



سریم استخدام

sariestekhdam.ir

برای دریافت پکیج کامل سوالات [اینجا کلیک کنید](#)

در تربیت بدنی مدرسه، کدام یک از روش‌های زیر برای ایجاد روحیه گروهی مؤثرتر است

الف رقابت فردی

ب فعالیت‌های گروهی و همکاری‌محور ☒

ج مقایسه عملکرد بین گروه‌ها

د تمرکز بر استعدادهای برتر

کدام یک از موارد زیر جزء اهداف سلامتی تربیت بدنی در مدرسه است

الف کاهش شیوع بیماری‌های مزمن غیرانتقالی ☒

ب افزایش سطح رقابت‌پذیری

ج کشف قهرمانان آینده

د ارتقای سطح تخصصی ورزشکاران

در فیزیولوژی ورزش، کدام یک از سازگاری‌های زیر در پاسخ به تمرینات تعادلی رخ می‌دهد

الف کاهش فعالیت سیستم وستیبولار

ب بهبود ارتباط عصبی-عضلانی ☒

ج کاهش هماهنگی چشم و دست

د افزایش سفتی مفاصل

کدام یک از موارد زیر در مورد تست تعادل دینامیک صحیح است

الف ایستادن روی یک پا

ب دویدن روی خط مستقیم با چشمان باز ✓

ج پرش عمودی

د پرتاب توپ به دیوار

در روانشناسی ورزش، کدام یک از عوامل زیر بیشترین تأثیر را در کاهش انگیزه دانش‌آموزان دارد

الف تشویق مثبت

ب مقایسه منفی و تنبیه ✓

ج بازخورد سازنده

د مشارکت در تصمیم‌گیری

کدام یک از رشته‌های زیر بیشترین نقش را در توسعه سرعت واکنش دارد

الف دویدن استقامتی

ب بسکتبال ✓

ج شنا

د ژیمناستیک

در برنامه‌ریزی تمرین، کدام یک از مفاهیم زیر به عدم انجام تمرینات مشابه مداوم اشاره دارد

الف اصل پیوستگی

ب اصل تدریجی بودن

ج اصل تنوع ✓

د اصل تخصصی‌سازی

کدام یک از موارد زیر در مورد تأثیر فعالیت بدنی بر سیستم ایمنی صحیح است

الف کاهش عملکرد ایمنی

ب افزایش خطر عفونت‌ها

ج بهبود عملکرد ایمنی در فعالیت‌های متوسط ✓

د عدم تأثیر

در قوانین والیبال، چند بازیکن در تیم مجاز است بازی کند

الف 5 نفر

ب 6 نفر ✓

ج 7 نفر

د 8 نفر

کدام یک از موارد زیر جزء اصول تربیت بدنی در دوره متوسطه نیست

الف تقویت روحیه همکاری

ب توسعه مهارت‌های تاکتیکی

ج افزایش فشار رقابتی بیش از حد ☒

د ارتقای سبک زندگی فعال

در مواجهه با دانش‌آموزی که دچار کرامپ شدید پا است، کدام اقدام مناسب‌تر است

الف ادامه دویدن آرام

ب کشش آرام عضله ساق پا ☒

ج گرما دادن فوری

د ماساژ شدید بدون هماهنگی

کدام یک از موارد زیر در مورد تست چابکی بیست یارد صحیح است

الف شاخصی از استقامت

ب شاخصی از سرعت

ج شاخصی از چابکی ☒

د شاخصی از تعادل

در تربیت بدنی مدرسه، کدام یک از روش‌های زیر برای دانش‌آموزان با ناتوانی شنوایی مناسب‌تر است

الف حذف از فعالیت‌های گروهی

ب استفاده از نشانه‌های بصری و حرکتی ☒

ج انجام همان برنامه کلی

د کاهش زمان فعالیت بدون جایگزینی

کدام یک از موارد زیر جزء اهداف رفتاری تربیت بدنی در دوره ابتدایی است

الف افزایش روحیه همکاری و اشتراک‌گذاری ☒

ب آموزش تاکتیک‌های پیچیده

ج کشف استعداد‌های رقابتی

د افزایش سطح فنی

در فیزیولوژی ورزش، کدام یک از سازگاری‌های زیر در پاسخ به تمرینات هوازی رخ می‌دهد

الف کاهش حجم مایعات بدن

ب افزایش تعداد کاپیلارها در عضلات ☒

ج کاهش حجم قلب

د کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی

کدام یک از موارد زیر در مورد تست دویدن 50 متر صحیح است

الف شاخصی از استقامت

ب شاخصی از سرعت ☒

ج شاخصی از چابکی

د شاخصی از هماهنگی

در روانشناسی ورزش، کدام یک از مفاهیم زیر به توانایی فرد در حفظ تلاش در برابر سختی‌ها اشاره دارد

الف انگیزه

ب تاب‌آوری ☒

ج خودکارآمدی

د اعتماد به نفس

کدام یک از رشته‌های زیر بیشترین نقش را در توسعه قدرت دارد

الف دویدن استقامتی

ب ژیمناستیک ☒

ج فوتبال

د بسکتبال

در برنامه درسی تربیت بدنی، کدام یک از مباحث زیر کمترین توجه را دارد

الف سلامت روان

ب تغذیه ورزشی

ج آموزش مهارت‌های تخصصی ورزشی ☒

د توسعه مهارت‌های اجتماعی

کدام یک از موارد زیر جزء اصول ایمنی در کلاس تربیت بدنی است

الف انجام فعالیت بدون گرم کردن در روزهای گرم

ب بررسی وسایل و محیط قبل از فعالیت ☒

ج استفاده از وسایل آسیب‌دیده

د نظارت ناکافی

در قوانین فوتبال، چند دقیقه زمان استراحت بین دو نیمه است

الف 5 دقیقه

ب 10 دقیقه

ج 15 دقیقه ☒

د 20 دقیقه

حقوق اساتید

سید اسد بخدا م