

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۹۹۱۰۹۱

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی - دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. در فعالیتهایی مانند فوتبال که یک تا دو ساعت به طول می‌انجامد تأمین انرژی به چه صورت است؟
 - الف. چربی‌ها
 - ب. ابتدا از طریق کربوهیدراتها و سپس چربی‌ها
 - ج. همه مواد غذایی انرژی‌زا
 - د. ابتدا از طریق چربی‌ها و سپس کربوهیدراتها
۲. کدام گروه مواد غذایی در دستگاه هوازی به طور کامل تجزیه و تولید انرژی می‌کنند؟
 - الف. چربی‌ها
 - ب. پروتئین‌ها
 - ج. کربوهیدراتها
 - د. همه مواد غذایی انرژی‌زا
۳. کدام عبارت زیر غلط است؟
 - الف. قدرت عضلات را می‌توان با انجام تمرینات سنگین افزایش داد.
 - ب. سلولهای عضلانی کلاً به دو نوع سفید یا قرمز نامگذاری شده‌اند.
 - ج. سلولهای یک فرد تمام یا از نوع سفید است و یا قرمز
 - د. در تارهای قرمز اکسیژن بیشتری ذخیره می‌باشد
۴. در سیستم هرمی در هر ست میزان بار گاهش می‌یابد تا اینکه در آخرین ست کوشش اعمال می‌شود.
 - الف. افزایش و تعداد تکرار - حداکثر
 - ب. افزایش و زمان حرکت - حداقل
 - ج. افزایش و زمان حرکت - حداکثر
 - د. افزایش و تعداد تکرار - حداقل
۵. کدامیک از گزینه‌های زیر بر روی انعطاف‌پذیری مؤثر نمی‌باشد؟
 - الف. ساختار مفصل
 - ب. سن و جنس
 - ج. بافت پیوندی
 - د. بافت چربی
۶. کدام ناحیه برای گرفتن نبض توصیه نمی‌شود؟
 - الف. سرخرگ گیجگاهی
 - ب. سرخرگ سباتی
 - ج. سرخرگ بازویی
 - د. آئورت
۷. برنامه‌های قبل از فصل مسابقات عموماً با چه هدفی طرح می‌شود؟
 - الف. توسعه مهارت‌ها
 - ب. دستیابی به حداکثر ظرفیت دستگاههای انرژی غالب
 - ج. توسعه ذخایر گلیکوژنی بدن
 - د. آمادگی برای مقابله با بروز صدمات
۸. کمترین ضربان نبض در حالت است؟
 - الف. استراحت و درازکش
 - ب. ایستاده
 - ج. نشسته
 - د. فعالیت
۹. کدام گزینه از اهداف یا اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟
 - الف. افزایش کارایی عضلات، تاندون‌ها و لیگامنت‌ها
 - ب. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب
 - ج. افزایش درجه حرارت بدن
 - د. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش‌های سوخت و سازی

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۹۹۱۰۹۱

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی - دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۴

۱۰. آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای ارزیابی کدامیک از عوامل آمادگی جسمانی بکار می‌رود؟

الف. چابکی ب. سرعت عکس‌العمل ج. قدرت د. سرعت

۱۱. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. بهترین راه برای کم کردن وزن کاهش کالری دریافتی است.

ب. تعیین شطرت تمرین و حداکثر ضربان قلب به راحتی و توسط هر فردی ممکن است.

ج. تمام ورزشکاران دارای نبض هستند.

د. حالات روحی اثری بر ضربان نبض ندارد.

۱۲. توانایی حفظ تعادل بدن در شرایط ناشی از حرکات، شکل و جهات را چه می‌نامند؟

الف. تعادل ب. آمادگی حرکاتی ج. تعادل متحرک د. تعادل ثابت

۱۳. شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

الف. گلیکوژن ب. کراتین فسفات (CP) ج. ویتامین د. آدنوزین تری فسفات (ATP)

۱۴. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. سرعت تولید ATP در دستگاه هوازی کندتر از دستگاه بی‌هوازی است.

ب. سرعت تولید ATP در دستگاه هوازی تندتر از دستگاه بی‌هوازی است.

ج. هماهنگی یکی از اجزای آمادگی سلامتی است.

د. ضربان نبض تحت تأثیر سن، جنسیت و حالات روحی نیست.

۱۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. چابکی با خستگی کاهش می‌یابد.

