

**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**

**Το εξεταστικό δοκίμιο αποτελείται από τριάντα (30) σελίδες και τριάντα δύο (32) ερωτήσεις.**

**Να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του δοκιμίου.**

**Όλες οι απαντήσεις πρέπει να καταγραφούν στο Τετράδιο Απαντήσεων.**

**Σε κάθε απάντηση να αναγράφεται τον αριθμό της ερώτησης.**

**Οι μονάδες βαθμολόγησης αναγράφονται στο τέλος κάθε ερώτησης.**

### **Ερώτηση 1:**

Η κ. Μωυσέως διδάσκει σε τάξη Β΄ Γυμνασίου τη συσπειρωτική εκκίνηση. Τονίζει τη σημασία της γρήγορης και σωστής εκκίνησης και δίνει τα πιο κάτω σημεία τεχνικής. Ένα από τα πιο κάτω σημεία τεχνικής είναι λανθασμένο.

**Να το εντοπίσετε και να το σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων.**

- (α) Πλήρης έκταση των ποδιών κατά την ώθηση.
- (β) Ενεργητική προώθηση μπροστά και πάνω του ποδιού στον πρώτο διασκελισμό.
- (γ) Ενεργητική κίνηση των χεριών και απότομη ανόρθωση του σώματος.
- (δ) Προοδευτικό πέρασμα από την επιτάχυνση στον κυρίως δρόμο.

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 2:**

Διδάσκετε σε τάξη Γ΄ Γυμνασίου το σουτ με κατακόρυφο άλμα στη χειροσφαίριση. Καθοδηγείτε τους μαθητές σας να ανακαλύψουν τον πιο ευνοϊκό τρόπο μετατροπής της οριζόντιας κίνησης σε κάθετο άλμα. Στη συνέχεια ζητάτε από τους μαθητές, με βάση τα συμπεράσματά τους, να προσαρμόσουν τη φορά τους, για ένα πιο αποτελεσματικό κάθετο άλμα.

**Να επιλέξετε ποια από τις πιο κάτω ενέργειες των μαθητών είναι η ορθή και να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που της αντιστοιχεί. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.**

- (α) Ο τελευταίος βηματισμός πρέπει να είναι μεγαλύτερος από τον προτελευταίο.
- (β) Ο προτελευταίος βηματισμός πρέπει να είναι εξίσου μεγάλος με τον τελευταίο.
- (γ) Ο προτελευταίος βηματισμός πρέπει να είναι μεγαλύτερος από τον τελευταίο.
- (δ) Κανένα από τα πιο πάνω.

**(2 μονάδες)**

### Ερώτηση 3:

Η ομάδα κοριτσιών της Γ΄ Λυκείου συμμετέχει στο ενδοσχολικό πρωτάθλημα πετοσφαίρισης. Η κ. Χατζηγεωργίου μαζί με τις μαθήτρίες της συζητούν για τον σχηματισμό της ομάδας τους και καταλήγουν ότι θα αγωνισθούν με δύο πασαδόρους και τέσσερεις επιθετικούς.

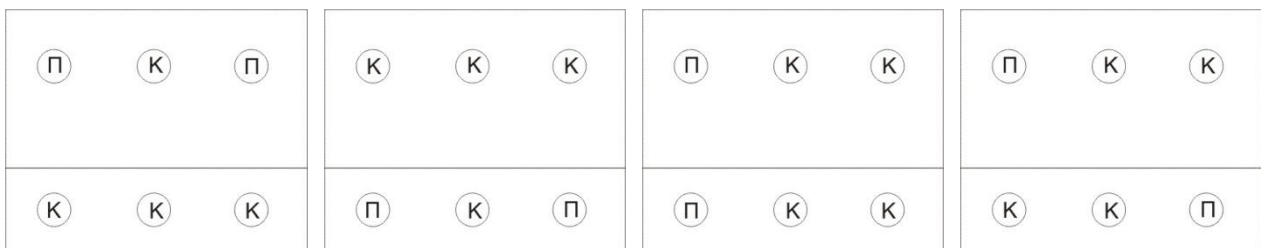
Να επιλέξετε σε ποιο από τα πιο κάτω σχήματα παρουσιάζονται οι σωστές θέσεις της ομάδας. (Σημείωση: οι πασαδόροι συμβολίζονται με το γράμμα «Π» και οι επιθετικοί με το γράμμα «Κ»). Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.

(α)

(β)

(γ)

(δ)



(2 μονάδες)

### Ερώτηση 4:

Εκτελείτε χρέη διαιτητή στο σχολικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης της επαρχίας σας. Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση στις πιο κάτω ερωτήσεις που αφορούν στους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος.

Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση σε κάθε ερώτηση.

**4.1 Πόσα τάιμ-άουτ έχει ένας προπονητής στη διάθεσή του στην κανονική διάρκεια του αγώνα;**

(α) Δύο.

(β) Τρία.

(γ) Τέσσερα.

(δ) Πέντε.

#### **4.2 Στα τελευταία δύο λεπτά του αγώνα:**

- (α) Σε κάθε φάουλ εκτελούνται ελεύθερες βολές.
- (β) Ο χρόνος σταματά με την επίτευξη καλαθιού.
- (γ) Τα τσίμ-άουτ από ένα λεπτό επεκτείνονται σε δύο λεπτά.
- (δ) Στα τσίμ-άουτ η επαναφορά της μπάλας γίνεται από την πλάγια γραμμή μπροστά από τη γραμματεία.

#### **4.3 Ο αγώνας θα διακοπεί όταν μια ομάδα (π.χ. μετά από αποβολές) έχει διαθέσιμους εντός αγωνιστικού χώρου:**

- (α) Τέσσερις παίκτες.
- (β) Τρεις παίκτες.
- (γ) Δύο παίκτες.
- (δ) Έναν παίκτη.

#### **4.4 Στην εκτέλεση της ελεύθερης βολής, οι καλαθοσφαιριστές που βρίσκονται στους διαδρόμους των ελεύθερων βολών (περιοριστικός χώρος) δικαιούνται να κινηθούν για να διεκδικήσουν το ριμπάουντ όταν:**

- (α) Σφυρίζει ο διαιτητής.
- (β) Η μπάλα φύγει από τα χέρια του σουτέρ.
- (γ) Η μπάλα φτάσει στο ψηλότερο σημείο της τροχιάς της.
- (δ) Η μπάλα αγγίξει τη στεφάνη ή το ταμπλό.

#### **4.5 Ένα καλάθι δεν θα θεωρηθεί έγκυρο όταν την ώρα που ακούγεται η κόρνα λήξης του χρόνου επίθεσης:**

- (α) Η μπάλα αγγίζει τα δάκτυλα του σουτέρ.
- (β) Η μπάλα έχει φύγει από τα χέρια του σουτέρ και βρίσκεται στον αέρα.
- (γ) Η μπάλα κτυπά στη στεφάνη και μετά μπαίνει στο καλάθι.
- (δ) Η μπάλα κτυπά στο ταμπλό και μετά μπαίνει στο καλάθι.

#### **4.6 Ένας παίκτης αποβάλλεται από τον αγώνα όταν:**

- (α) Του καταλογιστούν δύο αντιαθλητικά φάουλ.
- (β) Του καταλογιστούν δύο τεχνικές ποινές.
- (γ) Του καταλογιστεί ένα αντιαθλητικό φάουλ και μία τεχνική ποινή.
- (δ) Όλα τα πιο πάνω.

**4.7 Ο παίκτης B1 ενώ βρίσκεται σε προσπάθεια για σουτ τριών πόντων, δέχεται φάουλ από τον παίκτη A3 και αστοχεί. Αμέσως μετά, ο παίκτης A3 δέχεται και τεχνική ποινή. Ποια πρέπει να είναι η συνέχεια στον αγώνα;**

(α) Η Β ομάδα θα εκτελέσει τέσσερις ελεύθερες βολές.

(β) Η Β ομάδα θα εκτελέσει πέντε ελεύθερες βολές.

(γ) Η Β ομάδα θα εκτελέσει τέσσερις ελεύθερες βολές και θα έχει καινούρια κατοχή της μπάλας.

(δ) Η Β ομάδα θα εκτελέσει πέντε ελεύθερες βολές και θα έχει καινούρια κατοχή της μπάλας.

**4.8 Στα μέσα της πρώτης περιόδου, απομένουν 9 δευτερόλεπτα στο χρόνο επίθεσης. Ο παίκτης A4 ντριμπλάρει κατά μήκος της τελικής γραμμής κάτω από το καλάθι και δέχεται φάουλ από τον παίκτη B2 (η Β ομάδα έχει συνολικά 2 ομαδικά φάουλ). Ποια πρέπει να είναι η συνέχεια στον αγώνα;**

(α) Η Α ομάδα επαναφέρει την μπάλα από την τελική γραμμή με υπολειπόμενο χρόνο επίθεσης 9 δευτερόλεπτα.

(β) Η Α ομάδα επαναφέρει την μπάλα από την πλάγια γραμμή με υπολειπόμενο χρόνο επίθεσης 9 δευτερόλεπτα.

(γ) Η Α ομάδα επαναφέρει την μπάλα από την τελική γραμμή με υπολειπόμενο χρόνο επίθεσης 14 δευτερόλεπτα.

(δ) Η Α ομάδα επαναφέρει την μπάλα από την τελική γραμμή με υπολειπόμενο χρόνο επίθεσης 24 δευτερόλεπτα.

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 5:**

Στην αίθουσα του καθηγητικού συλλόγου, ένας συνάδελφός σας, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, εμφανίζει δύσπνοια και παραπονιέται για έναν συσφικτικό πόνο στο στήθος. Υποψιάζεστε καρδιακό πρόβλημα.

**5.A Να επιλέξετε ποιες ενέργειες πρέπει να εφαρμόσετε για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.**

(α) Τον ενθαρρύνετε να σηκωθεί και να μετακινηθεί αργά - αργά σε ένα πιο δροσερό και ήσυχο μέρος.

(β) Τον βάζετε να ξαπλώσει στο έδαφος και ανασηκώνετε τα πόδια του ψηλά.

(γ) Τον βοηθάτε να καθίσει σε άνετη θέση, τον καθησυχάζετε και καλείτε αμέσως ασθενοφόρο.

(δ) Καλείτε βοήθεια και αρχίζετε αμέσως Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).

**(2 μονάδες)**

**5.B Να δικαιολογήσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας αναφέροντας δύο λόγους (σε κείμενο μέχρι 40 λέξεις).**

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 6:**

Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση στις πιο κάτω ερωτήσεις οι οποίες αφορούν τον κλασικό αθλητισμό. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση για κάθε ερώτηση.

**6.1 Το αγώνισμα στίβου στο οποίο έχουν πλήρη εφαρμογή και οι τρεις ακόλουθες φάσεις: φάση της επιτάχυνσης, φάση της μέγιστης ταχύτητας και φάση της αντοχής στην ταχύτητα, είναι:**

- (α) Στο δρόμο 100 μέτρων.
- (β) Στον ακοντισμό.
- (γ) Στο άλμα εις ύψος.
- (δ) Στο δρόμο 800 μέτρων.

**(1 μονάδα)**

**6.2. Ο πιο σημαντικός παράγοντας για μεγαλύτερη επίδοση στο άλμα εις μήκος είναι:**

- (α) Η οριζόντια ταχύτητα που αποκτά ο άλτης κατά τη φορά.
- (β) Η αρχική ταχύτητα απογείωσης του άλτη.
- (γ) Η μέγιστη δύναμη του άλτη.
- (δ) Η σωστή εκτέλεση των τριών τελευταίων διασκελισμών του άλτη.

**(1 μονάδα)**

**6.3 Στο άθλημα της σφαιροβολίας, ο πιο σημαντικός παράγοντας για την καλύτερη δυνατή επίδοση είναι:**

- (α) Η ταχύτητα απελευθέρωσης του οργάνου.
- (β) Η γωνία απελευθέρωσης του οργάνου.
- (γ) Το ύψος απελευθέρωσης του οργάνου.
- (δ) Το κοντράρισμα του αντίθετου ποδιού από το χέρι ρίψης.

**(1 μονάδα)**

**6.4. Οι κινήσεις των χεριών και των ποδιών κατά τη διάρκεια της πτήσης στα οριζόντια άλματα στοχεύουν:**

- (α) Στην εξουδετέρωση της τάσης του σώματος να περιστραφεί προς τα εμπρός.
- (β) Στη διατήρηση καλής ισορροπίας.
- (γ) Στην προετοιμασία του σώματος για σωστή θέση προσγείωσης.
- (δ) Όλα τα πιο πάνω.

