

دانشگاه پیام نور

بانک سوال

تعداد سوال: نسخه ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی-گروپ: تربیت بدنی

کد لرن: ۲۰۲۴۴۸

زمان امتحان: نسخه و تکمیلی ۳۵ نوبت تشریحی ۵ نوبت

[ستفاده از مشن حساب مجاز است ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۱۴۰۳

۱. پدر بزرگ ژیمناستیک چه کسی است و در رابطه با ژیمناستیک کدام کتاب را منتشر کرد؟

الف. جان بیس دو - هنر ژیمناستیک

د. لو دویگ یان - ژیمناستیک نوین

ج. دادلی سارجنت - ژیمناستیک ریتمی

ب. جان گوتس موتس - ژیمناستیک جدید

۲. در کدام المپیک برای اولین بار ژیمناستیک بانوان وارد بازیها شد؟

الف. مونیخ - ۱۹۷۲ ب. آمستردام - ۱۹۲۸ ج. آتن - ۱۸۹۶ د. برلین - ۱۹۳۶

۳. انتیتوکی مرکزی ژیمناستیکی در سال ۱۸۱۳ در کجا و توسط چه کسی تأسیس شد؟

الف. برلین -  ب. رم - جان بیس دو

ج. آتن - مرکور تالیم د. استکهم - هنریک لینگ

۴. ماده صعود با طناب بعد از کدام المپیک از رقابت‌های ژیمناستیک حذف شد؟

الف. آتن - ۱۸۹۶ ب. پاریس - ۱۹۰۰ ج. آمستردام - ۱۹۲۸ د. برلین - ۱۹۳۶

۵. ارتفاع تشك اینمی برای خرک حلقه و پرش خرک به ترتیب چند سانتی‌متر است؟

الف. ۱۰ و ۱۰ سانتی‌متر ب. ۲۰ و ۱۰ سانتی‌متر ج. ۱۰ و ۲۰ سانتی‌متر د. ۲۰ و ۲۰ سانتی‌متر

۶. نحوه کمک کردن به نوآموز در مهارت غلت جلو پا جمع توسط مردم چگونه است؟

الف. مربی نوآموز را از ناحیه پشت گردان و ران کمک  ب. مربی نوآموز را از ناحیه پهلوها کمک می‌کند.

ج. مربی نوآموز را از ناحیه پشت کمر و شکم کمک می‌نماید.

د. مربی نوآموز را از ناحیه بازو و شکم کمک می‌کند.

۷. در شیرجه کمر قوس به روش ژاپنی مسیر حرکت کردن دستها کدام گزینه است؟

الف. از عقب بطرف جلو و بالا ب. از پایین و عقب بطرف جلو و بالا

ج. از بالا و جلو بطرف پایین و عقب د. از بالا بطرف جلو

۸. نحوه کمک کردن مهارت اسکلپکاسر توسط مربی چگونه است؟

الف. مربی با یک دست مج و با دست دیگر بازوی نوآموز را حمایت می‌کند.

ب. مربی با یک دست کمر و با دست دیگر شکم نوآموز را حمایت می‌کند.

ج. مربی با یک دست بازو و با دست دیگر کمر نوآموز را حمایت می‌کند.

د. مربی با یک دست بازو و با دست دیگر پشت گردان نوآموز را حمایت می‌کند.

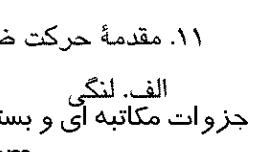
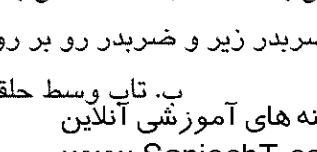
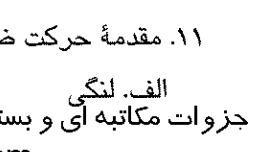
۹. کلیدی ترین مهارت در حرکات زمینی کدام مهارت می‌باشد؟

الف. بالانس دست ب. چرخ و فلك ج. نیم پشتک د. پیچ

۱۰. در اجرای حرکت غلت جلو پا راست سر پنجه‌های پا چه وضعیتی دارد؟

الف. اینورشن مج پا ب. اورشن مج پا ج. دورسی فلکشن مج پا د. پلانتارفلکشن مج پا

۱۱. مقدمه حرکت ضربدر زیر و ضربدر رو بر روی خرک حلقه کدام است؟

الف. لنگی  ب. تاب وسط حلقه‌ها ج. تاب پا باز از جلو د. تاب پا باز از عقب
جزوات مکاتبه‌ای و بسته‌های آموزشی آنلاین   www.Sanjesh3.com www.SanjeshT.com

