

نام خانوادگی: _____
 نام: _____
 شماره دانش آموزی: _____
 نام مدرسه: _____
 نام شهر: _____
 نام استان: _____
 نام کشور: _____

- ۱-۱ برای یک معلم فرایند گرد کدام جزء از برانده اهمیت زیادی ندارد؟
 ۱- نمرات
 ۲- کلاس فردی
 ۳- مشارکت گروهی
- ۱-۲ بر اساس کدام نوع از انواع عملیات آموزشی، در کلاس های درس تربیت بدنی، معلم باید از نظر آمادگی جسمانی آموزش مهارت های ورزشی و رفتار آموزشی برای شاگردان الگو باشد؟
 ۱- شکل ذهنی رفتار
 ۲- تعامل کلاسی
 ۳- بازتاب دیدگاه
 ۴- تبادل نظر
- ۱-۳ کدام گروه از اهداف، ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش آموزان محسوب می شود؟
 ۱- کلی
 ۲- دوره
 ۳- رفتاری
- ۱-۴ بیان گفتات تشویق آمو با نکان دادن سر توسط معلم در یک فرایند ارتباطی بین معلم و دانش آموز، کدام عنصر ارتباط محسوب می شود؟
 ۱- پیام
 ۲- کانال ارتباطی
 ۳- رمزگشایی
 ۴- تصمیم فرستنده پیام
- ۱-۵ کدام روش گروه بندی برای آموزش و تمویزه برای انواع بازی، ورزش و مسابقه، مفید است؟
 ۱- گروه بندی بر اساس سن
 ۲- گروه بندی نامتجانس
 ۳- گروه بندی بر اساس قد
 ۴- گروه بندی متجانس
- ۱-۶ در موقعیت های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوء آموزشی در مسابقات ورزشی، تعامل بیشتر معلم استفاده از کدام روش اداره کلاس تربیت بدنی است؟
 ۱- معلم - محور
 ۲- دانش آموز - محور
 ۳- بیسیسی
 ۴- مشارکتی
- ۱-۷ توانایی پیش بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد، مربوط به کدام یک از اجزای تدریس است؟
 ۱- بازآمیزی
 ۲- رفتار فردی
 ۳- شهود و استراق
 ۴- شخصیت فردی
- ۱-۸ در کدام مرحله از مراحل تدریس، اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس در سه حیث نگارش و مهارت، اهمیت ویژه ای دارد؟
 ۱- پایان کلاس
 ۲- مدیریت کلاس
 ۳- فعالیت های مقدماتی
 ۴- موضوع و متن اصلی درس

- ۱۰۹- برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟
 (۱) تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
 (۲) تغییر در رفتار فردی - تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار گروهی
 (۳) تغییر در رفتار گروهی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در دانش
 (۴) تغییر در نگرش - تغییر در دانش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
- ۱۱۰- گروه‌بندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات، از جمله فعالیتهای کدام مرحله از مراحل چهارم ندرسی است؟
 (۱) پایان کلاس
 (۲) مدیریت کلاس
 (۳) فعالیتهای مقدماتی
 (۴) موضوع و متن اصلی درس
- ۱۱۱- به‌طور کلی، روش‌های آموزش و ندریس در تربیت‌بدنی، به سمت کدام روش‌ها متمایل شده‌اند؟
 (۱) دستوری و تکلیفی
 (۲) حل مسئله و دستوری
 (۳) تکلیفی و گام‌به‌گام
 (۴) حل مسئله و اکتشافی
- ۱۱۲- از طریق کدام بازی‌ها، می‌توان «قراردادهای اجتماعی» را به کودکان آموخت؟
 (۱) آموزشی
 (۲) سازمان‌یافته
 (۳) نمایشی
 (۴) حرکتی
- ۱۱۳- عبارت زیر، ناظر بر کدام اصل است؟
 «بهترین معلمان، کسانی هستند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا آموخته‌های دیروز خود را بزنند و برای فردا آماده شوند.»
 (۱) آموزش به هر دانش‌آموز کمک می‌کند تا استعدادهای نهفته خود را کشف کند.
 (۲) معلم و دانش‌آموز باید در امر یادگیری شریک هم باشند.
 (۳) «تعلیم و تربیت یک تجربه متصل جاری است.»
 (۴) «انگیز» کلید یادگیری است.
- ۱۱۴- کدام شیوه، بهترین شیوه کنترل کلاس است؟
 (۱) خودانضاطی
 (۲) وضع مقررات انضباطی
 (۳) معرفی دانش‌آموزان بی‌انضباط
 (۴) انتخاب ناظر برای هر گروه
- ۱۱۵- آخرین قدم اساسی و لازم که باید در بخش برنامه‌ریزی آموزشی برداشته شود، طراحی کدام است؟
 (۱) سالانه
 (۲) فصلی
 (۳) ماهانه
 (۴) روزانه

