

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ا، ورزش ویژه

رشه تحصیلی / گذ درس: ۱۲۱۵۴۲۸ - ۱۲۱۵۴۳۰

سوی سوال: یک ۱

۱. علوم پایه

۲. علوم انسانی

۳. میراث و فرهنگ اجتماعی انسان

۴. علوم نظری

۱- کدام گزینه جزء منابع اصلی تربیت بدنی نیست؟

۲. پرورش قوای دهنی

۱. تقویت قدرت ابتکار

۴. شکوفا ساختن استعداد

۳. وظیفه شناسی

۲- تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی، افراد را متوجه کدام اصل مهم اجتماعی می سازد؟

۱. ناتوانی مغز در ارسال پیام های عصبی

۱. انسداد مجاري خونی قلب و وقفه کار قلب

۴. انسداد مجاري خونرسانی به مغز

۳. ناتوانی مغز در کنترل سیستم عصبی قلب

۳- مقدار طبیعی فشار خون چند میلی متر جیوه است؟

۱. ۱۲۰/۸۰

۲. ۱۸۰/۷۰

۳. ۱۲۰/۱۰۰

۴. ۸۰/۱۴۰

۴- سفت و سخت شدن جدار شریان ها و رگها که در نتیجه تجمع موادی مثل کلسترول در رگ حادث می شود را چه می نامند؟

۱. کلسترول بالا

۲. سکته قلبی

۳. تصلب شرایین

۴. چربی غیر اشباع

۵- چربی بدن زنان از چند درصد وزن آنان بیشتر شود، فرد دارای اضافه وزن است؟

۱. ۱۰٪

۲. ۱۵٪

۳. ۲۰٪

۴. ۲۵٪

۱. ۱۰٪

۶- مردان اکثرآ در چه سنی بیشتر مستعد چاقی هستند؟

۱. کودکی

۲. بلوغ

۳. ۲۵ تا ۴۰ سال

۴. ۴۰ تا ۶۰ سال

۱. کاهش در حدود ۱۰ میلی جیوه

۷- مصرف یک نخ سیگار در روز چه تاثیری بر فشار خون دارد؟

۱. افزایش در حدود ۱۰ میلی جیوه

۲. کاهش در حدود ۱۰ میلی جیوه

۳. ثابت می ماند و تغییری نمی کند.

۳. کاهش در حدود ۲۰ میلی جیوه

۸- برای افراد فعال، برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

۱. ۳ تا ۳ مویرگ

۲. ۳ تا ۵ مویرگ

۳. ۵ تا ۷ مویرگ

۴. بیش از ۷ مویرگ

سوی سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : ورزش ا، ورزش ب و پژوهش

رشه تحصیلی / گذ درس : ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۲۸

۱۰- کدام یک از ورزش های زیر باعث بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق می شود و استقامت عمومی بدن را افزایش می دهد ؟

۴. دو سرعت ۱۰۰ متر

۳. وزنه برداری

۲. بوکس

۱. شنا

۱۱- کدام نوع شنا سریع ترین نوع شنا است ؟

۴. پروانه

۳. قورباغه

۲. کرال پشت

۱. کرال سینه

۱۲- در شنای کرال سینه فاصله پاها در آب چقدر است ؟

۲. در فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر

۱. در سطح آب است.

۴. در فاصله ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر

۳. در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر

۱۳- در شنای کرال سینه نفس گیری چگونه انجام می شود ؟

۲. دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان

۱. دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان

۴. دم از طریق دهان و بینی و بازدم از طریق دهان

۳. دم از طریق دهان و بازدم از طریق دهان

۱۴- ضربه آبشار در والیبال غالباً با کدام قسمت دست زده می شود ؟

۲. کف و پاشنه دست

۱. کف دست و انگشتان

۴. کف دست و ساعد

۳. تمام ساعد

۱۵- در والیبال اولین ضربه به توپ جهت شروع بازی را چه می نامند ؟

۴. سرویس

۳. پنجه

۲. ساعد

۱. پاس

۱۶- در دفاع والیبال توپ گیری در جلوی زمین توسط کدامیک از موارد زیر انجام می شود ؟

