

مجموعه کتابهای

زنگ ورزش

پایه سوم

یحیی میرشمسی - مریم دهقانی

شابک: 978 - 600 - 04 - 6544 - 5

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۰۶۳۶۹

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

مشخصات نشر: یزد : یحیی میرشمسی ، ۱۳۹۵ .

مشخصات ظاهری: ۶۸ ص. : مصور (رنگی) .

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۸ .

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

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

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶۰۴۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹م۹۴ الف/۴۴۳ GV

سرشناسه: میرشمسی ، یحیی ، ۱۳۴۸ -

شناسه افزوده: دهقانی ، مریم ، ۱۳۵۸ -

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

■ زنگ ورزش (پایه سوم)

■ 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



فهرست :	صفحه
پیشگفتار مولفان	۸
ارزش ها در ژرفای ورزش ها	۹
سخنی با والدین	۱۰
فصل اول : ایمنی، بهداشت ورزشی ، تغذیه ورزشی	۱۲
فصل دوم : شنا	۱۶
استارت و انواع آن	۲۵
آمادگی جسمانی	۲۸
استقامت قلبی - عروقی	۲۹
قدرت ، انعطاف پذیری	۳۰
تعادل ، چابکی	۳۱
هماهنگی عصب و عضله	۳۲
فصل سوم : نمونه ای چند از بازی های متنوع	۳۴
فصل چهارم : 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	۶۸

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 روی شماست گزیده های از اهداف فعالیت های این ساعت درسی در پایه سوم است؛ که مایه 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 غنیمت شمرده، از جناب آقای «عباس دهقان» معاون محترم تربیت بدنی و سلامت، که دلسوزان و عالمانه بر آن شدند تا در راستای اهداف تعلیم و تربیت اسلامی، تحولی اساسی به منظور رشد همه جانبه دانش آموزان این مجموعه در تمام پایه های تحصیلی دوره ابتدایی 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 قدردانی می نماییم.