



کد محصول
ES881



آخرین بروزرسانی
۱۳ تیر ۱۴۰۴

سوالات استخدامی

راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت پایه‌های هفتم، هشتم و نهم

ویژه آزمون استخدامی آموزش و پرورش ✓

نسخه رایگان شامل ۷۸ سوال (تعداد کمتر و تنها برخی دارای پاسخ) ✓

برای تهیه نسخه اصلی، با ۱۵۷ سوال به همراه پاسخنامه تشریحی، به سایت ایران عرضه مراجعه نمایید. ✓



لینک های مفید آزمون استخدامی دبیری تربیت بدنی

خرید این محصول	سوالات رایگان آموزش و پرورش با پاسخنامه
خرید گلچین سوالات مشترک آزمون	خرید پکیج سوالات مشترک آزمون
جزوات خلاصه مشترک آزمون	خرید سوالات دبیری تربیت بدنی
منابع مشترک آزمون	منابع تخصصی دبیری تربیت بدنی
خرید درسنامه مشترک آزمون	فایل اطلاعات آزمون
اخبار آزمون	شبکه های اجتماعی ایران عرضه (فایل های رایگان + تخفیفات هفتگی + اخبار)

(برای مشاهده هر بخش روی آن بزنید )

آخرین بروزرسانی ها:

۱۴۰۴/۰۴/۳۱ سوالات موجود آپدیت شد

۳ سوال ابتدایی این فایل، دارای پاسخنامه تشریحی می باشد. در صورت تمایل به دریافت سوالات بیشتر با جواب تشریحی می توانید این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

خرید محصول

❖ سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت پایه های هفتم، هشتم و نهم دوره

اول متوسطه کد ۶/۸۱ تالیف ایران عرضه

۱- دختران با چه کارهایی در دوران بلوغ به تناسب اندام رسیده و احساس خوب بودن می کنند؟

(۱) رژیم غذایی مناسب (۲) ورزش و تغذیه

(۳) فعالیتهای جسمانی و تمرین (۴) انجام نرمش های مناسب

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳ ⇐ دختران با انجام فعالیتهای جسمانی و تمرین در دوران بلوغ به تناسب اندام رسیده و احساس خوب بودن می کنند.

۲- دردهای دوران قاعدگی چگونه کاهش می یابند؟ (منبع ایران عرضه)

(۱) ورزش کم (۲) تمرینات کششی ایستا

(۳) برنامه غذایی (۴) استراحت

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ⇐ با انجام تمرینات کششی ایستا که موجب بهبود گردش خون در ناحیه شکم و افزایش قدرت و انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر میشود، میتوان دردهای دوره قاعدگی را کاهش داد.

۳- در چه هنگام باید از فعالیتهای جسمانی شدید و رقابتی پرهیز شود؟

(۱) اگر در دوره قاعدگی درد و ضعف داشتیم (۲) اگر دوره قاعدگی با ناراحتیهای گوارشی همراه باشد.

(۳) درد همراه سردرد (۴) ۱ و ۲

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ⇐ اگر دوره قاعدگی با عوارض جانبی ایی همچون: درد، ضعف، ناراحتیهای گوارشی و... همراه است، بهتر است فعالیت جسمانی کاهش یابد.

۴- فعالیت جسمانی و تمرین، با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی در کدام دوران برای زنان و دختران تاثیر بسیار مفیدی دارد؟

(۱) حاملگی (۲) قاعدگی (۳) زایمان (۴) همه موارد

۵- تنفس دهانی به چه قسمتهایی از بدن آسیب می رساند؟

(۱) قفسه سینه و ستون فقرات (۲) دیافراگم و گردن

(۳) دیافراگم و قفسه سینه (۴) گوارش و ستون فقرات

۶- عضو شکسته شده را با استفاده از چه چیزی بی حرکت می کنند؟

- (۱) اتل (۲) پانسمان (۳) بند ها (۴) بی حسی

۷- انجام تمرینات کششی ایستا در دوره قاعدگی چه نتیجه ای دارد؟

- (۱) افزایش گردش خون در ناحیه شکم (۲) انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر
(۳) کاهش خون (۴) ۱ و ۲

۸- بزرگ ترین عضو بدن از نظر اندازه است.

