

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΟΥΣ 2002

ΚΛΑΔΟΣ ΠΕ 11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ «Γνωστικό Αντικείμενο»

Κυριακή 1-12-2002

Η εξέταση θα γίνει με τη μέθοδο των πολλαπλών επιλογών με βάση το ακόλουθο ερωτηματολόγιο. Σε κάθε μια από τις επόμενες ερωτήσεις (1-80) να επιλέξετε τη σωστή απάντηση και να τη σημειώσετε στο **ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ**.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΚΩΔΙΚΟΣ *

B	Δ	Z
---	---	---

1. Ο μέγιστος χρόνος που δικαιούται μια ομάδα για να εκδηλώσει μια επίθεση σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης είναι:
α) 22"
β) 24"
γ) 30"
δ) 35"
2. Ο χρόνος διάρκειας ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης είναι:
α) Τέσσερις περίοδοι των δέκα λεπτών (4X10')
β) Δύο περίοδοι των είκοσι λεπτών (2X20')
γ) Τρεις περίοδοι των δέκα λεπτών (3X10')
δ) Δύο περίοδοι των δεκαπέντε λεπτών (2X15')
3. Οι αλλαγές των παικτών που επιτρέπονται σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης είναι:
α) Τρεις
β) Πέντε
γ) Άνευ περιορισμού
δ) Δύο ανά δεκάλεπτο
4. Μία ομάδα σε έναν κανονικής διάρκειας αγώνα καλαθοσφαίρισης έχει δικαίωμα να πάρει:
α) Δύο τσίμ άουτ
β) Τέσσερα τσίμ άουτ
γ) Πέντε τσίμ άουτ
δ) Έξι τσίμ άουτ

* Ο κωδικός αυτός να μεταφερθεί στο ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ

5. **Κατά την ανάπτυξη του αιφνιδιασμού στην καλαθοσφαίριση η πρώτη πάσα πρέπει να δίνετε:**
α) Στον συντονιστή (play maker)
β) Στον κεντρικό παίκτη (center)
γ) Στον παίκτη που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου
δ) Στον παίκτη που βρίσκεται στην κορυφή της ρακέτας
-
6. **Για την καλύτερη αμυντική βελτίωση ενός νέου παίκτη στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης το καλύτερο αμυντικό σύστημα είναι:**
α) Άμυνα ζώνης
β) Άμυνα προσαρμογής
γ) Προσωπική άμυνα
δ) Συνδιασμένη άμυνα
-
7. **Κατά την διάσπαση ζώνης σε αγώνα καλαθοσφαίρισης πρέπει να υπάρχει:**
α) Κίνηση της μπάλας
β) Κίνηση των παικτών
γ) Κίνηση και της μπάλας και των παικτών
δ) Συνεχή χρήση ντρίπλας
-
8. **Στην καλαθοσφαίριση η προπόνηση για το σουτ σε μαθητές που συμμετέχουν σε αγώνες είναι περισσότερο επωφελής όταν γίνεται:**
α) Χωρίς μεγάλες εντάσεις
β) Από κοντινές μόνο αποστάσεις
γ) Υπό αγωνιστικές συνθήκες
δ) Με μπάλα μεγαλύτερων διαστάσεων
-
9. **Στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα της προσωπικής άμυνας με βοήθεια από την αδύνατη πλευρά, είναι:**
α) Η προστασία των παικτών από τα φάουλ
β) Ο καλύτερος έλεγχος των ριμπάουντ
γ) Η καλύτερη κάλυψη του χώρου κάτω από το καλάθι
δ) Η μεγαλύτερη δυνατή πίεση στην μπάλα
-
10. **Το σύστημα της υπερφόρτωσης για τη διάσπαση ζώνης στην καλαθοσφαίριση είναι:**
α) Η δημιουργία καλών συνθηκών για σουτ από την κορυφή
β) Η δημιουργία καλών συνθηκών για περιφερειακό σουτ με χρήση συνεχών σκρίν
γ) Η δημιουργία αριθμητικής υπεροχής των επιθετικών παικτών έναντι των αμυντικών
δ) Η δημιουργία καλών συνθηκών για επιθετικά ριμπάουντ
-
11. **Στην καλαθοσφαίριση η αρχή της αδύνατης πλευράς στην άμυνα αναφέρεται:**
α) Στους αμυντικούς που βρίσκονται στην πλευρά της μπάλας
β) Στους αμυντικούς που βρίσκονται μακριά από την μπάλα
γ) Στην άμυνα του κεντρικού της μεσαίας θέσης
δ) Είναι όρος που αναφέρεται αποκλειστικά σε άμυνα ζώνης
-
12. **Στην καλαθοσφαίριση το ύψος της στεφάνης του καλαθιού από το έδαφος είναι:**
α) 2,95 μέτρα
β) 3 μέτρα
γ) 3,05 μέτρα
δ) 3,10 μέτρα
-
13. **Οι επίσημες διαστάσεις ενός γηπέδου χειροσφαίρισης είναι :**
α) 36X16
β) 40X20
γ) 48X28
δ) 80X60
-

