

نام درس: تربیت بدنی ۱
تعداد سئوال: تستی: ۳۰ تکمیلی: ۱
رشته تحصیلی-گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)
زمان آزمون (بسیقه): تستی و تکمیلی: ۴۵
کد درس: ۱۲۱۵۱۵۲

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود

** این آزمون نمره منفی ندارد

۱. تعلیم و تربیت حرکتی و تربیت بدنی سنتی چه تفاوتی با هم دارند؟

الف. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است، در حالی که تربیت بدنی سنتی معلم محور است.

ب. رسمیت تعلیم و تربیت حرکتی بیشتر از تربیت بدنی سنتی است.

ج. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است، اما تربیت بدنی سنتی شاگرد محور

د. تربیت بدنی، سنتی، جزئی، از تعلیم و تربیت حرکتی، است که نمی، توان تفاوتی، بین آن دو قائل شد.

۲. چربی زیر پوستی در تامین انرژی به ویژه در ورزش های.....بکار گرفته می شود.

الف. آبی ب. سنگین ج. کوتاه مدت د. طولانی مدت و استقامتی

۳. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. کشش پرتابی به مدت طولانی توصیه می شود.

ب.کشش غیر فعال می تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.

ج. نقش مثبت چابکی در اجرای مهارت های ورزشی غیر قابل انکار است.

د.سن و جنسیت در چابکی مؤثر است.

۴. توانایی بدن برای رساندن و مصرف اکسیژن در کار و ورزش‌های شدید و طولانی مدت را می‌گویند.

الف. استقامت عضلانی ب. قدرت کانسنتریک ج. قدرت اکسنتریک د. استقامت قلبی - عروقی

۵. حرکات موزون، فعالیت های آمیخته از حرکت و است.

الف. هنر ب. مهارت ج. استقامت د. علاقه

۶. در فعالیتهایی که بین یک تا دو ساعت طول می کشد ، انرژی به ترتیب از کدام یک از منابع زیر تامین می شود؟

الف. قندها و چربی‌ها ب. قندها و پروتئین‌ها ج. چربی‌ها و قندها د. چربی‌ها و پروتئین‌ها

۷. مناسب‌ترین روش برای اندازه‌گیری ضخامت لایه چربی زیرپوستی کدام است؟

الف. اندازه‌گیری چربی کل بدن ب. اندازه‌گیری از طریق کالیپر

ج. اندازه‌گیری چگالی بدن

۸. کدامیک از اجزای زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط یا تندرستی نیست؟

الف. قدرت عضلانی ب. چابکی ج. انعطاف پذیری د. ترکیب بدنی

۹. افزایش سرعت در زنان معمولاً در چه سنی به حداکثر می‌رسد؟

الف. ۱۷-۱۶ سالگی ب. ۲۰ سالگی ج. ۲۲ سالگی د. ۲۴ سالگی

۱۰..... عبارت است از توانایی نگه داشتن نقطه ثقل بدن در محدوده سطح اتکا شخص.

الف. تعادل ب. تطابق ج. هماهنگی د. هماهنگی - عصبی - عضلانی

۱۱. متخصصین استفاده از کدامیک از کشش‌های زیر را جهت افزایش انعطاف‌پذیری توصیه نمی‌کنند؟

الف. کشش بالستیک ب. کشش غیرفعال ج. کشش استا د. کشش فعال

نام درس: تربیت بدنی ۱
 رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)
 کد درس: ۱۲۱۵۱۵۲
 تعداد سؤال: ۳۰؛ نسی: ۳۰؛ تکمیلی: تشریحی:
 زمان آزمون (دقیقه): تستی و تکمیلی: ۴۵؛ تشریحی:

۱۲. مجموعه تمرینات زیر بیشتر برای افزایش کدام یک از قابلیت های جسمانی توصیه می شود؟
 "دوهای زیگزاک، حرکات جهشی، پرش سریع و متناوب با یک یا هر دو پا، دوهای رفت و برگشت کوتاه، واکنش نشان دادن نسبت به علائم و حرکات ترکیبی سریع مانند نشستن، بلند شدن و جهش کردن"
 الف. استقامت عمومی
 ب. قدرت و توان
 ج. انعطاف پذیری
 د. سرعت حرکت و سرعت عکس العمل
۱۳. این حقیقت که "شخص هرچه فعالتر باشد اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم های ارگانیکی بدن هرچه کارآمدتر و کاراتر باشند سلامت و تندرستی پایدارتر است" اساس کدام هدف تربیت بدنی است؟
 الف. جسمانی
 ب. روانی
 ج. عقلانی
 د. اجتماعی
۱۴. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می نامند؟
 الف. قدرت عضلانی
 ب. تحمل
 ج. استقامت عضلانی
 د. چابکی
۱۵. توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت را گویند.
 الف. قدرت
 ب. سرعت
 ج. انعطاف
 د. هماهنگی
۱۶. توانایی تغییر مسیر بدن یا بخشی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمامتر را گویند.
 الف. چابکی
 ب. استقامت
 ج. تعادل
 د. هماهنگی
۱۷. عدم تعادل قدرت عضلانی در عضلات بدن در نتیجه کدام یک از عوامل زیر ممکن است ایجاد شود؟
 الف. مشاغلی که کلیه قسمت های بدن را درگیر فعالیت می کند
 ب. تغذیه نامطلوب
 ج. برخی از مشاغلی که بخشی از بدن نسبت به سایر اعضا بیشتر به کار گرفته می شوند.
 د. ورزش شنا
۱۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟
 الف. قلب ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران دارای ضربان بیشتری است.
 ب. حجم ضربه ای افراد غیر ورزشکار در مقایسه با ورزشکار کمتر است.
 ج. ورزشکاران با صرف انرژی بیشتر و زمان اجرای کمتر کارایی بیشتری دارند.
 د. در حین ورزش افزایش ضربان قلب ورزشکار کمتر و فاصله طولانی تر است
۱۹. عموماً هدف از طرح ریزی برنامه های قبل از فصل مسابقه چیست؟
 الف. توسعه ظرفیت هوازی
 ب. افزایش سطح مهارت
 ج. حفظ مهارت های کسب شده
 د. افزایش حداکثر ظرفیت دستگاه های انرژی غالب
۲۰. کدام گزینه زیر از اهداف و یا اثرات گرم کردن نیست؟
 الف. افزایش کارایی عضلات، تاندون ها و لیگامنت ها
 ب. افزایش حجم ضربه ای و ضربان قلب
 ج. افزایش درجه حرارت
 د. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش های سوخت و سازی

نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)
کد درس: ۱۲۱۵۱۵۲
تعداد سوال: ۳۰؛ تکمیلی: ۳۰؛ تشریحی: ۳۰
زمان آزمون (دقیقه): ۴۵؛ تشریحی: ۴۵

۲۱. برای اندازه گیری غیرمستقیم انعطاف پذیری از چه وسیله ای استفاده می شود؟
الف. خط کش ب. کالپر ج. گونیامتر د. سینماتوگرافی
۲۲. در دوی ۱۰۰۰ متر دستگاه غالب کدام است؟
الف. هوازی ب. فسفاژن ج. کراتین فسفات د. اسیدلاکتیک
۲۳. کدام یک از تمرینات زیر برای افزایش سرعت مناسب نیست؟
الف. تمرین ذهنی ب. تمرین اینتروال ج. دویدنهای استقامتی د. دویدنهای تکراری
۲۴. تارهای عضلانی نوع سفید چه ویژگی دارند؟
الف. در زمانی که نیروی کم مورد نیاز است درگیر عمل می شوند.
ب. دارای توان قدرتی بالاترند و بیشتر در تمرینات کوتاه مدت بکار گرفته می شوند.
ج. دارای ظرفیت قدرت کمی هستند.
د. بیشتر در دوره های تمرینی بلند مدت بکار گرفته می شوند.
۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟
الف. نقش چابکی در اجرای مهارت های ورزشی غیر قابل انکار است
ب. اگر مقدار نیرو دو برابر شود میزان شتاب نیز دو برابر می شود
ج. چاقی موجب کاهش چابکی می شود
د. هرچه طول تار عضلانی کوتاهتر باشد به همان نسبت سریعتر منقبض می شود
۲۶. واحد حرکتی چیست؟
الف. فاصله زمانی حرکت و دریافت پیام
ب. تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن
ج. تار عضلانی و تارهای عصبی تحت پوشش آن
د. تار عضلانی و ۳-۲ تار عصبی تحت پوشش
۲۷. کدامیک از فاکتورهای زیر مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟
الف. سرعت ب. استقامت ج. قدرت د. تعادل
۲۸. کدام یک از گزینه های زیر در خصوص چاقی هیپرتروفی صحیح است؟
الف. تعداد سلولهای چربی افزایش می یابد.
ب. وزن تمام بدن افزایش می یابد.
ج. تری گلیسیرید سلولهای چربی افزایش می یابد.
د. تعداد سلولها و حجم سلولهای چربی افزایش می یابد.
۲۹. در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می شود؟
الف. هیدرات های کربن ب. چربی ها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها
۳۰. کدامیک از موارد زیر در خصوص (CP) نادرست است؟
الف. مقدار ذخایر CP سه برابر ATP است.
ب. CP مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می شود.
ج. انرژی حاصل از تجزیه CP سه برابر ATP است.
د. CP همان کراتین فسفات است.