

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده و مهربان

کتاب معلّم (راهنمای تدریس)

درس

سلامت و تربیت بدنی

ششم دبستان

۱۳۹۱



برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب : کتاب معلم درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان - ۷۴/۲۴

مؤلفان : طیبیه ارشاد، عباس اردستانی، جواد آزمون، محسن حلاجی، پژمان معتمدی و افسانه سنه

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری یونسی

تصویرگر : ثمین قربانی

طراح جلد و صفحه آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

حروفچین : زهرا ایمانی نصر

مصحح : معصومه صابری، پری ایلخانی‌زاده

امور آماده‌سازی خبر : فریبا سیر

امور فنی و رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی، پیمان حبیب‌پور

ناشر : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱ - ۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : www.chap.sch.ir

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۰۷۹-۶ ISBN 978-964-05-2079-6

فهرست

۶..... مقدمه

بخش اول : کلیات

۸..... فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی

۹..... - ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی

۱۰..... - جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی

۱۳..... - توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه

۱۴..... فصل دوم : طراحی آموزشی درس تربیت بدنی

۱۵..... - مقدمه

۱۵..... - ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم

۱۶..... - ویژگی‌های برنامه درسی

۱۷..... - محتوای برنامه درسی

۱۸..... - مراحل تدریس

۱۹..... - نحوه آموزش مهارت‌های حرکتی

۲۰..... - انواع تمرین یادگیری

۲۳..... - دستورالعمل ارزشیابی نهایی

۲۵..... - چارچوب برنامه درسی

بخش دوم : محتوای آموزشی

فصل سوم : تربیت بدنی و سلامت	۳۶
– روش‌های یاددهی – یادگیری	۳۷
– روش ارزشیابی	۳۷
– موضوع‌های آموزشی	۳۸
فصل چهارم : آمادگی جسمانی	۴۴
– نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان	۴۵
– عوامل تأثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی	۴۶
– مؤلفه‌های آمادگی جسمانی	۴۶
– نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی در پایه ششم ابتدایی	۴۸
– ارزشیابی از آمادگی جسمانی	۶۶
فصل پنجم : آموزش مقدماتی دو و میدانی	۶۹
– مقدمه	۷۰
– دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان	۷۱
– نکات مهم در آموزش دو و میدانی به کودکان	۷۲
– ارزشیابی و شیوه‌های امتیازدهی	۷۲
فصل ششم : بازی	۹۵
– مقدمه	۹۶
– بازی‌های اجرایی در مدارس	۹۷
– بازی‌های بومی – محلی	۹۷
– بازی‌های ورزشی	۹۸
– نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی‌ها	۱۰۱

برنامه درسی ملی به عنوان نقشه کلان نظام برنامه‌ریزی درسی کشور در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش تدوین شده و در آن چشم‌انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه‌های درسی، اهداف و حوزه‌های یادگیری آمده است.

یکی از مؤلفه‌های برنامه درسی ملی حوزه‌های یادگیری است که مشتمل بر ۱۱ حوزه می‌باشد. هر یک از حوزه‌های یادگیری گستره و محدوده دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های مرتبط با یادگیری دانش‌آموزان پیش دبستان تا پایان دوره متوسطه را توصیف می‌کنند.

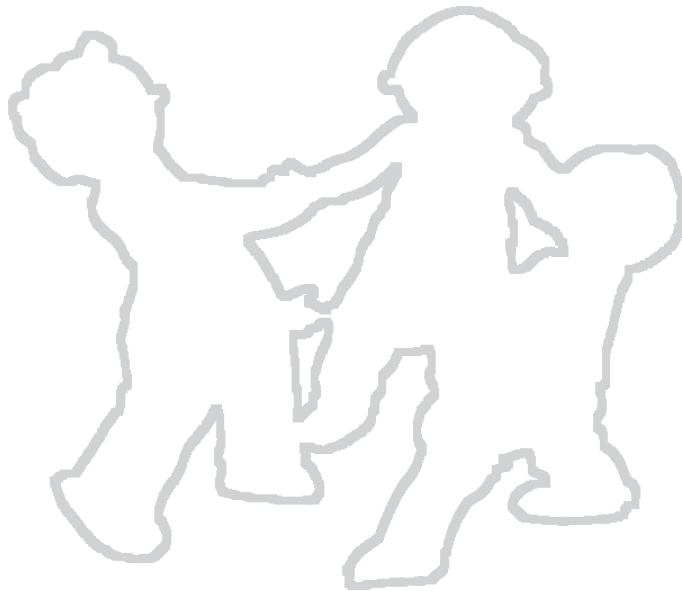
حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از یازده حوزه یادگیری برنامه درسی ملی است که به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه‌های لازم در جهت شناسایی روش‌های درست فعالیت‌های جسمانی، ارتقاء توانایی‌های بدنی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت‌های جسمی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت می‌باشد.

همچنین یادگیری‌ها و صلاحیت‌های مشترک مطرح شده در برنامه درسی ملی در این برنامه مورد توجه قرار گرفته است که متربیان را قادر می‌سازد تا در خلال فعالیت‌های یادگیری، ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، انصاف، صبر، خویشتن داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط، رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را به صورت کاربردی بیاموزند و تمرین کنند. از این رو برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در پایه ششم ابتدایی در راستای برنامه درسی ملی به دنبال آن است تا با توجه به نیازها، علایق و ویژگی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان این پایه از طریق حرکت و فعالیت و با بهره‌گیری از ارزش‌های اسلامی - ایرانی، علاوه بر پرورش قوای جسمانی و تسهیل رشد حرکتی، معنویت و صفات انسانی و نیازهای تربیتی دانش‌آموزان را تأمین کرده و در کسب صلاحیت‌های مشترک حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی کارکرد مؤثری داشته باشد.

بر این اساس، کتاب راهنمای معلم درس سلامت و تربیت بدنی تدوین شده است که در بخش اول این کتاب به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس سلامت و تربیت بدنی پرداخته می‌شود. بخش دوم در قالب چهار فصل با عناوین سلامت و تربیت بدنی، آمادگی جسمانی، آموزش مقدماتی مهارت‌های دو و میدانی و بازی ارائه می‌شود.

بخش اول

کلیات



فصل اوّل

معرفی برنامه

درس تربیت بدنی



ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی

انسان از نظر خلقت برترین مخلوقات است که در نتیجه تربیت جسمی و روانی می‌تواند به مرحله کمال دست یابد. سلامت جسمانی و روحی و روانی لازمه حیات طیبه است و تربیت بدنی می‌تواند بخشی از رسالت حفظ حیات زیستی انسان را بر عهده بگیرد. حفظ سلامتی ابعاد مختلفی دارد که بخشی از آن از طریق فعالیت بدنی و حرکت تأمین می‌شود. هر جا حیات و زندگی وجود دارد، حرکت هم هست، حرکت حاصل تعامل پیچیده و برآیند هماهنگی‌های جسم و ذهن و روح و روان فرد است.

تربیت بدنی از اولین و قدیمی‌ترین مواد درسی همه دوره‌های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، نقش عمده‌ای در تربیت کودکان و جوانان پیدا کرده است. عبادت، مطالعه، تفکر و... از اعمال و فعالیت‌هایی هستند که به دریافت انرژی از جسم نیاز دارند و در عوض انرژی‌های دیگری نیز به ذهن و روح و روان یادگیرنده می‌دهند. بدن و جسم برای تأمین انرژی انواع فعالیت‌های آدمی به تندرستی و سلامت عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن نیاز دارد که آن هم از طریق فعالیت بدنی و نمود عینی آن یعنی حرکت تحقق می‌یابد.

از نظر اجتماعی، تربیت بدنی بخشی از تجارب عاطفی و اجتماعی دانش‌آموز را تشکیل می‌دهد که به شکل حرکت و بازی نمود پیدا می‌کند. تربیت بدنی نه فقط نیاز به تعامل و ارتباط اجتماعی را برآورده می‌سازد، بلکه در ایجاد ارزش‌های مربوط به زندگی خوب و متعادل نیز سهیم است. آموزش اصول سلامتی و تندرستی، بخشی از تجربه آموزشی و اجتماعی یادگیرنده است. تربیت بدنی در ایجاد فرهنگ توجه به سلامتی و گذران صحیح اوقات فراغت، سهیم است. بنابراین دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده برای شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محسوب می‌شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم و گسترش می‌یابد.

امروزه، کم تحرکی ناشی از زندگی ماشینی و... زمینه ساز بروز برخی از ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی، اضافه وزن و کاهش حجم تنفسی در دانش‌آموزان شده است. چاقی به‌ویژه در کودکان یکی از دلایل مهم و شایع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی می‌باشد که علاوه بر تهدید سلامت عمومی دانش‌آموزان، هزینه‌های درمانی گزافی را بر جامعه تحمیل می‌کند؛ لذا توجه به تربیت بدنی و آموزش شیوه زندگی سالم به عنوان عامل پیشگیری، نه تنها هزینه‌های درمان را کاهش می‌دهد، بلکه از پیدایش ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی نیز جلوگیری به عمل می‌آورد. از طرفی دیگر، با استناد به یافته‌های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با فعالیت‌های جسمانی، ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمیت دوچندانی یافته است.

