

کتاب جامع، هنرستان

تربیتی

نکات مهم درسی، سوال های امتحان نهایی و تشریحی، سوال های کنکور و ۴ گزینه ای

همراه با پاسخ تشریحی

شامل: آناتومی، فیزیولوژی، تغذیه و بهداشت مواد غذایی، آزمون های ورزشی

شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی

مؤلفان: مجتبی میرزایی، زهرا نصراللهی فر، سامیه جمال نبوی

ویراستار: زهرا مصطفوی

مدیر تولید: بهروز بهشتکار

هماهنگی و نظارت علمی: زهرا مصطفوی، بهروز بهشتکار

کانون فرهنگی آموزش

سرشناسه	میرزایی، مجتبی، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی : نکات مهم درسی، سوال های امتحان نهایی و تشریحی، سوال های کنکور و ۴ گزیندهای همرا با پاسخ تشریحی شامل: آناتومی .../ مجتبی میرزایی.
مشخصات نشر	تهران: کانون فرهنگی آموزش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص: ۲۹۰۲۲ س.م.
شابک	978-600-126-670-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر از مجموعه کتابهای جامع کاظم قلم چی است.
یادداشت	بالای عنوان: کتاب جامع هنرستان.
یادداشت	عنوان دیگر: کتاب جامع هنرستان تربیت بدنی.
عنوان دیگر	کتاب جامع هنرستان تربیت بدنی.
موضوع	دانشگاه ها و مدارس عالی - ایران - آزمون ها
موضوع	تربیت بدنی - آزمون ها و تمرین ها (متوسطه)
موضوع	تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (متوسطه)
شناسه افزوده	نصرالهی، زهرا
شناسه افزوده	جمال نبوی، سامیه، ۱۳۴۲ -
شناسه افزوده	مصطفوی، زهرا، ویراستار
شناسه افزوده	بهشتکار، بهروز
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۴-۹۳۷۷/۱۵۳LE
رده بندی دیویی	۳۷۸/۱۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۹۳۹۶۴

انتشارات

کانون فرهنگی آموزش



عنوان:	کتاب جامع هنرستان تربیت بدنی
برنامه ریزی آموزشی:	کاظم قلم چی
مولفان:	مجتبی میرزایی - زهرا نصرالهی فر - سامیه جمال نبوی
همه‌پنداری و نظارت علمی:	زهرا مصطفوی - بهروز بهشتکار
ویراستار:	زهرا مصطفوی
مدیر تولید:	بهروز بهشتکار
مدیر مستند سازی:	فاطمه ولی خانی
ویراستاران واحد مستند سازی:	الهه رضایی ملک - بهناز آرون - سروش مظلومی
امور کامپیوتری، صفحه آرا:	ربینده فرهادزاده
طرح روی جلد:	نگار روناسی - لیدا تکبیری
ناظر چاپ:	رضا سعدآبادی
قطع:	رحلی
نوبت چاپ:	اول (۱۳۹۱)
چاپخانه:	خجسته
تیراژ:	۱۵۰۰
لیتوگرافی:	امین گراف
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان
شابک:	ISBN(978-600-126-670-6) ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۶-۶۷۰-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

برنامه ریزی ، هدایت و نظارت

بر مجموعه کتاب های

کاظم قلم چی

جامع

شهریور ۱۳۹۱

چاپ اول

www.ketab.ir

گرچه برای آموزش کامل هر یک از دروس هنرستانی، کتاب‌های تخصصی همان درس اعم از آموزشی، تشریحی و یا تستی مورد نیاز است که بتوان توسط آن، آموزش در آن درس خاص را تکمیل نمود، اما از سوی دیگر این هم درست است که دروس تخصصی هنرستان یک کل به هم پیوسته بوده و تمایز آشکاری با دروس نظری (فیزیک، ریاضی، زیست و ...) در آن به چشم می‌خورد. شاید به همین دلیل باشد که در کنکور هنرستان، درصد و تراز دروس تخصصی، مجموعاً به عنوان یک «درس اختصاصی» اعلام می‌گردد. لذا نیاز به وجود کتابی جامع که بتواند پاسخ‌گوی نیازهای آموزشی هنرجویان در هر سه زمینه‌ی «خلاصه درس، سوال‌های تشریحی و تست» باشد، حس شده و این مورد نه تنها به رشته‌هایی از قبیل نقشه‌برداری، صنایع شیمیایی، طراحی و دوخت و ... مربوط می‌شود، بلکه شامل رشته‌های پر سابقه‌تری هم‌چون حسابداری، کامپیوتر، معماری و ... هم می‌گردد.

