

تربیت بدنی

ورزش و بازیهای دبستانی

(با معرفی بازیها و کاربرد وسیع آن در تمام مقاطع)

تألیف:

میترا رضائی

ویراستار:

دکتر هدایت‌اله ستوده



ندای آریانا

تهران - ۱۳۸۴

رضایی، میترا، ۱۳۴۲ -
 تربیت بدنی، ورزش و بازیهای دبستانی (بامعرفی بازیها و کاربرد وسیع
 آن در تمام مقاطع) / تألیف میترا رضایی؛ ویراستار هدایت الله ستوده. -
 تهران: ندای آریانا، ۱۳۸۴.
 ۱۱۱ ص. مصور، جدول.
 ISBN 964 - 95634 - 5 - 8
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه: ص. [۱۰۹]-۱۱۱.
 ۱. تربیت بدنی کودکان. ۲. ورزش برای کودکان. ۳. ورزش مدارس. ۴.
 بازیهای کودکان. الف. عنوان.
 چاپ اول: ۱۳۸۴.
 ۳۷۲/۸۶۰۴۴ GV ۴۳۳/۶ر
 کتابخانه ملی ایران
 ۱۷۰۹۳ - ۸۴م

انتشارات ندای آریانا
 تألیف: میترا رضایی
 تربیت بدنی ورزش و بازیهای دبستانی
 ویراستار: هدایت الله ستوده

● چاپ اول ۱۳۸۴ ● تعداد ۲۰۰۰ نسخه ● چاپخانه افروزنگ
 ● شابک: ۹۶۴-۹۵۶۳۴-۵-۸ ISBN: 964-95634-5-8

تهران: میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین
 خیابان شهید نظری - پلاک ۱۹۹ / تلفن ۶۶۹۶۷۳۵۶ - شماره ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
 قیمت ۱۱۰۰ تومان

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل اول: اهمیت بازی در دوران کودکی
۱۶	 بازی و کودک
۱۷	 بازی بزرگسالان
۱۸	 بازی و رشد
۱۹	 نظریه‌های مربوط به بازی
۲۰	 کودک به عنوان یک یادگیرنده فعال
۲۱	 نظریه انرژی اضافی
۲۲	 نظریه پالایش روانی
۲۳	 فصل دوم: ورزش و هدفهای تربیت بدنی
۲۳	 تاریخچه ورزش
۲۴	 هدفهای عمده ورزش
۲۵	 اثرات فیزیولوژیکی ورزش بر بدن انسان
۲۶	 اثرات ورزش بر عضلات
۲۷	 انواع ورزش‌های دبستانی
۲۸	 توسعه مهارت‌های ورزشی
۲۹	 حرکات انتقال در توسعه مهارت‌های بنیادی
۳۰	 آموزش مهارت‌های بنیادی
۳۰	 مراحل مهارت‌های بنیادی
۳۱	 فعالیت‌های ورزشی

فصل سوم: نقش آموزشی بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای در مدرسه	۳۳
اثر بازی‌های رایانه‌ای بر تندرستی	۳۴
پیامدهای جسمی بازی‌های رایانه‌ای	۳۵
سودمندی بازی‌های رایانه‌ای	۳۵
ارزش‌های درمانی بازی‌های رایانه‌ای	۳۶
فصل چهارم: برنامه ورزشی در دوره‌های مختلف دبستان	۳۷
برنامه سال اول دبستان	۳۹
برنامه سال دوم دبستان	۴۰
برنامه سال سوم دبستان	۴۱
برنامه سال چهارم دبستان	۴۲
برنامه سال پنجم دبستان	۴۲
فصل پنجم: نگرش معلمان ابتدایی به ورزش و اهمیت آن در حفظ سلامت دانش‌آموزان	۴۳
برنامه آموزشی تربیت بدنی	۴۴
نقش تربیتی ورزش در مدرسه	۴۷
آثار سوء الگوهای ورزشی	۴۷
رعایت بهداشت محیط ورزشی	۴۸
حفظ سلامت دانش‌آموزان در امر آموزشی	۴۹
برخورد مربیان با ضعف جسمانی دانش‌آموزان هنگام ورزش	۴۹
فصل ششم: مراحل تدریس و آماده‌سازی فعالیت‌های ورزشی	۵۱
مرحله اول - آمادگی	۵۲
الف) تعویض لباس	۵۲
ب) حضور و غیاب	۵۲
مرحله دوم - آماده ساختن	۵۴
۱- راه رفتن	۵۵
تمرینات جهت رفع بدآموزی راه رفتن	۵۶
۲- دویدن	۵۸

