



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/گد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی ۱۲۱۱۰۷۴ - آموزش و پرورش ابتدایی ۱۲۱۱۳۰۶

۱- کدام گزینه تفاوت بین ورزش و بازی است؟

۱. ورزش همیشه با رقابت همراه است ولی بازی ممکن است با رقابت فکری یا جسمی همراه باشد.
۲. بازی همیشه با رقابت همراه است ولی ورزش ممکن است با رقابت فکری یا جسمی همراه باشد.
۳. قوانین حاکم بر ورزش تابع قوانین ملایم است.
۴. قوانین حاکم بر بازی شدید تر است.

۲- کدامیک از عوامل ذیل از عوامل موثر بر بازی نمی باشد؟

۱. محیط
۲. هوش و خلاقیت
۳. معلولیت
۴. سن و جنس

۳- کدام گزینه از اهداف تکامل عصبی - عضلانی ورزش و بازی می باشد؟

۱. آفرینش قابلیت اجرای ماهرانه در افراد
۲. تسهیل سازگاری شخصی
۳. توسعه و تکامل سیستم ارگانیکی بدن
۴. ساختن چارچوب معرفت و تکامل

۴- اصولی که مربوط به عواملی چون زمان، فضا و روان (اصول علمی حرکت) است، جزء کدامیک از اهداف تربیت بدنی و ورزش می باشد؟

۱. تکامل اجتماعی
۲. تکامل جسمانی
۳. تکامل شناختی
۴. تکامل ذهنی

۵- گنجانیدن بازیهای استقامتی - قدرتی در برنامه های ورزش برای کدام دوره سنی مناسب می باشد؟

۱. ۶-۷ سال
۲. ۴-۵ سال
۳. ۸-۱۰ سال
۴. نوجوانان

۶- نیاز به همکاری در کنار حس رقابت با گروه مقابل در چه سنی ظاهر می شود؟

۱. اوایل کودکی
۲. اواخر دوره ابتدایی
۳. اوایل نوجوانی
۴. اواخر نوجوانی

۷- هدف از تعلیم و تربیت حرکتی چیست؟

۱. رشد و هماهنگی عصبی عضلانی
۲. پرورش متعادل و همه جانبه کودک
۳. رشد عضلانی
۴. مقایسه افراد

۸- حرکت از نظر جابجایی به چند گروه تقسیم می شود؟

۱. انتقالی و غیر انتقالی
۲. ساده و مرکب
۳. فضای آزاد و بسته
۴. هدفمند و بازی



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

۹- آموزش مهارت های ساده و بنیادی تقریباً از کدام دوره آغاز می شود؟

۱. کلاس دوم ابتدائی
۲. کلاس سوم ابتدائی
۳. کلاس چهارم ابتدائی
۴. کلاس پنجم ابتدائی

۱۰- بازیها از لحاظ نوع وسیله چگونه طبقه بندی می شود؟

۱. هماهنگی - تعادلی
۲. تفریحی - رقابتی
۳. انفرادی - گروهی
۴. تویی - امدادی

۱۱- توانایی مربی جهت طراحی، سازماندهی و هدایت جلسات فعالیت هدفمند نشان دهنده کدامیک از عوامل موفقیت می باشد؟

۱. برنامه ریزی
۲. مدیریت
۳. ارائه دستورات
۴. سازماندهی

۱۲- کدام گزینه از مهارت های بنیادی و حرکات غیر انتقالی می باشد؟

۱. دویدن
۲. چرخیدن
۳. فرود و توقف
۴. راه رفتن

۱۳- فعالیت بدنی همراه با شیرین کاری برای کدام گروه از افراد مناسب تر است؟

۱. کودکانی که از لحاظ ذهنی و جسمی قوی ترند.
۲. کودکانی که توانایی عمومی بالایی دارند.
۳. کودکانی که از لحاظ جسمی ضعیف تر از سایرین هستند.
۴. برای افراد بزرگسال مفید است.

۱۴- کدام گزینه شاخص توده بدن را نشان می دهد؟

۱. اندازه دورلگن به دور کمر
۲. تقسیم وزن به مجذور قد
۳. تقسیم قد به مجذور وزن
۴. اندازه دور لگن به مجذور وزن

۱۵- جهت ارزیابی عضلات شانه، سینه، بازو از کدام آزمون ذیل استفاده می شود؟

۱. شنای شکم
۲. انعطاف پذیری
۳. تست پله هاواراد
۴. آزمون شنای روی زمین

۱۶- هر گرم کربوهیدرات و هر گرم پروتئین به ترتیب چندکالری انرژی تولید می کند؟

۱. ۵ - ۹ کالری
۲. ۴ - ۴ کالری
۳. ۹ - ۹ کالری
۴. ۴ - ۹ کالری



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

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

۱۷- چه نوع تمریناتی بهترین روش برای کاهش چربی می باشد؟

۱. تمرین با شدت بالا ۲. بی هوازی ۳. هوازی ۴. تمرین سرعتی

۱۸- از آنجا که مصرف کننده اصلی چربی در بدن است، هر چه میزان باشد بدن بهتر چربی می سوزاند.

۱. بافت عضله - عضله کمتر ۲. کبد - عضله کمتر

۳. بافت عضله - عضله بیشتر ۴. کبد - عضله بیشتر

۱۹- کدام روش بهترین رژیم تغذیه ای برای کاهش وزن است؟

۱. رژیم گیاهی چرب ۲. رژیم پر پروتئین

۳. رژیم کم کربوهیدرات ۴. رژیم متعادل حاوی تمام مواد غذایی

۲۰- معمولا مردان از و زنان از بیشتری برخوردارند.

۱. سرعت - قدرت ۲. انعطاف پذیری - قدرت

۳. قدرت - انعطاف پذیری ۴. انعطاف پذیری - سرعت

۲۱- کدام تمرین برای بیماران مبتلا به استئوآرتریت موثر است؟

۱. تمرین بلند مدت و با شدت زیاد هنگام صبح ۲. تمرین هوازی در دوره زمانی کوتاه مدت و با شدت کم

۳. تمرین با شدت در دوره درد ۴. تمرین هوازی در دوره زمانی بلند مدت و با شدت زیاد

۲۲- کدام فعالیت جزء فعالیت های امدادی های با وسیله می باشد؟

۱. خلاصی ۲. امدادی تعادلی ۳. نقطه به نقطه ۴. خطی

۲۳- در کدام بیماری سرخرگ در اثر لخته شدن خون مسدود و باعث سکته می شود؟

۱. آرتریت روماتوئید ۲. آتروسکلروز ۳. دیابت ۴. استئوآرتریت

۲۴- در بیماری که مبتلا به آسم هستند، چه نوع ورزشهایی توصیه می شود؟

۱. فعالیت در آب ۲. فعالیت در هوای سرد و خشک

۳. عدم فعالیت ۴. فعالیت در هوای گرم خشک



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/گد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی ۱۲۱۱۰۷۴ - آموزش و پرورش ابتدایی ۱۲۱۱۳۰۶

۲۵- در بیماران مبتلا به پوکی استخوان چه نوع ورزش هایی توصیه می شود؟

۱. استفاده از تمریناتی که دارای شدت کم و نیازمند تحمل وزن بدن نیستند.
۲. استفاده از تمریناتی که دارای شدت خیلی زیاد و نیازمند تحمل وزن بدن هستند.
۳. استفاده از تمریناتی که دارای شدت زیاد و نیازمند تحمل وزن بدن نیستند.
۴. استفاده از تمریناتی که دارای شدت کم و نیازمند تحمل وزن بدن هستند.

۲۶- در بیمارانی که مبتلا به دیابت هستند چه توصیه ای اشتباه می باشد؟

۱. بعد از ورزش از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات استفاده کنند.
۲. قبل و حین و بعد از ورزش مایعات ننوشند.
۳. قبل و بعد از ورزش قند خون را اندازه بگیرند.
۴. هنگام ورزش مواد نوشیدنی شیرین و شربت به همراه داشته باشند.

۲۷- در بیماران مبتلا به پر فشار خونی چه نوع ورزشهایی ضرر دارد؟

۱. انجام تمرینات گرم کردن و سرد کردن با شدت پایین
۲. انجام تمرینات به صورت یک روز در میان
۳. انجام تمرینات هوازی
۴. انجام تمرینات با وزنه و شدت زیاد

۲۸- از نظر انجمن قلب آمریکا مهم ترین عامل کمک کننده به سلامتی چیست؟

۱. نخوردن نمک
۲. کاهش استرس
۳. ورزش
۴. استفاده از چربی

۲۹- کمر درد در کدام ناحیه از ستون مهره ها رخ می دهد؟

۱. مهره های پشتی ۴ و ۵
۲. مهره های کمری ۴ و ۵
۳. مهره های کمری ۳ و ۴
۴. مهره های پشتی ۴ و ۵

۳۰- استفاده از یک دوچرخه ثابت در دوران حاملگی از چه ماهی پیشنهاد می شود؟

۱. اول و دوم حاملگی
۲. بعد از سه ماهه اول
۳. اول و دوم پس از زایمان
۴. سه ماهه دوم و سوم پس از زایمان