

آزمون استخدام پیمانی وزارت آموزش و پرورش

دخترچه سؤالات اختصاصی

رشته
فصل
دبیر ورزش

وقت : ۷۰ دقیقه

تعداد : ۶۰ سؤال

تذکر مهم :

- ۱- برای هر پاسخ غلط ، $\frac{1}{4}$ نمره منفی منظور می شود .
- ۲- در صورتی که به سؤالی ، بیش از یک پاسخ داده شود ، پاسخ آن سؤال غلط محسوب می شود.

۱۳۸۹/۳/۷

اختصاصی

دبیر ورزشی

۱۰۱- تشخیص طبقات از یکدیگر ، هدف چه نوع اندازه گیری است ؟

- (۱) رتبه ای (۲) فاصله ای (۳) اسمی (۴) نسبی .

۱۰۲- جمله صحیح را شناسایی کنید ؟

- (۱) پایایی عبارت است از خارج قسمت درصد کل همبستگی نمرات بر واریانس نمرات مشاهده شده .
(۲) همبستگی بین نمرات آزمون در رتبه بندی مهارت در بازی واقعی ، اعتبار پیش بین آزمون را نشان می دهد .
(۳) در تعیین داده های عملکرد حرکتی ، ضریب همبستگی پیرسون جانشین مناسب ضریب همبستگی طبقه ای است .
(۴) محاسبه همبستگی دو سلسله رکورد یا نمره ، ضریب روایی نامیده می شود .

۱۰۳- طبقه بندی براساس منطقی ترین و بهترین روش طبقه بندی است .

- (۱) کلاس (۲) سن (۳) بلوغ بدنی (۴) توانایی .

۱۰۴- از میان عوامل زیر ، کدام یک جزو عملکرد سطح متوسط طبقه بندی شده است ؟

- (۱) انعطاف پذیری (۲) چابکی (۳) سرعت (۴) پاسخ حرکتی .

۱۰۵- کدام یک از حرکات زیر ، جزو توان حرکتی طبقه بندی می شود ؟

- (۱) دراز و نشست (۲) پرس وزنه (۳) پرش طول جفتی (۴) کشش از بارفیکس .

۱۰۶- با تقسیم وزن بر مجذور قد ، معلم ورزش چه عامل آنترپومتریک را در دانش آموزان خود می سنجد ؟

- (۱) شاخص C (۲) شاخص توده ی بدن (۳) درصد چربی بدن (۴) شاخص WHR .

۱۰۷- دوی رفت و برگشت 4×9 متر ، برای سنجش کدام قابلیت دانش آموزان استفاده می شود ؟

- (۱) سرعت تام (۲) هماهنگی کامل بدن (۳) چابکی (۴) سرعت واکنش .

۱۰۸- طناب زدن بدون خطا ، چه عاملی از اجزای آمادگی جسمانی را می سنجد ؟

- (۱) تعادل پویا (۲) تعادل کل بدن (۳) استقامت قلبی عروقی (۴) هماهنگی کلی بدن .

۱۰۹- در نمرات کشش از بارفیکس ۹ ، ۴ ، ۳ ، ۴ ، ۲ ، ۸ ، ۴ ، ۵ ، ۱ ، ۴ ، ۵ و ۵ ، نما چه عددی است ؟

- (۱) ۹ (۲) ۴ (۳) ۵ (۴) ۲

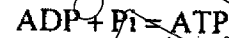
۱۱۰- جمله صحیح را شناسایی کنید ؟

- (۱) اگر عدد ثابتی به هر نمره در یک سلسله داده افزوده شود ، واریانس یا انحراف معیار تغییری نمی کند .
(۲) اگر نمره ها همگن (به یکدیگر نزدیک) باشند ، مقدار عددی واریانس بزرگ خواهد شد .
(۳) اگر نمره ها ناهمگن (دور از یکدیگر) باشند ، مقدار عددی واریانس کوچک خواهد شد .
(۴) میانگین ، اطلاعاتی درباره ی وضعیت و دامنه ی توزیع نمره ها در اطراف میانگین ارائه می دهد .

