

توضیحات:

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

سوالات استخدامی کتاب

راهنمای معلم تربیت بدنی

پایه هفتم، هشتم و نهم

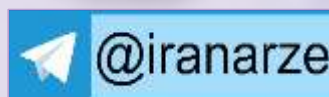
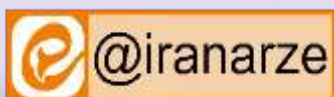
دوره اول متوسطه (کد ۸۱/۶)

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 پایه هفتم، هشتم و نهم اینجا بزنید

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



سوالات استخدامی راهنمای معلم تربیت بدنی پایه هفتم، هشتم و نهم

۱- آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری های شایع آن از اهداف علمی تربیت بدنی کدامیک از پایه های تحصیلی زیر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) پایه هفتم (۲) پایه هشتم (۳) پایه نهم (۴) تمام پایه ها

۲- ماهیت برنامه آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت در مقطع متوسطه اول چگونه است؟ (iranarze.ir)

(۱) تخصصی (۲) انتقالی و گذار محور

(۳) تفکیکی (۴) کلی نگری

۳- به طور کلی هر جلسه ورزشی شامل چند مرحله است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲ (۲) ۴ (۳) ۱ (۴) ۳

۴- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه ای با مدت زمان گرم کردن دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) معکوس (۲) مستقیم

(۳) بستگی به شرایط ورزشکار دارد . (۴) این دو مولفه رابطه ای با هم ندارند .

۵- در رابطه با آموزش مهارت های حرکتی به ترتیب کدام صحیح است؟ (iranarze.ir)

(۱) نمایش، توضیح، تکرار و تمرین، هدایت (۲) هدایت، توضیح، نمایش، تکرار و تمرین

(۳) توضیح، نمایش، تکرار و تمرین، هدایت (۴) توضیح، تکرار و تمرین، نمایش، هدایت

۶- گزینه نادرست را مشخص کنید. (iranarze.ir)

(۱) در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان بهره گیری از دو شیوه ارزشیابی ورودی و پایانی ضروری است .

(۲) فرآیند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان ارزشیابی است .

(۳) ارزشیابی تکوینی به معنای سازنده و رشد دهنده است .

(۴) هدف از ارزشیابی انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان است .

۷- محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در پایه ی هشتم کدام یک از موارد زیر می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) آسیب های رایج مفاصل و استخوان ها در ورزش (۲) بهداشت روان با ورزش

(۳) کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن (۴) موارد ۱ و ۲ صحیح می باشد

۸- کدام یک از اهداف زیر از اهداف تربیت بدنی پایه نهم نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی (۲) آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن

(۳) علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری (۴) آشنایی با ایمنی اماکن ورزشی

۹- مدت گرم کردن به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) شرایط محیطی، لباس ورزشکار، نوع تمرین (۲) شرایط محیطی، میزان آمادگی فرد، نوع تمرین

(۳) میزان آمادگی فرد، نوع تمرین، آمادگی جسمانی (۴) همه موارد

۱۰- انتخاب روش تدریس تحت تاثیر چه عواملی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) هماهنگی با اهداف / توانایی معلمان
 (۲) امکانات و فضا / محتوا
 (۳) محتوا / توانایی معلمان
 (۴) همه موارد

۱۱- کدام یک از عوامل زیر در آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی تاثیر بسیار دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تکرار (۲) تمرین (۳) نمایش (۴) بازخورد

۱۲- کدام یک از موارد زیر جز ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت بدنی محسوب نمی شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) سازماندهی (۲) کارنمای فعالیت های خارج از مدرسه
 (۳) خود ارزیابی (۴) آزمون های مهارتی

۱۳- تولید یک روزنامه دیواری در قالب کدام یک از ابزارهای رایج در سنجش تربیت بدنی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) کارنمای فعالیتهای خارج از مدرسه (۲) آزمون عملکردی در قالب گزارش
 (۳) خود ارزیابی و بازخورد (۴) آزمون عملکردی در قالب پروژه

