

می گردد.

نمونه سوالات رایگان تکنیکها و تحلیل محتوای کتب درسی

از این استقرار برای تمرینات پاس و بازی های ساده ای مثل وسطی استفاده می شود

مربع

گردشی

بادبزی

ستونی

آزمون لی لی به صورت زیگزاگ برای سنجش کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی استفاده می شود؟

چابکی

قدرت عضلانی

سرعت عکس العمل

تعادل پویا

بزرگترین نقص روش سنتی از روشهای یادگیری کدام مورد می باشد

یک الگو ارائه می شود

ارائه راه حل های خلاقانه را ازدانش آموز می گیرد.

اختلاف فردی بین دانش آموزان را در نظر نمی گیرد.

محدود کردن دانش آموزان جهت شرکت در محتوای درس

به مقدار نیرویی که در یک بار تلاش و به حداکثر مقدار توسط عضله یا گروهی از عضلات اعمال می شود

توان

استقامت قلبی تنفسی

قدرت عضلانی

استقامت عضلانی

ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعالیت خاص چه نام دارد

وضعیت بدن

- وضعیت شخصیتی
- وضعیت استاندارد
- ساختار قامت

تشکیل گروهها را از چه زمانی می توان آغاز کرد

- نیمه دوم سال اول دبستان
- سال دوم دبستان
- سال سوم دبستان
- نیمه اول سال اول دبستان

تعداد اعضای هر گروه در درس تربیت بدنی چند نفر است

- ۱۰ نفر
- ۶ تا ۸ نفر
- ۵ نفر
- ۹ نفر

تعداد تنفس در افراد آماده چند است؟

- ۵ تا ۱۲ بار در دقیقه
- ۳ تا ۵ بار در دقیقه
- ۸ - ۶ بار در دقیقه
- ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه

توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انقباض طولانی در برابر مقاومت متوسط را می نامند

- قدرت عضلانی
- استقامت قلبی تنفسی
- استقامت عضلانی
- توان

ثبت آزمون های پاک در کدام سامانه انجام می شود؟

- سیدا
- همگام
- سناد

پادا

حداکثر نفرات کلاس درس تربیت بدنی چند نفر است

۲۰ نفر ۳۵ نفر ۳۰ نفر ۲۵ نفر

حرکاتی که از جهت حرکت و حفظ تعادل بدن در ارتباط با نیروی جاذبه زمین جایگاه مهمی دارند

غیر انتقالی دست ورزی کنترلی انتقالی

دام استقرار برای مبتدیان است و برای بازی هایی استفاده می شود که نوبت باید رعایت گردد

گردشی بادبزی دایره ای ستونی

دامنه مطلوب وزن در جدول Bmi کدام است

۹/۳۴-۳۰ ۵/۱۸-۵/۱۶ ۹/۲۹-۲۵ ۹/۲۴-۵/۱۸

در ارتباط با درس تربیت بدنی کدام گزینه صحیح است؟

هدف اصلی برنامه ی تربیت بدنی سرگرمی و شادی است برنامه تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه کامل درسی مدرسه باشد تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس است

تربیت بدنی درس حاشیه ای می باشد

در این حرکت وزن از روی یک پا مجددا روی همان پا منتقل می شود

یورتمه رفتن

به پهلودویدن

لی لی ✓

با پرش رفتن

در این حرکت یک پا جلو قرار دارد و پای دیگر به دنبال آن کشیده می شود

یورتمه رفتن

لی لی

به پهلودویدن

با پرش رفتن ✓

در آزمون پله ارتفاع پله بایدسانتی متر باشد.

۳۵ سانتی متر

۱۵ سانتی متر

۲۵ سانتی متر ✓

۳۰ سانتی متر

در آزمون پله زمان اجرای تستثانیه است؟

۱۸۰ ثانیه ✓

تا هر زمانی که دانش آموز بتواند تست را ادامه دهد

۱۲۰ ثانیه

۶۰ ثانیه

در آموزش مباحث دانشی درس تربیت بدنی کدام روش تدریس میتواند بهترین انتخاب معلم باشد

روش پروژه ✓

روش پرسش و پاسخ

روش تدریس مستقیم

روش توضیحی

در کدام بخش از نرمش های مرتبط با هدف آموزشی استفاده می شود

- پیاده کردن هدف
- آمادگی سازمانی
- گرم کردن عمومی
- گرم کردن اختصاصی

در کدام حرکات پایه در یک لحظه هر دو پا با زمین در تماس نیستند

- به پهلو دویدن
- راه رفتن
- سرخوردن
- دویدن

در هوای گرم پوشیدن کدام لباس توصیه نمی شود؟

- لباس کم، نخی و سبک
- لباس نخی و کتان آزاد
- لباس درشت بافت با رنگ روشن
- لباس تنگ و بدون منفذ از جنس پلاستیک

رعایت کدام مورد در اصل اضافه بار در تمرینات تناوبی توصیه میشود؟

- تغییر مسافت و ثابت نگه داشتن زمان
- تغییر فواصل استراحت
- تغییر زمان و ثابت نگه داشتن مسافت
- ثابت بودن فواصل استراحت

رؤس موضوعات آمادگی جسمانی در پایه هشتم کدام مورد است

- اجزای مرتبط با سلامت و استقامت
- اجزای مرتبط با سلامت و توان انفجاری پاها
- اجزای مرتبط با سلامت و چابکی
- اجزای مرتبط با سلامت و سرعت

شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش چیست؟

- سوراخ شدگی ها
- خراشیدگی ها

بریدگی ها کوفتگی ها

طول مسیر طی شده در آزمون راه رفتن روی خط صاف به سمت عقبمی باشد.

