

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

**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ
ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ 2023**

**Εξεταζόμενο αντικείμενο (Κωδικός): Φυσική Αγωγή (528)
Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Σάββατο, 11 Νοεμβρίου 2023, 10:00-13:00**

ΛΥΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ

Ερώτηση 1:**(4 μονάδες)**

- 1.1 205 παλμοί ανά λεπτό (1 μονάδα)
1.2 60%-85% (1 μονάδα)
1.3 123 – 174/175 παλμοί ανά λεπτό (2 μονάδες)

Ερώτηση 2:**(5 μονάδες)****2.1 Δύο από:**

τρικέφαλος βραχιόνιος, πρόσθιος δελτοειδής,
μείζων θωρακικός, αγκωνιαίος (2 μονάδες)

- 2.2 (β) (1 μονάδα)
2.3 (γ) (1 μονάδα)
2.4 (α) (1 μονάδα)

Ερώτηση 3:**(3 μονάδες)**

- 3.1 (α) γενική (0,5 μονάδα)
(β) ειδική ή αγωνιστική (0,5 μονάδα)

3.2 4 από τα πιο κάτω (2 μονάδες)

- βελτίωση συσταλτικότητας
- βελτίωση ταχύτητας συστολής μυών
- βελτίωση ευλυγισίας
- αύξηση διαθεσιμότητας οξυγόνου στους μύες
- αύξηση έκκρισης αδρεναλίνης
- μείωση παραγωγής γαλακτικού οξέος
- αύξηση έκκρισης αρθρικού υγρού για καλύτερη λειτουργία των αρθρικών θυλάκων.
- αύξηση της δύναμης
- βελτίωση νευρομυϊκής συναρμογής
- σταδιακή αύξηση καρδιακής συχνότητας
- προετοιμασία μυών, συνδέσμων, αρθρώσεων
- βελτίωση ελαστικότητας μυών
- ψυχολογική προετοιμασία
- προετοιμασία οργανισμού για την κύρια γύμναση
- αύξηση μεταβολισμού
- η ανύψωση της θερμοκρασίας του σώματος πριν από την αγωνιστική προσπάθεια μπορεί να βελτιώσει την απόδοση μέχρι 5%.
- μείωση τραυματισμών
- βελτίωση συσταλτικότητας

Ερώτηση 4:**(3 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) Λάθος (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 5:**(5 μονάδες)**

- 5.1 (γ) (1 μονάδα)
- 5.2 (γ) (1 μονάδα)
- 5.3 (δ) (1 μονάδα)
- 5.4 (γ) (1 μονάδα)
- 5.5 (α) (1 μονάδα)

Ερώτηση 6:**(3 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)

Ερώτηση 7**(4 μονάδες)**

| | | | | |
|------------------|---|---|---|----|
| Πίνακας A | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Πίνακας B | α | β | δ | στ |

(1 μονάδα για κάθε ορθή απάντηση)

Ερώτηση 8:**(3 μονάδες)**

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

Ερώτηση 9:**(2 μονάδες)**

- 9.1 (β) (0,5 μονάδα)
9.2 (δ) (0,5 μονάδα)
9.3 (β) (0,5 μονάδα)
9.4 (δ) (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 10:**(4 μονάδες)**

- (Α) Άλμα εις Ύψος (0,5 μονάδα)
(Β) Δισκοβολία (0,5 μονάδα)
Σφυροβολία (0,5 μονάδα)
(Γ) Σφαιροβολία (0,5 μονάδα)
(Δ) Ακοντισμός (0,5 μονάδα)
(Ε) Άλμα εις Μήκος (0,5 μονάδα)
Άλμα Τριπλούν (0,5 μονάδα)
(ΣΤ) Άλμα επί Κοντώ (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 11:**(3 μονάδες)**

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

Ερώτηση 12:**(4 μονάδες)**

12.1

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

12.2 **2 από:**

γλουτιαίος/ τετρακέφαλος / γαστροκνήμιος (1 μονάδα)

12.3 έκκεντρη/ πλειομετρική (0,5 μονάδα)

σύγκεντρη / μειομετρική (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 13:**(2 μονάδες)**

- 13.1 (δ) (0,5 μονάδα)
13.2 (δ) (0,5 μονάδα)
13.3 (α) (0,5 μονάδα)
13.4 (β) (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 14:**(4 μονάδες)**

14.1 (2 μονάδες)

4 από:

1. Περιμένει τη μπάλα με χέρια τεντωμένα.
2. Υποδέχεται τη μπάλα πολύ μπροστά (όχι μπροστά από το μέτωπο).
3. Τα πόδια είναι στην ίδια ευθεία (το ένα έπρεπε να προηγείται ελαφρώς του άλλου).
4. Τα πόδια είναι τελείως τεντωμένα.
5. Ακουμπά τη μπάλα με τρία δάκτυλα.
6. Η μπάλα, ως επακόλουθο, φεύγει πολύ χαμηλά.

