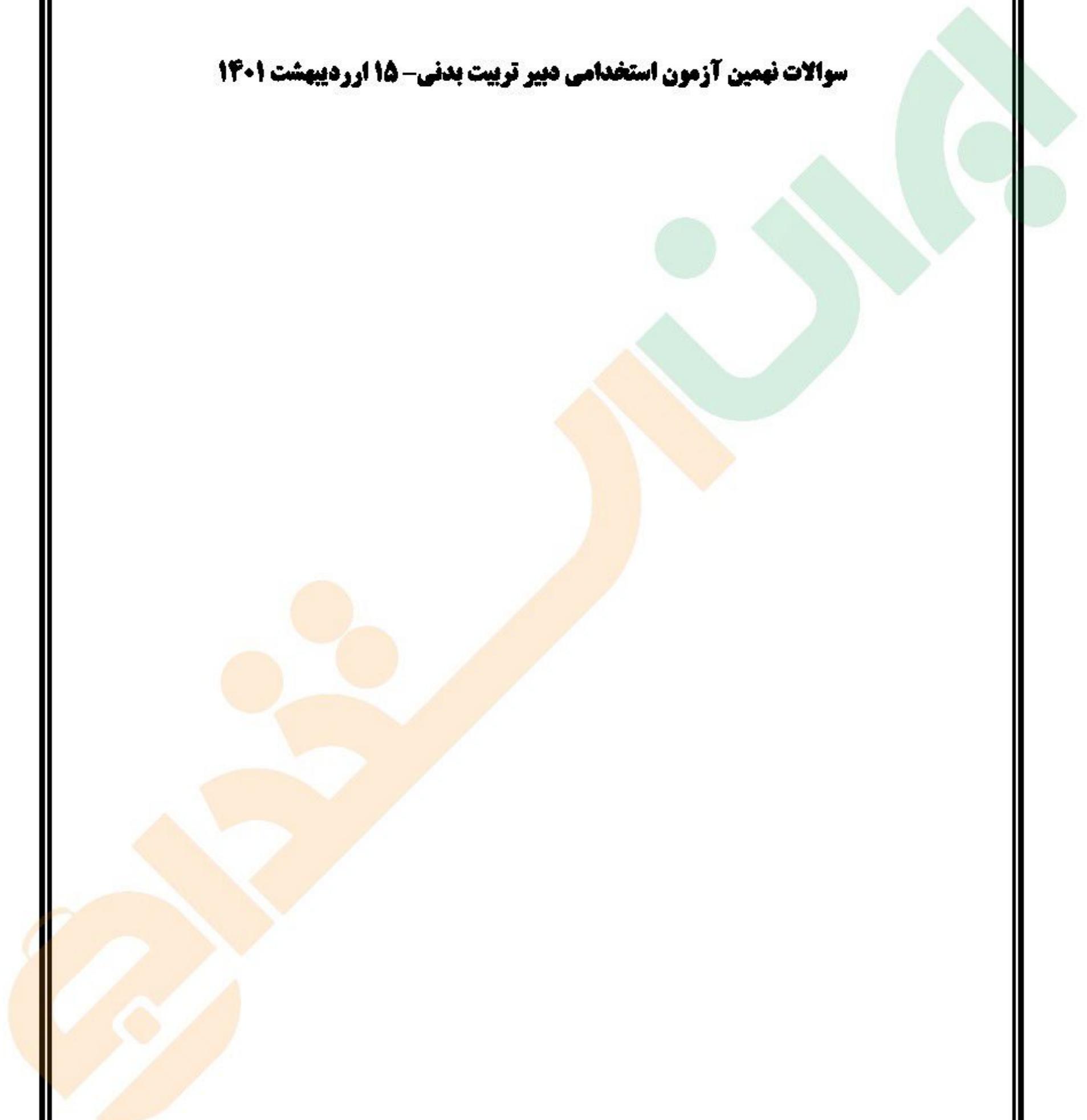


سوالات نهمین آزمون استعدادی دبیر توانیت بدنی - ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۱



