

ردیف	بانک سوالات کتاب راهنمای معلم متوسطه اول
۱	<p>براساس مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، سند چشم‌انداز ۲۰ ساله نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران چیست؟</p> <p>الف) تکوین و تعالی هویت متربی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کسب شایستگی‌های لازم برای درک <input type="checkbox"/></p> <p>ج) اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای تحقق حیات طیبه <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۲	<p>کدامیک از هدف‌های زیر جزء اهداف تربیت‌بدنی پایه نهم نمی‌باشد؟</p> <p>الف) برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن <input type="checkbox"/></p> <p>ج) علاقه‌مندی به ورزش دوچرخه‌سواری <input type="checkbox"/></p> <p>د) آشنایی با ایمنی اماکن و وسایل ورزشی <input type="checkbox"/></p>
۳	<p>محتوای برنامه درسی تربیت‌بدنی و سلامت در پایه هشتم کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟</p> <p>الف) آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش <input type="checkbox"/></p> <p>ب) بهداشت روان با ورزش <input type="checkbox"/></p> <p>ج) کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن <input type="checkbox"/></p> <p>د) موارد الف و ب صحیح می‌باشد. <input type="checkbox"/></p>
۴	<p>مدت گرم کردن به کدامیک از عوامل زیر بستگی دارد؟</p> <p>الف) شرایط محیطی - لباس ورزشکار - نوع تمرین <input type="checkbox"/></p> <p>ب) شرایط محیطی - میزان آمادگی فرد - اصول تمرین <input type="checkbox"/></p> <p>ج) میزان آمادگی فرد - نوع تمرین - آمادگی مهارتی <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۵	<p>انتخاب روش تدریس تحت تأثیر چه عواملی می‌باشد؟</p> <p>الف) هماهنگی با اهداف - توانایی معلم <input type="checkbox"/></p> <p>ب) امکانات و فضا - محتوا <input type="checkbox"/></p> <p>ج) محتوا - توانایی معلم <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۶	<p>کدامیک از عوامل زیر در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی تأثیر بسیار دارد؟</p> <p>الف) تکرار <input type="checkbox"/></p> <p>ب) تمرین <input type="checkbox"/></p> <p>ج) نمایش <input type="checkbox"/></p> <p>د) بازخورد <input type="checkbox"/></p>
۷	<p>از این شیوه تدریس برای شروع مطالب جدید استفاده می‌شود؟</p> <p>الف) ارزشیابی مستمر <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ارزشیابی ورودی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ارزشیابی پایانی <input type="checkbox"/></p> <p>د) ارزشیابی تکوینی <input type="checkbox"/></p>
۸	<p>کدامیک از موارد زیر جزء ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت‌بدنی محسوب نمی‌شود؟</p> <p>الف) سازماندهی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کارنمای فعالیت‌های خارج از مدرسه <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آزمون‌های مهارتی <input type="checkbox"/></p> <p>د) خودارزیابی <input type="checkbox"/></p>
۹	<p>تولید یک روزنامه دیواری / نقاشی در قالب کدامیک از ابزارهای رایج در سنجش درس تربیت‌بدنی می‌باشد؟</p> <p>الف) کارهای فعالیت‌های خارج از مدرسه <input type="checkbox"/></p> <p>ب) آزمون عملکردی در قالب گزارش <input type="checkbox"/></p> <p>ج) خودارزیابی و بازخورد <input type="checkbox"/></p> <p>د) آزمون عملکردی در قالب پروژه <input type="checkbox"/></p>
۱۰	<p>وضع قوانین و مقررات / رعایت نظم و انضباط / اداره کلاس مربوط به کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟</p> <p>الف) مدیریت رفتار در کلاس <input type="checkbox"/></p> <p>ب) سازماندهی برنامه <input type="checkbox"/></p> <p>ج) رعایت حقوق دانش‌آموزان <input type="checkbox"/></p> <p>د) سازماندهی کلاس درس تربیت‌بدنی <input type="checkbox"/></p>

۱۱	<p>طبق جدول زمان بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیم سال دوم، برگزاری اردوی ورزشی در چه زمانی اجرا می گردد؟</p> <p>الف) هفته اول اردیبهشت <input type="checkbox"/></p> <p>ب) هفته چهارم فروردین <input type="checkbox"/></p> <p>ج) هفته دوم اردیبهشت <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>د) هفته سوم اردیبهشت <input type="checkbox"/></p>
۱۲	<p>در برنامه درس ملی حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت کدامیک از اهداف این حوزه از بهترین اهداف می باشد؟</p> <p>الف) توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل <input type="checkbox"/></p> <p>ب) رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت های ایمنی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) اصول صحیح تغذیه <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input checked="" type="checkbox"/></p>
