

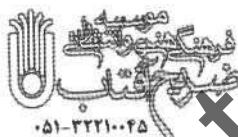


ژیمناستیک در مدارس ابتدایی

به همراه طرح درس یک دوره آموزشی، ویژه پایه‌ی دوم



سرشناسه	:	صداقتی خلیل آباد، جعفر، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	:	ژیمناستیک در مدارس ابتدایی به همراه طرح درس یک دوره آموزشی پایه دوم / نویسنده جعفر صداقتی خلیل آباد
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۶ ص
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۵۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	ژیمناستیک -- تعلیم
موضوع	:	ژیمناستیک -- مربیگری
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۳، ۹ ص ۴۶۱/ GV۴۶۱
رده‌بندی دیویی	:	۷۹۶/۴۴
شماره کتابشناس ملی	:	۲۷۲۰۵۰۷



نام کتاب ژیمناستیک در مدارس ابتدایی

نویسنده جعفر صداقتی خلیل آباد

ناشر مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب

صفحه‌آرایی محسن قسوری

ویراستار ادبی فرشته قریب

طرح جلد رضا مروج نکو

نوبت چاپ اول ۱۳۹۳

قطع وزیری

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

قیمت ۷۰۰۰ تومان

چاپ دقت ۵۲-۳۳۱۲۵-۵۱

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۵۰-۲

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازرگانی: (۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ سفارشات: (۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ دفتر نشر: (۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	معرفی ژیمناستیک
۷	تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن
۷	تاریخچه‌ی مختصر ژیمناستیک
۱۰	چتر ژیمناستیک
۱۰	الف. ژیمناستیک آموزشگاهی (مدرسه‌ای یا فرهنگی)
۱۰	ب. ژیمناستیک ریتمیک
۱۰	ج. ژیمناستیک درمانی
۱۱	د. ژیمناستیک هوازی (ایروبیک)
۱۱	ه. ژیمناستیک هنری (قهرمانی)
۱۱	وسایل و امکانات ژیمناستیک
۱۱	۱. وسایل برای مباحثات
۱۱	۲. وسایل و امکانات آموزشی، کمک آموزشی و ایمنی
۲۳	طرح ژیمناستیک مقطع ابتدایی
۲۴	فواید شرکت در برنامه‌ی ژیمناستیک ابتدایی
۲۵	طراحی برنامه
۲۵	ضروریات استانداردهای یادگیری
۳۱	هدف و معنای ژیمناستیک در مدارس ابتدایی
۳۱	نتایج یک برنامه ژیمناستیک مدرسه ابتدایی
۳۲	الگوهای حرکتی پایه
۳۵	الگوهای حرکتی پایه در ژیمناستیک
۳۹	الگوهای حرکتی پایه در عمل
۳۹	سکون و آمادگی بدنی
۴۳	ایستادن بر روی دست‌ها (بالانس)
۴۴	فروود آمدن
۴۶	جابجایی
۴۶	پریدن
۴۷	استفاده مناسب از مینی ترامپولین برای فعالیت‌های جهشی
۴۸	مراحل پرش و چرخش
۴۹	غلت پهلو (غلت موشک)

۴۹	چرخ تخم مرغ (چرخش جمع به پهلو)
۵۰	غلط روی شانه‌ها به جلو و عقب
۵۱	چرخ و فلک
۵۲	تاب خوردن
۵۵	ملاحظات آموزشی
۵۶	آموزش معلم محور و رویکردهای یادگیری
۵۷	آموزش دانش آموز محور و رویکردهای یادگیری
۵۹	آموزش و ارزیابی توسط همسالان
۶۰	پرمش معلم و حل مسئله
۶۱	بیشترتق توالی مهارت
۶۳	ساختار درس
۶۷	تمرینات ایستگاهی اول
۶۹	تمرینات ایستگاهی دوم
۷۲	حرکات ریتمیک اول
۷۵	حرکات ریتمیک دوم
۷۸	حرکات ریتمیک سوم
۸۱	ژیمناستیک در مدارس
۸۱	برنامه‌ها و فعالیت‌های پیشنهادی
۸۴	فعالیت‌هایی که توصیه نمی‌شود
۸۹	ایمنی در ژیمناستیک کودکان
۹۵	لباس و کفش مخصوص ژیمناستیک
۹۷	تکاتی درباره تغذیه ورزشکاران رشته ژیمناستیک
۱۰۱	ارزیابی در ژیمناستیک
۱۰۹	ضمائم
۱۰۹	ضمیمه‌ی ۱، حرکات تعادلی دو نفره
۱۱۱	ضمیمه‌ی ۲، معمای تعادلی
۱۱۲	ضمیمه‌ی ۳، بازی‌های گروهی
۱۱۳	ضمیمه‌ی ۴، برخاستن پشت به پشت
۱۱۴	ضمیمه‌ی ۵، فعالیت‌ها و بازی‌های مفرح در کلاس
۱۲۱	ضمیمه‌ی ۶، طرح درس پانزده جلسه
۱۳۶	منابع

