



مجری آزمون  
سنجش



زمان برگزاری آزمون  
۲۱ آبان ۱۳۹۵

اصل سوالات استخدامی

# دیپری تربیت بدنی ۱۳۹۵

اصل سوالات آزمون استخدامی دیپری تربیت بدنی برگزار شده در ۲۱ آبان ۱۳۹۵ ✓

نسخه رایگان شامل ۷۱ سوال (بدون پاسخ) ✓

مجری آزمون: سنجش ✓



## لینک های مفید آزمون استخدامی دبیری تربیت بدنی

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

(برای مشاهده هر بخش روی آن بزنید )

## ❖ اصل سوالات تخصصی دبیر تربیت بدنی سال ۱۳۹۶

## ◀ روش تدریس در تربیت بدنی

۱- برای یک معلم فرایند گرا کدام جزء برنامه اهمیت زیادی ندارد؟ ایران عرضه

(۱) تلاش (۲) ارزیابی پایانی (۳) تعامل (۴) فعال بودن

۲- منفی ترین روش آموزشی در تاریخ کلاس های تربیت بدنی کدام است؟

(۱) رها کردن توپ در فضای مدرسه (۲) ورزش وسیله تنبیه شدن

(۳) استفاده از وسایل و قوانین رسمی (۴) اجرا و نمایش توسط عده ای از دانش آموزان

۳- بر اساس کدام نوع از انواع تعاملات آموزشی، در کلاس های درس تربیت بدنی، معلم باید از نظر آمادگی

جسمانی، آموزش مهارت های ورزشی و رفتار آموزشی، برای شاگردان الگو باشد؟

(۱) بازتاب اندیشه (۲) تبادل نظر (۳) شکل دهی رفتار (۴) تعامل کلامی

۴- در کدام روش تدریس، نگرش مثبتی نسبت به تربیت بدنی ایجاد می شود و از نظر اجتماعی نیز مناسب است؟

(۱) آزاد (۲) حل مسئله (۳) گام به گام (۴) تکلیفی

۵- معلمین متخصص و بسیار ماهر تمایل زیادی به استفاده از کدام روش تدریس دارند؟

(۱) تکلیفی (۲) دستوری (۳) گام به گام (۴) اکتشافی

۶- کدام گروه از اهداف ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش آموزان محسوب می شوند؟

(۱) دوره (۲) جزئی (۳) رفتاری (۴) کلی

۷- توانایی پیش بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد، مربوط به کدام یک از اجزای هنر

تدریس است؟

(۱) مشهود و اشراق (۲) بازاندیشی (۳) شخصیت فردی (۴) رفتار 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 ویژه ای دارد؟

(۱) مدیریت کلاس (۲) پایان کلاس

(۳) موضوع و متن اصلی درس (۴) فعالیت های مقدماتی

۹- وقتی معلم به دانش آموز می گوید: « دوست دارم شما را در بازی فعال تر ببینم ». کدام مورد از موارد ایجاد

یک محیط مناسب را رعایت کرده است؟

(۱) ثبات و استمرار در رفتار

(۲) تمرکز بر رفتار به جای تمرکز بر فر

۳) آموزش مثبت با ایجاد ارتباط کلامی مثبت

۴) تشویق و ترغیب با تمرکز بر پیشرفت شاگرد و تقویت رفتارهای مثبت

۱۰- برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟

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

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

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

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

۱۱- کدام هدف از اجرای مسابقات ورزشی در مدرسه دنبال نمی شود؟

۱) تلاش فردی و گروهی ملاک محسوب می شود.

۲) از مسابقه به عنوان عامل انگیزشی استفاده میشود.

۳) همه دانش آموزان باید پیروزی و شکست را تجربه کنند.

۴) مبتنی شدن ارزیابی پایانی دانش آموزان بر نتایج مسابقات

۱۲- کدام یک از رفتارهای زیر، نشانه خود کنترلی است؟

۱) پرت نکردن حواس معلم یا شاگرد هنگام اجرای تکالیف

۲) فریب دادن

۳) هل دادن

۴) بددهنی

۱۳- گروه بندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات، از جمله فعالیت های کدام مرحله از مراحل چهارگانه

تدریس است؟

۱) پایان کلاس

۲) مدیریت کلاس

۳) موضوع و متن اصلی درس

۴) فعالیت های مقدماتی

۱۴- به طور کلی، روشهای آموزش و تدریس در تربیت بدنی، به سمت کدام روشها متمایل شده است؟

