

مراحل تدریس درس تربیت بدنی

• آمادگی سازمانی (حضور و غیاب، تعویض لباس و ...) • آمادگی بدنی (گرم کردن عمومی و گرم کردن اختصاصی)	مرحله آمادگی (26 درصد زمان)
• آموزش • تمرین • بازی	مرحله پیاده نمودن هدف (50 درصد زمان)
• حرکات آرام کننده • جمع بندی • شست و شو و نظافت	مرحله بازگشت به حالت اولیه (24 درصد زمان)

آمادگی سازمانی



آمادگی بدنی

اهمیت آمادگی بدنی

تعریف گرم کردن

هدف های گرم کردن

انواع گرم کردن و تفاوت آنها

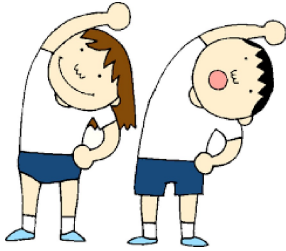
عوامل اثرگذار بر مدت گرم کردن

اصول گرم کردن

آمادگی بدنی

آماده سازی بدن از بخش های مهم فعالیت های جسمانی است و صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده است که با گرم کردن مناسب می توان از بیش از 40 درصد آسیب ها جلوگیری کرد.

گرم کردن نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده سازی پیش از فعالیت اصلی یا ورزش انجام می هدف گرم کردن:



- آمادگی بدنی
- پیشگیری از آسیب های ورزش
- آمادگی ذهنی و روانی

انواع گرم کردن: عمومی و اختصاصی

گرم کردن عمومی: شامل حرکاتی است که کل بدن را به طور عمومی در برم گیرد و هدف همه حرکات در تمامی رشته های ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت های مورد استفاده در یک رشته خاص ورزشی به طور مستقیم ارتباط ندارد. در گرم کردن عمومی سه مرحله زیر قابل استفاده است:

- راه رفتن و دویدن نرم
 - نرمش های عمومی
 - تمرینات کششی (تقدم و تاخر ممکن است متفاوت باشد)
- گرم کردن اختصاصی:** شامل انجام حرکات، مرور تکنیک ها و مهارت هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه آنها را انجام خواهد داد مانند انجام انواع دریبل و پاس و شوت در بسکتبال

آمادگی بدنی

مدت گرم کردن با توجه به عوامل زیر تعیین می شود:

شرایط محیطی: به طور حتم هر قدر هوا سردتر باشد، مدت زمان بیشتری برای گرم کردن لازم است.

لباس ورزشکار: میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن تأثیر دارد. بهتر است ورزشکار در آب و هوای سرد از پوشش مناسب استفاده کند تا بدن بهتر و سریع تر گرم شود.

میزان آمادگی فرد: هر قدر آمادگی بیشتر باشد، مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه تر باشد.

نوع تمرین: نوع فعالیت اصلی در هر جلسه می تواند در نوع و مدت گرم کردن تأثیر گذار باشد.

اصولی که هنگام گرم کردن باید رعایت کرد:

- تمرینات گرم کردن باید تدریجی و به آرامی انجام شود.
- مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه ای باشد تا درجه حرارت بدن را افزایش دهد اما این به معنی انجام دادن تمرینات شدید و طولانی نیست چرا که باعث خستگی و کاهش ذخایر انرژی در بدن می شود.
- فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی باشد کوتاه باشد.
- گرم کردن عمومی عضلات بزرگ و حرکات کل بدن را شامل می شود.
- شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از 50 تا 60 درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است.
- کشش یکی از تمرینات مهم گرم کردن است که با افزایش انعطاف پذیری در فرد، عضلات، مفاصل و رباط ها را آماده فعالیت می کند.