۱۱۱- افزایش فعالیت سرم ، تورم ، کوفتگی ، درد و محدودیت دامنه ی حرکتی از علایم کوفتگی عضلانی تأخیری است .

- (۱) گلیکوژن فسفوریلاز (۲) سیتрат ستاز (۳) کراتین کیناز (۴) هگزو کیناز .

۱۱۲- AG در معادله زیر ، مساوی چند کیلوکالری در مول است ؟



- (۱) منهای ۱۴ . (۲) منهای ۷ . (۳) صفر . (۴) به اضافه ۱۴ .

۱۱۳- هورمونی که انتظار می رود هنگام فعالیت ورزشی از ترشح آن کاسته شود ، چیست ؟

- (۱) اپی نفرین . (۲) انسولین . (۳) رشد . (۴) کورتیزول .

۱۱۴- در افراد نسبتاً تمرین کرده ، حجم ضربه ای متناسب با افزایش شدت کار تا تقریباً درصد $VO_{2\max}$ افزایش می یابد و سپس به فلات می رسد .

- (۱) ۶۵ (۲) ۷۵ (۳) ۸۰ (۴) ۵۰

۱۱۵- انتظار می رود فشار خون در کدام یک از فعالیت های ورزشی زیر بیشتر افزایش یابد ؟

- (۱) شنای استقامتی . (۲) دوی ۵۰۰۰ متر . (۳) کشش بارفیکس . (۴) دوی ماراتون .

۱۱۶- برخورداری از تارهای FOG بیشتر ، ویژگی کدام ورزشکار است ؟

- (۱) ساتر فوروارد در هاکی روی یخ . (۲) دهنده ی ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر . (۳) دهنده ی ۱۰۰۰۰ متر . (۴) شناگر ۱۵۰۰ متر .

۱۱۷- ورزشکاری روزانه ۳ نوبت تمرین ۱ ساعته انجام می دهد ، چه ماده ی غذایی باید در رژیم غذایی روزانه وی بیشتر گنجانده شود ؟

- (۱) چربی . (۲) کربوهیدرات . (۳) پروتئین . (۴) مخلوطی از هر سه .

۱۱۸- دانش آموزی که در حال برگشت از کشش بارفیکس است ، عضله دو سر بازویی وی چه انقباضی انجام می دهد ؟

- (۱) استریک . (۲) ایزومتریک . (۳) کانستریک . (۴) ایزوکینتیک .

۱۱۹- عنصری در خون که هنگام فعالیت های ورزشی استقامتی ، اکسیژن را از خون گرفته و به میتوکندری های تار عضله اسکلتی می رساند ، چیست ؟

- (۱) سیتوکروم . (۲) هموگلوبین . (۳) فیبرینوزن . (۴) میوگلوبین .

۱۲۰- در ، بدن در معرض فشاری قرار می گیرد که به آن عادت ندارد .

- (۱) برگشت پذیری . (۲) ویژگی . (۳) اضافه بار . (۴) باز تمرینی .

۱۲۱- مؤخرترین دوره ی تاریخچه ی رشد حرکتی ، چه دوره ای است ؟

- (۱) هنجاری / توصیفی . (۲) پیشگام . (۳) فرایند گرایی . (۴) بالیدگی .

۱۲۲- در عناصر تغییر رشد حرکتی ، بیان می کند که الگوهای حرکتی معینی از بقیه زودتر رخ می دهند .

- (۱) جهت مندی . (۲) چند عاملی . (۳) تراکمی بودن . (۴) توالی .

۱۲۳- کدام حرکت ، یک حرکت درشت قلمداد می شود ؟

- (۱) پرتاب کردن . (۲) نقاشی کردن . (۳) تایپ کردن . (۴) نواختن موسیقی .

۱۲۴- در مراحل سنی ، طول عمر ۷ تا ۹ سالگی را چه نامیده اند ؟

- (۱) نوجوانی (۲) اواسط کودکی (۳) اواخر کودکی (۴) اوایل کودکی .

