



بخشی از محصول:

اصل دفترچه سوالات آزمون استخدامی مشاغل کیفیت بخشی (حیطه شغلی مربی تربیت بدنی و سلامت)



سرویس خصوصی خدمات عام المنفعه اخبار شغل و استخدام

Www.IranEstekhdam.Ir

کاربران گرامی لطفا توجه فرمایید: همان طور که در توضیحات پیش از خرید محصول ذکر شده است این بسته حاوی بخشی از اصل سوالات استخدامی شغل مربی تربیت بدنی و سلامت مشاغل کیفیت بخشی می باشد.

اخطار مهم

این فایل بخشی از محصول اصل سوالات استخدامی شغل مربی تربیت بدنی و سلامت مشاغل کیفیت بخشی می باشد که به صورت رایگان و برای آشنایی شما عزیزان از کیفیت و محتوای فایل معرفی شده ارائه شده است. هرگونه سوء استفاده از این فایل همانند استفاده از محتوا در تهیه کتب و یا قرار دادن تمام یا بخشی از آن در وب سایت های دیگر، چه برای فروش و چه به صورت رایگان شرعاً حرام و قانوناً خلاف مقررات و قوانین کشورمان می باشد. با توجه به هزینه های صرف شده و تلاش صورت گرفته برای تهیه این بسته، در صورت مشاهده یا گزارش هرگونه کپی برداری از آن؛ بدون هیچ گونه تماس قبلی و هشدار اقدام به پیگیری حقوقی خواهیم نمود.

Www.IranEstekhdam.Ir

کاربران گرامی لطفا دقت فرمایید، این فایل بخشی از محصول اصل سوالات استخدامی شغل مربی تربیت بدنی و سلامت مشاغل کیفیت بخشی می باشد که به صورت رایگان جهت آشنایی و اطمینان شما کاربران گرامی از کیفیت محتوای این محصول ارائه گردیده است. شما میتوانید در صورت تمایل برای خرید و دانلود کامل اصل سوالات استخدامی شغل مربی تربیت بدنی و سلامت مشاغل کیفیت بخشی، روی لینک زیر کلیک فرمایید.

لینک دانلود و خرید بسته کامل

بخشی از اصل سوالات عمومی آزمون استخدامی
مشاغل کیفیت بخشی
(حیطه شغلی مربی تربیت بدنی و سلامت)

بخش اول:

معارف و اندیشه‌های اسلامی و انقلابی

۱- امام خمینی (ره) در پیام سالگرد کشتار زائرین خانه خدا در سال ۶۶ هدف از این توطئه را می‌دانستند. (www.iranestekhdam.ir)

(۱) تضعیف روحیه شیعیان

(۲) گرفتن زهر چشمی از ملت ایران در شرایط سخت جنگ تحمیلی

(۳) حفظ سیاست‌های استکبار و جلوگیری از نفوذ اسلام ناب محمدی

(۴) ایجاد تفرقه بین شیعه و سنی

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

کشتار زائران خانه خدا توطئه‌ای برای حفظ سیاست‌های استکبار و جلوگیری از نفوذ اسلام ناب محمدی است و کارنامه سیاه و ننگین حاکمان بی‌درد کشورهای اسلامی حکایت از افزودن درد و مصیبت بر پیکر نیمه جان اسلام و مسلمین دارد.

۲- امام خمینی (ره) فرمودند: «آنها که تصور می‌کنند مبارزه در راه استقلال آزادی مستضعفان و محرومان جهان با و منافات ندارد با الفبای مبارزه بیگانه‌اند.»

(www.iranestekhdam.ir)

(۱) گوشه مسجد نشستن - دعا کردن

(۲) سرمایه داری - راحت طلبی

(۳) دنیا خواهی - گوشه مسجد نشستن

(۴) راحت طلبی - انانیت (خودخواهی)

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۲

ملت عزیز ما که مبارزان حقیقی و راستین ارزش‌های اسلامی هستند به خوبی دریافته‌اند که مبارزه با رفاه طلبی سازگار نیست و آنها که تصور می‌کنند مبارزه در راه استقلال و آزادی مستضعفین و محرومان جهان با سرمایه‌داری و رفاه طلبی منافات ندارد، با الفبای مبارزه بیگانه‌اند.

