

بسمه تعالی

نمونه سوالات درس تربیت بدنی عمومی (تربیت بدنی ۱)

مدرس : سهیلا رشادت جو

نیم سال اول سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰

توجه داشته باشید سوالات زیر فقط نمونه ای از سوالات ترم است ، لازم است علاوه بر مطالعه سوالات زیر مرور فایل درس تدریس شده در کلاس های درس تربیت بدنی در دستور کار دانشجویان قرار گیرد.
با تشکر

۱- فواید ورزش و فعالیت بدنی چیست؟

- الف) بهبود آمادگی قلبی، عروقی - قوی تر شدن عضلات قلب - افزایش تعداد ضربان قلب - افزایش چربی
- ب) بهبود آمادگی قلبی ، عروقی - قوی تر شدن عضلات قلب - کاهش تعداد ضربان قلب - کاهش چربی خون
- ج) افزایش تنش های ذهنی - رهایی از افسردگی - کاهش تعداد ضربان قلب - کاهش چربی خون
- د) کاهش انعطاف پذیری - افزایش امکان مصدومیت عضلانی و مفاصل

۲- هدف از انجام فعالیت های ورزشی در سطح دانشگاه چیست؟

- الف) رشد و توسعه جنبه های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیل.
- ب) دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت های ورزشی و بهداشتی قرار می گیرند.
- ج) دانشجویان با یادگیری مهارت های ورزشی پس از فراغت از تحصیل ورزش را بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهند.
- د) همه موارد صحیح می باشد

۳- " برقراری تعادل روانی و تعدیل عواطف و حالاتی چون : خشم ، ستیزجویی ، ناسازگاری " ، جزو کدامیک از هدف های تربیت بدنی می باشد؟

- الف) اهداف روانی تربیت بدنی
- ب) اهداف اجتماعی تربیت بدنی
- ج) اهداف جسمانی تربیت بدنی
- د) اهداف ویژه تربیت بدنی

۴- اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت عبارتند از:

- الف) قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت
- ب) قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، استقامت قلبی عروقی و ترکیب بدنی.
- ج) قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی
- د) هیچکدام

۵- کدام عبارت در ارتباط با " انعطاف پذیری " صحیح نمی باشد.

الف) توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت و یا به طور اختصاصی تر در تمام طول دامنه حرکتی مفصل را انعطاف پذیری می گویند

- ب) انعطاف پذیری مفاصل و عضلات با افزایش سن افزایش می یابد
- ج) انعطاف پذیری مفاصل مختلف ممکن است با یکدیگر متفاوت باشد
- د) انعطاف پذیری یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی است.

- ۶- کاهش دامنه حرکتی و بروز درد در مفصل، بافتهای همبند و عضلات اطراف مفصل از علایم:
الف) کاهش انعطاف پذیری می باشد.
ب) کاهش استقامت عضلانی می باشد.
ج) کاهش قدرت عضلانی می باشد.
د) کاهش هماهنگی و سرعت انقباض

- ۷- کدام عبارت در خصوص " قدرت عضلانی " صحیح می باشد؟
الف) نوجوانان باید با وزنه های بیشتر از وزنشان تمرین کنند
ب) یک ورزشکار باید به طور نسبی سه روز در هفته به منظور افزودن کیفیت قدرت خود تمرین کند
ج) در تمرینات قدرتی جلسات تمرین باید به یکدیگر نزدیک و با فشار بسیار زیاد و بدون استراحت انجام شود
د) هیچکدام صحیح نمی باشد

- ۸- "جزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا و حرکت" عبارتند از:
الف) چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس العمل
ب) قدرت عضلانی، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس العمل
ج) استقامت عضلانی، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس العمل
د) انعطاف پذیری، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس العمل

- ۹- کدام عبارت زیر در ارتباط با "چابکی" صحیح نمی باشد؟
الف) چابکی بچه ها تا حدود ۱۲ سالگی به طور مداوم و پیوسته افزایش می یابد
ب) اشخاص چاق چابکی بیشتری دارند
ج) معمولاً افراد بلند قامت، لاغر از چابکی کمتری برخوردارند.
د) چابکی با خستگی کاهش می یابد.

- ۱۰- کدام عبارت زیر در ارتباط با سرعت صحیح می باشد؟
الف) اگر مقدار نیرو دو برابر شود، میزان شتاب نصف خواهد شد
ب) با افزایش درجه حرارت سرعت انقباض عضلات کاهش می یابد.
ج) اشخاص چاق از سرعت کمتری برخوردار هستند.
د) سرعت اجرای حرکات بدن در نزد مردان فقط تا ۱۳ سالگی به حداکثر می رسد.
۱۱- مواد غذایی بعد از جذب، اعمال زیر را در بدن انجام می دهند:

- الف) تأمین انرژی و سوخت مورد نیاز بدن
ب) تأمین مواد لازم جهت رشد و نمو بافت ها و ترمیم بافتهای آسیب دیده
ج) تأمین ویتامین ها و مواد معدنی که برای رشد و تنظیم واکنشهای مختلف بدن ضروری است.
د) تمام موارد فوق صحیح می باشد

- ۱۲- کدام عبارت زیر در ارتباط با چربی ها صحیح می باشد؟
الف) چربی ها ارزش انرژی زایی زیادی نداشته و از اهمیت کمی برخوردارند.
ب) ارزش انرژی زایی چربی ها معادل دو برابر قندها یا پروتئین ها بوده و برابر ۵ کیلو کالری در هر گرم است.
ج) چربی ها در تأمین انرژی به ویژه در ورزش های طولانی مدت و استقامتی بکار گرفته می شوند.
د) چربی ها در تأمین انرژی به ویژه در ورزش های سرعتی با شدت بالا بکار گرفته می شوند.

- ۱۳- صحیح ترین گزینه را در ارتباط با تغذیه ورزشکاران انتخاب نمایید.
 الف) میزان نیاز بدن ورزشکاران به پروتئین کمتر از افراد عادی است.
 ب) میزان نیاز بدن ورزشکاران به پروتئین بیشتر از افراد عادی است.
 ج) مقدار نیاز به پروتئین در تمام اشخاص برابر بوده و به سن، وزن، مدت فعالیت بستگی ندارد.
 د) چربی در تأمین انرژی در ورزش‌های طولانی مدت و استقامتی از اهمیت کمی برخوردارند.

۱۴- افرادی که آمادگی جسمانی مطلوبی ندارند، درانجام فعالیت‌های بدنی:

الف) موفق بوده و ورزش حرفه ای انجام می دهند.
 ب) دیرتر خسته می شوند.

ج) زودتر خسته می شوند و بعد از خستگی نیز دیرتر به حالت اولیه بر می گردند.
 د) زودتر خسته می شوند و بعد از خستگی نیز زودتر به حالت اولیه بر می گردند.

۱۵- اگر شاخص توده بدنی (BMI) فردی ۳۰ باشد، آن شخص:

الف) اضافه وزن دارد و چاق است.

ج) وزن طبیعی دارد.

۱۶- کدام مورد در خصوص کاهش و کنترل وزن صحیح می باشد؟

الف) در رژیم غذایی فرد، سبزیجات و میوه ها خیلی توصیه نمی شوند
 ب) فرد مجاز است هفته ای ۶ کیلو گرم وزن کم نماید.

ج) بهتر است چربی های مصرفی از نوع حیوانی باشد.

د) بهتر است مواد قندی و چربی ها به مقدار زیادی استفاده شوند.

۱۷- چگونه می توان شدت تمرین را در فعالیت های ورزش تعیین کرد؟

الف) با اندازه گیری درجه حرارت قسمت های مختلف بدن

ج) با اندازه گیری فشار خون

ب) با اندازه گیری تعداد ضربان قلب و نبض گرفتن

د) هیچکدام صحیح نیست

۱۸- طبق اصل اضافه بار افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که:

الف) به عضلات سرعت و انقباض متوسطی وارد کنیم.

ب) عضله در برابر وزنه های سنگین تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، روبرو شود

ج) عضله از هماهنگی لازم برخوردار باشد.

د) عضله در برابر وزنه های سبک تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، روبرو شود

۱۹- کدام آزمون برای ارزیابی تعادل مناسب نیست؟

الف) فرد با چشمان باز روی یک پا می ایستد

ب) در حالتی که چشمهای فرد بسته است روی یک پا می ایستد.

ج) فرد با چشمان باز می ایستد و سعی می کند کتابی را روی سر خود نگه دارد.

د) آزمون دوی سرعت ۱۰۰ متر

۲۰- کدام آزمون برای ارزیابی تعادل مناسب نیست؟

الف) فرد با چشمان باز روی یک پا می ایستد

ب) در حالتی که چشمهای فرد بسته است روی یک پا می ایستد.

ج) فرد با چشمان باز می ایستد و سعی می کند کتابی را روی سر خود نگه دارد.

د) آزمون دوی سرعت ۱۰۰ متر

موفق باشید

Filename: F EXAM 1399-400.docx
Directory: C:\Users\dell\Documents
Template: C:\Users\dell\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dot

m
Title:
Subject:
Author: dell
Keywords:
Comments:
Creation Date: 1/2/2021 2:08:00 AM
Change Number: 3
Last Saved On: 1/5/2021 1:06:00 AM
Last Saved By: dell
Total Editing Time: 44 Minutes
Last Printed On: 1/5/2021 1:06:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 3
Number of Words: 1,022 (approx.)
Number of Characters: 5,828 (approx.)