



IranArze.ir
@iranarze

مجری آزمون
جهاد دانشگاهی

زمان برگزاری آزمون
۱۴۰۴ مرداد ۱۰

اصل سوالات آزمون استخدامی

دبیری تربیت بدنی ۱۴۰۴

✓ اصل سوالات آزمون استخدامی دبیر تربیت بدنی برگزار شده در ۱۰ مرداد ۱۴۰۴

✓ نسخه رایگان (بدون پاسخ)

✓ مجری آزمون جهاد دانشگاهی



درس تربیت بدنی در مدارس

۲۰۹- آزمون دوی ۳۰ متر - آزمون بلند کردن شانه - آزمون تی - آزمون پرش جفت - آزمون ۲۰ متر کدام یک از ویژگی‌ها را اندازه گیری می‌کند؟

- (الف) استقامت قلبی - تنفسی - قدرت عضلانی - چابکی - توان - سرعت
(ب) سرعت، قدرت عضلانی، توان، چابکی، استقامت قلبی - تنفسی
(ج) سرعت، انعطاف پذیری، چابکی، توان، استقامت قلبی - تنفسی
(د) استقامت قلبی - تنفسی، توان، چابکی، قدرت عضلانی، سرعت

۲۱۰- از کابل تنسیومتر برای اندازه گیری کدام فاکتور استفاده می‌شود؟

- (الف) قدرت عضلانی ایستا
(ب) قدرت عضلانی پویا
(ج) استقامت عضلانی پویا
(د) استقامت عضلانی ایستا

۲۱۱- در کدام نوع تمرین، معلم به وقت کمتری نیاز دارد و دانش آموزان فرصت کسب تجربه موفق نسبت به تمرین را دارند؟

- (الف) ایستگاهی
(ب) دایره‌ای
(ج) مستقل
(د) مشارکتی

۲۱۲- حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله گروه عضلانی بزرگ انجام دهد؟

- (الف) استقامت عضلانی
(ب) استقامت قلبی - تنفسی
(ج) قدرت عضلانی
(د) توان

۲۱۳- مراحل آموزش مهارت حرکتی به ترتیب کدام است؟

- (الف) نمایش - توضیح - تکرار - هدایت
(ب) توضیح - نمایش - تکرار - هدایت
(ج) نمایش - تکرار - توضیح - هدایت
(د) توضیح - نمایش - هدایت - تکرار

۲۱۴- ارتفاع حلقه از سطح زمین در بسکتبال دوره متوسطه دوم چقدر است؟

- (الف) ۳.۰۵
(ب) ۲.۷۰
(ج) ۲.۹۰
(د) ۲.۸۵

۲۱۵- کدام یک در مورد ایمنی در زنگ ورزش صحیح است؟

- (الف) از خوردن آب در هنگام فعالیت ورزشی پرهیز شود
(ب) در هوای گرم از لباس پلاستیکی استفاده شود
(ج) در هوای سرد از لباس‌های سفید رنگ استفاده گردد
(د) در محیط سرباز در تابستان از لباس استین کوتاه استفاده شود

۲۱۶- اصطلاح RICE در درمان آسیب دیدگی ورزشی کدام است؟

- (الف) استراحت - یخ - فشار بالا نگه داشتن عضو
(ب) بانداژ - آتل - پانسمان - پزشک
(ج) استراحت - یخ - پانسمان - پزشک
(د) بانداژ - آتل - فشار بالا نگه داشتن عضو

۲۱۷- آمادگی جسمانی و اجزای مرتبط به سلامت و چابکی مربوط به کدام پایه است؟

- (الف) هشتم
(ب) دهم
(ج) نهم
(د) هفتم

۲۱۸- چنانچه فردی بتواند از طریق گیرنده های عمقی در عضلات، تاندونها و مفاصل وضعیت خود را در فضا و ارتباط

اجزای آن را تشخیص دهد مربوط به کدام توانایی حرکتی است؟

- (الف) ادراک حس و حرکت
(ب) تعادل ایستا
(ج) تعادل پویا
(د) قدرت ایزوتونیک

۲۱۹- در تمرینات مقاومتی اگر تعداد تکرار بین ۶ تا ۱۲ تکرار در نظر گرفته شود تمرین و اگر تعداد تکرار ۱۵ و بیشتر در نظر گرفته شود فعالیت خواهد بود

- (الف) قدرتی - استقامتی
(ب) استقامتی - قدرتی
(ج) قدرتی - هوازی
(د) هوازی - استقامتی

۲۲۰- کدام مورد بهترین ویژگی برای اجرای مهارت ریباند در ورزش بسکتبال است که معلمان ورزش باید حین آموزش این رشته در نظر بگیرند؟

- (الف) تفکر اینکه هیچ تویی وارد سبد نمی‌شود
(ب) پرش پر قدرت و بلند
(ج) چابکی و سرعت عکس العمل
(د) حالت تعادلی