

بسم الله الرحمن الرحيم  
اللهم صل على محمد و آل محمد



<http://egza.wordpress.com>

نام درس: تربیت بدنی ۲

۱۱/۱۱/۸۶

رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته های علوم پایه)

تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی - تفریحی -

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تفریحی -

تعداد کل صفحات: ۳

کد درس: ۹۹۱۱۰۲

۱. در تقسیم بندی منابع تربیت بدنی ، جامعه شناسی جزء کدام منبع است؟  
الف. علوم پایه      ب. علوم تجربی      ج. علوم انسانی      د. میراث فرهنگی اجتماعی انسان
۲. نقش فعالیتهای ورزشی را چگونه ارزیابی می کنید؟  
الف. فعالیت ورزشی می بایست مبراً از ارزشهای حاکم بر جامعه باشد  
ب. در جریان مسابقات فرد نیاز به هماهنگی ارزشهای خود با دیگران ندارد  
ج. ارتباطی بین فعالیت های ورزشی و تغییرات رفتار اجتماعی وجود ندارد  
د. تغییرات ایجاد شده در رفتارهای اجتماعی ناشی از حضور در فعالیتهای ورزشی بستگی به شخصیت اجتماعی افراد دارد
۳. رگهای کرونر چه نقشی در بدن دارند؟  
الف. خون رسانی به عضله قلب      ب. خون رسانی به عضلات بدن  
ج. خون رسانی به بافت ریه      د. خون رسانی به سیستم عصبی مرکزی
۴. اعصاب وایران چیست؟  
الف. جزء اعصاب مرکزی است و خبر را از مرکز به اندام می برند.  
ب. جزء اعصاب محیطی است خبر را از اندام به مرکز می برند.  
ج. جزء اعصاب مرکزی است و خبر را از محیط به اندام می برند.  
د. جزء اعصاب محیطی است و خبر را از مرکز به اندام می برد.
۵. چاقی در سنین مختلف چه وضعیتی دارد؟  
الف. مردان اکثراً در سن ۲۰ تا ۲۵ سال مستعد چاقی هستند.  
ب. زنان به جزء دوره یائسگی در سایر مواقع آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند.  
ج. قبل از بلوغ در نتیجه چاقی علاوه بر افزایش تعداد سلولها، اندازه سلولهای چربی نیز بزرگتر می شوند.  
د. در بزرگسالان تعداد سلولهای چربی افزایش می یابد.
۶. تناسب عضلانی در کدامیک از رشته های ورزشی ذیل بیشتر است؟  
الف. هندبال      ب. تنیس روی میز      ج. راهپیمایی      د. ورزشهای سوئدی
۷. چه ورزشی را برای سلامت قلب و عروق افراد میانسال مناسب نمی دانید؟  
الف. تمرینات قدرتی      ب. جاگینگ      ج. تمرینات استقامتی      د. شنا
۸. به کدامیک از ورزشهای ذیل ورزش پایه می گویند؟  
الف. فوتبال      ب. شنا      ج. بسکتبال      د. والیبال
۹. در هر حرکت کامل دستها، در شنا چند ضربه پا زده می شود؟  
الف. ۱۱      ب. ۹      ج. ۸      د. ۶
۱۰. کدامیک از موارد ذیل در والیبال توسعه نمی یابد؟  
الف. استقامت      ب. چابکی      ج. سرعت حرکت      د. عکس العمل
۱۱. دریافت پاس پنجه والیبال چگونه است؟  
الف. دستها در کنار صورت قرار می گیرد  
ب. دستها روی پیشانی قرار می گیرد  
ج. انگشت شست به انگشت اشاره می چسبد  
د. سر کاملاً جلو و روبرو را رؤیت می کند



نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سئوال: فنی ۳۰ تکلیفی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم پایه)

زمان امتحان: نمنش و تکلیفی ۲۰ دقیقه تشریحی -

کد درس: ۹۹۱۱۰۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱۲. دفاع در والیبال چگونه انجام می شود؟

الف. دفاع در زمین عمدتاً توسط بازیکنان جلو انجام می شود.

ب. دفاع در زمین عمدتاً توسط افرادی که در دفاع روی تور شرکت می کنند انجام می شود.

ج. دفاع در زمین و در پهلو بیشتر توسط کف دست و مشت انجام می شود.

د. دفاع در زمین بیشتر توسط پنجه انجام می شود.

۱۳. در یک ضربه ایستگاهی اگر توپ بطور صحیح پس از برخورد با پای دروازه بان وارد دروازه تیم حریف در فوتبال شود به

این ضربه اصطلاحاً چه گفته می شود؟

الف. آوانتاز ب. ضربه دراپ بال ج. ضربه مستقیم د. ضربه غیر مستقیم

۱۴. حداکثر فاصله پای تکیه گاه درکنار توپ درضربه فوتبال چقدر باید باشد؟

الف. ۴ سانتی متر ب. ۶ سانتی متر ج. ۸ سانتی متر د. ۹ سانتی متر

۱۵. چربی بدن زنان اگر از ..... درصد تجاوز کند فرد با اضافه وزن روبرو می شود؟

الف. ۱۰ درصد ب. ۱۵ درصد ج. ۲۰ درصد د. ۲۵ درصد

۱۶. در اجرای کنترل توپ توسط ران در فوتبال چه حرکتی می بایست انجام بدهیم؟

الف. عضو کنترل کننده ضربه کسی به توپ وارد می کند.

