

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

**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ  
ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ 2021**

**Εξεταζόμενο αντικείμενο (Κωδικός): Φυσική Αγωγή (528)  
Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Πέμπτη, 25 Νοεμβρίου 2021, 15:30-18:30**

**ΛΥΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**

**Ερώτηση 1:****(2 μονάδες)**

(β)

**Ερώτηση 2:****(2 μονάδες)**

(α) Φορά/τρέξιμο (0,5 μονάδα)

(β) Πάτημα/ώθηση/απογείωση (0,5 μονάδα)

(γ) Αιώρηση/πτήση (0,5 μονάδα)

(δ) Προσγείωση/πτύση (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 3:****(3 μονάδες)**

(α) Ορθό (0,5 μονάδες)

(β) Λάθος (0,5 μονάδες)

(γ) Λάθος (0,5 μονάδες)

(δ) Ορθό (0,5 μονάδες)

(ε) Λάθος (0,5 μονάδες)

(στ) Ορθό (0,5 μονάδες)

**Ερώτηση 4:****(2 μονάδες)**

(δ)

**Ερώτηση 5:****(3 μονάδες)**

Πίνακας Α	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Πίνακας Β	ΣΤ	Δ	Β	Α	Γ	Γ

(0,50 μονάδες για κάθε ορθή απάντηση)

**Ερώτηση 6:****(3 μονάδες)**

- (α) Ορθό (0,5 μονάδες)
- (β) Λάθος (0,5 μονάδες)
- (γ) Λάθος (0,5 μονάδες)
- (δ) Λάθος (0,5 μονάδες)
- (ε) Ορθό (0,5 μονάδες)
- (στ) Λάθος (0,5 μονάδες)

**Ερώτηση 7:****(4 μονάδες)**

- (α) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (β) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (γ) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (δ) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (ε) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (στ) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (ζ) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (η) Ορθό (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 8:****(3 μονάδες)**

(στ) - (ε) - (γ) - (α) - (β) - (δ)

**Ερώτηση 9:****(4 μονάδες)**

- 9.1 (γ) (1 μονάδα)
- 9.2 (α) (1 μονάδα)
- 9.3 (α) (1 μονάδα)
- 9.4 (γ) (1 μονάδα)

**Ερώτηση 10:****(5 μονάδες)**

- 10.1 (γ) (1,5 μονάδα)
- 10.2 (β) (1 μονάδα)
- 10.3 (β) (1,5 μονάδα)
- 10.4 (γ) (1 μονάδα)

**Ερώτηση 11:****(4 μονάδες)**

(ε) – (α) – (γ) – (στ) – (β) –(δ)

**Ερώτηση 12:****(5 μονάδες)**

- 12.1 (β) (1 μονάδα)
- 12.2 (γ) (1 μονάδα)
- 12.3 (δ) (1 μονάδα)
- 12.4 (α) (1 μονάδα)
- 12.5 (β) (1 μονάδα)

**Ερώτηση 13:****(4 μονάδες)**

(γ)

**Ερώτηση 14:****(3 μονάδες)**

- 14.1 (α) (0,5 μονάδα)
- 14.2 (δ) (0,5 μονάδα)
- 14.3 (δ) (0,5 μονάδα)
- 14.4 (δ) (0,5 μονάδα)
- 14.5 (β) (0,5 μονάδα)
- 14.6 (γ) (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 15:****(3 μονάδες)**

- (α) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (β) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (γ) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (δ) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (ε) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (στ) Ορθό (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 16:****(3 μονάδες)**

- (α) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (β) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (γ) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (δ) Ορθό 0,5 μονάδα)
- (ε) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (στ) Ορθό (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 17:****(6 μονάδες)**

- 17.1 (α) (1 μονάδα)
- 17.2 (γ) (1 μονάδα)
- 17.3 (β) (1 μονάδα)
- 17.4 (3 μονάδες)

Σωστή θεωρείται η απάντηση που περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα έντασης μεταξύ 3 και 6 METs και υπολογισμό θερμίδων εντός των τιμών που ζητούνται, με βάση τον τύπο που δίνεται.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα λύσης:

