

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ,
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ 2019**

Εξεταζόμενο αντικείμενο: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ (528)

Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Σάββατο 23 Νοεμβρίου 2019, 10.00 - 13.00

Το εξεταστικό δοκίμιο αποτελείται από σαράντα (40) σελίδες και τριάντα τρεις (33) ερωτήσεις.

Να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του δοκιμίου.

Όλες οι απαντήσεις πρέπει να καταγραφούν στον ειδικό χώρο κάτω από κάθε ερώτηση του Εξεταστικού Δοκιμίου.

Οι μονάδες βαθμολόγησης αναγράφονται στο τέλος κάθε ερώτησης.

Το εξεταστικό δοκίμιο περιέχει στο τέλος δύο επιπρόσθετες σελίδες και μία σελίδα για πρόχειρο.

Ερώτηση 1:

Σε τμήμα αγοριών της Α΄ Λυκείου, διδάσκετε τον κεντρικό αιφνιδιασμό στην καλαθοσφαίριση και συγκεκριμένα τις φάσεις ανάπτυξής του. Παρατηρείτε ότι κάποιοι μαθητές δυσκολεύονται να εφαρμόσουν τις βασικές αρχές που διέπουν τον αιφνιδιασμό.

Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω ενέργειες των μαθητών ως Ορθές ή Λανθασμένες, καταγράφοντας δίπλα από κάθε ενέργεια «Ο» για Ορθή και «Λ» για Λανθασμένη.

		Ο/Λ
(α)	Οι μαθητές τρέχουν στο ίδιο ύψος με τον play maker που προωθεί την μπάλα.	
(β)	Οι μαθητές τρέχουν κατά μήκος της πλαϊνής γραμμής και στρέφουν συνεχώς το κεφάλι τους προς τον play maker για να είναι σε ετοιμότητα να δεχτούν την μπάλα.	
(γ)	Οι μαθητές τρέχουν ελαφρώς μέσα από την πλάγια γραμμή και, όταν φτάσουν στο κέντρο του γηπέδου, συγκλίνουν προς τα μέσα για να δεχτούν την μπάλα.	
(δ)	Οι μαθητές τρέχουν κατά μήκος της πλαϊνής γραμμής και, όταν φτάσουν περίπου στο ύψος της γραμμής των τριών (3) πόντων, συγκλίνουν προς τα μέσα και προτάσσουν το εσωτερικό χέρι για να δεχτούν την μπάλα.	

(2 μονάδες)

Ερώτηση 2:

Διδάσκετε σε τάξη κοριτσιών Α΄ Γυμνασίου την πάσα με δάκτυλα στην Πετοσφαίριση. Οι μαθήτριες είναι σε ομάδες των τεσσάρων. Σε κάθε ομάδα το ένα ζευγάρι εκτελεί και το άλλο δίνει ανατροφοδότηση σε αυτές που εκτελούν, χρησιμοποιώντας την Κάρτα Αμοιβαίας Διδασκαλίας. Έχετε δώσει εντολές να γίνεται **μόνο** θετική ανατροφοδότηση στα **σωστά** σημεία ελέγχου που αναγράφονται στην Κάρτα.

Να εντοπίσετε σε ποιες από τις πιο κάτω ενέργειες των μαθητριών το ζευγάρι ελέγχου θα πρέπει να δώσει θετική ανατροφοδότηση. Στον χώρο «Απάντηση» σημειώστε μόνο το γράμμα των επιλογών σας.

- (α) Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα τρία δάκτυλα (αντίχειρα, δείκτη και μέσο).
- (β) Οι αγκώνες και τα γόνατα είναι λυγισμένα και τεντώνουν κατά την επαφή με την μπάλα.
- (γ) Το βάρος μεταφέρεται στο πόδι ανάλογα με τη κατεύθυνση πού θέλουμε να στείλουμε την μπάλα (αριστερό για δεξιά και δεξί για αριστερά).
- (δ) Οι δύο αντίχειρες και οι δύο δείκτες να σχηματίζουν τρίγωνο.
- (ε) Τα πόδια είναι ανοικτά όσο οι ώμοι και το ένα πόδι προηγείται του άλλου.
- (στ) Τα πόδια παραμένουν συνεχώς λυγισμένα για καλύτερη ισορροπία.
- (ζ) Τα χέρια είναι συνεχώς τεντωμένα, οι αγκώνες δεν λυγίζουν.
- (η) Η μπάλα συναντιέται μπροστά στο μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 3:

Σε τμήμα της Β΄ τάξης Γυμνασίου η κ. Παυλίδου διδάσκει, από την ενότητα χειροσφαίριση, τις δεξιότητες τερματοφύλακα και συγκεκριμένα τη χαμηλή απόκρουση. Έχει ετοιμάσει κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας με σημεία ελέγχου, την οποία θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές για ετεροαξιολόγηση.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω σημεία ελέγχου ως Ορθά ή Λανθασμένα καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	Απόκρουση της μπάλας με το πλάγιο εσωτερικό μέρος του πέλματος.	
(β)	Απόκρουση της μπάλας με την παλάμη του χεριού.	
(γ)	Τοποθέτηση χεριού απόκρουσης πίσω από το παπούτσι.	
(δ)	Το κέντρο βάρους μεταφέρεται προς την πλευρά απόκρουσης.	

(2 μονάδες)

Ερώτηση 4:

Η κυρία Γεωργίου προετοιμάζει μαθητές του σχολείου της για να λάβουν μέρος στο αγώνισμα της δισκοβολίας στους επικείμενους περιφερειακούς σχολικούς αγώνες με θέμα μαθήματος τη λαβή του δίσκου και την αρχική θέση. Κατά την εκτέλεση εντοπίζει κάποια σημεία στην εφαρμογή της τεχνικής, και ζητά από τις μαθήτριες να τα χαρακτηρίσουν ως ορθά ή λανθασμένα.

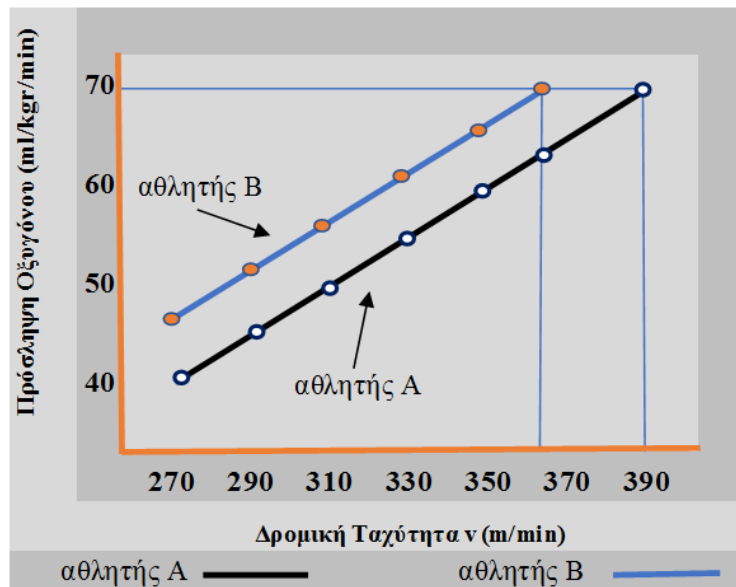
Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω παρατηρήσεις των μαθητριών ως Ορθές ή Λανθασμένες καταγράφοντας δίπλα από κάθε ενέργεια «Ο» για Ορθή και «Λ» για Λανθασμένη.

		Ο/Λ
(α)	Ο δίσκος αφήνεται μέσα στην παλάμη, ώστε η περιφέρεια της στεφάνης του δίσκου να ακουμπά στην ονυχοφόρο φάλαγγα των δαχτύλων που είναι λυγισμένα και αγκαλιάζουν την στεφάνη.	
(β)	Ο αντίχειρας είναι λυγισμένος και αγκαλιάζει και αυτός με τη σειρά του τη στεφάνη του δίσκου.	
(γ)	Τα πέλματά με το μπροστινό μέρος τους ακουμπούν το εσωτερικό της στεφάνης και τα χέρια αφήνονται ελεύθερα προς τα κάτω στη φυσική τους θέση.	
(δ)	Τα πόδια είναι ελαφρά ανοικτά και η πλάτη στραμμένη προς τον τομέα βολής.	

