

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 پایه و فنی مهندسی

۱۲۱۵۱۵۱

کد 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. بر اثر فعالیت گرم کردن، چه تغییری در زمان بازتاب به وجود می‌آید؟

الف. افزایش می‌یابد

ب. با توجه به نیاز افزایش می‌یابد

ج. کاهش می‌یابد

د. تسهیل می‌شود

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

الف. پاس زمینی

ب. پاس بالای سر

ج. پاس سینه دو دست

د. پاس بیسبالی

۳. کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام یک از ورزشهای زیر اهمیت کمتری دارد؟

الف. فوتبال

ب. بدمینتون

ج. هندبال

د. والیبال

۴. برای افزایش استقامت عمومی بدن در نظر گرفتن کدام مورد زیر از اولویت برخوردار نیست؟

الف. محیط ورزشی

ب. هدف تمرین

ج. مهارت ورزشی

د. سن ورزشکار

۵. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

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

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

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

د. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول حتی با اضافه وزن مواجه شود.

۶. در کدام مهارت زیر، شناگر باید این عمل را هماهنگ با حرکت دستهایش انجام دهد؟

الف. استروک پاها

ب. عمل نفس‌گیری

ج. ضربه به آب

د. چرخش بالاتنه

۷. سطح اسید لاکتیک خون با انجام کدامیک از فعالیتهای زیر سریعتر کاهش می‌یابد؟

الف. فعالیتهای سرعتی

ب. فعالیتهای سبک

ج. فعالیتهای قدرتی

د. فعالیتهای تناوبی

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی (۲)

رشته تحصیلی و گنْد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه

۱۲۱۵۱۵۱

گنْد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۸. در بازی بسکتبال وقتی که فاصله حریف با بازیکن زیاد باشد، برای انتقال توپ چه مهارتی را باید اجرا کرد؟

الف. پاس زمینی      ب. دریبل کوتاه      ج. دریبل بلند      د. پاس سینه

۹. پس از آزمونی که مربی به ضعف انعطاف‌پذیری مفاصل و عضلات ورزشکار خود پی می‌برد، کدامیک از فعالیتهای زیر را به وی باید توصیه کند؟

الف. تمرینات قدرتی      ب. تمرینهای استقامتی

ج. تمرینهای گرم کردن      د. تمرینهای کششی

۱۰. در کدام یک از انواع دریبلها در بسکتبال، بازیکن خود را خم می‌کند به طوری که حد فاصل دست زننده توپ و زمین کم می‌شود؟

الف. دریبل بلند      ب. دریبل عرضی      ج. دریبل کوتاه      د. دریبل سرپایی

۱۱. ارتباط نیروی جسمانی و تغییر منش فردی به چه صورت است؟

الف. افزایش نیروی جسمانی در همه موارد الزاماً رشد عقلانی فرد را باعث می‌گردد.

ب. افزایش نیروی جسمانی در همه موارد باعث رشد عقلانی، شخصیتی و معنوی نمی‌گردد.

ج. هیچ ارتباطی بین تغییر رفتار فردی و تقویت قوای بدنی وجود ندارد.

د. ارتباط بین دو موضوع فوق به توارث بستگی دارد.

۱۲. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

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

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

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

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

۱۳. به نظر شما اثر ورزش در کدامیک از موارد زیر متبلور است؟

الف. افزایش قدرت در ساختار شخصیتی تأثیری ندارد..

ب. افزایش توان در منش فردی شخص اثرگذار نیست.

ج. افراد قویتر صفات پسندیده بارزتری دارند.

د. افزایش نیروی جسمانی الزاماً رشد عقلانی شخصیتی را باعث می‌شود.

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی (۲)

رشته تحصیلی و کُد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه

۱۲۱۵۱۵۱

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۴. کدامیک از کنترل توپها در بازی فوتبال به نسبت سایر کنترلها عمومیت کمتری دارد؟

الف. روی ران      ب. سینه      ج. روی پا      د. کف پا

۱۵. فارتلک چگونه تمرینی است؟

الف. یک تمرین سرعتی محض است.  
ب. نوعی تمرین هوازی است.  
ج. دوهای متوالی است.  
د. اساساً یک تمرین بی هوازی است.

