

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 اندازه‌گیری وارزشیابی در تربیت بدنی.. ۱۶
فصل پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی ... ۱۷
پاسخنامه ۱۹

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

- فصل اول: بدن‌سازی عمومی ۲۶
فصل دوم: شایستگی‌های ژیمناستیک (ویژه دختران)..... ۲۹
فصل دوم: شایستگی‌های ژیمناستیک (ویژه پسران)..... ۳۴
فصل سوم: دو و میدانی ۳۷
فصل چهارم: شنا ۴۳
فصل پنجم: ورزش هوازی (ویژه دختران) ۴۷
فصل پنجم: کشتی (ویژه پسران) ۴۹
پاسخنامه ۵۲

بخش سوم:

توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی

- فصل اول: دارت ۶۸
فصل دوم: اسکیت ۷۱
فصل سوم: شطرنج ۷۶
فصل چهارم: تنیس روی میز..... ۷۹
فصل پنجم: بدمینتون ۸۴
پاسخنامه ۸۸

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

- پودمان اول: تیر و کمان ۱۰۰
پودمان دوم: تیر اندازی ۱۰۴
پودمان سوم: کاراته ۱۰۷
پودمان چهارم: پینت بال ۱۱۰
پودمان پنجم: تکواندو ۱۱۲
پاسخنامه ۱۱۶

بخش پنجم:

توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

- پودمان اول: والیبال ۱۲۱
پودمان دوم: هندبال ۱۲۹
پودمان سوم: فوتسال ۱۳۳
پودمان چهارم: فوتبال ۱۳۷
پودمان پنجم: بسکتبال ۱۴۰
پاسخنامه ۱۵۰

بخش ششم:

دانش فنی تخصصی

- پودمان اول: کاربرد رشد حرکتی در ورزش ۱۶۶
پودمان دوم: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی.. ۱۶۸
پودمان سوم: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی ۱۷۰
پودمان چهارم: کاربرد آزمون‌های ورزشی ۱۷۳
پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی ۱۷۶
پاسخنامه ۱۷۸

بخش هفتم:

توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

- پودمان اول: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی.. ۱۸۵
پودمان دوم: روان‌شناسی ورزشی ۱۸۸
پودمان سوم: برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی ۱۹۲
پودمان چهارم: برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت) ۱۹۶
پودمان پنجم: برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز ۲۰۰
پاسخنامه ۲۰۲

بخش هشتم:

عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

- پودمان اول: برنامه‌ریزی تمرین ۲۱۵
پودمان دوم: پیشگیری از آسیب‌های ورزشی .. ۲۱۸
پودمان سوم: جدول مسابقات ورزشی ۲۲۲
پودمان چهارم: پیکر سنجی ۲۲۶
پودمان پنجم: بدن‌سازی مدرن ۲۳۰
پاسخنامه ۲۳۳

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 نمائیم 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 فنی‌حرفه‌ای 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.

(سراسری ۱۴۰۳)

۱ کدام مورد در ارتباط با آرمان‌های المپیک، درست است؟

- (۱) گسترش دوستی و تفاهم میان جهانیان
- (۲) انتشار و ترویج اصول المپیک در سرتاسر جهان
- (۳) نقش شرکت در بازی‌ها پیروزی و نه کسب مدال
- (۴) ترویج و توسعه ویژگی‌های اخلاقی و جسمانی که اساس کار ورزش

(سراسری ۱۴۰۳)

۲ وظیفه پشتیبانی و حمایت از فدراسیون‌ها و انجمن‌های ورزشی به عهده کیست؟

- (۱) کمیته ملی المپیک و پارا المپیک - وزارت ورزش و جوانان - ادارات کل تربیت‌بدنی
- (۲) ادارات کل تربیت‌بدنی - وزارت ورزش و جوانان - وزارت آموزش و پرورش - کمیته ملی پارالمپیک
- (۳) وزارت ورزش و جوانان - کمیته ملی المپیک - ادارات کل تربیت‌بدنی
- (۴) وزارت آموزش و پرورش - ادارات کل تربیت‌بدنی - کمیته پارالمپیک

