

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۵۰ دقیقه تشریحی

تعداد کل صفحات: ۳۰

۱. رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیطهای سالم ورزشی صحنه بر اجتماعی تربیت بدنی می‌گذارد.
الف. قبول مسئولیت ب. تقویت ارزشها ج. قدرت سازندگی د. مبنای روانی
۲. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء میراث و فرهنگ انسانی محسوب نمی‌شود؟
الف. تاریخ ب. جامعه شناسی ج. روانشناسی د. مردم شناسی
۳. کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته به کدامیک از عوامل زیر مربوط می‌شود؟
الف. برون شخصیت اجتماعی ب. احترام به قوانین اجتماعی ج. توانایی برقراری روابط اجتماعی د. بروز استعدادها اجتماعی
۴. کدام گزینه در رابطه با تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی غلط است؟
الف. روانشناسان، فعالیتهای حرکتی را وسیله‌ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می‌دانند.
ب. افزایش نیروی جسمانی در همه موارد باعث رشد عقلانی، شخصیتی و معنوی فرد می‌شود.
ج. تقسیم کار از اصول روابط اجتماعی در هر جامعه محسوب می‌شود و با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد.
د. ورزش محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظر است.
۵. کدام گزینه در رابطه با ورزش و سلامت جسمانی غلط است؟
الف. مصرف غذاهای پرچربی، مقاومت رگها را کاهش داده و منجر به افزایش فشار خون می‌شود.
ب. قلب همانند سایر اعضا تحت تأثیر اعضای دیگر بدن است و از عوامل مختلف محیطی و وضعیت جسمانی نیز تأثیر می‌پذیرد.
ج. دستگاه عصبی وظیفه کنترل، هدایت و تحریک پذیری را به عهده دارد.
د. بالا بودن درصد چربی، ظرفیت استقامت قلبی و تنفسی را پایین می‌آورد.
۶. کدام گزینه مؤثرترین راه برای کاهش تنش محسوب نمی‌شود؟
الف. عادی شدن شرایط زندگی ب. ورزشهای نرم و سبک ج. زندگی یکنواخت د. مدیریت فردی برای کنترل و تقلیل فشارها
۷. کدامیک از ورزشهای زیر روی تناسب عضلانی اثر کمتری دارد؟
الف. دوی نرم و آرام ب. شنا ج. ورزشهای سوئدی د. فوتبال
۸. کدامیک از ورزشهای زیر در کنترل وزن اثر یکسانی دارند؟
الف. دوی نرم و راهپیمایی ب. شنا و اسکی سرعت ج. هندبال و فوتبال د. بسکتبال و فوتبال
۹. در مورد مهارتهای ورزش شنا، کدام گزینه صحیح است؟
الف. دریافت هوا از طریق دهان و بینی انجام می‌شود.
ب. عمل بازدم در هوا و از طریق دهان و بینی انجام می‌شود.
ج. شناگر عمل نفس‌گیری را با حرکت سرش هماهنگ می‌کند.
د. پاها در موقع ضربه زدن به صورت آزاد حرکت می‌کنند.
۱۰. کدام گزینه از مزایای گرم کردن نیست؟
الف. تأمین اکسیژن مورد نیاز بافتها ب. افزایش زمان انقباض ج. کاهش زمان بازتاب د. افزایش جریان خون

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سوال: نسبی ۳۰ تکمیلی

نظریتی

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

زمان امتحان: نسبی و تکمیلی ۵۰ دقیقه نظریتی

تعداد کل صفحات:

۱۱. در فوتبال حرکت توپ را که همراه بازیکن با ضربه‌های آهسته و متوالی انجام می‌شود اصطلاحاً می‌گویند.

الف. کنترل توپ ب. دریبل ج. پاس د. هدز در

۱۲. در مهارت «کات» در تنیس روی میز، توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

الف. پیچ به طرف بالا ب. پیچ به طرف پایین ج. پیچ به طرف پهلو د. بدون چرخش

۱۳. اجرای این مهارت همراه با چرخش توپ است؟

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

۱۴. قطر دایره وسط بسکتبال چند متر است؟

الف. ۳ متر ب. ۱/۸ متر ج. ۲/۶ متر د. ۱/۲ متر

۱۵. کدامیک از جملات زیر غلط است؟

الف. پاس نیمه در والیبال در واقع به معنای دریافت توپ است.