14. Ο αριθμός των παικτών στο άθλημα της χειροσφαίρισης, που αγωνίζονται εντός του γηπέδου είναι:
- α) Πέντε
 - β) Επτά
 - γ) Εννέα
 - δ) Έντεκα
-
15. Ο χρόνος διάρκειας ενός αγώνα χειροσφαίρισης είναι:
- α) Δύο περίοδοι των τριάντα λεπτών (2X30')
 - β) Δύο περίοδοι των σαράντα λεπτών (2X40')
 - γ) Ο αγώνας τελειώνει όταν η μία ομάδα σημειώσει πρώτη είκοσι γκολ
 - δ) Τέσσερις περίοδοι των δέκα λεπτών
-
16. Οι παίκτες στο άθλημα της χειροσφαίρισης μπορούν να χειριστούν την μπάλα:
- α) Με όλα τα μέρη του σώματος
 - β) Με όλα τα μέρη του σώματος, εκτός από τα μέρη κάτω από τα γόνατα
 - γ) Με όλα τα μέρη του σώματος εκτός από τα χέρια
 - δ) Μόνο με τα χέρια
-
17. Η περιοχή εντός του αγωνιστικού χώρου στην οποία απαγορεύεται η είσοδος των παικτών και των δύο ομάδων στο άθλημα της χειροσφαίρισης είναι:
- α) Στην περιοχή των έξι μέτρων (6μ.)
 - β) Στην περιοχή των εννέα μέτρων (9μ.)
 - γ) Στον χώρο αλλαγής παικτών
 - δ) Δεν υπάρχει τέτοια περιοχή
-
18. Η ποινή που δίνεται σε αμυντικό παίκτη όταν παίζει άμυνα μέσα από την γραμμή των έξι μέτρων στη χειροσφαίριση είναι:
- α) Κίτρινη κάρτα
 - β) Δίλεπτη αποβολή με αντικατάσταση
 - γ) Κόκκινη κάρτα
 - δ) Πέναλτυ
-
19. Τα βήματα που επιτρέπεται να πραγματοποιήσει ένας παίκτης στη χειροσφαίριση κρατώντας την μπάλα πριν ή μετά την ντρίπλα είναι:
- α) Τέσσερα
 - β) Τρία
 - γ) Δύο
 - δ) Ένα
-
20. Το σύστημα το οποίο έχει σχεδόν όμοια αμυντική συμπεριφορά με την άμυνα ζώνης 6:0 στο άθλημα της χειροσφαίρισης είναι:
- α) Την 3:2:1
 - β) Την 4:2
 - γ) Την 5:1
 - δ) Την 2:2:2
-
21. Ο απλούστερος τρόπος διδασκαλίας αλλαγής της σκυτάλης στη σκυταλοδρομία 4X100 είναι:
- α) Από αριστερό χέρι σε αριστερό χέρι, από δεξί χέρι σε δεξί χέρι και από αριστερό χέρι σε δεξί χέρι
 - β) Από δεξί χέρι σε αριστερό χέρι, από αριστερό χέρι σε δεξί χέρι και από δεξί χέρι σε αριστερό χέρι
 - γ) Από δεξί χέρι σε δεξί χέρι, από δεξί χέρι σε δεξί χέρι και από δεξί χέρι σε δεξί χέρι
 - δ) Από αριστερό χέρι σε αριστερό χέρι, από αριστερό χέρι σε αριστερό χέρι και από αριστερό χέρι σε αριστερό χέρι
-
22. Στη σφαίρα στην αρχική φάση στον παλμό Ο' Μπράιαν η πλάτη του αθλητή είναι στραμμένη:
- α) Προς τη διεύθυνση της ρίψεως
 - β) Αντίθετα από τη διεύθυνση της ρίψεως
 - γ) Στο πλάι δεξιά
 - δ) Στο πλάι αριστερά
-

