

بسمه تعالی

تربیت بدنی در مدارس ابتدایی

(بازی‌های حرکتی برای بهبود مهارت‌های شناختی - حرکتی)

مولفان :

سیده فاطمه تقوی

سید ایمان تقوی

ناهید حاجی قربانی

حمید رضا شمس الدین

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی در مدارس: بازی‌های حرکتی برای بهبود مهارت‌های شناختی - حرکتی / مولفان فاطمه تقوی ... [و دیگران].
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۳۸۷-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: مولفان فاطمه تقوی، ایمان تقوی، ناهید حاجی قربانی، حمیدرضا شمس‌الدین.
یادداشت: کتابنامه، ص. [۱۷۱-۱۷۲].
عنوان دیگر: بازی‌های حرکتی برای بهبود مهارت‌های شناختی - حرکتی.
موضوع: بازی‌های آموزشی
موضوع: Educational games
موضوع: مهارت‌های حرکتی در کودکان
موضوع: Motor ability in children
موضوع: ورزش مدارس -- ایران
موضوع: School sports -- Iran
شناسه افزوده: تقوی، سیده فاطمه، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره: LB۱۱۳۷
رده بندی دیویی: ۳۷۲/۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۲۵۷۸

نام کتاب: تربیت بدنی در مدارس ابتدایی
مولفان: سیده فاطمه تقوی - سید ایمان تقوی
ناهید حاجی قربانی - حمید رضا شمس‌الدین
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم: پروانه مهاجر
طراح جلد: حسن خورشیدی
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
چاپ: مدیران
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۳۸۷-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

شماره صفحه	عناوین
۱۱	دیباچه
۱۱	تهذیب، تحصیل و ورزش
۱۳	تقدیم
۱۵	فصل اول: اهمیت مطالعه رشد حرکتی انسان
۱۷	مقدمه
۲۱	فصل دوم: اجتماعی شدن بازی در کودکان
۲۳	مقدمه
۲۵	عوامل و فرایندهای معاشرت (اجتماعی شدن)
۲۸	مدل پردازش فرد-زمان-زمینه
۳۰	تأثیرات اولیه (اصلی) در دوران کودکی و نوجوانی
۳۰	خانواده
۳۴	ارتباطات همسالان
۳۶	روش‌های پرورش کودکان و تفاوت‌های فرهنگی در رشد حرکتی
۴۱	معلمان و مربیان
۴۲	انتظارات و کلیشه سازی نقش‌های جنسیتی
۴۵	اعتماد به نفس
۴۷	تأثیرات احتمالی نژاد
۴۸	تأثیرات اصلی (اولیه) در بزرگسالی

۵۳	فصل سوم: بازی
۵۵	مقدمه
۵۶	هدف‌های تربیت بدنی
۵۷	الف) هدف‌های اختصاصی
۵۷	توسعه تواناییها و مهارت‌های بنیادی در کودکان
۵۸	توسعه قابلیت‌های جسمانی در کودکان و نوجوانان
۵۸	توسعه مهارت‌های ورزشی در نوجوانان و جوانان
۵۸	ب) هدف‌های اجتماعی
۶۰	ویژگی‌های رشد و فعالیت‌های بدنی مناسب برای کودکان ۴ تا ۵ ساله
۶۱	فعالیت‌های بدنی مناسب (۱)
۶۱	ویژگی‌های رشد و فعالیت‌های بدنی مناسب برای کودکان ۶ تا ۷ ساله
۶۳	فعالیت‌های بدنی مناسب (۲)
۶۴	ویژگی‌های رشد و فعالیت‌های بدنی مناسب برای کودکان ۸ تا ۱۰ ساله
۶۵	فعالیت‌های بدنی مناسب (۳)
۶۶	ویژگی‌های رشد و فعالیت‌های بدنی مناسب برای نوجوانان
۶۷	فعالیت‌های بدنی مناسب (۴)
۶۸	بازی و اهمیت آن
۷۱	الف) دستیابی به هدف‌های اختصاصی تربیت بدنی از راه بازی
۷۲	ب) حرکت‌های تربیتی
۷۴	ج) محتویات آموزش حرکت‌های تربیتی
۷۵	درس ۱
۷۷	درس ۲
۷۸	درس ۳
۸۰	درس ۴
۸۵	کیفیت‌های آموزش حرکت‌ها
۸۵	قدرت
۸۶	مثال‌هایی مربوط به قدرت

