

فعالیت‌هایی برای رشد مهارت‌های حرکتی درشت

جودن لاین اسمیت

دکتر ربابه رستمی

مونا ضامن

زینب حاتمی بهمن بخله

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

۱۳۹۳

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: فعالیت‌هایی برای رشد مهارت‌های حرکتی درشت]

[تألیف: جودن لاین اسمیت]

[ترجمه: دکتر ربابه رستمی، مونا رضایی، زینب حاتمی بهمن بگلو]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرایی: المیرا سلمانی] + [گرافیک: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

سازمان، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSs.ir>]

[قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون ثبت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی نمی‌تواند از آن (یا ندارد و متکلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: اسمیت، جودن لین Smith, Jodene Lynn

عنوان و نام پدیدآور: فعالیت‌هایی برای رشد مهارت‌های حرکتی درشت/جودن لاین اسمیت؛ مترجم ربابه رستمی.

مونا رضایی، زینب حاتمی بهمن بگلو.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشارات حتمی و شرکا.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۷۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Activities for gross motor skill development,

موضوع: مهارت‌های حرکتی در کودکان

موضوع: ورزش برای کودکان

موضوع: آمادگی جسمانی کودکان

شناسه افزوده: رستمی، ربابه، ۱۳۴۵ - مترجم

شناسه افزوده: رضایی، مونا، ۱۳۵۶ - مترجم

شناسه افزوده: حاتمی بهمن بگلو، زینب، ۱۳۶۹ - مترجم

رده بندی کنگره: ۷۱۳۳/۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۶۵۴۱۴

فهرست مطالب

۶	مقدمه مترجمان
۷	مقدمه مولف
۹	آگاهی بدنی
۱۱	برنامه ریزی حرکتی
۱۳	یکپارچگی دو سویه و عبور از خط میانی بدن
۱۹	آگاهی لامسه
۲۲	رشد دوران کهگیلویه
۲۴	فهرست مهارت های جسمانی رشد
۲۴	دوره ی نوپایی: ۱۸ تا ۲۴ ماهگی
۲۵	دوره ی نوپایی: ۲۴ تا ۳۶ ماهگی
۲۶	دوره ی پیش دبستانی: ۳۶ تا ۴۸ ماهگی
۲۷	دوره ی پیش دبستانی: ۴۸ تا ۶۰ ماهگی
۲۸	تفکرات مفید برای رشد مهارت های حرکتی
۲۹	آگاهی فضایی و بدنی
۳۰	خواندن شعرها و آواها با حرکت
۵۰	حرکات خلاقانه
۵۰	ساختن حروف الفبا با بدن
۵۹	کارت های اشکال حرکات
۶۰	اجرای فعالیت های مختلف با روبان
۶۷	فرفره احساسات
۷۳	فرفره برای صفحه رنگ
۷۴	فعالیت هایی مرتبط با غلتیدن
۷۵	فعالیت هایی مرتبط با سینه خیز رفتن
۷۷	فعالیت هایی در حالت نشسته
۷۸	فعالیت هایی در حالت زانوزده
۷۹	فعالیت هایی در حالت ایستاده
۸۰	فعالیت هایی بر روی تخته اسکیت
۸۱	مهارت های جابه جایی

۸۲	جابه جایی
۸۳	بازی های دویدنی
۸۶	کارت حرکات حیوانات
۸۸	کارت های راه رفتن
۹۶	پریدن و لی لی کردن
۱۰۰	الگوی اثر پا
۱۰۳	جست زدن
۱۰۴	یورتمه رفتن
۱۰۵	الگوی اد طبل
۱۰۶	مهارت های به جایی ترکیب شده
۱۰۶	کارت مهارت های جابه جایی
۱۰۹	مهارت های نوپ
۱۱۰	پرتاب و دریافت
۱۲۱	استفاده از کیسه لوبیا
۱۲۲	الگوهای ساخت کیسه لوبیا
۱۲۶	الگوهای هدف
۱۲۹	الگوی شکل حیوانات
۱۳۱	غلطاندن
۱۳۳	ضربه زدن با پا
۱۳۵	ضربه زدن با دست
۱۴۳	ابزار
۱۴۴	ابزار زمین بازی
۱۴۴	ابزار بالارونده
۱۴۷	سرسره ها
۱۴۹	تاب ها
۱۵۱	تاب های تایی
۱۵۲	تونل ها
۱۵۳	ابزار گهواره ای (تابی)
۱۵۴	اسباب بازی های چرخ دار
۱۵۶	چترهای نجات
۱۶۱	هولاهوپ
۱۶۷	فعالیت هایی مرتبط با طناب

