

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΤΟΥΣ
ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ 2023

Εξεταζόμενο αντικείμενο (Κωδικός): Φυσική Αγωγή (528)
Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Σάββατο, 11-11-2023, 10:00-13:00

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΡΙΑΝΤΑ ΠΕΝΤΕ (35) ΣΕΛΙΔΕΣ

Ειδικές Οδηγίες:

1. Το εξεταστικό δοκίμιο περιλαμβάνει **τριάντα δύο (32) ερωτήσεις** και πρέπει να τις απαντήσετε **όλες**.
2. Οι απαντήσεις να δοθούν στο βιβλιάριο (booklet), το οποίο απαραίτητως θα επιστραφεί.
3. Δεν επιτρέπεται η χρήση διορθωτικού υγρού/ταινίας.
4. Το βιβλιάριο (booklet) περιλαμβάνει μία (1) σελίδα για πρόχειρες σημειώσεις.
5. **Όλες** οι απαντήσεις να δοθούν **με μπλε μελάνι**, στον ειδικό χώρο κάτω από κάθε ερώτηση του Εξεταστικού Δοκιμίου.
6. Οι μονάδες βαθμολόγησης φαίνονται στο τέλος της κάθε ερώτησης.
7. Ακολουθήστε **πιστά τις οδηγίες της κάθε ερώτησης**.
8. **Σημειώνεται** ότι η χρήση του φύλου, εκπαιδευτικού και μαθητή, είναι **τυχαία**.

Ερώτηση 1:

Στο αρχικό τεστ αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας, στην ενότητα φυσικής κατάστασης, η Μαρία πέτυχε χαμηλή επίδοση. Η δεκαπεντάχρονη μαθήτρια αισθάνεται απογοητευμένη γιατί πίστευε πως θα πήγαινε καλύτερα, λαμβάνοντας υπόψη ότι ασκείται με περπάτημα διάρκειας σαράντα (40) λεπτών, τρεις (3) φορές την εβδομάδα. Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής εξηγεί στη μαθήτρια πως, εκτός από την συχνότητα, θα πρέπει να προσέξει και κάποιες άλλες βασικές αρχές άσκησης για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας (π.χ. της επιβάρυνσης, της προοδευτικότητας κλπ).

1.1 Υπολογίστε τη Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (ΜΚΣ) της μαθήτριας (παλμοί/λεπτό):

(1 μονάδα)

Απάντηση: ΜΚΣ: _____ παλμοί/λεπτό

1.2 Προσδιορίστε τη ζώνη αερόβιας άσκησης της μαθήτριας σε ποσοστό επί τοις εκατό (%) της ΜΚΣ.

(1 μονάδα)

Απάντηση: Η αερόβια ζώνη άσκησης κυμαίνεται μεταξύ _____ % ΜΚΣ και _____ % ΜΚΣ

1.3 Υπολογίστε τη ζώνη αερόβιας άσκησης της μαθήτριας σε παλμούς/λεπτό.

(2 μονάδα)

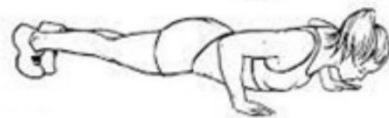
Απάντηση: Η αερόβια ζώνη άσκησης κυμαίνεται μεταξύ _____ και _____ παλμών/λεπτό.

Ερώτηση 2:

Μια άσκηση που χρησιμοποιείται συχνά για τη ανάπτυξη της ικανότητας της δύναμης είναι οι «κάμπεις», τα γνωστά «push-ups» και αποτελεί πολύ καλό εργαλείο στα χέρια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.



Θέση Α



Θέση Β

2.1 Καταγράψτε δύο (2) κύριους αγωνιστές μύες κατά την εκτέλεση των push-ups.

(2 μονάδες)

Απάντηση: (α) _____ (β) _____

2.2 Επιλέξτε το είδος της μυϊκής συστολής που εκτελούν οι κύριοι αγωνιστές μύες από τη θέση Β στη θέση Α (βλέπε σχήμα).

- (α) ισομετρική
- (β) μειομετρική
- (γ) πλειομετρική
- (δ) ιστοτονική

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

2.3 Επιλέξτε το είδος της μυϊκής συστολής που εκτελούν οι κύριοι αγωνιστές μύες από τη θέση Α στη θέση Β (βλέπε σχήμα).

- (α) ισομετρική
- (β) μειομετρική
- (γ) πλειομετρική
- (δ) ιστοτονική

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

2.4 Επιλέξτε το είδος της συστολής που εκτελούν οι καμπτήρες του κορμού κατά την εκτέλεση των κάμψεων (βλέπε σχήμα).

- (α) ισομετρική
- (β) μειομετρική
- (γ) πλειομετρική
- (δ) ισοτονική

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 3:

Η προθέρμανση αποτελεί μία μορφή άσκησης, η οποία πραγματοποιείται πριν από την έναρξη μιας αθλητικής δραστηριότητας. Πριν από τους ενδοσχολικούς αγώνες στίβου συζητάτε με τους μαθητές σας για τη σπουδαιότητα, τα είδη και τα οφέλη της προθέρμανσης.

3.1 Καταγράψτε τα δύο (2) είδη προθέρμανσης.

(1 μονάδα)

Απάντηση: (α) _____ (β) _____

3.2 Καταγράψτε τέσσερα (4) οφέλη της προθέρμανσης.

(2 μονάδες)

Απάντηση:

- (α) _____
- (β) _____
- (γ) _____
- (δ) _____

Ερώτηση 4:

Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω δηλώσεις που αφορούν στην παραγωγή του γαλακτικού οξέος κατά την άσκηση, ως Ορθές ή Λανθασμένες, καταγράφοντας δίπλα από κάθε δήλωση «Ο» για Ορθή και «Λ» για Λανθασμένη.

| | | Ο/Λ |
|------|---|-----|
| (α) | όταν η ένταση της άσκησης είναι χαμηλότερη του 50% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, η ποσότητα του γαλακτικού οξέος που παράγεται είναι μικρή | |
| (β) | η παραγωγή γαλακτικού οξέος είναι μεγαλύτερη όταν η άσκηση γίνεται σε χαμηλό υψόμετρο | |
| (γ) | η παραγωγή γαλακτικού οξέος είναι χαμηλότερη όταν η άσκηση γίνεται με διαλείμματα | |
| (δ) | ο ρυθμός παραγωγής γαλακτικού οξέος εξαρτάται από την ένταση, την διάρκεια και την συχνότητα εκτέλεσης της άσκησης | |
| (ε) | ο ρυθμός παραγωγής του γαλακτικού οξέος εξαρτάται από την μυϊκή μάζα και όχι την ηλικία | |
| (στ) | η συσσώρευση γαλακτικού οξέος στο αίμα είναι μεγαλύτερη στους γυμνασμένους παρά στους αγύμναστους σε ίδια άσκηση όμοιας έντασης | |

(3 Μονάδες)

Ερώτηση 5:

5.1 Ποια αθλητικά ενεργειακά ποτά προσφέρονται για άμεση ενυδάτωση κατά την διάρκεια της άσκησης;

- (α) τα ροφήματα καφεΐνης, διότι απορροφούνται γρήγορα από τον οργανισμό
- (β) τα ισοτονικά ροφήματα, διότι έχουν την ίδια ωσμωτικότητα με το ανθρώπινο σώμα
- (γ) τα υποτονικά ροφήματα, διότι έχουν χαμηλότερη ωσμωτικότητα από το ανθρώπινο σώμα
- (δ) τα υπερτονικά ροφήματα, διότι έχουν μεγαλύτερη ωσμωτικότητα από το ανθρώπινο σώμα

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

5.2 Η επιστράτευση των μυϊκών ινών ταχείας συστολής γίνεται:

- (α) σε αργές και μικρής έντασης κινήσεις
- (β) σε παρατεταμένες και χαμηλής έντασης κινήσεις
- (γ) σε γρήγορες και μεγάλης ισχύος κινήσεις
- (δ) σε υπομέγιστης προσπάθειας κινήσεις

