



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱- مهمترین منبع انرژی سوخت در فعالیت‌های کوتاه مدت و سنگین چیست؟

- ۰۱ پروتئین‌ها      ۰۲ کربوهیدرات‌ها      ۰۳ چربی‌ها      ۰۴ ویتامین‌ها

۲- کدام یک از گزینه‌های ذیل مربوط به تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نمی‌باشد؟

- ۰۱ تقویت استعدادهای رهبری      ۰۲ وظیفه شناسی  
۰۳ تقویت قدرت ابتکار      ۰۴ تثبیت قوانین اجتماعی

۳- کدام دسته از ورزش‌ها در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر است؟

- ۰۱ ورزش‌های سنگین      ۰۲ ورزش‌های استقامتی      ۰۳ ورزش‌های آبی      ۰۴ حرکات موزون

۴- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟

- ۰۱ چابکی      ۰۲ کاهش درصد چربی  
۰۳ کاهش بافت عضلانی      ۰۴ کاهش توأمان درصد چربی و توده عضلانی

۵- چه کسانی در شروع فعالیت‌های ورزشی ابتدا به جای کاهش وزن با افزایش وزن مواجه می‌شوند؟

- ۰۱ افرادی که از نظر استقامت ضعیف هستند.      ۰۲ افرادی که از نظر قدرت و رشد عضلانی ضعیف هستند.  
۰۳ افرادی که از نظر قدرت و رشد عضلانی قوی هستند.      ۰۴ افرادی که از نظر استقامت قوی هستند.

۶- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان ..... می‌دهد.

- ۰۱ ضربه پنالتی      ۰۲ آف ساید      ۰۳ شوت آزاد      ۰۴ پرتاب اوت

۷- کدام یک از گزینه‌ها در مورد مقررات مربوط به رشته والیبال صحیح نمی‌باشد؟

- ۰۱ هر تیم متشکل از ۶ نفر می‌باشد.      ۰۲ ارتفاع تور برای آقایان ۲/۴۳ متر است.  
۰۳ چرخش بازیکنان در زمین خلاف عقربه‌های ساعت است.      ۰۴ هر تیم که زودتر امتیاز ۱۵ را کسب کند، برنده است.

۸- " لوپ " چگونه ضربه ای است؟

- ۰۱ دارای پیچ بالایی بسیار زیاد است.      ۰۲ اجرای این مهارت آسان است.  
۰۳ بیشتر توسط افراد مبتدی استفاده می‌شود.      ۰۴ یک ضربه دفاعی است.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۹- پرتاب اوت در فوتبال به شکل صحیح آن عبارت است از .....

۰۱. پرتاب توسط دو دست و با تماس یک پا با زمین انجام می‌شود.
۰۲. پرتاب توسط دو دست و با پرش انجام می‌شود.
۰۳. پرتاب توسط دو دست و از روی سر انجام می‌شود.
۰۴. پرتاب با یک دست انجام می‌شود.

۱۰- علاوه بر گسترش استقامت عمومی، توسعه سرعت عمل و سرعت عکس‌العمل، دقت و هماهنگی از ویژگی‌های کدام مهارت یا ورزش است؟

۰۱. دربیبل کوتاه
۰۲. پاس سینه
۰۳. ریباند
۰۴. بسکتبال

۱۱- هدف آزمون کشش از بارفیکس چیست؟

۰۱. آزمون استقامت عضلات کمریند شانه ای
۰۲. آزمون استقامت عضلات کمر
۰۳. آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم
۰۴. آزمون استقامت عضلات بالاتنه

۱۲- زنان در دو مقطع ..... آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند.

۰۱. بارداری و بزرگسالی
۰۲. بارداری و یائسگی
۰۳. بزرگسالی و میانسالی
۰۴. نوجوانی و بزرگسالی

۱۳- در کدام یک از انواع دربیبل‌ها در بسکتبال است که بازیکن خود را خم می‌کند، به طوری که حد فاصل دست زننده توپ و زمین کم شود؟

۰۱. دربیبل سرپایی
۰۲. دربیبل کوتاه
۰۳. دربیبل عرضی
۰۴. دربیبل بلند

۱۴- کدام یک از جملات زیر غلط است؟

۰۱. برای کاهش وزن، باید بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود.
۰۲. برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت.
۰۳. پاس پنجه در والیبال در واقع به معنای دریافت توپ است.
۰۴. ورزش شنا ورزش مناسبی برای پرنمودن اوقات فراغت در کلیه سنین می‌باشد.

