

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱- سومین حوزه وابسته به تربیت بدنی ورزش که آمیخته از حرکت و هنر نیز می باشد، کدام گزینه است؟

۱. تفریحات سالم ۲. تندرستی ۳. حرکات موزون ۴. اوقات فراغت

۲- در چه صورتی هنگام حرکت عضو، در مفصل درد و کوفتگی احساس می شود؟

۱. وقتی انعطاف مفصل پایین باشد. ۲. وقتی انعطاف مفصل بالا باشد.

۳. انعطاف کند ۴. انعطاف سریع

۳- توانایی کشیدن و کشش عضلات در دفعات مختلف و با تکرار های متعدد تعریف کدام گزینه است؟

۱. قدرت ۲. انعطاف پذیری پویا ۳. هماهنگی ۴. سرعت

۴- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت (حرکت در تمام دامنه حرکتی مفصل) را چه می گویند؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. انعطاف پذیری ۴. هماهنگی

۵- حرکات پیچیده ورزشی برای کدام دسته از کودکان مشکل است؟

۱. زیر ۱۰-۱۱ سال ۲. زیر ۱۱-۱۲ سال ۳. بالای ۱۱-۱۲ سال ۴. بالای ۱۰-۱۱ سال

۶- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت را چه می گویند؟

۱. استقامت عضلانی ۲. تعادل ۳. قدرت عضلانی ۴. مهارت

۷- کدام گزینه به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می شود؟

۱. هماهنگی ۲. تعادل ۳. چابکی ۴. دقت

۸- کمترین ضریب نبض در کدام حالت است؟

۱. ایستاده ۲. نشسته ۳. فعالیت ۴. استراحت و دراز کش

۹- درصد چربی متوسط در مردان و زنان ورزشکار به ترتیب چند درصد است؟

۱. ۱۲ و ۱۸ درصد ۲. ۵ و ۸ درصد ۳. ۲۰ و ۲۶ درصد ۴. ۳۴ و ۳۱ درصد

۱۰- کدام نوع از افراد از چابکی بیشتری برخوردارند؟

۱. بلند قامت ۲. لاغر ۳. کوتاه قد و متوسط ۴. کوتاه قد و متوسط

۱۱- با افزایش ۲ درجه سانتی گراد دمای بدن سرعت انقباض عضلات چند درصد افزایش می یابد؟

۱. ۲۰٪ ۲. ۲۵٪ ۳. ۱۵٪ ۴. ۳۰٪

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۲- کمبود انعطاف پذیری در کدام ناحیه سبب کندی ورزشکار خصوصا در دویدن می شود؟

۱. لگن خاصره ۲. عضله دو قلو ۳. ساق ۴. همسترینگ

۱۳- ظرفیت هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر خود می رسد؟

۱. بعد از بلوغ ۲. بعد از ۵ دقیقه گرم کردن
۳. قبل از بلوغ ۴. در دوران کودکی

۱۴- شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

۱. کراتین فسفات ۲. ویتامین ۳. اسید لاکتیک ۴. آدنوزین تری فسفات

۱۵- فعالیت های ورزشی که حدود ۰.۵ تا ۲.۵ دقیقه به طول می کشد بخش عمده انرژی خود را از طریق کدام دستگاه کسب می کند؟

۱. دستگاه کراتین فسفات ۲. دستگاه اسید لاکتیک
۳. دستگاه هوازی ۴. دستگاه کسب انرژی

۱۶- از اکسیداسیون هر گرم چربی چند کیلوکالری انرژی حاصل می شود؟

۱. ۹ کیلوکالری ۲. ۴ کیلوکالری ۳. ۶ کیلوکالری ۴. ۸ کیلوکالری

۱۷- در سنین رشد، هنگام وقوع بیماری های عفونی و سوختگی ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

۱. پروتئین ها ۲. ویتامین ها و چربی ها
۳. کربوهیدراتها ۴. ویتامین ها

۱۸- در افراد غیر ورزشکار به ازای هر کیلو گرم وزن بدن چند گرم پروتئین لازم است؟

۱. ۰.۸ گرم ۲. ۱.۶۷ گرم ۳. ۲ گرم ۴. ۴ گرم

۱۹- مهم ترین پیامد کمبود حرکت کدام گزینه است؟

۱. بیماری، کاهش حجم و قدرت عضلانی ۲. ضعف دستگاه استقامتی
۳. کاهش انعطاف پذیری ۴. خستگی مزمن و بیماری

۲۰- چه زمانی گشتاور نیرو و صفر و تعادل در اندام ها برقرار است؟

۱. مرکز ثقل پایین تر از مفصل باشد. ۲. مرکز ثقل پایین تر از مفصل باشد.
۳. مرکز ثقل نزدیک مفصل باشد. ۴. مرکز ثقل از روی مفصل عبور کند.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۲۷

۲۱- مهم ترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن کدام گزینه است؟

۱. چربی متعادل باشد.
۲. موازنه انرژی
۳. حرکات ورزشی هوازی
۴. تغذیه مناسب

۲۲- محل قرار گیری سرخرگ صورتی (فاسیا) کدام قسمت بدن است؟

۱. بازویی
۲. رانی
۳. زاویه نزدیک فک زیرین
۴. زاویه نزدیک فک زبرین

۲۳- هر وضعیت حرکتی نرمش به مدت چند ثانیه باید حفظ گردد؟

۱. ۱۰-۱۵ ثانیه
۲. ۱۵-۲۰ ثانیه
۳. ۱۰-۲۰ ثانیه
۴. ۳۰ ثانیه

۲۴- کدام تمرین جهت تقویت عضلات چرخاننده سرشانه است؟

۱. انقباض پرتابی
۲. بازکننده آرنج
۳. باز کننده مچ دست
۴. کشیدن مچ دست

۲۵- وسیله اندازه گیری قدرت ایستا کدام است؟

۱. کالیبر
۲. گونیامتر
۳. دینامومتر
۴. تنسیومتر

۲۶- روش پیشنهادی ویرهد (حرکت با ۲۵ تا ۵۰ درصد وزنه در ۵ نوبت ۴۰ تکراری) مربوط به افزایش کدام شاخص آمادگی جسمانی است؟

۱. استقامت عضلانی
۲. انعطاف
۳. قدرت عضلانی
۴. استقامت قلبی - عروقی

۲۷- آزمون پرش عمودی برای سنجش کدام گزینه است؟

۱. استقامت عضلات پا
۲. توان و قدرت انفجاری عضلات پا
۳. توان عضلات پا
۴. استقامت عضلات پشت پا

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

۱. سرعت عکس العمل
۲. توان
۳. چابکی
۴. سرعت حرکت

۲۹- انقباض عضله روی کدام گزینه ذیل اثر می گذارد؟

۱. دوک
۲. تاندون
۳. مویرگ
۴. ماهیچه

۳۰- درهرست ، تمرین با چند تکرار، سریع ترین روش دستیابی به قدرت است؟

۶ .۴ تکرار

۸ .۳ تکرار

۵ .۲ تکرار

۳ .۱ تکرار