



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

کتاب ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی



سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

راهنمای آموزشی بسته تحولی سواد حرکتی
ویژه معلمان تربیت بدنی و آموزگاران

سورة
الرحمن
الرحيم



شناسنامه کتاب

عنوان: راهنمای آموزشی بسته تحولی سواد حرکتی

” ویژه معلمان تربیت بدنی و آموزگاران ”

تألیف و تدوین: دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی وزارت آموزش و پرورش
آدرس: تهران؛ خیابان شهید قرنی، نبش چهار راه سمیه، ساختمان زنده یاد علاقمندان وزارت آموزش و پرورش،
طبقه هشتم، معاونت تربیت بدنی و سلامت، دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

تلفن: ۰۲۱۸۸۸۳۹۰۸۵

کد پستی: ۱۵۸۱۶۶۳۳۱۵

آدرس پورتال: Tb-shs.medu.ir

فصل اول : سواد حرکتی دانش آموزان

۴	 مقدمه
۵	 ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی
۶	 تعاریف سواد حرکتی
۷	 سواد حرکتی و سواد بدنی
۹	 نکات قابل توجه در سواد حرکتی
۱۰	 مولفه های سواد حرکتی از بعد ماهیت
۱۱	 سواد حرکتی از نگاه وایتهد
۱۲	 چشم انداز توسعه سواد بدنی
۱۴	 تعاریف سواد بدنی
۱۷	 رابطه بین ویژگی های سواد حرکتی
۱۸	 ویژگی های محیط و سواد حرکتی
۱۹	 سواد حرکتی یک مسئولیت همگانی
۲۰	 سواد حرکتی و تربیت بدنی
۲۳	 مواردی که معلمان درباره سواد حرکتی باید توجه کنند

فصل دوم: ارزیابی سواد حرکتی

۲۴	 ارزیابی سواد حرکتی دانش آموزان
۳۲	 نحوه اجرای تمرینات حرکتی در ۲۴ جلسه
۳۳	 نحوه تکمیل کردن کار برگ تکلیفی
۳۴	 منابع

فصل اول



سواد حرکتی دانش آموزان

مقدمه

وزارت آموزش و پرورش سیاست‌ها و برنامه‌های خود را با الهام از آموزه‌های سند تحول بنیادین ترسیم نموده است. موضوع سلامت و توانایی جسمانی دانش‌آموزان در این سند مورد اعتنای جدی قرار گرفته، به نحوی که در بیانیه ارزش‌ها، چشم‌انداز و هدف‌های کلان بر نشاط و سلامت جسمانی دانش‌آموزان از طریق ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی تأکید شده است. زندگی صنعتی مدرن علیرغم اینکه خدمات ارزنده‌ای برای بشر امروز فراهم آورده است، تبعات و عوارضی زیادی را نیز به همراه داشته است. شاید مهمترین پیامد پیشرفت‌های تکنولوژی و گسترش آن در تغییراتی است که در سبک زندگی همه اقشار جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان به وجود آمده است. سبک زندگی غیرفعال و کم‌تحرک قبل از هر چیز می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود که این مسئله خود پیامدهای مختلفی از جمله ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر را به دنبال دارد.



سواد حرکتی به عنوان دانش، درک، اعتماد به نفس و شایستگی بدنی در انجام فعالیت‌های جسمانی و حرکتی در محیط‌های مختلف، یکی از عامل‌های زیربنایی در کیفیت فعالیت بدنی کودکان است؛ به طوری که اگر کودکان با رشد مطلوب سواد حرکتی از دوران کودکی عبور کنند، احتمال تداوم مشارکت آن‌ها در فعالیت بدنی بسیار بیشتر است. سازمان جهانی بهداشت روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید تا متوسط را برای کودکان و نوجوان توصیه کرده است و از طرف دیگر ارتباط شاخص‌های رشد حرکتی در مطالعات مختلف تأیید شده است و به نظر می‌رسد که پایش وضعیت سواد حرکتی دانش‌آموزان به عنوان یک شاخص پیش‌بین در میزان فعالیت آن‌ها بتواند در تدوین و بازبینی برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی مؤثر باشد.

با توجه به اینکه، فعالیت بدنی و رفتار بی‌تحرک، از رفتارهای قابل تغییر در سبک زندگی هستند، که تغییرات آن‌ها بر سلامت جسمانی و روانی کودکان تأثیر می‌گذارند، پایش و بررسی آن یکی از ضرورت‌های انکارناپذیر در سطح آموزش و پرورش است. هدف نهادهای مختلف دولتی از جمله تربیت بدنی آموزش و پرورش، افزایش فعالیت‌های بدنی و کاهش رفتارهای بی‌تحرک با هدف بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

سواد حرکتی (motor literacy) در این طرح به معنای توانایی ادارک و آگاهی فرد از ویژگی‌های حرکت در زمینه‌های مختلف و بهینه‌سازی فعالیت جسمانی بر مبنای آگاهی فضایی و جسمانی است

ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی

رشد سواد حرکتی مؤلفه‌ای کلیدی در توسعه ویژگی‌های جسمانی و حرکتی افراد است. یادگیری و تمرین مهارت‌های حرکتی مناسب سن، پایه‌ای برای رشد سواد حرکتی است و برای حس اعتمادبه‌نفس در فعالیت‌های بدنی به منظور سرگرمی و سلامت یا به منظور رقابت یا ورزش حرفه‌ای ضروری است. بعد جسمانی انسان نه تنها به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف کاربردی تأثیر دارد بلکه قابلیت‌هایی است که به رشد شناختی و هیجانی نیز کمک می‌کند. شایستگی بدنی و سواد حرکتی یکی از اهداف کلیدی تربیت بدنی است و یکی از عوامل مهم در پیشرفت‌ها و تعالی ابعاد وجودی هر انسانی است. در همین راستا عوامل مهمی همچون محیط، وراثت، انگیزه، اعتمادبه‌نفس و دانش و درک فعالیت‌های حرکتی از دیگر مؤلفه‌های مهم در سواد حرکتی هستند.

دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در جهت ارتقای سرانه فعالیت‌های حرکتی دانش آموزان و با بهره‌مندی از ظرفیت معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه برنامه‌هایی از قبیل المپیاد ورزشی دورن مدرسه‌ای، مدرسه پویا، ورزش صبحگاهی، کانون‌های ورزشی و انجمن‌های ورزشی را اجرا نموده و توانسته است زمینه توسعه سلامت جسمانی و افزایش سواد حرکتی را فراهم نماید. با این حال تغییرات غلط در سبک زندگی خانواده‌ها و اجرای برنامه‌های ستادی جهت افزایش فعالیت بدنی برای سلامتی این طیف سنی در سطح مدارس ضروری است.



در همین راستا معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با احساس مسئولیت در قبال تضمین سلامت نسل و تحقق اهداف دوره تحصیلی ابتدایی در ساحت زیستی و بدنی به استناد هدف عملیاتی شماره ۱ و راهکار ۳-۴ سند تحول بنیادین در برنامه ابلاغی سال ۱۴۰۰ بسته تحولی ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی را در دستور کار خویش قرار داده است. در این پروژه تلاش بر این است ضمن آگاهی بخشی به ذینفعان، سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی مورد ارزیابی قرار گرفته و با برنامه تمرینی مشخصی ارتقا یابد. امید است این پروژه، با برنامه ریزی مطلوب در کلیه سطوح و لایه‌های مدیریتی و مشارکت حداکثری مدیران، معلمان، اولیا و سایر بخش‌های مرتبط، ضمن ترغیب دانش آموزان به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نقش مؤثر خود را ایفا نماید و از این رهگذر سواد حرکتی دانش آموزان ارتقا یابد.



تعاریف سواد حرکتی

حرکت به عنوان اساس تحول در رشد و بالندگی انسان، همیشه با ابعاد وسیع و متنوعی همراه بوده و متخصصان مختلف؛ از زوایای متعددی بر موضوع حرکت تمرکز داشته و پژوهش های فراوانی انجام داده اند که نتایج مهم و جالب آن بیان می دارد که ماهیت حرکت، جزء جدایی ناپذیر زندگی انسان است، که چه از نظر بدنی و چه از نظر روانی می تواند اثرات فراوانی داشته باشد. در این میان وجود انسان با ظرفیت ها و قابلیت هایی که خدا در وجودش نهاده، می تواند جهانی را تغییر دهد، اما ابعاد مختلف این اثرات به نسبت بروز و ظهور این قابلیت ها در افراد متفاوت است. امام علی(ع) در عبارتی می فرمایند: "أتزعج انک جرم ثقیل و فیک انتوی العالم الاکبر؛ شما فکر می کنید یک موجود کوچک هستید، در حالی که جهانی در درونتان نهفته است".



سال هاست که محققان با تلاش های زیاد خواستار کشف رازهای درونی انسان اند، اما هر روز با ابعاد جدیدی از ادراک، احساس، یادگیری، رفتار و .. انسان مواجه می شوند که همین امر سبب شده تا هر محققى از زاویه ای خاص به ساحت های زیستی انسان توجه و عناوین ویژه ای بر نتایج تحقیقات خود متصور شود. یکی از این عناوین که کاربردهای فوق العاده ای در رشد و یادگیری حرکتی انسان دارد واژه "سواد حرکتی" است. این مفهوم به عنوان رهنماى ویژه در جهت بروز شایستگی های حرکتی افراد بیان شده و می تواند با کشف نقاط قوت و ضعف حرکتی هر یک از آن ها، سبب شکوفایی استعداد های افراد شود.

