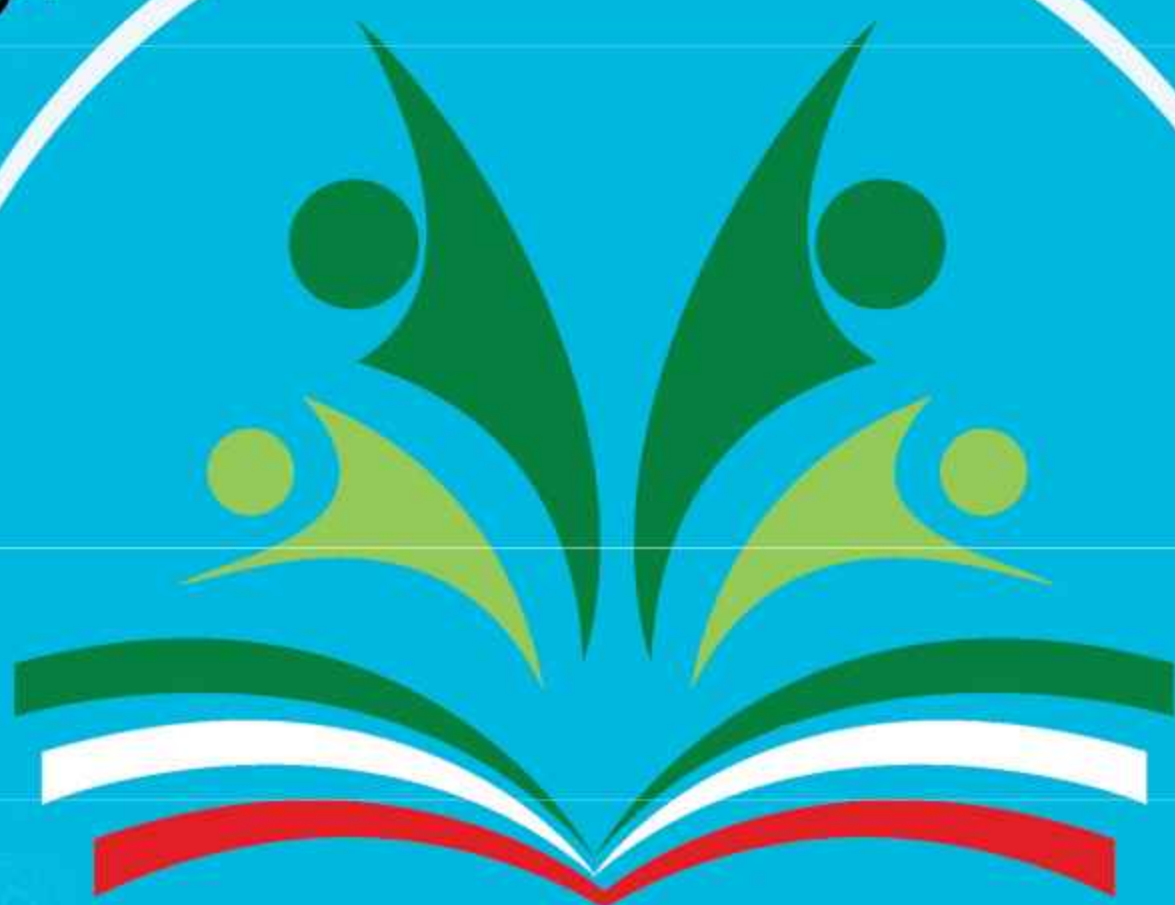




وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

کتاب ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی



سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

راهنمای آموزشی بسته تحولی سواد حرکتی

ویژه والدین

سورة
الرحمن
الرحيم



شناسنامه کتاب

عنوان: راهنمای آموزشی بسته تحولی سواد حرکتی " ویژه والدین "

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	 سخنی با والدین
۵	 سواد حرکتی چیست؟
۶	 محیط های یادگیری سواد حرکتی
۷	 چرا یادگیری سواد حرکتی مهم است؟
۸	 چرخه مشارکت در سواد حرکتی
۹	 عوامل ناشی از ضعف دریادگیری سواد حرکتی
۱۰	 حوزه های سواد حرکتی
۱۱	 متغیر های آمادگی بدنی
۱۳	 متغیر های آمادگی حرکتی
۱۶	 عوامل موثر در کسب سواد حرکتی
۱۹	 مراحل یادگیری سواد حرکتی در نمودار رشدی کودک
۲۳	 چه کسانی مسئول توسعه سواد حرکتی کودکان هستند؟
۲۸	 دو نکته اساسی
۳۲	 سخن آخر

فصل دوم: ارزیابی سواد حرکتی

۳۴	 ارزیابی سواد حرکتی دانش آموزان
۴۲	 نحوه اجرای تمرینات حرکتی در ۲۴ جلسه
۴۳	 نحوه تکمیل کردن کار برگ تکلیفی
۴۴	 منابع

فصل اول



سواد حرکتی دانش آموزان



پسر ۱۰ ساله من
نمی تواند بندهای
کفش کتانی خود
را گره بزند؛
بنابراین به دلیل
خجالت ناشی از
این وضعیت،
زمان خرید
همیشه سعی
می کند کفش
کتانی چسبی
انتخاب کند.

دختر ۸ ساله من
نمی تواند
کمر بند پارچه ای
لباسش را به
درستی گره
بزند. وی در
دریافت آنچه به
طرفش پرتاب
می شود نیز
دچار مشکل
است.

پسر ۱۱ ساله
من زمان بازی
فوتبال، نمی تواند
مانند همسالانش
حرکت پاس را
به درستی انجام
دهد. به همین
خاطر در تیم
مدرسه اش
جایگاه ثابتی
ندارد.

دختر ۹ ساله من
هنگام بازی
هشت خانه با
دوستانش،
نمی تواند به
خوبی آنها
لی لی کرده و
به همین دلیل
احساس
خود کم بینی
دارد.

سخنی با والدین

این قبیل موارد تنها چند مورد از مشکلات حرکتی هستند که فرزندان ما ممکن است با آن دست به گریبان باشند. مواردی که در نگاه اول خیلی ساده به نظر می رسند، اما با نگاه دقیق تر و تخصصی تر مشخص می شود که جزء مشکلات اساسی بوده و می توانند کیفیت زندگی را تحت الشعاع قرار دهند؛ چرا که این دسته از حرکات جزء حرکات اساسی آدمی بوده و باید در زمان مناسبی آموخته شوند؛ (مانند یادگیری زبان مادری). به این نوع یادگیری (یادگیری حرکات بنیادین بدنی و مهارت های ورزشی پایه) به طور معمول **سواد حرکتی** گفته می شود.

ما قصد داریم شما والدین گرامی را با این مقوله و اهمیت آن آشنا کرده تا با همراهی شما عزیزان به رشد و ارتقاء سواد حرکتی فرزندانمان کمک نماییم.



نقش شما به عنوان والدین دانش آموز، در یادگیری و توسعه سواد حرکتی فرزندتان، انکارناپذیر است. در این زمینه، پس از نهاد خانواده، مهم ترین نقش بر عهده مدرسه بوده و در این میان، حوزه تربیت بدنی و سلامت، متولی اصلی آموزش و ارتقاء این حوزه می باشد که در بخش های آتی به تفصیل به آن خواهیم پرداخت.

برای آگاهی بیشتر نسبت به وظایف مان به عنوان والدین، ابتدا باید با مفهوم سواد حرکتی آشنا شویم.

سواد حرکتی چیست؟

قبل از تعریف سواد حرکتی، این موضوع را با چند سوال آغاز می کنیم:

آیا فرزند شما در سن ۴ سالگی می تواند قطعات لگو را روی هم چیده و شکلی نسبتاً معنادار بسازد؟

آیا فرزند شما در ۵ سالگی می تواند با قیچی کاغذ را برش دهد؟

آیا فرزند ۹ ساله شما می تواند در حالی که می دود، بدون استرس و نگرانی به توپ ضربه وارد کند؟

آیا فرزند ۱۲ ساله شما می تواند با سرعت بالا و حداقل خطا از بین چند مانع عبور کند؟



«اگر پاسخ شما، بلی است؛ بدین معنی است که فرزند شما از سواد حرکتی خوبی برخوردار است»

بر این اساس، می توان سواد حرکتی را این گونه تعریف کرد:

توسعه حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه که به کودک امکان حرکت مطلوب در فعالیت های بدنی روزانه و موقعیت های ورزشی را می دهد، در حالی که اعتماد به نفس و کنترل لازم را برای اجرای آن مهارت ها به دست آورده است.



محیط های یادگیری سواد حرکتی

برای رسیدن به سواد حرکتی کامل، کودکان باید حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه را در چهار محیط پایه بیاموزند.



محیط های پایه یادگیری سواد حرکتی

نکات مهم و 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 می آییم؛ 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، غنی سازی محیط نیز می تواند بر توسعه این حرکات و مهارت ها اثر گذار باشد.



۲. کودکان فعال در تنظیم فعالیت های بدنی خود نیاز به اعتماد به نفس دارند. برای یادگیری و نمایش حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی، داشتن اعتماد به 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.



چرا یادگیری سواد حرکتی مهم است؟

بیایید با هم به دوران کودکی خود برگردیم:

بسیاری از ما این فرآیند یادگیری را در کودکی و از طریق بازی ها تجربه کرده ایم. بسیار ساده بود: بیرون رفتن، پیوستن به هر بازی که در جریان بود، تماشای بچه های بزرگ تر و انجام آن چه آنها انجام می دادند. اگر مسابقه من می توانم با پا ضربه بزنم بود، ما مهارت ضربه زدن با پا را به دست می آوردیم. اگر قایم باشک یا بازی کندن نوار انجام می شد، پیچیدن، تغییر جهت و زیگزاگ را رفتن بدون آنکه بدانیم، می آموختیم. همچنان که مهارت های خود را توسعه دادیم، اعتماد به نفس خود را ساختیم و لذت بردیم و این اعجاب انگیز بود.



برای قرن ها، این سیستم به خوبی کار می کرد: در جستجوی لذت، کودکان وارد بازی می شدند و از طریق بازی، مهارت های حرکتی مورد نیاز زندگی را به دست می آوردند. اما امروزه این روش، کارآمد نیست. یکی از دلایل این است که تمایل ذاتی کودکان برای تفریح و لذت بردن، کاهش چشمگیری داشته است. مانند نسل های گذشته، کودکان از هنگام تولد دیگر بسترهای زیادی برای بازی نمی یابند اما مدل سرگرمی های آنها تغییر کرده است. کودکان امروز سرگرمی های کم تحرک را یاد می گیرند.



