

مجموعه کتابهای

زنگ ورزش

پایه دوم

یحیی میرشمسی - مریم دهقانی

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

مشخصات نشر: یزد : یحیی میرشمسی ، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری: ۶۰ ص. : مصور (رنگی) .

شابک: 978 - 600 - 04 - 6545 - 2

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۰.

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

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

شناسه افزوده: دهقانی ، مریم ، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹م۹۳ الف / ۴۴۳ GV

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۰۶۳۷۰

■ زنگ ورزش (پایه دوم)

■ پدید آورندگان: یحیی میرشمسی ، مریم دهقانی

■ طراح و صفحه آرا: حمیدرضا توکلی

■ هماهنگی : فائزه دهقان

■ چاپ و لیتوگرافی : کسری یزد

■ نوبت چاپ: اول ، ۱۳۹۵

■ شمارگان : ۸۰۰ جلد

■ شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۰۴ - ۶۱۷۴ - ۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به مجتمع آموزشی سیدالشهداء (ع) می باشد



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



پیشگفتار مؤلفان

هدف و رسالت تعلیم و تربیت انسان سازی است. البته انسان، آموختن را از هنگام تولد آغاز می کند و در طول زندگی، آن را ادامه می دهد.

هدف تربیت بدنی نیز رشد و تکامل و تعالی همه دانش آموزان به نیکوترین وجه می باشد. آنچه که پیش از روی شماسست گزیده های از اهداف فعالیت های این ساعت درسی در پایه دوم است؛ که مبنای آن بر یادگیری، توسعه و بهبود مهارت های پایه می باشد. هدف از نگارش کتاب آگاهی و اطلاع شما والدین محترم از روش و موضوع تدریس در این پایه است که موجب رشد و تعالی عزیزان شما خواهد شد.

در این جا فرصت را مغتنم شمرده از جناب آقای «عباس وجدانی» مدیر محترم مدرسه و جناب آقای «عباس دهقان» معاون و سرم تربیت بدنی و سلامت، که دلسوزانه و عالمانه بر آن شدند تا در راستای اهداف تعلیم و تربیت اسلامی، تحولی اساسی به منظور رشد همه جانبه دانش آموزان این آموزشگاه در تمام پایه های تحصیلی در درس تربیت بدنی ایجاد نمایند و دیگر عزیزانی که ما را در ایجاد این اثر یاری رسانده اند، به ویژه همکارانمان آقایان حسین زارع و محمد خضری مربیان تربیت بدنی قدردان می نماییم.