

۱- کدام گزینه یکی از زمینه های مطالعات تربیت بدنی است

۱. قدرت سازندگی و عدم تطابق نسبت به مسائل اجتماعی

۲. تاثیر فعالیت های بدنی و ورزشی در رشد و توسعه فرهنگی اجتماعی

۳. رشد و توسعه بعد اجتماعی و انفعال در امور تربیتی

۴. فعالیت های مستمر بدنی و عدم ریکاوری مناسب

۲- عبارت ذیل تعریف کدام یک از تاثیرات ورزش در تغییر رفتار اجتماعی می باشد؟

« شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است،»

۱. توانایی برقراری روابط اجتماعی ۲. بروز استعداد های اجتماعی

۳. بروز شخصیت اجتماعی ۴. احترام به قوانین اجتماعی

۳- کدامیک از رگ های ذیل سطح خارجی قلب را احاطه می کند؟

۱. سرخرگ ۲. سیاهرگ ۳. آئورت ۴. کرونر

۴- برای کاهش وزن یا چربی اضافی بدن کدامیک از روش های زیر مناسب است؟

۱. عمل جراحی ۲. لیزر درمانی

۳. رژیم غذایی همراه با تمرین های ورزشی ۴. رژیم غذایی

۵-هریک از تارهای عضلانی افراد فعال را چند مویرگ احاطه کرده است؟

۱. کمتر از سه تار      ۲. پنج تا هفت تار      ۳. سه تا چهار تار      ۴. بیش از ده تار

۶- انجام اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار موثر است؟

۱. فیزیولوژیکی      ۲. اجتماعی      ۳. روانی      ۴. فرهنگی

۷- انجام کدامیک از ورزش های زیر به طور مرتب، باعث افزایش بازده قلب و دستگاه تنفسی می شود؟

۱. وزنه برداری      ۲. شناکردن      ۳. داژبال      ۴. حرکات موزون

۸- کدام گزینه یکی از مهم ترین اصول یادگیری و موفقیت در شنا کدام است؟

۱. نفس گیری      ۲. حرکت پا      ۳. حرکت ساعد      ۴. سرخوردن

۹- در شنای کرال سینه، حرکت چرخشی پا بیشتر از کدام مفاصل صورت می گیرد؟

۱. زانو      ۲. مچ      ۳. لگن      ۴. انگشتان پا

۱۰- کدام گزینه ماهیت گروهی ورزش والیبال است؟

۱. نوع دوستی      ۲. استقلال      ۳. اضطراب      ۴. تمکین

۱۱- هدف از دفاع در والیبال چیست؟

۱. رد کردن توپ از تور      ۲. مهار کردن توپ      ۳. پاس دادن      ۴. امتیازگیری

۱۲- در والیبال در پاس با پنجه کدام گزینه به همراه هماهنگی چشم و دستها نقش موثری ایفا می کند؟

۱. چابکی پنجه ها      ۲. هماهنگی عصبی - عضلانی

۳. توان انفجاری      ۴. استقامت عضلانی

۱۳- کدام گزینه از تاثیرات فوتبال بر بدن انسان کدام است؟

۱. رشد بخش های فوقانی بدن      ۲. توسعه استقامت عمومی بدن

۳. شل شدن عضلات دست      ۴. سفت شدن عضلات پا

۱۴- کدام یک از پاس های زیر مربوط به رشته بسکتبال است؟

۱. پاس پنجه      ۲. پاس دو دستی بالای سر

۳. پاس چپ      ۴. پاس عمقی

۱۵- مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز کدام است؟

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

۱۶- کدامیک از تغییرات فیزیولوژیک ذیل در گرم کردن مهم است؟

۱. زردی صورت      ۲. درجه حرارت بالا      ۳. مردمک تنگ      ۴. تنگی نفس

۱۷- در کدام یک از روشهای کشش زیر ضمن اینکه کشش بدون حرکت و فشار است، عضلات برای مدت زمانی در وضعیت

کشیدگی نهایی نگه داشته می شوند؟

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

۱۸- در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از انجام تمرین چه کاری باید انجام گیرد؟

۱. استحمام کردن      ۲. استراحت      ۳. فعالیت سبک و نرم      ۴. دویدن

۱۹- مهم ترین ضربه و تکنیک حمله ای در بازی تنیس روی میز کدام است؟

۱. ضربه لوپ      ۲. ضربه بک هند      ۳. ضربه فورهند      ۴. پیچش در توپ

۲۰- کدام یک از موارد زیر جزء مراحل گرم کردن است؟

۱. تمرین های قدرتی      ۲. دویدن نرم و آهسته

۳. تمرین های انفجاری      ۴. تمرین های پرتابی

۲۱- چند جلسه تمرین در هفته لازم ، برای افزایش انعطاف پذیری بدن مناسب است؟

۱. یک جلسه    ۲. سه جلسه    ۳. چهار جلسه    ۴. پنج جلسه

۲۲- مقدار طبیعی فشار خون چند میلی متر جیوه است؟

۱. ۱۰۰ بر ۷۰ میلی متر جیوه    ۲. ۱۲۰ بر ۸۰ میلی متر جیوه  
۳. ۱۳۰ بر ۸۰ میلی متر جیوه    ۴. ۱۲۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه

۲۳- اولین ضربه برای شروع بازی والیبال کدام مهارت است ؟

۱. پاس پنجه    ۲. سرویس    ۳. دریافت    ۴. آبشار

۲۴- کدام گزینه سریع ترین نوع شنا است ؟

۱. پروانه    ۲. کرال سینه    ۳. قورباغه    ۴. کرال پشت

۲۵- سفت و سخت شدن جداره های شریان و رگ ها در نتیجه تجمع موادی چون کلسترول را چه می نامند؟

۱. ناراحتی عصبی    ۲. پرفشار خونی

۳. سکتته مغزی    ۴. تصلب شرایین

۲۶- کدام آزمون ذیل استقامت عضلات بازو و شانه را می سنجد؟

۱. آزمون خم شدن از جلو    ۲. آزمون کشش از بارفیکس

۳. آزمون بالانس سر    ۴. آزمون دراز و نشست

۲۷- کدامیک از موارد زیر از تاثیرات ورزش تنیس روی میز بر جسم انسان است؟

۱. تقویت سیستم عصبی    ۲. افزایش قدرت دید

۳. توسعه سرعت حرکت و سرعت عکس العمل    ۴. افزایش حجم قلب

۲۸- در زنان وجود چربی بیش از چه میزان غیر طبیعی است و نشانه چاقی است ؟

۱. ۷٪    ۲. ۱۵٪    ۳. ۲۰٪    ۴. ۲۵٪

۲۹- در کدام یک از تکنیک های تنیس روی میز، ضربه تنها با روی راکت زده می شود؟

۱. بک هند

۲. فورهند

۳. تاس

۴. اسمش

۳۰- ضربه آبشار در والیبال غالباً با چه نقطه یا نقاطی از دست زده می شود؟

۱. انگشتان دست

۲. کف و پاشنه دست

۳. کف و مچ دست

۴. پاشنه دست

۱۳۹۸/۰۵/۲۶ ۹۷-۹۸-۳

۱- از تغییر رفتار های اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود کدام است؟

۱. توانایی برقراری روابط اجتماعی

۲. تثبیت قوانین اجتماعی

۳. احترام به والدین و اطرافیان

۴. احیای حس شکست ناپذیری

۲- مصرف یک نخ سیگار در روز سبب افزایش فشار خون تا چه مقدار می شود؟

۱. ۸ میلی متر جیوه

۲. ۱۰ میلی متر جیوه

۳. ۱۲ میلی متر جیوه

۴. ۱۴ میلی متر جیوه

۳- جامعه شناسی روان شناسی و مردم شناسی از کدام منبع برای تربیت بدنی سرچشمه می گیرند؟

۱. علوم پایه

۲. میراث و فرهنگ اجتماعی انسان

۳. تاریخ و فلسفه

۴. علوم اجتماعی

۴- آزمون کشش بارفیکس چه قابلیت را اندازه گیری می کند؟

۱. انعطاف پذیری عضلات ناحیه کمر بند شانه

۲. دامنه حرکتی مفصل شانه

۳. قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه

۴. استقامت قلبی و عروقی

۵- دويدن به روش فارتلیک برای توسعه کدام قابلیت آمادگی جسمانی به کار می رود؟

۱. قدرت

۲. استقامت قلبی ریوی

۳. انعطاف پذیری

۴. دامنه حرکتی

۶- بازی با دیگران که پرده خجالت را بر می دارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می کند، جزء کدام یک از تغییر

رفتارهای اجتماعی ناشی از ورزش است؟

۱. بروز شخصیت اجتماعی

۲. توانایی برقراری روابط اجتماعی

۳. بروز استعداد های اجتماعی

۴. قضاوت اجتماعی

۷- کدام گزینه از جمله تغییرات رفتارهای اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود، نیست؟

۱. بروز شخصیت اجتماعی

۲. احترام به قوانین اجتماعی

۳. بروز استعدادهای اجتماعی

۴. تقویت بروز ابتکار خلاق

۸- اعصابی که خبر را از اعصاب مرکزی به اندام های بدن می برند، چه نام دارند؟

۱. اعصاب آوران

۲. اعصاب وایران

۳. اعصاب مرکزی

۴. نخاع

۹- کدام یک از موارد زیر از جمله اثرات ورزش در تغییر رفتار فردی نیست؟

۱. رفع خستگی فکری

۲. ایجاد و تقویت قدرت ابتکار

۳. تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری

۴. قضاوت اجتماعی

۱۰- کدام گزینه در مورد اضافه وزن زنان صحیح است؟

۱. زنان با افزایش سن آمادگی چاقی کمتری دارند.

۲. چربی بیشتر از ۲۵ درصد کل وزن بدن در زنان. اضافه وزن محسوب می شود.

۳. چربی بیشتر از ۱۵ درصد کل وزن بدن در زنان. اضافه وزن محسوب می شود.

۴. بالا بودن درصد چربی موجب افزایش توانایی دستگاه قلب و تنفس می شود.

۱۱- یک برنامه کنترل وزن موفق باید چه خصوصیات داشته باشد؟

۱. شما را به تغییرات پایدار در عادات زندگی تشویق کند.

۲. میزان کالری مصرفی شما را تا حدی محدود کند که همیشه احساس گرسنگی داشته باشید.

۳. برنامه کاهش وزنی در حدود ۳ تا ۵ کیلوگرم در هفته را به همراه داشته باشد.

۴. خوردن انواع غذاها را به شما توصیه نکند.

۱۲- فشار خون ناشی از انقباض کدام قسمت قلب است؟

۱. انقباض دهلیز چپ      ۲. **انقباض بطن چپ**      ۳. انقباض دهلیز راست      ۴. انقباض بطن راست

۱۳- هر یک از تارهای عضلانی افراد فعال را چند مویرگ احاطه کرده است؟

۱. کمتر از سه مویرگ      ۲. سه تا چهار مویرگ      ۳. **پنج تا هفت مویرگ**      ۴. بیش از ده مویرگ

۱۴- کدام عبارت در مورد راه های کاهش تنش های عصبی صحیح نیست؟

۱. **انجام فعالیت های شدید و رقابتی**      ۲. انجام فعالیت های ورزشی نرم و سبک

۳. خلاصی از زندگی یکنواخت      ۴. مدیریت فردی

۱۵- کدام نوع ورزش در تأمین سلامتی دستگاه قلبی و عروقی موثرتر است؟

۱. ورزش های قدرتی      ۲. **ورزش های استقامتی**

۳. ورزش های پرتابی      ۴. وزنه برداری

۱۶- بهترین ورزش برای کنترل وزن بدن کدام است؟

۱. فوتبال      ۲. بسکتبال      ۳. هندبال      ۴. **دو نرم**

۱۷- کدام عبارت در مورد ورزش شنا صحیح می باشد؟

۱. ورزش گروهی می باشد.

۲. باعث سفتی عضلات و مفاصل می شود.

۳. **باعث افزایش بازده قلبی و دستگاه تنفسی می شود.**

۴. ورزش مناسب برای پر کردن اوقات فراغت نمی باشد.

۱۸- سریع ترین نوع شنا کدام نوع است؟

۱. شنای پروانه      ۲. شنای قورباغه      ۳. **شنای کرال سینه**      ۴. شنای کرال پشت

۱۹- کدام عبارت در مورد نفس گیری در شنا، صحیح می باشد؟

۱. از اصول موفقیت در یادگیری شنا نمی باشد.

۲. دریافت هوا فقط از طریق دهان انجام می شود

۳. بازدم فقط از طریق دهان انجام می شود.

۴. شناگر معمولاً عمل هواگیری را با حرکت پاها هماهنگ می کند.

۲۰- کدام گزینه در مورد ماهیت گروهی والیبال صحیح می باشد؟

۱. باعث افزایش روحیه همکاری نمی شود.

۲. هماهنگی گروهی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۳. باعث افزایش چابکی افراد نمی شود.

۴. باعث افزایش سرعت حرکت و عکس العمل نمی شود.

۲۱- در بازی والیبال، از کدام پاس برای دریافت توپ های کوتاه و کم ارتفاع و دریافت ضربه های سنگین استفاده می شود؟

۴. پاس سرعتی

۳. پاس ساعد

۲. پاس بلند

۱. پاس پنجه

۲۲- عوامل موفقیت در دفاع روی تور والیبال کدام است؟

۱. وقت شناسی، پرش به موقع. هماهنگ کردن موقعیت دست ها

۲. وقت شناسی، پرش به موقع، ارتباط کلامی

۳. پرش به موقع. هماهنگ کردن موقعیت دست ها

۴. گوش دادن به مربی وقت شناسی

۲۳- چرخش در والیبال چه موقع انجام می شود؟

۱. هنگامی که ما زننده سرویس باشیم و امتیاز کسب کنیم.

۲. تیم مقابل توپ و یا سرویس را کسب نماید.

۳. تیم مقابل توپ و یا سرویس را از دست بدهد.

۴. هنگامی که زننده سرویس حریف باشد و امتیاز کسب نماید.





۳. زمان بازی ۵۰ دقیقه است که به دو وقت ۲۵ دقیقه ای تقسیم می شود و بین دو وقت بازی، بازیکنان ۵ دقیقه استراحت دارند.

۴. زمان بازی ۹۰ دقیقه است که به دو وقت ۴۵ دقیقه ای تقسیم می شود و بین دو وقت بازی، بازیکنان ۱۵ دقیقه استراحت دارند.