آنها کاربرد یک صفحه کلید رایانه و گوشی های هوشمند را یاد می گیرند. هرچند هنوز در روستاها کودکان به بازی های حرکتی می پردازند، اما در مجموع امروزه از سرگرمی های حرکتی کاسته شده است. این شرایط، فرزندان ما را به غیرفعال ترین نسل در تاریخ تبدیل کرده است. آن چه در این میان، زنگ خطر است این نکته است که بسیاری از کودکان، به خوبی مهارت های بدنی خود را رشد می دهند، اما بسیاری از آنان نیز در این کار ناتوانند. کودکان ماهر اغلب از بازی های حرکتی و شدید لذت می برند، در حالی که کودکان کمتر ماهر اغلب آن را ترک می کنند و متأسفانه این روند می تواند به کاهش تلاش و خروج احتمالی از فعالیت های بدنی منجر شود. نتیجه، ایجاد دو چرخه سالم و معیوب است.



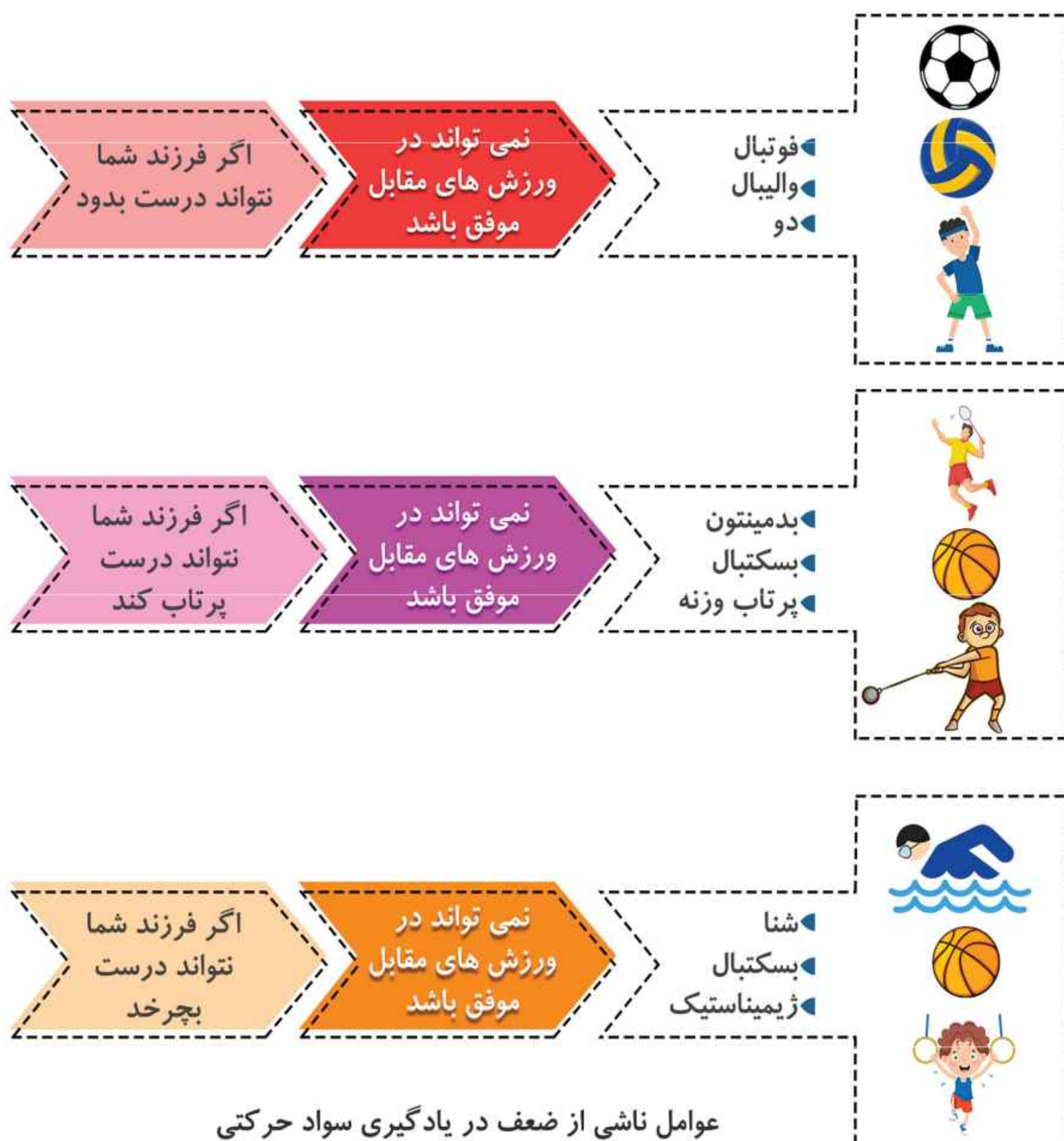
چرخه مشارکت در سواد حرکتی

پژوهش ها نشان داده اند که بدون توسعه سواد حرکتی، بسیاری از کودکان و نوجوانان از فعالیت بدنی و ورزش سر باز می زنند و در اوقات فراغت شان به بی تحرکی و کارهای غیر فعال گرایش می یابند. وقوع چنین وضعیتی از عوامل متعددی تأثیر می پذیرد که محور آن والدین هستند. در واقع آگاهی والدین در خصوص مهارت های حرکتی و ورزشی و انتخاب محیطی که کودک باید در آن پرورش یابد، همگی با دانش والدین و طرز تفکر آنها نسبت به فعالیت بدنی و چگونگی توسعه آن در محیط های مناسب، ارتباط دارد. کودکی که فرصت توسعه مهارت های بدنی را از دست دهد، در آینده با چالش های بزرگی روبرو خواهد بود. به عنوان مثال، در زمین بازی و در پارک، کودکان دوست دارند با بچه های هم سال خود بازی کنند و از مشارکت در آن لذت می برند. در این میان، چنانچه کودکی نتواند به درستی از حرکات بنیادین خود استفاده کند، کسی از وی درخواست نمی کند که به بازی ملحق شود. این طرد شدن خودبخودی، قطعاً آثار زیان باری در شخصیت در حال شکل گیری کودک بر جای خواهد گذاشت.



عوامل ناشی از ضعف در یادگیری سواد حرکتی

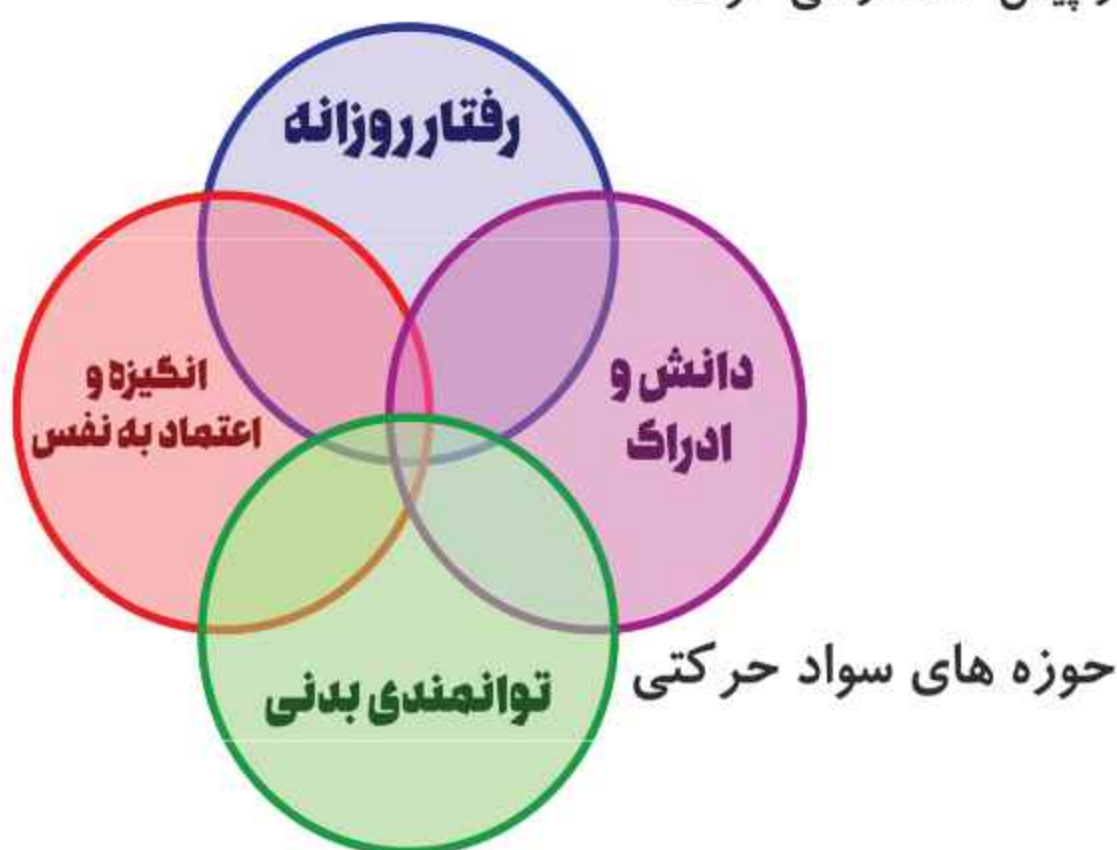
بی شک مهارت های بنیادی حرکتی یکی از عوامل موثر در کسب موفقیت دانش آموزان در آینده است لذا تاکید بر کسب مهارت های پایه از مولفه های زیر مجموعه سواد حرکتی ادر دوران کودکی امری ضروری است.



حوزه های سواد حرکتی

تا بدین جا دریافتیم که سواد حرکتی مفهومی نسبتاً جدید است که با سلامت بدنی و روانی و به طور کلی کیفیت زندگی، ارتباط دارد. این مفهوم به کودک اجازه می دهد با انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل، در معرض طیف وسیعی از فعالیت های بدنی و موزون قرار گرفته و به فراخور محیط و شرایط حاکم و بر اساس ادراک خود، واکنش مناسب نشان دهد. این همان دست یابی به سطح بالای سواد حرکتی است که هدف و غایت درس تربیت بدنی می باشد. این موضوع با دقت در حوزه های سواد حرکتی، بیش از پیش آشکار می گردد.