ب. عضو کنترل کننده را محکم در مقابل حرکت توپ قرار می دهیم.

ج. همزمان با تماس توپ عضو، کسی به عقب کشیده می شود.

د. عضو کنترل کننده بایست در مقابل توپ ثابت باشد.

۱۷. پرتاب اوت دستی درفوتبال به چه شکل انجام می گیرد؟

الف. از محوطه عرضی زمین پرتاب می شود. ب. از عقب واز روی سر پرتاب می شود.

ج. در هنگام پرش هم انجام می شود. د. هنگام پرتاب توپ حداقل یک پا باید روی زمین باشد.

۱۸. درپیل بلند بسکتبال چگونه است؟

الف. فاصله دست ضربه به زمین کم است

ب. بیشتر در زمانی که توسط حریف در محاصره باشد اجرا می شود.

ج. زمانی که با سرعت مسافتی را طی کنیم استفاده می کنیم.

د. بیشتر برای حفظ و کنترل توپ بکار می رود.

۱۹. کدامیک از پاسهای ذیل در بازی بسکتبال کاربرد بیشتری دارد؟

الف. پاس زمینی دو دستی ب. پاس سینه ای دو دستی

ج. پاس دودستی بالای سر د. پاس یک دستی

۲۰. پاس دو دستی بالای سر در بسکتبال چگونه انجام می شود؟

الف. بیشتر در بازیهای پرسرعت استفاده می شود.

ب. در رساندن توپ پاس مطمئن تری نسبت به پاسهای دیگر است.

ج. این پاس بیشتر توسط افراد کوتاه قد استفاده می شود.

د. فرم گرفتن توپ شبیه به پاس زمینی است.



نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سئوال: فنی ۳۰ تکلیفی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم پایه)

زمان امتحان: نمنش و تکلیفی ۲۰ دقیقه تشریحی -

کد درس: ۹۹۱۱۰۳

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱. کدامیک از موارد زیر مربوط به ضربه کات در تنیس روی میز است؟

الف. همان ضربه درایو لوپ است. ب. همان ضربه های لوپ است.

ج. چرخش توپ از بالا به پائین است. د. چرخش توپ از پائین به بالاست.

۲۲. های لوپ چگونه ضربه ای است؟

الف. ارتفاع توپ کم اما سرعت پیچ توپ زیاد است

ب. ارتفاع و سرعت پیچ توپ زیاد است

ج. ارتفاع و سرعت پیچ توپ کم است

د. سرعت توپ کم اما ارتفاع پیچ توپ زیاد است

۲۳. استراند گرم کردن را تا چه حدی در بهبود رگوردهای ورزشی موثر می داند؟

الف. ۲ تا ۵ درصد ب. ۱۰ تا ۱۵ درصد ج. ۲۰ تا ۲۵ درصد د. ۲۵ تا ۳۰ درصد

۲۴. تحقیقات انجام شده کدامیک از موارد ذیل را در خاصیت کشسانی عضلات مقاومتر از سایر موارد می داند؟

الف. چربی ب. پوست ج. کپسول مفصلی د. غضروف

۲۵. اگر بحالت تشهد در نماز قرارگیریم کدامیک از عضلات را تحت کشش قرار داده ایم؟

الف. خلفی ران ب. باسن ج. جانبی کمر د. قدامی شاق پا

۲۶. در حالت نشست و با پاهای کشیده دستها را به سج پا می رسانیم در این حالت کدام عضله جمع می شود؟

الف. جلوی ران ب. پشت ران ج. کمر د. باسن

۲۷. به یک بازیکن تنیس روی میز چه تمرینات کششی را توصیه می کنید؟

الف. گروههای عضلات ضد جاذبه ب. گروههای عضلانی درگیر درفعالیت

ج. گروههای عضلات پایدار کننده د. گروههای عضلات خم کننده

۲۸. کدامیک از مطالب ذیل نادرست است؟

الف. هدف از کاهش وزن کاهش درصد چربی است

ب. حجم عضلات و مقاومت در برابر بیماریها رابطه مستقیمی باهم دارند

ج. بیستوپنج درصد از کاهش وزن که صرفاً از طریق محدودیت غذایی بوجود می آید به علت ضایعات بافت عضلانی است.

د. توده عضلانی نقشی در کارآیی آن جهت مقابله با بیماری ندارد

۲۹. کدامیک از عوامل ذیل بیش از سایر عوامل ورزشکار را از گرایش به مصرف سیگار منع می کند؟

الف. اقتصادی ب. روانی ج. فرهنگی د. فیزیولوژیکی

۳۰. جهت افزایش استقامت عمومی بدن بهتر است از چه تمریناتی استفاده کنیم؟

الف. تمرینات هوازی ب. تمرینات سرعتی

ج. تمرینات قدرتی د. تمرینات PNF

