

تربیت بدنی و بازی های دبستانی



مریم سادات خلف سیدی
اکرم عدالتی راد



فهرست مطالب

مقدمه اهداف تربیت بدنی بازی و تربیت بدنی اهمیت بازی در کودکان دبستانی بازی های دبستانی

منوبگیر منو نگیر

مجسمه

پرتاب کن و بشین

دوربزن برگرد

خرگوش بی لانه

الاکلنگ

چرخ خاک کشی

رگبار توپ

فرشته

بازی با اعداد

بندبازی

توپ و حلقه

پیا فراموش نکنی

کانگورو

انداختن توپ به سبد

خط روی خط

حلقه و شانس





مقدمه

تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می یابد. بنابراین، روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند و در تامین بهداشت روانی کودک و نوجوان و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار موثر می باشد. فعالیتهای ورزشی فرصتی را ایجاد می کند که افراد با تعامل یکدیگر هدفها را مشخص می کند و وظیفه ای را به عهده گرفته و از نتیجه کار گروهی بهرمنند می شوند. در این میان، بازی به عنوان یکی از اجزای مهم تربیت بدنی، دارای نیروی بالقوه ای است که به کودکان و نوجوانان در برقراری رابطه بهتر و ایجاد یک نیروی اجتماعی پویا در جامعه کمک می کند.

milk360.com





اهداف تربیت بدنی

❖ در جامعه ما تربیت بدنی بیشتر بر هدف های ارزشمند انسانی تأکید دارد که منظور از آن همان پرورش فکر و جسم در جهت رشد و تکامل ارزشهای انسانی و آموختن رفتارهای مطلوب فردی و اجتماعی است.

هدف های جسمانی

هدف های روانی

هدف های اجتماعی





اهداف تربیت بدنی

۱- هدف‌های جسمانی:

- تقویت قوای عمومی بدن

- ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات

- ایجاد سرعت و مهارت در واکنش‌های عضلانی

- ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمی

- ازدیاد نیروی بدنی

۲- هدف‌های روانی:

- کشف خویشتن از نظر استعدادهای نهفته بدنی - روانی

- تربیت شخصیت و پرورش روحیه همیاری

- برانگیختن فرد برای تحرک و پیشگیری از خمودگی

- برقراری تعادل روانی و احساس نیرومندی





اهداف تربیت بدنی

۳- هدف‌های اجتماعی:

- پرورش حس احترام به قوانین گروهی و اجتماعی

- پرورش توان مدیریت و تصمیم‌گیری

- پرورش احساس نוע دوستی و جوانمردی

- پرورش نیروی بدنی - روانی مورد نیاز جامعه

- پرورش روحیه ایثار و از خودگذشتگی

- پیشگیری از سرایت بیماری‌ها و برخی از آسیب‌های اجتماعی





بازی و تربیت بدنی

- ❖ در دوره دبستان، تربیت و تقویت کودک از طریق بازی، امری ضروری است. یکی از موثرترین وسیله‌ها برای رسیدن به وضع مطلوب در تربیت بدنی و ورزش دوره ابتدایی، بازی است.
- ❖ کودکانی که بین ۷ تا ۱۲ سالگی در مرحله دبستانی می‌گذرانند، تمایل زیادی دارند که به صورت گروهی بازی کنند.
- ❖ در این دوره، بازی نقش بسیار مهمی در رشد کودک دارد. فعالیت و جنب و جوش کودک در دوره دبستان بسیار زیاد است. کودک به اقتضای رشد ذهنی و حواس خود در این مرحله قادر است مسائل و حقایق بیشتری را نسبت به دوره‌های قبل درک کند.

هر نوع ورزش یا فعالیتی که توسط کودکان به منظور تفریح و تفنن انجام گیرد، بازی نامیده می‌شود.





اهمیت بازی در کودکان دبستانی

- ❖ یادگیری از طریق انجام دادن و بازی کردن می‌تواند کاملاً در این مرحله تحقق یابد. بازی کودک دبستانی می‌تواند با بسیاری از مطالب خواندنی و نوشتنی همراه باشد.
- ❖ بازی همواره با انگیزه‌هایی همراه است که کودک را تحریک می‌کند تا اعضای گوناگون، حواس و ذهن خود را به کار اندازد و همین به کار بردن، موجب رشد و تربیت اومی شود.
- ❖ بازی درست و به موقع می‌تواند خجالت، ترس و پرخاشگری کودکان را از بین ببرد و به نحو موثری از حساسیت و نگرانی آنها بکاهد.
- ❖ کودک از طریق بازی کردن، احساسات خود را بیان می‌کند و ترس‌ها و نگرانی‌های خود را ابراز می‌دارد و گاه مسائل و مشکلات خود را حل می‌کند.



