

سوالات استخدامی

راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت
پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم
دوره دوم متوسطه کد ۱۱۰۳۶۷

توضیحات:

- ویژه آزمون آموزش و پرورش
- بخشی از محصول
- شامل ۸۵ سوال
- کد محصول: es۸۸۲

iranarze.ir/a۱

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a۲

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

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



۵ سوال اول این بخش با پاسخنامه تشریحی می باشد که به عنوان نمونه زده شده است. در صورت تمایل به دریافت جواب تشریحی سوالات می بایستی این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

۱- اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاد دهی - یادگیری در برنامه درسی ملی؛ بر تاکید می کند. (iranarze.ir)

(۱) بهره مندی از کلاس های معلم مدار (۲) بهره مندی فزون تر از روش های فعال

(۳) مشارکت و فعالیت مستمر دانش آموزان (۴) ۲ و ۳

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

بند ۹-۶ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاد دهی - یادگیری در برنامه درسی ملی؛ بر بهره مندی فزون تر از روش های فعال تاکید می کند. بدین معنی که تلاش معلم باید در انتخاب و به کارگیری هر نوع روش تدریسی معطوف به مشارکت و فعالیت مستمر دانش آموزان باشند.

۲- در معیارهای متمایز کننده رویکردهای فعال و غیرفعال، باید مهم ترین رکن در یادگیری باشد. (iranarze.ir)

(۱) سازماندهی کلاس (۲) استقلال یادگیرنده (۳) مدیریت زمان (۴) بهره مندی از فرایند یادگیری

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

بند ۹-۶ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در برنامه درسی ملی؛ بر بهره مندی فزون تر از روش های فعال تاکید می کند. بدین معنی که تلاش معلم باید در انتخاب و به کارگیری هر نوع روش تدریسی معطوف به مشارکت و فعالیت مستمر دانش آموزان باشند. معیارهای متمایز کننده رویکردهای فعال و غیر فعال عبارتند از :

دانش آموزان به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.

فرایند یادگیری از علایق، خواسته ها و ادراکات یادگیرندگان آغاز شود.

محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد.

تجارب یادگیری باید به نحوی سازمان یابد که یادگیرنده را در روان سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.

هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا کند.

معلم به همان اندازه از دانش آموزان یاد بگیرد که هر دانش آموز از وی و سایر دانش آموزان می آموزد.

استقلال یادگیرنده، مهم ترین رکن در یادگیری باشد.

۳- در یادگیری فعال نقش آموزش دهنده چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) سازمان دهنده (۲) منفعل (۳) تسهیل کننده (۴) آموزش دهنده

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

در یادگیری فعال نقش آموزش دهنده (معلم) یا هر عامل خارجی دیگر، فقط تسهیل کننده و قادر کننده در یادگیری باشد.

۴- روش های تدریس در درس تربیت بدنی عبارتند از معلم محور یا و شاگرد محور یا (iranarze.ir)

(۱) مستقیم- مستقیم (۲) غیر مستقیم - مستقیم (۳) مستقیم- غیر مستقیم (۴) غیر مستقیم- غیر مستقیم

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

به طور کلی روش های تدریس در درس تربیت بدنی را می توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن روش های تدریس شاگرد محور (غیرمستقیم) قرار دارد.

۵- یکی از مهم ترین بخشها در فرایند آموزش محسوب میشود و هدف از آن انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه

درسی است. (iranarze.ir)

(۱) تحلیل (۲) ارزشیابی (۳) سازماندهی کلاس (۴) سنجش

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

ارزشیابی یکی از مهم ترین بخشها در فرایند آموزش محسوب میشود و هدف از آن انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

۶- شمارش تعداد دراز و نشست که دانش آموز انجام میدهد مثلا ۲۰ تا چه فرایندی است؟ (iranarze.ir)

(۱) اندازه گیری (۲) سنجش (۳) ارزشیابی (۴) تحلیل

۷- کدام گزینه از انواع ارزشیابی مورد استفاده در درس تربیت بدنی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) مستمر (۲) پایانی (۳) ورودی (۴) مکرر

۸- اهمیت ارزشیابی مستمر در چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) رتبه بندی دانش آموزان (۲) جمع آوری اطلاعات (۳) ارائه بازخورد به معلم (۴) تشخیص ناتوانی دانش آموزان

۹- هدف از اجرای کدام ارزشیابی نمره دادن و ارتقای دانش آموز برای تحصیل در پایه بالاتر است؟ (iranarze.ir)

