

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه رشته های علوم پایه و ورزش ویژه - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۳۰

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

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

۲- فیزیولوژی و علم حرکت زیر شاخه کدام یک از علوم می باشد؟

۱. علوم پایه
۲. علوم انسانی
۳. تاریخ و فلسفه
۴. روان شناسی

۳- کدام یک از موارد زیر از تغییرات رفتارهای اجتماعی در نتیجه شرکت در فعالیتهای بدنی است؟

۱. عدم بروز شخصیت اجتماعی
۲. احترام به قوانین اجتماعی
۳. عدم توانایی برقراری روابط اجتماعی
۴. عدم بروز استعداد های اجتماعی

۴- کدام یک از ویژگیهای فردی زیر در نتیجه شرکت در فعالیتهای ورزشی تقویت می شوند؟

۱. تاخیر در رفع خستگی فکری
۲. قدرت ابتکار
۳. عدم وظیفه شناسی
۴. ایجاد دلتنگی و نگرانی

۵- دو رفت و برگشت 36 متر چه توانایی را اندازه گیری می کند؟

۱. قدرت
۲. استقامت
۳. چابکی بدن
۴. انعطاف پذیری

۶- حرکت چمپانه با انجام پرش سریع به طرف بالا برای تقویت کدام ناحیه بدن به کار می رود؟

۱. تقویت عضلات شکم
۲. تقویت عضلات بازو
۳. تقویت عضلات پاهای
۴. تقویت عضلات کمر بند شانه ای

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

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

۸- کشش کدام عضلات در ورزشهای دو با مانع، بدمینتون و تنیس (هنگام حمله) اهمیت بیشتری دارد؟

۱. عضلات پشت ران
۲. عضلات ناحیه خارجی ران
۳. عضلات ناحیه داخلی ران
۴. عضلات چهار سر ران

۹- کدامیک از گزینه های زیر جزء برنامه آرام سازی متقابل برای توسعه انعطاف پذیری نمی باشد؟

۱. ابتدا باید گروه عضلات مخالف را منقبض کنید.
۲. این انقباض (گزینه یک) باید حداقل ۵ ثانیه حفظ شود.
۳. سپس حرکت کششی ایستا را انجام دهید.
۴. برای تمرین حداقل ۲ تکرار لازم است.



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/کد درس: -کلیه رشته های علوم پایه و ورزش ویژه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۳۲

۱۰- مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز چیست؟

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

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

۱. ضربه لوپ ۲. ضربه بک هند ۳. ضربه فورهند ۴. ضربه پیچ زیر

۱۲- مهارتهای اصلی بازی بسکتبال کدام است؟

۱. دریبل - پاس - سرعت ۲. پاس - جابه جایی - دریبل
۳. دریبل - پاس - شوت ۴. شوت - یارگیری - ضد حمله

۱۳- در کدام یک از شوت های بسکتبال، بازیکن توپ را با دو دست در ناحیه شکم می گیرد و با چرخش روی پای چپ، خود را بالا می کشد؟

۱. شوت دو دستی بالا سینه ۲. شوت هوک
۳. شوت کوتاه ۴. شوت بالای سر

۱۴- زمانی که بازیکن بسکتبال بخواهد با سرعت مسافتی را طی کند از کدام مهارت استفاده می کند؟

۱. دریبل بلند ۲. دریبل کوتاه ۳. پاس ۴. پاس بالای سر

۱۵- کدام گزینه نشان دهنده طول و عرض زمین بسکتبال می باشد؟

۱. طول ۲۸ متر و عرض ۱۰ متر ۲. طول ۲۰ متر و عرض ۱۲ متر
۳. طول ۲۸ متر و عرض ۱۵ متر ۴. طول ۳۰ متر و عرض ۱۴ متر

۱۶- پرتاب اوت چه موقع انجام می شود؟

۱. زمانی که توپ از کل زمین خارج شود ۲. زمانی که روی توپ خطا شود
۳. زمانی که توپ از محوطه عرض زمین خارج شود ۴. زمانی که توپ از محوطه طولی زمین خارج شود

۱۷- هد زدن به چند نوع انجام می شود؟

۱. فقط روی زمین ۲. فقط در حال پرش
۳. روی زمین - در حال پرش ۴. هیچکدام

۱۸- تکنیک تهاجمی والیبال برای فرود توپ در داخل زمین مقابل چیست؟

۱. پنجه ۲. ساعد ۳. آبخار ۴. دفاع



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/کد درس: -کلیه رشته های علوم پایه و ورزش ویژه - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۳۰

۱۹- توپ گیری در داخل زمین والیبال با اجرای شیرجه های مختلف به جلو و پهلو را گویند؟

۱. دفاع در زمین بازی ۲. دفاع روی تور ۳. دفاع دو نفره روی تور ۴. دفاع سه نفره روی تور

۲۰- ملاک ها و معیارهای تربیت بدنی در ایران باید منطبق بر معیارهای متداول چه جامعه ای می باشد؟

۱. جامعه جهانی ۲. آسیا ۳. ایران ۴. غرب آسیا

۲۱- در آموزش افراد مبتدی ابتدا از کدام شنا استفاده می شود؟

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

۲۲- کدام گزینه از اثرات ورزش شنا می باشد؟

۱. افزایش تنش عضلات ۲. کاهش بازده تنفسی ۳. افزایش بازده قلب ۴. کاهش بازده قلب

۲۳- کدام مورد، از راهکارهای موثر برای کاهش تنش و عادی شدن شرایط زندگی، نمی باشد؟

۱. انجام فعالیتهای هیجانی ۲. فعالیت ورزشی در محیط های مفرح ۳. خلاصی از زندگی یکنواخت ۴. مدیریت فردی

۲۴- مقدماتی ترین حرکت و عمل جسم چیست؟

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

۲۵- کدام گزینه در مورد تاثیر فعالیت بدنی بر روی رگهانی خونی صحیح می باشد؟

۱. باعث افزایش چربی در رگهای خونی می شود.
۲. باعث کاهش شبکه مویرگی می شود.
۳. برای افراد فعال هر تار عضلانی پنج تا هفت مویرگ وجود دارد.
۴. باعث افزایش احتمال به بیماری تصلب شرایین می شود.

۲۶- کدام یک از گزینه های زیر، از معیارهای یک برنامه کاهش وزن نمی باشد؟

۱. چگونگی انتخاب غذاهایی که می خورید.
۲. انتخاب هدفهای قابل قبول
۳. میزان کالری مصرفی شما را تا حدی محدود کند که شما احساس گرسنگی کنید.
۴. تمرینات هوازی را پیشنهاد می کند.



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/کد درس: -کلیه رشته های علوم پایه و ورزش ویژه - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۳۰

۲۷- کدام عبارت در مورد ناراحتی عصبی صحیح می باشد؟

۱. از کار افتادن بخشی از دستگاه عصبی و عدم انجام وظیفه
۲. مقدمه ای برای بروز بیماریهای عصبی است.
۳. اختلال در اعصاب و ابران
۴. اختلال در اعصاب آوران

۲۸- توسعه انعطاف پذیری این عضلات در ورزشهای دو سرعت و فوتبال مهم است؟

۱. کشش عضلات ناحیه قدامی ران و لگن
۲. کشش عضلات شکم
۳. کشش عضلات کمر
۴. کشش عضلات بازو

۲۹- کدام گزینه در مورد دو فارتلیک صحیح می باشد؟

۱. ۴۰۰ تا ۱۲۰۰ متر آهسته می دویم.
۲. پنج دقیقه سریع قدم می زنیم.
۳. یک نوع تمرین بی هوازی می باشد.
۴. فاصله زمانی استراحت و تمرین آن به طور دقیق اندازه گیری می شود.

۳۰- کدام ورزش تاثیر کمتری برای کنترل وزن دارد؟

۱. دوی نرم
۲. دوچرخه سواری
۳. شنا
۴. فوتبال



تعداد سوالات: تستی: ۳۰، تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

Www.iepnu.com

رشته تحصیلی/کد درس: -کلیه رشته های علوم پایه و ورزش ویژه - ۱۲۱۵۴۳۲ - ۱۲۱۵۴۳۰

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

سلامتی و تعجیل در فرج آقا امام زمان (عج) صلوات

