

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

Www.iepnu.com

عنوان درس: ورزش^۱, ورزش ویژه
رشته تحصیلی/گد درس: ورزش ۱ ویژه (علوم انسانی, علوم پایه)-۱۲۱۵۴۳۰ ۱۲۱۵۴۳۲

۱- فلسفه و مبانی آموزش تربیت بدنی از بعد جسمانی چیست؟

- ۱. آشنایی با اصول صحیح نشستن و صحیح راه رفتن
- ۲. آشنایی با اصول صحیح نشستن و صحیح راه رفتن
- ۳. کسب درجات عالی قهرمانی
- ۴. آموزش اصول زندگی بهتر

۲- مقدماتی ترین نتیجه حرکت و عمل جسم چیست؟

- ۱. حفظ تعادل
- ۲. حفظ استقامت
- ۳. حفظ قدرت
- ۴. حفظ انعطاف پذیری

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

- ۱. پنج جلسه
- ۲. چهار جلسه
- ۳. سه جلسه
- ۴. یک یا دو جلسه

۴- ورزش به عنوان چه عاملی در روند اجتماعی شدن تاثیر گذار است؟

- ۱. عامل سیاسی
- ۲. عامل فرهنگی
- ۳. عامل اقتصادی
- ۴. عامل تربیتی

۵- کدام یک از موارد ذیل از واقعیت‌ها و مفاهیم اساسی رشته تربیت بدنی است که از علوم انسانی نشات گرفته است؟

- ۱. کالبد شناسی
- ۲. زیست شناسی
- ۳. فلسفه
- ۴. روانشناسی

۶- کدام یک از موارد ذیل بیان کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است؟

- ۱. بروز شخصیت اجتماعی
- ۲. قضاوت اجتماعی
- ۳. بروز استعداد اجتماعی
- ۴. حسن مسئولیت پذیری اجتماعی

۷- تنوع در زندگی تلحی‌ها، خستگی‌ها و عصبانیت‌ها را کاهش می‌دهد، مربوط به کدام تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی است؟

- ۱. وظیفه شناسی
- ۲. پرورش قوای ذهنی
- ۳. ایجاد و تقویت ابتکار
- ۴. رفع خستگی فکری

۸- حداکثر چربی مجاز برای جلوگیری از اضافه وزن افراد مونث چقدر است؟

- ۱. ۱۰ درصد وزن کل بدن
- ۲. ۱۵ درصد وزن کل بدن
- ۳. ۲۵ درصد وزن کل بدن
- ۴. ۳۵ درصد وزن کل بدن

۹- اختلال در عملکرد کدام یک از موارد ذیل از علل چاقی می‌باشد؟

- ۱. غده تیروئید
- ۲. غده هیپوفیز
- ۳. غدد لنفاوی
- ۴. غده هیپوتالاموس

۱۰- عضلات زمانی که با حداکثر درجه قدرت و توان به کار گرفته می‌شوند، تا چند برابر زمان استراحت به خون نیاز دارند؟

- ۱. ۱۰ برابر
- ۲. ۲۰ برابر
- ۳. ۵۰ برابر
- ۴. ۱۰۰ برابر

۱۱- کدام یک از ورزش‌های ذیل در کنترل وزن و تناسب عضلانی کم ترین امتیاز را دارد؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

Www.iepnu.com

عنوان درس: ورزش^۱, ورزش ویژه
رشته تحصیلی/گد درس: ورزش ۱ ویژه (علوم انسانی, علوم پایه)-۱۲۱۵۴۳۰ ۱۲۱۵۴۳۲

۱۲- کدام دسته از فعالیت های ذیل موجب بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق می شود؟

۱. کنگ فو
۲. وزنه برداری
۳. جاگینگ
۴. شترنج

۱۳- شنا کردن مرتب موجب چه سازگاری در عملکرد قلبی می شود؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش حجم قلب
۳. کاهش حجم قلب
۴. کاهش بازده قلب

۱۴- سریع ترین نوع شنا مربوط به کدام یک از موارد ذیل است؟

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

۱۵- قسمت عمده حرکت و چرخش پاهای در شنای کral سینه باید از کدام مفصل انجام شود؟

۱. لگن
۲. زانو
۳. مج
۴. انگشتان

۱۶- کدام یک از تکنیک های والیبال غالباً با کف و پاشته دست زده می شود؟

۱. پاس با ساعد
۲. آبشار
۳. دفاع
۴. پاس با پنجه

۱۷- توپ گیری از جلو در داخل زمین والیبال توسط کدام گزینه انجام می شود؟

۱. سر
۲. مشت
۳. ساعد
۴. کف دست

۱۸- در ضربه زدن به توپ، بهترین نقطه برای ضربه در ورزش فوتبال کدام قسمت پا است؟

۱. بغل پا
۲. پشت پا
۳. بیرون پا
۴. روی پا

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

۱. پرتتاب اوت
۲. کنترل توپ
۳. دربیل
۴. پاس دادن

۲۰- زدن توپ به زمین با یک دست و تکرار آن را در ورزش بسکتبال چه می نامند؟

۱. پاس
۲. دربیل
۳. شوت
۴. اسلم دانک

۲۱- کدام یک از پاس های ورزش بسکتبال بیشتر در بازی ساکن و نشسته اجرا می شود؟

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

۴. پاس بیسبالی

۲۲- کدام یک از شوت بسکتبال در افراد ماهر کاربرد بسیار کمی داشته و مختص بازیکنان مبتدی است؟

۱. شوت دو دستی از سینه
۲. شوت یک دست از سینه
۳. شوت هوک

۴. شوت بیسبالی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش^۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/ کد درس: ورزش ۱ ویژه (علوم انسانی، علوم پایه) - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۳۲

سری سوال: ۱ یک

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

Www.iepnu.com

۲۳- توقف مجاز بازیکنان بسکتبال به هنگام حمله در محوطه ذوزنقه، حداقل چند ثانیه است؟

۱. ۲ ثانیه ۲. ۳ ثانیه ۳. ۴ ثانیه ۴. ۵ ثانیه

۲۴- روش راکت گیری مدادی در کدام یک از کشورهای ذیل متدائل است؟

۱. هند ۲. سوئد ۳. انگلستان ۴. ژاپن

۲۵- در کدام یک از تکنیک‌های تنیس روی میز سرعت توپ کم و ارتفاع پیچ توپ زیاد است؟

۱. کات ۲. بلاک ۳. درایو لوپ ۴. های لوپ

۲۶- کدام یک از روش‌های کشش عبارت است از: "کشش تدریجی معکوس و حفظ آن حالت، انقباض، انبساط و آزاد سازی عضلانی"؟

۱. کشش استاتیک ۲. کشش دینامیک ۳. کشش بالستیک ۴. کشش PNF

۲۷- تمرینات کشش عضلانی ناحیه خارجی ران بیشتر برای چه ورزشکارانی توصیه می‌شود؟

۱. دوی سرعت ۲. فوتbal ۳. دونده‌های مسافت طولانی ۴. بدمنیتون

۲۸- حرکات کششی عضلات ناحیه پشت ران برای کدام دسته از ورزشکاران مناسب‌تر است؟

۱. جودو ۲. فوتbal ۳. اسکی روی بیخ ۴. تنیس

۲۹- هدف کدام یک از آزمون‌های ذیل اندازه گیری استقامت عضله‌های کمربند شانه و بازو هاست؟

۱. آزمون کشش بارفیکس ۲. آزمون دراز و نشست ۳. آزمون دوی ۴ در ۹ متر ۴. آزمون پرش طول جفتی

۳۰- کدام یک از آزمون‌های ذیل، سرعت عمومی بدن را در حرکت از یک نقطه به نقطه دیگر اندازه گیری می‌نماید؟

۱. دوی ۵۴۸ متر ۲. دوی 3000 متر ۳. دوی 800 متر ۴. دوی 45/7 متر



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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : ورزش^۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی / گذ درس : ورزش ۱ ویژه (علوم انسانی، علوم پایه) - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۳۰

سری سوال : ۱ یک

Www.iepnu.com

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

سالمندی و پیشگیری از امراض زبان (معج) (صلوات)

