

## توضیحات:

- حیطة تخصصی دبیر تربیت بدنی
- آزمون دبیری و هنرآموز
- مجری آزمون سنجش
- ۲۵ تیر ۱۳۹۷

## اصل سوالات استخدامی

## حیطة تخصصی دبیر تربیت بدنی

آموزش و پرورش تیر ۱۳۹۷ کد 515E

برای دانلود رایگان جدیدترین سوالات استخدامی دبیر تربیت بدنی، اینجا بزنید

همچنین جهت مشاهده آخرین اخبار استخدامی آموزش و پرورش، اینجا بزنید

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



**فهرست مطالب** (برای مراجعه به هر بخش، روی عنوان بزنید)

- ❖ روش تدریس در تربیت بدنی - صفحه ۲
- ❖ رشد و تکامل و یادگیری حرکتی - صفحه ۳
- ❖ مبانی فیزیولوژی ورزشی - صفحه ۵
- ❖ سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی - صفحه ۶
- ❖ مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی - صفحه ۷

**روش تدریس در تربیت بدنی**

۱- برای یک معلم فرآیندگرا، کدام جزء از برنامه اهمیت زیادی ندارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعامل (۲) تلاش فردی (۳) ارزیابی پایانی (۴) مشارکت گروهی

۲- براساس کدام نوع از انواع تعاملات آموزشی، در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی، معلم باید از نظر آمادگی جسمانی، آموزش مهارت‌های ورزشی و رفتار

آموزشی برای شاگردان الگو باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) شکل‌دهی رفتار (۲) تعامل کلامی (۳) بازتاب اندیشه (۴) تبادل نظر

۳- کدام (تهیه شده توسط ایران عرضه) گروه از اهداف، ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان محسوب می‌شوند؟ (iranarze.ir)

- (۱) کلی (۲) دوره (۳) جزئی (۴) رفتاری

۴- بیان کلمات تشویق‌آمیز یا تکان‌دادن سر توسط معلم در یک فرآیند ارتباطی بین معلم و دانش‌آموز، کدام عنصر ارتباط محسوب می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) پیام (۲) کانال ارتباط (۳) رمزگشایی (۴) تصمیم فرستنده پیام

۵- کدام روش گروه‌بندی برای آموزش و به‌ویژه برای انواع بازی، ورزش و مسابقه، مفید است؟ (iranarze.ir)

- (۱) گروه‌بندی براساس سن (۲) گروه‌بندی نامتجانس (۳) گروه‌بندی براساس قد (۴) گروه‌بندی متجانس

۶- در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوء آموزشی در مسابقات ورزشی، تمایل بیشتر معلم به استفاده از کدام روش اداره کلاس تربیت‌بدنی است؟

- (۱) معلم - محور (۲) دانش‌آموز - محور (۳) بینابینی (۴) مشارکتی

۷- توانایی پیش‌بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتند، مربوط به کدامیک از اجزای هنر تدریس است؟ (iranarze.ir)

- (۱) بازاندیشی (۲) رفتار فردی (۳) شهود و اشراق (۴) شخصیت فردی

۸- در کدام مرحله از مراحل تدریس، اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس در سه حیطه دانش، نگرش و مهارت، اهمیت ویژه‌ای دارد؟

- (۱) پایان کلاس (۲) مدیریت کلاس

۳) فعالیت‌های مقدماتی

۴) موضوع و متن اصلی درس

۹- برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟ (iranarze.ir)

۱) تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی

۲) تغییر در رفتار فردی - تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار گروهی

۳) تغییر در رفتار گروهی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در دانش

۴) تغییر در نگرش - تغییر در دانش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی

۱۰- گروه‌بندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات، از جمله فعالیت‌های کدام مرحله از مراحل چهارگانه تدریس است؟ (iranarze.ir)

۱) پایان کلاس

۲) مدیریت کلاس

۳) فعالیت‌های مقدماتی

۴) موضوع و متن اصلی درس

۱۱- به‌طور کلی، روش‌های آموزش و تدریس در تربیت‌بدنی، به سمت کدام روش‌ها متمایل شده‌اند؟ (iranarze.ir)

۱) دستوری و تکلیفی

۲) حل مسئله و دستوری

۳) تکلیفی و گام به گام

۴) حل مسئله و اکتشافی

۱۲- از طریق کدام بازی‌ها، می‌توان «قراردادهای اجتماعی» را به کودک آموخت؟ (iranarze.ir)

۱) آموزشی

۲) سازمان‌یافته

۳) نمایشی

۴) حرکتی

۱۳- عبارت زیر، ناظر بر کدام اصل است؟ (iranarze.ir)

«بهترین معلمان، کسانی هستند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا آموخته‌های دیروز خود را امروز به‌کار برند و برای فردا آماده شوند.»

