

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

Www.iepnu.com

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱- حرکات موزون که به عنوان سومین حوزه وابسته به تربیت بدنی است، از فعالیت های آمیخته به کدام یک از گزینه های زیر است ؟

۱. اوقات فراغت
۲. کشف توانایی انفرادی
۳. تربیت حرکتی
۴. حرکت و هنر

۲- به مجموعه ای از سرگرمی و تفریحات که افراد به صورت دلخواه به آن می پردازند چه می گویند ؟

۱. اوقات فراغت
۲. حرکت موزون
۳. تعلیم و تربیت حرکتی
۴. تندرستی

۳- کدام یک از موارد زیر از هدف های تربیت بدنی است ؟

۱. (جسمانی تربیت بدنی) (روانی تربیت بدنی) (انفرادی تربیت بدنی)
۲. (انفرادی تربیت بدنی) (اجتماعی تربیت بدنی) (روانی تربیت بدنی)
۳. (روانی تربیت بدنی) (جسمانی تربیت بدنی) (اجتماعی تربیت بدنی)
۴. (اجتماعی تربیت بدنی) (گروهی تربیت بدنی) (جسمانی تربیت بدنی)



۴- یک برنامه خوب آمادگی جسمانی بر چند جزء تاکید دارد ؟

۱. دو جزء : اسقامت قلبی و عروقی - قدرت
۲. چهار جزء : اسقامت قلبی و عروقی - ترکیب بدن - قدرت و اسقامت عضلانی - انعطاف پذیری
۳. دو جزء : ترکیب بدن و اسقامت عضلانی
۴. چهار جزء : ترکیب بدن - اسقامت عضلانی - مفصل بندی - هماهنگی

۵- در کدام یکی از انعطاف پذیری ها کشش حرکات سریع و کنترل نشده است و سبب بروز آسیب می شود که انجام آن زیاد توصیه نمی شود ؟

۱. انعطاف پذیری ساکن
۲. انعطاف پذیری ایستا
۳. انعطاف پذیری مفصل
۴. انعطاف پذیری پویا

۶- کدام گزینه از عوامل اثرگذار بر روی انعطاف پذیری نیست ؟

۱. سن و جنس
۲. توده عضلانی
۳. ساختار مفصل
۴. کشش غیر فعال

۷- نیروی اعمال شده در برابر شی غیر متحرک یا ساکن مانند فشار آوردن به دیوار را چه می نامند ؟

۱. قدرت ایستا
۲. قدرت پویا
۳. اسقامت قلبی عروقی
۴. اسقامت عضلانی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

Www.iepnu.com

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۸- برای شناسایی انواع قدرت اغلب از کدام یک طبقه بندی استفاده می شود؟

۱. کانسنتریک و اکسنتریک
۲. فعال و غیر فعال
۳. کوتاه مدت و بلند مدت
۴. پویا و ایستا

۹- کدام گزینه یکی از اجزای آمادگی جسمانی است که به کیفیت یا ساخت کل توده بدن اطلاق می شود؟

۱. سرعت
۲. قدرت
۳. استقامت
۴. ترکیب بدن

۱۰- توانایی در اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی را چه می گویند؟

۱. هماهنگی
۲. چابکی
۳. استقامت
۴. سرعت

۱۱- کدام گزینه زیر در افت هماهنگی بدن موثر است؟

۱. ترس - کم تحرکی - هماهنگی اندام تحتانی و فوقانی
۲. ترس - استرس - هماهنگی اندام تحتانی و فوقانی
۳. ضعف - کم تحرکی - عدم هماهنگی اندام تحتانی و فوقانی
۴. ترس - کم تحرکی - عدم رشد هماهنگی تحتانی و فوقانی

۱۲- در کدام دوره سنی، هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن می رسد؟

۱. قبل از بلوغ
۲. قبل از بزرگسالی
۳. کودکی
۴. جوانی

۱۳- حداقل فاصله زمانی بین محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

۱. سرعت مفصل
۲. سرعت عضله
۳. سرعت عکس العمل
۴. سرعت حرکت

۱۴- کدام گزینه از عواملی است که بر سرعت اثر می گذارد؟

۱. طول عضله - سن و جنسیت
۲. سن - جنسیت - محیط زندگی
۳. استخوان بندی و محیط
۴. درجه حرارت و استقامت

۱۵- کراتین فسفات در کدام قسمت بدن ذخیره می شود؟

۱. استخوان
۲. تارهای عضلانی
۳. تارهای قلبی
۴. کبد

۱۶- در کدام دستگاه انرژی همه مواد غذایی به همراه اکسیژن به طور کامل تجزیه شده و انرژی تولید می کنند؟

۱. دستگاه اسید لاکتیک
۲. دستگاه کراتین فسفات
۳. دستگاه CP
۴. دستگاه هوازی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

Www.iepnu.com

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱۷- کدام رشته ورزشی ذیل بیشتر از دستگاه اسیدلاکتیک استفاده می کند؟

۱. قایقرانی ۲. کشتی ۳. ماراتون ۴. بسکتبال

۱۸- حدود ۹۰ درصد انرژی روزانه مردم کشورهای فقیر و ۵۰ درصد انرژی روزانه کشورهای غنی از کدام مواد است؟

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

۱۹- در شرایط طبیعی چند درصد کالری مورد نیاز بدن با چربی تشکیل می گردد؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ درصد ۲. ۲۰ تا ۲۵ درصد ۳. ۳۰ تا ۴۰ درصد ۴. ۵۰ تا ۶۰ درصد

۲۰- پروتئین ها تقریباً چه مقدار از مواد جامد بدن را تشکیل می دهد؟

۱. یک سوم ۲. دو سوم ۳. سه چهارم ۴. یک چهارم

۲۱- رشد- تولید مثل- حفظ سلامتی بدن و سلامتی بافت ها از نقش کدام یک از گزینه های مواد ذیل در بدن است؟

۱. ویتامین ها ۲. پروتئین ها ۳. چربی ها ۴. کربو هیدرات ها

۲۲- هرچه مرکز ثقل اندام های بدن از مفصل فاصله بیشتری داشته باشد برای تعادل بدن چقدر انقباض لازم است؟

۱. خیلی کم ۲. کم ۳. متوسط ۴. زیاد

۲۳- کدام گزینه وزن مطلوب بدن است؟

۱. وزن چربی در حداکثر باشد ۲. وزن چربی در حداقل باشد ۳. وزن آب در حداقل باشد ۴. وزن آب در حداکثر باشد

۲۴- کدامیک از موارد زیر، مهم ترین مفهوم درباره تنظیم و تثبیت وزن بدن است؟

۱. موازنه انرژی ۲. مصرف سبزیجات ۳. مصرف کالری کمتر ۴. فعالیت بدنی

۲۵- نبض در زنان نسبت به مردان چگونه است؟

۱. عمیقتر ۲. یکسان ۳. کندتر ۴. تندتر

۲۶- کدام اصل فیزیولوژیکی است که توسعه قدرت و استقامت به آن وابسته است؟

۱. اصل تعادل ۲. اصل ویژگی های فردی ۳. اصل اضافه بار ۴. اصل شدت تمرین

۲۷- بر اساس تحقیقات چه ارتباطی بین حجم عضلات و قدرت آنها وجود دارد؟

۱. ارتباط غیرمستقیم ۲. ارتباط مستقیم ۳. ارتباط ندارد ۴. ارتباط منفی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

Www.iepnu.com

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۲۸- «دینامومتر» برای اندازه گیری کدام شاخص آمادگی جسمانی به کار می رود؟

۱. ایستا ۲. پویا ۳. استقامت ۴. انعطاف پذیری

۲۹- آزمون پرش عمودی برای سنجش کدام قابلیت استفاده می شود؟

۱. توان و قدرت انفجاری پاها ۲. سرعت
۳. هماهنگی ۴. سرعت عکس العمل

۳۰- سکوی توازن از وسایل دقیق برای اندازه گیری کدام شاخص است؟

۱. انعطاف پذیری ۲. قدرت ۳. سرعت ۴. تعادل



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

Www.iepnu.com

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

سلامتی و تعادل در فرج آقا امام زمان (عج) - صملوات

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

