

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ چربی خون می تواند در لایه های داخلی رگهای خونی ته نشین شود.
- ۰۲ کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.
- ۰۳ اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است.
- ۰۴ سطح چربی خون اثری در سلامتی سیستم گردش خون ندارد.

۲- کدامیک از تمرینات زیر بخشی از مرحله گرم کردن بدن به منظور نرم و انعطاف پذیر ساختن بدن است؟

- ۰۱ تمرینات کششی
- ۰۲ نرمشهای قدرتی
- ۰۳ تمرینات با وزنه
- ۰۴ دویدن نرم

۳- افزایش تحرک و فعالیت یک عضو چه تغییری در شبکه مویرگی آن عضو ایجاد می کند؟

- ۰۱ افزایش می دهد
- ۰۲ کاهش می دهد
- ۰۳ فقط در مردان افزایش می یابد
- ۰۴ فقط در زنان افزایش می یابد

۴- کدام یک از جملات زیر در رابطه با مقایسه ورزش شنا و دوچرخه سواری در کنترل وزن بدن صحیح است؟

- ۰۱ دوچرخه سواری نسبت به شنا مؤثرتر است
- ۰۲ شنا نسبت به دوچرخه سواری مؤثرتر است.
- ۰۳ دوچرخه سواری نسبت به شنا فقط در آقایان مؤثرتر است.
- ۰۴ شنا نسبت به دوچرخه سواری فقط در خانمها مؤثرتر است

۵- کدام یک از علوم زیر، از منابع تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

- ۰۱ علوم پایه
- ۰۲ علوم انسانی
- ۰۳ علوم اجتماعی
- ۰۴ علوم اقتصادی

۶- کدام گزینه در مورد پرتاب توپ اوت در فوتبال صحیح است؟

- ۰۱ هنگام پرتاب توپ باید هر دو پای بازیکن با زمین تماس داشته باشد.
- ۰۲ پرتاب توپ اوت می تواند با یک دست انجام گیرد.
- ۰۳ هنگام پرتاب بازیکن می تواند پاهایش را از زمین بلند کند.
- ۰۴ بازیکن می تواند لحظه پرتاب پاهایش را روی خطوط کناری زمین بگذارد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱



۷- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. رابطه معکوس بین بی میلی به سیگار و قدرت بدنی از نظر فیزیولوژیکی وجود دارد.
۲. ورزش در تقویت و شکوفا ساختن استعداد مدیریت هم مؤثر است.
۳. ورزش باعث پرورش قوای ذهنی و مبارزه با بی حوصلگی می شود.
۴. با انجام تمرینات سبک بعد از تمرین اصلی بدن زودتر رفع خستگی می کند.

۸- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیط های سالم ورزشی صحنه بر.....اجتماعی تربیت بدنی می گذارد.

۱. قبول مسئولیت
۲. تقویت ارزشها
۳. قدرت سازندگی
۴. مبانی روانی

۹- چنانچه بازیکنی در تنیس روی میز دوبار پشت سرهم به توپ ضربه بزند،.....

۱. یک امتیاز می گیرد
۲. خطا نموده است
۳. امتیازی نمی گیرد
۴. دو امتیاز می گیرد

۱۰- برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافی، کدام یک از روش های زیر مناسبترین روش می باشد؟

۱. رژیم غذایی
۲. تمرینات ورزشی
۳. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی
۴. ورزش درمانی

۱۱- انجام ورزش شنا چه تأثیری بر عضلات ورزشکار دارد؟

۱. بهبود وضعیت عضلات از حالت سفتی و شل بودن
۲. باعث شل شدن عضلات می گردد
۳. باعث افزایش تنش در عضلات می شود
۴. عضلات را قوی و سفت می کند

۱۲- انجام حرکتی مثل کشش عضلات ناحیه مچ دست، بیشتر برای چه دسته از ورزش های زیر کاربرد دارد؟

۱. تنیس، تنیس روی میز، فوتبال
۲. وزنه برداری، بسکتبال، شنا
۳. تنیس، تنیس روی میز، بسکتبال
۴. بسکتبال، شنا، فوتبال

۱۳- کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجاد کننده تصلب شرایین صحیح است؟

۱. تجمع گلوکز در خون
۲. تجمع گالاکتوز در خون
۳. تجمع فروکتوز در خون
۴. کهولت سن و سخت شدن عروق

