

زمان آزمون (دقیقه): ۹۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۱- رگهای کرونر چه بخشی از قلب را احاطه کرده‌اند؟

۰۱. لایه میوکاردی      ۰۲. سطح خارجی قلب      ۰۳. فقط نوک قلب      ۰۴. لایه آندوکارد

۲- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۰۱. سیستم عصبی بدن نمی‌تواند تحت تأثیر حرکات جسمانی (ورزشی) باشد.  
 ۰۲. کسانی که از لحاظ عصبی قوی‌تر هستند، تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.  
 ۰۳. فشار خون طبیعی  $\frac{8}{12}$  میلی‌متر جیوه است.  
 ۰۴. عضله قلب از داخل قلب خون‌رسانی می‌شود.

۳- کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته به کدام یک از عوامل زیر مربوط می‌شود؟

۰۱. احترام به قوانین اجتماعی      ۰۲. بروز شخصیت اجتماعی  
 ۰۳. توانایی برقراری روابط اجتماعی      ۰۴. بروز استعداد های اجتماعی

۴- کدام گزینه در رابطه با تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نادرست است؟

۰۱. روانشناسان فعالیت های حرکتی را وسیله ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می‌دانند.  
 ۰۲. افزایش نیروی جسمانی در همه موارد باعث رشد عقلانی، شخصیتی و معنوی فرد می‌شود.  
 ۰۳. تقسیم کار از اصول روابط اجتماعی در هر جامعه محسوب می‌شود و با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد.  
 ۰۴. ورزش محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظر است.

۵- کدام گزینه در مورد عوامل موثر بر تغییرات فشار خون صحیح است؟

۰۱. جنس و سن      ۰۲. سن و خواب  
 ۰۳. خواب و جنس      ۰۴. وضعیت بدنی و خواب

۶- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۰۱. دریل، زدن توپ با یک دست و تکرار آن است.  
 ۰۲. ورزش یکی از انواع تفریحات سالم است.  
 ۰۳. تنها راه برای درمان ناراحتی های عصبی روی آوردن به ورزش است.  
 ۰۴. یکی از مزایای گرم کردن افزایش سرعت انقباض می‌باشد.

زمان آزمون (دقیقه): ۹۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۷- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. ورزش تنها، بهترین راه مبارزه با چاقی است.
۲. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی مناسب‌ترین راه مبارزه با چاقی است.
۳. چاقی ارتباطی با ورزش ندارد.
۴. ورزش درمانی مناسب‌ترین راه برای مبارزه با چاقی در همه موارد است.

۸- کدامیک از کشش‌های زیر برای دوندان مسافت طولانی (استقامت) اهمیت بیشتری دارد؟

۱. کشش ناحیه خارجی ران
۲. کشش ناحیه پشت ران
۳. کشش ناحیه میان تنه
۴. کشش عضلات شکمی

۹- ورزش اسکی سرعت، نسبت به شنا در کسب تناسب عضلانی و کنترل وزن چگونه است؟

۱. نقش مهمتری دارد
۲. فرقی با یکدیگر ندارند
۳. فرقی دارد البته با توجه به موقعیت سنی
۴. فرقی دارد (با توجه به سوابق ورزشی قبلی)

۱۰- اثر ورزش تنیس روی میز را روی بدن مشخص کنید؟

۱. افزایش قدرت دید
۲. افزایش حجم قلب
۳. افزایش تعادل
۴. توسعه سرعت حرکت و سرعت عکس‌العمل

۱۱- چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن در هفته لازم است؟

۱. یک جلسه
۲. دو جلسه
۳. چهار جلسه
۴. سه جلسه

۱۲- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف گرم کردن بدن، قبل از تمرین می‌باشند؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش انعطاف عضلانی
۳. ایجاد درجه حرارت مناسب برای تمرین
۴. هر سه مورد فوق

۱۳- مقدماتی‌ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز، کدام یک از موارد زیر است؟

۱. ضربه بک‌هند
۲. ضربه فورهند
۳. لوپ
۴. نت

زمان آزمون (دقیقه): ۹۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۱۴- کدام یک از جملات زیر، در رابطه با کاهش وزن بدن صحیح می باشد؟

۱. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول حتی با اضافه وزن مواجه شود.
۲. بهترین طریقه کاهش وزن، رژیم غذایی می باشد.
۳. فردی که اضافه وزن دارد کاهش وزن برای او از طریق ورزش امکان پذیر نیست.
۴. با از دست دادن چربی بدن عضله کاهش نمی یابد.

۱۵- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. ورزش شنا، ورزش مناسبی برای پرنمودن اوقات فراغت در کلیه سنین می باشد.
۲. پاس پنجه در والیبال به معنی دریافت توپ است.
۳. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.
۴. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.

۱۶- بازی بسکتبال توسط دو تیم چند نفره انجام می شود و هر تیم از چند یار ذخیره برای تعویض بازیکنان اصلی استفاده می کند؟

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ۱. ۶ نفره، ۸-۹ یار ذخیره | ۲. ۶ نفره، ۵-۷ یار ذخیره |
| ۳. ۵ نفره، ۵-۷ یار ذخیره | ۴. ۵ نفره، ۸-۹ یار ذخیره |

۱۷- کدام یک از جملات ذیل صحیح نمی باشد؟

۱. سیستم عصبی شامل دو قسمت عصبی مرکزی و عصبی محیطی است.
۲. در ناراحتی عصبی بخشی از سیستم از کار می افتد.
۳. اعصاب وایران خبر را از سیستم عصبی مرکزی به اندام ها می برند.
۴. سیستم عصبی در بدن وظیفه کنترل، هدایت و تحریک پذیری را به عهده دارد.

۱۸- کدامیک از رشته های زیر از منابع تربیت بدنی محسوب می شوند؟

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| ۱. جامعه شناسی و اقتصاد      | ۲. فیزیولوژی و حقوق        |
| ۳. زیست شناسی و میکروبیولوژی | ۴. کالبد شناسی و روانشناسی |

۱۹- کدامیک از موارد زیر از تمرینات مربوط به گرم کردن محسوب نمی شود؟

- |                  |               |                 |                      |
|------------------|---------------|-----------------|----------------------|
| ۱. تمرینات قدرتی | ۲. حرکات کششی | ۳. نرمش های سبک | ۴. دویدن نرم و آهسته |
|------------------|---------------|-----------------|----------------------|

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): ۹۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۲۰- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. مصرف غذاهای چرب باعث رسوب چربی در رگهای خونی می شود.
۲. زیاده روی در مصرف چربی سطح کلسترول خون را پایین می آورد.
۳. نوع تغذیه تاثیری بر سلامت قلب و عروق ندارد.
۴. بالا بودن درصد چربی ارتباطی با توانایی دستگاه قلب و تنفس ندارد.

۲۱- کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست؟

۱. استقامت عمومی همان ظرفیت قلبی و ریوی است.
۲. ورزش های استقامتی بیشتر از قدرتی در سلامت قلب و عروق مفیدند.
۳. افزایش توانمندی و توسعه قدرت و استقامت عضلانی در کاهش مصرف سیگار اثر فراوانی دارد.
۴. سیستم عصبی بدن و عملکرد آن تحت تأثیر حرکات ورزشی است.

۲۲- سطح اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت های سبک بعد از تمرین، نسبت به کدام یک از موارد زیر سریع تر کاهش می یابد؟

۱. استراحت فعال
۲. دویدن بعد از تمرین
۳. انجام فعالیت های قدرتی
۴. انجام فعالیت های شدید

۲۳- حرکت توپ در پاس زمینی بسکتبال به چه صورت است؟

۱. توپ در ارتفاع پایین نسبت به زمین حرکت می کند.
۲. توپ روی زمین حرکت می کند.
۳. مبادله مستقیم توپ بین دو بازیکن خودی است.
۴. توپ توسط بازیکن به صورت مورب به زمین زده می شود و در برگشت به دست بازیکن خودی برسد.

۲۴- در فوتبال، اگر در ضربه آزاد مستقیم، توپ پس از برخورد با بازیکن حریف وارد دروازه شود، چه اتفاقی می افتد؟

۱. گل پذیرفته نیست.
۲. ضربه مجدداً باید تکرار شود.
۳. گل پذیرفته است.
۴. کورنر گرفته می شود.

۲۵- کدامیک از عوامل زیر، بیشترین مقاومت را برای ایجاد انعطاف مناسب به وجود می آورد؟

۱. تاندونها
۲. کپسول مفصلی
۳. لیگامنت
۴. درصد چربی

زمان آزمون (دقیقه): ۳۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۲۶- توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود چند کیلوگرم در یک هفته از وزن کاسته شود؟

- ۰.۱ ۲ کیلوگرم      ۰.۲ ۳ کیلوگرم      ۰.۳ ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم      ۰.۴ ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم

۲۷- در آزمون «کشش بارفیکس» خانمها کدام گزینه خطا محسوب نمی شود؟

- ۰.۱ پاهای فرد از زانو خم باشد.  
۰.۲ چانه میله را لمس کند.  
۰.۳ چانه از سطح میله پایین تر آید.  
۰.۴ فرد با خم کردن به عقب و بالا کشیدن خود در شرایط آزمون قرار گیرد.

۲۸- کشش استاتیک برای توسعه انعطاف پذیری چگونه است؟

- ۰.۱ انقباض و آزاد سازی عضلات موافق و مخالف.  
۰.۲ کشش تدریجی معکوس و حفظ آن  
۰.۳ کشش بدون حرکت و فشار  
۰.۴ انقباض ارادی و مکرر عضلات موافق

۲۹- کدام آزمون زیر استقامت عضلات کمر بند شانه ای و بازوها را اندازه می گیرد؟

- ۰.۱ آزمون کشش از بارفیکس      ۰.۲ آزمون هوازی  
۰.۳ آزمون بالانس روی سر      ۰.۴ آزمون پارالل

۳۰- از پاس بیسبالی در بازی بسکتبال بیشتر برای چه نوع ارسال هایی استفاده می شود؟

- ۰.۱ ارسال برای نفوذ به منطقه دفاعی حریف      ۰.۲ ارسال های دور  
۰.۳ ارسال به فاصله های ۱ تا ۲ متر      ۰.۴ ارسال های مطمئن