

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سؤال: هفتی ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی - دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۵

۱. کدام عبارت زیر در مورد فشار خون صحیح است؟

الف. در شرایط طبیعی وجود ندارد.

ب. مقدار طبیعی آن  $\frac{80}{120}$  است.

ج. توسط انقباض بطن چپ قلب ایجاد می‌شود.

د. توسط بطن راست قلب ایجاد می‌شود.

۲. فاصله پای تکیه‌گاه تا توپ در هنگام ضربه به توپ در بازی فوتبال چه مقدار باید باشد:

الف. ۸ سانتی‌متر ب. حداکثر ۴ سانتی‌متر ج. حداکثر ۱۰ سانتی‌متر د. حداکثر ۱۵ سانتی‌متر

۳. کدامیک از موارد زیر در خصوص گرم کردن صحیح نیست:

الف. زمان بازتاب عضله کاهش می‌یابد.

ج. همان تمرینات قدرتی است.

د. با گرم کردن سرعت انقباض افزایش می‌یابد.

۴. سرد کردن (برگشت به حالت اولیه) به چه دلیل انجام می‌گیرد:

الف. عدم تجمع خون در پایین تنه و بازگشت سریع آن به قلب

ب. افزایش اسیدلاکتیک خون

ج. افزایش قدرت عضلانی

د. تأخیر در سرعت تصفیه خون

۵. در بازی بسکتبال کدامیک از شوت‌های زیر بیشتر توسط بازیکنان مبتدی انجام می‌شود:

الف. شوت دو دستی از سینه

ب. شوت هوک

ج. شوت از راه دور

د. شوت بالای سر

۶. کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست:

الف. فلسفه آموزش تربیت بدنی به پرورش بدنهای سالم و قوی استوار است.

ب. فلسفه آموزش رشته تربیت بدنی بیشتر به منظور تعلیم حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است.

ج. رشته تربیت بدنی باید در چهارچوب ملاکها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود.

د. اهداف غایی تربیت بدنی رسیدن به جسم سالم است.

۷. چربی اضافه بدن .....

الف. رسوبش در رگها مقاومت رگهای خونی را افزایش می‌دهد.

ب. رسوبش در رگها منجر به کاهش فشار خون می‌شود.

ج. افزایش بیش از ۱۵٪ آن در مردان موجب اضافه وزن نمی‌شود.

د. ظرفیت استقامت قلب و تنفس در بدن را افزایش می‌دهد.

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سؤال: هفتی ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی - دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۵

۸. ارسال توپ به بازیکن را به منظور اجرای مهارت بعدی چه می‌نامند؟

الف. انتقال توپ ب. پاس ج. سرویس د. دریبل

۹. در اصول و مبانی تربیت بدنی:

الف. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی و روانی متأثر از تربیت بدنی است.

ب. تربیت بدنی تنها عامل ساخت شخصیت جوانان و شناسایی برخی از ارزشهای اجتماعی است.

ج. تربیت بدنی منبع علوم پایه، علوم انسانی و فرهنگ اجتماعی است.

د. رشته تربیت بدنی قائم بر اطلاعات و یافته‌های خود است.

۱۰. انجام کدامیک از حرکات ذیل توصیه نمی‌شود؟

الف. کشش بالستیک ب. روش PNF ج. روش استاتیک د. روش ایزومتریک

۱۱. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. ورزش تنها تمرین راه مبارزه با چاقی است.

ب. اختصاص نیم‌ساعت وقت برای گرم کردن بدن لازم است.

ج. کهولت و سخت شدن عروق از جمله عوامل بروز تصلب شرائین است.

د. ضربه توپ مقدماتی‌ترین مهارت در بازی تنیس روی میز است.

۱۲. کدام عبارت زیر صحیح است. راکت‌گیری تنیس روی میز:

الف. در کشورهای چین و ژاپن بیشتر به گونه‌ای است که دسته راکت بطور اریب از کف دست می‌گذرد.

ب. در تعیین سطح مهارت بازیکن نقش دارد.

ج. به روش مدادی، راکت برای انجام حرکات تند و سریع آزاد است.

د. در روش مدادی از پشت راکت هم استفاده می‌کنند.

۱۳. برای حفظ انعطاف‌پذیری چند جلسه تمرین در هفته کافی است؟

الف. ۱ یا ۲ جلسه ب. ۴ جلسه ج. ۵ جلسه د. ۶ جلسه

۱۴. در بررسی اثرات تربیت بدنی در انسان کدام گزینه نادرست است:

الف. در همه موارد لزوماً نیروی جسمانی باعث رشد عقلانی و شخصیتی فرد می‌شود.

ب. قدرت بدنی در منش فردی هم اثرگذار است.

ج. قدرت بدنی در ساختار شخصیتی اثرگذار است.

د. فعالیت جسمانی در شناخت و کنترل محیط اثر دارد.

۱۵. تناسب عضلانی در نتیجه انجام کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر بیشتر بدست می‌آید:

الف. راهپیمایی ب. هندبال ج. تنیس روی میز د. دوچرخه سواری

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی -

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۵

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۶. کدام عبارت زیر در مورد پاس پنجه والیبال صحیح است؟

الف. توپ در دست مکث می کند.

ب. انگشت سبابه و انگشت وسطی در مرحله ارسال کمتر با توپ در تماس هستند.

ج. در این پاس کنترل روی توپ کمتر است.

د. هنگام دریافت توپ، سر کاملاً باید عقب قرار گیرد.

