

توضیحات:

- ویژه آزمون آموزش و پرورش
- بخشی از محصول
- شامل ۷۷ سوال
- کد محصول: es۸۸۱

سوالات استخدامی

راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت
پایه های هفتم، هشتم و نهم
دوره اول متوسطه کد ۸۱/۶

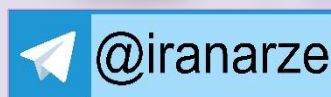
iranarze.ir/a۱

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- دردهای دوران قاعدگی چگونه کاهش می یابند؟ (iranarze.ir)

- (۱) ورزش کم (۲) تمرینات کششی ایستا (۳) برنامه غذایی (۴) استراحت

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

با انجام تمرینات کششی ایستا که موجب بهبود گردش خون در ناحیه شکم و افزایش قدرت و انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر میشود، میتوان دردهای دوره قاعدگی را کاهش داد.

۲- فعالیت جسمانی و تمرین، با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی در کدام دوران برای زنان و دختران تاثیر بسیار مفیدی دارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) حاملگی (۲) قاعدگی (۳) زایمان (۴) همه موارد

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

فعالیت جسمانی و تمرین، با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی در تمام دوران زندگی زنان و دختران (به خصوص قاعدگی، حاملگی و زایمان) تأثیرات بسیار مفیدی دارد.

۳- عضو شکسته شده را با استفاده از چه چیزی بی حرکت می کنند؟ (iranarze.ir)

- (۱) اتل (۲) پانسمان (۳) بند ها (۴) بی حسی

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

در اغلب اوقات، تشخیص پیچ خوردگی از در رفتگی و شکستگی مشکل است. بنابراین، تا زمانی که احتمال در رفتگی یا شکستگی رد شود، با آن مانند شکستگی رفتار کنید و توصیه های زیر را به کار بندید:

عضو آسیب دیده را در راحتترین وضعیت و کمی افقی و بالاتر از سطح زمین قرار دهید.

از باند پیچی و اتل برای ثابت نگه داشتن عضو استفاده نمایید.

۴- بزرگ ترین عضو بدن از نظر اندازه است. (iranarze.ir)

- (۱) ماهیچه (۲) عروق خونی (۳) روده (۴) پوست

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

بیشتر زخمهایی که در ورزش و در بافتهای نرم به وجود میآیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگترین عضو بدن است و مانند سدی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری زا محافظت میکند. همچنین بخشهای زیرین خود را از تماس مستقیم با محیط حفظ میکند. مهمترین کارکرد پوست در ورزش را میتوان به نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن نسبت داد.

۵- اگر زخم عمیق و همراه خونریزی شدید بود ابتدا چه باید کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) زخم را با آب و صابون بشوییم (۲) ذرات خارجی را از سطح زخم بر داریم .

- (۳) سطح زخم را پانسمان کنیم (۴) زخم را با پارچه ای خشک کرده و ببندیم

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

برای تمیز کردن زخم، میتوان سطح خراشیدگی ها، ساییدگی ها و بریدگی های کوچک و سطحی را به شرط آنکه خونریزی قابل توجهی نداشته باشند، با صابون ملایم و آب شستشو داد. چنانچه زخم عمیق و همراه خونریزی بود، فقط ذرات خارجی را از سطح زخم بردارید و کار تمیزکردن کامل زخم را به پزشک واگذار کنید.

۶- طبق تحقیقات انجام شده، صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی گرم کردن بدن، از چند درصد آسیب ها میتوان جلوگیری کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱۰٪ (۲) ۲۰٪ (۳) ۴۰٪ (۴) ۵۰٪

۷- کدام یک از موارد زیر از عوارض خوابیدن روی شکم نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) قوس کمر (۲) کاهش حافظه (۳) سر درد (۴) بی حسی دست

۸- ایجاد درد و مشکلات گردن از عوارض چه چیزی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) خوابیدن روی سطح خیلی نرم (۲) ورزش سنگین (۳) بالش خیلی کوتاه یا خیلی بلند (۴) لم دادن هنگام نشستن

۹- برای خوابیدن بهتر است از چه بالش هایی استفاده کنیم؟ (iranarze.ir)

- (۱) بالش های خیلی نرم (۲) بالش های سفت

- (۳) بالش هایی که مهره های گردن را در امتداد تنه قرار دهد. (۴) بالش بلند

۱۰- معادل فارسی « Formative assessment » به معنای سازنده و رشد دهنده کدام است؟ (iranarze.ir)

- (۱) ارزشیابی مکرر (۲) ارزشیابی مستمر (۳) ارزشیابی پایانی (۴) ارزشیابی تشخیصی

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

- (۱) کسب اطلاعات کافی در مورد دانش آموزان (۲) مشاهده تغییر رفتار در عملکرد دانش آموزان

- (۳) تشخیص معلم به کمک انواع آزمون های شفاهی یا کتبی (۴) اصلاح وضعیت بدنی و ناهنجاریهای شایع آن

۱۲- حداقل تا چه مدت قبل از ورزش، از وعده غذایی باید به ویژه از مصرف غذاهای چرب و پروتئینی خودداری کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) نیم ساعت (۲) یک ساعت (۳) دو ساعت (۴) سه ساعت

۱۳- هنگام فعالیت در هوای سرد کدام لباس ها مناسب است؟ (iranarze.ir)

- (۱) لباسهای رنگ تیره (۲) لباسهای رنگ روشن (۳) لباسهای بافتنی (۴) لباسهای چند لایه

۱۴- اولین عامل برای کسب آمادگی جسمانی است. (iranarze.ir)

- (۱) فعالیت جسمانی (۲) وراثت (۳) الگوی زندگی (۴) ۱ و ۳

۱۵- برای کاهش تورم و درد از چه چیزی باید استفاده کرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) کیسه آب گرم (۲) کیسه آب سرد (۳) گچ (۴) عضو آسیب دیده را مانساز دهید.

۱۶- اکثر زخم هایی که در ورزش و در بافت های نرم به وجود می آیند مربوط به کدام قسمت از بدن است؟ (iranarze.ir)

- (۱) رباط (۲) پوست (۳) عروق (۴) ماهیچه ها

۱۷- تمرین های استقامت قلبی تنفسی چه نوع تمریناتی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) همان نرمش ها هستند. (۲) تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی هستند.

- (۳) تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت بی هوازی هستند. (۴) فعالیت های شدید و مهارتی هستند.

۱۸- از نمونه های شایع پیچ خوردگی است. (iranarze.ir)

- (۱) چرخیدن مچ پا (۲) چرخیدن زانو (۳) چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی (۴) ۱ و ۳

۱۹- مربی ابتدا ۶ تا ۸ هفته را به تمرینات استقامت قلبی تنفسی اختصاص داد. سپس ضمن تکرار محدودتر تمرینات استقامت قلبی تنفسی، با استفاده از شیوه

تمرین ایستگاهی، تمرینات قدرت و استقامت عضلانی را به برنامه تمرینی اضافه نمود. چه روش تمرینی را در اینجا به کار برده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) مستمر (۲) اینتروال (۳) تناوبی (۴) ۲ و ۳

۲۰- سازگاری سیستمها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در افراد بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات در است؟

- (۱) بهبود انعطاف پذیری و خستگی کمتر (۲) گردش خون بهتر و مقاومت بالاتر

- (۳) افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی و افزایش تعداد گلبولهای قرمز خون (۴) گرفتگی عضلانی کمتر و استقامت بیشتر

۲۱- کارایی و عملکرد استقامتی به شدت تحت تأثیر است و معمولاً زودتر به اوج عملکرد استقامتی میرسند. (iranarze.ir)

- (۱) وراثت و محیط - پسران (۲) وراثت و محیط - دختران (۳) تغذیه و تمرین - پسران (۴) تغذیه و تمرین

۲۲- مهم ترین کارکرد پوست در ورزش است. (iranarze.ir)

- (۱) نقش حفاظتی و تنظیم دمای بدن (۲) سفتی عضله (۳) گرم کردن بدن (۴) ایجاد قابلیت کششی

۲۳- برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از کدام تمرینات روش مناسبی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تمرینات مقاومتی (۲) تمرینات کششی (۳) تمرینات هوازی (۴) تمرینات استقامتی

۲۴- در انجام تمرینات انعطاف پذیری میتوان از روش استفاده کرد. (iranarze.ir)

- (۱) تمرینی مقاومتی (۲) تمرینی مشارکتی (۳) تمرینی ایستگاهی (۴) ۲ و ۳

۲۵- شایع ترین نوع زخم بسته در ورزش است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) رگ به رگ شدن (۲) کوفتگی (۳) شکستگی (۴) تیرکشی

۲۶- یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت است که در بسیاری از رشته های ورزشی کاربرد دارد. (iranarze.ir)

- (۱) انعطاف پذیری (۲) توان (۳) چابکی (۴) استقامت

۲۷- آزمون پرش جفت در ارزیابی از به کار می رود. (iranarze.ir)

- (۱) استقامت دست ها (۲) توان انفجاری پاها (۳) سرعت عمل (۴) کشش و انعطاف پذیری

۲۸- فرایند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری را میگویند.

- (۱) ارزشیابی (۲) تربیت بدنی (۳) آموزش جسمانی (۴) چک لیست ها

۲۹- 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

۳۰- 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

۳۱- 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) فرایند 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.

۳۲- 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

۳۳- انتخاب روش تدریس تحت تأثیر چه عواملی است؟ (iranarze.ir)

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

۳۴- 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

۳۵- 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

۳۶- 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.

۳۷- کدامیک از آسیب های عمومی رایج در ورزش نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) تیر کشیدن پهلو (۲) دره ساق پا (۳) شکستگی دنده (۴) ضرب دیدگی

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

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

۳۹- با توجه به مبحث آمادگی جسمانی کدام گزینه با گزینه های 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 می آید.

۴۰- 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) ۶ و ۵ (۴) ۵ و ۵

۴۱- در آزمون ها و تمرینات زیر به ترتیب کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد ارزیابی قرار می گیرند؟ (iranarze.ir)

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

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

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

۴۲- 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

۴۳- با توجه به ورزش سنتی زورخانه برای هماهنگی هر چه پیش تر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه های ورزشی به کار می رود .

- (۱) ضرب (۲) زنگ (۳) سردم (۴) سنگ

۴۴- 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. (iranarze.ir)

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

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

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

۴۶- 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

۴۷- 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

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

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

۴۹- 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

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

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

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

(۱) ۹۰ (۲) ۸۰ (۳) ۷۰ (۴) ۶۰

۵۲- 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

۵۳- 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

۵۴- 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

۵۵- 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.

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 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.

۵۸- 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 .

۵۹- 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

۶۰- 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

۶۱- 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

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

۱) ۳۰ ۲) ۵۰ ۳) ۴۰ ۴) ۶۰

۶۳- 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

۶۴- 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

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

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

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

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

۶۷- کار آیی 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

۶۸- 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

۶۹- 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

۷۰- 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

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

(۱) ایمنی

(۲) تنوع

(۳) آموزش

(۴) بازی و سرگرمی

۷۲- 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

۷۳- 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

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

(۱) سردم

(۲) کف سالن زورخانه

(۳) گوده

(۴) گزینه ۲ و ۳

۷۵- 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

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

(۱) کراس

(۲) شهری

(۳) بی ام ایکس

(۴) کوهستان

۷۷- 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