با فعالیت‌های بدنی و حفظ سلامت بدن، دانش‌آموزان ضمن ادای تکلیف الهی نسبت به بدن خود، در عبادت، کار و خدمت به جامعه توفیق بیشتری حاصل می‌کنند. با استفاده از یک برنامه تمرینی در مهارت‌های مختلف حرکتی و ورزشی،

می‌توان به فواید جسمانی از قبیل کاهش ضربان قلب، ارتقاء آمادگی قلبی - تنفسی، تنظیم بهینه متابولیسم، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و افزایش قدرت و استقامت عضلانی و... در دانش‌آموزان دست یافت.

تربیت بدنی در بعد روانی دارای اثرات مثبتی از قبیل کاهش اضطراب و فشار روانی، کاهش افسردگی و پرخاشگری و افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، خود پنداره مثبت، شادابی و نشاط در دانش‌آموزان است. در بعد اجتماعی نیز تربیت بدنی باعث ارتقاء روابط اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، هدایت و رهبری، کارگروهي، امید به آینده و امید به زندگی آنان می‌شود.

برنامه درسی تربیت بدنی بنا به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش در دوره‌های تحصیلی، فرصت مغتنمی برای رشد و تکامل متعادل و متوازن ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های بدنی و حرکتی، با رعایت استانداردهای تندرستی و موازین فرهنگی و اخلاقی است. تهیه چنین برنامه‌ای باید تابع قوانین علمی باشد تا از آسیب‌های احتمالی جلوگیری به عمل آورد.

برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس هدایت چنین برنامه‌هایی را عهده‌دار است و به فراخور زمان، مکان و مخاطب خویش، طرح‌های مورد نیاز را فراهم می‌آورد.

جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی

اهداف دوره ابتدایی	اهداف پایه ششم	اهداف جزئی
۱- آشنایی با وضعیت‌های صحیح بدنی در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود	۱-۱- شناخت انواع حرکت در اعضای مختلف بدن	۱-۱-۱- شناخت انواع حرکات در اندام‌های فوقانی (دست‌ها) دور شدن - نزدیک شدن - خم شدن - باز شدن - چرخش‌ها ۱-۱-۲- شناخت انواع حرکات در تنه ۱-۱-۳- شناخت انواع حرکات در اندام‌های تحتانی (پاها) دور شدن - نزدیک شدن - خم شدن - باز شدن - چرخش‌ها
۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های عملی آن	۱-۲- آگاهی از کارکرد آمادگی حرکتی و جسمانی	۱-۲-۱- شناخت کارکرد فاکتورهای آمادگی حرکتی متناسب با دو و میدانی ۱-۲-۲- شناخت کارکرد فاکتورهای قدرت، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف‌پذیری
۳- آشنایی با اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی	۱-۳- آشنایی با تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامت ۲-۳- آشنایی با بهداشت فردی و عمومی در ورزش	۱-۳-۱- آگاهی از تأثیر تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی بر کنترل وزن و سلامت بدن ۱-۳-۲- آگاهی از نقش تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی در جلوگیری از بیماری‌ها ۱-۳-۳- آشنایی با بهداشت فردی در محیط‌های ورزشی ۱-۳-۴- آشنایی با بهداشت عمومی در محیط‌های ورزشی
۴- آشنایی با موارد ایمنی در کلاس درس تربیت بدنی	۱-۴- آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش ۲-۴- آشنایی با ایمنی وسایل ورزشی ۳-۴- آشنایی با حرکات ممنوعه در ورزش	۱-۴-۱- آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی در هنگام ورزش ۱-۴-۲- آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی همبازی در هنگام ورزش ۱-۴-۳- آشنایی با نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی (توپ، تور، راکت و ...)

۵- آشنایی با بازی‌ها و رشته‌های ورزشی رایج آموزشیگاهی	۵-۱- آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی ۵-۲- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی	۵-۱- آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی (مواد - فضا و امکانات و...) ۵-۲- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی
۶- آشنایی با روش‌های حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۶-۱- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی ۶-۲- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی خارج از زمان استفاده	۶-۱- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی در حین ورزش ۶-۲- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی خارج از زمان استفاده
۷- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی	۷-۱- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی حرکتی می‌شود (چابکی و هماهنگی) ۷-۲- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌شود. (استقامت قلبی - عروقی، انعطاف‌پذیری، قدرت) ۷-۳- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های ترکیبی تقویت آمادگی حرکتی و جسمانی	۷-۱- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت چابکی می‌شود. ۷-۲- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت هماهنگی می‌شود. ۷-۳- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت استقامت قلبی - تنفسی می‌شود. ۷-۴- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت انعطاف‌پذیری می‌شود. ۷-۵- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت قدرت می‌شود. ۷-۶- آموزش بازی‌هایی که منجر به تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی می‌شود.
۸- کسب مهارت در حرکات انتقالی - حرکات غیر انتقالی و حرکات دست و پایی (کنترلی)	-	-
۹- کسب مهارت در مقدمات ورزشی رایج آموزشیگاهی	۹-۱- کسب مهارت در مقدمات رشته ورزشی دو و میدانی	۹-۱- آموزش مقدمات دو سرعت ۹-۲- آموزش مقدمات دو امدادی ۹-۳- آموزش مقدمات انواع پرش‌ها ۹-۴- آموزش مقدمات انواع پرتاب‌ها ۹-۵- آموزش مقدمات دو استقامت
۱۰- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی به منظور درک مفاهیم فضا، مکان، نیرو، جهت یابی، کندی، سطح و ...	-	-
۱۱- کسب آمادگی در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	۱۱-۱- کسب مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی و بومی - محلی با تأکید بر ترکیبی مهارت‌های پایه	۱۱-۱- آموزش انجام بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر اجرای ترکیبی مهارت پایه (توجه به دست‌ورزی، توانایی‌های ادراکی - حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه) ۱۱-۲- آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر بدست‌ورزی ۱۱-۳- آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر توانایی‌های ادراکی - حرکتی

۱۲- گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی ۱-۱۲- گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی ۲-۱۲- گرایش به غنی سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی ۱-۱۲- ایجاد انگیزه کافی در دانش‌آموزان برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی ۲-۱۲- ایجاد زمینه مشارکت فعال دانش‌آموزان در اجرای تمرینات یادگیری ۱-۱۲- علاقه به استفاده از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت	۱۳- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی ۱-۱۳- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی ۲-۱۳- علاقه به جایگزین کردن فعالیت‌های جسمانی در امور جاری زندگی ۳-۱۳- توجه دادن دانش‌آموزان به توانایی‌های خویش ۴-۱۳- ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی به منظور داشتن زندگی فعال و سالم	۱۴- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها ۱-۱۴- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها ۲-۱۴- علاقه‌مندی به بکارگیری اصول یادگرفته شده در ورزش ۳-۱۴- ایجاد علاقه در دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌های ورزشی رشته دو و میدانی
۱۵- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی ۱-۱۵- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی ۲-۱۵- توجه دادن دانش‌آموزان به رعایت اصول ایمنی عمومی در کلاس درس تربیت بدنی	۱۶- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی ۱-۱۶- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی ۲-۱۶- توجه به رعایت نظافت و بهداشت در کلاس درس تربیت بدنی	۱۷- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۱-۱۷- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۲-۱۷- رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی ۳-۱۷- رعایت سرد کردن در خاتمه فعالیت جسمانی ۴-۱۷- احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی ۵-۱۷- اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش
۱۸- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی ۱-۱۸- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی ۲-۱۸- تقویت روحیه همکاری و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بازی ۳-۱۸- تقویت توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران در ورزش و بازی ۴-۱۸- علاقه‌مندی به رعایت ارزش‌های اخلاقی در ورزش (بازی جوانمردانه، منش پهلوانی و...)	۱۹- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی ۱-۱۹- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی ۲-۱۹- سعی در حفظ و نگهداری فضا و امکانات ورزشی	۱۹- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۱-۱۹- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۲-۱۹- رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی ۳-۱۹- رعایت سرد کردن در خاتمه فعالیت جسمانی ۴-۱۹- احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی ۵-۱۹- اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش

توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه

- == به تعداد جلسات آموزشی در طول سال تحصیلی طراحی آموزشی (طرح درس) داشته باشید.
- == به عنوان معلم ورزش در ساعت درس تربیت بدنی با دانش‌آموزان همراه باشید.
- == با توجه به رویکرد و اصول حاکم بر برنامه، محتوا را در قالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید.
- == در آموزش مهارت‌های دوومیدانی، از پرداختن به جزئیات و تکنیک مهارت پرهیز نمایید.
- == بعد از آموزش فرصت تمرینی کافی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.
- == فعالیت‌های مربوط به بخش آمادگی جسمانی را متناسب با وضعیت آمادگی دانش‌آموزان برنامه‌ریزی نمایید.
- == در طول اجرای فعالیت‌های کلاس تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.
- == صلاحیت‌های مشترک و صفات برجسته اخلاق را در تمام مراحل اجرای کلاس مدنظر قرار داده و با استفاده از روش‌های مختلف کلامی و غیر کلامی در شکل‌گیری آنها در دانش‌آموزان تلاش نمایید.
- == از آنجا که مخاطبین این برنامه معلمان متخصص تربیت بدنی هستند، در این بخش راهبردهای اصلی مربوط به آموزش هر موضوع ارائه گردیده و فضای لازم برای نوآوری و خلاقیت معلمان در طراحی آموزشی فراهم است.
- == معلمان می‌توانند فعالیت‌های ارائه شده در این بخش را متناسب با فضا، امکانات موجود، مقتضیات اقلیمی و توانایی و علاقه دانش‌آموزان به شکل جذاب‌تر و مطلوب‌تر اجرا نمایند.
- == به منظور ایجاد علاقه و شور و نشاط لازم و ترویج برنامه برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان، توصیه می‌شود فعالیت‌های ارائه شده در قالب جشنواره و یا مسابقه در مناسبت‌های مختلف با مشارکت اولیای مدرسه و دانش‌آموزان اجرا گردد.
- == به منظور ایجاد تنوع در محیط یادگیری و بهره‌مندی از امکانات طبیعی و ورزشی موجود در محیط، برخی از جلسات آموزشی با رعایت مقررات مربوط در فضای خارج از مدرسه اجرا گردد.