وقتی تعاریف مفهومی واژه "سواد" را مرور می کنیم در می یابیم نوعی همه جانبه نگری در این واژه نهفته است و به قول تعریف سازمان یونسکو: سواد؛ توانایی شناسایی، درک، تفسیر، و کشف ارتباط در جامعه و شامل یک یادگیری مداوم در توانمندسازی افراد برای دستیابی به اهداف خود است، به نوعی ارتقاء سواد یک پتانسیل وجودی در مشارکت و تعامل در جامعه و تغییر دادن روش هاست. به همین سبب وقتی خود واژه "سواد" به عنوان "موصوف"، یکپارچگی معنایی را از صفت خود "حرکتی" بیان می دارد شاید نگاه چالشی، بین واژه



سواد حرکتی

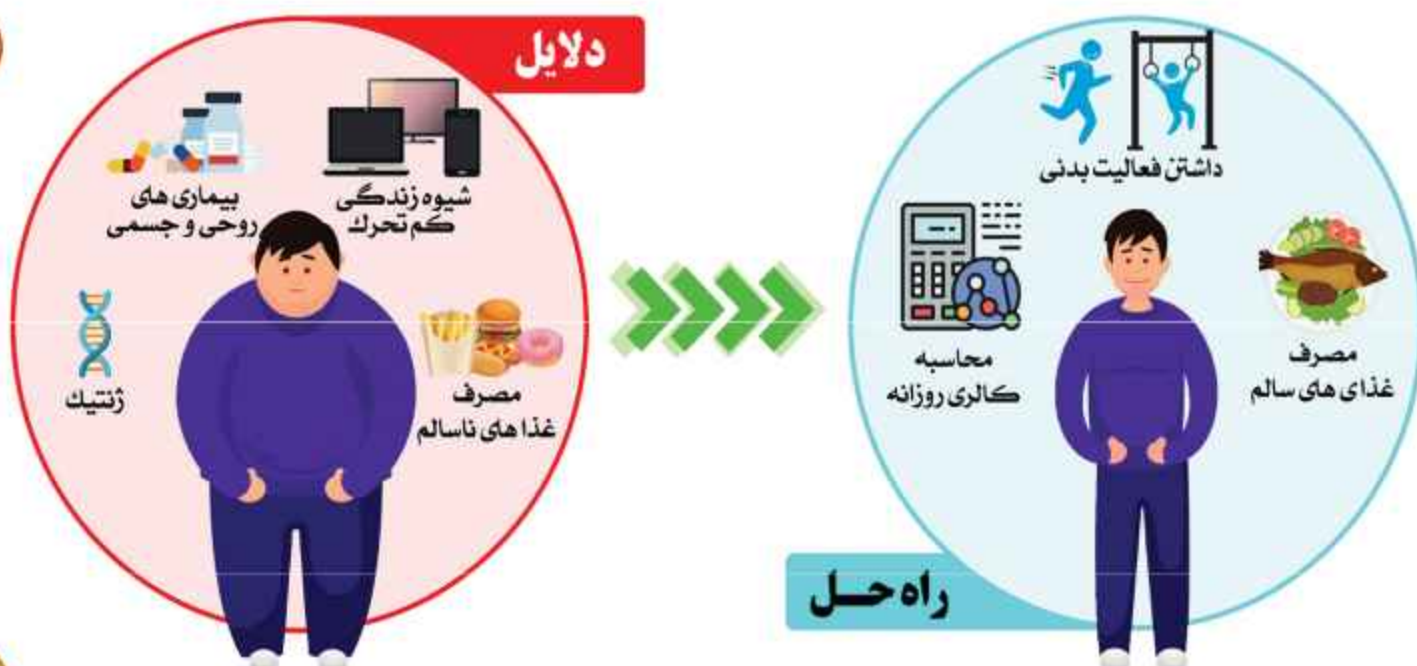
"سواد بدنی و "سواد حرکتی" اصولاً هم راستا باشد. بدین معنی که طرفداران واژه "سواد بدنی" بر ابعاد مختلف حرکت از ادراک، دانش، آگاهی، انگیزه و .. اشاره دارند و به همین سان طرفداران واژه "سواد حرکتی" با تکیه بر معنای تعاریفی "سواد" که شامل ادراک، دانش، تفسیر و .. می باشد جنبه های مورد اشاره محققان سواد بدنی را مد نظر قرار داده و در نهایت ظهور حرکت را شامل تمام ماهیت های انگیزه، توجه، ادراک و .. می دانند و به نوعی در تعاریف ماهیتی همان معنای "سواد بدنی" را دنبال می کنند و در کارکردهای دو را با هم یگانه می دانند.

سواد حرکتی و سواد بدنی

در پژوهش‌های علمی هم به دو واژه سواد بدنی و سواد حرکتی اشاره شده و تا حدودی هر دو را هم راستا و هم معنا و در مناطق مختلف؛ مفاهیم متعددی را بیان می‌دارند که از لحاظ کارکردی یکسان و از لحاظ انجام کار مشابه‌اند. مثلاً عنوان Motor literacy در پروژه دانش آموزان دبستان‌های ایتالیا به عنوان یک طرح ملی آموزش و پرورش ارائه و نتایج مفیدی در رابطه با ارتقاء سواد حرکتی بیان شده است و یا مقالات متعددی که با عنوان Physical literacy بر روی مبانی مختلف حرکت تمرکز کرده و با ارزیابی‌های استاندارد، عوامل موثر بر بهبود آن را بیان داشته‌اند.



در این مسیر؛ تغییر سبک زندگی و ورود ابزارهای صنعتی و مدرن، و افزایش شهرنشینی به عنوان معضلی در جهت کاهش فعالیت‌های حرکتی به شمار می‌رود و پیامدهای کم تحرکی را به دنبال دارد که نتیجه آن چاقی، فقر حرکتی و بیماری‌های زمینه‌ای است. بدون شک برای ایجاد یک جامعه سالم، فعال و بانشاط نیازمند برنامه‌ریزی اصولی و دقیق در رابطه با فعالیت‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی است. این اصول و چهارچوب سواد حرکتی نام دارد. سواد حرکتی توسعه مهارت‌های بنیادین حرکتی و ورزشی است که به کودک اجازه می‌دهد تا با انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل در یک طیف وسیعی از فعالیت‌های بدنی و حرکتی و شرایط مهارت‌های ورزشی شرکت کند و در مواجهه با شرایط محیطی و جامعه



رفتار مناسبی را از خود نشان دهد. مبنای توسعه سواد حرکتی یادگیری و تمرین مهارت‌های ورزشی و فعالیت‌های حرکتی است. سواد حرکتی ابزار موردنیاز را برای کودکان جهت توسعه موفقیت‌های ورزشی و دستیابی به سبک زندگی سالم‌تر فراهم می‌آورد.



بدون توسعه سواد حرکتی کودکان و نوجوانان اغلب اوقات فراغت خود را به‌دوراز فعالیت‌های بدنی سپری می‌کنند و سرگرمی‌ها و برنامه‌های غیرفعال همچون بازی‌های کامپیوتری و استفاده از برنامه‌های تلفن همراه را جایگزین فعالیت بدنی می‌کنند. نداشتن مهارت برای شرکت در فعالیت بدنی و بازی دلیل اصلی دوری از فعالیت‌های بدنی و ورزشی در این دسته از دانش آموزان است. توسعه سواد حرکتی سبب می‌شود تا کودکان و نوجوانان از نظر مهارتی و جسمانی ماهرتر شوند، از بازی لذت بیشتری برده و اعتمادبه‌نفس و انگیزه آنان افزایش یابد. در مقابل کودکانی که از توانایی و سطح مهارت کمتری برخوردار هستند از فرصت کمتری برای اصلاح و توسعه مهارت‌های خود برخوردارند، در نتیجه به دلیل شکست و عدم موفقیت از تلاش دست برداشته و در نهایت انگیزه و اعتمادبه‌نفس در این افراد کاهش می‌یابد.

برای رسیدن به سواد حرکتی، کودکان باید مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های ورزشی پایه را در چهار محیط پایه بیاموزند:



محیط های پایه یادگیری سواد حرکتی

نکات قابل توجه در سواد حرکتی:

۱. مقدمات آن ذاتی اما یادگیری آن اکتسابی است. به عنوان مثال در مورد شنای کرال، بسیاری از ما با توانایی حرکت بازوها در آب، پا زدن و چرخش سر به اطراف به دنیا می‌آییم؛ اما برای انجام شنا باید تحت آموزش این مهارت قرار گیریم و این برای تمامی "حرکات بنیادین" که حتی به اعتقاد ما ذاتی هستند، مانند دویدن، پریدن و پرتاب کردن نیز صادق است. بنابراین، علاوه بر فرآیند رشد و بالیدگی، غنی‌سازی محیط نیز می‌تواند بر توسعه این حرکات و مهارت‌ها اثرگذار باشد.



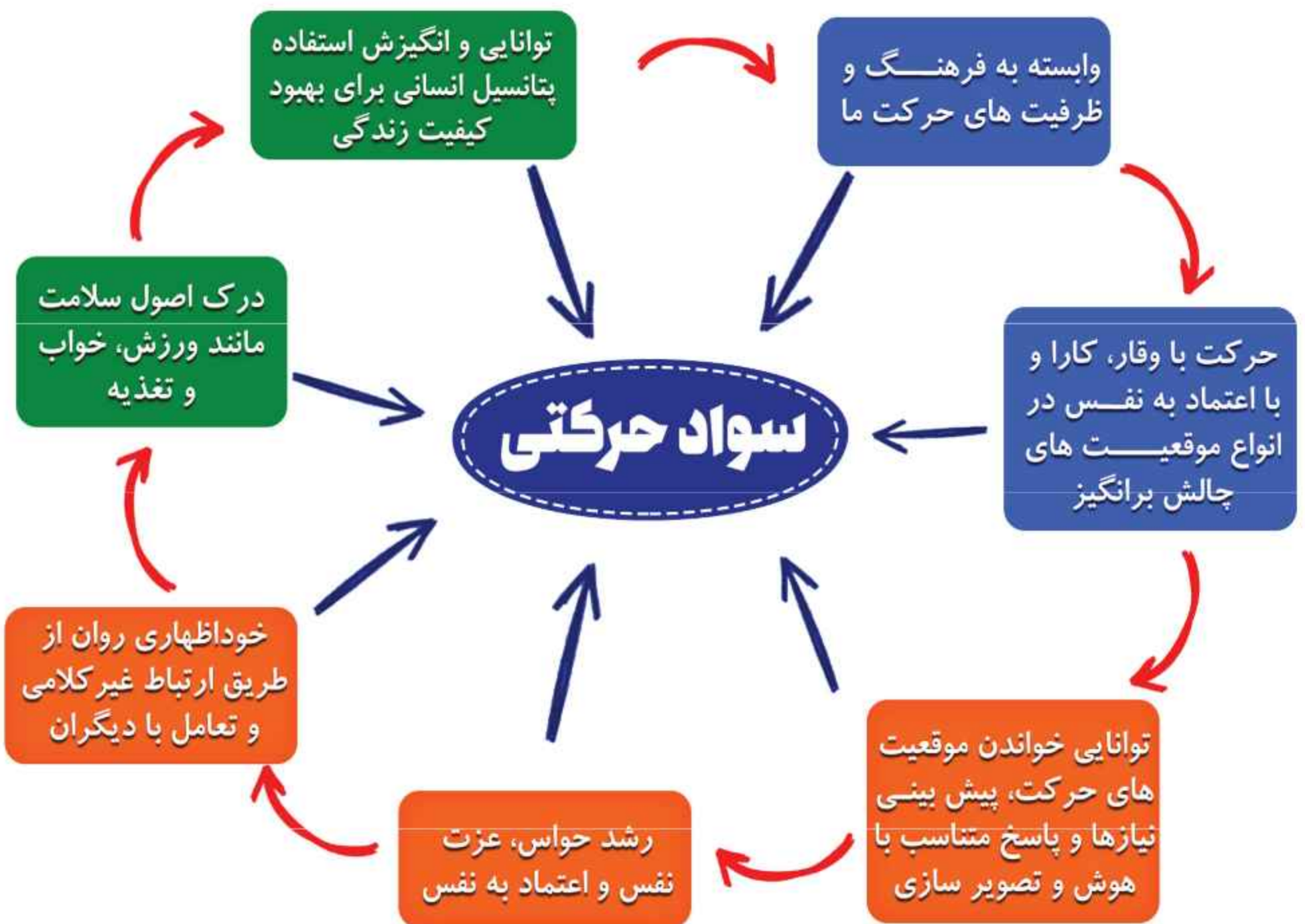
۲. کودکان فعال در تنظیم فعالیت های بدنی خود نیاز به اعتمادبه نفس دارند. برای یادگیری و نمایش حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی، داشتن اعتمادبه نفس جزو ملزومات اساسی است. درست مانند یادگیری الفبا که لازمه آن خواندن است، احساس خوب کودکان در مورد فعالیت های بدنی، در توسعه حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه نیز مهم است.



