



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. دستگاه اکسیژن (هوازی) یکی از دستگاه‌های تولید انرژی در بدن است.
۲. ویتامین‌ها و مواد معدنی یکی از گروه‌های غذایی برای تولید انرژی در بدن می‌باشند.
۳. میزان چابکی با خستگی کاهش می‌یابد.
۴. قدرت عضلانی در تعادل مؤثر است.

۲- قابلیت بازگشت به حالت اولیه و مقاومت در برابر خستگی، از نتایج کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. جسمانی
۲. روانی
۳. اجتماعی
۴. فردی

۳- آزمون زیر با چه هدفی انجام می‌شود؟

((آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می‌ایستد.))

۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
۲. سنجش تعادل حرکتی بدن
۳. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل
۴. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۴- سرعت اجرای حرکات بدن در نزد مردان در چه سنی به حداکثر می‌رسد؟

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

۵- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می‌کند؟

۱. قدرت و توان عضلانی عضلات شکم
۲. استقامت عضلانی شکم
۳. قدرت عضلانی عضلات شکم
۴. توان عضلانی عضلات شکم

۶- کدام یک از موارد زیر انرژی را نیست؟

۱. ویتامین‌ها
۲. پروتئین‌ها
۳. چربی‌ها
۴. کربوهیدرات‌ها

۷- تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر است؟

۱. عکس العمل
۲. هماهنگی
۳. چابکی
۴. تعادل

۸- تارهای عضلانی قرمز بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیت‌های دارند.

۱. میتوکندری - غیرهوازی
۲. میتوکندری - هوازی
۳. اکسیژن - هوازی
۴. اکسیژن - غیرهوازی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

۹- در کدام تمرینات، قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می‌یابد؟

۰۱. استقامت عضلانی ۰۲. تعادل ۰۳. هماهنگی ۰۴. چابکی

۱۰- کدام گروه از مواد غذایی زیر، در تنظیم اعمال بدن نقش مهم‌تری را به عهده دارند؟

۰۱. چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها ۰۲. چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین
۰۳. پروتئین‌ها، مواد معدنی و چربی‌ها ۰۴. پروتئین، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب

۱۱- کدام یک از گزینه‌های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نا درست است؟

۰۱. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.

۰۲. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت کمتری دارد.

۰۳. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد-محور است.

۰۴. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش اجتماعی است.

۱۲- هنگامی که هدف تنها آمادگی عمومی بدن باشد، ممکن است در آن درگیر بشود.

۰۱. دستگاه اسیدلاکتیک ۰۲. دستگاه فسفاژن
۰۳. همه دستگاه‌های انرژی ۰۴. دستگاه هوازی (اکسیژن)

۱۳- کدام یک از موارد زیر، از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

۰۱. سرعت ۰۲. قدرت ۰۳. استقامت ۰۴. ترکیب بدنی

۱۴- در چاقی هیپرپلاسیا:

۰۱. تعداد سلول‌های چربی افزایش می‌یابد ۰۲. گلیسرید سلول‌های چربی افزایش می‌یابد
۰۳. وزن تمام بدن کاهش می‌یابد. ۰۴. وزن سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.

۱۵- در کدام یک از مراحل کشش ایستا، تا مرز درد پیش خواهیم رفت؟

۰۱. مرحله شروع ۰۲. کشش آسان ۰۳. کشش توسعه‌یافته ۰۴. کشش مؤثر

۱۶- تربیت بدنی فرایندی است آموزشی- تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق است.

۰۱. بهبود سطح کیفی زندگی ۰۲. فعالیت جسمانی
۰۳. تفریحات سالم ۰۴. حرکات موزون



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

۱۷- کدام یک از گزینه‌های زیر، از اهداف و اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

- ۱. کاهش درجه حرارت بدن
- ۲. افزایش متابولیسم مواد غذایی
- ۳. افزایش سرعت انقباض عضلات
- ۴. کاهش زمان بازتاب

۱۸- " توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی " تعریف کدام گزینه است؟

- ۱. استقامت عضلانی
- ۲. قدرت عضلانی
- ۳. توان عضلانی
- ۴. توانایی عمومی

۱۹- ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه فرد می‌شود.

- ۱. چابکی
- ۲. قدرت
- ۳. توان
- ۴. سرعت

۲۰- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می‌شود؟

- ۱. اکسنتریک
- ۲. ایزومتریک
- ۳. کانسنتریک
- ۴. ایزوکنتریک

۲۱- منظور از دستگاه انتقال اکسیژن:

- ۱. دستگاه‌های قلبی عروقی و تنفسی است
- ۲. دستگاه تنفس است
- ۳. ریه ها، کیسه‌های هوایی و مجاری تنفسی است
- ۴. سیستم تبادلات گازهای تنفسی است

۲۲- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید؟

- ۱. سرعت کاملاً تمرین‌پذیر است
- ۲. سرعت امر اکتسابی است
- ۳. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود
- ۴. سرعت امری ذاتی است

۲۳- در کدام یک از دستگاه‌های زیر، قندها به صورت ناقص در غیاب اکسیژن می‌سوزند و تولید مقدار کمی انرژی می‌کنند؟

- ۱. کراتین فسفات
- ۲. اسیدلاکتیک
- ۳. هوازی
- ۴. ATP-CP

۲۴- کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

- ۱. افزایش انعطاف‌پذیری
- ۲. کاهش خطر آسیب‌دیدگی
- ۳. بهبود وضعیت بدن
- ۴. افزایش عملکرد جسمانی و ترکیب

۲۵- اکسیداسیون چربی‌ها می‌تواند کل انرژی مصرفی لازم برای کارهای عضلانی که با شدت انجام می‌شود را تأمین کند.

- ۱. متوسط
- ۲. متوسط و سبک
- ۳. بالا
- ۴. متوسط و بالا



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۲۶- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می‌سنجد؟

- ۰۱ دوی رفت و برگشت ۰۲ دوی ۸۰۰ متر ۰۳ پرش عمودی ۰۴ دوی ۳۰ متر

۲۷- اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی خود را کاهش دهد، چه مدت زمان برای این کار توصیه می‌شود؟

- ۰۱ ۲-۳ هفته ۰۲ ۲-۳ ماه ۰۳ ۴-۵ ماه ۰۴ ۴-۵ هفته

۲۸- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

- ۰۱ سرخرگ صورتی ۰۲ سرخرگ رانی ۰۳ سرخرگ بازویی ۰۴ سرخرگ جلوی پا

۲۹- محاسبه مقدار وزنه در کدام یک از روش‌های زیر مشکل‌تر است؟

- ۰۱ واتکینز ۰۲ مک گوئین ۰۳ دلورم ۰۴ پیرامیدی

۳۰- چند درصد ضربان قلب در دویدن‌های تداومی مناسب است؟

- ۰۱ ۹۰ تا ۱۰۰ درصد ۰۲ ۷۰ تا ۸۵ درصد ۰۳ ۵۰ تا ۶۵ درصد ۰۴ ۴۰ تا ۵۵ درصد