

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. مسئولیت خون‌رسانی به عضله قلب توسط است.
الف. سرخرگها ب. مویرگها ج. رگهای کرونر د. سیاهرگها
۲. اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه مرکزی عصبی می‌آورند، کدامند؟
الف. آوران ب. وایبران ج. حرکتی د. پیکری
۳. مهارت ساعد در والیبال چه مواقعی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
الف. برای ارسال توپ‌های کوتاه و با ارتفاع زیاد
ب. برای ارسال توپ‌های بلند و ضربه‌های سنگین
ج. برای توپ‌گیری و ارسال توپ‌های بلند
د. برای توپ‌گیری و ارسال توپ‌های کوتاه
۴. کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن مورد توجه نیست؟
الف. افزایش ضربان قلب ب. افزایش درجه حرارت بدن
ج. کسب انعطاف بدنی مناسب د. آموزش مهارت‌های ورزشی
۵. تفاوت فعالیت‌های زمان برگشت به حالت اولیه با فعالیت‌های گرم کردن، از نظر اجرا در چیست؟
الف. فقط در فصل مسابقات برعکس اجرا می‌شود.
ب. هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند.
ج. فقط در فصل تمرین برعکس اجرا می‌شود.
د. مراحل اجرایی آن برعکس اجرا می‌شود.
۶. به‌طور کلی وظایف سیستم عصبی در بدن چیست؟
الف. تحریک‌پذیری ب. کنترل، هدایت
ج. کنترل، هدایت و تحریک‌پذیری د. آگاهی از محیط اطراف
۷. کدام یک از موارد زیر جزء اهداف گرم کردن بدن، قبل از تمرین است؟
الف. افزایش ضربان قلب
ب. افزایش انعطاف عضلانی
ج. ایجاد درجه حرارت مناسب برای تمرین
د. هر سه مورد فوق
۸. از چهار ورزش زیر کدام یک نسبت به سایرین در ایجاد تناسب عضلانی مؤثرتر است؟
الف. دو نرم ب. هندبال ج. راهپیمایی د. وزنه برداری

۹. کدام یک از عوامل زیر در سلامتی دستگاه قلب و عروق مؤثر است؟
الف. فقر حرکتی (کم تحرکی) ب. ناراحتی‌های عصبی
ج. کلسترول خون د. هرسه مورد فوق
۱۰. ورزش به‌عنوان یک عامل فرهنگی در تکامل شخصیت انسانها بر چه روندی اثر گذار است؟
الف. قهرمان شدن ب. اجتماعی شدن ج. قضاوت اجتماعی د. پرورش قوای ذهنی
۱۱. کدامیک از پاسهای زیر در بسکتبال برای مسافتهای زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
الف. زمینی ب. بالای سر ج. دو دست د. بیسبالی
۱۲. استعمال دخانیات امکان بروز چه نوع ناراحتی را در افراد افزایش می‌دهد؟
الف. افزایش وزن ب. سکتة قلبی ج. سکتة مغزی د. کم فشارخونی
۱۳. کالبدشناسی و زیست‌شناسی در زمره کدام یک از منابع اصلی تربیت بدنی هستند؟
الف. علوم انسانی ب. علوم پایه ج. علوم طبیعی د. علوم روان‌شناسی
۱۴. تربیت بدنی
الف. اصل تعلیم و تربیت و وسیله سالم مغزی انسانها و جامعه است.
ب. بخشی از تعلیم است و وسیله سالم‌سازی انسانها و در نهایت جامعه است.
ج. بر مبنای مسائل اجتماعی و فیزیکی است.
د. بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله سالم‌سازی انسانها و جامعه است.
۱۵. از بعد روانی و تربیتی بازی بسکتبال کدامیک از موارد زیر را توسعه می‌دهد؟
الف. فعالیت جمعی و گروهی ب. افزایش سرعت حرکت و هماهنگی بدن.
ج. توسعه کارایی قلب و عروق. د. توسعه روحیه تهاجمی
۱۶. در بسکتبال گرفتن توپ برای شوت دو دستی از سینه با کدام یک از مهارتهای زیر شباهت دارد؟
الف. پاس بیسبالی ب. شوت هوک
ج. پاس دو دستی د. پاس بالای سر
۱۷. قابلیت کشیده شدن عضلات و تاندون‌ها برای تأمین دامنه حرکتی بیشتر مفاصل ... نامیده می‌شود.
الف. انقباض نرم ب. فعالیت سبک ج. انعطاف پذیری د. استراحت مطلق
۱۸. در کرال سینه وضعیت بدن به صورت.....
الف. فعال و پر تحرک در آب حرکت می‌کند
ب. کشیده است و به سمت راست و چپ می‌چرخد
ج. متمایل به چپ و همراه با قوس جانبی است
د. کشیده است.

