

۱- کدام مورد زیر، سریع ترین نوع شناست؟

- ۰۱ پروانه
- ۰۲ قورباغه
- ۰۳ پشت
- ۰۴ کرال سینه

۲- " لوپ " چگونه ضربه ای است؟

- ۰۱ اجرای این مهارت آسان است.
- ۰۲ بیشتر توسط افراد مبتدی استفاده می شود.
- ۰۳ دارای پیچ بالایی بسیار زیاد است.
- ۰۴ یک ضربه دفاعی است.

۳- کدام یک از گزینه های زیر، جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟

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

۴- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می گویند؟

- ۰۱ پرتاب
- ۰۲ آبشار
- ۰۳ شوت
- ۰۴ پاس

۵- عضلات زمانی که با حداکثر درجه قدرت و توان به کار گرفته می شوند، چه میزان بیش از زمان استراحت به خون نیاز دارند؟

- ۰۱ ۸۰ برابر بیشتر
- ۰۲ ۹۰ برابر بیشتر
- ۰۳ ۱۰۰ برابر بیشتر
- ۰۴ ۱۲۰ برابر بیشتر

۶- کدام یک از گزینه های زیر در بهبود عملکرد دستگاه قلبی - عروقی تأثیر کمتری دارد؟

- ۰۱ دویدن
- ۰۲ دوچرخه سواری
- ۰۳ پیاده روی
- ۰۴ تیراندازی

۷- هدف آزمون کشش از بارفیکس چیست؟

- ۰۱ آزمون استقامت عضلات بالاتنه
- ۰۲ آزمون استقامت عضلات کمر بند شانه ای
- ۰۳ آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم
- ۰۴ آزمون استقامت عضلات کمر

۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ سیستم عصبی بدن و عملکرد این سیستم تحت تأثیر حرکات ورزشی نمی باشد
- ۰۲ تربیت بدنی در کمال و تعالی انسانها مؤثر است
- ۰۳ ورزش پدیده ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می کند
- ۰۴ گرم کردن قبل از تمرین وقوع صدمات ورزشی را کاهش می دهد

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

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

۱۰- در بازی فوتبال، کدام یک از انواع کنترل ها عمومیت بیشتری دارد؟

- ۰۱. کنترل با سر
- ۰۲. کنترل با بغل پا
- ۰۳. کنترل با روی پا
- ۰۴. کنترل با شانه

۱۱- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می گویند؟

- ۰۱. سرویس
- ۰۲. آبشار
- ۰۳. پاس
- ۰۴. پرتاب

۱۲- عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافتهای بدن، وظیفه چه دستگاهی است؟

- ۰۱. دستگاه لنفاوی
- ۰۲. دستگاه تنفسی
- ۰۳. دستگاه غدد درون ریز
- ۰۴. دستگاه قلبی عروقی

۱۳- اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثرتر است؟

- ۰۱. فیزیولوژیکی
- ۰۲. اجتماعی
- ۰۳. جسمانی
- ۰۴. روانی

۱۴- برای رهایی از خستگی پس از تمرین باید سطح اسیدلاکتیک خون را با انجام چه فعالیتهایی کاهش داد؟

- ۰۱. سرعتی
- ۰۲. طولانی
- ۰۳. سبک
- ۰۴. سنگین

۱۵- کدام یک از موارد زیر جزء مهارتهای اصلی بازی بسکتبال است؟

- ۰۱. دریبل
- ۰۲. پاس
- ۰۳. شوت
- ۰۴. هر سه مورد فوق

۱۶- روش مدادی گرفتن راکت در تنیس روی میز بیشتر توسط بازیکنان چه کشورهایی استفاده می شود؟

