

آزمون دارای ۱۰ سوال تستی می باشد.

۱. در میان کشورهای مشرق زمین کدام کشور اهمیتی بیشتر در نظام تعلیم و تربیت به ورزش و تربیت بدنی داشته و دو فعالیت معمول و رایج در آن زمان کدام بوده است؟

- (الف) یونان (مشت زنی و شمشیر زنی)  
(ب) چین (ارابه رانی و مشت زنی)  
(ج) ایران باستان (سواری و شکار)  
(د) هندوستان (سواری و شمشیرزنی)

۲. بازی به چه نوع فعالیتی گفته می شود؟

(الف) فعالیتی داوطلبانه و هدفمند است که در زمان و مکانی ویژه اجرا میشود و قوانین آزاد و معینی دارد و سه ویژگی اساسی آن: آزادانه، مجزا و قانونمند بودن می باشد.

(ب) به فعالیتهای سنگینی گفته میشود که در بیشتر موارد با اهدافی به غیر از تفریح انجام میشود.

(ج) فعالیتی است که شرکت کنندگان آن در دو یا چند گروه و در مقابل هم، جسمی یا ذهنی، برای کسب برتری، مطابق قوانین رسمی یا غیر رسمی با یکدیگر رقابت و تلاش میکنند.

(د) فعالیتی که هدف آن تربیت کردن بدن به وسیله فعالیتهای جسمانی

۳. تمرینات فارتلک به چه نوع تمریناتی اطلاق می شود؟

(الف) در این نوع تمرینات معمولاً هر مسیر دایره‌های از چند ایستگاه تشکیل میشود.

(ب) در این نوع تمرینات، به دوره‌ها، تکرارها و مقاومت‌های گوناگون تقسیم میشود.

(ج) این تمرینات به گونهای هستند که سبب افزایش قدرت، توان و استقامت عضلانی میشوند.

(د) نوعی از تمرینات تناوبی و تداومی و در اصل ترکیبی از آنها است.

۴. ورزش عبارت اند از:

(الف) قوانینی روشن و اهدافی معین دارد که حریف یا رقیب در محدوده زمانی و مکانی ویژه با یکدیگر به رقابت می پردازند.

(ب) تربیت کردن بدن به وسیله فعالیتهای جسمانی

(ج) فعالیتی داوطلبانه و هدفمند است که در زمان و مکانی ویژه اجرا میشود و قوانین آزاد و معینی دارد و سه ویژگی اساسی آن: آزادانه، مجزا و قانونمند بودن می باشد.

(د) فعالیت های رقابتی و سازمان یافته که مستلزم فعالیت های جسمانی شدید یا اجرای مهارتهای جسمانی به نسبت پیچیده است

۵. در دین مبین اسلام به ارزشهای فراوان بدن اشاره شده است؛ امام سجاد (علیه السلام) در این خصوص می فرمایند:

(الف) اگر دارای قوت شدی در اطاعت از خدا قوی باش و چنانچه اظهار ضعف میکنی در معصیت خدا ضعف نشان بده.

(ب) خدایا اعضای بدنم را بر انجام خدمت قوی و نیرومند ساز.

(ج) خداوندا! به من فراوانی روزی، سلامتی جسم، قوت بدن و سلامت در دین عطا بفرما.

(د) ارزش بدن شما به قدری است که بهایی جز بهشت برای آن وجود ندارد، پس آن را به چیزی جز بهشت نفروشید.

۶. کدام یک از موارد زیر از اجزای وابسته به تندرستی و سلامت آمادگی جسمانی می باشد؟

(الف) قدرت عضلانی و انعطاف پذیری.

(ب) سرعت

(د) هماهنگی و زمان واکنش.

(ج) تعادل و چابکی

۷. انواع دویدنهای تداومی عبارتند از:

(د) آهسته و سریع

(ج) آهسته، سریع و جاگینگ

(ب) آهسته و جاگینگ

(الف) سریع و جاگینگ



آزمون دارای ۱۰ سوال تستی می باشد.

۸. توانایی برای نگهداری و حفظ یک حالت ویژه به شکل ساکن و بی حرکت، برای مدت زمانی معین، کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت می باشد؟

(د) تعادل ایستا

(ج) توان

(ب) چابکی

(الف) تعادل پویا

۹. کدام یک از موارد زیر جزء اهداف بهداشت ورزشی نمی باشد؟

(الف) کاهش چاقی

(ب) افزایش افرادی که برای داشتن قلبی سالم فعالیت بدنی منظم انجام میدهند.

(ج) افزایش طول عمر.

(د) کاهش افرادی که در اوقات فراغتشان فعالیت بدنی انجام نمیدهند.

۱۰. امام خمینی (قدس سره) معتقد بودند که ورزشکاران دو وظیفه دارند: کدام موارد صحیح می باشد؟

(ب) ورزش همگانی و پرورش روان

(الف) ورزش جسمانی و ورزش قهرمانی

(د) ورزش زورخانه ای و پرورش روان

(ج) ورزش جسمانی، پرورش روان

موفق و پیروز باشید.