

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱. ورزش ویژه

رشته تحصیلی/ گد درس: کلیه دروس ورزش ویژه علوم پایه و علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۰ - عمومی ورزش ۱ علوم انسانی و پایه ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۲۸

۱- کدام گزینه بیانگر اهمیت تربیت بدنی از بعد فیزیولوژیکی است؟

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ۱. قدرت سازندگی افراد از نظر روانی | ۲. اصول صحیح نشستن و صحیح راه رفتن |
| ۳. رسیدن به سیر الی الله           | ۴. تزکیه نفس                       |

۲- منابع تربیت بدنی با یکدیگر ارتباطی تغییر ناپذیر و مستحکم دارند، یکی از این منابع کدام است؟

- |               |            |         |           |
|---------------|------------|---------|-----------|
| ۱. روان شناسی | ۲. ریاضیات | ۳. سازه | ۴. الهیات |
|---------------|------------|---------|-----------|

۳- کدام یک از موارد در خصوص ورزش صحیح می باشد؟

۱. میدان ورزش برای تقویت احساس مسئولیت نامناسب است.
۲. افراد ورزشکار فرد گرا و خودمحور هستند.
۳. ورزش باعث بروز افول اجتماعی می شود.
۴. با انجام فعالیتهای ورزشی افراد با قضاوت بهتر در جامعه آمده می شوند.

۴- ویژگی های رفع خستگی، وظیفه شناسی و پرورش قوای ذهنی از اثرات ورزش بر کدام رفتار انسان است؟

- |               |                 |                  |                  |
|---------------|-----------------|------------------|------------------|
| ۱. رفتار فردی | ۲. رفتار اخلاقی | ۳. رفتار اعتقادی | ۴. رفتار اجتماعی |
|---------------|-----------------|------------------|------------------|

۵- کدام اصل مهم اجتماعی دال بر تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی است؟

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ۱. پرورش قوای دهنی     | ۲. وظیفه شناسی       |
| ۳. شکوفا ساختن استعداد | ۴. تقویت قدرت ابتکار |

۶- مقدار طبیعی فشارخون معادل چند میلی متر جیوه است؟

$$\frac{120}{80} = \frac{160}{130} = \frac{80}{120} = \frac{160}{80}$$

۷- مصرف یک نخ سیگار در روز باعث چه میزان افزایش فشارخون خواهد شد؟

- |                    |                     |                     |                     |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| ۱. ۵ میلی متر جیوه | ۲. ۱۰ میلی متر جیوه | ۳. ۱۲ میلی متر جیوه | ۴. ۱۵ میلی متر جیوه |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

۸- در افراد فعال به ازای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

- |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ۱. ۱ تا ۲ | ۲. ۲ تا ۳ | ۳. ۳ تا ۵ | ۴. ۵ تا ۷ |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

۹- تنش عصبی باعث افزایش کدامیک از موارد زیر در بدن می شود؟

- |                 |                 |                       |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| ۱. آدرنالین، GH | ۲. کورتیزول، T3 | ۳. آدرنالین، کورتیزول | ۴. آدرنالین، T4 |
|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------------|

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱. ورزش ویژه

رشته تحصیلی/ گد درس: کلیه دروس ورزش ویژه علوم پایه و علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۰ - عمومی ورزش ۱ علوم انسانی و پایه ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۲۸

۱۰- کدام گزینه در کنترل وزن بدن ارزش بیشتری دارد؟

۱. وزنه برداری      ۲. دو نرم      ۳. شنا      ۴. دوچرخه سواری

۱۱- کدامیک از موارد زیر سریع ترین نوع شنا بوده و برای افراد ابتدایی است؟

۱. شنا قورباغه      ۲. شنا از پهلو      ۳. کral پشت      ۴. کral سینه

۱۲- حرکات چرخشی پا در شنا کral، بیشتر در کدام مفصل صورت می پذیرد؟

۱. مج      ۲. زانو      ۳. انگشتان      ۴. لگن

۱۳- فاصله پاهای در آب در شنا کral سینه چقدر است؟

۱. در فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر      ۲. در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر      ۳. در سطح آب است      ۴. در فاصله ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر

۱۴- در والیبال ارسال توب به بازیکن برای اجرای مهارت بعدی چه نام دارد؟

۱. پاس      ۲. دریبل      ۳. سرویس      ۴. انتقال توب

۱۵- بازیکنان والیبال برای فرود توب عمدتاً از کدام ضربه استفاده می کنند؟

۱. پاس اریب      ۲. آبشار      ۳. دفاع روی توب      ۴. سرویس چکشی

۱۶- کدام مورد توسط بازیکنان عقب زمین والیبال انجام می شود؟

۱. دفاع روی تور      ۲. دفاع در زمین      ۳. دفاع از مدافع      ۴. حمله روی تور

۱۷- فاصله پای تکیه گاه تا توب در هنگام ضربه به توب در فوتبال چقدر است؟

۱. حداکثر ۱۰ cm      ۲. حداکثر ۱۵ cm      ۳. حداکثر ۴ cm      ۴. حداکثر ۸ cm

۱۸- ورزش فوتبال باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای ذیل می شود؟

۱. استقامت عمومی      ۲. قدرت عضلانی      ۳. قدرت عمومی      ۴. چالاکی

۱۹- در بازی بسکتبال از کدام پاس بیشتر برای مسافت های زیاد استفاده می شود؟

۱. هوک      ۲. بیسبالی      ۳. دودستی از سینه      ۴. دودستی بالای سر

۲۰- زمانی که بازیکن صاحب توب در ورزش بسکتبال توسط حریف محاصره شده باشد، از کدام پاس استفاده می شود؟

۱. پاس زمینی      ۲. پاس سینه دودست      ۳. دریبل کوتاه      ۴. دریبل بلند

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱. ورزش ویژه

رشته تحصیلی/گد درس: کلیه دروس ورزش ویژه علوم پایه و علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۰ - عمومی ورزش ۱ علوم انسانی و پایه ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۲۸

- ۲۱- ذخیره های بازی بسکتبال را چند نفر تشکیل می دهد؟

۱. ۳ نفر      ۲. ۵ نفر      ۳. ۳ تا ۵ نفر      ۴. ۵ تا ۷ نفر

- ۲۲- کدامیک از ضربات زیر یکی از مقدماتی تربین مهارت‌ها در بازی تنیس روی میز است؟

۱. ضربه‌ی فورهند      ۲. ضربه‌ی بک هند      ۳. ضربه‌ی لوب      ۴. ضربه‌ی درایو

- ۲۳- هر گیم مسابقه تنیس روی میز چند امتیازی است؟

۱. ۱۳      ۲. ۱۵      ۳. ۲۱      ۴. ۲۵

- ۲۴- ارتفاع و سرعت توپ در درایو لوب تنیس روی میز چگونه است؟

۱. ارتفاع توپ کم و سرعت پیج توپ زیاد      ۲. ارتفاع توپ کم و سرعت پیج توپ کم  
۳. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیج توپ زیاد

- ۲۵- در بازی بسکتبال کدام شوت بیشتر توسط افراد مبتدی انجام می شود؟

۱. شوت بالای سر      ۲. شوت از راه دور      ۳. شوت هوک      ۴. شوت دودستی از سینه

- ۲۶- برای حفظ انعطاف پذیری چند جلسه تمرین مورد نیاز است؟

۱. ۷ جلسه      ۲. ۴ جلسه      ۳. ۳ جلسه      ۴. ۱ یا ۲ جلسه

- ۲۷- در راهنمای عمومی ویژه اجرای حرکات کشش ایستا، برای هر تمرین حداقل چند تکرار باید در نظر گرفته شود؟

۱. ۵      ۲. ۱۰      ۳. ۱۵      ۴. ۲۰

- ۲۸- کدامیک از تمرینات زیر برای چابکی بدن کاربرد دارد؟

۱. دوی رفت و برگشت      ۲. پرش طول جفتی      ۳. دراز و نشست      ۴. دو سرعت ۴۵ متر

- ۲۹- در روش آرام سازی متقابل، ابتدا باید کدام گروه عضلاتی کشیده شده را منقبض نمود؟

۱. موافقی      ۲. پایداری      ۳. مخالفی      ۴. ثابتی

- ۳۰- برای دونده استقامتی، تمرینات کششی کدام بخش بدن مورد نیاز است؟

۱. عضلات شکمی      ۲. ناحیه میان تنہ      ۳. عضلات سینه ای      ۴. خارجی ران

رقم سؤال	إجابة صحيحة	وضعية كلید
1	ب	عادي
2	الف	عادي
3	د	عادي
4	الف	عادي
5	ب	عادي
6	د	عادي
7	ب	عادي
8	د	عادي
9	ج	عادي
10	ب	عادي
11	د	عادي
12	د	عادي
13	ج	عادي
14	الف	عادي
15	الف	عادي
16	ب	عادي
17	ج	عادي
18	ب	عادي
19	ب	عادي
20	ج	عادي
21	د	عادي
22	الف	عادي
23	ج	عادي
24	ب	عادي
25	د	عادي
26	د	عادي
27	الف	عادي
28	الف	عادي
29	ج	عادي
30	د	عادي