**(1 μονάδα)**

**Ερώτηση 7:**

Στο ενδοσχολικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου μεταξύ τμημάτων Γ΄ Λυκείου εκτελείτε χρέη διαιτητή και καλείστε να αποφασίσετε για τις πιο κάτω φάσεις:

**Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση για κάθε ερώτηση.**

**7.1 Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης ενός πλαγίου, δεν επιτρέπεται ο παίκτης που το εκτελεί να:**

- (α) Ρίχνει τη μπάλα με τα δύο χέρια.
- (β) Ρίχνει τη μπάλα πάνω από το κεφάλι.
- (γ) Ακουμπά μέρος του ποδιού του πάνω στην πλάγια γραμμή.
- (δ) Ρίχνει τη μπάλα με άλμα.

**(1 μονάδα)**

**7.2 Τραυματίζεται ελαφρά ένας ποδοσφαιριστής. Ποια απόφαση πρέπει να πάρει ο διαιτητής;**

- (α) Να διακόψει τον αγώνα, να ρωτήσει τον ποδοσφαιριστή αν χρειάζεται ιατρική φροντίδα και να ξεκινήσει το παιχνίδι και πάλι με ελεύθερο διαιτητή.
- (β) Να διακόψει τον αγώνα και να διατάξει την παροχή ιατρικής φροντίδας στον ποδοσφαιριστή εκτός αγωνιστικού χώρου.
- (γ) Να επιτρέψει τη συνέχιση του αγώνα μέχρι η μπάλα να βγει εκτός παιχνιδιού.
- (δ) Να επιτρέψει τη συνέχιση του αγώνα.

**(1 μονάδα)**



**7.3 Ένας παίκτης δεν βρίσκεται σε θέση οφσάιντ αν...**

- (α) Βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τον προτελευταίο αντίπαλο.
- (β) Βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τους δύο τελευταίους αντιπάλους.
- (γ) Βρίσκεται στο δικό του μισό γήπεδο.
- (δ) Όλες οι πιο πάνω απαντήσεις είναι σωστές.

**(1 μονάδα)**

**7.4 Επιτιθέμενος έχει μια προφανή ευκαιρία για επίτευξη τέρματος. Αντίπαλος, όχι ο τερματοφύλακας, παίζει με πρόθεση την μπάλα με το χέρι, για να αποτρέψει το τέρμα, ωστόσο η μπάλα μπαίνει στο τέρμα. Ο διαιτητής:**

- (α) Καταλογίζει πέναλτι και παρατηρεί τον αντίπαλο διότι έπαιξε την μπάλα με το χέρι με πρόθεση.
- (β) Καταλογίζει πέναλτι και αποβάλλει τον αντίπαλο για αντιαθλητική συμπεριφορά.
- (γ) Καταλογίζει το τέρμα και αποβάλλει τον αντίπαλο για αντιαθλητική συμπεριφορά.
- (δ) Καταλογίζει το τέρμα και παρατηρεί τον αντίπαλο για αντιαθλητική συμπεριφορά.

**(1 μονάδα)**

### **Ερώτηση 8:**

Ο κ. Κωνσταντίνου διδάσκει την τελική φάση του ακοντισμού (ρίψη – απελευθέρωση του οργάνου).

**Ποιο από τα πιο κάτω είναι σύνηθες λάθος των μαθητών κατά την εκτέλεση της τελικής φάσης της ρίψης ακοντίου. (Σημείωση: Τα σημεία αφορούν δεξιόχειρες μαθητές).**

**Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.**

(α) Η ρίψη ξεκινά με την ενεργητική ώθηση του πίσω ποδιού ενώ συγχρόνως τα ισχία και ο κορμός στρέφονται προς την κατεύθυνση της ρίψης.

(β) Το σώμα ανορθώνεται και έρχεται πάνω από το μπροστινό πόδι που ωθεί δυναμικά.

(γ) Ο κορμός γέρνει πλάγια – αριστερά για να βοηθήσει το χέρι και το ακόντιο να διαγράψουν κατακόρυφη τροχιά. Η ρίψη ολοκληρώνεται με δυναμική εκσφενδόνιση του οργάνου με το χέρι, όταν ο κορμός βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο.

(δ) Μετά την απελευθέρωση του ακοντίου τα πόδια μένουν στη θέση τους λυγίζοντας το αριστερό γόνατο. Με αυτό τον τρόπο γίνεται πιο εύκολη η συγκράτηση του αθλητή μέσα στη βαλβίδα.

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 9:**

Ο κ. Ευγενίου επιθυμεί να βελτιώσει τη μουσική δύναμη σε μαθητές Γ' Γυμνασίου και κάνει διαγνωστική αξιολόγηση της δύναμης. Στη συνέχεια ο καθηγητής εφαρμόζει ένα πρόγραμμα γενικής μουσικής ενδυνάμωσης έξι εβδομάδων. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης για όλες τις κύριες μουσικές ομάδες. **Από ποιους μαθητές θα πρέπει να περιμένει τον μεγαλύτερο ρυθμό ανάπτυξης της δύναμης;**

**9.A Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση από τα πιο κάτω. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μόνο μία ορθή απάντηση.**

- (α) Από αυτούς με τη μεγαλύτερη αρχική δύναμη.
- (β) Από τους μαθητές που είναι αθλητές.
- (γ) Από αυτούς με τη μικρότερη αρχική δύναμη.
- (δ) Από αυτούς με τη μικρότερη ευλυγισία.

**(1 μονάδα)**

**9.B Να δικαιολογήσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας αναφέροντας δύο λόγους (σε κείμενο μέχρι 60 λέξεις).**

**(1 μονάδα)**

### **Ερώτηση 10:**

Στην ενότητα πετοσφαίρισης, παράλληλα με τα τεχνικά και τακτικά σημεία του παιχνιδιού, τα μαθήματά σας στοχεύουν και στην εκμάθηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος που είναι απαραίτητοι για τη διεξαγωγή ενός αγώνα.

**Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή απάντηση. Υπάρχει μία ορθή απάντηση για κάθε ερώτηση.**

**10.1 Ένας παίκτης μπλοκάρει καρφί του αντιπάλου και η μπάλα χτυπά στο κεφάλι συμπαίχτη του. Η ομάδα:**

- (α) Δικαιούται ακόμη μία επαφή με την μπάλα.
- (β) Δικαιούται ακόμη δύο επαφές με την μπάλα.
- (γ) Δικαιούται ακόμη τρεις επαφές με την μπάλα.
- (δ) Χάνει τον πόντο.