## روش تدریس

۱. در کدام دوره سنی (بر حسب سال) می‌توان آموزش تربیت بدنی را از صورت بازی خارج و به آن جنبه جدی تر و نظام دار تری داد؟
- الف) ۳ تا ۶  
ب) ۹ تا ۱۲  
ج) ۱۸ تا ۲۰
۲. در راه برنامه ریزی موفق آموزش تربیت بدنی کدام مورد را باید در گام آخر انجام داد؟
- الف) برنامه ریزی فصلی تمرین  
ب) مشخص کردن اولویت ها  
ج) انتخاب روش های تدریس
۳. در روش تدریس مهارت های تکنیکی تیم بسکتبال دیپرستان کدام مهارت اصلی است که همه بازیکنان باید تحت پوشش آن قرار بگیرند؟
- الف) دریبل ضربه‌بری  
ب) گرفتن و شوت کردن  
ج) سه گام معکوس
۴. دیپر ورزش میخواهد تیم های ورزشی دوره اول دیپرستان را شناسایی کند. کدام عامل نباید در اولویت انتخاب ورزشکاران قرار بگیرد؟
- الف) بررسی مهارت ذهنی افراد منتخب  
ب) شناسایی سطح مهارت فعلی آنها  
ج) بررسی بلوغ جسمی افراد فعال
۵. در روش تدریس مهارت های اولیه ورزشی در مدارس کدام رویکرد باید در یادگیری ها استفاده شود؟
- الف) آموزش های جهت دار و نظارت بر اجرای آن  
ب) تعیین سرگروه و تمرین مهارت زیر نظر او  
ج) حل مسئله و کشف هدایت شونده
۶. معلمی در سال دوم دیپرستان نگران آسیب دیدن دانش آموزان است. بهتر است از کدام روش آموزشی حرکات ورزشی استفاده کند؟
- الف) رویکرد سنتی  
ب) روش کار گروهی نوبتی  
ج) روش یادگیری دو به دو

۷. معلم ورزش کلاس اول مدرسه‌ای میخواهد در ۵ جلسه آینده تدریس خود بازتاب‌های شرطی را در مبتدیان تقویت کند توصیه شما به او چیست؟

الف) افزایش شدت فعالیت‌ها

ب) افزایش تعداد محورک‌ها

د) انجام حرکات شتابدار

بستن چشمها و به حرکات فکر کردن

۸. دبیر ورزشی در آغاز تدریس در جلسه کلاس خود حرکات آموزش داده قبلی را برای دانش‌آموزان تکرار می‌کند وی به دنبال اجرای کدام مراحل از مراحل یادگیری است؟

الف) بازشناسی

ب) یادآوری

د) ادراک

ج) چایگزینی

۹. در کل کدام هدف باید در رأس هدفهای تربیت بدنی در دوره دانش‌آموزی باشد؟

الف) کمک به افزایش هوش و توانایی ذهنیتی در درازمدت

ب) افزایش مهارت‌ها و اطلاعات ورزشی و بازی و تفریح

ج) افزایش توانایی‌های رزمی در مقابله با دشمن

د) افزایش ظرفیت دانش‌آموزان در استفاده بهتر از زندگی

۱۰. در کدام دوره رشدی دانش‌آموزان دچار بی تناسبی در رشد طولی و عرضی و پدیدار شدن بعران‌های رشدی می‌شوند؟

الف) سرتاسر دوره بلوغ

ب) دومین دوره تغییر شکل استخوانی

ج) اولین دوره تغییر شکل بدن

د) دوره طفولیت

۱۱. معلمان ورزش در چه زمانهایی باید از نمایش در آموزش فعالیت‌های بدنی استفاده کنند؟

الف) زمانی که دانش‌آموز در حال کسب الگوی هماهنگی جدید است.

ب) در شرایطی که نتیجه بسیار مهمتر از نحوه اجرای حرکت است.

ج) زمانی که تکلیف جدید شامل تغییر پارامترها است.

د) در مواردی که دانش‌آموزان از تکلیف و نیازمندیهای آن آگاه هستند.

