

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳ - کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

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

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

پیامبر اعظم (ص): آنکه در جست و جوی دانش بیرون رود، در راه خداست تا آنگاه که باز گردد.

۱. مفاهیم و واقعیت‌های اساسی رشته تربیت بدنی از کدام منابع سرچشمه می‌گیرد؟
 - الف. علوم انسانی - علوم پایه - علوم اجتماعی
 - ب. زیست شناسی - کالبدشناسی - فیزیولوژی
 - ج. علوم پایه - فلسفه - جامعه شناسی
 - د. علوم انسانی - روان‌شناسی - فیزیولوژی
۲. «غلبه بر تصمیم حریف» جزء کدامیک از آثار مثبت فردی در اثر ورزش کردن است؟
 - الف. پرورش قوای ذهنی
 - ب. قضاوت صحیح اجتماعی
 - ج. ایجاد و تقویت قدرت ابتکار
 - د. تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری
۳. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 - الف. رگ‌های کرونر سطح داخلی قلب را احاطه می‌کنند.
 - ب. سگته قلبی در اثر انسداد سرخرگ آئورت تأمین کننده خون قلب است.
 - ج. فشار خون، ناشی از انقباض بطن راست است.
 - د. مسئولیت خون‌رسانی به عضله قلب با رگ‌های کرونر است.
۴. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 - الف. دستگاه عصبی شامل دو بخش «اعصاب آوران» و «اعصاب وایران» است.
 - ب. اعصاب آوران شامل اعصابی است که اطلاعات را از دستگاه مرکزی به اندام‌ها می‌رسانند.
 - ج. اعصاب وایران شامل اعصابی است که اطلاعات را از محیط به دستگاه مرکزی می‌رسانند.
 - د. اعصاب مرکزی شامل مغز و نخاع است.
۵. در خصوص ورزش و افزایش وزن کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح نمی‌باشد؟
 - الف. برای کاهش وزن، رژیم غذایی بدون ورزش محکوم به شکست است.
 - ب. سرعت کاهش وزن به اختلاف بین مقدار غذای جذبی و مقداری که بدن می‌سوزاند بستگی دارد.
 - ج. افراد چاقی که تازه شروع به ورزش کرده‌اند امکان افزایش وزن در آنها وجود دارد.
 - د. ۲۵ درصد از کاهش وزنی که صرفاً از طریق محدود کردن رژیم غذایی بوجود آمده، به علت کاهش بافت چربی است.
۶. مقدار کاهش وزن از طریق یک برنامه کاهش وزن در هفته به چه میزان مناسب است؟
 - الف. ۱-۰/۵ کیلوگرم
 - ب. ۲-۰/۵ کیلوگرم
 - ج. ۱-۲ کیلوگرم
 - د. ۱/۵-۲/۵ کیلوگرم
۷. در اثر تنش‌های عصبی و روانی ترشح کدامیک از هورمون‌ها در خون افزایش می‌یابد؟
 - الف. تیروکسین
 - ب. کورتیزول
 - ج. نورآدرنالین
 - د. انسولین
۸. کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر، بالاترین امتیاز را در تناسب عضلانی از طریق پزشکان به خود اختصاص داده است؟
 - الف. دوی نرم
 - ب. دوچرخه سواری
 - ج. ورزش‌های سوئدی
 - د. راهپیمایی

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳ - کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

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

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۹. در مهارت‌های والیبال، کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف. پاس پنجه از سه مرحله دریافت، مکث و ارسال تشکیل شده است.

ب. در مرحله دریافت، دست‌ها جلوی صورت و پیشانی قرار می‌گیرد.

ج. برای دریافت توپ‌های کوتاه و کم ارتفاع از پاس ساعد استفاده می‌شود.

د. در ضربه‌های ساعد، توپ کمی بالاتر از آرنج در ناحیه بین دو دست زده می‌شود.