(سراسری ۱۴۰۲)

۳ اجرای بازی جوانمردانه در مسابقات ورزشی، شامل کدام یک از اهداف تربیت‌بدنی و ورزش است؟

- (۱) روان حرکتی
- (۲) شناختی
- (۳) عاطفی
- (۴) جسمانی

(سراسری ۱۴۰۲)

۴ در ارتباط با مشعل بازی‌های المپیک، کدام مورد درست است؟

- (۱) چند ماه قبل از بازی‌ها، در شهر میزبان روشن و بعد حمل می‌شود.
- (۲) نخستین بار در بازی‌های زمستانی سال ۱۹۵۳، در شهر اسلو روشن شد.
- (۳) نخستین بار در دهمین دوره بازی‌ها، در شهر آتن سال ۱۹۲۸ روشن شد.
- (۴) نخستین بار در نهمین دوره بازی‌ها، در المپیک تابستانی ۱۹۲۸ آمستردام روشن شد.

۵ «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
- ۶ 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 گرایي
- (۲) طبیعت گرایی
- (۳) اصالت وجود
- (۴) دین مقدس اسلام

۷ 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

(سراسری ۱۴۰۰)

۸ در مورد تمدن باستان، گزینه‌ی صحیح کدام است؟

- (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.

(سراسری ۹۹)

۹ احترام به داور شامل کدام یک از اهداف تربیت‌بدنی و ورزش است؟

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

۱۰. 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
۱۱. در اولین باشگاهی که در تهران تأسیس شد، چه ورزشی و چه مسابقه‌ای انجام می‌شد؟ (تکنور ۹۸)
- (۱) اسب‌سواری - چوگان (۲) تیراندازی - اسب‌سواری (۳) چوگان - اسب‌سواری (۴) چوگان - کشتی
۱۲. حمل مشعل المپیک، از بین چند قاره، در کدام المپیک انجام شد؟ (تکنور ۹۸)
- (۱) ۱۹۷۶ - آتلانتا (۲) ۲۰۰۰ - سیدنی (۳) ۲۰۰۸ - پکن (۴) ۲۰۱۶ - ریو
۱۳. اسم مصدر ورزش از نظر لغوی کدام است؟
- (۱) ورزشی (۲) ورزش کردن (۳) ورزشیدن (۴) خودش اسم مصدر است.
۱۴. معادل ورزش در زبان انگلیسی کدام است؟
- (۱) Sport (۲) Game (۳) Play (۴) Math
۱۵. 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
۱۶. تربیت بدنی از نظر دستوری کدام است؟
- (۱) مصدر (۲) فعل (۳) اسم (۴) کلمه
۱۷. 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)
۱۸. هدف از بازی کدام است؟
- (۱) ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد (۲) ایجاد نشاط و رضایت مربی
(۳) ایجاد نشاط و رضایت خاطر والدین (۴) ایجاد نشاط و رضایت خاطر جامعه
۱۹. کدام جمله زیر صحیح نیست؟
- (۱) بازی لزوماً با فعالیت جسمانی همراه است. (۲) بدون نیاز به وسیله و مکان خاص انجام می‌پذیرد.
(۳) می‌تواند در جهت پر کردن اوقات فراغت مورد استفاده قرار گیرد. (۴) از وسایل الکترونیکی برای انجام بازی استفاده می‌شود.
۲۰. کدام گزینه از جمله بازی‌ها، دسته‌بندی نمی‌شود؟
- (۱) وسطی (۲) هفت سنگ (۳) گرگم به هوا (۴) دوچرخه‌سواری
۲۱. بازی بیشتر در کدام مورد کاربرد دارد؟
- (۱) افزایش آگاهی (۲) پر کردن اوقات فراغت (۳) اجتماعی شدن (۴) یادگیری
۲۲. کدام مورد زیر ریشه در فرهنگ ملتها دارد؟
- (۱) بازی (۲) گیم (۳) مهارت زندگی (۴) مسابقه
۲۳. کدام مورد تعریف گیم است؟
- (۱) مجموعه‌ای از رقابت‌های سازمان یافته در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص را گویند.
(۲) بعضی از رقابت‌ها در یک محدوده مشخص را می‌گویند.
(۳) بازی‌هایی در یک محدوده زمانی و مکانی مشخص را گویند.
(۴) بعضی از بازی‌ها در یک محدوده زمانی مشخص را گویند.
۲۴. تعریف مسابقه کدام است؟
- (۱) در آن یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیم‌ها به رقابت می‌پردازند.
(۲) اسم فاعل است که هر فردی که ورزش می‌کند اطلاق می‌شود.
(۳) افراد برای کسب رتبه‌ای تازه در آن شرکت می‌کنند.
(۴) گروه‌ها هر ۴ سال یکبار در آن شرکت می‌کنند.

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

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

۲۶ به هر فردی که ورزش می‌کند چه می‌گویند؟

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

۲۷ هدف از شرکت در مسابقه چیست؟

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

۲۸ «فردی که با هدف رقابت ورزش نمی‌کند» چه نامیده می‌شود؟

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

۲۹ افراد ورزش کرده در کدام حیطه‌ها تخصص دارند؟

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

۳۰ فعالیت‌های ورزشی که با هدف «کسب مهارت‌های زندگی و تعلیمات عالییه انسانی» و تحت تربیت معلم انجام می‌شوند در کدام گزینه محقق می‌شوند؟

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

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

- (۱) شهرداری
(۲) سازمان تربیت بدنی
(۳) معلم
(۴) مربی

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

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

۳۳ حیطه تخصصی ورزشکار کدام است؟

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

۳۴ 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

۳۵ در «حیطه ورزش قهرمانی» قله پیروزی کجاست؟

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

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

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

۳۷ 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

۳۸ خانم کیمیا علیزاده در کدام حیطه ورزشی فعالیت می‌کند؟

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

- ۳۹ 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
- ۴۰ تعریف فلسفه از نظر ارسطو کدام است؟
 (۱) جسم و روح (۲) شناخت و معرفت (۳) تفکر و تعقل (۴) پیشرفت و تعالی
- ۴۱ از دیدگاه فلاسفه کدام خصوصیت انسانی مقدمه بیماری است؟
 (۱) دوگانگی (۲) بی محبتی (۳) عدم تعادل (۴) عدم تعقل
- ۴۲ کدام گزینه عقیده ارسطو می باشد؟
 (۱) تربیت بدنی را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می کند که فکر و عمل را باهم درگیر می کند.
 (۲) ورزش را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می کند که فکر و عمل را باهم درگیر می کند.
 (۳) روانشناسی را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می کند که فکر و عمل را باهم درگیر می کند.
 (۴) فلسفه را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می کند که فکر و عمل را باهم درگیر می کند.
- ۴۳ تربیت بدنی چگونه فرد را برای زندگی و حیات معقول آماده می نماید؟
 (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
- ۴۴ «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
- ۴۵ «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
- ۴۶ «هر آنچه که با طبیعت انسان سازگار باشد، برای وی سودمند و با ارزش است.» معرف 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
- ۴۷ «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
- ۴۸ «افراد باید آگاهانه نسبت به پیامدهای، انتخاب‌های خود در زندگی، احساس مسئولیت کنند.» نشانگر کدام مکتب در خصوص فعالیت‌های ورزشی است؟ معروفترین دانشمندان 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
- ۴۹ براساس دیدگاه مکتب اصالت وجود در خصوص ورزش کدام موارد تحقق می پذیرد؟
 (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 می باشد.
- ۵۰ ریشه کلمه اسلام کدام معنی را می رساند؟
 (۱) تسلیم و رضا (۲) تقرب به خدا، پاکی
 (۳) صلح، دوستی و آرامش (۴) تعالی و مسلم بودن
- ۵۱ فلسفه اسلام چیست؟
 (۱) تسلیم و رضا (۲) تقرب به خدا، پاکی
 (۳) صلح، دوستی و آرامش (۴) تعالی و مسلم بودن

۵۲ الگوی فتوت و سمبل فتوت کدام بزرگان دین هستند؟

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

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

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

۵۴ کدام ورزشها در صدر اسلام بیشتر مورد توجه قرار می گرفت؟

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

۵۵ کدام دانشمند اسلامی تربیت بدنی را عنصر اصلی سلامت فکری و جسمی معرفی می کند؟

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

۵۶ عیاران یا آزاد مردان نماد کدام مورد در ایران هستند؟

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

۵۷ در مورد تعریف تربیت بدنی کدام صحیح است؟

- (۱) تربیت جسم از طریق پرورش روان
(۳) انجام فعالیت های خود جوش با قوانین اختیاری
(۲) تعلیم و تربیت جسم و روان، از طریق آموزش رشته های ورزشی
(۴) متعادل سازی انسان ها از طریق روانشناسی

۵۸ کدام گزینه از جامع ترین خصوصیات اهداف تربیت بدنی و ورزش نیست؟

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

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

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

۶۰ توانایی بازی در یک رشته ورزشی در مدت زمان طولانی (مانند فوتبال - بسکتبال و ...) در زمره کدام یک از اهداف تربیت بدنی دسته بندی می شود؟

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

۶۱ 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)

۶۲ 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)

۶۳ کدام مورد علاوه بر رعایت قوانین بازیها براساس قوانین زندگی آزاد و دموکراتیک به رشد طرز برخوردها و ارزشهای فرد نیز می انجامد؟

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

۶۴ ژیمناستیک کدام مورد زیر را بررسی می کند؟

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

۶۵ توجه به آثار تربیت بدنی به عنوان سبک خوب زندگی کردن کدام گزینه است؟

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

۶۶ احترام به داور، بازیکنان تیم مقابل، اجرای بازی جوانمردانه در مسابقات کدام گزینه را تداعی می کند؟

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

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

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

- ۶۸ در ایران باستان اجرای کدام گزینه از اهداف نظامی نیست؟
 (۱) چوگان (۲) شنا (۳) تیراندازی (۴) کشتی
- ۶۹ 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
- ۷۰ 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
- ۷۱ 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
- ۷۲ 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
- ۷۳ 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
- ۷۴ 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
- ۷۵ تندیس روبه‌رو نماد کدام ورزش است؟
 (۱) کشتی (۲) شوالیه‌گری (۳) موسو (۴) دوآلگیری
- ۷۶ روابط ورزشی و اجتماعی با کدام مورد به کار میرفته است؟
 (۱) مبارزات (۲) رقابت‌های گروهی (۳) مسابقات (۴) رقابت‌های فردی
- ۷۷ «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
- ۷۸ 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
- ۷۹ کدام گزینه از اماکن ورزشی در تمدن آتن است؟
 (۱) کلوئوم (۲) پالاسترا (۳) ژیمنازیوم (۴) ماکزیموس
- ۸۰ مدارس کشتی در تمدن آتن چه نامیده می‌شوند؟
 (۱) کلوئوم (۲) پالاسترا (۳) ژیمنازیوم (۴) ماکزیموس
- ۸۱ 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
- ۸۲ در تمدن آتن جدید مکان ورزش‌هایی وجود داشت که برنامه دو ساله‌ای برای تربیت‌بدنی تدارک دیده شده بود.
 (۱) مدرسه نوجوانان (۲) ژیمنازیوم (۳) مدرسه چوگان (۴) مدرسه کشتی