**(0,5 μονάδα)**

**10.2 Ένας παίκτης της «πίσω» ζώνης μπορεί να περάσει στη «μπροστά» ζώνη και:**

- (α) Να καρφώσει πάνω από το ύψος του φιλέ.
- (β) Να κάνει μπλοκ.
- (γ) Να κάνει μόνο πλασέ με άλμα πάνω από το ύψος του φιλέ.
- (δ) Να δώσει πάσα με άλμα σε συμπαίκτη του.

**(0,5 μονάδα)**

**10.3 Επιτρέπεται να γίνει μπλοκ σε σερβίς της αντίπαλης ομάδας;**

- (α) Όχι, δεν επιτρέπεται σε καμία περίπτωση.
- (β) Ναι, μόνο με έναν παίκτη.
- (γ) Ναι, μόνο όταν το σερβίς είναι επιθετικό.
- (δ) Ναι, μόνο με παίκτες της επιθετικής ζώνης.

**(0,5 μονάδα)**

**10.4 Ο παίκτης που σερβίρει πρέπει να εκτελέσει το σερβίς, μετά το σφύριγμα του διαιτητή σε:**

- (α) Πέντε δευτερόλεπτα.
- (β) Τρία δευτερόλεπτα.
- (γ) Οκτώ δευτερόλεπτα.
- (δ) Επτά δευτερόλεπτα.

**(0,5 μονάδα)**

**10.5 Ο μέγιστος αριθμός αλλαγών που επιτρέπεται σε κάθε σετ (εκτός από τις αλλαγές του λίμπερο) είναι:**

- (α) Τρεις.
- (β) Έξι.
- (γ) Επτά.
- (δ) Απεριόριστες.

**(0,5 μονάδα)**

**10.6 Η εκτέλεση του σερβίς πρέπει να γίνει:**

- (α) Τρία μέτρα από τη δεξιά πλάγια γραμμή.
- (β) Ένα μέτρο από την αριστερή πλάγια γραμμή.
- (γ) Από οποιοδήποτε σημείο πίσω από την τελική γραμμή.
- (δ) Από το κέντρο της τελικής γραμμής.

**(0,5 μονάδα)**

**10.7 Όταν ο λίμπερο κάνει πάσα με δάκτυλα από την αμυντική ζώνη:**

- (α) Η μπάλα επιτρέπεται να χτυπηθεί ελεύθερα από επιθετικό παίκτη.
- (β) Δεν επιτρέπεται επιθετικό χτύπημα, όταν ολόκληρη η μπάλα είναι ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ.
- (γ) Επιτρέπεται να εκδηλωθεί επίθεση μόνο από παίκτη της αμυντικής ζώνης.
- (δ) Δεν επιτρέπεται καμία επιθετική ενέργεια από πάσα του λίμπερο.

**(0,5 μονάδα)**

**10.8 Οι παίκτες μπορούν να αφήσουν τις αρχικές τους θέσεις και να μετακινηθούν ελεύθερα στο γήπεδο:**

- (α) Όταν ο παίκτης που σερβίρει πετάξει τη μπάλα στον αέρα.
- (β) Όταν σφυρίξει ο διαιτητής για σερβίς.
- (γ) Όταν ο παίκτης που σερβίρει χτυπήσει τη μπάλα.
- (δ) Όταν η μπάλα περάσει το φιλέ μετά από σερβίς.

**(0,5 μονάδα)**

**Ερώτηση 11:**

Ο κ. Χρίστου, στην ενότητα της καλαθοσφαίρισης στη Γ΄ Γυμνασίου, πραγματοποιεί δραστηριότητα ελέγχου γνώσεων των μαθητών του στην εκτέλεση της τελικής φάσης του σουτ.

**Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω τεχνικά σημεία κατά την εκτέλεση του σουτ. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.**

- (α) Η μπάλα «αναπαύεται» στην παλάμη.
- (β) Ο αντίχειρας, τα δάκτυλα και ο πήχης σχηματίζουν το γράμμα «Υ».
- (γ) Οι δύο αντίχειρες (χέρι του σουτ, χέρι υποστήριξης της μπάλας) είναι ενωμένοι μεταξύ τους.
- (δ) Ο αγκώνας είναι κάτω και έξω από την μπάλα.
- (ε) Ο αγκώνας είναι μπροστά και έξω από την μπάλα.
- (στ) Οι στροφές στην απελευθέρωση της μπάλας δίνονται από τον καρπό και τα δάκτυλα.
- (ζ) Ο αγκώνας τεντώνει.
- (η) Το βλέμμα του σουτέρ κατά την εκτέλεση του σουτ ακολουθεί την τροχιά της μπάλας.

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 12:**

Διδάσκετε τη ντρίπλα της χειροσφαίρισης σε τμήμα κοριτσιών Α΄ Γυμνασίου. Ετοιμάζετε κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας με σημεία ελέγχου της ντρίπλας την οποία θα χρησιμοποιήσουν οι μαθήτριες για εταιροαξιολόγηση.

**Να χαρακτηρίσετε με Κατάλληλο/Ακατάλληλο τα πιο κάτω σημεία ελέγχου της ντρίπλας για να συμπεριληφθούν στην κάρτα. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.**

- (α) Η ντρίπλα εκτελείται κυρίως με την κίνηση του ώμου.
- (β) Η παλάμη παραμένει ανοιχτή με τα δάχτυλα ελαφρά λυγισμένα.
- (γ) Κατά την εκτέλεση της ντρίπλας γίνεται μεταφορά της μπάλας.
- (δ) Η ώθηση της μπάλας προς τα κάτω γίνεται κυρίως με κίνηση του καρπού.