- (۱) ماهیچه (۲) عروق خونی (۳) روده (۴) پوست

۹- برای تمیز کردن زخم به چه شرطی میتوان سطح خراشیدگی ها، ساییدگی ها و بریدگی های کوچک را با آب و صابون شستشو داد؟

- (۱) در صورت نداشتن لختگی در خون (۲) در زخم با خونریزی متوسط به پایین
(۳) به شرط مهار خونریزی (۴) به شرط عمیق نبودن زخم

۱۰- اگر زخم عمیق و همراه خونریزی شدید بود ابتدا چه باید کرد ؟

- (۱) زخم را با آب و صابون بشوییم (۲) ذرات خارجی را از سطح زخم بر داریم .
(۳) سطح زخم را پانسمان کنیم (۴) زخم را با پارچه ای خشک کرده و ببندیم

۱۱- چرا نباید موقع راه رفتن یا ایستادن سر را به سمت پایین خم کرد؟

- (۱) زیرا باعث ایجاد قوس کمر و کمر درد میگردد. (۲) زیرا باعث گردن درد میشود.
(۳) چون باعث پا درد می شود. (۴) چون باعث درد در شانه ها می شود.

۱۲- طبق تحقیقات انجام شده، صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی گرم کردن بدن، از چند درصد آسیب ها میتوان جلوگیری کرد؟

- (۱) ۱۰٪ (۲) ۲۰٪ (۳) ۴۰٪ (۴) ۵۰٪

۱۳- نگرانی عمده در بریدگی پوست و خراشیدگی چیست؟

- (۱) عفونت (۲) قطع عضو (۳) قطع عصب (۴) کم خونی

۱۴- کدام یک از موارد زیر از عوارض خوابیدن روی شکم نیست؟

- (۱) قوس کمر (۲) کاهش حافظه (۳) سر درد (۴) بی حسی دست

۱۵- بر اثر برخورد اشیاء تیز و نوک دار از قبیل میخ یا شن ریز ایجاد می شود؟

- (۱) خراشیدگی (۲) ساییدگی (۳) سوراخ شدگی (۴) قطع شدگی

۱۶- ایجاد درد و مشکلات گردن از عوارض چه چیزی است؟

- (۱) خوابیدن روی سطح خیلی نرم (۲) ورزش سنگین
(۳) بالش خیلی کوتاه یا خیلی بلند (۴) لم دادن هنگام نشستن

۱۷- مدت مناسب برای تمرینات سرد کردن است؟

- (۱) ۲۰ تا ۲۵ (۲) ۵ تا ۱۰ دقیقه (۳) ۲ تا ۵ دقیقه (۴) ۳ تا ۸ دقیقه

۱۸- برای خوابیدن بهتر است از چه بالش هایی استفاده کنیم؟ (تالیف توسط سایت ایران عرضه)

(۱) بالش های خیلی نرم

(۲) بالش های سفت

(۳) بالش هایی که مهره های گردن را در امتداد تنه قرار دهد.

(۴) بالش بلند

۱۹- برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست، گفت و گوی فردی، واگذاری مسئولیت، بحث گروهی، برخورد غیر

مستقیم، تقویت مثبت از جمله فعالیت های مربوط به می باشد.

(۱) مدیریت رفتار در کلاس (۲) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی

(۳) انجام وظایف در قبال کلاس (۴) ارزیابی کلاس

۲۰- معادل فارسی « Formative assessment » به معنای سازنده و رشد دهنده کدام است؟

(۱) ارزشیابی مکرر (۲) ارزشیابی مستمر (۳) ارزشیابی پایانی (۴) ارزشیابی تشخیصی

۲۱- کدام گزینه در بین متداول ترین روشهای آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی نیست؟