مؤلفه های سواد حرکتی از بُعد ماهیت

ماهیت سواد حرکتی دارای جنبه های مختلفی از عوامل اثر گذار است که می تواند به عنوان مؤلفه های اساسی سواد حرکتی بیان شود و در ابعاد ویژه انسان همچون جسمانی / هیجانی / شناختی / اجتماعی مورد بحث و بررسی قرار می گیرد و بر پایه همین مؤلفه ها برنامه ریزی های ارتقای آن انجام می شود.

- ◀ جسمانی (توانایی ها، قابلیت ها و مهارت های حرکتی)
- ◀ شناختی (دانش، درک، استدلال و استراتژی)
- ◀ روان شناختی (انگیزش، اعتماد به نفس و عواطف و هیجان ها)
- ◀ اجتماعی (ارتباط، اخلاق و فرهنگ و غیره)



سواد جسمانی در نگاه وایتهد

مفهوم سواد / سوادآموزی در یک محیط آموزشی فراتر از دستیابی به دانش و فهمیدن است. سواد بدنی به طور کل به جامعیت و یکپارچگی سیستم وجودی انسان (اثم از ادراک، تحلیل، تجربه، علم و...) در ابعاد مختلف زندگی است. مارگارت وایتهد (۲۰۰۷) به عنوان یکی از متخصصان آموزش عالی در سواد بدنی شناخته شده است. آخرین تعریف او از سواد بدنی عبارت از: «انگیزه، اعتماد، شایستگی بدنی، درک و دانش در حفظ فعالیت جسمی در سطح فردی و مناسب در طول زندگی» است. سواد بدنی فراتر از داشتن مهارت در یک یا تعداد اندکی از فعالیت‌های بدنی است. این موضوع شامل اصول یادگیری مادام‌العمر و همه‌جانبه است. این سواد از طریق اثر متقابل و پیچیده بین فرد، همسالان او، جامعه و جهان توسعه یافته است. مهم‌تر از همه، این سواد از طریق پیوند پیچیده بین شایستگی‌های بدنی و ابعاد عاطفی محصور می‌شود. بنابراین، واضح است افرادی که از لحاظ جسمی باسوادند، نه تنها به طور مؤثر حرکت می‌کنند، بلکه به صورت خلاقانه، شایسته، اخلاقی، مشتاق و با شیوه‌های اجتماعی مؤثر حرکت می‌کنند (پنی و چندلر، ۲۰۰۰). از این رو، افرادی که از لحاظ جسمی سواد دارند، دانش، مهارت‌ها و نگرش‌های خود را در راستای طراحی یک شیوه زندگی سالم برای خود به کار می‌گیرند و به دیگران نیز در دستیابی به این مهارت‌ها کمک می‌کنند.

در همین راستا مدل LTAD (الگوی بلند مدت توسعه ورزشکار) در کانادا به صورت یک برنامه جامع در حال انجام است و در آن برنامه‌های مدون ارتقای سواد جسمانی کودکان و نوجوانان تدوین شده است.

یک نمونه از مدل توسعه ورزشی بلند مدت



Margaret Whitehead

LTAD (Long- Term Athlete Development)1



چشم انداز توسعه سواد بدنی

❖ وقتی می بینیم یک فرد بزرگسال از یک رمان لذت می برد یا صفحه یک روزنامه را اسکن می کند، برخی مواقع فراموش می کنیم که چقدر تمرین کرده است تا به این سطح از سواد برسد. در هر سن پایینی؛ خواننده باید حرف واحد از الفبا را تشخیص دهد، این حروف را به هم ربط دهد و با صداهای آنها جفت کند و سپس این صداها را به صورت رشته درآورد تا کلمه معنی داری را تولید کند. به همین طریق، یک بزرگسال یا نوجوانی که می تواند روان و ماهرانه حرکاتی را در روتین حرکات موزون یا رقابت ورزشی اجرا کند، به عنوان کودک، باید حرکت های انسان، مهارت حرکتی بنیادی و مهارت های ورزشی بنیادی را یاد بگیرد و در ادامه یاد بگیرد که آنها را برای الگوهای حرکتی ترکیب کند. این عصاره سواد حرکتی است (یادگیری حرکات به صورت منفرد، ترکیب آنها به روش های متنوع و سپس استفاده از آنها به تنهایی و در ترکیب با هم در انواع مختلف فعالیت های بدنی و شرایط محیط های ورزشی).



❖ در ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان ما باید این را بدانیم که آیا یک ورزشکار می خواهد به شکل تفریحی فعالیت داشته باشد یا در سطح قهرمانی المپیک یا پارالمپیک. یادگیری و تمرین مهارت های حرکتی مناسب سن آجرهای ساختمانی اساسی برای رشد سواد جسمانی است و برای حس اعتماد به نفس در فعالیت های بدنی به منظور سرگرمی و سلامت یا به منظور رقابت یا دنبال عملکرد عالی (excellence) رفتن در زندگی آینده حیاتی است. سواد جسمانی یک مولفه حیاتی از رشد خودآگاهی و اعتماد به نفس کودکان است. این فصل ریشه های اصطلاح سواد جسمانی را مورد بررسی قرار می دهد و برخی تعریف های چندگانه آن را مطرح می سازد.

❖ سواد حرکتی را می توان به عنوان توانایی و انگیزش برای سرمایه گذاری روی پتانسیل-های حرکت خود در ایجاد سهم معنی دار در کیفیت زندگی، توصیف کرد.

❖ فردی که از نظر بدنی با سواد است؛ در انواع مختلف موقعیت‌هایی که از نظر جسمانی چالش برانگیز هستند، با آرامش، کارآمد و با اعتماد به نفس حرکت می‌کند.



❖ فرد در "خواندن" تمام جنبه های محیط فیزیکی، پیش بینی نیازها یا احتمالات حرکت و پاسخ مناسب به این ها با استفاده هوش و تصویرسازی، درخشان است.

❖ یک فرد دارای سواد جسمانی، حس تثبیت یافته‌ای از خود به شکلی که در جهان قرار گرفته است دارد. این در کنار تعامل ماهرانه با محیط، عزت نفس و اعتماد به نفس را می‌سازد.

❖ حساس بودن به ظرفیت های قرار گرفته در ما و آگاهی داشتن از آن، منجر به خوداظهاری روان در ارتباط غیر کلامی شده و به تعامل درست و دلسوزانه با دیگران می‌انجامد.

❖ علاوه بر این، فرد توانایی شناسایی و ابراز شفاف کیفیت‌های ضروری مؤثر بر کارایی عملکرد حرکتی خود، را دارد و از اصول سلامت، با توجه به جنبه های پایه مانند ورزش، خواب و تغذیه درک درستی دارد.



تعاریف سواد بدنی

تعریف دیگری از سواد بدنی توسط "ورزش برای زندگی کانادایی" [بنیاد Canadian Sport for Life] و تربیت بدنی و سلامت [Physical and Health Education] پیشنهاد شده است: فردی که سواد جسمانی دارد، با شایستگی و اعتماد به نفس در انواع مختلف فعالیت های جسمانی که برای رشد سالم کل شخص مفید است؛ حرکت می کند. این به این معنی است، که افراد دارای سواد جسمانی می توانند کارهای ذیل را انجام دهند:

• به طور پایدار انگیزش و توانایی فهمیدن، ارتباط، به کار گیری و تحلیل شکل های مختلف حرکت را توسعه می دهد.

• انواع مختلف حرکت ها را با اعتماد به نفس، شایسته، خلاق و با استراتژی در طول انواع مختلف فعالیت های بدنی مرتبط به سلامت؛ به نمایش می گذارد.

• برای خود به عنوان یک کل، دیگران و محیط آن ها؛ انتخاب های سالم و فعالی می کند که هم مفید است و هم قابل احترام.



تعریف سوم از سواد بدنی؛ چیزی که در مدل LTAD استفاده شده است؛ مهارت ها و نگرش های تجمعی را توصیف می کند که لازم است قبل از سن جهش نمو نوجوانی رشد یابد. {این تعریف از سواد جسمانی} به ترکیب حرکت های پایه انسان، مهارت های حرکتی بنیادی و مهارت های ورزشی بنیادی بر می گردد که برای مشغول شدن در فعالیت بدنی ارتقادهنده سلامت یا دنبال کردن عملکرد عالی در ورزش یا هردو ضروری است. این ترکیبی از تکمیل موفقیت آمیز مرحله های شروع فعال، بینان ها و یادگیری تمرین کردن است.

