

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱- کدام آزمون زیر توان را می سنجد؟

- ۰۱ دوی سرعت
- ۰۲ دوی ۴×۹ متر
- ۰۳ پرش عمودی
- ۰۴ خط کش

۲- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

- ۰۱ استقامت
- ۰۲ قدرت
- ۰۳ توان
- ۰۴ چابکی

۳- در کدام مورد زیر، طول عضله هنگام انقباض تغییر نمی کند؟

- ۰۱ کنسنتریک
- ۰۲ اکسنتریک
- ۰۳ ایزومتریک
- ۰۴ ایزوکینتیک

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- مهمترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

- ۰۱ مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید
- ۰۲ کاستن انرژی مصرفی
- ۰۳ کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش
- ۰۴ کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

۶- حوزه های وابسته به تربیت بدنی شامل: تندرستی، تفریحات سالم و است

- ۰۱ تعلیم و تربیت حرکتی
- ۰۲ حرکات موزون
- ۰۳ اوقات فراغت
- ۰۴ بهداشت

۷- بهبود " حس اعتماد به نفس" و " خودکارآمدی" جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

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

۸- 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 غیر فعال
- ۰۲ کشش فعال
- ۰۳ کشش ایستا
- ۰۴ کشش پرتابی

۹- 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 هوازی
- ۰۴ دستگاه غیر هوازی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

www.PnuNews.net

۱۰- برای محاسبه وزن چربی، مناسب ترین روش کدام است؟

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

۱۱- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال است.

- ۱. قدرت ایستا
- ۲. قدرت
- ۳. قدرت پویا
- ۴. استقامت

۱۲- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می شود؟

- ۱. ایزومتریک
- ۲. اکسنتریک
- ۳. کانسنتریک
- ۴. ایزوکنتریک

۱۳- تعادل عبارت است از توانایی نگه داشتن نقطه ثقل در شخص.

- ۱. پایین ترین مرکز ثقل
- ۲. موقعیت ثابت
- ۳. محدوده سطح اتکا
- ۴. تغییر حرکات شکل و جهات

۱۴- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

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

۱۵- کدام یک از فاکتورهای زیر، مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟

- ۱. سرعت
- ۲. استقامت
- ۳. قدرت
- ۴. تعادل

۱۶- بازسازی (ATP) از کدام یک از منابع زیر صورت می گیرد؟

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

۱۷- کدام آزمون زیر، سرعت حرکت را می سنجد؟

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

۱۸- کدام یک از موارد زیر، بر چابکی اثر ندارد؟

- ۱. قدرت
- ۲. سرعت
- ۳. استقامت
- ۴. توان

۱۹- رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

- ۱. تمرینات اینتروال
- ۲. تمرینات تناوبی
- ۳. تمرینات با وزنه
- ۴. تمرینات تداومی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

www.PnuNews.net

۲۰- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

- ۱. ۱۰ درصد
- ۲. ۲۰ درصد
- ۳. ۳۰ درصد
- ۴. ۴۰ درصد

۲۱- آزمون پرش عمودی کدام یک از فاکتورهای زیر را اندازه گیری می کند؟

- ۱. قدرت
- ۲. سرعت حرکت و عکس العمل
- ۳. چابکی
- ۴. توان

۲۲- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای اندازه گیری کدام یک از مولفه های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

- ۱. زمان عکس العمل
- ۲. سرعت
- ۳. چابکی
- ۴. استقامت عضلانی

۲۳- فاصله بین ارائه محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

- ۱. سرعت کل بدن
- ۲. سرعت حرکت
- ۳. سرعت عکس العمل
- ۴. سرعت عضو

۲۴- بی خوابی از جمله علائمی است که به واسطه کمبود کدام مورد زیر بروز می کند؟

- ۱. ویتامین C
- ۲. پروتئین
- ۳. گلیکوژن کبدی
- ۴. ویتامین B12

۲۵- مواد غذایی انرژی زا کدامند؟

- ۱. چربی - پروتئین - ویتامین
- ۲. چربی - پروتئین - کربوهیدرات
- ۳. کربوهیدرات - ویتامین - پروتئین
- ۴. ویتامین - مواد معدنی - چربی

۲۶- کمترین ضربان قلب در کدام حالت است؟

- ۱. نشسته
- ۲. ایستاده
- ۳. استراحت و درازکش
- ۴. فعالیت

۲۷- کدام یک از موارد زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟

- ۱. کاهش متابولیسم مواد غذایی
- ۲. کاهش سرعت انتقال مواد غذایی
- ۳. افزایش حجم ضربه ای
- ۴. افزایش زمان بازتاب

۲۸- استفاده از کدام یک از کشش های زیر، جهت افزایش انعطاف پذیری توسط متخصصین توصیه نمی شود؟

- ۱. کشش بالستیک
- ۲. کشش فعال
- ۳. کشش غیر فعال
- ۴. کشش ایستا

۲۹- تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام فاکتور زیر است؟

- ۱. عکس العمل
- ۲. هماهنگی
- ۳. چابکی
- ۴. تعادل



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

www.PnuNews.net

۳۰- تارهای عصبی و عضلانی تحت پوشش آن را چه می نامند؟

۰۲. واحد حرکتی

۰۱. گیرنده عصبی عضلانی

۰۴. سیناپس

۰۳. واحد عصبی عضلانی