

تعداد سوالات: نهضتی ۳۰ تکمیلی ۳۰ شریعی ۳۰

زمان امتحان: نهضتی و تکمیلی ۴۵ نهضتی شریعی ۴۵ نهضتی

تعداد کل صفحات: ۲

87-88-1

نام لرنس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی-گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم پایه)

کد لرنس: ۱۲۱۵۱۵۰

۱- بیشترین بخش انرژی روزانه از کدام گروه مواد غذایی تامین می شود؟

ب. کربوهیدراتها

د. چربی ها

الف. پروتئین ها و ویتامین ها

ج. پروتئین ها

۲- بالابردن «اعتماد به نفس» و «خودکارآمدی» از طریق ورزش جزء کامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

د. فردی

ج. روانی

ب. اجتماعی

الف. جسمانی

۳- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

«آزمودنی چشمان بسته روی یک پا می ایستد»

ب. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل

الف. قابلیت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

د. سنجش عملکرد پروپریو سیپورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

ج. سنجش تعادل حرکتی بدن

۴- کشش: ترکیب مقاومتی از انتباخت ها و استراحت ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است؟

PNF

ج. پویا

ب. بالستیک

الف. ایستاد

۵- کدام آرزومن زیر سرعت حرکت را می سنجد؟

الف. دوی ۳۰ متر

ب. دوی رفت و برگشت

ج. دوی ۸۰۰ متر

۶- قابلیت بازگشت به حالت اولیه و مقاومت در برابر خستگی از نتایج کامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

د. فردی

ج. اجتماعی

ب. روانی

الف. جسمانی

۷- کدام یک از گزینه های زیر «صحیح» است؟

الف. مفاصل لقمه ای نسبت به مفاصل کروی دامنه حرکتی بیشتری دارند.

ب. افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه مستقیم دارد.

ج. انعطاف پذیری خانم ها و آقایان در یک سن خاص مساوی است.

د. برنامه تمرینی با مقاومت بسیار بالا می تواند توسعه دامنه حرکتی مفاصل را مختل نماید.

۸- کدام یک از عوامل زیر در سرعت تاثیر ندارد؟

الف. درجه حرارت

ج. استقامت

ب. تیپ بدنی

د. سن و جنس

۹- در کامیک از دستگاه های زیر قندها به صورت ناقص در غایب اکسیژن می سوزند و تولید مقدار کمی انرژی می کنند؟

الف. کراتین فسفات

ج. هوایی

ب. اسید لاکتیک

د. ATP-CP

۱۰- آزمون پرش عمودی کدام یک از فاکتورهای زیر را اندازه گیری می کند؟

د. چابکی

ج. توان

ب. سرعت حرکت و عکس العمل

الف. قدرت

۱۱- کامیک از گزینه های زیر جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

الف. کاهش خطر آسیب دیدگی

ب. بهبود وضعیت بدن

د. افزایش عملکرد جسمانی و ترکیب بدن

ج. افزایش انعطاف پذیری

۱۲- بهترین موقعیت برای مرکز ثقل آن است که در فاصله نسبت به محور مفاصل باشد تا فشار وارد

بربدن..... یابد.

ب. نزدیک ترین - کاهش

الف. بهترین - افزایش

د. بهترین - کاهش

ج. دورترین - کاهش

نام لرنس: تربیت بدنه ۱

رشته تحصیلی-گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم پایه)

کد لرنس: ۱۲۱۵۱۵۰

تعداد سوالات: نهضتی ۳۰ نگاه
 زمان امتحان: نهضتی و تکمیلی ۴۵ نگاه شریعی — نگاه
 تعداد کل صفحات: ۲

- ۱۳- کدام گروه مواد غذایی در دستگاه هوایی به طور کامل تجزیه و تولید انرژی می کند؟
 د. همه مواد غذایی انرژی زا ج. کربوهیدراتها
 ب. پروتئین ها
 الف. چربی ها
- ۱۴- کدام فاکتور جزء آمادگی حرکتی است؟
 ج. استقامت قلبی و عروقی د. انعطاف پذیری
 ب. استقامت الف. چتابکی
 ۱۵- آزمون دراز و نشست برای سنجش کدام قابلیت جسمانی زیر مناسب تر است؟
 ب. استقامت عضلات پشتی الف. استقامت عضلات شکمی
 د. قدرت ج. توان
 ۱۶- تارهای عضلانی قرمز ذخیره بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیتهای دارند.
 ب. اندام گلزاری - هوایی الف. اکسیژن - هوایی
 د. اکسیژن - غیرهوایی
 ۱۷- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداقل می رسد؟
 ب. بعد از ۵ دقیقه گرم کردن الف. قبل از بلوغ
 د. در دوران کودکی ج. بعد از بلوغ
 ۱۸- در چاقی هیپرپلاسیا:
 الف. تعداد سلولهای چربی افزایش می یابد.
 ج. وزن تمام بدن افزایش می یابد.
 ۱۹- کدام یک از موارد زیر به عنوان حوزه های وابسته تربیت بدنه و ورزش شناخته شده اند؟
 الف. تدرستی ب. تفریحات سالم ج. حرکات موزون د. هرسه
 ۲۰- کدامیک از اجزای زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبه با تدرستی نیست؟
 الف. ترکیب بدنه ب. سرعت ج. انعطاف پذیری
 د. قدرت عضلانی
 ۲۱- میزان درصد چربی در زنان لاغر چقدر است؟
 الف. کمتر از ۸٪ ب. کمتر از ۱۵٪ ج. کمتر از ۱۳٪ د. کمتر از ۱۸٪
 ۲۲- در دویدن تداومی جهت افزایش استقامت عمومی مدت زمان تمرین چقدر باید باشد؟
 الف. بیش از ۱۰ دقیقه ب. بیش از ۱۵ دقیقه ج. بیش از ۲۰ دقیقه د. بیش از ۲۵ دقیقه
 ۲۳- در دوی دوی ماراتن که سه الی چهار ساعت طول می کشد در پایان مسابقه انرژی مورد نیاز از طریق کدام منبع انرژی تامین می شود؟
 الف. کربوهیدرات ها ب. چربی ها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها
 ۲۴- کدام آزمون زیر وضعیت عملکرد گوش داخلی را در نگاه داشتن سردرحالات تعادل در حال سکون ارزیابی می کند؟
 الف. حرکت با چشم باز و روی یک پا ایستادن ب. با چشمان بسته روی یک پا ایستادن
 ج. چشمان باز روی چوب موازن هرکت کردن د. چشمان باز و کتابی روی سرخود نگه می دارد.
 ۲۵- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می شود؟
 الف. اکسنتریک ب. ایزو متیریک ج. کانسنتریک د. ایزو کیتیک

تعداد سوالات: نسخه ۳۰ نكميلی - تشریحی
زمان امتحان: تستی و تكميلي ۴۵ نفیه تشریحی - لفظی
تعداد کل صفحات: ۳

نام لرسن: تربیت بدنی ۱

۲۶- در دوی ۱۰۰۰ متر دستگاه غالب کدام است؟

- الف. هوایی** ۲۷- تار عصبی و عضلات تحت پوشش آن را چه می نامند؟

 - ب. فسفات
 - ج. کراتین فسفات
 - د. اسید لاکتیک

الف. گیرنده عصبی عضلانی ۲۸- کدام عبارت زیر غلط است؟

 - ب. واحد عصبی عضلانی
 - ج. سینپاپس
 - د. واحد حرکتی

الف. میلان چابکی با خستگی کاهش می یابد. ۲۹- مناسبت ترین راه برای کم کردن وزن در افراد چاق چیست؟

 - ب. قدرت عضلانی در تعادل موثر است
 - ج. ویتابیون ها و مواد معدنی یکی از گروههای غذایی برای تولید انرژی در بدن است.
 - د. دستگاه اکسیژن (هوایی) یکی از دستگاههای تولید انرژی در بدن است.

الف. کمتر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ در روز ۳۰- کدام عبارت زیر غلط است؟

 - ب. کنترل رژیم غذایی و مصرف زیاد مایعات
 - ج. کاهش مصرف غذاهای چرب اشباع شده و افزایش مصرف غذاهای چرب اشباع نشده
 - د. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

الف. سرعت انقباض عضله و راشتی است. ۳۱-

 - ب. سرعت با ترکیب مطلوب سرعت زاویه ای و طول اهرم درگیر، اجرای حرکت افزایش می یابد
 - ج. کشش پرتتابی به مدت طولانی توصیه نمی شود.
 - د. کشش غیر فعال می تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.

١	بـ
٢	جـ
٣	دـ
٤	هـ
٥	الفـ
٦	الفـ
٧	دـ
٨	جـ
٩	بـ
١٠	جـ
١١	دـ
١٢	بـ
١٣	دـ
١٤	الفـ
١٥	الفـ
١٦	الفـ
١٧	الفـ
١٨	الفـ
١٩	دـ
٢٠	بـ
٢١	جـ
٢٢	الفـ
٢٣	بـ
٢٤	دـ
٢٥	الفـ
٢٦	الفـ
٢٧	دـ
٢٨	جـ
٢٩	دـ
٣٠	جـ