

۱۲۲- تمرکز بر جنبه‌های زمانی و زمان‌بندی حرکات، از ویژگی‌های کدام سطوح یادگیری است؟

- (۱) شناختی
(۲) ارتباطی
(۳) خودکاری
(۴) انشایی

۱۲۳- در ضربه زدن با دست، بدن در حالت عمود بر خط پرواز توپ دریافتی قرار می‌گیرد. در اجرای آن، کدام حرکت صحیح است؟

- (۱) فرار گرفتن پاها در طرفین
(۲) چرخیدن تنه به عقب
(۳) انتقال وزن بدن به پای جلو
(۴) آغاز وضعیت تاب جلو

۱۲۴- در پرتاب نیزه، کدام مورد صحیح است؟

- (۱) سرعت و دقت، به یک اندازه مهم هستند.
(۲) سرعت عمل بالا، زیادتر از دقت است.
(۳) دقت، خیلی مهم‌تر از سرعت است.
(۴) سرعت، بسیار مهم‌تر از دقت است.

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

- (۱) چرخشی
(۲) پیچشی
(۳) تاب دادن
(۴) لی‌لی کردن

۱۲۶- معلمی که می‌خواهد از انتقال یادگیری مثبت بهره‌برد، از انجام کدام دو بازی زیر، می‌تواند استفاده کند؟

- (۱) بسکتبال - شنا
(۲) والیبال - دوومیدانی
(۳) تنیس - بدمینتون
(۴) والیبال - بدمینتون

۱۲۷- دانش‌آموزانی که می‌خواهند در مسابقه طناب‌کشی بر تیم حریف غلبه کنند، بر کدام حرکت تأکید کنند؟

- (۱) هل دادن بالاتنه به جلو
(۲) زیاد کردن سطح انکای خود
(۳) کم کردن فشار پاشنه‌ها به زمین
(۴) خارج کردن بدن از راستای مرکز ثقل

۱۲۸- استفاده از وقایع، اعمال و رفتارها برای افزایش احتمال و وقوع پاسخی مشخص، نشانه کدام نیروی مؤثر بر یادگیری است؟

- (۱) انگیزش
(۲) تغییر
(۳) تقویت
(۴) آمادگی

۱۲۹- در حرکت صاف کردن مچ دست پس از یک حرکت پرتابی، کدام اقدام لازم است تا پرتاب با نیروی زیادتری انجام شود؟

- (۱) باز شدن بیش از حد مچ دست
(۲) فشار دادن به زانوی مخالف
(۳) تا کردن کامل مچ دست
(۴) تا کردن مناسب مچ دست

۱۳۰- احساس یادگیرنده در خصوص درستی حرکت اجراشده در مقایسه با حرکت موردنظر را چه می‌گویند؟

- (۱) بازخورد همزمان بیرونی
(۲) بازخورد پایانی درونی
(۳) آگاهی از نتیجه
(۴) آگاهی از عملکرد

۱۳۱- در کدام دوره سنی برحسب سال، کسب مهارت‌های حرکتی اختصاصی، تحت تأثیر کسب مهارت‌های بنیادین و تکمیلی است؟

- (۱) ۱۶ تا ۱۷
(۲) ۷ تا ۱۰
(۳) با عبور از ۵
(۴) ۲ تا ۳

عبارت فیزیولوژی ورزشی:

- ۱۳۲- در کدام روش ارزیابی ترکیب بدن، با استفاده از هدایت الکتریکی، وزن بدون چربی سنجیده می شود؟
 (۱) مقاومت BIA
 (۲) مادون قرمز موج کوتاه
 (۳) حجم سنجی جابه جایی هوا
 (۴) جذب سنجی اشعه ایکس مضاعف

- ۱۳۳- در مقایسه، کدام چاقی با خطر بیشتر گسترش دیابت، پرفشاری خون و بیماری قلبی همراه است؟
 (۱) پایین تنه
 (۲) گلابی شکل
 (۳) اندروئید
 (۴) زینوئید

- ۱۳۴- در مراحل بالیدگی کودکان ورزشکار، انتظار می رود فعال شدن غدد در هر دو جنس، در مرحله چندم مراحل رشدی تاثر رخ دهد؟
 (۱) دوم
 (۲) سوم
 (۳) چهارم
 (۴) پنجم

- ۱۳۵- کدام ویتامین محلول در چربی، جزء سازنده ردوپسین است و باید جزو رژیم غذایی ورزشکاران باشد؟
 (۱) رتینول
 (۲) بیوتین
 (۳) فیلوکسینون
 (۴) توکوفرول

- ۱۳۶- تمایز بین کار و توان هنگام فعالیت ورزشی، مهم است. کدام عامل معرف کار در ورزشکار محسوب می شود؟
 (۱) دویدن در زمان معین، بدون نیروی جاذبه
 (۲) اعمال نیرو در مسافتی برخلاف نیروی جاذبه
 (۳) کاربرد نیرو با توجه به واحد زمان
 (۴) تقسیم زمان فعالیت به شدت فعالیت

