

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 ۱۲۱۵۴۲۷

۱- حرکات موزون فعالیت های آمیخته از کدام موارد ذیل هستند؟

۱. هنر و تفریح      ۲. تفریح و تندرستی      ۳. حرکت و تندرستی      ۴. حرکت و هنر

۲- کدامیک از گزینه های زیر را می توان به عنوان «کشف انفرادی، توانایی فردی جهت ارتباط و واکنش نسبت به تصورات کلی محیط خارجی و عوامل مادی یا انسانی موجود در آن» تعریف کرد؟

۱. تربیت بدنی      ۲. تعلیم و تربیت حرکتی  
۳. اوقات فراغت      ۴. تندرستی

۳- فعالیت های عضلانی جزء کدامیک از هدفهای رفتاری تربیت بدنی است؟

۱. هدف جسمانی      ۲. هدف روانی      ۳. هدف اجتماعی      ۴. هدف انسانی

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- قابلیت کشش عضلات و بافت های همبند اطراف مفاصل در تمام دامنه حرکتی مفصل را چه می نامند؟

۱. انعطاف پذیری      ۲. استقامت عضلانی      ۳. ترکیب بدن      ۴. قدرت

۶- در کدام یک از روشهای تمرینات کششی ورزشکار در حال استراحت به سر می برد و هیچ دخالتی در دامنه حرکتی ندارد؟

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

۷- بافت پیوندی چگونه بافتی است؟

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

۸- کدام گزینه شامل نیروی اعمال شده توسط یک عضله هنگام حرکت بدن مثل شنا است؟

۱. چابکی      ۲. انعطاف پذیری      ۳. ترکیب بدن      ۴. قدرت پویا

۹- جهت افزایش حداکثر کار دینامیکی میزان وزنه باید چند درصد وزنه ای باشد که ورزشکار می تواند با حداکثر توان بلند کند؟

۱. ۳۰-۲۹٪      ۲. ۵۰-۸۰٪      ۳. ۷۰-۸۰٪      ۴. ۸۰-۹۵٪

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 ۱۲۱۵۴۲۷

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

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

۱۱- در کدام گزینه به درستی انواع قدرت دینامیک آورده شده است؟

۱. کانستریک و اکسنتریک  
۲. کانستریک و پویا  
۳. اکسنتریک و ایستا  
۴. کانستریک و ایستا

۱۲- کدام گزینه مهمترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسانها هستند؟

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

۱۳- در ورزش های 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

۱۴- از کدام یک از موارد زیر به عنوان اساس زندگی یاد می شود و چه مقدار از مواد جامد بدن را تشکیل می دهند؟

۱.  $\frac{2}{3}$  قندها،  $\frac{2}{4}$  چربی ها،  $\frac{3}{4}$  پروتئین ها،  $\frac{3}{4}$  پروتئین ها،  $\frac{4}{4}$  پروتئین ها

۱۵- کدام یک از گزینه های زیر نقش حائز اهمیتی در متابولیسم سلولی دارد؟

۱. قندها  
۲. ویتامین ها  
۳. پروتئین ها  
۴. املاح معدنی

۱۶- کاهش میزان انعطاف در کدام یک از سنین بیشتر است؟

۱. ۸-۱۰ سالگی  
۲. بالای ۲۰ سالگی  
۳. ۱۱-۱۴ سالگی  
۴. ۴-۷ سالگی

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

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

۱۸- کدام گزینه وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا یا ایزومتریک است؟

۱. بارفیکس  
۲. دینامومتر  
۳. دراز نشست  
۴. پدومتر

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

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

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 ۱۲۱۵۴۲۷

۲۰- کدام گزینه عامل اثر گذار در انعطاف پذیری نمی باشد؟

۱. قد      ۲. توده عضلانی      ۳. ساختار مفصل      ۴. سن و جنس

۲۱- مجموعه ای از فعالیتهای مقدماتی که می تواند به صورت فعال، مثل دوی نرم و کشش و... انجام شود، چه می گویند؟

۱. سرد کردن      ۲. گرم کردن      ۳. انرژی      ۴. قدرت

۲۲- کدام گزینه در کاهش قدرت عضلات آسیب بیشتری می بینند؟

۱. افراد چاق      ۲. دختران      ۳. افراد بلند قد      ۴. افراد کوتاه قد

۲۳- 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.

۲۴- کدام گزینه صحیح است؟

۱. مصرف زیاد قهوه مفید است.  
۲. مصرف گوشت قرمز بیشتر از گوشت ماهی توصیه می شود.  
۳. چربی ها یکی از منابع کم اهمیت در تولید انرژی محسوب می شوند.  
۴. ویتامین ها ترکیبات شیمیایی هستند که برای رشد ضروری اند.

۲۵- مراحل کشش ایستا به ترتیب کدامند؟

۱. کشش آسان - مرحله شروع - کشش موثر  
۲. مرحله شروع - کشش آسان - کشش توسعه یافته - کشش موثر  
۳. مرحله شروع - کشش آسان - کشش موثر - کشش توسعه یافته  
۴. کشش آسان - کشش موثر - کشش توسعه یافته

۲۶- 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

۲۷- کدام گزینه از عوامل مؤثر بر چابکی نمی باشد؟

۱. خستگی      ۲. چاقی و اضافه وزن      ۳. قدرت      ۴. سن و جنسیت

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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 ۱۲۱۵۴۲۷

۲۸- کدام عبارت صحیح است؟

۱. اشخاص چاق از سرعت بیشتری برخوردارند.
۲. حداکثر سرعت اجرای حرکات بدنی زنان در سن ۲۰ سالگی است.
۳. حداکثر سرعت اجرای حرکات بدنی مردان در سن ۱۶-۱۷ سالگی است.
۴. بین قدرت پویا و سرعت ارتباط زیادی وجود دارد.

۲۹- کدام عبارت نادرست است؟

۱. به هنگام عصبانیت عضلات راحت و آزاد هستند
۲. یکی از اصول نرمش کردن روزانه بودن آن است.
۳. هنگام نرمش در حقیقت عضلات حرکت می کنند.
۴. پرش باعث کشیدگی عضلات می شود.

۳۰- کدام عبارت در ارتباط با قوانین تمرینات قدرتی نادرست است؟

۱. نیاز به ثبت میزان پیشرفت به طور روزانه نیست .
۲. ورزشکار ذهن را روی شکل صحیح تمرین متمرکز کند .
۳. هر تمرین در یک تا سه مرحله انجام شود.
۴. ورزشکار هر تمرین را به آرامی و به طور یکنواخت انجام دهد.