



نام درس: تربیت بدنی ۱  
رشته تحصیلی/ کد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --  
تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

پیامبر اعظم (ص): آنکه در جست و جوی دانش بیرون رود، در راه خداست تا آنگاه که باز گردد.

۱. آزمون ..... برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پاها است.
  - الف. پرش عمودی
  - ب. دوی رفت و برگشت
  - ج. زیگزاگ
  - د. دوی ۳۰ متر
۲. ..... مطلوب، به فرد اجازه می دهد تا فعالیت های روزانه را به راحتی و بدون خستگی انجام دهد.
  - الف. آمادگی جسمانی
  - ب. استقامت قلبی - عروقی
  - ج. انعطاف پذیری
  - د. ظرفیت ریوی بالاتر
۳. حرکت فرشته جهت سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟
  - الف. تعادل
  - ب. چابکی
  - ج. انعطاف پذیری
  - د. سرعت
۴. کدام عبارت نادرست است؟
  - الف. قدرت عضلات را می توان با انجام تمرینات سنگین افزایش داد.
  - ب. سلولهای عضلانی به دو نوع سفید و یا قرمز نامگذاری شده اند.
  - ج. سلولهای عضلانی یک فرد تماماً یا از نوع سفید است یا قرمز.
  - د. انعطاف بدنی در آمادگی جسمانی مؤثر است.
۵. تعلیم و تربیت حرکتی با تربیت بدنی سنتی چه تفاوتی با هم دارند؟
  - الف. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است، در حالی که تربیت بدنی سنتی معلم محور است.
  - ب. رسمیت تعلیم و تربیت حرکتی بیشتر از تربیت بدنی سنتی است.
  - ج. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است، اما تربیت بدنی سنتی شاگرد محور است.
  - د. تربیت بدنی سنتی جزئی از تعلیم و تربیت حرکتی است که نمی توان تفاوتی بین آن دو قائل شد.
۶. قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟
  - الف. فاصله ضربان قلب کم است
  - ب. حجم ضربه ای بیشتر است
  - ج. برگشت به حالت اولیه قلب آرام تر است
  - د. ضربان قلب تندتر است
۷. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟
  - الف. تعادل غذایی
  - ب. موازنه انرژی
  - ج. صرفه جویی انرژی
  - د. ثابت نگهداشتن ذخایر انرژی



نام درس: تربیت بدنی ۱  
 رشته تحصیلی/ کد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --  
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
 کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

۸. تربیت بدنی فرآیندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق ..... است.

- الف. تفریحات سالم  
 ب. حرکات موزون  
 ج. فعالیت جسمانی  
 د. بهبود سطح کیفی زندگی
۹. کدامیک از فاکتورهای زیر مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟  
 الف. سرعت  
 ب. استقامت  
 ج. قدرت  
 د. تعادل
۱۰. تارهای عضلانی نوع سفید چه ویژگی دارند؟  
 الف. در زمانی که نیروی کم مورد نیاز است، درگیر عمل می شوند.  
 ب. دارای توان قدرتی بالاترند و بیشتر در تمرینات کوتاه مدت به کار گرفته می شوند.  
 ج. دارای ظرفیت قدرت کمی هستند.  
 د. بیشتر در دوره های تمرینی بلند مدت به کار گرفته می شوند.

۱۱. کدام عامل، جزء عوامل اصلی فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟  
 الف. رهایی از فشار  
 ب. وضعیت های اجتماعی  
 ج. افراد مهم و مؤثر  
 د. خصلت های شخصی
۱۲. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟  
 الف. مفاصل لقمه ای نسبت به مفاصل کروی دامنه حرکتی بیشتری دارند.  
 ب. افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه ای ندارد.  
 ج. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می یابد.  
 د. نرمش می تواند در انعطاف بدنی مؤثر باشد.

۱۳. در دستگاه اسید لاکتیک، کدام یک از مواد غذایی زیر، تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می کند؟  
 الف. چربی ها  
 ب. قندها  
 ج. پروتئین ها  
 د. ویتامین ها
۱۴. در فعالیت هایی که بین یک تا دو ساعت طول می کشد، انرژی به ترتیب از کدام یک از منابع زیر تأمین می شود؟  
 الف. قندها و چربی ها  
 ب. قندها و پروتئین ها  
 ج. چربی ها و قندها  
 د. چربی ها و پروتئین ها
۱۵. افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه ..... دارد.  
 الف. معکوس  
 ب. مستقیم  
 ج. خطی  
 د. فعال



نام درس: تربیت بدنی ۱  
رشته تحصیلی/ کد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --  
تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

۱۶. کدام یک از فاکتورهای زیر، جزء آمادگی حرکتی می باشد؟  
الف. چابکی  
ب. استقامت  
ج. استقامت قلبی - عروقی  
د. انعطاف پذیری
۱۷. بخشی از زندگی روزانه که انسان تعهدات شغلی و وظایف کاری خود را انجام داده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می پردازد را چه می نامند؟  
الف. اوقات فراغت  
ب. استراحت  
ج. آزادی  
د. تفریح
۱۸. تحقیقات نشان داده است که ست تمرین با ..... تکرار سریع ترین روش دستیابی به قدرت است.  
الف. سه  
ب. پنج  
ج. شش  
د. هشت
۱۹. در صورتی که تمرینات کششی بویژه در جریان تمرینات سنگین و کار با وزنه انجام نشوند، ممکن است .....  
الف. از میزان انعطاف عضلات و مفاصل کاسته شود.  
ب. روند افزایش انعطاف بدن متوقف شود.  
ج. انعطاف عضلات افزایش یابد.  
د. روند افزایش انعطاف بدن کند شود.
۲۰. کدام یک از گزینه های زیر از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟  
الف. افزایش انعطاف پذیری  
ب. کاهش خطر آسیب دیدگی  
ج. بهبود وضعیت بدن  
د. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن
۲۱. کدام عبارت زیر نادرست است؟  
الف. بین قدرت و استقامت عضلانی رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد.  
ب. در زمان احتیاج به نیروی اضافی، سلولهای عضلانی قرمز و سفید به ترتیب درگیر فعالیت می شوند.  
ج. زمانی که نیروی کم عضلانی مورد نیاز باشد، تنها سلولهای عضلانی سفید درگیر عمل می شود.  
د. کشش پویا عبارت است از افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش.
۲۲. سرعت اجرای حرکت در مردان و زنان به ترتیب در ..... سالگی و ..... سالگی به حداکثر می رسد.  
الف. ۱۸ و ۱۸  
ب. ۲۰ و ۱۶-۱۷  
ج. ۲۸ و ۲۰-۲۲  
د. ۱۶ و ۲۲



نام درس: تربیت بدنی ۱  
رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --  
تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

۲۳. توانایی تغییر مسیر بدن یا بخشی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمامتر را ..... گویند.

الف. چابکی ب. استقامت

ج. تعادل د. هماهنگی

۲۴. در نتیجه کاهش قدرت عضلات، کدام یک از افراد زیر بیشتر مستعد آسیب پذیری هستند؟

الف. افراد کوتاه قد ب. افراد بلند قد

ج. دختران د. کسانی که فعالیتهای سنگین انجام می دهند.

۲۵. سه جزء اصلی بدن را عضلات، ..... و چربی تشکیل می دهند.

الف. استخوان ها ب. خون

ج. اعصاب د. بافت ها

۲۶. پس از مصرف ذخایر ATP موجود در عضلات، ATP توسط کدام یک از دستگاههای زیر بازسازی می شود؟

الف. فسفاژن ب. اسیدلاکتیک

ج. اکسیژن د. هر سه مورد (فسفاژن، اسیدلاکتیک و اکسیژن)

۲۷. « واحد حرکتی » چیست؟

الف. فاصله زمانی حرکت و دریافت پیام

ب. تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن

ج. تار عصبی و تارهای عصبی تحت پوشش آن

د. تار عضلانی و ۱۳ تار عصبی تحت پوشش آن

۲۸. بهترین راه برای کم کردن وزن کدام است؟

الف. کسر کالری مصرفی بین ۳۰۰ تا ۳۵۰۰ در روز ب. کنترل رژیم غذایی توسط پزشک

ج. استفاده از یک برنامه ورزشی هوازی منظم د. کاهش کالری دریافتی و افزایش انرژی مصرفی

۲۹. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی را چه می نامند؟

الف. استقامت عضلانی ب. تحمل

ج. قدرت عضلانی د. مهارت

۳۰. مقدار مازاد ویتامینهای محلول در چربی، چه اثری بر روی بدن دارد؟

الف. باعث عدم تعادل حرکتی می شود. ب. باعث عفونت می شود.

ج. در ارتقاء مهارت های ورزشی مؤثر است. د. اثرات سمی روی بدن دارد.