بسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان

معاونت آموزش متوسطه دوره اول

سوالات بخش علمی دوازدهمین دوره جشنواره نوجوان خوارزمی مرحله استان محور سلامت و تربیت بدنی

نام و نام خانوادگی: | پایه تحصیلی: | نام آموزشگاه: | نام شهرستان :

تاریخ آزمون علمی:۱۴۰۵/۰۴/۲۴ | ساعت آزمون علمی:۸:۳۰ | مدت زمان: ۴۰دقیقه | تعداد صفحه: ۳ | تعداد سوال:۴۰

ردیف	دوازدهمین دوره جشنواره نوجوان خوارزمی محور سلامت و تربیت بدنی

۱- تربیت بدنی به چه معناست؟

الف) فقط انجام مسابقات ورزشی

ب) فرایند تعلیم و تربیت از طریق فعالیت‌های جسمانی برنامه‌ریزی شده

ج) تمرین حرفه‌ای ورزشکاران

د) افزایش قدرت عضلات فقط

۲- کدام مورد جزء ابعاد اصلی سلامت است؟

الف) اقتصادی ب) سیاسی ج) روانی د) شغلی

۳- فعالیت بدنی به چه معناست؟

الف) فقط ورزش قهرمانی ب) هر حرکت بدن که باعث مصرف انرژی شود ج) فقط تمرین با وزنه د) مسابقه ورزشی

۴- ورزش نسبت به فعالیت بدنی چه تفاوتی دارد؟

الف) بدون هدف انجام می‌شود

ب) همیشه ساده‌تر است

ج) سازمان‌یافته، هدفمند و قانونمند است

د) انرژی مصرف نمی‌کند

۵- یکی از پیامدهای کم‌تحرکی چیست؟

الف) افزایش آمادگی جسمانی ب) کاهش خطر بیماری‌ها ج) چاقی و ضعف عضلانی د) افزایش انعطاف‌پذیری

۶- آمادگی جسمانی یعنی:

الف) توانایی انجام فعالیت‌ها بدون خستگی بیش از حد

ب) داشتن وزن زیاد

ج) شرکت در مسابقات

د) داشتن عضلات بزرگ

۷- کدام مورد جزء اجزای مرتبط با سلامت آمادگی جسمانی است؟

الف) سرعت ب) چابکی ج) انعطاف‌پذیری د) زمان واکنش

۸- استقامت قلبی ـ تنفسی مربوط به عملکرد کدام دستگاه‌هاست؟

الف) عصبی و عضلانی ب) قلب، ریه و گردش خون ج) استخوان و مفصل د) پوست و ماهیچه

۹- توانایی تولید بیشترین نیرو در یک انقباض عضله چیست؟

الف) استقامت عضلانی ب) قدرت عضلانی ج) سرعت د) انعطاف‌پذیری

۱۰- توانایی تغییر سریع جهت حرکت همراه با حفظ تعادل چیست؟

الف) چابکی ب) قدرت ج) تعادل د) سرعت

۱۱- اصل اضافه بار در تمرین یعنی:

الف) حذف تمرین ب) افزایش تدریجی فشار تمرین برای پیشرفت ج) استراحت کامل د) کاهش فعالیت

۱۲- افزایش ناگهانی شدت تمرین ممکن است باعث چه شود؟

الف) افزایش سلامت ب) کاهش آسیب ج) آسیب‌دیدگی د) افزایش خواب

۱۳- هدف اصلی گرم کردن چیست؟

الف) خسته کردن بدن ب) آماده کردن بدن برای فعالیت اصلی ج) کاهش ضربان قلب د) توقف فعالیت

۱۴- کدام مورد جزء مراحل گرم کردن است؟

الف) فعالیت عمومی ب) خواب ج) تغذیه د) استراحت طولانی

۱۵- سرد کردن پس از ورزش باعث چه می‌شود؟

الف) افزایش ناگهانی ضربان قلب ب) بازگشت تدریجی بدن به حالت طبیعی ج) کاهش انعطاف‌پذیری د) افزایش آسیب

۱۶- مهم‌ترین منبع انرژی بدن کدام است؟

الف) پروتئین ب) ویتامین ج) کربوهیدرات د) مواد معدنی

۱۷- وظیفه اصلی پروتئین‌ها چیست؟

الف) تأمین آب بدن ب) ساخت و ترمیم بافت‌ها ج) تنظیم دمای بدن د) ذخیره چربی

۱۸- کلسیم بیشتر در چه چیزی نقش دارد؟

الف) تولید انرژی ب) استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها ج) افزایش سرعت د) کاهش وزن

