

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰:

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

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. کمک به منظور شرکت در جوامع انسانی  
۲. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی  
۳. قدرت سازندگی افراد از نظر روانی  
۴. پرورش و القای ارزش های اجتماعی در افراد

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

۱. بروز شخصیت اجتماعی  
۲. احترام به قوانین اجتماعی  
۳. قضاوت اجتماعی  
۴. رفع خستگی فکری

۳- کدام مورد به معنای سفت شدن و سخت شدن جداره های شریان و رگهاست 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 هرتارعضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

۱. ۳ تا ۲ مویرگ  
۲. ۴ تا ۶ مویرگ  
۳. ۵ مویرگ  
۴. ۵ تا ۷ مویرگ

۵- کدام ورزش ذیل بیشترین اثر را در کنترل وزن دارد؟

۱. شنا  
۲. دو نرم  
۳. اسکی سرعت  
۴. فوتبال

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

۱. سرعتی  
۲. قدرتی  
۳. استقامتی  
۴. ورزش آبی

۷- ورزش شنا چه اثری بر روی عضلات دارد؟

۱. شل کردن عضلات  
۲. بالا بردن تنش عضلات  
۳. بهبود وضعیت عضلات از حالت سفت یا شل بودن  
۴. افزایش مهارت عضلات

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

۱. زانو  
۲. لگن  
۳. مچ  
۴. انگشتان

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

۱. دهان  
۲. بینی  
۳. دهان و بینی  
۴. ورزشکاران مبتدی از طریق بینی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰:

عنوان درس: ورزش ۱، 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 متوالی 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 دوزنقه 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. لوپ      ۳. فورهند      ۴. کات

۱۷- ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد " از ویژگی کدام ضربه تنیس روی میز است؟

۱. درایو لوپ      ۲. فورهند      ۳. های لپ      ۴. بک هند

۱۸- کدام گزینه از مزایای گرم کردن نمی باشد؟

۱. افزایش سرعت حرکت جریان خون      ۲. افزایش صدمه های عضلانی  
۳. موجود بودن اکسیژن در جریان خون      ۴. افزایش سرعت انقباض

۱۹- کدام گزینه از مراحل گرم کردن نیست؟

۱. تمرین های قدرتی      ۲. دویدن نرم و آهسته      ۳. تمرین های کششی      ۴. تمرین های نرمشی

۲۰- کدام گزینه از مزایای تمرین 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 ۱، 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 هوک      ۴. پاس دو دستی از بالای سر

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

۱. توپ 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. قورباکه      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 قدرت و سرعت نسبی عضلات بازو و شانه  
۳. اندازه گیری قدرت و هماهنگی نسبی عضلات بازو و شانه      ۴. اندازه گیری سرعت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه

۲۸- هدف از آزمون دو ۵۴۸ متر چیست؟

۱. اندازه گیری سرعت بدن      ۲. اندازه گیری استقامت عمومی بدن  
۳. اندازه گیری چابکی بدن      ۴. اندازه گیری تعادل بدن

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

۱. دو ۵۴۸ متر      ۲. دو رفت و برگشت ۹×۴ 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 ۱، ورزش ویژه

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

۳۰- ابعاد زمین فوتبال چند متر است؟

۴.  $۱۲۰ \times ۴۵$  متر

۳.  $۸۰ \times ۴۵$  متر

۲.  $۷۵ \times ۹۰$  متر

۱.  $۷۵ \times ۱۱۰$  متر