

به نام خداوند بخشنده مهربان

تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی

بازی‌های پرورشی مبتنی بر سواد بدنی و منطبق با
راهنمای تدریس معلم تربیت بدنی برای دوره دبستان

تألیف:

دکتر سید کاوس صالحی

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

سرشناسه	: صالحی، سیدکاوس، ۱۳۶۵ - ،
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی / بازی‌های پرورشی مبتنی بر سواد بدنی و منطبق با راهنمای تدریس معلم تربیت بدنی برای دوره دبستان / تألیف سیدکاوس صالحی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت: آونگ، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۶ ص.
شابک	: ISBN: 978-600-8500-10-0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبیا.	
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: بازی‌های پرورشی مبتنی بر سواد بدنی و منطبق با راهنمای تدریس معلم تربیت بدنی برای دوره دبستان
موضوع	: تربیت بدنی کودکان Physical education for Children بازی‌های کودکان * Children's games بازی‌ها -- راهنمای آموزشی (ابتدایی) Games--Study and teaching (Elementary) تربیت بدنی کودکان -- راهنمای آموزشی ابتدایی Physical education for children--Study and teaching (Elementary) بازی‌های آموزشی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی) Educational games--Study and teaching (Elementary)
رده‌بندی کنگره	: GV۴۴۳
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۳۵۶۰۲



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم
پلاک ۷۹ طبقه دوم ● تلفن ۸۴ - ۷۷۵۲۵۶۸۲ و ۷۷۶۰۶۸۱۸
● www.elmoharekat.com ● elm.va.harekat@gmail.com

تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی

دکتر سیدکاوس صالحی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهروردیان

طراح جلد: مهین کشاورز رضوان

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۴۰۳ - تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۶۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۱۰-۰ ISBN: 978-600-8500-10-0

مقدمه مؤلف

کتاب «تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی» که براساس برنامه آموزشی و سرفصل پیشنهادی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای رشته‌های تربیت بدنی و همچنین آموزش ابتدایی نگارش یافته، منبع ارزشمندی است که جهت آشنایی دانشجویان، معلمان و دانشجو معلمان رشته‌های یاد شده با ویژگی‌های جسمی و ذهنی دانش‌آموزان دوره ابتدایی، اطلاعات مفیدی با محوریت بازی و نقش آن در پرورش جسمی و فکری کودکان ارائه می‌نماید. در کتاب حاضر همانند کتاب روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی که توسط نویسنده مجموعه حاضر به چاپ رسید و مورد استقبال علاقه‌مندان و جامعه علمی قرار گرفت، مؤلف که بیش از یک تا دو دهه تجربه تدریس در آموزش و پرورش و معلمی و مربیگری ورزش و تدریس در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور را برعهده داشته است، بر اساس آخرین تغییرات در ساختار نظام آموزشی کشور و توجه به مقوله جدید سواد بدنی و منطبق با راهنمای تدریس معلمان تربیت بدنی دوره ابتدایی و منابع دفتر تألیف و تدوین کتب درسی، مجموعه حاضر را فراهم نموده‌اند تا علاقه‌مندان و خوانندگان را از سرگشتگی در بین منابع مختلفی که در این زمینه وجود دارد رها کنند و اثری کامل و همسو با برنامه درسی ملی را به آنها معرفی نمایند تا در برنامه‌ریزی و اجرای بازی‌های دوره ابتدایی از این منبع استفاده نمایند.

در این مجموعه مفاهیمی از قبیل اهداف تربیت بدنی، بازی و فلسفه وجودی آنها، انواع بازی‌ها و نقش تربیتی آنها برای کودکان دبستانی، خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان دبستانی، اصول انتخاب بازی‌ها و حرکات مناسب رشد دانش‌آموزان دبستانی، برنامه‌ریزی حرکات ورزشی برای دانش‌آموزان دبستانی، مفاهیم و اصول تغذیه و بهداشت در ارائه بازی‌ها و حرکات ورزشی، معرفی حرکات بنیادی و انواع شیرین‌کاری‌ها، بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان، بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان، روش‌های ارزشیابی آمادگی جسمانی و توانایی‌های حرکتی کودکان دبستانی در قالب ۱۰ فصل ارائه شده است.

از ویژگی‌های برجسته این کتاب، توجه ویژه به برنامه درسی تربیت بدنی و محتوایی است که از سوی دفتر تألیف و تدوین کتب درسی برای تدریس معلمان تربیت بدنی در دوره ابتدایی ارائه شده است و بر همین اساس از پرداختن به مطالب ترجمه‌ای و نامأنوس و بازی‌های وابسته به فرهنگ‌های متفاوت و غیرمرتبط با برنامه درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی که در برخی از منابع ترجمه شده وجود دارد، خودداری شده است.

در مجموع، این کتاب برای درس «تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی» یا «بازی‌های پرورشی برای دوره ابتدایی»، «تربیت بدنی، ورزش و بازی‌های دبستانی» تألیف شده است و مطالعه آن برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و همچنین آموزش ابتدایی و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و برای معلمان و مربیان و به طور کلی همه کسانی که به امر آموزش و تدریس تربیت بدنی در دوره ابتدایی مشغول هستند، مفید و سودمند است.

با آن‌که در تدوین این اثر با بهره‌گیری از منابع مختلف، تلاش فراوان نموده‌ایم که دارای کمترین عیب و نقص باشد، اما از آنجاکه یکی از ویژگی‌های انسان و در نتیجه آثار انسانی کاستی و کامل نبودن است، این اثر نیز مصون از نقص و اشتباه نیست. از همه دانشجویان، اساتید و صاحب‌نظران خواهشمند است نظرات و پیشنهادات و رهنمودهای ارزشمند خود را به آدرس الکترونیکی Sk.salehi@yahoo.com ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی باعث غنی‌تر شدن این مجموعه گردد. در خاتمه لازم می‌دانم از مدیریت انتشارات علم و حرکت و همکاران ایشان که در تهیه و چاپ این کتاب یاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی نمایم.

سیدکاوس صالحی

فهرست مطالب

فصل ۱: اهداف تربیت بدنی، بازی و فلسفه وجودی آنها	۷
تربیت بدنی	۷
تربیت بدنی و سواد بدنی	۸
اهداف عمده و اصلی تربیت بدنی	۹
اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۱۲
بازی	۱۴
فصل ۲: انواع بازی‌ها و نقش تربیتی آنها برای کودکان دبستانی	۲۱
انواع بازی	۲۱
نقش تربیتی بازی‌ها برای کودکان دبستانی	۲۷
جایگاه بازی در برنامه درسی تربیت بدنی دو دوره ابتدایی	۲۹
فصل ۳: خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان دبستانی	۳۱
فصل ۴: اصول انتخاب بازی‌ها و حرکات مناسب رشد دانش‌آموزان دبستانی	۳۹
اصول انتخاب بازی‌ها و حرکات مناسب	۳۹
اصول انتخاب بازی‌های مناسب برای رشد دانش‌آموزان دبستانی	۴۰
حرکات مناسب برای رشد و ویژگی‌های مورد نیاز دانش‌آموزان ابتدایی	۴۴
نیازهای اساسی دانش‌آموزان دبستانی	۴۵
فصل ۵: برنامه‌ریزی حرکات ورزشی برای دانش‌آموزان دبستانی	۴۹
تعریف برنامه‌ریزی	۴۹
اصول کلی برنامه‌ریزی	۵۰
محتوای کلی تربیت بدنی در مدارس	۵۳
برنامه‌های تربیت بدنی در مقاطع تحصیلی مختلف	۵۶
توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش تربیت بدنی به کودکان دبستانی	۶۴
آموزش مهارت‌های حرکتی	۶۵

فصل ۶: مفاهیم و اصول تغذیه و بهداشت در ارائه بازی‌ها و حرکات ورزشی	۶۹
مفاهیم و اصول تغذیه و بهداشت	۶۹
تغذیه	۷۰
بهداشت	۷۱
ایمنی بازی در شرایط متنوع آب‌وهوایی	۷۴
فصل ۷: معرفی حرکات بنیادی و انواع شیرین‌کاری‌ها	۷۷
حرکات بنیادی	۷۷
شیرین‌کاری‌ها	۸۷
فصل ۸: بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان	۹۳
بازی‌های پایه اول دبستان	۹۳
بازی‌های پایه دوم دبستان	۱۰۳
بازی‌های پایه سوم دبستان	۱۱۶
فصل ۹: بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان	۱۳۳
بازی‌های پایه چهارم دبستان	۱۳۳
آموزش طناب بازی	۱۳۳
بازی‌های پایه پنجم دبستان	۱۵۹
بازی‌های پایه ششم دبستان	۱۸۱
فصل ۱۰: روش‌های ارزشیابی آمادگی جسمانی و توانایی‌های حرکتی کودکان دبستانی	۱۹۹
ارزشیابی و اهداف آن	۱۹۹
ارزشیابی پیشرفت دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی	۲۰۰
روش‌های ارزشیابی درس تربیت بدنی	۲۰۱
انواع ارزشیابی از نظر زمان	۲۰۴
جدول چارچوب کلی ارزشیابی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۲۰۵
فهرست منابع	۲۱۵

فصل ۱

اهداف تربیت بدنی، بازی و فلسفه وجودی آنها

تربیت بدنی

تعریف تربیت بدنی^۱ یکی از موضوعاتی بوده که از زمان گسترش تربیت بدنی و علوم ورزشی مورد توجه دانشمندان این حوزه علمی و دیگر حوزه‌های مرتبط قرار گرفته است. ارائه تعریفی جامع و کامل از تربیت بدنی نیازمند تفسیر و تحلیل این ترکیب است. زیرا ترکیب «تربیت بدنی» به هیچ وجه معرّف و مبین کل ماهیت، نتایج و آثار آن نیست. در واقع اولین مفهومی که از تربیت بدنی به ذهن می‌رسد، رشد و پرورش جسمانی - بدون توجه به ویژگی‌های روانی - است. به همین علت دانشمندان در ارائه تعریف تربیت بدنی به تفسیر و تحلیل پرداخته‌اند. برای مثال، بر طبق نظر «وست» و «بوچر»^۲، تربیت بدنی فرایندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن کمک‌کردن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و حفظ آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش‌های علمی درباره فعالیت‌های جسمانی، تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان وسیله‌ای برای اجرا و عملکرد انسان است.

«ژرژ هربرت یا جورج هربرت^۳» عنوان نموده است تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا سالمندی به منظور تقویت کامل بدن، کسب سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاه‌های مختلف بدن و پرورش استعدادهاى افراد برای انجام هر نوع فعالیت عمل می‌کند. با تحلیل بیشتر و به‌عنوان تعریفی کامل تر می‌توان گفت «تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات بدنی، فرایند رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان از قبیل جسمانی، روانی، اخلاقی و اجتماعی تسهیل و به رشد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می‌کند».

مفهوم دیگری که در ارتباط با تربیت بدنی مطرح می‌شود، ورزش است. ورزش^۴ به مجموعه‌ای از فعالیت‌های سازمان‌یافته گفته می‌شود که به منظور کسب مهارت‌های حرکتی، افزایش قابلیت‌های بدنی و ایجاد رقابت انجام می‌شوند. در ورزش به مسائل سیاسی، اقتصادی و اجتماعی توجه می‌شود و از نظر روانی نیز ارضای جاه‌طلبی و انجام اعمالی مثل دوپینگ و فشار بیش‌ازحد به بدن برای رسیدن به اوج آمادگی از نظر دور نیست.

1. Physical education

2. West & Bucher

3. George Hebert

4. Sport