

کامل ترین راهنمای

تربیت بدنی عمومی ۲

مؤلفین :

علی شریفی (مدرس دانشگاه)

بهنام رضائی مقدم (مدرس دانشگاه)

انتشارات طحان

سرشناسه	: شریفی، علی
عنوان و نام پدید آور	: کامل ترین راهنمای تربیت بدنی/تألیف علی شریفی، بهنام رضایی مقدم.
مشخصات نشر	: تهران: هله: ایثارگران، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.: جدول.
شابک	: 9789642932047
یادداشت	: این کتاب راهنمایی بر کتاب " تربیت بدنی " نوشته علی اکبر ایزدی از انتشارات پیام نور است.
موضوع	: آموزش از راه دور - ایران
موضوع	: تربیت بدنی - آزمون‌ها و تمرین‌ها.
موضوع	: تربیت بدنی - آموزش برنامه‌ای
شناسه افزوده	: رضایی مقدم، بهنام.
شناسه افزوده	: ایزدی، علی اکبر، تربیت بدنی
رده بندی کنگره	: LC۵۸۰۸/الف۹۳۳۴
رده بندی دیویی	: ۳۷۸/۱۷۵۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۲۶۲۵۶



کامل ترین راهنمای تربیت بدنی عمومی ۲

ناشر: انتشارات طحان ناشرین همکار: هله - ایثارگران

تألیف: علی شریفی - بهنام رضایی مقدم (مدرسان دانشگاه)

ویراستار: مجتبی زبرجدی ناظر فنی چاپ: ابوالفضل چلاغلو

چاپ: پیام نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶ طراح جلد: پگاه سیستم

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه لیتوگرافی: آرمانسا صحافی: نوین

شابک: ۷-۰۴-۲۹۳۲-۹۶۴-۹۷۸ قیمت: ۱۶۰۰ تومان

مرکز پخش: کتاب فروشی زبرجدی: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، بین چهارراه نظری و روانمهر، پلاک ۸۲
تلفن: ۶۶۴۹۶۹۳۵ - ۵۰۸۰۱۸۰ - ۰۹۱۲

فهرست

فصل اول / مبانی تربیت بدنی

۱	خلاصه درس و نکات مهم.....
۳	سؤالات چهارگزینه‌ای.....
۵	پاسخ‌نامه.....
۶	پاسخ تشریحی.....
۸	خودآزمایی.....

فصل دوم / تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی

۱۱	خلاصه درس و نکات مهم.....
۱۴	سؤالات چهارگزینه‌ای.....
۱۶	پاسخ‌نامه.....
۱۷	پاسخ تشریحی.....
۱۹	خودآزمایی.....

فصل سوم / ورزش و سلامت جسمانی

۲۱	خلاصه درس و نکات مهم.....
۲۳	سؤالات چهارگزینه‌ای.....
۲۶	پاسخ‌نامه.....
۲۷	پاسخ تشریحی.....
۲۹	خودآزمایی.....

فصل چهارم / ورزش شنا

۳۳	خلاصه درس و نکات مهم.....
۳۵	سؤالات چهارگزینه‌ای.....
۳۷	پاسخ‌نامه.....
۳۸	پاسخ تشریحی.....
۳۹	خودآزمایی.....

فصل پنجم / ورزش والیبال

۴۱ خلاصه درس و نکات مهم
۴۳ سؤالات چهارگزینه‌ای
۴۵ پاسخ نامه
۴۶ پاسخ تشریحی
۴۷ خودآزمایی

فصل ششم / ورزش فوتبال

۴۹ خلاصه درس و نکات مهم
۵۱ سؤالات چهارگزینه‌ای
۵۳ پاسخ نامه
۵۴ پاسخ تشریحی
۵۵ خودآزمایی

فصل هفتم / ورزش بسکتبال

۵۷ خلاصه درس و نکات مهم
۵۹ سؤالات چهارگزینه‌ای
۶۲ پاسخ نامه
۶۳ پاسخ تشریحی
۶۴ خودآزمایی

فصل هشتم / ورزش تنیس روی میز

۶۵ خلاصه درس و نکات مهم
۶۸ سؤالات چهارگزینه‌ای
۷۰ پاسخ نامه
۷۱ پاسخ تشریحی
۷۲ خودآزمایی

فصل نهم / کسب آمادگی جسمانی

۷۳ خلاصه درس و نکات مهم
۷۸ سوالات چهارگزینه‌ای
۸۰ پاسخ نامه
۸۱ پاسخ تشریحی
۸۲ خودآزمایی

گفتار ۴ / تمرین‌های آمادگی جسمانی

۸۵ خلاصه درس و نکات مهم
۸۹ سوالات چهارگزینه‌ای
۹۱ پاسخ نامه
۹۲ پاسخ تشریحی

خودآزمایی نهایی

۹۳ خودآزمایی نهایی
۱۰۱ پاسخ خودآزمایی‌ها
۱۰۵ پاسخ نامه خودآزمایی نهایی