



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۲

۱- کدام دسته از ورزش ها در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر است؟

- ۰۱ ورزش های استقامتی      ۰۲ ورزش های قدرتی      ۰۳ ورزش های سنگین      ۰۴ ورزش های آبی

۲- کدام یک از جملات زیر در ارتباط با «تأثیر ورزش روی کاهش ناراحتی های عصبی» نادرست است؟

- ۰۱ ورزش یکی از انواع تفریحات سالم است که می تواند نیازهای جسمی و روحی افراد را تأمین نماید.  
۰۲ حفظ تعادل بدن در ارتباط با دستگاه های عصبی و عضلانی می باشد.  
۰۳ مهمترین راه برای درمان ناراحتی های عصبی روی آوردن به ورزش است.  
۰۴ انسانهایی که دارای سیستم عصبی قوی تری هستند، تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.

۳- در مقایسه، کدامیک از فعالیت ها تأثیر کمتری بر کنترل وزن و تناسب عضلانی دارند؟

- ۰۱ فوتبال      ۰۲ دوی نرم      ۰۳ دوچرخه سواری      ۰۴ بسکتبال

۴- کدام یک از موارد زیر، در نتیجه شرکت در فعالیت های جسمانی تغییر نمی یابد؟

- ۰۱ احترام به قوانین اجتماعی      ۰۲ بروز استعدادهای اجتماعی  
۰۳ قضاوت اجتماعی فرد      ۰۴ تثبیت قوانین اجتماعی

۵- برای افزایش استقامت عمومی بدن، بیشتر از چه تمرین هایی استفاده می شود؟

- ۰۱ دوچرخه سواری با اضافه بار بالا      ۰۲ دوهای سرعتی  
۰۳ تمرینات هوازی      ۰۴ شنا با سرعت متناوب

۶- حرکت توپ در پاس زمینی بسکتبال به چه صورتی است؟

- ۰۱ به صورت مورب به طوری که برگشت آن به دست یار مورد نظر برسد.  
۰۲ مبادله مستقیم توپ بین دو بازیکن خودی است.  
۰۳ توپ در ارتفاع کم با زمین حرکت می کند.  
۰۴ توپ در ارتفاع زیاد با زمین حرکت می کند.

۷- جمله صحیح کدام است؟

- ۰۱ بازی موقعیتی است برای یادگیری مهارتهای ورزشی و رعایت آنها در میدان مسابقات  
۰۲ در مسیر فعالیت های جسمانی، ورزشکار از محیط اطراف خود تأثیر نمی پذیرد.  
۰۳ شرکت در فعالیت های ورزشی یکی از زمینه های مناسب برای سرگرمی سالم و ابزاری مفید برای رفع خستگی است.  
۰۴ افزایش نیروی جسمانی در همه موارد الزاماً رشد عقلانی، شخصیتی و معنوی فرد را باعث می شود.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۲

۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی را بازی می‌کند.
- ۰۲ برخی از استعدادهای نهفته افراد که با فعالیتهای فردی بروز نمی‌کند در محیط های ورزشی شکوفا می‌شود.
- ۰۳ ورزش مهمترین وسیله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است.
- ۰۴ کودک بوسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد.

۹- دادن چرخش به توپ و حرکت پای عقب بطور همزمان با حرکت دست به جلو، لازمه کدام حرکت در بسکتبال است؟

- ۰۱ پاس دو دستی بالای سر
- ۰۲ پاس سینه ای دو دست
- ۰۳ پاس زمینی
- ۰۴ پاس بیسبالی

۱۰- کدام یک از مطالب زیر، در رشته والیبال صحیح نیست؟

- ۰۱ ضربه آبشار غالباً با کف و پاشنه دست زده می‌شود.
- ۰۲ توپ گیری (دفاع در زمین) در پهلو بیشتر توسط ساعد انجام می‌شود.
- ۰۳ این رشته باعث افزایش چابکی بازیکن می‌شود.
- ۰۴ پاس به منظور اجرای مهارت بعدی توسط بازیکن هم تیمی داده می‌شود.

۱۱- انجام تمرینات قدرتی و انقباضات عضلانی با حداکثر فشار، برای کدام یک از افراد زیر اثرات منفی دارد؟

- ۰۱ جوانان
- ۰۲ نوجوانان
- ۰۳ میانسالان
- ۰۴ ورزشکاران

۱۲- رشد و توسعه کدام مورد زیر، در محیط‌های سالم ورزشی صحه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی می‌گذارد؟

- ۰۱ بعد فیزیکی انسان
- ۰۲ بعد اجتماعی انسان
- ۰۳ ارزشها
- ۰۴ فضائل

۱۳- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور کدام مورد زیر را اعلان خواهد کرد؟

- ۰۱ ضربه پنالتی
- ۰۲ شوت آزاد
- ۰۳ پرتاب اوت
- ۰۴ یکی از حرکات به انتخاب بازیکن

۱۴- از بعد روانی و تربیتی، بازی بسکتبال کدام یک از موارد زیر را توسعه می‌دهد؟

- ۰۱ فعالیت جمعی و گروهی
- ۰۲ افزایش سرعت حرکت و هماهنگی بدن
- ۰۳ توسعه کارایی قلب و عروق
- ۰۴ توسعه روحیه تهاجمی

