



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱- کدام گزینه ذیل در ارتباط با تعلیم و تربیت حرکتی، صحیح می باشد؟

۰۱. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مساله می باشد.

۰۲. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است.

۰۳. تعلیم و تربیت حرکتی، کاوش جمعی می باشد.

۰۴. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت بیشتری دارد.

۲- بهبود حس اعتماد بنفس و خودکارآمدی، جز کدام یک از اهداف تربیت بدنی می باشند؟

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

۳- با افزایش سن، انعطاف پذیری مفاصل و عضلات، چه تغییری می کند؟

۰۱. انعطاف پذیری پویای مفاصل و عضلات افزایش می یابد.

۰۲. انعطاف پذیری مفاصل و عضلات کاهش می یابد.

۰۳. انعطاف پذیری مفاصل و عضلات هیچ تغییری نمی کند.

۰۴. انعطاف پذیری مفاصل و عضلات افزایش می یابد.

۴- کدام مفصل زیر، جز مفاصل کروی محسوب می گردد؟

۰۱. زانو      ۰۲. ران      ۰۳. آرنج      ۰۴. مچ دست

۵- کدام گزینه جز حوزه های وابسته تربیت بدنی و ورزش، نمی باشد؟

۰۱. تندرستی      ۰۲. تفریحات سالم      ۰۳. حرکات موزون      ۰۴. ورزش حرفه ای

۶- یکی از سالم ترین و متداول ترین روش های کشش، کدام گزینه می باشد؟

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

۷- کدام مرحله از مراحل کشش فعال، تا مرز درد پیش می رود؟

۰۱. مرحله کشش موثر      ۰۲. مرحله کشش آسان

۰۳. مرحله شروع      ۰۴. مرحله کشش توسعه یافته

۸- کدام کشش را می توان مشابه گرم کردن اختصاصی محسوب نمود؟

۰۱. کشش (PNE)      ۰۲. کشش پرتابی      ۰۳. کشش پویا      ۰۴. کشش غیر فعال



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۹- اگر ورزشکاری بخواهد استقامت دینامیکی خود را افزایش دهد، باید با چه وزنه ای کار کند؟

۰۱. با وزنه ای برابر با ۲۹ الی ۳۰ درصد حداکثر ظرفیت خویش
۰۲. با وزنه ای برابر با ۴۰ الی ۵۰ درصد حداکثر ظرفیت خویش
۰۳. با وزنه ای برابر با ۱۰ الی ۲۰ درصد حداکثر ظرفیت خویش
۰۴. با وزنه ای برابر با ۶۵ الی ۷۵ درصد حداکثر ظرفیت خویش

۱۰- با توجه به نتایج تحقیقات گوناگون، چه تعداد تکرار، سریع ترین روش دستیابی به قدرت بیان شده است؟

۰۱. ۶ ست تکرار
۰۲. ۸ ست تکرار
۰۳. ۱۰ ست تکرار
۰۴. ۱۲ ست تکرار

۱۱- شایع ترین روش جهت اندازه گیری ترکیب بدن، کدام گزینه است؟

۰۱. اندازه گیری وزن بدن
۰۲. سنجش ضخامت چربی زیر پوست
۰۳. مقایسه وزن با قد
۰۴. اندازه گیری قند خون

۱۲- در کدام دوره سنی، هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن می رسد؟

۰۱. بعد از بزرگسالی
۰۲. قبل از بلوغ
۰۳. بعد از میانسالی
۰۴. بعد از چهل سالگی

۱۳- کدام گروه از افراد زیر، از موقعیت بهتری برای اجرای حرکات چابکی برخوردار می باشند؟

۰۱. افراد لاغر
۰۲. افراد تنومند
۰۳. افراد فربه
۰۴. افراد متوسط قامت

۱۴- توانایی نگه داشتن نقطه ثقل بدن در محدوده سطح اتکای شخص، چه نام دارد؟

۰۱. چابکی
۰۲. هماهنگی
۰۳. تعادل
۰۴. توان

۱۵- با توجه به روش های متفاوت توسعه سرعت بدن، کدام گزینه ذیل به روش افزایش نیروهای مثبت مربوط می باشد؟

۰۱. هماهنگی و نحوه بکارگیری اهرم های بدن
۰۲. نیروی ثقل
۰۳. مقاومت هوا
۰۴. نیروی جاذبه