۱۳	<p>در بین متداول ترین روش های آموزشی مطالب دانشی درس تربیت بدنی کدامیک صحیح نمی باشد؟</p> <p>الف) روش تدریس مشاهده- پروژه- توضیحی- پاسخ <input type="checkbox"/></p> <p>ب) روش تدریس- پرسش و پاسخ- توضیحی- پروژه <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>ج) روش تدریس- سخنرانی- پرسش و پاسخ- پروژه <input type="checkbox"/></p> <p>د) روش تدریس- سخنرانی- مشاهده- پرسش و پاسخ <input type="checkbox"/></p>
۱۴	<p>غایت تحقق یادگیری مطالب دانش درس تربیت بدنی چیست؟</p> <p>الف) مشاهده تغییر رفتار در عملکرد دانش آموزان <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>ب) دانستنی ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ارزیابی دانش آموزان براساس فهرست انتظارات ارزشیابی <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۱۵	<p>کدامیک از جملات زیر صحیح باشد؟</p> <p>الف) ورزش بر میزان هیجان تأثیر می گذارد <input type="checkbox"/></p> <p>ب) شدت هیجان بر فعالیت ورزشی مؤثر است. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) فعالیت های جسمانی تحریفی در کاهش هیجان مؤثر است. <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input checked="" type="checkbox"/></p>
۱۶	<p>در افرادی که آمادگی جسمانی مناسبی ندارند ممکن است تعداد تنفس چگونه می باشد؟</p> <p>الف) بین ۱۴ تا ۱۷ <input type="checkbox"/></p> <p>ب) بین ۱۵ تا ۲۰ <input type="checkbox"/></p> <p>ج) بین ۱۲ تا ۱۵ <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>د) بین ۱۰ تا ۱۲ <input type="checkbox"/></p>
۱۷	<p>ورزش و فعالیت جسمانی منظم چگونه به کاهش خستگی عصبی کمک می کند؟</p> <p>الف) حفظ شرایط مطلوب اندامها <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ارتقای هماهنگی عصبی عضلانی <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>ج) افزایش خون رسانی اندام های عصبی عضلانی <input type="checkbox"/></p> <p>د) کنترل عصبی عضلانی <input type="checkbox"/></p>
۱۸	<p>غذای مورد نیاز بدن شما در هنگام فعالیت جسمانی به کدامیک از عوامل زیر بستگی دارد؟</p> <p>الف) وزن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) زمان <input type="checkbox"/></p> <p>ج) میزان فعالیت <input type="checkbox"/></p> <p>د) موارد الف و ج <input checked="" type="checkbox"/></p>
۱۹	<p>شاخص توده بدن چگونه محاسبه می شود؟</p> <p>الف) نسبت وزن بر حسب کیلو گرم به مجذور قد بر حسب متر <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>ب) نسبت قد بر حسب متر به مجذور وزن بر حسب کیلو گرم <input type="checkbox"/></p> <p>ج) مجذور قد بر حسب متر به نسبت وزن بر حسب کیلو گرم <input type="checkbox"/></p> <p>د) مجذور قد بر حسب کیلو گرم به نسبت قد بر حسب متر <input type="checkbox"/></p>

<p>۲۰</p>	<p>برای یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر شاخص BMI چقدر است؟</p> <p>الف) ۲۴ <input type="checkbox"/>    ب) ۲۴/۲ <input type="checkbox"/>    ج) ۲۵/۲ <input type="checkbox"/>    د) ۲۵ <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۱</p>	<p>کدامیک از جملات زیر صحیح می باشد؟</p> <p>الف) هنگامی که بدن از تعادل انرژی برخوردار باشد وزن بدن تغییر می یابد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) از غذاهای متنوعی که پرانرژی ولی از نظر مواد غذایی غنی باشد استفاده کنید. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) هنگامی که بدن از تعادل انرژی برخوردار باشد وزن بدون تغییر می ماند. <input type="checkbox"/></p> <p>د) با محاسبه انرژی دریافتی از مواد غذایی، انرژی بدن خود را کنترل کنید. <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۲</p>	<p>ارکان المپیزم چند رکن می باشند و کدامند؟</p> <p>الف) ۴ رکن شامل: ورزش - محیط زیست - فرهنگ - جامعه <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ۳ رکن شامل: جامعه - فرهنگ - محیط زیست <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ۴ رکن شامل: محیط زیست - ورزش - جامعه - اماکن <input type="checkbox"/></p> <p>د) ۳ رکن شامل: محیط زیست - ورزش - فرهنگ <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۳</p>	<p>چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی مربوط به کدامیک از آسیب های رایج مفاصل می باشد؟</p> <p>الف) دررفتگی <input type="checkbox"/>    ب) رگ به رگ شدن <input type="checkbox"/>    ج) شکستگی <input type="checkbox"/>    د) کوفتگی <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۴</p>	<p>اگر شکاف ایجاد شده در استخوان طوری باشد که استخوان جدا نشود به آن شکستگی ..... می گویند؟