

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΚΑΙ ΑΝΩΤΑΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2017
ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ**

Γνωστικό Αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: -----

Το ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ αποτελείται από είκοσι (20) σελίδες και τριάντα δύο (32) ερωτήσεις.

Να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του δοκιμίου.

Όλες οι απαντήσεις πρέπει να καταγραφούν στο Τετράδιο Απαντήσεων.

Σε κάθε απάντηση αναγράφετε τον αριθμό της ερώτησης.

Οι μονάδες βαθμολόγησης αναγράφονται στο τέλος κάθε ερώτησης.

Ερώτηση 1:

Ο κ. Γεωργίου διδάσκει σε τάξη Β΄ Γυμνασίου το αντικείμενο της πετοσφαίρισης. Θα διδάξει στα παιδιά τις θέσεις μέσα στο γήπεδο, τον αριθμό που αντιστοιχεί σε κάθε θέση καθώς και τον τρόπο που γίνονται οι περιστροφές σε κάθε αλλαγή του σερβίς. Για τον σκοπό αυτό έχει σχεδιάσει μέσα στο γήπεδο της πετοσφαίρισης τις σωστές θέσεις καθώς και την κατεύθυνση για σωστή αλλαγή θέσεων.

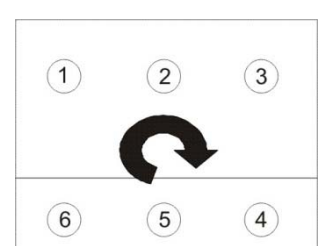
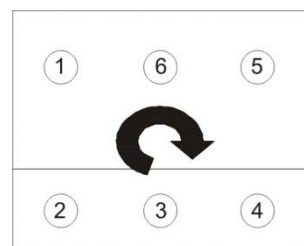
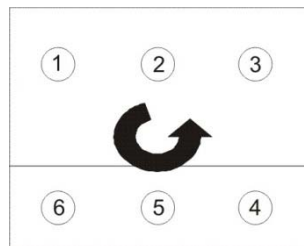
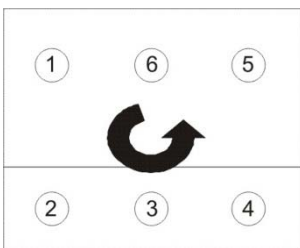
Να επιλέξετε σε ποιο από τα πιο κάτω σχήματα παρουσιάζονται οι σωστές θέσεις και η σωστή κατεύθυνση περιστροφής. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.

(α)

(β)

(γ)

(δ)



(2 μονάδες)

Ερώτηση 2:

Ο κ. Ιωάννου έχει προγραμματίσει ένα μάθημα στη Β΄ τάξη Γυμνασίου με στόχο την βελτίωση του χρόνου αντίδρασης των μαθητών σε ακουστικά ή οπτικά ερεθίσματα.

2.A Να επιλέξετε το κατάλληλο σημείο του μαθήματος για να εκτελεστούν οι ασκήσεις βελτίωσης του χρόνου αντίδρασης των μαθητών. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.

(α) Μετά από ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας.

(β) Αμέσως μετά την προθέρμανση.

(γ) Μετά από ένα πρόγραμμα βελτίωσης της μυϊκής αντοχής.

(δ) Αμέσως μετά από ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της ταχυδύναμης.

(1 μονάδα)

2.B Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων (σε κείμενο μέχρι 20 λέξεις).

(1 μονάδα)

Ερώτηση 3:

Η κ. Νικολάου διδάσκει σε τμήμα κοριτσιών Β΄ Λυκείου το σύστημα παιχνιδιού 4:2 στην πετοσφαίριση. Η πιο συνηθισμένη μορφή υποδοχής του σέρβις στο συγκεκριμένο σύστημα είναι ο σχηματισμός W.

Ποιες παίκτριες συμμετέχουν στην υποδοχή του σέρβις; Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.

- (α) Όλες οι παίκτριες εκτός της πασαδόρου που βρίσκεται μπροστά.
- (β) Όλες οι παίκτριες της πίσω ζώνης.
- (γ) Όλες οι παίκτριες της ομάδας.
- (δ) Όλες οι επιθετικές παίκτριες.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 4:

Σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής Μέσης Εκπαίδευσης η γνώση των κανονισμών των αθλοπαιδιών είναι απαραίτητη για τη διδασκαλία του αντικειμένου σε όλες τις τάξεις.

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση στις πιο κάτω ερωτήσεις οι οποίες αφορούν τους κανονισμούς χειροσφαίρισης. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση για κάθε ερώτηση.

4.1 Πόσες αλλαγές παικτών μπορεί να κάνει μια ομάδα σε έναν αγώνα χειροσφαίρισης;

- (α) Πέντε.
- (β) Δέκα.
- (γ) Τρεις.
- (δ) Απεριόριστες.