بنابراین، یک درک درست از تعریف های سواد بدنی در عمل کدام است؟ تعریف آکادمیک تر وایتهد کاربردهایی در تمرین دهندگان در استفاده از LTAD دارد. بر اساس تعریف او تمرین دهندگان باید کارهای ذیل را انجام دهند:

• به تمامی کودکان در رشد قابلیت های جسمانی کمک کنند و در یک محیط حمایتی به شکلی عمل کنند که نگرشی مثبت به فعالیت بدنی پرورش یابد تا کودکان بخواهد در آن شرکت کنند. لازم است فعالیت بدنی مفرح باشد و شانس کافی برای بازی کردن بچه ها را فراهم سازیم.

◀ آگاه بودن از اهمیت فرهنگی فعالیت های بدنی و چگونگی یاد گرفتن فعالیت های متناسب با فرهنگ می تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا همراه با جامعه خود باشند. این برای مهاجران جدید اهمیت حیاتی دارد. همچنین لازم است از ظرفیت های جسمانی و محدودیت های تمامی کودکان آگاه باشیم (به ویژه آن هایی که دارای مشکل مزمن سلامت یا معلولیت هستند)، برای اطمینان از اینکه فعالیت های که مشغول به آن هستند از قابلیت های آن ها در بالاترین حد ممکن استفاده می کند و اینکه ما آن هایی را که به شکل متفاوتی قابل هستند هنجار نمی کنیم.

◀ اطمینان پیدا کنیم که کودکان در انواع متنوعی از فعالیت ها در انواع مختلف محیطها مشغول می شوند. این یکی از دلایل پرهیز از تخصصی شدن زودهنگام در یک رشته ورزشی می باشد.



◀ فراهم کردن شانس هایی برای بازیهای ساختار نیافته تا کودکان بتوانند یک طیف وسیع موقعیت های محیطی را بخوانند و به آن واکنش نشان دهند تا اینکه صرفا موقعیت هایی که در ورزش های رسمی یافت می شود.

◀ ساختن عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان با راه اندازی تکالیفی که برای آن ها چالش برانگیز (اما در محدود توانایی اجرای آنها) هستند، زیرا موفقیت در چنین تکالیفی عزت نفس اصیل آن ها را می سازد.

◀ فراهم کردن فرصت های برای کودکان تا خود را از طریق حرکت بروز دهند. (تقلید بی صدا، حرکات هماهنگ و سایر فعالیت های حرکتی خلاقانه)

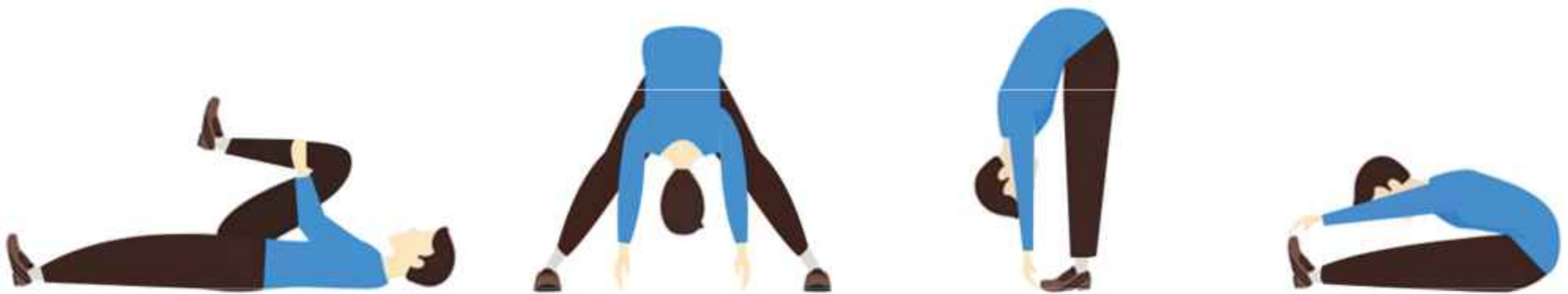
◀ اهمیت ورزش، تغذیه و خواب را به کودکان بیاموزیم و از آن ها درباره درکشان از کاری که انجام می دهند و چرایی آن پرسیم.



یک درک درست از تعریف های سواد بدنی همچنین می تواند به تمرین دهندگان کمک کند تا با چاقی دوران کودکی و بی تحرکی فزاینده ای در بین کودکان مبارزه کند که سلامت آمریکای شمالی و بخش اعظم جهان توسعه یافته و در حال توسعه را تهدید می کند. اگر بخواهیم که جلوی رشد همراه با چنین مشکلات مزمن سلامت (مانند بیماری های عروق کرونری، دیابت نوع دو، کلسترل خون بالا، سکت، پرفشارخونی خواب مشکلات تنفسی و انواع سرطان) یک نسل کودکان را بگیریم، این مسئله، هم اکنون باید مورد توجه قرار بگیرد. پژوهشگران نشان داده اند که بدون رشد سواد بدنی بسیاری کودکان و نوجوانان فعالیت بدنی و ورزش را ترک می کنند و در اوقات فراغت خود به انتخاب های غیر فعال و ناسالم روی می آورند. همچنین می دانیم که بعدها در زندگی به منظور فعال بودن از نظر بدنی، مردم باید در فضاهای ورزشی احساس اعتماد به نفس داشته باشند، که اعتماد به نفس در بزرگسالی اغلب از یاد گرفتن مهارت های حرکتی بنیادی و مهارت های ورزش در کودکی منشاء می گیرد. چنان که لی ماسوریر و کوربین (۲۰۰۶) گفته اند: امروزه، پژوهش ها نشان داده اند که برنامه های نمایانگر ویژگی های با کیفیت در تربیت بدنی منجر به؛ ارتقا سطح فعالیت بدنی، بهبود خودپنداره بدنی، بهبود مهارت های حرکتی، بهبود نشاط، افزایش انگیزش، کاهش رفتارهای غیر فعالی بعد از فارغ التحصیلی از دبیرستان و افزایش فعالیت بدنی در بلند مدت در زنان؛ می شود.



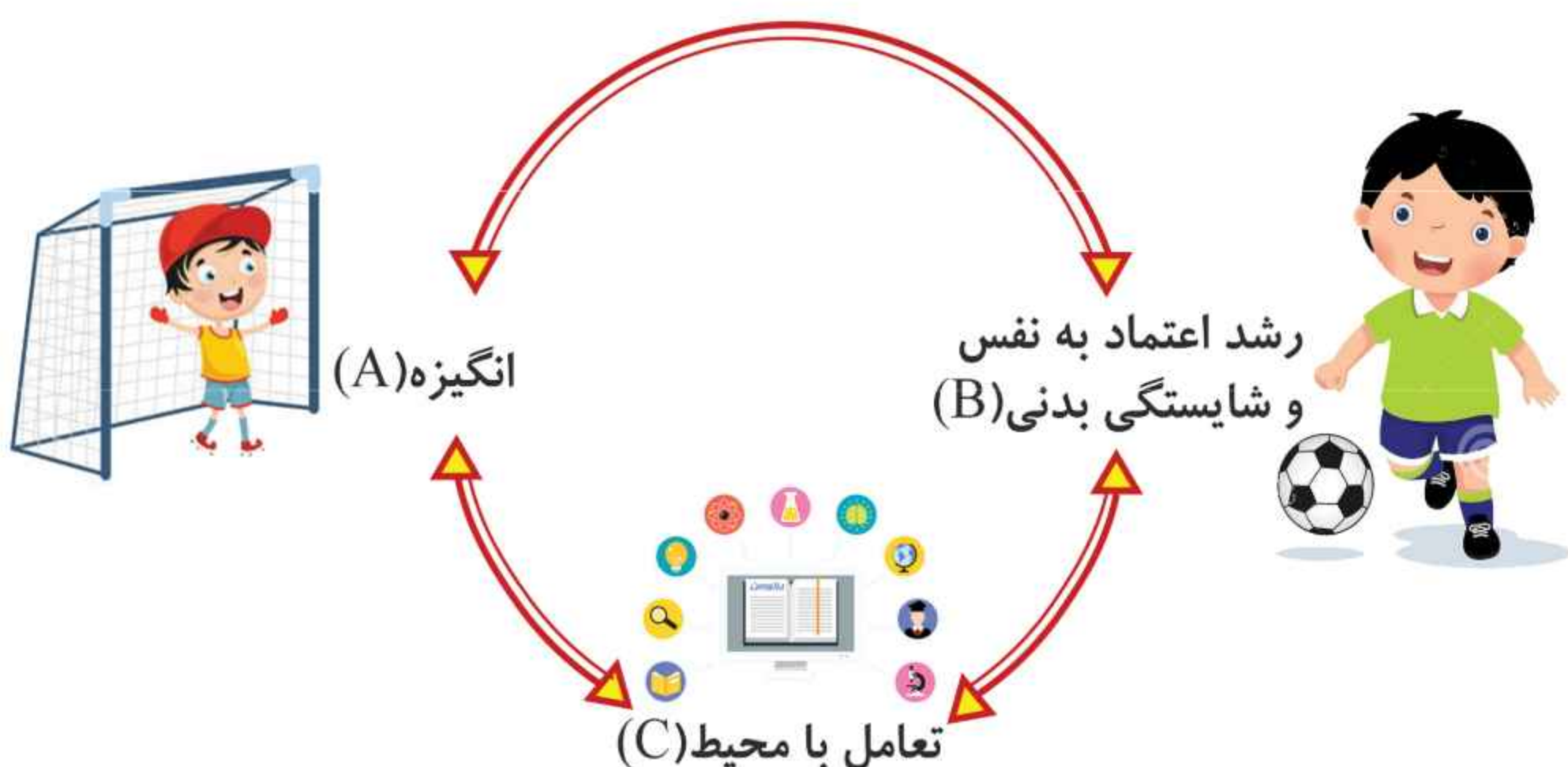
سواد بدنی، رشد حرکت های پایه انسان، مهارت های حرکتی بنیادی و مهارت های ورزشی بنیادی است که یک کودک را قادر به حرکت با اعتماد به نفس و کنترل در طیفی از موقعیت های فعالیت های بدنی و ورزش می سازد. برای داشتن جامعه فعال و سالم، تمامی کودکان به یک بنیان درست حرکت و مهارت های ورزشی که باید ساخته شود، نیاز دارند تا در ادامه زندگی چه با هدف سلامت و چه با هدف ورزش قهرمانی به عملکرد مطلوب آنها کمک کند. بنابراین، سواد بدنی پایه ای برای عملکرد عالی در ورزش در ادامه عمر به حساب می آید، برای رشد انگیزش، فهم، ارتباط، به کارگیری و تحلیل شکل های مختلف حرکت مفید است، به اجرای حرکات با اعتماد به نفس، شایستگی و خلاقیت کمک می کند و این اطمینان را می دهد که فرد در فعالیت های بدنی مختلف مشارکت مداوم خواهد داشت.



