

بسم الله الرحمن الرحيم

تربیت بدنی کودکان در مدارس

www.ketab.ir

گردآوری و تألیف:

پروین میکائیلی میخوش

میکائیلی میخوش، پروین، ۱۳۵۸	بر شناسه
تربیت بدنی کودکان در مدارس / گردآوری و تألیف پروین میکائیلی میخوش	عنوان و نام پدیدآور
تهران: کالج برتر، ۱۴۰۱	مشخصات نشر
۷۲ ص	مشخصات ظاهری
978-600-8594-57-4	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه، ص ۷۱-۷۲	یادداشت
ورزش مدارس -- ایران	موضوع
School sports -- iran	موضوع
تربیت بدنی کودکان -- ایران	موضوع
Physical education for children -- iran	موضوع
GV۳۶۳	رده بندی کنگره
۶۱۳/۸۶۰۴۴	رده بندی دیویی
۸۹۰۹۹۸۳	شماره کتابشناسی ملی

کالج برتر

www.collegebartan.ir

تلفن تماس: ۳-۶۶۹۷۲۹۲۲ پشتیبانی: ۰۹۰۲-۳۹۵۶۵۱۸

انتشارات کالج برتر

عنوان کتاب تربیت بدنی کودکان در مدارس

گردآوری و تألیف: پروین میکائیلی میخوش

چاپ و صحافی چاپ شهرام

نوبت چاپ اول ۱۴۰۱

تیراژ ۲۰۰ نسخه

قیمت ۵۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۴-۵۷-۴

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول: مفهوم واقعی تربیت بدنی در مدارس	۹
اهداف تربیت حرکتی و ورزشی	۱۴
اهمیت تدوین اهداف در برنامه ریزی حرکتی و ورزشی	۱۴
اهداف تربیت بدنی در مدارس	۱۵
الف) پرورش جسمانی	۱۶
ب) پرورش عقلانی	۱۷
ج) پرورش اجتماعی	۱۸
د) پرورش اخلاقی	۱۹
تربیت بدنی در مدارس	۱۹
اهداف تربیت بدنی در آموزش و پرورش	۲۰
اهداف عمومی تعلیم و تربیت	۲۰
اهداف اختصاصی تربیت حرکتی و ورزش	۲۱
مراحل رشد و تکامل کودکان ۱۱ ساله (مقطع ابتدایی)	۲۱
ویژگی‌های رشدی سنین ۶-۱۱	۲۱
مهمترین مراحل رشد در این دوره	۲۲
رشد جسمی	۲۳
قد	۲۳
وزن	۲۳

۲۴	تناسب بدن :
۲۴	اندازه چربی و عضله :
۲۴	دندانها:
۲۵	تفاوتهای کودکان در رشد جسمانی
۲۵	۱- ساختمان بدنی:
۲۵	۲- تغذیه و بهداشت:
۲۵	۳- فشارهای عاطفی :
۲۶	۴- هوش :
۲۶	۵- تفاوتهای جنسی:
۲۶	مهارت‌های حرکتی
۲۷	انواع مهارت‌ها بر دوره کودکی دوم :
۲۷	۱- مهارت‌های فردی:
۲۸	۲- مهارت‌های اجتماعی:
۲۸	۳- مهارت‌های آموزشی:
۲۸	۴- مهارت‌های بازی:
۲۹	مهارت راست دستی و چپ دستی
۳۱	ویژگی‌های افراد
۳۱	برنامه‌های ورزشی مناسب
۳۲	حرکتها و بازیهای پیشنهادی متناسب با کلاس و سن کودکان
۳۲	انواع مهارت‌های پیشرفته متناسب با سن و کلاس
۳۳	اهداف رفتاری بر ۳ نوع است :
۳۳	اهداف عاطفی - اجتماعی :
۳۳	اهداف روانی - حرکتی :

- ۳۳ اهداف ادراکی - شناختی :
- ۳۴ تقویت مهارت‌های اساسی حرکت :
- ۳۴ حرکات ترکیبی :
- ۳۷ فصل دوم: رشد در سنین مختلف و رابطه‌ی آن با ورزش :
- ۳۹ فایده شناخت اصول و مراحل رشد :
- ۴۰ ویژگی‌های جسمانی - حرکتی ۶-۹ سالگی :
- ۴۱ ویژگی‌های شناختی و ذهنی ۶ تا ۹ سالگی :
- ۴۲ ویژگی‌های عاطفی - اجتماعی ۶ تا ۹ سالگی :
- ۴۳ کودکان دوره‌ی ابتدایی به شرح زیر خلاصه شده اند :
- تدریس درس تربیت بدنی در سنین ۹ تا ۱۱ سالگی و تنظیم برنامه بر
- ۴۵ اساس نیازها :
- ۴۷ ورزش‌های مفید برای کودکان :
- ۴۷ بهترین سن و زمان برای شروع ورزش :
- ۴۸ چه ورزش‌هایی برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود :
- ۴۹ ورزش مناسب برای سنین دو تا سه سالگی :
- ۴۹ فعالیت جسمی پیشنهادی برای کودکان شش تا هفت سال :
- ۵۰ ورزش‌های مناسب برای کودکان هشت سال به بالا :
- ۵۰ ورزش‌های پیشنهادی برای سنین ده به بالا :
- ۵۰ شروع تمرین با وزنه تحت نظارت متخصص طب ورزشی :
- ۵۱ والدین توجه کنند :
- ۵۱ برای ورزش بهترین فرصت تابستان است :
- ۵۲ ویژگی‌های فعالیت‌های بدنی و ورزشی دانش آموزان :
- ۵۵ فصل سوم: ارزیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در درس تربیت بدنی ...

مقدمه

یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، درحالی‌که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید: " آن قدری که شما معلمان ورزش می‌توانید در میدان ورزش، بچه‌ها را تربیت کنید، در کلاس واقعاً نمی‌شود آن‌ها را تربیت کرد؛ برای این که در کلاس من بارها گفتم بچه‌ها خودشان را جمع و جور می‌کنند و آدم نمی‌فهمد که ذات آن‌ها چیست."

نباید تصور کرد که تربیت بدنی درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت

تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن کودک با وظیفه‌ی مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود.

معنای واژه‌ی تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.

پروین میکائیلی میخوش