

بانک سوالات کتاب راهنمای معلم مقطع ابتدایی

ردیف	سوال
۱	<p>در ارتباط با درس تربیت بدنی کدام گزینه صحیح است؟</p> <p>الف) برنامه تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه کامل درسی مدرسه باشد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) تربیت بدنی درس حاشیه‌ای می‌باشد. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس است. <input type="checkbox"/></p> <p>د) هدف اصلی برنامه‌ی تربیت بدنی سرگرمی و شادی است. <input type="checkbox"/></p>
۲	<p>بزرگترین نقص روش سنتی از روش‌های یادگیری کدام مورد می‌باشد؟</p> <p>الف) یک الگو ارائه می‌شود. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) محدود کردن دانش آموزان جهت شرکت در محتوای درس <input type="checkbox"/></p> <p>ج) اختلاف فردی بین دانش آموزان را در نظر نمی‌گیرد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) ارائه راه‌حل‌های خلاقانه دانش آموز می‌گیرد. <input type="checkbox"/></p>
۳	<p>از معایب روش تدریس مکاشفه‌ای می‌باشد؟</p> <p>الف) وقت گیر بودن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) دچار مشکل شدن معلمان غیر متخصص <input type="checkbox"/></p> <p>ب) با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق دارد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۴	<p>استفاده از بازی‌های مختلف در کدام مرحله از تدریس ساعت درس تربیت بدنی می‌باشد؟</p> <p>الف) آمادگی سازمانی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) پیاده کردن هدف <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آمادگی اختصاصی <input type="checkbox"/></p> <p>د) بازگشت به حالت اولیه <input type="checkbox"/></p>
۵	<p>مناسب‌ترین استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت کدام است؟</p> <p>الف) استقرار ستونی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) استقرار زیگزاگ <input type="checkbox"/></p> <p>ج) استقرار دایره‌ای <input type="checkbox"/></p> <p>د) استقرار (V) <input type="checkbox"/></p>
۶	<p>در ارتباط با گرم کردن عمومی بدن کدام گزینه صحیح نیست؟</p> <p>الف) جلوگیری از آسیب‌های احتمالی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) اجرای شاد و متنوع <input type="checkbox"/></p> <p>ج) انجام حرکات مستقیم و دستوری <input type="checkbox"/></p> <p>د) استفاده از حرکات تقلیدی و تشبیهی <input type="checkbox"/></p>
۷	<p>ارزشیابی مشاهده رفتار در چند نوبت انجام شود؟</p> <p>الف) ۲ نوبت <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ۳ نوبت <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ۱ نوبت <input type="checkbox"/></p> <p>د) ۴ نوبت <input type="checkbox"/></p>
۸	<p>کدام گزینه جزء حرکات پایه کلاس اول نمی‌باشد؟</p> <p>الف) آشنایی با وضعیت‌های بدنی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مهارت در راه رفتن <input type="checkbox"/></p> <p>ج) مهارت در دویدن <input type="checkbox"/></p> <p>د) سر خوردن <input type="checkbox"/></p>
۹	<p>در ارتباط با حرکات کششی در پایه اول کدام گزینه نادرست است؟</p> <p>الف) مفاصل و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرد باید خوب گرم شوند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کشش‌ها همواره از شدت و زمان زیاد به شدت و زمان کمتر ختم می‌شود. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) یادآوری فواید و اثرات تمرین کششی در فواصل تمرین <input type="checkbox"/></p> <p>د) خودداری از کشش بیش از حد عضلات <input type="checkbox"/></p>
۱۰	<p>اجرای غلتاندن حلقه‌های هولی هوپ در جهات مختلف جزء کدام دسته از عنوان‌های درس پایه اول می‌باشد؟</p> <p>الف) آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) انعطاف پذیری <input type="checkbox"/></p> <p>ج) حرکات پایه و شناخت مفاهیم <input type="checkbox"/></p> <p>د) هر سه مورد <input type="checkbox"/></p>

۱۱	<p>کدام گزینه از دانستنی‌های معلم در مورد بهبود قدرت عضلانی پایه اول نیست؟</p> <p>الف) حرکات پیشنهادی، قدرت و استقامت عضلانی را تواما بهبود بخشد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) دادن استراحت کافی بین ایستگاه‌ها <input type="checkbox"/></p> <p>ج) یادآوری اطلاعات و نکات مهم مثل انجام حرکات صحیح به طور مرتب <input type="checkbox"/></p> <p>د) توانایی انجام صحیح برخی تمرینات قدرتی در عضلات <input type="checkbox"/></p>
۱۲	<p>کدام گزینه جزء اهداف حیطه دانشی در رابطه با آمادگی جسمانی پایه اول می‌باشد؟</p> <p>الف) آشنایی نسبی با واژه آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) آشنایی با دوی سرعت <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آشنایی با پرسش زیگزراگ <input type="checkbox"/></p> <p>د) هر سه مورد <input type="checkbox"/></p>
