

راهنمای جامع

آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی

آماده سازی کودکان برای سبک زندگی فعال و سالم

ترجمه و تالیف:

دکتر حسین صمدی (دکتری رفتار حرکتی و آموزگار تربیت بدنی)

مهدی قائی، هادی گورکی، علی اصغر الهی‌فر

تایپستان ۹۶

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای جامع آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی / گروه آموزشی دولت استرالیای غربی؛ ترجمه و تالیف حسین صمدی... (و دیگران).
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۱۲ ص.: مصور، جدول.
شابک	978-600-449-366-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه‌ی دو کتاب «Fundamental movement skills. Book 1, Learning, teaching and assessment» و «Fundamental movement skills. Book 2, The tools for learning»... تالیف گروه آموزشی دولت استرالیای غربی است.
یادداشت	ترجمه و تالیف حسین صمدی، مهدی قائنی، هادی گورکی، علی اصغر الهی فر.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۱۳ - ۲۱۶.
موضوع	مهارت‌های حرکتی Motor ability
موضوع	مهارت‌های حرکتی در کودکان Motor ability in children
شناسه افزوده	صمدی، حسین، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	گروه آموزشی دولت استرالیای غربی Department of Education WA
رده بندی کنگره	۶۲۰.۷۲ (۲۰۱۶) QP۲۰۷۲
رده بندی دیویی	۷۶/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۷۳۷۵۴۲

راهنمای جامع آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی

ترجمه و تالیف: دکتر حسین صمدی - مهدی قائنی - هادی گورکی - علی اصغر الهی فر

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۵۰

شماره شابک: ۶-۳۶۶-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

پیشگفتار

نقش تربیت بدنی در برنامه‌ی درسی مدارس، کمک به دانش‌آموزان در رشد شایستگی‌ها و باورهای است که برای یکپارچه ساختن فعالیت جسمانی منظم در زندگی‌شان ضروری هستند. دانش‌آموزان از طریق مشارکت و درگیری در یک برنامه‌ی تربیت بدنی با تدریس مناسب و مطلوب، می‌توانند مزایای فردی و جسمانی زیادی را به دست آورند. آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی، یکی از نقش‌های مهم برنامه‌ی تربیت بدنی جامع است. مهارت‌های حرکتی بنیادی مثل دویدن، جهیدن و پرتاب از بالای شانه، برخی اشکال زیربنایی حرکت بوده که متضمن یادگیری اغلب مهارت‌ها، حرکتی و ورزشی پیچیده هستند. دانش‌آموزان بدون کسب تبحر و شایستگی در مهارت‌های حرکتی بنیادی، احتمالاً مهارت‌های حرکتی و ورزشی تخصصی را به میزان کمتری فرا خواهند گرفت. تبحر و شایستگی در مهارت‌های حرکتی بنیادی، به طرق مختلف تاثیر خود را بر دانش‌آموزان نشان داده است. ملاحظه شده است دانش‌آموزانی که مهارت‌های حرکتی بنیادی را به خوبی کسب کرده‌اند، به طور موفقیت‌آمیزی در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مختلف شرکت کرده و مشارکت در گروه خود را در دوران کودکی و نوجوانی حفظ کرده‌اند. مشارکت منظم در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی باعث دستیابی به آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌شود. احساس دانش‌آموزان در محیط‌های یادمان هم می‌تواند تحت تاثیر مهارت‌های جسمانی‌شان قرار گیرد. علاوه بر این، ملاحظه شده است آن دسته از دانش‌آموزانی که شایستگی در مهارت‌های حرکتی بنیادی را به خوبی کسب کرده‌اند، به عنوان افرادی لایق، متبحر و از نظر اجتماعی مقبول دیده و نگرش مثبتی به فعالیت‌های جسمانی دارند. در حقیقت شایستگی در مهارت‌های حرکتی بنیادی به آماده‌سازی دانش‌آموزان برای یک زندگی سالم کمک می‌کند. در مجموعه حاضر تلاش بر این است که ضمن بهره‌گیری از جدیدترین اطلاعات علمی، یک دستورالعمل ملموس و قابل اجرا برای اولیاء و مربیان فراهم شود تا عین آگاهی از علوم حرکتی جدید، در صورت تمایل و علاقه بتوانند به آموزش، تمرین و ارزیابی بُعد حرکتی کودکان بپردازند. این کتاب راهنما، ارائه دهنده‌ی معیارهای مهارتی مناسب مهارت‌های حرکتی بنیادی، راهبردهای تدریس در سه مرحله‌ی رشدی و برخی چک لیست‌های جامع و کاربردی برای کلاس درس و تمرین در مدرسه و خانه است. کتاب حاضر، تمرکز خود را روی نیازهای حرکتی مربوط به سال‌های اولیه‌ی تحصیل که از اهمیت ویژه‌ای در رشد حرکتی برخوردار بوده و از آن به عنوان سال‌های بحرانی یاد می‌شود، قرار داده است.

