

زمان آزمون (دقیقه): تست: ۵۰ تشرییعی: --

۱. فلسفه آموزش مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت‌های فیزیکی و جسمانی چیست؟
- الف. آشنایی با اصول صحیح نشستن و راه رفتن
ب. تعلیم و پرورش بدن‌های سالم و قوی
ج. کسب درجات عالی قهرمانی
۲. «درک ضعف‌های خود» و «کسب تجربیات جدید» جزء کدامیک از تغییرات اجتماعی است که در اثر ورزش بوجود می‌آید؟
- الف. قضاوت اجتماعی
ب. بروز استعدادهای اجتماعی
ج. توانایی برقراری روابط اجتماعی
۳. کدامیک از گزینه‌های زیر مربوط به تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نمی‌باشد؟
- الف. وظیفه‌شناسی
ب. احیای حس مسؤولیت‌پذیری اجتماعی
ج. تقویت استعدادهای رهبری
۴. در خصوص چاقی و اضافه وزن، کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
- الف. اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی یکی از عوامل چاقی است.
ب. در بزرگسالی هم تعداد و هم اندازه سلول‌های چربی زیاد می‌شود.
ج. چربی اضافی موجب ضعف استقامت قلب و ریه‌ها می‌شود.
د. زنان اکثرًا در ۲۵ تا ۴۰ سالگی مستعد چاق شدن هستند.
۵. رسوب‌گذاری چربی در رگ‌ها باعث مقاومت رگ‌ها و در نهایت منجر به فشار خون می‌شود.
- الف. کاهش-افزایش ب. کاهش-کاهش ج. افزایش-افزایش
۶. ورزش و فعالیت بدنی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثر است؟
- الف. فیزیولوژیکی ب. اجتماعی ج. روانی
۷. در آموزش شنا به افراد مبتده، از کدام شنا بیشتر استفاده می‌شود؟
- الف. کرال سینه ب. کرال پشت ج. قورباغه
۸. زمانی که ورزشکار با حداکثر درجه قدرت و توان از عضلات خود استفاده می‌کند، میزان نیاز به خون عضلات چند برابر زمان استراحت می‌شود؟
- الف. ۱۰ برابر ب. ۵۰ برابر ج. ۸۰ برابر
۹. در شنا کرال سینه، اولین قسمتی از دست که داخل آب می‌شود، کدام است؟
- الف. بازو ب. آرنج ج. مچ دست
۱۰. چه مدت زمان برای انجام حرکات نرمی در گرم کردن بدن لازم است؟
- الف. نیمساعت ب. دو الی سه دقیقه ج. پنج الی ده دقیقه
۱۱. کدامیک از ورزش‌های زیر در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر می‌باشد؟
- الف. ورزش‌های استقامتی
ج. ورزش‌های آبی
۱۲. کدامیک از موارد زیر، جزء مزایای گرم کردن بدن نمی‌باشد؟
- الف. تأمین اکسیژن مورد نیاز بافت‌ها
ب. افزایش زمان انقباض
ج. کاهش زمان بازتاب

زمان آزمون (دقیقه): تست: ۵۰ تشرییعی: --

۵. رساندن توب به مسافت‌های دور

ج. پرتاب پنالتی

ب. جاگداشتن حریف

۵. توسعه سرعت حرکت و سرعت عکس العمل

ب. افزایش حجم قلب

ج. تقویت سیستم عصبی

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

۵. قدرت

ج. لیگامنٹ

ب. لیگامنٹ

۵. کنترل با روی ران

ج. کنترل با بغل پا

ب. کنترل با روی پا

۱۸. حرکت چرخشی پا در شنای کرمال از کدام مفصل اجرا می‌گردد؟

۵. مج پا

ج. ران

ب. کمر

الف. زانو

۱۹. تجمع کلسترونول در رگ‌ها و سخت و سفت شدن جداره‌های شریان‌ها چه نامیده می‌شود؟

۵. فشارخون

ج. سکته قلبی

ب. سکته مغزی

الف. تصلب شرایین

۲۰. کدامیک از موارد زیر از تمرینات مربوط به گرم کردن محسوب نمی‌شود؟

ب. دویین نرم و آهسته

ج. حرکات کششی

الف. تمرینات قدرتی

ج. نرم‌شده‌های سبک

۲۱. کدامیک از منابع تربیت بدنی، موز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسان است؟

۵. میراث و فرهنگ اجتماعی

ج. فیزیولوژی

ب. علوم انسانی

الف. علوم پایه

۲۲. نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟

۵. ۱۱ متری

ج. ۱۳ متری

ب. ۹/۱۵ متری

الف. ۹/۱۵ متری

۲۳. اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می‌آورند، کدام‌اند؟

۵. پیکری

ج. حرکتی

ب. واپران

الف. آوران

۲۴. با کدامیک از آزمون‌های زیر، چابکی بدن را می‌سنجند؟

ب. دوی رفت و برگشت

ج. دراز و نشست

الف. پرس طول جفتی

ج. دوی سرعت ۴۵ متر

۲۵. کدام گزینه در مورد طول و عرض زمین والیبال صحیح است؟

۵. ۱۰×۲۰ متر

ج. ۹×۱۸ متر

ب. ۹×۲۰ متر

الف. ۱۰×۲۰ متر

۲۶. هدف از اجرای تمرین پنج مرحله‌ای "ایستادن، نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن" چیست؟

ب. افزایش استقامت موضعی

د. افزایش استقامت عمومی

الف. افزایش هماهنگی و تعادل

ج. افزایش چابکی بدن

۲۷. 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 بالا تنہ

۲۸. کدامیک از فعالیت‌های زیر در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین مفید‌تر است؟

- الف. استراحت مطلق ب. انجام فعالیت نرم و سبک

ج. دویدن ۱۵۰۰ متر د. نوشیدن مایعات شیرین بلافصله پس از تمرین

۲۹. کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام ورزش اهمیت کمتری دارد؟

- الف. فوتbal ب. بدمنیتون ج. هندبال د. والیبال

۳۰. زنان در کدام دو مقطع، آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند؟

- الف. نوجوانی و بزرگسالی ب. بارداری و یائسگی

ج. بزرگسالی و میانسالی د. بارداری و بزرگسالی