

بانک سوالات کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی (متوسطه دوم)

ردیف	سوالات	الف	ب	ج	د
۱	شایستگیهای قابل کسب و استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم چیست؟	به دست آوردن سواد جسمانی	بدست آوردن سواد حرکتی	مسئولیت پذیری نسبت به بهبود عملکرد جسمانی	هر سه مورد
۲	در روش تدریس تربیت بدنی شاگرد محور(غیر مستقیم)نقش معلم ورزش چگونه است؟	کارمعلم تقویت مثبت و بازخورد مستمر است	معلم سعی میکند باتوضیح و نمایش عملی محتوی را آموزش داده و تمرین و ارتقاء سطح مهارت با دانش آموزان است	معلم درس را سازمان میدهد و نقش هدایتگر دارد	الف و ج
۳	تلاش معلم تربیت بدنی درانتخاب وبه کارگیری روش تدریس درس تربیت بدنی باید به چه چیز معطوف باشد؟	انتخاب روش تدریس مستقیم(معلم محور)	مشارکت و فعالیت مستمر دانش آموزان	انتخاب روش تدریس غیر مستقیم(شاگرد محور)	انتخاب رویکردهای(فعال_ غیر فعال) تربیت بدنی
۴	کدام یک از گزینه های زیر تعریف ارزشیابی مستمر است؟	سازنده و رشد دهنده	مکرر و پیوسته	پویائی و گستردگی	مکمل و مکرر
۵	از ویژگیهای کدام ارزشیابی است؟(پویائی و گستردگی)	ارزشیابی ورودی	ارزشیابی مستمر(تکوینی)	ارزشیابی پایانی	ارزشیابی تکمیلی
۶	اهمیت ارزشیابی مستمر در چیست؟	دسته بندی دانش آموزان	ارائه بازخورد به معلم و ورزش	تشخیص دانش آموزان ضعیف از قوی	تشخیص تفاوت های فردی دانش آموزان
۷	در ارزشیابی ونمره گذاری درس تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم سهم هر یک از ارزشیابی ها چقدر است؟	ارزشیابی مستمر ۶۰٪/ارزشیابی پایانی ۴۰٪	ارزشیابی مستمر ۴۰٪/ارزشیابی پایانی ۶۰٪	ارزشیابی ورودی و مستمر ۶۰٪/ارزشیابی پایانی ۴۰٪	ارزشیابی ورودی و مستمر ۴۰٪/ارزشیابی پایانی ۶۰٪
۸	روش سنجش و ارزیابی مهارتهای حرکتی و بازی های ورزشی در ارزشیابی مستمر چگونه است؟	آزمونهای مهارتی	آزمون مهارتهای ورزشی و مشاهده رفتار	مشاهده رفتار	پروژه و آزمونهای مهارتی
۹	در ارزشیابی پایانی ، آمادگی جسمانی چه مقدار از نمره دانش آموز را به خود اختصاص میدهد؟	نمره بدون اجرای بخش اختیاری	نمره در صورت اجرای بخش اختیاری (تفریحات سالم در طبیعت)	نمره ۶	الف و ب
۱۰	کارنمای فعالیتهای ورزشی خارج از مدرسه توسط چه کسی تکمیل میشود و نظارت آن برعهده کیست؟	توسط دانش آموز تکمیل و نظارت اولیا	توسط مربی باشگاه تکمیل و نظارت اولیا	توسط اولیا تکمیل و نظارت مدرسه	توسط مربی باشگاه تکمیل و نظارت دبیر ورزش
۱۱	کدام گزینه از نمونه ها و روشهای سنجش و ارزشیابی تربیت بدنی در قالب پروژه نمی باشد؟	سخنرانی	بازدید علمی	ضبط مصاحبه	گزارش تحقیق
۱۲	کدام یک از گزینه های زیر مربوط به بخش اختصاصی محتوای آموزشی درس تربیت بدنی میباشد؟	زندگی فعال	رفتارهای فردی و اجتماعی در ورزش	آمادگی جسمانی و حرکتی	هر سه مورد
۱۳	در بخش توسعه شیوه زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه آموزشی تربیت بدنی ، کدامیک از گزینه ها دارای اهمیت بیشتری است؟	تامین سلامت	زندگی شاداب	ارتقای کیفیت زندگی	الف و ج

