

برنامه درسی



جلسه : سوم

درس: آموزش تربیت بدنی

رشته: آموزش ابتدایی

ورودی : ۹۵

نیمسال دوم ۹۸/۹۹

پایه اول

پایه دوم

پایه سوم

پایه اول

پایه اول

دانش

وضعیت بدنی: ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن.

بهداشت و تغذیه: غذا و حرکت، آشامیدنی ها و حرکت.

ایمنی در ورزش: حالت های خطرناک، ایمنی در بازی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی



مهارت های بنیادین حرکتی

- راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن
- پریدن، پیچیدن، بلندکردن
- پرتاب کردن از بالا و پایین و دو دستی



ساعت اول

عنوان درس: آشنایی با سازمان دهی در کلاس تربیت بدنی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

« اهداف جزئی »

حیطه ی دانشی

- ✓ آشنایی با نحوه ی آماده شدن برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی
- ✓ آشنایی با شیوه های استقرار در کلاس برای اجرای حرکات و فعالیت ها
- ✓ آشنایی با وظایف سرگروه و اعضای گروه در کلاس

ساعت اول

حیطه ی مهارتی

- ✓ مهارت در استقرار برای اجرای حرکات و فعالیت ها
- ✓ مهارت در هدایت اعضای گروه به عنوان سرگروه
- ✓ مهارت در انجام وظایف محوله به عنوان عضو در گروه

حیطه ی نگرشی

- ✓ علاقه به حفظ نظم و انضباط در انجام حرکات و فعالیت های ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ برای ترسیم شیوه های استقرار: نقاط مربوط به استقرار (صف ستون)، خطوط زیگزاگ دو نیم دایره (بادبزی)، چهارگوش (مربع) و ... بهتر است با توجه به تعداد نفرات کلاس، تعداد هریک از اشکال تنظیم شود.

ساعت اول

1. با مطالعه کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی از شروع , ادامه و خاتمه ی کلاس درس آشنا شود.

تسلط بر بخش اول کتاب راهنمای تدریس معلم تربیت بدنی در دوره ابتدایی سرعت هدایت کلاس را افزایش می دهد و امکان فعالیت بیشتر را در مدت زمان محدود کلاس میسر می کند.

۲ در ساعت اول درس تربیت بدنی، دانش آموزان شیوه ی آماده شدن برای ورود به کلاس درس تربیت بدنی، حضور و غیاب، شیوه های استقرار برای آماده سازی بدن و انجام حرکات و فعالیت ها را می آموزند و پس از تعیین سرگروه ها و اعضای هر گروه با وظایف خود آشنا می شوند.

مراحل زیر به ترتیب در این ساعت برگزار می شود:

۱ تعویض لباس و ورود به کلاس در یک یا دو صف منظم

۲ توضیح معلم در مورد شیوه ی حضور و غیاب

۳ توضیح معلم در مورد شیوه های استقرار و نام هریک از روش های استقرار: دایره ای، صفی، بادبزنی، گردشی، زیگزاگ، پراکنده، و مربع V استقرار

ساعت اول

روش اجرا:

۱ معلم از دانش آموزان می خواهد به شکل‌های روی زمین به دقت نگاه کنند و سعی نمایند آن ها را به خاطر بسپارند. بچه ها پراکنده می شوند و شکل ها را بررسی می کنند.

۲ معلم به دانش آموزان می گوید که بروند و روی نقطه ها بایستند. سپس درباره ی نام این نوع استقرار (صف ستون) توضیحات لازم را ارائه می دهد و محلّ قرار گرفتن سرگروه ها و نیز ترتیب قرار گرفتن افراد را از نظر قد مشخص می کند.

۳ معلم از دانش آموزان می خواهد شکل های گرد را پیدا کنند و روی آن ها قرار بگیرند. سپس ضمن ارائه ی توضیحات در مورد این نوع از استقرار، از بچه ها می خواهد دست های هم دیگر را بگیرند و ضمن خواندن یک شعر دور گردی بچرخند.

ساعت اول

۴ معلم به بچه ها می گوید که روی شکل هایی که نصف این گردی ها هستند بایستند (نیم دایره ها). سپس در این مورد نیز توضیح می دهد.

به همین ترتیب، خطوط زیگزاگ و شکل مربع (چهار گوش) تمرین شده و جای سرگروه ها در هریک گوشزد می شود. بهتر است برای خطوط زیگزاگ از نام خط شکسته استفاده کرد.

تذکر: در جریان استقرار، اتفاق های زیادی روی می دهد که از این فرصت ها می توان برای رفع اشتباه هایی که دانش آموزان مرتکب می شوند و احتمالاً عدم دقت در گوش کردن و نگاه کردن سبب اصلی آن است استفاده کرد.

علل دیگری همچون عجله و تنظیم نکردن سرعت که موجب به هم خوردن آن ها به هم دیگر می شود، منفی بافی و شکایت از یکدیگر، مواردی است که باید از آن ها برای وضع قوانین اولیه ی کلاس و رسیدن به توافق با دانش آموزان استفاده کرد.

ساعت اول

نمونه ای از این قراردادها که باید با دانش آموزان برای کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد، عبارت اند از:

- ✓ لباس و کفش مناسب ورزشی بپوشید.
- ✓ برای آن که به هم نخورید، سر و چشم های خود را بالابگیرید.
- ✓ وقتی به دوستان نزدیک می شوید، آرام حرکت کنید. وقتی دور می شوید، تند تر حرکت کنید.
- ✓ به خود و دیگران احترام بگذارید. نسبت به دیگران مهربان باشید.
- ✓ اوّل با دقت گوش کنید، بعد انجام دهید.
- ✓ شاد باشید.
- ✓ اگر کسی مشکل دارد به جای این که به او بخندید، کمکش کنید.

ساعت اول

✓ وقتی معلم با دوست شما صحبت می کند، شما صحبت نکنید. بدانید که چه وقت حرف بزنید.

✓ با علامت من بایستید. تمامی حرکات ها را انجام دهید.

این قوانین در ساعات دیگر نیز باید گوشزد شود تا قراردادی بین شما و دانش آموزان وضع و پذیرفته شود. در کلاس های بعدی نیز که فرصت استفاده از وسایل پیش خواهد آمد، توصیه به حفظ وسایل و ابزار که متعلق به همه ی دانش آموزان است ضرورت خواهد یافت.

یادآوری: یک جلسه ی درس تربیت بدنی شامل 45 دقیقه است. می توان کلاس را فعال تر کرد و از راه رفتن، دویدن یا لی لی کردن به سمت شکل ها استفاده نمود و با خواندن سرودهای مختلف به کلاس شور و نشاط بیشتری بخشید.

