

به نام خدا

مجموعه نمونه سؤالات دروسی

حرکات اصلاحی تغذیه و ورزش

ویژه دانشجویان و دانش‌پذیران (دوره فراگیر)
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام‌نور

مؤلف:

دکتر ابوالفضل فراهانی

دانشیار دانشگاه پیام نور تهران

[Http://www.afarahani.blogfa.com](http://www.afarahani.blogfa.com)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

مجموعه نمونه سئوالات دروس
حرکات اصلاحی، تغذیه و ورزش
ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی دوره‌های فراگیر دانشگاه پیام‌نور

- دکتر ابوالفضل فراهانی
- نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۸۶
- شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
- قطع: وزیری - ۱۴۴ ص
- تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر
- قیمت: ۳۰۰۰ تومان
- شابک: ۶-۵۲-۲۵۸۵-۹۶۴-۹۷۸
- شماره کتاب (سری تربیت بدنی): ۱۱۳
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: عزیزآبادی فراهانی، ابوالفضل، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: حرکات اصلاحی تغذیه و ورزش / نویسنده فراهانی.
مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
شابک: 6-52-2585-964-978
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: تمرین (ورزش) -- اثر فیزیولوژیکی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها.
موضوع: سلامتی -- تأثیر تغذیه -- آزمون‌ها و تمرین‌ها.
موضوع: ورزش درمانی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها.
رده‌بندی کنگره: ۴ ج ۴ ع ۳۰۱ / QP
رده‌بندی دیویی: ۴۴ - ۶۱۲
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۵۷۴۰۷

مرکز توزیع: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۲۴۰
تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

فهرست مطالب

مجموعه نمونه سؤالات دروس حرکات اصلاحی.....	۹
پاسخنامه مجموعه نمونه سؤالات دروس حرکات اصلاحی.....	۵۵
مجموعه نمونه سؤالات دروس تغذیه و ورزش.....	۶۱
پاسخنامه مجموعه نمونه سؤالات دروس تغذیه و ورزش.....	۱۳۵

مقدمه

طی سنوات گذشته و در ارتباط مستقیم با دانشجویان و دانش‌پذیران مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، کراراً تقاضای این عزیزان مبنی بر آماده‌سازی تست‌های مفید و مؤثر در فرایند یادگیری دروس مختلف دریافت می‌شد. بر این اساس و نظر به لزوم پاسخگویی به تقاضای دانشجویان گرامی مجموعه تست‌های دو درس «تغذیه و ورزش» و «حرکات اصلاحی» که از جمله دروس دانش‌پذیری دوره‌های فراگیر دانشگاه پیام‌نور می‌باشد، تدوین گردیده است، این مجموعه که در یک مجلد تنظیم شده به منظور سهولت دسترسی فراگیران می‌باشد و منبع مؤثری در یادگیری دروس پایان ترم دانشجویان کارشناسی دانشگاه پیام‌نور که از طریق آزمون سراسری برای تحصیل وارد این دانشگاه می‌شوند، نیز می‌باشد.

مجموعه سؤالات حرکت‌شناسی نیز پیش‌تر چاپ و امروز مورد استفاده و استقبال دانشجویان و دانش‌پذیران قرار گرفته است، امید دارم این دو اثر که به اهتمام انتشارات بامداد کتاب که بزرگ‌ترین و فعال‌ترین ناشر تخصصی تربیت بدنی می‌باشد چاپ و در اختیار شما قرار گرفته است، بتواند در پاسخگویی به سؤالات شما و رفع بخش مهمی از اشکالات مفید واقع شود. خوانندگان و دانشجویان عزیز می‌توانند نقطه نظرات خود را درباره این کتاب از طریق آدرس <http://www.afarahani.blogfa.com> به اینجانب منعکس فرمایند و از طریق این آدرس در جریان انتشار آثار علمی جدیدتر در حوزه تربیت بدنی و ورزش قرار گیرند.

دکتر ابوالفضل فراهانی