23. Το βάρος της ανδρικής σφαίρας είναι:

- α) 6.88 klg
 - β) 7.26 klg
 - γ) 8.07 klg
 - δ) 9.05klg
-

24. Το μεγαλύτερο άλμα κατά κανόνα στο τριπλούν είναι:

- α) Το πρώτο
 - β) Το δεύτερο
 - γ) Το τρίτο
 - δ) Είναι όλα ίδια
-

25. Ένας αθλητής αποκλείεται από έναν αγώνα ταχύτητας:

- α) Μετά από μία εσφαλμένη εκκίνηση
 - β) Μετά από δύο εσφαλμένες εκκινήσεις
 - γ) Μετά από τρεις εσφαλμένες εκκινήσεις
 - δ) Δεν αποκλείεται όσες εσφαλμένες εκκινήσεις και να κάνει
-

26. Στο άλμα εις ύψος το κέντρο βάρους του αθλητή κατά το άλμα βρίσκεται πάνω από τον πήχη

- α) Στην τεχνική φλοπ
 - β) Στην τεχνική στραντλ
 - γ) Στην τεχνική ψαλίδι
 - δ) Σε καμία από τις ανωτέρω
-

27. Κατά την εκτέλεση του άλματος εις ύψος με την τεχνική φλοπ το μέλος του σώματος που έρχεται πρώτο σε επαφή με το στρώμα μετά το πέρασμα του πήχη είναι:

- α) Τα πόδια
 - β) Η πλάτη
 - γ) Τα χέρια
 - δ) Το κεφάλι
-

28. Το αγώνισμα στίβου, του οποίου οι σπουδαιότερες φάσεις είναι κατά σειρά η φάση της επιτάχυνσης, η φάση της μέγιστης ταχύτητας και η φάση της αντοχής στην ταχύτητα, είναι:

- α) Το άλμα εις μήκος
 - β) Το άλμα εις ύψος
 - γ) Τα 100 μέτρα
 - δ) Τα 800 μέτρα
-

29. Κατά την εκμάθηση του τροχού, ο βοηθός στέκεται πίσω από τον μαθητή και πρέπει να τον βοηθήσει κρατώντας τον:

- α) Απο την μέση
 - β) Από τα χέρια
 - γ) Από τον αυχένα
 - δ) Από τους μηρούς
-

30. Στην κυβίσθηση εμπρός, η σειρά επαφής με το έδαφος είναι:

- α) Στήριξη των χεριών, του αυχένα, του άνω μέρος της ράχως, των γλουτών και τέλος των πελμάτων.
 - β) Στήριξη των χεριών, του κεφαλιού, της ράχης, και τέλος των πελμάτων.
 - γ) Στήριξη των χεριών, του κεφαλιού, των γλουτών, και τέλος των πελμάτων.
 - δ) Στήριξη των χεριών, των γλουτών, και τέλος των πελμάτων.
-

31. Κατά την εκμάθηση της κατακόρυφης στήριξης ο Κ.Φ.Α. βοηθάει τον μαθητή κρατώντας τον από:

- α) Την μέση
 - β) Το μηρό
 - γ) Την κνήμη
 - δ) Το κεφάλι
-

32. Ο Τσάμικος χορός ονομάζεται αλλιώς και:

- α) Λεβέντικος
- β) Κλέφτικος
- γ) Ακριτικός
- δ) Τσακώνικος

33. Το τέμπο (ρυθμός) στον πεντοζάλη είναι:

- α) Αργό και γρήγορο συνεχώς επαναλαμβανόμενο
- β) Αργό στην αρχή και γρήγορο στην συνέχεια
- γ) Γρήγορο στην αρχή και αργό στην συνέχεια
- δ) Αργό στην αρχή, γρήγορο στην συνέχεια, και αργό στο τέλος

34. Ο χορός «Τικ»(μονό) αποτελείται από:

- α) 6 Βήματα
- β) 9 Βήματα
- γ) 12 Βήματα
- δ) 14 Βήματα

35. Ο χορός «πεντοζάλης» έχει μουσικό μέτρο:

- α) 2/4
- β) 5/8
- γ) 7/8
- δ) 9/8

36. Ο χορός ο οποίος χορεύεται μόνο από γυναίκες είναι:

- α) Ο Πεντοζάλης
- β) Ο Τσάμικος
- γ) Ο Καλαματιανός
- δ) Κανείς από τους προαναφερθέντες.