کتاب حاضر می‌تواند علاوه بر استفاده‌ی معلمان، برای دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی در درس کارورزی جهت برنامه‌ریزی آموزشی، مدیریت کلاس و نحوه‌ی آموزش و ارزیابی مهارت‌های حرکتی بنیادی مورد استفاده قرار گیرد.

در خاتمه ضمن اظهار تشکر از مدیریت انتشارات نوروزی که زمینه‌ی چاپ این اثر را فراهم نمودند، از معلمان، مربیان و دانشجویان عزیز تقاضا داریم کاستی‌ها و نواقص را به ناشر یادآوری کرده تا نسبت به رفع و اصلاح آن‌ها در چاپ‌های آینده، اقدام لازم به عمل آید.

www.ketab.ir

پیشگفتار.....	۵
تربیت بدنی و ورزش.....	۱۱
مهارت‌های حرکتی بنیادی.....	۱۲
چرا مهارت‌های حرکتی بنیادی مهم هستند؟.....	۱۵
چه عواملی بر رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی تأثیر می‌گذارند؟.....	۱۶
باورهای نادرست در مورد مهارت‌های حرکتی بنیادی.....	۱۷
در مورد مهارت‌های حرکتی بنیادی چه می‌دانیم؟.....	۱۸
آیا لازم است که ما تمام مهارت‌های حرکتی بنیادی را با همان دست یا پا انجام دهیم.....	۱۸
آیا قابلیت حرکتی، باعث بهبود اجراهای علمی می‌شود؟.....	۱۸
آیا در مهارت‌های حرکتی بنیادی، اوت‌های جنسیتی وجود دارد؟.....	۱۸
آیا یک توالی مشخص در توسعه و سرانجام مهارت‌های حرکتی بنیادی وجود دارد؟.....	۱۹
آیا می‌توان مهارت‌های حرکتی بنیادی را در سنیر بالاتر نیز فرا گرفت؟.....	۱۹
آیا فقط افراد ورزشکار میتوانند مهارت‌های حرکتی بنیادی را آموزش دهند؟.....	۱۹
مفاهیم کلیدی منبع آموزشی مهارت‌های حرکتی بنیادی.....	۲۰
مهارت‌های حرکتی بنیادی در توسعه همه جانبه کودکان مهم است.....	۲۰
مهارت‌های حرکتی بنیادی را می‌توان در فعالیت‌های تفریحی، روزانه گنجاند.....	۲۳
تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی چه مدت به طول می‌انهد؟.....	۲۳
مهارت‌های حرکتی بنیادی می‌توانند از طریق بازی یاد گرفته شوند.....	۲۴
رشد و توسعه مهارت حرکتی مرتبط با سن است نه وابسته به آن.....	۲۶
اوایل دوران کودکی، زمان مطلوبی برای آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بنیادی است.....	۲۶
یادگیری، آموزش و ارزیابی مهارت‌های حرکتی بنیادی.....	۲۷
تشخیص و شناسایی علایق، نقاط قوت و نیازهای کودکان.....	۲۷
انتخاب مهارت مدنظر و تشخیص نتایج احتمالی یادگیری.....	۲۸
ارزیابی پیشرفت هر یک از کودکان در مهارت‌های حرکتی بنیادی.....	۳۰
استفاده از روش ثبت مشاهدات مهارت‌های حرکتی بنیادی.....	۳۱
بررسی کلی.....	۳۳