در ادامه چند بازی دبستانی را مورد بررسی قرار خواهیم داد



بازی های دبستانی

منو بگیر منو بگیر

هدف: سرعت، دقت و سرعت عکس العمل
رده سنی: کلاس اول تا پنجم

شرح بازی و اجرا: بچه ها روی یک دایره می ایستند یکی از آنها در خارج از دایره راه می رود همزمان با لمس یکی از بچه ها می گوید ((منو بگیر)) یا ((منو نگیر)) و شروع به دویدن می کند. فردی که زده شده با توجه به جمله ای که شنیده باید، اگر گفته شده ((منو بگیر)) او باید بلافاصله نفر زنده را دنبال کند و قبل از اینکه سر جایش برسد او را با دست بزند و اگر گفته شده ((منو نگیر)) باید برخلاف جهت دویده و قبل از اینکه او سر جایش برسد در محل خود بایستد. نفری که نتواند زودتر در محل خالی بایستد بازی را ادامه می دهد.





بازی های دبستانی

مجسمه

هدف: سرعت ، سرعت عکس العمل
رده سنی: کلاس اول تا پنجم

شرح بازی و اجرا: بچه ها به شکل صف پشت خط شروع می ایستند ، مربی در فاصله تقریبی ۲۰ متر از آنها قرار می گیرد . با سوت اول یا دست زدن مربی ، بچه ها به سوی او می دوند و با سوت دوم ، همه باید مانند مجسمه بی حرکت در جای خود بایستند. هر فردی که حرکت اضافه انجام دهد به خط شروع برمیگردد و بازی به همین شکل ادامه می یابد نفری که بتواند زودتر خود را به مربی برساند برنده نهایی است.





بازی های دبستانی

پرتاب کن و بشین

هدف: تسلط بر توپ (گرفتن ها و پرتاب ها)

رده سنی: کلاس چهارم و پنجم

تعداد: کلاس ۲ تا ۴ ردیف (متناوب)

وسيله: ۲ تا ۴ توپ کم باد پلاستیکی

شکل بندی: ستونی پشت سرهم یا نشسته منتظر نوبت

شرح بازی و اجرا: اولین نفر هر ردیف رو به بچه ها می ایستد و با فرمان مربی توپ را به نفر دوم پرتاب می کند. او توپ را گرفته و بعد از برگرداندن به نفر پرتاب کننده بلافاصله خم می شود و می نشیند و اجازه می دهد تا توپ به نفری که پشت سر او قرار دارد برسد و او نیز بعد از گرفتن و پرتاب آن به نفر پرتاب کننده بلافاصله خم می شود تا توپ به نفر بعدی برسد. بازی به همین نحو تا نفر آخر ادامه می یابد. بعد از تمام شدن نفر اول جلو صف، به آخر صف می رود و جایش را به نفر دوم می دهد. بازی آن قدر ادامه می یابد تا هر نفر بتواند یک بار در جلوی صف قرار بگیرد. ردیف یا پروهی که زودتر بازی را به پایان برساند برنده خواهد بود.





بازی های دبستانی

دور بزن برگرد

هدف: چابکی ، سرعت ، تقویت حس همکاری

رده سنی: کلاس دوم تا چهارم

تعداد: کلاس در دو گروه یا بیشتر

شکل بندی: در ردیف های پشت سرهم در یک گروه

شرح بازی و اجرا: روی کف کلاس به فاصله یک متر یا بیشتر از اولین ردیف، علامتی گذاشته می شود، با فرمان مربی اولین نفر هر گروه به سرعت به طرف علامت رفته و آنرا دور می زند، همزمان با او افراد گروه ، یک جایگاه جلو می آیند. نفر مزبور در مراجعت با دست به نفر بعدی خود زده ، به میز آخر رفته می نشیند. نفر بعدی همان حرکت را شروع می کند. بازی ادامه پیدا می کند تا موقعی که سرگروه مجددا در سر میز خود مستقر گردد. هر گروهی که بازی را زودتر تمام کرد برنده بازی خواهد شد.





