

Αρ. Ταυτότητας:.....Κωδ.Υποψ.:.....
ΕΠΩΝΥΜΟ:.....
ΟΝΟΜΑ:.....
ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑ:.....
Κωδικός Εξεταστικού Κέντρου:.....

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ,
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

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

Κωδ. Γνωστικού Αντικειμένου: **528**

Γνωστικό Αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή**

Ημερομηνία: **Πέμπτη, 25 Νοεμβρίου 2021**

Οδηγίες:

Το ονοματεπώνυμο, ο αριθμός ταυτότητας και ο κωδικός υποψηφίου να γραφούν, αυστηρά μόνο εντός του πλαισίου, που βρίσκεται στο άνω αριστερό μέρος του εξωφύλλου.

ΑΝΑΒΑΘΜ/ΤΗΣ:			
Σ.Β.	Βαθμός	Σ.Β.	Βαθμός
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	
Συν. Βαθμ.:			

ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΚΗ ΧΡΗΣΗ

ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ

2ος ΒΑΘΜ/ΤΗΣ:			
Σ.Β.	Βαθμός	Σ.Β.	Βαθμός
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	
Συν. Βαθμ.:			

1ος ΒΑΘΜ/ΤΗΣ:			
Σ.Β.	Βαθμός	Σ.Β.	Βαθμός
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	
Συν. Βαθμ.:			

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, 25-11-2021, 15:30-18:30

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΣΑΡΑΝΤΑ ΜΙΑ (41) ΣΕΛΙΔΕΣ

Ειδικές Οδηγίες:

1. Το εξεταστικό δοκίμιο περιλαμβάνει **τριάντα (30) ερωτήσεις** και πρέπει να τις απαντήσετε **όλες**.
2. Οι απαντήσεις να δοθούν στο βιβλιάριο (booklet), το οποίο απαραίτητως θα επιστραφεί.
3. Δεν επιτρέπεται η χρήση διορθωτικού υγρού/ταινίας.
4. Το βιβλιάριο (booklet) περιλαμβάνει μία (1) σελίδα για πρόχειρες σημειώσεις.
5. **Όλες** οι απαντήσεις να δοθούν **με μπλε μελάνι** στον ειδικό χώρο κάτω από κάθε ερώτηση του Εξεταστικού Δοκιμίου.
6. Οι μονάδες βαθμολόγησης φαίνονται στο τέλος της κάθε ερώτησης.
7. Ακολουθήστε **πιστά τις οδηγίες της κάθε ερώτησης**.
8. **Σημειώνεται** ότι η χρήση του φύλου, εκπαιδευτικού και μαθητή, είναι **τυχαία**.

Ερώτηση 1:

Στοχεύετε στη βελτίωση του χρόνου αντίδρασης των μαθητών σε ακουστικά ή οπτικά ερεθίσματα. Η άσκηση βελτίωσης του χρόνου αντίδρασης είναι πιο αποτελεσματική:

- (α) μετά από ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας.
- (β) αμέσως μετά τη φάση της προθέρμανσης.
- (γ) μετά από ένα πρόγραμμα μυϊκής αντοχής.
- (δ) αμέσως μετά από ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της ταχυδύναμης.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση:

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 2:

Η κυρία Ελένη παρουσιάζει, στις μαθήτριες της Α΄ τάξης Γυμνασίου, το άλμα σε μήκος και συγκεκριμένα τις τέσσερις φάσεις από τις οποίες αποτελείται μία ολοκληρωμένη προσπάθεια.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, τις φάσεις του άλματος σε μήκος.

Απάντηση:

(α) _____

(β) _____

(γ) _____

(δ) _____

(2 μονάδες)

Ερώτηση 3:

Αρκετά παιδιά παίζουν μπάσκετ στο γήπεδο της γειτονιάς στον ελεύθερο χρόνο τους. Ένα παιδί κάνει υπερβολική χρήση ντρίμπλας, με αποτέλεσμα να εκνευρίζει τους συμπαίκτες του.

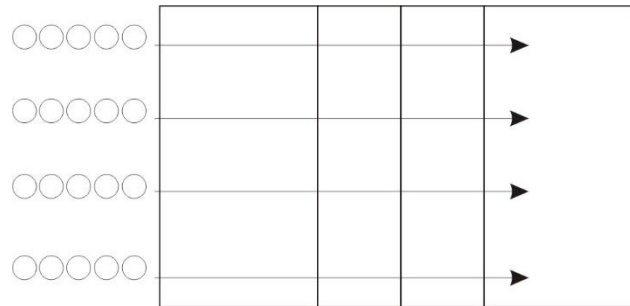
Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω τοποθετήσεις για τη χρήση της ντρίμπλας στο παιχνίδι, ως Ορθές ή Λανθασμένες, καταγράφοντας δίπλα από κάθε τοποθέτηση «Ο» για Ορθή και «Λ» για Λανθασμένη.

		Ο/Λ
(α)	η υπερβολική χρήση ντρίμπλας δίνει χρόνο στους αμυνόμενους να οργανώσουν την άμυνα.	
(β)	η ντρίμπλα χρησιμοποιείται μόνο για διείσδυση προς το καλάθι.	
(γ)	η ντρίμπλα χρησιμοποιείται μόνο όταν ο αμυνόμενος είναι μακριά από τον επιτιθέμενο.	
(δ)	η μπάλα κινείται πιο γρήγορα με πάσα παρά με ντρίμπλα.	
(ε)	η περιφερειακή ντρίμπλα (ντρίμπλα σε πλάγια κατεύθυνση) χρησιμοποιείται περισσότερο στη διάσπαση της άμυνας ζώνης.	
(στ)	η επιλογή χρήσης ντρίμπλας αναγκάζει τον αντίπαλο να αμύνεται με αυξημένη επιφυλακτικότητα.	

(3 μονάδες)

Ερώτηση 4:

Σε τάξη κοριτσιών Α΄ Γυμνασίου διδάσκετε το σερβίς από κάτω στην πετοσφαίριση. Στο τέλος του μαθήματος έχετε προγραμματίσει ένα παιχνίδι με τέσσερις (4) ομάδες να εκτελούν σερβίς από την τελική γραμμή και κάθε ομάδα κερδίζει ένα (1) βαθμό για κάθε πετυχημένο σερβίς. Διαπιστώνετε, όμως, ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά στην αποτελεσματική εκτέλεση της δεξιότητας και αποφασίζετε να:



- (α) αναβάλετε το παιχνίδι μέχρι όλες οι μαθήτριες να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό το σερβίς.
- (β) αφήσετε τις πιο «ικανές» μαθήτριες να παίξουν και να αφήσετε τις υπόλοιπες για τα επόμενα μαθήματα.
- (γ) παίξουν αλλά να χωρίσετε τις ομάδες με ίσο αριθμό «ικανών» και λιγότερο «ικανών» μαθητριών.
- (δ) παίξουν χωρίζοντας ισοδύναμα τις ομάδες, αλλά με τις μαθήτριες με λιγότερες ικανότητες να εκτελούν τα σέρβις τρία (3) μέτρα πιο κοντά στο φιλέ.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 5:

Πλησιάζει η εθνική επέτειος της 25^{ης} Μαρτίου και προετοιμάζετε τη χορευτική ομάδα του σχολείου για τις εορταστικές εκδηλώσεις. Ενθαρρύνοντας τους μαθητές να ερευνήσουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των παραδοσιακών χορών που διδάσκονται, έχετε ετοιμάσει το πιο κάτω φύλλο εργασίας το οποίο αφορά τη λαβή των χορευτών.

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

Πίνακας Α		Πίνακας Β	
1	Χασάπικος	Α	Σταυρωτή λαβή, το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί του επόμενου χορευτή, πιάσιμο από τη ζώνη.
2	Καλαματιανός	Β	Μεσαία λαβή σε σχήμα W (από τις παλάμες με λυγισμένους αγκώνες).
3	Τσάμικος	Γ	Ελεύθερη εκτέλεση, χωρίς λαβή.
4	Ζωναράδικος	Δ	Κάτω λαβή σε σχήμα V (από τις παλάμες με τα χέρια κάτω) ή μεσαία λαβή από τις παλάμες σε σχήμα W.
5	Καρτσιλαμάς	Ε	Από τους βραχίονες, αγκαζέ.
6	Ζεϊμπέκικος	ΣΤ	Λαβή T από τους ώμους.

