

فهرست

سوالات راهنمای معلم ترتیب پایه هفتم، هشتم و نهم.....	۴
سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه دهم ، یازدهم و دوازدهم.....	۵۵
سوالات یادگیری و کنترل حرکتی.....	۱۱۳
سوالات آسیب شناسی ورزشی.....	۱۶۷
سوالات اندازه گیری ، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی.....	۲۲۴
سوالات مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی.....	۲۷۹
سوالات تخصصی دبیر تربیت بدنی.....	۳۳۶

نکته مهم:

برای دسترسی سریع تر به بخش های دیگر این فایل، می توانید روی
سر فصل ها کلیک کنید تا مستقیماً به همان بخش هدایت شوید

۵- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه‌ای با مدت زمان گرم کردن دارد؟

الف) معکوس

ب) مستقیم

ج) بستگی به شرایط ورزشکار دارد

د) این دو مؤلفه رابطه‌ای با هم ندارند

پاسخ کارشناسان عمومی کده: گزینه الف

مدت گرم کردن با توجه به عوامل مختلفی چون شرایط محیطی، لباس ورزشکار، میزان آمادگی فرد و نوع تمرین تعیین می شود. هر قدر میزان آمادگی ورزشکار بیش تر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه تر باشد

۶- گزینه نادرست را مشخص کنید.

الف) در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان بهره گیری از دو شیوه ارزشیابی ورودی و پایانی ضروری است

ب) فرآیند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان ارزشیابی است

ج) ارزشیابی تکوینی به معنای سازنده و رشددهنده است

د) هدف از ارزشیابی انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان است

پاسخ کارشناسان عمومی کده: گزینه الف

مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش آموزان را نمی توان ارزشیابی خواند. در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان از سه شیوه ارزشیابی ورودی، تکوینی و پایانی استفاده می کنیم که در گزینه ۱ از ارزشیابی تکوینی (مستمر) نامی برده نشده است

۷- محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در پایه هشتم کدام یک از موارد زیر می باشد؟

الف) آسیب های رایج مفاصل و استخوان ها در ورزش

ب) بهداشت روان با ورزش

ج) کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن

د) موارد الف و ب صحیح می باشد

پاسخ کارشناسان عمومی کده: گزینه د

هر دو گزینه ی ۱ و ۲ از محتوای دانشی تربیت بدنی و سلامت در پایه ی هشتم می باشند
کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن از موارد مربوط به تغذیه در پایه نهم است

۸- شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش کدام است؟

الف) ضرب دیدگی

ب) کوفتگی

ج) پیچ خوردگی

د) شکستگی بسته

پاسخ کارشناسان عمومی کده: گزینه الف

کوفتگی ها شایع ترین نوع زخم بسته، در بازی و ورزش است و در صورت بروز کوفتگی
باید احتمال وجود آسیب و خونریزی داخلی را در نظر گرفت