۱۴	کدامیک از گزینه های زیر جزو عناوین وموضوعات آموزشی درس تربیت بدنی در مبحث زندگی فعال نمی باشد؟	فعالیت جسمانی هنگام بیماری	حفظ طبیعت ومنابع طبیعی	سبک زندگی من	تغذیه ورزشی(مکملها ومواد انرژی زا)
۱۵	درمواقعی که به هر دلیل امکان فعالیت عملی دانش آموزان وجود ندارد و مجبور به ماندن در کلاس هستید کدامیک از راهکارهای زیرجهت تدریس موضوعات شناختی پیشنهاد میگردد؟	کنفرانس وگفتگو	مباحثه کلاسی	بارش فکری	هر سه مورد
۱۶	کدام گزینه برای فعالیت ورزشی درمورد دانش آموزان چاق مناسب ترین است ؟	فعالیتهای هوازی متوسط توام با ورزشهای قدرتی	فعالیتهای هوازی سبک تا متوسط به همراه فعالیتهای تفریحی	فعالیتهای هوازی متوسط تا سنگین به همراه فعالیتهای تفریحی	فعالیتهای هوازی خیلی سبک به همراه بازی
۱۷	کدام گزینه به ترتیب درمورد دیابت صحیح میباشد:((دیابتی که درکودکان وجوانان شایع تر است))و((دیابتی که درافراد میانسال وبخصوص دارای اضافه وزن شایع است)):	دیابت نوع یک (غیر وابسته به انسولین) و دیابت نوع دو (وابسته به انسولین)	دیابت نوع دو (غیر وابسته به انسولین) و دیابت نوع یک (وابسته به انسولین)	دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) و دیابت نوع دو (غیر وابسته به انسولین)	دیابت نوع دو) وابسته به انسولین) و دیابت نوع یک(غیر وابسته به انسولین)
۱۸	کدام گزینه صحیح نمی باشد؟	درمورد ورزش افراد دیابتی خصوصا نوع ۲ توصیه پزشک لازم است.	ورزشهایی که قند خون را پائین می آورد برای افراد دیابتی مناسب نیست	ورزشهای هوازی مناسب ترین ورزش برای دیا بتی ها است.	دیابتی ها هنگام ورزش نباید زیاد خسته شوند.
۱۹	درمورد فالیتهای ورزشی دانش آموزان دارای بیماری آسم کدام گزینه صحیح است؟	فعالیت آنان باید گروه عضلات بزرگ را دربر گیرد	هرجلسه تمرین باید ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد	سه تا پنج جلسه تمرین در هفته کافی است	هر سه مورد
۲۰	درجدول دستورالعمل فعالیتهای بدنی با هدف حفظ وتوسعه سلامت ، برای کودکان ۶ تا ۱۷ سال ، روزانه چه مقدار زمان برای فعالیتهای هوازی در نظر گرفته شده است؟	۳۰دقیقه	۴۵دقیقه	۶۰دقیقه	۵۰دقیقه
۲۱	اولین دلیل وانگیزه فعالیت بدنی برای مردم چیست؟	کسب شادابی ونشاط	کسب سلامت	پرکردن اوقات فراغت	الف و ب
۲۲	"وضعیتی از بهزیستی که فرد توانائیهای خودش را می شناسد، به طور موثر وثمربخش کارمیکند وقادر به مشارکت درجامعه خودش است و با استرسهای طبیعی و بهنچار زندگی مقابله میکند"	سلامت جسمی	سلامت اجتماعی	سلامت روانی	سلامت معنوی
۲۳	کدامیک از موارد زیر از دلایل پرداختن به ورزش وفعالیت بدنی درافراد جامعه نیست؟	کسب درآمد	تخلیه پرخاشگری	علاقه به ورزشی خاص	کنترل وزن
۲۴	شایعترین عوارض مصرف مکملها درورزشکاران چیست؟	عوارض کلیوی وکبدی	عوارض ناتوانی جنسی	تغییرات سطح کلسترول	ریزش مو، آکنه ،تومور