رابطه بین ویژگی های سواد حرکتی

این روابط در دو مرحله توصیف می شود؛ انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی بدنی و تعامل مؤثر با محیط، از جمله ویژگی هایی هستند که هسته مفهوم سواد بدنی را شکل می دهند و موجب تقویت متقابل یکدیگر می شوند. شکل ۱ روابط میان این سه ویژگی سواد بدنی را نشان می دهد. این روابط متقابل و در تعامل با یکدیگر بدین صورت توصیف می شوند؛

- ▶ انگیزه (A)، باعث افزایش مشارکت می شود و این دخالت، موجب تقویت اعتماد به نفس و شایستگی بدنی می شود. رشد اعتماد به نفس و شایستگی بدنی (B) به نوبه خود انگیزه را حفظ می کند یا افزایش می دهد.
- ▶ رشد اعتماد به نفس و شایستگی بدنی تعامل مؤثر با انواع محیط ها را آسان می کند (C)؛ رابطه و تعامل مؤثر با محیط و چالش های جدید، اعتماد به نفس و شایستگی بدنی، به نوبه خود انگیزه را حفظ می کند یا افزایش می دهد.
- ▶ موفقیت رشد رابطه مؤثر با انواع محیط (C) باعث افزایش انگیزه خواهد شد (A)، افزایش انگیزه موجب کشف و تقویت تعامل مؤثر با محیط می شود.



رابطه بین ویژگی های کلیدی سواد حرکتی



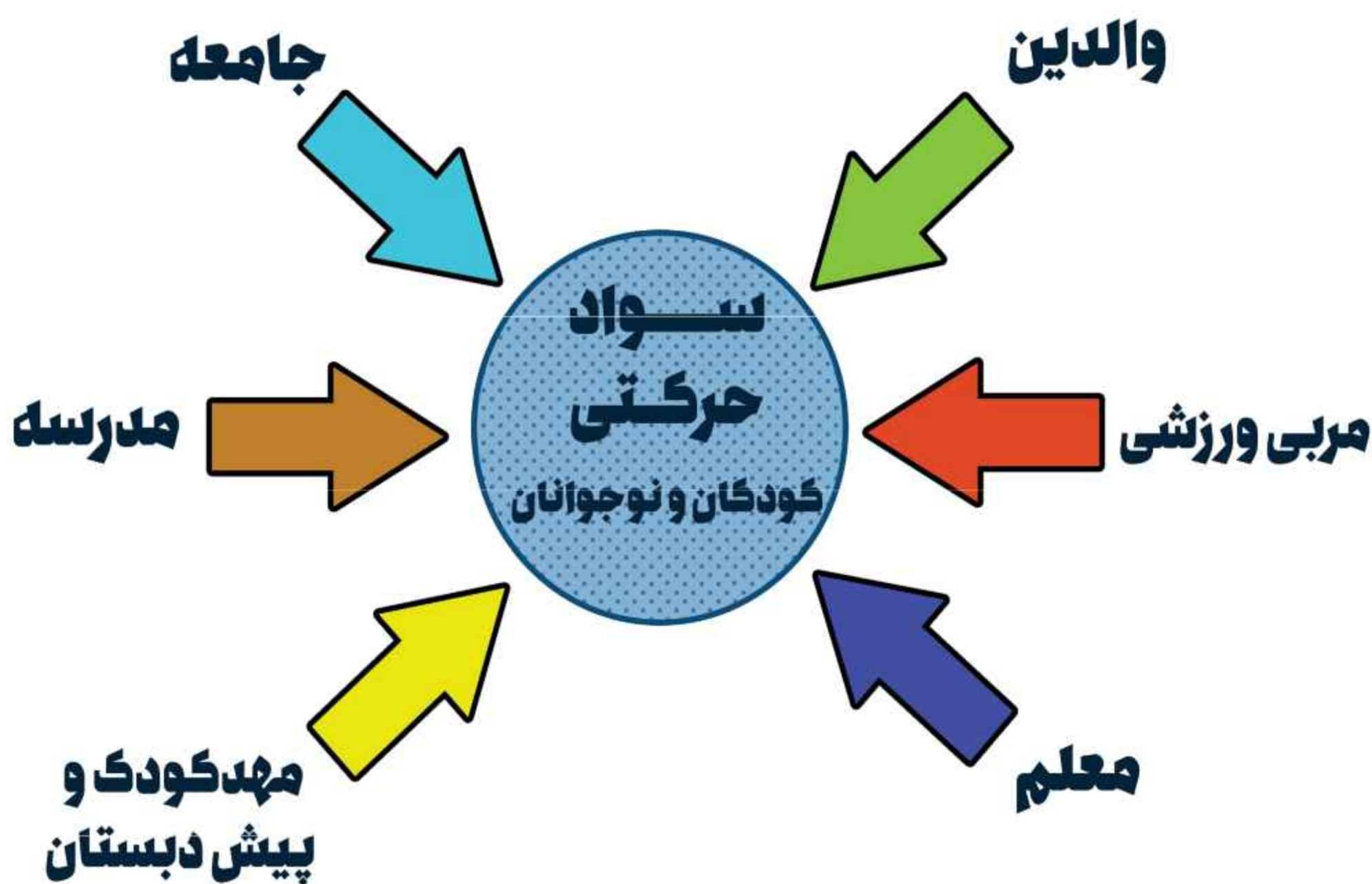
ویژگی های محیط و سواد حرکتی

بنابراین افراد با سواد حرکتی می توانند متناسب با استعداد های خود با ویژگی های محیط تعامل مؤثری داشته باشند و به موقعیت هایی پاسخ دهند که شایستگی حرکتی را به چالش می کشد. در جدول انواع محیط ها و طبقات آنها را نشان می دهد.

ماهیت شرایط	نمونه فعالیت های روزمره و موقعیت های غیر از فعالیت های بدنی منظم	نمونه فعالیت های بدنی منظم
محیط با نیروی جاذبه	راه رفتن و دویدن	انواع حرکات موزون، ورزشهای رزمی و ژیمناستیک
محیط با نیروی جاذبه در سطوح برفی و یخ زده، شرایط جوی و محیط های آبی	راه رفتن روی زمین لغزنده یا در باد شدید، رفتن به درون آب	اسکیت، شنا و جهت یابی
محیط با اشیای ثابت	پاک کردن پنجره، بالا رفتن از درخت	برخی جوانب ژیمناستیک، کوهنوردی، پارکور، اسکی در مارپیچ های کوچک
محیط با اشیای سنگین، متحرک یا نیمه ثابت	جابجایی مبلمان با حرکت الاکلنگی، کار کردن ریتمیک و منظم	وزنه برداری و بولینگ
محیط با استفاده ماهرانه از ابزارها	راه اندازی یک ماشین، نواختن آلت موسیقی، رانندگی و نوشتن با خودکار	دارت
محیط با استفاده از ابزار و دراز کردن دست برای گرفتن یک شیء ثابت	ضربه زدن به حشره برای کشتن آن، بریدن نان	گلف و اسنوکر
محیط با استفاده از ابزار و یک شیء متحرک	به دام انداختن یک پروانه	هاکی، تنیس، کریکت، شوت کردن
شرایطی برای تعامل با دیگران با استفاده از نیروی جاذبه	تعامل با دیگران برای انجام یک فعالیت	حرکات موزون گروهی
محیط در حال تغییر با استفاده از ابزار یا یک شیء متحرک	—	نت بال، بسکتبال، هاکی، لاکراس و شمشیربازی
شرایط کاملاً غیر منتظره در تعامل با دیگران	خروج از ساختمان در زمان آتش سوزی	قایق سواری، صخره نوردی

سواد حرکتی یک مسئولیت همگانی

دامنه پیچیدگی این محیط‌ها از موقعیت‌هایی که افراد به تنهایی در یک محیط قابل پیش‌بینی بدون استفاده از هرگونه تجهیزات و یا ابزار در حرکت هستند تا موقعیت‌های غیر قابل پیش‌بینی که با یکدیگر تعامل دارند و باید تجهیزات و ابزارهایی را مدیریت کنند فرق می‌کند. افراد با سواد بدنی، با داشتن شایستگی بدنی کافی می‌توانند از تعامل مؤثر و موفق با چالش‌های متناسب با استعدادهای خود بهره‌مند شوند. به علاوه افراد با سواد بدنی به تجارب گذشته خود در زمینه حرکت مؤثر و رضایت بخش اعتماد دارند. این افراد از برخورد با موقعیت‌ها و چالش‌های جدید هراسی ندارند و در مسیری حرکت خواهند کرد که تعامل مؤثری با ویژگی‌های محیطی دارند و هم‌زمان با رسیدن به بزرگسالی یا سالمندی زمینه این تعامل تغییر می‌کند.



سواد حرکتی و تربیت بدنی

سواد حرکتی هدف بسیار مهم تربیت بدنی است. درک سواد حرکتی به درک ارزش ذاتی و خاص تربیت بدنی کمک می‌کند. تربیت بدنی نه به‌طور خاص درباره تدریس ورزش به کودکان و جوانان است (هرچند فرصت‌هایی برای انجام این کار وجود دارد) و نه صرفاً در مورد یافتن کسانی است که توانایی بالقوه تبدیل شدن به بازیکنان نخبه را دارند (هرچند این افراد نیز در طی مراحل آموزش خود به اندازه کودکان و جوانان دچار مشکل و نیازمند کمک در گرفتن توپ یا نفس‌گیری در شنا هستند). تربیت بدنی درباره تشویق هر کودک و جوان به تبدیل شدن به یک شرکت‌کننده مادام‌العمر در فعالیت‌های بدنی و حمایت از هر کودک و جوان در طی مسیر کسب سواد بدنی خود است (۱۵). سواد حرکتی مستلزم اعتقاد به ماهیت کلی فرد از نظر تعامل توانایی‌هاست. همان‌طوری که وایتهد (۲۰۱۰) بیان کرده است: چون هر فردی استعدادی دارد، سواد بدنی می‌تواند به‌عنوان انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی بدنی، دانش و درک حفظ فعالیت بدنی در کل دوران زندگی، با این پیش‌فرض که هر ویژگی به اندازه دیگری مهم است، توصیف شود. این پرورش ترکیبی از ویژگی‌هایی است که افراد را قادر می‌سازد تا سواد بدنی خود را توسعه دهند. کلید فهم سواد بدنی این است که درک کنیم حرکت بخش مهمی از انسان بودن است و حرکت برای سلامتی ضروری است و بخش اعظمی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. فعال بودن به لحاظ بدنی، حفظ و رشد توانایی حرکت را تسهیل می‌کند و بنابراین از گهواره تا گور مهم است، یعنی سواد بدنی فرایندی مادام‌العمر را شامل می‌شود.