۳۰- کدام ضربه از مهمترین ضربات و تکنیک های حمله ای در بازی تنیس روی میز است؟

۱. ضربه فورهند

۲. ضربه بک هند

۳. ضربه لوپ

۴. ضربه فورهند ساده

۱۳۹۸/۰۳/۲۶

۹۷-۹۸-۲

۱- کدام یک از موارد زیر در نتیجه شرکت در فعالیت های بدنی تغییر نمی یابد؟

۱. تثبیت قوانین اجتماعی

۲. احترام به قوانین اجتماعی

۳. بروز استعداد های اجتماعی

۴. قضاوت اجتماعی فردی

۲- کدام گروه از رگ ها، سطح خارجی قلب را احاطه کرده اند و مسئولیت خون رسانی به عضله قلب را بر عهده دارند؟

۱. ورید های اجوف فوقانی

۲. ورید های اجوف تحتانی

۳. عروق کرونر

۴. سرخرگ آنورت

۳- فشار ناشی از انقباض کدام حفره قلبی موجب می شود تا خون به تمام بافت های بدن برسد؟

۱. دهلیز چپ

۲. بطن چپ

۳. دهلیز راست

۴. بطن راست

۴- مردان اکثرا در چه سنی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

۱. ۲۰ تا ۲۵ سالگی

۲.

۳۰ تا ۴۵ سالگی

۳. ۴۵ تا ۵۵ سالگی

۴. ۲۵ تا ۴۰ سالگی

۵- افزایش تحرک و فعالیت یک عضو چه تغییری در شبکه مویرگی ایجاد می کند؟

۱. آن را کاهش می دهد.

۲. آن را افزایش می دهد.

۳. تغییری در آن ایجاد نمی کند.

۴. فقط در افراد تمرین کرده افزایش می دهد.

۶- اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار موثر است؟

۱. فیزیولوژیکی

۲. اجتماعی

۳. روانی

۴. فرهنگی

۷- کدام دسته از ورزش ها برای سلامتی دستگاه قلبی - عروقی موثر تر هستند؟

۱. ورزش های قدرتی

۲. ورزش های آبی

۳. ورزش های تناوبی شدید

۴. ورزش های استقامتی

۸- کدام شنا، سریع ترین نوع شنا است و در آموزش افراد مبتدی از این نوع شنا استفاده می شود؟

۱. کرال سینه

۲. کرال پشت

۳. شنای قورباغه

۴. شنای پروانه

۹- شناگر عمل نفس گیری را با حرکت کدام اندام از بدنش هماهنگ می کند؟

۱. پاها

۲. دست ها

۳. سر

۴. تنه

۱۰- در نفس گیری برای ورزش شنا، عمل بازدم از کدام طریق انجام می گیرد؟

۱. دهان

۲. بینی

۳. دهان و بینی

۴. در ورزشکاران حرفه ای از طریق دهان

۱۱- اولین ضربه به توپ برای شروع بازی والیبال چه نامیده می شود؟

۱. پاس

۲. آبشار

۳. دفاع

۴. سرویس

۱۲- هدف از دفاع روی تور در بازی والیبال کدام گزینه است؟

۱. مهار کردن توپ

۲. جلوگیری از سقوط آن در داخل زمین

۳. کنترل توپ

۴. موارد او

۱۳- ارتفاع تور والیبال از زمین در بازی آقایان چقدر است؟

۲/۴۳ متر

۲/۲۴ متر

۳/۴۲ متر

۲/۸۳ متر

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

۴. کنترل توپ

۳. شوت

۲. پاس

۱. دریبل

۱۵- در اجرای پرتاب اوت در بازی فوتبال، گزینه صحیح را انتخاب نمایید.

۱. در اجرای این مهارت از یک دست استفاده می شود.

۲. در لحظه پرتاب هر دو پا با زمین تماس دارند.

۳. توپ از جلوی سینه هم پرتاب می شود.

۴. توپ از عقب و از پایین ناحیه سر به بالا پرتاب می شود.

۱۶- در بازی بسکتبال، کدام نوع پاس بیشتر توسط افراد قد بلند استفاده می شود و در رساندن توپ به دیگر بازیکنان، روش

مطمئن تری نسبت به انواع دیگر پاس است؟

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

۱۷- کدام شوت بسکتبال بیشتر در بازیکنان مبتدی استفاده می شود و کاربرد آن در افراد ماهر بسیار کم است؟

۱. شوت هوک      ۲. شوت بلند      ۳. شوت کوتاه      ۴. شوت دو دستی از سینه

۱۸- هر پرتاب آزاد در بازی بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. سه امتیاز      ۲. دو امتیاز      ۳. یک امتیاز      ۴. بسته به شرایط بازی، متفاوت است.

۱۹- یکی از مقدماتی ترین مهارت ها در بازی تنیس روی میز چیست؟

۱. ضربه فورهند      ۲. ضربه بک هند      ۳. ضربه لوپ      ۴. پیچش در توپ

۲۰- ارتفاع تور وسط میز تنیس روی میز چند سانتی متر است؟

۱. ۱۰ سانتی متر      ۲. ۱۵ سانتی متر      ۳. ۱۷/۵ سانتی متر      ۴. ۲۰ سانتی متر

۲۱- چه مدت زمان برای گرم کردن قبل از فعالیت اصلی لازم است؟

۱. نیم ساعت      ۲. ۲ تا ۳ دقیقه      ۳. ۵ تا ۱۰ دقیقه      ۴. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۲۲- کدام یک از تغییرات فیزیولوژیک زیر در گرم کردن مورد توجه است؟

۱. ضربان قلب      ۲. درجه حرارت بالا      ۳. انعطاف پذیری      ۴. همه موارد مذکور

۲۳- برای افزایش انعطاف پذیری بدن، چند جلسه تمرین در هفته لازم است؟

۱. یک تا دو جلسه      ۲. سه جلسه      ۳. چهار جلسه      ۴. پنج جلسه

۲۴- برای افزایش استقامت عمومی بدن بیشتر از چه نوع تمریناتی استفاده می شود؟

۱. تمرینات هوازی      ۲. تمرینات قدرتی      ۳. تمرینات با وزنه      ۴. تمرینات تناوبی خیلی شدید

۲۵- هدف از کدام آزمون، اندازه گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه است؟

۱. آزمون درازو نشست      ۲. آزمون کشش بارفیکس      ۳. آزمون انعطاف پذیری      ۴. آزمون پرش طول جفتی

۲۶- در بازی فوتبال، فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه چند متر است؟

- ۸متر      ۱۰متر      ۱۱متر      ۱۶/۵متر

۲۷- در بازی والیبال، کدام تکنیک تهاجمی برای فرود توپ به زمین مقابل استفاده می شود به طوری که امکان کنترل توپ برای حریف نباشد؟

۱. سرویس بلند      ۲. پاس      ۳. دفاع      ۴. آبشار

۲۸- در بازی والیبال، تعداد بازیکنان هر تیم در داخل زمین چند نفر است؟

۱. ۶ نفر      ۲. ۷ نفر      ۳. ۵ نفر      ۴. ۸ نفر

۲۹- اعصابی که پیام ها را از محیط به دستگاه مرکزی ارسال می کنند، چه نامیده می شود؟

۱. اعصاب مرکزی      ۲. اعصاب آوران      ۳. اعصاب وبران      ۴. اعصاب غیر مستقیم

۳۰- در بازی بسکتبال، هر تیم از چند بار ذخیره برای تعویض بازیکنان اصلی استفاده می کند؟

۱. ۶ نفر      ۲. ۳ تا ۵ نفر      ۳. ۵ تا ۷ نفر      ۴. ۷ تا ۹ نفر

۱- از تغییر رفتار های اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود کدام است؟

۲. توانایی برقراری روابط اجتماعی

۱. تثبیت قوانین اجتماعی

۴. احترام به والدین و اطرافیان

۳. احیای حس شکست ناپذیری

۲ - فشار خون ناشی از انقباض کدام قسمت قلب است؟

۲. انقباض دهلیز راست

۱. انقباض دهلیز چپ

۴. انقباض بطن چپ

۳. انقباض بطن راست

۳- از نظر بعد روانی و تربیتی، کدام ورزش باعث افزایش و توسعه روحیه تهاجمی در افراد می شود؟

۴. بوگا

۳. بسکتبال

۲. والیبال

۱. شنا

۴- کدام یک از موارد ذیل به شکل تکه تکه در آمده و ممکن است مجرای شریان را ببندد و موجب قطع جریان خون به بخش های مختلف شود؟

۵- کدام یک از آزمون های ذیل، استقامت عمومی بدن و به ویژه دستگاه های قلبی و تنفسی را اندازه گیری می کند؟

۵۴۸ متر

۴۰۰ متر

۱۱۰ با مانع

۱۰۰ متر

۶- اثر ورزش شنا بر عضلات بدن چیست؟

۲. بالابردن تنش عضلات

۱. شل کردن عضلات

۴. افزایش تونسیته عضلات

۳. بهبود وضعیت عضلات از حالت سفت یا شل بودن

۷- کدام یک از انواع درها به عنوان یک دوی سریع و آهسته متناوب بوده و در زمین ها و جاده های طبیعی و حواشی شهرها قابل اجرا است؟

۴. دویدن جاگینگ

۳. دویدن تداومی آهسته

۲. دوی فارتلیک

۱. دوی رفت و برگشت

۸- کدام یک از انواع کشش های ذیل، کشش تدریجی معکوس محسوب می شود؟

PNF

۳. پرتابی

۲. ایستا

۱. بالستیک

۹- گرم کردن در شروع ورزش، حدود چند درصد در بهبود رکورد های ورزشی موثر است؟

۱۵ تا ۲۰ درصد

۱۰ تا ۱۵ درصد

۵ تا ۱۰ درصد

۲ تا ۵ درصد

۱۰- کدام یک از گزینه های ذیل، قابلیت کشیده شدن عضلات و تاندون ها به منظور تامین وسعت دامنه حرکتی بیشتر مفاصل مربوطه می باشد؟

۴. چابکی

۳. قدرت

۲. انعطاف پذیری

۱. سرعت

۱۱- یکی از مقدماتی ترین مهارت ها در ورزش تنیس روی میز کدام است؟

۴. پیچش در توپ

۳. لوپ

۲. ضربه فورهند

۱. کات

۱۲- کدام یک از موارد ذیل در خصوص ضربه درایو لوپ در بازی تنیس روی میز صحیح است؟

۲. سرعت توپ کم و ارتفاع پیچ توپ کم است.

۱. سرعت توپ کم و ارتفاع پیچ توپ زیاد است.

۴. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ کم است

۳. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد است.

۱۳- کدام یک از انواع متداول شنا، سریع ترین نوع شنا محسوب می شود؟

۱. کرال پشتی      ۲. کرال سینه      ۳. پروانه      ۴. قورباغه

۱۴- به هنگام شنای کرال سینه، فاصله پاها در آب چقدر است؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر      ۲. ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر

۳. ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر      ۴. ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر

۱۵- کدام یک از موارد، زیر مجموعه علوم پایه محسوب می شود؟

۱. تاریخ      ۲. فلسفه      ۳. روان شناسی      ۴. زیست شناسی

۱۶- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد موجب بروز چاقی می شود؟

۱. تیروئید      ۲. لوزالمعده      ۳. تیموس      ۴. هیپوفیز

۱۷- در افراد فعال به ازای هر تار عضلانی چه تعداد مویرگ وجود دارد؟

۱. ۲ تا ۳ مویرگ      ۲. ۳ تا ۴ مویرگ      ۳. ۴ تا ۵ مویرگ      ۴. ۵ تا ۷ مویرگ

۱۸- انجام اعمال ورزشی در مصرف نکردن با کاهش مصرف سیگار به منظور افزایش قدرت بدنی چه اثری دارد؟

۱. فیزیکی      ۲. روانی      ۳. اجتماعی      ۴. عاطفی

۱۹- کدام یک از موارد ذیل از بیشترین امتیاز برای کنترل وزن بدن برخوردار است؟

۱. شنا      ۲. بسکتبال      ۳. فوتبال      ۴. دو نرم

۲۰- کدام یک از تکنیک های ذیل در بازی والیبال، تهاجمی محسوب می شود؟

۱. پاس ساعد      ۲. آبشار      ۳. سرویس ساده      ۴. دفاع روی تور

۲۱- در بازی فوتبال، حرکت توپ را که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متوالی انجام می شود، چه می نامند؟

۱. شوت      ۲. پاس      ۳. تکل      ۴. دریبل

۲۲- کدام یک از پاس های ذیل در بسکتبال بیشتر توسط افراد قد بلند مورد استفاده قرار می گیرد؟



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

۲۳- در بازی بسکتبال، کاربرد کدام یک از انواع شوت ها در بازیکنان مبتدی بیشتر است؟

۱. شوت دو دستی از سینه      ۲. شوت هوک      ۳. شوت سه گام      ۴. شوت جفت

۲۴- افزایش انعطاف پذیری مفصل شانه و عضلات ناحیه شانه در کدام یک از ورزش های ذیل به کار گرفته می شود؟

۱. دو استقامت      ۲. فوتبال      ۳. شنا و هندبال      ۴. دوچرخه سواری

۲۵- برای اندازه گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه از کدام آزمون استفاده می شود؟

۱. آزمون دراز و نشست      ۲. آزمون بارفیکس      ۳. آزمون نشست و رساندن      ۴. آزمون بالانس سر

۲۶- افزایش درصد چربی بدن در افراد مذکر (مردان) بیشتر از چه مقداری نشان دهنده اضافه وزن است؟

۱. ۵ درصد      ۲. ۱۰ درصد      ۳. ۱۵ درصد      ۴. ۲۰ درصد

۲۷- قسمت عمده حرکت و چرخش پاها در شنای کرال سینه باید از کدام مفصل انجام شود؟

۱. لگن      ۲. زانو      ۳. مچ      ۴. انگشتان

۲۸- در شوت هوک بسکتبال، بازیکن توپ را با دو دست در کدام ناحیه از بدن

۱. سینه      ۲. شکم      ۳. ران      ۴. زانو

۲۹- در بازی بسکتبال، بازیکنان هنگام حمله حداکثر تا چند ثانیه حق توقف دارند؟

۳ ثانیه      ۲. ۴ ثانیه      ۳. ۵ ثانیه      ۴. ۸ ثانیه

۳۰- روش مدادی راکت گیری در تنیس روی میز، بیشتر در چه کشورهایی متداول است؟

۱. ایران      ۲. استرالیا      ۳. ژاپن و چین      ۴. سوئد

۱۳۹۷/۰۶/۰۴      ۹۶-۹۷-۳

۱- علوم ورزشی از چه طریقی به شکوفایی و تکوین استعدادهای انسانی کمک می کند؟

۱. از طریق شرکت در اجتماعات انسانی

۲. از طریق حرکت و فعالیت جسمانی

۳. از طریق رقابت های ورزشی

۴. از طریق شرکت در صحنه های بین المللی ورزشی

۲- کدام یک از جملات زیر غلط است؟

۱. چربی خون می تواند در لایه های داخلی رگهای خونی ته نشین شود.

