

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- بهبود "حس اعتماد به نفس و خودکارآمدی" جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟

۰۱. اهداف جسمانی ۰۲. اهداف تربیتی ۰۳. اهداف اجتماعی ۰۴. اهداف روانی

۲- در کدام دستگاه، همه مواد غذایی انرژی را به ویژه قندها و چربی ها به همراه اکسیژن کامل تجزیه می شود؟

۰۱. کراتین فسفات ۰۲. هوازی ۰۳. اسیدلاکتیک ۰۴. غیر هوازی

۳- برای محاسبه وزن چربی، مناسب ترین روش کدام است؟

۰۱. اندازه گیری لایه چربی شکم ۰۲. اندازه گیری چربی کل بدن
۰۳. اندازه گیری لایه چربی زیرپوستی بوسیله کالیپر ۰۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

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

۰۱. ۱۰ الی ۱۵ ۰۲. ۲۹ الی ۳۰ ۰۳. ۵۰ الی ۸۰ ۰۴. ۸۰ الی ۹۵

۵- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟

۰۱. برنامه کنترل وزن ۰۲. رژیم غذایی ۰۳. موازنه انرژی ۰۴. تعادل غذایی

۶- برای اندازه گیری مستقیم انعطاف پذیری، از کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟

۰۱. کالیپر ۰۲. گونیامتر ۰۳. دینامومتر ۰۴. اسپیرومتر

۷- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

۰۱. قبل از بلوغ ۰۲. در دوران جوانی ۰۳. بعد از بلوغ ۰۴. در دوران کودکی

۸- حرکت "درازو نشست" برای ارزیابی کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟

۰۱. قدرت عضلات شکم ۰۲. قدرت عضلات کمر بند شانه ای
۰۳. استقامت عضلانی عضلات شکم ۰۴. استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه ای

۹- کدام ست، سریع ترین روش دستیابی به قدرت است؟

۰۱. ست ۴ تکرار ۰۲. ست ۵ تکرار ۰۳. ست ۳ تکرار ۰۴. ست ۶ تکرار

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

۰۱. تندرستی ۰۲. حرکات موزون ۰۳. تفریحات سالم ۰۴. فراغت

۱۱- سریع ترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۰۱. اسیدلاکتیک ۰۲. اکسیژن ۰۳. فسفاژن ۰۴. هوازی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۲- کدام یک از آزمون‌های زیر، سرعت حرکت را می‌سنجد؟

- ۰۱ دوی ۳۰ متر ۰۲ دوی ۸۰۰ متر ۰۳ دوی رفت و برگشت ۰۴ دوی زیگزاک

۱۳- چابکی در کدام یک از موارد زیر، نقش کمتری دارد؟

- ۰۱ اسکی ۰۲ فوتبال ۰۳ بدمینتون ۰۴ دوی ماراتون

۱۴- کدام گزینه زیر صحیح است؟

- ۰۱ کشش فعال با کمک دستگاه انجام می‌شود.
۰۲ آسیب‌دیدگی در کشش غیرفعال بیشتر است.
۰۳ در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.
۰۴ کشش غیرفعال از سالم‌ترین و متداول‌ترین روش‌های کشش محسوب می‌شود.

۱۵- رایج‌ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

- ۰۱ تمرینات اینتروال ۰۲ تمرینات تناوبی ۰۳ تمرینات با وزنه ۰۴ تمرینات تداومی

۱۶- محاسبه مقدار وزنه، در کدام یک از روش‌های زیر مشکل‌تر است؟

- ۰۱ واتکینز ۰۲ مک کوئین ۰۳ پیرامیدی ۰۴ دلورم

۱۷- افزایش دو درجه سانتی‌گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می‌دهد؟

- ۰۱ ۱۰ درصد ۰۲ ۲۰ درصد ۰۳ ۳۰ درصد ۰۴ ۴۰ درصد

۱۸- قند میوه را چه می‌نامند؟

- ۰۱ فروکتوز ۰۲ گالاکتوز ۰۳ ساکاروز ۰۴ لاکتوز

۱۹- بی‌خوابی، به واسطه کمبود کدام یک از موارد زیر بروز می‌کند؟

- ۰۱ ویتامین C ۰۲ ویتامین K ۰۳ پروتئین ۰۴ گلیکوژن کبدی

۲۰- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد زیر، ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

- ۰۱ پانکراس ۰۲ فوق کلیوی ۰۳ هیپوتالاموس ۰۴ هیپوفیز

۲۱- کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر، مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟

- ۰۱ قدرت ۰۲ انعطاف‌پذیری ۰۳ استقامت عمومی ۰۴ توان

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۲- در سنین رشد، مواقع وقوع بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها، مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

۱. چربی‌ها ۲. کربوهیدرات‌ها ۳. ویتامین‌ها ۴. پروتئین‌ها

۲۳- در چاقی هیپرپلاسیا، کدام مورد زیر رخ می‌دهد؟

۱. مایع میان‌بافتی سلول‌های چربی افزایش می‌یابد. ۲. وزن تمام بدن کاهش می‌یابد.
۳. تعداد سلول‌های چربی افزایش می‌یابد. ۴. تری‌گلیسیرید سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.

۲۴- در ورزش‌هایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می‌انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کند؟

۱. هوازی ۲. اسیدلاکتیک ۳. فسفاژن ۴. CP

۲۵- مقدار ذخایر CP، حدوداً چند برابر ATP است؟

۱. ۲ ۲. ۳ ۳. ۴ ۴. ۶

۲۶- آزمون خط‌کش ۵۰ سانتی‌متر، برای اندازه‌گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می‌شود؟

۱. سرعت ۲. سرعت عکس‌العمل ۳. تعادل ۴. هماهنگی

۲۷- کاهش وزن بدن، برای زنان ورزشکار بهتر است در هفته چقدر باشد؟

۱. ۶۰۰ گرم ۲. ۷۰۰ گرم ۳. ۹۰۰ گرم ۴. ۱۳۵۰ گرم

۲۸- مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده نوع حرکت در مفصل چیست؟

۱. ساختمان مفصل ۲. توده عضلانی ۳. سن و جنس ۴. تمرین با وزنه

۲۹- کدام یک از موارد زیر، اهداف گرم کردن را دنبال نمی‌کند؟

۱. افزایش زمان بازتاب ۲. تسهیل در واکنش‌های سوخت و سازی بدن
۳. افزایش ظرفیت سیستم هوازی ۴. افزایش برون‌ده قلبی

۳۰- افزایش سرعت در مردان، معمولاً تا حدود چه سنی به حداکثر می‌رسد؟

۱. ۱۶ تا ۱۷ سال ۲. ۲۰ سال ۳. ۲۲ سال ۴. ۲۴ سال

پاسخ کلیدی سوالات تربیت بدنی ۱

نیمسال دوم ۹۱-۱۳۹۰

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	الف
3	ج
4	ج
5	ب
6	الف
7	د
8	ج
9	الف
10	د
11	د
12	ج
13	الف
14	الف
15	د
16	ب
17	الف
18	الف
19	الف
20	الف
21	الف
22	د
23	ب
24	الف
25	ب
26	د
27	د
28	د
29	د
30	ب

بانک سوال : مرکز دانلود نمونه سوال

<http://www.Soal-Bank.ir>