

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی

ترویج بدنیه عمومی ۱

نمونه سؤالات ادوار گذشته

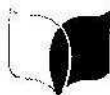
به همراه پاسخ تشریحی

کتاب‌های کمک آموزشی



مؤلف:

منیره شریفی



ناشر قربانی



دفتر کتابخانه

عنوان کتاب: آموزش های کاربردی تربیت بدنی عمومی ۱
 ناشر: تربیتی
 نویسنده: اول - ۱۳۹۲
 مدیر فنی: سید تربیتی
 مؤلف: عزیزه شریفی
 صفحه آوری: کارگاه تولید کام ۲
 تعداد صفحات: ۱۰۰۰
 قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۸-۷۶-۰
 شماره: ۴۴-۲

کلیه حقوق و معنای این کتاب برای کتاب کام ۲ محفوظ و هرگونه استفاده اعم از بازنویسی، خلاصه سازی، لوح فشرده، اینترنت و ... بدون اجازه کتبی کتاب کام ۲ ممنوع و قابل پیگرد قانونی می باشد.

سرشناسه: شریفی عزیزه
 عنوان و نام پدیدآورنده: آموزش های کاربردی تربیت بدنی عمومی ۱ / مؤلف: عزیزه شریفی
 مشخصات نشر: تهران: تربیتی
 مشخصات ظاهری: ۷۰
 وضعیت فهرست: فیا
 شابک: ۱۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۸-۷۶-۰
 فروست: ... مری جدید کتاب کمک آموزشی ۳۳
 عنوان دیگر: تربیت بدنی ۱
 موضوع: دانشگاه ها و مدارس عالی - ... آزمون ها
 موضوع: تمرین ها و آزمایش ها (عالی)
 رده بندی دیویی: ۳۷۸ / ۱۶۶۴
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۴۴۳۴۳ LB ۳۳۵۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۷۵۳۹۲

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل اول	۷
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول	۱۰
درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل دوم	۱۵
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم	۲۲
درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل سوم	۴۰
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم	۴۳
درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل چهارم	۵۵
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم	۵۹
درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل پنجم	۶۳
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم	۷۱
درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل ششم	۷۷
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم	۸۱
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول	۸۴
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم	۸۷
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم	۹۱
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم	۱۰۶
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم	۱۱۰
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم	۱۴

با سلام و عرض ادب

دانشجویان و دانش‌پذیران گرامی، گروه آموزشی گام ۲ و مبتکر کتاب‌های آموزشی گام ۲ در راستای سیاست‌های کلی و رسالت خود نسبت به نحوه آموزش مطلوب و بهینه، پس از بررسی و مطالعه بر روی نیاز عمده شما عزیزان تصمیم به تهیه و تدوین مجموعه‌ای بزرگ با ویژگی‌های منحصر به فرد، زیر نظر اساتید و مدرسان مجرب نموده است.

هدف اصلی از اجرای این طرح بالا بردن آمادگی، آشنایی و آگاهی بیشتر دانشجویان نسبت به اهمیت بین فصول در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها (یا) است.

از مزایای این طرح می‌توان به طبقه‌بندی و تفکیک سؤالات، علامت‌گذاری سؤالات کلیدی و پرتکرار در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها (یا)، پاسخ‌های کاملاً تشریحی همراه با نکات کلیدی سؤالات، نشان دادن اهمیت هر فصل بر اساس درصد اهمیت مرکز بیشتر بر روی فصول مهم‌تر، استفاده از قطع کاملاً زیبا و کاربردی، متنوع و متنوع در سبک‌ها، استفاده در موقعیت‌های مختلف حتی در سفرها، کتاب شهری اشاره کرد.

برخی نکات قبل از شرکت در آزمون

اول: عوامل فیزیولوژیکی از قبیل تغذیه مناسب و استراحت کافی بسیار مهم می‌باشند. در ساعات منتهی به امتحان از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز نمایید به صورتی که در حد گرسنگی نباشید زیرا درصد زیادی از آزمون و قندی که وارد بدن شده به وسیله مغز استفاده می‌شود. بنابراین در روزی که قبل از امتحان معده پر باشد مقدار زیادی از خون بدن درگیر هضم آن شده و در نتیجه مواد مغذی به اندازه کافی به مغز نمی‌رسد.

باید در نظر داشته باشید که پر خوری موجب خواب آلودگی و عدم تمرکز کافی می‌شود در نتیجه در ساعت منتهی به امتحان، خوردن مواد قندی و کم حجم توصیه می‌شود.

دوم: از دیگر نکات قابل توجه، استراحت کافی است که عدم توجه به این امر موجب کندی مرور و پردازش اطلاعات در مغز می‌شود.

سوم: اضطراب از رایجترین حالات قبل از آزمون می‌باشد که با برنامه‌ریزی منظم می‌توان آن را برطرف نمود. بنابراین کلی‌ترین راه مقابله با استرس و سایر نگرانی‌ها داشتن یک برنامه منظم و پیش‌بینی شده می‌باشد.

پنجم: نکات قابل توجه در هنگام آزمون:

۱- مدیریت زمان

۲- یادداشت‌های منظم

۳- آشنایی با فرمت سوال (نحوه مواجهه با سوالات)

الف) خواندن دقیق و سلیک کلی سوالات قبل از پاسخ دادن

ب) پیدا کردن نکات کلیدی سوالات