

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2023 – 2024
Γ' ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΠΕΜΠΤΗ 23 ΜΑΪΟΥ 2024

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Α' ΣΕΙΡΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ063

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ: 90 ΛΕΠΤΑ

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΞΙ (6) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ (για τους εξεταζόμενους)

1. Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων να συμπληρώσετε όλα τα κενά με τα στοιχεία που ζητούνται.
2. **Να απαντήσετε ΟΛΑ τα ερωτήματα**
3. **Να μην αντιγράψετε τα θέματα** στο τετράδιο απαντήσεων.
4. Να μη γράψετε πουθενά στις απαντήσεις σας το όνομά σας.
5. Να απαντήσετε στο τετράδιό σας σε όλα τα θέματα **μόνο με μπλε ή μόνο με μαύρη πένα ανεξίτηλης μελάνης**. Μολύβι επιτρέπεται μόνο αν το ζητάει η εκφώνηση και μόνο για σχήματα, πίνακες, διαγράμματα κλπ.
6. Απαγορεύεται η χρήση διορθωτικού υγρού ή διορθωτικής ταινίας.

Α΄ ΜΕΡΟΣ:

(ΜΟΝΑΔΕΣ 40)

Το Α΄ Μέρος αποτελείται από οκτώ (8) ερωτήσεις. Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση σε κάθε ερώτηση. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται με πέντε (5) μονάδες και έχει α΄ και β΄ μέρος. Κάθε μέρος βαθμολογείται με δυόμιση (2,5) μονάδες.

1α. Το όριο της φυσικής ικανότητας ενός αθλητή μπορεί να ανέλθει σε υψηλά επίπεδα:

- α) με την άνοδο της θερμοκρασίας
- β) με καλή ξεκούραση και ύπνο
- γ) με την κατάλληλη προπόνηση - άσκηση
- δ) με την πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων

1β. Η πέψη των λιπών και η διάσπαση τους γίνονται στον δωδεκαδάκτυλο, έπειτα προσλαμβάνονται από το αίμα και χρησιμοποιούνται κυρίως:

- α) στην ανάπλαση των κυττάρων
- β) στην παραγωγή αίματος
- γ) στην λίπανση των αρθρώσεων
- δ) στην παραγωγή ενέργειας

2α. Οι καλύτερες μέθοδοι προπόνησης αντοχής στα παιδιά είναι:

- α) η μέθοδος της μέγιστης επιβάρυνσης και αγωγιμότητας
- β) η μέθοδος διάρκειας, η εναλλασσόμενη και η μέτρια διαλειμματική
- γ) η επαναληπτική μέθοδος και η έντονη διαλειμματική
- δ) οι αλτικές ασκήσεις και οι ασκήσεις με μπάρες

2β. Το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης ή η ικανότητα εκμετάλλευσης των δυνατοτήτων κίνησης των αρθρώσεων προς όλες τις κατευθύνσεις ονομάζεται:

- α) ευκαρπία - δύναμη
- β) ευρυχωρία - ταχύτητα
- γ) ευκαμψία – ευλυγισία
- δ) ευρύτητα – ελαστικότητα

3α. Ο χορός αποτελείται από τρία μέρη: την κίνηση, το μέλος και τον λόγο. Το μέλος είναι:

- α) η κίνηση, τα βήματα του χορού
- β) η μελωδία, η μουσική του χορού
- γ) τα λόγια του τραγουδιού του χορού
- δ) τα παλαμάκια και τα σφυρίγματα

3β. Όταν λέμε ότι ο καλός χορευτής χορεύει «με το πάτημα του βκιολιού», σημαίνει ότι:

- α) είναι μέσα στο θέμα (πατά στα πόδια του)
- β) είναι μέσα στον ρυθμό (πατά στον χρόνο)
- γ) είναι μέσα στον χώρο (πατά στις φτέρνες)
- δ) κρατά τον ρυθμό χτυπώντας τα δάκτυλα

4α. Η άσκηση στην Αρχαία Ελλάδα ήταν μέρος του πολιτισμού και της αγωγής και σκόπευε να δημιουργήσει τον ιδανικό άνθρωπο που χαρακτηριζόταν:

- α) για το δυνατό σώμα και την πολεμική επιδεξιότητα
- β) για την ισόρροπη ανάπτυξη πνεύματος – ψυχής και σώματος
- γ) κυρίως για την αγαθότητα της ψυχής, που θα οδηγούσε στη λύτρωση
- δ) για την ανάπτυξη του πνεύματος, καθώς το υλικό σώμα είναι προσωρινό

4β. Το Πόλο ήταν ιππικό αγώνισμα το οποίο παίχτηκε για πρώτη φορά τον 8^ο π.Χ. αιώνα:

- α) στη Μεσοποταμία
- β) στην Περσία
- γ) στο Νεπάλ
- δ) στην Αίγυπτο

5α. Οι αρχαίοι Έλληνες, μέσω της αγωγής, καλλιέργησαν ανθρωπιστικές αξίες, με την άσκηση να είναι το μέσο για απόκτηση της αρετής στη ζωή και ανέπτυξαν τον ανταγωνισμό με τη μορφή:

- α) της Νίκης με κάθε μέσο
- β) της Έξυπνης επικράτησης
- γ) της Ευγενικής άμιλλας
- δ) της Ανταγωνιστικής έριδας

5β. Οι αθλητές των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν υποχρεωμένοι να φθάσουν στον χώρο διεξαγωγής των αγώνων ένα μήνα πριν από τους αγώνες, για να προπονηθούν κάτω από την επίβλεψη των:

- α) Ελλανοδικών
- β) Αλυταρχών
- γ) Ηλείων Κριτών
- δ) Ραβδούχων

6α. Η Συμφιλίωση των εθνών μέσω των Ολυμπιακών Αγώνων αναπτύσσεται με:

- α) τον θαυμασμό και το θέαμα που προσφέρουν οι πρωταθλητές
- β) τη γνωριμία, τις καλές σχέσεις και τη φιλία
- γ) τον έντονο αγωνιστικό ανταγωνισμό
- δ) την επικράτηση των πιο καλά γυμνασμένων αθλητών

6β. Τα οφέλη που επιφέρει η Ολυμπιακή Φιλοσοφία μεταδίδονται στους ανθρώπους:

- α) μέσα από την άμεση μετάδοση των αγώνων
- β) μέσα από τη συμμετοχή, την αγωνιστική προσπάθεια και την ευγενική άμιλλα
- γ) με τη μελέτη και ενημέρωση για την ιστορία των αγώνων
- δ) μέσα από τη μύηση των αρχαίων ολυμπιακών αγώνων

7α. Η εμπορευματοποίηση των πάντων έχει επηρεάσει άμεσα τον αθλητισμό. Η εμπορευματοποίηση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί θετικά στον αθλητισμό:

- α) αν χρησιμοποιηθούν οι πόροι της για την πρόοδο του αθλητισμού
- β) αν οι σωστές επιλογές θα επιφέρουν πολύ περισσότερα κέρδη
- γ) αν δοθεί η δυνατότητα και σε μικρές εταιρείες να χορηγούν τους αγώνες
- δ) αν επιτραπεί η πλήρης εξάρτηση του υψηλού αθλητισμού από αυτόν

7β. Η φιλοσοφία που διέπει τον Ολυμπισμό για αντίσταση σε κάθε μορφή πίεσης, συνέβαλε:

- α) στην ενίσχυση του εθνικισμού των λαών
- β) στη συμφιλίωση των λαών και στη διεθνή κατανόηση
- γ) στην πολιτισμική απομόνωση των λαών
- δ) στην προβολή της ανωτερότητας των δυνατών φυλών στον κόσμο

8α. Κατά τον Μεσαίωνα, ο αθλητισμός στην Κύπρο ήταν μια ευχάριστη απασχόληση. Στο έπος του Διγενή Ακρίτα προβάλλονται έντονα:

- α) οι χορευτικές και ακροβατικές ικανότητες
- β) η εξυπνάδα και η κορμοστασιά
- γ) η ευσταλία (παράστημα) και πλαστικότητα των κινήσεων
- δ) η αθλητική δύναμη και η παλληκαροσύνη

8β. Στις γιορτές και τα πανηγύρια κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, οι Κύπριοι επιδίδονταν:

- α) στην τοξοβολία και στο λιθάρι
- β) στο «πήδημα», στο «διτζιήμι» και στην πάλη
- γ) στα «τηλάρα», στο «καζαντί» και στο «λιγκρίν»
- δ) στα «ππιριλιά», στο δίζυγο και στη διελκυστίνδα

Β΄ ΜΕΡΟΣ:

(ΜΟΝΑΔΕΣ 40)

Να χαρακτηρίσετε με «ΣΩΣΤΟ» (Σ) ή «ΛΑΘΟΣ» (Λ) όλες τις πιο κάτω δηλώσεις. Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της δήλωσης με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται με πέντε (5) μονάδες και έχει α΄ και β΄ μέρος. Κάθε μέρος βαθμολογείται με δυόμιση (2,5) μονάδες.