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

5.3 Το αναερόβιο κατώφλι είναι το σημείο όπου:

- (α) ενεργοποιείται ο αερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας
- (β) αρχίζει η παραγωγή γαλακτικού οξέος
- (γ) μεγιστοποιείται η παραγωγή γαλακτικού οξέος
- (δ) αρχίζει η συστηματική συγκέντρωση γαλακτικού οξέος στο αίμα

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

5.4 Για την επανασύνθεση του μυϊκού γλυκογόνου μετά από παρατεταμένη μυϊκή προσπάθεια συνίσταται:

- (α) η αποφυγή λήψης υγρών
- (β) η χορήγηση γεύματος δύο ώρες μετά την άσκηση
- (γ) η χορήγηση υδατανθράκων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη τριάντα λεπτά μετά την άσκηση
- (δ) η χορήγηση γεύματος με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

5.5 Κατά τη διάρκεια της ηρεμίας η αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου (a-v O₂ diff.) είναι:

- (α) μικρότερη από εκείνη της μέγιστης έντασης άσκησης
- (β) στα ίδια ακριβώς επίπεδα με τη μέγιστης έντασης άσκηση, διότι το ποσοστό οξυγόνου στον ατμοσφαιρικό αέρα είναι σταθερό
- (γ) μεγαλύτερη απ' ό,τι κατά την διάρκεια της μέγιστης έντασης άσκησης, διότι το οξυγόνο διανέμεται προς τους ζωτικούς ιστούς του σώματος
- (δ) κανένα από τα πιο πάνω

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 6:

Στην ενότητα της καλαθοσφαίρισης, σε τάξη Γ' Γυμνασίου, διδάσκετε την προσωπική περιφερειακή άμυνα (έναν εναντίον ενός) σε παίκτη με μπάλα.

Χαρακτηρίστε ως ορθές ή λανθασμένες τις πιο κάτω δηλώσεις, καταγράφοντας δίπλα από κάθε δήλωση «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|--|------------|
| (α) | η απόσταση του αμυνομένου από τον επιτιθέμενο, καθορίζεται από το αν ο επιτιθέμενος έχει δικαίωμα ντρίμπλας | |
| (β) | ώθηση του επιτιθέμενου να ντρίμπλάρει προς την πλευρά του "αδύνατου" χεριού του | |
| (γ) | η απόσταση του αμυνομένου καθορίζεται από το "πόσο γρήγορα πόδια" διαθέτει ο επιτιθέμενος | |
| (δ) | σε δεξιά πλαϊνή ντρίμπλα του επιτιθέμενου το δεξί πόδι του αμυνομένου θα πρέπει να κινηθεί πρώτο | |
| (ε) | αν ο επιτιθέμενος, με δεξιά προωθητική ντρίμπλα περάσει τον αμυνομένο, αυτός με εκρηκτικό αριστερό γλίστρημα θα προσπαθήσει να τον ακολουθήσει | |
| (στ) | σε κάποιες περιπτώσεις, στην πλαϊνή αμυντική μετατόπιση (γλίστρημα) μπορεί ο αμυνομένος "να ενώνει τα πέλματα" των ποδιών του | |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 7:

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς κάνετε έλεγχο – αξιολόγηση γνώσεων στους μαθητές της Α΄ τάξης Λυκείου για το άθλημα της καλαθοσφαίρισης και ζητάτε να αντιστοιχίσουν τα πιο κάτω.

Να αντιστοιχίσετε τις δηλώσεις του πίνακα Α με εκείνες του πίνακα Β. Υπάρχουν μόνον τέσσερις (4) δηλώσεις του πίνακα Α που αντιστοιχούν σε τέσσερις δηλώσεις του πίνακα Β.

| | ΠΙΝΑΚΑΣ Α | | ΠΙΝΑΚΑΣ Β |
|----|--|------|--------------------|
| | | (α) | σταυρωτή ντρίμπλα |
| 1. | μερικό τέντωμα του αγκώνα με σπάσιμο του καρπού | (β) | αμυντικό γλίστρημα |
| 2. | εκτελείται όταν ο αμυνόμενος είναι μακριά από τον επιτιθέμενο | (γ) | σούτ με άλμα |
| 3. | η μπάλα παραμένει στο πλάι και στο δεύτερο βήμα μεταφέρεται εκρηκτικά προς τα πάνω | (δ) | ραχιαία ντρίμπλα |
| 4. | στην μετακίνηση κρατάμε ίση απόσταση μεταξύ των πελμάτων | (ε) | υποδοχή της μπάλας |
| 5. | εκτελείται όταν ο αμυνόμενος είναι κοντά στον επιτιθέμενο | (στ) | στάση ετοιμότητας |
| 6. | τα χέρια είναι τεντωμένα στα πλάγια με ελαφρώς λυγισμένους τους αγκώνες | (ζ) | μπάσιμο |
| | | (η) | μακρινή πάσα |

(4 μονάδες)

Απάντηση:

| | | | | |
|------------------|--|--|--|--|
| Πίνακας Α | | | | |
| Πίνακας Β | | | | |

Ερώτηση 8:

Στο Σχολικό Πρωτάθλημα Λυκείων καθοδηγείτε την ομάδα καλαθοσφαίρισης του σχολείου σας. Η αντίπαλη ομάδα αμύνεται με πιεστική άμυνα ζώνης (zone press) σε όλο το γήπεδο.

Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω γενικές οδηγίες που δίνονται στους μαθητές, για αντιμετώπιση της πιεστικής άμυνας, ως ορθές ή λανθασμένες, καταγράφοντας δίπλα από το κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|--|-----|
| (α) | κάντε παράλληλες και όχι κάθετες ντρίμπλες | |
| (β) | τρεις παίκτες τουλάχιστον να βρίσκονται κοντά στον παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα, για να τον βοηθούν στο πέρασμα της μπάλας στην ζώνη επίθεσης | |
| (γ) | προτιμάτε μόνο το «give and go» (πάσα και κόβω) και όχι το «back door» (πίσω πόρτα) | |
| (δ) | όταν η αντίπαλη ομάδα πετυχαίνει καλάθι, μη βιάζεστε να επαναφέρετε την μπάλα από την τελική γραμμή | |
| (ε) | αποφεύγετε να διακινείτε την μπάλα στον κεντρικό διάδρομο του γηπέδου | |
| (στ) | προτιμάτε τις κοντινές μεταβιβάσεις (πάσες) παρά τις μακρινές | |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 9:

Εκτελείτε χρέη διαιτητή/γραμματείας στο επαρχιακό σχολικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης. Να επιλέξετε την ορθή απάντηση στις πιο κάτω περιπτώσεις που αφορούν στους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος.

Σημειώστε στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση σε κάθε ερώτημα.

9.1 Σε ποια περίπτωση ο καλαθοσφαιριστής θα θεωρηθεί ότι δεν υποπίπτει σε παράβαση και θα αφήσετε το παιχνίδι να εξελιχθεί κανονικά;

- (α) όταν πατά πάνω στην πλάγια γραμμή με το ένα πόδι ενώ ντρίμπλάρει
- (β) όταν πατά πάνω στην πλάγια γραμμή του γηπέδου και με τα δύο πόδια
- (γ) όταν ντρίμπλάρει και η μπάλα κτυπά στην πλάγια γραμμή του γηπέδου
- (δ) όταν ντρίμπλάρει με το αριστερό χέρι, χάνει την ισορροπία του και πέφτει κάτω αγγίζοντας την πλάγια γραμμή με το δεξί του χέρι

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

9.2 Σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις θεωρείται ότι ο καλαθοσφαιριστής έχει κατοχή μπάλας;

- (α) όταν αγγίξει τη μπάλα με το ένα χέρι
- (β) όταν αγγίξει τη μπάλα με τα δύο χέρια
- (γ) όταν σε διεκδίκηση της μπάλας την σπρώξει σε συμπαίκτη του
- (δ) όταν κερδίσει αμυντικό ριμπάουντ

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

9.3 Στο χρονόμετρο του γηπέδου αναγράφεται 1'51'' πριν τη λήξη του αγώνα και η Α ομάδα πετυχαίνει καλάθι δύο (2) πόντων. Αντικατάσταση παίκτη δικαιούται:

- (α) μόνο η Α ομάδα
- (β) μόνο η Β ομάδα
- (γ) και οι δύο ομάδες
- (δ) καμία από τις δυο ομάδες

(0,5 μονάδα)

Απάντηση : _____

9.4 Ένας παίκτης αποβάλλεται για το υπόλοιπο του αγώνα όταν έχει χρεωθεί:

- (α) με δύο τεχνικά σφάλματα
- (β) με δύο αντιαθλητικά σφάλματα
- (γ) με ένα τεχνικό σφάλμα και ένα αντιαθλητικό σφάλμα
- (δ) σε όλες τις πιο πάνω περιπτώσεις

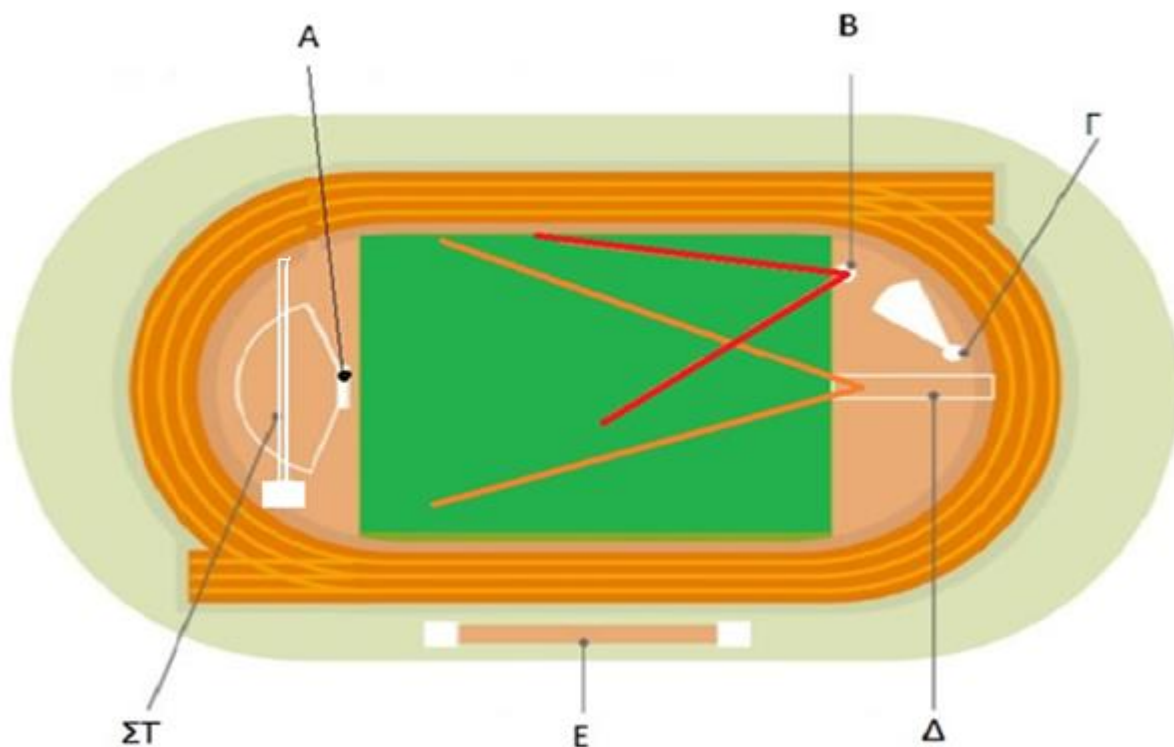
(0,5 μονάδα)

Απάντηση : _____

Ερώτηση 10:

Στους Παγκύπριους Σχολικούς Αγώνες Στίβου ενημερώνετε τους μαθητές για τους χώρους διεξαγωγής κάθε αγωνίσματος με βάση την εικόνα «Γήπεδο Στίβου».

ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΙΒΟΥ



Στο χώρο «Απάντηση» σημειώστε δίπλα από κάθε γράμμα, ποιο/ποια αγώνισμα/αγωνίσματα διεξάγονται. Επισημαίνεται ότι, σε μερικούς χώρους διεξάγονται περισσότερα από ένα αγωνίσματα.

Απάντηση:

- | | |
|-----------|------------|
| (Α) | (Δ) |
| (Β) | (Ε) |
| (Γ) | (ΣΤ) |

(4 μονάδες)

Ερώτηση 11:

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω τεχνικά σημεία που αφορούν στη συσπειρωτική εκκίνηση ως Ορθά η Λανθασμένα, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|--|-----|
| (α) | μικρή κλίση του κορμού εμπρός στο παράγγελμα «έτοιμοι» | |
| (β) | πλήρης έκταση των ποδιών κατά την ώθηση | |
| (γ) | ενεργητική προώθηση μπροστά και κάτω του ποδιού στον πρώτο διασκελισμό | |
| (δ) | ενεργητική κίνηση των χεριών και γρήγορο τρέξιμο | |
| (ε) | το σώμα ανορθώνεται άμεσα | |
| (στ) | προοδευτικό πέρασμα από την επιτάχυνση στον κυρίως δρόμο | |

(3 Μονάδες)

Ερώτηση 12:

12.1 Έχετε ολοκληρώσει τη διδασκαλία των δρόμων αντοχής και ετοιμάζετε κάρτα αξιολόγησης τεχνικών σημείων τα οποία ζητάτε από τους μαθητές να τα χαρακτηρίσουν ως ορθά ή λανθασμένα.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω τεχνικά σημεία ως Ορθά η Λανθασμένα, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|-----|--|-----|
| (α) | ο κορμός είναι σχεδόν όρθιος με μικρή κλίση μπροστά και οι ώμοι χαλαροί | |
| (β) | το πόδι προσγειώνεται με το μεσαίο και πίσω μέρος του πέλματος, η ανύψωση και η κάμψη του γόνατος είναι μεγάλη | |
| (γ) | η ένταση των δρόμων αντοχής είναι μικρή ή μέτρια και διατηρείται σταθερή σε όλη τη διάρκεια της κούρσας | |
| (δ) | η εισπνοή γίνεται από το στόμα και τη μύτη και η εκπνοή από το στόμα κάθε δύο διασκελισμούς | |

(2 μονάδες)

12.2 Έχετε ολοκληρώσει την ενότητα άλμα σε μήκος. Με σκοπό την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων αναφορικά με τον 2^ο σκοπό των Αναλυτικών Προγραμμάτων, έχετε ετοιμάσει το πιο κάτω φύλλο εργασίας.

Γράψτε δύο (2) μεγάλους μύες που συμμετέχουν κατά την ώθηση στο άλμα σε μήκος.

(1 μονάδα)

Απάντηση: (α) _____ (β) _____

12.3 Τι είδους συστολή των μυών παρατηρείται κατά την κάμψη και έκταση του ποδιού ώθησης στο άλμα σε μήκος.

Συμπληρώστε τα κενά στο χώρο «Απάντηση».

Απάντηση:

_____ συστολή στη φάση της κάμψης του ποδιού ώθησης και
_____ συστολή στη φάση της απογείωσης.

(1 μονάδα)

Ερώτηση 13:

Για να αξιολογήσετε τις γνώσεις των κριτών που θα βοηθήσουν στη διοργάνωση της σχολικής ημερίδας στίβου, έχετε ετοιμάσει το πιο κάτω φύλλο αξιολόγησης.