۳- برای بهره‌مند شدن از سعادت همه‌جانبه و کامل، آدمی به کدام یک از موارد زیر احتیاج ندارد؟

(www.iranestekhdam.ir)

(۱) در مسیر سعادت مانع و مزاحمی نداشته باشد.

(۲) بر دشمنان راه و هدفش پیروز گردد.

(۳) تلاش خود را ثمربخش بداند.

(۴) هدف و سرمنزل سعادت را بشناسد و راه آن را بداند.

پاسخ کارشناس ایران استخدا: گزینه ۴

برای بهره‌مند شدن از سعادت همه‌جانبه و کامل، انسان به چه چیزهایی محتاج است؟ یک، محتاج است به اینکه هدف و سرمنزل سعادت را بشناسد. بداند به کجا می‌خواهد برسد، بداند برای چه هدفی می‌خواهد تلاش بکند، نقطه اتمام و پایان راه را از آغاز ببیند و راه آن را بداند.



بخش دوم:

تاریخ و فرهنگ تمدن

۱- شهید آوینی با ذکر چه چالشی ثابت می‌کند که غایت نظام آموزشی ما با غرب متفاوت است؟

(www.iranestekhdam.ir)

(۲) مفهوم توسعه اقتصادی

(۱) مهارت‌های زندگی

(۴) اعتقاد به معاد

(۳) مکارم اخلاقی

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

تعلیم و تربیت از کلماتی هستند که در متون قدیمی ما با مبنای قرآنی و روایی مورد استفاده قرار گرفته‌اند و آموزش و پرورش ترجمه‌ای فارسی از همین دو کلمه است. تعلیم و تربیت در متون قدیمی ما که دارای مبنایی قرآنی و روایی است غایتی تکاملی و کاملاً اخلاقی دارد و مقصود از آن تتمیم مکارم اخلاق یعنی تخلق به اخلاق الله و اتصاف به صفات الله است.

۲- ادامه نبوت به صورت امامت به چه منظوری بوده است؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۱) تدوین و تبیین مکاتب

(۲) ادامه دادن راه نبوت و تأمین خواسته‌ها و هدف‌های نبی

(۳) ایجاد انقلاب سیاسی اقتصادی و نظامی در جامعه

(۴) موارد ۱ و ۲

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۴

ادامه‌ی نبوت به صورت امامت به دو منظور است: یکی تدوین و تبیین مکتب و دیگری ادامه‌ی راه نبوت و تأمین

۳- در صدر اسلام شعوبه‌ها چه کسانی بودند؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۲) قبائل بادیه‌نشین جزیره العرب

(۱) اعراب متعصب به قوم و نژاد خود

(۴) اهالی قریه شعوبیه اطراف مدینه

(۳) مخالفین تعصب‌های قومی و نژادی عرب

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

بعدها که در اثر تسلط امویان و سیاست ضد اسلامی آنها، عده‌ای از اعراب عنصر عربیت را پیش کشیدند و آتش تعصبات قومی و نژادی را برافروختند، سایر اقوام مسلمانان بالخصوص بعضی از ایرانیان به مبارزه با آنها برخاستند

و خود را "اهل تسویه" یعنی طرفدار مساوات می‌نامند و به مناسبت کلمه "شعوبا" که در آیه «یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبائل لتعارفوا ان اکرمکم عند الله اتقاکم ان الله علیم خبیر» آمده است، خود را "شعوبی" می‌خواندند.

خواسته‌ها و هدف‌های نبی.



بخش سوم:

دانش سیاسی، اجتماعی و حقوق اساسی

۲- همه قوانین و مقررات و برنامه ریزی‌های مربوط به، باید در جهت آسان کردن باشد.

