

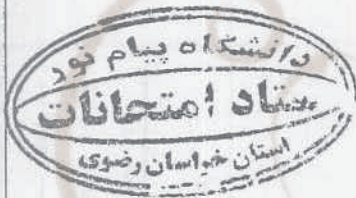
بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد و آل محمد



<http://egza.wordpress.com>

نام درس: تربیت بدنی ۲
 رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی) ۱۴
 تعداد سؤال: فنی ۳۰ تکمیلی — تشریحی —
 زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی —
 تعداد کل صفحات: ۳
 کد درس: ۱۲۱۵۱۵۳

- ۱- افرادی که دخانیات استعمال می کنند نسبت به سایرین بیشتر در معرض ابتلا به چه نوع مشکلی قرار دارند؟
 الف. سکته مغزی ب. کم فشار خونی ج. اضافه وزن د. سکته قلبی
- ۲- ورزش گروهی که باعث افزایش سرعت حرکت، عکس العمل، قدرت پرش و چابکی بازیکنان می شود، کدام است؟
 الف. هندبال ب. فوتبال ج. والیبال د. دو و میدانی
- ۳- عروق کرونری همان.....
 الف. رگهایی هستند که سطح بیرونی قلب را می پوشانند.
 ب. رگهایی هستند که وظیفه خونرسانی به عضلات را دارند.
 ج. رگهایی هستند که وظیفه تغذیه بافتها را بعهده دارند.
 د. رگهایی هستند که خون را از سطح داخلی قلب به خارج هدایت می کنند.
- ۴- کدام یک از عبارات زیر غلط است؟
 الف. بالا بودن درصد چربی موجب کاهش توانایی سیستم قلب و تنفس می شود.
 ب. ورزش وسیله ای برای تامین سلامت جسمانی است.
 ج. همزمان با تجمع چربی در لایه های زیر پوستی، لایه های چربی اطراف قلب نیز افزایش می یابد.
 د. مصرف غذاهای پرچربی تاثیری روی سلامت قلب و عروق ندارد.
- ۵- کدام گزینه در مورد کاهش وزن غلط است؟ برای کاهش وزن باید:
 الف. صبر و حوصله زیادی داشت.
 ب. بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود.
 ج. یکی از وعده های غذایی روزانه را از برنامه غذایی حذف کرد.
 د. از میزان غذاهای مصرفی پرنرژی کاسته شود.
- ۶- چه مدت زمان برای گرم کردن بدن لازم است؟
 الف. نیم ساعت ب. دو الی سه دقیقه
 ج. پنج الی ده دقیقه د. پانزده الی بیست دقیقه
- ۷- روش مدادی گرفتن راکت در تنیس روی میز بیشتر توسط بازیکنان چه کشورهایی استفاده می شود؟
 الف. آمریکا ب. روسیه ج. اروپایی د. چین
- ۸- تاثیر ورزش شنا را بر روی قلب مشخص کنید؟
 الف. افزایش حجم قلب ب. کاهش حجم قلب
 ج. افزایش بازده قلب د. کاهش بازده قلب
- ۹- کدامیک از مطالب زیر صحیح است؟
 الف. کاهش وزن صرفاً از طریق رژیم غذایی ضایعاتی را برای بافت عضلانی ایجاد نمی کند.
 ب. رسوب چربی مقاومت رگهای خونی را کاهش می دهد.
 ج. افزایش چربی محدودیت حرکتی را از بین می برد.
 د. سرعت کاهش وزن به اختلاف بین غذایی که جذب می کنیم و مقداری که می سوزانیم بستگی دارد.



نام درس: تربیت بدنی ۲
 رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)
 زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی -
 تعداد کل صفحات: ۳

۱۰- در نتیجه انجام کدام یک از فعالیتهای زیر سطح اسید لاکتیک خون بعد از انجام تمرینات سنگین سریعتر کاهش می یابد؟

- الف. فعالیتهای سبک
 ج. فعالیتهای سنگین
 ۱۱- در فوتبال، حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربات آهسته و متوالی انجام می شود، است.
 الف. هد زدن ب. پاس دادن ج. دریبل د. شوت زدن
 ۱۲- کدام یک از جملات زیر در رابطه با کاهش وزن بدن « صحیح » است؟
 الف. ممکن است فرد در هفته اول با اضافه وزن مواجه می شود.
 ب. بهترین طریقه کاهش وزن رژیم غذایی است.
 ج. فردی که اضافه وزن دارد امکان کاهش وزن برای او از طریق ورزش امکان پذیر نیست.
 د. با از دست دادن چربی بدن عضله کاهش نمی یابد.