۱۲. معلمی قصد دارد از نشانه ها و دستورالعمل های کلامی در تدریس مهارت اولیه ورزشی خود بهره گیرد وی برای موثرer واقع شدن این رفتار چه باید بکند؟

الف) استفاده از آن در شروع کلاس

ب) استفاده از آن در پایان کلاس

ج) حالت بازخوردی دادن به آن در هر مرحله آموزش

د) کوتاه و مختصر کردن آنها

۱۳. برنامه ریزی معلم برای اینکه دانش آموزان در کلاس ورزش تلاش کنند تا به هدف یکسانی دست پیدا کنند چه نامیده می شود؟

الف) مهارت فراشناختی

ب) بازی مشارکتی

ج) مرحله پیش عملیاتی

### وشد و تکامل یادگیری

۱۴. در روند تکامل مهارت های حرکتی بنیادین، در کدام سطح، کنترل بیشتر و هماهنگی ریتمیک حرکات دیده می شود؟

الف) نظارتی

ب) مبتدی

ج) مقدماتی

۱۵. کدام واژه در رفتار حرکتی، از روان شناسی تکاملی سرچشمه می گیرد؟

الف) طرح تکامل رشدی

ب) تکامل حرکتی

ج) کنترل حرکتی

۱۶. در ترتیب تکاملی پرتاب از بالای سر، کدام حرکت در سطح ابتدایی انجام می شود؟

الف) نگه داشتن توپ در بالای سر

ب) انتقال مشخص وزن بدن به جلو

ج) کمی پایین افتادن شانه در پرتاب

د) عمود بودن تنه بر هدف

۱۷. تمرکز بر جنبه های زمانی و زمان بندی حرکات از ویژگی های کدام مرحله سطوح یادگیری است؟

الف) خودکاری

ب) ارتباطی

ج) شناختی

د) انشایی

۱۸. در ضربه زدن با دست، بدن در حالت عمود بر خط پرواز توب در رفتگی قرار می‌گیرد. در اجرای آن کدام حرکت صحیح است؟

ب) آغاز وضعیت تاب جلو

الف) انتقال وزن بدن به پای جلو

د) چرخیدن تنه به عقب

ج) قرار گرفتن پاهای در طرفین

۱۹. در پرتاپ نیزه کدام در مورد صحیح است؟

ب) سرعت عمل بالا، زیادتر از دقت است.

الف) سرعت و دقت به یک اندازه مهم هستند.

د) سرعت بسیار، مهم تراز دقت است.

ج) دقت، خیلی مهمتر از سرعت است.

۲۰. پریدن به بالا و فرود در حالتی که صورت در جهت مخالف است، نمونه‌ای از کدام حرکت است؟

ب) لی لی کردن

الف) تاب دادن

د) پیچشی

ج) چرخشی

۲۱. معلمی که می‌خواهد از انتقال یادگیری مثبت پهنه ببرد، از انجام کدام دو بازی میتواند، استفاده کند؟

ب) بدمنیتون - شنا

الف) تنیس - بدمنیتون

د) والیبال - دو میدانی

ج) بسکتبال - شنا

۲۲. دانش آموزانی که می‌خواهند در مسابقه طناب کشی بر تیم حریف خلبه کنند برو کدام حرکت باید تأکید کنند؟

ب) خارج کردن فشار پاشنه پا به زمین

الف) کم کردن فشار پاشنه پا به زمین

د) زیاد کردن سطح اتکای خود

ج) هل دادن بالاتنه به جلو

۲۳. استفاده از وقایع اعمال و رفتارها برای افزایش احتمال و وقوع پاسخ مشخص نشانه کدام نیروی موثر در یادگیری است؟

ب) آمادگی

الف) تقویت

د) تغییر

ج) انگیزش

۲۴. در حرکت صاف کردن مج دست پس از یک حرکت بازتابی کدام اقدام لازم است تا پرتاپ با نیروی زیاد تری انجام شود؟

ب) تا کردن کامل مج دست

الف) تا کردن کامل مج دست

د) فشار دادن به زاویه مخالف

ج) باز شدن بیش از حد مج دست

۲۵. احساس یادگیرنده در خصوص درستی حرکت اجرا شده در مقایسه با حرکت مورد نظر را چه میگویند؟

الف) آگاهی از نتیجه  
ب) آگاهی از عملکرد

ج) بازخورد همزمان بیرونی  
د) بازخورد پایانی درونی

۲۶. در کدام دوره سنی بر حسب سال کسب مهارت های حرکتی اختصاصی تحت تأثیر کسب مهارت های بنیادین و تکمیلی است؟

الف) ۱۶ تا ۱۷  
ب) ۷ تا ۱۰

ج) با عبور از ۵  
د) ۲ تا ۳

### فیزیولوژی ورزشی:

۲۷. در کدام روش ارزیابی ترکیب بدن با استفاده از هدایت الکتریکی وزن بدون چربی سنجیده می شود؟

الف) مادون قرمز موج کوتاه  
ب) حجم سنجی جابجاگی هوا

ج) چذب سنجی اشعه ایکس مضاعف  
د) مقاومت BIA

۲۸. در مقایسه کدام چاقی با خطر بیشتر گسترش دیابت پروفشاری خون و بیماری قلبی همراه است؟

الف) گلابی شکل  
ب) اندروئید

ج) زینوئید  
د) پایین تن

۲۹. در مراحل بالیدگی کودکان ورزشکار انتظار می روند فعال شدن غدد در هر دو جنس در مرحله چند مرحله رشدی تانر رخ دهد؟

الف) سوم  
ب) چهارم

ج) پنجم  
د) دوم

۳۰. کدام ویتامین محلول در چربی جزء سازنده ردپسین است و باید جزو رژیم غذایی ورزشکاران باشد؟

الف) بیوتین  
ب) فیلوکینون

ج) توکوفرول  
د) رتینول

۱۳. قیایز بین کار و توان هنگام فعالیت ورزشی مهم است کدام عامل معرف کار در ورزش کار محسوب می شود؟

الف) اعمال نیرو در مسافتی بر خلاف نیروی جاذبه

ب) کاربرد نیرو با توجه به واحد زمان

ج) تقسیم زمان فعالیت به شدت فعالیت

د) دویدن در زمان معین بدون نیروی جاذبه

۱۴. افزایش انقباض عضلانی و افزایش تعریق از اعمال کدام میانجی عصبی هنگام فعالیت ورزشی است؟

الف) نوراپی نفرین

ج) استیل کولین

GABA

۱۵. در دستگاه عصبی مرکزی کدام بخش مستول پردازش های عصبی بیشتر انقباض های عضله اسکلتی است؟

الف) بصل التخاع

ب) عقده های قاعده ای

ج) قشر حرکتی

۱۶. در واحد های حرکتی گوناگون نیروی انقباض عضله از کدام واحد به سوی کدام واحد باشد، به طور فزاینده زیاد میشود؟

الف) FG به FOG به SO

ب) SO به FOG به FG

ج) FG به SO به FOG

۱۷. کدام مورد صحیح است؟

الف) هنگام بی تمرینی، ظرفیت های سوخت و سازی میتوکندریابی عضله، بدون تغییر باقی می ماند.

ب) هیپروتروفی عضله، اغلب با افزایش اندازه و ظرفیت های عملکرد بارز همراه است.

ج) ظرفیت گلیکولیزی، در اثر بی تمرینی با سرعت زیادی از بین می رود.

د) تمرین ورزشی استقامتی دراز مدت، تعداد مویرگ ثابتی را به ازای هر مقدار سطح مقطع تار عضله به دنبال دارد.

۳۶. در یک فعالیت ورزشی سریع، ۱۲۵ لیتر  $O_2$  هزینه می شود. این فعالیت به طور متوسط چند کیلوکالری هزینه می کند؟

(الف) ۶۷۵  
(ب) ۶۲۵

(ج) ۵۰۰  
(د) ۱۲۵۰

۳۷. افزایش کدام عامل نشاء غیر مستقیم افزایش اسیدهای آمینه هنگام فعالیت ورزشی یکنواخت دراز مدت است؟

(الف) TCA  
(ب) NH

(ج) GTP  
(د)  $NH^{3+}$

۳۸. افزایش تواتر قلبی هنگام فعالیت ورزشی را چه می گویند؟

(الف) کرونوتروپی مثبت  
(ج) اینوتروپی منفی

(د) کرونوتروپی منفی  
(ب) اینوتروپی مثبت

۳۹. هنگام فعالیت ورزشی حجم هوای بالقی مانده در ریه ها، پس از یک بازدم عمیق چه تغییری می کند؟

(الف) افزایش  
(ب) اندکی کاهش

(ج) اندکی افزایش  
(د) کاهش

## سنجهش

۴۰. «آزمون شوت» و «آزمون پاس دادن» در بسکتبال از کدام دسته آزمون ها هستند؟

(الف) ترکیبی  
(ب) دقیقی

(ج) دیواری  
(د) سرعتی

۴۱. کدام از مون جزو آزمون های نظری در کلاس تربیت بدنی به شمار می رود؟

(الف) آزمون پرتتاب آزاد بسکتبال  
(ب) آزمون  $1600$  متر دویدن با زمان سنج

(ج) حرکات زمینی در ژیمناستیک  
(د) تعداد اجرا در یک دقیقه دراز نشست

۴۲. معلم ورزشی که در صدد استفاده از آزمون های حرکت کل بدن در بسکتبال است، از سنجش چه مهارتی بهره می گیرد؟

- الف) حرکت دفاعی پایه  
ب) دریبل کنترلی  
ج) پاس دادن  
د) شوت درجای سریع

۴۳. دبیر ورزشی که در سنجش پوش سارجنت، نموده پایانی را بر نمره ورودی تقسیم می کند، چه شاخصی را اندازه می گیرد؟

- الف) امتیاز نهایی  
ب) نمره عملکردی  
ج) ضریب پیشرفت  
د) ضریب اعتبار

۴۴. در کلاس درس تربیت بدنی، وقتی معلم در صدد ارزشگذاری کار دانش آموزان است، کدام نیاز و ظایف تکاملی را می سنجد؟

- الف) حرکتی  
ب) عاطفی  
ج) شناختی  
د) روانی

۴۵. کدام نمودار، به کمک معیارهای موکزی و پراکندگی، موقعیت مجموعه داده ها را به شکل بسیار گویا و مفید ارائه می دهد؟

- الف) دایره ای  
ب) چند ضلعی  
ج) ساقه وبرگ  
د) جعبه ای

۴۶. در سه کلاس دس والیبال، اگر ۱۱۰ و ۱۷۲ و ۱۷۲ به ترتیب ۶۰، ۳۰ و  $\bar{X}_i$  به ترتیب ۳۰۰۰، ۱۲۰۰ و ۶۰۰ باشد،  $X$  کدام است؟

- الف) ۱۸۰۰  
ب) ۱۰۰  
ج) ۴۸۰۰  
د) ۴۸

۴۷. اگر در مدرسه شنا و در شنای کرال و قورباغه، میانه و میانگین به ترتیب ۱۶ و ۱۵ باشد، نما چند می شود؟

- الف) ۱۸  
ب) ۳۰  
ج) ۴۸  
د) ۱۵۵

۴۸. در گروهی والیبالیست دانش آموز، میانگین قد ۱۷۵ سانتی متر، میانگین وزن ۵۰ کیلوگرم و انحراف معیار آن ۱۵ کیلوگرم است. در گدام شاخص، پراکندگی بیشتر است؟

الف) تغییرات وزن  
ب) قد به توان ۳ وزن

ج) وزن و قد، یکسان هستند

۴۹. در گدام مود، می توان انتظا داشت همبستگی بین دو متغیر در دانش آموزان شهری، مثبت باشد؟

الف) سن و حافظه کوتاه مدت  
ب) حجم ریه و توانایی پرش ارتفاع

ج) وزن دانش آموز و هوش او

۵۰. معلم ورزشی می خواهد پرش طول، پرش جفتی، پرش ارتفاع و پرش سه گان را در دانش آموزان مقطع دبیرستان بسنجد، وی باید از گدام روش آماری استفاده کند؟

الف) آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر

ج) تحلیل عاملی

۵۱. گدام ویژگی دانش آموز کلاس ششم مدرسه، در قالب آمادگی حرکتی سنجیده می شود؟

الف) توان چاها

ج) استقامت عضلات کمریند شانه ای

۵۲. خداکثرا کشش از بارفیکس و دراز نشست، در گدام دسته از استقامت عضلانی حرکتی قرار می گیرد؟

الف) بار سنگین و مدت طولانی

ج) بار سنگین مدت کوتاه

## هدیه پیت

۵۳. نخستین ظهور ساختار معاون تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش، به گدام دهه بر میگردد؟

الف) ۷۰  
ب) ۶۰

ج) ۵۰  
د) ۸۰

۴۵. برنامه ریزی، تعیین رشته ها و تدوین مقررات یک ورزش را در آموزش و پرورش، کدام بخش بر عهده دارد؟
- الف) داوران و مریبان در فدراسیون مربوطه  
ب) فدراسیون ورزشی مربوطه  
ج) انجمن ورزشی مربوط
۴۶. قبل از اجوابی برگزاری مسابقات ورزشی دانش آموزی، کدام اقدام باید در اولویت قرار گیرد؟
- الف) مکان مسابقه  
ب) تعیین ارتباط مسئولین  
ج) هماهنگی در اجرای عملیات
۴۷. در مقایسه، کدام ورزش دانش آموزی، در بیشترین مواد مسابقاتی برگزار می شود؟
- الف) هاکی  
ب) بسکتبال  
ج) شطرنج
۴۸. در حال حاضر، عده مسابقات ورزشی دانش آموزی، چگونه برگزار می شود؟
- الف) منطقه ای ملی  
ب) المپیادهای دانش آموزی  
ج) باشگاهی و انجمنی
۴۹. نظارت بر آماده سازی نیز اجرای رقابت ها، متوجه مدیر کدام بخش در مسابقات ورزشی دانش آموزی است؟
- الف) مسابقات ورزشی  
ب) منابع انسانی  
ج) برنامه ریزی کلی
۵۰. معمولاً، طراحی و برنامه ریزی مراسم افتتاح و اختتام المپیادهای ورزش دانش آموزی، متوجه کدام نهاد است؟
- الف) انجمن ملی ورزش دانش آموزی  
ب) فدراسیون ورزش دانش آموزی  
ج) شهر میزبان المپیاد
۵۱. کدام رشته های ورزشی در مسابقات دانش آموزی دختر، گسترده و فراگیر در کل کشور انجام می شود؟
- الف) دوومیدانی - شنا - کشتی - ژیمناستیک  
ب) شنا - سنگ نوردی - وزنه برداری - تنیس  
ج) تنیس روی میز - والیبال - بسکتبال - شنا

۶۱. تعداد نفرات اصلی تیم والیبال دانش آموزی حاضر در میدان مسابقات رسمی دانش آموزی چند نفر است؟

ب) ۴

د) ۸

الف) ۶

ج) ۲

۶۲. اگر معلمی بخواهد در کلاس درس ورزش، موفقیت زیاد ایوان را در یکی از دوره بازی های المپیک یادآوری کند، باید به کدام دوره استناد کند؟

ب) لندن - ۲۰۱۲

الف) سیدنی - ۲۰۰۰

د) ریو - ۲۰۱۶

ج) توکیو - ۲۰۲۰

۶۳. در مسابقات وزنه برداری دانش آموزی، مسئول مسابقات، فردی را که در چهار دوره بازی های المپیک شرکت داشته، ستایش می کند. این فرد کیست؟

ب) کوروش باقری

الف) حسین توکلی

د) محمد نصیری

ج) مسعود برومند

۶۴. در کدام دهه بعد از انقلاب اسلامی ایران، برگزاری مسابقات بازی های دبستانی در مدارس، از نو و به شکل مرکزی رونق گرفت؟

ب) ۷۰

الف) ۸۰

د) ۹۰

ج) ۶۰

۶۵. کدام دوره بازی های آسیایی، در تهران برگزار شده است؟

ب) سوم - ۱۳۴۸

الف) هفتم - ۱۳۵۳

د) دوازدهم - ۱۳۶۲

ج) دوم - ۱۳۳۶