



اصول و مبانی تربیت بدن

از که دکستان تا دبیرستان

سوالی:

انجمن علمی الیفر

مترجمان:

امید صفری

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی

فاطمه حسینی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی

غلامرضا صفری

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی

عنوان و نام پدیدآور :	اصول و مبانی تربیت بدنی (از کودکان تا دبیرستان) // مولفین انجمن علمی کالیفرنیا؛ مترجم امید صفری، رودیگر [ا.]
مشخصات نشر :	شیراز: نامه‌ی پارسی، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری :	ب، ۸۸ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۸۳-۹۳-۰
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: framework for California public schools, Physical education kindergarten through grade twelve, ۲۰۰۹
یادداشت :	مترجمان امید صفری، فاطمه حسینی، غلامرضا صفری
موضوع :	تربیت بدنی -- ایالات متحده -- کالیفرنیا
موضوع :	تربیت بدنی کودکان -- ایالات متحده -- کالیفرنیا -- برنامه درسی
موضوع :	برنامه‌ریزی درسی -- ایالات متحده -- کالیفرنیا
شناسه افزوده :	صفری، امید، ۱۳۶۰، مترجم
شناسه افزوده :	انجمن علمی معلمان کالیفرنیا
شناسه افزوده :	Association California Science Teachers
رده بندی کنگره :	GV ۲۲۴/۱۱ ک۲ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی :	۷۹۶/۰۷۱
شماره کتابشناسی ملی :	۳۵۲۱۸۷۰



تشریفات محرابی پاری

شیراز، میدان شهرداری، خ نمازی، جنب بانک تجارت شعبه پیروزی، طبقه اول

تلفکس: ۰۷۱۱۲۳۱۲۸۰ - ۰۹۱۷۶۸۷۰۷۱۱

Nameye.parsi@yahoo.com

اصول و مبانی تربیت بدنی

(از کودکان تا دبیرستان)

ترجمه: انجمن علمی کالیفرنیا

مترجمان:

امید صوفی

ناظم حسینی

غلامرضا صفری

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۳ / مهرگان ۱۳۹۳

شابک: ۰-۹۳-۶۱۸۳-۶۰۰

صفحه‌آرا: اطلس دهقانی

طرح جلد: جمشید رضایی

لیتوگرافی: پردیس / چاپ و صحافی: مهر

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

آماده‌سازی پیش از چاپ: مؤسسه‌ی کتاب آرایان پارس

تلفکس: ۰۲۳۱۲۸۰ - ۰۹۱۷۶۸۷۰۷۱۱

Ketab.arayan@gmail.com

Printed in the Islamic Republic of Iran- Shiraz

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار مترجم
۹	پیشگفتار نگارندگان
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: دیدگاهی از تربیت بدنی
۱۳	کمک به کودکان و جوانان برای تربیت جسمانی
۱۴	ایجاد یک انجمن برای فعالیت‌های فیزیکی و آمادگی بدنی
۱۴	اهداف تربیت بدنی
۱۵	حوزه‌های مهارتی و محتوایی
۱۷	دیدگاه‌های رایج و اصلی در تربیت بدنی
۱۹	اهداف عمده برنامه‌های تربیت بدنی
۱۹	تربیت بدنی و رقابت
۲۰	تربیت بدنی و آموزش سلامتی و تندرستی
۲۱	یک مثال: رشد درخت تندرستی
۲۳	فصل دوم: اهداف تربیت بدنی
۲۴	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۲۶	خویش‌شناسی و رشد شخصیت
۲۷	رشد و تکامل انسان
۳۱	فصل سوم: دستورالعمل‌های تربیت بدنی برای کودکان تا دبیرستان
۳۱	دوره کودکان: حرکت در محیط اطراف
۳۴	کلاس اول: حرکت طبق زمان و مکان

