

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

و شته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. دستگاه اکسیژن (هوایی) یکی از دستگاه‌های تولید انرژی در بدن است.

۲. ویتامین‌ها و مواد معدنی یکی از گروه‌های غذایی برای تولید انرژی در بدن می‌باشند.

۳. ~~پتران~~ چابکی با خستگی کاهش می‌یابد.

۴. قدرت عضلانی در تعادل مؤثر است.

۲- قابلیت بازگشت به حالت اولیه و مقاومت در برابر خستگی، از نتایج کدام‌یک از اهداف تربیت بدنی است؟

۴. فردی

۳. اجتماعی

۲. روانی

۱. جسمانی

۳- آزمون زیر با چه هدفی انجام می‌شود؟

((آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می‌ایستد.))

۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل

۲. سنجش تعادل حرکتی بدن

۳. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

۴. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۴- سرعت اجرای حرکات بدن در نزد مردان در چه سنی به حداقل می‌رسد؟

۴. ۲۴ سالگی

۳. ۲۰ سالگی

۲. ۲۲ سالگی

۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی

۵- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می‌کند؟

۱. قدرت و توان عضلانی عضلات شکم

۴. توان عضلانی عضلات شکم

۳. قدرت عضلانی عضلات شکم

۶- کدام‌یک از موارد زیر انرژی زا نیست؟

۴. کربوهیدرات‌ها

۳. چربی‌ها

۲. پروتئین‌ها

۱. ویتامین‌ها

۷- تمرين دوين و ايستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام‌یک از فاکتورهای زیر است؟

۴. تعادل

۳. چابکی

۲. هماهنگی

۱. عکس العمل

۸- تارهای عضلانی قرمز بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیت‌های دارند.

۲. میتوکندری- هوایی

۱. میتوکندری- غیرهوایی

۴. اکسیژن- غیرهوایی

۳. اکسیژن - هوایی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

و شته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۹- در کدام تمرينات، قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می‌یابد؟

۱. استقامت عضلانی ۲. تعادل ۳. هماهنگی ۴. چابکی

۱۰- کدام گروه از مواد غذایی زیر، در تنظیم اعمال بدن نقش مهم‌تری را به عهده دارد؟

۱. چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها ۲. چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین
 ۳. پروتئین‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب ۴. پروتئین، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب

۱۱- کدام یک از گزینه‌های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نادرست است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.
 ۲. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت کمتری دارد.
 ۳. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد-محور است.
 ۴. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش اجتماعی است.

۱۲- هنگامی که هدف تنها آمادگی عمومی بدن باشد، ممکن است در آن درگیر بشود.

۱. دستگاه اسیدلاکتیک ۲. دستگاه فسفازن ۳. همه دستگاه‌های انرژی ۴. دستگاه هوایی (اکسیژن)

۱۳- کدام یک از موارد زیر، از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

۱. سرعت ۲. قدرت ۳. استقامت ۴. ترکیب بدنی

۱۴- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. تعداد سلول‌های چربی افزایش می‌یابد
 ۲. گلیسرید سلول‌های چربی افزایش می‌یابد
 ۳. وزن سلول‌های چربی افزایش می‌یابد
 ۴. وزن تمام بدن کاهش می‌یابد.

۱۵- در کدام یک از مراحل کشش ایستا، تا مرز درد پیش خواهیم رفت؟

۱. مرحله شروع ۲. کشش آسان ۳. کشش توسعه یافته ۴. کشش مؤثر

۱۶- تربیت بدنی فرایندی است آموزشی- تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق است.

۱. بهبود سطح کیفی زندگی
 ۲. فعالیت جسمانی
 ۳. تفریحات سالم
 ۴. حرکات موزون

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

و شته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱۷- کدام یک از گزینه‌های زیر، از اهداف و اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

۱. کاهش درجه حرارت بدن
۲. افزایش متابولیسم مواد غذایی
۳. افزایش سرعت انقباض عضلات
۴. کاهش زمان بازتاب

۱۸- "توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی" تعریف کدام گزینه است؟

۱. هیقامت عضلانی
۲. قدرت عضلانی
۳. توان عضلانی
۴. توانایی عمومی

۱۹- ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه فرد می‌شود.

۱. سریکی
۲. قدرت
۳. توان
۴. سرعت

۲۰- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می‌شود؟

۱. اکسنتریک
۲. ایزومتریک
۳. کانسنتریک
۴. ایزوکنتریک

۲۱- منظور از دستگاه انتقال اکسیژن:

۱. دستگاه‌های قلبی عروقی و تنفسی است
۲. دستگاه تنفس است
۳. ریه‌ها، کیسه‌های هوایی و مجرای تنفسی است
۴. سیستم تبادلات گازهای تنفسی است

۲۲- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید؟

۱. سرعت کاملاً تمرین‌پذیر است
۲. سرعت امر اکتسابی است
۳. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود
۴. سرعت امری ذاتی است

۲۳- در کدام یک از دستگاه‌های زیر، قندها به صورت ناقص در غیاب اکسیژن می‌سوزند و تولید مقدار کمی انرژی می‌کنند؟

۱. کراتین فسفات
۲. اسیدلاکتیک
۳. هوازی
۴. ATP-CP

۲۴- کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. افزایش انعطاف‌پذیری
۲. کاهش خطر آسیب‌دیدگی
۳. بهبود وضعیت بدن
۴. افزایش عملکرد جسمانی و ترکیب

۲۵- اکسیداسیون چربی‌ها می‌تواند کل انرژی مصرفی لازم برای کارهای عضلانی که باشد انجام می‌شود را تأمین کند.

۱. متوسط
۲. متوسط و سبک
۳. بالا
۴. متوسط و بالا

کارشناسی

حضرت علی(ع): ارزش هر کس به میزان دانایی و تخصص اوست

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

وشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۲۶- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می‌سنجد؟

۴. دوی ۳۰ متر

۳. پرش عمودی

۲. دوی ۸۰۰ متر

۱. دوی رفت و برگشت

۲۷- اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی خود را کاهش دهد، چه مدت زمان برای این کار توصیه می‌شود؟

۴. ۴-۵ هفته

۳. ۴-۵ ماه

۲. ۲-۳ ماه

۱. ۲-۳ هفته

[HTTP://PNUNP.IR](http://pnuNP.ir)۲۸- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۴. سرخرگ جلوی پا

۳. سرخرگ بازویی

۲. سرخرگ رانی

۱. سرخرگ صورتی

۲۹- محتسبه مقدار وزنه در کدامیک از روش‌های زیر مشکل‌تر است؟

۴. پیرامیدی

۳. دلورم

۲. مک گوئین

۱. ونکینز

[HTTP://PNUNP.IR](http://pnuNP.ir)

۳۰- چند درصد ضربان قلب در دویدن‌های تداومی مناسب است؟

۴. ۴۰ تا ۵۵ درصد

۳. ۵۰ تا ۶۵ درصد

۲. ۷۰ تا ۸۵ درصد

۱. ۹۰ تا ۱۰۰ درصد

تربیت بدنی ۱	
90-91-2	
۱	ب
۲	الف
۳	ج
۴	ج
۵	ب
۶	الف
۷	د
۸	ج
۹	الف
۱۰	د
۱۱	د
۱۲	ج
۱۳	الف
۱۴	الف
۱۵	د
۱۶	ب
۱۷	الف
۱۸	الف
۱۹	الف
۲۰	الف
۲۱	الف
۲۲	د
۲۳	ب
۲۴	الف
۲۵	ب
۲۶	د
۲۷	د
۲۸	د
۲۹	د
۳۰	ب