درس اول

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در راه رفتن

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

✓ آشنایی با ایستادن و راه رفتن

حیطه ی مهارتی

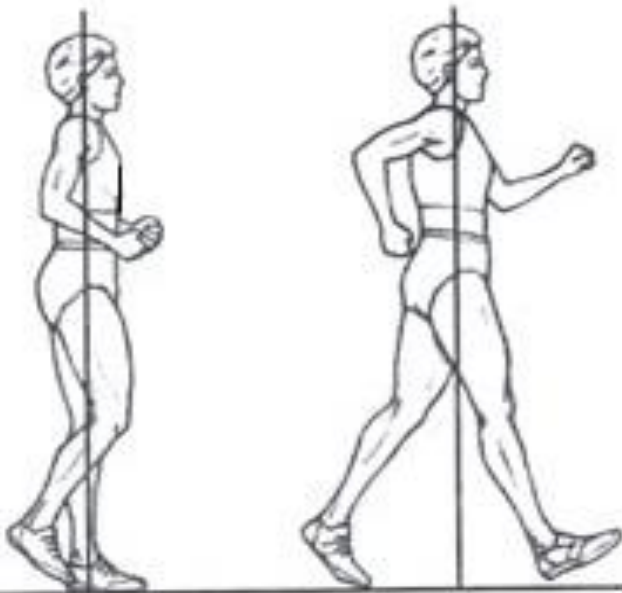
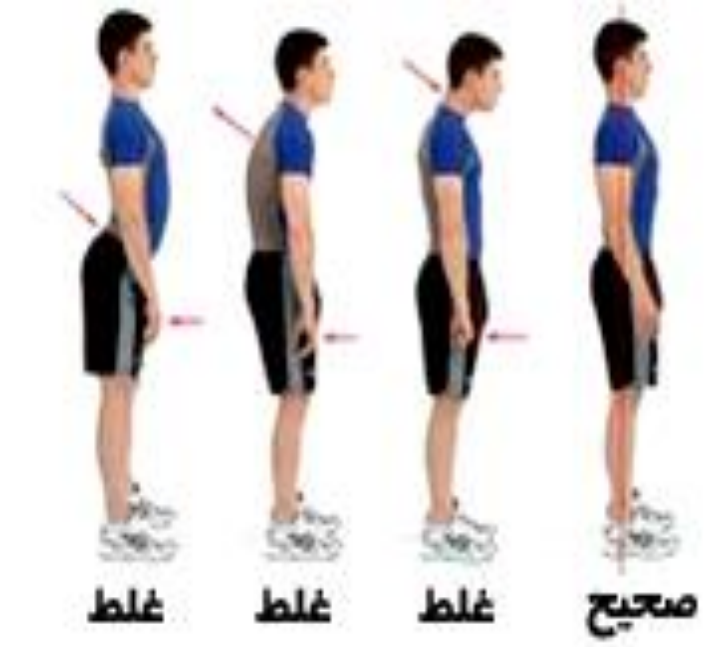
✓ مهارت در نگاه کردن به جلو به هنگام ایستادن و راه رفتن

✓ مهارت در متعادل نگه داشتن سر، تنه و باسن در یک راستا هنگام راه رفتن

✓ مهارت در حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام ایستادن و راه رفتن

✓ مهارت در حرکت هم زمان دست و پای مخالف در یک جهت (جلو یا عقب) هنگام راه رفتن

✓ مهارت در برداشتن پنجه ی یک پا و گذاشتن پاشنه ی پای دیگر به هنگام راه رفتن



درس اول

حیطه ی نگرشی

✓ رعایت حرکات پایه (صحیح ایستادن و صحیح راه رفتن)

وسایل مورد نیاز: سوت

دانشتنی های معلّم:

۱ در بین یک تمرین و یا حرکت دیگر، معلّم با علامت دادن دانش آموزان را متوقف می کند.

برای این کار از سوت یا علامت دیگری که بین معلّم و دانش آموزان به صورت قراردادی مشخص می گردد، استفاده می شود.

پس از توقف، معلّم می تواند توضیحات لازم را در مورد حرکات ارائه دهد.

برای مثال، ممکن است دانش آموزان **هنگام ایستادن یا راه رفتن دارای اشکالاتی باشند** که معلّم باید هنگام انجام حرکات توسط دانش آموزان، در بین آن ها، حرکت کند و موارد را تذکر دهد.

درس اول

دانستنی های معلّم:

اشکالات احتمالی عبارت اند از:

- ۱ سر، تنه و باسن هنگام ایستادن در یک راستا قرار نگیرند.
- ۲ پنجه های پا هنگام ایستادن یا راه رفتن به طرف داخل یا خارج متمایل شده باشد.
- ۳ پاشنه ها از روی زمین بلند نگردد و روی زمین کشیده شود.
- ۴ حرکت هماهنگ دست راست با پای چپ و دست چپ با پای راست انجام نشود.
- ۵ هنگام راه رفتن، به جای حفظ حالت قائم، بدن خم شود.
- ۶ هنگام پیش بردن بدن به جلو، حرکت دستها به حالت شلاقی انجام شود.
- ۷ عضلات هنگام راه رفتن سفت گرفته شود.

درس اول

روش اجرا:

پس از استقرار دانش آموزان به شکل پراکنده و با فاصله ی مناسب، از آن ها بخواهید به انجام فعالیت های زیر پردازند. به آن ها بگویید:

۱ به اطراف **قدم بزنیید**. سر و بالاتنه رابه طرف بالا بکشید.