Σημειώστε, στο χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα:

13.1 Στις ρίψεις μια προσπάθεια θεωρείται έγκυρη όταν:

- (α) το μεγαλύτερο μέρος του οργάνου ακουμπάει τη γραμμή του τομέα
- (β) το μικρότερο μέρος του οργάνου ακουμπάει τη γραμμή του τομέα
- (γ) όταν ολόκληρο το όργανο είναι πάνω στη γραμμή του τομέα
- (δ) κανένα από τα πιο πάνω

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

13.2 Ο πήχης στο άλμα επί κοντώ ανυψώνεται το ελάχιστο κατά:

- (α) δύο εκατοστά
- (β) τρία εκατοστά
- (γ) τέσσερα εκατοστά
- (δ) πέντε εκατοστά

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

13.3 Στους προκριματικούς γύρους των δρομικών αγωνισμάτων ένας αθλητής αποκλείεται:

- (α) με την πρώτη λανθασμένη εκκίνηση
- (β) με τη δεύτερη λανθασμένη εκκίνηση
- (γ) υπάρχει απεριορίστος αριθμός λανθασμένων εκκινήσεων
- (δ) κανένα από τα πιο πάνω

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

13.4 Ο ελάχιστος χρόνος που απαιτείται για τη διεξαγωγή του επόμενου γύρου σε δρομικά αγωνίσματα απόστασης άνω των διακοσίων (200) μέτρων μέχρι και χιλίων (1000) μέτρων είναι:

- (α) 45 λεπτά
- (β) 90 λεπτά
- (γ) μία ημέρα
- (δ) κανένα από τα πιο πάνω

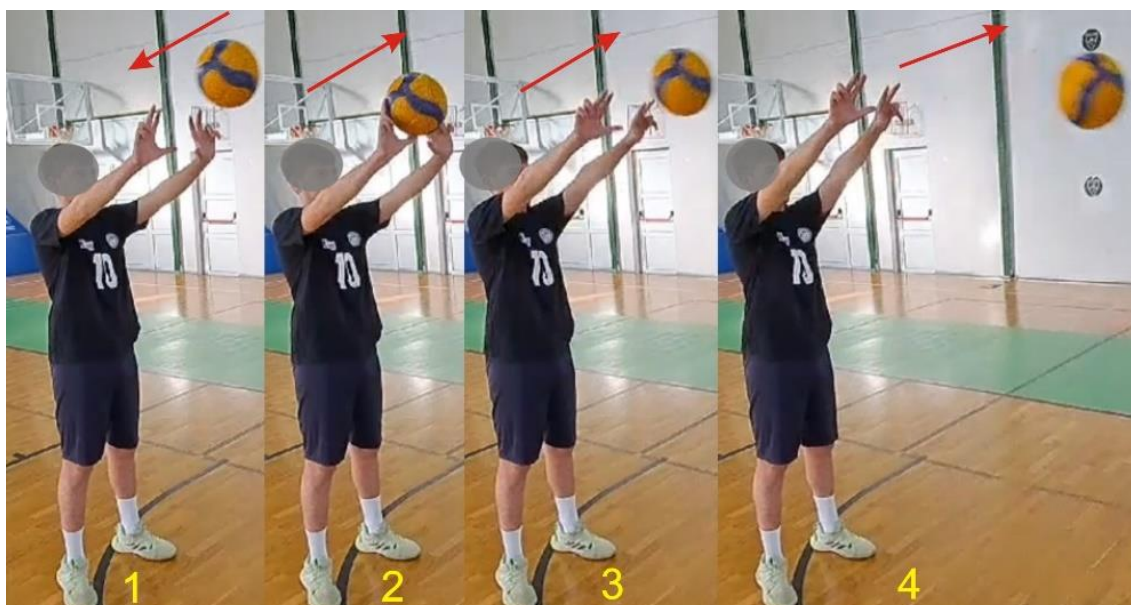
(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 14:

Ο κ. Αντωνίου διδάσκει την πάσα με δάκτυλα σε μαθητές Α΄ τάξης Γυμνασίου. Στο προηγούμενο μάθημα έκανε μια σειρά από προασκήσεις και στο σημερινό μάθημα οι μαθητές ασκούνται σε ζευγάρια. Ο ένας μαθητής πετά τη μπάλα από απόσταση δύο μέτρων και ο άλλος εκτελεί πάσα με δάκτυλα. Ο κ. Αντωνίου εντοπίζει κάποια ζευγάρια που εκτελούν σωστά την πάσα και κάποιους μαθητές που δυσκολεύονται στη σωστή εκτέλεση της πάσας.

Αμέσως διακόπτει το μάθημα και μαζεύει όλη την τάξη γύρω από ένα ζευγάρι που εκτελεί την άσκηση λανθασμένα. Ενώ το ζευγάρι ασκείται, εξηγεί με κάθε λεπτομέρεια τις λανθασμένες κινήσεις του μαθητή. Μετά, καλεί ένα ζευγάρι που εκτελούσε σωστά την άσκηση και επεξηγεί με κάθε λεπτομέρεια τη σωστή κίνηση. Στη συνέχεια προχωρεί σε διαχωρισμό των ζευγαριών σε δύο ομάδες. Στην ομάδα, με ικανοποιητική εκτέλεση της άσκησης δίνει την επόμενη άσκηση και στην ομάδα που είχε δυσκολίες δίνει βελτιωτικές ασκήσεις για να βοηθήσει τους μαθητές να εκτελέσουν σωστά την πάσα.



Στο χώρο «Απάντηση» πιο κάτω:

14.1 Να καταγράψετε τέσσερα (4) βασικά λάθη που εντοπίζετε στην κίνηση του μαθητή όπως απεικονίζονται στην πιο πάνω φωτογραφία.

(2 μονάδες)

Απάντηση:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

14.2 Να καταγράψετε δύο (2) σωστές ενέργειες και δύο (2) λανθασμένες ενέργειες του κ Αντωνίου.

(2 μονάδες)

Απάντηση:

Σωστές ενέργειες:

- 1 _____
- 2 _____

Λάθος ενέργειες:

- 1 _____
- 2 _____

Ερώτηση 15:

Σε τάξη αγοριών Γ΄ Γυμνασίου έχετε ολοκληρώσει την δεξιότητα «σερβίς από πάνω» στην πετοσφαίριση, και ετοιμάζετε το φύλλο κριτηρίων για την αξιολόγηση με σκοπό να εντοπιστούν τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση.

Να επιλέξετε, από τις πιο κάτω προτάσεις, τις τέσσερις (4) ορθές που θα τοποθετήσετε στη Κάρτα Αμοιβαίας Διδασκαλίας (αναφορά σε δεξιόχειρες μαθητές).

Στο χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, να σημειώσετε τα γράμματα των επιλογών σας.

- (α) το δεξί πόδι προηγείται του αριστερού και το αριστερό χέρι τεντωμένο κρατά τη μπάλα μπροστά στο δεξιό ώμο
- (β) το βάρος του σώματος διατηρείται σταθερά στο πίσω πόδι για καλύτερη ισορροπία
- (γ) το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού και το αριστερό χέρι τεντωμένο κρατά τη μπάλα μπροστά στο δεξιό ώμο
- (δ) το πέταγμα της μπάλας είναι κατακόρυφο και σε ύψος περίπου δύο (2) μέτρων
- (ε) το αριστερό χέρι τεντωμένο κρατά τη μπάλα μπροστά στον αριστερό ώμο
- (στ) το δεξί χέρι λυγίζει στον αγκώνα, κινείται πάνω και πίσω, έρχεται με ταχύτητα μπροστά και χτυπάει τη μπάλα τεντωμένο
- (ζ) το πέταγμα της μπάλας είναι πάνω από το κεφάλι σε ύψος περίπου δύο (2) μέτρων
- (η) το βάρος του σώματος μεταφέρεται από το πίσω πόδι στο μπροστινό

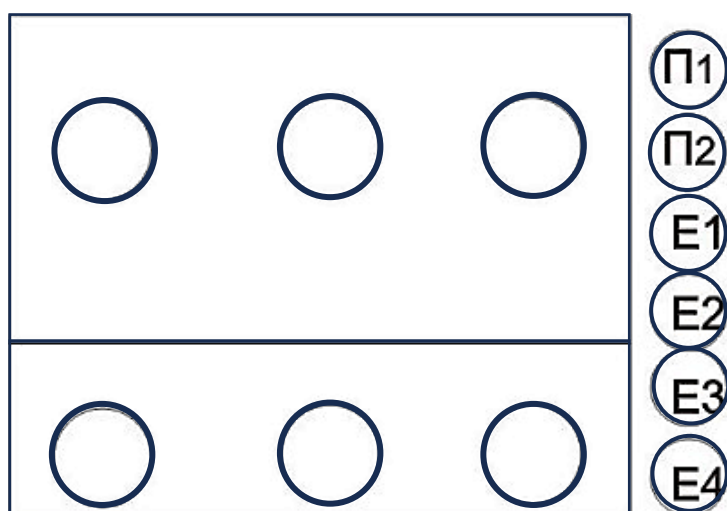
(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 16:

Συνοδεύετε ως προπονήτρια την ομάδα αγοριών του Γυμνασίου σας σε αγώνα του Επαρχιακού Πρωταθλήματος. Η αρχική ομάδα αποτελείται από τέσσερις επιθετικούς και δύο πασαδόρους. Η ομάδα αγωνίζεται με σύστημα παιχνιδιού 4:2 και αρχίζετε το παιχνίδι με τον **πρώτο πασαδόρο (Π1)** στη θέση 3.

