

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی

پیام نور
دانشجویان یک
پایگاه خبری

PNUNA.COM

News Agency

پایگاه خبری

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۱۱

۸- دستگاه کانفورماتور جهت چه کاری مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

۱. سنجش وضعیت ستون فقرات

۴. سنجش میزان چربی پوست در ناحیه ستون فقرات

۳. سنجش میزان فشار خون

۹- دامنه حرکتی طبیعی ستون فقرات پشتی و کمری در حالت خم شدن به پهلو چند درجه است؟

۴. ۳۸ درجه

۳. ۳۰ درجه

۲. ۲۸ درجه

۱. ۲۵ درجه

۱۰- ستون فقرات فرد سالم از نمای قدامی دارای چه ویژگی‌هایی است؟

۲. به صورت یک ستون کاملاً عمود

۱. چهار قوس در ناحیه گردن پشت کمری و خاجی

۴. قوس در ناحیه گردن

۳. قوس در ناحیه کمر و خاجی

۱۱- مهم‌ترین عوامل ایجاد ناهنجاری لوردوز گردنی کدام است؟

۲. سل ستون مهره ای گردنی

۱. پارگی دیسک‌های بین مهره‌ای

۴. همه موارد

۳. عفونت گردنی

۱۲- کدامیک از موارد زیر، جزء عوارض فیزیولوژیک کیفوز است؟

۲. تعادل بهم می‌خورد.

۱. فعالیت قلب و ریه‌ها با مشکل مواجه می‌شود.

۴. در دفع ادرار مشکل ایجاد می‌شود.

۳. سر به سمت جلو می‌آید.

۱۳- استفاده از صندلی‌های پایه بلند در بلندمدت، باعث بروز و تشدید کدامیک از ناهنجاری‌های زیر می‌شود؟

۲. افزایش قوس ناحیه سینه

۱. افزایش قوس کمر

۴. افزایش قوس‌های چهارگانه ستون فقرات

۳. افزایش درد و ناراحتی در زانو

۱۴- کدامیک از موارد زیر، از علایم ناهنجاری لوردوز کمری است؟

۱. افزایش تحدب مهره‌ها به جلو و چرخش خلفی لگن و رفتن باسن به عقب و بالا

۲. افزایش تقرع مهره‌ها به جلو و چرخش قدامی لگن و رفتن باسن به عقب و بالا

۳. افزایش تحدب مهره‌ها به جلو و افتادن شکم و چرخش خلفی لگن و رفتن باسن به عقب و پایین

۴. افزایش تقرع مهره‌ها به جلو و چرخش قدامی لگن و رفتن باسن به عقب و پایین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی) و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۱

۱۵- اسکولیوز را از روی چه علایمی می‌توان تشخیص داد؟

- ۱. عدم تقارن سه گوش بین بازو تنہ و کفل‌ها
- ۲. بلندی شانه‌ها و نوک کتف‌ها
- ۳. چین ناحیه خلفی لگن
- ۴. همه موارد

۱۶- از بهترین ورزش‌هایی که متعادل‌کننده سطح قدرت عضلات است، چه نام دارد؟

- ۱. دو و میدانی
- ۲. شنا
- ۳. کوهنوردی
- ۴. بدنسازی (کار با دستگاه)

۱۷- کاهش قوس‌های ستون فقرات در ناحیه پشت و کمر را چه می‌نامند؟

- ۱. پشت گود
- ۲. پشت صاف
- ۳. پشت گرد
- ۴. اسکولیوز

۱۸- استفاده از بالش زیر زانو در حالت درازکش، بر روی کدام قسمت بدن مفید است؟

- ۱. دست
- ۲. زانو
- ۳. ستون فقرات
- ۴. لگن

۱۹- تغییرات ناشی از عارضه پای پرانتزی در کدام‌یک از گزینه‌های زیر محسوس‌تر است؟

- ۱. راه رفتن
- ۲. دویدن
- ۳. پریدن
- ۴. نشستن

۲۰- کدام‌یک از عضلات زیر، در ناهنجاری پای کمانی کوتاه و در معرض کشش غیر طبیعی قرار می‌گیرد؟

- ۱. درشت نی - عضلات نازک نی
- ۲. عضلات نازک نی - شانه ای
- ۳. درشت نی - شانه ای
- ۴. عضله نزدیک‌کننده ران - درشت نی

۲۱- در ناهنجاری واروس کدام‌یک از وضعیت‌های زیر در بهبود آن مؤثر است؟

- ۱. نشستن به حالت چهار زانو
- ۲. نشستن به حالت دو زانو
- ۳. نشستن روی مبل
- ۴. نشستن به حالتی که یک پا کشیده و پای دیگر به عقب جمع شود.

۲۲- اگر فاصله بین دو قوزک پا از ۲/۵ سانتی‌متر کمتر باشد، در کدام درجه طبقه‌بندی می‌شود؟

- ۱. درجه یک
- ۲. درجه دو
- ۳. درجه سه
- ۴. درجه چهار

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات اصلاحی

پیام نور
دانشگاه پیام نور
پایگاه خبری

PNUNA.COM

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی) و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۱

- ۴۳- کدام گزینه از نقاط اصلی تحمل کننده وزن بدن در کف پا است؟

- | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ۱. زیر کالکانئوس | ۲. زیر انتهای فوقانی متاتارس اول | ۳. زیر انتهای فوقانی متاتارس پنجم |
| ۴. بالای کالکانئوس | | |

- ۴۴- در کدام روش اثر کف پا در حالت حرکت بررسی می شود؟

- | | | | |
|------------------|-------------|--------------|-------------|
| ۱. روش تست آئینه | ۲. پدواسکوپ | ۳. نقش کف پا | ۴. پدوجرافی |
|------------------|-------------|--------------|-------------|

- ۴۵- در افرادی که قوس عرضی پای آنان ضعیف است، امکان کدام ناهنجاری بیشتر است؟

- | | | | |
|---------------|---------------|-----------|-----------------|
| ۱. کف پای صاف | ۲. کف پای گود | ۳. شست کج | ۴. انگشتان چکشی |
|---------------|---------------|-----------|-----------------|

- ۴۶- در کدام یک از عوارض پا، قوس عرضی کاهش می باید؟

- | | | | |
|---------------|---------------|------------------|-------------|
| ۱. کف پای صاف | ۲. کف پای گود | ۳. پنجه های چکشی | ۴. پای پهنه |
|---------------|---------------|------------------|-------------|

- ۴۷- در هنگام تمرین عمل دم توسط عضله از پایین و عضلات از جانب قدمای با ایجاد انقباض خود حجم سینه ها را برای گنجایش بیشتر ریه ها افزایش می دهند.

- | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| ۱. شکمی - بین دنده ای خارجی | ۲. دیافراگم - بین دنده ای خارجی | ۳. شکمی - بین دنده ای داخلی | ۴. دیافراگم - بین دنده ای داخلی |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|

- ۴۸- کدام عمل به صورت انفعایی انجام می شود؟

- | | | | |
|-----------|--------------|-------------|------------------------|
| ۱. عمل دم | ۲. عمل بازدم | ۳. حجم جاری | ۴. ظرفیت باقیمانده ریه |
|-----------|--------------|-------------|------------------------|

- ۴۹- در تنفس شکمی و تنفس سینه ای به ترتیب حجم ریه ها چه تغییری می کند؟

- | | |
|---|---|
| ۱. حجم عرضی افزایش - ریه ها به صورت عرضی حجم می شوند. | ۲. حجم طولی ریه کاهش - ریه ها به صورت عرضی حجم می شوند. |
| ۳. حجم طولی ریه افزایش - ریه ها به صورت عرضی کاهش می بایند. | ۴. حجم طولی ریه افزایش - ریه ها به صورت عرضی حجم می شوند. |

- ۵۰- تعادل در کدام یک از ورزش های زیر نقش بیشتری دارد؟

- | | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| ۱. کشتی - والیبال | ۲. ژیمناستیک - اسکی | ۳. والیبال - بدمنیتون | ۴. بدمنیتون - کشتی |
|-------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|