۱۲۵- کدام زیر مرحله ی حسی حرکتی رشد ، در ۸ تا ۱۲ ماهگی رخ می دهد ؟

- (۱) تمرین بازتاب ها (۲) واکنش های دورانی اولیه .
(۳) واکنش های دورانی ثانویه . (۴) طرح های ثانویه .

۱۲۶- اگر قرار است عملکرد موفق ورزشی رخ دهد ، باید پیوند محکمی بین دانش ویژه ورزش و وجود داشته باشد .

- (۱) الگوهای حرکتی اولیه . (۲) اجرای حرکتی همان ورزش خاص .
(۳) اجرای حرکتی مهارانه . (۴) دانش شناختی مجزا .

۱۲۷- در چه سنی در کودکان ، توانایی تمایز بین توانایی تحصیلی و ورزشی ، ظاهر جسمانی و اخلاق و رفتار در کودکان رشد می کند ؟

- (۱) ۸ تا ۱۲ سالگی . (۲) ۲ تا ۴ سالگی . (۳) ۴ تا ۶ سالگی . (۴) ۶ تا ۸ سالگی .

۱۲۸- تجربه بازی های گروهی ، تا حد زیادی در سال های به کودک منتقل می شود .

- (۱) نخستین مدرسه . (۲) اوایل دبیرستان . (۳) پایانی مدرسه راهنمایی . (۴) کودکی در منزل .

۱۲۹- توانایی احساس چیزها و تفسیر آن ها با کدام نوع مهارت ارتباط پیدا می کند ؟

- (۱) شناختی . (۲) حرکتی . (۳) ادراکی . (۴) روانی - حرکتی .

۱۳۰- فعالیتی ورزشی مانند دوچرخه سواری ، از دسته مهارت های است .

- (۱) مداوم . (۲) مجزا . (۳) زنجیره ای . (۴) خود تنظیم .

۱۳۱- به تلاش هایی که از سوی فراگیر بر مبنای مهارت مدل انجام می شود ، چه می گویند ؟

- (۱) یادداری فرایندی . (۲) بازسازی حرکتی . (۳) به خاطر سپاری رفتار . (۴) برانگیختگی .

۱۳۲- طبق نظریه ، بازخورد فقط در انتهای حرکت به کار می رود تا شخص از پیامد حرکت آگاه شود .

- (۱) روان شناسی بوم شناختی . (۲) طرحواره . (۳) حلقه بسته . (۴) حلقه باز .

۱۳۳- منطقه حرکتی در کدام منطقه از قشر مغز قرار دارد ؟

- (۱) گیجگاهی . (۲) پس سری . (۳) آهیانه ای . (۴) پیشانی .

۱۳۴- اندامی در CNS که رفتارهای حرکتی را کنترل می کند ، چه نام دارد ؟

- (۱) هیپوتالاموس . (۲) تالاموس . (۳) مخچه . (۴) بصل النخاع .

۱۳۵- پاسخ هایی که در سطح نخاع میانجی گری می شوند و به تلاش آگاهانه نیاز ندارند نامیده می شوند .

- (۱) تحرکات . (۲) نیروی عضلانی . (۳) انقباض توامان . (۴) رفلکس ها .

۱۳۶- انگیزش پیشرفت ، کنترل اضطراب و اعتماد به نفس در چه حوزه علمی بررسی و مطالعه می شود ؟

- (۱) جامعه شناسی ورزشی . (۲) تربیت بدنی تطبیقی . (۳) روان شناسی ورزشی . (۴) یادگیری حرکتی .

۱۳۷- توانایی شخصی در انجام دادن موفق یک فعالیت با اجرای خاص نام دارد .

- (۱) آمادگی حرکتی . (۲) زمان واکنش . (۳) هماهنگی . (۴) تعادل .

۱۳۸- به جسم در حال سکونی که تمایلی به انجام دادن هیچ کاری جز حفظ وضعیت اولیه خود ندارد ، چه می گویند ؟

- (۱) شتاب خطی . (۲) لختی . (۳) بردار سرعت . (۴) پویایی .

