

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی

www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱- کدام گزینه از حوزه های وابسته به تربیت بدنی و ورزش نمی باشد ؟

۱. تندرستی ۲. تفریحات سالم ۳. حرکات موزون ۴. قهرمانی

۲- کدام گزینه تقسیم بندی هدف های کلان تربیت بدنی و ورزش است ؟

۱. هدف های جسمانی - روانی - اجتماعی ۲. هدف های جسمانی - روانی - سیاسی
۳. هدف های تعلیم و تربیت - روانی - اجتماعی ۴. هدف های جسمانی - اقتصادی - اجتماعی

۳- کدام گزینه در ورزش به معنای مردم آمیزی ، دوستی و پیوند جویی است ؟

۱. اوقات فراغت ۲. تفریحات سالم ۳. تعامل ۴. تعادل

۴- روند اجتماعی شدن کودکان با کدام فعالیت شروع می شود ؟

۱. فعالیت های اولیه ورزشی ۲. مهد کودک
۳. تلاش والدین ۴. تربیت اخلاقی

۵- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت بدون اینکه صدمه یا فشاری بر مفصل وارد آید را چه می نامند ؟

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

۶- افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی چه رابطه ای دارد ؟

۱. مستقیم ۲. معکوس ۳. رابطه ای ندارد . ۴. بستگی به وزن دارد .

۷- کدام گزینه آخرین مرحله کشش ایستا (مزدرد) است ؟

۱. مرحله شروع ۲. مرحله کشش آسان ۳. کشش موثر ۴. کشش توسعه یافته

۸- کدام نوع کشش در شروع فعالیت های موزون توصیه شده است و برای نرم و منعطف کردن هیچ ارزش مثبتی ندارد ؟

۱. کشش بالستیکی و انفجاری ۲. کشش تسهیل عصبی - عضلانی
۳. کشش ایستا ۴. کشش غیرفعال

۹- توانایی یک یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو بر روی یک مقاومت را چه می نامند ؟

۱. قدرت ۲. استقامت ۳. تعادل ۴. سرعت

۱۰- سطحی از آمادگی هوازی که با انجام پیوسته تمرین با مدت و شدت کافی حاصل می شود را چه می نامند ؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. آمادگی قلبی عروقی ۴. استقامت عضلانی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.iepnu.com

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱۱- شایع ترین روش برای اندازه گیری ترکیب بدن کدام گزینه است ؟

۱. آزمون سنجش چربی زیر پوست
۲. BMI
۳. وزن
۴. مهارت حرکتی

۱۲- کدام گزینه به توانایی شخص در اجرای موفقیت آمیز بازی یا فعالیت خاص اطلاق می شود ؟

۱. تاکتیک
۲. آمادگی ذهنی
۳. آمادگی حرکتی
۴. تندرستی

۱۳- کدام شاخص جزء لاینفک تمام ورزش هاست که فقدان آن ممکن است منجر به ایجاد حرکت های بدنی ضعیف و ناقص می شود ؟

۱. قدرت
۲. استقامت
۳. هماهنگی
۴. تعادل

۱۴- از منظر هیئتنگر هماهنگی زنان پس از ۱۸ سالگی چگونه است ؟

۱. ۱۰٪ بهتر از مردان است.
۲. ۱۰٪ بدتر از مردان است
۳. با مردان یکسان است .
۴. ۶٪ بدتر از زنان است .

۱۵- معمولاً کدام گروه از افراد ذیل از چابکی بیشتری برخوردارند ؟

۱. بلند قد
۲. لاغر
۳. فربه
۴. کوتاه قد

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

۱. سرعت حرکت
۲. سرعت عکس العمل
۳. تعادل
۴. سرعت در قدرت

۱۷- معمولاً سرعت اجرای حرکات بدن در زنان تا چه سنی به حداکثر می رسد ؟

۱. ۱۴ سالگی
۲. ۱۶-۱۷ سالگی
۳. ۱۸-۲۰ سالگی
۴. ۲۲ سالگی

۱۸- با افزایش ۲ درجه سانتی گراد دمای بدن سرعت انقباض عضلات چه تغییری می کند ؟

۱. ۱۰٪ افزایش می یابد
۲. ۱۰٪ کاهش می یابد
۳. ۲۰٪ افزایش می یابد
۴. ۲۰٪ کاهش می یابد

۱۹- در یک فعالیت دو آرام و طولانی مدت حدود ۹۰ درصد انرژی از طریق کدام دستگاه تامین می شود ؟

۱. هوازی
۲. اسید لاکتیک
۳. کراتین فسفات
۴. ATP

۲۰- دستگاه اسیدلاکتیک انرژی غالب کدام نوع فعالیت های ورزشی را تامین می کند ؟

۱. ورزشهایی با زمان کمتر از ۳۰ ثانیه
۲. ورزشهایی با زمان حدود ۰/۵ تا ۲/۵ دقیقه
۳. ورزشهایی با زمان بین ۲/۵ تا ۵ دقیقه
۴. ورزشهایی با زمان بیشتر از ۵ دقیقه

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.iepnu.com

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

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

۱. بسکتبال ۲. دو صحرانوردی ۳. قایقرانی ۴. دو ماراتون

۲۲- از اکسیداسیون هر گرم چربی چند کیلوکالری انرژی حاصل می شود؟

۱. 9 کیلوکالری ۲. 4 کیلوکالری ۳. 1 کیلوکالری ۴. 6 کیلوکالری

۲۳- در ورزش های طولانی مدت و استقامتی مواد غذایی اصلی کدام گزینه است؟

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

۲۴- کدام گزینه ترکیباتی شیمیایی هستند که برای سلامت و رشد و بقای حیات انسان ضروری هستند؟

۱. چربی ۲. ویتامین ۳. کربوهیدرات ۴. املاح معدنی

۲۵- کدام گزینه بخش مهم رژیم غذایی است که نقش حائز اهمیتی در متابولیسم سلولی دارد؟

۱. ویتامین ۲. املاح معدنی ۳. کربوهیدرات ۴. سبزیجات

۲۶- مهم ترین پیامد کمبود حرکت کدام گزینه است؟

۱. بیماری ۲. کاهش حجم عضله ۳. کاهش قدرت عضلانی ۴. هر سه مورد

۲۷- کدام گزینه وزن مطلوب بدن است؟

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

۲۸- مهم ترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن کدام گزینه است؟

۱. موازنه انرژی ۲. تعادل ۳. توان ۴. کاهش چربی بدن

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

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

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

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی

Www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

سلامتی و تعادل در فرج آقا امام زمان (عج) صلوات

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

