

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

۱. تربیت بدنی وسیله‌ای است که در کمال و تعالی انسانها مؤثر بوده و می‌تواند گامی در جهت اهداف غائی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد

۲. تربیت بدنی وسیله‌ای است که اساس کمال و تعالی انسانها بوده و می‌تواند گامی در جهت اهداف نهایی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد

۳. تربیت بدنی اساس تعلیم و تربیت است که در جامعه اسلامی در خدمت مکتب بوده و وسیله‌ای در جهت رشد توانمندی فکری است

۴. تربیت بدنی در قبول مسئولیت و القای ارزش‌های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش‌آموzan 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 صحه بر اجتماعی تربیت بدنی می‌گذارد.

۱. قدرت سازندگی ۲. مبانی روانی ۳. تقویت ارزش‌های ۴. قبول مسئولیت

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

۱. برای هر تمرین حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت

۲. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف‌پذیری باشد

۳. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی باشد

۴. 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؟

۱. علوم انسانی ۲. فیزیولوژی

۳. میراث و فرهنگ اجتماعی ۴. علوم پایه

۵- کدامیک از گزینه‌های زیر جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی‌شود؟

۱. روانشناسی ۲. مردم شناسی ۳. جامعه شناسی ۴. تاریخ

۶- کدام یک از مطالب زیر صحیح نیست؟

۱. اهداف غایی تربیت بدنی رسیدن به جسم سالم است

۲. فلسفه آموزش تربیت بدنی پرورش بدنی‌های سالم و قوی است

۳. فلسفه آموزش رشته تربیت بدنی بیشتر به منظور تعلیم حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است

۴. رشته تربیت بدنی باید در چارچوب ملاک‌ها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود.

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

۱. اجتماعی شدن ۲. قضاوت اجتماعی ۳. قهرمان شدن ۴. پروش قوای ذهنی

۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. سطح چربی خون اثری در سلامتی سیستم گردش خون ندارد

۲. اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است

۳. کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند

۴. چربی خون می تواند در لایه های داخلی رگهای خونی تهنشین شود

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

۱. سکته مغزی ۲. سکته قلبی ۳. تصلب شرایین ۴. فشار خون

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

۱. پانکراس ۲. تیروئید ۳. هیپوفیز ۴. هیپوتالاموس

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

۱. سبب بهبود قدرت بدنی می شود.

۳. باعث تقویت و هماهنگی بدن می شود

۱۲- کدام گزینه در مورد کاهش وزن نادرست است؟

۱. باید از میزان غذاهای مصرفی پرانرژی کاسته شود

۲. یکی از وعده های غذایی روزانه را باید از برنامه غذایی حذف کرد

۳. بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود

۴. برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت

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

۱. موجود بودن اکسیژن ۲. افزایش ویسکوزیته خون ۳. کاهش صدمات عضلانی و وتری ۴. افزایش سرعت حرکت جریان خون

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

۱. نیم ساعت ۲. پنج الی ده دقیقه

۳. دو الی سه دقیقه ۴. پانزده الی بیست دقیقه

۱۵- دو رفت و برگشت ۴×۹ متر چه قابلیتی از آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. چابکی ۲. سرعت عکس العمل ۳. توان انفجاری ۴. قدرت

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

۱. یورش و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه ۲. قدرت سازندگی افراد از نظر جسمانی
۳. قدرت سازندگی افراد از لحاظ اجتماعی ۴. کمک در جهت شرکت افراد جوامع اجتماعی

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

۱. آبشار ۲. سرویس چکشی ۳. پاس اریب ۴. دفاع روی تور

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

۱. ۱۰ تا ۲۵ سالگی ۲. ۴۵ تا ۵۰ سالگی ۳. ۲۵ تا ۴۰ سالگی ۴. ۱۵ تا ۲۵ سالگی

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

۱. بدون پیج ۲. پیج به طرف پهلو ۳. پیج به طرف پایین ۴. پیج به طرف بالا

۲۰- در کمال سینه وضعیت بدن به صورت

۱. فعال و پرتحرک در آب حرکت می‌کند ۲. کشیده و بدون چرخش است
۳. کشیده است و به سمت راست و چپ می‌چرخد ۴. تمایل به چپ و همراه با قوس جانبی است

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

۱. محدود شدن رژیم غذایی ورزشکار ۲. نیاز به تأمین خون بیشتر در زمان فعالیت برای عضلات
۳. پایین آمدن چربی در لایه‌های داخلی رگهای خونی ۴. کاهش اضافه وزن بدن

۲۲- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. مهمترین راه برای درمان ناراحتیهای عصبی روی آوردن به ورزش است
۲. یکی از مزایای گرم کردن افزایش سرعت انقباض می‌باشد
۳. دریبل، زدن توپ با یک دست و تکرار آن است
۴. ورزش یکی از انواع تقویحات سالم است

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

۲. صرفاً فرهنگ جامعه

۱. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد

۴. مقررات و فعالیت‌های جسمانی

۳. سن افراد

۴۴- کدامیک از عوامل زیر به عنوان مقدماتی ترین حرکت و عمل جسم به شمار می‌آیند؟

۴. ورزشهای سوئندی

۳. حرکات ظرفی

۲. حرکت ریتمیک

۱. حفظ تعادل

۴۵- 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

۴۶- کدامیک از دفاع‌های زیر در والبیال به صورت دو نفره انجام می‌گیرد؟

۲. دفاع در زمین

۱. دفاع روی تور

۴. دفاع قسمت جلوی زمین

۳. دفاع قسمت جلوی زمین

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

۴. ۲۵ دقیقه

۳. ۲۰ دقیقه

۲. ۱۰ دقیقه

۱. ۱۵ دقیقه

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

۴. مویرگها

۳. سرخرگها

۲. سیاهرگها

۱. رگهای کرونر

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

۲. انعطاف‌پذیری ناحیه تحتانی کمر

۱. جلوگیری از صدمات ناحیه کشاله ران

۴. جلوگیری از صدمات عضلات جلوی ران

۳. افزایش توان ضربه زدن پا

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

۴. لیگامنت

۳. بافت پیوندی

۲. جنبش‌پذیری

۱. حرکات