

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ – ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ 2^ο - ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Καθηγητής: Βασίλης Γιωργαλλάς

Όνομα μαθητή/τριας:..... Ημερομηνία:.....

Τμήμα:..... Αριθμός:.....

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση.

1. Οι Επιμέρους ικανότητες Φυσικής Κατάστασης είναι:

- α. Η Αγωνιστικότητα, η Ανθεκτικότητα και η Νοημοσύνη
- β. Η Αυτοσυγκέντρωση, η Πρόβλεψη και τα Αντανακλαστικά
- γ. Η Αντοχή, η Δύναμη, η Ταχύτητα και η Ευλυγισία - Ευκινησία
- δ. Η υγιεινή διατροφή και η υγιεινή ζωή

2. Η ικανότητα του σώματος να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεται ονομάζεται...

- α. Αντοχή
- β. Ανθεκτικότητα
- γ. Δύναμη
- δ. Εκρηκτικότητα

3. Ταχύτητα είναι το αποτέλεσμα της καρδιακής και πνευμονικής λειτουργίας – κυκλοφοριακού και αναπνευστικού συστήματος- και του μεταβολισμού

- α. ΣΩΣΤΟ
- β. ΛΑΘΟΣ

4. Το ιδανικό βάρος ενός ανθρώπου με ύψος 190 εκ. είναι:

- α. 90 κιλά
- β. 81 κιλά
- γ. 78 κιλά
- δ. 84 κιλά

5. Οι μέθοδοι προπόνησης αντοχής είναι:

- α. Οι μέθοδος της μέγιστης επιβάρυνσης
- β. Μέθοδος διαρκείας, εναλλασσόμενη και μέτρια διαλειμματική
- γ. Η επαναληπτική μέθοδος και η έντονη διαλειμματική
- δ. Οι αλτικές ασκήσεις και οι ασκήσεις με μπάρες

6. Δύναμη είναι η ικανότητα:

- α. Αντίστασης στις επιβαρύνσεις
- β. Να ξεπερνάμε τις αντιστάσεις
- γ. Επιμήκυνσης των μυών
- δ. Ενός μυός ή ομάδας μυών να παράγουν έργο

7. Η Δύναμη διακρίνεται :

- α. Στη Πλειομετρική και Μειομετρική δύναμη
- β. Στη Μέγιστη Δύναμη, τη Ταχυδύναμη και την Αντοχή στη Δύναμη
- γ. Στη Απόλυτη Δύναμη, τη Πολυδύναμη και τη Διαρκή Δύναμη
- δ. Στη Λειτουργική, στη Μικρή και τη Μεγάλη Δύναμη

8. Η βελτίωση της δύναμης αρχίζει περίπου στη ηλικία των 10 χρόνων όπου έχουμε αύξηση στην έκκριση της ορμόνης που ονομάζεται...

- α. Θυροξίνη β. Αυξητική γ. Τεστοστερόνη δ. Αντιδιουρητική

9. Η ικανότητα να κινείς το σώμα σου ή μέρος αυτού γρήγορα ονομάζεται...

- α. Το Κινητικότητα β. Ευκινησία γ. Συναρμογή δ. Ταχύτητα

10. Η Ταχύτητα είναι σύνθετη ικανότητα και διακρίνεται σε:

- α. Ταχύτητα εστίασης και ταχύτητα αντίδρασης β. Ταχύτητα όρασης και ταχύτητα κίνησης
γ. Ταχύτητα εκκίνησης ταχύτητα επιτάχυνσης δ. Ταχύτητα αντίδρασης και ταχύτητα ενέργειας

11. Ο χρόνος μέχρι να μετατραπεί σε κίνηση ένα ερέθισμα, ο χρόνος που απαιτείται για την αντίληψη του ερεθίσματος, την επεξεργασία από το νευρικό σύστημα μέχρι την μυϊκή διέγερση ονομάζεται:

- α. Ταχύτητα ή χρόνος Αντίδρασης β. Ταχύτητα ενέργειας

12. Ταχύτητα ενέργειας είναι...

- α. Η ικανότητα εκτέλεσης κίνησης στον ευνοϊκότερο δυνατό χρόνο
β. Η ικανότητα αστραπιαίας αντίδρασης
γ. Η ικανότητα γρήγορης εκκίνησης
δ. Η ικανότητα γρήγορης απόφασης

13. Η ταχύτητα βελτιώνεται με ειδικές και όχι γενικές ασκήσεις έχει μεγάλη σημασία η τεχνική και η νευρομυϊκή συναρμογή, η ποιότητα μετρά περισσότερο από τη ποσότητα και οι ασκήσεις πρέπει να έχουν μέγιστη ένταση

- α. ΣΩΣΤΟ β. ΛΑΘΟΣ

14. Το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης, η ικανότητα εκμετάλλευσης των δυνατοτήτων κίνησης των αρθρώσεων προς όλες τις κατευθύνσεις, ονομάζεται...

- α. Ευκινησία - Δύναμη β. Δύναμη - Ταχύτητα
γ. Ευκαμψία – Ευλυγισία δ. Ελαστικότητα - Διατατικότητα

15. Οι Η Αθλητική ευκαμψία υπερβαίνει το φυσιολογικό (όπως στα εμπόδια – σπαγγάτο) και αναπτύσσεται ιδιαίτερα στις μεγαλύτερες ηλικίες

- α. ΛΑΘΟΣ β. ΣΩΣΤΟ

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