

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱- هدف آزمون کشش از بارفیکس چیست؟

- ۰۱ آزمون استقامت عضلات بالاتنه
- ۰۲ آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم
- ۰۳ آزمون استقامت عضلات کمر
- ۰۴ آزمون استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای

۲- ورزش اسکی سرعت، نسبت به شنا در کسب تناسب عضلانی چگونه است؟

- ۰۱ نقش مهمتری دارد
- ۰۲ فرقی با یکدیگر ندارند
- ۰۳ فرق دارند البته با توجه به موقعیت سنی
- ۰۴ فرق دارند (با توجه به سوابق ورزشی قبلی)

۳- در حرکات کششی ایستا، حفظ حرکت در طول دامنه حرکتی بین است.

- ۰۱ ۱۰ تا ۳۰ ثانیه
- ۰۲ ۳۵ تا ۶۵ ثانیه
- ۰۳ ۳۵ تا ۵۰ ثانیه
- ۰۴ ۶۵ تا ۷۵ ثانیه

۴- کدامیک از مطالب زیر در رشته والیبال صحیح نیست؟

- ۰۱ ضربه آبشار غالباً با کف و پاشنه دست زده می‌شود.
- ۰۲ توپ گیری (دفاع در زمین) در پهلو بیشتر توسط ساعد انجام می‌شود.
- ۰۳ این رشته باعث افزایش چابکی بازیکن می‌شود.
- ۰۴ اولین ضربه به توپ را برای شروع بازی سرویس می‌نامند.

۵- برای رهایی از خستگی پس از تمرین باید سطح اسیدلاکتیک خون را با انجام فعالیت‌های کاهش داد.

- ۰۱ سرعتی
- ۰۲ طولانی
- ۰۳ سبک
- ۰۴ سنگین

۶- برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافی، کدام یک از روش‌های زیر مناسب‌ترین روش می‌باشند؟

- ۰۱ رژیم غذایی
- ۰۲ تمرینات ورزشی در آب
- ۰۳ رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی
- ۰۴ ورزش درمانی

۷- علم حرکت بدن و زیست‌شناسی، جزء کدامیک از منابع تربیت بدنی است؟

- ۰۱ علوم انسانی
- ۰۲ روانشناسی
- ۰۳ علوم پایه
- ۰۴ میراث و فرهنگ اجتماعی

۸- در کدامیک از کشش‌هاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت‌ها به وجود می‌آورد؟

- ۰۱ استاتیک
- ۰۲ PNF
- ۰۳ بالستیک
- ۰۴ ساکن



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۹- کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی‌شود؟

- ۰۱ افزایش جریان خون ۰۲ افزایش زمان بازتاب ۰۳ کاهش صدمات ۰۴ فراهمی اکسیژن

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

- ۰۱ تیراندازی ۰۲ دوچرخه سواری ۰۳ دویدن ۰۴ پیاده‌روی

۱۱- زنان از نظر افزایش درصد بافت چربی نسبت به وزن بدنشان چه موقعی چاق اطلاق می‌شوند؟

- ۰۱ بیشتر از ۱۱٪ ۰۲ بیشتر از ۲۰٪ ۰۳ بیشتر از ۱۵٪ ۰۴ بیشتر از ۲۵٪

۱۲- شنا چه تأثیری بر بدن دارد؟

- ۰۱ باعث سفت کردن عضلات می‌شود. ۰۲ باعث شل کردن عضلات می‌شود.
۰۳ تونیسیتة عضلات را بالا می‌برد. ۰۴ باعث افزایش جنبش پذیری عضله می‌شود.

۱۳- عضلات زمانی که با حداکثر درجه قدرت و توان به کار گرفته می‌شوند، چه میزان بیش از زمان استراحت به خون نیاز دارند؟

- ۰۱ ۱۰۰ برابر بیشتر ۰۲ ۹۰ برابر بیشتر ۰۳ ۸۰ برابر بیشتر ۰۴ ۱۲۰ برابر بیشتر

۱۴- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می‌گویند؟

- ۰۱ شوت ۰۲ آبشار ۰۳ پرتاب ۰۴ پاس

۱۵- تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیت‌های جسمانی بروز می‌نماید، به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

- ۰۱ صرفاً فرهنگ جامعه ۰۲ مقررات و فعالیت‌های جسمانی
۰۳ فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد ۰۴ سن افراد

۱۶- در آزمون «کشش بارفیکس» خانم‌ها، کدام گزینه خطا محسوب نمی‌شود؟

- ۰۱ پاهای فرد از زانو خم باشد.
۰۲ چانه میله را لمس کند.
۰۳ چانه از سطح میله پایین تر آید.
۰۴ فرد با خم کردن به عقب و بالا کشیدن خود در شرایط آزمون قرار گیرد.

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور
WWW.PNUNA.COM
«بانک نمونه سوالات پیام نور»
«آخرین اخبار دانشگاه پیام نور»



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱۷- دویدن به روش شامل دوهای سریع و آهسته متناوب است که در جاده‌های طبیعی و حواشی شهرها قابل اجراست .

۰۱. دو تکراری ۰۲. جاگینگ ۰۳. دو صحرانوردی ۰۴. فارتلیک

۱۸- اجرای فعالیت‌های زمان برگشت به حال اولیه، نسبت به فعالیت‌های گرم کردن چگونه است؟

۰۱. کاملاً به هم شبیه هستند.
۰۲. در اجرای آن برعکس عمل می‌شود.
۰۳. از فعالیت‌های کششی در مقابل نرمش‌های انعطاف‌پذیری استفاده می‌شود.
۰۴. از انقباض‌های نرم در مقابل انقباض‌های طولانی استفاده می‌شود.

۱۹- حرکات چرخشی پا در شنای کرال، بیشتر در کدام مفصل صورت می‌پذیرد؟

۰۱. مچ ۰۲. لگن ۰۳. انگشتان ۰۴. زانو

۲۰- تمرین کششی عضلات ناحیه شانه، در کدام یک از ورزش‌های زیر از اهمیت بالایی برخوردار است؟

۰۱. تنیس - شنا ۰۲. بدمینتون - فوتبال ۰۳. بدمینتون - کاراته ۰۴. تنیس - دو و میدانی

۲۱- برای افزایش استقامت عمومی بدن، بیشتر از چه تمرین‌هایی استفاده می‌شود؟

۰۱. تمرینات هوازی ۰۲. شنا با سرعت متناوب
۰۳. دوچرخه‌سواری با اضافه بار بالا ۰۴. دوهای سرعتی

۲۲- کدام یک از موارد زیر در بروز ناراحتی‌های سیستم قلب و عروق مؤثر نمی‌باشد؟

۰۱. تحرک ناکافی ۰۲. بیماری‌های عصبی
۰۳. فعالیت‌های جسمانی ۰۴. افزایش کلسترول خون

۲۳- دلیل انجام فعالیت‌های سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

۰۱. افزایش تولید لاکتات ۰۲. برتری روحی روانی
۰۳. آمادگی برای فعالیت بعدی ۰۴. رهایی زودتر از خستگی

۲۴- افرادی که دخانیات استعمال می‌کنند، نسبت به سایرین بیشتر در معرض ابتلا به چه نوع مشکلی قرار دارند؟

۰۱. کم فشارخونی ۰۲. اضافه وزن ۰۳. سکته مغزی ۰۴. سکته قلبی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۲۵- در بیل کوتاه در بسکتبال بیشتر در چه مواقعی مورد استفاده می باشد؟

۰۱. برای کسب امتیاز بیشتر
۰۲. در نیمه دوم بازی
۰۳. زمانی که بازیکن توسط حریف محاصره شده باشد.
۰۴. برای پاس دادن به بازیکن دیگر

۲۶- کدام گزینه در مورد ابعاد زمین فوتبال صحیح است؟

۰۱. ۶۵×۱۰۰ متر
۰۲. ۷۵×۱۱۰ متر
۰۳. ۷۵×۱۰۰ متر
۰۴. ۶۵×۱۱۰ متر

۲۷- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می آورند، کدام اند؟

۰۱. حرکتی
۰۲. وابران
۰۳. آوران
۰۴. پیکری

۲۸- زنان در کدام دو مقطع، آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند؟

۰۱. بزرگسالی و میانسالی
۰۲. بارداری و بزرگسالی
۰۳. بارداری و یائسگی
۰۴. نوجوانی و بزرگسالی

۲۹- کدام یک از گزینه های زیر، جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟

۰۱. روانشناسی
۰۲. مردم شناسی
۰۳. جامعه شناسی
۰۴. تاریخ

۳۰- در مهارت سرویس " کات " در تنیس روی میز، توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

۰۱. پیچ به طرف پهلوی
۰۲. پیچ به طرف بالا
۰۳. پیچ به طرف پایین
۰۴. بدون پیچ