۸۷ مثال‌هایی مربوط به انعطاف پذیری یا انعطاف حرکتی
۸۸ برادر کمکم کن
۸۸ مار زخمی
۸۹ خرگوش بی لانه
۸۹ یاور و یاسر، یا شب و روز
۹۰ دم کشی
۹۰ حمل مجروح، بازی امدادی
۹۱ تور ماهیگیری
۹۲ نفر جلوئی را بگیر
۹۲ تسخیر سنگر
۹۳ چهار راه
۹۳ بازی ساعت
۹۴ بازی محلی بختیاری قاون (کلاه به سر)
۹۵ گرگم و گله می‌برم
۹۵ ماشین رانی
۹۶ قطار بازی
۹۶ ریسمان گریز
۹۷ بازی محلی همدانی تند در کلبه
۹۸ شکار خرس
۹۸ تعقیب حیوان
۹۹ پشت به پشت
۱۰۰ «شیء خطرناک»
۱۰۰ «پرنده- حیوان- ماهی»
۱۰۱ «پریدن از جوی یا نهر»
۱۰۲ «پریدن از طناب»
۱۰۲ «شاه مار»
۱۰۳ «جادوگر»

- ۱۰۴ «غول گنج را می پاید»
- ۱۰۵ «مراقب چشم بسته»
- ۱۰۵ «تسخیر دایره»
- ۱۰۶ «بازی عکس العمل این کار را بکن این کار را نکن»
- ۱۰۷ «گوسفند مرا دیده ای؟»
- ۱۰۷ «دریا و ماهی»
- ۱۰۸ «سوزن و نخ»
- ۱۰۹ «طناب کشی یا چوب کشی»
- ۱۰۹ «گرگم به هوا»
- ۱۱۰ «میمون بازی»
- ۱۱۰ «ربودن طعمه»
- ۱۱۱ «لانه ات را پیدا کن»
- ۱۱۲ «ربودن کفش»
- ۱۱۲ «صنعت کاران»
- ۱۱۳ «گرفتن سبد»
- ۱۱۳ «جنگ گنجشکی»
- ۱۱۴ «کی می تونه بهتر از روی طناب بپره؟»
- ۱۱۵ «کی می تونه بیشتر توی دایره بمونه؟»
- ۱۱۵ «برو اسب سوار شو»
- ۱۱۶ «رهائی گرگ از تله»
- ۱۱۷ «درسهای تربیت بدنی برای داخل کلاس»
- ۱۱۷ آموزش وضعیت و نحوه صحیح حرکت اعضای بدن و تمرینهای تقویتی
- ۱۱۸ «حرکات و تمرینات تکمیلی تا پایان سال دوم»
- ۱۱۸ حرکات و تمرینات تکمیلی تا پایان سال چهارم (۱)
- ۱۱۹ حرکات و تمرینات تکمیلی تا پایان سال چهارم (۲)
- ۱۲۰ تمرینات روانی - حرکتی
- ۱۲۰ ورزشهای تعادلی

۱۲۱ انعطاف پذیری
۱۲۱ استقامت عضلانی
۱۲۱ تقویت عضلات شکم
۱۲۲ جریان برق
۱۲۲ شهر مجسمه
۱۲۳ پیروی
۱۲۳ بازی اعداد
۱۲۴ نقاش نابینا
۱۲۴ لمس
۱۲۵ علامت یا حرکت فوری
۱۲۵ طلوع خورشید
۱۲۶ کلاه گذاشتن
۱۲۶ الفبای جغرافیایی
۱۲۷ شکارچی
۱۲۷ بازی با حروف
۱۲۸ بازی طفل حرف شنو
۱۲۸ فروشنده
۱۲۹ پیام را برسان
۱۲۹ حرف ممنوعه
۱۳۰ قرعه
۱۳۰ تقلید صدا
۱۳۱ بپا فراموش نکنی
۱۳۱ رد کردن کلاه
۱۳۲ اسمت را بنویس
۱۳۲ جوابهای عجیب
۱۳۳ بازیهای امدادی
۱۳۴ حمل کیسه شنی با زانو

