

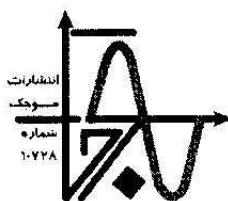
# طراحی فعالیت‌های تفریحی

## ورزشی برای تمام اقشار

تالیف :

فرهیمة کلانتری

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



انتشارات موجک



سرشناسه: کلاتری، فهیمه، ۱۳۵۵-

عنوان و نام پدیدآور: طراحی فعالیت‌های تفریحی ورزشی برای تمام اقسام / تالیف: فهیمه کلاتری  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک: ۲-۳۸-۸۷۹۹-۶۰۰-۹۷۸، ۳۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فعالیت‌های تفریحی ورزشی

موضوع: بازی گیت بال

موضوع: ورزش همگانی

موضوع: بولینگ تفریحی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ن ۴ ۶ / ۷ / ۸ HD

رده بندی دیویی: ۵۶۹۳/۳۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۸۵۹۳۱

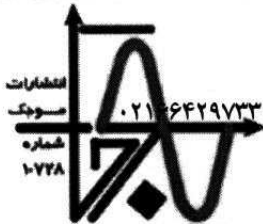
انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: طراحی فعالیت‌های تفریحی ورزشی برای تمام اقسام

تالیف: فهیمه کلاتری

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۸۰ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال، شابک: ۲-۳۸-۸۷۹۹-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱.....	پیشگفتار
۳.....	بخش اول: مبانی تئوری اوقات فراغت و ورزش های تفریحی
۵.....	فصل اول: تعریف، مفاهیم و نظریه های اوقات فراغت
۵.....	پیشگفتار
۵.....	تعریف اوقات فراغت
۶.....	تفریح و فعالیت های تفریحی
۷.....	ضرورت توجه به اوقات فراغت
۷.....	دیدگاه جامعه شناسان و بزرگان در خصوص اوقات فراغت
۱۳.....	نظر اسلام درباره اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن
۱۹.....	فصل دوم: بازی، انواع بازی و کارکرد بازی ها در اوقات فراغت
۱۹.....	پیشگفتار
۱۹.....	تعریف بازی
۲۱.....	اهمیت بازی
۲۲.....	انواع بازی
۲۲.....	بازی فردی
۲۳.....	بازی های گروهی

۲۳	بازی‌های ساده شده
۲۴	بازی‌های قابل اجرا در فصول مختلف
۲۴	برآمدهای بازی
۲۴	نقش انگیزشی بازی
۲۴	نقش تنش‌زدایی بازی
۲۵	نقش آموزشی و پرورشی بازی
۲۶	نقش اجتماعی شدن بازی

### فصل سوم: عوامل مرتبط با دسته‌بندی اقسار جامعه در اوقات فراغت، فرصت‌ها و محدودیت‌ها

۲۷	محدودیت‌ها
۲۷	پیشگفتار
۲۷	تقسیم‌بندی بر حسب سن
۲۷	کودکان
۲۸	نوجوانان
۲۹	جوانان
۳۱	بزرگسالان
۳۱	سالمندان
۳۲	فرصت‌ها و محدودیت‌ها در برنامه‌ریزی یا انجام اوقات فراغت
۳۲	۱- طبقه و موقعیت اجتماعی
۳۳	۲- شرایط خانواده
۳۴	۳- جنسیت
۳۵	۴- میزان توانایی و ناتوانی (معلولیت)
۳۵	تطبیق پیدا کردن با شرایط معلولیت از لحاظ عاطفی
۳۶	حمایت‌های مالی از افراد معلول
۳۷	دستیابی ذهنی (ادراکی)

- ۳۸..... دستیابی فیزیکی
- ۳۸..... دستیابی از نظر مالی
- ۳۹..... در دسترس بودن فعالیت اوقات فراغت
- ۳۹..... نیازهای معلولان در اوقات فراغت

بخش دوم: برنامه‌های معرفی برخی فعالیت‌های کاربردی در اوقات فراغت..... ۴۱

فصل چهارم: معرفی برخی بازی‌های ساده شده رشته فوتبال در اوقات فراغت

- ۴۳..... (امکانات، تجهیزات، قوانین و مقررات)
- ۴۳..... فوتبال دستی ایستاده (انسانی)
- ۴۳..... مهارت
- ۴۳..... شرح بازی
- ۴۴..... بولینگ فوتبال
- ۴۵..... تجهیزات
- ۴۵..... شرح بازی
- ۴۵..... شوت پاندولی
- ۴۵..... تجهیزات
- ۴۵..... شرح بازی
- ۴۶..... شوت به دروازه
- ۴۶..... تجهیزات
- ۴۷..... شرح بازی
- ۴۸..... همه برای یکی
- ۴۸..... مهارت‌ها
- ۴۸..... تجهیزات
- ۴۸..... نحوه ایستادن

۴۸	شرح بازی
۴۸	شلیک دو طرفه
۴۹	تجهیزات
۴۹	آرایش
۴۹	شرح بازی
۴۹	قوانین ضربه زدن
۵۰	فوتبال غارتشین
۵۰	تجهیزات
۵۰	نحوه ایستادن
۵۰	شرح بازی
۵۱	تمیز نگهشدار
۵۱	مهارت‌ها
۵۱	تجهیزات
۵۱	آرایش
۵۱	شرح بازی
۵۲	پنالتی هدفدار
۵۲	مهارت
۵۲	تجهیزات
۵۲	شرح بازی

## فصل پنجم: معرفی برخی بازی‌های ساده شده رشته بسکتبال در اوقات فراغت

۵۳	(امکانات، تجهیزات، قوانین و مقررات)
۵۳	۱۰ ثانیه زندگی
۵۳	شرح بازی
۵۴	تغییر پذیری

۵۴.....	بسکتبال جامع
۵۴.....	شرح بازی
۵۵.....	سوزاندن با دریل
۵۵.....	شرح بازی
۵۶.....	تغییر پذیری
۵۶.....	شوت امدادی بسکتبال
۵۶.....	شرح بازی
۵۶.....	امدادی دور شوت بسکتبال
۵۶.....	شرح بازی

### فصل ششم: معرفی برخی معرفی بازی‌های تفریحی گروهی همگانی در اوقات فراغت (امکانات، تجهیزات، قوانین و مقررات)

۵۹.....	پیشگفتار
۵۹.....	حلقه‌های معلق
۵۹.....	شرح بازی
۶۰.....	استاد حلقه بازی
۶۰.....	شرح بازی
۶۰.....	نکات و مقررات
۶۱.....	دُم کشی
۶۱.....	شرح بازی
۶۱.....	تور ماهیگیری
۶۱.....	شرح بازی
۶۱.....	دستش ده
۶۲.....	شرح بازی
۶۲.....	روش‌های دیگر برای این بازی