

سوالات استخدامی

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

توضیحات:

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

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 »



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، بهخصوص قاعدگی، حاملگی و زایمان (تأثیرات بسیار مفیدی دارد).

۳- (منبع ایران عرضه) 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 بکار 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) سردرد (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 ماساژ 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- تالیف توسط سایت ایران عرضه) 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 با 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- کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) برای اندازه گیری قدرت عضلانی پویا از دینامومتر میتوان استفاده 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 .

۳۰- 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

۳۱- 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 .

۳۲- 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 می دهد.

۳۳- 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 .

۳۴- 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

۳۵- (منبع سوالات سایت ایران عرضه) 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 می شود.
(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.

۳۶- 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 .

۳۷- 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

۳۸- 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 می شود

۳۹- 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.

۴۰- 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

۴۱- (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) 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.

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

- ۱) اقتصادی ۲) رفاه اجتماعی ۳) معنوی ۴) هیچ کدام

۴۳- 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

۴۴- 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 برود، 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.

۴۵- 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

۴۶- 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 تأثیری بر استقامت قلبی-تنفسی ندارد

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

۴۷- کدام گزینه در مورد آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰متر 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 می باشد

۴۸- 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

۴۹- 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 .

۵۰- طراحی شده توسط ایران عرضه - 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 می دهند.

۵۱- 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 می شود.

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

(۱) پست گارد (۲) پست فواروارد (۳) پست ساتر (۴) پست ریباند

۵۳- ویژگی های فرد توپ گیر از سبب 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

۵۴- 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

۵۵- 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

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- 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

۵۸- 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.

۵۹- 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

۶۰- 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

۶۱- 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 .

۶۲- 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 می باشد.
- (۳) در دفاع یارگیری هر بازیکن مدافع یار مهاجم معینی را یارگیری می کند.
- (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 می کنند.

۶۳- (منتشر کننده سوالات ایران عرضه) 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

۶۴- 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.

۶۵- 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

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

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

۶۷- 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

۶۸- 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 نشات می گیرد»
- (۴) همه موارد

۶۹- 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

۷۰- 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

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

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

۷۲- 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

۷۳- 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

۷۴- 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 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 به امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در یک دوره ی زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می شود.

۷۵- ناشر ایران عرضه - 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..

۷۶- 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

۷۷- 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

۷۸- 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 دهد.
(۳) بهتر است بازیکن به محض اسپک مهاجم، با خم کردن مچ دست، توپ را به سمت زمین مهاجم، برگشت دهد.
(۴) همه موارد