۱۳	<p>کدام گزینه از روش اجرا در ارتباط با هدف شناخت مفاهیم از طریق حرکت پایه اول نمی‌باشد؟</p> <p>الف) خم کردن کمر بدون اینکه زانوها خم شوند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) توپ را به بالا پرتاب کند و بگیرد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) از پله به پایین بپرند سپس بالا بروند. <input type="checkbox"/></p> <p>د) عبور از زیر چند نیمکت بطور متوالی <input type="checkbox"/></p>
۱۴	<p>هدف کلی از اولین جلسه مهارتی در پایه اول چیست؟</p> <p>الف) مهارت در راه رفتن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مهارت در نشستن <input type="checkbox"/></p> <p>ج) مهارت در دویدن <input type="checkbox"/></p> <p>د) مهارت در لی لی کردن <input type="checkbox"/></p>
۱۵	<p>کدام گزینه از تست‌های استاندارد در مدارس نمی‌باشد؟</p> <p>الف) تست ۵۴۰ متر <input type="checkbox"/></p> <p>ب) دوی ۴×۹ رفت و برگشت <input type="checkbox"/></p> <p>ج) تست ۱۰۰ متر سرعت <input type="checkbox"/></p> <p>د) تست پرش جفت <input type="checkbox"/></p>
۱۶	<p>این نوع از ارزشیابی را معلم در طرح درس روزانه قبل از شروع تدریس به عمل می‌آورد؟</p> <p>الف) ارزشیابی مشاهده رفتار <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ارزشیابی تشخیصی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ارزشیابی شفاهی <input type="checkbox"/></p> <p>د) ارزشیابی کتبی <input type="checkbox"/></p>
۱۷	<p>کدام گزینه جزء حیطه دانشی در مهارت سر خوردن پایه دوم نمی‌باشد؟</p> <p>الف) کسب مهارت در اجرای به پلو دویدن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کسب توانایی تشخیص اجرای حرکت <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آشنایی با نحوه اجرای مهارت پهلو دویدن <input type="checkbox"/></p> <p>د) کسب توانایی تشخیص اجزاء حرکت <input type="checkbox"/></p>
۱۸	<p>کدام گزینه مرتبط با حیطه نگرش مهارت در پریدن می‌باشد؟</p> <p>الف) علاقمندی به کسب و توسعه مهارت‌های پایه <input type="checkbox"/></p> <p>ب) علاقمندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) علاقمندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در ساعات درس تربیت بدنی <input type="checkbox"/></p> <p>د) رعایت کردن اصل تأمین آب بدن <input type="checkbox"/></p>
۱۹	<p>کدام گزینه در ارتباط با حیطه دانش آشنایی با چگونگی تامین و مصرف انرژی راه رفتن و دویدن صحیح نمی‌باشد؟</p> <p>الف) آشنایی با نحوه‌ی صرف انرژی به شکل صحیح <input type="checkbox"/></p> <p>ب) آشنایی با مفهوم دامنه حرکتی مفاصل <input type="checkbox"/></p> <p>ج) کسب توانایی تشخیص و داوری درباره حرکات اضافه <input type="checkbox"/></p> <p>د) کسب مهارت در ذخیره کردن انرژی از طریق حذف حرکات اضافی <input type="checkbox"/></p>

۲۰	<p>از دانستنی‌های معلم در ارتباط با قدرت عضلانی صحیح نمی‌باشد؟</p> <p>الف) تمرینات بطور تناوب بروی عضلات بالاتنه و پایین تنه انجام شود. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) در فاصله هر تمرین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر بگیرد. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) متناوب‌های فردی را مورد توجه قرار ندهد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط را به هر تمرین و برگشت به حالت اولیه فعال را رعایت کنند. <input type="checkbox"/></p>
۲۱	<p>تمرین راه رفتن روی پاشنه و پنجه پا با حفظ تعادل روی سطح زمین در پایه دوم مربوط به کدام هدف کلی می‌باشد؟</p> <p>الف) استقامت قلب و عروق <input type="checkbox"/> ب) کسب تعادل <input type="checkbox"/> ج) مهارت راه رفتن <input type="checkbox"/> د) انعطاف پذیری <input type="checkbox"/></p>
۲۲	<p>کدام گزینه در ارتباط با حیطه مهارتی توسعه استقامت عضلانی پایه دوم نمی‌باشد؟</p> <p>الف) کسب توانایی تشخیص تمرین‌های استقامت عضلانی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) کسب توانایی انجام دادن برخی تمرینات قدرتی ساده <input type="checkbox"/></p> <p>ج) کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرینات استقامت عضلانی <input type="checkbox"/></p> <p>د) موارد الف و ج صحیح است. <input type="checkbox"/></p>
۲۳	<p>کدام گزینه در ارتباط با حیطه نگرش آمادگی جسمانی صحیح است؟</p> <p>الف) علاقمندی به کسب اطلاعات در مورد آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) علاقمندی به آموختن روش‌های کسب و تقویت آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) علاقمندی به آموختن تمرینات چابکی و تعادلی <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۲۴	<p>از سؤالات زیر کدامیک مربوط به تعادل نمی‌باشند؟ (باتوجه به لوحه آموزش)</p> <p>الف) عدم تعادل داشتن چه کمکی به ما می‌کند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) به نظر شما دوچرخه‌سوار چگونه خود را روی دوچرخه حفظ کرده. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) اگر تعادل نداشته باشیم چه اتفاقی می‌افتد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) آیا می‌دانید چند نوع تعادل وجود دارد. <input type="checkbox"/></p>