</p> <p>الف) باز <input type="checkbox"/>    ب) بسته <input type="checkbox"/>    ج) کامل <input type="checkbox"/>    د) ناقص <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۵</p>	<p>کوفتگی های متوسط تا شدید را از چه طریقی می توان معالجه کرد؟</p> <p>الف) استراحت <input type="checkbox"/>    ب) یخ <input type="checkbox"/>    ج) فشار و بالا نگه داشتن عضو <input type="checkbox"/>    د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۶</p>	<p>قسمت عقبی کف صندلی چند درجه باید جلوتر از جلوی آن باشد؟ چرا؟</p> <p>الف) ۳ درجه: زیرا این اختلاف ارتفاع، اندکی شما را به سمت جلو هل می دهد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ۳ درجه: زیرا طول مدت نشستن، ران ها بدون فشار به روی زانو ها استراحت می کنند. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ۵ درجه: زیرا این اختلاف ارتفاع کمی شما را به سمت جلو هل می دهد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) ۳ درجه: زیرا عضلات پشت احتیاج به تکیه گاه و پشتی دارند. <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۷</p>	<p>از دیدگاه یک مربی ورزش وضعیت چگونه مقیاسی است؟</p> <p>الف) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعالیت خاص <input type="checkbox"/></p> <p>ب) سلامت سیستم استخوانی عضلانی را نشان می دهد. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی اعصاب را در حرکت نشان می دهد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۸</p>	<p>آمادگی جسمانی در ورزش به چه معناست؟</p> <p>الف) ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول <input type="checkbox"/></p> <p>ب) توانایی جسمانی برای اجرای فعالیت های روزمره <input type="checkbox"/></p> <p>ج) توانایی اکتسابی برای انجام فعالیت ورزشی <input type="checkbox"/></p> <p>د) توانایی فرد در انجام فعالیت های ورزشی بدون خستگی بیش از حد و زود هنگام <input type="checkbox"/></p>
<p>۲۹</p>	<p>انتخاب مدت و شدت فعالیت جسمانی به چه عواملی بستگی دارد؟</p> <p>الف) تجربه فرد در فعالیت جسمانی <input type="checkbox"/>    ب) سطح آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آمادگی جسمانی با تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>    د) موارد الف و ب <input type="checkbox"/></p>

۳۰	در این سنین استخوان سازی هنوز کامل نسبت و سیستم قلبی - تنفسی در حال بهبود است؟ <input type="checkbox"/> الف) ۱۰ تا ۱۳ سال <input type="checkbox"/> ب) ۱۱ تا ۱۴ سال <input type="checkbox"/> ج) ۱۲ تا ۱۵ سال <input type="checkbox"/> د) ۱۳ تا ۱۶ سال
۳۱	در اجرای تمرینات استقامت قلبی تنفسی سنین ۱۲ تا ۱۵ شدت در حد..... و در مسافت..... با سرعت..... پیش بینی می شود. <input type="checkbox"/> الف) متوسط - کم - طولانی <input type="checkbox"/> ب) متوسط - طولانی - کم <input type="checkbox"/> ج) بالا - کم - طولانی <input type="checkbox"/> د) کم - طولانی - متوسط
۳۲	بیشترین تأثیر سازگاری سیستم ها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی تنفسی چیست؟ <input type="checkbox"/> الف) افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی <input type="checkbox"/> ب) افزایش تعداد گلبولهای قرمز خون <input type="checkbox"/> ج) افزایش تمرینات استقامت قلبی تنفسی <input type="checkbox"/> د) موارد الف و ب
۳۳	سن استاندارد و قابل قبول برای شروع برنامه تمرین مقاومتی چه سنی است؟ <input type="checkbox"/> الف) سن دقیقی وجود ندارد <input type="checkbox"/> ب) ۱۰ تا ۱۵ سال <input type="checkbox"/> ج) ۱۳ تا ۱۶ سال <input type="checkbox"/> د) ۱۲ تا ۱۷ سال
۳۴	چابکی مربوط به کدامیک از قابلیت های آمادگی جسمانی می باشد؟ <input type="checkbox"/> الف) اجرا <input type="checkbox"/> ب) سلامت <input type="checkbox"/> ج) توان <input type="checkbox"/> د) سرعت
۳۵	از لحظه های که دهنده صدای شلیک طپانچه را می شنود تا لحظه ای که اقدام به دویدن می کند را..... می گویند. <input type="checkbox"/> الف) سرعت <input type="checkbox"/> ب) شتاب <input type="checkbox"/> ج) عکس العمل <input type="checkbox"/> د) حداکثر سرعت
۳۶	در مورد تفاوت تمرین تداومی و تمرین تناوبی کدام جمله صحیح می باشد؟ <input type="checkbox"/> الف) استفاده از تمرینات تناوبی به دلیل خستگی کمتر می تواند به کاهش میزان تمرین بینجامد. <input type="checkbox"/> ب) از تمرینات تداومی نسبت به سایر تمرینات تناوبی استقبال بیشتری می شود. <input type="checkbox"/> ج) میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تولید شده در تمرین تداومی به مراتب بیشتر از تمرینات تناوبی است. <input type="checkbox"/> د) میزان خستگی در تمرینات تداومی به دلیل افزایش میزان اسید لاکتیک تولید شده کمتر است.