فصل دوم

طراحی آموزشی
درس تربیت بدنی



این فصل شامل شناخت ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم، ویژگی‌های برنامه درسی، محتوای برنامه درسی، مراحل تدریس، انواع تمرین یادگیری، ارزشیابی، چارچوب برنامه درس تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی می‌باشد که با محوریت رشته ورزشی دوومیدانی ارائه می‌گردد.

ویژگی‌های دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در جدول ذیل خلاصه شده است :

جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم مورد توجه در تدوین برنامه درسی تربیت بدنی

ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله	مخاطب (دانش‌آموزان)
ویژگی‌ها	<p>جسمانی – حرکتی</p> <ul style="list-style-type: none"> ● آغاز دوران بلوغ ● رشد پاها به مدت کوتاهی سریع تر از بالاتنه ● جهش رشدی سریع تر و زودتر در دختران ● افزایش وزن ● افزایش چربی بدن دختران بیش از پسران ● تغییر در تیپ بدنی با ثبات بیشتر تیپ بدنی لاغر ● افزایش سلول‌های خون و تعداد هموگلوبین پسران بیش از دختران ● متغیرهای عملکردی دستگاه قلب و تنفس بتدریج زیاد می‌شود. ● متوازن نبودن رشد عضلات با رشد سریع استخوان‌ها ● فعالیت‌های ورزشی در این سنین بیشترین تأثیرگذاری را در ارتقای عملکرد ورزشی و کسب آمادگی جسمانی دختران و پسران دارد.
	<p>شناختی یا ذهنی</p> <ul style="list-style-type: none"> ● افزایش توانایی شناختی ● آمادگی شناختی کامل برای یادگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی، درک تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت و درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش ● کشف روابط بین امور ● علاقه زیاد به موفقیت‌های درسی و تحصیلی ● برتری پسران در فعالیت‌های مکانیکی، استدلال و روابط فضایی و دختران در مهارت‌های کلامی، ارتباط و هنر
	<p>عاطفی – اجتماعی</p> <ul style="list-style-type: none"> ● کسب هویت بدنی ● احساس شخصیت ● کوشش برای تجربه نقش‌ها و واقعیت‌ها ● تلاش برای تخلیه هیجانات ● رعایت مقررات و قوانین ● گرایش به تشکیل گروه‌های اجتماعی با هدفی غیر از بازی و ورزش ● الگوپذیری از افراد

نیازها

- برخورداری از وضعیت بدنی مناسب
- کسب آمادگی جسمانی
- رقابت و مسابقه
- امنیت و تعلق اجتماعی
- درک ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی
- ارتباط و تعامل
- تخلیه عواطف و هیجانات
- فرصت ابراز وجود

ویژگی‌های برنامه درسی

محوریت رشته دو و میدانی: تا پایان پایه پنجم تقریباً کلیه مهارت‌های پایه و بنیادی، با محوریت بازی‌ها و بازی‌های ورزشی، به دانش‌آموزان آموزش داده شده و آنان بایستی کم کم برای آموزش رشته‌های ورزشی آماده شوند و در این روند آشنایی با رشته ورزشی مادر دو و میدانی و در عین حال افزایش ظرفیت‌های جسمانی هدف اصلی برنامه است.

تدریس آن توسط متخصص: این برنامه درسی توسط متخصص تربیت بدنی تدریس خواهد شد. بنابراین برنامه بیشتر به تشریح خواهد پرداخت تا هدایت گام به گام.

مدل تدریس: این برنامه درسی ضمن معرفی مدلی برای تدریس تلاش خواهد کرد این مدل زمینه ساز ادامه آن در دوره تحصیلی بعدی باشد. معرفی این مدل یا الگو نفی استفاده از روش‌های تدریس نیست، بلکه در این الگو با انتخاب معلم امکان استفاده از هر روش تدریسی وجود دارد.

پایبندی به مفاهیم آموزشی قبلی: در این برنامه درسی استفاده از بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی – محلی در کنار آموزش و تمرین رشته دو و میدانی دنبال خواهد شد. مضافاً اینکه تقویت قابلیت‌های آمادگی جسمانی نیز فراموش نخواهد شد.

تأکید بر مشارکت و مسئولیت پذیری دانش‌آموزان: به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده دانش‌آموزان محور فعالیت‌های کلاسی و درسی قرار گرفته مسئولیت اداره کلاس و اجرای فعالیت‌ها تحت نظارت و راهنمایی‌های معلم بر عهده آنهاست.

به مشارکت طلبیدن کادر مدرسه و والدین: به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده مشارکت کادر مدرسه و والدین دانش‌آموزان ضرورت داشته و ضامن موفقیت برنامه است.

تسهیل آموزش مطالب شناختی: به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده معلم قادر خواهد بود با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای این الگو فراهم می‌کند، محتوای دانشی را به طرق مختلف در قالب پروژه توسط گروه‌های دانش‌آموزی؛ منتقل نماید.

ارائه شیوه‌های جدید جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان : به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده معلم قادر خواهد بود با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای این الگو فراهم می‌کند، از روش‌های مختلف سنجشی جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان بهره‌گیرد.

محتوای برنامه درسی

با عنایت به اهداف برنامه درسی در دوره ابتدایی، ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی محتوای برنامه درسی مشتمل بر آموزش، تمرین و مرور موضوعات و سرفصل‌های متنوعی است که کلیات آنها را در ذیل ملاحظه می‌کنید.

- آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت (کنترل وزن، پیشگیری از بیماری‌ها)
- آشنایی با تغذیه و بهداشت در ورزش
- آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش
- آشنایی با انواع حرکات در اندام‌های بدن
- آشنایی با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها و وسایل و تجهیزات ورزشی
- استقامت قلبی – تنفسی
- انعطاف‌پذیری
- قدرت
- چابکی
- هماهنگی
- تعادل
- مقدمات دو سرعت
- مقدمات انواع یرش
- مقدمات انواع پرتاب
- مقدمات دو امدادی
- مقدمات دو استقامت
- اجرای انواع بازی‌های ورزشی و بومی – محلی به اقتضای اقلیم و خواست و علاقه دانش‌آموزان
- توجه به حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و سلامتی
- توجه به ارزش‌های اخلاقی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی

- مسئولیت پذیری دانش آموزان
- علاقه به رشته ورزشی دو و میدانی و بازهای بومی - محلی و ورزشی
- مشارکت در برنامه ریزی و اجرای درس
- همکاری و احساس وابستگی و تعلق به گروه
- غنی سازی اوقات فراغت با فعالیت بدنی
- نشاط و رضایتمندی از انجام فعالیت های ورزشی
- افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان
- اهتمام در رعایت بهداشت و اصول ایمنی

مراحل تدریس

۱- مرحله آمادگی : این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

الف) آمادگی سازمانی : عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، استقرار و ... که در این برنامه توصیه می شود تمام این فعالیت ها در قالب گروه انجام پذیرد.

ب) آمادگی بدنی : این بخش شامل دو قسمت است. آمادگی عمومی (گرم کردن) و آمادگی اختصاصی. در این مرحله از کلاس با به کارگیری انواع راه رفتن ها، دویدن ها و فعالیت های نرمشی، کششی، جهشی و بازی های متنوع آمادگی انجام فعالیت را در دانش آموزان فراهم می آوریم. لازم به ذکر است در آمادگی اختصاصی باید سعی شود بر روی عضلات و مفاصل درگیر در مهارت مورد آموزش بیشتر تأکید شود. توصیه می گردد پس از چند جلسه و اطمینان معلم از یادگیری دانش آموزان، مسئولیت گرم کردن به گروه ها واگذار گردد.

۲- مرحله پیاده کردن هدف : در این مرحله آموزش، تمرینات و فعالیت های تکمیل کننده یادگیری اجرا می شود. همچنین استفاده از انواع بازی های ورزشی، بومی - محلی و مورد علاقه دانش آموزان به منظور تعمیق یادگیری با تأکید بر ارزش های اخلاق و ایجاد روحیه شادی و نشاط در بین دانش آموزان توصیه می شود.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه : این مرحله با انواع حرکات آرام کننده از جمله راه رفتن، انجام حرکات کششی در عضلات بزرگ، نفس گیری های عمیق، شل کردن عضلات و ... فرصت مناسبی فراهم می آورد تا دانش آموزان به وضعیت قبل از فعالیت باز گردند. همچنین فرصت خوبی است برای جمع بندی، جمع آوری وسایل و ارائه تذکرات بهداشتی لازم.

نحوه آموزش مهارت‌های حرکتی

آنچه که مسلم است آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریس که از سوی معلم ارائه گردد باید شامل سه مرحله اصلی باشد که عبارت‌اند از :

۱- نمایش حرکت

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان

۳- هدایت دانش‌آموزان

۱- **نمایش حرکت :** بسیاری از یادگیری‌های ما از طریق چشم و گوش صورت می‌گیرد اگر یک تصویر با ارزش‌تر از چندین کلمه است، یک تجربه از چندین تصویر برتر است.

