

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ا. ورزش و بیزه

رشته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۲۸

۱- کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از بعد اجتماعی مسلم می سازد ؟

۱. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی

۱. کمک به منظور شرکت در جوامع انسانی

۲. پورش و القای ارزش های اجتماعی در افراد

۳. قدرت سازندگی افراد از نظر روانی

۲- کدام یک از گزینه های ذیل تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی است ؟

۱. احترام به قوانین اجتماعی

۱. بروز شخصیت اجتماعی

۲. رفع خستگی فکری

۳. قضاآن اجتماعی

۳- کدام مورد به معنای سفت شدن و سخت شدن جداره های شریان و رگهای است که در نتیجه تجمع موادی مثل کلسترول در رگ حادث می شود ؟

۱. ناراحتی عصبی

۲. تصلب شرایین

۳. بیماری فشار خون

۴. سکته مغزی

۴- در افراد فعال برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد ؟

۱. ۲ تا ۳ مویرگ

۱. ۲ تا ۳ مویرگ

۲. ۴ تا ۵ مویرگ

۱. شنا

۲. دو نرم

۳. اسکی سرعت

۶- در تامین سلامتی دستگاه قلب و عروق کدام نوع ورزش مفیدتر است ؟

۱. سرعتی

۲. قدرتی

۳. استقاماتی

۴. ورزش آبی

۴. فوتبال

۷- ورزش شنا چه اثری بر روی عضلات دارد ؟

۱. شل کردن عضلات

۲. بالا بردن تنفس عضلات

۳. بهبود وضعیت عضلات از حالت سفت یا شل بودن

۴. افزایش مهارت عضلات

۸- قسمت عمده حرکت پا و چرخش آن در کral سینه باید از کدام مفصل صورت می گیرد ؟

۱. زانو

۲. لگن

۳. مج

۴. انگشتان

۹- در نفس گیری برای شنا، دریافت هوا از کدام طریق انجام می گیرد ؟

۱. دهان

۲. بینی

۴. ورزشکاران مبتدی از طریق بینی

۳. دهان و بینی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ا، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۲۸

- ۱۰- کدام حرکت در والیبال تکنیک تهاجمی نامیده می شود؟**
۱. آبشار
۲. دفاع
۳. پاس
۴. دریافت
- ۱۱- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چقدر است؟**
۱. ۲،۴۳ متر
۲. ۲،۵۰ متر
۳. ۲،۵۷ متر
۴. ۲،۷۳ متر
- ۱۲- حرکت توپ در فوتبال که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متواالی انجام می شود را چه می گویند؟**
۱. پاس
۲. کنترل توپ
۳. دریبل
۴. شوت
- ۱۳- نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟**
۱. ۱۲ متری
۲. ۱۱ متری
۳. ۱۳ متری
۴. ۱۰ متری
- ۱۴- متداول ترین نوع پاس در بسکتبال کدام است؟**
۱. زمینی
۲. بیسبالی
۳. سینه دو دست
۴. دو دستی بالای سر
- ۱۵- طول ذوزنقه زمین بسکتبال چند متر است؟**
۱. ۶،۲ متر
۲. ۵،۸۰ متر
۳. ۵،۵۰ متر
۴. ۶،۱۶ متر
- ۱۶- کدام گزینه یکی از مقدماتی ترین مهارت ها در تنیس روی میز است؟**
۱. بک هند
۲. لوب
۳. فورهند
۴. کات
- ۱۷- ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد "از ویژگی کدام ضربه تنیس روی میز است؟**
۱. درایو لوب
۲. فورهند
۳. های لپ
۴. بک هند
- ۱۸- کدام گزینه از مزایای گرم کردن نمی باشد؟**
۱. افزایش سرعت حرکت جریان خون
۲. موجود بودن اکسیژن در جریان خون
۳. افزایش صدمه های عضلانی
۴. افزایش سرعت انقباض
- ۱۹- کدام گزینه از مراحل گرم کردن نیست؟**
۱. تمرين های قدرتی
۲. دویدن نرم و آهسته
۳. تمرين های کششی
۴. تمرين های نرمشی
- ۲۰- کدام گزینه از مزایای تمرين های برگشت به حالت اولیه می باشد؟**
۱. بازگشت خون سریع تر انجام می شود.
۲. گرایش به ضعف و سرگیجه افزایش می یابد.
۳. سطح اسیدلاکتیک خون سریع تر افزایش می یابد.
۴. بدن دیرتر از خستگی رهایی می یابد.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ا، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/ گد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۲۸

۲۱- برای افزایش انعطاف پذیری بدن چند جلسه تمرین در هفته لازم است؟

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

۲۲- کدام دسته از مهارت های زیر در بسکتبال استفاده می شود؟

۱. آبشار، پاس، شوت ۲. پاس، شوت، هند ۳. دریبل، پاس، شوت ۴. اسپک، پاس، دریافت

۲۳- برای رهایی از خستگی پس از تمرین سطح اسید لاکتیک خون را با انجام چه فعالیت هایی باید کاهش داد؟

۱. سرعتی ۲. طولانی ۳. سبک ۴. سنگین

۲۴- کدام یک از مهارت های بسکتبال بیشتر توسط بازیکنان مبتدی استفاده می شود؟

۱. شوت دو دستی از سینه ۲. شوت یک دستی از سینه ۳. شوت هوك ۴. پاس دو دستی از بالای سر

۲۵- در ورزش والبال چرخش بازیکنان زمانی انجام می گیرد که تیم مقابل.....؟

۱. توب یا سرویس را از دست بدهد. ۲. یکی از بازیکنان تعویض شود ۳. یکی از بازیکنان اخراج شود ۴. از تایم استراحت استفاده شود

۲۶- سریع ترین نوع شنا کدام است؟

۱. پروانه ۲. قورباقه ۳. کرال سینه ۴. کرال پشت

۲۷- آزمون کشش بارفیکس به چه منظور انجام می شود؟

۱. اندازه گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه ۲. اندازه گیری سرعت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه ۳. اندازه گیری قدرت و هماهنگی نسبی عضلات بازو و شانه

۲۸- هدف از آزمون دو ۵۴۸ متر چیست؟

۱. اندازه گیری سرعت بدن ۲. اندازه گیری چابکی بدن ۳. اندازه گیری استقامت عمومی بدن

۲۹- کدام آزمون ذیل جهت سنجش چابکی به کار می رود؟

۱. دو ۵۴۸ متر ۲. دو رفت و برگشت 9×4 متر ۳. دو ۶۰ متر ۴. دو ۲۸۰۰ متر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ا. ورزش و بیژه

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۴۰۳-۱۴۲۸

۳۰- ابعاد زمین فوتبال چند متر است؟

۴. 120×45 متر۳. 45×80 متر۲. 75×90 متر۱. 75×110 متر