۲ با صدای سوت **جهت خود را عوض** کنید.

۳ **تند حرکت** کنید و با صدای سوت **گُند راه** بروید. حالا **قدم های بلند** بردارید و نرم راه بروید. اکنون **قدم های کوتاه** بردارید.

۴ **مثل فیل و بعد مثل پرنده** حرکت کنید. حالا **مثل هر حیوانی که بلد هستید** حرکت نمایید.

درس اول

- ۵ سعی کنید بدون این که به دوستانتان برخورد نمایید، به سرعت در اطراف خودتان قدم بزنید.
- ۶ با عبور دادن یک پا از روی پای دیگر به شکل زیگزاگ راه بروید.
- ۷ تا می توانید سریع و سپس آرام راه بروید.
- ۸ وقتی سوت زدم، بایستید. (اول دو ثانیه و سپس به فاصله ی ۴ ثانیه سوت بزنید).
- ۹ با خنده راه بروید. با شادی راه بروید. با عصبانیت راه بروید.
- ۱۰ روی خطّ مستقیم راه بروید. روی دایره راه بروید. روی خط کج راه بروید.
- ۱۱ راه بروید و وقتی روی پاشنه یا پنجه قرار می گیرید، اسم آن قسمت را بلند بگویید.
- ۱۲ طوری راه بروید که گویی روی یخ راه می روید.
- ۱۳ طوری راه بروید که گویی در گل و لای راه می روید.
- ۱۴ مثل آدم مصنوعی راه بروید.

درس اول

۱۵ حالا روی پنجه ی پا راه بروید. حالا روی پاشنه پا راه بروید.

۱۶ دور حلقه ی **هولی هوپ** راه بروید.

۱۷ فکر کنید از روی سنگ های **رودخانه عبور می کنید**.

۱۸ **به طرف هم قدم بزنید** و بدون آن که به هم برخورد کنید، **از کنار هم رد شوید**.

۱۹ **عقب عقب** بروید.

۲۰ فکر کنید **یک چمدان سنگین به همراه دارید**. حال با همان تفکر راه بروید.

۲۱ درحالی که **به بادکنک ضربه می زنید**، **آرام حرکت** کنید. سپس با **صدای سوت تند تر** بروید.

۲۲ **یک چوب نود سانتی متری** را روی نوک انگشت خود به حالت تعادل نگه دارید و راه بروید. **مراقب ایمنی خود و دیگران باشید**.

۲۳ **بازی امدادی حمل کتاب روی سر** را انجام دهید.

۲۴ **بازی چراغ قرمز** (در بخش ضمایم کتاب راهنمای معلم ارائه شده است) را انجام دهید.

پایه دوم

پایه دوم

دانش

وضعیت بدنی: مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه حرکتی و محدودیت مفاصل.

بهداشت و تغذیه: زمان نوشیدن آب، محاسن وزن مناسب.

ایمنی در ورزش: کفش و پوشاک مناسب، بازی در محل های خطرناک، وسایل خطر آفرین.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی



مهارت های بنیادین حرکتی

- به پهلو دویدن، پریدن
- خم و راست شدن
- دریافت کردن و پرتاب کردن



درس یک پایه دوم ابتدایی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت در حرکت پایه

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

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

۱ آشنایی با نحوه ی اجرای مهارت به پهلو دویدن

۲ آشنایی با کاربرد مهارت به پهلو دویدن در فعالیت های مختلف

۳ کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴ خلق روش های مختلف نمایش حرکت

