

نام درس: تربيت بدنی ۲

رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته های علوم پایه - ۱۱

پیام نور  
دانشجویان  
خبرگزاری  
PNUNA.COM  
PNU News Agency



استفاده از:

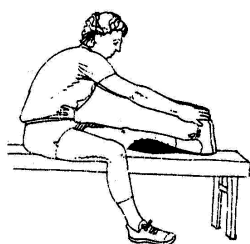
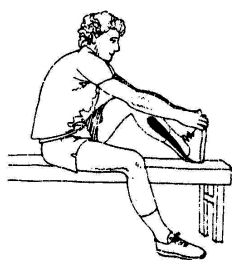
کُد سری سؤال: یک (۱)

مجاز است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

۱. امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. برای رهایی از خستگی پس از تمرین، سطح اسید لاکتیک خون را چگونه باید کاهش داد؟  
الف. با انجام فعالیتهای سبک  
ب. با انجام فعالیتهای سنگین  
ج. با انجام فعالیتهای طولانی  
د. با انجام فعالیتهای سرعتی



۲. اثر انجام تمرین زیر روی بدن چیست؟

- الف. کشش عضلات ناحیه خلفی ساق پا  
ب. افزایش قدرت عضلات چهارسر رانی  
ج. افزایش قدرت عضلات پا  
د. افزایش انعطاف عضلات پا

۳. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

- الف. پی ریزی علم تربیت بدنی تنها بر مبنای مسائل جسمی و فیزیکی است.  
ب. تربیت بدنی وسیله سالم سازی انسانها و جامعه است.  
ج. یکی از مزایای گرم کردن، افزایش سرعت انقباض است.  
د. فاصله استراحتی بین دو نیمه بازی فوتبال، پانزده دقیقه است.

۴. کدام یک از موارد ذکر شده جزء تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش شنا نیست؟

- الف. کم شدن سفتی و تنش عضلات  
ب. افزایش بازده دستگاه تنفسی  
ج. افزایش بازده قلب  
د. افزایش سرعت

۵. برای دوندهای مسافت طولانی کدام حرکت کششی از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

- الف. کشش عضلات ناحیه داخلی پا  
ب. کشش عضلات خلفی ساق پا  
ج. کشش عضلات ناحیه خارجی پا  
د. کشش عضلات قدامی ساق پا

۶. کدام گزینه از مهارتهای اصلی و اساسی ورزش بسکتبال محسوب نمی شود؟

- الف. دریبل کردن  
ب. کنترل توپ با سینه  
ج. پاس دادن  
د. شوت کردن

۷. عامل موفقیت در اجرای یک برنامه کششی خوب برای عضلات درگیر در حرکت چیست؟

- الف. به اندازه کافی تحت کشش قرار گیرند.  
ب. حداقل ۲ بار در هفته تمرین کنند.  
ج. تحت فعالیت آرام سازی قرار گیرند.  
د. بلافاصله به اجرای تمرینات سرعتی پردازیم.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

پیام نور  
دانشجویان  
خبرگزاری  
PNUNA.COM  
PNU News Agency



نام درس: تربیت بدنی ۲  
رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته های علوم پایه - ۱۱

مجاز است.

استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

۸. تمرینات کششی عضلات ناحیه شانه در کدام یک از ورزشهای زیر از اهمیت بالاتری برخوردار است؟

الف. بدمینتون - کاراته

ب. بدمینتون - فوتبال

ج. تنیس - دو و میدانی

د. تنیس - شنا

۹. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

الف. بالا بودن درصد چربی بدن موجب کاهش توانایی سیستم قلب و تنفس می شود.

ب. ورزش یکی از عوامل فرهنگی مؤثر برای اجتماعی شدن افراد است.

ج. کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.

د. برای توسعه قابلیت جسمانی می توان یک دستورالعمل کلی برای همه داد.

۱۰. کدام یک از علوم زیر از منابع تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

الف. پایه

ب. انسانی

ج. اجتماعی

د. اقتصادی

۱۱. برای جلوگیری از صدمات ناحیه کشاله ران که در دوی با مانع بسیار مهم است، چه تمرینی توصیه می شود؟

الف. کشش عضلات ناحیه داخلی ران

ب. کشش عضلات ناحیه پشت ران

ج. کشش عضلات ناحیه خارجی ران

د. کشش عضلات ستون مهره ای

۱۲. کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست؟

الف. رشته تربیت بدنی باید در چارچوب ملاکها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود.

ب. فلسفه آموزش رشته تربیت بدنی بیشتر به منظور تعلیم حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است.

ج. فلسفه آموزش تربیت بدنی پرورش بدنهای سالم و قوی است.

د. اهداف غائی تربیت بدنی رسیدن به جسم سالم است.

۱۳. کنترل توپ با کدام قسمت از بدن در بازی فوتبال به نسبت سایر کنترلها عمومیت کمتری دارد؟

الف. روی ران

ب. سینه

ج. روی پا

د. کف پا

۱۴. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. پرتاب آزاد در بسکتبال دو امتیاز دارد.

ب. دفاع از مدافع در والیبال در عقب زمین انجام می شود.

ج. پرتاب آزاد در بسکتبال یک امتیاز دارد.

د. دو رفت و برگشت ۹ × ۴ متر چابکی را می سنجد.

