

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

**ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2025 – 2026
Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΤΡΙΤΗ 19 ΜΑΪΟΥ 2026

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Α΄ ΣΕΙΡΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ063

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

ΟΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΝΕΑ (9) ΣΕΛΙΔΕΣ

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. Διά βίου άσκηση είναι η συνεχής και σταθερή σωματική δραστηριότητα που ξεκινά από μικρή ηλικία και διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Σκοπός της είναι:

- α) να δημιουργήσει μέσα από τη μαζική άθληση τους αυριανούς πρωταθλητές
- β) η διατήρηση της υγείας, η πρόληψη προβλημάτων και η βελτίωση της ποιότητας ζωής
- γ) η δημιουργία δυνατών πολιτών – πολεμιστών στα αρχαία ελληνικά πρότυπα
- δ) η προστασία των νέων από τη χρήση ναρκωτικών και την ανάπτυξη κοινωνικής βίας

Απ.: β (Ένθετο Ολυμπιακής Παιδείας, σελ.:68)

(2,5) μονάδες

1β. Η επιστήμη της Φυσικής Άσκησης και του Αθλητισμού θα πρέπει να προωθεί μια ανάπτυξη που να σέβεται το περιβάλλον και να το προστατεύει. Η σχέση αειφόρου ανάπτυξης και φυσικής άσκησης αναφέρεται στην ανάπτυξη:

- α) των δυνατοτήτων για δημιουργία νέων κτηρίων για τις ανάγκες των νέων ζευγαριών
- β) που να καλύπτει τις ανάγκες του σήμερα χωρίς την επιβάρυνση του περιβάλλοντος
- γ) της εκπαίδευσης των ανθρώπων για αποτελεσματική χρήση της τεχνολογίας
- δ) δημιουργικής χρήσης της τεχνητής νοημοσύνης και όχι στην εξάρτηση από αυτήν

Απ.: β (Ένθετο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.: 70)

(2,5) μονάδες

2α. Μια πολύ σημαντική υγιεινή συνήθεια είναι η ισορροπημένη διατροφή. Είναι σημαντικό:

- α) να έχουμε δύο ελαφρά γεύματα την ημέρα και ένα μεγάλο γεύμα το βράδυ
- β) να έχουμε τρία κύρια γεύματα και δύο επιπλέον μικρά γεύματα καθημερινά
- γ) να αποφεύγουμε να τρώμε υδαάνθρακες και πρωτεΐνες μαζί σε ένα γεύμα
- δ) να καταναλώνουμε τροφές που περιέχουν λίπη, κυρίως κορεσμένα

Απ.: β (Ένθετο Ολυμπιακής Παιδείας, σελ.:78)

(2,5) μονάδες

2β. Η αρχή της εξειδίκευσης είναι μια πολύ σημαντική αρχή προπόνησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Δηλώνει πώς για να υπάρχουν οφέλη σε ένα συγκεκριμένο παράγοντα της φυσικής κατάστασης η προπόνηση πρέπει να είναι συγκεκριμένη για τον τύπο της προπόνησης που κάνουν, όπως η εξάσκηση:

- α) στο τρέξιμο αντοχής θα βελτιώσει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία
- β) σε γυμναστήριο με βάρη θα βελτιώσει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία
- γ) με δραστηριότητες ευλυγισίας που προάγουν την αερόβια ικανότητα
- δ) με δραστηριότητες δύναμης των άνω άκρων προάγουν την δύναμη των κάτω άκρων

Απ.: α (Ένθετο Ολυμπιακής Παιδείας, σελ.:83)

(2,5) μονάδες

3α. Ο χορός είναι η έκφραση της ψυχικής κατάστασης του ατόμου με ρυθμικές κινήσεις και αποτελείται από τρία μέρη:

- α) τις στράκες, το τραγούδι και τα παλαμάκια
- β) τις φιγούρες, τις στροφές και τα κτυπήματα
- γ) την κίνηση, το μέλος και τον λόγο
- δ) τα παλαμάκια, τα σφυρίγματα και τα καθίσματα

Απ.: γ (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:114)

(2,5) μονάδες

3β. Τα χαρακτηριστικά των Κυπριακών αντρικών παραδοσιακών χορών είναι:

- α) χορεύονται σε ζευγάρια απέναντι, σε περιορισμένο χώρο αλλάζοντας θέση και τα χέρια στη μέση (κόξαν)
- β) χορεύονται σε κύκλο με τα χέρια ανοικτά στο ύψος των ώμων και λυγισμένους τους αγκώνες
- γ) χορεύονται ομαδικά, σε σχηματισμό άρματος με τα χέρια στη μέση του μπροστινού
- δ) χορεύουν σε ζευγάρια απέναντι, σε περιορισμένο χώρο αλλάζοντας θέση και τα χέρια ανοικτά πλάγια

Απ.: δ (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:118)

(2,5) μονάδες

4α. Το Κογκ-Φου είναι γύμναση, τρόπος θρησκευτικής τελετουργίας με γυμναστικές ασκήσεις που είχαν τρεις σειρές από βασικές στάσεις-κινήσεις:

- α) πυξ (πυγμή) – λαξ (λάκτισμα) – υποχώρηση
- β) στάσεις – αλλαγή στάσεων - αναπνοές
- γ) κτυπώ – επανακτυπώ – υποχωρώ
- δ) βήμα μπροστά – βήμα πίσω – υπόκλιση

Απ.: β (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:123)

(2,5) μονάδες

4β. Η άθληση στην Αθήνα ήταν απαραίτητο στοιχείο της αγωγής και σκόπευε στη δημιουργία:

- α) του καλού και δυνατού αθλητή
- β) του έξυπνου και δυνατού πολίτη
- γ) του καλού καγαθού πολίτη
- δ) του καλού και γενναίου πολεμιστή

Απ.: γ (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:125)

(2,5) μονάδες

5α. Η άσκηση στην Αρχαία Ελλάδα ήταν μέρος του πολιτισμού και της αγωγής και σκόπευε να δημιουργήσει τον ιδανικό άνθρωπο που χαρακτηριζόταν:

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

Απ.: β (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:124)

(2,5) μονάδες

5β. Στην αρχαία Ρώμη οι αγώνες μεταφέρθηκαν στις αρένες και είχαν επικρατήσει ως θέαμα και διασκέδαση με αρματοδρομίες και μονομαχίες. Κυριάρχησε ο «μονομάχος αθλητής» που χαρακτηριζόταν από:

- α) τη δύναμη αλλά και την ευσπλαχνία του
- β) την τέλεια αρμονία του σώματος
- γ) τη δύναμη και τη σκληράδα του
- δ) την ισορροπία ψυχής, σώματος και πνεύματος

Απ.: γ (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:125)

(2,5) μονάδες

6α. Ο Ολυμπισμός/Αθλητισμός αποτελεί σήμερα το μεγαλύτερο κοινωνικό φαινόμενο της εποχής. Οι βασικές παράμετροι που καθορίζουν τη σημαντικότητά του είναι:

- α) προσφέρει πολύ υψηλό αγωνιστικό θέαμα και αυξάνει τον ανταγωνισμό, κρατώντας τους θεατές σε εγρήγορση
- β) προάγει την υγεία και τις ηθικές αρχές και αξίες μέσα από τη συμμετοχή, αφού απευθύνεται σε όλους και κυριότερα στους νέους
- γ) η μετάδοση των αγώνων από την τηλεόραση αναπτύσσει την τεχνολογία και δίνει την ευκαιρία σε πολλούς να παρακολουθήσουν τους αγώνες
- δ) η ενδυνάμωση του μάρκετινγκ έχει προσελκύσει μεγάλες εταιρείες – κολοσσούς να επενδύσουν στον αθλητισμό

Απ.: β (Βιβλίο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.: 138)

(2,5) μονάδες

6β. Η παγκοσμιότητα και διαχρονικότητα του ολυμπισμού σήμερα οφείλεται:

- α) στην αντίσταση στις σύγχρονες πιέσεις για συνεχείς αλλαγές
- β) στο ότι έμεινε προσαρμοσμένος στα αρχαία ελληνικά πρότυπα
- γ) δεν επιδέχεται καμιά αλλαγή και προσαρμογή στις μοντέρνες τάσεις
- δ) στη δυνατότητα του να προσαρμόζεται στις κοινωνικές πιέσεις και ανάγκες

Απ.: δ (Βιβλίο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.: 140)