۱۹- کم‌آبی بدن چه علامتی دارد؟

الف) افزایش تمرکز ب) تشنگی و خستگی ج) افزایش قدرت د) افزایش وزن

۲۰- برای حفظ وزن مناسب باید:

الف) فعالیت بدنی منظم داشت ب) صبحانه حذف شود ج) آب کمتر مصرف شود د) تحرک کاهش یابد

۲۱- بهداشت فردی یعنی:

الف) رعایت اقدامات برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها ب) فقط ورزش کردن ج) فقط خوابیدن د) فقط تغذیه

۲۲- شستن دست‌ها در کدام زمان مهم است؟

الف) بعد از فعالیت ورزشی ب) فقط صبح ج) فقط شب د) هنگام خواب

۲۳- خواب کافی باعث چه می‌شود؟

الف) کاهش تمرکز ب) افزایش توانایی جسمانی و یادگیری ج) کاهش رشد د) افزایش خستگی

۲۴- ورزش چه اثری بر سلامت روان دارد؟

الف) افزایش استرس ب) کاهش اضطراب ج) کاهش اعتمادبه‌نفس د) کاهش نشاط

۲۵- آسیب ورزشی شامل آسیب به کدام بخش‌هاست؟

الف) فقط پوست ب) عضلات، استخوان‌ها و مفاصل ج) فقط چشم د) فقط قلب

۲۶- کشیدگی عضله بر اثر چیست؟

الف) کشیده شدن بیش از حد عضله ب) خواب زیاد ج) مصرف آب د) گرم کردن

12th Kharazmi Teen Festival

۲۷- یکی از روش‌های پیشگیری از آسیب ورزشی چیست؟

الف) حذف گرم کردن ب) استفاده از تجهیزات استاندارد ج) تمرین بیش از حد د) بی‌توجهی به قوانین

۲۸- کمک‌های اولیه با چه هدفی انجام می‌شود؟

الف) تشدید آسیب ب) حفظ جان و جلوگیری از بدتر شدن آسیب ج) حذف درمان د) افزایش درد

۲۹- در شکستگی باید چه کرد؟

الف) عضو را حرکت داد ب) عضو را بی‌حرکت نگه داشت ج) ورزش را ادامه داد د) فشار وارد کرد

۳۰- مهارت حرکتی یعنی:

الف) حرکت تصادفی ب) اجرای دقیق و هدفمند حرکات بدن ج) فقط دویدن د) فقط پرش

۳۱- راه رفتن و دویدن جزء کدام مهارت هستند؟

الف) دستکاری ب) جابه‌جایی ج) غیرجابه‌جایی د) تعادلی

۳۲- پرتاب و دریافت توپ جزء کدام مهارت است؟

الف) دستکاری ب) جابه‌جایی ج) انعطاف‌پذیری د) سرعت

۳۳- مرحله‌ای که فرد خطای زیاد دارد و تازه مهارت را یاد می‌گیرد چیست؟

الف) خودکار ب) شناختی ج) حرفه‌ای د) تثبیت

۳۴- در مرحله خودکار مهارت چگونه اجرا می‌شود؟

الف) با خطای زیاد ب) با تمرکز بسیار زیاد ج) تقریباً بدون فکر و با دقت بالا د) بدون تمرین

۳۵- تعداد بازیکنان هر تیم والیبال چند نفر است؟

الف) ۴ ب) ۵ ج)۶ د) ۷

۳۶- در والیبال از ساعد بیشتر برای چه کاری استفاده می‌شود؟

الف) دریافت توپ ب) شوت زدن ج) دریبل د) سرویس

۳۷- تعداد بازیکنان هر تیم بسکتبال چند نفر است؟

الف) ۳ ب) ۵ ج) ۶ د) ۷

۳۸- مهم‌ترین مهارت جابه‌جایی توپ در بسکتبال چیست؟

الف) شوت ب) پاس ج) دریبل د) ریباند

۳۹- هدف بازی هندبال چیست؟

الف) عبور توپ از تور

ب) وارد کردن توپ به دروازه حریف

ج) زدن توپ به دیوار

د) حفظ توپ بدون حرکت

۴۰- بازی جوانمردانه شامل کدام مورد است؟

الف) بی‌توجهی به قوانین ب) احترام به داور و حریف ج) اعتراض همیشگی د) رفتار خشن

12 th Kharazmi TeenFestival

موفق باشید