

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΚΑΙ ΑΝΩΤΑΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2017  
ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ  
ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ**

**Γνωστικό Αντικείμενο: Φυσική Αγωγή**

**Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Σάββατο, 18 Νοεμβρίου 2017, 15:00 - 18:00**

**ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**

**Ερώτηση 1:** (γ)

**Ερώτηση 2:** (γ)

**Ερώτηση 3:** (δ)

**Ερώτηση 4:**

**4.1** (δ), **4.2** (β), **4.3** (δ), **4.4** (β), **4.5** (α), **4.6** (δ), **4.7** (γ), **4.8** (γ)

**Ερώτηση 5: 5.A** (γ)

**5.B**

Ενδεικτικές απαντήσεις

Δύο από τους πιο κάτω λόγους:

1. Η θέση αυτή βοηθά να ελαττωθεί η επιβάρυνση της καρδιάς.
2. Να ξεκουραστεί ο πάσχων.
3. Μειώνει την ανάγκη για οξυγόνο.
4. Βοηθά τον πάσχοντα να έχει καλύτερη αναπνοή.

**Ερώτηση 6:**

**6.1** (α), **6.2** (β), **6.3** (α), **6.4** (δ)

**Ερώτηση 7:**

**7.1** (δ), **7.2** (γ), **7.3** (δ), **7.4** (δ)

**Ερώτηση 8:** (δ)

**Ερώτηση 9: 9.A** (γ)

**9.B**

Ενδεικτική απάντηση:

Έναν από τους πιο κάτω λόγους:

1. Ο ρυθμός βελτίωσης της μυϊκής δύναμης είναι αντιστρόφως ανάλογος με την αρχική δύναμη, η οποία εκφράζεται πάντα σε ποσοστό της οριακής δύναμης.
2. Όσο προσεγγίζει η αρχική την οριακή δύναμη, τόσο μικρότερος θα είναι ο ρυθμός βελτίωσης της δύναμης.

3. Οι προπονημένοι σε σχέση με τους απροπόνητους είναι πιο κοντά στα όρια της μέγιστης - οριακής δύναμής τους.

**Ερώτηση 10**

**10.1** (β), **10.2** (δ), **10.3** (α), **10.4** (γ), **10.5** (β), **10.6** (γ), **10.7** (α), **10.8** (γ)

**Ερώτηση 11:**

(α) – ΛΑΘΟΣ

(β) – ΟΡΘΟ

(γ) – ΛΑΘΟΣ

(δ) – ΛΑΘΟΣ

(ε) – ΛΑΘΟΣ

(στ) – ΟΡΘΟ

(ζ) – ΟΡΘΟ

(η) - ΛΑΘΟΣ

**Ερώτηση 12:**

(α) Ακατάλληλο

(β) Κατάλληλο

(γ) Ακατάλληλο

(δ) Κατάλληλο

**Ερώτηση 13**

(α) ΛΑΘΟΣ

(β) ΟΡΘΟ

(γ) ΛΑΘΟΣ

(δ) ΟΡΘΟ

(ε) ΟΡΘΟ

- (στ) ΛΑΘΟΣ
- (ζ) ΛΑΘΟΣ
- (η) ΟΡΘΟ

**Ερώτηση 14**

- (α) ΛΑΘΟΣ
- (β) ΛΑΘΟΣ
- (γ) ΟΡΘΟ
- (δ) ΛΑΘΟΣ

**Ερώτηση 15:**

- (α) – ΛΑΘΟΣ
- (β) – ΟΡΘΟ
- (γ) – ΛΑΘΟΣ
- (δ) – ΟΡΘΟ
- (ε) – ΟΡΘΟ
- (στ) – ΛΑΘΟΣ

**Ερώτηση 16:**

Ενδεικτικές απαντήσεις:

**16.A –**

Δύο από τις πιο κάτω μεθόδους βελτίωσης αναερόβιας ικανότητας

1. Επαναληπτική μέθοδος για αναερόβια αγαλακτική ικανότητα
2. Έντονη διαλειμματική (μέγιστης έντασης) – μικρής διάρκειας για αναερόβια αγαλακτική ικανότητα
3. Μέτρια διαλειμματική (υψηλής έντασης) – μεσαίας διάρκειας για αναερόβια γαλακτική ικανότητα

**16.B**

(α) ΛΑΘΟΣ

(β) ΟΡΘΟ

(γ) ΟΡΘΟ

(δ) ΟΡΘΟ

(ε) ΛΑΘΟΣ

(στ) ΟΡΘΟ

(ζ) ΛΑΘΟΣ

(η) ΛΑΘΟΣ

**Ερώτηση 17:**

(α) – ΟΡΘΟ

(β) – ΛΑΘΟΣ

(γ) – ΛΑΘΟΣ

(δ) – ΛΑΘΟΣ

(ε) – ΛΑΘΟΣ

(στ) – ΟΡΘΟ

(ζ) – ΛΑΘΟΣ

(η) – ΛΑΘΟΣ

**Ερώτηση 18**

(β)

(ε)

(στ)

(δ)

(γ)

(α)

**Ερώτηση 19:**

(γ)

(ζ)

(στ)

(δ)

(α)

(β)

(ε)

**Ερώτηση 20:**

1 – Α, Β

2 – Α, Β

3 – Α,Β

4 – Γ

5 – Α,Β

6 – Α

7 – Β

8 – Γ

9 – Β

10- Α

**Ερώτηση 21:**

(α) Με βηματισμό - stride stop.

(β) Με άλμα – jump stop.

(γ) Τις φτέρνες.

(δ) Με βηματισμό - stride stop.

## **Ερώτηση 22:**

### Ενδεικτικές απαντήσεις

Τέσσερα από τα πιο κάτω πιθανά λάθη στην εκτέλεση κεφαλιάς:

1. Τα μάτια είναι κλειστά.
2. Το κεφάλι «μαζεύεται» στους ώμους.
3. Η μπάλα δεν χτυπιέται από το μέτωπο.
4. Δεν γίνεται υπερέκταση του κορμού πριν το κτύπημα.
5. Δεν γίνεται έντονη κίνηση προς τη μπάλα.
6. Το κεφάλι δεν ακολουθεί την πορεία της μπάλας.
7. Λάθος τοποθέτηση ως προς τη μπάλα.
8. Συγχρονισμός κεφαλιού-μπάλας.

## **Ερώτηση 23:**

### Ενδεικτικές απαντήσεις:

#### **23.A**

Δύο από τις πιο κάτω μυϊκές ομάδες ή μύες:

1. Ιερωνωτιαίο σύστημα της οσφυϊκής μοίρας - ραχιαίοι (λαγονοπλευρικός).
2. Καμπήρες του γόνατος – οπίσθιοι μηριαίοι, δικάφαλος μηριαίος, ημιμυενώδης και ημιτενοντώδης.
3. Γαστροκνήμιος.

#### **23.B**

Δύο από τις πιο κάτω μεθόδους:

- Στατικές διατάσεις.
- Δυναμικές διατάσεις.
- Διατάσεις ιδιοδεκτικής νευρομυϊκής διευκόλυνσης (PNF).
- Βαλλιστικές διατάσεις.