۱۵. اجرای این مهارت همراه با چرخش توپ است.

الف. پاس زمینی

ب. پاس دو دستی

ج. پاس بیسبالی

د. پاس سینه دو دست

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

پیام نور  
دانشجویان  
خبرگزاری  
PNUNA.COM  
PNU News Agency



نام درس: تربیت بدنی ۲  
رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته های علوم پایه - ۱۱

مجاز است.

استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

۱۶. کدامیک از تمرینهای زیر استقامتی محسوب نمی‌شود؟

- الف. دوهای تداومی آهسته  
ب. دوهای سریع  
ج. جاگینگ  
د. دوی فارتلیک

۱۷. از کدام یک از مهارت‌های فوتبال هنگامی که بازیکن در مقابل تهاجمات حریف قرار می‌گیرد و یا در خطر از دست دادن توپ است استفاده می‌شود؟

- الف. پاس دادن  
ب. دریبل کردن  
ج. تکل کردن  
د. دریبل و تکل کردن

۱۸. کدام گزینه در مورد پرتاب توپ اوت در فوتبال صحیح است؟

- الف. پرتاب توپ اوت می‌تواند با یک دست انجام شود.  
ب. بازیکن هنگام پرتاب اوت می‌تواند پاهایش را از زمین بلند کند.  
ج. هنگام پرتاب توپ باید هر دو پا با زمین تماس داشته باشد.  
د. بازیکن می‌تواند لحظه پرتاب پاهایش را روی خط کناری بگذارد.

۱۹. با افزایش تحرک و فعالیت یک عضو امکان بروز کدام یک از تغییرات زیر وجود دارد؟

- الف. کاهش جزئی در رگهای خونی.  
ب. توسعه مهارت‌های جسمانی.  
ج. بهبود بیماری تصلب شرایین.  
د. افزایش شبکه مویرگی عضو

۲۰. کدام یک از عوامل زیر در تغییرات فشار خون مؤثر نیست؟

- الف. سن  
ب. جنس  
ج. قد  
د. هیجان‌ات

۲۱. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

- الف. سیستم عصبی بدن نمی‌تواند تحت تأثیر حرکات جسمانی (ورزشی) باشد.  
ب. کسانی که از لحاظ عصبی قوی‌تر هستند، تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.  
ج. ورزش مهمترین وسیله برای رشد فرهنگ افراد جامعه است.  
د. ورزش شنا باعث افزایش حجم قلب می‌شود.

۲۲. در بسکتبال برای ارسال توپ به مسافت‌های زیاد، چه پاسی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

- الف. پاس زمینی  
ب. پاس دو دستی بالای سر  
ج. پاس سینه دو دست  
د. پاس بیسبالی

۲۳. ضربه آبشار (اسپک) در والیبال با چه قسمت از دست زده می‌شود؟

- الف. کف و پاشنه دست  
ب. پاشنه دست  
ج. انگشتان دست  
د. ساعد دست

۲۴. انجام حرکات کششی در چه مرحله‌ای نقش ماساژ عضلات را دارد؟

- الف. تمرین در آب  
ب. مرحله اصلی تمرین  
ج. سرد کردن بدن  
د. گرم کردن بدن

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

پیام نور  
دانشجویان  
خبرگزاری  
PNUNA.COM  
PNU News Agency



نام درس: تربیت بدنی ۲  
رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته های علوم پایه - ۱۱

مجاز است.

استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

۲۵. برای گرم کردن قبل از تمرین چه مدت زمان لازم است؟

الف. ۱۰-۵ دقیقه

ب. ۱۰ دقیقه

ج. ۱۵ دقیقه

د. بستگی به شرایط فیزیکی و آمادگی جسمانی ورزشکار بیش از ده دقیقه

۲۶. اجرای حرکات قدرتی و انقباضات عضلانی شدید روی سیستم قلبی میانسالان:

الف. به طور قطع مفید است

ب. توصیه می شود

ج. اثر منفی دارد

د. می تواند مفید باشد

۲۷. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. راهپیمایی در تناسب عضلانی موثر است.

ب. اعصابی که خبر را از محیط بدن به دستگاه عصبی مرکزی می آورند، اعصاب و ابران نام دارند.

ج. اعصابی که خبر را از محیط بدن به دستگاه عصبی مرکزی می آورند، اعصاب آوران نام دارند.

د. دو فارتلیک شامل دوهای سریع و آهسته است که به صورت متناوب اجرای می شود.

۲۸. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. هر تیم والیبال متشکل از شش نفر است

ب. در والیبال هر تیم که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برنده است.

ج. در کشش استاتیک، تکان یا ضربه ناشی از حرکات بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت بوجود می آورد.

د. در کشش بالستیک، تکان یا ضربه ناشی از حرکات بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت بوجود می آورد.

۲۹. توصیه می شود که در پنج دقیقه اول گرم کردن، چه فعالیتی انجام شود؟

الف. راه رفتن تند یا دویدن آهسته

ب. تمرینات کششی

ج. راه رفتن توأم با تمرینات کششی

د. ماساژ و حرکات نرمشی

۳۰. کدام فعالیت زیر باعث افزایش انعطاف عضلات می شود؟

الف. حرکات کششی

ب. ورزش در آب

ج. راه رفتن در آب

د. انجام حرکات قدرتی در سونا