

# فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۳	<b>بخش اول: متناسب‌سازی</b>
۱۷	شخصی‌سازی یا متناسب‌سازی
۱۷	فضا
۱۸	وسایل
۱۹	مهارت
۲۳	<b>بخش دوم: آگاهی بدن</b>
۲۶	اجزا بدن
۲۹	دو بخش بدن با هم
۳۲	اعضاء بدن دو همراه بازی با مشارکت
۳۵	فعالیت‌های بدنی انفرادی
۴۳	فعالیت‌های بدنی با مشارکت یک همراه
۴۹	<b>بخش سوم: فعالیت‌ها</b>
۵۰	انداختن
۵۱	انداختن انفرادی
۵۵	انداختن با مشارکت یک همراه
۶۱	هل دادن انفرادی
۶۷	هل دادن با مشارکت یک همراه
۷۲	بالا انداختن
۷۵	پرتاب با مشارکت
۷۸	پرتاب کردن
۸۶	پرتاب کردن به سمت همراه

- ۱۰۰ ..... شوت کردن با مشارکت یک همراه
- ۱۰۹ ..... فعالیت گرفتن با مشارکت یک همراه
- ۱۱۴ ..... ضربه انفرادی
- ۱۲۱ ..... ضربه زدن با مشارکت همراه
- ۱۳۱ ..... بخش چهارم: بازی‌ها**
- ۱۳۶ ..... انداختن روی زمین
- ۱۳۷ ..... همان بازی بالا با شکل خوابیده
- ۱۳۸ ..... میله بولینگ
- ۱۳۹ ..... حق انتخاب‌ها و گزینه‌های پیشنهادی
- ۱۴۱ ..... انتخاب‌های کمکی
- ۱۴۲ ..... گزینه‌های قابل انتخاب
- ۱۵۱ ..... شماره چند آمده؟ نمونه خوابیده روی زمین
- ۱۵۲ ..... متحرک نگه داشتن توپ: نمونه قابل انجام روی ویلچر
- ۱۵۲ ..... زدن تیمی توپ بصورت زمینی
- ۱۵۵ ..... پاس دادن امدادی از بین حلقه‌ها
- ۱۵۷ ..... توپ روی پا بصورت امدادی
- ۱۶۴ ..... شعر خواندن و حرکت کردن
- ۱۶۴ ..... شعر خواندن و حرکت کردن در ورژن خوابیده
- ۱۶۵ ..... هر تعداد که می‌تونی را منجمد کن
- ۱۶۶ ..... تا جایی که می‌تونی دورتر بنداز
- ۱۶۸ ..... ایروبیک
- ۱۷۰ ..... سرد کردن
- ۱۷۱ ..... شوت دایره‌ای
- ۱۷۲ ..... کوه نوردی کنید
- ۱۷۴ ..... المپیک
- ۱۷۶ ..... رفرنس‌ها**