



مجموعه طبقه‌بندی شده

تربیت بدنه

کتابخانه هنرستان
(پایه هفتم)

www.ketab.ir

۳ کتاب درسی

- ۱۳۰ تست از دانش فنی تخصصی
- ۱۹۰ تست از توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
- ۱۸۰ تست از عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

۱۵ بودمان (مبحث) و ۳ درخت دانش

۱۵ موضوع

۵۶ زیرموضوع

۵۶ پیمانه

۴۴ پیمانه ۱۰ سؤالی

۱۲ پیمانه ۵ سؤالی

۲۸ درس‌نامه

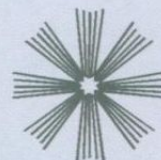
۵۰۰ تست

نظرات علمی: بیان فاتحه

پدیدآورندگان: هیات مؤلفان

این کتاب به منظور آشنایی و تقویت مهارت‌های ورزشی و سلامتی در سطح پایه طراحی شده است.

۷ کتابخانه مرکزی هنرستان، تهران، استان تهران، جمهوری اسلامی ایران



عنوان و نام پدیدآور	: مجموعه طبقه‌بندی شده تربیت بدنی کنکور هنرستان (پایه دوازدهم) / پدیدآورندگان هیات مولفان
مشخصات نشر	: کتون فرهنگی آموزش : نظارت علمی بیان فاتحی : ویراستاران منیر طهماسبی، رهناز کبیری.
مشخصات ظاهری	: تهران: کتون فرهنگی آموزش، ۱۳۹۸.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰-۱۸۱۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
شناسه افزوده	: قاتحی، بیان، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: کتون فرهنگی آموزش
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۹۲۵۲۲

برنامه‌ریزی | هدایت | نظارت | کاظم قلم‌چی

مجموعه کتاب‌های طبقه‌بندی شده

www.ketab.ir

>> عنوان کتاب:	مجموعه طبقه‌بندی شده تربیت بدنی کنکور هنرستان پایه دوازدهم
>> برنامه‌ریزی آموزشی:	کاظم قلم‌چی
>> مدیر تولید:	محمد جعفر مفتاح
>> نظارت علمی:	بیان فاتحی
>> پدیدآورندگان:	هیات مولفان کانون فرهنگی آموزش
>> ویراستاران:	منیر طهماسبی ، رهناز کبیری
>> مستند سازی:	مریم صالحی ، لیدا علی اکبری ، سوسن نوابیان
>> حروف نگار ، رسام:	الهام مشهدی ، نوشین اشرفی
>> صفحه آرا:	الهام مشهدی
>> نظارت چاپ:	حمید عباسی
>> قطع:	رحلی
>> چاپ:	چهارم (۱۴۰۴)
>> چاپخانه:	پادچاپ
>> تیراژ:	۲۰۰ نسخه
>> لیترگرافی:	پادچاپ
>> قیمت:	۲۸۰.۰۰۰ تومان
>> شابک:	ISBN:(978-600-00-1814-6) ۹۷۸-۶۰۰-۰۰-۱۸۱۴-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

نشانی: تهران خیابان فلسطین، نرسیده به خیابان انقلاب، بن بست حاجیان، پلاک ۷

مجموعه کتاب‌های طبقه بندی شده

هیات مولفان: بیان فاتحی، آویشن نصراله نژاد، فاطمه احمدی، کیمیا نعمتی

www.ketab.ir

چاپ

سال

تیراژ

اول

۱۳۹۸

۲۰۰۰

دوم

۱۴۰۱

۱۰۰۰

سوم

۱۴۰۲

۵۰۰

چهارم

۱۴۰۴

۲۰۰۰

مسیر مطالعه از ادراک تا جمع بندی

در کانون فرهنگی آموزش سعی می‌کنیم بهترین و مناسب‌ترین مسیر مطالعه را طراحی کنیم، آزمون‌های منظم و برنامه‌ای (دو هفته یک بار)، دفتر برنامه‌ریزی، جلسات پنج نفره، همگی، برای این منظور طراحی شده‌اند. یکی از مهم‌ترین عناصر در برنامه‌ی آموزشی، «کتاب» است. با طراحی کتاب‌های آموزشی کانون، به داوطلبان مسیر مطالعه را معرفی می‌کنیم تا با پیمودن آن، خوانندگان به تدریج از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر گام بگذارند. در این جا به معرفی مراحل پنج‌گانه مطالعه می‌پردازیم:

