

نمونه سوالات امتحانی

دانش فنی پایه تربیت بدنی

پایه دهم هنرستان



کد: ۴۴۹۰۲

عنوان و نام پدیدآور : نمونه سوالات امتحانی دانش فنی پایه تربیت بدنی پایه دهم هنرستان
مشخصات نشر : تهران: چهارخونه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۴۰ ص.: جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک : 978-600-3051-12-6
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
شناسه افزوده : انتشارات چهارخونه.
شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۵۳۶۸۲

پیک آخر

نمونه سوالات امتحانی دانش فنی پایه تربیت بدنی پایه دهم هنرستان

ناشر: انتشارات چهارخونه
نویسنده: گروه طراحان
ویراستار: نجمه موسوی
صفحه آرای: محبوبه شریفی
حروفچینی: فاطمه مرادی
چاپ و صحافی: فتوحی
نوبت چاپ: دوم - پاییز ۱۳۹۸
شمارگان: ۵۰۰ جلد
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

پایگاه اینترنتی: www.4khooneh.org

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد»

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۶۲۰۰۰ ۲۶ - ۰۹۱۲۶۲۰۰۰ ۶۶۹۲۷۷۹۶ - ۶۶۹۲۸۱۷۱
جهت دریافت کتاب از طریق پست به سایت www.4khooneh.org مراجعه
نموده و یا با شماره تلفن: ۰۲۱) ۶۶۹۲۸۰۲۹ تماس حاصل فرمایید

ISBN 978 - 600 - 3051 - 12 - 6

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۳۰۵۱ - ۱۲ - ۶

فهرست مطالب

سؤالات

- فصل اول : «کلیات» ۵
- فصل دوم : «مبانی علمی تربیت بدنی» ۹
- فصل سوم: «کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشی» ۱۴
- فصل چهارم: «سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی» ۱۷
- فصل پنجم: «گزارش نویسی و مستندسازی» ۱۹

پاسخنامه

- فصل اول ۲۴
- فصل دوم ۲۷
- فصل سوم ۳۱
- فصل چهارم ۳۵
- فصل پنجم ۳۷

سوالات: دانش فنی پایه

تربیت بدنی

۱ کلیات

آشنایی با برخی مفاهیم مهم ورزشی
فتوت و آیین جوانمردی
فلسفه تربیت بدنی
اهداف تربیت بدنی و ورزش
تاریخچه تربیت بدنی و ورزش
اسطوره‌های ورزشی
نهضت المپیک

۲ مبانی علمی تربیت بدنی

آناتومی
فیزیولوژی
روانشناسی ورزشی
بهداشت و سلامت
حقوق ورزشی

۳ کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشی

نکات مهم در انتخاب وسایل و تجهیزات ورزشی
تجهیزات و وسایل ورزشی
نحوه ایمن‌سازی فضا و وسایل بازی
ایمنی در فضاهای تربیت بدنی (اماکن سرپوشیده)

۴ سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی

اندازه‌گیری
مقیاس‌های اندازه‌گیری
کاربردهای اندازه‌گیری در تربیت بدنی
نرم‌ها و آزمون‌های ورزشی

۵ گزارش نویسی و مستندسازی

ارتباط و رسانه
انواع رسانه‌های گروهی در ورزش
گزارش
خبر و خبرنگاری
مجری در ورزش

○ آشنایی با برخی مفاهیم مهم ورزشی:

◀ **ورزش:** یک فعالیت جسمانی ساختارمند و دارای هدف است که طبق قوانین مشخص اجرا و به شکل مبارزه با خود یا با دیگران همراه با احساس تعهد انجام می‌شود.

◀ **تربیت بدنی:** یک برنامه طراحی شده از فعالیت‌های ورزشی است که علاوه بر پرورش قوای جسمانی باعث حفظ تعادل و هماهنگی با دیگر ابعاد وجودی انسان می‌شود، و فرد را آماده پذیرفتن اهداف انسانی و الهی می‌کند.

◀ **بازی:** فعالیت جسمانی خودجوشی که مورد علاقه کودکان است و با اجرای آن فرد به رضایت خاطر دست می‌یابد. بازی یک فعالیت داوطلبانه است که هدفی به جز لذت بردن ندارد.

◀ **گیم:** مجموعه‌ای از رقابت‌های سازمان یافته در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص را «گیم» گویند. مانند: بازی‌های آسیایی و المپیک یا بسته بازی‌های رایانه‌ای.