به عبارت دیگر، صرفاً آنچه ما در درس‌های تربیت بدنی مدرسه انجام می‌دهیم، سواد بدنی نیست. تربیت بدنی نقش مهمی در این فرایند دارد، زیرا تنها زمانی است که می‌توانیم تضمین کنیم به همه کودکان فرصت دریافت راهنمایی و تشویق برای یادگیری و تمرین داده خواهد شد تا بدین‌سان سواد بدنی خود را رشد و توسعه دهند. هر فرد در یک مسیر کسب سواد بدنی شخصی طی طریق می‌کند و به علت ساختار ژنتیکی، عوامل اجتماعی - اقتصادی، اجتماعی - فرهنگی و محیطی، فرصت و مجموعه‌ای از سایر عوامل، هیچ دو مسیر یکسان و مشابهی وجود ندارد. ترویج و تبلیغ سواد بدنی درباره یافتن افراد دارای بهترین مهارت‌ها و ارائه تعلیمات بیشتر به آن‌ها و نادیده گرفتن سایرین نیست. سواد بدنی به‌عنوان هدف تمام فعالیت‌های بدنی، هر فردی را که در بافت‌های مختلف با سرعت‌های مختلف و اغلب در جهات مختلف طی طریق می‌کند به رسمیت می‌شناسد. نقش معلم و / یا سایر افراد مهم در هدایت کودک یا جوان این است که به او کمک کنند تا در مسیر حرکت خود پیشرفت کند و در صورت لزوم از او پشتیبانی کنند و به او جهت دهند (۶).

سواد حرکتی به زندگی فعال منجر می شود



مفاهیم سواد حرکتی و نقش آن در آموزش درس تربیت بدنی

مفهوم سواد حرکتی به معلمان کمک می کند تا اهداف تربیت بدنی را به روشنی برای دانش-آموزان بیان کنند. همچنین سواد حرکتی، تربیت بدنی را هم سطح تر با سایر زمینه ها مانند ریاضیات، موسیقی و بهداشت که نوعی سواد به حساب می آیند قرار می دهد و چارچوبی برای معلمان فراهم می کند تا برنامه های درسی خود را توسعه دهند (۶). در دوره ابتدایی (پایه اول تا ششم) تأکید بر مهارت های حرکتی بنیادی، دانش و ارزش ها است که اهمیت مهارت های حرکتی بنیادی به عنوان پایه الگوهای حرکتی بیشتر است. فعالیت ها در سطوح ابتدایی بر مهارت های حرکتی و ترکیبات آن، ژیمناستیک و تمرینات در محیط کوچک است. در دوره متوسطه اول (پایه هفتم تا نهم) تأکید بر کاربرد مهارت های بنیادی، دانش و ارزش های کسب شده در دوره ابتدایی با توجه خاص بر تغییرات رشدی مرتبط با بلوغ (افزایش قابلیت تفکر، اهمیت ارتباط بین فردی و تفاوت های بدنی مربوط به جنسیت) است (۱۸). وایتهد (۲۰۰۷) تأکید خاصی بر اهمیت شایستگی حرکتی برای سواد بدنی به ویژه در الگوهای حرکتی بنیادی که پایه بیشتر مهارت های حرکتی هستند، دارد. البته گروه زیادی از فعالیت های بدنی وجود دارد که معلمان برای رسیدن به اهداف تربیت بدنی از آنها استفاده می کنند و بهتر است معلمان تربیت بدنی دانش آموزان را درگیر همه جور فعالیت بدنی کنند تا تجربه وسیع تری از حرکات را برای دانش آموزان فراهم آورند. استفاده از انواع مختلف فعالیت بدنی هم ساختار و هم انعطاف پذیری را در برنامه های درسی فراهم می آورد و امکان ارتباط فرهنگی و جغرافیایی را در برنامه تربیت بدنی در نظر می گیرد.



پیامدهای بالقوه زیادی برای معلمان و دانش‌آموزان در پذیرش سواد بدنی به عنوان هدف تربیت بدنی وجود دارد. برای مثال برای کمک به دانش‌آموزان به منظور به فعل درآوردن استعداد بالقوه، معلمان باید در کلاس‌های خود جو مهارت پروری ایجاد کنند. سواد بدنی نیازمند آموزش زنجیره وسیع چند طبقه از فعالیت‌های حرکتی است و فقط بر مبنای مدل ورزش تیمی نیست. محتوا باید فرصت مقایسه اجتماعی بین دانش‌آموزان را کاهش دهد که با کاهش رقابت و تمرکز بر پیشرفت و تلاش افراد حاصل می‌شود. همچنین به دانش‌آموزان کمک کند تا به سمت فعالیت بدنی در طول عمر حرکت کنند. در سطوح تحصیلی پایین‌تر برنامه درسی باید بر مهارت‌های حرکتی بنیادی تمرکز کنند و آنها را در بازی‌ها، ورزش‌ها و فعالیت بدنی در سال‌های بعد ترکیب کنند. دانش‌آموزان همچنین به وسیله تغییر سواد بدنی در تربیت بدنی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. معلمان باید به علائق، توانایی‌ها و پیشرفت هر یک از دانش‌آموزان احترام بگذارند، همچنان که آنها در مسیر سواد بدنی در طول عمر حرکت می‌کنند. با تمرکز بر سواد بدنی، دانش‌آموزان جنبه‌های مختلف فعالیت حرکتی خود را یاد خواهند گرفت.



برنامه‌های درسی تربیت بدنی در مدارس باید مبتنی بر چشم‌اندازی باشند که دانش، مهارت‌ها و درک کسب‌شده در کل زندگی دانش‌آموزان مفید واقع شوند و از طریق توانا ساختن آنها در کسب سواد بدنی و سلامتی و همچنین فهم، استعداد و تعهد موردنیاز به زندگی سالم و فعال و ترویج مزایای زندگی فعال سالم، به پیشرفت و شکوفایی آنها در دنیای همیشه در حال تغییر منتهی شود. سواد بدنی (یعنی توانایی حرکت همراه با شایستگی در انواع فعالیت‌های بدنی) و سواد سلامتی (یعنی مهارت‌های موردنیاز برای کسب، درک و استفاده از اطلاعات برای تصمیم‌گیری مناسب برای سلامتی) که باید دانش‌آموزان را در ایجاد و توسعه مهارت‌های لازم برای انتخاب‌های سالم کمک کنند، در تدوین برنامه درسی کلیدی هستند. در اصل، این دستورالعملی است که شایستگی(ها) و نگرش‌ها و رفتارهای مثبت را شامل می‌شود.

مواردی که معلمان و آموزگاران باید درباره سواد حرکتی به آن توجه کنند

❖ لازم است معلمان کودکان چهار تا ده سال از اهمیت سواد بدنی آگاه باشند. با تربیت معلمان و پیشرفت شغلی آنها باید علت بی‌توجهی به فعالیت‌های حرکتی مورد بررسی قرار گیرد و از روش‌های ارتقاء سطح دانش و درک معلمان استفاده شود. این دانش، شامل آگاهی از جزئیات مؤلفه‌های حرکت و روش‌های صحیح آموزش است. به علاوه این آگاهی برای افراد معلول و گروه‌های نژادی نیز ضروری است. اینها وظیفه مؤسسات آموزشی، مدارس، مراکز تأمین بودجه و سازمان‌های حرفه‌ای است.

❖ لازم است معلمان، مربیان و سایر متخصصانی که با دانش‌آموزان یازده تا هجده سال کار می‌کنند سواد بدنی را به عنوان یکی از اهداف اساسی بپذیرند. معلمان، مربیان و متخصصان باید به انگیزه، اعتماد به نفس و عزت نفس افراد فعال بها دهند و همچنین باید اهمیت انجام فعالیت‌های بدنی با انواع حرکات را درک

❖ لازم است به فعالیت دانش‌آموزان در مدرسه و کلاس‌های فوق برنامه توجه جدی شود. همچنین اقداماتی برای تشویق به مشارکت افراد در فعالیت بدنی خارج از مدرسه صورت گیرد تا فرصت کسب تجربه و انجام فعالیت بدنی با هدف افزایش توانایی و شایستگی فراهم شود (۶).



فعالیت بدنی
بیش از ۶۰ دقیقه،
مزایای بیشتری
به همراه دارد.



فعالیت بدنی
باید روزانه
حداقل ۶۰ دقیقه
باشد.



فعالیت‌های بدنی
قدرتی و شدید،
باید حداقل سه بار
در هفته انجام شود.



بیشتر
فعالیت بدنی
باید هوازی باشد.



فصل دوم



ارزیابی سواد حرکتی دانش آموزان

ارزیابی سواد حرکتی دانش آموزان

پس از ثبت داده ها توسط والدین در سامانه پادا، برگه ای شامل اطلاعات بازخوردی به دانش آموز و والدین ارائه که طی آن نکات لازم در بررسی و توجهات مورد نظر بیان شده است. در ادامه دانش آموزان در جلسات تمرینی که به مدت ۲۴ جلسه می باشد شرکت فعال خواهند داشت و تکالیف مورد نظر و چالش های خواسته شده را ثبت و نتایج تمرین فرایندی را هر هفته برای معلم خود ارسال می کنند. این ۲۴ جلسه تمرینی به گونه ای است که هر هفته ۲ جلسه و در مجموع در طی ۳ ماه، پروتکل تمرینی پایان می پذیرد. در انتهای بهمن ماه، ارزیابی های ثانویه شروع و ثبت داده ها انجام خواهد شد.

ضمناً تمرین های هر جلسه به صورت یک فایل عکس طراحی شده تمرینی (شامل سه تمرین) / یک فیلم توضیحی انیمیشنی / در ضمن کلاس درس تربیت بدنی ارائه می گردد و در نهایت هر هفته همراه با ثبت نتیجه چالش ارائه شده در برگه تمرینی هفتگی ثبت و برای معلم ارسال می شود.

