

به نام خدا

مهارت‌های حرکتی اساسی

راهنمای کاربردی برای مربیان تربیت بدنی مدارس

ترجمه و تألیف:

عاطفه ناطقی

(دانشجوی دکترای تربیت بدنی و مدرس مؤسسه عالی جهاد دانشگاهی)

مرضیه روحی زاده

(دانشجوی دکترای تربیت بدنی و مدرس مؤسسه عالی جهاد دانشگاهی)

مجتبی طاهری

(دانشجوی دکترای تربیت بدنی و مدرس مؤسسه عالی جهاد دانشگاهی)

انتشارات گیوا

سرشناسه :	کاظمی، عاطفه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور :	مهارت‌های حرکتی اساسی : راهنمای کاربردی برای مربیان تربیت بدنی
مدارس/ترجمه و تالیف عاطفه کاظمی ، مرضیه روحی‌زاده ، مجتبی طاهری.	
مشخصات نشر :	تهران: گیوا، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری :	۷۸ ص
شابک :	978-600-451-168-1
وضعیت فهرست نویسی :	فیفا
یادداشت :	کتابنامه: ص. ۷۳.
موضوع :	ورزش مدارس
شناسه افزوده :	روحی‌زاده، مرضیه، ۱۳۶۰
شناسه افزوده :	طاهری، مجتبی، ۱۳۶۶
رده بندی کنگره :	GV۴۶۲/ک۲م۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی :	۳۷۲/۸۶۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی :	۴۷۴۶۹۶۱

عنوان کتاب :	مهارت‌های حرکتی اساسی
تالیف و ترجمه :	عاطفه کاظمی، مرضیه روحی‌زاده، مجتبی طاهری
ناشر :	انتشارات گیوا
ناظر فنی :	سیده محبوبه حسینی
صفحه آرا :	آدینه کبرایی
طراح جلد :	یکتا شیرکوند
سال و نوبت چاپ :	۱۳۹۶ / اول
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۱۶۸-۱
قیمت :	۱۰۰,۰۰۰ ریال
تلفن :	۰۲۱-۶۶۱۲۳۸۸۰
تارنما :	www.givabook.ir

مقدمه مترجم - مولفان:

بنیان و اساس برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر اساس ویژگی‌های جسمانی، حرکتی، ذهنی و عاطفی کودکان ۷ تا ۱۲ سال شکل می‌گیرد. کودکان در این سنین از فعالیت جسمانی لذت می‌برند و دوست دارند کارها را به خوبی انجام دهند و مورد تحسین قرار گیرند. از نظر حرکتی، مهارت‌های پایه در آنها در حال بهبود و تکامل است و همراه با رشد بدنی، سایر توانایی‌های ایشان نیز رو به توسعه است. از این رو فراهم آوردن موقعیت‌های مختلف حرکتی بنیادی مانند، دویدن، پرش، دریافت و پرتاب از بالای سر، که زیر بنای یادگیری ورزش‌های پیچیده‌تر و مهارت‌های حرکتی معمول در جامعه را تشکیل می‌دهد برای توسعه و بهبود هر چند بیشتر توانایی‌های ذهنی، جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان در کنار توسعه روابط اجتماعی، پرورش ارزش‌های اخلاقی و نگرش مثبت به فعالیت‌های بدنی، از اهداف اصلی هستند. لذا در برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی دوره ابتدایی، از یک برنامه جامع تربیت بدنی علاوه بر پایه باید بخش مهم دیگری که همانا آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی است توجه بیشتری شود و به عنوان یکی از اصلی‌ترین اجزاء برنامه آموزشی نقش و اهمیت ویژه‌ای پیدا کند. این مهم میسر نخواهد شد مگر آنکه تربیت بدنی ضمن آگاهی از جایگاه برجسته و تاثیر مهم خود در آموزش و تربیت دانش‌آموزان و فراهم آوردن بستری مناسب برای آموزش و گسترش تجربیات حرکتی و توانایی‌های جسمانی دانش‌آموز، با آموزش صحیح حرکات بنیادی پرداخته زیرا بدون مهارت و صحت انجام حرکات بنیادی، دانش‌آموز کمتر قادر به یادگیری مهارت‌های ورزشی می‌شوند. این کتابچه می‌تواند راهنمای مفیدی برای مربیان مدارس جهت ارزیابی صحیح حرکتی دانش‌آموزان در مهارت‌های ذکر شده در سنین مختلف باشد همچنین به آنها کمک می‌کند تا تمرینات مناسب را برای آموزش دانش‌آموزان طراحی کنند.

عاطفه کاظمی - مرضیه روحی زاده - مجتبی طاهری

سخن ناشر

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ / قسم به قلم و آنچه می‌نویسند... (قلم/۱)

قلم و نوشتن، آنقدر مقدس است که خدا به آن سوگند یاد می‌کند... و او را سپاسگزاریم که در خیل اهل قلم هستیم و با کسانی حشر و نشر داریم که در پیشگاه او تعالی مقدس و قابل احترام‌اند...

بزرگ‌ترین تحولات اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و... در جوامع بشری در گرو قلم و نحوه‌ی نوشتن اهل قلم است، نویسنده می‌نویسد تا مخاطب بخواند لذا هر صاحب قلمی باید منت‌های دقت را داشته باشد که چه می‌نویسد و مخاطبش کیست - نیاز او چیست...

