

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

- شناختی بازه است؟  
 (۱) پیش عملیاتی  
 (۲) عملیات عینی  
 (۳) عملیات صوری

- (۲) عملیات عینی  
 (۴) حسی - حرکتی

۱۱۳- در کلاس درس تربیت‌بدنی، دانش‌آموزی که می‌تواند با مشاهده عملکرد همکلاسی خود، خطاهای وی را شناسایی کند، در کدام مرحله از سلسله مراتب فرایندهای شناختی قرار می‌گیرد؟

- (۱) ترکیبی  
 (۲) کاربرد  
 (۳) درک مطلب

- (۲) کاربرد  
 (۴) تحلیل

۱۱۴- دانش‌آموزی که می‌تواند میدان عوارض آمادگی جسمانی را به پایان برساند، در کدام طبقه از فرایندهای حیطه روانی - حرکتی جای می‌گیرد؟

- (۱) توانایی‌های جسمانی  
 (۲) توانایی‌های ادراکی  
 (۳) مهارت‌های پیچیده

- (۲) توانایی‌های ادراکی  
 (۴) مهارت‌های بازتابی

۱۱۵- تعادل ایستا، دولا شدن، کشش، تاب دادن و چرخاندن اندام‌ها، جزو کدام دسته در طبقه‌بندی‌های مهارت حرکتی به حساب می‌آیند؟

- (۱) بدون جابه‌جایی  
 (۲) توأم با جابه‌جایی

- (۲) دستکاری با وسایل  
 (۴) دستکاری با اشیا

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

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

- (۲) گسترش دادن  
 (۴) تکرار کردن

۱۱۷- در سنجش درس تربیت‌بدنی، کدام اقدام زیر توصیه نمی‌شود؟

- (۱) سنجش با هدف میزان یادگیری حاصل شده  
 (۲) تصمیم‌گیری درباره بهتر کردن آموزش  
 (۳) فضاوت درباره کیفیت یادگیری  
 (۴) سنجش با هدف شناسایی دانش‌آموزان کمتر توانمند

- (۲) فضاوت درباره کیفیت یادگیری  
 (۴) سنجش با هدف شناسایی دانش‌آموزان کمتر توانمند

۱۱۸- در کدام قالب اجرای ضروری مهارت‌ها، دانش‌شناختی و راهبردها به کودکان تدریس می‌شود؟

- (۱) تعلیم آمادگی جسمانی و مفاهیم آن  
 (۲) آموزش مبتنی بر بازی‌های ورزشی  
 (۳) تعلیم موضوعات مهارتی

- (۲) آموزش مبتنی بر بازی‌های ورزشی  
 (۴) تعلیم و تربیت حرکتی

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی:

۱۱۹- کدام حرکات جزو دسته توسط حرکات انتقالی به‌شمار می‌رود؟

- (۱) چهارپایه راه رفتن - راه رفتن  
 (۲) پرواز کردن - لی لی کردن  
 (۳) چرخاندن - بلند کردن

- (۲) پرواز کردن - لی لی کردن  
 (۴) لی لی کردن - پریدن

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

- (۱) آموزش مفاهیم زمان  
 (۲) مفاهیم سبک  
 (۳) آموزش مفاهیم مسیرها

- (۲) مفاهیم سبک  
 (۴) آموزش مفاهیم مسیرها

۱۲۱- کدام دسته حرکات، از دسته حرکات غیرانتقالی به‌شمار می‌روند؟

- (۱) کشیدن - لی لی کردن  
 (۲) سر خوردن - چرخیدن  
 (۳) خم کردن - باز کردن

- (۲) سر خوردن - چرخیدن  
 (۴) پریدن - فشار دادن



۱۲۲- در مقایسه مفاهیم حرکت تعلیمی با مفاهیم تربیت بدنی سنتی کدام مورد در مفاهیم حرکت تعلیمی برجسته است؟  
 (۱) معلم، میزان پیشرفت را ارزیابی می کند.  
 (۲) برنامه، فعالیت مدوار است.  
 (۳) برنامه، معلم مدوار 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 درصدد افزایش و توسعه دانش توسعه و تشخیص مفاهیم و تصورات است. او درصدد گسترش کدام یادگیری است؟  
 (۱) احساسی  
 (۲) عاطفی  
 (۳) روانی - حرکتی  
 (۴) شناختی

۱۲۵- در کدام سطح از سطوح یادگیری اجرای مهارت ثبات می باید و اشتباهات کم می شود؟  
 (۱) شناختی  
 (۲) مهارتی پیشرفته  
 (۳) خودکاری  
 (۴) آرماتپی

۱۲۶- جمله زیر، از کدام دانشمند رشد و تکامل حرکتی و یادگیری حرکتی است؟  
 «فرایندهای یادگیری وقتی سرعت می گیرد که تجارب 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 های 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 فناز 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 نگانگی 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) راکتبال - فوتبال



## سایه 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) بیوشیمی  
 (۳) آناتومی  
 (۴) اندوکرینولوژی
- ۱۳۳- ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی مداوم در حالت بایدار، به هزینه شدن چند کیلوکالری انرژی منجر می شود؟  
 (۱) ۸۸  
 (۲) ۲۹۰  
 (۳) ۱۵۶  
 (۴) ۳۷۳
- ۱۳۴-  $\Delta G$  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 ساعت، کدام ذخیره انرژی در بدن، سهم زیادتری در تولید انرژی دارد؟  
 (۱) گلیکوژن موجود در عضلات اسکلتی  
 (۲) متابولیت کراکین فسفات درون عضلانی  
 (۳) گلیکوژن عضله و گلوکز خون به یک اندازه  
 (۴) تری آسید گلیسرول یافت ادیبوز
- ۱۳۶- کاهش اشباع هموگلوبین هنگام فعالیت ورزشی، یادآوری کدام وضعیت است؟  
 (۱) هیپوکسی ناشی از فعالیت ورزشی  
 (۲) آستانه تهویه ای نامتعادل  
 (۳) هیپوکسی 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) سازگاری در جابه جایی تارها  
 (۳) عصبی عضلانی  
 (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) غلظت کم اسیدهای آمینه و کاهش  $T_3$   
 (۳) کاهش قند خون متوسط تا شدید  
 (۴) افزایش FSH هنگام فعالیت ورزشی سبک
- ۱۳۹- مولکول پروتئینی که گشش سطحی حبابچه ها را کاهش و باعث انسداد پذیری آنها در ریه ها می شود، کدام است؟  
 (۱) همولیز  
 (۲) آکسی هموگلوبین  
 (۳) سرفکتانت  
 (۴) پروپوزین
- 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 سانی  
 (۲) میو بلاست اولیه  
 (۳) کره SA  
 (۴) اندونگیال عروقی
- ۱۴۱- کمترین میزان  $VO_{2max}$  در کدام فعالیت ورزشی زیر حاصل می شود؟  
 (۱) پله کار کردن  
 (۲) کارسنجی دستی  
 (۳) دویدن  
 (۴) کارسنجی پایی
- ۱۴۲- انتظار می رود با افزایش تمرین های هوازی در یک دوره معین، فعالیت کدام آنزیم در عضله زیاد شود؟  
 (۱) سترات سنتاز  
 (۲) پیروات دهیدروژناز  
 (۳) گلیکوژن فسفوریلاز  
 (۴) گلوکونامات دهیدروژناز

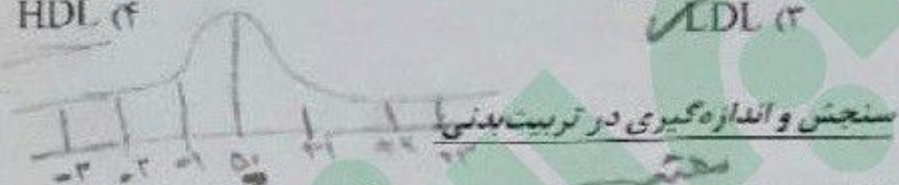


۱۴۳- ضرورت تمرین بیشتر از آستانه تحرک یک بار آور کدام اصل تمرینی است؟

- (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) شیلومیکرون  
(۲) LDL ✓  
(۳) HDL  
(۴) IDL



۱۴۵- در هر آزمون قدرتی هر قدر نمره Z بیشتر شود، پیامد 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 تیرمخ 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) نما  
(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 - استیودنت  
(۴) مک تمار

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

- (۱) یابایی  
(۲) انحراف پذیری  
(۳) عملی بودن  
(۴) عینیت

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  
(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