

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

**۱- کدام آزمون زیر توان را می سنجد؟**

۴. خط کش

۳. پرش عمودی

۲. دوی ۴×۹ متر

۱. دوی سرعت

**۲- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟**

۴. چابکی

۳. توان

۲. قدرت

۱. استقامت

**۳- در کدام مورد زیر، طول عضله هنگام انقباض تغییر نمی کند؟**

۴. ایزوکینتیک

۳. ایزومتریک

۲. اکسنتریک

۱. کنسنتریک

**۴- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می شود؟**

۴. ویتامین ها

۳. پروتئین ها

۲. چربی ها

۱. هیدرات های کربن

**۵- مهمترین راه برای کم کردن وزن چیست؟**

۱. مصرف مایعات متعاقب تمرينات شدید

۲. کاستن انرژی مصرفی

۳. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

۴. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

**۶- حوزه های وابسته به تربیت بدنی شامل: تندرنستی، تفریحات سالم و ..... است**

۲. حرکات موزون

۱. تعلیم و تربیت حرکتی

۴. بهداشت

۳. اوقات فراغت

**۷- بهبود "حس اعتماد به نفس" و "خودکارآمدی" جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟**

۴. اهداف اجتماعی

۳. اهداف روانی

۲. اهداف تربیتی

۱. اهداف جسمانی

**۸- در کدام یک از کشش های زیر، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟**

۴. کشش پرتابی

۳. کشش ایستا

۲. کشش فعال

۱. کشش غیر فعال

**۹- در کدام دستگاه همه مواد غذایی انرژی زا به ویژه قندها و چربی ها به همراه اکسیژن کامل تجزیه می شود؟**

۲. دستگاه اسید لاتیک

۴. دستگاه غیر هوایی

۱. دستگاه کراتین فسفات

۳. دستگاه هوایی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

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

- ۲. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی به وسیله کالیپر
- ۴. محاسبه سطح مقطع عضلات
- ۳. اندازه گیری لایه چربی شکم

**۱۱- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال ..... است.**

- ۴. استقامت
- ۳. قدرت پویا
- ۲. قدرت
- ۱. قدرت ایستا

**۱۲- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می شود؟**

- ۴. ایزوکنتیک
- ۳. کانسنتریک
- ۲. اکسنتریک
- ۱. ایزومتریک

**۱۳- تعادل عبارت است از توانایی نگه داشتن نقطه ثقل در ..... شخص.**

- ۲. موقعیت ثابت
- ۴. تغییر حرکات شکل و جهات
- ۱. پایین ترین مرکز ثقل
- ۳. محدوده سطح اتکا

**۱۴- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟**

- ۲. برگشت به حالت اولیه قلب آرام تر است
- ۴. ضربان قلب تندر است
- ۱. فاصله ضربان قلب کم است
- ۳. حجم ضربه ای بیشتر است

**۱۵- کدام یک از فاکتورهای زیر، مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟**

- ۴. تعادل
- ۳. قدرت
- ۲. استقامت
- ۱. سرعت

**۱۶- بازسازی (ATP) از کدام یک از منابع زیر صورت می گیرد؟**

- ۴. CP
- ۳. چربی
- ۲. گلوکز
- ۱. اسید لاکتیک

**۱۷- کدام آزمون زیر، سرعت حرکت را می سنجد؟**

- ۴. پرش عمودی
- ۳. دوی ۳۰ متر
- ۲. دوی ۸۰۰ متر
- ۱. دوی رفت و برگشت

**۱۸- کدام یک از موارد زیر، بر چابکی اثر ندارد؟**

- ۴. توان
- ۳. استقامت
- ۲. سرعت
- ۱. قدرت

**۱۹- رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟**

- ۴. تمرينات تداومی
- ۳. تمرينات با وزنه
- ۲. تمرينات تناوبی
- ۱. تمرينات اينتروال

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

**سری سوال: ۱ یک**
**زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰**

۴۰. درصد

۳۰. درصد

۲۰. درصد

۱۰. درصد

**۲۰- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟**

۲. سرعت حرکت و عکس العمل

۱. قدرت

۴. توان

۳. چابکی

**۲۱- آزمون پرش عمودی کدام یک از فاکتورهای زیر را اندازه گیری می کند؟**

۴. استقامت عضلانی

۳. چابکی

۲. سرعت

۱. زمان عکس العمل

**۲۲- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای اندازه گیری کدام یک از مولفه های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟**

۴. سرعت عضو

۳. سرعت عکس العمل

۲. سرعت حرکت

۱. سرعت کل بدن

**۲۳- فاصله بین ارائه محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟**

۴. ویتامین B12

۳. گلیکوژن کبدی

۲. پروتئین

۱. ویتامین C

**۲۴- بی خوابی از جمله علایمی است که به واسطه کمبود کدام مورد زیر بروز می کند؟**

۲. چربی- پروتئین- کربوهیدرات

۱. چربی- پروتئین- ویتامین

۴. ویتامین- مواد معدنی- چربی

۳. کربوهیدرات- ویتامین- پروتئین

**۲۵- مواد غذایی انرژی زا کدامند؟**

۴. فعالیت

۳. استراحت و درازکش

۲. ایستاده

۱. نشسته

**۲۶- کمترین ضربان قلب در کدام حالت است؟**

۱. کاهش متابولیسم مواد غذایی

**۲۷- کدام یک از موارد زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟**

۲. کاهش سرعت انتقال مواد غذایی

۱. کاهش متابولیسم مواد غذایی

۴. افزایش زمان بازتاب

۳. افزایش حجم ضربه ای

**۲۸- استفاده از کدام یک از کشش های زیر، جهت افزایش انعطاف پذیری توسط متخصصین توصیه نمی شود؟**

۴. کشش ایستاده

۳. کشش غیر فعال

۲. کشش فعال

۱. کشش بالستیک

**۲۹- تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام فاکتور زیر است؟**

۴. تعادل

۳. چابکی

۲. هماهنگی

۱. عکس العمل

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۳۰- تارهای عصبی و عضلانی تحت پوشش آن را چه می نامند؟

- ۱. گیرنده عصبی عضلانی
- ۲. واحد حرکتی
- ۳. واحد عصبی عضلانی
- ۴. سیناپس