ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ
Σχολική Χρονιά 2014 -2015

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ 1^{ο} - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Καθηγητής: Βασίλης Γιωργαλλάς

Όνομα μαθητή/τριας:…… Ημερομηνία:……

Τμήμα:…….. Αριθμός:……..

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση.

1. Φυσική Κατάσταση είναι η κατάσταση των ζωτικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού (σωματική λειτουργία) και η κατάσταση των πνευματικών και ψυχικών ικανοτήτων

α. ΣΩΣΤΟ β. ΛΑΘΟΣ

2. Η Φυσική Κατάσταση προσδιορίζεται από:

α. Το επίπεδο των αγώνων, β. Απρόβλεπτους παράγοντες,
γ. Βιολογικούς (εσωτερικούς) και εξωτερικούς παράγοντες, δ. Τον έντονο ανταγωνισμό

3. Οι ικανότητες αντοχής, δύναμης και ταχύτητας, η ανθεκτικότητα στη κόπωση και εξάντληση επηρεάζονται από…

α. Βιολογικούς (εσωτερικούς) και εξωτερικούς παράγοντες, β. Εξωτερικούς παράγοντες

4. Ένας από τους σημαντικότερους *Εξωτερικούς παράγοντες* είναι:

α. Το μέγεθος του διασκελισμού, β. Το ποσοστό του μυϊκού ιστού στο σώμα
γ. Το είδος, η ένταση, η διάρκεια και η συχνότητα της άσκησης, δ. Αν είναι μέρα ή νύκτα

5. Στους Εξωτερικούς παράγοντες συγκαταλέγονται:

α. Το βάρος και το Ύψος, β. Το Υψόμετρο, η Θερμοκρασία, το φύλο και η ηλικία
γ. Ο σωματότυπος του αθλητή, δ. Η δύναμη, η αντοχή και η ταχύτητα

6. Οι Εσωτερικοί και Εξωτερικοί παράγοντες καθορίζουν:

α. Το ύψος των απολαβών ενός αθλητή, β. Το όριο Φυσικής προσπάθειας και Φυσικής Ικανότητας
γ. Τη σωματική κατασκευή του αθλητή, δ. Το αγώνισμα που μπορεί να διακριθεί ο αθλητής

7. Το μυώδες σώμα, τα δυνατά χέρια και γάμπες και το χαμηλό ποσοστό λίπους χαρακτηρίζουν τον…

α. Ενδομορφικό τύπο β. Έξωμορφικό τύπο γ. Μεσομορφικό τύπο δ. Εξωφρενικό τύπο

8. Η νοημοσύνη, η Αγωνιστικότητα, η Ανθεκτικότητα, η Αυτοσυγκέντρωση και η Αυθυποβολή είναι παράγοντες που καθορίζουν τη Φυσική Ικανότητα και συγκαταλέγονται στα…

α. Ανατομικά προσόντα, β. Ψυχικά – Πνευματικά προσόντα
γ. Αθλητικά προσόντα δ. Λειτουργικά προσόντα

9. Οι Θρεπτικές ουσίες που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για τη παραγωγή ενέργειας είναι:

α. Το κάλιο και το νάτριο, β. Το ασβέστιο και η φερριτίνη
γ. Το κρέας και το ψωμί, δ. Οι Υδατάνθρακες, τα λίπη και τα λευκώματα (πρωτεΐνες)

10. Για την ανάπτυξη νέων κυττάρων - ιστών και την «επισκευή» των κατεστραμμένων, σαν τελευταία πηγή παραγωγής ενέργειας και για την παραγωγή σημαντικών χημικών του σώματος όπως ένζυμα, ορμόνες και αντισώματα, ο οργανισμός χρησιμοποιεί:

α. Το γλυκογόνο και τη γλυκόζη β. Τα κορεσμένα λίπη
γ. Αναβολικές ορμόνες δ. Λευκώματα (πρωτεϊνες)

11. Ημερήσιες ανάγκες πρωτεΐνης, για κάθε 1 κιλό σωματικού βάρους, σε ένα κανονικό άνθρωπο είναι:

α. 1 γραμμάριο β. 2,5 γραμμάρια γ. 3 γραμμάρια δ. 5 γραμμάρια

12. Τα Λίπη παράγουν ενέργεια με τη χρήση Οξυγόνου σε δραστηριότητες μεγάλης διάρκειας και χαμηλής έντασης και διακρίνονται σε…

α. Φυτικά και ζωικά β. Απλά και σύνθετα

13. Τα Λίπη είναι πηγή ενέργειας με κάθε γραμμάριο να αποδίδει περίπου…

α. 4,5 θερμίδες β. 14 θερμίδες γ. 9 θερμίδες δ. 6,7 θερμίδες

14. Οι Υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή παραγωγής ενέργειας προσλαμβάνονται με τη τροφή και αποθηκεύονται…

α. Στη κοιλιά σαν λίπος β. στο δέρμα και τα σπλάχνα
γ. στο συκώτι και στους μυς σαν γλυκογόνο δ. Στο στομάχι και στο πάγκρεας σαν σάκχαρις

15. Οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται στον οργανισμό σαν γλυκογόνο. Ο οργανισμός έχει αποθηκευμένα…

α. 100 – 200 gr β. 300 – 500 gr γ. 700 – 800 gr δ. 800 – 1000 gr

Αξιολόγηση: 14-15: ΑΡΙΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ
11-13: ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΓΝΩΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ
8-10: ΚΑΛΗ ΓΝΩΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ
0-7: ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