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 13:**

Κατά τη διάρκεια μαθήματος πετοσφαίρισης σε Β΄ τάξη Γυμνασίου έχετε οργανώσει παιχνίδι 3Χ3 σε γήπεδα μικρού χώρου και διαπιστώνετε ότι ένας αριθμός παιδιών δυσκολεύονται στην υποδοχή του σερβίς και στην άμυνα με μανσέτα. **Να επισημάνετε τις ενέργειες που οδήγησαν κάποιους μαθητές στο να δυσκολεύονται να εκτελέσουν σωστά και αποτελεσματικά τη μανσέτα.**

**Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τις πιο κάτω ενέργειες των μαθητών. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.**

- (α) Τα γόνατα είναι τεντωμένα και το κέντρο βάρους του σώματος είναι ψηλά.
- (β) Τα χέρια δένουν, αφού τεντώσουν οι αγκώνες.
- (γ) Το βάρος βρίσκεται πίσω στις φτέρνες των ποδιών.
- (δ) Οι πήχεις των χεριών είναι ενωμένοι κατά την επαφή και η μπάλα κτυπιέται σε απόσταση περίπου 5-6 εκατοστών από τους καρπούς των χεριών.
- (ε) Τα γόνατα είναι λυγισμένα και η θέση του σώματος είναι η μεσαία ή η χαμηλή στη μανσέτα για άμυνα.
- (στ) Η λεκάνη είναι πολύ πίσω και το κεφάλι κοιτάει προς τα κάτω.
- (ζ) Η τοποθέτηση του σώματος είναι πολύ κοντά στη μπάλα και τα χέρια κτυπούν τη μπάλα λυγίζοντας στους αγκώνες.
- (η) Το δεξί πόδι βρίσκεται λίγο πιο μπροστά, το σώμα και τα χέρια στρέφονται αριστερά όταν πρέπει να στείλουν τη μπάλα αριστερά.

**(2 μονάδες)**



#### **Ερώτηση 14:**

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση εκτιμάται ότι 700.000 άνθρωποι κάθε χρόνο παθαίνουν Καρδιακή Ανακοπή (ΚΑ) εκτός νοσοκομείου. Από αυτούς, επιβιώνει μόνο το 5-10%. Οι επαγγελματίες Υγείας και οι επιστημονικοί οργανισμοί, ειδικοί στην αναζωογόνηση, αναφέρουν ότι *«η μάχη με την καρδιά, κερδίζεται ή χάνεται μέσα στα πρώτα 3-5 λεπτά. Μετά από αυτόν τον χρόνο, ακόμα κι αν η καρδιά επανέλθει, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα υπάρξουν μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες»* (Βιβλίο «Πρώτες Βοήθειες Β΄ Λυκείου», σελ.7).

**Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω. Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.**

(α) Η αποκατάσταση και διατήρηση της αναπνευστικής και της καρδιακής λειτουργίας, από τον Πρώτο Βοηθό, δεν είναι τόσο σημαντική όσο η ειδική ιατρική αντιμετώπιση.

(β) Σε περιπτώσεις κοιλιακής μαρμαρυγής, η έγκαιρη εφαρμογή Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) από μόνη της, είναι ζωτικής σημασίας για την επανεκκίνηση της καρδιάς.

(γ) Ο διασώστης συνεχίζει να δίνει θωρακικές συμπίεσεις ακόμη και όταν οι εμφυσέςεις διάσωσης δεν επιτυγχάνουν την άνοδο του στήθους.

(δ) Οι ενέργειες για παροχή ΚΑΡΠΑ σε παιδιά μεγαλύτερα του ενός έτους έχουν κάποιες διαφοροποιήσεις, από αυτές που γίνονται για ενήλικα άτομα. Αν δεν τις έχετε διδαχθεί (ΚΑΡΠΑ για παιδιά και βρέφη) θα ήταν καλύτερα να αποφύγετε να δώσετε ΚΑΡΠΑ σε παιδιά.

**( 2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 15:**

Ο κ. Αλεξάνδρου διδάσκει το αντικείμενο της σφαιροβολίας με την τεχνική Ο'Μπράιαν σε μαθητές/μαθήτριες της Γ' τάξης Γυμνασίου και συγκεκριμένα τα βασικά σημεία τεχνικής της λαβής της σφαίρας και της αρχικής θέσης.

**Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω σημεία. (Σημείωση: τα σημεία αφορούν δεξιόχειρες μαθητές). Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.**

(α) Η σφαίρα στηρίζεται στην παλάμη.

(β) Η σφαίρα στηρίζεται στη βάση των δαχτύλων που είναι μισάνοικτα και ακουμπά στο λαιμό.

(γ) Το δεξί πόδι τοποθετείται στο πίσω μέρος της βαλβίδας με το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι.

(δ) Το αριστερό πόδι βρίσκεται λίγο πίσω και αγγίζει στο έδαφος με τα δάκτυλα.

(ε) Το μέτωπο είναι αντίθετο από εκείνο της κατεύθυνσης ρίψης.

(στ) Ο αγκώνας του δεξιού χεριού είναι κλειστός κοντά στο σώμα.

**(3 μονάδες)**

### **Ερώτηση 16:**

Είναι γνωστό ότι στην αναπτυξιακή ηλικία υπάρχει μειωμένη ικανότητα προμήθειας αναερόβιας ενέργειας σε σύγκριση με τους ενήλικες. Στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, στο Γυμνάσιο, ο κ. Πέτρου στοχεύει στη βελτίωση της αναερόβιας ικανότητας των μαθητών του. **Με ποιες μεθόδους εκγύμνασης μπορεί ο καθηγητής να αναπτύξει την αναερόβια αγαλακτική και την αναερόβια γαλακτική ικανότητα των μαθητών του, κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής;**

**16.A Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων δύο μεθόδους για βελτίωση της αναερόβιας ικανότητας των μαθητών.**

**(2 μονάδες)**

**16.B Να χαρακτηρίστε με Ορθό/Λάθος τις πιο κάτω προσαρμογές οι οποίες θα προκύψουν από τις συγκεκριμένες μεθόδους εκγύμνασης. Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.**

- (α) Αύξηση ποσοστού μυϊκών ινών ταχείας συστολής.
- (β) Αύξηση τριφωσφορικής αδενοσίνης.
- (γ) Αύξηση φωσφοκρεατίνης.
- (δ) Αύξηση αποθηκών γλυκογόνου.
- (ε) Βελτίωση στην ανοχή γαλακτικού οξέος.
- (στ) Αύξηση αναερόβιων ενζύμων.
- (ζ) Αύξηση του όγκου παλμού.
- (η) Αύξηση μιτοχονδρίων.

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 17:**

Στην ενότητα της καλαθοσφαίρισης σε τμήμα της Β΄ Γυμνασίου έχετε ολοκληρώσει τη διδασκαλία της σταυρωτής ντρίπλας.