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 δεδομένα του πίνακα Α, ίσως και κανένα.

(3 μονάδες)

Απάντηση:

Πίνακας Α	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Πίνακας Β						

Ερώτηση 6:

Μία από τις δυσκολότερες τεχνικές του ποδοσφαίρου για διδασκαλία σε αρχάριους μαθητές, αφορά στον έλεγχο (control) της μπάλας με το στήθος.

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 τοποθετείται στην πορεία της μπάλας.	
(β)	τα χέρια είναι τεντωμένα στους αγκώνες και στραμμένα προς τα μέσα.	
(γ)	το σώμα γέρνει ελαφρώς προς τα μπροστά κατά την υποδοχή της μπάλας.	
(δ)	το σώμα τεντώνει σταδιακά μετά το άγγιγμα της μπάλας με το στήθος, ώστε η μπάλα να καταλήξει στα πόδια.	
(ε)	σημείο επαφής της μπάλας είναι το κέντρο του στήθους.	
(στ)	κατά την επαφή με την μπάλα τα γόνατα είναι λυγισμένα και το βάρος του σώματος βρίσκεται στις μύτες των ποδιών.	

(3 μονάδες)

Ερώτηση 7:

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής παρατηρεί ότι οι μαθητές της Β΄ Λυκείου συζητούν την εξαιρετική επιτυχία της Κύπριας αθλήτριας Καρολίνας Πελενδρίτου στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκυο. Ζητά από τους μαθητές να σχεδιάσουν, να οργανώσουν και να παίξουν ένα τροποποιημένο παιχνίδι σε συνθήκες ατόμων με αναπηρία. Οι μαθητές χωρίζονται σε ολιγομελείς ανομοιογενείς ομάδες και παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι μπάσκετ – με δεμένο το ένα τους χέρι.

Προκειμένου να αξιολογήσει την καταλληλότητα του παιχνιδιού ως προς τους στόχους του, ο εκπαιδευτικός έχει δημιουργήσει την πιο κάτω λίστα.

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

<i>Το πιο πάνω τροποποιημένο παιχνίδι εξασφαλίζει...</i>		Ο/Λ
(α)	ανάπτυξη δεξιοτήτων των μαθητών να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να υλοποιούν δράσεις με σκοπό την προώθηση των ολυμπιακών ιδεωδών.	
(β)	βίωση εμπειριών και συναισθημάτων διαφορετικότητας.	
(γ)	καλλιέργεια της ενσυναίσθησης.	
(δ)	γνώση για το είδος της άσκησης που χρειάζονται οι μαθητές για αντιμετώπιση του στρες και της κατάθλιψης.	
(ε)	γνώση βασικών αρχών σχεδιασμού αερόβιου προγράμματος, ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες των μαθητών.	
(στ)	την ασφάλεια όλων των μαθητών.	
(ζ)	την αναγνώριση από πλευράς μαθητών της αξίας των ολυμπιακών ιδεωδών για την αποδοχή όλων των παιδιών στο κοινωνικό σύνολο.	
(η)	δυνατότητα συμμετοχής όλων των μαθητών.	

(4 μονάδες)

Ερώτηση 8:

Προετοιμάζεστε για να διδάξετε τον αιφνιδιασμό στην ομάδα χειροσφαίρισης αγοριών του σχολείου σας.

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

(α) τρέξιμο σε διαδρόμους, υποδοχή από πάσα, ντρίπλα, σουτ.

(β) τρέξιμο σε διαδρόμους, υποδοχή από πάσα, προσποίηση, σουτ.

(γ) τρέξιμο σε διαδρόμους με ντρίπλα και σουτ.

(δ) κλέψιμο μπάλας από την άμυνα, σπριντ, υποδοχή-προσποίηση-σουτ ή υποδοχή-σουτ.

(ε) τρέξιμο σε διαδρόμους σε μορφή σκυταλοδρομίας.

(στ) ελεύθερο τρέξιμο σε διαδρόμους, πλάγιους και κεντρικό.

(3 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 9:

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, πέραν από τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής μέσα στο σχολικό χώρο, καλούνται να αντιμετωπίσουν τραυματισμούς ή καταστάσεις ξαφνικής ασθένειας. Η άμεση παροχή των Πρώτων Βοηθειών περιορίζει τις συνέπειες του τραυματισμού ή της ασθένειας και βοηθά στη γρήγορη ανάρρωση.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

9.1 Ένα πολύ συχνό φαινόμενο μετά από χτύπημα, είναι η αιμορραγία από τη μύτη (ρινορραγία). Σε αυτή την περίπτωση συμβουλευέτε τον πάσχοντα:

- (α) να καθίσει και να φυσήξει τη μύτη του δυνατά.
- (β) να καθίσει και να γείρει το κεφάλι ελαφρά προς τα πίσω πιέζοντας το μαλακό μέρος της μύτης.
- (γ) να καθίσει και να σκύψει ελαφρά το κεφάλι μπροστά πιέζοντας το μαλακό μέρος της μύτης.
- (δ) να καθίσει και να τοποθετήσει πάγο στη μύτη.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

9.2 Για να αντιμετωπίσετε μια επιληπτική κρίση:

- (α) απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα γύρω από το σώμα και προστατεύετε το κεφάλι του πάσχοντα.
- (β) προσπαθείτε να ακινητοποιήσετε τον πάσχοντα για να τον προστατεύσετε από τραυματισμούς στο κεφάλι.
- (γ) προσπαθείτε να βάλετε κάτι σκληρό στο στόμα του για να αποφευχθεί το δάγκωμα της γλώσσας.
- (δ) προσπαθείτε να του δώσετε να πιεί κάτι γλυκό και να βρέξετε το πρόσωπο με νερό.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

9.3 Τα εγκαύματα πολλές φορές καταστρέφουν την επιδερμίδα και είναι πολύ επώδυνα. Για να αντιμετωπίσετε το έγκαυμα:

- (α) ξεπλένετε το έγκαυμα με άφθονο δροσερό νερό για 10 – 15 λεπτά.
- (β) σκεπάζετε το έγκαυμα με μαλακό βαμβάκι.
- (γ) τοποθετείτε παγάκια πάνω στο τραύμα για να παγώσετε την περιοχή.
- (δ) τοποθετείτε οδοντόκρεμα ή βούτυρο πάνω στο έγκαυμα.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

9.4 Η πνιγμονή οφείλεται, κατά κανόνα, σε απόφραξη του αεραγωγού από ξένο σώμα, συνήθως φαγητό, με αποτέλεσμα τη διακοπή της διόδου του αέρα. Για την αντιμετώπιση περιστατικού με πλήρη απόφραξη πρέπει:

- (α) να αποφύγετε οποιανδήποτε ενέργεια και να μεταφέρετε τον πάσχοντα στο νοσοκομείο.
- (β) να καθησυχάσετε τον πάσχοντα και να τον ενθαρρύνετε να βήξει.
- (γ) πρώτα-πρώτα δώστε πέντε (5) απότομα/«κοφτά» κτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες με το «μήλο» της παλάμης.
- (δ) πρώτα - πρώτα εφαρμόστε πέντε (5) κοιλιακές ώσεις.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 10:

Η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι μια αλληλουχία ενεργειών (αλγόριθμος) που αποσκοπούν στην επαναφορά του πάσχοντος στη ζωή και τη βαθμιαία αποκατάσταση των βλαβών. Εφαρμόζεται σε περιπτώσεις ατόμων που έχουν υποστεί Καρδιακή Ανακοπή. Η παροχή ΚΑΡΠΑ και η χρήση απινιδωτή είναι οι πιο βασικές γνώσεις που πρέπει να έχει ένας Πρώτος Βοηθός.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

10.1 Η ΚΑΡΠΑ σε ενήλικες περιλαμβάνει:

- (α) 15 θωρακικές συμπίεσεις και 2 φυσήματα διάσωσης στόμα με στόμα.
- (β) 30 θωρακικές συμπίεσεις και 5 φυσήματα διάσωσης στόμα με στόμα.
- (γ) 30 θωρακικές συμπίεσεις και 2 φυσήματα διάσωσης στόμα με στόμα.
- (δ) 15 θωρακικές συμπίεσεις και 5 φυσήματα διάσωσης στόμα με στόμα.