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی:

- ۱۱۶- توانی و زمان‌بندی حرکات، دو عامل اساسی کدام‌یک از اصول حرکت هستند؟
 (۱) عمل و عکس‌العمل
 (۲) جذب نیرو
 (۳) زنجیره جنبشی باز
 (۴) اعمال نیرو
- ۱۱۷- قابلیت پذیرش عملکرد جدید در برخی سلول‌های در حال نمو را چه می‌نامند؟
 (۱) تمایزپذیری
 (۲) نمو رویانی
 (۳) هیپرپلازی
 (۴) شکل‌پذیری

۱۱۸- به طور میانگین، چند درصد توده عضلانی تا سن ۸۰ سالگی کاهش می‌یابد؟

- (۱) ۱۵
(۲) ۳۰
(۳) ۵۰
(۴) ۶۵

۱۱۹- هنگام تولد، کدام بازتاب فعال است؟

- (۱) بازتاب نامستقران کردن
(۲) بازتاب مستقران کردن
(۳) بازتاب چتر نجات
(۴) بازتاب لایبرتی

۱۲۰- کدام عامل، باعث کوتاه‌تر شدن طول گام در راه رفتن سالمندان می‌شود؟

- (۱) کاهش توده عضلانی
(۲) مشکلات دستگاه عصبی
(۳) ترس از افتادن
(۴) کاهش انعطاف پذیری

۱۲۱- کدام حرکت بنیادی، دارای الگوی گام برداری متقارن است؟

- (۱) یورتسه رفتن
(۲) سکنکه دویدن
(۳) لی لی کردن
(۴) سُر خوردن

۱۲۲- کدام محدودیت، در الگوهای گرفتن کودکان، اثر کمتری دارد؟

- (۱) مسیر پرتاب توپ
(۲) فاصله پرتاب
(۳) اندازه توپ
(۴) شکل توپ

۱۲۳- کدام واژه، به تکلیفی دلالت دارد که هدف خاصی دارد؟

- (۱) مهارت
(۲) حرکت
(۳) توانایی
(۴) الگوی حرکتی

۱۲۴- کدام سیستم حافظه، با تکالیف حرکتی بیشتر از تباط دارد؟

- (۱) ادراکی
(۲) روپهای
(۳) معنایی
(۴) رویدادی

۱۲۵- ورزشکار در شرایط اجرا (عملکرد)، به چه نوع کانون توجهی نیاز دارد؟

- (۱) باریک بیرونی
(۲) باریک درونی
(۳) پهن بیرونی
(۴) پهن درونی

۱۲۶- در کدام روش کاهش توانر باز خورد، ارائه باز خورد به اجرای فرد بستگی دارد؟

- (۱) خلاصه
(۲) میانگین
(۳) حذف شده
(۴) دامنه‌ای

۱۲۷- قانون تمرین، کدام شکل منحنی اجرا را پیش بینی می‌کند؟

- (۱) خطی
(۲) S شکل
(۳) شتاب منفی
(۴) شتاب مثبت

۱۲۸- اولین فرایند مؤثر بر یادگیری مشاهده‌ای، کدام است؟

- (۱) یادداری
(۲) تولید رفتار
(۳) توجه
(۴) انگیزش

۱۲۹- کدام خطا می تواند معیار اندازه گیری دقت در موقعیت های دوپندی باشد؟
(۱) مشتعب
(۲) منقبض
(۳) ثابت مطلق
(۴) تغییرپذیری کلی

۱۳۰- قانون هیک، ارتباط کدام عامل با زمان واکنش را بیان می کند؟
(۱) سازگاری محرک و پاسخ
(۲) تعداد محرک و پاسخ
(۳) قابلیت پیش بینی
(۴) میزان تعویب و تجربه

مسئله فیزیولوژی ورزشی:

۱۳۱- پروتئین در بافتی پیشنهادی برای ورزشکاران تقریبی، روزانه چند گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟
(۱) ۱
(۲) ۰.۸
(۳) ۱.۳
(۴) ۱.۶

۱۳۲- ورزشکاری استقامتی در یک دو ماراٲون، ۳ لیتر عرق را بخار می کند. وی تقریباً چند کیلوکالری گرما دفع می کند؟
(۱) ۵۶۰
(۲) ۱۳۵۰
(۳) ۱۷۵۰
(۴) ۲۰۰۰

