

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱- کدام یک از موارد زیر انرژی را نیست؟

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

۲- چابکی در کدام یک از موارد زیر نقش کمی دارد؟

۱. اسکی ۲. فوتبال ۳. بدمینتون ۴. دو ماراتون

۳- کدام یک از آزمون های زیر، سرعت حرکت را می سنجد؟

۱. دوی ۳۰ متر ۲. دوی ۸۰۰ متر ۳. دوی ۱۵۰۰ متر ۴. دوی ماراتن

۴- افزایش سرعت در مردان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی ۲. ۲۰ سالگی ۳. ۲۲ سالگی ۴. ۲۴ سالگی

۵- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می شود؟

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

۶- برای ارزیابی استقامت عضلانی عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟

۱. حرکت دراز و نشست ۲. طناب زدن ۳. حرکت بارفیکس ۴. پرش عمودی

۷- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان چیست؟

۱. چربی ها ۲. ویتامین ها ۳. پروتئین ها ۴. قندها

۸- حوزه های وابسته به تربیت بدنی و ورزش کدام گزینه است ؟

۱. سلامتی ، تعلیم و تربیت ، اوقات فراغت

۲. تعلیم و تربیت حرکتی ، حرکات موزون ، فعالیت های جسمانی

۳. تندرستی ، تفریحات سالم ، حرکات موزون

۴. آمادگی جسمانی ، آمادگی حرکتی ، آمادگی روانی

۹- کدام عبارت پیرامون تعلیم و تربیت حرکتی نادرست است ؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی کاملاً رسمی است.

۲. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است .

۳. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد محور است.

۴. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسأله است .

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۰- افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی، مربوط به کدامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. اهداف جسمانی ۲. اهداف اجتماعی ۳. اهداف روانی ۴. اهداف فرهنگی

۱۱- کدام عبارت نادرست است؟

۱. ورزش می تواند ارزش های مثبت و منفی گوناگونی را به افراد انتقال دهد.
 ۲. راه تسهیل تربیت اخلاقی توسط ورزش، برقرار ساختن عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه های ورزشی است.
 ۳. کودکان و بزرگسالان از طریق فعالیتهای اجتماعی - ورزشی به شیوه زندگی فعال و پرتحرک می رسند.
 ۴. احساس تفاهم و همبستگی تنها از طریق ارتباطات غیر کلامی در فعالیتهای ورزشی بوجود می آید.
- ۱۲- در کدام یک از انواع کشش ها، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

۱. کشش غیر فعال ۲. کشش ایستا ۳. کشش پویا ۴. کشش PNF

۱۳- افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش، مربوط به کدام کشش است؟

۱. کشش پرتابی ۲. کشش پویا ۳. کشش ایستا ۴. کشش PNF

۱۴- تمرین برای افزایش سرعت چه زمانی نتیجه بخش است؟

۱. زمانی که ورزشکار با ۶۰ الی ۷۵ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.
۲. زمانی که ورزشکار با ۸۰ الی ۹۵ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.
۳. زمانی که ورزشکار با ۲۹ الی ۳۰ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.
۴. زمانی که ورزشکار با ۵۰ الی ۸۰ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.

۱۵- دستگاه انتقال اکسیژن چه دستگاهی است؟

۱. همان دستگاه قلبی عروقی است ۲. همان دستگاه تنفسی است
۳. مشارکت دستگاه های قلبی عروقی و تنفسی ۴. مشارکت دستگاه های عضلانی و تنفسی

۱۶- با افزایش استقامت عضلانی، کدامیک از سازگاری های زیر در بدن ایجاد نمی شود؟

۱. افزایش غلظت میوگلوبین عضله ۲. افزایش تعداد تارهای تند انقباض
۳. افزایش تعداد میتوکندری ها ۴. افزایش تراکم مویرگی عضله

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۷- توانایی اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی چه نام دارد؟

۱. چابکی ۲. انعطاف پذیری ۳. هماهنگی ۴. تعادل

۱۸- "دوبدن و ایستادن روی پنجه پا" برای افزایش کدامیک از قابلیت های زیر انجام می شود؟

۱. هماهنگی ۲. عکس العمل ۳. تعادل ۴. چابکی

۱۹- کدامیک از دستگاه های زیر به دستگاه اسید لاکتیک معروف است؟

۱. گلیکولیز بی هوازی ۲. گلیکولیز هوازی ۳. کراتین فسفات ۴. ATP-CP

۲۰- دستگاه تولید انرژی کدامیک از رشته های زیر شبیه والیبال است؟

۱. بسکتبال ۲. قایقرانی ۳. اسکی تفریحی ۴. کشتی

۲۱- در شروع فعالیت هایی مثل کوهنوردی و اسکی، تأمین انرژی برعهده کدام گروه مواد غذایی می باشد؟

۱. چربی ها ۲. کربوهیدرات ها ۳. پروتئین ها ۴. هم پروتئین ها و هم چربی ها

۲۲- کدام مورد نقش کمتری در توسعه قدرت عضلانی دارد؟

۱. تفریحات ۲. تغذیه سالم ۳. استراحت کافی ۴. کار عضلانی

۲۳- مهمترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن چیست؟

۱. رژیم غذایی ۲. تمرین و ورزش ۳. موازنه انرژی ۴. انرژی مصرفی

۲۴- برای محاسبه وزن چربی، مناسب ترین روش کدام است؟

۱. اندازه گیری چربی کل بدن ۲. اندازه گیری لایه چربی شکم ۳. اندازه گیری سطح مقطع عضلات ۴. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی به وسیله کالیپر

۲۵- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید مورد توجه قرار گیرد کدام است؟

۱. مدت اجرای تمرین ۲. تکرار اجرای تمرین ۳. شدت تمرین ۴. مقدار وزنه

۲۶- برادیکاردی چیست؟

۱. نارسایی قلبی ۲. بیماری کندی ضربان قلب ۳. بیماری تند ضربان قلب ۴. کم خونی شدید

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۲۷- کدامیک از موارد زیر، مربوط به برنامه های تمرینی خارج از فصل مسابقه است ؟

۱. دویدن خیلی شدید ۱ تا ۲ جلسه در هفته

۲. وزنه تمرینی ۸ هفته ، سه جلسه در هفته

۳. تماشای فیلم ، یادگیری روشهای بازی تمرینات برخی از مهارتها

۴. وزنه تمرینی ۲ تا ۳ جلسه در هفته

۲۸- کدام روش مؤثرترین روش کار با وزنه برای افزایش قدرت کدام است و محاسبه مقدار وزنه نیز مشکل است ؟

۱. روش ۱۰۰ تکراری مک گوئین

۲. روش دلووم و واتکینز

۳. روش فلیک و گرامر

۴. روش پیرامیدی

۲۹- رایج ترین و دقیق ترین روش اندازه گیری سرعت اعضای بدن کدام گزینه است ؟

۱. سینماتوگرافی

۲. دو ۱۰۰ متر

۳. رادیوگرافی

۴. الکترومایوگرافی

۳۰- آزمون زیر به چه منظوری انجام می شود ؟

"فرد در حالیکه با چشمان باز می ایستد سعی می کند کتابی را روی سر خود نگه دارد"

۱. سنجش استقامت عضلانی پشت پاها و افزایش هماهنگی

۲. سنجش قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۳. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل

۴. سنجش قدرت عضلانی پشت پاها و افزایش هماهنگی