(1 μονάδα)

4.2 Πόσα δευτερόλεπτα δικαιούται ένας παίκτης να έχει κατοχή της μπάλας χωρίς να κινείται;

- (α) Τρία.
- (β) Πέντε.
- (γ) Έξι.
- (δ) Δύο.

(1 μονάδα)

4.3 Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις κατακυρώνεται τέρμα;

(α) Η μπάλα χτυπά στο εσωτερικό οριζόντιο δοκάρι, στη συνέχεια αναπηδά πάνω στη γραμμή τέρματος και πριν διασχίσει ολόκληρη τη γραμμή τέρματος αποκρούεται από τον τερματοφύλακα.

(β) Η μπάλα αναπηδά στο έδαφος μέσα στην εστία και επανέρχεται στον αγωνιστικό χώρο χωρίς να την αγγίξει ο τερματοφύλακας.

(γ) Η μπάλα χτυπά στην εσωτερική γωνία του δοκαριού, περνά τη γραμμή τέρματος κατά τα $2/3$, αναπηδά στον ώμο του τερματοφύλακα και καταλήγει έξω από την εστία.

(δ) Η μπάλα χτυπά στο εσωτερικό μέρος του κάθετου δοκαριού, χτυπά πάνω στη γραμμή τέρματος και καταλήγει έξω.

(1 μονάδα)

4.4 Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις σφυρίζεται παράβαση:

(α) Παίκτης με τη μπάλα στα χέρια εκτελεί τρία βήματα, ντρίπλα, πάσα σε συμπαίκτη του.

(β) Παίκτης με τη μπάλα στα χέρια εκτελεί δύο βήματα, ντρίπλα, άλλα τρία βήματα και ρίψη στο τέρμα.

(γ) Παίκτης με τη μπάλα στα χέρια εκτελεί τρία βήματα, ντρίπλα, άλλα τρία βήματα, ντρίπλα.

(δ) Παίκτης με τη μπάλα στα χέρια εκτελεί τρία βήματα και ρίψη στο τέρμα.

(1 μονάδα)

Ερώτηση 5:

Στους περιφερειακούς αγώνες στίβου Λυκείων, οι μαθητές μόλις τελείωσαν τον τελικό δρόμο 400 μέτρων. Μερικοί από τους μαθητές που έλαβαν μέρος στον τελικό θα τρέξουν σε λιγότερο από μισή ώρα στη σκυταλοδρομία 4Χ100. Τι πρακτική θα συμβουλευάτε τους μαθητές σας να ακολουθήσουν για την ταχύτερη απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος που παράχθηκε κατά τη διάρκεια του δρόμου 400 μέτρων;

5.A Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.

- (α) Παθητική ανάπαυση και στατικές διατατικές ασκήσεις.
- (β) Διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης.
- (γ) Συνεχής αερόβια άσκηση μέτριας έντασης.
- (δ) Κατανάλωση υποτονικού διαλύματος.

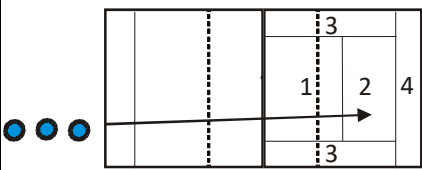
(2 μονάδες)

5.B Να δικαιολογήσετε την απάντηση σας (σε κείμενο μέχρι 50 λέξεις)

(2 μονάδες)

Ερώτηση 6:

Στην Α΄ τάξη Γυμνασίου ολοκληρώθηκε η ενότητα του σερβίς από κάτω (απλό μετωπικό) στην πετοσφαίριση. Μετά την αξιολόγηση (βλέπετε το πιο κάτω σχήμα «Δοκιμασία σερβίς») διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος της τάξης είναι πολύ χαμηλός αφού με άριστα το 20 ο μέσος όρος της τάξης είναι 4.



Δοκιμασία σερβίς:
Ο δοκιμαζόμενος με σερβίς από κάτω πρέπει να στείλει την μπάλα στο απέναντι γήπεδο, που είναι χωρισμένο σε ζώνες 1,2,3 και 4 βαθμών. Εκτελεί 5 προσπάθειες, οι οποίες βαθμολογούνται ανάλογα με τη θέση προσγείωσης στην αντίστοιχη ζώνη στο απέναντι γήπεδο. Αποτυχημένες προσπάθειες βαθμολογούνται με 0. Μέγιστη βαθμολογία $5 \times 4 = 20$.

Να επιλέξετε την πιο αποτελεσματική πρακτική για βελτίωση της τεχνικής του σερβίς από κάτω. Σημειώστε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.