۵۹	۳- پریدن
۶۰	۴- جهیدن
۶۰	۵- حرکات تقلیدی
۶۴	۶- حرکات نرمشی
۶۷	۷- حرکات کششی
۶۸	۸- حرکات قدرتی
۷۰	۹- شیرینکاری
۷۲	۱۰- شیرینکاری های باتوپ
۷۳	۱۱- حرکات با طناب
۷۵	مرحله سوم - مرحله اصلی یا مرحله پیاده کردن هدفهای آموزشی
۷۷	مرحله چهارم - بازگشت به حالت اولیه
۷۹	فصل هفتم: انواع بازیهای دبستانی
۷۹	بازی جهت یابی
۸۰	بازی حمل مجروح
۸۲	بازی هدف گیری
۸۲	بازی وسطی
۸۴	بازی یاور و یاسر
۸۵	بازی بیا غافل نباشی
۸۶	بازی خندق
۸۷	بازی قلعه سیاه
۸۸	بازی دوره بسیج
۹۱	فصل هشتم: روش های تدریس تربیت بدنی
۹۲	روش تدریس سنتی
۹۲	الف: محاسن این روش
۹۳	ب: معایب این روش
۹۳	روش تدریس آزادانه
۹۵	معایب این روش

محاسن این روش.....	۹۵
روش تدریس استقرایی.....	۹۵
محاسن این روش.....	۹۶
معایب این روش.....	۹۶
روش دستوری.....	۹۷
روش سقراطی (پرسش و پاسخ).....	۹۷
روش یادگیری فردی با کمک وسایل آموزشی.....	۹۸
برنامه ریزی یک ساعت درس ورزشی.....	۹۹
اجزای درس ورزش.....	۹۹
فعالیت‌های مقدماتی.....	۱۰۰
چهارچوب اصلی در کلاس.....	۱۰۰
روش تهیه برنامه کتبی یک ساعت درس ورزش.....	۱۰۰
نکات مهم و اصلی یک طرح درسی.....	۱۰۲
چگونگی فعالیت‌های مقدماتی ورزش.....	۱۰۳
بعضی از فعالیت‌های ورزشی.....	۱۰۳
خلاصه فصل.....	۱۰۷
منابع.....	۱۰۹

مقدمه

بازی کار کودک است به همان اندازه که کار برای بزرگسالان اهمیت دارد، بازی نیز برای کودکان مهم و سازنده است. آموزش و پرورش کودکان بخصوص در سال‌های اولیه زندگی، از طریق بازی انجام می‌گیرد. کودکان به هنگام بازی تجربه کسب می‌کنند، به رابطه علت و معلول پی می‌برند، ادراک و تصور خود را رشد می‌دهند و به ساختن مفاهیم می‌پردازند. بازی نه تنها سازنده و شکل‌دهنده قوه ادراک و هوش کودک است، بلکه غالباً به او کمک می‌کند تا مشکلات عاطفی و اجتماعی خود را حل کند. کودک می‌تواند به هنگام بازی احساسات ناپسندی از قبیل پرخاشگری، حسادت و ترس را - بی‌آنکه خطری دربرداشته باشد - ابراز کند. بازی با فراهم کردن فرصت یادگیری و پذیرش تجربیات دشوار و دردآور که کودک در زندگی روزمره خود با آنها سر و کار دارد، از اضطراب و نگرانی او جلوگیری می‌کند.

بازی به مقتضای خود، ضابطه و قاعده واحد و یکسانی ندارد. با این همه، ویژگی‌هایی دارد که آن را از سایر فعالیت‌ها متمایز می‌کند. بازی منبع شادی و خرسندی است و به مفهوم ابتکار، آزادی، خلاقیت و الزام به رعایت قوانین به کار می‌رود و از چند دیدگاه دارای اهمیت ویژه‌ای است. بازی فعالیت است که فی‌نفسه ارضاکننده و در نتیجه لذت‌آور است. آنچه در بازی اهمیت دارد. جریان آن است نه نتیجه آن.

بازی در دوران کودکی، محرک عمده یادگیری و رشد شخصیت است. بازی و ویژگی‌های آن خاستگاه هر کار مفیدی است. کودکی که در بازی غرق می‌شود، تا زمانی که از نظر جسمی خسته نشده است به تلاش و فعالیت ادامه می‌دهد، احتمالاً در بزرگسالی فردی آرام، لایق و با پشتکار خواهد شد.

موفقیت بسیاری از افراد در دوران بزرگسالی مرهون بازی‌هایی بوده است که در دوران کودکی خود داشته‌اند. بازی‌های گیرا و جذاب امروزی نتیجه تکامل بازی‌های ساده دیروز هستند. ما هر روز شاهد معرفی بازی‌های تازه‌ای برای کودکان و نوجوانان هستیم. به گمان نخستین گام ورود به عرصه اجتماعی کودکان فعالیت منظم و هدفمند به نام بازی می‌باشد. در اکثریت بازی‌ها، کودکان و نوجوانان به جای شخصیت اصلی قرار می‌گیرند و

استعداد و خلاقیت خود را از طریق بازی نشان می‌دهند. بازیها براساس بافت اجتماعی که در فرهنگ هر جامعه ریشه دارد، نمو پیدا می‌کند. اثر بازی به گونه‌ای است که به ایجاد و گسترش مهارت‌های شناختی تازه و مهم کمک می‌کند. بازیها ویژگی تعاملی دارند و دریچه‌های احساس و تخیل کودک را به دنیای پیرامون خود باز می‌کنند.