۳۳	 معیارهای مهارت در بررسی اولیه
۳۴	 ثبت کردن اطلاعات
۳۶	 تفسیر اطلاعات جمع آوری شده
۴۰	 طراحی و اجرای تجربیات یادگیری
۴۱	 فراهم سازی برای تفاوت ها
۴۳	 تجربیات یادگیری اختصاصی (فردی) شده
۴۵	 هوش چندگانه
۴۶	 به حداکثر رساندن مشارکت
۴۸	 استراتژی های اجتناب در کودکان
۴۹	 استراتژی های اجتنابی در معلمان
۵۰	 افزایش رفتار مناسب
۵۱	 اطمینان از سلامت و ایمنی کودکان
۵۱	 قواعد ذیل به سلامت و ایمنی کودکان کمک می کنند
۵۱	 توسعه و رشد مسئولیت پذیری کودکان برای ایمنی خود و دیگران
۵۲	 نواحی سقوط یا افتادن
۵۲	 تهیه ی تجهیزات کافی و مناسب
۵۳	 ساخت سریع تجهیزات
۵۴	 ارزیابی مداوم پیشرفت کودکان در مهارت های حرکتی بنیادی
۵۵	 به اشتراک گزاردن اطلاعات مربوط به یادگیری کودکان
۵۵	 به اشتراک گزاردن اطلاعات با کودکان
۵۷	 به اشتراک گزاردن اطلاعات با دیگر معلمان
۵۸	 به اشتراک گزاردن اطلاعات با مدرسه
۵۹	 به اشتراک گزاردن اطلاعات با دیگر بزرگسالان
۶۱	 به اشتراک گزاردن اطلاعات با جامعه
۶۲	 کودکان دچار مشکلات حرکتی
۶۴	 تشخیص و شناسایی کودکان دچار مشکلات حرکتی
۶۴	 افزایش مشارکت در ایام مدرسه
۶۶	 برنامه های بهبود حرکتی
۶۷	 بازی های خانگی

۶۸	ترکیب کردن مهارت‌های حرکتی بنیادی در ایام مدرسه و گنجاندن در یادگیری.....
۶۸	ترکیب ابزارهای توضیح داده شده با یکدیگر.....
۶۹	طراحی جلسات فعالیت مهارت‌های حرکتی بنیادی.....
۶۹	ساخت یک جلسه فعالیت مهارت‌های حرکتی بنیادی.....
۷۰	شیوه‌های برنامه‌ریزی.....
۷۱	برنامه‌ریزی یک بخش (واحد).....
۷۴	برنامه‌ریزی برای یک هفته.....
۷۵	طراحی یک جلسه فعالیت فردی.....
۷۷	برنامه‌ریزی برای جمع آوری اطلاعات.....
۷۷	برنامه‌ریزی برای گزارش تراکم اطلاعات.....
۹۵	در مورد مهارت‌های حرکتی بنیادی.....
۹۸	تعادل بر روی یک پا.....
۱۰۲	راه رفتن روی یک خط یا خط (تخت باریک).....
۱۰۶	بالا رفتن.....
۱۱۰	غلت جلو.....
۱۱۴	دویدن سریع.....
۱۱۸	لی لی.....
۱۲۲	برش طول.....
۱۲۶	برش عمودی.....
۱۳۰	سکسکه دویدن.....
۱۳۴	چهارنعل رفتن.....
۱۳۸	چهارنعل رفتن از پهلو (سر خوردن).....
۱۴۲	جاخالی دادن (فریب دادن).....
۱۴۶	گام جهشی متوالی.....
۱۵۴	پرتاب از بالای شانه.....
۱۵۸	پرتاب از زیر بغل (غلطاندن).....
۱۶۲	پاس از داخل سینه.....
۱۶۶	ضربه زدن با پا.....
۱۷۰	ضربه با پا به توپ در حال فرود.....

۱۷۴	ضربه زدن با دو دست
۱۷۸	دریبل زدن با دست
۱۸۲	دریبل زدن با پا
۱۸۶	اهداف سنجش و ارزیابی مهارت‌های حرکتی بنیادی
۱۸۷	آزمون غربالگری
۲۰۱	ارزشیابی
۲۰۹	منابع

www.ketab.ir