

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلّم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

دوم دبستان

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی
نام کتاب: کتاب معلم تربیت بدنی دوم دبستان-۵۷/۳
شورای برنامه‌ریزی: غلامرضا سراج‌زاده، جواد آزمون و دکتر قوام‌الدین جلیلی
مؤلفان: غلامرضا سراج‌زاده، جواد آزمون، دکتر قوام‌الدین جلیلی، عابد نظری، طاهره سادات مظلومی و نبی‌الله صادقیان
ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده‌ی محتوا و برنامه‌ی درسی: غلامرضا سراج‌زاده
آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی
صفحه‌آرا: معصومه چهره‌آرا ضیابری
ناشر: اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی
تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وب‌سایت: www.chap.sch.ir
چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام» (www.Offset.ir)
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ چهارم ۱۳۸۸

حَقّ چاپ محفوظ است.

فهرست

پیش‌گفتار

بخش اول

– ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

- ۱۸ در درس تربیت بدنی
- ۱۸ ● ارزش‌یابی از مهارت‌ها
- ۱۹ ● ارزش‌یابی از نگرش‌ها
- ۲۰ ● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها
- ۲۰ ● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم
- ۲۰ ● روش‌های ارزش‌یابی
- جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی دوم)
- ۲۱ ● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای
- مورد اندازه‌گیری
- ۲۲ ● فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس
- ۲۲ تربیت بدنی به اولیا

بخش دوم

- موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای
- ۲۹ اصلی) پایه‌ی دوم ابتدایی
- ۶۴ پیوست‌های ۸–۱
- ۶۴ ۱– حرکات پایه
- ۷۲ ۲– آمادگی جسمانی
- ۷۵ ۳– بهداشت و تغذیه
- ۷۶ ۴– ایمنی در ورزش
- ۷۷ ۵– رشته‌های مختلف ورزشی
- ۷۹ ۶– اهداف تربیت بدنی
- ۸۱ ۷– شیرین‌کاری‌ها
- ۸۴ ۸– بازی‌های ورزشی ساده

- جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر ۲
- اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی ۳
- آگاهی‌های مورد نیاز ۳
- مهارت‌های ضروری ۴
- نگرش‌های مورد انتظار ۵
- ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز ۵
- روش‌های یاددهی – یادگیری ۵
- روش تدریس سنتی ۵
- روش تدریس مکاشفه‌ای ۶
- روش تدریس ترکیبی ۷
- مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی ۸
- مدیریت کلاس ۹
- استفاده از فضا ۱۰
- روش‌های گروه‌بندی کلاس ۱۰
- کنترل و جابه‌جایی وسایل ۱۱
- ثبت وضعیت دانش‌آموزان ۱۱
- سازمان‌دهی کلاس درس ۱۱
- اشکال استقرار در زمین ۱۱
- کاربرد گروه‌ها ۱۳
- نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی ۱۳
- وسایل و ابزار مورد نیاز ۱۴
- نمونه‌هایی از گرم‌کردن عمومی بدن ۱۵
- نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن) ۱۷

معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می توانم نظر اصلاحی خود را در باره این کتاب از

طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۱۵۸۵۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار (Email)

ارسال نمایند. talif@talif.sch.ir

دفتر نامه ریزی و تایف کتاب دبیرستان

پیش گفتار

معلم عزیز، همکار گرامی

چند سالی است به منظور پر کردن خلأ ناشی از برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، تلاش‌هایی صورت گرفته است؛ زیرا تأمین آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به عنوان بخشی اساسی از آمادگی جامع دانش‌آموزان - که بخش‌های دیگری همچون آمادگی اجتماعی، عاطفی، فکری و روحی را نیز دربر می‌گیرد - ضرورت تهیه‌ی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی را برای هدایت هدفمند و متکی بر روش علمی دوچندان می‌کند.

مقدمات تدوین چنین برنامه‌ای از سال ۷۶ با همکاری کارشناسان اداره‌ی کل تربیت بدنی، متخصصان و معلمان در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی، در شورای درسی مربوط فراهم گردید. پس از تدوین برنامه‌ی درسی ۵ پایه‌ی تحصیلی ابتدایی و طی مراحل قانونی، اولین دوره‌ی آزمایشی آن برای پایه‌ی اول فراهم و اجرا شد. پس از اولین دوره‌ی آزمایشی، به منظور دقت در یافته‌های دوره‌ی اول، دوره‌ی دوم آزمایشی نیز اجرا شد و اصلاحات لازم بر اساس یافته‌های تحقیقاتی به عمل آمد.

اینک در سال تحصیلی ۸۳-۸۲، پس از تمهید مقدمات لازم که شامل تربیت مدرس استانی و آموزش معلمان پایه‌ی اول بوده است، با اتکال به الطاف الهی در صدد اجرای سراسری آن هستیم. مسلماً هر برنامه‌ای - ولو بهترین نوع آن - بدون وجود معلم آگاه و توانمند خطراتی را متحمل شده و چه بسا با شکست مواجه می‌شود. به همین منظور تلاش بر این است که در کنار آموزش‌های صورت گرفته، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی به شیوه‌ای مؤثر تبیین گردد.

در بخش اول، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، روش آموزش و ارزش‌یابی آن ارائه شده است تا مباحث نظری، مشخص و قابل استفاده باشد؛ در بخش دوم، دروس پایه‌ی تحصیلی به همراه شرح تفصیلی هر درس و در انتها، نمونه بازی‌های ورزشی به عنوان ابزاری کارساز در خدمت برنامه‌ی تربیت بدنی و بخش شیرین‌کاری به عنوان مباحث دانش‌افزایی به صورت ضمایم ارائه گردیده است تا مکمل آموزه‌های قبلی باشد.

بخش اول

جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید :

«آن قدری که شما (معلمان ورزش) می‌توانید در میدان ورزش بچه‌ها را تربیت کنید، در کلاس واقعاً نمی‌شود آن‌ها را تربیت کرد؛ برای این که در کلاس — من بارها گفته‌ام — بچه‌ها خودشان را جمع و جور می‌کنند و آدم نمی‌فهمد که ذات آن‌ها چیست.»

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه‌جانبه‌ی انسان‌ها، به‌عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع، سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه‌ی تربیت بدنی به‌عنوان وسیله‌ی سودمند تربیتی یاری می‌کند. این وسیله از دو طریق می‌تواند در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک عمده‌ای کند :

۱- از طریق یاری‌رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به‌کارگیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.

۲- از طریق یاری‌رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد با کمک حرکت.

برنامه‌ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به‌عنوان قسمت حیاتی از برنامه‌ی کامل درسی مدرسه مورد نظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به‌راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف نمود.

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 وظیفه‌ی مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه‌ی تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه‌ی خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنای واژه‌ی تعلیم و تربیت هدایت به جلوس است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه‌ی خوبی طراحی شود و به شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم مهمی در رشد همه‌جانبه‌ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه‌جانبه یا کامل برای افراد عادی چندانی نداشته باشد، ولی کسانی که با علم رشد کودک آشنا هستند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند، هنگام حضور در کلاس تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد.

حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. با استفاده از حرکت آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و عجایب بی‌شمار زندگی را کشف می‌نمایند. حرکت حکم وسیله‌ی اولیه‌ی جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند؛ به عبارت دیگر، کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به‌راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، در حالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. معمولاً والدین تلاش می‌نمایند که کودکانشان به‌سرعت دوره‌ی کودکی را پشت سر بگذارند و برای رسیدن به چنین هدفی، حاضرند تمامی ابزارهای آن را تأمین کنند. آن‌ها می‌خواهند کودکان را به دنیای رفتاری بزرگسالان، دنیای منطق و مفاهیمی که هنوز از جهت تکاملی و رشد آمادگی پذیرش آن را ندارند، وارد کنند.

باید از این تلاش دست برداریم و اجازه دهیم که کودکانمان کودکی را به‌طور کامل درک کنند. مفهوم و معنای حیات، حرکت است. حرکت به معنای زندگی و زنده بودن است. بسیاری از رفتارهای آشکار و پنهان ما، ولو بسیار نامحسوس، به شکل حرکت متجلی می‌شوند.

اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی
 درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم مؤثر واقع شود. در برنامه‌های درسی در هم تنیده، تربیت بدنی می‌تواند کمک مؤثری برای سایر دروس باشد.

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی - یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است؛ از این رو، اهداف آموزشی حیطه‌های سه‌گانه‌ی زیر را شامل می‌شود:

الف - آگاهی‌های مورد نیاز

ب - مهارت‌های ضروری

پ - نگرش‌های مورد انتظار

الف - آگاهی‌های مورد نیاز: سیر مطالب مورد نیاز به گونه‌ای طراحی گردیده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده، باشد و بدین وسیله بستر مناسبی را برای دانش‌آموزان جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، فراهم آورد. دامنه‌ی آگاهی‌های مورد نیاز عبارت‌اند از:

۱- حرکات پایه: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است که نقش بسیاری در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. در این قسمت، اشکال صحیح حرکات پایه (القبای حرکت) - یعنی راه رفتن^۲، دویدن^۳، پریدن^۴، با پرش رفتن^۵، با جهش رفتن^۶ و... - مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و به شیوه‌ای ساده آگاهی‌های لازم را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند؛ به عبارت دیگر، بحث حرکات پایه از ساده‌ترین آن شروع می‌شود و تا پایان دوره‌ی ابتدایی، مجموعه‌ی مطالب مورد نیاز درباره‌ی آن ادامه می‌یابد.

لازم به ذکر است با توجه به اثر تعیین‌کننده‌ی وضعیت‌های مختلف نگهداری بدن، همچون ایستادن، نشستن و خوابیدن، بر ستون فقرات در پایه‌ی اول ابتدایی به همراه حرکات پایه ارائه شده است؛ بنابراین، موارد یاد شده جزء حرکات پایه محسوب

نمی‌شود و تعلیم وضعیت صحیح آن‌ها به منظور جلوگیری از ناهنجاری‌های ستون فقرات صورت می‌گیرد.

۲- آمادگی جسمانی:^۷ آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده در سلامت جسمی و حرکتی فرد است. با توجه به اجزای مختلف آمادگی جسمانی همچون استقامت عمومی^۸ (قلبی - تنفسی)، انعطاف پذیری^۹، استقامت موضعی (عضلانی)^{۱۰} و قدرت^{۱۱} - که نقش تعیین‌کننده در سلامت دارند - و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذار هستند (چابکی^{۱۲}، هماهنگی^{۱۳}، توان^{۱۴}، تعادل^{۱۵} و سرعت^{۱۶})، دادن آگاهی‌های لازم در هریک از موارد، دانش‌آموزان را از اهمیت و ضرورت آن‌ها مطلع می‌سازد و پشتوانه‌ی مناسبی را برای بخش مهارتی کلاس درس تربیت بدنی فراهم می‌آورد.

۳- تغذیه و بهداشت ورزشی: مباحث این بخش، لزوم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی را برای دستیابی به وزن متعادل در کنار فعالیت‌های ورزشی یادآور شده و در پایان دوره منجر به نتیجه‌گیری منطقی در خصوص ارتباط تنگاتنگ ورزش و تغذیه می‌شود. زمان دقیق صرف غذا قبل از فعالیت‌های ورزشی، نقش آب و مایعات در فعالیت ورزشکاران و موارد دیگر، همگی توجه همزمان به ورزش، بهداشت و تغذیه را یادآور می‌شوند.

۴- ایمنی در ورزش: در محیط‌های ورزشی، محیط، ابزار، حریفان به هنگام رقابت و نیز شرایط تمرین و بازی ممکن است اثرات زیادی بر سلامت ورزشکاران داشته باشند. شناخت و آگاهی نسبت به هریک از موارد یاد شده، دانش‌آموز را برای فعالیت سالم و بی‌خطر آماده می‌کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز به عنوان حافظ سلامت دانش‌آموز، اهمیت زیادی دارد.

۵- شناخت رشته‌های ورزشی: رسالت اصلی

تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش‌آموزان است ولی آگاهی از رشته‌های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، برای فرزندان این مرز و بوم در اقصی نقاط آن اطلاع از رشته‌هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می‌شود یک حق مسلم است و

۱- Fundamental Movements

۲- Walking

۳- Running

۴- Jumping

۵- Leaping

۶- Skipping

۷- Physical fitness

۸- Cardio -vascular Endurance

۹- Flexibility

۱۰- Muscular Endurance

۱۱- Strength

۱۲- Agility

۱۳- Coordination

۱۴- Power

۱۵- Balance

۱۶- Speed

ثانیاً، برای نخبگانی که دارای هوش جسمانی مناسبی هستند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا می‌شوند، شرایطی را فراهم می‌آورد تا قبل از انتخاب رشته‌ی مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه‌ی خویش، اطلاعات مفیدی به‌دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش‌آموزان در جهت هدایت استعدادهای ورزشی کمکی می‌شود. در طراحی این بخش - برای ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. این کار گاهی با مدد گرفتن از اندام‌ها و به صورت «رشته‌هایی که با دست بازی می‌شوند»، «رشته‌هایی که با پا انجام می‌شوند» و «رشته‌هایی که با دست و پا انجام می‌شوند» ارائه می‌گردد و گاهی با استفاده از وسایل به کار گرفته شده در ورزش و به شکل «رشته‌هایی که با وسیله و بدون وسیله انجام می‌شوند» به بحث گذاشته می‌شود و در هر حال با نگاهی دقیق مشخص می‌گردد که عنوان به کار گرفته شده، بهانه‌ای است برای ارائه‌ی اطلاعات در مورد رشته‌های ورزشی که تعداد مشخصی را شامل می‌شوند.

۶- اهداف تربیت بدنی: بازی‌های ورزشی از پایه‌ی اول تا پنجم، ابزار مناسبی را در اختیار معلم قرار می‌دهد تا هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند. البته فرصت بحث و بررسی در این مورد پس از طی پایه‌ی سوم و در سال‌های چهارم و پنجم تحصیلی بین معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یک‌دیگر فراهم می‌گردد. از این طریق می‌توان شرایط قوی‌تر و مؤثرتری را برای تأثیرگذاری بر نگرش دانش‌آموزان فراهم کرد.

تذکره ۱- در قسمت پیوست‌های ۸-۱ این کتاب، اطلاعات بیشتری برای استفاده‌ی معلمان در هریک از موارد فوق ارائه شده است.

تذکره ۲- برای انتقال دانستنی‌های فوق به دانش‌آموزان، رسانه‌ای به شکل لوحه‌ی آموزشی در هریک از پایه‌های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه‌های آموزشی، به‌منظور حضور مؤثر دانش‌آموزان در جریان یاددهی - یادگیری صرفاً از تصاویر و سؤالات برای پیشبرد بحث در کلاس دانستنی استفاده شده است. در هر پایه‌ی تحصیلی تنها سه جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است. بدیهی است که مطالب دانشی ارتباط تنگاتنگی با بخش مهارتی دارد لذا در کلاس‌های مهارتی نیز در حد تذکر و

یادآوری از طرف معلمان قابل طرح است.

ب - مهارت‌های ضروری: آنچه در بخش دانستنی‌ها مطرح شده به‌عنوان دانش پایه تلقی می‌شود که یادگیری مهارت‌های اساسی در تربیت بدنی را تسهیل می‌کند.

دو بخش اساسی مهارت‌ها در تربیت بدنی، حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال‌های چهارم و پنجم، حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند ولی آمادگی جسمانی به‌عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش‌آموز در تمامی پایه‌ها جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت. در واقع، تمامی تلاش‌ها در بخش مهارتی بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان معطوف است.

دانش‌آموزان در قالب کلاس‌های مهارتی به تمرین پرداخته و معلم نیز از طریق مشاهده‌ی رفتارها و یادآوری آنچه در کلاس دانشی و از طریق تعامل فراگیری شده است به تسهیل و تصحیح روند یادگیری می‌پردازد؛ به عبارت دیگر، دانستنی‌های موردنیاز باید قبل از کلاس مهارتی از سطح مناسبی برخوردار شده باشند تا در هنگام تمرین مهارت‌ها، نیازی به طرح مجدد آن‌ها نباشد و روند تمرین کند نشود.

تمرین حرکات پایه از سطح ساده - همچون راه‌رفتن - آغاز می‌شود و در طی سه پایه‌ی اول تکمیل می‌گردد. علاوه بر پیش‌بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت‌ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل موردنظر است. در بازی‌ها به‌عنوان ابزاری اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می‌آیند و نقشی تعیین‌کننده در فرایند آموزش ترکیب حرکات پایه ایفا می‌کنند. نکته‌ی مهم دیگر، شناخت مفاهیم از طریق واسطه قراردادن این حرکات است؛ به عبارت دیگر، افزایش آگاهی‌های دانش‌آموز از بدن، فضا، جهات، زمان و بسیاری از مفاهیم دیگر از طریق تلفیق آن‌ها با حرکات پایه و نیز اجرا میسر می‌شود.

نکته‌ی قابل تأمل دیگر، کسب آمادگی جسمانی است. آمادگی جسمانی به دلیل اجزای متنوع نه‌گانه‌ی آن، که در بخش دانستنی‌ها به آن اشاره شد و به صورت گسترده‌تری در بخش پیوست‌ها ارائه می‌گردد، نه تنها در پنج پایه‌ی تحصیلی ابتدایی

بلکه در دوره‌های تحصیلی بعد نیز مورد تأکید واقع می‌شود تا ضمن کسب توانایی در هریک از اجزا، به عنوان عاملی تعیین کننده در سلامتی برای دانش آموز شناخته شود و در بین عادات زندگی حال و آینده‌ی او جایگاه ویژه‌ای پیدا کند.

پ- نگرش‌های مورد انتظار: انتظار می‌رود برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در کنار رشد و ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی از طریق تمرین در کلاس‌های مهارتی، افزایش علاقه‌ی دانش‌آموزان به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی، گرایش آنان به آمادگی جسمانی و بهبود حرکات پایه، تمایل به رعایت اصول بهداشتی در ورزش، گرایش به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی را، از طریق تعامل بین معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یکدیگر در کلاس‌های دانشی به همراه داشته باشد. در واقع، کلاس‌های دانشی فرصت بیشتری را برای شکل‌گیری نگرش‌ها برای دانش‌آموز فراهم می‌کند؛ از این رو، کلاس دانشی نیز از جهت روش مدیریت معلم در روند یاددهی - یادگیری فعال اهمیت ویژه‌ای دارد.

ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز

رسانه‌ی دانش‌آموز به عنوان واسطه‌ای برای طرح موضوعات پنجگانه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه ورزشی، ایمنی در ورزش، شناخت رشته‌های ورزشی و برقراری شرایط مساعد برای بحث و گفت‌وگو در کنار تمرین مهارت‌های تفکر، مشارکت، تعاون و همکاری و برقراری ارتباط کمک مؤثری در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هریک از موضوعات پنجگانه با ارائه‌ی تصاویر مرتبط و طرح سؤال، امکان مباحثه و رسیدن به مفاهیم صحیح را در همان ساعت درس در کلاس فراهم می‌آورد. بخشی به نام «خودآزمایی» نیز پیش‌بینی شده است که می‌تواند موضوع بحث و نتیجه‌گیری در همان کلاس باشد. همچنین می‌توان پاسخ دادن به سؤالات طرح شده را به جلسه‌ی دیگر موکول کرد و به دانش‌آموزان فرصت

داد تا به کمک والدین خود در منزل یا افراد دیگر بتوانند تفکر بیشتری درباره‌ی سؤالات طرح شده بنمایند و از مشارکت دیگران نیز بهره‌مند شوند. در این بخش، توجه شفاف و مؤثر دانش‌آموزان در مورد سؤال اهمیت بسیاری دارد. به این ترتیب، رابطه‌ی معقولی نیز با اولیای دانش‌آموزان برقرار می‌گردد.

روش‌های یاددهی - یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش تربیت بدنی می‌توان به روش‌های تدریس سنتی، مکاشفه‌ای و ترکیبی اشاره کرد. راه‌های آموزش دیگران مانند الگوهایی است که باید آن‌ها را به قامت افرادی با شرایط مختلف طراحی کرد.

روش تدریس سنتی: این روش به روش آموزش مستقیم معروف است و در آموزش مهارت‌ها از نظر صرف وقت، اقتصادی‌ترین روش است. در این روش، معلم تعیین‌کننده‌ترین عامل برای آموزش کودکان است؛ به عبارت دیگر، او تعیین می‌کند که چه چیزی و چگونه باید انجام شود. پس از آن که فعالیت یا مهارتی که باید آموزش داده شود، مشخص شد، معلم به روشنی آن را توضیح می‌دهد و شکل صحیح آن حرکت را نمایش می‌دهد. حال این دانش‌آموز است که باید مدل ارائه شده توسط معلم را تا حد ممکن به شکل صحیح اجرا کند. حرکت صحیح توسط معلم یا سرگروه نشان داده می‌شود. در این بخش می‌توان از آموزش‌های بصری مثل فیلم، چارت آموزشی و رسم حرکت نیز استفاده کرد. بلافاصله پس از نشان دادن حرکت صحیح، دانش‌آموزان شروع به تمرین حرکت می‌کنند و معلم عملکرد آنان را مشاهده نموده و پس از تشخیص مشکلات فرد یا کلاس، نظرات و پیشنهادات خود را برای بهبود عملکرد آن‌ها ارائه می‌نماید.

نمایش مجدد عملکرد صحیح و توضیح بیشتر در خصوص آن، در این مرحله انجام می‌شود و سپس به دانش‌آموزان فرصت کافی برای تمرین داده می‌شود. در جریان تمرین دانش‌آموزان، معلم به گروه‌ها سر می‌زند و مشکلات فردی و خاص را برطرف می‌کند.

سپس به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا مهارت را

در بازی‌های مختلف ورزشی، مثل بازی‌های امدادی یا فعالیت‌های مناسب دیگر به کار گیرند. در این مرحله، معلم نیز برای بهبود سطح عملکرد دانش‌آموزان تلاش می‌کند. مراحل مختلف روش تدریس سنتی عبارت‌اند از:

- ۱- توضیح مهارت یا فعالیت؛
 - ۲- اجرای صحیح مهارت؛
 - ۳- تمرین دانش‌آموزان؛
 - ۴- تشخیص معایب از طرف معلم؛
 - ۵- پیشنهادات و نظرات معلم درباره‌ی نواقص؛
 - ۶- تمرین مجدد دانش‌آموزان؛
 - ۷- کمک به افراد خاصی که مشکل دارند؛
 - ۸- تکمیل حرکت از طریق فعالیت مناسب.
- این روش دارای محاسن زیر است:
- ۱- تدریس به صورت مستقیم انجام می‌شود؛
 - ۲- از نظر زمانی با صرفه است؛
 - ۳- از نظر ساختار تدریس کاملاً مشخص و برای کلاس تعریف شده است؛

۴- از آن می‌توان به‌طور مؤثر، برای تدریس دانش‌آموزان ضعیف استفاده کرد؛

۵- از نظر ایمنی تدریس و آموزش برای معلمان مبتدی مناسب است.

۶- در جهت تدریس در کلاسی که سطح مهارت عمومی پایین است و همچنین آموزش مهارت‌های خاص مناسب است. این روش معایبی نیز دارد که عبارت‌اند از:

- ۱- اختلافات فردی را در بین دانش‌آموزان در نظر نمی‌گیرد؛ این، اولین و بزرگ‌ترین نقص روش سنتی است؛
- ۲- یک الگو ارائه می‌شود و از دانش‌آموزان انتظار می‌رود، آن را تا حد ممکن نزدیک به الگوی ارائه شده تقلید کنند؛
- ۳- زمینه را برای آموزش فردی از جهت تأمین نیازهای ویژه‌ی رشد، علایق و ظرفیت‌های تک‌تک دانش‌آموزان فراهم نمی‌کند؛

۴- روش اجرای آن، دانش‌آموزان را از جهت شرکت در تعیین محتوای درس محدود می‌کند؛

۵- فرصت ارائه‌ی راه‌حل‌های خلاقانه را از دانش‌آموزان

می‌گیرد؛

۶- از دانش‌آموز انتظار می‌رود، تنها روش مناسب ارائه شده توسط معلم را که منحصر به فرد است اجرا کند.

روش تدریس مکاشفه‌ای: این روش، روشی غیرمستقیم بوده و از نظر آموزشی برای کودکان بسیار مؤثر است. اصل منحصر به فرد مکاشفه حرکتی به کارگیری رویکرد حل مسئله است که هر نوع پاسخ منطقی را صحیح محسوب می‌کند.

معلم، مسائل یا سؤالاتی را که متناسب با سطح رشد کودکان است مطرح می‌کند، سپس آن‌ها را برای جست‌وجو و یافتن راه‌حل، ترغیب و تشویق می‌کند. در این روش، برخلاف روش سنتی، به یک باره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او از این که تمامی کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را صرف فعالیت و حرکت نکنند، نگران نیست بلکه نظر او دادن فرصت به تمامی کودکان است تا آن‌ها بتوانند:

- ۱- استعداد بالقوه‌ی حرکتی خود را کشف کنند.
 - ۲- توانایی‌های حرکتی پایه‌ی خود را تقویت نمایند.
 - ۳- موفقیت را در محدوده‌ی توانایی‌های خود تجربه کنند.
 - ۴- توان و استعداد خود را به شکل خلاق بیان نمایند.
- پس از آن که دانش‌آموزان فرصت انجام کار براساس وظیفه را به‌دست آورند، معلم می‌تواند از تعدادی از دانش‌آموزان بخواهد که راه‌حل خود را برای حل مسئله ارائه دهند. سپس دانش‌آموزان حل مسئله‌ی ارائه شده را ادامه می‌دهند. در این حال، معلم به گروه‌های مختلف که در حال پرسش و پاسخ هستند، سر می‌زند و از افراد سؤال می‌کند.

رمز کاربرد مؤثر روش اکتشافی، ساختار فکورانه و استفاده از مسائل حرکتی است که تفسیرها و راه‌حل‌های گوناگونی را میسر می‌سازد ولی درعین حال، در محدوده‌ی اهداف تبیین شده‌ی درس باقی می‌ماند.

به‌رغم آن که در این روش، راه‌حل منطقی صحیح تلقی می‌شود، نباید این‌طور نتیجه‌گیری گردد که با طرح یک یا دو سؤال، ساعت درس به راحتی پر می‌شود بلکه معلم باید دائماً سؤالاتی را با ساختار و عبارت جدید مطرح کرده و از این طریق دانش‌آموزان را به چالش و دست‌یابی به جوابی مناسب هدایت کند.

به‌طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت‌اند از:

۱- معلم سؤال‌هایی را از محتوای آموزشی قبل از حضور در کلاس طراحی می‌کند.

۲- دانش‌آموزان اکتشاف و پاسخ به سؤال را آغاز می‌کنند.

۳- به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا راه‌حل‌های خود را ارائه دهند.

۴- دانش‌آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه‌حل‌هایی که از طرف اعضای کلاس ارائه شده می‌پردازند.

۵- معلم به میان اعضای کلاس می‌رود و آن‌ها را از طریق ارائه‌ی سؤالات بیشتر، یاری می‌کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش‌آموزان را بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می‌کند و با فرصت دادن به کودکان برای حلّ مسائل ارائه شده، اختلافات فردی آنان را مشخص می‌نماید. با توجه به ارائه کردن راه‌حل از طرف تمامی دانش‌آموزان، آن‌ها سطح توانایی خود را عرضه کرده و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می‌کنند. این مسئله خود کمک مهمی برای تقویت اعتماد به نفس کودک محسوب می‌شود؛ بنابراین، رویکرد مکاشفه‌ای به کودک کمک می‌کند تا:

۱- واژگان خود را توسعه ببخشد.

۲- به شکل خلاقانه مقصود خود را بیان کند.

۳- هنگام فعالیت برای یادگیری، به تفکر و خودهدایتی ترغیب شود.

معایب این روش عبارت‌اند از:

۱- وقت‌گیر بودن؛

۲- دچار مشکل شدن معلمان غیرمتخصص؛ معلم‌هایی که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به جهت عدم توانایی در ساخت مسائل برای طرح در کلاس، به‌طور جدی دچار مشکل می‌شوند.

۳- با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد.

به همین دلایل، به‌کارگیری مکاشفه‌ای دشوار بوده و برای بسیاری از معلمان استفاده از آن آسان نیست. از طرفی، به راحتی نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که به سؤالات پاسخ بدهند و اگر ساختار مناسب سؤال طراحی نشود، ممکن است رفتار هدفمند تعدادی از کودکان با اشکال مواجه شود. در این صورت، اگر فرم حرکت، مهارت و دقت برای معلم و شاگرد اهمیت اساسی نداشته باشد، به‌کارگیری کامل آن برای کودکان بزرگ‌تر مؤثر

نخواهد بود.

روش تدریس ترکیبی: به‌کارگیری روش سنتی و روش مکاشفه‌ای در کنار یک‌دیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی کودکان از دستورالعمل‌های خاص استفاده می‌کنند و از طرفی به حلّ مسئله نیز می‌پردازند.

برای مثال، وقتی دانش‌آموزی روش انجام صحیح مهارتی را آموخت، سؤالاتی برای حل کردن مطرح می‌شود؛ مثلاً، هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن می‌پرسیم «چطور می‌توان به توپ پیچ داد؟» یا «توپ باید تا چه حد به بالا پرتاب شود تا ضربه محکم‌تر و مؤثرتری به آن وارد کنیم؟»

روش ترکیبی را در مورد کودکان پنج‌پایه‌ی دوره‌ی ابتدایی به‌طور مؤثر می‌توان به‌کار گرفت. مزایای این روش آن است که:

۱- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می‌آورد.

۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیرحرفه‌ای، قادر به استفاده از آن نباشند.

۳- پلی است که شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می‌کند.

۴- آموزش را به‌طرف آموزش غیررسمی سوق می‌دهد. این روش نیز معایبی دارد. از جمله این که نسبت به روش سنتی وقت‌گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی‌توان انتظار داشت که کودکان حتماً به سؤالات پاسخ دهند، بنابراین قبل از اتخاذ این روش، بهتر است به‌عنوان رفتار آموزشی تمرین شود.

برای اتخاذ روش مناسب، به چند عامل که در استفاده از روشی به روش‌های خاص مؤثرند اشاره می‌کنیم:

۱- فلسفه‌ی معلم از آموزش و تربیت بدنی؛

۲- تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف؛

۳- نوع فعالیتی که آموزش داده می‌شود؛

۴- عوامل رشد و توسعه‌ی کودک؛

۵- توجه به موارد ایمنی؛

۶- شخصیت معلم و توان او برای ترغیب کودکان به پاسخ‌گویی و عکس‌العمل‌های بانشاط؛

۷- اهداف برنامه؛

۸- ابزار و وسایل موجود.

مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس، فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را سازمان‌دهی کرده و بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوّی و ... بهترین و بیشترین بازده را نصیب دانش‌آموز می‌کنند.

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱- مرحله‌ی آمادگی

۲- مرحله‌ی پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله‌ی اصلی)

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی یک ساعت (۴۵ دقیقه) باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود:

۱- مرحله‌ی آمادگی

این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل یافته است.

الف - آمادگی سازمانی: که عبارت است از تعویض

لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و ... که در هر جلسه، ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

ب - آمادگی بدنی: این بخش خود به دو قسمت تقسیم

می‌شود:

۱) آمادگی عمومی یا گرم کردن: شامل انواع راه‌رفتن‌ها،

دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه‌ی اول، بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی در این بخش استفاده شود؛ زیرا، دانش‌آموزان پایه‌ی اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن‌ها را انجام می‌دهند.

۲) آمادگی اختصاصی: در این بخش، از نرمش‌هایی که

مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود؛ برای مثال، اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد، از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه‌ی اول، این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی،

حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۲ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحله‌ی پیاده کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت بدنی انجام می‌شود. پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلفی که در بخش دوم کتاب راهنمای معلم ارائه شده است استفاده می‌کند. در این مرحله، برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها، دارای خصوصیتی هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد؛ برای مثال، مفاهیمی از قبیل صداقت، راست‌گویی، مسئولیت‌پذیری، مسئولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و ... را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد. مدت زمان مناسب برای این مرحله در یک ساعت درس تربیت بدنی، ۲۳ دقیقه است.

