

۱۱۲- کشف روابط بین تفکر و حرکت. از نشانگان یادگیری مفاهیم حرکتی کدام مرحله از مراحل چهارگانه رشد

شناختی پیازه است؟

- (۱) پیش عملیاتی
- (۲) عملیات عینی
- (۳) عملیات صوری
- (۴) حسی - حرکتی

۱۱۳- در کلاس درس تربیت بدنی، دانش آموزی که می تواند با مشاهده عملکرد همکلاسی خود، خطاهای وی را شناسایی کند، در کدام مرحله از سلسله مراتب فرایندهای شناختی قرار می گیرد؟

- (۱) ترکیب
- (۲) کاربرد
- (۳) درک مطلب
- (۴) تحلیل

۱۱۴- دانش آموزی که می تواند میدان موانع آمادگی جسمانی را به پایان برساند، در کدام طبقه از فرایندهای حیطه روانی - حرکتی جای می گیرد؟

- (۱) توانایی های جسمانی
- (۲) توانایی های ادراکی
- (۳) مهارت های پیچیده
- (۴) مهارت های بازتابی

۱۱۵- تعادل ایستاد، دولا شدن، کشش، تاب دادن و چرخاندن اندام ها، جزو کدام دسته در طبقه بندی های مهارت حرکتی به حساب می آیند؟

- (۱) بدون جابه جایی
- (۲) دستکاری یا وسایل
- (۳) توأم با جابه جایی
- (۴) دستکاری با اشیا

۱۱۶- معلمی در دوره دوم دبستان، درمیل زدن فوتبال را به دانش آموزان نشان می دهد و سپس به آنها اجازه می دهد چند دقیقه با یک توپ در فضای باز درمیل بزنند. وی کدام اقدام زیر را در تحلیل تکلیف و پیشبرد محتوا انجام می دهد؟

- (۱) بالایش کردن
- (۲) گسترش دادن
- (۳) آگاهی دادن
- (۴) تکرار کردن

۱۱۷- در سنجش درس تربیت بدنی، کدام اقدام زیر توصیه نمی شود؟

- (۱) سنجش با هدف میزان یادگیری حاصل شده
- (۲) قضاوت درباره کیفیت یادگیری
- (۳) تصمیم گیری درباره بهتر کردن آموزش
- (۴) سنجش با هدف شناسایی دانش آموزان کمتر توانمند

۱۱۸- در کدام قالب اجرای ضروری مهارت ها، دانش شناختی و راهبردها به کودکان تدریس می شود؟

- (۱) تعلیم آمادگی جسمانی و مفاهیم آن
- (۲) آموزش مبتنی بر بازی های ورزشی
- (۳) تعلیم موضوعات مهارتی
- (۴) تعلیم و تربیت حرکتی

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی:

۱۱۹- کدام حرکات جزو دسته توسعه حرکات انتقالی به شمار می رود؟

- (۱) چهارپا راه رفتن - راه رفتن
- (۲) پرش کردن - لی لی کردن
- (۳) چرخاندن - بلند کردن
- (۴) لی لی کردن - پریدن

۱۲۰- توانایی تغییر آهنگ به صورت منظم یا نامنظم و به تدریج یا ناگهانی، هدف کدام برنامه است؟

- (۱) آموزش مفاهیم زمان
- (۲) مفاهیم مسیر
- (۳) مفاهیم سطح
- (۴) آموزش مفاهیم مسیرها

۱۲۱- کدام دسته حرکات، از دسته حرکات غیر انتقالی به شمار می روند؟

- (۱) کشیدن - لی لی کردن
- (۲) سر خوردن - چرخیدن
- (۳) خم کردن - باز کردن
- (۴) پریدن - فشار دادن

- ۱۲۲- در مقایسه مفاهیم حرکت تعلیمی با مفاهیم تربیت بدنی (سنجی) کدام مورد در مفاهیم حرکت تعلیمی برجسته است؟
 (۱) معلم، میزان پیشرفت را ارزیابی می کند.
 (۲) برنامه، فعالیت مدار است.
 (۳) برنامه، معلم مدار است. ✓
 (۴) فرد باید خود را با تجهیزات، سازگار کند.
- ۱۲۳- آزمون جدید آمادگی جسمانی و تربیتی با عنوان برتری جسمانی را کدام مؤسسه بین المللی در سال ۱۹۸۸ تولید کرد؟
 (۱) IHRPET
 (۲) AAHPERD ✓
 (۳) NCYFS
 (۴) YMCA
- ۱۲۴- مربی تربیت بدنی مدرسه ای در صدد افزایش و توسعه دانش توسعه و تشخیص مفاهیم و تصورات است. او در صدد گسترش کدام یادگیری است؟
 (۱) احساسی
 (۲) عاطفی
 (۳) روانی - حرکتی
 (۴) شناختی ✓
- ۱۲۵- در کدام سطح از سطوح یادگیری، اجرای مهارت ثبات می یابد و اشتباهات کم می شود؟
 (۱) شناختی
 (۲) مهارتی پیشرفته
 (۳) خودکاری ✓
 (۴) اکتیوی
- ۱۲۶- جمله زیر، از کدام دانشمند رشد و تکامل حرکتی و یادگیری حرکتی است؟
 «فوائد یادگیری وقتی سرعت می گیرد که تحارب عرضه شده به فرد، با توانایی جسمی و هوشی او سازگار باشد.»
 (۱) پیازه ✓
 (۲) روسو
 (۳) گزل
 (۴) لاک
- ۱۲۷- امروزه این باور حاکم شده است که نه تنها در دوران اولیه زندگی بلکه در طول عمر به وقوع می پیوندد.
 (۱) کنترل حرکتی -
 (۲) تکامل حرکتی
 (۳) یادگیری مهارت ✓
 (۴) رشد اندامی
- ۱۲۸- انگیزش هایی که فرد را به شرکت در فعالیت ورزشی وامی دارد، از چه نوع انگیزه ای است؟
 (۱) درونی و بیرونی ✓
 (۲) صرفاً درونی
 (۳) کاملاً بیرونی
 (۴) درونی و بیرونی و به نسبت کاملاً مساوی
- ۱۲۹- مربی تربیت بدنی که از وقایع، اعمال و رفتار برای افزایش احتمال وقوع یک پاسخ معین استفاده می کند، چه روشی را برای پیشرفت در کار خود برگزیده است؟
 (۱) توجه به تفاوت های فردی
 (۲) سازگاری
 (۳) بازخورد
 (۴) تقویت ✓
- ۱۳۰- معلم ورزشی در مواردی که عناصر مهارت با هم ارتباط ننگانگی دارند، مهارت را باید به چه صورتی آموزش دهد؟
 (۱) جزء به جزء
 (۲) کلی ✓
 (۳) جزء به جزء، مرحله ای
 (۴) جزء به جزء، فرایندی
- ۱۳۱- در کدام دو رشته ورزشی زیر، ارتباطات جزء به کل خیلی شبیه به هم هستند؟
 (۱) فوتبال و والیبال
 (۲) شنا - شرجه
 (۳) تنیس - اسکواش ✓
 (۴) راکت بال - فوتبال

سبانی فیزیولوژی ورزشی:

۱۳۲- واکنش های سوخت و سازی به فعالیت های ورزشی و انقباض های عضلانی، در کدام حوزه علمی مطالعه می شود؟
 (۱) ایمنی شناسی
 (۲) آناتومی
 (۳) بیوشیمی
 (۴) اندوکرینولوژی

۱۳۳- ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی مداوم در حالت پایدار، به هزینه شدن چند کیلوکالری انرژی منجر می شود؟
 (۱) ۸۸
 (۲) ۲۹۰
 (۳) ۱۵۶
 (۴) ۳۷۳

۱۳۴- ΔG واکنش روبه رو، معادل چند کیلوکالری در مول است؟
 $CrP + ADP + H^+ \rightarrow ATP + Cr$
 (۱) +۱۴
 (۲) -۱۴
 (۳) +۲۸
 (۴) صفر

۱۳۵- هنگام فعالیت ورزشی درازمدت ۲ ساعته، کدام ذخیره انرژی در بدن، سهم زیادی در تولید انرژی دارد؟
 (۱) گلیکوژن موجود در عضلات اسکلتی
 (۲) متابولیت کراتین فسفات درون عضلانی
 (۳) گلیکوژن عضله و گلوکز خون به یک اندازه
 (۴) تری آسید گلیسرول یافت آدیپوز

۱۳۶- کاهش اشباع هموگلوبین هنگام فعالیت ورزشی، یادآوری کدام وضعیت است؟
 (۱) هیوکی ناشی از فعالیت ورزشی
 (۲) آستانه تهویه ای نامتعادل
 (۳) هیوکی ناشی از کاهش CO_2
 (۴) ناتوانی عضله در برداشت O_2

۱۳۷- در تمرین های قدرتی عامل پیشرفت های اولیه در قدرت، کدام یک از عوامل زیر است؟
 (۱) سازگاری های قلبی و عروقی
 (۲) عصبی عضلانی
 (۳) سازگاری در جابه جایی تارها
 (۴) افزایش تعداد گویچه های قرمز خون

۱۳۸- محرک ویژه آزاد شدن هورمون ACTH و زیاد شدن رهاش کورتیزول چیست؟
 (۱) آسیب دیدگی - فعالیت ورزشی
 (۲) کاهش قند خون متوسط تا شدید
 (۳) غلظت کم اسیدهای آمینه و کاهش T_3
 (۴) افزایش FSH هنگام فعالیت ورزشی سبک

۱۳۹- مولکول پروتئینی که کنش سطحی حبابچه ها را کاهش و باعث انقباض پذیری آنها در ریه ها می شود، کدام است؟
 (۱) همولیز
 (۲) آگسی هموگلوبین
 (۳) سرفکتانت
 (۴) مایوگلوبین

۱۴۰- نیتریک اکساید که باعث رگ گشایی هنگام فعالیت های ورزشی می شود، از چه نقطه ای در دستگاه قلبی و عروقی ترشح می شود؟
 (۱) آنورت سبانی
 (۲) میو بلاست اولیه
 (۳) گره SA
 (۴) اندونشیال عروقی

۱۴۱- کمترین میزان VO_{2max} در کدام فعالیت ورزشی زیر حاصل می شود؟
 (۱) پله کار کردن
 (۲) کار سنجی دستی
 (۳) دویدن
 (۴) کار سنجی پای

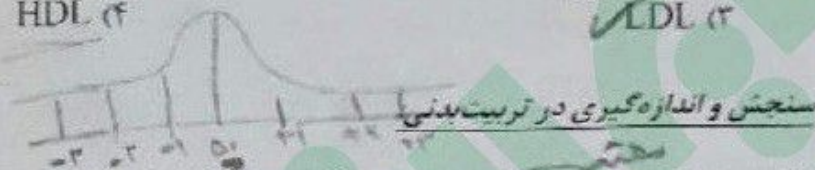
۱۴۲- انتظار می رود با افزایش تمرین های هوازی در یک دوره معین، فعالیت کدام آنزیم در عضله زیاد شود؟
 (۱) سترات سنتاز
 (۲) پیرووات دهیدروژناز
 (۳) گلیکوژن فسفوریلاز
 (۴) گلوتامات دهیدروژناز

۱۴۳- ضرورت تمرین بیشتر از آستانه تحریم بادآور کدام اصل تمرینی است؟

- (۱) اضافه بار ✓
(۲) بیش تمرینی
(۳) انفرادی
(۴) برگشت پذیری

۱۴۴- بر اثر انجام منظم فعالیت ورزشی، غلظت کدام لیپوپروتئین در خون زیاد می شود؟

- (۱) شیلو میکرون
(۲) LDL ✓
(۳) HDL
(۴) IDL



۱۴۵- در هر آزمون قدرتی هر قدر نمره 7 بیشتر شود، پیماند آن چیست؟

- (۱) به همان اندازه، نمره متناظر آن، در مکان بالاتری نسبت به میانگین قرار خواهد گرفت.
(۲) به همان اندازه، نمره متناظر آن، در شرایط متوسطی نسبت به میانگین قرار می گیرد.
(۳) تغییری در نمره متناظر بدستار نمی شود، ولی میانگین ثابت می کند.
(۴) نمره متناظر و میانگین، هر دو به اندازه یک واحد، کمتر می شوند.

۱۴۶- پژوهشگری می خواهد تیمرخ جربی دانش آموزان شهری ۲۰۰ هزار دانش آموزی را معین کند. کدام روش نمونه گیری را به وی پیشنهاد می دهید؟

- (۱) طبقه ای
(۲) خوشه ای
(۳) ساده
(۴) مرحله ای

۱۴۷- اگر تعداد آزمودنی ها را از تعداد پارامترهای موردبرآورد کم کنیم، چه آماره ای حاصل می شود؟

- (۱) تما
(۲) انحراف معیار
(۳) میانگین
(۴) درجه آزادی

۱۴۸- کدام آزمون، از دسته آزمون های آماری پارامتریک است؟

- (۱) خی دو ✓
(۲) ویلکاکسون
(۳) تی - استودنت
(۴) مک تمار

۱۴۹- امتیاز دادن داوران در حرکات ژیمناستیک، کدام ویژگی آزمون را نشان می دهد؟

- (۱) پایایی
(۲) روایی
(۳) عملی بودن
(۴) اعتبار

۱۵۰- دانش آموزی در حرکت درازونشست ۳۰ ثانیه ای، نمره ۱۵ را از ۲۰ می گیرد. درصد این شخص، چند می شود؟

- (۱) ۲۵
(۲) ۷۵
(۳) ۸۵
(۴) ۹۰

۱۵۱- کدام عنصر آمادگی جسمانی، از اجزای آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی به شمار می رود؟

- (۱) هماهنگی ✓
(۲) انعطاف پذیری
(۳) توان بی دری
(۴) سرعت دوی ۶۰ متر

۱۵۲- معلم ورزش دبستانی می خواهد قابلیت تغییر جهت سریع همراه با کنترل را بسنجد. وی درصدد بررسی کدام عنصر است؟

- (۱) چابکی ✓
(۲) زمان عکس العمل
(۳) زمان عمل
(۴) توان