



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۱

۱- تمرینات کششی با چه هدفی به عنوان بخشی از حرکات سرد کردن (بازگشت به حالت اولیه) بعد از تمرین اصلی اجرا می‌گردد؟

- ۰۱ برای جلوگیری از خستگی بدن و کاهش جراحت و دردهای عضلانی بعد از تمرین
- ۰۲ برای جلوگیری از تعریق بدن
- ۰۳ برای افزایش انعطاف بدن
- ۰۴ برای جلوگیری از بروز کلیه صدمات ورزشی

۲- کدام گزینه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی در محیط‌های ورزشی سالم صحنه می‌گذارد؟

- ۰۱ توسعه آموزش اصول حرکات
- ۰۲ توسعه فرهنگی و اجتماعی
- ۰۳ شناسایی برخی ارزش‌های اجتماعی
- ۰۴ توسعه ابعاد اجتماعی انسان

۳- کدام عامل بیان‌کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است؟

- ۰۱ شخصیت اجتماعی
- ۰۲ فردگرایی
- ۰۳ خودمحوری
- ۰۴ برقراری آسان تر ارتباط با افراد

۴- این موضوع که وجود صفات پسندیده در افراد سالم و قوی بارزتر است

- ۰۱ یک تصور عامیانه است
- ۰۲ یک فرضیه است
- ۰۳ بی اساس است
- ۰۴ توسط تحقیقات علمی ثابت شده است

۵- ساختن شخصیت جوانان به کدام یک از مبانی تربیت بدنی مربوط می‌باشد؟

- ۰۱ مبانی اخلاقی و اعتقادی
- ۰۲ مبانی روانی و اجتماعی
- ۰۳ مبانی تربیتی و اخلاقی
- ۰۴ مبانی فیزیولوژیکی

۶- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

- ۰۱ ورزش تنها وسیله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است
- ۰۲ افزایش توانمندی فیزیکی نقشی در منشهای فردی ندارد
- ۰۳ تربیت بدنی رشته مستقل از علوم دیگر است
- ۰۴ کودک بوسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار نماید



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۱

۷- کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجاد کنندهٔ تصلب شرایین نادرست است؟

- ۰۱ داشتن قلب چاق
۰۲ تجمع موادی چون کلسترول در عروق
۰۳ تجمع موادی چون گلوکز در عروق
۰۴ سفت و سخت شدن عروق

۸- ضربه سرویس در ورزش والیبال در کدام منطقه از زمین انجام می‌شود؟

- ۰۱ راست و عقب زمین
۰۲ چپ و جلوی زمین
۰۳ راست و جلوی زمین
۰۴ چپ و عقب زمین

۹- از میان ورزش‌های زیر، کدام یک تأثیر کمتری در ارتباط با کنترل وزن دارند؟

- ۰۱ تنیس روی میز
۰۲ فوتبال
۰۳ اسکی سرعت
۰۴ بسکتبال

۱۰- کدام یک از موارد زیر، جزء مهارت‌های اساسی فوتبال محسوب می‌شود؟

- ۰۱ پاس دادن، آبشار زدن، دریبل کردن
۰۲ پاس دادن، مهار کردن، آبشار زدن
۰۳ پاس دادن، دریبل کردن، آبشار زدن
۰۴ پاس دادن، شوت زدن، هد زدن

۱۱- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ تربیت بدنی در کمال و تعالی انسانها مؤثر است
۰۲ سیستم عصبی بدن و عملکرد این سیستم تحت تأثیر حرکات ورزشی نمی‌باشد
۰۳ ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می‌کند
۰۴ گرم کردن قبل از تمرین وقوع صدمات ورزشی را کاهش می‌دهد

۱۲- کدام یک از دفاع‌های زیر در والیبال به صورت یک نفره، دو نفره و سه نفره انجام می‌گیرد؟

- ۰۱ دفاع روی تور
۰۲ دفاع در زمین
۰۳ دفاع قسمت جلوی زمین
۰۴ دفاع قسمت عقب زمین

۱۳- اندازه‌گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه را از طریق کدام یک از آزمون‌های زیر می‌سنجند؟

- ۰۱ آزمون دراز و نشست
۰۲ آزمون کشش بارفیکس
۰۳ آزمون بالانس روی سر
۰۴ آزمون خم شدن به جلو

۱۴- کدام یک از ورزش‌های زیر، در افزایش استقامت عمومی بدن نقش مؤثرتری دارد؟

- ۰۱ شنا
۰۲ وزنه‌برداری
۰۳ تیراندازی
۰۴ ورزش‌های غیرهوازی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۱

۱۵- در طراحی تمرینهای کششی، کدام دسته از عضلات را باید مورد توجه قرار داد؟

- ۰۱ گروههای عضلانی درگیر در فعالیت اصلی
۰۲ گروههای عضلانی ضد جاذبه
۰۳ گروههای عضلانی پایدارکننده
۰۴ گروههای عضلانی آنتاگونیست