(www.iranestekhdam.ir)

(۱) تحصیل (۲) تشکیل خانواده

(۳) دفاع از کشور (۴) آزادی

پاسخ کارشناس ایران استخدام: گزینه ۲

اصل ۱۰ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران: از آنجا که خانواده واحد بنیادی جامعه اسلامی است، همه قوانین و مقررات و برنامه‌ریزی‌های مربوط باید در جهت آسان کردن تشکیل خانواده، پاسداری از قداست آن و استواری روابط خانوادگی بر پایه حقوق و اخلاق اسلامی باشد.

۱۰- آرمان بزرگ انقلاب اسلامی چیست؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۱) ایجاد تمدن نوین اسلامی (۲) آمادگی برای طلوع خورشید و ولایت هاشمی

(۳) کاهش فاصله طبقاتی (۴) موارد ۱ و ۲

پاسخ کارشناس ایران استخدام: گزینه ۴

عزیزان! نادانسته‌ها را جز با تجربه‌ی خود یا گوش سپردن به تجربه‌ی دیگران نمی‌توان دانست. بسیاری از آنچه را ما دیده و آزموده‌ایم، نسل شما هنوز نیازموده و ندیده است. ما دیده‌ایم و شما خواهید دید. دهه‌های آینده دهه‌های شما است و شما باید کارآزموده و پرانگیزه از انقلاب خود حراست کنید و آن را هرچه بیشتر به آرمان بزرگش که ایجاد تمدن نوین اسلامی و آمادگی برای طلوع خورشید ولایت عظمی (ارواح‌نفاذ) است، نزدیک کنید.

۱۹- حاج قاسم سلیمانی، علمای عظیم‌الشان در جامعه را موجب چه چیزی می‌دانند؟

(www.iranestekhdam.ir)

(۱) پیدا کردن مسیر درست زندگی (۲) اتصال به ولایت فقیه

(۳) روشنایی جامعه و زدودن تاریکی‌ها (۴) گسترش عدالت اجتماعی

پاسخ کارشناس ایران استخدام: گزینه ۳

سخنی کوتاه از یک سرباز ۴۰ ساله در میدان به علمای عظیم‌الشأن و مراجع گرانقدر که موجب روشنایی جامعه و سبب زدودن تاریکی‌ها هستند، خصوصا مراجع تقلید. سربازتان از یک برج دیده‌بانی، دید که اگر این نظام آسیب ببیند، دین و آنچه از ارزش‌های آن که شما در حوزه‌ها استخوان خرد کرده‌اید و زحمت کشیده‌اید، از بین می‌رود.



بخش چهارم:

توانایی‌های عمومی و ذهنی

۱- قیمت ۵ دفتر، ۳ مداد و ۲ پاک‌کن روی هم ۵۷۰ هزار تومان شده است، اگر قیمت مداد یک‌سوم قیمت دفتر و قیمت مداد پاک‌کن نصف قیمت مداد باشد، قیمت هر دفتر چقدر است؟

(www.iranestekhdam.ir)

(۲) ۱۲۰ هزار تومان

(۱) ۸۰ هزار تومان

(۴) ۶۰ هزار تومان

(۳) ۹۰ هزار تومان

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

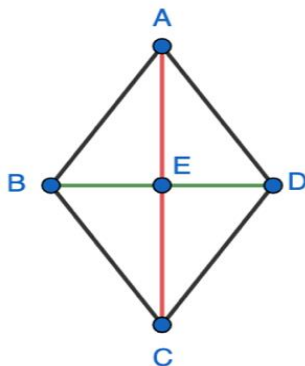
$$2p + 3m + 5d = 570$$

$$m = \frac{1}{3}d \text{ و } p = \frac{1}{2}m \rightarrow p = \frac{1}{6}d$$

$$2p + 3m + 5d = 570 \rightarrow 2\left(\frac{d}{6}\right) + 3\left(\frac{d}{3}\right) + 5d = \frac{19d}{3} = 570 \rightarrow d = 90$$

۲- طول ضلع یک لوزی ۱۰ و نسبت قطرهای آن ۴ به ۳ است مساحت لوزی چند است؟

(www.iranestekhdam.ir)



(۲) ۷۶

(۱) ۴۸

(۴) ۹۶

(۳) ۸۴

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۴

$$\frac{\text{قطر بزرگ} \times \text{قطر کوچک}}{2} = \text{مساحت لوزی برابر است با}$$

برای به دست آوردن طول قطرهای لوزی از خواص مثلث قائم‌الزاویه استفاده می‌کنیم:

$$ED^2 + EA^2 = 10^2 \rightarrow \left(\frac{3}{2}x\right)^2 + \left(\frac{4}{2}x\right)^2 = 100 \rightarrow x = 4$$

$$S = \frac{12 \times 16}{2} = 96 \text{ حال مساحت لوزی را داریم:}$$

۳- یک شرکت تولیدکننده لوازم التحریر، یک نوع دفترچه درجه دو را که قیمتی معادل ۴۰۰۰ واحد دارد، با دفترچه درجه یک که قیمتی معادل ۵۰۰۰ واحد دارد، به صورت مخلوط به فروش می‌رساند. اگر قیمت بسته مخلوط ۴۶۰۰ واحد باشد، در یک کارتن ۴۰ عددی از این دفترچه‌ها چند عدد دفترچه درجه یک وجود دارد؟ (www.iranestekhdam.ir)

۱۸ (۲)

۲۲ (۱)

۲۴ (۴)

۱۶ (۳)

پاسخ کارشناس ایران استخدام: گزینه ۴

$$\frac{x(5000) + (40 - x)(4000)}{40} = 4600 \rightarrow x = 24$$

**بخشی از اصل سوالات اختصاصی آزمون استخدامی
مشاغل کیفیت بخشی
(حیطه شغلی مربی تربیت بدنی و سلامت)**

بخش اول:

تعلیم و تربیت اسلامی

۲- با توجه به قاعده‌ی نفی سبیل، نظام تربیتی ناوابسته زمینه‌ساز خواهد شد.

(www.iranestekhdam.ir)

(۱) تکوین و تعالی همه ساحتی هویت متربی

(۲) رشد منظومه‌ای متربی

(۳) رشد عقلایی متربیان و رویکرد تعامل محور مربیان

(۴) پویایی و اصالت تحولات اجتماعی

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۴

با توجه به قاعده‌ی نفی سبیل، تجارب قرون اخیر نشان داده است که یکی از مجاری مهم برای نفوذ استعمار گران، نظام تربیتی جوامع است. زیرا نظام تربیتی ناوابسته زمینه ساز پویایی و اصالت تحولات اجتماعی خواهد بود و برعکس وابستگی در نظام تربیتی به وابستگی سیاسی، اجتماعی و فرهنگی عمیق می‌انجامد.

۱۰- عادات انفعالی به عاداتی گفته می‌شود که (www.iranestekhdam.ir)

(۱) در انسان ایجاد انس می‌کند و انسان اسیر آن می‌شود.

(۲) از طریق اراده و اختیار انسان ایجاد می‌گردد.

(۳) در واکنش به عادات‌های فعلی ایجاد می‌شود.

(۴) ناحیه گرایش‌های غریزی و طبیعی تحت تکثیر عامل داخلی ایجاد می‌شود.

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۱

در عادات انفعالی است که ایجاد انس می‌شود و انسان اسیر آن می‌گردد. عادات انفعالی عاداتی است که انسان تحت تأثیر یک عامل خارجی، عملی را انجام می‌دهد.

۱۵- کدام مورد در خصوص فساد فرعونیان با نگاه قرآنی منطبق است؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۱) فساد یک امر نسبی و قراردادی است.

(۲) فساد افراد را به جان یکدیگر شناختی است.

۳) فساد بی خطرهای را جذب و بقیه را تحقیر نمودن است.

۴) موارد ۲ و ۳ صحیح است.