16.1 Να τοποθετήσετε, στο πιο κάτω σχήμα, τους παίκτες της ομάδας σας στις αρχικές τους θέσεις.



(2 μονάδες)

16.2 Στο πιο κάτω σχήμα να τοποθετήσετε τις θέσεις υποδοχής της ομάδας σε σχηματισμό «W» μετά από μία (1) περιστροφή από τις αρχικές θέσεις της ομάδας.



(2 μονάδες)

Ερώτηση 17:

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.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

17.1 Μετά από σερβίς από κανονική θέση της Α ομάδας, η μπάλα κτυπά στο φιλέ και μένει στο γήπεδο της Α ομάδας. Η Β ομάδα έχει λάθος θέσεις.

- (α) η Α ομάδα κερδίζει τον πόντο
- (β) δίνεται ως μη γενόμενη φάση
- (γ) η Β ομάδα κερδίζει τον πόντο
- (δ) γίνεται επανάληψη του σέρβις

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

17.2 Παίκτης της Β ομάδας εκτελεί πετυχημένο μπλοκ σε επιθετικό σερβίς της Α ομάδας.

- (α) η Β ομάδα κερδίζει τον πόντο
- (β) αν η μπάλα έχει περάσει το φιλέ τότε η Β ομάδα κερδίζει τον πόντο
- (γ) η Α ομάδα κερδίζει τον πόντο
- (δ) αν η μπάλα δεν έχει περάσει το φιλέ τότε δίνεται υπέρβαση και η Α ομάδα κερδίζει τον πόντο

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

17.3 Το 3^ο σετ μπορεί να τελειώσει με σκορ:

- (α) 15-14
- (β) 15-13
- (γ) 25-24
- (δ) 40-38

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

17.4 Η ομάδα δικαιούται να κάνει σε κάθε σετ:

- (α) 3 κλειστές αλλαγές εκτός του 5^{ου} σετ που δικαιούται 6
- (β) 3 κλειστές αλλαγές
- (γ) 4 κλειστές αλλαγές
- (δ) 6 κλειστές αλλαγές

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 18:

Η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι μια αλληλουχία ενεργειών (αλγόριθμος) που αποσκοπούν στην επαναφορά του πάσχοντος στη ζωή και τη βαθμιαία αποκατάσταση των βλαβών. Εφαρμόζεται σε περιπτώσεις ατόμων που έχουν υποστεί Καρδιακή Ανακοπή. Η παροχή ΚΑΡΠΑ και η χρήση απινιδωτή είναι οι πιο βασικές γνώσεις που πρέπει να έχει ένας Πρώτος Βοηθός.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

18.1 Η ΚΑΡΠΑ σε ενήλικες περιλαμβάνει:

- (α) 15 θωρακικές συμπίεσεις με συχνότητα 120-140/λεπτό και 2 φουσήματα διάσωσης
- (β) 30 θωρακικές συμπίεσεις με συχνότητα 120-140/λεπτό και 5 φουσήματα διάσωσης
- (γ) 30 θωρακικές συμπίεσεις με συχνότητα 100-120/λεπτό και 2 φουσήματα διάσωσης
- (δ) 15 θωρακικές συμπίεσεις με συχνότητα 120-140/λεπτό και 5 φουσήματα διάσωσης

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

18.2 Οι θωρακικές συμπίεσεις σε ενήλικες πρέπει να γίνονται:

- (α) με τη βάση της παλάμης αριστερά στο μέρος της καρδιάς με βάθος συμπίεσης τουλάχιστον 4 εκ. και όχι πάνω από 5 εκ.
- (β) με τη βάση της παλάμης στο κέντρο του θώρακα με βάθος συμπίεσης τουλάχιστον 5 εκ. και όχι πάνω από 6 εκ.
- (γ) με τη βάση της παλάμης αριστερά στο κέντρο του θώρακα με βάθος συμπίεσης τουλάχιστον 4 εκ. και όχι πάνω από 5 εκ.
- (δ) με τη βάση της παλάμης στο μέρος της καρδιάς με βάθος συμπίεσης τουλάχιστον 5 εκ. και όχι πάνω από 6 εκ.

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

18.3. Για να δώσετε ΚΑΡΠΑ σε περίπτωση πνιγμού που οφείλεται σε εισρόφηση νερού:

- (α) ξαπλώστε τον πάσχοντα πάνω σε ένα πολύ μαλακό στρώμα και αρχίστε αμέσως ΚΑΡΠΑ
- (β) ανοίξτε τον αεραγωγό, ελέγξτε για φυσιολογική αναπνοή και αν δεν αναπνέει αρχίστε ΚΑΡΠΑ
- (γ) δώστε πρώτα 5 κοιλιακές ώσεις για να απομακρυνθεί το νερό από το στομάχι πριν αρχίσετε ΚΑΡΠΑ
- (δ) ξαπλώστε τον πάσχοντα σε θέση ανάνηψης για απομάκρυνση των υγρών και αρχίστε αμέσως ΚΑΡΠΑ

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

18.4. Σε περίπτωση πνιγμού σε πισίνα όταν ο πάσχοντας είναι αναίσθητος και δεν αναπνέει χρειάζεται άμεση εφαρμογή ΚΑΡΠΑ. Αρχίζουμε αμέσως με:

- (α) 30 θωρακικές συμπίεσεις και 2 εμφυσήσεις διάσωσης
- (β) 15 θωρακικές συμπίεσεις και 5 εμφυσήσεις διάσωσης
- (γ) 5 εμφυσήσεις διάσωσης και μετά 30 θωρακικές συμπίεσεις
- (δ) 5 κοιλιακές ώσεις και μετά 30 θωρακικές συμπίεσεις

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 19:

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, πέραν από τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής μέσα στο σχολικό χώρο, καλούνται να αντιμετωπίσουν τραυματισμούς ή καταστάσεις ξαφνικής ασθένειας. Η άμεση παροχή των Πρώτων Βοηθειών περιορίζει τις συνέπειες του τραυματισμού ή της ασθένειας και βοηθά στη γρήγορη ανάρρωση.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

19.1 Για την αντιμετώπιση περιστατικού μερικής πνιγμονής ενθαρρύνουμε τον πάσχοντα να συνεχίσει να βήχει. Εάν η μερική απόφραξη επιμένει:

- (α) εφαρμόζουμε εναλλάξ 5 κτυπήματα στη πλάτη και 5 κοιλιακές πιέσεις
- (β) φροντίζουμε για τη μεταφορά του στο νοσοκομείο
- (γ) εφαρμόζουμε 5 απότομα/«κοφτά» κτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες
- (δ) εφαρμόζουμε 5 κοιλιακές πιέσεις

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

19.2 Η λιποθυμία προκαλείται από παροδική μείωση της παροχής αίματος στον εγκέφαλο και προκαλεί σύντομη απώλεια των αισθήσεων.

