

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 انسانی ۱۳۱۵۱۵۳



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱- کدام دسته از مهارت های زیر در بسکتبال استفاده می شود؟

۰۱. آبشار، پاس، شوت ۰۲. پاس، شوت، هد ۰۳. دربیبل، پاس، شوت ۰۴. اسپیک، پاس

۲- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۰۱. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.
۰۲. زیست شناسی جزء منابع تربیت بدنی است.
۰۳. مهمترین روش برای درمان ناراحتی های عصبی انجام حرکات ورزشی است
۰۴. انجام ورزش شنا باعث افزایش بازده قلب می شود

۳- کدام یک از روش های زیر در کنترل وزن بدن انسان بیشترین تأثیر را دارد؟

۰۱. دویدن ۰۲. راهپیمایی ۰۳. وزنه برداری ۰۴. تنیس روی میز

۴- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۰۱. سیستم عصبی بدن تحت تأثیر حرکات جسمانی نیست.
۰۲. کسانی که از لحاظ عصبی قوی تر هستند تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.
۰۳. پاس پنجه در والیبال به معنای دریافت توپ است.
۰۴. پاس تنها مهارت اصلی در بازی فوتبال است

۵- تفاوت فعالیت های زمان برگشت به حالت اولیه با فعالیت های گرم کردن، از نظر اجرا در چیست؟

۰۱. فقط در فصل مسابقات برعکس اجرا می شود.
۰۲. هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند.
۰۳. فقط در فصل تمرین برعکس اجرا می شود.
۰۴. مراحل اجرایی آن برعکس اجرا می شود.

۶- کدام یک از موارد زیر منابع اصلی تربیت بدنی می باشد؟

۰۱. علوم ریاضی، علوم انسانی، فیزیولوژی ۰۲. علوم پایه، زیست شناسی، ریاضی
۰۳. ریاضیات، روانشناسی و فیزیولوژی ۰۴. زیست شناسی، فیزیولوژی و روانشناسی

۷- کشش عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای چه دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

۰۱. دوندتهای سرعت ۰۲. فوتبالیستها ۰۳. دوندتهای استقامت ۰۴. جودوکاران

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 انسانی ۱۳۱۵۱۵۳



۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۰۱. رژیم غذایی به تنهایی مناسب ترین و کاملترین راه برای کاهش وزن بدن است.
۰۲. در حرکت دراز و نشست عضلات شکم تقویت می شود.
۰۳. شنا یکی از ورزشهای پایه و مادر است.
۰۴. سطح اسیدلاکتیک خون با انجام فعالیتهای سبک بعد از تمرین سریعتر کاهش می شود.

۹- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان می دهد.

۰۱. ضربه پنالتی
۰۲. پرتاب اوت
۰۳. شوت آزاد
۰۴. آف ساید

۱۰- کدام یک از موارد زیر باعث ایجاد چرخش توپ در بازی تنیس روی میز می شود؟

۰۱. وضعیت بازیکن و شدت ضربه
۰۲. نوع ضربه راکت
۰۳. شدت ضربه و سطح مهارت بازیکن
۰۴. نوع ضربه راکت به توپ و جهت کشش راکت

۱۱- اندازه گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه را از طریق کدام یک از آزمونهای زیر می سنجند؟

۰۱. آزمون خم شدن به جلو
۰۲. آزمون کشش بارفیکس
۰۳. آزمون بالانس روی سر
۰۴. آزمون دراز و نشست

۱۲- دو رفت و برگشت ۹×۴ متر چه قابلیتیی از آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۰۱. سرعت حرکت
۰۲. سرعت عکس العمل
۰۳. توان انفجاری
۰۴. چابکی

۱۳- در صورتی که میزان چربی زنان و مردان به ترتیب از و درصد تجاوز نماید آنها را افراد چاق می نامند.

۰۱. ۲۵ و ۴۵
۰۲. ۲۵ و ۲۵
۰۳. ۱۵ و ۲۵
۰۴. ۱۵ و ۲۵

۱۴- اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثرتر است؟

۰۱. فیزیولوژیکی
۰۲. اجتماعی
۰۳. روانی
۰۴. جسمانی

۱۵- کدام یک از عوامل زیر، در سلامتی دستگاه قلب و عروق مؤثر می باشد؟

۰۱. حرکتی (کم تحرکی)
۰۲. ناراحتی عصبی
۰۳. کلسترول خون
۰۴. هر سه مورد

۱۶- کدام یک از ورزش های زیر یکی از ورزش های پایه بوده و از سالهای ابتدای کودکی تا پیری می توان آن را انجام داد؟

۰۱. فوتبال
۰۲. والیبال
۰۳. ژیمناستیک
۰۴. شنا

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 انسانی ۱۳۱۵۱۵۳



۱۷- ویژگی های «رفع خستگی، وظیفه شناسی و پرورش قوای ذهنی» از اثرات ورزشی و تربیت بدنی بر کدامیک از رفتارهای انسان است؟

۱. رفتار اعتقادی ۲. رفتار اخلاقی ۳. رفتار اجتماعی ۴. رفتار فردی

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

۱. سرعتی ۲. طولانی ۳. سبک ۴. سنگین

۱۹- انجام حرکات کششی در چه مرحله‌ای در حکم ماساژ عضلات را دارد؟

۱. گرم کردن ۲. سرد کردن ۳. مرحله اصلی کار ۴. استراحت شب هنگام

۲۰- بطور کلی وظایف سیستم عصبی در بدن چیست؟

۱. تحریک پذیری ۲. کنترل، هدایت
۳. کنترل، هدایت و تحریک پذیری ۴. آگاهی از محیط اطراف

۲۱- در تنیس روی میز، در کدام ضربه با پشت راکت به توپ ضربه زده می‌شود؟

۱. فورهند ۲. بک هند ۳. سرویس ۴. آبشار

۲۲- پس از آزمون، مربی به ضعف انعطاف پذیری مفاصل و عضلات ورزشکار خود پی می‌برد، کدامیک از فعالیت های زیر را به وی باید توصیه کند؟

۱. تمرینات قدرتی ۲. تمرین های استقامتی
۳. تمرین های گرم کردن ۴. تمرین های کششی

۲۳- 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

۲۴- کدامیک از مهارت های بسکتبال بیشتر توسط بازیکنان مبتدی استفاده می‌شود؟

۱. شوت دودستی از سینه ۲. شوت یک دستی از سینه
۳. شوت هوک ۴. پاس دودستی از بالای سر

۲۵- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می‌گیرد که تیم مقابل

۱. توپ یا سرویس را از دست بدهد ۲. یکی از بازیکنان اخراج شود
۳. یکی از بازیکنان تعویض شود ۴. از تایم استراحت استفاده کند.

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 انسانی ۱۳۱۵۱۵۳



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۲۶- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چند متر می باشد؟

- ۰.۱ ۴۳/۲ متر ۰.۲ ۲۴/۲ متر ۰.۳ ۳۴/۲ متر ۰.۴ ۳۶/۲ متر

۲۷- سریعترین نوع شنا کدام است؟

- ۰.۱ پروانه ۰.۲ قورباغه ۰.۳ کرال سینه ۰.۴ کرال پشت

۲۸- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

- ۰.۱ یک امتیاز ۰.۲ دو امتیاز ۰.۳ امتیاز ندارد ۰.۴ به تشخیص داور آزاد است

۲۹- علت توسعه شبکه مویرگی بر اثر ورزش چیست؟

- ۰.۱ کارآیی دستگاه قلبی ۰.۲ نیاز بیشتر عضلات به خون ۰.۳ عملیات وسیع اعصاب خودکار ۰.۴ تجزیه اسید لاکتیک

۳۰- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی چه می نامند؟

- ۰.۱ دفاع ۰.۲ پاس ۰.۳ انتقال توپ ۰.۴ سرویس

