

به نام خداوند بخشنده مهربان

تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی

بازی‌های پرورشی مبتنی بر سواد بدنی و منطبق با
راهنمای تدریس معلم تربیت بدنی برای دوره دبستان

www.ketab.ir

تألیف:

دکتر سید کاوس صالحی

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

نشر علم و حرکت

سرشناسه : صالحی، سیدکاوس، ۱۳۶۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی / بازی‌های پرورشی مبتنی بر سواد بدنی و منطبق با راهنمای تدریس معلم تربیت بدنی برای دوره دبستان / تألیف سیدکاوس صالحی.
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت: آونگ، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۲۶ ص.
 شابک : ISBN: 978-600-8500-10-0
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان دیگر : بازی‌های پرورشی مبتنی بر سواد بدنی و منطبق با راهنمای تدریس معلم تربیت بدنی برای دوره دبستان
 موضوع : تربیت بدنی کودکان
 بازی‌های کودکان * Children's games
 Games--Study and teaching (Elementary) بازی‌ها -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
 Physical education for children--Study and teaching (Elementary) تربیت بدنی کودکان -- راهنمای آموزشی ابتدایی
 Educational games--Study and teaching (Elementary) بازی‌های آموزشی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)

رده‌بندی کنگره : ۶۷۴۴۳
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰۴۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۳۵۶۰۲

www.ketab.ir



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم
 پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۸۴ - ۷۷۵۲۵۶۸۲ و ۷۷۶۰۶۸۱۸
 elm.va.harekat@gmail.com • www.elmoharekat.com •

تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی

دکتر سیدکاوس صالحی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: مهین کشاورز رضوان

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۴۰۳ - تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۶۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۱۰-۰ ISBN: 978-600-8500-10-0

مقدمه مؤلف

کتاب «تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی» که بر اساس برنامه آموزشی و سرفصل پیشنهادی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای رشته‌های تربیت بدنی و همچنین آموزش ابتدایی نگارش یافته، منبع ارزشمندی است که جهت آشنایی دانشجویان، معلمان و دانشجویان معلمان رشته‌های یاد شده با ویژگی‌های جسمی و ذهنی دانش‌آموزان دوره ابتدایی، اطلاعات مفیدی با محوریت بازی و نقش آن در پرورش جسمی و فکری کودکان ارائه می‌نماید. در کتاب حاضر همانند کتاب روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی که توسط نویسنده مجموعه حاضر به چاپ رسید و مورد استقبال علاقه‌مندان و جامعه علمی قرار گرفت، مؤلف که بیش از یک تا دو دهه تجربه تدریس در آموزش و پرورش و معلمی و مربیگری ورزش و تدریس در دانشگاه، مؤسسات آموزش عالی کشور را برعهده داشته است، بر اساس آخرین تغییرات در ساختار نظام آموزشی کشور و توجه به مقوله جدید سواد بدنی و منطبق با راهنمای تدریس معلمان تربیت بدنی دوره ابتدایی و مهیا کردن تألیف و تدوین کتب درسی، مجموعه حاضر را فراهم نموده‌اند تا علاقه‌مندان و خوانندگان را از سرکشی در بین منابع مختلفی که در این زمینه وجود دارد رها کنند و اثری کامل و همسو با برنامه درسی ملی و به آنها معرفی نمایند تا در برنامه‌ریزی و اجرای بازی‌های دوره ابتدایی از این منبع استفاده نمایند.

در این مجموعه مفاهیمی از قبیل اهداف تربیت بدنی، بازی و فلسفه وجودی آنها، انواع بازی‌ها و نقش تربیتی آنها برای کودکان دبستانی، خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان دبستانی، اصول انتخاب بازی‌ها و حرکات مناسب رشد دانش‌آموزان دبستانی، برنامه‌ریزی حرکات ورزشی برای دانش‌آموزان دبستانی، مفاهیم و اصول تغذیه و بهداشت در ارائه بازی‌ها و حرکات ورزشی، معرفی حرکات بنیادی و انواع شیرین‌کاری‌ها، بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان، بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان، روش‌های ارزشیابی آمادگی جسمانی و توانایی‌های حرکتی کودکان دبستانی در قالب ۱۰ فصل ارائه شده است.

از ویژگی‌های برجسته این کتاب، توجه ویژه به برنامه درسی تربیت بدنی و محتوایی است که از سوی دفتر تألیف و تدوین کتب درسی برای تدریس معلمان تربیت بدنی در دوره ابتدایی ارائه شده است و بر همین اساس از پرداختن به مطالب ترجمه‌ای و نامأنوس و بازی‌های وابسته به فرهنگ‌های متفاوت و غیرمرتبط با برنامه درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی که در برخی از منابع ترجمه شده وجود دارد، خودداری شده است.