Σε άτομο που έχει χάσει τις αισθήσεις του:

- (α) ξαπλώνουμε τον πάσχοντα κάτω και ανυψώνουμε τα κάτω άκρα
- (β) τοποθετούμε τον πάσχοντα σε άνετη θέση και βρέχουμε το πρόσωπο με νερό
- (γ) ανοίγουμε τον αεραγωγό, ελέγχουμε την αναπνοή και είμαστε έτοιμοι να δώσουμε ΚΑΡΠΑ
- (δ) τοποθετούμε τον πάσχοντα σε θέση ανάνηψης για καλύτερη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

19.3 Εξάρθρωση είναι η μερική ή ολική μετατόπιση των οστών μιας άρθρωσης προκαλώντας παραμόρφωση της άρθρωσης και οίδημα. Η πρώτη μας ενέργεια είναι:

- (α) να γίνει διάγνωση αν είναι κάταγμα ή εξάρθρωση
- (β) να ακινητοποιηθεί η άρθρωση και γρήγορη μεταφορά στο νοσοκομείο
- (γ) να κρατηθούν ανοικτοί οι αεραγωγοί για αποφυγή απώλειας των αισθήσεων
- (δ) να γίνει άμεση προσπάθεια ανάταξης της άρθρωσης

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

19.4 Για την αντιμετώπιση πάσχοντα που αιμορραγεί μετά από τραύμα στο μηρό:

- (α) τηλεφωνήσετε αμέσως για ασθενοφόρο και να περιμένετε να έρθει βοήθεια
- (β) καλύψετε την πληγή με παγάκια για να σταματήσει η αιμορραγία
- (γ) εφαρμόστε περιμετρική πίεση στο μηρό μεταξύ τραύματος και καρδιάς
- (δ) εφαρμόστε άμεση πίεση στην πληγή με επίδεσμο και ανυψώστε το άκρο

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 20:

Στη χειροσφαίριση, προσδιορίστε τις προ-απαιτούμενες γνώσεις για να προχωρήσετε στην εφαρμογή της άμυνας 6-0 στη Β΄ Λυκείου, η οποία προβλέπεται στον σχετικό δείκτη επιτυχίας.

Αφού μελετήσετε τον πιο κάτω πίνακα καταγράψτε στο χώρο «Απάντηση» τους αριθμούς που αντιστοιχούν στις ορθές επιλογές. Υπάρχουν τέσσερις (4) ορθές επιλογές.

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| 1. πλάγια μετατόπιση | 5. έξοδος - επιστροφή |
| 2. μπλοκ | 6. απειλή |
| 3. απλή προσποίηση | 7. κάλυψη δυνατής πλευράς επιθετικού |
| 4. ρίψη με άλμα | 8. υποδοχή |

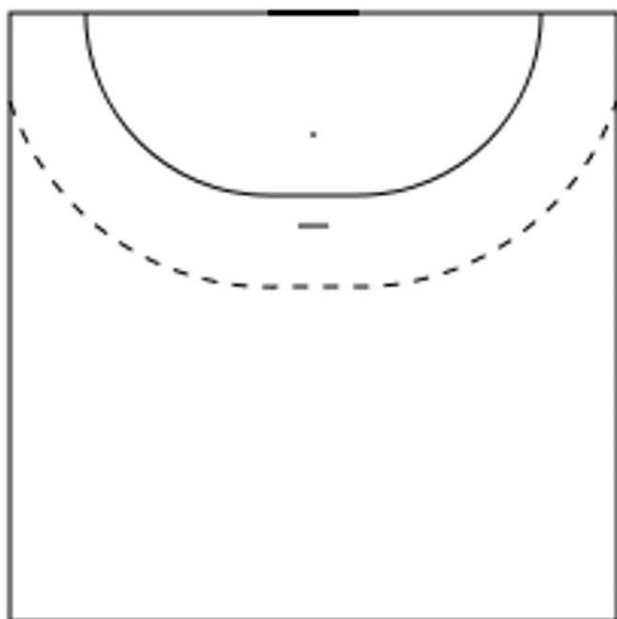
(2 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 21:

Η ομαδική οργανωμένη επίθεση στη χειροσφαίριση ξεκινά από μια βασική διάταξη αρχικών θέσεων, με βάση τις δεξιότητες και ικανότητες των παικτών.

Τοποθετήστε στο γήπεδο, στις αρχικές επιθετικές θέσεις τους πιο κάτω παίκτες, χρησιμοποιώντας τα τρίγωνα με τους ανάλογους αριθμούς.



| | |
|------------------------------|---|
| 1. Ενδιάμεσος αριστερόχειρας | 1 |
| 2. Πίβοτ | 2 |
| 3. Ενδιάμεσος δεξιόχειρας | 3 |
| 4. Κεντρικός | 4 |
| 5. Πλάγιος δεξιόχειρας | 5 |
| 6. Πλάγιος αριστερόχειρας | 6 |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 22:

Η μπρος-πίσω κίνηση/«απειλή» στη χειροσφαίριση είναι μια βασική τεχνικοτακτική επιθετική δεξιότητα για την αποτελεσματική κυκλοφορία της μπάλας. Μετά τη διδασκαλία της «απειλής» σε τμήμα Γ΄ Γυμνασίου έχετε ετοιμάσει την πιο κάτω κάρτα αξιολόγησης γνώσεων για τους μαθητές.

Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω δηλώσεις ως Ορθές ή Λανθασμένες, καταγράφοντας δίπλα από κάθε δήλωση «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | Κατά την εκτέλεση «απειλής»... | Ο/Λ |
|------|---|-----|
| (α) | υποδεχόμαστε την μπάλα σε στατική θέση | |
| (β) | όταν κινούμαστε προς τα μπροστά, κατευθυνόμαστε προς τον αμυντικό | |
| (γ) | αφού εκτελέσουμε την «απειλή» με τη μπάλα, επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση | |
| (δ) | η κίνηση προς τα μπροστά μπορεί να είναι και διαγώνια προς την κατεύθυνση της πάσας | |
| (ε) | η «απειλή» ολοκληρώνεται σε δύο φάσεις/χρόνους | |
| (στ) | η πίσω κίνηση μπορεί να είναι και διαγώνια προς την αρχική θέση | |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 23:

Η ανάθεση ρόλου διαιτητή στη χειροσφαίριση, αποτελεί ένα πολύτιμο εκπαιδευτικό εργαλείο, επειδή μέσω εμπειριών των μαθητών, στη διαιτησία καλλιεργούνται δεξιότητες όπως: εφαρμογή κανόνων, ανάλυση κατάστασης/περίπτωσης και λήψη απόφασης.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» κάτω από κάθε ερώτημα, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση, για κάθε ερώτημα.

23.1. Σε ποιες περιπτώσεις έναρξης/επανεκκίνησης του παιχνιδιού, με οδηγίες του διαιτητή, ο παίκτης που επαναφέρει τη μπάλα πρέπει να πατά γραμμή του γηπέδου μέχρι η μπάλα να απελευθερωθεί από το χέρι του;

- (α) εναρκτήρια ρίψη και ελεύθερη ρίψη
- (β) ρίψη τερματοφύλακα και ρίψη από πλάγια γραμμή αφού η μπάλα έχει βγει έξω
- (γ) εναρκτήρια ρίψη και ρίψη από πλάγια γραμμή αφού η μπάλα έχει βγει έξω
- (δ) εναρκτήρια ρίψη και ρίψη από τη γραμμή των επτά (7) μέτρων

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

23.2 Ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να:

- (α) κινείται στη περιοχή του με την μπάλα χωρίς τους περιορισμούς που ισχύουν για τους παίκτες γηπέδου
- (β) ακουμπά ή πιάνει την μπάλα που βρίσκεται ή κυλά εκτός περιοχής τέρματος, ενώ ο ίδιος βρίσκεται εντός της περιοχής του
- (γ) εισέρχεται με την μπάλα από το γήπεδο στην περιοχή τέρματος
- (δ) εγκαταλείπει την περιοχή τέρματος έχοντας τον έλεγχο της μπάλας

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

23.3. Δίδεται ελεύθερη ρίψη μετά από φάουλ που σημειώθηκε στο χώρο μεταξύ των γραμμών των εννέα και έξι μέτρων. Ποιος από τους πιο κάτω κανόνες δεν ισχύει κατά την εκτέλεση της ρίψης;