کتاب حاضر شامل تمامی دروسی است که به عنوان منابع کنکور سراسری اعلام شده‌اند. هر درس با ارائه‌ی درخت دانش در ابتدای خود، هنرجو را با نمای کلی درس و زیر مبحث‌های آن آشنا می‌سازد.

پس از آن، مباحث هر درس به صورت فصل به فصل ارائه می‌شود.

در هر فصل هر یک از سه جزء خلاصه درس، سوال‌های تشریحی و تست به ترتیب ارائه می‌گردد. پاسخ سوال‌های تشریحی در ادامه‌ی آن ولی پاسخ تست‌های چهار گزینه‌ای در انتهای هر درس، به صورت یک‌جا ارائه شده‌اند.

بدیهی است که برای پرداختن به تمام مطالب در تمام دروس با محدودیت حجم کتاب مواجه بوده‌ایم. ولی امیدوارم توانسته باشیم دوگانه‌ی «جامعیت» و «ایجاز» را به شکل مناسبی در یک‌جا پاسخ داده و حل کرده باشیم.

در نهایت این کتاب بر آن است که بتواند با رعایت مختصات فوق، شایستگی نام «کتاب جامع» را برای شما هنرجویان عزیز داشته باشد. آن گونه که به یک کتاب ضروری برای شما بدل گردد.

طبیعی است کتابی با این حجم و با ویژگی‌های ذکر شده نمی‌تواند از هر گونه نقصی بری باشد، نظرات شما در مورد نواقص احتمالی و همچنین پیشنهاداتتان، روشنگر حرکت بعدی ما خواهد بود، خصوصاً از هنرآموزان گرامی (دبیران هنرستانی) خواهش می‌کنم ما را از نظرات خود مطلع نمایید. برای این منظور می‌توانید با آدرس Beheshtkar@kanoon.ir مکاتبه فرمایید.

فیزیولوژی

۸	فیزیولوژی، عوامل مؤثر برای ادامه‌ی حیات موجودات زنده
۱۱	فیزیولوژی بافت عضلانی
۱۴	فیزیولوژی بافت عصبی
۱۷	فیزیولوژی غده‌های درون‌ریز و هورمون‌ها
۲۰	فیزیولوژی دستگاه تنفس
۲۳	فیزیولوژی دستگاه گردش خون
۲۶	خون
۲۸	فیزیولوژی دستگاه گوارش
۳۱	فیزیولوژی دستگاه ادراری
۳۳	پاسخ تشریحی تست‌های فیزیولوژی

آناتومی

۳۶	مقدمه‌ای بر آناتومی و تاریخچه‌ی آن
۳۸	سلول و بافت
۴۱	استخوان‌شناسی
۴۴	عضلات
۴۷	مفاصل
۴۹	دستگاه گردش خون (قلب و رگ‌ها)
۵۱	دستگاه عصبی
۵۴	دستگاه غدد درون‌ریز
۵۶	دستگاه تنفس
۵۸	دستگاه دفع ادرار
۶۰	دستگاه گوارش
۶۲	پاسخ تشریحی تست‌های آناتومی

تغذیه و بهداشت مواد غذایی

۶۶	تاریخچه و تعاریف
۶۹	کربوهیدرات‌ها
۷۲	پروتئین‌ها
۷۵	چربی‌ها (لیپیدها)
۷۸	ویتامین‌ها
۸۶	آب و مواد معدنی
۹۴	گروه‌های غذایی
۹۷	تنظیم برنامه‌های غذایی
۱۰۰	تعادل انرژی در برنامه‌های غذایی
۱۰۲	اختلال در تعادل انرژی
۱۰۵	تغذیه در دروان‌های مختلف زندگی
۱۰۸	بهداشت مواد غذایی
۱۱۳	اصول نگهداری مواد غذایی
۱۱۵	کنترل بهداشتی مواد غذایی
۱۱۸	پاسخ تشریحی تست‌های تغذیه و بهداشت مواد غذایی

آزمون‌های ورزشی

- ۱۲۸..... تاریخچه‌ی آزمون‌های ورزشی
- ۱۳۰..... مفهوم و ویژگی‌های آزمون‌های ورزشی
- ۱۳۳..... آزمون‌های انسان‌سنجی
- ۱۳۵..... آزمون‌های استقامت قلبی - عروقی
- ۱۳۷..... آزمون‌های قدرت عضلانی
- ۱۳۹..... آزمون‌های استقامت عضلانی
- ۱۴۱..... آزمون‌های چابکی و هماهنگی بدن
- ۱۴۳..... انعطاف‌پذیری و تعادل
- ۱۴۵..... سرعت و سرعت عکس‌العمل
- ۱۴۶..... آزمون‌های توان و نیروی عضلانی
- ۱۴۷..... مجموعه آزمون‌های آمادگی جسمانی
- ۱۴۹..... آزمون‌های مهارتی
- ۱۵۳..... پاسخ تشریحی تست‌های آزمون‌های ورزشی

شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی

- ۱۵۸..... تاریخچه‌ی احداث تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۱۶۰..... تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۱۶۲..... نحوه‌ی انتخاب اماکن ورزشی براساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی
- ۱۶۴..... مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی
- ۱۶۶..... ابعاد و اندازه‌های استاندارد فضاهای ورزشی
- ۱۶۸..... مشخصات و شرایط محیطی اماکن ورزشی
- ۱۷۰..... وضعیت امکانات فضاهای جانبی اماکن ورزشی
- ۱۷۲..... وضعیت وسایل و تجهیزات ورزشکاران
- ۱۷۵..... چگونگی حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
- ۱۷۸..... نحوه‌ی ایمن‌سازی فضاها و وسایل بازی
- ۱۸۰..... پاسخ تشریحی تست‌های شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۱۸۳..... بودجه‌بندی



درخت دانش

یکی از راههای بهتر یادگرفتن این است که موضوعات را سازمان دهی کنید و برای شان نقشه یا الگوی یادگیری رسم نمایید. درخت دانش چنین نقشه‌ای است که اگر روی آن تمرکز کنید، ذهن‌تان منظم شده، یادآوری مطلب پیش‌تر گردیده و ارتباط مطالب را با یکدیگر بهتر یاد می‌گیرید.

فیزیولوژی



فصل ۱: فیزیولوژی، عوامل موثر برای ادامه‌ی حیات موجود زنده

نگات مهم‌دی

فیزیولوژی: دانش مربوط به نقش ویژه‌ی اعضا و قسمت‌های مختلف بدن موجودات زنده

نیازهای بدن

- اکسیژن: مورد نیاز تمام یاخته‌های بدن می‌باشد.

- غذا: شامل کربوهیدرات‌ها، لیپیدها، پروتئین‌ها، مواد معدنی، آب و ویتامین‌ها

◆ نکته: سه مورد اول برای تولید انرژی و سه مورد دوم در حمل مواد و در اعمال شیمیایی نقش دارند.

اعمال بدن شامل حرکت، رشد، تولید مثل، واکنش‌پذیری و تولید انرژی می‌باشد.

هومئوستاز

- ثابت نگه داشتن شرایط محیط داخلی بدن

- انواع باز خورد: - منفی، در مقابل کاهش یا افزایش عکس‌المعمل مخالف صورت گیرد. مثال: تنظیم فشار خون در فرد سالم

- مثبت، هر دو عمل و عکس‌المعمل در یک جهت (کاهش یا افزایش) باشند. مثال: افزایش انقباضات رحم

◆ نکته: اغلب باز خوردها در بدن از نوع منفی است.

- پنج مورد از عناصر تشکیل دهنده‌ی بدن از زیاد به کم عبارت‌اند از اکسیژن، کربن، هیدروژن، نیتروژن و کلسیم.

یافته

هر یاخته دارای غشاء، سیتوپلاسم، هسته و چندین اندامک است.

- غشاء، دو لایه‌ی فسفولیپیدی به همراه پروتئین‌هایی به منزله‌ی منافذ، دارای خاصیت نفوذ انتخابی

- هسته، کنترل کننده‌ی یاخته

- میتوکندری: نیروگاه یاخته، حاوی آنزیم‌های اکسیداتیو و محل انجام چرخه‌ی کربس

- شبکه‌ی آندوپلاسمیک، دارای غشای دو لایه، مسول ساخت پروتئین (نوع دانه‌دار یا خشن) و چربی

(نوع بدون دانه یا صاف)

◆ نکته: شبکه‌ی آندوپلاسمیک در ماهیچه‌ها شبکه‌ی سارکوپلاسمیک خوانده می‌شود.

- ریبوزوم، محل ساخت پروتئین

- دستگاه گلژی، ذخیره‌ی مواد ترشحی

- لیزوزوم، ذخیره‌ی آنزیم‌های گوارشی

- سانتیریول، دو عدد در هر یاخته، به شکل دو استوانه‌ی عمود بر هم وجود دارد.

