عادی

نمونه برگ ثبت امتیازات مرحله استان

۲۰۵

ثبت اطلاعات دانش آموز

نام دانش آموز: فاطمه سالاری	کد ملی دانش آموز: ۳۱۷۰۲۷۹۸۴۱	نام آموزشگاه: حضرت خدیجه
منطقه ناحیه شهرستان: بردسیر		نوع آموزشگاه (عادی خاص) دولتی
استان: کرمان		تلفن آموزشگاه:
نام مدیر آموزشگاه: خانم افشار		نام دبیر تربیت بدنی: خانم پورتوانا

ثبت امتیازات دانش آموز

خطا های انجام شده

ایستگاه پنجه والیبال: خطا ثبت نمی شود	ایستگاه جابجایی کبسه شنی ۱
ایستگاه دریبل و شوت بسکتبال ۱	ایستگاه عبور از موانع —
ایستگاه دریبل و شوت سه گام هندبال —	تعداد کل خطا های انجام شده: ۲
رکورد دانش آموز: ۱,۰۶,۹۷	رکورد دانش آموز با احتساب خطا: ۱,۰۸,۹۷

امتیاز آزمون عملی از ۶۰:	امتیاز آزمون علمی از ۴۰: ۳۶	امتیاز نهایی از ۱۰۰:

نام و نام خانوادگی داوران: فرزانه سیاری، مهدیه کریمی، فاطمه مهدی زاده، ام البنین هلیرودی، فاطمه تسبیحی — امضاء:

نام و نام خانوادگی ناظر فنی دبیرخانه منطقه ۰ استان کشور): — امضاء:

نام و نام خانوادگی ناظر فنی ستاد منطقه | استان کشور): — امضاء:

بازخورد و ثبت عملکرد دانش آموز

احسان جهانگرد

Scanned with CamScanner

۱		
۲		
۲		
۲		
۲		
۲		
۲		
۲		
۲		

۹	قدرت عضلانی به کدام مورد گفته می‌شود؟ الف) توانایی حرکت دادن مفاصل در دامنه حرکتی زیاد ب) توانایی انجام انقباض‌های مکرر در مدت طولانی ج) بیشترین نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات می‌تواند در یک بار انقباض تولید کند د) توانایی حفظ تعادل هنگام ایستادن	۲
۱۰	کدام یک از فعالیت‌های زیر بیشتر باعث تقویت استقامت عضلانی می‌شود؟ الف) دراز و نشست ب) پرش طول ج) دوی سرعت د) پرتاب توپ	۲
۱۱	کدام مورد از فواید انعطاف‌پذیری محسوب می‌شود؟ الف) کاهش احتمال آسیب‌دیدگی ب) افزایش ضربان قلب ج) افزایش وزن بدن د) کاهش حجم عضلات	۲
۱۲	کدام گزینه نشان‌دهنده ترکیب بدنی مطلوب است؟ الف) چربی زیاد و عضلات ضعیف ب) چربی متعادل، عضلات مناسب و وزن مناسب ج) وزن زیاد و عضلات کم د) وزن کم	۲
۱۳	سرعت در آمادگی جسمانی به چه معناست؟ الف) توانایی حفظ تعادل هنگام حرکت ب) توانایی حرکت دادن بدن یا بخشی از بدن در کوتاه‌ترین زمان ممکن ج) توانایی انجام فعالیت‌های طولانی بدون خستگی د) توانایی تولید بیشترین نیرو در یک انقباض	۲
۱۴	کدام ورزش برای سنجش یا تقویت چابکی مناسب‌تر است؟ الف) فوتبال ب) شنا ج) وزنه‌برداری د) پیاده‌روی	۲
۱۵	کدام گزینه از انواع تعادل است؟ الف) تعادل ایستا و تعادل پویا ب) تعادل سریع و تعادل کند ج) تعادل سبک و تعادل سنگین د) تعادل فردی و تعادل گروهی	۲
۱۶	کدام فعالیت بیشتر به هماهنگی نیاز دارد؟ الف) دریافت و پرتاب توپ ب) دویدن آرام ج) پیاده‌روی د) شناور ماندن در آب	۲
۱۷	توان ترکیبی از کدام دو عامل است؟ الف) استقامت و تعادل ب) انعطاف‌پذیری و هماهنگی ج) قدرت و سرعت د) چابکی و استقامت	۲
۱۸	تفاوت اصلی استقامت قلبی–تنفسی و استقامت عضلانی چیست؟ الف) استقامت قلبی–تنفسی عملکرد قلب و ریه‌ها را نشان می‌دهد، اما استقامت عضلانی توانایی ادامه فعالیت عضلات را نشان می‌دهد. ب) استقامت عضلانی عملکرد قلب و ریه‌ها را نشان می‌دهد، اما استقامت قلبی–تنفسی توانایی ادامه فعالیت عضلات را نشان می‌دهد. ج) استقامت عضلانی فقط به ریه‌ها مربوط است. د) استقامت قلبی–تنفسی فقط به قدرت عضلات مربوط است.	۲
۱۹	اصل اضافه‌بار در تمرین به چه معناست؟ الف) انجام تمرین فقط در یک روز هفته ب) قرار دادن بدن تحت فشاری بیشتر از شرایط عادی برای پیشرفت آمادگی جسمانی ج) انجام تمرین بدون استراحت د) انجام تمرین با بیشترین سرعت ممکن	۲
۲۰	کدام گزینه درباره اصل تدریج صحیح است؟ الف) شدت، مدت و حجم تمرین باید به‌تدریج افزایش یابد. ب) فشار تمرین باید ناگهانی و زیاد شود. ج) تمرین همیشه با یک شدت ثابت انجام شود. د) مدت تمرین هر بار به تدریج کاهش یابد.	۲

Scanned with CamScanner

نام و نام خانوادگی: فاطمه سالاری	اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان	شهرستان/منطقه/ناحیه: بردسیر
نام پدر: محمد	جشنواره جوان خوارزمی	تعدادسوالات: ۴۰
پایه تحصیلی: هشتم	محور تربیت بدنی و سلامت	تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴
نام مدرسه: مدرسه نمونه دولتی حضرت خدیجه	مرحله استانی	ناظر استان: احسان جهانگرد

سوالات	الف	ب	ج	د	سوالات	الف	ب	ج	د
۱		✓			۲۱				
۲		✓			۲۲				
۳				✓	۲۳				
۴	✓				۲۴				
۵				✓	۲۵				
۶		✓			۲۶				
۷				✓	۲۷				
۸		✓			۲۸				
۹			✓		۲۹				
۱۰	✓			✓	۳۰				
۱۱	✓				۳۱				
۱۲		✓			۳۲				
۱۳		✓			۳۳				
۱۴	✓				۳۴				
۱۵	✓				۳۵				
۱۶	✓				۳۶				
۱۷			✓		۳۷				
۱۸	✓				۳۸				
۱۹		✓			۳۹				
۲۰	✓				۴۰				

۳۶ سی و شش

احسان جهانگرد

Scanned with CamScanner