۱۴- اولین ضربه برای شروع بازی در والیبال را چه می گویند؟

۱. پاس پنجه
۲. آبشار
۳. سرویس
۴. پاس ساعد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱



۱۵- به مهارتی که طی آن بازیکن فوتبال توپ را با ضربات آهسته و متوالی حرکت می دهد، چه می گویند؟

۱. ضربه های غیرمستقیم ۲. ضربه های مستقیم ۳. دربیبل ۴. پاس کاری

۱۶- نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟

۱. ۹/۱۵ متری ۲. ۱۳ متری ۳. ۵/۱۶ متری ۴. ۱۱ متری

۱۷- در بسکتبال گرفتن توپ برای شوت دو دستی از سینه با کدام یک از مهارتهای ذیل شباهت دارد؟

۱. بیسبالی ۲. شوت هوک ۳. پاس دو دستی ۴. پاس بالای سر

۱۸- کدام مورد زیر، عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافت های بدن عهده دار است؟

۱. سیستم تنفسی ۲. دستگاه عروقی ۳. قلب و عروق ۴. دستگاه عصبی

۱۹- برای حفظ تعادل و انجام حرکات ظریف، هماهنگی کدام یک از بخشهای زیر با یکدیگر ضروری است؟

۱. دستگاه های اسکلتی و عصبی ۲. دستگاه های گوارشی و غددی
۳. دستگاه های عصبی و عضلانی ۴. دستگاه های عصبی و شیمیایی

۲۰- مهار نمودن توپ و جلوگیری از سقوط آن در داخل زمین، در چه مهارتی در والیبال جلوه گر می شود؟

۱. دفاع ۲. آبشار ۳. سرویس ۴. پاس

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

۱. افزایش استقامت قلبی- عروقی ۲. افزایش هماهنگی و تعادل
۳. افزایش استقامت موضعی ۴. افزایش چابکی بدن

۲۲- سطح اسیدلاکتیک خون با انجام فعالیت های سبک بعد از تمرین نسبت به استراحت مطلق چه تغییری می یابد؟

۱. تغییر نمی کند ۲. سریعتر کاهش می یابد
۳. افزایش می یابد ۴. به آرامی کاهش می یابد

۲۳- کدام آزمون سرعت عمومی بدن را در حرکت و انتقال از یک نقطه به نقطه دیگر نشان می دهد؟

۱. دوی ۴ × ۹ متر ۲. دوی ۴۵ متر ۳. دوی ۵۴۸ متر ۴. دوی ۲۰۰ متر

۲۴- در ضربات لوپ تنیس روی میز، توپ چه ویژگی خاصی دارد؟

۱. دارای سرعت زیادی است. ۲. دارای پیچ روی بسیار زیادی است.
۳. دارای ارتفاع کم و سرعت زیادی است. ۴. دارای سرعت کم و ارتفاع زیادی است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۲۵- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟

۱. کاهش وزن کل
۲. کاهش درصد چربی
۳. کاهش بافت عضلانی
۴. کاهش توأمان درصد چربی و توده عضلانی

۲۶- در بازی فوتبال، کدامیک از انواع کنترل ها عمومیت بیشتری دارد؟

۱. کنترل با سر
۲. کنترل با بغل پا
۳. کنترل با روی پا
۴. کنترل با شانه

۲۷- قبول مسئولیت در افراد، از آثار کدام یک از مبانی تربیت بدنی است؟

۱. فیزیولوژیکی
۲. تربیتی
۳. روانی - اجتماعی
۴. اخلاقی - اعتقادی

۲۸- فردی روی شکم خوابیده و فرد دیگر با نشستن بر روی باسن او بالای زانوی وی را گرفته و بطرف بالا و عقب می کشد، این حرکت به منظور کشش کدام دسته از عضلات بکار می رود؟

۱. کشش ناحیه خلفی ساق پا
۲. کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا
۳. کشش عضلات ناحیه خلفی ران
۴. کشش عضلات ناحی قدامی ران

۲۹- کدام یک از درصدهای چربی بدن در آقایان، نشانگر اضافه وزن است؟

۱. ۱۴ درصد
۲. ۱۲ درصد
۳. ۱۰ درصد
۴. ۱۶ درصد

۳۰- فعالیت های ورزشی به چه طریقی سبب عدم مصرف سیگار در افراد می شوند؟

۱. آمادگی بدن
۲. اثر جسمانی
۳. اثر روانی
۴. اثر فیزیولوژیکی