**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

# گزارش تخصصی آموزگار اول ابتدایی :

# افزایش یادگیری دانش آموزان بوسیله ورزش

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده ..... ۳
مقدمه ..... ۴
بیان مسئله ..... ۵
اهمیت موضوع ..... ۷
بیان وضع موجود ..... ۹
اهداف گزارش تخصصی : ..... ۹
هدف اصلی : ..... ۹
اهداف جزئی : ..... ۱۰
بیان وضع مطلوب : ..... ۱۰
جمع آوری اطلاعات ..... ۱۰
پرسشنامه مدیریت زمان ..... ۱۱
تجزیه و تحلیل داده ها: ..... ۱۲
یافته های تحقیق ..... ۱۲
اهمیت تربیت بدنی در یادگیری دانش آموزان ..... ۱۴
ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی مدارس ..... ۱۵
مراحل اجرای راه حل ها و چگونگی نظارت بر اجرای آنها ..... ۱۶
ارزیابی بعد از اجرا (نقاط قوت ) ..... ۱۸

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

نقاط ضعف : ..... ۱۸
چگونگی ارزیابی و اعتبار یابی راه حل ها ..... ۱۹
تجدیدنظرها،پیشنهادها و تصمیم گیری ..... ۱۹
بحث و نتیجه‌گیری ..... ۲۰
فهرست منابع ..... ۲۱

## چکیده

ورزش موجب سلامت ذهن و مغز می‌گردد. قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد و یادگیری را بهبود می‌بخشد. تحقیقات نشان داده دانش آموزانی که در مدرسه روزانه به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند سطح درسی و یادگیری آن‌ها رشد قابل توجهی پیدا کرده است. اما پس از مدتی اگر این دانش آموزان به فعالیت های ورزشی خود نپردازند یادگیری آن‌ها به سطح قبل برگشته و نمره‌های آن‌ها به سطح قبل از ورزش برمی‌گردد. در نتیجه ورزش بر یادگیری تأثیر به‌سزایی دارد.

ورزش یادگیری را افزایش می‌دهد، قدرت تفکر و استدلال را بهبود می‌بخشد، تمرکز را افزایش می‌دهد و توجه را به سمت مسائل مهم زندگی جلب می‌کند. همچنین می‌تواند بسیاری از اضطراب‌ها و استرس‌های روزانه را از میان بردارد.ورزش موجب خون رسانی به مغز می‌شود که خون رسانی بیشتر دسترسی مغز به غذا و اکسیژن را افزایش می‌دهد و مواد زائد را دفع می‌کند از آن‌جا که ما در دورانی زندگی می‌کنیم که استرس و اضطراب فشار

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

زیادی بر جسم و روح ما وارد می‌سازد و کم کم مغز ما رو به تحلیل می‌رود پس با انجام ورزش به صورت پایدار و همیشگی می‌توان قدرت یادگیری را افزایش داد و از تأثیرات بی‌نهایت مفید ورزش بهره برد.

لذا با با توجه به تعهد و مسئولیت خود در کلاس، با مشاهده ی حواس پرتی و عدم تمرکز و یادگیری کم دانش آموزانم در کلاس سعی در حل کردن مشکل آنها شدم . و تلاش نمودم با ورزش کردن تمرکز حواس را در آنها افزایش داده و سطح یادگیری را در آنها بالا ببرم .

ابزار گردآوری اطلاعات شامل مصاحبه، پرسشنامه، مشاهده و اسناد و مدارک می باشد.با اطلاعات به دست آمده ، مشخص شد مشکل دانش آموزان حواس پرتی یا عدم تمرکز در کلاس است که به دنبال عوامل ایجاد کننده ی آن بر آمدم و راهکار های مناسب با توجه به اطلاعاتی که در کتابها ، تحقیقات در این زمینه و تجربیات شخصی خودم بود ارائه شد.

نکات کلیدی : دانش اموزان – ورزش – یادگیری

**مقدمه**

مطالعات جدید در مورد مغز و شیوه یادگیری مغز برای معلمان و والدین، دیدگاه‌های جدیدی درباره تدریس و یادگیری ایجاد کرده است پژوهش‌های جدید نه فقط یافته‌های نوینی را عرضه کرده است، بلکه به نوسازی برداشت‌های قدیمی درباره یادگیری هم کمک کرده است.پژوهش‌های مغز محور، جدا از جنبش آموزش و پرورش نیستند، بلکه آنها رویکردهایی هستند که آموزش و پرورش را مرتفع می‌سازند. با آن که برخی پیشنهادهای پژوهشی مغز محور، دیر به بار می‌نشینند، ولی بینش‌ها و چشم‌اندازهای عملیاتی هم عرضه می‌کنند حتی برای ساختمان‌سازی و آماده‌سازی فضای بازی در مدارس.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

اریک جنسن (۱۹۹۵) در کتاب جدید خود تحت عنوان تدریس مبتنی بر مغز اظهار می‌کند که همگی درصدد هستیم تا راه‌حل‌هایی برای مسائل و چالش‌های آموزش و پرورش بیابیم و باید در کاربرد یافته‌های جدید تا حدودی احتیاط کنیم. آن‌گاه که فردی رویکرد خاص سازگار با مغز برای ارتقای یادگیری معرفی می‌کند، به واقع، آن نمی‌تواند گام نهایی درباره یادگیری و تدریس باشد.حال آن‌قدری که معلمان ورزش می‌توانند در میدان ورزش بچه‌ها را تربیت کنند، در کلاس واقعاً نمی‌شود آن‌ها را تربیت کرد، برای این‌که در کلاس، بچه‌ها خودشان را جمع‌وجور می‌کنند و آدم نمی‌فهمد که ذات آنها چیست. یادگیری و عملکرد مهارت‌های حرکتی همواره مورد توجه بوده است زیرا مهارت‌های بنیادی و ابتدایی از همان اوایل کودکی کسب می‌شوند و به تدریج به کنترل قامتی دست می‌یابند و برای رسیدن به این مرحله کودک باید مراحل رشدی خود را به طور متوالی طی نماید و این مهم در بدو تولد نوزاد با انجام حرکات غیرارادی در دستان نوزاد شروع و به تدریج به کنترل گردن و در سنین بالاتر به کسب مهارت‌های پیشرفته مثل مهارت‌های دست‌کاری (دریافت، پرتاب و ...) و مهارت‌های جابجایی می‌شود.

کودک همچنان، روابط اجتماعی و مهارت‌های مرتبط به آن را کسب می‌نماید عملکرد مهارت‌های حرکتی نیز سازگارتر و متعادل‌تر می‌گردد. حرکت جزء اساسی‌ترین عوامل زندگی انسان است و نقش مهمی در رشد عمومی و به خصوص رشد ذهنی دارد. (حرکت یعنی زنده بودن و زندگی کردن).

**بیان مسئله**

هر دانش‌آموزی بارها و بارها در سالن‌های ورزشی دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه‌های گروهی، کتاب‌ها و نشریات با عباراتی «عقل سالم در بدن سالم است» مواجه می‌شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می‌گیرند و اغلب آنها در برنامه‌های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی‌کنند.

خانم صابره شوکتی، مربی ورزش یکی از دبیرستان‌های تهران در این زمینه می‌گوید: متأسفانه در کشور ما درس و ورزش به ندرت با یکدیگر توأم می‌شوند. اغلب آنها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته‌اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر دانش‌آموزان مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه‌روزی آنها را هدر می‌دهد.

سلول‌های مغزی برای فعالیت خود به ۲۵ درصد از کل انرژی مورد استفاده بدن نیاز دارند. آیا این انرژی تنها به وسیله تغذیه و استراحت- به صورتی که در بین دانش‌آموزان رایج است- تأمین می‌شود؟

خانم نرگس سماوات، کارشناس در زمینه زیست‌شناسی و تغذیه در توضیح این مطلب می‌گوید: غذا خوردن با عجله شایع بین دانش‌آموزان بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی‌تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه‌ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گستردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن- خصوصاً مغز- صورت نگرفته است.

علاوه‌بر این کم‌تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می‌کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت‌های ذهنی و استعدادهای محصلان در یادگیری است.اغلب اوقات دانش‌آموزان خمود و بی‌حوصله و با اکراه به سوی انبوه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

کتاب‌هایشان می‌روند و سعی می‌کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی‌مورد به ذهن و انواع و اقسام روش‌های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده‌تر و سالم‌تری مانند ورزش می‌توانند علاوه‌بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه‌بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود.بدین منظور باید شش‌ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش‌آموزان باید ریه‌های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این‌گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه‌ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آنها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره‌مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش‌ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

## اهمیت موضوع

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می‌شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می‌رساند و در تمام بدن خون را به جریان درمی‌آورد.

برخی از دانش‌آموزان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد. ورزشی که دختران می‌نمایند نباید ورزش‌های سنگین قهرمانی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی‌های توپ‌دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش‌های سبک دیگر نمایند و با اسباب‌های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند.

بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت‌های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم‌گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته‌اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب‌تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت‌تر از استعدادهای خود بهره‌برداری خواهند کرد.

برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد.

یافته‌های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ‌گونه اثر سویی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**بیان وضع موجود**

اینجانب ..... آموزگار پایه اول آموزشگاه هستم.در این آموزشگاه بعضی از خانواده ها از نظر تحصیلات و شرایط اقتصادی در سطح خوبی هستند ولی اکثر آنها از طبقه محروم هستند.بعد از دو سه هفته تدریس ، نکته ای توجه من را به خودش جلب کرد و آن حواس پرتی و عدم تمرکز تعدادی از دانش آموزان در کلاس بود.

آنها در حین تدریس گاهی سرشان را روی میز می گذاشتند یا به من نگاه می کردند اما مشخص بود به کلاس و درس فکر نمی کنند و تمرکز ندارند.گاهی هم خودشان را مشغول کارهای دیگر مثل نقاشی کشیدن یا خط خطی کردن کتابشان می کردند .یک جلسه در حین تدریس وقتی فهمیدم حواسشان در کلاس نیست برای جلب توجه آنها از دو سه نفرشان سئوالی پرسیدم ، عذر خواهی کردند . گفتند : ببخشید حواسم نبود.

ضمن اینکه آنها در فعالیتهای علمی و درسی علاقمند و فعال هستند اما نمره هایی پایانی که کسب می کردند پائین بود .لذا با توجه به تعهد و مسئولیت معلمی و نیز برگزاری کلاس اقدام پژوهی،ویژگی های خوب اخلاقی آنها و توجه آنها به من ، انگیزه ای در من ایجاد کرد که یکی از اولویتهای من حل مشکل آنها باشد.تا تغییراتی در رفتار از لحاظ بهبود یادگیری به عمل آورم. بنا بر این تصمیم گرفتم از طریق راهکارهای متفاوت نظیر علاقه مند نمودن آنها به ورزش و فعالیت های بدنی سطح یادگیری آنها را بالا ببرم .

**اهداف گزارش تخصصی :**

**هدف اصلی :**

افزایش یادگیری دانش آموزان از طریق ورزش

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**اهداف جزئی :**

بررسی علل ضعف یادگیری دانش آموزان در کلاس

بکارگیری روش هایی جهت افزایش یادگیری دانش اموزان از طریق ورزش

**بیان وضع مطلوب :**

در مقایسه با وضع مطلوب بایستی یادگیری دانش آموزان بعد از علاقمند کردن آنها به ورزش افزایش یابد .

**جمع آوری اطلاعات**

سطح نمرات توصیفی دانش آموزان نشان دهنده ضعف آنها بود.بعد از اینکه نصف کتاب تمام شد وامتحان کتبی از دانش آموزان گرفته شد باز هم تعدادی از آنها نمره کمی گرفتند یکی از برنامه های های مدیریت و معاونین مدرسه این است که قبل از امتحانات ترم اول از معلمین خواسته می شود اسامی دانش آموزان ضعیف در کلاس درسشان را مشخص کرده و بنویسند و این اسامی را در اختیار آنها بگذارند تا با دعوت از والدین آنها به مدرسه مشکلات درسی یا اخلاقی دانش آموزان را با آنها در میان گذاشته تا بتوانند با همفکری آنها برای حل مشکل آنها اقدام شود تا برای امتحانات مشکل نداشته باشند.

اولیای این تعداد دانش آموز به مدرسه آمدند . طی صحبتهای اولیه با دانش آموزان از آنها پرسیدم:مشکلتان چیست که درس نمی خوانید؟اصلا انتظار نمره های پایین را از شما نداشتم ، شما را دانش آموزانی زرنگ و فعال فرض می کردم.خودشان هم از این موضوع ناراحت بودند پاسخ دادند :خودمان هم خیلی دوست داریم نمرات بالا کسب کنیم اما تمرکز لازم را در کلاس و موقع درس خواندن نداریم.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**پرسشنامه مدیریت زمان** را در اختیار اولیاء آنها گذاشتم تا وضعیت مدیریت زمان و برنامه ریزی دانش آموزان مشخص شود.این پرسشنامه توسط اولیای دانش آموزانی که مشکل عدم تمرکز داشتند پر شد.

هیچ گاه به ندرت گاهی اغلب همیشه

۱-آیا در کارهایی که در طول روز انجام می دهید به مقدار لازم فعالیت بدنی دارید؟

۲-آیا به میزان لازم ورزش می کنید و به ورزش علاقه ای دارید ؟

۳-آیا می دانید که چه مقدار از زمان خود راصرف دروس مختلف می کنید؟

۴-آیا شما در برنامه ریزی های خود زمان را درنظرمی گیرید؟

۵-آیا در کارها یا برنامه هایتان وقفه ایجاد می شود؟

۶-آیا در انتخاب کارها یا تکالیفی که باید انجام دهید هدف تعیین می کنید؟

۷-آیا در برنامه ریزیخود زمانهایی را برای انجام اتفاق های غیر منتظره در نظر می گیرید؟

۸-آیا می دانید هر یک از کارهایی که انجام می دهید از چه ارزشی برخوردار است؟(کم ،متوسط،زیاد)

۹-زمانی که برنامه یا کار جدیدی به شما محول می شود آیا اهمیت آن را بررسی کرده و بر این اساس ان را در اولویت بندی خود قرار می دهید؟

۱۰-آیا در مهلت نهایی انجام تکالیف و تعهدات خود نگران هستید؟

۱۱-آیا حواس پرتی اغلب موارد شما را از انجام تکالیف باز می دارد؟

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

۱۲-آیا مجبور می شوید خواندن درسهای امروز را به فردا موکول کنید؟

۱۳-آیا برای خود لیست درسهایی را که باید بخوانید تنظیم می کنید

با توجه به پاسخهای آنها به این پرسشنامه مشخص شد عدم فعالیت بدنی و در پی آن رخوت و سستی عاملی است که همیشه آنها را از انجام تکالیف باز می دارد ،همچنان که قبلا نیز اعلام کرده بودند در مورد انجام نشدن تعهدات و تکالیف خود نگران هستند ،اهمیت کارها و اولویت آنها را می دانند ولی وقفه در انجام فعالیتهایشان ایجاد می شود که به دلیل زمانی هست که از دست می دهند.

**تجزیه و تحلیل داده ها:**

پس از مصاحبه با همکاران و اولیاء و مشاهدات آنها در کلاس و مصاحبه با خودشان و اسناد و مدارک موجود مشخص شد آنها در تعدادی از دروس ضعف دارند و دلیل آن هم عدم فعالیت های بدنی مناسب و ورزش کافی و به طبع رخوت و سستی است.

**یافته های تحقیق**

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. شادی، تنوع و سرگرمی محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است. معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جز از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

یاددهی- یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی به دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، بدهد. از جمله این آگاهی‌ها انجام صحیح حرکات پایه- یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل شود. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف‌پذیری و قدرت می‌باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می‌باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می‌شود. دانش‌آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می‌آیند.

چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟

از جمله دلایل مهم می‌توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

۱ -سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان

۲ -رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن

۳ -تربیت فردی و گروهی

۴ -پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی

۵ -عادت به ورزش کردن

۶ -پیشگیری از آلودگی دانش‌آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**اهمیت تربیت بدنی در یادگیری دانش آموزان**

فعالیت‌های بدنی و ورزش علاوه‌بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش‌آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارج نهیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می‌تواند به موارد زیر که اکثر دانش‌آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی به بیماران خود توجه می‌کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی انجام دهند.

این موارد عبارتند از:

۱ -برطرف نمودن ضعف عضلانی

۲ -تقویت انعطاف‌پذیری عضلات

۳ -دادن نشاط روحی

۴ -اجتماعی نمودن

۵ -تقویت سیستم قلب و عروق

۶ -تقویت حواس و ذهن

۷ -تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف ستون فقرات

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی مدارس**

در آموزش حرکات تربیت بدنی کودکان با چگونگی و چرایی حرکات بدن خود آشنا می‌شوند. از جمله اهداف اساسی آموزش حرکات، کمک به کودکان است تا از طریق الگوهای حرکتی فعال، به توانایی‌های بدنی خود پی می‌برند. مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌ریزی حرکات بدنی کودکان، آن است که کودک اصول و مبنای حرکات را یاد بگیرد و در زمان‌های مختلف و در شکل‌های متفاوت آنها را اجرا کند و یا مسائل رقابتی را برای کودکان ترتیب دهد و با ارائه تمرین‌های متناسب با قابلیت‌ها و سطح توانایی‌های هر کودک خاص آنها را در حل مسائل، کمک کنند:

در واقع آموزش حرکات بدنی در برنامه‌های تربیت بدنی نقش جایگزینی ندارد، بلکه می‌تواند کامل‌کننده آن باشد. برای مثال اگر کودکی در فعالیت‌هایی که نیاز به شروع و توقف کردن، چرخیدن و حرکت به طریقی خاص دارد، مشکل داشته باشد، فعالیت‌های حرکتی می‌تواند توانایی در این جهت بالا ببرد.برنامه‌ریزی در جهت شکل‌دهی برنامه‌های ورزشی- حرکتی آموزش حرکات بدنی و مورد علاقه کودکان نه تنها برای رشد همه جانبه بلکه برای کاهش رفتارهای تخریبی کودکان در مدرسه و محیط‌های دیگر نیز مؤثر است.

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌های حرکات بدنی کودکان ایجاد جوی است که در آن کودک اصول حرکات را یاد بگیرد و فرصت‌های متنوع برای کاوش در شکل‌های مختلف حرکات را پیدا کند. در موارد ایجاد زمین‌های ورزشی در فضای باز، اولاً باید حداقل مساحت را نسبت به تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفت. ثانیاً دقت شود که سطح زمین صاف و بدون پستی و بلندی باشد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**مراحل اجرای راه حل ها و چگونگی نظارت بر اجرای آنها**

راه حل اول در مورد خانواده بود که طی تماسی که با مادر دانش آموزان گرفته شد و رضایت خودشان معلوم بود در خانواده رعایت می شود.

با شور و شعفی که در دانش آموزان ایجاد شده مشخص است اعتماد به نفسشان بالا رفته ،علاقه مندی به ورزش حاکی از این مسئله و علاقمند شدن دانش آموزان به درس است.

هر کدام یک ورزش را انتخاب نمودند و در منزل به انجام این ورزش مشغول شده اند.

کلیه فعالیت های بدنی را با برنامه ریزی دقیق انجام می دهند و از رخوت و سستی خارج شدند.





**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir





www.asem

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir





**ارزیابی بعد از اجرا (نقاط قوت )**

با مشاهده ی شور و شوق دانش آموزان در کلاس،نمره های آنها در دروس و رضایت خانواده شان و صحبت های همکاران در مورد پیشرفت دانش آموزان همگی نشان از رفع مشکل دانش آموزان شده است.

امید است همه ما در باروری و شکوفایی استعدادها و تواناییهای فرزندان کشور و برطرف کردن مشکلات آنها سهم خویش را به خوبی ادا کنیم.

**نقاط ضعف :**

کمبود امکانات ورزشی

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**چگونگی ارزیابی و اعتبار یابی راه حل ها**

چون عوامل ایجاد حواس پرتی و عدم تمرکز متفاوت هستند لذا این عوامل باید خوب شناسایی شوند تا راهکارهای مناسب ارائه شوند.در مورد دانش آموزان که یک عامل درونی و مربوط به خانواده بود و با توجه به شناختی که نسبت به آنها داشتم و به طور ناخواسته باعث مقایسه آنها با همسالان شده بودند در رفتارشان نسبت به این مورد تجدید نظر کردند.اما عوامل بعدی که درونی و مربوط به خود دانش آموزان بود با مصاحبه هایی که با آنها صورت گرفت و راهکارهای مناسب ارائه شد خوشبختانه به موفقیت منجر شد که سطح علمی آنها در نیمسال دوم که نسبت به نیمسال پیشرفت قابل ملاحظه ای کرده است..

**تجدیدنظرها،پیشنهادها و تصمیم گیری**

من در سالهای گذشته فعالیت هایی مثل این در کلاسهایم انجام داده بودم ولی هیچ وقت به صورت گزارش ارائه نکرده بودم اما امسال با گذاشتن کلاس اقدام پژوهی در من ایجاد انگیزه شد که این کا ر را انجام بدهم ولی دوست دارم در سال تحصیلی آینده از ابتدای سال تحصیلی با انتخاب موضوعات دیگر فرصت بیشتری برای ارائه کارهای بهتری انجام شود. پیشنهاد می کنم این کلاسها به صورت کارگاهی برگزار شود و همکاران بیشتری شرکت کنند و اشکالات کارها در زمان برگزاری کلاسها برطرف شود و شرکت بیشتر همکاران باعث می شود مشکلات بیشتری از دانش آموزان برطرف شود و اطلاعات همکاران در زمینه های مختلف بالا برود.

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

## بحث و نتیجه‌گیری

ورزش می‌تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط دانش‌آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش‌آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب‌تر قرار داشته باشند بدون شک می‌توانند بهتر، سریع‌تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش‌آموزان با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق‌ترند. دانش‌آموز ورزشکار از میادین ورزشی از مربیان خود و از روح و خصلت‌هایی فرا می‌گیرد که شاید در رفتار و کردار دیگر همکلاسی‌هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت‌شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان.این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیط‌های دیگر از جمله ورزشگاه‌ها حضور می‌یابند و با شرایط مکان‌های دیگر به غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می‌شوند. اگر از قابلیت‌های فنی رشته‌های روزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می‌توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میادین باعث بالا رفتن شخصیت دانش‌آموزان شده و علاوه‌بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی و توانایی گوی سبقت را از دیگر دوستانشان بربایند.تمامی این پیشرفت‌ها در صورتی می‌تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه‌ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی‌رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می‌تواند مخرب و زیان‌آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش‌آموزان.جذابی دنیای پرشور و شگفت‌آور ورزش و محیط پرهیاهوی آن تنها میدان بزرگ رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی‌گاه ارزش‌های والای بزرگ انسانی است که در آن صحنه‌های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری و تهور رخ می‌دهد و شاگردان این کلاس درس تلاش، فداکاری، تعاون، مردانگی، استقامت و شجاعت را می‌آموزند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

**فهرست منابع**

رحیمی ارسنجانی، اسکندر (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه شیراز

واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۷۹)، روان‌شناسی ورزشی، بنیاد دانش‌نامه بزرگ فارسی

مشرف جوادی، بتول (۱۳۶۷)، تربیت بدنی و ورزش در مدارس، نشر دانشگاهی

نبوی، مصطفی (۱۳۵۷)، اصول آموزش و پرورش برای مدارس ابتدایی و راهنمایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

ذکائی، محمود (۱۳۷۱)، کلیات تربیت بدنی در مدارس، سمت



www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید** www.asemankafinet.ir

امیرتاش، علی‌محمد (۱۳۷۰)، روش‌های تربیت بدنی برای داخل کلاس ویژه دانش‌آموزان مدارس ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش اداره کل تربیت بدنی

مجله حقوقی و قضایی دادگستری ۷۷/۸/۲۴

مت جارویس (۱۹۶۶)، روان‌شناسی ورزشی، ترجمه نورعلی خواجوند، تهران ۱۳۸۰

ادوارد فاکس (۱۹۸۱)، فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصضر خالدان، دانشگاه تهران ۱۳۶۹

www.asemankafinet.ir