## Ερώτηση 24:

### Ενδεικτικές απαντήσεις

Τέσσερα από τα πιο κάτω Ολυμπιακά Σύμβολα

1. Ολυμπιακή Σημαία: 1920 Αμβέρσα, λευκή, πέντε κύκλοι, χρώματα μπλε,μαύρο, κόκκινο, κίτρινο, πράσινο, συμβολισμός-ένωση πέντε ηπείρων, συναπάντημα αθλητών
2. Ολυμπιακός Ύμνος: 1896 Αθήνα, στίχοι: Κωστής Παλαμάς, μουσική: Σπύρος Σαμάρας, επίσημος ύμνος ΔΟΕ
3. Ολυμπιακός Όρκος: 1920 Αμβέρσα πρώτη ορκομωσία, όρκος αθλητών, στο πλαίσιο του αληθινού φίλαθλου πνεύματος που προάγει το «Ευ Αγωνίζεσθαι» και τη δόξα των αγώνων, με σεβασμό στους κανόνες που διέπουν κάθε άθλημα.
4. Ολυμπιακό σύνθημα «Citius, altius, fortius»: Πιο γρήγορα, πιο ψηλά, πιο δυνατά, επίσημο σύνθημα Ολυμπιακού Κινήματος, πέραν της αγωνιστικής υπέρβασης συμβολίζει το ξεπέρασμα του ίδιου του εαυτού του αθλητή στο πλαίσιο της ευγενούς άμιλλας και σύμφωνα με το ολυμπιακό πνεύμα, δομινικανός ιερέας Ανρί Ντιντόν.
5. Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία: από το αρχαίο στάδιο της Ολυμπίας στο στάδιο της διοργανώτριας χώρας, η φλόγα ανάβει από τις ακτίνες του ήλιου, μεταφέρεται με δάδα, η φλόγα μένει άσβεστη από την έναρξη των αγώνων μέχρι και τη λήξη. Μεταφέρεται από σειρά δρομέων και ο τελευταίος δρομέας έχει την ευθύνη του ανάμματος του βωμού στη διοργανώτρια χώρα – συμβολίζει τον δεσμό της Ελλάδας και της Αρχαίας Ολυμπίας με τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες και τον υπόλοιπο κόσμο. Α΄ λαμπαδηδρομία 1936 – Κώστας Κονδύλης
6. Τελετές Ολυμπιακών Αγώνων έναρξης, λήξης, απονομών, έπαρση, παρέλαση αθλητών, άναμμα ιερής φλόγας, ανάκρουση εθνικού ύμνου, μετάλλια κλπ. – Η τελετή έναρξης, λήξης και απονομών περιλαμβάνονται στον Ολυμπιακό Χάρτη ως κανονισμοί ΔΟΕ. Πρώτη χώρα εισέρχεται στο στάδιο πάντα η Ελλάδα – ένδειξη τιμής, κληρονομιά Ολυμπιακών Χώρων.



- Τελευταία χώρα πάντα η διοργανώτρια. Μετάλλια-τρία, Ανάκρουση Εθνικού Ύμνου του πρώτου νικητή, έπαρση σημαιών και των τριών πρώτων αθλητών. Τελετή Λήξης – υποστολή ολυμπιακής σημαίας, σβήσιμο φλόγας.
7. Κότινος ή κλαδί ελιάς: έπαθλο Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων, ηθικό έπαθλο.
  8. Περιστέρι

### **Ερώτηση 25:**

#### Ενδεικτικές απαντήσεις

Τέσσερις τρόποι διαφοροποίησης της ατομικής εξάσκησης στο σουτ σε σταθερό στόχο αρκούντως τεκμηριωμένοι, π.χ.

1. Διαφοροποίηση του μεγέθους της μπάλας ώστε και οι πιο μικροκαμωμένοι μαθητές (με μικρή παλάμη) να μπορούν να την χειριστούν με άνεση.
2. Διαφοροποίηση της απόστασης από τον σταθερό στόχο, οι πιο αδύναμοι μαθητές επιλέγουν κοντινή ρίψη οι πιο προικισμένοι πιο μακρινή.
3. Διαφοροποίηση του μεγέθους του στόχου, πιο μικρός για τους προχωρημένους ώστε να έχει αυξημένο βαθμό δυσκολίας το εύστοχο σουτ, πιο μεγάλος για τους υπόλοιπους.
4. Διαφοροποίηση της στόχευσης σε επίπεδα, π.χ.
  - στόχευση στην εστία: οι πιο προχωρημένοι επιλέγουν γωνίες, οι αρχάριοι επιλέγουν να στοχεύουν στο κέντρο της εστίας.
  - Στόχευση σε αντικείμενα διαφορετικού βάρους και προσπάθεια μετακίνησης από τη θέση τους, με πιο δυνατή ρίψη μετακινείς μια medicine ball, με λιγότερο δυνατή ρίψη μετακινείς έναν κώνο ή μια μπάλα του μπάσκετ.
5. Η προσθήκη διαφορετικού εμποδίου μπροστά σ'αυτόν που εκτελεί π.χ παθητικός αμυντικός, ενεργητικός αμυντικός.
6. Η εκτέλεση του σουτ από διαφορετική θέση εκκίνησης π.χ από σταθερή θέση, με δύο-τρία βήματα, μετά από πάσα, μετά από ντρίπλα.

## Ερώτηση 26:

### Ενδεικτικές απαντήσεις:

#### 26.A

Ένα από τα πιο κάτω:

1. νερό
2. ισοτονικό ποτό [υγρό διάλυμα μη κορεσμένο σε ηλεκτρολύτες ή απλά σάκχαρα (π.χ υγρό περιεκτικότητας 4-8% γλυκόζης)]

#### 26. B

Η απώλεια υγρών κατά την άσκηση πρέπει να αναπληρώνεται κάθε 10 έως 15 λεπτά με ένα ποσό υγρών της τάξεως των 150-250 ml τη φορά.

