

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2021 – 2022  
Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ 17 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2022

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ (Α΄ ΣΕΙΡΑ)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ063

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ: 90΄ λεπτά

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ

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 30 )**

Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση σε κάθε ερώτηση. Κάθε σωστή επιλογή βαθμολογείται με τρείς (3) μονάδες.

**1. Φυσική Κατάσταση είναι η κατάσταση των ζωτικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού (σωματική λειτουργία) και η κατάσταση των πνευματικών και ψυχικών ικανοτήτων και προσδιορίζεται από:**

- α) Το επίπεδο των αγώνων
- β) Απρόβλεπτους παράγοντες
- γ) Βιολογικούς (εσωτερικούς) και εξωτερικούς παράγοντες
- δ) Τον έντονο ανταγωνισμό

Απ.: γ

**2. Οι Θρεπτικές ουσίες που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για τη παραγωγή ενέργειας είναι:**

- α) Το κάλιο και το νάτριο
- β) Το ασβέστιο και η φερριτίνη
- γ) Το κρέας και το ψωμί
- δ) Οι υδατάνθρακες, τα λίπη και τα λευκώματα (πρωτεΐνες)

Απ.: δ

**3. Οι Επιμέρους ικανότητες Φυσικής Κατάστασης είναι:**

- α) Η Αγωνιστικότητα, η Ανθεκτικότητα και η Νοημοσύνη
- β) Η Αυτοσυγκέντρωση, η Πρόβλεψη και τα Αντανακλαστικά
- γ) Η Αντοχή, η Δύναμη, η Ταχύτητα και η Ευλυγισία - Ευκινησία
- δ) Η υγιεινή διατροφή και η υγιεινή ζωή

Απ.: γ

**4. Δύναμη είναι η ικανότητα:**

- α) Αντίστασης στις επιβαρύνσεις
- β) Να ξεπερνούμε τις αντιστάσεις
- γ) Επιμήκυνσης των μυών
- δ) Ενός μυός ή ομάδας μυών να παράγουν έργο

Απ.: δ

**5. 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) Όλα τα πιο πάνω

Απ.: β

**6. Στους Αντρικούς παραδοσιακούς χορούς στην Κύπρο οι χορευτές:**

- α) Χορεύουν απέναντι, σε περιορισμένο χώρο αλλάζοντας θέση και τα χέρια στη μέση
- β) Χορεύουν σε κύκλο με τα χέρια ανοικτά στο ύψος των ώμων
- γ) Χορεύουν σε σχηματισμό άρματος με τα χέρια στη μέση του μπροστινού
- δ) Χορεύουν απέναντι, σε περιορισμένο χώρο, αλλάζοντας θέση και με τα χέρια ανοικτά πλάγια

Απ.: δ

**7. Το Ζίου – Ζίτσου ήταν μορφή στρατιωτικών αθλημάτων που εμφανίστηκε στην:**

- α) Αίγυπτο
- β) Ιαπωνία
- γ) Κίνα
- δ) Ινδία

Απ.: β

**8. Στη Σπάρτη η άσκηση χρησιμοποιείται για σκληραγωγία και τελειοποίηση:**

- α) Της αθλητικής δύναμης
- β) Του Ιδανικού πολίτη
- γ) Του καλού καγαθού πολίτη
- δ) Της στρατιωτικής δύναμης

Απ.:δ

**9. Οι αγώνες στίβου χωρίζονται στα αγωνίσματα του στίβου και τα αγωνίσματα κονίστρας. Τα αγωνίσματα κονίστρας είναι:**

- α) Οι σκυταλοδρομίες 4Χ100 και 4Χ400
- β) Οι ρίψεις και τα άλματα
- γ) Όλα τα αγωνίσματα δρόμων
- δ) Όλα τα αγωνίσματα που χρειάζονται φόρα (π.χ. άλμα σε μήκος)

Απ.: β

**10. Στα αγωνίσματα ρίψεων, ο αθλητής με την καλύτερη βολή από τις έξι συνολικά προσπάθειες, κερδίζει τον αγώνα. Σε περίπτωση ισοβαθμίας νικητής αναδεικνύεται αυτός:**

- α) Που έχει τον καλύτερο μέσο όρο στις έξι προσπάθειες
- β) Που έχει την δεύτερη καλύτερη επίδοση
- γ) Που κερδίζει την κλήρωση
- δ) Που έχει έγκυρες όλες του τις προσπάθειες

Απ.: β

**Β΄ ΜΕΡΟΣ:**

( ΜΟΝΑΔΕΣ 30 )

Να χαρακτηρίσετε με «ΣΩΣΤΟ» ή «ΛΑΘΟΣ» όλες τις πιο κάτω ερωτήσεις. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τον αριθμό της ερώτησης με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό. Κάθε σωστή επιλογή βαθμολογείται με τρεις (3) μονάδες.

1. Ένας από τους σημαντικότερους *εξωτερικούς παράγοντες* που επηρεάζουν τη Φυσική Κατάσταση είναι το είδος, η ένταση, η διάρκεια και η συχνότητα της άσκησης

ΣΩΣΤΟ

2. Οι Υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή παραγωγής ενέργειας, προσλαμβάνονται με την τροφή και αποθηκεύονται στην κοιλιά σαν λίπος

ΛΑΘΟΣ

3. Η ικανότητα του σώματος να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεται ονομάζεται Εκρηκτικότητα

ΛΑΘΟΣ

4. Η βελτίωση της δύναμης αρχίζει περίπου στη ηλικία των δέκα (10) χρόνων, οπότε και έχουμε αύξηση στην έκκριση της ορμόνης που ονομάζεται Τεστοστερόνη

ΣΩΣΤΟ

5. Οι Κυπριακοί Παραδοσιακοί Χοροί διακρίνονται σε αντικριστούς και ατομικούς δεξιοτεχνίας

ΣΩΣΤΟ

6. Η μόνη περίπτωση που χορεύουν μαζί άνδρας και γυναίκα στους Κυπριακούς Παραδοσιακούς Χορούς είναι στον χορό του ανδρογύνου

ΣΩΣΤΟ

7. Τα ταυροκαθάψια ήταν ασκήσεις με ταύρους και είναι χαρακτηριστικό του Μυκηναϊκού πολιτισμού

ΛΑΘΟΣ

8. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες αναβιώνονται στην Αθήνα το 1896 με την συμβολή του Γάλλου βαρόνου Πιερ Ντε Κουμπερτέν, ο οποίος αναζητούσε νέα ανθρωποκεντρικά παιδαγωγικά συστήματα και επηρεάστηκε έντονα από την αρχαία Ελληνική αγωγή

ΣΩΣΤΟ

9. Στους αγώνες δρόμων, για να αποχωρήσει από τον αγώνα ένας αθλητής πρέπει να κάνει τουλάχιστον δύο (2) άκυρες εκκινήσεις

ΛΑΘΟΣ

10. Στο άλμα σε μήκος κάθε άλτης έχει το δικαίωμα να κάνει τρεις προσπάθειες σ' έναν αγώνα (προκριματικός). Ακολουθώντας, συνεχίζουν οι οκτώ καλύτεροι άλτες, οι οποίοι και έχουν το δικαίωμα γι' άλλες τρεις προσπάθειες (τελικός).

ΣΩΣΤΟ

**Γ' ΜΕΡΟΣ:**

( ΜΟΝΑΔΕΣ 40 )

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

1. Οι θρεπτικές ουσίες που παίρνει ο οργανισμός από τις τροφές είναι τα λευκώματα (πρωτεΐνες), τα λίπη και οι υδατάνθρακες. Έχει παρατηρηθεί ότι τα λίπη σαν πηγή ενέργειας δεν παίζουν σπουδαίο ρόλο στις πολύ έντονες μυϊκές ενέργειες.

Να αναφέρετε σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείται το λίπος σαν πηγή ενέργειας και σε ποια άτομα είναι σημαντική η καύση των λιπών.

Απ.: Τα λίπη χρησιμοποιούνται σαν πηγή ενέργειας σε χαμηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας άσκηση.

Η καύση των λιπών είναι σημαντική για άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος. (σελ. 104).

Λέξεις κλειδιά: χαμηλή ένταση, μεγάλη διάρκεια, ρύθμιση βάρους

**2. Σε πολλά μέρη της Κύπρου θεωρούσαν καλό χορευτή αυτόν που χόρευε «πάνω στο βελόνι» ή «σε ένα μάρμαρο» και χόρευε «με το πάτημα του βκιολιού».**

**Να αναφέρετε τι εννοούσαν λέγοντας ότι χόρευε «πάνω στο βελόνι» ή «σε ένα μάρμαρο» και τι εννοούσαν λέγοντας «με το πάτημα του βκιολιού».**

Απ.: Ο καλός χορευτής που χόρευε «πάνω στο βελόνι» ή «σε ένα μάρμαρο» είναι αυτός που χορεύει σε μικρό – περιορισμένο χώρο, (μάρμαρο: μια πλάκα με διαστάσεις 40Χ40). Με «το πάτημα του βκιολιού» εννοούσαν αυτόν που πατούσε στον χρόνο, τον σωστό ρυθμό δηλαδή της μουσικής. (σελ.: 118)

Λέξεις κλειδιά: Μικρός – περιορισμένος χώρος, σωστός ρυθμός.

Δίνονται 5 μονάδες για αναφορά στον περιορισμένο χώρο και 5 μονάδες για αναφορά στον ρυθμό.

**3. Σε ποιες κατηγορίες αναλύεται η ικανότητα της Δύναμης ως καθοριστικό στοιχείο της φυσικής κατάστασης; Εξηγήστε σε συντομία την κάθε μια από αυτές.**

Απ.: Η Δύναμη αναλύεται στη μέγιστη δύναμη, την ταχυδύναμη και την αντοχή στη δύναμη.

Μέγιστη δύναμη είναι η μεγαλύτερη δύναμη που μπορεί να αναπτύξει συνειδητά ο μυς. Ταχυδύναμη είναι η μυϊκή ικανότητα αντίδρασης σε αντιστάσεις με μεγάλη ταχύτητα. Αντοχή στη δύναμη είναι η μυϊκή ικανότητα αντίστασης στην κόπωση, κυρίως σε αντιστάσεις μεγάλης διάρκειας. (σελ.: 109)

Λέξεις κλειδιά: Μέγιστη δύναμη, Ταχυδύναμη, Αντοχή στη δύναμη, Μυϊκή ικανότητα, κόπωση, μεγάλη διάρκεια.

Να δίνονται 5 μονάδες όταν αναφέρονται οι κατηγορίες και 5 μονάδες όταν αναλύονται οι κατηγορίες.

Να θεωρούνται σωστές οι απαντήσεις που μπορεί να μην είναι ακριβώς οι πιο πάνω ονομασίες αλλά να δίνονται σωστές εξηγήσεις. Π.χ. αναφορά σε εκρηκτική δύναμη, εκρηκτικότητα, γρήγορη δύναμη. Ακόμη και όταν δεν αναφέρεται αλλά περιγράφεται. Πολύ περισσότερο με παραδείγματα και αναφορές. (Η δύναμη που χρειάζεται ο αρσιβαρίστας για τη μέγιστη δύναμη, η δύναμη του 'άλτη για την ταχυδύναμη).

**4. 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.**

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

Στην Ελλάδα η ομορφιά του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος δημιούργησαν τον ιδανικό άνθρωπό, ενώ στην Ρώμη η ασύμμετρη σωματική ρώμη, σκληράδα και 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.

Οι Έλληνες ανέπτυξαν τον ανταγωνισμό με την μορφή της ευγενικής άμιλλας καλλιεργώντας την αρετή και ανθρωπιστικές αξίες του καλού καγαθού πολίτη, άρτος και θεάματα στη θέση του ευ αγωνίζεσθαι.

Οι Ρωμαίοι ανέπτυξαν τον μονομάχο αθλητή στη θέση του καλού καγαθού, καλλιέργησαν το άρτος και θεάματα στη θέση του ευ αγωνίζεσθαι. Οι Ρωμαίοι μετέτρεψαν το ηθικό περιεχόμενο των αγώνων σε αιματηρές συγκρούσεις, μονομαχίες και θηριομαχίες. Επαγγελματίες αθλητές πουλούν επαγγελματική δύναμη. Η ευγενική άμιλλα χάνει το μεγαλείο της. Ανίκανοι πλούσιοι αγοράζουν νίκες και οι αθλητές χάνουν την αξιοπρέπειά τους. (σελ. 125-126).

Λέξεις κλειδιά: Πνεύμα αγώνων – άθλησης, Θέαμα – Αγωγή, Μονομάχος αθλητής – καλός καγαθός πολίτης, ιδανικός άνθρωπος (αθλητής) ευγενική άμιλλα – εξαγορασμένες νίκες.

Δίνονται όλες οι μονάδες όταν γίνει αναφορά σε τουλάχιστον δύο (2) σημεία από τα πιο πάνω.

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**