

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱



عنوان درس: تربیت بدنی (ورزش و بازیهای دبستانی)، روش تدریس تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی ۱۲۱۱۰۷۴ - آموزش و پرورش ابتدایی ۱۲۱۱۳۰۶

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱- بازی را مدرسه بزرگی می داند که کودک در آن پرورش می یابد و برای زندگی کردن از هر جهت آماده می شود.

۰۱. فروبل ۰۲. آبراهام مزلو ۰۳. ماریا مونتته سوری ۰۴. ژان پیاژه

۲- شاخص توده بدنی (BMI) چگونه محاسبه می گردد؟

۰۱. تقسیم قد بر وزن ۰۲. تقسیم وزن بر قد
۰۳. تقسیم وزن بر مجذور قد ۰۴. تقسیم قد بر مجذور وزن

۳- کدام گزینه از عوامل مؤثر در بازی نمی باشد؟

۰۱. محیط ۰۲. هوش و خلاقیت ۰۳. سن ۰۴. قد

۴- در آزمون کوپر افراد چند دقیقه می دوند؟

۰۱. ۱۲ ۰۲. ۱۴ ۰۳. ۱۶ ۰۴. ۱۸

۵- از نظر پیاژه، مرحله بازی های تخیلی از چه سنی آغاز می شود؟

۰۱. ۲ سالگی ۰۲. آغاز تولد ۰۳. ۵ سالگی ۰۴. ۶ سالگی

۶- کدام گزینه باعث کاهش چربی و عضله خواهد شد؟

۰۱. تنها استفاده از رژیم غذایی ۰۲. رژیم غذایی و ورزش
۰۳. تنها استفاده از ورزش ۰۴. رژیم غذایی و استفاده از ورزش هوازی

۷- هدف تکامل اجتماعی چیست؟

۰۱. تسهیل سازگاری شخصی و گروهی و تطابق پذیری به عنوان عضوی از جامعه
۰۲. ساختن چهارچوب یک معرفت و قابلیت تفکر در مورد این معرفت و تفسیر آن
۰۳. بهبود آگاهی از بدن در انجام حرکات جسمانی مفید و با هزینه انرژی کمتر و حرکات آمیخته با مهارت و حس زیبایی شناختی
۰۴. توانا ساختن بدن از طریق برنامه های تمرینی که موجب توسعه و تکامل سیستم های ارگانیک بدن می شوند

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک



عنوان درس: تربیت بدنی (ورزش و بازیهای دبستانی)، روش تدریس تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی ۱۲۱۱۰۷۴ - ، آموزش و پرورش ابتدایی ۱۲۱۱۳۰۶

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۸- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. متابولیسم پایه در مردان کمتر از زنان است.
۲. با افزایش سن متابولیسم پایه افزایش می یابد.
۳. در زمان خواب متابولیسم پایه به بیشترین مقدار خود می رسد.
۴. فعالیت بدنی میزان متابولیسم پایه را کاهش می دهد.

۹- کدام گزینه از تاثیر تربیت بدنی در قلمرو احساسی (عاطفی) نمی باشد؟

۱. توسعه معرفت و بالا بردن درک و فهم
۲. باور و تصدیق زیبایی
۳. یادگیری تواضع، بازی عادلانه و خصایل پهلوانی
۴. جهت دادن زندگی به سوی اهداف ارزشمند

۱۰- مصرف کننده اصلی چربی در بدن کدام گزینه به شمار می رود؟

۱. بافت عصبی
۲. بافت عضلانی
۳. استخوان ها
۴. بافت های پیوندی

۱۱- کدامیک از فعالیت های زیر را برای کودکان ۴ تا ۵ ساله مناسب تر می دانید؟

۱. لی لی کردن
۲. راه رفتن روی لبه باغچه
۳. دوچرخه سواری
۴. آموزش حرکت های تربیتی "آشنایی با فضا، مکان و کیفیت های حرکتی" همراه با افزایش قابلیت های جسمانی

۱۲- تغییرات تدریجی و فرسایشی مفاصل چه نام دارد؟

۱. آرتريت
۲. اسکولیوز
۳. آرتروز
۴. آرتريت روماتويد

۱۳- آغاز تکامل دستگاه عصبی از چه سنی می باشد؟

۱. ۴ تا ۵ سالگی
۲. ۶ تا ۷ سالگی
۳. ۸ تا ۱۰ سالگی
۴. ۱۲ تا ۱۳ سالگی

۱۴- کدام گزینه از روش های درمان آتروسکلروز نمی باشد؟

۱. خودداری از ورزش
۲. حفظ وزن مطلوب
۳. رژیم غذایی کم چربی
۴. خودداری از مصرف سیگار

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک



عنوان درس: تربیت بدنی (ورزش و بازیهای دبستانی)، روش تدریس تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی ۱۲۱۱۰۷۴ - ، آموزش و پرورش ابتدایی ۱۲۱۱۳۰۶
پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱۵- کدام گزینه از ویژگی های کودکان ۸ تا ۱۰ ساله می باشد؟

۱. ارضای حس کنجکاو
۲. تمایل نسبت به اجرای مهارت ها و بازی های توأم با آهنگ (ریتم)
۳. هماهنگی در اندام های قرینه
۴. توانایی حل مشکلات و پیش بینی مشکلات ناشی از انجام دادن حرکات

۱۶- کدام گزینه صحیح نیست؟

۱. هر چه شدت تمرینی بیشتر باشد احتمال بروز حملات آسمی نیز بالاتر است.
۲. افراد آماده، کاهش را در هر دوی تعداد و شدت حملات آسمی تجربه می کنند.
۳. فعالیت در آب در افراد آسمی توصیه نمی شود.
۴. افراد مبتلا به آسم باید فعالیت ها را در دوره های ۵ دقیقه ای یا کمتر انجام دهند.