#### 26.Γ

Θερμοκρασία υγρών 5 έως 10 βαθμών Κελσίου (5-10 °C), κρύα-δροσερά ποτά, διότι απομακρύνονται ταχύτερα από το στομάχι σε σύγκριση με υγρά που έχουν τη θερμοκρασία του σώματος ή του περιβάλλοντος.

## Ερώτηση 27:

Τέσσερα από τα πιο κάτω τεχνικά σημεία -σημεία έμφασης για την εκτέλεση της μεταβίβασης με το εσωτερικό μέρος του ποδιού στο ποδόσφαιρο:

1. Το πόδι στήριξης τοποθετείται δίπλα στη μπάλα με τη μύτη του ποδιού προς την κατεύθυνση της μπάλας, το γόνατο είναι λυγισμένο.
2. Το πόδι κτυπήματος είναι σταθερό στον αστράγαλο και το εσωτερικό του ποδιού δείχνει προς την κατεύθυνση της μεταβίβασης
3. Η αιώρηση του ποδιού είναι συνήθως μικρή.
4. Το πάνω μέρος του κορμού είναι ελαφρά λυγισμένο προς τα εμπρός και είναι πάνω από τη μπάλα.
5. Η μπάλα χτυπιέται στο κέντρο της για συρτή πάσα, στο κάτω μέρος της για κοφή ψηλή πάσα κ.ο.κ.
6. Το πόδι ακολουθεί την πορεία της μπάλας
7. Τα χέρια είναι ελεύθερα για ισορροπία

## **Ερώτηση 28:**

### Ενδεικτικές απαντήσεις:

Λόγοι επιλογής και εφαρμογής της ζώνης 2-3 σε σχέση με τον αντίπαλο και τις συνθήκες του αγώνα, 4 από τους πιο κάτω λόγους:

1. Όταν η ομάδα μας υστερεί σε ύψος σε σχέση με τους αντιπάλους ψηλούς παίκτες.
2. Όταν θέλουμε να περιορίσουμε έναν πολύ καλό ψηλό παίκτη της αντίπαλης ομάδας.
3. Όταν θέλουμε να προστατέψουμε – κλείσουμε το χώρο της ρακέτας.
4. Όταν θέλουμε να διαφυλάξουμε το αμυντικό ριμπάουντ
5. Όταν η αντίπαλη ομάδα διαθέτει πολύ καλούς περιφερειακούς διεισδυτικούς παίκτες.
6. Όταν η αντίπαλη ομάδα δεν διαθέτει πολύ καλούς περιφερειακούς σουτέρ.
7. Όταν η αντίπαλη ομάδα είναι πολύ δυνατή επιθετικά κοντά στο καλάθι.
8. Όταν επιδιώκουμε τον αιφνιδιασμό αφού η διάταξη της ζώνης ευνοεί την έναρξή του.
9. Όταν η ομάδα μας υστερεί σε φυσική κατάσταση
10. Προστασία από ομαδικά – ατομικά φάουλ

## **Ερώτηση 29:**

Τα βασικά λάθη του Ανδρέα είναι ότι:

α) ως δεξιόχειρας έχει το δεξί πόδι μπροστά αντί του αριστερού ή το βάρος του σώματος μεταφέρεται μπροστά αλλά στο αριστερό πόδι και όχι το δεξί  
β) το κτύπημα της μπάλας ενώ αυτή βρίσκεται ακόμα στο αριστερό χέρι του, κάτι που είναι αντίθετο με τους κανονισμούς που θέλουν τη μπάλα να κτυπηθεί στον αέρα.

(γ) η μπάλα κτυπιέται στο αριστερό ισχίο (με αποτέλεσμα η μπάλα να φεύγει αριστερά, αφού το δεξί χέρι κινείται από δεξιά προς αριστερά) και

(δ) η μπάλα κτυπιέται με τις άκριες των δακτύλων

Τα βασικά λάθη του κ. Σάββα είναι ότι:

(α) Έχει μεγάλες γραμμές και τα παιδιά περιμένουν πολύ χρόνο μέχρι να έρθει η σειρά τους για να ασκηθούν.

(β) Η επίδειξη στη τάξη της λάθος κίνησης του Ανδρέα.

### **Ερώτηση 30:**

#### Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τέσσερα από τα πιο κάτω στοιχεία ατομικής τακτικής αμυντικού σε σχέση με τον αντίπαλο:

1. Τοποθέτηση του αμυντικού ανάμεσα στο τέρμα και τον επιθετικό
2. Ωθηση επιθετικού από τις κεντρικές ζώνες προς τις πλάγιες ώστε να έχει μικρότερη ριπτική γωνία
3. Σταμάτημα ή ανακοπή της κίνησης επιθετικού με μπάλα (μαρκάρισμα)
4. Παρεμπόδιση μεταβιβάσεων των επιθετικών
5. Αποφυγή προσποίησης επιθετικού
6. Ωθηση επιθετικού για εκτέλεση ρίψης εκτός θέσης ή από μειονεκτική θέση
7. Γρήγορη επιστροφή στην άμυνα
8. Τοποθέτηση στο χώρο ευθύνης και επιτήρηση παίκτη χωρίς μπάλα
9. Κάλυψη επιθετικού με μπάλα και αλλαγή παίκτη ευθύνης ανάλογα με τις συνθήκες
10. Αμυντικές προσποιήσεις και κλέψιμο της μπάλας

### **Ερώτηση 31:**

Η απάντηση βρίσκεται στο γεγονός ότι κατά την άνοδο οι μύες βραχύνονται δρώντας μειομετρικά, ενώ κατά την κάθοδο επιμηκύνονται δρώντας πλειομετρικά. Ως γνωστόν η πλειομετρική συστολή, παράγει για όλο το εύρος κίνησης του μυός, μεγαλύτερα ποσοστά δύναμης έναντι εκείνων της μειομετρικής.

### **Ερώτηση 32:**

#### Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τέσσερεις από τους πιο κάτω τομείς ηθικής αθλητικής συμπεριφοράς:

1. Συμπεριφορά προς τον εαυτό μας – αυτογνωσία, γνώση αγωνιστικών δυνατοτήτων - συνειδητοποίηση του τι υποστηρίζω -
2. Fair play προς τον αντίπαλο (σέβομαι τον αντίπαλο) κατανόηση, αποδοχή του καλύτερου, φιλία, σεβασμός, συνθέτουν την ευγενική άμιλλα., βασικότερος συντελεστής του «Ευ Αγωνίζεσθαι» – «Fair play»
3. Fair play προς αυτόν που υποστηρίζω (σέβομαι τον συμπαίκτη)- ομάδα, άτομο, χώρα, σωματείο / αυτό που υποστηρίζω πρέπει να είναι αποτέλεσμα αγάπης προς αυτό που κάνω, θαυμασμό, εμπιστοσύνη.
4. Fair play προς τον διαιτητή (σέβομαι τις αποφάσεις διαιτητών και κριτών) / όλα εξαρτώνται από τη βελτίωση του ανθρώπινου παράγοντα, συμπεριφορά προς διαιτητή και κανονισμούς δεν πρέπει να είναι μονόπλευρη αλλά να προέρχεται από αμοιβαίο σεβασμό. Κατανόηση και εμπιστοσύνη στα λάθη, ταυτόχρονα δικαιοσύνη και ακεραιότητα προς τους θεσμούς Διαιτητής-κριτές
5. Fair play και κανονισμοί: (σέβομαι τους κανόνες του παιχνιδιού) αποδέχομαι και τηρώ τους κανόνες, οι κανονισμοί απαραίτητοι για την ομαλή διεξαγωγή των αγώνων.
6. Fair play προς τον εαυτό μας (ελέγχω τον εαυτό μου και δεν παραφέρομαι) – αποτελεί το απαραίτητο στοιχείο για γνήσιο και τίμιο αγώνα. Αγωγή – παιδεία – βελτίωση του ίδιου του ανθρώπου
7. Δίνω ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν – ίσες ευκαιρίες συμμετοχής ανεξαρτήτως φύλου, ενθότητας, αθλητικών ικανοτήτων, ιδιαίτερων ατομικών χαρακτηριστικών, ώστε όλοι να μπορούν να παίξουν, να μάθουν, να διασκεδάσουν.