

سوالات استخدامی : اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی

۱۰۱۰) کدام یک از افراد زیر، ورزش را یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شود، تعریف کرده است؟

۱(۱۰۱) ژرژمانیان ۲(۱۰۱) هوزینگا ۳(۱۰۱) بوعلی سینا ۴(۱۰۱) کواکلی

۲(۱۰۱۰) از نظر لغوی تاکتیک معادل با کدام عبارت زیر می باشد؟

۱(۱۰۱) قواعد فنی ۲(۱۰۱) صف آرایي ۳(۱۰۱) کار فنی ۴(۱۰۱) فن

۳(۱۰۱) با توجه به هدف های عمومی تربیت بدنی، کدام گزینه زیر جز هدف های اخلاقی و پرورشی می باشد؟

۱(۱۰۱) توسعه و بهبود سازمان های مختلف حیاتی
۲(۱۰۱) تقویت و رشد انگیزه ها

۳(۱۰۱) ایجاد مقاومت و ورزیدگی

۴(۱۰۱) اساس و ارزش کدام هدف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش در این است که رشد بدنی باعث توانایی در حفظ سازگاری بدن و قابلیت برگشت به حالت اولیه و مقاومت در مقابل خستگی می شود؟

۱(۱۰۱) تربیت و تقویت بعد شناختی

۳(۱۰۱) تربیت و تقویت بعد روانی حرکتی

۵(۱۰۱۰) نخستین مرحله جهت تنظیم برنامه درسی مدارس، کدام است؟

۱) پیش بینی محتوا (۱۰۱۰) ۲) جایگزینی محتوای پیش بینی شده (۱۰۱۰)

۳(۱۰۱) تعیین جلسات قابل تشکیل

۶(۱۰۱۰) با توجه به جدول طرح و برنامه درسی یک جلسه درس تربیت بدنی، تعویض لباس جز محتوای برنامه کدام گزینه می باشد؟

۱) پیاده کردن برنامه آموزشی ۲) آمادگی جسمانی

۳ (۱۰۱۰) اجرای واقعی مهارت

۷(۱۰۱۰) با توجه به انواع روش های حضور و غیاب، بهترین راه برای شناخت اسم دانش آموز کدام است؟

۱) (۱۰۱۰) روش خواندن اسامی

۳ (۱۰۱۰) روش جایگیری خطی

۸(۱۰۱) با توجه به انواع مهارت های بنیادی که در دوره ابتدایی می توانند مورد ارزیابی واقع شوند، کدام گزینه زیر جز حرکات کنترلی می باشد؟

۱ (۱۰۱۰) پریدن ۲ (۱۰۱۰) دویدن ۳ (۱۰۱۰) ضربه زدن ۴ (۱۰۱۰) چرخیدن

۹(۱۰۱۰) با توجه به انواع آرایش شکل های هندسی، آموزش پاس هوک بسکتبال در کدام شکل بندی بهتر انجام می شود؟

۱(۱۰۱۰) شکل بندی بصورت زیگزاگ

۲(۱۰۱۰) شکل بندی نیم دایره

۳(۱۰۱۰) شکل بندی دایره ای

۴(۱۰۱۰) شکل بندی نامنظم

۱۰(۱۰۱۰) با توجه به مفهوم واژه تربیت بدنی، کدام گزینه زیر صحیح می باشد؟

۱(۱۰۱۰) در تربیت بدنی مفاهیمی همچون برد و باخت مطرح می باشد.

۲(۱۰۱۰) تربیت بدنی رشد یک جانبه انسان را به دنبال دارد.

۳(۱۰۱۰) تربیت بدنی بر هدف های اختصاصی ورزش تاکید دارد.

۴(۱۰۱۰) مفهوم تربیت بدنی معنای گسترده تری از ورزش را شامل می شود.

۱۱(۱۰۱۰) از نظر کدام یک از صاحب نظران زیر، بازی فعالیتی سریع البطلان می باشد؟

۱(۱۰۱۰) بوچر

۲(۱۰۱۰) دکارت

۳(۱۰۱۰) علامه مجتهدی

۴(۱۰۱۰) علامه طباطبایی

۱۲(۱۰۱۰) ایده آلیست ها چه کسی را محور اصلی تعلیم و تربیت می دانند؟

۱(۱۰۱۰) معلم

۲(۱۰۱۰) حکومت

۳(۱۰۱۰) خانواده

۴(۱۰۱۰) اجتماع

۱۳(۱۰۱۰) دوران 12 الی 15 سالگی که مجددا جریان رشد بسیار زیاد می باشد، به چه عنوانی معروف است؟

۱(۱۰۱۰) دوران جریان ضربدری رشد

۲(۱۰۱۰) دوران شکست متوسط رشد

۳(۱۰۱۰) دوران تولد ثانوی

۴(۱۰۱۰) دوران پرواز رشد

۱۴(۱۰۱۰) با توجه به خصوصیات روحی و روانی دانش آموزان از 7 لغایت 9 سالگی، کدام گزینه زیر صحیح می باشد؟

۱(۱۰۱۰) واکنش های عاطفی کودک در این دوره با خشم همراه می باشد.

۲(۱۰۱۰) کودک قوانین زندگی دسته جمعی را می داند.

۳(۱۰۱۰) کودک از خود نمایی پرهیز می کند.

۴(۱۰۱۰) کودک دوست ندارد همیشه حاکم و پیروز باشد.

۱۵(۱۰۱۰) مهم ترین مرحله برنامه ریزی در طول سال تحصیلی کدام است؟

۱(۱۰۱۰) انجام ارزشیابی

۲(۱۰۱۰) محاسبه تعداد جلسات

۳(۱۰۱۰) طرح درس روزانه

۴(۱۰۱۰) پیش بینی فعالیت ها

۱۶) (۱۰۱۰) با توجه به برنامه کلاس های فوق برنامه ورزشی، کدام گزینه زیر صحیح می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) این کلاس ها در ساعات خالی دانش آموزان اجرا می شود.

۲) (۱۰۱۰) این برنامه در ساعات رسمی مدرسه طراحی و تنظیم می شود.

۳) (۱۰۱۰) این کلاس ها عمدتاً خارج از مدارس اجرا می شود.

۴) (۱۰۱۰) به طور طبیعی تعداد دانش آموزان در این کلاس ها بیشتر از کلاس های آموزشی اصلی می باشد.

۱۷) (۱۰۱۰) با توجه به مراحل برنامه یک جلسه درس تربیت بدنی و ورزش، کدام مرحله جذاب ترین و دوست داشتنی ترین زمان برای دانش آموزان می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) مرحله بازی آزاد

۲) (۱۰۱۰) مرحله پیاده کردن اهداف آموزشی

۳) (۱۰۱۰) مرحله آمادگی جسمانی

۴) (۱۰۱۰) مرحله اجرای مهارت در حالت واقعی

۱۸) (۱۰۱۰) برای پخش دانش آموزان و برخورداری آنها از فضا و مکان مساوی، کدام آرایش مناسب می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) آرایش نیم دایره ای

۲) (۱۰۱۰) آرایش دایره ای

۳) (۱۰۱۰) آرایش چند صفی

۴) (۱۰۱۰) آرایش خطی

۱۹) (۱۰۱۰) با توجه به ویژگی های بازی از منظر راجر کایووا فرانسوی، کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) تغییر ناپذیر

۲) (۱۰۱۰) همراه با واقعیت

۳) (۱۰۱۰) بی ثبات

۴) (۱۰۱۰) غیر ارادی

۲۰) (۱۰۱۰) کدام گزینه جز مهارت های ضمن تدریس معلم نمی باشد؟

۱) (۱۰۱۰) سنجش میزان پیشرفت دانش آموزان بر اساس فعالیت های انجام شده

۲) (۱۰۱۰) آماده سازی روحی دانش آموزان

۳) (۱۰۱۰) آماده سازی ذهنی دانش آموزان

۴) (۱۰۱۰) پیاده سازی برنامه آموزشی

۲۱) (۱۰۱۰) با توجه به دیدگاه رئالیست ها در ارتباط با وظایف معلم تربیت بدنی، کدام گزینه زیر صحیح می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) به پیشرفت و رشد حداقلی نیروی بدنی دانش آموزان علاقه مند باشد.

۲) (۱۰۱۰) از آزمون های غیر عینی برای ارزیابی دانش آموزان استفاده کند.

۳) (۱۰۱۰) از تفریحات سالم برای کاهش تنش های روانی استفاده نکند.

۴) (۱۰۱۰) ضمن تاکید بر فعالیت های ورزشی مدرسه، به ورزش های قهرمانی و مسابقاتی داخل مدرسه نیز تاکید نماید.

۲۲(۱۰۱۰) در دوره پیش زایشی، مغز چند درصد وزن بزرگسالی را به دست می آورد؟

۱(۱۰۱۰) 50 درصد

۲(۱۰۱۰) 60 درصد

۳(۱۰۱۰) 70 درصد

۴(۱۰۱۰) 80 درصد

۲۳(۱۰۱۰) با توجه به خصوصیات جسمانی و حرکتی 7 لغایت 9 سالگی، کدام گزینه زیر صحیح می باشد؟

۱(۱۰۱۰) سرعت رشد عمومی در اعضا نامشهود می باشد.

۲(۱۰۱۰) آهنگ رشد پاها و قامت قابل توجه می باشد.

۳(۱۰۱۰) حرکات با انتقال بهتر انجام می شود.

۴(۱۰۱۰) هماهنگی چشم و عضلات در این مرحله کامل می شود.

