

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

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

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۰

تعداد کل صفحات: ۳

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

الف. پروتئین ها و ویتامین ها

ب. کربوهیدراتها

ج. پروتئین ها

د. چربی ها

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

الف. جسمانی

ب. اجتماعی

ج. روانی

د. فردی

۳- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود ؟

«آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد»

الف. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

ب. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل

ج. سنجش تعادل حرکتی بدن

د. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

۴- کشش..... ترکیب متفاوتی از انقباض ها و استراحت ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است؟

الف. ایستا

ب. بالستیک

ج. پویا

د. PNF

۵- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می سنجد؟

الف. دوی ۳۰ متر

ب. دوی رفت و برگشت

ج. دوی ۸۰۰ متر

د. پرش عمودی

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

الف. جسمانی

ب. روانی

ج. اجتماعی

د. فردی

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

ب. تیپ بدنی

ج. استقامت

د. سن و جنس

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

الف. کراتین فسفات

ب. اسید لاکتیک

ج. هوازی

د. ATP-CP

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

الف. قدرت

ب. سرعت حرکت و عکس العمل

ج. توان

د. چابکی

۱۱- کدامیک از گزینه های زیر جزء مزایای افزایش قدرت درعضلات نیست؟

الف. کاهش خطر آسیب دیدگی

ب. بهبود وضعیت بدن

ج. افزایش انعطاف پذیری

د. افزایش عملکرد جسمانی و ترکیب بدن

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

بر بدن..... یابد.

الف. بهترین - افزایش

ب. نزدیک ترین - کاهش

ج. دورترین - کاهش

د. بهترین - کاهش

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

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

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۰

تعداد کل صفحات: ۳

- ۱۳- کدام گروه مواد غذایی در دستگاه هوازی به طور کامل تجزیه و تولید انرژی می کنند؟  
الف. چربی ها      ب. پروتئین ها      ج. کربوهیدراتها      د. همه مواد غذایی انرژی زا
- ۱۴- کدام فاکتور جزء آمادگی حرکتی است؟  
الف. چابکی      ب. استقامت      ج. استقامت قلبی و عروقی      د. انعطاف پذیری
- ۱۵- آزمون دراز و نشست برای سنجش کدام قابلیت جسمانی زیر مناسب تر است؟  
الف. استقامت عضلات شکمی      ب. استقامت عضلات پشتی      ج. توان      د. قدرت
- ۱۶- تارهای عضلانی قرمز ذخیره ..... بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیتهای ..... دارند.  
الف. اکسیژن - هوازی      ب. اندام گلژی - هوازی      ج. میتوکندری - غیرهوازی      د. اکسیژن - غیرهوازی
- ۱۷- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟  
الف. قبل از بلوغ      ب. بعد از ۵ دقیقه گرم کردن      ج. بعد از بلوغ      د. در دوران کودکی
- ۱۸- در چاقی هیپرپلاسیا:  
الف. تعداد سلولهای چربی افزایش می یابد.      ب. گلیسرید سلولهای چربی افزایش می یابد.      ج. وزن تمام بدن افزایش می یابد.      د. وزن تمام بدن کاهش می یابد.
- ۱۹- کدام یک از موارد زیر به عنوان حوزه های وابسته تربیت بدنی و ورزش شناخته شده اند؟  
الف. تندرستی      ب. تفریحات سالم      ج. حرکات موزون      د. هر سه
- ۲۰- کدامیک از اجزای زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط باتندرستی نیست؟  
الف. ترکیب بدنی      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- دردوی 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 درنگه داشتن سردر حالت 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 موازنه حرکت کردن      د. چشمان باز و کتابی روی سر خود نگه می دارد.
- ۲۵- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می شود؟  
الف. اکسنتریک      ب. ایزومتریک      ج. کانسنتریک      د. ایزوکنینتیک

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

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

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۰

تعداد کل صفحات: ۳

۲۶- در دوی ۱۰/۰۰۰ متر دستگاه غالب کدام است؟

الف. هوازی ب. فسفاژن ج. کراتین فسفات د. اسید لاکتیک

۲۷- تار عصبی و عضلات تحت پوشش آن را چه می نامند؟

الف. گیرنده عصبی عضلانی  
ب. واحد عصبی عضلانی  
ج. سیناپس  
د. واحد حرکتی

۲۸- کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. میزان چابکی باخستگی کاهش می یابد.  
ب. قدرت عضلانی در تعادل موثر است  
ج. ویتامین ها و مواد معدنی یکی از گروههای غذایی برای تولید انرژی در بدن است.  
د. دستگاه اکسیژن (هوازی) یکی از دستگاههای تولید انرژی در بدن است.

۲۹- مناسب ترین راه برای کم کردن وزن در افراد چاق چیست؟

الف. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ در روز  
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

۳۰- کدام عبارت زیر غلط است؟

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