



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۲۸

۱- کدام منبع تربیت بدنی را می توان در طبیعت انسانی جستجو کرد؟

۱. علوم پایه
۲. علوم انسانی
۳. میراث فرهنگی
۴. میراث اجتماعی انسان

۲- علوم انسانی شامل تاریخ و فلسفه از کدام منبع ذیل سرچشمه می گیرد؟

۱. طبیعت انسانی
۲. تعلیم و تربیت انسانی
۳. تربیت بدنی انسان
۴. مردم شناسی

۳- کدام عبارت صحیح است؟

۱. تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است.
۲. کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند صفات شایسته بیشتری دارند.
۳. فعالیت های حرکتی تنها به منظور افزایش رشد جسمانی کودکان است.
۴. روح و جسم دو بعد جدایی پذیر تشکیل دهنده انسان است.

۴- انقباض در کدام قسمت قلب خون را به تمام بافت های بدن می رساند؟

۱. بطن راست
۲. بطن چپ
۳. دهلیز راست
۴. دهلیز چپ

۵- کدام عبارت پیرامون فشار خون صحیح نیست؟

۱. مقدار فشار خون ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه بر فشار خونی محسوب می شود.
۲. فشار خون تحت تاثیر عوامل جنس و وضعیت بدن است.
۳. درجه هوا، هیجانان و نوع تغذیه بر فشار خون موثر است.
۴. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است که ۱۲/۸ خوانده می شود.

۶- تصلب شرایین به چه معناست؟

۱. از کار افتادن دستگاه عصبی مرکزی
۲. ناتوانی در دریافت خبر وسیله اعصاب آوران (محیطی)
۳. گشاد شدن دریچه های قلب
۴. سفت و سخت شدن جدارهای شریان و رگ ها

۷- در مردان در صورتی که چربی از چند درصد وزن آنها تجاوز کند دچار اضافه وزن هستند؟

۱. ۱۰ درصد
۲. ۱۵ درصد
۳. ۲۰ درصد
۴. ۲۵ درصد

۸- زنان در چه مقاطعی مستعد چاقی بیشتری هستند؟

۱. کودکی - بلوغ
۲. ازدواج - بارداری
۳. بارداری - یائسگی
۴. پیری - بازنشستگی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۲۸

۹- برای کاهش وزن بدن یا چربی اضافه کدام گزینه ذیل پیشنهاد می شود؟

۱. رژیم غذایی  
۲. تمرین ورزشی  
۳. رژیم غذایی همراه با تمرین ورزشی هوایی  
۴. رژیم غذایی همراه با تمرین ورزشی سرعتی

۱۰- در افراد فعال برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

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

۱۱- کدام نوع ورزش در سلامت دستگاه قلب و عروق موثرتر است؟

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

۱۲- ورزش شنا چه تاثیری بر قلب و دستگاه تنفس دارد؟

۱. افزایش بازده قلب و دستگاه تنفس  
۲. کاهش بازده قلب و دستگاه تنفس  
۳. افزایش بازده قلب و کاهش دستگاه تنفس  
۴. کاهش بازده قلب و افزایش دستگاه تنفس

۱۳- حرکت پاها در شنای کراال سینه بیشتر در کدام مفصل صورت می گیرد؟

۱. زانو  
۲. مچ  
۳. لگن  
۴. انگشتان

۱۴- اولین ضربه به توپ برای شروع بازی والیبال را چه می نامند؟

۱. سرویس  
۲. دریافت  
۳. آبشار  
۴. دفاع

۱۵- چرخش در والیبال چگونه و چه زمان انجام می شود؟

۱. موافق با عقربه های ساعت - زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را از دست بدهد.  
۲. مخالف عقربه های ساعت - زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را به دست آورد.  
۳. موافق با عقربه های ساعت - زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را به دست آورد.  
۴. مخالف عقربه های ساعت - زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را از دست بدهد.

