

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

Www.iepnu.com

۱- آزمون پرس ش عمودی برای سنجش کدام قابلیت است؟

- ۱. استقامت عضلات پا
- ۲. توان و قدرت انفجاری عضلات پا
- ۳. سرعت عضلات پشت پا
- ۴. استقامت عضلات پشت پا

۲- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای سنجش کدام گزینه است؟

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

۳- وسیله اندازه گیری قدرت ایستا یا ایزومتریک چیست؟

- ۱. دینامومتر
- ۲. کالیبر
- ۳. تنسيومتر
- ۴. گونیا متر

۴- کدام گزینه در افزایش یا کاهش قدرت عضلانی نقش ندارد؟

- ۱. عوامل روانی
- ۲. حجم عضلانی
- ۳. طول و نوع اهرم های بدن
- ۴. نوع مفصل

۵- کدام گزینه از اصول نرمش کردن صحیح نیست؟

- ۱. آرام نرمش کردن
- ۲. آرام و معمولی نفس کشیدن
- ۳. آسوده خاطر نرمش کردن
- ۴. تمرینات پلیومتریک شدید

۶- تماشای فیلم مربوط به کدام مرحله از تمرین است؟

- ۱. خارج از فصل مسابقه
- ۲. پیش از فصل مسابقه
- ۳. فصل مسابقه
- ۴. روز مسابقه

۷- در صورتی که سن فردی ۵۰ سال باشد ضربان قلب بیشینه او چقدر است؟

- ۱. ۱۷۵
- ۲. ۱۸۵
- ۳. ۱۷۰
- ۴. ۲۰۰

۸- وزن مطلوب بدن چه وزنی است؟

- ۱. چربی متعادل باشد
- ۲. چربی نا خالص باشد
- ۳. چربی حداقل باشد
- ۴. فاقد چربی باشد



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

Www.iepnu.com

۹- با افزایش سن کدام تغییر در بدن ایجاد می شود؟

۱. ارتفاع قد افزایش می یابد

۲. دیسک بین مهره ها افزایش می یابد

۳. دستگاه عصبی قوی می شود

۴. دستگاه عضلانی تغییر می کند(ابتدا قوی و سپس ضعیف می شود)

۱۰- در نتیجه کاهش قدرت عضلانی ، افراد با کدام وضعیت اسکلتی کمتر مستعد صدمه پذیری می شوند؟

۴. سنگین وزن

۳. بلند قد

۲. مسن

۱. جوان

۱۱- چند درصد کل وزن بدن یک انسان بالغ را پروتئین تشکیل می دهد؟

۴. ۴۲٪

۳. ۳۵٪

۲. ۲۰٪

۱. ۱۵٪

۱۲- تامین انرژی در فعالیت های طولانی مدت سبک که ۳ الی ۴ ساعت و یا بیشتر به طول می انجامد به عهده کدام گروه مواد غذایی است؟

۴. ویتامین ها

۳. پروتئین

۲. چربی

۱. کربوهیدرات ها

۱۳- از اکسیداسیون هر گرم چربی چند کیلو کالری انرژی حاصل می شود؟

۴. ۹ کیلو کالری

۳. ۷ کیلو کالری

۲. ۵ کیلو کالری

۱. ۴ کیلو کالری

۱۴- در کدام ورزش بیشترین فشار تمرين بر روی دستگاه اکسیژن است؟

۲. کشتی

۱. والبال

۴. قایقرانی

۳. دو 10000 هزار نفر صحراء نوردي

۱۵- در کدام دستگاه همه مواد غذایی انرژی زا به ویژه قندها و چربی ها به همراه اکسیژن به طور کامل تجزیه می شوند و انرژی تولید می کنند؟

۴. دستگاه هوایی

۳. دستگاه بی هوایی

۲. دستگاه اسیدلاکتیک

۱. دستگاه CP

۱۶- کدام عبارت ذیل صحیح است؟

۱. هر چه طول تار عضلانی بیشتر باشد عضله آرام تر منقبض می شود.

۲. اگر مقدار نیترو دو برابر شود شتاب نصف می شود.

۳. معمولاً سرعت اجرای حرکات در زنان در سن ۲۰-۱۷ سالگی به حداقل می رسد.

۴. معمولاً سرعت اجرای حرکات در مردان در ۲۰ سالگی به حداقل می رسد.



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

Www.iepnu.com

۱۷- کدام گروه از افراد از چابکی بیشتری برخورد دارند؟

- ۱. لاغر
- ۲. بلند قامت
- ۳. کوتاه قد و متوسط قامت
- ۴. چاق

۱۸- کدام گزینه عوامل مربوط به آمادگی حرکتی را نشان می دهد؟

- ۱. قدرت - استقامت عضلانی - انعطاف پذیری - ترکیب بدن
- ۲. ترکیب بدن - تعادل - سرعت - قدرت - توان
- ۳. استقامت قلبی تنفسی - ترکیب بدن - سرعت - تعادل - چابکی
- ۴. سرعت - زمان واکنش - هماهنگی - تعادل - چابکی - قدرت

۱۹- به توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو بر روی یک مقاومت را چه می گویند؟

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

۲۰- در کدام روش ذیل کشش به آرامی صورت می گیرد و ضمن حرکت چند ثانیه ای مکث لازم است؟

- ۱. کشش فعال
- ۲. کشش غیر فعال
- ۳. کشش ایستا
- ۴. کشش کنترل شده

۲۱- کدام عبارت ذیل صحیح است؟



- ۱. توانایی انعطاف پذیری در خانم ها نسبت به آقایان کمتر است.
- ۲. هر چه سن بالاتر می رود انعطاف پذیری بیشتر می شود
- ۳. یک فرد فعال نسبت به یک فرد غیر فعال انعطاف پذیری کمتری دارد
- ۴. هر چه توده‌ی عضلانی بیشتر باشد انعطاف پذیری کمتر است

۲۲- کدام گزینه از عوامل اثرگذار بر انعطاف پذیری مفصلی نیست؟

- ۱. توده عضلانی
- ۲. بافت پیوندی
- ۳. ساختار مفصل
- ۴. پیشینه تمرين

۲۳- مفصل آرنج، چه نوع مفصلی است؟

- ۱. زینی
- ۲. گوی و کاسه ای
- ۳. لولایی
- ۴. استوانه ای

۲۴- توانایی کشش عضلات در دفعات مختلف و با تکراری های متعدد را چه می گویند؟

- ۱. انعطاف پذیری پویا
- ۲. انعطاف پذیری ایستا
- ۳. انعطاف پذیری ساکن
- ۴. انعطاف پذیری ایزومنتریک

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

Www.iepnu.com

۲۵- کدام یک از اجزای آمادگی جسمانی ذیل مرتبط با سلامتی نیست؟

۴. انعطاف پذیری

۳. چابکی

۲. قدرت

۱. ترکیب بدن

۲۶- «توانایی انجام امور روزانه بدون احساس خستگی» تعریف کدام اصطلاح ذیل است؟

۴. سلامتی

۳. آمادگی حرکتی

۲. آمادگی جسمانی

۱. تندرستی

۲۷- حفظ سلامتی اجتماع به واسطه‌ی سلامتی فردی، جزء کدامیک از هدف‌های تربیت بدنی است؟

۲. هدف عاطفی تربیت بدنی

۴. هدف اجتماعی تربیت بدنی

۱. هدف روانی تربیت بدنی

۳. هدف جسمانی تربیت بدنی

۲۸- کدام یک از اهداف ذیل به ساختن توان بدنی از طریق برنامه‌های تمرینی که موجب توسعه و تکامل دستگاه‌های مختلف بدن می‌شوند، مربوط است؟

۲. هدف روانی تربیت بدنی

۴. هدف عاطفی تربیت بدنی

۱. هدف جسمانی تربیت بدنی

۳. هدف اجتماعی تربیت بدنی

۲۹- کدام عبارت ذیل در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی صحیح است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است.

۲. تعلیم و تربیت حرکتی یادگیری بسیاری از مسائل را سخت می‌کند.

۳. تعلیم و تربیت حرکتی بر تحلیل حرکات تاکید دارد.

۴. برنامه‌های تعلیم و تربیت حرکتی نیازی نیست به طور پیوسته ارزیابی شوند.

۳۰- آن بخش از زندگی روزانه که انسان از تعهدات شغلی و انجام وظایف کاری آزاد است و بدون هیچ فشاری به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می‌پردازد چه نام دارد؟

۴. تفریحات سالم

۳. تندرستی

۲. اوقات فراغت

۱. تربیت بدنی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

سری سوال: ۱ یک

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

Www.iepnu.com

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

سالمندی و پیش دستی از امتحان (ج) مجموعات:

