

دبیری تربیت بدنی آموزش و پژوهش سال 95

روش تدریس در تربیت بدنی

101 - برای یک معلم فرایندگر، کدام جزء برنامه، اهمیت زیادی ندارد؟

1 - تلاش

2 - ارزیابی پایانی

3 - تعامل

4 - فعال بودن

102 - منفی ترین روش آموزشی در تاریخ کلاس های تربیت بدنی کدام است؟

1 - رها کردن توپ در فضای مدرسه

2 - ورزش وسیله تنبیه شدن

3 - استفاده از وسائل و قوانین رسمی

4 - اجرا و نمایش توسط عده ای از دانش آموزان

103 - براساس کدام نوع از انواع تعاملات آموزشی، در کلاس های درس تربیت بدنی، معلم باید از نظر آمادگی جسمانی، آموزش مهارت های ورزشی و رفتار آموزشی، برای شاگردان الگو باشد؟

1 - بازتاب اندیشه

2 - تبادل نظر

3 - شکل دهی رفتار

4 - تعامل کلامی

۱۰۴ - در کدام روش تدریس، نگرش مثبتی نسبت به تربیت بدنی ایجاد می شود و از نظر اجتماعی نیز مناسب است؟

۱ - آزاد

۲ - حل مسئله

۳ - گام به گام

۴ - تکلیفی

۱۰۵ - معلمین متخصص و بسیار ماهر، تمایل زیادی به استفاده از کدام روش تدریس دارند؟

۱ - تکلیفی

۲ - دستوری

۳ - گام به گام

۴ - اکتشافی

۱۰۶ - کدام گروه از اهداف، ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش آموزان محسوب می شوند؟

۱ - دوره

۲ - جزیی

۳ - رفتاری

۴ - کلی

۱۰۷ - توانایی پیش بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفت، مربوط به کدام یک از اجزای هنر تدریس است؟

۱ - مشهود و اشراق

2 - بازاندیشی

3 - شخصیت فردی

4 - رفتار فردی

۱۰۸ - در کدام مرحله از مراحل تدریس، اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس، در سه حیطه دانش، نگرش و مهارت، اهمیت ویژه ای دارد؟

1 - مدیریت کلاس

2 - پایان کلاس

3 - موضوع و متن اصلی درس

4 - فعالیت های مقدماتی

۱۰۹ - وقتی معلم به دانش آموز می گوید: «دوست دارم شما را در بازی فعال تر ببینم»، کدام مورد از موارد ایجاد یک محیط مناسب را رعایت کرده است؟

1 - ثبات و استمرار در رفتار

2 - تمرکز بر رفتار به جای تمرکز بر فرد

3 - آموزش مثبت با ایجاد ارتباط کلامی مثبت

4 - تشویق و ترغیب با تمرکز بر پیشرفت شاگرد و تقویت رفتارهای مثبت

۱۱۰ - برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟

1 - تغییر در رفتار گروهی، تغییر در رفتار فردی، تغییر در نگرش، تغییر در دانش

2 - تغییر در نگرش، تغییر در دانش، تغییر در رفتار فردی، تغییر در رفتار گروهی

3 - تغییر در رفتار فردی، تغییر در دانش، تغییر در نگرش، تغییر در رفتار گروهی

4 - تغییر در دانش، تغییر در نگرش، تغییر در رفتار فردی، تغییر در رفتار گروهی

111 - کدام هدف، از اجرای مسابقات ورزشی در مدرسه دنبال نمی شود؟

1 - تلاش فردی و گروهی ملاک محسوب می شود

2 - از مسابقه به عنوان عامل انگیزشی استفاده می شود

3 - همه دانش آموزان باید پیروزی و شکست را تجربه کنند.

