

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی تربیت بدنی و ورزش معلولین

نمونه سؤالات ادوار گذشته

به همراه پاسخ تشریحی

از سوی کتاب‌های کمک آموزشی



مؤلف:

آرزو عطارزاده

اکبر صفرازاده





عنوان کتاب:	آزمون‌های کاربردی تربیت بدنی و ورزش معلولین
ناشر:	پایزه فردا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۰
مدیر فنی:	جواد مقدم
عولف:	آرزو عطارزاده، اکبر صفرزاده
صفحه آرای:	کارگاه تولید کام ۲
چاپ و صحافی:	مقدم
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۰.۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۲۳-۱
شناسه:	۱۱۶۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای کتاب کام ۲ محفوظ و هرگونه استفاده اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، لوح فشرده، اینترنت و هر نوع تکثیر دیگر کلاً و جزءً بدون اجازه کتبی کتاب کام ۲ ممنوع و قابل پیگرد قانونی می‌باشند.

سرشناسه:	آرزو عطارزاده
عنوان و نام پدیدآورنده:	آزمون‌های کاربردی تربیت بدنی و ورزش معلولین / مؤلف: آرزو عطارزاده، اکبر صفرزاده
مشخصات نشر:	تهران: پایزه فردا، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۷۲ ص: ۱/۵ × ۱۹ س.م
وضعیت فهرست:	فبا
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۲۳-۱ ریال: ۲۰.۰۰۰
فروست:	... سری کتاب‌های کمک آموزشی کام دو.
عنوان دیگر:	تربیت بدنی و ورزش معلولین
موضوع:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها
موضوع:	مطلولان -- ورزش -- آزمون‌ها و تمرین‌ها
رده‌بندی دبویی:	۳۷۸/۱۶۶۲
رده‌بندی گنکره:	LB۲۳۵۳/ع۶۴۲ ۳۹۰
شماره کتابشناسی ملی:	۲۲۵۲۹۳۱

صفحه	عنوان
۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۱۲	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش اول
۲۵	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش دوم
۲۸	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش سوم
۳۱	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش چهارم
۳۳	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش پنجم
۳۵	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش ششم
۳۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۴۲	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۴۸	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۵۰	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۵۳	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش اول
۵۹	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش دوم
۶۱	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش سوم
۶۲	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش چهارم
۶۳	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش پنجم
۶۵	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم - بخش ششم
۶۶	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۶۹	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۷۲	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم

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.

از مزایای این طرح می‌توان به طبقه‌بندی و تفکیک سؤالات، علامت‌گذاری سؤالات کلیدی و پرتکرار در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها (※)، پاسخ‌های کاملاً تشریحی همراه با نکات کلیدی سؤالات، نشان دادن اهمیت هر فصل بر اساس درصد جهت تمرکز بیشتر بر روی فصول مهم‌تر، استفاده از قطع کاملاً زیبا و کاربردی به منظور سهولت در حمل برای استفاده در موقعیت‌های مختلف حتی در سفرهای کوتاه 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 از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز نمایید به صورتی که در حد گرسنگی نباشید زیرا درصد زیادی از اکسیژن و قندی که وارد بدن شده به وسیله مغز استفاده می‌شود. بنابراین در صورتی که قبل از امتحان معده پر باشد مقدار زیادی از خون بدن درگیر هضم آن شده 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 کندی 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 سایر نگرانی‌ها داشتن یک برنامه منظم و پیش‌بینی شده می‌باشد.

برخی نکات قابل توجه در هنگام آزمون:

- ۱- مدیریت زمان
 - ۲- اعتماد به 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

جدول اهمیت فصول

شماره ردیف	فصل	تعداد سؤالات چهارگزینه‌ای	درصد اهمیت فصل نسبت به بقیه فصول
۱	فصل اول	۲۳	۱۱٪
۲	فصل دوم - بخش اول	۶۲	۳۱٪
۳	فصل دوم - بخش دوم	۱۴	۷٪
۴	فصل دوم - بخش سوم	۱۱	۶٪
۵	فصل دوم - بخش چهارم	۷	۳٪
۶	فصل دوم - بخش پنجم	۱۰	۵٪
۷	فصل دوم - بخش ششم	۹	۵٪
۸	فصل سوم	۲۴	۱۲٪
۹	فصل چهارم	۳۰	۱۵٪
۱۰	فصل پنجم	۹	۵٪