۴. پنجه

۳. مشت

۲. کف دست

۱. ساعد

۱۷- ابعاد زمین والیبال چند متر است ؟

۴. ۱۸ در ۲۴

۳. ۹ در ۹

۲. ۹ در ۹

۱. ۱۸ در ۱۸

۱۸- ارتفاع تور والیبال برای خانم ها و آقایان به ترتیب چند متر است ؟

۲. زنان ۲/۲۳ و مردان ۲/۳۴

۱. زنان ۲/۲۴ و مردان ۲/۴۳

۴. زنان ۲/۴۲ و مردان ۲/۴۳

۳. زنان ۲/۳۴ و مردان ۲/۴۳

سرویس‌های ارائه شده:	۳۰	تستی:	۶۰	تشریحی:	۰
عنوان درس:	ورزش ۱، ورزش و بیزه				
رشته تحصیلی / گذ درس:	۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۲۸				

۱۹- فوتbal چه تاثیری بر بدن ورزشکاران دارد؟

۱. توسعه استقامت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی
۲. توسعه سرعت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی
۳. توسعه هماهنگی قلبی - عروقی و افزایش قدرت عضلانی اندام فوقانی
۴. توسعه استقامت عمومی و افزایش سرعت عضلانی اندام تحتانی

۲۰- در فوتbal حرکت توب که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متواتی انجام می شود را چه می نامند؟

۱. کنترل
۲. دربیل
۳. ضربه آزاد
۴. پاس دادن

۲۱- فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه فوتbal چند متر است؟

۱. ۹ متر
۲. ۱۱ متر
۳. ۱۶/۵ متر
۴. ۷ متر

۲۲- پاس سینه دو دست بسکتبال معمولاً برای چه فاصله هایی استفاده می شود؟

۱. ۲ تا ۳ متر
۲. ۵ تا ۶ متر
۳. ۶ تا ۱۰ متر
۴. بالای ۱۰ متر

۲۳- از کدامیک از پاسهای زیر برای مسافت های زیاد استفاده می شود؟

۱. بیسبالی
۲. دو دستی بالای سر
۳. سینه دو دست
۴. کوتاه

۲۴- زمان بازی بسکتبال چگونه است؟

۱. ۴۰ دقیقه (دو وقت ۲۰ دقیقه ای)
۲. ۳۰ دقیقه (دو وقت ۱۵ دقیقه ای)
۳. ۶۰ دقیقه (چهار وقت ۱۵ دقیقه ای)

۲۵- ابعاد زمین بسکتبال چند متر است؟

۱. ۲۵ در ۱۸ متر
۲. ۲۸ در ۱۵ متر
۳. ۲۵ در ۱۵ متر
۴. ۲۸ در ۱۸ متر

۲۶- در مهارت درایو لوپ تنیس روی میز، ارتفاع و سرعت توب چگونه است؟

۱. ارتفاع توب زیاد و سرعت پیج توب زیاد
۲. ارتفاع توب کم و سرعت پیج توب کم
۳. ارتفاع توب زیاد و سرعت پیج توب کم
۴. ارتفاع توب کم و سرعت پیج توب زیاد

۲۷- یک گیم در تنیس روی میز شامل چند امتیاز است؟

۱. ۱۱ امتیاز
۲. ۱۵ امتیاز
۳. ۲۱ امتیاز
۴. ۲۵ امتیاز

سوال سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : ورزش ا، ورزش ویژه

رشه تحصیلی / گذ درس : ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۲۸

۲۸- آخرین مرحله گرم کردن کدام است ؟

۲. تمرین کششی

۱. راه رفتن سریع

۴. اجرای فعالیت های مرتبط با ورزش

۳. تمرین نرمشی

۲۹- در حرکت کششی ایستاده حرکت چند ثانیه باید حفظ شود ؟

۴. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه

۳. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه

۲. ۵ تا ۱۰ ثانیه

۱. ۲ ثانیه

۳۰- دو رفت و برگشت  $4 \times 9$  متر برای سنجش کدام شاخص استفاده می شود ؟

۴. نیروی عضلانی

۳. چابکی

۲. استقامت

۱. قدرت