۱۳۳- چهار ورزشکار «الف»، «ب»، «ج» و «د»، به ترتیب، توده عضلانی زیادتری دارند. متابولیسم بازال کدامیک بیشتر است؟
(۱) «الف»
(۲) «ب»
(۳) «ج»
(۴) «د»

۱۳۴- ورزشکاری ظرف ۱۰ روز، به توده عضله چهارسز رانی خود ۱۷۵ گرم می افزاید. وی بدین ترتیب، چند گرم آب در این عضله، بیشتر ذخیره می کند؟
(۱) ۴۷۰
(۲) ۳۵۰
(۳) ۱۷۵
(۴) کمتر از ۱۰۰

۱۳۵- در مقایسه با غیرورزشکاران، آستانه لاکتات در کدام دسته از ورزشکاران، در شدت زیادتری از فعالیت ورزشی پدیدار می شود؟
(۱) استقامتی
(۲) قدرتی
(۳) توانی
(۴) انفجاری

۱۳۶- هنگام سوخت و ساز هوازی یک اسید چرب آزاد، نسبت VCO_2 به VO_2 تقریباً چند است؟
(۱) ۰.۷
(۲) ۰.۸۶
(۳) ۱
(۴) ۴.۸

۱۳۷- با فرض برابری توده عضلانی و ترکیب بدنی برابر، سهم مسیر انرژی بی هوازی و هوازی در ۳ دقیقه د به ترتیب، تقریباً چقدر است؟
(۱) ۲۰ و ۸۰
(۲) ۴۰ و ۶۰
(۳) ۷۰ و ۳۰
(۴) ۴۰ و ۶۰

۱۳۸- ورزشکاری پس از تمرین های پلیومتریک، حداکثر تا چند درصد می تواند ارتفاع پرش عمودی افزایش دهد؟
(۱) ۱۰۰
(۲) ۸۰ تا ۹۰
(۳) ۲۰ تا ۳۰
(۴) ۱۰ تا ۱۲

۱۳۹- کدام پروتئین، در بدن ورزشکار توانی، از دو زنجیره سنگین یکسان و دو جفت زنجیره سبک تشکیل شده است؟
 (۱) آلبومین
 (۲) اسکترین
 (۳) پروویوسورین
 (۴) میوزین

۱۴۰- در کدام فعالیت ورزشی ورزشکاران فعال، عضله در حالی که نیرو تولید می‌کند، طولی می‌شود؟
 (۱) اسکریک
 (۲) کانستریک
 (۳) ایزومتریک
 (۴) ایزوتونیک

۱۴۱- دریافت و پردازش فعالیت‌های عضلانی و کنترل حرکتی را کدام لوب در مغز انجام می‌دهد؟
 (۱) آمیگده
 (۲) بیانی
 (۳) گیجگاهی
 (۴) بی‌سوی

۱۴۲- اگر ورزشکاری بخواهد نیروی زیادتری تولید کند، درصد بیشتری از کدام واحدهای حرکتی را باید فراخواند؟
 (۱) SO
 (۲) ST
 (۳) I
 (۴) II

۱۴۳- در آزمایشگاه علوم ورزشی، شروع و پایان الکترومیوگرام عضله راست رانی ورزشکاری سنجیده می‌شود. بدین ترتیب، کدام عامل در وی سنجیده شده است؟
 (۱) زمان استراحتی عضله
 (۲) زمان فعال شدن عضله
 (۳) زمان تحریک عصبی
 (۴) دوره انتقال تار عضله

۱۴۴- معلمی در کلاس، روزانه ۲۰ دقیقه فعالیت دویدن منظم را به دانش آموزان تجویز می‌کند. انتظار می‌رود در قلب وی چه اتفاقی رخ دهد؟
 (۱) کاهش زمان موج T
 (۲) بزرگ‌تر شدن ارتفاع QRS
 (۳) کمتر شدن ارتفاع موج P
 (۴) کاهش برشدهگی دیاستولی

۱۴۵- هنگام یک فعالیت ورزشی بیشینه، عضلات اسکلتی تا چند درصد برون‌ده قلبی را دریافت می‌کنند؟
 (۱) کمتر از ۵۰
 (۲) ۵۵ تا ۶۰
 (۳) ۸۰ تا ۸۵
 (۴) حداکثر ۷۰

سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی:

۱۴۶- هنگام آزمون فعالیت ورزشی، VO_{2max} در کدام وضعیت حاصل می‌شود؟
 (۱) ضربان قلب استراحتی بعد از مرحله فعالیت
 (۲) ضربان قلب هدف
 (۳) ضربان قلب زیربیشینه
 (۴) ضربان قلب بیشینه