(۱) پرسش و پاسخ (۲) روش نمایشی (۳) روش توضیحی (۴) روش پروژه

۲۲- غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی چیست؟

(۱) کسب اطلاعات کافی در مورد دانش آموزان

(۲) مشاهده تغییر رفتار در عملکرد دانش آموزان

(۳) تشخیص معلم به کمک انواع آزمون های شفاهی یا کتبی

(۴) اصلاح وضعیت بدنی و ناهنجاریهای شایع آن

۲۳- برای خوابیدن بهتر است از چه تشک هایی استفاده کنیم؟

(۱) فنری (۲) طبی (۳) معمولی (۴) سفت

۲۴- حداقل تا چه مدت قبل از ورزش، از وعده غذایی باید به ویژه از مصرف غذاهای چرب و پروتئینی خودداری کرد؟

(۱) نیم ساعت (۲) یک ساعت (۳) دو ساعت (۴) سه ساعت

۲۵- کدامیک از فعالیت های ورزشی زیر باعث کاهش اضطراب می شود؟

(۱) پیاده روی (۲) شنا (۳) دوچرخه سواری (۴) همه موارد

۲۶- هنگام فعالیت در هوای سرد کدام لباس ها مناسب است؟ (iranarze)

(۱) لباسهای رنگ تیره (۲) لباسهای رنگ روشن

۲۷- در معنای عام به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف میشود.

(۱) استقامت (۲) مقاومت (۳) تمرین های ایستا (۴) آمادگی جسمانی

۲۸- اولین عامل برای کسب آمادگی جسمانی است.

(۱) فعالیت جسمانی (۲) وراثت (۳) الگوی زندگی (۴) ۱ و ۳

۲۹- در صورت مواجه شدن با درد ساق یا چه باید کرد؟

(۱) مقدار دویدن را کاهش داد

(۲) بر روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین و از کفش راحت و نرم و ضربه گیر استفاده نمود.

(۳) در تمرینات تنوع ایجاد کرد.

(۴) مصرف قدری کلسیم.

۳۰- برای کاهش تورم و درد از چه چیزی باید استفاده کرد؟

(۱) کیسه آب گرم (۲) کیسه آب سرد (۳) گچ (۴) عضو آسیب دیده را ماساژ دهید.

۳۱- پویایی و گستردگی از ویژگی کدامیک از ارزشیابی های زیر است؟

(۱) ارزشیابی مکرر (۲) ارزشیابی مستمر (۳) ارزشیابی پایانی (۴) ارزشیابی تشخیصی

۳۲- اکثر زخم هایی که در ورزش و در بافت های نرم به وجود می آیند مربوط به کدام قسمت از بدن است؟

(۱) رباط (۲) پوست (۳) عروق (۴) ماهیچه ها

۳۳- انتخاب مدت و شدت فعالیت جسمانی بر چه اساس تعیین می شود؟

(۱) سطح آمادگی جسمانی افراد (۲) نوع فعالیت جسمانی

(۳) تجربه فرد در فعالیت جسمانی (۴) ۱ و ۳

۳۴- تمرین های استقامت قلبی تنفسی چه نوع تمریناتی است؟ (منبع سوالات سایت ایران عرضه)

(۱) همان نرمش ها هستند.

(۲) تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی هستند.

(۳) تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت بی هوازی هستند.

(۴) فعالیت های شدید و مهارتی هستند.

۳۵- چرا تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی، کوتاه و با فشار و شدت کم پیش بینی شود؟

(۱) استقامت پایین بدن (۲) محدودیت گردش خون

(۳) به دلیل تحمل کم نسبت به اسید لاکتیک (۴) محدودیت شدت بالا بردن ضربان قلب

۳۶- از نمونه های شایع پیچ خوردگی است.

- (۱) چرخیدن مچ پا
(۲) چرخیدن زانو
(۳) چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی (۴) ۱ و ۳

۳۷- رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر بوده و سایر اهداف، در اولویتهای بعدی این درس قرار میگیرد.