۱۶- ارتفاع تور والیبال از زمین برای آقایان و خانم ها به ترتیب چند سانتی متر است؟

۱. ۲۴۳ و ۱۴۳ سانتی متر  
۲. ۲۳۴ و ۲۲۴ سانتی متر  
۳. ۲۴۳ و ۲۲۴ سانتی متر  
۴. ۲۳۴ و ۲۴۳ سانتی متر

۱۷- در فوتبال حرکت توپ را که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متوالی انجام می شود را چه می گویند؟

۱. ضربه غیر مستقیم  
۲. دربیل  
۳. کرنر  
۴. پنالتی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۲۸

۱۸- فاصله نقطه پنالتی تا مرکز دروازه فوتبال چند متر است؟

۱. ۷ متر      ۲. ۹ متر      ۳. ۱۱ متر      ۴. ۱۳ متر

۱۹- در بسکتبال کدام نوع پاس در بازی های رسمی و بیستر توسط افراد قد بلند استفاده می شود؟

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

۲۰- طول و عرض زمین بسکتبال چند متر است؟

۱. ۲۸ در ۱۴ متر      ۲. ۲۸ در ۱۵ متر      ۳. ۳۰ در ۱۵ متر      ۴. ۱۸ در ۹ متر

۲۱- کدام ضربه در تنیس روی میز از مهم ترین تکنیک های حمله ای است و اجرای آن نیز کمی مشکل است؟

۱. لوپ      ۲. فورهند      ۳. بک هند      ۴. سرویس

۲۲- وضعیت توپ در ضربه « درایو لوپ » چگونه است؟

۱. ارتفاع توپ کم - سرعت پیچ توپ زیاد      ۲. ارتفاع توپ زیاد - سرعت پیچ توپ زیاد  
۳. ارتفاع توپ زیاد - سرعت پیچ توپ کم      ۴. ارتفاع توپ کم - سرعت پیچ توپ کم

۲۳- در تنیس روی میز یک گیم چگونه می باشد؟

۱. تا کسب امتیاز ۲۱ و با اختلاف ۲ امتیاز      ۲. تا کسب امتیاز ۱۱ و با اختلاف ۱ امتیاز  
۳. تا کسب امتیاز ۲۱ و با اختلاف ۱ امتیاز      ۴. تا کسب امتیاز ۲۰ و با اختلاف ۲ امتیاز

۲۴- کدام گزینه از مزایای گرم کردن قبل از شروع فعالیت های جسمانی است؟

۱. کاهش سرعت جریان خون و عدم وجود اکسیژن در حد نیاز تمرین  
۲. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش های سوخت و سازی  
۳. افزایش صدمه های وتري  
۴. افزایش سرعت جریان خون و موجود بودن اکسیژن در حد نیاز تمرین

۲۵- آخرین مرحله گرم کردن کدام گزینه است؟

۱. اجرای فعالیت های ورزش مورد نظر      ۲. راه رفتن تند  
۳. حرکات کششی      ۴. تمرینات نرمشی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی و پایه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۲۸

۲۶- کدام نوع دویدن در زمین ها و جاده های طبیعی و حوالی شهرها انجام می شود؟

۱. فارتلیک      ۲. تداومی      ۳. سرعتی      ۴. چابکی

۲۷- هدف از آزمون کشش بارفیکس چیست؟

۱. استقامت عضلانی کمر بند شانه ای و بازوها  
۲. توسعه چابکی  
۳. قدرت عضلانی کمر بند شانه ای و بازوها  
۴. توسعه هماهنگی

۲۸- هدف از آزمون دوی ۴ × ۹ متر چیست؟

۱. سنجش چابکی بدن      ۲. سنجش قدرت بدن      ۳. سنجش سرعت بدن      ۴. سنجش تعادل بدن

۲۹- شعاع قوس پشت نقطه پنالتی در فوتبال چند متر است؟

۱. ۱۱ متر      ۲. ۷/۳۲ متر      ۳. ۹/۱۵ متر      ۴. ۹/۳۲ متر

۳۰- طول و عرض زمین والیبال چند متر است؟

۱. ۹ متر - ۹ متر      ۲. ۱۸ متر - ۹ متر      ۳. ۱۲ متر - ۶ متر      ۴. ۱۲ متر - ۱۸ متر

ورزش ۱ تابستان ۹۴

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