

۱. فلسفه آموزش مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت‌های فیزیکی و جسمانی چیست؟
- الف. آشنایی با اصول صحیح نشستن و راه رفتن  
ب. تعلیم و پرورش بدن‌های سالم و قوی  
ج. کسب درجات عالی قهرمانی
۲. «درک ضعف‌های خود» و «کسب تجربیات جدید» جزء کدامیک از تغییرات اجتماعی است که در اثر ورزش بوجود می‌آید؟
- الف. قضاوت اجتماعی  
ب. بروز استعدادهای اجتماعی  
ج. بروز شخصیت اجتماعی
۳. کدامیک از گزینه‌های زیر مربوط به تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نمی‌باشد؟
- الف. وظیفه‌شناسی  
ب. احیای حس مسؤولیت‌پذیری اجتماعی  
ج. تقویت استعدادهای رهبری
۴. در خصوص چاقی و اضافه وزن، کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
- الف. اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی یکی از عوامل چاقی است.  
ب. در بزرگسالی هم تعداد و هم اندازه سلول‌های چربی زیاد می‌شود.  
ج. چربی اضافی موجب ضعف استقامت قلب و ریه‌ها می‌شود.  
د. زنان اکثرًا در ۲۵ تا ۴۰ سالگی مستعد چاق شدن هستند.
۵. رسوب‌گذاری چربی در رگ‌ها باعث ..... مقاومت رگ‌ها و در نهایت منجر به ..... فشار خون می‌شود.
- الف. کاهش-افزایش      ب. کاهش-کاهش      ج. افزایش-افزایش
۶. ورزش و فعالیت بدنی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثر است؟
- الف. فیزیولوژیکی      ب. اجتماعی      ج. روانی
۷. در آموزش شنا به افراد مبتده، از کدام شنا بیشتر استفاده می‌شود؟
- الف. کرال سینه      ب. کرال پشت      ج. قورباغه
۸. زمانی که ورزشکار با حداکثر درجه قدرت و توان از عضلات خود استفاده می‌کند، میزان نیاز به خون عضلات چند برابر زمان استراحت می‌شود؟
- الف. ۱۰ برابر      ب. ۵۰ برابر      ج. ۸۰ برابر
۹. در شنا کرال سینه، اولین قسمتی از دست که داخل آب می‌شود، کدام است؟
- الف. بازو      ب. آرنج      ج. مج دست
۱۰. چه مدت زمان برای انجام حرکات نرمی در گرم کردن بدن لازم است؟
- الف. نیمساعت      ب. دو الی سه دقیقه      ج. پنج الی ده دقیقه
۱۱. کدامیک از ورزش‌های زیر در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر می‌باشد؟
- الف. ورزش‌های استقامتی  
ب. ورزش‌های قدرتی  
ج. ورزش‌های آبی
۱۲. کدامیک از موارد زیر، جزء مزایای گرم کردن بدن نمی‌باشد؟
- الف. تأمین اکسیژن مورد نیاز بافت‌ها  
ب. افزایش زمان انقباض  
ج. کاهش زمان بازتاب

۱۳. دلیل انجام فعالیت‌های سبک پس از یک فعالیت ورزش اصلی چیست؟  
 ب. رهایی زودتر از خستگی  
 د. افزایش تولید لاكتات  
 الف. آمادگی برای فعالیت بعدی  
 ج. برتری روحی-روانی
۱۴. کاربرد پاس بیسبالی در ورزش بسکتبال چیست؟  
 ب. گل زدن  
 ج. پرتاب پنالتی  
 الف. افزایش قدرت دید
۱۵. اثر ورزش تنیس روی میز را بر روی بدن مشخص کنید.  
 ب. افزایش حجم قلب  
 د. توسعه سرعت حرکت و سرعت عکس العمل  
 الف. تقویت سیستم عصبی
۱۶. از دیدگاه فیزیولوژی، ورزش شنا باعث می‌شود تا مفاصل ..... بیشتری به دست آورند.  
 ب. لیگامنت  
 ج. جنبش‌پذیری  
 الف. بافت پیوندی  
 ۱۷. در بازی فوتbal، کدامیک از انواع کنترل‌ها، عمومیت کمتری دارد؟  
 ب. کنترل با بغل پا  
 ج. کنترل با روی پا  
 الف. زانو  
 ۱۸. حرکت چرخشی پا در شنای کرال از کدام مفصل اجرا می‌گردد?  
 ب. کمر  
 ج. ران  
 الف. مچ پا
۱۹. تجمع کلسترون در رگ‌ها و سخت و سفت شدن جدارهای شریان‌ها چه نامیده می‌شود?  
 ب. سکته قلبی  
 ج. سکته مغزی  
 الف. تصلب شرایین  
 ۲۰. کدامیک از موارد زیر از تمرینات مربوط به گرم کردن محسوب نمی‌شود?  
 ب. دویدن نرم و آهسته  
 د. حرکات کششی  
 الف. تمرینات قدرتی  
 ۲۱. کدامیک از منابع تربیت بدنی، موز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسان است?  
 ب. علوم پایه  
 ج. فیزیولوژی  
 الف. علوم انسانی  
 ۲۲. نقطه پنالتی در فوتbal در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد?  
 ب. ۱۳ متری  
 ج. ۱۶/۵ متری  
 الف. ۹/۱۵ متری  
 ۲۳. اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می‌آورند، کدام‌اند?  
 ب. واپران  
 ج. حرکتی  
 الف. آوران  
 ۲۴. با کدامیک از آزمون‌های زیر، چابکی بدن را می‌سنجند?  
 ب. پرس طول جفتی  
 ج. دوی سرعت ۴۵ متر  
 الف. پیکری
۲۵. کدام گزینه در مورد طول و عرض زمین والیبال صحیح است?  
 ب. ۹×۱۸ متر  
 ج. ۹×۲۰ متر  
 الف. ۱۰×۲۰ متر
۲۶. هدف از اجرای تمرین پنج مرحله‌ای "ایستادن، نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن" چیست?  
 ب. افزایش استقامت موضعی  
 د. افزایش استقامت عمومی  
 الف. افزایش هماهنگی و تعادل  
 ج. افزایش چابکی بدن



۲۷. در کدام مهارت زیر، شناگر باید این عمل را هماهنگ با حرکت دست‌هایش انجام دهد؟
- الف. استروک پاها      ب. عمل نفس‌گیری      ج. ضربه به آب      د. چرخش بالا تنہ
۲۸. کدامیک از فعالیت‌های زیر در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین مفید‌تر است؟
- الف. استراحت مطلق      ب. انجام فعالیت نرم و سبک      ج. دویدن ۱۵۰۰ متر
۲۹. کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام ورزش اهمیت کمتری دارد؟
- الف. فوتbal      ب. بدمنیتون      ج. هندبال      د. والیبال
۳۰. زنان در کدام دو مقطع، آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند؟
- الف. نوجوانی و بزرگسالی      ب. بارداری و یائسگی      ج. بزرگسالی و میانسالی