

سری سوال : یک ۱

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

عنوان درس : تربیت بدنی

رشته تحصیلی/گد درس : عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۷

۱- کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

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

۲- کدامیک از گزینه های زیر نادرست است؟

۱. نیرو و شتاب نسبت مستقیم دارند.
۲. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می یابد.
۳. با افزایش ۲ درجه حرارت، سرعت انقباض ۲۰ درصد افزایش می یابد.
۴. سرعت حرکات بدنی زنان به میزان ۸۵ درصد سرعت مردان است.

۳- برای محاسبه وزن چربی بدن مناسبترین روش کدام است؟

۱. اندازه گیری چربی کل بدن
۲. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی بوسیله کالیپر
۳. اندازه گیری لایه چربی شکم
۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

۴- برای ورزشکاری که لازم است وزن خود را افزایش دهد، همزمان با انجام تمرینات ویژه توصیه می کنید که:

۱. مواد کربوهیدرات مصرف کند.
۲. مواد کالریزای زیاد مصرف کند.
۳. املاح و مواد معدنی را از طریق مواد غذایی بیشتر مصرف کند.
۴. مواد پروتئینی زیادتری مصرف کند.

۵- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

۱. قلب ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران دارای ضربان بیشتری است.
۲. حجم ضربه ای افراد ورزشکار در مقایسه با غیر ورزشکار کمتر است.
۳. ورزشکاران با صرف انرژی بیشتر و زمان اجرای کمتر کارایی بیشتری دارند.
۴. در حین ورزش افزایش ضربان قلب ورزشکار کمتر و فاصله طولانی تر است.

۶- کدام یک از موارد زیر به عنوان حوزه های وابسته تربیت بدنی و ورزش شناخته شده اند؟

۱. تندرستی
۲. تفریحات سالم
۳. حرکات موزون
۴. هر سه مورد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۷

۷- چابکی بچه ها تا چه سنی به طور مداوم افزایش می یابد؟

۱. تا حدود ۱۲ سالگی  
۲. تا حدود هفت سالگی  
۳. تا حدود ۸ سالگی  
۴. تا حدود چهارده سالگی

۸- کدامیک از اجزای زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی نمی باشد؟

۱. ترکیب بدنی  
۲. سرعت  
۳. انعطاف پذیری  
۴. قدرت عضلانی

۹- کدام یک آزمون زیر قدرت پویا را اندازه گیری می کند؟

۱. دوی ۴×۹  
۲. دوی سرعت ۳۰ متر  
۳. آزمون بارفیکس  
۴. دراز و نشست

۱۰- کاهش وزن بدن برای زنان ورزشکار در هر هفته چقدر باشد بهتر است؟

۱. ۶۰۰ گرم  
۲. ۷۰۰ گرم  
۳. ۹۰۰ گرم  
۴. ۱۳۵۰ گرم

۱۱- به نظر کارشناسان اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافی بدنش کم کند، باید طی چند هفته باشد؟

۱. ۴-۵ هفته  
۲. ۶-۷ هفته  
۳. ۸-۹ هفته  
۴. ۱۰-۱۱ هفته

۱۲- به ازای هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می شود، چند گرم چربی ذخیره می گردد؟

۱. یک گرم  
۲. دو گرم  
۳. سه گرم  
۴. چهار گرم

۱۳- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

۱. پانکراس  
۲. فوق کلیوی  
۳. هیپوفیز  
۴. هیپوتالاموس

۱۴- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۱. رهایی از فشار  
۲. وضعیت اجتماعی  
۳. افراد مهم و موثر  
۴. خصلتهای شخصی

۱۵- کشش PNF همه موارد را شامل می شود به جز.....

۱. افزایش قدرت ایزوتونیک  
۲. افزایش دامنه حرکت  
۳. افزایش استقامت  
۴. کاهش مقاومت

۱۶- مقدار ذخایر CP حدوداً چند برابر ATP است؟

۱. ۲  
۲. ۴  
۳. ۳  
۴. ۶

سری سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

عنوان درس : تربیت بدنی

رشته تحصیلی / کد درس : عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۷

۱۷- ترکیب بدن مفهوم نسبی از کدام مورد زیر می باشد؟

۱. درصد ماهیچه، چربی  
۲. درصد چربی، استخوان  
۳. درصد ماهیچه، چربی و استخوان  
۴. درصد ماهیچه، استخوان و پوست

۱۸- کدام عامل ارتباطی با قدرت عضلات ندارد؟

۱. حجم عضله  
۲. طول عضله  
۳. نوع اهرم  
۴. نوع حرکت عضله

۱۹- در کدامیک از رشته های ورزشی زیر ۵۰٪ مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

۱. قایقرانی  
۲. کشتی  
۳. بسکتبال  
۴. والیبال

۲۰- چابکی در کدامیک از موارد زیر نقش کمی دارد؟

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

۲۱- توانایی اجرایی آرام و دقیق حرکات بدنی را چه می نامند؟

۱. تعادل  
۲. هماهنگی  
۳. ورزش  
۴. مهارت حرکتی

۲۲- مطابق نظر هیننرگر پس از ۳۰ سال، هماهنگی در زنان در مقیاس با مردان چگونه است؟

۱. ۷٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.  
۲. ۲۵٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.  
۳. ۱۸٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.  
۴. ۱۰٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.

۲۳- استقامت عضلانی بیشتر به کدامیک از فاکتورهای زیر مربوط می شود؟

۱. سرعت  
۲. توان  
۳. قدرت  
۴. انعطاف پذیری

۲۴- تارهای عضلانی نوع سفید چه ویژگی دارند؟

۱. در زمانی که نیروی کم مورد نیاز است درگیر عمل می شوند.  
۲. دارای توان قدرتی بالاترند و بیشتر در تمرینات کوتاه مدت بکار گرفته می شوند.  
۳. دارای ظرفیت قدرت کمی هستند.  
۴. بیشتر در دوره های تمرینی بلند مدت بکار گرفته می شوند.

۲۵- کشش های بالستیکی چه ویژگی دارند؟

۱. برای منعطف کردن بسیار مناسب است.  
۲. در زمانی که بدن سرد است بسیار مفید است.  
۳. هنگامی که فرد تازه فعالیت را شروع می کند مفید است.  
۴. در شروع فعالیتهای موزون توصیه شده است.

سری سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

عنوان درس : تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس : عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۴۲۷

۲۶- کدام گزینه زیر از اهداف و یا اثرات گرم کردن نمی باشد؟

۱. افزایش کارایی عضلات، تاندونها و لیگامنت ها
۲. افزایش حجم ضربه ای و ضربان قلب
۳. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش های سوخت و سازی
۴. افزایش درجه حرارت بدن

۲۷- رایج ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. تمرینات اینتروال
۲. شروع ورزش از کودکی
۳. تغذیه مناسب
۴. تمرینات با وزنه

۲۸- از اکسیداسیون هر گرم چربی، کربوهیدرات و پروتئین به ترتیب (از راست به چپ) چند کیلو کالری انرژی حاصل می شود؟

۱. ۴، ۴، ۹
۲. ۴، ۹، ۴
۳. ۹، ۴، ۹
۴. ۴، ۴، ۹

۲۹- تامین انرژی در ابتدای بازی فوتبال از کدام منبع می باشد؟

۱. چربی ها
۲. کربوهیدرات ها
۳. ویتامین ها
۴. پروتئین ها

۳۰- سرخرگ در کدامیک از نواحی ذیل قابل لمس نیست؟

۱. فاسیا
۲. سیات
۳. عضله سیرینی
۴. ران