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 به‌جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به‌سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند : «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به‌دست می‌آورند.

۳- **هدایت دانش‌آموزان :** در مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به‌سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به‌یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فراگیرد و به‌هدف برسد، به‌تکرار حرکات جدید که به‌موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. درعین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به‌دانش‌آموزان کمک کند 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، به‌اندازه آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به‌رشد علایق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

انواع تمرین یادگیری

برای این که اکثر دانش آموزان به اهداف درس تربیت بدنی برسند، معلم می بایست مشخص کند کدام نوع تمرین یادگیری مناسب تر است.

در تربیت بدنی انواع مختلف تمرین برای یادگیری وجود دارد که سه نوع مورد نظر این برنامه عبارتند از: تمرین یادگیری رقابتی، تمرین یادگیری مستقل و تمرین یادگیری مشارکتی

تمرین یادگیری رقابتی:

در این نوع یادگیری دانش آموزان برای رسیدن به هدفی معین که فقط برای یک نفر یا یک گروه از آنان قابل دسترسی است، با دانش آموزان دیگر رقابت می کنند. در اینجا دستیابی به هدف صرفاً انحصاری است. مسابقه های ورزشی و انفرادی و گروهی نمونه ای از انواع یادگیری رقابتی در تربیت بدنی هستند.

محدودیت ها و امکانات در تمرین یادگیری رقابتی: در این نوع از یادگیری دانش آموزان نوعی رابطه منفی با یکدیگر دارند، رابطه منفی زمانی ایجاد می شود که دستیابی یک فرد یا گروهی از دانش آموزان به هدف باعث ناکامی یک فرد یا گروه دیگر شود و همیشه یک برنده و یک بازنده و یا یک برنده و تعداد زیادی بازنده وجود دارد. علی رغم این معایب، یادگیری رقابتی هنوز هم نفوذ چشمگیری در برنامه های تربیت بدنی مدارس دارد چرا که بعضی تصور می کنند این نوع از یادگیری نتایج مثبتی نیز در بردارد. آنان معتقدند که انسان موجودی است که به طور ذاتی تمایل به رقابت با دیگران دارد و رقابت نتایج زیر را همراه خواهد داشت:

افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، افزایش انگیزه پیشرفت، حفظ علاقه به مشارکت در فعالیت، دریافت پاداش و تنبّه بر اساس نتیجه حاصل از رقابت. البته آنچه که مهم است تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر بر مبنای دوستی و مشارکت میان آنها شکل می گیرد نه بر اساس رقابت و نزاع و به علاوه رقابت متکی به استانداردهایی است که وضعیت نامطلوب برای کودکان فراهم می کند. همچنین بر اثر خستگی ناشی از رقابت، تنها آن دسته از کودکانی که فرصت های بیشتری برای کسب موفقیت داشته اند انگیزه بیشتری برای فعالیت خواهند داشت. از این رو به طور کلی می توان گفت شرکت دانش آموزان در فعالیت های رقابتی فرصت های مناسبی را برای تمرین، کسب مهارت و اصلاح مهارت های غلط جهت حضور موفقیت آمیز در کلاس درس تربیت بدنی فراهم نخواهد کرد.

تمرین یادگیری مستقل

در این نوع یادگیری دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت‌ها به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم فعالیت می‌کنند؛ برای مثال انجام شنای روی دست با حداکثر توان در ۳۰ ثانیه. یادگیری مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول‌تر می‌باشد.

محدودیت‌ها و امکانات تمرین یادگیری مستقل: یادگیری مستقل مورد توجه مربیان زیادی است چرا که معتقدند

پیامدهای زیر را به همراه دارد:

— یادگیری هر دانش‌آموز را به‌طور انفرادی می‌توان بررسی و دنبال کرد.

— به وقت کمتر نیاز دارد.

— بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف خواهد افزود.

— همه دانش‌آموزان فرصت کسب تجربه موفق نسبت به یادگیری خواهند داشت.

— درگیری دانش‌آموزان محدود می‌شود.

— شخصیت فرد تقویت و توسعه می‌یابد.

— مشکلات ناشی از بی‌انضباطی برطرف می‌شود.

منتقدین معتقدند اگر چه یادگیری مستقل در بعضی شرایط لازم است اما عملاً دستیابی به همه نتایج فوق برای همه دانش‌آموزان غیرممکن است چرا که این امر مستلزم داشتن برنامه زمان‌بندی شده مناسب برای آموزش و ارزشیابی دانش‌آموزان است که اجرای آن عملاً با ساعت محدود درس تربیت بدنی مدارس غیرممکن می‌باشد، از طرفی این نوع یادگیری به برقراری روابط دوستانه بین دانش‌آموزان کمک نمی‌کند و به‌گونه‌ای است که دانش‌آموزان از ارتباط داشتن با هم برحذر شده‌اند، لذا نه تنها مشکلات اجتماعی آنها حل نمی‌شود بلکه شاهد بروز برخوردهای رفتاری خشک و مغرورانه بین آنها خواهیم بود که می‌تواند منجر به درگیری و نزاع بین دانش‌آموزان شود.

به‌طور کلی می‌توان گفت در این نوع یادگیری مهارت‌های عاطفی و اجتماعی کمتر محقق خواهد شد.

تمرین یادگیری مشارکتی

در این نوع از یادگیری دانش‌آموزان باید برای رسیدن به هدف مشترک با هم تلاش کرده و احساس مسئولیت کنند و در تمام مراحل یادگیری دانش‌آموزان نقش فعال دارند و برای دستیابی به هدف مشخص با برنامه‌ریزی مناسب با هم تشریک مساعی می‌کنند. انجام بازی‌های ورزشی نمونه‌ای از یادگیری مشارکتی هستند.

محدودیت‌ها و امکانات یادگیری مشارکتی : مطالعات و بررسی‌های انجام شده بر روی انواع یادگیری تربیت بدنی حاکی از آن است که یادگیری مشارکتی می‌تواند در پیشرفت حوزه‌های ذیل مؤثر واقع گردد :

علاقه‌مندی به برنامه‌های مدرسه، مهارت‌های مربوط به کار گروهی، احساس عزت نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش‌آموزان و اولیا مدرسه، دید واقع‌بینانه از خود، جاذبه بین فردی، علاقه به دیگران.

همچنین دسترسی به اهداف حوزه‌های مختلف یادگیری در تربیت بدنی به کمک یادگیری مشارکتی دست‌یافتنی‌تر است. البته منتقدین بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این نوع یادگیری با دشواری همراه بود.

با مطالعه و بررسی انواع یادگیری ارائه شده می‌توان اذعان داشت استفاده از یادگیری مشارکتی در برنامه‌های آموزش تربیت بدنی مدارس بیش از سایر انواع یادگیری به معلم کمک خواهد کرد تا به هدف‌های آموزشی مدنظر در برنامه دست یابد، از این‌رو در طراحی فعالیت‌ها، تمرینات و بازی‌ها در این برنامه به یادگیری مشارکتی توجه بیشتری شده است.

ملاحظات :

با توجه به روش تمرین یادگیری مشارکتی که مورد تأکید این برنامه است، توصیه می‌شود در شروع هر نیمسال معلمان بعد از شناسایی دانش‌آموزان، آنها را به گروه‌های همسان تقسیم کرده و تمام فعالیت‌های آموزشی خود را در قالب گروه دنبال نمایند.

دستورالعمل ارزشیابی نهایی

ارزشیابی دانش آموزان در قالب فرم های ذیل در پایان هر نیمسال تحصیلی صورت می گیرد. این ارزشیابی مشتمل بر یک ارزیابی گروهی و یک ارزیابی انفرادی است. نمره نهایی هر دانش آموز در پایان هر نیمسال میانگین ۲ نمره (انفرادی و گروهی) است و در کارنامه وی هم به صورت کمی ثبت می شود.

برگه ثبت امتیازات گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال) (این جدول را بطور مناسب نگهداری نموده و امتیازات مربوط به آنچه اتفاق می افتد را مطابق فرم ثبت کنید.)		
نام گروه : نام سرگروه : اعضای گروه :		
ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره	نمره کسب شده
همه اعضای گروه پوشش مناسب ورزشی داشته باشند .	(تا ۱ نمره)	
سرگروه گزارش حضور اعضا را به طور دقیق تهیه کرده است.	(تا ۱ نمره)	
اعضای گروه برنامه گرم کردن بدن را به طور مناسب اجرا کرده اند.	(تا ۱ نمره)	
مسئولیت پذیری و انجام وظیفه (بسته به نوع آموزش) کامل بوده است	(تا ۱۰ نمره)	
تعاون و همکاری در گروه مشاهده می شود.	(تا ۱ نمره)	
آمار و اطلاعات گروه آماده می باشد.	(تا ۲ نمره)	
محتوای پروژه ها (سهم دانشی) کامل و مناسب است.	(تا ۴ نمره)	
مجموع نمره	(۲۰ نمره)	

برگه ارزشیابی انفرادی				
نام و نام خانوادگی دانش آموز: - کلاس: - نام ارزیابی کننده:				
ردیف	ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره		نمره کسب شده
		نوبت اول	نوبت دوم	نوبت اول / نوبت دوم
۱	علاقه مندی و مشارکت فعال در برنامه های کلاسی	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)	
۲	توجه به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)	
۳	آمادگی های جسمانی و حرکتی (قابلیت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۸ نمره)	(تا ۴ نمره)	
۴	رعایت ایمنی، بهداشت فردی، نظم و انضباط و حضور مرتب در کلاس	(تا ۲ نمره)	(تا ۲ نمره)	
۵	توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)	
۶	میزان آگاهی از مطالب علمی مرتبط	(تا ۳ نمره)	(تا ۳ نمره)	
۷	سطح مهارت ورزشی (مهارت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۴ نمره)	(تا ۸ نمره)	
مجموع نمره		۲۰	۲۰	

ملاحظات

در طول تمام جلسات آموزشی ملاک های ارزیابی به طور مستمر در قالب چک لیست های معلم ساخته امتیاز داده شده و در پایان نیمسال، نتیجه نهایی به صورت نمره کمی در جداول بالا درج گردد.

