

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی (۲)

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته های علوم پایه-۱۲۱۵۱۵۱

88-89-2

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

امام علی (ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و ثراد.

۱. کدام گزینه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی در محیط‌های ورزشی سالم صحه می‌گذارد؟
 الف. توسعه آموزش اصول حرکات
 ب. توسعه فرهنگی و اجتماعی.
 ج. شناسایی برخی ارزش‌های اجتماعی.
 د. توسعه ابعاد اجتماعی انسان.
۲. ضربه « کت » در تنیس روی میز دارای چه نوع چرخشی در توپ است؟
 الف. چرخش توپ از بالا به پایین
 ب. چرخش توپ از پایین به بالا
 ج. پیچ رو
 د. توپ بدون پیچ است.
۳. کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام یک از ورزشهای زیر اهمیت کمتری دارد؟
 الف. فوتبالیست
 ب. بدمینتون
 ج. هندبال
 د. والیبالیست
۴. کدام گزینه در مورد کاهش وزن نادرست است؟
 الف. برای کاهش وزن باید صبور و پر حوصله بود.
 ب. باید بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزود.
 ج. باید از میزان غذای مصرفی پر انرژی کاست.
 د. باید یکی از وعده‌های غذا را از برنامه غذایی حذف کرد.
۵. کدام عبارت زیر صحیح است؟
 الف. پاس بیسبال در بسکتبال برای مسافت‌های نزدیک است.
 ب. بخش اصلی حرکات درشنای کرال از زانو انجام می‌شود.
 ج. ظریف‌ترین مویرگ‌های بدن مسئولیت خون رسانی به عضله قلب را بر عهده دارند.
 د. رگهای کرونر مسئولیت خون رسانی به عضله قلب را بر عهده دارند.
۶. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟
 الف. بالا بودن درصد چربی بدن موجب کاهش توانایی سیستم قلب و تنفس می‌گردد.
 ب. ورزش یکی از عوامل فرهنگی مؤثر در جهت اجتماعی شدن افراد است.
 ج. کودک به وسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.
 د. برای توسعه قابلیت جسمانی می‌توان یک دستور العمل کلی برای همه داد.
۷. کدام یک از علوم زیر از منابع تربیت بدنی محسوب نمی‌شود؟
 الف. علوم پایه
 ب. علوم انسانی
 ج. علوم اجتماعی
 د. علوم اقتصادی
۸. از بعد روانی و تربیتی، ورزش..... باعث ایجاد، افزایش و توسعه روحیه تهاجمی در بازیکنان می‌شود.
 الف. والیبالیست
 ب. بسکتبال
 ج. دو و میدانی
 د. شنا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۲

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته های علوم پایه-۱۲۱۵۱۵۱

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۹. علت توسعه شبکه مویرگی در اثر ورزش چیست؟

الف. نیاز بیشتر عضلات به خون

ب. کار آیی دستگاه قلبی

ج. عملیات وسیع اعصاب خودکار

د. تجزیه اسید لاکتیک

۱۰. توده عضلانی هر چقدر حجیم تر باشد، باعث

الف. محدودیت حرکتی می شود

ب. گسترش حرکتی می شود.

ج. سختی مفاصل می شود

د. خستگی سریع تر می شود.

۱۱. سرویس والیبال در کدام نقطه زده می شود؟

الف. قسمت عقب زمین و خارج از خط انتهایی

ب. قسمت چپ عقب زمین و خارج از خط انتهایی

ج. در وسط خط عقب زمین و خارج از خط انتهایی

د. قسمت چپ عقب زمین و روی خط انتهایی

۱۲. کدامیک از موارد زیر تفاوت حرکات کششی با نرمشی را بیان می کند؟

الف. تمرین کششی به منظور کسب قدرت است اما نرمشی خیر

ب. تمرین کششی جهت افزایش انعطاف پذیری است و تمرینات نرمشی برای توسعه قدرت عضلانی است.

ج. توصیه می شود تمرینات کششی بعد از تمرینات نرمشی انجام شود.

د. تمرینات کششی و نرمشی هیچگونه تفاوتی با هم ندارد.

۱۳. کدام گزینه در مورد مزایای گرم کردن صحیح نمی باشد؟

الف. افزایش سرعت انقباض

ب. افزایش زمان واکنش

ج. تسهیل واکنش های سوخت و سازی

د. کاهش صدمه های عضلانی و تری

۱۴. دویدن تند و کند اصطلاحاً چه نامیده می شود؟

الف. دوی تداومی

ب. جاگینگ

ج. فارتلیک

د. دو و میدانی

۱۵. در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می شود 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.

۱۶. هدف از اجرای آزمون ۲۶ متر کدام است؟

الف. سنجش سرعت عکس العمل

ب. سنجش سرعت حرکت

ج. سنجش هماهنگی عصبی - عضلانی

د. سنجش چابکی

۱۷. کدام یک از گزینه های زیر در ساختن شخصیت جوانان و شناسایی برخی از ارزشهای اجتماعی نقش مهمتری دارد؟

الف. مبانی فیزیولوژیکی تربیت بدنی

ب. مبانی اعتقادی تربیت بدنی

ج. مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

د. مبانی جسمانی تربیت بدنی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته های علوم پایه-۱۲۱۵۱۵۱

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۸. کدام یک از گزینه‌ها در مورد مقررات مربوط به رشته والیبال صحیح نمی‌باشد؟

الف. هر تیم که زودتر امتیاز ۱۵ را کسب کند برنده است.

ب. ارتفاع تور برای آقایان ۲/۴۳ متر است.

ج. چرخش بازیکنان در زمین خلاف عقربه‌های ساعت است.

د. ارسال توپ به بازیکن هم تیم به منظور اجرای مهارت بعدی را پاس می‌گویند.

۱۹. کدام یک از موارد زیر جزء ضربه فورهند تنیس روی میز نیست؟

الف. در لحظه برخورد توپ راکت تقریباً اریب و در راستای ساعد می‌باشد.

ب. پاها به اندازه عرض شانه باز، بدن کمی خم و پس از ضربه به سمت چپ حرکت می‌کند.

ج. بازیکن به محض رسیدن توپ به راکت، چرخش خود را شروع می‌کند.

د. وزن بیشتر روی پای چپ منتقل می‌شود و پای راست کمی عقب‌تر از پای چپ است.

۲۰. کدام گزینه به ترتیب در مورد ارتفاع میز و طول تور تنیس روی میز صحیح است؟

الف. ۷۵ و ۱۵۰ سانتی متر ب. ۷۰ و ۱۵۲/۵ سانتی متر

ج. ۷۶ و ۱۵۲/۵ سانتی متر د. ۷۵ و ۱۵۲ سانتی متر

۲۱. در حالی که به حالت چمپاتمه نشست‌اید، با انجام پرش سریع به طرف بالا، بدن را به حالت کشیده در آورده و دستها را نیز

بالای سر ببرید. این حرکت موجب تقویت چه بخشی می‌شود؟

الف. انعطاف پذیری کمر

ب. جنبش‌پذیری ستون مهره‌ای

ج. تقویت عضلات پاها

د. تقویت عضلات دستها

۲۲. اجرای کدام مهارت زیر در بازیکنان ماهر بسکتبال کمتر استفاده می‌شود؟

الف. پاس بیسبالی

ب. شوت دو دستی از سینه

ج. دریبل

د. پاس دو دست سینه‌ای

۲۳. در حالتی شبیه استارت دو، کدام عضله تحت کشش قرار می‌گیرد؟

الف. عضلات ناحیه خلفی ساق پا

ب. عضلات ناحیه قدامی ساق پا

ج. عضلات ناحیه خارجی رانی

د. عضلات ناحیه پشت ران

۲۴. اگر در ضربه آزاد مستقیم فوتبال، توپ پس از برخورد با بازیکن حریف وارد دروازه شود.....

الف. گل پذیرفته نیست

ب. ضربه مجدداً باید تکرار شود.

ج. گل پذیرفته است

د. کورنر گرفته می‌شود.

۲۵. 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 بیسبالی