بازی های دبستانی

خرگوش بی لانه

هدف: چابکی
تعداد بازیکن: همه کلاس
رده سنی: کلاس سوم تا پنجم

شرح بازی و اجرا: مربی پس از توضیح بازی برای بچه ها ، آنها را سازماندهی می کند بدین صورت که دو نفر دست هم را گرفته و نفر سوم در بین آنها قرار گرفته (به شکل یک لانه) که تمامی بچه ها بدین صورت در نقاط مختلف زمین استقرار می یابند و دو نفر از بچه ها یکی به عنوان خرگوش و دیگری به عنوان گرگ در بیرون از محوطه بازی قرار دارند که با فرمان مربی خرگوش فرار کرده و گرگ نیز به دنبال او می رود که خرگوش به سمت لانه ها رفته و به داخل لانه ای می رود به محض ورود خرگوش (بی لانه) به داخل لانه فردی که داخل لانه قرار دارد بیرون آمده و از دست گرگ فرار می کند و اگر گرگ خرگوش را بگیرد جای او با خرگوش عوض می شود و این بازی ادامه می یابد البته با فواصل زمانی معین نترات وسط با دو نفر دیگر به ترتیب تعویض می شوند





بازی های دبستانی

الا کلنگ

هدف: هماهنگی، تقویت سرعت عمل و عکس العمل
رده سنی: اول و دوم

شرح بازی و اجرا: هم بازی ها روبروی هم می ایستند و دست همدیگر را گرفته و در حالیکه یکی از آنها ایستاده است هم بازی دیگر تا جایی که بتواند روی زانوهایش می نشیند. سپس بلند شده هم بازیش عمل او را تکرار می کند.

nikschool.ir





بازی های دبستانی

چرخ خاک کشی

هدف: تقویت عضلات دست، کتف و کمر

کلاس: دوم تا پنجم

شرح بازی و اجرا: هم بازی هاپشت سر هم می ایستند نفر جلو دست هایش را صاف روی زمین می گذارد. نفر پشت سری پای او را از مشت یا زانو گرفته از زمین بلند می کند، نفر جلویی که روی دست هایش قرار گرفته با دست های خود به طرف جلو حرکت می کند هم بازی هاپشت سری دنباش می رود. تکرار همین عمل با تغییر جا ادامه می یابد





بازی های دبستانی

رگبار توپ

اهداف: پرتاب ها و گرفتن ها

تعداد بازیکن: همه کلاس در ۲ گروه یا بیشتر

رده سنی: کلاس اول تا پنجم

ابزار لازم: ۱۰ تا ۱۵ عدد توپ پلاستیکی یا توپ والیبال کم باد

محوطه بازی: ۱۵ × ۱۵ متر

شرح بازی و اجرا: مربی بچه ها را به گروه های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کرده و هر کدام را در یک طرف محوطه بازی قرار داده و خطی را به عنوان مرز بین دو گروه در وسط زمین معین میکند سپس به تعداد مساوی بین دو گروه توپ تقسیم می کند و بعد از آن با صدای سوت بچه ها توپ ها را به سوی زمین مقابل پرتاب می کنند و این کار تا مدت معینی (مثلا ۱ دقیقه) ادامه می یابد سپس تعداد بازی متوقف شده و تعداد توپ های موجود در داخل زمین هر گروه شمارش می شود گروهی که تعداد کمتری توپ در زمینش باشد برنده بازی خواهد بود و سپس گروه های بعدی به همین شکل در بازی شرکت می کنند.





بازی های دبستانی

فرشته

هدف: حفظ تعادل و انعطاف پذیری
رده سنی: کلاس سوم تا پنجم

شرح بازی و اجرا: در حالی که ایستاده اید دستها را به طرفین باز کنید و یک پا را به سمت عقب بالا برده و قسمت بالای بدن را به جلو خم کنید تا جایی که پا و سر تقریبا در یک خط قرار بگیرند. این حرکت را به تناوب با هر دو پا انجام دهید

nikschool.ir





بازی های دبستانی

بازی با اعداد

هدف: سرعت عمل، دقت و هماهنگی عصبی عضلانی

رده سنی: کلاس اول تا پنجم

تعداد: همه کلاس

شکل بندی: نشسته سر جای خود منتظر نوبت

شرح بازی و اجرا: مربی روی تخته کلاس دو دایره کنار هم کشیده و در داخل هر دایره اعداد ۱ تا ۹ را می نویسد سپس دو نفر از بچه ها را پای تخته می آورد و آنها را پشت به اعداد و روبه کلاس قرار می دهد و سپس با گفتن یک عدد، بچه ها باید سریع برگشته و دست روی عدد مورد نظر بگذارند سه بار این کار انجام می شود و هر نفری که ۲ بار سریع تر انجام داد به مرحله بعد می رود و این کار تا اینکه تمام دانش آموزان بیایند ادامه می یابد سپس کسانی که به مرحله بعد رفتند بازی را ادامه می دهند تا اینکه یک نفر به عنوان نفر اول باقی بماند.





