

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص

رشته تحصیلی: گرایش: علوم تربیتی

کد درس: ۱۵۲۶۱۵

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه
 [استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد
 تعداد کل صفحات: ۴

۱. روش تجزیه حرکات آدمی به اجزاء تشکیل دهنده آنها توسط چه کسی بیان شد؟
 الف. ونت ب. ته سیه ج. مونتسوری د. ساک کلوی
۲. روانشناسان کدام سن را سن سؤال نامیده اند؟
 الف. سال اول ب. سال دوم ج. سال سوم د. سال چهارم
۳. روش تربیتی و تربیت بدنی برای رفع احتیاجات عصبی و جسمانی گروه سنی ۱۵-۱۲ سال به گونه ای است که:
 الف. می توان اهداف قهرمانی و تمرینات سخت را ایجاد کرد.
 ب. روش تدریس تربیت بدنی باید همراه با تحصیل و توصیف باشد.
 ج. مستقل کردن حرکات جهت آموزش مناسب نیست.
 د. قانون تقلید در این سن کاربرد بسیار زیادی دارد.
۴. در شباهتها و تفاوتهای حرکات غریزی با حرکات انعکاسی می گوییم:
 الف. حرکات انعکاسی طبیعی عموماً و پیچیده تر از حرکات غریزی اند.
 ب. در حرکات غریزی محرک خارجی است در حالی که در حرکات انعکاسی محرک داخلی است.
 ج. حرکات غریزی خطا پذیرند اما در حرکات انعکاسی امکان اشتباه در دریافت محرک وجود ندارد.
 د. هر دو با هوش در ارتباط نیستند.
۵. کدامیک از موارد ذیل در خصوص تربیت بدنی در داخل کلاس صحیح نیست؟
 الف. هدف این کلاسها بازی و تفریح بچه هاست.
 ب. برای شاگردان دو سال اول دبستان مدت درسها بیشتر و تعداد آنها جهت کاهش کمالات کمتر است.
 ج. برای شاگردان دبستان و یا راهنمایی باید مدت درسها کوتاهتر و تعداد آنها بیشتر باشد.
 د. برای شاگردان در سال اول دبستان تمرینات از مراحل مختلف تدریجی باشد.
۶. تا پایان سن ۹ سال کدامیک از موارد ذیل ایجاد می شود؟
 الف. قفسه سینه برآمدگی لازم را ندارد.
 ب. این اطفال قادر به یادگیری شنا و اسکی نیستند.
 ج. بالاتنه طفل هنوز ناشیانه عمل می کند.
 د. قدرت عضلانی به سرعت توسعه می یابد.
۷. ورزش کشتی و وزنه برداری برای کدام دوره سنی توصیه می شود؟
 الف. پیش دبستانی ب. ۶-۳ سال
 ج. ۹-۱۲ سال د. در این دوره های سنی این رشته ها توصیه نمی شود.
۸. حرکت جک در شیرجه با کدام اصل از اصول تداعی معانی سروکار دارد؟
 الف. تکرار ب. مجاورت ج. مشابهت د. تضاد

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص

رشته تحصیلی: گرایش: علوم تربیتی

کد درس: ۱۵۲۶۱۵

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه
 [استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد کل صفحات: ۴

۹. کدامیک از موارد ذیل در امر فراگیری و آموختن رخ می دهد؟
 الف. مفهوم رفتار غریزی در آموزش مهارت های تربیت بدنی از عمق بیشتری برخوردار است.
 ب. عدم سازگاری با محیط یکی از جنبه های مهم آموختن است.
 ج. تکرار حرکات باعث می شود تا حرکات انعکاسی و غریزی بصورت ارادی درآمده و در نهایت به شکل خودبه خودی درآیند.
 د. پس از مگسالان و اطفال حرکات ارادی و غریزی هر دو وجود دارد.
۱۰. کدامیک از موارد ذیل در خصوص ناهنجاری های اسکلتی صحیح است؟
 الف. عادت غلط نگهداشتن اندام وقامت را نگهداشتن غیر ارادی یا تغییرات ریشه ای می گویند.
 ب. تغییرات ریشه ای را با تمرین و آموزش ژیمناستیک اصلاحی می توان مرتفع ساخت.
 ج. تغییرات ریشه ای در استخوان بندی غیر ارادی و همیشه با کودک همراه است.
 د. موارد حاد ناهنجاری های اسکلتی را با ژیمناستیک اصلاحی می توان مرتفع نمود.
۱۱. حداقل چند ماه طول می کشد تا طفل در عضلات هم کننده به ویژه در بالاتنه خود رفتار ارادی داشته باشد:
 الف. ۱۸ ماه ب. ۱۲ ماه ج. ۲۴ ماه د. ۱۰ ماه
۱۲. محرک های مداخله گر محیطی کدامیک از موارد ذیل را شامل می شوند؟
 الف. تمرین و یادگیری را آسان می کنند.
 ب. در مهارت های روان حرکتی وجود ندارند.
 ج. در همه ورزشها و حرکات تربیت بدنی وجود دارند. د. در سرعت فراگیری مانعی ایجاد نمی کنند.
۱۳. وضعیت قفسه سینه در سنین کمتر از سه سال چگونه است و علت آن چیست؟
 الف. دارای برآمدگی زیاد است که این امر رابطه مستقیم با عدم رشد دستها و کوچکی آنها دارد.
 ب. به وضعیت طبیعی رسیده که این امر رابطه مستقیمی با وضعیت رشد عضلات سینه ای دارد.
 ج. سطحی صاف داشته که این امر رابطه مستقیمی با ضعف دستگاه تنفس دارد.
 د. سطحی صاف داشته که این امر رابطه مستقیمی با قوت دستگاه تنفس دارد.
۱۴. به نظر شما حداقل سن شروع تمرین پذیری بدنی مربوط به کدام دوره سنی است:
 الف. ۱۵ تا ۱۸ سال ب. ۶ تا ۹ سال ج. ۹ تا ۱۲ سال د. ۱۲ تا ۱۵ سال
۱۵. حافظه حرکتی چه خصوصیتی دارد؟
 الف. با حافظه ذهنی یک مقوله محسوب می شوند.
 ب. در انسانها یکسان است.
 ج. رابطه کمی با حافظه ذهنی دارد.
 د. ریشه اشکالات یادگیری حرکات برخی اطفال است.
۱۶. کانالهای آگاهی دهنده به انسانها شامل تجربه های شخصی، مراجع، منطق و استدلال و تحقیقات علمی است گفته کدامیک از افراد ذیل است:
 الف. کرلینگر ب. ماریا مونتسوری ج. ژرژ هره بر د. کلارک

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص

رشته تحصیلی: گرایش: علوم تربیتی

کد درس: ۱۵۲۶۱۵

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۷. در خصوص بازتابهای شرطی می توانیم ادعا کنیم:

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

ب. تعداد محرکها بر قوت بازتابهای شرطی میافزاید.

ج. اصل آسان بودن «دوباره یادگیری» فقط در امور حرکتی اعتبار دارد.

د. اصل آسان بودن «دوباره یادگیری» فقط در امور نظری اعتبار دارد.

۱۸. وضعیت دستگاه گردش خون تا سن ۱۵ سالگی چه وضعیتی دارد:

الف. هنوز ضعیف است.

ب. در سن ۱۲ تا ۱۵ سالگی تکامل قطعی پیدا کرده است.

ج. در سن ۶ سالگی تکامل یافته است.

د. گردش خون با شروع تولد به تکامل مطلوب رسیده است.

۱۹. در تعریف حرکات بازتابی طبیعی کدامیک از موارد ذیل را می توانیم بیان کنیم؟

الف. این حرکت متأثر از هوش است.

ب. تمرین در آن اثر دارد.

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

د. یادگیری در این حرکت وجود دارد.

۲۰. در مقایسه سنین ۹ تا ۱۲ سال با سن ۱۲ تا ۱۵ سال کدامیک از موارد ذیل صحیح است؟

الف. افزایش قد در سن ۹ تا ۱۲ سال شتاب بیشتر نسبت به سن ۱۲ تا ۱۵ سال دارد.

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

ج. در دوره سنین ۹-۱۲ سال ناشیگری مهارتی وجود دارد ولی در سن ۱۲-۱۵ سال وجود ندارد.

د. در دوره سنی ۱۲ تا ۱۵ سال حرکات تقریباً به صورت خودبه خودی و خیلی طبیعی با استفاده از تقلید است اما در سن ۹

تا ۱۲ سال ارادی با حاکمیت منطق و استدلال است.

۲۱. عدم تماس بدن هنگام نشستن روی صندلی فرد را از جابجایی صندلی مطلع می سازد این مثال کدام اصل را بیان می کند؟

الف. مشابهت ب. تضاد ج. تکامل حرکتی د. مجاورت

۲۲. کدامیک از موارد ذیل در تعریف حرکات خودبخودی نادرست است:

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

ب. علاقه و دقت شرط لازم حرکات خودبخودی است.

ج. این حرکات خودبخودی بوده و متأثر از حرکات ارادی نیستند.

د. حرکات خودبخودی اگر با دقت و کارایی لازم انجام شود حرکات بسیار ظریف و مشکل مهارتی را قابل اجرا می کند.

۲۳. کدامیک از مطالب ذیل در خصوص تداعی معانی یادگیری نادرست است؟

الف. همان تجزیه و تحلیل ذهنی است.

ب. نتیجه گیری از آن ضرورت ندارد.

ج. وجود مشابهت بین اجزا ضروری است.

د. شامل هر دو زمینه حرکتی و نظری می شود.

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: حرکات ورزشی و سرودهای خاص

رشته تحصیلی: گرایش: علوم تربیتی

کد درس: ۱۵۲۶۱۵

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۲۴. کدام گزینه غلط است؟

- الف. کودکانی که با ناشیگری حرکتی بزرگ می‌شوند اصلاح آن در بزرگسالی برایشان آسان است.
 ب. یکی از اهداف بسیار مهم تربیت بدنی در سنین کودکی تقویت بین اعصاب و عضلات است.
 ج. برای ایجاد تنوع در حرکتهای درس تربیت بدنی در داخل کلاس باید حرکتهای برای دستها و بعد از چند حرکت برای پاها برنامه‌ریزی شود.
 د. تغییر نوع علامت فرمان برای اجرای یک حرکت به منظور ایجاد تنوع و جلب توجه بیشتر شاگردان در دوران ابتدایی استفاده می‌شود.

۲۵. مفهوم تمرینات روانی حرکتی در کلاس سوم و چهارم ابتدایی چیست؟

- الف. اعصاب نوعی محرک را از درون دریافت کنند و به آن پاسخ دهند.
 ب. اعصاب نوعی محرک را از خارج دریافت کنند و بلافاصله پاسخ دهند.
 ج. اعصاب نوعی محرک را از خارج دریافت کنند و معنای آنرا درک نمایند و سپس پاسخ دهند.
 د. اعصاب نوعی محرک را از درون دریافت کنند و آنرا انتقال دهند.
 ۲۶. کدام نوع تمرین جزء تمرینهای تکمیلی تا پایان سال پنجم ابتدایی محسوب نمی‌شود؟

- الف. تقویت عضلانی ب. استقامت عضلانی ج. حرکات تعادلی د. تمرینات شدید انفجاری
 ۲۷. رایج‌ترین روش استفاده از فشار برای افزایش قدرت عضلانی انجام حرکات است
 الف. سرعتی ب. آیزومتریک ج. انفجاری د. نرم و سبک

۲۸. انعطاف‌پذیری بدن از کدام طریق ارزیابی می‌شود؟

- الف. دامنه حرکتی عضلات ب. دامنه حرکتی استخوانها
 ج. دامنه حرکتی تاندونها د. دامنه حرکتی مفاصل

۲۹. در یک نوع تمرین به دانش‌آموزان توصیه می‌شود بر روی پنجه‌های خود بلندشده و به مدت ۳ ثانیه نگهدارند. معلم قصد تقویت چه ویژگی را دارد؟

- الف. توان حرکتی ب. استقامت ج. تعادل ساکن د. تعادل در حال حرکت
 ۳۰. برای طراحی برنامه‌های ورزشی به سالهای اول و دوم ابتدایی به ترتیب چه مدت زمانی باید به آمادگی روانی اختصاص داده شود؟

- الف. حدود پنج دقیقه ب. ۱۵ الی ۱۰ دقیقه ج. ۱۰ الی ۱۵ دقیقه د. ۲۰ الی ۲۵ دقیقه