(2,5) μονάδες

7α. Οι Ειδικοί Ολυμπιακοί (Special Olympics) αντιπροσωπεύουν το σθένος του ανθρώπινου πνεύματος, αναδεικνύοντας ότι η ανθρώπινη δύναμη μπορεί να υπερνικά τα όρια και να ξεπερνά τα εμπόδια. Η αποστολή των Special Olympics είναι:

- α) να παρέχονται όλο τον χρόνο αθλητικές προπονήσεις και αγώνες σε διάφορα αθλήματα σε παιδιά και ενήλικες με νοητική αναπηρία
- β) να διοργανώνονται κάθε τέσσερα (4) χρόνια αγώνες ολυμπιακού τύπου για άτομα με προβλήματα ακοής
- γ) να διοργανώνονται κάθε τέσσερα (4) χρόνια αγώνες ολυμπιακού τύπου για άτομα με προβλήματα όρασης
- δ) να διοργανώνονται διεθνείς αγώνες για Αθλητές με Αναπηρία που πραγματοποιούνται μερικές εβδομάδες μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες

Απ.: α (Ένθετο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.: 103)

(2,5) μονάδες

7β. «Αναπηρία» ορίζεται ως, η φυσική ή νοητική κατάσταση του ατόμου, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη δυσκολότερη αλληλεπίδραση και ισότιμη προσβασιμότητά του στην κοινωνία. Η ένταξη ατόμων με αναπηρία (ΑμεΑ) στην εκπαίδευση με μια ευρύτερη έννοια, πρέπει:

- α) να γίνεται σε ξεχωριστές ομάδες και ειδικά σχολεία για να μην αναπτύσσεται το αίσθημα της κατωτερότητας
- β) στο μεγαλύτερο μέρος ή στο σύνολο του χρόνου τους, τα άτομα με αναπηρία να συνεκπαιδεύονται με μαθητές χωρίς ειδικές ανάγκες
- γ) να γίνεται κατ' οίκον, όπου το περιβάλλον είναι πιο φιλικό, με ειδικούς δασκάλους
- δ) τα μαθήματα να γίνονται ατομικά με ξεχωριστά αναλυτικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ελλείψεις τους

Απ.: β (Ένθετο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.: 89)

(2,5) μονάδες

8α. Στους αθλητικούς αγώνες κατά την αρχαιότητα στην Ελλάδα, οι Κύπριοι:

- α) συμμετείχαν ανελλιπώς αλλά εκτός συναγωνισμού
- β) συμμετείχαν μόνο στους Ολυμπιακούς Αγώνες
- γ) συμμετείχαν ανελλιπώς ως ισότιμοι
- δ) δεν συμμετείχαν στους αγώνες, λόγω απόστασης,

Απ.: γ (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:142)

(2,5) μονάδες

8β. Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας, η ταύτιση των Κυπρίων με τον αθλητισμό:

- α) βοήθησε στη διατήρηση της θρησκευτικής και εθνικής τους ταυτότητας
- β) βοήθησε στη διατήρηση της ευρωστίας και υγείας του λαού
- γ) βελτίωσε τις πολιτισμικές και κοινωνικές τους σχέσεις
- δ) βελτίωσε και εξύψωσε το αγωνιστικό πνεύμα του λαού

Απ.: α (Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:143)

(2,5) μονάδες

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 δύομιση (2,5) μονάδες.

1α. Η υποκινητικότητα είναι αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής που, στις μέρες μας, αποτελεί μια θετική συνέπεια της ανάπτυξης της τεχνολογίας με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να έχει περισσότερες ανέσεις και χρόνο για μια πιο ποιοτική ζωή.

(Ένθετο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:69) ΛΑΘΟΣ 2,5 μονάδες

1β. Καλή φυσική κατάσταση είναι η ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει τις απαιτήσεις της καθημερινότητας χωρίς κούραση.

(Ένθετο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:81) ΣΩΣΤΟ 2,5 μονάδες

2α. Η συμμετοχή σε τακτική σωματική άσκηση πέντε με έξι φορές τον μήνα, διάρκειας 30 με 45 λεπτών είναι αρκετή για τη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης.

(Ένθετο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:78) ΛΑΘΟΣ 2,5 μονάδες

2β. Η προπόνηση στον αθλητισμό είναι μια ειδική και συστηματική διαδικασία προετοιμασίας αθλητών, βασισμένη στην αθλητική επιστήμη και στοχεύει στη βελτίωση και διατήρηση της υψηλότερης απόδοσης σε διάφορα αθλήματα.