پرسشنامه فعالیت هاری حرکتی دانش آموز

اینجانب ولی دانش آموز..... رضایت خود را در خصوص انجام ارزیابی ها و تمرینات مربوط به پروژه ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی اعلام می دارم.

امضاء و تاریخ

نام و نام خانوادگی:

سال تولد: تاریخ دقیق روز، ماه و سال

استان:

شهرستان:

منطقه:

دوره تحصیلی: دوره اول / دوره دوم

پایه تحصیلی: اول - دوم - سوم / چهارم - پنجم - ششم

قد: وزن:

تاریخ ارزیابی:

دانش آموز در هفته چند روز به صورت حضوری به مدرسه می رود؟ روز

اپرونده الکترونیکی دانش آموز که توسط والدین تکمیل می گردد



پرسشنامه فعالیت حرکتی

۱ دانش آموز ۷ روز گذشته چند روز "فعالیت بدنی شدید" انجام داده است؟ (فعالیت بدنی شدید یعنی حداقل ۱۰ دقیقه به فعالیت هایی مثل دویدن سریع، دوچرخه سواری سریع، ورزش های حرفه ای، جابجایی اجسام سنگین و .. مشغول بوده که سبب تعریق و نفس نفس زده شدید وی گردد در حدی که نتواند به راحتی سخن بگوید)

..... روز در هفته مدت زمان فعالیت شدید در هر روز دقیقه

۲ دانش آموز ۷ روز گذشته چند روز "فعالیت بدنی متوسط" انجام داده است؟ (فعالیت بدنی متوسط یعنی حداقل ۱۰ دقیقه به فعالیت هایی مثل دویدن آهسته، دوچرخه سواری آرام، بازی و ورزش تفریحی عادی و .. مشغول بوده که سبب شود کمی به نفس نفس بیفتد)

..... روز در هفته مدت زمان فعالیت متوسط در هر روز دقیقه

۳ دانش آموز ۷ روز گذشته، چند روز حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم فعالیت "راه رفتن" را انجام داده است؟

..... روز در هفته مدت زمان راه رفتن هر روز دقیقه

۴ دانش آموز طور میانگین روزانه چه مقدار به کارهای بی تحرک مشغول است؟ (کارهای بی تحرک مثل یکجانشستن و انجام کارهایی مثل تماشای تلویزیون، انجام تکالیف، کار با تبلت و موبایل، نشستن داخل ماشین و ...)

مدت زمان یکجانشستن در یک روز دقیقه

۵ دانش آموز معمولاً شبها چه ساعتی می خوابد:

☐ قبل از ساعت ۱۰ ☐ بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ ☐ بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ ساعت ☐ بین ساعت ۱۲ تا ۱۳ ☐ بعد از ساعت ۱۳

۶ میزان خواب دانش آموز در یک شبانه روز در مجموع چه مقدار است:

☐ کمتر از ۸ ساعت ☐ بین ۸ تا ۱۱ ساعت ☐ بین ۱۱ تا ۱۲ ساعت ☐ بین ۱۲ تا ۱۳ ساعت ☐ بیشتر از ۱۳ ساعت





۱ تعادل ایستاروی یک پا

زمان ثبت شده

پای راست:

پای چپ:

خطا:

- لمس پا با زمین
- لمس با پای دیگر
- جابه جا کردن پای روی زمین

۲ تعادل پویا

(به صورت پاشنه پنجه یا
گردو شکستم)
روی یک خط فرضی (چسب /
گوشه فرش به طول ۴/۵ متر

تعداد گام صحیح:

خطا:

- ایجاد فاصله بین پاها
- قرار دادن پای بیرون از خط
- قرار دادن پا روی پای دیگر
- لمس پا با قسمت بیرون خط



۳ لی لی در مسیر مستقیم

(تعداد ۵ پرش لی لی در ۵ خانه
کوچک ۴۰ در ۴۰ سانتی متری
که پشت سر هم با چسب روی
فرش نصب شده است)
(با هر پا؛ دو بار انجام شود و
بهترین رکورد ثبت شود)

تعداد لی صحیح پای راست:

تعداد لی صحیح پای چپ:

خطا:

- لمس پا با خط
- در جازدن نامتعادل





استقامت عضلانی

۱ پلانک

(ساده مثل حرکت شنا با کف دست ثابت روی زمین)

زمان ثبت شده:

خطا:

• برهم خوردن راستای قامت

مهارت های دریافت و پرتاب

۲ پرتاب کیسه لوییا

(۱۵۰ گرمی) تعداد ۵ پرتاب از پایین داخل یک دایره کاغذی یا بشقاب (به قطر ۲۵ سانتی متر) از فاصله ۲ متری (چسب / گوشه فرش به طول ۴/۵ متر

تعداد پرتاب صحیح:



مهارت های دریافت و پرتاب

۳ پرتاب توپ تنیس

(پرتاب از پایین) از فاصله دو متری به سمت دیوار و دریافت با دو دست پس از برخورد یکبار توپ با زمین

تعداد دریافت صحیح:





هماهنگی / توان

۱ پریدن و خم کردن زانو
ها از پشت
(کمی به سمت بغل) و لمس
همزمان پاشنه ها با دست
با تعداد ۵ تکرار پرش

تعداد حرکت صحیح: 

استقامت قلبی تنفسی
۲ حرکت ترکیبی روی یک
خط فرضی
(چسب یا گوشه فرش)
(۱- قیچی پا / ۲- جفت پهلوی / ۳-
جفت جلو و عقب)
(هر حرکت ۳۰ ثانیه انجام و تعداد
صحیح حرکت شمارش می شود و
سپس ۳۰ ثانیه استراحت و سپس
حرکات بعدی)

تعداد حرکت صحیح:

تعداد حرکت صحیح:

تعداد حرکت صحیح:

**نکته مهم:**

قبل از اجرای آزمون ها توسط دانش آموز، والدین گرامی نسبت به اجرای صحیح آزمون
و چگونگی انجام حرکت، بررسی های لازم را انجام داده و در هنگام اجرای آزمون با دقت
و ملاحظات رسمی اقدام به ثبت داده ها نمایند.

توصیه مهم:

دانش آموزان قبل از اجرای آزمون حتما باید بدن خود را با حرکات کششی و جنبشی گرم کنند



تعال

۱ تعادل ایستا

(روی یک پا) با چشمان بسته
(با هر پا؛ دو بار انجام شود و
بهترین رکورد ثبت شود)

زمان ثبت شده
پای راست: 
پای چپ:

خطا:

- لمس پا با زمین • لمس پای دیگر
- جابه جا کردن پا روی زمین

تعال

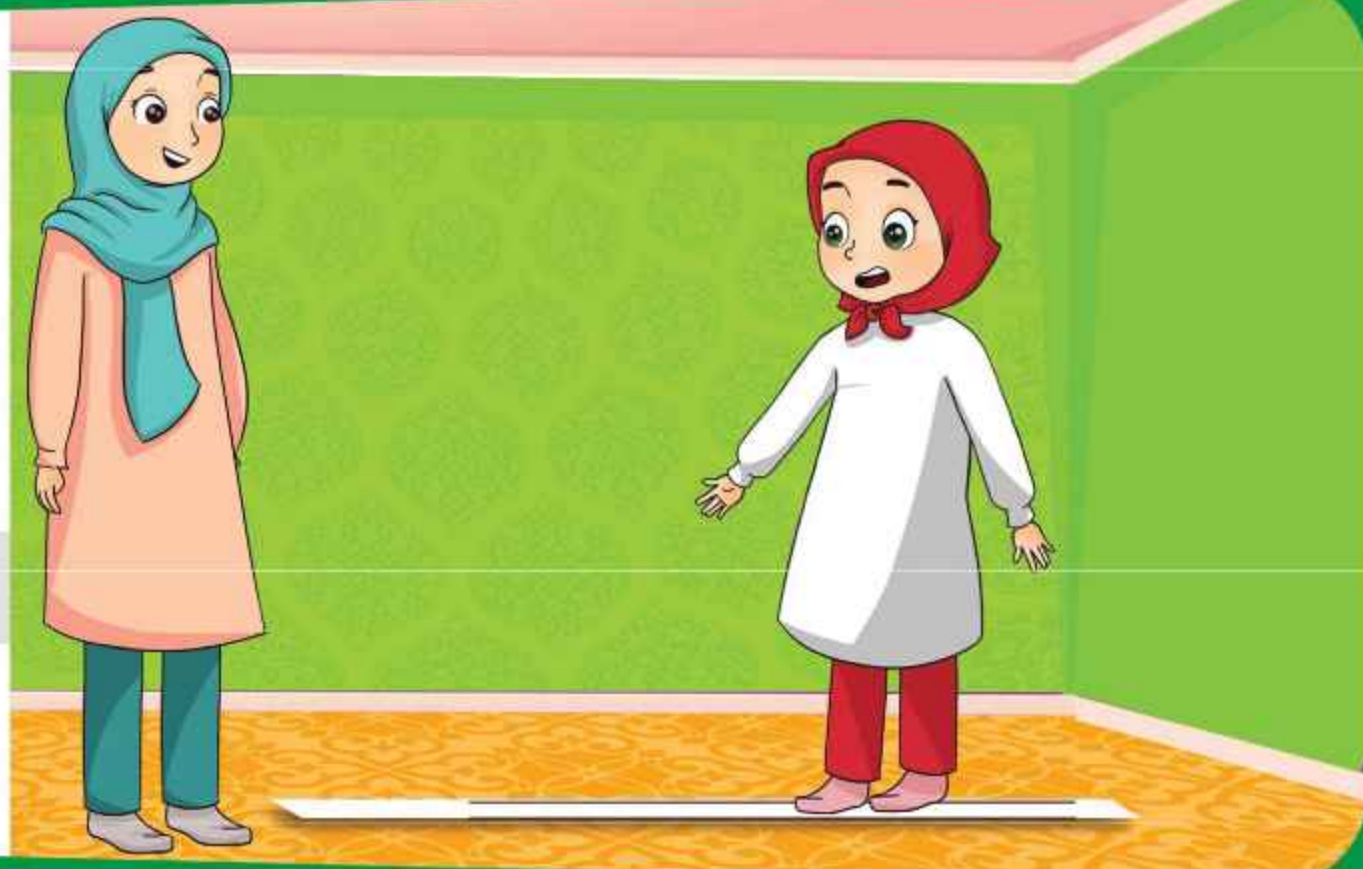
۲ تعادل پویا

(به صورت پاشنه پنجه یا گردو
شکستم به صورت برگشت به
عقب)
روی یک خط فرضی (چسب /
گوشه فرش به طول ۴/۵ متر)