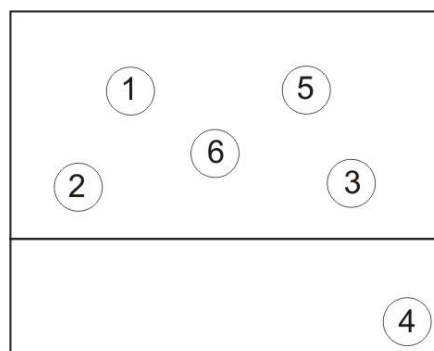
	<b>1. Είδος δραστηριότητας</b> <b>2. Ένταση σε METs</b> <b>3. Διάρκεια δραστηριότητας</b>	<b>Θερμιδική κατανάλωση</b>
<b>1<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 Μυϊκή ενδυνάμωση	345
	2 5 METs	
	3 45 λεπτά	
<b>2<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 Περπάτημα	368
	2 4 METs	
	3 1 ώρα	
<b>3<sup>η</sup> ημέρα</b>	1 Μυϊκή ενδυνάμωση	460
	2 5 METs	
	3 1 ώρα	
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΘΕΡΜΙΔΩΝ</b>		1173

**Ερώτηση 18:**

**(4 μονάδες)**

18.1 (β) (2 μονάδες)

18.2 (2 μονάδες)



**Ερώτηση 19:**

**(3 μονάδες)**

(γ) - (ε) - (στ) - (α) - (δ) - (β)

**Ερώτηση 20:**

**(4 μονάδες)**

(α) Ορθό (0,5 μονάδα)

(β) Λάθος (0,5 μονάδα)

(γ) Ορθό (0,5 μονάδα)

(δ) Ορθό (0,5 μονάδα)

(ε) Λάθος (0,5 μονάδα)

(στ) Ορθό (0,5 μονάδα)

(ζ) Λάθος (0,5 μονάδα)

(η) Ορθό (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 21:**

**(3 μονάδες)**

(α) Λάθος (0,5 μονάδα)

(β) Ορθό (0,5 μονάδα)

(γ) Ορθό (0,5 μονάδα)

(δ) Ορθό (0,5 μονάδα)

(ε) Λάθος (0,5 μονάδα)

(στ) Ορθό (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 22:**

**(4 μονάδες)**

22.1 (γ) (2 μονάδες)

22.2 (β) (2 μονάδες)

**Ερώτηση 23:**

**(4 μονάδες)**

- (α) (1 μονάδα)
- (β) (1 μονάδα)
- (δ) (1 μονάδα)
- (στ) (1 μονάδα)

**Ερώτηση 24:**

**(2 μονάδες)**

Σχήμα 1

**Ερώτηση 25**

**(2 μονάδες)**

- 25.1 (γ) (0,5 μονάδα)
- 25.2 (α) (0,5 μονάδα)
- 25.3 (β) (0,5 μονάδα)
- 25.4 (γ) (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 26**

**(2 μονάδες)**

- 26.1 (δ) (0,5 μονάδα)
- 26.2 (δ) (0,5 μονάδα)
- 26.3 (γ) (0,5 μονάδα)
- 26.4 (α) (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 27:**

**(2 μονάδες)**

- 27.1 (β) (0,5 μονάδα)
- 27.2 (β) (0,5 μονάδα)
- 27.3 (β) (0,5 μονάδα)
- 27.4 (δ) (0,5 μονάδα)



**Ερώτηση 28:**

**(2 μονάδες)**

- 28.1 (β) (0,5 μονάδα)
- 28.2 (δ) (0,5 μονάδα)
- 28.3 (γ) (0,5 μονάδα)
- 28.4 (δ) (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 29:**

**(3 μονάδες)**

- (α) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (β) Ορθό (0,5 μονάδα)
- (γ) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (δ) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (ε) Λάθος (0,5 μονάδα)
- (στ) Λάθος (0,5 μονάδα)

**Ερώτηση 30**

**(6 μονάδες)**

- 30.1 (β) (1 μονάδα)
- 30.2 (γ) (1 μονάδα)
- 30.3 (β) (1 μονάδα)
- 30.4 (γ) (1 μονάδα)
- 30.5 (β) (1 μονάδα)
- 30.6 (δ) (1 μονάδα)