



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱- کدام حوزه از تربیت بدنی فعالیت های آمیخته از هنر و حرکت می باشد؟

۰۱. تندرستی ۰۲. تفریحات سالم ۰۳. حرکات موزون ۰۴. ورزش همگانی

۲- آزمون دو رفت و برگشت برای سنجش کدام قابلیت بکار می رود؟

۰۱. تعادل ۰۲. سرعت ۰۳. چابکی ۰۴. توان

۳- کدام گزینه پیرامون تعلیم و تربیت حرکتی صحیح است؟

۰۱. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت بیشتری دارد.
۰۲. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است.
۰۳. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش گروهی است.
۰۴. تعلیم و تربیت حرکتی بر تحلیل حرکت تاکید دارد.

۴- کدام وسیله ذیل برای اندازه گیری تعادل به کار می رود؟

۰۱. سکوی توازن ۰۲. دینامومتر ۰۳. فلکسومتر ۰۴. گونیا متر

۵- روند اجتماعی شدن کودکان چگونه آغاز می شود؟

۰۱. با صحبت های والدین ۰۲. با شرکت در مسابقات ورزشی
۰۳. با فعالیت های اولیه ورزشی ۰۴. با حضور در مدرسه

۶- سینماتوگرافی روش اندازه گیری کدام گزینه است؟

۰۱. سرعت اعضای بدن ۰۲. قدرت اعضای بدن ۰۳. تعادل اعضای بدن ۰۴. چابکی اعضای بدن

۷- توانایی کشیدن عضلات بدن در دفعات مختلف و با تکرارهای متعدد را چه می نامند؟

۰۱. انعطاف پذیری پویا ۰۲. قدرت ۰۳. هماهنگی ۰۴. تعادل ایستا

۸- آزمون کشش بارفیکس برای اندازه گیری کدام شاخص به کار می رود؟

۰۱. قدرت و استقامت کمر بند شانه ای و بازو ۰۲. تعادل کمر بند شانه ای و بازو
۰۳. توان کمر بند شانه ای و بازو ۰۴. قدرت و استقامت مجموعه عضلات بالاتنه

۹- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت یا در تمام طول دامنه حرکتی مفصل را چه می گویند؟

۰۱. قدرت ۰۲. سرعت ۰۳. استقامت عضلانی ۰۴. انعطاف پذیری



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۰- روش تمرینی ویرهد بر چه مبنایی انجام می شود؟

۱. ۲۵ تا ۱۰۰ درصد حداکثر وزنه در ۴ نوبت ۲۰ تکراری انجام می شود.
۲. ۵۰ تا ۷۵ درصد حداکثر وزنه در ۵ نوبت ۶۰ تکراری انجام می شود.
۳. ۲۵ تا ۵۰ درصد حداکثر وزنه در ۴ نوبت ۳۰ تکراری انجام می شود.
۴. ۲۵ تا ۵۰ درصد حداکثر وزنه در ۵ نوبت ۴۰ تکراری انجام می شود.

۱۱- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت را چه می نامند؟

۱. قدرت عضلانی
۲. استقامت عضلانی
۳. استقامت قلبی عروقی
۴. تعادل

۱۲- رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت چیست؟

۱. داروهای گیاهی
۲. داروهای شیمیایی
۳. تمرینات با وزنه
۴. تمرینات پلیومتریک

۱۳- کدام گزینه به دنبال یک دوره تمرینی استقامتی به وجود می آید؟

۱. افزایش قطر و تعداد تارهای Ft
۲. کاهش تراکم مویرگی
۳. کاهش تعداد میتوکندری ها
۴. افزایش مقاومت بافت های همبند عضله

۱۴- کدام گزینه از فواید گرم کردن است؟

۱. کاهش حجم ضربه ای
۲. کاهش برون ده قلبی
۳. کاهش صدمات عضلانی - وتری
۴. کاهش سرعت انتقال جریان عصبی

۱۵- کدام گزینه از اجزای آمادگی حرکتی محسوب نمی شود؟

۱. قدرت
۲. استقامت قلبی - عروقی
۳. چابکی
۴. هماهنگی

۱۶- زمان لازم برای فعالیت های سرد کردن چند دقیقه است؟

۱. ۱ تا ۵ دقیقه
۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه
۳. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
۴. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۱۷- بر اساس تحقیقات هیوزت در کدام مرحله ظرفیت هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن می رسد؟

۱. میانسالی
۲. قبل از بلوغ
۳. بزرگسالی
۴. حدود ۳۰ سالگی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۸- تمرینات پیش از فصل مسابقه باید کدام شرایط را داشته باشد؟

۰۱. باید در جهت افزایش حداکثر ظرفیت دستگاههای انرژی غالب در ورزش اختصاصی باشد.
۰۲. ورزشکاران به طور متوسط فعالیت خود را ادامه دهند.
۰۳. باید بر توسعه مهارت ها تاکید شود.
۰۴. شرکت در فعالیت های بانشاط لازم است.

۱۹- کدام عامل بر/افزایش چابکی موثر است؟

۰۱. لاغری و بلند قدی
۰۲. چاقی
۰۳. خستگی
۰۴. متوسط قامت

۲۰- اصل فیزیولوژیکی که توسعه قدرت و استقامت به آن وابسته است را چه می نامند؟

۰۱. اصل اضافه بار
۰۲. اصل ویژگی
۰۳. اصل تنوع
۰۴. اصل تعادل

۲۱- مهم ترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود چیست؟

۰۱. شدت یا سنگینی تمرین
۰۲. تعادل
۰۳. سرعت
۰۴. استقامت

۲۲- مهم ترین روشی که چاقی را کنترل می کند کدام گزینه است؟

۰۱. دستیابی به تعادل انرژی مثبت
۰۲. دستیابی به تعادل انرژی منفی
۰۳. استفاده از داروهای گیاهی
۰۴. استفاده از داروهای چربی سوز

۲۳- در جدول شاخص مطلوب وزن بدن زنان و مردان با داشتن چه میزان چربی لاغر شناخته می شوند؟

۰۱. مردان کمتر از ۸٪ و زنان کمتر از ۱۳٪
۰۲. مردان کمتر از ۱۳٪ و زنان کمتر از ۲۲٪
۰۳. مردان کمتر از ۲۲٪ و زنان کمتر از ۱۳٪
۰۴. مردان کمتر از ۱۵٪ و زنان کمتر از ۱۶٪

۲۴- کدام گزینه عامل موثر و مهم در تعیین وزن مطلوب بدن است؟

۰۱. چربی
۰۲. وراثت
۰۳. اندازه و شکل اسکلت
۰۴. قد

۲۵- در شرایط طبیعی چند درصد کالری بدن از چربی ها تامین می شود؟

۰۱. ۲۰٪ تا ۲۵٪
۰۲. ۱۰٪ تا ۲۵٪
۰۳. ۳۰٪ تا ۳۵٪
۰۴. ۴۰٪ تا ۵۰٪

۲۶- در افراد غیر ورزشکار چند گرم پروتئین به ازای هر کیلو گرم وزن بدن لازم است؟

۰۱. ۰/۵ گرم
۰۲. ۰/۸ گرم
۰۳. ۱ گرم
۰۴. ۱/۲ گرم



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۲۷- کدام ماده به عنوان اساس زندگی یاد شده است؟

- ۰۱ چربی ۰۲ پروتئین ۰۳ کربوهیدرات ۰۴ ویتامین

۲۸- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان کدام است؟

- ۰۱ چربی ۰۲ کربوهیدرات ۰۳ ویتامین ۰۴ پروتئین

۲۹- کدام ورزش ذیل ۸۵٪ از اسید لاکتیک و ۱۵٪ از دستگاه اسید لاکتیک و اکسیژن استفاده می کند؟

- ۰۱ اسکی تفریحی ۰۲ دو صد متر ۰۳ بسکتبال ۰۴ کشتی

۳۰- در یک دوی آرام حدود ۹۰ درصد انرژی از طریق کدام دستگاه تامین می شود؟

- ۰۱ دستگاه اکسیژن ۰۲ دستگاه فسفاژن ۰۳ دستگاه اسید لاکتیک ۰۴ ATP-CP

تربیت بدنی تابستان ۹۴

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