پیاده کردن هدف

انتخاب روش یاددهی-
یادگیری مناسب



نحوه آموزش مهارت‌های
حرکتی



اهمیت بازی

انتخاب روش یاددهی-یادگیری مناسب

انتخاب روش یاددهی-یادگیری تحت تاثیر عوامل زیر است:

هماهنگی با اهداف آموزشی و رویکرد برنامه

محتوا

توانایی معلم

امکانات و فضا و ابزار آموزشی

زمان

تجربه فراگیران

ویژگی دانش آموزان

موارد ایمنی

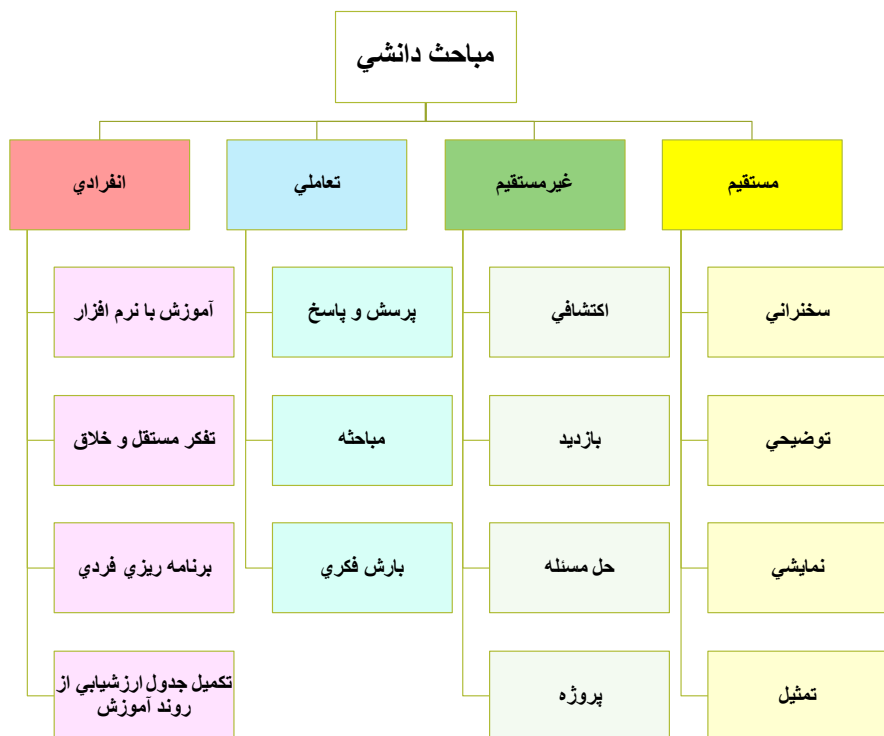
نگرش معلم

و ...