۲۵	<p>کدام گزینه در مورد روش اجرا بهبود استقامت قلبی و عروقی پایه دوم صحیح می‌باشد؟</p> <p>الف) طناب زدن بدون طناب درجا (۳ دقیقه) <input type="checkbox"/> ب) حرکت پروانه از پلو (۱ دقیقه) <input type="checkbox"/></p> <p>ج) حرکت نرم ۳۰ ثانیه <input type="checkbox"/> د) موارد الف و ب صحیح است. <input type="checkbox"/></p>
۲۶	<p>کدام گزینه از نکات اساسی در بازی‌های ورزش گروهی پایه دوم نمی‌باشد؟</p> <p>الف) رعایت نوبت هریک از بچه‌ها در بازی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) انتخاب بازی‌ها با اهداف آموزشی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) تکرار بیش از اندازه در یک بازی <input type="checkbox"/></p> <p>د) بهتر است معلم در حین شرح بازی خود نیز بازی را اجرا کند. <input type="checkbox"/></p>
۲۷	<p>هدف از بازی عبور از بین حلقه‌ها در مسیر منحنی شکل (گروهی) است؟</p> <p>الف) توسعه و بهبود انعطاف پذیری <input type="checkbox"/> ب) سرعت <input type="checkbox"/> ج) استقامت قلبی و عروقی <input type="checkbox"/> د) قدرت عضلانی <input type="checkbox"/></p>
۲۸	<p>هدف از بازی مشاغل (گروهی) در پایه دوم چیست؟</p> <p>الف) تعادل <input type="checkbox"/> ب) تقویت مهارت‌های ادراکی و تصویرسازی ذهنی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) عمل و عکس‌العمل <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>

۲۹	کدام گزینه از صلاحیت‌های شرکت در بازی عمو زنجیر باف نمی‌باشد؟ الف) همیاری و مشارکت <input type="checkbox"/> (ب) مهارت رهبری <input type="checkbox"/> (ج) مسئولیت‌پذیری <input type="checkbox"/> (د) تأمل در خود <input type="checkbox"/>
۳۰	کدام گزینه از اهداف بازی وسطی نمی‌باشد؟ الف) توسعه و بهبود حرکات جابجایی <input type="checkbox"/> (ب) تقویت مهارت پرتاب و دریافت <input type="checkbox"/> ج) استقامت قلبی و تنفسی <input type="checkbox"/> (د) توسعه و بهبود چابکی <input type="checkbox"/>
۳۱	کدام گزینه در ارتباط با مهارت لی لی کردن پایه سوم حیطه مهارتی نادرست می‌باشد؟ الف) مهارت در اجرای لی لی کردن <input type="checkbox"/> ب) مهارت در انجام لی لی با هر دو پا <input type="checkbox"/> ج) مهارت در هنگام فرود بشکل پنجه و سپس پاشنه پا <input type="checkbox"/> د) مهارت در خم کردن زانوی پایی که بدن روی آن قرار دارد. <input type="checkbox"/>
۳۲	کدامیک از روش‌های اجرای زیر مربوط به کسب آمادگی جسمانی و حرکت پایه سوم نمی‌باشد؟ الف) ستاره‌ی کلاه‌دار <input type="checkbox"/> (ب) چرخش طناب <input type="checkbox"/> (ج) حمل توپ روی شکم <input type="checkbox"/> (د) طناب و مانع <input type="checkbox"/>
۳۳	در مورد روش اجرای انعطاف‌پذیری کدام گزینه صحیح می‌باشد؟ الف) دست‌ها روی پیشانی قرار دهند سمت را به سمت عقب به مدت ۱۵-۱۰ ثانیه فشار دهند. <input type="checkbox"/> ب) دست‌ها را به یکدیگر در پشت کمر قلاب کنند به مدت ۱۵-۱۰ ثانیه <input type="checkbox"/> ج) دست‌ها را در بالای سر به مدت ۹-۶ ثانیه قلاب کنند. <input type="checkbox"/> د) گزینه الف و ب صحیح می‌باشد. <input type="checkbox"/>
۳۴	کدام گزینه در مورد روش اجرای توسعه استقامت عضلانی پایه سوم صحیح نمی‌باشد؟ الف) نشست و برخاست - درازنشست <input type="checkbox"/> (ب) درازنشست - پرش جفت پا از روی مانع <input type="checkbox"/> ج) شنای روی زمین - طناب و مانع <input type="checkbox"/> (د) شنای روی زمین - بالا و پایین رفتن از پله <input type="checkbox"/>
۳۵	کدام گزینه در مورد تقویت عضلات بالاتنه پایه سوم صحیح می‌باشد؟ الف) دانش‌آموزان به فاصله یک دست از دیواری می‌ایستند <input type="checkbox"/> (ب) انجام حرکات شنا به تکرار ۱۲-۱۰ مرتبه <input type="checkbox"/> ج) انجام حرکت پله با استفاده از یک پله یا نیمکت <input type="checkbox"/> (د) انجام حرکات شنای روی زمین به مدت ۲ دقیقه <input type="checkbox"/>
۳۶	کدام گزینه در ارتباط با حیطه مهارتی شناخت مفاهیم از طریق حرکت صحیح نمی‌باشد؟ الف) تقویت توانایی اجرای حرکات پایه <input type="checkbox"/> (ب) کسب مهارت‌های ادراکی - حرکتی <input type="checkbox"/> ج) تقویت سرعت عمل در پاسخ به دستورات <input type="checkbox"/> (د) مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت <input type="checkbox"/>
۳۷	اولین جلسه دانشی در پایه سوم ابتدایی مربوط به چه موضوعی است؟ الف) ایمنی در کلاس درس <input type="checkbox"/> (ب) آشنایی با رشته‌های ورزشی <input type="checkbox"/> ج) تغذیه ورزش <input type="checkbox"/> (د) حرکات پایه و وضعیت بدنی <input type="checkbox"/>
۳۸	بهبود هماهنگی عصب - عضله مربوط به کدام عنوان درس پایه سوم است؟ الف) دانشی <input type="checkbox"/> (ب) آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/> ج) حرکات پایه <input type="checkbox"/> (د) اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها <input type="checkbox"/>
۳۹	کدام گزینه از مضرات تماشای زیاد تلویزیون می‌باشد؟ الف) کم تحرک‌اند و زیاد می‌خوانند <input type="checkbox"/> (ب) از سلامت کمتری برخوردارند. <input type="checkbox"/> ج) در برابر بیماری مقاومت کمتری دارند. <input type="checkbox"/> (د) همه موارد <input type="checkbox"/>

۴۰	از نکات ایمنی در بازی پشت به پشت نمی‌باشد؟ الف) خودداری کردن از جاخالی دادن <input type="checkbox"/> ب) استفاده مناسب از کفش ورزشی <input type="checkbox"/> ج) از کشیدن دست‌های یکدیگر خودداری کنند <input type="checkbox"/> د) فقط از هل دادن به پشت استفاده کنند <input type="checkbox"/>
۴۱	کدام گزینه از شایستگی‌های پایه در بازی توپ را بگیر می‌باشند؟ الف) همکاری و همیاری - توسعه مهارت کار با دیگران <input type="checkbox"/> ب) کنترل هیجانات، مسئولیت‌پذیری <input type="checkbox"/> ج) رعایت نظم و قانون‌مداری - توسعه و تقویت رهبری <input type="checkbox"/> د) موارد ب و ج صحیح می‌باشند <input type="checkbox"/>
۴۲	کدام گزینه در مورد بازیها صحیح نمی‌باشد؟ الف) توسعه مهارت‌های حرکتی <input type="checkbox"/> ب) عدم تقویت مهارت‌های شناختی و ادراکی <input type="checkbox"/> ج) ایجاد احساس رضایت‌مندی و شادی <input type="checkbox"/> د) ارتقای شایستگی‌های فردی و اجتماعی <input type="checkbox"/>
۴۳	کدام یک از بازیهای زیر جزء بازیهای بومی و محلی نمی‌باشد؟ الف) استاد را بگیر - شاگرد را بگیر <input type="checkbox"/> ب) وسطی <input type="checkbox"/> ج) پشت به پشت <input type="checkbox"/> د) شمع و گل و پروانه <input type="checkbox"/>
۴۴	از خصوصیات یک مربی موفق نمی‌باشد؟ الف) پیشرفت دانش آموز را یک فرایند تند و سریع می‌دانند <input type="checkbox"/> ب) اهداف واقع بینانه برای دانش آموز دارد <input type="checkbox"/> ج) مودب و سازگار است <input type="checkbox"/> د) در همه مواقع آرامش خود را حفظ می‌کنند <input type="checkbox"/>
۴۵	از نکات آموزشی اجرای فلوتینگ نیزه‌ای پشت نمی‌باشد؟ الف) گوش‌ها داخل آب قرار می‌گیرد <input type="checkbox"/> ب) پاها در کنار و مماس با یکدیگر قرار می‌گیرند <input type="checkbox"/> ج) انگشتان دست بسمت جلو کشیده می‌شوند <input type="checkbox"/> د) چانه به زیر سینه بچسبد <input type="checkbox"/>
۴۶	هدف کلی درس اول در پایه چهارم چیست؟ الف) استقامت عضلانی <input type="checkbox"/> ب) استقامت قلبی عروقی <input type="checkbox"/> ج) انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/> د) تعادل <input type="checkbox"/>
۴۷	کدام گزینه جزء حیطه مهارتی انعطاف‌پذیری پایه چهارم نمی‌باشد؟ الف) کسب توانایی تشخیص دادن تمرین‌های انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/> ب) ارتقاء میزان انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/> ج) توانایی انجام برخی از تمرینات کششی بروی عضلات <input type="checkbox"/> د) کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/>
۴۸	کدام یک از فاکتورهای کسب آمادگی جسمانی در پایه چهارم اضافه می‌شود؟ الف) چابکی <input type="checkbox"/> ب) قدرت عضلانی <input type="checkbox"/> ج) سرعت <input type="checkbox"/> د) هماهنگی عصب و عضله <input type="checkbox"/>
۴۹	کدام گزینه از روش‌های اجرا در کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال نمی‌باشد؟ الف) وضعیت صحیح قبل از ضربه <input type="checkbox"/> ب) ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا <input type="checkbox"/> ج) ضربه زدن به توپ با فاصله <input type="checkbox"/> د) متوقف کردن توپ با پا <input type="checkbox"/>
۵۰	کدام گزینه مرتبط با حیطه نگرش آشنایی با اهداف تربیت‌بدنی پایه چهارم می‌باشد؟ الف) آشنا شدن با هدف‌های شناختی و نگرش تربیت‌بدنی <input type="checkbox"/> ب) کسب دانش درباره مهارت‌های ورزشی <input type="checkbox"/> ج) همکاری و تعادل <input type="checkbox"/> د) اهداف تربیت‌بدنی را ارزش تلقی کند <input type="checkbox"/>

۵۱	<p>دبستان با کدام رشته‌ها آشنا می‌شوند؟</p> <p>الف) مینی فوتبال - مینی والیبال - بسکتبال - مینی هندبال <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مینی والیبال - مینی فوتبال - مینی بسکتبال - مینی هندبال <input type="checkbox"/></p> <p>ج) والیبال - بسکتبال - تنیس روی میز - بدمیتون <input type="checkbox"/></p> <p>د) والیبال - بسکتبال - دو میدانی - بدمیتون <input type="checkbox"/></p>	
۵۲	<p>در مورد آمادگی جسمانی (سرعت) پایه چهارم کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟</p> <p>الف) معلم ضمن ارتقاء سرعت، زمان پاسخ و عکس‌العمل را بهبود می‌بخشد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) رقابت را ابتدا از ساخت‌های ۱۰۰-۶۰ متر شروع کنید. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) در انتخاب مسافت‌ها و شدت کار، توانایی دانش‌آموز را در نظر بگیرید. <input type="checkbox"/></p> <p>د) دویدن‌ها را با فاصله و در نظر گرفتن زمان استراحت انجام دهید. <input type="checkbox"/></p>	
۵۳	<p>در پایه چهارم اولین درس دانش در ارتباط با چه موضوعی می‌باشد؟</p> <p>الف) اهداف تربیت‌بدنی <input type="checkbox"/> ب) حرکات پایه <input type="checkbox"/> ج) ایمنی در ورزش <input type="checkbox"/> د) بهداشت و تغذیه <input type="checkbox"/></p>	
۵۴	<p>از وضعیت‌های صحیح قبل از ضربه پاس پنجه نمی‌باشد؟</p> <p>الف) پاها به اندازه عرض شانه باز <input type="checkbox"/> ب) مفاصل زانو و ران کمی خم <input type="checkbox"/></p> <p>ج) دست‌ها به شکل توپ حالت می‌گیرد. <input type="checkbox"/> د) دست‌ها جلوی پیشانی قرار دارند. <input type="checkbox"/></p>	
۵۵	<p>چه کشورهایی در ورزش ژیمناستیک ورزشکاران توانایی دارند؟</p> <p>الف) چین - روسیه - آلمان - ژاپن <input type="checkbox"/> ب) چین - روسیه - رومانی - هند <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آلمان - انگلیس - فرانسه - چین <input type="checkbox"/> د) چین - روسیه - کره - ژاپن <input type="checkbox"/></p>	
۵۶	<p>کدام گزینه از نکات آموزش در ارتباط با طناب نمی‌باشد؟</p> <p>الف) طناب را بطور صحیح در دست بگیرد. <input type="checkbox"/> ب) بدن را راست نگه دارد. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) گرم کردن عمومی بدن قبل از طناب <input type="checkbox"/> د) پرش و فرود را بشکل صحیح انجام دهد. <input type="checkbox"/></p>	
۵۷	<p>از شایستگی‌های مشترک در بازی دوی امدادی سرعت پایه سوم می‌باشد؟</p> <p>الف) تحمل مشکلات <input type="checkbox"/> ب) مشارکت <input type="checkbox"/> ج) قانونمندی <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	
۵۸	<p>هدف بازی راکت و بادکنک چیست؟</p> <p>الف) آشنایی با توپ و راکت تنیس روی میز <input type="checkbox"/> ب) مقدمات مهارت تنیس روی میز <input type="checkbox"/></p> <p>ج) آمادگی به کسب مهارت سرویس در تنیس روی میز <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	
۵۹	<p>کدام گزینه از عوامل انگیزش عمومی در آموزش تربیت‌بدنی می‌باشد؟</p> <p>الف) توجه به فعالیت داوطلبانه <input type="checkbox"/> ب) برجسته کردن نقاط قوت <input type="checkbox"/></p> <p>ج) توجه به توانایی و نیازها <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>	
۶۰	<p>کدام گزینه از تجهیزات و وسایل موردنیاز در بازی امدادی با راکت نمی‌باشد؟</p> <p>الف) توپ و راکت تنیس روی میز - گچ - کیسه شن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) موانع کوچک مثل جعبه - تور و پایه والیبال - کیسه شن <input type="checkbox"/></p> <p>ج) حلقه - بادکنک - توپ و راکت تنیس روی میز <input type="checkbox"/></p> <p>د) موانع کوچک مثل جعبه - گچ - تور و پایه والیبال <input type="checkbox"/></p>	
۶۱	<p>اولین درس دانش در پایه پنجم کدام گزینه می‌باشد؟</p> <p>الف) آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/> ب) بهداشت و تغذیه <input type="checkbox"/> ج) اهداف تربیت‌بدنی <input type="checkbox"/> د) حرکات پایه <input type="checkbox"/></p>	

۶۲	<p>کدام گزینه در ارتباط سازمان‌دهی جلسه اول پایه پنجم صحیح نمی‌باشد؟</p> <p>الف) به تعداد مساوی در محل‌های مشخص شده قرار گیرند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) راه بروند و بروی نقطه‌ها بایستند. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) گروه‌ها براساس اندازه قد خود تشکیل شوند. <input type="checkbox"/></p> <p>د) گروه‌ها براساس دست راست یا چپ تشکیل شوند. <input type="checkbox"/></p>	
۶۳	<p>کدام گزینه جزء موارد اجرایی در ارتباط با استقامت عمومی پایه پنجم نیست؟</p> <p>الف) پشت به مسیر با صدای سوت برگردند و مسافت ۳۰ متر را بدوند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مسافت ۲۰ متر را با طناب زدن بدوند. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) جابجایی نفر آخر ستون با صدای سوت مربی به جلوی ستون و تکرار عمل <input type="checkbox"/></p> <p>د) دویدن به عقب در یک مسافت ۱۰۰ متری <input type="checkbox"/></p>	
۶۴	<p>از اهداف جزئی آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری) نمی‌باشد؟</p> <p>الف) بهبود و ارتقاء انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/></p> <p>ب) آگاهی از تمرینات انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ایجاد و تقویت توانایی انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/></p> <p>د) ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی <input type="checkbox"/></p>	