۵ دآوری کردن دربار هی نحوه ی اجرای خود و دیگران



درس یک
پایه دوم ابتدایی

حیطه ی 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 سینه ی پاها

درس یک

پایه دوم ابتدایی

حیطه ی 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 سینه ی پاها

درس یک

پایه دوم ابتدایی

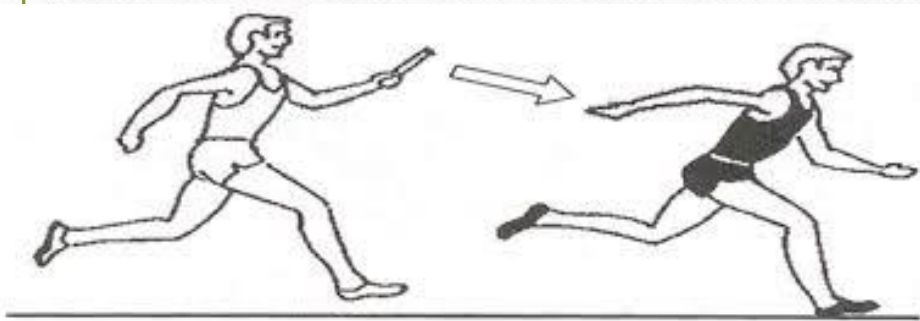
حیطه ی نگرشی

۱. علاقه مندی به کسب و توسعه ی مهارت های ورزشی و پایه
۲. علاقه مندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
۳. تمایل به بهره مندی از تندرستی و سلامتی
۴. علاقه مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در ساعات درس تربیت بدنی

درس یک
پایه دوم ابتدایی

• وسایل مورد نیاز:

گچ، سوت، توپ و چوب امدادی.



درس یک پایه دوم ابتدایی

دانستنی های معلّم

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

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

درس یک

پایه دوم ابتدایی

روش اجرا

۱ بعد از مراحل آماده سازی، اجرای حرکت آموزش داده شود.

۲ تمرین های زیر در قالب های 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 درحالی که حرکت دست ها نیز هم زمان اجرا می شود.

درس یک

پایه دوم ابتدایی

روش اجرا

هنگام انجام دادن حرکت به پهلو دویدن، دست ها را یک بار بر روی ران ها زده و یک بار در بالای سر، به هم می زنیم.

اجرای حرکت به پهلو دویدن براساس دستور معلّم (تغییر جهت با شنیدن علامت یا سوت معلّم)

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

درس یک

پایه دوم ابتدایی

روش اجرا

۳ تشکیل گروه های دوفره از دانش آموزان به منظور ارزیابی حرکات یک دیگر و بیان ایرادهای مشاهده شده و دخالت دادن آنان در امر آموزش.

پایه سوم

پایه سوم

دانش

وضعیت بدنی: آشنایی با وضعیت های بدنی هنگام فعالیت ورزشی، حمل اشیا و حرکات متنوعه گردن و کمر.

بهداشت و تغذیه: آشنایی با فعالیت های ورزشی و رابطه آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد.

ایمنی در ورزش: آشنایی با زمان توقف فعالیت های ورزشی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

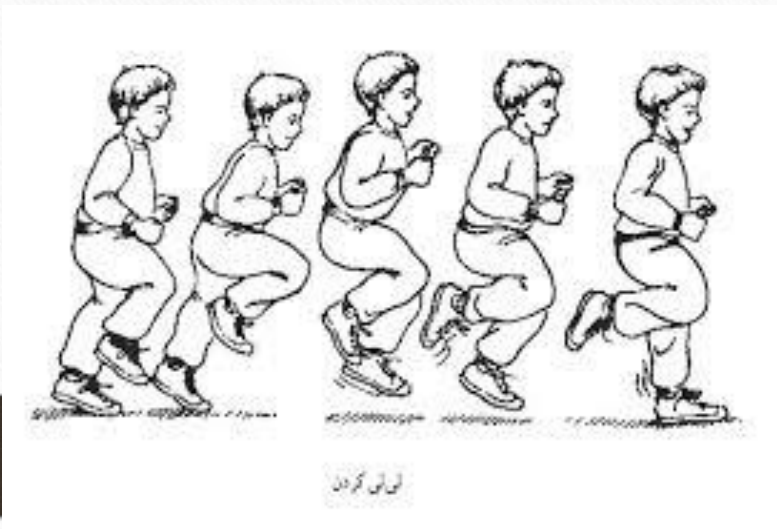
استقامت هوازی
انعطاف پذیری
قدرت عضلانی
استقامت عضلانی
تعادل
چابکی
هماهنگی