۱۴- رعایت نظم و انضباط در اداره کلاس مربوط به کدام یک از موارد زیر می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) مدیریت رفتار در کلاس (۲) سازماندهی برنامه
 (۳) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی (۴) رعایت حقوق دانش آموزان

۱۵- یک فرد با وزن ۷۸ کیلوگرم و قد ۱۶۸ سانتی متر کدام حد ترکیب بدنی را دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) چاقی درجه یک (۲) اضافه وزن (۳) مطلوب (۴) چاقی درجه ۲

۱۶- در رابطه با پروژه کدام یک از گزینه ها صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) انجام آن مستلزم بررسی، جمع آوری اطلاعات و انجام کار تئوری است .
 (۲) این روش بردباری دانش آموزان را نسبت به عقاید مختلف تقویت می کند .
 (۳) اغلب در خارج از مدرسه انجام می گیرد .
 (۴) فرآیند پروژه به شکل گروهی انجام می شود .

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) فعالیتهای جسمانی تفریحی در افزایش هیجان موثر است .
 (۲) برای بازیکنان تیم فوتبال مدرسه شکست در مسابقه می تواند عامل استرس زا باشد .
 (۳) تعادل انرژی یعنی مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا برابر با مقدار انرژی دریافتی در بدن .
 (۴) چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی در رفتگی محسوب می شود .

۱۸- کدام یک از آسیب های عمومی رایج در ورزش نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تیر کشیدن پهلو (۲) درد ساق پا (۳) رگ به رگ شدن (۴) ضرب دیدگی

۱۹- در رابطه با شکستگی کدام گزینه صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان نشود شکستگی ناقص است .
 (۲) در شکستگی بسته باید ناحیه را با آب استریل بشویم .

۳) اگر شکستگی کامل باعث خارج شدن سر استخوان از پوست نشود به آن شکستگی باز می‌گوییم .

۴) در شکستگی بسته با جلوگیری از خونریزی شدید از شدت آسیب به عروق و اعصاب باید جلوگیری کنیم .

۲۰- شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) ضرب دیدگی ۲) کوفتگی ۳) پیچ خوردگی ۴) شکستگی بسته

۲۱- از دیدگاه یک مربی ورزش وضعیت بدن انسان، (iranarze.ir)

۱) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن است .

۲) وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی را در حرکت نشان دهد .

۳) نشانه‌ی سلامت سیستم استخوانی - عضلانی است .

۴) وسیله‌ای برای ابراز احساسات و شخصیت است .

۲۲- با توجه به مبحث آمادگی جسمانی کدام گزینه با گزینه‌های دیگر مغایرت دارد؟ (iranarze.ir)

۱) سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلات به صورت رضایت بخش تعریف کرده است .

۲) بهبود الگوی خواب از فواید آمادگی جسمانی است .

۳) آمادگی جسمانی در معنای خاص به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول است .

۴) آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می‌آید.

۲۳- با توجه فاکتورهای آمادگی جسمانی سلامت و مهارت کدام دسته بندی صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / سرعت / استقامت عضلانی

۲) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / سرعت / ترکیب بدنی

۳) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / قدرت / ترکیب بدنی

۴) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / توان / استقامت عضلانی

۲۴- به ترتیب آمادگی جسمانی مهارت ... جز و آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی ... فاکتور دارد. (iranarze.ir)

۱) ۶ و ۶ ۲) ۵ و ۶ ۳) ۵ و ۶ ۴) ۵ و ۵

۲۵- جهت ارتقای آمادگی جسمانی کدامیک از برنامه‌های زیر توصیه شده است؟ (iranarze.ir)

۱) ۳ تا ۵ روز در هفته - ۶۰ تا ۱۰۰ درصد ضربان قلب ۲) ۱ تا ۳ روز در هفته - ۶۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب

۳) ۳ تا ۵ روز در هفته - ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب ۴) ۱ تا ۳ روز در هفته - ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب

۲۶- در آزمون‌ها و تمرینات زیر به ترتیب کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند؟ (iranarze.ir)

آزمون دوی ۹*۴ - آزمون ۲۰ متر - دویدن به صورت هشت لاتین - دو ۵۴۰ متر .