(1,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

10.2 Το βάθος των θωρακικών συμπίεσεων σε ενήλικες πρέπει να είναι:

- (α) τουλάχιστον 4 εκ. και όχι πάνω από 5 εκ.
- (β) τουλάχιστον 5 εκ. και όχι πάνω από 6 εκ.
- (γ) τουλάχιστον 3 εκ. και όχι πάνω από 4 εκ.
- (δ) το βάθος δεν έχει σημασία αλλά ο ρυθμός.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

10.3 Η συχνότητα των συμπίεσεων σε ενήλικες πρέπει να είναι:

- (α) 120–140 το λεπτό.
- (β) 100–120 το λεπτό.
- (γ) 80–100 το λεπτό.
- (δ) 60–80 το λεπτό.

(1,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

10.4 Όταν ο πάσχοντας αρχίσει να αναπνέει μετά από ΚΑΡΠΑ και είναι αναίσθητος, θα πρέπει να τοποθετείται:

- (α) ανάσκελα με το κεφάλι ευθυγραμμισμένο με τη σπονδυλική στήλη.
- (β) πλάγια στην μια πλευρά, διατηρώντας το σώμα σε ευθεία.
- (γ) σε θέση ανάνηψης και να καλέσετε αμέσως βοήθεια.
- (δ) σε ημικαθιστή θέση, με το κεφάλι γερμένο πλάγια.

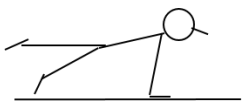
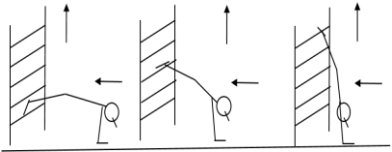
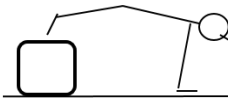
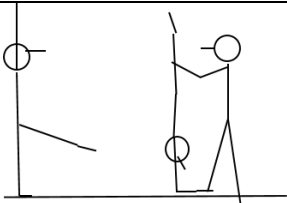
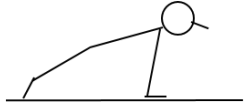
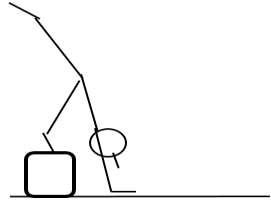
(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 11:

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής σε τάξη Β' Γυμνασίου, διδάσκει την ενότητα Γυμναστικής. Σύμφωνα με τους δείκτες επιτυχίας, οι μαθητές στο τέλος της ενότητας θα πρέπει να είναι σε θέση να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό την κατακόρυφη στήριξη.

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

	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΧΗΜΑ
(α)	Πρηνής θέση στήριξης με τα χέρια τεντωμένα, ανασηκώνω μία το ένα πόδι μία το άλλο.	
(β)	Από στήριξη σε τεντωμένα χέρια, τοποθετώ τα πόδια στα πολύζυγα και τα ανεβάζω σταδιακά προς τα πάνω. Συγχρόνως, κρατώντας τα χέρια τεντωμένα στο έδαφος τα μετακινώ προς τα πολύζυγα. Επιστροφή στην αρχική θέση.	
(γ)	Τοποθετώ τα πέλματα σε έναν πάγκο με τα χέρια τεντωμένα να ακουμπούν το πάτωμα. Έπειτα, κινούμαι από την μια πλευρά και μετά από την άλλη.	
(δ)	Εκτελώ κατακόρυφο με βοήθεια από συνασκούμενο.	
(ε)	Πρηνής θέση στήριξης με χέρια τεντωμένα, παραμονή στη θέση για καθορισμένο χρόνο.	
(στ)	Τοποθετώ τα πόδια σε πάγκο, η γωνία που σχηματίζεται μεταξύ μηρών και κορμού είναι 45°. Τα χέρια τεντωμένα ακουμπούν το έδαφος. Από αυτή τη θέση, ανασηκώνω μία το ένα πόδι και κρατώ τη θέση από 3'' έως 6'' και αλλάζω πόδι.	

(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 12:

Με στόχο την δια βίου άσκηση, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής σε τάξη Α΄ Λυκείου, αναφέρεται στα οφέλη της μυϊκής ενδυνάμωσης στο μυοσκελετικό σύστημα και στη συνολική υγεία και ευεξία του ατόμου. Ο καθηγητής επιδιώκει να μυήσει τους μαθητές στην ορθή εφαρμογή των μεθόδων ανάπτυξης δύναμης, σύμφωνα με τις ανάγκες τους και τη βιολογική τους ωρίμανση.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

12.1 Στο αρχικό στάδιο προγραμμάτων δύναμης, η ενδεικνυόμενη εβδομαδιαία συχνότητα εκγύμνασης είναι:

- (α) έξι μέρες την βδομάδα, για καλύτερη εκμάθηση των ασκήσεων.
- (β) τρεις φορές την βδομάδα, μέρα παρά μέρα.
- (γ) μία φορά την βδομάδα, για καλύτερη αποκατάσταση.
- (δ) η εβδομαδιαία συχνότητα εξαρτάται από το επίπεδο δραστηριότητας του ασκούμενου.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

12.2 Στο αρχικό στάδιο προγραμμάτων δύναμης, δίνεται έμφαση συνήθως:

- (α) στον όγκο προπόνησης.
- (β) στον όγκο και ένταση της προπόνησης.
- (γ) στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.
- (δ) στα μικρά διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

12.3 Η ενδεικνυόμενη ένταση σε ποσοστό της μίας Μέγιστης Επανάληψης (1ΜΕ) για την βελτίωση της δύναμης είναι περίπου:

- (α) 40% με 45% της 1ΜΕ.
- (β) 90% με 95% της 1ΜΕ.
- (γ) 50% με 55% της 1ΜΕ.
- (δ) 70% με 75% της 1ΜΕ.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

12.4 Στα πρώτα στάδια ενός προγράμματος δύναμης, σε κάθε προπονητική μονάδα δίνουμε έμφαση:

- (α) στην εκγύμναση όλων των βασικών μυϊκών ομάδων.
- (β) στην εκγύμναση ξεχωριστών μυϊκών ομάδων κάθε μέρα.
- (γ) στην εκγύμναση πρώτα των αγωνιστών και μετά των ανταγωνιστών μυών.
- (δ) όλα τα πιο πάνω.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

12.5 Ο παράγοντας που καθορίζει την επιτυχία ενός προγράμματος εκγύμνασης, ενώ παράλληλα διασφαλίζει και την υγεία του ασκούμενου είναι:

- (α) η αναλογία όγκου και έντασης.
- (β) η εξαστομίκευση.
- (γ) ο χρόνος διαλειμμάτων σε σχέση με το χρόνο άσκησης.
- (δ) η προπονητική μέθοδος.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 13:

Ο κύριος Αβραάμ δημιούργησε μια κάρτα αξιολόγησης με τα τεχνικά σημεία της τελικής φάσης του Ακοντισμού (ρίψη-απελευθέρωση του οργάνου) τα οποία καλούνται οι μαθητές να παρατηρήσουν στην ετεροαξιολόγηση. Ένας από τους μαθητές εντόπισε στην κάρτα αξιολόγησης ένα λάθος και το ανέφερε στον καθηγητή του.