ب. ورزش شنا ورزش مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت در کلیه سنین است.

ج. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.

د. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.

۱۶. کدام گزینه در مورد مزایای گرم کردن صحیح نیست؟

الف. افزایش سرعت انقباض ب. افزایش زمان واکنش

ج. تسهیل واکنشهای سوخت و سازی د. کاهش صدمه‌های عضلانی - وتری

۱۷. کدامیک از تمرینات کششی زیر بازتاب دوک عضلانی را تحریک می‌کند؟

الف. PNF ب. ایستا ج. بالستیک د. استاتیک

۱۸. افزایش انعطاف پذیری ناحیه خارجی ران بیشتر برای کدام دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

الف. تنیس (هنگام حمله) ب. دوندگان استقامت ج. تکواندو د. کشتی

۱۹. در کدام ورزش زیر کشش عضلات ناحیه میان تنه اهمیت دارد؟

الف. تنیس ب. هندبال ج. شنا د. کشتی

۲۰. به منظور حفظ انعطاف پذیری کسب شده چند جلسه تمرین در هفته لازم است؟

الف. یک یا دو جلسه ب. سه جلسه ج. دو یا سه جلسه د. یک جلسه

۲۱. در حالتی شبیه استارت دو، عضلات کدام ناحیه بدن تحت کشش قرار می‌گیرد؟

الف. پشت ساق پا ب. قدامی ساق پا ج. خارجی ران د. پشت ران

۲۲. چرخش بالاتنه در حالی که روی یک صندلی نشسته‌اید کدام گروه عضلانی را تحت کشش قرار نمی‌دهد؟

الف. عضلات میان تنه ب. عضلات ستون فقرات

ج. عضلات شانه د. عضلات شکم

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

تعداد سؤالات: نسی ۳۰ تکمیلی

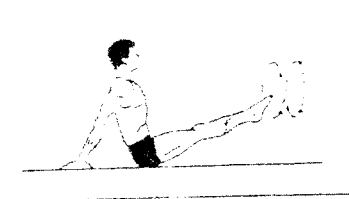
نظری

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۵۰

نظری

تعداد کل صفحات: ۳

۲۳. تمرین زیر در تقویت کدام دسته از عضلات زیر بی‌تأثیر است؟



الف. شکم

ب. شانه‌ها

ج. لگن

د. پاها

۲۴. انجام دو رفت و برگشت سبب توسعه کدام قابلیت زیر می‌شود؟

د. چابکی

ج. توان

ب. قدرت

الف. سرعت

۲۵. کدامیک از تمرینهای زیر استقامتی محسوب نمی‌شود؟

د. دوی فارتلک

ج. جاگینگ

الف. دوی تداومی آهسته

۲۶. دویدن تند و کند اصطلاحاً چه نامیده می‌شود؟

د. اینتروال

ج. فارتلک

ب. جاگینگ

الف. دوی تداومی

۲۷. آزمون کشش از باریکس کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

ب. نیروی عضله‌های کمر بند شانه و بازوها

الف. استقامت عضله‌های کمر بند شانه و بازوها

د. توان عضله‌های کمر بند شانه و بازوها

ج. قدرت عضله‌های کمر بند شانه و بازوها

۲۸. آزمون پرش طول جفتی کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

ج. نیروی عضله‌های پا

ب. توان عضله‌های پا

د. الف و ب

۲۹. علت افزایش شبکه مویرگی در افراد فعال چیست؟

ب. افزایش نیازمندیهای خونی عضلات

الف. بکارگیری عضلات با حداکثر درجه قدرت و توان

د. الف و ب

ج. فشار وارده بر عروق خونی

۳۰. شنای سریعترین نوع شناست.

د. پروانه

ج. پشت

ب. قورباغه

الف. کرال سینه