37. Η λαβή των χεριών στο χορό «Μακελάρικος (γρήγορος χασάπικος)» είναι:

- α) Λαβή ελεύθερη
- β) Λαβή από τους ώμους
- γ) Λαβή από τα ζωνάρια
- δ) Λαβή από τις παλάμες

38. Η μουσική του Τσάμικου έχει μέτρο $\frac{3}{4}$. Το μέτρο $\frac{3}{4}$ αποτελείται από τρία μέρη. Τα μέρη στο συγκεκριμένο χορό είναι:

- α) Το πρώτο μέρος ισχυρό, το δεύτερο ασθενές και το τρίτο ισχυρό
- β) Το πρώτο μέρος ασθενές, το δεύτερο ισχυρό και το τρίτο ασθενές
- γ) Το πρώτο μέρος ισχυρό, το δεύτερο ασθενές και το τρίτο ασθενές
- δ) Το πρώτο μέρος ασθενές, το δεύτερο ισχυρό και το τρίτο ισχυρό

39. Το μουσικό μέτρο του καλαματιανού είναι:

- α) 2/4
- β) 3/4
- γ) 7/8
- δ) 9/8

40. Η λαβή των χεριών στο χορό «ΤΙΚ(μονό)» είναι:

- α) Λαβή από τους ώμους
- β) Λαβή σταυρωτά
- γ) Λαβή από τις παλάμες με τα χέρια κάτω
- δ) Λαβή από τις παλάμες με τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες

41. Ο χορός του οποίου χαρακτηριστικό γνώρισμα είναι το σπάσιμο των γονάτων, είναι:

- α) Καλαματιανός
- β) Χασάπικος
- γ) Πεντοζάλης
- δ) Τικ

42. Ο γρήγορος χασάπικος χορεύεται με:

- α) 4 Βήματα
 - β) 6 Βήματα
 - γ) 10 Βήματα
 - δ) 12 Βήματα
-

43. Κατά τον Πλάτωνα ο γυναικείος αθλητισμός:

- α) Πρέπει να υπάρχει για όλες τις γυναίκες
 - β) Πρέπει να υπάρχει μόνο για τις παρθένες
 - γ) Δεν πρέπει να υπάρχει για τις γυναίκες
 - δ) Πρέπει να υπάρχει μόνο στα πλαίσια των κανόνων της ηθικής
-

44. Η παροχή της αθλητικής παιδείας σύμφωνα με την Αριστοτελική αρετολογία πρέπει:

- α) Να δίνεται σε πολύ ήπια μορφή
 - β) Να δίνεται σε μέγιστη μορφή
 - γ) Να ακολουθεί την οδό της «μεσότητας» χωρίς παρεκτροπές
 - δ) Να δίνεται μόνο μέχρι την εφηβική ηλικία
-

45. Οι μυϊκές ίνες ταχείας συστολής επιστρατεύονται:

- 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
-

46. Το οξυγόνο λέγεται χρέος οξυγόνου στη φάση της μυϊκής προσπάθειας που ονομάζεται:

- α) Μεταβατική φάση
 - β) Φάση ομοιοστασίας
 - γ) Φάση αποκατάστασης
 - δ) Τρεις ώρες μετά την άσκηση
-

47. Το πρόγραμμα προπόνησης που θα επιλέγατε για να βελτιώσετε αποτελεσματικά την αερόβια ικανότητα ενός αθλητή είναι:

- α) Διάρκεια: 10 λεπτά, Ένταση: 50%, Συχνότητα: Μια φορά την εβδομάδα
 - β) Διάρκεια: 25 λεπτά, Ένταση: 60-80%, Συχνότητα: Τρεις φορές την εβδομάδα
 - γ) Διάρκεια: 30 λεπτά, Ένταση: 80-90%, Συχνότητα: Δύο φορές την εβδομάδα
 - δ) Διάρκεια: 10 λεπτά, Ένταση: 90%, Συχνότητα: πέντε φορές την εβδομάδα
-

