

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۱

۱- هدف آزمون کشش از بارفیکس چیست؟

۱. آزمون استقامت عضلات بالاتنه
۲. آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم
۳. آزمون استقامت عضلات کمر
۴. آزمون استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای

۲- ورزش اسکی سرعت، نسبت به شنا در کسب تناسب عضلانی چگونه است؟

۱. نقش مهمتری دارد
۲. فرقی با یکدیگر ندارند
۳. فرقی دارند البته با توجه به موقعیت سنی
۴. فرقی دارند (با توجه به سوابق ورزشی قبلی)

۳- در حرکات کششی ایستا حفظ حرکت در طول دامنه حرکتی بین است.

۱. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه
۲. ۲۵ تا ۶۰ ثانیه
۳. ۳۵ تا ۵۰ ثانیه
۴. ۶۵ تا ۷۵ ثانیه

۴- کدامیک از مطالب زیر در رشته والیبال صحیح نیست؟

۱. ضربه آبشار غالباً با کف و پاشنه دست زده می‌شود
۲. توپ گیری (دفاع در زمین) در پهلوی بیشتر توسط ساعد انجام می‌شود
۳. این رشته باعث افزایش چابکی بازیکن می‌شود.
۴. اولین ضربه به توپ را برای شروع بازی سرویس می‌نامند.

۵- برای رهایی از خستگی پس از تمرین باید سطح اسیدلاکتیک خون را با انجام فعالیت‌های کاهش داد.

۱. سرعتی
۲. طولانی
۳. سبک
۴. کم‌انرژی

۶- برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافی، کدام یک از روش‌های زیر مناسب‌ترین روش می‌باشند؟

۱. رژیم غذایی
۲. تمرینات ورزشی در آب
۳. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی
۴. ورزش درمانی

۷- علم حرکت بدن و زیست‌شناسی، جزء کدامیک از منابع تربیت بدنی است؟

۱. علوم انسانی
۲. روانشناسی
۳. علوم پایه
۴. میراث و فرهنگ اجتماعی

۸- در کدامیک از کشش‌هاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت‌ها به وجود می‌آورد؟

۱. استاتیک
۲. PNF
۳. بالستیک
۴. ساکن

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۹- کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی‌شود؟

۱. افزایش جریان خون ۲. افزایش زمان بازتاب ۳. کاهش صدمات ۴. فراهمی اکسیژن

۱۰- کدام یک از گزینه‌های زیر در بهبود عملکرد دستگاه قلبی - عروقی تأثیر کمتری دارد؟

۱. تیراندازی ۲. دوچرخه سواری ۳. دویدن ۴. پیاده‌روی

۱۱- زنان از نظر افزایش درصد بافت چربی نسبت به وزن بدنشان چه موقعی چاق اطلاق می‌شوند؟

۱. بیشتر از ۱۱٪ ۲. بیشتر از ۲۰٪ ۳. بیشتر از ۱۵٪ ۴. بیشتر از ۲۵٪

۱۲- شنا چه تأثیری بر بدن دارد؟

۱. باعث سفت کردن عضلات می‌شود. ۲. باعث شل کردن عضلات می‌شود.
۳. تونیسیته عضلات را بالا می‌برد. ۴. باعث افزایش جنبش پذیری عضله می‌شود.

۱۳- عضلات زمانی که با حداکثر درجه قدرت و طول به کار گرفته می‌شوند، چه میزان بیش از زمان استراحت به خون نیاز دارند؟

۱. ۱۰۰ برابر بیشتر ۲. ۹۰ برابر بیشتر ۳. ۸۰ برابر بیشتر ۴. ۱۲۰ برابر بیشتر

۱۴- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می‌گویند؟

۱. شوت ۲. آبشار ۳. پرتاب ۴. پاس

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

۱. صرفاً فرهنگ جامعه ۲. مقررات و فعالیت‌های جسمانی
۳. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد ۴. سن افراد

۱۶- در آزمون «کشش بارفیکس» خانم‌ها، کدام گزینه خطا محسوب نمی‌شود؟

۱. پاهای فرد از زانو خم باشد.
۲. چانه میله را لمس کند.
۳. چانه از سطح میله پایین تر آید.
۴. فرد با خم کردن به عقب و بالا کشیدن خود در شرایط آزمون قرار گیرد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۲۵- در بیل کوتاه در بسکتبال بیشتر در چه مواقعی مورد استفاده می باشد؟

۱. برای کسب امتیاز بیشتر
۲. در نیمه دوم بازی
۳. زمانی که بازیکن توسط حریف محاصره شده باشد.
۴. برای پاس دادن به بازیکن دیگر

۲۶- کدام گزینه در مورد ابعاد زمین فوتبال صحیح است؟

۱. ۶۵×۱۱۰ متر
۲. ۷۵×۱۱۰ متر
۳. ۷۵×۱۰۰ متر
۴. ۶۵×۱۱۰ متر

۲۷- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می آورند، کدام اند؟

۱. حرکتی
۲. حسی
۳. آوران
۴. پیکری

۲۸- زنان در کدام دو مقطع، آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند؟

۱. بزرگسالی و میانسالی
۲. بارداری و بزرگسالی
۳. بارداری و یائسگی
۴. نوجوانی و بزرگسالی

۲۹- کدام یک از گزینه های زیر، جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟

۱. روانشناسی
۲. مردم شناسی
۳. جامعه شناسی
۴. تاریخ

۳۰- در مهارت سرویس "کات" در تنیس روی میز، توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

۱. پیچ به طرف پهلوی
۲. پیچ به طرف بالا
۳. پیچ به طرف پایین
۴. بدون پیچ

وضعیّت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادی	د	X				۱
عادی	ب		X			۲
عادی	الف			X		۳
عادی	ب	X				۴
عادی	ج		X			۵
عادی	ج		X			۶
عادی	ج		X			۷
عادی	ج		X			۸
عادی	ب			X		۹
عادی	الف				X	۱۰
عادی	د	X				۱۱
عادی	د			X		۱۲
عادی	الف				X	۱۳
عادی	د	X				۱۴
عادی	ج		X			۱۵
عادی	الف	X				۱۶
عادی	د	X				۱۷
عادی	ب			X		۱۸
عادی	ب			X		۱۹
عادی	الف				X	۲۰
عادی	الف			X		۲۱
عادی	ج			X		۲۲
عادی	د	X				۲۳
عادی	د	X				۲۴
عادی	ج		X			۲۵
عادی	ب			X		۲۶
عادی	ج		X			۲۷
عادی	ج		X			۲۸
عادی	د	X				۲۹
عادی	ج			X		۳۰