پاسخ کارشناس ایران استخدام: گزینه ۴

قرآن چون می خواهد انسان را از ظلمت به نور بکشد، بر این تفسیرها خط بطلان می کشد و نمی گوید او مفسد بود یا از نظر من او مفسد بود یا در این زمان فساد این بود، بلکه می گوید فساد ملاک دارد، قابل سنجش است و این چنین عملی مطلقا فساد است. این روش که افراد را به جان هم بیندازید و افراد جذب شدنی را جذب کنید و بقیه را له کنید، برخورد مفسد است.



بخش دوم:

اسناد و قوانین بالادستی آموزش و پرورش

۱۸- کدام گزینه به تغییرات هماهنگ و منظمی که باید تمامی مؤلفه‌ها و عناصر و فرایندها و روابط درون و بیرون مدرسه را در برگیرند تا مدرسه از وضع موجود به وضع مطلوب برسد، اشاره دارد؟

(www.iranestekhdam.ir)

- (۱) برنامه محوری
(۲) چرخش‌های تحول آفرین
(۳) مشارکت
(۴) هدف مدرسه

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۲

چرخش‌های تحول آفرین در مدرسه:

چرخش‌ها، تغییرات هماهنگ و منظمی هستند که باید تمامی مؤلفه‌ها و عناصر و فرایندها و روابط درون و بیرون مدرسه را در برگیرند تا مدرسه از وضع موجود به وضع مطلوب برسد.

۳- کدام گزینه به بهسازی و اعلاای منابع آموزش و پرورش به عنوان محور تحول در نظام تعلیم و تربیت اشاره ندارد؟ (www.iranestekhdam.ir)

- (۱) ارتقاء کیفیت تربیت معلم
(۲) ارتقاء منزلت اجتماعی معلمان
(۳) استقرار نظام ارزیابی و سنجش صلاحیت‌های معلمان
(۴) روزآمد ساختن محتوای تعلیم و تربیت

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۴

بهسازی و اعتلاای منابع آموزش و پرورش به عنوان محور تحول در نظام تعلیم و تربیت کشور و بهبود مدیریت منابع انسانی با تأکید بر:

- ارتقاء کیفیت نظام تربیت معلم و افزایش مستمر شایستگی‌ها و توانمندی‌های علمی، حرفه‌ای و تربیتی فرهنگیان و روزآمد ساختن برنامه‌های درسی مراکز و دانشگاه‌های تربیت معلم و شیوه‌های یاددهی و یادگیری برای پرورش معلمان با انگیزه، کارآمد، متدین، خلاق و اثربخش.

- بازنگری در شیوه‌های جذب، تربیت، نگهداشت و بکارگیری بهینه نیروی انسانی موردنیاز آموزش و پرورش و بسترسازی برای جذب معلمان کارآمد و دارای شایستگی‌های لازم آموزشی، تربیتی و اخلاقی بعد از گذراندن دوره مهارتی

- اعتلای منزلت اجتماعی معلمان و افزایش انگیزه آنان برای خدمت مطلوب با اقدامات فرهنگی و تبلیغی و خدمات و امکانات رفاهی و رفع مشکلات مادی و معیشتی فرهنگیان.

- توسعه مهارت حرفه‌ای و توانمندی‌های علمی و تربیتی معلمان با ارتقاء کیفی آموزش‌های ضمن خدمت و برنامه‌ریزی برای روزآمد کردن اطلاعات تخصصی و تحصیلات تکمیلی معلمان متناسب با نیاز آموزش و پرورش.

- استقرار نظام ارزیابی و سنجش صلاحیت‌های عمومی، تخصصی و حرفه‌ای معلمان مبتنی بر شاخص‌های آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و تربیتی برای ارتقاء.

- توسعه مشارکت معلمان در فرآیند بهسازی برنامه‌های آموزشی، پژوهشی، تربیتی و فرهنگی.