مهارت های بنیادین حرکتی

- لی لی کردن، جا خالی دادن
- هل دادن، تاب خوردن
- مهارت در ضربه زدن با دست و پا



درس یک پایه سوم ابتدایی



جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: لی لی کردن

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

آشنایی با لی لی کردن صحیح

آشنایی با شیوه های مختلف لی لی کردن





لی لی کردن

درس یک

پایه سوم ابتدایی

حیطه ی مهارتی

- ☐ مهارت در اجرای لی لی کردن
- ☐ مهارت در خم کردن زانوی پایی که بدن روی آن قرار دارد.
- ☐ مهارت در خم کردن و بالا آوردن پای آزاد تا این که با زمین تماس پیدا نکند.
- ☐ مهارت در هنگام فرود به شکل پنجه و سپس پاشنه ی پا
- ☐ مهارت در بهره گیری از حرکت دست ها در ایجاد تعادل
- ☐ مهارت در انجام لی لی با هر دو پا
- ☐ مهارت در اجرای لی لی همراه با جهش های کوتاه و بلند

درس یک

پایه سوم ابتدایی

حیطه ی نگرشی

☐ علاقه به فعالیت های حرکتی

☐ علاقه به حرکات چابکانه

درس یک
پایه سوم ابتدایی

• وسایل مورد نیاز:
گچ و کیسه های شن



درس یک

پایه سوم ابتدایی

دانستنی های معلّم

مهارت لی لی کردن یکی از حرکات انتقالی است که هنگام اجرای آن، بدن روی یک پا پرش می کند و روی همان پا به زمین فرود می آید.

پایه سوم ابتدایی دانشتنی های معلم

نکات اساسی ای که باید رعایت شوند:

- ۱ زانوی پایی که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش کمی خم می شود.
- ۲ پای آزاد از ناحیه ی زانو خم می شود تا با زمین تماس پیدا نکند.
- ۳ هنگام فرود پا به روی زمین ابتدا پنجه و سپس پاشن هی پا با زمین تماس پیدا می کند.
- ۴ از حرکت دست ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می شود.
- ۵ هنگام آموزش به کودکان از آن ها بخواهید روی هر دو پا لی لی کنند.
- ۶ کودکان باید ابتدا لی لی کردن با جهش و طول کم را شروع کنند و کم کم با جهش و طول بیشتری لی لی کنند.

درس یک

پایه سوم ابتدایی

برخی ایرادهای معمولی هنگام اجرای مهارت لی لی کردن:

۱ خشک و بی حرکت نگه داشتن دست ها در کنار بدن

۲ فرود روی کف پا

۳ کشیده نگه داشتن پای آزاد

درس یک

پایه سوم ابتدایی

روش اجرا

- ۱ دانش آموزان مسیری را روی پای راست و چپ به صورت رفت و برگشت لی لی کنند.
- ۲ دانش آموزان هنگام لی لی کردن برای چند نوبت، پاها را عوض کنند.
- ۳ دانش آموزان مسافتی را به طرف جلو و سپس عقب لی لی کنند.
- ۴ دانش آموزان مسیری را آهسته و سپس سریع لی لی کنند.
- ۵ دانش آموزان مسافتی را با چهار بار لی کردن ببیمایند (مسافت اندازه گیری شود).
- ۶ دانش آموزان به سمت پهلو، لی لی کنند.
- ۷ دانش آموزان با گرفتن پای آزاد توسط دست لی لی کنند.

درس یک

پایه سوم ابتدایی

روش اجرا

- ۸ دانش آموزان هنگام لی لی کردن سعی کنند شیئی را از روی زمین بردارند.
- ۹ دانش آموزان همزمان با لی لی کردن سعی کنند دوست خود را با دست لمس کنند.
- ۱۰ دانش آموزان از روی مانعی کوتاه لی لی کنند (به راست و چپ بپرند).
- ۱۱ دانش آموزان شکل های مختلفی را به وسیله لی لی کردن روی زمین ترسیم کنند.
- ۱۲ بازی های ابتکاری.