۲. کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.

۳. اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است.

۴. سطح چربی خون اثری در سلامتی سیستم گردش خون ندارد.

۳- مهارت «کات» در تنیس روی میز توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

۱. پیچ بطرف بالا

۲. پیچ بطرف پایین

۳. پیچ بطرف پهلو

۴. بدون پیچ

۴- به تمرینات و دوهایی که بصورت سریع و آهسته متناوبی در مناطق و جاده های طبیعی صورت می گیرند و طی آن فواصل تمرین و استراحت با توجه به میل و نیاز فرد انجام می گیرد چه می گویند؟

۱. ماراتن

۲. دوهای سرعتی

۳. دویدن استقامتی

۴. فارتلک

۵- با توجه به روش آرام سازی متقابل برای توسعه انعطاف پذیری کدام یک صحیح نمی باشد؟

۱. باید گروه عضلانی مخالف مورد کشش را منقبض کنیم

۲. نباید حرکات مفصل را بیشتر از دامنه حرکت انجام دهیم

۳. باید انقباض حداقل ۵ ثانیه حفظ شود

۴. باید عضلات درگیر حرکت را رهاش دهیم

۶- کدام جمله در مورد فشار خون صحیح نیست؟

۱. مقدار طبیعی فشار ۱۲۰ بر روی ۸۰ میلی متر جیوه است.

۲. در شرایط طبیعی خون دارای فشار است که توسط انبساط بطن چپ ایجاد می شود

۳. فشار خون تحت تأثیر عواملی نظیر سن، جنس، محیط، وضعیت بدن و هیجانات می باشد.

۴. بیماری فشار خون به حالتی می گویند که فشار خون بیش از ۱۲ بر روی ۸ میلی متر جیوه باشد.

۷- سرعت عکس العمل در کدام از ورزشهای زیر به نسبت سایرین کمتر تقویت می شود؟

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

۸- اندازه گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه را از طریق کدام یک از آزمونهای زیر می سنجند؟

۱. آزمون خم شدن به جلو      ۲. آزمون کشش بارفیکس

۳. آزمون بالانس روی سر      ۴. آزمون دراز و نشست

۹- دو رفت و برگشت ۹x۴ متر چه قابلیت از آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. سرعت حرکت      ۲. سرعت عکس العمل      ۳. توان انفجاری      ۴. چابکی

۱۰- کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته به کدام یک از عوامل زیر مربوط می شود؟

۱. بروز شخصیت اجتماعی      ۲. احترام به قوانین اجتماعی

۳. توانایی برقراری روابط اجتماعی      ۴. بروز استعدادهاى اجتماعى

۱۱- کدام گزینه در رابطه با ورزش و سلامت جسمانی غلط است؟

۱. مصرف غذاهای پرچربی مقاومت رگها را کاهش داده و منجر به افزایش فشار خون می شود.

۲. قلب همانند سایر اعضا تحت تاثیر اعضای دیگر بدن است و از عوامل مختلف محیطی و وضعیت جسمانی نیز تاثیر می پذیرد.

۳. دستگاه عصبی وظیفه کنترل و هدایت و تحریک پذیری را بعهده دارد.

۴. بالا بودن درصد چربی ظرفیت استقامت قلبی و تنفسی را پایین می آورد

۱۲- چارچوب فعالیت های تربیت بدنی برگرفته از کدامیک از عوامل زیر است؟

۱. فرهنگ جامعه      ۲. مکتب      ۳. معیارهای متداول      ۴. مسائل جسمانی

۱۳- فلسفه آموزش تربیت بدنی مبتنی بر کدام گزینه است ؟

۱. پرورش بدن سالم. بهداشت حرکتی      ۲. بهداشت حرکتی

۱۴- کدام گزینه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی در محیط های ورزشی سالم صحنه می گذارد؟

۱. توسعه فرهنگی و اجتماعی

۲. توسعه آموزش اصول حرکات

۳. شناسایی برخی ارزش های اجتماعی

۴. توسعه ابعاد اجتماعی انسان

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

۱. دوهای سرعتی

۲. دوچرخه سواری با اضافه بار بالا

۳. شنا با سرعت متناوب

۴. تمرینات هوازی

۱۶- کدام آزمون زیر استقامت عضلات کمر بند شانه ای و بازوها را اندازه می گیرد؟

۱. آزمون هوازی

۲. آزمون کشش از بارفیکس

۳. آزمون پارالل

۴. آزمون بالانس روی سر

۱۷- کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست؟

۱. رشته تربیت بدنی باید در چارچوب ملاک ها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود

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

۳. فلسفه آموزش تربیت بدنی، پرورش بدنهای سالم و قوی است.

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

۱۸- کدام جمله در ارتباط با اثرات ورزش صحیح است؟

۱. افزایش قدرت در ساختار شخصیتی تأثیری ندارد.

۲. افزایش توان در منش فردی شخص اثر گذار نیست.

۳. افراد قویتر صفات پسندیده بارزتری دارند.

۴. افزایش نیروی جسمانی الزاما رشد عقلانی شخصیتی را باعث می شود..

۱۹- فوتبال بیشتر موجب تقویت عضلات کدام ناحیه بدن می شود؟

۲۰- در شنای کرال، فاصله پاها در آب چند سانتی متر می باشد؟

۱. ۱۰ تا ۱۵      ۲. ۱۵ تا ۲۰      ۳. ۲۰ تا ۲۵      ۴. ۲۵ تا ۳۰

۲۱- کدام جمله در مورد نفس گیری شنا صحیح است؟

۱. وقتی دست راست در جلو قرار دارد سر از سمت راست نفس می گیرد.

۲. عمل بازدم فقط از طریق دهان انجام می شود

۳. بازدم در خارج از آب انجام می شود

۴. دم (دریافت هوا) فقط از طریق دهان انجام می شود.

۲۲- کدامیک از عوامل زیر در کاهش توانایی بدن هنگام فعالیت‌های استقامتی اثرگذار تر است؟

۱. تمرینات هوازی      ۲. مصرف مایعات      ۳. مصرف محلولهای معدنی      ۴. مصرف دخانیات

۲۳- استعمال سیگار در چه رشته هایی بیشتر باعث کاهش عملکرد ورزشی می شود؟

۱. قدرتی      ۲. استقامتی      ۳. انفجاری      ۴. سرعتی

۲۴- کشش ناحیه خارجی ران برای کدام ورزشکاران اهمیت بیشتری دارد؟

۱. دوندگان      ۲. والیبالیست ها      ۳. فوتبالیست ها      ۴. شناگران

۲۵- ویژگی متمایز گرم کردن و سرد کردن کدام است؟

۱. نوع تمرینات متفاوت و ترتیب اجرای آنها مشابه است.

۲. نوع تمرینات مشابه و ترتیب اجرای آنها معکوس است.

۳. نوع و ترتیب اجرای تمرینات مشابه است.

۴. سرعت و نوع تمرینات متضاد است.

۲۶- کدامیک جمله در ارتباط با ورزش و سلامت بدن صحیح است؟

۱. کاهش وزن صرفاً از طریق ورزش ضایعاتی را برای بافت عضلانی ایجاد می کند.

۲. رسوب چربی مقاومت رگهای خونی را افزایش می دهد

۳. برای فرد دارای اضافه وزن، کاهش وزن تنها از طریق رژیم غذایی امکان پذیر است.

۴. با از دست دادن چربی بدن، حجم عضله تغییر نمی کند.

۲۷- در ورزش بسکتبال از پاس بیسبالی بیشتر به چه منظوری استفاده می شود؟

۱. ارسال توپ در مسافتهای کوتاه

۲. دریبل حریف

۳. پرتاب پنالتی

۴. ارسال توپ در مسافت های زیاد

۲۸- در صورتی که میزان چربی زنان و مردان به ترتیب از ..... و ..... درصد تجاوز نماید آنها را افراد چاق می نامند.

۱۵ و ۲۵

۲۵ و ۱۵

۲۵ و ۲۵

۲۵ و ۴۵

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

۱. دویدن نرم و سبک

۲. دویدن خیلی سریع

۳. پرش سریع

۴. نوعی حرکت ریتمیک

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

۱. پاس دو دستی بالای سر

۲. پاس سینه ای دو دست

۳. پاس زمینی

۴. پاس بیسبالی

۱- کدام منبع تربیت بدنی را می توان در طبیعت انسانی جستجو کرد؟

۱. علوم پایه ۲. علوم انسانی ۳. میراث فرهنگی ۴. میراث اجتماعی

۲- فشارخون بدن ناشی از انقباض کدام قسمت قلب است؟

۱. بطن چپ ۲. دهلیز چپ ۳. بطن راست ۴. دهلیز راست

۳- اعصاب مرکزی بدن انسان شامل کدام قسمت های ذیل است؟

۱. مغز و اعصاب آوران ۲. نخاع و اعصاب و ابران ۳. مغز و نخاع ۴. اعصاب آوران و و ابران

۴- اگر چربی بدن آقایان از چند درصد وزن کل بدن تجاوز کند ، فرد اضافه وزن دارد؟

۵ درصد ۱۰ درصد ۱۵ درصد ۲۵ درصد

۵- مردان اغلب در چه سنی مستعد چاق شدن هستند؟

۱. ۱۵ تا ۲۰ سالگی ۲. سن بلوغ ۳. ۲۰ تا ۳۰ سالگی ۴. ۲۵ تا ۴۰ سالگی

۶- کدام نوع از ورزشها در تامین سلامتی دستگاه قلب و عروق مفید تر هستند؟

۱. استقامتی ۲. قدرتی ۳. سرعتی ۴. تعادلی

۷- کدام نوع شنا سریع ترین شنا می باشد؟

۱. کرال سینه ۲. کرال پشت ۳. پروانه ۴. قورباغه

۸- در شنای کرال سینه عمده حرکت و چرخش پاها از کدام قسمت انجام می شود؟

۱. مفصل لگن ۲. مفصل ران ۳. مفصل مچ ۴. کمر

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

۱. پاس ۲. آبشار ۳. سرویس ۴. دفاع

۱۰- عملکرد فوتبال بر بدن چگونه است؟

۱. توسعه استقامت عمومی و قدرت عضلانی اندام تحتانی

۲. توسعه استقامت عمومی و قدرت عضلاتی اندام فوقانی

۳. توسعه استقامت عضلانی و قدرت عضلانی اندام تحتانی

۴. توسعه استقامت عضلانی و قدرت عضلانی اندام فوقانی

۱۱- در فوتبال حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متوالی انجام می گیرد را چه می نامند؟

۱. ضربه      ۲. پاس      ۳. دریبل      ۴. کنترل توپ

۱۲- در بسکتبال پاس سینه دودست برای چه فاصله هایی استفاده می شود؟

۱. کمتر از ۵ متر      ۲. حدود ۵ تا ۶ متر      ۳. ۱۰ متر      ۴. در ضد حمله ها و مسافت های طولانی

۱۳- سرعت و ارتفاع در ضربه درایو لوپ در تنیس روی میز چگونه است؟

۱. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ کم است.

۲. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ زیاد است

۳. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد است.

۴. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ کم است.

۱۴- مقدماتی ترین ضربه در بازی تنیس روی میز کدام است؟

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

۱۵- ارتفاع تور در بازی تنیس روی میز چند سانتی متر است؟

۱. ۱۰ سانتی متر      ۲. ۱۵ سانتی متر      ۳. ۲۰ سانتی متر      ۴. ۷۶ سانتی متر

۱۶- از نظر آستراند، گرم کردن چند درصد در بهبود رکوردهای ورزشی موثر است؟

۱. ۱ درصد      ۲. ۲ تا ۵ درصد      ۳. ۵ تا ۷ درصد      ۴. ۱۰ درصد

۱۷- آخرین مرحله گرم کردن کدام گزینه است؟



۱. تمرینات کششی ۲. دویدن ۳. تمرینات قدرتی ۴. اجرای فعالیت های ورزش مورد نظر (تخصصی)

۱۸- کشش تدریجی معکوس و حفظ آن حالت ، انقباض ، انبساط و کشش و ریلکس عضلانی از کدام نوع کشش است ؟

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

۱۹- کدام گزینه برای افزایش استقامت عمومی بدن مناسب تر است ؟

۱. شنا و دوچرخه سواری ۲. بدنسازی ۳. دوهای منقطع سرعتی ۴. تمرینات مقاومتی

۲۰- کدام نوع دو شامل دوهای سریع و آهسته متناوبی است که در زمین ها و جاده های طبیعی و حواشی شهرها قابل اجراست

۱. سرعتی متناوبی ۲. سرعتی منقطع ۳. فارتلک ۴. استقامتی منقطع

۲۱- هدف از آزمون کشش بارفیکس چیست ؟

۱. استقامت عضله های کمر بند شانه و بازوها ۲. قدرت عضله های کمر بند شانه و بازوها

۳. هماهنگی عضله های کمر بند شانه و بازوها ۴. قدرت عضله های بالاتنه

۲۲- آزمون دراز و نشست کدام شاخص را اندازه گیری می کند ؟

۱. استقامت عضله های کمر بند لگن ۲. قدرت عضله های ناحیه شکم

۳. استقامت عضله های ناحیه لگن ۴. قدرت عضله های ناحیه لگن

۲۳- هدف از اجرای کدام آزمون سنجش چابکی بدن است ؟

۱. راه رفتن روی چوب موازنه ۲. دو ۴ در ۹ متر ۳. پرش طول جفتی ۴. دو ۴۵ متر

۲۴- پرش طول جفتی کدام شاخص را اندازه گیری می کند ؟

۱. نیروی عضلانی پاها ۲. قدرت پاها ۳. استقامت پاها ۴. انعطاف عضلانی پاها

۲۵- کدام آزمون استقامت عمومی بدن را اندازه گیری می کند؟

۱. دو ۴۵.۷ متر ۲. دو ۱۰۰ متر ۳. دو ۵۴۸ متر ۴. دو ۶۰ متر

۲۶- تفاوت آزمون دراز و نشست خانمها با آقایان کدام است ؟

۱. دستها در جلو سینه قرار می گیرد

۲. پاها صاف و کشیده می باشد.

۳. زمان اجرا دو برابر می باشد

۴. دستها چسبیده به پاها می باشد

۲۷- از تغییر رفتار های اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود کدام است؟

۱. احترام به والدین و اطرافیان

۲. تثبیت قوانین اجتماعی

۳. توانایی برقراری روابط اجتماعی

۴. احیای حس شکست ناپذیری

۲۸- در ورزش بسکتبال، از پاس بیسبالی بیشتر برای کدام یک از موارد ذیل استفاده می شود؟

۱. مسافت زیاد

۲. مسافت کوتاه

۳. دریبیل کوتاه

۴. دریبیل بلند

۲۹- کدام یک از موارد ذیل از ویژگی های ورزش تنیس روی میز است؟

۱. نیاز به تقویت قدرت بیشینه می باشد

۲. تقویت ارتباط اعصاب و عضلات بدن

۳. ورزش گروهی محسوب می شود

۴. تقویت انعطاف پذیری بدن

۳۰- در کدام یک از مهارت های تنیس روی میز، نوع ضربه راکت به توپ و جهت کشش راکت روی سطح توپ موجب پیچش های مختلف در توپ می شود؟

۱. پیچش در توپ

۲. ضربه لوپ

۳. درایو

۴. بک هند

۹۶-۹۷-۱

۱۳۹۶/۱۰/۱۰

۱- کدام یک از روشهای چهار گانه زیر نسبت به سایرین بیشترین تاثیر را در کنترل وزن بدن دارد؟

۱. دوچرخه سواری

۲. راهپیمایی

۳. دو نرم

۴. شنا

۲- کدام گزینه زیر صحیح می باشد؟

۱. شنا کردن باعث سفتی عضلات می شود.

۲. شنا کردن باعث کاهش جنبش پذیری می شود.

۳. شنا کردن باعث افزایش برون ده قلب و دستگاه تنفسی می شود.

۴. شنا کردن برای پر کردن اوقات فراغت مناسب نمی باشد.

۳- در شنای کرال سینه فاصله بین پاها چقدر می باشد؟

۱. ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر      ۲. ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر      ۳. ۵۰ سانتی متر      ۴. ۴۰ تا ۶۰ سانتی متر

۴- فلسفه آموزش تربیت بدنی بر چه چیز استوار است؟

۱. **تعلیم و پرورش بدن های سالم و قوی**      ۲. پرورش روحیه اجتماعی

۳. تعلیم و پرورش روح انسانی      ۴. خدانشناسی و تکامل

۵- یکی از مشخصه هایی که در نتیجه فعالیت های مستمر بدنی اهمیت تربیت بدنی را واضح تر می سازد کدام است؟

۱. قدرت سازندگی افراد از نظر فیزیکی      ۲. **قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی و روانی**

۳. قدرت سازندگی افراد از نظر فیزیکی      ۴. قدرت سازندگی افراد از نظر عاطفی

۶- از تغییر رفتار های اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود کدام است؟

۱. احترام به والدین و اطرافیان      ۲. تثبیت قوانین اجتماعی

۳. **توانایی برقراری روابط اجتماعی**      ۴. احیای حس شکست ناپذیری

۷- این که مهارت های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته ایجاد می شود و رعایت قوانین بازی برای کلیه بازیکنان

الزامی است، اشاره به کدام یک از نتایج شرکت در محیط های ورزشی دارد؟

۱. احترام به قوانین بازی      ۲. **احترام به قوانین اجتماعی**

۳. قضاوت اجتماعی      ۴. احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی

۸- تسلب شرایین به چه معنی است؟

۱. آسیب رگ های کرونر که سطح خارجی قلب را احاطه کرده است.

۲. **سفت و سخت شدن جدار رگ ها و شریان ها**

۳. ایجاد اختلال در عملکرد بطن چپ      ۴. گشاد شدن رگ های خونی

۹- کدام یک از ورزش های ذیل در تامین سلامتی دستگاه قلبی عروقی مفید است؟

۱. دو نرم هوازی ۲. وزنه برداری ۳. ژیمناستیک ۴. تنیس روی میز

۱۰- سریع ترین نوع شنا کدام است؟

۱. قورباغه ۲. پروانه ۳. کرال سینه ۴. شنا از پهلو

۱۱- کدام یک از موارد ذیل در خصوص شنای کرال سینه صحیح است؟

۱. شناگر عمل نفس گیری خود را با حرکت پاها هماهنگ می کند.

۲. عمل دریافت هوا از طریق دهان انجام می شود.

۳. پنجه پا باید به طرف خارج و کشیده باشد.

۴. برای ورود دست به داخل آب و عقب راندن آب باید ابتدا مچ دست وارد آب شود.

۱۲- در ورزش والیبال، هنگام پاس دادن به ترتیب چه انگشتانی توپ را به طرف هدف می فرستند؟

۱. شست، سبابه و وسطی ۲. سبابه، شست و وسطی ۳. وسطی، شست و سبابه ۴. شست، سبابه و دو انگشت آخر

۱۳- در خصوص مشخصات زمین والیبال کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱۸ متر طول و ۹ متر عرض تور با ارتفاع ۲/۳۰ برای آقایان

۱۹ متر طول و ۹ متر عرض تور با ارتفاع ۲/۲۴ برای آقایان

۱۴- کدام یک از موارد ذیل از فوائد ورزش فوتبال می باشد؟

۱. افزایش قد افراد ۲. کاهش انعطاف پذیری ۳. بهبود دستگاه قلب و تنفس ۴. کاهش حجم ضربه ای

۱۵- در ورزش بسکتبال، از پاس بیسبالی بیشتر برای کدام یک از موارد ذیل استفاده می شود؟

۱. مسافت زیاد ۲. مسافت کوتاه ۳. دریبل کوتاه ۴. دریبل بلند

۱۶- در کدام یک از مهارت های بسکتبال، زمانی که بازیکن توسط حریف محاصره شده است برای حفظ و کنترل توپ اجرا می شود؟

۱. دریبل بلند ۲. پاس زمینی ۳. پاس سینه دو دست ۴. دریبل کوتاه

۱۷- کدام یک از موارد ذیل از ویژگی های ورزش تنیس روی میز است؟

۱. نیاز به تقویت قدرت بیشینه می باشد ۲. تقویت ارتباط اعصاب و عضلات بدن

۳. ورزش گروهی محسوب می شود

۴. تقویت انعطاف پذیری بدن

۱۸- در کدام یک از مهارت های تنیس روی میز، نوع ضربه راکت به توپ و جهت کشش راکت روی سطح توپ موجب پیچش های مختلف در توپ می شود؟

۱. پیچش در توپ      ۲. ضربه لوپ      ۳. درایو      ۴. بک هند

۱۹- کدام یک از موارد ذیل از مشخصات میز تنیس روی میز است؟

۱۵۲/۵ - ۲۷۳ سانتی متر      ۱۵۳/۵ - ۲۷۴ سانتی متر

۲۰- آخرین مرحله گرم کردن شامل چه مواردی است؟

۱. فعالیت هایی که درجه حرارت بدن را بالا می برد.

۲. فعالیت هایی که فرد در ورزش مورد نظر می پردازد.

۳. فعالیت هایی که موجب انعطاف پذیری می شود.

۴. فعالیت هایی که موجب افزایش ضربان قلب می شود.

۲۱- کدام یک از موارد ذیل جزء مراحل گرم کردن می باشد؟

۱. تمرینات تعادلی      ۲. تمرینات کششی      ۳. تمرینات قدرتی      ۴. تمرینات انفجاری

۲۲- انعطاف پذیری عضلات ناحیه قدامی ساق پا در کدام ورزش زیر مهم است؟

۱. فوتبال      ۲. قایق رانی      ۳. اسکی      ۴. وزنه برداری

۲۳- برخورداری انعطاف عضلات ناحیه پشت ران در کدام ورزش از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

۱. فوتبال      ۲. کشتی      ۳. تکواندو      ۴. بسکتبال

۲۴- برای افزایش انعطاف پذیری بدن چند جلسه تمرین در هفته لازم است؟

۵      ۳      ۲-۱      ۴

۲۵- دو رفت و برگشت ۴۶۹ چه قابلیت را اندازه گیری می نماید؟

۱. تعادل      ۲. استقامت قلبی و عروقی      ۳. چابکی      ۴. توان

۲۶- اجرای حرکت دستها به اندازه عرض شانه ها باز و پاها را جفت کنید سپس با خم کردن آرنجها قفسه سینه را به زمین نزدیک کنید باعث تقویت چه گروه عضلات می شود؟

۱. عضلات ساق پا

۲. عضلات جلوی ران

۳. عضلات دست و کمر بند شانه و بازو

۴. عضلات پشت ران

۲۷- برای افزایش استقامت عمومی بدن بیشتر از چه تمریناتی استفاده می شود؟

۱. تمرینات هوازی مانند انواع دویدن ها

۲. کار با وزنه

۳. دراز و نشست

۴. پرش ها و تمرینات انفجاری

۲۸- در دویدن به روش فارتلک چه مسافتی سریع و یکنواخت دویده می شود؟

۴۰۰ تا ۱۲۰۰ متر

۲. ۳۰۰ تا ۷۵۰ متر

۳. ۲۰۰ تا ۸۰۰ متر

۴. ۷۰۰ تا ۱۴۰۰ متر

۲۹- هدف از آزمون دوی سرعت ۷/۴۵ متر کدام است؟

۱. ارزیابی چابکی بدن

۲. بررسی سرعت عمومی بدن از نقطه ای به نقطه دیگر

۳. ارزیابی استقامت دستگاه قلبی تنفسی

۴. اندازه گیری قدرت و نیروی عضلات پا

۳۰- "در حالی که به پشت دراز کشیده اید، دست و پا به صورت کشیده قرار می گیرد و سپس به طور همزمان تنه به سمت

جلو آورده و پاها را از زمین جدا و زانوها خم شود" مربوط به ارزیابی کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. عضلات کمر

۲. عضلات پا

۳. عضلات شکم

۴. عضلات لگن

۹۵-۹۶-۳ ۱۳۹۶/۰۶/۰۴

۱- کدام منبع تربیت بدنی مرز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسان است؟

۲. علوم انسانی

۱. علوم پایه

۳. میراث و فرهنگ اجتماعی انسان

۴. ورزش

۲- کدامیک از اصول مهم اجتماعی زیر از تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی، حاصل می شود؟

۱. وظیفه شناسی

۲. پرورش قوای ذهنی

۳. تقویت قدرت ابتکار

۴. پرورش قوای روحی

۳- مقدار طبیعی فشار خون چند میلی متر جیوه است؟

۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه

۱۰۰/۸۰ میلی متر جیوه

۱۱۰/۷۰ میلی متر جیوه

۱۰۰/۷۰ میلی متر جیوه

۴- سفت و سخت شدن جداره های شریان و رگها را چه می نامند؟

۱. پرفشار خونی      ۲. کم فشار خونی      ۳. **تصلب شرایین**      ۴. ناراحتی عصبی

۵- در صورتی که در زنان چربی از چند درصد وزن بدن تجاوز کند ، فرد اضافه وزن دارد؟

- ۱۰ درصد      ۱۵ درصد      ۲۰ درصد      **۲۵ درصد**

۶- جهت کاهش وزن کدام روش مناسب تر است؟

۱. رژیم غذایی      ۲. تمرینات ورزشی

۳. **رژیم غذایی به همراه تمرینات ورزشی**      ۴. کپسول های لاغری

۷- در افراد غیر فعال هر یک از تارهای عضلانی به طور متوسط با چند مویرگ احاطه می شوند؟

- ۲ مویرگ      **۳ تا ۴ مویرگ**      ۵ تا ۷ مویرگ      ۷ تا ۱۰ مویرگ

۸- بهترین ورزش برای کنترل وزن کدام ورزش ذیل است؟

۱. **دو نرم**      ۲. بسکتبال      ۳. اسکی سرعت      ۴. ورزشهای سوئدی

۹- کدام ورزش را می توان از کودکی شروع کرد و تا پیری ادامه داد و وسیله مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت نیز می باشد؟

۱. **شنا**      ۲. بسکتبال      ۳. بدمینتون      ۴. والیبال

۱۰- در شنای کراال سینه به ترتیب کدام قسمت های دست وارد آب می شود؟

۱. **انگشتان - مچ - آرنج - بازو - کتف**      ۲. مچ - انگشتان - آرنج - بازو - کتف

۳. مچ - آرنج - انگشتان - بازو - کتف      ۴. انگشتان - مچ - آرنج - کتف - بازو

۱۱- ورزش والیبال باعث افزایش کدام یک از متغیرهای ذیل می شود؟

۱. **قدرت پرش**      ۲. قدرت دست      ۳. کاهش وزن      ۴. کاهش سرعت حرکت

۱۲- اولین ضربه به توپ برای شروع بازی والیبال کدام است؟

۱. پاس      ۲. **سرویس**      ۳. دریافت      ۴. آبشار

۱۳- در والیبال در زمان دریافت توپ با پاس پنجه سر به کدام طرف قرار می گیرد؟

۱. جلو      ۲. سمت راست      ۳. سمت توپ      ۴. کاملاً عقب

۱۴- ضربه آبشار در والیبال غالباً با کدام قسمت دست زده می شود؟

۱. کف و پاشنه دست      ۲. انگشتان      ۳. فقط کف دست      ۴. کف دست و ابتدای ساعد

۱۵- در فوتبال ضربه های سر با کدام قسمت زده می شوند؟

۱. سمت راست یا چپ سر      ۲. فرق سر      ۳. قسمت پشت سر      ۴. ناحیه پیشانی

۱۶- مبادله توپ بین دو بازیکن خودی در بسکتبال را چه می نامند؟

۱. دربیبل      ۲. پاس      ۳. شوت      ۴. دفاع

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

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

۱۸- شعاع دایره وسط زمین بسکتبال چند متر است؟

- ۱/۸۰ متر      ۲/۴ متر      ۸/۱ متر      ۹/۱۵ متر

۱۹- کدام ورزش به صورت دوپل و انفرادی انجام می شود و یکی از ورزشهای همگانی به حساب می آید؟

