλογή σας με κείμενο : **Παιχνίδια και αθλήματα στην παραλία**. Στοιχίστε στο κέντρο.
8. Αφήστε 3 κενές γραμμές και εισάγετε την εικόνα **παραλία**. Από την αναδίπλωση κειμένου επιλέξτε ερμητική.
9. Εισάγετε αλλαγή σελίδας.  → 
10. Πληκτρολογήστε στη 2^η σελίδα τη λέξη Ρακέτες, Enter και από τη **Διάταξη σελίδας** → **Αλλαγές** → **Αλλαγές ενοτήτων** → **Συνεχόμενη**.
11. Από τη **Διάταξη σελίδας** → **Στήλες** → **Δύο**.
12. Αντιγράψτε το κείμενο της 1^{ης} σελίδας από το αρχείο **Κείμενα ΦΑ-1** και επικολλείστε το στην θέση που βρίσκεται το σημείο εισαγωγής.
13. Εφαρμόστε **γραμματοσειρά Courier new** και **μέγεθος 12στ**.
14. Στο τέλος της δεύτερης στήλης επιλέξτε **Διάταξη σελίδας** → **Αλλαγές** → **Αλλαγές ενοτήτων** → **Επόμενη σελίδα**.
15. Πληκτρολογήστε στην 3^η σελίδα τη λέξη Sup, Enter και από τη **Διάταξη σελίδας** → **Στήλες** → **Μία**.
16. Αντιγράψτε το κείμενο της 2^{ης} σελίδας από το αρχείο **Κείμενα ΦΑ-1** και επικολλείστε το στην θέση που βρίσκεται το σημείο εισαγωγής.
17. Εφαρμόστε **γραμματοσειρά Courier new** και **μέγεθος 12στ**.
18. Αφήστε 3 κενές γραμμές και εισάγετε την εικόνα **sup**. Από την αναδίπλωση κειμένου επιλέξτε ερμητική.
19. Τελευταίο βήμα η αυτόματη εισαγωγή περιεχομένων.
20. Πρώτα επιλέγουμε την λέξη Ρακέτα και από την καρτέλα **Κεντρική** → **Στυλ** → **Επικεφαλίδα 1**.
21. Επαναλαμβάνουμε για τη λέξη Sup.
22. Παγαινουμε στην 1^η σελίδα κάνουμε κλικ μετά την φωτογραφία και **Αναφορές** → **Πίνακας περιεχομένων** → **Αυτόματος πίνακας 1**.

23. Βάλτε μόνο στο υποσέλιδο τον **Αριθμό σελίδας**. Επιλέξτε όποιο υποσέλιδο θέλετε και στοιχίστε το δεξιά.
24. Να θυμάστε να αποθηκεύετε το αρχείο σας καθώς προχωράτε στα βήματα. Κάντε τώρα την τελική αποθήκευση της εργασίας σας και στείλτε την στη Ηλεκτρονική Τάξη στις Εργασίες.

Παιχνίδια και αθλήματα στην παραλία



Περιεχόμενα

Ρακέτες	4
Sur	5

Ρακέτες

Εισαγωγή:

Ο πολύς κόσμος έχει ταυτίσει το παιχνίδι της ξυλορακέτας, με κάποιους ανθρώπους που το μόνο τους μέλημα είναι, πώς θα ευχαριστηθούν και το πώς θα προκαλέσουν τα βλέμματα των άλλων επάνω τους, αδιαφορώντας αν με το μπαλάκι χτυπήσουν κάποιον ή αν με οποιονδήποτε τρόπο ενοχλούν τους άλλους χρήστες της παραλίας.

Πέρα όμως από αυτό που ο πολύς κόσμος γνωρίζει, υπάρχει και η αθλητική διάσταση του «παιχνιδιού της ξυλορακέτας» για αυτό το τόσο δημοφιλές άθλημα της παραλίας.

Ιστορικά στοιχεία:

Την δεκαετία του 70, άργησαν να δημιουργούνται και οι πρώτοι οργανωμένοι σύλλογοι, με κύριες δραστηριότητες, την χειμερινή κολύμβηση και την ξυλορακέτα. Με την πάροδο των ετών και την ανάγκη των ανθρώπων για άθληση μέσα στην πόλη, οι σύλλογοι πληθαίνουν και αρκετοί στα πλαίσια των δραστηριοτήτων τους καλλιεργούν και το άθλημα της ξυλορακέτας.