تعداد سوال: نسخه ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی-گروپ: تربیت بدنی

کد لرن: ۲۰۲۴۴۸

زمان امتحان: نسخه و تکمیلی ۳۵ نوبت تشریحی ۵ نوبت

[ستفاده از مشن حصل مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۱۴-۱۳

۱۲. مهارت کورپیت حول چه محوری و در چه جهتی انجام می‌شود؟

الف. محور عرضی - بطرف جلو
ب. محور سهمی - بطرف عقب

ج. محور عرضی - بطرف جلو
د. محور سهمی - بطرف عقب

۱۳. نحوه کمک کردن مهارت درو طرفین پا باز در پرش خرک توسط مربی چگونه است؟

الف. پس از برخورد دستها با خرک از ناحیه کمر نوآموز را حمایت می‌کند.

ب. پس از برخورد دستها با خرک از ناحیه بالای بازوها نوآموز را کمک می‌کند.

ج. پس از برخورد دستها با خرک از ناحیه سینه نوآموز را کمک می‌کند.

د. الف و ب

۱۴. ساده‌ترین پرش پایانی برای خداحافظی از باندیکس چه مهارتی است؟

الف. تاب و پرش
ب. پرش کمر قوس
ج. کورپیت
د. واروجمع

۱۵. برای حفظ وضعیت استاتیکی بدن روی پیش‌پا از کدام تمرینات استفاده می‌شود؟

الف. تمرینات اینتروال
ب. تمرینات قدرتی ایزوتوونیکی

ج. تمرینات قدرتی ایزومنتریکی
د. تغییرات پویا

۱۶. در برنامه اختیاری خانمهای ترکیب و هماهنگی حرکات چه امتیازی دارند؟

الف. ۳
ب. ۰/۴
ج. ۱/۵

۱۷. در برنامه اختیاری آقایان حداقل امتیاز پاداش چه عددی است؟

الف. ۱
ب. ۱/۵
ج. ۰/۴

۱۸. حداقل امتیاز پایه در برنامه اجباری چقدر است؟

الف. ۱۰
ب. ۸/۹
ج. ۹/۸

۱۹. کدامیک از مهارت‌های زیر بصورت بی‌دست نمیتواند اجرا شود؟

الف. چرخ و فلک
ب. نیم پشتک
ج. اسکلپکاسر
د. الف و ب

۲۰. قرار گرفتن مربی در مکانی که تسلط بر کلاس داشته باشد، جزء کدامیک از موارد فرم و سازماندهی کلاس ژیمناستیک می‌باشد؟

الف. تدبیر و سازمانبندی یک جلسه تمرین ژیمناستیک

ب. استفاده مؤثر از وقت

ج. نحوه ارتباط برقرار کردن با نوآموزان

د. وظایف و پیش‌بینی‌های ایمنی در ژیمناستیک

تعداد سوال: نسخه ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی-گروه: تربیت بدنی

کد لرن: ۲۰۲۴۴۸

زمان امتحان: نسخه و تکمیلی ۳۵ نوبت تشریحی ۵ نوبت

[ستفاده از مشین حلب مجاز نیست ☆ سوالات نسخه تصریف منع دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم - ۱۴۰۰

سوالات تکمیلی:

۱. ادامه دادن تمرینات مختلف حرکت حلقه،ورا بالا می برد و لذا یادگیری مهارت‌های گوناگون بر روی این وسیله ضروری است.

۲. نحوه گرفتن طرحی حلقه‌ها در دار حلقه، روش است.

۳. مسافت دورخیز و دویدن در پیست پرش خرک برای بانوان حداقلو برای آقایان حداقلمی باشد.

۴. ارتفاع چوب موازن برای افراد زیر و بالا حدودمتر و برای سنین ۱۲ سال به بالامتر می باشد.

سوالات تشریحی:

۱. از اهداف و فواید ژیمناستیک بعده پرورش اجتماعی را توضیح دهیم؟

۲. دویدن را تعریف کنید؟

۳. نام مهارت‌های به تصویر کشیده شده زیر را بنویسید؟

