

توضیحات:

- ویژه آزمون آموزش و پرورش
- بخشی از محصول
- کد محصول: es882

سوالات استخدامی

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

iranarze.ir/a1

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a2

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

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



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

(۱) بهره مندی از کلاس های معلم مندار (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 ۶-۹ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاد دهی - یادگیری در برنامه درسی ملی؛ بر بهره مندی فزون تر از روش های فعال تأکید 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 متمایزکننده 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 ۶-۹ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در برنامه درسی ملی؛ بر بهره مندی فزون تر از روش های فعال تأکید 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 رون 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 نشستی 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- 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

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

- (۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۴ (۴) ۳

۳۸- 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

۳۹- 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

۴۰- 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

۴۱- 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

۴۲- 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

۴۳- 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

۴۴- 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 .

۴۵- 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 می گوئیم .

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

۴۶- 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) نشانه ی سلامت سیستم استخوانی - عضلانی است .

۴) وسیله ای برای ابراز احساسات و شخصیت است .

۴۷- 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

۴۸- جهت ارتقای آمادگی جسمانی کدامیک از برنامه های 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

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

- ۱) حداکثر سرعت
 ۲) استقامت سرعت
 ۳) سرعت عکس العمل بالا
 ۴) شتاب

۵۰- 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.

۵۱- 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.

۵۲- 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 - کراس - BMX

۳) کوهستان - شهری - کراس - BMX

۴) کوهستان - شهری - کراس - BMX

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

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

۵۴- 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

۵۵- 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

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

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

۵۷- 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

۵۸- 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

۵۹- 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 .

۶۰- 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

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

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

۶۲- 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

۶۳- 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

۶۴- 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

۶۵- 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

۶۶- 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

۶۷- 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

۶۸- 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

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

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

۷۰- 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

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

- (۱) ۳ (۲) ۲ (۳) ۴ (۴) ۵

۷۲- 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

۷۳- 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

۷۴- 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 .

۷۵- 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 - سرینی - کمر

۷۶- 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

۷۷- 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

۷۸- در آموزش بسکتبال به عنوان یک اصل، دانش آموزان باید بیاموزند که پیش از دریبل به فکر باشند. (iranarze.ir)

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

۷۹- 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

۸۰- 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

۸۱- معیار و ملاک در ورزش زور خانه 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

۸۲- 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

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

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

۸۴- 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

۸۵- 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