

ورزش های پیش دبستانی و دبستان

مسعود گلمکانی

انتشارات متخصصان



ورزش های پیش دبستان
و دبستان
مسعود گلیمکانی

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۸۲-۴-۷

قیمت: ۱۵۰۰۰۰

همه چیز چاپ نوشته ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است.

انتشارات نشر: مشهد: انتشارات متخصصان، ۱۳۹۶.

عنوان و مبدی آور: ورزش های پیش دبستانی و دبستان -

مسعود گلیمکانی

مشخصات چاپ: ۱۵۰۰۰۰ ورقه - تعداد صفحات: ۲۲۲

موضوع: تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: Study and Physical education and training -
teaching (Elementary)

موضوع: ورزش مدارس - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: School sports - Iran-- Study and teaching
(Elementary)

موضوع: بازی ها - راهنمای آموزشی

موضوع: Games - Study and teaching (Elementary)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸۰۴ ک/۷۶۳۶

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۵۶۳۱۲

نشانی: مشهد، بلوار معلم، خیابان شهید ستاری ۱۹، خیابان

آموزگار پلاک ۱ - تلفن: ۰۵۱-۳۸۶۱۱۹۳۴

فهرست

- فصل اول: اهمیت شروع ورزش از دوران کودکی ۱
- رشد کودک و نقش بازی در آن ۱
- عوامل سازنده در رشد کودک ۲
- شناخت شخصیت کودک از راه بازی : ۲
- رابطه بازی با کار ۳
- بازی پیش از دبستان ۵
- بازی در دبستان ۶
- بازی و برنامه ۹
- هدف و مقاصد بازی ۱۱
- مقایسه بازی و ورزش ۱۲
- نوع بازی ۱۳
- شدت و میزان اشتغال کودکان بازی ۱۶
- نکاتی که معلم باید در بازی به آن توجه کند ۱۷
- نقش ورزش در رشد جسمی کودک ۲۰
- نقش ورزش در رشد روانی کودک ۲۱
- تاثیر ورزش در روند یادگیری کودک ۲۱
- ویژگی های ورزش کودکان ۲۲
- لزوم نظارت والدین بر بازی کودک ۲۳
- فواید ورزش بر کودکان مبتلا به عارضه قلبی ۲۶
- ورزش کردن کودکان را لاغر نمی کند ۲۷
- فواید ورزش کردن برای کودکان چاق ۲۷
- ورزش کودکان دیابتی و افت قند خون ۲۸
- تعریف بازی : ۲۹

۳۴	حرکات ورزشی مناسب برای کودکان ۷ سال به بالا
۳۴	تاثیر جنس
۳۷	بازی های محبوب کودکان :
۳۸	فصل دوم؛ مهارت های بنیادی
۴۷	ایرادهای معمول در پریدن :
۴۹	ایرادهای معمول در پای پهلوی :
۵۰	ایرادهای معمول در فرود توقف
۵۲	ایرادهای معمول در جا خالی دادن
۵۴	ایرادهای معمول در تاب خوردن
۵۸	ایرادهای معمول در پر تاب کردن
۶۰	ایرادهای معمول در دریافت کردن
۶۳	ایرادهای معمول در ضربه زدن با دست
۶۶	ویژگی های رشدی کودکان در سنین مختلف
۷۵	ویژگی های رشدی و فعالیت های بدن مناسب برای نوجوانان (کلاس پنجم و ششم)
۸۲	مشخصات بدنی ، عاطفی ، اجتماعی ، ذهنی و کیفیت فعالیت های حرکتی کودکان در سنین ۶ تا ۹ سالگی
۸۶	کیفیت فعالیت های حرکتی کودکان در مرحله اول (۶ تا ۹ سالگی)
۸۹	مشخصات کودکان دبستانی مرحله دوم (۹ تا ۱۱ سالگی)
۹۴	کیفیت فعالیت های کودکان در مرحله دوم (۹ تا ۱۱ سالگی)
۹۶	ارزشیابی رفتارهای تربیتی کودک هنگام بازی
۹۸	فعالیت های ۸ تا ۱۰ سالگی (مهارت های ابتدایی ورزشی)
۹۸	فعالیت های ۱۰ تا ۱۲ سالگی (مهارت های ورزشی)
۱۰۱	کلاس سوم تا ششم

- ۱۰۳..... ارزشیابی شرایط
- ۱۰۴..... مدت اشتغال
- ۱۰۴..... امکانات و وسایل مورد نیاز
- ۱۰۵..... محیط و آب و هوا
- ۱۰۶..... فرهنگ اجتماعی
- ۱۰۷..... فصل سوم؛ بازی ها
- ۱۰۷..... خانه ها عوض
- ۱۰۸..... بزرگ دیدم
- ۱۱۰..... دانستم به چه ری خود
- ۱۱۲..... با توپ چه می‌ایم
- ۱۱۴..... گرزان
- ۱۱۶..... هل قاو (قاو قرمچ)
- ۱۱۹..... برک ایناما
- ۱۲۱..... کلاه چوتک یا توپ چوتک
- ۱۲۳..... کله رفتن
- ۱۲۵..... مار و ماش
- ۱۲۶..... نشانه گیری با توپ
- ۱۲۷..... امدادی پاها باز
- ۱۲۹..... موش و گربه (۱)
- ۱۳۰..... موش و گربه (۲)
- ۱۳۱..... تعقیب دسته جمعی
- ۱۳۴..... نجات
- ۱۳۵..... پرش طول درجا
- ۱۳۶..... دراز و نشست

