



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱- واقعیت ها و مفاهیم اساسی رشته تربیت بدنی از چند منبع اصلی سرچشمه می گیرد؟

۱. دو منبع علوم انسانی و علوم پایه
۲. سه منبع زیست شناسی، کالبد شناسی و علم حرکت بدن
۳. سه منبع علوم پایه، علوم انسانی و میراث و فرهنگ اجتماعی
۴. دو منبع فلسفه و روان شناسی

۲- کدام عبارت نادرست است؟

۱. ورزش باعث بروز استعدادهای اجتماعی می شود.
۲. افراد ورزشکار فرد گرا و خودمحور هستند.
۳. میدان ورزش برای تقویت احساس مسئولیت مناسب است.
۴. با انجام فعالیت های ورزشی افراد برای قضاوت بهتر در جامعه آماده می شوند.

۳- به سخت شدن و سفت شدن جداره های شریان و تجمع کلسترول در رگ ها چه می گویند؟

۱. سکته مغزی
۲. سکته قلبی
۳. فشار خون
۴. تصلب شرایین

۴- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟

۱. کاهش در صد چربی
۲. کاهش بافت عضلانی
۳. کاهش در صد چربی و بافت عضلانی
۴. کاهش مایعات بدن

۵- در افراد فعال به ازای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

۱. ۲ تا ۳ مویرگ
۲. ۳ تا ۵ مویرگ
۳. ۵ تا ۷ مویرگ
۴. ۱ تا ۲ مویرگ

۶- تنش های عصبی باعث افزایش کدامیک از موارد زیر در بدن می شود؟

۱. غده های هورمون ساز، T4
۲. آدرنالین، غده های هورمون ساز
۳. آدرنالین، GH
۴. آدرنالین، کورتیزول

۷- کدام گزینه سریع ترین نوع شناسست و برای آموزش افراد مبتدی استفاده می شود؟

۱. شناز پهلوی
۲. کرال سینه
۳. شنای قورباغه
۴. کرال پشت

۸- حرکات چرخشی پا در شنای کرال، بیشتر در کدام مفصل صورت می پذیرد؟

۱. لگن
۲. زانو
۳. مچ
۴. انگشتان



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۹- مردان در چه سنی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

۱. ۲۰ تا ۳۰ سالگی      ۲. ۳۰ تا ۴۰ سالگی      ۳. ۲۵ تا ۴۰ سالگی      ۴. ۴۰ تا ۶۰ سالگی

۱۰- ابعاد زمین والیبال چند متر است؟

۱. طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر      ۲. طول ۱۸ متر و عرض ۱۸ متر  
۳. طول ۹ متر و عرض ۹ متر      ۴. طول ۹ متر و عرض ۶ متر

۱۱- تمرینات کششی عضلانی ناحیه شانه در کدامیک از ورزشهای زیر از اهمیت بالاتری برخوردار است؟

۱. جودو-کاراته      ۲. تنیس-شنا      ۳. والیبال-دوومیدانی      ۴. فوتبال-کشتی

۱۲- از نظر آستراند گرم کردن بدن در شروع ورزش چند درصد در بهبود رکوردهای ورزشی موثر است؟

۱. دو تا پنج درصد      ۲. پنج تا ده درصد      ۳. ده تا بیست درصد      ۴. یک درصد

۱۳- کدامیک از موارد زیر بیشتر زمانی در بسکتبال استفاده می شود که بازیکن توسط حریف محاصره شده باشد؟

۱. پاس زمینی      ۲. دربیبل کوتاه      ۳. دربیبل بلند      ۴. پاس سینه دودست

۱۴- در حرکات کششی ایستا برای تقویت انعطاف پذیری، حرکت باید در طول دامنه حرکتی چند ثانیه حفظ شود؟

۱. بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه      ۲. بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه      ۳. بین ۶۵ تا ۷۵ ثانیه      ۴. بین ۳ تا ۵ ثانیه

۱۵- در پاس با پنجه والیبال کدام موارد نقش موثری ایفا می کنند؟

۱. توان انفجاری و چابکی پنجه ها      ۲. چابکی پنجه ها و هماهنگی عصبی-عضلانی  
۳. هماهنگی عصبی-عضلانی و هماهنگی چشم و دستها      ۴. استقامت عضلانی و چابکی پنجه ها

