

۲۰۱۶۱۴۹

دست‌نویس

ورزش و بازیهای دبستانی

مؤلفان:

مهدی تاراجیان

محبوبه بهرامی

مرضیه وکیلی

سرشناسه	: تاراجیان، مهدی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و بازیهای دبستانی / مولفان مهدی تاراجیان، محبوبه بهرامی نژاد، مرضیه و کیلی.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرس: سنجش و دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۵ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۷۸-۷۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ورزش برای کودکان
موضوع	: Sports for children
موضوع	: بازی های کودکان
موضوع	: Children's games
موضوع	: ورزش مدارس-- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	: (School sports-- Study and teaching (Elementary
شناسه افزوده	: بهرامی نژاد، محبوبه، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	: و کیلی، مرضیه، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: GV۴۳۹۷۴۴/۴۲۰۲
رده بندی دیویی	: ۷۰۴۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۰۴۶۳۴



عنوان: ورزش و بازیهای دبستانی
مولفان: مهدی تاراجیان، محبوبه بهرامی نژاد، مرضیه و کیلی.
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
ناشر: گروه آموزشی مدرس، سنجش و دانش
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
صفحه آرای: مهدیه مخبری
طراح جلد: مهتاب دوستی
قیمت: ۱۸۰.۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مولف محفوظ می باشد

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	۱
مبانی تربیت بدنی و ورزش	۱
مفهوم و فلسفه، تربیت بدنی و ورزش	۲
اهداف چهارگانه تربیت بدنی و ورزش	۳
تکامل جسمانی	۴
تکامل عصبی عضلانی :	۵
تکامل شناختی :	۷
تکامل عاطفی (احساسی) :	۸
تربیت بدنی و تعلیم و تربیت :	۱۰
حوزه شناختی	۱۰
قلمرو احساسی :	۱۴
حوزه روانی حرکتی :	۱۶
ورزش :	۱۸
موقعیت ها :	۱۸
محرک های شرکت در اجرا :	۱۹
فلسفه تربیت در ورزش :	۲۰
عضلات صاف :	۲۴
عمل انقباض :	۲۵
انواع انقباضات عضلانی :	۲۶
سیستم های انرژی در ورزش :	۲۶
منابع انرژی غیر هوازی	۲۷
سیستم لاکتات (غیر هوازی لاکتیک) :	۲۸
منابع انرژی هوازی	۲۹

۳۱	تفریحات سالم :
۳۲	حرکات ریتمیک :
۳۳	معرفت‌شناسی :
۳۶	فصل دوم
۳۶	وضعیت‌های مختلف کشش
۴۰	راهنمای انجام حرکات کششی در ورزش
۴۱	چگونه کشش انجام دهیم
۴۱	چه وقت کشش انجام دهیم
۴۲	تناسب، سلامت و انعطاف پذیری
۴۲	انواع تمرین های کششی
۴۳	کشش بالستیک
۴۳	حرکات زیر مثال هایی از کشش های بالستیک هستند :
۴۹	فصل سوم
۴۹	آمادگی جسمانی
۵۰	آمادگی جسمانی
۵۳	مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی :
۶۱	فصل چهارم
۶۱	الگوهای حرکتی بنیادی
۶۸	راه رفتن
۶۸	مراحل رشد راه رفتن
۶۸	مرحله ی ابتدایی
۶۹	مرحله در حال رشد
۶۹	مرحله ی پیشرفته
۶۹	دویدن:

۷۰		مراحل رشد دویدن
۷۰		مرحله ی ابتدایی
۷۰		مرحله ی در حال رشد
۷۱		مرحله ی پیشرفته
۷۱		پرش
۷۲		مراحل رشد پرش عمودی
۷۲		مرحله ی ابتدایی
۷۲		مرحله ی در حال رشد
۷۳		لی لی کردن
۷۳		مراحل رشد لی لی کردن
۷۳		مرحله ی ابتدایی
۷۴		مرحله ی در حال رشد
۷۴		مرحله ی پیشرفته
۷۵		چهارنعل (پورتمه) رفتن و سرخوردن
۷۵		مراحل رشد پورتمه و سرخوردن
۷۵		مرحله ی ابتدایی
۷۵		مرحله ی در حال رشد
۷۶		مرحله ی پیشرفته
۷۶		سکسکه دویدن
۷۶		مراحل رشد سکسکه دویدن
۷۶		مرحله ی ابتدایی
۷۶		مرحله ی در حال رشد
۷۷		مرحله ی پیشرفته
۷۷		حرکات بنیادی کنترلشی
۷۸		پرتاب کردن
۷۸		مراحل رشد پرتاب کردن

[illegible]

۸۶		مرحله ی در حال رشد
۸۶		مرحله ی پیشرفته
۸۷		فصل پنجم
۸۷		مهارتهای ادراکی حرکتی
۸۸		الف- آگاهی بدنی
۸۸		ب- آگاهی فضایی
۸۹		پ- آگاهی سمتی
۹۱		ت- آگاهی زمانی
۱۰۲		فصل ششم
۱۰۳		بازی های مهارتی :
۱۰۳		بازی های نمادین :
۱۰۴		بازی های با قاعده :
۱۰۵		بازی های سازنده :
۱۰۵		نظریه سوزان ایساگز :
۱۲۹		نظریات بازی
۱۴۵		فصل هفتم
۱۴۵		طبقه بندی بازی های بر اساس روانشناسی
۱۴۶		بازی های جسمی :
۱۴۶		بازی های تقلیدی :
۱۴۷		بازی های نمایشی :
۱۴۸		بازی های نمادین :
۱۵۰		بازی های تخیلی :
۱۵۲		طبقه بندی بازی های بر اساس مهارت :
۱۵۳		بازی های دونفره :
۱۵۴		حرکات ورزشی :

۱۵۴	بازی های الکترونیکی :
۱۵۵	بازی های رایانه ای :
۱۵۷	فهرست بازی ها و اسباب بازی های مناسب برای کودکان
۱۵۷	پنج تا شش سالگی
۱۵۸	هفت تا دوازده سالگی
۱۶۱	مفهوم خلاقیت
۱۶۱	رابطه بازی با خلاقیت
۱۶۲	رهبری بازی :
۱۶۴	فصل هشتم
۱۶۴	بازی های دبستانی
۱۶۵	کودکان و ورزش: انتخاب برای همه سنین
۱۶۵	سن ۲ تا ۵
۱۶۵	سنین ۶ تا ۹ سالگی
۱۶۶	سن ۱۰ تا ۱۲
۱۶۶	تماس با ورزش
۱۶۷	بازی کلاسیک در فضای باز برای کودکان و نوجوانان
۱۶۷	دست رشته = دستش ده :
۱۶۷	بازی مجسمه شو :
۱۶۸	بازی پیا فراموش نکنی (نام قبلی رو فراموش نکن)
۱۶۸	دایره های متحد المركز
۱۶۹	فرشته
۱۶۹	خرگوش بی لانه
۱۷۰	دور بزن برگرد
۱۷۰	پرتاب کن و بشین
۱۷۱	مجسمه
۱۷۱	مخفی کردن و جستجو

۱۷۲	کبک می توانا.
۱۷۲	تسخیر برج
۱۷۳	چتر نجات
۱۷۴	پلیس ترافیک
۱۷۴	چهار میدان
۱۷۵	بازی لی لی
۱۷۵	پرش طناب و دو هلندی
۱۷۶	چینی پرش به بالا
۱۷۷	چکهای
۱۷۷	سنگ مرمر
۱۷۸	نور قرمز، نور سبز
۱۷۹	برجسب
۱۸۰	برجسب سایه
۱۸۰	برجسب تلویزیون
۱۸۰	مارکو پولو
۱۸۱	قرمز زوور
۱۸۲	شلاق زدن
۱۸۲	صندلی های موسیقایی
۱۸۳	تلفن
۱۸۳	رقص یخ زده
۱۸۴	من نفر بعدی ام :
۱۸۴	پیام را برسان:
۱۸۵	عکس العمل با ضربه :
۱۸۵	بیا فراموش نکنی
۱۸۶	شکلات خوری
۱۸۶	چشم بسته بگو کی بود زد

- ۱۸۶..... شهر مجسمه ها
- ۱۸۷..... نقاشی با چشم بسته دقت و تجسم بازی
- ۱۸۷..... بازی تخم مرغ رنگینه (بومی - محلی)
- ۱۸۸..... توپ را بگیر (دستش ده) بومی - محلی
- ۱۸۸..... خرگوش بی لانه
- ۱۸۹..... خانه ها عوض
- ۱۸۹..... گرگ و گله
- ۱۹۰..... امداد گر
- ۱۹۰..... حلقه ها
- ۱۹۱..... مورچه های زرنگ
- ۱۹۱..... شمع، گل، پروانه (بومی محلی)
- ۱۹۱..... وسطی (بومی محلی)
- ۱۹۲..... همه دروازه بایم