سواد حرکتی دارای چهار حوزه اصلی است :



۱. حوزه رفتار روزانه

۲. حوزه توانمندی بدنی

۳. حوزه دانش و ادراک

۴. حوزه انگیزه و اعتماد به نفس

۱. حوزه رفتار روزانه

شامل میزان فعالیت بدنی روزانه، هفتگی و ماهانه کودک است. به عنوان مثال تعداد روزهای هفته که کودک درگیر فعالیت هایی است که طی آن تنفس، عمیق تر و ضربان قبل، بیشتر می شود.

کودکان به دلیل ماهیت بدنی و روانی خود، تمایل ذاتی به تحرک دارند؛ اما هر چه به سن آنها افزوده می شود، تمایل به یکجانشینی و بی تحرکی در آنان بیشتر می شود. شرایط زندگی آپارتمان نشینی و پیشرفت تکنولوژی و استفاده از وسایل رایانه ای و دیجیتال نیز این مشکل را دوچندان کرده است. برای حل این مشکل چه باید کرد؟ پاسخ این است:

اگر فرزند ۷ تا ۱۲ ساله شما روزانه حداقل ۱۲۰۰۰ گام برداشته یا به طور میانگین، ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید انجام می دهد، بخشی از سطح مطلوب سواد حرکتی و سلامت بدنی را به دست آورده است. برای کسب و دستیابی به دیگر بخش های آن، ادامه مطلب را مطالعه فرمایید.



۲. حوزه توانمندی بدنی

منظور از این حوزه، توانایی جسمی کودک برای شرکت در فعالیت‌های بدنی است که شامل دو بخش آمادگی بدنی و عملکرد حرکتی می‌باشد (نمودار زیر). هر یک از این دو بخش، خود دارای اجزاء دیگری هستند. بیایید با هم این اجزاء را بهتر شناخته و با نقش هر یک در توسعه سواد حرکتی، بیشتر آشنا شویم:



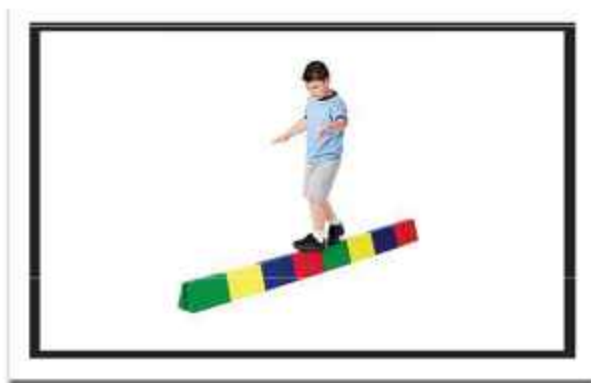
◀ **استقامت قلبی عروقی** : توانایی قلب برای رساندن خون اکسیژن دار به عضلات و اندام‌ها است. اگر فرزند ۸ ساله شما می‌تواند به مدت ۱ دقیقه بدون توقف به حالت درجا دویده یا طناب بزند، یعنی از استقامت قلبی عروقی خوبی برخوردار است.

◀ **انعطاف پذیری** : حداکثر دامنه حرکتی که عضلات، حول یک مفصل دارند. دانش آموز کلاس چهارمی که می‌تواند به راحتی حرکت پروانه را انجام دهد، انعطاف پذیری خوبی دارد.

◀ **قدرت و استقامت عضلانی** : توانایی یک یا گروهی از عضلات برای تولید نیرو را قدرت و توانایی حفظ نیروی تولید شده را استقامت عضلانی گویند. - آیا پسر ۷ ساله شما می‌تواند در حالت خوابیده به پشت، ۱۰ بار حرکت قیچی با پا را انجام دهد؟ اگر پاسخ شما مثبت است، پس فرزند شما از سطح مطلوبی از قدرت و استقامت عضلانی در پایین تنه خود برخوردار است.

◀ **تعادل** : حفظ وضعیت صحیح بدن در حالت سکون یا حرکت است.

- اگر دانش آموز کلاس اول بتواند یک خط صاف ۳ متری را بدون حرکات بدنی اضافی و انحراف از مسیر طی نماید، یعنی تعادل خوبی دارد.



◀ **چابکی** : توانایی تغییر سریع سرعت و جهت حرکت، با دقت و بدون از دست دادن تعادل است.

- اگر فرزند ۱۲ ساله شما می تواند پرش جفت پا را در الگوی جلو- مرکز، چپ- مرکز، عقب- مرکز، راست- مرکز به مدت ۱۵ ثانیه به درستی انجام دهد، از سطح مطلوبی از چابکی برخوردار است.

◀ **سرعت** : به توانایی جابجایی یک عضو یا کل بدن در حداقل زمان اطلاق می شود.

- هر چقدر فرزند ۱۰ ساله شما بتواند مسافت ۲۰ متری را در کوتاه ترین زمان ممکن طی کند، از سطح بالاتری از سرعت برخوردار است.



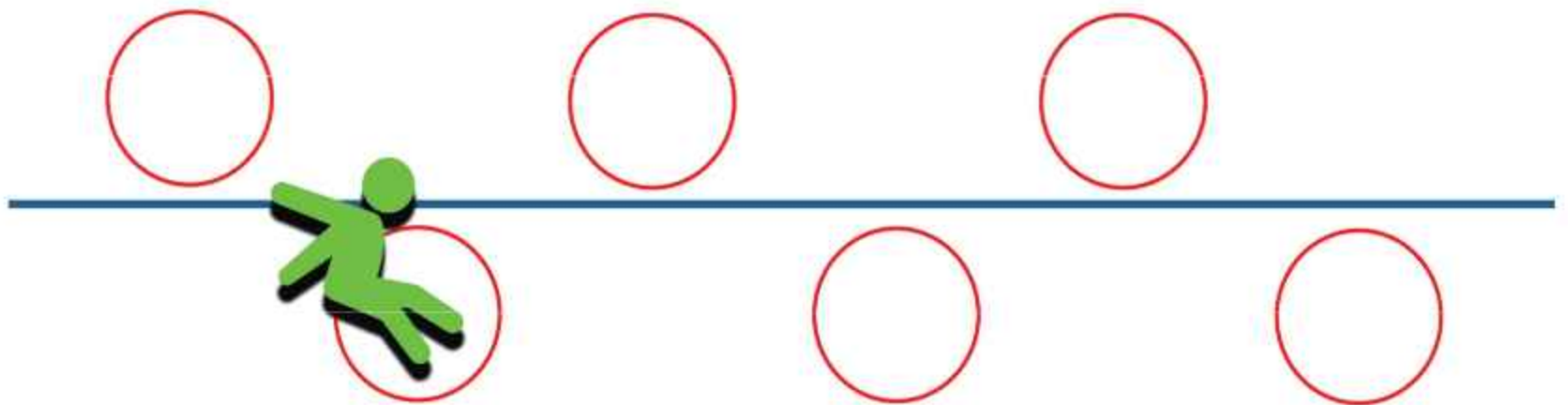
◀ **سرعت عکس العمل** : فاصله زمانی بین دریافت محرک و شروع حرکت است.

- اگر دختر ۱۱ ساله شما در حالی که پشت به مسیر حرکت ایستاده، میتواند با شنیدن صدای سوت در سریع ترین زمان ممکن برگشته و یک مسیر ۱۰ متری را با سرعت بدود، نشان دهنده این است که سرعت عکس العمل مطلوبی دارد.



◀ **هماهنگی** : توانایی بدن برای حرکت همزمان از طریق حرکات منظم عضلات و اسکلت بدن است.

- اگر دانش آموز کلاس ششم می تواند به درستی به صورت تک پا به داخل شش دایره که در دو طرف یک خط مستقیم ترسیم شده اند، بپرد و از آنها عبور کند، یعنی هماهنگی خوبی دارد.



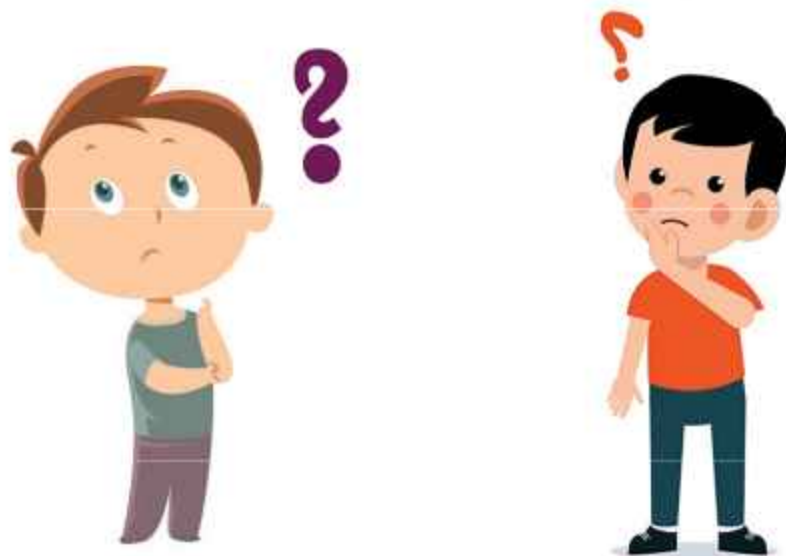
متغیرهای آمادگی حرکتی



متغیرهای آمادگی حرکتی

۳. حوزه دانش و ادراک:

به ارزیابی دانش سواد حرکتی کودک می‌پردازد. همه کودکان طبیعی از انجام فعالیت بدنی لذت می‌برند و این کار را به طور غریزی انجام می‌دهند. اما آن‌چه در این حوزه اهمیت دارد، دانش و نگرشی است که کودک نسبت به فعالیت خود دارد؛ به عنوان مثال این که چرا فعال است؟ چه احساسی از فعالیت خود دارد؟ تا چه میزان با مفاهیمی چون توانایی قلبی-عروقی، تعادل، پریدن و آشنایی دارد؟ آیا به کاربرد این توانایی‌ها در زندگی روزمره خود آگاه است؟



◀ کودکانی که با این مفاهیم آشنا هستند و پاسخ نسبتاً قابل قبولی به این قبیل پرسش ها دارند، دانش و ادراک سواد حرکتی را نیز دارا هستند. اگر فرزند شما جزو این دسته است، می تواند از دانش خود در مورد فعالیت بدنی استفاده کرده و در مورد چگونگی دستیابی به یک سبک زندگی سالم و فعال، تصمیم گیری نماید.



