



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱- حرکات موزون به عنوان سومین حوزه وابسته به تربیت بدنی از فعالیت های آمیخته با چه چیزهایی هستند؟

۱. حرکت و هنر ۲. تفریح و تندرستی ۳. هنر و تفریح ۴. حرکت و تندرستی

۲- کدام عامل را می توان به عنوان کشف انفرادی ، توانایی فردی جهت ارتباط و واکنش نسبت به تصورات کلی محیط خارجی و عوامل مادی یا انسانی موجود در آن تعریف کرد؟

۱. تندرستی ۲. تربیت بدنی
۳. تعلیم و تربیت حرکتی ۴. اوقات فراغت

۳- کدام هدف تربیت بدنی به ساختن توان بدنی از طریق برنامه های تمرینی که موجب توسعه و تکامل دستگاههای مختلف بدن می شوند، مربوط می شود؟

۱. هدف جسمانی ۲. هدف روانی ۳. هدف اجتماعی ۴. هدف اقتصادی

۴- از نظر هدف اجتماعی ، هدف مهم تربیت بدنی چیست؟

۱. حفظ سلامت تک تک افراد بدون نظر به اجتماع ۲. کاهش فشارهای روانی مردم
۳. حفظ سلامتی اجتماع به واسطه ی سلامتی فردی ۴. سلامتی و تندرستی سیستم های بدن

۵- این تعریف مربوط به کدام شاخص ذیل است ؟
(توانایی انجام امور روزانه بدون احساس خستگی)

۱. تربیت بدنی ۲. تندرستی
۳. آمادگی جسمانی ۴. تعلیم و تربیت حرکتی

۶- طبقه بندی عناصر آمادگی جسمانی به چه صورت است؟

۱. آمادگی اجتماعی و آمادگی فردی ۲. آمادگی جسمی و آمادگی روانی
۳. آمادگی تندرستی و آمادگی حرکتی ۴. آمادگی جسمی و آمادگی مهارتی

۷- قابلیت کشش عضلات و بافت های همبند اطراف مفاصل در تمام دامنه حرکتی مفصل، را چه می نامند؟

۱. انعطاف پذیری ۲. قدرت ۳. استقامت عضلانی ۴. ترکیب بدن

۸- قدرت دینامیک به چند نوع تقسیم می شود؟

۱. اکسنتریک و ایزوکنتریک ۲. کانسنتریک و اکسنتریک
۳. کانسنتریک و ایزوکنتریک ۴. ایزوکنتریک و پویا



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۹- چه هنگامی تمرین برای افزایش سرعت نتیجه بخش است؟

۱. زمانی که ورزشکار با ۱۰ الی ۲۰ درصد حداکثر توان و کارآیی خود تمرین کند.
۲. زمانی که ورزشکار با ۳۰ الی ۶۰ درصد حداکثر توان و کارآیی خود تمرین کند.
۳. زمانی که ورزشکار با ۵۰ الی ۸۰ درصد حداکثر توان و کارآیی خود تمرین کند.
۴. زمانی که ورزشکار با ۱۰۰ درصد حداکثر توان و کارآیی خود تمرین کند.

۱۰- کدام گزینه به نیروی اعمال شده توسط یک عضله هنگام حرکت بدن (مثل شنا) اطلاق می شود؟

۱. انعطاف پذیری
۲. قدرت پویا
۳. عضلانی
۴. ترکیب بدن

۱۱- کراتین (فسفات) در کدام قسمت بدن ذخیره می شود؟

۱. قلب
۲. تارهای صوتی
۳. کبد
۴. تارهای عضلانی

۱۲- با بالا رفتن سن، ارتفاع قد چه تغییری می کند؟

۱. به علت فشردگی دیسک ها ، کاهش می یابد.
۲. تغییری نمی کند.
۳. به علت انعطاف پذیری زیاد، افزایش می یابد.
۴. به علت فشردگی دیسک ها ، افزایش می یابد.

۱۳- در نتیجه کاهش قدرت عضلات کدام گروه بیشتر مستعد آسیب پذیری هستند؟

۱. افراد کوتاه قد
۲. دختران
۳. افراد لاغر
۴. افراد بلند قد

۱۴- کدام اصل فیزیولوژیکی می باشد که توسعه قدرت و استقامت به آن وابسته است؟

۱. اصل ویژگی تمرین
۲. اصل تعادل
۳. اصل برگشت پذیری
۴. اصل اضافه بار

۱۵- موثرترین روش افزایش استقامت عضلانی چیست؟

۱. اجرای منظم تمرینات با وزنه
۲. شنا
۳. دویدن در صحرا
۴. فعالیت های استقامتی

۱۶- سکوی توازن از وسایل دقیق برای اندازه گیری کدام شاخص است؟

۱. تعادل
۲. انعطاف پذیری
۳. قدرت
۴. سنجش سرعت بدن

۱۷- رایج ترین و دقیق ترین روش برای اندازه گیری سرعت اعضای بدن کدام است؟

۱. زمان سنج
۲. دینامومتر
۳. فلکسومتر
۴. تنسیومتر



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱۸- آزمون دراز و نشست برای ارزیابی کدام شاخص استفاده می شود؟

۱. قدرت عضلانی عضلات شکمی
۲. سرعت عضلانی عضلات شکمی
۳. استقامت عضلانی عضلات شکمی
۴. هماهنگی عضلانی عضلات جلو بدن

۱۹- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای ارزیابی کدام شاخص آمادگی جسمانی است؟

۱. چابکی
۲. تعادل
۳. سرعت عکس العمل
۴. قدرت

۲۰- توانایی فیزیکی شخصی که وی را قادر می کند تا موقعیت و جهت بدنش را سریعاً به یک حالت جدید تغییر دهد را چه می گویند؟

۱. تعادل
۲. چابکی
۳. هماهنگی
۴. استقامت

۲۱- کدام یک از موارد زیر به نام "اساس زندگی" یاد می شود؟

۱. پروتئین ها
۲. قندها
۳. کربوهیدرات ها
۴. چربی ها

۲۲- کدام یک از گزینه های زیر نقش حائز اهمیتی در متابولیسم سلولی دارند و همچنین در ترکیب مواد غذایی بیولوژیکی نیز لازم است؟

۱. پروتئین ها
۲. قندها
۳. املاح معدنی
۴. ویتامین ها

۲۳- مهم ترین پیامد کمبود حرکت چیست؟

۱. بیماری، کاهش حجم عضله و کاهش قدرت عضلانی
۲. بیماری، افزایش حجم عضله و کاهش قدرت عضلانی
۳. بیماری، کاهش حجم عضله و افزایش قدرت عضلانی
۴. بیماری، افزایش حجم عضله و افزایش قدرت عضلانی

۲۴- کدام فرمول مساوی است با حداکثر ضربان قلب است؟

۱. سن فرد-۲۰۰
۲. سن فرد-۲۲۰
۳. نصف سن فرد-۲۰۰
۴. نصف سن فرد-۲۲۰

۲۵- بر اساس تحقیقات چه ارتباطی بین حجم عضلات و قدرت آنها وجود دارد؟

۱. ارتباط مستقیم
۲. ارتباط غیر مستقیم
۳. هیچ ارتباطی وجود ندارد.
۴. ارتباط منفی

۲۶- کدامیک از موارد زیر وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا یا ایزومتریک است؟

۱. دینامومتر
۲. فلکسومتر
۳. الکترومایوگرافی
۴. دراز و نشست



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۲۷- کدام عبارت صحیح است؟

۱. برنامه های تعلیم و تربیت حرکتی نیازی به ارزیابی ندارد.
۲. تعلیم و تربیت حرکتی یادگیری بسیاری از مهارت ها را تسهیل می کند.
۳. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت بیشتری دارد.
۴. تربیت بدنی بر تحلیل حرکات تاکید دارد.

۲۸- مطابق نظر هیئتنگر هماهنگی زنان پس از ۱۸ سالگی نسبت به مردان چگونه است؟

۱. تفاوتی با مردان ندارند.
۲. ۱۰٪ بهتر از مردان است.
۳. ۱۶٪ بدتر از مردان است.
۴. ۷٪ بدتر از مردان است.

۲۹- کدامیک از موارد زیر، مهم ترین مفهوم درباره تنظیم و تثبیت وزن بدن است؟

۱. مصرف سبزیجات
۲. موازنه انرژی
۳. مصرف کالری کمتر
۴. فعالیت بدنی

۳۰- در دوی ۱۰۰ متر چند درصد انرژی از طریق دستگاه هوایی تامین می شود؟

۱. ۵ درصد
۲. ۲۵ درصد
۳. ۶۰ درصد
۴. ۹۰ درصد

پاسخ نامه تربیت بدنی ۱ - نیم ترم اول ۹۵-۹۴

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