

اهداف درس تربیت بدنی دوره ابتدایی

در برنامه درسی تربیت بدنی جهت گیری اساسی یاددهی- یادگیری کسب و حفظ سلامتی برای دانش آموزان است.

آگاهی های مورد نیاز شامل:
حرکت پایه، آمادگی جسمانی، تغذیه
و بهداشت ورزشی، ایمنی در
ورزش، شناخت رشته های
ورزشی، وضعیت های مناسب
بدنی

مهارت های ضروری شامل:
آمادگی جسمانی، حرکت پایه،
مهارت های پایه ورزشی

نگرش های مورد انتظار شامل:
علاقه مندی به کسب تندرستی از
طریق ورزش، رعایت اصول
بهداشتی و تغذیه، رعایت ایمنی

اساس و پایه برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر اساس نیاز ها، علایق و ویژگی های جسمانی، مهارتی،
ذهنی و عاطفی کودکان 7 تا 12 سال شکل می گیرد.

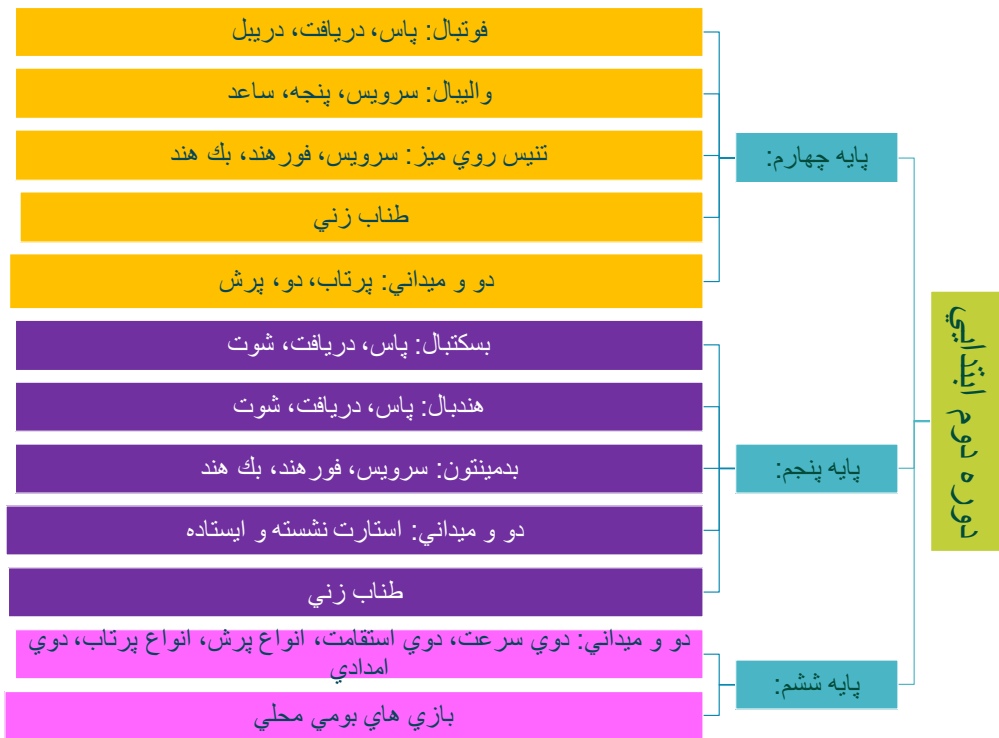
اهداف درس تربیت بدنی دوره ابتدایی

حرکات پایه	• انتقالی (راه رفتن، دویدن، لی لی کردن، به پهلو دویدن، با جهش رفتن، با پرش رفتن، چهار نعل رفتن، فرود و توقف، جا خالی دادن) • غیرانتقالی (بستن و باز کردن، چرخیدن و پیچیدن) • کنترل/ دست ورزی (پرتاب از بالا، پرتاب از پایین، دریافت، ضربه زدن با پا، ضربه زدن با دست)
آمادگی جسمانی	• فاکتورهای مرتبط با سلامت (استقامت هوازی، استقامت عضلانی، قدرت، انعطاف پذیری، ترکیب بدن) • فاکتورهای مرتبط با عملکرد (هماهنگی، سرعت، توان، چابکی، تعادل)
تغذیه و بهداشت ورزشی	• بهداشت فردی و عمومی • تغذیه سالم
ایمنی در ورزش	• ایمنی تجهیزات ورزشی • ایمنی فضاهای ورزشی • آسیب های ورزشی
شناخت رشته های ورزشی	• رشته های ورزشی رایج در مدرسه (دسته بندی رشته ها و ابزار و قوانین) • کسب مهارت های پایه رشته های ورزشی
وضعیت های صحیح بدنی	• نحوه نشستن و خوابیدن و ... جهت جلوگیری از ناهنجاری های قامتی
نگرشی	• مشارکت مسئولانه • رشد اجتماعی • رعایت بهداشت و انضباط

حرکات پایه



مهارت های ورزشی و حرکتی



آمادگی جسمانی



دانشتنی های دانش آموز



دانستنی های دانش آموز



نگرش