۴. حوزه انگیزه و اعتماد به نفس:

به میزان اطمینان کودک نسبت به توانایی خود برای فعال بودن از نظر بدنی و همچنین میزان انگیزه وی برای شرکت در فعالیت بدنی اشاره دارد. اگر از دختر ۸ ساله خود پرسید چرا با دوستان خود لی لی می کند، احتمال بسیار زیاد این پاسخ را خواهید شنید: "چون این کار را دوست دارم". او سعی دارد به زبان کودکانه، این دلایل را برای رفتارش بیان کند: سرگرم بودن، لذت بردن. پسر ۱۱ ساله شما دلیل شرکتش در کلاس بدمینتون را دیدن دوستانش و اخلاق خوب مربی بیان می کند. این همان انگیزه ارتباط با همسالان و علاقه به مربی است که از دلایل انگیزشی قوی برای شرکت در فعالیت های ورزشی، در این دوره سنی است.



◀ کودکان معمولاً به شرکت در فعالیت هایی علاقه نشان می دهند که در آن به موفقیت می رسند و این یک فرآیند طبیعی است؛ چرا که سبب افزایش اعتماد به نفس شان می گردد. احتمالاً یکی از دلایل اصلی شرکت مشتاقانه فرزندان در کلاس های بدمینتون مدرسه، کسب موفقیت در تمرین و برنده شدن در مسابقات آن است. کودک شما از این طریق در حال شکل دادن و تقویت حس اعتماد به نفس خود می باشد؛ در حالی که، گزینه پذیرش از جانب همسالانش را نیز ارضاء می کند.



آیا فرزند شما از سطح بالای سواد حرکتی برخوردار است؟

اگر فرزند شما ویژگی‌های زیر را داراست، جزء آن دسته از کودکانی است که از سطح بالایی از سواد حرکتی برخوردار است:

به دلیل برخورداری از قابلیت‌های بالای حرکتی، قادر است با انواع محیط‌های قبلی و جدید، تعامل مؤثر و پویا برقرار کند.

از انجام حرکات بدنی لذت می‌برد.

توانایی‌ها و قابلیت‌های جسمانی خود را به نمایش می‌گذارد.

خود را برای تلاش و مشارکت در فعالیت بدنی آماده می‌کند.

**فردی با
سواد حرکتی
بالا**

نه تنها توانمند است، بلکه به استعدادها و ظرفیت‌های حرکتی خود اعتماد دارد.

از برخورد با چالش‌ها لذت می‌برد.

انگیزه‌اش با تمرکز بر بعد جسمانی و کسب موفقیت در فعالیت، بیشتر می‌شود.



برای پرورش چنین کودکی تعامل نهادهای خانواده و مدرسه، اجتناب‌ناپذیر است و اگر صحبت از مدرسه به میان می‌آید، نقطه هدف، همان ساعت درس تربیت‌بدنی است که همان‌طور که قبلاً نیز بیان کردیم: **«دست‌یابی به سطح بالای سواد حرکتی، هدف و غایت آن است.»**

تا بدین جا، اطلاعاتی در مورد این که سواد حرکتی چیست؛ چه اهمیت و ضرورتی دارد و شامل چه اجزاء و بخش‌هایی است، به دست آوردیم. حال باید بدانیم که چه مقدمات و ملزوماتی باید فراهم باشند تا فرزندان بتوانند سواد حرکتی مطلوبی را کسب کنند.



عوامل مؤثر در کسب سواد حرکتی

بحث را با یک سؤال آغاز می‌کنیم:

برای یادگیری خواندن و نوشتن فرزندان، چه مقدماتی را فراهم می‌کنید؟ به نظر شما، کودک‌تان باید در چه مرحله‌ای از رشد قرار داشته باشد تا بتواند الفبا را یاد بگیرد؟ چه زمان می‌تواند به درستی قلم به دست گرفته و کلمات را بنویسد؟ با کمی تأمل درمی‌یابیم که کودک باید در دوره سنی حدود ۷ سالگی قرار داشته باشد؛ چرا که تا قبل از این سن، عملکرد عصب و عضله به خوبی با هم هماهنگ نشده‌اند؛ پیوندها و سیناپس‌های مغزی به تکامل لازم نرسیده‌اند و توانایی به یادسپاری و پردازش‌های ذهنی ویژه خواندن و نوشتن تکامل نیافته است.



● حال به موضوع اصلی بازمیگردیم. چه عوامل و پیش نیازهایی لازم است تا یک کودک بتواند سطح مطلوبی از سواد حرکتی را به دست آورد؟ برای پاسخ به سوال، شما والدین گرامی را به شکل زیرارجاع می دهیم:



محیط مطلوب برای یادگیری حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه

۱. شکل گیری و تقویت ارتباط عصب و عضله:

در ابتدا مانند هر یادگیری دیگر، کودک باید به مرحله رشدی ویژه آن یادگیری رسیده باشد. فرزند آدمی، بلافاصله پس از تولد، شروع به تکان دادن دست و پای خود می کند و این همان هماهنگی عصب و عضله است. این حرکات اگر چه بازتابی (غیرارادی) هستند اما لازمه و زیربنای حرکات ارادی و هدفمند بعدی می باشند. طی مراحل بعدی رشد، کودک حرکات دیگری مانند گرفتن، نشستن، چهار دست و پا راه رفتن، راه رفتن و دویدن را انجام می دهد. اینها نمونه ای از حرکات بنیادین هستند که اگر در زمان مطلوب بروز و پرورش نیابند، کسب آنها بعد از سن ۱۲ سالگی با چالش روبرو خواهد بود و قطعاً زندگی طبیعی فرد را با مشکلات جدی مواجه خواهد کرد که یکی از آنها ناتوانی در یادگیری مهارت های ورزشی پایه است. یادگیری این مهارت ها نیز نیازمند هماهنگی عصبی عضلانی است. از سوی دیگر، کسب و ارتقاء این هماهنگی، خود نیازمند تقویت است. اگر می پرسید چرا و چگونه، توصیه می کنیم مورد بعدی را مطالعه فرمایید.



۲. محیط غنی و ایجاد فرصت برای بازی و تمرین:

هماهنگی در هر کار، حرکت یا پدیده، مستلزم تمرین و تکرار است. تایپستی که با سرعت بالا و بدون نگاه کردن به صفحه کلید قادر به تایپ می‌باشد یا فوتبالیستی که می‌تواند ۱۰۰ بار روپایی بزند، نمونه هایی از هماهنگی بالای عصبی عضلانی هستند که قطعاً با تمرین و تکرار زیاد در یک محیط مناسب، این توانایی را به دست آورده اند. بنابراین، می‌توان این گونه بیان کرد که هماهنگی عصبی عضلانی لازمه انجام حرکات و مهارت های آدمی است؛ در حالی که انجام مکرر حرکات و مهارت های آموخته شده نیز سبب افزایش هماهنگی عصبی عضلانی می گردد.



نکته قابل توجه دیگر، ایجاد یک محیط غنی جهت پرورش استعداد و بروز به موقع حرکات و مهارت ها است. برای آگاهی بهتر نسبت به این موضوع، دو کودک را تصور کنید که یکی انواع توپ با اندازه های متفاوت و هم چنین فضایی مناسب جهت ضربه زدن به آنها، پرتاب کردن شان و به طور کلی بازی با آنها را در اختیار دارد و دیگری که از این امکانات محروم است. کدام یک زودتر و بهتر مهارت های پرتاب کردن، دریافت کردن و ضربه زدن با دست یا پا را می آموزد؟ بلی. پاسخ تان درست است؛ کودک اول. بنابراین آشکار است که محیط غنی و امکانات در دسترس، فرصت های انجام، تکرار و تمرین بیشتر حرکت و مهارت را برای کودک فراهم کرده و سبب افزایش هماهنگی عصبی عضلانی وی نیز می گردد و اینجاست که نقش مهم نهادهای خانواده و مدرسه بیش از پیش آشکار می گردد.



۳. آموزش، تشویق و فرصت استفاده از مهارت‌های آموخته‌شده:

در توضیحات صفحه قبل، اشاره کوچکی به نقش والدین و نهاد مدرسه داشتیم؛ اما هر چه پیش تر می‌رویم و موضوع را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم این نقش، بسیار حیاتی و انکارناپذیر است؛ چنانچه اگر مورد غفلت قرار گرفته و به درستی اجرا نگردد، صدمات جبران‌ناپذیری به عملکرد حرکتی و فعالیت‌های روزانه طبیعی فرد وارد خواهد نمود. کودک در حین طی نمودن مراحل رشدی خود در بستر خانواده و در برخی موارد مهدهای کودک‌ها، فرصت بروز توانایی‌های حرکتی و پرورش آنها را می‌یابد. در ادامه مسیر، در حدود ۶ تا ۷ سالگی وارد سیستم آموزش و پرورش شده و تحت تعلیم مستقیم این نهاد قرار می‌گیرد و اینجاست که حوزه تربیت‌بدنی و سلامت به عنوان متولی اصلی این برنامه و در راستای آموخته‌های قبلی کودک در بستر خانواده، عهده دار آموزش، تشویق و فرصت‌سازی برای انجام تکالیف حرکتی بنیادین و مهارت‌های ورزشی پایه دانش‌آموز می‌شود. ناگفته پیداست که اگر این فرصت‌های حرکتی و پالایش آنها در مدارس برای دانش‌آموزان ایجاد نگردد، هیچ نهاد یا سازمان دیگری نمی‌تواند این مسئولیت خطیر را با این کیفیت و برنامه‌ریزی بر عهده گرفته و اجرا نماید. در ادامه مبحث و در بخش‌های بعدی، به تفصیل به این موضوع خواهیم پرداخت.



