

سوالات استخدامی کتاب

راهنمای معلم تربیت بدنی

پایه دهم، یازدهم و دوازدهم

دوره اول متوسطه (کد ۶/۸۱)

تالیف تیر ۱۴۰۲

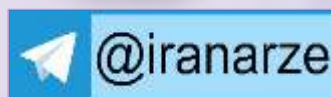
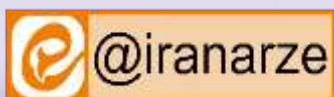
## توضیحات:

- ویژه آموزش و پرورش
- دبیری تربیت بدنی
- حیطه تخصصی
- تالیف تیر ۱۴۰۲

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

برای دانلود رایگان مرجع این سوالات، کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دهم، یازدهم و دوازدهم اینجا بزنید

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



## سوالات استخدامی راهنمای معلم تربیت بدنی دهم، یازدهم و دوازدهم

۱- کدام گزینه در مورد انعطاف پذیری صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- 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 .

۲- کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) برای اندازه گیری قدرت عضلانی پویا از دینامومتر میتوان استفاد کرد .
- ۲) آزمون پرس سرشانه از جمله آزمون های اندازه گیری ایستا می باشد .
- ۳) بهترین رکورد فرد در آزمون قدرت پویا، بلند کردن حداکثر وزنه برای چند بار می باشد.
- ۴) آزمون اسکوات از جمله آزمون های اندازه گیری قدرت عضلانی می باشد .

۳- کدام یک از آزمون های زیر جز آزمون های استقامت قلبی-تنفسی می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) آزمون ۱۶۰۰ متر
- ۲) آزمون بارفیکس
- ۳) آزمون اسکوات
- ۴) آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۵ متر

۴- کدام گزینه از جمله ویژگی های برنامه درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) توجه به علایق و مهارت های قبلی دانش آموزان در آموزش
- ۲) ارائه تکالیف صرفا داخل کلاس و نظارت بر اجرای آن .
- ۳) توسعه توانایی های حرکتی و مهارت های آموزشی
- ۴) حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

۵- شایستگی های دانش آموزان در دوره اول کدام می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) دارای مهارت حرکتی است و با اجرای مستقل ، ایمن و مسلط ورزشی و فعالیت بدنی مورد علاقه در موقعیت های مختلف، مهارت های حرکتی /ورزشی خود را نشان میدهد
- ۲) دارای آمادگی جسمانی است و با پیروی از سبک زندگی فعال، سطح ارتقا یافته ی آمادگی جسمانی خود را نشان میدهد
- ۳) نسبت به بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خویش مسئولیت پذیر است و با مشارکت فعال در نوع محدودی از بازی ها و ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های خاص و رفتار فردی مطلوب در ارتباط با خود و دیگران و محیط نشان میدهد .
- ۴) گزینه ۱ و ۲

۶- معیار های متمایز کننده ی رویکرد فعال و غیر فعال کدام نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) فرایند یادگیری از علایق، خواسته ها و ادراک یادگیرنده ها آغاز شود .
- ۲) استقلال یاد دهنده، مهم ترین رکن در یادگیری می باشد .
- ۳) فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود .
- ۴) دانش آموز به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشد .

۷- در درس تربیت بدنی برای انتخاب یک روش تدریس مناسب باید به کدام عامل توجه کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ویژگی‌های دانش آموز  
(۲) توجه به موارد ایمنی  
(۳) هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی  
(۴) همه موارد

۸- کدام گزینه در مورد روش تدریس غیر مستقیم (شاگرد محور) صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) در روش غیر مستقیم نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل میرسد .  
(۲) در روش غیر مستقیم دانش آموز درس را سازمان میدهد و هدایتگر است .  
(۳) در روش غیر مستقیم تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار معلم است .  
(۴) روش های غیر مستقیم نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر میدهد.

۹- شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی کدام می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ارزشیابی ورودی  
(۲) ارزشیابی مستمر  
(۳) ارزشیابی پایانی  
(۴) همه موارد

۱۰- کدام گزینه در مورد ارزشیابی مستمر (تکوینی) درست است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ارزشیابی مستمر، انجام آزمون های مکرر است .  
(۲) ارزشیابی مستمر همان ارزشیابی پایانی و تشخیصی است .  
(۳) ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان استفاده میشود.  
(۴) انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند .

۱۱- کدام گزینه در مورد ارزشیابی پایانی صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) این نوع ارزشیابی معمولاً در پایان هر نوبت تحصیلی انجام می شود.  
(۲) اجرای ارزشیابی پایانی نمره دادن و ارتقای دانش آموز در پایه ی بالا تر است .  
(۳) با توجه به رویکرد فرایند محور درس تربیت بدنی در ارزشیابی پایانی این درس آزمون هماهنگ همچون سایر دروس انجام میشود .  
(۴) در ارزشیابی پایانی معلم نمره پایانی را بر مبنای ۲۰ نمره و براساس مجموع نمرات ارزیابی مستمر دانش آموز در طول هر نوبت تحصیلی تعیین میکند .

۱۲- کدام گزینه ابزار و شیوه رایج در سنجش تربیت بدنی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) پوشه کار  
(۲) دفتر گزارش های سر گروه  
(۳) آزمون های مهارتی  
(۴) همه موارد

۱۳- برای اداره کلاس درس تربیت بدنی الزام است معلمان کدام اقدامات را در اولویت کار خود قرار دهند؟ (iranarze.ir)

- (۱) آشنایی کامل نسبت به برنامه درسی  
(۲) سازماندهی و گروه بندی دانش آموزان و استفاده از یک نوع روش گروه بندی  
(۳) داشتن طرح درس سالانه و روزانه و ...  
(۴) گزینه ۱ و ۳

۱۴- کدام گزینه درست نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماری های مزمن غیرواگیر میشود  
(۲) ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.  
(۳) توسعه شیوه ی زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه های آموزشی تربیت بدنی دارای اهمیت فراوان است .  
(۴) کیفیت زندگی فرد فعال و غیر فعال یکسان است .

۱۵- برای آموزش موضوعات شناختی درس تربیت بدنی از کدام روش استفاده نمی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) مباحثه کلاسی (۲) بارش فکری (۳) کنفرانس ی گفت و گو (۴) پرسش ضمن کلاس

۱۶- کدام گزینه در خصوص فعالیت جسمانی هنگام بیماری درست نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همه ی افراد اعم از سالم و بیمار یکسان نیست.  
 (۲) فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی، به مراتب سودمندتر از افراد عادی است.  
 (۳) برخی از ممنوعیت ها و دستورالعمل ها برای فعالیت بدنی افراد بیمار باید رعایت شود.  
 (۴) آموزش اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماری های شایع و نحوه تشخیص وضعیت تندرستی فرد برای شروع فعالیت جسمانی لازم است .

۱۷- کدام گزینه جز انواع بیماری عای قلبی می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) اختلال پمپاژ میوکارد (۲) بیماری سرخرگ کرونری  
 (۳) بیماری اختلال دریچه (۴) همه موارد

۱۸- کدام گزینه در خصوص اقدامات لازم برای ورزش افرادی که دارای نارسایی قلبی می باشند، درست نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف پزشک (۲) انجام حرکات و فعالیت های ورزشی با شدت خیلی پایین  
 (۳) کاهش فعالیت های رقابتی و استرس زا (۴) گرم کردن مناسب بدن

۱۹- کدام گزینه در خصوص اقدامات لازم برای ورزش افرادی که دارای چاقی، درست نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) آگاهی دادن به فرد چاق و خانواده در خصوص چاقی و عوارض مربوط به آن.  
 (۲) انجام فعالیت های تفریحی و بدون رقابت برای افراد چاق بسیار مناسب است.  
 (۳) به وجود آوردن شرایطی برا حذف کامل عوامل منفی محیطی .  
 (۴) افزایش شدت و مدت تمرین باید کاملا تدریجی و با شیب مالیم باشد

۲۰- کدام گزینه در مورد بیماری دیابت نوع دو درست نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است به انسولین نیاز داشته باشند  
 (۲) دیابت نوع دو در افراد میانسال به خصوص افراد دارای اضافه وزن شایع است .  
 (۳) در افراد جوان مبتلا به دیابت نوع دو همیشه نیاز به تزریق انسولین دارند و غالبا با تغذیه صحیح کاهش نمی یابد .  
 (۴) دیابت غیر وابسته به انسولین گفته میشود

۲۱- کدام گزینه در مورد دیابت نوع یک درست نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) دیابت وابسته به انسولین نامیده میشود .  
 (۲) هر سنی را در بر میگیرد اما در کودکان و نوجوانان شایع تر است  
 (۳) این افراد قادر به تولید انسولین نیستند  
 (۴) افراد مبتلا به دیابت نوع یک نیازمند تزریق انسولین هستند

۲۲- کدام گزینه از جمله اقدامات لازم برای افراد مبتلا به دیابت نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ورزش هایی که قند خون را پایین می آورند، مناسب هستند.  
 (۲) دیابتی ها تنها ورزش نکنند .

۳) ورزش های رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست.

۴) ورزش های هوازی مناسب ترین ورزش برای دیابتی هاست.

۲۳- کدام گزینه در خصوص ورزش افراد مبتلا به آسم صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) همه ی جلسات باید با تمرین و گرم کردن آغاز شود

۲) در مرحله گرم کردن لازم نیست فرد عرق کند

۳) فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه ی آمادگی فرد بهبود پیدا کند.

۴) هر جلسه تمرین ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد .

۲۴- کدام گزینه صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) در افراد مبتلا به آسم فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه آمادگی فرد بهبود پیدا کند.

۲) انجام فعالیت های طولانی مدت، پرشدت، استرس زا، رقابتی و مبارزه ای برای افراد مبتال به نارسایی قلبی مناسب نیست .

۳) انجام فعالیت های تفریحی و رقابتی برای افراد چاق بسیار مناسب است.

۴) همه موارد

۲۵- کدام گزینه جز فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرستی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) کمک به کاهش خطر مرگ و میر زودرس

۲) کمک به کاهش احساس افسردگی و اضطراب

۳) کاهش تراکم استخوان

۴) افزایش عملکرد شناختی در افراد سالمند

۲۶- کدام گزینه در مورد کمردرد در دانش آموزان صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) علت کمردرد در دانش آموزان در غالب اوقات، کشیدگی و اسپاسم عضالت کمر، به دنبال انجام فعالیت های ورزشی است .

۲) این درد با تقویت عضلات شکم و کمر برطرف میشود .

۳) پرهیز از حرکات سریع و چرخشی ستون فقرات در کاهش احتمال کمر درد موثر نیست

۴) کاهش وزن در صورت چاقی میتواند به بهبود کمر درد کمک کند.

۲۷- تقویت کدام عضلات جز حرکات ویژه مراقبت از کمر است؟ (iranarze.ir)

۱) تقویت عضلات شکمی

۲) تقویت بازکننده های تنه

۳) تقویت عضلات جانبی تنه و شکم

۴) همه موارد

۲۸- کدام گزینه جز ابعاد سلامت می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) اقتصادی

۲) رفاه اجتماعی

۳) معنوی

۴) هیچ کدام

۲۹- کدام گزینه در خصوص عوامل تاثیر گذار بر مشارکت در ورزش صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) خانواده در شکل گیری عادت به ورزش در فرزندان بسیار تأثیرگذار است.

۲) علائق، نحوه ی گذران اوقات فراغت و... دوستان معمولاً روی ما تأثیر زیادی می گذرند.

۳) در جامعه ی چند قومیتی ما، معمولاً ورزش کردن در همه ی اقوام امری عادی است ولی در برخی از اقوام، پرداختن به برخی از ورزش ها رایج تر است .

۴) همه موارد

۳۰- کدام گزینه در مورد مکمل های غذایی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) مکمل های غذایی به همه ی مواد مغذی شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف میشود گفته میشود.
- (۲) مکمل هایی که می توانند فایده ی خیلی زیادی برای ورزشکار داشته باشند
- (۳) مشکلات کبدی و کلیوی از شایع ترین عوارض مصرف مکمل ها به شمار می روند
- (۴) استفاده نادرست از مکمل ها به خصوص در ترکیب با داروها می تواند حتی تهدید کننده ی حیات باشد

۳۱- ضرورت بررسی تغذیه و مکمل ها در درس تربیت بدنی کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) روی آوردن و استقبال جوانان و نوجوانان به مکمل ها به جای ورزش کردن .
- (۲) مشکلات روحی و افسردگی جوانان
- (۳) نیاز بدن جوانان به مکمل ها
- (۴) وجود مکمل های مفید برای جوانان

۳۲- کدام گزینه در مورد شجاعت جسمانی و بی احتیاطی درست است؟ (iranarze.ir)

- (۱) وقتی فرد تمرینات را از سبک به سنگین و زیر نظر معلم و با برنامه تمرینی انجام میدهد شجاعت جسمانی دارد
- (۲) وقتی فرد بدون گذر از تمرینات سبک به سراغ تمرینات سنگین پرود ، شجاعت جسمانی دارد
- (۳) دانش آموزی که شنا نمیداند یک باره به تشویق دیگران وارد قسمت عمیق میشود، شجاعت جسمانی دارد
- (۴) دانش آموزی که با رعایت اقدامات ایمنی و با حضور معلم تربیت بدنی وارد قسمت عمیق نشود شجاعت جسمانی دارد .

۳۳- کدام گزینه در مورد آمادگی جسمانی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) مناسب ترین زمان آموزش مهارت های آمادگی جسمانی و انجام تمرینات آن، ابتدا یا انتهای کلاس تربیت بدنی است.
- (۲) قبل از آغاز تمرینات، از وضعیت تندرستی، ایمنی کفش و لباس و محیط ورزشی دانش آموزان مطمئن شوید.
- (۳) در اجرای آمادگی جسمانی فقط از روش های تمرینی خاص استفاده کنید.
- (۴) گاهی در انجام تمرینات با دانش آموزان همراه شوید..

۳۴- کدام گزینه جز شیوه های تمرین آمادگی جسمانی در مدارس می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تمرین ایستگاهی
- (۲) تمرین مستقل
- (۳) تمرین مشارکتی
- (۴) همه موارد

۳۵- کدام گزینه در مورد شیوه های تمرین آمادگی جسمانی صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) در تمرین مشارکتی به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم تمرین میکنند.
- (۲) معلمان عقیده دارند در روش تمرین مشارکتی درگیری و مشکلات ناشی از بی انضباطی دانش آموزان محدود می شود.
- (۳) در روش تمرین مشارکتی دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت میکنند .
- (۴) در روش تمرین مستقل تمام مراحل تمرین همه ی دانش آموزان با هر سطح از توانایی، نقش فعال دارند .

۳۶- کدام گزینه در مورد استقامت قلبی-تنفسی صحیح نیست؟

- (۱) استقامت قلبی – تنفسی یکی از قابلیت های بسیار مهم آمادگی جسمانی است.
- (۲) استقامت قلبی – تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله ی گروه عضلانی بزرگ انجام دهد.

۳) خستگی تاثیر بر استقامت قلبی-تنفسی ندارد

۴) فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود و یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد.

### ۳۷- فعالیت هوازی ....؟ (iranarze.ir)

۱) به فعالیت هایی اطلاق می شود که با شدت متغییر میشوند و به حداقل مهارت وابسته هستند

۲) به فعالیت هایی اطلاق میشود که با میانگین شدت ثابت اجرا میشود اما به حداکثر مهارت وابسته هستند

۳) به فعالیت هایی اطلاق می شود که با میانگین شدت ثابت اجرا میشوند و به مهارت وابسته هستند.

۴) به برنامه های ورزشی و تفریحی اطلاق میشود که به شدت به مهارت وابسته هستند اجرای منظم آنها ضروری نیست .

### ۳۸- کدام گزینه در مورد آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) برای دانش آموزان ۵ تا ۷ سال معتبر است .

۲) این آزمون به آزمون لیگر و بوف نیز معروف است .

۳) در این آزمون سرعت ثابت است

۴) در محاسبات سرعت بر حسب واحد متر بر ساعت میباشد

### ۳۹- کدام گزینه در مورد شدت فعالیت دو آزمون استقامت قلبی-تنفسی صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) برای حصول اطمینان از ایمنی شدت تعیین شده ی فعالیت، از آزمون گفتاری استفاده میشود.

۲) اگر فرد در حین فعالیت بتواند یک جمله را با دو یا سه بار نفس کشیدن تکلم کند ، شدت فعالیت به درستی انتخاب شده .

۳) گزینه ۱ و ۲

۴) هیچ کدام

### ۴۰- برای طراحی یک برنامه تمرینی جهت بهبود قدرت و استقامت عضلانی نیازمند چه فاکتور های هستیم؟ (iranarze.ir)

۱) شدت و تکرار و نوبت

۲) حجم و آرایش حرکات

۳) تواتر جلسات و نوبت

۴) همه موارد

### ۴۱- کدام گزینه در خصوص طراحی برنامه قدرتی و استقامتی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) برای یک تمرین استقامتی نیازمند شدت ۶۰-۴۰ درصد یک تکرار بیشینه هستیم .

۲) در تمرین قدرتی ۶-۱۲ تکرار لازم است

۳) تعداد جلسات تمرین قدرتی و استقامتی ۲-۳ روز در هفته میباشد

۴) برای یک تمرین استقامتی نیازمند شدت ۶۰-۷۰ درصد یک تکرار بیشینه هستیم .

### ۴۲- کدام گزینه در مورد حجم تمرین درست نیست؟ (iranarze.ir)

۱) حجم تمرین عبارت است از حاصل تقسیم مجموع تکرار های اجرا شده در هر جلسه ی تمرین در مقدار مقاومت.

۲) در سراسر برنامه ی تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به طور سازمان یافته افزایش یابد

۳) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه تغییر داد .

۴) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد تکرار ها در هر نوبت تغییر داد .

### ۴۳- در اجرا تمرینات مقاومتی به کدام یک از نکات باید دقت داشت؟ (iranarze.ir)

۱) قبل از شروع تمرین بدن را به خوبی گرم کنید .

۲) به تنهایی تمرین با وزنه را انجام دهید

۳) تاثیر تمرینات مقاومتی دو یک یا دو جلسه اول قابل دستیابی است

۴) همه موارد

۴۴- کدام گزینه در مورد تمرینات کششی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) در تمرینات کششی PNF فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه ی حرکتی فعال مفصل به حرکت درمی آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنه ی حرکتی فعال مفصل حرکت می دهد .

(۲) در تمام جلسات آموزشی، با انجام تمرینات کششی در مراحل گرم کردن و سردکردن بدن می توان به تقویت انعطاف پذیری دانش آموزان کمک کرد.

(۳) در تمرینات کششی غیر فعال (ایستا) فرد بدون کمک بیرونی، عضلات ارادی را منقبض می کند.

(۴) تمرینات کششی از جمله تمریناتی هستند که بی شک انعطاف پذیری را افزایش میدهند.

۴۵- آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه شود، شامل کدام یک از مراحل زیراست؟ (iranarze.ir)

(۱) توضیح (۲) نمایش (۳) تکرار و تمرین (۴) همه موارد

۴۶- کدام گزینه در مورد بازی بسکتبال صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) بازی بسکتبال با دو تیم انجام میشود و هر تیم شامل پنج بازیکن است .

(۲) هدف بازیکنان بسکتبال در بازی عبور توپ از حلقه حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است .

(۳) زمان بازی بسکتبال از ۴ کوارتر ۱۰ دقیقه ای با دو دقیقه زمان استراحت در بین کوارتر های ۱ و ۲ و ۳ و ۴ است .

(۴) توپ با سایز ۶ برای سن پایین تر از ۹ سال استفاده میشود.

۴۷- کدام گزینه در مورد قوانین بازی بسکتبال درست است؟ (iranarze.ir)

(۱) خطاهای تیمی و انفرادی پس از هر کوارتر صفر میشود

(۲) اگر بازی به وقت های اضافه کشیده شود خطاهای تیمی که در کوارتر چهارم شمرده شده اند، صفر نمیشود

(۳) موقعیتی که در آن، دو یا بیشتر از بازیکنان هم تیمی هم زمان روی یک بازیکن تیم حریف خطای فردی میکنند، خطای طرفین است .

(۴) وقتی که یک تیم دارای ۴ خطای تیمی می شود متعاقب هر خطای بازیکن این تیم، یک پرتاب آزاد به تیم مقابل تعلق می گیرد

۴۸- کدام جز پست های بازیکن بسکتبال نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) پست گارد (۲) پست فوراوارد (۳) پست سانتر (۴) پست ریباند

۴۹- کدام گزینه صحیح است؟ (iranarze.ir)

(۱) فرد در پست فوراوارد بسکتبال در زمان دفاع در منطقه ی رأس دوزنقه (مستطیل) سه ثانیه و نزدیک به منطقه ی پرتاب سه امتیازی مستقر می شوند.

(۲) فرد در پست گارد بسکتبال به دلیل ویژگی ها و وظایف محوله در برقراری ارتباط با دیگر بازیکنان تیم معمولا جانشین مربی در زمین است.

(۳) فرد در پست سانتر بسکتبال معمولا بلند قد ترین بازیکن در هر تیم است و نزدیک به سبد و در رأس منطقه ی پرتاب آزاد و مرکز دوزنقه بازی می کند.

(۴) همه موارد

۵۰- ویژگی های فرد توپ گیر از سبد کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) پرش پر قدرت و بلند که حاصل (عضلاتی) قدرتمند در ناحیه ی مچ پا، ساق پا و ران ها است.

(۲) چابکی و سرعت عکس العمل بالا که فرد را قادر می سازد در کمترین زمان و در بهترین نقطه مستقر برای ریباند توپ آماده شود.

(۳) فرد باید دارای ویژگی های تکنیکی حالت تعادل باشد

(۴) همه موارد



**۵۱- کدام گزینه در مورد بازی فوتسال درست نیست؟ (iranarze.ir)**

- (۱) یک مسابقه دو تیمی که هر تیم ۵ نفره است
- (۲) در صورت اخراج بازیکنان و رسیدن تعداد بازیکنان هر تیم به کمتر از ۳ نفر، مسابقه تعطیل میشود.
- (۳) مدت مسابقه، دو وقت مساوی ۲۰ دقیقه ای است.
- (۴) تیم ها می توانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه ای درخواست کنند.

**۵۲- کدام گزینه در مورد قوانین بازی فوتسال درست است؟ (iranarze.ir)**

- (۱) یک گل وقتی قبول است که نیمی از توپ از خط دروازه بین تیرهای عمودی و زیر تیر افقی عبور کرده باشد
- (۲) اقدام به لگد زدن به حریف خطا نیست
- (۳) حمله کردن به حریف با شانه خطا نیست
- (۴) تکل کردن حریف خطا است

**۵۳- کدام در مورد ضربه آزاد در بازی فوتسال صحیح نیست؟ (iranarze.ir)**

- (۱) اگر ضربه ی آزاد مستقیم، مستقیماً وارد دروازه ی حریف شود گل محسوب می شود.
- (۲) ضربه ی آزاد غیرمستقیم در صورتی گل محسوب می شود که توپ قبل از ورود به دروازه با بازیکن دیگری غیر از زنده ضربه تماس پیدا کند .
- (۳) اگر هنگام زدن یک ضربه ی آزاد، بازیکن تیم مهاجم در فاصله ی کمتر از ۱ متر از «دیواری» که توسط دو یا چند بازیکن تیم مدافع تشکیل شده است، بایستد، یک ضربه ی آزاد غیرمستقیم برای تیم مدافع اعلام می شود.
- (۴) هنگام اجرای ضربات آزاد، تمامی بازیکنان تیم مقابل باید تا زمانی که ضربه زده نشده است حداقل ۵ متر از محل توپ فاصله داشته باشند. توپ بعد از ضربه، در بازی نخواهد آمد.

**۵۴- کدام گزینه در مورد ضربه پنالتی در بازی فوتسال درست نیست؟ (iranarze.ir)**

- (۱) اگر بازیکنی یکی از خطاهایی را که جریمه اش ضربه ی آزاد مستقیم است در داخل محوطه ی جریمه ی خودش مرتکب شود یک ضربه پنالتی جریمه خواهد شد.
- (۲) توپ باید روی نقطه پنالتی گذاشته شود .
- (۳) دروازه بان تیم مدافع در حالی که رو به طرف زنده ی ضربه است، باید تا زدن ضربه ی پنالتی بین دو تیر عمودی قرار بگیرد.
- (۴) هیچ کدام

**۵۵- کدام گزینه در مورد قوانین بازی بدمینتون صحیح نیست؟ (iranarze.ir)**

- (۱) هرگاه پس از زدن سرویس، جریان بازی به نفع سرویس زنده یا سرویس و گیرنده تمام شود، یک امتیاز داده میشود و سرویس نیز در اختیار گیرنده ی امتیاز قرار میگیرد.
- (۲) بازی بدمینتون سه گیم دارد و برنده ی هر بازی، بازیکنی است که دو گیم از سه گیم را ببرد.
- (۳) هر گیم در امتیاز ۲۱ تمام می شود، به شرطی که برنده ی گیم حداقل ۲ امتیاز از بازنده ی گیم بیشتر داشته باشد.
- (۴) اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت پاهای بازیکن سرویس زنده از روی زمین جدا شود یا روی خطوط زمین باشد و یا روی زمین کشیده شود سرویس خطا نخواهد بود .

**۵۶- کدام گزینه خطا زنده سرویس است؟ (iranarze.ir)**

- (۱) اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت، صفحه راکت بالاتر از کمر باشد خطا رخ داده است
- (۲) اگر در هنگام سرویس راکت سرویس زنده با پرک های شاتل برخورد کند سرویس خطا خواهد بود.
- (۳) اگر در هنگام برخورد راکت با شاتل میله راکت سرویس زنده به طرف پایین نباشد خطا محسوب می شود.
- (۴) همه موارد

۵۷- کدام گزینه در مورد تاس کلیبر صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تاس کلیبر به ضرباتی گفته میشود که بازیکنان شاتل را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند .
- (۲) انواع تاس کلیبر شامل دفاعی، حمله ای، معمولی است .
- (۳) در تاس کلیبر دفاعی، ارتفاع کم است .
- (۴) در زمان زدن تاس کلیبر باید توجه شود، تا تاس کلیبر شما حتما به انتهای زمین حریف و گوشه های آن برود.

۵۸- در آپ شات چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) به ضربه هایی اطلاق می شود که شاتل از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده میشود.
- (۲) دارای دو نوع آهسته و تیز است .
- (۳) نحوه زدن آن دو نوع ساده و کات دار است .
- (۴) همه موارد

۵۹- آندرهند کلیبر چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) فرستادن شاتل از سطح پایین تر از تور به انتهای زمین حریف را میگویند.
- (۲) به ضربه هایی اطلاق می شود که شاتل از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده میشود.
- (۳) به ضرباتی گفته میشود که بازیکنان شاتل را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند .
- (۴) داری دو نوع آهسته و تیز است .

۶۰- کدام گزینه در بازی بدمینتون صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) در بازی دونفره بازیکن ها وقتی جاهای خود را برای زدن سرویس عوض میکنند که خود سرویس را زده باشند و جریان رالی به نفع آنها تمام شده باشد.
- (۲) بازیکنها وقتی در امتیاز زوج هستند از قسمت راست زمین و زمانی که امتیاز آنها فرد است از قسمت چپ زمین خود سرویس باید بزنند .
- (۳) بازیکن هر تیم دونفره تا زمانی که تیمش به طور متوالی امتیاز میگیرد به زدن سرویس خود ادامه میدهد.
- (۴) در بازی یک نفره، زنده سرویس در تمام امتیازهای زوج از سمت چپ و در تمام امتیازهای فرد از سمت راست زمین خود سرویس میزنند و گیرنده تابع سرویس زنده خواهد بود.

۶۱- کدام گزینه در مورد کاربرد و موارد استفاده از ضربه های مختلف و بازی بدمینتون صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سرویس بلند زمانی استفاده میشود که بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار است.
- (۲) سرویس تیز زمانی استفاده میشود که حریف از سرعت عکس العمل خوبی برخوردار است.
- (۳) سرویس کوتاه زمانی استفاده میشود که ضربه های آندرهند دراپ و آندرهند کلیبر حریف خوب نباشد..
- (۴) سرویس بلند زمانی زده میشود که حمله زنده سرویس نسبت به دفاع حریف برتر است.

۶۲- کدام گزینه در مورد قوانین بازی والیبال صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) در مسابقات رسمی، بازی ها به شیوه ۳ ست از ۵ ست برگزار می شود و تیمی که ۳ ست را از آن خود کند، برنده بازی است.
- (۲) هر تیم می تواند ۲ وقت استراحت درخواست کند که زمان هر کدام ۳۰ ثانیه است.
- (۳) در بازی های رسمی، ۲ وقت استراحت فنی در امتیازات ۸ و ۱۶ برای هر دو تیم در نظر گرفته شده است که زمان هر کدام ۱ دقیقه است.
- (۴) همه موارد

۶۳- کدام گزینه در مورد تخصص ها در والیبال صحیح است؟ (iranarze.ir)

(۱) مدافع میانی به عنوان دریافت کننده ی مهاجم هم شناخته می شود. این بازیکن علاوه بر اینکه وظیفه ی دریافت سرویس را برعهده دارد، عمدتاً از کنار آنتن به ویژه منطقه ۴ در حمله شرکت می کند.

(۲) لیبرو بازیکنی تخصصی برای دریافت سرویس یا حمله است که جایگزین هر یک از بازیکنان عقب زمین می شود و فقط می تواند در مناطق عقب زمین بازی کند مناطق ۱، ۶ و ۳

(۳) پشت خط زن اصلی ترین مهاجم تیم است که معمولاً به عنوان امتیازآورترین بازیکن تیم نیز به او نگریسته می شود.

(۴) پاسور بازیکنی تخصصی روی تور است که در منطقه ی وسط جلو (منطقه ۳) دفاع می کند، وظیفه ایجاد هماهنگی و تعیین استراتژی دفاعی بر عهده او است. جواب گزینه ۳ است.

۶۴- کدام گزینه جز روش های کسب امتیاز در بازی والیبال است؟ (iranarze.ir)

(۱) خطای حریف (۲) دفاع روی تور (۳) آبشار (۴) همه موارد

۶۵- کدام گزینه در مورد بازی هندبال صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) زمین بازی، محوطه ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ متر و عرض آن ۲۰ متر است.

(۲) ابعاد داخلی هر دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد.

(۳) خط محدودیت دروازه بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتی متر و موازی با خط دروازه کشیده می شود و فاصله های این خط با لبه ی پشتی خط دروازه ۴ متر و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه قرار دارد.

(۴) بازیکنان ذخیره می توانند به صورت مکرر و در هر زمان بدون اطلاع وقت نگهدار و یا منشی به زمین بازی وارد شوند، به شرط آنکه بازیکنی که با وی تعویض می شود بعد از او از زمین خارج شده باشد.

۶۶- کدام گزینه در مورد وقت بازی هندبال درست است؟ (iranarze.ir)

(۱) وقت عادی بازی برای تمامی تیم هایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است.

(۲) وقت عادی بازی برای تیم های جوانان (برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال) دو زمان ۲۵ دقیقه ای.

(۳) برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو وقت ۲۰ دقیقه ای است که زمان استراحت بین نیمه برای هر سه گروه ۱۵ دقیقه است.

(۴) همه موارد.

۶۷- کدام گزینه در مورد قوانین بازی هندبال صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) زمانی که دروازه بان در ارتباط با ضد حمله ی حریف محوطه ی دروازه را ترک می کند در صورتی که توپ را به دست آورد و در حین حرکت با حریف برخورد کند و یا اینکه به توپ نرسد اما با حریف برخورد داشته باشد

(۲) دیسکالفه یعنی کارت قرمز می گیرد و از بازی اخراج می شود.

(۳) اگر در ۳۰ ثانیه ی پایانی بازی، بازیکن مدافع مانع از انجام پرتاب بازیکن مهاجم شود علاوه بر دیسکالیفه شدن، نوشتن گزارش الزامی است

(۴) وقت عادی بازی برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است.

۶۸- کدام گزینه در مورد تاکتیک های دفاع تیمی بازی هندبال درست نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) اعمالی که افراد یک تیم به طور مداوم، سیستماتیک و هماهنگ انجام می دهند تا مانع از به ثمر رسیدن حمله ی تیم مقابل شوند دفاع تیمی گویند.

(۲) دفاع منطقه ای به سه شکل دفاع از توپ، دفاع از مهاجم با توپ، دفاع از مهاجم بدون توپ میباشد.

۳) در دفاع یارگیری هر بازیکن مدافع یار مهاجم معینی را یارگیری میکند.

۴) دفاع منطقه ای یعنی یک یا دو مدافع در منطقه ی مشخصی وظیفه ی دفاع یارگیری را بر عهده دارند و بقیه در جای خود دفاع میکنند.

**۶۹- کدام گزینه در مورد بازی هندبال صحیح است؟ (iranarze.ir)**

- ۱) ضدمحمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع تر پرتاب موفقیت آمیز به سمت دروازه حریف صورت میگیرد .
- ۲) حمله وقتی شروع میشود که تیم صاحب توپ میشود و زمانی خاتمه می یابد که تیم توپ را از دست میدهد.
- ۳) دفاع تیمی یعنی اعمالی که افراد یک تیم به طور مداوم، سیستماتیک و هماهنگ انجام می دهند تا مانع از به ثمر رسیدن حمله ی تیم مقابل شوند.
- ۴) همه موارد صحیح میباشد .

**۷۰- کدام گزینه در مورد تنیس روی میز صحیح نیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) رالی زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.
  - ۲) نت یعنی سرویسی که به تور برخورد کند و بدون دادن امتیاز، سرویس تکرار شود.
  - ۳) یک مسابقه شامل ۳ گیم از ۵ گیم و یا ۴ گیم از ۷ گیم خواهد بود.
  - ۴) اگر توپ دو بار متوالی به میزش برخورد کند دو امتیاز میگیرد .
- ۷۱- در کدام این از موارد زیر بازیکن در بازی تنیس روی میز یک امتیاز دریافت می کند؟**

- ۱) اگر سرویس او خطا باشد.
- ۲) گر توپ دو بار متوالی به میزش برخورد کند.
- ۳) اگر دست آزاد او در جریان بازی با سطح میز تماس پیدا کند.
- ۴) همه موارد

**۷۲- کدام گزینه حرکت غلط در بک هند نیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) دست زیاد بالا بیاید، توپ به خارج میز می رود.
- ۲) فقط از مچ برای ضربه زدن استفاده شود، نقطه ی فرود توپ دقیق است .
- ۳) دست به سمت جلو بیاید، توپ توی تور می رود.
- ۴) دست به طرف جلو یا پهلو کشیده شود، غالباً توپ توی تور یا از کنار میز به بیرون میرود.

**۷۳- کدام گزینه در مورد بازی تنیس روی میز صحیح نیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) کات ضربه ای است که به توپ با پیچ زیرین زده می شود
- ۲) تاپ اسپین تکنیکی است که با پیچ رویی در مقابل پیچ زیر، پیچ رویی، توپ های بلوک شده و یا مقابل لوپ حریف اجرا میشود.
- ۳) تک (اسمش ) ضربه ی حمله ای است.
- ۴) اسمش فقط با فورهند اجرا میشود

**۷۴- کدام گزینه در مورد تکنیک های بازی تنیس روی میز درست است؟ (iranarze.ir)**

- ۱) سرویس و دریافت جزء تمرینات مهم هر جلسه باشد.
- ۲) تمرین با توپ زیاد جهت افزایش سرعت و اجرای صحیح تکنیک مؤثر است.
- ۳) هنگام دریافت توپ، به وضعیت بدن و حالت آماده توجه کنیم و به محل فرود توپ، زمان ضربه به توپ، صفحه ی حریف و پیچ توپ توجه کافی داشته باشیم.
- ۴) همه موارد

**۷۵- کدام گزینه جز فواید فعالیت های تفریحی در فضای آزاد نیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) آموختن و لذت بردن از طبیعت و آگاهی از منابع موجود در آن
- ۲) تشخیص انواع مختلف پرندگان، حیوانات، درختان و گیاهان

۳) آموختن و لذت بردن از طبیعت و آگاهی از منابع موجود در آن (۴) بازی در محیط باز

۷۶- هدف ..... انعکاس پیشرفت دانش آموزان در تحقق اهداف برنامه درسی است؟ (iranarze.ir)

۱) نگرش (۲) ارزشیابی (۳) طرح درس (۴) خلاقیت در تدریس

۷۷- ..... یعنی اگر از دانش آموزان خواسته شود تا درباره ی عملکرد و فعالیت های یادگیری خود فکر کنند، کمکم مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد .

۱) ارزیابی دیگران (۲) آزمون های مهارتی (۳) خود ارزیابی (۴) آزمون های آمادگی جسمانی

۷۸- بارش فکری چیست؟ (iranarze.ir)

۱) یک راهکار آموزشی است که در آن معلم از دانش آموزان می خواهد افکار، ایده ها یا پاسخ های خود را درباره ی یک مسئله بیان کنند.

۲) در یک روش معلم مسئله ی اصلی را بیان می کند و سپس جلسه ی بارش فکری را با محوریت دانش آموزان اداره می کند تا پاسخ ها را به دست آورد .

۳) در روشی از بارش فکری، معلم مسئله ی اصلی را بیان می کند و سپس از دانش آموزان می خواهد در گروه های کوچک تقسیم شوند و هر گروه فهرستی از پاسخ های خود را ارائه کند.

۴) همه موارد

۷۹- کدام گزینه در مورد فعالیت جسمانی در بیماری درست است؟ (iranarze.ir)

۱) انجام فعالیت های طولانی مدت و پرشدت و استرس زا و رقابتی و مبارزه ای برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست .

۲) انجام فعالیت های تفریحی و فعالیت های هوای سبک تا متوسط برای افراد چاق مناسب ترین فعالیت است .

۳) در بیماران مبتلا به آسم نباید شدت تمرین زیاد باشد، بلکه با شدت ملایم تر انجام شود و رفته رفته مدت زمان اجرا اضافه شود.

۴) همه موارد

۸۰- کدام گزینه صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه ی سلامت جسمی است.

۲) به توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران و ایجاد روابط بین شخصی رضایت بخش با دیگران و نیز، توانایی فرد در سازگاری و انطباق رضایت بخش با موقعیت های اجتماعی مختلف سلامت اجتماعی اطلاق میشود.

۳) سلامت معنوی عبارت است از «وضعیت و احساسی از خرسندی، رضایتمندی، صلح و آرامشی که از رابطه ی فرد با جنبه های معنوی زندگی نشأت می گیرد»

۴) همه موارد

۸۱- عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) زمینه قومی (۲) خانواده (۳) رسانه های جمعی (۴) نگرش کلیشه ای به ظاهر

۸۲- کدام گزینه صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) قبل از آغاز تمرینات، از وضعیت تندرستی، ایمنی کفش و لباس و محیط ورزشی دانش آموزان مطمئن شوید.

۲) در صورت امکان مدت زمان تمرین را از ۵ دقیقه شروع کنید و تا ۸ دقیقه افزایش دهید.

۳) گاهی در انجام تمرینات با دانش آموزان همراه شوید.

۴) هیچ کدام

۸۳- تمرین مشارکتی یعنی .....؟ (iranarze.ir)

۱) دانش آموزان برای تمرین به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم تمرین میکنند

- ۲) روشی که در آن توانایی هر دانش آموز را به طور انفرادی می توان بررسی و دنبال کرد  
 ۳) دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت می کنند  
 ۴) روشی که در آن همه دانش آموزان در این روش فرصت کسب تجربه ی موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت

**۸۴- بهترین شیوه برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی چیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) تمرینات مقاومتی  
 ۲) استفاده از وزنه و دستگاه های بدنسازی  
 ۳) کش و توپ طبی  
 ۴) همه موارد

**۸۵- دینامومتر .....؟ (iranarze.ir)**

- ۱) وسیله ای برای اندازه گیری قدرت پویا عضلانی است.  
 ۲) وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا عضلانی است .  
 ۳) وسیله ای برای اندازه گیری استقامت عضلانی است.  
 ۴) وسیله ای برای اندازه گیری انعطاف پذیری است .

**۸۶- بلند کردن حداکثر وزنه برای یک بار چیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) قدرت ایستا عضلانی  
 ۲) قدرت پویا عضلانی  
 ۳) استقامت عضلانی  
 ۴) توان

**۸۷- واحد ارزیابی استقامت عضلانی چیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) تعداد تکرار  
 ۲) مدت زمان انقباض  
 ۳) افزایش بار  
 ۴) گزینه او ۱ و ۲

**۸۸- ارزشیابی آزمون دراز و نشست کدام است؟ (iranarze.ir)**

- ۱) تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.  
 ۲) تعداد تکرارهای صحیح با محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.  
 ۳) تعداد تکرارهای صحیح در مدت ۱ دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت میشود.  
 ۴) هیچ کدام

**۸۹- زمانی که فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه ی حرکتی فعال مفصل، به حرکت درمی آورد، سپس بار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنه ی حرکتی**

**فعال مفصل، حرکت می دهد، کدام نوع تمرینات کششی را انجام داده؟ (iranarze.ir)**

- ۱) تمرینات کششی فعال  
 ۲) تمرینات کششی غیر فعال  
 ۳) تمرینات کششی PNF  
 ۴) تمرینات کششی در استقامتی

**۹۰- کدام روش ارزیابی انعطاف پذیری عضلات همسترینگ و پشتی است؟ (iranarze.ir)**

- ۱) آزمون تنه به پشت  
 ۲) آزمون تنه به جلو  
 ۳) آزمون بلند کردن شانه ها  
 ۴) آزمون LESS

**۹۱- در آزمون بلند کردن شانه ها .....؟ (iranarze.ir)**

- ۱) فرد به سینه روی زمین دراز میکشید و در حالی که مچ پا ها به وسیله ی فرد یا مانع دیگه داشته شده است، سعی کند تا حد امکان سر و گردن و سینه و حتی ناحیه ی شکم خود را از زمین جدا کند. در حد نهایی این حرکت، در صورتی که آن را به مدت ۲ ثانیه حفظ می کنید، فاصله ی زمین تا چانه اندازه گیری شود.  
 ۲) فرد روی زمین میشینند، طوری که پاها کاملا کشیده باشد. کف پاها را به نیمکت آزمون بچسبانند، سپس بدون اینکه زانو خم شود، به جلو خم شود و دست های خود را در حالی که کنار هم هستند روی خط کشی که روی نیمکت قرار دارد به طرف جلو ببرد. عدد لمس شده که به سانتی متر است، اندازه ی انعطاف پذیری را مشخص می کند.

۳) فرد با دستهای کشیده در بالای سر و در حالی که یک خط کش (قطعه چوب یا طناب) در دستهای خود نگه داشته، به شکم روی زمین دراز میکشد. قطعه چوب را تا آنجا که ممکن است بالا می برد و این درحالی است که نوک بینی و یا پیشانی وی روی کف زمین ثابت نگه داشته میشود.

۴) هیچ کدام

**۹۲- المپیاد ورزشی درون مدرسه ای .....؟! (iranarze.ir)**

- ۱) برگزاری بازی ها و رقابت های مختلف ورزشی بین کلاسی و بین پایه ای که با توجه به امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در چند دوره ی زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می شود.
- ۲) برگزاری بازی ها و رقابت های مختلف ورزشی درون کلاسی و بین پایه ای که با توجه به امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در چند دوره ی زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می شود.
- ۳) برگزاری بازی ها و رقابت های مختلف ورزشی درون کلاسی و بین پایه ای که با توجه علایق دانش آموزان به امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در چند دوره ی زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می شود.
- ۴) برگزاری بازی ها و رقابت های مختلف ورزشی بین کلاسی، درون کلاسی و بین پایه ای که با توجه علایق دانش آموزان به امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در یک دوره ی زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می شود.

**۹۳- وظیفه دبیر اجرایی در المپیاد درون مدرسه ای کدام است؟ (iranarze.ir)**

- ۱) انجام امور افتتاحیه و اختتامیه، تهیه ی سرود، بروشور، تبلیغات و...
- ۲) تشکیل گروه های دانش آموزی، تشکیل جلسات، تنظیم گزارش و...
- ۳) تنظیم جدول برگزاری بازی ها، پیش بینی وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز
- ۴) نظارت بر اجرای قوانین و مقررات فنی بازی ها

**۹۴- کدام گزینه در مورد المپیاد درون مدرسه ای صحیح نیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) مسیولیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه ای با شورای مدرسه به عنوان ستاد برگزاری المپیاد است.
- ۲) وظایف دبیر اجرایی تشکیل گروه های دانش آموزی، تشکیل جلسات، تنظیم گزارش و... است.
- ۳) دبیر اجرایی المپیاد شامل معاون پرورشی و تربیت بدنی و دانش آموزان مدرسه است.
- ۴) مراسم افتتاحیه و اختتامیه در هنگام آغاز رقابت ها و پایان آن اجرا می شود که شامل مراحل مختلفی از جمله حمل پرچم، رژه ی تیم ها، تقدیر از قهرمانان و... است.

**۹۵- در آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی ورزشی تمرین مناسب باید چه ویژگی داشته باشد؟ (iranarze.ir)**

- ۱) هدف دار و امتیازی باشد
- ۲) تا جایی که ممکن است شبیه بازی باشد
- ۳) رقابتی و گروهی باشد
- ۴) همه موارد

**۹۶- خطای رانینگ چیست؟ (iranarze.ir)**

- ۱) اگر بازیکن صاحب توپ بدون اینکه توپ را به زمین بزند شروع به حرکت کردن کند.
- ۲) حرکت غیرقانونی حول محور پای چرخش
- ۳) اگر بازیکن در حین دریبل توپ را چه با یک دست بگیرد چه با دودست یا با یک دست و بدن توپ را بگیرد و دوباره دریبل کند.
- ۴) هیچ کدام

۹۷- شوت هوک در بسکتبال چیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) شوت هوک یکی از مهم ترین مهارت های بسکتبال است زیرا در زمان حمله یک شوت هوک موفق آغاز یک حمله ی جدید است .
- ۲) شوت هوک از متداول ترین شوت ها در بسکتبال است که بیشتر توسط بازیکنان پست سانتر مورد استفاده قرار می گیرد.
- ۳) معمولاً بازیکنان در زمانی از این شوت استفاده می کنند که اولاً مدافع آنها فردی قد بلند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است.
- ۴) گزینه ۳ و ۴

۹۸- کدام گزینه در مورد قوانین بازی فوتسال صحیح است؟ (iranarze.ir)

- ۱) تیم برنده قرعه کشی، تصمیم می گیرد که در زمان اول به کدام دروازه حمله کند یا ضربه شروع را بزند.
- ۲) در شروع بازی، هر تیم حداقل با ۳ بازیکن باید بازی را آغاز کند.
- ۳) مدت مسابقه، دو وقت مساوی ۲۰ دقیقه ای است که احتساب این وقت به عهده ی وقت نگهدار است.
- ۴) همه موارد

۹۹- انواع دفاع روی تور بازی والیبال کدام است؟ (iranarze.ir)

- ۱) تدافعی
- ۲) تهاجمی
- ۳) مستقیم
- ۴) گزینه ۱ و ۲

۱۰۰- در دفاع تهاجمی بازی والیبال .....؟ (iranarze.ir)

- ۱) از آنجایی که دست های دفاع کننده نزدیک به توپ است، آسان تر است .
- ۲) بهتر است بازیکن دست های خود را در بالای تور به زمین ببرد و سقفی روی توپ تشکیل دهید.
- ۳) بهتر است بازیکن به محض اسپک مهاجم، با خم کردن مچ دست، توپ را به سمت زمین مهاجم، برگشت دهید.
- ۴) همه موارد



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 دبیری تربیت بدنی، اینجا بزنید

برای دانلود رایگان مرجع این سوالات، کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دهم، یازدهم و دوازدهم اینجا بزنید

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

