



مجموعه سؤالات چهارگزینه‌ای تربیت بدنی

● دانش فنی پایه

● پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه دختران و پسران)

● توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی

● توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (جلد ۱ و ۲)

● توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

● دانش فنی تخصصی

● توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

● عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

سرشناسه : صالحی جوزانی، زهرا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور : مجموعه سؤالات چهارگزینه‌ای تربیت بدنی / پدیدآورندگان : زهرا صالحی؛ ویراستار نجمه موسوی.
مشخصات نشر : تهران : انتشارات چهارخونه، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص. : ۲۲×۲۹ س. م.
شابک : 978-600-305-182-9
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
شناسه افزوده : موسوی، نجمه السادات، ۱۳۷۰ - ویراستار
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۵۰۰۹۹

مجموعه سؤالات چهارگزینه‌ای تربیت بدنی

- ناشر : انتشارات چهارخونه
- پدید آورنده : زهرا صالحی
- ویراستار : نجمه موسوی
- صفحه آرای : محبوبه شریفی
- حروفچینی : فاطمه مرادی
- لیتوگرافی : امیر گرافیک
- چاپ و صحافی : یگانه
- ناظر چاپ : فتوحی
- نوبت چاپ : دهم - پاییز ۱۴۰۲
- شمارگان : ۵۰۰ جلد
- قیمت : ۲۸۰۰۰۰ تومان

فروشگاه اینترنتی : www.4Khooneh.org

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه‌برداری پیگرد قانونی دارد.

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۶۲۰۰۲۶ - ۶۶۹۲۷۷۹۶ - ۶۶۹۲۸۱۷۱

جهت دریافت کتاب از طریق پست به سایت www.4Khooneh.org مراجعه
نموده و یا با شماره تلفن ۰۲۹(۶۶۹۲۸۰۲۱) تماس حاصل فرمایید.

ISBN: 978-600-305-182-9

شابک: ۹۰-۱۸۲-۳۰۵-۶۰۰-۹۷۸

بخش اول: دانش فنی پایه

- فصل اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی ۵
- فصل دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی ۱۲
- فصل سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی ... ۱۴
- فصل چهارم: مبانی اندازه گیری وارزشیابی در تربیت بدنی.. ۱۶
- فصل پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه های ورزشی ۱۷
- پاسخنامه ۱۸

بخش دوم: پرورش مهارت های جسمانی، حرکتی (ویژه دختران و پسران)

- فصل اول: بدن سازی عمومی ۲۳
- فصل دوم: شایستگی های ژیمناستیک (ویژه دختران)..... ۲۶
- فصل دوم: شایستگی های ژیمناستیک (ویژه پسران)..... ۳۱
- فصل سوم: دو و میدانی ۳۴
- فصل چهارم: شنا ۴۰
- فصل پنجم: ورزش هوازی (ویژه دختران) ۴۴
- فصل پنجم: کشتی (ویژه پسران) ۴۶
- پاسخنامه ۴۹

بخش سوم:

توسعه مهارت های چابکی - ذهنی

- فصل اول: دارت ۶۵
- فصل دوم: اسکیت ۶۸
- فصل سوم: شطرنج ۷۳
- فصل چهارم: تنیس روی میز..... ۷۶
- فصل پنجم: بدمینتون ۸۱
- پاسخنامه ۸۵

بخش چهارم: توسعه مهارت های رزمی، هدفی (جلد ۱ و ۲)

- پودمان اول: تیر و کمان ۹۷
- پودمان دوم: تیر اندازی ۱۰۱
- پودمان سوم: کاراته ۱۰۵
- پودمان چهارم: پینت بال ۱۰۸
- پودمان پنجم: تکواندو ۱۱۰
- پاسخنامه ۱۱۴

بخش پنجم:

توسعه مهارت های حرکتی با توپ

- پودمان اول: والیبال ۱۱۹
- پودمان دوم: هندبال ۱۲۷
- پودمان سوم: فوتسال ۱۳۱
- پودمان چهارم: فوتبال ۱۳۵
- پودمان پنجم: بسکتبال ۱۳۸
- پاسخنامه ۱۴۸

بخش ششم:

دانش فنی تخصصی

- پودمان اول: کاربرد رشد حرکتی در ورزش ۱۶۴
- پودمان دوم: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی.. ۱۶۶
- پودمان سوم: توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی ۱۶۸
- پودمان چهارم: کاربرد آزمون های ورزشی ۱۷۱
- پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی.... ۱۷۴
- پاسخنامه ۱۷۶

بخش هفتم:

توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

- پودمان اول: برنامه ریزی بازی ها و ورزش های سنتی.. ۱۸۲
- پودمان دوم: روان شناسی ورزشی ۱۸۵
- پودمان سوم: برنامه ریزی تغذیه ورزشی ۱۸۸
- پودمان چهارم: برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت) ۱۹۲
- پودمان پنجم: برنامه ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز ۱۹۵
- پاسخنامه ۱۹۷

بخش هشتم:

عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها

- پودمان اول: برنامه ریزی تمرین ۲۰۹
- پودمان دوم: پیشگیری از آسیب های ورزشی .. ۲۱۲
- پودمان سوم: جدول مسابقات ورزشی ۲۱۶
- پودمان چهارم: پیکر سنجی ۲۲۰
- پودمان پنجم: بدن سازی مدرن ۲۲۴
- پاسخنامه ۲۲۶

بخش هشتم:

- سوالات کنکور ۱۴۰۲ ۲۳۷
- پاسخنامه تشریحی کنکور ۱۴۰۲ ۲۴۴

مقدمه ناشر

با عنایت به سرعت پیشرفت و تغییر دانش ورزشی و شناخت بنیادی مهارت‌ها و همچنین با توجه به تغییرات سیستم آموزش دانش‌آموزان هنرستانی و عدم وجود یک منبع مفید درسی، بر آن شدیم تا یک مجموعه‌ی کامل چهارگزینه‌ای از دروس تخصصی پایه‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ تهیه نماییم تا خلاء به وجود آمده در مقطع فنی حرفه‌ای و کاردانش برای دانش‌آموزان رشته تربیت بدنی مرتفع گردد. این مجموعه، شامل قابلیت‌های مهم زیر می‌باشد:

(۱) مطالب و سؤالات چهارگزینه‌ای این مجموعه، قابل استفاده برای دانش‌آموزان فنی حرفه‌ای و کاردانش در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم می‌باشد.

عناوین دروس

دروس سال دوازدهم

دانش فنی تخصصی
توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

دروس سال یازدهم

توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی
(جلد ۱ و ۲)
توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

دروس سال دهم

دانش فنی پایه
پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی
(ویژه دختران و پسران)
توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی

- (۲) سؤالات چهارگزینه‌ای این مجموعه، به صورت طبقه‌بندی شده می‌باشد که دانش‌آموزان محترم می‌توانند مطالب درسی هر بخش را براساس این سؤالات بیاموزند.
- (۳) این مجموعه دارای پاسخ تشریحی می‌باشد که دانش‌آموزان محترم می‌توانند از طریق آن به یادگیری مطالب درسی بپردازند.
- (۴) این مجموعه براساس آخرین ویرایش مطالب درسی مصوب طراحی شده است.
- (۵) با توجه به یکپارچه بودن دروس تخصصی در این مجموعه در قالب یک کتاب، دانش‌آموزان محترم را از تهیه چندین کتاب تخصصی، بی‌نیاز می‌سازد.
- در پایان از همکاری همراه عزیزم خانم بهاره رضا دوست که در تهیه سؤالات بخش توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی مرا یاری نمود قدردانی می‌کنم و امید است این مجموعه شما را هر چه اندک، به اهداف خود نزدیک نماید.

۱ «اجرای یک تکنیک زیبا و ماهرانه مانند حرکت بالانس در ژیمناستیک» براساس کدام یک از اهداف تربیت بدنی تعریف می‌شود؟ (سراسری ۱۴۰۱)

(۱) هدف تکامل جسمی (۲) هدف تکامل شناختی
(۳) هدف تکامل عصبی - عضلانی (۴) هدف تکامل عاطفی یا احساسی
۲ این جمله «استفاده از حرکات ورزشی و تربیت بدنی ابزاری برای پرورش جسم همراه با پرورش روح است» دیدگاه کدام مکتب در خصوص فعالیت ورزشی است؟ (سراسری ۱۴۰۱)

(۱) عمل گرایی (۲) طبیعت گرایی (۳) اصالت وجود (۴) دین مقدس اسلام
۳ گزینه درست در مورد این بُعد از یادگیری که به «درک حرکت‌ها و فعالیت‌های ورزشی» توجه دارد، کدام است؟ (سراسری ۱۴۰۱)
(۱) یادگیری روانی - حرکتی (۲) یادگیری شناختی (۳) یادگیری عاطفی (۴) هر سه مورد
۴ در مورد تمدن باستان، گزینه‌ی صحیح کدام است؟ (سراسری ۱۴۰۰)

(۱) کشتی، اسب‌سواری و تیراندازی اهداف نظامی داشته است.
(۲) تیراندازی برای دفاع در برابر حیوانات وحشی آموزش داده می‌شد.
(۳) ورزش یوگا برای رهایی از شر و شور دنیا اجرا می‌شد.
(۴) بین فعالیت‌های بدنی، ورزشی و حرفه‌ی نظامی‌گری رابطه‌ی نزدیکی برقرار بود.
۵ احترام به داور شامل کدام یک از اهداف تربیت‌بدنی و ورزش است؟ (سراسری ۹۹)

(۱) تکامل شناختی (۲) تکامل جسمی
(۳) تکامل عصبی - عضلانی (۴) تکامل عاطفی یا احساسی
۶ دور جدید بازی‌های المپیک در چه سالی و چند سال بعد از تأسیس کمیته ملی المپیک بود؟ (سراسری ۹۹)
(۱) ۱۸۹۴ - ۲ سال (۲) ۱۸۹۴ - ۳ سال
(۳) ۱۸۹۶ - ۲ سال (۴) ۱۸۹۶ - ۳ سال
۷ در اولین باشگاهی که در تهران تأسیس شد، چه ورزشی و چه مسابقه‌ای انجام می‌شد؟ (کنکور ۹۸)

(۱) اسب‌سواری - چوگان (۲) تیراندازی - اسب‌سواری (۳) چوگان - اسب‌سواری (۴) چوگان - کشتی
۸ حمل مشعل المپیک، از بین چند قاره، در کدام المپیک انجام شد؟ (کنکور ۹۸)
(۱) ۱۹۷۶ - آتلانتا (۲) ۲۰۰۰ - سیدنی (۳) ۲۰۰۸ - پکن (۴) ۲۰۱۶ - ریو
۹ اسم مصدر ورزش از نظر لغوی کدام است؟

(۱) ورزشی (۲) ورزش کردن (۳) ورزشیدن (۴) خودش اسم مصدر است.
۱۰ معادل ورزش در زبان انگلیسی کدام است؟

(۱) Sport (۲) Game (۳) Play (۴) Math

۱۱ از واژه تربیت می‌آید و در حیطه تخصصی ورزش، به تمرین دهنده (انسان و حیوان) اطلاق می‌شود؟
(۱) teacher (۲) Trainer (۳) gamear (۴) Coach

۱۲ تربیت بدنی از نظر دستوری کدام است؟
(۱) مصدر (۲) فعل (۳) اسم (۴) کلمه

۱۳ این جمله از کیست؟ «آنها که اهل خدا هستند، هم ورزش روحی می‌کنند و هم ورزش جسمی»

(۱) امام علی (ع) (۲) امام حسین (ع) (۳) حضرت محمد (ص) (۴) امام خمینی (ره)

۱۴ هدف از بازی کدام است؟

- (۱) ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد
(۳) ایجاد نشاط و رضایت خاطر والدین
(۲) ایجاد نشاط و رضایت مربی
(۴) ایجاد نشاط و رضایت خاطر جامعه

۱۵ کدام جمله زیر صحیح نیست؟

- (۱) بازی لزوماً با فعالیت جسمانی همراه است.
(۳) می تواند در جهت پر کردن اوقات فراغت مورد استفاده قرار گیرد.
(۲) بدون نیاز به وسیله و مکان خاص انجام می پذیرد.
(۴) از وسایل الکترونیکی برای انجام بازی استفاده می شود.

۱۶ کدام گزینه از جمله بازی ها، دسته بندی نمی شود؟

- (۱) وسطی
(۲) هفت سنگ
(۳) گرگم به هوا
(۴) دوچرخه سواری

۱۷ بازی بیشتر در کدام مورد کاربرد دارد؟

- (۱) افزایش آگاهی
(۲) پر کردن اوقات فراغت
(۳) اجتماعی شدن
(۴) یادگیری

۱۸ کدام مورد زیر ریشه در فرهنگ ملتها دارد؟

- (۱) بازی
(۲) گیم
(۳) مهارت زندگی
(۴) مسابقه

۱۹ کدام مورد تعریف گیم است؟

- (۱) مجموعه ای از رقابت های سازمان یافته در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص را گویند.
(۲) بعضی از رقابت ها در یک محدوده مشخص را می گویند.
(۳) بازی هایی در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص را گویند.
(۴) بعضی از بازی ها در یک محدوده زمانی مشخص را گویند.

۲۰ تعریف مسابقه کدام است؟

- (۱) در آن یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیم ها به رقابت می پردازند.
(۲) اسم فاعل است که هر فردی که ورزش می کند اطلاق می شود.
(۳) افراد برای کسب رتبه ای تازه در آن شرکت می کنند.
(۴) گروه ها هر ۴ سال یکبار در آن شرکت می کنند.

۲۱ در کدام بازی هدف از شرکت در آن کسب رکوردی تازه، و یا پیروزی بر حریفان نیست؟

- (۱) مسابقات جام جهانی فوتبال
(۳) مسابقات دوستانه
(۲) مسابقات قهرمانی دو و میدانی
(۴) مسابقات ملی

۲۲ به هر فردی که ورزش می کند چه می گویند؟

- (۱) قهرمان
(۲) ورزشکار
(۳) پهلوان
(۴) جوانمرد

۲۳ هدف از شرکت در مسابقه چیست؟

- (۱) کسب رکوردی تازه، و یا پیروزی بر حریفان است.
(۳) رقابت دوستانه برای نشان دادن مهارت های ورزشی
(۲) رقابت برای رسیدن به پیروزی
(۴) کسب رتبه بهتر از مسابقه قبلی

۲۴ فردی که با هدف رقابت ورزش نمی کند چه نامیده می شود؟

- (۱) قهرمان
(۲) ورزشکار
(۳) ورزش کرده
(۴) پهلوان

۲۵ افراد ورزش کرده در کدام حیطه ها تخصص دارند؟

- (۱) ورزش همگانی - ورزش تخصصی
(۳) ورزش تقویتی - ورزش تخصصی
(۲) ورزش تربیتی - ورزش همگانی
(۴) ورزش تربیتی - ورزش تخصصی

۲۶ فعالیت های ورزشی که با هدف «کسب مهارت های زندگی و تعلیمات عالییه انسانی» و تحت تربیت معلم انجام می شوند در

کدام گزینه محقق می شوند؟

- (۱) ساعات درس مدرسه
(۳) ساعات درس تربیت بدنی
(۲) اوقات فراغت در مدرسه
(۴) اوقات فراغت در تابستان

۲۷ «حیطه ورزش همگانی» معمولاً تحت نظارت چه کسی انجام می‌پذیرد؟

- (۱) شهرداری (۲) سازمان تربیت‌بدنی
(۳) معلم (۴) مربی

۲۸ «فردی که با هدف رقابت ورزش می‌کند» کدام گزینه نشانگر این تعریف است؟

- (۱) قهرمان (۲) ورزشکار (۳) ورزش کرده (۴) پهلوان

۲۹ حیطه تخصصی ورزشکار کدام است؟

- (۱) ورزش همگانی (۲) ورزش تربیتی
(۳) ورزش هدفمند (۴) ورزش حرفه‌ای

۳۰ ورزشکاران آماتور در «حیطه ورزش قهرمانی» کدام هدف را دنبال می‌کنند؟

- (۱) کسب رکورد، مقام و مدال (۲) تمرینات مستمر و حرفه‌ای شدن
(۳) بودن در کنار مربیان خبره (۴) رسیدن به بازی‌های ملی

۳۱ در «حیطه ورزش قهرمانی» قله پیروزی کجاست؟

- (۱) کسب رکورد (۲) بهبود در رکورد
(۳) بر افراشتن پرچم کشور (۴) کسب مقام قهرمانی

۳۲ ورزشکاران تیم‌های ملی و قهرمانان بازی‌های المپیک در کدام حیطه ورزشی گنجانده می‌شوند؟

- (۱) همگانی (۲) تربیتی (۳) حرفه‌ای (۴) قهرمانی

۳۳ ورزشکاران حرفه‌ای با کدام هدف فعالیت‌های ورزشی را دنبال می‌کنند؟

- (۱) کسب درآمد، حرفه و پیشه (۲) کسب درآمد، کسب قهرمانی
(۳) کسب قهرمانی، قهرمان پروری (۴) کسب سلامتی، نشاط و تناسب اندام

۳۴ خانم کیمیا علیزاده در کدام حیطه ورزشی فعالیت می‌کند؟

- (۱) ورزش تربیتی (۲) ورزش همگانی
(۳) ورزش قهرمانی (۴) ورزش تدارکاتی

۳۵ کلمات Philo و Sophia هر کدام به ترتیب از راست به چپ به کدام معنا هستند؟

- (۱) خرد - کلان (۲) دوستدار - فکر کردن (۳) دوستدار - خرد (۴) فکر کردن - خرد

۳۶ تعریف فلسفه از نظر ارسطو کدام است؟

- (۱) جسم و روح (۲) شناخت و معرفت (۳) تفکر و تعقل (۴) پیشرفت و تعالی

۳۷ از دیدگاه فلاسفه کدام خصوصیت انسانی مقدمه بیماری است؟

- (۱) دوگانگی (۲) بی محبتی (۳) عدم تعادل (۴) عدم تعقل

۳۸ کدام گزینه عقیده ارسطو می‌باشد؟

- (۱) تربیت بدنی را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را باهم درگیر می‌کند.
(۲) ورزش را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را باهم درگیر می‌کند.
(۳) روانشناسی را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را باهم درگیر می‌کند.
(۴) فلسفه را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را باهم درگیر می‌کند.

۳۹ تربیت بدنی چگونه فرد را برای زندگی و حیات معقول آماده می‌نماید؟

- (۱) جهت فکری دادن به افراد (۲) ارائه تحصیلات عالیه
(۳) برگرفته شده از بایدها و نبایدهای مشخص (۴) قرار گرفتن تحت تعلم افراد خاص

۴۰ «هر اندیشه‌ای، وقتی درست است که بتواند به کار آید و مشکلی را حل کند.» نشانگر کدام مکتب در خصوص فعالیت‌های ورزشی است؟ معروف‌ترین دانشمندان این مکتب کیست؟

- (۱) عملگرایی - ژان ژاک روسو (۲) طبیعت‌گرایی - ژان ژاک روسو
(۳) طبیعت‌گرایی - جان دیویی (۴) عملگرایی - جان دیویی

۴۱ «آموزش روش حل مسئله با استفاده از آموزش تاکتیک‌های ورزشی.» نمایانگر کدام دیدگاه مکتب در خصوص فعالیت‌های ورزشی است؟

(۱) عملگرایی (۲) طبیعت‌گرایی (۳) اصالت وجود (۴) دین مقدس اسلام
۴۲ «هر آنچه که با طبیعت انسان سازگار باشد، برای وی سودمند و با ارزش است.» معرف کدام مکتب در خصوص فعالیت‌های ورزشی است معروف‌ترین دانشمند این مکتب کیست؟

(۱) عمل‌گرایی - ژان ژاک روسو (۲) طبیعت‌گرایی - ژان ژاک روسو
(۳) طبیعت‌گرایی - جان دیویی (۴) عمل‌گرایی - جان دیویی
۴۳ «آموزش مهارت‌های زندگی در طبیعت، با استفاده از فعالیت‌های ورزشی فضای سرباز» نمایش‌دهنده کدام دیدگاه مکتب در خصوص فعالیت‌های ورزشی است؟

(۱) عملگرایی (۲) طبیعت‌گرایی (۳) اصالت وجود (۴) دین مقدس اسلام
۴۴ «افراد باید آگاهانه نسبت به پیامدهای، انتخاب‌های خود در زندگی، احساس مسئولیت کنند.» نشانگر کدام مکتب در خصوص فعالیت‌های ورزشی است؟ معروف‌ترین دانشمند این مکتب کیست؟

(۱) اصالت وجود - ژان ژاک روسو (۲) عملگرایی - ژان پل سارتر
(۳) اصالت وجود - ژان پل سارتر (۴) عملگرایی - ژان ژاک روسو

۴۵ براساس دیدگاه مکتب اصالت وجود در خصوص ورزش کدام موارد تحقق می‌پذیرد؟

(۱) تقویت و پرورش بدن در جهت تلاش برای تقرب به خداوند است.
(۲) ابزار تربیتی در قالب انواع ورزش‌هاست.
(۳) ابزاری برای پرورش جسم، همراه با پرورش روح است.
(۴) تقویت حس آزادی و استقلال از طریق انتخاب آزادانه مسیر فعالیت‌های ورزشی فرد، براساس استعدادهای ذاتی فرد می‌باشد.

۴۶ ریشه کلمه اسلام کدام معنی را می‌رساند؟

(۱) تسلیم و رضا (۲) تقرب به خدا، پاکی
(۳) صلح، دوستی و آرامش (۴) تعالی و مسلم بودن

۴۷ فلسفه اسلام چیست؟

(۱) تسلیم و رضا (۲) تقرب به خدا، پاکی (۳) صلح، دوستی و آرامش (۴) تعالی و مسلم بودن

۴۸ الگوی فتوت و سمبل فتوت کدام بزرگان دین هستند؟

(۱) حضرت علی - امام حسین (۲) حضرت محمد - حضرت علی
(۳) امام حسن - امام حسین (۴) حضرت محمد - حسنین

۴۹ حاصل جوانمردی و فتوت در کدام صفات آورده شده است؟

(۱) آزادگی، بلند نظری، شجاعت، عفت (۲) عدالت گستری، آزادگی، شجاعت، حکمت
(۳) مناعت طبع، شجاعت، حکمت، عدالت (۴) عفت، شجاعت، حکمت و عدالت

۵۰ کدام ورزش‌ها در صدر اسلام بیشتر مورد توجه قرار می‌گرفت؟

(۱) اسب دوانی، تیراندازی، شنا (۲) تیراندازی، زوبین اندازی، کشتی
(۳) شنا، کشتی، اسب دوانی (۴) زوبین اندازی، اسب دوانی، شنا

۵۱ کدام دانشمند اسلامی تربیت‌بدنی را عنصر اصلی سلامت فکری و جسمی معرفی می‌کند؟

(۱) فارابی (۲) ابوریحان بیرونی (۳) بوعلی سینا (۴) عنصرالمعالی

۵۲ عیاران یا آزاد مردان کدام مورد در ایران هستند؟

(۱) دزدی (۲) فتوت و جوانمردی
(۳) راهزنی (۴) بزرگ منشی و کدخدایی

۵۳ در مورد تعریف تربیت‌بدنی کدام صحیح است؟

(۱) تربیت جسم از طریق پرورش روان (۲) تعلیم و تربیت جسم و روان، از طریق آموزش رشته‌های ورزشی
(۳) انجام فعالیت‌های خود جوش با قوانین اختیاری (۴) متعادل سازی انسان‌ها از طریق روانشناسی

۵۴ کدام گزینه از جامع‌ترین خصوصیات اهداف تربیت‌بدنی و ورزش نیست؟

- (۱) توسعه قابلیت‌های جسمانی
(۲) توسعه قابلیت‌های هوشی
(۳) ایجاد انگیزه قوی برای اجرای ورزش‌ها در همه سطوح
(۴) توسعه توانایی‌های ذهنی، اخلاقی

۵۵ تکامل جسمانی، تکامل شناختی، زیر گروه کدام است؟

- (۱) اهداف ورزش قهرمانی
(۲) اهداف ورزش تخصصی
(۳) اهداف ورزش همگانی
(۴) اهداف تربیت‌بدنی

۵۶ توانایی بازی در یک رشته ورزشی در مدت زمان طولانی (مانند فوتبال - بسکتبال و ...) در زمره کدام یک از اهداف تربیت‌بدنی دسته‌بندی می‌شود؟

- (۱) تکامل عصبی - عضلانی (۲) شناختی (۳) تکامل جسمانی (۴) عاطفی (احساسی)

۵۷ توسعه توانایی بدن، جهت اجرای حرکات با انرژی کمتر و آمیخته با مهارت نشانگر کدام گزینه است؟

- (۱) تکامل عصبی - عضلانی (۲) شناختی (۳) تکامل جسمانی (۴) عاطفی (احساسی)

۵۸ رعایت مقررات و قوانین ویژه هر رشته ورزشی در کدام گزینه نمایش داده شده است؟

- (۱) تکامل عصبی - عضلانی (۲) شناختی (۳) تکامل جسمانی (۴) عاطفی (احساسی)

۵۹ کدام مورد علاوه بر رعایت قوانین بازی‌ها براساس قوانین زندگی آزاد و دموکراتیک به رشد طرز برخورد و ارزش‌های فرد نیز می‌انجامد؟

- (۱) تکامل عصبی - عضلانی (۲) شناختی (۳) تکامل جسمانی (۴) عاطفی (احساسی)

۶۰ ژیمناستیک کدام مورد زیر را بررسی می‌کند؟

- (۱) تکامل عصبی - عضلانی (۲) تکامل جهانی (۳) تکامل شناختی (۴) تکامل احساسی

۶۱ توجه به آثار تربیت‌بدنی به عنوان سبک خوب زندگی کردن کدام گزینه است؟

- (۱) تکامل شناختی (۲) تکامل عضلانی - عصبی (۳) تکامل احساسی (۴) تکامل جسمانی

۶۲ احترام به داور، بازیکنان تیم مقابل، اجرای بازی جوانمردانه در مسابقات کدام گزینه را تداعی می‌کند؟

- (۱) تکامل عصبی - عضلانی (۲) شناختی (۳) تکامل جسمانی (۴) عاطفی (احساسی)

۶۳ در ایران باستان کدام گزینه بیشترین سهم در جشن مهرگان را دارد؟

- (۱) چوگان (۲) اربابه رانی (۳) تیراندازی (۴) کشتی

۶۴ در ایران باستان اجرای کدام گزینه از اهداف نظامی نیست؟

- (۱) چوگان (۲) شنا (۳) تیراندازی (۴) کشتی

۶۵ شکار به چه منظوری در ایران باستان آموزش داده می‌شود؟

- (۱) رفع نیازهای غذایی
(۲) اهداف نظامی
(۳) تفریح
(۴) شرکت در مسابقات جشن مهرگان

۶۶ فعالیت‌های ورزشی هر منطقه براساس کدام مورد تنظیم نشده است؟

- (۱) آداب و رسوم (۲) شرایط اقلیمی (۳) حرفه نظامی‌گری (۴) نیازهای طبیعی آن منطقه

۶۷ بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی کدام مورد رابطه نزدیکی وجود دارد؟

- (۱) آداب و رسوم (۲) شرایط اقلیمی (۳) حرفه نظامی‌گری (۴) نیازهای طبیعی آن منطقه

۶۸ در زمان باستان در کدام تمدن یوگا برای رهایی از شر و شور و دنیا اجرائی شده است؟

- (۱) چین (۲) هند (۳) یونان (۴) ژاپن

۶۹ در مثلث ابعاد اهداف تربیت‌بدنی کدام مورد جای نمی‌گیرد؟

- (۱) مبانی تربیتی، اخلاقی و اعتقادی
(۲) مبانی روانی و اجتماعی
(۳) مبانی نظری، تربیتی، آموزشی
(۴) مبانی بیولوژیکی، فیزیولوژیکی و حرکتی

۷۰ اساس و مبانی تربیت‌بدنی سر فصل کدام موضوع نمی‌باشد؟

- (۱) مبانی تربیتی، اخلاقی و اعتقادی
(۲) مبانی روانی و اجتماعی
(۳) مبانی نظری، تربیتی، آموزشی
(۴) مبانی بیولوژیکی، فیزیولوژیکی و حرکتی



۷۱) تندیس روبه‌رو نماد کدام ورزش است؟

- (۱) کشتی
- (۲) شوالیه‌گری
- (۳) موسو
- (۴) دوآلگیری

۷۲) روابط ورزشی و اجتماعی با کدام مورد به کار میرفته است؟

- (۱) مبارزات
- (۲) رقابت‌های گروهی
- (۳) مسابقات
- (۴) رقابت‌های فردی

۷۳) «یکی از آداب و رسوم اجتماعی و فرهنگی در جشن‌ها، مراسم و اعیاد ملی و مذهبی در تمدن‌های قدیم به کار میرفته است». کدام است؟

- (۱) مبارزات
- (۲) رقابت‌های گروهی
- (۳) مسابقات
- (۴) رقابت‌های فردی

۷۴) کدام گزینه در تمدن‌های قدیم موجبات تقویت ارتباط و دوستی بین مردم اقشار اجتماعی را فراهم می‌نمود؟

- (۱) مبارزات
- (۲) رقابت‌های گروهی
- (۳) مسابقات
- (۴) رقابت‌های فردی

۷۵) کدام گزینه از اماکن ورزشی در تمدن آتن است؟

- (۱) کلوئون
- (۲) پالاسترا
- (۳) ژیمنازیوم
- (۴) ماکزیموس

۷۶) مدارس کشتی در تمدن آتن چه نامیده می‌شوند؟

- (۱) کلوئون
- (۲) پالاسترا
- (۳) ژیمنازیوم
- (۴) ماکزیموس

۷۷) در تمدن آتن، در استادیوم‌های ورزشی که خارج از شهر ساخته می‌شدند کدام گزینه وجود داشت؟

- (۱) مدرسه نوجوانان
- (۲) ژیمنازیوم
- (۳) مدرسه چوگان
- (۴) مدرسه کشتی

۷۸) در تمدن آتن جدید مکان ورزش‌هایی وجود داشت که برنامه دو ساله‌ای برای تربیت بدنی تدارک دیده شده بود.

- (۱) مدرسه نوجوانان
- (۲) ژیمنازیوم
- (۳) مدرسه چوگان
- (۴) مدرسه کشتی

۷۹) در تمدن روم تمرینات نظامی و فعالیت‌های ورزشی کجا انجام می‌شد؟

- (۱) مدرسه نوجوانان
- (۲) میدان ماریتیوس
- (۳) ژیمنازیوم
- (۴) مدرسه کشتی

۸۰) در بین رومیان کدام ورزش علاقمندان زیادی داشت؟

- (۱) کشتی
- (۲) زوبین‌اندازی
- (۳) گاوبازی
- (۴) نبرد گلاادیاتورها

۸۱) این مبارزات معمولاً بر سر مزارها، بازارها و یا در گودال‌ها انجام می‌شد؟

- (۱) کشتی
- (۲) زوبین‌اندازی
- (۳) گاوبازی
- (۴) نبرد گلاادیاتورها

۸۲) پالاسترا از اماکن کدام تمدن است؟

- (۱) آتن
- (۲) روم
- (۳) یونان
- (۴) ایران

۸۳) استادیوم‌های ورزشی مربوط به کدام تمدن است و در آن کدام بخش دیده می‌شود؟

- (۱) آتن، مدارس کشتی
- (۲) روم - مدارس نوجوانان
- (۳) آتن - مدارس نوجوانان
- (۴) روم - مدارس کشتی

۸۴) افراط مسیحیان تندرو در مسائل روحانی و مزمت جسم تاثیر منفی شدیدی بر ورزش در کدام برهه زمانی گذاشت؟

- (۱) قرون پیش از اسلام
- (۲) عصر حجر
- (۳) قرون وسطی
- (۴) عصر فضا

۸۵) به کمک چه کسی ورزش بعد از قرون وسطی احیا گردید؟

- (۱) بقراط
- (۲) پیردو کوپرتن
- (۳) لئوناردو داوینچی
- (۴) ارسطو

۸۶) کدام گزینه از استادیوم‌های ورزشی در تمدن آتن است؟

- (۱) ثنا
- (۲) ماکزیموس
- (۳) کلوئون
- (۴) فلاوین