

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

Www.iepnu.com

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/ گد درس: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

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

- ۱. ورزش های استقامتی
- ۲. ورزش های قدرتی
- ۳. ورزش های سنگین
- ۴. ورزش های آبی

۲- 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

۳- فشار خون، ناشی از انقباض کدام حفره قلب می باشد؟

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

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

- ۱. سکته مغزی
- ۲. سکته قلبی
- ۳. فشار خون
- ۴. تصلب شرایین

۵- با توجه به اثراتی که ورزش بر رفتارهای فردی و اجتماعی دارد، شرکت در کدام رشته ورزشی حس مسئولیت پذیری را بهتر احیا می کند؟

- ۱. بدمنیتون
- ۲. تنیس روی میز
- ۳. دوی استقامت
- ۴. فوتبال

۶- برای افراد مونث، چند درصد از کل وزن بدن را اگر چربی تشکیل دهد، عاملی طبیعی به نظر می آید؟

- ۱. ۲۵ درصد
- ۲. ۳۵ درصد
- ۳. ۴۵ درصد
- ۴. ۵۰ درصد

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

- ۱. دوچرخه سواری با اضافه بار بالا
- ۲. دوهای سرعتی
- ۳. تمرینات هوایی
- ۴. شنا با سرعت متناوب

۸- مصرف یک نخ سیگار در طول شباهه روز، به چه میزان بر فشار خون فرد می افزاید؟

- ۱. حدود ۲ میلی متر جیوه
- ۲. حدود ۵ میلی متر جیوه
- ۳. حدود ۱۰ میلی متر جیوه
- ۴. بیش از ۱۲ میلی متر جیوه



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

- ۱. غده های هورمون ساز، T4
- ۲. آدرنالین، غده های هورمون ساز
- ۳. آدرنالین، کورتیزول GH
- ۴. آدرنالین، کورتیزول

۱۰- در افراد فعلی به ازای هر تار عضلانی چند مویرگ وجود دارد؟

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

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

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/ گد درس: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

Www.iepnu.com

۱۱- کدام یک از گزینه های ذیل، یکی از مهم ترین اصول یادگیری و موفقیت در ورزش شنا می باشد؟

۱. حرکت پا
۲. حرکت دست
۳. وضعیت بدن
۴. نفس گیری

۱۲- چه عاملی باعث افزایش شبکه مویرگی عضو بدن می شود؟

۱. کاهش چربی بدن
۲. استراحت کافی
۳. افزایش چربی عضو
۴. افزایش تحرک عضو

۱۳- 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

۱۴- از نظر آستراند گرم کردن بدن در شروع ورزش چند درصد در بهبود رکوردهای ورزشی موثر است؟

۱. دو تا پنج درصد
۲. پنج تا ده درصد
۳. ده تا بیست درصد
۴. یک درصد

۱۵- کدام ورزش را می توان از کودکی تا پیری انجام داد؟

۱. فوتبال
۲. شنا
۳. پرتاب وزنه
۴. وزنه برداری

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

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

۱۷- در پاس با پنجه والیبال کدام موارد نقش موثری ایفا می کنند؟

۱. توان انفجاری و چابکی پنجه ها
۲. چابکی پنجه ها و هماهنگی عصبی- عضلانی

۳. هماهنگی عصبی- عضلانی و هماهنگی چشم و دستها
۴. استقامت عضلانی و چابکی پنجه ها

۱۸- ورزش فوتبال باعث افزایش کدام شاخص آمادگی جسمانی در اندام تحتانی می شود؟

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

۱۹- روش راکت گیری مدادی در ورزش تنیس روی میز، در کدام کشور متداول تر می باشد؟

۱. چین
۲. ایران
۳. فرانسه
۴. پاکستان

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

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

Www.iepnu.com

رشته تحصیلی/ کد درس: ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

عنوان درس: ورزش ۱

۲۲- اولین مرحله گرم کردن چه فعالیتی است؟

- ۱. راه رفتن تند یا دویدن
- ۲. تمرينهای کششی
- ۳. تمرينهای نرمشی
- ۴. تمرينات نرمشی یا کششی

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

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

۲۴- در اجرای کدام روش افزایش انعطاف پذیری به یار کمکی نیازمند است؟

- ۱. استاتیک
- ۲. ساکن
- ۳. PNF
- ۴. بالستیک

۲۵- دوهای سریع و آهسته متناوبی که در زمین ها و جاده های طبیعی و حواشی شهرها قابل اجرا باشد، چه نام دارد؟

- ۱. فارتلیک
- ۲. جاگینگ
- ۳. دو تکراری
- ۴. دو نرم

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

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

۲۷- کدام دستگاه بدن عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافت‌های بدن را انجام می دهد؟

- ۱. دستگاه اسکلتی عضلانی
- ۲. دستگاه تنفسی
- ۳. دستگاه قلب و عروق
- ۴. دستگاه عصبی

۲۸- هدف کدام آزمون اندازه گیری استقامت عضلانی است؟

- ۱. دوی رفت و برگشت ۳۶ متر
- ۲. پرش طول جفتی
- ۳. کشش بارفیکس
- ۴. دوی ۵۴۰ متر

۲۹- کدامیک از تمرينات زیر برای سنجش چابکی بدن کاربرد دارد؟

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

۳۰- جاگینگ به کدام فعالیت ورزشی اطلاق می شود؟

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

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : ورزش ۱

رشته تحصیلی / گذ درس : ورزش ۱ علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

Www.iepnu.com

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



دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون و سنجش