

www.ketab.ir

- ۶۵ سؤال دانش فنی پایه
- ۸۷ سؤال دانش فنی تخصصی
- ۷۹ سؤال پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی
- ۶۳ سؤال توسعه مهارت‌های جابجایی - ذهنی
- ۱۰۰ سؤال توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ
- ۸۷ سؤال توسعه مهارت‌های رزمی هدفی
- ۷۹ سؤال توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
- ۹۰ سؤال عملیات تکمیلی و اصلاحی ورزش‌ها

■ همراه با پاسخ تشریحی

پدیدآورندگان: هیات مؤلفان



|                         |   |                                                                                                                     |
|-------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور     | : | ۱۰ کنکور رشته تربیت بدنی هنرستان / پدیدآورندگان هیات مؤلفان [کانون فرهنگی آموزش]؛ ویراستاران سمیرا سعادت-لو دیگران. |
| مشخصات نشر              | : | تهران: کانون فرهنگی آموزش، ۱۴۰۲.                                                                                    |
| مشخصات ظاهری            | : | ۱۵۲ص: مصور(رنگی)، جدول؛ ۲۲×۲۹ س.م.                                                                                  |
| فروست                   | : | مجموعه کتاب‌های جمع‌بندی                                                                                            |
| شابک                    | : | ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۲۷۵۰-۶                                                                                                  |
| وضعیت فهرست نویسی       | : | فچپای مختصر                                                                                                         |
| یادداشت                 | : | ؛ ویراستاران سمیرا سعادت، شکبیا محمدی، متینه رضوی، صبا بختیاری، تهنا صفری .                                         |
| یادداشت                 | : | چاپ دوم.                                                                                                            |
| عنوان گسترده            | : | ده کنکور رشته تربیت بدنی هنرستان                                                                                    |
| شناسه افزوده            | : | کانون فرهنگی آموزش                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی     | : | ۹۲۶۵۶۲۷                                                                                                             |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : | فچپا                                                                                                                |

## برنامه‌ریزی هدایت نظارت کاظم قلم‌چی

### مجموعه کتاب‌های جمع‌بندی

|                          |                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|
| >> عنوان کتاب:           | ۱۰ کنکور رشته ی تربیت بدنی هنرستان - ویرایش جدید             |
| >> برنامه‌ریزی آموزشی:   | کاظم قلم‌چی                                                  |
| >> مدیر تولید:           | سمید کمالو                                                   |
| >> هماهنگی اجرایی تولید: | امیرحسین دیوسالار، ویدا نادری                                |
| >> نظارت علمی:           | بیان فاتحی، صبا بختیاری                                      |
| >> پدیدآورندگان:         | هیات مؤلفان                                                  |
| >> ویراستاران:           | سمیرا سعادت، شکبیا محمدی، متینه رضوی، صبا بختیاری، تهنا صفری |
| >> مدیر مستندسازی:       | مریم صالحی                                                   |
| >> مستندسازی:            | شقایق بهرآبادی، فاطمه فلاحت پیشه                             |
| >> حروفنگار، صفحه‌آرا:   | فاطمه علی‌پاری                                               |
| >> نظارت فنی چاپ:        | حمید عباسی                                                   |
| >> قطع:                  | رحلی                                                         |
| >> چاپ:                  | سوم (۱۴۰۴)                                                   |
| >> چاپخانه:              | پادچاپ                                                       |
| >> تیراژ:                | ۳۰۰ نسخه                                                     |
| >> لیتوگرافی:            | پادچاپ                                                       |
| >> قیمت:                 | ۲۵۰.۰۰۰ تومان                                                |
| >> شابک:                 | ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۲۷۵۰-۶                                           |

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

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

## مجموعه کتاب‌های جمع‌بندی

تألیف: دکتر علی‌اکبر...

این کتاب در چهار جلد به چاپ رسیده است. جلد اول شامل مباحث کلی و جلد دوم تا چهارم شامل مباحث تخصصی است. این مجموعه برای دانشجویان و محققان در زمینه...

