

مجموعه کتابهای

زنگ ورزش

پایه اول

www.ketab.ir

یحیی میرشمسی - مریم دهقانی

سرشناسه: میرشمسی ، یحیی ، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور: مجموعه کتاب های زنگ ورزش : کتاب خانواده پایه اول / مؤلفین یحیی میرشمسی ،
مریم دهقانی.

مشخصات نشر: یزد : یحیی میرشمسی ، ۱۳۹۵ .

مشخصات ظاهری: ۷۱ ص. : مصور (رنگی) .

فروست: مجموعه کتاب های زنگ ورزش .

شابک: 4 - 6174 - 04 - 600 - 978

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان دیگر: کتاب خانواده پایه اول .

موضوع : ورزش مدارس -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: School sport -- Iran -- Study and teaching (Elementary)

شناسه افزوده: دهقانی ، مریم ، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ م۹ الف ۴۴۳/ GV

رده بندی دیویی: ۸۶۰۴۴/۳۷۲۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۶۸۹۰۱

■ زنگ ورزش (پایه اول)

■ پدید آورندگان: یحیی میرشمسی ، مریم دهقانی

■ ناشر: جامعه تعلیمات اسلامی یزد (مجمع آه ورزشی حضرت سیدالشهداء (ع))

■ طراح و صفحه آرا: حمیدرضا توکلی

■ چاپ و لیتوگرافی : کسری یزد

■ نوبت چاپ: اول ، ۱۳۹۵

■ شمارگان : ۸۰۰ جلد

■ شابک : ۴ - ۶۱۷۴ - ۰۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به جامعه تعلیمات اسلامی یزد می باشد



فهرست :

صفحه

پیشگفتار مولفان	۸
ارزش ها در ژرفای ورزش ها	۹
سخنی با والدین	۱۰
فصل اول : حرکات پایه	۱۲
فصل دوم : بهداشت روان با ورزش	۱۵
اهمیت نوشیدن آب	۱۶
آشنایی با صحیح خوابیدن ، نشستن ، ایستادن	۱۷
حرکات پایه : حرکات انتقالی ، غیر انتقالی ، کنترلی	۲۰
اصول صحیح راه رفتن	۲۳
پیچیدن و چرخیدن ، لی لی حرکت به پهلو	۲۵
دریافت و پرتاب	۲۷
بردن توپ با پا ، ضربه زدن با پا	۳۰
فصل سوم : استقامت قلبی - عروقی ، قدرت	۳۲
انعطاف پذیری ، تعادل ، هماهنگی عصب و عضله	۳۳
فصل چهارم : نمونه ای چند از بازی های متنوع	۳۶
فصل پنجم : انتخاب کیف مدرسه	۵۴
خصوصیات میز و صندلی مناسب	۵۶
خصوصیات کفش مناسب	۵۸
راهنمای خرید کفش ورزشی	۶۰
اهمیت صبحانه برای دانش آموزان	۶۲
مصرف زیاد غذاهای آماده	۶۴
منابع	۶۶



پیشگفتار مؤلفان

این اثر برگرفته از کتاب راهنمای معلم است که در طول سال تحصیلی در پایه اول تدریس خواهد شد. برآنیم تا گزیده‌ای از اهداف فعالیت‌هایی را که در این ساعت درسی برای فرزندان شما در نظر گرفته شده است، مختصری چند به منظور اطلاع و آگاهی شما سروران عزیز ارائه نماییم.

در این جا فرصت را مغتنم شمرده از جناب آقای عباس وجدانی که دلسوزانه و عالمانه برآن شدند تا در راستای اهداف تعلیم و تربیت اسلامی، تحولی اساسی به منظور رشد همه جانبه دانش‌آموزان مجتمع آموزشی حضرت سید الشهدا (ع) در تمام پایه‌های تحصیلی (دوره اول و دوم دبستان) در درس تربیت بدنی ایجاد نمایند و دیگر عزیزانی که ما را در ایجاد این اثر یاری رسانده اند خصوصا همکارانمان آقایان حسین زارع و محمد خضری مربیان تربیت بدنی قدردانی نماییم.