48. Κάτω από τις ίδιες συνθήκες προπονητικού έργου:

- α) Ένας μικρόσωμος ξοδεύει περισσότερο οξυγόνο από έναν μεγάλσωμο
 - β) Ένας μεγάλσωμος ξοδεύει περισσότερο οξυγόνο από έναν μικρόσωμο
 - γ) Ξοδεύουν και οι 2 το ίδιο
 - δ) Η κατανάλωση του οξυγόνου δεν επηρεάζεται από το μέγεθος του σώματος
-

49. Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα επηρεάζεται από:

- α) Την ηλικία
 - β) Την φυσική κατάσταση
 - γ) Το κάπνισμα
 - δ) Το φύλλο
-

50. Ένας γυμνασμένος αθλητής έχει:

- α) Παχύ κοιλιακό τοίχωμα
 - β) Μεγάλη κοιλιακή χωρητικότητα
 - γ) Μικρό όγκο παλμού
 - δ) Ελαττωμένη αιμοσφαιρίνη
-

51. Αναερόβιο κατώφλι είναι:

- α) Η ένταση που ενεργοποιείται η φωσφοκρεατίνη
 - β) Η ένταση που ενεργοποιείται σε μεγάλο ποσοστό ο αναερόβιος μηχανισμός
 - γ) Η ένταση που παράγει το μέγιστο γαλακτικό οξύ
 - δ) Η μέγιστη δυνατή ένταση του αερόβιου μηχανισμού
-

52. Ο αθλητής που θα τρέξει μεγαλύτερη απόσταση σε μια προσπάθεια 60 λεπτών είναι:

- α) Αυτός που έχει αερόβιο κατώφλι 60%
- β) Αυτός που έχει αερόβιο κατώφλι 70%
- γ) Αυτός που έχει αερόβιο κατώφλι 80%
- δ) Αυτός που έχει αερόβιο κατώφλι 90%

53. Η VO_2max (μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) είναι:

- α) Η διαφορά μεταξύ του συνολικού όγκου ανάμεσα στο εισπνεόμενο και εκπνεόμενο οξυγόνο κατά τη μέγιστη μυϊκή προσπάθεια
- β) Η ποσότητα οξυγόνου που εισπνέεται κατά την μέγιστη μυϊκή προσπάθεια που διαρκεί ένα λεπτό
- γ) Η ποσότητα οξυγόνου που καταναλώνεται σε έντονη μυϊκή άσκηση, (όχι μέγιστη)
- δ) Η ποσότητα οξυγόνου που καταναλώνεται σε άσκηση μέτριας μυϊκής έντασης

54. Οι αναλογίες για ένα σωστό διαιτολόγιο είναι:

- α) Πρωτεΐνη 10-20%, Λίπη 25-30%, Υδατάνθρακες 50-65%
- β) Πρωτεΐνη 10-20%, Λίπη 50-65%, Υδατάνθρακες 10-20%
- γ) Πρωτεΐνη 50-60%, Λίπη 20-30%, Υδατάνθρακες 10-20%
- δ) Πρωτεΐνη 25-30%, Λίπη 10-20%, Υδατάνθρακες 70-80%

55. Στο σχολείο σας έχετε οκτώ ομάδες και θέλετε να διοργανώσετε ένα πρωτάθλημα πετοσφαίρισης με το σύστημα «ένας προς όλους». Οι αγώνες που θα χρειαστεί να γίνουν είναι:

- α) Είκοσι έξι
- β) Δεκαέξι
- γ) Είκοσι οκτώ
- δ) Τριάντα δύο

56. Κατά τον Percival ένας θετικός τύπος προπονητή πρέπει:

- α) Να βασίζει την προπόνησή του στην ένταση της φωνής του σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης του
- β) Να δείχνει στους αθλητές του απόλυτη συμπεριφορά για να πετύχει πάντα αυτό που θέλει
- γ) Να είναι συνέχεια τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα σε ένταση, μεταφέροντάς την και στους αθλητές ώστε να αντιδρούν καλύτερα
- δ) Να αφιερώνει χρόνο για τον προγραμματισμό και την οργάνωση των προπονήσεων και να δίνει πάντα ήρεμα χρήσιμες οδηγίες

57. Η πρώτη Ολυμπιάδα έγινε το:

- α) 496 π.χ.
- β) 586 π.χ.
- γ) 694 π.χ.
- δ) 776 π.χ.