Τα παραπάνω **δημιούργησαν** σε μια ομάδα ανθρώπων παλαιότερων – αθλητών, **την ηθική υποχρέωση αλλά και ανάγκη**, απέναντι στην ιστορία που είχε μέχρι τώρα καταγραφεί, να συνεχίσουν την ανάπτυξη του αθλήματος, με νομιμότητα, οργάνωση με συγκεκριμένους κανόνες και διαφάνεια, εθελοντική προσφορά και όραμα.

Οι πρώτοι υπάρχοντες σύλλογοι, – τον Ιούλιο του 2006 – δέχονται με ικανοποίηση την εισήγηση μιας άτυπης επταμελούς επιτροπής, που συγκροτήθηκε

για την αναβάθμιση της ξυλορακέτας σε επίσημο άθλημα, η οποία εργάστηκε για δύο χρόνια περίπου από τον **Σεπτέμβριο του 2004**, και η οποία πρότεινε την σύσταση ενός ακόμα φορέα – Συλλόγου (σε δευτεροβάθμιο επίπεδο) ο οποίος θα είχε αρμοδιότητες πέραν αυτών των όσων υπάρχουν στους πρωτοβάθμιους Συλλόγους και που θα είχε ως μέλη του, εκπρόσωπους των άλλων συλλόγων, δηλαδή μια άτυπη μικρή ένωση, που θα είχε ένα και μοναδικό σκοπό και ρόλο. Την ανάδειξη και καθιέρωση του παιχνιδιού της ξυλορακέτας, σε επίσημο άθλημα.

Έτσι δημιουργήθηκε

ο Πανελλήνιος Σύλλογος

Αντισφαίρισης Ξυλορακέτας, ο

ο οποίος και συνέχισε το έργο που ξεκίνησε η επταμελής επιτροπή τον Σεπτέμβριο του 2004 και μέχρι το 2010 ύστερα από επίπονη και επίμονη προσπάθεια κατάφερε να παρουσιάσει έπειτα από πολλές δοκιμές και δοκιμαστικά τουρνουά, να μετρήσει επιστημονικά με την βοήθεια της τεχνολογίας και αξιόπιστα, με ακρίβεια την ταχύτητα της μπάλας, επιλύοντας έτσι το πρόβλημα της μέτρησης του αθλήματος.

Sup

Είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε πότε πραγματικά ξεκίνησε το μοντέρνο Stand Up Paddling. Η Ιστορία του SUP έχει αρκετά χρόνια παρελθόντος, από αυτά τα λίγα που το γνωρίζουμε εμείς ως άθλημα.

Αρχαίες φυλές από την Αφρική και τη Νότια Αμερική χρησιμοποιούσαν κανό ή άλλα σκάφη, και ένα μακρύ ξύλο σαν προπέλα, για να ταξιδεύουν. Να ψαρεύουν, και να παίρνουν κύματα. Πολεμιστές σε κάποιες περιοχές της Αφρικής, όρθιοι πάνω σε κανό, χρησιμοποιούσαν την λόγχη τους σαν κουπί για να πλέουν αθόρυβα προς τον εχθρό. Για πάνω από 3000 χρόνια, οι Περουβιανοί ψαράδες χρησιμοποιούσαν ένα μικρό σκάφος φτιαγμένο από καλάμια. Το "Caballitos de Totorá". Ονομάστηκε έτσι γιατί έδινε την αίσθηση της ιππασίας σε άλογο, εξαιτίας της αστάθειάς του. Χρησιμοποιούσαν σαν κουπί ένα μακρύ κοντάρι από μπαμπού, ενώ στο τέλος μιας μέρας ψαρέματος σερφάρανε στα κύματα, μόνο για διασκέδαση. Στην πραγματικότητα, το πιο πιθανό είναι ότι αυτή είναι η απαρχή του Surfing γενικά, όχι μόνο του SUP.

