

باسمه تعالی

تاریخ امتحان: ۹۴/۲/۲۹

اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت

نام و نام خانوادگی:

مدت: یک ساعت

هنرستان تربیت بدنی المپیک (غیر دولتی پسرانه)

نام درس: آمادگی جسمانی

نوبت: دوم

سال تحصیلی ۹۴-۹۳

نام دبیر: آقای هاشم نیا

ردیف	مقام معظم رهبری (مد ظله العالی): تأثیر عامل معنوی، در کسب موفقیتها، بسیار زیاد است و در امر ورزش نیز نباید خود را از این عامل مهم محروم کنیم.	بارم
۱	آمادگی و آمادگی جسمانی را تعریف کنید؟	۱
۲	مفهوم سلامتی و تندرستی را با هم مقایسه کنید؟	۱/۵
۳	انواع آمادگی جسمانی را نام ببرید؟	۱/۵
۴	استقامت قلبی-تنفسی چیست؟	۱/۵
۵	قدرت و استقامت عضلانی را تعریف کنید؟	۱
۶	چه روش هایی برای توسعه انعطاف پذیری وجود دارد؟	۱/۵
۷	کشش ایستا و پویا را تعریف کنید؟	۱
۸	با توجه به اندازه قد و وزن؛ شاخص بی ام آی خود را محاسبه کنید.	۱/۵
۹	مفهوم ترکیب بدنی را بیان کنید.	۱/۵
۱۰	توان را تعریف کنید؟	۱
۱۱	تمرینات مقاومتی را توضیح دهید؟	۱/۵
۱۲	چهار مورد از عوامل مؤثر بر چابکی را نام ببرید.	۲
۱۳	چه تفاوتی بین سرعت و عکس العمل وجود دارد.	۱
۱۴	عوامل مؤثر بر هماهنگی را فقط نام ببرید.	۱
۱۵	تعادل به چه چیزی بستگی دارد.	۱/۵