

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۳

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. ارسال توپ به بازیکن را به منظور اجرای مهارت بعدی می‌گویند.

الف. دفاع ب. انتقال توپ ج. سرویس د. پاس

۲. ورزش شنا علاوه بر اثرات فیزیولوژیکی جنبش‌پذیری مفاصل و افزایش توان قلبی - تنفسی می‌تواند باعث افزایش قابلیت جسمانی شود.

الف. چابکی ب. تناسب اندام ج. قدرت د. هماهنگی

۳. برای افزایش استقامت عمومی بدن اجرای چه نوع تمریناتی اثر بیشتری دارد؟

الف. فقط دویدن ب. شنا ج. تمرینات غیرهوازی د. تمرینات هوازی

۴. کدام یک از پاسهای زیر در بسکتبال بیشتر مورد استفاده بوده و برای فواصل حدود ۵ تا ۶ متر به کار می‌رود؟

الف. پاس زمینی ب. پاس بالای سر ج. پاس سینه دو دست د. پاس بیسبالی

۵. مهارت‌های اصلی بازی بسکتبال شامل می‌باشد.

الف. دریبل ب. پاس ج. شوت د. هر سه مورد

۶. کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجاد کننده تصلب شرایین صحیح است؟

الف. تجمع گلوکز درخون ب. تجمع گالاکتوز درخون

ج. تجمع فروکتوز درخون د. کهولت سن و سخت شدن عروق

۷. کدامیک از مهارت‌های بسکتبال بیشتر توسط بازیکنان مبتدی استفاده می‌شود؟

الف. شوت دودستی از سینه ب. شوت یک دستی از سینه ج. شوت هوک د. پاس دودستی از بالای سر

۸. فلسفه و مبانی آموزش تربیت بدنی از بعد جسمانی چیست؟

الف. آموزش و آشنایی با اصول صحیح نشستن، صحیح ایستادن و صحیح راه رفتن

ب. کسب درجات عالی قهرمانی

ج. موفقیت در زندگی روزمره

د. توانمندی بدن و کسب مهارت ورزشی

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

الف. افزایش استقامت قلبی - عروقی ب. افزایش هماهنگی و مهارت

ج. افزایش قدرت موضعی د. افزایش چابکی بدن



تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی و گند درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۳

گند سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۰. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف. کودک به وسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.

ب. دو رفت و برگشت چابکی بدن را می‌سنبند.

ج. ورزش یکی از عوامل فرهنگی موثر در اجتماعی شدن افراد است.

د. طول و عرض زمین والیبال به ترتیب ۱۸ و ۱۰ متر است.

۱۱. کدام دستگاه بدن وظیفه رساندن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافت‌های بدن عهده دار است؟

الف. قلب و عروق ب. رگها ج. سیستم تنفسی د. سیستم گوارشی

۱۲. از میان ورزشهای زیر کدامیک تأثیر کمتری در ارتباط با کنترل وزن دارند؟

الف. فوتبال ب. اسکی سرعت ج. تنیس روی میز د. بسکتبال

۱۳. کدامیک از روشهای زیر بهترین راه برای کاهش وزن بدن می‌باشد؟

الف. رژیم غذایی بدون ورزش ب. رژیم غذایی و تمرین

ج. مصرف نکردن مواد چربی د. تمرینات ورزشی آرام

۱۴. در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می‌شود که تیم مقابل:

الف. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند. ب. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد.

ج. توپ یا سرویس را از دست بدهد. د. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد.

۱۵. کسب آمادگی و تناسب عضلانی در کدام یک از ورزشهای زیر کمتر است؟

الف. فوتبال ب. هندبال ج. دوچرخه سواری د. بسکتبال

۱۶. فردی روی شکم خوابیده و فرد دیگر با نشستن بر روی باسن او بالای زانوی وی را گرفته و به طرف بالا و عقب می‌کشد، این حرکت

به منظور کشش کدام دسته از عضلات به کار می‌رود؟

الف. کشش عضلات ناحیه خلفی ساق پا ب. کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا

ج. کشش عضلات ناحیه خلفی ران د. کشش عضلات ناحیه قدامی ران

۱۷. اجرای حرکات قدرتی و انقباضات عضلانی شدید روی سیستم قلبی افراد میانسال چه اثری دارد؟

الف. باعث تقویت توان عمومی بدن می‌شود. ب. باعث ضعف سیستم اسکلتی می‌شود.