۲۵	بهترین توصیه ی شما به عنوان دبیر ورزش به دانش آموزی که علاقه مند به ورزش بدنسازی است چیست؟	مصرف مکملها به شرط تضمین کیفیت آن، و زیر نظر مربی مجرب و متخصص تغذیه بلا مانع است.	رژیم غذایی سالم و مناسب و استراحت کافی بیشتر از مکملها در بهبود عملکرد ورزشی تاثیر گذار است.	تنها افرادی که از نظر پزشک فاقد رشد لازم جسمی بوده و ضعف عضلانی مشهود دارند باتجویز پزشک و زیر نظر متخصص تغذیه مجاز به استفاده از مکملهای سالم و با کیفیت هستند.	همه موارد
۲۶	انتظار از دانش آموزان متوسطه دوم در درس تربیت بدنی بیشتر متوجه چه چیزهایی است؟	توانائی آنان جهت ترویج شیوه زندگی فعال وانجام فعالیتهای ورزشی و مشارکت در برنامه های ورزشی خارج از مدرسه	فراگیری نحوه پر کردن اوقات فراغت خود و به کارگیری راهبردهای مناسب جهت رشد شخصیت خود	توسعه وتکامل رفتارهای فردی و اجتماعی	توسعه وتکامل حرکات بنیادین وگرایش آنان به ورزشهای نیازمند به توانائیهای حرکتی بالاتر
۲۷	به کارگیری راهبردهای تعاملی (الگو دهی _ سخن گفتن معلم _ تقویت کردن و...) برای آموزش ، ارتقاء وتکامل کدامیک از ویژگیها و عملکردهای دانش آموزان به کار میروند؟	رفتارهای فردی	رفتارهای اجتماعی	رفتارهای فردی واجتماعی	مسئولیت پذیری
۲۸	بهترین وساده ترین نوع تقویت چیست؟	تحسین وتشویق کلامی	امتیاز دادن	نمره دهی	جایزه دادن
۲۹	نادیده گرفتن پیش نیازهای اجرائی حرکات ورزشی وعدم توجه به مراحل آموزشی بیانگر کدام خصیصه است؟	بی توجهی فکری/حرکتی	بی احتیاطی جسمانی/حرکتی	بی احتیاطی فکری/حرکتی	بی توجهی جسمانی/ حرکتی
۳۰	وقتی دانش آموزی علی رقم حضور ناجی و رعایت کلیه موارد ایمنی از حضور در قسمت عمیق استخر ترس دارد ، دارای کدام خصیصه نیست؟	شجاعت حرکتی	شجاعت جسمانی	شجاعت روحی/ حرکتی	شجاعت جسمانی/حرکتی
۳۱	دانش آموز برای کسب مسئولیت پذیری باید به ترتیب از کدام سطوح گذر نماید؟	بی مسئولیتی- مشارکت - خویشتن داری	خویشتن داری- مشارکت- بی مسئولیتی	بی مسئولیتی - خویشتن داری - مشارکت	خویشتن داری - بی مسئولیتی - مشارکت
۳۲	مناسب ترین زمان برای آموزش مهارتهای جسمانی وانجام تمرینات آن چه زمانی است؟	ابتدای کلاس	اواسط وقت کلاس	انتهای کلاس	الف و ج
۳۳	مدت زمان اختصاص به تمرینات آمادگی جسمانی در کلاس چه مقدار است؟	از ۱۰ دقیقه شروع تا ۲۰ دقیقه افزایش دهیم	از ۷ دقیقه شروع تا ۱۵ دقیقه افزایش دهیم	از ۱۰ دقیقه شروع تا ۱۵ دقیقه افزایش دهیم	از ۷ دقیقه شروع تا ۱۰ دقیقه افزایش دهیم
۳۴	این شیوه وروش انجام تمرینات آمادگی جسمانی بدلیل ایجاد فضای جدی و بی روح برقراری روابط دوستانه را به حداقل میرساند.	تمرینات ایستگاهی	تمرینات مستقل	تمرینات اینتروال	تمرینات مشارکتی
۳۵	در روش (مشارکت) تمرینات آمادگی جسمانی کدامیک از ویژگیهای فردی دانش آموزان را تقویت میکند؟	عزت نفس ،جاذبه بین فردی	بلوغ عاطفی واحساسی ، دید واقع گرایانه	مهارتهای اجتماعی ،احساس پذیرش از سوی جمع	هر سه مورد

