

راهنمای روش تدریس تربیت بدنی

و

بازی‌های دبستانی

حسین سلطانی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت حیدریه

محمد امین صالحی پور

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت حیدریه

ویراستار علمی:

دکتر سیدرضا عطارزاده حسینی

استادیار دانشگاه فردوسی مشهد



نشر ورزش

راهنمای روش تدریس تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی

حسین سلطانی - محمدامین صالحی‌پور

ویراستار علمی: دکتر سیدرضا عطارزاده حسینی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۱۲۸ صفحه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۶۷-۴

فروست: ۵۸

ناشر همکار: بامداد کتاب

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ نمایان: ۶۶۹۷۵۶۹۷

Email: varzesh-pub@yahoo.com

سرشناسنامه: سلطانی، حسین، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای روش تدریس تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی / حسین سلطانی، محمدامین صالحی‌پور؛ ویراستار علمی: سیدرضا عطارزاده حسینی.

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش: بامداد کتاب، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۶۷-۴

وضعیت فهرست نویسی: فبا

موضوع: ورزش مدارس - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: تربیت بدنی کودکان - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: بازی‌های کودکان

شناسه افزوده: صالحی‌پور، محمدامین، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده: عطارزاده حسینی، سیدرضا، ۱۳۴۱ -، ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۳۶۳/۸ س ۸ ۱۳۹۰ GV

رده‌بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۸۷۷۶۷

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: برنامه آموزشی درس تربیت بدنی ابتدایی	۱۱
بخش اول- اهداف کلی آموزش و پرورش دوره ابتدایی ...	۱۳
بخش دوم- اهداف برنامه تربیت بدنی در دوره ابتدایی ...	۱۵
هدف‌های آموزشی تربیت بدنی	۱۶
ویژگی‌های کودکان در دوره ابتدایی	۱۸
بخش سوم- عوامل موثر بر درس تربیت بدنی دوره ابتدایی ..	۲۱
فصل دوم: دانش‌تنی‌های مرتبط با درس تربیت بدنی	۲۵
بخش اول- مبانی تربیت بدنی	۲۷
اسلام و ورزش	۲۷
اهمیت ورزش	۲۸
آشنایی با بعضی مفاهیم درس تربیت بدنی	۲۹
بخش دوم- ایمنی در تربیت بدنی	۳۱
نکات ایمنی در ساعت تربیت بدنی	۳۲
بخش سوم- مهارت‌های لازم بدنی	۳۳
مهارت‌های بنیادی	۳۴
بخش چهارم- آمادگی جسمانی	۳۶
اهمیت آمادگی جسمانی	۳۷
حفظ و توسعه آمادگی جسمانی	۳۷
اصول توسعه آمادگی جسمانی	۳۸
عوامل آمادگی جسمانی	۳۸
عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت:	۳۹
عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با عملکرد:	۳۹
بخش پنجم- آزمون‌های اندازه‌گیری آمادگی جسمانی	۴۲
اندازه‌گیری استقامت عضلانی بالا تنه (کشش بارفیکس اصلاح شده)	۴۲
اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلانی ناحیه شکم (آرمون دراز و نشست)	۴۲
اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری کمر و عضله خلفی ران (آرمون ولز)	۴۳
اندازه‌گیری استقامت قلبی- عروقی (دوی ۵۴۰ متر پیرامون زمین والیبال)	۴۳
اندازه‌گیری چابکی (۹ × ۴ متر)	۴۳
بخش ششم- شیوه‌های سازماندهی برای مشاهده نمایش مهارت	۴۴
چه کسی باید نمایش دهد؟	۴۴
معلم به‌عنوان یک الگو	۴۴
شیوه‌های مختلف آموزش یک مهارت	۴۴
انتخاب بهترین روش	۴۵
نحوه آموزش مهارت‌های حرکتی	۴۵
فصل سوم: برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی	۴۷
بخش اول- مراحل اجرایی یک ساعت درس تربیت بدنی	۴۹
مقدمه	۴۹
طراحی آموزشی چیست؟	۴۹
مراحل طراحی آموزشی	۵۰
مراحل نگارش هدف‌های آموزشی	۵۰
مراحل اجرایی یک ساعت درس تربیت بدنی (طرح درس)	۵۲
بخش دوم- سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی	۵۶
شیوه‌های استقرار در زمین بازی	۵۶
بخش سوم- ارزشیابی درس تربیت بدنی	۵۸
فصل چهارم: بازی‌های دبستانی	۶۱
بخش اول- اهداف بازی	۶۳
فایده بازی برای کودکان	۶۳

تقسیم‌بندی بازی‌ها.....	۶۴	حمل توپ، راه رفتن خرچنگی.....	۹۲
بخش دوم: بازی‌های پرورشی.....	۶۵	بخش سوم: بازی‌های بومی و محلی.....	۹۳
مقدمه.....	۶۵	بازی‌های بومی و محلی میراث گذشته.....	۹۳
بازی صنعت کاران.....	۶۶	کبدی (زو).....	۹۴
نفر جلو را بگیر.....	۶۷	شیطون فرشته.....	۹۵
پرش خرک (امدادی).....	۶۸	گرگم به هوا.....	۹۶
مین کاری، مین یابی.....	۶۹	عمو زنجیرباف.....	۹۷
محافظت از پرچم.....	۷۰	گرگ و گله (گرگ و بره).....	۹۹
ساعت بازی.....	۷۱	گرگم و بره می‌برم.....	۱۰۱
قطار بازی.....	۷۲	هفت سنگ.....	۱۰۳
حمل بادکنک.....	۷۳	آسیا به خرچ.....	۱۰۴
تعویض جا.....	۷۴	ریسمان گریز.....	۱۰۶
جهت یابی.....	۷۵	پرش جفت امدادی.....	۱۰۷
پرندگان.....	۷۶	اوستا و شاگرد.....	۱۰۸
خرگوش بی‌لانه.....	۷۷	استاد سه پایه (اوستا سه پایه).....	۱۰۹
یاور و یاسر.....	۷۸	گوی جیزک.....	۱۱۰
حمل کتاب با سر.....	۷۹	شمر و گرگ.....	۱۱۲
شماره بده.....	۸۰	موش و گربه.....	۱۱۳
پرش از میدان مین.....	۸۱	بین و پیدا کن.....	۱۱۴
لی لی امدادی.....	۸۲	جویان.....	۱۱۵
غافل نشینی.....	۸۳	انگشترم انگشتر.....	۱۱۶
تور ماهیگیری.....	۸۴	آفتاب و مهتاب.....	۱۱۷
وسطی (وسطا).....	۸۵	بالا بلندی.....	۱۱۸
رد کردن توپ به حالت درازکش.....	۸۶	یک لنگه.....	۱۱۹
حمل سه توپ در سینه.....	۸۷	خروس جنگی.....	۱۲۰
پاس والیبال به شکل زیگزآگ.....	۸۸	رها رها.....	۱۲۱
قاشق و توپ پینگ پنگ.....	۸۹	اوستامندلی.....	۱۲۲
رد کردن توپ (ایستاده).....	۹۰	منابع و مأخذ.....	۱۲۵
توپ به دیوار.....	۹۱		

مقدمه ناشر

حمد سپاس خدای سبحان: که راهمان را در مسیر رشد فرهنگ و علوم قرار داد.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع یادگیری موثر و پایدار در کشورمان، کتاب‌های آموزشی هستند. کتاب توانسته در کنار ابزار پیچیده و سریع توسعه‌یافته رسانه‌ای در نظام آموزشی همچنان اهمیت خود را حفظ کند. اکنون شاهد رشد کیفی و کمی رشته تربیت بدنی و ورزش در جامعه ورزشی به‌خصوص در آموزش و پرورش هستیم.

پرداختن و توجه به موضوعی این چنین با اهمیت و کاربردی و کشف کاستی‌های موجود باعث شده است مولفان و مترجمان با درک مثبت و بالا از تربیت بدنی و ورزش به تالیف و ترجمه کتاب‌های ورزشی اقدام نمایند.

این کتاب حاصل سال‌ها آموزش و تجربه در تدریس تربیت بدنی در مدارس، آموزشگاه‌ها و دانشگاه‌ها است که توسط مولفان محترم به رشته تحریر درآمده است.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتوانند آگاهی معلمان و مربیان تربیت بدنی و والدین عزیز را در حوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش دهند، منتشر شوند.

همچنین چاپ کتاب‌های دانش‌افزایی و افزایش مهارت‌های معلمان، دبیران و مربیان تربیت بدنی، متناسب با مخاطبان گروه‌های تحصیلی در برنامه‌های اصلی این انتشارات است.

امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی سبب تحولاتی بنیادین در ورزش و تربیت بدنی دانش‌آموزان باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

پاییز ۱۳۹۰

مقدمه مولفان

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش جهان جایگاهی بس مهم و پراهمیت پیدا کرده است. آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی صحیح بستگی دارد. از این رو لازم است تربیت بدنی و علوم ورزشی که جزء جدانشدنی نظام آموزشی و تربیتی دنیای کنونی است از ارزش‌ها و روش‌های صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش‌آموزان و نوآموزان را تامین کند. درس تربیت بدنی به ویژه در مقطع ابتدایی به لحاظ ماهیت اجرا و روش تدریس با سایر دروس تفاوت‌های بسیاری دارد. اجرای مطلوب درس تربیت بدنی به عوامل چهار گانه: برنامه، فضا، تجهیزات و معلم متخصص بستگی دارد. با توجه به کاستی‌های موجود در زمینه فضا و تجهیزات، بیشترین نقش در اجرای مطلوب برنامه به عهده معلم تربیت بدنی است.

از این رو تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد و زنگ تفریح بین کلاسی را ندارد؛ بلکه کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن دانش‌آموز با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری به کمک حرکت درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. شادی و سرگرمی و تفریح محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است. معنی واژه تعلیم و تربیت هدایت دانش‌آموزان به مراتب بالاست و تربیت بدنی آن جنبه از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت سایر ابعاد از طریق بدن مطرح است. حرکت امری غریزی است که نقش محوری در رشد کودک دارد. از آنجا که مقطع ابتدایی پایه و زیر بنای آموزشی دانش‌آموزان است باید به آموزش اصولی درس تربیت بدنی توجه ویژه و خاص شود و این ممکن نخواهد بود جز از راه برنامه‌ریزی مناسب، آموزش علمی دبیران و تهیه کتاب مناسب، خوشبختانه در سال‌های اخیر توجه و تلاش‌های زیادی در بحث تربیت بدنی مدارس به ویژه مقطع ابتدایی صورت گرفته است. اجرای هدفمند درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی ما را بر آن داشت تا به فکر تهیه کتاب راهنمای روش‌های تدریس بازی‌های دبستانی برای دانشجویان تربیت بدنی و علوم تربیتی با گرایش ابتدایی باشیم. در کتاب حاضر سعی شده از مفاهیم و موضوعاتی منطبق با آخرین تغییرات و برنامه‌های درس تربیت بدنی در مدارس استفاده شود. امید است مطالب گردآوری شده کمک موثری در رسیدن به اهداف مورد نظر داشته باشد.