- همسایه دست راستی ۱۳۷
- دقت در نظافت (بهداشت محیط) ۱۳۸
- امدادی پاس از بالای سر ۱۴۰
- عقاب و کبوترها ۱۴۰
- توپ و طناب ۱۴۲
- نمایش حرکات حیوانات ۱۴۴
- درخت لک لک ۱۴۵
- امدادی چیدن و برچیدن ۱۴۸
- تالار (۱) ۱۵۰
- تالار (۲) ۱۵۱
- توپ آل ۱۵۳
- امدادی پاس از پهلو ۱۵۴
- ببر و بگذر ۱۵۵
- پیدا کردم ۱۵۷
- سنباب زیر درخت ۱۵۸
- حلقه ۱۶۰
- جهت یابی ۱۶۱
- عبور از داخل دایره ۱۶۲
- طناب بازی ۱۶۳
- شب و روز ۱۶۶
- مواظب میمون باش ۱۶۷
- بپا عصا نیفته ۱۶۸
- پاسی روی دایره ۱۶۹
- با حلقه پلاستیکی ۱۷۰

- ۱۷۱..... مسابقه پاس دادن توپ روی دایره
- ۱۷۲..... بازی مجسمه
- ۱۷۵..... بازی جمع کردن توپ تنیس
- ۱۷۶..... آشنا کردن دانش آموزان با توپ
- ۱۷۷..... با توپ بزن
- ۱۷۸..... توپ را رد کن
- ۱۷۹..... دایره در وسط دایره
- ۱۸۰..... تعیین گرگ
- ۱۸۱..... توپ را به حلقه بزن
- ۱۸۲..... تند تر برو
- ۱۸۳..... دمش را بگیر
- ۱۸۴..... به علامت برس
- ۱۸۵..... ساعت
- ۱۸۷..... سه پایه را سرنگون کن
- ۱۸۸..... محاصره آهو
- ۱۸۹..... نبرد
- ۱۹۲..... زودتر برس
- ۱۹۳..... برداشتن شی
- ۱۹۴..... چوب عمودی
- ۱۹۵..... رد کردن توپ از زیر پا
- ۱۹۶..... از من داری با توپ
- ۱۹۷..... از دایره بگذر
- ۱۹۸..... پاس دادن در دایره
- ۲۰۰..... پرتاب توپ به دایره

- ۲۰۱..... محل نگهداری نفقات
- ۲۰۳..... دژ
- ۲۰۴..... ربودن پرچم
- ۲۰۶..... بیشتر بردار
- ۲۰۷..... لمس پنجه پا
- ۲۰۸..... زور مقابل را بکش
- ۲۰۹..... پس دادن و گرفتن توپ
- ۲۱۰..... توپ را گل کن

www.ketab.ir

پیشگفتار مولف

پرورش کودکان یکی از مهم ترین رسالت های مربیان و معلمان است. تعلیم و تربیت کودکان از طریق بازی و با پشتهای از تعالیم الهی وسیله موثری برای باروری و تربیت استعداد های آنان است؛ چنان که بیشتر روان شناسان اظهار می دارند بازی ۷۰ درصد زندگی کودکان را تشکیل می دهد و فرهنگ غنی تربیتی اسلام نیز در احادیث و روایات متعدد بر بازی و سرگرمی کودکان تاکید بسیار داشته است. امام صادق (ع) می فرماید: « دَع ابْنَكَ يَلْعَبُ سَبْعَ سَنِينَ » یعنی بگذار فرزندت تا هفت سال بازی کند.

نوجه به این اصل مهم که بازی زندگی حقیقی کودک است لازم است قسمت اعظم آموزش و پرورش کودکان از این طریق انجام شود، زیرا خوشی و شادمانی و رضایت نه تنها استعداد های کودک را شکوفا می سازد، بلکه باعث می شود که از لحاظ اجتماعی نیز با بزرگان هماهنگی و همکاری بیشتری پیدا کند. برخی از والدین انتصارات ناشی از بازی از کودکان خود دارند، آنان را همانند یک بزرگسال تصور کرده و از آنان نیز انتظار دارند مانند یک بزرگسال عمل کنند. بروز رفتارها و بازی های کودک را درک نکنند و از کودکان خود انتظار دارند همیشه آرام، مطیع و سربه زیر باشند و عدم فعالیت و سربه زیری کودک خود را نشانه ای از ادب و تربیت وی دانسته و بر این امر اصرار می ورزند، آنان نمی دانند که لازمه رشد و تعادل جسمی و روحی کودک بازی کردن است و عدم بروز فعالیت های جسمانی علامت کسالت جسمی و ضعف روحی آن کودکان است. پیامبر اکرم در این باب می فرماید: شیطنت و لجاجت که به هنگام خردسالی نشانه ی زیادی عقل او در بزرگسالی است.

معلم می داند که چه بای آموزش دهد و دانش آموز می داند که چه باید یاد بگیرد. تدریس تربیت بدنی تنها آموزش مهارت های ورزشی نیست. معلمان تربیت بدنی باید با بهره جستن از روش های نوین و موثر آموزشی به خودآموزی پرداخته و آن ها را فرا گیرند.

اصول برنامه ریزی، تنظیم محتوای درسی، سازماندهی و آماده سازی دانش آموزان برای یادگیری، حل معقول ناسازگاری های رفتاری در کلاس، ایجاد اندیشه منطقی و اخلاق مطلوب در دانش آموزان، گروه بندی آنها بر اساس توانایی و توجه و تشریح برنامه از جمله فنون و تدابیر راهبردی هستند که معلمان تربیت بدنی باید پیش از شروع عملی به امر تدریس به آنها مجهز و آراسته باشند.

مسعود گلیمکانی

www.ketab.ir