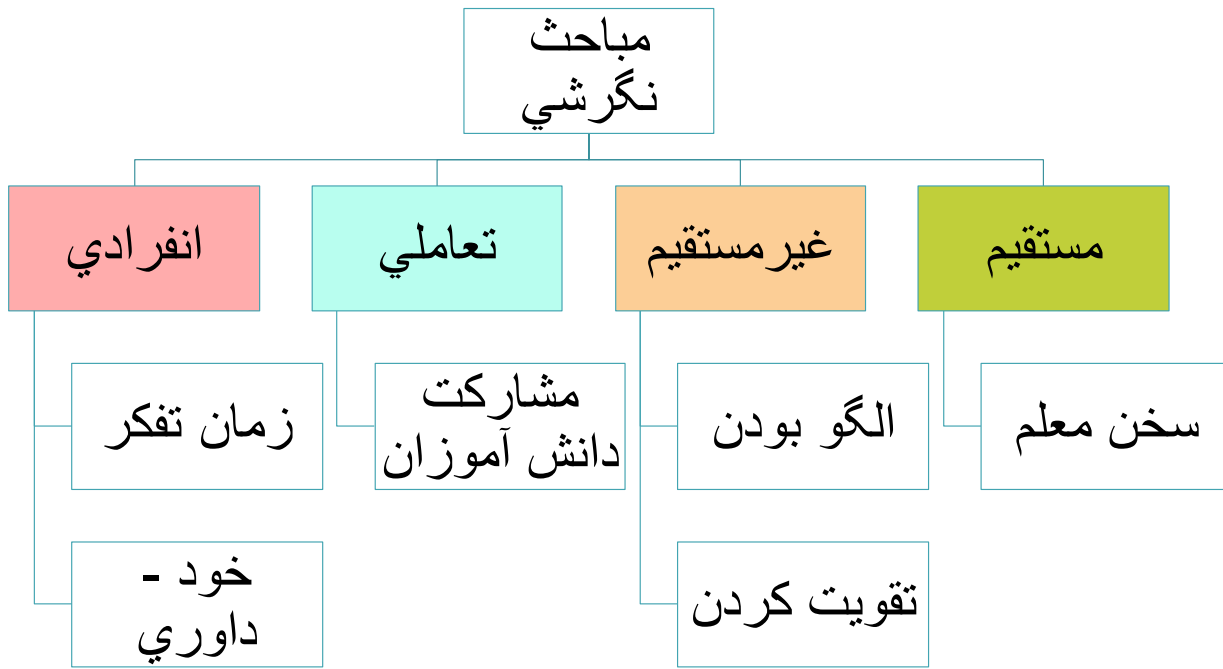
LEARNING THROUGH PLAY



روشهای تدریس مباحث دانشی

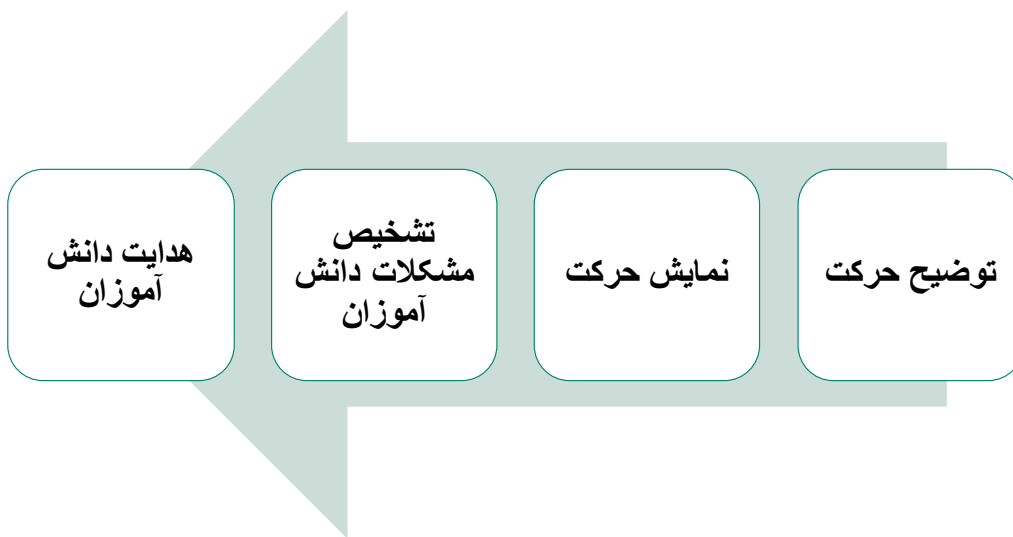


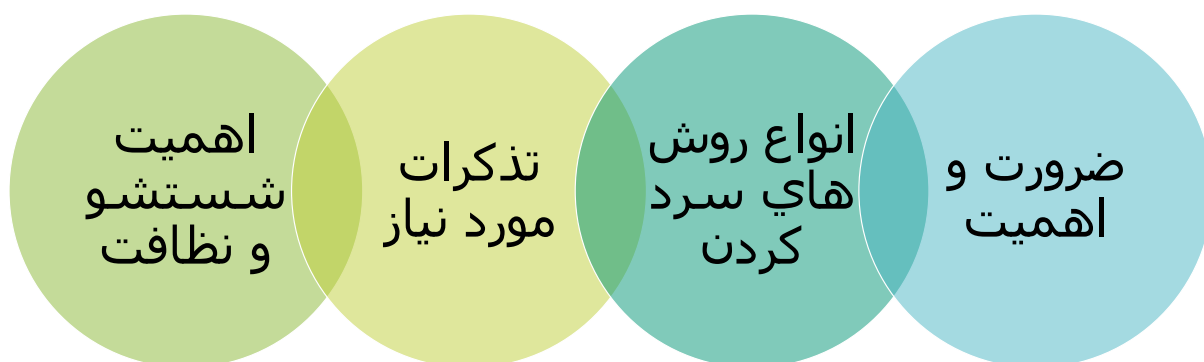
روشهاي تدریس مباحث نگرشي



نحوه آموزش مهارت های حرکتی

آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد باید شامل مراحل زیر باشد:





بازگشت به حالت اولیه

سرد کردن بدن آخرین مرحله از فعالیت های ورزشی است که در پایان جلسات تمرین یا مسابقه به منظور کاهش تدریجی ضربان قلب، دمای بدن و تسریع برگشت به حالت اولیه انجام می گیرد.

