

مهارت پایه ورزشی

در ابتدایی

نویسندگان:

سی زار مقدم، طیبه محمدی آرام،

احمد امادی نسب



نشر چهار درخت

مهارت پایه ورزشی در ابتدایی

سرشناسه: زارع مقدم، علی، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور: مهارت پایه ورزشی در ابتدایی / نویسندگان علی زارع مقدم، طیبه محمدی آرام، اعظم امدادی نسب.
مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۵۵ ص: جدول: ۵/۱۱×۵/۱۴ سم.
لیک: ۸-۰۸-۶۱۰۵-۶۲۲-۹۷۸
بیت فرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
• نوع: تربیت بدنی کودکان
موضوع: Physical education for Children
موضوع: ورزش برای کودکان
Exercise \ child: موضوع:
موضوع: یهای ورزش.
F en \ mal \ nes: موضوع:
موضوع: آمادگی - بدنی کودکان
Phy \ al fitr ss fc \ children: موضوع:
موضوع: ورزش مدارس
School sports: موضوع:
شناسه افزوده: محمدی آرام، طیبه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده: امدادی نسب، اعظم، ۱۳۶۱
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷/۲م۹ ۵۷۴۴۳
رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۵۶۵۷۲

حقوق این اثر متعلق به مؤلف است.

نویسندگان: علی زارع مقدم، طیبه محمدی آرام، اعظم امدادی نسب

ویراستار: افسون اشرف گنجویی

ناشر: نشر چهار درخت

چاپ اول: ۱۳۹۷

محل نشر: بیرجند

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

امور فنی و طرح جلد: محمد زارع مقدم

چاپ و صحافی: مهرنگ

شابک: ۸-۰۸-۶۱۰۵-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۹۰۰۰ ریال

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره راه و شهرسازی،

مجمع باران، نشر چهار درخت

تلفن: ۳۲۴۳۰۳۱۳ - ۰۵۶ همراه: ۷۱۵۵ ۰۹۱۵۵۶۱۰

www.4derakht.ir



فهرست مطالب

۱	مقدمه
۲	اهمیت ورزش در دوران کودکی
۷	ورزش و بازی کودک در دبستان
۸	اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۸	مراحل فعالیت های تربیتی در دبستان
۱۰	آمادگی جسمانی
۱۲	آمادگی حرکتی
۱۳	آموزش حرکات بنیادی
۳۰	آموزش مهارت ها و الفبای حرکتی
۳۲	انواع مهارت های حرکتی پایه
۳۲	۱- راه رفتن
۳۶	۲- دویدن
۳۹	۳- جاخالی دادن
۴۰	۴- فعالیت های پرتاب کردن و گرفتن
۴۱	۵- تعادل
۴۲	۶- هماهنگی چشم و دست، چشم و پا
۴۲	فعالیت هایی برای بهبود حرکات تعادلی
۴۵	فعالیت هایی برای رشد هماهنگی ادراکی حرکتی
۴۷	فعالیت های مربوط به تخته سیاه
۵۳	منابع

مقدمه

دوره ابتدایی پایه درسی و اخلاقی هر کودکی است. در این دوره شالوده و پایه رفتاری و درسی دانش آموزان ساخته می‌شود. بر این اساس دوران کودکی مهم‌ترین دوره زندگی است. کودکی دورانی است که مانند یک زمین حاصلخیز هر ساله در آن بکاری در آینده درو خواهی کرد. کودکان، شهروندان کوچکی هستند که نیاز دارند به‌عنوان شهروندی مستقل در جهت رشد فکری و اجتماعی برایشان برنامه‌ریزی شود. «بازی» یکی از راه‌های پرورش کودک از لحاظ روانی، عاطفی و جسمی است. کودک با بازی، با ترس‌هایش کنار می‌آید و قوانین اجتماعی شدن را می‌آموزد. کودک در بازی نه تنها به اسباب‌بازی نیاز دارد بلکه از آن مهم‌تر نیازمند برنامه‌ریزی جامع و هدفمند است. کودکان روحیات متفاوتی دارند و با توجه به ویژگی‌های خاص، بازی‌های مختلفی را تجربه می‌کنند. بازی، راهی برای آموزش مسائل تربیتی به کودک است. توجه به این نکته ضروری است که بازی برای کودک در هر سنی اهمیت خاصی خود را دارد. نه تنها از طریق عقلی و اجتماعی بلکه برای رشد جسمی می‌تواند شرایط را برای رشد و هماهنگی عضلات کودک فراهم آورد. بازی‌هایی مثل دویدن و طناب‌بازی که کودک در آن‌ها فعالیت‌های زیادی انجام می‌دهد، به رشد مهارت‌های بزرگ و کوچک، پرورش نیرو، استقامت و سرعت و کنش سریع عضلات و حرکت سریع مفاصل کمک می‌کند. در ضمن گردش خون کودک زیاد شده و خرابی بیشتری به مغز کودک می‌رسد.

می‌توانیم عادات بهداشتی سالم را به کودک یاد بدهیم. معمولاً کودکان کارهایی را که با بازی کردن یاد می‌گیرند به راحتی در ذهنشان جا می‌افتد. بازی زبان آشنای کودک برای ایجاد و تقویت ارتباط عاطفی است. بازی نیز دارای انواع

طبقه‌بندی است که از مهم‌ترین انواع آن می‌توان به بازی‌های پرورشی اشاره کرد. در این میان بازی‌ها به‌طور اعم و بازی‌های پرورشی به‌طور اخص دامنه وسیعی داشته و می‌تواند شامل همه افکار، حرکات و افعال بوده و جسم و روح را تحت تأثیر قرار داده و موجب تقویت همه قوای فکری، روحی، جسمی، مادی و معنوی شود. بازی‌های پرورشی از مهم‌ترین راه‌های آموزش مطالب و رشد شخصیت کودکان در دوره ابتدایی است.

تربیت‌بدنی نیز به‌عنوان بخشی از نظام تعلیم و تربیت عمومی؛ از جمله مهم‌ترین دروسی است که در مدارس به‌طور عملی و از طریق حرکت در کسب و حفظ سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان مؤثر است. بازی‌های پرورشی هرکدام به‌گونه‌ای هدفی پرورشی را با خود همراه دارد و چون در بسیاری از بازی‌های پرورشی، برخی از فعالیت‌های مربوط به تربیت‌بدنی و ورزش هم نهفته است تعیین کردن جایگاه این بازی‌ها در ورزش دوره ابتدایی از اهمیت خاصی برخوردار است.

اهمیت ورزش در دوران کودکی

اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است؛ زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه‌جانبه و بی‌نقصی وی در زندگی آینده‌اش بسیار مفید و مؤثر واقع شود. رشد کودک در صورتی که در دوران نوجوانی تکمیل می‌شود

که جریان رشد او در تمامی مراحل قبلی به‌خوبی هدایت‌شده باشد.

در سنین پایین، نقص یا ناراحتی در قسمتی خاص از بدن، با تمرین و تقویت عضلات سریع‌تر برطرف می‌شود.

اما هرچه سن کودک افزایش یابد، این عمل به‌کندی امکان‌پذیر خواهد بود.