(Ένθετο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:81) **ΣΩΣΤΟ** 2,5 μονάδες

3α. Οι ελληνικοί χοροί φέρουν τα γνωρίσματα του ελλητισμού από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα και χαρακτηρίζονται από την κίνηση της λεκάνης, το νάζι και τον ερωτισμό.

(Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:115) **ΛΑΘΟΣ** 2,5 μονάδες

3β. Στους κυπριακούς παραδοσιακούς χορούς ο καλός χορευτής χορεύει «με το πάτημα του βκιολιού», που σημαίνει ότι είναι σωστά μέσα στον χώρο με γερά πατήματα στις φτέρνες.

(Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:118) **ΛΑΘΟΣ** 2,5 μονάδες

4α. Στη θέση του «καλού καγαθού» πολίτη της αρχαίας Αθήνας, στη Ρώμη συναντάμε τον μονομάχο αθλητή.

(Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:125) **ΣΩΣΤΟ** 2,5 μονάδες

4β. 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 της Νίκης με κάθε μέσο.

(Βιβλίο ολυμπιακής παιδείας, σελ.:125) **ΛΑΘΟΣ** 2,5 μονάδες

5α. Στην Ολυμπιακή Φιλοσοφία, μια βασική παράμετρος που καθορίζει τη σημαντικότητα του Ολυμπισμού/Αθλητισμού, είναι ότι: αναδεικνύει τον άνθρωπο μέσα από αρχές, αξίες και το ηθικό περιεχόμενο.

(Βιβλίο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.:138) **ΣΩΣΤΟ** (2,5) μονάδες

5β. Οι Ολυμπιακοί αγώνες και ο αθλητισμός σήμερα επηρεάζουν αλλά και επηρεάζονται από τις κοινωνικές τάσεις, που έχουν μόνο αρνητικές επιδράσεις.

(Βιβλίο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.:140) **ΛΑΘΟΣ** (2,5) μονάδες

6α. Στις γιορτές και τα πανηγύρια κατά την Τουρκοκρατία οι Κύπριοι επιδίδονταν σε παιχνίδια όπως τα «τηλάρα», το «καζαντί» και στο «λιγκρίν».

(Βιβλίο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.:143) **ΛΑΘΟΣ** (2,5) μονάδες

6β. Πολιτικές αναγκαιότητες επέβαλαν η Κύπρος από το 1980 και έπειτα να μετέχει μόνη της στους Ολυμπιακούς Αγώνες και όχι με τα ελληνικά χρώματα.

(Βιβλίο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.:143) **ΣΩΣΤΟ** (2,5) μονάδες

7α. Στους δρόμους μέχρι και 400μ η εκκίνηση γίνεται μετά από την ακόλουθη σειρά παραγγελμάτων «Λάβετε θέσεις!» – πυροβολισμός εκκινήσεως.

(Σημειώσεις κανονισμών στίβου, σελ.:1) **ΛΑΘΟΣ** (2,5) μονάδες

7β. Στους αγώνες δρόμων, ένας αθλητής αποχωρεί από τον αγώνα, όταν κάνει άκυρη εκκίνηση.

(Σημειώσεις κανονισμών στίβου, σελ.:2) **ΣΩΣΤΟ** (2,5) μονάδες

8α. Στο άλμα σε μήκος, αν δύο αθλητές/τριες έχουν την ίδια επίδοση, ο αγώνας κρίνεται με βάση τη δεύτερη καλύτερη επίδοση.

(Σημειώσεις κανονισμών στίβου, σελ.:8) **ΣΩΣΤΟ** (2,5) μονάδες

8β. Ο νικητής στις ρίψεις είναι αυτός που έχει τον καλύτερο μέσο όρο από τις έξι συνολικά προσπάθειες.

(Σημειώσεις κανονισμών στίβου, σελ.:15) **ΛΑΘΟΣ** (2,5) μονάδες

Γ΄ ΜΕΡΟΣ:

(ΜΟΝΑΔΕΣ 20)

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

1. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μεγαλούργησαν στην αρχαία Ελλάδα, αλλά και στην αρχαία Ρώμη, οι αγώνες είχαν τεράστια επιτυχία. Ωστόσο, οι αγώνες στην Ελλάδα και την Ρώμη είχαν μεγάλες διαφορές μεταξύ τους.