۱) آموزش به هر دانش‌آموز کمک می‌کند تا استعدادهای نهفته خود را کشف کند.

۲) معلم و دانش‌آموز باید در امر یادگیری شریک هم باشند.

۳) تعلیم و تربیت یک تجربه متصل جاری است.

۴) انگیزه کلید یادگیری است.

۱۴- کدام شیوه، بهترین شیوه کنترل کلاس است؟ (iranarze.ir)

۱) خودانضباطی

۲) وضع مقررات انضباطی

۳) معرفی دانش‌آموزان بی‌انضباط

۴) انتخاب ناظر برای هر گروه

۱۵- آخرین قدم اساسی و لازم که باید در بخش برنامه‌ریزی آموزشی برداشته شود، طراحی کدام برنامه است؟ (iranarze.ir)

۱) سالانه

۲) فصلی

۳) ماهانه

۴) روزانه

## رشد و تکامل و یادگیری حرکتی

۱۶- توالی و زمان‌بندی حرکات، دو عامل اساسی کدامیک از اصول حرکت هستند؟ (iranarze.ir)

۱) عمل و عکس‌العمل

۲) جذب نیرو

۳) زنجیره و جنبشی باز

۴) اعمال نیرو

۱۷- قابلیت پذیرش عملکرد جدید در برخی سلول‌های در حال نمو را چه می‌نامند؟ (iranarze.ir)

۱) تمایزپذیری

۲) نمو رویانی

۳) هیپرپلازی

۴) شکل‌پذیری

۱۸- به طور میانگین، چند درصد توده عضلانی تا سن ۸۰ سالگی کاهش می‌یابد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۵ (۲) ۳۰ (۳) ۵۰ (۴) ۶۵

۱۹- هنگام تولد، کدام بازتاب فعال است؟ (iranarze.ir)

- (۱) بازتاب نامتقارن گردن (۲) بازتاب متقارن گردن  
(۳) بازتاب چتر نجات (۴) بازتاب لابیرنتی

۲۰- کدام عامل، باعث کوتاه‌تر شدن طول گام در رادرفتن سالمندان می‌شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) کاهش توده عضلانی (۲) مشکلات دستگاه عصبی  
(۳) ترس از افتادن (۴) کاهش انعطاف‌پذیری

۲۱- کدام حرکت بنیادی، دارای الگوی گام‌برداری متقارن است؟ (iranarze.ir)

- (۱) یورتمه‌رفتن (۲) سسکه‌دویدن  
(۳) لی‌لی‌کردن (۴) سرخوردن

۲۲- کدام محدودیت، در الگوهای گرفتن کودکان، اثر کمتری دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مسیر پرتاب توپ (۲) فاصله پرتاب  
(۳) اندازه توپ (۴) شکل توپ

۲۳- کدام واژه به تکلیفی دلالت دارد که هدف خاصی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مهارت (۲) حرکت (۳) توانایی (۴) الگوی حرکتی

۲۴- کدام سیستم حافظه با تکالیف حرکتی بیشتر ارتباط دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ادراکی (۲) رویه‌ای (۳) معنایی (۴) رویدادی

۲۵- ورزشکار در شرایط اجرا (عملکرد)، به چه نوع کانون توجهی نیاز دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) باریک بیرونی (۲) باریک درونی (۳) پهن بیرونی (۴) پهن درونی

۲۶- در کدام روش کاهش تواتر بازخورد، ارائه بازخورد به اجرای فرد بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) خلاصه (۲) میانگین (۳) حذف‌شده (۴) دامنه‌ای

۲۷- قانون تمرین، کدام شکل منحنی اجرا را پیش‌بینی می‌کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) خطی (۲) S شکل (۳) شتاب منفی (۴) شتاب مثبت

۲۸- اولین فرآیند مؤثر بر یادگیری مشاهده‌ای، کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) یادداری (۲) تولید رفتار (۳) توجه (۴) انگیزش

۲۹- کدام خطا می‌تواند معیار اندازه‌گیری دقت در موقعیت‌های دوتبعی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) منشعب (۲) متغیر (۳) ثابت مطلق (۴) تغییرپذیری کلی

۳۰- قانون هیک، ارتباط کدام عامل باز زمان واکنش را بیان می‌کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) سازگاری محرک و پاسخ (۲) تعداد محرک و پاسخ  
(۳) قابلیت پیش‌بینی (۴) میزان تمرین و تجربه

