

تربیت بدنی

۱ - کدامیک از موارد زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی نیست ؟

الف) تناسب قلبی ریوی (ب) استقامت عضلانی (ج) زمان عکس العمل (د) انعطاف پذیری

۲ - کدامیک از موارد زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای ورزشی نیست؟

الف) قدرت عضلانی (ب) هماهنگی (ج) سرعت (د) چابکی

۳ - آن دسته از توانایی های پایه و بنیادی انسان است که به خودی خود وجود داشته و آموزش

پذیر نیست، ولی در اثر تمرین پیشرفت می کنند چه نام دارد؟

الف) تعادل (ب) آمادگی جسمانی (ج) چابکی (د) هیچکدام

۴ - کدامیک از موارد زیر مربوط به آمادگی حرکتی نمی باشد؟

الف) سرعت (ب) توان (ج) چابکی (د) هیچکدام

۵) کدامیک از آزمون های زیر مربوط به آمادگی جسمانی است؟

الف) کشش بارفیکس (ب) دراز نشست (ج) دوی سرعت ۶۰ متر (د) گزینه a و b

۶ - چه کسی باید کشش را انجام دهد؟

الف) ورزشکاران حرفه ای (ب) ورزشکاران مبتدی (ج) عموم مردم (د) ورزشکاران آماتور

۷ - کدامیک از موارد زیر مستلزم البسه ورزشی می باشد؟

الف) بدن را از انجام فعالیت باز ندارد

ب) نسبت به گرما، سرما و تغییرات هوا به نحوی از بدن محافظت کند

ج) در زمستان رنگ های تیره و در تابستان رنگ های روشن توصیه می شود.

د) همه موارد

۸ - کدامیک از موارد زیر ویژگی های یک کفش ورزشی می باشد؟

الف) تضعیف ضربات (ب) قابلیت خم شدن تخت کفش (ج) وزن (د) همه موارد

۹ - فرایندی است آموزشی - تربیتی، که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق

فعالیت های جسمانی است تعریف کدام گزینه است؟

الف (چابکی ب) انعطاف پذیری ج) تربیت بدنی د) استقامت

۱۰ - کدامیک جز اهداف تربیت بدنی می باشد؟

الف (بهداشتی و تندرستی ب) روانی ج) حرکتی و مهارتی د) همه موارد

۱۱ - کدام مورد تعریف بازی از دیدگاه جان هویزینگا نمی باشد؟

الف (فعالیتی است آزاد ب) از خود بی خود و مجذوب ج) سرگرمی به چیزی د) الف و ب

۱۲ - در ورزش کدام نوع انرژی مورد نظر ورزش است؟

الف (شیمیایی ب) مکانیکی ج) الف و ب د) هر سه مورد

۱۳ - دستگاه های تولید انرژی چند نوع است؟

الف (۳ ب) ۲ ج) ۱ د) ۱۰

۱۴ - کدامیک جز اصول اساسی هر نوع برنامه بدن سازی یا تمرینی می باشد؟

الف (ویژگی تمرین ب) رعایت شدت، تکرار و مدت تمرین ج) مقاومت فزاینده د) هر سه مورد

۱۵ (حفظ و نگهداری بدن به طور ارادی در یک حالت دلخواه را چه می نامند؟

الف (چابکی ب) تعادل ج) سرعت د) انعطاف پذیری