بازی های دبستانی

بند بازی

هدف : حفظ تعادل
رده سنی: کلاس اول تا پنجم

شرح بازی و اجرا: بدن را کاملا راست نگه دارید و به آهستگی روی خط کج و ممتدی که روی زمین کشیده شده است راه بروید . برای حفظ تعادل دست ها را به طرفین باز کنید . (می توان هنگام راه رفتن کتابی روی سر بگذارد).

nikschool.ir





بازی های دبستانی

توپ و حلقه

هدف: توسعه مهارت چابکی - سرعت
وسایل بازی: توپ - حلقه
تعداد بازیکن: ۶ تا ۸ نفر
رده سنی: کلاس اول تا چهارم

شرح بازی و اجرا: دانش آموزان را به سه صف ستونی مساوی تقسیم کرده فاصله ۱۰ تا ۱۵ متری را تعیین می کنیم. روبروی هر صف یک حلقه که در داخل آن یک توپ است قرار می دهیم. با صدای سوت نفر اول می دود و توپ را می آورد و به نفر دوم می دهد. نفر دوم با سرعت می دود و توپ را داخل حلقه قرار می دهد و با سرعت برمی گردد و با زدن دست به کف دست نفر سوم در انتهای صف قرار گیرند و به همین ترتیب تا نفر آخر. هر گروهی که زودتر این کار را انجام داد، برنده بازی است.





بازی های دبستانی

بیا فراموش نکنی (نام قبلی رو فراموش نکن)

هدف: چابکی، سرعت انتقال، پرورش دقت
گروه سنی: ۸-۱۲ سال

شرح بازی و اجرا: با فرمان مربی نفر اول یک گروه برخاسته به سرعت حرکت می کند و به یکی از اشیاء داخل کلاس دست زده یا اشاره می کند و نام آن را بلند می گوید و بر جایش بر می گردد بعد از نشستن او نفر بعدی بلافاصله عمل او را تکرار می کند با این تفاوت که او باید اول نام شیء را که نفر قبلی برده تکرار و سپس نام شیء دیگری را به آن اضافه کند بازی تا وقتی که نفرات گروه بتوانند بدون اشتباه اسامی اشیاء را تکرار کنند ادامه می یابد وقتی که یکی از نفرات دچار اشتباه شد نوبت گروه دوم فرا می رسد تعداد اشیاء نام برده شده به حساب گروه اول گذاشته می شود مثلا اگر گروهی می توانست نام پنج شیء را پشت سر هم بگوید و در ششمین نفر دچار اشتباه شد پنج امتیاز به حساب او گذاشته می شود. بازی در پنج نوبت انجام می گیرد در پایان گروهی که دارای امتیاز بیشتر باشد برنده ی بازی محسوب می گردد.





بازی های دبستانی

کانگورو (امدادی)

هدف چابکی - کنترل بدن - حس همکاری
وسایل مورد نیاز: یک توپ پلاستیکی یا هندبال
رده سنی: کلاس سوم تا پنجم
تعداد بازیکنان: نامحدود (به دو یا چند تیم تقسیم می شوند.)

شرح بازی و اجرا: بازیکنان هر تیم به شکل پشت سرهم (ستونی) مستقر خواهند شد. نفرات اول توپ را بین دو زانوی خود (کوچکترها بین رانهای خود) قرار می دهند و با فرمان رو مربی به صورت پرش جفتیا طوریکه توپ از بین پای آنان نیفتد شروع به حرکت نموده و به سمت علامت مخصوص تیم خود رفته و پس از دور زدن به دور آن به سمت تیم برگشته و توپ را به نفر بعد تحویل داده و خود به انتهای صف میروند.
نکته: چنانچه توپ از بین پای هر بازیکن رها شود باید توپ را دوباره برداشته و از همان نقطه افتادن توپ به حرکت ادامه دهد.

در انتها نیز هر تیم که تمامی اعضای آن وظیفه خود را زودتر به پایان برسانند برنده بازی خواهد بود.





