

تحرک کودکان

رویکردی انعکاسی به آموزش تربیت بدنی
(راهنمای تربیت بدنی و ورزش کودکان)
(جلد دوم)

جورج گراهام
شیرلی ان هالت/هل
ملیسا پارکر

مترجمان:

دکتر امیر دانا

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

دکتر زهرا چهارباغی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

دکتر شیدا رنجبری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

دکتر میرحمید صالحیان

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

سرشناسه	: جورج گراهام، ۱۹۴۳-م
عنوان و نام پدیدآورنده	: تحرک کودکان: رویکردی انعکاسی به آموزش تربیت بدنی (راهنمای تربیت بدنی و ورزش کودکان) جلد دوم / مولفان: جورج گراهام، شیرلی آن هالت، ملیسا پارکر؛ مترجمین امیر دانا.. {و دیگران}
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: مصور: ۲۸×۲۰/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۵۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فاپا
یادداشت	: Children moving a reflective approach to teaching physical education, 9 ed 2013.
یادداشت	: مترجمین امیر دانا، زهرا چهارباغی، شیدا رنجبری، میر حمید صالحیان.
یادداشت	: ج. ۲ (چاپ اول: ۱۴۰۰) (فیپا).
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۷۲.
موضوع	: تربیت بدنی کودکان -- ایالات متحده -- برنامه های درسی
موضوع	: Physical education for children -- Study and teaching -- United States
موضوع	: حرکت آموزی -- ایالات متحده
موضوع	: Movement education -- United States
شناسه افزوده	: هولت-هیل، شرلی آن، ۱۹۴۵-م.
شناسه افزوده	: Holt/Hale, Shirley Ann, 1945-
شناسه افزوده	: پارکر، ملیسا
شناسه افزوده	: Parker, Melissa
شناسه افزوده	: دانا، امیر، ۱۳۵۶-مترجم
شناسه افزوده	: انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
رده بندی کنگره	: GV۴۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۷۲/۸۶۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۰۹۵۱۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



تحرک کودکان: رویکردی انعکاسی به آموزش تربیت بدنی (راهنمای تربیت بدنی و ورزش کودکان) جلد دوم

ترجمه: دکتر امیر دانا، دکتر زهرا چهارباغی، دکتر شیدا رنجبری، دکتر میر حمید صالحیان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۵۴-۹

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۴۰۰ قطع: رحلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کیامرئی قیمت: ۱۷۰۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssr.ac.ir info@ssr.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سالهای اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب های علمی- ورزشی- تخصصی برگرفته از تلاش های متخصصان، محققان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گامهای مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فهرست مطالب

بخش ۵: توسعه موضوع مهارتی	۵
فصل ۱۶: حرکت	۷
فصل ۱۷: تعقیب، گریز و جاخالی دادن	۵۱
فصل ۱۸: خم شدن، کشیدن، پیچیدن ، چرخیدن	۸۱
فصل ۱۹: پرش و فرود	۱۰۵
فصل ۲۰: تعادل	۱۴۱
فصل ۲۱: انتقال وزن و غلتیدن	۱۸۱
فصل ۲۲: ضربه و ضربه به توپ قبل از فرود آن (برگشت دادن توپ)	۲۴۵
فصل ۲۳: پرتاب کردن و گرفتن	۲۹۵
فصل ۲۴: والی و دریبل	۳۴۹
فصل ۲۵: ضربه زدن با راکت و پارو	۴۰۹
فصل ۲۶: ضربه زدن با وسایل دسته بلند	۴۵۱

توسعه موضوع مهارتی



در فصل‌های ۱۶ تا ۲۶ درباره بافت موضوعات مهارت بحث شد، در اینجا روی برنامه‌های تربیت بدنی خودمان تاکید داریم. این فصل‌ها مطابق با رشد برنامه سالانه (در فصل ۶ بحث شد) تنظیم شدند. هر فصل با معرفی موضوع مهارت آغاز می‌شود، مقدمه شامل بحث درباره ویژگی‌های موضوع مهارت و نحوه به کارگیری آن در تدریس به کودکان می‌شود. شاید وسوسه شوید که از این مقدمه رد شوید و به ایده‌های درسی واقعی برسید، اما پیشنهاد می‌کنیم که به دقت مقدمه را بخوانید، بنابراین می‌توانید موضوع مهارت را با نیازهای خاص خودتان منطبق سازید. مشخصاً تعدادی از این ایده‌ها را تغییر دادیم، درک مهارت به صورتی به کودکان

آموزش داده می‌شود تا به ایجاد انطباق کمک کند. هر فصل موضوع مهارت به صورت پیشرفت منطقی از سطح پیش کنترل تا سطح حرفه‌ای تنظیم شده است که در فصل ۵ توضیح دادیم. تجربیات پیش کنترل برای بررسی مهارت، تجربیات تحت کنترل، مورد استفاده و سطوح حرفه‌ای برای هدایت کودکان در توسعه مهارت در موضوعی خاص طراحی شدند. این پیشرفت با ماریچ پیشرفت همراه شده است و محتوای هر موضوع مهارت را برجسته می‌کند. هر خط در این ماریچ متناظر با بخشی از فصل است که توضیح می‌دهد چطور آن ایده توسعه می‌یابد. پیشرفت‌ها در قالب یک سری از اعمال (نه درس‌ها) ارائه شدند تا بتوانید براساس سطح مهارت و توانایی کلاس‌تان آن را توسعه دهید.