چارچوب برنامه درسی تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی

طرح درس سالانه

— عنوان درس : تربیت بدنی (آمادگی جسمانی و دو و میدانی) — پایه : ششم		
ترم	ماه	موضوع درس
اول	مهر و آبان	آمادگی جسمانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی
	آذر و دی	آمادگی جسمانی — آموزش دو و میدانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی آزمون پایانی
دوم	بهمن و اسفند	آمادگی جسمانی و حرکتی — آموزش دو و میدانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی
	فروردین و اردیبهشت	آموزش دو و میدانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی — آزمون پایانی

طرح درس نوبت اول

— موضوع: آمادگی جسمانی و حرکتی و دو و میدانی — پایه: ششم		
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
مهر	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده ● گروه‌بندی دانش‌آموزان با عنایت به مدل معرفی شده ● شرح نقش گروه‌ها، سرگروه‌ها و اعضا با عنایت به مدل معرفی شده ● تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه از موضوعات دانشی (فعالیت جسمانی و سلامت؛ تغذیه و بهداشت و آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی) ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در کتاب)
	۲	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه: گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه: مرحله سرد کردن
	۳	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه: گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش)
	۴	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه: گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه: مرحله سرد کردن

آبان	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت های ارتقادهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری ● آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت با مانع ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت های ارتقادهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری ● آموزش دو و میدانی : پرش ضربدری – پرش قورباغه ای ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

آذر	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری ● آموزش دو و میدانی : پرتاب نیزه موشکی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری ● آموزش دو و میدانی : دوی ماریج امدادی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری) ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت با مانع ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ از بالای سر – پرتاب توپ از بالای سر به پشت ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
دی	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● سنجش قابلیت‌های آمادگی جسمانی و دو و میدانی به منظور ارزشیابی پایان ترم ● سنجش از مطالب دانشی
	۲	<ul style="list-style-type: none"> ● جشن پایان ترم با برگزاری یک سری مسابقه آمادگی جسمانی و دو و میدانی در حضور خانواده‌ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت‌های اجرای برنامه به دانش آموزان ● به نمایش در آمدن نشریه‌های تهیه شده دانشی ● اعلام نتایج ارزشیابی از ترم ● مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به سؤالات احتمالی والدین و دانش آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی

طرح درس نوبت دوم

— موضوع : آموزش دو و میدانی — پایه : ششم		
عنوان درس	جلسه هفتگی	ماه
<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده (در طول نوبت چکار خواهید کرد) ● گروه‌بندی دانش‌آموزان با عنایت به مدل معرفی شده ● شرح نقش‌های گروه‌ها، سرگروه‌ها و اعضا با عنایت به مدل معرفی شده ● تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه (تهیه جزوه و نشریه گروهی از موضوعات دانشی — آسیب‌های جسمانی در ورزش؛ انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن، روش‌های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی) ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) 	۳	دی
<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : دوی استقامت شش دقیقه ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	۴	

<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : پرش سه گام در منطقه تعیین شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	۱	
<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ با دست ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در کتاب) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	۲	
<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت در قوس ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	۳	
<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با نیزه – پرش با نیزه از روی مانع کوتاه ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	۴	

بهمن

اسفند	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب چرخشی توپ - پرتاب دیسک ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت مارپیچ ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با تعیین پای تیک آف ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

۱	—	فروردین
۲	—	
۳	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در کتاب) ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	
۴	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با دورخیز بلند ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	
۱	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرتاب نیزه ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	اردیبهشت
۲	<ul style="list-style-type: none"> ● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرش سه گام ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن 	
۳	<ul style="list-style-type: none"> ● سنجش از فنون آموزش داده شده به منظور ارزشیابی پایان ترم ● سنجش از پروژه های دانشی 	
۴	<ul style="list-style-type: none"> ● جشن پایان نوبت با برگزاری یک سری مسابقه دو در حضور خانواده ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت های اجرای برنامه به دانش آموزان ● به نمایش درآمدن نشریه های تهیه شده دانشی ● اعلام نتایج ارزشیابی از نوبت ● مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به سؤالات احتمالی والدین و دانش آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی 	

خرداد	۱	● اعلام نتایج نهایی ارزشیابی
	۲	
	۳	
	۴	

ملاحظات

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به صلاحدید معلم می تواند به مرور و تمرین مهارت های آموزش داده شده و یا انجام بازی های ورزشی، بومی – محلی و فعالیت های مورد علاقه دانش آموزان اختصاص یابد. همچنین در این فرصت می توان زمینه فعالیت دانش آموزان در رشته های ورزشی فراگرفته شده در سنوات گذشته و سایر رشته های ورزشی را فراهم آورد.

نمونه‌ای از طرح درس یک جلسه

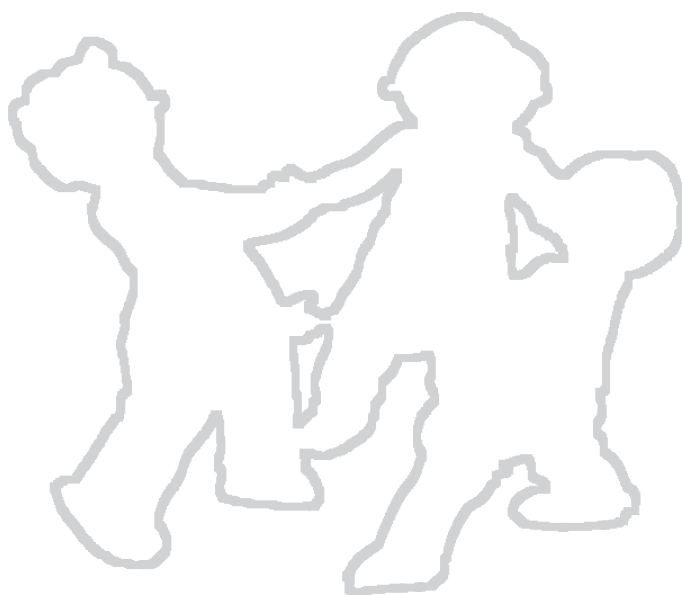
<p>پایه : ششم شماره جلسه هفتگی : ۹ ماه : آذر نوبت : اول</p> <p>● عنوان درس : آمادگی جسمانی – دو و میدانی</p> <p>● هدف کلی : – بهبود استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند شانه – مقدمات پرتاب نیزه</p> <p>● رفتار مورد انتظار : دانش‌آموز ضمن آشنا شدن با تمرینات آمادگی جسمانی و مقدمات پرتاب نیزه با علاقه‌مندی در انجام تمرینات مشارکت فعال داشته باشد و آموزش‌های داده شده را فرا بگیرد.</p> <p>صلاحیت‌های مشترک : تلاش و همیاری گروهی – احترام به قوانین – مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس، مهارت رهبری</p> <p>وسایل مورد نیاز : نیزه موشکی (نمادین)، بطری‌های آب پر شده با شن، موشک‌های کاغذی دست‌ساز و مانع مخروطی شکل</p> <p>فضای مورد نیاز : فضای آموزشی در اختیار</p> <p>زمان مورد نیاز : ۵۰ دقیقه</p>				
ردیف	مراحل تدریس	شرح فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آمادگی سازمانی	حضور در فضای آموزشی. دریافت گزارش از سر گروه‌ها (تعویض لباس، حضور و غیاب و...) و استقرار و معرفی برنامه آموزشی	۵	
۲	آمادگی بدنی	گرم کردن طبق نمونه فعالیت‌های آمادگی جسمانی الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی	۵	
۳	پیاده کردن هدف	– انجام تمرینات بهبود قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند شانه طبق الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی – آموزش پرتاب نیزه در دو و میدانی (با استفاده از موشک بازی) – انجام تمرینات پرتاب نیزه موشکی از فصل دو و میدانی – برگزاری مسابقه گروهی (به روش محاسبه امتیاز جمعی)	۳۵	
۴	بازگشت به حالت اولیه	انجام حرکات آرام‌کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب و دستگاه تنفس (راه رفتن نفس‌گیری عمیق و اجرای حرکات کششی) جمع‌بندی، جمع‌آوری وسایل و تعویض لباس	۵	

ملاحظات

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به اجرای بازی ورزشی پاس بده به دوست و سایر بازی‌های مورد علاقه دانش‌آموزان اختصاص می‌یابد.

بخش دوم

محتوای آموزشی



فصل سوم

تربیت بدنی و
سلامت



روش‌های یاددهی — یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی با توجه به رویکرد حاکم بر برنامه می‌توان به روش‌های تدریس پرسش و پاسخ، روش توضیحی و روش پروژه اشاره داشت که با معرفی مدل یادگیری ارائه شده در فصل دوم کتاب روش تدریس پیشنهادی روش پروژه یا واحد کار می‌باشد.

