

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. دلیل اصلی ضعف دستگاه تنفسی کودکان تا سه سال چیست؟

الف. کمبود تونوس عضلانی

ب. کم قوتی عضلات

ج. ضعیف بودن دستگاه عصبی

د. قفسه سینه برآمدگی طبیعی پیدا نکرده

۲. برای اینکه کودک بتواند در عضلات خمکننده به خصوص در بالاتنه به صورت ارادی عمل کند، حداقل چند ماه نیاز است؟

الف. ۱۲ ماه

ب. ۱۸ ماه

ج. ۱۰ ماه

د. ۲۴ ماه

۳. اولین قدم کودک در سن سه سالگی بسوی آموزش و پرورش چیست؟

الف. ایجاد محیطی با مقررات ویژه

ب. قرار دادن کودک در مسابقات رقابتی

ج. ارتباط با همسالان و آزادی کودک در یک فضای باز

د. ارائه تمرینات ورزشی منظم توسط مربی و ارزشیابی از کودکان

۴. چه مدت زمانی طول می کشد تا حرکات طفل از صورت انعکاسی به شکل ارادی نزدیک شود؟

الف. شش ماه

ب. دوازده ماه

ج. دو سال

د. سه سال

۵. درمقایسه سن ۹ تا ۱۲ سال با ۱۲ تا ۱۵ سال کدام یک از موارد زیر را منطقی می دانید؟

الف. تعادل روحی و عصبی گروه ۹ تا ۱۲ سال بیشتر از گروه ۱۲ تا ۱۵ سال است.

ب. افزایش قد در سن ۹ تا ۱۲ سال شتاب بیشتری نسبت به ۱۲ تا ۱۵ سال دارد.

ج. در دوره سنی ۹ تا ۱۲ سال ناشیگری مهارتی وجود دارد، اما در ۱۲ تا ۱۵ سال وجود ندارد.

د. در دوره سنی ۱۲ تا ۱۵ سال حرکات تقریباً به صورت خود به خود و خیلی طبیعی با استفاده از تقلید است، اما در سن ۹ تا ۱۲ سال ارادی و با حاکمیت منطق و استدلال است.

۶. برای کدام دوره سنی زیر ورزش کشتی و وزنه برداری را توصیه می کنید؟

الف. دوره پیش دبستانی

ب. ۳ تا ۶ سال

ج. ۹ تا ۱۲ سال

د. هیچکدام

۷. کدام دوره سنی از دیدگاه روانشناسان به عنوان سن دوران سؤال کودکان مدنظر نیست؟

الف. دو تا سه سالگی

ب. سه تا چهار سالگی

ج. چهار تا پنج سالگی

د. پنج تا شش سالگی

۸. به اعتقاد شما حداقل سن شروع تمرین پذیری بدنی کدام دوره است؟

الف. ۶ تا ۹ سالگی

ب. ۹ تا ۱۲ سالگی

ج. ۱۵ تا ۱۸ سالگی

د. ۱۲ تا ۱۵ سالگی

۹. روش تربیتی یا تربیت بدنی برای رفع احتیاجات عصبی و جسمانی گروه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال چگونه است؟

الف. می‌توان اهداف قهرمانی و تمرینات سخت را ایجاد کرد.

ب. جدا کردن حرکات جهت آموزش مناسب نیست.

ج. قانون تقلید در این سن کاربری بسیار زیادی دارد.

د. روش تدریس تربیت بدنی باید به صورت تحصیل و توصیف باشد.

۱۰. چه کسی اعتقاد دارد کانالهای آگاهی دهنده به انسان از طریق تجربه‌های شخصی، مراجع، منطق و استدلال و تحقیقات علمی است؟

الف. کرلینگر

ب. ماریا مونتسوری

ج. ژرژ هه بر

د. کلارک

۱۱. عدم تماس بدن هنگام نشستن روی صندلی فرد را در جابجایی صندلی مطلع می‌سازد، این مثال کدام اصل را بیان می‌کند؟

الف. اصل مشابهت

ب. اصل مجاورت

ج. اصل تکامل حرکتی

د. اصل تضاد

۱۲. کدام یک از موارد زیر در خصوص فراگیری و آموختن صحیح است؟

الف. عدم سازگاری با محیط یکی از جنبه‌های مهم آموختن است.

ب. مفهوم رفتار غریزی در آموزشهای مهارت تربیت بدنی از عمق بیشتری برخوردار است.

ج. تکرار حرکات باعث می‌شود تا حرکات انعکاسی و غریزی به صورت ارادی درآمده و در نهایت به شکل خود به خودی درآید.

د. در بزرگسالان و اطفال هر دو فاکتور حرکات ارادی و غریزی وجود دارد.

۱۳. محرک‌های مداخله‌گر محیطی چه وضعیتی را ایجاد می‌کنند؟

الف. تمرین و یادگیری را آسان می‌کند.

ب. در مهارت‌های روانی - حرکتی وجود ندارند.

ج. در سرعت فراگیری مانعی ایجاد نمی‌کنند.

د. در همه ورزشها و حرکات تربیت بدنی وجود دارند.

۱۴. خطا روی تخته پرش و باطل شدن رکورد کدام اصل را بیان می‌کند؟

الف. مجاورت

ب. مشابهت

ج. تضاد

د. تکرار

۱۵. کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

الف. حافظه حرکتی رابطه کمی با حافظه ذهنی دارد.

ب. ریشه اشکال یادگیری حرکات در حافظه حرکتی است.

ج. حافظه حرکتی در انسانها یکسان است.

د. حافظه حرکتی با حافظه ذهنی یک مقوله محسوب می‌شود.

۱۶. در بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های حرکات غریزی با حرکات انعکاسی کدامیک از موارد زیر را منطقی می‌دانید؟

الف. حرکات غریزی خطاناپذیرند اما در حرکات انعکاسی امکان اشتباه در دریافت محرک وجود دارد.

ب. محرک حرکات غریزی خارجی است در حالی که در حرکات انعکاسی داخلی است.

ج. هردو با هوش در ارتباط نیستند.

د. حرکات انعکاسی طبیعی عموماً پیچیده‌تر از حرکات غریزی است.

۱۷. حرکت شنای سوئدی با کدام اصل از اصول تداعی معنایی در ارتباط است؟

الف. تکرار                      ب. مجاورت                      ج. مشابهت                      د. تضاد

۱۸. کدامیک از موارد زیر مشخصه حرکت بازتابی است؟

الف. پاسخ ساده انسان به یک محرک داخلی یا خارجی است.

ب. تمرین در آن اثر دارد.

ج. این حرکت متأثر از هوش است.

د. یادگیری در این حرکت وجود دارد.

۱۹. از پائین به بالا دومین نوع از مجموعه حرکات انسان مربوط به کدامیک از حرکات زیر می‌شود؟

الف. حرکات غریزی                      ب. حرکات بازتابی

ج. حرکات انعکاسی                      د. حرکات ارادی

۲۰. کدامیک از موارد زیر از تعاریف حرکات خودبه خودی نیست؟

الف. جهت ایجاد حرکات خود به خودی حرکات ارادی باید به اندازه کافی تکرار شود.

ب. علاقه و دقت شرط لازم حرکات خود به خودی است.

ج. این حرکات ارادی نیستند.

د. حرکات خود به خودی اگر با دقت و کارایی لازم انجام شود حرکات بسیار ظریف و کل مهارتی را قابل اجرا می‌کند.

۲۱. درباره بازتابهای شرطی می‌توانیم ادعا کنیم:

الف. بازتابهای شرطی پاسخهایی هستند ثابت که در طول زمان باقی می‌مانند.

ب. اصل آسان بودن (دوباره یادگیری) فقط در امور حرکتی اعتبار دارد.

ج. اصل آسان بودن (دوباره یادگیری) فقط در امور نظری اعتبار دارد.

د. تعداد محرکها بر قوت بازتابهای شرطی می‌افزاید.

۲۲. به عنوان یک معلم تربیت بدنی کدامیک از موارد زیر را در تدریس به کار نمی‌برید؟

الف. برای شاگردان دو سال اول دبستان مدت درسها را بیشتر کرده و تعداد آنها را برای کاهش خستگی کمتر می‌کنم.

ب. برای شاگردان دو سال اول دبستان تمرینات را در مراحل مختلف تدریجی اجرا می‌کنم.

ج. برای شاگردان دبستان و راهنمایی باید مدت درسها را کوتاه‌تر و تعداد آنها را بیشتر کنم.

د. هر تمرین را بر اساس سطح کلاس اجرا می‌کنم.

۲۳. کدامیک از موارد زیر در مورد ناهنجاری‌های اسکلتی صحیح است؟

- الف. عادت غلط نگه داشتن اندام و قامت را، نگهداشتن غیر ارادی یا تغییرات ریشه‌ای می‌گویند.
- ب. تغییرات ریشه‌ای در استخوان‌بندی به صورت غیر ارادی و همیشه با کودک همراه است.
- ج. تغییرات ریشه‌ای را با تمرین و آموزش ژیمناستیک حفظ و نگهداری و مرتفع ساخت.
- د. موارد حاد ناهنجاری‌های اسکلتی را می‌توان با ژیمناستیک اصلاحی مرتفع ساخت.

۲۴. کدامیک از موارد زیر از مصادیق اراده داخلی نیست؟

- الف. صرف غذا
- ب. خودداری از ابراز خشم
- ج. همان اراده حرکتی است
- د. انعکاس خارجی ندارد

۲۵. اختلالات قفسه سینه عمدتاً در چه سنی اتفاق می‌افتد؟

- الف. ۱ تا ۲ سال
- ب. ۸ تا ۱۳ سال
- ج. ۲ تا ۷ سال
- د. ۱۴ تا ۱۷ سال

۲۶. آموزش تصویری کل و صحیح یک مهارت قبل از آموزش جزء، متأثر از نظریات کیست؟

- الف. ونت
- ب. ورتایمر
- ج. اسکینر
- د. ثرندایک

۲۷. مرحله بازشناسی یا تشخیصی چگونه می‌تواند باشد؟

- الف. عقلی
- ب. حسی
- ج. عملی
- د. همه موارد

۲۸. برگزیدن و همبسته کردن تعبیر دیگر کدام اصل است؟

- الف. آزمایش و خطا
- ب. تجزیه حرکت
- ج. ساماندهی
- د. تمرین‌پذیری

۲۹. مرکز فرمان حرکات انعکاسی در کدام نقطه است؟

- الف. اعصاب و ابران
- ب. نخاع
- ج. اعصاب آوران
- د. بصل النخاع

۳۰. اسپیرومتر به چه منظوری بکار گرفته می‌شود؟

- الف. سنجش قدرت
- ب. سنجش تنفس
- ج. سنجش انعطاف
- د. سنجش مسافت