راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت پایه های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه- کد ۸۱/۶

بر اساس مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ، سند چشم انداز ۲۰ ساله نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران چیست؟

- تکوین و تعالی هویت متربی
- **کسب شایستگی های لازم برای درک**
- اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای تحقق حیات طیبه
- همه موارد ☑

کدامیک از هدفهای زیر جزء اهداف تربیت بدنی پایه نهم نمیباشد؟

- برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی
- آشنایی با نحوه کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن
- **علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری** ☑
- آشنایی با ایمنی اماکن و وسایل ورزشی

محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در پایه هشتم کدامیک از موارد زیر میباشد؟

- آسیبهای رایج مفاصل و استخوانها در ورزش
- کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن
- **بهداشت روان با ورزش**
- موارد الف و ب صحیح میباشد. ☑

مدت گرم کردن به کدامیک از عوامل زیر بستگی دارد؟

- **شرایط محیطی - لباس ورزشکار - نوع تمرین**
- شرایط محیطی - میزان آمادگی فرد - اصول تمرین
- میزان آمادگی فرد نوع تمرین - آمادگی مهارتی
- همه موارد ☑

انتخاب روش تدریس تحت تأثیر چه عواملی میباشد؟

- **هماهنگی با اهداف - توانایی معلمان**
- محتوا - توانایی معلمان
- امکانات و فضا- محتوا
- همه موارد ☑

کدامیک از عوامل زیر در آموزش و یادگیری مهارتهای حرکتی تأثیر بسیار دارد؟

- تکرار
- تمرین
- نمایش ☑

- بازخورد

از این شیوه تدریس برای شروع مطالب جدید استفاده میشود؟

- ارزشیابی مستمر
- ارزشیابی ورودی
- ارزشیابی تکوینی
- ارزشیابی پایانی ☑

کدامیک از موارد زیر جزء ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

- سازماندهی ☑
- آزمونهای مهارتی
- کارنمای فعالیتهای خارج از مدرسه
- خودارزیابی

تولید یک روزنامه دیواری / نقاشی در قالب کدامیک از ابزارهای رایج در سنجش درس تربیت بدنی میباشد؟

- کارهای فعالیتهای خارج از مدرسه
- خودارزیابی و بازخورد
- آزمون عملکردی در قالب گزارش
- آزمون عملکردی در قالب پروژه ☑

وضع قوانین و مقررات رعایت نظم و انضباط / اداره کلاس مربوط به کدامیک از موارد زیر میباشد؟

- مدیریت رفتار در کلاس
- رعایت حقوق دانش آموزان
- سازماندهی برنامه
- سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی ☑

طبق جدول زمان بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیم سال دوم برگزاری اردوی ورزشی در چه زمانی اجرا می گردد؟

- هفته اول اردیبهشت
- هفته دوم اردیبهشت ☑
- هفته چهارم فروردین
- هفته سوم اردیبهشت

در برنامه درس ملی حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت کدامیک از اهداف این حوزه از بهترین اهداف میباشد؟

- توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل
- رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت های ایمنی
- اصول صحیح تغذیه
- همه موارد ☑

در بین متداول ترین روشهای آموزشی مطالب دانشی درس تربیت بدنی کدامیک صحیح نمی باشد؟

- روش تدریس مشاهده - پروژه - توضیحی - پاسخ
- روش تدریس پرسش و پاسخ - توضیحی - پروژه ☑
- روش تدریس - سخنرانی - پرسش و پاسخ پروژه
- روش تدریس - سخنرانی - مشاهده - پرسش و پاسخ

غایت تحقق یادگیری مطالب دانش درس تربیت بدنی چیست؟

- مشاهده تغییر رفتار در عملکرد دانش آموزان ☑
- دانستنیها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان
- ارزیابی دانش آموزان بر اساس فهرست انتظارات ارزشیابی
- همه موارد

کدامیک از جملات زیر صحیح باشد؟

- ورزش بر میزان هیجان تأثیر می گذارد
- شدت هیجان بر فعالیت ورزشی مؤثر است.
- فعالیت های جسمانی تحریفی در کاهش هیجان مؤثر است.
- همه موارد ☑

در افرادی که آمادگی جسمانی مناسبی ندارند ممکن است تعداد تنفس چگونه میباشد؟

- بین ۱۴ تا ۱۷
- بین ۱۵ تا ۲۰
- بین ۱۲ تا ۵۱۵ ☑
- بین ۱۰ تا ۱۲

ورزش و فعالیت جسمانی منظم چگونه به کاهش خستگی عصبی کمک می کند؟

- ارتقای هماهنگی عصبی عضلاتی ☑
- حفظ شرایط مطلوب اندامها
- افزایش خون رسانی اندامهای عصبی عضلانی
- کنترل عصبی عضلانی

غذای مورد نیاز بدن شما در هنگام فعالیت جسمانی به کدامیک از عوامل زیر بستگی دارد؟

- وزن
- زمان
- میزان فعالیت
- موارد الف و ج ☑

شاخص توده بدن چگونه محاسبه میشود؟

- نسبت وزن برحسب کیلوگرم به مجذور قد برحسب متر ☑
- نسبت قد برحسب متر به مجذور وزن برحسب کیلو گرم
- مجذور قد برحسب متر به نسبت وزن برحسب کیلو گرم
- مجذور قد برحسب کیلوگرم به نسبت قد برحسب متر

کدامیک از جملات زیر صحیح میباشد؟

- هنگامی که بدن از تعادل انرژی برخوردار باشد وزن بدن تغییر می یابد.
- از غذاهای متنوعی که پرانرژی ولی از نظر مواد غذایی غنی باشد استفاده کنید.
- هنگامی که بدن از تعادل انرژی برخوردار باشد وزن بدون تغییر می ماند ☑
- با محاسبه انرژی دریافتی از مواد غذایی انرژی بدن خود را کنترل کنید

ارکان المپیزم چند رکن میباشند و کدامند؟

- ۴ رکن شامل ورزش محیط زیست - فرهنگ - جامعه
- ۳ رکن شامل: جامعه - فرهنگ - محیط زیست
- ۴ رکن شامل محیط زیست ورزش - جامعه - اماکن
- ۳ رکن شامل: محیط زیست - ورزش - فرهنگ ☑

چرخیدن انگشت بر خلاف جهت حرکت عادی مربوط به کدامیک از آسیبهای رایج مفاصل میباشد؟

- در رفتگی
- رگ به رگ شدن
- شکستگی
- کوفتگی

پاسخ کانال تلگرامی آزمونی ها - گزینه

اگر شکاف ایجاد شده در استخوان طوری باشد که استخوان جدا نشود به آن شکستگی....میگویند.

- باز
- بسته

- کامل
- ناقص

پاسخ کانال تلگرامی آزمونی ها = گزینه

کوفتگی های متوسط تا شدید را از چه طریقی می توان معالجه کرد؟

- استراحت
- یخ
- فشار و بالا نگه داشتن عضو
- همه موارد ☑

قسمت عقبی کف صندلی چند درجه باید جلوتر از جلوی آن باشد؟ چرا؟

- ۳ درجه زیرا این اختلاف ارتفاع اندکی شما را به سمت جلو هل می دهد. ☑
- ۳ درجه زیرا طول مدت نشستن رانها بدون فشار به روی زانوها استراحت می کنند.
- ۵ درجه زیرا این اختلاف ارتفاع کمی شما را به سمت جلو هل می دهد.
- ۳ درجه زیرا عضلات پشت احتیاج به تکیه گاه و پشتی دارند.

از دیدگاه یک مربی ورزش وضعیت چگونه مقیاسی است؟

- ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعالیت خاص
- سلامت سیستم استخوانی عضلاتی را نشان میدهد.
- کارایی مکانیکی تعادل عضلانی و هماهنگی اعصاب را در حرکت نشان میدهد ☑
- همه موارد

آمادگی جسمانی در ورزش به چه معناست؟

- ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول ☑
- توانایی جسمانی برای اجرای فعالیتهای روزمره
- توانایی اکتسابی برای انجام فعالیت ورزشی
- توانایی فرد در انجام فعالیتهای ورزشی بدون خستگی بیش از حد و زود هنگام

انتخاب مدت و شدت فعالیت جسمانی به چه عواملی بستگی دارد؟

- تجربه فرد در فعالیت جسمانی
- آمادگی جسمانی با تمرین و تکرار
- سطح آمادگی جسمانی
- موارد الف و ب ☑

در این سنین استخوان سازی هنوز کامل نسبت و سیستم قلبی تنفسی در حال بهبود است؟

- ۱۰ تا ۱۳ سال
- ۱۱ تا ۱۴ سال
- ۱۲ تا ۱۵ سال ☑
- سنین ۱۳ تا ۱۶ سال

در اجرای تمرینات استقامت قلبی تنفسی سنین ۱۲ تا ۱۵ سال شدت در حد.....و در مسافت.....با سرعت..... پیش بینی می شود.

- متوسط - کم -طولانی ☑
- بالا – کم- طولانی
- متوسط - طولانی - کم
- کم -طولانی - متوسط

بیشترین تأثیر سازگاری سیستمها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی تنفسی چیست؟

- افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی
- افزایش تعداد گلبولهای قرمز خون
- افزایش تمرینات استقامت قلبی تنفسی
- موارد الف و ب ☑

سن استاندارد و قابل قبول برای شروع برنامه تمرین مقاومتی چه سنی است؟

- سن دقیقی وجود ندارد ☑
- ۱۰ تا ۱۵ سال
- ۱۳ تا ۱۶ سال
- ۱۲ تا ۱۷ سال

چابکی مربوط به کدامیک از قابلیتهای آمادگی جسمانی میباشد؟

- سلامت
- اجرا ☑
- توان
- سرعت

از لحظه های که دونده صدای شلیک طپانچه را میشوند تا لحظه ای که اقدام به دویدن می کند را می گویند.

- سرعت
- شتاب
- عکس العمل ☑
- حداکثر سرعت

در مورد تفاوت تمرین تداومی و تمرین تناوبی کدام جمله صحیح میباشد؟

- استفاده از تمرینات تناوبی به دلیل خستگی کمتر میتواند به کاهش میزان تمرین بینجامد.
- از تمرینات تداومی نسبت به سایر تمرینات تناوبی استقبال بیشتری می شود.
- میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تولید شده در تمرین تداومی به مراتب بیشتر از تمرینات تناوبی است. ☑
- میزان خستگی در تمرینات تداومی به دلیل افزایش میزان اسید لاکتیک تولید شده کمتر است.

علامت در راهنمای علائم مربوط به رشته والیبال کدامیک از موارد زیر میباشد؟

- مسیر حرکت بازیکن
- مسیر حرکت توپ ☑
- مسیر توپ بعد از حمله
- جهت بازیکن در زمین

مهارت پایه بدون توپ در رشته والیبال شرایط را برای کدامیک از موارد زیر فراهم می کند؟

- طرز قرار گرفتن مناسب اندام ها را معین می کند.
- از لحاظ روانی قابلیت انجام کار برای دانش آموزان را فراهم می کند.
- امکان حرکت به تمامی مهارت و بازی به طرز مناسب با توپ را آسان می کند.
- همه موارد ☑

کدامیک از موارد زیر جز اصول پایه در پاس پنجه والیبال نمیباشد؟

- توجه تمرکز به روی توپ و مسیر حرکت آن
- اتخاذ وضعیت آماده ☑
- دریافت توپ در مقابل پیشانی
- ارسال با قدرت و هدفمندی توپ

کدامیک از موارد زیر جز اصول بیومکانیکی پاس ساعد میباشد؟

- هدایت کردن توپ به سمت هدف
- حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب
- متقارن بودن کامل دستها و انگشتان به هم
- موارد الف و ج ☑

در تمرینات پاس ساعد اندازه تور و ارتفاع تور والیبال را متناسب با کدامیک از فاکتورهای زیر تغییر میدهد؟

- توانایی دانش آموزان ☑
- ساده و مشکل بودن تمرینات

- پیشرفت دانش آموزان
- همه موارد

کدامیک از موارد زیر جز اصول پایه سرویس ساده والیبال میباشد؟

- دست نگهدارند زیر توپ دست ضربه زننده خارج از انتهای بدن
- محل برخورد دست به توپ
- زدن ضربه به نقطه مخالف مسیر مورد نظر ☑
- دست ضربه پس از ضربه تا شانه ادامه پیدا میکند.

دورخیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ در حمله مقدماتی والیبال مربوط به کدامیک از فاکتورهای زیر میباشد؟

- دانستنیهای معلم در آموزش
- نکته های بیومکانیکی
- اصول پایه ☑
- مورد الف و ب

سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است مربوط به کدامیک از نکته ها سرویس چکشی والیبال میباشد؟

- نکته های اصول پایه
- نکته های اصول مقدماتی
- دانستنی های معلم
- نکته های بیومکانیکی ☑

در بازی والیبال هر بازیکن با توجه به چه موضوعی نقش مهاجم و پاسور را بازی می کند؟

- قانون چرخش بازیکنان در زمین ☑
- قانون مهاجم در زمین
- قانون پاسور در زمین
- همه موارد

در بازی والیبال با فروتنی بازی را ببرید و یا بخشندگی ببازید مربوط به کدامیک از موارد زیر میباشد؟

- مهارت همکاری و کار تیمی
- توجه به رفتار و آداب خوب در بازی
- شکل گیری روحیه ورزشکاری ☑
- همه موارد

هماهنگی، تکنیک های خلاقانه، تعامل تاکتیکی و تنوع در کنار یک روحیه خوب تیمی از خصوصیات بارز کدامیک از رشته های زیر میباشد؟

- بسکتبال
- والیبال
- هندبال ☑
- تنیس

علامت اختصاری R در جدول راهنمای علائم قرار هندبال نشانه چیست؟

- مربی
- دروازه بان
- مدافع
- داور ☑

بازی هندبال توسط چه کسی و در چه سالی به عنوان ورزش رسمی آموزشگاههای کشور مورد تصویب قرار گرفت؟

- علی محمد امیر تاش - ۱۳۴۷ ☑
- میر مهدی ورزنده - ۱۳۴۷
- علی محمد امیر تاش - ۱۳۴۴
- علیرضا منصوری - ۱۳۴۷

نکته بیومکانیکی در آموزش دریافت بازی هندبال مربوط به کدامیک از موارد زیر میباشد؟

- باید به توپ نگاه کرد
- در هنگام دریافت باید یک پا به عقب گذاشته شود ☑
- توپ با دو دست به شکل یک قلب وارونه میباشد.
- دست ها آماده دریافت باشد.

مالکیت توپ در بازی هندبال چه زمانی آغاز میشود؟

- هنگام ارسال
- هنگام گارد همراه با توپ
- هنگام دریافت ☑
- همه موارد

کاربرد این نوع پاس در بازی هندبال در مرحله سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی است؟

- پاس مچی ☑
- پاس از بالا
- پاس سینه
- پاس یک دست زمینی

کدام یک از موارد زیر در مورد آموزش هندبال صحیح نمی باشد؟

- بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند. ☑
- پاس هندبال یکی از تکنیکیو تاکتیکهای فردی در هندبال تیمی است.
- آزمون دریبل ۴۰ متر با تغییر جهت برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود.
- دریبل در حین راه رفتن موجب کم شدن سرعت بازی میشود.

مهمترین نکته در شوت ثابت هندبال چیست؟

- به ثمر رساندن گل
- تأکید بر اجرای سریع آن ☑
- استفاده از شوت چکشی
- مهم بودن زمان شوت

در بازی هندبال کدامیک از افراد زیر میتواند موفقیت تیم را تحت الشعاع قرار دهد؟

- مربی
- دروازه بان ☑
- بازیکن
- همه موارد

هدف از تاکتیک های فردی در دفاع بازی هندبال چیست؟

- برهم زدن برنامه های تیم مقابل
- جلوگیری از کسب امتیاز
- تلاش برای به دست آوردن مالکیت توپ
- همه موارد ☑

دو فاز مهم دفاعی هندبال کدامند؟

- فاز برگشت و آغاز به دفاع
- فاز برگشت و آغاز حمله و دفاع سازمان یافته
- دفاع سازمان یافته
- موارد الف و ج ☑

در موقعیت دفاع فردی بازی هندبال در برابر مهاجم راست دست چگونه باید عمل کرد؟

- دست راست روی توپ و دست چپ روی پهلو
- دست راست روی پلو و پای مخالف جلو مهاجم