



من و کتاب ورزش

(طرح‌های ملی در متوسطه اول)

مؤلفان:

مسعود حمیدی راد- سعیده بهمن نژاد

سرشناسه	مسعود حمیدی راد، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور	من و کتاب ورزشم (طرح‌های ملی در متوسطه اول)، مسعود حمیدی راد، سعیده بهمن نژاد
مشخصات نشر	شیراز، صبح انتظار، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۹۶ ص. ۵/۱۴×۲۱/۵ س م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۸۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ورزش مدارس - راهنمای آموزشی
موضوع	School sports - study and teaching
موضوع	ورزش مدارس
موضوع	School sports
شناسه افزوده	سعیده بهمن نژاد، ۱۳۶۵
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ م ۸ ح / ۷۳۶۱ G
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۰۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۰۰۵۷

◀ من و کتاب ورزشم (طرح‌های ملی در متوسطه اول)

◀ مولفان: مسعود حمیدی راد، سعیده بهمن نژاد

◀ صفحه آرایی: مسعود حمیدی راد - سعیده بهمن نژاد

◀ طراح جلد: مهسا عمادی

◀ انتشارات صبح انتظار

◀ شمارگان: ۲۰۰۰

◀ قطع: رقعی

◀ نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۷

◀ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

◀ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۸۶-۰

◀ ارتباط با ناشر: ۰۹۳۶۳۳۳۵۰۰۲

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه.....
۹.....	فصل اول: کلیات.....
۱۲.....	خصوصیات و ویژگی های شخصیتی و اجتماعی.....
۱۲.....	بهداشت در ورزش.....
۱۶.....	تغذیه ورزشی و وزن.....
۲۰.....	ناهنجاری های اسکلتی.....
۲۵.....	المپیاد ورزشی درون مدرسه ای.....
۲۷.....	اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس.....
۲۹.....	فصل دوم: طرح های ملی در مقطع متوسطه اول.....
۳۲.....	پایه هفتم: بسکتبال.....
۶۱.....	پایه هشتم: والیبال.....
۷۷.....	پایه نهم: هندبال.....
۹۵.....	منابع.....
۹۶.....	پیوست.....

مقدمه

در دنیای کنونی که پیشرفت تکنولوژی و زندگی ماشینی، حرکت انسان را محدود کرده است، فعالیت‌های بدنی و ورزش به عنوان یک ابزار قوی در ایجاد تحرک و سلامتی مطرح شده است. حرکت امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد عاطفی، رشد شناختی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. امروزه بسیاری از مردم دریافته‌اند که با انجام دویدهای آرام، انجام نرمش، پیاده‌روی، شنا، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری، انواع حرکات ورزشی و ... می‌توانند تا اندازه‌ای وضعیت جسمانی خود را از دست ندهند و خوشبختانه در میان خانواده‌ها این عادت پسندیده و نیکو تقویت شده تا جایی که ورزش و تربیت بدنی را به عنوان یک عامل و عنصر تربیتی در زندگی فرزندان وارد نموده و برای آن اهمیت قائل می‌شوند.

تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس اصلی در مدارس است که در به درستی برای آن برنامه‌ریزی شود، دانش‌آموزان را در یادگیری تمامی دروس یاری می‌دهد. زمینه تحقق اهداف کلی آموزش و پرورش را فراهم می‌کند.

تربیت بدنی باید بتواند از طریق فعالیت‌های جسمانی و تمرین‌ها و ورزش‌های مختلف، رشد و توسعه قوای بدنی، توانایی‌ها و استعدادهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی

دانش‌آموزان را تسهیل کند. درس تربیت‌بدنی و ورزش هرگز نباید به عنوان یکی از دروس حاشیه‌ای یا ضمیمه تلقی شود.

علاوه بر مدیران و معلمان تربیت‌بدنی، والدین نیز می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در حمایت از مدارس برای اجرای بهتر برنامه‌های تربیت‌بدنی داشته باشند. والدین باید از نقش ورزش در رشد و توسعه توانایی‌های جسمی و روحی فرزند خود آگاه باشند و آنان را به مشارکت بیشتر در فعالیت‌های ورزشی تشویق و ترغیب کنند.

ورزش استخوان‌ها و عضلات را قوی می‌کند، احتمال چاقی و عوامل خطر بیماری‌هایی نظیر دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. احتمال اضطراب و افسردگی را کاهش داده و سلامت روانی مثبت را توسعه می‌دهد.

ما در این کتاب قصد داریم با دانش‌آموزان و والدین گرامی اطلاعاتی کلی در مورد فعالیت‌ها و برنامه‌های که در این دوره تحصیل در قالب ساعت درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه انجام می‌شود، کم‌کم نمایانده، سعی شده است تا مطالب با زبانی ساده و مختصر بیان شود تا مطالب کتب برای تمامی قشرها قابل فهم و استفاده باشد.

در پایان لازم می‌دانیم از آقایان غلامی، نجیبی، خداپنده، دهمکی و همچنین دکتر والکی، دکتر احمدلو و دکتر نعمت‌اللّهی بابت راهنمایی و همکاری‌شان تشکر و سپاسگزاری نمائیم.