(۱) مستمر (۲) پایانی (۳) ورودی (۴) تشخیصی

۱۰- میتواند منعکس کننده فعالیتهای ورزشی داخل کلاس و خارج از مدرسه دانش آموزان باشد که توسط دانش آموز و با نظارت اولیای دانش

آموزان کامل میشود. (iranarze.ir)

(۱) چک لیست های مشاهده رفتار (۲) سوالات پاسخ آزاد (۳) سوالات چهار گزینه ای (۴) کار نما

۱۱- با توجه به ماهیت مهارتی درس تربیت بدنی کدام ارزشیابی در این درس، بیش از سایر ارزشیابی ها خواهد بود؟ (iranarze.ir)

(۱) مستمر (۲) پایانی (۳) ورودی (۴) تشخیصی

۱۲- به عنوان یک ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کند و در صرف وقت ایشان نیز صرفه جویی شود؟ (iranarze.ir)

(۱) کارنما (۲) دفتر گزارشهای سرگروه ها (۳) پروژه (۴) سوالات آزاد

۱۳- به معنی سازنده و رشد دهنده است. (iranarze.ir)

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

۱۴- در کدام روش معلم از دانش آموزان می خواهد تا درباره عملکرد و فعالیتهای یادگیری خود فکر کنند؟ (iranarze.ir)

(۱) کار نما (۲) خود ارزیابی (۳) پروژه (۴) سوالات آزاد

۱۵- به مجموع تکالیف کلاسی و خانه دانش آموز که میتواند گویای پیشرفت او در درک مفاهیم آمادگی جسمانی، زندگی فعال و انجام تکالیف جسمانی داخل

مدرسه و خارج از مدرسه باشد چه می گویند؟ (iranarze.ir)

(۱) پروژه (۲) کارنما (۳) پوشه کار (۴) خود ارزیابی

۱۶- معلمان برای ارزیابی مهارتها میتوانند از کدام روش آزمون استفاده کنند؟ (iranarze.ir)

(۱) آزمونهای استاندارد (۲) دانش آموز ساخته (۳) معلم ساخته (۴) ۲و۱

۱۷- توسعه شیوه زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه های آموزشی تربیت بدنی از کدام منظر دارای اهمیت نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) کنترل انتشار بیماری در جامعه (۲) تأمین سلامت (۳) ارتقای کیفیت زندگی (۴) ۲و۱

۱۸- در کدام روش معلم به دانش آموزانی که قرار است فقط شنونده بحث باشند می گوید نظرات موافق یا مخالف خود را درباره موضوعاتی که مطرح میشود

همراه با علت موافقت یا مخالفت یادداشت کنند؟ (iranarze.ir)

