



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۱- پس از آزمون، مربی به ضعف انعطاف پذیری مفاصل و عضلات ورزشکار خود پی می برد، کدامیک از فعالیت های زیر را باید به وی توصیه کند؟

۰۱. تمرین های استقامتی ۰۲. تمرین های کششی ۰۳. تمرین های گرم کردن ۰۴. تمرینات قدرتی

۲- کدامیک از موارد زیر، مربوط به استقامت عمومی نیست؟

۰۱. جهت افزایش استقامت عمومی، کاهش زمان یا افزایش مسافت و تعداد جلسات تمرین لازم است.
۰۲. شنا و دوچرخه سواری جهت افزایش استقامت عمومی بسیار مفید است.
۰۳. جهت افزایش استقامت عمومی تمرینات سرعتی یکنواخت لازم است.
۰۴. جهت افزایش استقامت عمومی تمرینات هوازی لازم است.

۳- چه مدت زمان برای تمرین های نرمشی در گرم کردن بدن لازم است؟

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

۴- در ورزش بسکتبال از پاس بیسبالی بیشتر در چه موردی استفاده می شود؟

۰۱. ارسال توپ به فواصل دور ۰۲. پرتاب خطاها
۰۳. ارسال توپ به فواصل نزدیک ۰۴. پرتاب پنالتی

۵- مقدار اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت های سبک بعد از تمرین در مقایسه با استراحت مطلق بعد از تمرین

۰۱. سریع تر کاهش می یابد ۰۲. تدریجاً کاهش می یابد
۰۳. دیرتر کاهش می یابد ۰۴. چندان تفاوتی نمی کند

۶- افزایش تحرک و فعالیت یک عضو، چه تغییری در شبکه مویرگی آن عضو ایجاد می کند؟

۰۱. افزایش می دهد ۰۲. فقط در مردان افزایش می یابد
۰۳. فقط در زنان افزایش می یابد ۰۴. کاهش می دهد

۷- کدامیک از رشته های زیر، جزء منابع تربیت بدنی نمی باشد؟

۰۱. ریاضیات ۰۲. روان شناسی ۰۳. زیست شناسی ۰۴. فیزیولوژی

۸- در کدام مرحله از مراحل گرم کردن، باید فعالیت هایی انجام داد که فرد در روش مورد نظر به تمرین آنها می پردازد؟

۰۱. مرحله مقدماتی ۰۲. مرحله دوم ۰۳. مرحله سوم ۰۴. مرحله آخر



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۹- کدام یک از ورزش‌های زیر، نسبت به سایرین در کنترل وزن مؤثرتر است؟

۱. هندبال ۲. فوتبال ۳. راهپیمایی ۴. ورزش‌های سوئدی

۱۰- کدام فعالیت در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین بدنی مؤثرتر از سایر موارد است؟

۱. ۱۵۰۰ متر دویدن ۲. استراحت مطلق
۳. انجام فعالیت نرم و سبک ۴. نوشیدن مایعات شیرین بلافاصله پس از تمرین

۱۱- کدام دستگاه بدن وظیفه رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافت‌های بدن عهده‌دار است؟

۱. قلب و عروق ۲. ریه‌ها ۳. سیستم تنفسی ۴. سیستم گوارشی

۱۲- کدام یک از جملات زیر صحیح نمی‌باشد؟

۱. سیستم عصبی در بدن وظیفه کنترل، هدایت و تحرک‌پذیری را به عهده دارد.
۲. اعصاب و ابران خبر را از سیستم عصبی مرکزی به اندام‌ها می‌برند.
۳. سیستم عصبی شامل دو قسمت عصبی مرکزی و عصبی محیطی است.
۴. در ناراحتی عصبی بخشی از سیستم از کار می‌افتد.

