

بسم الله الرحمن الرحيم  
اللهم صل على محمد و آل محمد



<http://egza.wordpress.com>

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تفریحی --

رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه)

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تفریحی --

کد درس: علوم پایه: ۹۹۱۱۰۴ - علوم انسانی: ۹۹۲۱۰۰ تاریخ: ۸۶/۳/۲۴ شروع: ۱۴

تعداد کل صفحات: ۲

۱. چنانچه چربی بدن زنان از ..... درصد و در بدن مردان از ..... درصد کل وزن بدن فراتر رود، چاقی محسوب می‌شود.

الف. ۱۵، ۱۲ ب. ۱۵، ۲۵ ج. ۲۵، ۱۵ د. ۲۰، ۳۰

۲. جمله صحیح کدام است؟

الف. با کاهش مقدار چربی، رگهای خونی افزایش می‌یابند.

ب. افزایش فعالیت یک عضو، باعث افزایش شبکه مویرگی آن می‌شود.

ج. کاهش مقدار چربی، تأثیری بر رگهای خونی ندارد.

د. افزایش فعالیت یک عضو، باعث کاهش شبکه مویرگی آن می‌شود.

۳. تنشهای عصبی عمدتاً باعث افزایش چه هورمونهایی در بدن می‌شود؟

الف. رشد و کورتیزول ب. آدرنالین و رشد ج. آدرنالین و تستوسترون د. آدرنالین و کورتیزول

۴. در بهداشت و تندرستی دستگاه قلب و عروق، کدام دسته از ورزشها مؤثرترند؟

الف. قدرتی ب. سرعتی ج. توانی د. استقامتی

۵. از میان رشته‌های ورزشی زیر، اثر کدامیک در کنترل وزن و تناسب عضلانی بیشتر است؟

الف. فوتبال ب. راهپیمایی ج. دوچرخه‌سواری د. هندبال

۶. ورزش انفرادی که عضلات را شل و سفتی عضلات را کنترل و باعث جنبش پذیری بیشتر مفاصل می‌شود، چه نام دارد؟

الف. شنا ب. دو و میدانی ج. هندبال د. وزنه‌برداری

۷. سریع‌ترین شنا که در آموزش افراد مبتدی از آن استفاده می‌شود، چه نام دارد؟

الف. کرال سینه ب. کرال پشت ج. قورباغه د. پروانه

۸. در شنا، شناگر عمل نفس‌گیری را با حرکت ..... هماهنگ می‌کند.

الف. پاهایش ب. سرش ج. دستهایش د. بدنش

۹. در والیبال، ارسال توپ به بازیکن هم تیمی برای اجرای مهارت بعدی را چه می‌گویند؟

الف. سرویس ب. پاس ج. اسپک د. دفاع

۱۰. آرایش بازیکنان والیبال در قسمت جلو و عقب زمین، شامل چه تعداد نفرات می‌شود؟

الف. ۴، ۲ ب. ۲، ۴ ج. ۲، ۲ د. ۱، ۵

۱۱. در فوتبال، کنترل توپ با تمام قسمت‌های بدن به جز ..... مجاز می‌باشد؟

الف. دستها ب. پاها ج. سینه د. سر

۱۲. در بسکتبال، زمانی که بازیکن توسط حریف محاصره شده است، از چه مهارتی برای حفظ و کنترل توپ استفاده می‌کند؟

الف. پاس زمینی ب. دریبل بلند ج. پاس سینه دو دست د. دریبل کوتاه

۱۳. در بازیهای رسمی بسکتبال، بیشتر توسط افراد قدبلند استفاده می‌شود؟

الف. پاس زمینی ب. پاس دودستی بالای سر ج. پاس سینه دو دست د. پاس بیسبالی

۱۴. در بازیهای رسمی، طول و عرض زمین بسکتبال چه قدر است؟

الف. ۱۵ و ۲۸ متر ب. ۲۰ و ۱۴ متر ج. ۲۲ و ۱۸ متر د. ۲۸ و ۱۵ متر

۱۵. کات در بازی تنیس روی میز چگونه توصیف می‌شود؟

الف. چرخش توپ از طرف بالا به پایین ب. چرخش توپ از راست به چپ

ج. چرخش توپ از پایین به بالا د. چرخش توپ از چپ به راست

نام درس: تربیت بدنی ۲  
 رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه)  
 کلاس درس: علوم پایه: ۹۹۱۱۰۲ - علوم انسانی: ۹۹۲۱۰۰  
 تعداد سؤالات: فنی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --  
 زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی --  
 تعداد کل صفحات: ۲

