

مجموعه‌ی جامع کنکور هنرستان

پایه دهم

— دانش فنی پایه

— توسعه‌ی مهارت‌های جسمی - حرکتی

— توسعه‌ی مهارت‌های چابکی - ذهنی

www.ketab.ir

آسیه حق‌شناس

کارشناس علوم ورزشی، رتبه ۲ کنکور هنرستان

ویراستار علمی:

حبیب‌الله آذر حزین

مدرس آموزش‌شده تربیت بدنی امام علی (ع)

درس‌نامه جامع کنکوری

تست‌های تالیفی طبقه‌بندی شده

تحلیل و بررسی کنکورهای گذشته

همراه با پاسخ تشریحی



مجموعه جامع کنکور هنرستان (پایه ی دهم)

تألیف: آسیه حق شناس

| سرپرست واحد گرافیک / المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد / محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا / راضیه امیری

| ناظر چاپ / مهدی تکلّو

| نوبت چاپ / اول ۱۴۰۰

| شمارگان / ۵۰۰ نسخه

۱۷۹۰۰۰۰

سرشناسه : حق شناس، آسیه، ۱۳۸۰-

عنوان و نام پدیدآور: مجموعه جامع کنکور هنرستان (پایه ی دهم): دانش فنی پایه، توسعه ی مهارت های جسمی- حرکتی ... / آسیه حق شناس.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشارات هنر و سرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: [۱۹۷] ص.: مصور(رنگی)، جدول، ۲۹×۲۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۵۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فپای مختصر

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۲۱۱۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

فهرست

مقدمه‌ی چاپ اول

۵

بخش اول. دانش فنی پایه

- ۷ فصل ۱. مبانی بنیادی تربیت بدنی
- ۸ فصل ۲. مبانی علوم پایه در تربیت بدنی
- ۲۴ فصل ۳. مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی
- ۴۶ فصل ۴. مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی
- ۵۶ فصل ۵. مبانی ارتباطات رسانه‌های ورزشی
- ۶۳

بخش دوم. توسعه‌ی مهارت‌های چاپی - ذهنی

- ۷۲ فصل ۱. دارت
- ۷۳ فصل ۲. اسکیت
- ۸۱ فصل ۳. شطرنج
- ۹۰ فصل ۴. تنیس روی میز
- ۱۰۳ فصل ۵. بدمینتون
- ۱۱۶

بخش سوم. توسعه‌ی مهارت‌های جسمی - حرکتی

- ۱۳۱ فصل ۱. بدنسازی عمومی
- ۱۳۲ فصل ۲. ژیمناستیک (ویژه‌ی دختران)
- ۱۴۲ فصل ۳. ژیمناستیک (ویژه‌ی پسران)
- ۱۵۲ فصل ۴. دوومیدانی
- ۱۵۹ فصل ۵. شنا
- ۱۶۹ فصل ۶. ورزش هوازی (ویژه‌ی دختران)
- ۱۷۷ فصل ۷. کشتی (ویژه‌ی پسران)
- ۱۸۲
- ۱۸۴ تست‌های کنکور ۱۳۹۸
- ۱۸۷ تست‌های کنکور ۱۳۹۹
- ۱۹۰ تست‌های کنکور ۱۴۰۰

مقدمه‌ی چاپ اول



به نام خداوند لوح و قلم
حقیقت نگار وجود و عدم
خدایی که داننده‌ی رازهاست
نخستین سرآغازِ آغازهاست

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون بر می‌آید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که بر آید
کز عهده‌ی شکرش به در آید

اعملوا آل داود شکرا و قليل من عبادي الشکور

بنده همان به که ز تقصیر خویش
عذر طلب در گاه خدای آورد
ورنه سزاوار خداوندیش
کس نتواند که بجای آورد

اینجانب بسیار خرسندم که به عنوان عضو کوچکی از خانواده‌ی بزرگ علوم ورزشی کشور توانسته‌ام کامل‌ترین و جامع‌ترین منبع کنکوری را برای دانش آموزان در هنرستان‌های تربیت بدنی سرار کشور جمع‌آوری کرده و این اثر را با همکاری انتشارات بزرگ حتمی به چاپ برسانم.

مجموعه کتاب‌های سبز هنرستان در قالب سه جلد، (جلد اول پایه دهم، جلد دوم پایه‌ی یازدهم و جلد سوم پایه‌ی دوازدهم) به صورت کامل، جمع‌بندی و خلاصه‌نویسی شده و کلیه‌ی مفاهیم کتاب‌های درسی را به ساده‌ترین و البته دقیق‌ترین شکل ممکن پوشش می‌دهد و دانش آموزان هنرستانی را از مطالعه‌ی کتاب‌های درسی خود بی‌نیاز می‌کند.

با درنظر گرفتن اهمیت دروس تخصصی در کنکور هنرستان و ضریب بالای آن‌ها، بر خود واجب دانستم که در گردآوری این مجموعه از روش‌ها و تکنیک‌های جدید و به روز در زمینه‌ی مطالعه استفاده کرده و در جهت تفهیم هرچه بیشتر و بهتر مطالب، آن‌ها را به جمع‌بندی شده‌ترین و دقیق‌ترین شکل ممکن بیان کنم.

در پایان هر فصل نیز تعدادی تست تالیفی قرار داده شده که با توجه به سطح بالای آن‌ها دانش آموزان می‌توانند کاملاً متوجه اشکالات و ضعف‌های خود در مطالعه‌ی فصل مربوطه شده و سعی در یادگیری دقیق‌تر و بهتر داشته باشند.

از آنجایی که تالیف این مجموعه در کمال دقت و نکته سنجی و در طی ۱۰ ماه به طول انجامیده، امیدوارم دانش آموزان هنرستانی با مطالعه‌ی آن، مسیر هموارتری را برای کنکور مهم و تعیین‌کننده‌ی هنرستان داشته باشند.