- (۱) سلامت همه جانبه
(۲) افزایش آمادگی جسمانی
(۳) شرکت در رقابت های ورزشی
(۴) کسب مدال در ورزش های مختلف

۳۸- مربی ابتدا ۶ تا ۸ هفته را به تمرینات استقامت قلبی تنفسی اختصاص داد. سپس ضمن تکرار محدودتر تمرینات استقامت قلبی تنفسی، با استفاده از شیوه تمرین ایستگاهی، تمرینات قدرت و استقامت عضلانی را به برنامه تمرینی اضافه نمود. چه روش تمرینی را در اینجا به کار برده است؟

- (۱) مستمر (۲) اینتروال (۳) تناوبی (۴) ۲ و ۳

۳۹- علت درد در پهلوی ها در هنگام فعالیت ورزشی است؟

- (۱) کمبود اکسیژن و گرفتگی در عضلات تنفسی (۲) افزایش قوس کمر
(۳) گرفتگی گردن (۴) کلیه درد

۴۰- سازگاری سیستمها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در افراد بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات در است؟

- (۱) بهبود انعطاف پذیری و خستگی کمتر
(۲) گردش خون بهتر و مقاومت بالاتر
(۳) افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی و افزایش تعداد گلبولهای قرمز خون
(۴) گرفتگی عضلانی کمتر و استقامت بیشتر

۴۱- ضرب دیدگی در پوست باعث می شود.

- (۱) خراشیدگی (۲) خونمردگی (۳) ساییدگی (۴) سوراخ شدن

۴۲- کارایی و عملکرد استقامتی به شدت تحت تأثیر است و معمولاً زودتر به اوج عملکرد استقامتی میرسند.

- (۱) وراثت و محیط - پسران (۲) وراثت و محیط - دختران
(۳) تغذیه و تمرین - پسران (۴) تغذیه و تمرین

۴۳- در ارزیابی از استقامت قلبی تنفسی کدامیک از آزمون های زیر مناسب اجرا در مدرسه نیست؟

- (۱) آزمون ۲۰ متر (۲) آزمون ۵۴۰ متر
(۳) آزمون دوی ۱۵۰۰ متر (۴) آزمون ۱۰ دور، دور زمین والیبال

۴۴- مهم ترین کارکرد پوست در ورزش است. (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه)

(۱) نقش حفاظتی و تنظیم دمای بدن (۲) سفتی عضله

(۳) گرم کردن بدن (۴) ایجاد قابلیت کششی

۴۵- در ارزیابی از قدرت و استقامت عضلانی کدامیک از آزمون های زیر مناسب مدرسه نیست؟

(۱) آزمون شنای سوئدی (۲) آزمون بارفیکس (۳) دوی ۱۵۰۰ متر (۴) آزمون پرتاب توپ طبی

۴۶- برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از کدام تمرینات روش مناسبی است؟

(۱) تمرینات مقاومتی (۲) تمرینات کششی

(۳) تمرینات هوازی (۴) تمرینات استقامتی

۴۷- به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان که باعث خارج شدن سر استخوان از پوست شود چه گفته می شود؟

(۱) شکستگی باز (۲) شکستگی بسته (۳) شکستگی ناقص (۴) ۱ و ۳

۴۸- در انجام تمرینات انعطاف پذیری میتوان از روش استفاده کرد.

(۱) تمرینی مقاومتی (۲) تمرینی مشارکتی

(۳) تمرینی ایستگاهی (۴) ۲ و ۳

۴۹- آزمون سیت اند ریچ برای ارزیابی انعطاف کدام بخش است؟

(۱) سر شانه و عضلات پشت (۲) مفصل لگن و عضلات پشت

(۳) مفصل لگن و سر شانه (۴) عضلات پشت ران و ساق پا

۵۰- شایع ترین نوع زخم بسته در ورزش است ؟

(۱) رگ به رگ شدن (۲) کوفتگی (۳) شکستگی (۴) تیرکشی

۵۱- در انجام تمرینات چابکی برای جذابتر کردن تمرینات میتوان از چه روش بهره برد؟

(۱) استقامتی (۲) رقابتی (۳) کششی (۴) غیر هوازی

۵۲- یکی از قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت است که در بسیاری از رشته های ورزشی کاربرد دارد.

(۱) انعطاف پذیری (۲) توان (۳) چابکی (۴) استقامت

۵۳- کدامیک از تمرین های زیر از تمرین های توان است؟

(۱) شنا (۲) پرتاب وزنه (۳) دو و میدانی (۴) ۲ و ۳

۵۴- آزمون پرش جفت در ارزیابی از به کار می رود. ایران عرضه

(۱) استقامت دست ها (۲) توان انفجاری پاها

(۳) سرعت عمل (۴) کشش و انعطاف پذیری

۵۵- عبارت است از تکرار دسته ای از مراحل یا وهله های تمرین که بین آنها به طور متناوب از استراحت استفاده شود.

(۱) تمرین اینتروال (۲) تمرین چابکی (۳) تمرین استقامتی (۴) تمرین مقاومتی

۵۶- فرایند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری را میگویند.

- (۱) ارزشیابی (۲) تربیت بدنی (۳) آموزش جسمانی (۴) چک لیست ها

۵۷- کدام گزینه در مورد انعطاف پذیری صحیح نمی باشد؟

- (۱) انعطاف پذیری حداکثر دامنه حرکتی که هر مفصل قادر به حرکت در آن دامنه است، میگویند.
(۲) تمرینات کششی نمیتواند میزان انعطاف پذیری را افزایش دهند .
(۳) آزمون تنه به جلو از جمله آزمون های ارزیابی انعطاف پذیری می باشد .
(۴) با انجام تمرینات مناسب میتوان از سفتی و کوتاهی عضلات جلوگیری کرد.

۵۸- آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاریهای شایع آن از اهداف علمی تربیت بدنی کدامیک از پایه های تحصیلی زیر است ؟

- (۱) پایه هفتم (۲) پایه هشتم (۳) پایه نهم (۴) تمام پایه ها

۵۹- ماهیت برنامه آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت در مقطع متوسطه اول چگونه است ؟

- (۱) تخصصی (۲) انتقالی و گذار محور
(۳) تفکیکی (۴) کلی نگری

۶۰- به طور کلی هر جلسه ورزشی شامل چند مرحله است ؟

- (۱) ۲ (۲) ۴ (۳) ۱ (۴) ۳

۶۱- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه ای با مدت زمان گرم کردن دارد ؟

- (۱) معکوس (۲) مستقیم
(۳) بستگی به شرایط ورزشکار دارد . (۴) این دو مولفه رابطه ای با هم ندارند .

۶۲- در رابطه با آموزش مهارت های حرکتی به ترتیب کدام صحیح است ؟

- (۱) نمایش، توضیح، تکرار و تمرین، هدایت
(۲) هدایت، توضیح، نمایش، تکرار و تمرین
(۳) توضیح، نمایش، تکرار و تمرین، هدایت
(۴) توضیح، تکرار و تمرین، نمایش، هدایت

۶۳- گزینه نادرست را مشخص کنید . - طراحی شده توسط ایران عرضه -

- (۱) در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان بهره گیری از دو شیوه ارزشیابی ورودی و پایانی ضروری است .
(۲) فرایند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان ارزشیابی است .
(۳) ارزشیابی تکوینی به معنای سازنده و رشد دهنده است .
(۴) هدف از ارزشیابی انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان است .

۶۴- محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در پایه ی هشتم کدامیک از موارد زیر می باشد ؟

(۱) آسیب های رایج مفاصل و استخوان ها در ورزش

(۲) بهداشت روان با ورزش

(۳) کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن

(۴) موارد ۱ و ۲ صحیح می باشد .

۶۵- کدام یک از اهداف زیر از اهداف تربیت بدنی پایه نهم نمی باشد ؟

(۱) برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

(۲) آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن

(۳) علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری

(۴) آشنایی با ایمنی اماکن ورزشی

۶۶- مدت گرم کردن به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد ؟

(۱) شرایط محیطی، لباس ورزشکار، نوع تمرین

(۲) شرایط محیطی، میزان آمادگی فرد، نوع تمرین

(۳) میزان آمادگی فرد، نوع تمرین، آمادگی جسمانی

(۴) همه موارد

۶۷- انتخاب روش تدریس تحت تاثیر چه عواملی است؟

(۱) هماهنگی با اهداف / توانایی معلمان

(۲) امکانات و فضا / محتوا

(۳) محتوا / توانایی معلمان

(۴) همه موارد

۶۸- کدامیک از عوامل زیر در آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی تاثیر بسیار دارد ؟

(۱) تکرار

(۲) تمرین

(۳) نمایش

(۴) بازخورد

۶۹- کدامیک از موارد زیر جز ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت بدنی محسوب نمی شود ؟

(۱) سازماندهی

(۲) کارنامه فعالیت های خارج از مدرسه

(۳) خود ارزیابی

(۴) آزمون های مهارتی

۷۰- تولید یک روزنامه دیواری در قالب کدام یک از ابزارهای رایج در سنجش تربیت بدنی است ؟

(۱) کارنامه فعالیت های خارج از مدرسه

(۲) آزمون عملکردی در قالب گزارش

(۳) خود ارزیابی و بازخورد

(۴) آزمون عملکردی در قالب پروژه

۷۱- رعایت نظم و انضباط در اداره کلاس مربوط به کدام یک از موارد زیر می باشد ؟

(۱) مدیریت رفتار در کلاس

(۲) سازماندهی برنامه

(۳) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی

(۴) رعایت حقوق دانش آموزان

۷۲- یک فرد با وزن ۷۸ کیلوگرم و قد ۱۶۸ سانتی متر کدام حد ترکیب بدنی را دارد ؟ (منتشر کننده سوالات ایران عرضه)

- (۱) چاقی درجه یک (۲) اضافه وزن (۳) مطلوب (۴) چاقی درجه ۲

۷۳- در رابطه با پروژه کدامیک از گزینه ها صحیح نیست ؟

- (۱) انجام آن مستلزم بررسی، جمع آوری اطلاعات و انجام کار تئوری است .
(۲) این روش بردباری دانش آموزان را نسبت به عقاید مختلف تقویت می کند .
(۳) اغلب در خارج از مدرسه انجام می گیرد .
(۴) فرآیند پروژه به شکل گروهی انجام می شود .

۷۴- کدامیک از گزینه های زیر صحیح است ؟

- (۱) فعالیتهای جسمانی تفریحی در افزایش هیجان موثر است .
(۲) برای بازیکنان تیم فوتبال مدرسه شکست در مسابقه می تواند عامل استرس زا باشد .
(۳) تعادل انرژی یعنی مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا برابر با مقدار انرژی دریافتی در بدن .
(۴) چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی در رفتگی محسوب می شود .

۷۵- کدامیک از آسیب های عمومی رایج در ورزش نیست ؟

- (۱) تیر کشیدن پهلوی (۲) درد ساق پا (۳) رگ به رگ شدن (۴) ضرب دیدگی

۷۶- در رابطه با شکستگی کدام گزینه صحیح است ؟

- (۱) اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان نشود شکستگی ناقص است .
(۲) در شکستگی بسته باید ناحیه را با آب استریل بشوئیم .
(۳) اگر شکستگی کامل باعث خارج شدن سر استخوان از پوست نشود به آن شکستگی باز می گوئیم .
(۴) در شکستگی بسته با جلوگیری از خونریزی شدید از شدت آسیب به عروق و اعصاب باید جلوگیری کنیم .

۷۷- شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش کدام است ؟

- (۱) ضرب دیدگی (۲) کوفتگی (۳) پیچ خوردگی (۴) شکستگی بسته

۷۸- از دیدگاه یک مربی ورزش وضعیت بدن انسان،

- (۱) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن است .
(۲) وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی را در حرکت نشان دهد .
(۳) نشانه ی سلامت سیستم استخوانی - عضلانی است .
(۴) وسیله ای برای ابراز احساسات و شخصیت است .