

جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

آزمون استخدام پیمانی وزارت آموزش و پرورش

دفترچه سوالات اختصاصی

رشته

دبیر ورزش

تعداد ۶۰ سوال وقت: ۷۰ دقیقه

تذکر مهم:

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

اختصاصی

- ۱۰۱- تشخیص طبقات از یکدیگر، هدف چه نوع اندازه‌گیری است؟
- (۱) رتبه‌ای (۲) فاصله‌ای (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 رتبه‌بندی مهارت در بازی واقعی، اعتبار پیش‌بین آزمون را نشان می‌دهد.
- (۳) در تعیین داده‌های عملکرد حرکتی، ضریب همبستگی پیرسون جانشین مناسب ضریب همبستگی طبقه‌ای است.
- (۴) محاسبه همبستگی دو سلسله رکورد یا نمره، ضریب روایی نامیده می‌شود.
- ۱۰۳- طبقه‌بندی بر اساس منطقی‌ترین و بهترین روش طبقه‌بندی است.
- (۱) کلاس (۲) سن (۳) بلوغ بدنی (۴) توانایی
- ۱۰۴- از میان عوامل زیر، کدام یک جزو عملکرد سطح متوسط طبقه‌بندی شده است؟
- (۱) انعطاف‌پذیری (۲) چابکی (۳) سرعت (۴) پاسخ حرکتی
- ۱۰۵- کدام یک از حرکات زیر، جزو توان حرکتی طبقه‌بندی می‌شود؟
- (۱) دراز و نشست (۲) پرس وزنه (۳) پرش طول جفتی (۴) کشش از بارفیکس
- ۱۰۶- با تقسیم وزن بر مجدور قد، معلم ورزش چه عامل آنتروپومتریک را در دانش‌آموزان خود می‌سنجد؟
- (۱) شاخص C (۲) شاخص توده‌ی بدن (۳) درصد چربی بدن (۴) شاخص WHR
- ۱۰۷- دوی رفت و برگشت 4×9 متر، برای سنجش کدام قابلیت دانش‌آموزان استفاده می‌شود؟
- (۱) سرعت تام (۲) چابکی (۳) هماهنگی کامل بدن (۴) سرعت واکنش
- ۱۰۸- طناب زدن بدون خطأ، چه عاملی از اجزای آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟
- (۱) تعادل پویا (۲) استقامت قلبی عروقی (۳) هماهنگی کلی بدن (۴) تعادل کل بدن
- ۱۰۹- در نمرات کشش از بارفیکس ۹، ۹، ۴، ۳، ۴، ۶، ۵، ۵، ۴، ۲، ۴، ۳، ۴، ۵، 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 نمی‌کند.
- (۲) اگر نمره‌ها همگن (به یکدیگر نزدیک) باشند، مقدار عددی واریانس بزرگ خواهد شد.
- (۳) اگر نمره‌ها ناهمگن (دور از یکدیگر) باشند، مقدار عددی واریانس کوچک خواهد شد.
- (۴) میانگین، اطلاعاتی درباره‌ی وضعیت و دامنه‌ی توزیع نمره‌ها در اطراف میانگین ارائه می‌دهد.

۱۱۱- افزایش فعالیت سرم، تورم، کوفتگی، درد و محدودیت دامنه‌ی حرکتی از علایم کوفتگی عضلاتی تأخیری است.

- | | |
|-----------------|----------------------|
| ۲) سیترات سنتاز | ۱) گلیکوژن فسفوریلаз |
| ۴) هگزو کیناز | ۳) کراتین کیتاز |

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 می‌رود هنگام فعالیت ورزشی از ترشح آن کاسته شود، چیست؟

- | | | | |
|--------------|------------|--------|-------------|
| ۱) اپی‌نفرین | ۲) انسولین | ۳) رشد | ۴) کورتیزول |
|--------------|------------|--------|-------------|

۱۱۴- در افراد نسبتاً تمرین کرده، حجم ضربه‌ای مناسب با افزایش شدت کار تا تقریباً درصد $\text{VO}_{2 \text{ max}}$ افزایش می‌باید و سپس به فلات می‌رسد.

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| ۱) ۶۵ | ۲) ۷۵ | ۳) ۸۰ | ۴) ۵۰ |
|-------|-------|-------|-------|

۱۱۵- انتظار می‌رود فشار خون در کدام یک از فعالیت‌های 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) سانتر فوروارد در هاکی روی یخ | ۲) دونده‌ی ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر | ۳) شناگر ۱۵۰۰ متر |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------|

۱۱۷- ورزشکاری روزانه ۳ نوبت تمرین ۱ ساعته انجام می‌دهد، چه ماده‌ی غذایی باید در رژیم غذایی روزانه وی بیشتر گنجانده شود؟

- | | | | |
|---------|---------------|------------|--------------------|
| ۱) چربی | ۲) کربوهیدارت | ۳) پروتئین | ۴) مخلوطی از هر سه |
|---------|---------------|------------|--------------------|

۱۱۸- دانش‌آموزی که در حال برگشت از کشش بارفیکس است، عضله دو سر بازویی وی چه انقباضی انجام می‌دهد؟

- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|---------------|
| ۱) استنتریک | ۲) ایزومتریک | ۳) کانستریک | ۴) ایزوکینتیک |
|-------------|--------------|-------------|---------------|

۱۱۹- عنصری در خون که هنگام فعالیت‌های ورزشی استقامتی، اکسیژن را از خون گرفته و به میتوکندری‌های تار عضله اسکلتی می‌رساند، چیست؟

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ۱) سیتوکروم | ۲) هموگلوبین | ۳) فیبرینوژن | ۴) میوگلوبین |
|-------------|--------------|--------------|--------------|

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

- | | | | |
|----------------|----------|--------------|---------------|
| ۱) برگشت‌پذیری | ۲) ویژگی | ۳) اضافه بار | ۴) باز تمرینی |
|----------------|----------|--------------|---------------|

۱۲۱- مؤخرترین دوره‌ی تاریخچه‌ی رشد حرکتی، چه دوره‌ای است؟

- | | | | |
|------------------|-----------|----------------|------------|
| ۱) هنجاری/توصیفی | ۲) پیشگام | ۳) فرآیندگرایی | ۴) بالیدگی |
|------------------|-----------|----------------|------------|

- ۱۲۲- در عناصر تغییر رشد حرکتی، بیان می کند که الگوهای حرکتی معینی از بقیه زودتر رخ می دهند.
- (۱) جهتمندی (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 مرحله‌ی حسی حرکتی رشد، در ۸ تا ۱۲ ماهگی رخ می دهد؟
- (۱) تمرین بازتابها (۲) واکنش‌های دورانی اولیه (۳) واکنش‌های دروانی ثانویه (۴) طرح‌های 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 ماهراهانه (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 ۶ سالگی (۳) ۴ تا ۶ سالگی (۴) ۶ تا ۸ سالگی
- ۱۲۸- تجربه بازی‌های گروهی، تا حد زیادی در سال‌های 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 آن‌ها با کدام نوع مهارت ارتباط پیدا می کند؟
- (۱) شناختی (۲) حرکتی (۳) ادراکی (۴) روانی- حرکتی
- ۱۳۰- فعالیتی ورزشی مانند دوچرخه‌سواری، از دسته مهارت‌های است.
- (۱) مداوم (۲) مجزا (۳) زنجیره‌ای (۴) خودتنظیم
- ۱۳۱- به تلاش‌هایی که از سوی فرآگیر بر مبنای مهارت مدل انجام می شود، چه می گویند؟
- (۱) یادداری فرآیندی (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) روان‌شناسی بوم‌شناختی (۲) طرح‌واره (۳) آهیانه‌ای (۴) پیشانی
- ۱۳۳- منطقه حرکتی در کدام منطقه از قشر مغز قرار دارد؟
- (۱) گیجگاهی (۲) پس سری (۳) آهیانه‌ای (۴) پیشانی

- () ۱۳۴- اندامی در CNS که رفتارهای حرکتی را کنترل می‌کند، چه نام دارد؟
- () ۱) هیپوپotalamus ۲) تalamus ۳) مخچه ۴) بصل‌النخاع
- () ۱۳۵- پاسخ‌هایی که در سطح نخاع میانجی‌گری می‌شوند و به تلاش آگاهانه نیاز ندارند نامیده می‌شوند.
- () ۱) تحریکات ۲) نیروی عضلانی ۳) انقباض توaman ۴) رفلکس‌ها
- () ۱۳۶- انگیزش پیشرفت، کنترل اضطراب و اعتماد به نفس در چه حوزه علمی بررسی و مطالعه می‌شود؟
- () ۱) جامعه‌شناسی ورزشی ۲) تربیت بدنی تطبیقی ۳) روان‌شناسی ورزشی ۴) یادگیری حرکتی
- () ۱۳۷- توانایی تشخیص 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 می‌گویند؟
- () ۱) شتاب خطی ۲) لختی ۳) بُردار سرعت ۴) پویایی
- () ۱۳۹- در باستان، از ۷ 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 برنامه‌های درسی همه مقاطع تحصیلی قرار گرفت؟
- () ۱) ۱۳۱۸ ۲) ۱۳۰۶ ۳) ۱۳۵۴ ۴) ۱۳۶۳
- () ۱۴۱- بنیان‌گذار مدارس ژیمناستیک در قرن نوزدهم در آلمان چه کسی بود؟
- () ۱) آدولف اسپیس ۲) جان برنارد ۳) همینوی هومنر ۴) دیو لوایز
- () ۱۴۲- صدمین سال بازی‌های المپیک مدرن در چه سالی و در چه شهری برگزار شد؟
- () ۱) لوس آنجلس ۲) مونترآل ۳) مسکو ۴) آتلانتا
- () ۱۴۳- در حیطه‌های اصول فلسفه و تربیت بدنی و ورزش، روش‌شناسی، مفاهیم اساسی، اهداف، جامعه و ورزش در چه حیطه‌ای طبقه‌بندی شده است؟
- () ۱) فلسفه ۲) اصول ۳) راهکار ۴) فن
- () ۱۴۴- اصول آموزش تربیت بدنی باید بر تربیت عقلانی مقدم باشد، از اعتقادات می‌باشد.
- () ۱) ژان پیازه ۲) دیوی ۳) ارسطو ۴) مک‌کلوی
- () ۱۴۵- در تربیت بدنی ، آمادگی جسمانی از آن نظر اهمیت دارد که بر توسعه شخصیت انسان تأثیر می‌گذارد.
- () ۱) پرآگماتیستی ۲) ایده‌آلیستی ۳) اگزیستانسیالیسمی ۴) رئالیستی
- () ۱۴۶- کودکان بین بازی‌هایی 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- ساده‌ترین نوع آموختن در تربیت بدنی، یاد گرفتن.....