توصیه‌هایی برای تدریس این بخش

معلم از قبل مفاهیم و راهبردهای کلیدی موضوع آموزشی را مشخص کرده باشد لذا معلمان می‌بایست در شروع هر نیمسال تحصیلی در طراحی برنامه آموزشی خود بر اساس اهداف و موضوعات مباحث دانشی فصل سوم کتاب، مفاهیم و راهبردهای کلیدی هر موضوع آموزشی را به‌طور مشخص برای دانش‌آموزان مطرح نمایند و سپس فهرستی از موضوع‌های مرتبط و قابل بررسی به درس‌ها را تهیه و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد تا دانش‌آموزان مطابق ذوق و علاقه خود، موضوعی را انتخاب نمایند و در قالب کار گروهی نسبت به انجام پروژه خود اقدام نمایند.

توصیه می‌شود گروه‌های مشخص شده در بخش فعالیت‌های حرکتی و مهارتی در بخش دانشی نیز با یکدیگر هم‌گروه باشند.

فعالیت‌های پروژه‌ای پیشنهادی مباحث دانشی درس تربیت بدنی عبارت‌اند از: تهیه گزارش و ارائه آن، طراحی، نقاشی، تهیه روزنامه دیواری، ضبط مشاهده‌ها، مصاحبه با افراد متخصص و صاحب نظر که دانش‌آموزان در گروه‌های خود پس از مشورت و همفکری پروژه مدنظر را در قالب یکی از روش‌های ارائه شده دنبال خواهند کرد و بر اساس برنامه زمان‌بندی شده از سوی معلم، پروژه را تحویل خواهند داد. سپس معلم چکیده مطالب ارائه شده را پس از تأیید در اختیار سایر دانش‌آموزان قرار می‌دهد.

روش ارزشیابی

در الگوی معرفی شده در فصل دوم کتاب در بخش ارزشیابی از دانستنی‌های درس تربیت بدنی برای هر دانش‌آموز ۲ نمره (یک نمره کار گروهی و یک نمره کار انفرادی) منظور خواهد شد. پس از ارائه پروژه در قالب گروه معلم بر اساس کیفیت کار و محصول نهایی ارائه شده، ارزیابی گروهی را انجام خواهد داد و برای ارزیابی فردی دانش‌آموزان می‌توان با طرح پرسش‌های مناسبی به‌طور شفاهی از دانستنی‌های درس تربیت بدنی، از میزان حصول دانش‌آموزان به اهداف این درس ارزیابی لازم را به‌عمل آورد.

موضوع آموزشی : فعالیت جسمانی و سلامت

هدف کلی : آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت

اهداف جزئی :

- آشنایی با مفهوم فعالیت جسمانی و انواع آن
 - آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر کنترل وزن
 - آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی در پیشگیری از بیماری‌ها
 - علاقه‌مندی به انجام فعالیت‌های جسمانی برای حفظ سلامتی
- شناخت فعالیت جسمانی و انواع آن، درک ارتباط بین فعالیت جسمانی و کنترل وزن و همچنین نقش فعالیت جسمانی در کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از محورهای اساسی هستند که در این مبحث به آنها پرداخته خواهد شد.

مفاهیم کلیدی این مبحث

- فعالیت جسمانی عبارت است از رفتارهای حرکتی ارادی که در طول یک شبانه روز به شکل رفتارهای معمول روزانه مثل راه رفتن، دویدن و... یا رفتارهای شغلی و یا سرگرمی و تفریح انجام می‌شود.
- فعالیت جسمانی مطلوب، انجام تمرینات شدید ورزشی نیست بلکه انجام کارهای شخصی توسط خود دانش‌آموزان، کمتر استفاده کردن از وسایلی همچون آسانسور یا استفاده نکردن از وسایل نقلیه در مسافت‌های کوتاه و مشارکت فعال داشتن در کلاس درس تربیت بدنی است.
- از انجام فعالیت‌های جسمانی به هنگام بیماری جداً باید پرهیز کرد.
- با شرکت در برنامه‌های کلاس تربیت بدنی و فوق برنامه‌های ورزشی و انجام فعالیت جسمانی در حد مطلوب می‌توان از داشتن وزن مناسب و جسم نیرومند اطمینان حاصل کرد.

موضوع آموزشی : تغذیه و بهداشت در ورزش

هدف کلی : آشنایی با اصول تغذیه و بهداشت در ورزش

اهداف جزئی :

- آشنایی با تغذیه مطلوب در هنگام ورزش
 - آشنایی با اصول بهداشت فردی و عمومی در ورزش
 - علاقه‌مندی به رعایت اصول تغذیه و بهداشت در هنگام ورزش کردن
- فعالیت‌های جسمانی در کنار رعایت بهداشت و برخورداری از تغذیه مناسب ضامن سلامتی افراد است. در این بخش به مباحث مربوط به تغذیه مطلوب و مناسب به هنگام ورزش، درک ارتباط بین تغذیه و سلامت، اصول بهداشت فردی و عمومی در هنگام ورزش و اماکن ورزشی پرداخته می‌شود.

مفاهیم کلیدی این مبحث

- تغذیه مطلوب حاصل ترکیب مناسب مواد خوراکی در برنامه غذایی روزانه است که به میزان سن، جنس، فعالیت‌های جسمانی روزانه مقدار و ترکیبات اصلی آن تعیین می‌شود.
- افرادی که فعالیت جسمانی بیشتر دارند نیاز به خوردن مواد نشاسته‌ای، حبوبات و شیرینی‌های بیشتری دارند و افرادی که فعالیت جسمانی کمی دارند باید از مصرف زیاد این دسته از خوراکی‌ها پرهیز نمایند.
- دانش‌آموزان ورزشکار بیش از سایرین به تغذیه سرشار از گوشت و غلات نیاز دارند.
- بهداشت فردی در هنگام ورزش کردن شامل موارد زیر است :
 - نداشتن زیورآلات و ساعت، کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و موی سر، همراه داشتن قمقمه آب شخصی، خواب و استراحت کافی در طول شبانه روز، مصرف نکردن غذا دو ساعت قبل از ورزش، پرهیز از ورود به هوای آزاد با بدن خیس و وجود تعریق، استحمام بعد از ورزش، استفاده از حوله شخصی، پرهیز از شوخی در محیط ورزشی، رعایت نظم و ایمنی، برخورداری از پوشش ورزشی مناسب، شستشوی لباس بعد از ورزش

- نکات بهداشتی در اماکن ورزشی :
- استفاده از وسایل شخصی مانند حوله، دمپایی، مایو، کفش، لباس
- دوش گرفتن قبل و بعد از شنا کردن
- پرهیز از انداختن آب دهان بر روی زمین
- پرهیز از جاری شدن عرق از بدن بر روی تشک ورزشی با استفاده از حوله شخصی
- پرهیز از حضور در اماکن ورزشی در صورت ابتلا به بیماری واگیر
- پرهیز از فریاد زدن در محیط‌های ورزشی
- رعایت نظم و مقررات عمومی
- پرهیز از شوخی کلامی و غیر کلامی در اماکن ورزشی
- اطاعت از فرامین مربی و سرپرست مکان ورزشی در هنگام آموزش و تمرین
- پرهیز از به کار بردن کلمات و الفاظ زشت و رکیک و رعایت ادب در هنگام ورزش

موضوع آموزشی : آسیب‌های جسمانی در ورزش

هدف کلی : آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش

اهداف جزئی :

- آشنایی با برخی از عوامل ایجاد آسیب جسمانی در ورزش
 - آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب جسمانی
 - علاقه‌مندی به رعایت اصول کمک‌های اولیه در مواجهه با آسیب‌های جسمانی در ورزش
- پرداختن به فعالیت‌های جسمانی و ورزش در کنار فوائد بسیار زیادی که به همراه دارد از جمله حفظ سلامتی افراد، گاهی به دلایل متعدد بدن فرد را دچار آسیب و صدمه می‌نماید که عدم توجه به آسیب‌ها می‌تواند عوارض جبران ناپذیری در پی داشته باشد. در این مبحث به برخی از عوامل ایجاد آسیب‌ها در ورزش و نحوه مواجهه با آنها پرداخته می‌شود.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث

- داشتن پوشش ورزشی مناسب از بروز برخی آسیب‌ها جلوگیری می‌کند.
- گرم کردن بدن در شروع فعالیت و سرد کردن بدن پس از اتمام فعالیت، بدن را از آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های ورزشی مصون می‌سازد.

– خستگی و واماندگی در اثر فعالیت بدنی شدید احتمال بروز آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد.
– هنگام فعالیت جسمانی، در صورت ظاهر شدن علائم زیر تمرین قطع شود :
احساس ناراحتی و درد زیاد در هر نقطه از بدن، احساس درد در قفسه سینه، تنگی نفس شدید، نامنظم شدن ضربان قلب
– در زمان بروز حوادث با رعایت نکات زیر می‌توان از وخیم‌تر شدن آسیب دیدگی‌ها جلوگیری کرد :
حفظ خونسردی، احتیاط لازم در حمل فرد آسیب دیده، استفاده از یخ برای کاهش درد و تورم و التهاب، بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به قلب، جلوگیری از خونریزی در زخم‌های باز به کمک فشار با گاز استریل روی زخم و ضدعفونی کردن محل زخم‌های باز .