تعداد گام صحیح: 

خطا:

خارج شدن پا از خط
فاصله انداختن بین دو پا
پارا عقب تر گذاشته و بعد می چسباند



تعال

۳ لی لی در مسیر زیگزاگ

(تعداد ۵ پرش لی لی در
خانه های کوچک ۴۰ در ۴۰
سانتی متری که به صورت
زیگزاگ با چسب روی فرش
نصب شده)

تعداد لی صحیح پای راست: 
تعداد لی صحیح پای چپ:

خطا:

عدم رعایت ترتیب و توالی خانه ها
لمس پا با خط
عدم تعادل و جابه جایی پاها





استقامت عضلانی ۱ پلانک (با ساعد)

زمان ثبت شده: 

خطا:

- به هم خوردن حالت صاف بدن
- ایجاد قوس های نامتعارف بدن

استقامت قلبی تنفسی / هماهنگی
۲ حرکت ترکیبی روی یک خط
(هر حرکت ۳۰ ثانیه و بین هر
کدام ۳۰ ثانیه استراحت)
۱- پا قیچی ۲- جفت از بغل ۳-
اسکات پرش ۴- حرکت ایت ۸

تعداد حرکت صحیح ۱:

تعداد حرکت صحیح ۲:

تعداد حرکت صحیح ۳:

تعداد حرکت صحیح ۴:



خطا:

- لمس پا با خط



مهارت های پرتاب و دریافت

۳ پرتاب توپ تنیس

(۱۰ پرتاب از پایین) از فاصله ۲ متری
به سمت دیوار و دریافت
مستقیم با یک دست

تعداد دریافت صحیح: 

خطا:

- عدم رعایت فاصله دو متری
از دیوار





مهارت های پرتاب و دریافت

۱ پرتاب توپ تنیس (۱۰ پرتاب از پایین) به سمت یک دایره مشخص به قطر ۳ سانتی متری به ارتفاع قد دانش آموز روی دیوار از فاصله ۲ متری

تعداد پرتاب صحیح: 

نکته مهم:

- ✓ دانش آموزان باید قبل از انجام حرکت حتما بدن خود را گرم کنند.
- ✓ دانش آموزان با آمادگی کامل ذهنی و جسمی آزمون ها را اجرا کنند.
- ✓ والدین گرامی باید با دقت و نظارت کامل بر حسن اجرا نمره دهند.
- ✓ سعی شود محیط اجرای آزمون به گونه ای مناسب ایمن شود.
- ✓ والدین گرامی باید برای ثبت زمان از تایمر همراه یا.. استفاده کنند.
- ✓ سعی شود نمرات بر روی کاغذ درج و سپس در سایت ثبت شود.
- ✓ حتما قبل از اجرای آزمون والدین گرامی به همراه دانش آموزان عزیز فیلم های مربوط به نحوه اجرای آزمون ها را با دقت مشاهده نمایند و در صورت بروز هر گونه سوال به معلم مربوطه انتقال دهند.
- ✓ به جهت اطمینان و اعتماد به والدین در ثبت داده ها و بدست آوردن دریافت نیمرخ دانش آموزان ایران باید آزمون ها با دقت اندازه گیری و ثبت شود

نحوه اجرای تمرینات حرکتی در ۲۴ جلسه

پس از ثبت نمرات آزمون دانش آموز در سایت، اجرای پروتکل تمرینی آغاز خواهد شد. به این ترتیب که تمرینات برنامه ریزی شده برای ۲۴ جلسه توسط معلم مربوطه ارائه و اجرای تمرین ها توسط دانش آموز با نظارت و راهنمای والدین انجام خواهد شد.

با توجه به اینکه بخشی از نمره دانش آموز به انجام صحیح این آزمون ها اختصاص یافته است. لذا در کلاس درس تربیت بدنی که دو جلسه در هفته تشکیل می شود، معلم مربوطه در هر جلسه یک برگه تمرینی شامل سه حرکت اختصاصی و یک فیلم انیمیشنی جهت مشاهده نحوه صحیح حرکت را برای دانش آموز ارسال می کند و تا دانش آموز ضمن انجام تمرین، آگاهی بدنی خود را در بروز حرکات افزایش بخشد.

تمرینات سواد حرکتی (دوره اول)	تمرینات سواد حرکتی (دوره اول)
۱- دانش آموز به فاصله حدود یک متر از دیوار روی زمین نشسته و یک توپ تنیس یا توپ کوچک پلاستیکی را به صورت قلاب دادن روی زمین به سمت دیوار رها می کند و در برگشت توپ را می گیرد. 	۱- دانش آموز روی یک خط که با نوار چسب کاغذی کشیده شده (یا روی خط فرش) به آرامی راه می رود طوری که سرو سینه صاف و روبرو را نگاه می کند. 
۲- دانش آموز سعی می کند به مدت ۲۰ ثانیه روی پنجه پا جهش کند و پس از یک دقیقه استراحت دوباره این کار را تکرار کند. 	۲- دانش آموز ابتدا به صورت جفت از روی یک نوار چسب نواری کاغذی، به جلو و عقب و در مرحله بعد به چپ و راست می پرد. 
۳- از روی زمین یا یک پا روی بالش پریده و همین کار را بالعکس انجام داده به طوری که وقتی روی زمین قرار می گیرد پا دو پا باشد. 	۳- دانش آموز به صورت لی لی از روی یک بالشک کاغذی ۱۸۴ از پنجه پا روبرو می پرد. 

نمونه تمرینات پروتکل تمرینی سواد حرکتی

نحوه تکمیل کردن کاربرگ تکلیفی

هر هفته معلم مربوطه کار برگ تکلیفی را در قالب یک صفحه برای دانش آموزان ارسال می کند و انتظار دارد که والدین گرامی ضمن نظارت بر اجرای برنامه های تمرینی فرزند خود، این کاربرگ را تکمیل و برای معلم ارسال نمایند. این کار برگ شامل تمام تمرینات ارائه شده برای دو جلسه تمرین در هر هفته به اضافه یک تمرین چالشی است که به نحوی جذاب و متنوع سعی شده تا دانش آموز با چالش های حرکتی آشنا شود و تلاش کند تا با اکتشاف، ویژگی های بدنی خود و محیط در راستای سواد حرکتی اقدام نماید.

توجه شود در این برگه کفایت اولیاء محترم با تیک زدن یکی از بخش های عالی / متوسط / ضعیف روند توسعه سواد حرکتی فرزندشان را رصد کنند و در نمره درسی فرزندشان حضوری موثر داشته باشند.

 کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته چهارم) ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم ابتدایی)			
ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:
		حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با نقص و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.
		ضعیف:	نمی تواند حرکت را به درستی انجام دهد.
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با گذاشتن کاغذ ۸۴ به صورت زیگزاگ در مسیر خود سعی می کند به صورت لی لی روی آنها بپرد و مسیر را تا انتها با تعادل ادامه دهد.		
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز سعی می کند به حالت خرچنگی مسیر ۵ متری را طی کند (سر، سینه، شکم و کمر به صورت صاف رو به بالا و دست ها و پا در حالت ۹۰ درجه با تنه روی زمین قرار می گیرد)		
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز حرکت پا قیچی را با دستانی به کمر با ۴ تکرار انجام دهد.		
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز حرکت زانو بلند را به تعداد ۳ تکرار انجام می دهد (در حالت ایستاده و صاف زانوی پاهای یکی در حالت ۹۰ درجه بالا آمده و مثل در جازدن حرکت تکرار می شود).		
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت نشسته نزدیک دیوار (پای خود را خم و به دیوار می چسباند) توپ را به دیوار می زند و دریافت میکند.		
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز به همراه یکی از اعضای خانواده پشت به پشت هم نشسته و یک توپ را از یک طرف دست به دست کرده و از طرف دیگر دریافت می کنند و این کار تا یک دقیقه ادامه می یابد.		
 چالش حرکتی هفته: دانش آموز یک لیوان یکبار مصرف را وارونه در دست می گیرد و یک توپ کوچک پلاستیکی روی آن قرار می دهد و سعی می کند مسیر ۵ متری را به صورت لی لی حرکت می کند طوری که توپ از روی لیوان نیفتد.		چالش حرکتی هفته	

نمونه کاربرگ تکلیف تمرینات سواد حرکتی



راهنمای آموزشی بسته تحولی سواد حرکتی
ویژه معلمان تربیت بدنی و آموزگاران

1. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*. 2012;380(9838):247-57.
2. Lundvall S. Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*. 2015;4(2):113-8.
3. Whitehead M. Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*. 2007;1(3):281-98.
4. گودرزی مهدی ، فراهانی ابوالفضل ، گودرزی محمود. طراحی و تدوین راهبرد توسعه ورزش دانشجویی اداره کل تربیت بدنی دانشگاه پیام نور. پژوهش در ورزش تربیتی (دانشگاهی). 1392؛1392(5).
5. Whitehead M. Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*. 2013;65(1.2).
6. Whitehead M. *Physical literacy: Throughout the lifecourse*: Routledge; 2010.
7. Shearer C, Goss HR, Edwards LC, Keegan RJ, Knowles ZR, Boddy LM, et al. How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2018;37(3):237-45.
8. Fortnum K, Furzer B, Reid S, Jackson B, Elliott C. The physical literacy of children with behavioural and emotional mental health disorders: A scoping review. *Mental Health and Physical Activity*. 2018;15:95-131.
9. Jurbala P. What is physical literacy, really? *Quest*. 2015;67(4):367-83.
10. Roetert EP, Jefferies SC. Embracing physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 2014;85(8):38-40.
11. Longmuir PE, Gunnell KE, Barnes JD, Belanger K, Leduc G, Woodruff SJ, et al. Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC public health*. 2018;18(2):1-12.
12. Wright J, Burrows L. Re-conceiving ability in physical education: a social analysis. *Sport, Education and society*. 2006;11(3):275-91.
13. Penney D, Chandler T. Physical education: what future (s)? *Sport, Education and Society*. 2000;5(1):71-87.

طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی

طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی



سواد حرکتی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی