

بسم الله الرحمن الرحيم  
اللهم صل على محمد و آل محمد



[www.egza.tk](http://www.egza.tk)

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تفریحی --

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

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تفریحی -- دقیقه

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. فارتلک
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



تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی - دقیقه

تعداد کل صفحات: ۳

نام درس: تربیت بدنی ۲  
 رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی)  
 کد درس: علوم انسانی: ۹۹۲۱۰۰

۸۶/۱۱/۱  
۱۴

۱. در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان ..... می‌دهد.
- الف. ضربه پنالتی      ب. پرتاب اوت      ج. شوت آزاد      د. آفساید
۲. در بازی بسکتبال از پاس بیسبالی بیشتر در چه موردی استفاده می‌شود؟
- الف. ارسال توپ به فواصل دور      ب. ارسال توپ به فواصل نزدیک  
 ج. پرتاب توپ پنالتی      د. پرتاب خطاها
۳. در طرح و تنظیم تمرینات کششی بیشتر چه گروهی از عضلات باید مورد توجه قرار گیرند؟
- الف. کلیه عضلات بدن      ب. عضلات سطحی بدن  
 ج. عضلاتی که در فعالیت اصلی درگیر حرکت باشند      د. عضلات آسیب‌پذیر بدن
۴. کدام گزینه در مورد عوامل مؤثر بر تغییرات فشار خون صحیح است؟
- الف. جنس و سن      ب. سن و خواب      ج. خواب و جنس      د. وضعیت بدنی و خواب
۵. کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن مورد توجه ملی باشد؟
- الف. ضربان قلب      ب. درجه حرارت بدن      ج. انعطاف عضلانی      د. هر سه مورد فوق
۶. از میان ورزشهای زیر کدامیک تأثیر کمتری در ارتباط با کنترل وزن دارند؟
- الف. فوتبال      ب. اسکی سرعت      ج. تنیس روی میز      د. بسکتبال
۷. کدام یک از موارد زیر تأثیر تربیت بدنی را در تغییر رفتار اجتماعی بیان نمی‌کند؟
- الف. احیای حس مسئولیت‌پذیری      ب. تقویت قدرت ابتکار  
 ج. بروز استعداد اجتماعی      د. احترام به قوانین
۸. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟
- الف. ورزش شنا، ورزش مناسبی برای پرکردن اوقات فراغت در کلیه سنین می‌باشد.  
 ب. پاس پنجه در والیبال به معنی دریافت توپ است.  
 ج. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.  
 د. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.
۹. جمله صحیح کدام است؟
- الف. پاس سینه دو دست در بسکتبال خیلی کم استفاده می‌شود.  
 ب. پاس سینه دو دست معمولاً برای فاصله‌ای در حدود ۹۰ سانتیمتر به کار می‌رود.  
 ج. پاس دودستی بالای سر بیشتر توسط افراد قد کوتاه استفاده می‌شود.  
 د. پاس سینه دو دست برای فاصله‌هایی در حدود ۵ تا ۶ متر کاربرد دارد.
۱۰. پرتاب آزاد در بسکتبال ..... امتیاز دارد.
- الف. یک      ب. دو  
 ج. سه      د. به تشخیص داور
۱۱. برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافی، کدام یک از روشهای زیر مناسبترین روش می‌باشد؟
- الف. رژیم غذایی      ب. تمرینات ورزشی  
 ج. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی      د. ورزش درمانی



نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: کارشناسی عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی)

کلاس درس: علوم انسانی: ۹۹۲۱۰۰

تعداد سؤالات: فنی ۳۰ تکلیفی - تشریحی -

زمان امتحان: تشریحی و تکلیفی ۲۰ دقیقه تشریحی -

تعداد کل صفحات: ۳

۱۲. کدام گزینه در ارتباط با مبانی تربیت بدنی صحیح است؟  
الف. تربیت بدنی وسیله‌ای است که در کمال و تعالی انسانها موثر بوده و می‌تواند گامی در جهت اهداف نهایی انسانها که همان سیر الی‌الله است، بردارد.  
ب. تربیت بدنی از سه منبع اصلی جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و مردم‌شناسی سرچشمه می‌گیرد و هدف آن سالم‌سازی انسانها و در نهایت جامعه است.  
ج. تربیت بدنی اساس تعلیم و تربیت است که در جامعه اسلامی در خدمت مکتب بوده و وسیله‌ای در جهت رشد توانمندی جسمانی است.  
د. تربیت بدنی در قبول مسئولیت و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش‌آموزان سهمیه بوده و بعنوان عاملی در جهت ایجاد و تقویت رفتارهای نامطلوب، موثر است.
۱۳. سطح اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت‌های سبک بعد از تمرین نسبت به استراحت مطلق چه تغییری می‌یابد؟  
الف. تغییر نمی‌کند. ب. سریعتر کاهش می‌یابد.  
ج. افزایش می‌یابد. د. به آرامی کاهش می‌یابد.
۱۴. چه تعداد مویرگ اطراف تارهای عضلانی افراد فعال و پرتحرک را احاطه می‌کند؟  
الف. ۵ تا ۷ تار ب. ۳ تا ۴ تار ج. بیش از ۸ تار د. کمتر از ۳ تار
۱۵. برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن، چند جلسه تمرین در هفته مورد نیاز است؟  
الف. چهار جلسه ب. دو جلسه ج. یک جلسه د. سه جلسه
۱۶. قبول مسئولیت در افراد، از آثار کدام یک از مبانی تربیت بدنی است؟  
الف. فیزیولوژیکی ب. تربیتی ج. روانی - اجتماعی د. اخلاقی - اعتقادی
۱۷. افزایش بازده قلب و دستگاه تنفسی در کدام یک از ورزشهای زیر بیشتر و بهتر است؟  
الف. وزنه برداری ب. پرورش اندام ج. دوهای سرعت د. شنا
۱۸. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟  
الف. سیستم عصبی بدن تحت تأثیر حرکات جسمانی نیست.  
ب. کسانی که از لحاظ عصبی قوی‌تر هستند تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.  
ج. تجمع گلوکز از خون از عوامل ایجاد تصلب شرایین می‌باشد.  
د. پاس، تنها مهارت اصلی در بازی فوتبال است.
۱۹. توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود ..... در یک هفته از وزن کاسته شود.  
الف. ۲ کیلوگرم ب. ۳ کیلوگرم  
ج. ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم د. ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم
۲۰. جمله صحیح را در بین جملات زیر مشخص کنید؟  
الف. تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است.  
ب. تمرینات کششی نباید در مرحله بازگشت به حالت قبل از تمرین اجرا شود.  
ج. ورزش از جمع شدن خون در اندامهای داخلی بدن جلوگیری می‌کند.  
د. هر یک از تارهای عضلانی افراد توسط سه مویرگ احاطه شده است.



نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: کارشناسی عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی)

کلاس درس: علوم انسانی: ۹۹۲۱۰۰

تعداد سؤالات: فنی ۳۰ تکلیفی - تشریحی -

زمان امتحان: تشریحی و تکلیفی ۲۰ دقیقه تشریحی -

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱. انجام حرکات و فعالیت‌های ظریف با هماهنگی دستگاههای ..... و عضلانی میسر می‌شود.  
الف. عصبی ب. هورمون ج. قلبی د. حرکتی
۲۲. کدام جمله در مورد فشار خون صحیح نیست؟  
الف. مقدار طبیعی فشار  $\frac{120}{80}$  میلی‌متر جیوه است.  
ب. در شرایط طبیعی خون دارای فشار است که توسط انقباض بطن چپ قلب صورت می‌گیرد.  
ج. فشار خون تحت تأثیر عواملی نظیر سن، جنس، محیط، وضعیت بدن و هیجان‌ها می‌باشد.  
د. بیماری فشار خون به حالتی می‌گویند که فشار خون بیش از  $\frac{140}{90}$  میلی‌متر جیوه باشد.
۲۳. کدامیک از تعاریف زیر مربوط به دویدن جاگینگ است؟  
الف. نوع تمرین استقامتی است که با حداکثر سرعت انجام می‌شود.  
ب. نوعی تمرین سرعتی است که با سرعت متوسط انجام می‌شود.  
ج. نوعی تمرین استقامتی است که نرم و سبک انجام می‌شود.  
د. نوعی تمرین سرعتی است که به صورت آرام انجام می‌شود.
۲۴. کدام گزینه از اجزای مبانی تربیت بدنی محسوب نمی‌شود؟  
الف. مبانی فیزیولوژیکی ب. مبانی اقتصادی  
ج. مبانی تربیتی - اخلاقی د. مبانی روانی - اجتماعی
۲۵. هدف از اجرای تمرین پنج مرحله‌ای - نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟  
الف. افزایش هماهنگی و تعادل ب. افزایش استقامت موضعی  
ج. افزایش چابکی بدن د. افزایش استقامت عمومی
۲۶. اگر جداره شریانه‌های قلبی در اثر تجمع چربیها سخت شوند، این بیماری را ..... می‌نامند.  
الف. سکت قلبی ب. سکت مغزی ج. پرفشار خونی د. تقلب شرایین
۲۷. افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری بیشتر در معرض ابتلا به کدام بیماری می‌باشند؟  
الف. سکت قلبی ب. کم فشار خونی ج. تصلب شرایین د. چاقی
۲۸. کدامیک از موارد زیر در روش مدادی گرفتن راکت در تنیس روی میز استفاده نمی‌شود؟  
الف. کات ب. بگ هند (پشت راکت) ج. فورهند (جلو راکت) د. بیج
۲۹. در صورتی که میزان چربی بدن مردان از ..... درصد وزن کلی بدن بیشتر باشد، این افراد چاق هستند.  
الف. ۵ درصد ب. ۱۵ درصد ج. ۲۵ درصد د. ۲۰ درصد
۳۰. در حرکات کششی ایستا، حفظ حرکت در طول دامنه حرکتی بین ..... است.  
الف. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ب. ۱۵ تا ۲۵ ثانیه ج. ۲۵ تا ۳۵ ثانیه د. ۳۵ تا ۷۵ ثانیه



نام درس: تربیت بدنی ۲

۱۱/۸۶

تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی - تفریحی -

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

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تفریحی -

کد درس: ۹۹۱۱۰۲

تعداد کل صفحات: ۳

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 سؤالات: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

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

زمان امتحان: ۲۰ دقیقه تشریحی - ۲۰ دقیقه تکمیلی -

کد درس: ۹۹۱۱۰۳

تعداد کل صفحات: ۳

www.egza.tk

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 سؤالات: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

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

زمان امتحان: ۲۰ دقیقه تشریحی - ۲۰ دقیقه تکمیلی -

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. ۵ تا ۱۰ 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 نشسته 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