- ۱۳۷- افزایش انقباض عضلانی و افزایش تعریق، از اعمال کدام میانجی عصبی هنگام فعالیت ورزشی است؟
 (۱) استیل کولین
 (۲) نوراپی نفرین
 (۳) اپی نفرین
 (۴) GABA

- ۱۳۸- در دستگاه عصبی مرکزی، کدام بخش، مسئول پردازش های عصبی بیشتر انقباض های عضله اسکلتی است؟
 (۱) تالاموس
 (۲) بصل النخاع
 (۳) عقده های قاعده ای
 (۴) قشر حرکتی

- ۱۳۹- در واحدهای حرکتی گوناگون، نیروی انقباض عضله از کدام واحد به سوی کدام واحد باشد، به طور فزاینده زیاد می شود؟
 (۱) FG به FOG به SO
 (۲) SO به FOG به FG
 (۳) FOG به FG به SO
 (۴) FG به SO به FOG

- ۱۴۰- کدام مورد، صحیح است؟

- (۱) تمرین ورزشی استقامتی درازمدت، تعداد مویزگ ثابتی را به ازای هر مقدار سطح مقطع تار عضله به دنبال دارد.
 (۲) هنگام بی تمرینی، ظرفیت های سوخت و سازی میتوکندریایی عضله، بدون تغییر باقی می ماند.
 (۳) هیپرتروفی عضله، اغلب با افزایش اندازه و ظرفیت های عملکرد بارز همراه است.
 (۴) ظرفیت گلیکولیزی، در اثر بی تمرینی، با سرعت زیاد از بین می رود.

- ۱۴۱- در یک فعالیت ورزشی سریع، ۱۲۵ لیتر O_2 هزینه می شود. این فعالیت، به طور متوسط، چند کیلوکالری هزینه می کند؟
 (۱) ۱۲۵۰
 (۲) ۶۷۵
 (۳) ۶۲۵
 (۴) ۵۰۰

۱۴۲- افزایش کدام عامل، نشانه غیرمستقیم افزایش اکسایش اسیدهای آمینه هنگام فعالیت ورزشی بگنواخت درازمدت است؟

TCA (۲)

NH⁺ (۱)

GIP (۴)

NH (۳)

۱۴۳- افزایش نواثر قلبی هنگام فعالیت ورزشی را چه می گویند؟

(۲) کروئوتروپی مثبت

(۱) کروئوتروپی منفی

(۴) اینوتروپی مثبت

(۳) اینوتروپی منفی

۱۴۴- هنگام فعالیت ورزشی، حجم هوای باقیمانده در ریه‌ها، پس از یک بازدم عمیق، چه تغییری می‌کند؟

(۱) کاهش

(۲) افزایش

(۳) اندکی کاهش

(۴) اندکی افزایش

سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی:

۱۴۵- «آزمون شوت» و «آزمون پاس دادن» در بسکتبال، از کدام دسته آزمون‌ها هستند؟

(۱) سرعتی

(۲) ترکیبی

(۳) دقتی

(۴) دیواری

۱۴۶- کدام آزمون، جزو آزمون‌های نظری در کلاس تربیت بدنی به‌شمار می‌رود؟

(۱) حرکات زمینی در ژیمناستیک

(۲) آزمون پرناپ آزاد در بسکتبال

(۳) آزمون ۱۶۰۰ متر دویدن با زمان سنج

(۴) تعداد اجرا در یک دقیقه درازونشست

۱۴۷- معلم ورزشی که درصدد استفاده از آزمون‌های حرکت کل بدن در بسکتبال است، از سنجش چه مهارتی بهره می‌گیرد؟

(۱) شوت در جای سریع

(۲) حرکت دفاعی پایه

(۳) دریل کنترلی

(۴) پاس دادن

۱۴۸- دبیر ورزشی که در سنجش پرش سارجنت، نمره پایانی را بر نمره ورودی تقسیم می‌کند، چه شاخصی را اندازه می‌گیرد؟

(۱) ضریب اعتبار

(۲) امتیاز نهایی

(۳) نمره عملکردی

(۴) ضریب پیشرفت

۱۴۹- در کلاس درس تربیت بدنی، وقتی معلم درصدد ارزشگذاری کار دانش‌آموزان است، کدام نیاز و وظایف تکاملی را می‌سنجد؟

(۱) روانی

(۲) حرکتی

(۳) عاطفی

(۴) شناختی

۱۵۰- کدام نمودار، به کمک معیارهای مرکزی و پراکندگی، موقعیت مجموعه داده‌ها را به شکل بسیار گویا و مفید ارائه می‌دهد؟

(۱) جعبه‌ای

(۲) دایره‌ای

(۳) چندضلعی

(۴) ساقه و برگ

۱۵۱- در سه کلاس درس والیبال، اگر n_1 ، n_2 و n_3 به ترتیب ۱۰، ۳۰، ۶۰ و $\bar{X}_n$ به ترتیب ۱۲۰۰، ۳۰۰۰ و ۶۰۰ باشد، کدام است؟

(۱) ۴۸۰۰

(۲) ۱۸۰۰

(۳) ۱۰۰

(۴) ۴۸

۱۸۰۰

+ ۳۰۰۰

۴۸۰۰