کتاب درسه، یادداشت‌های کلاس، کتاب‌های سبز کانون

- مطالعه‌ی کامل کتاب‌های درسی برای آموزش اصلی‌ترین و ضروری‌ترین مفاهیم
- حل تمرینات کتاب‌های درسی
- مطالعه‌ی یادداشت‌های کلاس درس و جزوات معلمان
- در این قسمت ما کتاب‌های سبز را منتشر کرده‌ایم.

محتوای کتاب‌های سبز، آموزش موضوع به موضوع کتاب درسی است، به گونه‌ای که به طور مفهومی بر مباحث مسلط می‌شوید.

کتاب‌های سؤال‌های پرتکرار، کتاب‌های کار

دومین مرحله‌ی مطالعه در کانون، مرحله‌ی تثبیت با تمرین، یعنی تمرین و حل مسائل تشریحی است. بهتر است ابتدا با کتاب درسی شروع کنید. پس از پاسخ‌گویی به تمرین‌های کتاب درسی به سراغ کتاب کار بروید و متناسب با پیشرفت تدریس در کلاس درس، تمرین‌های متنوع هر مبحث را کار کنید. بهترین منبع برای مرحله‌ی تثبیت، تمرین از کتاب سؤال‌های پرتکرار امتحانی است که از سؤالات امتحانات نهایی، بهترین منابع سراسر کشور جمع‌آوری و در کتاب سؤال‌های پرتکرار طبقه‌بندی و چاپ شده است. ضمناً تعداد دفعات تکرار هر سؤال نیز در کتاب ذکر شده است.

کتاب‌های آبی، کتاب‌های سه سطحی

در این مرحله داوطلبان به تمرین سؤال‌های کنکور در همان کتاب مطالعه کرده‌اند، می‌پردازند. کتاب‌های آبی، شامل ۳ دسته سؤال است: (۱) کنکورهای سال‌های گذشته، آزمون سراسری داخل و خارج کشور، (۲) منتخب سؤال‌های آزمون‌های کانون، (۳) تست‌های منتخب از تمرین‌ها، فعالیت‌ها و مثال‌های کتاب درسی جهت پوشش کامل کتاب درسی که به ترتیب فصول طبقه‌بندی شده‌اند. با تمرین این سؤال‌ها، داوطلب از میزان و سطح آموخته‌های خود آگاهی و بر موضوع درسی به تدریج تسلط می‌یابد.

در کتاب‌های سه سطحی تست‌های آزمون‌های کانون پس از استخراج آماری نتایج هزاران داوطلب شرکت‌کننده، گزینش شده و در سه سطح، نسبتاً دشوار، دشوار، دشوارتر چیده شده‌اند. تمرین این کتاب‌ها را پس از کتاب‌های آبی توصیه می‌کنیم. مخاطبان این کتاب‌ها، داوطلبانی هستند که از سطح آموزش متوسط به بالا (تراز ۵۰۰۰ به بالا) برخوردار می‌باشند.

آزمون‌های منظم

داوطلبان کانون از طریق شرکت در آزمون‌های برنامه‌ای، آموخته‌های خود را ارزیابی می‌کنند. کارنامه‌ی کشوری آزمون‌ها در همان روز ارائه می‌شود. ارزیابی مستمر و مداوم، دانش‌آموزان را همواره در مسیر صحیح نگه می‌دارد و روش‌های اشتباه و سرعت و شتاب نامناسب را تصحیح می‌کند.