۶۵	<p>از روش‌های اجرایی پاس بسکتبال نمی‌باشد؟</p> <p>الف) پاس بالای سر <input type="checkbox"/></p> <p>ب) پاس سینه دو دستی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) پاس دادن در حالت دو مقابل دیوار <input type="checkbox"/></p> <p>د) پاس دادن در نیم دایره <input type="checkbox"/></p>	
۶۶	<p>از روش‌های اجرایی پاس هندبال نمی‌باشد؟</p> <p>الف) پرتاب توپ به یار <input type="checkbox"/></p> <p>ب) پاس سینه دو دستی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) پاس دادن به یار به حالت ضربدری با دو <input type="checkbox"/></p> <p>د) پرتاب کردن توپ به دیوار و گرفتن <input type="checkbox"/></p>	
۶۷	<p>کدام گزینه در مورد دریافت کردن توپ بسکتبال صحیح نمی‌باشد؟</p> <p>الف) یک قدم به سمت توپ برداشتن و گرفتن توپ <input type="checkbox"/></p> <p>ب) احاطه کردن بالا، پشت و اطراف توپ با قسمت‌های بالای انگشتان <input type="checkbox"/></p> <p>ج) با خم کردن دست‌ها توپ را به طرف بدن می‌کشد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) سه مرحله دریافت کردن خیلی آرام باهم انجام می‌شود. <input type="checkbox"/></p>	
۶۸	<p>کدام گزینه مربوط به حیطه نگرش ابعاد الهی و عاطفی تربیت‌بدنی می‌باشد؟</p> <p>الف) ایجاد علاقه به هدف‌های تربیت‌بدنی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) آشنایی با ابعاد الهی و عاطفی تربیت‌بدنی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ارزش تلقی کردن هدف‌های تربیت‌بدنی <input type="checkbox"/></p> <p>د) موارد الف و ج صحیح می‌باشد. <input type="checkbox"/></p>	
۶۹	<p>در مورد شوت بسکتبال کدام گزینه غلط می‌باشد؟</p> <p>الف) اهمیت زیر هدف‌گیری صحیح <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ایستادن بازیکن شوت‌کننده روبه‌روی هدف <input type="checkbox"/></p> <p>ج) هنگام پرتاب کردن دست شوت‌کننده اعمال غیر ارادی انجام می‌دهد. <input type="checkbox"/></p> <p>د) در حرکت پرتاب تمامی بدن کشیده می‌شود. <input type="checkbox"/></p>	
۷۰	<p>کدام گزینه مربوط به حرکات غیر انتقالی می‌باشد؟</p> <p>الف) بستن و باز کردن - چرخیدن و پیچیدن <input type="checkbox"/></p> <p>ب) چهار نعل رفتن - بستن و باز کردن <input type="checkbox"/></p> <p>ج) لی لی کردن - دویدن <input type="checkbox"/></p> <p>د) فرود و توقف - با پرش رفتن <input type="checkbox"/></p>	

۷۱	اصول حاکم بر رشد و توسعه آمادگی جسمانی کدامند؟ الف) اصل اضافه بار <input type="checkbox"/> ب) اصل ویژگی تمرین <input type="checkbox"/> ج) اصل تفاوت‌های فردی <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۷۲	کسب ارزش‌های اخلاقی همچون صداقت، صبر، گذشت، احترام به حقوق دیگران و قانون از تأکیدات برنامه درسی کدام پایه می‌باشد؟ الف) پایه چهارم <input type="checkbox"/> ب) پایه ششم <input type="checkbox"/> ج) پایه پنجم <input type="checkbox"/> د) پایه اول <input type="checkbox"/>
۷۳	معلم‌ان باید در حضور دانش‌آموزان خویشتن‌دار باشند مربوط به کدام گزینه می‌باشد؟ الف) صحبت معلم <input type="checkbox"/> ب) الگودهی <input type="checkbox"/> ج) پایبندی <input type="checkbox"/> د) علاقمندی <input type="checkbox"/>
۷۴	مهمترین مهارت در آموزش بدمیتون به کودکان چیست؟ الف) ارسال توپ به سمت هدف <input type="checkbox"/> ب) ضربه راکت به توپ در ارتفاع مناسب <input type="checkbox"/> ج) برخورد راکت با توپ از زیر است <input type="checkbox"/> د) در ضربه توپ با راکت، تاکید بر استفاده از میج است <input type="checkbox"/>
۷۵	کدام گزینه از اهداف بازی جمع‌کن و پخش‌کن نمی‌باشد؟ الف) مهارت استارت ایستاده <input type="checkbox"/> ب) بهبود چابکی <input type="checkbox"/> ج) مهارت استارت نشسته <input type="checkbox"/> د) سرعت عمل و عکس‌العمل <input type="checkbox"/>
۷۶	از ویژگی‌های برنامه درسی در پایه ششم نمی‌باشد؟ الف) محدودیت رشته دو و میدانی <input type="checkbox"/> ب) پایبندی به مفاهیم آموزشی قبلی <input type="checkbox"/> ج) عدم ارزشیابی از دانش آموز <input type="checkbox"/> د) استفاده از روش‌های یادگیری نوین <input type="checkbox"/>
۷۷	کدام گزینه مراحل تدریس در پایه ششم می‌باشد؟ الف) مرحله آمادگی <input type="checkbox"/> ب) مرحله پیاده کردن هدف <input type="checkbox"/> ج) بازگشت به حالت اولیه <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۷۸	کدام یک از مراحل مهارت‌های حرکتی کلیه یادگیری است؟ الف) تمرین <input type="checkbox"/> ب) نمایش <input type="checkbox"/> ج) توضیح <input type="checkbox"/> د) بازخورد <input type="checkbox"/>
۷۹	کدام گزینه از پیامدهای تمرین مستقل می‌باشد؟ الف) عدم بررسی یادگیری دانش‌آموز بصورت انفرادی <input type="checkbox"/> ب) نیاز به وقت بیشتر <input type="checkbox"/> ج) به موفقیت فرد در رسیدن به هدف خواهد افزود <input type="checkbox"/> د) ایجاد مشکلات ناشی از بی‌انضباطی <input type="checkbox"/>