۱۳- فلسفه و مبانی آموزش تربیت بدنی از بعد جسمانی چیست؟
 الف. آشنایی و آموزش اصول صحیح ایستادن و صحیح نشستن.
 ب. آشنایی و آموزش اصول صحیح ایستادن ، صحیح نشستن و صحیح راه رفتن
 ج. کسب درجات عالی قهرمانی
 د. موفقیت در زندگی روزمره

۱۴- حرکت چرخشی پا در شنا کراول از کدام مفصل اجرا می شود؟
 الف. زانو ب. انگشتان ج. ران د. مچ پا

۱۵- مقدار اسید لاکتیک خون با انجام فعالیتهای سبک بعد از تمرین در مقایسه با استراحت مطلق بعد از تمرین
 الف. دیرتر کاهش می یابد ب. سریع تر کاهش می یابد.
 ج. تقریباً کاهش می یابد د. چندان تفاوتی نمی کند.

۱۶- ورزش بعنوان یک عامل فرهنگی بر کدام یک از روندهای زیر تاثیر گذار است؟
 الف. نیرومند شدن ب. اجتماعی شدن ج. سیر الی د. اعتماد به نفس

۱۷- فعالیتهای ورزشی به چه طریقی سبب عدم مصرف سیگار در افراد می شوند؟
 الف. آمادگی بدن ب. اثر جسمانی ج. اثر روانی د. اثر فیزیولوژیکی

۱۸- کدام یک از موارد زیر منابع اصلی تربیت بدنی است؟
 الف. علوم ریاضی، علوم انسانی، فیزیولوژی ب. علوم پایه، زیست شناسی، ریاضی
 ج. ریاضیات، روانشناسی و فیزیولوژی د. زیست شناسی، فیزیولوژی و روانشناسی

۱۹- کدام یک از گزینه های زیر در بهبود عملکرد دستگاه قلبی- عروقی تاثیر کمتری دارد؟
 الف. تیراندازی ب. دوچرخه سواری ج. دویدن د. پیاده روی

۲۰- کدام یک از ورزشهای زیر نسبت به سایرین در کنترل وزن موثرتر است؟
 الف. راهپیمایی ب. ورزشهای سوئدی ج. هندبال د. فوتبال

نام درس: تربیت بدنی ۲
 رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)
 زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی -
 تعداد کل صفحات: ۳

۲۱- موثرترین ورزشها در سلامتی قلب و عروق انسان کدام یک از موارد زیر است؟
 الف. ورزشهای قدرتی ب. ورزشهای سنگین
 ج. ورزشهای با وزن د. ورزشهای استقامتی

۲۲- در کدام مرحله از مراحل گرم کردن باید فعالیتهایی انجام داد که فرد در روش مورد نظر به تمرین آنها می پردازد؟
 الف. مرحله مقدماتی ب. مرحله دوم ج. مرحله سوم د. مرحله آخر

۲۳- گسترش شبکه مویرگی در افراد ورزشکار ناشی از کدام عامل زیر است؟
 الف. مسدود شدن رگهای خونی ب. عدم شکل گیری قشر چربی در عروق
 ج. تامین خون برای بافتهای فعال و فشار وارده بر عروق د. کاهش فشار بر عروق برای تامین خون بافتهای فعال

۲۴- کدام عبارت زیر صحیح است؟
 الف. تمرینات کششی نباید در مرحله بازگشت به حالت اولیه اجرا شود.
 ب. ورزش از جمع شدن خون در اندامهای داخلی بدن جلوگیری می کند.
 ج. هر یک از تارهای عضلانی افراد ورزشکار توسط ۱۵ مویرگ احاطه شده است.
 د. تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است.

۲۵- ویژگیهای «فرع حسنگی» و «لقیبه شناسی و پرورش قوای ذهنی» از اثرات ورزشی و تربیت بدنی بر کدام یک از رفتارهای انسان است؟
 الف. رفتار اعتقادی ب. رفتار فردی ج. رفتار اخلاقی د. رفتار اجتماعی

۲۶- کدام یک از جملات زیر غلط است؟
 الف. پی ریزی علم تربیت بدنی تنها بر مبنای مسائل جسمی و فیزیکی است.
 ب. تربیت بدنی وسیله سالم سازی انسانها و جامعه است.
 ج. در جوامع اسلامی تربیت بدنی در خدمت مکتب است.
 د. تربیت بدنی اساس کمال و تعالی انسانهاست.



۲۷- کدام یک از گزینه های زیر در تامین سلامتی سیستم قلب و عروق مفیدتر است؟
 الف. ورزش قدرتی ب. دوهای سرعتی ج. مصرف دخانیات د. ورزش استقامتی

۲۸- کدام فعالیت در بازگشت بحالت اولیه بدن پس از قطع تمرین بدنی موثرتر از سایر موارد است؟
 الف. استراحت مطلق ب. انجام فعالیت نرم و سبک
 ج. ۱۵۰۰ متر دویدن د. نوشیدن مایعات شیرین بلافاصله پس از تمرین

۲۹- کدام یک از موارد زیر جزء مزایای گرم کردن نیست؟
 الف. تامین اکسیژن مورد نیاز بافتها ب. افزایش زمان انقباض
 ج. کاهش زمان بازتاب د. افزایش جریان خون

۳۰- کاربرد پاس بیسیالی در ورزش بسکتبال چیست؟
 الف. گل زدن ب. جا گذاشتن حریف
 ج. پرتاب پنالتی د. رساندن توپ در مسافت های بیشتر