



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- فنی مهندسی- ۱۲۱۵۱۵۱

۱- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟

- ۰۱ کاهش وزن کل
- ۰۲ کاهش درصد چربی
- ۰۳ کاهش بافت عضلانی
- ۰۴ کاهش درصد چربی و توده عضلانی

۲- برای افزایش استقامت عمومی بدن، بیشتر از چه تمرین هایی استفاده می شود؟

- ۰۱ دوچرخه سواری با اضافه بار بالا
- ۰۲ دوهای سرعتی
- ۰۳ تمرینات هوازی
- ۰۴ شنا با سرعت متناوب

۳- هر نیمه زمین بازی در والیبال شامل چه مناطقی است؟

- ۰۱ منطقه سرویس - منطقه دفاع
- ۰۲ منطقه دفاع - منطقه حمله
- ۰۳ منطقه دفاع - منطقه سرویس - منطقه حمله
- ۰۴ ۲ منطقه دفاع - ۲ منطقه حمله

۴- برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافه، کدام یک از روشهای زیر مناسبترین روش می باشد؟

- ۰۱ رژیم غذایی
- ۰۲ تمرینات ورزشی
- ۰۳ رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی
- ۰۴ ورزش درمانی

۵- کدام یک از عوامل زیر، در سلامتی دستگاه قلب و عروق مؤثر است؟

- ۰۱ فقر حرکتی
- ۰۲ ناراحتی عصبی
- ۰۳ کلسترول خون
- ۰۴ هر سه مورد

۶- کدام یک از کشش های زیر، برای دوندۀ مسافت طولانی (استقامت) اهمیت بیشتری دارد؟

- ۰۱ کشش ناحیه خارجی ران
- ۰۲ کشش ناحیه پشت ران
- ۰۳ کشش ناحیه میان تنه
- ۰۴ کشش عضلات شکمی

۷- فاصله پاها در آب هنگام شنا، باید چند سانتی متر باشد؟

- ۰۱ ۱۰ تا ۱۵
- ۰۲ ۱۵ تا ۲۰
- ۰۳ ۲۰ تا ۲۵
- ۰۴ ۲۵ تا ۳۰

۸- دلیل انجام فعالیت های سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

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

۹- کدام یک از کنترل توپها در بازی فوتبال به نسبت سایر کنترل ها عمومیت کمتری دارد؟

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



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- فنی مهندسی- ۱۲۱۵۱۵۱

۱۰- چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف پذیری بدن در هفته لازم است؟

۱. یک جلسه      ۲. دو جلسه      ۳. سه جلسه      ۴. چهار جلسه

۱۱- لوپ چگونه ضربه ای است؟

۱. یک ضربه دفاعی است.  
۲. بیشتر توسط افراد مبتدی استفاده می شود.  
۳. دارای پیچ روی بسیار زیاد است.  
۴. دارای پیچ زیری زیاد است.

۱۲- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چقدر است؟

۱. ۲/۴۳ متر      ۲. ۲/۲۴ متر      ۳. ۲/۳۴ متر      ۴. ۲/۳۶ متر

۱۳- مهارت دفاع روی تور در والیبال چند نفره انجام می شود؟

۱. یک نفره      ۲. دو نفره      ۳. سه نفره      ۴. یک، دو و سه نفره

۱۴- مقدار طبیعی فشار خون چقدر است؟

۱.  $\frac{۱۲}{۸۰}$  میلی متر جیوه      ۲.  $\frac{۱۲۰}{۸۰}$  میلی متر جیوه      ۳.  $\frac{۸۰}{۱۲۰}$  میلی متر جیوه      ۴.  $\frac{۸}{۱۲۰}$  میلی متر جیوه

۱۵- کدام آزمون سرعت عمومی بدن را در حرکت و انتقال از یک نقطه به نقطه دیگر نشان می دهد؟

۱. دوی ۴×۹      ۲. دوی ۴۵/۷ متر      ۳. دوی ۵۴۸ متر      ۴. دوی ۲۰۰ متر

۱۶- PNF در آمادگی جسمانی چیست؟

۱. یکی از شیوه های بازگشت به حالت اولیه  
۲. یکی از روش های افزایش انعطاف پذیری  
۳. یکی از روش های افزایش آمادگی جسمانی عمومی  
۴. یک الگوی توسعه قدرت جسمانی

۱۷- از مهارت های زیر، کدام یک مهارت مقدماتی محسوب می شود؟

۱. ضربه فورهند      ۲. ضربه بک هند      ۳. ضربه لوپ      ۴. ضربه کات

۱۸- کدام دسته از فعالیت های زیر، به عنوان ورزش پایه و مادر دسته بندی می شود؟

۱. شنا      ۲. بسکتبال      ۳. دوچرخه سواری      ۴. ورزش های سوئدی

۱۹- توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن در هفته های اول، حدود چند کیلوگرم در یک هفته از وزن کاسته شود؟

۱. ۲      ۲. ۳      ۳. ۰/۵      ۴. ۱



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- فنی مهندسی- ۱۲۱۵۱۵۱

۲۰- کدام یک از موارد زیر، جزء مبانی فیزیولوژیکی تربیت بدنی است؟

- ۰۱ آموزش اصول صحیح حرکات  
۰۲ اساس کمال و تعالی  
۰۳ بهبودی معیارهای ارزشی  
۰۴ پرورش ارزشهای اجتماعی

۲۱- فعالیت های ورزشی به چه طریقی سبب عدم مصرف سیگار در افراد می شوند؟

- ۰۱ اثر روانی  
۰۲ اثر جسمانی  
۰۳ اثر فیزیولوژیکی  
۰۴ اثر زیستی

۲۲- کدام یک از کشش های زیر را برای کار بر روی عضله توصیه نمی کنید؟

- ۰۱ PNF  
۰۲ ساکن  
۰۳ تابی  
۰۴ تدریجی

۲۳- با کدام یک از آزمون های زیر، چابکی بدن را می سنجند؟

- ۰۱ پرش طول جفتی  
۰۲ دوی رفت و برگشت  
۰۳ دوی سرعت ۴۵ متر  
۰۴ دراز و نشست

۲۴- نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟

- ۰۱ ۹/۱۵ متری  
۰۲ ۱۳ متری  
۰۳ ۱۶/۵ متری  
۰۴ ۱۱ متری

۲۵- سریع ترین نوع شنا کدام است؟

- ۰۱ پروانه  
۰۲ قورباغه  
۰۳ کرال سینه  
۰۴ کرال پشت

۲۶- تعداد بازیکنان اصلی در والیبال چند نفر می باشند؟

- ۰۱ دو تیم ۵ نفری  
۰۲ دو تیم ۱۲ نفری  
۰۳ دو تیم ۸ نفری  
۰۴ دو تیم ۶ نفری

۲۷- تمرین کششی عضلات ناحیه شانه در کدام یک از ورزش های زیر از اهمیت بالایی برخوردار است؟

- ۰۱ بدمینتون - کاراته  
۰۲ تنیس - دو و میدانی  
۰۳ بدمینتون - فوتبال  
۰۴ تنیس - شنا

۲۸- عضلات زمانی که با حداکثر درجه قدرت و توان به کار گرفته می شوند، چه میزان بیش از زمان استراحت به خون نیاز دارند؟

- ۰۱ ۱۰۰ برابر بیشتر  
۰۲ ۹۰ برابر بیشتر  
۰۳ ۱۲۰ برابر بیشتر  
۰۴ ۸۰ برابر بیشتر

۲۹- کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجادکننده تصلب شرائین صحیح است؟

- ۰۱ تجمع گلوکز در خون  
۰۲ تجمع فروکتوز در خون  
۰۳ تجمع گالاکتوز در خون  
۰۴ کهولت سن و سخت شدن عروق



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه- فنی مهندسی- ۱۲۱۵۱۵۱

۳۰- زمانی که بازیکن در بسکتبال بخواند همراه با توپ با سرعت مسافت زیادی را در زمین طی کند، از چه مهارتی استفاده می کند؟

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| ۰۱. دریبل کوتاه     | ۰۲. دریبل بلند          |
| ۰۳. پاس سینه دو دست | ۰۴. پاس دو دست بالای سر |

تربیت بدنی ۲ ترم تابستان ۹۲

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