۸۰	کدام یک از موارد زیر روش تدریس پیشنهادی در برنامه درسی پایه ششم می‌باشد؟ الف) پروژه یا واحد کار <input type="checkbox"/> ب) پرسش و پاسخ <input type="checkbox"/> ج) توضیحی <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۸۱	بهداشت فردی در هنگام ورزش کردن شامل کدام مورد نمی‌باشد؟ الف) کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و موی سر <input type="checkbox"/> ب) شستشوی لباس قبل از ورزش <input type="checkbox"/> ج) استفاده از حوله شخصی <input type="checkbox"/> د) مصرف نکردن غذا ۲ ساعت قبل از بازی <input type="checkbox"/>
۸۲	کدام گزینه زیر جزء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت نمی‌باشد؟ الف) ترکیب‌بندی <input type="checkbox"/> ب) سرعت <input type="checkbox"/> ج) استقامت قلبی و تنفسی <input type="checkbox"/> د) انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/>
۸۳	از اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت نمی‌باشد؟ الف) انعطاف‌پذیری <input type="checkbox"/> ب) توان <input type="checkbox"/> ج) تعادل <input type="checkbox"/> د) چابکی <input type="checkbox"/>

۸۴	<p>کدام گزینه در مورد اجرای تمرینات استقامتی (قلبی - تنفسی) صحیح نیست؟</p> <p>الف) اطمینان از سلامت دانش آموز به کمک پرونده بهداشتی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) توجه به تفاوت‌های فردی در طول اجرای تمرینات <input type="checkbox"/></p> <p>ج) اجرای بازیها و فعالیت‌های متنوع کمتر از ۶۰ ثانیه <input type="checkbox"/></p> <p>د) استفاده از تمرینات ایستگاهی برای جلوگیری از دلزدگی <input type="checkbox"/></p>
۸۵	<p>کدام گزینه از نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی می‌باشد؟</p> <p>الف) بدن به خوبی گرم شده باشد. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) استفاده از این تمرینات در زمان طولانی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) حفظ آرامش در اجرای حرکات <input type="checkbox"/></p> <p>د) موارد ب و ج صحیح می‌باشد. <input type="checkbox"/></p>
۸۶	<p>در تمرین ایستگاهی به صورت یک جاده مارپیچ چه ملاحظاتی باید در نظر گرفته شود؟</p> <p>الف) حرکات در ایستگاه‌ها قابل تغییر هستند. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) تکرار هر حرکت در هر ایستگاه حداقل ۸ تا ۱۲ بار <input type="checkbox"/></p> <p>ج) برای سازگاری بهتر عضلات، تکرار هر گروه از حرکات حداقل ۴ تا ۶ جلسه <input type="checkbox"/></p> <p>د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۸۷	<p>کدام گزینه در مورد ارزشیابی از آمادگی جسمانی صحیح نمی‌باشد؟</p> <p>الف) ارزشیابی از اجزاء مهم هر برنامه درسی است. <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ارزشیابی از آمادگی جسمانی با انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست. <input type="checkbox"/></p> <p>ج) قابل اجرا بودن آزمون‌های ایستگاهی با حذف زمان بیشتر <input type="checkbox"/></p> <p>د) آزمون‌های ایستگاهی مستلزم آمادگی لازم بدنی دانش آموز است. <input type="checkbox"/></p>
۸۸	<p>کدام گزینه از اهداف بازی‌های دو و میدانی نیست؟</p> <p>الف) کسب تجربه بیشتر در الگوهای حرکتی <input type="checkbox"/></p> <p>ب) عدم سازگاری دانش آموز در ارتباط با دیگران <input type="checkbox"/></p> <p>ج) فعال ساختن دانش آموزان در کار گروهی <input type="checkbox"/></p> <p>د) ایجاد علاقه و انگیزه برای فعالیت در دانش آموز <input type="checkbox"/></p>
۸۹	<p>کدام گزینه از اهداف پرش جفتی ضربدری است؟</p> <p>الف) ارتقای چابکی <input type="checkbox"/> ب) مهارت پریدن <input type="checkbox"/> ج) تغییر جهت جانبی بدن <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/></p>
۹۰	<p>زمان کل گروه به عنوان رکورد در نظر گرفته می‌شود و این زمان با سایر گروه‌ها مقایسه می‌شود؟</p> <p>الف) دوی استقامت ۶ دقیقه‌ای <input type="checkbox"/></p> <p>ب) دوی مارپیچ اعدادی <input type="checkbox"/></p> <p>ج) پرتاب نیزه موشکی <input type="checkbox"/></p> <p>د) دوی امدادی سرعت مارپیچ <input type="checkbox"/></p>
۹۱	<p>گام برداری صحیح در سه گام پرتاب توپ، مشابه سه گام پرتاب نیزه موشکی است؟</p> <p>الف) پرتاب توپ با یکدست <input type="checkbox"/> ب) پرش سه گام <input type="checkbox"/> ج) پرتاب چرخشی توپ <input type="checkbox"/> د) پرتاب نیزه <input type="checkbox"/></p>
۹۲	<p>کدام گزینه از اهداف پرش طول با دورخیز بلند است؟</p> <p>الف) توانایی تبدیل سرعت عمودی به افقی در حین پرش <input type="checkbox"/></p> <p>ب) ارتقا مهارت دویدن در مسیر مستقیم <input type="checkbox"/></p> <p>ج) ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی <input type="checkbox"/></p> <p>د) موارد الف و ب صحیح است. <input type="checkbox"/></p>
۹۳	<p>امتیاز افراد براساس زمان طی کردن مسافت تعیین می‌شود؟</p> <p>الف) دوی سرعتی در قوس <input type="checkbox"/></p> <p>ب) دوی سرعت با مانع <input type="checkbox"/></p> <p>ج) دوی استقامت ۶ دقیقه‌ای <input type="checkbox"/></p> <p>د) پرتاب دیسک <input type="checkbox"/></p>

۹۴	بهبود عملکرد پرتاب و سرعت حرکت دست از اهداف این رشته می باشد؟ الف) پرتاب نیزه <input type="checkbox"/> ب) پرتاب توپ از بالای سر پشت به زاویه پرتاب <input type="checkbox"/> ج) پرتاب چرخش توپ <input type="checkbox"/> د) پرتاب دیسک <input type="checkbox"/>
۹۵	فعالیت ها در بعد جسمانی - ورزشی به چند مرحله تقسیم می گردند؟ الف) ۳ <input type="checkbox"/> ب) ۲ <input type="checkbox"/> ج) ۵ <input type="checkbox"/> د) ۴ <input type="checkbox"/>
۹۶	در مورد زمان بازی کدام گزینه نادرست می باشد؟ الف) زمان بازی بخشی از ساعت درس است نه تمام آن <input type="checkbox"/> ب) بهتر است بعد از بخش پایانی مرحله آموزش باشد. <input type="checkbox"/> ج) فرصت کافی برای انجام فعالیت به منظور یادگیری را فراهم کند. <input type="checkbox"/> د) همه موارد <input type="checkbox"/>
۹۷	معلم چه نکاتی را در انتخاب و اجرای بازی ها باید رعایت کند؟ الف) نوبت دانش آموزان رعایت شود. <input type="checkbox"/> ب) مدنظر گرفتن مراقبت های ایمنی <input type="checkbox"/> ج) عدم شرکت معلم در بازی ها <input type="checkbox"/> د) مشخص شدن قوانین و مقررات بازی <input type="checkbox"/>
۹۸	از اهداف بازی هدف سنگ می باشد؟ الف) پرتاب، دریافت، تعادل <input type="checkbox"/> ب) چابکی - سرعت - استقامت قلبی - تنفسی <input type="checkbox"/> ج) ارتقاء قدرت، استقامت، سرعت <input type="checkbox"/> د) سرعت عکس العمل - چابکی - توان <input type="checkbox"/>
۹۹	کدام یک از بازی های زیر جزء بازی های بومی و محلی نیست؟ الف) جنگ گنجشک ها <input type="checkbox"/> ب) وسطی دو توپه <input type="checkbox"/> ج) هفت سنگ <input type="checkbox"/> د) طناب کشی <input type="checkbox"/>
۱۰۰	کدام گزینه از صلاحیت های مشترک وسطی را بزنی می باشد؟ الف) تلاش و کار گروهی - رعایت قوانین <input type="checkbox"/> ب) حس مسئولیت - صداقت <input type="checkbox"/> ج) اعتماد به نفس - خویشتن داری <input type="checkbox"/> د) مهارت رهبری - عدالت خواهی <input type="checkbox"/>
۱۰۱	طبق ماده ۷۸ آیین نامه اجرایی مدارس تذکر و اخطار شفاهی به طور خصوصی و شفاهی در حضور دانش آموزان کلاس برعهده چه کسی می باشد؟ الف) اخطار شفاهی برعهده معلم و تذکر در حضور دانش آموزان برعهده مدیر <input type="checkbox"/> ب) هر دو برعهده معلم و مربی <input type="checkbox"/> ج) هر دو برعهده مدیر <input type="checkbox"/> د) اخطار شفاهی برعهده، مدیر و تذکر در حضور دانش آموزان برعهده سالم <input type="checkbox"/>
۱۰۲	قصور و سهل انگاری دانش آموزان نسبت به انجام وظایف تخلف و علت تخلف چگونه بررسی می گردد. الف) تخلف محسوب می شود - مدیر، شورا و معاونان و مربیان در جستجوی انگیزه و علت تخلف اقدام می نمایند. <input type="checkbox"/> ب). تخلف محسوب نمی شود - والدین باید در جستجوی انگیزه و علت تخلف اقدام می نمایند. <input type="checkbox"/> ج) تخلف محسوب نمی شود اگر والدین نسبت به رفع علت و انگیزه تخلف اقدام نمایند. <input type="checkbox"/> د) هیچ کدام <input type="checkbox"/>
۱۰۳	مدیران مدارس چه موقع باید نسبت به بیمه حوادث دانش آموزان اقدام نمایند و چگونه؟ الف) قبل از سال تحصیلی و راهنمایی خانواده آنها <input type="checkbox"/> ب) قبل از سال تحصیلی و راهنمایی دانش آموزان <input type="checkbox"/> ج) ابتدای سال تحصیلی و راهنمایی دانش آموزان <input type="checkbox"/> د) ابتدای سال تحصیلی و راهنمایی دانش آموزان و خانواده آنها <input type="checkbox"/>

<p>ارکان و شوراهای مدرسه کدامند؟</p> <p>الف) مدیر- معاونین- نماینده شورای معلمان- شورای دانش آموزان <input type="checkbox"/></p> <p>ب) مدیر- معاونین- شورای دانش آموزی- شورای معلمان <input type="checkbox"/></p> <p>ج) مدیر- شورا و انجمن اولیا و مربیان- شورای معلمان- شورای دانش آموزی <input type="checkbox"/></p> <p>د) مدیر شورا- معاونین- نماینده انجمن اولیا و مربیان به انتخاب انجمن <input type="checkbox"/></p>	<p>۱۰۴</p>
<p>مدیر مدرسه جهت تحقق اهداف مصوب دوره تحصیلی تلاش می کند که؟</p> <p>الف) برنامه ریزی مناسب برای مدرسه و کارکنان آنان داشته باشد .</p> <p>ب) به گونه ای که ارزیابی عملکرد سال تحصیلی بیانگر ارتقا و رشد کیفی و مطلوب دانش آموزان در ابعاد مختلف باشد .</p> <p>ج) با استفاده بهینه از منابع مالی دولتی شرایط لازم برای مدرسه را فراهم کند .</p> <p>د) با برنامه ریزی ، شورای مدرسه ، انجمن اولیا و مربیان، شورای معلمان و شورای دانش آموزان را تشکیل دهد .</p>	<p>۱۰۵</p>