

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 انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۱- کدام یک از فعالیت‌های زیر، به عنوان ورزش پایه و مادر دسته‌بندی می‌شود؟

۱. کشتی      ۲. ورزش‌های سوئدی      ۳. دوچرخه سواری      ۴. شنا

۲- در نتیجه چاقی در بزرگسالی، کدام یک از موارد زیر افزایش می‌یابد؟

۱. تعداد سلول‌های چربی      ۲. اندازه سلول‌های چربی  
۳. هم اندازه و هم تعداد سلول‌های چربی      ۴. تعداد تارهای عضلانی

۳- کدام یک از ورزش‌های زیر، بیشترین تأثیر را در کنترل وزن بدن دارد؟

۱. دو نرم      ۲. دوچرخه سواری      ۳. راهپیمایی      ۴. شنا

۴- کدام دستگاه بدن وظیفه رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافت‌های بدن عهده‌دار است؟

۱. ریه‌ها      ۲. سیستم تنفسی      ۳. قلب و عروق      ۴. سیستم گوارشی

۵- استعمال سیگار باعث کاهش عملکرد ورزشی بویژه در چه رشته‌هایی می‌شود؟

۱. توانی      ۲. انفجاری      ۳. استقامتی      ۴. سرعتی

۶- ضربه «کات» در تنیس روی میز کدام است؟

۱. چرخش توپ به طرف بالا      ۲. چرخش توپ از پهلو  
۳. چرخش توپ به طرف پایین      ۴. بدون چرخش توپ

۷- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان ..... می‌دهد.

۱. یکی از حرکات به انتخاب بازیکن      ۲. پرتاب اوت  
۳. شوت آزاد      ۴. ضربه پنالتی

۸- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می‌شود که تیم مقابل:

۱. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند.      ۲. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد.  
۳. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد.      ۴. توپ یا سرویس را از دست بدهد.

۹- برای افزایش استقامت عمومی بدن بیشتر از چه تمرین‌هایی استفاده می‌شود؟

۱. دوچرخه سواری با اضافه بار بالا      ۲. شنا با سرعت متناوب  
۳. تمرینات هوازی      ۴. دوهای سرعتی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۱۰- مردان در چه سنی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

۰۱. در سن زیر ۲۰ سال  
۰۲. در سنین ۲۵ تا ۴۵ سالگی  
۰۳. در سنین ۳۰ تا ۳۵ سالگی  
۰۴. در سن بالاتر از ۴۰ سال

۱۱- کدام یک از رشته‌های زیر، جزء منابع تربیت بدنی نمی‌باشد؟

۰۱. روان‌شناسی  
۰۲. زیست‌شناسی  
۰۳. فیزیولوژی  
۰۴. ریاضیات

۱۲- در فوتبال، حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربات آهسته و متوالی انجام می‌شود، کدام است؟

۰۱. هد زدن  
۰۲. شوت زدن  
۰۳. دریبل  
۰۴. پاس دادن

۱۳- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیط‌های سالم ورزشی صحنه بر ..... اجتماعی تربیت بدنی می‌گذارد.

۰۱. مبانی روانی  
۰۲. قدرت سازندگی  
۰۳. تقویت ارزشهای  
۰۴. قبول مسئولیت

۱۴- کدامیک از درصدهای چربی زیر در زنان نشانه چاقی است؟

۰۱. ۲۰٪  
۰۲. ۲۳٪  
۰۳. ۲۵٪  
۰۴. ۲۸٪

۱۵- برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافی، کدام یک از روش‌های زیر مناسب‌ترین روش می‌باشند؟

۰۱. رژیم غذایی  
۰۲. تمرینات ورزشی در آب  
۰۳. ورزش درمانی  
۰۴. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی

۱۶- کدام یک از دفاع‌های زیر در والیبال، به صورت دونفره انجام می‌شود؟

۰۱. دفاع در زمین  
۰۲. دفاع قسمت جلوی زمین  
۰۳. دفاع روی تور  
۰۴. دفاع قسمت عقب زمین

۱۷- انجام حرکات کششی در چه مرحله ای حکم ماساژ عضلات را دارد؟

۰۱. مرحله اصلی کار  
۰۲. استراحت شب هنگام  
۰۳. گرم کردن  
۰۴. سرد کردن

۱۸- کدام یک از ورزش‌های زیر، یکی از ورزشهای پایه بوده و از سال‌های ابتدای کودکی تا پیری می‌توان آن را انجام داد؟

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

۱۹- کدام گزینه در مورد عوامل موثر بر تغییرات فشار خون صحیح است؟

۰۱. سن و خواب  
۰۲. سن و جنس  
۰۳. جنس و خواب  
۰۴. خواب و وضعیت بدنی



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۲۰- سرویس والیبال در کدام نقطه زده می شود؟

۱. قسمت راست و عقب زمین و خارج از خط انتهایی
۲. وسط خط عقب زمین و روی خط انتهایی
۳. قسمت چپ و عقب زمین و خارج از خط انتهایی
۴. قسمت چپ و عقب زمین و روی خط انتهایی

۲۱- ضربه آبشار در والیبال غالباً با کدام نقطه دست زده می شود؟

۱. ساعد
۲. مشت
۳. کف و پاشنه دست
۴. انگشتان و سینه دست

۲۲- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف گرم کردن بدن قبل از تمرین می باشند؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش انعطاف بدن
۳. ایجاد درجه حرارت مناسب برای تمرین
۴. هر سه مورد فوق

۲۳- در بازیهای رسمی بسکتبال، کدام پاس بیشتر توسط افراد قد بلند استفاده می شود؟

۱. پاس زمینی
۲. پاس سینه دو دست
۳. پاس دو دست بالای سر
۴. پاس هوک

۲۴- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. یک امتیاز
۲. دو امتیاز
۳. امتیاز ندارد
۴. به تشخیص داور آزاد است.

۲۵- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چقدر می باشد؟

۱. ۲/۲۴ متر
۲. ۲/۳۴ متر
۳. ۲/۳۶ متر
۴. ۲/۴۳ متر

۲۶- کدام یک از موارد زیر، بیشترین مقاومت را برای ایجاد انعطاف مناسب به وجود می آورد؟

۱. لیگامنت
۲. کپسول مفصلی
۳. تاندون
۴. درصد چربی

۲۷- توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود چند کیلوگرم ر یک هفته از وزن کاسته شود؟

۱. نیم کیلوگرم
۲. یک کیلوگرم
۳. دو کیلوگرم
۴. سه کیلوگرم

۲۸- با کدام یک از آزمون های زیر، چابکی بدن را می سنجند؟

۱. پرش طول جفتی
۲. دو سرعت ۴۵ متر
۳. دوی رفت و برگشت
۴. دراز و نشست



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 انسانی ۱۳۱۵۱۵۳

۲۹- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می شود؟

- ۰۱ هیپوفیز      ۰۲ پانکراس      ۰۳ پاراتیروئید      ۰۴ تیروئید

۳۰- در کدام یک از کشش هاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می آورد؟

- ۰۱ استاتیک      ۰۲ ایستا      ۰۳ بالستیک      ۰۴ PNF