

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ 1:

Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}) είναι η μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να καταναλώσει το άτομο και αποτελεί για πολλά χρόνια την πιο δημοφιλή παράμετρο στην αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας.

Από τι επηρεάζεται η VO_{2max} ; Επιλέξτε την πιο κατάλληλη απάντηση:

1. Την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου (κεντρικοί παράγοντες)
2. Την ικανότητα χρησιμοποίησης οξυγόνου (περιφερικοί παράγοντες)
3. Και τις δύο ικανότητες. Την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου (κεντρικοί παράγοντες) και την ικανότητα χρησιμοποίησης οξυγόνου (περιφερικοί παράγοντες)
4. Καμία από τις δύο ικανότητες.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2:

Στο πλαίσιο ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης των μαθητών της Β΄ Λυκείου, ποιες μορφές δύναμης θα μπορούσατε να βελτιώσετε, που δεν θα μπορούσατε να βελτιώσετε στους μαθητές της Α΄ Γυμνασίου;

α) Ταχυδύναμη

β) Μέγιστη δύναμη

γ) Αντοχή στη δύναμη

ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ 3:

Οι πιο συνηθισμένες μορφές άμυνας στην καλαθοσφαίριση είναι η άμυνα ζώνης και η άμυνα man to man. Η άμυνα ζώνης στηρίζεται στην κάλυψη του χώρου που θα κινηθεί η επίθεση και όχι στο μαρκάρισμα του παίκτη.

Χαρακτηρίστε με ΣΩΣΤΟ - ΛΑΘΟΣ τα πιο κάτω σχετικά με την άμυνα ζώνης στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, βάζοντας ένα ✓ στο κατάλληλο κουτάκι.

1. Η άμυνα 2-3 χρησιμοποιείται όταν η αντίπαλη ομάδα διαθέτει πολύ καλούς περιφερειακούς σουτέρ.
2. Η άμυνα 3-2 είναι πολύ καλή διάταξη για τη γρήγορη εκδήλωση του αιφνιδιασμού.
3. Η άμυνα 2 -3 είναι ευάλωτη κάτω από το καλάθι.
4. Η άμυνα 3-2 μειονεκτεί στην κάλυψη του περιφερειακού σουτ.
5. Η άμυνα 3-2 θεωρείται πολύ καλή για τον έλεγχο του αμυντικού ριμπάουντ.

ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ 4:

Διδάσκετε το πάτημα στο άλμα εις μήκος σε μαθητές της Α΄ Γυμνασίου. Επιλέξτε τέσσερις από τις παρακάτω δραστηριότητες και ιεραρχήστε τις από την πιο εύκολη προς την πιο δύσκολη, για να επιτευχθεί ο στόχος σας.

- A. ένας διασκελισμός, φορά, πάτημα στη μύτη, έξοδος βήμα-άλμα
- B. επτά διασκελισμοί, φορά, πάτημα σε όλο το πέλμα, έξοδος βήμα-άλμα
- Γ. τρεις διασκελισμοί, φορά, πάτημα σε όλο το πέλμα, έξοδος βήμα-άλμα
- Δ πέντε διασκελισμοί, φορά, πάτημα στη μύτη του ποδιού έξοδος βήμα-άλμα
- E. πέντε διασκελισμοί, φορά, πάτημα σε όλο το πέλμα, έξοδος βήμα-άλμα
- ΣΤ. ένας διασκελισμός, φορά, πάτημα σε όλο το πέλμα, έξοδος βήμα-άλμα
- Z. τρεις διασκελισμοί, φορά, πάτημα στη μύτη του ποδιού έξοδος βήμα-άλμα
- H. επτά διασκελισμοί, φορά, πάτημα στη μύτη του ποδιού έξοδος βήμα-άλμα.

Ιεράρχηση δραστηριοτήτων:

(η πιο εύκολη δραστηριότητα) _____ (η πιο δύσκολη δραστηριότητα)

ΕΡΩΤΗΣΗ 5:

Θέμα του μαθήματός σας στη Β΄ Λυκείου είναι ο χορός «καρτσιλαμάς». Από τα πιο κάτω χαρακτηριστικά χορών, ποια θα αναφέρατε στους μαθητές ότι χαρακτηρίζουν αυτόν τον χορό, ώστε να μπορέσουν να τον αποτυπώσουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στο χορευτικό του μοτίβο; Σε κάθε περίπτωση, σημειώστε ένα Χ στην κατάλληλη στήλη.

		ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	Αντικριστός		
2	Μικτός		
3	Αυτοσχεδιασμός		
4	Χορεύεται από ζευγάρια ιδίου φύλου		
5	Ανταγωνισμός		
6	Υπερβολή		