۳۷	علامت → در راهنمای علائم مربوط به رشته والیبال کدامیک از موارد زیر می باشد؟ <input type="checkbox"/> الف) مسیر حرکت بازیکن <input type="checkbox"/> ب) مسیر توپ بعد از حمله <input type="checkbox"/> ج) مسیر حرکت توپ <input type="checkbox"/> د) جهت بازیکن در زمین
۳۸	مهارت پایه بدون توپ در رشته والیبال، شرایط را برای کدامیک از موارد زیر فراهم می کند؟ <input type="checkbox"/> الف) طرز قرار گرفتن مناسب اندام ها را معین می کند. <input type="checkbox"/> ب) از لحاظ روانی قابلیت انجام کار برای دانش آموزان را فراهم می کند. <input type="checkbox"/> ج) امکان حرکت به تمامی مهارت و بازی به طرز مناسب با توپ را آسان می کند. <input type="checkbox"/> د) همه موارد
۳۹	کدامیک از موارد زیر جز اصول پایه در پاس پنجه والیبال نمی باشد؟ <input type="checkbox"/> الف) توجه تمرکز به روی توپ و مسیر حرکت آن <input type="checkbox"/> ب) اتخاذ وضعیت آماده <input type="checkbox"/> ج) دریافت توپ در مقابل پیشانی <input type="checkbox"/> د) ارسال با قدرت و هدفمندی توپ
۴۰	کدامیک از موارد زیر جز اصول بیومکانیکی پاس ساعد می باشد؟ <input type="checkbox"/> الف) هدایت کردن توپ به سمت هدف <input type="checkbox"/> ب) حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب <input type="checkbox"/> ج) مقارن بودن کامل دست ها و انگشتان به هم <input type="checkbox"/> د) موارد الف و ج

۴۱	در تمرینات پاس ساعد اندازه تور و ارتفاع تور والیبال را متناسب با کدامیک از فاکتورهای زیر تغییر می‌دهد؟ الف) توانایی دانش آموزان <input type="checkbox"/> ب) پیشرفت دانش آموزان <input type="checkbox"/> ج) ساده و مشکل بودن تمرینات <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۴۲	کدامیک از موارد زیر جز اصول پایه سرویس ساده والیبال می‌باشد؟ الف) دست نگهدارند زیر توپ دست ضربه زننده خارج از انتهای بدن <input type="checkbox"/> ب) محل برخورد دست به توپ <input type="checkbox"/> ج) زدن ضربه به نقطه مخالف مسیر مورد نظر <input type="checkbox"/> د) دست ضربه پس از ضربه تا شانه ادامه پیدا می‌کند. <input type="checkbox"/>
۴۳	دورخیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ در حمله مقدماتی والیبال مربوط به کدامیک از فاکتورهای زیر می‌باشد؟ الف) دانستنی‌های معلم در آموزش <input type="checkbox"/> ب) نکته‌های بیومکانیکی <input type="checkbox"/> ج) اصول پایه <input type="checkbox"/> د) مورد الف و ب <input type="checkbox"/>
۴۴	سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است مربوط به کدامیک از نکته‌ها سرویس چکشی والیبال می‌باشد؟ الف) نکته‌های اصول پایه <input type="checkbox"/> ب) دانستنی‌های معلم <input type="checkbox"/> ج) نکته‌های اصول مقدماتی <input type="checkbox"/> د) نکته‌های بیومکانیکی <input type="checkbox"/>
۴۵	در بازی والیبال هر بازیکن باتوجه به چه موضوعی نقش مهاجم و پاسور را بازی می‌کند؟ الف) قانون چرخش بازیکنان در زمین <input type="checkbox"/> ب) قانون پاسور در زمین <input type="checkbox"/> ج) قانون مهاجم در زمین <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۴۶	در بازی والیبال با فروتنی بازی را ببرید و یا بخشدگی ببازید مربوط به کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟ الف) مهارت همکاری و کار تیمی <input type="checkbox"/> ب) شکل‌گیری روحیه ورزشکاری <input type="checkbox"/> ج) توجه به رفتار و آداب خوب در بازی <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۴۷	هماهنگی، تکنیک‌های خلاقانه، تعامل تاکتیکی و تنوع در کنار یک روحیه خوب تیمی از خصوصیات بارز کدامیک از رشته‌های زیر می‌باشد؟ الف) بسکتبال <input type="checkbox"/> ب) والیبال <input type="checkbox"/> ج) هندبال <input type="checkbox"/> د) تنیس <input type="checkbox"/>
۴۸	علامت اختصاری R در جدول راهنمای علائم قرار هندبال نشانه چیست؟ الف) مربی <input type="checkbox"/> ب) دروازه‌بان <input type="checkbox"/> ج) مدافع <input type="checkbox"/> د) داور <input type="checkbox"/>
۴۹	بازی هندبال توسط چه کسی و در چه سالی به عنوان ورزش رسمی آموزشگاه‌های کشور مورد تصویب قرار گرفت؟ الف) علی محمد امیر تاش - ۱۳۴۷ <input type="checkbox"/> ب) علی محمد امیر تاش - ۱۳۴۴ <input type="checkbox"/> ج) میرمهدی ورزشنده - ۱۳۴۷ <input type="checkbox"/> د) علیرضا منصوری - ۱۳۴۷ <input type="checkbox"/>
