

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سوال: فنی ۳۰ تکمیلی

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۵ دقیقه

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۹۹۱۱۰۴

تعداد کل صفحات: ۲

۱. کدام دسته از ورزشها در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر است؟

الف. استقامتی ب. قدرتی ج. سنگین د. آبی

۲. عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافتهای بدن، وظیفه چه دستگاهی است؟

الف. دستگاه لنفاوی ب. دستگاه قلبی-عروقی ج. دستگاه تنفسی د. دستگاه عصبی

۳. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

الف. ورزش پدیدهای است که در آن رقابت نقش مهمی را بازی می‌کند.

ب. برخی از استعدادهای نهفته افراد که با فعالیتهای فردی بروز نمی‌کند در محیطهای ورزشی شکوفا می‌شود.

ج. ورزش سهمترین وسیله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است.

د. کودک بوسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.

۴. کنش کدام ناحیه از بدن برای دوندۀ مسافت طولانی (استقامت) اهمیت بیشتری دارد؟

الف. خارجی ران ب. پشت ران

ج. میان تنه د. عضلات شکمی

۵. تفاوت تمرینات گرم کردن با تمرینات سرد کردن در چیست؟

الف. نوع تمرینات متفاوت و ترتیب اجرای آنها مشابه است.

ب. نوع تمرینات مشابه و ترتیب اجرای آنها معکوس است.

ج. اجرای تمرینات متفاوت است.

د. نوع و اجرای تمرینات معکوس است.

۶. کدام یک از موارد زیر برای افزایش استقامت عمومی، صحیح نیست؟

الف. تمرینات سرعتی یکنواخت لازم است.

ب. تمرینات هوازی لازم است.

ج. شنا و دوچرخه سواری بسیار مفید است.

د. کاهش رمان یا افزایش مسافت و تعداد جلسات تمرین لازم است.

۷. حرکت توپ در پاس زمینی بسکتبال به چه صورت است؟

الف. توپ در ارتفاع پایین نسبت به زمین حرکت می‌کند.

ب. توپ روی زمین حرکت می‌کند.

ج. توپ در ارتفاع شانه بدون برخورد با زمین به دست یار می‌رسد.

د. توپ توسط بازیکن به صورت مورب به زمین زده می‌شود و برگشت آن به دست یار مورد نظر می‌رسد.

۸. کدامیک از رشته‌های زیر از منابع تربیت بدنی محسوب می‌شوند؟

الف. فیزیولوژی و حقوق ب. جامعه شناسی و اقتصاد

ج. زیست شناسی و میکروبیولوژی د. کالبد شناسی و روانشناسی

۹. به چه علت کاهش وزن بدن توسط رژیم غذایی صرف، روش مناسبی نیست؟

الف. آب بدن از دست می‌رود. ب. بافتهای عضلانی بدن از دست می‌رود.

ج. روش مشکلی است. د. نیاز به زمان زیادی دارد.

