

به نام خدا

# تربیت بدنی در محیط‌های آموزش کلاسی، خانگی و تفریحی

با بازی با شکل‌های متنوع آن‌ها

نویسندگان:

جان بیل - بتی نیگیلس کلوت

مترجمان:

مژگان تاجمیری

محمد میرزایی

ویراستار علمی:

دکتر امیر وزینی طاهر

سرشناسه: بایل، جان، ۱۹۵۳-م.

عنوان و نام پدید آورنده: تربیت بدنی در محیط‌های آموزش کلاسی، خانگی و تفریحی: ۱۰۲ بازی با شکل‌های متنوع آن‌ها/ نویسندگان: جان بیل، بتی ونگلیس کلوت؛ مترجمان: مژگان تاجمیری، محمد میرزایی؛ ویراستار علمی: امیر وزینی طاهر

مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۵۷ص: مصور، جدول. شابک: ۹-۶-۹۶۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: physical education for homeschool, classroom, and recreation settings:

102 games with variations, [2014].

یادداشت: کتابخانه.

موضوع: تربیت بدنی کودکان—راهنمای آموزشی—فعالیت‌های فوق برنامه

موضوع: Physical education for children- Study and teaching- Activity programs

موضوع: تربیت بدنی کودکان—برنامه‌های درسی

موضوع: Physical education for children--Curricula

شناسه افزوده: کلوت، بتی ونگلیس - Kloet, Bettie van

شناسه افزوده: تاجمیری، مژگان، مترجم

شناسه افزوده: میرزایی، محمد ۱۳۷۴-، مترجم

شناسه افزوده: وزینی طاهر و امیر ۱۳۶۳-، ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ت۲۵ب/ ۷۴۴۳ GY

رده‌بندی دیویی: ۳۷۲/۶۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۳۱۰۵



نشر شعاع دانش

عنوان کتاب: تربیت بدنی در محیط‌های آموزش کلاسی، خانگی و تفریحی

نویسندگان: جان بیل - بتی ونگلیس کلوت

مترجمین: مژگان تاجمیری - محمد میرزایی

ویراستار علمی: دکتر امیر وزینی طاهر

ناشر: شعاع دانش. ناشر همکار: دیبای دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۵   | بازی یاب                                      |
| ۷   | مقدمه                                         |
| ۱۱  | فصل اول: درک ایده اصلی                        |
| ۱۳  | آموزش بازی ها برای بهبود درک                  |
| ۱۶  | استفاده درست از پرسش ها                       |
| ۱۷  | پیشنهادی آموزشی                               |
| ۱۸  | پیشنهادی تجهیزات                              |
| ۱۹  | انتظارات آموزشی علمی                          |
| ۱۹  | نوشتن طرح درس                                 |
| ۲۳  | فصل دوم: گرم کردن، سرد کردن و بازی های آمادگی |
| ۲۳  | گرم کردن                                      |
| ۲۴  | سرد کردن                                      |
| ۲۵  | کشش                                           |
| ۵۹  | فصل سوم: بازی های هدف گیری                    |
| ۵۹  | پرتاب دیسک                                    |
| ۶۴  | غلت دادن دقیق بلند                            |
| ۶۵  | پرتاب توپ به سمت ۱۰ بطری                      |
| ۷۳  | پاس دیواری از فاصله                           |
| ۷۵  | فصل چهارم: بازی های کسب قلمرو                 |
| ۷۸  | دریبل از موانع                                |
| ۸۲  | دونده های سرعتی                               |
| ۸۵  | شعبده بازی ها                                 |
| ۹۳  | فوتبال تک گلی                                 |
| ۹۹  | فصل پنجم: بازی های توری و دیواری              |
| ۱۰۰ | مسابقه تعادل                                  |
| ۱۰۵ | والیبال کوچک                                  |
| ۱۱۱ | فصل ششم: بازی های تهاجمی و فضاگیری            |
| ۱۱۴ | بیس بال روح                                   |