ب. قدرت عضلانی در تعادل مؤثر است.

ج. ویتامین‌ها و مواد معدنی یکی از گروه‌های غذایی برای تولید انرژی در بدن است.

د. دستگاه اکسیژن (هوازی) یکی از دستگاه‌های تولید انرژی در بدن است.

۱۶. کدام ماده غذایی زیر به عنوان "اساس زندگی" نامیده شده است؟

الف. چربی‌ها ب. پروتئین‌ها

ج. کربوهیدرات‌ها د. ویتامین‌ها

۱۷. منبع تأمین انرژی در شروع تمرینات کدام است؟

الف. پروتئین‌ها ب. کلیه مواد غذایی انرژی‌زا

ج. چربی‌ها د. گلیکوژن و مواد کربوهیدرات

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۹۹۱۰۹۱

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی - دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

۱۸. چرا مصرف زیاد کربوهیدراتها باعث افزایش وزن می‌شود؟

الف. زیرا کربوهیدراتها به همراه آب در بدن ذخیره می‌شوند.

ب. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت چربی زیر پوستی می‌شوند.

ج. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت غیرفعال بدن می‌شوند.

د. زیرا مصرف مازاد کربوهیدراتها در کبد ذخیره می‌شود.

۱۹. چربی زیر پوستی در تأمین انرژی به ویژه در ورزش‌های بکار گرفته می‌شود؟

الف. قدرتی ب. سنگین ج. کوتاه مدت د. طولانی مدت و استقامتی

۲۰. بی‌اشتهایی، تحریک‌پذیری و بی‌حواسی عوارض کمبود کدام گروه ویتامین‌ها است؟

الف. B_{12}, B_6 ب. B_6, C ج. K, E, D د. B_p, B_1, C

۲۱. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می‌نامند؟

الف. تعادل غذایی ب. موازنه انرژی ج. برنامه کنترل وزن د. رژیم غذایی

۲۲. کدام عبارت زیر غلط است:

الف. سرعت انقباض عضله وراثتی است.

ب. سرعت با ترکیب مطلوب سرعت زاویه‌ای و طول اهرم درگیر اجرای حرکت افزایش می‌یابد.

ج. سرعت بدن را می‌توان از طریق افزایش نیروهای منفی و کاهش نیروهای مثبت توسعه داد.

د. هر قدر زمان بین محرک و پاسخ کوتاه‌تر باشد، سرعت عکس‌العمل نیز بهتر خواهد شد.

۲۳. توانایی تغییر مسیر بدن یا بخش‌هایی از بدن با سرعت و دقت هر چه بیشتر را چه می‌نامند؟

الف. چابکی ب. سرعت ج. سرعت عکس‌العمل د. تعادل

۲۴. چابکی بچه‌ها در چه سنی کاهش می‌یابد؟

الف. ۷-۵ سال ب. سنین پیش دبستانی ج. ۱۰-۷ سال د. سالهای رشد سریع

۲۵. آزمون زیر با چه هدفی انجام می‌شود:

« آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می‌ایستد. »

الف. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

ب. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل

ج. سنجش تعادل حرکتی بدن

د. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

۲۶. فشار آوردن روی دیوار نمونه‌ای از اعمال است.

الف. قدرت ایستا ب. قدرت ج. قدرت پویا د. استقامت

۲۷. افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه‌های از آنچه در

حال با آن مواجه بوده، روبرو شود.

الف. برابر - ورزش ب. سنگین‌تر - عادی ج. سنگین‌تر - استراحت د. برابر - عادی

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته های علوم پایه

کد درس: ۹۹۱۰۹۱

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی - دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۲۸. برای ارزیابی استقامت عضلانی، عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟

- الف. شنای سوئدی
- ب. حرکت بارفیکس
- ج. طناب زدن
- د. حرکت دراز و نشست

۲۹. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. کشش ایستا عبارت است از افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص.

ب. PNF نوعی تمرین برای افزایش انعطاف پذیری است.

ج. نقش مثبت چگلی در اجرای مهارت های ورزشی غیرقابل انکار است.

د. سن و جنسیت در چگلی مؤثر است.

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

- الف. بعد از بلوغ
- ب. در زمان تولد
- ج. بعد از اینکه فرد راه رفتن را می آموزد.
- د. قبل از بلوغ

www.Sanjesh3.com