



ساعت شروع امتحان: ۱۵:۰۰
 زمان امتحان: ۳۰ دقیقه
 تاریخ امتحان: ۱۴۰۰/۰۹/۲۸

جمهوری اسلامی ایران
 اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
 اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۶ تهران
دبیرستان نمونه دولتی فرهنگ شهید شریفی
نوبت امتحانی ترم اول (دی ماه)
 سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱
 (رشته: ادبیات و علوم انسانی)

آزمون آنلاین

نام و نام خانوادگی:

کلاس:

پایه: دهم - یازدهم - دوازدهم

درس: تربیت بدنی

نام دبیر: آقای یوسفی خواه

بارم

۱- ورزش بسکتبال باعث چه خصوصیتی در فرد نمی شود:

(۱) وقت شناسی (۲) سرعت (۳) عدم تقویت توان رهبری (۴) تقویت روانی

۲- کدام قانون در هنگام زدن سرویس پینگ پنگ غلط است:

(۱) توپ باید در بالا و پشت میز باشد (۲) توپ بایستی حداکثر ۱۶ سانتی متر به بالا پرتاب شود
 (۳) توپ در کف دست باشد (۴) توپ بایستی به صورت عمودی به بالا پرتاب شود

۳- شعاع دایره ی زمین ، پهنای خطوط و فاصله ی تخته ی بسکتبال از سطح زمین به ترتیب:

(۱) ۱۸۰ ، ۵ ، ۳۰۵ سانتی متر (۲) ۱۸۰ ، ۵ ، ۲۹۰ سانتی متر
 (۳) ۱۸۵ ، ۶ ، ۳۰۵ سانتی متر (۴) ۱۸۵ ، ۵ ، ۲۹۰ سانتی متر

۴- تعداد کل داوران در والیبال:

(۱) ۶ نفر (۲) ۸ نفر (۳) ۱۰ نفر (۴) ۱۲ نفر

۵- زمان استراحت در دوره ی سوم و چهارم بسکتبال:

(۱) ۱۰ دقیقه (۲) ۵ دقیقه (۳) ۲ دقیقه (۴) ۱۵ دقیقه

۶- کدام گزینه در مورد پینگ پنگ صحیح نیست:

(۱) راکت میتواند به هر شکل و وزنی باشد (۲) سطح میز میتواند از هر ماده ای ساخته شود
 (۳) در هنگام بازی دوزربه ی متوالی به توپ خطاست (۴) راکت میتواند به هر اندازه ای باشد

۷- کدام گزینه از خطاهای رانینگ در بسکتبال نیست:

(۱) حرکت پای پیوت (۲) برداشتن گام ریز
 (۳) کشیدن پا روی زمین بیش از ۱۰ سانتی متر در هر حرکت (۴) دویدن با توپ

۸- ارتفاع تور والیبال در مردان و زنان به ترتیب:

(۱) ۲۴۴ و ۲۲۴ سانتی متر (۲) ۲۲۳ و ۲۴۴ سانتی متر
 (۳) ۲۴۳ و ۲۲۳ سانتی متر (۴) ۲۴۳ و ۲۲۴ سانتی متر

۹- بازیکن بسکتبال هنگام پرتاب اوت:

(۱) نباید حرکت کند (۲) حرکت کند اشکالی ندارد
 (۳) میتواند پایش روی خط باشد ولی از خط عبور نکند (۴) گزینه ی الف و ج

۱۰- طول و عرض و ارتفاع تور میز پینگ پنگ به ترتیب کدام است:

(۱) ۲۷۴ ، ۱۵۲ ، ۲۵،۱۵ سانتی متر است (۲) ۲۷۴ ، ۱۵۲ ، ۲۵،۱۵ سانتی متر است
 (۳) ۲۷۴ ، ۱۵۴ ، ۱۵،۲۵ سانتی متر است (۴) ۲۷۴ ، ۱۵۲ ، ۱۵،۲۵ سانتی متر است



۱۱- چه قانونی در بسکتبال وجود ندارد:

- (۱) قانون ۲۴ ثانیه (۲) قانون ۴ ثانیه (۳) قانون ۸ ثانیه (۴) قانون نیمه

۱۲- هنگام زدن سرویس در والیبال کدام گزینه صحیح است:

- (۱) حتما بازیکن بایستی از زمین جدا شود
 (۲) نبایستی از زمین جدا شود
 (۳) توپ از دستش جدا شده و پس از آن به توپ ضربه بزند
 (۴) هیچکدام

۱۳- اگر دو بازیکن مخالف، روی همدیگر خطا کنند:

- (۱) خطای شخصی محسوب شده و برای هر دو ثبت می شود
 (۲) داور اعتنایی نمیکند
 (۳) خطای بین طرفین اعلام می شود
 (۴) الف و ج صحیح است

۱۴- چه زمانی امتیاز در پینگ پنگ از دست می رود:

- (۱) بازیکن میز را تکان دهد
 (۲) بازیکن تور را لمس کند
 (۳) ضربه به تور برخورد کند
 (۴) بازیکن با دست راکت (مسلح) خود میز را لمس کند

۱۵- اعلام خطای خارج از روحیه ی ورزشکاری در بسکتبال با چه نامی شناخته می شود:

- (۱) دیسکالیفه (۲) خطای غیر ورزشی (۳) خطای فنی (۴) خطای تیمی

۱۶- کدام گزینه از اثرات مفید ورزش والیبال بر بدن نیست:

- (۱) افزایش مقاومت عروقی بر عبور دادن جریان خون
 (۲) افزایش و بهبود تحمل بدن در هنگام تمرین
 (۳) افزایش لیپوپروتئین های سنگین که برای بدن مفید هستند
 (۴) افزایش تولید آندوفین ها که مخدر های درونی هستند

۱۷- کدام گزینه جهت جلوگیری از آسیب در بسکتبال نیست:

- (۱) بالا بردن سرعت (۲) گرم کردن
 (۳) بالا بردن قدرت عضلانی (۴) بالا بردن آمادگی جسمانی

۱۸- وزن توپ پینگ پنگ:

- (۱) ۲,۵ گرم (۲) ۳,۵ گرم (۳) ۵,۲ گرم (۴) ۵,۳ گرم



بارم

پاسخنامه تربیت بدنی

سوال	پاسخ
۱	۳
۲	۲
۳	۴
۴	۳
۵	۳
۶	۳
۷	۳
۸	۴
۹	۱
۱۰	۴
۱۱	۲
۱۲	۳
۱۳	۳
۱۴	۴
۱۵	۱
۱۶	۱
۱۷	۱
۱۸	۱