

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی

تربیت بدنی عمومی ۲

نمونه سؤالات ادوار گذشته

به همراه پاسخ تشریحی

ی کتاب‌های کمک آموزشی



مؤلف:

سمیه علیپورراد





عنوان کتاب:	آزمون های کاربردی تربیت بدنی عمومی ۲
ناشر:	پایزه فردا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۳
مدیر فنی:	سعيد قربانی
مؤلف:	سپید علیپورزاد
صفحه آرای:	کارگاه تولید گام ۳
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۳۸۰۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۴-۸۲-۱
سال:	۱۴۰۶

کتاب حقوق مادی و معنوی این اثر برای کتاب گام ۲ محفوظ و هرگونه استفاده اعم از بازنویسی، خلاصه سازی، لوح
المنشأ، اینک یا هر نوع تکثیر دیگر کلاً و جزاً بدون اجازه کتبی کتاب گام ۲ ممنوع و قابل پیگرد قانونی می باشد.

سرشناسه:	سپید علیپورزاد
عنوان و نام پدیدآورنده:	آزمون های کاربردی تربیت بدنی عمومی ۲ / مؤلف: سپید علیپورزاد
مشخصات نشر:	پایزه فردا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری:	۱۲ ص: ۳۱۰، ۳
وضعیت فهرست:	فهرست نشده
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۴-۸۲-۱
فروست:	... سری کتاب های گام ۲ آموزش گام دو.
موضوع:	تربیت بدنی - (علمی)
موضوع:	دانشگاه ها و مدارس عالی - ایران - آزمون ها
موضوع:	تربیت بدنی - (آزمایش / تمرین / عالی)
رده بندی دیویی:	۳۷۸/۱۶۶۴
رده بندی کنگره:	۱۳۹۲ ۷۶۸۳۴۳۳ LB۶۰۴۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۳۷۹۳۱

۸	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل اول
۹	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۱۵	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل دوم
۱۶	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۲۳	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل سوم
۲۴	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۴۷	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل چهارم
۴۸	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۵۲	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل پنجم
۵۲	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۶۰	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل ششم
۶۰	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۶۴	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل هفتم
۶۴	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۷۲	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل هشتم
۷۲	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۷۶	درسنامه و مفاهیم کلیدی فصل نهم
۷۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
۸۷	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۹۰	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۹۴	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم

- ۱۰۸ پاسخ سوالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
- ۱۱۱ پاسخ سوالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
- ۱۱۶ پاسخ سوالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
- ۱۱۹ پاسخ سوالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
- ۱۲۳ پاسخ سوالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
- ۱۲۵ پاسخ سوالات چهارگزینه‌ای فصل نهم

www.ketab.ir

با سلام و عرض ادب

دانشجویان و دانش پذیران 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

می‌باشد. این کتاب‌ها به گونه‌ای طراحی شده است که می‌توان به طبقه‌بندی و تفکیک سوالات، علامت‌گذاری سوالات، و تکرار در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها (●)، پاسخ‌ها، نکات کلیدی سوالات، نشان دادن اهمیت هر فصل بر اساس درصد تمرکز بیشتر بر روی فصول مهم‌تر، استفاده از قطع کاملاً زیبا و کاربردی، به منظور سهولت در حمل برای استفاده در موقعیت‌های مختلف، و غیره، کوتاهی 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، خوردن غذای سنگین و پر هیپز نمائید به صورتی که در حد گرسنگی نباشید زیرا در زمان آزمون سبکی و قندی که وارد بدن شده به وسیله مغز استفاده می‌شود. در این صورتی که قبل از امتحان معده پر باشد مقدار زیادی از خون بدن درگیر هضم می‌گردد و در نتیجه مواد مغذی به اندازه کافی به مغز نمی‌رسد.

باید در نظر داشته باشید که پرخوری 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 کُندی 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 تسکین نگرانی‌ها داشتن یک برنامه منظم و پیش‌بینی شده می‌باشد.

۱- باید قابل توجه در هنگام آزمون:

۱- مدیریت زمان

۲- مهارت نفس

۳- مهارت در تست‌زنی (نحوه مواجهه با سؤالات)

الف- خواندن دقیق و بررسی کلی سؤالات قبل از پاسخ دادن

ب- پیدا کردن نکات کلیدی سؤالات