۱۷- در کلاس های تربیت بدنی، حرکات تقلیدی به پرورش کدام حس کودکان کمک می کند؟

۱. خلاقیت
۲. کنجکاو
۳. ابراز وجود
۴. شناخت خود

۱۸- کدام گزینه از عوامل غیر قابل کنترل خطرزای بیماری پوکی استخوان توسط خود شخص می باشد؟

۱. لاغری یا جثه کوچک
۲. رژیم غذایی با کلسیم پایین
۳. مصرف الکل و دخانیات
۴. مصرف برخی داروها

۱۹- آگاهی از ارتباط اندام ها و دستگاه های بدن و همچنین حرکات بدنی، اولین مرحله از است.

۱. ارتباط و تعامل
۲. موفقیت و مقبولیت
۳. شناخت خود
۴. لذت و رضایت

۲۰- کدام گزینه را جهت کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان صحیح می دانید؟

۱. مصرف زیاد قهوه و چای
۲. مصرف زیاد گوشت
۳. قدم زدن زیر نور خورشید
۴. عدم پرداختن به ورزش هایی که در آنها وزن بدن تحمل می شود.

۲۱- کدام یک از فعالیت های زیر در فضای شخصی اجرا می شود؟

۱. چرخش مفاصل
۲. ضربه زدن
۳. گرفتن
۴. پرتاب کردن

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک



عنوان درس: تربیت بدنی (ورزش و بازیهای دبستانی)، روش تدریس تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی ۱۲۱۱۰۷۴ - ، آموزش و پرورش ابتدایی ۱۲۱۱۳۰۶
پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۲۲- کدام گزینه از نشانه های شایع بیماری دیابت نمی باشد؟

- ۰۱ تاری دید
۰۲ التیام دیر هنگام زخم ها
۰۳ افزایش وزن
۰۴ تشنگی

۲۳- کدام گروه از بازی ها به دقت، تمرکز، اعتماد به نفس و شناخت زمان بیشتری نیاز دارند؟

- ۰۱ دنبال کردنی یا تعقیب و گریز
۰۲ هدف گیری
۰۳ میدانی و ورزشی
۰۴ موزون و شیرین کاری

۲۴- مصرف کدام نان برای بیماران دیابتی مناسب تر می باشد؟

- ۰۱ نان جو
۰۲ نان سنگک
۰۳ نان بربری
۰۴ نان لواش

۲۵- کدام گزینه جزء مفاهیم حرکتی به شمار نمی رود؟

- ۰۱ آگاهی بدن
۰۲ تلاش
۰۳ الگوهای دستکاری
۰۴ آگاهی فضایی

۲۶- در ابتدا باید از چه نوع فعالیت بدنی برای تمرین دادن کودکان استفاده شود؟

- ۰۱ هوازی کوتاه مدت با شدت پایین
۰۲ هوازی کوتاه مدت با شدت بالا
۰۳ هوازی بلند مدت با شدت پایین
۰۴ هوازی بلند مدت با شدت بالا

۲۷- پرتاب کردن جزء کدام دسته از الگوهای اساسی حرکتی قرار می گیرد؟

- ۰۱ انتقالی
۰۲ غیر انتقالی
۰۳ مهارتی
۰۴ غیر مهارتی

۲۸- مهمترین مرحله توسعه توانایی های بنیادی حرکتی چه دوره سنی می باشد؟

- ۰۱ ۳ تا ۵ سالگی
۰۲ ۵ تا ۸ سالگی
۰۳ ۲ تا ۷ سالگی
۰۴ ۷ تا ۱۰ سالگی

۲۹- کدام گزینه در مورد راه رفتن صحیح نمی باشد؟

- ۰۱ پنجه ها به طرف جلو و بدون انحراف به داخل یا خارج باشند.
۰۲ ستون فقرات در امتداد بدن باشد.
۰۳ دست ها در پهلو به حالت آزاد و آونگی باشند.
۰۴ فرود پا به حالت «پنجه ، پاشنه» باشد.

۳۰- در کدام نوع آرایش دانش آموزان بنا بر توانایی جسمی خود به فعالیت می پردازند؟

- ۰۱ آزاد
۰۲ صفی
۰۳ ستونی
۰۴ شکل های هندسی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک



عنوان درس: تربیت بدنی (ورزش و بازیهای دبستانی)، روش تدریس تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی ۱۲۱۱۰۷۴ - ، آموزش و پرورش ابتدایی ۱۲۱۱۳۰۶

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

WWW.PNUNA.COM