۱۶- در بازی بسکتبال از کدام پاس بیشتر برای مسافتهای زیاد استفاده می شود؟

۱. بیسبالی      ۲. دودستی بالای سر      ۳. هوک      ۴. دودستی ازسینه

۱۷- ورزش فوتبال باعث افزایش کدام شاخص آمادگی جسمانی در اندام تحتانی می شود؟

۱. چالاکی      ۲. قدرت عضلانی      ۳. استقامت عضلانی      ۴. تعادل



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱۸- بازی والیبال باعث افزایش و توسعه کدام شاخص های ورزشکاران می شود؟

۱. سرعت حرکت ، توان ، قدرت پرش و تعادل
۲. استقامت ، سرعت عکس العمل ، تعادل و چابکی
۳. استقامت ، سرعت عکس العمل ، توان و تعادل
۴. سرعت حرکت ، سرعت عکس العمل ، قدرت پرش و چابکی

۱۹- کشش عضلات ناحیه پشت ران در کدام ورزش ها اهمیت بیشتری دارد؟

۱. ورزش های رزمی (تکواندو، جودو، کاراته)
۲. ورزش های آبی (شنا، واترپلو)
۳. والیبال
۴. تنیس روی میز

۲۰- فاصله پای تکیه گاه تا توپ در هنگام ضربه به توپ در فوتبال چقدر است؟

۱. حداکثر ۳-۴ سانتی متر
۲. حداکثر ۱۰ سانتی متر
۳. حداقل ۱۵ سانتی متر
۴. حداقل ۵ سانتی متر

۲۱- در بازی بسکتبال کدام شوت بیشتر توسط افراد مبتدی انجام می شود؟

۱. شوت بالای سر
۲. شوت دودستی از سینه
۳. شوت از راه دور
۴. شوت هوک

۲۲- در والیبال ارسال توپ به بازیکن هم تیم برای اجرای مهارت بعدی چه نام دارد؟

۱. دربیبل
۲. آبشار
۳. سرویس
۴. پاس

۲۳- انجام کدام یک از حرکات و روش های زیر برای افزایش انعطاف پذیری توصیه نمی شود؟

۱. کشش بالستیک
۲. روش ایزومتریک
۳. روش استاتیک
۴. روش PNF

۲۴- افزایش انعطاف عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای کدامیک از ورزش ها اهمیت دارد؟

۱. بدمینتون
۲. والیبال
۳. دوهای استقامت
۴. فوتبال

۲۵- کدام گزینه یکی از مقدماتی ترین مهارت ها در بازی تنیس روی میز است؟

۱. ضربه ی درایو
۲. ضربه ی لوپ
۳. ضربه ی بک هند
۴. ضربه ی فورهند

۲۶- در والیبال کدام گزینه تکنیک تهاجمی برای فرود توپ در داخل زمین مقابل است؟

۱. دریافت
۲. آبشار
۳. پاس اریب
۴. دفاع روی توپ



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۲۷- کدام نوع از فعالیت های ورزشی برای تامین سلامتی دستگاه قلب و عروق مفیدترند؟

۱. انفجاری      ۲. استقامتی      ۳. سرعتی      ۴. قدرتی

۲۸- کدام دستگاه بدن عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافتهای بدن را انجام می دهد؟

۱. دستگاه اسکلتی عضلانی      ۲. دستگاه تنفسی  
۳. دستگاه قلب و عروق      ۴. دستگاه عصبی

۲۹- مصرف یک نخ سیگار در روز باعث افزایش یا کاهش چند میلی جیوه در فشارخون خواهد شد؟

۱. افزایش ۵ میلی جیوه      ۲. افزایش ۱۰ میلی جیوه  
۳. کاهش ۵ میلی جیوه      ۴. کاهش ۱۰ میلی جیوه

۳۰- در کدام رشته ی ورزشی زیر تناسب عضلانی بیشتر قابل دسترس است؟

۱. دوچرخه سواری      ۲. هندبال      ۳. فوتبال      ۴. بسکتبال

ورزش ۱ نیمسال اول ۹۵\_۹۴

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