۱۰. کدامیک 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

۱۱. از بعد روانی و تربیتی، ورزش باعث ایجاد افزایش و توسعه روحیه تهاجمی در بازیکنان می‌شود

الف. والیبال ب. بسکتبال ج. دو و میدانی د. شنا

۱۲. اختلال در عملکرد کدامیک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می‌گردد؟

الف. پانکراس ب. هیپوفیز ج. تیروئید د. هیپوتالاموس

۱۳. در بسکتبال، کدامیک از انواع پاس برای مسافت دور، مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. بیسبالی ب. هوک ج. دو دستی د. یک دستی

۱۴. دوی رفت و برگشت ۹×۴ متر چه قابلیت‌ای از آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

الف. سرعت حرکت ب. سرعت عکس‌العمل ج. توان انفجاری د. چابکی

۱۵. کدامیک از ورزش‌های زیر در افزایش استقامت عمومی بدن نقش مؤثرتری دارد؟

الف. غیرهوازی ب. فقط دویدن ج. هوازی د. شنا کردن

۱۶. در نتیجه انجام کدامیک از فعالیت‌های زیر، سطح اسیدلاکتیک خون بعد از انجام تمرینات سنگین سریعتر کاهش می‌یابد؟

الف. فعالیت‌های سبک ب. شنا کردن ج. فعالیت‌های پرفشار د. دوش آب سرد

۱۷. تمرینات کششی عضلانی ناحیه شانه در کدامیک از ورزش‌های زیر اهمیت بالاتری دارد؟

الف. بدمینتون - کاراته ب. بدمینتون - فوتبال ج. تنیس - دو و میدانی د. تنیس - شنا

۱۸. در صورتی که میزان چربی بدن مردان از درصد وزن کل بدن بیشتر باشد، این افراد چاق هستند.

الف. ۵ درصد ب. ۱۵ درصد ج. ۲۵ درصد د. ۲۰ درصد

۱۹. کدامیک از موارد زیر در بروز ناراحتی‌های سیستم قلب و عروق مؤثر نمی‌باشد؟

الف. تحرک ناکافی ب. بیماری‌های عصبی

ج. افزایش کلسترول خون د. فعالیت‌های جسمانی

۲۰. فشار خون تحت تأثیر عواملی مثل سن، ، محیط و می‌باشد.

الف. جنس - درجه هوا - تغذیه و وضعیت بدن ب. درجه هوا - تغذیه

ج. نژاد - سن - وضعیت سلامت عمومی د. تغذیه - درجه هوا - جنس

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳ - کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

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

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۱. در کدام یک از کشش‌هاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت‌ها بوجود می‌آورد؟

الف. استاتیک ب. PNF ج. بالستیک د. پویا

۲۲. کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی‌شود؟

الف. افزایش سرعت حرکت جریان خون ب. افزایش ویسکوزیته خون
ج. کاهش صدمات عضلانی د. افزایش سرعت انقباض عضلات

۲۳. کدام گزینه به ترتیب در مورد طول و عرض میز تنیس روی میز صحیح است؟

الف. ۲۷۵ و ۱۵۰/۵ سانتی‌متر ب. ۲۷۵ و ۱۵۲/۵ سانتی‌متر
ج. ۲۸۴ و ۱۵۰/۵ سانتی‌متر د. ۲۷۴ و ۱۵۲/۵ سانتی‌متر

۲۴. استعمال سیگار بیشتر باعث کاهش عملکرد ورزشی در چه رشته‌هایی می‌شود؟

الف. قدرتی ب. استقامتی ج. انفجاری د. سرعتی

۲۵. کدامیک از عوامل زیر در تغییرات فشار خون مؤثر نیست؟

الف. سن ب. جنس ج. قد د. هیجانات

۲۶. هدف از آزمون کشش بارفیکس چیست؟

الف. استقامت عضلات بالای تنه ب. استقامت عضلات ناحیه شکم
ج. استقامت عضلات کمر د. استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای

۲۷. کدام گزینه از اجزاء مبانی تربیت بدنی محسوب نمی‌شود؟

الف. مبانی فیزیولوژیک ب. مبانی اقتصادی
ج. مبانی تربیتی - اخلاقی د. مبانی روانی - اجتماعی

۲۸. علت توسعه شبکه مویرگی بر اثر ورزش چیست؟

الف. نیاز بیشتر عضلات به خون ب. کارایی دستگاه قلبی
ج. عملیات وسیع اعصاب خودکار د. تجزیه اسید لاکتیک

۲۹. ارتفاع تور والیبال برای آقایان چند متر است؟

الف. ۲/۴۳ ب. ۲/۲۴ ج. ۲/۳۴ د. ۲/۳۶

۳۰. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف. رژیم غذایی مناسب‌ترین و کامل‌ترین راه برای کاهش وزن بدن است.
ب. در حرکت دراز و نشست عضلات شکم تقویت می‌شود.
ج. شنا یکی از ورزش‌های پایه و مادر است.
د. سطح اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت‌های سبک بعد از تمرین سریعتر کاهش می‌یابد.