



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱- ملاک ها و معیارهای تربیت بدنی در ایران باید منطبق بر معیارهای متداول چه جامعه ای می باشد؟

- ۱. جامعه جهانی
- ۲. ایران
- ۳. آسیا
- ۴. غرب آسیا

۲- هدف از آموزش روش ها و اصول فعالیت بدنی مانند روش صحیح نشستن چیست؟

- ۱. یادگیری اصول فعالیت بدنی
- ۲. بارز کردن علم متخصصین تربیت بدنی
- ۳. جلوگیری از بروز مشکلات جسمانی
- ۴. تنها باعث افزایش استقامت عضلانی می شود.

۳- ارزشها در کسانی که شخصیت اجتماعی دارند به چه شکلی است؟

- ۱. ارزشهای فردی وجود ندارد.
- ۲. ارزشهای اجتماعی مهم هستند.
- ۳. ارزشهای فردی و اجتماعی وجود ندارند.
- ۴. ارزشها نقشی در اجتماعی شدن افراد ندارند.

۴- با توجه به اثراتی که ورزش بر رفتارهای فردی و اجتماعی دارد، شرکت در کدام رشته ورزشی حس مسئولیت پذیری را بهتر احیا می کند؟

- ۱. بدمینتون
- ۲. تنیس روی میز
- ۳. دوی استقامت
- ۴. فوتبال

۵- کدام گزینه از تغییراتی است که ورزش در رفتار فردی افراد ایجاد می کند؟

- ۱. وظیفه شناسی
- ۲. توانایی برقراری روابط اجتماعی
- ۳. احترام به قوانین
- ۴. احیای حس مسئولیت پذیری

۶- ورزش چگونه موجب کاهش بی حوصلگی، دلتنگی و نگرانی می شود؟

- ۱. افزایش اوقات فراغت
- ۲. کاهش اوقات فراغت
- ۳. کاهش مشکلات جسمانی
- ۴. قوی کردن بدن

۷- در فرد چاق نسبت کدام بافت به وزن بدن زیاد است؟

- ۱. نسبت چربی به وزن کل بدن
- ۲. نسبت عضله به وزن کل بدن
- ۳. نسبت استخوان به وزن کل بدن
- ۴. نسبت چربی و عضله به وزن کل بدن

۸- علت سکتة قلبی چیست؟

- ۱. گشاد شدن شریان کرونر
- ۲. کوچک شدن قلب
- ۳. انسداد شریان کرونر
- ۴. رسوب چربی در سطح خارجی قلب



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۹- در کدام عارضه بخشی از دستگاه عصبی از کار می افتد؟

۱. ناراحتی عصبی      ۲. استرس      ۳. افسردگی      ۴. بیماری عصبی

۱۰- چرا کاهش چربی اضافی تنها با رژیم غذایی و بدون استفاده از ورزش شکست خورده است؟

۱. چون مقدار چربی کم شده اندک است.      ۲. چون بافت عضلانی نیز کم می شود.  
۳. تنها هنگام ورزش چربی می سوزد      ۴. چون بافت استخوانی اضافه می شود.

۱۱- چه عاملی باعث افزایش شبکه مویرگی عضو بدن می شود؟

۱. کاهش چربی بدن      ۲. استراحت کافی      ۳. افزایش چربی عضو      ۴. افزایش تحرک عضو

۱۲- اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار موثر است؟

۱. فیزیولوژیکی      ۲. اجتماعی      ۳. روانی      ۴. فرهنگی

۱۳- کدام ورزش را می توان از کودکی تا پیری انجام داد؟

۱. فوتبال      ۲. شنا      ۳. پرتاب وزنه      ۴. وزنه برداری

۱۴- در شنای کمرال سینه بدن دارای چند وضعیت است و تفاوت آنها در چیست؟

۱. ۲ وضعیت و تفاوت آنها در جهت چرخش بدن است  
۲. ۲ وضعیت و تفاوت آنها در جهت چرخش دستها است  
۳. ۴ وضعیت و تفاوت آنها در جهت چرخش بدن و دستها است  
۴. در کمرال سینه تنها یک وضعیت بدنی کشیده وجود دارد

۱۵- هنگام نفس گیری شنای کمرال سینه، دهان هوا گیری و بازدم را به ترتیب در کجا انجام می دهد؟

۱. داخل هوا-داخل هوا      ۲. داخل هوا-داخل آب  
۳. داخل هوا-داخل هوا و آب      ۴. داخل آب-داخل آب

۱۶- پاس های دقیق و نسبتاً دقیق والیبال را با کدام بخشهای بدن می توان اجرا کرد؟

۱. بازو و پنجه      ۲. بازو      ۳. ساعد      ۴. پنجه و ساعد

۱۷- ارتفاع تور والیبال در بازی کدام گروه زیر بزرگتر گرفته می شود؟

۱. زنان و مردان بلند قد      ۲. مردان دارای قدهای متوسط و زنان بلند قد  
۳. مردان      ۴. تور والیبال را با قد افراد تنظیم می کنند



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱۸- برای مهار توپ در فوتبال، اندامی که مهار توپ با آن انجام می شود، در کدام جهت حرکت می کند؟

۱. حرکتی نمی کند
۲. به عقب کشیده می شود
۳. به جلو حرکت می کند
۴. ابتدا به عقب و سپس به جلو حرکت می کند

۱۹- به ترتیب بیان کنید که نیروی لازم برای پرتاب اوت در فوتبال باید از کدام دست یا دستها تامین می شود و پاهای فرد

هنگام پرتاب چه حالتی باید داشته باشند؟

۱. از هر دو دست-یک پا باید در تماس با زمین باشد
۲. از یک دست-یک پا باید در تماس با زمین باشد
۳. از هر دو دست-هر دو پا باید در تماس با زمین باشند
۴. می توان از یک یا دو دست استفاده کرد- هر دو پا باید در تماس با زمین باشند

۲۰- در کدام دربیبل بسکتبال بازیکن زانو را خم می کند؟

۱. کوتاه
۲. متوسط
۳. بلند
۴. متوسط و بلند

۲۱- ابعاد زمین بسکتبال چند متر است ؟

۱. ۴۰ در ۲۰ متر
۲. ۳۰ در ۱۵ متر
۳. ۲۵ در ۱۵ متر
۴. ۲۸ در ۱۵ متر

۲۲- در کدام ضربه لوپ ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ هم کم است؟

۱. های لوپ
۲. درایو لوپ
۳. لوپ پیچ دار
۴. در لوپ ها بین سرعت و پیچ ارتباط معکوس وجود دارد و مشخصات ذکر شده برای هیچ کدام از لوبها نیست

۲۳- کدام متغیر در ورزش برای آقایان و خانم ها متفاوت است؟

۱. ارتفاع تور والیبال
۲. ارتفاع میز تنیس روی میز
۳. ابعاد زمین والیبال
۴. ابعاد زمین بسکتبال

۲۴- اولین مرحله گرم کردن چه فعالیتی است؟

۱. راه رفتن تند یا دویدن
۲. تمرینهای کششی
۳. تمرینهای نرمشی
۴. تمرینات نرمشی یا کششی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۲۵- کدام بافت بر انعطاف پذیری موثر نیست؟

۱. عضله      ۲. تاندون      ۳. غضروف      ۴. استخوان

۲۶- در اجرای کدام روش افزایش انعطاف پذیری به یار کمکی نیازمند است؟

۱. استاتیک      ۲. ساکن      ۳. PNF      ۴. بالستیک

۲۷- کشش عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای کدام ورزشکاران اهمیت دارد؟

۱. ورزشکاران ورزشهای زرمی      ۲. دوندگان استقامت  
۳. بدمینتون بازان      ۴. بازیکنان تنیس

۲۸- هدف کدام آزمون اندازه گیری استقامت عضلانی است؟

۱. دوی رفت و برگشت ۳۶ متر      ۲. پرش طول جفتی  
۳. کشش بارفیکس      ۴. دوی ۵۴۰ متر

۲۹- کدام آزمون در آزمون های آمادگی جسمانی آفایان اجرا نمی شود؟

۱. پرش طول جفتی      ۲. انعطاف پذیری      ۳. کشش بارفیکس      ۴. دوی سرعت

۳۰- در کدام روش دویدن زمان استراحت و تمرین به طور دقیق اندازه گیری نمی شود؟

۱. فارتلیک      ۲. جاگینگ      ۳. متناوب      ۴. تداومی