۲۴(۱۰۱۰) در کدام روش جایگزین کردن محتوای درسی، یک رشته ورزشی در طول یک مقطع تحصیلی، ممکن است مجددا آموزش داده شود؟

۱(۱۰۱۰) روش دوره ای

۲(۱۰۱۰) روش فصلی

۳(۱۰۱۰) روش کلاسی

۴(۱۰۱۰) روش تدریجی

۲۵(۱۰۱۰) با توجه به مراحل تقسیم هدف های کلی به هدف های اختصاصی در برنامه تک آموزشی، بهبود صحت پرتاب توپ، به کدام هدف زیر مربوط می باشد؟

۱(۱۰۱۰) هدف جزئی

۲(۱۰۱۰) هدف عینی

۳(۱۰۱۰) هدف اختصاصی

۴(۱۰۱۰) هدف کلی

۲۶(۱۰۱۰) کدام گزینه زیر، هسته مرکزی درس روزانه می باشد؟

۱(۱۰۱۰) آموزش مهارت ها

۲(۱۰۱۰) گرم کردن تخصصی

۳(۱۰۱۰) گرم کردن عمومی

۴(۱۰۱۰) آمادگی جسمانی

۲۷(۱۰۱۰) با توجه به ارزیابی قابلیت های جسمانی و حرکتی، کدام تست فاکتور چابکی را مورد بررسی قرار می دهد؟

۱(۱۰۱۰) آزمون نشست و رساندن دستان به پاها

۲(۱۰۱۰) آزمون ایستادن روی یک پا

۳(۱۰۱۰) آزمون لک لک

۴(۱۰۱۰) دوی زیگزاگ

۲۸(۱۰۱۰) با توجه به اهداف عمومی تربیت بدنی در مدارس، هدف اصلی کدام بعد استفاده از فرصت های موجود و قضاوت های بجا می باشد؟

۱(۱۰۱۰) رشد و توسعه روانی حرکتی

۲(۱۰۱۰) رشد و توسعه ابعاد عاطفی

۳(۱۰۱۰) رشد و توسعه ابعاد جسمانی

۴(۱۰۱۰) رشد و توسعه حیطه شناختی

۲۹(۱۰۱۰) با توجه به خصوصیات روحی و روانی 12 الی 14 سالگی، کدام فعالیت زیر بیشتر توسط دختران دنبال می شود؟

۱(۱۰۱۰) پرش ها

۲(۱۰۱۰) بازی های تویی

۳(۱۰۱۰) شیرین کاری

۴(۱۰۱۰) پرتاب ها

شماره
سوال پاسخ صحيح

1	د
2	ب
3	ب
4	د
5	الف
6	د
7	الف
8	ج
9	الف
10	د
11	د
12	الف
13	ج
14	الف
15	ج
16	الف
17	الف
18	ج
19	ج
20	الف
21	د
22	د
23	ب
24	الف
25	ج
26	الف
27	د
28	د
29	ج

۱- چگونگی انجام یک مهارت ورزشی توسط یک ورزشکار را چه می نامند؟

۱. تاکتیک گروهی ۲. تمرین عامدانه ۳. عملکرد راهبردی ۴. تکنیک

۲- کدام یک از اهداف ذیل از اهداف عمومی تربیت بدنی محسوب می شود؟

۱. بهداشتی و تندرستی ۲. اخلاقی و پرورشی ۳. عاطفی و اجتماعی ۴. همه موارد

۳- تربیت بدنی و تقویت بعد جسمانی جزو کدامیک از اهداف تربیت بدنی و ورزش می باشد؟

۱. ادراکی و پرورشی ۲. جسمانی و مهارتی ۳. اختصاصی ۴. اجتماعی و احساسی

۴- کدام گزینه هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس می باشد؟

۱. ورزش همگانی ۲. توسعه تواناییها و مهارت های پایه
۳. ورزش قهرمانی ۴. بهبود رکورد

۵- خود وقفی از خصوصیات معلم تربیت بدنی به چه معناست؟

۱. اشتیاق و علاقه معلم به کار خود ۲. توانایی مهارت عملی معلم
۳. توانایی مهارت علمی معلم ۴. ویژگی شخصیتی و ذاتی معلم

۶- دبیر تربیت بدنی از نظر پست سازمانی زیر نظر کدام گزینه عهده دار وظایف است؟

۱. معاون وزارتخانه ۲. مربی پرورشی مدرسه
۳. مدیر باشگاه ۴. مدیر مدرسه

۷- سرعت رشد دانش آموزان از کدام الگو پیروی می کند؟

۱. کلی ۲. مطلق ۳. کیفی ۴. نسبی

۸- فراگردی مداوم، منطقی، درونگر به منظور ارشاد برای رسیدن به هدف مطلوب تعریف کدام گزینه می باشد؟

۱. ارزیابی ۲. برنامه ریزی ۳. مدیریت بهینه ۴. پیش گویی

۹- در کدام روش برنامه ریزی طوری است که یک رشته ورزشی در طول یک مقطع تحصیلی ممکن است مجددا آموزش داده شود؟

۱. روش عمومی ۲. روش دوره ایی ۳. روش سالیانه ۴. روش فصلی

- ۱۰- وقتی یادگیری برای دانش آموزان معنی دارتر و به صورت مجموعه ارائه می گردد، از مزیت های کدام روش آموزشی است؟
۱. سالیانه
 ۲. عمومی
 ۳. تک آموزشی
 ۴. فصلی
- ۱۱- موقع حضور غیاب هنگامی که هر دانش آموز دارای یک شماره است کدام روش حضور غیاب به کار می رود؟
۱. شناخت چهره ای
 ۲. شماره ای
 ۳. جای گیری شماره ای
 ۴. خواندن اسامی به ترتیب حروف الفبا
- ۱۲- یکی از جذاب ترین زمان ها برای دانش آموزان در برنامه ریزی درسی کدام گزینه می باشد؟
۱. نمایش مهارت
 ۲. اجرای مهارت
 ۳. بازگشت به حالت اولیه
 ۴. بازی آزاد
- ۱۳- استفاده از کدام گزینه یکی از بهترین راه های اداره کلاس است؟
۱. شیوه محتوا - شاگرد محوری
 ۲. شیوه گروه - شاگرد محوری
 ۳. شیوه شاگرد - محتوا محوری
 ۴. شیوه معلم - شاگرد محوری
- ۱۴- اگر بخواهیم شاگرد با مهارت ضعیف سرخورده نشود، از چه نوع طبقه بندی در اهداف آموزشی باید استفاده کنیم؟
۱. طبقه بندی بر اساس قد و وزن و ترکیب بدن
 ۲. گروه بندی توسط خود دانش آموزان
 ۳. طبقه بندی بر اساس توانایی مهارتی
 ۴. گروه بندی توسط معلم
- ۱۵- آرایش صفی از متداولترین کدام شیوه آرایشی در صف بستن دانش آموزان می باشد؟
۱. هندسی
 ۲. استقراری
 ۳. آزاد
 ۴. چند صفی
- ۱۶- کدام تمرینات اولین مرحله طرح درس تربیت بدنی در داخل کلاس می باشد؟
۱. آموزش تمرینات نشستنی
 ۲. تمرینات آمادگی فکری و روانی برای شروع
 ۳. تمرینات کششی ایستا و پویا در شروع
 ۴. آموزش صحیح ایستادن
- ۱۷- کدام گزینه اساسی ترین و مهمترین وظیفه معلم تربیت بدنی در مدارس است؟
۱. حضور و غیاب
 ۲. برنامه ریزی
 ۳. آمادگی جسمانی
 ۴. ارزشیابی
- ۱۸- درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر کدام گزینه تاکید می کند؟
۱. مهارت های بنیادی
 ۲. مهارت های انتقالی
 ۳. مهارت های ورزشی
 ۴. مهارت های حرفه ای

۱۹- هدایت دانش آموزان به رشته ورزشی مناسب آنها در کدام گزینه انجام می شود؟

۱. دوره راهنمایی
۲. دوره اول ابتدایی
۳. دوره واسط دبیرستان
۴. دوره اوایل دبیرستان

۲۰- برای ارزشیابی دانش آموزان معلول از کدام یک از آزمون های زیر استفاده می شود؟

۱. آزمونهای مهارتی دوره ای
۲. آزمونهای شناختی و ادراکی
۳. آزمونهای تشخیصی و بالینی
۴. آزمونهای توانایی حرکتی و تعادل

۲۱- چه کسی هدف بازی را خیالی می داند؟

۱. کایووا
۲. علامه طباطبائی
۳. شعبانی بهار
۴. معین

۲۲- تعریف « تقویت و رشد انگیزه ها و رغبت های مثبت انسانی و جهت دهی صحیح آن » جزء کدام یک از اهداف عمومی تربیت بدنی می باشد؟

۱. اهداف روانی - حرکتی
۲. اهداف عاطفی و اجتماعی
۳. اهداف اخلاقی و پرورشی
۴. اهداف بهداشتی و تندرستی

۲۳- نوشتن طرح درس روزانه از کدام مهارت معلم است؟

۱. مهارت ضمن تدریس
۲. مهارت قبل از تدریس
۳. مهارت بعد از تدریس
۴. مهارت ضمن و قبل از تدریس

۲۴- در دهه دوم زندگی کدام بخش از بدن کوچک می شود؟

۱. لوزها
۲. سیستم عصبی
۳. سیستم اسکلتی
۴. دستگاه گوارش

۲۵- 95 درصد رشد مغز تا چه سنی رخ می دهد؟

۱. 3 سالگی
۲. 6 سالگی
۳. 10 سالگی
۴. 12 سالگی

۲۶- در کدام روش برنامه ریزی آموزشی سالیانه در هر سال چند رشته ورزشی آموزش داده می شود؟

۱. دوره ای
۲. فصلی
۳. کلاسی
۴. مدرسه ای

۲۷- طرح و برنامه تک آموزشی معمولاً چند هفته طول می کشد؟

۱. حدود 4 هفته
۲. حدود 8 هفته
۳. حدود 12 هفته
۴. حدود 16 هفته

سمااره سوال	باسخ صحيح
1	د
2	د
3	ه
4	ب
5	الف
6	د
7	ب
8	ب
9	ب
10	ه
11	د
12	د
13	د
14	ه
15	ب
16	ب
17	د
18	الف
19	الف
20	د
21	ب
22	ه
23	ب
24	الف
25	ب
26	ب
27	ب

۱- کدام دانشمند ورزش را فعالیت و اشتغال در ساعات بیکاری که جنبه حرکات در آن بیش از سایر جنبه است، تعریف می کند؟

۱. ژرژمانیان ۲. هوزینگاه ۳. ژرژهبر ۴. وست و بوچر

۲- تعریف تربیت بدنی از دیدگاه عملی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد؟

