

- ۱) بطور کلی چند سال طول می کشد تا حرکات طفل از صورت انعکاسی به شکل ارادی نزدیک شود ؟  
الف) شش ماه      ب) یک سال      ج) هجده ماه      د) سه سال
- ۲) در دوره سه ساله اول زندگی کلیه قوا صرف کدام گزینه زیر می شود ؟  
الف) توجه به محسوسات دنیای خارج  
ب) برقراری هماهنگی در دستگاه عصبی - عضلانی  
ج) ارضاء کنجکاوی  
د) شکل ظاهری بدن
- ۳) هدف اصلی بازی «دست رشته» چیست ؟  
الف) افزایش هماهنگی بین چشم و دست  
ب) افزایش قدرت و استقامت عضلانی  
ج) افزایش استقامت عمومی  
د) تقویت روحیه اجتماعی و هماهنگی با محیط
- ۴) کدامیک از ورزشهای زیر برای گروه سنی ۹ تا ۱۲ سال توصیه نمی شود ؟  
الف) کشتی      ب) اسکی      ج) شنا      د) ژیمناستیک
- ۵) تعادل روحی و عصبی از ویژگیهای کدام دوره سنی می باشد ؟  
الف) شش تا نه سالگی      ب) نه تا دوازده سالگی      ج) دوازده تا پانزده سالگی      د) پانزده تا هجده سالگی
- ۶) کدامیک از موارد زیر علت بی قوارگی و ناموزونی نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۵ سال محسوب نمی شود ؟  
الف) ضعف در تونوس عضلانی  
ب) عقب ماندگی عضلات از رشد طولی استخوانها  
ج) رشد سریع قد  
د) محدودیت دامنه حرکتی مفاصل
- ۷) در جوانان بین ۱۵ تا ۱۸ سال بوجود آمدن مورد زیر باعث می شود آنها بطور قابل توجهی در مقابل بی اعتنایی و دست کم گرفتن بزرگترها حساس و زود رنج شوند ؟  
الف) میل به کسب افتخار و سربلندی  
ب) موفقیت های اجتماعی و آموزشی  
ج) احساس بلوغ و شخصیت  
د) ایجاد حس احترام
- ۸) خجالت و گوشه گیری ویژگی کدام گروه سنی زیر است ؟  
الف) سه ساله اول      ب) سه تا شش ساله      ج) شش تا نه ساله      د) نه تا دوازده ساله
- ۹) در آموزش کدامیک از مهارتهای زیر اصل مجاورت کاربرد دارد ؟  
الف) حرکت وارو در ژیمناستیک      ب) کشش از بارفیکس  
ج) ریتم و حرکت      د) پرش ارتفاع
- ۱۰) در تربیت بدنی مربی برای رفع مشکل تداعی معانی از چه راهی استفاده می کند ؟  
الف) تمرین بیشتر      ب) تکرار حرکت  
ج) روش آموزشی بهتر      د) دقت بیشتر

۱۱) در رابطه با حرکات بازتابی کدام گزینه نادرست است؟

الف) هدف اصلی این حرکات تنازع بقا است. (ب) تعدادی از این حرکات داخلی می باشند .

ج) مرکز فرمان این حرکات در قشر خاکستری مغز است. (د) تمرین در این حرکات بی اثر است .

۱۲) کدامیک از حرکات زیر غریزی نمی باشد ؟

الف) ضربان قلب (ب) تغذیه (ج) راه رفتن (د) تکامل حرکتی

۱۳) با توجه به مراحل چهارگانه یک حرکت ارادی (کتاب علم النفس) ، مرحله ای که فرد حرکت را از بین صورتهای مختلف آن برگزیده باشد چه نامیده می شود ؟

الف) تصور (ب) تأمل (ج) عزم (د) اجرا

۱۴) جلوگیری از حرکات ناخواسته مانند حرکات اضافی در ورزش شنا با کدام نوع اراده سر و کار ندارد ؟

الف) اراده غیر حرکتی (ب) اراده داخلی (ج) اراده توقفی (د) اراده حرکتی

۱۵) در آزمایش پاولف محرک واسطه ای چه بود ؟

الف) غذا (ب) زنگ (ج) ترشح بزاق (د) گرسنگی

۱۶) تحقیقاتی که روی حیوانات گرسنه در جعبه معما صورت گرفت در جهت اثبات کدام نظریه می باشد؟

الف) آزمایش و خطا (ب) گشتالت

ج) روش تجزیه مدرکات آدمی به اجزاء تشکیل دهنده (د) فراگیری خلاقه

۱۷) در طبقه بندی ارائه شده از یادگیری آخرین مرحله یادگیری چه نامیده می شود ؟

الف) جایگزینی (ب) حفظ آموخته (ج) یادآوری (د) تشخیص

۱۸) با در نظر گرفتن اکثریت رشته های ورزشی سن تمرین پذیری از ..... شروع می شود .

الف) کودکی (ب) نوجوانی (ج) بخش ابتدایی جوانی (د) اواسط دوره نوجوانی

۱۹) کدامیک از تغییرات استخوان بندی زیر در حالت جانبی رخ می دهد ؟

الف) پشت گرد (ب) کمر تو رفته (ج) ستون فقرات بشکل C (د) گردن کشیده و متمایل به جلو

۲۰) حمل کردن کیف سنگین مدرسه با یکدست کدام عارضه را در پی دارد ؟

الف) چرخش افقی ستون فقرات (ب) کج شدن ستون فقرات (ج) پشت گرد (د) کمر تو رفته

۲۱) تقویت قوای شنوایی و دید اطفال توسط تمرینهای ریتم دار با استفاده از راهنما و علامتهای مختلف سمعی و بصری مربوط به کدامیک از قسمتهای طرح درس در داخل کلاس می شود ؟

الف) آمادگی فکری و روانی برای قبول و پرداختن به درس

ب) آموزش وضعیت و نحوه صحیح حرکت اعضای بدن و تمرینهای تقویتی

ج) تمرینات روانی - حرکتی

د) بازیها و تمرینات آموزشی متنوع و شاد

۲۲) روش کار و تمرینهای کدام قسمت طرح درس در داخل کلاس عموماً مانند بخش آمادگی است ؟

الف) آموزش وضعیت و نحوه صحیح حرکت اعضای بدن و تمرینهای تقویتی

ب) تمرینات روانی حرکتی

ج) بازیهای و تمرینهای آموزشی و متنوع و شاد

د) برگشت به حالت استراحت

۲۳) زمان لازم برای مرحله آمادگی فکری و روانی چند دقیقه می باشد ؟

الف) ۵ دقیقه      ب) ۱۰ دقیقه      ج) ۵ تا ۱۰ دقیقه      د) ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

۲۴) کدامیک از بازیهای زیر با استفاده از چند شیشه نوشابه که به فاصله یک قدم کودکان از یکدیگر گذارده می شوند اجرا می شود ؟

الف) طفل حرف شنو      ب) تمرکز حواس      ج) تمرکز حافظه حرکتی      د) تعیین رنگها

۲۵) رایجترین روش استفاده از فشار برای افزایش قدرت عضلانی انجام کدام حرکات زیر است ؟

الف) ایزومتریک      ب) ایزوتونیک      ج) اکسنتریک      د) ایزو کنتیک

۲۶) توانایی عضله ها برای انجام کار نسبتاً سبک و برای مدت طولانی تر از حد معمول را ..... می نامند.

الف) قدرت عضلانی      ب) استقامت عمومی      ج) استقامت عضلانی      د) انعطاف پذیری

۲۷) بمنظور ارزیابی برنامه های تربیت بدنی در داخل کلاس تکرار اهداف کدام نوع ژیمناستیک مناسب نیست ؟

الف) ژیمناستیک تقویتی      ب) ژیمناستیک ساختمانی

ج) ژیمناستیک اصلاحی      د) ژیمناستیک هنری

۲۸) ..... آستانه تحریک پذیری ، یعنی عکس العمل یا پاسخ سریعتر و قویتر در مقابل محرک ..... را تربیت بدنی باید در انسان بوجود آورد .

الف) کاهش - ضعیفتر      ب) افزایش - ضعیفتر

ج) کاهش - قویتر      د) افزایش - قویتر

۲۹) در تمرینات تقویتی عضلات تنفسی هیچگاه بیشتر از ..... مرتبه پشت سر هم نباید تمرین را تکرار کرد .

الف) دو      ب) سه      ج) چهار      د) شش

۳۰) کدام گزینه زیر جزء اصول ژیمناستیک تقویتی نمی باشد ؟

الف) آگاهی و توانایی حرکت صحیح اعضا

ب) نرمش و انعطاف پذیری عضلات ، زرد پی ها و مفاصل

ج) تقویت عضلات و انجام تنفس صحیح

د) اجرای مهارتهای ژیمناستیک