

به نام خدایی که در این روز است

۱۹۱۹۴۱۲

تربیت بدنی در مدارس ابتدایی و مهدهای کودک: بازی های کودکانه

گردآورنده و ترجمه:

مهدی شهبازی - سیما دست - سید فردین قیصری
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

۱۳۹۷

موسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه

شهبازی، مهدی، ۱۳۵۷ - ، گردآورنده، مترجم

عنوان و نام پدیدآور

تربیت بدنی در مدارس ابتدایی و مهدهای کودک: بازی‌های کودکان

گردآوری و ترجمه: مهدی شهبازی - سیما دست‌آموز - سیدفریدین قیصری.

مشخصات نشر

تهران: آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

۲۶۵ص.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۱۶۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع

تربیت بدنی کودکان

موضوع

Physical education for Children

موضوع

بازی‌های کودکان

موضوع

Children's games

شناسه افزوده

دست‌آموز، سیما، ۱۳۷۱ - ، گردآورنده، مترجم

شناسه خزانه

قیصری، سید فریدین، ۱۳۷۱ - ، گردآورنده، مترجم

رده بندی کنگر

۱۳۰۰ : ۷۷۷/۷۷۷ GV۴۴۳

رده بندی دیویی

۴ : ۳۷۲/۸۶

شماره کتابشناسی ملی

۵۲ : ۴۴۳

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

■ نام کتاب:

تربیت بدنی در مدارس ابتدایی و مهدهای کودک: بازی‌های کودکان

■ تألیف:

مهدی شهبازی - سیما دست‌آموز - سید فریدین قیصری

■ ناشر:

آموزشی تالیفی ارشدان

■ ویرایش:

اول

■ نوبت چاپ:

اول ۱۳۹۷

■ حروفچینی و صفحه‌آرایی:

www.irantypist.com

■ طراح و گرافیک:

www.irantypist.com

■ شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۱۶۹-۷

■ شمارگان:

۱۰۰۰

■ مرکز خرید آنلاین:

www.arshadan.com

www.arshadan.net

■ مرکز پخش و توزیع:

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

■ قیمت:

۲۵۰۰ تومان

مقدمه

خواننده گرامی، کتاب حاضر شامل بازی‌های کودکانه‌ای است که با فعالیت بدنی و ورزش همراه هستند و برای توسعه مهارت‌های ورزشی کودکان مفید است. با خواندن این کتاب، شما سفری را به درک عمیق تعهد خود برای افزایش فعالیت‌های بدنی گروه کوچکی از کودکانی که در دست دارید، آغاز خواهید کرد. بعضی از شما گروه‌های بزرگ مثل مدارس و مهدهای کودک را به زیرگروه‌های کوچک تقسیم خواهید کرد، از این رو دانش‌آموزان از مشارکت فعال بیشتری سود خواهند برد و دست‌های یادگیری از طریق گروه‌بندی کوچک‌تر فراهم خواهد شد.

این کتاب شامل بازی‌های کودکانه‌ای است که در مهدهای کودک، مدارس ابتدایی، محیط‌های تفریحی و حتی در خانه قابل اجرا است و با استفاده از بازی‌ها به آموزش مهارت‌ها و مفاهیمی می‌پردازد که اساساً برای رشد جسمی و سلامت کودکان مفید است.

کتاب حاضر به صورت مجزا و ترجمه از منابع موجود در قالب ۸ فصل آماده شده است. در فصل ۱ مفاهیم پایه و مقدماتی، مورد نیاز بازی و فعالیت بدنی کودکان ارائه شده است. در فصول بعدی به بازی‌ها و فعالیت‌های هدفمند که در کتاب اشاره می‌شود، تمرکز فصل ۲ بر بازی‌های مبتنی بر سلامت اندام است. فصل ۳ بازی‌های هدفمند، پیری، فصل ۴ بازی‌های تهاجمی، فصل ۵ بازی‌های توپ و توری و فصل ۶ بازی‌های ضربه‌ای و میدانی معرفی می‌شوند. در ویژگی‌های این کتاب معرفی بازی‌ها و فعالیت‌های بومی و سنتی اقوام ایرانی است. انتظار می‌رود از این طریق به انتقال فرهنگ غنی ایرانی از طریق بازی کمک شایانی شود. بازی‌های سنتی در فصل ۷ معرفی می‌شود. در نهایت به عنوان یک رشته ورزشی پایه برای کودکان به معرفی ورزش ژیمناستیک، بازی‌ها و فعالیت‌های مبتنی بر آن می‌پردازیم.

وظیفه خود می‌دانیم از ناشر محترم جهت فراهم آوردن زمینه چاپ و نشر کتاب "بازی‌های کودکانه ویژه مدارس و مهدهای کودک" تشکر نمائیم.

فهرست مطالب

۱۳	فصل ۱: درک تصویر بزرگ (بدانید چه کار می کنید).....
۱۴	▪ مقدمه
۱۵	▪ آموزش بازی های ادراک
۱۸	▪ استفاده از سوالات
۱۹	▪ توصیه های آموزشی
۲۰	▪ پیشنهادی برای تجهیزات
۲۰	▪ انتظارات -گیری شفاهی
۲۲	▪ طرح درس
۳۷	فصل ۲: گرم کردن -رد کردن و بازی های تناسب اندام.....
۳۸	▪ مقدمه
۳۸	▪ گرم کردن
۳۸	▪ ویژگی های گرم کردن فعال
۳۹	▪ سرد کردن
۳۹	▪ تمرینات کششی
۴۱	▪ آمادگی چیست؟
۴۱	▪ آمادگی قلبی- تنفسی
۴۱	▪ قدرت عضلانی
۴۲	▪ استقامت عضلانی
۴۲	▪ انعطاف پذیری
۴۳	▪ ترکیب بدنی
۴۴	▪ آزمون های آمادگی جسمانی
۴۵	بالا و پایین رفتن از نیمکت
۴۶	اسمش رو بگو
۴۷	مربع مخروطی
۴۸	گیره ها را بدزد
۴۹	فارتلک

۵۱	 ۵۰ درصدی‌ها (تک نفره)
۵۲	 ۵۰ درصدی‌ها (دو نفره)
۵۳	 چرخه تناسب
۵۴	 مخروط‌ها را برگردان
۵۶	 فاصله رو حفظ کن
۵۷	 توپ رو از دست نده
۵۸	 فرار کن
۵۹	 در زمین بیسبال به سمت خانه بدو!
۶۰	 طناب زدن
۶۲	 کنگ رو و پنگوئن
۶۳	 نردبان
۶۵	 پاسکاری سه نفره
۶۶	 دنبال کردن با روسری، سگ، کاغذ، قیچی
۶۸	 دویدن دایره ای
۶۹	 دویدن ۴×۹ متر
۷۰	 پاسکاری مثلثی
۷۲	 تعداد پرش‌ها رو کم کن
۷۳	 تمرین تاباندا
۷۴	 توپ دنباله دار
۷۵	 تمساح‌ها
۷۶	 پرس سینه و پشت بازو روی نیمکت
۷۸	 پاس با توپ مدیسین
۸۰	 پلانک
۸۱	 بشین و پاشو اصلاح شده
۸۳	 فصل ۳: بازی‌های هدف‌گیری
۸۴	 ■ مقدمه
۸۴	 هدف‌گیری با دیسک
۸۶	 گلف دیسک
۸۷	 پرتاب دو نفره

۸۸	بزن به هدف
۸۹	بولینگ پنج بطری
۹۱	غلتاندن دقیق توپ از فاصله دور
۹۲	بطری ها را رد کن
۹۳	بولینگ ده بطری
۹۴	بولینگ دونفره
۹۶	شوت کن و امتیاز بگیر
۹۷	لی لی
۹۸	پرتاب های بلند و دقیق
۹۹	بیلیارد فریال
۱۰۱	سه در یک
۱۰۲	ضربات توپ زمار دار
۱۰۴	دریل و پاس به دیرر
۱۰۶	از دیوار فاصله بگیر
۱۰۷	کلبه
۱۰۹	فصل ۴: بازی های تهاجمی
۱۱۰	مقدمه
۱۱۰	دریل کارت
۱۱۱	دریل بر چسبی
۱۱۲	حفاظت از توپ
۱۱۳	دریل با مانع
۱۱۵	آشیانه رابین
۱۱۷	دریل مارپیچ
۱۱۷	دریل آرام
۱۱۸	دونده های دو سرعت
۱۱۹	دریل زدن پیوسته
۱۲۱	آقا گرگه ساعت چنده؟
۱۲۲	روپایی
۱۲۳	دروازه بانی سرعتی