۱۷۱	شعرهای طناب پرش
۱۷۴	ابزار ترکیبی
۱۷۵	ساختن کارت مهارت‌های حرکتی
۱۷۷	میزهای حسی
۱۷۸	شن
۱۸۱	آب
۱۸۵	جدول اندازه‌گیری مایع
۱۸۷	دستورالعمل‌های ترکیبی
۱۸۹	میزهای لامسه
۱۹۳	میزهای حسی چشایی
۱۹۶	میزهای رایحه
۱۹۷	بازی خلاقانه
۱۹۹	فعالیت‌هایی مرتبط با نقاشی
۲۱۵	فعالیت‌هایی مرتبط با بازی نمایی
۲۱۸	فعالیت‌هایی مرتبط با آشپزی
۲۲۱	فعالیت‌هایی مرتبط با موسیقی
۲۲۶	بازی‌ها، موانع و مسابقات امدادی
۲۲۷	بازی‌ها
۲۳۵	محوطه‌ای از موانع
۲۳۸	محوطه‌ای دوستانه از موانع
۲۴۰	موانع مرتبط با موضوع درسی
۲۴۲	مسابقات امدادی
۲۴۶	دستور تهیه خمیر بازی

آگاهی از اصول پایه در هر علمی به طور کلی و علم رفتار حرکتی به طور اخص باعث تداوم و استحکام هر چه بیشتر آن رشته می‌گردد. بدون شک موفقیت در هر رشته از آن کسانی است که با توجه به اصول پایه، به طراحی برنامه می‌پردازند. تربیت بدنی و علوم ورزشی هم اکنون به عنوان یک رشته کاملاً علمی، مورد قبول همگان قرار گرفته است. از میان رشته‌های تربیت بدنی، رشته‌ی رفتار حرکتی با گرایش‌های (رشد، یادگیری، کنترل و آموزش تربیت بدنی) در سال‌های اخیر از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار شده است. بسیاری از مربیان، موفقیت در طراحی تمرینی ورزشکاران را مدیون مداخلات و تأکیدات خاص رشته‌ی رفتار حرکتی می‌دانند.

آموزش صحیح مهارت‌های حرکتی نیاز به کسب تجارب غنی در دوران کودکی اولیه داشته و این مهم جز به توفیق به کسب مفاهیم خاص و اجرای آن در دوره‌های حساس رشد و یادگیری مهارت میسر نمی‌شود. با توجه به رفاه بدنی اقشار جامعه و تلاش در حرفه‌ای شدن ورزشکاران، به نظر می‌رسد که بخش بزرگی از سال‌ها تازگی و تربیت حرکتی ورزشکاران در سنین کودکی اولیه نیاز به کسب مفاهیم اصولی تری داشته باشد. به بیان دیگر و بدون تعدی به زحمات بی‌دریغ نسل‌های متوالی معلمان و مربیان می‌بایست این چنین اقرار کنیم که بسیاری از ورزشکاران ما، از دیدگاه ارزیابی رفتارهای حرکتی پایه و اجرای مهارت‌های درشت حرکتی در استانداردهای مناسب نباشند و احتمال می‌رود برخی از تفاوت‌های عملکردی و رکوردی ورزشکاران نخبه نیر ناشی از همین بی‌توجهی به مراحل رشد و تکامل مهارت‌های حرکتی اولیه‌ی کودک از جمله مهارت‌های حرکتی درشت بوده باشد.

هدف از تدوین کتاب حاضر این نبوده که گفته شود مهارت‌های حرکتی درشت تنها برای ورزشکاران ضرورت دارد، بلکه رشد مهارت حرکتی برای لذت بردن از تجارب تفریحی، بازی، شغلی و از دیدگاه روانشناختی برای درک بهتری از مفهوم خوب بودن نیز ضروری است.

لذا انگیزه‌ی مترجمین با توجه به واقعیت‌های فوق، تأکید بر لزوم رشد مهارت‌های حرکتی درشت بوده است تا فرصت شناسایی ضعف‌ها و روش‌های جبران آن‌ها را در دوران کودکی (اولیه) برای خوانندگان کتاب فراهم آورد. لذا مطالعه‌ی این کتاب را به خانواده‌ها، مربیان پیش‌بینستانی، مربیان ورزش در سنین کودکی اولیه، دانشجویان و اساتید رشته‌ی تربیت بدنی به خصوص به خانواده‌ی رفتار حرکتی توصیه می‌نماییم.

مقدمه مؤلف

هنگامی که سخن از کودکان به میان می‌آید، می‌توان برای توصیف آنان از لغت «زنبور شلوغ»^۱ استفاده نمود. کودکان سنین ۲ تا ۵ سال بیشتر اوقاتشان را در حال حرکت هستند و به کشف و یادگیری چیزهای جدید و هیجان‌انگیز علاقه‌ی بسیاری دارند. هر چند گزارشات بسیار پراکنده‌ای در مورد مهارت و سطوح فعالیت کودکان بزرگتر بسیار آشفته و در هم به نظر می‌رسد، اما ما به عنوان یک مربی باید توجه بیشتری به این موضوع داشته باشیم. به دلیل کمبود متخصصان تربیت بدنی زبده، آموزش و کنترل مهارت‌های حرکتی کودک برای معلمان کلاس ضروری به نظر می‌رسد که با توجه به همین موضوع، کتاب حاضر برای کمک به معلمان طراحی شده است. هدف اصلی این کتاب فراهم آوردن روش‌های ساده و عملی به معلمان است تا مهارت‌های حرکتی درشت را با افزایش سطح فعالیت کودک توسعه دهند.

