

عنوان : سیر تا پیاز کنکور تربیت بدنی (مجموعه تست)
 مولف : گروه آموزشی مهندس اخوان
 مشخصات نشر : تهران- اخوان ورنوس، ۱۴۰۳-۱۴۰۲
 مشخصات ظاهری : ۴۲۰ صفحه
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۲۲-۰۷-۳
 وضعیت فهرستنویسی : فیکای مختصر
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۷۸۷۲۰
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ : اول
 قیمت : ۳۹۰,۰۰۰ تومان

“

دروس سال دوازدهم

- توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
- عملیات تکمیلی اصلاحی ورزش ها
- دانش فنی تخصصی

دروس سال یازدهم

- توسعه مهارت های حرکتی با توپ
- توسعه مهارت های رزمی - هدفی

دروس سال دهم

- پرورش مهارت های جسمانی - حرکتی
- توسعه مهارت های چابکی - ذهنی
- دانش فنی پایه
- زیست شناسی

“

تعداد سوالات مطرح شده در کنکور سراسری

ردیف	عنوان درس	تعداد سوال	تعداد
۱	دانش فنی پایه	۶	۱۲
۲	دانش فنی تخصصی	۹	
۳	پرورش مهارت های جسمانی - حرکتی	۸	
۴	توسعه مهارت های چابکی - ذهنی	۶	
۵	توسعه مهارت های حرکتی با توپ	۱۰	۶
۶	توسعه مهارت های رزمی - هدفی	۹	
۷	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	۸	
۸	عملیات تکمیلی اصلاحی ورزش ها	۹	
۹	زیست شناسی	۱۰	

فهرست

بخش چهارم: توسعه سلامت و آمادگی جسمانی و ورزش

پودمان اول: برنامه ریزی بازی ها و ورزش های سنتی .	۱۲۴
پودمان دوم: روان شناسی ورزشی	۱۳۳
پودمان سوم: برنامه ریزی تغذیه ورزشی	۱۴۳
پودمان چهارم: برنامه ریزی ورزش برای سطوح	۱۶۲
پودمان پنجم: برنامه ریزی ورزش در فضاهای	۱۷۷

بخش پنجم: پرورش مهارت های جسمانی حرکتی

پودمان اول: بدنسازی عمومی ۱	۱۸۴
پودمان دوم: ژیمناستیک پسران	۱۹۴
پودمان دوم: ژیمناستیک دختران	۲۰۲
پودمان سوم: دومیدانی	۲۱۲
پودمان چهارم: شنا	۲۲۴
پودمان پنجم: ورزش هوازی (دختران)	۲۳۳
پودمان پنجم: کشتی(پسران)	۲۳۸

بخش ششم: توسعه مهارت های چابکی ذهنی

پودمان اول: دارت	۲۵۴
پودمان دوم: اسکیت	۲۶۴
پودمان سوم: شطرنج	۲۷۱
پودمان چهارم: تنیس روی میز	۲۸۵
پودمان پنجم: بدمینتون	۲۹۷

بخش اول: دانش فنی پایه

عنوان	صفحه
پودمان اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی	۸
پودمان دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی	۱۶
پودمان سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی ..	۲۶
پودمان چهارم: مبانی اندازه گیری و ارزشیابی	۳۲
پودمان پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه های ورزشی	۳۶

بخش دوم: دانش فنی تخصصی

پودمان اول: کاربرد رشد حرکتی در ورزش	۴۲
پودمان دوم: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی ...	۵۱
پودمان سوم: توسعه ارتباطات کلامی در محیط های	۵۷
پودمان چهارم: کاربرد آزمون های ورزشی	۶۵
پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی	۷۴

بخش سوم: مهارت های تخصصی - اصلاحی ورزشی

پودمان اول: برنامه ریزی تمرین	۸۶
پودمان دوم: پیشگیری از آسیب های ورزشی	۹۴
پودمان سوم: جدول مسابقات ورزشی	۱۰۳
پودمان چهارم: پیکر سنجی	۱۱۰
پودمان پنجم: بدن سازی مدرن	۱۱۹