

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

www.PnuNews.com

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می‌گویند؟

الف. استقامت      ب. قدرت      ج. توان      د. چابکی

۲. کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟

الف. توان      ب. قدرت      ج. انعطاف‌پذیری      د. استقامت عمومی

۳. مطابق نظر هیتنر پس از ۳۰ سالگی، هماهنگی در زنان در مقایسه با مردان چقدر بیشتر است؟

الف. ۷۰٪      ب. ۲۵٪      ج. ۱۸٪      د. ۱۰٪

۴. معمولاً کشتی‌گیران، ژیمناست‌ها و سایر ورزشکاران سبک وزن باید ..... به فکر کاهش وزن باشند.

الف. قبل از شروع فصل مسابقه      ب. در طول فصل مسابقه

ج. خارج از فصل مسابقه      د. قبل و بعد از فصل مسابقه

۵. حرکت فرشته جهت سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟

الف. انعطاف‌پذیری      ب. چابکی      ج. تعادل      د. سرعت

۶. در کدام یک از رشته‌های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

الف. قایقرانی      ب. کشتی      ج. بسکتبال      د. والیبال

۷. کدام یک از موارد زیر از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

الف. قدرت      ب. سرعت      ج. استقامت      د. ترکیب بدن

۸. فشار آوردن روی دیوار نمونه‌ای از اعمال ..... است.

الف. قدرت ایستا      ب. قدرت      ج. قدرت پویا      د. استقامت

۹. در کدام یک از دستگاه‌های زیر همه مواد غذایی می‌توانند به طور کامل تجزیه شده و تولید انرژی کنند؟

الف. ATP-CP      ب. اکسیژن (هوازی)      ج. اسدلاکتیک      د. کراتین فسفات

۱۰. کدام یک از اجزاء زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی نیست؟

الف. قدرت عضلانی      ب. چابکی      ج. انعطاف‌پذیری      د. ترکیب بدنی

۱۱. کدام یک از موارد زیر، در مواقع رشد، بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها برای بدن بیشتر از معمول لازم هستند؟

الف. مواد معدنی      ب. قندها      ج. پروتئین‌ها      د. ویتامین‌ها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۱  
رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

www.PnuNews.com

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف‌پذیری نادرست می‌دانید؟

- الف. انعطاف‌پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.
- ب. انعطاف‌پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
- ج. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.
- د. درجه حرارت بدن در انعطاف‌پذیری مؤثر است.

۱۳. کدام یک از موارد زیر اهداف گرم کردن را دنبال نمی‌کند؟

- الف. تسهیل در واکنش‌های سوخت و سازی بدن
- ب. افزایش برون ده قلبی
- ج. افزایش ظرفیت سیستم هوازی
- د. افزایش زمان بازتاب

۱۴. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. کشش پرتابی به مدت طولانی توصیه نمی‌شود.
- ب. کشش غیرفعال می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.
- ج. نقش مثبت چابکی در اجرای مهارت‌های ورزشی غیرقابل انکار است.
- د. سن و جنسیت در چابکی مؤثر است.

۱۵. کدام یک از گزینه‌های زیر از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

- الف. افزایش انعطاف‌پذیری
- ب. کاهش خطر آسیب دیدگی
- ج. بهبود وضعیت بدن
- د. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن

۱۶. کدام یک از عوامل زیر در افت هماهنگی بدن مؤثر است؟

- الف. ترس
- ب. عدم رشد هماهنگ بین اندام‌های تحتانی و فوقانی
- ج. کم تحرکی
- د. همه موارد

۱۷. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. تعلیم و تربیت حرکتی، کاوش فردی است.
- ب. تعلیم و تربیت حرکتی، شاگرد محور است.
- ج. تعلیم و تربیت حرکتی، بر تحلیل حرکات تأکید دارد.
- د. از طریق سینماتوگرافی قدرت بدن را اندازه‌گیری می‌کنید.

۱۸. زنانی که دارای ۲۳ الی ۲۶ درصد چربی هستند، در چه طبقه‌ای از نظر وزن قرار می‌گیرند؟

- الف. فربه
- ب. چاق
- ج. شروع چاقی
- د. وزن مطلوب

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۱  
رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

www.PnuNews.com

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می‌کند؟

الف. قدرت عضلانی عضلات شکم  
ب. استقامت عضلانی شکم

ج. قدرت و استقامت عضلانی عضلات شکم  
د. توان عضلانی عضلات شکم

۲۰. تأمین انرژی در ابتدای بازی فوتبال از کدام منبع است؟

الف. چربی‌ها  
ب. کربوهیدرات‌ها  
ج. ویتامین‌ها  
د. پروتئین‌ها

۲۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نقش چابکی در اجرای مهارت‌های ورزشی غیرقابل انکار است.

ب. اگر مقدار نیرو دو برابر شود، میزان شتاب نیز دو برابر می‌شود.

ج. چاقی موجب کاهش چابکی می‌شود.

د. حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله با وزنه‌های سبک‌تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، روبرو

شود.

۲۲. .... مطلوب، به فرد اجازه می‌دهد تا فعالیت‌های روزانه را به راحتی و بدون خستگی انجام دهد.

الف. آمادگی جسمانی  
ب. استقامت قلبی-عروقی

ج. انعطاف پذیری  
د. ترکیب بدنی

۲۳. چه سازگاری‌هایی در بدن متعاقب انجام تمرینات برای افزایش استقامت عضلانی، ایجاد می‌شود؟

الف. کاهش تعداد تارهای کند انقباض  
ب. افزایش غلظت میوگلوبین عضله

ج. کاهش ذخایر انرژی  
د. افزایش سرعت حرکت

۲۴. جذب برخی از مواد معدنی از طریق مجاری گوارشی انجام می‌شود و برخی دیگر .....

الف. به صورت یون‌های آزاد ثابت می‌مانند.

ب. به صورت یون‌های آزاد هستند و تعدادی از آنها برای جذب نیاز به حامل دارند.

ج. نیاز به حامل دارند.

د. از طریق معده و دهان جذب می‌شوند.

۲۵. در اثر تمریناتی که سبب افزایش استقامت عضلانی می‌شوند، در بدن چه سازگاری‌هایی صورت می‌گیرد؟

الف. افزایش غلظت میوگلوبین عضله  
ب. افزایش سرعت حرکت

ج. کاهش ذخایر انرژی  
د. کاهش تعداد تارهای کند انقباض

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

www.PnuNews.com

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. برای پیشگیری از کمبود ویتامین‌ها باید حتی الامکان میوه و سبزیجات ..... مصرف کرد و رژیم غذایی ..... داشت.

الف. زیاد- پرانرژی

ب. را به صورت تازه و خام- متنوع

ج. به اندازه کافی- کم انرژی

د. به اندازه کافی- تک وعده‌ای

۲۷. آزمون‌های کشش بارفیکس و درازونشست از جمله آزمون‌های مهم برای اندازه‌گیری ..... عضلات سرشانه و شکم می‌باشند.

الف. قدرت پویا

ب. قدرت ایستا

ج. استقامت و انعطاف به طور همزمان

د. چابکی

۲۸. منابع غذایی گلیکوژن ..... و مهمترین منابع آن ..... است.

الف. نسبتاً زیاد- کربوهیدرات‌ها

ب. نسبتاً کم- سبزیجات و میوه‌ها

ج. گران قیمت- کربوهیدرات‌ها

د. نسبتاً کم- گوشت و جگر

۲۹. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. مصرف مازاد ویتامین‌های محلول در چربی اثرات سمی روی بدن دارد.

ب. هیچ‌گاه مصرف مولتی ویتامین‌ها توصیه نمی‌شود.

ج. هر قدر سطح آمادگی جسمانی بدن بالاتر باشد، ضربان نبض نیز افزایش می‌یابد.

د. املاح معدنی نقشی در متابولیسم سلولی ندارد.

۳۰. به منظور پیشگیری از کشیدگی سعی کنید به هنگام نرمش کردن:

الف. نفس را حبس کنید.

ب. نفس را حبس نکنید.

ج. نفس عمیق بکشید.

د. نفس سطحی اما سریع بکشید.