

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: -کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۳۱۵۴۲۹

۱۳۱۵۴۲۷

۱- کدام گزینه از مشخصه های اوقات فراغت است ؟

۱. به اجبار انجام دادن  
۲. بی هدف بودن  
۳. با فشار از سوی دیگران انجام دادن  
۴. داوطلبانه بودن

۲- روند اجتماعی شدن کودکان چگونه آغاز می شود ؟

۱. با صحبت های والدین  
۲. با شرکت در مسابقات ورزشی  
۳. با فعالیت های اولیه ورزشی  
۴. با حضور در مدرسه

۳- سینماتوگرافی یا زمان سنج روش اندازه گیری کدام گزینه است ؟

۱. سرعت اعضای بدن  
۲. قدرت اعضای بدن  
۳. تعادل اعضای بدن  
۴. چابکی اعضای بدن

۴- کدام گزینه معادل « توانایی انجام امور روزانه بدون احساس خستگی » است ؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی  
۲. تندرستی  
۳. آمادگی جسمانی  
۴. تربیت بدنی

۵- توانایی کشیدن عضلات بدن در دفعات مختلف و با تکرارهای متعدد را چه می نامند ؟

۱. انعطاف پذیری پویا  
۲. انعطاف پذیری ایستا  
۳. تعادل پویا  
۴. تعادل ایستا

۶- بافت پیوندی چگونه بافتی است ؟

۱. نرم و نازک  
۲. مقاوم و محکم  
۳. سخت و محکم  
۴. الاستیک

۷- کدام گزینه از فواید گرم کردن است ؟

۱. کاهش حجم ضربه ای  
۲. کاهش برون ده قلبی  
۳. کاهش صدمات عضلانی - وتری  
۴. کاهش سرعت انتقال جریان عصبی

۸- کمترین ضربان نبض در کدام حالت است ؟

۱. ایستاده  
۲. نشسته  
۳. فعالیت  
۴. استراحت و دراز کش

۹- توانایی یک یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت را چه می نامند ؟

۱. استقامت قلبی - عروقی  
۲. سرعت  
۳. قدرت  
۴. چابکی

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۳۱۵۴۲۹

۱۳۱۵۴۲۷

۱۰- کدام گزینه از ویژگی های بافت های قرمز است؟

۱. فعالیتهای غیر هوازی      ۲. ذخیره انرژی      ۳. اکسیژن بیشتر      ۴. اسید لاکتیک بیشتر

۱۱- شایع ترین آزمون برای اندازه گیری ترکیب بدن کدام است؟

۱. سنجش ضخامت چربی زیر پوستی      ۲. بالاک  
۳. ۴در ۹ متر      ۴. کوپر

۱۲- مهم ترین روشی که چاقی را کنترل می کند کدام گزینه است؟

۱. دستیابی به تعادل انرژی مثبت      ۲. دستیابی به تعادل انرژی منفی  
۳. استفاده از داروهای گیاهی      ۴. استفاده از داروهای چربی سوز

۱۳- ظرفیت هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر خود می رسد؟

۱. بعد از بلوغ      ۲. بعد از ۵ دقیقه گرم کردن  
۳. قبل از بلوغ      ۴. در دوران کودکی

۱۴- در ورزشهای طولانی مدت و استقامتی به طور اخص کدام گروه مواد غذایی به کار گرفته می شود؟

۱. کربوهیدراتها      ۲. چربی ها      ۳. قندها      ۴. املاح و ویتامین ها

۱۵- فعالیت های ورزشی که حدود 0.5 تا 2.5 دقیقه به طول می کشد بخش عمده انرژی خود را از طریق کدام دستگاه کسب می کند؟

۱. دستگاه کراتین فسفات      ۲. دستگاه اسید لاکتیک  
۳. دستگاه هوازی      ۴. دستگاه اکسیژن

۱۶- کدام بخش آمادگی جسمانی در ورزش هایی مانند ژیمناستیک، کشتی و اسکی نقش بسیار مهم دارد؟

۱. چابکی      ۲. تعادل      ۳. سرعت      ۴. قدرت

۱۷- در سنین رشد، هنگام وقوع بیماری های عفونی و سوختگی ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

۱. پروتئین ها      ۲. ویتامین ها و چربی ها  
۳. کربوهیدراتها      ۴. ویتامین ها

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۳۱۵۴۲۹

۱۳۱۵۴۲۷

۱۸- رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. رژیم غذایی
۲. ورزش از سنین پایین
۳. تمرینات با وزنه
۴. نرمش

۱۹- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان کدام است؟

۱. چربی
۲. کربوهیدرات
۳. ویتامین
۴. پروتئین

۲۰- برای اندازه گیری دقیق کدامیک از موارد زیر، از سکوی توازن استفاده می شود؟

۱. تعادل
۲. قدرت
۳. سرعت
۴. انعطاف پذیری

۲۱- با افزایش ۲ درجه سانتی گراد در دمای بدن، سرعت انقباض عضلات چه تغییری می کند؟

۱. ۱۰٪ افزایش می یابد.
۲. ۲۰٪ افزایش می یابد.
۳. ۱۰٪ کاهش می یابد.
۴. ۲۰٪ کاهش می یابد.

۲۲- در یک دوی آرام حدود ۹۰ درصد انرژی از طریق کدام دستگاه تامین می شود؟

۱. دستگاه اکسیژن
۲. دستگاه فسفاژن
۳. دستگاه اسید لاکتیک
۴. ATP-CP

۲۳- مهم ترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن کدام گزینه است؟

۱. چربی متعادل باشد.
۲. موازنه انرژی
۳. حرکات ورزشی هوازی
۴. تغذیه مناسب

۲۴- چند درصد انرژی در دوی ۱۰۰ متر از طریق دستگاه هوازی تامین می شود؟

۱. ۹۵ درصد
۲. ۵ درصد
۳. ۷۰ درصد
۴. ۳۰ درصد

۲۵- با بالا رفتن سن ارتفاع قد چه تغییری می کند؟

۱. به علت چروکیدگی، افزایش می یابد.
۲. به علت فشردگی دیسک ها، افزایش می یابد.
۳. به علت چروکیدگی، کاهش می یابد.
۴. به علت فشردگی دیسک ها، کاهش می یابد.

۲۶- کدام تمرین جهت تقویت عضلات چرخاننده سرشانه است؟

۱. انقباض پرتابی
۲. بازکننده آرنج
۳. باز کننده مچ دست
۴. کشیدن مچ دست

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۳۱۵۴۲۹

۱۳۱۵۴۲۷

۲۷- کدام حرکات در مفاصل لولایی انجام می شود ؟

۱. خم و باز شدن
۲. چرخش و دوران
۳. دور و نزدیک شدن
۴. حرکت محدود لغزشی

۲۸- مهم ترین پیامد کمبود حرکت چیست ؟

۱. بیماری - کاهش حجم عضله - کاهش قدرت عضلانی
۲. چاقی - افزایش حجم عضله - کاهش استقامت عضلانی
۳. بیماری - افزایش حجم عضله - کاهش قدرت عضلانی
۴. لاغری - کاهش حجم عضله - افزایش قدرت عضلانی

۲۹- توسعه قدرت و استقامت به کدام اصل فیزیولوژیکی وابسته است ؟

۱. اصل اضافه بار
۲. اصل تنوع
۳. اصل ویژگی
۴. اصل پیشرفت تدریجی

۳۰- دینامومتر وسیله اندازه گیری کدام شاخص آمادگی جسمانی است ؟

۱. قدرت ایستا
۲. استقامت
۳. تعادل ایستا
۴. سرعت