



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 عبارات زیر صحیح است؟

۰۱. مبارزه با چاق و لاغر شدن در مدت بسیار کوتاهی تحت برنامه خاص امکان پذیر است.
۰۲. با گرفتن رژیم به تنهایی با از دست دادن چربی بدن عضله کاهش نمی یابد.
۰۳. هیجانها، درجه هوا، وضعیت بدن در میزان فشار خون مؤثر است.
۰۴. آنچه در کاهش وزن مورد نظر است کاهش وزن کل بدن از تمام بافتها است.

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

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

۳- در طرح و تنظیم تمرینات کششی بیشتر چه گروهی از عضلات باید مورد توجه قرار گیرند؟

۰۱. کلیه عضلات بدن
۰۲. عضلات سطحی بدن
۰۳. عضلاتی که در فعالیت اصلی درگیر حرکت می باشند
۰۴. عضلات آسیب پذیر بدن

۴- انجام مهارت در فوتبال برای بازیکنان (به جز دروازه بان) با تمام نواحی بدن به جز قابل اجرا می باشد.

۰۱. دستها و سر
۰۲. دستها
۰۳. یک دست
۰۴. ناحیه میان تنه

۵- کدام گزینه در مورد کاهش وزن غلط است؟

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

۶- کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن مورد توجه می باشد؟

۰۱. ضربان قلب
۰۲. درجه حرارت بدن
۰۳. انعطاف عضلانی
۰۴. هر سه مورد فوق

۷- کدام یک از جملات زیر غلط است؟

۰۱. ورزش شنا ورزش مناسبی برای پرنمودن اوقات فراغت در کلیه سنین می باشد.
۰۲. پاس پنجه در والیبال در واقع به معنای دریافت توپ است.
۰۳. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.
۰۴. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.



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

۸- کدام یک از روشهای زیر نسبت به سایرین اثر بیشتری در کنترل وزن بدن دارد؟

۰۱. دوچرخهسواری ۰۲. وزنهبرداری ۰۳. دو نرم ۰۴. شنا

۹- کدام دسته از ورزشهای زیر در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر می باشد؟

۰۱. ورزشهای استقامتی ۰۲. ورزشهای قدرتی ۰۳. ورزشهای سنگین ۰۴. ورزشهای آبی

۱۰- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۰۱. ورزش مهمترین وسیله برای رشد فرهنگ افراد جامعه است.
۰۲. نوع تغذیه یکی از عوامل اثرگذار روی سلامت قلب و عروق است.
۰۳. زمان لازم برای گرم کردن بدن در ورزش نیم ساعت است.
۰۴. ورزش باعث بزرگ شدن حجم قلب و بیماری آن می گردد.

۱۱- دلیل انجام فعالیتهای سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

۰۱. آمادگی برای فعالیت بعدی ۰۲. رهایی زودتر از خستگی
۰۳. برتری روحی روانی ۰۴. افزایش تولید لاکتات

۱۲- کدام گزینه در مورد پاس پنجه صحیح نمی باشد؟

۰۱. مچ از عقب به جلو حرکت کند ۰۲. توپ در دست مکث کند
۰۳. انگشتان شست دستها به هم نزدیک باشند ۰۴. سر کاملاً عقب باشد

۱۳- در اجرای کدام مهارت در ورزش فوتبال پاها باید با زمین تماس داشته باشند؟

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

۱۴- در بازیهای رسمی بسکتبال. کدام پاس بیشتر توسط افراد قد بلند استفاده می شود؟

۰۱. پاس زمینی ۰۲. پاس دو دست بالای سر
۰۳. پاس سینه دو دست ۰۴. پاس هوک

۱۵- کدام یک از موارد زیر، در بروز ناراحتیهای سیستم قلب و عروق مؤثر نمی باشد؟

۰۱. تحرک ناکافی ۰۲. بیماریهای عصبی
۰۳. افزایش کلسترول خون ۰۴. فعالیت های جسمانی



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 ۱۳۱۵۱۵۳

۱۶- در کدام یک از انواع دربیبل ها در بسکتبال است که بازیکن خود را خم می کند به طوری که حد فاصل دست زننده توپ و زمین کم شود؟

۰۱. دربیبل بلند ۰۲. دربیبل عرضی ۰۳. دربیبل کوتاه ۰۴. دربیبل سرپایی

۱۷- از بعد روانی و تربیتی، ورزش..... باعث ایجاد افزایش و توسعه روحیه تهاجمی در بازیکنان می شود.

۰۱. والیبال ۰۲. بسکتبال ۰۳. دو میدانی ۰۴. شنا

۱۸- تمرینات کششی عضلانی ناحیه شانه در کدام یک از ورزشهای زیر از اهمیت بالاتری برخوردار است؟

۰۱. بدمینتون - کاراته ۰۲. بدمینتون - فوتبال ۰۳. تنیس - دو میدانی ۰۴. تنیس - شنا

۱۹- مقدار طبیعی فشار خون است.

۰۱. $\frac{12}{80}$ میلی متر جیوه ۰۲. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه ۰۳. $\frac{80}{120}$ میلی متر جیوه ۰۴. $\frac{8}{120}$ میلی متر جیوه

۲۰- کدام مهارت در بازی والیبال، تکنیکی تهاجمی برای فرود توپ در داخل زمین مقابل می باشد؟

۰۱. پاس ۰۲. سرویس ۰۳. آبشار ۰۴. دفاع

۲۱- هر نیمه زمین بازی در والیبال شامل چه مناطقی است؟

۰۱. منطقه سرویس - منطقه دفاع ۰۲. منطقه دفاع - منطقه حمله
۰۳. منطقه سرویس - دفاع - حمله ۰۴. منطقه دفاع و ۲ منطقه حمله

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

۰۱. تصلب شرایین ۰۲. سکتة قلبی ۰۳. سکتة مغزی ۰۴. فشار خون

۲۳- کدام یک از مواد غذایی زیر، چربی بیشتری داشته و در تصلب شرایین مؤثر است؟

۰۱. گوشت گاو ۰۲. گوشت گوسفند ۰۳. گوشت مرغ ۰۴. گوشت ماهی

۲۴- افزایش بازده قلب و دستگاه تنفسی در کدام یک از ورزشهای زیر بیشتر و بهتر است؟

۰۱. وزنه برداری ۰۲. پرورش اندام ۰۳. دوهای سرعت ۰۴. شنا

۲۵- فردی روی شکم خوابیده و فرد دیگر با نشستن بر روی باسن او بالای زانوی وی را گرفته و بطرف بالا و عقب می کشد، این حرکت به منظور کشش کدام دسته از عضلات بکار می رود؟

۰۱. کشش ناحیه خلفی ساق پا ۰۲. کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا
۰۳. کشش عضلات ناحیه خلفی ران ۰۴. کشش عضلات ناحیه قدامی ران



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 ۱۳۱۵۱۵۳

۲۶- در شنای کرال سینه عمل بازدم از چه طریق می پذیرد؟

- ۰۱ دهان
۰۲ دهان و بینی
۰۳ بینی
۰۴ گاهی اوقات دهان و بینی

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

- ۰۱ پیچ به طرف بالا
۰۲ پیچ به طرف پایین
۰۳ پیچ به طرف پهلو
۰۴ بدون پیچ

۲۸- به تمرینات و دوهایی که بصورت سریع و آهسته متناوبی در مناطق و جاده‌های طبیعی صورت می‌گیرند و طی آن فواصل تمرین و استراحت با توجه به میل و نیاز فرد انجام می‌گیرد، چه می‌گویند؟

- ۰۱ ماراتن
۰۲ دوهای سرعتی
۰۳ دویدن استقامتی
۰۴ فارتلک

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

- ۰۱ دفاع در زمین
۰۲ دفاع قسمت جلوی زمین
۰۳ دفاع روی تور
۰۴ دفاع قسمت عقب زمین

۳۰- اعصاب و ابران.....

- ۰۱ همان سیستم عصبی مرکزی است که وظیفه تحریک پذیری را بعهده داشته و این اعمال را بطور مستقیم انجام می‌دهند.
۰۲ همان سیستم عصبی محیطی است که خبر را از محیط به سیستم عصبی مرکزی می‌برد.
۰۳ همان سیستم عصبی مرکزی است که خبر را از سیستم عصبی مرکزی به اندام می‌برد.
۰۴ همان سیستم عصبی محیطی است که خبر را از سیستم مرکزی به اندام می‌برد.