**Να χαρακτηρίσετε με Ορθό/Λάθος τα πιο κάτω σημεία τεχνικής εκτέλεσης της σταυρωτής ντρίπλας. (Σημείωση: η ντρίπλα γίνεται με αλλαγή κατεύθυνσης από δεξιά προς αριστερά). Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων το κάθε γράμμα με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.**

- (α) Στηρίζεται στα βασικά τεχνικά σημεία της αλλαγής κατεύθυνσης.
- (β) Εκτελείται μόνο όταν ο αντίπαλος αμυντικός είναι κοντά.
- (γ) Πριν την εκτέλεση της σταυρωτής ντρίπλας το βάρος του σώματος βρίσκεται στο αριστερό πόδι (βήμα προσποίησης).
- (δ) Το βήμα προσποίησης πρέπει να είναι μεγάλο.
- (ε) Το βήμα της αλλαγής κατεύθυνσης πρέπει να είναι μικρό και εκρηκτικό.
- (στ) Η αναπήδηση της μπάλας στην αλλαγή κατεύθυνσης πρέπει να είναι χαμηλή.
- (ζ) Στην ντρίπλα αλλαγής το δεξί χέρι περιμένει την μπάλα με τη παλάμη στραμμένη σε αυτήν.
- (η) Στην αλλαγή κατεύθυνσης προηγείται το σώμα για να προστατεύσει την μπάλα από τον αντίπαλο και μετά ακολουθά η μπάλα.

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 18:**

Διδάσκετε την πάσα με δάκτυλα στην πετοσφαίριση σε τάξη μαθητών Α΄ Γυμνασίου. Έχετε οργανώσει ένα μάθημα δραστηριοτήτων με προοδευτική αύξηση του βαθμού δυσκολίας για την αποτελεσματική εκμάθηση της συγκεκριμένης δεξιότητας.

**Να ιεραρχήσετε τις πιο κάτω δραστηριότητες με τη σωστή σειρά ξεκινώντας από την άσκηση που έχει τον μικρότερο βαθμό δυσκολίας. Να μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας.**

(α) Παιχνίδι 3Χ3 στο δίκτυ. Οι μαθητές χρησιμοποιούν όσο το δυνατό περισσότερο την πάσα με δάκτυλα.

(β) Σε ζευγάρια. Ο υποδοχέας εκτελεί πάσα με δάκτυλα σε μπάλα που του ρίχνει ο συμμαθητής του από απόσταση τριών μέτρων.

(γ) Σε τριάδες. Ένας μαθητής βρίσκεται στη θέση 6, ένας στη θέση 3 και ένας στη θέση 4. Ανταλλάσσουν συνεχόμενες πάσες με τη μπάλα να κινείται από το 6 στο 3, από το 3 στο 4 και από το 4 επιστρέφει στο 6.

(δ) Σε ζευγάρια με το δίκτυ ανάμεσα τους. Παίζουν πάσα με δάκτυλα.

(ε) Σε ζευγάρια. Πάσες με έλεγχο του κτυπήματος (πάσα στον εαυτό του) και μετά πάσα στον συμμαθητή.

(στ) Σε ζευγάρια. Πάσες σε διαφορετικές αποστάσεις και με μετακίνηση στον χώρο, κοντά - μακριά, δεξιά – αριστερά.

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 19:**

Διδάσκετε ένα επιθετικό σύστημα σε ομάδα αθλοπαιδιών (π.χ καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδοσφαίρου) του σχολείου σας η οποία θα αγωνιστεί σε περιφερειακό πρωτάθλημα. Αποβλέπετε στην καλύτερη δυνατή εκμάθηση και εμπέδωση του επιθετικού συστήματος από τους μαθητές σας.

**Ποια θα ήταν η κατάλληλη προοδευτική διδασκαλία ενός επιθετικού συστήματος. Να βάλετε σε σειρά τα πιο κάτω και να μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας.**

- (α) Σύνδεση των μερών και εξάσκηση σαν ολότητα με κανονική άμυνα.
- (β) Κατευθυνόμενο διπλό.
- (γ) Επίδειξη του επιθετικού συστήματος.
- (δ) Σύνδεση των μερών και εξάσκηση σαν ολότητα με παθητική άμυνα.
- (ε) Κανονικό διπλό.
- (στ) Σύνδεση των μερών και εξάσκηση σαν ολότητα χωρίς άμυνα.
- (ζ) Ανάλυση και εξάσκηση των επιμέρους επιθετικών ενεργειών.

**(3 μονάδες)**

**Ερώτηση 20:**

Διδάσκετε την ενότητα των οριζοντίων αλμάτων σε τμήμα της Β΄ Λυκείου. Η Στήλη 1 του πιο κάτω πίνακα παρουσιάζει δέκα τεχνικά σημεία της φοράς. **Να αντιστοιχίσετε κάθε ένα από τα τεχνικά σημεία της Στήλης 1 με μία ή και τις δύο Στήλες Α (μήκος) και Β (τριπλούν).** Αν ένα τεχνικό σημείο δεν συνδέεται ούτε με τη Στήλη Α (μήκος) ούτε με τη Στήλη Β (τριπλούν), να επιλέξετε τη Στήλη Γ (κανένα).

**Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας (Δεν χρειάζεται να μεταφερθεί αυτούσιος ο πίνακας στο Τετράδιο Απαντήσεων).**

Στήλη 1	Α ΜΗΚΟΣ	Β ΤΡΙΠΛΟΥΝ	Γ ΚΑΝΕΝΑ
(1) Το ξεκίνημα της φοράς γίνεται πάντα από το ίδιο σημείο.			
(2) Η ανάπτυξη της ταχύτητας είναι προοδευτικά αυξανόμενη.			
(3) Η κλίση του κορμού είναι μεγάλη στους πρώτους διασκελισμούς και στη συνέχεια ανορθώνεται προοδευτικά.			
(4) Η ταχύτητα μειώνεται στους τρεις τελευταίους διασκελισμούς.			
(5) Το ακριβές πάτημα στο βατήρα προϋποθέτει σταθερότητα των διασκελισμών σε μήκος και συχνότητα. Σε αυτό βοηθούν τα σημεία ελέγχου.			
(6) Ο προτελευταίος διασκελισμός είναι μεγαλύτερος από τον τελευταίο.			
(7) Οι τελευταίοι τρεις διασκελισμοί είναι πιο ορμητικοί με αύξηση της συχνότητας και σταθερό μήκος διασκελισμών, δίνοντας έμφαση στη διατήρηση της οριζόντιας ταχύτητας.			
(8) Το πόδι τοποθετείται με τη φτέρνα στο πάτημα.			
(9) Μετά την ώθηση, συνεχίζεται η χαμηλή οριζόντια κίνηση.			
(10) Ο τελευταίος διασκελισμός είναι μικρότερος.			

