



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدام مورد مفهوم انعطاف پذیری ایستا را درست بیان می کند؟

۱. توانایی کشیدن عضلات در حال سکون یا در جهات مختلف
۲. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات با فشار بر مفصل
۳. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات بدون فشار بر مفصل
۴. توانایی کشیدن عضلات در دفعات مختلف

۲- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. سن در انعطاف بدن اثری ندارد
۲. فعالیت نقشی در انعطاف بدنی ندارد
۳. یک فرد فعال نسبت به فرد غیرفعال دارای انعطاف بیشتری است
۴. انعطاف در مردان و زنان تفاوتی ندارد

۳- کمترین ضربان نبض در حالت است.

۱. استراحت و درازکش
۲. فعالیت
۳. نشسته
۴. ایستاده

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

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

۵- برای ورزشکارانی که لازم است وزن خود را افزایش دهند، همزمان با انجام تمرینات ویژه توصیه می کنید که:

۱. املاح و مواد معدنی را از طریق مواد غذایی بیشتر مصرف کنند.
۲. مواد پروتئینی زیادتری مصرف کنند.
۳. مواد کربوهیدرات مصرف کنند.
۴. مواد کالری زای زیاد مصرف کنند.

۶- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن، چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

۱. ۱۰ درصد
۲. ۲۰ درصد
۳. ۳۰ درصد
۴. ۴۰ درصد

۷- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

۱. ۱۰ الی ۱۵
۲. ۵۰ الی ۸۰
۳. ۸۰ الی ۹۵
۴. ۲۹ الی ۳۰

۸- کدام یک از موارد ذیل انرژی زا نیست؟

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



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۹- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۰۱. تمام پروتئین‌های گیاهی از پروتئین‌های کامل هستند.
 ۰۲. برخی پروتئین‌ها انرژی‌زا هستند.
 ۰۳. تمام پروتئین‌ها مواد غذایی کامل هستند.
 ۰۴. تمام پروتئین‌های حیوانی از پروتئین‌های کامل هستند.
 ۱۰- برای پیشگیری از کمبود ویتامین‌ها باید حتی‌الامکان میوه و سبزیجات را مصرف کرد و رژیم غذایی داشت.

۰۱. به اندازه کافی - تک وعده ای
 ۰۲. به اندازه کافی - کم انرژی
 ۰۳. به صورت تازه و خام - متنوع
 ۰۴. زیاد - پرانرژی

۱۱- جذب برخی از مواد معدنی از طریق مجاری گوارشی انجام می‌شود و برخی دیگر:

۰۱. نیاز به حامل دارند
 ۰۲. به صورت یون‌های آزاد ثابت می‌مانند
 ۰۳. برخی دیگر از طریق معده و دهان جذب می‌شوند
 ۰۴. به صورت یون‌های آزاد هستند و تعدادی از آنها برای جذب نیاز به حامل دارند

۱۲- عدم تعادل قدرت در عضلات کدامیک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاری‌های اسکلتی دارد؟

۰۱. پاها
 ۰۲. عضلات دیافراگم
 ۰۳. تنه
 ۰۴. دستها

۱۳- کدام گزینه زیر از اهداف و یا اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

۰۱. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
 ۰۲. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش‌های سوخت و سازی
 ۰۳. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب
 ۰۴. افزایش کارایی عضلات، تاندون‌ها و لیگامنت‌ها

۱۴- از کارکردهای دیگر ورزش که به تقویت پیوستگی اجتماعی کمک می‌کند، مفهوم اجتماعی است.

۰۱. نوع دوستی
 ۰۲. اخلاق
 ۰۳. تعامل
 ۰۴. فرهنگ

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

۰۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی
 ۰۲. ۲۰ سالگی
 ۰۳. ۲۲ سالگی
 ۰۴. ۲۴ سالگی



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

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۱۶- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

((آزموننی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد.))

۱. سنجش تعادل حرکتی بدن

۲. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

۳. سنجش قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۴. سنجش تعادل پویا در بدن

۱۷- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

۱. استقامت

۲. قدرت

۳. توان

۴. چابکی

۱۸- آزمونهای کشش بارفیکس و درازونشست از جمله آزمونهای مهم برای اندازه گیری در عضلات سرشانه و شکم می باشند.

۱. قدرت پویا

۲. قدرت ایستا

۳. استقامت و انعطاف توأم

۴. چابکی

۱۹- این حقیقت که "شخص هرچه فعال تر باشد اجرای بهتری خواهد داشت و سیستمهای ارگانیک بدن هرچه کارآمدتر و کارا تر باشند، سلامت و تندرستی پایدارتر است" اساس کدام هدف تربیت بدنی است؟

۱. عقلانی

۲. جسمانی

۳. روانی

۴. اجتماعی

۲۰- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. هرچه طول تار عضلانی کوتاه تر باشد، به همان نسبت سریع تر منقبض می شود.

۲. چاقی موجب کاهش چابکی می شود.

۳. اگر مقدار نیرو دو برابر شود، میزان شتاب نیز دو برابر می شود.

۴. نقش چابکی در اجرای مهارت های ورزشی غیرقابل انکار است.

۲۱- چرا مصرف زیاد کربوهیدرات ها باعث افزایش وزن می شود؟

۱. زیرا کربوهیدرات ها باعث افزایش بافت غیرفعال بدن می شود.

۲. زیرا کربوهیدرات ها باعث افزایش بافت چربی زیرپوستی می شود.

۳. زیرا کربوهیدرات ها به همراه آب در بدن ذخیره می شوند.

۴. زیرا مصرف زیاد کربوهیدرات ها در کبد ذخیره می شود.



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۲۲- چابکی در کدام یک از موارد زیر نقش کمتری دارد؟

۱. اسکی ۲. فوتبال ۳. بدمینتون ۴. دو ماراتن

۲۳- بخشی از زندگی روزانه که انسان از تعهدات شغلی و وظایف کاری خود آزاد بوده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می پردازد را چه می نامند؟

۱. اوقات فراغت ۲. استراحت ۳. آزادی ۴. تفریح

۲۴- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض کوتاه می شود؟

۱. ایزومتریک ۲. اکسنتریک ۳. کانسنتریک ۴. ایزوکنیتیک

۲۵- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می کند؟

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

۲۶- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، کدام است؟

۱. تکرار ۲. مدت ۳. شدت تمرین ۴. اصل برگشت پذیری

۲۷- کدام یک از گزینه های زیر، از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن ۲. بهبود وضعیت بدن
۳. کاهش خطر آسیب دیدگی ۴. افزایش انعطاف پذیری

۲۸- در کدام یک از کشش های زیر، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

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

۲۹- در کدام یک از رشته های ورزشی زیر، بیشترین میزان تولید (ATP) از دو دستگاه فسفاژن و اسیدلاکتیک تأمین می شود؟

۱. دو ۱۰۰ متر سرعت ۲. دوی ۱۰۰۰۰ متر ۳. قایقرانی ۴. اسکی تفریحی

۳۰- وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا است.

۱. فلکسومتر لیتون ۲. گونیامتر ۳. دینامومتر ۴. سکوی توازن