

تربیت بدنی در مدارس

ویژه دوره تحصیلی ابتدائی

ویژه دانش آموزان، اولیا، مربیان

منا میریاسی

محمدعلی گمن بور

صغری سجودی

اقدس سجودی

محمدحسن بوستانی

عکاس:

مریم رف بفش

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: تربیت بدنی در مدارس ویژه دوره تحصیلی ابتدایی]
[تألیف: منا میرسپاسی، محمدعلی کهن پور، صغری سجودی، اقدس سجودی،

محمد حسن بوستانی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: آرزو عزیزی اصل] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[حرفه‌ای: حنیفه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲

فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب

۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متقلبین به موجب این قانون کتم پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی در مدارس ویژه دوره تحصیلی ابتدایی، ویژه دانش‌آموزان، اولیا،

مربی‌ان / منا میرسپاسی... [و دیگران]، عکاس مریم رخیخش،

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ص: مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۳۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: منا میرسپاسی، محمدعلی کهن پور، صغری سجودی، اقدس سجودی، محمدحسن بوستانی.

موضوع: ورزش مدارس -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: تربیت بدنی کودکان -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)

شناسه افزوده: میرسپاسی، منا، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده: رخیخش، مریم، عکاس

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ GV۴۴۳/ت۴

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۲۸۷۳

فهرست مطالب

۵	تربیت بدنی اول ابتدائی
۱۵	تربیت بدنی دوم ابتدائی
۲۵	تربیت بدنی سوم ابتدائی
۴۱	تربیت بدنی چهارم ابتدائی
۶۳	تربیت بدنی پنجم ابتدائی
۹۵	تربیت بدنی ششم ابتدائی
۱۱۹	فعالیت‌هایی جهت ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی
۱۳۴	سرودهای دبستانی



حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه خوبی طراحی شود و به شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم مهمی در رشد همه جانبه ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه جانبه یا کامل برای افراد عادی معنای چندانی نداشته باشد، ولی کسانی که با علم رشد کودک آشنا هستند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند، هنگام حضور در کلاس تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد.

چند سالی است به منظور بر کردن خلاء ناشی از برنامه درسی تربیت بدنی، تلاش‌هایی صورت گرفته است زیرا تامین آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان از اهمیت زیادی برخوردار است و بی شک در رشد اجتماعی، فکری، روحی و عاطفی آنها نیز موثر است.

از این رو اینجانب به همراه همکارانم که می‌دریغ طی تالیف این کتاب زحمت کشیده‌اند، با استفاده از تجربه کلاس‌های درس و نیاز دانش آموزان این مقطع، سعی در برطرف نمودن نواقص پیشین و ارائه تصویری واضح‌تر از درس تربیت بدنی دوره ابتدایی، اقدام به تالیف کتاب حاضر نمودیم. بخش‌های این کتاب با گفتار ساده به منظور استفاده دانش آموزان، مربیان و اولیا صورت گرفته و سعی در ادغام اهداف آموزشی از جمله: اصلاح حرکات بنیادین و پایه، توصیه‌های ایمنی، معرفی برخی رشته‌های ورزشی، تمرین‌هایی جهت ارتقای آمادگی‌های عمومی دانش آموزان (آمادگی جسمانی و حرکتی) - تحت عنوان شیرین کاری‌ها شده است. علاوه بر این تعدادی سروده‌های دبستانی در انتهای کتاب جمع آوری شده است که جهت مفرح نمودن و ایجاد علاقه مندی بیشتر دانش آموزان، در ساعات ورزش و یا در فعالیت‌های پرورشی مدارس قابل استفاده می‌باشد. امید است این کتاب بتواند راهی را در جهت ارتقای ساعات تربیت بدنی مدارس و تربیت فرزندانی سالم‌تر هموار نماید.

حضرت علی (ع) می‌فرمایند:

خدایا بدن مرا در راه خدمت به خودت قوی بفرما.