



# هوالعلیم

دانشکده فنی و حرفه‌ای محمودآباد

سوالات امتحان پایان ترم نیمسال دوم ۱۴۰۱-۳۱۹۹

نام و نام خانوادگی :

شماره دانشجویی :

شماره صندلی :

تاریخ امتحان :

این قسمت توسط مدرس تکمیل گردد.	نام درس	نام مدرس	رشته تحصیلی	تعداد واحد	تعداد سئوالات	تعداد صفحات	مدت امتحان
	ورزش درآب	مسعود یوسفی	تربیت بدنی	۲	۱۰	۱	۴۵
استفاده از : ..... مجاز است.							
آزمون تستی نمره منفی : دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>							
اطلاعات خواسته شده، دقیقاً کامل شود.							
فهم سوالات امتحانی ، قسمتی از امتحان است ؛ پس لطفاً سوال نفرمائید .							

ردیف	نمره میان ترم	نمره عملی	نمره تئوری	نمره پایانی	امضاء استاد	بارم
۱						
						<p>کدام گروه از فعالیتهای جز فعالیت های ورزش زیرآب می باشد.</p> <p>الف - شنا نجات ، غواصی سطحی ، شیرجه ، شنای موزون ، ورزش سهگانه</p> <p>ب - ماهیگیری ، فلای بوردینگ ، جت اسکی ، قایقرانی کایاک</p> <p>ج - غواصی آزاد ، غواصی (ورزش) ، ماهیگیری با نیزه    د - ورزش شنا، شیرجه، رودگردی ، بادهسواری ، ماهیگیری با نیزه ، باستانشناسی زیر آب</p> <p>کدام گزینه جز فواید ورزش در آب <u>نمی باشد</u>؟</p> <p>الف - درگیر کردن همه عضلات    ب - خستگی مفرط و چاقی    ج - تقویت کننده قلب و عروق    د - مناسب افراد معلول</p> <p>کدام گزینه درمورد ورزش درآب صحیح می باشد.</p> <p>الف - ورزش باید به حدی شدید باشد که موجب نفس نفس زدن یا عدم توانایی در صحبت کردن شود.    ب - مصرف کافئین</p> <p>ج - خیس کردن بدن جذب مواد شیمیایی را افزایش خواهد کرد.    د- نوشیدن آب</p> <p>یکی از راهکارهای کنترل استرس و اضطراب ..... است . به کار بردن انواع مختلف گام ها و حرکات بازو از کمر به طرف سینه در قسمت عمیق</p> <p>الف - قدم زدن در آب    ب - حرکات ریتمیک در آب    ج - تمرینات قدرتی    د - آب درمانی و احیای مجدد</p> <p>تمام بدن همراه با حرکات موزون در آب کم عمق حرکت می کند . هدف برای بهبود عروق کرونری است .</p> <p>الف - قدم زدن در آب    ب - حرکات ریتمیک در آب    ج - تمرینات قدرتی    د - آب درمانی و احیای مجدد</p> <p>حرکات بالا و پایین بردن بدن با استفاده از مقاومت آب یا استفاده از برخی لوازم در آب به منظور تقویت کردن ، محکم کردن و شکل دادن ماهیچه ها</p> <p>الف - آب درمانی و احیای مجدد    ب - حرکات ریتمیک در آب    ج - قدم زدن در آب    د - حرکات موزون در آب /تمرینات قدرتی</p> <p>روش هایی در آب به منظور رسیدن به هدف های بالینی مخصوص انجام می شود</p> <p>الف - حرکات ریتمیک در آب    ب - آب درمانی و احیای مجدد    ج - تمرینات قدرتی    د - تمرینات انعطاف پذیری</p> <p>راهکاری برای درمان مشکلات دست است. هرچه قدر انجام تمرین در شرایط معمولی سخت است، این کار در آب بسیار ساده‌ای است. به همین دلیل این روش، راهکاری برای درمان مشکلات دست است.</p> <p>الف - وزنه زدن در آب    ب - حرکات ریتمیک    ج - تمرینات قدرتی    د - حرکات موزون</p> <p>آبی که تا گردن باشد ..... درصد از وزن بدن را تحمل می‌کند و اگر تا کمر باشد نیز ..... درصد از وزن بدن را کاهش می‌دهد</p> <p>الف - ۷۵-۹۰    ب - ۵۰-۷۵    ج - ۵۰-۹۰    د - ۵۰-۷۵</p> <p>برنامه تمرینی آب درمانی این سطح شامل ....(مجموع زمان تمرینات ۵۰ دقیقه) میباشد</p> <p>گرم کردن: ۵ دقیقه ، تمرینات هوازی: ۲۰ دقیقه، تمرینات بدنی : ۲۰ دقیقه و استراحت و برگشت به حالت اولیه : ۵ دقیقه</p> <p>الف - سطح متوسط    ب - مبتدی    ج - سطح پیشرفته    د - تخصصی</p>



## هوالعلیم

دانشکده فنی و حرفه‌ای محمودآباد

سوالات امتحان پایان ترم نیمسال دوم ۱۴۰۰-۳۱۹۹

تاریخ امتحان:

شماره صندلی:

شماره دانشجویی:

نام و نام خانوادگی:

نام درس	نام مدرس	رشته تحصیلی	تعداد واحد	تعداد سئوالات	تعداد صفحات	مدت امتحان
ورزش در آب	مسعود یوسفی	تربیت بدنی	۲	۱۰	۱	۴۵
استفاده از: ..... مجاز است.		آزمون تستی نمره منفی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>		اطلاعات خواسته شده، دقیقاً کامل شود.		
فهم سوالات امتحانی، قسمتی از امتحان است؛ پس لطفاً سوال فرمائید.						

این قسمت توسط مدرس تکمیل گردد.

۱۰