

سوالات تربیت بدنی به نام خالق هستی

۱- چه شرایطی در بیرون از خانه موجب حمله اسهال می شود؟

(۱) هوای سرد (۲) هوای دارای آلاینده (۳) هوای گرم (۴) فضاهای کوچک و سر بسته

۲- کدام یک از مهمترین عوامل درد در نواحی مختلف بدن نمی باشد؟

(۱) استرس (۲) سبک زندگی بی تحرک (۳) نشستن طولانی مدت (۴) ایستادن طولانی مدت

۳- در دیابت نوع دوم کدام یک روی میدهد؟

(۱) کمبود میزان انسولین خون

(۲) عدم وجود گیرنده های انسولین

(۳) کاهش قند خون

(۴) کاهش حجم ادرار

۴- کدام یک جزو ویتامین های محلول در چربی نمیباشد؟

D (۱) E (۲) K (۳) C (۴)

۵- در تنیس مجموع چند گیم ، یک ست نام می گیرد؟

(۱) ۵ (۲) ۶ (۳) ۸ (۴) ۴

۶- کدام یک از عوامل موثر بر رشد قد نمی باشد؟

(۱) استرس (۲) ژنتیک (۳) هورمون ها (۴) ورزش هایی مانند بدنسازی و ژیمناستیک

۷- کدام دارو به عنوان شل کننده عضلات به هنگام اسپاسم عضلانی کاربرد دارد؟

(۱) متوکاربامول (۲) هیدروکورتیزول (۳) گاباپنتین (۴) دگزامتازون

۸- کدام یک از فواید شنا کردن نمی باشد؟

(۱) قلبتان را آموزش و راه صحیح تنفس را به شما یاد خواهد داد.

(۲) از مفاصل شما محافظت کرده تا کمتر دچار صدمات مفصلی بشوید.

(۳) کمک می کند تا فشار خونتان را کنترل کنید.

(۴) کمک می کند تا PH پوستتان را کنترل کنید.

۹- در بسکتبال دریبل کردن از زمانی شروع می شود که بازیکن کنترل توپ را

در اختیار گرفته و با انداختن و زدن آن در تماس با زمین دوباره آن را قبل از

اینکه به بازیکن دیگری برخورد کند لمس نماید. زمانی دریبل خاتمه می پذیرد

که با دست آن را گرفته و یا اجازه دهد توپ در دست یا دستها استراحت نماید.

زمانیکه توپ با دست دریبل کننده در تماس نیست، تعداد گامهای برداشته

محدود نخواهد بود. بازیکن مجاز نیست پس از خاتمه دریبل، برای بار دوم اقدام

به دریبل نماید. در صورتی که این عمل را انجام دهد مرتکب تخلف «.....»

شده است.

(۱) رانینگ (۲) دبل (۳) قانون نیمه (۴) تراولینگ

۱۰- در کدام شرایط در بازی پینگ پنگ امتیاز کسب نمی شود؟

(۱) اگر حریف دو مرتبه متوالی به توپ ضربه وارد کند.

سوالات تربیت بدنی به نام خالق هستی

۲) اگر دست آزاد بازیکن به سطح بازی برخورد کند.

۳) اگر بازیکن مقابل و هر آنچه که پوشیده یا حمل می کند، سطح بازی را حرکت دهد.

۴) اگر توپ بدون برخورد با راکت و سطح بازی به هنگام زدن سرویس به روی زمین بیافتد.

۱۱- بزرگسالانی که ورزش می کنند از چه امتیازاتی برخوردار نمی شوند؟

۱) تصمیم گیری بهتر ۲) انجام چند کار با هم ۳) حافظه بهتر ۴) عدم ابتلا به پارکینسون

۱۲-

۱۳- درد زانو و گردن و شانه به چه علت است؟

۱) علت ضعیف بودن تاندون در ران

۲) خمیدگی طولانی مدت پشت

۳) تغذیه نامناسب

۴) موارد ۱ و ۲

دبیرستان نمونه دولتی آریو مصلی نژاد

تربیت بدنی