از ارکان مهم رشتن و نگاشتن، هنجارشناسی و تعهد و پایبندی به اصول و ریشه‌های آن هنجارهاست. هنجارهایی که در بند هیچ قیدی جز انسانیت و خدمت برای اعتلای آن نباشد. بنابراین، نویسنده و شاعر متعهد، کسی است که قلمش را در خدمت ارزش‌ها و هنجارهای انسانی قرار دهد و برای هیچ مصلحتی از ارزش‌های اثرش نکاهد.

کتاب پیش روی شما، اثری متوجه به ارزش‌های انسانی است که نگارندگان (عاطفه کاظمی، مرضیه روحی زاده، مجتبی طاهری) با مطالعات تئوریک و میدانی و با نهایت دقت و حساسیت نگاشته‌اند. این اثر با ارزش گوارای وجودتان.

در پایان انتشارات گیوا این افتخار را دارد که برای حمایت از دانشجویان و اساتید و تقویت رزومه علمی و پژوهشی آنان به چاپ کتاب از پایان نامه و رساله و مجموعه مقالات علمی، زبان بپردازد و همچنین برای حمایت از دیگر اهالی قلم - علی‌الخصوص نو قلمان - سالانه برگزارکننده‌ی مسابقات علمی در تلگرام، اینستاگرام و سایت انتشارات است و برای حمایت از این عزیزان کوتاهی نخواهد کرد.

محمدصدیق سپهری‌نیا

مدیر مسئول انتشارات گیوا

فهرست مطالب

۹..... پیشگفتار

بخش اول :

آموزش مهارت‌های حرکتی اساسی

۱۳.....	تربیت بدنی و ورزش
۱۳.....	هدف از تربیت بدنی و ورزشی
۱۴.....	مهارت‌های حرکتی اساسی
۱۴.....	توالی آموزش مهارت‌های حرکتی
۱۷.....	مهارت‌های حرکتی اساسی در برنامه درسی
۱۷.....	مهارت‌های حرکتی اساسی
۱۸.....	مسائل مربوط به آموزش مهارت‌های حرکتی اساسی
۱۸.....	آموزش جهت دستیابی به تسلط
۱۸.....	اطلاع از حرکات اساسی
۱۸.....	اهمیت بازخورد در یادگیری حرکتی
۱۹.....	کسب مهارت در حرکات‌های اساسی چه مدت طول می‌انجامد؟
۱۹.....	آیا کودکان مهارت‌های حرکتی را از طریق بازی کردن به دست می‌گیرند؟
۲۰.....	پیشنهادهای پیرامون آموزش فعالیت‌های تربیت بدنی

بخش دوم :

اعتبار سنجی مهارت‌های حرکتی اساسی

۲۵.....	هدف از ارزیابی مهارت‌های حرکتی اساسی
۲۷.....	مدیریت و روند امتیازدهی
۲۷.....	روش‌های پیشنهادی برای مدیریت
۲۹.....	ملاحظات ایمنی
۳۱.....	ارزیابی مهارت‌های حرکتی اساسی
۳۱.....	دستورالعمل‌ها و اوراق امتیازدهی
۳۲.....	دریافت توپ
۳۶.....	ضربه پا
۴۰.....	دویدن
۴۰.....	هدف
۴۳.....	پرش عمودی
۴۶.....	پرتاب از بالای سر
۴۹.....	دریبل با توپ

۵۲		پرش
۵۵		جاخالی دادن
۵۸		سر ضرب زدن توپ
۶۱		ضربه فورهند
۶۴		ضربه دو دست از پهلوی
۶۷		منابع:
۷۱		ضمائم

www.ketab.ir

پیشگفتار

نقش تربیت بدنی در برنامه درسی مدارس جهت کمک به دانش‌آموزان برای کشف استعدادها و ایجاد باور لازم برای تلفیق فعالیت بدنی منظم در زندگی روزمره افراد اهمیت بسزای دارد. بواسطه برنامه‌های آموزش فیزیکی و پرورشی خوب دانش‌آموزان می‌توانند به این مهم دست یابند.

بخش مهمی از یک برنامه جامع تربیت بدنی، آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادین است. مهارت‌های حرکتی بنیادی، مانند دویدن، پرش، دریافت و پرتاب از بالای سر همانند بلوک‌های یک ساختمان هستند که زیر بنای یادگیری ورزش‌های پیچیده‌تر و مهارت‌های حرکتی معمول در جامعه را تشکیل می‌دهند. بدون مهارت و صحت انجام حرکات بنیادین، دانش‌آموزان کمتر قادر به یادگیری مهارت‌های ورزشی می‌شوند.

تأثیر گذاری مهارت‌های حرکتی اساسی بر دانش‌آموزان را می‌توان از جنبه‌های مختلفی مورد بررسی قرار داد. دانش‌آموزانی که پایه‌های لازم را در مهارت‌های حرکتی اساسی به دست آورده اند، می‌توانند در طیف وسیعی از فعالیت‌های ورزشی و حرکتی مشارکت داده شوند و آمادگی خود را در دوران نوجوانی حفظ کنند. دانش‌آموزانی که مهارت‌های حرکتی اساسی را به خوبی فرا گرفته اند از دیدگاه اجتماعی حس مقبول‌تر و نگرش مثبت‌تری نسبت به فعالیت فیزیکی از خود نشان می‌دهند. در مجموع، یادگیری مهارت‌های حرکتی اساسی در آماه کردن دانش‌آموزان برای یک زندگی سالم بسیار موثر است. این کتابچه راهنمای ابتکاری است و به منظور خاص برای استفاده توسط مربیان مدارس جهت ارزیابی حرکتی دانش‌آموزان و راهبرد استراتژی‌های مناسب برای آموزش دانش‌آموزان توسط آنها طراحی شده است.