◀ **مسابقه:** فعالیتی است که در آن یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیم‌ها به رقابت می‌پردازد و یکی از آنها یا تیم‌ها به پیروزی دست می‌یابد.

◀ **ورزشکار:** فردی است که با هدف تربیت جسمی و روحی و انجام تمرینات ویژه و با بهره‌گیری از استعدادهای ذاتی خود در رقابت‌های ورزشی حضور می‌یابد و برای دریافت جایزه رقابت می‌کند.

○ اهداف تربیت بدنی و ورزش:

◀ **هدف تکامل جسمانی:** ارتقای توان جسمی از طریق فعالیت‌های بدنی که منجر به مقاومت در مقابل خستگی و باعث فعالیت بیشتر و تندرستی پایدارتر در زندگی روزمره می‌شود. مثال: توانایی بازی در یک رشته ورزشی در مدت زمان طولانی (مانند فوتبال - بسکتبال و ...)

◀ **هدف تکامل عصبی - عضلانی:** یعنی توسعه توانایی بدن جهت اجرای حرکات با انرژی کمتر و آمیخته با مهارت حس زیبایی شناسی که باعث تاخیر خستگی در اجرای فعالیت‌های ورزشی روزانه و آفرینش حرکات ماهرانه می‌شود.

◀ **هدف تکامل شناختی:** یعنی ایجاد دانش و معرفت در خصوص ضرورت نقش تربیت بدنی و ورزش در زندگی انسان و توجه به آثار تربیتی آن به عنوان سبک خوب زندگی کردن.

◀ **هدف تکامل عاطفی یا احساسی:** یعنی تکامل احساسی، عاطفی و اجتماعی فرد در سازگاری با جامعه از طریق فعالیت‌های ورزشی. در این هدف تاکید بر رعایت قوانین بازی‌ها براساس قوانین زندگی آزاد و دموکراتیک است و منجر به رشد موثر عاطفی در طرز برخوردها و ارزش‌های فرد می‌شود.

○ نهضت المپیک:

◀ **اهداف المپیک:** ترویج و توسعه آن دسته از ویژگی‌های اخلاقی و جسمانی که اساس کار ورزش است.

- تعلیم و تربیت جوانان از طریق ورزش به منظور ایجاد تفاهم بیشتر بین آنها و کمک به ساختن دنیایی بهتر.

- انتشار و ترویج اصول المپیک در سرتاسر جهان و ایجاد خیرخواهی جهانی.

- گردهم آوردن ورزشکاران جهان در یک فستیوال بزرگ چهارساله ورزشی.

◀ **شعار المپیک:** «سیتوس، آلتیوس، فوریتوس» (سریع‌تر، بالاتر و قوی‌تر) بیانگر آمال نهضت المپیک است.

◀ **نماد المپیک:** فقط شامل حلقه‌ها است اعم از اینکه دارای رنگ واحد و یا رنگ‌های مختلف باشد. پرچم و نماد المپیک مظهر اتحاد پنج قاره و تجمع قهرمانان سراسر نقاط جهان در بازی‌های المپیک است و طی آن بر طبق آرمان بارون کوبرتن با رعایت اصل دوستی به مسابقه برابر و صادقانه می‌پردازند.

◀ **مشعل المپیک:** چند ماه قبل از برگزاری بازی‌های المپیک، مشعل المپیک توسط اشعه خورشید در جایگاه باستانی المپیک در یونان روشن می‌شود. سپس مشعل توسط قهرمانان ملی یونان روشن می‌شود و مشعل توسط قهرمانان ملی یونان و کشورهای مختلف در یک مسیر گاه بسیار طولانی از یونان به کشوری که قرار است بازی‌ها در آن برگزار شود حمل می‌شود.

الف) درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید.

۱	ورزش به عنوان یک کشور دارای زبان و فرهنگ واحد است.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۲	هدف از بازی کردن تناسب اندام است.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۳	فتوت و جوانمردی ریشه در باورهای کهن مذهبی و منش اخلاقی ایرانیان دارد.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۴	تربیت بدنی مجموعه فعالیت‌هایی است که فکر و عمل را با هم درگیر می‌کند.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۵	تعداد حلقه‌های المپیک ۶ تا است.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۶	مشعل المپیک فقط توسط ورزشکاران حمل می‌شود.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۷	امروزه علاوه بر تقسیمات جغرافیایی برای تعیین مرزهای سرزمین‌ها از تعاریف دیگری مانند ورزش برای بیان فرهنگ‌های مشترک استفاده می‌شود.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۸	ورزش شامل مهارت‌های جسمانی پیچیده نیست.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۹	بازی برای اجرا نیاز به محیط یا وسیله خاصی دارد.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۱۰	اصول فتوت و عیاری شباهتی به اعمال پهلوانان و اسطوره‌های ورزشی ندارد.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۱۱	باید اهداف تربیت بدنی در راستای تعلیم و تربیت انسان‌ها باشد.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۱۲	اسطوره یک مظهر و سمبل در هر فرهنگی اطلاق می‌شود.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>

ب) جاهای خالی را پر نمایید.

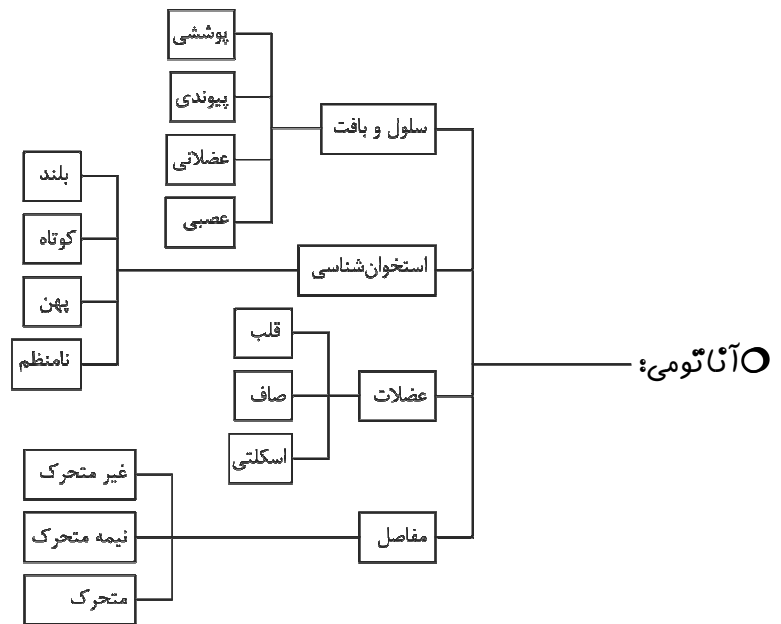
۱۳ که به آنها آزاد مردان گفته می‌شد از قرن سوم تا یازدهم هجری در ایران و سایر کشورهای اسلامی فعال بودند.
۱۴	کلمه فلسفه از ۲ واژه یونانی به معنای دوستدار و به معنی خرد تشکیل شده است.
۱۵	خواجه نصیرالدین طوسی از تربیت بدنی به عنوان نام می‌برد که با تربیت و اخلاق پیوند خورده است.
۱۶	مدارس کشتی تمدن آتن نام داشت.
۱۷	شعار المپیک و و است.
۱۸	المپیک هر سال یک بار برگزار می‌شود.
۱۹	هر حلقه المپیک نشان‌دهنده یک است.
۲۰	ورزشکاران زورخانه‌ای در دوره اسلامی از الگوی رفتاری و پیروی می‌کنند.
۲۱	کلمه اسلام از به معنی صلح و دوستی گرفته شده است.

ج) به سوالات زیر پاسخ دهید.

- ۲۲ ورزش را تعریف کرده و بگویید شامل چه چیزهایی می‌باشد؟
- ۲۳ تربیت بدنی چیست؟ و جمله معروف امام خمینی (رض) را در مورد تربیت بدنی بنویسید.
- ۲۴ گیم را تعریف کرده و چند مثال بزنید.
- ۲۵ از نظر ارسطو تعریف فلسفه چیست؟
- ۲۶ از نظر بوعلی سینا تربیت بدنی چیست و به چه نکاتی اشاره می‌کند؟
- ۲۷ اهداف تربیت بدنی از دیدگاه تعلیم و تربیت شامل چه زیر شاخه‌هایی می‌باشد؟
- ۲۸ هدف تکامل جسمانی را در تربیت بدنی شرح دهید.
- ۲۹ چند نمونه از ورزشهای رایج در ایران باستان را نام ببرید.
- ۳۰ ۲ نمونه از اماکن ورزشی بعد از اسلام را در ایران نام ببرید.
- ۳۱ المپیا یا المپیاد چیست؟
- ۳۲ چهار عنوان در منشور المپیک توسط پیردوکوبرتن مطرح شده آنها را نام ببرید.
- ۳۳ پرچم و نماد المپیک مظهر چیست؟
- ۳۴ جمله «آنها که اهل خدا هستند هم ورزش روحی می‌کنند هم ورزش جسمی» از کیست؟
- ۳۵ حضرت علی (ع) اصل فتوت را چگونه بیان می‌کند؟
- ۳۶ کمال فتوت از نظر حضرت رسول (ص) چیست؟
- ۳۷ هدف تکامل عاطفی یا احساسی در تربیت بدنی چیست؟
- ۳۸ سخن سعدی درباره تربیت بدنی چیست؟
- ۳۹ هدف تکامل عصبی - عضلانی در تربیت بدنی چیست؟
- ۴۰ هدف تکامل شناختی در تربیت بدنی چیست؟
- ۴۱ رومیان قدیم چگونه مردمی بودند و چه ورزشی بین آنها رواج داشت؟
- ۴۲ چه عاملی تاثیر منفی شدید بر ورزش قرون وسطا داشت؟
- ۴۳ تربیت بدنی در ایران پس از اسلام چگونه بود؟
- ۴۴ اولین باشگاه ورزشی در ایران نوین چه نام داشت؟
- ۴۵ دور جدید بازی‌های المپیک شامل چه رشته‌هایی می‌شد؟
- ۴۶ نظر پیردوکوبرتن در مورد بازی‌های المپیک چه بود؟
- ۴۷ نحوه روشن شدن و حمل مشعل المپیک چگونه است؟

د) پاسخ صحیح را مشخص کنید.

۴۸	کدام گزینه در مورد بازی صحیح نمی‌باشد؟ (۱) هدف از بازی لذت بردن است. (۲) قوانین بازی همواره ثابت است. (۳) بازی فعالیتی داوطلبانه است. (۴) بازی برای بزرگسالان موجب سلامتی جسمی و روحی می‌شود.
۴۹	کدام گزینه زیر فعالیتی است که در آن یک فرد با سایر افراد یا تیم‌ها رقابت می‌کند و یکی از آنها به پیروزی می‌رسد؟ (۱) تربیت بدنی (۲) گیم (۳) مسابقه (۴) بازی
۵۰	آگاهی از نقش فعالیت‌های ورزشی به صورت مستمر در زندگی روزمره یا آگاهی از اهمیت رعایت قوانین و مقررات ورزشی مبین کدام یک از اهداف تربیت‌بدنی است؟ (۱) تکامل جسمانی (۲) تکامل عصبی - عضلانی (۳) تکامل شناختی (۴) تکامل عاطفی یا احساسی
۵۱	کدام رشته ورزشی زیر در ایران باستان در ردیف اول اهمیت برای مردم قرار داشت؟ (۱) اسب‌سواری (۲) کشتی (۳) شنا (۴) تیراندازی
۵۲	کدام گزینه در لغت به معنای مسابقه است؟ Game (۱) Sport (۲) Physical Education (۳) Competition (۴)
۵۳	مظهر فتوت کیست؟ (۱) حضرت ابراهیم (۲) حضرت موسی (۳) حضرت یونس (۴) حضرت عیسی
۵۴	اجرای یک تکنیک زیبا و ماهرانه در یک رشته ورزشی جزء کدام اهداف تربیت‌بدنی است؟ (۱) تکامل جسمانی (۲) تکامل عصبی - عضلانی (۳) تکامل شناختی (۴) تکامل عاطفی یا احساسی
۵۵	توانایی بازی در یک رشته ورزشی جزء کدام اهداف تربیت‌بدنی است؟ (۱) تکامل جسمانی (۲) تکامل عصبی عضلانی (۳) تکامل شناختی (۴) تکامل عاطفی یا احساسی
۵۶	احترام به داور و تیم مقابل جزء کدام اهداف تربیت‌بدنی است؟ (۱) تکامل جسمانی (۲) تکامل عصبی عضلانی (۳) تکامل شناختی (۴) تکامل عاطفی یا احساسی
۵۷	Athlete به چه معنی است؟ (۱) ورزش همگانی (۲) ورزشگاه (۳) ورزشکار (۴) باشگاه
۵۸	کدام واژه یونانی به معنای خرد است؟ (۱) philo (۲) Sophia (۳) Palaestra (۴) maritius



○ فیزیولوژی:

واژه‌ای است فرانسوی به معنی دانش مربوط به نقش ویژه اعضا و قسمت‌های مختلف بدن موجودات زنده. در فیزیولوژی سعی بر این است تا عوامل فیزیکی و شیمیایی که سبب پیدایش و توسعه زندگی است شناخته شوند و به طور کلی هدف آن مطالعه چگونگی شیوه کار بدن است.

○ روانشناسی ورزشی:

علم مطالعه رفتار در ورزش و کاربرد اصول روان‌شناختی در موقعیت‌های ورزشی و افراد درگیر در ورزش می‌باشد. این اصول می‌توانند موجب ارتقا و توسعه کیفیت عملکرد ورزشی ورزشکاران شوند.

○ بهداشت و سلامت:

یک حالت آسودگی کامل جسمی، روانی - اجتماعی است و به معنای نبود بیماری و ناتوانی نیست.

○ حقوق ورزشی:

با توجه به اینکه حادثه از ورزش تفکیک‌ناپذیر می‌باشد، بنابراین باید تاریخ تولد حقوق ورزشی را همان مقطعی دانست که انسان ورزش را به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای زندگی اجتماعی خود پذیرفته است. اما کم و کیف آن در هر جامعه بستگی به سطح تمدن و فرهنگ دارد.

○ اصول پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در یک برنامه خوب ایمنی:

◀ حمایت پزشکی: حصول اطمینان از سلامت فرد قبل از انجام فعالیت ورزشی.

◀ رفتار ورزشکار: آشنایی ورزشکاران توسط مربی با فعالیت‌هایی که می‌تواند باعث بروز آسیب‌های ورزشی شود.

◀ محیط ایمن: مربیان و مجریان مسابقات باید قبل از تمرین و مسابقه مطمئن شوند که تمام اماکن و فضای ورزشی و وسایل و تجهیزات ورزشی ایمن هستند.

◀ آمادگی ورزشکاران: مربیان باید مطمئن باشند که قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی از آمادگی مطلوب جسمی و روحی برخوردار هستند.

الف) درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید.

۱	افراد دارای ساختار اسکلتی متنوعی می‌باشند.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۲	انقباض عضله‌های قلب ارادی هستند.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۳	هر بافت عصبی را یک نورون می‌نامند.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۴	حفره‌های تحتانی قلب یا بطن‌ها وظیفه وارد کردن خون به قلب را دارند.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۵	در ورزش علاوه بر جسم باید به روان فرد نیز توجه نمود.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۶	امروزه عدم وجود بیماری را دلیل سلامتی می‌دانند.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۷	بلافاصله بعد از غذا باید ورزش کرد.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۸	انقباض ایزومتریک بدون حرکت است.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۹	فیزیولوژی ورزش، اثر فعالیتها و تمرینات ورزشی بر روی عملکرد دستگاههای مختلف بدن است.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۱۰	استفاده از جوراب نخی موجب تعرق بیشتر و بروز قارچ می‌شود.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>
۱۱	آشنایی با کمک‌های اولیه به ایمن تر کردن فضای ورزشی کمک شایانی می‌کند.	درست <input type="checkbox"/> نادرست <input type="checkbox"/>

ب) جاهای خالی را پر نمایید.

۱۲	عامل اصلی حرکت است.
۱۳	حد فاصل هر یک از ۲ انتها و تنه استخوان‌های بلند رشد می‌کند.
۱۴	عضلات بر روی استخوان‌ها کشیده شده‌اند و از نوع ارادی می‌باشند.
۱۵	حفره‌های بالای قلب را و حفره‌های پایینی قلب را می‌نامند.
۱۶	حقوق جمع کلمه است.
۱۷	مسئولیت‌های حقوقی ناشی از انجام فعالیت‌های ورزشی در ماده قانون وجود دارد.
۱۸	تربیت بدنی و ورزش در جهان به صورت یک علم شناخته می‌شوند.
۱۹	یکی از مهمترین علوم مرتبط با تربیت بدنی و علوم ورزشی است.
۲۰	تعداد استخوان‌های مختلف بدن انسان حدوداً عدد است.
۲۱	انقباض کانسنتریک و انقباض اکسنتریک است.