



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



سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان دوره ابتدایی

سورة
الرحمن
الرحيم



شناسنامه کتاب

عنوان: ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان دوره ابتدایی

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 : راهنمای آموزشی معلمان تربیت بدنی و آموزگاران

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: راهنمای آموزشی والدین

۲۶	 سخنی با والدین
۲۷	 سواد حرکتی چیست؟
۲۸	 محیط های یادگیری سواد حرکتی
۲۹	 چرا یادگیری سواد حرکتی مهم است؟

۳۰	چرخه مشارکت در سواد حرکتی.....
۳۱	عوامل ناشی از ضعف دریادگیری سواد حرکتی.....
۳۱	حوزه های سواد حرکتی.....
۳۲	متغیرهای آمادگی بدنی.....
۳۴	متغیرهای آمادگی حرکتی.....
۳۷	عوامل موثر در کسب سواد حرکتی.....
۴۰	مراحل یادگیری سواد حرکتی در نمودار رشدی کودک.....
۴۴	چه کسانی مسئول توسعه سواد حرکتی کودکان هستند؟.....
۵۴	سخن آخر.....

فصل سوم: ارزیابی سواد حرکتی دانش آموزان

۵۶	ارزیابی سواد حرکتی دانش آموزان.....
----	-------------------------------------

فصل چهارم: برنامه تمرینی سواد حرکتی - دوره اول ابتدایی

۶۵	برنامه تمرینی سواد حرکتی دوره اول ابتدایی.....
----	--

فصل پنجم: برنامه تمرینی سواد حرکتی - دوره دوم ابتدایی

۹۰	برنامه تمرینی سواد حرکتی دوره اول ابتدایی.....
----	--

فصل ششم: کاربرد تکلیف هفته - دوره اول ابتدایی

۱۱۵	کاربرگ تکلیف هفته دوره اول ابتدایی.....
-----	---

فصل هفتم: کاربرد تکلیف هفته - دوره دوم ابتدایی

۱۲۲	کاربرگ تکلیف هفته دوره دوم ابتدایی.....
-----	---

۱۲۸	منابع.....
-----	------------

فصل اول



راهنمای آموزشی معلمان تربیت بدنی و آموزگاران

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 محقق 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 رهنما ای 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.



سواد حرکتی

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 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 به‌دور از 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 دانش‌آموزان 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:



محیط‌های 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.



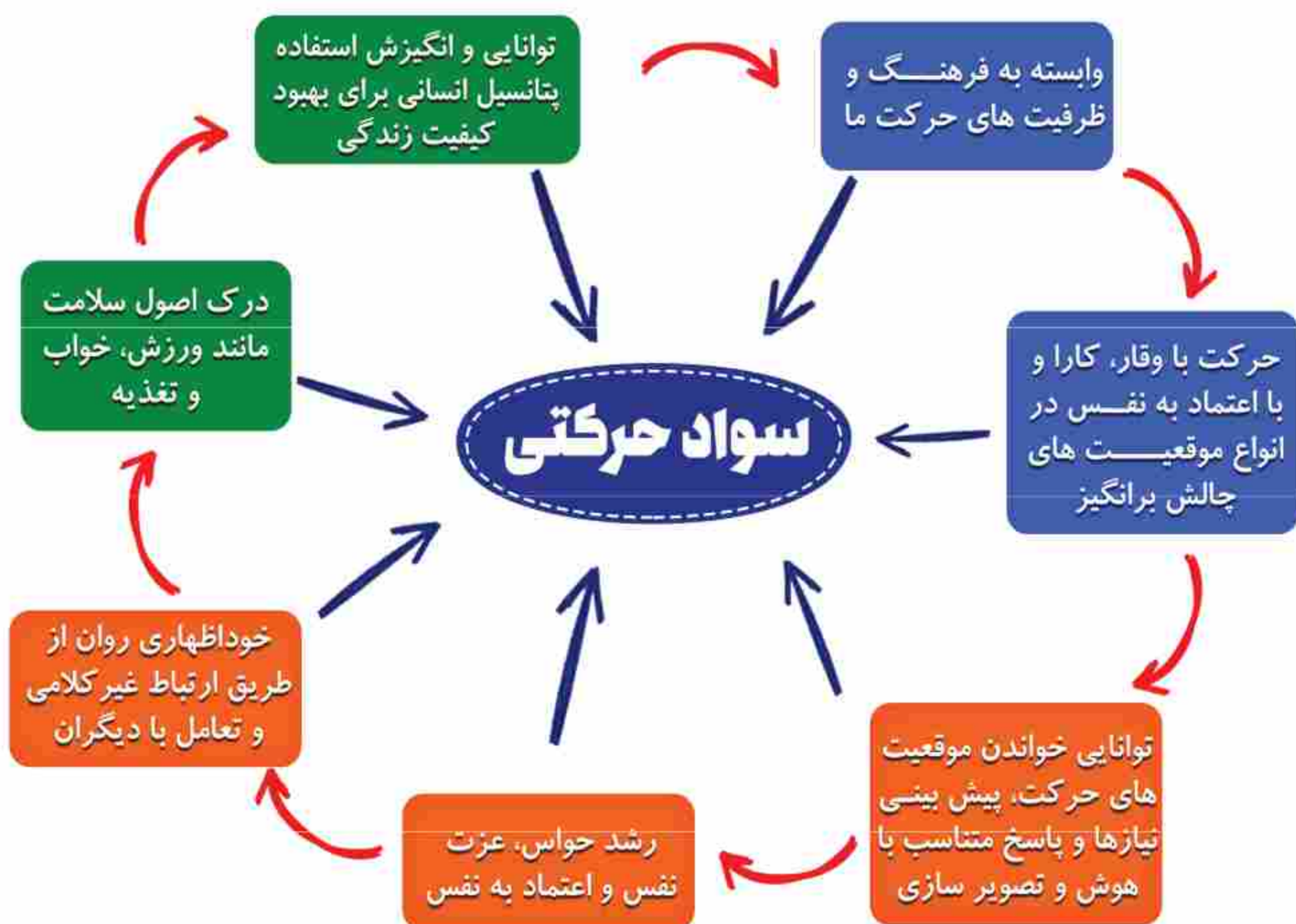
۲. کودکان فعال در تنظیم فعالیت های بدنی خود نیاز به اعتماد به نفس دارند. برای یادگیری و نمایش حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی، داشتن اعتماد به نفس جزو ملزومات اساسی است. درست مانند یادگیری الفبا که لازمه آن خواندن است، احساس خوب کودکان در مورد فعالیت های بدنی، در توسعه حرکات بنیادین و مهارت های ورزشی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



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 (اتم 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 می انجامد.

❖ 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 ساختارنیافته 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.



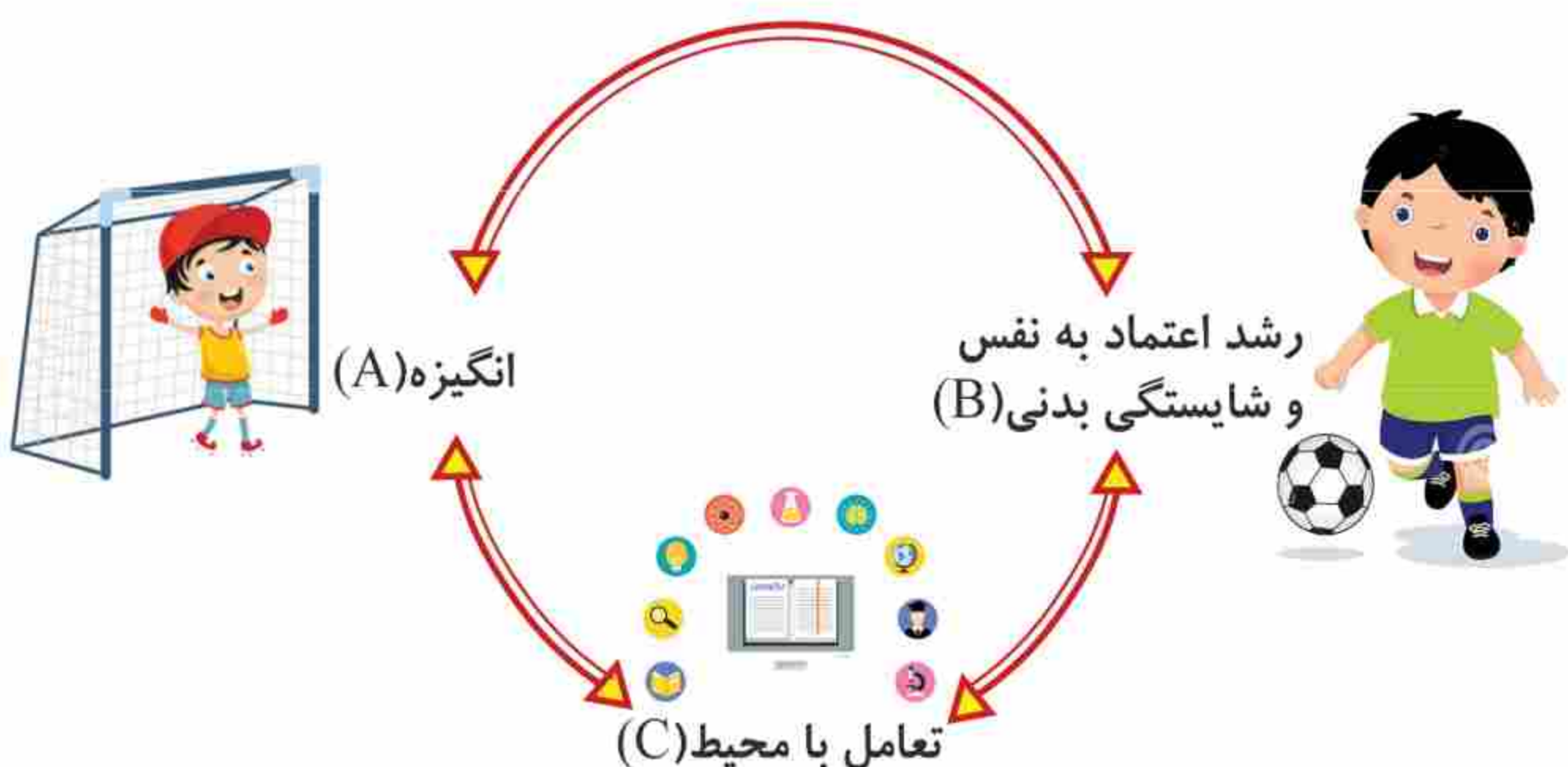
سواد بدنی، رشد حرکت های پایه انسان، مهارت های حرکتی بنیادی و مهارت های ورزشی بنیادی است که یک کودک را قادر به حرکت با اعتماد به نفس و کنترل در طیفی از موقعیت های فعالیت های بدنی و ورزش می سازد. برای داشتن جامعه فعال و سالم، تمامی کودکان به یک بنیان درست حرکت و مهارت های ورزشی که باید ساخته شود، نیاز 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 ماریج 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.



نمونه 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 اهمیت فعالیت های حرکتی و اجرای آزمون ها و پروتکل تمرینی توسط دانش آموزان، بخشی از نمره درس تربیت بدنی به انجام تکالیف و برنامه های تدوین شده در راستای طرح ارتقای سواد حرکتی، اختصاص یافته است لذا مقتضی است معلمان مربوطه در هر جلسه، آموزش های مربوطه را در قالب انیمیشن و پوستر که طراحی و آماده شده است برای دانش آموزان ارسال و در هفته یک چالش حرکتی جدید را به همراه کاربرگ تکلیفی تمرینات سواد حرکتی از دانش آموزان دریافت نمایند.

تمرینات سواد حرکتی (دوره اول)	تمرینات هفتگی سوم / جلسه هشتم
۱ ۱- دانش آموز روی یک خط که با نوار چسب کاغذی کشیده شده، ایستاده و فرشی را به آرامی راه می رود طوری که سروسینه صاف و روبرو را نگاه می کند.	۱ ۱- دانش آموز به فاصله حدود یک متر از دیوار روی زمین نشسته و یک توپ تنیس را با توپ کوچک پلاستیکی را به صورت قلی دادن روی زمین به سمت دیوار رها می کند و در برگشت توپ را می گیرد.
۲ ۲- دانش آموز ابتدا به صورت جفت از روی یک نوار چسب نواری کاغذی به جلو عقب می برد و در مرحله بعد به چپ و راست می برد.	۲ ۲- دانش آموز سعی می کند به مدت ۲۰ ثانیه روی پهنه پا جهش کند و پس از یک دقیقه استراحت دوباره این کار را تکرار کند.
۳ ۳- دانش آموز به صورت لی لی از روی یک بالشتک بکامند می برد و روبرو را نگاه می کند.	۳ ۳- از روی زمین با یک پا روی بالشت پریده و همین کار را با بالشتک انجام داده به طوری که وقتی روی زمین قرار می گیرد با دو پا باشد.

نمونه تمرینات پروتکل تمرینی سواد حرکتی

فصل دوم



راهنمای آموزشی والدین



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
خودکم 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 فرزندان مان 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.



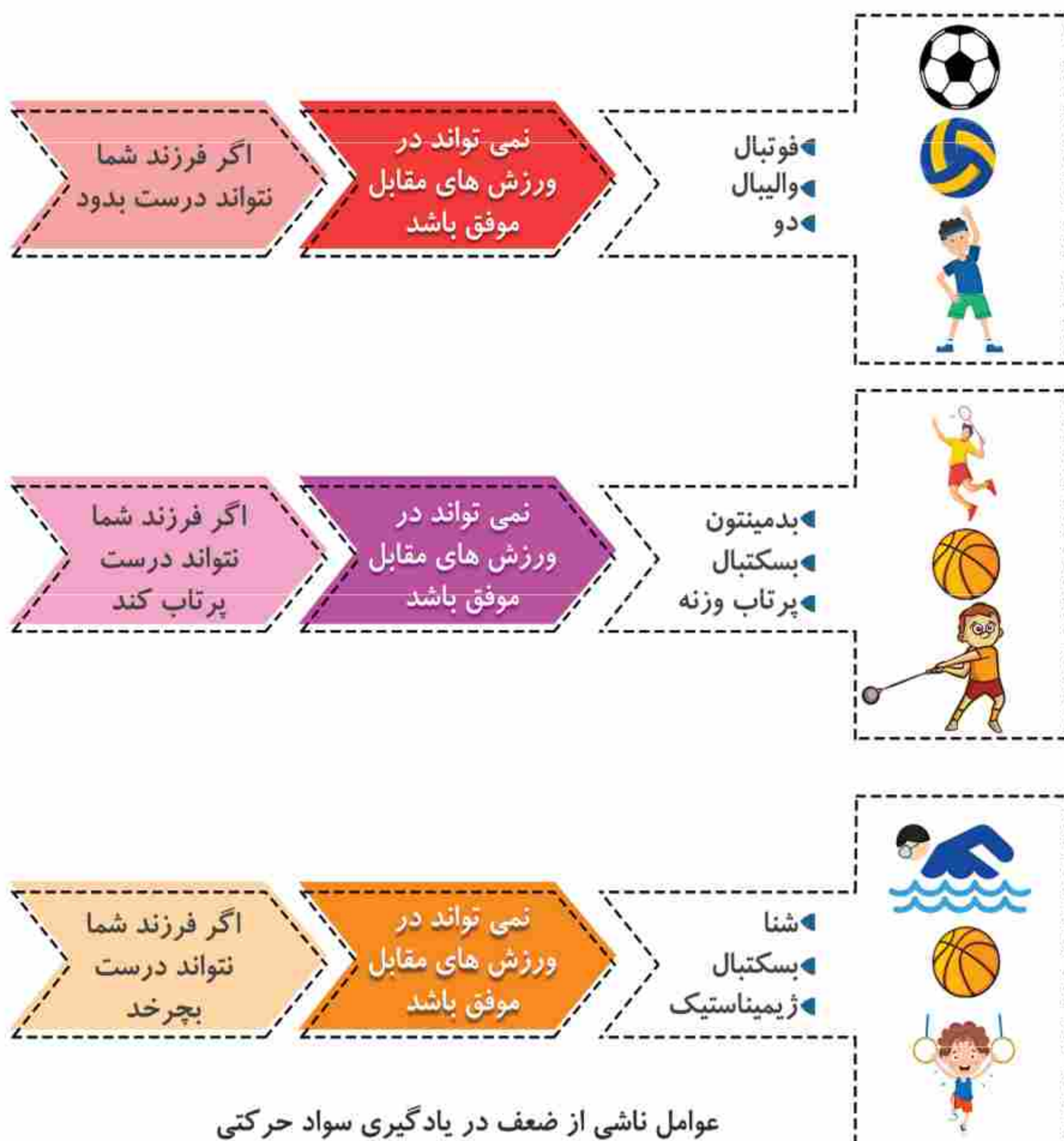
چرخه مشارکت در سواد حرکتی

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.



