



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدام یک از گزینه های زیر، جزء نقش ویتامین ها نیست؟

۱. تولید مثل
۲. تغذیه طبیعی برای آزادسازی انرژی
۳. تامین انرژی
۴. تنظیم رفتارهای عصبی و روانی

۲- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

۱. ۱۰ الی ۱۵
۲. ۲۹ الی ۳۰
۳. ۵۰ الی ۸۰
۴. ۸۰ الی ۹۵

۳- توانایی بدن برای رساندن و مصرف اکسیژن در کار و ورزش های شدید و طولانی را چه می گویند؟

۱. استقامت عضلانی
۲. قدرت کانستریک
۳. قدرت اکسنتریک
۴. استقامت یا آمادگی قلبی عروقی

۴- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می گویند؟

۱. تعادل غذایی
۲. موازنه انرژی
۳. برنامه کنترل وزن
۴. رژیم غذایی

۵- برای اندازه گیری مستقیم انعطاف پذیری ایستا از کدام مورد زیر استفاده می شود؟

۱. دینامومتر
۲. کالیپر
۳. گونامتر
۴. اسپرومتر

۶- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۱. سرخرگ صورتی
۲. سرخرگ رانی
۳. سرخرگ جلو پا
۴. سرخرگ بازویی

۷- حرکت دراز و نشست برای ارزیابی کدام مورد زیر استفاده می شود؟

۱. قدرت عضلات شکم
۲. استقامت عضلانی عضلات شکم
۳. قدرت عضلات کمر بند شانه ای
۴. استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه ای

۸- در کدامیک از مراحل کشش ایستا، کشش تا مرز درد پیش می رود؟

۱. کشش توسعه یافته
۲. کشش مؤثر
۳. کشش آسان
۴. مرحله شروع

۹- قدرت پویا یا دینامیک چیست؟

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۰- برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم، حداقل چند جلسه تمرین در هفته لازم و ضروری است؟

۱. یک جلسه      ۲. دو جلسه      ۳. سه جلسه      ۴. چهار جلسه

۱۱- کدام مورد، جزء حوزه های وابسته به تربیت بدنی نیست؟

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

۱۲- سریع ترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۱. فسفاژن      ۲. اسید لاکتیک      ۳. اکسیژن      ۴. هوازی

۱۳- کدام آزمون برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پاها است؟

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

۱۴- به ازای چند کالری انرژی اضافه که وارد بدن می شود، یک گرم چربی در بدن ذخیره می شود؟

۱. ۶/۳      ۲. ۳/۶      ۳. ۹/۳      ۴. ۳/۹

۱۵- محاسبه مقدار وزنه در کدامیک از روشهای زیر مشکل تر است؟

۱. واتکینز      ۲. مک گوئین      ۳. دلورم      ۴. پیرامیدی

۱۶- تمرین ایستادن روی پاشنه پاها، باعث افزایش کدامیک از فاکتورهای زیر می گردد؟

۱. استقامت      ۲. قدرت      ۳. تعادل      ۴. هماهنگی

۱۷- تجزیه کامل یک مولکول گلوکز از طریق روند دستگاه هوازی، چند مول انرژی (ATP) آزاد می کند؟

۱. ۲      ۲. ۷-۱۲      ۳. ۲۰      ۴. ۳۸

۱۸- حداقل فاصله زمانی بین محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

۱. سرعت کل بدن      ۲. سرعت حرکت      ۳. سرعت عکس العمل      ۴. سرعت عضو

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

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

۲۰- میزان درصد چربی در زنان چاق چقدر است؟

۱. ۱۶ تا ۲۰      ۲. ۲۱ تا ۲۴      ۳. ۲۷ تا ۳۱      ۴. ۳۲ و بیشتر



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۱- توانایی اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی را چه می نامند؟

۱. تعادل      ۲. هماهنگی      ۳. ورزش      ۴. مهارت حرکتی

۲۲- کمترین ضربان نبض در کدام حالت است؟

۱. استراحت و درازکش      ۲. ایستاده      ۳. نشسته      ۴. حین فعالیت

۲۳- کدام فاکتور زیر، جزء آمادگی جسمانی مرتبط با مهارتهای ورزشی (حرکتی) است؟

۱. چابکی      ۲. استقامت عضلانی      ۳. استقامت قلبی عروقی      ۴. انعطاف پذیری

۲۴- متخصصین استفاده از کدام یک از کشش های زیر را جهت افزایش انعطاف پذیری توصیه نمی کنند؟

۱. کشش فعال      ۲. کشش غیر فعال      ۳. کشش ایستا      ۴. کشش پرتابی (بالستیک)

۲۵- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت را چه می گویند؟

۱. قدرت      ۲. سرعت      ۳. انعطاف      ۴. هماهنگی

۲۶- در ورزش هایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تامین می کند؟

۱. هوازی      ۲. اسید لاکتیک      ۳. فسفاژن      ۴. CP

۲۷- آزمون خط کش ۵۰ سانتیمتر، برای اندازه گیری کدام فاکتور زیر استفاده می شود؟

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

۲۸- تحلیل رفتن عضلات بدن به دنبال بیماری را چه می نامند؟

۱. آتروفی      ۲. هیپرتروفی      ۳. هیپرپلازی      ۴. ناهنجاری اسکلتی

۲۹- آرام سازی عضلانی از اهداف کدام یک از حیطه های تربیت بدنی است؟

۱. اجتماعی      ۲. روانی      ۳. جسمانی      ۴. فردی

۳۰- کدام یک از اهداف زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟

۱. کاهش متابولیسم مواد غذایی      ۲. کاهش سرعت انتقال جریان عصبی      ۳. افزایش حجم ضربه ای      ۴. افزایش زمان بازتاب