

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ورزش ۱

www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱- کدام مورد بیشترین مقاومت برای انعطاف را دارد؟

۱. لیگامنت ۲. درصد چربی ۳. تاندونها ۴. کپسول مفصلی

۲- بازی والیبال باعث گسترش کدام عامل به همراه سرعت عکس العمل، قدرت پرش و چابکی ورزشکاران این رشته می شود؟

۱. کاهش شتاب ۲. سرعت حرکت ۳. چالاکی ۴. شتاب

۳- در حرکات ایستا، حفظ حرکت در طول دامنه حرکتی حدود چند ثانیه است؟

۱. 65 ثانیه ۲. 65 تا 75 ثانیه ۳. 15 تا 35 ثانیه ۴. 10 تا 30 ثانیه

۴- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چند متر است؟

۱. 2.24 ۲. 2.63 ۳. 2.43 ۴. 2.34

۵- کدامیک از موارد زیر از فواید گرم کردن نیست؟

۱. توسعه قدرت عضلات ۲. افزایش سرعت انقباض ۳. افزایش سرعت حرکت جریان خون ۴. تسهیل شدن واکنشهای سوخت و ساز

۶- کدامیک از موارد زیر تهدیدی برای قلب و عروق محسوب نمی شود؟

۱. مصرف دخانیات ۲. مصرف غذاهای پروتئینی ۳. ناراحتی های اعصاب ۴. چاقی

۷- کدامیک از موارد زیر برای گرم کردن و انعطاف پذیری بیشتر بدن کاربرد دارد؟

۱. تمرینات روزانه ۲. دویدن نرم ۳. تمرینات کششی ۴. نرمشهای قدرتی

۸- در کدامیک از ورزش های زیر تمرینات کششی عضلانی ناحیه شانه از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

۱. تنیس- دو و میدانی ۲. بدمینتون-کاراته ۳. فوتبال- بدمینتون ۴. تنیس- شنا

۹- کدامیک از موارد زیر باعث کاهش توانمندی بدن و توانایی جسم در انجام فعالیتهای استقامتی می شود؟

۱. مصرف دخانیات ۲. مسائل شغلی ۳. تمرینات هوازی ۴. عوامل روانی

۱۰- افزایش ارتباط میان دستگاههای عصبی و عضلانی بدن در ورزش ناشی از کدامیک از تاثیرات ذیل است؟

۱. افزایش استقامت ۲. تقویت هماهنگی بدن ۳. افزایش سرعت ۴. بهبودی قدرت بدنی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱۱- در کدام یک از ورزشهای زیر بیشترین تناسب در اندام صورت می گیرد؟

۱. بسکتبال ۲. فوتبال ۳. دو نرم ۴. شنا

۱۲- مقدار نیاز به خون، در زمان استفاده ورزشکار از حداکثر قدرت و توان از عضلات خود، چند برابر موقع استراحت است؟

۱. ۳ برابر ۲. ۲۰ برابر ۳. ۵۰ تا ۵۰ برابر ۴. ۱۰۰ تا ۱۰۰ برابر

۱۳- کدام گزینه سریع ترین نوع شنا است؟

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

۱۴- کدامیک از موارد زیر نحوه صحیح نفس گیری در شنای کرال سینه است؟

۱. دم از طریق دهان و بازدم از طریق دهان ۲. دم از طریق دهان و بازدم از طریق بینی
۳. دم از طریق دهان و بینی و بازدم از طریق دهان ۴. دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان

۱۵- معمولاً ضربه آبشار در والیبال با کدام قسمت دست زده می شود؟

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

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

۱. کف دست ۲. پنجه ۳. مشت ۴. ساعد

۱۷- کدامیک از موارد زیر از تاثیرات فوتبال بر بدن ورزشکاران است؟

۱. توسعه استقامت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی
۲. توسعه استقامت عمومی و افزایش سرعت عضلانی اندام تحتانی
۳. توسعه هماهنگی قلبی - عروقی و افزایش قدرت عضلانی اندام فوقانی
۴. توسعه سرعت عمومی و افزایش قدرت عضلانی اندام تحتانی

۱۸- معمولاً برای چه فاصله هایی در بسکتبال از پاس سینه دو دست استفاده می شود؟

۱. ۶ تا ۱۰ متر ۲. ۵ تا ۶ متر ۳. بالای ۱۰ متر ۴. ۲ تا ۳ متر

۱۹- وقت بازی بسکتبال چگونه است؟

۱. ۶۰ دقیقه (دو وقت ۳۰ دقیقه ای) ۲. ۶۰ دقیقه (چهار وقت ۱۵ دقیقه ای)
۳. ۴۰ دقیقه (دو وقت ۲۰ دقیقه ای) ۴. ۳۰ دقیقه (دو وقت ۱۵ دقیقه ای)



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

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

۱. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه ۲. ۵ تا ۱۰ ثانیه ۳. ۲۲ ثانیه ۴. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه

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

۱. ۲۱ امتیاز ۲. ۱۰ امتیاز ۳. ۲۵ امتیاز ۴. ۱۵ امتیاز

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

۱. در فاصله ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر ۲. در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر
۳. در فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر ۴. در سطح آب است.

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

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

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

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

۲۵- در صورتی که چربی بدن زنان از چند درصد وزن آنان بیشتر شود، نشان دهنده اضافه وزن است ؟

۱. ۲۵٪ ۲. ۲۰٪ ۳. ۱۵٪ ۴. ۱۰٪

۲۶- کدامیک از موارد زیر به سفت و سخت شدن جدار شریان ها و رگها که در نتیجه تجمع موادی مثل کلسترول در رگ حادث می شود اطلاق می شود؟

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

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

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

۲۸- کدام گزینه از تکنیک ها و مهارت های ورزش تنیس روی میز نیست؟

۱. ضربه فوروهند ۲. ضربه بک هند ۳. ضربه لوپ ۴. آبشار

۲۹- کدام یک از موارد زیر برای تامین سلامتی سیستم قلب و عروق مناسب تر است ؟

۱. ورزش های استقامتی ۲. ورزش های رزمی ۳. ورزش های قدرتی ۴. ورزش های سنگین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱

Www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۳۰- کدام یک از تغییرات زیر در اثر ورزش شنا رخ می دهد؟

۱. شنا به عضلات حالت سفتی می دهد.
۲. شنا کردن، جنبش پذیری مفاصل را کاهش می دهد.
۳. شنا کردن تغییری در بازده قلبی و تنفسی ندارد.
۴. شنا کردن باعث افزایش بازده قلب و دستگاه تنفس 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: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

Www.iepnu.com

سلاستی و تحلیل در فرج آقا امام زمان (عج) حملات

شماره سوال	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	د	عادی
۲	ب	عادی
۳	د	عادی
۴	ج	عادی
۵	الف	عادی
۶	ب	عادی
۷	ج	عادی
۸	د	عادی
۹	الف	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	ج	عادی
۱۲	د	عادی
۱۳	الف	عادی
۱۴	ب	عادی
۱۵	ج	عادی
۱۶	د	عادی
۱۷	الف	عادی
۱۸	ب	عادی
۱۹	ج	عادی
۲۰	د	عادی
۲۱	الف	عادی
۲۲	ب	عادی
۲۳	ج	عادی
۲۴	د	عادی
۲۵	الف	عادی
۲۶	ب	عادی
۲۷	ج	عادی
۲۸	د	عادی
۲۹	الف	عادی
۳۰	د	عادی