۳۷	کلاس دوم: حرکت کودک و همبازیش در محیط اطراف
۴۰	کلاس سوم: انسجام و تغییر در حرکت
۴۳	کلاس چهارم: دستکاری اشیاء در فضا
۴۶	کلاس پنجم: دستکاری اشیاء با دقت و سرعت
۴۸	کلاس ششم: کار گروهی برای رسیدن به هدف مشترک
۵۱	کلاس هفتم: مواجه شدن با چالش‌ها و تصمیم‌گیری‌ها
۵۴	کلاس هشتم: کار کردن به عنوان یک تیم برای حل مشکلات
۵۶	کلاس نهم: ایجاد یک برنامه آمادگی شخصی برای بدست آوردن یک روش زندگی سالم
۵۸	کلاس دهم: تجزیه و تحلیل مهارت‌ها برای ایجاد یک حرکت موثر
۶۱	کلاس یازدهم: انتخاب فعالیت‌های مناسب به منظور موفقیت دانش‌آموزان
۶۳	کلاس پانزدهم: انتخاب فعالیت‌های مناسب به منظور موفقیت دانش‌آموزان
۶۳	کلاس دوازدهم: انتخاب فعالیت‌های مناسب به منظور موفقیت دانش‌آموزان
۶۵	ضمیمه A: تعاریف تناسبی اندام فرد تربیت یافته جسمانی
۶۷	ضمیمه B: سرویس‌های جسمانی برای آموزش تربیت بدنی تطبیقی
۷۹	مراجعین
۸۴	خلاصه مطالب

پیشگفتا ترجمه

سلامتی و ارست در دنیا و شغل تربیت بدنی مستلزم آگاهی کامل از علوم مرتبط با تربیت بدنی و ورزش و آشنایی با توانایی اجرای برنامه‌های صحیح آمادگی جسمانی، حرکتی، مهارتی و تاکتیکی در مسابقات مختلف می‌باشد. یکی از وظایف مهم ما معلمان تربیت بدنی این است که همواره در ارتقاء علم و آموزش و تربیتی خود از معیارهای اخلاقی و خیرخواهانه تبعیت کنیم و از اندیشه‌های نفع‌پرستی، لذت‌طلبی و کاهلی و سستی در ارائه وظایف اجتناب ورزیم زیرا خیرخواهی، احسان، خدمت به نفعی کامل، صفت، سادگی و عفت اجتماعی برای حفظ کیان مربی، متربی و جامعه ضروری می‌باشد.

مترجم با بهره‌گیری از تخصص خود در این زمینه اقدام به ترجمه این کتاب نموده‌اند تا گامی هر چند کوچک برای مسئولیت خود نسبت به افراد جامعه و دانشجویان تربیت بدنی و دانش‌آموزان عزیز برداشته باشد. امید است بتوانیم با بهره‌گیری از نیروهای مستعد و امکانات موجود به شرایط مطلوب دست یابیم و بیش از پیش سربلندی و رفاه را به عزیزان را شاهد باشیم.

پیشنهادهای خاوندگان

اصول تربیت بدنی، برای مدارس عمومی کالیفرنیا از کودکستان تا دبیرستان یک برنامه تربیت بدنی متناسب با سن و توسعه یافته و مداوم را توصیف می‌کند تا دانش‌آموزان دانش و توانایی مورد نیاز خود را برای زندگی یک سبک زندگی سالم و فعال بدست آورند. همچنین بر اساس این کتاب تربیت بدنی بخش جدانشدنی از برنامه‌های درسی مدارس می‌باشد. اصول جدید یک برنامه تربیت بدنی مفید و موثر برای به‌گیری علمی و آکادمیک بچه‌ها می‌باشد و همچنین بیان‌کننده این دیدگاه است که معلمان با راهنمایی بچه‌ها خانواده و جامعه می‌توانند به طور موفقیت‌آمیزی بچه‌ها را راهنمایی و استعدادهایشان را پرورش دهند و دانش و مهارت‌های لازم را جهت استفاده از استعدادهای آنها به منظور رسیدن به اهداف شخصی شان توسعه دهند.

متأسفانه در نتیجه شواهد و آزمایش‌های بعمل آمده توسط انجمن ورزش و سلامتی کالیفرنیا در سال ۱۹۹۳ ظرف چهار سال گذشته هیچ پیشرفتی در این زمینه حاصل نشده است. معلمان و والدین باید بدانند که دانش‌آموزان در تمام سنین نیازمند فعالیت‌های جسمانی برای سلامتی و تندرستی می‌باشند.

دانش‌آموزان هر روز به ورزش نیازمندند. بنابراین مهم است که دانش‌آموزان آشنایی و فهم این را داشته تا در فعالیت‌های ورزشی صحیح، سالم و ایمن با بهترین توانایی شرکت کنند. برای مثال دانش‌آموزان باید قادر باشند از فعالیت‌هایی مانند دویدن یا بازی سافت بال لذت ببرند نه تنها به این دلیل که آنها فعالیت‌های لذت بخشی هستند بلکه باید آنها را درک و دانش مورد نیاز را برای رسیدن به سطوح بالاتر عملکرد بدنی بکار ببرند.

اصول و مبانی تربیت بدنی بوسیله انجمن ورزشی رشد و توسعه پیدا می‌کند. این انجمن به عنوان اصلی ترین نهاد بدنه ورزش در سال ۱۹۹۲ با مدیریت کمیته توسعه و تجهیزات ورزشی

تأسیس شد. بیش از هزار رونوشت از نیازهای مدارس و موسسات ورزش برای تجهیز و توسعه ورزش در سراسر کالیفرنیا نوشته شد و تمام این رونوشت‌ها با درخواست هر شخص و عموم مردم برای بررسی ارسال شد. در ماه می سال ۱۹۹۲ کمیته ورزش و تندرستی رونوشت‌ها را به ایالت بورد ارسال کرد تا نظرات همه مردم را در باره کارکرد کمیته‌ها و موسسات ورزشی بدانند. این کار برای تصمیم‌گیری مربیان، معلمان، والدین و خود کمیته توسعه و تجهیزات صنایع ورزشی بسیار کارایی داشت. در نتیجه این تحقیقات و تلاش‌ها ما می‌توانیم کودکان را برای یک زندگی سالم در تمام طول عمر آماده کنیم.

این کتاب بر اساس این فرض منطقی بنا شده که کیفیت و بهره‌وری زندگی از طریق شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی جامع و متوالی افزایش می‌یابد. آموزش بر روی کل فرد متمرکز شده و با عدم توانایی در مهارت‌های فرد مقابله می‌کند. و این بدین معنی است که کودکان یاد می‌گیرند که چگونه دانش جدید خود را بکار برده و چگونه در طول زندگی یک یادگیرنده مؤثر باشند.

یک شخص تربیت شده بدنی فردی می‌باشد که مهارت‌های حرکتی لازم را به گونه‌ای فراگرفته که می‌تواند با اطمینان در مسکله‌های مختلفی از فعالیت‌های بدنی و آمادگی جسمانی شرکت کرده و درک کند که هر دوی این مهارت‌ها برای سلامتی و بهزیستی افراد ارتباط دارند. اصلی‌ترین مؤلفه رشد و تکامل یک یادگیرنده بدنی حرکت کردن می‌باشد. حتی قبل از تولد کودک از طریق یادگیری حرکت کردن را شروع می‌کند.

تربیت بدنی نشان‌دهنده نیاز اساسی کودک برای مرتب کردن فعالیت‌های بدنی به منظور حفظ سلامتی و ارتقای نگرش‌ها و رفتارهایی می‌باشد که به سلامتی و کاهش داده و شامل رشد و تکامل، درک نیاز به تغذیه و تمرین مناسب می‌باشد.

یک برنامه تربیت بدنی مناسب می‌تواند باعث انگیزش دانش‌آموزان برای حفظ عادات‌های تغذیه‌ای مناسب و فعالیت‌های فیزیکی منظم شود. یک برنامه تربیت بدنی که به صورت درست برنامه‌ریزی شده باشد دانش‌آموزان را به سمت کسب بهداشت و سلامت از طریق استفاده منظم از علوم و مهارت‌های جدید هدایت می‌نماید.

این کتاب نمایانگر فعالیت‌های تربیت بدنی برای تمامی کودکان کودکان تا دبیرستانی می‌باشد. هر انچه که در این قرن جدید نزدیک تر می‌شویم وقت آن است که محتوی و نکاتی که برای موفقیت تربیت بدنی لازم بوده و هیچ زمان هم به اهمیت و ضرورت امروزه نبوده را بازبینی و بررسی کنیم و ببینیم که چه چیزهایی مورد نیاز است.

تربیت بدنی و تندرستی کودکان

اولین و شاید مهمترین جنبه تربیت بدنی تربیت جسمانی است که بر جسم، روح و روان و رشد اجتماعی کودکان دارد. کودکانی که خوب از نظر بدنی تربیت شده‌اند واضح و روشن است که بزرگسالی سالمی خواهند داشت و از انگیزه بسیار بالا و خوب برای سالم ماندن برخوردار هستند.

اگر چه بزرگسالان اغلب در باره سلامتی و زندگی سالم اطلاعات بسیار خوبی دارند و می‌دانند که این سلامتی مستلزم تغذیه خوب، ورزش، فعالیت بدنی و بهداشتی است. اما سلامتی جسمانی کودکان و بهبودی آنها اغلب دلیلی برای نگرانی و توبه آنها می‌شود. شناخت معایبی از یک شیوه زندگی ساکن و کم تحرک که در نتیجه کارهای صنعتی می‌باشد تعداد زیادی از بزرگترها را به پیاده روی، دویدن آرام، خوردن غذاهای سالم و همچنین در جستجوی راه‌هایی برای حرکت و فعالیت در کارهای روزانه سوق داده است. اما این زمان هشدار به کودکان و جوانانی است که اغلب از نصیحت‌های بزرگسالان غافل هستند و ترجیح می‌دهند در بعد ظهرهای روزهای تعطیل آخر هفته جلوی تلویزیون بنشینند و غذای پر چرب بخورند.

این مسئله به وسیله دسترسی به ورزش که از قدیم مورد تأکید بوده است مانند رقابت‌ها، بازی‌ها، ورزش‌ها و توانایی‌های ورزشی بومی و محلی که همواره مورد علاقه بسیاری از افراد بوده قابل جبران است.

موضوع اصلی این کتاب بدون توجه به ناتوانی‌ها، اخلاقیات، جنسیت، زبان بومی، نژاد، مذهب و جهت‌گیری‌های جنسی مرتبط با تمامی کودکانی است که باید فرصت‌هایی برای آنها فراهم شود تا تعهد و لذت مرتبط با فعالیت‌های بدنی را در خود ایجاد کنند.

تربیت بدنی و موفقیت تحصیلی^۱

امروزه دلیل دیگر اهمیت تربیت بدنی رابطه مستقیم آن با یادگیری علمی و آکادمیک افراد می‌باشد. کودکانی که از لحاظ بدنی سالم هستند استعدادهای زیادی دارند تا در تحصیل نیز موفق شوند. در پیش دبستانی و مقطع ابتدایی رابطه مستقیمی بین بازیهای فعال، آمادگی بدنی و موفقیت گروهی و آکادمیک وجود دارد. همچنان که کودکان بزرگتر و وارد مرحله بزرگسالی می‌شوند، فعالیت بدنی تربیت بدنی خویش را شناسایی و توانایی‌های آنان را برای کسب چالش‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی افزایش می‌دهد. تربیت بدنی به رشد مهارت‌های اجتماعی که از نظر مربیان برای موفقیت کودکان در مدرسه ضروری و مهم می‌باشند کمک می‌کند. یک برنامه آکادمیک منظم شامل یک سری برنامه‌های منظم در مدرسه همراه با فرایندها و شبکه‌های یادگیری و برنامه‌ای تربیت بدنی می‌باشد که در این کتاب بیان شده است و بر اساس یک سری از یادگیری‌های مفید شناختی، حرکتی و استراتژیهای یادگیری استوار است.