

آزمون عملکردی پودمان بدنسازی مدرن

رشته: تربیت بدنی / پایه دوازدهم تربیت بدنی

گروه تربیت بدنی استان آذربایجان شرقی

ردیف	سوال
۱	به عنوان مربی برای کسی که می‌خواهد از دستگاه دوچرخه ثابت استفاده کند چه راهنمایی انجام می‌دهید.
۲	با توجه به پیش نیازهای اساسی در تمرینات بدنسازی با دستگاه‌های مکانیکی، برای هر کدام از موارد زیر دو نمونه تمرین بنویسید. الف. بالاتنه ب. میان تنه ج. پایین تنه
۳	توضیح هنرجو در مورد دستگاه‌های بدنسازی و نحوه عملکرد آنها در طی بازدیدهای گروهی از سالن‌های ورزشی مشاهده و نمره عملی منظور می‌شود.

<p>شما به عنوان یک مربی براساس دانش مربیگری، برنامه متناسب با ویژگی های ورزشکار تهیه کرده اید. به ورزشکار توصیه می کنید از چه دستگاه هایی برای اجرای تمرین استفاده کند؟</p>	۴
<p>کاربرد دستگاه تردمیل به عنوان یک دستگاه دیجیتالی را برای همکلاسی های خود توضیح دهید.</p>	۵
<p>کاربردهای رویکردهای سه گانه بدنسازی مدرن را توضیح داده و بیان کنید کاربران هر کدام چه کسانی هستند.</p>	۶