

کتاب

دانستنی‌های زنگ ورزش

www.ketab.ir

یحیی میرشمسی

مریم دهقانی



شابک	: 978-600-04-6918-4
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۸۰۶۲۸
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب دانستنی‌های زنگ ورزش / یحیی میرشمسی، مریم دهقانی.
مشخصات نشر	: یزد: یحیی میرشمسی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۴ص: مصور (رنگی).
موضوع	: ورزش مدارس -- ایران -- راهنمای آموزشی
موضوع	: (School sports -- Iran-- Study and teaching (Elementary
رده بندی دویی	: ۳۷۲/۸۶۰۴۴
رده بندی مکرر	: ۱۳۹۶ ک ۲۹/م ۹۴۴۳ GV
سرشناسه	: میرشمسی، یحیی، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	: دهقانی، مریم، ۱۳۵۸ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان:	دانه تنه نای: زنگ ورزش
مؤلف:	یحیی میرشمسی / مریم دهقانی
ویراستار ادبی:	مریم دهقانی
ناشر:	ناشر مؤلف (یحیی میرشمسی)
طراح:	محمد میرشمسی
لیتوگرافی:	چاپ خانه کسری
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۶
شمارگان:	۱۲۰۰
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۰۴ - ۶۹۱۸ - ۴
شماره ثبت ارشاد:	۳۴۱ - ۹۶

این کتاب با حمایت و نظارت اداره کل آموزش و پرورش استان یزد به چاپ رسیده است.

فهرست

۲	شرح وظایف پست سازمانی معلمین و دبیران تربیت بدنی
۳	فصل اول: سرفصل‌های آموزشی درس تربیت بدنی
۴	سرفصل‌های آموزشی دوره سه ساله اول ابتدایی
۵	سرفصل‌های آموزشی طناب
۶	سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز مخصوص پایه پنجم
۷	سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز متوسطه
۸	سرفصل‌های آموزشی دو و میدانی
۹	سرفصل‌های آموزشی بسکتبال
۱۰	سرفصل‌های آموزشی والیبال
۱۱	سرفصل‌های آموزشی هندبال
۱۲	سرفصل‌های آموزشی بدمینتون
۱۳	سرفصل‌های آموزشی فوتبال/فوتسال
۱۴	فصل دوم: دانش آفرینی
۱۵	بهداشت ورزشی
۱۶	ایمنی
۱۷	تغذیه ورزشی
۱۸	هرم مواد غذایی چیست؟
۱۸	پنج گروه اصلی مواد غذایی
۱۹	صبحانه و اهمیت این وعده غذایی برای دانش‌آموزان
۲۱	مضرات بعضی از مواد غذایی
۲۲	رفتارهای صحیح حرکتی
۲۳	نحوه صحیح خوابیدن
۲۳	نحوه صحیح نشستن روی صندلی
۲۳	نحوه صحیح ایستادن
۲۴	نحوه صحیح راه رفتن
۲۴	نحوه صحیح پیاده‌روی

۲۵	انتخاب کیف مدرسه (کوله پشتی)
۲۷	خصوصیات میز مناسب
۲۸	خصوصیات صندلی مناسب
۲۸	کفش
۳۰	انواع کفش ورزشی
۳۱	راهنمای خرید کفش ورزشی
۳۳	فصل سوم: صدمات ورزشی
۳۴	صدمات ورزشی
۳۵	انواع آسیب‌های ورزشی
۳۵	پیچ خوردگی (sprain)
۳۵	کشیدگی (strain)
۳۶	گرفتگی عضلانی (Cramp)
۳۷	کوفتگی عضلانی (contusion)
۳۷	در رفتگی (dislocation)
۳۸	شکستگی‌ها (fracture)
۳۹	فایده استفاده از یخ در برخورد با آسیب‌ها چیست؟
۳۹	شوک
۴۱	فصل چهارم: تمرینات اصلاحی
۴۲	ناهنجاری جسمانی
۴۳	انواع ناهنجاری‌های ستون فقرات
۴۳	کج گردنی
۴۵	شانه نابرابر
۴۸	کج پشتی (اسکولیوز)
۵۰	سر به جلو
۵۱	گرد پشتی
۵۲	گود پشتی
۵۳	پشت صاف
۵۵	ناهنجاری‌های اندام تحتانی

۵۵	زانوی پرانتری
۵۷	زانوی ضربدری
۵۹	کف پای صاف
۶۱	کف پای گود
۶۲	شست کج
۶۳	انگشت چکشی
۶۴	فصل پنجم: حقوق ورزشی
۶۵	وظایف حقوقی معلم تربیت بدنی
۶۷	فصل ششم: سؤالات متداول دانش آموزان
۶۸	۱- چه ورزش‌هایی باعث بلندی قد می‌شوند؟
۶۹	ارزیابی، سبقت، وزن و قد دانش آموزان
۷۰	۲- بهترین زمان برای ورزش کردن چه زمانیست؟
۷۰	۳- چرا باید گرم‌کن کرد؟
۷۱	۴- برای گرم کردن بهتر است ابتدا حرکات کششی انجام پذیرد یا نرمشی؟
۷۱	۵- آیا ورزش بدنسازی برای دانش آموزان مفید است؟
۷۲	۶- استفاده از مکمل‌های غذایی و ورزشی برای بدن مفید است یا مضر؟
۷۴	۷- ورزش‌هایی که باعث کاهش چربی شکم می‌شود کدامند؟
۷۴	۸- چگونه می‌توانیم لاغر شویم؟
۷۵	محاسبه شاخص توده بدن (BMI)
۷۷	تفسیر شاخص توده بدن (BMI)
۷۹	ارزیابی میزان اضافه وزن بدن دانش آموزان
۸۱	۹- برای لاغر شدن چگونه باید رژیم بگیریم؟
۸۱	۱۰- چگونه می‌توانیم چاق شویم؟
۸۲	۱۱- چگونه ورزش حرفه‌ای را دنبال کنیم؟
۸۲	۱۲- آیا حرکات ژیمناستیک برای دختران خطرناک است؟
۸۳	۱۳- استعداد ما در چه ورزشی است؟
۸۳	۱۴- چه تاهنجارهایی در بدن ما دیده می‌شود؟