۱۵- مسئولیت خورسانی به عضله قلب توسط کدام رگها می‌باشد؟

- ۰۱ سرخرگ ها
- ۰۲ مویرگ ها
- ۰۳ رگهای کرونر
- ۰۴ سیاهرگ ها



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۲

۱۶- عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافت های بدن، وظیفه چه دستگاهی است؟

۱. دستگاه لنفاوی      ۲. دستگاه قلبی عروقی      ۳. دستگاه تنفسی      ۴. دستگاه عصبی

۱۷- سرعت عکس العمل در کدام یک از ورزش های زیر به نسبت سایرین کمتر تقویت می شود؟

۱. والیبال      ۲. بسکتبال      ۳. تنیس روی میز      ۴. شنا

۱۸- مهارت دفاع روی تور در والیبال به چه صورتی انجام می شود؟

۱. فقط یک نفره      ۲. فقط دو نفره      ۳. یک، دو و سه نفره      ۴. فقط سه نفره

۱۹- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه مرکزی عصبی می آورند، کدامند؟

۱. آوران      ۲. وایران      ۳. حرکتی      ۴. پیکری

۲۰- کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی، در گرم کردن بدن کمتر مورد توجه می باشد؟

۱. آموزش مهارت ورزشی      ۲. افزایش انعطاف بدنی  
۳. افزایش درجه حرارت بدن      ۴. افزایش تعداد ضربان قلب

۲۱- جمله صحیح کدام است؟

۱. با فعالیت های سبک بعد از تمرین، اسید لاکتیک خون سریع تر کاهش می یابد.  
۲. با استراحت مطلق بعد از تمرین، اسید لاکتیک خون سریع تر کاهش می یابد.  
۳. با فعالیت های سنگین بعد از تمرین، اسید لاکتیک خون سریع تر کاهش می یابد  
۴. در حرکات کششی باید نفس را حبس کرد تا تأثیر بهتری به جای بگذارد.

۲۲- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. کودک بوسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار نماید.  
۲. ورزش بهترین وسیله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است.  
۳. افزایش توانمندی فیزیکی نقشی در منش های فردی ندارد.  
۴. تربیت بدنی رشته مستقل از علوم دیگر است.

۲۳- در فوتبال حرکت توپ را که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متوالی انجام می شود، اصطلاحاً چه می گویند؟

۱. کنترل توپ      ۲. دریبل      ۳. پاس      ۴. هد زدن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۳۲

۲۴- کدام گزینه از مهارت های اساسی ورزش بسکتبال محسوب نمی شود؟

۱. کنترل توپ با بدن      ۲. دریبل کردن      ۳. شوت کردن      ۴. پاس دادن

۲۵- آخرین حرکت پس از تمرین چه نام داشته و به چه منظور انجام می شود؟

۱. نرمش نام دارد که به منظور افزایش تجمع خون در عضلات انجام می شود.  
۲. برگشت به حالت اولیه نام دارد که به منظور کاهش سطح اسیدلاکتیک انجام می شود.  
۳. اینتروال است که به منظور رهایی از خستگی انجام می شود.  
۴. فارتلیک است که به منظور گردش سریع خون در بافت های عضلانی انجام می شود.

۲۶- کدام یک از موارد زیر، جزء ضربه فورهند تنیس روی میز نیست؟

۱. در لحظه برخورد توپ، راکت تقریباً اریب و در راستای ساعد می باشد.  
۲. پاها به اندازه عرض شانه باز، بدن کمی خم و پس از ضربه به حرکت محوری خود به سمت چپ ادامه می دهد.  
۳. بازیکن بعد از رسیدن توپ به راکت، حرکت چرخشی خود را شروع می کند.  
۴. وزن بیشتر روی پای چپ منتقل می شود و پای راست کمی عقب تر از پای چپ است.

۲۷- در حالی که به حالت چمپا تمه نشسته‌اید، با انجام پرش سریع به طرف بالا، بدن را به حالت کشیده در آورده و دستها را نیز بالای سر ببرید. این حرکت موجب تقویت چه بخشی می شود؟

۱. انعطاف پذیری کمر      ۲. جنبش پذیری ستون مهره‌ای  
۳. تقویت عضلات پاها      ۴. تقویت عضلات دستها

۲۸- کشش عضلات ناحیه میان تنه که منجر به توسعه انعطاف عضلات ناحیه میان تنه می شود، بیشتر در کدام ورزش اهمیت دارد؟

۱. شنا      ۲. کشتی      ۳. وزنه برداری      ۴. بسکتبال

۲۹- بر اثر فعالیت گرم کردن، چه تغییری در زمان بازتاب به وجود می آید؟

۱. افزایش می یابد.      ۲. باتوجه به نیاز افزایش می یابد.  
۳. کاهش می یابد.      ۴. تسهیل می شود.

۳۰- جاگینگ به کدام فعالیت ورزشی اطلاق می شود؟

۱. راه رفتن تند      ۲. دویدن با سرعت بالا  
۳. پرش      ۴. نوعی حرکت ژیمناستیک