ج. اثر منفی دارد. د. اثر مثبت دارد.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۳

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۸. کدامیک از تمرینات زیر بخشی از مرحله گرم کردن بدن به منظور نرم و انعطاف پذیر ساختن بدن است؟

الف. تمرینات کششی ب. نرمشهای قدرتی ج. تمرینات با وزنه د. دویدن نرم

۱۹. کدام یک از منابع تربیت بدنی مرز بین طبیعت انسانی و تعلیم و تربیت است؟

الف. علوم پایه ب. علوم انسانی ج. فیزیولوژی د. میراث و فرهنگ اجتماعی

۲۰. در شنای کرال سینه تعداد ضربه پا در هر حرکت کامل دستها چند ضربه است؟

الف. ۵ ب. ۴ ج. ۸ د. ۳

۲۱. سریعترین نوع شنا کدام است؟

الف. پروانه ب. قورباغه ج. کرال سینه د. کرال پشت

۲۲. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

الف. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسانها است.

ب. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است.

ج. چربی خون می‌تواند در لایه‌های داخلی رگهای خونی ته‌نشین شود.

د. برای توسعه قابلیت‌های جسمانی می‌توان یک دستورالعمل کلی برای همه داد.

۲۳. کدامیک از پاسها در بسکتبال در حالت ساکن و نشسته اجرا می‌شود؟

الف. زمینی ب. دو دستی بالای سر ج. دو دستی سینه ای د. بیسبالی.

۲۴. از ورزشهای زیر کدام یک باعث تقویت استقامت عمومی بدن و افزایش قدرت عضلات اندام تحتانی می‌گردد؟

الف. والیبال ب. هندبال ج. بسکتبال د. فوتبال

۲۵. کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن کمتر مورد توجه می‌باشد؟

الف. آموزش مهارت ورزشی ب. افزایش انعطاف بدنی

ج. افزایش درجه حرارت بدن د. افزایش تعداد ضربان قلب

۲۶. در روش آرام سازی متقابل، ابتدا باید گروه عضلانی..... را که می‌خواهید کشش دهید، منقبض کنید.

الف. مخالفی ب. موافقی ج. ثابتی د. قدامی



تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۳

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۷. کدامیک از مطالب زیر نادرست است؟

الف. استقامت عمومی همان ظرفیت قلبی و ریوی است.

ب. ورزشهای استقامتی بیشتر از قدرتی در سلامت قلب و عروق مفیدند.

ج. افزایش توانمندی و توسعه قدرت و استقامت عضلانی در کاهش مصرف سیگار اثر فراوانی دارد.

د. سیستم عصبی بدن و عملکرد آن تحت تأثیر حرکات ورزشی است.

۲۸. کدام گزینه در مورد روشهای کاهش وزن نادرست است؟

الف. از میزان غذاهای مصرفی پرانرژی کاسته شود.

ب. بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود.

ج. برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت.

د. حذف یکی از وعده‌های غذایی روزانه از برنامه غذایی.

۲۹. کدامیک از عوامل زیر باعث کاهش توانمندی بدن و کاهش توانایی جسم در انجام فعالیتهای استقامتی می شود؟

الف. تمرینات هوازی

ب. مسائل شغلی

ج. عوامل روانی

د. مصرف دخانیات

۳۰. کدام یک از موارد ذکر شده جزء تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش شنا نمی باشد؟

الف. خارج شدن عضلات از حالت سفتی

ب. افزایش بازده دستگاه تنفسی

ج. افزایش سرعت

د. افزایش بازده قلب