



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

۱. ارسال توپ به بازیکن هم تیم رابه منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می گویند؟

الف. سرویس      ب. تکنیک      ج. پرتاب      د. پاس

۲. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

الف. ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی را بازی می‌کند.

ب. برخی از استعدادهاى نهفته افراد که با فعالیت‌های فردی بروز نمی‌کند در محیط‌های ورزشی شکوفا می‌شود.

ج. ورزش مهمترین وسیله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است.

د. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول با اضافه وزن مواجه شود.

۳. دویدن به روش فارتلیک شامل کدام گزینه است؟

الف. دوهای سریع و آهسته.

ج. دوهای متناوب.

۴. انجام حرکات کششی در چه مرحله‌ای، حکم ماساژ عضلات را دارد؟

الف. گرم کردن      ب. سرد کردن      ج. مرحله اصلی کار      د. استراحت شب هنگام

۵. کدامیک از دفاع‌های زیر در والیبال به صورت دو نفره انجام می‌گیرد؟

الف. دفاع در زمین

ج. دفاع روی تور

۶. هر تار عضلانی افراد فعال (ورزشکار) حدوداً توسط چند مویرگ احاطه شده است؟

الف. کمتر از سه مویرگ

ج. پنج تا هفت مویرگ

۷. چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن در هفته لازم است؟

الف. یک جلسه

ج. سه جلسه

۸. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

الف. شنا، برای پرکردن اوقات فراغت در کلیه سنین مناسب است.

ب. پاس پنجه در والیبال به معنی دریافت توپ است.

ج. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.

د. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.

۹. تأثیر ورزش شنا را بر روی قلب مشخص کنید؟

الف. افزایش حجم قلب      ب. کاهش حجم قلب      ج. افزایش بازده قلب      د. کاهش بازده قلب

نام درس: تربیت بدنی (۲)

رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی : ۱۳

پیام نور  
دانشجویان  
خبرگزاری  
PNUNA.COM  
PNU News Agency



استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

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

مجاز است.

۱۰. هدف از اجرای تمرین چهار مرحله ای نشستن، شنارفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

الف. افزایش استقامت قلبی - عروقی

ب. افزایش هماهنگی و تعادل

ج. افزایش مهارت ورزشی

د. افزایش چابکی بدن

۱۱. توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود ..... در یک هفته از وزن کاسته شود.

الف. ۲ کیلوگرم

ب. ۳ کیلوگرم

ج. ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم

د. ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم

۱۲. شناگران، عمل نفس‌گیری خود را با ..... خود هماهنگی می‌کنند.

الف. نیاز به اکسیژن

ب. حرکت دستهای

ج. حرکت پاها

د. حرکت دستهای حریف

۱۳. کشش استاتیک برای توسعه انعطاف پذیری چگونه است؟

الف. منقبض و آزاد سازی عضلات موافق و مخالف.

ب. کشش تدریجی معکوس و حفظ آن.

ج. کشش بدون حرکت و فشار.

د. انقباض ارادی عضلات موافق.

۱۴. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. مصرف غذاهای چرب باعث رسوب چربی در رگهای خونی می‌شود.

ب. زیاده‌روی در مصرف چربی سطح کلسترول خون را بالا می‌برد.

ج. نوع تغذیه یکی از عوامل اثرگذار بر سلامت قلب و عروق است.

د. هر سه مورد فوق

۱۵. مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز چیست؟

الف. بک هند

ب. فورهند

ج. درایو فورهند

د. لوپ

۱۶. مصرف هر عدد سیگار در روز سبب افزایش چه مقدار فشار خون می‌شود؟

الف. ۱۰ میلی متر جیوه

ب. ۲۰ میلی متر جیوه

ج. ۲۵ میلی متر جیوه

د. ۱۵ میلی متر جیوه

۱۷. کدام یک از روشهای زیر در کنترل وزن بدن انسان بیشترین تأثیر را دارد؟

الف. دویدن

ب. راهپیمایی

ج. وزنه برداری

د. تنیس روی میز

۱۸. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. سیستم عصبی بدن تحت تأثیر حرکات جسمانی نیست.

ب. کسانی که از لحاظ عصبی قوی‌تر هستند تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.

ج. پرتاب آزاد در بسکتبال دو امتیاز دارد.

د. پرتاب آزاد در بسکتبال سه امتیاز دارد.



۱۹. جمله صحیح را در بین جملات زیر مشخص کنید؟

الف. تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است.

ب. تمرینات کششی نباید در مرحله بازگشت به حالت قبل از تمرین اجرا شود.

ج. ورزش از جمع شدن خون در اندامهای داخلی بدن جلوگیری می‌کند.

د. هر یک از تارهای عضلانی افراد توسط سه مویرگ احاطه شده است.

۲۰. کدام یک از گزینه‌های زیر در بهبود عملکرد دستگاه قلبی - عروقی تأثیر کمتری دارد؟

الف. تیراندازی      ب. دوچرخه‌سواری      ج. دویدن      د. پیاده روی

۲۱. بازی بسکتبال توسط دو تیم ..... نفره انجام می‌شود و هر تیم از ..... یار ذخیره برای تعویض بازیکنان اصلی استفاده می‌کند.

الف. ۶، ۸-۹      ب. ۷، ۵-۶      ج. ۶، ۵-۷      د. ۵، ۵-۷

۲۲. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

الف. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسانها است.

ب. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است.

ج. چربی خون می‌تواند در لایه‌های داخلی رگهای خونی ته‌نشین شود.

د. برای توسعه قابلیت‌های جسمانی می‌توان یک دستورالعمل کلی برای همه داد.

۲۳. تفاوت تمرینات گرم کردن با تمرینات سرد کردن در چیست؟

الف. نوع تمرینات متفاوت و ترتیب اجرای آنها مشابه است.

ب. نوع تمرینات مشابه و ترتیب اجرای آنها معکوس است.

ج. نوع و ترتیب اجرای تمرینات مشابه است.

د. نوع و اجرای تمرینات معکوس است.

۲۴. کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. با انجام تمرینات سرعتی بعد از تمرین اصلی می‌توان به کاهش سطح اسیدلاکتیک خون کمک کرد.

ب. پاس تنها مهارت اصلی در بازی فوتبال است.

ج. همه ماهیچه‌های بدن در هر یک از رشته‌های ورزشی فعالیت می‌کنند.

د. میزان کلسترول خون در سلامتی سیستم گردش خون مؤثر است.

۲۵. تمرینات کششی با چه هدفی به عنوان بخشی از حرکات سرد کردن (بازگشت به حالت اولیه) اجرا می‌شود؟

الف. برای جلوگیری از بروز کلیه صدمات ورزشی

ب. برای جلوگیری از تعریق بدن

ج. برای انعطاف بدن

د. برای جلوگیری از خستگی بدن و جراحات و دردهای عضلانی بعد از تمرین

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 / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی : ۱۳

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. در کشش ..... تکان یا ضربه ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می‌آورد.

الف. بالستیک      ب. جهشی      ج. PNF      د. ضربه‌ای

۲۷. انجام مهارت در فوتبال توسط کدام بخش از بدن مجاز نیست؟

الف. سینه      ب. تنه      ج. دستها      د. زانوها

۲۸. آخرین حرکت بعد از تمرین اصلی چه نام دارد و به چه منظوری انجام می‌شود؟

الف. حرکات کششی است که برای ایجاد انعطاف بیشتر انجام می‌شود.

ب. حرکات قدرتی است که برای حفظ قدرت بدن انجام می‌شود.

ج. حرکات نرمشی است که برای رفع خستگی انجام می‌شود.

د. برگشت به حالت اولیه که به منظور کاهش اسید لاکتیک انجام می‌شود.

۲۹. نوعی تمرین استقامتی که به صورت نرم و سبک انجام می‌شود را ..... می‌نامند.

الف. دو ماراتون      ب. برنامه توسعه استقامت موضعی

ج. برنامه توسعه استقامت      د. جاگینگ

۳۰. مهارتی که طی آن بازیکن فوتبال توپ را با ضربات آهسته و متوالی حرکت می‌دهد چه نام دارد؟

الف. هدایت توپ      ب. دریل      ج. پاس      د. ضربه‌های غیر مستقیم