



تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدامیک از ورزشهای زیر روی تناسب عضلانی اثر کمتری دارد؟

الف. دوی نرم و آرام ب. شنا ج. ورزشهای سوئدی د. فوتبال

۲. کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. آبشار یکی از تکنیک‌های تدافعی در ورزش والیبال است
ب. ضربه آبشار فقط باید با کف دست زده شود

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

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

۳. کدام پاسخ برای تکمیل جمله مقابل صحیح نیست؟ « یکنواختی در زندگی، انسان را به سوی سوق می‌دهد »

الف. ناکامی ب. رفع خستگی ج. کوفتگی د. تلخی

۴. انجام حرکتی مثل کشش عضلات ناحیه مچ دست، بیشتر برای چه دسته از ورزشهای زیر کاربرد دارد؟

الف. تنیس، تنیس روی میز، فوتبال ب. وزنه‌برداری، بسکتبال، شنا
ج. تنیس، تنیس روی میز، بسکتبال د. بسکتبال، شنا، فوتبال

۵. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

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

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

ج. منویات و منش‌های درونی فرد تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارد.

د. در درایولوپ ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ کم است.

۶. ورزش گروهی که باعث افزایش سرعت حرکت، عکس العمل، قدرت پرش و چابکی بازیکنان می‌شود، کدام است؟

الف. هندبال ب. فوتبال ج. والیبال د. دو و میدانی

۷. کدامیک از ورزشهای زیر بیش از سایر رشته‌ها به استقامت عمومی بدن کمک می‌کند؟

الف. تنیس روی میز ب. والیبال ج. تیراندازی د. بسکتبال

۸. به نظر شما کدام یک از موارد زیر از مقدماتی‌ترین حرکت و عمل جسم است؟

الف. چابکی ب. توان ج. قدرت د. تعادل

۹. کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر بیشترین اثر را در کنترل وزن بدن دارد؟

الف. ورزشهای سوئدی ب. بسکتبال ج. شنا د. اسکی سرعت

۱۰. اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می‌شود؟

الف. هیپوتالاموس ب. هیپوفیز ج. پانکراس د. تیروئید

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی / کُد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۳۱)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
پایگاه خبری

PNUNA.COM
PNU News Agency

مجاز است.

استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. 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

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

- الف. پرتاب توپ اوت می‌تواند با یک دست انجام شود.
ب. هنگام پرتاب بازیکن 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.

۱۳. ضربه آبشار در والیبال با چه نقطه یا نقطاتی از دست زده می‌شود؟

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

۱۴. سرعت عکس‌العمل در کدامیک از ورزش‌های زیر کمتر تقویت می‌شود؟

- الف. تنیس روی میز
ب. والیبال
ج. شنا
د. بسکتبال

۱۵. کاهش صدمات عضلانی، وتري و مفصلی جزء مزایای کدام یک از فعالیتهای زیر است؟

- الف. دوچرخه‌سواری
ب. بسکتبال
ج. تمرینات قدرتی
د. گرم کردن بدن

۱۶. کدامیک از کشش‌های زیر برای تقویت در رشته‌های بدمینتون و تنیس بیشتر مورد نیاز است؟

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

۱۷. کدام یک از موارد زیر در بروز ناراحتی‌های سیستم قلب و عروق مؤثر نیست؟

- الف. تحرک ناکافی
ب. بیماری‌های عصبی
ج. افزایش کلسترول خون
د. فعالیت‌های جسمانی

۱۸. افزایش ارتباط میان دستگاه‌های عصبی و عضلانی بدن در ورزش چه تأثیری در مهارتهای انسان دارد؟

- الف. باعث تقویت هماهنگی بدن می‌شود
ب. باعث آرامش عصبی انسان می‌شود
ج. سبب بهبود قدرت بدنی می‌شود
د. سبب افزایش استقامت انسان می‌شود.

۱۹. علت افزایش شبکه مویرگی در افراد فعال چیست؟

- الف. بکارگیری عضلات با حداکثر درجه قدرت و توان
ب. افزایش نیازمندیهای خونی عضلات
ج. فشار وارده بر عروق خونی
د. گزینه‌های الف و ب

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۳۱)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
پایگاه خبری
PNUNA.COM
PNU News Agency



استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

مجاز است.

۲۰. با افزایش تحرک و فعالیت یک عضو می توان انتظار بروز کدام گزینه را داشت؟

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

۲۱. از پاس بیسبالی در بازی بسکتبال بیشتر برای چه نوع ارسال هایی استفاده می شود؟

- الف. ارسال برای نفوذ به منطقه دفاعی حریف
ب. ارسال های دور
ج. ارسال به فاصله های ۵ تا ۶ متر
د. ارسال به فواصل نزدیک

۲۲. تأثیر تربیت بدنی و ورزش در بروز استعداد های اجتماعی چه زمانی ایجاد می شود؟

- الف. وقتی ورزش توسط گروه های سنی یکسان انجام شود.
ب. وقتی که در محیط های متفاوت انجام شود.
ج. وقتی ورزش توسط گروه های سنی متفاوت انجام شود.
د. وقتی در محیط یکسان انجام شود.

۲۳. حرکات بارفیکس بر روی کدامیک از دسته عضلات زیر بیشتر اثر می گذارد؟

- الف. تقویت عضلات دست و کمر بند شانه و بازو
ب. عضلات شکم و دست ها
ج. تقویت عضلات سر و تنه و پاها
د. عضلات دست ها و پاها و شکم

۲۴. از دیاد هورمون های عوارض سویی را در بدن مثل افزایش فشار خون و تپش قلب، به همراه دارد.

- الف. رشد و آدرنالین
ب. آدرنالین و کورتیزول
ج. آدرنالین و نورآدرنالین
د. کورتیزول و رشد

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

- الف. دریبل زدن
ب. پاس دادن
ج. شوت زدن
د. تکل کردن

۲۶. اختلال در عملکرد کدامیک از موارد زیر، از عوامل بروز چاقی محسوب می‌شود؟

- الف. غدد فوق کلیوی
ب. غده تیموس
ج. غده تیروئید
د. ریه‌ها

۲۷. در کدام ورزش زیر کشش عضلات ناحیه میان تنه اهمیت دارد؟

- الف. تنیس
ب. هندبال
ج. شنا
د. کشتی

۲۸. 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. تحت کشش ایستا قرار گیرند.

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

پیام نور
دانشجویان
پایگاه خبری
PNUNA.COM
PNU News Agency



استفاده از:

نام درس: تربیت بدنی ۲
رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۳۱)
کد سری سؤال: یک (۱)

مجاز است.

۲۹. اثر انجام تمرین شنا روی زمین، بر روی بدن چیست؟

الف. تقویت عضلات دست و کمر بند شانه و بازو

ب. انعطاف عضلات دست

ج. تقویت عضلات پشت ساق پا و ساعد

د. تقویت عضلات دست‌ها و افزایش انعطاف عضلات پاها

۳۰. توقف ناگهانی تمرین و استراحت مطلق بعد از تمرینات ورزشی:

الف. اثری (مثبت یا منفی) روی بدن ندارد

ب. مورد تأیید و تأکید است

ج. در افزایش چابکی مؤثر است

د. توصیه نمی‌شود

WWW.PNUNA.COM