مقدمه

ورزش ژیمناستیک تبلوری از حرکات بسیار زیبای انسان است که قدرت، استقامت، انعطاف و زیبایی اندام را توسعه می دهد. ژیمناستیک یک ورزش مادر است. مادر به رشته هایی گفته می شود که ماده های گوناگون آن ها، در بیش تر رشته های ورزشی کاربرد دارند. می توان گفت جامعه ای در ورزش موفق است که ژیمناستیک قوی و توسعه یافته دارد. ژیمناستیک که سالیان درازی از پایه ریزی آن در ایران می گذرد به عنوان ورزش پایه نتوانسته جایگاه واقعی خود را در جامعه پیدا کند. ژیمناستیک به خوبی می تواند اهداف تعلیم و تربیت در تربیت بدنی و ورزش را برآورده کند؛ زیرا ورزشی است که می تواند با هدف گزینی و برنامه ریزی صحیح در نیل به اهداف بهداشتی و تندرستی، پرورشی و اخلاقی، روانی و اجتماعی مؤثر باشد. امروزه، به علت عدم آموزش ژیمناستیک پایه در اکثر برنامه های تربیت بدنی، آمادگی حرکتی به شدت کاهش یافته است. ورزش ها و بازی ها اجزای جدایی ناپذیر تربیت بدنی مدارس هستند، اما نبود حرکات آکروباتیک پایه، ژیمناستیک و مهارت های حرکتی، کودکان را برای اکثر الگوهای حرکتی پیچیده ناآماده رها می کند و از مزایای آمادگی های اساسی محروم می سازد. پایه ی قوی از آمادگی حرکتی، می تواند با

شرکت در فعالیت‌های پایه‌ی ژیمناستیک به دست آید. روش‌های زیادی برای آموزش ژیمناستیک و حرکات پایه وجود دارد که می‌تواند متناسب با نیازهای دانش‌آموزان در هر سن و با هر سطح توانایی ترکیب، تعدیل و توسعه یابد و برای هر نوع مدرسه‌ای مناسب باشد. برنامه آموزشی حرکات پایه مناسب و منتخب برای دانش‌آموزان سنین ابتدایی و راهنمایی شامل موارد زیر است: ژیمناستیک آموزشی (آموزش حرکت)، تمرینات ایستگاهی و دایره-ای (مسیرهای مانع) و دیگر فعالیت‌های غیر رقابتی که از لحاظ رشدی مناسب هستند. برنامه‌ها می‌توانند پیرامون موضوع مهارتی گسترده‌ای چون غلت زدن، بالانس زدن، پرش، جابه‌جایی، آویزان شدن، بالا رفتن، فرود آمدن و خزیدن توسعه داده شوند. دانش‌آموزان می‌توانند تنوعی از مهارت‌های حرکتی پایه را از هریک از موضوعات مهارتی کشف کنند. علاوه بر این، محیطی را که یک مهارت در آن انجام می‌شود، می‌توان به گونه‌ای اداره کرد که دانش‌آموزان به چالش کشیده شوند و تجربیات حرکتی آن‌ها گسترش یابد. برنامه‌های ژیمناستیک باید یادگیری را در زمینه روانی-حرکتی، عاطفی و حوزه شناختی ارتقا دهد و باید بر توسعه بی‌نقص مهارت‌های حرکتی پایه تمرکز کند.

یکی از راه‌های مؤثر توسعه و گسترش تربیت بدنی و تأمین نیازهای ویژه دانش‌آموزان، تدوین برنامه‌ی منسجم علمی و کاربردی است، به همین منظور بر آن شدم تا با تألیف این اثر فاصله‌ی موجود آمده در این زمینه را پر نمایم. بدیهی است در تدوین هر اثری لغزش و خطا اجتناب ناپذیر است، از این رو انتظار می‌رود دانش‌پژوهان، مربیان و داوران ارجمند این رشته‌ی ورزشی بر ما منت گذارده و نظرهای اصلاحی خود را تذکر دهند تا برای آینده ملحوظ و منظور گردد. امید است این خدمت ناچیز مورد قبول اهل فن قرار گیرد و در طریق آگاهی‌دادن به همکاران و دوستان مثمر ثمر باشد.

جعفر صداقتی خلیل آباد