۱۵- تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیت‌های جسمانی بروز می‌نماید، به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

۰۱. سن افراد
۰۲. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد
۰۳. صرفاً فرهنگ جامعه
۰۴. مقررات و فعالیت‌های جسمانی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱۶- دلیل انجام فعالیت‌های سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

- ۰۱ افزایش تولید لاکتات
- ۰۲ رهایی زودتر از خستگی
- ۰۳ آمادگی برای فعالیت بعدی
- ۰۴ برتری روحی روانی

۱۷- هدف از اجرای تمرین پنج مرحله‌ای - نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

- ۰۱ افزایش استقامت عمومی
- ۰۲ افزایش استقامت موضعی
- ۰۳ افزایش چابکی بدن
- ۰۴ افزایش هماهنگی و تعادل

۱۸- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه مرکزی عصبی می‌آورند، کدامند؟

- ۰۱ پیکری
- ۰۲ وایر
- ۰۳ آوران
- ۰۴ حرکتی

۱۹- کدام یک از جملات زیر غلط است؟

- ۰۱ اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسانها است.
- ۰۲ تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است.
- ۰۳ چربی خون می‌تواند در لایه‌های داخلی رگ‌های خونی ته‌نشین شود.
- ۰۴ برای توسعه قابلیت‌های جسمانی می‌توان یک دست‌ور العمل کلی برای همه داد.

۲۰- کدام یک از گزینه‌های ذیل در بهبود عملکرد دستگاه قلبی - عروق تأثیر کمتری دارد؟

- ۰۱ تیراندازی
- ۰۲ دوچرخه‌سواری
- ۰۳ دویدن
- ۰۴ پیاده‌روی

۲۱- انجام تمرینات قدرتی و انقباضات عضلانی با حداکثر فشار، برای کدام یک از افراد زیر اثرات منفی دارد؟

- ۰۱ جوانان
- ۰۲ میانسالان
- ۰۳ نوجوانان
- ۰۴ غیر ورزشکاران

۲۲- علوم ورزشی از چه طریقی به شکوفایی و تکوین استعدادهای انسانی کمک می‌کند؟

- ۰۱ از طریق حرکت و فعالیت‌های جسمانی
- ۰۲ از طریق رقابت‌های ورزشی
- ۰۳ از طریق شرکت در صحنه‌های بین‌المللی ورزشی
- ۰۴ رشد و توسعه عقلانی

۲۳- به نظر شما اثر ورزش در کدام یک از موارد زیر متبلور است؟

- ۰۱ افزایش توان در منش فردی شخص اثرگذار نیست.
- ۰۲ افراد قوی‌تر صفات پسندیده بارزتری دارند.
- ۰۳ افزایش نیروی جسمانی الزاماً رشد عقلانی شخصیتی را باعث می‌شود.
- ۰۴ افزایش قدرت در ساختار شخصیتی تأثیری ندارد.



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۲۴- کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از نظر اجتماعی مسلم می‌سازد؟

۱. جامعه شناختی  
۲. درک سازندگی افراد از نظر روانی  
۳. قدرت سازندگی افراد از لحاظ اجتماعی و روانی  
۴. کمک در جهت شرکت افراد جوامع اجتماعی

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

۱. راست و جلوی زمین  
۲. راست و عقب زمین  
۳. چپ و جلوی زمین  
۴. چپ و عقب زمین

۲۶- از پاس بیسبالی در بازی بسکتبال بیشتر برای چه نوع ارسال‌هایی استفاده می‌شود؟

۱. ارسال برای نفوذ به منطقه دفاعی حریف  
۲. ارسال‌های دور  
۳. ارسال به فاصله‌های ۵ تا ۶ متر  
۴. ارسال‌های مطمئن

۲۷- از بعد روانی و تربیتی، بازی بسکتبال کدامیک از موارد زیر را توسعه می‌دهد؟

۱. توسعه روحیه تهاجمی  
۲. افزایش سرعت حرکت و هماهنگی بدن  
۳. توسعه کارایی قلب و عروق  
۴. فعالیت جمعی و گروهی

۲۸- شنای ..... سریع‌ترین نوع شناست.

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

۲۹- کدام آزمون زیر استقامت عضلات کمر بند شانه ای و بازوها را اندازه می‌گیرد؟

۱. آزمون پارالل  
۲. آزمون بالانس روی سر  
۳. آزمون کشش از بارفیکس  
۴. آزمون هوازی

۳۰- انجام مهارت در فوتبال برای بازیکنان (به جز دروازه‌بان) با تمام نواحی بدن به جزء ..... قابل اجرا می‌باشد.

۱. دستها و سر  
۲. دستها  
۳. یک دست  
۴. ناحیه میان تنه

تربیت بدنی ۲ ترم تابستان ۹۱

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