موضوع آموزشی : روش‌های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی

هدف کلی : آشنایی با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها و وسایل و تجهیزات ورزشی
اهداف جزئی :

- آشنایی با نحوه حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
- آشنایی با نکات لازم در هنگام استفاده از وسایل ورزشی
- علاقه‌مندی به حفظ و نگهداری وسایل و اماکن ورزشی

وسایل، تجهیزات و فضاها و ورزشی ملزومات اجرای فعالیت‌های ورزشی هستند که کیفیت آنها بر روی آموزش و اجرای تمرینات ورزشی تأثیر مستقیم دارد. از این رو مراقبت از فضاها و اماکن ورزشی و وسایل و تجهیزات ورزشی برای همه لازم است. در این بخش به روش‌های حفظ و نگهداری و کاهش صدمات به اماکن ورزشی و نکات لازم هنگام استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی پرداخته می‌شود.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث :

– هنگام استفاده از مکان‌های ورزشی رعایت نکات زیر الزامی است :
از نوشتن و خراشیدن دیوارهای سالن ورزش اجتناب کنید، از صدمه زدن به درب‌های ورودی، سرویس‌های بهداشتی، نیکم‌ها و... خودداری کنید، از ریختن زباله به درون آب راه‌ها و مسدود کردن مسیر فاضلاب خودداری کنید، از پرتاب کردن عمدی توپ به سمت شیشه‌های سالن ورزشی خودداری کنید و از اعمالی که منجر به آتش‌سوزی می‌شود خودداری کنید.

- هنگام ورزش و فعالیت جسمانی به کمک وسایل به نکات زیر توجه کنید :
- در بازی‌های راکتی از آسیب رساندن به سطوح راکت اجتناب کنید.
- قبل از بازی کردن با توپ از میزان مناسب باد آن مطمئن شوید و با توپ کم باد بازی نکنید.
- از پاره کردن تور دروازه‌ها و تور والیبال خودداری کنید.
- از سوراخ کردن و کندن لایه روی توپ‌های ورزشی پرهیز کنید.
- احتیاط کنید تا راکت‌های ورزشی به لبه میز یا دیوارها برخورد نکند.
- از له کردن توپ تنیس خودداری کنید.
- برای هر بازی از توپ مناسب آن استفاده کنید.
- پس از اتمام بازی، توپ، راکت و سایر وسایل ورزشی را در مکان مناسب در نظر گرفته شده قرار دهید.

موضوع آموزشی: انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن

هدف کلی: آشنایی با انواع حرکات در اندام‌های بدن

اهداف جزئی:

- آشنایی با حرکات مختلف در دست‌ها و پاها و تنه
- آشنایی با برخی از حرکات ممنوع در ورزش
- علاقه‌مندی به انجام انواع حرکات صحیح بدن در هنگام ورزش

فعالیت جسمانی و ورزش هنگامی سودمند است که بر اساس توجه به ساختار اسکلتی، عضلانی و در نظر گرفتن محدودیت‌های خاص حرکتی برنامه‌ریزی و اجرا شود. در این بحث انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن و برخی از حرکات ممنوع در ورزش معرفی می‌شود که اگر در انجام فعالیت‌های جسمانی به آنها توجه نشود نه تنها کمکی به سلامتی نخواهد کرد بلکه با آسیب‌های وارده به بدن سلامتی فرد را به مخاطره خواهد انداخت.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث

- حرکت در دست و پاها به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارت‌اند از:
- دور کردن مانند بالا بردن دست‌ها و پاها از کنار بدن به حالت افقی، نزدیک کردن مانند پایین آوردن دست‌ها و پاها به طرف کنار بدن، خم کردن مانند حرکت در مفصل آرنج وقتی انگشتان و مچ دست به طرف بازو کشیده می‌شود، باز کردن مانند حرکت در مفصل آرنج هنگامی که انگشتان دست و مچ از بازو دور می‌شوند. چرخش داخلی مانند چرخش ساعد دست از وضعیت آناتومیک به سمت داخل و چرخش خارجی مانند چرخش ساعد از وضعیت حرکت قبل و برگشت به وضعیت آناتومیک بدن

– حرکت در مفصل شانه به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارت‌اند از :
پایین آوردن شانه مانند برگشت شانه از حالت بالا کشیده به وضعیت طبیعی و اولیه خود، بالا کشیدن شانه
مانند حرکت بالا انداختن شانه‌ها ، دور کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به سمت جلو و دور کردن از ستون مهره،
نزدیک کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به سمت عقب و نزدیک شدن به ستون مهره‌ها

– برخی از حرکات ممنوع در ورزش عبارت‌اند از :
چرخش زانو به داخل و خارج، چرخش زانو به صورت جفت، چرخش کامل و نیم دایره گردن، حرکت
انفجاری به چپ و راست و جلو و عقب، راه رفتن روی لبه داخلی و خارجی پا، راه رفتن روی پاشنه پا، حرکات
انفجاری کمر به چپ و راست و جلو و عقب، قوس زیاد کمر، انجام حرکات کششی حین راه رفتن، دراز و
نشست با دست قلاب پشت گردن و بالا آوردن مستقیم هر دو پا

فصل چهارم

آمادگی جسمانی



نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان

همه ما علاقه مندیم که کودکان و نوجوانان را در دستیابی به آمادگی بدنی یاری رسانیم. این همیاری باید به گونه ای باشد تا از زندگی پویا و کامیابی در فعالیت های ورزشی لذت ببرند. تمرینات باید در پدیدآوردن احساس خوب، نگرش مثبت و عملکرد مناسب در خانه، مدرسه و میادین ورزشی به کودکان کمک کند. زندگی بی تحرک امروزی باعث شده است تا ترکیب بدنی در کودکان و نوجوانان امروزی از تناسب نابهنجاری برخوردار شود، توزیع چربی در بدن آنها بالا رود و آمادگی بدنی پائینی را تجربه کنند. بنابراین:

- همه افراد برای انجام امور روزمره خود نیازمند آمادگی جسمانی هستند،
- انجام فعالیت ها با علاقه و انگیزه باشد که این امر جز با داشتن سطح مطلوبی از آمادگی میسر نیست.
- خستگی زمانی حادث می شود که فرد از نظر جسمانی قادر به انجام کار و فعالیت مورد نظر نباشد. بنابراین برای جلوگیری از ایجاد خستگی، کسب آمادگی و توانمندی در سطح مورد نظر لازم است.
- زمانی شخص می تواند برای تمام فعالیت های خود حتی اوقات فراغت انرژی داشته باشد که بدن وی انرژی را بهینه مصرف نماید. به عبارت دیگر چنانچه بدن فرد از سطح آمادگی مطلوب برخوردار باشد، برای انجام یک کار مشخص در مقابل شخص غیرآماده انرژی کمتری مصرف خواهد کرد.
- زمانی که انرژی در بدن بهینه مصرف گردد، مسلماً برای اوقاتی که اضطراب ایجاد می کند، فرد با مشکل مواجه نخواهد بود. این امر در سایه کسب آمادگی مطلوب و مناسب امکان پذیر است.
- از همه مهم تر اینکه هر چقدر فرد از سطح آمادگی بالاتری برخوردار باشد، به بحث سلامتی او کمک شایانی می کند که حاصل آن یک زندگی خوب و مناسب و بدون رفتارهای ناصحیح است.
- توجه به این نکته ضروری است که تمام افراد جامعه با هر شغل و شرایط زندگی و در تمام مدت طول عمر خود نیازمند کسب سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی هستند که داشتن برنامه برای رسیدن به این سطح ضروری به نظر می رسد.

عوامل تأثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی

- به طور کلی چهار عامل در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی هر فرد نقش اساسی دارد. این چهارعامل عبارت اند از :
- **ساختار وراثتی فرد :** ظرفیت، پتانسیل و حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول در فرد توسط وراثت تعیین می گردد و عوامل محیطی از قوه به فعل در آوردن آن را عهده دارند. به عنوان مثال، فیزیولوژیست های ورزشی معتقدند که قهرمان، قهرمان به دنیا می آید.
 - **سلامتی :** حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی ارتباط زیادی با سطح سلامتی فرد دارد.
 - **وضعیت تغذیه :** عملکرد جسمی و حتی فکری و ذهنی فرد تابع انرژی کافی است که از طریق تغذیه صحیح قابل حصول است. مسلماً برای انجام فعالیت جسمانی، بدن به انرژی کافی نیاز دارد.
 - **میزان فعالیت :** برای حفظ و توسعه آمادگی جسمانی لازم است تا سطحی از فعالیت به طور منظم و با برنامه انجام شود.

مؤلفه های آمادگی جسمانی

در اکثر منابع و متون ورزشی اعم از مبانی تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی از آمادگی جسمانی تحت قالب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا حرکت یا مهارت نام برده اند که در این مبحث به این تقسیم بندی اشاره شده است.

الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی : به آن دسته از اجزای آمادگی جسمانی که با سلامت فرد در ارتباط است، گفته می شود. این بخش از آمادگی جسمانی با توسعه و نگهداری عوامل پیشگیری و درمان کننده بیماری ها و تأمین کننده سلامت در ارتباط است. بهبود اجزاء یاد شده علاوه بر بهبود سلامت، در قابلیت عملکرد و حفظ یک الگوی زیستی سالم مؤثر است. اجزاء آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت عبارت اند از :

- ۱- استقامت قلبی - تنفسی
- ۲- قدرت عضلانی
- ۳- استقامت عضلانی
- ۴- انعطاف پذیری
- ۵- ترکیب بدنی

ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت : به آن بخش از اجزاء آمادگی جسمانی گفته می‌شود که فرد برای انجام هر چه بهتر مهارت‌های حرکتی و موفقیت در مسابقات و رقابت‌های ورزشی به آن نیازمند است . به عبارت دیگر، این بخش از آمادگی جسمانی به توسعه و حفظ آن عواملی مرتبط است که باعث اجرای بهتر فعالیت‌های بدنی و رشته‌های ورزشی می‌شود .

