

Www.iepnu.com

۱- کدام منبع تربیت بدنی را می توان در طبیعت انسانی جستجو کرد؟

۴. میراث اجتماعی

۳. علوم تربیتی

۲. علوم انسانی

۱. علوم پایه

۲- دو ۴۵/۷ متر کدام شاخص آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۴. استقامت عمومی بدن

۳. سرعت در استقامت

۲. سرعت عمومی بدن

۱. سرعت عکس العمل

۳- کدام گزینه عامل فرهنگی است که در روند اجتماعی شدن تأثیر گذار است؟

۴. مسابقه

۳. حرکت

۲. بازی

۱. ورزش

۴- تحقیقات علمی ثابت کرده است که کدام افراد صفات شایسته بیشتری دارند و اتکا به نفس و از خودگذشتگی آنها مشهود تر است؟

۲. کسانی که مدال های بیشتری دارند.

۱. کسانی که آمادگی جسمانی بالاتری دارند.

۴. کسانی که فرهنگ بالاتری دارند.

۳. کسانی که استقامت بالاتری دارند.

۵- فشار خون، ناشی از انقباض کدام قسمت قلب است؟

۴. بطن چپ

۳. بطن راست

۲. دهلیز چپ

۱. دهلیز راست

۶- کدام گزینه جز اعصاب مرکزی بدن می باشد؟

۲. مغز و اعصاب آوران

۱. مغز و نخاع

۴. اعصاب اوران و اعصاب واپران

۳. نخاع و اعصاب واپران

۷- کدام دستگاه بدن را می توان به عنوان حساس ترین دستگاه بدن دانست؟

۴. لنفاوی

۳. عصبی

۲. گوارش

۱. قلب و عروق

۸- مردان اکثرآ در چه سنی مستعد چاق شدن هستند؟

۴. ۴۰ تا ۵۰ سالگی

۳. ۳۰ تا ۴۰ سالگی

۲. ۲۵ تا ۴۰ سالگی

۱. ۲۰ تا ۳۰ سالگی

۹- برای کاهش وزن کدام راه بهترین گزینه است؟

۲. رژیم غذایی مناسب

۱. رژیم غذایی و ورزش

۴. رژیم غذایی مناسب و داروی کاهش وزن

۳. ورزش و فعالیت بدنی

Www.iepnu.com

۱۰- موثرترین راه برای کاهش تنفس عادی شدن شرایط زندگی کدام روش است؟

- ۱. فعالیت قهرمانی
- ۲. فعالیت ورزشی نرم و سبک در منزل
- ۳. فعالیت ورزشی نرم و سبک در محیط های مفرح
- ۴. بدنسازی و استفاده از مکمل ها

۱۱- بهترین ورزش برای کنترل وزن بدن کدام است؟

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

۱۲- کدام ورزش را می توان از کودکی شروع کرد و تا پیوی ادامه داد و وسیله مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت در هر سنی است؟

- ۱. بدمنیتون
- ۲. والیبال
- ۳. شنا
- ۴. فوتبال

۱۳- در شنای کral سینه فاصله پاها در آب چند سانتی متر است؟

- ۱. ۵ تا ۱۰ سانتی متر
- ۲. ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر
- ۳. ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر
- ۴. ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر

۱۴- حرکت چرخشی پا در شنای کral سینه بیشتر در کدام مفصل صورت می گیرد؟

- ۱. زانو
- ۲. مج
- ۳. لگن
- ۴. انگشتان

۱۵- اولین ضربه به توپ در والیبال برای شروع بازی را چه می نامند؟

- ۱. سرویس
- ۲. پاس
- ۳. آبشار
- ۴. دریافت

۱۶- ضربه آبشار غالباً با کدام قسمت دست زده می شود؟

- ۱. کف و پاشنه دست
- ۲. تمام انگشتان دست
- ۳. پاشنه و انگشتان دست

۱۷- تکنیک تهاجمی برای فرود توپ در داخل زمین مقابل والیبال که امکان کنترل برای حریف نباشد چه نام دارد؟

- ۱. دفاع
- ۲. پاس
- ۳. آبشار
- ۴. سرویس

۱۸- کدام گزینه در حقیقت ارتباط بین بازیکنان فوتبال است و خستگی آنها را به تعویق می اندازد؟

- ۱. هد زدن
- ۲. پرتاب اوت
- ۳. پاس دادن
- ۴. دریبل

۱۹- در زمین فوتبال هنگامی که توپ از محوطه طولی زمین خارج شود بازی با پرتاب ادامه می یابد.