## مبانی فیزیولوژی ورزشی:

۳۱- پروتئین دریافتی پیشنهادی برای ورزشکاران تفریحی، روزانه چند گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟ (iranarze.ir)

۱ (۱) ۰/۸ (۲) ۱/۲ (۳) ۱/۶ (۴)

۳۲- ورزشکاری استقامتی در یک دو ماراتون، ۳ لیتر عرق را بخار می‌کند. وی تقریباً چند کیلو کالری گرما دفع می‌کند؟ (iranarze.ir)

۱ (۱) ۵۶۰ (۲) ۱۲۵۰ (۳) ۱۷۵۰ (۴) ۲۰۰۰

۳۳- چهار ورزشکار «الف»، «ب»، «ج»، و «د» به ترتیب، توده عضلانی زیادتری دارند، متابولیسم بازال کدامیک بیشتر است؟ (iranarze.ir)

۱ (الف) (۲) «ب» (۳) «ج» (۴) «د»

۳۴- ورزشکاری ظرف ۱۰ روز، به توده عضله چهارسر رانی خود ۱۷۵ گرم می‌افزاید. وی بدین ترتیب، چند گرم آب در این عضله بیشتر ذخیره می‌کند؟

۱ (۱) ۴۷۰ (۲) ۳۵۰ (۳) ۱۷۵ (۴) کمتر از ۱۰۰

۳۵- در مقایسه با غیر ورزشکاران، آستانه در کدام دسته از ورزشکاران، در شدت زیادتری از فعالیت ورزشی پدیدار می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱ (استقامتی) (۲) قدرتی (۳) توانی (۴) انفجاری

۳۶- هنگام سوخت و ساز هوازی یک اسید چرب آزاد، نسبت  $VCO_2$  به  $VO_2$  تقریباً چند است؟ (iranarze.ir)

۱ (۱) ۰/۷ (۲) ۰/۸۶ (۳) ۱ (۴) ۴/۸

۳۷- با فرض برابری توده عضلانی و ترکیب بدنی برابر، سهم مسیر انرژی بی‌هوازی و هوازی در ۲ دقیقه دویدن، به ترتیب تقریباً چقدر است؟ (iranarze.ir)

۱ (۱) ۲۰ و ۸۰ (۲) ۴۰ و ۶۰ (۳) ۳۰ و ۷۰ (۴) ۶۰ و ۴۰

۳۸- ورزشکاری پس از تمرین‌های پلیومتریک، حداکثر تا چند درصد می‌تواند ارتفاع پرش عمودی خود را افزایش دهد؟ (iranarze.ir)

۱ (۱) ۱۰۰ (۲) ۸۰ تا ۹۰ (۳) ۲۰ تا ۳۰ (۴) ۱۰ تا ۱۲

۳۹- کدام پروتئین، در بدن ورزشکار توانی، از دو زنجیره سنگین یکسان و دو جفت زنجیره سبک تنظیمی و اصلی تشکیل شده است؟ (iranarze.ir)

۱ (تیتین) (۲) اسپکترین (۳) تروموپوزین (۴) میوزین

۴۰- در کدام فعالیت ورزشی ورزشکاران فعال، عضله درحالی‌که نیرو تولید می‌کند، طول می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱ (استنتریک) (۲) کانسنتریک (۳) ایزومتریک (۴) ایزوتونیک

۴۱- دریافت و پردازش فعالیت‌های عضلانی و کنترل حرکتی را کدام لوب در مغز انجام می‌دهد؟ (iranarze.ir)

۱ (آهیانه) (۲) پیشانی (۳) گیجگاهی (۴) پس سری

۴۲- اگر ورزشکاری بخواهد نیروی زیادتری تولید کند، درصد بیشتری از کدام واحدهای حرکتی را باید فراخواند؟ (iranarze.ir)

۱ (SO) (۲) ST (۳) I (۴) II

۴۳- در آزمایشگاه علوم ورزشی، شروع و پایان الکترومیوگرام عضله راست رانی ورزشکاری سنجیده می‌شود. بدین ترتیب، کدام عامل در وی سنجیده شده

(تهیه شده توسط ایران عرضه) است؟ (iranarze.ir)

۱ (زمان استراحتی عضله) (۲) زمان فعال شدن عضله

۳ (زمان تحریک عصبی) (۴) دوره انتقال تار عضله

۴۴- معلمی در کلاس، روزانه ۲۰ دقیقه فعالیت دویدن منظم را به دانش آموزان تجویز می‌کند، انتظار می‌رود در قلب وی چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ (iranarze.ir)

