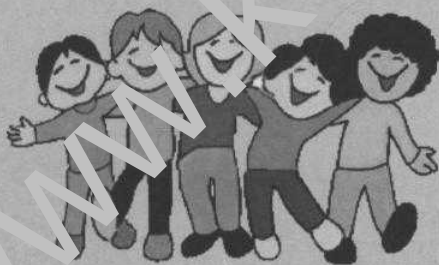


آشنایی با درس تربیت بدنی

در مقطع ابتدایی

(ریزه‌ی والدین)



مولفان:

مسعود حمیدی راد

مطهره حسینی نژاد - احمد احمدلو

سرشناسه	حمیدی راد- مسعود، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با درس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی: (ویژه ی والدین)/ مسعود حمیدی راد، مطهره حسینی، احمد احمدلو
مشخصات نشر	شیراز: صبح انتظار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۸۰ ص:؛ مصور (رنگی)؛ ۱۷×۱۱ س. م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۵۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابخانه
موضوع	تربیت بدنی کودکان - راهنمای آموزشی (ابتدایی) physical education for children - Study and teaching (Elementary) ورزش مدارس - راهنمای آموزشی (ابتدایی) School sports—Study and teaching (Elementary) کودکان - رشد Child development
موضوع افزوده	حسینی نژاد، مطهره، ۱۳۶۴ -
شماره ثبت	احمدلو، احمد، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	GV ۴۴۳ ج ۸۱۵ ۱۲
رده بندی دیویی	۳۷۲/۸۶۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۷۵

نام کتاب: آشنایی با درس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی

مؤلفان: مسعود حمیدی راد- مطهره حسینی نژاد- احمد احمد

صفحه آرا و طراح جلد: عطیله زارع

تیراژ: ۵۰۰۰

قطع: جیبی

ناشر: صبح انتظار

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۳۹۵

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۵۶-۳

ارتباط با ناشر: ۰۹۳۶۲۲۳۵۰۲ etsobhan@yahoo.com

ارتباط با نویسنده: masoudh711@yahoo.com

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول: علت اهمیت ورزش-مسئولیت‌های والدین-مسئولیت دانش‌آموزان	۷
فصل دوم: ویژگی‌های شخصیتی، جسمانی و عاطفی دانش‌آموزان در سنین مختلف	۹
فصل سوم: بهداشت تغذیه و ایمنی	۱۵
فصل چهارم: ناهنجاری‌های استخوانی	۲۹
فصل پنجم: طرح‌های ملی	۴۱
فصل ششم: ارزشیابی درس تربیت بدنی	۴۷
فصل هفتم: المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای	۶۷
فصل هشتم: تعاریف و مفاهیم	۷۰
منابع	۷۳
	۷۹

در دنیای کنونی که پیشرفت تکنولوژی و زندگی ماشینی، حرکت انسان را محدود کرده است، فعالیت‌های بدنی و ورزش به عنوان یک ابزار توی در ایجاد تحرک و سلامتی مطرح شده است. حرکت امری مریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد عاطفی، رشد شناختی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. امروز بسیاری از مردم دریافته اند که با انجام ورزش، ام، انجام نرمش، پیاده روی، شنا کردن، دوچرخه سواری، انواع حرکات ورزشی و... می‌توانند تا اندازه ای وضعیت جسمانی خودش را توسعه دهند و خوشبختانه در میان خانواده‌ها این عادت پسندیده و نیکو تربیت شده تاجایی که ورزش و تربیت بدنی را به عنوان یک عامل تربیتی در زندگی فرزندان‌شان وارد نموده و برای آن اهمیت قائل می‌شوند.

تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس اصلی در دوره ابتدایی است که اگر به درستی برای آن برنامه‌ریزی شود، دانش آموز را در یادگیری تمامی دروس یاری می‌دهد و زمینه تحقق اهداف کلی آموزش و پرورش را فراهم می‌کند. تربیت بدنی باید بتواند از طریق فعالیت‌های جسمانی و تمرین‌ها و ورزش‌های مختلف، رشد و توسعه قوی جسمانی، توانایی‌ها و استعدادهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموز را تسهیل کند. درس تربیت بدنی و ورزش هرگز نباید به عنوان یکی از دروس حاشیه‌ای یا ضمیمه در دوره دبستان تلقی شود.

علاوه بر مدیران و معلمان ورزش، والدین نیز می‌توانند نقش تعیین کننده ای در حمایت از مدارس برای اجرای بهتر برنامه‌های تربیت بدنی داشته باشند. والدین باید از نقش ورزش در رشد و توسعه توانایی‌های جسمی و روحی فرزند خود آگاه باشند و آنان را به مشارکت بیشتر در فعالیت‌های ورزشی تشویق و ترغیب کنند.

اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است. زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و مناسب جانبداری می‌تواند در زندگی آینده‌اش بسیار مفید و موثر واقع شود. در این دوره، بازی نقش بسیار مهمی در رشد کودک دارد. فعالیت بدنی و عوش کودک در دوره دبستان بسیار زیاد است. ورزش استخوان‌ها را غنی‌تر می‌کند، قوی می‌کند، احتمال چاقی و عوامل خطر بیماری‌ها، مانند دیابت نوع دو و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. احتمال اضطراب و سردگی را کاهش داده و سلامت روانی مثبت را توسعه می‌دهد.

ما در این کتاب قصد داریم تا والدین گرامی اطلاعاتی کلی در مورد فعالیت‌ها و برنامه‌های که در مدارس ابتدایی در قالب رنگ ورزش و فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه انجام می‌شود، کسب نمایند. سعی شده است تا مطالب با زبانی ساده و مختصر بیان شود تا مطالب کتاب برای تمامی قشرها قابل فهم و استفاده باشد.