

بازی در مدرسه

www.ketab.ir

تألیف:

دکتر محمد نبوی و محمود ذکائی



انتشارات دانشگاه تهران

شماره ۲۷۴۷

شماره مسلسل ۵۲۲۷

نبوی، محمد، ۱۳۱۷ -
بازی در مدرسه / تألیف محمد نبوی، محمود ذکائی - تهران: دانشگاه تهران، موسسه
انتشارات و چاپ، ۱۳۸۵.
بیست و چهار، ۴۴۳ ص: مصور - (انتشارات دانشگاه تهران شماره ۲۷۴۷)
ISBN 964-03-5227-6: ۳۳۰۰۰ ریال
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۴۴۱ - ۴۴۳؛ همچنین به صورت زیر نویس.
۱. ورزش برای کودکان - راهنمای آموزشی. ۲. ورزش مدارس - راهنمای آموزشی.
۳. تربیت بدنی کودکان - راهنمای آموزشی. ۴. بازیهای آموزشی. الف. ذکائی، محمود. ب.
دانشگاه تهران. موسسه انتشارات و چاپ. ج. عنوان.
ب ۲۳ / ن ۴۴۳ GV ۳۷۲/۸۶۰۴۴
کتابخانه ملی ایران
۳۹۴۲۱-۸۴م

شابک ۹۶۴-۰۳-۵۲۲۷-۶ ISBN 964-03-5227-6

عنوان: بازی در مدرسه

تألیف: دکتر محمد نبوی - محمود ذکائی

ناشر: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تاریخ انتشار: ۱۳۸۵ (چاپ اول)

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران

مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است.

«کلیه حقوق برای دانشگاه تهران محفوظ است»

بها: ۳۳۰۰۰ ریال

پست الکترونیک: Press@ut.ac.ir - آدرس سایت: Press.ut.ac.ir

بنام خداوند جان و خرد

فهرست

پیشگفتار.....نوزده

فصل اول - تعریف بازی ۱

نقش و اهمیت بازی در کودکان و نوجوانان ۳

رشد و نمو کودک در مراحل مختلف ۴

کودکان در سه تا پنج سالگی ۵

قدرت و مهارت حرکتی کودک ۵

واقعیت‌های نوع عاطفی کودک ۵

انطباق اجتماعی و واقعیت‌های آن در کودکان ۶

انطباق اجتماعی و روش تقویت آن ۶

کودکان بین شش تا نه سالگی از لحاظ رشد جسمی و واقعیت‌های آن ۷

قدرت و مهارت حرکتی کودکان در این سنین ۷

رشد جسمانی و مهارت‌های حرکتی و روش تقویت آن ۸

بلوغ عاطفی کودکان شش تا نه ساله و واقعیت‌های مربوط به آن ۹

بلوغ عاطفی و راه تقویت و تحکیم آن ۹

دانش‌آموزان بین سال‌های سه تا یازده سالگی ۱۰

قدرت و مهارت حرکتی و واقعیت‌های آن ۱۱

انطباق اجتماعی و واقعیت‌ها آن ۱۱

انطباق اجتماعی و روش تقویت آن ۱۱

بلوغ عاطفی و روش تقویت آن ۱۲

انطباق اجتماعی و واقعیت‌های آن ۱۳

رابطه رشد جسمانی و مهارت‌های حرکتی و روش تقویت و تحکیم آن ۱۴

بلوغ عاطفی و واقعیت‌های آن ۱۴

فصل دوم - انواع ارزش‌های بازی در زندگی کودکان و نوجوانان. ۱۵

ارزش‌های بازی ۱۵

ارزش‌های اجتماعی بازی ۱۵

ارزش‌های اخلاقی بازی ۱۶

ارزش‌های درمانی ۱۶

ارزش‌های جسمانی بازی ۱۶

فصل سوم - نظریات دانشمندان بزرگ روانشناسی و علوم تربیتی. ۱۹

جان دیویی ۱۹

اسکینروپاولوف ۱۹

پستالوزی ۱۹

فروبل ۲۰

فروید ۲۰

طرفداران فروبل ۲۱

سی شور ۲۱

اریکسون

مید ۲۲

کرولی ۲۳

هارلوک ۲۳

اکلاین ۲۳

آدلر ۲۳

لیبرمن ۲۴

نیومن ۲۴

رابرت وایت ۲۴

تقسیم‌بندی بازی‌ها از دیدگاه دانشمندان مختلف ۲۵

از دیدگاه پیازه در طبقه‌بندی بازی‌ها ۲۵

انواع بازی‌ها با توجه به دیدگاه پیازه ۲۵

تقسیم‌بندی بازی‌ها از دیدگاه هارلوک ۲۷

فصل چهارم - بازی در مدرسه ۲۹

بازی‌های دبستانی ۳۰

بازی‌های پیشنهادی دبستانی ۳۲

بازی‌ها و فعالیت‌های مربوط ۳۲

تغییرات در بازی‌های مختلف ورزشی ۳۴

ملحوظ داشتن نظرات کودکان و نوجوانان در تغییرات متناسب در بازی‌ها ۳۴

فصل پنجم - اصولی را که باید در ایجاد ایمنی در بازی‌های ورزشی رعایت

کرد ۳۵

سرخوردن و افتادن ۳۵

جلوگیری از برخوردن با دیگران ۳۵

استفاده مناسب از وسایل بازی ۳۶

حفظ ایمنی در بازی داج بال ۳۶

اجرای دقیق مقررات ۳۶

توجه به میدان و فضا بازی ۳۷

رعایت هم‌قوه بودن دو گروه مقابل ۳۷

سایر نکاتی را که معلمان ورزش باید در اداره بازی‌ها رعایت کنند ۳۷

فصل ششم - بازی‌های متناسب مهدکودک و آمادگی (پسر و دختر) ۴۱

(۱) گرگ چشم بسته ۴۲

(۲) رنگارنگ ۴۳

(۳) مأمور آتش‌نشانی ۴۴

(۴) جعبه جادوگر ۴۵

(۵) باز شدن شکوفه‌ها ۴۶

(۶) کلاغ‌ها و مترسک ۴۷

(۷) مجسمه ۴۸

(۸) سرزمین گنج ۴۹

(۹) تمرین دست قوی ۵۰

(۱۰) شیر در قفس ۵۱

- ۵۲ (۱۱) موش و گربه.
- ۵۳ (۱۲) تعقیب حیوانات اطراف مزرعه.
- ۵۴ (۱۳) گرگ و خرس.
- ۵۵ (۱۴) گربه را بگیر.
- ۵۶ (۱۵) شکارچی حیوانات.
- ۵۷ (۱۶) پرش کانگورو.
- ۵۸ (۱۷) رد و بدل توپ.
- ۵۹ ۱۸- راه رفتن شیر.
- ۶۰ ۱۹- مواظب باش گیر نیفتی.
- ۶۱ ۲۰- لمس اشیاء.
- ۶۲ ۲۱- پرتاب کیسه شنی.
- ۶۳ ۲۲- پک، دو، آماده.
- ۶۴ (۲۳) جای گربه کجاست.
- ۶۵ (۲۴) قطار راه آهن.
- ۶۶ (۲۵) خرگوش و روباه.
- ۶۸ (۲۶) کی گرگه.
- ۶۹ (۲۷) سنجاب و فندق.
- ۷۰ (۲۸) سنجاب در شکاف درخت.
- ۷۱ (۲۹) بایست و بچرخ.

فصل هفتم - بازی‌های متناسب کلاس اول ابتدایی (پسر و دختر) ۷۳

- ۷۴ ۱- تقلید از حیوانات.
- ۷۵ ۲- یادگیری.
- ۷۶ ۳- گربه و موش.
- ۷۷ ۴- کودک در قایق.
- ۷۸ ۵- چهار نعل و تعقیب.
- ۷۹ ۶- نیمه شب است.
- ۸۰ ۷- عمو نوروز.
- ۸۱ ۸- سنجاب زیر درخت.

- ۹- بزَن به پشت حریف ۸۲
- ۱۰- دوستم کجاست ۸۳
- ۱۱- رد و بدل کردن توپ ۸۴
- ۱۲- پاس دادن توپ ۸۵
- ۱۳- توپ را بگیر ۸۶
- ۱۴- پرتاب کردن و گرفتن توپ (با راهنمایی و شرکت مربی) ۸۷
- ۱۵- گل و باد ۸۸
- ۱۶- گربه و خرگوش ۸۹
- ۱۷- خرس آمد و خرس آمد ۹۰
- ۱۸- بره و روباه ۹۱
- ۱۹- کودک پنهان شده ۹۲
- ۲۰- جا خالی ۹۳
- ۲۱- تعویض جا ۹۴
- ۲۲- توپ را بگیر ۹۵
- ۲۳- عنکبوت و زنبور عسل ۹۶
- ۲۴- لی لی کردن در خانه ۹۷

فصل هشتم - بازی های متناسب کلاس دوم ابتدایی (پسر و دختر) ۹۹

- ۱- اتومبیل بازی ۱۰۰
- ۲- شیر در قفس ۱۰۱
- ۳- روباه و گربه ها ۱۰۲
- ۴- جای خود را عوض کنید ۱۰۳
- ۵- عقاب و خرگوش ۱۰۴
- ۶- طوفان و گل ها ۱۰۵
- ۷- جنگلیان ۱۰۶
- ۸- چوپان ۱۰۷
- ۹- پیا دست نسوزد ۱۰۸
- ۱۰- گرگ و خرگوش ۱۰۹
- ۱۱- تقلید از سر دسته ۱۱۰

- ۱۲ - بهر توی رودخانه ۱۱۱
- ۱۳ - دو نفر آخر ۱۱۲
- ۱۴ - از جوی آب بهر ۱۱۳
- ۱۵ - آماده برای حمله ۱۱۴
- ۱۶ - باید دنبالت کنم ۱۱۵
- ۱۷ - تله موش ۱۱۶
- ۱۸ - چراغ قرمز ۱۱۷
- ۱۹ - گلوله برف بازی ۱۱۸
- ۲۰ - گرگ و میش ۱۲۰
- ۲۱ - توپ بازی دور دایره ۱۲۱
- ۲۲ - داج بال نویتی ۱۲۲
- ۲۳ - داج بال (بازدن توپ) ۱۲۳
- ۲۴ - بولینگ ۱۲۴
- ۲۵ - پشت به پشت ۱۲۵
- ۲۶ - خرس سیاه بزرگ ۱۲۶
- ۲۷ - شکارچی و پرندگان ۱۲۷
- ۲۸ - تعقیب دسته جمعی ۱۲۸
- ۲۹ - روباه و خرگوش ۱۲۹
- ۳۰ - پرتاب توپ ۱۳۰
- ۳۱ - راه رفتن کلاغ ۱۳۱
- ۳۲ - بازی دور دایره ۱۳۲

فصل نهم - بازی های متناسب کلاس سوم ابتدایی (پسر و دختر) ۱۳۵

- ۱ - درشکه سواری ۱۳۷
- ۲ - زنبور تنها ۱۳۸
- ۳ - گرگ های کمین کرده ۱۳۹
- ۴ - کلاغ و لک لک ۱۴۰
- ۵ - عقاب و کبوترها ۱۴۱
- ۶ - گربه های دونده ۱۴۲

- ۷- تار عنکبوت ۱۴۳
- ۸- از من تقلید کنید ۱۴۴
- ۹- قورباغه در دریا ۱۴۵
- ۱۰- شکارچی خوب ۱۴۶
- ۱۱- طناب بازی ۱۴۷
- ۱۲- توپ را بردار ۱۴۸
- ۱۳- ربودن گنج ۱۴۹
- ۱۴- جاگیری سه نفره ۱۵۰
- ۱۵- قطب نما ۱۵۲
- ۱۶- ساخت بال مقدماتی ۱۵۳
- ۱۷- نشانه گیری ۱۵۴
- ۱۸- گل زدن با دست ۱۵۵
- ۱۹- داج بال ۱۵۶
- ۲۰- قلعه بانی ۱۵۷
- ۲۱- داج بال دایره ای ۱۵۸
- ۲۲- والیبال پرتابی ۱۵۹
- ۲۳- فرار از توپ ۱۶۰
- ۲۴- پاس دادن اشیاء ۱۶۱
- ۲۵- پرتاب دقیق ۱۶۲
- ۲۶- کیسه شنی دور دایره ۱۶۳
- ۲۷- سرعت و قدرت ۱۶۴
- ۲۸- خرگوش و توپ ۱۶۵
- ۲۹- دیوار چین ۱۶۶
- ۳۰- توپ را بگیر ۱۶۷
- ۳۱- کلاغ پر ۱۶۸
- ۳۲- جا را عوض کنید ۱۶۹
- ۳۳- گروه آتش نشانی ۱۷۰
- ۳۴- خرگوش های نشسته ۱۷۱
- ۳۵- جنگلبان ۱۷۲

- ۳۶- عبور از گذرگاه (گذرگاه بیر) ۱۷۳
- ۳۷- جوجه‌ها و روباه لنگ ۱۷۵
- ۳۸- نهنگ‌ها در اقیانوس‌ها ۱۷۶
- ۳۹- دست چین کردن ۱۷۷
- ۴۰- توپ به هوا ۱۷۸
- ۴۱- مجسمه شادی ۱۷۹
- ۴۲- شغل من چیست ۱۸۰
- ۴۳- امدادی کیسه شنی (با یک دست) ۱۸۲
- ۴۴- امدادی کیسه شنی (با دو دست) ۱۸۳
- ۴۵- امدادی و پرتاب ۱۸۴
- ۴۶- امدادی در کلاس ۱۸۵
- ۴۷- امدادی یک در میان ۱۸۶
- ۴۸- امدادی دست به دست ۱۸۷
- ۴۹- امدادی ستونی ۱۸۸

فصل دهم - فعالیت‌های ورزشی برای کلاس چهارم - پنجم ابتدایی و کلاس‌های

- راهنمایی (پسر و دختر) ۱۹۱
- ۱- خرس و گله ۱۹۳
- ۲- دیگ ترکیب ۱۹۴
- ۳- پرندگان برگردند ۱۹۵
- ۴- داج بال مقدماتی ۱۹۶
- ۵- بازو را قفل کنید ۱۹۷
- ۶- فوتبال مقدماتی ۱۹۸
- ۷- بدو عقب نیفتی ۲۰۰
- ۸- نعل اسب مقدماتی ۲۰۱
- ۹- طوطی می‌گوید ۲۰۲
- ۱۰- خانه گنج ۲۰۳
- ۱۱- عقاب پرنده ۲۰۴
- ۱۲- سافت بال دوره‌ای ۲۰۵

- ۱۳- پرتاب به داخل قوطی ۲۰۸
- ۱۴- جلوی یار بایست ۲۰۹
- ۱۵- پاس توپ از روی سر ۲۱۰
- ۱۶- آماده باش امدادی ۲۱۱
- ۱۷- امدادی حمل نخته پاک کن ۲۱۲
- ۱۸- بازی یک دور و دو دور ۲۱۳
- ۱۹- پرتاب توپ امدادی ۲۱۴
- ۲۰- امدادی چرخشی ۲۱۵
- ۲۱- امدادی دهقان و کلاغ ۲۱۶
- ۲۲- امدادی مداد و دایره ۲۱۷
- ۲۳- امدادی لی لی ۲۱۹
- ۲۴- امدادی با پارو ۲۲۰
- ۲۵- امدادی باگونی ۲۲۱
- ۲۶- فوتبال امدادی ۲۲۲
- ۲۷- تعقیب دو نفره ۲۲۳
- ۲۸- بیسبال با پا ۲۲۴
- ۲۹- سبد توپ ۲۲۵
- ۳۰- دور دایره ۲۲۶
- ۳۱- یک قدم به عقب ۲۲۷
- ۳۲- هاکی با دست ۲۲۸
- ۳۳- قفل و کلید ۲۲۹
- ۳۴- جزیره ۲۳۰
- ۳۵- پرش از روی طناب ۲۳۱
- ۳۶- واگن جدا شده ۲۳۲
- ۳۷- بازی ۹ ضربه ۲۳۳
- ۳۸- حرکات صفی ۲۳۴
- ۳۹- داج بال مستطیل ۲۳۵
- ۴۰- گرگ و غزال ۲۳۶
- ۴۱- بپا نیفتی ۲۳۷

- ۴۲- بگو چیه (چیه چیه) ۲۳۸
- ۴۳- مجسمه بازی ۲۳۹
- ۴۴- بشنو و بشمار ۲۴۰

فصل یازدهم - بازی‌های دبستانی متناسب کلاس پنجم ابتدایی (پسر و دختر) ۲۴۱

- ۱- داج بال فردی ۲۴۲
- ۲- هدف‌گیری (نشانه زنی) ۲۴۳
- ۳- داج بال قطاری ۲۴۴
- ۴- جایش را بگیر ۲۴۵
- ۵- محکم بگیر و ول نکن ۲۴۶
- ۶- توپ حریف را بیار ۲۴۷
- ۷- اسب برنده ۲۴۸
- ۸- طناب‌کشی انفرادی ۲۴۹
- ۹- ببر و گوزن ۲۵۰
- ۱۰- شکارچ ماه بهمن ۲۵۱
- ۱۱- دو ستون ۲۵۲
- ۱۲- موفق شدیم ۲۵۳
- ۱۳- سوت معلم ۲۵۴
- ۱۴- روروک ۲۵۵
- ۱۵- شیرین کاری امدادی ۲۵۷
- ۱۶- پاس از روی ستون ۲۵۸
- ۱۷- امدادی دویدن و راه رفتن ۲۵۹
- ۱۸- بازی فرد و زوج ۲۶۰
- ۱۹- بازوان قفل شده ۲۶۱
- ۲۰- معلق زدن (غلطیدن) ۲۶۲
- ۲۱- چمباتمه قورباغه‌ای ۲۶۳
- ۲۲- پرش روی دست‌ها ۲۶۳
- ۲۳- بلند شدن و نشستن ۲۶۴

۲۶۵	۲۴- توپ از روی مانع
۲۶۶	۲۵- روباه و غاز
۲۶۷	۲۶- پرتاب کیسه به خانه
۲۶۸	۲۷- توپ کاپیتان
۲۷۰	۲۸- پاس توپ دور دایره
۲۷۲	۲۹- توپ در دایره
۲۷۳	۳۰- دایره و ضربه توپ
۲۷۴	۳۱- دواير متحدالمركز
۲۷۶	۳۲- پرتاب به سوی هدف
۲۷۸	۳۳- دایره ده امتیازی
۲۷۹	۳۴- نگهبان قوطی ها
۲۸۰	۳۵- دو نفر آخر
۲۸۱	۳۶- نت بال
۲۸۳	۳۷- زنجیره های
۲۸۴	۳۸- خرس بی جان

فصل دوازدهم - بازی های مختص کلاس ششم

۲۸۶	۱- تنیس دیواری
۲۸۸	۲- بدمیتون با راکت چوبی
۲۸۹	۳- بدمیتون مقدماتی
۲۹۱	۴- گذرا از دروازه
۲۹۲	۵- خط نجات
۲۹۳	۶- از ردو خانه پیر
۲۹۴	۷- سه بطری چوبی
۲۹۶	۸- داج بال درهم و برهم
۲۹۷	۹- قلعه گیری
۲۹۸	۱۰- بسکتبال سه نفری
۲۹۸	خطاها
۳۰۰	۱۱- امدادی تخته سیاه

۳۰۱	۱۲- امدادی با کلاه
۳۰۲	۱۳- امدادی دور دایره
۳۰۳	۱۴- امدادی مارپیچی
۳۰۵	۱۵- امدادی با کاپتان
۳۰۶	۱۶- امدادی داخل کلاس
۳۰۷	۱۷- امدادی با طناب
۳۰۸	۱۸- امدادی پاس زمینی

فصل سیزدهم - بازی‌های مختص کلاس هفتم (دوم راهنمایی پسر و

دختر) ۳۱۱

۳۱۲	۱- تعویض جا
۳۱۳	۲- بدو به جایگاه
۳۱۴	۳- بادکنک بازی
۳۱۵	۴- بازی با حروف الفبا
۳۱۷	۵- گنج یابی
۳۱۸	۶- تعویض یار
۳۱۹	۷- بسکتبال امدادی
۳۲۰	۸- امدادی قورباغه‌ای
۳۲۱	۹- امدادی کانگورو
۳۲۲	۱۰- امدادی موج‌دار
۳۲۳	۱۱- امدادی پاس دادن و نشستن
۳۲۴	۱۲- امدادی نجات
۳۲۵	۱۳- پرتاب و بردن توپ
۳۲۶	۱۴- امدادی متقابل
۳۲۷	۱۵- امدادی بردار و بگذار
۳۲۹	۱۶- بولینگ در میدان
۳۳۱	۱۷- ربودن دستمال
۳۳۲	۱۸- می‌توانی برنده شوی
۳۳۳	۱۹- تغییر جهت پاس

۲۰- فرار از سنجاب‌ها ۳۳۴

فصل چهاردهم - بازی‌های مختص کلاس هشتم ۳۳۷

۱- پاس هوایی ۳۳۷

۲- بسکتبال سه تیمی ۳۳۹

۳- هندبال ۳۴۰

۴- هندبال بالای سر ۳۴۴

۵- فوتبال دستی ۳۴۶

فصل پانزدهم - نقش وسایل ورزشی و تجهیزات آن در اجرای برنامه‌های .. ۳۴۹

آموزشی ورزش و تربیت بدنی در مدارس کشور ۳۴۹

تخته هدفگیری با کیسه‌های شنی (برای کودکان ۵ تا ۱۳) عادی و استثنایی

دختر و پسر ۳۵۵

توپ بزرگ پلاستیکی تعادلی و توخالی برای کودکان ۳ تا ۱۳ عادی و استثنایی ۳۵۶

چوب‌های تعادلی برای کودکان ۵ تا ۱۳ ساله عادی و استثنایی دختر و پسر ۳۵۷

چوب‌های نی یک جفتی برای کودکان ۵ تا ۱۳ عادی و استثنایی ۳۵۷

موانع پلاستیکی برای کودکان ۵ تا ۱۳ عادی و استثنایی دختر و پسر ۳۵۸

ردپا (جای پا) برای کودکان ۵ تا ۷ ساله عادی و کودکان استثنایی ۳۵۹

میله بارفیکس فلزی برای دانش‌آموزان ۹ تا ۱۵ سال عادی و استثنایی دختر

و پسر ۳۵۹

توپ پلاستیکی کوچک برای مهدکودک تا پایان دبستان و توپ ۳۶۰

پلاستیکی بزرگ برای بازی سافت بال برای اول و دوم و سوم، چهارم تا پایان

راهنمایی ۳۶۰

مخروطی با مانع پلاستیکی بزرگ برای دوره مهدکودک و دبستان عادی و

استثنایی ۳۶۰

چوب پلاستیکی سافت بال برای مهدکودک - دبستان و راهنمایی (۶ تا ۱۳ سال) عادی

و استثنایی دختر و پسر ۳۶۱

تور دیواری برای کودکان ۷ تا ۱۳ عادی و استثنایی دختر و پسر ۳۶۱

حلقه بسکتبال چند نفره برای کودکان ۷ تا ۱۳ سال عادی و استثنایی دختر و پسر ۳۶۲

- خط کش انعطاف پذیر کودکان ۷ تا ۱۳ عادی و استثنایی دختر و پسر ۳۶۲
- بازی با تمپولین Tampoling برای کودکان ۵ تا ۱۳ عادی و استثنایی دختر و پسر ۳۶۳
- اشکال مختلف هندسی، مربع، مربع مستطیل، مکعب، مثلث، تونل و ۳۶۴
- هولاهوپ برای سنین کودکان ۵ تا ۱۳ سال عادی و استثنایی ۱۷ دختر و پسر ۳۶۴
- بازی های مختلف مربوط به اشکال مختلف هندسی ۳۶۵
- چتر نجات یا چتر بازی کودکان مطابق شکل (برای سنین ۵ تا ۱۳) ۳۶۶
- کودکان عادی و استثنایی دختر و پسر ۳۶۶
- بازی های مختلف مربوط به چتر نجات ۳۶۷
- چتر نجات یا چتر بازی ۳۶۷
- طناب رنگی نخي چمپ روپ (GAMP ROPE) برای کودکان ۵ تا ۱۳ ۳۷۰
- سال عادی و استثنایی ۱۷ دختر و پسر ۳۷۰
- بازی های مختلف با طناب رنگی نخي (GAMP ROPE) ۳۷۱
- پريدن از روی طناب ۳۷۱
- طناب بازی از بالا و زیر پا ۳۷۱
- عبور از زیر طناب رنگی ۳۷۲
- ساختمان اشکال هندسی طناب رنگی ۳۷۳
- چیدن اعداد با طناب های رنگی روی زمین ۳۷۳
- راه سازی با طناب های رنگی ۳۷۴
- چیدن الفبای فارسی با طناب رنگی ۳۷۴
- شمع، گل، پروانه ۳۷۵
- منطقه حفاظتی رنگی ۳۷۵
- پاندول های دورانی: دو نفره با توپ برای دانش آموزان ۷ تا ۱۳ سال عادی و استثنایی ۱۷ دختر و پسر ۳۷۶
- بازی های مختلف پاندول دورانی یا میله و توپ دو نفره یا چند نفره ۳۷۶
- میله های بالا رونده و حرکات آموزشی داخل سالن کودکان ۷ تا ۱۳ سال ۳۷۹
- عادی و استثنایی تا ۱۷ پسر و دختر ۳۷۹
- بازی های مختلف با میله های بالا رونده ۳۷۹
- عبور از روی پارالل ۳۷۹

۳۸۰	عبور از زیر پارالل
۳۸۱	عبور از زیر نرده‌های سه گانه
۳۸۱	شنای عمیق روی زمین
۳۸۱	عبور از بین موانع
۳۸۲	عبور از روی میله موازنه
۳۸۲	عبور از نردبان افقی
۳۸۲	صعود از نردبان عمودی
۳۸۳	آویزان شدن از نردبان
۳۸۳	پرش از روی طناب دو میله عمودی
۳۸۴	راه رفتن روی چوب موازنه
	چوب تعادلی و یا چوب موازنه مسابقه آزمایشی برای دانش‌آموزان ۷ تا ۱۳ سال
۳۸۵	سال عادی و استثنایی تا ۱۷ دختر و پسر
۳۸۵	بازی‌های مختلف با چوب تعادلی و یا چوب موازنه
۳۸۵	پاورچین راه رفتن - جفت پریدن
۳۸۶	توپ‌گیری یک طرفه از روی چوب موازنه
۳۸۶	توپ‌گیری دو طرفه از روی چوب موازنه
۳۸۷	بازی با توپ روی چوب موازنه
۳۸۷	حمل آب روی چوب موازنه
۳۸۸	حمل وسایل بازی از روی چوب موازنه
۳۸۸	بسکتبال از روی چوب موازنه
۳۸۹	عقب‌گرد روی چوب موازنه
	چوب موانع استاندارد یا چوب عبور از مانع: برای کودکان ۵ تا ۱۳ سال
۳۸۹	عادی و استثنایی تا ۱۷ دختر و پسر
۳۹۰	بازی‌های مربوط به عبور از چوب موانع استاندارد
۳۹۰	مشخصات چوب موانع (موانع پرش)
۳۹۱	دویدن و عبور از مانع به حالت گام برداری
۳۹۲	پرش با جفت پا از روی مانع
۳۹۳	لی لی و عبور از مانع
۳۹۴	پرش‌های ترکیبی رو به جلو و عقب

- ۳۹۵ پرش جفت از پهلوی به طرفین مانع
- ۳۹۶ دویدن و عبور از مانع
- ۳۹۷ پرش و چرخش در هوا
- ۳۹۸ پرتاب توپ و گرفتن آن در پشت مانع پس از پرش از مانع
- ۳۹۹ پرتاب توپ و گرفتن آن پس از عبور از زیر مانع
- ۳۹۹ تشک آمادگی جسمانی
- بازی‌ها و حرکات مربوط به تشک‌های استاندارد طرح دکتر نبوی،
- ۴۰۰ کودکان ۵ تا ۱۵ سال عادی و استثنایی دختر و پسر
- ۴۰۰ حرکت شماره ۱: روی تشک
- ۴۰۰ تاب خوردن با زانوی خم
- ۴۰۱ حرکت شماره ۲: روی تشک
- ۴۰۱ تاب خوردن با زانوی خم و پرش به بالا
- ۴۰۳ حرکت شماره ۳: روی تشک
- ۴۰۳ دراز و نشست با دست آزاد
- ۴۰۴ حرکت شماره ۴: روی تشک
- ۴۰۴ تاب پاها به صورت صلیبی شکل
- ۴۰۵ حرکت شماره ۵: روی تشک
- ۴۰۵ تماس دست‌ها با هم همراه با بالا آوردن تنه
- ۴۰۶ حرکت شماره ۶: روی تشک
- ۴۰۶ حرکت پارو زنی
- ۴۰۷ حرکت شماره ۷: روی تشک
- ۴۰۷ تاب کمر و دست‌ها در دو جهت مخالف
- ۴۰۸ حرکت شماره ۸: روی تشک
- ۴۰۸ حرکت تعادلی دست و پای مخالف
- ۴۰۹ حرکت شماره ۹: روی تشک
- ۴۰۹ حرکت تقویتی عضلات پشتی و کمر و پشت پاها
- ۴۱۰ حرکت شماره ۱۰: روی تشک
- ۴۱۰ شنای سوندی اصلاح شده
- ۴۱۱ حرکت شماره ۱۱: روی تشک

- حرکت کشش عضلات پشتی بدن ۴۱۱
- حرکت ۱۲: روی تشک ۴۱۲
- در و یک پا ۴۱۲
- حرکت شماره ۱۳: روی تشک ۴۱۳
- بالانس تعادلی سه پایه ۴۱۳
- نردبان چوبی یا پلاستیکی برای کودکان ۵ تا ۸ و ۵ تا ۱۳ ساله (عادی و استثنایی)
- دختر و پسر ۴۱۴
- بازی‌های مربوط به نردبان‌های استاندارد چوبی یا پلاستیکی ۴۱۵
- راه رفتن از بین پله‌های نردبان ۴۱۵
- راه رفتن به طرف عقب از بین پلکان نردبان ۴۱۵
- عبور به حالت دویدن از بین پلکان نردبان ۴۱۷
- عبور با پرش‌های متوالی از بین پلکان نردبان (پرش جفت پا) ۴۱۷
- لی‌لی از بین پلکان نردبان ۴۱۸
- جهش‌های جفت جفت به داخل و خارج از پلکان نردبان ۴۱۹
- پرش‌های با پای باز و جفت پا به داخل و خارج پلکان نردبان ۴۲۰
- لی‌لی به داخل و خارج پلکان نردبان ۴۲۱
- راه رفتن با چشم بسته بین پله‌های نردبان ۴۲۲
- پرش رفت و برگشتی جفت پا از پهلوی ۴۲۳
- پرش جفت پا یک پله در میان از روی پلکان نردبان ۴۲۴
- پرش تناوبی یک پله در میان با پای چپ و راست از روی پلکان ۴۲۵
- اسکاتر یا روروک‌های تعادلی برای کودکان ۵ تا ۱۵ سال عادی و استثنایی
- دختر و پسر ۴۲۷
- بازی‌های مخصوص روروک‌های تعادلی ۴۲۸
- تخته تعادل ۴۲۹

منابع فارسی ۴۴۱

منابع لاتین ۴۴۲

به نام خداوند بالا و پست
که از هستی‌اش هست شد هر چه هست
(خواجوی کرمانی)

پیشگفتار

نهاد فرهنگ اجتماعی جامعه امروز ضرورت توجه و اهمیت به بازی کودکان و نوجوانان را که در هر لحاظ مورد توجه معلمین، پدر و مادران است بر مبنای تربیت از طریق حرکت این ایجاب می‌کند. این مسئله به دلیل اهمیت بیش از حد، به دلیل اهمیت بیش از حد، توجه بسیار عمیق بدنی را متخصصان و کارشناسان تعلیم و تربیت و تربیت بدنی را به خود معطوف داشته است.

بازی کودکان و نوجوانان امری بسیار ضروری است که در نهاد فرهنگ، اجتماعی هر جامعه و از هر لحاظ مورد توجه مادران و پدران می‌باشد. از این رو بازی‌های کودکان و نوجوانان که بر مبنای تربیت از طریق حرکت چون روان حرکتی، شناختی و اجتماعی تفکیک شده است که توجه بسیار عمیق متخصصان و کارشناسان تعلیم و تربیت و تربیت بدنی را به خود معطوف داشته است.

آنچه مسلم است در واقع مدرسه خانه اصلی کودک است و بازی‌هایی که در این کتاب معرفی شده، با توجه به نیازهای اساسی کودکان و نوجوانان، با تعاریف و اهداف و اشکال مختلف تهیه و تنظیم گردیده است. تعداد قابل توجهی از این بازی‌ها، رایج و مورد علاقه کودکان و نوجوانان است و از طرف دیگر بسیاری از این بازی‌ها برای کودکان ناآشناست، و این در واقع امتیاز بزرگی است.

زیرا کودکان و نوجوانان همیشه علاقه زیادی به فراگیری و تقویت قوای ذهنی و جسمی خود دارند و هر بازی جدید را با علاقه خاص آموخته و در آن دخالت مستقیم کرده و با حس کنجکاوی از این راه شادی و نشاط خود را که توأم با هیجانی فوق العاده است به دست می‌آورند. کودک در بازی دوست دارد به هر طریقی که ممکن است خود را بشناسد و خودشناسی را سر لوحه شادی و تفریحش می‌داند. او دوست دارد به هر

طریقی که شده خلاقیت و ابتکار نورآوری از خود نشان دهد. کودک تنهایی را دوست ندارد و به وسیله بازی‌های گروهی با همسالان خود در شادی و نشاط غوطه‌ور می‌شود. او حس مسئولیت را اغلب در بازی‌های گروهی درک می‌کند و سعی می‌کند با این احساس، بازی گروهی را به نحو احسن انجام دهد تا به هدف نهایی برسد. به وسیله بازی در مدرسه است که کودک، یا نوجوان به دنیای شیرین خود با دید بهتری می‌نگرد و با حرکات مختلف از طریق انجام حرکت و شیرین کاری‌های جالب توجه بدن خود را مورد آزمایش‌های گوناگون قرار داده و اشکالی را با قوای ذهنی و جسمی خود هماهنگ می‌کند. کودک بیشتر دوست دارد که هر چه زودتر بدن خود را بشناسد و آن را به طرق مختلف و جهات نامعلوم سوق دهد. وی از طریق بازی می‌تواند راستی، درستی، صداقت، هم‌فکری، دوستی و مهربانی و کمک به همسالان خود را بیاموزد و آنها را به دیگران انتقال دهد و خداشناسی را سرلوحه زندگی خود قرار دهد و آن را به دیگران نیز انتقال دهد. کودک به وسیله بازی صفات پسندیده و روح جوانمردی و از خودگذشتگی را فرا می‌گیرد و سعی می‌کند روز به روز بهتر بیندیشد و تفکرش را با قوای جسمانی خود هماهنگ کند تا از بازی‌های لذت بیشتری ببرد. به وسیله بازی‌های مختلف شادی، نشاط، حس همکاری و تعاون، اطاعت، خشم، شجاعت و بی‌اعتنایی قابل مشاهده است و با مراجعه به قوای ذهنی و جسمی می‌تواند آنها را از یکدیگر متمایز سازد. در حقیقت سعی او بر این است تا خود را بهتر بشناسد. بازی‌های دبستانی کودک را با زندگی اجتماعی و درک آداب و رسوم کشورش و سرانجام به دموکراسی و آزادی و احترام به حقوق دیگران آشنا می‌سازد. کودک با جست و خیزهای خود رشد و نمو قوای اخلاقی و جسمانی‌اش و تقویت می‌کند. کودک می‌تواند به وسیله بازی به نیازهای اساسی خود پی برده و راه حل‌های مناسبی را دریافت کند. در واقع بازی است که اساس تعلیم و تربیت کودک را ارزشیابی کرده و ویژگی‌های خاص او را در بافت‌های مختلف تعلیم و تربیت مشخص می‌کند. جان دیویی استاد بزرگ و فیلسوف عالیه‌قدر جهان در سال ۱۹۰۲ معتقد بود که کودک در تعلیم و تربیت «هسته مرکزی است». وی به وسیله بازی به شخصیت ذاتی کودکان پی می‌برد. او عقیده دارد که کودک و نوجوان می‌تواند از طریق بازی با همسالان خود طبقه «تساوی حقوق و آزادی فردی (دموکراسی)» و راه و رسم زندگی را بیاموزد و بدین ترتیب فردی خود ساخته، متکی به نفس، همراه با صفات عالی انسانی شود.

از این جهت مؤلفان برای دستیابی به اهداف مقدس جان دیویی تصمیم گرفتند

که ضمن تحقیقات بیشتر از تجربیات و دانش اندوزی دانشمندان و فرهیختگان و نویسندگان برجسته کتاب‌های خارجی و ایرانی در رشته‌های روان‌شناسی، تعلیم و تربیت و تربیت بدنی استفاده کرده و سرمایه جاودانه این رشته مقدس را هر روز بهتر از دیروز و پربارتر سازند.

با توجه به مطالب ذکر شده تأکید استادان و متخصصان تعلیم و تربیت و تربیت بدنی بر آن است که معلمان فرهیخته و ارجمند تا حد امکان کودکان و نوجوانان (پسران و دختران) را در بازی‌های کودکانه خود آزاد بگذارند و از دور ضمن نظاره کردن، پیشرفت‌های کودکان را ارزشیابی و تا سر حد امکان آنها را هدایت و راهنمایی کنند. و همواره در شادی، نشاط و تفریح آنان شریک باشند. امید ما بر آن است که همکاران و سایر معلمان دلسوز و خدمتگذار نونهالان ایران پر افتخار نسبت به این کتاب «بازی در مدرسه» که اندوخته سال‌های زحمت و تلاش مولفان است صادقانه توجه نموده و مطالب آن را مطالعه نمایند و از راهکارهای ارائه شده برای خدمت به فرزندان این مرز و بوم استفاده کنند و همچنین از هیچ گونه تلاش در راه سلامت قوای جسمانی و روحی کودکان و نوجوانان که صرفاً از طریق بازی و تفریح و نشاط میسر می‌شود، فروگذار نکنند.

موفقیت شما همکاران فرهیخته و کودکان عزیز آینده ایران و دوستان به ورزش‌های دبستانی را پیوسته آرزو مندیم.

محمد نبوی - محمود ذکائی