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

۲۰- در های لوپ تنیس روی میز سرعت و ارتفاع توپ چگونه است؟

۱. ارتفاع پیچ توپ کم و سرعت توپ کم      ۲. ارتفاع پیچ توپ زیاد و سرعت توپ زیاد

۳. ارتفاع پیچ توپ کم و سرعت توپ زیاد      ۴. ارتفاع پیچ توپ زیاد و سرعت توپ کم

۲۱- در تنیس روی میز ارتفاع میز از زمین چند سانتی متر است؟

- ۶۷ سانتی متر      ۷۶ سانتی متر      ۱۵۲/۵ سانتی متر      ۵۲/۵ سانتی متر

۲۲- در تنیس روی میز یک گیم شامل چند امتیاز است؟



۲۲- کدام گزینه از مزایای گرم کردن است ؟

۱. کاهش سرعت جریان خون  
 ۲. افزایش صدمه های عضلانی  
 ۳. افزایش زمان بازتاب واکنشهای سوخت و سازی  
 ۴. کاهش صدمه های مفصلی بدن

۲۴- مدت زمان لازم برای تمرینات نرمشی در گرم کردن چند دقیقه است ؟

- کمتر از ۵ دقیقه  
 ۵ تا ۱۰ دقیقه  
 ۱۰ تا ۱۵ دقیقه  
 بیش از ۱۵ دقیقه

۲۵- در حرکت کششی ایستا هر حرکت چند ثانیه باید حفظ شود ؟

- ۲۲ ثانیه  
 ۵ تا ۱۰ ثانیه  
 ۱۰ تا ۲۰ ثانیه  
 ۱۰ تا ۳۰ ثانیه

۲۶- در راهنمای عمومی ویژه اجرای حرکات کشش ایستا، برای هر تمرین حداقل چند تکرار باید در نظر گرفته شود؟

- ۱۵.۱ تکرار  
 ۱۰.۲ تکرار  
 ۵.۳ تکرار  
 ۱۲.۴ تکرار

۲۷- کدام نوع ورزش برای افزایش استقامت عمومی بدن استفاده می شود ؟

۱. تمرینات هوازی  
 ۲. تمرینات قدرتی  
 ۳. تمرینات سرعتی  
 ۴. تمرینات مقاومتی

۲۸- آزمون کشش بارفیکس کدام شاخص آمادگی جسمانی را اندازه گیری می کند ؟

۱. استقامت عضله های کمر بند شانه و بازو  
 ۲. قدرت عضله های کمر بند شانه و بازو  
 ۳. سرعت عضله های کمر بند شانه و بازو  
 ۴. هماهنگی عضله های کمر بند شانه و بازو

۲۹- کدام آزمون ذیل چابکی را اندازه گیری می کند ؟

- دو ۶۰ متر  
 دو ۱۰۰ متر  
 دو ۴ در ۹ متر  
 پرش طول جفتی

۳۰- آزمون دو ۵۴۸ متر کدام شاخص آمادگی جسمانی را اندازه گیری می کند ؟

۱. قدرت عمومی  
 ۲. سرعت  
 ۳. استقامت عمومی  
 ۴. توان

۱- افزایش انعطاف عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای کدامیک از ورزش های زیر اهمیت دارد؟

۱. دوهای استقامت      ۲. فوتبال      ۳. والیبال      ۴. بدمینتون

۲- در کدام یک از رشته های ورزشی زیر، تناسب عضلانی بیشتر قابل حصول است؟

۱. بسکتبال      ۲. فوتبال      ۳. هندبال      ۴. دوچرخه سواری

۳- کدام گزینه، در مورد پاس سینه ، در ورزش بسکتبال صحیح است؟

۱. نباید همراه با چرخش توپ باشد.      ۲. معمولاً برای فاصله های حدود ۵ تا ۶ متر بکار می رود.

۳. در لحظه ی پرتاب، پاها موازی هم هستند.      ۴. این پاس، در بسکتبال کمتر مورد استفاده قرار می گیرد.

۴- اندازه ی طول و عرض زمین والیبال چند متر است؟

- ۹ و ۱۸ متر      ۲۸ و ۱۴ متر      ۱۸ و ۱۰ متر      ۱۲ و ۲۴ متر

۵- در حرکت پاها در شنای کراال سینه قسمت عمده حرکت و چرخش باید از کدام مفصل، انجام شود؟

۱. زانو      ۲. کمر      ۳. لگن      ۴. مچ پا

۶- در مجموع کدامیک از فعالیت های زیر در کنترل وزن و تناسب عضلانی موثرتر هستند؟

۱. فوتبال      ۲. بسکتبال      ۳. دوی نرم      ۴. شنا

۷- در مقررات بازی والیبال کدامیک از موارد زیر وقتی انجام می شود که تیم مقابل توپ و یا سرویس را از دست بدهد؟

۱. سرویس      ۲. چرخش      ۳. تایم اوت      ۴. آبشار

۸- فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه فوتبال چند متر است؟

- ۱۰ متر      ۸ متر      ۹ متر      ۱۱ متر

۹- کدامیک از موارد زیر عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافتهای بدن را انجام می دهد؟

۱. دستگاه قلبی و عروقی      ۲. سیستم تنفسی و لنفاوی

۳. دستگاه عصبی      ۴. سیستم اسکلتی عضلانی

۱۰- کدام نوع شنا، سریع ترین نوع شنا است و برای افراد مبتدی مناسب است؟

۱. شنای قورباغه      ۲. شنا از پهلو      ۳. کرال سینه      ۴. کرال پشت

۱۱- کدام یک از فعالیتهای بدنی زیر، برای تامین سلامتی دستگاه قلب و عروق مفید تر هستند؟

۱. قدرتی      ۲. استقامتی      ۳. سرعتی      ۴. توانی

۱۲- کدامیک از موارد زیر از تاثیرات ورزش در تغییر رفتار فردی نیست؟

۱. وظیفه شناسی      ۲. تقویت قدرت ابتکار

۳. احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی      ۴. تقویت استعداد های رهبری

۱۳- کدامیک از موارد زیر به فلسفه یادگیری مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت های فیزیکی و جسمانی مربوط می شود؟

۱. آشنای با اصول صحیح نشستن و راه رفتن      ۲. تعلیم و پرورش بدن های سالم و قوی

۳. آموزش اصول زندگی بهتر      ۴. کسب درجات عالی قهرمانی

۱۴- مرز بین تعلیم و تربیت انسان و طبیعت مرتبط با کدامیک از منابع تربیت بدنی زیر است؟

۱. میراث و فرهنگ اجتماعی      ۲. فیزیولوژی      ۳. علوم انسانی      ۴. علوم پایه

۱۵- کدام گزینه زیر جزء مهارت مقدماتی در تنیس روز میز است و ضربه با روی راکت زده می شود؟

۱. لوپ      ۲. کات      ۳. فورهند      ۴. بک هند

۱۶- کدام یک از موارد زیر از منابع اصلی تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

۱. میراث و فرهنگ اجتماعی انسان      ۲. علوم پایه      ۳. علوم نظری      ۴. علوم انسانی

۱۷- کدامیک از موارد زیر، موجب سکته قلبی می شود؟

۱. ناتوانی مغز در ارسال پیام های عصبی      ۲. انسداد مجاری خونسازی به مغز

۳. ناتوانی مغز در کنترل سیستم عصبی قلب      ۴. انسداد مجاری خونی قلب و وقفه کار قلب

۱۸- کدامیک از موارد زیر نشان دهنده تاثیر مصرف یک نخ سیگار در روز بر فشار خون است؟

۱. فشار خون ثابت می ماند و تغییری نمی کند      ۲. کاهش فشار خون در حدود ۱۰ میلی جیوه

۳. کاهش فشار خون در حدود ۲۰ میلی جیوه

۴. افزایش فشار خون در حدود ۱۰ میلی جیوه

۱۹- اولین ضربه به توپ جهت شروع بازی، در والیبال چه نام دارد؟

۱. سرویس      ۲. پاس      ۳. ساعد      ۴. پنجه

۲۰- حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متوالی انجام می شود، در فوتبال چه نامیده می شود؟

۱. پاس      ۲. کنترل      ۳. دربیبل      ۴. ضربه آزاد

۲۱- در بسکتبال کدامیک از انواع پاس برای مسافت های زیاد کاربرد دارد؟

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

۲۲- کدام یک از موارد زیر آخرین مرحله گرم کردن است؟

۱. تمرین نرمشی      ۲. انجام حرکات مرتبط با ورزش      ۳. راه رفتن سریع      ۴. تمرین کششی

۲۳- برای سنجش کدام شاخص، از آزمون در رفت و برگشت  $4 \times 9$  متر، استفاده می شود؟

۱. چابکی      ۲. نیروی عضلانی      ۳. قدرت      ۴. استقامت

۲۴- استعداد چاقی مردان اکثرا در چه سنی بیشتر است؟

۱. ۲۵ تا ۴۰ سال      ۲. ۴۰ تا ۶۰ سال      ۳. کودکی      ۴. بلوغ

۲۵- به کدامیک از دلایل زیر بعد از یک فعالیت ورزشی سنگین و اصلی، فعالیت های سبک انجام می شود؟

۱. کسب برتری روحی و روانی      ۲. رفع خستگی

۳. افزایش تولید لاکتات      ۴. آمادگی برای تمرینات بعدی

۲۶- انجام حرکات کششی عضلات ناحیه پشت ران، بیشتر برای کدامیک از ورزش های زیر مناسب است؟

۱. تنیس روی میز      ۲. تکواندو و کاراته      ۳. بسکتبال و شنا      ۴. وزنه برداری

۲۷- کدامیک از موارد زیر از تاثیرات ورزش تنیس روی میز بر جسم انسان است؟

۱. افزایش حجم قلب      ۲. افزایش قدرت دید

۲۸- در کدامیک از دوره های زیر، خانم ها آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند؟

۱. بارداری و بزرگسالی      ۲. نوجوانی و بزرگسالی      ۳. بارداری و یائسگی      ۴. بزرگسالی و میانسالی

۲۹- در والیبال در پاس با پنجه کدام گزینه به همراه هماهنگی چشم و دستها نقش موثری ایفا می کند؟

۱. توان انفجاری      ۲. چابکی پنجه ها      ۳. هماهنگی عصبی - عضلانی      ۴. استقامت عضلانی

۳۰- کدامیک از موارد زیر نشان دهنده اهمیت تربیت بدنی از بعد فیزیولوژیکی است؟

۱. اصول صحیح نشستن و صحیح راه رفتن      ۲. قدرت سازندگی افراد از نظر روانی

۳. رسیدن به سیر الی الله      ۴. یادگیری اصول اجتماعی

۱-۹۶-۹۵      ۱۳۹۵/۱۰/۱۵

۱- رگهای کرونر چه بخشی از قلب را احاطه کرده اند؟

۱. لایه میوکاردی      ۲. سطح خارجی قلب      ۳. فقط نوک قلب      ۴. لایه آندوکارد

۲- کدام منبع تربیت بدنی را می توان در طبیعت انسانی جستجو کرد؟

۱. علوم پایه      ۲. علوم انسانی      ۳. میراث فرهنگی      ۴. میراث اجتماعی انسان

۳- علوم انسانی شامل تاریخ و فلسفه از کدام منبع ذیل سرچشمه می گیرد؟

۱. طبیعت انسانی      ۲. تعلیم و تربیت انسانی      ۳. تربیت بدنی انسان      ۴. مردم شناسی

۴- تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی، افراد را متوجه کدام اصل مهم اجتماعی می سازد؟

۱. تقویت قدرت ابتکار      ۲. پرورش قوای ذهنی      ۳. وظیفه شناسی      ۴. شکوفا ساختن استعداد

۵ عارضه سکتة قلبی در اثر کدامیک از موارد زیر اتفاق می افتد؟

۱. انسداد مجاری خونی قلب و وقفه کار قلب

۲. ناتوانی مغز در ارسال پیام های عصبی

۳. ناتوانی مغز در کنترل سیستم عصبی قلب

۴. انسداد مجاری خونسازی به مغز

۶- در افراد فعال برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

۵ تا ۷ مویرگ

۵ مویرگ

۴ تا ۶ مویرگ

۲ تا ۳ مویرگ

۷- مردان اکثرا در چه سنی بیشتر مستعد چاقی هستند؟

۴۰ تا ۶۰ سال

۲۵ تا ۴۰ سال

بلوغ

کودکی

۸- ورزش شنا چه اثری بر روی عضلات دارد؟

۲. بالا بردن تنش عضلات

۱. شل کردن عضلات

۴. افزایش مهارت عضلات

۳. بهبود وضعیت عضلات از حالت سفت یا شل بودن

۹- در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از انجام تمرین چه کاری باید انجام گیرد؟

۴. فعالیت سبک و نرم

۳. استحمام کردن

۲. استراحت

۱. دویدن

۱۰- مصرف یک نخ سیگار در روز چه تاثیری بر فشار خون دارد؟

۲. افزایش در حدود ۱۰ میلی جیوه

۱. کاهش در حدود ۱۰ میلی جیوه

۴. ثابت می ماند و تغییری نمی کند.

۳. کاهش در حدود ۲۰ میلی جیوه

۱۱- در نفس گیری برای شنا، دریافت هوا از کدام طریق انجام می گیرد؟

۴. ورزشکاران مبتدی از طریق بینی

۳. دهان و بینی

۲. بینی

۱. دهان

۱۲- کدام یک از تمرین های زیر برای تقویت عضلات دست و کمر بند شانه و بازو مفید است؟

۴. دو صد متر

۳. دراز و نشست

۲. شنا روی زمین

۱. پیاده روی سریع

۱۳- کدام یک از ورزش های زیر باعث افزایش سرعت عکس العمل و قدرت دید می شود؟



۱. فوتبال و کاراته      ۲. کاراته و فوتبال      ۳. کاراته و دوومیدانی      ۴. بدمینتون و تنیس

۲۴- دو فارتلیک در کجا انجام می شود؟

۱. زمینها و جاده های طبیعی      ۲. پیست دوومیدانی      ۳. زمین چمن فوتبال      ۴. زمینهای سرازیری

۲۵- پاس سینه دو دست بسکتبال معمولا برای چه فاصله هایی استفاده می شود؟

۲ تا ۳ متر      ۵ تا ۶ متر      ۶ تا ۱۰ متر      بالای ۱۰ متر

۲۶- تاثیر تربیت بدنی و ورزش در بروز استعداد های اجتماعی چه زمان ایجاد می شود؟

۱. وقتی در محیط یکسان انجام شود.      ۲. وقتی در گروه های سنی متفاوت انجام شود.

۳. وقتی در محیط های متفاوت انجام شود.      ۴. وقتی در گروه های سنی یکسان انجام شود.