۱) حل مسئله و اکتشافی

۲) دستوری و تکلیفی

۳) تکلیفی و گام به گام

۴) حل مسئله و دستوری

۱۵- کدام گروه از عناصر، عناصر مهم نظارت و سرپرستی کلاسهای تربیت بدنی محسوب می شود؟ {ایران عرضه}

۱) زمان بندی، سرپرستی، کنترل

۲) قوانین و مقررات، نظارت و سرپرستی، کنترل

۳) نظم و انضباط، زمان بندی، قوانین و مقررات

۴) پیش بینی، کنترل توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

## رشد و تکامل و یادگیری حرکتی

۱۶- کدام روش برای سنجش بالیدگی، مناسب تر است؟

۱) پتاسیم ۴۰ (۲) تعیین سن اسکلتی (۳) سنجش پهنای بدن (۴) اندازه گیری چین پوستی

۱۷- کدام مورد، از لایه درونی توده سلولی منشأ می گیرند؟

۱) دندان (۲) بافت عصبی (۳) لاله گوش (۴) اسکلت

۱۸- کدام پدیده به افزایش قطر استخوان در دوره نمو مربوط است؟

۱) نمو مضاعف (۲) هم جوشی صفحات اپیفیز

(۳) استخوان سازی در مراکز ثانویه (۴) استخوان سازی در مراکز اولیه

۱۹- کدام رفلکس، با خم و راست شدن سر تحریک میشود؟

۱) یکه خوردن (۲) با بینسکی (۳) چشم عروسکی (۴) نامتقارن انقباض گردن

۲۰- کدام مورد، جزو عوامل کنترل کننده رشد راه رفتن نیست؟

۱) قدرت عضلات پا (۲) قدرت عضلات تنه (۳) رشد تعادل (۴) رشد هماهنگی

۲۱- کدام مورد به افزایش طول گام در دویدن کمک می کند؟

۱) تمایل تنه به جلو (۲) کاهش زمان پرواز (۳) دویدن روی پنجه ها (۴) چرخش داخلی پنجه پاها

۲۲- کدام ویژگی، شکل ابتدایی ضربه با راکت از بالای شانه است؟

۱) تأخیر در حرکت راکت (۲) تماس توپ با قسمت پایینی راکت

(۳) تأخیر در حرکت ساعد (۴) چرخش بیش از ۱۸۰ درجه تنه

۲۳- مرحله اول یادگیری از نظر آدامز، کدام است؟

۱) شناختی (۲) حرکت کلامی (۳) هماهنگی (۴) کسب الگو

۲۵- کدام مورد به طولانی تر شدن زمان واکنش در نتیجه تعداد زیاد گزینه های محرک - پاسخ مربوط است؟

۱) قانون اثر (۲) اثر استروپ (۳) قانون هیک (۴) قانون فیتز

۲۶- وقتی رنگ جوهر و نوع محرک با هم تداخل داشته باشند کدام مرحله پردازش اطلاعات، طولانی تر می شود؟

۱) شناسایی محرک (۲) برنامه ریزی پاسخ (۳) انتخاب پاسخ (۴) دوره بی پاسخی و روانشناختی

۲۷- انتقال اطلاعات از ذخیره حسی کوتاه مدت به حافظه کوتاه مدت، از طریق کدام فرایند میسر است؟

۱) بازیافت (۲) مرور ذهنی (۳) تمرین (۴) توجه انتخابی

۲۸- حساس شدن نوآموزان به بازخورد حاصل از حرکت به بهبود کدام مورد می انجامد؟

۱) پیش بینی (۲) قابلیت شناسایی خطا

۲۹- کدام فرضیه، آثار مفید تمرین تصادفی را از نظر معنادارتر بودن و متمایز بودن حرکات تفسیر می کند؟

- (۱) بسط (۲) فراموشی (۳) بازسازی طرح عمل (۴) بازداری پس گستر

۳۰- کدام مورد، جزو شباهت های آگاهی از اجرا و آگاهی از نتیجه نیست؟

- (۱) بعد از حرکت فراهم میشوند. (۲) بیرونی هستند.

- (۳) معمولاً از بازخورد درونی ناشی میشوند. (۴) کلامی یا قابل بیان هستند.

۳۱- تکالیفی که در اجرای آنها یک محرک و یک پاسخ وجود دارد، به کدام راهبرد مربوط هستند؟

- (۱) تمرین متغیر (۲) تمرین ثابت (۳) نقشه ریزی متغیر (۴) نقشه ریزی همسان

## مبانی فیزیولوژی ورزشی

۳۲- ناکارآمدی نسبی گوارشی پروتئین ها معادل چند درصد است؟ (متعلق به سایت ایران عرضه)

- (۱) ۲ (۲) ۵ (۳) ۸ (۴) ۲۵

۳۳- در یک فعالیت ورزشی دوی ۸۰۰ متر، اهمیت گلیکوژنولیز در چیست؟

- (۱) تولید نسبتاً زیاد گلوکز (۲) تولید خیلی سریع گلوکز - ۶ - فسفات

- (۳) تولید انبوه گلوکز - ۱ - فسفات (۴) تولید تدریجی گلوکز - ۱ - فسفات

۳۴- واکنش هایی که در بدن رخ می دهند و باعث افزایش اندازه مولکول می شوند، چه نامیده می شوند؟

- (۱) کاتابولیسم (۲) متابولیسم (۳) آنابولیسم (۴) بیوانرژتیک

۳۵- یک دوره کامل چرخه TCA هنگام فعالیت ورزشی شدید چند مولکول FADH تولید می کند؟

- (۱) ۱ (۲) ۳ (۳) ۲ (۴) ۲٫۵

۳۶- کدام نورو ترانسمیتر، هماهنگی حرکتی هنگام فعالیت ورزشی را انجام می دهد؟

- (۱) نور اپی نفرین (۲) اپی نفرین (۳) استیل کولین (۴) دوپامین

۳۷- عدم تغییر طول عضله هنگام انقباض، معرف کدام انقباض به شمار می رود؟

- (۱) ایزو کینتیک (۲) درون گرا (۳) ایزومتریک (۴) برون گرا

۳۸- تنظیم غلظت دی اکسید گرین و اکسیژن خون، عملکرد کدام عامل حسی در هنگام فعالیت ورزشی است؟

- (۱) گیرنده های فشاری (۲) اجسام سبانی و آئورتی

- (۳) گیرنده های مفصلی (۴) اندام های وتری گلژی

۳۹ - کمترین غلظت آنزیم های چرخه TCA در کدام دسته تارهای عضلانی وابسته به واحدهای حرکتی دیده می شود؟

- (۱) نوع ۱ (۲) SO (۳) FOG (۴) FG

۴۰- در پدیده اکسیداسیون - احیا، کدام آنزیم، پیرووات را به لاکتات تبدیل می کند؟

(۱) لاکنات دهیدروژناز (۲) پیرووات کیناز

(۳) سوکسینات دهیدروژناز (۴) پیرووات دهیدروژناز

۴۱- کمترین مقدار  $VO_{2MAX}$  معمولاً در کدام فعالیت ورزشی حاصل می شود؟

(۱) دویدن (۲) پله ورزشی (۳) کارسنجی دستی (۴) کارسنجی پای

۴۲- انتظار می رود کدام عامل در EPOC مؤثر نباشد؟

(۱) اکسیژن رسانی مجدد خون سیاهرگی (۲) افزایش دمای بدن

(۳) متابولیسم پروتئین و گلیکوژن عضله (۴) کاهش هورمونهای کاتکولامینی

۴۳- یک برنامه فعالیت ورزشی استقامتی منظم، با کاهش تواتر قلبی استراحتی ارتباط دارد. این رابطه از چه نوع تأثیری است؟

(۱) کرونتروپیک مثبت (۲) کرونتروپیک منفی

(۳) یونوتروپیک مثبت (۴) یونوتروپیک منفی

۴۴- خروج مایعات از دیواره عروق یکی از آثار حاد فعالیت ورزشی بر خون است. پیامد آن چیست؟

(۱) کاهش حجم پلاسما و خون (۲) هیپرولمی

(۳) کاهش هماتوکریت (۴) کاهش غلظت خون

۴۵-  $PO_2$  مساوی ۴۰ و  $PCO_2$  مساوی ۴۶ معرف فشار گازها در کدام ناحیه از بدن است؟

(۱) خون سرخرگی (۲) هوای دمی (۳) مایعات بافت (۴) هوای حبابچه ای

۴۶- محرک ویژه رهایش کورتیزول، کدام یک از عوامل زیر است؟

(۱) افزایش ACTH - فعالیت ورزشی شدید و طولانی مدت

(۲) کم فشاری خون - فعالیت ورزشی متوسط

(۳) افزایش FSH و LH - فعالیت ورزشی

(۴) آسیب دیدگی - افزایش قند خون

## سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

۴۶- در مدل نظام دار ارزشیابی آمادگی ویژه مدارس، مراحل روال کار به ترتیب چگونه است؟

(۱) هدف، اندازه گیری، آموزش پیش آزمون، ارزشیابی

(۲) هدف پیش آزمون، آموزش، اندازه گیری، ارزشیابی

(۳) هدف، آموزش پیش آزمون، ارزشیابی، اندازه گیری

(۴) ارزشیابی، اندازه گیری، آموزش، پیش آزمون، هدف

۴۷- نمره ای که بیشترین فراوانی را دارد و با داده های اسمی به کار برده می شود چه نامیده می شود؟

۱) دامنه (۲) میانگین (۳) میانه (۴) نما

۴۸- انحراف معیار نمره های آمادگی بدنی ۷، ۲، ۷، ۶، ۵، ۶ و ۲ چند می شود؟

۱) ۱ (۲) ۲/۲ (۳) ۴/۶ (۴) ۵

۴۹- اگر میانگین نمرات درس بسکتبال کلاس دوم دبیرستانی ۸۷ و انحراف معیار ۲/۳۵ باشد. در این صورت نمره T معادل برای نمره ۹۰ چند میشود؟

۱) ۳۶ (۲) ۵۷ (۳) ۶۳ (۴) ۹۲/۳۵

۵۰- اگر معلم ورزشی بخواهد قدرت ارتباط نمرات کلاس درس تربیت بدنی را با پیشرفت تحصیلی آنها بسنجد کدام عامل باید راهنمای کار وی باشد؟

۱) نزدیک تر بودن ۲ به ۱ (۲) ضریب همبستگی منفی

۳) زیادتر بودن عدد همبستگی (۴) ضریب همبستگی مثبت

۵۱- در آزمونهایی که به حداکثر تلاش نیاز دارد با توجه به عامل سوختگی و کوفتگی، بهتر است آزمون مجدد بعد از چند روز از آزمون اول انجام شود؟ (تهیه شده توسط ایران عرضه)

۱) ۱ (۲) ۳ (۳) ۵ (۴) ۷

۵۲- در کلاس درس تربیت بدنی، معلم وقتی واریانس نمره واقعی به واریانس نمره مشاهده شده را ارزیابی میکند به کدام عامل توجه دارد؟

۱) عینیت (۲) روایی (۳) پایایی (۴) همسانی بیرونی

۵۳- در مدارک اعتبار، اندازه ای که به روش منطقی تعیین میشود معرف چیست؟

۱) پایایی (۲) سازه ای (۳) ملاکی (۴) محتوایی

۵۴- در اجرای صحیح یک آزمون چند بخشی کدام آزمون را بهتر است در آخر انجام داد؟

۱) دوی استقامت (۲) کشش بار فیکس (۳) دوی زیگزاگ چابکی (۴) دوی سرعت

۵۵- پرتاب آزاد در بسکتبال، سرویس در بدمینتون یا والیبال، از دسته کدام آزمونها به شمار می روند؟

۱) پرتاب ها (۲) حرکت کل بدن (۳) دقت (۴) پاس با دیوار

۵۶- کدام مورد، از نقاط قوت آزمون قدرت ایزو متریک به شمار می رود؟

۱) آزمون فقط یک مفصل (۲) نسبتاً کم هزینه

۳) دشوار بودن پیدا کردن RM - ۱ (۴) عدم سنجش انقباض پویا

۵۷- اعمال حداکثر نیرو در کوتاه ترین زمان ممکن، تعریف کدام توانایی است؟

۱) نیروی عضلانی (۲) توان عضلانی

۳) استقامت مطلق ایزوتونیک (۴) قدرت عضلانی

۵۸- در فرایند سنجش و اندازه گیری، سنجش کدام قابلیت ها موضوع دشواری بر شمرده شده است؟

(۱) توان، تعادل، استقامت عضلانی (۲) انعطاف پذیری، توان عضلانی، چابکی

(۳) ادراک حس حرکت، نیروی عضلانی چابکی (۴) انعطاف پذیری، تعادل، ادراک حس حرکت

۵۹- فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم روی دوچرخه کارسنج منارک با سرعت ۵۰ دور در دقیقه در برابر مقاومتی معادل ۳ کیلوگرم

آزمون میشود.  $VO_2$  وی معادل تقریباً چند میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم در دقیقه است؟

(۱) ۱۵ (۲) ۲۲ (۳) ۳۰ (۴) ۶۰

۶۰- در معادله های سنجش درصد چربی بدن ۳ بخشی در مردان، ضخامت چربی زیر پوست کدام نواحی بدن استفاده می

شود؟

(۱) سینه، شکم، ران (۲) سه سر بازویی، ران، سینه

(۳) سه سر بازویی، فوق خاصه ای، ران (۴) شکم، ران، فوق خاصه ای

## ◀ مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی

۶۱- کدام ویژگی تیم باشگاهی را از سایر انواع تیم ها کاملاً متمایز می کند؟

(۱) بهره مندی از بازیکن غیر ایرانی (۲) ثبت حقوقی تیم

(۳) تشکیل توسط هیئت های ورزشی (۴) وجود امکانات تمرینی

۶۲- مسابقاتی که در آنها بهترین ورزشکاران یا تیم های برتر ورزشی در سطوح مختلف شناسایی میشوند، چه نام دارند؟

(۱) مسابقات انتخابی (۲) مسابقات حذفی

(۳) مسابقات قهرمانی کشور (۴) لیگ قهرمانی کشور

۶۴- صدور معرفی نامه تیم ها به کمیته های فنی و فوق برنامه، از جمله وظایف کدام کمیته تشکیلات برگزاری مسابقات

ورزشی است؟

(۱) افتتاحیه (۲) پذیرش و اسکان (۳) حمایتی (۴) تدارکات و خدمات

۶۵- اولین اقدام پس از کسب امتیاز برگزاری مسابقه کدام است؟

(۱) تنظیم برنامه مسابقات (۳) انتخاب عوامل فنی

(۲) ارتباط با تیم های شرکت کننده (۴) انتصاب رئیس کمیته برگزاری

۶۶- عبارت زیر تعریف کدام واژه محسوب می شود؟

هرگونه عملی که از سوی فرد یا افراد بر خلاف موازین اخلاقی و یا به منظور برهم زدن نظم، توقف برنامه ها و مسابقات و

علیه مقررات و ضوابط ورزشی صورت می گیرد.

(۱) جرم (۲) تخلف (۳) تبانی (۴) اعتراض

۶۷- انجام مراسم قرعه کشی، یکی از وظایف مهم کدام یک از اعضای کمیته برگزاری مسابقات است؟

(۲) مسئول کمیته مربیان

(۱) سرپرست مسابقات

(۴) مسئول کمیته داوران

(۳) مسئول فنی هر مسابقه

۶۸- هنگام برگزاری مسابقات و ترسیم جداول، برای اینکه بازیکنان و تیم های قوی و در سطح عالی، در مراحل مقدماتی با هم به رقابت نپردازند، کدام اقدام انجام می گیرد؟

(۱) سرگروه گذاری

(۲) قرعه کشی

(۳) برگزاری مسابقات به صورت دو دوره ایی

(۴) استراحت دادن به بازیکنان و تیم های قوی در مرحله مقدماتی

۶۹- تقویت ورزشی هیئت فوتبال استان تهران متأثر از تقویم کدام نهاد است؟

(۱) کنفدراسیون فوتبال آسیا

(۲) فدراسیون جهانی فوتبال

(۳) دفتر امور مشترک فدراسیون ها

(۴) فدراسیون فوتبال ایران

۷۰- زمانی که با محدودیت زمانی بالایی روبه رو نیستیم و امکانات و فضاهای ورزشی کامل و کافی را در اختیار داشته باشیم و تعداد تیم ها زیاد نباشد. یکی از بهترین و منصفانه ترین روشهای برگزاری مسابقات کدام است؟

(۱) جدول المپیکی

(۲) جدول دوره ای در دوره ای

(۳) جدول دوره ای در آسیایی

(۴) جدول یک حذفی در دوره ای

۷۱- در مسابقات دو و میدانی، به نفر اول هر ماده، چند امتیاز تعلق می گیرد؟ (ایران عرضه)

(۱) ۷

(۲) ۶

(۳) ۵

(۴) ۳