



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 ۱۳۱۵۱۵۰

۱- تمرین راه رفتن و ایستادن روی چوب موازنه و پرتاب و دریافت اشیایی مثل توپ برای افزایش کدامیک از قابلیت های زیر است؟

۱. تعادل ۰۲. سرعت ۰۳. هماهنگی ۰۴. عکس العمل

۲- اجرای کدام تمرین در کاهش چربی مؤثرتر است؟

۰۱. تمرینات سرعتی و قدرت
۰۲. تمرین قدرتی
۰۳. تمرین سرعتی
۰۴. تمرین استقامتی و طولانی مدت

۳- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از چه عملی است؟

۰۱. قدرت ایستا ۰۲. قدرت پویا ۰۳. قدرت کلی ۰۴. استقامت

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

۰۱. کاهش سرعت انتقال مواد غذایی
۰۲. کاهش متابولیسم مواد غذایی
۰۳. افزایش حجم ضربه ای
۰۴. افزایش زمان بازتاب

۵- مواد غذایی انرژی زا کدامند؟

۰۱. چربی - پروتئین - کربوهیدرات
۰۲. چربی - پروتئین - ویتامین
۰۳. ویتامین - مواد معدنی - چربی
۰۴. کربوهیدرات - ویتامین - پروتئین

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

۰۱. چابکی ۰۲. قدرت ۰۳. توان ۰۴. سرعت عکس العمل

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

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

۸- سریعترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۰۱. اکسیژن ۰۲. اسید لاکتیک ۰۳. فسفاژن ۰۴. هوازی

۹- برای حفظ قدرت به دست آمده توسط تمرینات منظم، حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم و ضروری است؟

۰۱. یک جلسه ۰۲. دو جلسه ۰۳. سه جلسه ۰۴. چهار جلسه



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
www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱۰- در کدام یک از کشش‌های زیر بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می‌شود؟

۱. کشش پرتابی ۲. کشش ایستا ۳. کشش PNF ۴. کشش غیرفعال

۱۱- مهم‌ترین و ارزان‌ترین منبع انرژی در تغذیه انسان چیست؟

۱. چربی‌ها ۲. پروتئین‌ها ۳. قندها ۴. ویتامین‌ها

۱۲- کدام مورد جزء اجزای آمادگی حرکتی نیست؟

۱. سرعت ۲. چابکی ۳. توان ۴. ترکیب بدنی

۱۳- به ازاء هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، چند گرم چربی ذخیره می‌شود؟

۱. یک گرم ۲. دو گرم ۳. ۱۰ گرم ۴. ۱۰۰ گرم

۱۴- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می‌سنجد؟

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

۱۵- کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. کاهش خطر آسیب‌دیدگی ۲. افزایش انعطاف‌پذیری
۳. بهبود وضعیت بدن ۴. افزایش عملکرد جسمانی و ترکیب

۱۶- " توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی " تعریف کدام گزینه است؟

۱. توان عضلانی ۲. قدرت عضلانی ۳. استقامت عضلانی ۴. توانایی عمومی

۱۷- سرعت اجرای حرکات بدن در نزد مردان در چه سنی به حداکثر می‌رسد؟

۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی ۲. ۲۰ سالگی ۳. ۲۲ سالگی ۴. ۲۴ سالگی

۱۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. دستگاه اکسیژن (هوازی) یکی از دستگاه‌های تولید انرژی در بدن است.
۲. ویتامین‌ها و مواد معدنی یکی از گروه‌های غذایی برای تولید انرژی در بدن می‌باشند.
۳. میزان چابکی با خستگی کاهش می‌یابد.
۴. قدرت عضلانی در تعادل مؤثر است.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

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

۱. قدرت و توان عضلانی عضلات شکم
۲. استقامت عضلانی عضلات شکم
۳. قدرت عضلانی عضلات شکم
۴. توان عضلانی عضلات شکم

۲۰- در کدام تمرینات، قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می‌یابد؟

۱. هماهنگی
۲. تعادل
۳. چابکی
۴. استقامت عضلانی

۲۱- کدام یک از گزینه‌های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نا درست است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت کمتری دارد.
۲. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.
۳. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش اجتماعی است.
۴. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد-محور است.

۲۲- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. تعداد سلول‌های چربی افزایش می‌یابد
۲. گلیسرید سلول‌های چربی افزایش می‌یابد
۳. وزن تمام بدن کاهش می‌یابد.
۴. وزن سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.

۲۳- کدام یک از گزینه‌های زیر، از اهداف و اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

۱. افزایش متابولیسم مواد غذایی
۲. کاهش درجه حرارت بدن
۳. کاهش زمان بازتاب
۴. افزایش سرعت انقباض عضلات

۲۴- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می‌شود؟

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

۲۵- در کدام یک از دستگاه‌های زیر، قندها به صورت ناقص در غیاب اکسیژن می‌سوزند و تولید مقدار کمی انرژی می‌کنند؟

۱. کراتین فسفات
۲. اسیدلاکتیک
۳. هوازی
۴. ATP-CP

۲۶- برای افزایش استقامت عضلانی (دینامیکی)، میزان وزنه چند درصد حداکثر ظرفیت فرد باید باشد؟

۱. ۴۰ - ۵۰٪
۲. ۲۹ - ۳۰٪
۳. ۸۰ - ۹۵٪
۴. ۵۰ - ۸۰٪

۲۷- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۱. سرخرگ رانی
۲. سرخرگ صورتی
۳. سرخرگ جلوی پا
۴. سرخرگ بازویی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

۲۸- محاسبه مقدار وزنه در کدام یک از روش های زیر مشکل تر است؟

- ۰۱ واتکینز ۰۲ مک گوئین ۰۳ دلورم ۰۴ پیرامیدی

۲۹- سهم مشارکت دستگاه های انرژی در کدام یک از رشته های زیر تقریباً یکسان است؟

- ۰۱ کشتی ۰۲ بسکتبال ۰۳ قایقرانی ۰۴ اسکی تفریحی

۳۰- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

- ۰۱ وضعیت اجتماعی ۰۲ افراد مهم و مؤثر ۰۳ رهایی از فشار ۰۴ خصلتهای شخصی