فصل‌های موضوعات مهارت براساس سطوح عمومی توسعه مهارت هستند، نه براساس پیشرفت‌های سن یا سطح کلاسی. کودکان در مقطع ابتدایی شاید در بسیاری از موضوعات مهارتی به سطح پیش کنترل یا کنترل برسند، اما وقتی از کودکان خواسته می‌شود که مهارت را در بافت پیچیده‌تر به کار ببرند، دیگر در سطح کاربرد یا حرفه‌ای نیستند. بنابراین، این سطوح باید همچنان در مدارس متوسطه و دبیرستان در دروس تربیت بدنی تمرین شوند. توسعه این شایستگی‌ها به زمان و هدایت انجام مهارت و قرارگیری دانش‌آموزان در موقعیت فعالیت بدنی پیش از تکمیل مهارت نیاز دارند. شکست و ناامیدی در انجام مهارت منجر به یک عمر تجربه نکردن فعالیت جسمانی می‌شود.

(با ارجاع به استانداردهای ملی تربیت بدنی و فلسفه تحرک در کودکان، توسعه شایستگی در مهارت‌ها و الگوهای بدنی باید بر مشارکت در ورزش‌ها و فعالیت‌های جسمانی مقدم باشند).

هر سری از کارها با توصیف فضا و تجهیزات مورد نیاز آغاز می‌شود. در سطح پیش کنترل، کودکان به بررسی حرکت می‌پردازند، بنابراین نشانه‌ها ارائه نمی‌شوند. در سه سطح مهارت عمومی بعدی، نشانه‌ها پیش از کارهای حقیقی ارائه شدند. به شما یادآوری می‌شود که احتمالاً کارآمدترین تمرکز روی این نشانه‌ها در آن زمان است. این نکات در ابتدای یک سری از فعالیت‌ها آمدند تا به شما اجازه مشاهده کودکان را بدهند و تصمیم بگیرید که کدام نشانه برای آنها مناسب‌تر است. وقتی حذف نشانه از کاری منطقی یا ایمن نیست، تعدادی از نشانه‌ها را در داخل تکالیف می‌آوریم. وقتی این اتفاق افتاد، آن نشانه را

با حرف درشت نشان دادیم. پس از نشانه‌ها، یک یا دو تکلیف پیشنهادی (با علامت T طراحی شدند) و چالش‌ها (با علامت C طراحی شده است) آورده شدند. همان طور که به یاد دارید، کارها، نشانه‌ها و چالش‌ها در فصل ۶ توصیف شدند. به علاوه، ارزیابی‌های پیشنهادی (فصل ۱۲) به شما در تعیین میزان درک کودکان از مفهوم‌ها و مهارت‌های درس داده شده، کمک می‌کنند.

در نهایت، شما را تشویق می‌کنیم تا پیشرفت‌های پیشنهادی و روش‌شناسی‌هایی را بپذیرید که متناسب با نیازهای دانش‌آموزان و اهداف تدریس شما هستند. پیشنهادات ما قطعاً تجویزی نیستند. با توجه به موقعیت‌تان و دانش‌آموزان‌تان و برنامه درسی‌تان آنها را برای کودکان طراحی کنید.

مفاهیم کلیدی

- موضوعات مهارتی، حرکات بنیادی هستند که برای الگوهای تخصصی‌تر اصلاح شدند و فعالیت‌ها در آنها با پیچیدگی افزایشی ایجاد می‌شوند.
- موضوعات مهارتی عبارتند از: دستکاری شده (ضربه، زدن توپ، پرتاب و گرفتن، ضربه سریع، دریبل، ضربه با راکت، چوگان، ابزارهای دسته بلند)، غیردستکاری شده (چرخیدن، انتقال وزن به صورت تعادلی، پرش و فرود، کشیدن، خم شدن، حلقه زدن، در هم پیچیدن) و مهارت‌های حرکتی (راه رفتن، تعقیب، فرار، جاخالی).
- تجربیات یادگیری در فصل‌های موضوع مهارت به کودکان برای حرکت از سطح کنترل به سطح کاربردی در سطوح حرفه‌ای مهارت کمک می‌کنند.
- کودکان به تجربیات چندانگانه و تکرار شونده در هر مهارت نیاز دارند تا حرکت‌کنندگانی شایسته شوند.
- وقتی موضوعات مهارت معرفی شدند، کارهای اولیه به کودکان اجازه بررسی مارت (پیش کنترل) را داده و کارها به کودک کمک می‌کنند تا مهارت درست را در محیط غیرمتغیر (کنترل شده) انجام دهند. سپس مهارت‌ها ترکیبی در محیط پویا (کاربرد) و در نهایت در محیط‌های متغیر مختلف (حرفه‌ای) استفاده می‌شوند.
- بعد از اینکه مهارت پیوسته تولید شد، با افزودن مفاهیم حرکتی به آن پیچیده‌تر می‌شود. همان طور که کودکان به صورت افزایشی مهارت‌ها را می‌آموزند، آن مهارت‌ها را در بازی، حرکات ریتمیک و محیط‌های ژیمناستیک به کار می‌برند.

حرکت