۱۶. در مورد مهارتهای ورزش شنا کدام گزینه صحیح است؟

الف. دریافت هوا از طریق دهان و بینی انجام می شود.  
ب. عمل بازدم در هوا و از طریق دهان و بینی انجام می شود.  
ج. شناگر عمل نفس گیری را با حرکت سرش هماهنگ می کند.  
د. پاها در موقع ضربه به صورت آزاد حرکت می کنند.

۱۷. در حالتی شبیه استارت دو، کدام عضله تحت کشش قرار می گیرد؟

الف. عضلات ناحیه خلفی ساق پا      ب. عضلات ناحیه قدامی ساق پا  
ج. عضلات ناحیه خارجی رانی      د. عضلات ناحیه پشت ران

۱۸. کدام یک از ورزشهای زیر مؤثرترین ورزش در کنترل وزن بدن می باشد؟

الف. فوتبال      ب. دوی نرم  
ج. ورزشهای سوئدی      د. هندبال

۱۹. علت افزایش شبکه مویرگی در افراد فعال چیست؟

الف. بکارگیری عضلات با حداکثر درجه قدرت و توان      ب. افزایش نیازمندیهای خونی عضلات  
ج. فشار وارده بر عروق خونی      د. الف و ب

۲۰. ورزش والیبال باعث افزایش کدامیک از قابلیت های زیر می شود؟

الف. قدرت عمومی      ب. سرعت حرکت و عکس العمل  
ج. قدرت موضعی      د. چابکی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —  
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه  
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: —

کُد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- الف. رابطه معکوس بین بی میلی به سیگار و قدرت بدنی از نظر فیزیولوژیکی وجود دارد.  
ب. ورزش در تقویت و شکوفا ساختن استعداد مدیریت هم مؤثر است.  
ج. ورزش باعث پرورش قوای ذهنی و مبارزه با بی حوصلگی می شود.  
د. با انجام تمرینات سبک بعد از تمرین اصلی بدن زودتر رفع خستگی می کند.

۲۲. کدام یک از فعالیتهای زیر باعث افزایش انعطاف عضلات می شود؟

- الف. دویدن ملایم  
ب. حرکات قدرتی  
ج. حرکات کششی  
د. نرمش کردن

۲۳. اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثرتر است؟

- الف. فیزیولوژیکی  
ب. اجتماعی  
ج. روانی  
د. جسمانی

۲۴. برای حفظ انعطاف پذیری بدن چند جلسه تمرین لازم است؟

- الف. یک یا دو جلسه در هفته  
ب. دو تا سه جلسه در هفته

- ج. یک یا دو جلسه در ماه  
د. چهار جلسه در هفته

۲۵. چنانچه بازیکنی در تنیس روی میز دو بار پشت سرهم به توپ ضربه بزند.....

- الف. یک امتیاز می گیرد  
ب. خطا نموده است  
ج. امتیازی نمی گیرد  
د. دو امتیاز می گیرد

۲۶. کدام گزینه زیر در گرم کردن بدن کمتر مورد توجه می باشد؟

- الف. آموزش مهارت ورزشی  
ب. افزایش انعطاف بدنی  
ج. افزایش درجه حرارت بدن  
د. افزایش تعداد ضربان قلب

۲۷. کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام یک از ورزشهای زیر اهمیت کمتری دارد؟

- الف. فوتبال  
ب. بدمینتون  
ج. هندبال  
د. والیبال

۲۸. کدامیک از حرکات زیر در بازیکنان ماهر بسکتبال کمتر استفاده می شود؟

- الف. پاس بیسبالی  
ب. شوت هوک  
ج. شوت دو دستی از سینه  
د. پاس دو دست سینه ای

نام درس: تربیت بدنی (۲)	تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
رشته تحصیلی و کُد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه	زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
۱۲۱۵۱۵۱	آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
کُد سری سؤال: یک (۱)	استفاده از: —
	مجاز است.

۲۹. اجرای این مهارت در بسکتبال همراه با چرخش توپ است.

الف. پاس زمینی

ب. پاس دودستی

ج. پاس بیسبالی

د. پاس سینه دو دست

۳۰. از کدام یک از مهارت های فوتبال هنگامی که بازیکن در مقابل تهاجمات حریف قرار می گیرد و یا خطر از دست دادن توپ می باشد استفاده می شود؟

الف. پاس دادن

ب. دریبل کردن

ج. تکل کردن

د. دریبل و تکل کردن