- ۱. اوت
- ۲. پنالتی
- ۳. پاس
- ۴. داخل زمین

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/ گد درس: ورزش ۱ رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

Www.iepnu.com

۲۰- کدام نوع پاس در بسکتبال بیشتر در بازی ساکن و نشسته اجرا می شود؟

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

۲۱- زمان بازی بسکتبال چند دقیقه است؟

۱. دو وقت 20 دقیقه ای
۲. دو وقت 10 دقیقه ای
۳. ۴ وقت 10 دقیقه ای
۴. ۴ وقت 20 دقیقه ای

۲۲- طول 28 متر و عرض 15 متر ابعاد زمین کدام رشته ورزشی است؟

۱. هندبال
۲. والیبال
۳. فوتسال
۴. بسکتبال

۲۳- در کدام ضربه تنیس روی میز سرعت توپ کم و ارتفاع پیچ توپ زیاد است؟

۱. های لوپ
۲. درایو لوپ
۳. فورهند
۴. بک هند

۲۴- آخرین مرحله گرم کردن در ورزش چیست؟

۱. ۵ دقیقه راه رفتن
۲. تمرین های کششی
۳. تمرین های نرم
۴. اجرای فعالیت های مرتبط با ورزش مورد نظر

۲۵- کشش تدریجی معکوس و حفظ آن حالت، انقباض و انبساط و کشش و ریلکس سازی عضلانی مربوط به کدام کشش است؟

۱. PNF
۲. استاتیک
۳. بالستیک
۴. پلیومتریک

۲۶- جاگینگ به کدام نوع فعالیت ورزشی اطلاق می شود؟

۱. پرش سریع
۲. دویدن تندر
۳. دویدن نرم و سبک
۴. نوعی حرکت ریتمیک

۲۷- هدف از اجرای دوی ۴ در ۹ متر چیست؟

۱. سنجش چابکی
۲. سنجش تعادل
۳. ارزیابی سرعت
۴. ارزیابی استقامت

۲۸- کدام آزمون نیروی عضلانی پاها را می سنجد؟

۱. پرش طول جفتی
۲. دراز و نشست
۳. ایستادن بر روی یک پا
۴. لی لی

۲۹- هدف کدام آزمون اندازه گیری استقامت عمومی بدن می باشد؟

۱. تست پله
۲. دو 548 متر
۳. دو 45/7 متر
۴. شناخت سوئدی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: ورزش ۱ رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

Www.iepnu.com

۳۰- تفاوت اجرای آزمون دراز و نشست خانم ها و آقایان چیست؟

۱. نحوه قرار گیری پaha.
۲. زمان آزمون
۳. نحوه قرار گیری دستها
۴. مقدار خم بودن زانو ها



وضعیت کلید	پاسخ صحیح	شماره سوال
عادی	الف	۱
عادی	ب	۲
عادی	الف	۳
عادی	الف	۴
عادی	د	۵
عادی	الف	۶
عادی	الف	۷
عادی	ب	۸
عادی	الف	۹
عادی	ج	۱۰
عادی	د	۱۱
عادی	ج	۱۲
عادی	د	۱۳
عادی	ج	۱۴
عادی	الف	۱۵
عادی	الف	۱۶
عادی	ج	۱۷
عادی	ج	۱۸
عادی	الف	۱۹
عادی	ج	۲۰
عادی	الف	۲۱
عادی	د	۲۲
عادی	الف	۲۳
عادی	د	۲۴
عادی	الف	۲۵
عادی	ج	۲۶
عادی	الف	۲۷
عادی	الف	۲۸
عادی	ب	۲۹
عادی	ج	۳۰



دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون و سنجش