۵۰	نکته بیومکانیکی در آموزش دریافت بازی هندبال مربوط به کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟ الف) باید به توپ نگاه کرد <input type="checkbox"/> ب) در هنگام دریافت باید یک پا به عقب گذاشته شود <input type="checkbox"/> ج) توپ با دو دست به شکل یک قلب وارونه می‌باشد. <input type="checkbox"/> د) دست‌ها آماده دریافت باشد. <input type="checkbox"/>
۵۱	مالکیت توپ در بازی هندبال چه زمانی آغاز می‌شود؟ الف) هنگام ارسال <input type="checkbox"/> ب) هنگام گارد همراه با توپ <input type="checkbox"/> ج) هنگام دریافت <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۵۲	کاربرد این نوع پاس در بازی هندبال در مرحله سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی است؟ الف) پاس مچی <input type="checkbox"/> ب) پاس از بالا <input type="checkbox"/> ج) پاس سینه <input type="checkbox"/> د) پاس یک دست زمینی <input type="checkbox"/>

<p>کدام یک از موارد زیر در مورد آموزش هندبال صحیح نمی باشد؟</p> <p>الف) بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) پاس هندبال یکی از تکنیک‌های تاکتیکی‌های فردی در هندبال تیمی است. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آزمون دریبل ۴۰ متر با تغییر جهت برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود. <input type="checkbox"/></p> <p>د) دریبل در حین راه رفتن موجب کم شدن سرعت بازی می شود. <input type="checkbox"/></p>	<p>۵۳</p>
<p>مهمترین نکته در شوت ثابت هندبال چیست؟</p> <p>الف) به ثمر رساندن گل <input type="checkbox"/></p> <p>ب) استفاده از شوت چکشی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) تأکید بر اجرای سریع آن <input type="checkbox"/></p> <p>د) مهم بودن زمان شوت <input type="checkbox"/></p>	<p>۵۴</p>
<p>در بازی هندبال کدامیک از افراد زیر می تواند موفقیت تیم را تحت الشعاع قرار دهد؟</p> <p>الف) بازیکن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مربی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) دروازه بان <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	<p>۵۵</p>
<p>هدف از تاکتیکی‌های فردی در دفاع هندبال چیست؟</p> <p>الف) برهم زدن برنامه‌های تیم مقابل <input type="checkbox"/></p> <p>ب) تلاش برای به دست آوردن مالکیت توپ <input type="checkbox"/></p> <p>ج) جلوگیری از کسب امتیاز <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	<p>۵۶</p>
<p>دو فاز مهم دفاعی هندبال کدامند؟</p> <p>الف) فاز برگشت و آغاز به دفاع <input type="checkbox"/></p> <p>ب) فاز برگشت و آغاز حمله و دفاع سازمان یافته <input type="checkbox"/></p> <p>ج) دفاع سازمان یافته <input type="checkbox"/></p> <p>د) موارد الف و ج <input type="checkbox"/></p>	<p>۵۷</p>
<p>در موقعیت دفاع فردی بازی هندبال در برابر مهاجم راست دست چگونه باید عمل کرد؟</p> <p>الف) دست راست روی توپ و دست چپ روی پهلو <input type="checkbox"/></p> <p>ب) دست راست روی پلو و پای مخالف جلو مهاجم <input type="checkbox"/></p> <p>ج) دست چپ روی توپ و دست راست روی پهلو <input type="checkbox"/></p> <p>د) دست چپ روی پهلو و پای مخالف جلو مهاجم <input type="checkbox"/></p>	<p>۵۸</p>
<p>سیستم دفاعی هندبال که تیم رو به رو شوت زن راه دور ندارد و با خط زن از میان مدافعان سعی در کسب نتیجه می کند؟</p> <p>الف) ۵:۱ <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ۶:۰ <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ۴:۲ <input type="checkbox"/></p> <p>د) ۳:۳ <input type="checkbox"/></p>	<p>۵۹</p>
<p>در تکنیک فینت اگر می خواهید از سمت چپ مدافع عبور کنید چه حرکتی را باید انجام دهید؟</p> <p>الف) بعد از جفت با یک حرکت بالاتنه، حریف را به سمت راست بیاورید. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) سریع پای راست خود را در کنار پای راست او قرار دهید. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) پای چپ خود را کنار پای راستان بگذارید. <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد صحیح می باشد. <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۰</p>
<p>نکته اصلی در تاکتیکی فردی هندبال چیست؟</p> <p>الف) تصمیم گرفتن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کنترل توپ <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ضد حمله <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۱</p>
<p>در بازی هندبال تا زمانی که ایستاده‌اید می توانید توپ را نگه دارید در چه صورت تخلف محسوب می شود و مجازات آن چیست؟</p> <p>الف) بیشتر از سه ثانیه نباشد- پنالتی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) اجازه ندارید- پرتاب آزاد <input type="checkbox"/></p> <p>ج) بیشتر از سه ثانیه نباشد- پرتاب آزاد <input type="checkbox"/></p> <p>د) رانینگ شود- پنالتی <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۲</p>

<p>در کدامیک از موارد زیر بازیکن مدافع مجاز نیست خارج از قوانین و مقررات هندبال عمل کند و مجازات آن چیست؟</p> <p>الف) از دست برای سرد کردن توپ استفاده کند- پرتاب آزاد برای تیم مهاجم <input type="checkbox"/></p> <p>ب) از منطقه جریمه برای انجام دفاع استفاده و از موقعیت شانس قطعی گل جلوگیری کند- پرتاب پنالتی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) با پاها به توپ ضربه بزند یا برخورد کند- پرتاب آزاد برای تیم مدافع <input type="checkbox"/></p> <p>د) بیرون از منطقه جریمه بایستد- پرتاب پنالتی <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۳</p>
<p>ورزشکار نخبه‌ای که رهبری عملیات ورزش باستانی را برعهده دارد و ورزشکاران داخل گو مکلف به پیروی از ایشان هستند؟</p> <p>الف) مرشد <input type="checkbox"/> ب) میاندار <input type="checkbox"/> ج) سردم <input type="checkbox"/> د) موارد الف و ب <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۴</p>
<p>کدامیک از موارد زیر جزء آداب و رسوم ورزش باستانی نیست؟</p> <p>الف) اظهار فروتنی <input type="checkbox"/> ب) دعا کردن <input type="checkbox"/> ج) احترام به دیگران <input type="checkbox"/> د) سلام کردن <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۵</p>
<p>در ورزش زورخانه سردم به چه معناست؟</p> <p>الف) ورزشکار نخبه و رهبر عملیات <input type="checkbox"/> ب) سکوی نسبتاً مرتفعی است که طاق‌های هلالی یا مربع شکل دارد <input type="checkbox"/></p> <p>ج) محلی منزله و قابل احترام است. <input type="checkbox"/> د) موارد ب و ج <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۶</p>
<p>یکی از اصلی‌ترین و مهمترین تجهیزات پیاده‌روی در کوهستان می‌باشد؟</p> <p>الف) کفش <input type="checkbox"/> ب) ظرف آب و غذا <input type="checkbox"/> ج) پوشاک و کوله پشتی <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۷</p>
<p>کدامیک از موارد زیر جزء وظایف سرپرست کوه‌پیمایی در حین اجرای برنامه می‌باشد؟</p> <p>الف) شناسایی منطقه مورنظر <input type="checkbox"/> ب) پیش‌بینی هزینه و تأمین اعتبار اجرای برنامه <input type="checkbox"/></p> <p>ج) پیگیری موارد مالی و تدارکات باقی مانده <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۸</p>
<p>هنگام دوچرخه‌سواری کدامیک از موارد زیر موجب می‌شود قدرت پای شما بیشتر شده و به حفظ تعادل کمک کند؟</p> <p>الف) از کفش دو چرخه و گیره کفش استفاده کنید. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) در حین زدن پا را با فشار به سمت عقب برانید. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) یک پا روی گیره و یک پا روی پدال به طرف پایین فشار دهید. <input type="checkbox"/></p> <p>د) در حین زدن پا را با فشار به سمت جلو برانید. <input type="checkbox"/></p>	<p>۶۹</p>
<p>انتخاب نوع دوچرخه به چه عواملی بستگی دارد؟</p> <p>الف) شتاب و سرعت بالایی داشته باشد. <input type="checkbox"/> ب) کیفیت دوچرخه <input type="checkbox"/></p> <p>ج) کاربرد بسیار بالایی داشته باشد. <input type="checkbox"/> د) کارایی و علاقه <input type="checkbox"/></p>	<p>۷۰</p>
<p>ضربه هوایی در بازی والیبال به چه معناست؟</p> <p>الف) همان آبشار است. <input type="checkbox"/> ب) رد کردن آسان توپ از روی تور <input type="checkbox"/></p> <p>ج) حمله مقدماتی است. <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	<p>۷۱</p>
<p>برای رد کردن توپ از روی تور والیبال چگونه عمل کنیم؟</p> <p>الف) از تمام نیروی عضلانی بدن با خم کردن زانوها به سمت جلو <input type="checkbox"/></p> <p>ب) از چه تکنیکی در هنگام رد کردن توپ از روی تور استفاده کنیم. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) با ضربه زدن به توپ در جهت حرکت توپ و حرکت به جلو <input type="checkbox"/></p> <p>د) مورد الف و ج <input type="checkbox"/></p>	<p>۷۲</p>