۱۳۴	حرکت کانگورو با سه توپ	۱۳۴
۱۳۵	مسابقه در گونی	۱۳۵
۱۳۵	طناب زدن امدادی	۱۳۵
۱۳۶	بازی امدادی زیگزاگ	۱۳۶
۱۳۶	بازی وسطی یا داژبال	۱۳۶
۱۳۷	حفظ تعادل با کیسه لوبیا روی سر	۱۳۷
۱۳۷	بازی امدادی با ظرف آب	۱۳۷
۱۳۸	حمل توپ تنیس روی میز با قاشق	۱۳۸
۱۳۸	پریدن جفت امدادی	۱۳۸
۱۳۹	امدادی پا باز	۱۳۹
۱۳۹	بردن توپ با پا	۱۳۹
۱۴۰	توپ دیواری	۱۴۰
۱۴۰	پرتاب کن و بنشین	۱۴۰
۱۴۱	ستاره کلاهدار	۱۴۱
۱۴۲	مسیر متنوع	۱۴۲
۱۴۲	جفتک چهارکش یا یک پی دو پی	۱۴۲
۱۴۳	امدادی نردبان سوئدی	۱۴۳
۱۴۳	امدادی با چشمان بسته	۱۴۳
۱۴۴	حمل توپ روی شکم	۱۴۴
۱۴۵	اسب وامونده	۱۴۵
۱۴۷	فصل چهارم: نقش بازی در رشد همه جانبه کودک	۱۴۷
۱۴۹	نقش بازی در رشد جسمانی	۱۴۹
۱۵۰	نقش بازی در رشد عقلانی و اعتماد به نفس	۱۵۰
۱۵۰	نقش بازی در رشد عواطف	۱۵۰
۱۵۱	نقش بازی در رشد اجتماعی و ارتباط با همسالان	۱۵۱
۱۵۲	نظر «کاپلان» درباره‌ی نقش بازی بر رشد اجتماعی کودک	۱۵۲

نقش بازی در رشد خلاقیت	۱۵۳
نقش بازی در رشد استقلال فردی	۱۵۳
نقش بازی در بهداشت روانی کودک	۱۵۴
نقش بازی در رشد ذهنی و هوشی	۱۵۴
نقش‌های اخلاقی بازی	۱۵۵
نقش‌های آموزشی و تربیتی بازی	۱۵۵
نقش درمانی بازی	۱۵۶
عوامل مؤثر در بازی	۱۵۷
تاثیر جنس	۱۵۷
تاثیر هوش	۱۶۰
تاثیر سن	۱۶۱
تاثیر محیط	۱۶۲
۱. بازی‌های فردی	۱۶۲
۲. بازی‌های گروهی	۱۶۳
انواع بازی	۱۶۵
بازی‌های جسمی	۱۶۶
بازی‌های تقلیدی	۱۶۶
بازی‌های تخیلی	۱۶۷
بازی‌های نمایشی	۱۶۸
بازی‌های نمادی	۱۶۹
بازی‌های قانونمند	۱۷۰
منابع	۱۷۱



دیباچه

به نام او که سبحان و نصیر است

تهذیب، تحصیل و ورزش

من به جوانها می گویم : تهذیب، تحصیل، ورزش؛ تحصیل کنید یعنی نیروی خرد، فکر، مغز و علم در شما تقویت شود. امروز شما خودتان را به کارهای نیک، خلق نیک، رفتار نیک اگر وادار کنید و عادت بدهید هویت انسانی شما شکل می گیرد. تهذیب، تحصیل و ورزش سه عامل اصلی پیشرفت جوانان است.

امام خامنه‌ای ۱۶/۲/۱۹

واژه‌هایی با معنای ژرف برای واکاوی عمق انسانیت و ساختن نردبانی برای رسیدن به اوج عبودیت، مفاهیمی عظیم برای عبور از حصار تن و تقویت نفس و تعالی روح مخلوق در تبعیت از خالق، اینگونه می‌شود از فرش به عرش رسید و یک شبه راههای عرفانی را طی کرد و به مقامی دست یافت که دری از درهای بهشت مخصوص او می‌شود. آری شهید کسی است که مورد عنایت خاص خداست.

شهادت اینگونه بال پرواز گشودند و در مدرسه عشق و معنویت تحصیل کردند، در

صیقل گاه دفاع از اصالت و هویت روح خویش را صاف کردند و آنگاه که در صبحگاهان برای آمادگی جسمانی دور هم حلقه می‌زدند، حلقه‌ای از عارفان حقیقی بود به دور معبود راستین و برای یک هدف: حفظ عقیده و ایمان و کرامت انسانی و اسلامی در راه رسیدن به حکومت حق جهانی و عدل گستر الهی، شهید را باید اینگونه دید.

