

۱- کدام گزینه در ارتباط با مبانی تربیت بدنی صحیح است؟

- ۰۱. تربیت بدنی وسیله ای است که در کمال و تعالی انسانها مؤثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غائی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد
- ۰۲. تربیت بدنی وسیله ای است که اساس کمال و تعالی انسانها بوده و می تواند گامی در جهت اهداف نهایی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد
- ۰۳. تربیت بدنی اساس تعلیم و تربیت است که در جامعه اسلامی در خدمت مکتب بوده و وسیله ای در جهت رشد توانمندی فکری است
- ۰۴. تربیت بدنی در قبول مسئولیت و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش آموزان سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت ایجاد و تقویت رفتارهای نامطلوب مؤثر است

۲- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیطهای سالم ورزشی صحه بر ..... اجتماعی تربیت بدنی می گذارد.

- ۰۱. قدرت سازندگی
- ۰۲. مبانی روانی
- ۰۳. تقویت ارزشهای
- ۰۴. قبول مسئولیت

۳- کدام عبارت زیر در اجرای حرکات کششی ایستایی نادرست است؟

- ۰۱. برای هر تمرین حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت
- ۰۲. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف پذیری باشد
- ۰۳. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی باشد
- ۰۴. باید قدری بیش از دامنه حرکتی معمول به مفصل فشار وارد کرد

۴- کدام یک از منابع تربیت بدنی مرز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسانی است؟

- ۰۱. علوم انسانی
- ۰۲. فیزیولوژی
- ۰۳. میراث و فرهنگ اجتماعی
- ۰۴. علوم پایه

۵- کدامیک از گزینه های زیر جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟

- ۰۱. روانشناسی
- ۰۲. مردم شناسی
- ۰۳. جامعه شناسی
- ۰۴. تاریخ

۶- کدام یک از مطالب زیر صحیح نیست؟

- ۰۱. اهداف غایی تربیت بدنی رسیدن به جسم سالم است
- ۰۲. فلسفه آموزش تربیت بدنی پرورش بدنهای سالم و قوی است
- ۰۳. فلسفه آموزش رشته تربیت بدنی بیشتر به منظور تعلیم حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است
- ۰۴. رشته تربیت بدنی باید در چارچوب ملاک ها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود.

۷- ورزش به عنوان یک عامل فرهنگی در تکامل شخصیت انسانها بر چه روندی اثر گذار می باشد؟

- ۰۱ اجتماعی شدن
- ۰۲ قضاوت اجتماعی
- ۰۳ قهرمان شدن
- ۰۴ پرورش قوای ذهنی

۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ سطح چربی خون اثری در سلامتی سیستم گردش خون ندارد
- ۰۲ اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است
- ۰۳ کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند
- ۰۴ چربی خون می تواند در لایه های داخلی رگهای خونی ته نشین شود

۹- تجمع کلسترول در رگها و سخت و سفت شدن جداره های شریانها را چه می نامند؟

- ۰۱ سکته مغزی
- ۰۲ سکته قلبی
- ۰۳ تصلب شرایین
- ۰۴ فشار خون

۱۰- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می گردد؟

- ۰۱ پانکراس
- ۰۲ تیروئید
- ۰۳ هیپوفیز
- ۰۴ هیپوتالاموس

۱۱- افزایش ارتباط میان دستگاه های عصبی و عضلانی بدن در ورزش چه تأثیری در مهارتهای انسان دارد؟

- ۰۱ سبب افزایش استقامت انسان می شود.
- ۰۲ سبب بهبود قدرت بدنی می شود
- ۰۳ باعث تقویت و هماهنگی بدن می شود
- ۰۴ باعث آرامش عصبی انسان می شود.

۱۲- کدام گزینه در مورد کاهش وزن نادرست است ؟

- ۰۱ باید از میزان غذاهای مصرفی پرانرژی کاسته شود
- ۰۲ یکی از وعده های غذایی روزانه را باید از برنامه غذایی حذف کرد
- ۰۳ بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود
- ۰۴ برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت

۱۳- کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی شود؟

- ۰۱ موجود بودن اکسیژن
- ۰۲ افزایش ویسکوزیته خون
- ۰۳ کاهش صدمات عضلانی و وتری
- ۰۴ افزایش سرعت حرکت جریان خون

۱۴- چه مدت زمان برای حرکات نرمشی در گرم کردن بدن لازم است؟

- ۰۱ نیم ساعت
- ۰۲ پنج الی ده دقیقه
- ۰۳ دو الی سه دقیقه
- ۰۴ پانزده الی بیست دقیقه

۱۵- دو رفت و برگشت ۹×۴ متر چه قابلیت از آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

- ۰۱ چابکی
- ۰۲ سرعت عکس العمل
- ۰۳ توان انفجاری
- ۰۴ قدرت

۱۶- کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از نظر اجتماعی مسلم می‌سازد؟

- ۰۱ پرورش و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه
- ۰۲ قدرت سازندگی افراد از نظر جسمانی
- ۰۳ قدرت سازندگی افراد از لحاظ اجتماعی
- ۰۴ کمک در جهت شرکت افراد جوامع اجتماعی

۱۷- بازیکنان والیبال برای فرود توپ در داخل زمین مقابل عمدتاً از چه ضربه‌ای استفاده می‌کنند؟

- ۰۱ آبشار
- ۰۲ سرویس چکشی
- ۰۳ پاس اریب
- ۰۴ دفاع روی تور

۱۸- سن مستعد چاق شدن مردان در چه دامنه‌ای قرار دارد؟

- ۰۱ ۱۰ تا ۲۵ سالگی
- ۰۲ ۴۵ تا ۵۰ سالگی
- ۰۳ ۲۵ تا ۴۰ سالگی
- ۰۴ ۱۵ تا ۲۵ سالگی

۱۹- در مهارت سرویس «کات» در تنیس روی میز، توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

- ۰۱ بدون پیچ
- ۰۲ پیچ به‌طرف پهلو
- ۰۳ پیچ به‌طرف پایین
- ۰۴ پیچ به‌طرف بالا

۲۰- در کرال سینه وضعیت بدن به صورت .....

- ۰۱ فعال و پرتحرک در آب حرکت می‌کند
- ۰۲ کشیده و بدون چرخش است.
- ۰۳ کشیده است و به سمت راست و چپ می‌چرخد
- ۰۴ تمایل به چپ و همراه با قوس جانبی است

۲۱- علت افزایش شبکه مویرگی در افراد فعال و ورزشکار چیست؟

- ۰۱ محدود شدن رژیم غذایی ورزشکار
- ۰۲ نیاز به تأمین خون بیشتر در زمان فعالیت برای عضلات
- ۰۳ پایین آمدن چربی در لایه‌های داخلی رگهای خونی
- ۰۴ کاهش اضافه وزن بدن

۲۲- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ مهمترین راه برای درمان ناراحتیهای عصبی روی آوردن به ورزش است
- ۰۲ یکی از مزایای گرم کردن افزایش سرعت انقباض می‌باشد
- ۰۳ دربیبل، زدن توپ با یک دست و تکرار آن است
- ۰۴ ورزش یکی از انواع تفریحات سالم است

۲۳- تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیت‌های جسمانی بروز می‌نماید، بستگی به کدام یک از عوامل زیر دارد؟

- ۱. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد
- ۲. صرفاً فرهنگ جامعه
- ۳. سن افراد
- ۴. مقررات و فعالیت‌های جسمانی

۲۴- کدامیک از عوامل زیر به‌عنوان مقدماتی‌ترین حرکت و عمل جسم به‌شمار می‌آیند؟

- ۱. حفظ تعادل
- ۲. حرکت ریتمیک
- ۳. حرکات ظریف
- ۴. ورزشهای سوئدی

۲۵- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۱. تربیت بدنی در کمال و تعالی انسانها مؤثر است
- ۲. سیستم عصبی بدن و عملکرد این سیستم تحت تأثیر حرکات ورزشی نمی‌باشد
- ۳. ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می‌کند
- ۴. گرم کردن قبل از تمرین وقوع صدمات ورزشی را کاهش می‌دهد

۲۶- کدامیک از دفاع‌های زیر در والیبال به صورت دو نفره انجام می‌گیرد؟

- ۱. دفاع روی تور
- ۲. دفاع در زمین
- ۳. دفاع قسمت جلوی زمین
- ۴. دفاع قسمت عقب زمین

۲۷- فاصله استراحتی بین دو نیمه بازی فوتبال چند دقیقه است؟

- ۱. ۱۵ دقیقه
- ۲. ۱۰ دقیقه
- ۳. ۲۰ دقیقه
- ۴. ۲۵ دقیقه

۲۸- کدامیک از موارد زیر، مسئولیت خونرسانی به عضله قلب را بر عهده دارد؟

- ۱. رگهای کرونر
- ۲. سیاهرگها
- ۳. سرخرگها
- ۴. مویرگها

۲۹- کشش عضلات ناحیه داخلی ران بیشتر با چه هدفی انجام می‌شود؟

- ۱. جلوگیری از صدمات ناحیه کشاله ران
- ۲. انعطاف‌پذیری ناحیه تحتانی کمر
- ۳. افزایش توان ضربه زدن پا
- ۴. جلوگیری از صدمات عضلات جلوی ران

۳۰- از دیدگاه فیزیولوژی، ورزش شنا باعث می‌شود تا مفاصل، ..... بیشتری به دست آورند.

- ۱. حرکات
- ۲. جنبش‌پذیری
- ۳. بافت پیوندی
- ۴. لیگامنت

ف	1
ف	2
ف	3
ف	4
ف	5
ف	6
ف	7
ف	8
ف	9
ف	10
ف	11
ف	12
ف	13
ف	14
ف	15
ف	16
ف	17
ف	18
ف	19
ف	20
ف	21
ف	22
ف	23
ف	24
ف	25
ف	26
ف	27
ف	28
ف	29
ف	30