۱) چابکی / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی / استقامت قلبی - تنفسی

۲) چابکی / سرعت / چابکی / استقامت قلبی - تنفسی

۳) چابکی / سرعت / چابکی / چابکی

۴) چابکی / سرعت / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی

۲۷- افزایش سرعت پیش رونده که ۳۵ متر اول دوی سرعت قابل مشاهده است همان است. (iranarze.ir)

۱) حداکثر سرعت ۲) استقامت سرعت

۲۸- در تجزیه و تحلیل سرعت یک دوندۀ ۱۰۰ متر به ترتیب کدامیک از اجزا را مورد بررسی قرار می دهیم؟ (iranarze.ir)

- ۱) زمان عکس العمل - حداکثر شتاب - شتاب - استقامت سرعت
- ۲) نقطه شروع (استارت) - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت
- ۳) زمان عکس العمل - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت
- ۴) نقطه شروع (استارت) - حداکثر سرعت - شتاب - استقامت سرعت

۲۹- در مقایسه تمرینات تناوبی با تمرینات تداومی کدام گزینه صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) علت استقبال بیشتر از تمرین تداومی به جای تناوبی پیشرفت بیش تر و خستگی کمتر است .
- ۲) میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تناوبی به مراتب بیش تر از تمرین تداومی است .
- ۳) استقبال از تمرین تناوبی به دلیل خستگی کمتر می تواند به کاهش میزان تمرین بینجامد.
- ۴) میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تداومی به مراتب بیش تر از تمرین تناوبی است .

۳۰- با توجه به ورزش سنتی زورخانه برای هماهنگی هر چه بیش تر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه های ورزشی به کار می رود . (iranarze.ir)

- ۱) ضرب
- ۲) زنگ
- ۳) سردم
- ۴) سنگ

۳۱- کدام یک از موارد زیر از اصول گام برداری در کوهستان نیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) در شروع پیمایش بهتر است با گام های آرام و کوتاه حرکت کرد تا بدن به تدریج گرم شود .
- ۲) در مسیرهای هموار گام های کوتاه برداریم ولی در مکان های پر شیب قدم های بلند دارای اطمینان بیش تری است .
- ۳) نزدیک به محل استراحت سرعت پیمایش را کم کنیم .
- ۴) در طول مسیر انرژی خود را به گونه ای تقسیم کنیم که کمتر خسته شویم.

۳۲- بر طبق نظر بنیاد قلب بریتانیا ... مایل دوچرخه سواری در هفته، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروق کرونری را به کمتر از ... درصد کاهش می دهد.

- ۱) ۲۰ - ۵۰
- ۲) ۳۰ - ۵۰
- ۳) ۲۰ - ۴۰
- ۴) ۳۰ - ۴۰

۳۳- جهت دوچرخه سواری در فعالیت های زیر از کدام دوچرخه استفاده می شود؟

مسیرهای کوهستانی - مسیر صاف - جنگل - تفریحات نظیر حرکات نمایشی

- ۱) کوهستان - کراس - کراس - BMX
- ۲) کوهستان - کراس - BMX - BMX
- ۳) کوهستان - شهری - کراس - BMX
- ۴) کوهستان - کراس - شهری - BMX

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

- ۱) رتبه بندی دانش آموزان
- ۲) دسته بندی دانش آموزان
- ۳) گرفتن باز خورد
- ۴) همه موارد

۳۵- کدامیک جز اجزای فاکتور سرعت نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) زمان عکس العمل
- ۲) استقامت سرعت
- ۳) شتاب سرعت
- ۴) توان سرعت

۳۶- برای تقویت سیستم قلبی - تنفسی دانش آموزان ۱۵ - ۱۲ سال چه مسافت و زمانی توصیه می شود؟ (iranarze.ir)