(4 μονάδες)

### **Ερώτηση 21:**

Βρίσκεστε στα εισαγωγικά μαθήματα της ενότητας Καλαθοσφαίρισης στην Α΄ Γυμνασίου. Μετά από την εκμάθηση της βασικής θέσης και της βασικής αμυντικής στάσης, διδάσκετε τα σταματήματα.

**Να συμπληρώσετε τα πιο κάτω κενά αναφορικά με τα σταματήματα.**

**Να μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντησή σας καταγράφοντας το γράμμα που αντιστοιχεί στις πιο κάτω προτάσεις και τη/τις λέξη/λέξεις που ταιριάζουν στα κενά.**

(α) Το σταμάτημα ..... είναι ευκολότερο στην εκτέλεση του, ιδίως για τα παιδιά, λόγω ισορροπίας.

(β) Το σταμάτημα ..... πλεονεκτεί γιατί επιτρέπει στον παίκτη να διαλέξει πόντος.

(γ) Και στα δύο σταματήματα το πρώτο σημείο επαφής του ποδιού με το πάτωμα γίνεται με .....

(δ) Το σταμάτημα ..... γίνεται σε δύο «χρόνους».

**(2 μονάδα)**

### **Ερώτηση 22:**

Ο κ. Αναγνώστου έχει διδάξει την κεφαλιά στην ενότητα ποδοσφαίρου σε τμήμα Γ΄ Γυμνασίου. Παρατηρεί όμως ότι οι μαθητές δυσκολεύονται να κατευθύνουν την μπάλα σε συγκεκριμένο στόχο με κεφαλιά.

**Να αναφέρετε τέσσερα πιθανά λάθη των μαθητών.**

**Να καταγράψετε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων (κείμενο μέχρι 20 λέξεις για το καθένα).**

**(2 μονάδες)**



### **Ερώτηση 23:**

Ο κ. Γεωργίου στην ενότητα φυσικής κατάστασης σε τάξεις γυμνασίου, πραγματοποιεί, μεταξύ άλλων, και ένα διαγνωστικό τεστ ευλυγισίας. Συγκεκριμένα, αξιολογεί την ευλυγισία των μαθητών του με το «sit and reach test» (βλ. Σχήμα 1). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των μετρήσεων, φαίνεται πως ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών έχει σημειώσει χαμηλά επίπεδα ευλυγισίας στις μυϊκές ομάδες που αξιολογεί το τεστ.



Σχήμα 1

**23.A Να καταγράψετε στο Τετράδιο Εργασιών δύο μυϊκές ομάδες / μύες που αξιολογούνται από το «sit and reach test».**

**(1 μονάδα)**

**23.B Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων δύο μεθόδους βελτίωσης της ευλυγισίας.**

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 24:**

Στην ενότητα «Ολυμπιακή Παιδεία» Β΄ Λυκείου βρίσκεστε στο κεφάλαιο «Ολυμπιακά Σύμβολα». Έχετε ζητήσει από τους μαθητές σας να εντοπίσουν κάποια από τα Ολυμπιακά Σύμβολα και να συζητήσουν τη σημασία και τον συμβολισμό τους.

**Να καταγράψετε και να αναλύσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τέσσερα Ολυμπιακά Σύμβολα τα οποία αξιολογήσατε ως τα πλέον σημαντικά (σε κείμενο μέχρι 30 λέξεις για το καθένα).**

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 25:**

Στην ενότητα χειροσφαίρισης διδάσκετε το βασικό σουτ στο έδαφος σε τάξη μεικτής ικανότητας Α΄ Γυμνασίου. Σχεδιάζετε τις δραστηριότητές σας με στόχο να εξασφαλίσετε ίσες ευκαιρίες επιτυχίας σε όλα τα επίπεδα των μαθητών σας. Μία από τις δραστηριότητές σας είναι η ατομική εξάσκηση στο σουτ σε σταθερό στόχο (π.χ. σε τοίχο, σε εστία κ.α.).

**Να καταγράψετε και να αναλύσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τέσσερεις τρόπους διαφοροποίησης της πιο πάνω δραστηριότητας ώστε όλοι οι μαθητές να πετύχουν τη μέγιστη προσωπική βελτίωση (σε κείμενο μέχρι 30 λέξεις για το καθένα).**

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 26:**

Κατά τον μήνα Σεπτέμβριο, στη χώρα μας παρατηρούνται ακόμη υψηλές θερμοκρασίες και μεγάλη ηλιοφάνεια. Αυτό, σε συνδυασμό με την άσκηση, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της απώλειας υγρών με την εφίδρωση και τον κίνδυνο αφυδάτωσης. **Τι πρακτική θα συμβουλευάτε τους μαθητές σας να ακολουθήσουν για την κατάλληλη ενυδάτωση τους και την αποφυγή των αρνητικών επιπτώσεων της αφυδάτωσης στον οργανισμό, κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης υπό τέτοιες συνθήκες;**

**Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:**

**26.A Το είδος του υγρού.**

**26.B Την ποσότητα και τη συχνότητα λήψης του υγρού κατά την άσκηση.**

**26.Γ Τη θερμοκρασία που πρέπει να έχει το προσλαμβανόμενο υγρό.**

**(3 μονάδες)**

### **Ερώτηση 27:**

Έχετε διδάξει την τεχνική της πάσας στο ποδόσφαιρο σε τμήμα Α΄ Γυμνασίου. Εφαρμόζετε τροποποιημένο παιγνίδι κυκλοφορίας της μπάλας 4Χ4 σε μικρό χώρο. Εντοπίζετε αδυναμία των μαθητών να εκτελέσουν σωστές μεταβιβάσεις με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.