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۹۹۱۱۰۴

تعداد سؤالات: نسی ۳۰ تکمیلی استان تفریحی جان غری

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تفریحی

تعداد کل صفحات: ۳

دارد آزمون و ارزشیابی

۱۰. این موضوع که وجود صفات پسنیدیده در افراد سالم و قوی، بارزتر است.....
الف. یک تصور عامیانه است.
ب. توسط تحقیقات علمی ثابت شده است.
ج. یک فرضیه است.
د. بی اساس است.
۱۱. در بسکتبال برای ارسال توپ به مسافت‌های زیاد چه پاسی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
الف. پاس زمینی
ب. پاس دو دستی بالای سر
ج. پاس سینه دو دست
د. پاس بیسیالی
۱۲. شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و طبیعی.....افراد است.
الف. فیزیولوژیک
ب. اجتماعی
ج. روانی
د. اخلاقی
۱۳. شناگران، عمل نفس‌گیری خود را با حرکت خود هماهنگ می‌کنند.
الف. سر
ب. دستهای
ج. پاها
د. سر و پاها
۱۴. کدام یک از ورزشهای زیر در کنترل وزن بدن مؤثرتر است؟
الف. راهپیمایی
ب. دوچرخه سواری
ج. فوتبال
د. شنا
۱۵. کدام یک از درصدهای چربی بدن در آقایان، نشانگر اضافه وزن است؟
الف. ۱۴
ب. ۱۲
ج. ۱۰
د. ۱۶
۱۶. کدام یک از جملات زیر در رابطه با مقایسه ورزش شنا و دوچرخه‌سواری در کنترل وزن بدن صحیح است؟
الف. دوچرخه سواری نسبت به شنا مؤثرتر است.
ب. شنا نسبت به دوچرخه سواری مؤثرتر است.
ج. دوچرخه سواری نسبت به شنا فقط در آقایان مؤثرتر است.
د. شنا نسبت به دوچرخه سواری فقط در خانمها مؤثرتر است.
۱۷. کدام یک از موارد ذیل صحیح نیست؟
الف. تقسیم کار با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد.
ب. صفات شخصیتی در اثر شرکت در فعالیتهای جسمانی تقویت می‌شود.
ج. مفاهیم تربیتی تنها از طریق فعالیتهای جسمانی و بازی قابل انتقال هستند.
د. ورزش یکی از زمینه‌های مناسب برای سرگرمی و وسیله رفع خستگی فکری است.
۱۸. کدام گزینه در مورد پاس پنجه صحیح نیست؟
الف. میج از عقب به جلو حرکت کند.
ب. توپ در دست مکث کند.
ج. انگشتان شست دستها به هم نزدیک باشند.
د. سر کاملاً عقب باشد.
۱۹. در اجرای کدام مهارت در ورزش فوتبال پاها باید با زمین تماس داشته باشند؟
الف. پرتاب اوت
ب. هد زدن
ج. کنترل توپ
د. پاس دادن
۲۰. کدام یک از ورزشهای زیر مؤثرترین ورزش در کنترل وزن بدن است؟
الف. فوتبال
ب. شنا
ج. ورزشهای سوئی
د. هندبال

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۹۹۱۱۰۴

تعداد سؤالات: نسی ۳۰ تکمیلی

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۴۵ دقیقه

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱. برای افزایش استقامت عمومی بدن بیشتر چه نوع تمریناتی مورد توجه است؟

الف. هوازی ب. غیر هوازی ج. فقط دویدن د. فقط پیاده‌روی

۲۲. ویژگیهای «رفع خستگی، وظیفه شناسی و پرورش قوای ذهنی» از اثرات ورزش و تربیت بدنی بر کدامیک از رفتارهای انسان است؟

الف. اعتقادی ب. اخلاقی ج. اجتماعی د. فردی

۲۳. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. ورزش مهمترین وسیله برای رشد فرهنگ افراد جامعه است.

ب. نوع تغذیه یکی از عوامل اثر گذار روی سلامت قلب و عروق است.

ج. زمان لارم برای گرم کردن بدن در ورزش نیم ساعت است.

د. ورزش باعث بزرگ شدن حجم قلب و بیماری آن می‌شود.

۲۴. عضلات زمانی که با حداکثر درجه قدرت و توان به کار گرفته می‌شوند، چه میزان بیش از زمان استراحت به خون نیاز دارند؟

الف. ۱۰۰ برابر ب. ۹۰ برابر ج. ۱۲۰ برابر د. ۸۰ برابر

۲۵. آخرین حرکت پس از تمرین چه نام داشته و به چه منظور انجام می‌شود؟

الف. نرمش نام دارد که به منظور افزایش تجمع خون در عضلات انجام می‌شود.

ب. برگشت به حالت اولیه نام دارد که به منظور کاهش سطح اسید لاکتیک انجام می‌شود.

ج. اینتروال است که به منظور رهایی از خستگی انجام می‌شود.

د. فارتلک است که به منظور گردش سریع خون در بافت‌های عضلانی انجام می‌شود.

۲۶. در فوتبال داور چه موقع اعلان ضربه پنالتی می‌کند؟

الف. در محوطه جریمه خطا صورت گیرد.

ب. بازیکن به حریف خویش پشت پا بزند.

ج. هنگام لمس توپ با دست

د. موارد ب و ج هردو صحیح هستند.

۲۷. کدام گزینه از مهارت‌های اصلی و اساسی ورزش بسکتبال محسوب نمی‌شود؟

الف. دریبل کردن ب. کنترل توپ با سینه ج. پاس دادن د. شوت کردن

۲۸. ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی چه می‌نامند؟

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

۲۹. کدام یک از ورزشهای زیر نسبت به سایرین اثر کمتری در تناسب عضلات دارد؟

الف. راهپیمایی ب. دوچرخه سواری ج. بسکتبال د. اسکی سرعت

۳۰. دو رفت و برگشت ۴×۹ متر چه قابلیت از آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

الف. سرعت حرکت ب. سرعت عکس العمل ج. توان انفجاری د. چابکی