۱۴۷- دویدن مسیر آزمون که به تغییر جهت سریع و مؤثر نیاز دارد، هدف کدام آزمون است؟
 (۱) دوی زیگزاگ
 (۲) تعادل پویا
 (۳) انعطاف پذیری پویا
 (۴) VO_{2max} هدف

۱۴۸- مقدار وزنه یا باری که فرد بی‌دری تا مرحله درمادگی چانه‌جا می‌کند، چه آزمونی است؟
 (۱) استقامت نسبی
 (۲) قدرت عضلانی
 (۳) استقامت مطلق
 (۴) قدرت مطلق

- ۱۴۹- مردان و زنان، هم در قدرت مطلق و هم در قدرت نسبی با هم تفاوت دارند. دلیل اصلی این تفاوتها چیست؟
 ۱) ترکیب بدن و توان
 ۲) وزن بدن و ترکیب بدن
 ۳) وزن بدن و تعادل بدن
 ۴) ترکیب بدن و تعادل نسبی
- ۱۵۰- اگر متوسط قدرت بازوی مردان ۸۰ کیلوگرم، ۲۰ کیلوگرم باشد، در آن صورت، نمره قدرت باقیمانده مردی که قدرت بازوی آنها به ترتیب ۵۲ و ۳۸ کیلوگرم باشد، به ترتیب، چند کیلوگرم است؟
 ۱) ۶۱ و ۱۲
 ۲) ۱۳ و ۲
 ۳) ۱۲ و ۱۳
 ۴) ۱۳ و ۲
- ۱۵۱- چهار نفر دو ۲۰ یارد سرعتی را با حداکثر سرعت می‌دوند و به ترتیب، زمان‌های ۲،۸، ۳،۱، ۳،۱۷ ثانیه را به دست می‌آورند. بالاترین صدگ در هتجارها متعلق به کیست؟
 ۱) نفر چهارم
 ۲) نفر سوم
 ۳) نفر دوم
 ۴) نفر اول
- ۱۵۲- دستگاه بسیار حساسی که ادراک کننده حس حرکت در عضله به شمار می‌رود، کدام است؟
 ۱) عضلات منقبضه
 ۲) نازهای تند انقباض
 ۳) گیرنده‌های عمقی
 ۴) نازهای تروپ دوکی
- ۱۵۳- کدام آزمون، در مجموعه آزمون‌های آمادگی حرکتی گنجانده شده است؟
 ۱) پرش طول ایستاده
 ۲) ترکیب بدنی
 ۳) انعطاف پذیری ایستا
 ۴) قدرت نسبی
- ۱۵۴- در کارسنج مولارک، نیروی مقاومت ورزشکاران چگونه تنظیم می‌شود؟
 ۱) ۱۰٪ تقسیم بر وزن بدن به کینوگرم
 ۲) ۱۰٪ ضرب در وزن بدن به کیلوگرم
 ۳) ۷۵٪ تقسیم بر وزن بدن به کیلوگرم
 ۴) ۲۷٪ ضرب در وزن عضلات پا به کیلوگرم
- ۱۵۵- سنجش قدرت مخ دست، آزمون عادی در کدام وضعیت به شمار می‌رود؟
 ۱) ایزومتریک
 ۲) استریک
 ۳) کاستریک
 ۴) ایزوکینتیک
- ۱۵۶- قیمت کوپر برای برآورد $\dot{V}O_{2max}$ ، از مسافت پیموده شده در چه مدت زمانی استفاده کرده است؟
 ۱) ۱ ساعت
 ۲) ۳۲ دقیقه
 ۳) ۱۲ دقیقه
 ۴) ۸ دقیقه
- ۱۵۷- جعبه بدنی BOD POD، برای سنجش حجم بدن از کدام قانون استفاده می‌کند؟
 ۱) دالتون
 ۲) نوردیک
 ۳) هوانگ
 ۴) بویلر
- ۱۵۸- هنگام وزن کردن بدن در زیر آب، نوعاً کدام محیطها با چگالی بدن، همبستگی زیادی دارند؟
 ۱) لگن خاصره و ساق پا
 ۲) شکم و لگن خاصره
 ۳) بازو و شکم
 ۴) شکم و ساعد
- ۱۵۹- در بزرگسالان، اگر BMI فردی بین ۲۵ تا ۲۹،۹ باشد، وی در کدام طبقه قرار می‌گیرد؟
 ۱) معمولی
 ۲) چاق
 ۳) اضافه وزن
 ۴) چاقی شدید
- ۱۶۰- در آزمون اصلاح شده درازونشست پرسی، تعداد درازونشست در دقیقه برای دانش آموزان چند است؟
 ۱) ۲۰
 ۲) ۳۰
 ۳) ۲۲
 ۴) ۷۵