در صفحات مقدمه‌ی این کتاب "رشد مهارت حرکتی درشت"^۲، اطلاعات اولیه‌ای از برنامه‌ریزی حرکت، آگاهی بدنی، پارچگی، دو سوپه و آگاهی لامسه‌ای آورده شده است که درک و یادگیری هر یک از این موضوعات به همان روش آموزش مهارت‌های حرکتی دانش‌آموز کمک می‌کند. در ابتدای هر مبحث، اطلاعاتی در مورد ویژگی‌های کودکانی که در این موارد دارای مشکلاتی هستند و پیشنهاداتی برای کمک به این افراد مطرح شده است. مناسب در مورد هر یک از این حیطه‌ها در کنترل و آموزش مهارت‌های حرکتی، به معلمان کمک می‌نماید. در پایان مقدمه، فهرستی از رشد مهارت‌های حرکتی درشت کودکان سنین ۱۸ تا ۶۰ ماهه ارائه شده است (۱/۵ ساله تا ۵ ساله).

در ادامه‌ی صفحات مقدمه، کتاب به ۷ بخش ادومی تقسیم می‌شود. «آگاهی فضایی و آگاهی بدنی»^۳ که شامل فعالیت‌هایی است که به دانش‌آموزان در شناخت و درک از پتانسیل‌های بدنشان برای حرکت کمک می‌کند. از طریق شعرها و آوازاها و همچنین فعالیت‌های حرکتی خلاقانه (مانند استفاده از پرچم)، دانش‌آموزان درک بهتری از فضای شخصی خود و محیط اطرافشان پیدا خواهند کرد. فعالیت‌های اختصاص داده شده به راه رفتن، دویدن، پریدن و غیره که در این بخش گنجانده شده‌اند شامل مهارت‌های جابه‌جایی^۴ می‌باشند. رشد این مهارت‌ها ضروری هستند، زیرا موفقیت‌های بعدی کودکان در دیگر تجارب حرکتی‌شان کمک می‌نمایند. در بخش مهارت‌های توانایی^۵ پیشنهاداتی را برای یادگیری پرتاب و دریافت توپ و بازی کردن ارائه داده‌ایم.

اگر وسایل و ابزار قابل دسترسی در محیط فعالیتان داشته باشید، بخش تجهیزات^۶ این کتاب مورد علاقه شما خواهد بود و از آن استقبال خواهید کرد. فعالیت و ایده‌هایی در بخش تجهیزات ارائه شده است که در بیشتر مدارس قابل دسترس هستند (مانند تجهیزات حیاط بازی، حلقه هولاهوپ، طناب، چتر) و موارد بیشتر دیگری که می‌توان به آن‌ها اشاره نمود.

1. Busy bee
4. Locomotor skills

2. Activities for gross motor skill
5. Ball skills

3. Spatial and body awareness
6. Equipment

یک بخش ضروری در آموزش دوران کودکی اولیه، تدارک فعالیت‌هایی است که دانش‌آموزان از همه حواسشان استفاده کنند. یک بخش کامل کتاب به میزهای حسی اختصاص داده شده است و شامل پیشنهاداتی برای ساخت انواع میزهای حسی^۱، همچنین روش‌هایی برای سازگاری و تغییر در آن به جهت حفظ علاقمندی شاگردان می‌باشد.

بخشی که تحت عنوان "بازی خلاقانه"^۲ معرفی کرده‌ایم، شامل روش‌هایی است که کودکان را از طریق نقاشی، جمع‌آوری مواد لازم، موسیقی، آشپزی و موارد دیگر به فعالیت تشویق می‌کند. نهایتاً بخش بازی‌ها^۳، موانع^۴ و مسابقات امدادی^۵ شامل قوانینی برای بازی‌ها، پیشنهاداتی برای تدارک بخش موانع و مسابقات امدادی است که نیازمند ترکیبی از برخی مهارت‌های حرکتی درشت می‌باشند.

در هر بخش توضیحات و اشکال مختصر در مورد فعالیت مورد نظر، به معلم در درک انجام فعالیت‌ها کمک می‌نماید. دسترسی از ابزار برای این اهداف سازماندهی شده است تا به معلم در انجام فعالیتی خاص کمک کند که آیا برای انجام آن ابزار لازم آن را در دسترس دارد یا خیر. در اغلب موارد ابزار در دسترس، ممکن است قانونی از بازی، شکلی از انجام فعالیت را کمی تغییر دهد.

معلمانی از فعالیت‌های حسی در این کتاب لذت خواهند بُرد، حتی بی‌میل‌ترین دانش‌آموزان نیز علاقه‌مند به شرکت در این فعالیت‌ها می‌شوند. علاوه بر همه این موارد، معلم با اعتماد به نفس بیشتری فعالیت‌ها را در کلاس ارائه می‌دهد تا به دانش‌آموزان در بهبود مهارت‌های حرکتی درشت طی فعالیت کمک کند.