جوانی که همزمان تهذیب، تحصیل و ورزش را سرلوحه کار خود قرار داد و اینگونه بلیغ مورد اشاره‌ی ولایت امر قرار گرفت که هر کس خواهان پیشرفت جوانان است باید به این سه ضلع مسلح باشد، امید است اینگونه باشیم.

تقدیر از نویسندگان عزیز این کتاب که اجازه دادند قلم حقیر، اندک واگویی دل‌ناچیزم را بر کاغذ روان سازد و یادی باشد از سترگ مردانی که ایستادند تا ما استوار باشیم؛ به زمین افتادند تا ما زمین نیفتیم و خودشان را اهدا کردند تا خونمان برای حفظ انقلاب و نظام بجوشد.

و در آخر این کتاب تقدیم به معلم شهید عطا... صحافی که معلم مذهب ورزشکار سمنانی بود که انشاءالله بتوانیم ادامه دهنده راهش باشیم.

الاحقر

محمدنوروزیان

تقدیم



این کتاب را تقدیم میکنیم به معلم ورزش، شهید عطاءالله صحافی؛ شهیدی که در بیست و پنجم دی ماه ۱۳۳۱ در شهر سمنان دیده به جهان گشود. پدرش عبدالحسین و مادرش بتول نام داشت. تا پایان دوره متوسطه درس خواند و دیپلم گرفت، سپس کارمند آموزش و پرورش شد و در کسوت معلم ورزش و مربی فوتبال خدمت کرد و در سال ۱۳۵۸ ازدواج کرد و پس از مدتی صاحب یک پسر و یک دختر شد.

وی به عنوان بسیجی در جبهه‌ها حضور یافت و در بیست و دوم بهمن ماه ۱۳۶۴ در عملیات غرورآفرین والفجر هشت و در منطقه ام الرصاص عراق به شهادت رسید. پیکر وی مدتها بعد در سال ۱۳۷۷ تفحص شد و به آغوش خانواده اش بازگشت و در گلزار شهدای امامزاده یحیی (ع) استان سمنان به خاک سپرده شد.

در وصیت نامه شهید آمده: خداوندا! بارالها! کیست که شیرینی جذبه و عشق تو را چشیده باشد و از دل به تو راه یافته باشد و باز غیر تو را اختیار نماید؛ و در احوالات شهید نیز از همسر وی نقل شده است: همیشه بچه‌های یتیم و دانش آموزان ضعیف ذهن عطاء الله را مشغول میکردند و او با همان اندک حقوق معلمی برای بچه‌های بی بضاعت و بی

سرپرست کفش و لباس تهیه می‌کرد و به نحوی به دست آنها می‌رساند که کسی متوجه نشود. او اعتقاد داشت که روزی کسانی هم ماموریت پیدا میکنند که سر یتیمهای ما دست بکشند و این را بارها به همسرش گفته بود؛ براستی این گونه تفکرات است که می‌تواند الگوی ما باشد برای ادامه راه شهدا.

انشاءالله



فصل اول

اهمیت مطالعهٔ رشد حرکتی انسان





مقدمه

دانستن و درک توالی تغییرات در رشد حرکتی^۱ و عواملی که بر این تغییرات تأثیر می‌گذارد، می‌تواند در یادگیری بسیار مهم باشد. برای مثال، معلمان تربیت‌بدنی، احتیاج دارند تا درکی از آنچه کودکان انجام داده‌اند، آن‌چه قادر به انجام آن هستند، و آن‌چه قدم بعدی آن‌ها در رشدشان می‌باشد داشته باشند تا قادر به تدبیر نتایج یادگیری دانش‌آموزان برای کلاس‌هایشان و همچنین توسعهٔ طرح درس مناسب بیش فعال/کم توجهند. بدون درک کامل رشد حرکتی دانش‌آموزان‌شان، ایجاد طرح درس رشدی مناسب سخت است. درس‌ها اغلب برای دانش‌آموزان ساده و خسته‌کننده یا سخت و منزجرکننده است. در کل، تمرین‌های درسی باید تکامل مناسبی داشته باشند. گزارش انجمن ملی آموزش کودکان (NAEYC)^۲، بدین معناست برنامه‌ها باید طوری طراحی شوند که با نیازهای کودکان رودرو شود تا این‌که از کودکان انتظار رود خود را با خواسته‌های برنامه‌های خاص وفق دهند (بریدکمپ^۳ و کاپل^۴، ۱۹۷۷). انجمن ملی آموزش کودکان اظهار دارد که تکامل

1. *Motor development*

2. *National Association for the Education of Young Children*

3. *Bredenkamp*

4. *Copple*

مناسب شامل دو بعد مرتبط به هم می‌باشد، سن مناسب و فرد مناسب. سن مناسب مرتبط است به اهمیت دانستن نسبت قابل پیش بینی رشد و توسعه از طریق توالی که اکثر کودکان منتقل می‌کنند. این‌ها توالی جدایی ناپذیر به ایجاد فرصت‌های یادگیری مناسب برای کودکان هستند. اگر چه بیشتر کودکان از این توالی قابل پیش‌بینی عبور می‌کنند، آن‌ها همچنان در پیشرویی که در سرعت‌ها و الگوهای مختلف رشدی به همراه حالات فردی یادگیری، شخصیت، و محیط بیرون از مدرسه دارند بی‌همتا هستند. این عوامل برای تناسب زمان فردی و همچنین ملاحظات مهم زمانی که برای کودکان تجارب آموزشی ایجاد می‌کنیم، حیاتی هستند.

رشد حرکتی بر این فرض است که از یک نظم خاص یا جهانی پیروی کند، از این‌رو، می‌تواند در آموزش حرکت و یا به عنوان یک ابزار تشخیصی استفاده شود. برای نمونه، از نظر ارزیابی رشد حرکتی مهارت، یک معلم می‌تواند اجرای یک فرد را نسبت به سایر دانش‌آموزان هم سن و سال، هم جنس، یا در یک سطح مهارت یا یک کلاس گزارش دهد (ارزیابی هنجار اشاره^۱). از سویی دیگر، یک مربی یا معلم می‌تواند اجرای فردی را نسبت به یک معیار یا نمره حدافلی که مربی یا معلم در نظر دارند تا دانش‌آموزان به آن دست‌یابند، ارزیابی کنند (ارزیابی بر اساس معیار^۲). در انتخاب یک روش خاص برای ارزیابی رشد حرکتی در کودکان، نگرانی مهم رشد مناسب است. رشد حرکتی مرتبط به سن است، نه وابسته به سن. این است، از این‌رو، ارزیابی اجرای حرکتی فردی یا گروهی از افراد توسط مقایسه با دیگران در همان رده سنی لازم است (الزامی^۳). اگرچه، به همان اندازه مهم است که تفاوت‌های فردی در رشد و اجرا در نظر گرفته شود، به این دلیل که عوامل ارثی و محیطی نقشی در رشد ایفا می‌کنند. درک رشد حرکتی به معلم یا مربی اجازه می‌دهد

1. norm-referenced evaluation

2. criterion-based evaluation).

3. normative

تا بفهمد چرا یک دانش‌آموز مهارت حرکتی کمتر یا بیشتر نسبت به خود و یا هم سن و سالان خود در اجرای حرکتی دارند. درک این تفاوت‌های رشدی، تصمیم‌گیری مربوط به افزایش توانایی حرکتی در کودکان را تسهیل می‌کند.

نوزادان در هنگام تولد نیازهای مشابه و یکسانی برای بزرگ شدن و ترتیب و توالی یکسانی برای پیشرفت در رشد حرکتی و گفتاری دارند و باید رفتار اجتماعی مناسب را یادگیرند. با این حال کودکان به دلیل تاثیرات فرهنگی اجتماعی، تجربه و یگانگی‌های (تفاوت‌های) بیولوژیکی خود با یکدیگر متفاوتند. در فصل ۵ عوامل موثر بر رشد و نمو نشان داده شد: تاثیرات مادران و عوامل خارجی بر رشد دوران بارداری، تغذیه، هورمون‌ها و تاثیرات فعالیت‌های بدنی بر رشد انسان در طول عمر. این فصل تمرکز ویژه‌ای را بر تاثیرات و اهمیت عوامل فرهنگی اجتماعی بر رشد حرکتی در طول عمر دارد.