- ۱) مسافت های ۶۰۰ تا ۸۰۰ متر و زمان های ۳ تا ۴ دقیقه
- ۲) مسافت های ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ متر و زمان های ۵ تا ۱۰ دقیقه

(۳) مسافت های ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ متر و زمان های ۳ تا ۶ دقیقه

(۴) مسافت های ۴۰۰ تا ۸۰۰ متر و زمان های ۲ تا ۴ دقیقه

۳۷- نوعی روش تمرینی خاص است که در آن حرکات ویژه ای به صورت کشش سریع و بلافاصله انقباض عضلانی انجام می شود؟ (iranarze.ir)

(۱) روش پلیومتریک (۲) روش ایزوتونیک (۳) روش ایزوکینتیک (۴) روش ایزومتریک

۳۸- مراحل پیشنهادی در اصل اضافه بار در تمرینات اینتروال به ترتیب کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر زمان و مسافت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر نوع فعالیت
- (۲) تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر زمان و مسافت - تغییر نوع فعالیت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت
- (۳) تغییر زمان و مسافت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر نوع فعالیت
- (۴) تغییر نوع فعالیت - تغییر تعداد و مراحل فعالیت - تغییر استراحت بین فعالیت ها - تغییر زمان و مسافت

۳۹- کدام یک از ورزش های زیر به عنوان یک ورزش کامل قلمداد می شود؟ (iranarze.ir)

(۱) زورخانه ای (۲) شنا (۳) کشتی (۴) کوهنوردی

۴۰- کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) سرعت (۲) چابکی (۳) انعطاف پذیری (۴) تعادل

۴۱- کدام یک از فاکتورهای زیر نقش کلیدی در چابکی دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) تعادل (۲) هماهنگی (۳) تمرکز بینایی (۴) سرعت

۴۲- اولین گام در آموزش مهارت های ورزشی چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) کسب دانش (۲) آمادگی روانی و جسمانی

(۳) توضیح کامل مهارت (۴) بازی های مقدماتی

۴۳- حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از ... حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی است. (iranarze.ir)

(۱) ۱۲ (۲) ۱۱ (۳) ۱۳ (۴) ۱۰

۴۴- دوچرخه برای جاده یا مسیرهای صاف استفاده می شود. (iranarze.ir)

(۱) کراس (۲) کوهستان (۳) شهری (۴) بی ام ایکس

۴۵- کشیده شدن و صدمات وارده بر بافت های نگهدارنده مفصل که بر اثر چرخش و کشش شدید و ناگهانی ایجاد می شود گفته می شود.

(۱) ضرب دیدگی (۲) کشیدگی (۳) پیچ خوردگی (۴) دررفتگی

۴۶- براساس تحقیقات انجام گرفته چند درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند؟ (iranarze.ir)

(۱) ۹۰ (۲) ۸۰ (۳) ۷۰ (۴) ۶۰

۴۷- برای مهار خونریزی در صورتی که خونریزی شدید نباشد (iranarze.ir)

(۱) با قرار دادن یک پانسمان بر روی زخم و وارد آوردن فشار مستقیم، خونریزی را مهار می کنیم .

(۲) بعد از پانسمان کردن زخم، کمی بالاتر از آن را می بندیم .

(۳) بعد از پانسمان کردن آن را باند پیچی می کنیم .

(۴) خونریزی را مهار کرده و سپس محل زخم را بخیه می زنیم .

۴۸- مقدار شاخص توده بدن (BMI) دانش آموزی با وزن ۴۸ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر را محاسبه نمایید؟

(۱) ۲۸.۱۲ (۲) ۱.۵۷ (۳) ۱۷.۵۷ (۴) ۱۸.۳۲

۴۹- هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت با کسب شایستگی های لازم است. (iranarze.ir)

(۱) مربی (۲) معلم (۳) مربی (۴) دانش آموز

۵۰- ترکیب بدنی و هماهنگی به ترتیب جز کدامیک از مولفه های آمادگی جسمانی است؟ (iranarze.ir)

(۱) مرتبط با سلامتی - مرتبط با مهارت
 (۲) مرتبط با مهارت - مرتبط با سلامتی
 (۳) مرتبط با سلامتی - مرتبط با سلامتی
 (۴) مرتبط با مهارت - مرتبط با مهارت

۵۱- مهم ترین ویژگی ارزشیابی مستمر چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) تکرار (۲) پویایی و گستردگی (۳) رتبه بندی (۴) نظم

۵۲- منظور از هدایت و بازخورد در فرایند آموزش مهارت حرکتی چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) تفهیم مهارت (۲) تشخیص مشکلات (۳) تسهیل فرایند یادگیری (۴) شرح مهارت

۵۳- غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) تغییر رفتار در عملکرد
 (۲) افزایش اطلاعات
 (۳) پاسخگویی به سوالات
 (۴) بکار گیری آنها در مهارت

۵۴- کدامیک از جملات زیر صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) سنجش باید قابلیت را که مد نظر برنامه است، اندازه گیری کند.
 (۲) سنجش را باید به صورت مداوم و در هم تنیده با آموزش انجام داد.
 (۳) ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان انجام می شود.
 (۴) هدف از ارزشیابی، انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

۵۵- کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته های مختلف ورزشی یک ضرورت محسوب می شود.

(۱) چابکی (۲) سرعت (۳) استقامت (۴) انعطاف پذیری

۵۶- به نظر متخصصان کدام فاکتورهای آمادگی جسمانی می تواند نقش بارزتری بر چابکی داشته باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) تعادل و هماهنگی (۲) توان و قدرت (۳) عکس العمل و توان (۴) تعادل و انعطاف پذیری

۵۷- کدام یک از تعاریف زیر در مورد وضعیت صحیح بدن کامل تر است؟ (iranarze.ir)

(۱) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعالیت خاص
 (۲) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام چند فعالیت خاص
 (۳) قرار گرفتن صحیح کلیه ی اعضای بدن در یک خط عمودی
 (۴) قرار گرفتن اجزای بدن بر اسای محورهای طولی و افقی

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

(۱) در ساییدگی به بافت پوست آسیب جدی وارد می شود.
 (۲) کوفتگی ها شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش است.
 (۳) کوفتگی شدید را می توان فقط با یخ درمان کرد.
 (۴) زخم های باز در سه دسته عمده قرار می گیرند.

۵۹- در برنامه ریزی موضوعات آموزشی در بخش اختیاری پایه نهم پیش بینی شده است. (iranarze.ir)

- (۱) ورزش زور خانه ای
 (۲) پیاده روی در کوهستان
 (۳) دوچرخه سواری
 (۴) پیاده روی

۶۰- گزینه نادرست را مشخص کنید. (iranarze.ir)

- (۱) در هنگام پیاده روی در کوهستان، شیب های بیش تر از ۲۰ درجه را باید به صورت مارپیچ طی کرد .
 (۲) در ورزش های زور خانه ای به هنگام بلند کردن میل، حق تقدم، اول با سادات و سپس تازه کار ترین افراد است .
 (۳) معیار و ملاک در ورزش زور خانه، پهلوانی و پهلوانی بودن است .
 (۴) در هنگام پیاده روی در کوهستان، در مواقع عبور از سطوح شیب دار، پاها و بدن را عمود بر سطح افق قرار دهید .
 ۶۱- برای اینکه گرم کردن مفید و موثر واقع گردد، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از تا دقیقه بیشتر باشد .

