

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۹-۱۲۱۵۴۲۷

۱- کدام گزینه از حوزه های وابسته به تربیت بدنی نیست؟

۱. تندرستی ۲. تفریحات سالم ۳. حرکات موزون ۴. بازی

۲- 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

۳- کدام عبارت صحیح است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت بیشتری دارد.  
۲. تربیت بدنی بر تحلیل حرکات تاکید دارد.  
۳. برنامه های تعلیم و تربیت حرکتی نیازی به ارزیابی ندارد.  
۴. تعلیم و تربیت حرکتی یادگیری بسیاری از مهارت ها را تسهیل می کند.

۴- توانایی حرکت آزادانه مفصل در تمام طول دامنه حرکتی مفصل را چه می نامند؟

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

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- کدام عبارت در مورد انعطاف پذیری صحیح است؟

۱. انعطاف پذیری مردان بیشتر از زنان است.  
۲. با افزایش سن انعطاف پذیری افزایش می یابد.  
۳. با عدم فعالیت انعطاف پذیری افزایش می یابد.  
۴. با افزایش انعطاف پذیری احتمال بروز آسیب دیدگی کاهش می یابد.

۷- آخرین مرحله کشش ایستا کدام است؟

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

۸- کدام نوع کشش، ترکیبی متفاوت از انقباض ها و استراحت ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است؟

۱. کشش تسهیل عصبی - عضلانی گیرنده های عمقی ۲. کشش پرتابی ۳. کشش پویا ۴. کشش ایستا

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 ۱۲۱۵۴۲۹-۱۲۱۵۴۲۷

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

۱۰- نیروی اعمال شده در برابر شیء غیر متحرک یا ساکن را چه می نامند ؟

۱. قدرت ایستا
۲. قدرت پویا
۳. استقامت عضلانی
۴. استقامت قلبی عروقی

۱۱- توانایی انقباض یک عضله یا گروهی از عضلات به طور مداوم و پایدار بدون ایجاد خستگی مفرط را چه می نامند ؟

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

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

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

۱۳- توانایی شخص در اجرای موفقیت آمیز بازی یا یک فعالیت خاص را چه می نامند ؟

۱. آمادگی جسمانی
۲. آمادگی حرکتی
۳. تندرستی
۴. ظرفیت هوازی

۱۴- در چه سنی ظرفیت هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن می رسد ؟

۱. کودکی
۲. قبل از بلوغ
۳. جوانی
۴. میانسالی

۱۵- طبق نظر هیتنر هماهنگی زنان پس از ۱۸ سالگی چگونه است ؟

۱. ۱۰٪ بهتر از مردان است .
۲. ۱۰٪ بدتر از مردان است .
۳. ۶٪ بدتر از مردان است .
۴. تفاوتی با هماهنگی مردان ندارد .

۱۶- کدام عبارت در مورد چابکی صحیح است ؟

۱. معمولاً افراد بلند قد ، لاغر و تنومند از چابکی بیشتری برخوردارند.
۲. معمولاً افراد فربه از چابکی بیشتری برخوردارند.
۳. چابکی بچه ها تا حدود ۱۲ سالگی به طور مداوم و پیوسته کاهش می یابد .
۴. چابکی با خستگی کاهش می یابد .

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

۱. چابکی ۲. تعادل ۳. سرعت ۴. قدرت

۱۸- راه رفتن و ایستادن بر روی چوب موازنه و پرتاب و دریافت توپ برای افزایش کدام شاخص آمادگی جسمانی استفاده می شود؟

۱. چابکی ۲. سرعت ۳. تعادل ۴. استقامت

۱۹- حداقل فاصله زمانی بین ارائه محرک و پاسخ حرکتی را چه می نامند؟

۱. استقامت ۲. سرعت ۳. سرعت عکس العمل ۴. سرعت حرکت

۲۰- 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.

۲۱- فعالیت های ورزشی که حدود ۵/۰ تا ۵/۲ دقیقه طول می کشد انرژی خود را از کدام دستگاه تامین می کنند؟

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

۲۲- 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

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

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

۲۴- از اکسیداسیون هر گرم چربی چند کیلو کالری انرژی حاصل می شود؟

۱. ۹ کیلو کالری ۲. ۴ کیلو کالری ۳. ۱ کیلو کالری ۴. ۳ کیلو کالری

۲۵- چه میزان مواد جامد بدن را پروتئین ها تشکیل می دهند؟

۱. یک دوم ۲. یک سوم ۳. یک چهارم ۴. سه چهارم

۲۶- 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



۲۷- کدام گزینه مهم ترین مفهوم درباره تنظیم و تثبیت وزن بدن است ؟

۱. مصرف کالری کمتر      ۲. فعالیت بدنی      ۳. موازنه انرژی      ۴. مصرف سبزیجات

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

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

۲۹- هر وضعیت حرکتی نرمش به چه مدت زمانی باید حفظ شود ؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه      ۲. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه      ۳. ۱۵ تا ۲۰ ثانیه      ۴. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

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

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