۱ (کاهش زمان موج T) (۲) کمتر شدن ارتفاع موج P

- ۳- بزرگتر شدن ارتفاع QRS  
۴- کاهش پرشدگی دیاستولی
- ۴۵- هنگام یک فعالیت ورزشی بیشینه، عضلات اسکلتی تا چند درصد بدون ده قلبی را دریافت می کنند؟ (iranarze.ir)
- (۱) کمتر از ۵۰ (۲) ۵۵ تا ۶۰ (۳) ۸۰ تا ۸۵ (۴) حداکثر ۷۰

### سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

- ۴۶- هنگام آزمون فعالیت ورزشی،  $VO_{2max}$  در کدام وضعیت حاصل می شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) ضربان قلب استراحتی بعد از مرحله فعالیت (۲) ضربان قلب هدف  
(۳) ضربان قلب زیربیشینه (۴) ضربان قلب بیشینه
- ۴۷- دویدن مسیر آزمون که به تغییر جهت سریع و مؤثر نیاز دارد، هدف کدام آزمون است؟ (iranarze.ir)
- (۱) دوی زیگزاگ (۲) تعادل پویا (۳) انعطاف پذیری پویا (۴)  $VO_{2max}$
- ۴۸- مقدار وزنه یا باری که فرد پی در پی تا مرحله در ماندگی جابه جا می کند، چه آزمونی است؟ (iranarze.ir)
- (۱) استقامت نسبی (۲) قدرت عضلانی (۳) استقامت مطلق (۴) قدرت مطلق
- ۴۹- مردان و زنان، هم در قدرت مطلق و هم در قدرت نسبی باهم تفاوت دارند. دلیل اصلی این تفاوتها در چیست؟ (iranarze.ir)
- (۱) ترکیب بدن و توان (۲) وزن بدن و ترکیب بدن  
(۳) وزن بدن و انعطاف پذیری (۴) ترکیب بدن و تعادل حسی
- ۵۰- اگر متوسط قدرت بازوی مردان ۸۰ کیلوگرم، ۴۰ کیلوگرم باشد، در آن صورت، نمره قدرت باقیمانده ۲ مردی که قدرت بازوی آنها به ترتیب ۵۳ و ۳۸ کیلوگرم باشد، به ترتیب، چند کیلوگرم است؟ (iranarze.ir)
- (۱) ۹۱ و ۱۲۰ (۲) ۱۳ و ۲ (۳) ۱۲۰ و ۱۳ (۴) ۱۳ و ۲
- ۵۱- چهار نفر دو ۲۰ یارد سرعتی را با حداکثر سرعت می دهند و به ترتیب، زمانهای ۲/۸، ۳/۱، ۳/۱۷ و ۳/۱۷ ثانیه را به دست می آورند. بالاترین صدک در هنجارها متعلق به کیست؟ (iranarze.ir)
- (۱) نفر چهارم (۲) نفر سوم (۳) نفر دوم (۴) نفر اول
- ۵۲- دستگاه بسیار حساسی که ادراک کننده حس حرکت در عضله به شمار می رود، کدام است؟ (iranarze.ir)
- (۱) عضلات سه محوره (۲) تارهای تند انقباض  
(۳) گیرنده های عمقی (۴) تارهای بردون دوکی
- ۵۳- کدام آزمون، در مجموعه آزمون های آمادگی حرکتی گنجانده شده است؟ (iranarze.ir)
- (۱) پرش طول ایستاده (۲) ترکیب بدنی (۳) انعطاف پذیری (۴) قدرت نسبی
- ۵۴- در کارسنج موناک، نیروی مقاومت ورزشکاران چگونه تنظیم می شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) ۱/۱۰ تقسیم بر وزن بدن به کیلوگرم (۲) ۰/۱۰ ضربدر وزن بدن به کیلوگرم  
(۳) ۰/۷۵ تقسیم بر وزن بدن به کیلوگرم (۴) ۰/۲۷ ضربدر وزن عضلات پا به کیلوگرم
- ۵۵- سنجش قدرت مچ دست، آزمون عادی در کدام وضعیت به شمار می رود؟ (iranarze.ir)
- (۱) ایزومتریک (۲) استریک (۳) کانستریک (۴) ایزوکینتیک

۵۶- کنت کوپر برای برآورد  $VO_{2max}$ ، از مسافت پیموده شده در چه مدت زمانی استفاده کرده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ساعت (۲) ۳۲ دقیقه (۳) ۱۲ دقیقه (۴) ۸ دقیقه

