



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

۲- مهارتهای اصلی بازی بسکتبال شامل ..... می‌باشد.

۰۱. دریبل
۰۲. پاس
۰۳. شوت
۰۴. هر سه مورد

۳- کدام یک از موارد زیر، جزء مزایای گرم کردن نمی باشد؟

۰۱. تأمین اکسیژن مورد نیاز بافتها
۰۲. افزایش زمان انقباض
۰۳. کاهش زمان بازتاب
۰۴. افزایش جریان خون

۴- در فوتبال، حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربات آهسته و متوالی انجام می‌شود، ..... است.

۰۱. هد زدن
۰۲. پاس دادن
۰۳. دریبل
۰۴. شوت زدن

۵- کدام عبارت زیر غلط است؟

۰۱. بسکتبال در دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای انجام می‌شود.
۰۲. برای حفظ انعطاف‌پذیری چهار جلسه در هفته لازم است.
۰۳. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی مؤثرترین روش برای کاهش وزن است.
۰۴. تحرک و فعالیت در تأمین سلامت دستگاه قلب و عروق مؤثر است.

۶- از مهارتهای زیر، کدامیک مهارت مقدماتی محسوب می‌گردد؟

۰۱. ضربه فورهند
۰۲. ضربه بک هند
۰۳. ضربه لوب
۰۴. ضربه پیچش در توپ

۷- با کدامیک از آزمونهای زیر، چابکی بدن را می‌سنجند؟

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



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 ۱۲۱۵۱۵۱

۸- کدامیک از تعاریف زیر، مربوط به دویدن جاگینگ است؟

۰۱. نوعی تمرین استقامتی است که با حداکثر سرعت انجام می شود
۰۲. نوعی تمرین سرعتی است که با سرعت متوسط انجام می شود
۰۳. نوعی تمرین استقامتی است که به صورت نرم و سبک انجام می شود.
۰۴. نوعی تمرین سرعتی است که به صورت آرام انجام می شود

۹- کدام یک از عوامل زیر، به تغییرات فشار خون مؤثر نیست؟

۰۱. سن
۰۲. جنس
۰۳. قد
۰۴. هیجانان

۱۰- کدام گزینه از عوامل تهدید کننده قلب و عروق به شمار نمی رود؟

۰۱. مصرف غذاهای پروتئینی
۰۲. ناراحتی های عصبی
۰۳. مصرف دخانیات
۰۴. چاقی و اضافه وزن

۱۱- استعمال سیگار باعث کاهش عملکرد ورزشی بویژه در چه رشته هایی می شود؟

۰۱. قدرتی
۰۲. استقامتی
۰۳. انفجاری
۰۴. سرعتی

۱۲- هدف از اجرای تمرین پنج مرحله ای - نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

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

۱۳- در کدام یک از تکنیک های تنیس روی میز، ضربه تنها با روی راکت زده می شود؟

۰۱. بک هند
۰۲. فورهند
۰۳. کات
۰۴. لوپ

۱۴- کدام فعالیت در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین بدنی مؤثرتر از سایر موارد است؟

۰۱. استراحت مطلق
۰۲. انجام فعالیت نرم و سبک
۰۳. ۱۵۰۰ متر دویدن
۰۴. نوشیدن مایعات شیرین بلافاصله پس از تمرین

۱۵- اولین ضربه به توپ برای شروع بازی والیبال چه نام دارد؟

۰۱. آبشار
۰۲. ساعد
۰۳. پاس
۰۴. سرویس

۱۶- کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام یک از ورزشهای ذیل اهمیت کمتری دارد؟

۰۱. فوتبال
۰۲. بدمینتون
۰۳. هندبال
۰۴. والیبال



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

۱۷- کدامیک از موارد زیر، در روش مدادی تنیس روی میز استفاده نمی شود؟

۱. کات  
۲. بک هند (پشت راکت)  
۳. فورهند (جلو راکت)  
۴. پیچ

۱۸- ضربه آبشار غالباً با کدام نقطه دست زده می شود؟

۱. مشت  
۲. ساعد  
۳. کف و پاشنه دست  
۴. انگشتان و سینه دست

۱۹- لوپ چگونه ضربه ای است؟

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

۲۰- کدامیک از کشش های زیر را برای کار بر روی عضله توصیه نمی کنید؟

۱. PNF  
۲. ساکن  
۳. بالستیک یا تابی  
۴. تدریجی

۲۱- حرکت چرخشی پا در شنای کرال از کدام مفصل اجرا می گردد؟

۱. زانو  
۲. کمر  
۳. ران  
۴. مچ پا

۲۲- کدام یک از گزینه ها در مورد مقررات مربوط به رشته والیبال صحیح نمی باشد؟

۱. هر تیم که زودتر امتیاز ۱۵ را کسب کند، برنده است  
۲. ارتفاع تور برای آقایان ۴۳/۲ متر است  
۳. چرخش بازیکنان در زمین خلاف عقربه های ساعت است  
۴. هر تیم متشکل از ۶ نفر می باشد

۲۳- کدامیک از رشته های زیر، جزء منابع تربیت بدنی نمی باشد؟

۱. ریاضیات  
۲. روان شناسی  
۳. زیست شناسی  
۴. فیزیولوژی

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

۱. آموزش اصول صحیح حرکات  
۲. اساس کمال و تعالی  
۳. بهبودی معیارهای ارزشی  
۴. پرورش ارزشهای اجتماعی

۲۵- کدام یک از فعالیت های ذیل به عنوان ورزش پایه و مادر دسته بندی می شود؟

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



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

۲۶- سریع ترین نوع شنا، کدام است؟

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

۲۷- در بازی فوتبال، داور برای خطاهایی که توسط بازیکن مدافع در محوطه جریمه به وقوع می پیوندد، چه حکمی می دهد؟

۱. اعلام ضربه غیر مستقیم می کند.  
۲. اعلام ضربه پنالتی می کند.  
۳. اعلام ضربه مستقیم می کند.  
۴. اعلام ضربه دروازه بان می کند.

۲۸- دادن چرخش به توپ و حرکت پای عقب به طور همزمان با حرکت دست به جلو، لازمه کدام حرکت در بسکتبال است؟

۱. پاس دو دستی بالای سر      ۲. پاس سینه ای دو دست  
۳. پاس زمینی      ۴. پاس بیسبالی

۲۹- در بازی بسکتبال محوطه دوزنقه ای شکل زیر حلقه چه ویژگی دارد؟

۱. محل اجرای شوت های سه گام است.  
۲. محل پرتاب شوت های ۳ امتیازی است  
۳. خطای آن باعث جریمه ۲ پرتاب آزاد می شود.  
۴. بازیکنان هنگام حمله اجازه توقف بیش از ۳ ثانیه را ندارند.

۳۰- چه مدت زمان برای تمرین های نرمشی در گرم کردن بدن لازم است؟

۱. پنج الی ده دقیقه      ۲. نیم ساعت  
۳. دو الی سه دقیقه      ۴. پانزده الی بیست دقیقه