۱۶. در کدام مهارت تنیس روی میز ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد است؟  
 الف. فورهند ب. بک هند ج. های لوپ د. درایو لوپ
۱۷. بعد از یک فعالیت ورزشی، چگونه می‌توان میزان اسیدلاکتیک تولیدی را سریع‌تر کاهش داد؟  
 الف. فعالیت‌های سبک بدنی ب. استراحت مطلق ج. دراز کشیدن د. دوچرخه سواری
۱۸. قابلیت کشیده شدن عضلات و تاندونها برای تأمین وسعت دامنه حرکتی بیشتر در مفاصل مربوط، معرف چیست؟  
 الف. گرم کردن ب. چابکی ج. انعطاف‌پذیری د. سرعت عضو
۱۹. توسعه انعطاف عضلات ناحیه قدامی ران در چه ورزشهایی اهمیت دارد؟  
 الف. دوی سرعت و فوتبال ب. وزنه برداری، والیبال ج. فوتبال، ژیمناستیک د. والیبال، دو و میدانی
۲۰. کدامیک از حرکات زیر اهمیت بیشتری در تکواندو، جودو و کاراته دارد؟  
 الف. کشش عضلات ناحیه قدامی ران و لگن ب. کشش عضلات ناحیه پشت ران  
 ج. کشش عضلات ناحیه خلفی ساق پا د. کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا
۲۱. کشش عضلات ناحیه شانه اغلب در چه ورزشهایی به کار گرفته می‌شود؟  
 الف. دو و میدانی و کشتی ب. بدمینتون و کشتی ج. تنیس و والیبال د. بدمینتون و شنا
۲۲. حرکت دراز و نشست برای تقویت چه دسته عضلاتی انجام می‌شود؟  
 الف. عضلات پاها ب. عضلات شکم  
 ج. عضلات عمل کننده در حرکت پرش جفت د. عضلات بازو و کمر بند شانه‌ای
۲۳. دویدن در مسیره‌های ۱۰۰ متر تا ۵۰۰ متر (۲۰ متر سریع و ۱۰ متر آهسته) برای توسعه چه قابلیت‌هایی پیشنهاد شده است؟  
 الف. چابکی ب. استقامت قلبی عروقی ج. استقامت موضعی د. استقامت عمومی
۲۴. این دو شامل دوهای سریع و آهسته تناوبی است که در زمینها و جاده‌های طبیعی و حواشی شهرها قابل اجراست؟  
 الف. نیمه استقامتی ب. استقامتی ج. تناوبی د. فارتک
۲۵. کدام آزمون، استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای و بازوها را اندازه می‌گیرد؟  
 الف. دراز و نشست ب. شنای روی زمین ج. کشش از بارفیکس د. دوی رفت و برگشت
۲۶. آزمون پرش طول جفتی چه قابلیت‌هایی را می‌سنجد؟  
 الف. نیروی عضلات پاها ب. چابکی عرضی ج. انعطاف‌پذیری عضلات شکم د. توانایی عضلات شکم
۲۷. سرعت عمومی بدن در حرکت و انتقال از یک نقطه به نقطه دیگر را با چه آزمونی می‌توان سنجید؟  
 الف. دو ۵۴۸ متر ب. دوی ۴۵ متر ج. دو رفت و برگشت د. دوی ۱۶۰۰ متر
۲۸. حرکت شنای روی زمین برای تقویت چه دسته عضلاتی استفاده می‌شود؟  
 الف. عضلات ناحیه مچ دست ب. عضلات ناحیه میان تنه  
 ج. عضلات ناحیه پشت ران د. عضلات دست و کمر بند شانه و بازو
۲۹. در حرکات کشش ایستا، توصیه شده است هر تمرین دست کم چند تکرار داشته باشد؟  
 الف. ۲۰ ب. ۱۰ ج. ۵ د. ۱
۳۰. بیشترین مقاومت برای ایجاد انعطاف مناسب، توسط چه عواملی به وجود می‌آید؟  
 الف. لیگامنتها و استخوانها ب. ساختار مفصل و استخوانها  
 ج. هسته‌های موجود در مفصل د. کپسول مفصل و بافت‌های مربوط به عضله