در این حوزه بر اجرای مؤثر و بهتر مهارت‌ها تأکید می‌شود و عمدتاً همان آمادگی جسمانی لازم برای هر رشته ورزشی است که معمولاً به آن بدن سازی گفته می‌شود . هر رشته ورزشی، مهارت‌ها و ویژگی‌های خاص خود را دارد که متناسب با این مهارت‌ها و ویژگی‌ها، باید نیازهای مطلوب اجزاء آمادگی جسمانی برای اجرا، شناسایی و درجهت دستیابی به آنها برنامه‌ریزی شود .

اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت عبارت‌اند از :

۱- چابکی

۲- تعادل

۳- هماهنگی

۴- توان

۵- سرعت

ذکر این نکته لازم است که هر دو نوع آمادگی جسمانی به نوعی با هم ارتباط دارند . به طوری که اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، علاوه بر اینکه برای زندگی سالم ضروری است، در عملکرد مهارت‌های حرکتی نیز مهم هستند . از طرف دیگر، باید توجه داشت افرادی که در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت دارند نیز باید به اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی توجه داشته باشند .

نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی در پایه ششم ابتدایی

● استقامت قلبی – تنفسی

معنای کلمه استقامت یعنی پایداری و در اصطلاح، به مدت زمانی که فرد بتواند فعالیتی را با شدت معین اجرا کند، گفته می‌شود. چون در فعالیت‌های بدنی و ورزش، بیشتر با زمان ارتباط داریم، برای هر فعالیت بی‌وقفه ۶۰ ثانیه‌ای یا بالاتر که فرد قادر به انجام آن باشد، استقامت در عملکرد نهایی او نقش مهم و اساسی دارد.

برای بهبود استقامت قلبی – تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست. به‌طور کلی تمامی فعالیت‌هایی که در زمان طولانی قابل اجرا هستند، می‌توانند در روند پیشرفت کارایی قلبی – تنفسی مؤثر باشند. اما برای تقویت این قابلیت مهم، باید با یک اصول و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت.

با فعالیت‌هایی مانند راه پیمایی، دویدن، شناکردن، کوهپیمایی، دوچرخه‌سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داد، می‌توان به تقویت استقامت قلبی – تنفسی پرداخت. به اینگونه فعالیت‌ها اصطلاحاً فعالیت‌های هوازی می‌گویند. بنابراین یکی از اصول اساسی فعالیت‌های هوازی، مداومت آن است.

نکات اساسی در اجرای تمرینات استقامت قلبی – تنفسی : معلمان تربیت بدنی لازم است قبل از اقدام به انجام

فعالیت‌های مرتبط با قابلیت قلبی – تنفسی به نکات زیر توجه نمایند :

- ۱- از سلامت جسمانی دانش‌آموزان به کمک پرونده بهداشتی و اولیای ایشان اطمینان حاصل گردد.
- ۲- در طول اجرای تمرینات به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.
- ۳- از انواع بازی‌ها و فعالیت‌های متنوعی که بیش از ۶۰ ثانیه به طول می‌انجامد می‌توان برای ارتقای قابلیت قلبی – تنفسی بهره برد.
- ۴- در انجام تمرینات قلبی – تنفسی برای جلوگیری از دل زدگی دانش‌آموزان می‌توان از فعالیت‌های ایستگاهی بهره لازم را برد.

● قدرت و استقامت عضلانی

شاید شنیده باشید که کودکان نباید با وزنه تمرین کنند یا از تمرینات مقاومتی سود ببرند چرا که ممکن است نه تنها برای آنها سودمند نباشد بلکه با فشار روی عضلات رو به رشد، باعث آسیب دیدگی آنها نیز بشود. تحقیقات متعدد نشان داده است که نه تنها این نگرش غلط است، بلکه تمرینات مقاومتی روند رو به رشد دختران و پسران را در این سن تسهیل می کند. مطالعات چندسال گذشته مؤید آن است که تمرینات مقاومتی ابزار مؤثر و کارآمدی در آماده سازی عضلات کودکان و نوجوانان دارد، مشروط بر آنکه مقاومت در نظر گرفته شده مناسب باشد و با احتیاط بیشتری انتخاب یا افزایش یابد، به نکات ایمنی به طور کامل توجه شود و نظارت کافی در انجام تمرینات لحاظ شود. نتایج پژوهشگران نشان داده است که درهمه گروه های سنی از فعالیت های آماده سازی می توان سود برد و این گونه تمرینات می تواند برای آنها مفرح و لذت بخش باشد.

یادمان باشد تمرینات و فعالیت های مقاومتی، صرفاً وزنه تمرینی نیست بلکه یک شیوه طراحی پیشرونده با مقاومت های مناسب است که عضلات اسکلتی را به صورت تدریجی تقویت می کند. استفاده از وسایل مختلف، وزنه های آزاد، کش، توپ های طبی، وزن خود کودک و ... می تواند شرایطی را ایجاد کند تا علاوه بر تقویت عضلات، این فرصت را به وجود آورد تا تنوع بیشتری در فعالیت ها ایجاد کرد. این عمل جذابیت فعالیت را برای کودکان افزایش می دهد.

یادمان باشد قبل از انجام تمرینات مقاومتی، لازم است تا کودکان از نظر روانی آمادگی پیدا کنند و نسبت به این گونه تمرینات نگرش مثبتی پیدا کرده و سپس به اجرا پردازند. شرکت منظم در تمرینات مقاومتی، شرایط مساعدی را مهیا می سازد و کودکان را برای ورزش های تخصصی بهتر آماده می سازد.

متخصصین در زمینه فیزیولوژی ورزشی و علوم پزشکی معتقدند که حدود ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند که با تقویت عضلات مربوط می توان نسبت به رفع این دردها اقدام نمود. بسیاری از مشکلات جسمانی و حتی روانی در انسان به آمادگی عضلانی برمی گردد. کاهش قدرت عضلانی، کاهش استقامت عضلانی، بی تعادلی در گروه های عضلانی و ... از جمله عواملی هستند که در بروز مشکلات جسمانی نقش دارند. بنابراین برای اینکه بتوانیم یک زندگی طبیعی و سالم داشته باشیم، حفظ حداقل سطح قدرت و استقامت در عضلات بدن حائز اهمیت است. این امر با جلوگیری از ضعف عضلانی و یا عدم توازن بین گروه های عضلانی تناسب خوبی در بدن ایجاد می نماید تا اجرای مطلوب حرکات مختلف در بدن میسر شود.

تقویت عضلات بدن باعث می شود تا بسیاری از دردهای جسمانی، مشکلات و ناهنجاری های قامتی و آسیب دیدگی ها کاهش یافته و شاهد عملکرد خوب و مناسب بدن در انجام کارها و افزایش عملکرد ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی باشیم.

نکات اساسی در اجرای تمرینات مقاومتی :

- تمرینات مقاومتی در کودکان، با تکرار بیشتری اجرا شود (۱۲ تا ۱۵ تکرار).
- اجرای تمرینات مقاومتی برای کودکان، نیاز به نظارت بیشتری دارد.
- تمرینات مقاومتی در نظر گرفته شده برای کودکان باید با شرایط جسمانی آنها تناسب داشته باشد. حتی بهتر است میزان مقاومت در حد پایین تر از سطح توانایی باشد.
- در انجام تمرینات مقاومتی، بیشترین تسلط و مهارت کودکان توجه شود.
- در مواقعی که از تمرینات مقاومتی استفاده می شود، گرم کردن و سرد کردن با استفاده از بازی های مفرح و پر جنب و جوش باشد.
- جلسات تمرینی با شرایط روانی و جسمانی کودکان سازگار شود.
- محیط در نظر گرفته شده برای فعالیت های مقاومتی ایمن، بزرگ، تمیز و مرتب باشد و تهویه و نور کافی در آن رعایت شده باشد.
- تجهیزات مورد استفاده با شرایط جسمانی کودکان متناسب باشد. (از نظر ارتفاع، وزن و ...)
- پوشش مناسب، به اجرای هرچه بهتر تمرینات کمک زیادی می کند و از نظر روانی نیز مؤثر است.
- ایمن و بی عیب و نقص بودن ابزارهای مورد استفاده، مورد توجه باشد.
- حرکات در دامنه کامل حرکتی اجرا شوند.
- به دانش آموزان تأکید شود از انجام تمرینات مقاومتی در منزل بدون نظارت پرهیز نمایند.

● انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است اما در بخش مرتبط با اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد. یک فرد برای اینکه در طول زندگی خود بخواهد یک زندگی سالمی را پشت سر بگذارد، لازم است تا از یک سطح انعطاف پذیری مطلوبی برخوردار باشد. هرگونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که پیامد آن محدودیت حرکت باشد، عامل بروز مشکلاتی است که بعضاً در جامعه به وفور قابل مشاهده است. بسیاری از ناراحتی های حال حاضر افراد جامعه ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف پذیری می باشد.

کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته های مختلف ورزشی، انعطاف پذیری یک ضرورت محسوب می شود. رشته های مختلف ورزشی هر کدام از یک سطح انعطاف پذیری برخوردارند. بعضی از این رشته ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارد و سایر رشته ها نیز این انعطاف پذیری را حداقل در سطح متوسط نیازمندند.

برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی روش مناسبی است. تمرینات کششی تمریناتی هستند که با حفظ استحکام مفصل، سعی در بالا بردن ظرفیت دامنه حرکتی آن دارند.