۱. ژرژهبر ۲. ژرژمانیان ۳. هوزینگاه ۴. رجبعلی مظلومی

۳- چگونگی انجام یک مهارت ورزشی توسط یک ورزشکار را چه می نامند؟

۱. تاکتیک گروهی ۲. تمرین عامدانه ۳. عملکرد راهبردی ۴. تکنیک

۴- کدام یک از اهداف ذیل از اهداف عمومی تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

۱. بهداشتی و تندرستی ۲. اخلاقی و پرورشی ۳. عاطفی و اجتماعی ۴. مسابقه ای و رقابتی

۵- هدف اصلی کدام بعد از اهداف عمومی تربیت بدنی، اجرای حرکات ورزشی با تبحر و استادی کامل و با ظرافت خاص و با صرف حداقل انرژی است؟

۱. رشد و توسعه حیطه شناختی ۲. رشد و توسعه ابعاد جسمانی
۳. رشد و توسعه ابعاد عاطفی ۴. رشد و توسعه روانی و حرکتی

۶- تربیت بدنی و تقویت بعد جسمانی جزو کدامیک از اهداف تربیت بدنی و ورزش می باشد؟

۱. ادراکی و پرورشی ۲. جسمانی و مهارتی ۳. اختصاصی ۴. اجتماعی و احساسی

۷- کدام گزینه هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس می باشد؟

۱. ورزش همگانی ۲. توسعه تواناییها و مهارت‌های پایه
۳. ورزش قهرمانی ۴. بهبود رکورد

۸- خود وقفی از خصوصیات معلم تربیت بدنی به چه معناست؟

۱. اشتیاق و علاقه معلم به کار خود ۲. توانایی مهارت عملی معلم
۳. توانایی مهارت علمی معلم ۴. ویژگی شخصیتی و ذاتی معلم

۹- انتخاب هدف عمومی و اختصاصی از مهارت‌های تدریس است؟

۱. پیش از ۲. بعد از ۳. در ضمن ۴. پایان

۱۰- دبیر تربیت بدنی از نظر پست سازمانی زیر نظر کدام گزینه عهده دار وظایف است؟

۱. معاون وزارتخانه
۲. مربی پرورشی مدرسه
۳. مدیر باشگاه
۴. مدیر مدرسه

۱۱- سرعت رشد دانش آموزان از کدام الگو پیروی می کند؟

۱. کلی
۲. مطلق
۳. کیفی
۴. نسبی

۱۲- فراگردی مداوم، منطقی، درونگر به منظور ارشاد برای رسیدن به هدف مطلوب تعریف کدام گزینه می باشد؟

۱. ارزیابی
۲. برنامه ریزی
۳. مدیریت بهینه
۴. پیش گویی

۱۳- کدام گزینه از مراحل تنظیم برنامه ریزی نیست؟

۱. جایگزینی محتوای پیش بینی شده
۲. ارزشیابی
۳. طرح درس
۴. تعیین جلسات

۱۴- زمانی که یک رشته ورزشی را برای یک کلاس و در یک مقطع برنامه ریزی می کنیم از چه روشی در برنامه ریزی آموزشی استفاده کرده ایم؟

۱. روش دوره ای
۲. روش کلاسی
۳. روش عمومی
۴. روش فصلی

۱۵- در کدام روش برنامه ریزی طوری است که یک رشته ورزشی در طول یک مقطع تحصیلی ممکن است مجددا آموزش داده شود؟

۱. روش عمومی
۲. روش دوره ای
۳. روش سالیانه
۴. روش فصلی

۱۶- مراحل تقسیم هدفهای کلی به اهداف اختصاصی در برنامه تک آموزشی، کدام هدف را در بر نمی گیرد؟

۱. عینی
۲. اختصاصی
۳. کمی
۴. فردی

۱۷- وقتی یادگیری برای دانش آموزان معنی دارتر و به صورت مجموعه ارائه می گردد، از مزیت های کدام روش آموزشی است؟

۱. سالیانه
۲. عمومی
۳. تک آموزشی
۴. فصلی

۱۸- برنامه آموزشی که زیر نظر معلم تربیت بدنی خارج از ساعات رسمی مدرسه تنظیم می شود، جزو کدام برنامه تربیت بدنی در مدارس می باشد؟

۱. فوق برنامه
۲. کلاس تربیت بدنی
۳. مسابقات ورزشی
۴. برنامه ریزی تک آموزشی

۱۹- موقع حضور غیاب هنگامی که هر دانش آموز دارای یک شماره است کدام روش حضور غیاب به کار می رود؟

۱. شناخت چهره ای
۲. شماره ای
۳. جای گیری شماره ای
۴. خواندن اسامی به ترتیب حروف الفبا

۲۰- یکی از جذاب ترین زمان ها برای دانش آموزان در برنامه ریزی درسی کدام گزینه می باشد؟

۱. نمایش مهارت
۲. اجرای مهارت
۳. بازگشت به حالت اولیه
۴. بازی آزاد

۲۱- استفاده از کدام گزینه یکی از بهترین راه های اداره کلاس است؟

۱. شیوه محتوا - شاگرد محوری
۲. شیوه گروه - شاگرد محوری
۳. شیوه شاگرد - محتوا محوری
۴. شیوه معلم - شاگرد محوری

۲۲- اگر بخواهیم شاگرد با مهارت ضعیف سرخورده نشود، از چه نوع طبقه بندی در اهداف آموزشی باید استفاده کنیم؟

۱. طبقه بندی بر اساس قد و وزن و ترکیب بدن
۲. گروه بندی توسط خود دانش آموزان
۳. طبقه بندی بر اساس توانایی مهارتی
۴. گروه بندی توسط معلم

۲۳- آرایش صفی از متداولترین کدام شیوه آرایشی در صف بستن دانش آموزان می باشد؟

۱. هندسی
۲. استقراری
۳. آزاد
۴. چند صفی

۲۴- کدام تمرینات اولین مرحله طرح درس تربیت بدنی در داخل کلاس می باشد؟

۱. آموزش تمرینات نشستنی
۲. تمرینات آمادگی فکری و روانی برای شروع
۳. تمرینات کششی ایستا و پویا در شروع
۴. آموزش صحیح ایستادن

۲۵- کدام گزینه اساسی ترین و مهمترین وظیفه معلم تربیت بدنی در مدارس است؟

۱. حضور و غیاب
۲. برنامه ریزی
۳. آمادگی جسمانی
۴. ارزشیابی

۲۶- درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر کدام گزینه تاکید می کند؟

۱. مهارت های بنیادی
۲. مهارت های انتقالی
۳. مهارت های ورزشی
۴. مهارت های حرفه ای

۲۷- هدایت دانش آموزان به رشته ورزشی مناسب آنها در کدام گزینه انجام می شود؟

۱. دوره راهنمایی
۲. دوره اول ابتدایی
۳. دوره واسط دبیرستان
۴. دوره اوایل دبیرستان

شماره سوال	باسخ صحيح
1	الف
2	الف
3	د
4	د
5	د
6	ج
7	ب
8	الف
9	الف
10	د
11	ب
12	ب
13	ب
14	ب
15	ب
16	د
17	ج
18	الف
19	د
20	د
21	د
22	ج
23	ب
24	ب
25	د
26	الف
27	الف

۱- کدام گزینه تفاوت بین تربیت بدنی و ورزش را مشخص می کند؟

۱. فعالیتی که کلاسیک است تربیت بدنی است ولی ورزش فعالیت رقابتی است.
۲. فعالیتی که به کسب رکورد توجه دارد تربیت بدنی است ولی ورزش فعالیت رقابتی است.
۳. فعالیتی که به سلامت عمومی و نشاط توجه دارد ورزش است ولی تربیت بدنی فعالیت رقابتی است.
۴. فعالیتی که به سلامت عمومی و نشاط توجه دارد تربیت بدنی است ولی ورزش فعالیت رقابتی است.

۲- چگونگی انجام یک مهارت ورزشی توسط یک ورزشکار را چه می نامند؟

۱. تاکتیک گروهی
۲. تاکتیک فردی
۳. عملیات راهبردی
۴. تکنیک

۳- کدام یک از اهداف ذیل از اهداف عمومی تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

۱. بهداشتی و تندرستی
۲. مسابقه ای و رقابتی
۳. اخلاقی و پرورشی
۴. عاطفی و اجتماعی

۴- تربیت بدنی و تقویت بعد جسمانی جزو کدامیک از اهداف تربیت بدنی و ورزش می باشد؟

۱. ادراکی پرورشی
۲. جسمانی و مهارتی
۳. اختصاصی
۴. اجتماعی و احساسی

۵- کدام گزینه هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس می باشد؟

۱. ورزش قهرمانی و حرفه ای
۲. بهبود رکورد در اجرا
۳. ورزش همگانی و عمومی
۴. توسعه تواناییها و مهارت های پایه

۶- خود وقفی از خصوصیات معلم تربیت بدنی به چه معناست؟

۱. اشتیاق و علاقه معلم به کار خود
۲. توانایی مهارت عملی معلم
۳. ویژگی شخصیتی و ذاتی معلم
۴. توانایی مهارت علمی معلم

۷- انتخاب هدف عمومی و اختصاصی از مهارت های تدریس است.

۱. پیش از
۲. بعد از
۳. پایان
۴. در ضمن

۸- دبیر تربیت بدنی از نظر پست سازمانی زیر نظر کدام گزینه عهده دار وظایف است؟

۱. مدیر مدرسه
۲. معاون وزارتخانه
۳. مربی پرورشی مدرسه
۴. مدیر باشگاه

۹- سرعت رشد دانش آموزان از کدام الگو پیروی می کند؟

۱. کلی
۲. مطلق
۳. کیفی
۴. نسبی

۱۰- کدام گزینه شیب منحنی لنفاوی در دومین مرحله دهه زندگی می باشد؟

۱. رشد لوزه ها
۲. هیپرتروفی و بزرگ شدن تیموس
۳. جمع و کوچک شدن تیموس
۴. رشد کلی

۱۱- زمانی که دانش آموز مفهوم شکست را می فهمد و سعی می کند موفقیت را تجربه کند از خصوصیاتسالگی اوست.