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۱۱۷ | ..... بیس بال فوتبال                       |
| ۱۱۹ | ..... یرتاب برای کسب امتیاز                |
| ۱۲۱ | ..... پاس دادن والیبال                     |
| ۱۲۳ | ..... والیبال خوابیده                      |
| ۱۲۶ | ..... دیسک‌های آزاد                        |
| ۱۲۷ | ..... ثبت کردن برای یرتاب، دویدن و گرفتن   |
| ۱۲۸ | ..... غلتک                                 |
| ۱۳۲ | ..... دویدن بدون دفاع                      |
| ۱۳۵ | ..... فصل هفتم: رکاب ژیمناستیک             |
| ۱۴۳ | ..... انواع دیگر ژیمناستیک                 |
| ۱۴۴ | ..... استفاده از موضوعات حرکتی در تنوع‌ها: |
| ۱۵۰ | ..... تعادل بدن                            |
| ۱۵۳ | ..... منابع و مراجع                        |
| ۱۵۷ | ..... در مورد نویسندگان                    |

## مقدمه

ممکن است بازی‌هایی که در محله با چند نفر از بچه‌ها انجام می‌دادید را به یاد بیاورید. ما قوانین را به فراخور نیازهای خودمان تغییر می‌دادیم، لذت می‌بردیم و یاد می‌گرفتیم. این کتاب ما را به آن روزها بازمی‌گرداند یعنی زمانی که بچه‌ها از طریق انجام بازی‌هایی یاد می‌گرفتند که به تجهیزات خیلی گران‌بازار نیازی نداشت. از گروه‌های کوچک دو تا چهار نفره (گاهی همراه با چند بزرگسال) بهره می‌بردند. بازی‌های همراه با تفریح یاد می‌گرفتند. این کتاب با در نظر گرفتن والدین و معلمان طراحی شده است. ما چند که منظور اصلی ما کمک به کودکان است تا از طریق فعالیت‌های بدنی مفرح یاد بگیرند. رشد کنند. این فعالیت‌ها برای مربیان در محیط‌های آموزشی و نیز والدینی که علاقه دارند، به یادگیری تربیت بدنی کودک خود را افزایش دهند یا این که فقط فعالیت‌های بدنی تفریحی همراه با ورزش‌شان داشته باشند ایده‌آل است. اطلاعات موجود در این کتاب همچنین برای تربیت بدنی در مدارس عالی است، چه معلم کلاس را به گروه‌های کوچک تقسیم کند و چه در مدرسه‌ای کوچک به تعداد کمی دانش‌آموز در هر کلاس درس بدهد. فعالیت‌های فوق برنامه و برنامه‌های تفریحی، باور بالنده و جبرانی اغلب شامل گروه‌های کوچک‌تر می‌شوند و این بازی‌ها در چنین شرایطی نیز مطلوب است. این کتاب به توسعه مهارت‌های پایه و درک بازی‌ها از طریق مشارکت هدفمند در فعالیت‌های بازی گونه بر اساس توصیه‌های آکادمی آمریکایی بیماری‌های کودکان، مدل ورزش برای زندگی کانادا و رویکرد آموزش بازی‌ها برای بهبود درک پرداخته است.

فصل اول با بیان زمینه‌های پژوهشی این کتاب و معرفی طرح درس سالانه برای مقطع ابتدایی، تصویری کلی ارائه می‌دهد. آموزش بازی‌ها برای بهبود درک ساختار اصلی این کتاب را

تشکیل می‌دهد و بهبود سواد بدنی کلید فعالیت‌ها است. تجهیزات مورد نیاز شامل وسایل ورزشی و آمادگی جسمانی پایه است که می‌تواند داخل و اطراف خانه یا در یکی از پارک‌های محله استفاده شود. آموزش فعالیت‌ها معمولاً شامل انجام بازی می‌شود.

برای داشتن تجربه‌ای مثبت از زندگی و ارتقاء یادگیری نیاز به حرکات فعال، سلامتی مناسب و آمادگی جسمانی وجود دارد. تربیت بدنی زیر بنای یک مدرسه سالم است. این کتاب راهنمای عملی برای معلمان و والدینی است که می‌خواهد به رشد و حفظ آمادگی جسمانی و مهارت‌های فعالیت بدنی کودکان خود کمک کنند. برای کودکان کم سن و سال لازم است برخی فعالیت‌ها ساده‌سازی شوند و برای کودکان بزرگ‌تر باید چالش برانگیزتر گردند. بچه‌ها را در تعیین قواعد بازی مشارکت دهید تا با علایق و نیازهای آن‌ها بیشتر انطباق داشته باشند. قواعد بازی‌ها نمایانگر علایق و ارزش‌های مردم هستند. شکل‌های متنوع بازی‌ها ارائه شده است اما تعدیل‌های بیشتری را اعمال کنید تا بتوانند نیازهای دانش‌آموزان شما را برآورده سازند.

فصل دوم به‌طور مختصر اهمیت و نقش گرم کردن، سرد کردن و حرکات کششی را ذکر کرده و بازی‌های مفرحی ارائه می‌دهد که بدنی دانش‌آموزان را گرم کرده و آن‌ها را برای فعالیت‌های آتی آماده می‌کنند. این فصل همچنین شامل فعالیت‌های افزایش آمادگی جسمانی است که برای هر کلاس استفاده می‌شوند. برای انجام فعالیت‌ها توصیه می‌کنیم که ابتدا یک فعالیت گرم کردن انجام شود، سپس یک فعالیت آمادگی جسمانی و سپس یکی از سایر فعالیت‌ها و در انتها سرد کردن اجرا گردد. فصل سوم تا ششم توصیف کلی از همه بازی‌هایی ارائه می‌دهند که در فهرست ارائه شده در فصل اول آمده‌اند. فصل هفتم فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های حرکتی ژیمناستیک را ارائه می‌دهد.

بازی‌های فصول دوم تا ششم به مؤلفه‌های ساده‌تر شکسته شده‌اند. اولین مؤلفه اهداف کلیدی بازی است. سپس مهارت‌های کلیدی مورد استفاده در بازی را شناسایی می‌کنیم و ورزش‌های مختلفی که این بازی‌ها در آن‌ها کاربرد دارند را پیشنهاد می‌دهیم. مؤلفه بعدی تجهیزات توصیه شده هستند اما به یاد داشته باشید که بسیاری از بازی‌ها را با تجهیزات مختلفی می‌توان انجام داد (برای مثال بسیاری از بازی‌های هاکی را با توپ فوتبال هم می‌توان انجام داد). سازمان‌دهی بازی و چگونگی انجام آن در راهنمایی‌ها یافت می‌شوند. بعضی جاها یک شکل فرعی از بازی ارائه می‌شود و شما و کودکان توصیه می‌شوید شکل‌های دلخواه

خودتان را نیز بسازید و اکتشاف کنید. در پایان، دو یا تعداد بیشتری پرسش برای بهبود درک وجود دارد. این پرسش‌ها به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا اصول پایه بازی‌ها را بشناسد و به وی اجازه می‌دهد تا این اصول را به بسیاری از موقعیت‌های بازی دیگر ارتباط دهد. اگرچه ژیمناستیک در واقع بازی نیست اما بخش مهمی از یک برنامه تربیت بدنی جامع و بی‌نقص است. با توصیه‌های ارائه شده در این کتاب، این فعالیت‌ها را می‌توان همراه با لذت فراوان و بدون دشواری زیاد آموزش داد.

وقتی برنامه فعالیت‌های روزانه کودکان را در نظر می‌گیریم مقداری فعالیت جسمانی و حرکت را برای آن‌ها متصور هستیم. کودکانی که فعالیت بدنی کافی داشته (۹۰ دقیقه در روز به‌طور بهینه) بدن سالمی دارند شادتر هستند و نسبت به هم‌نوعان خود که بی‌تحرك هستند بهتر یاد می‌گیرند. بنیستاد که تمرین منظم دارند (حداقل شش بر در روز برای ۱۰ دقیقه) والدین، معلمان و همسالان به‌تر هستند. مهم است که بزرگسالان الگوهایی مثبت همراه با فعالیت بدنی کافی باشند. فعالیت‌های تفریحی باعث می‌شود اوقات با لذت سپری شوند، تجربه مطلوبی حاصل شود و سلامتی کلی شرکت‌کنندگان بهبود یابد.