



FRAMHALDSSKÓLINN Í VESTMANNAEYJUM

Próftími : 90 mín.

PRÓFGREIN : Íþr 202

KENNARI :

KL. 11:00- 12:30

NAFN :

Hjálpargögn og leiðbeiningar

Skriffæri.

Prófið er 8 síður með forsíðu
Krossaspurningar 100%

Vægi prófs 50% - Bóklegi hlutinn

Gangi ykkur vel.



ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

1. Hver af eftirfarandi fullyrðingum um blak er ekki rétt ? (3%)

- A () Leikurinn hefst með uppgjöf aftan frá gjaflínu, ekki má snerta línuna.
- B () Ef gjafliðið kemur boltanum í gólf andstæðinganna fær það eitt stir og heldur áfram að gefa upp
- C () Ef lið gerir villu við uppgjöf, fær hitt liðið gjafréttinn, en ekki stig
- D () Leikmenn liðs sem gær gjafréttinn hnika um eitt pláss til vinstri.

2. Hvaða fullyrðing um samhæfingu er rétt ? : (3%)

- A () samhæfing er þjálfun vöðva og hreyfieininga samtímis
- B () Alhliðþjálfun sem miðar að því að líkaminn þroskist og starfi sem ein heild
- C () samhæfing er samspil skynjunar, taugakerfis og vöðva í hreyfingunni
- D () samhæfing er einstaklingsbundin og býr íþróttamenn undir keppni

3. Góð samhæfing felur í sér ? (3%)

- A () Góðan hrynjanda
- B () Rétt vöðvaviðbragð
- C () Rúmskynjun
- D () allt rétt

4. Á hvað þreppáttum byggist góð samhæfing? (3%)

- A () Kraftur, hraði , liðleiki og þol
- B () Þol, snerpa, sprengikraftur og úthald
- C () Liðleiki, kraftur, hámarkskraft og snerpa
- D () Þol, snerpa kraftur og liðleiki

5. Tæknileg færni skiptist í ? (3%)

- A () Hlutlægir eiginleikar, líkamlegir eiginleikar og engir eiginleikar
- B () Huglægir eiginleikar, samhæfing og líkamlegir eiginleikar
- C () Samhæfing, tækni og samspil skynjunar
- D () Færni, þol og hlutleysi

ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

6. Að læra nýja tækni er skipt í þrjú þrep. Hvaða þrep er ekki rétt? (3%)

- A () Aðlögun
- B () Gróf samhæfing - fín samhæfing
- C () Sjálfvirkni
- D () Ímyndunar áhrif

7. Hvað fullyrðing er röng? (3%)

- A () Hvert gramm af kolvetnum gefa okkur 4 kkal
- B () Hvert gramm af próteinum gefa okkur 4 kkal
- C () Hvert gramm af fitu gefa okkur 7 kkal
- D () Hvert gramm af vínanda gefur okkur 9 kkal

8. Hvað á kvöldmatur að innhalda mörg % af heildarinntöku kkal yfir daginn (3%)

- A () 20%-25%
- B () 25%-30%
- C () 30%-35%
- D () 35%-40%

9. Í hvað flokk fer sú kona sem er með BMI stuðulinn 25-30 ? (3%)

- A () Vannæring
- B () Kjörþyngd
- C () Ofþyngd
- D () Offita

10. Hvaða fullyrðing á við um lotugræðgi (3%)

- A () Mikið magn borðað af feitu snakkfæði
- B () Mjúk hvít ár á líkamann
- C () Borða lítið sem ekkert í marga daga
- D () Mikil hreyfipörf

ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

11. Hver af eftirfarandi fullyrðingum um munntóbak er ekki rétt? (3%)

- A () Árangur verður lakari vegna skerts blóðflæðis
- B () Svavari finnst ALLIR þeir sem taka munntóbak vera bjánar
- C () Eiga lengur í meiðslum vegna skertst blóðflæðis
- D () Allt rétt

12. Hvað er ekki rétt við að forðast streitu? (3%)

- A () Borða hollan mat og hreyfa sig
- B () Góður svefn og borða hollan mat
- C () Setja sér raunhæf markmið, sofa vel og hreyfa sig
- D () Allt rétt

13. Hver er rétt líkamsstaða ? (4%)

- A () Þegar lóðlína líkamans liggur frá eyra, aftan við öxl, miðja mjöðm og fyrir framan öklalið
- B () Þegar lóðlína líkamans liggur eyra, miðja öxl, miðja mjöðm, aftan hnéskeljar og fyrir framan öklalið
- C () Þegar lóðlína líkamans liggur frá eyra, miðja öxl, miðja mjöðm, framan við hnéskeljar og fyrir framan öklalið
- D () Þegar lóðlína líkamans liggur frá innra eyra, miðja öxl, miðja mjöðm, aftan við hnéskeljar og fyrir framan öklalið

14. Hvað fullyrðing um að lyfta þungum hlut er ekki rétt ? (3%)

- A () Standa nálægt þunga hlutinum
- B () Varast skal að vinda upp á líkamann þegar lyft er
- C () Halda niðri í sér andanum og láta fætur lyfta
- D () Beygja sig vel í baki og láta bakið lyfta

15. Hvað ber hryggurinn mörg % af líkamsþyngdinni uppi (3%)

- A () Um 50%
- B () Um 35%
- C () Um 70%
- D () Um 10%

ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

16. Hvaða fullyrðing um hlutverk hryggsins er ekki rétt ? (3%)

- A () Hann verndar mænuna
- B () Hann sinnir hlutverki höggdeyfis þegar gengið er
- C () Hann verndar lungun
- D () Allt rétt

17. Hver er rétt staða hryggsins ? : (3%)

- A () Á háls hryggnum á að vera mikil sveiga fram, brjósthryggurinn á að sveigjast lítillega aftur og á mjóhryggnum er lítileg sveigja fram
- B () Á háls hryggnum á að vera lítileg sveigja aftur, brjósthryggurinn á að sveigjast lítillega aftur og á mjóhryggnum er töluverð sveigja aftur
- C () Á háls hryggnum á að vera örlítill sveigja fram, brjósthryggurinn á að sveigjast lítillega aftur og á mjóhryggnum er töluverð sveigja aftur
- D () Á háls hryggnum á að vera örlítill sveigja fram, brjósthryggurinn á að sveigjast lítillega aftur og á mjóhryggnum er töluverð sveigja fram

18. Hvers vegna eru sterkir kviðvöðvar mikilvægir ? (3%)

- A () Ekkert eins flott og sjáanlegir kviðvöðvar
- B () Sterkir kviðvöðvar auka þrýsting á líffærin sem þrýsta svo á hryggsúluna eins og lyftingar belti
- C () Sterkir kviðvöðvar auka þrýsting á hjarta svo það þurfi ekki að slá eins oft
- D () Sterkir kviðvöðvar auka þrýsting á lifrina og lungun svo við getur hlaupið lengur

19. Hverjir eru helstu þættir kerfisbundinarpjálfunar? (3%)

- A () Kraftur, hraði, liðleiki, þol, snerpa og úthald
- B () Þol, snerpa, sprengikraftur, úthald og upphitun
- C () Upphitun, þol styrkur, liðleiki, líkamsbeiting og skipulag
- D () Upphitun, líkamsbeiting, skipulag, þol, snerpa kraftur og liðleiki

20. Hvað þarf líkaminn langan tíma í hvíld eftir erfiða æfingu ? (3%)

- A () 10-20 klst
- B () 24-48 klst
- C () 48-64 klst
- D () 30-90 klst

ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

21. Æfingátíma er skipt niður í þrennt sem er ? (3%)

- A () Upphitun, kraftur og snerpa
- B () Upphitun, meginþjálfun og niðurlag
- C () Meginþjálfun, niðurlag og teygjur
- D () Upphitun, skipulag og kraftur

22. Hvað þætti þarf vikuáætlun að innihalda? : (3%)

- A () Fjöldi æfingátíma, innihald þjálfunar, Þjálfunarmagn, staður og tími
- B () Skammtíamarkmið, langtíamarkmið og innihald þjálfunar
- C () Þjálfunarmagn, staður, hver þjalfar og þjálfunarmagn
- D () Skammtíamarkmið, þjálfunarmagn og tími

23. Hverjir eru tveir meginþættir slysa ? (3%)

- A () Vegna álags og ofþjálfunar
- B () Vegna ofþjálfunar og áverka
- C () Vegna álags og áverka
- D () Vegna áverka og ofþjálfunar

24. Afhvaða gráður er verið að lýsa tognun „rifnar örlítið upp í vöðvan mikil blæðing og örlítill krampi ca 6 vikur að jafna sig „ ? (3%)

- A () 1° tognun
- B () 2° tognun
- C () 3° tognun
- D () 4° tognun

25. Í hvað margar klst er talið mikilvægt að hvílast eftir meiðsl ? (3%)

- A () 10-20 klst
- B () 24-48 klst
- C () 48-72 klst
- D () 30-90 klst

ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

26. Hvaða þættir eru taldir mikilvægastir til að ná langt sem íþróttamaður ? (3%)

- A () Líkamlegir eiginleikar
- B () Þjálfarar
- C () Andlegir eiginleikar
- D () Meðherjar

27. Hvað er hugræn þjálfun ? : (3%)

- A () Er þegar við þjálfum upp líkamlega eiginleika kerfisbundið
- B () Ímynda sér ákveðna atburða rás fyrirfram
- C () Hugsa meira andlegapáttinn frekar en líkamlega þáttinn
- D () Er þegar við þjálfum andlega eiginleika markvisst og kerfisbundið

28. Hverjir eru tveir meginþættir slysa ? (3%)

- A () Vegna álags og ofþjálfunar
- B () Vegna ofþjálfunar og áverka
- C () Vegna álags og áverka
- D () Vegna áverka og ofþjálfunar

29. Hvað er Ímyndunarþjálfun ? (3%)

- A () Er að búa kerfisbundið til myndir í huganum til að kalla fram þjálfunaráhrif
- B () Er þegar við þjálfum andlega eiginleika markvisst og kerfisbundið
- C () Er að ímyndasér æfingarnar
- D () Er að búa til kerfisbundið álag á líkama og sál

30. Hver af eftirfarandi fullyrðingum um ímyndunarþjálfun er ekki rétt? (3%)

- A () Með ímyndunarþjálfun er hægt að bæta einbeitingu
- B () Með ímyndunarþjálfun er hægt að bæta sjálfstraust
- C () Með ímyndunarþjálfun er hægt að bæta tækni
- D () Með ímyndunarþjálfun er hægt að bæta kraft

ATH! Aðeins einn kross við hverja spurningu.

31. Upp í hvað er blakleikur ? (3%)

- A () 15
- B () 21
- C () 25
- D () 29

32. Þegar maður stendur við vinnu sína er mikilvægt að: (3%)

- A () Standa gleiðfætt svo stoðflötur sé góður
- B () gæta að vinnuborð sé í réttri hæð
- C () Hafa stuðning við framhandlegg ef möglegt er
- D () Allt rétt

33. Hvaða fullyrðin er röng ? (3%)

- A () Meiðsli hrjá síður bak sem haldið er liðugu og sterku
- B () Sterkir bakvöðvar auka stöðuleika með því að styrkja vöðva og liðbönd er liggja við hryggsúlunua
- C () Samræmi milli kviðvöðva og bakavöðva er mikilvægt svo einstaklingur fái ekki bakverk
- D () Sterkir bakvöðvar eru millvægir vegna hjarta og blóðrásar