**Σε ποια τεχνικά σημεία θα πρέπει να δώσετε έμφαση ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας; Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τέσσερα τεχνικά σημεία (σε κείμενο μέχρι 20 λέξεις για το καθένα).**

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 28:**

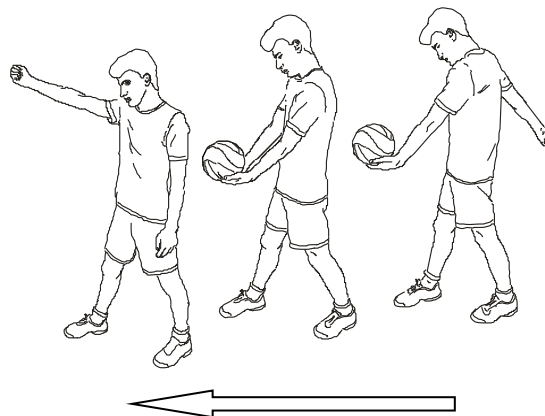
Έχετε την ευθύνη προετοιμασίας της ομάδας καλαθοσφαίρισης Λυκείων κοριτσιών, η οποία θα συμμετάσχει στο Περιφερειακό Σχολικό Πρωτάθλημα. Η άμυνα ζώνης είναι συνήθης αμυντική τακτική που ακολουθείται από τις σχολικές ομάδες.

**Να αναφέρετε τέσσερεις λόγους για τους οποίους θα εφαρμόζατε την άμυνα ζώνης 2-3, με βάση τα πλεονεκτήματα ή μειονεκτήματα της ομάδας σας σε σχέση με τον αντίπαλο. Να καταγράψετε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων (σε κείμενο μέχρι 20 λέξεις για τον κάθε λόγο).**

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 29:**

Ο κ. Σάββα διδάσκει το απλό μετωπικό σερβίς (από κάτω) σε μαθητές Α΄ τάξης Γυμνασίου. Έχει κάνει μια σειρά από προασκήσεις και στη συνέχεια η τάξη ασκείται σε ολοκληρωμένο σερβίς σε όλο το γήπεδο. Έχει τοποθετήσει την τάξη σε δύο ομάδες των δώδεκα μαθητών και οι μαθητές εκτελούν σερβίς ένας - ένας για να μπορεί να διορθώνει τα λάθη του κάθε ενός ξεχωριστά. Ο Ανδρέας, ένας από τους μαθητές του εκτελεί απλό μετωπικό σερβίς (βλέπε Σχήμα 2). Κρατά τη μπάλα με το αριστερό χέρι, έχει το δεξί πόδι μπροστά και το δεξί χέρι οπλισμένο πίσω. Κρατώντας τη μπάλα με το αριστερό χέρι, μπροστά από το αριστερό ισχίο, έρχεται το δεξί χέρι και κτυπά με τη άκρη των δακτύλων τη μπάλα και ενώ το δεξί χέρι συνεχίζει τη κίνηση προς τα επάνω το βάρος μεταφέρεται στο μπροστινό δεξιό πόδι. Το αποτέλεσμα είναι η μπάλα να φύγει πολύ αριστερά έξω από την πλάγια γραμμή. Ο κ. Σάββα εντοπίζει αμέσως τα λάθη του Ανδρέα, του ζητά να επαναλάβει το σερβίς και ταυτόχρονα ζητά από την τάξη να παρακολουθήσει τον Ανδρέα.



**Σχήμα 2**

**29.A Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τέσσερα βασικά λάθη που εντοπίζετε στην κίνηση του Ανδρέα.**

**(2 μονάδες)**

**29. Β Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων δύο βασικά λάθη του κ. Σάββα.**

**(2 μονάδες)**

### **Ερώτηση 30:**

Στην ενότητα χειροσφαίριση σε τμήμα Β΄ Γυμνασίου έχετε διδάξει τις βασικές αρχές της άμυνας. Κατά τη διάρκεια τροποποιημένου παιχνιδιού 4Χ4, ζητάτε από τους μαθητές σας τη σωστή εφαρμογή των βασικών στοιχείων ατομικής αμυντικής τακτικής σε σχέση με τον αντίπαλο.

**Να καταγράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τέσσερα στοιχεία ατομικής τακτικής αμυντικού σε σχέση με τον αντίπαλο τα οποία θα ζητήσετε να εφαρμόσουν οι μαθητές σας (σε κείμενο μέχρι 20 λέξεις για το καθένα).**

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 31:**

Στην ενότητα της φυσικής κατάστασης, σε τμήμα της Β΄ Λυκείου, αποβλέποντας στην ανάπτυξη της δύναμης και της μυϊκής αντοχής, εφαρμόζετε μία κυκλική γύμναση σταθμών που περιλαμβάνει και έλξεις στο μονόζυγο. Μετά το πέρας του μαθήματος δυο μαθητές σας ρωτούν: «Κύριε, γιατί ενώ εκτελούμε τις έλξεις με τον ίδιο ακριβώς ρυθμό, τόσο κατά την άνοδο όσο και κατά την κατάβαση, η κάθοδος μας φαίνεται πάντα ευκολότερη;»

**Να καταγράψετε και να αιτιολογήσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων την απάντηση που θα δίνατε στους μαθητές σας (σε κείμενο μέχρι 30 λέξεις).**

**(4 μονάδες)**

### **Ερώτηση 32:**

*Στον Τελικό Κυπέλλου Ποδοσφαίρου Ελλάδος του 2000, μεταξύ της ΑΕΚ και του Ιωνικού και ενώ το σκορ ήταν 0-0, ο Ντέμης Νικολαΐδης σκόραρε χρησιμοποιώντας το χέρι του. Ο διαιτητής δεν είδε την παράβαση και καταλόγισε κανονικό τέρμα. Ο Νικολαΐδης ενημέρωσε τον διαιτητή για την παράβασή του και ζήτησε την ακύρωση του τέρματος.*

Η επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς αποτελεί έναν από τους κυρίαρχους σκοπούς του αναλυτικού προγράμματος της Φυσικής Αγωγής και καλλιεργείται σε κάθε μάθημα. Δίνοντας ως αρχικό ερέθισμα το παράδειγμα του Ντέμη Νικολαΐδη, να αναφέρετε και να αναλύσετε σε συντομία τέσσερις τομείς ορθής αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τον κώδικα του fair play.

**Να καταγράψετε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων (σε κείμενο μέχρι 40 λέξεις για το καθένα).**

**(4 μονάδες)**

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**