58. Το στάδιο της Αρχαίας Ολυμπίας είχε μήκος:

- α) 178,05 μέτρα
- β) 181 μέτρα
- γ) 192,27 μέτρα
- δ) 200 μέτρα

59. Η Νύσσα ήταν:

- α) Ο καπνός της λατρευτικής θυσίας μετά την τέλεση των αγώνων
- β) Τρόπος εκκίνησης των αθλητών
- γ) Ο καπνός της θυσίας προς τους θεούς πριν την έναρξη των αγώνων
- δ) Το σημείο στο οποίο γύριζαν οι αθλητές για να τρέξουν τον δίαυλο

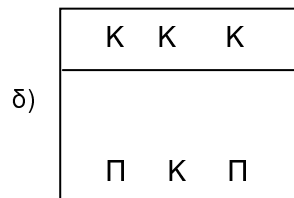
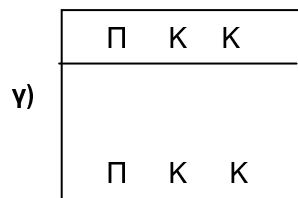
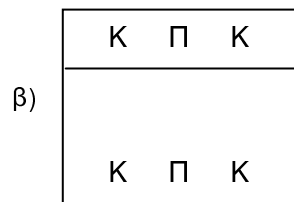
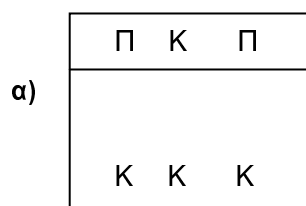
60. Τα καθαρώς γυναικεία αγωνίσματα ήταν:

- α) Τα Πύθεια
- β) Τα Νέμεα
- γ) Τα Ηραία
- δ) Τα Ισθμια

61. Η γυναίκα η οποία είχε δικαίωμα να παρακολουθεί τους Ολυμπιακούς Αγώνες ήταν:
- α) Η Καλλιπάτειρα
 - β) Η Ιέρεια της Δήμητρας Χαμύνης
 - γ) Η Ιέρεια του Μαντείου των Δελφών
 - δ) Η Ιέρεια του Διός
-
62. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα διαρκούσαν:
- α) 10 Ημέρες
 - β) 3 Ημέρες
 - γ) 5 Ημέρες
 - δ) 7 Ημέρες
-
63. Η Ορκομωσία των αθλητών στο άγαλμα του Ορκίου Διός γινόταν:
- α) Την πρώτη ημέρα των αγώνων
 - β) Πριν από κάθε αγώνισμα
 - γ) Μετά το τέλος κάθε αγωνίσματος
 - δ) Την τελευταία ημέρα των αγώνων
-
64. Η κάθε Ολυμπιάδα έπαιρνε το όνομά της:
- α) Από τον νικητή του σταδίου
 - β) Από τον νικητή της πάλης
 - γ) Από τον νικητή της πυγμής
 - δ) Από τον νικητή του παγκρατίου
-
65. Ο μεγαλύτερος σε απόσταση δρόμος στους ολυμπιακούς αγώνες κατά την αρχαιότητα ήταν:
- α) Το στάδιο
 - β) Ο δίαυλος
 - γ) Ο δόλιχος
 - δ) Ο σπλίτης
-
66. Τα αγωνίσματα των παιδών στους Ολυμπιακούς αγώνες κατά την αρχαιότητα γινόντουσαν:
- α) Την πρώτη ημέρα
 - β) Την δεύτερη ημέρα
 - γ) Την τρίτη ημέρα
 - δ) Την τελευταία ημέρα
-
67. Σε μεγάλο βαθμό ο νεοελληνικός χορός υφίσταται τις επιδράσεις της αστυφιλίας και της αλλαγής του τρόπου ζωής:
- α) Μετά το 1922
 - β) Μετά το 1940
 - γ) Μετά το 1950
 - δ) Με την παγκοσμιοποίηση
-
68. Στο πλαίσιο της ενωμένης πολιτισμικής Ευρώπης είναι ανάγκη να στραφούμε στην πολιτισμική κληρονομιά της Ελλάδας
- α) Με αίσθημα νοσταλγίας του χθες
 - β) Με αίσθημα ξενοφοβίας
 - γ) Ως παραδοσιόπληκτοι
 - δ) Δημιουργώντας προϋποθέσεις ώστε το χθες να αποτελεί δυναμικό στοιχείο του σήμερα
-
69. Το χαρακτηριστικό γνώρισμα όλων των λαϊκών εκδηλώσεων είναι:
- α) Η ατομικότητα
 - β) Ο αυθορμητισμός
 - γ) Η προέλευσή τους από συγκεκριμένα κοινωνικά στρώματα
 - δ) Η δυνατότητα προσδιορισμού της προέλευσής τους
-
70. Ο πασαδόρος, στο άθλημα της πετοσφαίρισης, από την πίσω ζώνη μπορεί να περάσει στην μπροστινή ζώνη και να κάνει:
- α) Μπλοκ
 - β) Πάσα με άλμα
 - γ) Καρφί με άλμα
 - δ) Πλασέ με άλμα

-
71. Ο «Λίμπερο» στο άθλημα της πετοσφαίρισης μπορεί να μπει σε κάθε σετ:
- α) Μία φορά
 - β) Δύο φορές
 - γ) Τρεις φορές
 - δ) Όσες φορές θέλει
-
72. Οι επίσημες διαστάσεις ενός γηπέδου πετοσφαίρισης είναι:
- α) 6 X 12
 - β) 9 X 18
 - γ) 10X20
 - δ) 11X19
-
73. Το ύψος του φιλέ στο άθλημα της πετοσφαίρισης στους άνδρες και στις γυναίκες αντίστοιχα είναι:
- α) Στους Άνδρες 2.33m –και στις γυναίκες 2.14m
 - β) Στους Άνδρες 2.43m –και στις γυναίκες 2.24m
 - γ) Στους Άνδρες 2.53m –και στις γυναίκες 2.34m
 - δ) Στους Άνδρες 2.63m –και στις γυναίκες 2.44m
-
74. Ο μέγιστος αριθμός χτυπημάτων που μπορεί να κάνει μία ομάδα, στο άθλημα της πετοσφαίρισης, για να επιστρέψει τη μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο είναι:
- α) Δύο συν την επαφή στο μπλοκ
 - β) Τρία συν την επαφή στο μπλοκ
 - γ) Τρία εκούσια και τρία ακούσια
 - δ) Άνευ περιορισμού
-
75. Στην πετοσφαίριση η αλλαγή της σειράς περιστροφής των παικτών στο ίδιο σετ:
- α) Επιτρέπεται αρκεί να το ζητήσει ο προπονητής
 - β) Επιτρέπεται μόνο όταν το επιτρέψει ο διαιτητής
 - γ) Δεν επιτρέπεται
 - δ) Επιτρέπεται μετά από τάιμ άουτ
-
76. Ο μέγιστος αριθμός των κανονικών αλλαγών που επιτρέπονται στην πετοσφαίριση σε κάθε σετ (εκτός του λίμπερο) είναι:
- α) Τρεις
 - β) Έξι
 - γ) Επτά
 - δ) Άνευ περιορισμού
-
77. Στην πετοσφαίριση ο παίκτης που σερβίρει πρέπει να εκτελέσει το σερβίς σε:
- α) 5 δευτερόλεπτα
 - β) 8 δευτερόλεπτα
 - γ) 10 δευτερόλεπτα
 - δ) 15 δευτερόλεπτα
-
78. Στο μάθημα της πετοσφαίρισης ένας δεξιόχειρας μαθητής δημοτικού σχολείου στέκεται σε απόσταση 3 – 4 μέτρων από έναν τοίχο με το αριστερό πόδι μπροστά. Με το αριστερό χέρι αφήνει την μπάλα να αναπηδήσει στο έδαφος και με τη δεξιά παλάμη ανοικτή, κτυπάει την μπάλα προς τον τοίχο. Η άσκηση αυτή αποτελεί προάσκηση για:
- α) Την πάσα
 - β) Το σερβίς
 - γ) Την μανσέτα
 - δ) Το μπλόκ
-

79. Στο άθλημα της πετοσφαίρισης διαθέτετε δύο πασαδόρους και τέσσερα καρφιά ποιά είναι η σωστή τοποθέτησή τους στη σειρά περιστροφής(όπου Π= πασαδόρος και Κ= καρφί):



80. Στην υποδοχή του σερβίς στο άθλημα της πετοσφαίρισης ποια είναι η σωστή θέση των παικτών(W):

