

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس ورزش ویژه علوم پایه و علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۰ - عمومی ورزش ۱ علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۱- به سخت شدن و سفت شدن جداره های شریان و تجمع کلسترول در رگ ها چه می گویند؟

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

۲- در رابطه با چاقی و اضافه وزن ، کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

۱. خانم ها معمولاً در ۲۵ تا ۴۰ سالگی مستعد چاق شدن هستند .

۲. اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی یکی از عوامل چاقی هستند .

۳. چربی اضافه موجب ضعف استقامت قلب و ریه ها می شود.

۴. در بزرگسالی تعداد و اندازه سلول های چربی زیاد می شود.

۳- اختلال در کارکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی باعث چاقی انسان می شود؟

۱. پانکراس ۲. تیروئید ۳. هیپوفیز ۴. هیپو تالموس

۴- ورزش و فعالیتهای بدنی از کدام راه بر کاهش یا عدم کاهش مصرف سیگار تاثیر گذار است؟

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

۵- از بین شناهای زیر کدام یک برای آموزش به افراد مبتدی بیشتر استفاده می شود؟

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

۶- در ورزش شنا ، کدام مهارت زیر باید با هماهنگی حرکت دست ها صورت گیرد؟

۱. عمل نفس گیری ۲. استروک پاها ۳. چرخش بالا تنه ۴. ضربه به آب

۷- در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از انجام تمرین چه کاری باید انجام گیرد؟

۱. دویدن ۲. استراحت ۳. استحمام کردن ۴. فعالیت سبک و نرم

۸- کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام ورزش نسبت به بقیه از اهمیت کمتری برخوردار است؟

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

۹- کدام یک از تمرین های زیر برای تقویت عضلات دست و کمربند شانه و بازو مفید است؟

۱. پیاده روی سریع ۲. شنا روی زمین ۳. دراز و نشست ۴. دو صد متر

۱۰- کدام یک از ورزش های زیر باعث افزایش سرعت عکس العمل می شود؟

۱. شنا ۲. فوتبال ۳. تنیس روی میز ۴. بسکتبال

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس ورزش ویژه علوم پایه و علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۰ - عمومی ورزش ۱ علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۱۱- کدام یک از ورزش های زیر باعث افزایش روحیه تهاجمی در افراد می شود؟

۱. تنیس روی میز ۲. بسکتبال ۳. شنا ۴. فوتبال

۱۲- در ورزش فوتبال هنگامی که بازیکن احتمال می دهد توپ را از دست بدهد، چه کاری باید انجام دهد؟

۱. دربیبل زدن ۲. شوت زدن ۳. هد زدن ۴. پاس دادن

۱۳- در ورزش والیبال ضربه آبشار با کدام قسمت از بدن زده می شود؟

۱. انگشتان دست ۲. پاشنه دست ۳. کف و مچ دست ۴. کف و پاشنه دست

۱۴- از منابع تربیت بدنی زیر کدامیک مرز بین طبیعت و تعلیم تربیت انسان است؟

۱. فیزیولوژی ۲. میراث و فرهنگ اجتماعی ۳. علوم پایه ۴. علوم انسانی

۱۵- در بازی فوتبال، کدامیک از کنترل های زیر کاربرد بیشتری دارد؟

۱. کنترل با بغل پا ۲. کنترل با روی ران ۳. کنترل با روی پا ۴. کنترل با سینه

۱۶- در ورزش بسکتبال از پاس بیسبالی در چه مواردی استفاده می شود؟

۱. دربیبل زدن ۲. رساندن توپ به مسافتهای دورتر ۳. پرتاب پنالتی ۴. گل زدن

۱۷- کدام گزینه تاثیرات بیشتر ورزش تنیس روی میز بر جسم انسان است؟

۱. افزایش حجم قلب ۲. افزایش قدرت دید ۳. توسعه سرعت حرکت و سرعت عمل ۴. تقویت سیستم عصبی