۱۹. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

- الف. ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی را ایفا می‌کند.
- ب. کودک به وسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.
- ج. تمرینات کششی بخشی از مراحل گرم کردن بدن است.
- د. در فوتبال، برای کنترل توپ، عضو مهارکننده باید در مقابل حرکت توپ سفت و سخت برخورد کند.

۲۰. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

- الف. مصرف غذاهای چرب باعث رسوب چربی در رگهای خونی می‌شود.
- ب. زیاده روی در مصرف چربی سطح کلسترول خون را بالا می‌برد.
- ج. نوع تغذیه یکی از عوامل اثرگذار بر سلامت قلب و عروق است.
- د. هر سه مورد فوق

۲۱. کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از بعد اجتماعی مسلم می‌سازد؟

- الف. کمک جهت شرکت افراد در جوامع انسانی
- ب. قدرت سازندگی افراد از لحاظ اجتماعی
- ج. قدرت سازندگی افراد از لحاظ روانی
- د. پرورش و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه

۲۲. انجام مهارت در فوتبال برای بازیکنان (به جز دروازه‌بان) با تمام نواحی بدن به جز قابل اجرا است.

- الف. دستها و سر
- ب. دستها
- ج. یک دست
- د. ناحیه میان تنه

۲۳. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

- الف. ورزش شنا ورزش مناسبی برای پرنمودن اوقات فراغت در کلیه سنین است.
- ب. پاس پنجه در والیبال در واقع به معنای دریافت توپ است.
- ج. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.
- د. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.

۲۴. کدام خطا در بازی فوتبال باعث اعلام ضربه پنالتی می‌شود؟

- الف. نگه داشتن حریف
- ب. پریدن روی حریف
- ج. لمس توپ با دست
- د. هل دادن بازیکن در محوطه جریمه

۲۵. علوم ورزشی از چه طریقی به شکوفایی و تکوین استعدادهای انسانی کمک می‌کند؟

- الف. از طریق شرکت در اجتماعات انسانی
- ب. از طریق حرکت و فعالیت جسمانی
- ج. از طریق رقابت‌های ورزشی
- د. از طریق شرکت در صحنه‌های بین‌المللی ورزشی

۲۶. در حرکات کششی ایستا، حفظ حرکت در طول دامنه حرکتی بین است.

الف. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه

ب. ۱۵ تا ۳۵ ثانیه

ج. ۶۵ ثانیه

د. ۶۵ تا ۷۵ ثانیه

۲۷. کدام یک از مهارت‌های فوتبال هنگامی که بازیکن در مقابل تهاجمات حریف قرار می‌گیرد و یا خطر از دست دادن توپ می‌باشد، استفاده می‌شود؟

الف. دریبل زدن

ب. پاس دادن

ج. شوت زدن

د. تکل کردن

۲۸. سرعت عکس العمل در کدام یک از ورزشهای زیر به نسبت سایرین کمتر تقویت می‌شود؟

الف. والیبال

ب. بسکتبال

ج. شنا

د. بدمینتون

۲۹. کدام گزینه صحیح است؟ «آزمون پرش طول جفتی نیروی عضلات پا را در پرتاب بدن به طرف اندازه می‌گیرد.»

الف. پایین

ب. عقب

ج. بالا

د. طرفین

۳۰. یکی از عوامل چاقی اختلال در عملکرد برخی از غده‌های ترشح کننده داخلی مانند غده است.

الف. فوق کلیوی

ب. هیپوتالاموس

ج. هیپوفیز

د. تیروئید

ترم دوم ۹۰-۸۹

تربیت بدنی ۲

ج	1
الف	2
د	3
د	4
د	5
ج	6
د	7
الف	8
د	9
ب.ب	10
د	11
ب.ب	12
ب.ب	13
د	14
د	15
ج	16
ج	17
ب.ب	18
د	19
د	20
ب.ب	21
ب.ب	22
ب.ب	23
د	24
ب.ب	25
ب.ب	26
ب.ب	27
ج	28
ج	29
د	30