فواید سرد کردن:

- سطح اسید لاکتیک بدن بعد از تمرین کاهش می یابد.
- کاهش تدریجی فعالیت کمک می کند تا گردش خون مواد زائد تولید شده داخل عضلات را پاک کند.
- احتمال آسیب دیدگی و سفتی عضله کاهش می یابد.
- مانع بروز مشکلاتی مانند ضعف، گرفتگی و دردهای عضلانی می شود.

سرد کردن به دو بخش عمومی و کششی تقسیم می شود:

بخش عمومی: انجام فعالیت های بکی مانند دویدن نرم و راه رفتن

بخش کششی: انجام حرکات کششی ایستا برای عضلات فعال

معمولاً سرد کردن به مدت 5 تا 10 دقیقه مناسب بوده و بستگی به شدت تمرین دارد.



نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

پوشش معلم در کلاس درس تربیت بدنی، استفاده از سوت

برنامه ریزی هفتگی، ماهانه، سالیانه

نحوه بیان در آموزش

حضور در کلاس

نحوه ارتباط به دانش آموزان

تمرینات ایستگاهی

انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات خسته کننده و کسالت آور است. از این رو لازم است باتغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره گیری مناسب از امکانات و انجام تمرینات متناسب با سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان انگیزه کافی برای اجرای تمرینات فراهم گردد. از آنجا که تمرینات ایستگاهی برای دانش آموزان به آسانی قابل درک است و به آنها اجازه می دهد متناسب با توانایی خود در تمرینات شرکت کرده و ضمن فعالیت گروهی از تمرین لذت ببرند، ابزاری ارزشمند در آمادگی جسمانی به حساب می آید.

نکات قابل توجه در طراحی تمرینات ایستگاهی

- قبل از هر اقدامی اهداف آموزشی تمرین را مشخص کنید.
- پس از تعیین اهداف، 3 تا 10 تمرین متناسب با هدف را انتخاب کنید.
- به سطح آسانی و دشواری تمرین ها در هر ایستگاه دقت کنید.
- زمان فعالیت در هر ایستگاه را متناسب با هدف تمرین، توانایی دانش آموزان و زمان در اختیار انتخاب کنید.
- تعداد دانش آموزان را در هر ایستگاه به گونه ای انتخاب کنید که همه آنها در تمرین شرکت کنند.
- فعالیت در هر ایستگاه را به گونه ای طراحی کنید که همه افراد مستقر در ایستگاه فعال باشند.
- ترتیب ایستگاه ها را بر اساس مهارت ها و موضوعات تمرین به درستی انتخاب کنید.
- وسایل مورد نیاز را پیش بینی کرده و از قبل فراهم کنید.
- برای طراحی و چیدن ایستگاه ها از دانش آموزان کمک بگیرید.
- فاصله بین ایستگاه ها را مناسب انتخاب کنید تا از تداخل ایستگاه ها جلوگیری شود و فرصت جا به جایی کافی باشد.
- تعداد ایستگاه ها را با توجه به فضای موجود انتخاب کنید.
- نوع جا به جایی بین ایستگاه ها را تعیین کنید.
- برای جابه جا شدن بین ایستگاه ها از انواع علامت ها مثل صدای سوت، کف زدن و ... استفاده کنید.
- قبل از شروع تمرین، فعالیت ها را در همه ایستگاه ها و شرح زمان و نحوه جا به جایی بین ایستگاه ها را نمایش دهید.
- برای جذاب تر کردن تمرینات می توانید فعالیت را با خواندن اشعار مناسب همراه کنید.
- به منظور ایجاد انگیزه بیشتر در دانش آموزان می توانید در پایان تمرین، گروه برتر را انتخاب و معرفی کنید.
- در زمان جا به جا شدن بین ایستگاه ها بازخوردهای لازم را به دانش آموزان بدهید.