Να εντοπίσετε το λάθος που αναγράφεται στην κάρτα αξιολόγησης. Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω το αντίστοιχο γράμμα.. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση. (Σημείωση: Τα σημεία αφορούν δεξιόχειρες μαθητές)

- (α) η ρίψη ξεκινά με την ενεργητική ώθηση του πίσω ποδιού ενώ συγχρόνως τα ισχία και ο κορμός στρέφονται προς την κατεύθυνση της ρίψης.
- (β) το σώμα ανορθώνεται και έρχεται πάνω από το μπροστινό πόδι που ωθεί δυναμικά.
- (γ) ο κορμός γέρνει πλάγια - δεξιά για να βοηθήσει το χέρι και το ακόντιο να διαγράψουν κατακόρυφη τροχιά. Η ρίψη ολοκληρώνεται με δυναμική εκσφενδόνιση του οργάνου με το χέρι, όταν ο κορμός βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο.
- (δ) μετά την απελευθέρωση του οργάνου το πίσω πόδι έρχεται μπροστά με ένα αλματάκι, το γόνατο λυγίζει και το κέντρο βάρους του σώματος χαμηλώνει. Μ' αυτό τον τρόπο γίνεται πιο εύκολη η συγκράτηση του αθλητή μέσα στη βαλβίδα.

(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 14:

Στο άθλημα της Καλαθοσφαίρισης το σουτ είναι μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες και πρέπει να διδάσκεται στους μαθητές με ιδιαίτερη προσοχή, τονίζοντας τα τεχνικά στοιχεία που το συνθέτουν.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση. για κάθε ερώτημα.

14.1 Τα πόδια στο σουτ θα πρέπει να είναι:

- (α) ανοικτά όσο και το άνοιγμα των ώμων με το ομώνυμο πόδι του χεριού σουτ να είναι ελαφρώς πιο μπροστά.
- (β) ανοικτά όσο και το άνοιγμα των ώμων με το αντίθετο πόδι του χεριού σουτ να είναι ελαφρώς μπροστά.
- (γ) ανοικτά όσο και το άνοιγμα των ώμων με οποιοδήποτε από τα δύο πόδια να είναι ελαφρώς μπροστά.
- (δ) ανοικτά όσο και το άνοιγμα των ώμων με τα πέλματα συγκλίνοντα.

(0.5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.2 Κατά την εκτέλεση του σουτ με άλμα (τζαμπ–σουτ):

- (α) ο αγκώνας του χεριού που κάνει το σουτ βρίσκεται ακριβώς κάτω από την μπάλα.
- (β) η απελευθέρωση της μπάλας (βολή) γίνεται, αφού ο παίκτης φθάσει στο υψηλότερο σημείο του άλματος του.
- (γ) η ώθηση της μπάλας γίνεται και με τα πόδια και με τα χέρια.
- (δ) όλα τα πιο πάνω.

(0.5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.3 Κατά την εκτέλεση ελεύθερης βολής:

- (α) στοχεύουμε στο κεντρικό σημείο του τετραγώνου στο ταμπλό.
- (β) στοχεύουμε στο κάτω μέρος του τετραγώνου στο ταμπλό.
- (γ) στοχεύουμε στο μπροστινό μέρος της στεφάνης.
- (δ) στοχεύουμε στο πίσω μέρος της στεφάνης.

(0.5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.4 Στην φάση της απελευθέρωσης της μπάλας:

- (α) ο αγκώνας θα πρέπει να είναι σχεδόν τεντωμένος.
- (β) ο αντίχειρας του χεριού που κάνει το σουτ συμμετέχει στην ώθηση της μπάλας.
- (γ) οι αντίχειρες και των δύο χεριών συμμετέχουν στην ώθηση της μπάλας.
- (δ) το σώμα είναι κατακόρυφο.

(0.5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.5 Οι περιστροφές στην μπάλα δίνονται:

- (α) από το μερικό τέντωμα του αγκώνα.
- (β) από το σπάσιμο του καρπού.
- (γ) από τις φάλαγγες των δακτύλων.
- (δ) από όλα τα πιο πάνω.

(0.5 μονάδα)

Απάντηση: _____

14.6 Η αποτελεσματικότητα του σουτ είναι θέμα:

- (α) συγκέντρωσης και δύναμης.
- (β) συγκέντρωσης και νευρομυϊκής συναρμογής.
- (γ) συγκέντρωσης και τεχνικής.
- (δ) συγκέντρωσης και αλτικότητας.

(0.5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 15:

Ο κύριος Αλεξάνδρου έχει επιλέξει την ομάδα σκυταλοδρομίας 4Χ100μ μαθητών του Λυκείου και διδάσκει βασικά τεχνικοτακτικά στοιχεία για αποτελεσματικές αλλαγές σκυτάλης.

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

		Ο/Λ
(α)	ο μεταβιβαστής πρέπει να επιβραδύνει την ταχύτητα του μόλις περάσει το σημάδι ελέγχου.	
(β)	ο παραλήπτης φεύγει με μεγάλη ταχύτητα, με το χέρι παραλαβής τεντωμένο προς τα πίσω, έτοιμο να παραλάβει την σκυτάλη.	
(γ)	η ομάδα ακυρώνεται αν πέσει η σκυτάλη στο έδαφος.	
(δ)	ο πρώτος δρομέας κρατά την σκυτάλη στο δεξί χέρι και παραδίδει την σκυτάλη στο αριστερό χέρι του παραλήπτη.	
(ε)	ο μεταβιβαστής κρατά την σκυτάλη στο μέσον της.	
(στ)	για την αλλαγή υπεύθυνος είναι ο μεταβιβαστής της σκυτάλης.	

(3 μονάδες)

Ερώτηση 16:

Στο μάθημα της χειροσφαίρισης, η εκπαιδευτικός διδάσκει ατομική τακτική των περιφερειακών επιθετικών εναντίον άμυνας 6-0, σε τμήμα της Γ΄ Γυμνασίου και εντοπίζει δυσκολία στην κατανόηση των κινήσεων. Γι' αυτό, αναλύει τις βασικές αρχές της δεξιότητας και ζητά από τους μαθητές να χαρακτηρίσουν τα πιο κάτω σημεία έμφασης ως ορθά ή λανθασμένα.

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

		Ο/Λ
(α)	κίνηση για υποδοχή της μπάλας σε κενούς χώρους.	
(β)	στατική υποδοχή της μπάλας.	
(γ)	επιστροφή στην αρχική θέση μετά από διείσδυση και πάσα.	
(δ)	προσποίηση με μπάλα.	
(ε)	συνεχής μπρος-πίσω κίνηση.	
(στ)	συγχρονισμός κινήσεων σε σχέση με τη θέση της μπάλας.	

(3 Μονάδες)

Ερώτηση 17:

Ο Ανδρέας είναι μαθητής στη Γ' Λυκείου και οι καθημερινές του δραστηριότητες χαρακτηρίζουν την ζωή του ως καθιστική. Έχει βάρος 92 κιλά και δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) 28 kg/m^2 . Ο μαθητής ζητά την βοήθεια σας για να βελτιώσει τον ΔΜΣ μέσω φυσικής δραστηριότητας.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση..

