

سوالات استخدامی دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش

فعالیتی که در آن عضلات برای تولید انرژی از اکسیژن استفاده می‌کنند و برای افزایش استقامت قلبی عروقی مفید است چه نام دارد؟

الف) فعالیت بی‌هوازی

ب) فعالیت هوازی

ج) فعالیت قدرتی

د) فعالیت سرعتی

پاسخ صحیح: ب

اهمیت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت ورزشی چیست؟

الف) افزایش خستگی زودرس

ب) آماده‌سازی بدن برای فعالیت اصلی و کاهش خطر آسیب‌دیدگی

ج) کاهش انعطاف‌پذیری

د) بی‌اهمیت است

پاسخ صحیح: ب

توانایی عضله برای اعمال نیرو در برابر مقاومت در یک بار حداکثر چه نام دارد؟

الف) استقامت عضلانی

ب) قدرت عضلانی

ج) سرعت

د) چابکی

پاسخ صحیح: ب

در صورت پیچ خوردن مفصل حین ورزش، اولین اقدامات کمکی (کمک‌های اولیه) چیست؟

الف) ماساژ شدید محل آسیب

ب) استراحت، استفاده از یخ، بانداز فشاری، بالا نگه داشتن عضو آسیب‌دیده

ج) ادامه فعالیت ورزشی

د) استفاده از گرمای موضعی

پاسخ صحیح: ب

در بازی والیبال، هر تیم در هر نوبت حمله، حداکثر چند بار می‌تواند به توپ ضربه بزند تا توپ را از روی تور عبور دهد (به جز دفاع روی تور)؟

الف) دو ضربه

ب) سه ضربه

ج) چهار ضربه

د) یک ضربه

پاسخ صحیح: ب

فعالیت ورزشی منظم چه تأثیری بر سلامت قلب و عروق دارد؟

الف) افزایش فشار خون

ب) تقویت عضله قلب، افزایش کارایی دستگاه گردش خون، و کاهش خطر بیماری‌های قلبی

ج) کاهش حجم خون

د) ضعیف شدن رگ‌ها

پاسخ صحیح: ب

توانایی بدن برای تغییر سریع و مؤثر جهت حرکت چه نام دارد؟

الف) سرعت

ب) چابکی

ج) قدرت

د) استقامت

پاسخ صحیح: ب

برای پیشگیری از آسیب‌دیدگی ستون فقرات هنگام بلند کردن اجسام سنگین، چه نکته‌ای را باید رعایت کرد؟

الف) خم کردن کمر به صورت کامل

ب) خم کردن زانوها و صاف نگه داشتن کمر

ج) بلند کردن با نیروی بازوها

د) بلند کردن با سرعت زیاد

پاسخ صحیح: ب

در بازی فوتبال، چه عاملی باعث خطای آفساید می‌شود؟

الف) عبور توپ از خط عرضی زمین

ب) قرار گرفتن بازیکن مهاجم در لحظه ارسال پاس در موقعیتی جلوتر از آخرین بازیکن مدافع (به جز دروازه‌بان) در

نیمه زمین حریف

ج) لمس توپ با دست

د) هل دادن بازیکن حریف

پاسخ صحیح: ب

آموزش یک مهارت ورزشی جدید به دانش‌آموزان با استفاده از نمایش صحیح حرکت، تجزیه به مراحل کوچکتر و تمرین مرحله‌ای، چه رویکردی در تدریس است؟

الف) رویکرد دستوری صرف

ب) رویکرد تحلیلی و تمرین مرحله‌ای

ج) رویکرد کلی

د) رویکرد غیرفعال

پاسخ صحیح: ب

تمرینات کششی پس از فعالیت ورزشی (سرد کردن) چه اهمیتی دارد؟

الف) افزایش درد عضلانی

ب) کمک به بهبود انعطاف‌پذیری، کاهش کوفتگی عضلانی و بازگشت بدن به حالت اولیه

ج) کاهش قدرت عضلانی

د) بی‌اهمیت است

پاسخ صحیح: ب

توانایی عضله برای انجام انقباض‌های مکرر یا حفظ انقباض برای مدت زمان طولانی چه نام دارد؟

الف) قدرت عضلانی

ب) استقامت عضلانی

ج) سرعت

د) انعطاف‌پذیری

پاسخ صحیح: ب

در دو و میدانی، مسابقات پرش طول بر اساس چه عاملی رتبه‌بندی می‌شود؟

الف) سرعت دویدن ورزشکار

ب) مسافت پیموده شده در پرش

ج) تعداد گام‌ها قبل از پرش

د) ارتفاع پرش

پاسخ صحیح: ب

چه نوع تغذیه‌ای برای ورزشکاران در سن رشد توصیه می‌شود؟

الف) پرخوری از یک نوع غذا

ب) تغذیه متعادل و متنوع شامل تمام گروه‌های غذایی

ج) حذف یک وعده غذایی اصلی

د) مصرف زیاد نوشیدنی‌های قندی

پاسخ صحیح: ب

مهم‌ترین وظیفه مربی تربیت بدنی در قبال دانش‌آموزان در محیط ورزشی چیست؟

الف) صرفاً برگزاری مسابقه

ب) آموزش مهارت‌های ورزشی، ترویج سبک زندگی فعال و سالم، و تأمین ایمنی دانش‌آموزان

ج) نادیده گرفتن نکات ایمنی

د) تمرکز صرف بر دانش‌آموزان نخبه

پاسخ صحیح: ب

برگزاری فعالیت‌های ورزشی گروهی و تیمی در مدرسه چه فوایدی برای دانش‌آموزان دارد؟

الف) افزایش خودخواهی

ب) تقویت روحیه همکاری، مسئولیت‌پذیری، و مهارت‌های اجتماعی

ج) کاهش ارتباطات

د) ایجاد انزوا

پاسخ صحیح: ب

برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه، کلاس تربیت بدنی باید چگونه طراحی و اجرا شود؟

الف) حذف آنها از کلاس

ب) با انطباق فعالیت‌ها و فراهم کردن حمایت‌های لازم برای مشارکت حداکثری در کنار همسالان

ج) انجام فعالیت‌های یکسان برای همه

د) تمرکز صرف بر ناتوانی‌ها

پاسخ صحیح: ب

در بازی بسکتبال، پس از خطای بازیکن حریف، بازیکن تیم مقابل برای اجرای پرتاب آزاد در کجا قرار می‌گیرد؟

الف) زیر حلقه حریف

ب) پشت خط پرتاب آزاد

ج) در وسط زمین

د) هر جای زمین که مایل باشد

پاسخ صحیح: ب

چه عاملی باعث ایجاد خستگی در عضلات هنگام فعالیت ورزشی شدید و طولانی می‌شود؟

الف) افزایش قند خون

ب) تجمع اسید لاکتیک و کاهش ذخایر انرژی

ج) کاهش دمای بدن

د) افزایش اکسیژن‌رسانی

پاسخ صحیح: ب

آخرین سوال: پایش و ارزیابی سطح آمادگی جسمانی دانش‌آموزان چه اهمیتی دارد؟

الف) صرفاً برای مقایسه دانش‌آموزان

ب) شناسایی نقاط قوت و ضعف، برنامه‌ریزی تمرین مناسب و پیگیری روند پیشرفت

ج) ایجاد حس سرخوردگی

د) بی‌اهمیت است

پاسخ صحیح: ب