

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی

اصول آموزش شنا ۱ و ۲
(آموزش شنا)

نمونه سؤالات ادوار گذشته
به همراه پاسخ تشریحی

از سری کتاب‌های کمک آموزشی



مؤلفان:

مریم وطن دوست

عبدالمهدی نصیرزاده





عنوان کتاب:	آزمون‌های کاربردی اصول آموزش شنا ۱ و ۲
ناشر:	پاییزه فردا
توبت چاپ:	اول - ۱۳۹۰
مدیر فنی:	جواد مقدم
مؤلف:	مریم وطن دوست - عبدالعزیز نصیرزاده
صفحه آرائی:	کاورگاه تولید کام ۲
چاپ و صحافی:	مقدم
تراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۰.۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۷۵-۰
شناسه:	۱-۵۸

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

سر شناسه:	مریم وطن دوست
عنوان و نام پدیدآورنده:	آزمون‌های کاربردی اصول آموزش شنا ۱ و ۲ مؤلف: مریم وطن دوست - عبدالعزیز نصیرزاده
مشخصات نشر:	تهران: پاییزه فردا، ۱۳۹۰
مشخصات غلظتی:	۶۳ ص: ۱/۵ × ۱۹ س.م
وضعیت فهرست:	فیا
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۷۵-۰ ۲۰.۰۰۰ ریال
فروست:	... سری کتاب‌های ممکن آموزشی کام دو.
عنوان دیگر:	آموزش شنا
موضوع:	دانشگاهها و مدارس عالی - ایران - آزمون‌ها
موضوع:	شنا - آزمون‌ها و تمرین‌ها
رددبندی دیویی:	۳۷۸/۱۶۶۳
رددبندی گسترده:	LB۳۷۳/۳۷۸/۱۶۶۳ ۱۳۹۰
شماره کتبشناسی ملی:	۲۲۷-۲۶۸

۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
۱۳	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دهم
۲۴	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل یازدهم
۲۹	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوازدهم
۳۵	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سیزدهم
۴۰	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهاردهم
۴۶	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
۴۹	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دهم
۵۴	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل یازدهم
۵۷	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوازدهم
۵۹	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سیزدهم
۶۱	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهاردهم

با سلام و عرض ادب

دانشجویان و دانش‌پذیران گرامی، گروه آموزشی گام ۲ و مبتکر کتاب های 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 تکرار در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها (۶۰٪)، 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 برنامه ریزی 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 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 چهار گزینه‌ای	درصد اهمیت فصل نسبت به بقیه فصول
۱	فصل نهم	۲۳	٪۱۵
۲	فصل دهم	۴۲	٪۲۷
۳	فصل یازدهم	۱۹	٪۱۲
۴	فصل دوازدهم	۲۱	٪۱۴
۵	فصل سیزدهم	۲۱	٪۱۴
۶	فصل چهاردهم	۲۵	٪۱۷

www.ketab.ir