۱۳۹- در باستان از ۲ تا ۱۵ سالگی به آموختن فنون نظامی اختصاص داشت .

- (۱) هند . (۲) چین . (۳) مصر . (۴) ایران .

۱۴۰- در چه سالی با تصویب مجلس ، درس تربیت بدنی و ورزش رسماً جزو برنامه های درسی همه مقاطع تحصیلی قرار

گرفت ؟

- (۱) ۱۳۱۸ (۲) ۱۳۰۶ (۳) ۱۳۵۴ (۴) ۱۳۶۳

۱۴۱- بنیان گذار مدارس ژیمناستیک در قرن نوزدهم در آلمان چه کسی بود ؟

- (۱) آدولف اسپیس . (۲) جان برنارد . (۳) همینوی هومنز . (۴) دیو لوایز .

۱۴۲- صدمین سال بازی های المپیک مدرن در چه سالی و در چه شهری برگزار شد ؟

- (۱) ۱۹۸۴- لوس آنجلس . (۲) ۱۹۸۰- مسکو . (۳) ۱۹۹۶- آتلانتا . (۴) ۱۹۷۶- مونترال .

۱۴۳- در حیطه های اصول فلسفه و تربیت بدنی و ورزش ، روش شناسی ، مفاهیم انسانی ، اهداف ، جامعه و ورزش در چه حیطه ای طبقه بندی شده است ؟

- (۱) فلسفه . (۲) اصول . (۳) راهکار . (۴) فن .

۱۴۴- اصول آموزش تربیت بدنی باید بر تربیت عقلانی مقدم باشد ، از اعتقادات می باشد .

- (۱) زان پیازه . (۲) دیویی . (۳) ارسطو . (۴) مک کلوی .

۱۴۵- در تربیت بدنی ، آمادگی جسمانی از آن نظر اهمیت دارد که بر توسعه شخصیت انسان تأثیر می گذارد.

- (۱) پراگما نیستی . (۲) ایده آلیستی . (۳) اگزستانسیالیستی . (۴) رئالیستی .

۱۴۶- کودکان بین بازی هایی را دوست دارند که در آن تقلیدی از رفتار بزرگترها وجود داشته باشد .

- (۱) ۱ تا ۲ سال . (۲) ۲ تا ۳ سال . (۳) ۳ تا ۴ سال . (۴) ۴ تا ۶ سال .

۱۴۷- ساده ترین نوع آموختن در تربیت بدنی ، یاد گرفتن است .

- (۱) توانایی حذف محرک های طبیعی از محیط زندگی است .
(۲) اصلاح رفتار با تعدیل روش های یادگیری فرد به فرد است .
(۳) خودداری از بروز واکنش های طبیعی بدن در مقابل محرک های مداخله گر محیطی است .
(۴) پایداری در مقابل افراد دیگر برای جبران ناکامی است .

۱۴۸- هوش و یادگیری بر دخالت ندارد و تعلیم و تمرین نیز بر آن بی اثر است .

- (۱) حرکات بازتابی . (۲) حرکات غریزی . (۳) حرکات ارادی . (۴) حرکات عادی .

۱۴۹- هدف های تربیتی در کدام حیطه مبتنی بر مشارکت فعال دانش آموز در فعالیت های حرکتی و ورزشی است ؟

- (۱) هیجانی . (۲) عاطفی . (۳) شناختی . (۴) روانی - حرکتی .

۱۵۰- مهارت های پیچیده و تاکتیک های پیشرفته را در چه دوره تحصیلی باید به اجرا گذاشت ؟

- (۱) دوره دبیرستان (۲) دوره راهنمایی . (۳) در همه دوره های تحصیلی . (۴) عمدتاً در دبستان .

۱۵۱- تمرین مهارت های رهبری و مدیریت و تمرین مسئولیت پذیری ، برای رشد چه شاخصی در تربیت بدنی استفاده می شود ؟

- (۱) نظم پذیری کلاسی . (۲) رشد عاطفی - اجتماعی .
(۳) رشد عوامل بدنی . (۴) رشد هنجارهای حرکتی .

۱۵۲- انتظار می رود کدام وظیفه ، از وظایف اصولی معلمان و مربیان ورزشی نباشد ؟

- (۱) اندازه گیری مستمر وضعیت بدنی و حرکتی .
(۲) ایجاد نگرش و عادت مثبت نسبت به فعالیت های حرکتی .
(۳) استعداد یابی و هدایت ورزشی دانش آموزان .
(۴) معرفی نخبگان به جامعه و هدایت آن ها به سوی قهرمانی .

۱۵۳- در ارتباط معلمان ورزش با دانش آموز ، جمله صحیح کدام است ؟

- (۱) ارتباط فقط شامل آموزش و راهنمایی دانش آموزان در یادگیری فعالیت های حرکتی است .
(۲) پیام خود را در قالب کلمات آهنگین و تسخیری صادر کنید .
(۳) فشار و انتقاد در کنار استفاده از تشویق و دلگرمی مفیدتر است .
(۴) پیام های مثبت باید فوری و بدون واسطه باشند .

۱۵۴- کدام مورد ، از ویژگی های جسمانی - حرکتی کودکان ۶ تا ۹ ساله به شمار نمی رود ؟

- (۱) خستگی دیررس است و به آسانی برطرف نمی شود .
(۲) کودکان حرارت بیشتری در زمان بازی و ورزش شدید تولید می کنند .
(۳) دست و پای برتر در فعالیت ها کاملاً مشخص است .
(۴) کودک در بازی به نفع خود و انفرادی عمل می کند .

۱۵۵- از نظر کبیرگ ، کودکان در ۷ تا ۱۲ سالگی در مرحله اخلاقی قرار دارند .

- (۱) پسر بد - دختر بد . (۲) پسر خوب - دختر بد .
(۳) پسر خوب - دختر خوب . (۴) پسر بد - دختر خوب .

۱۵۶- در ، نیاز به همکاری در کنار میل به رقابت و مسابقه قرار می گیرد .

- (۱) اوایل دوره ی ابتدایی . (۲) اواخر دوره ی ابتدایی .
(۳) اوایل دوره ی دبیرستان . (۴) اواسط دوره ی راهنمایی .

۱۵۷- جمله صحیح را شناسایی کنید .

- (۱) در دوره ی نوجوانی ، تغییر تیپ بدنی در افراد عضلانی و چاق بیشتر می شود .
(۲) سلول های خون و تعداد هموگلوبین دختران بیش از پسران است .
(۳) اکسیژن مصرفی بیشینه دختران پس از شروع عادت ماهانه افزایش و سپس کاهش می یابد و بعد به فلات می رسد .
(۴) متوسط اندازه و تعداد سلول چربی پسران در بلوغ از دختران بیشتر است .

۱۵۸- از نظر اسلام، نوجوان در سن ۱۴-۲۱ سالگی

- (۱) تحمل استرس و دریافت اطلاعات لازم را ندارد .
- (۲) روحیه کافی برای مشارکت جویی ندارد .
- (۳) دارای روحیه اطاعت و فرمانبرداری است .
- (۴) در مرحله مشورت قرار دارد .

۱۵۹- یک معلم ورزش، فاصله بین دو زانده آخرمی از پشت را، برای سنجش چه شاخصی استفاده می کند؟

- (۱) عرض لگن خاصره .
- (۲) عرض کمر بند شانه ای .
- (۳) پهنای دو لقمه زانو .
- (۴) ناحیه عضله ی دو قلو .

۱۶۰- جمله صحیح در انتخاب فعالیت های حرکتی چیست؟

- (۱) گنجانیدن فعالیت های ادراکی - حرکتی در دوره ی راهنمایی .
- (۲) فعالیت های عمومی و متنوع ورزشی در دوره ی راهنمایی .
- (۳) فعالیت های حرکتی بنیادی، بازی های ورزشی و مهارت های پایه در دوره ی دبستان و اوایل دوره ی راهنمایی .
- (۴) در دوره ی دبستان باید بر مفهوم کامل تربیت بدنی و ورزش در طول زندگی تاکید شود .