پذیرش مسابقات

خانم

**نمونه برگ ثبت امتیازات مرحله استان**

| ثبت اطلاعات دانش آموز ⑧ | | |
|---|---|---|
| نام دانش آموز: علی معصومی | کد ملی دانش آموز: ۳۰۴۰۹۷۵۹۸۴ | نام آموزشگاه: علوی |
| منطقه ناحیه شهرستان: رستمدار | نوع آموزشگاه (عادی خاص) عادی | |
| استان: گیلان | تلفن آموزشگاه: | |
| نام مدیر آموزشگاه: آقای اسماعیلی | نام دبیر تربیت بدنی: آقای دامغانی | |

| ثبت امتیازات دانش آموز | | |
|---|---|---|
| خطا های انجام شده | | |
| ایستگاه پنجه والیبال: خطا ثبت نمی شود | ایستگاه جابجایی کهسه شنی ۵ | |
| ایستگاه دریبل و شوت بسکتبال ۱+۱ | ایستگاه عبور از موانع ۵ | |
| ایستگاه دریبل و شوت سه گام هندبال ۵ | تعداد کل خطا های انجام شده: ۲ | |
| رکورد دانش آموز: ۱/۰۵/۰۴ | رکورد دانش آموز با احتساب خطا: ۱/۰۲/۰۴ | |
| امتیاز آزمون عملی از ۶۰: | امتیاز آزمون علمی از ۴۰: ۳۶ | امتیاز نهایی از ۱۰۰: |
| نام و نام خانوادگی داوران | | امضاء: |
| نام و نام خانوادگی ناظر فنی دبیرخانه منطقه ، استان کشور) : | | امضاء: |
| نام و نام خانوادگی ناظر فنی ستاد منطقه \| استان کشور) : | | امضاء: |
| بازخورد و ثبت عملکرد دانش آموز | | |

Scanned with CamScanner

| | |
|---|---|
| نام و نام خانوادگی: علی معصومی | اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان<br>جشنواره جوان خوارزمی<br>محور تربیت بدنی و سلامت<br>مرحله استانی |
| نام پدر: محمد | |
| پایه تحصیلی: سوم | |
| نام مدرسه: علوی | |

| | |
|---|---|
| شهرستان/منطقه ناحیه: | |
| تعداد سوالات: ۴۰ | |
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ | |
| 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 | ✓ | | | |

| سوالات | الف | ب | ج | د |
|---|---|---|---|---|
| ۲۱ | | | | |
| ۲۲ | | | | |
| ۲۳ | | | | |
| ۲۴ | | | | |
| ۲۵ | | | | |
| ۲۶ | | | | |
| ۲۷ | | | | |
| ۲۸ | | | | |
| ۲۹ | | | | |
| ۳۰ | | | | |
| ۳۱ | | | | |
| ۳۲ | | | | |
| ۳۳ | | | | |
| ۳۴ | | | | |
| ۳۵ | | | | |
| ۳۶ | | | | |
| ۳۷ | | | | |
| ۳۸ | | | | |
| ۳۹ | | | | |
| ۴۰ | | | | |

۲۶ ✓ سی و شش

Scanned with CamScanner

| | | |
|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی: علی محمدی | اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان | شهرستان/منطقه/ناحیه: |
| نام پدر: محمد | جشنواره جوان خوارزمی | تعداد سوالات: ۳۰ |
| پایه تحصیلی: نهم | محور تربیت بدنی و سلامت | تاریخ امتحان: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴ |
| نام مدرسه: علوی | مرحله استانی | ناظر استان: احسان جهانگرد |

| ردیف | سوالات آزمون | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | کدام گزینه، مفهوم تربیت بدنی را به درستی بیان می‌کند؟<br>الف) انجام مسابقات ورزشی برای کسب مقام<br>ب) بخشی از فرایند تعلیم و تربیت که از طریق فعالیت‌های جسمانی برنامه‌ریزی‌شده به رشد همه‌جانبه فرد کمک می‌کند.<br>ج) انجام فعالیت‌های بدنی فقط برای افزایش قدرت عضلات<br>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"<br>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 ؟<br>الف) ورزش هر حرکتی است که انرژی مصرف کند<br>ب) فعالیت بدنی فعالیتی هدفمند است<br>ج) فعالیت بدنی برنامه ریزی شده است اما ورزش هر حرکتی است که انرژی مصرف میکند<br>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 ؟<br>الف) حساس ترین مرحله رشد انسان ب) بهبود عملکرد قلب و ریه<br>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؟<br>الف) فعالیت‌های روزمره را بهتر انجام می‌دهد. ب) کمتر خسته می‌شود.<br>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؟<br>الف) توانایی عضلات برای تولید بیشترین نیرو در یک انقباض<br>ب) توانایی قلب، ریه‌ها و دستگاه گردش خون برای رساندن اکسیژن به عضلات هنگام فعالیت‌های طولانی‌مدت<br>ج) توانایی حرکت مفاصل در دامنه حرکتی مناسب<br>د) توانایی حفظ تعادل هنگام حرکت | ۲ |
| ۷ | کدام گزینه جزو اهمیت استقامت قلبی ـ تنفسی محسوب نمی‌شود؟<br>الف) بهبود عملکرد ریه‌ها ب) کاهش خطر بیماری‌های قلبی<br>ج) افزایش توان انجام فعالیت‌های طولانی د) افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل | ۲ |
| ۸ | کدام فعالیت برای تقویت استقامت قلبی ـ تنفسی مناسب است؟<br>الف) بارفیکس ب) دویدن ج) دراز و نشست د) حرکات کششی | ۲ |

Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner