



**تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰**

**زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : \***

## عنوان درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص، حرکات ورزشی و سرودهای خاص کودکان

**رشته تحصیلی/کد درس:** علوم تربیتی (آوپ پیش دبستانی و دبستانی) ۱۲۱۱۰۶۷ - علوم تربیتی (پیش دبستانی و دبستانی) چندبخشی ۱۲۱۱۳۵۱

۱- کدام یک از تخصص‌های حوزه تربیت بدنی و ورزشی، به دنبال برانگیختن ورزشکاران به هنگام رقابت در بالاترین سطوح توانایی می‌باشد؟

۱. فیزیولوژی ورزش      ۲. روانشناسی ورزش      ۳. جامعه‌شناس ورزش      ۴. بیومکانیک ورزش

۲- کدام یک از موارد زیر، از عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی می باشد؟

١. سرعت      ٢. تعادل      ٣. توان      ٤. استقامت عضلانی

### ۳- سازگاری‌های ایجاد شده در استقامت قلبی تنفسی بر اثر ورزش کدام است؟

۱. کاهش حجم ضربه ای

۳. کاهش زمان بازیافت پس از تمرین

۴- بیشترین ضربان قلب در حین تمرین برای یک مرد ۵۰ ساله با آمادگی متوسط، زمانی که با شدت مناسب تمرین می نماید چقدر است؟

135 . 4                      127 . 3                      123 . 2                      119 . 1

۵- اثرات منفی بی‌تمرینی در کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی به نسبت بیشتر نمایان می‌شود؟

۱. قدرت      ۲. سرعت      ۳. آمادگی هوایی      ۴. آمادگی بی‌هوایی

۶- کدامیک از فعالیت‌های زیر، سبب می‌شود نیروی جاذبه از تجمع خون در اندام جلوگیری نماید؟

۱. محدودسازی فعالیت      ۲. بالانگه داشتن عضو      ۳. فشردن عضو      ۴. استفاده از کمپرس یخ

## ۷- قندهای پیچیده در کدام یک از مواد غذایی زیر بیشتر وجود دارد؟

۱. میوه‌جات      ۲. بستنی      ۳. شکلات      ۴. نوشابه

۸- مقدار مورد نیاز کدام یک از انواع مواد مغذی برای هر فرد بالغ، ۱-۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می باشد؟

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

۹- کدام یک از گزینه‌های زیر، حاوی چربی‌های اشباع شده بیشتری می‌باشد؟

۱. ذرت      ۲. تخم کتان      ۳. نارگیل      ۴. زیتون

۱۰- کدام یک از ویتامین‌های زیر، محلول در چربی می‌باشد؟

K .۴                      C .۳                      B<sub>6</sub> .۲                      B<sub>12</sub> .۱



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص، حرکات ورزشی و سرودهای خاص کودکان

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی (آپ پیش دبستانی و دبستانی) (۱۲۱۱۰۶۷ - ، علوم تربیتی (پیش دبستانی و دبستانی) (چندبخشی ۱۲۱۱۳۵۱)

۱۱- مصرف کدام یک از ویتامین ها، جذب آهن را تا ۳ برابر افزایش می دهد؟

۱. A ۲. B<sub>12</sub> ۳. C ۴. E

۱۲- مهم ترین منابع غذایی ویتامین E در کدام یک از مواد غذایی موجود می باشد؟

۱. روغن های گیاهی ۲. گوشت قرمز ۳. سیب زمینی ۴. توت فرنگی

۱۳- برای ارزیابی خطر بیماری قلبی از کدام یک از سیستم های امتیازدهی استفاده می شود؟

۱. پله هاروارد ۲. فرامینگهام ۳. مارگاریا کالامن ۴. پرش سارجنت

۱۴- محیط دور کمر که شاخص مناسبی برای نشان دادن خطر بالای بیماری قلبی عروقی است، به ترتیب برای مردان و زنان حداکثر چه مقدار باید باشد؟

۱. ۱۱۰-۱۰۰ سانتی متر ۲. ۱۰۰-۱۱۵ سانتی متر  
۳. ۱۰۰-۹۵ سانتی متر ۴. ۱۱۰-۹۵ سانتی متر

۱۵- در آزمون کوپر، سطح آمادگی افراد غیر ورزشکاری که ۱۲ دقیقه مسافت ۱۶۰۰ تا ۲۰۰۰ متر را دویده اند، چه میزان می باشد؟

۱. ضعیف ۲. خوب ۳. خیلی خوب ۴. عالی

۱۶- معروف ترین آزمون سنجش انعطاف پذیری کدام است؟

۱. اسکوات ۲. نشستن و رسیدن ۳. نشست و برخاست ۴. دراز و نشست

۱۷- کدام یک از مواد مغذی، اثر گرمایابی کمتری نسبت به سایر مواد مغذی دارا می باشد؟

۱. چربی ۲. پروتئین ۳. قند ۴. ویتامین

۱۸- در بهترین رژیم غذایی کاهش وزن، فرد باید چه میزان کربوهیدرات مصرف نماید؟

۱. ۴۰-۵۰ درصد ۲. ۵۵-۷۰ درصد ۳. ۷۰-۸۵ درصد ۴. ۲۰-۴۵ درصد

۱۹- میزان کالری سوزانده شده توسط یک فرد ۷۰ کیلویی، در کدام یک از فعالیت های زیر که هر کدام ۱۵ دقیقه به طول می انجامد، بیشتر می باشد؟

۱. دویدن با شدت متوسط ۲. دویدن با شدت کم  
۳. شنای آهسته ۴. شنای متوسط



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص، حرکات ورزشی و سرودهای خاص کودکان

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی (آپ پیش دبستانی و دبستانی) (۱۲۱۱۰۶۷ - علوم تربیتی (پیش دبستانی و دبستانی) چندبخشی ۱۲۱۱۳۵۱

۲۰- کدام یک از موارد در خصوص متابولیسم پایه صحیح می باشد؟

۱. با افزایش سن، متابولیسم پایه کاهش می یابد.
۲. متابولیسم پایه در زنان بیشتر از مردان است.
۳. در زمان خوابیدن، متابولیسم پایه همانند بیماری می باشد.
۴. ترس از باخت مسابقه، سبب کاهش متابولیسم پایه می گردد.

۲۱- کدام یک از داروهای کاهش وزن سبب از دست دادن سدیم و آب بدن می شوند؟

۱. فوروزماید
۲. داروهای هورمونی
۳. داروهای میلین
۴. داروهای مهارکننده جذب سروتونین

۲۲- کدام یک از روش های کاهش وزن با هدف تغییر ظرفیت مجرای گوارش انجام می گیرد؟

۱. استفاده از کمربندهای لاغری
۲. استفاده دستگاه های تحریک الکتریکی عضله
۳. استفاده از روش جراحی
۴. استفاده از روش ویبریشن

۲۳- در کدام یک از فعالیت های زیر، چگالی استخوان های پا و ستون مهره ها بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرد؟

۱. دویدن
۲. شنا کردن
۳. دوچرخه سواری
۴. پیاده روی

۲۴- کدام یک از موارد زیر، در خصوص پوکی استخوان صحیح می باشد؟

۱. سیگار کشیدن تغییری در میزان تولید استروژن ایجاد نمی کند.
۲. بهترین شیوه برای درمان پوکی استخوان استروژن درمانی است.
۳. مصرف گوشت زیاد به افراد دچار پوکی استخوان توصیه می شود.
۴. مصرف رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D توصیه می شود.

۲۵- کدام یک از موارد زیر، در خصوص تأثیر ورزش در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم صحیح می باشد؟

۱. افزایش گلوکز خون
۲. کاهش حساسیت و پاسخ انسولین
۳. کاهش فشار خون
۴. افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

۲۶- کدام یک از ترکیبات زیر، موجب کاهش یبوست و تسهیل دفع مدفوع می شود؟

۱. آنتی اکسیدان ها
۲. فیبرها
۳. سلنیوم
۴. کاروتنوئید



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص، حرکات ورزشی و سرودهای خاص کودکان

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی (آپ پیش دبستانی و دبستانی) (۱۲۱۱۰۶۷ - ، علوم تربیتی (پیش دبستانی و دبستانی) (چندبخشی ۱۲۱۱۳۵۱)

۲۷- کدام یک از موارد در خصوص اصول فعالیت بدنی برای زنان باردار صحیح می باشد ؟

۱. پرداختن به ورزش های سنگین، دشوار و رقابتی بلامانع است.
۲. ورزش کردن در هوای گرم و در فصل تابستان بلامانع است.
۳. می توان در انتهای دوره بارداری از ورزش هایی که به تعادل نیازمند است، استفاده نمود.
۴. از ورزش در حالت خوابیده به پشت بعد از سه ماه اول بارداری خودداری شود.

۲۸- کدام یک از موارد زیر، جزء موارد منع نسبی ورزش در دوره بارداری می باشد؟

۱. کم خونی
۲. اختلال عملکرد تیروئید
۳. دیابت نوع اول
۴. محدودیت رشد داخل رحمی

۲۹- آسیب اسپرین به چه معنی بوده و در کدام ناحیه بیشتر رخ می دهد؟

۱. کشیدگی عضله، مچ دست
۲. کشیدگی رباط، مچ پا
۳. کشیدگی عضله، مچ پا
۴. کشیدگی رباط، مچ دست

۳۰- مهم ترین علت سکتة مغزی، کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

۱. پرفشاری خون
۲. سیگار کشیدن
۳. آسیب عروق خونی
۴. تنش های عصبی