(2 μονάδες)

Ερώτηση 5:

Στο παρακάτω γράφημα αναπαρίσταται η σχέση μεταξύ της πρόσληψης οξυγόνου $\dot{V}O_2$ ($\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$) και της δρομικής ταχύτητας v (m/min), δύο αθλητών A και B, σε υπομέγιστο έργο.



Να απαντήσετε τα πιο κάτω ερωτήματα στο χώρο «Απάντηση». Τεκμηριώστε τις απαντήσεις σας, όπου χρειάζεται, σε κείμενο μέχρι 40 λέξεις.

5.1 Ποιος από τους δύο αθλητές (A ή B) έχει την υψηλότερη $\dot{V}O_{2\max}$;

(1 μονάδα)

Απάντηση:

5.2 Ποιος από τους δύο αθλητές (A ή B) έχει καλύτερη δρομική οικονομία; Ο αθλητής που έχει υψηλότερη ή ο αθλητής που έχει χαμηλότερη πρόσληψη οξυγόνου VO₂ στην ίδια ταχύτητα κατά το υπομέγιστο έργο; Τεκμηριώστε την απάντησή σας.

(2 μονάδες)

Απάντηση:

5.3 Ποιος από τους δύο αθλητές (A ή B) έχει συγκριτικό πλεονέκτημα στους δρόμους μεγάλων αποστάσεων; Τεκμηριώστε την απάντησή σας

(1 μονάδα)

Απάντηση:

Ερώτηση 6:

Η καταπληξία (σοκ) είναι η αδυναμία της καρδιάς και συνολικά του καρδιαγγειακού συστήματος, να εξασφαλίσει επαρκή ροή αίματος και οξυγόνου για τα όργανα, με αποτέλεσμα ζωτικά όργανα, όπως ο εγκέφαλος, τα νεφρά και η καρδιά, να στερούνται το οξυγόνο. Η πιο κοινή αιτία είναι η σοβαρή απώλεια αίματος, μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση που χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια.

6.1 Ποια από τις πιο κάτω εικονιζόμενες θέσεις είναι η πιο κατάλληλη για να τοποθετήσουμε τον πάσχοντα με καταπληξία (σοκ); Σημειώστε το γράμμα της ορθής απάντησης στο σημείο «Απάντηση».



(α)



(β)



(γ)



(δ)

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

6.2 Αιτιολογήστε την απάντησή σας σε κείμενο μέχρι 30 λέξεις.

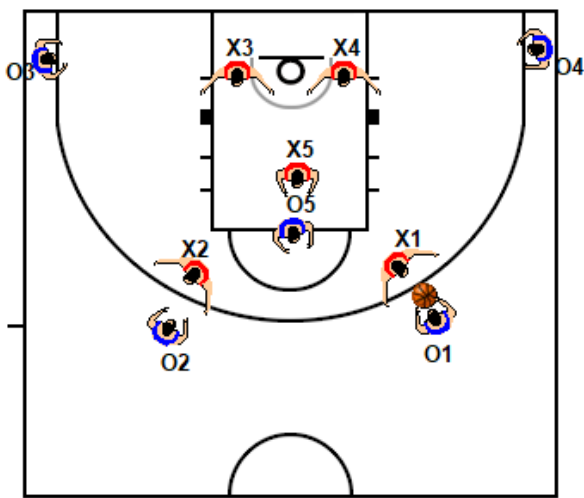
(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

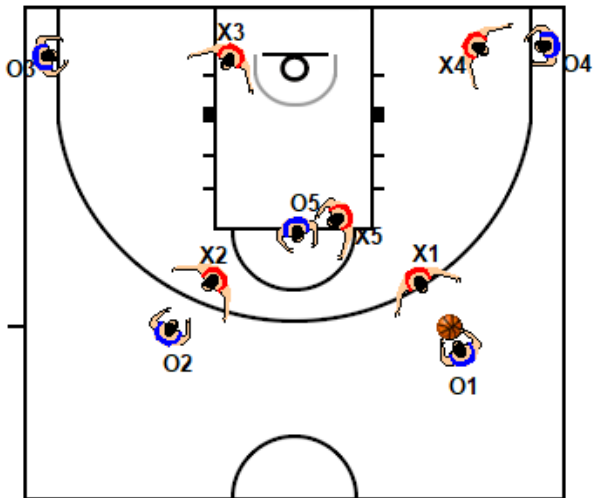
Ερώτηση 7:

Διδάσκετε στην αγωνιστική ομάδα του σχολείου σας την ομαδική προσωπική άμυνα με αλληλοκάλυψη (Man to Man), ακολουθώντας τις βασικές αρχές της.

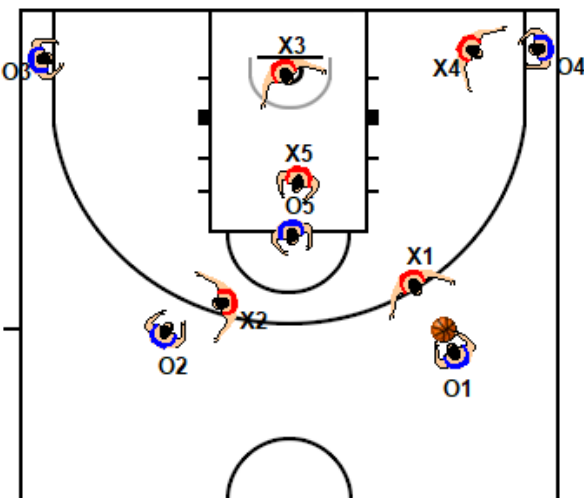
Η μπάλα βρίσκεται στον Ο1. Βάσει της τοποθέτησης των αμυνομένων μαθητών Χ1, Χ2, Χ3, Χ4, Χ5, επιλέξτε ποιο από τα πιο κάτω σχήματα αντιπροσωπεύει την ορθή διάταξη - τοποθέτηση των αμυνομένων σε σχέση με τον προσωπικό τους αντίπαλο και την μπάλα.



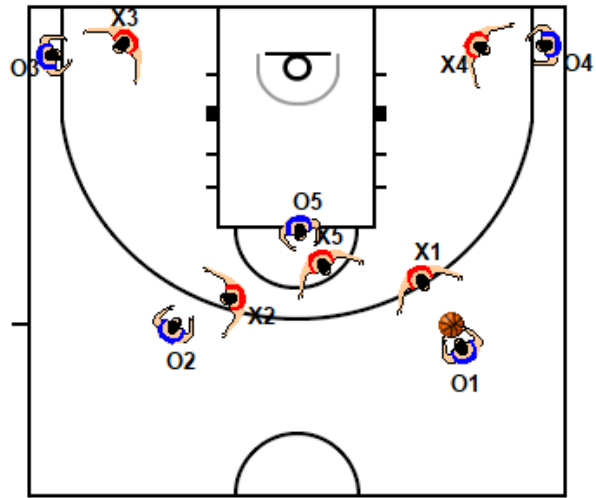
Σχήμα 1



Σχήμα 2



Σχήμα 3



Σχήμα 4

Σημειώστε τον αριθμό του σχήματος της ορθής απάντησης στο σημείο «Απάντηση».

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 8:

Στα τμήματα της Α΄ τάξης Γυμνασίου παρατηρείται πολύ συχνά το φαινόμενο οι μαθητές να μαζεύονται γύρω από τον μαθητή που έχει τη μπάλα στα παιχνίδια αθλοπαιδιών. Προκειμένου να αντιμετωπίσετε αυτή την τάση, διδάξατε τακτική γύρω από τη δεξιότητα της πάσας, με βάση τις πιο κάτω αρχές:

- (α) Ξεμαρκάρομαι - κινούμαι μακριά από τον αμυντικό προς ελεύθερο χώρο.
- (β) Πασάρω σε αμαρκάριστο παίκτη.
- (γ) Πασάρω σε ελεύθερο συμπαίκτη που κινείται προς το τέρμα.
- (δ) Κινούμαι σε ελεύθερο χώρο για να δώσω την ευκαιρία στον κάτοχο της μπάλας να μου πασάρει για επίτευξη τέρματος.

Έχετε ετοιμάσει το πιο κάτω φύλλο αξιολόγησης του μαθήματος το οποίο ζητήσατε από τους μαθητές να συμπληρώσουν, προκειμένου να αναγνωρίσετε τον βαθμό στον οποίο έχουν κατανοήσει όσα διδάχθηκαν.