- (α) οι αμυντικοί πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον τριών μέτρων από τη μπάλα
- (β) η ελεύθερη ρίψη πρέπει να εκτελεστεί εντός χρόνου τριών δευτερολέπτων
- (γ) ένα από τα πόδια του παίκτη που εκτελεί τη ρίψη πρέπει να πατά στο έδαφος μέχρι η μπάλα να απελευθερωθεί από το χέρι του
- (δ) η ελεύθερη ρίψη είναι έμμεση

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

23.4 Ο παίκτης γηπέδου επιτρέπεται να:

- (α) κάνει πάσα στον δικό του τερματοφύλακα ο οποίος βρίσκεται στην περιοχή τέρματος
- (β) τρέχει με τη μπάλα κάνοντας περισσότερα από τρία βήματα, χωρίς στη συνέχεια να κάνει ντρίπλα, πάσα ή σουτ
- (γ) να κάνει ντρίπλα με δύο χέρια ταυτόχρονα
- (δ) να κρατάει την μπάλα χωρίς ντρίπλα ή βήματα για τρία δευτερόλεπτα

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 24:

Ο χορός είναι η με ρυθμικές κινήσεις έκφραση της ψυχικής κατάστασης του ατόμου που χορεύει. Η διδασκαλία των χορών είναι μέρος του μαθήματός της Φυσικής Αγωγής, αλλά και ένα σημαντικό κομμάτι στους εθνικούς εορτασμούς στο σχολείο.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

24.1 Ο εθνικός χορός είναι η απεικόνιση των ψυχικών και πνευματικών αρετών ενός έθνους και δημιουργείται και διαιωνίζεται από:

- (α) τα πανηγύρια και τις γιορτές μιας χώρας
- (β) τις παραδόσεις και τον τρόπο ζωής μιας χώρας
- (γ) την ευφορία της γης και τη βλάστηση
- (δ) το υψόμετρο και τη θερμοκρασία μιας χώρας

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

24.2 Οι ελληνικοί χοροί φέρουν τα γνωρίσματα του ελληνισμού από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα και χαρακτηρίζονται από:

- (α) τη δύναμη, το σχηματισμό και το καλογυμνασμένο σώμα
- (β) την ευστάθεια, την ωραιότητα και την πλαστικότητα του σώματος
- (γ) την αγριάδα, την σκληράδα και τη δύναμη του πολεμιστή
- (δ) την κίνηση της λεκάνης, το νάζι και τον ερωτισμό

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

24.3 Τα χαρακτηριστικά των Κυπριακών αντρικών αντικριστών χορών είναι:

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

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

24.4 Ο «καλός» χορευτής στους Κυπριακούς παραδοσιακούς χορούς είναι αυτός που:

- (α) χορεύει στο πάτημα της πενιάς, χορεύει με μεγάλα βήματα και «κάνει τα δικά του»
- (β) χορεύει στον ρυθμό, χορεύει σε ολόκληρη την πίστα και πρωτοτυπεί
- (γ) χορεύει στο πάτημα της μπότας, χορεύει κτυπώντας παλαμάκια και τα πόδια στο έδαφος
- (δ) χορεύει στο «πάτημα του βκιολιού», χορεύει στο «βελόνι» και «κάνει τα δικά του»

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 25:

Η γνώση των βασικών αρχών και αξιών που πηγάζουν από την Ολυμπιακή φιλοσοφία είναι βασικό κομμάτι του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Σημειώστε, στον χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση για κάθε ερώτημα.

25.1 Ο Ολυμπισμός/Αθλητισμός αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα κοινωνικά φαινόμενα της εποχής. Οι βασικές παράμετροι που καθορίζουν τη σημαντικότητά του είναι ότι:

- (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 την συμμετοχή, αφού απευθύνεται σε όλους και κυριότερα τους 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

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

25.2 Η Ιερή εκχειρία η οποία επικρατούσε κατά τη διάρκεια των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων:

- α) διαρκούσε καθ' όλη την ολυμπιακή χρονιά
- β) διαρκούσε 40 μέρες πριν και 40 μέρες μέσα στον χώρο της Ήλιδας
- γ) επέβαλλε το απαραβίαστο όλων των ελληνικών χώρων 40 μέρες πριν και 40 μέρες μετά
- δ) μόνο σε καιρούς ειρήνης είχε εφαρμογή σε όλους τους ελληνικούς χώρους

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

25.3 Κατά τον Μεσαίωνα ο αθλητισμός στη Κύπρο ήταν μια ευχάριστη απασχόληση. Στο έπος του Διγενή Ακρίτα προβάλλονται έντονα:

- (α) οι χορευτικές και ακροβατικές ικανότητες
- (β) η εξυπνάδα και η κορμοστασιά
- (γ) η ευστάλεια (παράστημα) και πλαστικότητα των κινήσεων
- (δ) η αθλητική δύναμη και η παλληκαροσύνη

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

25.4 Ο γιγαντισμός ως σύγχρονο φαινόμενο στους Ολυμπιακούς αγώνες έχει ως αποτέλεσμα:

- (α) η ανάληψη των αγώνων από μικρές χώρες να ενισχύει τις αθλητικές υποδομές τους
- (β) οι μικρές χώρες να αδυνατούν να αναλάβουν τη διοργάνωση Ολυμπιακών αγώνων
- (γ) όλες οι μικρές χώρες να διεκδικούν με πάθος την ανάληψη διοργάνωσης Ολυμπιακών αγώνων
- (δ) οι μεγάλες και πλούσιες χώρες να αποφεύγουν την ανάληψη διοργάνωσης Ολυμπιακών αγώνων

(1 μονάδα)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 26:

Έχετε ολοκληρώσει τη διδασκαλία του παραδοσιακού χορού «Ικαριώτικος» στη Γ΄ Γυμνασίου. Προκειμένου να αξιολογήσετε το βαθμό επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων αναφορικά με τον 1^ο σκοπό του Αναλυτικού Προγράμματος καθώς και για σκοπούς ανατροφοδότησης των μαθητών, καλείστε να επιλέξετε κριτήρια που στηρίζονται στην κλίμακα διαβαθμισμένων κριτηρίων (ρούμπρικα) για την απόδοση στον ελληνικό παραδοσιακό χορό.

Επιλέξτε ποια από τα πιο κάτω κριτήρια αξιολογούν την επίτευξη των μαθησιακών στόχων, αναφορικά με τον 1^ο σκοπό του αναλυτικού προγράμματος Φυσικής Αγωγής.

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω σημεία ως Ορθά ή Λανθασμένα, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|---------------------------------|-----|
| (α) | ανταπόκριση στο ρυθμικό πρότυπο | |
| (β) | ομαδικότητα-συνεργασία | |
| (γ) | αυτοέλεγχος συναισθημάτων | |
| (δ) | ακολουθία βημάτων χορού | |
| (ε) | θέση και στάση σώματος | |
| (στ) | αποδοχή της διαφορετικότητας | |
| (ζ) | σεβασμός προς τους συμμαθητές | |
| (η) | συγχρονισμός με τη μουσική | |

(4 μονάδες)

Ερώτηση 27:

Διδάσκετε το πρώτο μάθημα για εκμάθηση του παραδοσιακού χορού «Χασάπικος γρήγορος» και έχετε επιλέξει ως μέθοδο διδασκαλίας το στυλ του Παραγγέλματος.

Ιεραρχήστε τις πιο κάτω δράσεις με χρονική σειρά ώστε να καταλήξετε στην καταλληλότερη ακολουθία δραστηριοτήτων. Γράψτε στο χώρο «Απάντηση» τη σειρά των δράσεων.

| | |
|-----|---|
| (1) | εξάσκηση μαθητών σε ομάδες των πέντε, με συνοδεία μουσικής |
| (2) | οι μαθητές εκτελούν κυκλική χορευτική άσκηση με τη συνοδεία της μελωδίας του χορού |
| (3) | οι μαθητές εκτελούν κυκλική χορευτική άσκηση με μετακίνηση με βάση τη ρυθμοκινητική αγωγή του χορού με λεκτική μετρική βήμα-βήμα-πάτημα-άρση-πάτημα-άρση (β-β-π-α-π-α) ή 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| (4) | επίδειξη των βημάτων της βασικής ρυθμικής αγωγής από τον εκπαιδευτικό |
| (5) | οι μαθητές χτυπούν παλαμάκια στη ρυθμική αγωγή του χορού |
| (6) | εισαγωγή της λαβής (πιασμένοι από τους ώμους) |

(3 μονάδες)

Απάντηση: _____

Ερώτηση 28:

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω τεχνικά σημεία που αφορούν στην εκτέλεση της κατακόρυφης στήριξης-κυβίστησης, ως Ορθά ή Λανθασμένα, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|--|-----|
| (α) | από όρθια θέση, τα χέρια στην ανάταση, εκτελείται ένα προπαρασκευαστικό βήμα προς τα μπρος | |
| (β) | τα χέρια τοποθετούνται στο έδαφος τεντωμένα και αρκετά μπροστά σε σχέση με τη θέση εκκίνησης | |
| (γ) | γρήγορη αιώρηση του ενός ποδιού προς τα πάνω ως την κατακόρυφη θέση | |
| (δ) | το πόδι στήριξης εκτελεί αργή αιώρηση προς τα πάνω μέχρι να συναντήσει το πόδι αιώρησης | |
| (ε) | το κεφάλι βρίσκεται ανάμεσα στα χέρια και το βλέμμα είναι στραμμένο στις παλάμες | |
| (στ) | από την κατακόρυφη θέση, τα χέρια λυγίζουν και το πηγούνι ακουμπά το στέρνο και εκτελείται κυβίστηση | |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 29:

Χαρακτηρίστε τα πιο κάτω σημεία ελέγχου που αφορούν στην εκτέλεση του τροχού, ως Ορθά ή Λανθασμένα, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|---|-----|
| (α) | από την όρθια θέση τέντωμα των χεριών στην ανάταση | |
| (β) | προβολή του αδύνατου ποδιού μπροστά | |
| (γ) | τοποθέτηση και των δύο χεριών ταυτόχρονα πάνω σε μια ευθεία γραμμή | |
| (δ) | τα πόδια κινούνται σε κατακόρυφο επίπεδο με άνοιγμα μεταξύ τους | |
| (ε) | το άνοιγμα των ποδιών είναι μεγαλύτερο από το άνοιγμα των ώμων και ελαφρώς λυγισμένα | |
| (στ) | η τοποθέτηση των χεριών και η τελική θέση των ποδιών βρίσκονται πάνω σε μία ευθεία γραμμή | |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 30:

Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω δηλώσεις που αφορούν στην μεταβίβαση συρτής πάσας με το εσωτερικό του ποδιού στο ποδόσφαιρο, ως Ορθές ή Λανθασμένες, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|--|-----|
| (α) | το πόδι στήριξης τοποθετείται μακριά και πίσω από την μπάλα, ελαφρώς λυγισμένο και σημαδεύει το στόχο | |
| (β) | το πόδι που θα κτυπήσει την μπάλα κινείται προς τα πίσω με την αιώρηση του ποδιού να είναι συνήθως μικρή, με ελαφρώς λυγισμένο το γόνατο | |
| (γ) | το πόδι έρχεται σε επαφή με την μπάλα ανάμεσα στα δάκτυλα και τον αστράγαλο και η μπάλα κτυπιέται κάτω από το κέντρο της | |
| (δ) | το πάνω μέρος του σώματος είναι ελαφρώς λυγισμένο προς τα εμπρός και πάνω από την μπάλα | |
| (ε) | το πόδι που κτυπά την μπάλα, μετά το κτύπημα τεντώνει πλήρως | |
| (στ) | το πόδι που κτυπά τη μπάλα ακολουθεί την πορεία της μπάλας και το σώμα για ισορροπία γέρνει προς τα πίσω | |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 31:

Χαρακτηρίστε τις πιο κάτω δηλώσεις που αφορούν στο οδήγημα της μπάλας στο ποδόσφαιρο, ως Ορθές ή Λανθασμένες, καταγράφοντας δίπλα από κάθε σημείο «Ο» για Ορθό και «Λ» για Λάθος.

| | | Ο/Λ |
|------|---|-----|
| (α) | το οδήγημα της μπάλας γίνεται με το κορμί να είναι ελαφρά λυγισμένο όταν ο αντίπαλος είναι κοντά | |
| (β) | το οδήγημα της μπάλας γίνεται και με τα δύο πόδια | |
| (γ) | το βλέμμα του παίκτη πρέπει να κατευθύνεται μόνο στη μπάλα για καλύτερο έλεγχο | |
| (δ) | όταν το οδήγημα της μπάλας γίνεται κοντά σε αντίπαλο, το σώμα βρίσκεται μεταξύ μπάλας και αντιπάλου | |
| (ε) | για αλλαγή κατεύθυνσης, το οδήγημα της μπάλας γίνεται με το κουντεπιέ | |
| (στ) | το οδήγημα της μπάλας χρησιμοποιείται κυρίως όταν το μαρκάρισμα του αντιπάλου είναι πιεστικό | |

(3 μονάδες)

Ερώτηση 32:

Εκτελείτε χρέη διαιτητή στο ενδοσχολικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου του σχολείου σας. Να επιλέξετε την ορθή απάντηση στις πιο κάτω περιπτώσεις που αφορούν στους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος.

Σημειώστε στο χώρο «Απάντηση» πιο κάτω, το γράμμα που αντιστοιχεί στην ορθή επιλογή. Υπάρχει μόνο μία (1) ορθή απάντηση σε κάθε ερώτημα.

32.1 Σε αγώνα ποδοσφαίρου, ποιος είναι ο μικρότερος αριθμός παικτών μιας ομάδας που πρέπει να βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο για να ξεκινήσει ή να συνεχιστεί ο αγώνας;

- (α) 6 παίκτες
- (β) 7 παίκτες
- (γ) 8 παίκτες
- (δ) 9 παίκτες

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

32.2 Στις επίσημες διοργανώσεις ποδοσφαίρου, ποιος είναι ο μέγιστος αριθμός αλλαγών;

- (α) πέντε (5)
- (β) τέσσερις (4)
- (γ) τρεις (3)
- (δ) δύο (2)

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

32.3 Να σημειώσετε σε ποια από τις πιο κάτω περιπτώσεις επαναλαμβάνεται η εκτέλεση πέναλτι:

- (α) αν ο τερματοφύλακας παραβεί τους κανόνες και η μπάλα εισήλθε στο τέρμα
- (β) αν ένας συμπαίκτης του τερματοφύλακα παραβεί τους κανόνες και η μπάλα εισήλθε στο τέρμα
- (γ) αν ο τερματοφύλακας και ο παίκτης που εκτελεί το πέναλτι, διαπράξουν μια παράβαση την ίδια στιγμή
- (δ) αν ένας συμπαίκτης του τερματοφύλακα παραβεί τους κανόνες και η μπάλα δεν μπει γκολ

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

32.4 Να σημειώσετε την δήλωση που δεν ισχύει για τα έμμεσα ελεύθερα λακτίσματα.

- (α) ο διαιτητής σημειώνει ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα σηκώνοντας τον βραχίονα τεντωμένο πάνω από το κεφάλι
- (β) ο διαιτητής κρατά τον βραχίονα του σε αυτή τη θέση μέχρι να εκτελεστεί το λάκτισμα και η μπάλα αγγιχθεί από άλλον παίκτη ή βγει εκτός παιχνιδιού
- (γ) αν ένα έμμεσο ελεύθερο λάκτισμα λακτισθεί απευθείας μέσα στο αντίπαλο τέρμα, καταλογίζεται τέρμα
- (δ) αν ο διαιτητής ξεχάσει να σηκώσει τον βραχίονά του για να δείξει ότι το λάκτισμα είναι έμμεσο και η μπάλα καταλήξει απευθείας στο τέρμα, το λάκτισμα επαναλαμβάνεται

(0,5 μονάδα)

Απάντηση: _____

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ

ΠΡΟΧΕΙΡΟ