



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه - تربیت بدنی ویژه (علوم انسانی-علوم پایه) - ۱۲۱۵۴۳۱ ۱۲۱۵۴۲۹

۱- فعالیت هایی اختیاری که به وسیله آن ها فرد از نظر روحی و جسمی بازپروری می شود را گویند.

۱. تندرستی
۲. تفریحات سالم
۳. حرکات موزون
۴. اوقات فراغت

۲- فرایندی آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است، چه نامیده می شود؟

۱. اوقات فراغت
۲. تربیت بدنی
۳. حرکات موزون
۴. تندرستی

۳- کدام یک از موارد زیر از اهداف تعلیم و تربیت نیست؟

۱. سوق دادن انسان به سوی خداوند
۲. پرورش شئون اقتصادی
۳. پرورش روح حقیقت جویی
۴. فقط به پرورش قوای جسمانی می پردازد.

۴- ورزش به عنوان یکی از روش های درمان فشار روانی در کدام هدف تربیت بدنی قرار دارد؟

۱. اهداف جسمانی
۲. اهداف روانی
۳. اهداف اجتماعی
۴. اهداف فرهنگی

۵- هدف مهم اجتماعی تربیت بدنی کدام است؟

۱. رشد بدنی
۲. توسعه و تکامل دستگاه های مختلف بدن
۳. کاهش اضطراب بالقوه
۴. حفظ سلامتی اجتماع به واسطه سلامت فردی

۶- هدف آمادگی جسمانی در طبقه آمادگی حرکتی چیست؟

۱. بر زندگی بهتر توجه دارد.
۲. توسعه کیفیت های بهبود دهنده اجرای فعالیت های جسمانی می باشد.
۳. باعث تفریحات سالم افراد می شود.
۴. مختص تمام افراد می باشد.



۷- کدام گزینه از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی هستند؟

۱. ترکیب بدن. انعطاف پذیری. استقامت عضلانی. قدرت. تعادل
۲. استقامت قلبی و عروقی، انعطاف پذیری. استقامت عضلانی
۳. ترکیب بدن. استقامت عضلانی. قدرت. تعادل. توان. هماهنگی
۴. ترکیب بدن. انعطاف پذیری. استقامت عضلانی. قدرت. استقامت قلبی و عروقی

۸- توانایی کشیدن یا کشش عضلات بدن در دفعات مختلف و با تکرارهای متعدد را گویند.

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه - تربیت بدنی ویژه (علوم انسانی-علوم پایه) - ۱۲۱۵۴۳۱ ۱۲۱۵۴۲۹

۹- عوامل موثر در ارتباط با حرکت مفصل کدامند؟

۱. ساختار مفصل. لیگامنت ها
۲. لیگامنت ها. تاندون ها
۳. عضلات. تاندون ها
۴. ساختار مفصل. عضلات. تاندون ها. لیگامنت ها

۱۰- کدام جمله در مورد انعطاف پذیری صحیح نیست؟

۱. ساختار هر مفصل نشان دهنده میزان دامنه حرکتی آن است.
۲. افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه مستقیم دارد.
۳. با افزایش سن انعطاف پذیری کاهش می یابد.
۴. یک فرد فعال نسبت به فرد غیر فعال دارای انعطاف پذیری بیشتری می باشد.

۱۱- مراحل کشش ایستا کدامند؟

۱. کشش آسان، کشش تسهیل عصبی-عضلانی
۲. کشش توسعه یافته، کشش موثر
۳. کشش موثر، کشش تسهیل عصبی-عضلانی
۴. کشش آسان، کشش توسعه یافته، کشش موثر

۱۲- توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت را می گویند.

۱. قدرت
۲. تعادل
۳. توان
۴. هماهنگی

۱۳- کدام گزینه از مزایای افزایش قدرت است؟

۱. افزایش خطر آسیب دیدگی
۲. عدم بهبود وضعیت بدنی
۳. بهبود عملکرد جسمانی
۴. افزایش درصد چربی بدن

۱۴- یک ورزشکار به منظور افزودن کیفیت قدرت خود، به طور نسبی باید چند روز در هفته تمرین کند؟

۱. ۵ روز
۲. ۴ روز
۳. ۳ روز
۴. ۲ روز

۱۵- برای افزایش استقامت دینامیکی، وزنه های انتخابی باید چند درصد حداکثر ظرفیت فرد باشد؟

۱. ۸۰ تا ۹۵ درصد
۲. ۵۰ تا ۶۰ درصد
۳. ۷۰ تا ۸۰ درصد
۴. ۲۹ تا ۳۰ درصد

۱۶- کدام یک از انواع تارها دارای اکسیژن ذخیره بیشتر هستند و در فعالیت های هوازی مورد استفاده قرار می گیرند؟

۱. تارهای قرمز
۲. تارهای سفید
۳. هر دو تار
۴. تارهای قدرتی

۱۷- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت یا انقباض نسبتاً طولانی را می گویند.

۱. استقامت قلبی - عروقی
۲. استقامت عضلانی
۳. قدرت
۴. تعادل





سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه - تربیت بدنی ویژه (علوم انسانی-علوم پایه) - ۱۲۱۵۴۳۱ ۱۲۱۵۴۲۹

۱۸- کدام گزینه نشان دهنده اجزای آمادگی حرکتی است؟

۱. چابکی. تعادل. هماهنگی. استقامت عضلانی. سرعت
۲. استقامت عضلانی. سرعت. توان
۳. چابکی. تعادل. هماهنگی. سرعت. قدرت. زمان واکنش
۴. انعطاف پذیری. هماهنگی. زمان واکنش. چابکی

۱۹- کدام جمله در مورد هماهنگی صحیح است؟

۱. با افزایش سن هماهنگی افزایش می یابد.
۲. برای بهبود هماهنگی بهتر است تمرینات هماهنگی در انتهای جلسه تمرینی انجام شود.
۳. قبل از بلوغ، فرد در پایین ترین ظرفیت هماهنگی خود قرار دارد.
۴. با انجام دوهای استقامتی می توان هماهنگی را افزایش داد.

۲۰- کدام عبارت در مورد چابکی صحیح نیست؟

۱. افراد قد بلند و لاغر معمولاً از چابکی بیشتری برخوردار هستند.
۲. چابکی بچه ها تا حدود ۱۲ سالگی به طور مداوم و پیوسته افزایش می یابد.
۳. چاقی موجب کاهش چابکی می شود.
۴. چابکی با خستگی کاهش می یابد.

۲۱- در صورت از بین رفتن عملکرد گوش داخلی و بخش عمده گیرندگان حسی در سطح پوست، کدام سیستم برای حفظ تعادل درگیر می شود؟

۱. سیستم اسکلتی
۲. سیستم عصبی
۳. سیستم بینایی
۴. ستون فقرات

۲۲- کوتاه ترین فاصله زمانی که شخص بتواند کل بدن خود را از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل کند را گویند.

۱. زمان عکس العمل
۲. سرعت حرکت بدن
۳. توان
۴. هماهنگی

۲۳- کدام عبارت در مورد افزایش سرعت صحیح است؟

۱. اجرای تمرینات استقامتی مورد نیاز است.
۲. اجرای تمرینات اینتروال در مسافت بلند اجرا شود.
۳. توانایی اجرای حرکات سریع امری ذاتی نیست و با تمرین توسعه می یابد.
۴. تمرین ذهنی یا اجرای حرکات سریع مانند دویدن سریع می تواند در افزایش سرعت موثر باشد.

۲۴- شکل قابل مصرف انرژی در بدن چیست؟

۱. BMI
۲. CP
۳. ATP
۴. FAD





سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه - تربیت بدنی ویژه (علوم انسانی-علوم پایه) - ۱۲۱۵۴۳۱ ۱۲۱۵۴۲۹

۲۵- در کدام دستگاه تولید انرژی، مواد غذایی عمدتاً در میتوکندری سلول به همراه اکسیژن می سوزند و انرژی تولید می کنند؟

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

۲۶- منابع انرژی بدن کدام هستند؟

۱. پروتئین ها. مواد معدنی . آب
۲. ویتامین ها. مواد معدنی. چربی ها
۳. چربی ها. مواد معدنی .پروتئین ها
۴. کربوهیدرات ها. چربی ها. پروتئین ها

۲۷- کدام گزینه از جمله نقش های مهم ویتامین ها در بدن نیست؟

۱. موثر در رشد بدن
۲. حفظ سلامتی بدن
۳. فعالیت طبیعی رفتارهای عصبی و روانی
۴. فعالیت غیر طبیعی اشتها و دستگاه گوارش

۲۸- کدام عبارت در مورد مرکز ثقل صحیح است؟

۱. هر چه مرکز ثقل اندام های بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشد، نیروی عضلانی بیشتری برای تعادل لازم است.
۲. هر چه مرکز ثقل اندام های بدن از مفاصل فاصله کمتری داشته باشد، نیروی عضلانی بیشتری برای تعادل لازم است.
۳. اگر مرکز ثقل اندام های مختلف بدن خارج از مفصل مربوطه عبور کند، گشاور نیروها صفر و تعادل اندام برقرار است.
۴. اگر مرکز ثقل اندام های مختلف بدن از مفصل مربوطه عبور کند، گشاور نیروها زیاد و تعادل اندام برقرار نیست.

۲۹- کدام گزینه نشان دهنده مشخصه های کلی تمرین است؟

۱. مراحل تمرین، گرم کردن، سرد کردن
۲. اصول اساسی تمرین، گرم کردن، سرد کردن
۳. اصول اساسی تمرین، مراحل تمرین، گرم کردن، سرد کردن
۴. گرم کردن، سرد کردن، مراحل تمرین

۳۰- دوهای زیگزاگ، حرکات پرشی سریع و متناوب. دوهای رفت و برگشت کوتاه. واکنش نشان دادن به علایم و حرکات ترکیبی سریع برای افزایش کدام قابلیت جسمانی توصیه می شود؟

۱. استقامت عمومی
۲. قدرت و توان
۳. انعطاف پذیری
۴. سرعت حرکت و سرعت عکس العمل



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی علوم پایه - تربیت بدنی ویژه (علوم انسانی-علوم پایه) - ۱۲۱۵۴۳۱ ۱۲۱۵۴۲۹

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

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