۲۷- کدامیک از موارد زیر مصداقی از فلسفه آموزش مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت فیزیکی و جسمانی چیست؟

۱. آموزش اصول زندگی بهتر      ۲. کسب درجات عالی قهرمانی

۳. تعلیم و پرورش بدن های سالم و قوی      ۴. آشنایی با اصول نشستن صحیح

۲۸- هدف از آزمون کشش بارفیکس چیست؟

۱. استقامت عضلانی کمر بند شانه ای و بازوها      ۲. توسعه چابکی

۳. قدرت عضلانی کمر بند شانه ای و بازوها      ۴. توسعه هماهنگی

۲۹- کدام یک از اعصاب خبر را از محیط به دستگاه مرکزی می برند؟

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

۳۰- کشش استاتیک برای توسعه انعطاف پذیری چگونه است؟

۱. انقباض و آزاد سازی عضلات موافق و مخالف      ۲. کشش تدریجی معکوس و حفظ آن

۳. کشش بدون حرکت و فشار      ۴. انقباض ارادی و مکرر عضلات موافق



۱- کدام گزینه بیانگر اهمیت تربیت بدنی از بعد فیزیولوژیکی است؟

۱. قدرت سازندگی افراد از نظر روانی **۲. اصول صحیح نشستن و صحیح راه رفتن**

۳. رسیدن به سیر الی الله **۴. تزکیه نفس**

۲- منابع تربیت بدنی با یکدیگر ارتباطی تغییر ناپذیر و مستحکم دارند، یکی از این منابع کدام است؟

۱. **روان شناسی** ۲. ریاضیات ۳. سازه ۴. الهیات

۳- کدام یک از موارد در خصوص ورزش صحیح می باشد؟

۱. میدان ورزش برای تقویت احساس مسئولیت نامناسب است.

۲. افراد ورزشکار فرد گرا و خودمحور هستند.

۳. ورزش باعث بروز افول اجتماعی می شود.

**۴. با انجام فعالیتهای ورزشی افراد با قضاوت بهتر در جامعه آماده می شوند**

۴- ویژگی های رفع خستگی، وظیفه شناسی و پرورش قوای ذهنی از اثرات ورزش بر کدام رفتار انسان است؟

۱. **رفتار فردی** ۲. رفتار اخلاقی ۳. رفتار اعتقادی ۴. رفتار اجتماعی

۵- کدام اصل مهم اجتماعی دال بر تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی است ؟

۱. پرورش قوای ذهنی **۲. وظیفه شناسی** ۳. شکوفا ساختن استعداد ۴. تقویت قدرت ابتکار

۶- مقدار طبیعی فشارخون معادل چند میلی متر جیوه است؟

**۱۲۰/۸۰**

۷- مصرف یک نخ سیگار در روز باعث چه میزان افزایش فشارخون خواهد شد؟

۵ میلی متر جیوه **۱۰ میلی متر جیوه** ۱۲ میلی متر جیوه ۱۵ میلی متر جیوه

۸- در افراد فعال به ازای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

**۷ تا ۵**

۵ تا ۳

۳ تا ۲

۲ تا ۱

۹- تنش عصبی باعث افزایش کدامیک از موارد زیر در بدن می شود؟

۱. آدرنالین، GH، ۲، کورتیزول، 3T  
۳. آدرنالین، کورتیزول  
۴. آدرنالین، 4T

۱۰- کدام گزینه در کنترل وزن بدن ارزش بیشتری دارد؟

۱. وزنه برداری  
۲. دو نرم  
۳. شنا  
۴. دوچرخه سواری

۱۱- کدامیک از موارد زیر سریع ترین نوع شنا بوده و برای افراد ابتدایی است؟

۱. شنای قورباغه  
۲. شنا از پهلو  
۳. کرال پشت  
۴. کرال سینه

۱۲- حرکات چرخشی پا در شنای کرال، بیشتر در کدام مفصل صورت می پذیرد؟

۱. مچ  
۲. زانو  
۳. انگشتان  
۴. لگن

۱۳- فاصله پاها در آب در شنای کرال سینه چقدر است؟

۱. در فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر  
۲. در فاصله ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر

۳. در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر  
۴. در سطح آب است

۱۴- در والیبال ارسال توپ به بازیکن برای اجرای مهارت بعدی چه نام دارد؟

۱. پاس  
۲. دربیبل  
۳. سرویس  
۴. انتقال توپ

۱۵- بازیکنان والیبال برای فرود توپ عمدتاً از کدام ضربه استفاده می کنند؟

۱. پاس اریب  
۲. آبشار  
۳. دفاع روی توپ  
۴. سرویس چکشی

۱۶- کدام مورد توسط بازیکنان عقب زمین والیبال انجام می شود؟

۱. دفاع روی تور  
۲. دفاع در زمین  
۳. دفاع از مدافع  
۴. حمله روی تور

۱۷- فاصله پای تکیه گاه تا توپ در هنگام ضربه به توپ در فوتبال چقدر است؟

- حداکثر ۱۰ cm  
حداکثر ۱۵ cm  
حداکثر ۴ cm  
۸cm

۱۸- ورزش فوتبال باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای ذیل می شود؟

۱. استقامت عمومی  
۲. قدرت عضلانی  
۳. قدرت عمومی  
۴. چالاکی

۱۹- در بازی بسکتبال از کدام پاس بیشتر برای مسافت های زیاد استفاده می شود؟

۱. هوک      ۲. بیسبالی      ۳. دودستی از سینه      ۴. دودستی بالای سر

۲۰- زمانی که بازیکن صاحب توپ در ورزش بسکتبال توسط حریف محاصره شده باشد، از کدام پاس استفاده می شود؟

۱. پاس زمینی      ۲. پاس سینه دودست      ۳. دریبل کوتاه      ۴. دریبل بلند

۲۱- ذخیره های بازی بسکتبال را چند نفر تشکیل می دهد؟

- ۳ نفر      ۵ نفر      ۳ تا ۵ نفر      ۵ تا ۷ نفر

۲۲- کدامیک از ضربات زیر یکی از مقدماتی ترین مهارتها در بازی تنیس روی میز است؟

۱. ضربه ی فورهند      ۲. ضربه ی بک هند      ۳. ضربه ی لوپ      ۴. ضربه ی درایو

۲۳- هر گیم مسابقه تنیس روی میز چند امتیازی است ؟

- ۱۳      ۱۵      ۲۱      ۲۵

۲۴- ارتفاع و سرعت توپ در درایو لوپ تنیس روی میز چگونه است؟

۱. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ کم      ۲. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد

۳. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ زیاد      ۴. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ کم

۲۵- در بازی بسکتبال کدام شوت بیشتر توسط افراد مبتدی انجام می شود؟

۱. شوت بالای سر      ۲. شوت از راه دور      ۳. شوت هوک      ۴. شوت دودستی از سینه

۲۶- برای حفظ انعطاف پذیری چند جلسه تمرین مورد نیاز است؟

- ۷ جلسه      ۴ جلسه      ۳ جلسه      ۱ یا ۲ جلسه

۲۷- در راهنمای عمومی ویژه اجرای حرکات کشش ایستا، برای هر تمرین حداقل چند تکرار باید در نظر گرفته شود؟

- ۵      ۱۰      ۱۵      ۲۰

۲۸- کدامیک از تمرینات زیر برای چابکی بدن کاربرد دارد؟

۱. دوی رفت و برگشت      ۲. پرش طول جفتی      ۳. دراز و نشست      ۴. دو سرعت ۴۵ متر

۲۹- در روش آرام سازی متقابل، ابتدا باید کدام گروه عضلانی کشیده شده را منقبض نمود؟

۱. موافقی      ۲. پایداری      ۳. مخالفی      ۴. ثابتی

۳۰- برای دوندۀ استقامتی، تمرینات کششی کدام بخش بدن مورد نیاز است؟

۱. عضلات شکمی      ۲. ناحیه میان تنه      ۳. عضلات سینه ای      ۴. خارجی ران

۱۳۹۵/۰۳/۱۹      ۹۴-۹۵-۲

۱- به سخت شدن و سفت شدن جداره های شریان و تجمع کلسترول در رگ ها چه می گویند؟

۱. فشار خون      ۲. سکتۀ قلبی      ۳. تصلب شرایین      ۴. سکتۀ مغزی

۲- در رابطه با چاقی و اضافه وزن ، کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

۱. خانم ها معمولا در ۲۵ تا ۴۰ سالگی مستعد چاق شدن هستند

۲. اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی یکی از عوامل چاقی هستند .

۳. چربی اضافه موجب ضعف استقامت قلب و ریه ها می شود.

۴. در بزرگسالی تعداد و اندازه سلول های چربی زیاد می شود.

۳- اختلال در کارکرد کدام یک از غدد مترشحۀ داخلی باعث چاقی انسان می شود؟

۱. پانکراس      ۲. تیروئید      ۳. هیپوفیز      ۴. هیپو تالاموس

۴- ورزش و فعالیتهای بدنی از کدام راه بر کاهش یا عدم کاهش مصرف سیگار تاثیر گذار است؟

۱. فرهنگی      ۲. فیزیولوژیکی      ۳. روانی      ۴. اجتماعی

۵- از بین شنای زیر کدام یک برای آموزش به افراد مبتدی بیشتر استفاده می شود؟

۱. کرال پشت      ۲. کرال سینه      ۳. قورباغه      ۴. پروانه

۶- در ورزش شنا ، کدام مهارت زیر باید با هماهنگی حرکت دست ها صورت گیرد؟

۱. عمل نفس گیری      ۲. استروک پاها      ۳. چرخش بالا تنه      ۴. ضربه به آب

۷- در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از انجام تمرین چه کاری باید انجام گیرد؟

۱. دویدن      ۲. استراحت      ۳. استحمام کردن      ۴. فعالیت سبک و نرم

۸- کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام ورزش نسبت به بقیه از اهمیت کمتری برخوردار است؟

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

۹- کدام یک از تمرین های زیر برای تقویت عضلات دست و کمر بند شانه و بازو مفید است؟

۱. پیاده روی سریع      ۲. شنا روی زمین      ۳. دراز و نشست      ۴. دو صد متر

۱۰- کدام یک از ورزش های زیر باعث افزایش سرعت عکس العمل می شود؟

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

۱۱- کدام یک از ورزش های زیر باعث افزایش روحیه تهاجمی در افراد می شود؟

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

۱۲- در ورزش فوتبال هنگامی که بازیکن احتمال می دهد توپ را از دست بدهد، چه کاری باید انجام دهد؟

۱. دربیبل زدن      ۲. شوت زدن      ۳. هد زدن      ۴. پاس دادن

۱۳- در ورزش والیبال ضربه آبشار با کدام قسمت از بدن زده می شود؟

۱. انگشتان دست      ۲. پاشنه دست      ۳. کف و مچ دست      ۴. کف و پاشنه دست

۱۴- از منابع تربیت بدنی زیر کدامیک مرز بین طبیعت و تعلیم تربیت انسان است؟

۱. فیزیولوژی      ۲. میراث و فرهنگ اجتماعی      ۳. علوم پایه      ۴. علوم انسانی

۱۵- در بازی فوتبال ، کدامیک از کنترل های زیر کاربرد بیشتری دارد؟

۱. کنترل با بغل پا      ۲. کنترل با روی ران      ۳. کنترل با روی پا      ۴. کنترل با سینه

۱۶- در ورزش بسکتبال از پاس بیسبالی در چه مواردی استفاده می شود؟

۱. دربیبل زدن      ۲. رساندن توپ به مسافتهای دورتر      ۳. پرتاب پنالتی      ۴. گل زدن

۱۷- کدام گزینه تاثیرات بیشتر ورزش تنیس روی میز بر جسم انسان است؟

۱. افزایش حجم قلب
۲. افزایش قدرت دید
۳. توسعه سرعت حرکت و سرعت عمل
۴. تقویت سیستم عصبی

۱۸- برای سنجش چابکی از چه حرکتی استفاده می شود؟

۱. بارفیکس
۲. دراز و نشست
۳. دوی ۴ در ۹ متر
۴. دوی صد متر

۱۹- تمریناتی که منجر به کشش عضلانی ناحیه شانه می شوند، در کدام ورزش ها مفید تر هستند؟

۱. هند بال و کاراته
۲. کاراته و فوتبال
۳. شنا و دوومیدانی
۴. بدمینتون و تنیس

۲۰- در ورزش شنا کدام یک از حالات زیر رخ می دهد؟

۱. شنا، موجب حالت سفتی عضلات می شود.

۲. شنا، باعث افزایش بازده قلب و دستگاه تنفس می شود.

۳. شنا، جنبش پذیری مفاصل را کاهش می دهد.

۴. شنا، تغییری در بازده قلبی و تنفسی ایجاد نمی کند.

۲۱- کدامیک از انواع پاس های زیر در بسکتبال به روش " چرخش توپ و حرکت پای عقب به طور همزمان با حرکت دست به

جلو" اجرا می شود و اغلب برای فاصله های ۵ تا ۶ متر استفاده می شود؟

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

۲۲- کدام یک از تکنیک های زیر مربوط به ورزش تنیس روی میز نیست؟

۱. آبشار
۲. فورهند
۳. لوپ
۴. بک هند

۲۳- در کدام یک از روشهای کشش زیر ضمن اینکه کشش بدون حرکت و فشار است، عضلات برای مدت زمانی در وضعیت

کشیدگی نهایی نگه داشته می شوند؟

PNF

۳. استاتیک

۲. بالستیک

۱. پویا

۲۴- تاثیر تربیت بدنی و ورزش در بروز استعداد های اجتماعی چه زمان ایجاد می شود؟

۱. وقتی در محیط یکسان انجام شود.

۲. وقتی در گروه های سنی متفاوت انجام شود.

۳. وقتی در محیط های متفاوت انجام شود.

۴. وقتی در گروه های سنی یکسان انجام شود.

۲۵- کدامیک از موارد زیر مصداقی از فلسفه آموزش مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت فیزیکی و جسمانی چیست ؟

۱. آموزش اصول زندگی بهتر

۲. کسب درجات عالی قهرمانی

۳. تعلیم و پرورش بدن های سالم و قوی

۴. آشنایی با اصول نشستن صحیح

۲۶- در ورزش فوتبال حرکت با توپ به همراه نواختن ضربات آهسته متوالی را چه می نامند ؟

۱. شوت زدن

۲. کنترل با بغل پا

۳. دربیبل

۴. پاس دادن

۲۷- انجام کدامیک از موارد زیر ، پس از تمرین برای کاهش سطح اسید لاکتیک خون و رفع خستگی توصیه می کنید؟

۱. فعالیت های سبک

۲. فعالیت های طولانی

۳. فعالیت های سرعتی

۴. فعالیت های سنگین

۲۸- کدام یک از اعصاب خبر را از محیط به دستگاه مرکزی می برند ؟

۱. پیکری

۲. حرکتی

۳. آوران

۴. وایران

۲۹- در شنای کرال سینه ، کدام قسمت از دست زودتر داخل آب می شود؟

۱. مچ دست

۲. انگشتان

۳. بازو

۴. آرنج

۳۰- کدامیک از گزینه های زیر مربوط به تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نیست؟

۱. احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی

۲. تقویت استعداد های رهبری

۳. وظیفه شناسی

۴. تقویت قدرت ابتکار

۱- کدام گزینه جزء منابع اصلی تربیت بدنی نیست؟

۱. علوم پایه ۲. علوم انسانی ۳. میراث و فرهنگ اجتماعی انسان ۴. علوم نظری

۲- تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی، افراد را متوجه کدام اصل مهم اجتماعی می سازد؟

۱. تقویت قدرت ابتکار ۲. پرورش قوای ذهنی ۳. وظیفه شناسی ۴. شکوفا ساختن استعداد

۳- عارضه سکته قلبی در اثر کدامیک از موارد زیر اتفاق می افتد؟

۱. انسداد مجاری خونی قلب و وقفه کار قلب ۲. ناتوانی مغز در ارسال پیام های عصبی

۳. ناتوانی مغز در کنترل سیستم عصبی قلب ۴. انسداد مجاری خونرسانی به مغز

۴- مقدار طبیعی فشار خون چند میلی متر جیوه است؟  $120/80$

۵- سفت و سخت شدن جدار شریان ها و رگها که در نتیجه تجمع موادی مثل کلسترول در رگ حادث می شود را چه می نامند؟

۱. کلسترول بالا ۲. سکته قلبی ۳. تصلب شرایین ۴. چربی غیر اشباع

۶- چربی بدن زنان از چند درصد وزن آنان بیشتر شود، فرد دارای اضافه وزن است؟  $25\%$

۷- مردان اکثراً در چه سنی بیشتر مستعد چاقی هستند؟

۱. کودکی ۲. بلوغ ۳. ۲۵ تا ۴۰ سال ۴. ۴۰ تا ۶۰ سال

۸- مصرف یک نخ سیگار در روز چه تاثیری بر فشار خون دارد؟

۱. کاهش در حدود ۱۰ میلی جیوه ۲. افزایش در حدود ۱۰ میلی جیوه

۳. کاهش در حدود ۲۰ میلی جیوه ۴. ثابت می ماند و تغییری نمی کند.

۹- برای افراد فعال، برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟  $5$  تا  $7$  مویرگ

۱۰- کدام یک از ورزش های زیر باعث بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق می شود و استقامت عمومی بدن را افزایش می دهد؟

۱. شنا ۲. بوکس ۳. وزنه برداری ۴. دو سرعت ۱۰۰ متر



۱۱- کدام نوع شنا سریع ترین نوع شنا است؟

۱. **کراال سینه**      ۲. کراال پشت      ۳. قورباغه      ۴. پروانه

۱۲- در شنای کراال سینه فاصله پاها در آب چقدر است؟

۱. در سطح آب است.      ۲. در فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر

۳. **در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر**      ۴. در فاصله ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر

۱۳- در شنای کراال سینه نفس گیری چگونه انجام می شود؟

۱. دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان      ۲. **دم از طریق دهان و بازدم از طریق دهان و بینی**

۳. دم از طریق دهان و بازدم از طریق دهان      ۴. دم از طریق دهان و بینی و بازدم از طریق دهان

۱۴- ضربه آبشار در والیبال غالبا با کدام قسمت دست زده می شود؟

۱. کف دست و انگشتان      ۲. **کف و پاشنه دست**      ۳. تمام ساعد      ۴. کف دست و ساعد

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

۱. پاس      ۲. ساعد      ۳. پنجه      ۴. **سرویس**

۱۶- در دفاع والیبال توپ گیری در جلوی زمین توسط کدامیک از موارد زیر انجام می شود؟

۱. **ساعد**      ۲. کف دست      ۳. مشت      ۴. پنجه

۱۷- ابعاد زمین والیبال چند متر است ؟ **۱۸ در ۹ متر**

۱۸- ارتفاع تور والیبال برای خانم ها و آقایان به ترتیب چند متر است ؟ **۱. زنان ۲/۲۴ و مردان ۲/۴۳**

۱۹- فوتبال چه تاثیری بر بدن ورزشکاران دارد ؟

۱. **توسعه استقامت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی**

۲. توسعه سرعت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی

۳. توسعه هماهنگی قلبی - عروقی و افزایش قدرت عضلانی اندام فوقانی

۴. توسعه استقامت عمومی و افزایش سرعت عضلانی اندام تحتانی

۲۰- در فوتبال حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متوالی انجام می شود را چه می نامند؟

۱. کنترل      ۲. دربیبل      ۳. ضربه آزاد      ۴. پاس دادن

۲۱- فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه فوتبال چند متر است؟ **۱۱ متر**

۲۲- پاس سینه دو دست بسکتبال معمولاً برای چه فاصله هایی استفاده می شود؟ **۵ تا ۶ متر**

۲۳- از کدامیک از پاسهای زیر برای مسافت های زیاد استفاده می شود؟

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

۲۴- زمان بازی بسکتبال چگونه است؟

۴۰ دقیقه (دو وقت ۲۰ دقیقه ای)      ۶۰ دقیقه (دو وقت ۳۰ دقیقه ای)

۳۰ دقیقه (دو وقت ۱۵ دقیقه ای)      ۶۰ دقیقه (چهار وقت ۱۵ دقیقه ای)

۲۵- ابعاد زمین بسکتبال چند متر است؟ **۲۸ در ۱۵ متر**

۲۶- در مهارت درایو لوپ تنیس روی میز، ارتفاع و سرعت توپ چگونه است؟

۱. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ زیاد      ۲. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ کم

۳. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ کم      ۴. ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد

۲۷- یک گیم در تنیس روی میز شامل چند امتیاز است؟ **۲۱ امتیاز**

۲۸- آخرین مرحله گرم کردن کدام است؟

۱. راه رفتن سریع      ۲. تمرین کششی      ۳. تمرین نرمشی      ۴. اجرای فعالیت های مرتبط با ورزش

۲۹- در حرکت کششی ایستا هر حرکت چند ثانیه باید حفظ شود؟ **۱۰ تا ۳۰ ثانیه**

۳۰- دو رفت و برگشت ۹۷۴ متر برای سنجش کدام شاخص استفاده می شود؟

۱. قدرت      ۲. استقامت      ۳. چابکی      ۴. نیروی عضلانی

۱- کدام منبع تربیت بدنی را می توان در طبیعت انسانی جستجو کرد؟

۱. علوم پایه      ۲. علوم انسانی      ۳. میراث فرهنگی      ۴. میراث اجتماعی انسان

۲- علوم انسانی شامل تاریخ و فلسفه از کدام منبع ذیل سرچشمه می گیرد؟

۱. طبیعت انسانی      ۲. تعلیم و تربیت انسانی      ۳. تربیت بدنی انسان      ۴. مردم شناسی

۳- کدام عبارت صحیح است؟

۱. تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است .

۲. کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند صفات شایسته بیشتری دارند .

۳. فعالیت های حرکتی تنها به منظور افزایش رشد جسمانی کودکان است .

۴. روح و جسم دو بعد جدایی پذیر تشکیل دهنده انسان است.

۴- انقباض در کدام قسمت قلب خون را به تمام بافت های بدن می رساند؟

۱. بطن راست      ۲. بطن چپ      ۳. دهلیز راست      ۴. دهلیز چپ

۵- کدام عبارت پیرامون فشار خون صحیح نیست؟

۱. مقدار فشار خون ۱۲۰/۱۸۰ میلی متر جیوه پر فشار خونی محسوب می شود .

۲. فشار خون تحت تاثیر عوامل جنس و وضعیت بدن است .

۳. درجه هوا ، هیجانات و نوع تغذیه بر فشار خون موثر است .

۴. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است که ۱۲/۸ خوانده می شود .

۶- تصلب شرایین به چه معناست؟

۱. از کار افتادن دستگاه عصبی مرکزی      ۲. ناتوانی در دریافت خبر وسیله اعصاب آوران (محیطی)

۳. گشاد شدن دریچه های قلب      ۴. سفت و سخت شدن جدارهای شریان و رگ ها

۷- در مردان در صورتی که چربی از چند درصد وزن آنها تجاوز کند دچار اضافه وزن هستند؟ ۱۵ درصد

۸- زنان در چه مقاطعی مستعد چاقی بیشتری هستند؟

۱. کودکی - بلوغ

۲. ازدواج - بارداری

۳. بارداری - یائسگی

۴. پیری - بازنشستگی

۹- برای کاهش وزن بدن یا چربی اضافه کدام گزینه ذیل پیشنهاد می شود؟

۱. رژیم غذایی

۲. تمرین ورزشی

۳. رژیم غذایی همراه با تمرین ورزشی هوازی

۴. رژیم غذایی همراه با تمرین ورزشی سرعتی

۱۰- در افراد فعال برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

۳ مویرگ

۳ تا ۵ مویرگ

۵ مویرگ

۵ تا ۷ مویرگ

۱۱- کدام نوع ورزش در سلامت دستگاه قلب و عروق موثرتر است؟

۱. استقامتی

۲. قدرتی

۳. سرعتی

۴. تعادلی

۱۲- ورزش شنا چه تاثیری بر قلب و دستگاه تنفس دارد؟

۱. افزایش بازده قلب و دستگاه تنفس

۲. کاهش بازده قلب و دستگاه تنفس

۳. افزایش بازده قلب و کاهش دستگاه تنفس

۴. کاهش بازده قلب و افزایش دستگاه تنفس

۱۳- حرکت پاها در شنای کرال سینه بیشتر در کدام مفصل صورت می گیرد؟

۱. زانو

۲. مچ

۳. لگن

۴. انگشتان

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

۱. سرویس

۲. دریافت

۳. آبشار

۴. دفاع

۱۵- چرخش در والیبال چگونه و چه زمان انجام می شود؟

۱. موافق با عقربه های ساعت - زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را از دست بدهد .

۲. مخالف عقربه های ساعت - زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را به دست آورد .

۳. موافق با عقربه های ساعت - زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را به دست آورد .

۴. مخالف عقربه های ساعت زمانی که تیم مقابل توپ یا سرویس را از دست بدهد .

۱۶- ارتفاع تور والیبال از زمین برای آقایان و خانم ها به ترتیب چند سانتی متر است ؟ **۲۴۳ و ۲۲۴ سانتی متر**

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

۱. ضربه غیر مستقیم      ۲. **دریبل**      ۳. کرنر      ۴. پنالتی

۱۸- فاصله نقطه پنالتی تا مرکز دروازه فوتبال چند متر است ؟ **۱۱ متر**

۱۹- در بسکتبال کدام نوع پاس در بازی های رسمی و بیستر توسط افراد قد بلند استفاده می شود ؟

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

۲۰- طول و عرض زمین بسکتبال چند متر است ؟ **۲۸ در ۱۵ متر**

۲۱- کدام ضربه در تنیس روی میز از مهم ترین تکنیک های حمله ای است و اجرای آن نیز کمی مشکل است ؟

۱. **لوپ**      ۲. فورهند      ۳. بک هند      ۴. سرویس

۲۲- وضعیت توپ در ضربه « درایو لوپ » چگونه است ؟

۱. **ارتفاع توپ کم - سرعت پیچ توپ زیاد**

۲. ارتفاع توپ زیاد - سرعت پیچ توپ کم

۳. ارتفاع توپ کم - سرعت پیچ توپ کم

۲۳- در تنیس روی میز یک گیم چگونه می باشد ؟

۱. **تا کسب امتیاز ۲۱ و با اختلاف ۲ امتیاز**

۲. تا کسب امتیاز ۱۱ و با اختلاف ۱ امتیاز

۳. تا کسب امتیاز ۲۱ و با اختلاف ۱ امتیاز

۴. تا کسب امتیاز ۲۰ و با اختلاف ۲ امتیاز

۲۴- کدام گزینه از مزایای گرم کردن قبل از شروع فعالیت های جسمانی است ؟

۱. کاهش سرعت جریان خون و عدم وجود اکسیژن در حد نیاز تمرین

۲. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش های سوخت و سازی

۳. افزایش صدمه های وتری

۴. **افزایش سرعت جریان خون و موجود بودن اکسیژن در حد نیاز تمرین**

۲۵- آخرین مرحله گرم کردن کدام گزینه است ؟

۱. **اجرای فعالیت های ورزش مورد نظر**      ۲. راه رفتن تند      ۳. حرکات کششی      ۴. تمرینات نرمشی

۲۶- کدام نوع دویدن در زمین ها و جاده های طبیعی و حوالی شهرها انجام می شود؟

۱. فارتلیک      ۲. تداومی      ۳. سرعتی      ۴. چابکی

۲۷- هدف از آزمون کشش بارفیکس چیست؟

۱. استقامت عضلانی کمر بند شانه ای و بازوها      ۲. توسعه چابکی

۳. قدرت عضلانی کمر بند شانه ای و بازوها      ۴. توسعه هماهنگی

۲۸- هدف از آزمون دوی  $4 \times 9$  متر چیست؟

۱. سنجش چابکی بدن      ۲. سنجش قدرت بدن      ۳. سنجش سرعت بدن      ۴. سنجش تعادل بدن

۲۹- شعاع قوس پشت نقطه پنالتی در فوتبال چند متر است؟  $9/15$  متر

۳۰- طول و عرض زمین والیبال چند متر است؟  $18$  متر -  $9$  متر

۱۳۹۴/۰۳/۲۵

۹۳-۹۴-۲

۱- کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از بعد اجتماعی مسلم می سازد؟

۱. کمک به منظور شرکت در جوامع انسانی      ۲. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی

۳. قدرت سازندگی افراد از نظر روانی      ۴. پرورش و القای ارزش های اجتماعی در افراد

۲- کدام یک از گزینه های ذیل تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی است؟

۱. بروز شخصیت اجتماعی      ۲. احترام به قوانین اجتماعی

۳. قضاوت اجتماعی      ۴. رفع خستگی فکری

۳- کدام مورد به معنای سفت شدن و سخت شدن جداره های شریان و رگهاست که در نتیجه تجمع موادی مثل کلسترول

در رگ حادث می شود؟

۱. ناراحتی عصبی      ۲. تصلب شرایین      ۳. بیماری فشار خون      ۴. سکنه مغزی

۴- در افراد فعال برای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟ **۵ تا ۷ مویرگ**

