



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰

۱- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان چیست؟

- ۰۱ چربی ها      ۰۲ پروتئین ها      ۰۳ ویتامین ها      ۰۴ قندها

۲- کدامیک از موارد زیر اهداف گرم کردن را دنبال نمی کند؟

- ۰۱ تسهیل در واکنش های سوخت و سازی بدن      ۰۲ افزایش زمان بازتاب  
۰۳ افزایش ظرفیت سیستم هوازی      ۰۴ افزایش برون ده قلبی

۳- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

- ۰۱ رهایی از فشار      ۰۲ وضعیت اجتماعی      ۰۳ افراد مهم و مؤثر      ۰۴ خصلتهای شخصی

۴- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می شود؟

- ۰۱ هیدرات های کربن      ۰۲ چربی ها      ۰۳ پروتئین ها      ۰۴ ویتامین ها

۵- بهبود حس اعتماد به نفس و خودکار آمدی، جزء کدامیک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

- ۰۱ اهداف روانی      ۰۲ اهداف تربیتی      ۰۳ اهداف جسمانی      ۰۴ اهداف اجتماعی

۶- در کدام یک از کشش های زیر بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

- ۰۱ کشش غیرفعال      ۰۲ کشش ایستا      ۰۳ کشش PNF      ۰۴ کشش پرتابی

۷- در کدام دستگاه، همه مواد غذایی انرژی زا به ویژه قندها و چربی ها به همراه اکسیژن کامل تجزیه می شود؟

- ۰۱ دستگاه کراتین فسفات      ۰۲ دستگاه اسید لاکتیک      ۰۳ دستگاه غیرهوازی      ۰۴ دستگاه هوازی

۸- برای محاسبه چربی مناسب ترین روش کدام است؟

- ۰۱ اندازه گیری لایه چربی زیرپوستی به وسیله کالیپر      ۰۲ اندازه گیری چربی کل بدن  
۰۳ اندازه گیری لایه چربی شکم      ۰۴ محاسبه سطح مقطع عضلات

۹- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

- ۰۱ ۱۰ الی ۱۵      ۰۲ ۲۹ الی ۳۰      ۰۳ ۵۰ الی ۸۰      ۰۴ ۸۰ الی ۹۵

۱۰- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟

- ۰۱ تعادل غذایی      ۰۲ موازنه انرژی      ۰۳ برنامه کنترل وزن      ۰۴ رژیم غذایی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰

۱۱- کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- ۰۱ در تارهای قرمز اکسیژن بیشتری ذخیره شده است  
۰۲ تارهای قرمز بیشتر در فعالیت‌های غیرهوازی شرکت دارند  
۰۳ در تارهای قرمز ذخیره گلوکز زیادی موجود است  
۰۴ تجمع اسید لاکتیک در تارهای قرمز بیشتر است

۱۲- آزمون زیر با چه هدفی انجام می‌شود؟

"آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می‌ایستد"

- ۰۱ قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن  
۰۲ سنجش تعادل پویا در بدن  
۰۳ سنجش تعادل حرکتی بدن  
۰۴ سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

۱۳- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

- ۰۱ سرخرگ صورتی  
۰۲ سرخرگ رانی  
۰۳ سرخرگ جلوی پا  
۰۴ سرخرگ بازویی

۱۴- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می‌شود؟

- ۰۱ اکسنتریک  
۰۲ ایزومتریک  
۰۳ کانسنتریک  
۰۴ ایزوکنتریک

۱۵- برای ارزیابی استقامت عضلانی عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟

- ۰۱ حرکت شنا روی زمین  
۰۲ حرکت بارفیکس  
۰۳ طناب زدن  
۰۴ حرکت دراز و نشست

۱۶- مهمترین عامل تعیین کننده نوع حرکت در مفصل چیست؟

- ۰۱ ساختمان مفصل  
۰۲ توده عضلانی  
۰۳ سن و جنس  
۰۴ تمرین با وزنه

۱۷- در کدام یک از مراحل کشش ایستا، کشش تا مرز درد می‌رود؟

- ۰۱ کشش توسعه یافته  
۰۲ کشش مؤثر  
۰۳ کشش آسان  
۰۴ مرحله شروع

۱۸- برای حفظ قدرت به دست آمده توسط تمرینات منظم، حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم و ضروری است؟

- ۰۱ یک جلسه  
۰۲ دو جلسه  
۰۳ سه جلسه  
۰۴ چهار جلسه

۱۹- تمرین برای افزایش سرعت، زمانی نتیجه بخش است که ورزشکار با چند درصد حداکثر توان خود تمرین کند؟

- ۰۱ ۳۰ تا ۳۵ درصد  
۰۲ دو برابر  
۰۳ بیش از ۸۰ درصد  
۰۴ ۵۰ تا ۸۰ درصد



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰

۲۰- کدامیک از موارد زیر، از عوامل اصلی فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۱. مؤسسات اجتماعی      ۲. وضعیت‌های اجتماعی      ۳. تکنیک      ۴. خصلت‌های شخصی

۲۱- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۱. فاصله ضربان قلب کم است      ۲. حجم ضربه ای بیشتر است  
۳. برگشت به حالت اولیه قلب آرامتر است      ۴. ضربان قلب تندتر است

۲۲- قابلیت بهتر برای انجام وظایف روزانه، جزء کدام هدف تربیت بدنی می‌باشد؟

۱. جسمانی      ۲. اجتماعی      ۳. روانی      ۴. فردی

۲۳- بازسازی (ATP) از کدام یک از منابع زیر صورت می‌گیرد؟

۱. گلوکز      ۲. اسید لاکتیک      ۳. CP      ۴. چربی

۲۴- سریعترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۱. فسفاژن      ۲. اسید لاکتیک      ۳. اکسیژن      ۴. ATP

۲۵- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می‌سنجد؟

۱. دوی رفت و برگشت      ۲. دوی ۳۰ متر      ۳. دوی ۸۰۰ متر      ۴. پرش عمودی

۲۶- در شرایط طبیعی حدود چند درصد از کالری مورد نیاز بدن از چربی‌ها باید تأمین شود؟

۱. ۲۰ تا ۲۵ درصد      ۲. ۳۰ تا ۴۰ درصد      ۳. ۵۰ تا ۷۰ درصد      ۴. ۷۰ تا ۷۵ درصد

۲۷- کدام یک از موارد زیر انرژی زا نیست؟

۱. چربی‌ها      ۲. پروتئین‌ها      ۳. ویتامین‌ها      ۴. کربوهیدرات‌ها

۲۸- چابکی در کدام یک از موارد زیر نقش کمی دارد؟

۱. اسکی      ۲. فوتبال      ۳. بدمینتون      ۴. دو ماراتون

۲۹- کشش‌های بالستیکی چه ویژگی دارند؟

۱. برای منعطف کردن بسیار مناسبند      ۲. در زمانی که فرد بسیار سرد است بسیار مفیدند  
۳. هنگامی که فرد تازه فعالیت را شروع می‌کند مفیدند      ۴. در شروع فعالیت‌های موزون توصیه شده است



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰

۳۰- کدام گزینه زیر صحیح است؟

۱. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می شود
۲. آسیب دیدگی در کشش فعال بیشتر است
۳. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد
۴. کشش ایستا از ساده ترین و متداول ترین روش های کشش محسوب می شود

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور  
(بانک نمونه سوالات دانشگاه پیام نور)  
پیام نور نا PNUNA.COM  
PNUNA.COM