۱۶- با افزایش ۲ درجه سانتی گراد، سرعت انقباض عضلات چند درصد افزایش می یابد؟

۰۱. ۳۰ درصد
۰۲. ۴۰ درصد
۰۳. ۵۰ درصد
۰۴. ۲۰ درصد

۱۷- معمولاً سرعت اجرای حرکات بدن در نزد زنان، در چه محدوده سنی به حداکثر می رسد؟

۰۱. ۱۶ الی ۱۷ سال
۰۲. ۲۰ الی ۲۵ سال
۰۳. ۲۵ الی ۳۰ سال
۰۴. ۳۰ الی ۳۵ سال



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱۸- در ورزش ها، بیشتر کدام دسته انرژی مد نظر می باشد؟

۰۱. الکتریکی      ۰۲. شیمیایی      ۰۳. گرمایی      ۰۴. هسته ای

۱۹- مقدار انرژی که از هر مول ((ATP))،رها می شود، تقریبا چند کیلو کالری می باشد؟

۰۱. ۱۵ الی ۱۸ کیلو کالری      ۰۲. ۲۲ الی ۲۵ کیلو کالری  
۰۳. ۷ الی ۱۲ کیلو کالری      ۰۴. ۳۰ الی ۳۲ کیلو کالری

۲۰- در اجرای مسابقه دوی ۱۰۰ متر سرعت، تقریبا چند درصد انرژی مورد نیاز از طریق دستگاه هوازی تامین می شود؟

۰۱. ۹۵ درصد      ۰۲. ۵ درصد      ۰۳. ۵۰ درصد      ۰۴. ۷۵ درصد

۲۱- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام یک از مواد غذایی ذیل، انرژی بیشتری آزاد می شود؟

۰۱. پروتئین ها      ۰۲. کربوهیدرات ها      ۰۳. ویتامین ها      ۰۴. چربی ها

۲۲- کدام گروه غذایی، مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی جهت تغذیه انسان می باشد؟

۰۱. پروتئین ها      ۰۲. کربوهیدرات ها(قندها)  
۰۳. چربی ها      ۰۴. ویتامین ها

۲۳- کدام گزینه ذیل، از مهم ترین منابع گلیکوژنی محسوب می گردد؟

۰۱. گوشت      ۰۲. عسل      ۰۳. شیر      ۰۴. میوه

۲۴- از کدام گزینه ذیل، به عنوان اساس زندگی یاد می شود؟

۰۱. ویتامین ها      ۰۲. مواد معدنی      ۰۳. چربی ها      ۰۴. پروتئین ها

۲۵- به طور طبیعی یک ورزشکار ۷۵ کیلوگرمی، روزانه چند گرم پروتئین نیاز دارد؟

۰۱. ۲۵ گرم      ۰۲. ۱۵۰ گرم      ۰۳. ۲۰۰ گرم      ۰۴. ۶۰۰ گرم

۲۶- کدام گزینه ذیل مهم ترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن می باشد؟

۰۱. کم خوری      ۰۲. تعدد وعده غذایی  
۰۳. موازنه انرژی      ۰۴. تنظیم رفتارهای عصبی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۲۷- کدام گزینه ذیل در ارتباط با چاقی، صحیح نمی باشد؟

۱. افرادی که به چاقی هیپرتروفی مبتلا هستند به آسانی نمی توانند وزنشان را کاهش دهند.
۲. اختلال در عملکرد غدد هیپوتالاموس در چاقی موثر می باشد.
۳. در چاقی هیپرتروفی تری گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد.
۴. در چاقی هیپرپلاسیا تعداد سلول های چربی افزایش می یابد.

۲۸- با توجه به تاکید برخی از منابع علمی، مهم ترین عامل افزایش وزن، کدام گزینه می باشد؟

۱. تغییر عادات غذایی
۲. تغذیه نامناسب
۳. کمبود فعالیت بدنی
۴. تغییرات فرهنگی

۲۹- با توجه به توصیه هایی جهت کاهش و کنترل وزن، کدام گزینه ذیل صحیح می باشد؟

۱. حداکثر یک کیلوگرم کاهش وزن در هفته مناسب می باشد.
۲. حداکثر دو کیلوگرم کاهش وزن در هفته مناسب می باشد.
۳. حداکثر سه کیلوگرم کاهش وزن در هفته مناسب می باشد.
۴. حداکثر چهار کیلوگرم کاهش وزن در هفته مناسب می باشد.

۳۰- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ، جهت سنجش کدام قابلیت به کار گرفته می شود؟

۱. توان
۲. چابکی
۳. استقامت
۴. انعطاف پذیری

تربیت بدنی نیمسال دوم ۹۳-۹۴

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