4 - مبتنی شدن ارزیابی پایانی دانش آموزان بر نتایج مسابقات

112 - کدام یک از رفتارهای زیر، نشانه خود کنترلی است؟

1- پر نکردن حواس معلم با شاگرد، هنگام اجرای تکاليف

2 - فریب دادن

3 - هل دادن

4 - بددهنی

113 - گروه بندی شاگردان و سازمان دهی فضا و امکانات، از جمله فعالیت های کدام مرحله از مراحل

چهاردانگه تدریس است؟

1 - پایان کلاس

2 - مدیریت کلاس

3 - موضوع و متن اصلی درس

4 - فعالیت های مقدماتی

114 - به طور کلی، روش های آموزش و تدریس در تربیت بدنی، به سمت کدام روش ها متمایل شده است؟

1 - حل مسئله و اکتشافی

2 - دستوری و تکلیفی

3 - تکلیفی و گام به گام

4 - حل مسئله و دستوری

۱۱۵ - کدام گروه از عناصر، عناصر مهم نظارت و سرپرستی کلاس های تربیت بدنی محسوب می شود؟

1 - زمان بندی، سرپرستی، کنترل

2 - قوانین و مقررات، نظارت و سرپرستی، کنترل

3 - نظم و انضباط، زمان بندی، قوانین و مقررات

4 - پیش بینی، کنترل، توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی

۱۱۶ - کدام روش برای سنجش بالیدگی، مناسب تر است؟

1 - پتاسیم ۴۰

2 - تعیین سن اسکلتی

3 - سنجش پهنهای بدن

4 - اندازه گیری چین یوستی

۱۱۷ - کدام مورد، از لایه درونی توده سلولی منشأ می گیرند؟

1 - دندان

2 - بافت عصبی

3 - لاله گوش

4 - اسکلت

۱۱۸- کدام پدیده، به افزایش قطر استخوان در دوره نمو مربوط است؟

۱- انمو مضاعف

۲- هم جوشی صفحات ابیفیز

۳- استخوان سازی در مراکز ثانویه

۴- استخوان سازی در مراکز اولیه

۱۱۹- کدام رفلکس، با خم و راست شدن سر تحریک می شود؟

۱- یکه خوردن

۲- بابینسکی

۳- چشم عروسکی

۴- نامتقارن انقباض کردن

۱۲۰- کدام مورد، جزو عوامل کنترل کننده رشد راه رفتن نیست؟

۱- قدرت عضلات پا

۲- قدرت عضلات تنہ

۳- رشد تعادل

۴- رشد هماهنگی

۱۲۱- کدام مورد، به افزایش طول گام در دویدن کمک می کند؟

۱- تمایل تنہ به جلو

۲- کاهش زمان پرواز

۳- دویدن روی پنجه ها

4 - چرخش داخلی پنجه پاها

122 - کدام ویژگی، شکل ابتدایی ضربه با راکت از بالای شانه است؟

1 - تأخیر در حرکت راکت

2 - تماس توپ با قسمت پایینی راکت

3 - تأخیر در حرکت ساعد

4 - چرخش بیش از ۱۸۰ درجه تنه

۱۲۳ - مرحله اول یادگیری از نظر آدمز، کدام است؟

1 - شناختی

2 - حرکت کلامی

3 - هماهنگی

4 - کسب الگو

124 - کدام مورد، به طولانی تر شدن زمان واکنش در نتیجه تعداد زیاد گزینه های محرک - پاسخ مربوط است؟

1 - قانون اثر

2 - اثر استرپ

3 - قانون هیک

4 - قانون فیتز

۱۲۵ - وقتی رنگ جوهر و نوع محرک با هم تداخل داشته باشند، کدام مرحله پردازش اطلاعات، طولانی تر می شود؟

1 - شناسایی محرک

2 - برنامه ریزی پاسخ

3 - انتخاب پاسخ

3 - دوره بی پاسخی و روانشناختی

۱۲۶ - انتقال اطلاعات از ذخیره حسی کوتاه مدت به حافظه کوتاه مدت، از طریق کدام فرایند میسر است؟

1 - بازیافت

2 - مرور ذهنی

3 - تمرین

4 - توجه انتخابی

۱۲۷ - حساس شدن نوآموزان به بازخورد حاصل از حرکت، به بهبود کدام مورد می انجامد؟

1 - پیش بینی

2 - قابلیت شناسایی خطای

3 - یادگیری طرحواره

4 - مبادله سرعت و دقت

۱۲۸ - کدام فرضیه، آثار مفید تمرین تصادفی را از نظر معنادارتر بودن و متمایز بودن حرکات تفسیر می کند؟

1 - بسط

2 - فراموشی

3 - بازسازی طرح عمل

4 - بازسازی پس گسترش

۱۲۹ - کدام مورد، جزو شباهت های آگاهی از اجرا و آگاهی از نتیجه نیست؟

۱ - بعد از حرکت فراهم می شوند.

