

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱-۱۲۱۵۴۲۷

۱- کدام یک از موارد زیر انرژی را نیست؟

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

۲- چابکی در کدام یک از موارد زیر نقش کمی دارد؟

۱. اسکی ۲. فوتبال ۳. بدمینتون ۴. دو مارا تون

۳- کدام یک از آزمون های زیر، سرعت حرکت را می سنجد؟

۱. دوی ۳۰ متر ۲. دوی ۸۰۰ متر ۳. دوی ۱۵۰۰ متر ۴. دوی مارا تون

۴- افزایش سرعت در مردان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی ۲. ۲۰ سالگی ۳. ۲۲ سالگی ۴. ۲۴ سالگی

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

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

۶- برای ارزیابی استقامت عضلانی عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟

۱. حرکت دراز و نشست ۲. طناب زدن ۳. حرکت بارفیکس ۴. پرش عمودی

۷- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان چیست؟

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

۸- حوزه های وابسته به تربیت بدنی و ورزش کدام گزینه است؟

۱. سلامتی، تعلیم و تربیت، اوقات فراغت
۲. تعلیم و تربیت حرکتی، حرکات موزون، فعالیت های جسمانی
۳. تندرستی، تفریحات سالم، حرکات موزون
۴. آمادگی جسمانی، آمادگی حرکتی، آمادگی روانی

۹- کدام عبارت پیرامون تعلیم و تربیت حرکتی نا درست است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی کاملاً رسمی است.
۲. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است.
۳. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد محور است.
۴. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسأله است.

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱-۱۲۱۵۴۲۷

۱۰- افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی، مربوط به کدامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

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

۱۱- کدام عبارت نا درست است؟

۱. ورزش می تواند ارزش های مثبت و منفی گوناگونی را به افراد انتقال دهد.
۲. راه تسهیل تربیت اخلاقی توسط ورزش، برقرار ساختن عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه های ورزشی است.
۳. کودکان و بزرگسالان از طریق فعالیتهای اجتماعی - ورزشی به شیوه زندگی فعال و پرتحرک می رسند.
۴. احساس تفاهم و همبستگی تنها از طریق ارتباطات غیرکلامی در فعالیتهای ورزشی بوجود می آید.

۱۲- در کدام یک از انواع کشتی ها، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کشتشی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

۱. کشتی غیر فعال ۲. کشتی ایستا ۳. کشتی پویا ۴. کشتی PNF

۱۳- افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش، مربوط به کدام کشتی است؟

۱. کشتی پرتابی ۲. کشتی پویا ۳. کشتی ایستا ۴. کشتی PNF

۱۴- تمرین برای افزایش سرعت چه زمانی نتیجه بخش است؟

۱. زمانی که ورزشکار با ۶۰ الی ۷۵ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.
۲. زمانی که ورزشکار با ۸۰ الی ۹۵ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.
۳. زمانی که ورزشکار با ۲۹ الی ۳۰ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.
۴. زمانی که ورزشکار با ۵۰ الی ۸۰ درصد توان و کارایی خود تمرین کند.

۱۵- دستگاه انتقال اکسیژن چه دستگاهی است؟

۱. همان دستگاه قلبی عروقی است ۲. همان دستگاه تنفسی است
۳. مشارکت دستگاه های قلبی عروقی و تنفسی ۴. مشارکت دستگاه های عضلانی و تنفسی

۱۶- با افزایش استقامت عضلانی، کدامیک از سازگاری های زیر در بدن ایجاد نمی شود؟

۱. افزایش غلظت میوگلوبین عضله ۲. افزایش تعداد تارهای تند انقباض
۳. افزایش تعداد میتوکندری ها ۴. افزایش تراکم مویرگی عضله

- تعداد سوالات: نستی: ۳۰؛ تشریحی: .۰
عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه
رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی، ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۲۳-۱۲۱۵۴۲۷
- ۱۷- توانایی اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی چه نام دارد؟
۱. چابکی ۲. انعطاف پذیری ۳. هماهنگی ۴. تعادل
- ۱۸- 'دویدن و ایستادن روی پنجه پا' برای افزایش کدامیک از قابلیت های زیر انجام می شود؟
۱. هماهنگی ۲. عکس العمل ۳. تعادل ۴. چابکی
- ۱۹- کدامیک از دستگاه های زیر به دستگاه اسید لاکتیک معروف است؟
۱. گلیکولیز بی هوازی ۲. گلیکولیز هوازی ۳. کراتین فسفات ۴. ATP-CP
- ۲۰- دستگاه تولید انرژی کدامیک از رشته های زیر شبیه والیبال است؟
۱. بسکتبال ۲. قایقرانی ۳. اسکی تفریحی ۴. کشتی
- ۲۱- در شروع فعالیت هایی مثل کوهنوردی و اسکی، تأمین انرژی برعهده کدام گروه مواد غذایی می باشد؟
۱. چربی ها ۲. کربوهیدرات ها ۳. پروتئین ها ۴. هم پروتئین ها و هم چربی ها
- ۲۲- کدام مورد نقش کمتری در توسعه قدرت عضلانی دارد؟
۱. تفریحات ۲. تغذیه سالم ۳. استراحت کافی ۴. کارعضلانی
- ۲۳- مهمترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن چیست؟
۱. رژیم غذایی ۲. تمرین و ورزش ۳. موازنه انرژی ۴. انرژی مصرفی
- ۲۴- برای محاسبه وزن چربی، مناسب ترین روش کدام است؟
۱. اندازه گیری چربی کل بدن ۲. اندازه گیری لایه چربی شکم ۳. اندازه گیری سطح مقطع عضلات ۴. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی به وسیله کالیبر
- ۲۵- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید مورد توجه قرار گیرد کدام است؟
۱. مدت اجرای تمرین ۲. تکرار اجرای تمرین ۳. شدت تمرین ۴. مقدار وزنه
- ۲۶- برادیکاردی چیست؟
۱. نارسایی قلبی ۲. بیماری کندی ضربان قلب ۳. بیماری تند ضربان قلب ۴. کم خونی شدید

- تعداد سوالات: نستی: ۳۰؛ تشریحی: .۰
عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه
رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی، ۱۲۱۵۴۲۹ - کلیه دروس تربیت بدنی ویژه علوم انسانی و تربیت بدنی ویژه علوم پایه ۱۲۱۵۴۲۳-۱۲۱۵۴۲۷
- ۲۷- کدامیک از موارد زیر، مربوط به برنامه های تمرینی خارج از فصل مسابقه است؟
۱. دویدن خیلی شدید ۱ تا ۲ جلسه در هفته ۲. وزنه تمرینی ۸ هفته، سه جلسه در هفته ۳. تماشای فیلم، یادگیری روشهای بازی تمرینات برخی از مهارتها ۴. وزنه تمرینی ۲ تا ۳ جلسه در هفته
- ۲۸- کدام روش مؤثرترین روش کار با وزنه برای افزایش قدرت کدام است و محاسبه مقدار وزنه نیز مشکل است؟
۱. روش ۱۰۰ تکراری مک گوئین ۲. روش دلووم و واتکینز ۳. روش فلیک و گرامر ۴. روش پیرامیدی
- ۲۹- رایج ترین و دقیق ترین روش اندازه گیری سرعت اعضای بدن کدام گزینه است؟
۱. سینماتوگرافی ۲. دو ۱۰۰ متر ۳. راديوگرافی ۴. الکترومایوگرافی
- ۳۰- آزمون زیر به چه منظوری انجام می شود؟
'فرد در حالیکه با چشمان باز می ایستد سعی می کند کتابی را روی سر خود نگه دارد'
۱. سنجش استقامت عضلانی پشت پاها و افزایش هماهنگی ۲. سنجش قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن ۳. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل ۴. سنجش قدرت عضلانی پشت پاها و افزایش هماهنگی

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۳۱۵۲۳۱

زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۶۰: تشریحی: .

سری سوال: یک

- 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. تأمین 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 شایسته 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: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۳۱۵۲۳۱

- 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 پیمای 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: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۲۳۱

سری سوال: ۱ یک

- 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. ۹، 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؟
A. ۱ E. ۲ D. ۳ C. ۴

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۲۳۱

سری سوال: ۱ یک

- ۲۷- آرتروفی 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 رفاقت ساعت فیبر عضلانی را در وضعیت حرکت یا کشش نگه می دارد؟
۱. اندام گلژی ۲. اجسام یاسینی ۳. دوک عضلانی ۴. کیسول مفصلی

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۲۳۱

زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۶۰: تشریحی: .

سری سوال: یک

- 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. تفریح و هنر
 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. اکستنتریک و ایزوکنتیک
 ۲. کانسنتریک و اکسنتریک
 ۳. کانسنتریک و ایزوکنتیک
 ۴. ایزوکنتیک و پویا



تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۲۳۱

زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۶۰: تشریحی: .

سری سوال: یک

- ۹- چه هنگامی تمرین برای افزایش سرعت نتیجه بخش است؟
 ۱. زمانی که ورزشکار با ۱۰الی ۲۰ درصد حداکثر توان و کارآیی خود تمرین کند.
 ۲. زمانی که ورزشکار با ۳۰الی ۶۰ درصد حداکثر توان و کارآیی خود تمرین کند.
 ۳. زمانی که ورزشکار با ۵۰الی 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: نستی: ۳۰؛ تشریحی: ۰.
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۲۳۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰؛ تشریحی: ۰.
سری سوال: ۱ یک

- 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. درازو نشست



تعداد سوالات: نستی: ۳۰؛ تشریحی: ۰.
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۲۳۱

سری سوال: ۱ یک

- 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 هینتگر 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 هوازی تامین می شود؟
۱. ۵ درصد
 ۲. ۲۵ درصد
 ۳. ۶۰ درصد
 ۴. ۹۰ درصد

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۶۰: تشریحی: .

سری سوال: یک

- ۱- کدام گزینه ذیل در ارتباط با تعلیم و تربیت حرکتی، صحیح می باشد؟
 - ۱- تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مساله می باشد.
 - ۲- تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است.
 - ۳- تعلیم و تربیت حرکتی، کاوش جمعی می باشد.
 - ۴- 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؟
 - ۱- اهداف فرهنگی
 - ۲- اهداف اجتماعی
 - ۳- اهداف جسمانی
 - ۴- اهداف روانی
- ۳- با افزایش سن، انعطاف پذیری مفاصل و عضلات، چه تغییری می کند؟
 - ۱- انعطاف پذیری پویای مفاصل و عضلات افزایش می یابد.
 - ۲- انعطاف پذیری مفاصل و عضلات کاهش می یابد.
 - ۳- انعطاف پذیری مفاصل و عضلات هیچ تغییری نمی کند.
 - ۴- انعطاف پذیری مفاصل و عضلات افزایش می یابد.
- ۴- کدام مفصل زیر، جز مفاصل کروی محسوب می گردد؟
 - ۱- زانو
 - ۲- ران
 - ۳- آرنج
 - ۴- مچ دست
- ۵- کدام گزینه جز حوزه های وابسته تربیت بدنی و ورزش، نمی باشد؟
 - ۱- تندرستی
 - ۲- تفریحات سالم
 - ۳- حرکات موزون
 - ۴- ورزش حرفه ای
- ۶- یکی از سالم ترین و متداول ترین روش های کشش، کدام گزینه می باشد؟
 - ۱- کشش پرتابی
 - ۲- کشش غیر فعال
 - ۳- کشش ایستا
 - ۴- کشش فعال
- ۷- کدام مرحله از مراحل کشش فعال، تا مرز درد پیش می رود؟
 - ۱- مرحله کشش موثر
 - ۲- مرحله کشش آسان
 - ۳- مرحله شروع
 - ۴- مرحله کشش توسعه یافته
- ۸- کدام کشش را می توان مشابه گرم کردن اختصاصی محسوب نمود؟
 - ۱- کشش (PNE)
 - ۲- کشش پرتابی
 - ۳- کشش پویا
 - ۴- کشش غیر فعال

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
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؟
 - ۱- با وزنه ای برابر با ۲۹ الی ۳۰ درصد حداکثر ظرفیت خویش
 - ۲- با وزنه ای برابر با ۴۰ الی ۵۰ درصد حداکثر ظرفیت خویش
 - ۳- با وزنه ای برابر با ۱۰ الی ۲۰ درصد حداکثر ظرفیت خویش
 - ۴- 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 دست یابی به قدرت بیان شده است؟
 - ۱- ۶ ست تکرار
 - ۲- ۸ ست تکرار
 - ۳- ۱۰ ست تکرار
 - ۴- ۱۲ ست تکرار
- ۱۱- شایع ترین روش جهت اندازه گیری ترکیب بدن، کدام گزینه است؟
 - ۱- اندازه گیری وزن بدن
 - ۲- سنجش ضخامت چربی زیر پوست
 - ۳- مقایسه وزن با قد
 - ۴- اندازه گیری قند خون
- ۱۲- در کدام دوره سنی، هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن می رسد؟
 - ۱- بعد از بزرگسالی
 - ۲- قبل از بلوغ
 - ۳- بعد از میانسالی
 - ۴- بعد از چهل سالگی
- ۱۳- کدام گروه از افراد زیر، از موقعیت بهتری برای اجرای حرکات چابکی برخوردار می باشند؟
 - ۱- افراد لاغر
 - ۲- افراد تومند
 - ۳- افراد فربه
 - ۴- افراد متوسط قامت
- ۱۴- توانایی نگه داشتن نقطه ثقل بدن در محدوده سطح اتکای شخص، چه نام دارد؟
 - ۱- چابکی
 - ۲- هماهنگی
 - ۳- تعادل
 - ۴- توان
- ۱۵- با توجه به روش های متفاوت توسعه سرعت بدن، کدام گزینه ذیل به روش افزایش نیروهای مثبت مربوط می باشد؟
 - ۱- هماهنگی و نحوه بکارگیری اهرم های بدن
 - ۲- نیروی ثقل
 - ۳- مقاومت هوا
 - ۴- نیروی جاذبه
- ۱۶- با افزایش ۲ درجه سانتی گراد، سرعت انقباض عضلات چند درصد افزایش می یابد؟
 - ۱- ۳۰ درصد
 - ۲- ۴۰ درصد
 - ۳- ۵۰ درصد
 - ۴- ۲۰ درصد
- ۱۷- معمولا سرعت اجرای حرکات بدن در نزد زنان، در چه محدوده سنی به حداکثر می رسد؟
 - ۱- ۱۶ الی ۱۷ سال
 - ۲- ۲۰ الی ۲۵ سال
 - ۳- ۲۵ الی ۳۰ سال
 - ۴- ۳۰ الی ۳۵ سال

تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۶۰: تشریحی: .
سری سوال: ۱ یک

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

۱. الکتریکی
۲. شیمیایی
۳. ۷ الی ۱۲ کیلو کالری
۴. ۳۰ الی ۳۲ کیلو کالری
- ۱۹- مقدار انرژی که از هر مول (ATP)، رها می شود، تقریباً چند کیلو کالری می باشد؟
۱. ۱۵ الی ۱۸ کیلو کالری
۲. ۲۲ الی ۲۵ کیلو کالری
۳. ۳۰ الی ۳۲ کیلو کالری
۴. ۳۲ الی ۳۴ کیلو کالری

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

۱. ۹۵ درصد
۲. ۵ درصد
۳. ۵۰ درصد
۴. ۷۵ درصد

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

۱. پروتئین ها
۲. کربوهیدرات ها
۳. چربی ها
۴. پروتئین ها
- ۲۲- کدام گروه غذایی، مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی جهت تغذیه انسان می باشد؟
۱. پروتئین ها
۲. کربوهیدرات ها(قندها)
۳. چربی ها
۴. ویتامین ها

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

۱. گوشت
۲. عسل
۳. شیر
۴. میوه

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

۱. ویتامین ها
۲. مواد معدنی
۳. چربی ها
۴. پروتئین ها

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

۱. ۲۵ گرم
۲. ۱۵۰ گرم
۳. ۲۰۰ گرم
۴. ۶۰۰ گرم

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

۱. کم خوری
۲. تعدد وعده غذایی
۳. موازنه انرژی
۴. تنظیم رفتارهای عصبی



تعداد سوالات: نسی: ۳۰: تشریحی: .
عنوان درس: تربیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۶۰: تشریحی: .
سری سوال: ۱ یک

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

پاسخ سوالات درس تربیت بدنی

ترم ۳۹۳۲

پاسخ صحیح	شماره سوال
الف	۱
د	۲
ب.ب	۳
ب.ب	۴
د	۵
ج	۶
الف	۷
ج	۸
الف	۹
الف	۱۰
ب.ب	۱۱
ب.ب	۱۲
د	۱۳
ج	۱۴
الف	۱۵
د	۱۶
الف	۱۷
ب.ب	۱۸
ج	۱۹
ب.ب	۲۰
د	۲۱
ب.ب	۲۲
الف	۲۳
د	۲۴
ب.ب	۲۵
ج	۲۶
الف	۲۷
ج	۲۸
الف	۲۹
ب.ب	۳۰

ترم 3932

ترم ۳۹۴۱

پاسخ صحیح	شماره سوال
الف	۱
ج	۲
الف	۳
ج	۴
ج	۵
ج	۶
الف	۷
ب.ب	۸
ج	۹
ب.ب	۱۰
د	۱۱
الف	۱۲
د	۱۳
د	۱۴
الف	۱۵
الف	۱۶
الف	۱۷
ج	۱۸
الف	۱۹
ب.ب	۲۰
الف	۲۱
ج	۲۲
الف	۲۳
ب.ب	۲۴
الف	۲۵
الف	۲۶
ب.ب	۲۷
ب.ب	۲۸
ب.ب	۲۹
الف	۳۰

ترم 3941

ترم ۳۹۴۲

پاسخ صحیح	شماره سوال
د	۱
ج	۲
الف	۳
د	۴
ب.ب	۵
ب.ب	۶
ج	۷
الف	۸
ب.ب	۹
ب.ب	۱۰
الف	۱۱
د	۱۲
د	۱۳
د	۱۴
ب.ب	۱۵
الف	۱۶
ج	۱۷
د	۱۸
الف	۱۹
ج	۲۰
الف	۲۱
الف	۲۲
ب.ب	۲۳
د	۲۴
ب.ب	۲۵
د	۲۶
ب.ب	۲۷
الف	۲۸
الف	۲۹
ج	۳۰

ترم 3942

ترم ۳۹۴۳

پاسخ صحیح	شماره سوال
الف	۱
د	۲
الف	۳
ب.ب	۴
ب.ب	۵
الف	۶
د	۷
ج	۸
الف	۹
ج	۱۰
د	۱۱
ب.ب	۱۲
ب.ب	۱۳
د	۱۴
ج	۱۵
ب.ب	۱۶
ج	۱۷
ج	۱۸
الف	۱۹
د	۲۰
ب.ب	۲۱
الف	۲۲
ج	۲۳
د	۲۴
ج	۲۵
ب.ب	۲۶
ب.ب	۲۷
د	۲۸
الف	۲۹
ج	۳۰

ترم 3943