### اسامی مؤلفان:

زهرا اشراق، مستانه باقر آبادی، بیان فاتحی، نیلوفر قراخانلو، فائقه میبدی،

صبا بختیاری، تینا صفری، عارفه معینی

| چاپ               | سال  | تیراژ         |
|-------------------|------|---------------|
| اول               | ۱۴۰۰ | ۱۵۰۰          |
| دوم (ویرایش جدید) | ۱۴۰۲ | ۱۰۰۰          |
| سوم               |      | ۳۰۰           |
|                   |      | (چاپ دیجیتال) |

www.ketab.ir

این مجموعه کتاب‌ها در چهار جلد به چاپ رسیده است. جلد اول شامل مباحث کلی و جلد دوم تا چهارم شامل مباحث تخصصی است. این مجموعه برای دانشجویان و محققان در زمینه...

این مجموعه کتاب‌ها در چهار جلد به چاپ رسیده است. جلد اول شامل مباحث کلی و جلد دوم تا چهارم شامل مباحث تخصصی است. این مجموعه برای دانشجویان و محققان در زمینه...

این مجموعه کتاب‌ها در چهار جلد به چاپ رسیده است. جلد اول شامل مباحث کلی و جلد دوم تا چهارم شامل مباحث تخصصی است. این مجموعه برای دانشجویان و محققان در زمینه...

این مجموعه کتاب‌ها در چهار جلد به چاپ رسیده است. جلد اول شامل مباحث کلی و جلد دوم تا چهارم شامل مباحث تخصصی است. این مجموعه برای دانشجویان و محققان در زمینه...

## چگونه جلسه کنکور را مدیریت کنید:

دانش و توانایی هر کدام از ما در جلسه کنکور ثابت است. نه زیاد می شود و نه کم. بنابراین هر کدام از ما می توانیم بالاترین راندمان را در پاسخ گویی به سؤال ها در زمان مقرر در جلسه کنکور داشته باشیم و این امر با یک تکنیک و یک استراتژی ساده محقق خواهد شد که در ادامه آن را مشاهده می کنید. این تکنیک را به دقت بخوانید. در هر آزمون و در نهایت کنکور آن را اجرا کنید.

### تکنیک ضربدر و منها (× و -)

در جلسه کنکور و هنگام مواجهه با هر سؤال سه حالت از لحاظ میزان تسلط شما وجود خواهد داشت:

حالت اول: سؤال را بلدید؛ یادگیری شما کامل است و به راحتی می توانید در زمان پاسخ گویی تست به آن پاسخ دهید، در این صورت به این سؤال پاسخ دهید و به سراغ سؤال بعدی بروید.

حالت دوم: یادگیری شما در این سؤال ناقص است و بین گزینه های آن شک دارید، در کنار این سؤال علامت × قرار دهید، از آن بگذرید و وقت خود را صرف آن نکنید.

حالت سوم: سؤال را اصلاً بلد نیستید. کنار این سؤال علامت منها (-) بگذارید و از این سؤال نیز بگذرید و به سراغ سؤال بعدی بروید.

### نتیجه اجرای درست تکنیک × و - :

با اجرای این تکنیک شما در دور اول مطالعه دفترچه به تمام سؤالاتی که بلد بودید پاسخ داده اید، این امر باعث آرامش شما خواهد شد. علاوه بر آن وقت اضافه ذخیره خواهید کرد. استراتژی بازگشت نحوه استفاده از این وقت اضافه را بیان می کند.

### استراتژی بازگشت چیست؟

اکنون سؤال این است که در این وقت اضافه به سراغ کدام سؤال می روید و با کدام اولویت؟

هر هنرجو با توجه به شرایط ویژه خود، ممکن است به سراغ درسی برود که مسلط تر است یا ضریب بالاتری دارد یا به سراغ درس های فنی برود، اما طبیعی است که پس از انتخاب درس در دور دوم مطالعه دفترچه به سراغ سؤالاتی که علامت × زده اید و احتمال بیش تری برای پاسخ درست را دارید، بروید و پس از آن باز هم وقت داشتید به سؤالات دیگر بپردازید.

## روش مطالعه و کاربره

بیش تر خوانندگان، این کتاب را در ماه های خرداد و تیر مطالعه می کنند. این دوران را دوران جمع بندی کنکور نامیده ایم. دوران جمع بندی از اواسط خرداد ماه شروع می شود و تا روز کنکور ادامه خواهد داشت. در این دوران قرار است مجموعه درس هایی را که تا به حال خوانده اید جمع بندی کنید و برآمخته های تان مسلط شوید. نگرانی هایی که هم اکنون شما و سایر داوطلبان دارید، عبارت است از:

برقی درس ها را نفوانده اید.

برقی درس ها را فراموش کرده اید یا فکر می کنید که فراموش کرده اید.

سؤال می کنید که آیا می توانید همه درس ها را دوره کنید؟

و آیا تا روز کنکور وقت کم نخواهید آورد؟

اکنون بیش از هر زمان دیگر، نیاز به برنامه صحیح و منسجم دارید تا برآمخته های قبلی تان مسلط شوید. باید با روش خاصی کار کنید، زیرا نیازهای امروزتان متفاوت است.

امروز به تسلطی همه جانبه نیاز دارید، زیرا در کنکور قرار است همه کتابها را با هم امتحان بدهید. بنابراین مطالعه در دوران جمع بندی، با برنامه مطالعاتی شما در طی یازده سال گذشته تفاوت خواهد داشت.

### جمع بندی، به روش سه روز یک بار

خلاصه روش این است که زمان باقی مانده را به دوره های سه روزه تقسیم می کنید. در نیمروز نخست یک مجموعه سؤال را به طور کامل و یکجا امتحان می دهید و در دو روز و نیم باقی مانده اشکالات درس ها را یک به یک بررسی و رفع می کنید. این کار را تا روز کنکور، چندین بار تکرار می کنید و در هر بار نسبت به بار قبل احساس آرامش، تسلط و اعتماد به نفس بیش تری خواهید داشت. نگرانی ها و پراکندگی ذهنی تان برطرف خواهد شد و قبل از کنکور به تسلط و جمع بندی مطالب خود خواهید رسید.

این کتاب شامل ۱۰ مجموعه آزمون از هشت کتاب درسی تخصصی تربیت بدنی مطابق کنکور سراسری هنرستان است. ترتیب ارائه درس ها و تعداد سؤالات هر آزمون مطابق کنکور سراسری است که در جدول زیر آمده است.

### ترتیب درس ها و تعداد سؤالات هر درس در این کتاب

| نام درس                         | تعداد سؤال | پایه    |
|---------------------------------|------------|---------|
| دانش فنی پایه                   | ۶          | دهم     |
| دانش فنی تخصصی                  | ۹          | دوازدهم |
| پرورش مهارت های جسمانی، حرکتی   | ۸          | دهم     |
| توسعه مهارت های چابکی - ذهنی    | ۶          | دهم     |
| توسعه مهارت های حرکتی با توپ    | ۱۰         | یازدهم  |
| توسعه مهارت های رزمی، هدفی      | ۹          | یازدهم  |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۸          | دوازدهم |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها  | ۹          | دوازدهم |
|                                 | ۶۵         | -       |

منابع سؤالات: سؤالات این کتاب از منابع زیر انتخاب شده اند:

- (۱) کنکور برگزار شده نظام جدید
- (۲) آزمون های برگزار شده کانون
- (۳) طرح از کتاب درسی جهت پوشش کامل مباحث

### دوره های زمانی استفاده از این کتاب:

(۱) **دوران جمع بندی:** بازه زمانی حدود یک تا یک و نیم ماه مانده تا روز کنکور دوران جمع بندی است. در این دوران با روشی که در مقاله آقای قلم چی در همین کتاب آمده است، می توانید به تسلط همه جانبه برای شرکت در کنکور دست یابید.

(۲) **در آزمون های جمع بندی کانون:** تعدادی از آزمون ها در برنامه راهبردی شامل جمع بندی کل مباحث دهم، یازدهم و دوازدهم است که می توانید قبل از شرکت در این آزمون ها به آن ها پاسخ دهید. به ویژه این که به جز ۳ درس اختصاصی دوازدهم ۵ درس دیگر را در دهم و یازدهم گذرانده اید.

(۳) **پس از پایان مطالعه هر درس:** با توجه به این که سؤالات هر درس در هر آزمون به تفکیک و تحت عنوان مشخص آن آمده است، شما می توانید پس از به پایان رساندن مطالعه هر درس، پاسخی به تست های آن را از آزمون اول این کتاب شروع کنید.

برای بهبود کیفی کتاب، نیاز به کمک هنرجویان، هنرآموزان و مشاوران محترم داریم، بنابراین با ارسال نظرات خود به آدرس [saeed\\_kamaloo@yahoo.com](mailto:saeed_kamaloo@yahoo.com) ما را در رفع نواقص احتمالی یاری دهید.

سعید کمالو

توجه

۱. از این فهرست به عنوان راهنمای آزمون استفاده کنید.
۲. بعد از هر آزمون اولویت‌های مطالعه خود را برای آزمون بعد تعیین کنید. مطالعه کدام موضوع برایتان ضروری‌تر و مهم‌تر است.
۳. تکنیک‌های ضررید و منها، زمان‌های نقصانی و استراتژی بازگشت را در این آزمون‌ها بارها و بارها تمرین کنید تا ملکه ذهن شما شود.

رتبه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |

رتبه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |

رتبه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |

رتبه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |

رتبه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |
| ۱۰۰٪ | ۷۵٪         | ۵۰٪       |

| آزمون اول: ۸ درس / ۶۵ سؤال      | شماره صفحه | تعداد تست |
|---------------------------------|------------|-----------|
| گزیده نکات آزمون اول            | ۸          | ۶         |
| دانش فنی پایه                   | ۱۰         | ۹         |
| دانش فنی تخصصی                  | ۱۱         | ۸         |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۱۲         | ۶         |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۱۳         | ۱۰        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۱۳         | ۹         |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی      | ۱۴         | ۸         |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۱۵         | ۹         |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۱۶         |           |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۱۷        |           |
| جمع: ۶۵ سؤال                    |            |           |
| آزمون دوم: ۸ درس / ۶۵ سؤال      | شماره صفحه | تعداد تست |
| گزیده نکات آزمون دوم            | ۱۷         | ۶         |
| دانش فنی پایه                   | ۲۱         | ۹         |
| دانش فنی تخصصی                  | ۲۲         | ۸         |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۲۳         | ۶         |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۲۴         | ۱۰        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۲۴         | ۹         |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی      | ۲۵         | ۸         |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۲۶         | ۹         |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۲۷         |           |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۲۸        |           |
| جمع: ۶۵ سؤال                    |            |           |
| آزمون سوم: ۸ درس / ۶۵ سؤال      | شماره صفحه | تعداد تست |
| گزیده نکات آزمون سوم            | ۲۸         | ۶         |
| دانش فنی پایه                   | ۳۱         | ۹         |
| دانش فنی تخصصی                  | ۳۲         | ۸         |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۳۳         | ۶         |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۳۴         | ۱۰        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۳۴         | ۹         |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی      | ۳۵         | ۸         |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۳۶         | ۹         |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۳۷         |           |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۲۳        |           |
| جمع: ۶۵ سؤال                    |            |           |
| آزمون چهارم: ۸ درس / ۶۵ سؤال    | شماره صفحه | تعداد تست |
| گزیده نکات آزمون چهارم          | ۳۸         | ۶         |
| دانش فنی پایه                   | ۴۱         | ۹         |
| دانش فنی تخصصی                  | ۴۲         | ۸         |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۴۳         | ۶         |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۴۴         | ۱۰        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۴۵         | ۹         |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی      | ۴۶         | ۸         |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۴۷         | ۹         |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۴۸         |           |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۲۵        |           |
| جمع: ۶۵ سؤال                    |            |           |
| آزمون پنجم: ۸ درس / ۶۵ سؤال     | شماره صفحه | تعداد تست |
| گزیده نکات آزمون پنجم           | ۴۹         | ۶         |
| دانش فنی پایه                   | ۵۲         | ۹         |
| دانش فنی تخصصی                  | ۵۳         | ۸         |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۵۴         | ۶         |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۵۵         | ۱۰        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۵۵         | ۹         |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی      | ۵۶         | ۸         |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۵۷         | ۹         |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۵۸         |           |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۲۹        |           |
| جمع: ۶۵ سؤال                    |            |           |

وزنایه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |

وزنایه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |

وزنایه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |

وزنایه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |

وزنایه نتیجه آزمون

| مسلط | نسبتاً مسلط | مسلط نیست |
|------|-------------|-----------|
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |
| آسی  | مستقر       | ۱۰۰       |

وزن هشتم: ۸ درس / ۶۵ سؤال

| شماره صفحه                       | تعداد تست |
|----------------------------------|-----------|
| گزیده نکات آزمون هشتم            | ۵۹        |
| دانش فنی پایه                    | ۶۲        |
| دانش فنی تخصصی                   | ۶۳        |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی    | ۶۴        |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی     | ۶۵        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ     | ۶۵        |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هنفی       | ۶۶        |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش  | ۶۷        |
| عملیات تکمیلی و اصلاحی - ورزش‌ها | ۶۸        |
| پاسخنامه تشریحی                  | ۱۳۲       |

جمع: ۶۵ سؤال

وزن نهم: ۸ درس / ۶۵ سؤال

| شماره صفحه                      | تعداد تست |
|---------------------------------|-----------|
| گزیده نکات آزمون نهم            | ۶۹        |
| دانش فنی پایه                   | ۷۳        |
| دانش فنی تخصصی                  | ۷۴        |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۷۵        |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۷۶        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۷۶        |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هنفی      | ۷۷        |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۷۹        |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۸۰        |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۳۵       |

جمع: ۶۵ سؤال

وزن دهم: ۸ درس / ۶۵ سؤال

| شماره صفحه                      | تعداد تست |
|---------------------------------|-----------|
| گزیده نکات آزمون دهم            | ۸۱        |
| دانش فنی پایه                   | ۸۲        |
| دانش فنی تخصصی                  | ۸۳        |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۸۴        |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۸۵        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۸۶        |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هنفی      | ۸۷        |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۸۹        |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۹۰        |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۳۸       |

جمع: ۶۵ سؤال

وزن یازدهم: ۸ درس / ۶۵ سؤال

| شماره صفحه                      | تعداد تست |
|---------------------------------|-----------|
| گزیده نکات آزمون یازدهم         | ۹۱        |
| دانش فنی پایه                   | ۹۴        |
| دانش فنی تخصصی                  | ۹۵        |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۹۶        |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۹۷        |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۹۸        |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هنفی      | ۹۹        |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۱۰۰       |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۱۰۱       |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۴۳       |

جمع: ۶۵ سؤال

وزن چهاردهم: ۸ درس / ۶۵ سؤال

| شماره صفحه                      | تعداد تست |
|---------------------------------|-----------|
| گزیده نکات آزمون چهاردهم        | ۱۰۳       |
| دانش فنی پایه                   | ۱۰۸       |
| دانش فنی تخصصی                  | ۱۰۹       |
| پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی   | ۱۱۰       |
| توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی    | ۱۱۱       |
| توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ    | ۱۱۲       |
| توسعه مهارت‌های رزمی، هنفی      | ۱۱۳       |
| توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش | ۱۱۴       |
| عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها  | ۱۱۴       |
| پاسخنامه تشریحی                 | ۱۴۸       |

جمع: ۶۵ سؤال

www.ketab.ir