

بازی‌های ورزشی و حرکات جسمانی

وثره دوره ابتدایی

ألفت:

افسون اشرف کنجی، طیبہ محمدی آرام،
اعظم امدادی نسب



نشر چهار درخت

بازی‌های ورزشی و حرکات جسمانی ویژه دوره ابتدایی

سرشناسه: اشرف گنجوی، افسون، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور: بازی‌های ورزشی و حرکات جسمانی ویژه دوره ابتدایی / تألیف افسون اشرف گنجوی، طیبه
محمدی آرام، اعظم امدادی نسب

مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۵۴ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۵-۰۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ورزش - مدارس - ایران - راهنمای آموزشی (ابتدایی)
School sports -- Iran -- Study and teaching (Elementary)

موضوع: تربیت بدنی کودکان - راهنمای آموزشی (ابتدایی)
Physical education for children -- Study and teaching (Elementary)

موضوع: بازی‌ها - راهنمای آموزشی (ابتدایی)
Games -- Study and teaching (Elementary)

شناسه افزوده: محمدی آرام، طیبه، ۱۳۶۷ -

شناسه افزوده: امدادی نسب، اعظم، ۱۳۶۵ -

رده بندی کنگره: GV۴۴۳ ب۵، ۱۲۰۰۲

رده بندی دیویی: ۸۶۰۴۴/۳۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۵۶۵۱۵

حقوق این اثر محفوظ است.

تألیف: افسون اشرف گنجوی، طیبه محمدی آرام، اعظم امدادی نسب

ویراستار: علی زارع مقدم

ناشر: نشر چهار درخت

چاپ اول: ۱۳۹۷

محل نشر: بیرجند

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

امور فنی و طرح جلد: محمد زارع مقدم

چاپ و صحافی: مهرنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۵-۰۲-۶

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره راه و

شهرسازی، مجتمع باران، نشر چهار درخت

تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۷۱۵۵ - ۰۵۶ - ۳۲۴۳۰۳۱۳ همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۷۱۵۵

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

فهرست مطالب

۱	ورزش چیست؟
۲	تاریخچه ورزش
۴	ایران باستان
۵	روح ورزشکاری
۶	تغذیه
۷	انرژی
۸	پروتئین
۹	چربی
۹	آب
۱۰	مواد معدنی
۱۱	ویتامین ها
۱۲	فعالان
۱۵	اثرات ورزش
۱۹	بازی چیست؟
۲۰	تاریخچه بازی
۲۰	تعاریف بازی
۲۳	بازی ورزشی
۳۴	اهمیت حرکات جسمانی و بازی ورزشی در دوره دبستان
۳۵	انواع بازی های ورزشی و حرکات جسمانی در دوره دبستان
۳۵	طناب کشی
۳۶	وسط بازی (وسطی)
۳۷	حمل خرچنگی
۳۷	حرکات بنیادی امدادی
۳۸	میوه میوه

۳۹	توپ و حلقه
۳۹	مار زخمی
۴۰	مواظب پات باش
۴۱	پرتاب کلام
۴۱	خواست را جمع کن
۴۲	خرگوش شکارچی
۴۳	بازی مدافع طناب بازی
۴۴	سنباب و گردو
۴۴	دایره های متحد المرکز (یا: های سر کلاسی)
۴۵	پريدن از طناب
۴۶	پرتاب کردن و نشستن
۴۶	سرت رو بدزد
۴۷	زنبور و عنکبوت
۴۸	منو بگیر، منو نگیر
۴۸	بادکنک بازی
۴۹	ربودن چوب
۴۹	ب ساز و بساز، چی بسازم
۵۰	یکی پاس بدهد یکی بدود
۵۱	مجسمه شو
۵۱	فرشته
۵۱	الا کلنگ
۵۲	چرخ خاک کشی
۵۲	خرگوش بی لانه
۵۳	دست رشته = دستش ده

ورزش چیست؟

ورزش به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت‌کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان‌یافته یا گاه‌به‌گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند. ورزش می‌تواند به صورت رقابتی برگزار شود که در این صورت باید بر پایه رشته قوانینی که مورد توافق همگان است، یک یا چند برنده در آن مشخص گردد که در این گونه ورزش، شرکت‌کنندگان باید درجه‌ای از توانمندیهای مربوط به آن رشته به ویژه در دویدن، پرتاب، بالا رفتن، پاشنه زدن، هم‌اکنون با در نظر گرفتن ورزش‌های تک نفره، صدها رشته ورزشی وجود دارد. ورزش‌های گروهی می‌تواند افراد را در قالب دو یا چند گروه دسته‌بندی کند و تیم‌ها باهم رقابت کنند. گونه‌هایی از فعالیت‌های غیر فیزیکی وجود دارد که گاهی آن‌ها را به ورزش نسبت می‌دهند؛ برای نمونه می‌توان به بازی‌های تخته‌ای و فکری اشاره کرد.

