

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- کدامیک از موارد زیر اهداف گرم کردن را دنبال نمی کند؟

- ۰۱ تسهیل در واکنش های سوخت و سازی بدن
۰۲ افزایش زمان بازتاب
۰۳ افزایش ظرفیت سیستم هوازی
۰۴ افزایش برون ده قلبی

۲- منحنی رومرتس در مورد کدامیک از انقباض های زیر می باشد؟

- ۰۱ اکستریک ۰۲ کانستریک ۰۳ ایزومتریک ۰۴ ایزوتونیک

۳- میزان وزنی که فرد مجاز است در یک دوره زمانی کاهش دهد، به چه عواملی بستگی دارد؟

- ۰۱ سابقه تمرین ۰۲ سن
۰۳ سابقه تمرین، سن و جنس ۰۴ جنس و سطح مهارت

۴- کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

- ۰۱ انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد
۰۲ انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است
۰۳ افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.
۰۴ درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۵- سه جزء اصلی بدن را عضلات..... و چربی تشکیل می دهند.

- ۰۱ استخوان ها ۰۲ خون ۰۳ اعصاب ۰۴ بافت ها

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

- ۰۱ قدرت ۰۲ سرعت ۰۳ انعطاف ۰۴ هماهنگی

۷- آزمون " دو رفت و برگشت " برای سنجش کدام قابلیت به کار می آید؟

- ۰۱ سرعت عکس العمل ۰۲ سرعت حرکت ۰۳ توان ۰۴ چابکی

۸- بخشی از زندگی روزانه که انسان تعهدات شغلی و وظایف کاری خود را انجام داده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می پردازد را چه می نامند؟

- ۰۱ اوقات فراغت ۰۲ استراحت ۰۳ آزادی ۰۴ تفریح

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

۹- هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه های وابسته به آن چیست؟

۰۱. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیتهای جسمانی
۰۲. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی
۰۳. پیشگیری از بیماری ها و دادن فرصت فعالیت آزادانه
۰۴. توسعه توانایی ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۱۰- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

((آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد.))

۰۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
۰۲. سنجش تعادل حرکتی بدن
۰۳. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل
۰۴. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۱۱- کدام یک از فاکتورهای زیر، جزء آمادگی حرکتی می باشد؟

۰۱. چابکی
۰۲. استقامت
۰۳. استقامت قلبی و عروقی
۰۴. انعطاف پذیری

۱۲- کمترین ضربان نبض در کدام حالت است؟

۰۱. استراحت و درازکش
۰۲. ایستاده
۰۳. نشسته
۰۴. فعالیت

۱۳- افزایش سرعت در زنان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۰۱. ۱۶-۱۷ سالگی
۰۲. ۲۰ سالگی
۰۳. ۲۲ سالگی
۰۴. ۲۴ سالگی

۱۴- بی خوابی از جمله علایمی است که به واسطه کمبود بروز می کند.

۰۱. ویتامین B12
۰۲. پروتئین
۰۳. ویتامین C
۰۴. گلیکوژن کبدی

۱۵- مناسب ترین روش برای اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیرپوستی کدام است؟

۰۱. اندازه گیری چربی کل بدن
۰۲. اندازه گیری از طریق کالیپر
۰۳. اندازه گیری چگالی بدن
۰۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

۱۶- اختلال در عملکرد کدامیک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

۰۱. پانکراس
۰۲. فوق کلیوی
۰۳. هیپوفیز
۰۴. هیپوتالاموس

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

۱۷- میزان مطلوب چربی به ترتیب در مردان و زنان کدام است؟

۰.۱ ۸٪ و ۵٪ ۰.۲ ۱۲٪ و ۱۸٪ ۰.۳ ۲۰٪ و ۲۶٪ ۰.۴ ۳۴٪ و ۳۱٪

۱۸- کدامیک از کشش های زیر تنها در مورد رشته دو و میدانی مورد استفاده قرار گرفته است؟

۰.۱ بالستیک ۰.۲ پرتابی ۰.۳ پویا ۰.۴ ایستا

۱۹- شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

۰.۱ گلیکوژن ۰.۲ کراتین فسفات ۰.۳ ویتامین ۰.۴ آدنوزین تری فسفات

۲۰- حرکات موزون ، فعالیت های آمیخته از حرکت و است.

۰.۱ هنر ۰.۲ مهارت ۰.۳ استقامت ۰.۴ علاقه

۲۱- کدامیک ، به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می شود؟

۰.۱ هماهنگی ۰.۲ تعادل ۰.۳ چابکی ۰.۴ دقت

۲۲- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۰.۱ سرخرگ صورتی ۰.۲ سرخرگ رانی ۰.۳ سرخرگ جلوی پا ۰.۴ سرخرگ بازویی

۲۳- محدوده رشد و تکامل آمادگی حرکتی متناسب با است.

۰.۱ خصوصیات شخصی ۰.۲ استقامت عضلانی ۰.۳ قدرت عضلانی ۰.۴ انعطاف

۲۴- کدام کشش ترکیب متفاوتی از انقباض ها و استراحت ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است؟

۰.۱ ایستا ۰.۲ بالستیک ۰.۳ پویا ۰.۴ P.N.F

۲۵- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۰.۱ رهایی از فشار ۰.۲ وضعیت اجتماعی ۰.۳ افراد مهم و موثر ۰.۴ خصلتهای شخصی

۲۶- کدامیک از موارد زیر از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

۰.۱ سرعت ۰.۲ قدرت ۰.۳ استقامت ۰.۴ ترکیب بدن

۲۷- برای اندازه گیری مستقیم انعطاف پذیری از استفاده می شود.

۰.۱ دینامومتر ۰.۲ کالیپر ۰.۳ گونیامتر ۰.۴ اسپرومتر

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

۲۸- کدامیک از گزینه های زیر جزء نقش ویتامین ها نیست؟

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

۲۹- 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

۳۰- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید؟

۱. سرعت کاملاً تمرین پذیر است
۲. سرعت امر اکتسابی است
۳. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می شود
۴. سرعت امری ذاتی است