۱۸- برای سنجش چابکی از چه حرکتی استفاده می شود؟

۱. بارفیکس ۲. دراز و نشست ۳. دوی ۴ در ۹ متر ۴. دوی صد متر

۱۹- تمریناتی که منجر به کشش عضلانی ناحیه شانه می شوند، در کدام ورزش ها مفید تر هستند؟

۱. هند بال و کاراته ۲. کاراته و فوتبال ۳. شنا و دو میدانی ۴. بدمینتون و تنیس

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس ورزش ویژه علوم پایه و علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۰ - عمومی ورزش ۱ علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۲۰- در ورزش شنا کدام یک از حالات زیر رخ می دهد؟

۱. شنا، موجب حالت سفتی عضلات می شود.
۲. شنا، باعث افزایش بازده قلب و دستگاه تنفس می شود.
۳. شنا، جنبش پذیری مفاصل را کاهش می دهد.
۴. شنا، تغییری در بازده قلبی و تنفسی ایجاد نمی کند.

۲۱- کدامیک از انواع پاس های زیر در بسکتبال به روش "چرخش توپ و حرکت پای عقب به طور همزمان با حرکت دست به جلو" اجرا می شود و اغلب برای فاصله های ۵ تا ۶ متر استفاده می شود؟

۱. دو دستی بالای سر
۲. سینه دو دست
۳. غلتشی
۴. بیسیالی

۲۲- کدام یک از تکنیک های زیر مربوط به ورزش تنیس روی میز نیست؟

۱. آبشار
۲. فورهند
۳. لوپ
۴. بک هند

۲۳- در کدام یک از روشهای کشش زیر ضمن اینکه کشش بدون حرکت و فشار است، عضلات برای مدت زمانی در وضعیت کشیدگی نهایی نگه داشته می شوند؟

۱. پویا
۲. بالستیک
۳. استاتیک
۴. PNF

۲۴- تاثیر تربیت بدنی و ورزش در بروز استعداد های اجتماعی چه زمان ایجاد می شود؟

۱. وقتی در محیط یکسان انجام شود.
۲. وقتی در گروه های سنی متفاوت انجام شود.
۳. وقتی در محیط های متفاوت انجام شود.
۴. وقتی در گروه های سنی یکسان انجام شود.

۲۵- کدامیک از موارد زیر مصداقی از فلسفه آموزش تربیت بدنی از طریق حرکت فیزیکی و جسمانی چیست؟

۱. آموزش اصول زندگی بهتر
۲. کسب درجات عالی قهرمانی
۳. تعلیم و پرورش بدن های سالم و قوی
۴. آشنایی با اصول نشستن صحیح

۲۶- در ورزش فوتبال "حرکت با توپ به همراه نواختن ضربات آهسته متوالی" را چه می نامند؟

۱. شوت زدن
۲. کنترل با بغل پا
۳. دربیل
۴. پاس دادن

۲۷- انجام کدامیک از موارد زیر، پس از تمرین برای کاهش سطح اسید لاکتیک خون و رفع خستگی توصیه می کنید؟

۱. فعالیت های سبک
۲. فعالیت های طولانی
۳. فعالیت های سرعتی
۴. فعالیت های سنگین

۲۸- کدام یک از اعصاب خبر را از محیط به دستگاه مرکزی می برند؟

۱. پیکری
۲. حرکتی
۳. آوران
۴. وبران

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس ورزش ویژه علوم پایه و علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۰ - عمومی ورزش ۱ علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۸

۲۹- در شنای کراال سینه، کدام قسمت از دست زودتر داخل آب می شود؟

۱. مچ دست ۲. انگشتان ۳. بازو ۴. آرنج

۳۰- کدامیک از گزینه های زیر مربوط به تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نیست؟

۱. احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی ۲. تقویت استعداد های رهبری
۳. وظیفه شناسی ۴. تقویت قدرت ابتکار

WWW.PNUNA.COM