۵- کدام ورزش ذیل بیشترین اثر را در کنترل وزن دارد؟

۱. شنا      ۲. **دو نرم**      ۳. اسکی سرعت      ۴. فوتبال

۶- در تامین سلامتی دستگاه قلب و عروق کدام نوع ورزش مفیدتر است؟

۱. سرعتی      ۲. قدرتی      ۳. **استقامتی**      ۴. ورزش آبی

۷- ورزش شنا چه اثری بر روی عضلات دارد؟

۱. شل کردن عضلات      ۲. بالا بردن تنش عضلات

۳. **بهبود وضعیت عضلات از حالت سفت یا شل بودن**      ۴. افزایش مهارت عضلات

۸- قسمت عمده حرکت پا و چرخش آن در کرال سینه باید از کدام مفصل صورت می گیرد؟

۱. زانو      ۲. **لگن**      ۳. مچ      ۴. انگشتان

۹- در نفس گیری برای شنا، دریافت هوا از کدام طریق انجام می گیرد؟

۱. **دهان**      ۲. بینی      ۳. دهان و بینی      ۴. ورزشکاران مبتدی از طریق بینی

۱۰- کدام حرکت در والیبال تکنیک تهاجمی نامیده می شود؟

۱. **آبشار**      ۲. دفاع      ۳. پاس      ۴. دریافت

۱۱- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چقدر است؟ **۲/۴۳ متر**

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

۱. پاس      ۲. کنترل توپ      ۳. **دریبل**      ۴. شوت

۱۳- نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟ **۱۱ متری**

۱۴- متداول ترین نوع پاس در بسکتبال کدام است؟

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

۱۵- طول دوزنقه زمین بسکتبال چند متر است؟ **۸۰، ۵ متر**

۱۶- کدام گزینه یکی از مقدماتی ترین مهارت ها در تنیس روی میز است ؟

۱. بک هند      ۲. لوپ      ۳. فورهند      ۴. کات

۱۷- ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد " از ویژگی کدام ضربه تنیس روی میز است؟

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

۱۸- کدام گزینه از مزایای گرم کردن نمی باشد ؟

۱. افزایش سرعت حرکت جریان خون      ۲. افزایش صدمه های عضلانی

۳. موجود بودن اکسیژن در جریان خون      ۴. افزایش سرعت انقباض

۱۹- کدام گزینه از مراحل گرم کردن نیست ؟

۱. تمرین های قدرتی      ۲. دویدن نرم و آهسته      ۳. تمرین های کششی      ۴. تمرین های نرمشی

۲۰- کدام گزینه از مزایای تمرین های برگشت به حالت اولیه می باشد ؟

۱. بازگشت خون سریع تر انجام می شود.      ۲. گرایش به ضعف و سرگیجه افزایش می یابد

۳. سطح اسید لاکتیک خون سریع تر افزایش می یابد.      ۴. بدن دیرتر از خستگی رهایی می یابد.

۲۱- برای افزایش انعطاف پذیری بدن چند جلسه تمرین در هفته لازم است ؟

۱. یک جلسه      ۲. چهار جلسه      ۳. پنج جلسه      ۴. سه جلسه

۲۲- کدام دسته از مهارت های زیر در بسکتبال استفاده می شود ؟

۱. آبشار، پاس، شوت      ۲. پاس، شوت، هند      ۳. دریبل ، پاس، شوت      ۴. اسپک ، پاس ، دریافت

۲۳- برای رهایی از خستگی پس از تمرین سطح اسید لاکتیک خون را با انجام چه فعالیت هایی باید کاهش داد ؟

۱. سرعتی      ۲. طولانی      ۳. سبک      ۴. سنگین

۲۴- کدام یک از مهارت های بسکتبال بیشتر توسط بازیکنان مبتدی استفاده می شود ؟

۱. شوت دو دستی از سینه      ۲. شوت یک دستی از سینه

۳. شوت هوک      ۴. پاس دو دستی از بالای سر



۲۵- در ورزش والیبال چرخش بازیکنان زمانی انجام می‌گیرد که تیم مقابل.....؟

۱. توپ یا سرویس را از دست بدهد. ۲. یکی از بازیکنان تعویض شود

۳. یکی از بازیکنان اخراج شود ۴. از تایم استراحت استفاده شود

۲۶- سریع‌ترین نوع شنا کدام است؟

۱. پروانه ۲. قورباغه ۳. کراال سینه ۴. کراال پشت

۲۷- آزمون کشش بارفیکس به چه منظور انجام می‌شود؟

۱. اندازه‌گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه

۲. اندازه‌گیری قدرت و سرعت نسبی عضلات بازو و شانه

۳. اندازه‌گیری قدرت و هماهنگی نسبی عضلات بازو و شانه

۴. اندازه‌گیری سرعت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه

۲۸- هدف از آزمون در ۵۴۸ متر چیست؟

۱. اندازه‌گیری سرعت بدن ۲. اندازه‌گیری استقامت عمومی بدن

۳. اندازه‌گیری چابکی بدن ۴. اندازه‌گیری تعادل بدن

۲۹- کدام آزمون ذیل جهت سنجش چابکی به کار می‌رود؟ دورفت و برگشت  $4 \times 9$  متر

۳۰- ابعاد زمین فوتبال چند متر است؟  $110 \times 75$  متر

۹۳-۹۴-۱

۱- رگهای کرونر چه بخشی از قلب را احاطه کرده‌اند؟

۱. لایه میوکاردی ۲. سطح خارجی قلب ۳. فقط نوک قلب ۴. لایه آندوکارد

۲- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. سیستم عصبی بدن نمی‌تواند تحت تأثیر حرکات جسمانی (ورزشی) باشد.

۲. کسانی که از لحاظ عصبی قوی‌تر هستند، تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.

۳. فشار خون طبیعی ۸/۱۲ میلی متر جیوه است.

۴. عضله قلب از داخل قلب خونرسانی می شود.

۴- کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته به کدام یک از عوامل زیر مربوط می شود؟

۱. احترام به قوانین اجتماعی

۲. بروز شخصیت اجتماعی

۳. توانایی برقراری روابط اجتماعی

۴. بروز استعداد های اجتماعی

۴- کدام گزینه در رابطه با تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نا درست است؟

۱. روانشناسان فعالیت های حرکتی را وسیله ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می دانند.

۲. افزایش نیروی جسمانی در همه موارد باعث رشد عقلانی، شخصیتی و معنوی فرد می شود

۳. تقسیم کار از اصول روابط اجتماعی در هر جامعه محسوب می شود و با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد

۴. ورزش محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظر است

۵- کدام گزینه در مورد عوامل موثر بر تغییرات فشار خون صحیح است؟

۱. جنس و سن

۲. سن و خواب

۳. خواب و جنس

۴. وضعیت بدنی و خواب

۶- کدام یک از جملات زیر نا درست است؟

۱. دریبیل، زدن توپ با یک دست و تکرار آن است.

۲. ورزش یکی از انواع تفریحات سالم است.

۳. تنها راه برای درمان ناراحتی های عصبی روی آوردن به ورزش است.

۴. یکی از مزایای گرم کردن افزایش سرعت انقباض می باشد.

۷- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. ورزش تنها، بهترین راه مبارزه با چاقی است.

۲. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی مناسب ترین راه مبارزه با چاقی است.

۳. چاقی ارتباطی با ورزش ندارد.

۴. ورزش درمانی مناسب ترین راه برای مبارزه با چاقی در همه موارد است.

۸- کدامیک از کشش های زیر برای دوندۀ مسافت طولانی (استقامت) اهمیت بیشتری دارد؟

۱. کشش ناحیه خارجی ران

۲. کشش ناحیه پشت ران

۳. کشش ناحیه میان تنه

۴. کشش عضلات شکمی

۹- ورزش اسکی سرعت، نسبت به شنا در کسب تناسب عضلانی و کنترل وزن چگونه است؟

۱. نقش مهمتری دارد

۲. فرقی با یکدیگر ندارند

۳. فرق دارد البته با توجه به موقعیت سنی

۴. فرق دارد (با توجه به سوابق ورزشی قبلی)

۱۰- اثر ورزش تنیس روی میز را روی بدن مشخص کنید؟

۱. افزایش قدرت دید

۲. افزایش حجم قلب

۳. افزایش

۴. توسعه سرعت حرکت و سرعت عکس العمل

۱۱- چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف پذیری بدن در هفته لازم است؟ سه جلسه

۱۲- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف گرم کردن بدن، قبل از تمرین می باشند؟

۱. افزایش ضربان قلب

۲. افزایش انعطاف عضلانی

۳. ایجاد درجه حرارت مناسب برای تمرین

۴. هر سه مورد فوق

۱۳- مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز، کدام یک از موارد زیر است؟

۱. ضربه بک هند

۲. ضربه فورهند

۳. لوپ

۴. نت

۱۴- کدام یک از جملات زیر، در رابطه با کاهش وزن بدن صحیح می باشد؟

۱. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول حتی با اضافه وزن مواجه شود.

۲. بهترین طریقه کاهش وزن، رژیم غذایی می باشد.

۳. فردی که اضافه وزن دارد کاهش وزن برای او از طریق ورزش امکان پذیر نیست.

۴. با از دست دادن چربی بدن عضله کاهش نمی یابد.

۱۵- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. ورزش شنا، ورزش مناسبی برای پرنمودن اوقات فراغت در کلیه سنین می باشد.

۲. پاس پنجه در والیبال به معنی دریافت توپ است.

۳. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.

۴. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.

۱۶- بازی بسکتبال توسط دو تیم چند نفره انجام می شود و هر تیم از چند بار ذخیره برای تعویض بازیکنان اصلی استفاده می کند؟

۲. ۶ نفره، ۵-۷ بار ذخیره

۱. ۶ نفره، ۸-۹ بار ذخیره

۴. ۵ نفره، ۸-۹ بار ذخیره

۵. ۷ نفره، ۵-۷ بار ذخیره

۱۷- کدام یک از جملات ذیل صحیح نمی باشد؟

۱. سیستم عصبی شامل دو قسمت عصبی مرکزی و عصبی محیطی

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

۳. اعصاب و ابران خبر را از سیستم عصبی مرکزی به اندام ها می برند.

۴. سیستم عصبی در بدن وظیفه کنترل، هدایت و تحریک پذیری را به عهده دارد.

۱۸- کدامیک از رشته های زیر از منابع تربیت بدنی محسوب می شوند؟

۲. فیزیولوژی و حقوق

۱. جامعه شناسی و اقتصاد

۴. کالبد شناسی و روانشناسی

۳. زیست شناسی و میکروبیولوژی

۱۹- کدامیک از موارد زیر از تمرینات مربوط به گرم کردن محسوب نمی شود؟

۴. دویدن نرم و آهسته

۳. نرمش های سبک

۲. حرکات کششی

۱. تمرینات قدرتی

۲۰- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. مصرف غذاهای چرب باعث رسوب چربی در رگهای خونی می شود.

۲. زیاده روی در مصرف چربی سطح کلسترول خون را پایین می آورد.

۳. نوع تغذیه تأثیری بر سلامت قلب و عروق ندارد.

۴. بالا بودن درصد چربی ارتباطی با توانایی دستگاه قلب و تنفس ندارد.

## ۲۱- کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست؟

۱. استقامت عمومی همان ظرفیت قلبی و ریوی است.

۲. ورزش های استقامتی بیشتر از قدرتی در سلامت قلب و عروق مفیدند.

۳. افزایش توانمندی و توسعه قدرت و استقامت عضلانی در کاهش مصرف سیگار اثر فراوانی دارد.

۴. سیستم عصبی بدن و عملکرد آن تحت تأثیر حرکات ورزشی است.

۲۲- سطح اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت های سبک بعد از تمرین، نسبت به کدام یک از موارد زیر سریع تر کاهش می یابد؟

۱. استراحت فعال      ۲. دویدن بعد از تمرین      ۳. انجام فعالیتهای قدرتی      ۴. انجام فعالیت های شدید

۲۳- حرکت توپ در پاس زمینی بسکتبال به چه صورت است؟

۱. توپ در ارتفاع پایین نسبت به زمین حرکت می کند.

۲. توپ روی زمین حرکت می کند.

۳. مبادله مستقیم توپ بین دو بازیکن خودی است.

۴. توپ توسط بازیکن به صورت مورب به زمین زده می شود و در برگشت به دست بازیکن خودی برسد.

۲۴- در فوتبال، اگر در ضربه آزاد مستقیم، توپ پس از برخورد با بازیکن حریف وارد دروازه شود، چه اتفاقی می افتد؟

۱. گل پذیرفته نیست.      ۲. ضربه مجدداً باید تکرار شود.

۳. گل پذیرفته است.      ۴. کورنر گرفته می شود.

۲۵- کدامیک از عوامل زیر، بیشترین مقاومت را برای ایجاد انعطاف مناسب به وجود می آورد؟

۱. تاندونها      ۲. کپسول مفصلی      ۳. لیگامنت      ۴. درصد چربی

۲۶- توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود چند کیلوگرم در یک هفته از وزن کاسته شود؟ نیم تا ۱ کیلوگرم

۲۷- در آزمون «کشش بارفیکس» خانمها کدام گزینه خطا محسوب نمی شود؟

۱. پاهای فرد از زانو خم باشد.      ۲. چانه میله را لمس کند.

۳. چانه از سطح میله پایین تر آید. ۴. فرد با خم کردن به عقب و بالا کشیدن خود در شرایط آزمون قرار گیرد.

۲۸- کشش استاتیک برای توسعه انعطاف پذیری چگونه است؟

۱. انقباض و آزاد سازی عضلات موافق و مخالف.

۲. کشش تدریجی معکوس و حفظ آن

۳. کشش بدون حرکت و فشار

۴. انقباض ارادی و مکرر عضلات موافق

۲۹- کدام آزمون زیر استقامت عضلات کمر بند شانه ای و بازوها را اندازه می گیرد؟

۱. آزمون کشش از بارفیکس ۲. آزمون هوازی ۳. آزمون بالانس روی سر ۴. آزمون پارالل

۳۰- از پاس بیسبالی در بازی بسکتبال بیشتر برای چه نوع ارسال هایی استفاده می شود؟

۱. ارسال برای نفوذ به منطقه دفاعی حریف

۲. ارسال های دور

۳. ارسال به فاصله های ۱ تا ۲ متر

۴. ارسال های مطمئن

Roza ۱۴۰۰/۰۳/۱۸

Time : ۱۳ : ۰۵

با آرزوی نمره ۲۰ برای رفتگان حقی ریک فاتحه نثار بفرمایید.