<p>وظایف بازیکنان در مرحله اول بازی والیبال کدامند؟</p> <p>الف) پاس- حمله <input type="checkbox"/> ب) پوشش زمین- رساندن توپ به پاسور <input type="checkbox"/></p> <p>ج) رساندن توپ به پاسور- پاس <input type="checkbox"/> د) پاس- پوشش زمین <input type="checkbox"/></p>	<p>۷۳</p>

۷۴	<p>مفاهیم کلیدی حمله و دفاع تیمی بازی والیبال چیست؟</p> <p>الف) شناخت نحوه چرخش بازیکنان در زمین <input type="checkbox"/> (ب) شناخت مناطق مختلف زمین با نام آنها <input type="checkbox"/></p> <p>ج) شناخت مسئولیت‌های هر منطقه از زمین <input type="checkbox"/> (ج) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۷۵	<p>توپ را به چه کسی پاس بدهم، کجا باید بدم، آیا اجازه دریل کردن دارم و... مربوط به کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟</p> <p>الف) توانایی و ابتکار معلم <input type="checkbox"/> (ب) طراحی بازی‌های تکنیکی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) طراحی بازی‌های تاکتیکی و کوچک <input type="checkbox"/> (د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۷۶	<p>ابعاد مربع‌های تور دروازه - عمق بالای دروازه - عمق پایین دروازه هندبال چقدر است؟</p> <p>الف) <math>10 \times 10 - 100 \text{ cm} - 150 \text{ cm}</math> <input type="checkbox"/> (ب) <math>5 \times 5 - 150 \text{ cm} - 100 \text{ cm}</math> <input type="checkbox"/></p> <p>ج) <math>5 \times 10 - 100 \text{ cm} - 150 \text{ cm}</math> <input type="checkbox"/> (د) <math>10 \times 10 - 150 \text{ cm} - 100 \text{ cm}</math> <input type="checkbox"/></p>
۷۷	<p>کدامیک از بازی‌های زیر برای آمادگی جسمانی در هندبال کارآیی دارد؟</p> <p>الف) وسطی دو توپه <input type="checkbox"/> (ب) پاس بگیر یار اضافه کن <input type="checkbox"/></p> <p>ج) توپ بزن <input type="checkbox"/> (د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۷۹	<p>طبق ماده ۷۸ آیین‌نامه اجرایی مدارس تذکر و اخطار شفاهی به طور خصوصی و شفاهی در حضور دانش‌آموزان کلاس برعهده چه کسی می‌باشد؟</p> <p>الف) اخطار شفاهی برعهده معلم و تذکر در حضور دانش‌آموزان برعهده مدیر <input type="checkbox"/> (ب) هر دو برعهده معلم و مربی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) هر دو برعهده مدیر <input type="checkbox"/> (د) اخطار شفاهی برعهده، مدیر و تذکر در حضور دانش‌آموزان برعهده سالم <input type="checkbox"/></p>
۸۰	<p>قصور و سهل‌انگاری دانش‌آموزان نسبت به انجام وظایف تخلف..... و علت تخلف چگونه بررسی می‌گردد.</p> <p>الف) تخلف محسوب نمی‌شود - والدین باید در جستجوی انگیزه و علت تخلف اقدام می‌نمایند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) تخلف محسوب می‌شود - مدیر، شورا و معاونان و مربیان در جستجوی انگیزه و علت تخلف اقدام می‌نمایند. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) تخلف محسوب نمی‌شود اگر والدین نسبت به رفع علت و انگیزه تخلف اقدام نمایند. <input type="checkbox"/></p> <p>د) هیچ کدام <input type="checkbox"/></p>
۸۱	<p>مدیران مدارس چه موقع باید نسبت به بیمه حوادث دانش‌آموزان اقدام نمایند و چگونه؟</p> <p>الف) قبل از سال تحصیلی و راهنمایی خانواده آنها <input type="checkbox"/></p> <p>ب) قبل از سال تحصیلی و راهنمایی دانش‌آموزان <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ابتدای سال تحصیلی و راهنمایی دانش‌آموزان <input type="checkbox"/></p> <p>د) ابتدای سال تحصیلی و راهنمایی دانش‌آموزان و خانواده آنها <input type="checkbox"/></p>
۸۲	<p>ارکان و شوراها مدرسه کدامند؟</p> <p>الف) مدیر - معاونین - نماینده شورای معلمان - شورای دانش‌آموزان <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مدیر - معاونین - شورای دانش‌آموزی - شورای معلمان <input type="checkbox"/></p> <p>ج) مدیر - شورا و انجمن اولیا و مربیان - شورای معلمان - شورای دانش‌آموزی <input type="checkbox"/></p> <p>د) مدیر شورا - معاونین - نماینده انجمن اولیا و مربیان به انتخاب انجمن <input type="checkbox"/></p>