- استقرار نظام پرداخت‌ها براساس تخصص، شایستگی‌ها و عملکرد رقابتی مبتنی بر نظام رتبه‌بندی حرفه‌ای معلمان
گزینه ۴ از موارد مربوط به ایجاد تحول در نظام برنامه‌ریزی آموزشی و درسی می‌باشد.

۹- عدالت در ابعاد کمی همگانی و الزامی و عدالت با رعایت تفاوت‌های فردی، جنسیتی، فرهنگی و جغرافیایی گزاره‌های ارزشی بیانیه ارزش‌های سند تحول بنیادین آموزش و پرورش است. (www.iranestekhdam.ir)

(۲) تربیتی - اجتماعی

(۱) اجتماعی - تربیتی

(۴) کیفی - تربیتی

(۳) تربیتی - کیفی

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

عدالت تربیتی، در ابعاد کمی همگانی و الزامی و عدالت کیفی، با رعایت تفاوت‌های فردی، جنسیتی، فرهنگی و جغرافیایی گزاره‌های ارزشی بیانیه ارزش‌های سند تحول بنیادین آموزش و پرورش است.

بخش سوم:

راهنما و فنون تربیت

۱۴- کدام گزینه از آثار و برکت اردوهای جهادی برای شرکت کنندگان در این حرکتها است؟

(www.iranestekhdam.ir)

(۱) بهره‌مندی از فضای معنوی کم‌نظیر این سفرها

(۲) تقویت امید به زندگی

(۳) شناخت بیشتر مشکلات و معضلات جامعه

(۴) دلگرمی به کار و ایجاد انگیزه برای خدمت به مردم

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۱

از آثار و برکت اردوهای جهادی برای شرکت کنندگان، بهره‌مندی از فضای معنوی کم‌نظیر این سفرها است.

تقویت امید به زندگی، مربوط به آثار و برکات اردوهای جهادی برای منطقه و اهالی آن است.

شناخت بیشتر مشکلات و معضلات جامعه و دلگرمی به کار و ایجاد انگیزه برای خدمت به مردم مربوط به آثار و برکات اردوهای جهادی برای مسئولان و مدیران کشور می‌باشد.

۱- اولین مرحله از مراحل خودسازی کدام است؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۱) تزکیه - پاکسازی (۲) کشف نقاط ضعف و تسلط بر آنها

(۳) خودشناسی (توجه به خود) (۴) کشف استعدادها و نقاط قوت و تقویت آنها

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

مراحل خود سازی:

۱- خودشناسی (توجه به خود)

۲- خودسوزی (پاکسازی - تزکیه)

۳- کشف نقاط ضعف و تسلط بر آنها

۴- کشف استعدادها و نقاط قوت و تقویت آنها

۲۰- جامع ترین، عینی ترین و انقلابی ترین الگوی روش و منش موجود برای هدایت جامعه در انقلاب اسلامی کدام است؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۱) رشد علمی کشور

(۲) دفاع مقدس

(۳) توان تسلیحاتی بالا

(۴) وجود نخبگان

پاسخ کارشناس ایران استکدام: **گزینه ۲**

دفاع مقدس، عینی ترین، انقلابی ترین و جامع ترین الگوی هدایت و مدیریت (روش و منش) عرصه های مختلف اداره کشور.

ایران استکدام

**اصل سوالات تخصصی آزمون استخدامی مشاغل کیفیت بخشی
(حیطه شغلی مربی تربیت بدنی و سلامت)**

بخش اول:

دانش تربیت بدنی

۱- در دوره تحصیلی ابتدایی دو بخش اساسی مهارت‌ها در تربیت‌بدنی حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال‌های و حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند، ولی آمادگی جسمانی به‌عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش‌آموز در جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت. (www.iranestekhdam.ir)

- (۱) سوم و چهارم - پایه اول تا سوم
(۲) چهارم و پنجم - پیش از دبستان
(۳) چهارم و پنجم - تمامی پایه‌ها
(۴) پنجم و ششم - تمامی پایه‌ها

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

در دوره تحصیلی ابتدایی دو بخش اساسی مهارت‌ها در تربیت‌بدنی حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال‌های چهارم و پنجم حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند، ولی آمادگی جسمانی به‌عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش‌آموز در تمامی پایه‌ها جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت.