۱. روحی روانی - یازده
۲. جسمانی - شش
۳. روحی - هشت
۴. حرکتی - دوازده

۱۲- فراگردی مداوم، منطقی، درونگر به منظور ارشاد برای رسیدن به هدف مطلوب تعریف کدام گزینه می باشد؟

۱. مدیریت
۲. برنامه ریزی
۳. پیش بینی
۴. ارزشیابی

۱۳- کدام گزینه از مراحل تنظیم برنامه ریزی می باشد؟

۱. پیش بینی محتوا
۲. تعیین جلسات
۳. جایگزینی محتوادر جلسات
۴. همه موارد

۱۴- زمانی که یک رشته ورزشی را برای یک کلاس و در یک مقطع برنامه ریزی می کنیم از چه روشی در برنامه ریزی آموزشی استفاده کرده ایم؟

۱. روش عمومی
۲. روش فصلی
۳. روش سالیانه
۴. روش کلاسی

۱۵- مراحل تقسیم هدفهای کلی به اهداف اختصاصی در برنامه تک آموزشی، کدام هدف را در بر نمی گیرد؟

۱. فردی
۲. عینی
۳. اختصاصی
۴. کمی

۱۶- وقتی یادگیری برای دانش آموزان معنی دارتر و به صورت مجموعه ارائه می گردد، از مزایای کدام روش آموزشی می باشد؟

۱. سالیانه
۲. عمومی
۳. فصلی
۴. تک آموزشی

۱۷- برنامه آموزشی که زیر نظر معلم تربیت بدنی خارج از ساعات رسمی مدرسه تنظیم می شود، جزو کدام برنامه تربیت بدنی در مدارس می باشد؟

۱. فوق برنامه
۲. کلاس تربیت بدنی
۳. مسابقات ورزشی
۴. برنامه ریزی تک آموزشی

۱۸- کدام گزینه از اهداف اصلی ارائه درس تربیت بدنی در مدارس می باشد؟

۱. توسعه مهارت های مهارتی
۲. توسعه مهارت های حرکتی
۳. افزایش سطح آمادگی جسمانی
۴. همه موارد

۱۹- هنگام حضور غیاب هنگامی که هر دانش آموز دارای یک شماره است کدام روش حضور غیاب به کار می رود؟

۱. جای گیری شماره ای
۲. شناخت چهره ای
۳. خواندن اسامی به ترتیب حروف الفبا
۴. شماره ای

۲۰- یکی از جذاب ترین زمان ها برای دانش آموزان در برنامه ریزی درسی کدام گزینه می باشد؟

۱. بازگشت به حالت اولیه
۲. نمایش مهارت
۳. بازی آزاد
۴. اجرای مهارت

۲۱- یکی از بهترین راه های اداره کلاس استفاده از کدام شیوه محوری است؟

۱. معلم - شاگرد
۲. محتوا - شاگرد
۳. شاگرد - محتوا
۴. گروه - شاگرد

۲۲- اگر بخواهیم شاگرد با مهارت ضعیف سرخورده نشود، از چه نوع طبقه بندی در اهداف آموزشی باید استفاده کنیم؟

۱. گروه بندی توسط خود دانش آموزان
۲. طبقه بندی بر اساس توانایی مهارتی
۳. طبقه بندی بر اساس قد و وزن و ترکیب بدن
۴. گروه بندی توسط معلم

۲۳- آرایش صفی از متداولترین کدام شیوه آرایشی در صف بستن دانش آموزان می باشد؟

۱. هندسی
۲. استقراری
۳. آزاد
۴. چند صفی

۲۴- اولین مرحله طرح درس تربیت بدنی در داخل کلاس کدام تمرینات می باشد؟

۱. تمرینات آمادگی فکری و روانی برای شروع
۲. آموزش تمرینات نشستنی
۳. تمرینات کششی در شروع
۴. آموزش صحیح نشستن

۲۵- کدام گزینه اساسی ترین و مهمترین وظیفه معلم تربیت بدنی در مدارس است؟

۱. ارزشیابی
۲. آمادگی حرکتی
۳. چابکی
۴. آمادگی جسمانی

۲۶- درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر چه مهارتهایی تاکید می کند؟

۱. انتقالی
۲. بنیادی
۳. ورزشی
۴. حرفه ای

۲۷- هدایت دانش آموزان به رشته ورزشی مناسب آنها در کدام دوره تحصیلی انجام می شود؟

۱. اول ابتدایی ۲. اوایل دبیرستان ۳. اواسط دبیرستان ۴. راهنمایی

۲۸- در کدام برنامه ها معلم تربیت بدنی با بهره مندی از حرکات و تمرین های ویژه بدنی سعی در اصلاح و تغییر نارسایی های ساختمانی و جسمانی دارد؟

۱. برنامه های تربیت بدنی اصلاحی ۲. برنامه های تربیت بدنی تکاملی
۳. برنامه های تربیت بدنی تطبیقی ۴. برنامه های تربیت بدنی قطع عضو

۲۹- جهت ارزشیابی دانش آموزان معلول از چه آزمون هایی استفاده می شود؟

۱. آزمون های تشخیصی ۲. آزمون های مهارتی
۳. آزمون های شناختی- ادراکی ۴. آزمون های توانایی حرکتی و تعادل

۳۰- جایگاه واقعی درس تربیت بدنی در مدارس در آسیا چگونه است؟

۱. خوب ۲. ضعیف ۳. بسیار ضعیف ۴. خیلی خوب

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	د
3	ب
4	ج
5	د
6	الف
7	الف
8	الف
9	ب
10	ج
11	الف
12	ب
13	د
14	د
15	الف
16	د
17	الف
18	د
19	د
20	ج
21	الف
22	ب
23	ب
24	الف
25	الف
26	ب
27	د
28	الف
29	د
30	ب

۱- به عقیده کدام یک از دانشمندان «ورزش، فعالیت و اشتغال در ساعات بیکاری است که جنبه حرکت در آن بیش از سایر جنبه هاست؟

۱. یوهان هوزینگا
۲. ژرژمانیان
۳. بوعلی سینا
۴. علامه دهخدا

۲- مفهوم کدام گزینه نسبت به سایر واژه‌ها وسیع تر است؟

۱. ورزش نسبت به تربیت بدنی
۲. تربیت بدنی نسبت به ورزش
۳. ورزش و بازی
۴. ورزش نسبت به بازی و تربیت بدنی

۳- چه کسی هدف بازی را خیالی می‌داند؟

۱. کایووا
۲. علامه طباطبائی
۳. شعبانی بهار
۴. معین

۴- کدام گزینه از ویژگی‌های بازی است؟

۱. دارای هدف مشخص است.
۲. غیر ذاتی است.
۳. با نمو انسان سازگاری دارد.
۴. بدون لذت است.

۵- تکنیک چیست؟

۱. اعمال انفرادی بازیکنان تیم
۲. اعمال دسته جمعی انفرادی بازیکنان تیم
۳. اعمال انفرادی و دسته جمعی انفرادی بازیکنان تیم
۴. طرز و چگونگی اجرای یک مهارت ورزشی توسط ورزشکار

۶- تعریف زیر جزء کدام یک از اهداف عمومی تربیت بدنی می باشد؟

« تقویت و رشد انگیزه‌ها و رغبت های مثبت انسانی و جهت دهی صحیح آن »

۱. اهداف اخلاقی و پرورشی
۲. اهداف عاطفی و اجتماعی
۳. اهداف روانی - حرکتی
۴. اهداف بهداشتی و تندرستی

۷- اجرای با ظرافت حرکات ورزشی مربوط به کدام هدف عمومی تربیت بدنی در مدارس است؟

۱. رشد و توسعه جسمانی
۲. رشد و توسعه روانی حرکتی
۳. رشد و توسعه شناختی
۴. رشد و توسعه عاطفی

۸- خود وقفی معلم از کدام گزینه جلوگیری می‌کند؟

۱. کاهش علاقه دانش آموز به تربیت بدنی
۲. بروز مشکلات اخلاقی
۳. ایجاد اختلال در روند آموزشی
۴. خود وقفی معلم از هر سه گزینه جلوگیری می‌کند

۹- پوشیدن لباس ورزشی تمیز به بهبود کدام شاخصه معلم کمک می‌کند؟

۱. ویژگی رهبری و خصوصیات فردی
۲. ویژگی عاطفی و شخصیتی
۳. مهارت تدریس
۴. اجرای مهارت‌های ورزشی

۱۰- نوشتن طرح درس روزانه از کدام مهارت معلم است؟

۱. مهارت ضمن تدریس
۲. مهارت قبل از تدریس
۳. مهارت بعد از تدریس
۴. مهارت ضمن و قبل از تدریس

۱۱- کدام گزینه از وظایف معلم در هنگام برگزاری کلاس است؟

۱. آشنایی با حقوق ورزشی
۲. ساماندهی مناسب دانش آموزان برای تسلط بر آنها
۳. پوشیدن لباس ورزشی تمیز
۴. ابلاخ معیارهای ارزیابی دانش‌آموزان به آنها

۱۲- رشدی کلی اندام‌های بدن بر حسب چه الگویی پیش می‌رود؟

۱. خطی
۲. C شکل
۳. S شکل
۴. غیر خطی و C شکل

۱۳- در دهه دوم زندگی کدام بخش از بدن کوچک می‌شود؟

۱. لوزها
۲. سیستم عصبی
۳. سیستم اسکلتی
۴. دستگاه گوارش

۱۴- 95 درصد رشد مغز تا چه سنی رخ می‌دهد؟

۱. 3 سالگی
۲. 6 سالگی
۳. 10 سالگی
۴. 12 سالگی

۱۵- در دوران کودکی رشد ظاهری بدن انسان چگونه است؟

۱. سریع
۲. ابتدا سریع و سپس آهسته
۳. یکنواخت
۴. ابتدا آهسته و سپس سریع

۱۶- کدام گزینه از خصوصیات روحی و روانی کودکان 7 تا 9 ساله است؟

۱. سعی در خودنمایی دارد
۲. قبول شکست و گریه نکردن برای آن
۳. عدم تغییر در ثبات رفتار کودک در انتهای این دوره
۴. تاثیر پذیری بیشتر از پدر و مادر نسبت به معلم

۱۷- کدام جمله در مورد فعالیت برنامه ریزی صحیح است؟

۱. همزمان با پایان یافتن اجرای برنامه، فعالیت برنامه ریزیخاتمه پیدا می کند.
۲. همزمان با پایان شروع اجرای برنامه، فعالیت برنامه ریزیخاتمه پیدا می کند.
۳. بعد از پایان یافتن اجرای برنامه نیز فعالیت برنامه ریزی ادامه پیدا می کند.
۴. برنامه ریزی یک فراگرد مقطعی است.