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

در مرحله‌ی اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از دیدگاه عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت یا برخوردهای جسمانی به وجود می‌آید. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده، تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب، اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز برای حضور در کلاس بعدی آماده گردد.

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه‌ی تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و ... صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی است برای ارائه‌ی نکات دانشی پیش‌بینی شده در کتاب دانش‌آموز (نکات بهداشتی، ایمنی و ...) که قبل از تشکیل جلسه‌ی خاص دانشی، اطلاعات به دانش‌آموزان منتقل شود؛ بدین ترتیب، مطالب کلاس دانشی قبلاً منتقل شده و در جلسه‌ی مربوط دوباره به بحث گذاشته شده و یادآوری می‌شود. سپس دانش‌آموزان به نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله، ۱۰ دقیقه است.

طرح کلی یک ساعت درس تربیت بدنی

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۴ (۸٪)	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و شیرین کاری ها، در قسمت ضمايم و فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات گرم کننده	۸ (۱۸٪)	عمومی (گرم کردن)	آمادگی بدنی
راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، حرکات قدرتی و استقامتی پاها و بالاتنه، دوهای ماکویی، حرکات تعادلی در فصل دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
بازی های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله فصل دوم کتاب راهنمای معلم	موضوع آموزشی روز (عنوان ۲۶ درس)	۲۳ (۵۰٪)	مرحله ی پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی	
راه رفتن، نفس گیری عمیق، حرکات کششی	حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	۱۰ (۲۴٪)	مرحله ی بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و ...			
	شست و شو و نظافت			

جمع ۴۵ دقیقه

مدیریت کلاس

۳- کلیه ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.
مقررات اتاق رخت کن: در مدارس ما معمولاً اتاق رخت کن، همان کلاس درس دانش آموزان است. دانش آموزان باید البسه ی خود را در محلّ مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.
البسه: استفاده از البسه ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ زیرا، تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی به همراه خواهد داشت. استفاده از شلوار گرم و لباس نخی و کفش ورزشی در حیاط مدرسه برای پسران مشکلی نخواهد داشت. در مورد دختران

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت کن، هنگام شست و شو و نظافت پس از کلاس درس می آموزند ممکن است در تقابل با یکدیگر یا ترکیبی از برداشت های مثبت و منفی باشد؛ لذا موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت:
قبل از آموزش:
 ۱- معلم باید لباسی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم نماید.
 ۲- معلم بهتر است با هریک از دانش آموزان با ذکر نام، سلام و احوال پرسی کند.

نیز توصیه می‌شود فضای مناسبی را که امکان استفاده از چنین لباسی برای آنان فراهم می‌آورد، مهیا گردد.

معلم باید از دانش‌آموزان بخواهد در فاصله‌های زمانی معین، البسه‌ی ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند. اهمیت حفظ نظم، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تأکید واقع شود. البته پوشش مناسب معلم نیز تأثیر شگرفی بر انگیزش دانش‌آموزان دارد.

حضور و غیاب: این امر گرچه در سال‌های اولیه‌ی دبستان ضرورت چندانی ندارد و معمولاً همه در کلاس حضور دارند ولی در پایه‌های بالاتر لازم است. با یکی از روش‌های زیر به راحتی و به سرعت می‌توان این کار را انجام داد:

۱- **توسط سرگروه:** سرگروه موظف است افراد غایب را شناسایی کند.

محاسن: نوعی تمرین رهبری است و حضور و غیاب با سرعت انجام می‌شود.

معایب: امکان دارد به علل عاطفی سرگروه از ارائه‌ی برخی از اسامی خودداری کند. معلم اسامی و چهره‌ها را دیرتر به خاطر می‌سپارد.

۲- **از طریق تعیین محل استقرار:** معلم نام یا شماره‌ی اماکن خالی را یادداشت می‌کند.

محاسن: روشی نسبتاً سریع برای حضور و غیاب است و امکان انطباق اسامی با چهره‌ها برای معلم بیشتر است.

معایب: امکان تمرین رهبری را از دانش‌آموزان می‌گیرد. در این روش، در قیاس با روش سرگروه‌ها، زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می‌شود.

۳- **حضور و غیاب توسط معلم و خواندن اسامی**
محاسن:

- معلم با صرف کمترین تلاش اسامی را می‌آموزد.

- معلم از حضور و غیاب دانش‌آموزان اطمینان حاصل می‌کند.

معایب:

- وقت گیر است.

- امکان تمرین رهبری توسط دانش‌آموزان را سلب می‌کند.

حضور و غیاب باید در ابتدای کلاس درس انجام شود.

اسامی افرادی که فاقد لباس مناسب هستند نیز یادداشت شود.

استفاده از فضا

گرچه متخصصان حداکثر نفرات کلاس تربیت‌بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می‌کنند، ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند؛ بنابراین، باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه‌های انتخابی در هر کلاس، معلم را قادر می‌سازد تا گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آن‌ها به‌طور مؤثر نظارت کند. بدین ترتیب، در یک فضای ورزشی می‌توان فعالیت‌های زیادی را به اجرا گذاشت.

روش‌های گروه‌بندی کلاس

در طی سال تحصیلی، باید از روش‌های گوناگونی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی استفاده کرد؛ زیرا، فراهم شدن فرصت‌های مناسب برای گروه‌های کاری، جهت سرگروه یا کاپیتان شدن، آن‌ها را از نظر کسب مهارت‌های رهبری، روحیه‌ی ورزشکاری و گسترش دایره‌ی دوستان رشد خواهد داد. گروه‌هایی که ما می‌توانیم پیشنهاد کنیم عبارت‌اند از:

۱- گروه‌های کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده‌اند؛

۲- گروه‌های همگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر یا

گروه‌های ناهمگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر و کم‌مهارت؛ مهارت افراد از طریق آزمون آن‌ها یا مشاهده تعیین می‌شود.

۳- انتخاب شماره‌های دوم، سوم یا چهارم برحسب تعداد نفرات کلاس؛

۴- انتخاب سرگروه‌ها و دادن فرصت به آن‌ها برای انتخاب تیم خود؛

۵- جدا کردن بلند قدها از بین گروه‌های مختلف؛

۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم؛

۷- انتخاب گروه برحسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب‌بازی، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند)؛

۸- انتخاب سرگروه و استقرار بچه‌ها پشت سرگروه‌ها؛

۹- تقسیم یک دایره به دو گروه؛

۱۰- تقسیم کلاس برحسب تعداد؛ برای مثال، ده نفر اول به این گوشه‌ی سالن و ده نفر به این نقطه بروند.

۱۱- در این گروه‌بندی مثل مورد ۱۰ عمل می‌شود ولی دانش‌آموزان فعالیت و وسیله‌ای را که ترجیح می‌دهند انتخاب می‌کنند.

در طی سال، معلم بر کیفیت رهبری آزادمنشانه و وظایف و مسئولیت‌های کاپیتان تیم یا سرگروه تأکید می‌کند.

کنترل و جابه‌جایی وسایل

اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد، باید راهی برای آن پیش‌بینی کرد. در هریک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را به‌عهده بگیرد. قبل از شروع درس، ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری گردد. عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و با سرعت کافی انجام شود. چرخ‌های دستی و جعبه‌های چرخ‌دار می‌تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آن‌ها مؤثر باشد.

ثبت وضعیت دانش‌آموزان

ثبت وضعیت دانش‌آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به‌عنوان وسیله‌ای ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و محتوای برنامه یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقت‌گیر و انرژی‌بر نباشد. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش‌آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش‌های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت‌کن و ... باشد. این سوابق می‌تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار گیرد و باید در پرونده‌ی مخصوصی نگهداری شود. فلسفه‌ی ثبت سوابق کارتراشی نیست؛ زیرا، سوابق و گزارش‌های دقیق و هدفدار، برای آموزش مؤثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است.

سازمان‌دهی کلاس درس

کلاس‌های درس تربیت بدنی عموماً بسیار پرازدحام است. تعداد ایده‌آل دانش‌آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر برود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به‌همراه تعداد زیاد دانش‌آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازمان‌دهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش‌آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه‌ی کلاس یاری کنند. در دوره‌ی ابتدایی باید به دانش‌آموزان در خصوص آنچه که باید

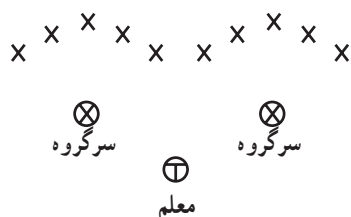
یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان - به تدریج - مسئولیت‌های بیشتری داد. سازمان‌دهی ماهرانه‌ی کلاس و طراحی خردمندانه‌ی درس، هدفدار بودن آموزش هر دوره را برای دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد.

معلم می‌تواند شروع و خاتمه‌ی مشخصی برای کلاس تعیین کند. وی می‌تواند بچه‌ها را عادت دهد که وقتی او صحبت می‌کند گوش کنند و با شنیدن علامت شروع، در یک دایره یا گروه و دسته قرار بگیرند و در زمان به پایان رسیدن هر کلاس، برای یک بحث و ارزیابی کوتاه در گروه‌های معینی بنشینند. این نکته نیز قابل تعمق است که چون کودکان با هر معلم محدودیت‌ها و آزادی‌های معینی را تجربه می‌کنند، باید از اولین کلاس تا آخرین کلاس در یک سال از ثبات رفتار، عدالت و روش بدون تغییری در کنترل گروه پیروی نمایند. سازمان‌دهی مناسب کلاس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس امنیت نمایند و برای روبه‌رو شدن با تجربیات جدید آماده باشند.

اشکال استقرار در زمین

سازمان‌دهی مجدد تیم‌ها برای انجام مهارت‌ها یا بازی‌ها وقت زیادی را تلف می‌کند، از این رو، باید به دانش‌آموزان یاد داد که هنگام فرمان دادن معلم، سریعاً در گروه‌های دلخواه مستقر شوند. گروه‌ها یا تیم‌های ۶ تا ۸ نفره، معمولاً بهترین انتخاب هستند. استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین، به معلم این امکان را می‌دهد که کل نفرات کلاس را به‌طور مؤثر زیر نظر بگیرد. دانش‌آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل‌ها سازمان می‌گیرند.

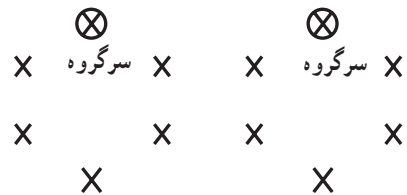
۱- استقرار بادبازی: دانش‌آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبازی قرار می‌گیرند. این استقرار به‌خصوص در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه‌زدن به توپ در اندازه‌های مختلف مؤثر است. معلم به‌عنوان ناظر گروه‌ها عمل می‌کند.



۲- استقرار ستونی: این ساده‌ترین شکل استقرار برای مبتدیان است و برای بازی‌های امدادی، پرتاب به سبد و بازی‌هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.



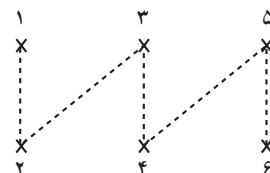
۳- استقرار دایره‌ای: گروه‌ها می‌توانند به سرعت از حالت بادبزی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره‌ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌های تویی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک‌تک اعضای گروه پرتاب می‌کند و اگر فردی خطا کرد، مجدداً توپ را برای او پرتاب می‌کند تا خطا، تصحیح شود.



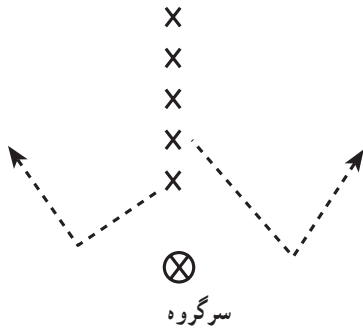
۴- استقرار گردشی: این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه‌زدن با پا بسیار مناسب است.



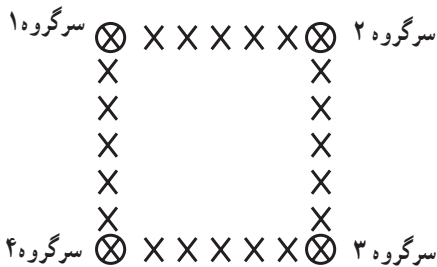
۵- استقرار زیگزاگ: دو صف در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می‌کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.



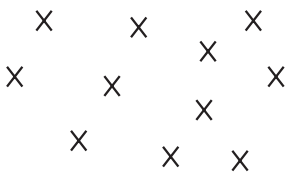
۶- استقرار «V»: سرگروه رو به صف می‌ایستد و با دادن علامت از شماره‌های ۱ و ۲ می‌خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره‌های فرد به طرف راست و شماره‌های زوج به طرف چپ می‌روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس‌العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.



۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع مستقر کنید. اولی ضلع جنوبی، دومی ضلع شمالی، سومی ضلع شرقی و چهارمی ضلع غربی را می‌سازد. سرگروه در طرف چپ گروه خود قرار می‌گیرد. این استقرار برای تمرینات پاس و بازی‌های ساده‌ای مثل «وسطی» مناسب است.



۸- استقرار پراکنده: این نوع استقرار به صورت تصادفی انجام می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند در هر جا که مایل‌اند، بایستند یا بنشینند.



کاربرد گروه‌ها

تشکیل گروه‌ها را می‌توان از نیمه‌ی اول سال اول دبستان شروع کرد. زمان ایده‌آل برای تشکیل دادن گروه، هنگامی است که دانش‌آموزان به مرحله‌ای از رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه را اولین بار معلم انتخاب می‌کند اما به دانش‌آموزان باید فرصت داد تا خود، سرگروهشان را تا هفته‌ی دوم و سوم انتخاب کنند. طول دوره‌ی سرگروهی را باید معلم و دانش‌آموزان با توافق هم تعیین نمایند. شرط سرگروه شدن، برتری دانشی و مهارتی است. این کارها نیاز به زمان، صبر و ثبات در تصمیم‌گیری دارد تا رشد و توسعه یابد. در عین حال، هر کودک باید فرصت قرارگرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به‌عنوان سرگروه یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

وظایف رهبر گروه عبارت است از:

- ۱- کنترل حضور و غیاب اعضای گروه؛
 - ۲- کمک به معلم در برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و سالانه؛
 - ۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضای گروه جهت یادگیری فعالیت‌ها؛
 - ۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه؛
 - ۵- ارائه‌ی الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (برای مثال) برای دیگران جهت پیروی از آن‌ها؛
 - ۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و به‌عکس، توسط گروه و کمک در تعمیر آن‌ها.
- معلم واقعی به تدریج، وجودش برای کلاس کم‌رنگ و غیرضروری می‌شود. دانش‌آموزان پس از آن که تعدادی از بازی‌ها را فراگرفتند، باید فرصت پیدا کنند تا بازی‌های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم، فقط نظارت شوند. روش‌های پیشنهادی برای این کار عبارت‌اند از:

۱- مشخص کردن فضای بازی برای هر یک از گروه‌ها که در همان محلّ مستقر شوند. گروه‌ها در اطراف سرگروه مستقر می‌شوند و سرگروه بازی پیشنهادی از طرف معلم را که گروه‌های دیگر نیز انجام می‌دهند با گروه خود انجام می‌دهند.

۲- مشخص کردن فضای بازی برای گروه ۱۰ تا ۱۵ نفره‌ای که قصد دارند بازی خاصی را انجام دهند. تمامی افراد

گروه، آن بازی را در طول دوره انجام می‌دهند. شکل دیگر این روش آن است که هر گروه که از سه نفر تشکیل شده است، ۲ یا ۳ بازی از همان بازی‌های خاص را در طول دوره انجام دهد.

۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه‌ای خاص و دادن فرصت به یک دانش‌آموز برای انتخاب بازی یا بازی‌های دلخواهی که تمایل دارد آن‌ها را انجام دهد. دانش‌آموزان دیگری که تمایل دارند آن بازی‌ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند، می‌توانند به او ملحق شوند.

۴- به هریک از گروه‌ها و سرگروه آن‌ها یک وسیله‌ی ورزشی اختصاص داده می‌شود و تمامی گروه‌ها مجاب می‌شوند که هریک از وسایل را در طول دوره مورد استفاده قرار دهند.

نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

۱- از ارائه‌ی توضیحات اضافی خودداری کنید. آموزش صرفاً گفتار نیست بلکه واداشتن دیگران به آموزش خویش از طریق شرکت در فعالیت است.

۲- ابزار و وسایل کافی برای فعالیت تمامی افراد کلاس تدارک ببینید. کلاس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان باید محلّ انجام فعال حرکات باشد و نه محلّ تماشا؛ به‌عبارت دیگر، نباید تعدادی فعالیت کنند و عده‌ی زیادی تماشاگر باشند. در صورتی که ابزار کافی وجود ندارد، از وسایل موجود حداکثر استفاده را به‌عمل آورید. استفاده از بازی‌های گروهی بدون وسیله بسیار مفید است. گروه‌ها را در بازی‌های مختلف به‌صورت گردشی فعال نگه دارید.

۳- در حدّ فهم کودکان صحبت کنید. وقتی آن‌ها صحبت می‌کنند حرفشان را قطع نکنید. آن‌ها را عادت دهید که وقتی شما صحبت می‌کنید ساکت باشند. این کار را با علامت خاصی که با آن‌ها قرار می‌گذارید انجام دهید. تأکید نمایید که حتماً این قانون را رعایت کنند اما دقت نمایید که چه وقت باید صحبت کرد؟ چه باید گفت؟ چگونه باید گفت؟

۴- کودکان خاطی را به دفتر نفرستید. موارد انضباطی را با قاطعیت ولی به روش مناسب حل و فصل کنید. وقتی روش شما کارساز نیست، بحث و فشار گروهی گاهی مؤثر خواهد بود.

۵- با لباس معمولی در کلاس درس حاضر نشوید. اگر از دانش‌آموزان انتظار دارید که لباس ورزش به تن داشته باشند، خود نیز باید با لباس تمیز ورزشی و آراسته در کلاس حاضر شوید.

۶- بیش از حد با دانش‌آموزان دوست نشوید. معمولاً معلمان تربیت بدنی، از محبوب‌ترین معلمان برای دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. اما نزدیک شدن بیش از اندازه به کودکان، موجب از بین رفتن احترام و ارزش معلم خواهد شد؛ به عبارت دیگر، کودکان نیاز به الگو یا قهرمان دارند. معلمان در این زمینه مورد توجه کودکان هستند؛ بنابراین، باید مراقب فاصله‌ی معقول و مناسب باشید.

۷- برنامه‌ریزی و توجه به ارتباط برنامه‌ها بسیار ضروری است. رشد کودک از الگوی خاصی پیروی می‌کند. بررسی برنامه‌ی هفتگی، ماهانه و سالانه اهمیت دارد و مهارت‌هایی که آموزش داده می‌شود باید دارای توالی باشند؛ به عبارت دیگر، معلم برای کودک کارهای زیادی می‌تواند انجام دهد، مشروط بر آن‌که برنامه رعایت شود.

۸- حضور در کلاس از شروط اصلی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است. کلاس درس را از راه دور نمی‌توان کنترل کرد. برخی تصور می‌کنند نشستن در اتاق گرم یا خنک و زیر نظر گرفتن کودکان از پشت پنجره‌ی اتاق کافی است. این افراد اختلاف‌های احتمالی بین دانش‌آموزان را نیز با خیره شدن به آن‌ها و تفهیم اشتباه کودکان از این طریق حل و فصل می‌کنند. کودکان به این ترتیب فریب داده می‌شوند و از مزیت یک برنامه‌ی مناسب محروم می‌گردند.

۹- استفاده از سوت برای جلب توجه دانش‌آموزان به جای خود خوب است اما اگر در این مورد افراط شود، خسته‌کننده و ناراحت‌کننده خواهد بود. از این وسیله، با قرار قبلی، می‌توان در اول سال برای متوقف کردن و ارائه‌ی توضیحات به‌خوبی استفاده کرد. لازم به توضیح است که اگر معلم همواره چیز مہیجی برای آموختن داشته باشد، برای جلب توجه کودکان مشکلی نخواهد داشت. پیشنهاد می‌شود از سوت برای فضاهای وسیعی که دانش‌آموزان در آن پراکنده‌اند و دیدن یا شنیدن حرف‌های معلم برای آن‌ها دشوار است، استفاده شود.

۱۰- در برخی از مدارس به‌جای معلم از مربی ورزش استفاده می‌شود. این افراد که حرفه‌ی آن‌ها مربیگری است، تیم‌داری را آموخته‌اند. اولین کار این افراد، ساختن یک تیم و کسب پیروزی است. آن‌ها به آموزش افرادی که مهارت ندارند

علاقه نشان نمی‌دهند و به آموزش عمومی نیز نظر ندارند و صرفاً افرادی را که ماهر و ورزیده‌اند تحت آموزش قرار می‌دهند. بدین ترتیب، توپ حکم طعمه‌ای را دارد که به حیاط مدرسه پرتاب می‌شود و کلاس درس از دور کنترل می‌شود. کلام آخر این که تربیت بدنی برای همه، با ورزش‌های مہیج سطح بالا که صرفاً برای عده‌ای خاص با مهارت‌های بالا و هماهنگ تدارک دیده می‌شود، تفاوت اساسی دارد.

۱۱- لازم به ذکر است که بازی‌ها، فعالیت‌های تقلیدی-تشیبی، شیرین‌کاری و ... ارائه شده صرفاً به عنوان نمونه ذکر گردیده است و معلمان محترم می‌توانند خود با توجه به اهداف درس از بازی‌های بومی- محلی یا شیرین‌کاری‌ها و فعالیت‌های تقلیدی- تشبیعی دیگری استفاده کنند.

۱۲- کلاس‌های دانشی جلسات محدودی را در طی سال به خود اختصاص می‌دهد. (۳ جلسه)

بہتر است مطالب این بخش در جریان کلاس‌های مهارتی در فرصت‌های پیش‌آمده، به‌خصوص در بخش بازگشت به حالت اولیه، به‌طور خلاصه و در حد تذکر گوشزد شود تا هنگام ارائه‌ی بحث به‌صورت اساسی در کلاس دانشی، دانش‌آموزان پیش‌زمینه‌ای در این خصوص داشته باشند.

وسایل و ابزار موردنیاز

آنچه که در زیر ارائه می‌شود، حداقل نیازهای اساسی برای اجرای یک برنامه‌ی تربیت بدنی در دبستان است. مقدار و تنوع این وسایل بستگی به تعداد نفرات کلاس دارد و لازم به ذکر است که توپ‌های لاستیکی ارزان‌تر از توپ‌های چرمی است و می‌توان از این نوع توپ‌ها به‌راحتی استفاده کرد.

وسایل:

انواع توپ

- توپ مینی بسکتبال رسمی و لاستیکی
- توپ مینی والیبال رسمی و لاستیکی
- توپ هندبال رسمی و لاستیکی
- توپ لاستیکی در اندازه‌های کوچک
- توپ والیبال رسمی
- توپ والیبال لاستیکی

– توپ‌های تنیس

– کیسه‌های لویبای ۱۵×۱۵ و تعدادی تابلو برای هدف‌گیری (می‌توان داخل کیسه را از شن پر کرد)

– چوب در اندازه‌های مختلف (۹۰ سانتی‌متر و چوب دوی امدادی)

– گچ برای خط‌کشی

– حلقه‌های هولی هوب

– تعدادی بطری پلاستیکی برای نشانه‌گیری

– تعدادی جعبه در اندازه‌های مختلف برای پرش

– انواع طناب:

طناب انفرادی بلند: ۱۹۰، ۲۲۰ و ۲۵۰ سانتی‌متری

طناب بلند: ۳۸۰، ۴۶۰، ۵۴۰، ۷۲۰ سانتی‌متر

کشی به طول ۱۱۰ سانتی‌متر

ابزار

– چوب موازنه با ارتفاع مختلف

– تلمبه‌ی باد

– تابلوی اعلانات

– کابینت فلزی (برای نگهداری وسایل)

– کیسه‌های کتان برای حمل توپ (برای جمع‌آوری و

حمل آن‌ها به کلاس و برعکس)

– جعبه‌ی ابزار

– جعبه‌ی چرخدار برای حمل و نقل وسایل

– مانع ۳۰، ۳۷/۵، ۴۵ و ۵۰ سانتی‌متری

– تشک ژیمناستیک ۸۲×۱۵۰، ۹۰×۱۵۰،

۱۸۰×۱۲۰

– پارالل کوتاه

– طناب سقفی

– زردبان افقی

– انواع حلقه (هولی هوب، تایر ماشین، تویه‌ی لاستیک)

– پله

– چوب تعادلی (۹۰ سانتی‌متر)

– انواع جعبه با ارتفاع مختلف برای بالا رفتن و پریدن از

روی آن‌ها

– سطل پلاستیکی

نمونه‌هایی از گرم‌کردن عمومی بدن

آماده‌سازی کودکان در شروع برنامه‌ی درسی برای اجرای راحت‌تر حرکات، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم‌کردن عمومی بدن است.

به‌علت تنوع طلبی کودکان، مسلماً، نوع حرکات این بخش باید با آنچه که در دوره‌های تحصیلی دیگر اجرا می‌شود تفاوت اساسی داشته باشد. اجرای شاد و متنوع اولین بخش از آمادگی بدنی، انگیزه‌ی کودکان را برای ادامه‌ی کلاس درس تربیت بدنی بیشتر خواهد کرد.

استفاده از حرکات تقلیدی و تشبیهی، حرکات ساده و شادی‌آور، این بخش را پربارتر خواهد کرد. بدیهی است حرکات دستوری و مستقیم کارایی چندانی ندارد؛ بنابراین، باید با الهام گرفتن از طبیعت و نیز بازی‌های ساده و با مدت محدود، هیجان لازم را برای افزایش کارایی بدن کودکان فراهم کرد.

تعدادی از تمرینات گرم‌کردن عمومی بدن را در زیر مشاهده می‌کنید:

۱- فنجان و نعلبکی

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط

تعدادی کاور برای نیمی از دانش‌آموزان برای متمایز کردن آن‌ها از سایر دانش‌آموزان
مدت تمرین: ۱ تا ۲ دقیقه

شرح: نیمی از مخروط‌ها را به شکل عادی و نیمی را نیز با سر روی زمین قرار دهید که به ترتیب فنجان و نعلبکی نام دارند. حال با صدای سوت یا علامت معلم، دانش‌آموزانی که کاور به تن دارند فنجان‌ها (مخروط‌های وضعیت عادی) را برمی‌گردانند و گروه دیگر سعی می‌کنند آن‌ها را به وضعیت فنجان برگردانند. پس از اتمام وقت، تعداد مخروط‌ها شمارش می‌شود. گروه فنجان یا نعلبکی با توجه به تعداد مخروط‌های خود برنده یا بازنده اعلام می‌شود. سپس دوباره دور جدید شروع می‌شود. تغییرات: می‌توان تعداد فنجان و نعلبکی‌ها را به‌طور نامساوی انتخاب کرد.

۲- سازنده‌ها و تخریب‌چی‌ها

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط و تعدادی کاور برای نیمی از دانش‌آموزان کلاس
مدت تمرین: ۱ تا ۳ دقیقه

شرح: مخروط‌ها را به‌طور تصادفی در محوطه مستقر می‌کنیم. گروه تخریب‌چی - که کاور پوشیده‌اند - در حال راه رفتن با فشار انگشت دست، مخروط‌ها را واژگون می‌کنند و گروه سازنده‌ها دوباره آن‌ها را به حالت اولیه برمی‌گردانند.

پس از اتمام زمان در نظر گرفته شده، گروه برنده با شمارش تعداد مخروط‌ها انتخاب می‌شود و دوباره تمرین آغاز می‌گردد.

تغییرات: در شروع مجدد می‌توان به جای راه رفتن، دویدن یا لی‌لی کردن را انتخاب کرد و برای واژگون کردن مخروط‌ها به جای انگشت از زانو یا مفصل ران یا آرنج استفاده نمود.

۳- شکار جیرجیرک

ابزار مورد نیاز: چند عدد مخروط برای مشخص کردن محوطه‌ی تمرین، ۳ تا ۵ عدد کاور برای تعقیب‌کننده‌ها، نوار مناسب موزیک

مدت تمرین: ۲ تا ۳ دقیقه

شرح: ۳ تا ۵ نفر به عنوان شکارچی یا تعقیب‌کننده انتخاب می‌شوند. با شروع موزیک، دانش‌آموزان پراکنده می‌شوند و شکارچی‌ها آن‌ها را تعقیب می‌کنند. هریک از دانش‌آموزان که توسط شکارچی‌ها زده شود به پشت دراز می‌کشد و دست و پای خود را به نشانه‌ی زخمی شدن تکان می‌دهد. وی زمانی می‌تواند به بازی برگردد که یک دانش‌آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

پس از خاتمه‌ی تمرین، تعقیب‌کننده‌ها را عوض کنید.

۴- کشتی ملوان‌ها و دزدان دریایی

ابزار مورد نیاز: وسیله ندارد

مدت تمرین: ۵ دقیقه

شرح: معلم ابتدا نکات لازم را در مورد دستورات خود، به دانش‌آموزان یادآور می‌شود.

دستورات معلم

- ملوان‌ها همه روی عرشه

- همه وسط عرشه

- قایق نجات - ۶

- عرشه را تمیز کنید.

- بادبان‌ها را بکشید.

- کاپیتان، خبردار

- هوای طوفانی

- ملوانی به آب افتاد.

فعالیت دانش‌آموزان

- همه به طرف دیوار سمت چپ حرکت می‌کنند.

- برمی‌گردند و جلوی معلم مستقر می‌شوند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های شش نفره تقسیم می‌شوند.

- پشت سرهم می‌نشینند و پارو می‌زنند.

- بچه‌ها می‌نشینند و وانمود می‌کنند که در حال تمیز کردن

عرشه هستند.

- بچه‌ها از نردبان فرضی بالا می‌روند و بادبان‌ها را

می‌کشند.

- بچه‌ها سلام نظامی می‌دهند و منتظر آزاد باش می‌مانند.

با فرمان آزاد باش به حالت اول برمی‌گردند.

- بچه‌ها با علامت دست معلم، از چپ به راست و از

راست به چپ می‌روند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند.

دو نفر دست‌های هم را می‌گیرند و نفر سوم داخل می‌شود

و مانند قایق نجات به دنبال ملوان گمشده می‌گردند. نفر وسط،

قایق را در حالی که دست خود را بالای ابروان خود گرفته هدایت

می‌کند.

- سپس در حرکت دیگر به داخل آب می‌پرند و وانمود

می‌کنند با یک دست ملوان را گرفته‌اند و به طرف کشتی می‌آورند.

دستورات معلم

- شورش در کشتی

- جنگ کشتی‌ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می‌کند

و برای آن‌که ملوان‌ها در امان باشند، با علامت دست سمت راست،

چپ، جلو و عقب را نشان می‌دهد.

- آماده برای استراحت

فعالیت دانش‌آموزان

- بچه‌ها ابتدا دو به دو و سپس همه با هم شمشیربازی

می‌کنند؛ یعنی، هر لحظه یار خود را عوض می‌کنند.

- بچه‌ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می‌کنند.

– همه صف می کشند.

۵ – بازی ویدیو

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۲ دقیقه

شرح:

دستورات معلم

– ویدیو روشن می شود.

– فیلم برمی گردد.

– فیلم به جلو می رود.

– فیلم در جا روشن است.

– فیلم بیرون می پرد.

فعالیت دانش آموزان

– به اطراف قدم می زنند.

– به طرف عقب قدم می زنند.

– بچه ها به دو حرکت می کنند.

– بچه ها درجا حرکت می کنند.

– بچه ها به بالا می پرند.

۶ – بازم مدرسم دیر شده

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۳ دقیقه

شرح: بچه ها وانمود می کنند خواب هستند و ناگهان از خواب بیدار می شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام می دهند.

۱ – به طرف دستشویی می روند، به سرعت مسواک می زنند

و صورت خود را می شویند.

۲ – پیراهن خود را در حالی که از خانه بیرون می آیند،

می پوشند.

۳ – متوجه می شوند که شلوار (دختران روپوش) خود را

نبوشیده اند؛ از این رو، دوباره به خانه برمی گردند.

۴ – لباس خود را می پوشند، صبحانه می خورند، کیف

خود را برمی دارند و دوباره خارج می شوند و در را می بندند.

۵ – از روی زرده می پرند و به طرف خیابان می روند. دو طرف

خیابان را نگاه کرده و از خیابان عبور می کنند.

۶ – به طرف مدرسه می دوند و وقتی به مدرسه می رسند، با

در بسته روبه رو می شوند.

۷ – به یاد می آورند که امروز جمعه است.

این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب

است. شما می توانید براساس تجربه های شخصی تعداد حوادث را

بیشتر کنید تا هم جذابیت تمرین افزایش بیابد و هم میزان آمادگی

بدنی دانش آموزان بیشتر شود. این امکان نیز وجود دارد که حوادث

دیگری را طراحی و اجرا کنید که در آن ها حرکات پایه ای همچون

راه رفتن، دویدن، خم شدن، باز شدن و ... پیش بینی شده باشد.

نمونه هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

مرحله ی پایانی یک ساعت درس تربیت بدنی که بازگشت

به نقطه ی آغازین برنامه است به دانش آموزان کمک می کند تا

آن ها بسیاری از حالات فیزیولوژیکی بدن خود را به وضعیت قبل

از آغاز برنامه ی درسی برسانند. در این مرحله، ضربان نبض و

شدت جریان خون به وضعیت عادی برمی گردد. همچنین، باید با

حرکات آرام بخش و خواندن اشعار ساده و شاد به کودک جهت

تسریع در بازگشت به حالت اولیه کمک کنیم.

تجمع و حرکت بر روی اشکالی مانند دایره، نرم دویدن،

راه رفتن ساده و پراکنده و سپس اجرای حرکات کششی در حالی که

شعری شاد نیز زمزمه شود و گرفتن هوا از راه بینی هنگام راه رفتن

و تخلیه ی آن هنگام خم شدن، تأثیرات فراوانی پس از یک

جنب و جوش مناسب در کلاس درس تربیت بدنی خواهد داشت.

نمونه ای از اشعار مناسب در زیر آمده است:

من یه درختِ راستم روی تنه ایستادم

ریشه هام روی زمین منو نگه می داره

شاخه هام روی هوا خدا رو شکر می زاره

شاخه های بلندم برگای زیبا داره

گل های زیبای من برام شادی می یاره

آفتاب می یاد شاد می شم گل های من باز می شن (۳)

آفتاب می ره غمگین می شم گل های من بسته می شن (۳)

غنچه هام در بسته می شن

ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه‌ی «دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرار گیرد، نحوه‌ی ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز باید به گونه‌ای باشد که با منطق اهداف هماهنگی داشته باشد؛ به عبارت دیگر، پرسش به تنهایی روش مناسبی برای کسب اطلاع از میزان تحقق اهداف مهارتی و نگرشی نیست بلکه عمدتاً دانستنی‌ها را می‌تواند مورد قضاوت قرار دهد؛ بنابراین، در ارزش‌یابی از مهارت‌ها و نگرش‌ها باید دانش‌آموزان را درحین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌ی درگیر است، معلم می‌تواند ضمن مشاهده‌ی فعالیت‌های او، وی را از ابعاد مختلف مهارتی یا نگرشی ارزش‌یابی کند.

ارزش‌یابی از مهارت‌ها: با توجه به این که پرورش مهارت‌ها یک جریان مداوم و تدریجی است، لازم است معلمان هنگام آموزش یک فعالیت، حدود انتظارات خود را از دانش‌آموزان مشخص نمایند؛ برای مثال، هنگامی که دانش‌آموزان در موقعیت مهارت دویدن هستند، معلم با توجه به چک‌لیستی (سیاهه‌ی رفتار) مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش‌آموزان خود را ارزش‌یابی می‌کند. لازم به ذکر است که درمورد هر فعالیت (مهارت)، معلم باید به موارد خاصی که به آن فعالیت مربوط می‌شود، توجه داشته باشد.

توضیح: برای ارزیابی از مؤلفه‌های آمادگی جسمانی از تست‌های استاندارد، که هم اکنون در مدارس متداول است، استفاده می‌شود:

– استقامت عمومی (قلبی – عروقی) – تست ۵۴۰ متر
– استقامت عضلانی:

عضلات شکم – تست دراز و نشست پا جمع

عضلات کمر بند شانه – تست بارفیکس از حالت درازکش

– انعطاف‌پذیری: – تست جعبه انعطاف‌پذیری

– چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت

باد که بیاد خم می‌شم خم به کدوم سمت می‌شم
من خم می‌شم سمت راست باد از سمت چپ می‌یاد (۳)
من خم می‌شم سمت چپ باد از سمت راست می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به جلو باد از پشت سر می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به عقب باد از رو به روم می‌یاد (۳)
کار ما تمام می‌شه با سرد کردن همیشه (۳)
شعار ما این می‌شه با ورزش و تغذیه بدن سلامت می‌شه (۳)

شعر برای ساعت اول

بچه‌ها رو دوست دارم هدیه برایشون دارم
یک هدیه‌ی طلایی یک نعمت الهی
هدیه‌ی من سلامته به ورزش کردن عاده
ای بچه‌های خوبم عزیزان محبوبم
می‌دونید ورزش چیه که باعث شادیه
اول به نام خدا تذکر به بچه‌ها
چه طور آماده شیم ما بریم ورزش با آقا
آقا (خانم) مارو دوست داره صف و ستون می‌ذاره
اول مارو گرم می‌کنه بدن‌ها را نرم می‌کنه
با راه رفتن، دویدن جهیدن و پریدن
یا که بالی‌لی کردن دور زدن و چرخیدن
ما بدن را کش می‌دیم بدن رو نرمش می‌دیم
بعدش می‌ریم آموزش با تلاش و با کوشش
آموزش مهارت تعادل و چابکی یا این که استقامت
هرجور مهارت باشه بدن‌ها سالم می‌شه

شعرها از: آقای صفدر محمدنیا

ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مهارت دویدن) (نمونه‌ی ۱)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			– هنگام افزایش سرعت، زانوها را بالاتر می‌آورد.
			– هنگام افزایش سرعت، بازوان را سریع‌تر حرکت می‌دهد.
			– هنگام افزایش سرعت، تنه را به جلو می‌راند.
			– در دویدن گام‌های بلندتر یا سریع‌تری برمی‌دارد.
			– در دویدن‌های طولانی، سرعت حرکات بازوان را کاهش می‌دهد.
			– هنگام دویدن، دست و پاهای مخالف هم‌زمان حرکت می‌کنند.
			–

همانند مهارتی از چک‌لیست (سیاهه‌ی رفتار) استفاده می‌شود ولی فهرستی هماهنگ و متناسب با نگرش‌ها باید پیش‌بینی گردد. نمونه‌ی زیر مثالی برای فهرست نگرش‌هاست.

چنین فهرستی برای دیگر موضوعات حوزه‌ی مهارتی از قبیل راه رفتن، چرخیدن، پیچیدن و ... لازم است که معلم درس تربیت بدنی باید پیش‌بینی نماید. ارزش‌یابی از نگرش‌ها: برای ارزش‌یابی از نگرش‌ها

ارزش‌یابی از نگرش‌ها (نمونه‌ی ۲)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			– مایل به رعایت نظم و انضباط در فعالیت‌های ورزشی است.
			– مایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های ورزشی است.
			– به شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی تمایل دارد.
			– به یادگیری حرکات ورزشی علاقه دارد.
			– نظافت و عادات بهداشتی را رعایت می‌کند.
			– با دیگران در فعالیت‌ها به خوبی ارتباط برقرار می‌کند.
			– هنگام فعالیت‌های ورزشی اصول ایمنی را رعایت می‌کند.
			–

ارزش‌یابی از دانستنی‌ها: با توجه به این که دانش‌آموزان باید در درس تربیت بدنی با یک سری از حقایق و اصول علمی حاکم بر این رشته آشنا شوند و انعکاس این امر در دوره‌ی ابتدایی لوحه‌ی درسی دانش‌آموز است، بدیهی است باید روش‌ها و نوع ارزش‌یابی پشتیبان این بخش از اهداف درس تربیت بدنی باشد؛ از این رو، باید پرسش‌های مناسبی برای بررسی دانستنی‌های دانش‌آموز به صورت شفاهی طرح شود.

جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم

۱- بخش مهارتی ۱۲ نمره بوده که عبارت است از:
- بُعد آمادگی جسمانی که خود از ۲ قسمت مرتبط با سلامتی و مرتبط با حرکات تشکیل شده است و ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف- مرتبط با سلامتی، ۳ نمره؛ شامل: قدرت، استقامت عمومی، انعطاف‌پذیری و استقامت عضلانی.

ب- مرتبط با حرکات، ۱ نمره؛ شامل: تعادل.

- بُعد مهارتی پایه که خود از ۳ قسمت حرکات انتقالی، حرکات غیرانتقالی و حرکات کنترلی تشکیل شده است و ۸ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف- حرکات انتقالی، ۳ نمره؛ شامل: راه‌رفتن، دویدن و به پهلو دویدن.

ب- حرکات غیرانتقالی، ۲ نمره؛ شامل: چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن.

پ- حرکات کنترلی، ۳ نمره؛ شامل: پرتاب کردن (پرتاب از بالا، پرتاب از پایین، پرتاب دودستی)

۲- بخش دانستنی از ۵ قسمت تشکیل شده است که عبارت است از:

حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه، ایمنی در ورزش و رشته‌های ورزشی. این بخش ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف- حرکات پایه و وضعیت بدنی، ۱ نمره؛ شامل: ایستادن، نشستن، راه‌رفتن، دویدن و خوابیدن.

ب- آمادگی جسمانی، ۱ نمره؛ شامل: اجزای آمادگی جسمانی، کارهای مربوط به آمادگی جسمانی.

پ- بهداشت و تغذیه، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: غذا و حرکت،

* سفن نمرات در چک‌لیست‌ها برمی‌گردد به سطح نمره در هر قسمت.

آشامیدنی‌ها و حرکت.

ت- ایمنی در ورزش، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: حالت‌های خطرناک، ایمنی در بازی.

ث- رشته‌های ورزشی، ۵/۰ نمره؛ شامل: ورزش‌های با دست، ورزش‌های با پا و ورزش‌های با پا و دست.

۳- بخش نگرش‌ها که مشتمل بر ۵ بُعد است:

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و

فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت و روحیه‌ی جمعی و گروهی. این بخش ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف- رعایت نظافت و عادات بهداشتی ۱ نمره

ب- شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۵/۰ نمره

پ- رعایت نظم و انضباط ۵/۰ نمره

ت- پذیرش مسئولیت ۱ نمره

ث- روحیه‌ی جمعی و گروهی ۱ نمره

روش‌های ارزش‌یابی

الف- مشاهده‌ی رفتار: بخشی از محتوای برنامه‌ی

درسی که جنبه‌ی فرایندی دارد، تنها در هنگام وقوع و از طریق مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموزان سنجیده می‌شود؛ مانند: مهارت‌های دویدن، پرتاب کردن و... در این حالت، معلم به مشاهده‌ی مستقیم رفتار (عملکرد) دانش‌آموز می‌پردازد و براساس مقیاس در نظر گرفته شده، رفتارهای او را درجه‌بندی می‌کند (نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزش‌یابی مهارت‌ها و نگرش‌ها). سپس ابعاد کیفی را به کمی تبدیل کرده و به او نمره می‌دهد.

هرچند این اقدام به زمان زیادی نیاز دارد اما در فرصت‌های مناسب، در طول ۲ نوبت امتحانی می‌توان به این ارزش‌یابی دست زد. ابزار این روش ارزش‌یابی، چک‌لیست یا سیاهه‌ی رفتار است که می‌توان به نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزش‌یابی مهارت‌ها و نگرش‌ها که قبلاً مطرح شده است، اشاره کرد.

درجه‌های مختلف هر رفتار می‌تواند به صورت خوب، متوسط و ضعیف تعیین شود. می‌توان به درجه‌های کیفی برترین نمرات را اختصاص داد؛ برای مثال، برای مرتبط با سلامتی در بخش آمادگی جسمانی، خوب نمره‌ی ۳، متوسط ۲ و ضعیف ۱ یا مرتبط با حرکات در همان بخش خوب ۱ نمره، متوسط ۵/۰ و ضعیف ۲۵/۰*.

نمونه‌ی ۳ به‌عنوان جدول راهنما، چارچوب کلی ارزش‌یابی
درس تربیت بدنی را معرفی می‌کند.

ب - روش‌های شفاهی: ناظر به آن بخش از محتوای برنامه
است که حقایق و اصول علمی در درس تربیت بدنی را ارائه می‌دهد.

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی دوم) (نمونه‌ی ۳)

نوع ارزش‌یابی	روش ارزش‌یابی	بارم بندی	موضوعات	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	حوزه‌ی ارزش‌یابی
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌ها	تست‌های استاندارد شده یا معلم ساخته	۳	مرتبط با سلامتی: قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات: چابکی، تعادل پویا	حرکات پایه	
		۳	حرکات انتقالی: به پهلو دویدن، پریدن		
		۲	حرکات غیرانتقالی: خم و راست شدن		
		۳	حرکات کنترلی: دریافت کردن، پرتاب کردن		
به صورت شفاهی	طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستنی‌های دانش‌آموز	۱	مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن دامنه‌ی حرکتی و محدودیت مفاصل	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستنی‌ها
		۱	آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟ آشنایی با آزمون چابکی و تعادل	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	زمان نوشیدن آب، محاسن وزن مناسب بدن	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	کنش و پوشاک مناسب، بازی در محل‌های خطرناک، وسایل و امکانات خطرآفرین	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	آشنایی با ورزش‌های انفرادی و اجتماعی	رشته‌های ورزشی	
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف	تکمیل چک‌لیست از نگرش‌ها براساس عملکرد موردانتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها رعایت نظم و انضباط پذیرش مسئولیت روحیه‌ی جمعی و گروهی		مهارتی
		۰/۵			
		۰/۵			
		۱			
		۱			

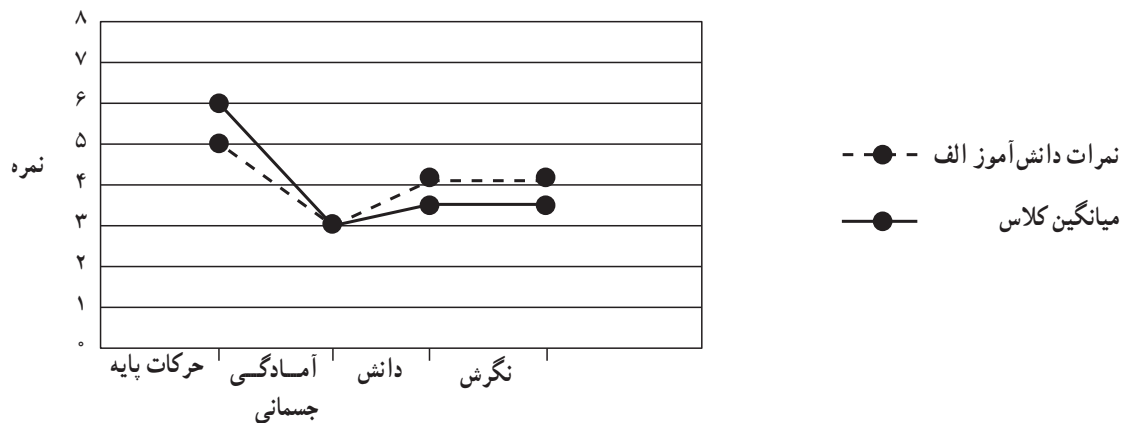
نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری: توصیف کمی رفتارها با درج نمره‌ی دانش‌آموز در کارنامه‌های پایانی صورت می‌گیرد و به اطلاع اولیا و دانش‌آموزان می‌رسد.

برای توصیف کیفی رفتارها در این درس، از میانگین عملکرد رفتار و نمودار استفاده می‌شود. برای تکمیل این فرم، ابتدا عملکرد هر دانش‌آموز در چک‌لیست رفتار در هریک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت‌گذاری (×) می‌شود. سپس علایم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت‌های دانشی و مهارتی ثبت می‌شود. پس از آن، میانگین نمره‌ی کلاس در هریک از بخش‌های حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می‌شود. نموداری مانند نمودار زیر رسم می‌شود و

جایگاه هر دانش‌آموز نسبت به میانگین کلاس تعیین می‌گردد.
مثال:

نمرات دانش‌آموز «الف»	
۵	بخش حرکات پایه و وضعیت بدنی
۳	بخش آمادگی جسمانی
۴	بخش دانش
۴	بخش نگرشی

تذکر: نمرات توصیفی صرفاً به شناخت معلم از عملکرد دانش‌آموز در طی سال و ارائه‌ی گزارش توصیفی (طبق فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز) به اولیای محترم اختصاص دارد. نمرات مندرج در کارنامه برای هر نوبت باید به روش ارزش‌یابی پایانی از طریق آزمون عملی و شفاهی منظور شود.



فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس تربیت بدنی به اولیا

نام و نام خانوادگی: کلاس: مدرسه:

نوبت گزارش: مهر و آبان آذر و دی بهمن و اسفند فروردین و اردیبهشت

ولی محترم

ضمن عرض سلام، بدین وسیله میزان پیشرفت فرزند عزیزتان در این درس به شرح زیر اعلام می‌شود:

موضوع	عملکرد	پیشرفت قابل ملاحظه داشته است	تا حدودی پیشرفت داشته است	در حال حاضر آشکار نیست
دانش				
حرکات پایه				
آمادگی جسمانی				
نگرش				

نحوه‌ی ارتقا یا شرط قبولی دانش آموز:

الف — دانش‌آموزانی که در مجموع نمرات عملی و شفاهی حد نصاب نمره‌ی ۱۰ را در خرداد ماه کسب نمایند، قبول محسوب می‌شوند.

ب — در صورتی که دانش‌آموزی حد نصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند، ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریور ماه همان سال تحصیلی است.

پ — دانش‌آموزانی که به علت معلولیت، توانایی انجام برخی از فعالیت‌ها را ندارند، از امتحان آن بخش معاف می‌شوند و نمره‌ی آن به بخش‌هایی که قادر به انجام آن هستند، تعلق می‌گیرد.

ت — دانش‌آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن — البته با تأیید پزشک متعهد — قادر به انجام هیچ‌یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمره‌ی آن به بخش‌های شفاهی تعلق می‌گیرد.

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم پایه‌ها	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم
۱- آگاهی از حرکات پایه و وضعیت‌های بدنی (اطلاع از شکل صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از وضعیت‌های بدن)	۱- آگاهی از شکل صحیح ایستادن در مقابل اشکال غلط آن ۲- آگاهی از شکل صحیح نشستن در حالات مختلف (روی زمین، روی صندلی، پشت میز) در مقابل اشکال غلط آن‌ها	۱- آگاهی از مصرف انرژی ۲- آگاهی از شکل صحیح راه رفتن، وضعیت سر، دست‌ها و پاها و تنه ۳- آگاهی از شکل صحیح دویدن، فرم دست‌ها، پاها، سر و گردن و تنه ۴- آگاهی از دامنه‌ی حرکتی مفاصل ۵- آگاهی از محدودیت‌های حرکتی در مفاصل اصلی و عمده‌ی بدن	۱- آگاهی از ایستادن و فعالیت ورزشی ۲- آگاهی از نشستن و اندازه‌های میز و صندلی ۳- آگاهی از انواع راه رفتن، حمل اشیا ۴- آگاهی از فرم صحیح بدن در انواع بازی و ورزش ۵- آگاهی از حرکت‌های خطرناک و ممنوع برای گردن و کمر	۱- آگاهی از ایستادن، استخوان‌ها و عضلات ۲- آگاهی از نشستن، استخوان‌ها و عضلات ۳- آگاهی از راه رفتن و عملکرد استخوان‌ها و عضلات ۴- آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی و ورزش ۵- آگاهی از فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی	۱- آگاهی از ایستادن و خستگی ۲- آگاهی از نشستن و بیماری ۳- آگاهی از عوارض بد راه رفتن ۴- آگاهی از لوازم مناسب خواب ۵- آگاهی از فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی
۲- آگاهی از آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های آن	۶- آگاهی از آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از پرش زیگزاگ ۸- آگاهی از دوی سرعت	۶- آگاهی از نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از آزمون چابکی ۸- آگاهی از آزمون تعادل	۶- آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی ۷- آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.	۵- آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی ۶- آگاهی از آزمون‌های دوی ۵۴۰ متر، انعطاف پذیری، دراز و نشستن، بارفیکس	۶- آگاهی از جاده‌ی تندرستی

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم
۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت ورزشی (برخی از اصول اساسی استفاده از موادّ غذایی، اهمیت کنترل وزن بدن)	۹- آگاهی از غذاهای مطلوب ۱۰- آگاهی از آشامیدنی‌های سالم	۹- آگاهی از زمان نوشیدن آب ۱۰- آگاهی از محاسن وزن مناسب بدن	۸- آگاهی از زمان صرف غذا و فعالیت ۹- آگاهی از نحوه‌ی نوشیدن آب در زمان فعالیت ۱۰- آگاهی از موادّ غذایی سازنده مثل کلسیم ۱۱- آگاهی از معایب چاقی و سنگینی وزن ۱۲- آگاهی از مشکلات فرد چاق	۷- آگاهی از موادّ غذایی مورد نیاز بدن ۸- آگاهی از آب و تنظیم دمای بدن ۹- آگاهی از کنترل وزن و غذا ۱۰- آگاهی از کنترل وزن و سلامتی ۱۱- آگاهی از نحوه‌ی کنترل بدن و نقش ورزش، رژیم غذایی در آن ۱۳- آگاهی از وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها	۷- آگاهی از موادّ غذایی و رشته‌های ورزشی ۸- آگاهی از نقش آب در فعالیت‌های بدنی و ورزش ۹- آگاهی از اهمیت کنترل وزن ۱۰- آگاهی از وزن مطلوب ۱۱- آگاهی از چگونگی تعیین وزن مطلوب خود ۱۲- آگاهی از جداول وزن مطلوب ۱۳- آگاهی از وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها
۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)	۱۱- آگاهی از خطر هل دادن یک‌دیگر و عدم تناسب بین همبازی‌ها ۱۲- آگاهی از ضرورت مراقبت اعضای بدن هنگام ورزش و بازی	۱۱- آگاهی از کفش و پوشاک مناسب ۱۲- آگاهی از بازی در محل‌های خطرناک ۱۳- آگاهی از وسایل و امکانات خطرآفرین هنگام ورزش و بازی (پنجره‌ها و شیشه‌ها) ۱۴- آگاهی از نحوه‌ی مراقبت از خود هنگام بازی و ورزش و عدم برخورد با دیگران ۱۵- آگاهی از خطر استفاده از وسایل خطرناک در بازی	۱۳- آگاهی از انواع وسایل خطرآفرین در بازی و ورزش ۱۴- آگاهی از ورزش در زمان بیماری	۱۲- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در اندام‌های بدن ۱۳- آگاهی از اصول ایمنی و سلامتی در ورزش	۱۴- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در مکان‌های مختلف ۱۵- آگاهی از عوامل آسیب‌زا در برخی از رشته‌های ورزشی ۱۶- آگاهی از ورزش‌های ایمن ۱۷- آگاهی از مشکلات عدم رعایت اصول ایمنی ۱۸- آشنایی با اصول ایمنی در برخی ورزش‌ها

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم
۵- آگاهی از رشته‌های ورزشی رایج آموزشی	۱۳- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست انجام می‌گیرند. ۱۴- آگاهی از ورزش‌هایی که با پا انجام می‌گیرند. ۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌گیرند.	۱۶- آگاهی از ورزش‌های انفرادی ۱۷- آگاهی از ورزش‌های گروهی و تیمی	۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌گیرند. ۱۶- آگاهی از ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌گیرند.	۱۴- آگاهی از مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار و وسایل ۱۵- آگاهی از مقررات ورزش‌های گروهی از جهت ابزار و وسایل	۱۹- آگاهی از فواید ورزش‌ها
۶- آگاهی از اهداف تربیت بدنی در حد دبستان				۱۶- آگاهی از مزیت حضور در جمع ۱۷- آگاهی از تلاش برای موفقیت گروهی داشتن ۱۸- آگاهی از مزیت تقویت روحیه‌ی همکاری و ایثار ۱۹- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد شناختی مطرح هستند. ۲۰- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد جسمانی مطرح هستند.	۲۰- آگاهی از عوامل مخلاً کار گروهی ۲۱- آگاهی از محاسن کار گروهی و تیمی ۲۲- آگاهی از بازدهی بالای کار گروهی ۲۳- آگاهی از کار گروهی و احساس مسئولیت ۲۴- آگاهی از اهداف در ابعاد الهی، عاطفی

اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه پنجم	پایه چهارم	پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
		<p>۱- کسب مهارت در لی‌لی کردن</p> <p>۲- کسب مهارت در جاکالی دادن</p> <p>۳- کسب مهارت در هل دادن</p> <p>۴- کسب مهارت در تاب خوردن</p> <p>۵- کسب مهارت در ضربه زدن با دست و پا</p>	<p>۱- کسب مهارت در پریدن</p> <p>۲- کسب مهارت در به پهلو دویدن (سر خوردن)</p> <p>۳- کسب مهارت در خم شدن</p> <p>۴- کسب مهارت در باز شدن</p> <p>۵- کسب مهارت در دریافت کردن</p>	<p>۱- کسب مهارت در راه رفتن</p> <p>۲- کسب مهارت در دویدن</p> <p>۳- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن</p> <p>۴- کسب مهارت در به پهلو دویدن</p> <p>۵- کسب مهارت در بلند کردن</p> <p>۶- کسب مهارت در پرتاب کردن</p>	<p>۱- کسب مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، غیرانتقالی، حرکات کنترلی (یعنی دست‌ورزی)</p>
<p>۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۴- کسب مهارت در به کارگیری تمرین استارت دو با فرمان معلم جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات بالانته جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۴- کسب مهارت در به کارگیری دوهای ماکویی، دوهای ۳۰ و ۴۰ متری جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای ساق پا و عضلات پشت جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۹- کسب مهارت در به کارگیری دويدن و ايستادن با فرمان معلم جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۹- کسب مهارت در به کارگیری پرش زیگزاگ جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۱۰- کسب مهارت در به کارگیری دویدن از بین موانع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۷- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۸- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۹- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۱۰- کسب مهارت در به کارگیری حفظ تعادل در راه رفتن روی خط مستقیم، مسیرهای متقاطع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۲- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی</p>

اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم پایه‌ها	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم	
۳- کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی (ورزش‌های گروهی و انفرادی)				۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، بک‌هند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بستکتبال	۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، بک‌هند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بستکتبال	
۴- کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در تشخیص اعضای بدن از راه فعالیت ۱۲- کسب مهارت در شناخت صف و ستون از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در جهت‌یابی (بالا و پایین، چپ و راست) ۱۲- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (مثلث، مستطیل، مربع)	۱۰- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع) ۱۱- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (دایره، لوزی)	۹- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم)	۱۰- کسب مهارت در شناخت توانایی‌های حرکتی خود (چه قدر می‌پریم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)	
۵- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن - کسب مهارت در راه رفتن - کسب مهارت در دویدن - کسب مهارت در پریدن - کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) - کسب مهارت در پرش کردن و رفتن - کسب مهارت در پرتاب کردن - کسب مهارت در ضربه زدن	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن - کسب مهارت در راه رفتن - کسب مهارت در دویدن - کسب مهارت در پریدن - کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) - کسب مهارت در لی‌لی کردن - کسب مهارت در پرش کردن و رفتن - کسب مهارت در پرتاب کردن - کسب مهارت در ضربه زدن	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن - کسب مهارت در راه رفتن - کسب مهارت در دویدن - کسب مهارت در پریدن - کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) - کسب مهارت در پرش کردن و رفتن - کسب مهارت در پرتاب کردن - کسب مهارت در ضربه زدن			

بخش دوم

موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی دوم ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	بررسی میزان یادگیری در پایه‌ی اول
درس اول	مهارتی	حرکات پایه (به پهلو دویدن)
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه (پریدن)
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)، حرکات استقامتی برای پاها و بالاتنه
درس پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری)، نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی
درس ششم	دانشی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه‌ی حرکتی و محدودیت مفاصل)
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (قدرت، تقویت عضلات پایین و بالاتنه)
درس هشتم	مهارتی	تعادل (دویدن از بین موانع)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی، حرکات استقامتی پاها و بالاتنه)
درس دهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس یازدهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟ آشنایی با نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی، آشنایی با آزمون چابکی و تعادل
		(قسمت دوم) (بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی) زمان نوشیدن آب هنگام فعالیت، محاسن وزن مناسب بدن
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب کردن)
درس سیزدهم	مهارتی	حرکات پایه (دریافت کردن)
درس چهاردهم	مهارتی	حرکات پایه (خم و راست شدن)
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن، زمین زدن و گرفتن)
درس شانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (دریافت کردن)
درس هفدهم	مهارتی	حرکات پایه (جهت‌یابی)
درس هجدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری)
درس نوزدهم	مهارتی	حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (شناخت اشکال هندسی از طریق حرکت)
درس بیستم	دانشی	(قسمت اول) آشنایی با رشته‌های ورزشی (آشنایی با ورزش‌های انفرادی و گروهی) (قسمت دوم) ایمنی در ورزش (کفش و پوشاک مناسب، بازی در محل‌های خطرناک، وسایل و امکانات خطرآفرین و...)
درس بیست و یکم	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در دریافت کردن)
درس بیست و دوم	مهارتی	حرکات پایه (ترکیب حرکات دویدن، پریدن با مهارت‌های دست‌ورزی)
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (جهت‌یابی)
درس بیست و پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)
درس بیست و ششم	مهارتی	حرکات پایه (دویدن و پریدن، لی‌لی کردن، با جهش رفتن و...)

ساعت اول

وسایل مورد نیاز: گچ، سوت و توپ.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت در حرکات پایه و وضعیت بدنی

(بررسی میزان یادگیری در پایه اول)

هدف کلی: بررسی میزان آشنایی دانش آموزان با سازماندهی

و یادآوری حرکات پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- یادآوری نحوه‌ی آماده شدن برای حضور در کلاس

درس تربیت بدنی

۲- یادآوری شیوه‌های استقرار در کلاس برای اجرای

حرکات و فعالیت‌ها

۳- یادآوری وظایف سرگروه‌ها و اعضای گروه در کلاس

۴- آشنایی کلی با موضوع درس تربیت بدنی در پایه دوم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در استقرار یافتن برای اجرای حرکات

و فعالیت‌ها

۲- کسب مهارت در هدایت اعضای گروه به عنوان سرگروه

۳- کسب مهارت در انجام دادن وظایف محوله به عنوان

عضو گروه

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ نظم و انضباط هنگام انجام دادن

حرکات و فعالیت‌های ورزشی

۲- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های

ورزشی

۳- علاقه‌مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت بدنی

دانشته‌ی های معلم ارزش‌یابی تشخیصی

این نوع ارزش‌یابی را معلم در طرح درس روزانه‌ی خود

قبل از شروع به تدریس به عمل می‌آورد و هدف از آن، قرار دادن

دانش آموزان در جای مناسب برای شروع به یادگیری مطالب درسی

و کشف علل و مشکلات یادگیری آنان در رسیدن به هدف‌های

آموزشی است. با این ارزش‌یابی درمی‌یابیم که فعالیت درسی از

کجا باید شروع شود؟ آیا دانش آموزان برای شروع درس جدید

آمادگی لازم را دارند؟ آیا مطالب درس پیش یا درس‌های سال

قبل را یاد گرفته‌اند و آیا در این موارد مشکلاتی دارند؟ به عبارت

دیگر، ارزش‌یابی تشخیصی وضعیت کلاس را برای معلم به طور

کامل مشخص می‌کند و به او می‌فهماند که دانش آموزان مطالب

درس قبل را فهمیده یا نفهمیده‌اند. پس از این ارزش‌یابی، معلم

درمی‌یابد که باید درس جدید را آغاز کند یا خیر.

روش اجرا

۱- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌های مختلف به منظور

ارزش‌یابی تشخیصی از دانش آموزان

۲- شناسایی دانش آموزان به منظور دسته‌بندی و سازماندهی

آنان

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌های آموخته شده در سال

قبل به منظور یادآوری؛ مثل شناخت صف و ستون، راه رفتن،

دویدن، شناخت اعضای بدن، پرتاب کردن و...

۴- اجرای فعالیت‌ها در قالب‌های یک نفره، دو نفره، سه نفره

و...

۵- مرتبط کردن مطالبی که قبلاً (سال اول) به دانش آموزان

تدریس شده با آن چه در سال جدید آموزش داده خواهد شد.

درس ۱

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت در حرکت پایه

هدف کلی: کسب مهارت در به پهلو دویدن (سر خوردن)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت به پهلو دویدن

۲- آشنایی با کاربرد مهارت به پهلو دویدن در فعالیت‌های

مختلف

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای به پهلو دویدن

۲- کسب مهارت در مستقیم نگه داشتن بدن در حین اجرا

۳- کسب مهارت در انعطاف دادن به بدن در حین اجرا

۴- کسب مهارت در به کارگیری صحیح پاها و حرکت

بر روی سینه‌ی پاها

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی و

پایه

۲- علاقه مندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

۳- تمایل به بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی

۴- علاقه مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت بدنی

وسایل مورد نیاز: گچ، سوت، توپ و چوب امدادی.

دانستنی‌های معلم

آشنایی با ویژگی مهارت به پهلو دویدن؛ سر خوردن. این

حرکت ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می‌شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد. پس از پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه‌ی پای راهنما منتقل می‌شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو برمی‌داریم.

روش اجرا

۱- بعد از مراحل آماده‌سازی، اجرای حرکت آموزش

داده شود.

۲- تمرین‌های زیر در قالب‌های مختلف اجرا شوند.

- دویدن با پای پهلو در دو جهت چپ و راست

- ترسیم دایره با حرکت به پهلو دویدن

- ترسیم علامت (+) با حرکت به پهلو دویدن

- حرکت به پهلو دویدن در حالی که حرکت دست‌ها نیز

هم‌زمان اجرا می‌شود.

- هنگام انجام دادن حرکت به پهلو دویدن، دست‌ها را

یک بار بر روی ران‌ها زده و یک بار در بالای سر، به هم

می‌زنیم.

- اجرای حرکت به پهلو دویدن بر اساس دستور معلم (تغییر

جهت با شنیدن علامت یا سوت معلم)

- اجرای ترکیبی از راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن و

پریدن روی یک مسیر مستطیل شکل

- انتقال دادن توپ از یک محل به محل دیگر با حرکت به

پهلو دویدن

- اجرای مهارت به پهلو دویدن به شکل امدادی

۳- تشکیل گروه‌های دونفره از دانش‌آموزان به منظور

ارزیابی حرکات یک‌دیگر و بیان ایرادهای مشاهده شده و دخالت

دادن آنان در امر آموزش.

درس ۲

انسان (که در آخرین لحظه روی دو کف پا بوده است) با زمین قطع می‌شود و انسان دوباره روی دو پا به زمین بازمی‌گردد. این حرکت به صورت ایستاده یا همراه با دویدن نیز صورت می‌گیرد. در پریدن، جدا شدن از زمین با فشار یک پا و فرود روی یک پا یا دو پا نیز اتفاق می‌افتد.

روش اجرا

- ۱- آموزش مهارت به دانش‌آموزان
- ۲- اجرای تمرین‌های زیر در قالب فعالیت‌ها و بازی‌های مختلف

- طی کردن مسافت یا مسیری با پرش
- به جلو و عقب پریدن
- پریدن روی سه رأس مثلث فرضی
- با پرش شکل یک مربع را ساختن
- حرکت به سمت مرکز دایره با پرش‌های متوالی و بازگشت به مکان اولیه (گروهی، انفرادی)
- دو پرش به جلو و یک پرش به عقب (متوالی و در مدتی معین)
- پرش به همراه نیم‌دور چرخش و دویدن مسافتی محدود
- پرش به همراه یک دور کامل چرخش و حفظ تعادل هنگام فرود آمدن
- پرش جفت متوالی از روی موانع کوتاه یا خطی که روی زمین کشیده شده است.

- پریدن به بالا و زدن پاها به یک‌دیگر
- پریدن از روی توپ در حال حرکت
- ۳- استفاده از تصاویر برای آموزش بهتر
- ۴- اجرای مهارت‌ها از آسان به مشکل
- ۵- دانش‌آموزان نحوه‌ی اجرای یک‌دیگر را مشاهده کنند.

- ۶- اجرای بازی‌های مختلف؛ در صورتی که عنصر پریدن رکن آن‌ها باشد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت در حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در پریدن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای پریدن

۲- کسب مهارت در خم کردن زانوها و میچ پاها هنگام

پرش

۳- کسب مهارت در فرود آمدن روی پنجه‌های پا و

خم کردن زانوان

۴- کسب مهارت در کمک گرفتن از حرکات بازوان در

هنگام پرش

۵- کسب مهارت در حفظ تعادل پس از فرود آمدن

۶- کسب مهارت در ترکیب کردن پرش با دویدن و راه

رفتن

۷- کسب مهارت در جلو آوردن بدن قبل از پرش

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

۲- علاقه‌مندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

۳- علاقه‌مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت‌بدنی

و سایر موارد نیاز: گچ، سوت، توپ و پوستر.

دانستنی‌های معلم

پریدن یکی از حرکات انتقالی است که طی آن، تماس بدن

درس ۳

دانشتنی‌های معلّم

روش اجرا

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید همان‌طور که پشت سر هم در صفوف منظم حرکت می‌کنند، در امتداد یک خطّ مستقیم به صورت زیگزاگ به سمت چپ و راست خطّ با یک پا پرش کنند و پس از طی چند متر، به همان طریق برگردند.
- ۲- از آنان بخواهید تمرین گفته شده را در حالتی که دست‌ها را به کمر تکیه داده‌اند و با پاهای جفت در امتداد مسیر به چپ و راست پرش می‌کنند، انجام دهند و پس از طی چند متر به همان طریق برگردند.
- ۳- از دانش‌آموزان بخواهید پس از انجام دادن هر یک از تمرین‌های گفته شده، این بار در حین حرکت به سمت عقب نیز این حرکات را انجام دهند.
- ۴- از آنان بخواهید پشت سر هم در صفوف منظم به‌طور آهسته و کنترل شده در اطراف محوطه به شکل مارپیچ بدوند.
- ۵- چند مانع را به فاصله‌ی حدود دو متر از هم در مسیر قرار دهید و از دانش‌آموزان بخواهید در صفوفی منظم و با رعایت فاصله، از بین آن‌ها بدوند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی (آمادگی عمومی بدن)

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاک‌ی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های

چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاک‌ی

بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی

چابکی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و چند

مانع.

درس ۴

حیطه‌ی نگرشی

- ۲- کسب مهارت در چگونگی تقسیم کار، انرژی و ریتم دویدن و تنفس در فعالیت‌های هوازی
 - ۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامتی
 - ۲- داشتن انگیزه برای توسعه و بهبود وضعیت قلبی - تنفسی
- وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن.

دانشتنی‌های معلّم

- ۱- می‌توانید سرگروه‌ها را از بین دانش‌آموزان آماده‌تر

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های استقامتی

انتخاب کرده و هر بار آن‌ها را عوض کنید.

۲- از سرگروه‌ها که در جلوی دانش‌آموزان می‌دوند، بخواهید سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش‌آموزان نیز هماهنگ با آن‌ها به دویدن ادامه دهند.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید در حین دویدن، فاصله‌ی خود را با نفر جلویی تنظیم نمایند و سرعت در ریتم دویدن خود را کنترل کنند.

۴- اطلاعات و نکات لازم در مورد چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دویدن، ریتم و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و وضعیت بدن در هنگام دویدن و... را در حین یا در فواصل تمرین‌ها به دانش‌آموزان تفهیم کنید.

۵- دویدن به شکل راه رفتن تند یا دویدن آرام صورت می‌گیرد و باید سعی شود که تا پایان زمان مشخص، در آن وقفه‌ای پیش نیاید.

۶- از دانش‌آموزان در مورد وضعیت قلبی - تنفسی‌شان از جمله تغییرات ضربان قلب، تعداد تنفس، تغییرات دما و... قبل و بعد از تمرین بازخورد بگیرید و از آن‌ها بخواهید که در مورد فواید و آثار تمرین‌های استقامتی مختصری توضیح دهند.

۷- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید و در فشار آوردن به دانش‌آموزانی که آمادگی کمتری دارند، احتیاط کنید.

روش اجرا

۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی آنان مستقر می‌شوند.

۲- با دستور معلم به صورت آرام و دوی نرم، دور زمینی که برای دویدن مناسب است، می‌دوند.

۳- دویدن نرم به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

۴- پس از اتمام دویدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون

این که صف را به هم بزنند، پشت سرهم به راه رفتن ادامه دهند. دست‌ها را باز کنند و در حالت سربالا نفس عمیق بگیرند. سپس، خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. با تکرار کردن این عمل، ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها کاهش می‌یابد.

- دانش‌آموزان همان‌طور که راه می‌روند، به وسط زمین می‌آیند و با رعایت فاصله دایره‌ای تشکیل می‌دهند؛ درحالی که سرگروه و معلم در وسط دایره قرار دارند و در حالت درجا این فعالیت‌ها را انجام می‌دهند.

۱- حرکت طناب زدن بدون طناب درحالت درجا (۳ دقیقه)

۲- درحالت طناب زدن درجا به صورت جفت با پرش‌های کوتاه به مرکز دایره نزدیک می‌شوند و سپس به جای اول خود برمی‌گردند (۳ دقیقه)

۳- درحالت درجا با جهش کوتاه روی یک پا، پای دیگر را به جلو و عقب تاب می‌دهند. سپس پا را عوض می‌کنند و با پای دیگر این حرکت را انجام می‌دهند. این عمل به تناوب با هر دو پا انجام می‌شود (۲ دقیقه)

۴- حرکت پروانه از پهلو (۱ دقیقه)

۵- حرکت پروانه از جلو (۱ دقیقه)

۶- با چند دم و بازدم عمیق، ضربان قلب و تعداد تنفس کاهش می‌یابد.

۷- در این تمرین‌ها بر کار تک تک دانش‌آموزان نظارت

کنید و اشکالات و اشتباهات را متذکر شوید و تصحیح نمایید.

- در این مرحله، دانش‌آموزان را با توجه به تعداد آن‌ها به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید به نوبت و با رعایت فاصله، طول حیاط مدرسه (حداکثر ۱۰۰ متر) را بدونند و به جای اول برگردند. سپس، گروه بعدی این عمل را انجام دهد و گروه‌های دیگر استراحت کنند. این تمرین می‌تواند با توجه به آمادگی دانش‌آموزان و بازخوردهای دریافت شده چند دور تکرار شود.

درس ۵

حد به دانش‌آموزان پرهیز کنید و آن‌ها را از عواقب این‌گونه کارها آگاه سازید.

۵- در صورت وارد آمدن هرگونه آسیب احتمالی، عمل کشش را متوقف و آسیب‌دیدگی را بررسی کنید.

روش اجرا

حرکت اول - کشش عضلات دست

- دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار ستونی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند.

۱- در حالت ایستاده پاها جفت و دو دست در جلوی بدن قلاب شده به تدریج به سمت بالا کشیده می‌شود.

۲- سعی کنند در این حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

۳- عمل کشش برای ۲ مرتبه به ترتیب با شدت، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌شود.

حرکت دوم - کشش عضلات دست و کمر بند شانه

۱- دانش‌آموزان پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن قلاب می‌کنند و مچ دست‌ها را طوری می‌چرخانند که پشت دست‌ها به طرف صورت قرار گیرد.

۲- دست‌ها را به موازات شانه‌ها بالا می‌آورند و از ناحیه‌ی کمر خم می‌شوند. در این حالت، سر در بین دست‌ها قرار دارد، پاها بیش از عرض شانه از هم بازند و زانوها خم نشده‌اند. در این حالت، کشش در عضلات دست و کمر بند شانه ایجاد می‌شود.

۳- این حرکت برای دو نوبت به ترتیب، با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب حالت انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

تمرین‌های کششی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های کششی برای انعطاف‌پذیر

کردن عضلات بدن

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های کششی بر

روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های کششی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

دانستنی‌های معلم

۱- قبل از شروع تمرین‌های کششی، کنترل کنید که حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار گیرند، خوب گرم شده و درجه حرارت بدن دانش‌آموزان بالا رفته باشد.

۲- کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم، به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید و آثار تمرین‌های کششی، شیوه‌ی صحیح انجام دادن این تمرین‌ها و نکات ایمنی و... را در حین یا فواصل تمرین‌ها به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات و فشار آوردن بیش از

دانستنی‌های معلم

۱- با استفاده از روش حل مسئله و سؤال و جواب، مطالب کتاب را تدریس کنید.

۲- هنگام گفت‌وگو با دانش‌آموزان، از وجود آنان به‌عنوان یک الگو همانند شکل‌های داخل کتاب استفاده کنید.

۳- جواب‌های درست را علامت‌گذاری کنید.

روش اجرا

۱- کلاس را برای آموزش و تدریس درس جدید آماده کنید.

۲- از دانش‌آموزان بخواهید کتاب‌های خود را باز کنند و بخش اول (صفحه‌ی ۲) را بیاورند.

۳- درس مصرف نیرو را تدریس کنید. به منظور تفهیم بهتر درس، می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید که تصور خود را از این درس ابراز کنند.

۴- دانش‌آموزان باید این نکته را درک کنند که اگر حرکات به نحو صحیح اجرا شوند، انرژی بدن هدر نمی‌رود.

۵- در بالای صفحه‌ی ۲، چهار تصویر وجود دارد که سه شکل سمت چپ به نوعی نشان می‌دهند که فرد برای اجرای حرکت، انرژی اضافی مصرف می‌کند؛ زیرا حرکات اضافی در دست‌ها، پاها و سر مشاهده می‌شود، همگی با مصرف انرژی انجام می‌پذیرند. هم‌چنین، در تصویر سوم از سمت چپ، فردی را می‌بینیم که کیف خود را به شکل غلط حمل کرده و انرژی فراوانی صرف می‌کند؛ در صورتی که اگر کیف را مثلاً به حالت کوله‌پشتی حمل کند، در مصرف انرژی صرفه‌جویی خواهد کرد. شکل آخر (اولین تصویر از سمت راست) نحوه‌ی درست راه رفتن را نشان می‌دهد.

۶- در دو عکس پایین صفحه‌ی ۲ در حرکات دانش‌آموزان صرف انرژی اضافی می‌بینیم؛ مثلاً دانش‌آموزی که به بالا پریده است، می‌تواند با پرشی کوتاه‌تر از روی طناب عبور کند یا فردی که طناب را می‌چرخاند، حرکات اضافی در بدن دارد (عکس سمت راست). در تصویر دیگر، دانش‌آموزی که به بالا پریده

جلسه: دانشی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: آشنایی با چگونگی تأمین و مصرف انرژی

برای راه رفتن و دویدن و دامنه‌ی حرکتی و محدودیت‌های مفاصل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- کسب دانش در این مورد که اجرای هر حرکتی نیازمند صرف انرژی است.

۲- آشنایی با نحوه‌ی صرف انرژی به شکل صحیح

۳- آشنایی با تأثیرات اجرای درست مهارت‌ها و صرف

انرژی

۴- آشنایی با برخی حرکات که اضافی‌اند و مصرف انرژی

را بیشتر می‌کنند.

۵- کسب توانایی تشخیص و داوری درباره‌ی حرکات

اضافی خود و دیگران

۶- آشنایی با جهت‌هایی که مفاصل بدن در آن جهت‌ها

حرکت می‌کنند.

۷- آشنایی با مفهوم دامنه‌ی حرکتی مفاصل

۸- آشنایی با برخی محدودیت‌های حرکتی در مفاصل

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای حرکات با صرف انرژی کمتر

۲- کسب مهارت در اجرای حرکات در جهت‌های مختلف

و طبیعی

۳- کسب مهارت در ذخیره کردن انرژی از طریق حذف

حرکات اضافی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ تندرستی و پیش‌گیری از بروز

صدمات جسمانی و ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی

۲- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه و

ورزشی

وسایل مورد نیاز: کتاب درسی و پوستر.

است، با منقبض نگه داشتن عضلات دست‌ها، انرژی اضافی مصرف می‌کند و برای اجرای حرکت، نیروی اضافی به کار می‌برد.

۷- با دانش‌آموزان در مورد مطالب بخش‌های ۵ و ۶ بحث کنید.

۸- در صفحه‌ی ۳، تصاویر مختلفی در مورد نحوه‌ی درست راه رفتن و دویدن آمده است. در تصویری که درست راه رفتن و دویدن دیده نمی‌شود، در واقع، نیروی اضافی صرف شده و انرژی بدن به هدر رفته است. در مورد تک‌تک این تصاویر با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید و اجازه دهید آن‌ها ضمن شناسایی روش‌های غلط، دلایلی را برای صرف انرژی اضافی در آن حرکات بیان کنند.

۹- در صفحه‌ی ۴، بحث حرکت اعضای بدن مطرح است. در این بخش، لازم است دانش‌آموزان را به شکل عملی و با استفاده از تصاویر با جهات حرکت مفاصل مختلف بدن آشنا کنید.

۱۰- برخی از مفاصل در یک جهت (مثل آرنج و زانو) و برخی در بیش از یک جهت (مثل تنه، گردن، ران و...) حرکت می‌کنند.

۱۱- به دانش‌آموزان تفهیم کنید که نباید مفاصل را در خلاف جهت طبیعی آن‌ها حرکت داد.

۱۲- اجازه دهید دانش‌آموزان حرکات را در مفاصل مختلف خود نمایش دهند.

۱۳- دانش‌آموزان خودآزمایی را حل می‌کنند و خود عملاً پاسخ‌های درست را نمایش می‌دهند.

درس ۷

دانستنی‌های معلم

۱- تمرین‌های این درس قدرت و استقامت عضلانی را با هم بهبود می‌بخشند.

۲- ترتیبی دهید که تمرین‌هایی به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین‌تنه انجام شوند و در فاصله‌ی هر دو تمرین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر بگیرید.

۳- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی، چگونگی درست انجام دادن حرکات، فواید و آثار تمرین‌های قدرتی و... را در فرصت‌های مناسب به‌طور ساده به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

۴- تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.

۵- تمرین‌های گرم کردن اختصاصی مربوط به هر تمرین و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

روش اجرا

تمرین ۱- تقویت عضلات دست‌ها

۱- دانش‌آموزان با توجه به اندازه‌های بدنی و جثه به‌صورت دونفره با فاصله‌ی نزدیک در مقابل هم قرار می‌گیرند. پاها را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و پاهای موافق را در جلو در

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی نسبی با واژه‌ی قدرت و اصول اساسی

تمرین‌های مربوط به آن

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های ساده‌ی قدرتی در عضلات

بالاتنه و پایین‌تنه

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های مهارتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های قدرتی ساده

با استفاده از وزن بدن بر روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به برخی تمرین‌های قدرتی

۲- انگیزه داشتن برای توسعه و بهبود قدرت عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

امتداد هم قرار می‌دهند (همانند گارد موافق کشتی).

- ۲- دست‌ها را در امتداد شانه در هم قلاب می‌کنند و با فشار آوردن به کف دست‌های هم به صورت پرس با کنترل، دست‌های یک‌دیگر را به تناوب از ناحیه‌ی آرنج خم و راست می‌کنند.
- ۳- این فعالیت باید به آهستگی و با کنترل انجام شود و حدود یک دقیقه ادامه یابد.

تمرین ۲- تقویت پاها

- ۱- دانش‌آموزان هم‌جثه در مقابل هم قرار می‌گیرند؛ پاها را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و دست‌ها را روی شانه‌ی یک‌دیگر می‌گذارند.
- ۲- آن‌ها با فشار آوردن با دست روی شانه‌ی یک‌دیگر، به تدریج زانوها را خم می‌کنند و تا زاویه‌ی ۹۰ درجه می‌نشینند. بعد هم به آرامی بلند می‌شوند.
- ۳- این حرکت ۱۰ بار تکرار می‌شود.

تمرین ۳- تقویت دست‌ها

- ۱- دانش‌آموزان هم‌جثه دو به دو در مقابل هم سینه به سینه قرار می‌گیرند.
- ۲- دست‌ها را درحالی که به صورت کشیده در کنار بدن قرار دارند، در پایین به هم قلاب می‌کنند.
- ۳- دست‌ها در طرفین بدن با کنترل به بالای سر می‌روند و به پایین برمی‌گردند. به این ترتیب، زمانی دانش‌آموز «الف» دست‌های دانش‌آموز «ب» را به پایین می‌آورد و بعد، دانش‌آموز «ب» با مقاومت فشار را کنترل می‌کند و به عکس.

تمرین ۴- تقویت عضلات شکم

- ۱- دانش‌آموزان در مقابل معلم با رعایت فاصله روی باسن می‌نشینند؛ درحالی که پاها در جلوی بدن به صورت جفت و کشیده روی زمین قرار دارند، بدن به سمت عقب متمایل شده است و از دست‌ها به عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌شود.
- ۲- پاها را به صورت جفت حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند کرده و سعی می‌کنند با انقباض عضلات شکم، حدود ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ کنند. سپس ۱۰ ثانیه استراحت می‌کنند و دوباره فعالیت را انجام می‌دهند. این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان می‌تواند تا سه مرتبه تکرار شود.

- ۳- در همان وضعیت قبل، زانوها را خم و پاها را به سمت داخل شکم جمع می‌کنند و سپس بدون این که پاشنه‌ی پاها با زمین تماس بگیرند، آن‌ها را باز می‌کنند.

- ۴- پاها را در حالت کشیده به صورت قیچی از روی هم عبور می‌دهند؛ سپس، آن‌ها را به صورت افقی از طرفین جمع و باز می‌کنند.

- ۵- از دانش‌آموزان بخواهید پاها را در حالت کشیده به صورت قیچی و به طور عمودی بالا و پایین ببرند.

- ۶- هریک از حرکات با توجه به آمادگی دانش‌آموزان بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌گیرد. در فاصله‌ی هر دو حرکت ۱۰ ثانیه را به استراحت و ماساژ عضلات شکم اختصاص دهید.

تمرین ۵- تقویت پاها

- ۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به صورت دونفره مقابل هم به باسن روی زمین می‌نشینند، تنه را به سمت عقب متمایل کرده و از دست‌ها به عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند.

- ۲- پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف آن‌ها را در جلو به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند.

- ۳- بدون آن که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب دو پای راست و چپ حرکت دوچرخه‌ی دونفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند.

- ۴- این حرکت برای ۲ مرتبه به مدت ۲۰ ثانیه انجام می‌گیرد و بین هر مرحله ۱۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

تمرین ۶- تقویت دست‌ها

- ۱- دانش‌آموزان با آرایش مناسب و با رعایت فاصله روی زمین به شکم دراز می‌کشند.
- ۲- کف دست‌ها را به موازات شانه روی زمین قرار می‌دهند و محکم می‌کنند.

- ۳- درحالی که زانوها به عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس دارند، با فشار دست‌ها و باز کردن آرنج، بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند.

- ۴- حرکت شنا روی زمین را درحالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.

- ۵- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا ۱۰ مرتبه انجام می‌شود.

درس ۸

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با واژه‌ی تعادل و کاربردهای عملی آن در زندگی

و فعالیت‌ها

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های تعادلی ایستا و پویا

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های تعادلی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های تعادلی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های تعادلی

۲- داشتن انگیزه برای حفظ و توسعه‌ی تعادل عمومی بدن

در فعالیت‌ها

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

تمرین ۱- راه رفتن روی سطح بالاتر از زمین با حفظ

تعادل

۱- با توجه به تعداد دانش‌آموزان، آن‌ها را به چند گروه

تقسیم کنید.

۲- از هر گروه بخواهید به نوبت، با رعایت فاصله و با

حفظ کنترل از روی نیمکت یا لبه‌ی جدولی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر

از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه بروند.

۳- در این فعالیت، با توجه به شرایط و توانایی دانش‌آموزان

می‌توانید ارتفاع و عرض مسیر را تغییر دهید.

۴- این فعالیت می‌تواند برای چندین مرحله از سرعت کم

به زیاد تکرار شود.

۵- می‌توانید این فعالیت را با دادن امتیاز و زمان‌بندی

به صورت رقابتی بین گروه‌ها انجام دهید تا دقت و مهارت آن‌ها در

حفظ تعادل افزایش یابد.

تمرین ۲- راه رفتن روی پاشنه و پنجه‌ی پا با حفظ

تعادل روی سطح زمین

۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی یا گروهی سعی

می‌کنند با رعایت فاصله با حفظ تعادل روی پاشنه‌ی پا راه بروند.

در این حالت، دست‌ها از بدن دور شده و از آن‌ها برای حفظ

تعادل استفاده می‌شود.

۲- در مرحله‌ی بعد، دانش‌آموزان سعی می‌کنند روی

پنجه‌ی پاها راه بروند.

۳- این فعالیت‌ها را می‌توان برای چندین مرحله از سرعت

کم به زیاد تکرار کرد.

۴- این فعالیت‌ها را می‌توان به شکل امتیازی و رقابتی نیز

انجام داد.

تمرین ۳- راه رفتن روی پاشنه و پنجه‌ی پاها با حفظ

تعادل روی سطح بالاتر از زمین

- فعالیت‌های مربوط به تمرین ۲ روی سطحی بلندتر از

زمین (همانند تمرین ۱) انجام می‌شود.

تمرین ۴- لی‌لی کردن

۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی یا گروهی

سعی کنند با رعایت فاصله و حفظ تعادل، چند متری را روی پای

مسلط به صورت لی‌لی با جهش‌های کوتاه طی کنند.

۲- دانش‌آموزان لی‌لی را بر روی هر دو پا برای چندین

مرحله با تغییر سرعت و طول گام از کم به زیاد تمرین می‌کنند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه‌ی استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی نسبی با واژه‌ی استقامت عضلانی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های استقامت عضلانی

۲- کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرین‌های

استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامت عضلانی

۲- داشتن انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و چند تکه طناب ۱ متری.

دانستنی‌های معلم

۱- تمرین‌های این درس قدرت و استقامت عضلانی را با

هم بهبود می‌بخشند.

۲- تمرین‌های این درس را می‌توان به شکل ایستگاهی نیز

انجام داد؛ بنابراین، لازم است تمرین‌ها به تناوب بر روی عضلات

بالا تنه و پایین تنه انجام گیرند و بین هر دو برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه

استراحت در نظر گرفته شود.

۳- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.

۴- تمرین‌های گرم کردن اختصاصی مربوط به تمرین‌ها و

اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۵- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام دادن حرکات به شکل صحیح، فواید و آثار

تمرین‌های استقامت عضلانی و... را در فرصت‌های مناسب به‌طور

ساده برای دانش‌آموزان بازگو کنید.

روش اجرا

تمرین ۱- شنای سوئدی روی دیوار (استقامت عضلات

دست‌ها)

۱- دانش‌آموزان با فاصله‌ی حدود ۵۰ سانتی‌متری دیوار

می‌ایستند. دست‌ها را روی دیوار قرار می‌دهند و بدون این‌که

بدنشان از ناحیه‌ی کمر خم شود، با خم و راست کردن دست‌ها

حرکت شنای سوئدی روی دیوار را انجام می‌دهند.

۲- این حرکت را می‌توان حداکثر تا ۳۰ ثانیه با کنترل یا

شمارش تعداد حرکات انجام داد.

تمرین ۲- نشست و برخاست (استقامت عضلات پاها)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه در مقابل هم قرار می‌گیرند. پاها

را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و دست‌ها را روی شانه‌ی

یک‌دیگر می‌گذارند.

۲- با فشار دادن دست‌ها روی شانه‌ی یک‌دیگر تا زاویه‌ی

۹۰ درجه می‌نشینند (مفصل زانو) و به حالت اول (ایستاده)

برمی‌گردند.

۳- این حرکت بین ۱۵ تا ۲۰ مرتبه (تا خستگی نسبی

عضلات پاها) انجام می‌شود.

تمرین ۳- دراز و نشست دونفره (استقامت عضلات

شکم)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به‌صورت دونفره در مقابل هم به

باسن روی زمین می‌نشینند و پاها را درهم قلاب می‌کنند.

۲- یک دانش‌آموز به حالت درازکش و دانش‌آموز دیگر

به‌حالت نشسته دوسر یک طناب را می‌گیرند.

۳- دو دانش‌آموز با دریافت علامت شروع، حرکت دراز

و نشست دونفره را با کمک طناب تا زمان احساس خستگی

(حداکثر تا ۱ دقیقه) انجام می‌دهند. سپس در حال درازکش

استراحت می‌کنند و شکم خود را ماساژ می‌دهند.

تمرین ۴- دوچرخه‌ی دونفره (استقامت عضلات پاها)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به‌صورت دونفره در مقابل هم به

باسن روی زمین می‌نشینند. تنه را به سمت عقب متمایل کرده و

از دست‌ها به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند.

۲- پاها را از زمین بلند کرده و کف پاها را در جلو به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند.

۳- بدون آن‌که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب پای راست و چپ حرکت دوچرخه‌ی دونفره را با کنترل فشار انجام می‌دهند.

۴- این حرکت نسبت به تمرین‌های قدرتی با فشار کمتر و ۳ مرتبه به مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌گیرد و بین هر دو مرحله ۱۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

تمرین ۵- شنا روی زمین (استقامت عضلات دست‌ها)

۱- دانش‌آموزان با آرایش مناسب و با رعایت فاصله بر روی شکم، روی زمین دراز می‌کشند.

۲- کف دست‌ها را در موازات شانه روی زمین قرار می‌دهند و محکم می‌کنند.

۳- درحالی‌که زانوها به‌عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس دارند،

با فشار دادن دست‌ها و باز کردن آرنج، بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند.

۴- اکنون حرکت شنا روی زمین را درحالی‌که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.

۵- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا زمان احساس خستگی نسبی انجام می‌شود.

تمرین ۶- بالا و پایین رفتن از پله (استقامت عضلات پاها)

۱- دانش‌آموزان در مقابل پله یا نیمکتی به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از زمین می‌ایستند.

۲- آن‌ها با دریافت علامت شروع، پای راست را روی پله یا نیمکت قرار می‌دهند، بدن را بالا می‌کشند و پای چپ را هم بالا می‌برند. سپس، به حالت ایستاده به روی زمین برمی‌گردند.

۳- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان حداکثر تا دو دقیقه ادامه می‌یابد.

درس ۱۰

دانشتنی‌های معلّم

روش اجرا

۱- دانش‌آموزان را با توجه به تعدادشان به چند گروه تقسیم کنید. اعضای هر گروه با رعایت فاصله‌ی مناسب در یک ردیف پشت خطّ عرضی زمین والیبالی قرار می‌گیرند. سپس با علامت شروع طول زمین والیبالی را می‌دوند، خطّ عرضی را لمس می‌کنند و به جای اول برمی‌گردند. هر گروه دوبار این فعالیت را انجام می‌دهد.

۲- از اعضای هر گروه بخواهید به همان روش یادشده، این بار خطّ نیمه‌ی زمین را لمس کنند، برگردند و پس از لمس کردن خطّ عرضی و بازگشت سریع، طول زمین والیبالی را به سرعت طی کنند سپس گروه بعدی این حرکت را انجام دهد.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید به نوبت عرض زمین والیبالی را

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی (آمادگی عمومی بدن)

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاک‌ی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاک‌ی بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی

و وسایل مورد نیاز: زمین والیبالی.

در دو مرحله‌ی رفت و برگشت طی کنند و پس از لمس کردن خطوط طولی، در برگشت آخر به سرعت از روی خط شروع بگذرند.

۴- دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و بخواهید با فاصله در دو محل پشت خط طولی قرار گیرند سپس با علامت شروع، دانش‌آموز جلویی دوی رفت و برگشت را انجام دهد و در برگشت آخر، به سرعت از روی خط شروع و از کنار دانش‌آموزان

عبور کند. به محض عبور او از روی خط، دانش‌آموز بعدی فعالیت را آغاز نماید و تا نفر آخر گروه این عمل ادامه یابد. می‌توانید زمان را برای هر گروه ثبت کنید. گروهی که برنامه‌ی خود را زودتر به پایان برساند، به عنوان گروه برنده معرفی می‌شود. این فعالیت را می‌توان به صورت تیمی و رقابتی از طریق جابه‌جایی اعضای گروه انجام داد.

درس ۱۱

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟
هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با آمادگی جسمانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با فعالیت‌های آمادگی جسمانی

۲- آشنایی نسبی با برخی قابلیت‌های آمادگی جسمانی از

جمله چابکی و تعادل

۳- آشنایی با برخی روش‌های کسب و تقویت آمادگی

جسمانی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی در زمینه‌ی تشخیص قابلیت‌های آمادگی

جسمانی

۲- کسب توانایی در تشخیص تمرین‌های تعادلی و چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب اطلاعات در مورد آمادگی جسمانی

۲- علاقه‌مندی به آموختن روش‌های کسب و تقویت

آمادگی جسمانی

۳- علاقه‌مندی به آموختن تمرین‌های چابکی و تعادلی

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی - آمادگی جسمانی.

دانستنی‌های معلم

۱- مطالب کتاب را با روش فعال و مشارکتی با استفاده از

تصاویر تدریس کنید.

۲- با یادآوری درس آمادگی جسمانی سال اول با روش فعال و سؤال و جواب به دانش‌آموزان کمک کنید. از آنان بخواهید ویژگی‌های فرد آماده و غیر آماده و اهمیت و کاربرد آماده بودن بدن را در فعالیت‌های روزانه بیان کنند.

۳- با روش فعال و سؤال و جواب از آن‌ها بخواهید برخی فعالیت‌هایی را که باعث بهبود آمادگی جسمانی می‌شوند، نام ببرند و شما نیز مطالب را جمع‌بندی کرده و به فعالیت‌هایی چون دویدن، نرمش کردن، لی‌لی کردن، طناب‌بازی، تعادل و چابکی اشاره کنید.

۴- از دانش‌آموزان داوطلب برای نشان دادن حرکات و فعالیت‌ها به عنوان الگو استفاده کرده و در نمایش حرکات آن‌ها را همراهی کنید.

۵- می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید و نظریات و پاسخ‌های گروه‌ها را در مورد تصاویر و فعالیت‌های آمادگی جسمانی جویا شوید.

روش اجرا

۱- با استفاده از تصویر شماره‌ی ۴ در ارتباط با فعالیت و آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان بخواهید علاوه بر آنچه در تصاویر آمده است، مجموعه‌ای از دیگر فعالیت‌های روزانه - ورزشی و غیرورزشی - را نام ببرند که به آمادگی نیاز دارد.

۲- از آن‌ها بخواهید فعالیت‌ها یا ورزش‌های مختلفی را که برای بالابردن آمادگی جسمانی انجام می‌شوند، نام ببرند و شما با جمع‌بندی مطالب به فعالیت‌هایی که تصاویر آن‌ها در کتاب آمده است - از جمله نرمش کردن، دویدن، لی‌لی کردن، طناب‌بازی - اشاره کنید.

۳- تصاویر دانش‌آموز دختری را نشان می‌دهد که از بین موانع عبور می‌کند و دانش‌آموز پسر از روی یک خط به چپ و راست می‌پرد. این تصاویر نشان‌دهنده‌ی چابکی هستند.

۴- با روش فعال (سؤال و جواب) توانایی تشخیص آن‌ها را در مورد فعالیت‌ها بالا ببرید. طرح سؤال‌هایی مانند سؤالات زیر در این مورد کمک می‌کند.

- بچه‌ها، به نظر شما دانش‌آموزان هر کدام در حال انجام دادن چه کاری هستند؟

پاسخ دانش‌آموزان
- بچه‌ها، آیا دوست دارید زرنگ و چابک باشید؟

پاسخ دانش‌آموزان
- چه طور متوجه می‌شوید زرنگ و چابک هستید یا نه؟

پاسخ دانش‌آموزان
- به نظر شما، هر کس زودتر از بین موانع عبور کند، زرنگ‌تر و چابک‌تر است یا دیرتر؟

پاسخ دانش‌آموزان
- به نظر شما، هر کس سریع‌تر از روی خط به چپ و راست بپرد، زرنگ‌تر و چابک‌تر است یا کندتر؟

پاسخ دانش‌آموزان
پس، نتیجه می‌گیریم که هر کس بتواند سریع‌تر از بین موانع بگذرد و کمتر خطا کند، زرنگ‌تر است و می‌توانیم بگوییم چابک‌تر است. هم‌چنین، هر کس سریع‌تر از روی خط به چپ و راست بپرد، چابک‌تر است.

- بچه‌ها، فکر می‌کنید چابک باشیم بهتر است یا چابک نباشیم؟ چرا؟

- چابک بودن در زندگی روزانه چه کمکی به ما می‌کند؟ آیا می‌توانید مواردی را نام ببرید؟

- به نظر شما، از چابکی در چه ورزش‌هایی بیشتر استفاده می‌شود؟ نام ببرید.

با اشاره به تصویر بازی وسطی از دانش‌آموزان بخواهید که نوع ورزش را تشخیص دهند.

سؤال‌های زیر را طرح کنید. پاسخ‌ها را می‌توانید به صورت گروهی یا به عنوان کار کلاسی از آن‌ها بخواهید.

- بچه‌ها، آیا تا به حال وسطی بازی کرده‌اید؟

- چه کسی بازی کرده است؟

- آیا می‌توانید درباره‌ی آن کمی توضیح دهید؟

- بچه‌ها، بازی وسطی هم یکی از بازی‌هایی است که زرنگ یا چابک بودن در آن مهم است و هر کس چابک‌تر باشد، می‌تواند بیشتر بازی کند.

- بچه‌ها، آیا ورزش‌های دیگری را می‌شناسید که چابکی در آن‌ها مهم باشد؟ آن‌ها را نام ببرید.

تبادل

دانش‌آموزان تصاویر تعادل را مشاهده و تفسیر خود را در مورد نوع و چگونگی حرکات بیان کنند. سپس، با جمع‌بندی مطالب در تشخیص نوع فعالیت به آن‌ها کمک کنید و درس را با طرح سؤال و روش فعال ادامه دهید. طرح سؤال‌هایی مانند سؤالات زیر در این مورد به شما کمک می‌کند.

- بچه‌ها، به نظر شما چرا دانش‌آموزان تصویر زیر توانسته‌اند خود را روی یک پا نگه دارند؟

- بچه‌ها، به نظر شما دوچرخه‌سوار چگونه تعادل خود را روی دوچرخه حفظ کرده است؟

- ورزشکار ژیمناست چگونه کنترل خود را روی دست‌ها حفظ کرده است؟

- به نظر شما چرا آن‌ها نمی‌افتند؟ (چون تعادل خود را حفظ کرده‌اند و ...)

- فکر می‌کنید آن‌ها چه موقع می‌افتند؟ (وقتی تعادل خود را از دست بدهند و ...)

پس، تعادل باعث حفظ و نگهداری بدن در موقعیت‌ها و شرایط مختلف می‌شود.

- اکنون آیا شما می‌توانید چند تا از این شرایط و موقعیت‌ها را نام ببرید؟ (پاسخ: ایستادن، دویدن، راه رفتن و ...)

پس، نتیجه می‌گیریم که ما برای انجام دادن کارها و فعالیت‌های روزانه باید تعادل داشته باشیم و تعادل خود را حفظ و تقویت کنیم.

- بچه‌ها، به نظر شما نقش تعادل در انجام دادن فعالیت‌ها و ورزش چه قدر مهم است؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

- اگر تعادل نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

تصویر دختری که روی یک پا ایستاده یکی از روش‌های اندازه‌گیری تعادل را که آزمون لک‌لک است، نشان می‌دهد. در این آزمون، کف یک پا بالای زانوی پای دیگر (پایه‌ی تکیه‌گاه) قرار می‌گیرد؛ فرد روی سینه‌ی پای تکیه‌گاه بلند می‌شود و پاشنه‌ی پا را از روی زمین بلند می‌کند. سپس با اندازه‌گیری زمان، امتیاز تعادل داده می‌شود.

– آیا می‌دانید چند نوع تعادل وجود دارد؟

پاسخ:

– تعادل ایستا (ساکن) مانند ایستادن روی یک پا، حرکت فرشته، ایستادن روی دست و ...
– تعادل پویا (حرکتی) مانند راه رفتن از روی یک لبه‌ی کم عرض و ...

پاسخ خودآزمایی

۱) ژیمناستیک ۲) چابکی

– تعادل داشتن چه کمکی به ما می‌کند؟ (پاسخ و جمع‌بندی)
– آیا ورزش‌هایی را می‌شناسید که حفظ تعادل در آن‌ها مهم است؟ نام ببرید. (پاسخ: ژیمناستیک، دوچرخه‌سواری، فوتبال و ...) پس بچه‌ها، ما نیاز داریم تعادل خودمان را بالا ببریم.
– به نظر شما از چه راه‌هایی می‌توان این کار را انجام داد؟ (پاسخ: با ورزش کردن و انجام دادن تمرینات تعادلی و ...)
– آیا می‌توانید چند تمرین تعادلی را نام ببرید؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

راه رفتن روی خط راست یا لبه‌ی یک دیوار کم ارتفاع دو نمونه از تمرینات تعادلی است.

– در این مورد، چه تمرین‌های دیگری را می‌شناسید؟ (پاسخ: ایستادن روی یک پا، لی‌لی کردن و ...)

تصاویر بعدی تعادل نمونه‌هایی از حرکات تعادلی را نشان می‌دهند. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید که تمرینات را به عنوان تکلیف کلاسی انجام دهند.

درس ۱۱

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی، بهداشت، تغذیه و ورزش.

دانستنی‌های معلم

- ۱- پس از تقسیم‌بندی دانش‌آموزان کلاس در گروه‌های چند نفره، برای رعایت اصل گفت‌وگو و پاسخ‌گویی به سؤال‌های ارائه شده به کلاس (رعایت نوبت، شیوه‌ی مشارکت دانش‌آموز و ...) قوانینی را مشخص و اعمال کنید.
 - ۲- گروه‌ها را با توجه به استعداد دانش‌آموزان عضو هر گروه شکل دهید.
 - ۳- با امتیاز دادن به گروه‌های فعال و موفق در پاسخ‌گویی، در آنان انگیزه ایجاد کنید.
- روش اجرا**
- وظیفه‌ی معلم:** طرح سؤال‌های زیر، تعیین وقت و دادن امتیاز به گروه‌هایی که پاسخ صحیح می‌دهند.
- سؤال ۱** – در بخش شماره‌ی ۷ تصاویری را می‌بینید.

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی: بیان رابطه‌ی آب و فعالیت – بیان اهمیت وزن

مناسب و رابطه‌ی آن با فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با زمان نوشیدن آب

۲- آشنایی با محاسن وزن مناسب

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت تفکر

۲- کسب مهارت حدس زدن

۳- کسب مهارت بحث و گفت‌وگو

۴- کسب مهارت برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مند شدن به حفظ وزن مناسب بدن خود

۲- رعایت کردن اصل تأمین آب بدن به تناسب فعالیت

در کنار هر تصویر، لیوانی قرار دارد که در آن مقداری آب است. آیا آب لیوان‌ها با هم فرق دارد؟ چرا؟

سؤال ۲- به تصاویر شماره‌ی ۸ نگاه کنید و بگویید چرا احساس تشنگی می‌کنیم؟ از میان افرادی که در این تصاویر می‌بینید، کدام زودتر تشنه می‌شوند؟

سؤال ۳- در تصاویر شماره‌ی ۹، وزن مناسب، فکر می‌کنید که کدام یک از بچه‌ها هنگام کار و فعالیت بدنی زودتر خسته شده‌اند؟ برای کدام یک فعالیت سخت است؟ چرا؟
وظایف دانش‌آموزان: پس از طرح سؤال، گروه‌ها با هم مشورت می‌کنند و با بلند کردن دست پاسخ می‌دهند.

پاسخ صحیح سؤال‌ها

سؤال ۱- آب لیوان‌ها مساوی نیست. آب لیوانی که در کنار تصویر پسر دوچرخه‌سوار قرار دارد، از همه بیشتر است. در تصاویری که پسرها نشسته یا دراز کشیده‌اند، آب لیوان‌ها مساوی است. علت تفاوت آن‌ها این است که دوچرخه‌سوار فعالیت زیادی دارد و عرق می‌کند؛ پس آب بدن او کم می‌شود و بنابراین، به آب بیشتری احتیاج دارد. آب بدن پسری که راه می‌رود، بیش از پسرای که نشسته یا دراز کشیده‌اند، کم می‌شود؛ چون او هم

بیشتر عرق می‌کند.

سؤال ۲- وقتی فعالیت می‌کنیم، بدن ما عرق می‌کند. هرچه بیشتر فعالیت کنیم، بدن ما به علت عرق کردن، آب بیشتری را از دست می‌دهد. ورزشکاران که فعالیت زیادی می‌کنند، بیشتر عرق می‌کنند و آب بدنشان زودتر کم می‌شود. پس، برای جبران آبی که از دست داده‌اند، باید بیشتر آب بخورند.
سؤال ۳- کسانی که وزن بیشتری دارند، زودتر خسته می‌شوند.

یادآوری: می‌توان با استفاده از مطالب درس، فعالیت خاصی را در محل ورزش مدرسه پیش‌بینی کرد و در حین فعالیت، به مرور به مطالب این قسمت که مربوط به نقش آب در بدن و وزن مناسب است، پرداخت.

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱- دیدن؛ چون بدن بیشتر گرم می‌شود و مقدار بیشتری عرق دفع می‌کند.
سؤال ۲- هنگام انجام دادن کارهای روزانه و فعالیت‌های ورزشی، راحت‌تر حرکت می‌کنیم.

درس ۱۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: کسب مهارت در پرتاب کردن یک دستی از

بالا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در قراردادن درست شیء پرتابی در دست برتر (دستی که دانش‌آموز بیشتر فعالیت‌های خود را با آن دست انجام می‌دهد)

۲- کسب مهارت در باز کردن پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها به شکلی مناسب

۳- کسب مهارت در قراردادن پای چپ جلوتر از پای راست (برای افراد راست دست)

۴- کسب مهارت در عقب‌تر قراردادن دست پرتابی از سطح لاله‌ی گوش

۵- کسب مهارت در قراردادن شانه‌ی چپ در جهت هدف

- ۶- کسب مهارت در تکیه دادن وزن بدن روی پای عقبی
- ۷- کسب مهارت در خم‌نگه داشتن آرنج در جلو و دور از بدن و موازی زمین قراردادن آن
- ۸- کسب مهارت در انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در هنگام پرتاب
- حیطه‌ی نگرشی**
- علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های پایه‌ی ورزشی و توسعه‌ی آن
- وسایل مورد نیاز: گچ، توپ، کیسه‌های شن و توپ تیس.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

- ۱- از دانش‌آموزان ارزش‌یابی تشخیصی (در سال اول مهارت پرتاب تدریس شده است) به عمل آورید.
- ۲- براساس میزان اطلاعات دریافتی از ارزش‌یابی تشخیصی، مهارت پرتاب کردن را تدریس کنید.
- ۳- دانش‌آموزان مقابل یک دیوار صف کشیده و با دست چپ توپ را به حالت پرتاب از بالا، به طرف دیوار پرتاب و پس از

برگشت آن را دریافت می‌کنند.

- ۴- تمرین شماره‌ی ۳ را با دست دیگر انجام می‌دهند.
- ۵- دو به دو روبروی هم می‌ایستند. یکی از دانش‌آموزان با دست راست پرتاب را انجام می‌دهد. دیگری با دست چپ این کار را انجام می‌دهد. سپس برعکس عمل می‌کنند.
- ۶- دو به دو روبروی هم می‌ایستند. پس از زدن توپ به زمین و دریافت آن، عمل پرتاب از بالا را انجام می‌دهند. همین کار را با دست دیگر انجام می‌دهند.
- ۷- دایره‌هایی را روی دیوار رسم کنید. دانش‌آموزان این دایره‌ها را با توپ هدف قرار می‌دهند. سپس پرتاب را با دست دیگر نیز انجام می‌دهند.
- ۸- مهارت پرتاب کردن را در قالب بازی‌های مختلف، به طور عملی اجرا کنید.
- ۹- دانش‌آموزان را در گروه‌های دو نفره دسته‌بندی کنید تا بتوانند به ارزیابی مهارت‌های یک‌دیگر بپردازند.
- ۱۰- فعالیت‌های ترکیبی با مهارت پرتاب کردن را طراحی کنید.

درس ۱۳

پاها

- ۲- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ).
- ۳- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار دارند).
- ۴- کسب مهارت در به‌کارگیری درست پاها در هنگام اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).
- ۵- کسب مهارت در به‌استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۱)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- ۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت
- ۲- آشنایی با کاربرد مهارت
- ۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت
- ۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت
- ۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران
- حیطه‌ی مهارتی**
- ۱- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

۶- کسب مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

و وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

دانستنی‌های معلم

دریافت کردن یکی از حرکت‌های مهارتی است. این حرکت همواره قبل از پرتاب کردن و در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیئی دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

روش اجرا

۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن
۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب، اجرا کنید.
- دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.
- توپ ارسالی را به وسیله‌ی دست و پا دریافت کنند.
- توپ را برای دوست خود ارسال و سپس دریافت کنند.
- توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده دریافت کنند.

- توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.
- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس، با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

- دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

- هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند بار دست‌زدن (کف‌زدن)، شیئی پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

۴- دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.

۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به طور مساوی طراحی کنید.

۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا درآورید.

۷- دریافت‌های پیشرفته - مثل سینه و ران - را نیز برای دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.

۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.

۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا درآورید.

درس ۱۴

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در خم و راست شدن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در خم و راست شدن

۲- کسب مهارت در منقبض و منبسط کردن عضلات درگیر

در اجرای مهارت

۳- کسب مهارت در حفظ تعادل به هنگام اجرای مهارت

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شن.

دانستنی‌های معلم

مهارت خم و راست شدن یکی از حرکات غیرانتقالی است. خم شدن عبارت از انقباض دسته‌ای از عضلات و کشش دسته‌ی دیگری از آن‌ها و در واقع، کم شدن زاویه‌ی بین مفاصل است. راست شدن یا باز شدن، بازگشت از حالت خم شدن است و این دو حرکت متعاقب یک‌دیگر اجرا می‌شوند. این حرکت را به وسیله‌ی اغلب مفاصل بدن می‌توانیم انجام دهیم.

روش اجرا

۱- آموزش مهارت به همراه نمایش آن به دانش‌آموزان

۲- آموزش را از ساده به مشکل پیش ببرید.

۳- برای تفهیم بهتر مطالب، می‌توانید تمرین زیر را اجرا

کنید.

- در حالت ایستاده، بدون این که زانوان خم شوند، تنه را

به جلو خم کنید و سعی کنید نوک انگشتان دست با زمین تماس پیدا کنند؛ سپس به حالت اولیه برگردید.

- به جلو خم شوید؛ تمام بدن خود را به حالت کشیده

نگه دارید و سپس به حالت اولیه بازگردید.

- پاها را به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باز کنید و سعی

کنید با خم شدن به جلو، دست‌ها را روی پاها قرار دهید؛ سپس، به حالت اول بازگردید.

- حرکت قبل را تکرار کنید؛ با این تفاوت که این بار با دست‌ها، پاشنه‌های پاها را لمس کنید و سپس به حالت اولیه باز گردید.

- از میله‌ای آویزان شوید؛ سعی کنید پاها را بالا بیاورید و سپس به حالت اولیه بازگردید.

- در حالت نشسته و در حالی که پاها را روی زمین دراز کرده‌اید، سعی کنید روی ران‌ها خم شوید و با انگشتان دست، انگشتان پاها را لمس کنید؛ سپس به حالت اولیه باز گردید.

- در حالت ایستاده، پاها را به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باز کنید و به جلو خم شوید؛ سعی کنید تویی را از بین دو پا به صورت ضربدری عبور دهید.

- حالت تمرین قبل را به خود بگیرید و با استفاده از یک قطعه گچ، عدد 8 را روی زمین ترسیم کنید.

- به حالت ایستاده و در حالی که دست‌ها را به کمر زده‌اید، به سمت چپ و راست خم شوید.

- دو به دو، پشت به یک‌دیگر بایستید و در حالتی که حدود ۳۰ سانتی متر از یک‌دیگر فاصله دارید، سعی کنید توپ را با خم شدن و راست شدن با یک‌دیگر رد و بدل کنید.

۴- برای اجرا و نظارت و ارزیابی یک‌دیگر گروه‌های دو نفری تشکیل دهید.

۵- فعالیت‌ها و بازی‌هایی را به اجرا درآورید که مهارت خم شدن و راست شدن، رکن اصلی آن‌ها را تشکیل می‌دهد.

درس ۱۵

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن، به

زمین زدن و گرفتن)

هدف کلی: تقویت حرکات کنترلی (دست‌ورزی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با اندام‌ها

۲- آشنایی با پرتاب

۳- آشنایی با جهت‌ها (چپ، راست، بالا و پایین)

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در پرتاب با دو دست

۲- کسب مهارت در پرتاب توپ به بالا با دو دست

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب مهارت در هر دو دست

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن شیرین‌کاری با دست

وسایل مورد نیاز: توپ، کیسه‌ی شنی کوچک و چند

عدد گچ یا ماژیک.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- پرتاب‌کننده‌ها و کیسه‌های کوچک شنی:

دانش‌آموزان به شکل پراکنده می‌ایستند؛ نیمی همراه با پرتاب‌کننده‌ها و کیسه‌های کوچک شنی و نیمی با توپ‌های ورزشی.

آیا آن‌ها می‌توانند قبل از این که کیسه‌ی کوچک شنی را

بگیرند، دست بزنند؟

آیا می‌توانید قبل از این که کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند،

یک دور بچرخند؟

آیا می‌توانند دو کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند؟

آیا می‌توانند با هر دست یک کیسه‌ی کوچک شنی را

بگیرند؟

۲- به زمین زدن توپ: از دانش‌آموزان بپرسید:

آیا می‌توانید توپ را سریع و با ارتفاع کوتاه به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید توپ را با هر دو دست به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید با دست چپ توپ را به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید با دست راست توپ را به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید توپ را به زمین بزنید و قبل از این که آن را

بگیرید، دست بزنید؟

از دانش‌آموزان گروه توپ بخواهید هم بازی‌های خود را

پیدا کرده و با آن‌ها زمین‌زدن توپ را تمرین کنند. توجه داشته

باشید که توپ به کجا اصابت می‌کند؛ چون در این صورت

می‌توانید حدس بزنید که توپ را در چه ناحیه‌ای دریافت خواهید

کرد.

از دانش‌آموزان بخواهید وسایل خود را در عرض ۱۰ دقیقه

با یک‌دیگر مبادله کنند.

۳- پرتاب کردن و گرفتن (دریافت): از دانش‌آموزان

بخواهید دو به دو به شکل پراکنده بایستند. آن‌گاه به هر دو نفر

یک توپ بدهید و از آن‌ها بخواهید آن را دو به دو از فاصله‌ی

۳ متری به سوی یک‌دیگر پرتاب کنند و بگیرند.

در ادامه، از آن‌ها بخواهید توپ را بدون این که حرکت

کنند، پرتاب نمایند و زمانی که خسته شدند، دست از کار بکشند.

سپس، توپ را از فاصله‌ی ۳ متری و از بالای سر به

سمت یک‌دیگر پرتاب کنند و آن را بگیرند. بعد از این تمرین،

توپ را به زمین بزنند و آن را دریافت کنند.

۴- رقابت‌های حرکتی: از دانش‌آموزان بخواهید به شکل

پراکنده به فاصله‌ی ۲ متری در مقابل یک‌دیگر بایستند و به هر

کدام یک توپ بدهید.

دانش‌آموز توپ را مستقیم از ارتفاع کمر در جلوی بدن

رها می‌کند؛ زمانی که توپ از زمین بلند می‌شود، آن را با ضربه‌ی

ساعد هر دو دست به سمت آسمان می‌زند.

از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های زیر را چندبار با توپ

اجرا و تکرار کنند.

توپ را رها کنند، به زمین بزنند و هم بازی دیگر توپ را

دریافت کند.

توپ را رها کنند، به زمین بزنند و به آن ضربه بزنند و هم

بازی دیگر توپ را دریافت کنند.

فعالیت‌های زیر را چند بار با توپ تنیس اجرا و تکرار

کنند.

توپ را رها کنند، به زمین بزنند و هم بازی دیگر آن را

دریافت کند.

درس ۱۶

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی در تشخیص اجزای حرکت

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه - دریافت کردن

هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۲)

اهداف جزئی

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

پاها

– کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ).

– کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار دارند).

– کسب مهارت در به کارگیری درست پاها در هنگام اجرای

مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).

– کسب مهارت در به استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک

شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

– کسب مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین

دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

دانستنی‌های معلّم

دریافت کردن یکی از حرکت‌های مهارتی است و همواره

قبل از پرتاب کردن و نیز در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیء دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

روش اجرا

۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن

۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب اجرا کنید.

– دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.

– توپ ارسالی را به وسیله دست و پا دریافت کنند.

– توپ را برای دوست خود ارسال و سپس آن را دریافت

کنند.

– توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده

دریافت کنند.

– توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.

– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

– دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت

پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

– هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به

سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند

بار دست‌زدن (کف زدن)، شیء پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب

و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

۴- دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر

را مشاهده و ارزیابی کنند.

۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را

برای استفاده‌ی همگان به طور مساوی طراحی کنید.

۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به

اجرا درآوردید.

۷- دریافت‌های پیشرفته – مثل سینه و ران – را نیز برای

دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.

۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان

نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش

بگویید.

۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی

دست و پا را به اجرا درآوردید.

درس ۱۷

است. آگاهی کودک از سمت چپ و راست و توانایی او در اجرای طرح‌های حرکتی در ابعاد فضایی اطراف را جهت‌یابی می‌نامند. کودکانی که به خوبی قادر به ادراک و تشخیص جهت نیستند، نوعاً در زمینه‌ی برتری جانبی ضعیف‌اند (راست دست یا راست پا).

روش اجرا

- ۱- آموزش جهت‌های مختلف به دانش‌آموزان
- ۲- طراحی آموزش از ساده به مشکل
- ۳- ارزیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان
- ۴- طراحی و اجرا کردن فعالیت‌هایی که جهت‌یابی رکن اصلی آن‌هاست.
- ۵- ترکیب حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن، پریدن و ... با جهت‌یابی
- ۶- حرکت به جهت‌های مختلف به همراه توپ
- ۷- پرتاب کردن توپ یا هر شیء دیگر به جهت‌های مختلف با علامت یا سوت مربی
- ۸- اجرای بازی‌های نشاط‌آور.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه - مفاهیم و حرکت

هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

فعالیت (جهت‌یابی ۱)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفاهیم مختلف (جهت‌یابی) بالا و پایین، چپ

و راست، جلو و عقب

۲- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش مفاهیم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای حرکات مختلف

۲- کسب مهارت در جهت‌یابی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

۲- علاقه‌مندی به فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها

و وسایل مورد نیاز: گچ، سوت و توپ.

دانستنی‌های معلم

ادراک جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی

درس ۱۸

انعطاف‌پذیرکردن عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرین‌های کششی

بر روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های کششی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری

هدف کلی: کسب حالت انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

تمرین‌های کششی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های کششی برای

دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس پنجم مراجعه شود.

روش اجرا

حرکت اول - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده مقابل معلم می‌ایستند؛ پاها را جفت می‌کنند و بدون این که زانوهایشان خم شود، از ناحیه‌ی کمر خم می‌شوند و مچ پاها را می‌گیرند.

۲- سعی می‌کنند بدون خم کردن زانوها سر و سینه را هرچه بیشتر به زانوها نزدیک کنند.

۳- به حالت طبیعی (ایستاده) برمی‌گردند؛ کمی به عضلات استراحت می‌دهند و سپس، حرکت را تکرار می‌کنند.

۴- این کشش در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

حرکت دوم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده مقابل معلم قرار می‌گیرند.

۲- پای راست را بلند کرده از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و از قسمت جلو بالا می‌آورند.

۳- دو دست را در جلوی زانو قلاب می‌کنند و پا را به داخل شکم و سینه می‌کشند.

۴- در این حالت، سعی شود تعادل بر روی یک پا حفظ گردد. تنه صاف، سر بالا و انگشتان پا متمایل به زمین باشند.

۵- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام شود.

۶- این حرکت می‌تواند برای دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.

حرکت سوم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان وضعیت قبلی را حفظ می‌کنند.

۲- پای راست را از زمین بلند می‌کنند؛ زانو را خم کرده و از پشت بدن به ران و باسن نزدیک می‌کنند.

۳- با دست راست مچ پای راست را می‌گیرند و پا را به سمت عقب متمایل می‌کنند تا در عضلات چهار سر ران، حالت کشش ایجاد شود.

۴- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام می‌شود.

۵- این حرکت می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.

۶- در مرحله‌ی دوم حرکت، می‌توان با حفظ تعادل به جلو خم شد؛ در حالی که یک دست، مچ پای موافق را گرفته است و به سمت عقب می‌کشد، دست مخالف برای حفظ تعادل در جلوی بدن به صورت کشیده قرار گیرد (شبیه حرکت فرشته، یک پا را خم می‌کنیم و با دست موافق آن را می‌گیریم).

حرکت چهارم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن است پاها را باز می‌گذارند.

۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت راست چرخش کرده و بدن را خم می‌کنند.

۳- بدون این که زانوها خم شوند، سر و سینه را هرچه بیشتر به ران و زانوی راست نزدیک می‌کنند.

۴- در همین وضعیت مچ پای راست را با دست‌ها می‌گیرند (دست موافق از زیر و دست مخالف از رو).

۵- به حالت طبیعی (ایستاده با پاهای باز) برمی‌گردند؛ آن‌گاه به سمت چپ چرخش می‌کنند و این کشش را به همان ترتیب بر روی پای چپ انجام می‌دهند.

۶- این کشش می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر یک از پاها انجام شود.

حرکت پنجم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن است پاها را باز می‌گذارند.

۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت جلو خم می‌شوند؛ دست‌ها را از دو طرف به مچ هر یک از پاها نزدیک می‌کنند و آن را می‌گیرند.

۳- سر و سینه را در وسط بدن به زمین نزدیک می‌کنند؛ بدون این که زانوها خم شوند.

۴- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

حرکت ششم – کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیشتر از عرض شانه باز می گذارند.

۲- بالاتنه و پایین تنه را به سمت راست چرخش می دهند؛ طوری که پاها در یک خط قرار گیرند. در این حالت، زانوی پای راست خم می شود و پاشنه ی پای چپ نیز از زمین جداست.

۳- با فشار دو دست روی زانوی پای راست و در حالتی که پای چپ به سمت عقب کشیده شده و پاشنه ی آن از زمین جداست، سعی می شود بدون خم شدن زانوی پای چپ، حالت کشش در عضلات پای چپ ایجاد گردد.

۴- به سمت چپ چرخش می کنند و حرکت کششی در جهت دیگر انجام شود.

۵- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می شود.

۶- این حرکت را می توان برای بار سوم، زمانی که عضلات آمادگی پیدا کردند، به صورت پویا نیز انجام داد و از دست ها به عنوان حمایت کننده در کنار پاها استفاده کرد.

حرکت هفتم – کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیش از عرض

شانه باز می گذارند.

۲- به تدریج با خم کردن زانوی پای راست، بالاتنه را به سمت راست می برند و وزن را روی پای راست منتقل می کنند. در این حالت، پای چپ به صورت کشیده در کنار بدن قرار می گیرد و پاشنه ی آن با زمین تماس دارد.

۳- در این حالت، دست ها به عنوان حمایت کننده روی زانوها قرار می گیرند.

۴- به حالت ایستاده ی قبلی برمی گردند و وزن بالاتنه را روی پای چپ منتقل می کنند.

۵- این کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می شود.

۶- این حرکت کششی را می توان در مرحله ی سوم، با تغییر متناوب زوایای زانوها و حرکت بالاتنه و پایین تنه به طور متناوب به صورت پویا نیز انجام داد. در این حالت، دست ها نیز به شکل آزاد در جلوی بدن قرار می گیرند.

۷- این کشش های پویا را با مرحله بندی و شماره گذاری می توان چندین بار تکرار کرد تا عضلات پایین تنه به خوبی گرم و منعطف شوند.

درس ۱۹

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

- آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، خط،

مستطیل و ...)

حیطه ی مهارتی

- مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت

حیطه ی نگرشی

- علاقه مندی به کسب و توسعه ی مهارت های پایه

و سایر مورد نیاز: گچ.

دانستنی های معلم

یکی از کاربردهای مفید فعالیت های جسمانی، تلفیق آنها با مواد درسی مختلف است؛ چون یادگیری از طریق حرکت، بهتر و با سرعت بیشتر اتفاق می افتد.

روش اجرا

۱- ارزش یابی از میزان شناخت مفاهیم و اشکال هندسی

دانش آموزان

۲- معرفی اشکال مختلف به آن‌ها

۳- از دانش‌آموزان بخواهید در ذهن خود اشکال هندسی گوناگونی را که آموخته‌اند، مجسم کنند و سپس با حرکت‌های مختلف آن‌ها را نمایش دهند.

۴- اشکالی را نام ببرید و از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را روی زمین با حرکت ترسیم کنند.

۵- دانش‌آموزان دوه‌دو در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند؛ یک نفر از آن‌ها اسامی اشکال مختلفی را به زبان می‌آورد و

دیگری با حرکت آن شکل را ترسیم می‌کند.

۶- از دانش‌آموزان بخواهید با دویدن، پریدن، راه رفتن، لی‌لی کردن و ... اشکال هندسی را در ابعاد بزرگ و کوچک ترسیم کنند.

۷- بازی‌هایی را اجرا کنید که طی آن‌ها دانش‌آموزان اشکال هندسی را بسازند.

۸- از آن‌ها بخواهید به صورت گروهی، اشکال مختلف را ترسیم کنند.

درس ۲۰

دانشت‌های معلم

روش اجرا

با استفاده از لوحه‌ی آموزشی :

۱- معلم از دانش‌آموزان هر گروه می‌خواهد نام ورزش‌هایی را که به صورت انفرادی انجام می‌شوند، با مشورت اعضای گروه در یک مدت زمان معین بنویسند. گروهی که در این مدت نام تعداد بیشتری را نوشته باشد، برنده است. سپس به گروه برنده اجازه داده می‌شود تا در زمینه‌ای که برنده شده‌اند، چند حرکت از یک رشته انفرادی را که دوست دارند نشان دهند. همین سؤال با استفاده از تصاویر لوحه‌ی آموزشی برای ورزش‌های گروهی طرح می‌شود.

۲- نمایش حرکت را می‌توان در مورد ورزش‌هایی که به صورت گروهی انجام می‌شوند نیز تکرار کرد.

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: رشته‌های ورزشی

هدف کلی: آشنایی با رشته‌های ورزشی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با رشته‌های انفرادی

۲- آشنایی با رشته‌های گروهی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در شناخت رشته‌های انفرادی

۲- کسب مهارت در شناخت رشته‌های گروهی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، چوب، چند قطعه طناب کوتاه و

بلند، لوحه‌ی آموزشی ه- آشنایی با رشته‌های ورزشی.

درس ۲۰

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با ویژگی‌های لباس ورزشی

۲- آشنایی با خطرهای احتمالی موجود در اماکن ورزشی

۳- آشنایی با خطرهای احتمالی در هنگام بازی و ورزش

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: بیان برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

برای فرد و هم بازی او

۴- آشنایی با وسایل خطرناک همراه ورزشکار در هنگام

بازی و ورزش

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت تفکر

۲- کسب مهارت در برقراری ارتباط

۳- کسب مهارت حدس زدن

۴- کسب مهارت بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در هنگام بازی و

ورزش

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی - موارد ایمنی در

ورزش، کاغذ، قلم و گچ.

دانستنی‌های معلّم

در تدریس مطالب این قسمت با استفاده از روش مشارکت دانش‌آموزان در آموزش، تلاش می‌کنیم که آن‌ها علت استفاده از لباس خاص ورزش و پوشاک مناسب برای فعالیت‌های ورزشی را دریابند. مسلماً برخی از دانش‌آموزان به دلایل اقتصادی قادر به تهیه‌ی پوشاک ورزشی نیستند؛ بنابراین ضمن شناسایی چنین دانش‌آموزانی، در صورتی که راه حل مناسبی برای رفع این نارسایی وجود ندارد، نباید اجباری جهت تهیه‌ی لباس خاص برای دانش‌آموزان به وجود آورد.

لازم به ذکر است که برای رعایت نظم و پاسخ‌گویی مناسب، بهتر است کلاس به چند گروه تقسیم شود.

وظیفه‌ی معلّم: طرح سؤال‌های زیر با تعیین وقت و دادن

امتیاز به گروه‌هایی که پاسخ صحیح می‌دهند.

سؤال ۱: چند نوع کار را نام ببرید که افراد به هنگام

انجام دادن آن‌ها از لباس مخصوص استفاده می‌کنند.

سؤال ۲: لباس مناسب چه نوع لباسی است؟

سؤال ۳: آیا کفش‌هایی که بچه‌ها در تصاویر بخش شماره‌ی

۱۰ لوحه پوشیده‌اند، مناسب‌اند؟ چرا؟

سؤال ۴: کدام تصویر کفش مناسب را نشان می‌دهد؟

چرا؟

سؤال ۵: فکر می‌کنید در قسمت دوم بخش شماره‌ی ۱۰

(بالای صفحه) به چه موضوع مهمی اشاره شده است؟ چرا؟

سؤال ۶: در شکل پایین همان قسمت (شماره‌ی ۱۰)

بچه‌ها لباس ورزشی پوشیده‌اند. فکر می‌کنید کدام لباس مناسب

است؟ چرا؟

سؤال ۷: به تصاویر شماره‌ی ۱۱ به دقت نگاه کنید؛

محل‌های خطرناک برای ورزش کدام‌اند؟ به سؤال پایین صفحه‌ی

۲۷ هم پاسخ دهید.

سؤال ۸: به شکل‌های شماره‌ی ۱۲ لوحه نگاه کنید، در

بازی‌های دسته‌جمعی چه خطرهایی شما و هم‌بازیتان را تهدید

می‌کند؟ برای این که دچار آسیب نشوید، چه کاری باید انجام

دهید؟ در کلاس در این باره با بچه‌های دیگر گفت‌وگو کرده و

خطرهای دیگر را شناسایی کنید.

سؤال ۹: آیا در بازی‌های ورزشی، ورزشکار نباید وسیله‌ی

خاصی را همراه داشته باشد؟ تعدادی از این وسایل را در صفحه‌ی

۲۹ کتاب مشاهده می‌کنید آن‌ها را نام ببرید. آیا ابزار دیگری را

می‌شناسید؟ نام ببرید.

پاسخ‌ها

سؤال ۱: پزشکی، کار در آزمایشگاه، ارتشی و ...

سؤال ۲: لباسی که اندازه‌ی بدن ما باشد و هنگام کار کردن

راحت باشیم.

سؤال ۳: خیر؛ چون یکی تنگ، دیگری گشاد و سومی

پاشنه بلند است. وقتی کفش گشاد یا تنگ باشد، ورزشکار ناراحت

است و نمی‌تواند ورزش کند. اگر کفش پاشنه بلند باشد، امکان

زمین خوردن و ورزشکار زیاد است.

سؤال ۴: تصویر پایین صفحه؛ چون کاملاً اندازه‌ی پا

تهیه شده است.

سؤال ۵: بستن بند کفش در هنگام فعالیت ورزشی مهم

است. اگر بند کفش باز باشد، ممکن است زیر پای هم‌بازی بماند

یا به محلی گیر کند و خطرآفرین باشد.

سؤال ۶: لباس دانش‌آموز نفر وسط اندازه است و مناسب

می‌باشد. لباس فرد سمت راست صفحه تنگ و فرد سمت چپ

گشاد است و هر دو دانش‌آموز هنگام ورزش کردن راحت نیستند.

علت چیست؟

سؤال ۹

الف - گوشواره، دست‌بند، ساعت، گردن‌بند، انگو، انگشتر.
ب - مداد، اشیاء نوک‌تیز و ...

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱: هر کاری لباس مخصوص خود را دارد. کفش معمولی برای حرکات معمولی و آرام مثل راه‌رفتن ساخته می‌شود و هنگام انجام دادن حرکات سریع - مثل ورزش کردن - ممکن است سُر بخورد و باعث آسیب‌دیدگی ورزشکار شود. جنس کفش ورزشی نرم و سبک است؛ بنابراین، هنگام ورزش کردن ورزشکار را یاری می‌دهد تا سریع‌تر حرکت کند. در هنگام ورزش پا بیشتر عرق می‌کند. پوشیدن کفش ورزشی و تعویض آن پس از ورزش و شست‌وشوی پا باعث حفظ نظافت و بهداشت و جلوگیری از بیماری می‌شود.

سؤال ۲: پوشیدن لباس گشاد، بازی کردن در زمین‌هایی که شن و سنگ‌ریزه دارند و به دست کردن ساعت هنگام ورزش.

توضیح: لباس گشاد به دست و پای فرد گیر می‌کند و لباس تنگ امکان حرکت دادن راحت دست و پا را از او می‌گیرد. جنس لباس بهتر است نخی باشد؛ چون وقتی عرق می‌کنیم جذب لباس شده و تبخیر می‌شود و در بین لباس و روی بدن ما نمی‌ماند.

سؤال ۷

الف - محل عبور اتومبیل‌ها یعنی خیابان، محل‌هایی که در آن‌ها سنگ‌ریزه و شن وجود دارد و جلوی پنجره‌هایی که شیشه دارند.

ب - کنار گودال‌ها و محل‌هایی که در آن‌جا چاه وجود دارد. در محل‌هایی که از سطح زمین بلندترند و امکان سقوط وجود دارد و ...

سؤال ۸

- هل دادن هم‌بازی، خوردن توپ به سر یا صورت، بازبودن بند کفش، پشت پا زدن و ...

مراقب هم‌بازی خود باشیم و کاری نکنیم که او آسیب ببیند. قبل از ورزش کردن، بند کفش خود را محکم کنیم.

درس ۲۱

۲- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ).

۳- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار می‌گیرند).

۴- کسب مهارت در به‌کارگیری درست پاها در هنگام اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).

۵- کسب مهارت در به‌استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

۶- مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۳)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوروری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

دانستنی‌های معلّم

دریافت کردن یکی از حرکت‌های مهارتی است. این حرکت همواره قبل از پرتاب کردن و نیز در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیئی دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

روش اجرا

۱– تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن
۲– تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب اجرا کنید.
– دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.
– توپ ارسالی را به وسیله‌ی دست و پا دریافت کنند.
– توپ را برای دوست خود ارسال و سپس آن را دریافت کنند.

– توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده دریافت کنند.

– توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.
– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

– دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

– هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند بار دست‌زدن (کف‌زدن)، شیئی پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳– اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

۴– دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.

۵– به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به‌طور مساوی طراحی کنید.

۶– مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا در آورید.

۷– دریافت‌های پیشرفته – مثل سینه و ران – را نیز برای دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.

۸– دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.

۹– فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا در آورید.

درس ۲۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه – ترکیب حرکات دویدن –

پردیدن با مهارت‌های دست

هدف کلی: کسب مهارت در برخی از حرکات انتقالی،

غیر انتقالی و دست‌ورزی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱– آشنایی با چرخیدن و چرخاندن

۲– آشنایی با جهت‌ها

حیطه‌ی مهارتی

۱– انجام دادن حرکات به شکل تقلیدی

۲– انجام دادن حرکات چرخشی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های بدنی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و مخروط پلاستیکی.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- ترکیب مهارت‌های دست همراه با دویدن و پریدن

وسایل مورد نیاز: ۴ عدد توپ.

هر دانش‌آموز را با یک نفر هم‌بازی همراه و به صورت گروه‌های ۴ نفری مستقر کنید. هم‌بازی‌های هر گروه با فاصله‌ی ۵ متر در مقابل هم می‌ایستند. هر گروه صاحب یک توپ است. دانش‌آموز صاحب توپ می‌دود و دریل می‌زند و در انتهای خط می‌ایستد و توپ را کنترل می‌کند. هم‌بازی این دانش‌آموز به سمت انتهای خط می‌دود؛ به محض رسیدن او به انتهای خط، دانش‌آموزی که صاحب توپ است با دو دست توپ را به سمت هم‌بازی خود می‌اندازد. هم‌بازی بعد از دریافت توپ آن را به سمت افرادی که در صف پرتاب‌کننده‌ها ایستاده‌اند، برمی‌گرداند. این دو دانش‌آموز جای خود را عوض می‌کنند و دوباره به صف برمی‌گردند. تمرین ادامه پیدا می‌کند. از دانش‌آموزان بخواهید که عمل پاس‌دادن را چند بار تکرار کنند، در این حال، دانش‌آموز پرتاب‌کننده‌ی توپ باید آن را با ارتفاع زیاد پرتاب کند تا هم‌بازی او با پریدن، توپ را دریافت کند.

از دانش‌آموزان بخواهید تمرین پاس‌دادن را تکرار کنند. سپس دانش‌آموزی که توپ را پاس می‌دهد، آن را طوری بغلتاند که هم‌بازی او بتواند آن را با ضربه‌ی پا بزند. دانش‌آموزی که توپ را پاس می‌دهد، باید آن را تعقیب کند و بگیرد و به نفر بعدی صف خود پاس دهد. هر کدام از این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنید. به جای بازی‌های ذکر شده در بخش قبل، از این بازی‌ها هم می‌توان استفاده کرد.

۲- پرتاب و دریافت (۱)

وسایل مورد نیاز: توپ و گچ.

دانش‌آموزان را در چهار دایره (در هر دایره ۶ تا ۸ نفر) استقرار دهید. از آن‌ها بخواهید، به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر روی دایره و در جهت خلاف حرکت عقربه‌های ساعت در مقابل هم بایستند. به یک نفر از دانش‌آموزان در هر دایره یک توپ بدهید. این دانش‌آموز می‌چرخد و در مقابل دانش‌آموز پشت سر

خود می‌ایستد.

از دانش‌آموزان بخواهید:

توپ را به سمت نفر دوم پرتاب کنند.

توپ را دریافت کنند، بچرخند و در مقابل نفر پهلویی خود در خط قرار بگیرند. آن‌گاه توپ را به سمت یک‌دیگر پرتاب کنند و تمرین را به دور دایره ادامه دهند. تمرین را با دانش‌آموزانی که می‌چرخند تا در مقابل عقربه‌ی ساعت قرار گیرند، تکرار کنید.

۳- پرتاب‌ها و دریافت‌ها (۲)

وسایل مورد نیاز: توپ و مخروط پلاستیکی.

هر دانش‌آموز را با یک هم‌بازی همراه کنید. دو زوج از آن‌ها را همراه با یک توپ در مقابل یک مخروط پلاستیکی قرار دهید. با دریافت علامت، اولین زوج از دانش‌آموزان توپ را از روی مخروط پلاستیکی به سمت یک‌دیگر پرتاب می‌کنند. بعد از هر پرتاب موفقیت‌آمیز، هر یک از دانش‌آموزان یک قدم به سمت عقب حرکت می‌کند. اگر توپ از دست یکی از دو نفر بیفتد، زوج دیگری از دانش‌آموزان بازی را به عهده می‌گیرند. با هر باخت، زوج دیگر توپ را تصاحب می‌کنند.

۴- پرتاب کردن توپ به هوا

وسایل مورد نیاز: دو عدد توپ.

دانش‌آموزان کلاس به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و در پشت خط شروع به شکل ستونی می‌ایستند. در فاصله‌ی چهارمتری هر خط شروع، دایره‌ای به قطر تقریبی دو متر روی زمین کشیده می‌شود و یک نفر از هر گروه با تویی درون دایره مقابل گروه خود قرار می‌گیرد. با فرمان مربی، کسانی که داخل دایره قرار گرفته‌اند، با پرتاب کردن توپ از دایره خارج می‌شوند و به طرف آخر ستون می‌دوند. در همین حال، نفر اول هر ستون باید به سرعت بدود و قبل از این که توپ به زمین بخورد، آن را بگیرد. بعد از گرفتن توپ، او نیز باید بلافاصله مانند نفر اول عمل کند. بازی تا آخرین نفر هر گروه ادامه می‌یابد و گروهی که بازی را زودتر به پایان می‌رساند، برنده محسوب می‌شود.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- چهار مانع یا صندلی را به فاصله‌ی ۳ متر از هم در یک خط قرار دهید؛ طوری که مانع اول نیز از خط شروع ۶ متر فاصله داشته باشد. دانش‌آموزان به صف در پشت خط شروع قرار می‌گیرند. هر دانش‌آموز به نوبت به شکل ماریج (به حالت 8) از بین موانع عبور می‌کند و سرانجام، مانع آخری را دور می‌زند و برمی‌گردد؛ از خط شروع می‌گذرد و سپس به پشت صف می‌رود. هر یک از دانش‌آموزان بعدی نیز تا ۳ نوبت این فعالیت را انجام می‌دهد.

۲- برای تقویت حس رقابت و همکاری گروهی، دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و با اضافه کردن موانع در دو محل با رعایت فاصله از دانش‌آموزان بخواهید با علامت شروع فعالیت را آغاز کنند. گروهی که زودتر موانع را طی کند و فعالیت را به پایان رساند، به عنوان برنده معرفی می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاک‌ی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های

چابکی

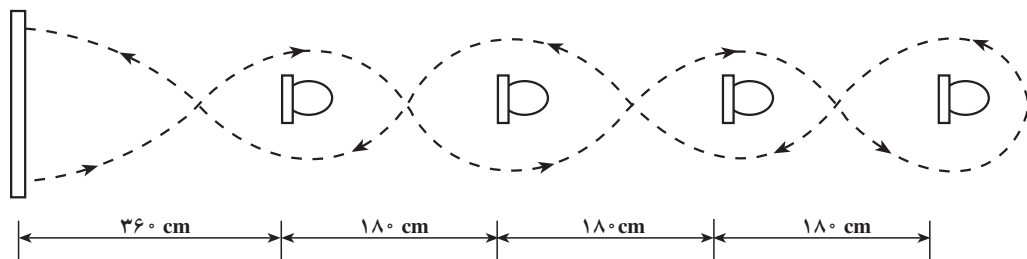
حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاک‌ی

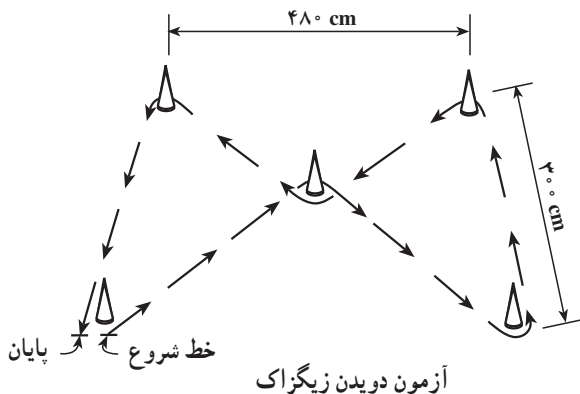
بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و چهار مانع.



آزمون دویدن ماریج



آزمون دویدن زیگزاک

۳- فعالیت‌های گفته شده را با کم کردن فواصل بین موانع

و اضافه کردن تعداد موانع انجام دهید.

۴- چهار مانع را در چهار گوش مربعی به ضلع ۴ متر و

یک مانع را نیز در وسط آن قرار دهید. سپس از دانش‌آموزان

بخواهید که به نوبت فعالیت را آغاز کنند و مطابق با شکل مسیر از

موانع بگذرند.

۵- این فعالیت نیز می‌تواند به شکل گروهی و رقابتی و با

ثبت زمان انجام شود.

درس ۲۴

است. آگاهی کودک از سمت چپ و راست و توانایی او در اجرای طرح‌های حرکتی در ابعاد فضایی اطراف را جهت‌یابی می‌نامند. کودکانی که به خوبی قادر به ادراک و تشخیص جهت نیستند، نوعاً در زمینه‌ی برتری جانبی ضعیف‌اند (راست دست یا راست پا).

روش اجرا

- ۱- آموزش جهت‌های مختلف به دانش‌آموزان
- ۲- طراحی آموزش از ساده به مشکل
- ۳- ارزیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان
- ۴- طراحی و اجرا کردن فعالیت‌هایی که جهت‌یابی رکن اصلی آن‌هاست.
- ۵- ترکیب کردن حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن، پریدن و غیره با جهت‌یابی
- ۶- حرکت کردن به جهت‌های مختلف به همراه توپ
- ۷- پرتاب کردن توپ یا هر شیء دیگر به جهت‌های مختلف با علامت یا سوت مربی
- ۸- اجرای بازی‌های نشاط‌آور.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه - مفاهیم و حرکت
هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

(جهت‌یابی ۲)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفاهیم مختلف (جهت‌یابی)، بالا و پایین،

چپ و راست، جلو و عقب

۲- خلق کردن روش‌های گوناگون نمایش مفاهیم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای حرکات مختلف

۲- کسب مهارت در جهت‌یابی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

۲- علاقه‌مندی به فعالیت‌های بدنی و بازی

وسایل مورد نیاز: گچ، سوت و توپ.

دانستنی‌های معلم

ادراک جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی

درس ۲۵

حیطه‌ی مهارتی

- ۱- کسب توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی
 - ۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های استقامتی
 - ۳- کسب مهارت در چگونگی تقسیم کار - انرژی و ریتم
- دویدن و تنفس در فعالیت‌های هوازی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامتی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های استقامت قلبی - عروقی

۲- داشتن انگیزه برای بهبود و توسعه‌ی وضعیت قلبی -

تنفسی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن.

دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس چهارم مراجعه شود. دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی آنان می‌ایستند.

۱- دانش‌آموزان به مدت ۱۰ دقیقه به‌طور نرم و ملایم با رعایت نکاتی که در درس چهارم ذکر شده است، می‌دوند.

۲- آنان با چند دم و بازدم عمیق ضربان قلب و تعداد تنفس را کاهش می‌دهند.

۳- در مرکز زمین، دایره‌ای تشکیل داده و عمل طناب زدن را بدون طناب انجام می‌دهند. (۳ دقیقه)

۴- در حین عمل طناب زدن، با جهش‌های کوتاه به صورت جفت به مرکز دایره نزدیک می‌شوند و سپس به جای اول برگردند.

۵- حرکت پروانه از پهلو (۳ دقیقه)

۶- حرکت پروانه از جلو (۳ دقیقه)

- در این مرحله، دانش‌آموزان با توجه به تعدادشان گروه‌بندی می‌شوند و به نوبت به کنار پله یا نیمکتی به ارتفاع حدود ۲۵ سانتی‌متر می‌آیند. آن‌گاه با دریافت علامت شروع برای مدت یک دقیقه از پله بالا و پایین می‌روند؛ بدین ترتیب که ابتدا پای راست روی پله قرار گرفته و پای چپ کنار آن قرار می‌گیرد. سپس پای راست پایین می‌آید و پای چپ هم در کنار آن قرار می‌گیرد. البته این تمرین را می‌توان با پای چپ هم شروع کرد.

- ریتم بالا و پایین رفتن با شدت کار ۳۰ بار در دقیقه تنظیم شود.

- پس از پایان فعالیت، دانش‌آموزان استراحت می‌کنند. در این زمان، آن‌ها را از افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس آگاه سازید و بازخورد لازم را دریافت کنید.

در این مرحله، دانش‌آموزان را با توجه به تعداد به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید که به نوبت مسافت‌های کوتاه (حداکثر ۱۰۰ متر) را با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد توان خود بدون و سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنند. گروه‌ها به تناوب، این فعالیت را با توجه به آمادگی دانش‌آموزان برای چند نوبت تکرار خواهند کرد.

درس ۲۶

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن مهارت‌های پایه در بازی‌های

ورزشی

وسایل مورد نیاز: در مورد هر بازی ذکر شده است.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- ترکیبی از دویدن و پریدن: دانش‌آموزان را

به صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها بخواهید:

بدوند و تا آن‌جا که ممکن است بپرند و در حین پریدن از دست‌های خود استفاده کنند. لازم است این عمل چند بار تکرار

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه (دویدن و پریدن) - لی لی کردن

و با جهش رفتن و ...)

هدف کلی: کسب مهارت در ترکیب و انجام دادن

مهارت‌های پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با بازی‌های ورزشی

۲- آشنایی با مهارت‌های ورزشی

حیطه‌ی مهارتی

- انجام دادن ترکیبی از مهارت‌های پایه در بازی‌ها

شود. آن گاه ۱۰ گام بدون و با استفاده از ۳ پرش، تا جایی که می‌توانند بپرند.

۶ گام بدون و ۴ بار بپرند.

۸ گام بدون و ۲ بار بپرند.

۲- دویدن و پریدن همراه با حرکات کششی

وسایل مورد نیاز: ۴ یا ۵ عدد حلقه.

خود شما ترکیباتی از دویدن و پریدن را اضافه کنید یا از دانش‌آموزان بخواهید ترکیباتی را اضافه کنند؛ بدون و تا آن جا که ممکن است به سمت بالا بپرند.

بدوند، به سمت بالا بپرند و بدن را صاف نگه دارند.

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید و برای هر گروه یک عدد حلقه در نظر بگیرید. حلقه‌ها را در حدود یک متر از یک‌دیگر فاصله دهید.

دانش‌آموزان به نوبت می‌دوند و پرش طول انجام می‌دهند (مسافتی دورتر از یک حلقه) و داخل حلقه فرود می‌آیند. از آن‌ها بخواهید که این عمل را چند بار تکرار کنند.

دو حلقه‌ی دیگر را با فاصله‌ی ۶۰ سانتی‌متر از یک‌دیگر اضافه کنید. از دانش‌آموزان بخواهید، بدون و عمل پرش را سه بار از حلقه‌ای به حلقه‌ی دیگر انجام دهند. از آن‌ها بخواهید این عمل را چند بار تکرار کنند.

به جای بازی‌های ذکر شده در بخش محتوای آموزشی می‌توان از تمرین‌های زیر نیز استفاده کرد.

۳- لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: رنگ یا نوار برای علامت‌گذاری

میدان بازی.

دانش‌آموزان را به شکل پراکنده استقرار دهید.

از آن‌ها بخواهید:

به سمت جلو، عقب و طرفین لی‌لی کرده و مسیر حرکت را با علامت عوض کنند. با سرعت، جهت و مسیر را بر روی عدد ۸ لاتین لی‌لی کنند. تا جایی که می‌توانند، لی‌لی کنند و در یک مسیر دیگر لی‌لی روی پای دیگر را انجام دهند. از دانش‌آموزان بخواهید، تمرین‌ها را روی پای دیگر تکرار کنند.

۴- تقلید از سرگروه همراه با حرکت لی‌لی

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید.

یک نفر از دانش‌آموزان حرکاتی را انجام می‌دهد و دانش‌آموزان دیگر از او تقلید می‌کنند. سرگروه باید از الگوی لی‌لی استفاده کند (ترکیبات مختلف از لی‌لی روی پای چپ و راست). هر یک دقیقه سرگروه را عوض کنید.

۵- دویدن و لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: سوت، بوق یا زنگ.

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها بخواهید:

بدوند و هر قدر می‌توانند، روی پای راست لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست و سه

بار روی پای چپ لی‌لی کنند.

۱۰ گام بدون و سه بار روی پای راست و سه بار روی

پای چپ لی‌لی کنند.

۱۰ گام بدون و سه بار روی پای راست به سمت جلو و سه

بار روی پای چپ به سمت عقب لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، تا آن جا که می‌توانند با گام‌های

کشیده لی‌لی کنند. برای لی‌لی کردن در ارتفاع بیشتر، می‌توانند از دست‌های خود استفاده کنند.

بدوند و با علامت، روی پای راست لی‌لی کنند، بپرند و

روی دو پا فرود آیند.

از دانش‌آموزان بخواهید که دویدن، لی‌لی کردن و پریدن

را به ابتکار خود ترکیب و اجرا کرده و تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

۶- جست و خیز (با جهش رفتن)

وسایل مورد نیاز: رنگ، نوار و سوت.

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.

جست و خیز عبارت از گام بلند برداشتن از یک پا به پای

دیگر همراه با دویدن است؛ به طوری که فرد هم به سمت بالا و هم به سمت جلو حرکت کند.

فعالیت‌های زیر را خود اجرا کنید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را به اجرا درآورند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار جست و خیز کنند.

بدوند و با دریافت علامت، قدم بزنند و تا جایی که می‌توانند،

بپرند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی لی کنند و هر قدر می توانند، بپرند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی لی کنند و یک گام بلند بردارند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی لی کنند و یک گام بلند بردارند.

از آن‌ها بخواهید این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

۷- مسیر متنوع

وسایل مورد نیاز: به ایستگاه‌های مسیر امدادی بستگی دارد.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و برای هر گروه مسیر حرکتی یکسان ترتیب دهید که در این مسیر مثلاً افراد باید در حین حرکت دور یک صندلی بچرخند و از فاصله‌ی مشخصی بپرند. سپس از یک پله به صورت لی لی بالا روند و در برگشت،

یک گونی پر از شن را حدود ۱۵ متر حمل کنند و در آخر مسیر با دست زدن به نفر بعدی در آخر صف بایستند. گروهی که مسیر مشخص شده را سریع‌تر به اتمام برساند، برنده است.

۸- دوی امدادی با حلقه

وسایل مورد نیاز: چهار حلقه‌ی پلاستیکی به قطر ۷۰ الی ۸۰ سانتی‌متر.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

هر دو گروه پشت خط شروع قرار می‌گیرند. با فرمان مربی، نفر اول هر گروه که دو حلقه دارد، یکی را در دست می‌گیرد و دیگری را به فاصله‌ای که فکر می‌کند می‌تواند از پشت خط شروع به درون آن ببرد، می‌اندازد. آن‌گاه از پشت خط به درون حلقه می‌پرد و از آن‌جا، حلقه‌ی دوم را تا فاصله‌ای که توانایی پریدن آن را دارد، پرتاب می‌کند. این کار تا نقطه‌ی تعیین شده ادامه می‌یابد. سپس هر دو عدد حلقه را برمی‌دارد به سرعت به نفر سوم تیم خود می‌رساند. گروهی که بتواند این بازی امدادی را زودتر به پایان برساند، برنده است.

پیوست‌های ۸-۱

پیوست ۱- حرکات پایه

پیوست ۲- آمادگی جسمانی

پیوست ۳- بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

پیوست ۴- ایمنی در ورزش

پیوست ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

پیوست ۶- اهداف تربیت بدنی

پیوست ۷- شیرین‌کاری‌ها

پیوست ۸- بازی‌های ورزشی ساده

۱- حرکات پایه

حرکات پایه

حرکت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و ... را حرکات‌های پایه یا بنیادی می‌گویند. در واقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت‌های ورزشی را می‌سازند. کودک باید تجربه‌های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن‌ها میسر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم‌توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت‌های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش در بین جمع از جمله نتایج کم‌توجهی به حرکات‌های پایه در سنین پایین‌تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عادت‌های غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود. از طرف دیگر، فراموش کردن عادت‌های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می‌سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف‌ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. براینده تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست و وازدگی از فعالیت‌های جسمانی و ایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است.

حرکت‌های پایه را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

الف - حرکات‌های انتقالی^۱

ب - حرکات‌های غیرانتقالی^۲

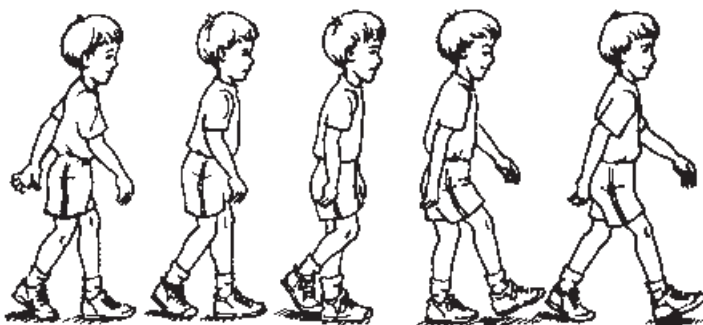
پ - حرکات‌های کنترلی (دست‌ورزی)^۳

الف - حرکات‌های انتقالی: به آن دسته از حرکات گفته

می‌شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند. فعالیت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، لی‌لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (پورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات‌اند.

۱- راه رفتن^۴: این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب،

در خط منحنی یا راست انتقال می‌دهد. در واقع، راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می‌کند، هم‌زمان، دست و پای دیگر به عقب می‌روند. یک پای فرد همواره روی زمین قرار دارد. حرکت باید موزون باشد و به راحتی انجام شود و نیز سر و گردن به صورت قائم قرار گیرند. فرد باید به طرف جلو نگاه کند.



راه رفتن

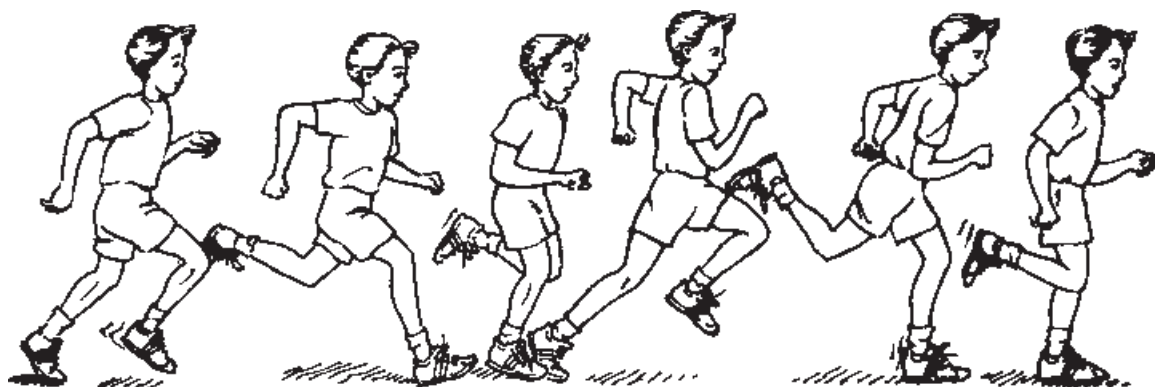
۱- Locomotor Movements

۲- Non-Locomotor Movements

۳- Manipulative Movements

۴- Walking

قرار می گیرند. بدن هم کمی به طرف جلو خم می شود. در دویدن نیز وقتی یک پا به عقب حرکت می کند، دست مخالف به طرف جلو می آید. تعویض مستمر موقعیت دست و پا باید به شکل موزون و هماهنگ انجام شود.

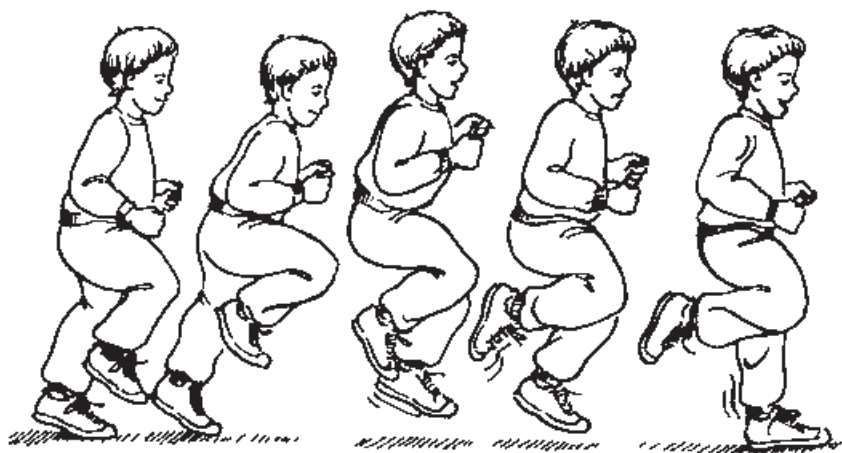


دویدن

۲- دویدن^۱: دویدن، راه رفتن سریع است؛ با این تفاوت که در یک لحظه، هنگامی که بدن به طرف جلو حرکت می کند، دو پا با زمین تماس ندارند. در این حرکت، زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین

به طرف بالا حرکت می کنند. فرود بر روی همان پای که لی لی را انجام می دهد، صورت می گیرد. بلافاصله پس از فرود، وزن بدن از روی پنجه به پاشنه منتقل می شود. لی لی را با هر دو پا باید انجام داد.

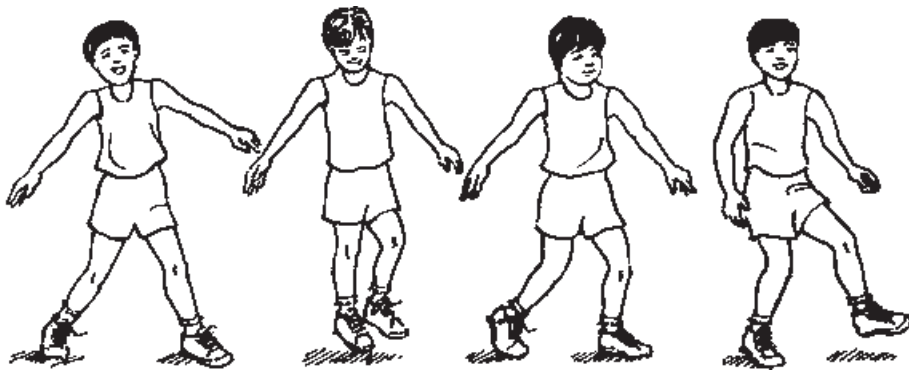
۳- لی لی کردن^۲: در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می شود. در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می شوند. بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به سرعت



لی لی کردن

پس از پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه پای راهنما منتقل می شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو برمی داریم.

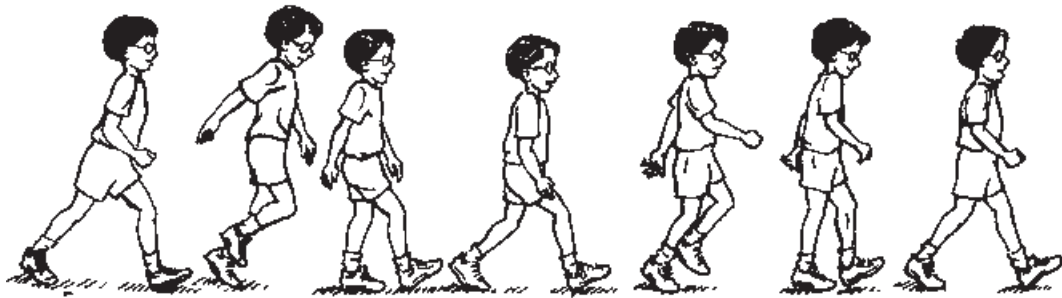
۴- به پهلو دویدن، سر خوردن^۳: این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد.



سر خوردن

با پای دیگر یک گام بلند به جلو برمی‌دارد و وزن بدن خود را به آن منتقل می‌کند. از تاب دست‌ها برای توازن در حرکت استفاده می‌شود.

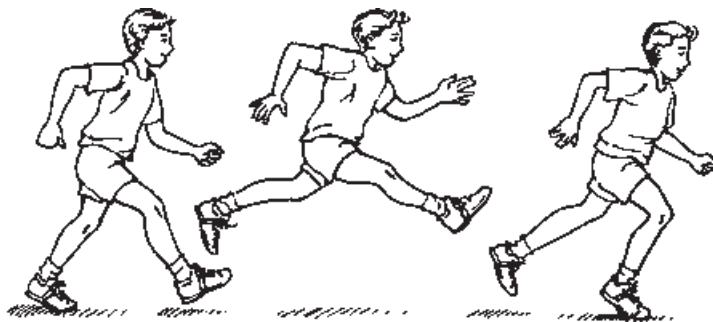
۵- با جهش رفتن^۱: این حرکت، ترکیبی از یک جهش کوتاه و یک گام بلند است. فرد به حالت فنری روی یک پا به طرف جلو پرش می‌کند و در حالی که روی همان پا فرود می‌آید،



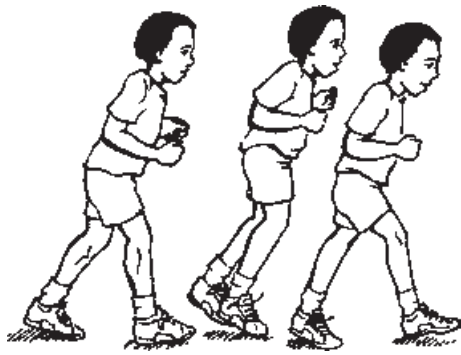
با جهش رفتن

شدن از روی زمین با یک پا انجام می‌شود و در همین حال، دست مخالف در عقب قرار می‌گیرد. در این حالت، فرود روی پای دیگر و در حالی که زانو خم شده است، انجام می‌شود. جهیدن را در حالت ایستاده نیز می‌توان انجام داد ولی بهتر است ابتدا کودک چند قدم بدود و این حرکت را در حالت دو انجام دهد.

۶- با پرش رفتن^۲: این حرکت، همان حرکت دویدن است؛ با این تفاوت که ارتفاع زانو و موج پا در این حرکت بالاتر از دویدن معمولی قرار می‌گیرد و در حالی که بدن از زمین جدا شده است، وزن آن از روی یک پا بر روی پای دیگر منتقل می‌شود. نیروی جدا شدن از روی زمین توسط پای اتکا تأمین می‌شود و بدن از زمین اوج گرفته و در فضا قرار می‌گیرد. جدا

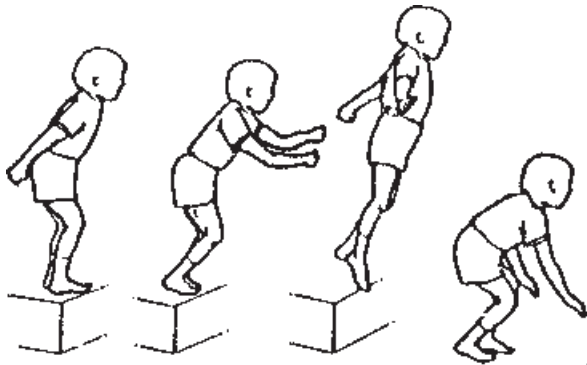


با پرش رفتن



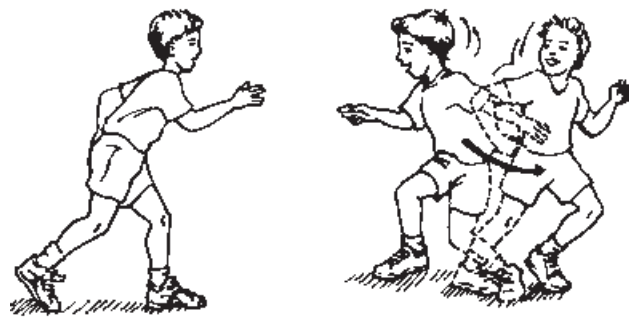
چهارنعل رفتن

۷- چهارنعل رفتن^۱: در این حرکت، یک پا جلو قرار دارد و پای دیگر در عقب به دنبال آن کشیده می‌شود. وزن بدن از پای جلو به پای عقب منتقل می‌شود و سپس، بلافاصله از پای عقب مجدداً به پای جلو انتقال می‌یابد. زانوها کمی خم می‌شوند تا این حرکت نرم انجام گیرد.



فرود

۸- فرود و توقف^۲: فرود عبارت است از انتقال از سطحی به سطح دیگر. از بالای یک جعبه بپرید و روی دو پا فرود آیید. زانوها را خم کنید؛ وزن بدن را روی پنجه‌های پا نگه‌دارید و بدن را به وضعیت قائم درآورید. اتخاذ وضعیت ساکن پس از هر حرکت را توقف می‌گویند. برای ایستادن به هنگام دویدن یا با پرش رفتن، زانوها را تا حدودی خم کرده، بدن را کمی به عقب متمایل کنید و پای سرعت‌گیر را به سرعت جلو بگذارید.



جاخالی دادن

۹- جاخالی دادن^۳: این مهارت حرکت تند و تیزی است که بدن را از دسترس فرد یا یک شیء دور می‌کند. این کار از طریق تغییر حرکت بدن برای جلوگیری از برخورد با مانع یا تغییر مسیر شیبی که در حال نزدیک شدن است، انجام می‌شود. تغییر حرکت سریع به مسیر دیگر، از برخورد جلوگیری می‌کند. برای این کار، زانوها در حین حرکت به جلو خم می‌شوند تا مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک‌تر گردد. سپس، بدن با چرخش از جهت اصلی خود دور می‌شود.

۱- بستن و باز کردن^۴: بستن به معنای جمع کردن یا تا کردن و باز کردن به معنای کشیدن اندام‌های بدن است. این دو حرکت با هم انجام می‌شوند؛ مثل: باز کردن و بستن انگشتان دست.

۲- چرخیدن و پیچیدن^۵: چرخیدن عبارت است از چرخش بدن یا یکی از اعضای آن در فضا. هنگام چرخش کل بدن، سطح اتکا از حالتی به حالت دیگر تغییر می‌کند. چرخش یکی از اعضای بدن در نتیجه‌ی پیچیدن اعضای مجاور پیش می‌آید؛ مثلاً با گردش ران به داخل و خارج، پا نیز به داخل و

ب- حرکت‌های غیرانتقالی: به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که در آن‌ها بدن در محل استقرار خود باقی می‌ماند و حرکات حول محورهای حرکتی مفاصل اجرا می‌شوند. حرکات غیرانتقالی از جهت حرکت و حفظ تعادل بدن در ارتباط با نیروی جاذبه‌ی زمین جایگاه مهمی دارند.

حرکاتی که حول یک محور انجام می‌شوند - مثل چرخاندن یا چرخیدن، خم کردن یا خم شدن و کشیدن اندام‌ها - در همین دسته قرار دارند. در کنار این حرکات می‌توان به بلند کردن، جابه‌جایی اجسام، کشش و فشار توسط بدن نیز اشاره کرد.

۱- Galloping

۲- Landing and Stopping

۳- Dodging

۴- Stretching and bending

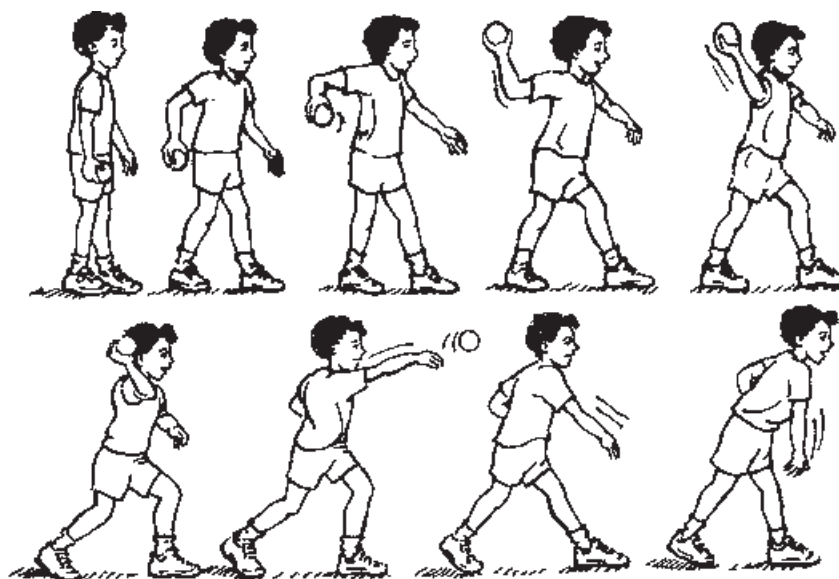
۵- Turning and Twisting

هنوز در مراحل اولیه‌ی چنین حرکتی مثل پرتاب کردن، ضربه‌زدن و گرفتن باقی مانده باشند.

مرحله‌ی آخر رشد حرکات پایه در سنین شش و هفت سالگی روی می‌دهد. در این مرحله، باید فرصت کافی برای اجرا و تجربه فراهم شود. کودکان از این مرحله با نسبت‌های مختلفی از موفقیت عبور می‌کنند. برخی ممکن است در رشد حرکتی تأخیر داشته باشند؛ در حالی که سایرین پیشرفت زیادی کرده و به سرعت از آن عبور کنند.

این مرحله به شکل ترکیب کلیه‌ی اجزای یک الگوی خاص و به صورت یک عملکرد هماهنگ و مؤثر نمایان می‌شود. کودک با افزایش سن، افزایش آمادگی جسمانی و حرکتی و انجام دادن تمرین، توانایی حرکتی بیشتری می‌یابد. او می‌تواند سریع‌تر بدود و اشیاء را دورتر پرتاب کند. یک الگوی حرکتی به‌طور مستمر پالایش می‌یابد و با الگوهای کامل حرکتی دیگر ترکیب شده و سرانجام، در فعالیت‌های ورزشی به کار گرفته می‌شود.

۱- پرتاب از بالا: افراد راست دست، توپ را در دست راست بالا می‌گیرند. دو انگشت اول در بالای توپ، انگشت سوم و چهارم در طرفین توپ و انگشت شست برای حمایت در زیر توپ قرار می‌گیرند. نباید کف دست با توپ تماس داشته باشد. توپ باید هم‌اندازه با توپ تنیس روی میز باشد.



پرتاب از بالا

خارج می‌چرخد و با چرخش سر، گردن نیز حرکت دورانی انجام می‌دهد.

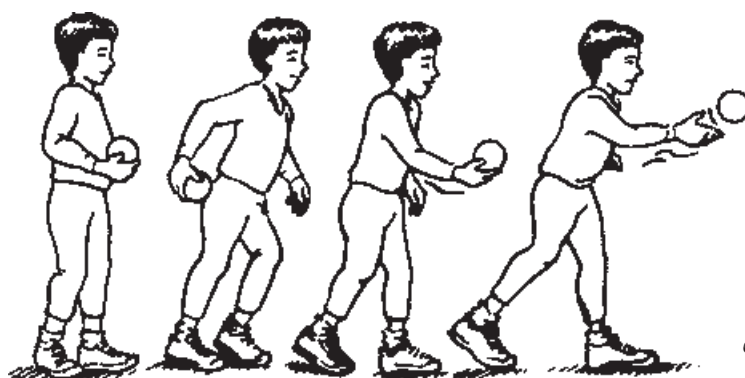
پیچیدن یعنی چرخش بدن یا بخشی از آن به دور محور خود، در حالی که سطح اتکای آن ثابت است. حرکات پیچیدن و چرخیدن، همانند حرکت باز شدن و خم شدن، به وسیله‌ی ساختار مفاصل درگیر در حرکت قابل تشخیص‌اند. بالاتنه ممکن است حول محور ستون فقرات (مهره‌ها) در ناحیه‌ی کمر پیچد (پیچ بخورد).

پ- حرکت‌های کنترلی (دست‌ورزی): به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که مستلزم وارد کردن ضربه یا گرفتن نیروی یک شیء توسط اندام‌های بدن باشد. پرتاب، دریافت، ضربه‌زدن با پا، کنترل کردن و ضربه‌زدن با دست در این دسته از حرکات قرار دارند.

توسعه‌ی حرکات پایه در سه مرحله تکامل و توسعه می‌یابد؛ مرحله‌ی اول از بدو تولد تا ۲ سالگی است. در این مرحله، دامنه‌ی ظهور حرکات پایه از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. در مرحله‌ی دوم که از مشخصات سنین چهار و پنج سالگی است، هماهنگی و توازن حرکات بهبود می‌یابد و کودک کنترل بیشتری بر حرکات خود دارد. البته هنوز ضعف حرکتی و فقدان تعادل روانی در حرکات به چشم می‌خورد؛ چون، برخی از الگوها به درستی اعمال نمی‌شوند. بسیاری از افراد بزرگ‌سال ممکن است به جهت عدم توجه به تجربه‌ی حرکتی در دوران کودکی،

دست از کنار گوش عبور می‌کند و آرنج و مچ دست باز می‌شود و به حالت مستقیم قرار می‌گیرد. توپ از دو انگشت اول رها می‌شود و قدرت چرخش بازو را به طرف پایین و در عرض بدن هدایت می‌کند و بدن به شکلی می‌چرخد که شانه‌ی دست پرتاب‌کننده به طرف هدف نشانه می‌رود.

۲- پرتاب از پایین: پرتاب از پایین، پرتابی سرعتی است و زمانی که فرصت کم است یا مجال عقب کشیدن دست برای پرتاب پس از استقرار وجود ندارد، از آن استفاده می‌شود. در این نوع پرتاب، طرز قرار گرفتن توپ در دست به قرار زیر است.

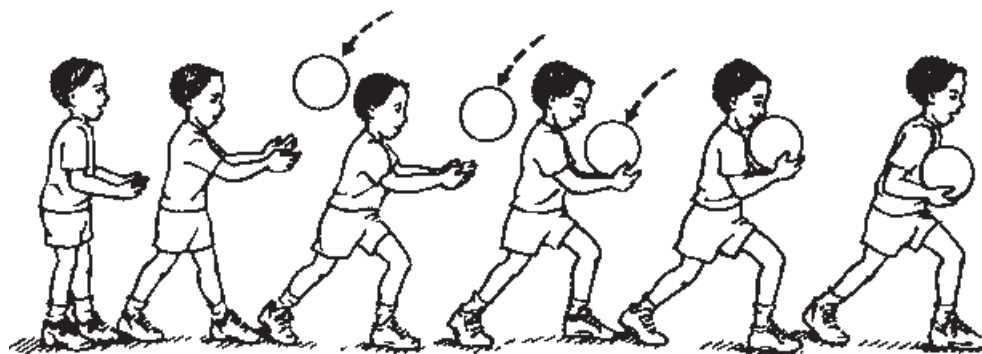


پرتاب از پایین

پاها از هم باز و وزن بدن بر روی دو پا تقسیم می‌شود. پای چپ در جلو قرار می‌گیرد و شانه‌ی چپ به طرف هدف می‌چرخد. بدن با زاویه‌ی 90° درجه از هدف دور می‌شود. وقتی دست راست به عقب می‌رود و پشت سر در سطح گوش قرار می‌گیرد، وزن بدن به پای عقب منتقل می‌شود. آرنج دست به طرف عقب و بازو موازی با زمین قرار می‌گیرد. مچ دست به طرف عقب خم می‌شود. هنگام رها کردن توپ، پای جلو به حالت کشیده و در جهت هدف قرار دارد. شانه‌ها با چرخش بدن به حالت موازی با هدف قرار می‌گیرند و مفصل ران به جلو حرکت می‌کند. بازو با حرکت نیم‌دایره به جلو کشیده می‌شود.

۳- دریافت (گرفتن): هنگام دریافت، اگر توپ بالاتر از کمر قرار بگیرد، دست‌ها و انگشتان شست به طرف بالا قرار می‌گیرند اما وقتی توپ پایین‌تر از کمر دریافت شود، انگشتان کوچک کنار هم و دست‌ها به طرف پایین قرار می‌گیرند. پاها در امتداد توپ به طرف جلو و از هم بازند. اگر توپ روی زمین باشد، بازیکن برای مواجه شدن با آن باید به طرف جلو حرکت کند. وقتی توپ دریافت شد، باید آن را به طرف بدن کشید.

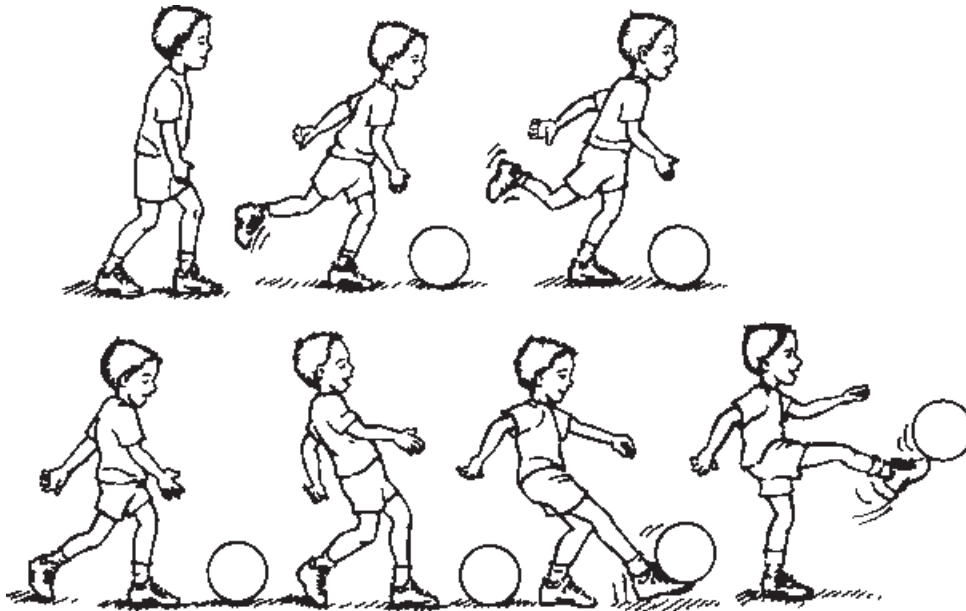
شست دست بالا، انگشت اول و دوم زیر و انگشت سوم و چهارم در طرفین. بدن پیش از «پرتاب از بالای دست» خم شده و توپ نیز پایین‌تر از سطح شانه نگه داشته می‌شود. بازو به عقب کشیده شده، آرنج خم می‌شود و دست به موازات زمین، مختصری به عقب تاب برمی‌دارد. مچ دست نیز به عقب خم می‌شود. پای جلو کشیده شده و بازو در عرض بدن، در سطح کم و هم‌زمان با تعقیب مسیر توپ به جلو تاب برمی‌دارد.



دریافت کردن (گرفتن)

می‌کند. با تماس پا با شیء، مفصل زانو باز شده و بدن برای حفظ تعادل به عقب متمایل می‌شود. آن‌گاه پای ضربه‌زننده در جهت پرواز شیء به حرکت خود ادامه می‌دهد. دست‌ها (بازوها) به آزادی و نرمی در جهت خلاف پاها حرکت می‌کنند. در طول ضربه، چشم‌ها روی شیء متمرکز می‌شوند.

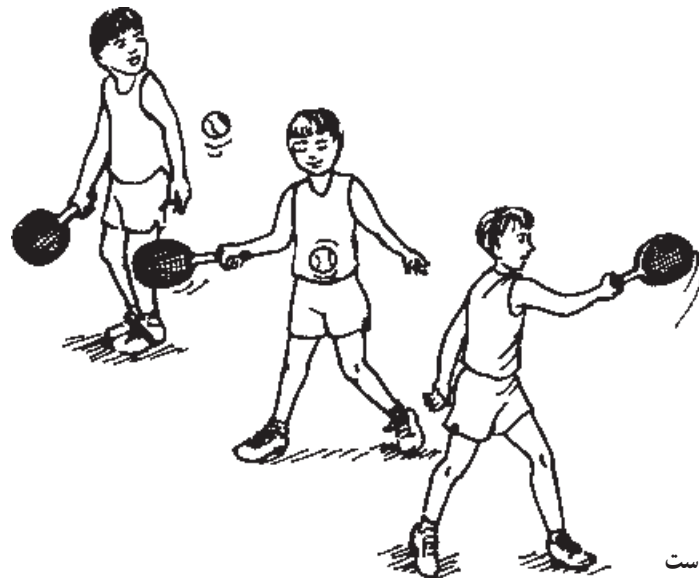
۴- ضربه زدن با پا^۱: وارد کردن نیرو از طریق ساق یا خود پا به اشیاء را ضربه زدن با پا می‌گویند. ضربه زدن به یک شیء ساکن، اساس ضربه زدن به یک شیء متحرک و ضربه زدن به توپ قبل از رسیدن آن به زمین است. هنگام ضربه زدن، پای اتکا در کنار شیء قرار می‌گیرد. پای ضربه‌زننده با زانوی خمیده از مفصل ران آزادانه در مسیری قوسی شکل به طرف هدف حرکت



ضربه زدن با پا

و متحرک استفاده می‌شود. اندازه، طول و وزن ابزار ضربه‌زننده و ویژگی‌های شیء موردنظر بر الگوی حرکتی اثر می‌گذارد.

۵- ضربه زدن با دست^۲: در این نوع ضربه زدن، از دست یا یک ابزار (چوب) برای وارد کردن نیرو به یک شیء ساکن



ضربه زدن با دست

برای ضربه زدن (ضربه زدن با چوب)، بدن به صورت عمود بر خط پرواز توپ پرتاب شده قرار می‌گیرد. پاها (در وضعیت راه رفتن) به صورت پس و پیش به فاصله‌ی یک گام و به عرض شانه دور از هم قرار می‌گیرند. تنه به عقب می‌چرخد، سنگینی به پای عقب منتقل می‌شود و چوب در وضعیت تاب به عقب قرار می‌گیرد. تا لحظه‌ی تماس، پرواز توپ با چشم‌ها دنبال می‌شود. وزن بدن به پای جلو و پس از ضربه، به جهت ضربه انتقال می‌یابد. با هدایت مفاصل ران و تنه، آن‌ها در جهت تغییر وزن چرخش پیدا می‌کنند. دست‌ها برای تماس به جلو حرکت می‌کنند، در جهت پرواز (پس از ضربه) کشیده می‌شوند و به حرکت خود ادامه می‌دهند.

نحوه‌ی آموزش مهارت‌های حرکتی

۱- نمایش حرکت

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان

۳- هدایت دانش‌آموزان

۱- نمایش حرکت: بسیاری از یادگیری‌های ما از طریق

چشم و گوش صورت می‌گیرد. گفته می‌شود که یک تصویر با ارزش‌تر از چندین کلمه است اما یک تجربه از چندین تصویر برتر است. معنای تلویحی این جملات آن است که دانش‌آموزان از آن‌چه می‌بینند، تقلید می‌کنند. آنان از طریق این تجربه‌ها به اشتباهات خود پی می‌برند.

معلم باید بتواند در هنگام نیاز، حرکات را نمایش داده و تشخیص دهد که همواره به یک الگوی بصری از حرکت صحیح نیاز دارد. کسب مهارت در بسیاری از رشته‌های ورزشی و مهارت‌های بازی، باید در دوره‌های آموزشی معلمان پیش‌بینی شود. اگر معلم نتواند مهارتی را خوب اجرا کند، باید سرگروه‌ها را آموزش دهد تا آن را در مقابل کلاس اجرا کنند. گرچه این کار تا حدودی از اعتبار او می‌کاهد.

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان: در هر کلاس،

تعداد معدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت گرفتاری‌های عاطفی، هماهنگی ضعیف

ساختار بدنی یا شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خیره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سُر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده‌ی دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند. برخی از مریبان تازه کار نیز از جملاتی نامناسب و تضعیف‌کننده در مورد دانش‌آموزان استفاده می‌کنند؛ مانند:

«فکر می‌کنم تعادل تو ضعیف باشد» یا «مشکل تو این است که توپ را در زمان مناسب رها نمی‌کنی». معلم باید مانند طبیب بداند مشکل چیست و خطا کجاست نه آن که حدس بزند. توانایی تشخیص دادن علت مشکل یادگیری تا حدود زیادی به موارد زیر مربوط است.

۱- توانایی در انجام دادن حرکت به شکل صحیح

۲- اطلاع از اجرای الگوی حرکتی صحیح

۳- تجربه

۴- پذیرش این واقعیت که چنین تشخیصی یک بخش

حیاتی از فرایند یادگیری - یاددهی است.

۳- هدایت دانش‌آموزان: در مرحله‌ی بعد، معلم باید

الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه‌ی او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرا بگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله‌ی شخصی است و باید به دانش‌آموزان کمک کرد تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

یادگیری حرکتی را نمی‌توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش

جدا کرد. تفکر دانش‌آموز در مورد معلم و آن‌چه او می‌آموزد، به اندازه‌ی آن‌چه یاد می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علائق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

۲- آمادگی جسمانی

شکلی مناسب نیست، در ذهن خود تصویری منفی از خویش می‌سازد. با تمرین و آمادگی جسمانی می‌توان از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کرد.

بنابر آن چه گفته شد، اهمیت توجه به آمادگی جسمانی را می‌توان به شکل زیر خلاصه کرد.

۱- آمادگی جسمانی محرک مناسبی برای رشد جسمانی کودکان است.

۲- آمادگی جسمانی در تندرستی و ایمنی کودک نقش اساسی دارد.

۳- آمادگی جسمانی، کودک را برای روبه‌رو شدن با فشارهای جسمانی و عاطفی در شرایط اضطراری آماده می‌کند.

۴- آمادگی جسمانی عامل مؤثری برای کنترل وزن و ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن کودک است.

انگیزش کودکان نسبت به آمادگی جسمانی خود

کودکان در سال‌های اولیه زندگی به شرکت در بازی‌های پر جنب و جوش علاقه‌ی فراوانی دارند. اغلب این تصور وجود دارد که آنان به علت حضور مداوم در چنین بازی‌هایی به برنامه‌ی خاص آمادگی نیاز ندارند. اگر معلم چنین تصویری داشته باشد، از آموزش مهارت‌های حرکتی که برای شرکت در بسیاری از فعالیت‌های بدنی ضروری است، غافل می‌شود. این مهارت‌ها را به خصوص به کودکان کم سن و سال باید آموزش داد؛ زیرا موجب افزایش سرعت یادگیری در نوجوانی و جوانی می‌شوند. کودکانی که چنین آموزش‌هایی را در سنین پایین می‌گذرانند، در سنین بالاتر، از سطح آمادگی مطلوب و بالایی برخوردارند و از شرکت در فعالیت‌ها لذت می‌برند. آنان در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که مهارت کافی را در آنها کسب کرده‌اند و از حضور در این گونه فعالیت‌ها احساس رضایت و شادی می‌کنند.

چون نگرش مثبت و توانایی برای انجام دادن فعالیت‌های بدنی در سنین پایین شکل می‌گیرد، بنابراین مدارس ما باید چنین مسئله‌ای را به عنوان هدف در دستور کار خود قرار دهند. معلمان

علت اهمیت آمادگی جسمانی برای کودکان

متخصصان تعلیم و تربیت، یادگیری و برقراری الگوهای زیستی در زمینه‌های مختلف را در سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک مهم تلقی می‌کنند و بر آن تأکید بسیار دارند. الگوهای رشد جسمی نیز همانند الگوهای توسعه و رشد شناختی، باید در جریان سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک شکل بگیرند؛ بنابراین، والدین و معلمان باید تمامی تلاش خود را در این سال‌ها که از آن به نام سال‌های بحرانی یاد می‌شود، به کار گیرند؛ هم‌زمان با این تلاش، ضرورت طراحی برنامه‌های دقیق برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی در آموزش و پرورش نیز بدیهی و اجتناب‌ناپذیر است.

تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌ها و فعالیت‌های پر جنب و جوش عامل مؤثری در تحریک رشد استخوان‌ها، رشد ظرفیت شش‌ها و تقویت دستگاه گردش خون و تنفس است. این تحقیقات، رشد حرکتی و رشد جسمانی کودکان را کمک مؤثری در جهت موفقیت و پیشرفت معرفی می‌کنند و بر افزایش سطح هوشیاری و آمادگی کودکان در کلاس درس صحه می‌گذارند.

علت دیگر اهمیت آمادگی جسمانی، تأثیر آن بر سلامتی عمومی کودکان است. متخصصان به رابطه‌ی بین کمبود فعالیت‌های جسمانی و بروز نارسایی‌های مربوط به سلامتی اشاره کرده و اعلام می‌کنند که با انجام دادن تمریناتی، می‌توان از بروز دردهای ناشی از نارسایی‌های عضلانی پیش‌گیری کرد. آنان اظهار می‌دارند که تمرینات بدنی از طریق حفاظت از سلول‌های خونی و قلب به جلوگیری از ضعف و از کار افتادگی اندام‌ها کمک می‌کنند. زمینه‌ی بروز استرس‌ها و فشارهای عصبی نیز به کمک تمرین و کسب آمادگی جسمانی، به جهت افزایش مقاومت دستگاه عصبی کاهش می‌یابد.

چاقی و اضافه وزن نیز در نزد کودکان بیش از پرخوری، به فقر حرکتی آنان ارتباط دارد. افراد چاق به علت احتمال بیشتر مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها طول عمر کوتاه‌تری دارند و این مسئله برای والدین هشدار جدی است. علاوه بر این، فردی که ظاهری نازیبی دارد و قادر به انجام دادن فعالیت‌های جسمانی به

بر آمادگی کودکان آگاه باشند و اجزا و اصول توسعه‌ی آمادگی جسمانی کودکان را بشناسند.

مؤلفه‌های آمادگی جسمانی: آمادگی جسمانی دارای ۹

مؤلفه است. مؤلفه‌های مذکور به دو گروه تقسیم می‌شوند:

الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی شامل چهار مؤلفه‌ی قدرت عضلانی، استقامت عضلانی (استقامت موضعی)، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (قلبی، عروقی یا استقامت عمومی) و انعطاف‌پذیری؛

ب - مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد شامل پنج مؤلفه‌ی هماهنگی، سرعت، توان، چابکی و تعادل.

الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی

۱ - قدرت عضلانی: به مقدار نیرویی که در یک بار تلاش و به حداکثر مقدار، توسط یک عضله یا گروهی از عضلات اعمال می‌شود، قدرت می‌گوییم. قدرت به اندازه و خصوصیت عضلات بستگی دارد. روند طبیعی بلوغ، تمرین، وراثت و رژیم غذایی مناسب بر اندازه‌ی عضله اثر می‌گذراند. قدرت بالا، ویژگی عضلات ورزیده است و تنها زمانی افزایش می‌یابد که عضلات کار بیشتری انجام دهند؛ به عبارت دیگر، قبل از افزایش قدرت عضلانی و تولید قدرت بیشتر باید مقاومت بیشتر و رو به تزایدی بر عضلات اعمال شود.

۲ - استقامت عضلانی: توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انقباض در زمان طولانی و در برابر مقاومتی متوسط را استقامت عضلانی می‌گویند. استقامت عضلانی با قدرت، رابطه‌ی نزدیکی دارد ولی استقامت مستلزم میزان انقباض بیشتر در برابر مقاومت متوسط است؛ در حالی که قدرت شامل میزان انقباض کمتر ولی مقاومت بیشتر است.

برای بهبود استقامت عضلانی باید دفعات تکرار یک حرکت را افزایش داد؛ در صورتی که برای افزایش قدرت به جای تکرار، باید مقدار مقاومت را اضافه کرد.

۳ - استقامت دستگاه گردش خون و تنفس: حالت بسیار خاصی از استقامت عضلانی است که به‌طور عمده به قلب، عروق خونی و شش‌ها مربوط می‌شود. این استقامت با اعمال فشار مستمر بر روی عضلات بزرگ در طی زمان طولانی و از طریق فعالیت‌هایی مثل دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری افزایش می‌یابد.

علاوه بر تدارک تجربه‌های رقابتی، می‌توانند فعالیت‌های وسیعی را نیز پیش‌بینی و زمینه‌سازی کنند. آن‌ها با شناسایی هر یک از کودکان و ارزیابی علایق و توانایی‌های آنان می‌توانند فعالیت‌هایی جذاب و متناسب با سن کودک و سطح رشد او را طراحی کنند. این مسئله از آن‌رو که از بروز تجربه‌های ناموفق و ناامیدکننده برای کودک جلوگیری می‌کند، بسیار اهمیت دارد. کودک باید از خود تصویری مثبت در ذهن داشته باشد و از نگرش خوبی برای حضور در فعالیت‌های جسمانی برخوردار شود. این نکته نیز قابل تأمل است که دختران در جامعه کمتر از پسران امکان به فعلیت درآوردن توانایی‌های بالقوه‌ی خود را در زمینه‌ی آمادگی جسمانی دارند. شاید این اختلاف به جهت عوامل انگیزشی موجود در جامعه باشد؛ بنابراین، مربیان باید نسبت به ایجاد انگیزه‌های لازم و نگرش مثبت در دختران برای حضور در فعالیت‌های بدنی کوشا باشند.

آمادگی جسمانی

وقتی فردی بدون احساس خستگی، کارها و وظایف روزانه‌ی خود را انجام دهد و هنوز انرژی ذخیره‌ی فراوانی برای انجام دادن کارهای ضروری و بهره‌مند شدن از تفریحات سالم داشته باشد، می‌گوییم آمادگی جسمانی دارد. آمادگی جسمانی با وظایفی که فرد با آن‌ها درگیر است، رابطه دارد. میزان آمادگی موردنیاز یک فرد برای رفع نیازهای روزانه ممکن است با فرد دیگر متفاوت باشد؛ برای مثال، بنا یا پستچی در مقایسه با حسابدار یا کارمند بانک برای انجام دادن کامل وظایف خویش به نوع متفاوتی از آمادگی جسمانی نیاز دارد. سه عامل در حفظ و توسعه‌ی آمادگی جسمانی نقش اساسی دارند:

۱ - سلامتی فرد که حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی منطقی مورد انتظار برای او را مشخص می‌کند.

۲ - وضعیت تغذیه‌ی فرد که بر عملکرد جسمی و فکری او تأثیر بسیار دارد.

۳ - ساختار وراثتی فرد که حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول او را مشخص می‌کند.

والدین، معلمان و مسئولان باید از تأثیرات عوامل یاد شده

برای بهبود استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، این دو دستگاه تا اندازه‌ای تحت فشار قرار می‌گیرند که مجبور به تأمین مقدار اکسیژن بیشتری برای عضلات باشند و امکان ادامه‌ی فعالیت را برای این عضلات فراهم آورند. افزایش فشار کاری موردنیاز بر دو سیستم به افزایش استقامت دستگاه گردش خون و تنفس منجر می‌شود.

۴- انعطاف‌پذیری: دامنه‌ی حرکتی موجود در یک مفصل را **انعطاف‌پذیری** می‌گویند. این دامنه از طریق کشش ملایم و مستمر افزایش می‌یابد. انعطاف‌پذیری هر یک از مفاصل مختص همان مفصل است. مفاصل انعطاف‌پذیر عامل مهمی در کارایی حرکتی و تضمینی برای حضور فرد در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود.

ب- مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد (مؤلفه‌های حرکتی): این مؤلفه‌ها بیش از آن که با سلامتی ارتباط داشته باشند، با توانایی فرد در زمینه‌ی انجام دادن مهارت‌ها و قابلیت حرکتی وی در جهت حضور با نشاط در فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط دارند. آن مؤلفه‌ها رابطه‌ی پیچیده و تنگاتنگی نیز با قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری فرد دارند. هر یک از وجوه آمادگی حرکتی در بخش آمادگی جسمانی به‌طور خلاصه در زیر ارائه می‌شود.

۱- هماهنگی: قابلیت اعمال توازن و کارایی در حرکات بدنی را **هماهنگی** می‌گویند. لازمه‌ی هماهنگی، عملکرد روان و هم‌زمان قسمت‌های مختلف بدن در جریان حرکت است. حواس گوناگون از جمله حس بینایی، لامسه و حس عضلانی نقش مهمی در هماهنگی به عهده دارند.

۲- سرعت: مفهوم سرعت، توانایی انجام دادن سریع حرکات متوالی در مدت زمان کوتاه و در یک جهت خاص است. سرعت فرد به زمان عکس‌العمل و حرکت او بستگی دارد. مدت زمان لازم برای پاسخ‌گویی به یک محرک را **زمان عکس‌العمل** می‌گویند؛ برای مثال، در دوی صدمتر، فاصله‌ی زمانی بین سوت داور و اولین حرکت دوندۀ برای جدایی از تخته‌ی شروع (استارت)، زمان عکس‌العمل دوندۀ است.

تحقیقات نشان می‌دهد که زمان عکس‌العمل، ذاتی است و تمرین در آن تأثیر چندانی ندارد اما زمان حرکت - یعنی فاصله‌ی

زمانی بین اولین حرکت تا تکمیل آن حرکت - را می‌توان از طریق تمرین و توجه به فنون پیشرفته آموزش داد.

۳- توان: توان، تلفیق سرعت و قدرت است. قابلیت انجام دادن تلاش انفجاری حداکثر در کوتاه‌ترین زمان و بیشترین بازدهی را **توان** می‌گوییم. توان در پرش، پرتاب و ضربه وارد آوردن به اشیاء برای فرستادن آن‌ها به مسافت‌های طولانی کاربرد دارد و آن را می‌توان از طریق تمرین در رشته‌های خاص و افزایش قدرت عضلات درگیر در حرکت، تقویت کرد.

۴- چابکی: قابلیت انجام دادن حرکات پی‌درپی در جهات مختلف با حداکثر کارایی و سرعت را **چابکی** می‌گویند. در فعالیت‌هایی مثل بازی وسطی که مستلزم شروع، توقف و تغییر جهت سریع است، این قابلیت اهمیت زیادی دارد. چابکی با سرعت، قدرت و هماهنگی رابطه‌ی نزدیک دارد و آن را می‌توان از طریق فعالیت‌ها و بازی‌هایی که این عوامل در آن‌ها دخالت دارند، تقویت کرد.

۵- تعادل: توان حفظ توازن در اوقاتی است که مرکز ثقل و سطح اتکای بدن فرد تغییر می‌کند. تعادل توسط مجاری حلزونی گوش داخلی، انتهای گیرنده‌های حسی موجود در عضلات و مفاصل و تمرکز چشم‌ها در جریان حرکت کنترل می‌شود.

دو نوع تعادل وجود دارد: تعادل ایستا و تعادل پویا. تعادل ایستا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد به حالت ثابت قرار دارد؛ مثل: وضعیت ایستادن بر روی یک پا.

تعادل پویا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد تغییر می‌کند؛ مثل: قدم زدن روی چوب موازنه در ژیمناستیک یا طناب بازی روی یک پا.

تعادل خوب حائز اهمیت بسیار است؛ زیرا به نحوی در کلیه‌ی بازی‌ها و رشته‌های ورزشی و حرکات موزون کاربرد دارد. کودکان می‌توانند تعادل خود را با انجام دادن تمرین‌هایی که کسب و حفظ تعادل در آن‌ها اولویت دارد - مثل راه رفتن روی چوب موازنه - تقویت کنند.

اصول حاکم بر رشد و توسعه‌ی آمادگی جسمانی

اصول خاصی بر توسعه و حفظ سطح آمادگی جسمانی، حاکم‌اند که اولیا، معلمان و دانش‌آموزان باید از آن‌ها آگاه باشند. عوامل زیر باید هنگام تعیین نوع برنامه‌ی آمادگی و مقدار فعالیتی که کودکان باید انجام دهند، مورد توجه قرار گیرند.

اصل اضافه‌بار: برای افزایش آمادگی، فرد باید نسبت به گذشته میزان کار بیشتری انجام دهد. این کار به دو طریق صورت می‌گیرد:

- ۱- افزایش مقدار کار انجام شده (برای مثال: انجام دادن ۲۰ بار دوی سرعت به جای ۱۰ باری که قبلاً انجام می‌شد)؛
 - ۲- انجام دادن میزان کار قبلی در مدت زمان کمتر.
- افزایش بار، سطح آمادگی فرد را افزایش می‌دهد. برای ارتقای مداوم آمادگی و کسب قدرت بیشتر مقدار بار اضافی باید به‌طور مستمر اضافه شود.

اصل ویژگی تمرین: تمرینات خاص به رشد مؤلفه‌ی خاصی از آمادگی جسمانی منجر می‌شوند و در قسمت‌هایی که تحت تأثیر تمرین قرار گرفته‌اند، تغییرات زیادی به‌وجود می‌آورند؛ برای مثال، تمرینات قدرتی بر استقامت عضلانی و دستگاه گردش خون و تنفس تأثیر چندانی ندارند.

از طریق تمرینات دراز و نشست نمی‌توان هماهنگی را بهبود بخشید و عضلات کمر بند شانه را نیز نمی‌توان با دویدن تقویت کرد.

اصل تمرین و ترک تمرین: به کارگیری اجزاء بدن در فعالیت‌های مختلف، یا کارایی آن را بهبود می‌بخشد یا به حفظ

وضعیت فعلی آن کمک می‌کند. اگر اجزاء مختلف بدن به‌کار گرفته نشوند، کارایی آن‌ها از بین می‌رود. عضلاتی که به‌طور مداوم به‌کار گرفته می‌شوند، رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند؛ در حالی که عضلاتی که به‌طور مرتب از آن‌ها استفاده نمی‌شود، کوچک می‌مانند. دست یا پای گچ گرفته‌ای که تازه گچ آن باز شده است، این مسئله را به روشنی نشان می‌دهد. دست یا پای گچ گرفته در مقایسه با عضو مشابه خود شل‌تر، بی‌رمق‌تر و کوچک‌تر است. در واقع، عضوی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، به حیات خود ادامه می‌دهد و رشد می‌کند و عضوی که مورد غفلت واقع می‌شود به مرور ضعیف می‌گردد و سرانجام، از بین می‌رود. این قانون در مورد تمامی موجودات زنده از جمله گیاهان، حیوانات و انسان صدق می‌کند.

اصل تفاوت‌های فردی: رشد هر فرد، سطح و دامنه‌ی خاصی دارد. عوامل محدودکننده‌ی رشد فردی عبارت‌اند از: سن، تیپ بدنی، وضع تغذیه، وزن، وضع سلامتی و انگیزه‌ی فردی. برای دامنه‌ی رشد معیاری وجود ندارد و کودک متناسب با ویژگی‌های محیطی و وراثتی خود به این مسئله پاسخ می‌دهد.

تذکر: به منظور شناخت آمادگی جسمانی، چگونگی کسب و حفظ آن، شناخت روش‌ها و ابزار سنجش مؤلفه‌های آمادگی جسمانی، علاوه بر تذکرات معلم هنگام اجرای جلسه‌های مهارتی، جلساتی نیز به‌عنوان جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است که در آن‌ها موارد یاد شده مورد بحث و بررسی بیشتر قرار می‌گیرد. مباحث این بخش در فصل دوم (جلسه‌ی دانشی) ارائه شده است.

۳- بهداشت و تغذیه

استفاده از وسایل شخصی، به کارگیری لباس مناسب ورزشی، شست‌وشوی بدن پس از فعالیت‌های ورزشی و... از جمله مواردی هستند که باید در بین کودکان ورزشکار جایگاه واقعی خویش را پیدا کنند.

غذای سالم و ورزش صحیح و مستمر، دو پایه‌ی اصلی حفظ سلامت بدن هستند. مواد غذایی و تأثیر آن‌ها بر تأمین کالری

ورزش بدون رعایت بهداشت و داشتن تغذیه‌ی مناسب، تأثیر چندانی نخواهد داشت. کودکان در دورانی که به ورزش می‌پردازند، باید این نکته را دریابند. آن‌ها باید درک کنند که تغذیه، بهداشت و ورزش سه عامل اصلی کنترل تندرستی هستند و عدم توجه به هر یک از این عوامل، دیگری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

مورد نیاز بدن، پرهیز از پرخوری، استفاده‌ی مناسب از مواد غذایی و تنظیم میزان انرژی مصرفی و دریافتی، نقش مایعات در بدن و... مواردی هستند که عدم اطلاع از آن‌ها ممکن است اثر ورزش کردن را خنثا کند.

کنترل وزن از طریق ورزش و تغذیه‌ی مناسب علاوه بر تأمین سلامتی، فواید دیگری همچون کاهش درصد ابتلا به بیماری‌ها و داشتن اندامی زیبا و خوش ترکیب را موجب خواهد شد که یکی از موارد اساسی در ایجاد خود پنداری مثبت در ذهن کودک است.

علاوه بر کسب دانش در زمینه‌ی بهداشت و تغذیه، ایجاد مهارت‌های لازم در مورد نحوه‌ی محاسبه‌ی وزن مناسب و کنترل آن از طریق روش‌های کسب آمادگی جسمانی و میزان انرژی مصرفی،

تضمین‌کننده‌ی سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان خواهد بود. دانش و مهارت‌های لازم به شکل ساده و ترتیب درجه‌ی اهمیت در بخش بهداشت و تغذیه ارائه گردیده است (فصل دوم، جلسه‌ی دانشی).

مباحث این بخش به شکل پرسش و پاسخ و بحث و گفت‌وگو در کلاس دانشی مطرح می‌شود و دانش‌آموزان ضمن کسب مهارت در بحث و گفت‌وگو، فکر کردن و مشارکت در بحث، دانش لازم را کسب می‌کنند. کلاس مهارتی، به خصوص بخش بازگشت به حالت اولیه، نیز فرصت مناسبی برای ارائه‌ی مسائل بهداشتی و تغذیه است. در واقع، کلاس دانشی فرصت دیگری را برای مرور مسائل مطرح شده در کلاس‌های مهارتی و بحث و گفت‌وگو درباره‌ی آن‌ها فراهم می‌آورد.

۴- ایمنی در ورزش

درس تربیت بدنی فعالیت‌هایی را شامل می‌شود که در آن کودکان تجربه‌هایی همراه با حادثه و شادی‌آفرینی را اجرا می‌کنند. بسیاری از بازی‌ها و ورزش‌هایی را که آنان انجام می‌دهند، اگر به خوبی از طرف معلم نظارت نشود، ممکن است خطرآفرین باشد. در حالی که با هدایت مناسب و آموزش شایسته، کلاس درس تربیت بدنی نباید از یک کلاس درس دیگر خطرناک‌تر باشد.

یکی از راه‌های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آن‌ها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند. معمولاً کودکان آن قدر در جهت کسب فرصت مناسب و نشان دادن شجاعت خویش غرق می‌شوند که به ایمنی و مراقبت در برابر حوادث توجهی ندارند؛ از این رو، معلمان باید به آن‌ها تفهیم کنند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث منجر به جراحت مدت زمان بیشتری از حضور در فعالیت‌های بدنی لذت خواهند برد؛ بنابراین، آموزش ایمنی به معنای فراگیری استفاده‌ی عاقلانه از فرصت‌هاست.

زمان وقوع حوادث، خود بهترین فرصت برای هشدار و آموزش جوانان به مراقبت است. وقتی کودکی به هنگام دویدن

در کنار استخر به زمین می‌خورد و می‌پایس در می‌رود، تذکر به دیگران بیشترین تأثیر را بر روی آنان خواهد گذاشت و قانونی برای آنان، به صورت «ندویدن در محل استخر» شکل خواهد گرفت. با این حال، آموزش ابزار و وسایل خطرناک، اماکن خطرناک و همچنین عاقبت رعایت نکردن پاره‌ای موارد که منجر به آسیب‌دیدگی خواهد شد می‌تواند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کند. در فصل دوم کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی موارد یاد شده به ترتیب اهمیت، به شکل بسیار ساده‌ای بازگو شده است. این موارد در ۵ پایه‌ی تحصیلی به تناسب موضوع ارائه گردید. ولی بهتر است معلمان محترم تربیت بدنی با به‌کارگیری موارد ذیل خود از بروز حوادث جلوگیری نمایند:

۱- کلیه لوازم و ابزار ورزشی را در فاصله‌های زمانی مشخص کنترل کرده و تعمیرات لازم را اعمال کنند.
۲- موارد خطرناک را به همراه دانش‌آموزان شناسایی و علامت‌گذاری کنند.

۳- معیارهای ایمنی را برای دانش‌آموزان به خصوص سرگروه‌ها مشخص نمایند.

۴- از برنامه‌ها، مواد و طرح‌هایی در کلاس استفاده کنند که احتمال خطر را کاهش دهد.

۵- از کلیه دانش‌آموزان بخواهند در تمامی فعالیت‌ها از وسایل مناسب استفاده کنند.

۶- سازمان‌دهی و دسته‌بندی دانش‌آموزان را برحسب نتایج به‌دست آمده از آزمایشات بدنی و تست‌های توانایی حرکتی انجام دهند.

۷- در تمامی اوقات درس بر رعایت قوانین بازی تأکید کنند.

۸- هرگز کلاس یا گروه خاصی را به حال خود رها نکنند.

۹- کلیه خطرات را به‌صورت شفاهی و کتبی به مسئولان مدرسه گزارش کنند.

در هر حال کودکان حق دارند که کلاس درس تربیت بدنی خود را در محیطی تمیز، امن و پرجاذبه بگذرانند. گرچه کودکان نسبت به ایمنی آگاهی چندانی ندارند ولی از جهت تعلیم و تربیت،

دور کردن تمامی ابزار، امکانات و گرفتن شانس فعالیت و تجربه‌های حرکتی از آنان، به دلیل امکان بروز چنین خطراتی، صحیح نیست؛ زیرا، آن‌ها باید بیاموزند که در زندگی چگونه از خطرات فزاینده‌ی محیط اطراف خویش، خود را حفظ کنند. معلم باید با توجه به موارد پیش‌بینی شده برای هر یک از پایه‌ها، آموزش‌های مربوط را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد.

مراقبت از خود و دیگران، شناخت ابزار و وسایل خطرناک به هنگام بازی و ورزش، ورزش‌های ایمن، عوامل آسیب‌زا در اماکن ورزشی و ... مواردی هستند که در جلسه‌ی دانشی در فصل دوم ارائه شده‌اند.

ارائه‌ی مطالب دانشی این بخش نیز به صورت مختصر ابتدا در مرحله‌ی سوم طرح درس، یعنی بازگشت به حالت اولیه، سپس در بحث و گفت‌وگوی مجدد در کلاس دانشی انجام می‌شود.

۵- رشته‌های مختلف ورزشی

الف - تقویت مهارت‌های ورزشی از طریق بازی‌های ورزشی

بازی‌های ورزشی با توجه به شرایط سنی کودکان به دو صورت ارائه می‌شوند:

۱- بازی‌های ورزشی با سازمان ساده

۲- بازی‌های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته‌های ورزشی

۱- بازی‌های ورزشی با سازمان ساده: از این بازی‌ها در سه پایه‌ی اول دوره‌ی ابتدایی جهت تقویت حرکات پایه (انتقالی، کنترلی و غیرانتقالی) استفاده می‌شود. دلایل اطلاق واژه‌ی «سازمان ساده» به این بازی‌ها عبارت‌اند از:

۱-۱- مقررات مختصر و ساده

۱-۲- سهولت در یادگیری آن‌ها

کودکان از سن هشت سالگی به فعالیت‌های ورزشی علاقه‌مند می‌شوند. رفتار کودکان در این سن به خوبی نمایانگر این ادعاست. آن‌ها برای خود از بین قهرمانان الگو انتخاب می‌کنند. این قاعده در مورد هر دو جنس پسر و دختر صادق است. پوشیدن لباس و گذاشتن کلاه ورزشی بر سر، انتخاب کفش دلخواه ورزشی، در دست گرفتن توپ فوتبال یا بسکتبال و آوردن آن به مدرسه از دیگر نشانه‌های بروز این اشتیاق است.

برنامه‌ی درسی تربیت بدنی برای هدایت و جهت دادن علمی به این علاقه‌ها از دو طریق وارد عمل شده است:

الف - تقویت مهارت‌های ورزشی از طریق بازی‌های ورزشی

ب- ارائه‌ی اطلاعات درخصوص رشته‌های ورزشی رایج در مدارس

۳-۱- اجرای آن بدون وسیله یا با وسایل بسیار مختصر
۲- بازی‌های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته‌های
ورزشی: در این نوع بازی‌ها، مهارت‌های مقدماتی ورزشی ارائه
می‌شود. به منظور متناسب‌سازی این بازی‌ها با سن دانش‌آموزان
تغییراتی در آن‌ها اعمال می‌شود.

بازی‌های ورزشی محمل مناسبی برای اعمال اهداف
تربیت بدنی در ابعاد جسمانی، اخلاقی - اجتماعی، عاطفی و
شناختی هستند. در واقع، در مرحله‌ی اصلی^۱ ساعت درس تربیت
بدنی معلمان با فرصت‌های بیشتری می‌توانند اهداف تربیتی دروس
را اعمال نمایند.

اهداف بازی‌های ورزشی

فعالیت‌هایی که در قالب بازی انجام می‌شوند، نشاط‌آور و
شادی‌بخش هستند. این فعالیت‌ها جنبه‌ی تعامل گروهی را به
درس تربیت بدنی اضافه می‌کنند و موجب رشد مهارت می‌شوند.
انتخاب بازی برای یک درس خاص ممکن است به یک یا چند
دلیل از دلایل زیر صورت بگیرد:

۱- رشد مهارت‌های عصبی - عضلانی:

الف - رشد و توسعه‌ی قابلیت‌های حرکتی انتقالی (دویدن،
پریدن، جهیدن از روی مانع و ...)
ب - رشد و توسعه‌ی قابلیت‌های حرکتی کنترلی (پرتاب
کردن، گرفتن، ضربه زدن و ...)

۲- ارتقای آمادگی:

الف - بهبود سطح آمادگی جسمانی: (قدرت، استقامت،
انعطاف‌پذیری و استقامت دستگاه گردش خون و تنفس)
ب - بهبود و ارتقای سطح آمادگی حرکتی: (سرعت،
چابکی و هماهنگی)

۳- رشد و توسعه عاطفی - اجتماعی:

الف - توسعه‌ی تعامل مثبت با دیگران: (روحیه‌ی جمعی،
همکاری گروهی، پای‌بندی به تعهدات، جوانمردی، روحیه‌ی
ورزشی و رقابت)
ب - ارتقای منش خودسازی: (کاهش تنش‌ها،
خودانضباطی و خودباوری)

۴- رشد و توسعه شناختی:

الف - ارتقای مهارت‌ها: (یادگیری نحوه‌ی گوش دادن،
درک راهنمایی‌ها و هدایت‌ها)

ب - تقویت مفاهیم درسی آموزش داده شده در کلاس
(علوم، ریاضی، مهارت‌های زبانی و مطالعات اجتماعی)

پ - ترغیب به تفکر (خلاقیت، شناخت قوانین، روش‌ها و
راهبردها)

بازی‌هایی که در این کتاب ارائه شده است، صرفاً جهت
آشنایی معلمان عزیز با نمونه‌هاست و استفاده از بازی‌های بومی -
محلی که هدف آن‌ها با اهداف تعیین شده در دروس پیش‌بینی شده
یکسان باشد، جایز است. علاوه بر این، می‌توان با اعمال یک یا
چند مورد از روش‌های زیر، تغییراتی در بازی ایجاد کرد و
بازی‌های فراوان دیگری نیز به‌وجود آورد:

۱- تغییر در مهارت‌های حرکتی مورد استفاده در یک
رشته‌ی ورزشی

۲- تغییر در مدت زمان رشته‌ی ورزشی

۳- تغییر در تعداد بازیکنان

۴- افزایش شدت یا مسافت بازی

۵- تغییر در ابعاد زمین بازی

۶- کاهش یا افزایش قوانین

۷- تغییر در بازی برای افزایش تعداد مهارت‌های حرکتی

۸- تغییر در بازی برای تحت فشار قرار دادن گروه جهت

نوآوری و کارگروهی

۹- تغییر در بازی جهت ترغیب بازیکنان برای اقدام به حل
مسئله^۲

۱۰- تغییر در بازی برای افزایش یا کاهش میزان دشواری

بازی

۱۱- تغییر در بازی برای تقویت یا توسعه‌ی مفاهیم ویژه‌ی

آموزشی (دروس دیگر)

۱۲- تغییر در بازی برای افزایش روحیه‌ی تیمی و گروهی

۱۳- تغییر در بازی برای ترغیب همکاری بیشتر

۱۴- تغییر در بازی برای شرکت اکثریت دانش‌آموزان

۱- مرحله‌ی اصلی که بیشترین زمان ساعت درس تربیت بدنی به آن اختصاص دارد، مرحله‌ی اصلی است که اهداف آموزشی از طریق انجام بازی‌های ورزشی اعمال
می‌شود. اطلاعات بیشتر در این مورد در حوزه‌ی عمل، ارائه شده است.