- (۱) توانایی حذف محرک‌های طبیعی از محیط زندگی است.
- (۲) اصلاح رفتار با تعديل روش‌های یادگیری فرد به فرد است.
- (۳) خودداری از بروز واکنش‌های طبیعی بدن در مقابل محرک‌های مداخله‌گر 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 بی‌اثر است.

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

۱۴۹- هدف‌های تربیتی در کدام حیطه مبتنی بر مشارکت فعال دانشآموز در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است؟

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

۱۵۰- مهارت‌های پیچیده و تاکتیک‌های پیشرفته را چه دوره تحصیلی باید به اجرا گذاشت؟

- (۱) دوره‌ی دبیستان
- (۲) دوره‌ی راهنمایی
- (۳) در همه دوره‌های تحصیلی
- (۴) عمدتاً در تابستان

۱۵۱- تمرین مهارت‌های رهبری و مدیریت و تمرین مسؤولیت‌پذیری، برای رشد چه شاخصی در تربیت بدنی استفاده می‌شود؟

- (۱) نظام‌پذیری کلاسی
- (۲) رشد عاطفی- اجتماعی
- (۳) رشد عوامل بدنی
- (۴) رشد هنجارهای حرکتی

۱۵۲- انتظار می‌رود کدام وظیفه، از وظایف اصولی معلمان و مربیان ورزشی نباشد؟(www.e-estekhdam.com)

- (۱) اندازه‌گیری مستمر وضعیت بدنی و حرکتی
- (۲) ایجاد نگرش و عادت مثبت نسبت به فعالیت‌های حرکتی
- (۳) استعدادیابی و هدایت ورزشی دانشآموزان
- (۴) معرفی نخبگان به جامعه و هدایت آن‌ها به سوی قهرمانی

۱۵۳- در ارتباط معلمان ورزش با دانشآموز، جمله صحیح کدام است؟(www.e-estekhdam.com)

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

۱۵۴- کدام مورد، از ویژگی‌های جسمانی- حرکتی کودکان ۶ تا ۹ ساله به شمار نمی‌رود؟

(۱) خستگی دیررس است و به آسانی برطرف نمی‌شود.

(۲) کودکان حرارت بیشتری در زمان بازی و ورزش شدید تولید می‌کنند.

(۳) دست و پای برتر در فعالیتها کاملاً مشخص است.

(۴) کودک در بازی به نفع خود و انفرادی عمل می‌کند.

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

(۱) پسر بد- دختر بد

(۲) پسر خوب- دختر خوب

(۳) در ، نیاز به همکاری در کنار میل به رقابت و مسابقه قرار می‌گیرد.

(۴) اوایل دوره‌ی ابتدایی

(۵) اوایل دوره‌ی راهنمایی

۱۵۶- جمله صحیح را شناسایی کنید.

(۱) در دوره‌ی نوجوانی، تغییر تیپ بدنی در افراد عضلانی و چاق بیشتر است.

(۲) سلول‌های خون و تعداد هموگلوبین دختران بیش از پسران است.

(۳) اکسیژن مصرفی بیشینه دختران پس از شروع عادت ماهانه افزایش و سپس کاهش می‌یابد و بعد به فلات می‌رسد.

(۴) متوسط اندازه و تعداد سلول چربی پسران در بلوغ از دختران بیشتر است.

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

(۱) تحمل استرس و دریافت اطلاعات لازم را ندارد.

(۲) روحیه کافی برای مشارکت‌جویی ندارد.

(۳) دارای روحیه اطاعت و فرمانبداری است.

۱۵۸- یک معلم ورزش، فاصله بین دو زائده اخرمی از پشت را برای سنجش چه شاخصی استفاده می‌کند؟

(۱) عرض لگن خاصره

(۲) ناحیه عضله‌ی دوقلو

(۳) پهناهی دو لقمه زانو

۱۵۹- جمله صحیح در انتخاب فعالیتهای حرکتی چیست؟

(۱) گنجاندن فعالیتهای ادراکی- حرکتی در دوره‌ی راهنمایی.

(۲) فعالیتهای عمومی و متنوع ورزشی در دوره‌ی راهنمایی.

(۳) فعالیتهای حرکتی بنیادی، بازی‌های ورزشی و مهارت‌های پایه در دوره‌ی دبستان و اوایل دوره‌ی راهنمایی.

(۴) در دوره‌ی دبستان باید بر مفهوم کامل تربیت بدنی و ورزش در طول زندگی تأکید شود.