۳۶	در مبحث استقامت قلبی - تنفسی از دانش آموزان کدام پایه انتظار می رود که "با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوازی مناسب خود را انتخاب کند"؟	پایه دهم	پایه یازدهم	پایه دوازدهم	همه موارد
۳۷	در مبحث استقامت قلبی - تنفسی از دانش آموزان کدام پایه انتظار می رود که "با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقا آمادگی قلبی-تنفسی، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند"؟	پایه دهم	پایه یازدهم	پایه دوازدهم	همه موارد
۳۸	حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله گروه عضلانی بزرگ انجام دهد مربوط به کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی است؟	استقامت عضلانی	استقامت قلبی-تنفسی	قدرت عضلانی	الف و ج
۳۹	در مبحث انواع ورزش های هوازی، "پایه روی" جزء کدام یک از گروه ها می باشد؟	فعالیت هایی که با شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند.	برنامه های ورزشی تفریحی که به شدت به مهارت وابسته اند.
۴۰	در مبحث انواع ورزش های هوازی، "شنا" جزء کدام یک از گروه ها می باشد؟	فعالیت هایی که با شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند.	برنامه های ورزشی تفریحی که به شدت به مهارت وابسته اند.
۴۱	در مبحث انواع ورزش های هوازی، "بسکتبال" جزء کدام یک از گروه ها می باشد؟	فعالیت هایی که با شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند.	برنامه های ورزشی تفریحی که به شدت به مهارت وابسته اند.
۴۲	در مبحث انواع ورزش های هوازی، "کوه پیمایی" جزء کدام یک از گروه ها می باشد؟	فعالیت هایی که با شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند.	برنامه های ورزشی تفریحی که به شدت به مهارت وابسته اند.
۴۳	در مبحث انواع ورزش های هوازی، "طناب زدن" جزء کدام یک از گروه ها می باشد؟	فعالیت هایی که با شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند.	برنامه های ورزشی تفریحی که به شدت به مهارت وابسته اند.
۴۴	از آنجا که کنترل شدت در تمرینات استقامت قلبی-تنفسی مهم است، توصیه می شود افراد مبتدی برای شروع تمرینات چه فعالیت هایی را انتخاب کنند؟	فعالیت هایی که با شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به مهارت وابسته نیستند.	فعالیت هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند.	گزینه های الف و ب
۴۵	در مبحث قدرت و استقامت عضلانی از دانش آموزان کدام پایه انتظار می رود که "با بکارگیری آزمون های قدرت و استقامت عضلانی، آن را ارزیابی کند"؟	پایه دهم	پایه یازدهم	پایه دوازدهم	همه موارد
۴۶	میزان نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات در یک انقباض در برابر مقاومت اعمال می کند، تعریف کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی است؟	استقامت عضلانی	استقامت قلبی-تنفسی	قدرت عضلانی	الف و ج
۴۷	میزان نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات در یک انقباض در برابر مقاومت با تکرار بیشتر یا در زمان طولانی تر اعمال می کند، تعریف کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی است؟	استقامت عضلانی	استقامت قلبی-تنفسی	قدرت عضلانی	الف و ج

