

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱۰- 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؟

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

۱۱- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان چیست؟

۱. چربی ها ۲. پروتئین ها ۳. قندها ۴. ویتامین ها

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 می شود، چند گرم چربی ذخیره می شود؟

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

۱۴- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می سنجد؟

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

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

۱. کاهش خطر آسیب دیدگی ۲. افزایش انعطاف پذیری 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 می رسد؟

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 دستگاه های تولید انرژی در بدن است.
۲. ویتامین ها و مواد معدنی یکی از گروه های غذایی برای تولید انرژی در بدن می باشند.
۳. میزان چابکی با خستگی کاهش می یابد.
۴. قدرت عضلانی در تعادل مؤثر است.

سری سوال : ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

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

۱. قدرت و توان عضلانی شکم
۲. استقامت عضلانی شکم
۳. قدرت عضلانی شکم
۴. توان عضلانی 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 گزینه های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نادرست 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 هیپر یلاسیا:

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. انومتریک ۲. کانسنتریک ۳. اکسنتریک ۴. انوکنتیک

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. اسید لاکتیک ۳. هوازی ۴. ATP-CP

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

- $$\% 10 - 50 \quad \% 95 - 100 \quad \% 30 - 29 \quad \% 50 - 40$$

۲۷- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

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



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

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

۱. واتکینز ۲. مک گوئین ۳. دلورم ۴. پیرامیدی

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

۱. کشتی ۲. بسکتبال ۳. قایقرانی ۴. اسکی تفریحی

۳۰- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۱. وضعیت اجتماعی ۲. افراد مهم و مؤثر ۳. رهایی از فشار ۴. خصلت های شخصی

استاد زانیس

آموزش تصویری دروس دانشگاه پیام نور

پاسخ	سوال
	۳۱
	۳۲
	۳۳
	۳۴
	۳۵
	۳۶
	۳۷
	۳۸
	۳۹
	۴۰
	۴۱
	۴۲
	۴۳
	۴۴
	۴۵

پاسخ	سوال
ج	۱۶
ب	۱۷
ب	۱۸
ب	۱۹
د	۲۰
ج	۲۱
الف	۲۲
ب	۲۳
ج	۲۴
ب	۲۵
ب	۲۶
ج	۲۷
د	۲۸
د	۲۹
ج	۳۰

پاسخ	سوال
الف	۱
د	۲
الف	۳
ج	۴
الف	۵
ج	۶
ب	۷
ج	۸
الف	۹
ب	۱۰
ج	۱۱
د	۱۲
الف	۱۳
ج	۱۴
ب	۱۵

کلید پاسخ ها بر اساس کلیدهای ارائه شده توسط دانشگاه پیام نور می باشد

ویژگی های بسته آموزش تصویری "استاد زانیس"
فیلم آموزش درس
چکیده نکات امتحانی
حل تشریحی ۱۰ ترم نمونه سوال پیام نور
تعیین تعداد تکرار هر سوال در ترم های گذشته

ویژگی های بسته آموزش سبز "استاد زانیس"
چکیده نکات امتحانی
حل تشریحی ۱۰ ترم نمونه سوال پیام نور
تعیین تعداد تکرار هر سوال در ترم های گذشته
تعیین سوالات طرح شده از قسمت های مختلف کتاب

عرضه در نمایندگی های فروش کتاب های پیام نور و مراکز خدمات دانشجویی سراسر کشور



۰۲۵۳۲۹۲۹۷۰۳

سایت: <http://eostad.ir>

