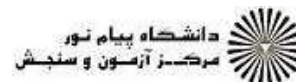


۱۳۹۷/۰۴/۰۲

۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

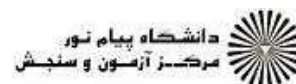
عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

- ۱- کدام منبع تربیت بدنی را می توان در طبیعت انسانی جستجو کرد ؟
- ۰۱ علوم پایه      ۰۲ علوم انسانی      ۰۳ علوم تربیتی      ۰۴ میراث اجتماعی
- ۲- دو 45/7 متر کدام شاخص آمادگی جسمانی را می سنجد ؟
- ۰۱ سرعت عکس العمل      ۰۲ سرعت عمومی بدن      ۰۳ سرعت در استقامت      ۰۴ استقامت عمومی بدن
- ۳- کدام گزینه عامل فرهنگی است که در روند اجتماعی شدن تاثیر گذار است ؟
- ۰۱ ورزش      ۰۲ بازی      ۰۳ حرکت      ۰۴ مسابقه
- ۴- تحقیقات علمی ثابت کرده است که کدام افراد صفات شایسته بیشتری دارند و اتکا به نفس و از خودگذشتگی آنها مشهود تر است ؟
- ۰۱ کسانی که آمادگی جسمانی بالاتری دارند.      ۰۲ کسانی که مدال های بیشتری دارند.
- ۰۳ کسانی که استقامت بالاتری دارند.      ۰۴ کسانی که فرهنگ بالاتری دارند.
- ۵- فشار خون، ناشی از انقباض کدام قسمت قلب است ؟
- ۰۱ دهلیز راست      ۰۲ دهلیز چپ      ۰۳ بطن راست      ۰۴ بطن چپ
- ۶- کدام گزینه جز اعصاب مرکزی بدن می باشد ؟
- ۰۱ مغز و نخاع      ۰۲ مغز و اعصاب آوران      ۰۳ نخاع و اعصاب وایران      ۰۴ اعصاب اوران و اعصاب وایران
- ۷- کدام دستگاه بدن را می توان به عنوان حساس ترین دستگاه بدن دانست ؟
- ۰۱ قلب و عروق      ۰۲ گوارش      ۰۳ عصبی      ۰۴ لنفاوی
- ۸- مردان اکثراً در چه سنی مستعد چاق شدن هستند ؟
- ۰۱ 20 تا 30 سالگی      ۰۲ 25 تا 40 سالگی      ۰۳ 30 تا 40 سالگی      ۰۴ 40 تا 50 سالگی
- ۹- برای کاهش وزن کدام راه بهترین گزینه است ؟
- ۰۱ رژیم غذایی و ورزش      ۰۲ رژیم غذایی مناسب      ۰۳ ورزش و فعالیت بدنی      ۰۴ رژیم غذایی مناسب و داروی کاهش وزن

۱۳۹۷/۰۴/۰۲  
۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱۰- موثرترین راه برای کاهش تنش عادی شدن شرایط زندگی کدام روش است ؟

۱. فعالیت قهرمانی ۲. فعالیت ورزشی نرم و سبک در منزل

۳. فعالیت ورزشی نرم و سبک در محیط های مفرح ۴. بدنسازی و استفاده از مکمل ها

۱۱- بهترین ورزش برای کنترل وزن بدن کدام است ؟

۱. شنا ۲. راهپیمایی ۳. دوچرخه سواری ۴. دو نرم

۱۲- کدام ورزش را می توان از کودکی شروع کرد و تا پیری ادامه داد و وسیله مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت در هر سنی است ؟

۱. بدمینتون ۲. والیبال ۳. شنا ۴. فوتبال

۱۳- در شنای کرال سینه فاصله پاها در آب چند سانتی متر است ؟

۱. ۵ تا ۱۰ سانتی متر ۲. ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر ۳. ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر ۴. ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر

۱۴- حرکت چرخشی پا در شنای کرال سینه بیشتر در کدام مفصل صورت می گیرد ؟

۱. زانو ۲. مچ ۳. لگن ۴. انگشتان

۱۵- اولین ضربه به توپ در والیبال برای شروع بازی را چه می نامند ؟

۱. سرویس ۲. پاس ۳. آبشار ۴. دریافت

۱۶- ضربه آبشار غالباً با کدام قسمت دست زده می شود ؟

۱. کف و پاشنه دست ۲. تمام انگشتان دست

۳. کف و انگشتان دست ۴. پاشنه و انگشتان دست

۱۷- تکنیک تهاجمی برای فرود توپ در داخل زمین مقابل والیبال که امکان کنترل برای حریف نباشد چه نام دارد ؟

۱. دفاع ۲. پاس ۳. آبشار ۴. سرویس

۱۸- کدام گزینه در حقیقت ارتباط بین بازیکنان فوتبال است و خستگی آنها را به تعویق می اندازد ؟

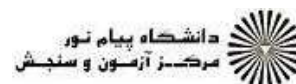
۱. هد زدن ۲. پرتاب اوت ۳. پاس دادن ۴. دریبل

۱۹- در زمین فوتبال هنگامی که توپ از محوطه طولی زمین خارج شود بازی با پرتاب ..... ادامه می یابد.

۱. اوت ۲. پنالتی ۳. پاس ۴. داخل زمین

۱۳۹۷/۰۴/۰۲  
۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۲۰- کدام نوع پاس در بسکتبال بیشتر در بازی ساکن و نشسته اجرا می شود ؟

۱. پاس زمینی  
۲. پاس دو دستی بالای سر  
۳. پاس سینه دو دست  
۴. پاس بیسبالی

۲۱- زمان بازی بسکتبال چند دقیقه است ؟

۱. دو وقت ۲۰ دقیقه ای  
۲. دو وقت ۱۰ دقیقه ای  
۳. ۴ وقت ۱۰ دقیقه ای  
۴. ۴ وقت ۲۰ دقیقه ای

۲۲- طول ۲۸ متر و عرض ۱۵ متر ابعاد زمین کدام رشته ورزشی است ؟

۱. هندبال  
۲. والیبال  
۳. فوتسال  
۴. بسکتبال

۲۳- در کدام ضربه تنیس روی میز سرعت توپ کم و ارتفاع پیچ توپ زیاد است ؟

۱. های لوپ  
۲. درایو لوپ  
۳. فورهند  
۴. بک هند

۲۴- آخرین مرحله گرم کردن در ورزش چیست ؟

۱. ۵ دقیقه راه رفتن  
۲. تمرین های کششی  
۳. تمرین های نرمشی  
۴. اجرای فعالیت های مرتبط با ورزش مورد نظر

۲۵- کشش تدریجی معکوس و حفظ آن حالت ، انقباض و انبساط و کشش و ریلکس سازی عضلانی مربوط به کدام کشش است ؟

۱. PNF  
۲. استاتیک  
۳. بالستیک  
۴. پلیومتریک

۲۶- جاگینگ به کدام نوع فعالیت ورزشی اطلاق می شود؟

۱. پرش سریع  
۲. دویدن تند  
۳. دویدن نرم و سبک  
۴. نوعی حرکت ریتمیک

۲۷- هدف از اجرای دوی ۴ در ۹ متر چیست ؟

۱. سنجش چابکی  
۲. سنجش تعادل  
۳. ارزیابی سرعت  
۴. ارزیابی استقامت

۲۸- کدام آزمون نیروی عضلانی پاها را می سنجد ؟

۱. پرش طول جفتی  
۲. ایستادن بر روی یک پا  
۳. دراز و نشست  
۴. لی لی

۲۹- هدف کدام آزمون اندازه گیری استقامت عمومی بدن می باشد ؟

۱. تست پله  
۲. دو ۵۴۸ متر  
۳. دو ۴۵/۷ متر  
۴. شنای سوئدی

۱۳۹۷/۰۴/۰۲  
۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۳۰- تفاوت اجرای آزمون دراز و نشست خانم ها و آقایان چیست ؟

۱. نحوه قرار گیری پاها .
۲. زمان آزمون
۳. نحوه قرار گیری دستها
۴. مقدار خم بودن زانو ها

[www.PnuNews.com](http://www.PnuNews.com)