۱۷. تمرینات کششی بیشتر به چه منظوری انجام می شود:

ب. افزایش انعطاف پذیری

د. افزایش عکس العمل

الف. افزایش قدرت

ج. افزایش استقامت

۱۸. در بازی بسکتبال ...:

الف. پاس زمینی را نمی توان با یک حرکت انجام داد.

ب. دست مخالف درپیل باید در کنار بدن قرار گیرد.

ج. پاس زمینی برخلاف پاسهای دیگر بصورت مورب به زمین زده می شود.

د. پاس زمینی را هم می توان با یک دست و هم با دو دست انجام داد.

۱۹. کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست:

الف. ورزش استقامتی بیشتر از ورزشهای قدرتی در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مفید است.

ب. فعالیتهای قدرتی و انقباضات عضلانی که با حداکثر فشار انجام می شود روی سیستم قلبی افراد میانسال اثر منفی دارد.

ج. استقامت عمومی بدن همان ظرفیت سیستم قلبی و ریوی است.

د. در ناراحتی عصبی بخشی از سیستم عصبی از کار می افتد.

۲۰. افزایش انعطاف عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای کدامیک از ورزشهای زیر اهمیت دارد:

الف. والیبال

ب. دوهای استقامت

ج. فوتبال

د. بدمینتون

۲۱. در بررسی اثرات تربیت بدنی می توان گفت:

الف. در طی رقابت ورزشی فرد نیازی به هماهنگ کردن ارزشهای موردنظر خود با دیگران ندارد.

ب. در مسابقات ورزشی افراد الزاماً ارزشهای موردنظر خود را با ارزشهای دیگران هماهنگ می کنند

ج. توسعه فعالیتهای ورزشی تغییری در رفتار اجتماعی ایجاد نمی کند.

د. در طی رقابتی ورزشی فرد ارزشهای فردی را در ارزشهای گروهی خود تحصیل می کند.

۲۲. کدام عبارت زیر در مورد حرکت پا در شنای کرال سینه صحیح است:

الف. حرکت پاها داخل آب مثل حرکت پاها روی زمین است.

ب. قسمت عمده حرکت و چرخش در زانو است.

ج. پنجه پا در آب به طرف خارج است

د. هنگام ضربه زدن به آب پا از مفصل زانو خم نمی شود.

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -  
زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی -  
[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۵

۲۳. کدامیک از موارد زیر در مورد بازی فوتبال صحیح است:

الف. کنترل توپ با تمام قسمت‌های بدن انجام می‌شود.

ب. کنترل توپ در ناحیه شکم و سر عمومیت بیشتری دارند.

ج. ضربه سر با ناحیه پیشانی زده می‌شود.

د. عضو ماهرکننده در کنترل توپ در لحظه برخورد باید کمی به جلو کشیده شود.

۲۴. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. وجود چربی بیش از ۲۵٪ وزن کل در زنان نشانه چاقی است.

ب. وجود چربی بیش از ۱۵٪ وزن کل در زنان نشانه چاقی است.

ج. بسکتبال در وقت ۲۰ دقیقه‌ای بازی می‌شود.

د. انجام مهارت برای بازیکنان فوتبال بوسیله دست ممکن نیست (به جز دروازه‌بان)

۲۵. در سیستم عصبی انسان ...:

الف. نخاع جزء اعصاب محیطی است.

ب. اعصابی که خبر را از محیط به سیستم مرکزی اعصاب می‌برند اعصاب آوران نام دارند.

ج. عصب وایران جزء سیستم عصبی مرکزی است.

د. اعصابی که خبر را از محیط به سیستم مرکزی اعصاب می‌برند اعصاب وایران نام دارند.

۲۶. در خصوص دریبل کوتاه بسکتبال باید گفت:

الف. بازیکن نباید زانوی خود را خم کند.

ب. برای طی کردن مسافت‌های طولانی استفاده می‌شود.

ج. بیشتر در زمان محاصره در بین مهاجمان و کنترل توپ استفاده می‌شود.

د. حد فاصل دست زننده توپ و زمین نباید از ۷۰ سانت کمتر باشد.

۲۷. کدامیک از رشته‌های زیر جزء منابع تربیت بدنی نمی‌باشد؟

الف. روانشناسی ب. ریاضیات ج. زیست‌شناسی د. فیزیولوژی بدن

۲۸. تحرک و فعالیت بدنی مفید ...:

الف. در صورت افزایش موجب کاهش شبکه مویرگی عضو می‌شود.

ب. موجب می‌شود که هر تار عضلانی بطور متوسط توسط ۳ تا ۴ مویرگ احاطه شود.

ج. در سیستم عصبی بدن و عملکرد این دستگاه مؤثر است.

د. دستگاه‌های عصبی و عضلانی را کمتر درگیر عمل می‌کند.

نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سؤال: هفتی ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۱۰۰

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی - دقیقه

[ استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد ]

تعداد کل صفحات: ۵

۲۹. کدامیک از موارد زیر در مورد ضربه فوره‌ند (دست راست) صحیح نیست:

- الف. پای راست کمی جلوتر از پای چپ است.
  - ب. از مقدماتی‌ترین مهارتها در تنیس روی میز است.
  - ج. پاها به اندازه عرض شانه از هم دورند.
  - د. قبل از رسیدن توپ به راکت بازیکن حرکت چرخشی خود را آغاز می‌کند.
۳۰. پاس سینه‌ای دو دست (در بسکتبال):
- الف. نباید همراهِ چرخش توپ باشد.
  - ب. این نوع پاس در بسکتبال کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.
  - ج. معمولاً برای فواصلی در حدود ۵ تا ۶ متر بکار می‌رود.
  - د. در لحظه پرتاب پاها موازی هم قرار می‌گیرند.

www.Sanjesh3.com