۲- آزمون‌های تی (T) - ۴۵متر - دوی ۹*۴متر - آزمون ۵۴۰متر - آزمون سارجنت - سیت اندریچ - دراز و نشست، به ترتیب کدام قابلیت‌های آمادگی جسمانی را اندازه‌گیری می‌کنند؟

(www.iranestekhdam.ir)

- (۱) چابکی - سرعت - چابکی - استقامت قلبی تنفسی - توان - انعطاف‌پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
(۲) چابکی - چابکی - چابکی - استقامت عضلانی - توان - انعطاف‌پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
(۳) سرعت - سرعت - چابکی - استقامت قلبی تنفسی - توان - انعطاف‌پذیری - قدرت و استقامت عضلانی
(۴) سرعت - سرعت - چابکی - استقامت عضلانی - توان - انعطاف‌پذیری - قدرت و استقامت عضلانی

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۱

- آزمون تی : چابکی
آزمون ۹*۴متر: چابکی
آزمون ۵۴۰متر: استقامت قلبی تنفسی
آزمون سارجنت: توان
آزمون سیت اندریچ: انعطاف‌پذیری
دراز و نشست: قدرت و استقامت عضلانی

۳- اگر قرار باشد برای یک دانش آموز ۱۷ ساله برنامه هوازی برای حفظ و ارتقاء استقامت قلبی - تنفسی طراحی کنیم. بر اساس مؤلفه شدت تمرین (۷۰ تا ۸۵ درصد) دامنه ضربان قلب بیشینه تقریباً چقدر باید باشد؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۲) ۱۵۲ تا ۱۳۲

(۱) ۱۴۲ تا ۱۷۲

(۴) ۱۷۲ تا ۱۵۲

(۳) ۱۸۲ تا ۱۵۲

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۱

حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با حاصل کم کردن سن فرد از عدد ۲۲۰.

حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با: $220 - 17 = 203$

۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با: $203 \times 70\% = 142$

۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با: $203 \times 85\% = 172$

۴- خون از دهلیز چپ از طریق دریچه وارد بطن چپ و از دریچه از بطن چپ خارج می شود. (www.iranestekhdam.ir)

(۲) سه لتی - ششی

(۱) سه لتی - آئورت

(۴) دو لتی - آئورت

(۳) دو لتی - ششی

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۴

خون از ریه به دهلیز چپ برمی گردد، از دریچه میترال (دو لتی) می گذرد و وارد بطن چپ می شود، سپس از دریچه آئورتی می گذرد و از طریق آئورت رهسپار قسمت های مختلف بدن می شود.

بخش دوم:

دانش بهداشت و سلامت

۱- شرکت در سوخت و ساز فسفر وظیفه کدام ویتامین است؟ (www.iranestekhdam.ir)

- (۱) ویتامین A
(۲) ویتامین D
(۳) ویتامین B
(۴) ویتامین C

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۲

نقش ویتامین D در بدن:

- ۱- تنظیم غلظت کلسیم خون
۲- شرکت در سوخت و ساز فسفر

۲- زباله‌های الکترونیکی مانند رایانه‌ها و لوح‌های فشرده جزء کدام دسته از زباله‌های زیر محسوب می‌شوند؟ (www.iranestekhdam.ir)

- (۱) خانگی و شهری
(۲) صنعتی و ساختمانی
(۳) بیمارستانی
(۴) خطرناک

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۴

زباله‌های خطرناک، زباله‌هایی هستند که تأثیرات شیمیایی و خوردگی، آتش‌زایی و انفجاری، پرتوزایی و سمی دارند؛ مانند باتری، روغن ترمز، حشره‌کش، رنگ‌های روغنی، ضدیخ، لامپ‌های کم‌مصرف و فلورسنت، زباله‌های الکترونیکی مانند رایانه‌ها و تجهیزات جانبی آنها، لوح‌های فشرده، گوشی‌های تلفن همراه هوشمند و همچنین زباله‌های هسته‌ای یا اتمی.

۳- سکته قلبی و یا مغزی چگونه رخ می‌دهد؟ (www.iranestekhdam.ir)

- (۱) تجمع چربی و کلسترول در رگ‌ها باعث ایجاد پلاکت و پارگی در مویرگ‌ها و تجمع لخته‌های خون شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب میشود و سکته رخ می‌دهد.
(۲) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیوار داخلی سرخ رگ‌ها تنگ شده و خون کافی به عضله قلب نمی‌رسند و آنزین بری با سکته رخ می‌دهد.

۳) تجمع چربی و کلسترول در رگ‌ها باعث ایجاد پلاک و پارگی در شریان کرونر و تجمع پلاک‌های خونی می‌شوند. در نتیجه خون لخته ایجاد شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب می‌شود و سکتة رخ می‌دهد.

۴) به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر دیوار داخلی سرخرگ‌ها گشاد شده و خون با فشار زیاد به عضله قلب میرسد و انزین صدری یا سکتة رخ می‌دهد.

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۳

با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده‌ای مومی شکل به نام پلاک می‌دهند. گاهی سطح پلاک‌های چربی در جدار شریان کرونر ترک می‌خورد و دچار پارگی می‌شود، این پدیده باعث تجمع پلاک‌ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، می‌شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می‌شود که جریان خون را مسدود می‌کند. با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود. به این وضعیت سکتة قلبی و یا سکتة مغزی می‌گویند.

۴- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چه میزان می‌باشد؟ (www.iranestekhdam.ir)

(۱) ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم

(۲) ۲ تا ۳ کیلوگرم

(۳) ۱ تا ۲ کیلوگرم

(۴) ۷۰۰ تا ۹۰۰ گرم

پاسخ کارشناس ایران استکدام: گزینه ۲

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.

کاربران گرامی لطفا دقت فرمایید، این فایل بخشی از محصول اصل سوالات استخدامی شغل مربی امور تربیتی و سبک زندگی مشاغل کیفیت بخشی می باشد که به صورت رایگان جهت آشنایی و اطمینان شما کاربران گرامی از کیفیت محتوای این محصول ارائه گردیده است. شما میتوانید در صورت تمایل برای خرید و دانلود کامل اصل سوالات استخدامی شغل مربی تربیت بدنی و سلامت مشاغل کیفیت بخشی، روی لینک زیر کلیک فرمایید.

لینک دانلود و خرید بسته کامل



ایران استخدام

سرویس خصوصی خدمات عام المنفعه اخبار شغل و استخدام

Www.IranEstekhdam.Ir

کاربران گرامی لطفا توجه فرمایید: همان طور که در توضیحات پیش از خرید محصول ذکر شده است این بسته حاوی بخشی از اصل سوالات استخدامی شغل مربی تربیت بدنی و سلامت مشاغل کیفیت بخشی می باشد.

اخطار مهم

این فایل بخشی از محصول اصل سوالات استخدامی شغل مربی تربیت بدنی و سلامت مشاغل کیفیت بخشی می باشد که به صورت رایگان و برای آشنایی شما عزیزان از کیفیت و محتوای فایل معرفی شده ارائه شده است. هر گونه سوء استفاده از این فایل همانند استفاده از محتوا در تهیه کتب و یا قرار دادن تمام یا بخشی از آن در وب سایت های دیگر، چه برای فروش و چه به صورت رایگان شرعاً حرام و قانوناً خلاف مقررات و قوانین کشورمان می باشد. با توجه به هزینه های صرف شده و تلاش صورت گرفته برای تهیه این بسته، در صورت مشاهده یا گزارش هر گونه کپی برداری از آن؛ بدون هیچ گونه تماس قبلی و هشدار اقدام به پیگیری حقوقی خواهیم نمود.

Www.IranEstekhdam.Ir