- (۱) ۱۰ تا ۲۰ (۲) ۱۵ تا ۲۰ (۳) ۵ تا ۱۰ (۴) ۱۰ تا ۱۵

۶۲- مهم ترین دلیلی که باعث می شود که بسیاری از مردم به فعالیت های جسمانی بپردازند چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) کنترل وزن و بهبود شکل بدن
 (۲) غنی سازی اوقات فراغت
 (۳) کسب آمادگی جسمانی
 (۴) کسب سلامتی

۶۳- گزینه صحیح را مشخص کنید. (iranarze.ir)

- (۱) عمده ترین نگرانی در بریدگی ها، کندی التیام بافت آسیب دیده است .
 (۲) سایدگی ها شایع ترین نوع زخم ها در بازی و ورزش است .
 (۳) مهم ترین کارکرد پوست در ورزش نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن است .
 (۴) زخم های باز به سه دسته تقسیم می شوند .

۶۴- در تمرینات تناوبی برای فعالیت های متوسط، زمان تمرین به استراحت بهتر است چگونه باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱ به ۲/۱ (۲) ۱ به ۱ (۳) ۱ به ۲ (۴) ۱ به ۳

۶۵- کدامیک جز ورزش های هوازی است که با میانگین شدت ثابت انجام می شود و به مهارت وابسته نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) دوچرخه سواری (۲) کوه پیمایی (۳) طناب زدن (۴) پیاده روی

۶۶- ارگونومی صندلی مناسب دارای چه ویژگی ای می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) بزرگ و نرم باشد .
 (۲) پشتی آن تقریباً ۵ سانتی متر بالاتر از استخوان کتف باشد .
 (۳) قسمت عقبی کف صندلی باید کمی کوتاه تر از جلوی آن باشد . (۴) هر سه مورد

۶۷- یکی از وظایف اصلی آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. (iranarze.ir)

- (۱) تربیت بدنی (۲) مدرسه (۳) مربی (۴) معلم

۶۸- با گرم کردن مناسب می توان از بیش از درصد آسیب ها جلوگیری کرد . (iranarze.ir)

- (۱) ۳۰ (۲) ۵۰ (۳) ۴۰ (۴) ۶۰

۶۹- کدام یک از گزینه های زیر از عوامل تعیین کننده در مدت گرم کردن نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) میزان آمادگی فرد (۲) نوع تمرین (۳) آسیب دیدگی (۴) لباس ورزشکار

۷۰- شدت گرم کردن به فرد بستگی دارد و از درصد ضربان قلب متغیر است. (iranarze.ir)

- (۱) آمادگی فرد - ۵۰ تا ۶۰
 (۲) آمادگی فرد - ۴۰ تا ۵۰
 (۳) نوع تمرین - ۴۰ تا ۶۰
 (۴) نوع تمرین - ۵۰ تا ۶۰

۷۱- انتخاب روش تدریس تحت تأثیر چند عامل است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۳ (۲) ۲ (۳) ۴ (۴) ۵

۷۲- بخش هدفمند فرآیند که جلسه آموزش و تمرین به سبب آن تشکیل شده است کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) محتوا (۲) مهارت حرکتی (۳) فعالیت اصلی (۴) گزینه ۲ و ۳

۷۳- این روش تدریس می تواند بهترین انتخاب معلمان در آموزش مطالب دانشی باشد.

- (۱) معلم محور (۲) پروژه (۳) پرسش و پاسخ (۴) شاگرد محور

۷۴- حداکثر زمان آموزش آمادگی جسمانی در جلسه آموزش چقدر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲۰ دقیقه (۲) ۱۵ دقیقه (۳) ۱۰ دقیقه (۴) ۳۰ دقیقه

۷۵- در اجرای تمرینات استقامت قلبی - تنفسی سنین ۱۲ تا ۱۵ سال، شدت و در مسافت های طولانی با سرعت پیش بینی می شود .

- (۱) متوسط - کم (۲) متوسط - متوسط (۳) کم - متوسط (۴) کم - کم

۷۶- رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) حیات طیبه (۲) تندرستی (۳) سلامت همه جانبه (۴) اهداف تربیت بدنی

۷۷- در رابطه با اجرای تمرینات آمادگی جسمانی در مدارس کدام گزینه صحیح است؟ (iranarze.ir)

(۱) هدف اصلی برنامه آمادگی جسمانی صرفا دستیابی به نمره است .

(۲) اجرای تمرینات آمادگی جسمانی با هدف سلامت است .

(۳) اجرای تمرینات آمادگی جسمانی با در نظر گرفتن تفاوت های عمومی دانش آموزان است .

(۴) اجرای برنامه های آمادگی جسمانی جهت توسعه آمادگی تخصصی دانش آموزان است .

۷۸- کارآیی و عملکرد استقامتی به شدت تحت تاثیر است و دختران نسبت به پسران به اوج عملکرد استقامتی می رسند. (iranarze.ir)

- (۱) محیط - زودتر (۲) وراثت و محیط - زودتر (۳) وراثت - دیرتر (۴) وراثت و محیط - دیرتر

۷۹- با تقویت عضلات در این نواحی می توان از بروز دردهای کمر و زانو پیش گیری کرد . (iranarze.ir)

(۱) شکم - کمر - ران (۲) شکم - کمر - پشت

(۳) شکم - کمر - ساق پا (۴) شکم - سرنی - کمر

۸۰- در تمرینات اینتروال مدت زمان استراحت بین فعالیت ها معمولا به یا بستگی دارد. (iranarze.ir)

(۱) طول مدت فعالیت - آمادگی ورزشکار (۲) طول مدت فعالیت - شدت تمرین

(۳) طول مدت فعالیت - مراحل تمرین (۴) طول مدت فعالیت - تعداد استراحت ها

۸۱- در صورت انجام تمرینات مقاومتی توسط دانش آموزان، چه مقدار زمان نیاز است تا از فشارهای ناشی از این تمرینات رهایی یابند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۲ تا ۴ هفته (۲) ۲ تا ۳ هفته (۳) ۳ تا ۵ روز (۴) ۵ تا ۷ روز

۸۲- فراهم آوردن محیطی سالم و به دور از خطر برای دانش آموزان از وظایف مهم است. (iranarze.ir)

- (۱) معلمان تربیت بدنی (۲) مدیر
 (۳) انجمن اولیا و مربیان (۴) اداره آموزش و پرورش مربوطه

۸۳- با توجه به راهنمای علائم در آموزش والیبال هر کدام از علائم زیر به ترتیب نشانگر چیست؟ (iranarze.ir)

(▲، S، ■)

- (۱) مانع - توپ رسان - پاسور (۲) مانع - پاسور - توپ رسان
 (۳) مربی - پاسور - توپ رسان (۴) مربی - توپ رسان - پاسور

۸۴- کدام یک از اصول صحیح تمرینات کششی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) انجام حرکات کششی پس از گرم کردن کامل بدن (۲) انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید
 (۳) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه (۴) انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرینات اصلی

۸۵- در آموزش بسکتبال به عنوان یک اصل، دانش آموزان باید پیاموند که پیش از دریل به فکر باشند. (iranarze.ir)

- (۱) توقف (۲) جای گیری مناسب (۳) پاس دادن (۴) دریافت صحیح

۸۶- کدام یک از گزینه های زیر از اصول کار با نوآموزان نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) ایمنی (۲) تنوع (۳) آموزش (۴) بازی و سرگرمی

۸۷- به ترتیب زمان بازی هندبال و استراحت بین نیمه ها در بزرگسالان چگونه است؟ (iranarze.ir)

- (۱) دو نیمه ۲۰ دقیقه ای - ۱۵ دقیقه استراحت (۲) دو نیمه ۲۰ دقیقه ای - ۱۰ دقیقه استراحت
 (۳) دو نیمه ۳۰ دقیقه ای - ۱۵ دقیقه استراحت (۴) دو نیمه ۳۰ دقیقه ای - ۱۰ دقیقه استراحت

۸۸- بنابر کدام اصل، در برنامه های درسی و تربیتی باید به تفاوت های محیطی - جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و از انعطاف لازم برخوردار باشند .

- (۱) اصل توجه به تفاوت (۲) اصل تنوع (۳) اصل بومی بودن (۴) اصل شرایط محیطی

۸۹- به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی است. (iranarze.ir)

- (۱) توجه به تفاوت (۲) هدایت (بازخورد) (۳) کار گروهی (۴) درک بازی ها

۹۰- در برنامه ریزی موضوعات آموزشی، بخش اختیاری پایه هفتم - هشتم و نهم به ترتیب کدام یک از موارد زیر است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ورزش زورخانه / دوچرخه سواری / پیاده روی در کوهستان
 (۲) ورزش زورخانه / دوچرخه سواری / برگزاری اردوی یک روزه ورزشی
 (۳) دوچرخه سواری / ورزش زورخانه / پیاده روی در کوهستان
 (۴) دوچرخه سواری / ورزش زورخانه / برگزاری اردوی یک روزه ورزشی

۹۱- معیار و ملاک در ورزش زورخانه ای چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) فرهنگ غنی ایرانی اسلامی (۲) پرورش شایسته ترین ویژگی های انسانی
 (۳) پهلوانی و پهلوانی بودن (۴) توجه عمیق به گرایشات و علائق مذهبی

۹۲- محل اجرای حرکات ورزشی زورخانه می باشد که به شکل هشت ضلعی است. (iranarze.ir)

- (۱) سردم (۲) کف سالن زورخانه (۳) گود (۴) گزینه ۲ و ۳

۹۳- ورزشکار نخبه ای است که رهبری عملیات ورزش باستانی و هماهنگی را بر عهده می گیرد. (iranarze.ir)

- (۱) میاندار (۲) پهلوان (۳) مرشد (۴) پیشکسوت

۹۴- جهت ایجاد نظم در گروه در گام برداری در کوهستان، انتخاب صحیح نفرات در تیم هدایت کننده گروه به چه صورت است؟ (iranarze.ir)

- (۱) افراد قویتر در ابتدای گروه و افراد ضعیف تر در انتهای گروه
 (۲) افراد ضعیف تر در ابتدا و افراد قویتر در انتهای گروه
 (۳) افراد قویتر در ابتدا و انتهای گروه
 (۴) افراد ضعیف تر در ابتدا و انتهای گروه

۹۵- این نوع دوچرخه برای تفریحات نظیر حرکات نمایشی استفاده می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) کراس (۲) کوهستان (۳) شهری (۴) BMX

۹۶- برای مسابقه های سرعتی از چه نوع دوچرخه ای استفاده می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) کراس (۲) شهری (۳) بی ام ایکس (۴) کوهستان

۹۷- به عنوان یکی از نکات ایمنی دوچرخه سواری کدام گروه سنی نباید در خیابان دوچرخه سواری کنند؟ (iranarze.ir)

- (۱) زیر ۲۰ سال
 (۲) ۵ تا ۱۰ سال
 (۳) زیر ۱۵ سال
 (۴) زیر ۱۰ سال

۹۸- کسانی که تا به حال ورزش نکرده اند بهتر است پیاده روی را چگونه آغاز کنند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۰ تا ۱۵ دقیقه - ۳ بار در هفته
 (۲) ۱۵ تا ۲۰ دقیقه - ۳ بار در هفته
 (۳) ۱۵ تا ۲۰ دقیقه - ۲ بار در هفته
 (۴) ۱۰ تا ۱۵ دقیقه - ۲ بار در هفته

۹۹- در پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود. (iranarze.ir)

- (۱) مسیر ناصاف و ناهموار
 (۲) شدت بالا
 (۳) ایستادن مکرر و شروع مجدد
 (۴) صحبت کردن

۱۰۰- از آثار و اهداف متصور از شرکت در تمرینات مقاومتی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) پیشرفت سریع قدرت و توان عضلانی
 (۲) بهبود قدرت کل بدن
 (۳) تاثیر مثبت بر ترکیب بدنی
 (۴) پیش گیری از آسیب های ورزشی

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 پایه هفتم، هشتم و نهم اینجا بزنید

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

