

تربیت بدنی در مدارس

فاطمه امرائی

www.ketab.ir



: امرائی، فاطمه، ۱۳۷۲-
 : تربیت بدنی در مدارس/فاطمه امرائی.
 : تهران: دیبادخت، ۱۳۹۹.
 : ۱۳۶ ص.
 : ۳۸۰۰۰۰ ریال 978-622-969196-0
 : فیبا
 : کتابنامه: ص. ۱۲۴.
 : ورزش مدارس
 : School sports
 : ورزش مدارس -- ایران
 : School sports -- Iran
 : GV۳۶۳
 : ۳۷۲/۸۶۰۴۴
 : ۶۱۷۷۳۶۳

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 رده بندی کتابخانه
 رده بندی یولی
 شماره کتابت ملی

عنوان کتاب:	تربیت بدنی در مدارس
مؤلف:	فاطمه امرائی
ناشر:	دیبادخت
ویراستار:	مرضیه حضرتی
طراح جلد:	مجید قدیانی
چاپخانه:	مجمع طراحی و چاپ پیشگامان
نوبت چاپ:	۱۳۹۹، ۱
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۹۱۹۶-۰
قیمت:	۳۸۰۰۰ تومان
پست الکترونیکی:	alim@danesh۹۷@gmail.com

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

انتشارات دیبادخت: تهران، ضلع جنوب غربی میدان انقلاب، پاساژ پارس، طبقه ۱، واحد ۴

شماره تماس: ۶۶۴۲۷۱۴۱ - ۶۶۵۷۷۶۰۷ - ۰۹۳۰۷۷۶۱۳۵۴ - ۰۹۱۲۰۶۲۷۴۶۸

فهرست مطالب

۱.....	فصل اول: تعاریف و مفاهیم.....
۱.....	تعریف تربیت بدنی
۳.....	تاریخچه ورزش مدارس ایران
۷.....	اهمیت تربیت بدنی در مدارس
۸.....	لزوم توجه و اهمیت به ورزش مدارس
۹.....	اهداف تربیت بدنی در مدارس
۱۳.....	اهداف اختصاصی تربیت بدنی
۱۵.....	فصل دوم: آموزش و نظریه‌های تدریس
۱۷.....	نظریه‌های یادگیری
۱۸.....	نظریه سازندگی یادگیری
۲۰.....	نظریه ساختارگرایی و حل مساله
۲۲.....	کانون‌های رغبت و یادگیری
۲۳.....	اصول تدریس مؤثر
۲۴.....	نظام آموزشی خلاق
۲۵.....	عوامل مؤثر در پرورش تفکر
۲۶.....	تفکر خلاق
۲۶.....	عوامل مؤثر بر مدرسه
۳۳.....	اماکن و تجهیزات ورزشی مدارس
۳۵.....	روش‌های تدریس
۳۵.....	الف) آموزش سنتی
۳۷.....	انواع روش‌های تدریس سنتی
۴۰.....	معلم در مدارس پیشرفته
۴۰.....	الگوهای نوین تدریس
۴۰.....	الف) الگوی پیش سازمان دهنده

- ۴۲ ب) الگوی تدریس فرد مداری
- ۴۳ پ) الگوی تدریس مشکل گشایی
- ۴۵ د) الگوی تدریس تفحص گروهی
- ۴۸ ه) الگوی تدریس روش تحقیق (کاوشگری)
- ۴۹ و) الگوی تدریس یادگیری
- ۵۰ ز) الگوی تدریس یادگیری کنترل خود
- ۵۲ ح) الگوی تدریس آزمایشگاهی
- ۵۴ روش های تدریس تربیت بدنی
- ۵۷ فصل سوم ایجاد و تقویت مهارت های اساسی حرکت
- ۵۷ راه رفتن
- ۵۸ تمرین های پیشنهادی راه رفتن (هنگام ورزش)
- ۶۰ دویدن
- ۶۰ تمرین های پیشنهادی دویدن هنگام ورزش
- ۶۱ نکاتی را که هنگام دویدن باید رعایت کرد
- ۶۲ جهیدن (جهش)
- ۶۲ پریدن (پرش)
- ۶۳ نکاتی را که باید در موقع پرش رعایت کرد
- ۶۴ تمرین های پیشنهادی برای پرش بهتر
- ۶۵ لی لی کردن
- ۶۶ نکاتی که باید در لی لی کردن رعایت کرد
- ۶۶ تمرین های پیشنهادی برای لی لی کردن
- ۶۷ یورتمه
- ۶۷ تمرین های پیشنهادی برای یورتمه رفتن
- ۶۸ ورزش درجا
- ۷۳ حرکات ورزشی دو نفری یا گروهی

۷۵	فعالیت های ورزشی گروهی
۷۶	ورزش های پیشنهادی فردی و گروهی دیگر
۷۷	فصل چهارم: آمادگی جسمانی (کارایی بدن)
۷۷	فواید ورزش از لحاظ آمادگی جسمانی
۷۸	دستیابی به سلامت بدن و افزایش کارایی آن
۷۹	اجزاء تشکیل دهنده توانایی بدن
۸۱	فعالیت های ورزشی برای تأمین کارایی بدن
۸۳	انعطاف پذیری بدن
۸۳	نوع و چگونگی فعالیت های ورزشی کودکان
۸۵	تنظیم برنامه های ورزشی مناسب و کارایی بدن، از کودکان تا پایان سال دوم دبستان
۸۵	اساس تنظیم مواد تدریس ورزش
۸۷	تقویت و ورزش بالاتنه
۸۸	خم و راست شدن
۸۸	دراز کردن دست و پا به اطراف
۸۹	پیچیدن و تاب خوردن
۹۰	ساختن شکل های مختلف با بدن
۹۱	حرکات و تمرین های بازو و شانه
۹۵	ورزش های تقویت پا و چابکی آن
۹۶	بازی روی خط کشی های مختلف روی زمین
۹۹	فصل پنجم: اوقات فراغت از دیدگاه تعلیم و تربیت بدنی
۱۰۱	تفریحات سالم و تعریف آن
۱۰۲	تفریحات سالم و نظریات و عقاید صاحب نظران این رشته
۱۰۸	فلسفه تفریحات سالم و اوقات فراغت
۱۱۰	آلودگی محیط زیست و راه پیشگیری از آن
۱۱۱	فواید تفریحات سالم

- ۱۱۲..... اجرای برنامه های تفریحات سالم
- ۱۱۳..... برنامه ریزی فعالیت های تفریحات سالم در اوقات بیکاری
- ۱۱۴..... تفریحات سالم برای معلولان و کودکان استثنایی
- ۱۱۶..... برنامه های تفریحی سالم برای افراد نیروهای مسلح
- ۱۱۷..... تفریحات سالم برای مؤسسات صنعتی و تولیدی
- ۱۱۹..... استفاده از طبیعت در برنامه های تفریحات سالم
- ۱۲۳..... منابع

www.ketab.ir