۱۸- مهم ترین بخش برنامه ریزی سالانه هر کلاس چیست؟

۱. مشخص کردن اهداف اختصاصی کلاس
۲. مشخص کردن فعالیت های ورزشی کلاس
۳. مشخص کردن روزهای تعطیل در طول سال
۴. مشخص کردن اهداف اختصاصی و فعالیت های ورزشی متناسب با اهداف برای کلاس

۱۹- در کدام روش برنامه ریزی آموزشی سالیانه در هر سال چند رشته ورزشی آموزش داده می شود؟

۱. دوره ای
۲. فصلی
۳. کلاسی
۴. مدرسه ای

۲۰- طرح و برنامه تک آموزشی معمولا چند هفته طول می کشد؟

۱. حدود 4 هفته
۲. حدود 8 هفته
۳. حدود 12 هفته
۴. حدود 16 هفته

۲۱- کدام افراد در برنامه های فوق برنامه ورزشی مدارس شرکت می کنند؟

۱. دانش آموزان غایب در کلاس های عادی
۲. دانش آموزان ضعیف از نظر ورزشی و حرکتی
۳. دانش آموزان علاقه مند به افزایش توانای های ورزشی
۴. هر سه گروه می توانند در برنامه های فوق برنامه ورزشی مدارس شرکت کنند

۲۲- کدام مهارت از مهارت های بنیادی ادراکی حرکتی است؟

۱. انتقال وزن
۲. راه رفتن
۳. فشار دادن
۴. پرتاب کردن

۲۳- آموزش مقدماتی مهارت های ورزشی در کدام سال تحصیلی انجام می شود؟

۱. سوم دبستان
۲. چهارم دبستان
۳. پنجم دبستان
۴. اول راهنمایی

۲۴- مرحله آمادگی سازمانی در یک جلسه درس تربیت بدنی باید حداکثر چند دقیقه باشد؟

۱. 12
۲. 10
۳. 7
۴. 5

۲۵- موقع مناسب بحث با دانش‌آموزی سعی در ایجاد اخلاق در کلاس دارد چه زمانی است؟

۱. بلافاصله بعد از انجام عمل توسط دانش‌آموز
۲. بعد از کلاس و در حضور جمع
۳. در پایان کلاس و به صورت جداگانه
۴. در هر زمانی از کلاس که امکان‌پذیر بود

۲۶- در کدام نوع آرایش هر فرد به اندازه طول دست‌ها از فرد دیگر فاصله می‌گیرد؟

۱. آرایش آزاد
۲. آرایش صفی
۳. آرایش چند صفی
۴. آرایش نیم دایره

۲۷- اثرات مثبت تربیت بدنی بر کدام سن بر روی بدن عمیق‌تر و ماندگارتر است؟

۱. خردسالی
۲. نوجوانی
۳. جوانی
۴. بزرگسالی

۲۸- جمع‌آوری و به کارگیری اطلاعات در اخذ تصمیم چه نامیده می‌شود؟

۱. سنجش
۲. ارزشیابی
۳. اندازه‌گیری
۴. تحلیل

۲۹- خلاقیت و نوآوری معلم تربیت بدنی معلولان در چه بخشی به معلم کمک می‌کند؟

۱. سازماندهی دانش آموزان
۲. کلاس‌بندی ورزشی معلولان
۳. رفع مشکل کمبود امکانات مدارس
۴. امداد رسانی مناسب به معلولان در صورت نیاز

۳۰- در کدام قاره بیشترین درصد از محتوای برنامه درس تربیت بدنی اجرا می‌شود؟

۱. آمریکا
۲. اقیانوسیه
۳. اروپا
۴. آمریکای شمالی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ب
3	ب
4	ج
5	د
6	الف
7	ب
8	د
9	الف
10	ب
11	ب
12	ج
13	الف
14	ب
15	ج
16	الف
17	ج
18	د
19	ب
20	ب
21	د
22	الف
23	د
24	الف
25	ج
26	الف
27	الف
28	ب
29	ج
30	ج

۱- ویژگی های رهبری معلم تربیت بدنی با کدام کیفیت دانش آموزان در ارتباط است؟

۱. زندگی ۲. سلامتی ۳. آموزش ۴. هر سه مورد

۲- آماده سازی ذهنی دانش آموزان از کدام دسته مهارت های معلم می باشد؟

۱. قبل از تدریس ۲. ضمن تدریس ۳. بعد از تدریس ۴. قبل از کلاس

۳- تنظیم طرح و برنامه درسی از کدام وظایف یا مهارت های معلم تربیت بدنی است؟

۱. مهارت ضمن تدریس ۲. وظیفه قبل از شروع کلاس
۳. وظیفه ضمن برگزاری کلاس ۴. مهارت قبل از تدریس

۴- کدام گزینه از وظایف پست سازمانی دبیر تربیت بدنی است؟

۱. اجرای هدفمند برنامه درس تربیت بدنی ۲. نظارت بر امور بهداشتی دانش آموزان
۳. سازماندهی مناسب دانش آموزان ۴. آگاهی از حقوق ورزشی

۵- کدام یک از دوره های زیر به تولد ثانوی معروف است؟

۱. جریان رشد از 12 تا 15 سالگی ۲. جریان رشد از 6 تا 12 سالگی
۳. جریان رشد از 6 تا 9 سالگی ۴. جریان رشد از 9 تا 12 سالگی

۶- بر اساس منحنی اسکامن در مورد رشد دستگاه های بدن از تولد تا 20 سالگی کدام جمله صحیح است؟

۱. رشد دستگاه عصبی کمتر از رشد عمومی است.
۲. رشد دستگاه لنفاوی در دوران نوزادی و کودکی تقریبا 2 برابر رشد بزرگسالی است.
۳. بیشترین رشد مربوط به دستگاه تولید مثل است.
۴. کمترین رشد مربوط به سیستم عصبی است.

۷- رشد 95 درصدی مغز تا چند سالگی رخ می دهد؟

۱. 4 سالگی ۲. 3 سالگی ۳. 10 سالگی ۴. 6 سالگی

۸- بر اساس منحنی های رشد اسکامن، رشد کدام دسنگاه در طول زندگی دارای یک کاهش قابل توجه و سریع در بزرگسالی است؟

۱. قلبی ۲. لنفاوی ۳. عصبی ۴. عضلانی

۹- بر اساس مطالب کتاب در کدام دوره سنین تاثیر گذاری معلم بر دانش آموز بیشتر از والدین می باشد؟

۱. 15 تا 17 سالگی ۲. 5 تا 6 سالگی ۳. 7 تا 9 سالگی ۴. 14 تا 16 سالگی

۱۰- با توجه به خصوصیات روحی و روانی در کدام پایه درسی دانش آموز سعی در خودنمایی دارند؟

۱. اول دبستان ۲. اول تا سوم دبستان

۳. چهارم و پنجم دبستان ۴. چهارم دبستان

۱۱- در کدام دوره سنی به موازات افزایش سن، میزان رشد قد و وزن دانش آموزان دارای سرعت کمتری می شود؟

۱. 6 تا 8 سال ۲. 10 تا 11 سال ۳. 7 تا 9 سال ۴. 18 تا 20 سال

۱۲- کلیه جلسات 9 ماه تحصیلی برای تربیت بدنی چند جلسه است؟

۱. 46 ۲. 16 ۳. 36 ۴. 26

۱۳- برنامه ریزی و سازمان دادن به مجموعه فعالیت هایی که معلم در رابطه با اهداف آموزشی، محتوای درس و توانایی دانش آموزان برای یک زمان مشخص تدوین می کند، چه نامیده می شود؟

۱. برنامه هفتگی ۲. طرح زمان محور ۳. طرح درس ۴. برنامه ریزی

۱۴- در کدام روش جایگزین کردن محتوای درس، رشته های ورزشی را فقط برای یک کلاس در یک مقطع آموزش می دهند؟

۱. کلاسی ۲. دوره ای ۳. سالیانه ۴. فصلی

۱۵- در کدام روش برنامه ریزی آموزشی سالیانه ممکن است یک رشته ورزشی در طول یک مقطع تحصیلی مجدد آموزش داده شود؟

۱. کلاسی ۲. فصلی ۳. دوره ای ۴. سالیانه

۱۶- یک برنامه ریزی سالیانه به طور معمول دارای چند بخش است؟

۱. 6 ۲. 5 ۳. 2 ۴. 3

۱۷- در روش تک رشته ای دانش آموز معمولا چند هفته برای یادگیری ورزش مورد نظر صرف می کند؟

۱. 12 ۲. 8 ۳. 5 ۴. 16

۱۸- کدام گزینه از مزیت های روش تک آموزشی است؟

۱. ارائه مطالب به صورت جزئی، معنی دار بودن یادگیری
۲. معنی دار بودن یادگیری، ارتباط مطالب آموزشی با مطالب جلسات قبل
۳. ارتباط مطالب آموزشی با مطالب جلسات قبل، یکپارچگی مطالب، ارائه مطالب به صورت جزئی
۴. معنی دار بودن یادگیری، ارتباط مطالب آموزشی با مطالب جلسات قبل، ارائه مطالب به صورت جزئی

۱۹- برنامه آموزشی کلاس های تربیت بدنی و ورزش در مدارس شامل کدام دانش آموزان می شود؟

۱. فقط دانش آموزان خاص
۲. همه دانش آموزان مدرسه
۳. همه دانش آموزان بجز دانش آموزان خاص
۴. دانش آموزان دارای معلولیت جسمانی و ذهنی

۲۰- راه رفتن، دویدن و لی لی کردن جزو کدام یک از مهارت های زیر می باشند؟

۱. مهارت های بنیادی جنبشی
۲. مهارت های بنیادی ترکیبی و پیشرفته
۳. مهارت های ادراکی - حرکتی
۴. مهارت های بنیادی غیر جنبشی

۲۱- زیر ساخت آمادگی های حرکتی کدام گزینه است؟

۱. آمادگی عاطفی
۲. بهداشت روانی - ذهنی
۳. آمادگی جسمانی
۴. آمادگی روانی

۲۲- میزان زنگ ورزش در مقاطع مختلف تحصیلی چند دقیقه است؟

۱. 45 تا 55 دقیقه
۲. 40 تا 45 دقیقه
۳. 60 تا 90 دقیقه
۴. 30 تا 55 دقیقه

۲۳- دومین مرحله برنامه درسی یک جلسه تربیت بدنی کدام است؟

۱. آمادگی جسمانی
۲. گرم کردن
۳. آموزش مهارت
۴. ارزشیابی

۲۴- هسته مرکزی درس روزانه چیست؟

۱. آموزش مهارت ها
۲. گرم کردن
۳. آمادگی جسمانی
۴. ارزشیابی

۲۵- کدام مورد نتیجه سازماندهی صحیح در کلاس ها است؟

۱. افزایش زمان کلاس
۲. افزایش زمان آموزش
۳. افزایش زمان یادگیری
۴. جلوگیری از آشفتگی و هرج و مرج

۲۶- در کدام نوع شکل بندی، دانش آموزان از فضا و مکان به طور مساوی برخوردار می شوند؟

۱. آرایش صفی

۲. شکل بندی نیم دایره

۳. شکل بندی به صورت زیگزاگ

۴. آرایش چند صفی

۲۷- کدام گزینه از مهمترین مراحل تعلیم و تربیت است که به واسطه آن معلم می تواند میزان تحقق اهداف آموزشی از پیش تعیین شده خود را محک بزند؟

۱. سنجش

۲. آموزش

۳. صف بندی

۴. ارزشیابی

۲۸- جمع آوری و به کارگیری اطلاعات در اخذ تصمیم برای یک مجموعه از نظر کرومباخ برای تعریف کدام اصطلاح استفاده شده است؟

۱. اندازه گیری

۲. ارزشیابی

۳. سنجش

۴. آموزش

۲۹- نسبت کدام بخش از بدن به کل بدن، با افزایش سن نسبت به تولد کاهش می یابد؟

۱. تنه

۲. سر

۳. پاها

۴. دست ها

۳۰- درس تربیت بدنی در چه سالی به صورت رسمی جزو برنامه های درسی همه مقاطع تحصیلی قرار گرفت؟

۱. 1316

۲. 1326

۳. 1306

۴. 1336

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ب
3	ب
4	الف
5	الف
6	ب
7	د
8	ب
9	ب
10	ب
11	ب
12	ب
13	ج
14	الف
15	ج
16	د
17	ب
18	ب
19	ج
20	الف
21	ج
22	ج
23	الف
24	الف
25	د
26	د
27	د
28	ب
29	ب
30	ب

۱- دومین مرحله برنامه درسی یک جلسه تربیت بدنی کدام است؟

۱. مرحله آمادگی جسمانی
۲. مرحله بازی آزادانه
۳. مرحله آمادگی سازمانی
۴. مرحله پیاده کردن اهداف آموزشی

۲- در کدام یک از روش های جایگزین کردن محتوای درسی، آموزش به صورت تدریجی می باشد و می تواند در امر یادگیری بسیار موثر واقع شود؟

۱. روش دوره ای
۲. روش مقطعی
۳. روش فصلی
۴. روش کلاسی

۳- حداکثر زمان مرحله آمادگی سازمانی یک جلسه درس تربیت بدنی چند دقیقه می باشد؟

۱. ۱۵ دقیقه
۲. ۲۰ دقیقه
۳. ۵ دقیقه
۴. ۱۰ دقیقه

۴- کدام یک از دوره های زیر به تولد ثانوی معروف است؟

۱. جریان رشد از ۱۲ تا ۱۵ سالگی
۲. جریان رشد از ۳ تا ۵ سالگی
۳. جریان رشد از ۴ تا ۷ سالگی
۴. جریان رشد از ۸ تا ۱۲ سالگی

۵- کدام یک از گزینه های زیر را هدف های ویژه تربیت بدنی می نامند؟

۱. اهداف عمومی
۲. اهداف بهداشتی
۳. اهداف اخلاقی
۴. اهداف اجتماعی

۶- کدام یک از موارد زیر از ویژگیهای رهبری و خصوصیات فردی معلم تربیت بدنی می باشد؟

۱. داشتن مهارت، فنون و آخرین اطلاعات علمی
۲. ایجاد نظم و انضباط در کلاس
۳. با تمام وجود در خدمت دانش آموزان بودن
۴. داشتن یک خصلت و حسن سلوک ویژه و با ثبات

۷- کدامیک، از اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش نمی باشد؟

۱. تربیت و تقویت بعد جسمانی
۲. تربیت و تقویت بعد شناختی
۳. تربیت و تقویت بعد روانی حرکتی
۴. تربیت و تقویت بعد اخلاقی

۸- کدام یک از گزینه های زیر در خصوص جریان رشد صحیح می باشد؟

۱. الگوی رشد بدنی پس از تولد پیش بینی پذیر نیست
۲. آهنگ رشد در دوره های مختلف سنی یکنواخت است
۳. دانش آموزان دوره دبیرستان معمولاً از یک رشد سریع تری برخوردارند
۴. رشد یک پدیده دائمی است

۹- ثبات روحی . اخلاقی و شخصیتی، جزو کدام یک از ویژگیهای معلم تربیت بدنی می باشد؟

۱. ویژگیهای رهبری
۲. توانایی های علمی و عملی
۳. ویژگیهای شخصیتی و عاطفی
۴. خوددوقفی

۱۰- در کدام مرحله از رشد، دانش آموز مفهوم شکست را می فهمد و سعی می کند راه های موفقیت را تجربه کند؟

۱. مرحله اول مقطع ابتدایی
۲. مرحله دوم مقطع ابتدایی
۳. مقطع راهنمایی
۴. مقطع دبیرستان

۱۱- مهمترین مرحله برنامه ریزی معلم تربیت بدنی در طول سال ، کدام است؟

۱. طرح درس سالانه
۲. برنامه تک آموزشی
۳. ارزشیابی
۴. طرح درس روزانه

۱۲- در کدام یک از روش های جایگزین کردن محتوای درسی، یک رشته ورزشی در طول یک مقطع تحصیلی ممکن است مجددا آموزش داده شود؟

۱. روش فصلی
۲. روش کلاسی
۳. روش پایانی
۴. روش دوره ای

۱۳- کدامیک، از وظایف معلمان تربیت بدنی بعد از برگزاری کلاس نمی باشد؟

۱. شاخص های ارزیابی را به طور شفاف به دانش آموزان ابلاغ نماید.
۲. نظارت بر تعویض لباس های دانش آموزان
۳. نظارت بر انتقال وسایل و وسایل ورزشی
۴. نظارت بر امور بهداشتی دانش آموزان

۱۴- آموزش تکنیک های اولیه رشته های ورزشی مدرسه از چه سالی آغاز می گردد؟

۱. کلاس سوم ابتدایی
۲. کلاس دوم راهنمایی
۳. کلاس پنجم ابتدایی
۴. کلاس اول راهنمایی

۱۵- هسته مرکزی درس روزانه کدام است؟

۱. آمادگی جسمانی
۲. آمادگی حرکتی
۳. آمادگی سازمانی
۴. آموزش مهارت ها

۱۶- جایگاه تربیت بدنی در قانون اساسی کدام است؟

۱. مقدم بر آموزش و پرورش
۲. هم ردیف آموزش و پرورش
۳. هم طول آموزش و پرورش
۴. هم ردیف آموزش عالی

۱۷- کدام نوع آرایش برای پرتاب های توپی و پاس هایی مثل هوک بسکتبال و پاس پنجه والیبال به کار می رود؟

۱. آرایش زیگزاگ
۲. آرایش آزاد
۳. آرایش نیم دایره
۴. آرایش چند صفی

۱۸- عمده ترین تمرکز معلمان تربیت بدنی در مدارس در کدام حیطه قرار می گیرد؟

۱. برنامه های فرهنگی
۲. برنامه های آموزشی کلاس های تربیت بدنی
۳. برنامه مسابقات ورزشی
۴. برنامه کلاس های فوق برنامه ورزشی

۱۹- کدامیک، از برنامه های پیشنهادی تربیت بدنی ویژه کلاس های اول دوم و سوم ابتدایی می باشد؟

۱. انجام بازی های سازمان دار و پرورشی
۲. انجام مهارت های اساسی
۳. انجام بازی های بومی و محلی
۴. انجام بازیهای که دارای قوانین و مقررات می باشند.

۲۰- آگاهی از بدن مثل شکل، تعادل و انتقال وزن جزو کدام یک از مهارت های زیر می باشد؟

۱. مهارت های بنیادی جنبشی
۲. مهارت های بنیادی غیر جنبشی
۳. مهارت های ترکیبی پیشرفته
۴. مهارت های ادراکی حرکتی

۲۱- فلسفه اصلی ارزشیابی چیست؟

۱. بهبود و اصلاح فعالیت های آموزشی
۲. تعیین میزان یادگیری دانش آموزان
۳. شناخت توانایی و زمینه های علمی دانش آموزان
۴. شناخت نارسایی های آموزشی

۲۲- درس تربیت بدنی در چه سالی به صورت رسمی جزو برنامه های درسی همه مقاطع تحصیلی قرار گرفت؟

۱. ۱۳۱۳
۲. ۱۳۰۶
۳. ۱۳۱۷
۴. ۱۳۰۴

۲۳- بهترین نوع طبقه بندی دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی کدام است؟

۱. طبقه بندی توسط خود دانش آموزان
۲. طبقه بندی بر اساس قد و وزن
۳. طبقه بندی استقرایی
۴. طبقه بندی از نظر توانایی و مهارتی

۲۴- هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس راهنمایی کدام است؟

۱. توسعه توانایی ها و مهارت های بنیادی
۲. آموزش و بهبود مهارت های ورزشی
۳. ارتقا سطح مهارت های ورزشی
۴. توسعه توانایی ها و مهارت های پایه

۲۵- کدام گزینه از مهمترین مراحل تعلیم و تربیت است که به واسطه آن معلم می تواند میزان تحقق اهداف آموزشی از پیش تعیین شده خود را محک بزند؟

۱. برنامه ریزی
۲. نظارت
۳. ارزشیابی
۴. رقابت

۲۶- راه رفتن، دویدن و لی لی کردن جزو کدام یک از مهارت های زیر می باشند؟

۱. مهارت های بنیادی جنبشی
۲. مهارت های ترکیبی و پیشرفته
۳. مهارت های بنیادی غیر جنبشی
۴. مهارت های ادراکی حرکتی

۲۷- رشد ۹۵ درصدی مغز تا چند سالگی رخ می دهد؟

۱. ۶ سالگی
۲. ۱۲ سالگی
۳. اوایل دوره بزرگسالی
۴. اواخر دوره بلوغ

۲۸- مهمترین عنصری که تمام فعالیت های آموزشی را به نتیجه می رساند چیست؟

۱. سازماندهی
۲. برنامه ریزی
۳. عامل مدیریت
۴. نظارت و کنترل

۲۹- در کدام نوع شکل بندی، دانش آموزان از فضا و مکان به طور مساوی برخوردار خواهند شد؟

۱. آرایش چند صفی
۲. آرایش صفی
۳. آرایش دایره ای
۴. آرایش به شکل هندسی

۳۰- کدام یک از عوامل زیر از آشفتگی و هرج و مرج کلاس شدیداً جلوگیری می کند؟

۱. برخورد قاطع با دانش آموزان
۲. تقسیم بندی و گروه بندی دانش آموزان
۳. ایجاد ارتباط دوستانه و صمیمی با دانش آموزان
۴. داشتن طرح و برنامه درسی و اجرای کیفی و مطلوب آن

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	الف
۲	ج
۳	د
۴	الف
۵	الف
۶	ب
۷	د
۸	د
۹	ج
۱۰	ب
۱۱	د
۱۲	د
۱۳	الف
۱۴	ج
۱۵	د
۱۶	ب
۱۷	الف
۱۸	ب
۱۹	الف
۲۰	د
۲۱	ب
۲۲	ب
۲۳	د
۲۴	ب
۲۵	ج
۲۶	الف
۲۷	الف
۲۸	ج
۲۹	الف
۳۰	د

۱- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. ورزش یکی از بخش های مهم تعلیم و تربیت می باشد.
۲. تربیت بدنی رشد همه جانبه انسان را به دنبال دارد.
۳. ورزش یک فعالیت غیرارادی است.
۴. ورزش بر هدف های عمومی و تندرستی تربیت بدنی تأکید دارد.

۲- کدام گزینه از خصوصیات بازی می باشد؟

۱. اجباری است.
۲. اهداف واقعی دارد.
۳. مقررات بازی قراردادی است.
۴. منحصر به زمان و مکان خاصی است.

۳- منظور کدام گزینه، عملیات و اعمال انفرادی و دسته جمعی بازیکنان یک تیم می باشد؟

۱. ورزش
۲. بازی
۳. تاکتیک
۴. تکنیک

۴- کدام گزینه از هدف های عمومی تربیت بدنی در بخش اخلاقی و پرورشی می باشد؟

۱. ایجاد مقاومت و ورزیدگی
۲. لذت بردن از برنامه های مفرح ورزشی
۳. رعایت اعتدال در امور شخصی
۴. ایجاد حس احترام متقابل در مناسبات انسانی

۵- روش حل مشکل و همچنین تشخیص به موقع موقعیت ها و توانایی تصمیم گیری سریع و عاقلانه در موقعیت های مختلف، مربوط به کدام هدف عمومی تربیت بدنی در مدارس است؟

۱. رشد و توسعه ابعاد جسمانی
۲. رشد و توسعه روانی حرکتی
۳. رشد و توسعه حیطه شناختی
۴. رشد و توسعه ابعاد عاطفی

۶- آموزش مقررات و قوانین رشته های مختلف ورزشی در تمرینات ورزشی»، از کدام دوره تحصیلی آغاز می شود؟

۱. ابتدایی
۲. راهنمایی
۳. دبیرستان
۴. دانشگاه

۷- توانایی معلمین تربیت بدنی در اداره کلاس، مربوط به کدامیک از ویژگی و خصوصیات معلم تربیت بدنی می باشد؟

۱. خود وقفی
۲. شخصیتی و عاطفی
۳. علمی و عملی
۴. رهبری و خصوصیات فردی

۸- کدام گزینه از مهارت های بعد از تدریس معلمان تربیت بدنی می باشد؟

۱. تعیین روش های مناسب تدریس

۲. سنجش میزان پیشرفت دانش آموزان بر اساس فعالیت های انجام شده

۳. کنترل و هدایت فعالیت های انفرادی و گروهی دانش آموزان

۴. آماده سازی ذهنی، روحی و جسمی دانش آموزان

۹- از دیدگاه رئالیست ها، معلم تربیت بدنی از چه روشی برای کاهش تنش های روانی دانش آموزان استفاده می کند؟

۱. جوایز و پاداش ها

۲. بازی و تفریحات سالم

۳. آزمون ها و ضابطه های عینی

۴. ورزش های قهرمانی و مسابقاتی داخل مدارس

۱۰- کدام گزینه به وظایف و مسئولیت ها و حمایت های مدیران آموزشگاه ها در ارتباط با درس تربیت بدنی اشاره می کند؟

۱. رعایت نکات ایمنی و بهداشتی در کلاس ها

۲. تجلیل و تقدیر از دانش آموزان قهرمان

۳. کنترل حضور و غیاب و ثبت سوابق ورزشی آموزشی و انضباطی دانش آموزان

۴. تعامل با اولیای دانش آموزان در ارتباط با مشاغل تربیت بدنی

۱۱- در کدام دوره سنی، رشد جسمانی سرعت آرام تری دارد؟

۱. تولد تا 3 سالگی

۲. 3 تا 5 سالگی

۳. 5 تا 7 سالگی

۴. 12 تا 15 سالگی

۱۲- سریع ترین رشد دستگاه عصبی مرکزی، تا چه دوره سنی اتفاق می افتد؟

۱. 7 تا 10 سالگی

۲. 10 تا 15 سالگی

۳. 15 تا 20 سالگی

۴. 20 تا 25 سالگی

۱۳- در کدام دوره سنی، دانش آموز مفهوم شکست را می فهمد و سعی می کند راه های موفقیت را تجربه کند؟

۱. 7 لغایت 9 سالگی

۲. 10 لغایت 11 سالگی

۳. 12 لغایت 14 سالگی

۴. 15 لغایت 18 سالگی

۱۴- در کدام دوره سنی رشد جسمانی دختران بیشتر از پسران است؟

۱. 7 لغایت 9 سالگی

۲. 10 لغایت 11 سالگی

۳. 12 لغایت 14 سالگی

۴. 15 لغایت 18 سالگی

۱۵- محتوای آموزشی برای تنظیم برنامه درسی در مدارس، برای چه مدت می باشد؟

۱. 3 ماه

۲. یک نیمسال تحصیلی

۳. چهار نیمسال تحصیلی

۴. یک سال تحصیلی

۱۶- در کدام روش از جایگزین کردن محتوای درسی در برنامه آموزشی سالیانه، یک رشته ورزشی در طول یک مقطع تحصیلی ممکن است مجدداً آموزش داده شود؟

۱. دوره ای

۲. کلاسی

۳. فصلی

۴. تک آموزشی

۱۷- کدام گزینه جزو مهارت های بنیادی غیرجنبشی به شمار می رود؟

۱. کشیدن ۲. جهیدن ۳. پریدن ۴. جابجایی دادن

۱۸- کدام گزینه آمادگی حرکتی محسوب می شود؟

۱. استقامت ۲. قدرت ۳. تخمین مسافت ۴. چابکی

۱۹- مرحله اول از برنامه درسی تربیت بدنی در یک جلسه کدام است؟

۱. آمادگی جسمانی دانش آموزان ۲. آمادگی سازمانی دانش آموزان
۳. بازی آزاد و داوطلبانه دانش آموزان ۴. پیاده کردن اهداف آموزشی(مهارت ورزشی)

۲۰- کدام مرحله هسته مرکزی درس روزانه در یک جلسه برنامه درس تربیت بدنی می باشد؟

۱. بازی آزاد ۲. آموزش مهارت ها
۳. اجرای مهارت در حالت واقعی ۴. بازگشت به حالت اولیه و اختتام کلاس

۲۱- مرحله آمادگی سازمانی در برنامه درسی مقاطع مختلف تحصیلی در یک جلسه درس تربیت بدنی و ورزش، حداکثر چند دقیقه به طول می انجامد؟

۱. ۱۰ ۲. ۲۰ ۳. ۳۰ ۴. ۴۰

۲۲- کدام گزینه از انواع طبقه بندی دانش آموزان به شمار نمی رود؟

۱. گروهبندی دانش آموزان بر اساس وضعیت اقتصادی خانواده هایشان
۲. گروهبندی کلاس توسط خود دانش آموزان
۳. طبقه بندی دانش آموزان از نظر توانایی و مهارتی
۴. طبقه بندی دانش آموزان بر اساس قد و وزن

۲۳- برای پرتاب های توپی بیشتر از کدام روش استقرار دانش آموزان استفاده می شود؟

۱. آزاد ۲. دایره ای ۳. زیگزاگ ۴. نیم دایره

۲۴- کدام جمله در مورد اجرای درس تربیت بدنی در داخل کلاس صحیح نمی باشد؟

۱. برای ارائه درس های تربیت بدنی در داخل کلاس در مدارس ابتدایی استفاده از متخصصین بسیار ضروری می باشد.
۲. این کلاس ها می توانند از اتلاف وقت در شرایط بد آب و هوایی جلوگیری کنند.
۳. با این روش زمینه مشارکت تمامی دانش آموزان در برنامه های تربیت بدنی هموار می شود.
۴. این روش مشکل وسیله، محیط، برنامه و تخصص را تا حد زیادی حل می کند.

۲۵- کاهش آستانه تحریک پذیری به منظور دادن پاسخ سریع تر به محرک های مختلف»، در کدام بخش از موضوعات اجرای درس تربیت بدنی در داخل کلاس می باشد؟

۱. تمرینات آمادگی فکری و روانی برای شروع
۲. تمرینات روانی حرکتی
۳. برگشت به حالت اولیه
۴. بازی ها و تمرین های آموزشی متنوع و شاد

۲۶- شیوه نامه ارزشیابی درس تربیت بدنی از طریق چه سازمانی تعیین می گردد؟

۱. اداره کل آموزش و پرورش
۲. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
۳. وزارت آموزش و پرورش
۴. سازمان سنجش کشور

۲۷- کدام گزینه جزو مهارت های کنترلی است؟

۱. پرتاب کردن
۲. چرخیدن
۳. بلند کردن
۴. پریدن

۲۸- در کدام پایه درس تربیت بدنی با تاکید بر ارتقای سطح قابلیت های جسمانی و حرکتی و آموزش مهارت های مقدماتی رشته های رایج آموزشگاهی ارائه می شود؟

۱. اول تا سوم
۲. چهارم و پنجم
۳. راهنمایی
۴. دبیرستان

۲۹- در کدامیک از برنامه های تربیت بدنی ویژه دانش آموزان معلول، معلم تربیت بدنی سعی در بالا بردن توانایی ها و مهارت های ورزشی و حرکتی این دانش آموزان دارد؟

۱. تربیت بدنی اصلاحی
۲. تربیت بدنی تکاملی
۳. تربیت بدنی تطبیقی
۴. تربیت بدنی ترکیبی

۳۰- کدام گزینه از برنامه های ورزشی برای دانش آموزان قطع عضو در اندام های تحتانی نمی باشد؟

۱. فوتبال
۲. والیبال نشسته
۳. پرتاب دیسک
۴. بسکتبال با ویلچر

نمبر رد سوال	ياسخ صحيح
١	ب
٢	ب
٣	ب
٤	ب
٥	ب
٦	ب
٧	د
٨	ب
٩	ب
١٠	ب
١١	ب
١٢	الف
١٣	ب
١٤	ج
١٥	د
١٦	الف
١٧	الف
١٨	ج
١٩	ب
٢٠	ب
٢١	الف
٢٢	الف
٢٣	ج
٢٤	الف
٢٥	ب
٢٦	ج
٢٧	الف
٢٨	ب
٢٩	ب
٣٠	الف

۱- اعتقاد دارد که بازی فعالیتی است اختیاری و ارادی، جدا از واقعیت، بی ثبات که با مقررات خاصی انجام می گیرد.

۱. راجر کایووا ۲. ژرژ هبر ۳. رجبعلی مظلومی ۴. بوچر

۲- چگونگی انجام یک مهارت ورزشی توسط یک ورزشکار چه نام دارد؟

۱. تکنیک ۲. تاکتیک ۳. عملیات گروهی ۴. تاکتیک فردی

۳- درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر چه مهارتهایی تاکید می کند؟

۱. ورزشی و انتقالی ۲. گروهی و حرفه ای ۳. ورزشی و اصلاح الگوهای حرکتی ۴. بنیادی و اصلاح الگوهای حرکتی

۴- کدام گزینه از اهداف عمومی تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

۱. بهداشتی و تندرستی ۲. اخلاقی و پرورشی ۳. عاطفی و اجتماعی ۴. مسابقه ای و رقابتی

۵- تربیت بدنی و تقویت بعد جسمانی کدامیک از اهداف تربیت بدنی و ورزش می باشد؟

۱. عمومی ۲. اختصاصی ۳. فیزیکی ۴. تاکتیکی

۶- هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس عبارت است از:

۱. توسعه تواناییها و مهارتهای پایه ۲. ورزش همگانی و عمومی ۳. ورزش قهرمانی و حرفه ای ۴. فقط بهبود رکورد

۷- کدام گزینه به معنای خود وقفی معلم می باشد؟

۱. توانایی انجام مهارت های عملی معلم ۲. توانایی اجرای مهارتهای علمی معلم ۳. اشتیاق و علاقه معلم به کار خود ۴. ویژگی های شخصیتی معلم

۸- دبیر تربیت بدنی از نظر پست سازمانی زیر نظر چه کسی وظایف خود را انجام می دهد؟

۱. معاون پرورشی وزارتخانه ۲. رئیس وزارتخانه ۳. معاون تربیتی مدرسه ۴. مدیر مدرسه

۹- سرعت رشد قسمتهای خاصی از بدن از الگوی پیروی می کند.

۱. مطلق ۲. کلی و عمومی ۳. جزئی ۴. نسبی

۱۰- چند درصد کل رشد دستگاه عصبی مرکزی بین تولد تا بیست سالگی بدست می آید؟

۱. 75 درصد ۲. 35 درصد ۳. 60 درصد ۴. 95 درصد

۱۱- زمانی که دانش آموز مفهوم شکست را می فهمد و سعی می کند موفقیت را تجربه کند، این مورد از خصوصیات در سن سالگی او می باشد.

۱. حرکتی - دوازده ۲. روحی روانی - یازده ۳. فیزیکی - شش ۴. روحی - پانزده

۱۲- به معنی فراگردی مداوم ، منطقی، درونگر به منظور ارشاد برای رسیدن به هدف مطلوب می باشد.

۱. پیش بینی ۲. ارزشیابی ۳. مدیریت ۴. برنامه ریزی

۱۳- منظور از کدام گزینه یعنی تعیین برنامه مناسب برای یک سال تحصیلی با توجه به ویژگی های رشد، امکانات موجود مدرسه و تعیین رشته های متعارف ورزشی آموزشگاه می باشد؟

۱. پیش بینی محتوا ۲. ارزشیابی ۳. طرح درس ۴. طرح و برنامه سالانه

۱۴- از مراحل تنظیم برنامه ریزی نمی باشد.

۱. ارزشیابی ۲. پیش بینی محتوا ۳. تعیین جلسات قابل تشکیل ۴. جایگزینی محتوا در جلسات

۱۵- زمانی که یک رشته ورزشی را برای یک کلاس و در یک مقطع برنامه ریزی می کنیم، از چه روشی در برنامه ریزی آموزشی استفاده کرده ایم؟

۱. روش هفتگی ۲. روش کلاسی ۳. روش ماهانه ۴. روش دوره ای

۱۶- در مراحل تقسیم هدفهای کلی به اهداف اختصاصی در برنامه تک آموزشی ، کدام هدف را در بر نمی گیرد؟

۱. فردی ۲. عینی ۳. اختصاصی ۴. جزئی

۱۷- از مزایای روش معنی دارتر شدن یادگیری دانش آموزان می باشد.

۱. اختصاصی ۲. تک آموزشی ۳. سالیانه ۴. عمومی

۱۸- برنامه آموزشی که زیر نظر معلم تربیت بدنی خارج از ساعات رسمی مدرسه تنظیم می شود، جزو کدام یک از برنامه های تربیت بدنی در مدارس است؟

۱. کلاس درس ورزش ۲. مسابقات ورزشی ۳. برنامه های اصلاحی ۴. فوق برنامه

۱۹- کدام گزینه از اهداف اصلی ارائه درس تربیت بدنی در مدارس نیست؟

۱. افزایش سطح آمادگی جسمانی ۲. توسعه آمادگی حرکتی ۳. توسعه مهارت حرکتی ۴. کسب مقام های بهتر

۲۰- زمان حضور غیاب هنگامی که هر دانش آموز دارای یک شماره است، از کدام روش حضور غیاب استفاده شده است؟

۱. جای گیری شماره ای
۲. شماره ای
۳. خواندن یک به یک اسامی
۴. شناخت چهره ای

۲۱- کدام مورد یکی از جذاب ترین زمان ها برای دانش آموزان در برنامه ریزی درسی می باشد؟

۱. بازی آزاد
۲. انجام نرمش های گروهی
۳. بازگشت به حالت اولیه
۴. اجرای مهارت

۲۲- کدام شیوه یکی از بهترین راههای اداره کلاس می باشد؟

۱. گروه - شاگرد محوری
۲. شاگرد - محتوا محوری
۳. محتوا - شاگرد محوری
۴. معلم - شاگرد محوری

۲۳- برای اینکه شاگرد با مهارت ضعیف سرخورده نشود ، باید از چه نوع طبقه بندی در اهداف آموزشی استفاده کرد؟

۱. دسته بندی بر اساس قد و وزن
۲. گروه بندی توسط خود دانش آموزان
۳. طبقه بندی بر اساس توانایی مهارتی
۴. دسته بندی توسط معلم

۲۴- یکی از متداولترین شیوه های آرایش صف بستن دانش آموزان می باشد.

۱. هندسی
۲. آزاد
۳. چند صفی
۴. استقراری

۲۵- کدام گزینه اولین مرحله طرح درس تربیت بدنی در داخل کلاس می باشد؟

۱. تمرینات آمادگی فکری و روانی برای شروع
۲. تمرینات کششی در شروع
۳. آموزش تمرینات نشستنی
۴. آموزش صحیح نشستن

۲۶- اساسی ترین وظیفه معلم تربیت بدنی در مدارس کدام گزینه است؟

۱. چابکی
۲. ارزشیابی از درس تربیت بدنی
۳. تعادل
۴. آموزش رشته های ورزشی و اصلاح الگوهای حرکتی

۲۷- هدایت دانش آموزان به رشته ورزشی مناسب آنها در کدام دوره تحصیلی انجام می شود ؟

۱. ابتدایی
۲. پیش دبستانی
۳. راهنمایی
۴. اواخر دبیرستان

۲۸- کدام مورد جزو سرفصل برنامه های آموزشی برای دانش آموزان معلول در مدارس نمی باشد؟

۱. حرفه ای
۲. اصلاحی
۳. تکاملی
۴. تطبیقی

ياشيخ صحيح
شماره
سواب

۱	الف
۲	الف
۳	د
۴	د
۵	ب
۶	الف
۷	ج
۸	د
۹	ج
۱۰	د
۱۱	ب
۱۲	د
۱۳	الف
۱۴	الف
۱۵	ب
۱۶	الف
۱۷	ب
۱۸	د
۱۹	د
۲۰	ب
۲۱	الف
۲۲	د
۲۳	ج
۲۴	د
۲۵	الف
۲۶	ب
۲۷	ج
۲۸	الف