

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: ۱۲۱۵۴۲۸-۱۲۱۵۴۳۰

۱- کدام گزینه جزء منابع اصلی تربیت بدنی نیست؟

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

۲- تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی، افراد را متوجه کدام اصل مهم اجتماعی می سازد؟

۱. تقویت قدرت ابتکار
۲. پرورش قوای ذهنی
۳. وظیفه شناسی
۴. شکوفا ساختن استعداد

۳- عارضه سکته قلبی در اثر کدامیک از موارد زیر اتفاق می افتد؟

۱. انسداد مجاری خونی قلب و وقفه کار قلب
۲. ناتوانی مغز در ارسال پیام های عصبی
۳. ناتوانی مغز در کنترل سیستم عصبی قلب
۴. انسداد مجاری خونرسانی به مغز

۴- مقدار طبیعی فشار خون چند میلی متر جیوه است؟

۱. ۱۲۰/۸۰
۲. ۱۲۰/۱۰۰
۳. ۱۸۰/۷۰
۴. ۸۰/۱۴۰

۵- سفت و سخت شدن جدار شریان ها و رگها که در نتیجه تجمع موادی مثل کلسترول در رگ حادث می شود را چه می نامند؟

۱. کلسترول بالا
۲. سکته قلبی
۳. تصلب شرایین
۴. چربی غیر اشباع

۶- چربی بدن زنان از چند درصد وزن آنان بیشتر شود، فرد دارای اضافه وزن است؟

۱. ۱۰٪
۲. ۱۵٪
۳. ۲۰٪
۴. ۲۵٪

۷- مردان اکثراً در چه سنی بیشتر مستعد چاقی هستند؟

۱. کودکی
۲. بلوغ
۳. ۲۵ تا ۴۰ سال
۴. ۴۰ تا ۶۰ سال

۸- مصرف یک نخ سیگار در روز چه تاثیری بر فشار خون دارد؟

۱. کاهش در حدود ۱۰ میلی جیوه
۲. افزایش در حدود ۱۰ میلی جیوه
۳. کاهش در حدود ۲۰ میلی جیوه
۴. ثابت می ماند و تغییری نمی کند.

۹- برای افراد فعال، برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

۱. ۱ تا ۳ مویرگ
۲. ۳ تا ۵ مویرگ
۳. ۵ تا ۷ مویرگ
۴. بیش از ۷ مویرگ

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: ۱۲۱۵۴۳۰-۱۲۱۵۴۲۸

۱۰- کدام یک از ورزش های زیر باعث بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق می شود و استقامت عمومی بدن را افزایش می دهد ؟

۱. شنا ۲. بوکس ۳. وزنه برداری ۴. دو سرعت ۱۰۰ متر

۱۱- کدام نوع شنا سریع ترین نوع شنا است ؟

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

۱۲- در شنای کرال سینه فاصله پاها در آب چقدر است ؟

۱. در سطح آب است. ۲. در فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر
۳. در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر ۴. در فاصله ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر

۱۳- در شنای کرال سینه نفس گیری چگونه انجام می شود ؟

۱. دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان ۲. دم از طریق دهان و بازدم از طریق دهان و بینی
۳. دم از طریق دهان و بازدم از طریق دهان ۴. دم از طریق دهان و بینی و بازدم از طریق دهان

۱۴- ضربه آبخار در والیبال غالباً با کدام قسمت دست زده می شود ؟

۱. کف دست و انگشتان ۲. کف و پاشنه دست
۳. تمام ساعد ۴. کف دست و ساعد

۱۵- در والیبال اولین ضربه به توپ جهت شروع بازی را چه می نامند ؟

۱. پاس ۲. ساعد ۳. پنجه ۴. سرویس

۱۶- در دفاع والیبال توپ گیری در جلوی زمین توسط کدامیک از موارد زیر انجام می شود ؟

۱. ساعد ۲. کف دست ۳. مشت ۴. پنجه

۱۷- ابعاد زمین والیبال چند متر است ؟

۱. ۱۸ در ۱۸ متر ۲. ۱۸ در ۹ متر ۳. ۹ در ۹ متر ۴. ۱۸ در ۲۴ متر

۱۸- ارتفاع تور والیبال برای خانم ها و آقایان به ترتیب چند متر است ؟

۱. زنان ۲/۲۴ و مردان ۲/۴۳ ۲. زنان ۲/۲۳ و مردان ۲/۳۴
۳. زنان ۲/۳۴ و مردان ۲/۴۳ ۴. زنان ۲/۴۲ و مردان ۲/۴۳

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: ۱۲۱۵۴۳۰-۱۲۱۵۴۲۸

۱۹- فوتبال چه تاثیری بر بدن ورزشکاران دارد؟

۱. توسعه استقامت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی

۲. توسعه سرعت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی

۳. توسعه هماهنگی قلبی - عروقی و افزایش قدرت عضلانی اندام فوقانی

۴. توسعه استقامت عمومی و افزایش سرعت عضلانی اندام تحتانی

۲۰- در فوتبال حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متوالی انجام می شود را چه می نامند؟

۱. کنترل ۲. دربیبل ۳. ضربه آزاد ۴. پاس دادن

۲۱- فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه فوتبال چند متر است؟

۱. ۹ متر ۲. ۱۱ متر ۳. ۱۶/۵ متر ۴. ۷ متر

۲۲- پاس سینه دو دست بسکتبال معمولاً برای چه فاصله هایی استفاده می شود؟

۱. ۲ تا ۳ متر ۲. ۵ تا ۶ متر ۳. ۶ تا ۱۰ متر ۴. بالای ۱۰ متر

۲۳- از کدامیک از پاسهای زیر برای مسافت های زیاد استفاده می شود؟

۱. بیسبالی ۲. دو دستی بالای سر ۳. سینه دو دست ۴. کوتاه

۲۴- زمان بازی بسکتبال چگونه است؟

۱. ۴۰ دقیقه (دو وقت ۲۰ دقیقه ای) ۲. ۳۰ دقیقه (دو وقت ۱۵ دقیقه ای)

۳. ۶۰ دقیقه (دو وقت ۳۰ دقیقه ای) ۴. ۶۰ دقیقه (چهار وقت ۱۵ دقیقه ای)

۲۵- ابعاد زمین بسکتبال چند متر است؟

۱. ۲۵ در ۱۸ متر ۲. ۲۸ در ۱۵ متر ۳. ۲۵ در ۱۵ متر ۴. ۲۸ در ۱۸ متر

۲۶- در مهارت درایو لوپ تنیس روی میز، ارتفاع و سرعت توپ چگونه است؟

۱. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ زیاد ۲. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ کم

۳. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ کم ۴. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد

۲۷- یک گیم در تنیس روی میز شامل چند امتیاز است؟

۱. ۱۱ امتیاز ۲. ۱۵ امتیاز ۳. ۲۱ امتیاز ۴. ۲۵ امتیاز

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: ۱۲۱۵۴۳۰-۱۲۱۵۴۲۸

۲۸- آخرین مرحله گرم کردن کدام است؟

۱. راه رفتن سریع
۲. تمرین کششی
۳. تمرین نرمشی
۴. اجرای فعالیت های مرتبط با ورزش

۲۹- در حرکت کششی ایستا هر حرکت چند ثانیه باید حفظ شود؟

۱. ۲ ثانیه
۲. ۵ تا ۱۰ ثانیه
۳. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه
۴. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه

۳۰- دو رفت و برگشت 4×9 متر برای سنجش کدام شاخص استفاده می شود؟

۱. قدرت
۲. استقامت
۳. چابکی
۴. نیروی عضلانی