۴متر تا جایی که دانش آموز بتواند تست را ادامه دهد. ۳متر ۵/۴متر

علت تیر کشیدن پهلو در افراد مبتدی در شروع فعالیت چیست؟

کمبود اکسیژن و گرفتگی عضلات تنفسی بالا بودن شدت فعالیت ضربه ناگهانی یا حرکت نادرست افزایش حجم ریه و پر شدن بیش از حد

قابلیت انجام حرکات پی در پی در جهات مختلف را چه می نامند

هماهنگی چابکی توان سرعت عکس العمل

کدام BMI در توصیف شاخص دامنه مطلوب وزن درست می باشد؟

۲۰-۲۵ کمتر از ۱۸/۵ ۳۰-۳۵ ۵/۱۸-۲۵

کدام گزینه اشتباه است؟

ورزش و فعالیت جسمانی باعث حفظ شرایط مطلوب اندام های دفعی و گوارشی میشود ورزش با ارتقای هماهنگی عصبی عضلانی به کاهش خستگی عصبی کمک می کند ورزش و فعالیت جسمانی مداوم باعث افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب در انسان میشود

ورزش باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن می‌شود

کدام گزینه در باره تست انعطاف پذیری در مقطع متوسطه صحیح است؟

همه موارد

دانش آموز به جلو خم می‌شود و دستان خود روی نوار مندرج به جلو می‌کشد و ملاک ارزیابی عددیاست که انگشت میانی دانش آموز به آن برسد

دانش آموز نشسته و پاشنه پای خود را در انتهای نوار عرضی قرار می‌دهد

در ابتدا دانش آموز روی زمین نشسته و در وضعیتی که تنه نسبت به پاها عمود و بدون کشش دست ها را روی جعبه قرار می‌دهد

کدام گزینه درست است؟

الگوی زندگی و فعالیت جسمانی و عوامل موثر بر سلامتی در آمادگی جسمانی تاثیر می‌گذارد

آمادگی جسمانی اکتسابی است و قابل ذخیره شدن در بدن نیست

آمادگی جسمانی توانایی انجام فعالیت های روزانه با قدرت هوشیاری و بدون خستگی بی مورد است

همه موارد

کدام مرحله تدریس فرصت خوبی برای ارائه نکات دانشی محسوب می‌شود

تمرین وبازی

پیاپی کردن هدف

بازگشت به حالت اولیه

گرم کردن

کدام مورد انواع مختلف روش نوسان در سرعت میباشد؟

فارتلک-تناوبی

تناوبی-نسبی

فارتلک-تداومی

تداومی-تناوبی

کدام مورد جز آزمون ترکیبی در دوره ای اول ابتدایی نیست؟

حرکت پرش جفت جلو و عقب

حرکت پرش جفت پهلو

حرکت ایت

حرکت پای قیچی

کدام مورد جزو امتیازات روش تدریس پروژه نیست؟

✓ تقویت بنیه علمی معلم

تقویت حس همکاری و احساس مسئولیت

تقویت بردباری دانش آموز نسبت به عقاید مخالف

یادگیری عمیق و پایدار

کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مربوط به سلامت نمی باشد؟

آمادگی قلبی تنفسی

✓ چابکی

استقامت عضلانی

ترکیب بدنی

کدام یک جزو حرکات انتقالی محسوب نمی شود

به پهلو دویدن

دویدن

✓ پرتاب کردن

یورتمه رفتن

کدامیک جزو فواید روانی شرکت در فعالیت بدنی است

افزایش حس احترام به قوانین گروهی

ارزش قایل شدن برای افتخارات ملی

بهبود تندرستی و سلامتی افراد

✓ افزایش خودپنداره مثبت

کدامیک جزو ناهنجاریهای رایج اندام تحتانی نیست

انگشت چکشی

کف پای صاف

شست کج

✓ پای چرخیده به داخل

متداول ترین روش تمرین مقاومتی کدام است؟

- روش ایزومتریک (هم طول)
- روش پلیومتریک
- روش ایزوتونیک (هم تنش)
- روش ایزوکنتریک (هم جنبش)

مدت زمان لازم برای پیاده کردن هدف در تدریس چقدر است

- ۲۰ دقیقه
- ۲۳ دقیقه
- ۳۰ دقیقه
- ۱۵ دقیقه

مرحله آخر رشد حرکات پایه مربوط به چه سنی هست

- ۶ تا ۷ سالگی
- ۳ تا ۴ سالگی
- ۲ تا ۳ سالگی
- ۴ تا ۵ سالگی

مرحله آمادگی در طرح درس شامل چه اجزایی است

- سردکردن
- تمرین وبازی
- گرم کردن
- پیاده کردن هدف

مصرف غذاهای چرب و پروتئینی چند ساعت قبل از ورزش توصیه نمی شود؟

- حداقل یک ساعت
- حداقل ۴ ساعت
- حداقل ۲ ساعت
- حداقل نیم ساعت