



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 ۱۲۱۵۱۵۰

۱- کدام آزمون زیر توان را می سنجد؟

۰۱. دوی سرعت ۰۲. دوی ۴×۹ متر ۰۳. پرش عمودی ۰۴. خط کش

۲- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

۰۱. استقامت ۰۲. قدرت ۰۳. توان ۰۴. چابکی

۳- در کدام مورد زیر، طول عضله هنگام انقباض تغییر نمی کند؟

۰۱. کنسنتریک ۰۲. اکسنتریک ۰۳. ایزومتریک ۰۴. ایزوکینتیک

۴- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می شود؟

۰۱. هیدرات های کربن ۰۲. چربی ها ۰۳. پروتئین ها ۰۴. ویتامین ها

۵- مهمترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

۰۱. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید
۰۲. کاستن انرژی مصرفی
۰۳. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش
۰۴. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

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

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

۷- بهبود " حس اعتماد به نفس" و " خودکارآمدی" جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

۰۱. اهداف جسمانی ۰۲. اهداف تربیتی ۰۳. اهداف روانی ۰۴. اهداف اجتماعی

۸- در کدام یک از کشش های زیر، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

۰۱. کشش غیر فعال ۰۲. کشش فعال ۰۳. کشش ایستا ۰۴. کشش پرتابی

۹- 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



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- برای محاسبه وزن چربی، مناسب ترین روش کدام است؟

۱. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی به وسیله کالیپر
۲. اندازه گیری چربی کل بدن
۳. اندازه گیری لایه چربی شکم
۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

۱۱- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال است.

۱. قدرت ایستا
۲. قدرت
۳. قدرت پویا
۴. استقامت

۱۲- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می شود؟

۱. ایزومتریک
۲. اکسنتریک
۳. کانسنتریک
۴. ایزوکنتریک

۱۳- تعادل عبارت است از توانایی نگه داشتن نقطه ثقل در شخص.

۱. پایین ترین مرکز ثقل
۲. موقعیت ثابت
۳. محدوده سطح اتکا
۴. تغییر حرکات شکل و جهات

۱۴- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۱. فاصله ضربان قلب کم است
۲. برگشت به حالت اولیه قلب آرام تر است
۳. حجم ضربه ای بیشتر است
۴. ضربان قلب تندتر است

۱۵- کدام یک از فاکتورهای زیر، مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟

۱. سرعت
۲. استقامت
۳. قدرت
۴. تعادل

۱۶- بازسازی (ATP) از کدام یک از منابع زیر صورت می گیرد؟

۱. اسید لاکتیک
۲. گلوکز
۳. چربی
۴. CP

۱۷- کدام آزمون زیر، سرعت حرکت را می سنجد؟

۱. دوی رفت و برگشت
۲. دوی ۸۰۰ متر
۳. دوی ۳۰ متر
۴. پرش عمودی

۱۸- کدام یک از موارد زیر، بر چابکی اثر ندارد؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. استقامت
۴. توان

۱۹- رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. تمرینات اینتروال
۲. تمرینات تناوبی
۳. تمرینات با وزنه
۴. تمرینات تداومی



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

۲۰- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

۱. ۱۰ درصد ۲. ۲۰ درصد ۳. ۳۰ درصد ۴. ۴۰ درصد

۲۱- آزمون پرش عمودی کدام یک از فاکتورهای زیر را اندازه گیری می کند؟

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

۲۲- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای اندازه گیری کدام یک از مولفه های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. زمان عکس العمل ۲. سرعت ۳. چابکی ۴. استقامت عضلانی

۲۳- فاصله بین ارائه محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

۱. سرعت کل بدن ۲. سرعت حرکت ۳. سرعت عکس العمل ۴. سرعت عضو

۲۴- بی خوابی از جمله علائمی است که به واسطه کمبود کدام مورد زیر بروز می کند؟

۱. ویتامین C ۲. پروتئین ۳. گلیکوژن کبدی ۴. ویتامین B12

۲۵- مواد غذایی انرژی زا کدامند؟

۱. چربی - پروتئین - ویتامین ۲. چربی - پروتئین - کربوهیدرات
۳. کربوهیدرات - ویتامین - پروتئین ۴. ویتامین - مواد معدنی - چربی

۲۶- کمترین ضربان قلب در کدام حالت است؟

۱. نشسته ۲. ایستاده ۳. استراحت و درازکش ۴. فعالیت

۲۷- کدام یک از موارد زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟

۱. کاهش متابولیسم مواد غذایی ۲. کاهش سرعت انتقال مواد غذایی
۳. افزایش حجم ضربه ای ۴. افزایش زمان بازتاب

۲۸- استفاده از کدام یک از کشش های زیر، جهت افزایش انعطاف پذیری توسط متخصصین توصیه نمی شود؟

۱. کشش بالستیک ۲. کشش فعال ۳. کشش غیر فعال ۴. کشش ایستا

۲۹- تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام فاکتور زیر است؟

۱. عکس العمل ۲. هماهنگی ۳. چابکی ۴. 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

۳۰- تارهای عصبی و عضلانی تحت پوشش آن را چه می نامند؟

۰۲. واحد حرکتی

۰۱. گیرنده عصبی عضلانی

۰۴. سیناپس

۰۳. واحد عصبی عضلانی

تربیت بدنی ۱ نیمسال دوم ۹۱-۹۲

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