۱۳- تجمع کلسترول در رگ‌ها و سفت و سخت شدن جداره‌های شریان‌ها چه نامیده می‌شود؟

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

۱۴- کدام گزینه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی در محیط‌های ورزشی سالم صحه می‌گذارد؟

۱. توسعه فرهنگی ورزش ۲. توسعه آموزش اصول حرکات
۳. توسعه ابعاد اجتماعی انسان ۴. شناسایی برخی ارزش‌های اجتماعی

۱۵- کدام یک از کنترل توپ‌ها در بازی فوتبال، به نسبت سایر کنترل‌ها عمومیت کمتری دارد؟

۱. روی ران ۲. سینه ۳. روی پا ۴. کف پا

۱۶- استعمال سیگار باعث کاهش عملکرد ورزشی بویژه در چه رشته‌هایی می‌شود؟

۱. توانی ۲. استقامتی ۳. انفجاری ۴. سرعتی

۱۷- مردان در چه سنی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

۱. در سن ۲۵ تا ۴۵ سالگی ۲. در سن ۳۰ تا ۳۵ سال
۳. در سن بالاتر از ۴۰ سال ۴. در سن زیر ۲۰ سال



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۱۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. افزایش نیروی جسمانی در همه موارد الزاماً رشد عضلانی فرد را باعث می‌گردد.
۲. ورزش‌های استقامتی در تأمین سلامتی سیستم قلبی ریوی مؤثر است.
۳. ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی را ایفا می‌کند.
۴. کودک به وسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.

۱۹- کدام یک از ورزش‌های زیر، باعث تقویت استقامت عمومی بدن و افزایش قدرت عضلات اندام تحتانی می‌گردد؟

۱. والیبال
۲. هندبال
۳. بسکتبال
۴. فوتبال

۲۰- دادن چرخش به توپ و حرکت پای عقب به‌طور همزمان با حرکت دست به جلو، لازمه کدام حرکت در بسکتبال است؟

۱. پاس دو دستی بالای سر
۲. پاس سینه‌ای دو دست
۳. پاس زمینی
۴. پاس بیسبالی

۲۱- مهارت دفاع روی تور در والیبال به چه صورتی انجام می‌شود؟

۱. فقط یک نفره
۲. فقط دو نفره
۳. یک، دو و سه نفره
۴. فقط سه نفره

۲۲- حرکت با توپ همراه با نواختن ضربات آهسته و متوالی را در فوتبال چه می‌گویند؟

۱. کنترل توپ
۲. پاس
۳. دربیبل
۴. شوت

۲۳- ساختن شخصیت جوانان، به کدام یک از مبانی تربیت بدنی مربوط می‌باشد؟

۱. مبانی تربیتی و اخلاقی
۲. مبانی روانی و اجتماعی
۳. مبانی فیزیولوژیکی
۴. مبانی اخلاقی و اعتقادی

۲۴- کدام جمله درباره ورزش شنا صحیح است؟

۱. شنا به عضلات حالت سفتی ویژه می‌دهد.
۲. با شنا، جنبش‌پذیری مفاصل کاهش می‌یابد.
۳. شنا تغییری در بازده قلبی و تنفسی ندارد.
۴. با شنا، جنبش‌پذیری مفاصل بیشتر می‌شود.

۲۵- سریع‌ترین نوع شنا، کدام است؟

۱. کرال سینه
۲. کرال پشت
۳. قورباغه
۴. پروانه



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۲۶- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان می دهد.

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| ۰۱. ضربه پنالتی | ۰۲. شوت آزاد |
| ۰۳. پرتاب اوت | ۰۴. یکی از حرکات به انتخاب بازیکن |

۲۷- در شنای کرال سینه عمل بازدم از چه طریق انجام می شود؟

- | | |
|----------|----------------------------|
| ۰۱. دهان | ۰۲. دهان و بینی |
| ۰۳. بینی | ۰۴. گاهی اوقات دهان و بینی |

۲۸- کدام یک از موارد زیر، جزء مهارت های اصلی بازی فوتبال نمی باشد؟

- | | | | |
|---------|-----------|---------|-----------|
| ۰۱. پاس | ۰۲. پرتاب | ۰۳. شوت | ۰۴. دریبل |
|---------|-----------|---------|-----------|

۲۹- کدام گزینه در مورد طول و عرض زمین والیبال صحیح است؟

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ۰۱. ۹×۱۸ متر | ۰۲. ۱۰×۲۰ متر | ۰۳. ۱۰×۱۸ متر | ۰۴. ۹×۲۰ متر |
|--------------|---------------|---------------|--------------|

۳۰- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می شود که تیم مقابل:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ۰۱. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند. | ۰۲. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد. |
| ۰۳. توپ یا سرویس را از دست بدهد. | ۰۴. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد. |