17.1 Σύμφωνα με τον Δείκτη Μάζας Σώματός του ο μαθητής κατατάσσεται στην κατηγορία:

- (α) Υπέρβαρος
- (β) Ελλιποβαρής
- (γ) Κανονικός
- (δ) Παχύσαρκος

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

17.2 Πόσα κιλά σωματικού βάρους θα πρέπει να χάσει ο μαθητής για να μετατοπιστεί ο ΔΜΣ στο 25 kg/m^2

- (α) 20 kg.
- (β) 15 kg.
- (γ) 10 kg.
- (δ) 5 kg.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

17.3 Σύμφωνα με την φυσική κατάσταση του μαθητή, επιλέξτε την ενδεικνυόμενη ένταση της άσκησης σε METs (1 MET = 3.5ml O₂/Kg/min ή θερμιδική κατανάλωση 1kcal/kg/min) που θα του προτείνετε:

- (α) 1-3 METs.
- (β) 3-6 METs.
- (γ) 6-8 METs.
- (δ) 8 METs και άνω.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

17.4 Ετοιμάστε ένα πρόγραμμα διάρκειας τριών ημερών ώστε η **συνολική** θερμιδική κατανάλωση του μαθητή να είναι 1200±200. Το πρόγραμμα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το επίπεδο φυσικής κατάστασης του μαθητή και να αποτελείται από δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στον πιο κάτω πίνακα. Η θερμιδική κατανάλωση να υπολογιστεί με βάση τον τύπο:

$$\text{MET} \times \text{βάρους σε κιλά (Kg)} = \text{θερμίδες/ώρα}$$

Δραστηριότητα	METs		
	Ένταση σε METs		
Επιτραπέζια Αντισφαίριση	4	6	9
Περπάτημα	3	4	5
Μυϊκή ενδυνάμωση	3	5	7
Πετοσφαίριση	5	6	8
Σχοινάκι	7	10	12
Καλαθοσφαίριση	6	8	11
Αντιπέρσιση	3	6	9
Αεροβική	4	6	9

Γράψτε την απάντησή σας συμπληρώνοντας τον πιο κάτω πίνακα. Για κάθε ημέρα να αναφέρετε το είδος της δραστηριότητας που προτείνετε, την ένταση σε METs, τη διάρκεια της δραστηριότητας και την θερμιδική κατανάλωση:

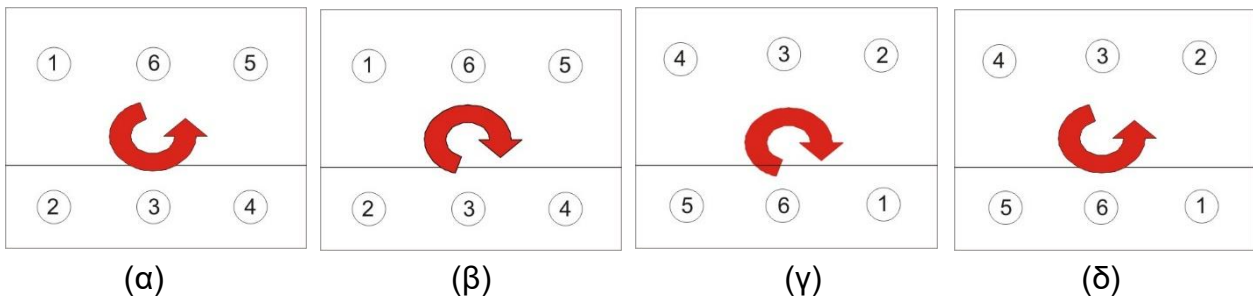
	1. Είδος δραστηριότητας 2. Ένταση σε METs 3. Διάρκεια δραστηριότητας	Θερμιδική κατανάλωση
1 ^η ημέρα	1	
	2	
	3	
2 ^η ημέρα	1	
	2	
	3	
3 ^η ημέρα	1	
	2	
	3	
ΣΥΝΟΛΟ ΘΕΡΜΙΔΩΝ		

(3 μονάδες)

Ερώτηση 18:

Σε τάξη Β΄ Γυμνασίου διδάσκετε εισαγωγή στο παιχνίδι της πετοσφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα, τις θέσεις μέσα στο γήπεδο, τον τρόπο που γίνονται οι περιστροφές σε κάθε αλλαγή σέρβις και την υποδοχή του σέρβις σε σύστημα παιχνιδιού 4:2 (τέσσερις επιθετικοί και δύο πασαδόροι) σε σχηματισμό «W». Για το σκοπό αυτό έχετε σχεδιάσει μέσα στο γήπεδο της πετοσφαίρισης τις σωστές θέσεις καθώς και την κατεύθυνση για σωστή αλλαγή θέσεων.

18.1 Σημειώστε σε ποιο από τα πιο κάτω σχήματα παρουσιάζονται οι σωστές θέσεις και η σωστή κατεύθυνση περιστροφής. Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, την απάντησή σας.



(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

18.2 Να τοποθετήσετε στο πιο κάτω σχήμα τους παίκτες στις θέσεις υποδοχής σε σχηματισμό «W», λαμβάνοντας υπ' όψη ότι ο πασαδόρος βρίσκεται στη θέση «4».



(2 μονάδες)

Ερώτηση 19:

Διδάσκετε το μπάσιμο (lay up) στο άθλημα της Καλαθοσφαίρισης σε μαθήτριες της Α΄ Γυμνασίου και ετοιμάζετε το ασκησιολόγιο το οποίο θα ακολουθήσετε στο μάθημα.

Να ιεραρχήσετε τις πιο κάτω δραστηριότητες με τη σωστή σειρά για αποτελεσματική εκμάθηση του μπασίματος, ξεκινώντας από την άσκηση που έχει τον μικρότερο βαθμό δυσκολίας. Γράψτε στο σημείο «Απάντηση» πιο κάτω, τη σειρά των ασκήσεων

- (α) μπάσιμο από την δεξιά πλευρά του καλαθιού μετά από 2-3 ντρίμπλες.
- (β) μπάσιμο από την δεξιά πλευρά του καλαθιού μετά από προσποίηση για σουτ και πέρασμα παθητικού αμυντικού.
- (γ) επίδειξη του μπασίματος.
- (δ) μπάσιμο από την δεξιά πλευρά του καλαθιού μετά από ντρίμπλα αλλαγής κατεύθυνσης.
- (ε) βηματισμός του μπασίματος χωρίς μπάλα.
- (στ) μπάσιμο από την δεξιά πλευρά του καλαθιού μετά από μια στατική ντρίμπλα.

(3 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 20:

Ο εκπαιδευτικός έχει ολοκληρώσει την ενότητα των κυπριακών χορών σε μαθητές Γ΄ Λυκείου. Προκειμένου να αξιολογήσει το επίπεδο κατανόησης των χαρακτηριστικών του κυπριακού Ζεϊμπέκικου, έχει ετοιμάσει την πιο κάτω κάρτα αξιολόγησης με βάση το βιβλίο «Φυσική Αγωγή- Ολυμπιακή Παιδεία» Β΄ και Γ΄ Λυκείου.

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

Ο κυπριακός Ζεϊμπέκικος χορός χαρακτηρίζεται από:		Ο/Λ
(α)	ατομικότητα, είναι ατομικός χορός.	
(β)	εκτέλεση σε περιορισμένο χώρο.	
(γ)	μουσικό μέτρο 9/8 (2+2+2+3).	
(δ)	μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων σε σύγκριση με άλλους κυπριακούς χορούς.	
(ε)	το στοιχείο του ανταγωνισμού.	
(στ)	επίδειξη δεξιολογίας.	
(ζ)	μουσικό μέτρο 7/8 (3+2+2).	
(η)	διαφορές σε σχέση με το ζεϊμπέκικο του ελλαδικού χώρου.	

(4 μονάδες)

Ερώτηση 21:

Σε τάξη Α΄ Γυμνασίου διδάσκετε Γυμναστική και συγκεκριμένα την κυβίστηση.

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

Δήλωση		Ο/Λ
(α)	κατά την κυβίστηση, η πρώτη επαφή με το έδαφος γίνεται με το πάνω μέρος του κεφαλιού.	
(β)	κατά την τοποθέτηση των χεριών στο έδαφος, τα πόδια είναι ενωμένα και ελαφρώς λυγισμένα, με τα ισχία όσο γίνεται πιο ψηλά.	
(γ)	κατά την εκτέλεση της κυβίστησης υπάρχει ώθηση με τα πόδια.	
(δ)	κατά την εκτέλεση της κυβίστησης, η πλάτη κυρτώνει και το πηγούνι ακουμπά στο στέρνο.	
(ε)	κατά την εκτέλεση της κυβίστησης, στην επαναφορά σε βαθύ κάθισμα βοηθούν τα χέρια.	
(στ)	μια καλή προάσκηση για την εκτέλεση της κυβίστησης είναι η χρήση κεκλιμένου επιπέδου.	

(3 μονάδες)

Ερώτηση 22:

Στην ενότητα ποδοσφαίρου ολοκληρώσατε τη διδασκαλία των δεξιοτήτων (α) κεφαλιά χωρίς άλμα και (β) αμυντική κάλυψη αντιπάλου με μπάλα.

22.1 Κατά την εκτέλεση της κεφαλιάς χωρίς άλμα:

- (α) ο κορμός λυγίζει προς τα πίσω, δημιουργώντας τόξο πριν την επαφή με την μπάλα.
- (β) δίνεται ώθηση με τα πόδια για το σπρώξιμο του κορμού και του αυχένα και του κεφαλιού προς τα μπρος.
- (γ) τα μάτια κοιτάζουν μόνο την μπάλα.
- (δ) το μέτωπο μετά την επαφή ακολουθά την μπάλα.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην λανθασμένη ενέργεια. Υπάρχει μόνο μία (1) λανθασμένη ενέργεια.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

22.2 Κατά την ατομική κάλυψη αντιπάλου με μπάλα:

- (α) τα πόδια του αμυνόμενου είναι όσο το άνοιγμα των ώμων, με τον κορμό γερμένο ελαφρώς μπροστά και το βάρος του σώματος στις φτέρνες.
- (β) ο αμυνόμενος τοποθετεί το σώμα του πάνω στην ευθεία της μπάλας και της εστίας.
- (γ) ο αμυνόμενος εστιάζει την προσοχή του στις κινήσεις του αντιπάλου και όχι στην μπάλα.
- (δ) ο αμυνόμενος χρησιμοποιεί και τα χέρια του για το μαρκάρισμα του αντιπάλου.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή ενέργεια. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή ενέργεια.

(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 23:

Στην Πετοσφαίριση, σε τάξη κοριτσιών Α΄ Γυμνασίου διδάσκετε το σέρβις από κάτω. 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. Αναζητάτε τα **σωστά** σημεία ελέγχου για τη κατασκευή της Κάρτας Αμοιβαίας Διδασκαλίας.

Να επιλέξετε, από τις πιο κάτω προτάσεις, τις τέσσερις (4) ορθές που θα τοποθετήσετε στη Κάρτα Αμοιβαίας Διδασκαλίας.

Στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, να σημειώσετε τα γράμματα των επιλογών σας.

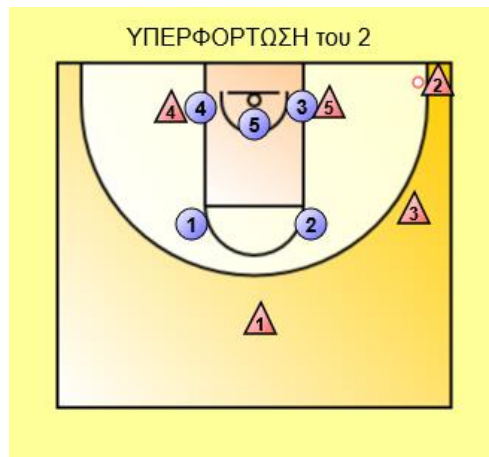
- (α) στη θέση ετοιμότητας προηγείται το αριστερό πόδι του δεξιού ποδιού, τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός γέρνει ελαφρά μπροστά.
- (β) το δεξί χέρι κινείται από πίσω προς τα εμπρός για να κτυπήσει την μπάλα.
- (γ) το δεξί χέρι κινείται από πίσω προς τα εμπρός και ο αγκώνας λυγίζει για να κτυπήσει την μπάλα.
- (δ) το χέρι έρχεται σε επαφή πίσω και κάτω από την μπάλα, μεταφέρεται το βάρος από το πίσω στο μπροστινό πόδι κατά το κτύπημα.
- (ε) στη θέση ετοιμότητας τα πόδια είναι στην ίδια ευθεία ανοικτά όσο οι ώμοι, τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και το βάρος στο δεξί πόδι.
- (στ) η μπάλα κρατιέται με το αριστερό χέρι μπροστά στο δεξί μηρό.
- (ζ) τα πόδια παραμένουν συνεχώς λυγισμένα για καλύτερη ισορροπία.
- (η) το χέρι έρχεται σε επαφή πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος παραμένει στο πίσω πόδι για καλύτερο έλεγχο της μπάλας.

(4 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 24:

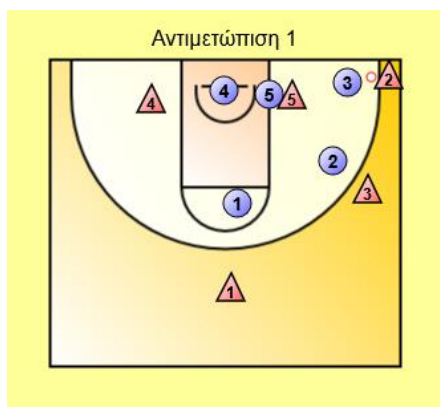
Καθοδηγείτε ομάδα Λυκείου στο Επαρχιακό Σχολικό πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης. Μη έχοντας παίκτες ψηλούς και με καλή φυσική κατάσταση, αποφασίζετε να χρησιμοποιήσετε την άμυνα ζώνης 2-3, με σκοπό να προστατεύσετε όσο καλύτερα μπορείτε την ρακέτα σας, να περιορίσετε τις διεισδύσεις, να ελέγξετε τα rebounds και τον ρυθμό του αγώνα, ρισκάροντας όμως πιθανά εύστοχα περιφερειακά σουτ. Από την πιο κάτω αρχική παράταξη των παικτών της ζώνης 2-3 (βλέπε το πιο κάτω σχήμα «Υπερφόρτωση του 2») να διαλέξετε εκείνη τη διαμόρφωση της άμυνας (από τα σχήματα 1-4), η οποία ανταποκρίνεται καλύτερα στην αντιμετώπιση της εικονιζόμενης επιθετικής υπερφόρτωσης (overload).



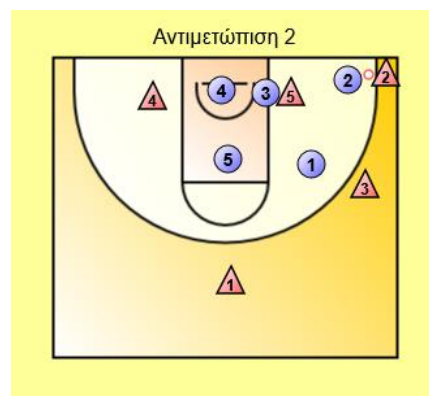
*Με τριγωνικά σύμβολα η επιτιθέμενη ομάδα, με κυκλικά σύμβολα η αμυνόμενη ομάδα.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το σχήμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση.

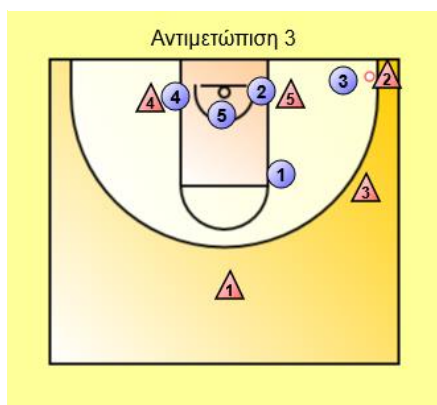
Σχήμα 1



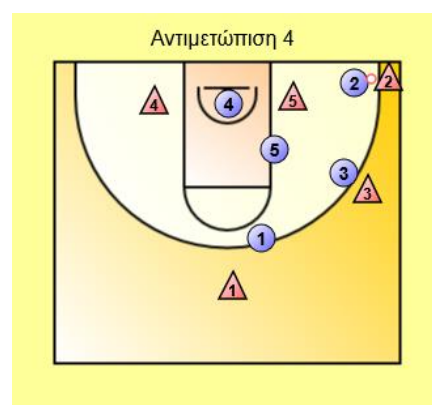
Σχήμα 2



Σχήμα 3



Σχήμα 4



Απάντηση: _____

(2 μονάδες)

Ερώτηση 25:

Εκτελείτε χρέη δεικνυτή στο σχολικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης της επαρχίας σας. Να επιλέξετε την ορθή απάντηση στις πιο κάτω περιπτώσεις που αφορούν τους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση. σε κάθε ερώτημα.

25.1 Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις θα υποδείξετε μία (1) ελεύθερη βολή.

- (α) ενώ η αμυνόμενη ομάδα έχει συμπληρωμένα τα πέντε (5) ομαδικά φάουλ, αμυνόμενος παίκτης υποπίπτει σε φάουλ στην προσπάθεια του να σταματήσει το σουτ αντιπάλου.
- (β) μετά από φάουλ στον σουτέρ σε άστοχη προσπάθεια επίτευξης καλαθιού δύο (2) πόντων.
- (γ) μετά από φάουλ στον σουτέρ σε εύστοχη προσπάθεια καλαθιού τριών (3) πόντων.
- (δ) μετά από φάουλ στον σουτέρ σε άστοχη προσπάθεια επίτευξης καλαθιού τριών (3) πόντων.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

25.2 Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις θα υποδείξετε παράβαση βημάτων.

- (α) ο A25 κινείται με την μπάλα και κάνει σταμάτημα βηματισμό (stride stop) αριστερό - δεξί πόδι. στη συνέχεια, ενώ έχει την μπάλα στα χέρια μετακινεί το αριστερό του πόδι.
- (β) ο A32 κινείται ντριμπλάροντας την μπάλα και κάνει σταμάτημα άλμα (jump stop). στη συνέχεια, ενώ έχει την μπάλα στα χέρια, μετακινεί το αριστερό του πόδι.
- (γ) ο A14 τρέχει στον πλαϊνό διάδρομο αιφνιδιασμού και δέχεται πάσα εν κινήσει και συνεχίζει για μπάσιμο (lay up) χωρίς να κάνει ντρίμπλα.
- (δ) ο A27 τρέχει στον πλαϊνό διάδρομο αιφνιδιασμού και δέχεται πάσα. Σταματά με jump stop, κάνει προσποίηση για σουτ, και στη συνέχεια μετακινεί το δεξί του πόδι, ενώ κάνει ντρίμπλα με το αριστερό του χέρι και συνεχίζει για μπάσιμο.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση:_____

25.3 Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις θα γίνει ανανέωση του χρόνου επίθεσης στα 14 δευτερόλεπτα. Διευκρινίζεται ότι το παιχνίδι παίζεται στο μπροστινό γήπεδο.

- (α) όταν γίνει αμυντικό φάουλ με το χρονόμετρο επίθεσης να δείχνει 18 δευτερόλεπτα.
- (β) όταν αμυνόμενος παρεμβάλλει το πόδι του εσκεμμένα για να ανακόψει την πορεία της μπάλας ενώ το χρονόμετρο επίθεσης δείχνει 12 δευτερόλεπτα.
- (γ) όταν γίνει διακοπή αγώνα λόγω τραυματισμού επιτιθέμενου καλαθοσφαιριστή με το χρονόμετρο επίθεσης να δείχνει 18 δευτερόλεπτα.
- (δ) όταν αμυνόμενος εσκεμμένα βγάζει την μπάλα εκτός ορίων του γηπέδου με το χρονόμετρο επίθεσης να δείχνει 12 δευτερόλεπτα.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση:_____

25.4 Σε ποια περίπτωση δεν θα αλλάξει κατεύθυνση το τόξο εναλλασσόμενης κατοχής.

- (α) στην έναρξη του Β΄, Γ΄, Δ΄ δεκαλέπτου και της παράτασης αν υπάρχει.
- (β) όταν ο διαιτητής καταλογίσει jump ball.
- (γ) όταν ταυτόχρονα 2 αντίπαλοι καλαθοσφαιριστές υποπίπτουν σε διπλό σφάλμα και η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή της Α΄ ομάδας.
- (δ) όταν η μπάλα είναι «ζωντανή» και ακινητοποιηθεί μεταξύ στεφάνης και ταμπλό.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 26:

Στην διδακτική ενότητα χειροσφαίρισης περιλαμβάνεται και η εκμάθηση βασικών κανονισμών του αθλήματος που είναι απαραίτητοι για τη διεξαγωγή ενός αγώνα. Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει ένα γρήγορο κουίζ για τους μαθητές της Β΄ Λυκείου.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση, για κάθε ερώτημα.

26.1 Η παράβαση της γραμμής τεσσάρων μέτρων από τον Τερματοφύλακα κατά την εκτέλεση πέναλτι τιμωρείται με:

- (α) δίλεπτη αποβολή.
- (β) αντικατάσταση του τερματοφύλακα και επανάληψη της ρίψης.
- (γ) κίτρινη κάρτα στον τερματοφύλακα.
- (δ) επανάληψη της ρίψης εάν δεν σημειώθηκε τέρμα.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

26.2 Οι ζώνες αλλαγής:

- (α) καθορίζονται και οριοθετούνται σύμφωνα με το χώρο που καταλαμβάνει ο πάγκος των αναπληρωματικών.
- (β) καθορίζονται από την κεντρική γραμμή και περιλαμβάνουν το χώρο μεταξύ κεντρικής γραμμής και γραμμής τέρματος.
- (γ) καθορίζονται από γραμμές μήκους δεκαπέντε εκατοστών, κάθετες προς την πλάγια γραμμή, παράλληλες με τη γραμμή τέρματος και σε απόσταση δώδεκα μέτρων μεταξύ τους.
- (δ) καθορίζονται από γραμμές μήκους δεκαπέντε εκατοστών, παράλληλες με την κεντρική γραμμή, δεξιά και αριστερά αυτής, σε απόσταση τεσσάρων μέτρων και πενήντα εκατοστών προς κάθε πλευρά.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

26.3 Η εστία θα πρέπει να:

- (α) μην έχει χρώμα.
- (β) είναι βαμμένη με πολύ έντονα χρώματα για να είναι ευδιάκριτη από τον περιβάλλοντα χώρο.
- (γ) έχει δύο χρωματισμούς εναλλάξ, άσπρο με κόκκινο ή άσπρο με μαύρο.
- (δ) είναι μονόχρωμη, μαύρη ή κόκκινη.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

26.4 Η ομάδα Α έχει κατοχή της μπάλας, κατά τη διάρκεια ανάπτυξης της επίθεσης η μπάλα χτυπά τυχαία σε πόδι αντιπάλου και καταλήγει και πάλι σε παίκτη της ομάδας Α.

- (α) συνεχίζεται η φάση χωρίς διακοπή.
- (β) σταματά ο αγώνας.
- (γ) καταλογίζεται φάουλ.
- (δ) καταλογίζεται κίτρινη κάρτα στον παίκτη που έκανε το σφάλμα.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 27:

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.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

27.1 Όταν ο λίμπερο πασάρει με δάκτυλα από την αμυντική ζώνη, τότε:

- (α) δεν επιτρέπεται να γίνει καμία επιθετική ενέργεια.
- (β) επιτρέπεται να γίνει επίθεση από όλους τους παίκτες, φτάνει να μην υπάρχει άλλη παράβαση.
- (γ) επιτρέπεται να γίνει επίθεση μόνο από παίκτες της αμυντικής ζώνης.
- (δ) Επιτρέπεται να γίνει επιθετικό κτύπημα μόνο όταν η μπάλα είναι κάτω από το ύψος του φιλέ.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

27.2 Ο παίκτης που σερβίρει πρέπει να εκτελέσει το σερβίς, μετά το σφύριγμα του διαιτητή σε:

- (α) πέντε (5) δευτερόλεπτα από οποιανδήποτε θέση πίσω από τη τελική γραμμή.
- (β) οκτώ (8) δευτερόλεπτα από οποιανδήποτε θέση πίσω από τη τελική γραμμή.
- (γ) πέντε (5) δευτερόλεπτα από θέση πίσω από τη τελική γραμμή και τρία (3) μέτρα από την πλάγια γραμμή.
- (δ) οκτώ (8) δευτερόλεπτα από θέση πίσω από τη τελική γραμμή και τρία (3) μέτρα από την πλάγια γραμμή.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

27.3 Κάθε ομάδα δικαιούται σε κάθε σετ (εκτός των τεχνικών):

- (α) δυο (2) τάιμ άουτ διάρκειας 60 δευτερόλεπτων.
- (β) δυο (2) τάιμ άουτ διάρκειας 30 δευτερόλεπτων.
- (γ) δυο (2) τάιμ άουτ διάρκειας 60 δευτερόλεπτων, εκτός από το 5^ο σετ που δικαιούται μόνο ένα.
- (δ) δυο (2) τάιμ άουτ διάρκειας 30 δευτερόλεπτων, εκτός από το 5^ο σετ που δικαιούται μόνο ένα.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

27.4 Παίκτης που έχει τιμωρηθεί με αποβολή λόγω προσβλητικής συμπεριφοράς:

- (α) γίνεται αμέσως αλλαγή και πρέπει να εγκαταλείψει το χώρο της διοργάνωσης για το υπόλοιπο του αγώνα.
- (β) γίνεται αμέσως αλλαγή, πρέπει να εγκαταλείψει το χώρο της διοργάνωσης για το υπόλοιπο του αγώνα και η αντίπαλη ομάδα κερδίζει πόντο και σέρβις.
- (γ) γίνεται αμέσως αλλαγή, χάνει το δικαίωμα συμμετοχής στο υπόλοιπο του σετ και η αντίπαλη ομάδα κερδίζει πόντο και σέρβις.
- (δ) γίνεται αμέσως αλλαγή και χάνει το δικαίωμα συμμετοχής στο υπόλοιπο του σετ.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 28:

Στην ενότητα ποδοσφαίρου, 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.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

28.1 Σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου από ποιο σημείο του αγωνιστικού χώρου πρέπει να αποχωρίσει ο παίκτης που αντικαθίσταται:

- (α) από την διχοτόμο γραμμή.
- (β) από οποιαδήποτε γραμμή των ορίων.
- (γ) από το σημείο που θα του υποδείξει ο διαιτητής.
- (δ) μόνο από τις γραμμές του πλαγίου.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

28.2 Παίκτης που εκτελεί πλάγια επαναφορά πατά την πλάγια γραμμή με το ένα πόδι. Ο διαιτητής:

- (α) καταλογίζει πλάγιο για την αντίπαλη ομάδα.
- (β) ζητά να εκτελεστεί ξανά το πλάγιο.
- (γ) αφήνει το παιχνίδι να συνεχιστεί γιατί η παράβαση ισχύει όταν πατά και με τα δύο πόδια.
- (δ) αφήνει το παιχνίδι να συνεχιστεί εφόσον το άλλο πόδι πατά πάνω στη πλάγια γραμμή ή έξω από τον αγωνιστικό χώρο.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

28.3 Ενώ η μπάλα παίζεται, ένας παίκτης κάνει μια προσβλητική χειρονομία προς το πλήθος. Ο διαιτητής:

- (α) αποβάλλει τον παίκτη και καταλογίζει άμεσο ελεύθερο λάκτισμα για την αντίπαλη ομάδα.
- (β) παρατηρεί τον παίκτη και εκτελεί ελεύθερο διαιτητή.
- (γ) αποβάλλει τον παίκτη και καταλογίζει έμμεσο για την αντίπαλη ομάδα.
- (δ) παρατηρεί τον παίκτη και καταλογίζει έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα για την αντίπαλη ομάδα.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

28.4 Τι απόφαση θα πρέπει να πάρει ο διαιτητής αν μετά από εκτέλεση πέναλτι, έχουμε είσοδο αμυνόμενου και επιτιθέμενου παίκτη στην περιοχή, ενώ η μπάλα έχει μπει γκολ:

- (α) θα μετρήσει γκολ.
- (β) θα δοθεί κίτρινη κάρτα στους παίκτες που μπήκαν στη περιοχή.
- (γ) θα μετρήσει γκολ και κίτρινη κάρτα στους παίκτες που μπήκαν στη περιοχή.
- (δ) θα δοθεί επανάληψη του πέναλτι.

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση: 29

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής έχει επιλέξει αριθμό καθηγητών του σχολείου του, προκειμένου να εκτελέσουν χρέη κριτή στην σχολική ημερίδα στίβου που προγραμματίζει. Για να αξιολογήσει την επάρκεια γνώσεων των καθηγητών -κριτών σε σχέση με τους κανονισμούς στίβου, ετοίμασε το πιο κάτω φύλλο κανονισμών και ζητά από τους καθηγητές – κριτές να το απαντήσουν.

Χαρακτηρίστε τους πιο κάτω κανονισμούς ως Ορθούς ή Λανθασμένους καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

		Ο/Λ
(α)	μέχρι και τα 800μ η συσπειρωτική εκκίνηση είναι υποχρεωτική.	
(β)	στα αγωνίσματα ρίψεων αν υπάρχει ισοπαλία λαμβάνεται υπόψη η δεύτερη καλύτερη ρίψη ή η τρίτη αν συνεχίζει να υπάρχει ισοπαλία.	
(γ)	στο άλμα σε ύψος κατά την διάρκεια του αγώνα όταν παραμείνει ένας αθλητής να αγωνίζεται δεν έχει δικαίωμα να συνεχίσει τον αγώνα.	
(δ)	στο άλμα σε μήκος αν ένας αθλητής τρέξει έξω από τις άσπρες γραμμές που οριοθετούν τον διάδρομο φοράς αλλά πατήσει σωστά στην βαλβίδα για να επιχειρήσει το άλμα είναι άκυρος.	
(ε)	στις ρίψεις οι αθλητές επιτρέπεται να εγκαταλείπουν την βαλβίδα ή τον διάδρομο φοράς, προτού το όργανο αγγίξει το έδαφος.	
(στ)	στους δρόμους ο αθλητής αποκλείεται με την δεύτερη λανθασμένη εκκίνηση.	

(3 μονάδες)

Ερώτηση 30:

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε κάθε μορφή άσκησης σχετικά χαμηλή σε ένταση και μεγάλη σε διάρκεια, κατά την οποία ασκούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αυτή η μορφή άσκησης, όταν γίνεται συστηματικά, ενδυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και αναπτύσσει την αντοχή.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

30.1 Για να υπάρξει κάποια βελτίωση στην αερόβια ικανότητα, πρέπει η αερόβια άσκηση να:

- (α) γίνεται τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα για 40 λεπτά.
- (β) γίνεται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα για 20 λεπτά.
- (γ) γίνεται τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα για 60 λεπτά.
- (δ) γίνεται καθημερινά για 10 λεπτά.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

30.2 Για τα καλύτερα αποτελέσματα η αερόβια άσκηση πρέπει να:

- (α) γίνεται τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα για 40 λεπτά.
- (β) γίνεται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα για 20 λεπτά.
- (γ) γίνεται 5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 60 λεπτά.
- (δ) γίνεται καθημερινά για 15 τουλάχιστο λεπτά.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

30.3 Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα σε ένα νέο 15 χρόνων είναι περίπου:

- (α) 185 σφυγμούς/λεπτό.
- (β) 205 σφυγμούς/λεπτό.
- (γ) 240 σφυγμούς/λεπτό.
- (δ) 195 σφυγμούς/λεπτό.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

30.4 Η ελάχιστη καρδιακή συχνότητα για άτομο 15 χρόνων για να υπάρξει βελτίωση πρέπει να είναι:

- (α) 80% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ).
- (β) 40% της ΜΚΣ.
- (γ) 60% της ΜΚΣ.
- (δ) 90% της ΜΚΣ.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

30.5 Ένα αγύμναστο άτομο πρέπει να γυμνάζεται αερόβια με:

- (α) 40-50% της ΜΚΣ.
- (β) 60-70% της ΜΚΣ.
- (γ) 50-60% της ΜΚΣ.
- (δ) 75-85% της ΜΚΣ.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

30.6 Ένα καλά γυμνασμένο άτομο πρέπει να γυμνάζεται αερόβια με:

- (α) 40-50% της ΜΚΣ.
- (β) 60-70% της ΜΚΣ.
- (γ) 50-60% της ΜΚΣ.
- (δ) 75-85% της ΜΚΣ.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ

ΠΡΟΧΕΙΡΟ