عادی

نمونه برگ ثبت امتیازات مرحله استان

(۲۷)

ثبت اطلاعات دانش آموز

نام دانش آموز: هدیه شمس الدینی	کد ملی دانش آموز: ۳۱۴۰۳۰ ۶۹۵۲	نام آموزشگاه: شهدای خدادادیان
منطقه ناحیه شهرستان: شهربابک	نوع آموزشگاه (عادی خاص) خصوصی	
استان: کرمان	تلفن آموزشگاه:	
نام مدیر آموزشگاه: خانم مدرس	نام دبیر تربیت بدنی: خانم اسدی	

ثبت امتیازات دانش آموز

خطا های انجام شده

ایستگاه پنجه والیبال: خطا ثبت نمی شود	ایستگاه جابجایی کیسه شنی —
ایستگاه دریبل و شوت بسکتبال ۲	ایستگاه عبور از موانع —
ایستگاه دریبل و شوت سه گام هندبال —	تعداد کل خطا های انجام شده: ۲
رکورد دانش آموز: ۱۰۱٫۵۸	رکورد دانش آموز با احتساب خطا: ۱۰۳٫۵۸
امتیاز آزمون عملی از ۶۰:	امتیاز آزمون علمی از ۴۰: ۳۸ — امتیاز نهایی از ۱۰۰:

نام و نام خانوادگی داوران: نرگس سلیمی فرزانه سیار ا / اباذر
هدیه کریمی
فاطمه مهدی زاده
ام البنین حیدری
فاطمه نوروزی

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

نام و نام خانوادگی: هدیه شمس الدینی	اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان	شهرستان/منطقه/ناحیه:
نام پدر: یحیی	جشنواره جوان خوارزمی	تعدادسوالات: ۲۰
پایه تحصیلی: نهم	محور تربیت بدنی و سلامت	تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴
نام مدرسه: شهدای خدابین	مرحله استانی	ناظر استان: احسان جهانگرد

ردیف	سوالات آزمون	بارم
۱	کدام گزینه، مفهوم تربیت بدنی را به درستی بیان می‌کند؟ الف) انجام مسابقات ورزشی برای کسب مقام ب) بخشی از فرایند تعلیم و تربیت که از طریق فعالیت‌های جسمانی برنامه‌ریزی‌شده به رشد همه‌جانبه فرد کمک می‌کند. ج) انجام فعالیت‌های بدنی فقط برای افزایش قدرت عضلات د) مجموعه‌ای از بازی‌های گروهی برای پر کردن اوقات فراغت	۲
۲	عبارت زیر مربوط به کدام یک از ابعاد سلامت است؟ "توانایی کنترل احساسات، تصمیم گیری صحیح و سازگاری با شرایط مختلف زندگی" الف) سلامت جسمانی ب) سلامت روانی ج) سلامت اجتماعی د) همه موارد	۲
۳	کدام گزینه در رابطه با تفاوت تربیت بدنی و ورزش صحیح است ؟ الف) ورزش هر حرکتی است که انرژی مصرف کند ب) فعالیت بدنی فعالیتی هدفمند است ج) فعالیت بدنی برنامه ریزی شده است اما ورزش هر حرکتی است که انرژی مصرف میکند د) فعالیت بدنی هر حرکتی است که انرژی مصرف میکند اما ورزش فعالیت بدنی هدفمند است	۲
٤	چرا به فعالیت بدنی در نوجوانی تاکید زیادی شده است ؟ الف) حساس ترین مرحله رشد انسان ب) بهبود عملکرد قلب و ریه ج) ارتقای سلامت روان و اعتماد به نفس د) همه موارد	۲
٥	فردی که از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار باشد، کدام ویژگی را ندارد؟ الف) فعالیت‌های روزمره را بهتر انجام می‌دهد. ب) کمتر خسته می‌شود. ج) در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر است. د) همیشه در مسابقات ورزشی مقام اول را کسب می‌کند.	۲
٦	استقامت قلبی ـ تنفسی به چه معناست؟ الف) توانایی عضلات برای تولید بیشترین نیرو در یک انقباض ب) توانایی قلب، ریه‌ها و دستگاه گردش خون برای رساندن اکسیژن به عضلات هنگام فعالیت‌های طولانی‌مدت ج) توانایی حرکت مفاصل در دامنه حرکتی مناسب د) توانایی حفظ تعادل هنگام حرکت	۲
۷	کدام گزینه جزو اهمیت استقامت قلبی ـ تنفسی محسوب نمی‌شود؟ الف) بهبود عملکرد ریه‌ها ب) کاهش خطر بیماری‌های قلبی ج) افزایش توان انجام فعالیت‌های طولانی د) افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل	۲
۸	کدام فعالیت برای تقویت استقامت قلبی ـ تنفسی مناسب است؟ الف) بارفیکس ب) دویدن ج) دراز و نشست د) حرکات کششی	۲

Scanned with CamScanner

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: مقدمه شمس الدین
نام پدر: جمید
پایه تحصیلی: نهم
نام مدرسه: شهیدان خطرا دبان

اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان
جشنواره جوان خوارزمی
محور تربیت بدنی و سلامت
مرحله استانی

شهرستان/منطقه/ناحیه:
تعداد سوالات: ۴۰
تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴
ناظر استان: احسان جهانگرد

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

۳۸ از ۴۰ سلامتی شما آرزوی ماست

۴۸

احسان جهانگرد

Scanned with CamScanner