تعریف ورزش به هدف و منظور از انجام آن بستگی دارد. برای نمونه رقابت‌های شنا که در برابر هزاران نفر در یک استخر سرپوشیده ویژه مسابقات انجام می‌گیرد یک گونه از ورزش به شمار می‌رود. برخی که شنا در یک استخر معمولی یا در دریا یک تفریح شمرده می‌شود، رشته‌های ورزشی را که در ورزش وجود دارند و مردم زمان و هزینه زیادی را چه به عنوان شرکت‌کننده و چه به عنوان تماشاگر صرف ورزش می‌کنند، ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت درآمده است و تعداد بی‌شماری از ورزشکاران حرفه‌ای در سراسر جهان از طریق ورزش به ثروت رسیده‌اند این یکی دیگر از ویژگی‌های ورزش به شمار می‌آید. امروزه

ورزش زنان نیز جایگاه ویژه‌ای در مجامع بین‌المللی پیدا کرده است. واژه ورزش که از دیرباز معنای تمرین و ممارست داشت به هنگام تصویب «قانون ورزش اجباری در مدارس» در ۱۶ شهریورماه ۱۳۰۶ خورشیدی به‌طور رسمی به معنای امروزی وارد قاموس واژگان دولتی ایران شده است. توسعه ورزش‌ها با توجه به گذشته کامل آن‌ها، مطالب مهمی را درباره دگرگونی‌های اجتماعی و دگرگونی‌های خود ورزش‌ها آشکار می‌نمایند.

تاریخچه ورزش

کشف‌های بسیار مدهوش‌کننده در فرانسه، آفریقا و استرالیا درباره هنر غارنشین‌ها وجود دارد (برای نمونه لاکائو کسب کرده مربوط به زمان ماقبل تاریخ است اطلاعات زیادی درباره جشن‌های مذهبی و رفتار انسان‌ها از آن دوران را در دسترس قرار می‌دهد. دانشمندان با کمک باستان‌شناسی کربن دریافت‌اند که پیشینه برخی از این منابع به ۳۰۰۰۰ سال پیش بازمی‌گردد. شواهد مستقیم و کلفی درباره ورزش از این منابع به دست نیامده است اما می‌توان این برداشت را داشت که فعالیت‌هایی در آن دوران وجود داشته که برابر ورزش در زمان ما می‌شده است. واقعیت‌های هنری و ساختاری وجود دارد که نشان می‌دهد که در ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح چینی‌ها با ورزش و فعالیت‌های شبیه آن سرگرم‌کار داشته‌اند. به نظر می‌رسد که ورزش ژیمناستیک یکی از ورزش‌های پرتیراف و مومی در چین باستان بوده است. آثار باقی‌مانده از فرعون‌ها نشان می‌دهد که تعداد زیادی از ورزش‌ها، شامل شنا و ماهیگیری، به‌طور کامل گسترش یافته و تکمیل شده بود و به‌طور منظمی در چندین هزار سال قبل در مصر باستان انجام می‌شده‌اند. سایر ورزش‌های مصر باستان شامل پرتاب نیزه، پرش ارتفاع و کشتی گرفتن بود. ورزش‌های ایران یا پرشیای باستان مانند هنر نظامی ایرانیان در زمان زرتشتیان

ارتباط نزدیکی بامهارت‌های دفاعی و رزمی جنگی داشت. از رشته‌های ورزشی دیگری که در پرشیا رواج داشت از چوگان و شمشیربازی سوار بر اسب می‌توان نام برد. در اروپا، علائم باقی‌مانده از ایرلند باستان شماییلی از آماده کردن جنگاوران برای جنگ را نشان می‌دهد که یادآور ورزش هاکی ایرلندی در عصر حاضر است. پیشینه این تصاویر به ۱۳ قرن قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد.

شمار زیادی از رشته‌های ورزشی از قبیل، کشتی، دو، بوکس، پرتاب نیزه، پرتاب دیسک، راندن گاری در زمان یونان باستان وجود داشته‌اند. این فعالیت‌ها ارتباط فرهنگ نظامی و توسعه ورزش در یونان باستان را نشان می‌دهد. از زمانی که یونانی‌ها المپیک را به وجود آوردند، ورزش بخشی از فرهنگ این کشور شده است. بازی‌های المپیک در ابتدا هر چهار سال یک‌بار در المپیا (دهکده کوچکی در پلئوپونس) برگزار می‌شده است. از آن روزگار تا زمان حال این ورزش‌ها به شکل فزاینده‌ای سازمان‌یافته‌تر شده‌اند و مقررات ویژه‌ای برای آن‌ها تدوین شده است. صنعتی شدن زمان استراحت و تفریح بیشتری برای شهروندان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه فراهم کرد و باعث شده مدت‌زمان بیشتری برای ورزش صرف کنند. چه به‌عنوان تماشاچی مسابقه یا به‌عنوان انگیز ورزشی و چه به‌عنوان شرکت‌کننده در این‌گونه رقابت‌ها. این گرایش با مثال‌ها با کارایی مد یا وسایل ارتباط جمعی گسترده و ارتباطات جهانی وسیع‌تر شده دارد. حرفه‌ای شدن در یک ورزش یک مورد و امتیاز خاصی شده و بعلاوه بود آن محبوبیت و مردمی بودن ورزش‌ها را افزایش داده است تا آنجا که طرفداران ورزش‌ها شروع به تبلیغ و نمایش ورزشکاران حرفه‌ای از طریق رادیو، تلویزیون و اینترنت کرده‌اند—که همه آن‌ها در تمرین‌ها و رقابت‌های ورزشی با ورزش‌های آماتور شرکت و نقش دارند. فوتبال محبوب‌ترین و مردمی‌ترین ورزش در سطح جهان است.