Φύλλο Αξιολόγησης
ΑΣ ΠΑΙΞΟΥΜΕ ΧΑΝΤΜΠΟΛ

1. Σε ποιον να πασάρω; Ποια είναι η καλύτερη λύση, σύμφωνα με όσα μάθαμε σήμερα;

Σχήμα 1

Σχήμα 2

Σχήμα 3

Πάσα ----->	Παίκτης με μπάλα:
Κατεύθυνση παίκτη ————>	Εστία αμυνομένων ██████████
Επιθετικός	Αμυντικός

8.1 Ποια από τις τρεις περιπτώσεις που περιλαμβάνονται στο φύλλο αξιολόγησης είναι η καλύτερη επιλογή με βάση τα όσα διδάξατε; Καταγράψτε τον αριθμό του σχήματος στο χώρο «Απάντηση».

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

8.2 Για τις άλλες δύο περιπτώσεις του φύλλου αξιολόγησης εντοπίστε ποιες από τις αρχές που διδάξατε δεν έχουν κατανοηθεί από τους μαθητές. Να αντιστοιχίσετε τις επιλογές των μαθητών (Σχήμα 1 ή 2 ή 3) με το γράμμα της αρχής που δεν κατανόησαν.

(2 μονάδες)

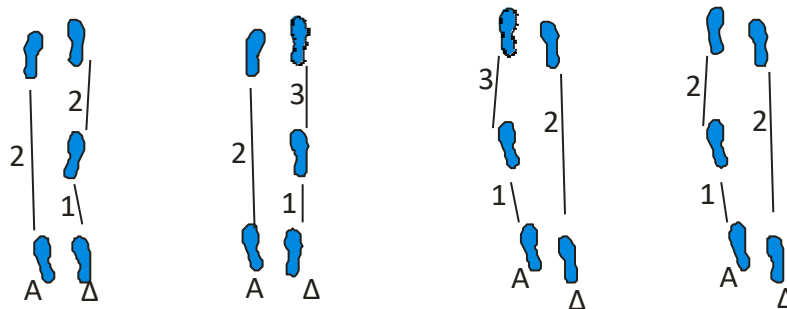
Απάντηση: _____

Ερώτηση 9:

Προγραμματίζετε μια σειρά μαθημάτων για την επίθεση (καρφί) στην πετοσφαίριση, σε τάξη Β΄ Λυκείου και έχετε οργανώσει ένα μάθημα με ασκήσεις εκμάθησης της επίθεσης. Στην πρώτη άσκηση, μετά την προθέρμανση, έχετε ζωγραφίσει στο γήπεδο τα βήματα της επίθεσης. Οι μαθητές, ακολουθώντας τα ζωγραφισμένα βήματα, εκτελούν εικονικές επιθέσεις από τις θέσεις «2».

Σημειώστε ποιο από τα πιο κάτω σχήματα παριστάνει τους σωστούς βηματισμούς, λαμβάνοντας υπόψη ότι πρόκειται για δεξιόχειρες μαθητές. Σημειώστε την απάντησή σας στον χώρο «Απάντηση».

- (α) Το σχήμα (α) παριστάνει ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης με το δεξί πόδι, ένα μεγαλύτερο βήμα – άλμα με το αριστερό πόδι με ταυτόχρονο πάτημα στο έδαφος με τα δύο πόδια, με το δεξί πόδι λίγο πιο μπροστά.
- (β) Το σχήμα (β) παριστάνει ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης με το δεξί πόδι, ένα μεγαλύτερο βήμα-άλμα με το αριστερό πόδι, με το δεξί πόδι να ακολουθεί με μικρή χρονική διαφορά πατώντας λίγο πιο μπροστά.
- (γ) Το σχήμα (γ) παριστάνει ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης με το αριστερό πόδι, ένα μεγαλύτερο βήμα-άλμα με το δεξί πόδι, με το αριστερό πόδι να ακολουθεί με μικρή χρονική διαφορά πατώντας λίγο πιο μπροστά.
- (δ) Το σχήμα (δ) παριστάνει ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης με το αριστερό πόδι, ένα μεγαλύτερο βήμα – άλμα με το δεξί πόδι με ταυτόχρονο πάτημα στο έδαφος με τα δύο πόδια, με το αριστερό λίγο πιο μπροστά.



(α)

(β)

(γ)

(δ)

(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 10:

Ο Γιώργος, μαθητής της Γ' Λυκείου, ζει μια καθιστική ζωή και δεν προσέχει καθόλου τη διατροφή του με αποτέλεσμα το ενεργειακό του ισοζύγιο να έχει απορρυθμιστεί. Τον τελευταίο καιρό κουράζεται εύκολα και έχει πόνους στις αρθρώσεις. Σύμφωνα με την τιμή του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) θεωρείται παχύσαρκος. Πρόσφατα έκανε αιματολογικές εξετάσεις και οι τιμές των δεικτών τόσο της «κακής» χοληστερόλης (LDL) όσο και της «καλής» χοληστερόλης (HDL) ήταν εκτός των ενδεδειγμένων ορίων. Είναι αποδεδειγμένο πως τα επίπεδα που παρουσιάζουν οι πιο πάνω δείκτες κατατάσσουν τον συγκεκριμένο μαθητή στην κατηγορία υψηλού κίνδυνου για καρδιαγγειακά και άλλα προβλήματα υγείας.

Ο μαθητής σας προσεγγίζει με σκοπό να ζητήσει τη συμβουλή σας σχετικά με τρόπους βελτίωσης των συγκεκριμένων δεικτών (ΔΜΣ, LDL, HDL).

10.1 Καταγράψτε και τεκμηριώστε ποιο είδος άσκησης θα προτείνατε στον μαθητή, ούτως ώστε να βελτιωθούν οι δείκτες χοληστερόλης και να μειωθεί σταδιακά το υπερβολικό σωματικό βάρος του. Καταγράψτε την απάντησή σας σε κείμενο μέχρι 100 λέξεις.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

10.2 Καταγράψτε ποιος ή ποιοι άλλοι παράγοντες, εκτός από την άσκηση, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του ενεργειακού ισοζυγίου και τη βελτίωση των δεικτών χοληστερόλης. Καταγράψτε την απάντησή σας σε κείμενο μέχρι 100 λέξεις.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 11:

Ο κύριος Αλεξάνδρου προετοιμάζει τις μαθήτριες του σχολείου του που προκρίθηκαν στους Παγκύπριους Αγώνες στίβου στο άλμα εις ύψος και συγκεκριμένα στην τεχνική του Φόσμπερι-φλοπ (Fosbury flop) κατά το πέρασμα του πήχη. Κατά την εκτέλεση, παρατηρεί κάποια σημεία στην εφαρμογή της τεχνικής και ζητά από τις μαθήτριες να τα χαρακτηρίσουν ως ορθά ή λανθασμένα.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω σημεία ως Ορθά ή Λανθασμένα καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	Το σώμα σχηματίζει τόξο κατά το πέρασμα του πήχη.	
(β)	Τα γόνατα είναι λυγισμένα ενώ βρίσκονται κάτω από το επίπεδο του πήχη.	
(γ)	Τα ισχία αρχίζουν το χαμήλωμά τους τη στιγμή που βρίσκονται επάνω από τον πήχη.	
(δ)	Τα γόνατα τεντώνονται όταν τα ισχία χαμηλώνουν (κατεβαίνουν) και το κεφάλι φέρεται προς τα πίσω.	

(2 μονάδες)

Ερώτηση 12:

Διδάσκετε ποδόσφαιρο σε τάξη Α΄ Γυμνασίου. Επιδεικνύετε και επεξηγείτε τα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά συγκεκριμένων δεξιοτήτων.

Σημειώστε στον χώρο «Απάντηση» το γράμμα που αντιστοιχεί στη λανθασμένη ενέργεια για καθένα από τα πιο κάτω. Μόνο μία λανθασμένη ενέργεια υπάρχει για κάθε θέμα.