۴۸	در تمرینات مقاومتی با چند تکرار، فعالیت مقاومتی خواهد شد؟	زیر ۶ تکرار	بین ۶ تا ۱۲ تکرار	۱۵ تکرار	۱۰ تا ۱۲ تکرار
۴۹	برای افزایش قدرت عضلانی میانگین شدت مطلوب تمرین چند درصد یک تکرار بیشینه باید باشد؟	۵۰ درصد	کمتر از ۵۰ درصد	کمتر از ۶۰ درصد	بین ۶۰ تا ۷۰ درصد
۵۰	تمرینات قدرتی جهت بهبود قدرت عضلانی در چند نوبت باید انجام شود؟	۱ نوبت	۷ نوبت	۲ تا ۴ نوبت	۴ تا ۶ نوبت
۵۱	تواتر جلسات در تمرینات قدرتی جهت بهبود آمادگی عضلانی به ویژه در افرادی که آمادگی عضلانی زیر حد متوسط دارند، چند روز در هفته باید باشد؟	۱ روز	۲ تا ۳ روز متوالی	۴ روز	۲ تا ۳ روز غیر متوالی
۵۲	حجم تمرین در فعالیت های قدرتی چگونه محاسبه می شود؟	حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه در تعداد جلسات	حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه در مقدار مقاومت	حاصلضرب یک تکرار بیشینه در تعداد جلسات	حاصلضرب یک تکرار بیشینه در مقدار مقاومت
۵۳	عوامل کاهشدهنده انعطاف پذیری کدام اند؟	افزایش قدرت	افزایش استقامت	افزایش قد	الف و ج
۵۴	در مبحث انعطاف پذیری از دانش آموزان کدام پایه انتظار می رود که "با شناخت نحوه ارزیابی انعطاف پذیری، آن را ارزیابی کند"؟	پایه دهم	پایه یازدهم	پایه دوازدهم	هیچ کدام
۵۵	در مبحث انعطاف پذیری از دانش آموزان کدام پایه انتظار می رود که "با درک روش صحیح حفظ و ارتقای انعطاف پذیری، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند"؟	پایه دهم	پایه یازدهم	پایه دوازدهم	همه موارد
۵۶	در مبحث انعطاف پذیری از دانش آموزان کدام پایه انتظار می رود که "با درک مفهوم انعطاف پذیری، دستورالعمل انجام تمرینات بهبود انعطاف را شرح دهد"؟	پایه دهم	پایه یازدهم	پایه دوازدهم	همه موارد
۵۷	ارزشیابی انعطاف پذیری هر چند وقت یکبار باید انجام شود؟	ارزشیابی پی در پی	هر هفته	هر ۴ تا ۶ هفته یکبار	هر ۳ ماه یکبار
۵۸	در آزمون بازکردن تنه برای سن ۱۵-۱۶ سال ثبت کدام رکورد عالی محسوب میگردد؟	دختران بالاتراز ۶۰ پسران بالاتراز ۶۰	دختران بالاتراز ۵۵ پسران بالاتراز ۵۰	دختران بالاتراز ۶۵ پسران بالاتراز ۵۵	دختران بالاتراز ۶۰ پسران بالاتراز ۵۵
۵۹	کدام گزینه در مورد این آزمون صحیح است؟ ((دانش آموز روی شکم دراز کشیده پیشانی خود را به زمین چسبانده و در حالی که چوب یا طناب یا... در دست خود نگه داشته دستها را کشیده در بالای سرتراحد ممکن بالا می آورد))	باز کردن تنه	بلند کردن شانه	انعطاف تنه	انعطاف شانه
۶۰	کدام رکورد در آزمون بلند کردن شانه برای دانش آموزان ۱۵-۱۶ سال ، زیر متوسط محسوب میگردد و نیاز به تمرین دارد؟	دختران پایین تراز ۳۰ پسران پایین تراز ۲۵	دختران پایین تراز ۳۵ پسران پایین تراز ۲۰	دختران پایین تراز ۲۵ پسران پایین تراز ۲۰	دختران پایین تراز ۴۰ پسران پایین تراز ۳۵