Να εντοπίσετε και να αναφέρετε τις διαφορές τόσο στο περιεχόμενο, όσο και στον σκοπό των αγώνων.

Απάντηση:

α. Η άσκηση στην αρχαία Ελλάδα ήταν μέρος του πολιτισμού και της αγωγής, ενώ στην Ρώμη ήταν μέρος του θεάματος.

β. Στην Ελλάδα η ομορφιά του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος δημιούργησαν τον ιδανικό άνθρωπό, ενώ στην Ρώμη η ασύμμετρη σωματική ρώμη, η σκληράδα και η αγριάδα τον μονομάχο αθλητή. Ιδανικός αθλητής «άνθρωπος» στην Ελλάδα ήταν αυτός που είχε ισόρροπη ανάπτυξη πνεύματος – ψυχής – σώματος σε αντίθεση με τη Ρώμη που ιδανικός αθλητής ήταν αυτός που εντυπωσίαζε μόνο με τη δύναμή του.

γ. Οι Έλληνες ανέπτυξαν τον ανταγωνισμό με τη μορφή της ευγενικής άμιλλας καλλιεργώντας την αρετή και τις ανθρωπιστικές αξίες του «καλού καγαθού» πολίτη, ενώ οι Ρωμαίοι «τον άρτον και θεάματα» στη θέση του «ευ αγωνίζεσθαι».

δ. Οι Ρωμαίοι ανέπτυξαν τον μονομάχο αθλητή στη θέση του «καλού καγαθού», καλλιέργησαν «τον άρτον και θεάματα» στη θέση του «ευ αγωνίζεσθαι». Οι Ρωμαίοι μετέτρεψαν το ηθικό περιεχόμενο των αγώνων σε αιματηρές συγκρούσεις, μονομαχίες και θηριομαχίες.

ε. Επαγγελματίες αθλητές πουλούν επαγγελματική δύναμη. Η ευγενική άμιλλα χάνει το μεγαλείο της. Ανίκανοι πλούσιοι αγοράζουν νίκες και οι αθλητές χάνουν την αξιοπρέπειά τους.

(Βιβλίο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.:124-126 και 131-132)

2. Τα άτομα που έχουν επιλέξει τον δικό τους προσωπικό τρόπο, δηλαδή να ζήσουν κινητικά δραστήριοι με συνεχή άσκηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αναφέρεται ότι έχουν αναπτύξει μια φιλοσοφία ζωής που ονομάζεται «Δια βίου άσκηση».

Να αναφέρεται 5 λόγους ή 5 οφέλη, που καθιστούν τη «δια βίου άσκηση» αναγκαία για τον σύγχρονο άνθρωπο.

Οι βασικοί λόγοι που καθιστούν τη «δια βίου άσκηση» αναγκαία για τον σύγχρονο άνθρωπο είναι:

1. **Βελτίωση της σωματικής υγείας:** Η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων όπως καρδιοπάθειες, διαβήτη τύπου 2, υπέρταση και παχυσαρκία.
2. **Ενίσχυση της ψυχικής υγείας:** Η άσκηση βοηθά στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και των επιπέδων στρες, ενώ ενισχύει τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση.

3. **Αντιμετώπιση της καθιστικής ζωής:** Ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι συχνά καθιστικός λόγω επαγγελματικών ή προσωπικών υποχρεώσεων, και η «δια βίου άσκηση» εξισορροπεί τις αρνητικές συνέπειες αυτής της ακινησίας.
4. **Διατήρηση της λειτουργικότητας και αυτονομίας:** Με την πάροδο των ετών, η άσκηση βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας, της ισορροπίας και της μυϊκής δύναμης, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων και τραυματισμών.
5. **Πρόληψη της γνωστικής έκπτωσης:** Η άσκηση έχει θετική επίδραση στη μνήμη και στη λειτουργία του εγκεφάλου, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής.
6. **Κοινωνική ενσωμάτωση και ποιότητα ζωής:** Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες άσκησης ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση, την αίσθηση «του ανήκειν» και τη συνολική ποιότητα ζωής.

(Ένθετο Ολυμπιακής παιδείας, σελ.:75-77)

ΤΕΛΟΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΩΝ ΛΥΣΕΩΝ