

برنام‌ها

کلیدهای آموزش کودکان و نوجوانان

۵۰ روش ساده

برای علاقه‌مند کردن فرزند به  
ورزش و سلامتی

جوان لندی و کیت باریج

مترجم: سارا رئیسی طوسی

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

## فهرست مطالب

---

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
۱۱	آنچه پدرها و مادرها باید بدانند

۱۷	بخش ۱: آمادگی جسمانی و اهمیت آن
۱۸	عوامل مربوط به سلامتی
۲۴	عوامل مربوط به مهارت‌ها
۲۵	۲۵ نکته راهنما
۲۶	ده راهبرد برای تشویق کودک بی‌انگیزه

### بخش ۲: فعالیت‌های هماهنگی - مدیریت جسمانی:

۲۹	پنجاه جلسه تمرینی
۳۰	جلسه اول
۳۱	جلسه دوم
۳۳	جلسه سوم
۳۵	جلسه چهارم
۳۷	جلسه پنجم
۳۹	جلسه ششم

۴۲	جلسه هفتم
۴۶	جلسه هشتم
۴۹	جلسه نهم
۵۱	جلسه دهم
۵۳	جلسه یازدهم
۵۶	جلسه دوازدهم
۵۹	جلسه سیزدهم
۶۲	جلسه چهاردهم
۶۵	جلسه پانزدهم
۶۷	جلسه شانزدهم
۷۰	جلسه هفدهم
۷۲	جلسه هجدهم
۷۵	جلسه نوزدهم
۷۸	جلسه بیستم
۸۰	جلسه بیست و یکم
۸۲	جلسه بیست و دوم
۸۵	جلسه بیست و سوم
۸۸	جلسه بیست و چهارم
۹۱	جلسه بیست و پنجم
۹۳	جلسه بیست و ششم
۹۵	جلسه بیست و هفتم
۹۷	جلسه بیست و هشتم
۹۹	جلسه بیست و نهم
۱۰۱	جلسه سی ام
۱۰۴	جلسه سی و یکم
۱۰۷	جلسه سی و دوم

۱۱۰	جلسه سی و سوم
۱۱۳	جلسه سی و چهارم
۱۱۶	جلسه سی و پنجم
۱۱۹	جلسه سی و ششم
۱۲۲	جلسه سی و هفتم
۱۲۵	جلسه سی و هشتم
۱۲۸	جلسه سی و نهم
۱۳۰	جلسه چهلم
۱۳۳	جلسه چهل و یکم
۱۳۶	جلسه چهل و دوم
۱۳۹	جلسه چهل و سوم
۱۴۱	جلسه چهل و چهارم
۱۴۳	جلسه چهل و پنجم
۱۴۴	جلسه چهل و ششم
۱۴۵	جلسه چهل و هفتم
۱۴۷	جلسه چهل و هشتم
۱۴۹	جلسه چهل و نهم
۱۵۰	جلسه پنجاهم