

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

سری سوال: یک ۱

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



۱- چربی زیر پوستی در تامین انرژی به ویژه در ورزش های ..... بکار گرفته می شود.

۱. سنگین

۱. قدرتی

۴. طولانی مدت و استقامتی

۳. کوتاه مدت

۲- حوزه های وابسته به تربیت بدنی شامل: تندرستی، تفریحات سالم و ..... است.

۲. تعلیم و تربیت حرکتی

۱. اوقات فراغت

۴. بهداشت

۳. حرکات موزون

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

۲. دستگاه اسید لاكتیک

۱. دستگاه کراتین فسفات

۴. دستگاه غیر هوایی

۳. دستگاه هوایی

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

۴. رژیم غذایی

۳. برنامه کنترل وزن

۲. موازنۀ انرژی

۱. تعادل غذایی

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

۲. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن

۱. قبل از بلوغ

۴. در دوران کودکی

۳. بعد از بلوغ

۶- برای ارزیابی استقامت عضلانی عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟

۲. حرکت بارفیکس

۱. حرکت دراز و نشست روی سطح شیب دار

۴. حرکت دراز و نشست

۳. طناب زدن

۷- مهمترین عامل تعیین کننده نوع حرکت در مفصل چیست؟

۴. تمرین با وزنه

۳. سن و جنس

۲. توده عضلانی

۱. ساختمان مفصل

۸- کدامیک از موارد زیر از عوامل اصلی فرایند تربیت اجتماعی نیست؟

۲. وضعیت های اجتماعی

۱. موسسات اجتماعی

۴. خصلت های شخصی

۳. تکنیک

۹- کدامیک از فاکتور های زیر مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟

۴. تعادل

۳. هماهنگی

۲. استقامت

۱. سرعت

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



پایه اعزامی دانشجویان پیام نور

www.unip.ir

صفحه ۴ از ۲۳۲۶۴

۱۰- مهمترین منبع اصلی سوخت در فعالیت های کوتاه مدت و سنگین چیست؟

۱. کربوهیدرات ها

۲. چربی ها

۳. پروتئین

۴. مخلوط چربی و کربوهیدرات ها

۱۱- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار در ورزش باید به آن توجه شود، چیست؟

۱. شدت

۲. مدت

۳. سن

۴. جنس

۱۲- کدام آزمون برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پaha است؟

۱. پرش عمودی

۲. رفت و برگشت

۳. زیگزاگ

۴. دوی ۳۰ متر

۱. فاسیا

۲. سبات

۳. عضله سرینی

۴. زند زبرین

 ۱۳- سرخرگ در کدامیک از نواحی زیر قابل لمس نیست؟

۱. قایقرانی

۲. کشتی

۳. بسکتبال

۴. والیبال

۱۴- در کدامیک از رشته های ورزشی زیر، درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوایی است؟

۱. استقامت

۲. قدرت

۳. تعادل

۴. هماهنگی

۱۵- تمرین ایستادن روی پاشنه پaha، باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر می گردد؟

۱. درجه حرارت

۲. تیپ بدنی

۳. استقامت

۴. سن و جنس

 ۱۶- کدام یک از عوامل زیر در سرعت تأثیر ندارد؟

۱. کراتین فسفات

۲. اسید لاکتیک

۳. استقامت

۴. هوازی

۱۷- در کدامیک از دستگاه های زیر، قندها به صورت ناقص در غیاب اکسیژن می سوزند و تولید مقدار کمی انرژی می کنند؟

۱. ATP-CP

۲. اسید لاکتیک

۳. هوازی

۴. لакتوز، فروکتوز

۱. فروکتوز، گالاکتوز

۲. لакتوز، ساکاروز

۳. فروکتوز، ساکاروز

۴. لакتوز، فروکتوز

۱۸- در شیر یافت می شود و قند میوه را ..... می نامند.

۱. فروکتوز، گالاکتوز

۲. لакتوز، ساکاروز

۳. فروکتوز، ساکاروز

۴. لакتوز، فروکتوز

۱۹- آزمون کشش بارفیکس برای اندازه گیری کدامیک از قابلیت های زیر است؟

۱. قدرت عضلات کمربند شانه ای

۲. استقامت عضلات کمربند شانه ای

۳. استقامت عضلات کمربند شانه ای و بازو

۴. قدرت و استقامت عضلات کمربند شانه ای و بازو

۳. استقامت عضلات بازو

۲۰- حداقل فاصله زمان بین محرک و شروع پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

۱. سرعت کل بدن

۲. سرعت حرکت

۳. سرعت عکس العمل

۴. سرعت عضو

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



۲۱- بی اشتہایی، تحریک پذیری و بی خوابی عوارض کمبود کدام گروه ویتامین هاست؟

B<sub>2</sub>, B<sub>1</sub>, C . ۴

K, E, D . ۳

B<sub>6</sub> - C . ۲

B<sub>12</sub> - B<sub>6</sub> . ۱

۲۲- مهمترین منابع گلیکوزن ..... و جگر است.

۴. غلات و حبوبات

۳. گوشت

۲. سبزیجات

۱. سیب زمینی

۲۳- کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

۱. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.

۲. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.

۳. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.

۴. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است

۲۴- کدام یک از تمرینات زیر، برای افزایش سرعت مناسب نیست؟

۱. تمرین ذهنی

۲. تمرین اینتروال

۳. دویدن های استقامتی

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

۴. ناهنجاری اسکلتی

۳. هیپرپلازی

۲. هیپرتروفی

۱. آتروفی

۲۶- کدام گزینه، جزء اهداف و اثرات گرم کردن محسوب نمی شود؟

۱. افزایش ظرفیت سیستم هوایی

۲. تحریکات دستگاه گردش خون

۳. افزایش زمان بازتاب

۴. افزایش سوخت و ساز

۲۷- در سنین رشد، موقع وقوع بیماری های عفونی، سوتگی ها و التیام زخم ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

۲. ویتامین ها و چربی ها

۱. پروتئین ها

۴. ویتامین ها

۳. کربوهیدرات ها

۲۸- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۱. فاصله ضربان قلب کم است.

۲. حجم ضربه ای بیشتر است.

۳. برگشت به حالت اولیه قلب آرامتر است.

۴. ضربان قلب تندر است.

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



- ۲۹- به نظر کارشناسان اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافی بدنش کم کند، باید طی چند هفته باشد؟

۴. ۱۱ - ۱۰ هفته

۳. ۸ - ۹ هفته

۲. ۷ - ۶ هفته

۱. ۴ - ۵ هفته

- ۳۰- کدام آزمون زیر چاکری را می سنجد؟

۴. پرش عمودی

۳. دوی رفت و برگشت

۲. خط کش

۱. دوی ۳۰ متر