- (α) Θα προχωρήσετε στα υπόλοιπα αντικείμενα της πετοσφαίρισης γιατί το σερβίς από κάτω περιλαμβάνεται και στην Β΄ Τάξη, όπου οι μαθητές σας θα είναι πιο ώριμοι για την εκμάθηση και εμπέδωση του συγκεκριμένου αντικειμένου.
- (β) Θα συζητήσετε με τους μαθητές σας τη σημασία του σερβίς και θα επαναλάβετε την αξιολόγηση με στόχο τη βελτίωση των ποσοστών επιτυχίας.
- (γ) Θα ανατρέξετε στους Δείκτες Επάρκειας του σερβίς, τους οποίους θα χρησιμοποιήσετε ως οδηγό για το σχεδιασμό μιας νέας σειράς μαθημάτων.
- (δ) Θα προχωρήσετε σε αξιολόγηση της τεχνικής του σερβίς (από το φύλλο κριτηρίων σερβίς από κάτω) για να εντοπίσετε τα πιο συχνά λάθη, τα οποία θα χρησιμοποιήσετε ως οδηγό στις βελτιωτικές ασκήσεις που θα δώσετε στα επόμενα μαθήματα.

(4 μονάδες)

Ερώτηση 7:

Η κυρία Μάρκου οργανώνει στην Α΄ τάξη Λυκείου μάθημα ελέγχου και εμπέδωσης γνώσεων από τον γυμνασιακό κύκλο με θέμα τους δύο τελευταίους διασκελισμούς (σταυρωτό βήμα) της φοράς στον ακοντισμό.

Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος το καθένα από τα πιο κάτω τεχνικά σημεία που θα πρέπει να παρατηρήσει η κ. Μάρκου.

Σημειώστε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- (α) Οι τελευταίοι δύο (2) διασκελισμοί γίνονται με αναπήδηση και είναι μεγαλύτεροι από τους άλλους.
- (β) Το χέρι ρίψης διατηρεί το ακόντιο στη θέση που πήρε κατά το κατέβασμα.
- (γ) Η λεκάνη είναι στραμμένη δεξιά, σχεδόν παράλληλη με τον άξονα ρίψης.
- (δ) Η κλίση του κορμού προς τα εμπρός είναι η μεγαλύτερη δυνατή.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 8:

Διδάσκετε το άθλημα της Καλαθοσφαίρισης στην Α΄ Γυμνασίου και συγκεκριμένα την πάσα στήθους.

Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τις πιο κάτω ενέργειες των μαθητών κατά την εκτέλεση της πάσας στήθους. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- (α) Τα πόδια είναι ανοικτά ίσα με το πλάτος των ώμων.
- (β) Στο πιάσιμο της μπάλας, οι αντίχειρες τείνουν να ενωθούν.
- (γ) Οι αγκώνες είναι μακριά από το σώμα.
- (δ) Μετά την απελευθέρωση της μπάλας οι αγκώνες παρουσιάζουν πλήρη έκταση.
- (ε) Μετά την απελευθέρωση της μπάλας ακολουθεί «σπάσιμο» των καρπών.
- (στ) Μετά την απελευθέρωση της μπάλας οι παλάμες στρέφονται προς τα έξω.
- (ζ) Η πορεία της μπάλας ακολουθεί καμπύλη τροχιά.
- (η) Η ώθηση της μπάλας γίνεται μόνο με τα χέρια.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 9:

Η κυρία Νικολάου οργανώνει στην Α΄ τάξη Λυκείου μάθημα ελέγχου και εμπέδωσης γνώσεων από τον γυμνασιακό κύκλο με θέμα τους δρόμους αντοχής.

Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω τεχνικά σημεία. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

(α) Ο κορμός να είναι ίσιος με μικρή κλίση μπροστά και οι ώμοι χαλαροί.

(β) Τα χέρια να είναι κοντά στον κορμό.

(γ) Η ένταση στους δρόμους αντοχής είναι μικρή ή μέτρια και διατηρείται σταθερή σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.

(δ) Η εισπνοή γίνεται από το στόμα και τη μύτη και η εκπνοή από τη μύτη κάθε δύο διασκελισμούς.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 10:

Στην ενότητα της χειροσφαίρισης σε τμήμα Α΄ Γυμνασίου επικεντρώνεστε στην εκμάθηση της τεχνικής της εκτατικής πάσας.

Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τις πιο κάτω αναγραφόμενες δραστηριότητες για επίτευξη του στόχου σας. (Σημείωση: οι δραστηριότητες εκτελούνται σε ζευγάρια και αφορούν δεξιόχειρες). Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

(α) Πάσα με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι, με τον αριστερό ώμο και το αριστερό πόδι να δείχνουν στο στόχο κατά την αρχική θέση.

(β) Πάσα με δεξί χέρι, στην αρχική θέση ο δεξιός ώμος και το δεξί χέρι δείχνουν τον στόχο.

(γ) Πάσα με δεξί χέρι, αριστερός ώμος και αριστερό πόδι δείχνουν τον στόχο κατά την απελευθέρωση της μπάλας.

