

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی: -- تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی و تکمیلی: ۵۰ تشریحی: --

87-88-2

نام درس: تربیت بدنی ۲  
رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

\* دانشجوی گرامی: لطفاً گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.

\*\* این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. کدام مورد در سلامتی قلبی - عروقی مؤثرتر است؟  
الف. ورزشهای قدرتی      ب. ورزشهای آبی      ج. ورزشهای سنگین      د. ورزشهای استقامتی
۲. کشش عضلات ناحیه مچ دست، بیشتر برای کدام دسته از ورزشهای زیر کاربرد دارد؟  
الف. تنیس، تنیس روی میز، فوتبال      ب. وزنه برداری، بسکتبال، شنا  
ج. تنیس، تنیس روی میز، بسکتبال      د. بسکتبال، شنا، فوتبال
۳. حرکات چرخشی پا در شنای کرال، بیشتر در کدام مفصل صورت می‌پذیرد؟  
الف. تگشتان      ب. لگن      ج. مچ      د. زانو و مچ به صورت برابر
۴. عمل چرخش در بازی والیبال چه موقع انجام می‌گیرد؟  
الف. تیم مقابل توپ و یا سرویس را از دست بدهد.      ب. تیم مقابل توپ را از دست بدهد.  
ج. بازیکن مرتکب خطا شود.      د. در موقع تعویض بازیکنان
۵. اثر ورزش تنیس روی میز را روی بدن مشخص کنید؟  
الف. افزایش حجم عضلات      ب. افزایش حجم قلب  
ج. تقویت سیستم عصبی      د. توسعه سرعت حرکت و سرعت عکس العمل
۶. مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز کدامیک از موارد زیر است؟  
الف. بک هند      ب. فورهند      ج. لوپ      د. بک هند و لوپ
۷. مقدار طبیعی فشار خون ..... است.

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| الف. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه | ب. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه |
| ج. $\frac{80}{120}$ میلی متر جیوه   | د. $\frac{80}{120}$ میلی متر جیوه |

۸. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. بسکتبال در دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای انجام می‌شود.
- ب. برای حفظ انعطاف پذیری حداقل چهار جلسه در هفته لازم است.
- ج. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی مؤثرترین روش برای کاهش وزن است.
- د. تحرک و فعالیت در تأمین سلامت دستگاه قلب و عروق مؤثر است.

تعداد سؤالات: ۳۰ تکمیلی: -- تشریحی: --

زمان آزمون (بقیه): تستی و تکمیلی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

۹. تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیتهای جسمانی بروز می‌نماید بستگی به کدامیک از عوامل زیر دارد؟

الف. صرفاً فرهنگ جامعه

ب. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد

ج. مقررات و فعالیتهای جسمانی

د. سطح دانش جامعه شناختی افراد

۱۰. 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

۱۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. رژیم غذایی مناسب‌ترین و کاملترین راه برای کاهش وزن بدن است.

ب. حرکت دراز و نشست عضلات شکم تقویت می‌شود.

ج. شنا یکی از ورزشهای پایه و مادر است.

د. سطح اسیدلاکتیک خون با انجام فعالیتهای سبک بعد از تمرین سریعتر کاهش می‌یابد.

۱۲. در آهنگنمای عمومی ویژه اجرای حرکات کششی ایستا، توصیه شده است هر تمرین دست کم چند بار تکرار شود؟

الف. ۲۰

ب. ۱۰

ج. ۵

د. ۱۵

۱۳. رگهای کرونر چه بخشی از قلب را احاطه کرده‌اند؟

الف. لایه میوکاردی

ب. سطح خارجی قلب

ج. فقط نوک قلب

د. لایه آندوکارد

۱۴. اعصاب و ابران .....

الف. همان سیستم عصبی مرکزی است که وظیفه تحریک پذیری را بعهده داشته و این اعمال را بطور مستقیم انجام می‌دهند.

ب. همان سیستم عصبی محیطی است که خبر را از محیط به سیستم عصبی مرکزی می‌برد.

ج. همان سیستم عصبی مرکزی است که خبر را از سیستم عصبی مرکزی به اندام می‌برد.

د. همان سیستم عصبی محیطی است که خبر را از سیستم مرکزی به اندام می‌برد.

۱۵. کدام گزینه در ارتباط با بروز شخصیت اجتماعی صحیح است؟

الف. شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است.

ب. شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و طبیعی اجتماعی افراد است.

ج. شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و اخلاقی افراد است.

د. شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و فیزیولوژیک افراد است.