بازیها به شکل کمک‌های بالقوه آموزشی برای کودکانی که از ناتوانی ادراکی رنج می‌برند و همچنین برای آموزش ایجاد هماهنگی چشم و دست برای رشد انواع ویژه مهارت‌های حافظه عمل می‌کنند. بازیهای سنتی و بازیهای جدید رایانه‌ای می‌تواند در کودکان و نوجوانان دگرگونیهای خلقی پدید آورد. تمرکز و مشغولیت را در پاره‌ای از مراحل شناختی کودک بالا ببرد. کودکان با بازی کردن شادابی بیشتری را در مقایسه با کودکانی که بازی نمی‌کنند و گوشه گیر هستند، دارند. گرایش کودک به بازی به هر دو جنس دختر و پسر تعلق دارد. اما در بازی‌های خاص نقش انفعالی دختران بیشتر از پسران می‌باشد. پسران در بازی مایل‌اند که بازی را خود مدیریت کنند و به رقابت علاقه‌مندند در حالی که نگرش دختران به بازی خیال‌انگیزتر، آرام‌تر و بی‌دردس‌تر است. بازی در دوران دبستان سبب تحرک کودکان به شرکت در فعالیتهای تحصیلی و ورزشی می‌شود. آنها به مدرسه می‌روند تا با آشناسدن با محیط و فضای مدرسه به بازی با دیگر کودکان بپردازند. هنگامی که امکان بازی برای آنها وجود نداشته باشد آنها نه تنها در فعالیتهای تحصیلی موفق نخواهند بود بلکه نشانه‌های گوشه‌گیری مانند عدم رغبت برای ورود به صحنه اجتماع را هم خواهند داشت.

بازی برای کودکان یک سرگرمی جدی است که با انجام آن روح خود را صیقل می‌بخشند. بازی کودکان برگرفته از تمایلات و نگرشهای والدین نسبت به آنهاست. والدین در صورت مشاهده عدم موفقیت شخصیتی کودکانشان در ارائه نقش در بازی‌های مختلف می‌توانند آگاهانه به تصحیح خطاها و اشتباهات تربیتی خود بپردازند بازی برای کودکان کسب تجربه و لذت است و از دیدگاه روان‌شناختی بسیار تقویت‌کننده می‌باشد. به عزت نفس کودک می‌افزاید و باعث می‌شود تا کودک با بازی به مبادله افکار با دیگر کودکان بپردازد. همین امر او را با چالشهای تازه‌ای که نیاز به شناخت و حل مسأله دارد، روبه‌رو می‌سازد. کودک یاد می‌گیرد دست به آزمون آزمایش و خطا بپردازد و به شیوه‌های مختلف معماهای موجود را

حل نماید و در مسائل اخلاقی و اجتماعی به کنترل رفتار و سازگاری اجتماعی برسد. در حال حاضر بازی به عنوان یکی از عناصر اصلی آموزش و پرورش کودکان تلقی می شود و به شکل اهرم نیرومند یادگیری در نزد کودکان درآمده است؛ به حدی که تا آنجا که توانسته اند آشنا کردن کودکان با خواندن و حساب یا درست نویسی را به صورت بازی درآورده اند. مشاهده می شود که کودکان به این کارها که در گذشته معمولاً نوعی بیگاری گرفتن محسوب می شد، عشق می ورزیدند و آن را با شوق و ذوق انجام می دهند. کتاب حاضر دارای ۸ فصل است. فصل اول به بازی و اهمیت آن در دوران کودکی، فصل دوم سوم و چهارم به ورزش و هدفهای تربیت بدنی در دوره های مختلف دبستان، فصل پنجم به بازی کودکان و اهمیت آن در حفظ سلامتی، فصل ششم، هفتم و هشتم به مراحل تدریس و آماده سازی فعالیت ورزشی و انواع بازیهای دبستانی اختصاص یافته است.

بین فصلهای کتاب رابطه ارگانیک وجود دارد و مطالعه آن برای دانشجویان و دیگر علاقه مندانی که از طریق بازی به رشد کودکان خود توجه دارند، می تواند مفید فایده باشد. از خوانندگان گرامی انتظار می رود اشکالات کتاب را به ناشر اطلاع دهند تا در چاپ های بعدی اصلاح گردد؛ منت پذیر آنان خواهم بود. در پایان از خانم آرزو دانشکده که در امر صفحه بندی کتاب تلاش بسیاری مبذول داشته اند، کمال تشکر را دارم.