در مجموع، این کتاب برای درس «تربیت بدنی و بازی‌های دبستانی» یا «بازی‌های پرورشی برای دوره ابتدایی»، «تربیت بدنی، ورزش و بازی‌های دبستانی» تألیف شده است و مطالعه آن برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و همچنین آموزش ابتدایی و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و برای معلمان و مربیان و به‌طور کلی همه کسانی که به امر آموزش و تدریس تربیت بدنی در دوره ابتدایی مشغول هستند، مفید و سودمند است.

با آن‌که در تدوین این اثر با بهره‌گیری از منابع مختلف، تلاش فراوان نموده‌ایم که دارای کمترین عیب و نقص باشد، اما از آنجاکه یکی از ویژگی‌های انسان و در نتیجه آثار انسانی کاستی و کامل نبودن است، این اثر نیز مصون از نقص و اشتباه نیست. از همه دانشجویان، اساتید و صاحب‌نظران خواهشمند است نظرات و پیشنهادات و رهنمودهای ارزشمند خود را به آدرس الکترونیکی Sk.salehi@yahoo.com ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی باعث غنی‌تر شدن این مجموعه گردد.

در خاتمه لازم می‌دانم از مدیریت انتشارات علم و حرکت و همکاران ایشان که در تهیه و چاپ این کتاب یاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی نمایم.

سید کاوس صالحی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل ۱: اهداف تربیت بدنی، بازی و فلسفه وجودی آنها	۷
تربیت بدنی	۷
تربیت بدنی و سواد بدنی	۸
اهداف عمده و اصلی تربیت بدنی	۹
اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۱۲
بازی	۱۴
فصل ۲: انواع بازی‌ها و نقش تربیتی آنها برای کودکان دبستانی	۲۱
انواع بازی	۲۱
نقش تربیتی بازی‌ها برای کودکان دبستانی	۲۷
جایگاه بازی در برنامه درسی تربیت بدنی دو دوره ابتدایی	۲۹
فصل ۳: خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان دبستانی	۳۱
فصل ۴: اصول انتخاب بازی‌ها و حرکات مناسب رشد دانش‌آموزان دبستانی	۳۹
اصول انتخاب بازی‌ها و حرکات مناسب	۳۹
اصول انتخاب بازی‌های مناسب برای رشد دانش‌آموزان دبستانی	۴۰
حرکات مناسب برای رشد ویژگی‌های مورد نیاز دانش‌آموزان ابتدایی	۴۴
نیازهای اساسی دانش‌آموزان دبستانی	۴۵
فصل ۵: برنامه‌ریزی حرکات ورزشی برای دانش‌آموزان دبستانی	۴۹
تعریف برنامه‌ریزی	۴۹
اصول کلی برنامه‌ریزی	۵۰
محتوای کلی تربیت بدنی در مدارس	۵۳
برنامه‌های تربیت بدنی در مقاطع تحصیلی مختلف	۵۶
توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش تربیت بدنی به کودکان دبستانی	۶۴
آموزش مهارت‌های حرکتی	۶۵

۶۹	فصل ۶: مفاهیم و اصول تغذیه و بهداشت در ارائه بازی‌ها و حرکات ورزشی
۶۹	مفاهیم و اصول تغذیه و بهداشت
۷۰	تغذیه
۷۱	بهداشت
۷۴	ایمنی بازی در شرایط متنوع آب‌وهوایی
۷۷	فصل ۷: معرفی حرکات بنیادی و انواع شیرین‌کاری‌ها
۷۷	حرکات بنیادی
۸۷	شیرین‌کاری‌ها
۹۳	فصل ۸: بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان
۹۳	بازی‌های پایه اول دبستان
۱۰۳	بازی‌های پایه دوم دبستان
۱۱۶	بازی‌های پایه سوم دبستان
۱۳۳	فصل ۹: بازی‌های دبستانی ویژه پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان
۱۳۳	بازی‌های پایه چهارم دبستان
۱۳۳	آموزش طناب بازی
۱۵۹	بازی‌های پایه پنجم دبستان
۱۸۱	بازی‌های پایه ششم دبستان
۱۹۹	فصل ۱۰: روش‌های ارزشیابی آمادگی جسمانی و توانایی‌های حرکتی کودکان دبستانی
۱۹۹	ارزشیابی و اهداف آن
۲۰۰	ارزشیابی پیشرفت دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی
۲۰۱	روش‌های ارزشیابی درس تربیت بدنی
۲۰۴	انواع ارزشیابی از نظر زمان
۲۰۵	جدول چارچوب کلی ارزشیابی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۲۱۵	فهرست منابع