کتاب‌های زرد

در پایان دوره، داوطلبان می‌خواهند آموخته‌های خود را جمع‌بندی کنند. یکی از مشکلات امتحانات مختلف و به ویژه کنکور در این است که برخی دانش‌آموزان مباحث جداگانه را خوب فرا می‌گیرند، ولی وقتی می‌خواهند در یک آزمون کامل و مجموعه‌ای شرکت کنند، با مشکل مواجه می‌شوند. پس از مطالعه‌ی تک تک فصل‌ها، داوطلبان با کتاب‌های جمع‌بندی، زرد عمومی و زرد اختصاصی به تمرین سؤال‌های مجموعه‌ای پرداخته و از این طریق به جمع‌بندی مطالب آموخته شده‌ی خود می‌پردازند.

مرحله‌ی اول

ادراک

شروع با آموزش

مفاهیم اصلی

مرحله‌ی دوم

تثبیت

با

حل مسئله و تمرین

مرحله‌ی سوم

تسلط

با

تست‌های طبقه‌بندی

شده

مرحله‌ی چهارم

ارزیابی

برای یادگیری با آزمون‌های

برنامه‌ای کانون

مرحله‌ی پنجم

جمع بندی

با

کتاب‌های زرد عمومی و

اختصاصی

و کتاب‌های

جمع بندی و تیزر

اولین و مهم‌ترین گام در برنامه‌ریزی، انتخاب درست منابع است

سه تغییر مهم در نظام آموزشی جدید برای خیل عظیم هنرجویان فنی و حرفه‌ای و کار دانش رخ داده است: ۱- تغییر مباحث و رویکرد کتاب درسی ۲- دوازده ساله شدن دوران تحصیل هنرجویان ۳- پذیرش دانشجو در رشته‌های پرجمعیت از طریق کنکور سراسری؛ این تغییرات برنامه و منابع مطالعاتی متناسب خود را می‌طلبد.

کانون فرهنگی آموزش متناسب با این تحولات، در کنار آزمون‌های برنامه‌ای دو هفته یک بار خود برای هنرجویان، کتاب‌های آبی پیمانه‌ای را برای مقطع دوازدهم در رشته‌های پرجمعیت تولید و منتشر کرده است.

اساس و مبانی نظری تولید کتاب‌های پیمانه‌ای دوازدهم هنرستان کانون در ۷ اصل زیر قابل بیان است:

(۱) هماهنگی کامل با مباحث و رویکردهای جدید کتاب‌های درسی

(۲) پوشش کامل مباحث براساس درخت دانش و چیدمان پیمانه‌ای سوال‌ها

(۳) گنجاندن تعداد بهینه تست (نه زیاد و نه کم) متناسب با نیاز هر فصل یا پودمان یا موضوع

(۴) شناسنامه‌دار بودن تمام سوال‌ها (ذکر صفحه کتاب درسی مرتبط با آن سوال)

(۵) تألیف درس‌نامه‌ای که کامل و کاربردی باشد و هنرجو را تأمین کند.

(۶) گنجاندن گونه‌ها و تیپ‌های مختلف سؤال متناسب با نیاز هر فصل یا پودمان یا موضوع

(۷) تألیف پاسخ تشریحی برای تمام تست‌ها به گونه‌ای که تسلط هنرجو را به پاسخ‌گویی به سؤال‌ها تأمین کند.

بنابراین هنرجویان عزیز می‌توانند، در هر فصل یا پودمان یا حتی زیر موضوع (که در قالب پیمانه آمده است)، درس‌نامه

مرتبط با آن را قبل یا بعد از پاسخ به تست‌ها به طور دقیق مطالعه کنند و آن را فرا گیرند. همچنین با مراجعه به پاسخ

تشریحی، اشکالات احتمالی خود را برطرف سازند.

پیمانه‌ای بودن کتاب، تکلیف‌دهی همکاران مدرس ما را آسان‌تر خواهد کرد. در پایان از همکاران گروه تولید آزمون

هنرستان کانون به ویژه خانم فرزانه میرزا کاظم و آقای حمیدرضا مظاهری در تولید مجموعه کتاب‌های پیمانه‌ای

هنرستان و همچنین آقای حسن نساری برای طراحی جلد و خانم الهام عبدی برای طراحی اینفوگرافی پیمانه‌های

داخل جلد تشکر می‌کنم.

توجه

۱. از این فهرست به عنوان راهنمای مطالعه استفاده کنید.
۲. اولویت‌های مطالعه را تعیین کنید. در هر نوبت مطالعه مشخص کنید کدام موضوع برایتان ضروری‌تر و مهم‌تر است.
۳. مستطیل‌های هر ردیف، نشانه تعداد پیمانه‌های سؤال‌های ۱۰ تا ۵ تا می‌توانید برای هر پیمانه ۱۰ تا، ۱۵ دقیقه در نظر بگیرید.
۴. قبل از هر بار مطالعه، تسلط خودتان را با توجه به خودارزیابی‌تان و بر اساس جعبه ابزار کارنامه رنگ‌آمیزی کنید.

وزن پایه پیشرفت			تعداد پیمانه	تعداد تست	تعداد زیرموضوع	صفحه	دانش فنی تخصصی: ۵ موضوع / ۱۵ زیرموضوع / ۱۳۰ سؤال
مسلط نیست	نسبتاً مسلط	مسلط					
زرد	سبز	آبی					
زرد	سبز	آبی		۳۰	۳	۸	۱- کاربرد رشد حرکتی در ورزش
زرد	سبز	آبی		۱۵	۲	۱۴	۲- کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
زرد	سبز	آبی		۲۰	۴	۱۸	۳- توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی
زرد	سبز	آبی		۴۰	۴	۲۴	۴- کاربرد آزمون‌های ورزشی
زرد	سبز	آبی		۱۵	۲	۳۰	۵- تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی
			تعداد تست		تعداد زیرموضوع	صفحه	جمع ۵ موضوع
			۱۳۰ تست		۱۵ زیرموضوع	۲۶ صفحه	

وزن پایه پیشرفت			تعداد پیمانه	تعداد تست	تعداد زیرموضوع	صفحه	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش: ۵ موضوع / ۲۰ زیرموضوع / ۱۹۰ سؤال
مسلط نیست	نسبتاً مسلط	مسلط					
زرد	سبز	آبی					
زرد	سبز	آبی		۲۰	۲	۱۱	۱- برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی
زرد	سبز	آبی		۴۰	۴	۳۷	۲- روانشناسی ورزشی
زرد	سبز	آبی		۴۰	۶	۴۵	۳- برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی
زرد	سبز	آبی		۵۵	۶	۵۹	۴- برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت
زرد	سبز	آبی		۱۵	۲	۶۷	۵- برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز
			تعداد تست		تعداد زیرموضوع	صفحه	جمع ۵ موضوع
			۱۹۰ تست		۲۰ زیرموضوع	۳۷ صفحه	

وزن پایه پیشرفت			تعداد پیمانه	تعداد تست	تعداد زیرموضوع	صفحه	علاقیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها: ۵ موضوع / ۲۱ زیرموضوع / ۱۸۰ سؤال
مسلط نیست	نسبتاً مسلط	مسلط					
زرد	سبز	آبی					
زرد	سبز	آبی		۲۵	۳	۷۱	۱- برنامه‌ریزی تمرین
زرد	سبز	آبی		۴۰	۴	۷۷	۲- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
زرد	سبز	آبی		۳۵	۴	۸۳	۳- جدول مسابقات ورزشی
زرد	سبز	آبی		۴۵	۵	۹۲	۴- پیکرسنجی
زرد	سبز	آبی		۳۵	۵	۹۸	۵- بدن‌سازی مدرن
			تعداد تست		تعداد زیرموضوع	صفحه	جمع ۵ موضوع
			۱۸۰ تست		۲۱ زیرموضوع	۳۳ صفحه	