۶۱	کدام گزینه برای برنامه تمرینی جهت افزایش و ارتقاء انعطاف پذیری صحیح می باشد؟	هر حرکت ۶ تا ۸ تکرار و مجموعا ۶۰ تا ۱۲۰ ثانیه هر جلسه ۲۰ تا ۲۵ دقیقه	هر کشش ۲۰ تا ۴۰ ثانیه و حداقل چاهر روز در هفته	۱۰ تا ۱۲ حرکت در یک جلسه هر جلسه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه	کشش تا آستانه درد و سوزش مدت هر کشش ۸ تا ۱۰ ثانیه

۶۲	درمورد حرکات کششی کدام گزینه صحیح نیست؟	هنگام حرکات کششی تنفس کمتر گردد و تمرکز بیشتر بر روی عضلات تحت کشش می باشد.	تا محدوده حرکت کشش دهید نه تا نقطه درد	کشش را ۱۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید	بر عضله هدف تمرکز داشته و حرکات سایر قسمتهای بدن را به حداقل برسانید
۶۳	چه عاملی باعث میشود دانش آموز دوره متوسطه دوم با علاقه بیشتری مهارتهای ورزشی را کسب نموده و در بازیهای ورزشی داخل و خارج مدرسه شرکت کند؟	برگزاری مسابقات و رقابتهای ورزشی بین مدارس	استفاده از فیلم ورزشکاران حرفه ای برای آموزش	امکان انتخاب ورزش مورد علاقه خود	برگزاری مسابقات و رقابتهای بین کلاسی
۶۴	چه عاملی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش آموزان باعث ارتقاء تفکر، پیش بینی، تصمیم گیری، پویایی گروهی، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش آموزان میشود؟	شرکت در مسابقات کلاسی	تجربه تمرینات حرفه ای	شرکت در مسابقات باشگاهی	درک بازیها
۶۵	استفاده از بازی در ساعت درس تربیت بدنی در چه صورت باعث رشد و تقویت مولفه های ذهنی، فکری، و رفتاری دانش آموز خواهد شد؟	تغییر در بازی و آسانتر کردن آن	لذت بخش تر کردن بازی	سخت تر کردن بازی برای به چالش کشیدن تواناییهای فکری و ذهنی دانش آموز	الف و ب
۶۶	کدام گزینه جزء مراحل آموزش مهارتهای حرکتی و ورزشی نیست؟	توضیح و نمایش	تقویت مثبت و انگیزش	تکرار و تمرین	هدایت و بازخورد
۶۷	کلید یادگیری مهارتهای حرکتی ورزشی چیست؟	تمرین	بازخورد	انگیزش	نمایش
۶۸	جهت تحریک مغز برای یادگیری و ایجاد انگیزه و تمرکز بیشتر قبل از اجرای هر تمرین دانش آموز باید چه چیز را درک کند؟	روش انجام صحیح آن تمرین را	سودمندی آن تمرین را	نحوه اجرای صحیح تکنیک را	نحوه شروع و پایان تمرین را
۶۹	کدام یک از گزینه های زیر جزء ویژگیهای یک تمرین مناسب نیست؟	هدف دار و امتیازی	برنده و بازنده داشته باشد	در شرایط سخت انجام شود	با نشاط و لذت بخش باشد
۷۰	استفاده از واژه های کلیدی توسط معلمان با تجربه و خیره در کدام بخش از مراحل آموزش مهارتها کاربرد سازنده دارد؟	توضیح	نمایش	تکرار و تمرین	هدایت (بازخورد)
۷۱	نقطه شروع در مسیر موفقیت ورزشی چیست؟	استعداد	تمرین و تکرار	انگیزه	سخت کوشی
۷۲	مسئولیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه ای با کیست؟	مدیر مدرسه	معاونت پرورشی	شورای مدرسه	دبیر ورزش
۷۳	در ورزش بسکتبال هر عمل غیر ورزشی که توسط هر یک از نفرات وابسته به تیم انجام شود چه نام دارد؟	خطای تیمی	خطای فنی	خطای فردی	خطای عمد
۷۴	در ورزش بسکتبال (شوتهای جریمه) چیست؟	پس از اینکه تعداد خطاهای هر تیم در هر پریود به ۵ رسید پس از آن به ازای هر خطا دو پرتاب به بازیکنی که روی آن خطا صورت گرفته داده میشود	پس از اینکه تعداد خطاهای هر تیم در هر کوارتر به ۴ رسید پس از آن به ازای هر خطایک پرتاب به بازیکنی که روی آن خطا صورت گرفته داده میشود	پس از اینکه تعداد خطاهای هر تیم در هر پریود به ۴ رسید پس از آن به ازای هر خطا دو پرتاب به بازیکنی که روی آن خطا صورت گرفته داده میشود	پس از اینکه تعداد خطاهای هر تیم در هر کوارتر به ۵ رسید پس از آن به ازای هر خطا دو پرتاب به بازیکنی که روی آن خطا صورت گرفته داده میشود

۷۵	دربازی بسکتبال (تخلف) چیست؟	تخطی از قانون	خطاهائی که در نتیجه آن توپ در جریان بازی تبدیل به توپ مرده میشود	جریمه تخلف فقط از دست دادن مالکیت توپ است	همه موارد صحیح است
۷۶	در بسکتبال از دست دادن تصادفی توپ به طور ناخواسته را چه میگویند؟	دبل	فامبل	ایربال	جامپ بال
۷۷	در بسکتبال به ترتیب و در مجموع چند پست اصلی و در بسکتبال رسمی و حرفه ای این پست ها به چند پست جداگانه تبدیل می شود؟	۳و۵	۵و۳	۳و۳	۳و۴
۷۸	بازیکن این پست بسکتبال در دفاع معمولاً جانشین مربی در زمین است؟	سانتر	فوروارد قدرتی	گارد	فوروارد
۷۹	کدام بازیکن بسکتبال در زمان دفاع در منطقه رأس دوزنقه (مستطیل) ۳ ثانیه و نزدیک به منطقه پرتاب ۳ امتیازی مستقر می شود؟	گارد	دفاع	فوروارد	سانتر
۸۰	این بازیکن بسکتبال در زمان حمله تنها بازیکن است که به طور معمول پشت به سبد تیم حریف و رو به بازیکن تیم خود بازی می کند؟	سانتر	فوروارد	گارد	فوروارد قدرتی
۸۱	با توجه به انواع شوت هوک کدام گزینه صحیح نیست؟	بازیکن سانتر از شکل بلند شوت هوک استفاده می کند.	بازیکن گارد و فوروارد از شکل کوتاه شوت هوک استفاده می کند.	بازیکن سانتر از شکل کوتاه شوت هوک استفاده می کند.	الف و ب
۸۲	سرعت عکس العمل بالا جزء کدامیک از ویژگی های ریباند می باشد؟	تکنیکی	تجربی	جسمانی و حرکتی	هیچ کدام
۸۳	مهم ترین اقدام بعد از ریباند به ترتیب ریباند آمادگی فرد برای شوت مجدد و در ریباند حفظ و مالکیت توپ است.	تهاجمی-قدرتی	تدافعی-سرعتی	تدافعی-تهاجمی	تهاجمی-تدافعی
۸۴	در بسکتبال در مورد تغییر مسیر مهاجم با توپ کدام گزینه صحیح نمی باشد؟	مهاجم قبل از نزدیک شدن به مدافع سمت عبور را انتخاب کرده و دست در بیل را مشخص می کند	مهاجم با نزدیک شدن به مدافع زانوها را خم کرده و سرعت در بیل را کم می کند.	مهاجم با نزدیک شدن به مدافع زانوها را خم کرده و ارتفاع در بیل را کم می کند.	الف و ب
۸۵	بازیکن مهاجم از چه مهارتی برای عبور از مدافع مستقیم در یک مسیر باز یا برای فرار از محوطه پر ازدحام زیر سبد و یا پس از یک ریباند تدافعی استفاده می کند؟	فریب	چرخش همراه با در بیل	تغییر مسیر توپ	اسکرین
۸۶	به مجموعه حرکات فردی و گروهی بازیکنان بسکتبال در ایجاد و به کارگیری موقعیت های مناسب برای کسب امتیاز اطلاق می گردد.	سیستم حمله	حمله تیمی	مهارت های حمله ای	سیستم دفاع
۸۷	در بسکتبال ممانعت تکنیکی و بدون خطا از حرکت مدافع توسط بازیکن مهاجم به وسیله یک یا چند هم تیمی بازیکن مهاجم برای رهایی مهاجم جهت ادامه حرکت اطلاق می گردد.	دفاع تیمی	حمله تیمی	اسکرین	تکنیک حمله
۸۸	دفاع تیمی در بسکتبال بر اساس چه اصولی انتخاب می شود؟	توانمندی های جسمانی و قابلیت حرکتی	مهارت های تدافعی گروهی	مهارت های تدافعی فردی	همه موارد
۸۹	پایه ای ترین روش دفاع در بسکتبال کدام گزینه است؟	دفاع انفرادی	دفاع چند نفره	دفاع جاگیری	دفاع همپوشانی

۹۰	کدام گزینه در مورد قوانین فوتسال صحیح نیست؟	تیم داخل زمین با دروازه بان ۵ نفر است.	در صورت اخراج بازیکنان اگر تعداد کمتر از ۳ نفر شود مسابقه تعطیل است.	تعویض نامحدود است و بازیکن تعویض شده به زمین بر نمی گردد.	الف و ب
۹۱	کدام گزینه در بازی فوتسال صحیح نیست؟	هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه ای دارد	زمان استراحت بین دو نیمه نباید از ۱۰ دقیقه تجاوز کند.	هر نیمه ۲۰ دقیقه و احتساب وقت بازی به عهده داور می باشد.	تعداد تعویض ها در طول مسابقه نامحدود است.
۹۲	کدام یک از خطاهای زیر با یک ضربه آزاد مستقیم جریمه می شود؟	پردن روی حریف	گرفتن حریف	هل دادن حریف	همه موارد
۹۳	کدام گزینه در بازی فوتسال با شروع خطای جمع شده ششم به بعد صحیح نمی باشد؟	تشکیل دیوار دفاعی در مقابل ضربه آزاد	زننده ضربه ششم باید مشخص شود.	دروازه بان داخل محوطه جریمه باید حداقل ۵ متر فاصله توپ را رعایت کند.	بازیکنان باید به فاصله ۵ متر از توپ روی خط عرضی قرار گیرند.
۹۴	در ضربه اوت فوتسال کدام گزینه صحیح است؟	فاصله زننده ضربه با دفاع حداقل ۵ متر	زمان ضربه از موقع در اختیار گرفتن توپ تا زدن ضربه ۵ ثانیه است.	با زدن ضربه بازی شروع شده و ضربه رو به جلو می باشد.	الف و ج
۹۵	کدام یک از گزینه های زیر جزء مهارت های تخصصی فوتسال است؟	پاس ساده	شوت بلند	دریبل	دریافت کف پا
۹۶	کدام گزینه در مهارت دریافت کف پای فوتسال صحیح می باشد؟	در مسیر توپ قرار گرفتن	انتخاب پای دریافت	شل کردن مفصل مچ پای دریافت	همه موارد
۹۷	کدام گزینه درباره مهارت پاس لاپ فوتسال صحیح نیست؟	پای ارسال کننده، پنجه زیر توپ و زانو صاف	پای تکیه گاه در کنار و کمی عقب تر از توپ	سر ثابت و چشم ها رو به حریف	همه موارد
۹۸	کدام گزینه علت استفاده از شوت نوک پا در فوتسال است؟	سرعت بالا	دقت بالا	عدم تشخیص جهت توسط دروازه بان	الف و ج
۹۹	کدام گزینه در مهارت شوت نوک پای فوتسال در مورد وضعیت پای ضربه زننده صحیح نمی باشد؟	ضربه به مرکز پشت توپ	زانو خمیده	پنجه کمی بالاتر از پاشنه	پا از عقب به جلو حرکت می کند.
۱۰۰	در خطاهای رایج در ضربه نوک پای فوتسال کدام گزینه صحیح است؟	توپ ارتفاع زیاد پیدا می کند.	ضربه با مفصل زیر انگشتان پا زده می شود.	پای تکیه گاه پشت توپ قرار می گیرد.	گزینه های الف و ب
۱۰۱	کسب مهارت های اردویی چگونه حاصل می شود؟	خواندن اطلاعات	حضور در محیط	تمرین و ممارست	همه موارد