

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

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ: 90 λεπτά

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΠΤΑ (7) 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.

**ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

## **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 όπως τα αρχαία ελληνικά πρότυπα
- δ) η προστασία των νέων από τη χρήση ναρκωτικών και την ανάπτυξη κοινωνικής βίας

**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

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

- α) να έχουμε δύο ελαφρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας 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

**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 τη δύναμη των κάτω άκρων

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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. 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.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

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

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 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.

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.

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**