۵۷- جعبه بدنی BOD POD، برای سنجش حجم بدن از کدام قانون استفاده می کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) دالتون (۲) نوردیک (۳) هوانگ (۴) بویلز

۵۸- هنگام وزن کردن بدن در زیر آب، نوعا کدام محیطها با چگالی بدن، همبستگی زیادی دارند؟ (iranarze.ir)

- (۱) لگن خاصره و ساق پا (۲) شکم و لگن خاصره  
(۳) بازو و شکم (۴) شکم و ساعد

۵۹- در بزرگسالان، اگر BMI فردی بین ۲۵ تا ۲۹/۹ باشد، وی در کدام طبقه قرار می گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) معمولی (۲) چاق (۳) اضافه وزن (۴) چاقی شدید

۶۰- در آزمون اصلاح شده درازونشست پرسی، تعداد درازونشست در دقیقه برای دانش آموزان چند تاست؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲۰ (۲) ۳۰ (۳) ۳۲ (۴) ۷۵

## مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی

۶۱- طراحی و ایجاد ساختار سازمانی تشکیلات المپیاد ورزشی دانش آموزان کشور، در قالب کدامیک از فعالیت های مدیریتی می گنجد؟ (iranarze.ir)

- (۱) رهبری (۲) برنامه ریزی  
(۳) تنظیم تقویم ورزشی (۴) سازماندهی

۶۲- اعتبار منظور شده برای یک ورزشکار در یک سال را چه می نامند؟ (iranarze.ir)

- (۱) بودجه (۲) سرانه ورزشی (۳) حقوق (۴) هزینه

۶۳- رکن اساسی در تنظیم یک تقویم ورزشی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) جنسیت (۲) زمان (۳) نوع فعالیت (۴) تعداد نفرات

۶۴- تقویم یک هیئت ورزشی، در درجه نخست، باید با تقویم کدام نهاد هماهنگ شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) فدراسیون مربوطه (۲) کمیته ملی المپیک  
(۳) کنفدراسیون مربوطه در سطح آسیا (۴) فدراسیون جهانی

۶۵- هدف از (تنظیم توسط فروشگاه ایران عرضه) «سیدبندی» چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) برگزاری مسابقات به صورت دو دوره ای

(۲) استراحت دادن به تیم های قوی در مرحله مقدماتی

(۳) تیم های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت نپردازند.

(۴) تیم های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت نپردازند.

۶۶- برای برگزاری یک دوره مسابقه در رشته روزشی بدمینتون با ۵۰۰ دانش آموز و مهلت زمانی سه روزه، کدام روش برگزاری مناسب تر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) دوره ای در دوره ای (۲) دوره ای (۳) دوحذفی (۴) یک حذفی

۶۷- انجام قرعه‌کشی مسابقات دانش آموزی به‌منظور تدوین جدول برنامه مسابقات، به‌عهده کدام کمیته برگزاری مسابقات است؟ (iranarze.ir)

(۱) فنی (۲) داوری (۳) اجرایی (۴) مراسم و تشریفات

۶۸- کدام پست در ساختار سازمانی فدراسیون‌های ورزشی، بدون واسطه رکن محسوب می‌شود؟ (iranarze.ir)

(۱) خزانه‌داری (۲) بازرسی قانونی

(۳) دبیری (۴) نایب‌رئیس

۶۹- در اداره کلی جلسات و شوراها، «حق تفسیر آیین‌نامه» خاص کدام عضو جلسه است؟ (iranarze.ir)

(۱) مشاور (۲) دبیر (۳) نایب‌رئیس (۴) رئیس

۷۰- به فرض برقراری مقررات کمیته بین‌المللی المپیک، شهر میزبان بازی‌های المپیک ۲۰۳۲ در چه سالی مشخص خواهد شد؟ (iranarze.ir)

(۱) ۲۰۳۰ (۲) ۲۰۲۸ (۳) ۲۰۲۵ (۴) ۲۰۲۰





## ایران عرضه

## مرجع نمونه سوالات

## آزمون های استخدامی

## به همراه پاسخنامه تشریحی

خدمات ایران عرضه:

- ارائه اصل سوالات آزمون های استخدامی
- پاسخنامه های تشریحی سوالات
- جزوات و درسنامه های آموزشی

برای دانلود رایگان جدیدترین سوالات استخدامی دبیر تربیت بدنی، اینجا بزنید

همچنین جهت مشاهده آخرین اخبار استخدامی آموزش و پرورش، اینجا بزنید

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »

