

۱- مهمترین دوره زندگی بشری چه زمانی می باشد؟

۱. کودکی و جوانی      ۲. کودکی و نوجوانی      ۳. جوانی و نوجوانی      ۴. سالمندی و نوجوانی

۲- بنا بر نظر پاره ای از محققان، کدام گزینه جزء عوامل بازی نمی باشد؟

۱. سرگرمی      ۲. تفریح      ۳. هدف      ۴. شادی

۳- چه کسی معتقد است که بازی آزاد و دلخواه است و با اراده و میل خود شخص صورت می گیرد؟

۱. فروبل      ۲. مونته سوری      ۳. نیومن      ۴. استانلی هال

۴- کدام شخصیت بزرگ اسلام به والدین توصیه می نماید که (( با فرزندان خود مثل کودکی که رفیق آنان است، بازی کنید ))؟

۱. امام حسین (ع)      ۲. امام حسن (ع)      ۳. پیامبر اکرم (ص)      ۴. امام علی (ع)

۵- کدام گزینه، جزء عوامل موثر در بازی نمی باشد؟

۱. محیط      ۲. فرهنگ      ۳. هوش و خلاقیت      ۴. جنس

۶- بازی تخیلی از نظر پیاژه از چه سنی شروع می شود؟

۱. یک یا دو سالگی      ۲. سه یا چهار سالگی      ۳. دو یا سه سالگی      ۴. پنج یا شش سالگی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۷- کدام یک از نقش های بازی در رشد کودک امکان تجربه و تعامل های مستقیم با عوامل محیطی را برای کودک فراهم می کند؟

۱. بازی و رشد جسمانی      ۲. بازی و رشد اجتماعی  
۳. بازی و رشد ذهنی      ۴. بازی و رشد شخصیت

۸- یکی از شکل های مهم حرکت که کاربرد بسیار زیادی در دوره پیش دبستانی و دبستان دارد، چیست؟

۱. حرکات موزون و ریتمیک      ۲. حرکات هوازی و ملایم  
۳. حرکات توپی      ۴. حرکات انفرادی

۹- کدام یک از گزینه های زیر، جزء اهداف اولیه تعلیم و تربیت نیست؟

۱. پرورش فرد به عنوان انسانی هدف دار      ۲. پرورش فرد به عنوان انسانی خودگردان  
۳. پرورش فرد به عنوان انسانی مستقل      ۴. پرورش فرد به عنوان انسانی اجتماعی

۱۰- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف سنتی تربیت بدنی نمی باشد؟

- ۱. تکامل شناختی
- ۲. تکامل اجتماعی
- ۳. تکامل عصبی - عضلانی
- ۴. تکامل جسمانی

۱۱- در قلمرو احساسی، پایه و اساس بلوغ و تکامل فرد در چیست؟

- ۱. سیستم شناختی
- ۲. سیستم منطقی
- ۳. سیستم روانی - حرکتی
- ۴. سیستم ارزشی - فلسفه ای

۱۲- شناخت کدامیک از ویژگی های زیر، در آغاز ورود کودکان به دبستان، تاثیر بسیاری در برنامه ریزی نوع فعالیت آنها ندارد؟

- ۱. جسمانی
- ۲. روانی
- ۳. اجتماعی
- ۴. فردی

۱۳- کدام مورد، مهمترین دوره ایی است که اساس یادگیری همه نوع مهارتی را برای قابلیت کودکان پایه ریزی می کند؟

- ۱. دبستان
- ۲. مهد کودک
- ۳. پیش دبستانی
- ۴. راهنمایی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱۴- کدامیک از موارد زیر، از ویژگی رشد گروه سنی ۶ تا ۷ سال است؟

- ۱. برجستگی شکم افزایش می یابد
- ۲. انعطاف پذیری کاهش می یابد
- ۳. رشد عرضی آنها سریعتر است
- ۴. رشد طولی آنها تندتر می شود

۱۵- مهمترین نکته ایی که در برنامه فعالیت های بدنی گروه سنی ۶ تا ۷ سال، باید در نظر گرفته شود، چیست؟

- ۱. فعالیت در گروه های بزرگ
- ۲. فعالیت در گروه های کوچک
- ۳. انتخاب حرکات پیچیده
- ۴. انتخاب حرکات پیشرفته

۱۶- کدام مورد زیر، جزء اجزای حرکت نمی باشد؟

- ۱. ابراز وجود حرکتی
- ۲. تقلید حرکت
- ۳. مکان حرکت
- ۴. جابه جایی حرکات

۱۷- حرکات انتقالی و غیر انتقالی، جزء کدامیک از اجزای حرکتی زیر می باشند؟

- ۱. ابراز وجود حرکتی
- ۲. اندام حرکت
- ۳. جابجایی حرکات
- ۴. نوع حرکت

۱۸- تمرین دقت در دریافت و پرتاب اشیاء، هدف گیری و غیره مربوط به کدامیک از رؤوس برنامه ریزی حرکتی است؟

- ۱. حرکات مقدماتی ژیمناستیک و دو و میدانی
- ۲. حرکات شیرین کاری و هماهنگ
- ۳. فعالیت های دستکاری و درک دیداری
- ۴. حرکات اساسی و بنیادی

۱۹- کدامیک از رؤوس برنامه ریزی حرکتی است که از چوب موازنه و یک تخته صاف با استوانه استفاده می شود؟

۱. حرکات و بازی های تعادلی
۲. حرکات موزون و نمایشی
۳. حرکات مقدماتی ژیمناستیک و دو و میدانی
۴. حرکات شیرین کاری و هماهنگ

۲۰- کدام نوع بازی به صورت ابتکاری و عمدتاً به شکل انفرادی یا در گروه های کوچک اجرا می شود؟

۱. دنبال کردن یا تعقیب و گریز
۲. هدف گیری
۳. میدانی و ورزشی
۴. موزون و شیرین کاری

۲۱- کدام گزینه، جزء بخش های اصلی آمادگی جسمانی که باید به کودکان آموزش داد، نیست؟

۱. سرعت
۲. استقامت عضلانی
۳. قدرت عضلانی
۴. انعطاف پذیری

۲۲- برای کسب انعطاف پذیری، چند ثانیه عضلات باید در کشش ایستا حفظ شوند؟

۱. ۵-۱۰
۲. ۱۰-۱۵
۳. ۱۵-۳۰
۴. ۲۰-۲۵

۲۳- در کدام یک از نکات مهم در آموزش آمادگی جسمانی کودکان، به توانایی شما برای طراحی، سازماندهی و هدایت اشاره دارد؟

۱. مدیریت
۲. برنامه ریزی
۳. سازماندهی
۴. ارائه دستورات

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۲۴- کدام دوره سنی، مهمترین مرحله توسعه توانایی های بنیادی حرکتی است؟

۱. ۷-۱۱
۲. ۶-۹
۳. ۱-۲
۴. ۲-۷

۲۵- کدام گزینه زیر، جزء نیاز فطری و عنصر اصلی هر برنامه آموزشی نیست؟

۱. حرکت
۲. فعالیت
۳. بازی
۴. رقابت

۲۶- کدامیک از موارد زیر، جزء حرکات "غیر انتقالی" می باشد؟

۱. تاب خوردن
۲. راه رفتن
۳. فرود و توقف
۴. جاخالی دادن

۲۷- کدام گزینه، جزء ایرادهای معمول در دریافت کردن نمی باشد؟

۱. ترس از توپ
۲. نامتعادل بودن وضعیت پاها
۳. عدم انتقال وزن بدن به جلو
۴. حفظ نکردن توپ پس از دریافت

۲۸- متداول ترین شیوه آرایشی استقرار چيست؟

۱. آرایش دایره ای
۲. آرایش صف بستن
۳. آرایش ستونی
۴. آرایش در شکل های هندسی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۲۹- حرکت چوب و چرخش، باعث بالا بردن چه مهارتی می شود؟

۱. سرعت
۲. شناخت کارایی بدن
۳. تعادل و هماهنگی
۴. چابکی

۳۰- کدامیک از حرکات شیرین کاری فردی، باید روی زمین به شکم خوابیده و زانوها را خم و به طور متناوب روی سینه به جلو و عقب تاب داد؟

۱. بچه گهواره ای
۲. کرم خاکی
۳. مثل عقرب
۴. آدم توپی

1	ب
2	ج
3	د
4	د
5	ب
6	د
7	ج
8	الف
9	د
10	ب
11	د
12	د
13	الف
14	ج
15	ب
16	ب
17	ج
18	ج
19	الف
20	د
21	الف
22	ب
23	الف
24	د
25	د
26	الف
27	ج
28	ب
29	ج
30	الف

۱. به نظر روانشناسان و پژوهشگران کدام مرحله از رشد انسان، مانند مقدمه‌ای بر یک کتاب است و کتاب زندگی انسان و تحول شخصیتی او در این مقدمه شکل می‌گیرد؟

الف. کودکی      ب. نوجوانی      ج. جوانی      د. کودکی و نوجوانی

۲. کدام گزینه در مورد بازی نادرست می‌باشد؟

الف. فعالیتی است جدی و در عین حال لذت بخش همراه با دقت و توجه خاص  
ب. مدرسه بزرگی است که کودک در آن پرورش می‌یابد و نیروی بدنی، ذهنی و اجتماعی او رشد می‌کند  
ج. به منزله هسته حیاتی برای همه دوره‌های زندگی است  
د. موجب بروز استعداد و شخصیت کودک می‌شود

۳. کدامیک از موارد زیر از مهمترین بازی‌های دوره پیش از اسلام به شمار نمی‌آید؟

الف. شکار      ب. شنا      ج. چوگان بازی      د. زوبین اندازی

۴. چه کسی بازی را عاملی برای بروز استعداد و توانایی کودکان و باعث برانگیختن شور و نشاط و شادی می‌داند؟

الف. افلاطون      ب. جلال‌الدین مولوی      [www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

ج. بوعلی سینا      د. خواجه نصیرالدین طوسی

۵. کدام گزینه در مورد عامل هوش که از عوامل مؤثر در بازی است، درست می‌باشد؟

الف. به نظر لاهمن و ویتی، کودکان تیزهوش و کودکان کندذهن هر دو یکسان در بازی شرکت می‌کنند  
ب. کودک هوشمند بازی‌هایش گوناگون و شکل گرفته‌تر است و بیشتر به بازیهای دسته جمعی توجه دارد  
ج. کودک با هوش متوسط معمولاً به دنبال بازیهای رمزی هستند

د. کودک هوشمند بیشتر وقت خود را صرف خواندن و بازیهای ساده می‌کند

۶. کدام یک از اهداف چهارگانه تربیت بدنی و ورزش با بهبود آگاهی از بدن در انجام حرکات جسمانی مفید و با هزینه انرژی کمتر و حرکت آمیخته با مهارت و حس زیبایی شناختی و جذابیت در ارتباط است؟

الف. تکامل جسمانی      ب. تکامل عصبی عضلانی

ج. تکامل شناختی      د. تکامل عاطفی

۷. کدامیک از گزینه‌های زیر، از موارد تأثیر تربیت بدنی در حوزه شناختی که از حوزه‌های تربیتی می‌باشد، نیست؟

الف. تربیت بدنی در موفقیت تحصیلی و فرهنگی مؤثر است.

ب. تربیت بدنی موجب شناخت بدن انسان است.

ج. تربیت بدنی مهارت‌های حرکتی را در ورزشکاران و تماشاگران بهبود می‌بخشد.

د. تربیت بدنی و ورزش به مصرف معقول و استفاده مطلوب از خدمات و تسهیلات کمک می‌کند

۸. در کدام مرحله از ویژگیهای رشدی، شکل‌گیری بدن کند و ملایم، رشد استخوانها در جهت افزایش ضخامت و قطر عضلات و استخوانها رو به افزایش است؟

الف. کودکان ۴ تا ۵ ساله ( کودکستانی )      ب. کودکان ۶ تا ۷ ساله ( سالهای اول دبستان )

ج. کودکان ۸ تا ۱۰ ساله ( سالهای آخر دبستان )      د. نوجوانان ( کلاس پنجم دبستان و اول راهنمایی )

۹. به نظر بلاک، آسموند و ورنر، در کدام یک از طبقه‌بندی بازی‌ها، بر سرعت و چالاکی، حفظ تعادل، تغییر مسیر و آگاهی از حرکت دیگران تأکید می‌شود؟

الف. بازیهای دنبال کردنی یا تعقیب و گریز      ب. بازیهای هدف‌گیری

ج. بازیهای میدانی و ورزشی      د. بازیهای موزون و شیرین کاری

۱۰. کدامیک از موارد زیر، جزء عوامل آموزشی اصلی آمادگی جسمانی برای کودکان به شمار نمی‌آید؟

الف. آمادگی قلبی - تنفسی      ب. قدرت عضلانی

ج. چابکی      د. استقامت عضلانی

۱۱. در آموزش اصل FIT، جلسات تمرین باید چگونه باشد؟

الف. حداقل ۲۰ دقیقه و ۲ بار در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته

ب. حداکثر یک ساعت و ۲ بار در هفته

ج. حداقل ۳۰ دقیقه و ۳ تا ۵ بار در هفته

د. حداکثر ۳۰ دقیقه و ۳ بار در هفته

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱۲. مهمترین مرحله توسعه توانایی‌های بنیادی حرکتی، چه دوره سنی می‌باشد؟

الف. ۵ تا ۷ سالگی      ب. ۲ تا ۷ سالگی

ج. اواخر دوره دبستان      د. اواخر دوره دبستان و اوایل دوره راهنمایی

۱۳. کدامیک از موارد زیر، جزو ایرادهای معمول در راه رفتن نمی‌باشد؟

الف. راه رفتن در حالی که پاها به طرف داخل چرخش دارند

ب. راه رفتن بیش از اندازه روی انگشتان یا پاشنه پا

ج. راه رفتن روی لبه خارجی پا که در این حالت، زانو کمی برآمده باشد

د. راه رفتن به طرف داخل پا که در این حالت زانو خوابیده باشد

۱۴. مرحله بازی‌های تخیلی از چه سنی آغاز می‌شود؟

الف. ۱ سالگی      ب. ۲ سالگی

ج. ۹ ماهگی      د. ۱۴ ماهگی

۱۵. برای رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب، دانش‌آموزان باید حداقل در روز، چقدر فعالیت بدنی شدید داشته باشند؟

الف. ۱۰ دقیقه      ب. ۱۵ دقیقه      ج. ۲۰ دقیقه      د. ۳۰ دقیقه

۱۶. کدام گزینه در مورد تمرینات آمادگی جسمانی برای افراد نادرست می باشد؟

الف. با لذت و شادی همراه باشد

ب. رقابت شدید بین شاگردان باعث لذت بیشتر می شود

ج. فعالیتها و تمرینات به صورت گروهی و به شکل بازی اجرا شود.

د. نباید سطح یکسانی برای همه افراد در نظر گرفته شود.

۱۷. کدام گزینه در مورد برنامه حرکات ابداعی در کلاس تربیت بدنی نادرست می باشد؟

الف. از روش سؤال و جواب استفاده شود

ب. متناسب با سن کودکان طرح ریزی شود

ج. یکی از بهترین روشهای یادگیری و پرورش ذهن شناخته شده است

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

د. برای لذت بردن کودک در صف پریدن یا دویدن می ایستد

۱۸. هدف از استفاده کردن از کدام شیوه آرائشی کشف کیفیتهای بدنی ( میزان قدرت، تعادل، چابکی ) به وسیله افراد می باشد؟

الف. آرایش آزاد

ب. آرایش صفی

ج. آرایش ستونی

د. آرایش در شکل های هندسی

۱۹. در کدام نوع از آرایش استقرایی، کنترل کلاس برای معلم آسان تر است؟

الف. آرایش آزاد

ب. آرایش صفی

ج. آرایش ستونی

د. آرایش در شکل های هندسی

۲۰. در کدام مرحله از مهارتهای بنیادی، بدن بر اثر نیروی جاذبه در حالت تعادل قرار می گیرد؟

الف. حرکات انتقالی

ب. حرکات غیر انتقالی

ج. حرکات مهارتی

د. حرکات ابداعی

۲۱. بازی ( گرگم به هوا ) برای کدام یک از حرکات انتقالی، یک تمرین مفید قلمداد می شود؟

الف. فرود و توقف

ب. پریدن

ج. پای پهلوی

د. جا خالی دادن

۲۲. پرتاب کردن و چرخیدن به ترتیب جزو کدام یک از مهارتهای بنیادی می باشند؟

الف. انتقالی - غیر انتقالی

ب. مهارتی - غیر انتقالی

ج. غیر انتقالی - انتقالی

د. انتقالی - مهارتی

۲۳. کدام عوامل حلقه های به هم پیوسته ای هستند که زمینه کسب تجارب پرارزشی را برای کودکان فراهم می سازند؟

الف. حرکت - یادگیری - زندگی

ب. بازی - ورزش - مهارت

ج. بازی - تکامل - یادگیری

د. رشد - ورزش - زندگی



۲۴. Talk – Jog rule برای کدام یک از بخشهای آمادگی جسمانی کاربرد دارد؟

- الف. قدرت عضلانی  
ب. آمادگی قلبی – تنفسی  
ج. انعطاف پذیری  
د. استقامت عضلانی

۲۵. حرکت از نظر شکل ظاهری به ..... تقسیم می‌شود.

- الف. هم زمان – متوالی  
ب. انتقالی – غیر انتقالی  
ج. متقارن – نامتقارن  
د. هم زمان – متوالی – متقارن و نامتقارن

۲۶. نمایش دادن حرکت ورزش باد، ابر و طوفان به صورت گروهی جزو کدام برنامه‌ریزی حرکتی قرار می‌گیرد؟

- الف. حرکات موزون و نمایشی  
ب. حرکات تقلیدی  
ج. حرکات شیرین کاری  
د. حرکات اساسی و بنیادی

۲۷. کدام گزینه در مورد تفاوت فعالیت‌های بدنی بین دختران و پسران در اواخر دوره دبستان و اوایل دوره راهنمایی نادرست می‌باشد؟

- الف. این دوره سنی، آخرین مراحل رشد عرضی بدن به ویژه دختران می‌باشد  
ب. در این سن افزایش شدت تمرین‌ها برای توسعه قوای جسمانی ضروری نیست  
ج. در مهارت‌های تعادلی دختران برتر از پسران هستند [www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)  
د. ۵۰ درصد پسران در کشش بارفیکس موفق و دختران تقریباً نا موفق هستند

۲۸. رشد عرضی و طولی کودکان به ترتیب در چه سنی سریع می‌شود؟

- الف. از تولد تا ۶ سالگی – از ۶ تا ۱۲ سالگی  
ب. از تولد تا ۹ سالگی – از ۹ تا ۱۲ سالگی  
ج. از ۶ تا ۱۲ سالگی – از تولد تا ۶ سالگی  
د. از ۹ تا ۱۲ سالگی – از تولد تا ۹ سالگی

۲۹. در این فعالیت پیامد و نتیجه مهم است، قوانین و مقررات خاصی دارد و رسیدن به هدف، رقابت و موفقیت ساده‌ترین ویژگی این نوع فعالیت می‌باشد؟

- الف. بازی  
ب. بازی ورزشی  
ج. ورزش  
د. تربیت بدنی

۳۰. .... به پدران و مادران توصیه می‌نماید که ( با فرزندان خود مثل کودکی که رفیق آنان است، بازی کنند ).

- الف. پیامبر اکرم (ص)  
ب. حضرت علی (ع)  
ج. امام جعفر صادق (ع)  
د. امام محمد باقر (ع)

١	ج.
٢	القاء
٣	ج.
٤	١
٥	القاء
٦	ج.
٧	٥
٨	ج.
٩	القاء
١٠	٥
١١	٥
١٢	ج.
١٣	القاء
١٤	ج.
١٥	٥
١٦	ج.
١٧	١
١٨	القاء
١٩	١
٢٠	ج.
٢١	١
٢٢	ج.
٢٣	القاء
٢٤	ج.
٢٥	١
٢٦	٥
٢٧	ج.
٢٨	٥
٢٩	ج.
٣٠	ج.

۱. در کدامیک از بازیهای زیر، دست با زمین تماس دارد؟

- الف. شادی قورباغه      ب. جفتک از عقب      ج. کشتی یک دست      د. آسیاب بادی
۲. اصل FIT به ترتیب مبین چه مواردی است ؟

- الف. سرعت، شدت، زمان      ب. قدرت، استقامت، زمان
- ج. شدت، انعطاف، زمان      د. تکرار، شدت، زمان

۳. بازی قالی جادویی بیشترین اثر را در کدام یک از موارد زیر دارد ؟

- الف. قدرت عضلانی      ب. انعطاف پذیری
- ج. هماهنگی چشم و دست      د. استقامت قلبی-تنفسی

۴. حرکت از نظر شکل ظاهری چگونه تقسیم می شود ؟

- الف. جهشی، پیوسته، سرعتی و دورانی      ب. همزمان، متوالی، متقارن و نامتقارن
- ج. آرام، سریع، متوالی و همزمان      د. متقارن، انفجاری، بازتابی و نامتقارن

۵. روانشناسان و پژوهشگران غالباً " دوره نوجوانی و کودکی را چه می نامند؟

- الف. پیدایش      ب. شدن      ج. آمادگی      د. علاقه‌مندی

۶. کدامیک از متخصصان زیر بر این عقیده هستند که: ((بازی های کودکان به منزله هستی حیاتی برای همه روزهای زندگی است))

- الف. مونته سوری      ب. فروبل      ج. هال      د. نیومن

۷. به اعتقاد "گزنفون" آموزش کمان کشیدن و تیر انداختن در نزد ایرانیان تا چند سالگی ادامه دارد ؟

- الف. هفده سالگی      ب. نه سالگی      ج. هفت سالگی      د. یازده سالگی

۸. دامنه ای از ضربان که در آن دانش آموز باید برای توسعه آمادگی قلبی-تنفسی فعالیت کند، را چه می گویند؟

- الف. ضربان قلب ملایم      ب. حداقل ضربان قلب      ج. ضربان قلب فزاینده      د. ضربان قلب هدف

۹. کودکان هوشمند به کدامیک از بازی های زیر کمتر تمایل دارند ؟

- الف. شکل گرفته      ب. خواندن      ج. دست جمعی      د. گوناگون

۱۰. کدامیک از مطالب زیر، از ویژگی‌های بازی نیست ؟

- الف. فعالیت منظم است      ب. فعالیت ارادی است      ج. فعالیت آزاد است      د. فعالیت بدون هدف است

۱۱. کدامیک از ویژگی‌های زیر در سن ۶ تا ۷ سالگی مشاهده می‌شود ؟

- الف. از این سن برجستگی شکم افزایش می یابد

ب. شکل گیری بدن کند و ملایم است

ج. رشد استخوان ها در جهت افزایش طولی است

د. در این سن مهارت‌های ظریف به‌طور کامل می تواند انجام شود

۱۲. کدام یک از حرکات زیر، به شکل مفهومی نیست ؟

الف شیرین کاری      ب. حرکات موزون      ج. اجرای مهارت و الگوی متداول      د. حرکات ابتکاری

۱۳. کدامیک از موارد زیر را در مورد وضعیت قلب نوجوانان نادرست می دانید؟

الف. قلب پس از ده سالگی سریع تر رشد می کند.

ب. اندازه قلب تا ده سالگی نسبت به اندازه تنه کوچکتر است.

ج. رشد قلب نسبت به تنه در این سن باعث کاهش ضربان قلب می شود.

د. در فاصله ده تا دوازده سالگی اندازه قلب پسران بیشتر از دختران است.

۱۴. کودکان ۸ تا ۱۰ ساله چه ویژگی دارند ؟

الف. بازی های انفرادی را ترجیح می دهند      ب. گروه های همسن را ترجیح می دهند

ج. تنه آنها بیشتر از دست و پایشان رشد می کند      د. تمایلی به اجرای حرکات ریتمیک ندارند

۱۵. بازی پاکیزگی محیط بیشتر به کدام عامل نیاز دارد؟

الف. هماهنگی      ب. قدرت      ج. سرعت      د. استقامت

۱۶. کدامیک از عوامل زیر، در حرکت پا روی حوله نقش کمتری دارد ؟

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

الف. استقامت قلبی- تنفسی      ب. سرعت

ج. قدرت عضلانی      د. استقامت عضلانی

۱۷. بازی " هماهنگی و تعادلی " جزء کدام طبقه بندی بازی ها قرار می گیرد ؟

الف. نوع وسیله      ب. مدت زمان اجرا      ج. انرژی      د. تنوع حرکتی

۱۸. کدامیک از بازی های زیر نشسته انجام می شود ؟

الف. از زیر پل      ب. بادنما      ج. چوب ساکن      د. لمس پاشنه

۱۹. بازی کشش اینجا، کشش آنجا به غیر از تقویت انعطاف به کدام عامل می پردازد؟

الف. قدرت عضلانی      ب. سرعت      ج. استقامت قلبی- عروقی      د. تعادل

۲۰. کدامیک از موارد زیر، از اهداف تکامل عصبی عضلانی است ؟

الف. توانا ساختن بدن که موجب توسعه و تکامل سیستم ارگانیکی بدن می شود

ب. بهبود آگاهی از بدن در انجام حرکات جسمانی و حرکت آمیخته با مهارت و حس زیبایی شناختی و جذابیت

ج. ساختن چارچوب یک معرفت

د. رشد عاطفی و اجتماعی

۲۱. کدامیک از حرکات زیر، جزء حرکات غیر انتقالی است ؟

الف. ضربه زدن      ب. پریدن      ج. راه رفتن      د. بلند کردن

۲۲. کدامیک از موارد زیر، جزء دوره های سنی کودکان برای بازی از نگاه پیاژه نیست ؟

الف. بازی با قاعده      ب. بازی تخیلی      ج. بازی تمرینی      د. بازی دنبال کردنی

۲۳. مهمترین بخش برنامه حرکتی و فعالیتی کودکان ۶ تا ۷ سال را چه مواردی باید تشکیل دهد؟

الف. تقلید از فعالیت حرکتی والدین

ب. تقلید از قهرمانان ملی

ج. حل مشکلات و کشف حرکات جدید

د. سکوت، گوش دادن، تفکر طولانی در زمان فراگیری مهارت‌های حرکتی

۲۴. در سن ۱۲ تا ۱۳ سالگی رشد عرضی استخوان‌ها بیشتر مربوط به کدام ناحیه است؟

الف. استخوان بازو      ب. لگن      ج. ستون مهره‌ها      د. استخوان ران

۲۵. کدامیک از حرکات زیر، در فضای عمومی اجرا می‌شود؟

الف. چرخش مفاصل      ب. حرکت درجا      ج. بازشدن اندام      د. گرفتن توپ

۲۶. بازی تخیلی از چه سنی آغاز می‌شود؟

الف. ۱۲ ماهگی      ب. ۹ ماهگی      ج. ۱۴ ماهگی      د. ۲۴ ماهگی

۲۷. اگر روی یک پا بنشینیم و پای دیگر کشیده در جلو و دست‌ها روی سینه قرار بگیرد و پشت سر هم پاها را با هم عوض کنیم،

کدام بازی را اجرا کرده ایم؟

الف. پرش ترکی      ب. ضربه به پشت      ج. پرش به عقب      د. مثل زنگ

۲۸. کدامیک از بازی‌های زیر، تک نفره هم انجام می‌شود؟

الف. مثل فیل      ب. قایقرانی      ج. جفتک چارکش      د. درجه فراری

۲۹. در کدامیک از بازی‌های زیر دو نفر پشت به هم می‌ایستند؟ [www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

الف. گهواره      ب. دوقلوها      ج. عبور از خط      د. کشیدن و برداشتن

۳۰. کودکان در سن هشت تا ده سالگی بیشتر گرایش به کدام نوع بازی دارند؟

الف. سرعتی      ب. قدرتی      ج. استقامتی      د. تعادلی

ب.	۱
ن	۲
اف	۳
ب.	۴
ب.	۵
ب.	۶
اف	۷
ن	۸
ن	۹
اف	۱۰
ب.	۱۱
ن	۱۲
ن	۱۳
ب.	۱۴
اف	۱۵
ب.	۱۶
ن	۱۷
اف	۱۸
ن	۱۹
ب.	۲۰
ن	۲۱
ن	۲۲
ن	۲۳
ن	۲۴
ن	۲۵
ن	۲۶
اف	۲۷
ن	۲۸
ن	۲۹
ب.	۳۰

۱- کدامیک از صاحب نظران زیر، بازی را بازگوکننده پیشینه آدمی می داند؟

۱. هال      ۲. نیومن      ۳. فروبل      ۴. مونته سوری

۲- ژان پیاژه درمقایسه با سایر صاحب نظران در خصوص بازی به اشاعه کدامیک از موارد زیر مبادرت نمود؟

۱. طبقه بندی بازی ها      ۲. انگیزش گروهی  
۳. آموزش و رشد جسمی      ۴. تغییر بازیها

۳- توصیه اینکه کودک تا هفت سالگی باید بازی کند، مربوط به کدام شخصیت از بزرگان دین اسلام است؟

۱. امام حسین (ع)      ۲. پیامبر اکرم(ص)      ۳. امام حسن (ع)      ۴. امام علی(ع)

۴- گزنفون معتقد بود کودکان ایرانی از خردسالی کمان کشیدن و ..... می آموختند.

۱. کشتی گرفتن      ۲. چوگان بازی      ۳. شنا کردن      ۴. تیرانداختن

۵- اگر بخواهیم بازی را تعریف کنیم، کدامیک از موارد زیر در تعاریف بازی نمی گنجد؟

۱. فعالیتی آزاد است      ۲. فعالیتی بدنی یا ذهنی است  
۳. فعالیتی منظم است      ۴. فعالیتی ارادی است

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۶- بازی با قاعده از نظر پیاژه از چه سنی شروع می شود؟

۱. یک یا دو سالگی      ۲. سه یا چهار سالگی      ۳. دو یا سه سالگی      ۴. پنج یا شش سا

۷- کدامیک از موارد زیر، در زمره مهمترین ویژگی کودکان ۴ تا ۵ سال محسوب می شود؟

۱. یادگیری کامل فنون تعادلی      ۲. یادگیری چگونگی حرکت  
۳. یادگیری مقابله با خشم      ۴. یادگیری مهارت های پیشرفته

۸- کدامیک از موارد زیر، از ویژگی رشد گروه سنی ۶ تا ۷ سال است؟

۱. برجستگی شکم افزایش می یابد      ۲. انعطاف پذیری کاهش می یابد  
۳. رشد عرضی آنها سریعتر است      ۴. رشد طولی آنها تندتر می شود

۹- کدامیک از موارد زیر را در خصوص وضعیت قلب نوجوانان را نادرست می‌دانید؟

- ۱. در ۱۰ تا ۱۲ سالگی اندازه قلب دختران بیشتر از پسران است
- ۲. اندازه قلب تا ۱۰ سالگی نسبت به تنه کوچک است
- ۳. پس از ۱۰ سالگی قلب رشد سریعی دارد
- ۴. تسریع رشد نسبت به تنه موجب افزایش ضربان قلب می‌شود

۱۰- در مبحث تفاوت و ویژگی های سنی حس استقلال طلبی در کدام سن بیشتر مطرح است؟

- ۱. دوم ابتدایی
- ۲. چهارم ابتدایی
- ۳. سوم ابتدایی
- ۴. اول راهنمایی

۱۱- اگر بازی را از جنبه متغیر تنوع حرکتی تقسیم کنیم، کدام یک از موارد زیر مربوط به آن می‌شود؟

- ۱. توپی
- ۲. هماهنگی
- ۳. موازی
- ۴. انفرادی

۱۲- توانایی عضله برای انقباض و شل شدن برای یک دوره زمانی طولانی بدون خستگی غیر عادی را چه می‌نامند؟

- ۱. قدرت عضلانی
- ۲. انعطاف پذیری
- ۳. استقامت عضلانی
- ۴. تمرین فزاینده

۱۳- کدامیک از حرکات زیر، جزء حرکات انتقالی است؟

- ۱. بلند کردن
- ۲. راه رفتن
- ۳. هل دادن
- ۴. چرخیدن

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱۴- کدامیک از موارد زیر، از ایرادهای معمولی پرتاب کردن محسوب می‌شود؟

- ۱. گرفتن توپ با تمام کف دست
- ۲. تماس با توپ فقط با بندهای اول انگشت
- ۳. حمایت و قرار گرفتن انگشت شست از زیر
- ۴. چرخش شانه چپ بطرف هدف هنگام پرتاب با دست راست

۱۵- کدامیک از موارد زیر، در الگوی حرکتی عمومی انجام می‌پذیرد؟

- ۱. چرخش مفاصل
- ۲. حرکات درجا با وسیله
- ۳. تا شدن و باز کردن تنه
- ۴. ضربه زدن به توپ پینگ پنگ



۱۶- اگر روی یک پا بنشینیم، دست‌ها را روی سینه قرار دهیم و پای دیگر را به صورت کشیده جلوی بدن نگاه داریم، آنگاه پای کشیده را سریع به زیر بدن برده و آن را حایل کنیم و پای حایل را به حالت کشیده در آورده و با پرش به جلو پا را جابجا کنیم؛ کدام حرکت را اجرا کرده‌ایم؟

۱. مثل زنگ      ۲. انبر پیچی      ۳. پرش ترکی      ۴. پرش به عقب

۱۷- در کدامیک از حرکات زیر، کف یک دست بر روی زمین قرار می‌گیرد؟

۱. دانه برچین مرغابی      ۲. چرخش آسیاب      ۳. پرنده دانه برچین      ۴. راه رفتن مثل خرس

۱۸- اگر روی زمین بنشینیم و در حالی که زانوهای خم و نزدیک بدن هستند، پنجه پاها را گرفته و پاها را بطرف جلو کشیده و بدن را به عقب ببریم و تعادل خود را در این حالت حفظ کنیم؛ کدام حرکت را اجرا کرده‌ایم؟

۱. مثل اردک      ۲. شادی قورباغه      ۳. تخم مرغ گردان      ۴. تخم مرغ نشسته

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱۹- کدامیک از حرکات زیر، جزء شیرین کاری دونفره می‌باشد؟

۱. مثل فیل      ۲. عبور از دست‌ها      ۳. چوب عابر      ۴. در بچه فراری

۲۰- اگر در یک خط قرار گیریم و سعی کنیم یک دست خود را از زیر پاها بیرون آورده و به دست یار پشتی بدهیم و دست دیگر را بطور آزاد به یار جلویی بدهیم؛ کدام حرکت را اجرا کرده‌ایم؟

۱. ازابه رانی      ۲. حرکت صندلی‌ها      ۳. پوست مار      ۴. آسیاب بادی

۲۱- مهارت مورد نیاز برای اجرای بازی امدادی دایره، بیشتر مربوط به کدامیک از موارد زیر می‌شود؟

۱. استقامت      ۲. چابکی      ۳. تعادل      ۴. انعطاف

۲۲- تمرین سواری بیشتر به کدام مهارت نیاز دارد؟

۱. هماهنگی      ۲. چابکی      ۳. قدرت      ۴. سرعت

۲۳- قالی جادوئی بر کدام فاکتور اثرگذار است؟

۱. سرعت      ۲. انعطاف‌پذیری      ۳. قدرت عضلانی      ۴. استقامت عضلانی

۲۴- مונته سوری کدامیک از موارد زیر را مدرسه بزرگ می‌داند؟

۱. بازی      ۲. اوقات فراغت      ۳. همبازی      ۴. خانواده

۲۵- کدامیک از موارد زیر را جزء حرکت از نظر شکل ظاهری تقسیم می‌کنید؟

۱. مستقیم و موزون      ۲. ادراکی و حرکتی      ۳. ساده و پیچیده      ۴. متقارن و نامتقارن

۲۶- در بازی‌های امدادی، بیشتر از کدام آرایش استفاده می‌شود؟

۱. صفی      ۲. هندسی      ۳. آزاد      ۴. ستونی

۲۷- کودک از کدام طریق بیشتر برای شکل‌گیری خود پنداره مثبت اقدام می‌کند؟

۱. لذت و رضایت      ۲. موفقیت و مقبولیت  
۳. کنجکاوی و ماجراجویی      ۴. شناخت خود

۲۸- کدامیک از آرایش‌های زیر، در زمره آرایش‌های استقراری محسوب نمی‌شود؟

۱. ستونی      ۲. صفی      ۳. آزاد      ۴. هندسی

۲۹- بازی پرش جک، پرش جیل و فرشته در برف بر کدام فاکتور اثر گذار است؟

۱. قدرت عضلانی      ۲. استقامت عضلانی      ۳. توان      ۴. تعادل

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۳۰- نیروی سازگاری انسان با محیط خود را چه می‌گویند؟

۱. هوش      ۲. خلاقیت      ۳. توانایی      ۴. قدرت مهارت

پاسخنامه	
پاسخ صحیح	
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30