

۲۰۸ ۴۵۱۸

برنا محمد

مجموعه سؤالات چهارگزینه‌ای تربیت بدنی

- دانش فنی پایه
- پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه دختران و پسران)
- توسعه مهارت‌های چابکی، ذهنی
- توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (جلد ۱ و ۲)
- توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ
- دانش فنی تخصصی
- توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
- عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

عنوان و نام پدید آور : مجموعه سؤالات چهارگزینه‌ای تربیت بدنی / پدیدآورنده: زهرا صالحی.

مشخصات نشر : تهران : چهارخونه ، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۱۹۴ ص. : جدول ، نمودار: ۲۲×۲۹ س م.

شابک : 978-600-305-182-9

وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر

شناسه افزوده : انتشارات چهارخونه

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۴۲۸۲۹

مجموعه سؤالات چهارگزینه‌ای تربیت بدنی

ناشر : انتشارات چهارخونه

پدید آورنده : زهرا صالحی

ویراستار : نجمه موسوی

صفحه آرای : محبوب سراف

حروفچینی : فاطمه مرادی

لیتوگرافی : امیر گرافیک

چاپ و صحافی : یگانه

ناظر چاپ : فتوحی

نوبت چاپ : اول - پاییز ۱۳۹۸

شمارگان : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۵۵۰۰۰ تومان

فروشگاه اینترنتی : www.4Khooneh.org

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۶۲۰۰۰۲۶ - ۶۶۹۲۷۷۹۶ - ۶۶۹۲۸۱۷۱

جهت دریافت کتاب از طریق پست به سایت www.4Khooneh.org مراجعه

نموده و یا با شماره تلفن ۰۲۹(۶۶۹۲۸۰۲۱) تماس حاصل فرمایید.

بخش اول: دانش فنی پایه

- فصل اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی ۵
- فصل دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی ۱۱
- فصل سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی ۱۳
- فصل چهارم: مبانی اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی ۱۴
- فصل پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه های ورزشی ۱۵
- پاسخنامه ۱۶

بخش دوم: پرورش مهارت های جسمانی، حرکتی (ویژه ۱ ختران و پسران)

- فصل اول: بدن سازی عمومی ۲۰
- فصل دوم: شایستگی های ژیمناستیک (ویژه دختران) ۲۲
- فصل دوم: شایستگی های ژیمناستیک (ویژه پسران) ۲۶
- فصل سوم: دو و میدانی ۲۸
- فصل چهارم: شنا ۳۳
- فصل پنجم: ورزش هوازی (ویژه دختران) ۳۶
- فصل پنجم: کشتی (ویژه پسران) ۳۸
- پاسخنامه ۴۰

بخش سوم:

توسعه مهارت های چابکی - ذهنی

- فصل اول: دارت ۵۴
- فصل دوم: اسکیت ۵۶
- فصل سوم: شطرنج ۶۰
- فصل چهارم: تنیس روی میز ۶۳
- فصل پنجم: بدمینتون ۶۸
- پاسخنامه ۷۱

بخش چهارم: توسعه مهارت های رزمی، هدفی (جلد ۱ و ۲)

- پودمان اول: تیر و کمان ۸۱
- پودمان دوم: تیر اندازی ۸۴
- پودمان سوم: کاراته ۸۷
- پودمان چهارم: پینت بال ۸۹
- پودمان پنجم: تکواندو ۹۱
- پاسخنامه ۹۴

بخش پنجم:

توسعه مهارت های حرکتی با توپ

- پودمان اول: والیبال ۹۷
- پودمان دوم: هندبال ۱۰۴
- پودمان سوم: فوتسال ۱۰۷
- پودمان چهارم: فوتبال ۱۱۰
- پودمان پنجم: بسکتبال ۱۱۲
- پاسخنامه ۱۲۱

بخش ششم:

دانش فنی تخصصی

- پودمان اول: کاربرد رشد حرکتی در ورزش ۱۳۵
- پودمان دوم: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی ۱۳۷
- پودمان سوم: توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی ۱۳۸
- پودمان چهارم: کاربرد آزمون های ورزشی ۱۴۰
- پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی ۱۴۳
- پاسخنامه ۱۴۵

بخش هفتم:

توپ ۱ - سلامت و سبک زندگی با ورزش

- پودمان اول: برنامه ریزی برای ورزش های سستی ۱۵۰
- پودمان دوم: روان شناسی ورزشی ۱۵۲
- پودمان سوم: برنامه ریزی غذا و ورزش ۱۵۴
- پودمان چهارم: برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت) ۱۵۷
- پودمان پنجم: برنامه ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز ۱۶۰
- پاسخنامه ۱۶۲

بخش هشتم:

عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها

- پودمان اول: برنامه ریزی تمرین ۱۷۲
- پودمان دوم: پیشگیری از آسیب های ورزشی ۱۷۵
- پودمان سوم: جدول مسابقات ورزشی ۱۷۸
- پودمان چهارم: پیکر سنجی ۱۸۱
- پودمان پنجم: بدن سازی مدرن ۱۸۴
- پاسخنامه ۱۸۶

مقدمه ناشر

با عنایت به سرعت پیشرفت و تغییر دانش ورزشی و شناخت بنیادی مهارت‌ها و همچنین با توجه به تغییرات سیستم آموزش دانش‌آموزان هنرستانی و عدم وجود یک منبع مفید درسی، بر آن شدیم تا یک مجموعه‌ی کامل چهارگزینه‌ای از دروس تخصصی پایه‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ تهیه نمائیم تا خلاء به وجود آمده در مقطع فنی حرفه‌ای و کاردانش برای دانش‌آموزان رشته تربیت بدنی مرتفع گردد. این مجموعه، شامل قابلیت‌های مهم زیر می‌باشد:

(۱) مطالب و سؤالات چهارگزینه‌ای این مجموعه، قابل استفاده برای دانش‌آموزان فنی حرفه‌ای و کاردانش در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم می‌باشد.

عناوین دروس

دروس سال دوازدهم

دانش فنی تخصصی
توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

دروس سال یازدهم

توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی
(جلد ۱ و ۲)
توسعه مهارت‌های حرکتی با تربیت

دروس سال دهم

دانش فنی پایه
پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی
(ویژه دختران و پسران)
توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی

(۲) سؤالات چهارگزینه‌ای این مجموعه، به صورت میکرو طبقه‌بندی شده می‌باشد که دانش‌آموزان محترم می‌توانند مطالب درسی هر بخش را براساس این سؤالات بیاموزند.

(۳) این مجموعه دارای پاسخ تشریحی می‌باشد که دانش‌آموزان محترم می‌توانند از طریق آن به یادگیری مطالب درسی بپردازند.
(۴) این مجموعه براساس آخرین ویرایش مطالب درسی مصوب طراحی شده است.

(۵) با توجه به یکپارچه بودن دروس تخصصی در این مجموعه در قالب یک کتاب، دانش‌آموزان محترم را از تهیه چندین کتاب تخصصی، بی‌نیاز می‌سازد.

در پایان از همکاری همراه عزیزم خانم بهاره رضا دوست که در تهیه سؤالات بخش توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی مرا یاری نمود قدردانی می‌کنم و امید است این مجموعه شما را هر چه اندک، به اهداف خود نزدیک نماید.