۸۳	<p>مدیر مدرسه جهت تحقق اهداف مصوب دوره تحصیلی تلاش می‌کند که.....؟</p> <p>الف) برنامه ریزی مناسب برای مدرسه و کارکنان آنان داشته باشد .</p> <p>ب) به گونه ای که ارزیابی عملکرد سال تحصیلی بیانگر ارتقا و رشد کیفی و مطلوب دانش‌آموزان در ابعاد مختلف باشد .</p> <p>ج) با استفاده بهینه از منابع مالی دولتی شرایط لازم برای مدرسه را فراهم کند .</p> <p>د) با برنامه ریزی ، شورای مدرسه ، انجمن اولیا و مربیان، شورای معلمان و شورای دانش‌آموزان را تشکیل دهد .</p>



<p>کدامیک از اهداف زیر جزء مفهوم اصلی علمی در پایه هفتم می باشد؟</p> <p>الف: آشنایی با ایمنی بازی و ورزش در طبیعت</p> <p>ب: آشنایی با آسیب های عمومی رایج در ورزش</p> <p>ج: توجه به سلامتی و نکات بهداشتی تغذیه و ایمنی در ورزش</p> <p>د: آشنایی با مهارت های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه ورزش های انتخابی</p>	<p>۸۴</p>
<p>یکی از مهمترین انگیزه های درونی برای شرکت در فعالیت های جسمانی می باشد؟</p> <p>الف) دانستنی ها و رفتار مورد انتظار افراد در مورد آمادگی جسمانی</p> <p>ب) کسب دانش و اطلاعات عمومی درباره آمادگی جسمانی</p> <p>ج) دستیابی به یک زندگی سالم از طریق بالا بردن آمادگی جسمانی</p> <p>د) همه موارد</p>	<p>۸۵</p>
<p>توان جزء کدام یک از قابلیت های آمادگی جسمانی می باشد؟</p> <p>الف) اجرا ب) اجرا یا مهارت ج) سلامتی د) مهارت</p>	<p>۸۶</p>
<p>کدام یک از جملات زیر در مورد سرعت صحیح نمی باشد؟</p> <p>الف) ویژگی سرعت ارثی و ژنتیکی می باشد</p> <p>ب) با انجام تمرینات می توان قابلیت های ارثی و ژنتیکی سرعت را توسعه بخشید</p> <p>ج) به توانایی هرچه سریع تر بدن یا قسمتی از آن در یک دامنه حرکتی سرعت گفته می شود</p> <p>د) همه موارد صحیح می باشد</p>	<p>۸۷</p>
<p>موضوعات آمادگی جسمانی در پایه هشتم چیست؟</p> <p>الف) اجزای مرتبط با سلامت و توان انفجاری پاها</p> <p>ب) اجزای مرتبط با سلامت و چابکی</p> <p>ج) اجزای مرتبط با سلامت و سرعت</p> <p>د) اجزای مرتبط با چابکی و توان انفجاری پاها</p>	<p>۸۸</p>
<p>کدام یک از موارد زیر در مورد افزایش فعالیت های جسمانی روزانه صحیح نمی باشد؟</p> <p>الف) شرکت در برنامه های فعالیت های جسمانی</p> <p>ب) داشتن یک الگوی زندگی در فعالیت های جسمانی و روزانه</p> <p>ج) موثر بودن وراثت، تغذیه، استراحت و... بر افزایش فعالیت های روزانه</p> <p>د) موارد ب و ج</p>	<p>۸۹</p>
<p>کدام یک از موارد زیر از فواید جسمانی فعالیت بدنی می باشد؟</p> <p>الف) کمک به رشد و توسعه توانایی های جسمانی حرکتی در کودکان و نوجوانان</p> <p>ب) بهبود تندرستی و سلامت</p> <p>ج) افزایش نشاط و شادابی</p> <p>د) موارد الف و ب</p>	<p>۹۰</p>
<p>مهم ترین نگرانی در این آسیب، آسیب به اعضای داخلی و احتمال عفونت است؟</p> <p>الف) ساییدگی ب) سوراخ شدگی ج) بریدگی د) قطع شدگی</p>	<p>۹۱</p>
<p>شرط اصلی پرداختن به فعالیت های ورزشی چیست؟</p> <p>الف) ایمنی و حفظ سلامت جسمانی افراد در ضمن آموزش و تمرین</p> <p>ب) ایمن سازی فضاها و اماکن ورزشی</p> <p>ج) شناخت آسیب ها و مشکلات جسمی دانش آموزان با توجه به فرم گواهی سلامت</p> <p>د) علاقه مند بودن دانش آموزان به انجام فعالیت های ورزشی و حفظ سلامت جسمانی افراد</p>	<p>۹۲</p>

۹۳	از مهمترین عواملی که می توانند بر توانایی و اجرای دانش آموزان تاثیر دارند؟ الف) گرما، تغذیه، سرما ب) گرما، سرما، آلودگی هوا ج) کفش و لباس، گرما، سرما د) آلودگی هوا، کفش، لباس
۹۴	مقدار انرژی مصرفی برای فعالیت نشستن و راهپیمایی با سرعت معمولی به ترتیب چقدر است؟ الف) ۰/۰۲۰ - ۰/۰۱۰ ب) ۰/۰۲۲ - ۰/۰۲۰ ج) ۰/۰۲۲ - ۰/۰۰۸ د) ۰/۰۲۰ - ۰/۰۰۸
۹۵	در صورتی که BMI D یک فرد ۳۴/۹ - ۳۰ باشد توصیف شاخص فرد چگونه می باشد؟ الف) چاقی (ب) اضافه وزن (ج) چاقی درجه یک (د) چاقی درجه دو
۹۶	کدامیک از جملات زیر صحیح نمی باشد؟ الف) نوع خاصی از رژیم غذایی و مکمل های غذایی اثر فوق العاده ای در توانایی ورزشکار دارد ب) رژیم غذایی خوب به ورزشکار قدرت فوق العاده ای نمی دهد ج) کربوهیدرات ها اولین و کارآمدترین منبع سوخت برای بدن است د) در طول زمان فعالیت حداقل سه لیوان شیر در رژیم غذایی روزانه داشته باشید
۹۷	بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان ..... است؟ الف) وعده های غذایی نامنظم (ب) مصرف زیاد غذاهای آماده ج) حذف صبحانه (د) مصرف بی رویه تنقلات
۹۸	عامل مهم در سلامت روانی افراد کدام یک از موارد زیر می باشد؟ الف) هیجان (ب) استرس (ج) اضطراب (د) همه موارد