(δ) Πάσα με δεξί χέρι, αριστερός ώμος και αριστερό πόδι δείχνουν τον στόχο κατά την αρχική θέση, οι μαθητές βρίσκονται σε απόσταση πέραν των έξι μέτρων μεταξύ τους.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 11:

Στη θεματική ενότητα καλαθοσφαίρισης της Γ΄ Γυμνασίου διδάσκετε τις επιθετικές συνεργασίες δύο μαθητών/τριών και συγκεκριμένα το προπέτασμα/σκριν.

Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω σημεία κλειδιά τα οποία θα δίνετε στους/στις μαθητές/τριες. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

(α) Εκτελείται μόνο με μέτωπο προς τον αμυνόμενο.

(β) Εκτελείται μόνο με πλάτη προς τον αμυνόμενο.

(γ) Εκτελείται μόνο εναντίον της άμυνας ζώνης.

(δ) Εκτελείται μόνο εναντίον της προσωπικής άμυνας (man to man).

(ε) Είναι πιο αποτελεσματικό αν ο επωφελούμενος του σκριν κινηθεί συνεχόμενα με μεγάλη ταχύτητα.

(στ) Είναι πιο αποτελεσματικό αν ο επωφελούμενος του σκριν κινηθεί με αλλαγή στο ρυθμό της ταχύτητάς του.

(3 μονάδες)

Ερώτηση 12:

Ο κύριος Αλεξάνδρου προετοιμάζει τις ομάδες σκυταλοδρομίας 4X100μ του Λυκείου του.

12.A Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω τεχνικά σημεία. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

(α) Ο μεταβιβαστής μόλις περάσει το σημάδι ελέγχου πρέπει να επιβραδύνει την ταχύτητα του.

(β) Ο παραλήπτης φεύγει με μεγάλη ταχύτητα με ελαφρά γυρισμένο το κεφάλι προς τα πίσω.

(γ) Όταν πέσει η σκυτάλη στο έδαφος η ομάδα ακυρώνεται.

(δ) Ο πρώτος δρομέας κρατά την σκυτάλη στο αριστερό χέρι και παραδίδει την σκυτάλη στο δεξί χέρι του παραλήπτη.

(2 μονάδες)

12.B Να αιτιολογήσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τις επιλογές σας με σύντομη απάντηση (σε κείμενο μέχρι 20 λέξεις για την κάθε απάντηση).

(2 μονάδες)

Ερώτηση 13:

Ο κύριος Παναγιώτου αξιολογεί την τελική φάση της σφαιροβολίας στην τεχνική Ο' Μπράιαν σε μαθητές της Γ' τάξης Γυμνασίου.

Να χαρακτηρίσετε με ορθό/λάθος τα σημεία που πρέπει να ελέγξει ώστε να βοηθήσει τους μαθητές του να εκτελέσουν σωστά τη ρίψη της σφαίρας. Τα σημεία αφορούν δεξιόχειρες μαθητές. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- (α) Εκρηκτική ώθηση του δεξιού ποδιού ανεβάζοντας και στρέφοντας τη λεκάνη προς τα εμπρός.
- (β) Το χέρι της ρίψης ενεργεί όταν ο δεξιός ώμος φτάσει στο επίπεδο του αριστερού ώμου.
- (γ) Η τελική επιτάχυνση δίνεται από τον ώμο.
- (δ) Το αριστερό πόδι προβάλλει αντίσταση στην αρχή της κίνησης.
- (ε) Η ανύψωση και η στροφή του κορμού γίνεται από πίσω και κάτω προς τα εμπρός και πάνω.
- (στ) Ως άξονας περιστροφής χρησιμοποιείται αυτός που περνά από το δεξί πόδι, ισχίο και ώμο.
- (ζ) Το αριστερό πόδι ενεργεί πριν περάσει το βάρος του σώματος πάνω σε αυτό.
- (η) Το αριστερό πόδι εγκαταλείπει το έδαφος πριν η σφαίρα φύγει από το χέρι.

(4 μονάδες)

Ερώτηση 14:

Η κυρία Ιωάννου, στο πλαίσιο του αθλητικού απογεύματος, προετοιμάζει την ομάδα αλμάτων του σχολείου της για τους Επαρχιακούς Αγώνες Στίβου Λυκείων. Δίνει οδηγίες στους/στις μαθητές/μαθήτριες της για τα κύρια σημεία στα οποία πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία για να επιτύχουν την ακρίβεια στη φορά τους και στο πάτημα-απογείωση.

Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- (α) Το ξεκίνημα τηςφοράς γίνεται πάντα από το ίδιο σημείο.
- (β) Η ανάπτυξη της ταχύτητας είναι προοδευτικά αυξανόμενη και οι μαθητές πρέπει να πατούν σχεδόν σε όλο το πέλμα στην αρχή τηςφοράς.
- (γ) Η κλίση του κορμού είναι μεγάλη στους πρώτους διασκελισμούς και στη συνέχεια ανορθώνεται προοδευτικά.
- (δ) Ο κορμός στον τελευταίο διασκελισμό έχει κλίση προς τα μπρος.
- (ε) Το ακριβές πάτημα στον βατήρα προϋποθέτει σταθερότητα των διασκελισμών σε μήκος και συχνότητα και σ'αυτό βοηθούν τα σημεία ελέγχου.
- (στ) Στους τελευταίους τρεις διασκελισμούς πριν από το πάτημα στο βατήρα η τοποθέτηση του ποδιού στο έδαφος είναι περισσότερο πελματιαία.
- (ζ) Ο προτελευταίος διασκελισμός είναι μικρότερος από τον τελευταίο για να ανεβάσει τη λεκάνη προς τα πάνω.
- (η) Ο τελευταίος διασκελισμός είναι μεγαλύτερος από τους υπόλοιπους.

(4 μονάδες)

Ερώτηση 15:

Σχεδιάζετε τα επόμενα μαθήματα καλαθοσφαίρισης στη Β΄ Γυμνασίου και συγκεκριμένα το σουτ με άλμα.

Να ιεραρχήσετε τις πιο κάτω δραστηριότητες με σκοπό την αποτελεσματική εκμάθηση της δεξιότητας. Διευκρινίζεται ότι όλοι οι μαθητές/τριες είναι δεξιόχειρες. Να μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας.

- (α) Εκτέλεση της κίνησης του σουτ με μπάλα (στατικό κατακόρυφο σουτ).
- (β) Εκτέλεση του σουτ από τη δεξιά πλευρά του καλαθιού.
- (γ) Εκτέλεση του σουτ από την αριστερή πλευρά του καλαθιού.
- (δ) Εκτέλεση σουτ μετά από ντρίμπλα.
- (ε) Εκτέλεση σουτ με κανονική άμυνα.
- (στ) Εκτέλεση του σουτ σε δυάδες, ο ένας απέναντι από τον άλλον.
- (ζ) Εκτέλεση σουτ με παθητική άμυνα.
- (η) Εκτέλεση της κίνησης του σουτ χωρίς μπάλα.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 16:

Έχετε την ευθύνη προετοιμασίας της ομάδας Καλαθοσφαίρισης κοριτσιών του Γυμνασίου σας, η οποία θα συμμετάσχει στο περιφερειακό σχολικό πρωτάθλημα.

Να ιεραρχήσετε τη μεθοδολογία της ατομικής αμυντικής τεχνικής περιφερειακής παίκτριας που θα ακολουθήσετε στις προπονήσεις σας με σκοπό το βαθμιαίο "κτίσιμο" της ομαδικής άμυνας της ομάδας σας. Να μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας.

- (α) Αμυντικό γλίστρημα.
- (β) Άμυνα στην κίνηση παίκτη από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά και αντίστροφα.
- (γ) Ατομική αμυντική συμπεριφορά στην αντιμετώπιση 2 επιθετικών.
- (δ) Άμυνα σε παίκτη με μπάλα.
- (ε) Βασική αμυντική στάση.
- (στ) Άμυνα στα πλαίσια του ομαδικού παιχνιδιού.
- (ζ) Άμυνα σε παίκτη στη δυνατή πλευρά.
- (η) Ατομική αμυντική συμπεριφορά στα πλαίσια παιχνιδιού 3 και 4 επιθετικών.
- (θ) Άμυνα σε παίκτη στην αδύνατη πλευρά.

(3 μονάδες)

Ερώτηση 17:

Έχετε να αντιμετωπίσετε τέσσερα έκτακτα περιστατικά που χρήζουν παροχής Πρώτων Βοηθειών.

Να αντιστοιχίσετε τις ενέργειες του Πίνακα Β που πρέπει να εκτελεστούν για την αντιμετώπιση των καταστάσεων που περιγράφονται στον Πίνακα Α. Σημειώστε ότι κάποια στοιχεία του Πίνακα Β δεν αντιστοιχούν με καμία από τις επιλογές του Πίνακα Α.

Μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας, καταγράφοντας τον αριθμό του Πίνακα Α και το γράμμα του Πίνακα Β.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α	
1	Ρινορραγία.
2	Μεγάλη επιληψία.
3	Λιποθυμία.
4	Κατάγματα.

ΠΙΝΑΚΑΣ Β	
Α	Ανυψώστε τα κάτω άκρα και στηρίξτε τα σε κάποιο αντικείμενο.
Β	Συμβουλέψτε τον πάσχοντα να γύρει ελαφρώς το κεφάλι μπροστά, να αναπνέει από το στόμα και να πιέσει το μαλακό μέρος της μύτης για δέκα λεπτά.
Γ	Σκεπάστε την επηρεασμένη πλευρά με ένα αποστειρωμένο επίθεμα ή νάιλον μεμβράνη.
Δ	Χαλαρώστε τα ρούχα γύρω από τον λαιμό και εάν μπορείτε, προστατέψτε το κεφάλι του.
Ε	Ακινητοποιήστε το μέλος με επιδέσμους και νάρθηκες.
ΣΤ	Συμβουλέψτε τον πάσχοντα να ανεβάσει ελαφρώς το κεφάλι προς τα πάνω, να αναπνέει από το στόμα και να πιέσει το μαλακό μέρος της μύτης για δέκα λεπτά.
Ζ	Στηρίξτε τον πάσχοντα προστατεύοντας τον από τραυματισμό και το δάγκωμα της γλώσσας βάζοντας κάτι σκληρό στο στόμα.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 18:

Καλείστε να διαιτητεύσετε αγώνα καλαθοσφαίρισης στο σχολικό περιφερειακό πρωτάθλημα Λυκείων.

Να αντιστοιχίσετε τα στοιχεία της Στήλης Α με εκείνα της Στήλης Β σχετικά με τους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος. Σημειώστε ότι κάποια στοιχεία της Στήλης Β δεν αντιστοιχούν με καμία από τις επιλογές της Στήλης Α.

Μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας, καταγράφοντας τον αριθμό της Στήλης Α και το γράμμα της Στήλης Β.

Στήλη Α
1. Τεχνική ποινή σε προπονητή.
2. Δύο αντιαθλητικά φάουλ στον ίδιο καλαθοσφαιριστή.
3. Μπρος πίσω.
4. Αντιαθλητικό φάουλ.
5. Παρεμβολή στην τροχιά της μπάλας με το πόδι.
6. Επιθετικό ριμπάουντ.
7. Αμυντικό ριμπάουντ.
8. Πέρασμα της μπάλας στον χώρο επίθεσης.

Στήλη Β
Α. Επαναφορά της μπάλας από την κεντρική γραμμή.
Β. 24 δευτερόλεπτα.
Γ. Μία ελεύθερη βολή και κατοχή της μπάλας.
Δ. 14 δευτερόλεπτα.
Ε. 2 ελεύθερες βολές και κατοχή της μπάλας.
Στ. 8 δευτερόλεπτα.
Ζ. Αποβολή από τον αγώνα.
Η. Ανανέωση του χρόνου επίθεσης.
Θ. Δίλεπτη αποβολή.
Ι. 5 δευτερόλεπτα.
ΙΑ. 3 δευτερόλεπτα.
ΙΒ. Μία ελεύθερη βολή.

(4 μονάδες)

Ερώτηση 19:

Σε μάθημα της Β΄ Λυκείου στην ενότητα «Ολυμπιακή Παιδεία» ο κ. Ξενοφώντας βρίσκεται στο κεφάλαιο «Πανελλήνιοι Αγώνες στην Αρχαιότητα» και έχει ετοιμάσει το πιο κάτω φύλλο εργασίας για τους μαθητές/τριες.

19.A Να αντιγράψετε τον πίνακα στο Τετράδιο Απαντήσεών σας και να συμπληρώσετε τα κενά:

	Αγώνες	Τελούνταν προς τιμήν	Τόπος τέλεσης	Έπαθλο
(α)	Ολυμπιακοί Αγώνες		Ολυμπία	Κότινος
(β)	Πύθια			
(γ)	Ίσθμια			
(δ)	Νέμεα			

(2 μονάδες)

19.B Να καταγράψετε σε συντομία στο Τετράδιο Απαντήσεων ποια ήταν η σημασία της απονομής «κοτίνου» στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, δώστε δύο επιχειρήματα (σε κείμενο μέχρι 50 λέξεις).

(2 μονάδες)

Ερώτηση 20:

Το καρφί στην πετοσφαίριση είναι μια σύνθετη και δύσκολη τεχνική δεξιότητα. Προγραμματίζετε να διδάξετε το καρφί σε τάξη Β΄ Γυμνασίου. Έχετε διαχωρίσει την κίνηση σε φάσεις που θα σας βοηθήσουν στην εκμάθηση της δεξιότητας.

20.A Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τις φάσεις της κίνησης κατά σειρά εκτέλεσης.

(2 μονάδες)

20.B Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων μόνο δύο κύρια τεχνικά σημεία για κάθε φάση.

Οι απαντήσεις σας να αναφέρονται σε δεξιόχειρες μαθητές/τριες (σε κείμενο μέχρι 60 λέξεις συνολικά).

(2 μονάδες)

Ερώτηση 21:

Ο κ. Παπακωνσταντίνου διδάσκει σε τμήμα της Β΄ Λυκείου τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας στο ποδόσφαιρο.

Να καταγράψετε και να αναλύσετε σε συντομία στο Τετράδιο Απαντήσεων τέσσερεις από τις βασικές αρχές της ομαδικής άμυνας (σε κείμενο μέχρι 20 λέξεις για την κάθε αρχή).

(4 μονάδες)

Ερώτηση 22:

Η κ. Ανδρονίκου προετοιμάζεται για τη διδασκαλία της βασικής ρίψης στη χειροσφαίριση χωρίς βηματισμό, σε τμήμα Γ΄ Γυμνασίου. Προσπαθεί να εντοπίσει τα πιθανά λάθη των μαθητών/τριών κατά την αρχική θέση ρίψης καθώς και κατά την εκτέλεση της βασικής ρίψης, ώστε να προλάβει τη δημιουργία λανθασμένων κινητικών στερεοτύπων.

Να καταγράψετε σε συντομία στο Τετράδιο Απαντήσεων (μέχρι 10 λέξεις για το καθένα):

22.A Τρία πιθανά λάθη που παρατηρούνται κατά την εκμάθηση της αρχικής θέσης της βασικής ρίψης στη χειροσφαίριση.

(1,5 μονάδες)

22.B Πέντε πιθανά λάθη που παρατηρούνται κατά την εκμάθηση εκτέλεσης της βασικής ρίψης χωρίς βηματισμό.

(2,5 μονάδες)

Ερώτηση 23:

Μέσα στον καθηγητικό σύλλογο ένας συνάδελφός σας έχει χάσει τις αισθήσεις του. Μετά την Αρχική Αξιολόγηση διαπιστώσατε ότι ο πάσχοντας δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει. Τηλεφωνήσατε για βοήθεια και ξεκινήσατε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).

Να καθορίσετε τη συχνότητα συμπίεσεων και εμφυσήσεων κατά τη διάρκεια της ΚΑΡΠΑ και να αναφέρετε τρία βασικά χαρακτηριστικά των συμπίεσεων και τρία των εμφυσήσεων (σε κείμενο μέχρι 60 λέξεις συνολικά).

(4 μονάδες)

Ερώτηση 24:

Το Λύκειό σας διοργανώνει τους επαρχιακούς αγώνες στίβου και έχετε την ευθύνη καταρτισμού του αγωνιστικού προγράμματος. Με πόση χρονική διαφορά κατ' ελάχιστον μπορείτε να τοποθετήσετε το αγώνισμα του δρόμου των 400 μέτρων από εκείνο της σκυταλοδρομίας 4x400 μέτρων ώστε να μπορούν να συμμετέχουν οι ίδιοι αθλητές;

Να καταγράψετε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων και να την αιτιολογήσετε (σε κείμενο μέχρι 60 λέξεις).

(3 μονάδες)

Ερώτηση 25:

Η ομάδα καλαθοσφαίρισης αγοριών του Λυκείου σας έχει προκριθεί στον τελικό του Παγκυπρίου Σχολικού Πρωταθλήματος. Τα επιθετικά χαρακτηριστικά της αντίπαλης ομάδας είναι τα εξής:

(α) Επιδιώκει το γρήγορο παιχνίδι με έμφαση τον αιφνιδιασμό.

(β) Διαθέτει έναν πολύ καλό περιφερειακό παίκτη με ιδιαίτερη ευχέρεια στη δειξοδυσση αλλά όχι στο μακρινό σουτ.

Με βάση τα πιο πάνω προσαρμόστε την αμυντική τακτική της ομάδας σας και αναφέρετε τέσσερις πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης του κάθε επιθετικού χαρακτηριστικού της αντίπαλης ομάδας.

Να καταγράψετε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων (μέγιστη έκταση κειμένου μέχρι 15 λέξεις για κάθε πιθανό τρόπο αντιμετώπισης).

(4 μονάδες)

Ερώτηση 26:

Διδάσκετε σε τάξη Β' Λυκείου το σύστημα παιχνιδιού 4:2 στην Πετοσφαίριση.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο πασαδόρος βρίσκεται στη θέση 2, να τοποθετήσετε τους παίκτες μέσα στο γήπεδο για υποδοχή του σερβίς. Να σχεδιάσετε το γήπεδο στο Τετράδιο Απαντήσεων και να τοποθετήσετε τους παίκτες.

(2 μονάδες)

Ερώτηση 27:

Η κυρία Παπαδοπούλου διδάσκει ποδόσφαιρο στην Α΄ Γυμνασίου. Οι μαθητές παίζουν οργανωμένο παιχνίδι μικρού χώρου και η καθηγήτρια παρατηρεί ότι κατά τη διάρκεια της ντρίππας αρκετοί μαθητές χάνουν τον έλεγχο της μπάλας.

Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων δύο τεχνικά σημεία στα οποία θα πρέπει να δώσει έμφαση η καθηγήτρια ώστε οι μαθητές να κατανοήσουν και να διορθώσουν το συγκεκριμένο λάθος (κείμενο μέχρι 15 λέξεις για το κάθε σημείο).

(2 μονάδες)

Ερώτηση 28:

Στον αθλητισμό η απαιτούμενη ενέργεια για την εκτέλεση οποιουδήποτε έργου προέρχεται από τρεις μηχανισμούς.

28.A Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τους τρεις μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας.

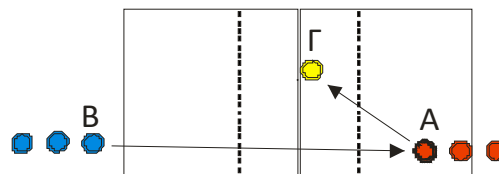
(1,5 μονάδες)

28.B Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων δύο χαρακτηριστικά κάθε μηχανισμού παραγωγής ενέργειας που θα πρέπει να γνωρίζει ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής για τον σωστό σχεδιασμό των μαθημάτων του (σε κείμενο μέχρι 20 λέξεις για το κάθε χαρακτηριστικό).

(1,5 μονάδες)

Ερώτηση 29:

Το θέμα του μαθήματος πετοσφαίρισης στη Β΄ Λυκείου είναι η βελτίωση της δεξιότητας της υποδοχής-μανσέτας. Οι μαθητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες εκτελούν την πιο κάτω άσκηση: Η ομάδα Β εκτελεί σέρβις από την τελική γραμμή πίσω από τη θέση «1» και η ομάδα Α υποδέχεται, ένας - ένας το σέρβις από τη θέση «5», προσπαθώντας να στείλουν την μπάλα στον πασαδόρο που βρίσκεται στη θέση Γ (όπως φαίνεται στο πιο κάτω σχήμα).



Να αναφέρετε σε συντομία τέσσερα σημεία έμφασης που θα πρέπει να τονιστούν στους μαθητές για τη *θέση των ποδιών και των γονάτων* κατά την δεξιότητα της υποδοχής. Καταγράψτε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων (σε κείμενο μέχρι 50 λέξεις)

(2 μονάδες)

Ερώτηση 30:

Σε αγώνα καλαθοσφαίρισης σε μια διεκδίκηση της μπάλας ο μαθητής Γεωργίου πατά στο πόδι αντιπάλου και πέφτει στο έδαφος έχοντας έντονο πόνο στην ποδοκνημική άρθρωση. Παρατηρώντας τον μαθητή διαπιστώνετε δυσκολία στην κίνηση, παραμόρφωση, πόνο που αυξάνεται με την κίνηση, εξελισσόμενο οίδημα και μώλωπα.

Να αναφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων και να αιτιολογήσετε, *τέσσερις* ενέργειες που πρέπει να εφαρμόσετε για αντιμετώπιση του περιστατικού (μέχρι 60 λέξεις).

(4 μονάδες)

Ερώτηση 31:

Στο πλαίσιο αρχικής αξιολόγησης σε Γ΄ τάξη Γυμνασίου (μικτής ικανότητας, ηλικίας 15 χρόνων), πραγματοποιήσατε το παλίνδρομο τεστ αντοχής (beep test), για να διαπιστώσετε το επίπεδο αερόβιας αντοχής των μαθητών. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων σας έδωσε μια κανονική κατανομή, δηλαδή το μεγαλύτερο ποσοστό της τάξης (50%) να δείχνει μέτρια γυμνασμένο, ένα μικρότερο ποσοστό (25%) να δείχνει καλά γυμνασμένο και το υπόλοιπο ποσοστό (25%) να δείχνει αγύμναστο.

Χωρίσατε την τάξη σε τρεις ομάδες αναλόγως του επιπέδου της αερόβιας ικανότητάς των μαθητών και προγραμματίζετε σειρά μαθημάτων για βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς τους, καθορίζοντας και ελέγχοντας την ένταση της άσκησης με την καρδιακή συχνότητα.

31.A Να αναφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τα όρια της έντασης της άσκησης (σε ποσοστό επί τοις εκατό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας) για τις ομάδες των καλά γυμνασμένων, των μέτρια γυμνασμένων και των λιγότερο γυμνασμένων.

(3 μονάδες)

31.B Να μετατρέψετε τα ποσοστά αυτά σε απόλυτους αριθμούς καρδιακής συχνότητας (σφυγμούς ανά λεπτό) για κάθε ομάδα.

(1 μονάδα)

Ερώτηση 32:

Στην ενότητα «Ολυμπιακή Παιδεία» της Β΄ Λυκείου αναφέρεται το ιστορικό γεγονός κατά το οποίο ο βασιλιάς της Μακεδονίας Φίλιππος Β΄ απολογήθηκε και πλήρωσε πρόστιμο όταν ένας μισθοφόρος του παρεμπόδισε τον Αθηναίο Φρύωννα να μεταβεί στην Ολυμπία για να παρακολουθήσει τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

32.A Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων σε ποιο θεσμό αναφέρεται το πιο πάνω ιστορικό γεγονός.

(1 μονάδα)

32.B Να αναλύσετε τη σημασία του θεσμού επισημαίνοντας τρία σημεία (σε κείμενο μέχρι 60 λέξεις).

(3 μονάδες)

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