(۱) مباحثه (۲) سخنرانی (۳) پروژه (۴) کارنما

- ۱۹- در کلاسهای پرجمعیت، دانش آموزان را به گروه های کوچک تقسیم کنید و از آنها بخواهید نماینده ای را برای گروه خود معرفی کنند تا پاسخهایشان را ثبت و اعلام کنند. توصیه های فوق میتواند اثربخشی کدام راهکار آموزشی را افزایش دهد؟ (iranarze.ir)
- (۱) مباحثه (۲) سخنرانی (۳) بارش فکری (۴) پروژه
- ۲۰- مهمترین عوارض چاقی در پسران چیست؟ (iranarze.ir)
- (۱) نارسایی قلبی (۲) فتق (۳) ناباروری (۴) اختلال پمپاژ بیوکارد
- ۲۱- کدام گزینه در گذشته "دیابت وابسته به انسولین" نامیده میشد؟ (iranarze.ir)
- (۱) قند پیری (۲) دیابت نوع یک (۳) دیابت نوع دو (۴) دیابت نوع سه
- ۲۲- کدامیک مناسبترین ورزش برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که انسولین مصرف می کنند میباشد؟ (iranarze.ir)
- (۱) فعالیتهای سرعتی (۲) فعالیتهای استقامتی (۳) فعالیتهای توأم با پرش و جهش (۴) ورزشهای هوازی
- ۲۳- یکی از شایع ترین ناهنجاریهای عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار این درد میشوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است. (iranarze.ir)
- (۱) نارسایی قلبی (۲) کمر درد (۳) اختلال پمپاژ بیوکارد (۴) نارسایی گوارشی
- ۲۴- کدام راهکار درمانی برای درمان کمر درد توصیه نمی شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) چند روز استراحت (۲) انجام حرکات ورزشی کششی و استقامتی (۳) مصرف دارو (۴) تقویت عضلات شکم و کمر
- ۲۵- هدف عمومی از فعالیت جسمانی چیست؟ (iranarze.ir)
- (۱) کسب سلامتی (۲) احساس شادی (۳) شرکت در رقابت ها (۴) ایجاد انگیزه و روحیه
- ۲۶- به توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران و ایجاد روابط بین شخصی رضایتبخش با دیگران اطلاق می شود. (iranarze.ir)
- (۱) سلامت عمومی (۲) سلامت معنوی (۳) سلامت اجتماعی (۴) همه موارد
- ۲۷- به همه مواد مغذی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف میشوند گفته میشود. (iranarze.ir)
- (۱) ویتامینها (۲) مواد معدنی (۳) مکمل ها (۴) اسیدهای آمینه
- ۲۸- از شایعترین عوارض مصرف مکملها به شمار میروند. (iranarze.ir)
- (۱) مشکلات کبدی و کلیوی (۲) دیابت (۳) نارسایی قلبی (۴) مشکلات گوارشی
- ۲۹- یکی از قابلیتهای آمادگی جسمانی است و شرایطی را برای فرد فراهم می کند تا ضمن توانمندسازی، مصرف اکسیژن در بدن را افزایش دهد.
- (۱) استقامت قلبی - تنفسی (۲) تقویت عضلات (۳) بهبود تغذیه (۴) فعالیت های هوازی
- ۳۰- برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی انجام کدام فعالیتهای ورزشی توصیه می شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) فعالیت های هوازی (۲) فعالیت های غیر هوازی (۳) فعالیت های کششی (۴) فعالیت های تفریحی و سبک
- ۳۱- چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟ (iranarze.ir)
- (۱) آزمون ۱۶۰۰ متر (۲) آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر (۳) آزمون های پرتاب وزنه (۴) ۱ و ۲
- ۳۲- برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی استفاده از کدام تمرینات توصیه می شود؟ (iranarze.ir)
- (۱) هوازی (۲) غیر هوازی (۳) مقاومتی (۴) نرمش و تمرینات سبک

۳۳- برای اندازه گیری قدرت ایستا از کدام مورد استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

- (۱) دینامومتر (۲) کابل تنسیومتر (۳) بارفیکس (۴) ۱ و ۲

۳۴- واحد ارزیابی استقامت عضلانی محاسبه است. (iranarze.ir)

- (۱) تکرار (۲) سرعت (۳) مدت انقباض (۴) ۱ و ۳

۳۵- حجم تمرین چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه تمرین در مقدار مقاومت
(۲) حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه تمرین تقسیم بر مقدار مقاومت
(۳) حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه تمرین منهای مقدار مقاومت
(۴) حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه تمرین به اضافه مقدار مقاومت

۳۶- 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.

۳۷- 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

۳۸- 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 ای 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

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

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

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

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

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

- (۱) این نوع ارزشیابی معمولا 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 می کند.

۴۲- 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

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

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

۴۴- 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

۴۵- 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 ملایم باشد

۴۶- 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

۴۷- 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.

۴۸- 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

۴۹- 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

۵۰- 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) علایق، 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

۵۱- 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

۵۲- 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 ندرستی، 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.

۵۳- 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.

۵۴- 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 است.

۵۵- 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

۵۶- 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 .

۵۷- 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

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

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

۵۹- 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

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

۱) فرد در پست فورواردر 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

۶۱- 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.

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

۱) اگر ضربه ی آزاد مستقیم، مستقیما 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 زننده 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.

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

۱) هرگاه پس از زدن سرویس، جریان بازی به نفع سرویس زننده 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 زننده از روی زمین جدا شود یا روی خطوط زمین باشد و یا روی زمین کشیده شود سرویس خطا نخواهد بود .

۶۴- 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.

۶۵- 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 .

۶۶- 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 کلیر حریف خوب نباشد..

۴) سرویس بلند زمانی زده میشود که حمله زنده سرویس نسبت به دفاع حریف برتر است.

۶۷- 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 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 نگرسته 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.

۶۸- 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.

۶۹- 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.

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

۱) ضدحمله 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 می باشند .

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 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

۷۳- 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

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

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

۷۵- 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 ورفته رفته مدت زمان اجرا اضافه شود.

۴) همه موارد

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

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

۷۷- 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

۷۸- 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 .

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

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

۸۰- زمانی که 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، 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

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

(۱) فرد به سینه روی زمین دراز میکشد 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 کاملاً 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 برد. 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 در حالی است که نوک بینی و یا پیشانی وی روی کف زمین ثابت نگه داشته میشود.

(۴) هیچ کدام

۸۲- 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

۸۳- 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

۸۴- 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

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

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