14.2 (2 μονάδες)

2 από:

1. ...προχωρεί σε διαχωρισμό των ζευγαριών σε δύο ομάδες.
2. ...δίνει βελτιωτικές ασκήσεις για να βοηθήσει τους μαθητές.
3. Η επίδειξη της σωστής κίνησης.
4. Προηγείται σειρά προασκήσεων

ΚΑΙ 2 από:

1. «Αμέσως διακόπτει το μάθημα»... (για κάποιους μαθητές δεν χρειαζόταν να διακόψει το μάθημα όλης της τάξης. Μπορούσε να το κάνει μεμονομένα)
2. «μαζεύει όλη την τάξη γύρω από ένα ζευγάρι που εκτελεί την άσκηση λανθασμένα»... δεν είναι και το καλύτερο να υποδεικνύει σε όλη τη τάξη μαθητές με λανθασμένη εκτέλεση.
3. ...«εξηγεί με κάθε λεπτομέρεια τις λανθασμένες κινήσεις του μαθητή». Αντεκδικείται η αρνητική τροφοδότηση.

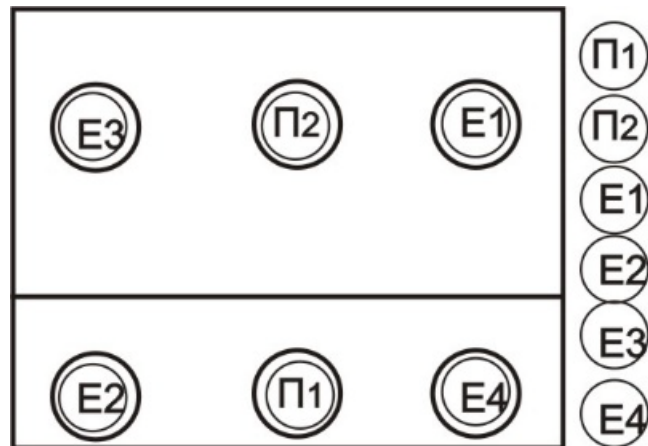
Ερώτηση 15:**(2 μονάδες)**

- γ (0,5 μονάδα)
δ (0,5 μονάδα)
στ (0,5 μονάδα)
η (0,5 μονάδα)

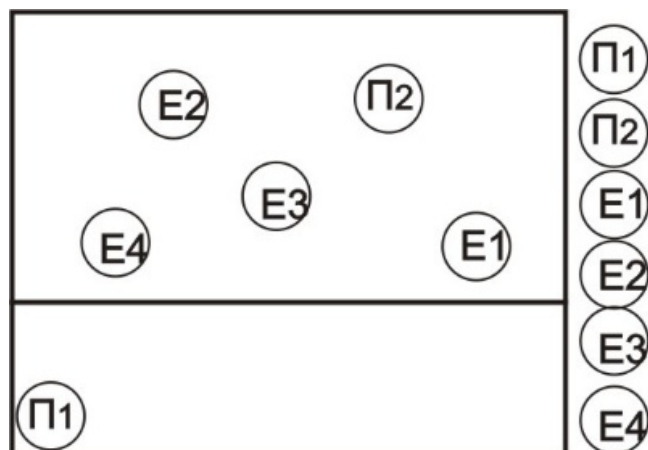
Ερώτηση 16:

(4 μονάδες)

16.1 (2 μονάδες) Αυτή είναι η πιο σωστή λύση. Η τοποθέτηση των



επιθετικών (Ε) σε διαφορετικές θέσεις θα θεωρηθεί σωστή απάντηση.



16.2 (2 μονάδες)

Η λύση συνδέεται με τις αρχικές θέσεις στην ερώτηση 16.1, (ο Ε που στην άσκηση 16.1 ήταν στη θέση 4 εδώ πρέπει να είναι στη θέση 3, ο Π1 που ήταν στη θέση 3 να είναι στη θέση 2 κ.ο.κ.)

Ερώτηση 17:

(2 μονάδες)

- 17.1 (α) (0,5 μονάδα)
- 17.2 (γ) (0,5 μονάδα)
- 17.3 (δ) (0,5 μονάδα)

17.4 Επειδή στη διατύπωση της ερώτησης υπάρχει στοιχείο το οποίο πιθανόν να παραπλανά, μετά από οδηγίες της Αρμόδιας Αρχής, όλες οι απαντήσεις θεωρούνται ορθές.

Ερώτηση 18:

(4 μονάδες)

- 18.1 (γ) (1 μονάδα)
- 18.2 (β) (1 μονάδα)
- 18.3 (β) (1 μονάδα)
- 18.4 (γ) (1 μονάδα)

Ερώτηση 19:

(2 μονάδες)

- 19.1 (β) (0,5 μονάδα)
- 19.2 (α) (0,5 μονάδα)
- 19.3 (β) (0,5 μονάδα)
- 19.4 (δ) (0,5 μονάδα)

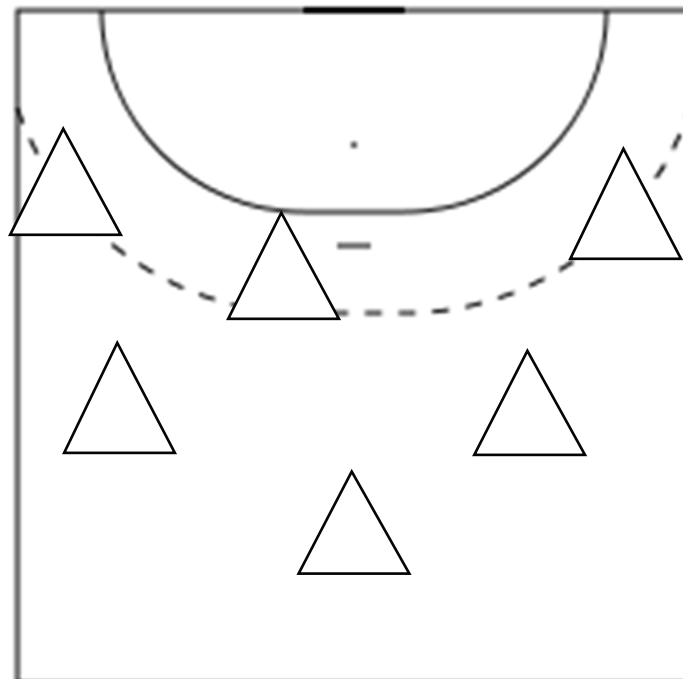
Ερώτηση 20:

(2 μονάδες)

- (1)- (0,5 μονάδα)
- (2)- (0,5 μονάδα)
- (5)- (0,5 μονάδα)
- (7)- (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 21:

(3 μονάδες)



Ερώτηση 22:**(3 μονάδες)**

- (α) Λάθος (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)

Ερώτηση 23:**(2 μονάδες)**

- 23.1 (γ) (0,5 μονάδα)
- 23.2 (α) (0,5 μονάδα)
- 23.3 (δ) (0,5 μονάδα)
- 23.4 (δ) (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 24:**(2 μονάδες)**

- 24.1 (β) (0,5 μονάδα)
- 24.2 (β) (0,5 μονάδα)
- 24.3 (δ) (0,5 μονάδα)
- 24.4 (δ) (0,5 μονάδα)

Ερώτηση 25**(4 μονάδες)**

- 25.1 (β) (1 μονάδα)
- 25.2 (γ) (1 μονάδα)
- 25.3 (δ) (1 μονάδα)
- 25.4 (β) (1 μονάδα)

Ερώτηση 26**(4 μονάδες)**

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

Ερώτηση 27:**(3 μονάδες)**

- (4) – (5) – (3) – (2) – (6) – (1)

Ερώτηση 28:**(3 μονάδες)**

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

Ερώτηση 29:**(3 μονάδες)**

- (α) Ορθό (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 30**(3 μονάδες)**

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

Ερώτηση 31**(3 μονάδες)**

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

Ερώτηση 32**(2 μονάδες)**

- 32.1 (β) (0,5 μονάδα)
- 32.2 (α) (0,5 μονάδα)
- 32.3 (δ) (0,5 μονάδα)
- 32.4 (γ) (0,5 μονάδα)