



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- بهبود سطح کیفی زندگی از اهداف کدام حوزه وابسته به تربیت بدنی و ورزش است؟

۱. حرکات موزون
۲. تفریحات سالم
۳. تندرستی
۴. حرکات موزون، تفریحات سالم و تندرستی

۲- کدام مورد از نتایج حوزه تندرستی و مزیت فعالیت جسمانی مداوم می باشد؟

۱. تامین معیشت
۲. پرکردن اوقات فراغت
۳. پیشگیری از فشار خون و بیماری های قلبی
۴. انجام فعالیتهای مفرح

۳- شیوه حل مساله مختص کدام نوع تعلیم و تربیت می باشد؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی
۲. تربیت بدنی سنتی
۳. تعلیم و تربیت سنتی
۴. تعلیم و تربیت معلم محور

۴- چرا برای فراگیری اهداف تربیت بدنی باید با اهداف تعلیم و تربیت آشنا بود؟

۱. چون تربیت بدنی شباهت زیادی به تعلیم و تربیت دارد
۲. چون تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است
۳. چون هدف تربیت بدنی فراگیری اهداف تعلیم و تربیت است
۴. چون تربیت بدنی از مولفه های مهم تعلیم و تربیت است

۵- تمرینات "رهایی از فشار" جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

۱. اهداف جسمانی
۲. اهداف روانی
۳. اهداف اجتماعی
۴. اهداف تربیتی

۶- کدام گزینه را می توان به مردم آمیزی، دوستی و پیوند جویی تعبیر کرد؟

۱. اعتماد به نفس
۲. تعامل
۳. استقلال درونی
۴. انگیزه

۷- توانایی تغییر مسیر حرکت بدن اگر با کدام ویژگی ها همراه باشد نشان دهنده چابکی فرد است؟

۱. قدرت و سرعت
۲. دقت و قدرت
۳. سرعت و دقت
۴. دقت و استقامت

۸- کدام گزینه از اجزای آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. استقامت قلبی و عروقی
۲. تعادل
۳. عکس العمل
۴. چابکی



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

۹- با افزایش کدام قابلیت انسان می تواند تعدادی حرکات یکنواخت و تکراری را انجام دهد؟

۱. قدرت عضلانی ۲. استقامت عضلانی ۳. استقامت قلبی ریوی ۴. انعطاف پذیری پویا

۱۰- کدام نوع کشش را می توان مشابه گرم کردن اختصاصی دانست؟

۱. کشش فعال ۲. کشش پویا ۳. کشش غیر فعال ۴. کشش پرتابی

۱۱- کدام گزینه انعطاف پذیری بیشتری دارد؟

۱. زن ۲۷ ساله ۲. مرد ۲۷ ساله ۳. مرد ۴۰ ساله ۴. زن ۴۰ ساله

۱۲- "زمان کافی برای انجام تطابق عصبی وجود ندارد"، از معایب کدامیک از انواع کشش در انعطاف پذیری می باشد؟

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

۱۳- برای اینکه دوک های عضلانی پیامی از وضعیت عضله به مغز منتقل نکنند باید کشش را به چه نحوی انجام داد؟

۱. حرکات کششی بسیار سریع باشد
۲. حرکات کششی در بخشی از دامنه حرکتی انجام شود
۳. حرکات سریع و در بخش کوچکی از دامنه حرکتی انجام شود
۴. حرکات بسیار آهسته انجام شود

۱۴- حداکثر وزنه ای که نوجوانان می توانند با آن تمرین قدرتی کنند، چقدر است؟

۱. کمتر از ۳۰ کیلو گرم ۲. کمتر از یک چهارم وزن بدنشان
۳. کمتر از نصف وزن بدنشان ۴. کمتر از وزن بدنشان

۱۵- اسید لاکتیک در اثر فعالیت کدام سلولهای عضلانی تولید می شود؟

۱. سلولهای قرمز ۲. سلولهای سفید
۳. سلولهای قرمز نوع الف ۴. سلولهای قرمز نوع ب

۱۶- با انجام تمرینات ویژه استقامت عضلانی کدام تغییر در عضله رخ می دهد؟

۱. افزایش قطر و تعداد تارهای کند انقباض ۲. افزایش تعداد تارهای تند انقباض
۳. کاهش ذخایر چربی و کربوهیدرات عضله ۴. کاهش تعداد میتوکندریها

۱۷- کدام گزینه از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی می باشد؟

۱. هماهنگی ۲. تعادل ۳. انعطاف پذیری ۴. چابکی



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- کدام یک از اجزای آمادگی حرکتی بعد از سن ۱۸ سالگی در زنان بهتر از مردان است؟

۱. قدرت عضلانی ۲. چابکی ۳. سرعت حرکت ۴. هماهنگی

۱۹- حرکت دادن بخشی از بدن مانند دست یا پا در کوتاه ترین زمان ممکن کدام است؟

۱. سرعت اندام ۲. سرعت عکس العمل ۳. انعطاف پذیری ۴. چابکی

۲۰- در مردان سرعت اجرای حرکات تا چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۲۵ سالگی ۲. ۲۳ سالگی ۳. ۲۰ سالگی ۴. ۱۷ سالگی

۲۱- کدام جمله در مورد میزان انرژی تولیدی و سرعت انرژی تولیدی دستگاه های انرژی صحیح است؟

۱. سرعت تولید انرژی در دستگاه اسید لاکتیک زیاد و میزان تولید انرژی در آن کم است.

۲. سرعت و میزان تولید انرژی در دستگاه اسید لاکتیک کم است.

۳. سرعت و میزان تولید انرژی در دستگاه هوازی زیاد است.

۴. سرعت تولید انرژی در دستگاه هوازی زیاد و میزان تولید انرژی در آن کم است.

۲۲- سهم کدام دستگاه انرژی در ورزش بیشتر است؟

۱. بستگی به نوع ورزش دارد ۲. دستگاه هوازی

۳. دستگاه اسید لاکتیک ۴. دستگاه کراتین فسفات

۲۳- کدام ماده مغذی جزء مواد مغذی غیر انرژی زا و برای سلامت و رشد انسان لازم است؟

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

۲۴- از اکسیداسیون هر گرم چربی، کربوهیدرات و پروتئین به ترتیب چند کیلو کالری انرژی حاصل می شود؟

۱. ۹، ۴، ۹ ۲. ۴، ۹، ۹ ۳. ۴، ۹، ۴ ۴. ۴، ۴، ۹

۲۵- در صورتی که پروتئین اضافی وارد بدن شود و در روند سوخت و ساز قرار نگیرد، چه اتفاقی برای آن خواهد افتاد؟

۱. به عضله تبدیل می شود ۲. به چربی تبدیل می شود

۳. به قند تبدیل می شود ۴. دفع می شود

۲۶- کمبود کدام ویتامین موجب بی اشتها می شود؟

۱. A ۲. E ۳. D ۴. C



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

۲۷- آتروفی کدام یک عضلات ذیل موجب عدم حفظ قوس طبیعی پا می شود؟

۱. روی پا ۲. ساق پا ۳. جلوی پا ۴. کل اندام تحتانی

۲۸- درصد چربی متوسط برای مردان و زنان ورزشکار به ترتیب چقدر است؟

۱. ۱۲ و ۱۸ درصد ۲. ۱۸ و ۲۵ درصد ۳. ۱۲ و ۱۵ درصد ۴. ۱۵ و ۱۸ درصد

۲۹- حداکثر ضربان قلب یک مرد و یک زن ۳۰ ساله به ترتیب چقدر است؟

۱. ۱۹۰-۱۹۰ ۲. ۲۱۰-۱۹۰ ۳. ۱۹۰-۲۱۰ ۴. ۱۷۰-۲۱۰

۳۰- کدام یک از موارد زیر همچون رفاصک ساعت فیبر عضلانی را در وضعیت حرکت یا کشش نگه می دارد؟

۱. اندام گلژی ۲. اجسام پاسینی ۳. دوک عضلانی ۴. کپسول مفصلی