12.1. Κατά το οδήγημα/προώθηση της μπάλας ευθεία μπροστά:

- (α) ακουμπήστε την μπάλα στο κέντρο με την ανάλογη επιφάνεια του ποδιού.
- (β) το σώμα πρέπει να κλίνει ελαφρώς προς τα πίσω.
- (γ) διατηρήστε την μπάλα 30-40 εκατοστά μπροστά.
- (δ) προτρέψτε να υπάρχει επαφή με την μπάλα ανά 2-3 βήματα.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

12.2 Κατά την εκτέλεση ψηλών μεταβιβάσεων:

- (α) το πόδι στήριξης τοποθετείται δίπλα και πίσω από τη μπάλα.
- (β) η μύτη του ποδιού στήριξης δείχνει προς τη κατεύθυνση της μεταβίβασης.
- (γ) η αιώρηση του ποδιού κτυπήματος είναι συνήθως μεγάλη.
- (δ) το σώμα πρέπει να έχει μικρή κλίση προς τα μπρος.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

12.3 Κατά την εκτέλεση της υποδοχής της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού:

- (α) το σώμα τοποθετείται στη πορεία της μπάλας.
- (β) το πόδι έρχεται σε επαφή με το κέντρο της μπάλας ανάμεσα στα δάχτυλα και τον αστράγαλο.
- (γ) το πέλμα σχηματίζει γωνία 90° με τη κατεύθυνση της μπάλας και παραμένει σταθερό με την επαφή για να μην αναπηδήσει η μπάλα.
- (δ) το πέλμα σχηματίζει γωνία 90° με τη κατεύθυνση της μπάλας και το πόδι κινείται προς τη μπάλα και λίγο πριν την επαφή κινείται προς τα πίσω.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 13:

«Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός αποτελούν ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό σύστημα το οποίο διαπλάθει σύγχρονους πολίτες με ανθρωπιστικές αξίες και ολοκληρωμένες προσωπικότητες». (Ολυμπιακή Παιδεία, ΥΑΠ, σελ. 138)

Ο κ. Ιωάννου οργανώνει ένα παιχνίδι ρόλων σε ποδοσφαιρικό αγώνα σε τμήμα της Β΄ Λυκείου με στόχο οι μαθητές να κατανοήσουν βιωματικά τη σημασία των αρχών του «Ευ Αγωνίζεσθαι» και του «Τίμιου Παιγνιδιού» στον αθλητισμό και στη ζωή. Αναθέτει ρόλους στους μαθητές, δίνοντας οδηγίες για συγκριμένες θετικές και αρνητικές συμπεριφορές, με έμφαση σε αμφισβητούμενες φάσεις και συγκρούσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Καταγράψτε τέσσερεις (4) εμπλεκόμενους ρόλους σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα τους οποίους, κατά τη γνώμη σας, θα έπρεπε ο κ. Ιωάννου να ζητήσει από τους μαθητές να υποδυθούν. Για κάθε ρόλο να καταγράψετε μία θετική και μία αρνητική συμπεριφορά, μέχρι 15 λέξεις για κάθε συμπεριφορά.

Απάντηση:

Ρόλος 1. _____

Θετική συμπεριφορά:

Αρνητική συμπεριφορά:

(1 μονάδα)

Ρόλος 2. _____

Θετική συμπεριφορά:

Αρνητική συμπεριφορά:

(1 μονάδα)

Ρόλος 3. _____

Θετική συμπεριφορά:

Αρνητική συμπεριφορά:

(1 μονάδα)

Ρόλος 4. _____

Θετική συμπεριφορά:

Αρνητική συμπεριφορά:

(1 μονάδα)

Ερώτηση 14:

Εκτελείτε χρέη δεικτών στο σχολικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης της επαρχίας σας. Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση στις πιο κάτω ερωτήσεις που αφορούν στους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος.

Σημειώστε στο χώρο «Απάντηση» το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία σωστή απάντηση για κάθε ερώτημα.

14.1 Σε ποια περίπτωση θα υποδείξετε τη μπάλα εκτός ορίων του γηπέδου;

- (α) Όταν η μπάλα αγγίξει το πίσω μέρος του ταμπλό.
- (β) Όταν η μπάλα αγγίξει ένα παίκτη που βρίσκεται στον αέρα εκτός ορίων του γηπέδου με τελευταίο πάτημα του ενός ποδιού του πάνω στην πλάγια γραμμή.
- (γ) Όταν αγγίξει το ρολόι των 24 δευτερολέπτων που βρίσκεται πάνω από το ταμπλό.
- (δ) Σε όλες τις πιο πάνω περιπτώσεις.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.2 Ένας παίκτης θεωρείται ότι τελειώνει την προσπάθεια για σουτ:

- (α) όταν η μπάλα βρίσκεται στα χέρια του παίκτη και έχει τελειώσει τη κίνηση (προς τα πάνω) για σκοράρισμα.
- (β) μόλις η μπάλα φύγει από τα χέρια του παίκτη και κατευθύνεται προς το καλάθι.
- (γ) όταν η μπάλα έχει φύγει προς το καλάθι, και μέχρι ο παίκτης να επιστρέψει και με τα δύο του πόδια στο έδαφος.
- (δ) μέχρι να αγγίξει η μπάλα το στεφάνι.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.3 Παίκτης έχει στην κατοχή του την μπάλα και ντριμπλάρει. Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις θεωρείται ότι έχει περάσει στο μπροστινό γήπεδο;

- (α) Όταν περάσει με τα δύο πόδια την κεντρική γραμμή.
- (β) Όταν περάσει με το ένα πόδι και την μπάλα την κεντρική γραμμή.
- (γ) Όταν περάσει με τα δύο πόδια και την μπάλα την κεντρική γραμμή.
- (δ) Σε όλες τις πιο πάνω περιπτώσεις.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.4 Η ομάδα Α έχει τον έλεγχο ζωντανής μπάλας. Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις θα υποδείξετε παράβαση 3 δευτερολέπτων στον παίκτη Α25.

- (α) Ο παίκτης Α25 βρίσκεται πέραν των τριών δευτερολέπτων πατώντας με το ένα πόδι μέσα στον περιοριστικό χώρο των αντιπάλων (ρακέτα) χωρίς να έχει στην κατοχή του την μπάλα η οποία βρίσκεται στο πίσω γήπεδο.
- (β) Ο παίκτης Α25 βρίσκεται πέραν των τριών δευτερολέπτων πατώντας με το ένα πόδι μέσα στον περιοριστικό χώρο των αντιπάλων (ρακέτα) χωρίς να έχει στην κατοχή του την μπάλα η οποία βρίσκεται στο μπροστά γήπεδο.
- (γ) Ο παίκτης Α25 βρίσκεται πέραν των τριών δευτερολέπτων πατώντας με τα δύο πόδια μέσα στον περιοριστικό χώρο των αντιπάλων (ρακέτα) χωρίς να έχει στην κατοχή του την μπάλα η οποία βρίσκεται στο πίσω γήπεδο.
- (δ) Σε όλες τις πιο πάνω περιπτώσεις.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 15:

Στην ενότητα πετοσφαίρισης, παράλληλα με τα τεχνικά και τακτικά σημεία του παιχνιδιού, τα μαθήματά σας στοχεύουν και στην εκμάθηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος που είναι απαραίτητοι για τη διεξαγωγή ενός αγώνα.

Να σημειώσετε στο χώρο «Απάντηση» το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία σωστή απάντηση για κάθε ερώτημα.

15.1 Όταν ο παίκτης πατήσει την κεντρική γραμμή, ο Β' διαιτητής:

- (α) σφυρίζει παράβαση.
- (β) δεν σφυρίζει, συνεχίζεται η φάση.
- (γ) υποδεικνύει την παράβαση στον Α' διαιτητή.
- (δ) κάνει παρατήρηση στον παίκτη.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

15.2 Ο λίμπερο δικαιούται να περάσει την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο:

- (α) με επίθεση από την επιθετική ζώνη, έστω και αν η μπάλα είναι ψηλότερα του φιλέ.
- (β) με επίθεση μόνο από την αμυντική ζώνη, όταν η μπάλα είναι ψηλότερα του φιλέ.
- (γ) με μανσέτα και δάκτυλα αλλά μόνο από την αμυντική ζώνη.
- (δ) με μανσέτα και δάκτυλα από την αμυντική και από την επιθετική ζώνη.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

15.3 Αν ο παίκτης που σερβίρει πατήσει την τελική γραμμή τη στιγμή που χτυπάει την μπάλα και η αντίπαλη ομάδα έχει λάθος θέσεις, τότε:

- (α) η ομάδα του παίκτη που είχε σερβίς κερδίζει τον πόντο.
- (β) η ομάδα που είχε υποδοχή κερδίζει τον πόντο.
- (γ) η ομάδα του παίκτη που είχε σερβίς κερδίζει τον πόντο, μόνο όταν το σερβίς είναι πετυχημένο.
- (δ) η ομάδα που είχε υποδοχή κερδίζει τον πόντο, μόνο όταν το σερβίς είναι αποτυχημένο.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

15.4 Η διάρκεια ενός τάιμ-άουτ (όχι τεχνικού) στην πετοσφαίριση είναι:

- (α) 60 δευτερόλεπτα
- (β) 45 δευτερόλεπτα
- (γ) 40 δευτερόλεπτα
- (δ) 30 δευτερόλεπτα

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 16:

Η κ. Ευτυχίου οργανώνει σειρά δραστηριοτήτων με σκοπό την εκμάθηση της βασικής ρίψης στην χειροσφαίριση σε μαθητές Β΄ τάξης Γυμνασίου.

Ιεραρχήστε τις πιο κάτω δραστηριότητες με τη σωστή σειρά ξεκινώντας από την άσκηση που έχει τον μικρότερο βαθμό δυσκολίας. Στον χώρο «Απάντηση» σημειώστε τα γράμματα με τη σειρά της ιεράρχησης που προτείνετε.

- (α) Υποδοχή μπάλας βασική ρίψη.
- (β) Ντρίπλα βασική ρίψη.
- (γ) Βασική ρίψη με ημιενεργητικούς αμυντικούς.
- (δ) Βασική ρίψη από στάση.
- (ε) Αργό τρέξιμο βασική ρίψη.
- (στ) Προπαρασκευαστικά παιχνίδια με ρίψη.

(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 17:

Κατά τη διάρκεια του ολυμπιακού έτους όλες οι σχολικές μονάδες προετοιμάζουν δραστηριότητες ευαισθητοποίησης των μαθητών για τις αρχές και αξίες του Ολυμπισμού και του Αθλητισμού. Ο κ. Μακρίδης βρίσκεται στο κεφάλαιο «Κύπρος και Αθλητισμός» της Ολυμπιακής Παιδείας Γ΄ Λυκείου και έχει θέσει ως στόχο οι μαθητές του να γνωρίσουν την ιστορία του Κυπριακού Αθλητισμού και, συγκεκριμένα, τους/τις Κύπριους/Κύπριες Ολυμπιονίκες στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αφού οι μαθητές ετοίμασαν εργασίες σε σχέση με το θέμα, ο κ. Μακρίδης δίνει τους πιο κάτω πίνακες αντιστοίχισης προκειμένου οι μαθητές να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους σε σχέση με τους/τις Κύπριους/Κύπριες Ολυμπιονίκες.

Να αντιστοιχίσετε τα δεδομένα του πίνακα Α με εκείνα του πίνακα Β.

Πίνακας Α	
1.	Κυριάκος Ιωάννου
2.	Σταύρος Τζωρτζής
3.	Άντρη Ελευθερίου
4.	Ιωάννης Φραγκούδης
5.	Δομνίσα Λανίτου - Καβουνίδου
6.	Μίλαν Τραϊκόβιτς
7.	Παύλος Κοντίδης
8.	Απόστολος Παρέλλης

Πίνακας Β	
Α	Χρυσός/ή Ολυμπιονίκης
Β	Συμμετείχε σε Ολυμπιακούς Αγώνες χωρίς διάκριση
Γ	Ολυμπιονίκης
Δ	1 ^{ος} Κύπριος/1 ^η Κύπρια με ολυμπιακό μετάλλιο με τα χρώματα της Κύπρου ως ανεξάρτητη χώρα
Ε	Δεν συμμετείχε σε Ολυμπιακούς Αγώνες

Συμπληρώστε τον πιο κάτω πίνακα, σημειώνοντας το γράμμα του πίνακα Β που αντιστοιχεί στους αριθμούς του πίνακα Α. Σημειώνεται, ότι για κάθε δεδομένο του πίνακα Β πιθανώς να αντιστοιχούν περισσότερα από ένα δεδομένο του πίνακα Α, ίσως και κανένα.

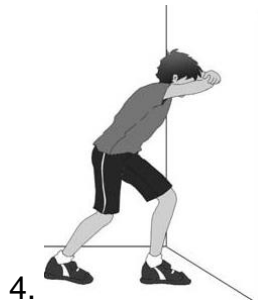
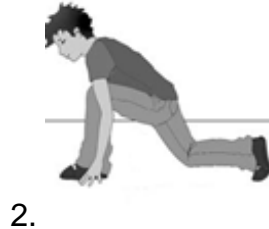
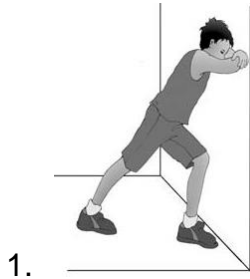
(2 μονάδες)

Απάντηση:

Πίν.Α	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Πίν.Β								

Ερώτηση 18:

Ο κύριος Νικολάου, καθηγητής Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου, διδάσκει δρόμους ταχύτητας. Σε κάποιο σημείο της διδασκαλίας του εφαρμόζει το πιο κάτω πρόγραμμα μυϊκών διατάσεων. Αφού μελετήσετε τις εικόνες, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις.



18.1 Καταγράψτε το είδος των μυϊκών διατάσεων που διακρίνετε στις εικόνες και τον ενδειξιμένο χρόνο διάρκειας κάθε διάτασης.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

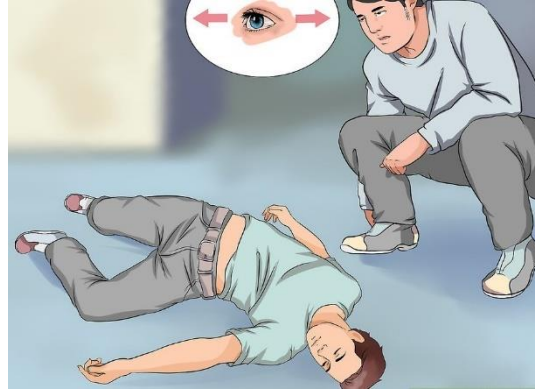
18.2 Καταγράψτε για κάθε εικόνα την κυριότερη μυϊκή ομάδα των κάτω άκρων που διατείνεται.

(2 μονάδες)

Απάντηση: 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ερώτηση 19:

Εφημερεύετε μαζί με άλλο συνάδελφό σας στη κεντρική είσοδο στάθμευσης του σχολείου σας όταν αντιλαμβάνεστε ενήλικο άτομο να βρίσκεται ξαπλωμένο, ακίνητο στο έδαφος.



19.1 Καταγράψτε τις τέσσερις (4) πρώτες ενέργειες που θα ακολουθήσετε για την αντιμετώπιση της κατάστασης.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

19.2 Διαπιστώνετε ότι ο πάσχων δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει.

Καταγράψτε στον πιο κάτω χώρο, τις ενέργειες που πρέπει να εφαρμόσετε για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, σε κείμενο μέχρι 60 λέξεις.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 20:

Ο κύριος Κωνσταντίνου επιμόρφωσε αριθμό καθηγητών του σχολείου του, προκειμένου να εκτελέσουν χρέη κριτή στην σχολική ημερίδα στίβου που προγραμματίζει. Για να αξιολογήσει την επάρκεια γνώσεων των κριτών έχει ετοιμάσει το πιο κάτω φύλλο αξιολόγησης.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω ως Ορθά ή Λανθασμένα καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	Στην σκυταλοδρομία 4Χ100μ. ο παραλήπτης μπορεί να τρέξει μόνο 10 μέτρα πριν τη ζώνη αλλαγής.	
(β)	Οι αθλητές ρίψεων εκτός από τους αθλητές της σφυροβολίας δεν δικαιούνται να χρησιμοποιούν γάντια.	
(γ)	Στο άλμα επί κοντώ, κατά την διάρκεια του άλματος, ένας αθλητής μπορεί να σταθεροποιεί ή να επανατοποθετεί τον πήχη με τα χέρια του.	
(δ)	Στο άλμα σε ύψος ο αθλητής επιτρέπεται να απογειώνεται πατώντας και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.	
(ε)	Σε περίπτωση που αθλητής σπρώχνεται ή εξαναγκάζεται από άλλον αθλητή να πατήσει ή να τρέξει έξω από τον διάδρομό του αποκλείεται από τον αγώνα έστω και αν δεν αποκομίσει ουσιαστικό όφελος.	
(στ)	Κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας στο επί κοντώ σπάζει το κοντάρι του αθλητή, η προσπάθεια δεν θεωρείται αποτυχημένη και στον αθλητή δίνεται δικαίωμα για μια νέα προσπάθεια.	
(ζ)	Στις ρίψεις οι αθλητές δεν επιτρέπεται να εγκαταλείπουν την βαλβίδα ή τον διάδρομο φοράς, προτού το όργανο αγγίξει το έδαφος.	
(η)	Ο πήχης στο άλμα σε ύψος ανυψώνεται το ελάχιστο κατά δύο εκατοστά.	

(4 μονάδες)

Ερώτηση 21:

Στην ενότητα ποδοσφαίρου, παράλληλα με τα τεχνικά και τακτικά σημεία του παιχνιδιού, τα μαθήματά σας στοχεύουν και στην εκμάθηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω ως Ορθά ή Λανθασμένα, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	Ένας επιθετικός παίχτης πιάνει καθαρά και με πρόθεση την μπάλα με το χέρι του στις πάσες που ανταλλάζουν οι αντίπαλοι αμυντικοί έξω από την μεγάλη περιοχή. Ο ποδοσφαιριστής τιμωρείται με απλό φάουλ.	
(β)	Μπορείς να μαρκάρεις/εμποδίσεις τον τερματοφύλακα σε προσπάθεια να αποκρούσει την μπάλα εκτός μικρής περιοχής.	
(γ)	Αμυντικός σταματάει με «απλό» φάουλ τον επιτιθέμενο σε προφανή θέση για γκολ εντός περιοχής. Ο διαιτητής καταλογίζει πέναλτι και κόκκινη κάρτα στον αμυντικό.	
(δ)	Ποδοσφαιριστής που πρόκειται να εκτελέσει πέναλτι πραγματοποιεί προσποίηση και στη συνέχεια εκτελεί το πέναλτι και πετυχαίνει γκολ. Ο διαιτητής καταλογίζει το γκολ.	

(2 μονάδες)

Ερώτηση 22:

Κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς, στο πλαίσιο της διαγνωστικής αξιολόγησης, υποβάλλετε τις μαθήτριες ενός τμήματος της Β΄ τάξης Γυμνασίου, στη δωδεκάλεπτη δοκιμασία του Cooper Test, για τον προσδιορισμό της αερόβιας ισχύος τους (VO_{2max}). Δύο από τις μαθήτριάς σας, τρέχοντας με σταθερή ταχύτητα, σημειώνουν την ίδια ακριβώς επίδοση, 2070 μέτρων, που σύμφωνα με τις νόρμες του Cooper test αντιστοιχεί σε $VO_{2max} = 35ml/kg/min$ και χαρακτηρίζεται πολύ καλή, για το φύλο και την ηλικία τους.

Απαραίτητη γνώση:

- Η VO_2 ηρεμίας ισούται με 3,5 ml/Kgr/min.
- Η ενεργειακή δαπάνη του βασικού μεταβολισμού (1MET), εκφράζεται ως 1Kcal/kg/hr.

Να βρεθεί η ενεργειακή δαπάνη των δύο μαθητριών σε kcal κατά τη διάρκεια του τεστ, με δεδομένο ότι η μία μαθήτρια ζυγίζει 45 κιλά (kgr) και η άλλη 60 κιλά (kgr). Σημειώστε την απάντησή σας στον χώρο «Απάντηση», καταγράφοντας όλα τα στάδια κατά την προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος.

(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 23:

Να αντιστοιχίσετε τα στοιχεία της Στήλης Α με εκείνα της Στήλης Β σχετικά με τη βασική τεχνική της Καλαθοσφαίρισης. Σημειώστε ότι κάποια στοιχεία της Στήλης Β δεν αντιστοιχούν με καμία από τις επιλογές της Στήλης Α.

Γράψτε την απάντησή σας, συμπληρώνοντας τον πιο κάτω πίνακα, σημειώνοντας το γράμμα που αντιστοιχεί στους αριθμούς που αναγράφονται.

ΣΤΗΛΗ Α

1.	Μετωπιαίο Σκρην.
2.	Πάσα στήθους.
3.	Σταυρωτή ντρίμπλα.
4.	Μπάσιμο.
5.	Υποδοχή της μπάλας.
6.	Προσποίηση για σουτ.

ΣΤΗΛΗ Β

(α)	Επαφή της μπάλας με τα δάκτυλα και την παλάμη.
(β)	Το άνοιγμα των ποδιών είναι περίπου ίσο με το πλάτος των ώμων.
(γ)	Το κέντρο βάρους βρίσκεται στις μύτες των ποδιών.
(δ)	Ταυτόχρονο ανέβασμα του ποδιού μαζί με την μπάλα.
(ε)	Οι αντίχειρες τείνουν να ενωθούν.
(στ)	Άνοιγμα των αγκώνων στα πλάγια και έξω από τον κύλινδρο του σώματος.
(ζ)	Το βλέμμα ακολουθεί τη πορεία της μπάλας.
(η)	Σε σχέση με το χέρι ντρίμπλας το αντίστοιχο πόδι βρίσκεται μπροστά
(θ)	Πόδια ακίνητα και ανέβασμα της μπάλας προς τα πάνω.
(ι)	Πλήρες τέντωμα των αγκώνων και στροφή των παλαμών προς τα έξω.

(3 μονάδες)

Απάντηση:

Στήλη Α´	1	2	3	4	5	6
Στήλη Β´						

Ερώτηση 24:

Σε τμήμα Α΄ Λυκείου ο κύριος Κωνσταντίνου οργανώνει μάθημα ελέγχου και εμπέδωσης γνώσεων από τον Γυμνασιακό κύκλο με θέμα το άλμα τριπλούν, συζητώντας βασικούς παράγοντες που συντελούν στη διατήρηση της οριζόντιας ταχύτητας σε όλη τη διάρκεια των τριών ωθήσεων στο άλμα τριπλούν. Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας οι μαθητές προέβησαν στις δηλώσεις που περιλαμβάνονται στον πιο κάτω πίνακα.

Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω δηλώσεις ως Ορθό ή Λάθος, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	Υπάρχει ακριβής αναλογία ανάμεσα στις φάσεις κουτσό, βήμα, άλμα.	
(β)	Η γωνία απογείωσης είναι μεγάλη και στο κουτσό και στο βήμα.	
(γ)	Το σώμα πρέπει να διατηρεί κατακόρυφη θέση, δηλαδή ο κορμός το κεφάλι και η λεκάνη να ευθυγραμμίζονται από την αρχή μέχρι το τέλος.	
(δ)	Η κίνηση «αρπάγματος» κατά την επαφή του ποδιού με την οποία αυτό προσγειώνεται μπροστά από το κέντρο βάρους του σώματος, γίνεται με την μύτη του ποδιού.	

(2 μονάδες)

Ερώτηση 25:

Ο κ. Γαβριήλ έχει ορισθεί διαιτητής σε αγώνα του περιφερειακού πρωταθλήματος χειροσφαίρισης Λυκείων. Προετοιμάζεται και φρεσκάρει τις γνώσεις του αναφορικά με τους κανονισμούς του αθλήματος.

Σημειώστε στον χώρο «Απάντηση» το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση.

25.1 Ρίψη τερματοφύλακα εκτελείται όταν:

- (α) ο τερματοφύλακας έχει κατοχή της μπάλας στην περιοχή του.
- (β) η μπάλα περάσει εκτός γηπέδου από την τελική γραμμή και τελευταίος την έχει ακουμπήσει ο τερματοφύλακας ή αντίπαλος παίκτης.
- (γ) παίκτης της αντίπαλης ομάδας ακουμπήσει τη μπάλα που κυλά εντός της περιοχής τέρματος.
- (δ) όλα τα πιο πάνω.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

25.2 Αποβολή (κόκκινη κάρτα) επιβάλλεται όταν:

- (α) υπάρχει αντικανονική συμπεριφορά προς τον αντίπαλο.
- (β) στο τρίτο δίλεπτο αποκλεισμού.
- (γ) σε καθυστέρηση στην εκτέλεση τυπικής ρίψης αντιπάλων λόγω μη τήρησης απόστασης τριών μέτρων.
- (δ) όλα τα πιο πάνω.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

25.3 Η ρίψη 7 μέτρων καταλογίζεται όταν:

- (α) δύο λεπτά πριν τη λήξη του αγώνα και ενώ η μπάλα βρίσκεται εκτός παιχνιδιού, παίκτης εμποδίζει εκτέλεση ρίψης αντιπάλων, προκειμένου να αποτρέψει να επιχειρήσουν ρίψη προς το τέρμα.
- (β) αμυνόμενος παίκτης παρεμποδίζει εντός περιοχής τέρματος τον επιθετικό που επιχειρεί ρίψη στο τέρμα.
- (γ) επιτιθέμενος παίκτης εισέλθει στην περιοχή τέρματος.
- (δ) όλα τα πιο πάνω.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

25.4 Επιτρέπεται στον Τερματοφύλακα:

- (α) να έρχεται σε επαφή με την μπάλα με όλα τα μέρη του σώματός του σε μια αμυντική ενέργεια, εντός της περιοχής τέρματος.
- (β) να κινείται ελεύθερα με την μπάλα στην κατοχή του, χωρίς να είναι υποχρεωμένος να εκτελεί ντρίπλα εντός περιοχής τέρματος.
- (γ) να εγκαταλείπει την περιοχή τέρματος χωρίς μπάλα και να ενεργεί σαν παίκτης γηπέδου συμμετέχοντας στην επίθεση ή στην άμυνα της ομάδας του.
- (δ) όλα τα πιο πάνω.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 26:

Προετοιμάζεστε για την ενότητα Ποδοσφαίρου σε τάξη Β΄ Γυμνασίου. Για σκοπούς ελέγχου και αμοιβαίας διδασκαλίας μαθητών ετοιμάζετε Φύλλο Κριτηρίων για έλεγχο της ορθής εκτέλεσης του σουτ με το κουντεπιέ.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω σημεία τεχνικής εκτέλεσης του σουτ με το κουντεπιέ ως Ορθό ή Λάθος, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	Ο άξονας των ώμων βρίσκεται πάνω από την μπάλα παράλληλος με την εστία τη στιγμή της επαφής.	
(β)	Το πόδι που θα κτυπήσει την μπάλα κινείται προς τα πίσω ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και σταματά αμέσως με το κτύπημα της μπάλας.	
(γ)	Το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στην μπάλα και σε γωνία 90° με την εστία.	
(δ)	Ο άξονας των ώμων βρίσκεται πίσω από την μπάλα κάθετος με την εστία τη στιγμή της επαφής.	
(ε)	Το πόδι έρχεται σε επαφή με την μπάλα, με τη ράχη του πέλματος στο κέντρο της μπάλας και τα δάκτυλα στραμμένα προς το έδαφος.	
(στ)	Το πόδι έρχεται σε επαφή με την μπάλα, με τη ράχη του πέλματος στο κάτω μέρος της μπάλας και με τα δάκτυλα στραμμένα προς το έδαφος.	
(ζ)	Το πόδι αιωρείται ψηλά πίσω και συνεχίζει τη κίνησή του προς τα εμπρός και μετά το κτύπημα.	
(η)	Το πόδι στήριξης πατάει πλάι στην μπάλα και σημαδεύει την εστία.	

(4 μονάδες)

Ερώτηση 27:

Η κ. Παναγιώτου διδάσκει το πρώτο μάθημα του σουτ στην Καλαθοσφαίριση σε μαθήτριες Γυμνασίου. Αφού έχει αναφερθεί λεκτικά στα βασικά τεχνικά σημεία του σουτ χωρίζει τις 24 μαθήτριες στα δύο καλάθια του γηπέδου. Αναθέτει στη Μαρία, μια μαθήτρια-αθλήτρια που προπονείται τα απογεύματα σε ομάδα μπάσκετ, τη διδασκαλία των συμμαθητριών της στο άλλο καλάθι. Οι μαθήτριες αναμένουν στη γραμμή για να εκτελέσουν το σουτ. Η Ελένη που είναι αριστερόχειρας, κατά την εκτέλεση του σουτ από τη γραμμή των 3 πόντων, έχει ελαφρώς μπροστά το αριστερό της πόδι. Η μπάλα αναπαύεται στην παλάμη και στα δάκτυλα του αριστερού της χεριού και ο αγκώνας της βρίσκεται ακριβώς κάτω από τη μπάλα. Το δεξί της χέρι στηρίζει την μπάλα με τους αντίχειρες των δύο χεριών ενωμένους. Ξεκινά την ώθηση της μπάλας με το τέντωμα του αγκώνα και το σπάσιμο του αριστερού καρπού. Το δεξί της χέρι μετά την απελευθέρωση της μπάλας πέφτει απότομα προς τα κάτω και το κέντρο βάρους βρίσκεται πάνω από το αριστερό πόδι.

Αναγνωρίστε και καταγράψτε στον χώρο «Απάντηση» οκτώ (8) λάθη που περιλαμβάνονται στο πιο πάνω σενάριο.

(4 μονάδες)

Απάντηση:

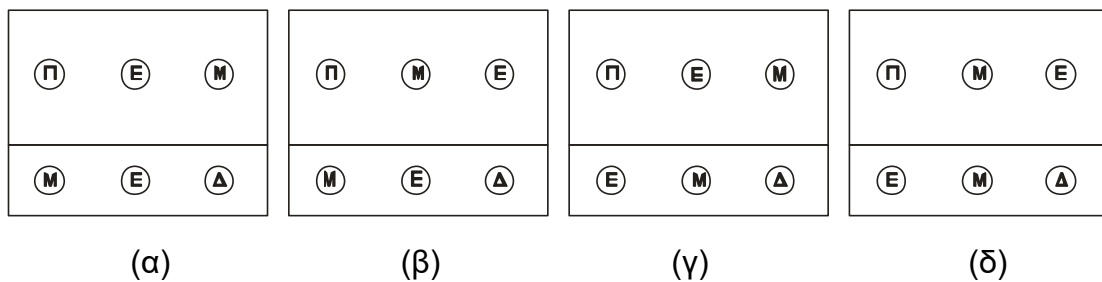
Ερώτηση 28:

Συμμετέχετε με την ομάδα αγοριών του Λυκείου σας στο επαρχιακό πρωτάθλημα πετοσφαίρισης. Προετοιμάζετε την ομάδα σας να αγωνιστεί με σχηματισμό 5:1, με έναν πασαδόρο (Π), δυο ακραίους επιθετικούς (Ε), δύο κεντρικούς μπλοκέρ (Μ) και ένα διαγώνιο (Δ).

Μετά την κλήρωση, η ομάδα σας αρχίζει τον αγώνα με σέρβις.

Επιλέξτε σε ποιο από τα πιο κάτω σχήματα παρουσιάζονται οι σωστές θέσεις της ομάδας σας για να αρχίσετε το παιχνίδι. (Σημείωση: οι πασαδόροι συμβολίζονται με το γράμμα «Π», οι επιθετικοί με το γράμμα «Ε», οι μπλοκέρ με το γράμμα «Μ» και οι διαγώνιοι με το γράμμα «Δ»).

Σημειώστε στον χώρο «Απάντηση» το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.



(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 29:

Η κυρία Γεωργίου διδάσκει σφαιροβολία στις μαθήτριες της Α΄ Λυκείου και συγκεκριμένα την εκλάκτιση, την διολίσθηση και την προσγείωση. Τονίζει κύρια σημεία και αναφέρει πιθανά λάθη στην εκτέλεση της τεχνικής Ο΄ Μπράιαν.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω ως Ορθό ή Λάθος, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος. Τα πιο κάτω αναφέρονται σε δεξιόχειρες μαθήτριες.

		Ο/Λ
(α)	Κατά την εκλάκτιση το αριστερό πόδι κλωτσά δυνατά και απότομα προς τη θέση που βρίσκεται ο αναστολέας και ταυτόχρονα το δεξί πόδι πιέζει έντονα το έδαφος προς την ίδια κατεύθυνση μέχρι το γόνατο να τεντώσει με τελευταίο σημείο επαφής τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού.	
(β)	Στη διολίσθηση το σώμα παραμένει σε χαμηλή θέση, το δεξί πέλμα, το γόνατο και το δεξί ισχίο πρέπει να στρίψουν προς τα μέσα, ενώ το αριστερό πόδι πρέπει να οδηγηθεί προς τα αριστερά του άξονα κίνησης.	
(γ)	Κατά την προσγείωση το δεξί πόδι προσγειώνεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος, στο κέντρο περίπου της βαλβίδας, με το γόνατο λυγισμένο σχεδόν κάθετο προς τον άξονα κίνησης.	
(δ)	Η σωστή θέση του αθλητή κατά την ολοκλήρωση της προσγείωσης πρέπει να στηρίζεται στην ευθυγράμμιση των δακτύλων και του γονάτου του δεξιού ποδιού με το πηγούνι του αθλητή.	

(2 μονάδες)

Ερώτηση 30:

Σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος άνω των 28° C, όπως αυτές που επικρατούν στον τόπο μας, ελλοχεύει πάντοτε, πολύ υψηλός, ο κίνδυνος της θερμοπληξίας κατά την άσκηση.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω ως Ορθό ή Λάθος, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	Τα παιδιά και οι προέφηβοι, χρειάζονται μεγαλύτερο χρόνο για να εγκλιματιστούν στη ζέστη, έναντι των ενηλίκων.	
(β)	Οι παχύσαρκοι, λόγω μεγαλύτερης εξωτερικής επιφάνειας σώματος, αποβάλλουν ευκολότερα το θερμικό φορτίο.	
(γ)	Τα κορίτσια αρχίζουν να ιδρώνουν σε υψηλότερες θερμοκρασίες του πυρήνα του σώματος και του δέρματος έναντι των αγοριών.	
(δ)	Τα αρχικά στάδια των ανοιξιάτικων προπονήσεων, κατά τον μήνα Μάρτιο, είναι συχνά πιο επικίνδυνα, από πλευράς θερμικής βλάβης, έναντι εκείνων του καλοκαιριού.	
(ε)	Το θερμικό φορτίο το οποίο δέχεται ένας ασκούμενος σε θερμό περιβάλλον άνω των 30° C μειώνεται με την αύξηση της υγρασίας στον ατμοσφαιρικό αέρα.	
(στ)	Τα αγόρια του Λυκείου, έχουν μεγαλύτερη εξωτερική επιφάνεια, σε σχέση με την μάζα τους (μεγαλύτερος λόγος επιφανείας), έναντι των κοριτσιών, με αποτέλεσμα να ψύχονται ταχύτερα, μετά από άσκηση με έκθεση σε περιβάλλοντα με πανομοιότυπες συνθήκες ζέστης.	
(ζ)	Η υπολογιζόμενη ωριαία απώλεια υγρών κατά την άσκηση πρέπει να αναπληρώνεται κάθε 30 λεπτά, με παροχή υγρών που αντιστοιχούν, στο ήμισυ των απωλειών κάθε φορά.	
(η)	Για να εγκλιματιστούν τα παιδιά στην ζέστη πρέπει να εκτίθενται επανειλημμένες φορές σε αυτήν.	

(4 μονάδες)

Ερώτηση 31:

Διδάσκετε την μανσέτα στην πετοσφαίριση σε τάξη μαθητών Α΄ Γυμνασίου. Έχετε οργανώσει ένα μάθημα δραστηριοτήτων με προοδευτική αύξηση του βαθμού δυσκολίας για την αποτελεσματική εκμάθηση της συγκεκριμένης δεξιότητας.

Να ιεραρχήσετε τις πιο κάτω δραστηριότητες με τη σωστή σειρά, ξεκινώντας από την άσκηση που έχει τον μικρότερο βαθμό δυσκολίας. Στον χώρο «Απάντηση» σημειώστε τα γράμματα της ιεράρχησης.

- (α) Οι μαθητές σε ζευγάρια: ο ένας μαθητής παίζει πάσα με δάκτυλα και ο άλλος μανσέτα, προσπαθώντας να αλλάξουν δέκα (10) συνεχόμενες πάσες.
- (β) Παιχνίδι 3Χ3 στο δίκτυ: οι μαθητές παίζουν κανονικό παιχνίδι σε γήπεδο 8Χ4 μέτρα με κανονικά κτυπήματα. Για σερβίς χρησιμοποιούν πάσα με δάκτυλα.
- (γ) Οι μαθητές σε ζευγάρια: ο ένας μαθητής πετά την μπάλα στον άλλο που την επιστρέφει με μανσέτα με μετακίνηση μπροστά πίσω και δεξιά αριστερά.
- (δ) Τρεις μαθητές στη μια πλευρά του γηπέδου και τρεις στην άλλη: ένας που είναι μακριά από το δίκτυ παίζει μανσέτα στον μαθητή κοντά στο δίκτυ που πασάρει στον άλλο, ο οποίος περνά τη μπάλα στον μαθητή απέναντι που είναι μακριά από το δίκτυ κ.ο.κ.
- (ε) Οι μαθητές σε ζευγάρια: ο ένας μαθητής πετά την μπάλα στον άλλο που την επιστρέφει με μανσέτα.
- (στ) Οι μαθητές σε ζευγάρια: ο ένας μαθητής πετά την μπάλα στον άλλο που την πιάνει κοντά στα γόνατα με τεντωμένους αγκώνες και τη δίνει πίσω.

(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 32:

Διδάσκετε τα πρώτα μαθήματα Καλαθοσφαίρισης στην Α' Γυμνασίου και συγκεκριμένα την προωθητική ντρίμπλα.

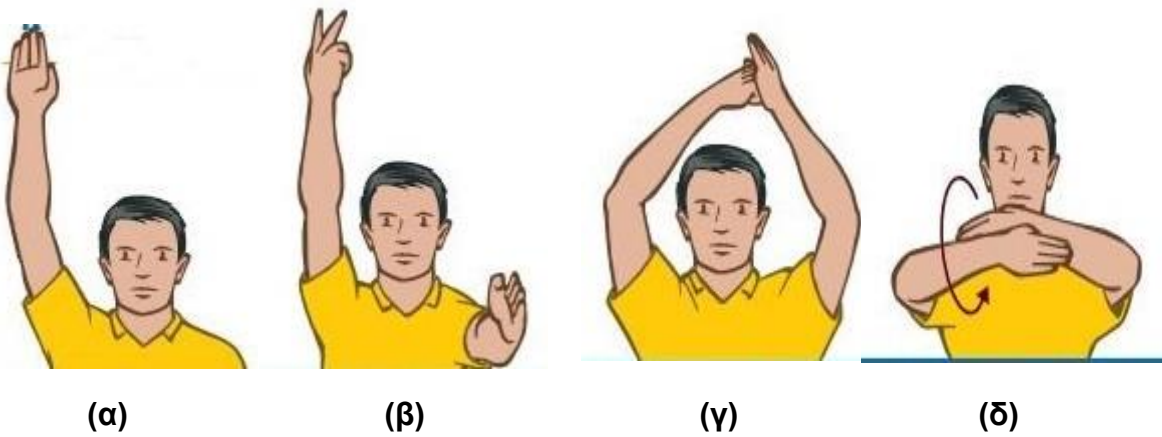
Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω ως Ορθό ή Λάθος, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος. Τα πιο κάτω αναφέρονται σε αριστερόχειρες μαθητές.

		Ο/Λ
(α)	Σε κάθε βήμα αντιστοιχεί μια αναπήδηση της μπάλας.	
(β)	Η μπάλα αναπηδά μπροστά και μακριά από το αριστερό πόδι.	
(γ)	Κατά την ώθηση της μπάλας ο κορμός έχει ελαφριά κλίση μπροστά.	
(δ)	Τα μάτια ακολουθούν την πορεία της μπάλας μόνο λίγο πριν την ώθηση της.	
(ε)	Η ώθηση της μπάλας γίνεται με την παλάμη και τις άκρες των δακτύλων.	
(στ)	Το δεξί χέρι βρίσκεται σε πλάγια θέση με λυγισμένο τον αγκώνα για προστασία της μπάλας.	
(ζ)	Κατά την ώθηση της μπάλας επέρχεται κάμψη του καρπού και μερική έκταση του αγκώνα.	
(η)	Κατά την ώθηση της μπάλας οποιοδήποτε πόδι μπορεί να είναι μπροστά.	

(4 μονάδες)

Ερώτηση 33:

Συμπληρώστε στον κατάλληλο χώρο τι υποδεικνύουν τα πιο κάτω σήματα των δισαιτητών χειροσφαίρισης:



(α)

(β)

(γ)

(δ)

(2 μονάδες)

Απάντηση:

(α) _____

(β) _____

(γ) _____

(δ) _____

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΣΕΛΙΔΑ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΣΕΛΙΔΑ

ΠΡΟΧΕΙΡΟ