۱۲۴	پاس کاری چهارخانه
۱۲۶	پاس کاری دونفره (با دست)
۱۲۷	دو به یک - دور کن
۱۲۸	فوتبال دو نفره جفت مخروطی
۱۲۹	دفاع و حمله
۱۳۱	فوتبال تک دروازه
۱۳۲	دو دروازه‌بان
۱۳۳	بزن با بگیرش
۱۳۴	آئین
۱۳۵	سر خوردن
۱۳۶	روی پنجه با بیست
۱۳۹	فصل ۵: بازی های توپ دیوار
۱۴۱	■ مقدمه
۱۴۱	مسابقه تعادل
۱۴۲	رهایی توپ
۱۴۳	پشت سر هم ضربه زدن
۱۴۴	توپ دیواری
۱۴۵	پاس های متوالی
۱۴۶	پیشروی با پاس ساعد
۱۴۸	مینی والیبال
۱۴۹	پاس پشت تور
۱۵۱	پاسکاری تیمهای دونفره پشت تور
۱۵۲	اسپک زدن به دیوار دونفره
۱۵۳	اسپک به دیوار
۱۵۵	فصل ۶: بازی های ضربه ای و میدانی
۱۵۷	■ مقدمه
۱۵۷	بیسبال بدون پایه دویدن
۱۵۹	بیسبال ارواح
۱۶۰	نودل استخری

۱۶۱	 مسافت رو ثبت کن
۱۶۲	 هر چی بالاتر بهتر!
۱۶۳	 بیسبال فوتبالی
۱۶۵	 به توپ گلف ضربه بزن
۱۶۶	 پرتاب برای کسب امتیاز
۱۶۷	 پاس والیبال
۱۶۸	 پاس امدادی سرعتی
۱۷۰	 والیبال در حال استراحت
۱۷۱	 هر کدام را ۴ می‌تونی بگیر
۱۷۲	 پانصد امتیازی
۱۷۳	 پرتاب دیدن آزاد
۱۷۴	 توپ رو به دام ببر باز
۱۷۵	 رکورد زنی برای پرتاب دومین دریافت
۱۷۶	 غلتک
۱۷۷	 اهداف غلتان
۱۷۸	 بپر و بگیر
۱۷۹	 جعبه داغ
۱۸۰	 دویدن بدون دفاع
۱۸۳	 فصل ۷: بازی های بومی و سنتی
۱۸۵	 ■ مقدمه
۱۸۶	 طناب‌بازی
۱۸۷	 غافل نشی
۱۸۹	 صندلی بازی
۱۹۰	 قایم باشک بازی
۱۹۲	 قایم باشک بازی گروهی
۱۹۳	 کبده با یک پا
۱۹۵	 تسلیم
۱۹۶	 گرزان
۱۹۸	 کلاه بازی ۱

۲۰۰	کلاه بازی ۲
۲۰۱	هفت سنگ
۲۰۳	کلاغ پر
۲۰۴	تيله بازی
۲۰۶	وسطی
۲۰۷	توپ کوچک
۲۰۹	شکار روباه
۲۱۰	تعقب و گریز
۲۱۱	خوش بیلانه
۲۱۳	دستمال انداختن
۲۱۵	رنگارنگ
۲۱۶	مرغ دونده
۲۱۷	لی لی (شش خن)
۲۱۹	گرگم به هوا
۲۲۰	بازی چاله شیطان
۲۲۱	استپ هوایی
۲۲۳	بادکنک بازی
۲۲۴	چشم بسته
۲۲۶	چهل سنگ و چهل گام
۲۲۷	خروس جنگی
۲۲۸	پلان
۲۳۰	پرش کانگورو
۲۳۱	الک دولک
۲۳۳	جولاتوتما
۲۳۴	استاد و شاگرد
۲۳۶	امدادی ماکو
۲۳۷	امدادی چیدن و برچیدن
۲۳۹	ساعت

۲۴۱	فصل ۸: ژیمناستیک
۲۴۲	مقدمه
۲۴۳	توسعه مهارت ها برای دانش آموزان کلاس اول تا پنجم
۲۴۵	چرخیدن / غلت خوردن
۲۴۶	انتقال وزن
۲۴۷	چرخ و فلک
۲۴۸	پیچ
۲۴۹	بالا رفتن
۲۵۰	آویزان شدن / تاب خوردن
۲۵۰	انواع دیگر ژیمناستیک
۲۵۱	پیشرفت
۲۵۱	استفاده از زمینه های جسمانی و متغیرهایشان
۲۵۲	طرح درس
۲۵۲	تعادل بدن
۲۵۶	انتقال وزن
۲۵۸	تعادل بدن
۲۶۱	منابع