

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱- کدام گزینه در ارتباط با مبانی تربیت بدنی صحیح است؟

۰۱. تربیت بدنی وسیله ای است که در کمال و تعالی انسانها مؤثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غائی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد
۰۲. تربیت بدنی وسیله ای است که اساس کمال و تعالی انسانها بوده و می تواند گامی در جهت اهداف نهایی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد
۰۳. تربیت بدنی اساس تعلیم و تربیت است که در جامعه اسلامی در خدمت مکتب بوده و وسیله ای در جهت رشد توانمندی فکری است
۰۴. تربیت بدنی در قبول مسئولیت و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش آموزان سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت ایجاد و تقویت رفتارهای نامطلوب مؤثر است

۲- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیطهای سالم ورزشی صحنه بر ..... اجتماعی تربیت بدنی می گذارد.

۰۱. قدرت سازندگی
۰۲. مبانی روانی
۰۳. تقویت ارزشهای
۰۴. قبول مسئولیت

۳- کدام عبارت زیر در اجرای حرکات کششی ایستایی نادرست است؟

۰۱. برای هر تمرین حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت
۰۲. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف پذیری باشد
۰۳. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی باشد
۰۴. باید قدری بیش از دامنه حرکتی معمول به مفصل فشار وارد کرد

۴- کدام یک از منابع تربیت بدنی مرز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسانی است؟

۰۱. علوم انسانی
۰۲. فیزیولوژی
۰۳. میراث و فرهنگ اجتماعی
۰۴. علوم پایه

۵- کدامیک از گزینه های زیر جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟

۰۱. روانشناسی
۰۲. مردم شناسی
۰۳. جامعه شناسی
۰۴. تاریخ

۶- کدام یک از مطالب زیر صحیح نیست؟

۰۱. اهداف غایی تربیت بدنی رسیدن به جسم سالم است
۰۲. فلسفه آموزش تربیت بدنی پرورش بدنهای سالم و قوی است
۰۳. فلسفه آموزش رشته تربیت بدنی بیشتر به منظور تعلیم حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است
۰۴. رشته تربیت بدنی باید در چارچوب ملاک ها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۱

۷- ورزش به عنوان یک عامل فرهنگی در تکامل شخصیت انسانها بر چه روندی اثر گذار می باشد؟

- ۰۱ اجتماعی شدن      ۰۲ قضاوت اجتماعی      ۰۳ قهرمان شدن      ۰۴ پرورش قوای ذهنی

۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ سطح چربی خون اثری در سلامتی سیستم گردش خون ندارد  
۰۲ اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است  
۰۳ کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند  
۰۴ چربی خون می تواند در لایه های داخلی رگهای خونی ته نشین شود

۹- تجمع کلسترول در رگها و سخت و سفت شدن جداره های شریانها را چه می نامند؟

- ۰۱ سکته مغزی      ۰۲ سکته قلبی      ۰۳ تصلب شرایین      ۰۴ فشار خون

۱۰- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می گردد؟

- ۰۱ پانکراس      ۰۲ تیروئید      ۰۳ هیپوفیز      ۰۴ هیپوتالاموس

۱۱- افزایش ارتباط میان دستگاه های عصبی و عضلانی بدن در ورزش چه تأثیری در مهارتهای انسان دارد؟

- ۰۱ سبب افزایش استقامت انسان می شود.  
۰۲ سبب بهبود قدرت بدنی می شود  
۰۳ باعث تقویت و هماهنگی بدن می شود  
۰۴ باعث آرامش عصبی انسان می شود.

۱۲- کدام گزینه در مورد کاهش وزن نادرست است؟

- ۰۱ باید از میزان غذاهای مصرفی پرانرژی کاسته شود  
۰۲ یکی از وعده های غذایی روزانه را باید از برنامه غذایی حذف کرد  
۰۳ بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود  
۰۴ برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت

۱۳- کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی شود؟

- ۰۱ موجود بودن اکسیژن      ۰۲ افزایش ویسکوزیته خون  
۰۳ کاهش صدمات عضلانی و وتری      ۰۴ افزایش سرعت حرکت جریان خون

۱۴- چه مدت زمان برای حرکات نرمشی در گرم کردن بدن لازم است؟

- ۰۱ نیم ساعت      ۰۲ پنج الی ده دقیقه  
۰۳ دو الی سه دقیقه      ۰۴ پانزده الی بیست دقیقه



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱۵- دو رفت و برگشت  $4 \times 9$  متر چه قابلیت از آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

- ۰۱ چابکی      ۰۲ سرعت عکس العمل      ۰۳ توان انفجاری      ۰۴ قدرت

۱۶- کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از نظر اجتماعی مسلم می‌سازد؟

- ۰۱ پرورش و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه      ۰۲ قدرت سازندگی افراد از نظر جسمانی  
۰۳ قدرت سازندگی افراد از لحاظ اجتماعی      ۰۴ کمک در جهت شرکت افراد جوامع اجتماعی

۱۷- بازیکنان والیبال برای فرود توپ در داخل زمین مقابل عمدتاً از چه ضربه‌ای استفاده می‌کنند؟

- ۰۱ آبشار      ۰۲ سرویس چکشی      ۰۳ پاس اریب      ۰۴ دفاع روی تور

۱۸- سن مستعد چاق شدن مردان در چه دامنه‌ای قرار دارد؟

- ۰۱ ۱۰ تا ۲۵ سالگی      ۰۲ ۴۵ تا ۵۰ سالگی      ۰۳ ۲۵ تا ۴۰ سالگی      ۰۴ ۱۵ تا ۲۵ سالگی

۱۹- در مهارت سرویس «کات» در تنیس روی میز، توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

- ۰۱ بدون پیچ      ۰۲ پیچ به‌طرف پهلو      ۰۳ پیچ به‌طرف پایین      ۰۴ پیچ به‌طرف بالا

۲۰- در کرال سینه وضعیت بدن به صورت .....

- ۰۱ فعال و پرتحرک در آب حرکت می‌کند      ۰۲ کشیده و بدون چرخش است.  
۰۳ کشیده است و به سمت راست و چپ می‌چرخد      ۰۴ تمایل به چپ و همراه با قوس جانبی است

۲۱- علت افزایش شبکه مویرگی در افراد فعال و ورزشکار چیست؟

- ۰۱ محدود شدن رژیم غذایی ورزشکار      ۰۲ نیاز به تأمین خون بیشتر در زمان فعالیت برای عضلات  
۰۳ پایین آمدن چربی در لایه‌های داخلی رگهای خونی      ۰۴ کاهش اضافه وزن بدن

۲۲- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ مهمترین راه برای درمان ناراحتیهای عصبی روی آوردن به ورزش است  
۰۲ یکی از مزایای گرم کردن افزایش سرعت انقباض می‌باشد  
۰۳ دربیبل، زدن توپ با یک دست و تکرار آن است  
۰۴ ورزش یکی از انواع تفریحات سالم است



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۲۳- تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیت‌های جسمانی بروز می‌نماید، بستگی به کدام یک از عوامل زیر دارد؟

۱. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد  
۲. صرفاً فرهنگ جامعه  
۳. سن افراد  
۴. مقررات و فعالیت‌های جسمانی

۲۴- کدامیک از عوامل زیر به‌عنوان مقدماتی‌ترین حرکت و عمل جسم به‌شمار می‌آیند؟

۱. حفظ تعادل  
۲. حرکت ریتمیک  
۳. حرکات ظریف  
۴. ورزشهای سوئدی

۲۵- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. تربیت بدنی در کمال و تعالی انسانها مؤثر است  
۲. سیستم عصبی بدن و عملکرد این سیستم تحت تأثیر حرکات ورزشی نمی‌باشد  
۳. ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می‌کند  
۴. گرم کردن قبل از تمرین وقوع صدمات ورزشی را کاهش می‌دهد

۲۶- کدامیک از دفاع‌های زیر در والیبال به صورت دو نفره انجام می‌گیرد؟

۱. دفاع روی تور  
۲. دفاع در زمین  
۳. دفاع قسمت جلوی زمین  
۴. دفاع قسمت عقب زمین

۲۷- فاصله استراحتی بین دو نیمه بازی فوتبال چند دقیقه است؟

۱. ۱۵ دقیقه  
۲. ۱۰ دقیقه  
۳. ۲۰ دقیقه  
۴. ۲۵ دقیقه

۲۸- کدامیک از موارد زیر، مسئولیت خونرسانی به عضله قلب را بر عهده دارد؟

۱. رگهای کرونر  
۲. سیاهرگها  
۳. سرخرگها  
۴. مویرگها

۲۹- کشش عضلات ناحیه داخلی ران بیشتر با چه هدفی انجام می‌شود؟

۱. جلوگیری از صدمات ناحیه کشاله ران  
۲. انعطاف‌پذیری ناحیه تحتانی کمر  
۳. افزایش توان ضربه زدن پا  
۴. جلوگیری از صدمات عضلات جلوی ران

۳۰- از دیدگاه فیزیولوژی، ورزش شنا باعث می‌شود تا مفاصل، ..... بیشتری به دست آورند.

۱. حرکات  
۲. جنبش‌پذیری  
۳. بافت پیوندی  
۴. لیگامنت