۱۵- برای درمان ناهنجاری‌ها چه اقداماتی لازم است؟

۸۴

فصل هفتم: ارزشیابی

۸۵

نورم آزمون‌های مهارتی

۸۶

آزمون‌های والیبال

۸۶

آزمون‌های هندبال

۸۷

آزمون‌های بدمیتون

۸۸

آزمون تنیس روی میز مخصوص پایه پنجم

۸۹

آزمون‌های تنیس روی میز مخصوص دوره متوسطه

۹۱

آزمون‌های بسکتبال

۹۲

آزمون‌های فوتبال

۹۳

آزمون طناب

۹۴

آزمون‌های آمادگی جسمانی

۹۶

آزمون پرش جفت

۹۶

آزمون کشش از بارفیکس اصلاح شده

۹۸

دو ۵۴۰ متر

۱۰۰

آزمون درازونشست

۱۰۱

آزمون انعطاف پذیری لگن خاصره (نشستن و رساندن دست‌ها)

۱۰۳

دو سرعت

۱۰۵

دو رفت و برگشت

۱۰۶

فصل هشتم: ضمیمه

۱۰۷

نمون برگ آگاهی از سلامتی

۱۰۹

نمون برگ ثبت مشخصات دانش آموزان معاف از فعالیت‌های ورزشی به دلیل مشکلات جسمانی و بیماری

۱۰۹

فرم اسامی شرکت کنندگان در جلسه کمیته ورزش شورای آموزشگاه

۱۱۰

فرم کلی طرح درس تربیت بدنی

۱۱۱

لیست حضور و غیاب

۱۱۲

فرم تجهیز و ایمن‌سازی کلاس درس تربیت بدنی

۱۱۳

فرم تجهیزات و وسایل مورد نیاز برای درس تربیت بدنی

۱۱۴

فرم تجهیزات مورد نیاز برای ارزشیابی آمادگی جسمانی درس تربیت بدنی

۱۱۵

۱۱۶	نمون برگ تجهیزات مورد نیاز برای جعبه کمک‌های اولیه
۱۱۷	نمون برگ مشخصات حمایت از دانش‌آموز
۱۱۸	برگ ابلاغ رسمی مربی تیم برای شرکت در مسابقات آموزشگاهی
۱۱۹	فرم گواهینامه پایان دوره تنیس روی میز ویژه دانش‌آموزان پایه پنجم
۱۲۰	فرم گواهینامه پایان دوره طناب ویژه دانش‌آموزان پایه چهارم
۱۲۰	فرم ارزشیابی تنیس روی میز مخصوص دانش‌آموزان پایه پنجم
۱۲۱	فرم ارزشیابی تنیس روی میز
۱۲۲	احادیث و شعارهای ورزشی
۱۲۴	منابع

حرکت امری غریزی است که در وجود انسان نهادینه شده و چنانچه این غریزه بر مبنای اصول صحیح بنا گردد و با تعلیم و تربیت عجین شود فرد را به قله سعادت رهنمون خواهد کرد.

شما فرهیختگان و دانش‌آموختگان رشته تربیت بدنی وظیفه و نقش بسیار مهمی را در بدنه تعلیم و تربیت بر عهده دارید زیرا با توجه به تعریف تربیت‌بدنی (شاخه‌ای از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکاتی که مبتنی بر اصول علمی بنا شده موجب تسهیل رشد در تمامی ابعاد وجودی انسان اعم از جسمانی، روانی، فرهنگی و ... می‌شود) و با توجه به توانایی‌هایی که در شما وجود دارد انتظار می‌رود، سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان تضمین شود. بنابراین سعی نمایید با توجه به توانایی‌ها و استعدادهای خود فرهنگ ورزشی و به تبعه آن شادابی، نشاط و سلامتی را برای خانواده‌ها و جامعه به ارمغان آورید.

در عصر حاضر با پیشرفت علم و تکنولوژی سلامتی افراد به خاطر کم تحرکی به خطر افتاده و موجب شده تا بیماری‌های غیرواگیرداری همچون دیابت، سرطان، فشار خون، بیماری‌های قلبی - عروقی و ... جایگزین آن شود. بنابراین با توجه به استعداد و خرمیتی که در وجودتان است می‌بایست نقش خود را به صورتی به مرحله ظهور برسانید که سلامت آینده جامعه تضمین شود. چنانچه فرهنگ ورزشی در آحاد جامعه نفوذ کند بیماری‌های غیرواگیردار که به واسطه زندگی ماشینی امروز بوجود آمده از جامعه رخ بربندد و نشاط و شادابی جایگزین آن شود. انشا...

در پایان بر خود لازم می‌دانم از معاونت محترم تربیت‌بدنی و سلامت، کارشناسان و معلمان تربیت‌بدنی که در این راه مجدانه تلاش می‌نمایند تشکر و قدردانی نمایم.

به امید روزی که با بسط و گسترش فرهنگ ورزش تعداد بیماران، انگشت‌شمار و ورزشکاران بی‌شمار باشند.

والسلام

احمد شیرزاد

مدیر کل آموزش و پرورش استان یزد