

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ نوشته: ۰

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ نوشته: ۰

دروس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- تندرستی، و حرکات موزون به عنوان حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده‌اند.

۲. ورزش

۱. پیاده‌روی

۴. ورزش‌های آبی و کوهنوردی

۳. تفریحات سالم

۲- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

۱. در حین ورزش افزایش ضربان قلب ورزشکار کمتر و فاصله آن طولانی‌تر است.

۲. ورزشکاران با صرف انرژی بیشتر و زمان اجرای کمتر کارایی بیشتری دارند.

۳. قلب ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران دارای ضربان بیشتری است.

۴. کم خونی‌ها و اضطراب‌های شدید بر روی کاهش یا افزایش ضربان قلب تأثیری ندارد.

۳- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۴. خصلت‌های شخصی

۳. وضعیت‌های اجتماعی

۲. افراد مهم و مؤثر

۱. رهایی از فشار

۴- کدامیک از موارد زیر، از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

۴. استقامت

۳. قدرت

۲. ترکیب بدن

۱. سرعت

۵- کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می‌دانید؟

۱. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری مؤثر است.

۲. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.

۳. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.

۴. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.

۶- کدام مورد مفهوم انعطاف پذیری ساکن (ایستا) را درست بیان می‌کند؟

۱. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات بدون فشار بر مفصل

۲. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات با فشار بر مفصل

۳. توانایی کشیدن عضلات در دفعات مختلف

۴. توانایی کشش قسمتی از بدن در حال سکون یا در جهات مختلف

۷- بیشترین بخش انرژی روزانه از کدام گروه مواد غذایی تأمین می‌شود؟

۴. چربی

۳. پروتئین‌ها

۲. کربوهیدرات‌ها

۱. پروتئین و ویتامین‌ها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰

سری سوال: ۱: یک

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

دروس: تربیت بدنی ۱

رشه تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۸- بهترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

۱. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

۲. کاهش مناسب کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

۳. کاستن انرژی مصرفی

۴. مصرف مایعات متعاقب تمرينات شدید

۹- در کدامیک از مراحل کشش ایستا، کشش تا مرز درد پیش می‌رود؟

۱. مرحله شروع

۲. کشش آسان

۳. کشش مؤثر

۱۰- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود، را چه می‌گویند؟

۱. قدرت

۲. توان

۳. چابکی

۴. استقامت

۱. چابکی

۲. هماهنگی

۳. عکس العمل

۴. تعادل

۱۱- تمرين راه رفتن و ایستادن روی چوب موازن و پرتاپ و دریافت اشیایی مثل توب، برای افزایش کدامیک از فاکتورهای زیر است؟

۱. چابکی

۲. هماهنگی

۳. عکس العمل

۴. تعادل

۱۲- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید.

۱. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود.

۲. سرعت در همه افراد یکسان است.

۳. سرعت تمرين پذیر نیست.

۴. سرعت امری ذاتی است.

۱۳- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می‌دهد؟

۱. ۱۰ درصد

۲. ۲۰ درصد

۳. ۳۰ درصد

۴. ۴۰ درصد

۱۴- سرعت اجرای حرکات بدن، در نزد مردان و زنان به ترتیب حدود چند سالگی به حداکثر خود می‌رسد؟

۱. ۱۴-۱۵، ۱۸

۲. ۱۶-۱۷، ۲۲

۳. ۱۴-۱۵، ۲۰

۴. ۱۶-۱۷، ۲۰

۱۵- چربی زیر پوستی در تأمین انرژی به ویژه در ورزش‌های به کار گرفته می‌شود.

۱. سنگین

۲. طولانی مدت و استقامتی

۳. قدرتی

۴. کوتاه‌مدت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ نوشته: ۰

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ نوشته: ۰

دروس: تربیت بدنی ۱

وشه تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۶- کدامیک از موارد زیر، در خصوص (cp) نادرست است؟

۱. CP مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می‌شود.
۲. مقدار ذخایر CP سه برابر ATP است.
۳. انرژی حاصل از تجزیه CP صرف تحلیل ATP می‌شود.
۴. CP همان کراتین فسفات است.

۱۷- در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوایی است؟

۱. قایقرانی
۲. کشتی
۳. بسکتبال
۴. والیبال

۱۸- کدام یک از موارد زیر، در موقع رشد، بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها به میزان بیشتری برای بدن لازم است؟

۱. قندها
۲. ویتامین‌ها
۳. مواد معدنی
۴. پروتئین‌ها

۱۹- حرکات موزون، فعالیت‌های آمیخته از حرکت و است.

۱. مهارت
۲. علاقه
۳. استقامت
۴. هنر

۲۰- کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. افزایش انعطاف‌پذیری
۲. بهبود وضعیت بدن

۳. بهبود عملکرد جسمانی و ترکیب بدن
۴. کاهش خطر آسیب‌دیدگی

۲۱- به ازای هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، چند گرم چربی ذخیره می‌گردد؟

۱. یک گرم
۲. سه گرم
۳. چهار گرم
۴. دو گرم

۲۲- در دستگاه اسیدلاکتیک، کدامیک از مواد غذایی تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می‌کند؟

۱. ویتامین‌ها
۲. قندها
۳. چربی‌ها
۴. پروتئین‌ها

۲۳- تعلیم و تربیت حرکتی و تربیت بدنی سنتی چه تفاوتی با هم دارند؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است اما تربیت بدنی سنتی شاگرد محور

۲. تربیت بدنی سنتی جزئی از تعلیم تربیت حرکتی است که نمی‌توان تفاوتی بین آن دو قائل شد

۳. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است در حالی که تربیت بدنی سنتی معلم محور است

۴. رسمیت تعلیم و تربیت حرکتی بیشتر از تربیت بدنی سنتی است.

۲۴- در کدام دستگاه انرژی، همه مواد غذایی انرژی‌زا به همراه اکسیژن تولید انرژی می‌کنند؟

۱. دستگاه هوایی
۲. ATP-CP
۳. فسفازن
۴. گلیکولیز بی هوایی

سری سوال: ۱ بک

زمان آزمون (دقیقه): نسخه: ۵۰ نسخه:

تعداد سوالات: نسخه: ۳۰ نسخه:

دروس: تربیت بدنی ۱

ردیف تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۵- در انجام هر یک از رشته های ورزشی، هنگام تنظیم برنامه تمرین، معمولاً انرژی مورد نیاز از تأمین می شود.

۲. یک دستگاه انرژی

۱. کل دستگاه های انرژی

۴. یک یا دو دستگاه انرژی

۳. دو دستگاه انرژی

۲۶- کدام مورد زیر از اثرات گرم کردن می باشد؟

۲. کاهش صدمات جسمانی به ویژه صدمات عضلانی، و تری

۱. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی

۴. هر سه مورد

۳. افزایش بردن ده قلبی

۲۷- بی اشتها بی، تحریک پذیری و بی خوابی عوارض کمبود کدام گروه ویتامین ها است؟

K-E-D . ۴

B12 – B6 . ۳

B6-C . ۲

B2 -B1- C . ۱

۲۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارت های ورزشی ضرورت دارد.

۲. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوایی ندارد.

۳. قدرت یکی از فاکتور های آمادگی جسمانی است.

۴. تغذیه در قدرت عضلانی مؤثر است.

۲۹- کدامیک از موارد زیر در خصوص چگونگی تمرین صحیح است؟

۱. بعد از تمرینات خیلی مشکل جهت برگشت به حالت اولیه کمتر از ۲۴ ساعت زمان نیاز است.

۲. جهت افزایش استقامت دینامیکی باید ۹۵-۸۰ درصد حداکثر توان خود وزنه بلند نمود.

۳. جهت افزایش قدرت صرفاً باید از وزنه های سبک استفاده کرد.

۴. جهت افزایش سرعت باید با ۵۰ الی ۸۰ درصد حداکثر توان و کارایی تمرین کرد.

۳۰- کدامیک از اصول زیر، بیان می کند که افزایش قدرت و استقامت و حجمی شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه های سنگین تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، رو به رو شود.

۴. بازگشت حالت اولیه

۳. ویژگی تمرین

۲. اضافه بار

۱. شدت تمرین

رقم سؤال	الجواب	د	ج	ب	الف	نماذج صحيحة	وضعيات	كليل
١	ج					عدي		
٢	الف					عدي		
٣	الف					عدي		
٤	الف					عدي		
٥	ج					عدي		
٦	د					عدي		
٧	ب					عدي		
٨	ب					عدي		
٩	ج					عدي		
١٠	الف					عدي		
١١	د					عدي		
١٢	د					عدي		
١٣	ب					عدي		
١٤	د					عدي		
١٥	ب					عدي		
١٦	ج					عدي		
١٧	الف					عدي		
١٨	د					عدي		
١٩	د					عدي		
٢٠	الف					عدي		
٢١	الف					عدي		
٢٢	ب					عدي		
٢٣	ج					عدي		
٢٤	الف					عدي		
٢٥	الف					عدي		
٢٦	د					عدي		
٢٧	الف					عدي		
٢٨	ب					عدي		
٢٩	د					عدي		
٣٠	ب					عدي		