۲ - بیرونی هستند.

۳ - معمولاً از بازخورد درونی ناشی می شوند

۴ - کلامی یا قابل بیان هستند.

۱۳۰ - تکالیفی که در اجرای آنها، یک محرک و یک پاسخ وجود دارد، به کدام راهبرد مربوط هستند؟

۱ - تمرين متغير

۲ - تمرين ثابت

۳ - نقشه ریزی متغير

۴ - نقشه ریزی همسان

مبانی فیزیولوژی ورزشی:

۱۳۱ - ناکارآمدی نسبی گوارشی پروتئین ها، معادل چند درصد است؟

2 - 1

5 - 2

8 - 3

25 - 4

۱۳۲ - در یک فعالیت ورزشی دوی ۸۰۰ متر، اهمیت گلیکوزنولیز در چیست؟

۱ - تولید نسبتاً زیاد گلوکز

2 - تولید خیلی سریع گلوکز-6-فسفات

3 - تولید انبوه گلوکز - 1- فسفات

4 - تولید تدریجی گلوکز - 1 - فسفات

۱۳۳ - واکنش هایی که در بدن رخ می دهنند و باعث افزایش اندازه مولکول می شوند، چه نامیده می شوند؟

1 - کاتابولیسم

2 - متابولیسم

3 - آنابولیسم

4 - بیوانرژنیک

134 - یک دوره کامل چرخه TCA هنگام فعالیت ورزشی شدید، چند مولکول FADH_2 تولید می کند؟

1 - 1

3 - 2

2 - 3

2/5 - 4

135 - کدام نوروترانسミتر، هماهنگی حرکتی هنگام فعالیت ورزشی را انجام می دهد؟

1 - نوراپی نفرین

2 - اپی نفرین

3 - استیل کولین

4 - دوپامین

۱۳۶ - عدم تغییر طول عضله هنگام انقباض، معرف کدام انقباض به شمار می رود؟

1 - ایزو کینتیک

2 - درون گرا

3 - ایزومتریک

4 - برون گرا

۱۳۷ - تنظیم غلظت دی اکسید کربن و اکسیژن خون، عملکرد کدام عامل حسی در هنگام فعالیت ورزشی است؟

1 - گیرنده های فشاری

2 - اجسام سباتی و آئورتی

3 - گیرنده های مفصلی

4 - اندام های و تری گلزی

۱۳۸ - کمترین غلظت آنزیم های چرخه TCA، در کدام دسته تارهای عضلانی وابسته به واحدهای حرکتی دیده می شود؟

I - نوع

SO - 2

FOG - 3

FG - 4

۱۳۹ - در پدیده اکسیداسیون - احیا، کدام آنزیم، پیروات را به لاکتان تبدیل می کند؟

1 - لاکتان دهیدروژناز

2 - پیروات کیناز

3 - سوکسینات دهیدروژناز

4 - پیروات دهیدروژناز

140- کمترین مقدار VO_{2max} ، معمولاً در کدام فعالیت ورزشی حاصل می شود؟

1- دویدن

2- پله ورزی

3- کارسنجی دستی

4- کارسنجی پایی

141- انتظار می رود کدام عامل در EPOC مؤثر نباشد؟

1- اکسیژن رسانی مجدد خون سیاهرگی

2- افزایش دمای بدن

3- متابولیسم پروتئین و گلیکوزن عضله

4- کاهش هورمون های کاتکولامینی

142- یک برنامه فعالیت ورزشی استقامتی منظم، با کاهش تواتر قلبی استراحتی ارتباط دارد. این رابطه، از چه نوع تأثیری است؟

1- کرونوتروپیک مثبت

2- کرونوتروپیک منفی

3- یونوتروپیک مثبت

4- یونوتروپیک منفی

143- خروج مایعات از دیواره عروق، یکی از آثار حاد فعالیت ورزشی بر خون است. پیامد آن چیست؟