۱۶. تمرینات کششی به چه منظور در هنگام گرم کردن بدن به کار می‌روند؟

الف. توسعه قدرت عضلات

ب. افزایش انعطاف پذیری مفاصل و عضلات

ج. تسهیل شدن واکنشهای سوخت و سازی

د. افزایش سرعت انقباض

۱۷. کدامیک از تمرینات زیر کمترین اثر را در کنترل وزن بدن دارند؟

الف. راهپیمایی

ب. تنیس روی میز

ج. فوتبال

د. بسکتبال

۱۸. ورزش شنا چه اثری روی عضلات دارد؟

الف. افزایش تونیسیتة عضلات

ب. بالا بردن تنش عضلات

ج. شل کردن عضلات

د. بهبود وضعیت عضلات از حالت سفتی یا شلی

تعداد سؤالات: ۳۰ تکمیلی: -- تشریحی: --

زمان آزمون (بقیه): تستی و تکمیلی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

۱۹. 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.
۲۰. فعالیت‌های کدامیک از مراحل تمرین شبیه فعالیت‌های گرم کردن که برعکس آن اجرا می‌شود، است؟  
 الف. شروع تمرین ب. پس از مسابقه سبک ج. قبل از مسابقه سنگین د. برگشت به حال اولیه
۲۱. کدامیک از گزینه‌های زیر مربوط به تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نیست؟  
 الف. تثبیت قوانین اجتماعی ب. وظیفه شناسی  
 ج. تقویت قدرت ابتکار د. تقویت استعداد های رهبری
۲۲. دوی ..... شامل دوهای سریع و آهسته تناوبی است که در زمین‌ها و جاده‌های طبیعی انجام می‌شود.  
 الف. ۱۰/۰۰ متر ب. سریع و پیوسته  
 ج. آهسته و پیوسته د. فارتلک
۲۳. در کدامیک از انواع دریل‌ها در بسکتبال است که بازیکن خود را خم می‌کند به طوری که حد فاصل دست زننده توپ و زمین کم شود؟  
 الف. دریل بلند ب. دریل عرضی ج. دریل کوتاه د. دریل سرپایی
۲۴. کدام گزینه از عوامل تهدید کننده قلب و عروق به شمار نمی‌رود؟  
 الف. چاقی ب. مصرف دخانیات ج. ناراحتی‌های عصبی د. مصرف غذاهای پروتئینی
۲۵. نفس گیری در هنگام شنا کردن چگونه است؟  
 الف. وقتی دست راست در جلو قرار دارد، سر از سمت راست نفس می‌گیرد.  
 ب. عمل بازدم در سمت مخالف سمت نفس گیری انجام می‌شود.  
 ج. از مهمترین اصول یادگیری و موفقیت در شنا حرکت پاهاست.  
 د. دم فقط از طریق دهان انجام می‌شود.
۲۶. لوپ چگونه ضربه‌ای است؟  
 الف. یک ضربه دفاعی است.  
 ج. دارای پیچ بالایی بسیار زیاد است.  
 د. دارای پیچ زیری زیاد است.
۲۷. کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته به کدامیک از عوامل زیر مربوط می‌شود؟  
 الف. بروز شخصیت اجتماعی ب. احترام به قوانین اجتماعی  
 ج. توانایی برقراری روابط اجتماعی د. بروز استعداد های اجتماعی

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

تعداد سؤالات: ۳۰ تکمیلی: — تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی و تکمیلی: ۵۰ تشریحی: —

۲۸. کدامیک از موارد زیر در مورد چاقی صحیح نیست؟

الف. اختلال غده تیروئید باعث چاقی می‌شود.

ب. افزایش بیش از ۱۵ درصد چربی در مردان را چاقی می‌گویند.

ج. افزایش بیش از ۱۵ درصد چربی در زنان را چاقی می‌گویند.

د. چاقی باعث ضعف استقامت ریه‌ها می‌شود.

۲۹. کدامیک از انواع شنا، سریعتر از انواع دیگر است؟

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

۳۰. کدامیک از مواد غذایی زیر چربی بیشتری داشته و در تصلب شرایین مؤثر است؟

الف. گوشت گاو ب. گوشت گوسفند ج. گوشت مرغ د. گوشت ماهی

1	ج
2	ب
3	ج
4	ج
5	ج
6	ج
7	ج
8	ج
9	ج
10	ب
11	ج
12	ب
13	ج
14	ج
15	ج
16	ج
17	ب
18	ج
19	ج
20	ج
21	ج
22	ج
23	ب
24	ج
25	ج
26	ب
27	ج
28	ب
29	ج
30	ج