



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

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

- ۰۱ قدرتی
- ۰۲ سنگین
- ۰۳ کوتاه مدت
- ۰۴ طولانی مدت و استقامتی

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

- ۰۱ اوقات فراغت
- ۰۲ تعلیم و تربیت حرکتی
- ۰۳ حرکات موزون
- ۰۴ بهداشت

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

- ۰۱ دستگاه کراتین فسفات
- ۰۲ دستگاه اسید لاکتیک
- ۰۳ دستگاه هوازی
- ۰۴ دستگاه غیر هوازی

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

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

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

- ۰۱ قبل از بلوغ
- ۰۲ ۵ دقیقه بعد از گرم کردن
- ۰۳ بعد از بلوغ
- ۰۴ در دوران کودکی

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

- ۰۱ حرکت دراز و نشست روی سطح شیب دار
- ۰۲ حرکت بارفیکس
- ۰۳ طناب زدن
- ۰۴ حرکت دراز و نشست

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

- ۰۱ ساختمان مفصل
- ۰۲ توده عضلانی
- ۰۳ سن و جنس
- ۰۴ تمرین با وزنه

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

- ۰۱ موسسات اجتماعی
- ۰۲ وضعیت های اجتماعی
- ۰۳ تکنیک
- ۰۴ خصلت های شخصی

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

- ۰۱ سرعت
- ۰۲ استقامت
- ۰۳ هماهنگی
- ۰۴ تعادل



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

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

۰۱. کربوهیدرات ها

۰۲. چربی ها

۰۳. مخلوط چربی و کربوهیدرات ها

۰۴. پروتئین

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

۰۱. شدت

۰۲. مدت

۰۳. سن

۰۴. جنس

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

۰۱. پرش عمودی

۰۲. رفت و برگشت

۰۳. زیگزاگ

۰۴. دوی ۳۰ متر

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

۰۱. فاسیا

۰۲. سبات

۰۳. عضله سیرینی

۰۴. زند زبرین

۱۴- در کدامیک از رشته های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

۰۱. قایقرانی

۰۲. کشتی

۰۳. بسکتبال

۰۴. والیبال

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

۰۱. استقامت

۰۲. قدرت

۰۳. تعادل

۰۴. هماهنگی

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

۰۱. درجه حرارت

۰۲. تیپ بدنی

۰۳. استقامت

۰۴. سن و جنس

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

۰۱. کراتین فسفات

۰۲. اسید لاکتیک

۰۳. هوازی

۰۴. ATP-CP

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

۰۱. فروکتوز، گالاکتوز

۰۲. لاکتوز، ساکاروز

۰۳. فروکتوز، ساکاروز

۰۴. لاکتوز، فروکتوز

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

۰۱. قدرت عضلات کمر بند شانه ای

۰۲. استقامت عضلات کمر بند شانه ای

۰۳. استقامت عضلات بازو

۰۴. قنرت و استقامت عضلات کمر بند شانه ای و بازو

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

۰۱. سرعت کل بدن

۰۲. سرعت حرکت

۰۳. سرعت عکس العمل

۰۴. سرعت عضو



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

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

۰۴ . B<sub>2</sub> ، B<sub>1</sub> ، C

۰۳ . K ,E ,D

۰۲ . B<sub>6</sub> - C

۰۱ . B<sub>12</sub> - B<sub>6</sub>

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

۰۴ . غلات و حبوبات

۰۳ . گوشت

۰۲ . سبزیجات

۰۱ . سیب زمینی

۲۳- کدام یک 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

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

۰۲ . تمرین اینتروال

۰۱ . تمرین ذهنی

۰۴ . دویدن های تکراری

۰۳ . دویدن های استقامتی

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

۰۴ . ناهنجاری اسکلتی

۰۳ . هیپرپلازی

۰۲ . هیپرتروفی

۰۱ . آتروفی

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

۰۲ . تحریکات دستگاه گردش خون

۰۱ . افزایش ظرفیت سیستم هوایی

۰۴ . افزایش سوخت و ساز

۰۳ . افزایش زمان بازتاب

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

۰۲ . ویتامین ها و چربی ها

۰۱ . پروتئین ها

۰۴ . ویتامین ها

۰۳ . کربوهیدرات ها

۲۸- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۰۲ . حجم ضربه ای بیشتر است.

۰۱ . فاصله ضربان قلب کم است.

۰۴ . ضربان قلب تندتر است.

۰۳ . برگشت به حالت اولیه قلب آرامتر است.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

۲۹- به نظر کارشناسان اگر ورزشکاری بخواهد  $4/5$  کیلوگرم وزن اضافی بدنش کم کند، باید طی چند هفته باشد؟

۰۱. ۴-۵ هفته      ۰۲. ۶-۷ هفته      ۰۳. ۸-۹ هفته      ۰۴. ۱۰-۱۱ هفته

۳۰- کدام آزمون زیر چابکی را می سنجد؟

۰۱. دوی ۳۰ متر      ۰۲. خط کش      ۰۳. دوی رفت و برگشت      ۰۴. پرش عمودی

تربیت بدنی ۱ ترم دوم ۹۲-۹۳

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