

راهنما و بانک سؤالات امتحانی

تربیت بدنی عمومی (۲)

بر اساس کتاب: ابوالفضل فراهانی

ویژه‌ی دانشجویان دانشگاه پیام نور

شامل:

- ☐ یک دوره تدریس روان و کامل مطالب درسی
- ☐ خلاصه‌ی درس و نکات مهم کتاب
- ☐ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای کلیه‌ی مطالب کتاب به صورت فصل به فصل
- ☐ بانک سؤالات امتحانی

مؤلف: زهرا احمدی

گروه تربیت بدنی

انتشارات استادی

ویژه دانشجویان

دانشگاه پیام نور

احمدی، زهرا، ۱۳۵۹ -

راهنما و بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی عمومی (۲) براساس کتاب ابوالفضل فراهانی ویژه دانشجویان دانشگاه پیام نور... / مؤلف زهرا احمدی. تهران: استادی، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.: مصور.

ISBN: 978-964-546-128-5

۱۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر راهنمای کتاب «تربیت بدنی عمومی (۲)» تألیف ابوالفضل عزیزآبادی فراهانی می باشد که توسط دانشگاه پیام نور منتشر شده است.

کتابنامه: ص ۹۶

عنوان دیگر: تربیت بدنی عمومی (۲). موضوع: الف) تربیت بدنی -- آموزش برنامه ای. ب) تربیت بدنی -- آزمون ها و تمرین ها (عالی). شناسه افزوده: الف) عزیزآبادی فراهانی. ابوالفضل، ۱۳۴۳ - تربیت بدنی عمومی (۲). ب) دانشگاه پیام نور.

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۰۷۶

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۳۷۲۱۶/ع۴ GV۳۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۹۳۵۲۶



نشانی: خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - خیابان لبافی نژاد - پلاک ۱۵۲

تلفن: ۶۶۴۹۰۴۶۱ - ۶۶۴۹۳۳۲۶ - ۶۶۴۰۱۲۹۵ - ۶۶۴۰۴۶۲ - دورنگار: ۶۶۴۹۰۴۶۲

عنوان کتاب: راهنما و بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲)

مؤلف: زهرا احمدی

ناشر: انتشارات استادی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۷

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: تصویر

صحافی: سروش مهر

حروفچینی: واحد کامپیوتر استادی

صفحه آرا: خانم اشرفی

طرح روی جلد: احمد آقاقلی زاده

لیتوگرافی: سعید دانش

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

ISBN: 978 - 964 - 546 - 128 - 5

شابک: ۵ - ۱۲۸ - ۵۴۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

«حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری از آن پیگرد قانونی دارد.»

پیشگفتار

بنام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد

این کتاب تحت عنوان راهنما و بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲) بر اساس کتاب تربیت بدنی عمومی (۲) اثر استاد گرانقدر جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی دگرنویسی، خلاصه و تألیف گردیده است.

کتاب حاضر شامل نه فصل می‌گردد، هر فصل شامل چندین گفتار می‌باشد، دگرنویسی و خلاصه هر فصل همراه بانک سؤالات امتحانی چهارگزینه‌ای در آخر آن فصل درج گردیده است. در نهایت، به منظور آشنایی پیش از پیش دانشجویان گرامی سه مجموعه سؤالات امتحانی پایان نیمسال دانشگاه پیام نور به همراه پاسخ کلیدی آن‌ها در پایان کتاب گنجانده شده است.

امید است این اثر دانشجویان سخت‌گوش و تلاش‌گر دانشگاه پیام را در رسیدن به اهداف تحصیلی‌شان کمک و یاری رساند.

زهرا احمدی

به نام خدایی که دانشور است

سخنی چند با دانشپذیران و دانشجویان فرهیخته دانشگاه پیام نور

خیاتم ملک سلیمان است علم جمله عالم صورت و جان است علم

انتشارات استادی با سابقه درخشان، مفتخر است که حاصل تجربیات خود و کارشناسان و مدرسان دانشگاه پیام نور را با شیوه‌ای مناسب در امر آموزش و آزمون‌سازی در اختیار شما عزیزان قرار دهد. امید است این مجموعه کتابها، قبولی شما را در امتحانات پایانی تضمین نماید.

کتابهای خودآموز و راهنمای جامع انتشارات استادی دارای ویژگیهای زیر است:

- ۱- آموزش و تست‌ها بر اساس اصول علمی و صحیح ارزشیابی تهیه شده‌اند، به‌طوری که تمام اهداف اصلی و فرعی کتاب را برآورده ساخته و دانشپذیران را با شیوه و نمونه سؤالات امتحانی آشنا می‌سازد.
- ۲- پرسشها، همگام با موضوعات گوناگون کتاب تدوین شده است تا دانشپذیران و دانشجویان با توجه به ناتوانی و کاستیهای خود به پرسشهای موردنظر مراجعه نمایند.
- ۳- سؤالات به گونه‌ای تنظیم شده است که تمام موارد ساده و دشوار را دربر گرفته، در حد امکان جایی برای پرسش جدید باقی نگذارد.
- ۴- در میان پرسشهای یاد شده، نمونه سؤالات امتحانی سالهای گذشته نیز گنجانده شده است تا دانشپذیران و دانشجویان گرامی احساس کنند که سؤالات کتاب با سؤالات امتحانی جدایی و فاصله ندارد.
- ۵- کلیه سؤالات (تألیفی - امتحانی) به صورت درس به درس یا فصل به فصل تدوین شده است تا با سیر آموزش کتاب منطبق باشد.
- ۶- کتاب درسی دربرگیرنده چهارچوب کلی است و دانشپذیران و دانشجویان عزیز پس از فراگیری مطالب آن باید بتوانند از عهده پاسخ به سؤالات مشابه برآیند و به آنها پاسخ دهند؛ به همین دلیل در طرح سؤالات این کتابها، نمونه سؤالاتی ارائه شده تا قدرت درک و فهم را در دانشپذیران و دانشجویان تقویت نموده و آنان را قادر سازد تا آموخته‌های خود را تعمیم داده و به صورت کاربردی مورد استفاده قرار دهند.
- ۷- در پاسخ‌های تشریحی سعی شده است تا در کنار آشکار ساختن پاسخهای درست، توضیحي درخور و شایسته که توانایی آموزش مطالب را دربر داشته باشد، ارائه گردد. و از طرفی پاسخ تشریحی سؤالات به گونه‌ای تنظیم شده است که کتاب را به صورت راهنمای جامع برای تدریس درآورده است.
- ۸- آزمونهای کلی و نمونه سؤالات امتحانی در انتهای کتاب، دانشپذیران و دانشجویان را جهت خودآزمایی برای امتحان پایانی آماده می‌سازد.

موفق و پیروز باشید.

فهرست

۷	فصل اول: مبانی و منابع تربیت بدنی
۷	گفتار ۱: مبانی تربیتی، اخلاقی، اقتصادی
۷	گفتار ۲: مبانی فیزیولوژیکی
۷	گفتار ۳: مبانی روانی - اجتماعی
۸	گفتار ۴: منابع تربیت بدنی
۹	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۱۱	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۱۲	فصل دوم: تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی
۱۲	گفتار ۱: تأثیر ورزش در تغییر رفتار اجتماعی
۱۳	گفتار ۲: تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی
۱۵	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۱۸	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۱۹	فصل سوم: ورزش و سلامت جسمانی
۲۰	گفتار ۱: ورزش و افزایش وزن
۲۱	گفتار ۲: ورزش و تصلب شرایین
۲۲	گفتار ۳: ورزش و ناراحتی‌های عصبی
۲۲	گفتار ۴: ورزش و مصرف دخانیات
۲۲	گفتار ۵: نوع ورزش و سلامت دستگاه قلب و عروق
۲۳	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۳۲	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۳۳	فصل چهارم: ورزش شنا
۳۳	گفتار ۱: تأثیرهای فیزیولوژیکی شنا
۳۳	گفتار ۲: مهارت‌های ورزش شنا
۳۶	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۳۷	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم

۳۸	فصل پنجم: ورزش والیبال
۳۸	گفتار ۱: اهمیت والیبال
۳۸	گفتار ۲: مهارت‌های والیبال
۴۱	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۴۳	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۴۴	فصل ششم: ورزش فوتبال
۴۴	گفتار ۱: آثار فوتبال بر بدن
۴۴	گفتار ۲: مهارت‌های ورزش فوتبال
۴۷	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۴۸	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۴۹	فصل هفتم: ورزش بسکتبال
۴۹	گفتار ۱: آثار بسکتبال بر بدن
۴۹	گفتار ۲: مهارت‌های ورزش بسکتبال
۵۳	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۵۵	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۵۶	فصل هشتم: ورزش تنیس روی میز
۵۶	گفتار ۱: آثار ورزش تنیس روی میز بر بدن
۵۶	گفتار ۲: مهارت‌های ورزش تنیس روی میز
۵۸	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۵۹	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۶۰	فصل نهم: کسب آمادگی جسمانی و تمرین مربوط به آن
۶۰	گفتار ۱: گرم کردن بدن
۶۱	گفتار ۲: بازگشت به حال اولیه (سرد کردن بدن)
۶۳	گفتار ۳: تمرینات کششی
۶۹	گفتار ۴: تمرین‌های آمادگی جسمانی
۷۵	بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
۸۲	پاسخ بانک سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
۸۳	بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲) - دانشگاه پیام نور - آزمون شماره ۱۷
۸۶	پاسخ بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲) - دانشگاه پیام نور - آزمون شماره ۱۷
۸۷	بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲) - دانشگاه پیام نور - آزمون شماره ۲۷
۹۱	پاسخ بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲) - دانشگاه پیام نور - آزمون شماره ۲۷
۹۲	بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲) - دانشگاه پیام نور - آزمون شماره ۳۳
۹۶	پاسخ بانک سؤالات امتحانی تربیت بدنی (۲) - دانشگاه پیام نور - آزمون شماره ۳۳
۹۶	منابع و مآخذ