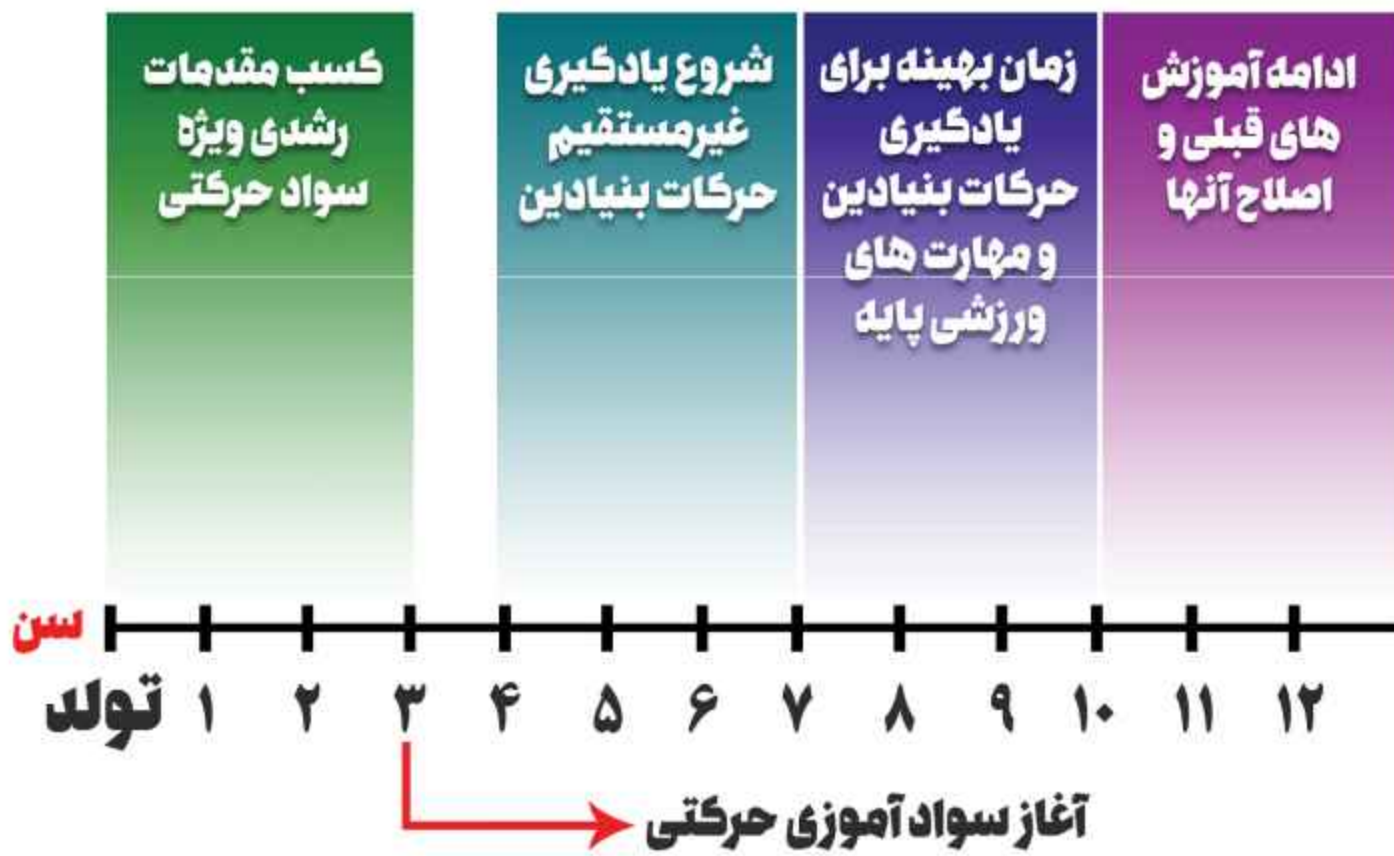
مراحل یادگیری سواد حرکتی در نمودار رشدی کودک

درست همانند یادگیری مهارت‌هایی چون زبان آموزی، خواندن و نوشتن که در زمان‌های موردنظر و بستر مناسب، آموخته شده و بروز می‌یابند، یادگیری سواد حرکتی نیز بر اساس نمودار رشدی کودک، در زمان‌های مقتضی و با ترتیب و توالی قابل پیش‌بینی روی می‌دهد. به عبارت دیگر، طبق قانون رشد، متخصصان در هر مرحله سنی کودک، انتظارات حرکتی ویژه‌ای از وی داشته و مراحل بعدی را بر اساس آن، پیش‌بینی و برنامه‌ریزی می‌نمایند.



❖ بیایید برای درک بهتر این موضوع، به نمودار زیر نگاه بیاندازیم

➤ رشد بدن و بلوغ



نمودار یادگیری حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه

❖ طبق نمودار از نظر یادگیری سواد حرکتی (حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه)، فرآیند رشد دارای چهار مرحله اساسی است:

مرحله اول: کسب مقدمات رشدی ویژه سواد حرکتی (از تولد تا ۳ سالگی)

طی این مرحله، بدن کودک از نظر رشدی، جهت یادگیری مقدمات سواد حرکتی، آمادگی لازم را ندارد. سیستم عصبی هنوز در حال شکل گیری و تکامل است و به موازات آن عضلات و استخوان ها نیز در حال رشد می باشند. بنابراین هنوز هماهنگی عصبی عضلانی برقرار نشده است. از سوی دیگر، فرآیندهای شناختی ادراکی به سرعت در حال پیشرفت اند اما هنوز در سطح مطلوبی برای انجام پردازش های ذهنی ویژه یادگیری قرار ندارند. به همین دلیل گفته می شود که کودک در حال کسب مقدمات رشدی لازم برای یادگیری سواد حرکتی است. طی این دوره، خانواده باید فرصت های حرکتی بهینه را را برای کودک فراهم کرده و به وی کمک نماید که تجربیات مفید و سازنده حرکتی را به دست آورد. به عنوان مثال در دسترس قرار دادن اشیاء ایمن با اندازه ها و ابعاد مختلف برای لمس، در دست گرفتن، برداشتن و پرتاب کردن یا فراهم سازی محیط مناسب برای بلند شدن و گام برداشتن.



مرحله دوم: شروع یادگیری غیرمستقیم حرکات بنیادین (از ۳ تا ۷ سالگی)

این مرحله، شروع دوره یادگیری سواد حرکتی است؛ البته به صورت غیرمستقیم و از طریق بازی و سرگرمی؛ چرا که در این مرحله، لذت بردن عامل اصلی یادگیری بوده و انجام فعالیت های بدنی باید بخشی از زندگی روزانه کودک و همراه با تفریح باشد؛ نه به عنوان فعالیتی اجباری. طی این دوره، سیستم عصبی عضلانی به سرعت در حال رشد بوده و به تدریج امکان انجام حرکات ساده و هماهنگ را برای کودک میسر می سازد؛ به همین دلیل باید حین برنامه ریزی برای فعالیت های حرکتی، بر تقویت متغیرهای چابکی، تعادل و هماهنگی متمرکز بود. از آن جایی که در این دوره زمانی کودکان با نیازهای ویژه، نیازمند استفاده از تجهیزات خاص خود هستند، مؤسسات و اجتماعات متولی این کودکان، باید روش های مؤثری را برای استفاده هر چه بیشتر آنها فراهم کنند.



برنامه ریزی برای بازی های بدنی حرکتی در محیطی ایمن و چالش برانگیز، بهترین روش برای فعال نگه داشتن کودک است. به شما والدین گرامی توصیه می نمایم که از تأثیر شگفت انگیز بازی در این دوره سنی غافل نگردید. به دلیل اهمیت این موضوع، در بخش های بعدی به طور ویژه به آن خواهیم پرداخت.



مرحله سوم: زمان بهینه برای یادگیری حرکات بنیادین و مهارت‌های ورزشی پایه (از ۷ تا ۱۰ سالگی)

این دوره، مرحله طلایی برای پالایش حرکات بنیادین و یادگیری مهارت‌های ورزشی پایه است. طی این دوره، آموزش و پالایش حرکات بنیادین باید در قالب بازی‌های بدون ساختار و با ساختارهای بسیار ساده توسعه یابند. تمرکز باید بر ایجاد محیطی تفریحی، جامع، چند ورزشی و مناسب توسعه توانایی‌های بدنی و ورزشی باشد. این تجارب، سبب توسعه مهارت‌های حرکتی همراه با اعتماد به نفس و هم‌چنین بروز اشتیاق برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی خواهد شد. این مرحله در توسعه سواد حرکتی بسیار حیاتی است و در خلال آن باید بسیاری از مهارت‌های پیشرفته بنا نهاده شوند. این وظیفه علاوه بر خانواده، بر عهده معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشی است. بنابراین، نقش مدرسه و ساعت درس تربیت بدنی، انکارناپذیر است. در واقع کیفیت آموزش باید از سطح بالایی برخوردار بوده و به هم‌زمانی آموزش و بازی و در عین حال، جلوگیری از انجام بازی‌های با ساختارهای پیچیده توجه نمود؛ ضمن این که قوانین اولیه، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های ساده باید آموزش داده شوند.



این باور عمومی که تخصصی شدن زودهنگام (تلاش برای تخصصی کردن ورزش در مرحله‌ای که هنوز زمان آن فرا نرسیده است) سبب پیشرفت‌های بیشتری در آینده می‌شود، کاملاً اشتباه است. در این سنین، تعلیم کودک همه جانبه (کودکی که در مهارت‌ها و ورزش‌های متفاوت، تسلط نسبی داشته باشد) بسیار بهتر از یادگیری تعداد معدودی ورزش (مثلاً ژیمناستیک یا اسکیت نمایشی) است که نیاز به تخصصی شدن زودهنگام دارند. چرا که با این کار (تخصصی کردن) فرصت کسب تجربیات گوناگون حرکتی را از کودک گرفته‌ایم. این نکته اهمیت زیادی دارد که باید تمامی کودکان از جمله کودکان با نیازهای ویژه، حرکات بنیادین را به شکل کامل و خوبی آموخته باشند و در مسیر درستی از یادگیری مهارت‌های ورزشی پایه نیز قرار گرفته باشند. قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، تعادل و چابکی باید تقویت شوند ولی نباید با تأکید بر تمرین باشد؛ بلکه اولویت هم‌چنان با عناصر تفریح و بازی است.



مرحله چهارم: ادامه آموزش های قبلی و اصلاح آنها (از 10 تا 12 سالگی)

هم چنان که کودک در حال طی کردن مراحل رشدی خود است، با ورود به این مرحله، ضمن ادامه دادن آموزش های قبلی باید بر اصلاح و پالایش آنها نیز تأکید گردد. چرا که پس از این دوره، یادگیری و اصلاح حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی با چالش های جدی روبرو خواهد بود.



کودکان با ورود به این مرحله فرصت شرکت در ورزش های گوناگون و رقابت های ساده با تأکید بر توسعه و حفظ مهارت را می یابند. این مرحله، مهم ترین بخش برای شروع توسعه مهارت های تخصصی ورزشی است؛ زیرا در این دوره، یادگیری هماهنگی و کنترل حرکتی ظریف، شتاب می گیرد و کودکان از تمرین و نمایش مهارت هایی که آموخته اند لذت وافر بردند و پیشرفت خود را لمس می کنند. البته این بدان معنا نیست که کودک می تواند در یک رشته ورزشی، تخصصی کار کند؛ بلکه برای توسعه کامل مهارت های ورزشی باید در دامنه ای از فعالیت ها (مثلاً ۲ الی ۳ ورزش متفاوت) شرکت کند. لازم به ذکر است که علاوه بر متغیرهای آمادگی بدنی که قبلاً از آنها نام بردیم، در این دوره سنی باید بر تقویت سرعت و سرعت عکس العمل نیز تأکید گردد.

چه کسانی مسئول توسعه سواد حرکتی کودکان هستند؟

همان طور که در شکل زیر نمایش داده شده است، سه کانون اصلی برای یادگیری سواد حرکتی کودکان، خانواده، اجتماعات فعالیت های تفریحی (اعم از مهدهای کودک، باشگاه های ورزشی و پارک های بازی) و مدرسه می باشند. در ادامه به نقش هر یک از این نهادها می پردازیم:



توسعه سواد حرکتی



خانواده:



بر اساس مطالعات صورت گرفته عدم یادگیری مطلوب سواد حرکتی برخلاف سواد خواندن و نوشتن، قابلیت جبران پذیری کامل را ندارد و اگر سن کودک از ۱۲ سالگی گذشت، دیگر نمی‌توان با حرکات مضاعف، سواد حرکتی مطلوب را در او ایجاد نمود. سنگ بنای این سواد نیز از دوران طفولیت و در خانواده گذارده می‌شود. بنابراین، محیط غنی و باکیفیت خانه، در ایجاد و بسترسازی این نوع یادگیری، انکارناپذیر و بی‌بدیل است. کودکی که از این موهبت محروم است، در هیچ مکان یا نهاد دیگری نمی‌تواند این فرصت حیاتی و مناسب را به دست آورده و تجربه نماید و قطعاً در بزرگسالی با چالش‌های حرکتی و بدنی جدی مواجه خواهد بود. بنابراین والدین باید ضمن تمرکز بر محیط خانه و تعامل سازنده با اجتماعات تفریحی و مدرسه، نسبت به آماده و بهینه‌سازی موارد ذیل در منزل، توجه لازم را مبذول دارند:

* فضای مناسب و امکانات کافی برای فعالیت‌های زیر را در اختیار فرزندان قرار دهید:

۱. انجام بازی های آزاد

۲. گرفتن، پرتاب کردن، ضربه زدن با دست و پا، چرخیدن و پریدن

۳. ساختن اشیاء و سازه های کوچک با استفاده از ابزار ساده و مناسب

۴. انجام فعالیت های ساده سازماندهی شده مانند بازی لی لی یا مسابقه پریدن (در بازه های زمانی محدود)

۵. انجام فعالیت های روزمره ای که مستلزم استفاده از حرکات بنیادین است مانند پوست گرفتن میوه و فعالیت در باغچه



۱۰. اجتماعات فعالیت های تفریحی:

امروزه بخش قابل توجهی از زندگی اجتماعی کودکان شهری، در محیط های فعالیت های تفریحی اعم از پارک ها و بوستان ها، مهد های کودک و باشگاه های ورزشی سپری می گردد؛ این در حالی است که کودکان روستایی معمولاً فرصت های حرکتی متنوع و مفیدی را در خلال زندگی و وظایف روزمره خود به دست آورده و در مقایسه



با همسالان شهرنشین خود از تجربیات کارآمدتری برخوردارند. نقش این محیط ها در راستای نقش آموزشی خانواده در توسعه سواد حرکتی کودک، غیرقابل انکار است. بنابراین، شما والدین گرامی به ویژه ساکنین شهرها، علاوه بر ترغیب فرزندان خود به شرکت در فعالیت های بدنی در این گونه اجتماعات، باید نسبت به در دسترس بودن فضای مناسب و امکانات ذیل، دقت لازم را مبذول دارید:



۱. فضای کافی و ایمن برای انجام فعالیت بدنی آزادانه

۲. امکانات کافی برای بازی های آزاد همزمان تمام کودکان

۳. توپ هایی با رنگ ها، اندازه ها و بافت های گوناگون



۴. ابزارهایی مانند بیلچه، چنگک، سطل، حلقه های بازی و راکت هایی با اندازه های مناسب

۵. امکاناتی برای بالا رفتن، آویزان شدن با دست ها یا آویزان شدن به صورت معکوس

۶. امکاناتی برای بالا رفتن، آویزان شدن با دست ها یا آویزان شدن به صورت معکوس



۷. تشک هایی برای غلتیدن و جست و خیز کردن

۸. اسکوترهای کوچک و اسباب بازی های چرخ دار

۹. فضای کافی و ایمن برای انجام ورزش های تخصصی

۱۰. امکانات و تجهیزات ورزشی استاندارد

۱۱. امکان انجام فعالیت های ریتمیک برای شکل گیری هر چه بیشتر سیناپس های عصبی و تکامل متغیر هماهنگی عصبی عضلانی



نسبت به انجام فعالیت‌های ذیل دقت فرمایید:

۱. حداقل ۳۰ دقیقه بازی‌های قانون‌مند روزانه با شدت بالاتر از متوسط برای کودکان نوپا (زیر نظر ناظر بزرگ‌سال)
۲. حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه با شدت بالاتر از متوسط برای کودکان بزرگ‌تر (زیر نظر ناظر بزرگ‌سال)
۳. تشویق کودک توسط مربیان و مجریان به انجام حرکات بنیادین (از بدو تولد تا حدود ۹ سالگی) و مهارت‌های ورزشی (از حدود ۹ سالگی تا آغاز نوجوانی)
۴. انجام فعالیت‌های نسبتاً شدید در خلال بازی‌های آزادانه
۵. تجربه کردن چالش‌هایی که گستره مهارت‌های حرکتی را افزایش می‌دهند (برای نمونه، پریدن روی تشک نرم از محلی که اندکی مرتفع‌تر از حیطة مدنظر آنهاست).
۶. پرهیز از انجام یک رشته ورزشی تخصصی
۷. فعال بودن مربی همراه با کودکان برای نمایش الگوی صحیح فعالیت و اهمیت آن
۸. تشویق دختران به انجام فعالیت بدنی همانند پسران
۹. مشارکت کودکان با نیازهای ویژه در فعالیت‌های بدنی



مدرسه:



مشخص گردید که در دوران کودکی تا قبل از سنین مدرسه، مهم‌ترین افرادی که وظیفه توسعه سواد حرکتی کودکان را بر عهده دارند، والدین و مربیان ورزشی هستند. اما زمانی که کودک به مدرسه می‌رود، گروه جدیدی از افراد شاخص به انجام وظیفه می‌پردازند. این گروه معلمان و به‌طور ویژه معلمان درس تربیت بدنی هستند. اختصاص ۹۰ دقیقه ساعت درس تربیت بدنی در برنامه هفتگی، زیر نظر معلمان تخصصی این رشته، امکان رشد مطلوب

سواد حرکتی در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله را فراهم آورده است. پیرامون تجهیزات موردنیاز نیز می‌توان گفت که هر آن چه فضا، امکانات و تجهیزات که در اجتماعات فعالیت‌های تفریحی برای ارتقاء مطلوب سواد حرکتی کودک لازم است، در مدرسه نیز لازم است. والدین محترم باید علاوه بر فراهم سازی محیط غنی در منزل و حضور فرزند خود در اجتماعات تفریحی، بر پیشرفت سواد حرکتی وی در مدرسه نیز نظارت داشته و از روند مطلوب آن اطمینان یابند.

در راستای ارتقاء مطلوب سواد حرکتی کودکان، آنچه از مدارس انتظار می‌رود، عبارت است از:

۱. توجه به کلاس درس تربیت بدنی

کلاس درس تربیت بدنی یکی از فرصت‌های عالی است که در آن، با پیاده‌سازی محتوای کتاب راهنمای درس تربیت بدنی ویژه معلمان، می‌توان شرایط بسیار مفیدی را برای توسعه سواد حرکتی دانش‌آموزان فراهم کرد. دانش‌آموزان در دوره ابتدایی، علاوه بر آمادگی جسمانی، با حرکات بنیادین و مهارت‌های ورزشی پایه نیز آشنا می‌شوند (برای آشنایی بیشتر به کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی مراجعه نمایید که از پایگاه اینترنتی دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی به نشانی tb.shs.medu.ir قابل دسترسی است).

معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه، با اجرای شاد، مفرح و فعال درس تربیت بدنی در زمان‌های مقرر، قادرند شرایط مطلوبی را برای توسعه حرکات بنیادین و مهارت‌های ورزشی و افزایش نشاط و شادابی دانش‌آموزان فراهم کنند. هم‌چنین، از آنان انتظار می‌رود که با ارائه تکالیف حرکتی در کلاس درس (مطابق کتاب راهنما) شرایط انجام فعالیت‌های حرکتی در منزل را نیز برای دانش‌آموزان تسهیل نمایند.

۲. تلفیق درس تربیت بدنی با دیگر دروس

تلفیق درس تربیت بدنی با دیگر موضوعات درسی، صرف نظر از افزایش میزان یادگیری، به دانش‌آموزان فرصت کار تیمی و گروهی را داده و به ارتقاء مهارت‌های ادراکی حرکتی منجر خواهد شد. نتیجه چنین فرآیندی، ارتقاء مهارت‌های پایه و ورزشی به همراه یادگیری بهتر بقیه دروس خواهد بود.



۳. اجرای فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه

المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای، نرمش صبحگاهی، کانون‌های ورزشی درون و برون مدرسه‌ای، طرح‌های حیاط پویا و مدرسه قهرمان و هم‌چنین طرح کوچ (کنترل وزن و چاقی) دانش‌آموزان که طی سال تحصیلی ۹۹-۴۰۰ در ابعاد کلان کشوری اجرا گردید، از جمله فعالیت‌هایی هستند که ضمن ارتقاء سواد حرکتی، مقدمات شادی و نشاط کودکان را نیز فراهم می‌آورند.



