

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

- ۱- کدام مورد زیر، سریع ترین نوع شناست؟
- ۰۱ پروانه ۰۲ قورباغه ۰۳ پشت ۰۴ کرال سینه
- ۲- " لوپ " چگونه ضربه ای است؟
- ۰۱ اجرای این مهارت آسان است.
۰۲ بیشتر توسط افراد مبتدی استفاده می شود.
۰۳ دارای پیچ بالایی بسیار زیاد است.
۰۴ یک ضربه دفاعی است.
- ۳- کدام یک از گزینه های زیر، جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟
- ۰۱ روانشناسی ۰۲ تاریخ ۰۳ مردم شناسی ۰۴ جامعه شناسی
- ۴- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می گویند؟
- ۰۱ پرتاب ۰۲ آبخار ۰۳ شوت ۰۴ پاس
- ۵- عضلات زمانی که با حداکثر درجه قدرت و توان به کار گرفته می شوند، چه میزان بیش از زمان استراحت به خون نیاز دارند؟
- ۰۱ ۸۰ برابر بیشتر ۰۲ ۹۰ برابر بیشتر ۰۳ ۱۰۰ برابر بیشتر ۰۴ ۱۲۰ برابر بیشتر
- ۶- کدام یک از گزینه های زیر در بهبود عملکرد دستگاه قلبی - عروقی تأثیر کمتری دارد؟
- ۰۱ دویدن ۰۲ دوچرخه سواری ۰۳ پیاده روی ۰۴ تیراندازی
- ۷- هدف آزمون کشش از بارفیکس چیست؟
- ۰۱ آزمون استقامت عضلات بالاتنه
۰۲ آزمون استقامت عضلات کمر بند شانه ای
۰۳ آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم
۰۴ آزمون استقامت عضلات کمر
- ۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟
- ۰۱ سیستم عصبی بدن و عملکرد این سیستم تحت تأثیر حرکات ورزشی نمی باشد
۰۲ تربیت بدنی در کمال و تعالی انسانها مؤثر است
۰۳ ورزش پدیده ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می کند
۰۴ گرم کردن قبل از تمرین وقوع صدمات ورزشی را کاهش می دهد



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۹- کدام عبارت زیر در اجرای حرکات کششی ایستایی نادرست است؟

۰۱. باید قدری بیش از دامنه حرکتی معمول به مفصل فشار وارد کرد

۰۲. برای هر تمرین حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت

۰۳. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف پذیری باشد

۰۴. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی باشد

۱۰- در بازی فوتبال، کدام یک از انواع کنترل ها عمومیت بیشتری دارد؟

۰۱. کنترل با سر

۰۲. کنترل با بغل پا

۰۳. کنترل با روی پا

۰۴. کنترل با شانه

۱۱- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می گویند؟

۰۱. سرویس

۰۲. آبشار

۰۳. پاس

۰۴. پرتاب

۱۲- عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافتهای بدن، وظیفه چه دستگاهی است؟

۰۱. دستگاه لنفاوی

۰۲. دستگاه تنفسی

۰۳. دستگاه غدد درون ریز

۰۴. دستگاه قلبی عروقی

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

۰۱. فیزیولوژیکی

۰۲. اجتماعی

۰۳. جسمانی

۰۴. روانی

۱۴- برای رهایی از خستگی پس از تمرین باید سطح اسیدلاکتیک خون را با انجام چه فعالیتهایی کاهش داد؟

۰۱. سرعتی

۰۲. طولانی

۰۳. سبک

۰۴. سنگین

۱۵- کدام یک از موارد زیر جزء مهارتهای اصلی بازی بسکتبال است؟

۰۱. دریبل

۰۲. پاس

۰۳. شوت

۰۴. هر سه مورد فوق

۱۶- روش مدادی گرفتن راکت در تنیس روی میز بیشتر توسط بازیکنان چه کشورهایی استفاده می شود؟

۰۱. چین

۰۲. روسیه

۰۳. اروپایی

۰۴. آمریکا

۱۷- چربی بدن مردان اگر از چند درصد تجاوز کند، فرد با اضافه وزن روبرو می شود؟

۰۱. ۱۵

۰۲. ۲۰

۰۳. ۲۵

۰۴. ۳۰

۱۸- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می آورند، کدامند؟

۰۱. حرکتی

۰۲. پیکری

۰۳. آوران

۰۴. وابرانس

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱۹- در کدامیک از بازیهای تیمی زیر، دو تیم با ۶ نفر بازی را آغاز می کنند؟

۰۱. والیبال ۰۲. بسکتبال ۰۳. فوتبال ۰۴. هندبال

۲۰- PNF در آمادگی جسمانی چیست؟

۰۱. یکی از شیوه های بازگشت به حالت اولیه
۰۲. یکی از روش های افزایش انعطاف پذیری
۰۳. یکی از مدل های افزایش آمادگی جسمانی
۰۴. یک الگوی توسعه قدرت جسمانی

۲۱- دوی ۴×۹ متر به منظور توسعه کدام گزینه مطرح می شود؟

۰۱. تقویت عضلات پاها
۰۲. استقامت عمومی بدن
۰۳. قابلیت چابکی بدن
۰۴. تقویت عضلات پاها و شکم

۲۲- هنگام شنا مثل راه رفتن، قسمت عمده حرکت و چرخش باید از کدام مفصل انجام شود؟

۰۱. زانو ۰۲. مچ پا ۰۳. لگن ۰۴. کمر

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

۰۱. پاس پنجه ۰۲. آبشار ۰۳. پاس ساعد ۰۴. سرویس

۲۴- در اجرای کدام مهارت در بازی فوتبال، پاها باید با زمین تماس داشته باشند؟

۰۱. هد زدن ۰۲. کنترل توپ ۰۳. پرتاب اوت ۰۴. پاس دادن

۲۵- چرخش بالاتنه در حالی که روی یک صندلی نشسته اید، کدام گروه عضلانی را تحت کشش قرار نمی دهد؟

۰۱. عضلات ناحیه میان تنه
۰۲. عضلات ستون فقرات
۰۳. عضلات ناحیه شانه
۰۴. عضلات شکم

۲۶- کدام یک از رشته های زیر، جزء منابع تربیت بدنی هستند؟

۰۱. جغرافیا ۰۲. شیمی ۰۳. فیزیک ۰۴. زیست شناسی

۲۷- افزایش انعطاف پذیری ناحیه خارجی ران، بیشتر برای کدام دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

۰۱. تنیس ۰۲. تکواندو ۰۳. دوندگان های استقامت ۰۴. کشتی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۲۸- کدام یک از مطالب زیر صحیح نیست؟

۱. اهداف غایی تربیت بدنی رسیدن به جسم سالم است
۲. فلسفه آموزش تربیت بدنی پرورش بدنهای سالم و قوی است
۳. رشته تربیت بدنی باید در چارچوب ملاک ها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود.
۴. فلسفه آموزش رشته تربیت بدنی بیشتر به منظور تعلیم حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است

۲۹- تجمع کلسترول در رگها و سخت و سفت شدن جداره های شریانها را چه می نامند؟

۱. سکتة مغزی
۲. سکتة قلبی
۳. تصلب شرایین
۴. فشار خون

۳۰- تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیت های جسمانی بروز می نماید، به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

۱. صرفاً فرهنگ جامعه
۲. مقررات و فعالیت های جسمانی
۳. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد
۴. سن افراد