1α. Οι Υδατάνθρακες που είναι η κύρια πηγή παραγωγής ενέργειας, προσλαμβάνονται με την τροφή και αποθηκεύονται στο συκώτι και στους μύς σαν γλυκογόνο.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

1β. Οι φίλαθλοι στις κερκίδες είναι ένας από τους εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική ικανότητα του οργανισμού.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

2α. Οι επιμέρους ικανότητες της φυσικής κατάστασης είναι η Αντοχή, η Δύναμη, η Ταχύτητα και η Ευλυγισία – Ευκινησία και είναι οι ικανότητες που καθορίζουν το επίπεδο της φυσικής κατάστασης.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

2β. Η βελτίωση της ικανότητας της δύναμης αρχίζει περίπου στη ηλικία των δέκα (10) χρόνων, όπου έχουμε αύξηση στην έκκριση της ορμόνης που ονομάζεται Κορτιζόνη.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

3α. Ο χορός είναι η έκφραση με ρυθμικές κινήσεις της ψυχικής κατάστασης του ατόμου και αποτελείται από τρία μέρη: την κίνηση, το μέλος και τον λόγο.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

3β. Στους αντρικούς παραδοσιακούς χορούς στην Κύπρο, οι χορευτές χορεύουν απέναντι, σε περιορισμένο χώρο, αλλάζοντας θέση και με τα χέρια ανοικτά στα πλάγια.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

4α. Η άσκηση στην Αρχαία Ελλάδα σκόπευε να δημιουργήσει τον ιδανικό αθλητή που χαρακτηριζόταν μόνο από ένα δυνατό σώμα.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

4β. Ο «μονομάχος αθλητής» ήταν αυτός που μπορούσε να εντυπωσιάσει με τη δύναμη και τη σκληρότητά του και ήταν χαρακτηριστικός τύπος αθλητή στην αρχαία Σπάρτη.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

5α. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες διαμόρφωσαν το μεγαλείο του αρχαίου ελληνικού κόσμου, προσφέροντας στις μεταγενέστερες γενιές την έντονη επιθυμία της νίκης.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

5β. Η συμφωνία μεταξύ των βασιλέων της Ηλείας, Ίφιτου, της Σπάρτης, Λυκούργου και της Κορίνθου, Κλεισθένη, που επέβαλλε το απαραβίαστο της Ήλιδας και όλων των ελληνικών χώρων, ονομαζόταν Ειρηνική Ολυμπιακή Εκεχειρία.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

6α. Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες γίνονταν μόνο στην Ολυμπία, κάθε 4 χρόνια. Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάλι κάθε 4 χρόνια, σε διαφορετικό κράτος κάθε φορά.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

6β. Οι αθλητές σήμερα φοράνε στολές που χορηγούνται από μεγάλες μάρκες στον χώρο του αθλητισμού, ενώ στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές αγωνίζονταν μόνο με το χιτώνιο.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

7α. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες και ο αθλητισμός σήμερα επηρεάζει αλλά και επηρεάζεται από τις κοινωνικές τάσεις, οι οποίες έχουν θετικές αλλά και αρνητικές επιδράσεις.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

7β. Ο γιγαντισμός, ως σύγχρονο φαινόμενο στους Ολυμπιακούς Αγώνες, έχει ως αποτέλεσμα όλες οι μικρές χώρες να διεκδικούν με πάθος την ανάληψη διοργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

8α. Στα αγωνίσματα δρόμων, ένας αθλητής θεωρείται ότι έχει τερματίσει, όταν ο κορμός του σώματος του περάσει τη γραμμή του τερματισμού

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

8β. Στα αγωνίσματα των ρίψεων, οι οκτώ (8) αθλητές με τις καλύτερες επιδόσεις περνούν στον τελικό, όπου έχουν δικαίωμα να εκτελέσουν ακόμα τρεις βολές.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

Γ' ΜΕΡΟΣ:

(ΜΟΝΑΔΕΣ 20)

Να καταγράψετε τις απαντήσεις σας στο τετράδιο απαντήσεων. Κάθε σωστή απάντηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

1. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες λάμπρυναν τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό και διαπαιδαγόησαν για αιώνες με ηθικές αξίες τους νέους της εποχής. Ο Πausanias αναφέρει ότι οι αγώνες δε γινόντουσαν για χρήματα αλλά για την αρετή.

Να αναφέρετε πώς προβάλλεται η αρετή στους Ολυμπιακούς Αγώνες και τι είναι αυτό που μας δείχνει ότι οι αγώνες δε γίνονταν για χρήματα.

2. Ο Αθλητισμός σήμερα αποτελεί το μεγαλύτερο και ίσως το σημαντικότερο κοινωνικό φαινόμενο της εποχής μας.

Να αναφέρετε και να περιγράψετε σε λίγες γραμμές δύο παράγοντες στους οποίους οφείλεται η σημαντικότητα του φαινομένου αυτού.

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ

ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