۴. برگزاری اردوها و تفریحات ورزشی

تدارک فرصت‌های بازی و جستجو در اردوها و تفریحات ورزشی و انجام فعالیت‌های ماجراجویانه در فضاهای باز و مفرح، زمینه‌ساز افزایش مهارت‌های اجتماعی بدنی، افزایش سلامت بدن و تندرستی، افزایش مهارت‌های کلیدی مانند تفکر و ارتباطات، ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس و به طور کلی، توانمندسازی همه جانبه دانش‌آموزان است.



دو نکته اساسی:

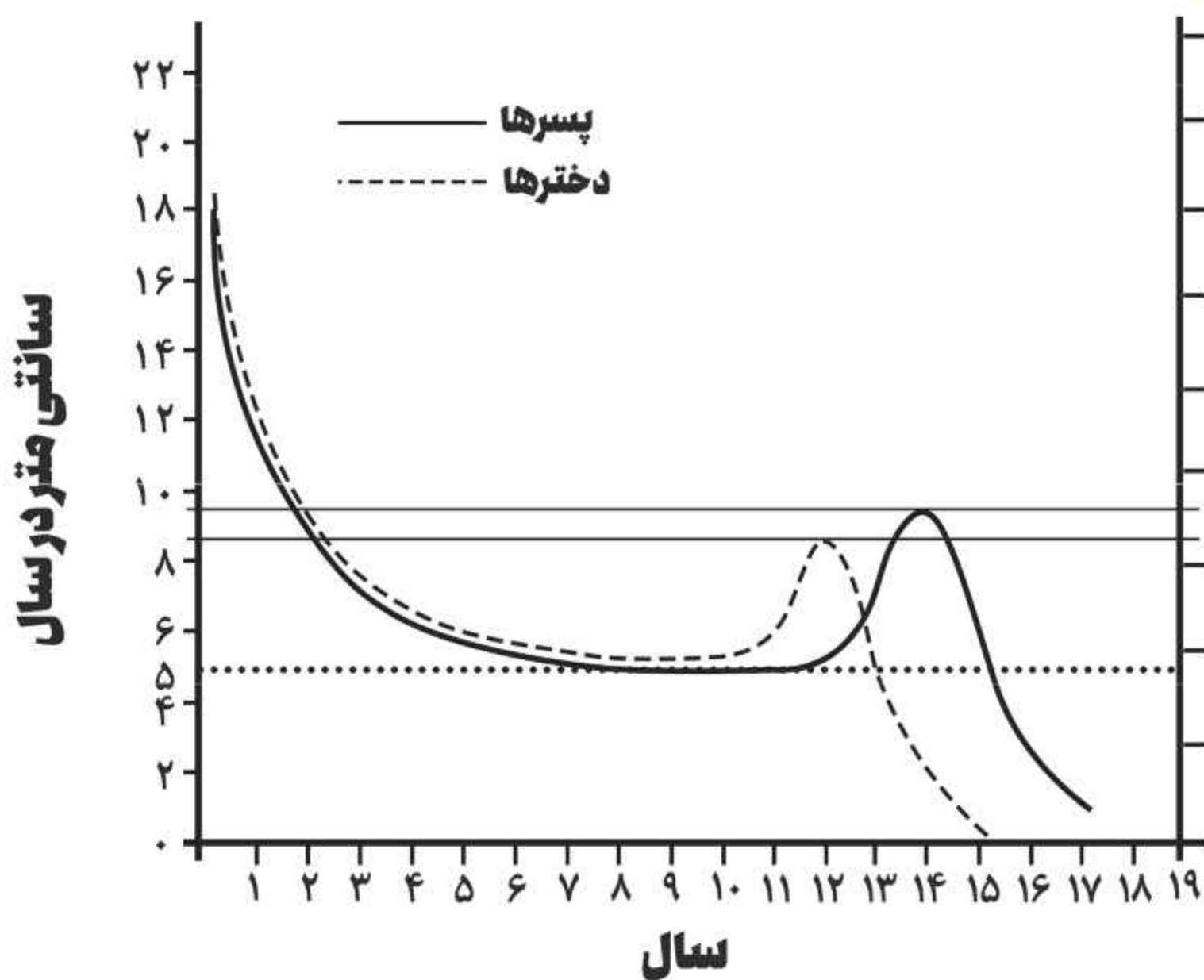
والدین عزیز! زمانی که توجه خود را معطوف به رشد سواد حرکتی فرزندتان نموده‌اید، به این دو نکته مهم و اساسی دقت فرمایید:

۱. در فرآیند رشد و یادگیری سواد حرکتی، اصل تفاوت‌های فردی را مدنظر قرار دهید

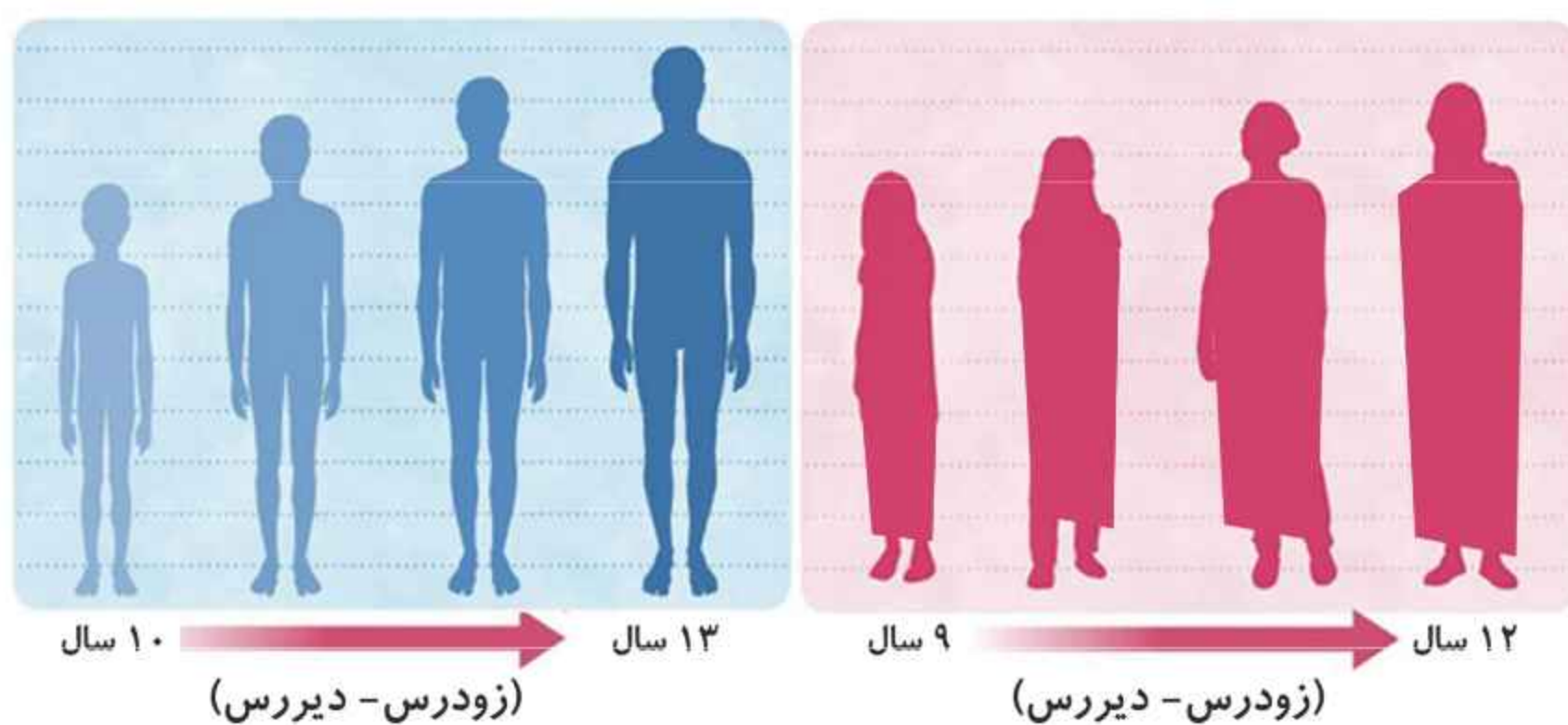
هر کودک، موجودی یگانه و منحصر به فرد است. این سخن بدین معناست که فرزندان ما ممکن است کاملاً متفاوت از چیزی باشند که ما انتظار داریم. وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که این تفاوت‌ها را به رسمیت شناخته و به آنها احترام بگذاریم. لازمه رسیدن به این بینش، آگاهی از اصل تفاوت‌های فردی و قواعد حاکم بر آن است. اگر شاخص‌های قد و وزن را به عنوان دو معیار معتبر برای اندازه‌گیری رشد در نظر بگیریم و همچنین، رسیدن به بلوغ را به عنوان پایان دوره کودکی؛ توجه به این دو نکته حیاتی به تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای دستیابی به سطح بالای سواد حرکتی فرزندمان، کمک قابل توجهی خواهد نمود:

الف) منحنی‌های رشد قد و وزن برای دختران و پسران متفاوت است

ب) تفاوت در زمان بلوغ، حتی در افراد هم جنس نیز، قابل توجه است



منحنی رشد قد در دختران و پسران



پیوستار بلوغ جنسی در دختران و پسران



با در نظر گرفتن تفاوت های فردی و زمان بلوغ و توجه ویژه به دو گروه از کودکان با بلوغ زودرس و دیررس که در دو انتهای پیوستار مشاهده می کنید، درمی یابید که اختلافی معادل ۴ سال، بین کودکان هم سن در رسیدن به سن بلوغ وجود دارد. این در حالی است که یادگیری و اصلاح حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه در دامنه سنی خاصی روی می دهد و این بدان معناست که کودکی می تواند یک قابلیت حرکتی را در سن ۱۰ سالگی به نمایش گذارد، در حالیکه کودک دیگری ممکن است در سن ۱۲ سالگی به این قابلیت دست یابد. بنابراین، توصیه ما به شما والدین گرامی این است که هیچ گاه فرزند خود را با دیگران (حتی با خواهر و برادر خودش) مقایسه نکنید چرا که هر فرد در هر مشخصه ای (روحی، ذهنی و جسمی) یک موجود منحصر به فرد بوده و هر گونه مقایسه غیر علمی، ممکن است منجر به خسارات جبران ناپذیری گردد. از سویی دیگر، چنان چه طی مراحل رشدی و یادگیری سواد حرکتی فرزندان شاهد مورد غیرطبیعی بودید، فوراً مسأله را با متخصصین این امر (پزشکان متخصص، مراقبین سلامت پایگاه های بهداشت، مراقبین سلامت مدارس، معلمان تربیت بدنی تخصصی) در میان گذاشته و در پی علاج اصولی آن برآیید.



۲. از نقش شگفت‌انگیز بازی در توسعه سواد حرکتی، غافل نشوید

بازی، سازنده دنیای آرمانی کودک است. آن، نوعی فعالیت بدنی آزاد، فرصتی برای رشد و توسعه مهارت های حرکتی موردنیاز و زمینه ساز سلامت جسمی کودک بوده و به رشد قوه تخیل و خلاقیت وی نیز کمک می کند. بازی های ساده، خلاقانه و هدف مند با توجه به دربرداشتن عناصر حرکت، تفکر و رقابت ساده از بهترین راه های تسهیل در رشد مهارت های حرکتی کودکان در سنین پیش از دبستان و دوره اول ابتدایی می باشند. به همین دلیل، طی این دوره فراهم کردن محیط مساعد و هم چنین آشنایی با ابزار و روش های مناسب بازی از سوی والدین، می تواند نقش بسیار مهمی در کیفیت زندگی حال و آینده کودک داشته باشد. البته این بدان معنا نیست که کودکان دوره دوم ابتدایی بی نیاز از بازی هستند؛ خیر. آنها نیز از طریق بازی می آموزند و خود را اصلاح می کنند. اما آن چه آشکار است نقش حیاتی و بی بدیل بازی در دوره های پیش از دبستان و دوره اول ابتدایی است.

زمانی که با کودکان کار می کنید، آشناسازی آنها با بازی ها و فعالیت های جدید و هم چنین توجه به نیازهای ویژه دوره سنی شان ضروری است؛ در غیر این صورت ممکن است بازی نه تنها به توسعه سواد حرکتی منجر نشود، بلکه تأثیرات منفی بر جسم و روان آنها نیز به جای گذارد. بنابراین از شما والدین گرامی تقاضا می شود که مهارت های حرکتی و بازی های ذکر شده را به صورت نمونه برای کودک نمایش داده و وی را به انجام آنها ترغیب نمایید:

❖ بازی "گرفتن" را با کودک اجرا کنید. از اشیای نرم متفاوت و توپ هایی با سایزهای مختلف استفاده نمایید. در ابتدا برای گرفتن با دو دست تلاش کنید و به تدریج، اندازه توپ را کوچک کنید. در نهایت، گرفتن با یک دست را آموزش دهید. به خاطر داشته باشید توپ هایی که قابلیت ارتجاعی کمتری دارند برای یادگیری، مناسب ترند. همچنین می توان از کیسه های کوچکی که با لوبیا یا سایر حبوبات پر شدند، استفاده نمود.



❖ بازی هایی را انجام دهید که با تغییر شکل بدن همراه باشد. به عنوان مثال تظاهر کنید بدن باریکی هم چون مار دارید یا روی فرش یا محیطی ایمن با شیب ملایم به پهلو بغلتید.

❖ بازی های پرتابی را انجام دهید. این کار را با اشیاء نرم شروع کنید تا کودک بتواند به راحتی آن را در دستش نگه دارد. بکوشید کودک را به پرتاب به سمت یک هدف یا دورترین نقطه ممکن تشویق کنید و مهم تر این که به پرتاب با دو دست تأکید کنید.



❖ بازی ضربه زدن با پا را انجام دهید. برای این کار از توپ های نرم و ایمن استفاده نمایید. کودک را تشویق کنید که با هر دو پا ضربه زده و توپ به دورترین نقطه ممکن ارسال کند.



❖ کودکان را به دویدن تشویق کنید و به جز مسیرهای مستقیم، از مسیرهای دارای تغییر جهت همراه با توقف های طولانی نیز استفاده کنید. بازی هایی مانند دزد و پلیس از مؤثرترین بازی ها این دوره محسوب می شوند.



❖ در زمان آرامش یا در فضاهای کوچک، بازی های تعادلی انجام دهید. روی یک پا بایستید و سپس با پای دیگر، این کار را انجام دهید. تعادل را در قسمت های مختلف بدن تمرین نمایید و راه رفتن روی خطوط رنگی زمین های بازی را انجام دهید.



❖ بپرید و در هوا اشکال مختلفی با بدن خود ایجاد کنید. کودک را به پریدن به بالاترین نقطه ممکن تشویق کنید. رودخانه ای خیالی را تجسم کنید و کودک را به پریدن از روی آن ترغیب نمایید. پریدن با یک پا و دو پا را تمرین کنید و اطمینان یابید که کودک در زمان فرود، زانوهای خود را خم می کند.

❖ کودک را با فعالیت های آبی آشنا کرده و در برنامه های آموزشی شنا شرکت دهید. سر خوردن روی برف یا یخ را به وی آموزش دهید.



❖ دوچرخه سواری با چرخ های کمکی یا سه چرخه سواری بدون چرخ های کمکی را با وی تمرین کنید.
❖ بازی هایی مانند لی لی، گرگم به هوا، دستش ده و زو را با آنها اجرا کنید.



سخن آخر:

والدین عزیز، سروران گرامی!

به یاد داشته باشیم که کودکان مینیاتور بزرگ سالان نیستند. این بدین معنی است که آنان بزرگسالان کوچک نیستند؛ بلکه مخلوقاتی منحصر به فرد با نیازهای ویژه اند که حرکت و جنبش از اساسی ترین آنهاست. کودک تقریباً برای تمام مهارت ها، باید مراحل مختلف رشد طبیعی را سپری نماید. در این میان وظیفه اصلی شما والدین، کمک به آنها برای طی کردن سالم و طبیعی این مسیر و حرکت به سوی نسخه تکاملی بعدی مهارت است. می پرسید چگونه؟ پاسخ این است: با به کارگیری دستورالعمل های نوشتاری که مطالعه فرمودید. این مسأله، بسیار اساسی و مهم است چرا که مشخص شده است که فرزندان خانواده هایی که نگرش صحیحی در رابطه با رشد حرکتی کودک و مراحل طبیعی آن داشته و به درستی آن را به کار گرفته اند، در دوره های سنی بعدی شامل نوجوانی، جوانی و بزرگ سالی در مقابل بی تحرکی و بیماری ها و سایر خطرات اجتماعی و روانی ناشی از آن، مصونیت بیشتری داشته اند. در این میان توجه داشته باشید که یک اشتباه رایج در این موقعیت، فشار آوردن به کودک برای اجرای مهارت ها در سطح بالا (همانند بزرگسالان) است. فشار بیش از حد و تمایل به تخصصی کردن کودک در یک رشته ورزشی، کاری کاملاً اشتباه بوده که فرصت لذت بردن و کسب تجربیات متنوع را از وی گرفته و لطمات زیادی را در پی خواهد داشت. در پایان، شما را به شکل زیر ارجاع می دهیم که بر اساس آن چه تا کنون بیان شد، به طور خلاصه، فرآیند کسب و توسعه سواد حرکتی را طی دوره رشد آدمی از طفولیت تا بزرگسالی نشان می دهد:



فرآیند کسب و توسعه سواد حرکتی

با دقت نظر در این شکل آشکار می شود که در نهایت مسئولیت توسعه سواد حرکتی کودک، بر عهده والدین است. همان طور که والدین اطمینان می یابند که فرزندشان در موقعیت مناسبی برای یادگیری خواندن، نوشتن و انجام ریاضیات است، آنها هم چنین باید این اطمینان را نیز حاصل کنند که وی شرایط کسب و توسعه حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی پایه را جهت رسیدن به یک زندگی سالم دارد و این مهم، به دست نمی آید جز با تعامل با اجتماع که بخش مهمی از آن مدرسه می 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 قوس‌های 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 (8)

تعداد حرکت صحیح ۱:
تعداد حرکت صحیح ۲:
تعداد حرکت صحیح ۳:
تعداد حرکت صحیح ۴:



خطا:
• لمس پا با خط



مهارت‌های 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 قبل 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 یالش پریده و همین کار را بالعکس انجام داده به طوری که وقتی روی زمین قرار می گیرد با دو پا باشد. 	۳- دانش آموز به صورت لی لی از روی یک بالشتک (کاغذ) ۱۸۴ از پهلوی و 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 والدین

۱. نمازی زاده مهدی، اصلانخانی محمدعلی. رشد و تکامل حرکتی در طول عمر؛ نویسنده ام.هی وود کاتلین. انتشارات سمت، ۱۳۷۸.
۲. خواجهی داریوش، خلجی حسن. رشد حرکتی انسان؛ رویکردی در طول عمر؛ نویسندگان دی لاری، پاین گریگوری. انتشارات دانشگاه اراک، ۱۳۹۰.
۳. دباغان ابوالقاسم. رشد و تکامل حرکتی راهنمای مربیان ورزش، دانشجویان تربیت بدنی و والدین. نویسندگان ام.هی وود کاتلین، لافری تامس. انتشارات فتح، ۱۳۷۹.
۴. سعیدی پیام. توسعه سواد حرکتی؛ راهنمای تمرین و رشد حرکتی برای والدینی که فرزندان زیر ۱۲ سال دارند. انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۹۷.
۵. وحدانی محسن. سواد حرکتی. رشد آموزش ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۷، ص ۱۶-۱۷، ۱۳۹۷.
۶. **Liu, Yang, and Senlin Chen. "Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions." European Physical Education Review (2020): 1356336X20925502.**
۷. **Chen, Chih-Chia JJ, Megan E. Holmes, Katie Wood, Yonjoong Ryuh, and Pamela Hodges Kulinna. "Are You Better Than a 12-Year-Old Student? A Pilot Study to Explore Physical Literacy in Preservice Physical Education Teachers." Physical Educator 77, no. 1 (2020): 130-153.**
۸. **Edwards, Lowri C., Anna S. Bryant, Richard J. Keegan, Kevin Morgan, Stephen-Mark Cooper, and Anwen M. Jones. "'Measuring' physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings." Sports Medicine 48, no. 3 (2018): 659-682.**

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