بازی های دبستانی

انداختن توپ به سبد

هدف: دقت و تمرکز حواس ، هماهنگی چشم با دست
ابزار لازم: به تعداد گروه ها سبد و توپ یا حلقه پلاستیکی
رده سنی: ۷ تا ۱۸ سال
شکل بندی: به صورت خطی

شرح بازی و اجرا: دانش آموزان بصورت گروههای چهار یا شش نفر تقسیم میکنیم. در کنار دیوار دو عدد سبد قرار داده از گروهها می خواهیم که توپ ها را داخل سبد بیندازند. هر گروهی که بیشترین توپ را داخل سبد بیندازد تشویق و برنده محسوب می شود. بعد گروههای بعدی به همان صورت بازی را ادامه می دهند.

نکته: می توان به جای انداختن توپ از حلقه پلاستیکی هم استفاده کرد به این صورت که حلقه ها به داخل یک میله انداخته شوند.





بازی های دبستانی

خط روی خط

هدف: تقویت قدرت انفجاری عضلات پشت ساق پا

ابزار لازم: گچ؛ سوت

رده سنی: ۷ تا ۱۸ سال

شکل بندی: به صورت خطی

شرح بازی و اجرا: معلم در کلاس با گچ یک خط راست می کشد وازدانش آموزان می خواهد در یک صف کنار یکدیگر بایستند . بعد پایین خط و بالای خط و روی خط را برای آنها مشخص می کند . پس از آن به دانش آموزان می گوید اگر یک بار صدای سوت را شنیدید همه به صورت جفت پاروی خط بپرید ، اگر دوبار صدای سوت را شنیدید بالای خط و اگر سه بار صدای سوت را شنیدید ، همه پایین خط بپرید. در دفعات اول معلم یک سوت می زند و خودش می گوید روی خط . دو سوت می زند و می گوید بالای خط و ... پس از چند بار تمرین معلم فقط سوت می زند و بچه ها باید عمل کنند . در مرحله ی آخر بازی معلم سوت ها را به صورت های نامرتب به صدا در می آورد و دانش آموزان باید عمل کنند.نکته:برای ایجادتنوع دربازی می توان حرکت جهش رابه صورت لی لی هم انجام داد.





بازی های دبستانی

حلقه و شانس

هدف: تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی - افزایش دامنه حرکتی مفصل مچ دست - ایجاد نشاط و هیجان

ابزار لازم: گچ 'توپ پینگ پنگ' دانش آموزان

رده سنی: ۷ تا ۱۳ سال

شکل بندی: به صورت گروه های چند نفری

شرح بازی و اجرا: با استفاده از گچ ۵ دایره روی زمین می کشیم. به طوری که دایره ها روی یک خط مستقیم بگیرد و فاصله های بین آن ها ۲۰ سانتیمتر باشد. عددها را با اختلاف ۵ تا فاصله می نویسیم. سپس دانش آموزان را در گروه های ۴ نفری تقسیم می کنیم و به ترتیب از هر گروه می خواهیم تا در فاصله ی یک متری پشت حلقه اول قرار بگیرد. بعد توپ را به او می دهیم و او آن را بدون حرکت تمام دست و فقط با حرکت مچ دست درون یکی از دایره ها می اندازد درون هر دایره یک قرعه قرار می دهیم که قرعه هادی تواند بنابه خواست معلم چند حرکت ورزشی یا انجام شیرین کاری باشد. پس از محاسبه ی امتیازها توسط یکی از اعضای گروه هر گروهی که بالاترین امتیاز را کسب کرده باشد برنده است





به طور کلی

- ❖ تربیت بدنی فرآیندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است. تربیت بدنی کسب مهارت های حرکتی ، حفظ آمادگی جسمانی به منظور تندرستی همه جانبه ، نیل به دانش و توسعه برداشت مثبت از فعالیت های جسمانی را برعهده دارد
- ❖ بازی فعالیتی ارادی ، آزاد ، طبیعی و بدون هدف است و نیاز غریزی است که بخشی از زندگی فردی و اجتماعی را تشکیل می دهد و واکنش های مختلف عاطفی ، هیجانی و اجتماعی دارد.
- ❖ بازی در اوقات فراغت و بامیل و اختیار انجام می گیرد و موجب لذت و آرامش می شود



از توجه شما سپاسگزارم

شرط پیشرفت این است:
تلاش کنیم رکورد خود را بشکنیم نه رکورد دیگران را

