

مشاهده نمونه رایگان قسمتی از تستهای کتاب دانش فنی تخصصی تربیت بدنی دوره متوسطه دوم

۱. هدف کلی کتاب دانش فنی تخصصی تربیت بدنی دوره متوسطه دوم..... است (bzhik.ir)

الف) آماده سازی هنرجویان برای ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر و تأمین نیازهای آنان در راستای تحقق محتوای علمی و شایسته سازی هنرجوها

ب) هدف شناخت مفاهیم، کسب دانش فنی پایه در گروه بهداشت و سلامت و رشته تحصیلی تربیت بدنی

ج) زمینه سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان

د) هیچ کدام

گزینه ۱ صحیح است.

۲. وجه تمایز موجودات جاندار و بیجان در چه موردی می باشد؟ (bzhik.ir)

الف) موجودات جاندار بر اساس توانایی شان در تولید مثل دسته بندی می شوند.

ب) موجودات جاندار بر اساس نوع تغذیه شان دسته بندی می شوند.

ج) موجودات جاندار بر اساس حرکت و تحرک آنها در مقابل موجودات بیجان دسته بندی می شوند.

د) تفاوت اصلی بین موجودات جاندار و بیجان بر اساس ساختار سلولی آنها است.

گزینه ۳ صحیح است.

به جهانی که در آن زندگی می کنید توجه کنید چه می بینید؟ موجودات جاندار و بیجان. این دسته بندی کلی بر چه مبنایی انجام شده و چه وجه تمایزی بین این دو گروه می بینید. حرکت، عامل اصلی این تفاوت حرکت موجودات جاندار در مقابل عدم تحرک موجودات بیجان است.

۳. کدام یک از گزینه های زیر در توصیف ابعاد مطالعه حرکت انسان به کار نمی رود؟ (bzhik.ir)

ب) روانشناسی

الف) انتروپولوژی

د) فیزیولوژی

ج) بیومکانیک



گزینه ۱ صحیح است.

علم مطالعه حرکت انسان از چندین بعد قابل بررسی است. این ابعاد و شاخه‌ها عبارتند از: فیزیولوژی، حرکت شناسی، روانشناسی، بیومکانیک، رفتار حرکتی و ...

۴. کدام یک از مؤلفه‌های زیر جزئی از رفتار حرکتی نیست؟ (bzhik.ir)

- الف) رشد حرکتی
ب) کنترل حرکتی
ج) یادگیری حرکتی
د) فیزیولوژی حرکتی

گزینه ۴ صحیح است.

رفتار حرکتی به بررسی اصول رفتار حرکات انسان به ویژه حرکات بنیادی می‌پردازد. رفتار حرکتی شامل رشد حرکتی، کنترل حرکتی و یادگیری حرکتی می‌باشد.

۵. کدام گزینه جزو عوامل سه گانه رفتار حرکتی نیست؟ (bzhik.ir)

- الف) رشد حرکتی
ب) کنترل حرکتی
ج) مقاومت حرکتی
د) یادگیری حرکتی

گزینه ۳ صحیح است

۶. ارتقای کدام نوع مهارت‌ها در کودکان و نوجوانان، هدف اصلی مربیان با استفاده از بررسی

عوامل سه گانه رفتار حرکتی است؟ (bzhik.ir)

- الف) مهارت‌های حرکتی بنیادی
ب) مهارت‌های ذهنی و شناختی
ج) مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی
د) همه موارد

گزینه ۱ صحیح است.

بررسی عوامل سه‌گانه رفتار حرکتی منجر به آگاهی و توانایی مربیان در ارتقای مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان و نوجوانان می‌شود.



۷. مهارت‌های حرکتی بنیادی طبیعتا تا چه سنی باید در کودکان توسعه یابند و تسلط یافته باشند؟ (bzhik.ir)

الف) تا سن ۱۷-۱۶ سالگی

ب) تا سن ۹-۸ سالگی

ج) تا سن ۷-۶ سالگی

د) تا سن ۱۲-۱۱ سالگی

گزینه ۳ صحیح است.

مهارت‌های حرکتی بنیادی: به عنوان مهارت‌های پایه‌ای که به طور طبیعی کودک قبل از ۷-۶ سالگی باید بر آن‌ها مسلط شود؛ باید در دوران کودکی رشد کنند و تسلط بر این مهارت‌ها به رشد شناختی و اجتماعی کودکان کمک می‌کند تا آن جایی که پایه و اساس سبک زندگی فعال آن‌ها در آینده می‌شود.

۸. رشد به چه فرایندی اطلاق می‌شود؟ (bzhik.ir)

الف) فرایندی که فقط شامل تغییرات کمی در اندازه و وزن است.

ب) فرایندی که تنها به توسعه توانایی‌های شناختی مربوط می‌شود.

ج) فرایندی همه جانبه که شامل تغییرات کیفی و کمی است و در سراسر عمر روی می‌دهد.

د) فرایندی که فقط در دوران کودکی اتفاق می‌افتد و با بلوغ به پایان می‌رسد.

گزینه ۳ صحیح است.

رشد فرایندی همه جانبه است که در سراسر عمر روی می‌دهد. رشد هم شامل تغییرات کیفی است و هم کمی است؛ بنابراین رشد شامل نمو و بالیدگی است. مانند ارتقای توانایی راه رفتن همراه با روند رشد قدی کودک.

۹. کدام مورد به تغییرهای مداوم رفتار حرکتی انسان در طول عمر گفته می‌شود؟ (bzhik.ir)

الف) رشد حرکتی

ب) کنترل حرکتی

ج) مقاومت حرکتی

د) یادگیری حرکتی

گزینه ۱ صحیح است.

رشد حرکتی نتیجه تعامل همه گزینه‌هاست به جز؟ (bzhik.ir)

الف) شرایط محیطی

ب) شرایط بیولوژیکی

ج) شرایط اجتماعی

د) ویژگی فعالیت

گزینه ۳ صحیح است.



۱۰. کدامیک از موارد زیر از ویژگی‌های عامل رشد نمی‌باشد؟ (bzhik.ir)

الف) تراکمی بودن ب) تک عاملی بودن

ج) متوالی بودن د) فردی بودن

گزینه ۲ صحیح است.

عامل رشد دارای عویژگی عمده است:

- کمی - کیفی است

- چند عاملی است

- تراکمی است

- متوالی است

- جهت دار است

- فردی است

۱۱. رشد قدی، همراه رشد جثه جزو کدام ویژگی رشد است؟ (bzhik.ir)

الف) کمی کیفی ب) چند عاملی ج) تراکمی د) متوالی

گزینه ۱ صحیح است.

۱۲. توانایی سرویس چکشی با پرش، پس از کسب مهارت در انجام سرویس ساده، بیانگر

رشد..... فرد در ورزش است. (bzhik.ir)

الف) رشد جهت دار ب) رشد تراکمی

ج) رشد کمی - کیفی د) رشد متوالی

گزینه ۲ صحیح است.

رشد تراکمی: رفتارها و تواناییهای کسب شده جدید بر پایه رفتارها و تواناییهایی قبلی بوده و به آنها اضافه می‌شود.

مثال: کسب توانایی راه رفتن زیگزاگی، پس از کسب مهارت در راه رفتن مستقیم.



مثال ورزشی: توانایی سرویس چکشی با پرش، پس از کسب مهارت در انجام سرویس ساده، بیانگر رشد تراکمی فرد در ورزش است.

۱۳. کدام یک از گزینه‌ها به درستی سه عامل اصلی تاثیرگذار بر رشد را نشان می‌دهد؟ (bzhik.ir)

- الف) توارث، محیط، تجارب فردی از فعالیت‌ها ب) تغذیه، خواب، ورزش
ج) فرهنگ، آموزش، تغذیه د) خواب، ورزش، سلامت

گزینه ۱ صحیح است.

رشد متأثر از سه عامل توارث، محیط و تجارب فردی از فعالیت‌ها می‌باشد.

مثال: توارث بلندی قد پسر از پدر، همراه با تأثیر عوامل تغذیه‌ای و تجارب رفتاری فرد در اجرای حرکات حین بازی در مدرسه.

۱۴. ارتقای مهارت در بیل زدن همراه با حرکتهای گول زدن بدنی در مقابل حریف بیانگر رشد مهارتی

فرد است که حاصل زیاد تمرین کردن و رشد کیفیت در بیل زدن است، جزو کدام ویژگی رشد

است؟ (bzhik.ir)

- الف) کمی کیفی ب) چند عاملی ج) تراکمی د) متوالی

گزینه ۱ صحیح است.