1- کاهش حجم پلاسما و خون

2- هیپرولمی

3- کاهش هماتوکریت

4- کاهش غلظت خون

144- PO_2 مساوی 40 و PO_2 مساوی 46، معرف فشار گازها در کدام ناحیه از بدن است؟

1- خون سرخرگی

2- هوای دمی

3- مایعات بافت

4- هوای حبابچه ای

145- محرك ویژه رهایش کورتیزول، کدام یک از عوامل زیر است؟

1- افزایش ACTH - فعالیت ورزشی شدید و طولانی مدت

2- کم فشاری خون - فعالیت ورزشی متوسط

3- افزایش FSH و LH - فعالیت ورزشی

4- آسیب دیدگی - افزایش قند خون

سنجهش و اندازه گیری در تربیت بدنی:

146- در مدل نظام دار ارزشیابی آمادگی ویژه مدارس، مراحل روال کار به ترتیب چگونه است؟

1- هدف، اندازه گیری، آموزش، پیش آزمون، ارزشیابی

2- هدف، پیش آزمون، آموزشی، اندازه گیری، ارزشیابی

3- هدف، آموزش، پیش آزمون، ارزشیابی، اندازه گیری

4- ارزشیابی، اندازه گیری، آموزش، پیش آزمون، هدف

147- نمره ای که بیشترین فراوانی را دارد و با داده های اسمی به کار برده می شود، چه نامیده می شود؟

1- دامنه

2- میانگین

3- میانه

4- نما

148- انحراف معیار نمره های آمادگی بدنی 7، 2، 7، 5، 6 و 2 چند می شود؟

1 -1

2/2 -2

4/6 -3

5 -4

149- اگر میانگین نمرات درس بسکتبال کلاس دوم دبیرستانی 87 و انحراف معیار 2/35 باشد، در این صورت

نمره T معادل برای نمره 90 چند می شود؟

36 -1

57 -2

63 -3

92/35 -4

150- اگر معلم ورزشی بخواهد قدرت ارتباط نمرات کلاس درس تربیت بدنی را با پیشرفت تحصیلی آنها

بسنجد، کدام عامل باید راهنمای کار وی باشد؟

1- نزدیک تر بودن ۲ به ۱

2- ضریب همبستگی منفی

3- زیادتر بودن عدد همبستگی

4- ضریب همبستگی مثبت

151- در آزمون‌هایی که به حداکثر تلاش نیاز دارد، با توجه به عامل سوختگی و کوفتگی، بهتر است آزمون

مجدد بعد از چند روز از آزمون اول انجام شود؟

1- 1

3- 2

5- 3

7- 4

152- در کلاس درس تربیت بدنی، معلم وقتی واریانس نمره واقعی به واریانس نمره مشاهده شده را ارزیابی می

کند، به کدام عامل توجه دارد؟

1- عینیت

2- روایی

3- پایایی

4- همسانی بیرونی

153- در مدارک اعتبار، اندازه‌ای که به روش منطقی تعیین می‌شود، معرف چیست؟

1- پایایی

2- سازه‌ای

3- ملاکی

4- محتوایی

154- در اجرای صحیح یک آزمون چندبخشی، کدام آزمون را بهتر است در آخر انجام داد؟

1- دوی استقامت

2- کشش بارفیکس

3- دوی زیگزاگ چابکی

4- دوی سرعت

155- پرتاب آزاد در بسکتبال، سرویس در بدمنیتون یا والیبال، از دسته کدام آزمون ها به شمار می روند؟

1- پرتابها

2- حرکت کل بدن

3- دقت

4- پاس با دیوار

156- کدام مورد، از نقاط قوت آزمون قدرت ایزومتریک به شمار می رود؟

1- آزمون فقط یک مفصل

2- نسبتاً کم هزینه

3- دشوار بودن پیدا کردن RM

4- عدم سنجش انقباض پویا

157- اعمال حداکثر نیرو در کوتاه ترین زمان ممکن، تعریف کدام توانایی است؟

1- نیروی عضلانی

2- توان عضلانی

3- استقامت مطلق ایزوتونیک

4- قدرت عضلانی

158 - در فرایند سنجش و اندازه گیری، سنجش کدام قابلیت ها، موضوع دشواری بر شمرده شده است؟

1- توان، تعادل، استقامت عضلانی

2- انعطاف پذیری، توان عضلانی، چابکی

3- ادراک حس حرکت، نیروی عضلانی، چابکی

4- انعطاف پذیری، تعادل، ادراک حس حرکت

159 - فردی با وزن 70 کیلوگرم روی دوچرخه کارسنج منارک با سرعت 50 دور در دقیقه، در برابر مقاومتی

معادل 3 کیلوگرم آزمون می شود. $\overline{O_2} V$ وی معادل تقریبا چند میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم در دقیقه است؟

15 - 1

22 - 2

30 - 3

60 - 4

160 - در معادله های سنجش درصد چربی بدن 3 بخشی در مردان، ضخامت چربی زیر پوست کدام نواحی بدن

استفاده می شود؟

1- سینه، شکم، ران

2- سه سر بازویی، ران، سینه

3- سه سر بازویی، فوق خاصره ای، ران

4- شکم، ران، فوق خاصره ای

مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی:

161- کدام ویژگی، «تیم باشگاهی» را از سایر انواع تیم‌ها کاملاً متمایز می‌کند؟

۱- بهره مندی از بازیکن غیرایرانی

۲- ثبت حقوقی تیم

۳- تشکیل توسط هیئت‌های ورزشی

۴- وجود امکانات تمرینی

162 - مسابقاتی که در آنها، بهترین ورزشکاران یا تیم‌های برتر ورزشی در سطوح مختلف شناسایی می‌شوند،

چه نام دارند؟

۱ - مسابقات انتخابی

۲ - مسابقات حذفی

۳ - مسابقات قهرمانی کشور

۴ - لیگ قهرمانی کشور

163 - صدور معرفی نامه تیم‌ها به کمیته‌های فنی و فوق برنامه، از جمله وظایف کدام کمیته تشکیلات

برگزاری مسابقات ورزشی است؟

۱ - افتتاحیه

۲ - حمایتی

۳ - پذیرش و اسکان

۴ - تدارکات و خدمات

۱۶۴ - اولین اقدام پس از کسب امتیاز برگزاری مسابقه، کدام است؟

۱ - تنظیم برنامه مسابقات

۲ - انتخاب عوامل فنی

۳ - ارتباط با تیم های شرکت کننده

۴ - انتصاب رئیس کمیته برگزاری

۱۶۵ - عبارت زیر، تعریف کدام واژه محسوب می شود؟

"هر گونه عملی که از سوی فرد یا افراد، بخلاف موازین اخلاقی و یا به منظور برهمنمودن نظم، توقف برنامه ها و مسابقات و علیه مقررات و ضوابط ورزشی صورت می گیرد."

۱ - جرم

۲ - تخلف

۳ - تبانی

۴ - اعتراض

۱۶۶ - انجام مراسم قرعه کشی، یکی از وظایف مهم کدام یک از اعضای کمیته برگزاری مسابقات است؟

۱ - سرپرست مسابقات

۲ - مسئول کمیته مربیان

۳ - مسئول فنی هر مسابقه

۴ - مسئول کمیته داوران

۱۶۷ - هنگام برگزاری مسابقات و ترسیم جداول، برای اینکه بازیکنان و تیم های قوی و در سطح عالی، در مراحل مقدماتی با هم به رقابت پردازند، کدام اقدام انجام می گیرد؟

۱ - سرگروه گذاری

۲ - قرعه کشی

۳ - برگزاری مسابقات به صورت دو دوره ای

۴ - استراحت دادن به بازیکنان و تیم های قوی در مرحله مقدماتی

۱۶۸ - تقویت ورزشی هیئت فوتبال استان تهران، متاثر از تقویم کدام نهاد است؟

۱ - کنفراسیون فوتبال آسیا

۲ - فدراسیون جهانی فوتبال

۳ - دفتر امور مشترک فدراسیون ها

۴ - فدراسیون فوتبال ایران

۱۶۹ - زمانی که با محدودیت زمانی بالایی روبه رو نیستیم و امکانات و فضاهای ورزشی کامل و کافی را در

اختیار داشته باشیم و تعداد تیم ها زیاد نباشد، یکی از بهترین و منصفانه ترین روش های برگزاری مسابقات

کدام است؟

۱ - جدول المپیکی

۲ - جدول دوره ای در دوره ای

۳ - جدول دوره ای در آسیایی

۴ - جدول یک حذفی در دوره ای

۱۷۰ - در مسابقات دو و میدانی، به نفر اول هر ماده، چند امتیاز تعلق می گیرد؟

7 - 1

6 - 2

5 - 3

3 - 4