۱۶- کدامیک از کنترل توپها در بازی فوتبال، به نسبت سایر کنترلها عمومیت کمتری دارد؟

- ۰۱ روی پا
۰۲ کف پا
۰۳ سینه
۰۴ روی ران

۱۷- کشش عضلات ناحیه خارجی ران، بیشتر برای چه دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

- ۰۱ جودوکاران
۰۲ فوتبالیستها
۰۳ دوندتهای استقامت
۰۴ دوندتهای سرعت

۱۸- در اجرای کدام مهارت در ورزش فوتبال، هر دو پا باید با زمین تماس دارد؟

- ۰۱ پاس دادن
۰۲ پرتاب اوت
۰۳ هد زدن
۰۴ کنترل توپ

۱۹- عمل چرخش در بازی والیبال چه موقع انجام میگیرد؟

- ۰۱ تیم مقابل توپ را به دست آورد
۰۲ بازیکن مرتکب خطا شود
۰۳ در موقع تعویض بازیکنان
۰۴ تیم مقابل توپ و یا سرویس را از دست بدهد

۲۰- راز یک برنامه کششی خوب (عامل موفقیت در اجرای آن) برای عضلات درگیر در حرکت چیست؟

- ۰۱ تحت فعالیت آرامسازی قرار گیرند
۰۲ حداقل ۲ بار در هفته تمرین کنند
۰۳ تحت کشش ایستا قرار گیرند
۰۴ به اندازه کافی تحت کشش قرار گیرند

۲۱- کدام یک از منابع تربیت بدنی مرز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسانی است؟

- ۰۱ علوم انسانی
۰۲ فیزیولوژی
۰۳ علوم پایه
۰۴ میراث و فرهنگ اجتماعی

۲۲- در کدامیک از کشش ها است که تکان، ضربه یا تاب فعال ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می آورد؟

- ۰۱ ثابت
۰۲ بالستیک
۰۳ PNF
۰۴ استاتیک

۲۳- چه مدت زمانی برای انجام تمرینهای نرمشی در گرم کردن بدن قبل از تمرین لازم است؟

- ۰۱ دو الی سه ساعت
۰۲ پنج الی ده دقیقه
۰۳ پانزده الی بیست دقیقه
۰۴ نیم ساعت



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۱

۲۴- کدام شنا، سریع ترین نوع شناست؟

- ۰۱ پروانه ۰۲ کرال پشت ۰۳ قورباغه ۰۴ کرال سینه

۲۵- دوی ۴×۹ متر به منظور توسعه کدام گزینه مطرح می شود؟

- ۰۱ تقویت عضلات پاها و شکم ۰۲ قابلیت چابکی بدن
۰۳ تقویت عضلات پاها ۰۴ استقامت عمومی بدن

۲۶- کدام یک از عوامل زیر، بیشترین مقاومت را برای ایجاد انعطاف مناسب به وجود می آورد؟

- ۰۱ تاندون ها ۰۲ لیگامنت ۰۳ کپسول مفصلی ۰۴ درصد چربی

۲۷- کدام یک از مطالب زیر صحیح است؟

- ۰۱ رسوب چربی مقاومت رگهای خونی را افزایش می دهد
۰۲ افزایش چربی محدودیت حرکتی را از بین می برد
۰۳ سرعت کاهش وزن به اختلاف بین مقدار غذایی که جذب می کنیم و مقداری که می سوزانیم، ارتباطی ندارد
۰۴ برای کاهش وزن رژیم غذایی بدون ورزش مناسب و کافی است

۲۸- مردان در چه سنی و یا شرایطی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

- ۰۱ در سن بالاتر از ۴۰ سال ۰۲ در سنین ۳۰ تا ۳۵ سال
۰۳ در سن ۲۵ تا ۴۵ سالگی ۰۴ پس از انجام تمرینات قدرت

۲۹- در حالتی شبیه استارت دو، کدام عضله بیشتر تحت کشش قرار می گیرد؟

- ۰۱ عضلات ناحیه پشت ران ۰۲ عضلات ناحیه قدامی ساق پا
۰۳ عضلات ناحیه خلفی ساق پا ۰۴ عضلات ناحیه خارجی رانی

۳۰- فردی روی شکم خوابیده و فرد دیگر با نشستن بر روی باسن او بالای زانوی وی را گرفته و بطرف بالا و عقب می کشد، این حرکت به منظور کشش کدام دسته از عضلات به کار می رود؟

- ۰۱ کشش عضلات ناحیه خلفی ران ۰۲ کشش عضلات ناحیه قدامی ران
۰۳ کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا ۰۴ کشش ناحیه خلفی ساق پا

تربیت بدنی ۲ ترم اول ۹۱-۹۲

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