



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، چیست؟

۱. شدت یا سنگینی تمرین
۲. مدت تمرین
۳. جنسیت ورزشکار
۴. برنامه تمرین

۲- در شرایط طبیعی، حدود چند درصد کالری مورد نیاز بدن از چربی ها تأمین می شود؟

۱. ۲۰ تا ۲۵ درصد
۲. ۵۰ تا ۷۰ درصد
۳. ۱۰ تا ۱۵ درصد
۴. ۳۰ تا ۵۵ درصد

۳- تارهای نوع قرمز و سفید، به ترتیب بیشتر در کدام فعالیت ها وارد عمل می شوند؟

۱. غیر هوازی - هوازی
۲. هوازی - هوازی
۳. غیر هوازی - غیر هوازی
۴. هوازی - غیر هوازی

۴- کدام کشش، روشی برای افزایش انعطاف پذیری است که شما در حالت استراحت به سر می برید و هیچ دخالتی در دامنه حرکتی ندارید؟

۱. دینامیک
۲. پویا
۳. فعال
۴. غیرفعال

۵- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می نامند؟

۱. چابکی
۲. استقامت عضلانی
۳. توان هوازی
۴. تحمل

۶- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی نقشی در یادگیری مهارت ها ندارد.
۲. ورزش در کاهش اضطراب بالقوه مؤثر است.
۳. ورزش همان چابکی است.
۴. همه نیازهای اجتماعی افراد از طریق ورزش برآورده می شود.

۷- کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

۱. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری مؤثر است.
۲. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.
۳. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
۴. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۸- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۱. برگشت به حالت اولیه قلب آرام تر است.
۲. حجم ضربه ای بیشتر است.
۳. ضربان قلب تندتر است.
۴. فاصله ضربان قلب کم است.

۹- کدام یک از گزینه های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نا درست است؟

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

۱۰- دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را چه می گویند؟

۱. کوفتگی
۲. نرمش
۳. انعطاف پذیری ایستا
۴. چابکی

۱۱- انعطاف پذیری را می توان با بهبود بخشید.

۱. پیاده روی
۲. حرکات سبک
۳. حرکات کششی
۴. حرکات ورزشی

۱۲- کشش پرتابی، شامل کدام حرکت است؟

۱. پرش معکوس
۲. حرکات نامنظم
۳. کشش مؤثر
۴. کشش توسعه یافته

۱۳- بازسازی (ATP) از کدام یک از منابع زیر صورت می گیرد؟

۱. چربی
۲. گلوکز
۳. اسیدلاکتیک
۴. CP

۱۴- قدرت پویا یا دینامیک چیست؟

۱. نیروی اعمال شده توسط یک عضله هنگام حرکت بدن
۲. توانایی گروهی عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت
۳. قابلیتی که موجب افزایش توانایی عمومی بدن می شود
۴. نیروی اعمال شده در برابر شیء غیر متحرک یا ساکن

۱۵- در یک جیره غذایی متعادل، از چه مقدار مواد قندی، کالری مورد نیاز روزانه انسان تأمین می شود؟

۱. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم
۲. ۶۵ تا ۹۰ گرم
۳. ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم
۴. ۸/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱۶- چربی زیر پوستی در تأمین انرژی به ویژه در ورزش های به کار گرفته می شود.

۱. کوتاه مدت
۲. طولانی مدت و استقامتی
۳. سنگین
۴. قدرتی

۱۷- کدام یک از موارد زیر، در خصوص (cp) نادرست است؟

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

۱۸- به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن چه می گویند؟

۱. واحد حرکتی
۲. تارچه
۳. نیروی عضلانی
۴. اهرم

۱۹- کدام آزمون زیر، برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پاها است؟

۱. پرش عمودی
۲. رفت و برگشت
۳. زیگزاگ
۴. دوی ۳۰ متر

۲۰- مقدار مازاد ویتامین های محلول در چربی، است.

۱. باعث عدم تعادل حرکتی می شود
۲. در ارتقاء مهارت های ورزشی مؤثر است
۳. باعث عفونت می شود
۴. اثرات سمی روی بدن دارد

۲۱- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد
۲. گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد
۳. وزن تمام بدن کاهش می یابد
۴. مایع میان بافتی سلول های چربی افزایش می یابد

۲۲- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. تجمع اسیدلاکتیک در تارهای قرمز بیشتر است
۲. بافت پیوندی بر میزان دامنه حرکتی اثر محدودکننده دارد
۳. انعطاف بدنی در خانمها نسبت به آقایان کمتر است.
۴. مفصل شانه نسبت به مفصل مچ دست دامنه حرکتی کمتری دارد.

۲۳- به دنبال یک دوره تمرینی که در اثر اجرای آن استقامت عضلانی افزایش می یابد، کدام یک از سازگاری های زیر در بدن ایجاد نمی شود؟

۱. افزایش تعداد میتوکندری
۲. افزایش قطر و تعداد تارهای تند انقباض
۳. افزایش غلظت میوگلوبین
۴. افزایش تراکم مویرگی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۲۴- سه جزء اصلی بدن را عضلات، و چربی تشکیل می دهند.

۱. بافت ها ۲. آنزیم ۳. خون ۴. استخوان ها

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

۱. سه هفته ۲. ۳-۴ هفته ۳. ۴-۵ هفته ۴. ۴-۵ ماه

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

۱. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی ۲. کاهش صدمات جسمانی به ویژه صدمات عضلانی و تری
۳. افزایش برون ده قلبی ۴. هر سه مورد فوق

۲۷- بالا بردن "اعتماد به نفس" و "خودکارآمدی" از طریق ورزش، جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. عمومی ۲. اجتماعی ۳. روانی ۴. فردی

۲۸- بهترین راه برای کم کردن وزن کدام است؟

۱. کاهش کالری دریافتی و افزایش انرژی مصرفی ۲. استفاده از یک برنامه ورزشی هوازی منظم
۳. کنترل رژیم غذایی توسط پزشک ۴. کسر کالری مصرفی بین ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ در روز

۲۹- کدام عامل، با قدرت عضلات ارتباطی ندارد؟

۱. حجم عضله ۲. نوع اهرم ۳. نوع حرکت عضله ۴. طول عضله

۳۰- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می کند؟

۱. قدرت عضلات شکم ۲. توان عضلانی عضلات شکم
۳. قدرت عضلانی میان تنه ۴. استقامت عضلانی شکم