



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

۰۱. میزان کلسترول خون در سلامتی سیستم گردش خون مؤثر است.
۰۲. پاس تنها مهارت اصلی در بازی فوتبال است.
۰۳. پاس پنجه در والیبال به معنای ارسال توپ است.
۰۴. همه ماهیچه های بدن در هر یک از رشته های ورزشی فعالیت می کنند.

۲- ۲۵ درصد از کاهش وزنی که صرفاً از طریق محدود کردن رژیم غذایی بوجود می آید، در اثر چه چیز است؟

۰۱. توده چربی اضافه
۰۲. ضایعات بافت های عضلانی
۰۳. محدودیت حرکتی
۰۴. توده عضلانی حجیم تر

۳- کدام یک از فعالیت های زیر، به عنوان ورزش پایه و مادر دسته بندی می شود؟

۰۱. ورزش های سوئدی
۰۲. شنا
۰۳. دوچرخه سواری
۰۴. کشتی

۴- در فوتبال، حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربات آهسته و متوالی انجام می شود، کدام است؟

۰۱. پاس دادن
۰۲. شوت زدن
۰۳. دریبل
۰۴. هد زدن

۵- کدام گزینه از موثرترین راه ها برای کاهش تنش محسوب نمی شود؟

۰۱. مدیریت فردی برای کنترل و تقلیل فشارها
۰۲. زندگی یکنواخت
۰۳. عادی شدن شرایط زندگی
۰۴. ورزشهای نرم و سبک

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

۰۱. چربی اضافه در حفظ سلامتی بدن نقش مثبتی دارد.
۰۲. فردی که اضافه وزن دارد، کاهش وزن برای او از طریق ورزش امکانپذیر نیست.
۰۳. بهترین طریقه کاهش وزن، رژیم غذایی می باشد.
۰۴. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول حتی با اضافه وزن مواجه شود.

۷- کدام شنا، سریعترین نوع شناست؟

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

۸- در بازی فوتبال، خطای بازیکنان در چه منطقه ای از زمین باعث اعلان پنالتی داور می شود؟

۰۱. نزدیک به دروازه
۰۲. منطقه کرنر
۰۳. منطقه دروازه
۰۴. منطقه جریمه



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۹- تفاوت فعالیت‌های زمان برگشت به حالت اولیه با فعالیت‌های گرم کردن، از نظر اجرا در چیست؟

۱. هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند.
 ۲. مراحل اجرایی آن برعکس اجرا می شود.
 ۳. فقط در فصل تمرین برعکس اجرا می شود.
 ۴. فقط در فصل مسابقات برعکس اجرا می شود.
- ۱۰- رشد توسعه بعد در محیط های سالم ورزشی صحنه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی می گذارد.
۱. فیزیکی
 ۲. اجتماعی
 ۳. ارزشها
 ۴. فضائل

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

۱. افزایش جریان خون
۲. کاهش صدمات جسمانی
۳. افزایش ویسکوزیته (چسبندگی) خون
۴. فراهم بودن اکسیژن

۱۲- کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن مورد توجه نمی باشد؟

۱. آموزش مهارت‌های ورزشی
۲. کسب انعطاف بدنی مناسب
۳. افزایش ضربان قلب
۴. افزایش درجه حرارت بدن

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

۱. پاس
۲. آبشار
۳. ساعد
۴. سرویس

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

۱. علوم پایه
۲. علوم انسانی
۳. فیزیولوژی
۴. میراث و فرهنگ اجتماعی

۱۵- طول دوزنقه موجود در زمین بسکتبال چقدر است؟

۱. ۱/۸۰ متر
۲. ۱/۲۰ متر
۳. ۵/۸۰ متر
۴. ۳/۶۰ متر

۱۶- کدام یک از ورزش های زیر در کنترل وزن اثر یکسانی دارند؟

۱. دوی نرم و راهپیمایی
۲. شنا و اسکی سرعت
۳. هندبال و فوتبال
۴. بسکتبال و فوتبال

۱۷- هدف از اجرای تمرین چهار مرحله ای نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

۱. افزایش استقامت قلبی - عروقی
۲. افزایش هماهنگی و تعادل
۳. افزایش استقامت موضعی
۴. افزایش چابکی بدن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱۸- ویژگی های "رفع خستگی، وظیفه شناسی و پرورش قوای ذهنی" از اثرات ورزشی و تربیت بدنی بر کدام یک از رفتارهای انسان است؟

۱. اعتقادی ۲. اخلاقی ۳. اجتماعی ۴. فردی

۱۹- برای حفظ انعطاف پذیری بدن چند جلسه تمرین لازم است؟

۱. یک یا دو جلسه در هفته ۲. دو یا سه جلسه در هفته
۳. یک یا دو جلسه در ماه ۴. چهار جلسه در هفته

۲۰- کشش عضلات ناحیه داخلی ران، بیشتر با چه هدفی انجام می شود؟

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

۲۱- سن مستعد چاق شدن مردان در چه دامنه ای قرار دارد؟

۱. ۱۵ تا ۲۵ سالگی ۲. ۲۵ تا ۳۵ سالگی ۳. ۲۵ تا ۴۵ سالگی ۴. ۴۵ تا ۵۰ سالگی

۲۲- بسکتبال در دو وقت چند دقیقه ای انجام می شود؟

۱. ۳۰ ۲. ۲۵ ۳. ۱۰ ۴. ۲۰

۲۳- علوم ورزشی از چه طریقی به شکوفایی و تکوین استعدادهای انسانی کمک می کند؟

۱. شرکت در اجتماعات انسانی ۲. حرکت و فعالیت های جسمانی
۳. رقابت های ورزشی ۴. شرکت در صحنه های بین المللی ورزشی

۲۴- چنانچه بازیکنی در تنیس روی میز دو بار پشت سر هم به توپ ضربه بزند،.....

۱. یک امتیاز می گیرد. ۲. خطا نموده است. ۳. امتیازی نمی گیرد. ۴. دو امتیاز می گیرد.

۲۵- کدام گزینه از عوامل تهدید کننده قلب و عروق به شمار نمی رود؟

۱. چاقی ۲. مصرف دخانیات
۳. ناراحتی های عصبی ۴. مصرف غذاهای پروتئینی

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

۱. ۳۰ دقیقه ۲. ۲۰ دقیقه ۳. ۱۵ دقیقه ۴. ۱۰ دقیقه



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۷- شناگران، عمل نفس گیری خود را با حرکت خود هماهنگ می کنند.

۱. سر ۲. دستهای ۳. پاهای ۴. تنه

۲۸- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. یک ۲. سه ۳. دو ۴. امتیازی ندارد.

۲۹- کدام یک از درصد های چربی بدن در آقایان، نشانگر اضافه وزن است؟

۱. ۱۴ درصد ۲. ۱۲ درصد ۳. ۱۰ درصد ۴. ۱۶ درصد

۳۰- در والیبال، ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی چه می نامند؟

۱. دفاع ۲. پاس ۳. انتقال توپ ۴. سرویس