- ۰۱. چین
- ۰۲. روسیه
- ۰۳. اروپایی
- ۰۴. آمریکا

۱۷- چربی بدن مردان اگر از چند درصد تجاوز کند، فرد با اضافه وزن روبرو می شود؟

- ۰۱. ۱۵
- ۰۲. ۲۰
- ۰۳. ۲۵
- ۰۴. ۳۰

۱۸- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می آورند، کدامند؟

- ۰۱. حرکتی
- ۰۲. پیکری
- ۰۳. آوران
- ۰۴. وابرانس

۱۹- در کدامیک از بازیهای تیمی زیر، دو تیم با ۶ نفر بازی را آغاز می کنند؟

- ۰۱ والیبال
- ۰۲ بسکتبال
- ۰۳ فوتبال
- ۰۴ هندبال

۲۰- PNF در آمادگی جسمانی چیست؟

- ۰۱ یکی از شیوه های بازگشت به حالت اولیه
- ۰۲ یکی از روش های افزایش انعطاف پذیری
- ۰۳ یکی از مدل های افزایش آمادگی جسمانی
- ۰۴ یک الگوی توسعه قدرت جسمانی

۲۱- دوی ۴×۹ متر به منظور توسعه کدام گزینه مطرح می شود؟

- ۰۱ تقویت عضلات پاها
- ۰۲ استقامت عمومی بدن
- ۰۳ قابلیت چابکی بدن
- ۰۴ تقویت عضلات پاها و شکم

۲۲- هنگام شنا مثل راه رفتن، قسمت عمده حرکت و چرخش باید از کدام مفصل انجام شود؟

- ۰۱ زانو
- ۰۲ مچ پا
- ۰۳ لگن
- ۰۴ کمر

۲۳- اولین ضربه برای شروع بازی در والیبال را چه می گویند؟

- ۰۱ پاس پنجه
- ۰۲ آبشار
- ۰۳ پاس ساعد
- ۰۴ سرویس

۲۴- در اجرای کدام مهارت در بازی فوتبال، پاها باید با زمین تماس داشته باشند؟

- ۰۱ هد زدن
- ۰۲ کنترل توپ
- ۰۳ پرتاب اوت
- ۰۴ پاس دادن

۲۵- چرخش بالاتنه در حالی که روی یک صندلی نشسته اید، کدام گروه عضلانی را تحت کشش قرار نمی دهد؟

- ۰۱ عضلات ناحیه میان تنه
- ۰۲ عضلات ستون فقرات
- ۰۳ عضلات ناحیه شانه
- ۰۴ عضلات شکم

۲۶- کدام یک از رشته های زیر، جزء منابع تربیت بدنی هستند؟

- ۰۱ جغرافیا
- ۰۲ شیمی
- ۰۳ فیزیک
- ۰۴ زیست شناسی

۲۷- افزایش انعطاف پذیری ناحیه خارجی ران، بیشتر برای کدام دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

- ۰۱ تنیس
- ۰۲ تکواندو
- ۰۳ دوندگان های استقامت
- ۰۴ کشتی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

سری سوالات: ۱ یک

۲۸- کدام یک از مطالب زیر صحیح نیست؟

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

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

۱. سکتة مغزی
۲. سکتة قلبی
۳. تصلب شرایین
۴. فشار خون

۳۰- تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیت های جسمانی بروز می نماید، به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

۱. صرفاً فرهنگ جامعه
۲. مقررات و فعالیت های جسمانی
۳. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد
۴. سن افراد

۱	۱
۲	۲
۳	۳
۴	۴
۵	۵
۶	۶
۷	۷
۸	۸
۹	۹
۱۰	۱۰
۱۱	۱۱
۱۲	۱۲
۱۳	۱۳
۱۴	۱۴
۱۵	۱۵
۱۶	۱۶
۱۷	۱۷
۱۸	۱۸
۱۹	۱۹
۲۰	۲۰
۲۱	۲۱
۲۲	۲۲
۲۳	۲۳
۲۴	۲۴
۲۵	۲۵
۲۶	۲۶
۲۷	۲۷
۲۸	۲۸
۲۹	۲۹
۳۰	۳۰