

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی

تربیت بدنی در مدارس

نمونه سؤالات ادوار گذشته

به همراه پاسخ تشریحی

از سری کتاب‌های کمک آموزشی



مؤلف:

یاسمن عطا زاده





عنوان کتاب:	آزمون‌های کاربردی تربیت بدنی در مدارس
ناشر:	پایزه فردا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۰
مدیر فنی:	جوان مقدم
مؤلف:	یاسمن عطازاده
صفحه آرای:	کارگاه تولید گام ۲
چاپ و صحافی:	مقدم
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۰۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۸۱-۳-۹
شناسه:	۱۰۹۹

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

سرشناسه:	یاسمن عطازاده
عنوان و نام پدیدآورنده:	آزمون‌های کاربردی تربیت بدنی در مدارس / مؤلف: یاسمن عطازاده
مشخصات نشر:	تهران: پایزه فردا، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۹۶ ص؛ ۹/۵ × ۱۶ س.م.
وضعیت فهرست:	فیب
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۸۱-۳-۹؛ ۲۰۰۰۰ ریال
فروست:	... سری کتاب‌های کمک آموزشی گام دو.
عنوان دیگر:	تربیت بدنی در مدارس
موضوع:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی - - ایران - - آزمون‌ها
موضوع:	ورزش مدارس - - ایران - - آزمون‌ها و تمرین‌ها
رده‌بندی دیویی:	۳۷۸/۱۶۶۲
رده‌بندی کنگره:	LB۲۳۵۲/ع۶۲۱۲ ۱۳۹۰
شماره کتابشناسی ملی:	۲۴۵۲۹۳۲

۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۲۰	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۲۵	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۳۶	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۴۳	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۴۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۵۲	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۵۹	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۶۳	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
۶۷	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۷۳	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۷۶	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۸۲	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۸۵	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۸۷	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۸۹	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۹۲	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۹۴	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم

با سلام و عرض ادب

دانشجویان و دانش‌پذیران 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 (۱)، 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 پر خوری موجب خواب آلودگی و عدم تمرکز کافی می شود در نتیجه در ساعت منتهی به امتحان، خوردن مواد قندی و کم حجم توصیه می شود.

دوم: از دیگر نکات قابل توجه، استراحت کافی است که عدم توجه به این امر موجب کندی مرور و پردازش اطلاعات در مغز می شود.
سوم: اضطراب از رایج ترین حالات قبل از آزمون می باشد که با برنامه ریزی منظم می توان آن را برطرف نمود. بنابراین کلی ترین راه مقابله با استرس و سایر نگرانی ها داشتن یک برنامه منظم و پیش بینی شده می باشد.

برخی نکات قابل توجه در هنگام آزمون:

۱- مدیریت زمان

۲- اعتماد به نفس

۳- مهارت در تست زنی (نحوه مواجهه با سوالات)

الف) خواندن دقیق و بررسی کلی سوالات قبل از پاسخ دادن

ب) پیدا کردن نکات کلیدی سوالات

جدول اهمیت فصول

شماره ردیف	فصل	تعداد سؤالات چهارگزینه‌ای	درصد اهمیت فصل نسبت به بقیه فصول
۱	فصل اول	۵۰	۲۲٪
۲	فصل دوم	۱۹	۸٪
۳	فصل سوم	۴۴	۱۹٪
۴	فصل چهارم	۲۷	۱۲٪
۵	فصل پنجم	۱۳	۶٪
۶	فصل ششم	۱۷	۸٪
۷	فصل هفتم	۲۶	۱۱٪
۸	فصل هشتم	۱۶	۷٪
۹	فصل نهم	۱۶	۷٪