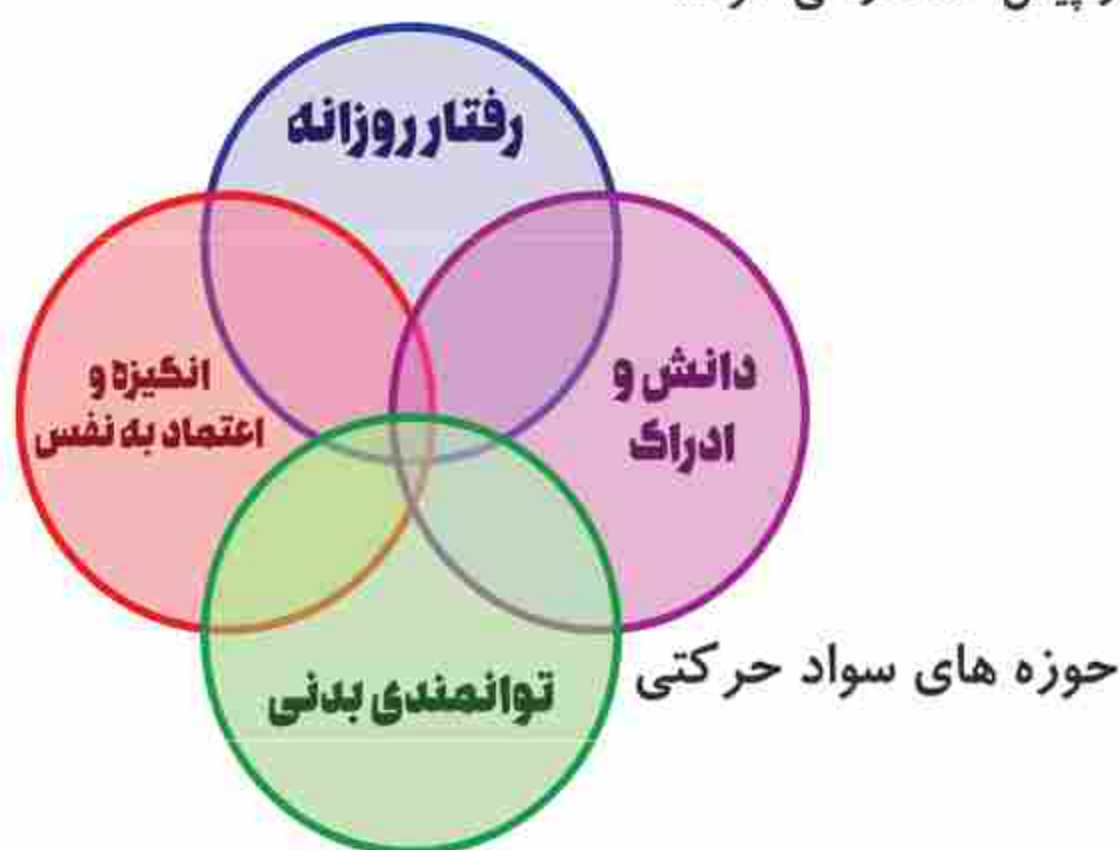
عوامل ناشی از ضعف در یادگیری سواد حرکتی



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. بیاید 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.

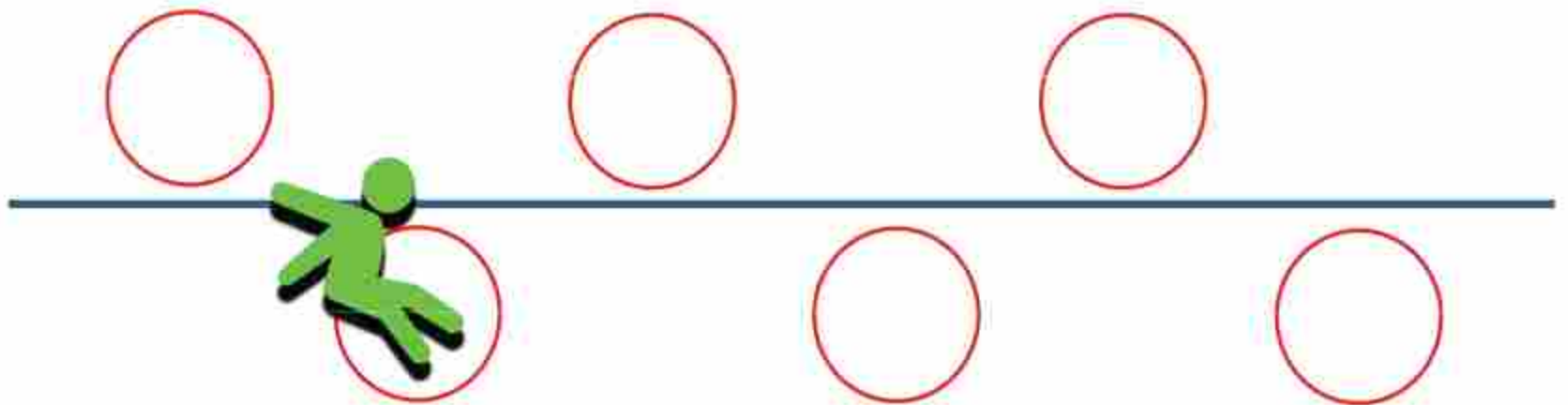
◀ **سرعت** : به توانایی جابجایی یک عضو یا کل بدن در حداقل زمان اطلاق می شود.
- هر چقدر فرزند ۱۰ ساله شما بتواند مسافت ۲۰ متری را در کوتاه ترین زمان ممکن طی کند، از سطح بالاتری از سرعت برخوردار است.



◀ **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.



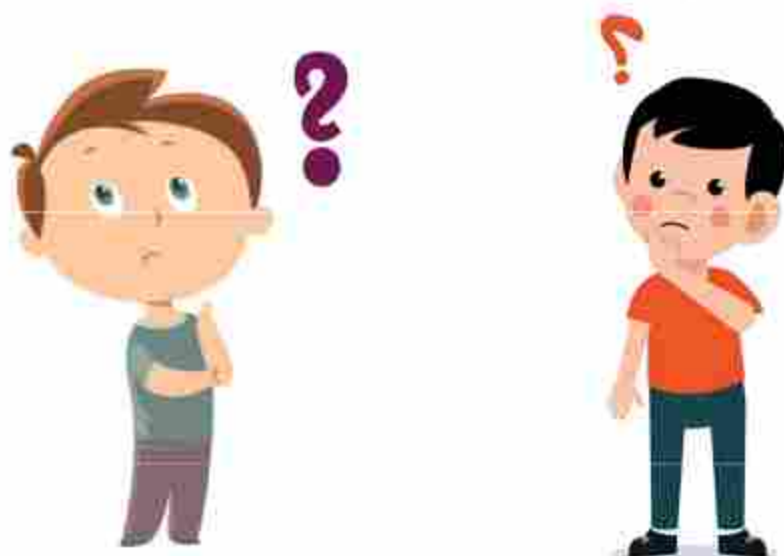
متغیرهای آمادگی حرکتی



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 می‌گردد.



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 می‌آموزد؟ 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 می‌گردد و اینجاست که نقش مهم نهادهای خانواده و مدرسه بیش از پیش آشکار می‌گردد.



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.



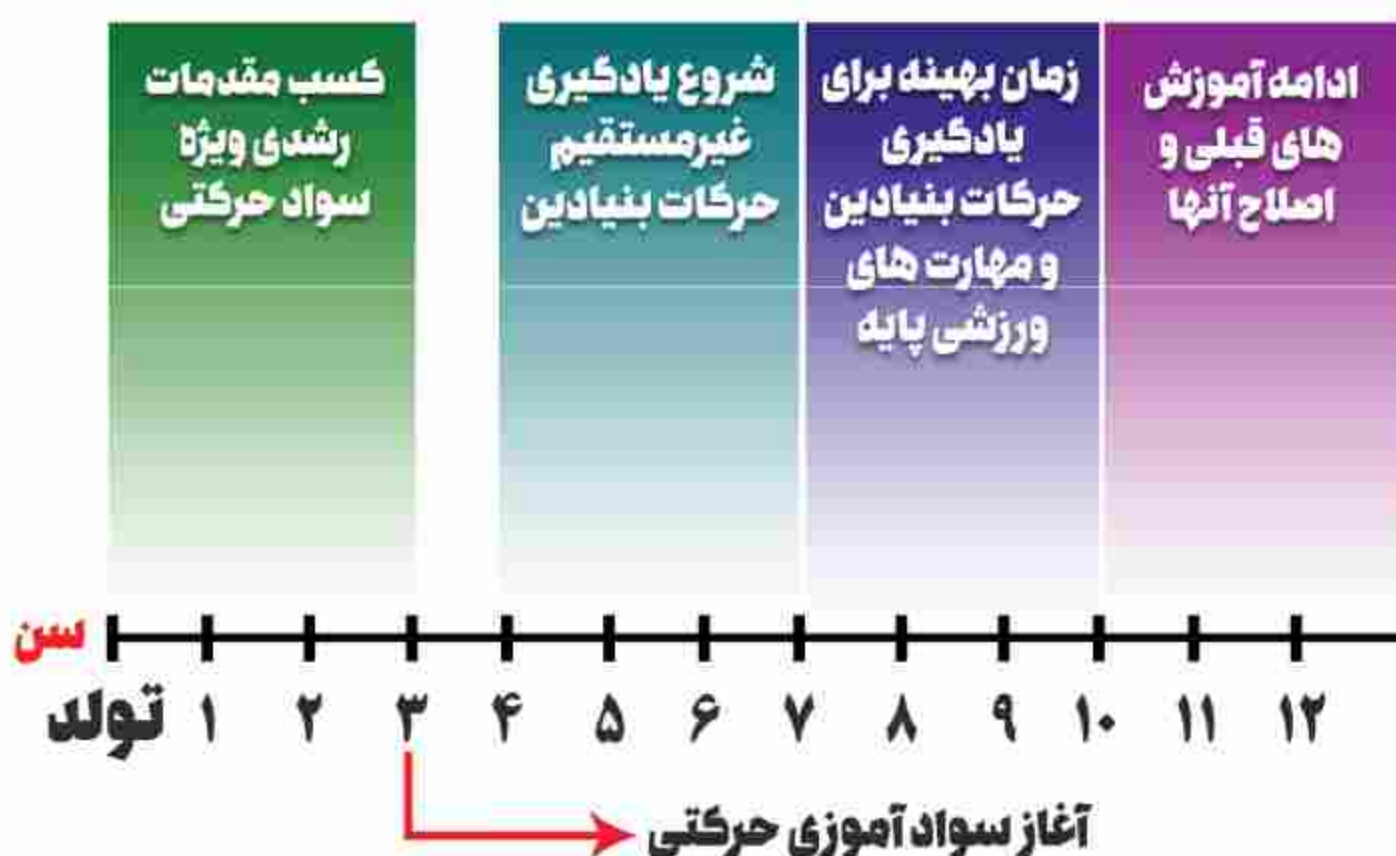
مراحل یادگیری سواد حرکتی در نمودار رشدی کودک

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 پیشی‌بینی 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 بیندازیم

➤ 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 اعتمادبه 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 کودکی 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



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

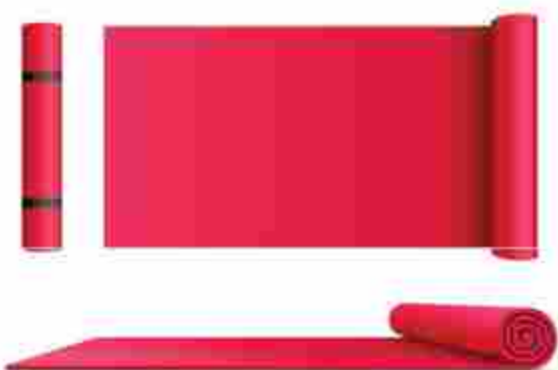
۳. توپ هایی با رنگ ها، اندازه ها و بافت های گوناگون



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 به طور 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:

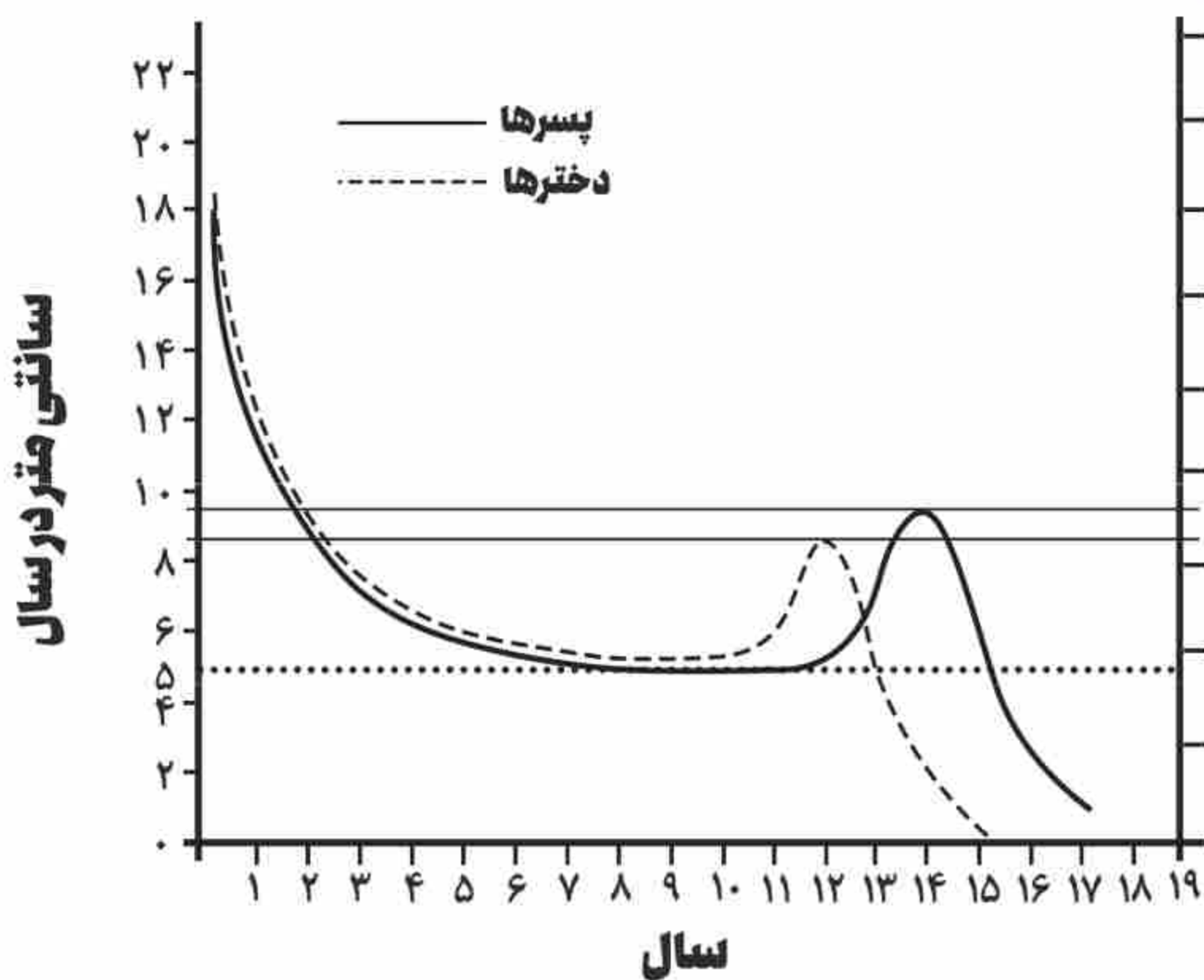
والدین عزیز! زمانی که توجه خود را معطوف به رشد سواد حرکتی فرزندتان نموده‌اید، به این دو نکته مهم و اساسی دقت فرمایید:

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

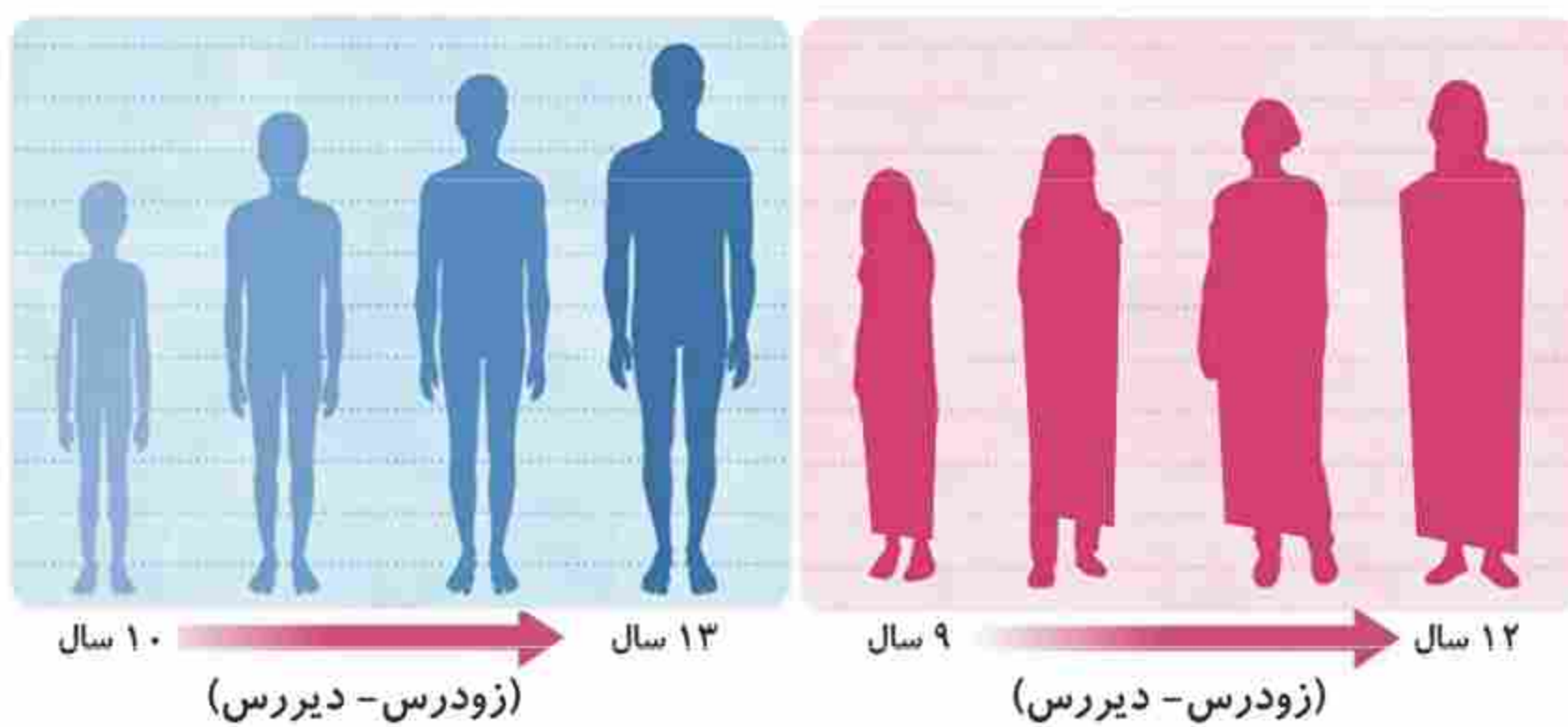
هر کودک، موجودی یگانه و منحصر به فرد است. این سخن بدین معناست که فرزندان ما ممکن است کاملاً متفاوت از چیزی باشند که ما انتظار داریم. وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که این تفاوت‌ها را به رسمیت شناخته و به آنها احترام بگذاریم. لازمه رسیدن به این بینش، آگاهی از اصل تفاوت‌های فردی و قواعد حاکم بر آن 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



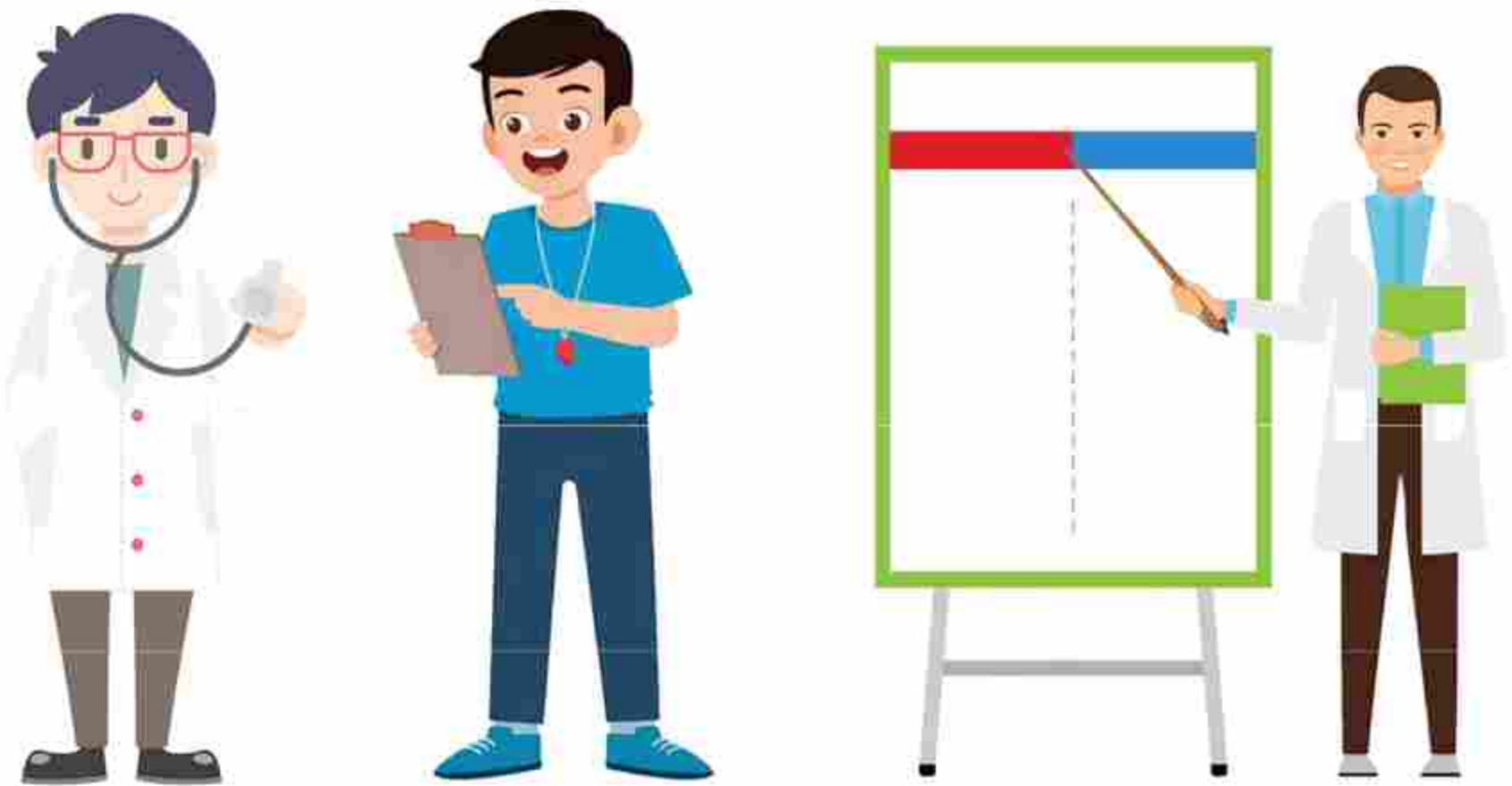
منحنی رشد قد در دختران و پسران



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، معلمین تربیت بدنی تخصصی) در میان گذاشته و در پی علاج اصولی آن برآیید.



۲. از نقش شگفت انگیز 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 مورد نیاز 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 آنچه 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 سوم



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 شناباکف)
دست ثابت روی زمین

زمان ثبت شده: 

خطا:

• برهم خوردن راستای قامت

مهارت های دریافت و پرتاب

۲ پرتاب کیسه لوییا

(۱۵ 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 ۳ ثانیه انجام و تعداد
صحیح حرکت شمارش می شود و
سپس ۳ 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

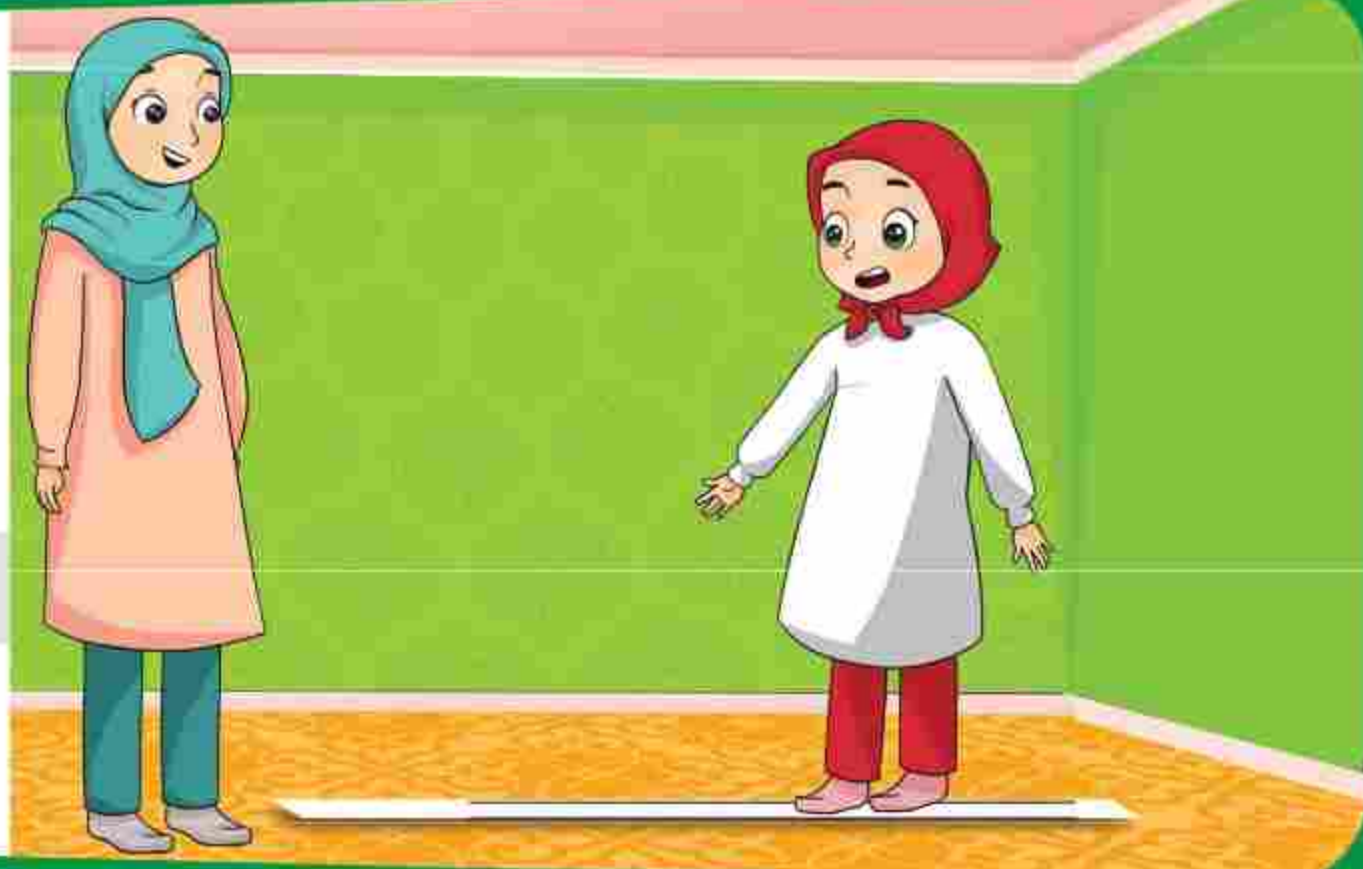
(به صورت پاشنه پنجه یا گردو
شکستم به صورت برگشت به
عقب)

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
پا را 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 (8)

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

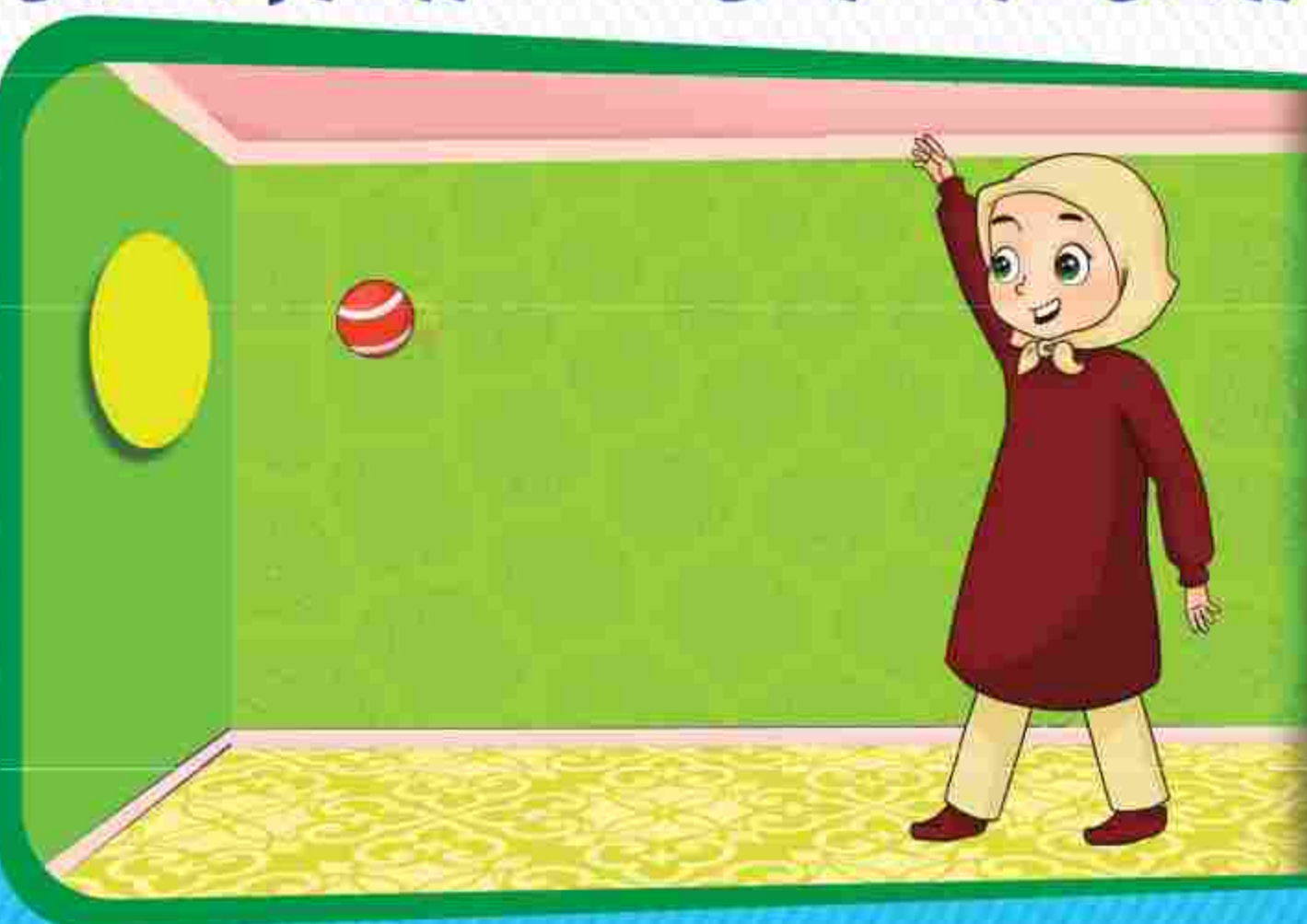
(۵ پرتاب از پایین) از فاصله ۲ متری
به سمت دیوار و دریافت
مستقیم با یک دست

تعداد دریافت صحیح:

خطا:

- عدم رعایت فاصله دو متری
از دیوار





مهارت های پرتاب و دریافت

۱ پرتاب توپ تنیس (۵۱ پرتاب از پایین) به سمت یک دایره مشخص به قطر ۳۰ 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

فصل چهارم



برنامه تمرینی سواد حرکتی

دوره اول ابتدایی

۱



۱- دانش آموز چشمان خود را می بندد و روی یک پا ۱۰ ثانیه می ایستد (چند بار این کار را تکرار می کند)

۲



۲- دانش آموز روی یک پای خود می ایستد و سعی میکند چند بار حرکت لی لی را انجام دهد.

۳



۳- دانش آموز با گذاشتن یک تکه پارچه (روتری یا شال) به صورت خط روی زمین در حالت پا قیچی (باز از جلو) جهش و پاهای خود را جا به جا می کند.

۱

۱

۱- دانش آموز در حالت نشسته (روی زمین یا روی مبل) با یک دست ضربات آهسته ای به بادکنک وارد و سعی کند بادکنک روی زمین نیفتد.



۲

۲- دانش آموز در حالت نشسته (روی زمین یا روی مبل) یک توپ تنیس (یا توپ کوچک پلاستیکی) را با دو دست کمی به هوا پرتاب و با دو دست بگیرد.



۳

۳- دانش آموز در حالت ایستاده روی یک پا، تکه های پارچه که روی زمین گذاشته شده با پای دیگر بر داشته و در طرف دیگر بگذارد.



۲

۱

۱- دانش آموز با گذاشتن چند تکه پارچه (شال یا روسری) به صورت خطی روی زمین سعی می کند در حالت لی لی از روی آن ها جهش و مسیری را طی کند.



۲

۲- توپ یا وسیله ای ایمن با سرعت متوسط به سمت دانش آموز پرتاب می شود او باید جا خالی بدهد.



۳

۳- انجام بازی خط پا (چهارخانه) که با چسب کاغذی روی فرش نصب شده و به صورت لی لی در چهار جهت می پرد.



۳



۱

۱- نشسته روی صندلی پشت میز یا هر موقعیتی که بتواند با دست و پا همزمان ضربه بزند، قرار می گیرد. با دست و پای مخالف به مدت سی ثانیه ضربه می زند.



۲

۲- دانش آموز روی یک پای خود می ایستد و سعی می کند اجسام (پارچه، کاغذ، توپ و...) را با دست از روی زمین بردارد و درون سبد بگذارد.

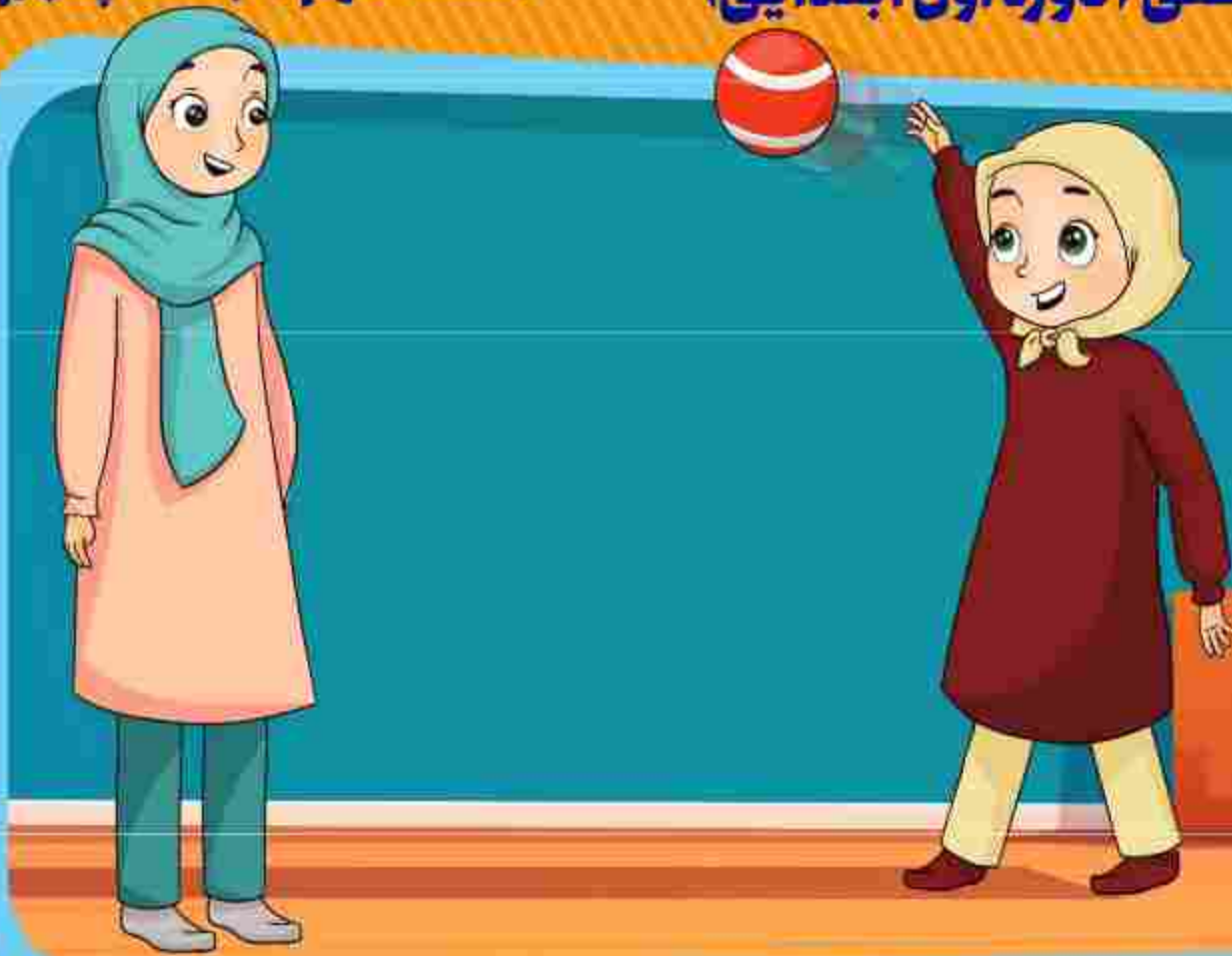


۳

۳- دانش آموز به دیوار تکیه می زند و با زانوهای خم، حرکت نشستن و و سپس صاف کردن زانو، ایستادن را انجام داده به طوری که پشت او از دیوار جدا نشود.



۴



۱

۱. توپ یا وسیله ای ایمن با سرعت متوسط به سمت دانش آموز پرتاب می شود او با یکی از دست ها (و در نوبت بعدی با دست دیگر) مسیر آن را سد کند.

۲

۲- دانش آموز به هوا می پرد و سعی می کند قبل از فرود، در هوا دوبار دست های خود را به هم بزند (دو بار کف بزند)



۳

۳. دانش آموز حرکت اسکات (بدون وزنه: دست ها در جلو، دست به سینه، یا بالای سر) را در ۱۰ تکرار انجام دهد.



۱



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



۲- دانش آموز ابتدا به صورت جفت از روی یک نوار چسب (نوار کاغذی) به جلو و عقب / و در مرحله بعد به چپ و راست می پرد.

۳



۳- دانش آموز به صورت لی لی از روی یک بالشتک (کاغذ) (۸۴) از پهلو و روبرو می پرد.

۶

۱



۱- دانش آموز سعی می کند از روی یک بالش (با دو پا و سپس یک پا) به روی فرش جهش کند. (می تواند با حمایت والدین و رعایت نکات ایمنی از روی مبل به روی پتویی که روی زمین پهن شده بپرد)

۲

۲- دانش آموز همزمان با ایستادن روی یک پا ، پای دیگر را از عقب بالا آورده و دست مخالف آن را به زمین نزدیک کند (مثل حرکت فرشته)



۳



۳- دانش آموز در حال نشسته (روی زمین یا روی مبل) یک توپ تنیس (یا توپ کوچک پلاستیکی) را با یک دست کمی به هوا پرتاب و با یک دست بگیرد.

۱

۱- دانش آموز به فاصله حدود یک متر از دیوار روی زمین نشسته و یک توپ تنیس (یا توپ کوچک پلاستیکی) را به صورت قِل دادن روی زمین به سمت دیوار رها می کند و در برگشت توپ را می گیرد.



۲

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.



۳

۳- از روی زمین با یک پا روی بالش پریده و همین کار را بالعکس انجام داده به طوری که وقتی روی زمین قرار می گیرد با دو پا باشد.



۱



۱- دانش آموز به فاصله حدود دو متر از دیوار روی زمین نشسته و یک توپ تنیس (یا توپ کوچک پلاستیکی) را به صورت قِل دادن روی زمین به سمت هدفی که روی دیوار (یک کاغذ ۴A که مماس با خط مماس زمین نصب شده) رها می کند و در برگشت توپ را می گیرد.

۲

۲- دانش آموز روی یک بالشک بایستد و سعی کند بادکنک را با یک دست به سمت بالا هدایت و ضربه بزند. این کار را می تواند با قرار دادن دو بالش (زیرهرپا یک بالش) انجام دهد به طوری که تعادلش به هم نخورد.



۳

۳- دانش آموز سعی می کند با پرش به سمت بالا، پاهای خود را از زانو به بغل بالا بیاورد و همزمان قبل از فرود پاشنه پای خود را با دست لمس کند.



۱

۱- دانش آموز با دویدن باید وسیله کوچکی که در فاصله چند متری او قرار داده شده را بیاورد.



۲

۲- دانش آموز توپ تنیس (یا توپ پلاستیکی کوچک) را با قِل دادن روی زمین، به سمت لیوان پلاستیکی که در فاصله ۲ متری روی زمین قرار دارد می‌کند و سعی می‌کند آن را مورد هدف قرار دهد.



۳

۳- دانش آموز رو بروی دیوار ایستاده و با یک پا توپ پلاستیکی را به سمت دیوار پرتاب کرده به طوری که در هنگام پرتاب تعادلش به هم نخورد.



۱

۱- دانش آموز با توپ تنیس خاکی (یا مقداری حبوبات که درون کیسه ای قرار داده) و با یک دست از لبه جوراب گرفته و با تاب دادن آن، یکی یکی لیوان های پلاستیکی که روی زمین به فاصله های یک متر قرار داده شده را مورد هدف قرار می دهد.



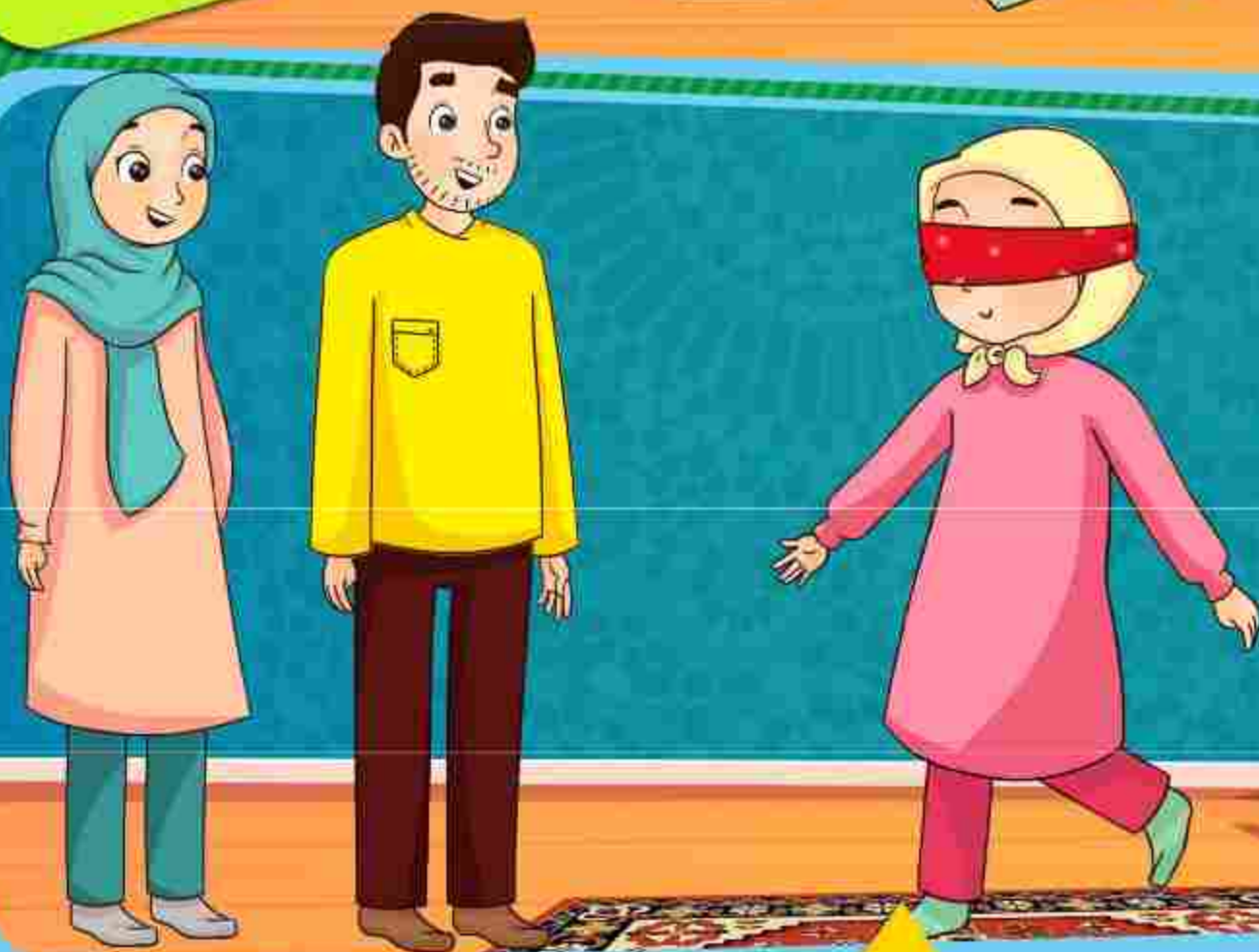
۲

۲- دانش آموز در حالت نشسته یک وسیله سبک و ایمن (مثل یک تکه پارچه یا توپ کاغذی) را از بالای سر خود با یک دست به داخل سبد مشخص پرتاب می کند



۳

۳- دانش آموز روی یک پا با چشم بسته ۱۰ ثانیه بایستد.



۱

۱- دانش آموز چند لیوان یکبار مصرف روی زمین به فاصله ۱۰ سانتی متر گذاشته شده با ضربه یک پالیوان ها را روی زمین بیاندازد. این کار را می تواند با ایستادن روی یک بالش انجام دهد.



۲

۲- دانش آموز یک توپ کوچک پلاستیکی (یا توپ دست ساز کاغذی) را بالای سر برده و از فواصل متفاوت به سمت دیوار پرتاب میکند



۳

۳- دانش آموز در حال نشسته (روی زمین یا روی مبل) بازی ماهیگیری را انجام می دهد (یک آهنربا به نخ یک متری وصل کرده و تعدادی جسم فلزی کوچک را جذب و در سبدی کوچک قرار می دهد)



۱

۱- دانش آموز بازی بولینگ را انجام می دهد به طوری که چند لیوان پلاستیکی (یکبار مصرف) در فاصله ۲ متری قرار داده و روی هر کدام امتیازی نصب شده و سعی می کند با سه باررها کردن توپ به سمت هدف، امتیازهای زیادی کسب کند.



۲

۲- دانش آموز روی بالشست بایستد و نقاط در سه جهت جلو چپ و راست لمس می کند.



۳

۳- در فاصله دو متری دانش آموز سبدهی قرار گرفته و دانش آموز سعی کند توپ های پلاستیکی (کاغذی) را با پرتاب درون سبد بیاندازد.



۱



۱- دانش آموز در حالت نشسته روی مبل با دستان کشیده به سمت بالا، خم می شود و وسیله ای که جلو پایش قرار دارد را برمی دارد و بالا می آورد و این کار را چند بار تکرار می کند.

۲

۲- دانش آموز در حالت ایستاده یک پای خود را روی بالشتکی (استپی) که جلو پای خود قرار دارد می گذارد و پای دیگر را بدنبال آن می برد و روی بالشتک می ایستد و سریع پای اول را برمیگرداند و متعاقب آن تکرار می کند.



۷۷

۳



۳- دانش آموز یک کیسه لوبیا (۲۰۰ گرمی) را در دست می گیرد و آن را چند بار داخل سینی که در فاصله دو متری روی زمین قرار دارد پرتاب می کند.



۱

۱- توپ یا وسیله ای ایمن با سرعت ها و فاصله های مختلف به سمت دانش آموز پرتاب می شود او باید آن را دریافت کند (با دست چپ و راست و دو دستی)

۲

۲- دانش آموز از فاصله ۲ متری توپ تنیس خاکی را به سمت دیوار می زند و وقتی توپ در برگشت روی زمین اصابت کرد دریافت می کند.



۷۸

۳

۳- دانش آموز یک توپ را به زمین می زند و در جایی صاف و با کف موزاییک (سرامیک)، و پس از برخورد با زمین آن را بگیرد



۱

۱- دانش آموز در حالت ایستاده کنار دیوار با توپی که در دست دارد ابتدا به پهلوی راست خود و سپس به پهلوی چپ توپ را به دو یار می زند.



۲

۲- دانش آموز در حالت نشسته با یک راکت (یا کفگیر) که در دست دارد سعی می کند به توپی که جلو آن روی زمین قرار گرفته ضربه بزند.



۳

۳- دانش آموز راه رفتن گردو شکستن (پاشنه ی پای جلو چسبیده به پنجه پای عقب) روی پتو یا چند بالش یا روی خط صاف فرضی یا چسبی / سرامیک رو به عقب و جلو راه می رود.





۱



۱- دانش آموز حرکت فرشته را به صورت تعادلی انجام می دهد به طوری که روی یک پای خود ایستاده پای دیگر و دست مخالف آن را به صورت کشیده درآورده و به دور اشاره می کند.

۲

۲- دانش آموز سعی می کند با راکت (کف گیر) توپی را روی زمین راه ببرد (با ضربه های کوچک) و به یک هدف مثل چارچوب در برساند.



۳

۳- دانش آموز در حالت ایستاده به هوا بپرد و در هر بار هنگامی که در هوا قرار دارد یک بار (یا چند بار) دست های خود را به هم بزند.





۱



۱- دانش آموز در فاصله ۲ متری دیوار می ایستد و یک توپ پلاستیکی را به دیوار می زند، پس از برگشت توپ، دانش آموز باید آن را دریافت کند (با دست چپ و راست و دو دستی)

۲

۲- دانش آموز در حالی که راکت (یا کفگیر) در دست دارد یک توپ پلاستیکی یا پینگ پنگ را با ضربه آرام درون سبدی بزرگ که در فاصله ۲ متری قرار دارد می اندازد.



۳

۳- دانش آموز روی نقطه ای مرکزی می ایستد که به صورت یک به اضافه با چسب، خطوط یک متری کشیده شده و باید با انگشت یک پای خود یکی یکی نقاط انتهایی خط را لمس کند.





۱

۱- دانش آموز با توپ هایی که با کاغذ مچاله شده و در هردست یکی دارد (یا گردو / توپ های کوچک) سعی می کند توپ های هردو دست را همزمان بالا بیندازد و بگیرد.

۲

۲- دانش آموز توپ پلاستیکی (یا کاغذی دست ساخته) را روی زمین می گذارد و به سمت چارچوب در با پا ضربه می زند (مثل پنالتی). می تواند با یکی از اعضای خانواده این بازی را ادامه دهد.



۳

۳- دانش آموز سعی می کند روی یک خط (مثلاً خط گوشه فرش) بالی لی حرکت کند و با پای دیگر به صورت لی لی برگردد





۱



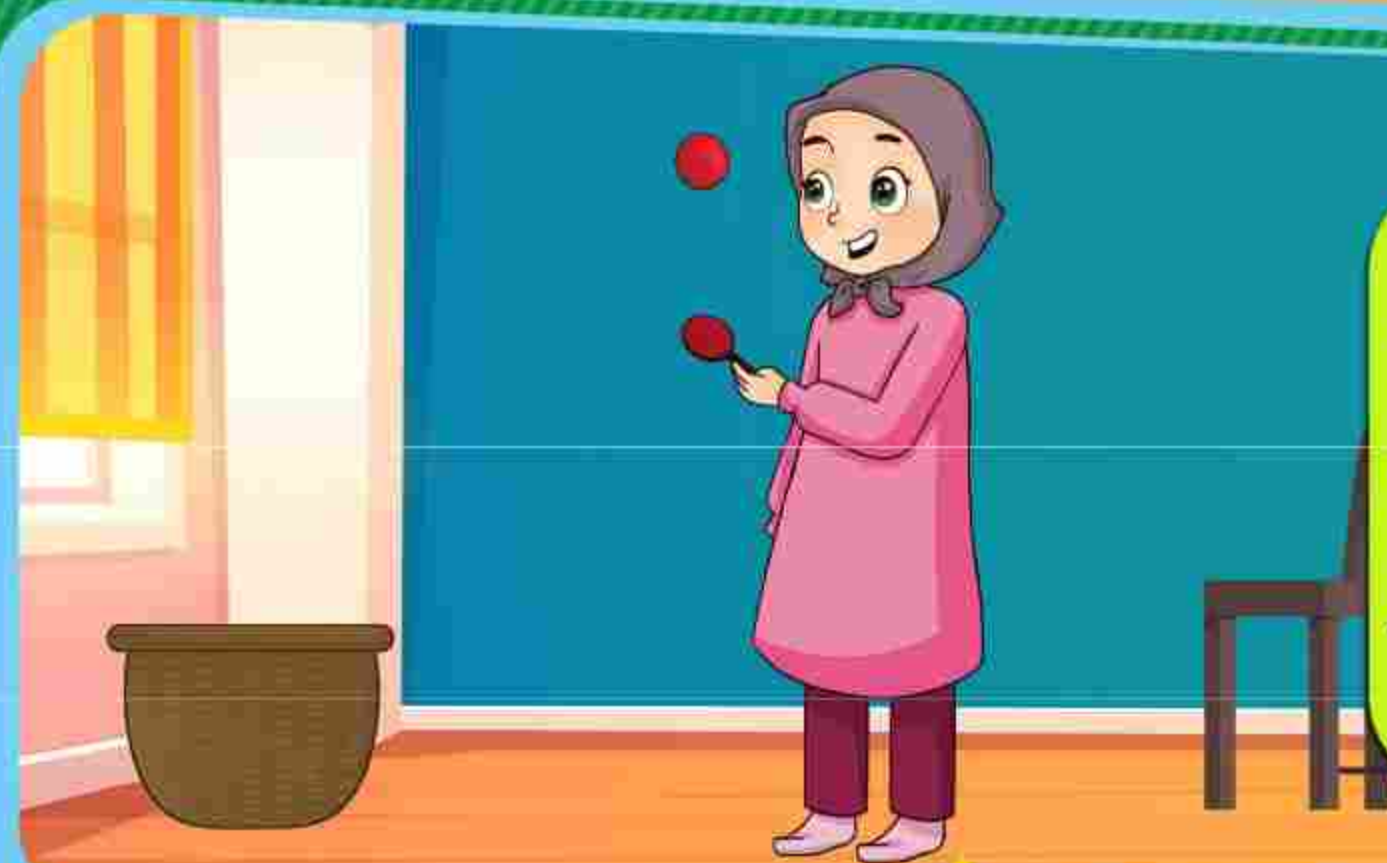
۱- دانش آموز سعی می کند به درون مربع های ۴۰ سانتی که در چهار طرف نزدیک خود ترسیم کرده بپرد و دوباره در مرکز بایستد.

۲

۲- دانش آموز با یکی از اعضای خانواده پشت به پشت ایستاده و یک وسیله (توپ، پارچه و ...) را از طرفین دست به دست می کند. (یکبار از چپ و بار دیگر از راست/ سپس از بالا و پایین)



۳



۳- دانش آموز در حالی که راکت (یا کفگیر) در دست دارد یک توپ (پلاستیکی یا پینگ پنگ) را با ضربه آرام وارد سبدی بزرگ که در فاصله ۲ متری قرار دارد می اندازد.

۱

۱- دانش آموز حرکت پلانک ساده را انجام داده و سعی می کند ۱۵ ثانیه بایستد (به صورت صاف و کشیده)



۲

۲- یک طناب به صورت افقی بین دو مبیل (یا بین چارچوب در) به ارتفاع ۱ متر نصب شده و دانش آموز سعی می کند کاغذ های مچاله شده یا بادکنک را از روی آن عبور دهد.



۳

۳- دانش آموز سعی می کند از روی خط فرضی (با چسب و یا با کشیدن نخ) به ارتفاع ۱۰ سانتی متری، جهش کند (از پهلوی و از جلو و این کار را تکرار کند).



۱

۱- دانش آموز با یکی اعضای خانواده در حالت نیمه نشسته تویی که با کاغذ مچاله شده ساخته را به سمت زمین حریف (که از قبل مشخص شده مثل ابعاد فرش و یا با کشیدن یک نخ به عنوان تور فرضی) آرام پرتاب می کند تا وی آن را دریافت نماید. و او این کار را ادامه دهد.



۲

۲- دانش آموز روی مبل (صندلی) نشسته و سعی کند پاهای جفت و کشیده خود را همزمان بالا بیاورد و ۳ ثانیه نگه دارد و سپس بگذارد و مجدداً تکرار کند.



۳

۳- دانش آموز سعی کند با توپ کوچکی که آن را در ظرف پلاستیکی گذاشته مسافت اتاق را طی کند بدون اینکه توپ بیفتد.



۱



۱- دانش آموز مثل دروازه بان در بین چارچوب در بایستد و توپ هایی که یکی از اعضای خانواده به سمت وی روی زمین قل می دهد را بگیرد

۲

۲- دانش آموز با ضربه زدن به بادکنک سعی می کند آن را روی هوا نگه دارد و همزمان لیوان های پلاستیکی روی زمین را وارونه کند



۳

۳- دانش آموز یک توپ پینگ پنگ را روی موزاییک یا سرامیک از ارتفاع سینه رها می کند و پس از برخورد با زمین با دو دست دریافت می کند



۲۳



۱



۱- دانش آموز در حالت دراز کشیده روی زمین پاهای خود را روی مبل می گذارد و سعی می کند توپ های پلاستیکی (کاغذی) را از بالای سر خود یکی یکی روی مبل بگذارد.

۲

۲- دانش آموز در حالت نشسته که یک کلاه (یا کیسه و...) در دستانش دارد آماده دریافت توپ هایی (کاغذی) میچاله شده و یا... است که برای او پرتاب می شود و باید سعی کند با حرکات دستانش توپ درون کلاه بیفتد.



۳

۳- دانش آموز روی پتویی که روی زمین پهن شده با دست و پای کشیده غلت به بغل می زند.



فصل پنجم



برنامه تمرینی سواد حرکتی

دوره دوم ابتدایی

۱



۱- دانش آموز بر روی نردبان چابکی (که با چسب روی فرش یا زمین طراحی شده)، حرکت پا قیچی را انجام می دهد (بازاز جلو)

۲

۲- دانش آموز حرکت لی لی را روی نردبان چابکی انجام داده و با پای دیگر برمی گردد.



۳



۳- دانش آموز سعی می کند حرکت پا قیچی را با دوستان باز شده از بغل انجام دهد (این حرکت را به صورت ۲۰ بار مداوم و هماهنگ انجام دهد)



۱



۱- سببی با طناب از بالا آویزان است (از سقف یا از طنابی افقی) و به صورت پاندولی حرکت می کند و همزمان دانش آموز توپ هایی که در دست دارد را از فاصله ۲ متری داخل آن می اندازد.

۲

۲- دانش آموز نزدیک مبل دراز کشیده طوری که پاهای او با زاویه ۹۰ درجه روی مبل قرار دارد و سعی می کند ۱۰ حرکت دراز و نشست انجام دهد (دستها روی سینه قرار دارد)



۳

۳- دانش آموز سعی می کند حرکت پا پروانه را با دستان باز شده از جلو انجام دهد (این حرکت را به صورت ۲۰ بار مداوم و هماهنگ انجام دهد)





۱

۱- دانش آموز با کلاه (کیسه و یا ...) در دست آماده دریافت توپ های پینگ پنگی است که یکی از اعضای خانواده آن را روی زمین (سرامیک، کاشی و...) از ارتفاع رها می کند و پس از برخورد با زمین دانش آموز باید با کلاه دریافت کند طوری که درون کلاه بیفتد.

۲

۲- دو توپ پینگ پنگ همزمان روی میزرها شده و همزمان با برخوردهای مکرر روی میز، دانش آموز باید سعی کند با هردست یکی از آن ها را بگیرد.

۳

۳- دانش آموز در حالت نشسته با پاهای صاف سعی می کند دستان خود را به سمت مج پایش نزدیک کند.

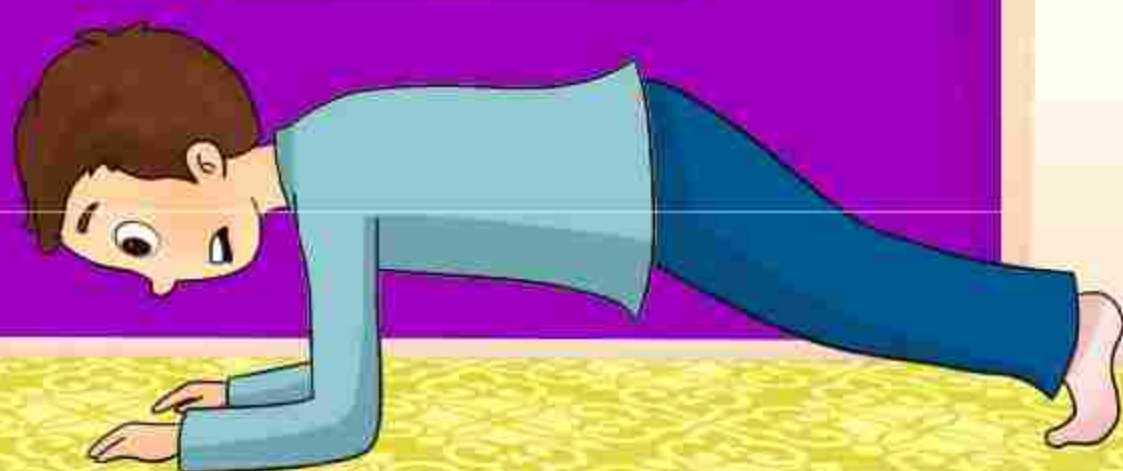
۱



۱- دانش آموز با چشمانی بسته یک پای خود را بالا نگه داشته و سعی میکند تلاش کند تا زمان بیشتری در این حالت تعادل خود را حفظ کند.

۲

۲- دانش آموز حرکت پلانک را با ساعدی خمیده (۹۰ درجه) انجام می دهد.



۳

۳- دانش آموز دو توپ کوچک پلاستیکی را در دست می گیرد و با پرتاب یک توپ به بالا، توپ دیگر را دست به دست می کند و به بالا می اندازد و همزمان توپ اول را می گیرد و به همین نحو ادامه می دهد.



۴



۱

۱- دانش آموز با در دست داشتن یک توپ (پلاستیکی بزرگ) در حالت ایستاده با پای جفت به سمت بالا جهش می کند و توپ را با دستان کشیده به سقف نزدیک می کند و سپس فرود می آید و می نشیند و توپ را به زمین می زند و دوباره جهش می کند و این کار را ادامه می دهد.

۲

۲- دانش آموز در فاصله ۲ متری از دیوار می ایستد و توپی که در دست دارد را به دیوار میزند و پس از برخورد دریافت می کند و این کار را ادامه می دهد.



۳

۳- دانش آموز حرکت پای پروانه را ۴۰ بار مداوم تکرار می کند (دستها به کمر)





۱

۱- دانش آموز حرکت بورپی را ۱۰ بار تکرار می کند (حرکت بورپی: ابتدا دانش آموز ایستاده و با دستان کشیده به بالا جهش می کند، سپس خم شده و کف دست ها نزدیک پا روی زمین گذاشته می شود و همزمان پاها به عقب پرتاب می شود و در حالت شنا قرار میگیرد و مجددا جهش می کند و حرکت تکرار می شود).



۲

۲- دانش آموز روی نردبان چابکی (که با چسب روی زمین درست کرده) حرکت قیچی پا را با شرایطی که یک پا داخل و یک پا خارج مربع هاست انجام می دهد و تا آخر ادامه داده و برمیگردد.



۳

۳- دانش آموز با چشمان بسته و با تعادل یک پا سعی می کند پارچه هایی که روی زمین هست را برداشته و جا به جا کند.



۱

۱- دانش آموز با گذاشتن کاغذ A۴ 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

۲- دانش آموز سعی می کند به حالت خرچنگی مسیر ۵ متری را طی کند (سر، سینه، شکم و کمر به صورت صاف روبه بالا و دست ها و پاها در حالت ۹۰ درجه نسبت به تنه روی زمین قرار می گیرد)



۳

۳- دانش آموز حرکت پا قیچی را با دستانی به کمر یا ۴۰ تکرار انجام دهد.



۱



۱- دانش آموز حرکت زانو بلند را به تعداد ۳۰ تکرار انجام می دهد (در حالت ایستاده و صاف زانوی پاها یکی یکی در حالت ۹۰ درجه بالا آمده و مثل درجا زدن حرکت تکرار می شود).

۲

۲- 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.



۳

۳- 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 را یک دقیقه ادامه می یابد.





۱



۱- دانش آموز با گذاشتن یک بالش جلو خود سعی می کند بر روی بالش گام بگذارد و برگردد و این کار را تا ۵۰ بار ادامه دهد

۲

۲- دانش آموز سعی می کند حرکت شنا را روی فرش انجام داده و تعداد شنای صحیح را در ۲۰ ثانیه ثبت کند.



۳

۳- دانش آموز تلاش کند با ضربات پا که به بادکنک وارد می کند آن را یک دقیقه در هوا نگه دارد.





۱

۱- یک پارچه (روتری) در فاصله ۳ متری پشت خط گذاشته شده و دانش آموز باید با دویدن نرم به سمت آن رفته و پارچه را برداشته و به صورت عقب گرد به نقطه شروع برگردد و مجدداً پارچه را سر جای خود بگذارد و به پشت برگردد.



۲

۲- دانش آموز در حالت گردو شکستم (پاشنه پنجه) به صورت عقب گرد یک مسیر ۳ متری را طی می کند طوری که تعادلش به هم نخورد.



۳

۳- دانش آموز سعی می کند در ۳۰ ثانیه حرکت شبیه طناب زدن را تکرار کند (بدون طناب) و فقط درجا زدن روی پنجه.





۱

۱- یک نخ یا طناب به عنوان تور والیبال نصب شده و دانش آموز سعی می کند به همراه یکی از اعضای خانواده با بادکنک والیبال بازی کند.



۲

۲- دانش آموز طناب یا نخ را در ارتفاع ۳۰ سانتی متر از زمین نصب کرده و با پرش جفت از روی آن پرش می کند.



۳

۳- دانش آموز در حالت نشسته نزدیک مبل، مچ پای خود را به لبه زیرین مبل متصل کرده و با پای خم حرکت دراز و نشست را انجام داده طوری که دست ها روی سینه ثابت نگه داشته شده است.

۱



۱- روی زمین تعداد ۱۰ لیوان یکبار مصرف گذاشته شده و دانش آموز توپ تنیس را بالا انداخته و سعی میکند با هر پرتاب یکی از لیوان ها را وارونه کند.

۲

۲- دانش آموز از بین ۵ لیوان یکبار مصرف که در فاصله ۱ متر از هم قرار دارد حرکت دویدن مارپیچ را انجام داده و برمی گردد.



۳

۳- دانش آموز تعداد ۲۰ حرکت اسکات با دستان صاف در جلوی بدن (نشست و برخاست تازاویه ۹۰ درجه زانو) انجام می دهد.



۱



۱- یکی از اعضای خانواده توپ را از فاصله ۳ متری به سمت دانش آموز پرتاب می کند و او باید با دو دست و سپس با یک دست بگیرد.

۲

۲- دانش آموز سعی می کند توپی که روی زمین به سمت وی قل داده شده را با پا کنترل کند طوری که پای خود را برداشته و همزمان با رسیدن توپ، کف پای خود را روی آن بگذارد.



۳

۳- دانش آموز از روی یک برگه ۸۴ به بفل ۱۲ بار پرش جفت انجام می دهد (چپ و راست)



۱



۱- دانش آموز حرکت بورپی را ۱۵ بار تکرار می کند (حرکت بورپی: ابتدا دانش آموز ایستاده و با دستان کشیده به بالا جهش می کند، سپس خم شده و کف دست ها نزدیک پا روی زمین گذاشته می شود و همزمان پاها به عقب پرتاب می شود و در حالت شنا قرار می گیرد و مجددا جهش می کند و حرکت تکرار می شود).

۲

۲- دانش آموز سعی می کند حرکت لی لی را از بین ۵ لیوان یکبار مصرف که در فاصله یک متری از هم قرار دارد انجام دهد و برگردد.



۳

۳- دانش آموز در حالت نشسته با پاهایی باز سعی می کند خم شود و دستان کشیده خود را به زمین نزدیک کند.



۱

۱- دانش آموز یک توپ تئیس را به سمت دیوار پرتاب می کند، پس از برگشت توپ، با قسمت های مختلف بدن (سر، سینه، بازو، پشت، و غیره) توپ را به مسیر جدید هدایت کند (مثلا داخل سبد بیاندازد/ به محوطه دیگر).



۲

۲- دانش آموز تلاش کند با پرش جفت از روی بالش پریده و مجدداً با پرش به جای اول برگردد.



۳

۳- دانش آموز سعی می کند در حالت دراز کشیده وسایل مختلفی که جلوی او قرار دارد (پارچه، توپ و...) را با پا برداشته و با خم شدن به عقب در داخل سبدی که بالای سرش گذاشته شده بیاندازد.



۱

۱- در قسمت پایین دیوار یک دایره مشخص کرده و دانش آموز سعی کند از فاصله ۲ متری توپ پلاستیکی را با ضربه پا به سمت هدف هدایت کند.



۲

۲- یک هدف دایره را در ارتفاع یک و نیم متری دیوار نصب کرده و دانش آموز با پرتاب توپ از فاصله ۲ متری سعی می کند هدف گیری و پرتاب کرده و سپس توپ برگشتی را دریافت نماید.



۳

۳- روی زمین با چسب علامت + (به اضافه) را به شعاع ۵۰ سانتی متر نصب کرده و روی مرکز آن بایستد و با اعلام شروع به صورت پرش جفت به نوک جلو جهش کرده و به مرکز برمی گردد سپس به چپ / راست / عقب حرکت کرده و به مرکز باز می گردد و زمان ثبت می شود.





۱



۱- دانش آموز در فاصله پنجاه سانتی متری دیوار می ایستد و بدون اینکه پاهایش را جابه جا کند کف دستان خود را به دیوار میزند و آرنج را خم می کند تا بدن به دیوار نزدیک شود (شنا روی دیوار) سپس با فشار به عقب رفته و کف دستانش را به هم میزند و دوباره این حرکت را ۱۰ بار مداوم تکرار می کند.

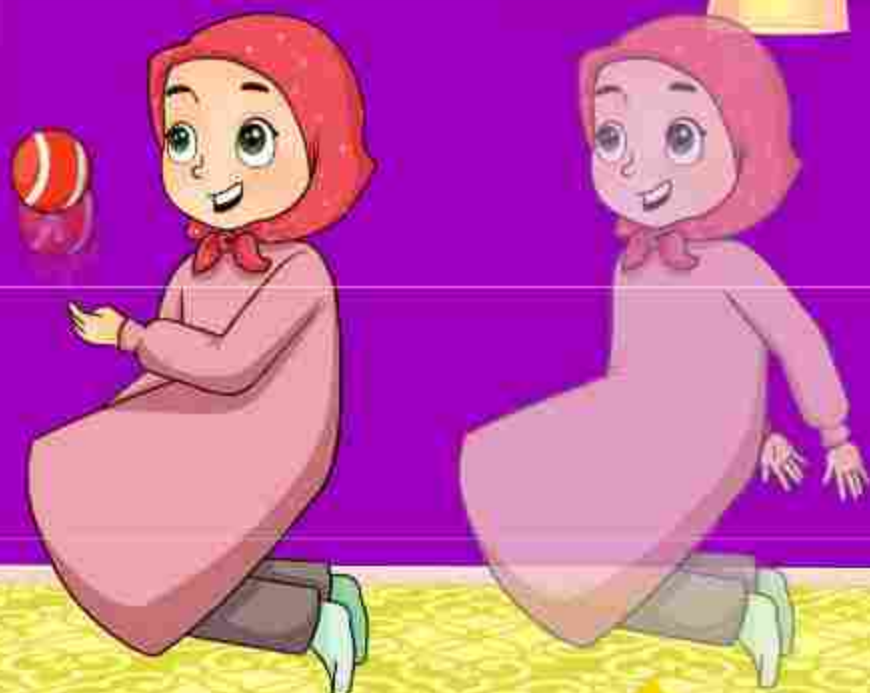
۲

۲- دانش آموز سعی می کند وسایل مختلف مثل پارچه ، توپ ، لیوان یکبار مصرف و .. را درون سطلی به فاصله ۲ متری بیاندازد.



۳

۳- دانش آموز در حالت نشسته توپ تنیس را به هوا پرتاب کند و سپس دست ها را از پشت سر به هم بزند و دوباره توپ را دریافت کند .





۱



۱- دانش آموز تلاش می کند ۵۰ بار طناب بزند (با پاهای جفت و روی پنجه جهش کند و طناب از زیر پاها عبور کند)

۲

۲- دانش آموز طنابی را در ارتفاع ۵۰ سانتی متری زمین وصل کرده و با پریدن (می تواند پرش جفت نباشد) از روی آن مجدداً از زیر آن رد شده و این کار را ۱۰ بار تکرار کند.



۳

۳- 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.



۱



۱- دانش آموز همچنان که روی صندلی یا مبل نشسته پای خود را از زانو صاف کرده و ۱۰ ثانیه نگه می دارد و مجدداً پای خود را روی زمین میگذارد و این کار را ۱۰ بار انجام میدهد.

۲

۲- دو نقطه در فاصله یک متری مشخص کرده و دانش آموز با پرش به پهلوی مکث ۵ ثانیه ای سعی می کند تعادل خود را حفظ کند و دوباره جابه جا شود و روی پای بعدی این حرکت را انجام دهد و چند بار تکرار شود.



۳

۳- دانش آموز با پاهای کشیده روی زمین نشسته و توپی که در دست دارد را به دستان کشیده به نوک انگشتان پا نزدیک میکند و ۱۰ ثانیه نگه می دارد (لازم است در این حرکت زانوها صاف بوده و خم نشود).



۱

۱- حرکت لی با یک پا و سپس جفت بر روی خانه های نردبان چابکی (که با چسب کاغذی روی فرش طراحی شده)



۲

۲- دانش آموز یک حرکت پا باز و یک حرکت پا جمع را در خانه های نردبان چابکی انجام می دهد.



۳

۳- دانش آموز در حالت ایستاده توپ تنیس را به هوا پرتاب کرده و سعی می کند در حین حرکت (پرواز توپ) دو بار دست های خود را به هم بزند و سپس توپ را با دو دست دریافت نماید.



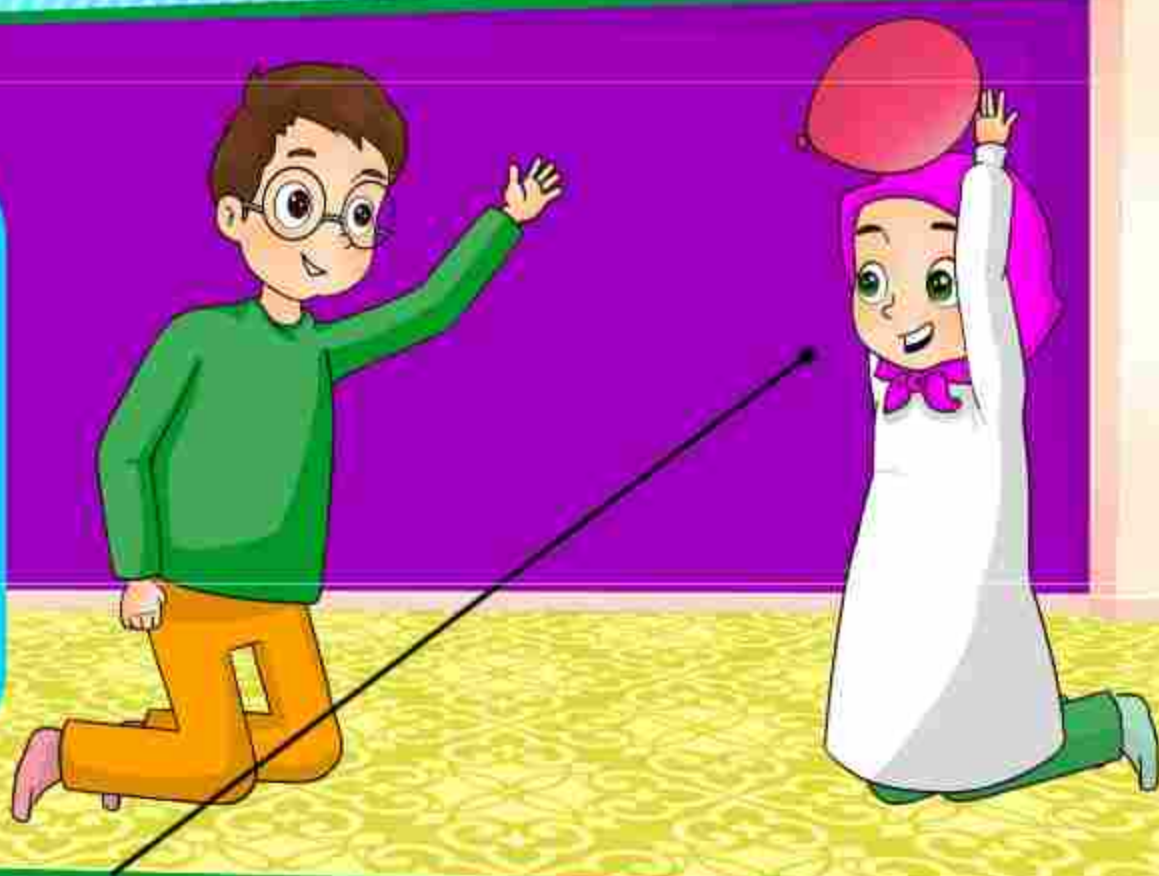
۱

۱- تعداد ۳ لیوان یکبار مصرف به فاصله نیم متر از هم روی زمین به شکل دایره جلو دانش آموز گذاشته شده و او باید با یک پا یکی یکی به لیوان ها ضربه زده و آن ها را روی زمین بیاندازد به شرط آن که در این فاصله پای خود را روی زمین نگذارد.



۲

۲- یک نخ یا طناب به عنوان تور والیبال نصب شده و دانش آموز سعی می کند در حالت نشسته به همراه یکی از اعضای خانواده با بادکنک والیبال بازی کند.



۳

۳- دانش آموز در حالت گردو شکستم (پاشنه پنجه) به صورت عقب گرد، یک مسیر ۳ متری را طی کرده طوری که تعادلش به هم نخورد.



تمرینات سواد حرکتی (دوره دوم ابتدائی) هفته یازدهم / جلسه بیست و دوم

۱



۱- دانش آموز با گذاشتن کاغذ ۸۴ به صورت زیگزاگ به فاصله نیم متر، سعی می کند در مسیر خود به صورت لی لی روی آنها بپرد و مسیر را تا انتها با تعادل ادامه دهد.

۲

۲- دانش آموز در حالت نشسته با پاهای صاف و جفت سعی می کند دستان خود را به سمت مچ پایش نزدیک کند.



۳

۳- دانش آموز با در دست داشتن یک توپ (پلاستیکی بزرگ) در حالت ایستاده با پای جفت به سمت بالا جهش می کند و توپ را با دستان کشیده به سقف نزدیک می کند و سپس فرود می آید و می نشیند و توپ را به زمین می زند و دوباره جهش می کند و این کار را ادامه می دهد.



۱



۱- سبدهای با طناب از بالا آویزان است (از سقف یا از طنابی افقی) و به صورت پاندولی حرکت می‌کند و همزمان دانش آموز توپ‌هایی که در دست دارد را از فاصله ۲ متری داخل آن می‌اندازد.

۲



۲- روی دیوار به ارتفاع یک و نیم متر یک مربع به ضلع ۵۰ سانتی متر با چسب مشخص کرده و دانش آموز در فاصله ۲ متری از دیوار می‌ایستد و توپ‌هایی که در دست دارد را به داخل مربع زده و پس از برخورد با دیوار دریافت می‌کند.

۳



۳- بین چارچوب در اتاق در ارتفاع ۲ متری با چسب یک تور نصب کرده و دانش آموز با یکی از اعضای خانواده با بادکنک والیبال بازی می‌کند.

۱



۱- دانش آموز بر روی نردبان چابکی (که با چسب روی فرش یا زمین طراحی شده) حرکت پا قیچی / پروانه را انجام می دهد.

۲

۲- دانش آموز سعی می کند با پرتاب توپ به سمت دیوار و دریافت آن بچرخد و آن را درون سبدی که در فاصله ۳ متری قرار گرفته بیندازد.



۳

۳- روی زمین با چسب علامت + (به اضافه) را به شعاع ۵۰ سانتی متر نصب کرده و روی مرکز آن بایستد و با اعلام شروع به صورت پرش جفت به نوک جلو جهش کرده و به مرکز برمی گردد سپس به چپ / راست / عقب حرکت کرده و به مرکز باز می گردد و زمان ثبت می شود.



فصل ششم



کاربرگ تکلیف هفته

دوره اول ابتدایی



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته اول)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۱

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز چشمان خود را می بندد و روی یک پا ۱۰ ثانیه می ایستد (چند بار این کار را تکرار می کند)			
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز روی یک پای خود می ایستد و سعی میکند چند بار حرکت لی لی را انجام دهد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز با گذاشتن یک تکه پارچه اרוغری یا شال به صورت خط روی زمین در حالت پا قیچی (پازاز جلو) جهش و پاهای خود را جا به جا می کند.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز در حالت نشسته روی زمین یا روی مبل، با یک دست ضربات آهسته ای به بادکنک وارد و سعی کند بادکنک روی زمین نیفتد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت نشسته روی زمین یا روی مبل، یک توپ تنیس (یا توپ کوچک پلاستیکی) را با دو دست کمی به هوا پرتاب و با دو دست بگیرد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز در حالت ایستاده روی یک پا، تکه های پارچه که روی زمین گذاشته شده با پای دیگر برداشته و در طرف دیگر بگذارد.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز در حالی که یک پای خود را در حالت لی بالا نگه داشته سعی می کند بادکنک را با یک دست به بالا هدایت کند طوری که در مدت ۳ ثانیه همزمان با حرکت لی لی، بادکنک روی زمین نیفتد.			

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته دوم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۲

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با گذاشتن چند تکه پارچه (شال یا روسری) به صورت خطی روی زمین سعی می کند در حالت لی لی از روی آن ها جهش و مسیری را طی کند.			
۲	توضیح تمرین ۲: توپ یا وسیله ای ایمن با سرعت متوسط به سمت دانش آموز پرتاب می شود او باید جا خالی بدهد.			
۳	توضیح تمرین ۳: انجام بازی خط پا، چهارخانه، که با چسب کاغذی روی فرش نصب شده و به صورت لی لی در چهار جهت می پرد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز در حالت نشسته روی مبل با دستان کشیده به سمت بالا، خم می شود و وسیله ای که جلو پایش قرار دارد را برمی دارد و بالا می آورد و این کار را چند بار تکرار می کند.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت ایستاده یک پای خود را روی بالشکی استیجی که جلو پای خود قرار دارد می گذارد و پای دیگر را بدینال آن می برد و روی بالشک می ایستد و سریع پای اول را برمیگرداند و متعاقب آن تکرار می کند.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز یک کیسه لوبیا (۲۰۰ گرمی) را در دست می گیرد و آن را چند بار داخل سینی که در فاصله دو متری روی زمین قرار دارد پرتاب می کند.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز در حالت خرچنگی (بدن و تنه رو به بالا و دست ها روی زمین و پاهای او خم شده و روی زمین) قرار می گیرد و تعداد ۵ وسیله مثل توپ، پارچه، لیوان یکبار مصرف و... را روی شکم خود قرار داده و با راه رفتن خرچنگی، آن ها را درون سینی که در فاصله ۴ متری قرار دارد برساند طوری که در هر بار یک وسیله را باید حمل کند.			



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته سوم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: توپ یا وسیله ای ایمن یا سرعت متوسط به سمت دانش آموز پرتاب می شود او با یکی از دست ها او در ثوبت بعدی با دست دیگر مسیر آن را سد کند.	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با اطمینان و به معنی چند مرتبه انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز به هوا می پرد و سعی می کند قبل از فرود، در هوا دوبار دست های خود را به هم بزند (دو بار کف بزند).			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز حرکت اسکات (بدون وزنه: دست ها در جلو، دست به سینه، یا بالای سر) را در ۱۰ تکرار انجام دهد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز روی یک خط که با نوار چسب کاغذی کشیده شده (یا روی خط فرش) به آرامی راه می رود طوری که سر و سینه صاف و روبرو را نگاه می کند.			
۵	توضیح تمرین ۵: 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.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز به صورت لی لی از روی یک بالشتک (کاغذ A4) از پهلوی و روبرو می پرد.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز در حالی که روی یک پای خود ایستاده، پای دیگری را به صورت صاف در جلو بدنش کشیده و ثابت نگه می دارد و سعی می کند بدون اینکه تعادلش به هم بخورد روی یک پای خود بنشیند و بلند شود. در طول حرکت نباید پای که در جلو بدن کشیده شده را روی زمین بگذارد.			



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته چهارم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

ردیف	تمرین	تثانی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز سعی می کند از روی یک بالش با دو پا و سپس یک پا، به روی فرش جهش کند. می تواند با حمایت والدین و رعایت نکات ایمنی از روی میل به روی زمین پهن شده بپرد.			
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز همزمان با ایستادن روی یک پا، پای دیگر را از عقب بالا آورده و دست مخالف آن را به زمین نزدیک کند. مثل حرکت فرشته.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز در حال نشسته (روی زمین یا روی میل)، یک توپ تنیس (یا توپ کوچک پلاستیکی) را با یک دست کمی به هوا پرتاب و با یک دست بگیرد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز به فاصله حدود یک متر از دیوار روی زمین نشسته و یک توپ تنیس (یا توپ کوچک پلاستیکی) را به صورت قوس دادن روی زمین به سمت دیوار می کند و در برگشت توپ را می گیرد.			
۵	توضیح تمرین ۵: 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.			
۶	توضیح تمرین ۶: از روی زمین با یک پا روی بالش پریده و همین کار را بالعکس انجام داده به طوری که وقتی روی زمین قرار می گیرد با دو پا باشد.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز دلیوان پلاستیکی را به صورت وارونه در هر یک از دستانش می گیرد و یک فنجان کاغذی کوچک (یا توپ) را روی آن قرار می دهد و همزمان با حرکت دست به سمت بالا آن دو توپ را به سمت بالا پرتاب کرده و لیوان ها را طوری بر می گرداند که توپ ها داخل لیوان بیفتند. 			



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته پنجم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۵

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز به فاصله حدود دو متر از دیوار روی زمین نشسته و یک توپ تیس را با توپ کوچک پلاستیکی، با به صورت قل دادن روی زمین به سمت هدفی که روی دیوار ایک کاغذ ۴۸ که سلس با خط سبکی زمین نصب شده، پرتاب می کند و در برگشت توپ را می گیرد.	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با نقص و به محض چند مرتبه انجام می دهد.	همی نتواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز روی یک بالشک بایستد و سعی کند بادکنک را با یک دست به سمت بالا هدایت و ضربه بزند. این کار را می تواند با قرار دادن دو بالش (زیر هر یک بالش) انجام دهد به طوری که تعادلش به هم نخورد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز سعی می کند با پرش به سمت بالا، پاهای خود را از زانو به بغل بالا بیاورد و همزمان قبل از فرود پاشنه پای خود را با دست لمس کند.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز با دویدن باید وسیله کوچکی که در فاصله چند متری او قرار داده شده را بیاورد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز توپ تیس (یا توپ پلاستیکی کوچک) را با قل دادن روی زمین، به سمت لیوان پلاستیکی که در فاصله ۲ متری روی زمین قرار دارد پرتاب می کند و سعی می کند آن را مورد هدف قرار دهد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز روی دیوار ایستاده و با یک پا توپ پلاستیکی را به سمت دیوار پرتاب کرده به طوری که در هنگام پرتاب تعادلش به هم نخورد.			
چالش حرکتی هفته	 دانش آموز با توپ پلاستیکی کوچکی که در دست دارد، لیوان پلاستیکی که پانچ آویزان شده و در حالت پاندلی حرکت می کند را از فاصله ۲ متری مورد هدف قرار می دهد.			

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته ششم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۶

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با توپ تیس حاکی، با مقداری حبوبات که درون کیسه ای قرار داده و با یک دست از لبه جوراب گرفته و با تپ دادن آن، یکی یکی لیوان های پلاستیکی که روی زمین به فاصله های یک متر قرار داده شده را مورد هدف قرار می دهد.	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با نقص و به محض چند مرتبه انجام می دهد.	همی نتواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز در حالت نشسته یک وسیله سبک و ایمن (مثل یک تکه پارچه یا توپ کاغذی) را از بالای سر خود با یک دست به داخل سبد مشخص پرتاب می کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز روی یک پا با چشم بسته ۱۰ ثانیه بایستد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز چند لیوان یکبار مصرف روی زمین به فاصله ۱۰ سانتی متر گذاشته شده با ضربه یک پا لیوان ها را روی زمین بیاندازد. این کار را می تواند با ایستادن روی یک بالش انجام دهد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز یک توپ کوچک پلاستیکی (یا توپ دست ساز کاغذی) را بالای سر برده و از فواصل متفاوت به سمت دیوار پرتاب میکند.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز در حال نشسته (روی زمین یا روی میل) بازی ماهیگیری را انجام می دهد ایک آهنربا به نخ یک متری وصل کرده و تعدادی جسم فلزی کوچک را جذب و در سبدی کوچک قرار می دهد.			
چالش حرکتی هفته	 دانش آموز روی یک پا ایستد و توپ را از فاصله دو متری به سمت دیوار پرتاب می کند و سپس بدون اینکه تعادلش به هم بخورد و پایش روی زمین قرار بگیرد توپ را دریافت می کند.			



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته هفتم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۷

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز بازی پلاینگ را انجام می دهد به طوری که چند لیوان پلاستیکی را یکبار محترف در فاصله ۲ متری قرار داده و روی هر کدام استیاری نصب شده و سعی می کند با سه بار پاش کردن توپ به سمت هدف، استیاری های زیادی کسب کند.	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با اطمینان و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز روی بالشت بایستد و نقاط در سه جهت جلو چپ و راست لمس می کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: در فاصله دو متری دانش آموز سبکی قرار گرفته و دانش آموز سعی کند توپ های پلاستیکی (کاغذی) را با پرتاب درون سبد بیندازد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز در حالت نشسته روی مبل یا دستان کشیده به سمت بالا خم می شود و وسیله ای که جلو پایش قرار دارد را برمی دارد و بالا می آورد و این کار را چند بار تکرار می کند.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت ایستاده یک پای خود را روی بالشتکی (استپی) که جلوی پای خود قرار دارد می گذارد و پای دیگر را بدینال آن می برد و روی بالشتک می ایستد و سریع پای اول را برمیگرداند و متعاقب آن تکرار می کند.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز یک کیسه لوبیا (۲۰۰ گرمی) را در دست می گیرد و آن را چند بار داخل سینی که در فاصله دو متری روی زمین قرار دارد پرتاب می کند.			
چالش حرکتی هفته				

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته هشتم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۸

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: توپ یا وسیله ای ایمن با سرعت ها و فاصله های مختلف به سمت دانش آموز پرتاب می شود او باید آن را دریافت کند (با دست چپ و راست و دو دستی)	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با اطمینان و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز از فاصله ۲ متری توپ تیس خاکی را به سمت دیوار می زند و وقتی توپ در برگشت روی زمین اصابت کرد دریافت می کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز یک توپ را به زمین می زند و در جایی صاف و با کف موزایک (سرامیک) و پس از برخورد با زمین آن را بگیرد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز در حالت ایستاده کنار دیوار با تویی که در دست دارد ابتدا به پهلوی راست خود و سپس به پهلوی چپ توپ را به دو یار می زند.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت نشسته با یک راکت (یا کفگیر) که در دست دارد سعی می کند به تویی که جلو آن روی زمین قرار گرفته ضربه بزند.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز راه رفتن گردو شکستن (پاشنه ی پای جلو چسبیده به پنجه پای عقب) روی پتو یا چند بالشت یا روی خط صاف فرضی یا چسبی / سرامیک رو به عقب و جلو راه می رود.			
چالش حرکتی هفته				



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته نهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

9

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز حرکت فرشته را به صورت تقادلی انجام می دهد به طوری که روی یک پای خود ایستاده پای دیگر و دست مخالف آن را به صورت کشیده درآورده و به دور اشاره می کند.	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را تا آلف و به سطحی چند مرتبه انجام می دهد.	همی نتواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز سعی می کند با راکت (کف گیر) توپی را روی زمین راه ببرد (با ضربه های کوچک) و به یک هدف مثل چارچوب در برساند.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز در حالت ایستاده به هوا بپرد و در هر بار هنگامی که در هوا قرار دارد یک بار (یا چند بار) دست های خود را به هم بزند.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز در فاصله ۲ متری دیوار می ایستد و یک توپ پلاستیکی را به دیوار می زند. پس از برگشت توپ، دانش آموز باید آن را دریافت کند (با دست چپ و راست و دودستی)			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالی که راکت (یا کفگیر) در دست دارد یک توپ پلاستیکی یا پینگ پنگ را با ضربه آرام درون سبدی بزرگ که در فاصله ۲ متری قرار دارد می اندازد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز روی نقطه ای مرکزی می ایستد که به صورت به اضافه با چسب، خطوط یک متری کشیده شده و باید با انگشت یک پای خود یکی یکی نقاط انتهایی خط را لمس کند.			
چالش حرکتی هفته				

10



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته دهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با توپ هایی که با کاغذ مجاله شده و در هر دست یکی دارد (یا گردو / توپ های کوچک) سعی می کند توپ های هر دو دست را همزمان بالا بیندازد و بگیرد.			
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز توپ پلاستیکی (یا کاغذی دست ساخته) را روی زمین می گذارد و به سمت چارچوب در یا پا ضربه می زند (مثل پالتی)، می تواند با یکی از اعضای خانواده این بازی را ادامه دهد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز سعی می کند روی یک خط (مثلا خط گوشه فرش) با لی لی حرکت کند و با پای دیگر به صورت لی لی برگردد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز سعی می کند به درون مربع های ۴۰ سانتی که در چهار طرف نزدیک خود ترسیم کرده بپرد و دوباره در مرکز بایستد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز با یکی از اعضای خانواده پشت به پشت ایستاده و یک وسیله (توپ، پارچه و...) را از طرفین دست به دست می کند. یکبار از چپ و بار دیگر از راست / سپس از بالا و پایین			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز در حالی که راکت (یا کفگیر) در دست دارد یک توپ پلاستیکی یا پینگ پنگ را با ضربه آرام وارد سبدی بزرگ که در فاصله ۲ متری قرار دارد می اندازد.			
چالش حرکتی هفته				

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته یازدهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۱۱

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز حرکت پلانک ساده را انجام داده و سعی می کند ۱۵ ثانیه بایستد (به صورت صاف و کشیده)	حیثیت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با اقصا و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: یک طناب به صورت افقی بین دو میل (یا بین چارچوب در) به ارتفاع ۱ متر نصب شده و دانش آموز سعی می کند کاغذ های مجاله شده یا بادکنک را از روی آن عبور دهد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز سعی می کند از روی خط فرضی (یا چسب و یا با کشیدن نخ) به ارتفاع ۱۰ سانتی متری جهش کند (از پهلوی و از جلو و این کار را تکرار کند).			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز با یکی از اعضای خانواده در حالت نیمه ایستاده تپ می کند که با کاغذ مجاله شده ساخته را به سمت زمین حریف (که از قبل مشخص شده مثل ایجاد قوس و یا با کشیدن یک نخ به عنوان تور فرضی) آرام پرتاب می کند تا وی آن را دریافت نماید. و او این کار را ادامه دهد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز روی میل (مستدلی) نشسته و سعی کند پاهای جفت و کشیده خود را همزمان بالا بیاورد و ۳ ثانیه نگه دارد و سپس بگذارد و مجدداً تکرار کند.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز سعی کند با توپ کوچکی که آن را در ظرف پلاستیکی گذاشته مسافت اتاق را طی کند بدون اینکه توپ بیفتد.			
چالش حرکتی هفته	 دانش آموز یک راکت (یا بشقاب پلاستیکی) را در دست بگیرد و از فاصله یک متری دیوار سعی کند به توپ پلاستیکی ضربه بزند و در برگشت از دیوار دوباره با راکت به توپ ضربه بزند و این کار را چند مرتبه مداوم انجام دهد.			

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته دوازدهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره اول)

۱۲

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز مثل دروازه بان در بین چارچوب در بایستد و توپ هایی که یکی از اعضای خانواده به سمت وی روی زمین قل می دهد را بگیرد.			
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز با ضربه زدن به بادکنک سعی می کند آن را روی هوا نگه دارد و همزمان لیوان های پلاستیکی روی زمین را وارونه کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز یک توپ پینگ پنگ را روی موزاییک یا سرامیک از ارتفاع سینه رها می کند و پس از برخورد با زمین یا دو دست دریافت می کند.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز در حالت دراز کشیده روی زمین پاهای خود را روی میل می گذارد و سعی می کند توپ های پلاستیکی (کاغذی) را از بالای سر خود یکی یکی روی میل بگذارد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت نشسته که یک کلاه یا کیسه و ... در دستش دارد آماده دریافت توپ هایی که کاغذ مجاله شده و یا ... است که برای او پرتاب می شود و باید سعی کند با حرکات دستش توپ درون کلاه بیفتد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز روی پتویی که روی زمین پهن شده با دست و پای کشیده غلت به بغل می زند.			
چالش حرکتی هفته	 دانش آموز سعی کند حرکت پا قیچی و دست باز را ۵ مرتبه مداوم انجام دهد و آن کار را با پای پروانه و دست قیچی هم انجام دهد.			

فصل هفتم



کاربرگ تکلیف هفته

دوره دوم ابتدایی

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته اول)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز بر روی نردبان چابکی (که با چسب روی فرش یا زمین طراحی شده) حرکت پا قیچی را انجام می دهد (باز از جلو)	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با نقص و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	تمرین توانسته حرکت را به درستی انجام نمی دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: حرکت لی لی را روی نردبان چابکی انجام داده و با پای دیگر بر می گردند.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز سعی می کند حرکت پا قیچی را با دستان باز شده از بغل انجام دهد (این حرکت را به صورت ۲۰ بار مداوم و هماهنگ انجام دهد)			
۴	توضیح تمرین ۴: سندی با طناب از بالا آویزان است (از سقف یا ارتفاعی افقی) و به صورت پاندولی حرکت می کند و همزمان دانش آموز توپ هایی که در دست دارد را از فاصله ۲ متری داخل آن می اندازد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز نزدیک میل دراز کشیده طوری که پاهای او با زاویه ۹۰ درجه روی میل قرار دارد و سعی می کند ۱۰ حرکت دراز و نشست انجام دهد (دستها روی سینه قرار دارد)			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز سعی می کند حرکت پای پروانه را با دستان باز شده از جلو انجام دهد (این حرکت را به صورت ۲۰ بار مداوم و هماهنگ انجام دهد)			
چالش حرکتی هفته دانش آموز سعی کند حرکت پا قیچی و دست باز را ۵ تکرار مداوم انجام دهد و در ادامه این کار را با پای پروانه و دست قیچی ۵ تکرار انجام دهد.				

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته دوم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با کلاه آکس و یک دست کمانه در حالت خواب های پینگ پنگ است که یکی از اعضای خانواده آن را روی زمین آویخته کشی و از ارتفاع به نامی کند و پس از برخورد با زمین دانش آموز باید با کلاه دریافت کند طوری که بدون کلاه نیفتد.			
۲	توضیح تمرین ۲: دو توپ پینگ پنگ همزمان روی میز رها شده و همزمان با برخورد های مکرر روی میز، دانش آموز باید سعی کند با هر دست یکی از آن ها را بگیرد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز در حالت نشسته با پاهای صاف سعی می کند دستان خود را به سمت مخ پایش نزدیک کند.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز با چشمانی بسته یک پای خود را بالا نگه داشته و سعی میکند تلاش کند تا زمان بیشتری در این حالت تعادل خود را حفظ کند.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز حرکت پلانک را با ساعدی خمیده (۹۰ درجه) انجام می دهد و سعی می کند.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز دو توپ کوچک پلاستیکی را در دست می گیرد و با پرتاب یک توپ به بالا، توپ دیگر را دست به دست می کند و به بالا می اندازد و همزمان توپ اول را می گیرد و به همین نحو ادامه می دهد.			
چالش حرکتی هفته دانش آموز در حالت حرکتی (بدن و تنه رو به بالا و دست ها روی زمین و پاهای او را با دو خم شده و روی زمین) قرار می گیرد و در حالی که یک پای خود را به صورت صاف بالا (در امتداد بدن) نگه داشته است، مسیر ۴ متری را طی می کند.				



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته سوم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۳

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با هر دست دالشتن یک توپ (پلاستیکی، بزرگ) در حالت ایستاده با پای چپ به سمت بالا جهش می کند و توپ را با دست راست می گیرد و سپس شروع می کند و همین تکرار را تا وقتی که دست و پا به جهش می کند و این کار را ادامه می دهد.	حرکت را به طور کامل و صحیح انجام می دهد.	حرکت را ناقص و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز در فاصله ۴ متری از دیوار می ایستد و توپی که در دست دارد را به دیوار می زند و پس از برخورد دریافت می کند و این کار را ادامه می دهد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز حرکت پای پروانه را ۴ بار مداوم تکرار می کند (دستها به کمر)			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز حرکت بوری را ۱۰ بار تکرار می کند (حرکت بوری: ابتدا دانش آموز ایستاده و با دست راست یک توپ را بالا جهش می کند، سپس خم شده و کف دست هاترد یک پا روی زمین گذاشته می شود و همزمان پاهای عقب پرتاب می شود و در حالت شنا قرار می گیرد و مجدداً جهش می کند و حرکت تکرار می شود)			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز روی بردبان جانکی (که با چوب روی زمین درست کرده) حرکت قیچی پا را با شرایطی که یک پا داخل و یک پا خارج مربع هاست انجام می دهد و تا آخر ادامه می یابد و بر می گردد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز با چشمان بسته و با تعادل یک پا سعی می کند پازجه هایی که روی زمین هست را برداشته و جایه جا کند.			
چالش حرکتی هفته				



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته چهارم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۴

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با گذاشتن کاغذ ۸۴ به صورت زیگزاگ در مسیر خود سعی می کند به صورت ای ای روی آنها بپرد و مسیر را تا انتها با تعادل ادامه دهد.	حرکت را به طور کامل و صحیح انجام می دهد.	حرکت را ناقص و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می 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 گیرند)			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز حرکت پا قیچی را با دستانی به کمر یا 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 می کند.			
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				

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته پنجم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۵

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز با گذاشتن یک بالش جلو خود سعی می کند بر روی بالش گام بگذارد و برگردد و این کار را تا ۵ بار ادامه دهد.	حرکت را به طور کامل و صحیح چند مرتبه انجام می دهد.	حرکت را با بالش و به سطح چند مرتبه انجام می دهد.	یعنی نتواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز سعی می کند حرکت شنا را روی فرش انجام داده و تعداد شنای صحیح را در ۳۰ ثانیه ثبت کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: ۳- دانش آموز تلاش کند با ضربات پا که به بادکنک وارد می کند آن را یک دقیقه در هوا نگه دارد.			
۴	توضیح تمرین ۴: یک پارچه (روبروی) در فاصله ۳ متری پشت خط گذاشته شده و دانش آموز باید با دویدن نرم به سمت آن رفته و پارچه را برداشته و به صورت عقب گرد به نقطه شروع برگردد و مجدداً پارچه را سر جای خود بگذارد و به پشت برگردد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت گرد و شکستم (پاشنه پنجه) به صورت عقب گرد یک مسیر ۳ متری را طی می کند طوری که تعدادش به هم نخورد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز سعی می کند در ۳۰ ثانیه حرکت شبیه طناب زدن را تکرار کند (بدون طناب و فقط در جازدن روی پنجه)			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز در حالت شنای سوئی قرار گرفته و سعی می کند با پیرش روی دست ها کف بزند و دوباره در حالت اول قرار بگیرد.			

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته ششم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۶

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: یک نخ یا طناب به عنوان تور والیبال نصب شده و دانش آموز سعی می کند به همراه یکی از اعضای خانواده با بادکنک والیبال بازی کند.			
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز طناب یا نخ را در ارتفاع ۴۰ سانتی متر از زمین نصب کرده و با پیرش جفت از روی آن پرش می کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز در حالت نشسته نزدیک مبل، مح پای خود را به لبه زیرین مبل متصل کرده و با پای خم حرکت دراز و نشست را انجام داده طوری که دست ها روی سینه ثابت نگه داشته شده است.			
۴	توضیح تمرین ۴: روی زمین تعداد ۵ لیوان یکبار مصرف گذاشته شده و دانش آموز توپ تنیس را بالا انداخته و سعی می کند با هر پرتاب یکی از لیوان ها را وارونه کند.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز از بین ۵ لیوان یکبار مصرف که در فاصله ۱ متر از هم قرار دارد حرکت دویدن مارپیچ را انجام داده و بر می گردد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز تعداد ۲۰ حرکت اسکات یا دستان صاف در جلوی بدن (نشست و برخاست) تا زاویه ۹۰ درجه زانو) انجام می دهد.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز سعی می کند با دست راست انگشتان پای چپش را بگیرد و به این ترتیب حلقه ای ایجاد کند سپس با لی زدن، پای راستش را از بین این حلقه عبور می دهد بدون آنکه این حلقه باز شود.			



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته هفتم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: یکی از اعضای خانواده توپ را از فاصله ۳ متری به سمت دانش آموز پرتاب می کند و او باید با دو دست و سپس با یک دست بگیرد.	حرکت را به طور کامل و صحیح انجام می دهد.	حرکت را با نقص و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	لحن توانایی حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز سعی می کند توپی که روی زمین به سمت وی قل داده شده را با پا کنترل کند طوری که پای خود را برداشته و همزمان با رسیدن توپ، کف پای خود را روی آن بگذارد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز از روی یک برگه ۸۴ به بغل ۱۲ بار پرتاب جفت انجام می دهد (چپ و راست)			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز حرکت یورپی را ۱۵ بار تکرار می کند (حرکت یورپی: ابتدا دانش آموز ایستاده و با دستان کشیده به بالا جهش می کند، سپس خم شده و کف دست ها نزدیک پای روی زمین گذاشته می شود و همزمان پاهای عقب پرتاب می شود و در حالت شنا قرار می گیرد و مجدداً جهش می کند و حرکت تکرار می شود).			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز سعی می کند حرکت لی لی را از زمین ۵ لیوان یکبار مصرف که در فاصله یک متری از هم قرار دارد انجام دهد و برگردد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز در حالت نشسته با پاهایی باز سعی می کند خم کند و دستان کشیده خود را به زمین نزدیک کند.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز توپ کوچک پلاستیکی (یا توپ پینگ پنگ) را روی یک بشقاب می گذارد و با ضربه های متوالی یکبار روی و یکبار پشت بشقاب، توپ را در هوا نگه می دارد که نیفتد (مثل توالی فورهند و بک هند با وکت پینگ پنگ) 			



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته هشتم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز یک توپ تنیس را به سمت دیوار پرتاب می کند، پس از برگشت توپ، با قسمت های مختلف بدن (اس، سینه، بازو، پشت و غیره) توپ را به مسیر جدید هدایت کند (مثلاً داخل سبد بیاندازد) به محوطه دیگر.	حرکت را به طور کامل و صحیح انجام می دهد.	حرکت را با نقص و به سختی چند مرتبه انجام می دهد.	لحن توانایی حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز تلاش کند با پرتاب جفت از روی بالش پریده و مجدداً با پرتاب به جای اول برگردد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز سعی می کند در حالت دراز کشیده وسایل مختلفی که جلوش قرار دارد (پارچه، توپ و...) را با پا برداشته و با خم شدن به عقب در داخل سبدی که بالای سرش گذاشته شده بیاندازد.			
۴	توضیح تمرین ۴: در قسمت پایین دیوار یک دایره مشخص کرده و دانش آموز سعی کند از فاصله ۲ متری توپ پلاستیکی را با ضربه پا به سمت هدف هدایت کند.			
۵	توضیح تمرین ۵: یک هدف دایره را در ارتفاع یک و نیم متری دیوار نصب کرده و دانش آموز با پرتاب توپ از فاصله ۲ متری سعی می کند هدف گیری و پرتاب کرده و سپس توپ برگشتی را دریافت نماید.			
۶	توضیح تمرین ۶: روی زمین با چوب علامت + به اندازه ۱ متر شعاع دایره ای مکرر نصب کرده و روی هر مرکز آن با یک تکه پارچه یا علامت شروع به صورت پرتاب جفت به لوک، جلو جهش کرده و به مرکز پرتاب می کند و پس از چپ / راست / عقب حرکت کرده و به مرکز باز می گردد و دوباره تکرار می شود.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز در هر یک از دستانش بشقابی را نگه داشته که روی آن توپ کوچکی قرار گرفته است و سعی می کند مسیر ۳ متری را طوری طی کند که توپ ها از روی بشقاب نیفتند. 			

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته نهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۹

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز در فاصله پنجاه سانتی متری دیوار می ایستد و بدون اینکه با انگشتش، راجع جاکتبه، کف دستش خود را به دیوار فشار دهد و پنج بار می کند تا بدن به دیوار نزدیک شود (شماره روی دیوار) سپس با انگشت به عقب رفته و کف دستش را به هم میزند و دوباره این حرکت را بار مدام تکرار می کند.			
۲	توضیح تمرین ۲: دانش آموز سعی می کند وسایل مختلف مثل پارچه، توپ، لیوان یکبار مصرف و... را درون سطلی به فاصله ۲ متری بیندازد.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز در حالت نشسته توپ تنیس را به هوا پرتاب کند و سپس دست هارا از پشت سر به هم بزند و دوباره توپ را دریافت کند.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز تلاش می کند ۵ بار طناب بزند (با پاهای جفت و روی پنجه جهش کند و طناب از زیر پاها عبور کند)			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز طنابی را در ارتفاع ۵ سانتی متری زمین وصل کرده و با پریدن (می تواند پرش جفت نباشد) از روی آن مجدداً از زیر آن رد شده و این کار را به تکرار کند.			
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 در حالت شناهی سوئی قرار گرفته و یک توپ را روی گردنش قرار دهد و سعی کند بدون آنکه توپ از روی گردنش بیفتد حرکت شنا را انجام دهد.			

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته دهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۱۰

ردیف	تمرین	عالی:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: دانش آموز همچنان که روی صندلی یا مبل نشسته پای خود را از زانو صاف کرده و به آهسته بکه می دارد و مجدداً پای خود را روی زمین میگذارد و این کار را به تکرار می کند.			
۲	توضیح تمرین ۲: دو نقطه در فاصله یک متری مشخص کرده و دانش آموز با پرش به پهلو و کف شانه ای سعی می کند تعادل خود را حفظ کند و دوباره جابه جاشود و روی پای بعدی این حرکت را انجام دهد و چند بار تکرار شود.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز با پاهای کشیده روی زمین نشسته و تویی که در دست دارد را به دستان کشیده به نوک انگشتان پا نزدیک میکند و به آهسته بکه می دارد (لازم است در این حرکت زانو ها صاف بوده و خم نشود)			
۴	توضیح تمرین ۴: حرکت لی با یک پا و سپس جفت بر روی خانه های نزدیک چابکی (که با چسب کاغذی روی فرش طراحی شده)			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز یک حرکت پا باز و یک حرکت پا جمع را در خانه های نزدیک چابکی انجام می دهد.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز در حالت ایستاده توپ تنیس را به هوا پرتاب کرده و سعی می کند در حین حرکت (پرواز توپ) دوبار دست های خود را به هم بزند و سپس توپ را با دو دست دریافت نماید.			
چالش حرکتی هفته	 دانش آموز سعی کند با توپ تنیس که به سمت دیوار با زاویه ای مناسب پرتاب میکند (پا قل می دهد)، مانعی (لیوان یا...) را که در فاصله دو متری دیوار روی زمین قرار گرفته، مورد هدف قرار دهد.			



کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته یازدهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۱۱

ردیف	تمرین	علائق:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: تعداد ۳ لیوان یکبار مصرف به فاصله نیم متر از هم روی زمین به شکل دایره جلوهش آموزش داده شده و او باید با یک پا یکی یکی به لیوان ها صدمه بدهد و آن ها را روی زمین بیندازد به شرط آن که در این فاصله پای خود را روی زمین نگذارد.	حیثیت را به طور کامل و صحیح چشمت به انجام می دهد.	حرکت را با آغوش و به سختی چشمت به انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: یک نخ یا طناب به عنوان تور والیبال نصب شده و دانش آموز سعی می کند در حالت نشسته به همراه یکی از اعضای خانواده یا یادگنک والیبال بازی کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: دانش آموز در حالت گردو شکستم (پاشنه پنجه) به صورت عقب گرد، یک مسیر ۳ متری را طی کرده طوری که تعادلش به هم نخورد.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز با گذاشتن کاغذ ۸۴ به صورت زیگزاگ به فاصله نیم متر، سعی می کند در مسیر خود به صورت لی لی روی آنها بپرد و مسیر را با انتهاب تعادل ادامه دهد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز در حالت نشسته با پاهای صاف و جفت سعی می کند دستان خود را به سمت مج پایش نزدیک کند.			
۶	توضیح تمرین ۶: دانش آموز با دو دست داشتن یک توپ (پلاستیکی بزرگ) در حالت ایستاده با پای جفت به سمت بالا جهش می کند و توپ را با دستان کشیده به سقف نزدیک می کند و سپس فرود می آید و می نشیند و توپ را به زمین می زند و دوباره جهش می کند و این کار را ادامه می دهد.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز در حالی که یک توپ پلاستیکی بین دو زانو اش نگه داشته، سعی می کند با ضربات متوالی (با دست و پا و سر و بدن) یادگنکی را در هوا طوری نگه دارد که روی زمین نیفتد.			

کاربرگ تکلیف تربیت بدنی (هفته دوازدهم)

ویژه طرح ملی ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم)

۱۲

ردیف	تمرین	علائق:	متوسط:	ضعیف:
۱	توضیح تمرین ۱: سبدهای باطناب از بالا آویزان است (از سقف یا از طنابی افقی) و به صورت پاندولی حرکت می کند و همزمان دانش آموز توپ هایی که در دست دارد را از فاصله ۲ متری داخل آن می اندازد.	حیثیت را به طور کامل و صحیح چشمت به انجام می دهد.	حرکت را با آغوش و به سختی چشمت به انجام می دهد.	نمی تواند حرکت را به درستی انجام می دهد.
۲	توضیح تمرین ۲: روی دیوار به ارتفاع یک و نیم متر یک مربع به ضلع ۵۰ سانتی متر با چسب مشخص کرده و دانش آموز در فاصله ۲ متری از دیوار می ایستد و توپی که در دست دارد را به داخل مربع زده و پس از برخورد با دیوار دریافت می کند.			
۳	توضیح تمرین ۳: بین چارچوب در اتاق در ارتفاع ۲ متری با چسب یک تور نصب کرده و دانش آموز با یکی از اعضای خانواده یا یادگنک والیبال بازی می کند.			
۴	توضیح تمرین ۴: دانش آموز بر روی نردبان چابکی (که با چسب روی فرش یا زمین طراحی شده) حرکت پاقچی / پروانه را انجام می دهد.			
۵	توضیح تمرین ۵: دانش آموز سعی می کند با پرتاب توپ به سمت دیوار و دریافت آن بچرخد و آن را درون سبدهای که در فاصله ۳ متری قرار گرفته بیندازد.			
۶	توضیح تمرین ۶: روی زمین با چسب علامت + (به اضافه) را به شعاع ۵۰ سانتی متر نصب کرده و روی مرکز آن بایستد و با اعلام شروع به صورت پیش جفت به توپ جلو جهش کرده و به مرکز بر می گردد سپس به چپ / راست / عقب حرکت کرده و به مرکز باز می گردد و امان تست می شود.			
چالش حرکتی هفته	دانش آموز توپ تنیس را بین مج پاهایش با فشار نگه می دارد و با جهشی به سمت بالا، سعی می کند آن را با پاهایش به هوا پرتاب کند و قبل از آنکه توپ به زمین بیفتد یادستانش دریافت کند.			



مناہج

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
14. Arbour-Nicitopoulos KP, Boross-Harmer A, Leo J, Allison A, Bremner R, Taverna F, et al. Igniting Fitness Possibilities: a case study of an inclusive community-based physical literacy program for children and youth. *Leisure/Loisir*. 2018;42(1):69-92
15. Hardman K, editor Physical education, movement and physical literacy in the 21st century: pupils' competencies, attitudes and behaviours. 6th FIEP European congress .Physical education in the 21st century—pupils' competencies Poreč, Croatia; 2011
16. Whitehead 1 M. The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*. 2001;6(2):127-38
17. Mandigo J, Francis N, Lodewyk K, Lopez R. Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*. 2009;75(3):27-30
18. Giblin S, Collins D, Button C. Physical literacy: importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*. 2014;44(9):1177-84
19. Francis CE, Longmuir PE, Boyer C, Andersen LB, Barnes JD, Boiarskaia E, et al. The Canadian assessment of physical literacy: development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016;13(2):214-22
20. Rio, L., Pastena, N., D'anna, C., & Paloma, F. G. (2013). Motor literacy project as ideal setting for tests administration in SEN identification. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 1857-1865



۱. نمازی زاده مهدی، اصلانخانی محمدعلی. رشد و تکامل حرکتی در طول عمر؛ نویسنده ام.هی وود کاتلین. انتشارات سمت، ۱۳۷۸.

۲. خواجوی 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 ۱۷-۱۶، 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
و مقر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی