

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی

Www.iepnu.com

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

۱- در کدام نوع انقباض عضلانی طول عضله افزایش می یابد؟

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

۲- کدام فاکتور را می توان با آزمون دراز و نشست ارزیابی نمود؟

۱. قدرت عضلات شکم      ۲. استقامت عضلات شکم  
۳. قدرت عضلات کمر بند شانه ای      ۴. استقامت عضلات کمر بند شانه ای

۳- محاسبه مقدار وزنه در کدامیک از روشهای تمرینی زیر مشکل تر است؟

۱. واتکینر      ۲. مک گوئین      ۳. دلورم      ۴. پیرامیدی

۴- کدام جمله در مورد CP و ATP نادرست است؟

۱. مقدار ذخایر CP سه برابر ATP است  
۲. CP مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می شود.  
۳. انرژی حاصل از تجزیه CP سه برابر ATP است.  
۴. CP همان کراتین فسفات است.

۵- کدام گزینه در تعیین ترکیب بدنی نقش دارد؟

۱. استخوانها      ۲. اندام ها      ۳. سیستم عصبی      ۴. آمادگی جسمانی

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

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

۷- کدام عضله در بخش قدامی ران قرار دارد؟

۱. همسترینگ      ۲. شانه ای      ۳. نزدیک کننده بزرگ      ۴. راست رانی

۸- از آزمون خط کش 50 سانتیمتر برای اندازه گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می شود؟

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

۹- کدام گزینه حوزه های وابسته تربیت بدنی و ورزش را بیان می کند؟

۱. تندرستی و تفریحات سالم      ۲. تفریحات سالم و حرکات موزون  
۳. حرکات موزون و تندرستی      ۴. حرکات موزون، تندرستی و تفریحات سالم

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

Www.iepnu.com

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

۱۰- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. تمام پروتئین های گیاهی از پروتئین های کامل هستند.
۲. تمام پروتئین ها مواد غذایی کامل هستند.
۳. سوختن هر گرم پروتئین 4 کالری انرژی تولید می کند.
۴. تمام پروتئین های حیوانی از پروتئین های کامل هستند.

۱۱- برای پیشگیری از کمبود ویتامین ها باید حتی الامکان میوه و سبزیجات ..... مصرف کرد و رژیم غذایی ..... داشت.

۱. زیاد - پراثری
۲. را به صورت تازه و خام - متنوع
۳. به اندازه کافی - کم انرژی
۴. به اندازه کافی - تک وعده ای

۱۲- آزمون های کشش باریکس و درازنشست برای اندازه گیری کدام قابلیت جسمانی سرشانه و شکم مورد استفاده قرار می گیرند؟

۱. قدرت عضلانی
۲. استقامت عضلانی
۳. چابکی
۴. سرعت



۱۳- کدام ناحیه برای گرفتن نبض توصیه نمی شود؟

۱. سرخرگ گیجگاهی
۲. سرخرگ سیاتی
۳. سرخرگ بازویی
۴. آئورت

۱۴- کدام ماده غذایی زیر به عنوان اساس زندگی نامیده شده است؟

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

۱۵- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار در ورزش باید به آن توجه شود چیست؟

۱. شدت
۲. مدت
۳. سن
۴. جنس

۱۶- کدام یک از گزینه های زیر در خصوص چاقی هیپرتروفی صحیح است؟

۱. تعداد سلولهای چربی افزایش می یابد.
۲. وزن تمام بدن افزایش می یابد.
۳. تری گلیسیرید سلولهای چربی افزایش می یابد.
۴. تعداد سلولها و حجم سلولهای چربی افزایش می یابد.

۱۷- میزان مطلوب چربی به ترتیب در مردان و زنان کدام است؟

۱. ۵٪ و ۸٪
۲. ۱۲٪ و ۱۸٪
۳. ۲۰٪ و ۲۶٪
۴. ۳۴٪ و ۳۱٪

۱۸- میزان درصد چربی در زنان چاق چقدر است؟

۱. ۱۶ تا ۲۰
۲. ۲۱ تا ۲۴
۳. ۲۷ تا ۳۱
۴. ۳۲ و بیشتر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

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

www.iepnu.com



۱۹- کدامیک از گزینه های زیر نادرست است؟

۱. نیرو و شتاب نسبت مستقیم دارند.
۲. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می یابد.
۳. با افزایش ۲ درجه حرارت، سرعت انقباض ۲۰ درصد افزایش می یابد.
۴. سرعت حرکات بدنی زنان به میزان ۸۵ درصد سرعت مردان است.

۲۰- آرام سازی عضلانی از اهداف کدامیک از حیطه های تربیت بدنی است؟

۱. اجتماعی
  ۲. جسمانی
  ۳. روانی
  ۴. فردی
- ۲۱- کدام یک از اجزاء زیر مربوط به آمادگی حرکتی می باشد.
۱. چابکی
  ۲. قدرت عضلانی
  ۳. انعطاف پذیری
  ۴. ترکیب بدنی

۲۲- کدام جمله در مورد انعطاف پذیری نادرست است؟

۱. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.
۲. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
۳. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.
۴. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۲۳- توانایی اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی تعریف کدام قابلیت جسمانی است؟

۱. تعادل
۲. هماهنگی
۳. ورزش
۴. مهارتهای حرکتی

۲۴- در مورد مصرف گوشت، کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. حدود ۴ اونس در هر وعده غذایی مصرف شود.
۲. حدود ۶ اونس در هر وعده غذایی مصرف شود.
۳. حدود ۴ اونس در کل روز مصرف شود.
۴. حدود ۶ اونس در هر هفته مصرف شود.

۲۵- کدام عامل بر چابکی تاثیر ندارد؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. استقامت
۴. توان

۲۶- در فعالیت کوتاه مدت و سنگین، مهم ترین سوخت مورد استفاده کدام مورد می باشد؟

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

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی

Www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی رشته های علوم پایه ۱۳۱۵۴۳۱

۲۷- کدام روش مناسب ترین روش اندازه گیری وزن چربی و وزن خالص بدن است؟

۱. اندازه گیری وزن خالص چربی
۲. محاسبه چگالی (دانسیته) بدن
۳. از طریق محاسبه قد و وزن بدن
۴. اندازه گیری سنجش ضخامت لایه و چربی زیر پوستی از طریق کالیپر

۲۸- محاسبه وزن چربی، مناسب ترین روش کدام است؟

۱. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی به وسیله کالیپر
۲. اندازه گیری لایه چربی شکم
۳. اندازه گیری چربی کل بدن
۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

۲۹- اختلال در عملکرد کدامیک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

۱. پانکراس
۲. فوق کلیوی
۳. هیپوفیز
۴. هیپوتالاموس

۳۰- نبض در زنان نسبت به مردان:

۱. کندتر است
۲. تندتر است
۳. عمیق تر است
۴. یکسان است



تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰:

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

سری سوال: ۱: یک

عنوان درس: تربیت بدنی

Www.iepnu.com

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

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

سلامتی و تندرستی  
در فرج آقا امام زمان (عج) حاصل می شود

