

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتاب معلّم
(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی و سلامت

پایه اوّل (هفتم)
دوره اوّل متوسطه

۱۳۹۲

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب : کتاب معلم تربیت بدنی و سلامت دوره اول متوسطه (هفتم) - ۸۱/۶

شورای برنامه ریزی : کیومرث هاشمی، علیرضا رمضان، جواد آزمون، عباس اردستانی، امید جهانسوز، میترا روحی، محمد جلالی، غلامحسین حسین زاده، مسلم پرتو، امیر رون، افسانه سنه، مینو رحیمی، طیبه حمزه بیگی، رضا ابراهیمی، محسن حلاجی، طیبه ارشاد و احمد سیدکریمی

مؤلفان : صفا علی کمالیان، طیبه ارشاد، عباس اردستانی، محسن حلاجی و محمدرضا اسمعیلی

با همکاری : جواد آزمون، میترا روحی و رضا ابراهیمی دولت آبادی

ویراستار : محمد کاظم بهنیا

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

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

وبسایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری یونسی

عکاس : مجید زینالزاده

طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

حروفچین : سیده فاطمه محسنی

مصحح : علی نجمی، سیف الله بیک محمد دلیوند

امور آماده سازی خبر : زینت بهشتی شیرازی

امور فنی رایانه ای : پیمان حبیب پور، سیده شیوا شیخ الاسلامی

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۷-۲۲۲۵-۵-۹۶۴-۹۷۸-۷ ISBN 978-964-05-2225-7



آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی شان به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می کند آن وقت روح آنها معنویت و ایمان را زودتر قبول می کند.

حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) «صحیفه نور»

فهرست

بخش اول : کلیات

۹	فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی و سلامت
۱۰	اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی
۱۱	اهداف

۱۳	فصل دوم : طراحی آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت
۱۴	ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان
۱۶	انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت
۱۶	محتوای برنامه درس تربیت بدنی و سلامت
۱۷	روش‌های یاددهی – یادگیری
۱۷	ارزشیابی
۲۲	نکات مؤثر در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۲۳	چارچوب کلی برنامه درسی تربیت بدنی در پایه هفتم
۲۴	طراحی آموزشی سالانه

بخش دوم : محتوای آموزشی

۲۹	فصل سوم : تربیت بدنی و سلامت
۳۰	روش‌های یاددهی – یادگیری
۳۱	روش ارزشیابی
۳۲	بهداشت فردی در ورزش، کفش و لباس ورزشی (اختصاصی)
۳۳	فعالیت جسمانی و تغذیه (اختصاصی)
۳۴	ایمنی در ورزش، فعالیت و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی (انتخابی)
۳۵	آسیب‌های جسمانی در ورزش (انتخابی)
۳۶	بلوغ و ورزش، ویژه دختران (اختیاری)
۳۶	وضعیت‌های مناسب بدنی (اختصاصی)

فصل چهارم : آمادگی جسمانی و حرکتی (بخش اختصاصی)

۳۹

۴۰	آمادگی جسمانی و حفظ آن، چه تأثیری بر زندگی دارد
۴۳	آماده‌سازی بدن و گرم کردن
۴۵	استقامت قلبی - تنفسی
۴۶	قدرت و استقامت عضلانی
۴۸	انعطاف پذیری
۴۹	چابکی
۵۰	تعادل و هماهنگی
۵۱	تمرینات ایستگاهی آمادگی جسمانی
۵۴	ارزشیابی از آمادگی جسمانی

فصل پنجم : آموزش مقدماتی بسکتبال (بخش اختصاصی)

۵۷

۵۹	مبانی آموزش بسکتبال
۶۲	ملاحظات عمومی
۶۶	کار با توپ بسکتبال
۷۱	کار پا در حمله
۷۶	پاس و دریافت (۱)
۸۳	پاس و دریافت (۲)
۸۶	دریبل (۱)
۹۰	دریبل (۲)
۹۵	شوت (۱)
۹۹	شوت (۲)
۱۰۴	دفاع انفرادی
۱۰۸	موقعیت‌های ۱ علیه ۱ (۱)
۱۱۲	موقعیت‌های ۱ علیه ۱ (۲)
۱۱۶	موقعیت‌های ۲ علیه ۱
۱۱۹	موقعیت‌های ۲ علیه ۲
۱۲۶	رویداد رقابتی
۱۲۹	ارزشیابی

فصل ششم : بازی ها و ورزش های رایج در مدرسه (بخش انتخابی) ۱۳۳

۱۳۵	سر فصل های آموزش مقدماتی فوتسال
۱۳۶	سر فصل های آموزشی والیبال
۱۳۷	سر فصل های آموزش تنیس روی میز
۱۳۸	سر فصل آموزش هندبال
۱۴۰	سر فصل های آموزش بدمینتون
۱۴۲	معرفی بازی های بومی و محلی

فصل هفتم : ورزش و تفریحات سالم (بخش اختیاری) ۱۴۳

۱۴۵	ورزش زورخانه ای
۱۵۲	پیاده روی در کوهستان

سخنی با همکار

با آغاز تحول بنیادین در آموزش و پرورش و استقرار نظام آموزشی شش ساله دوره ابتدایی، سه سال دوره متوسطه اول و سه سال دوره متوسطه دوم، گروه تربیت بدنی به موازات سایر گروه‌های درسی به تدوین برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در پایه اول دوره متوسطه اول اقدام کرد که این برنامه در قالب کتاب راهنمای تدریس در اختیار شما عزیزان قرار می‌گیرد.

معلمان محور اصلی اجرای برنامه‌های درسی‌اند و ارتقای سطح آگاهی و تسلط ایشان به اهداف، رویکرد، اصول، روش‌های یاددهی و یادگیری، ارزشیابی، ساماندهی موقعیت و فرصت یادگیری و محتوای برنامه می‌تواند تضمینی بر اجرای موفق برنامه و تحقق اهداف آن به شمار آید.

این ماده آموزشی به شما کمک می‌کند تا ضمن آگاهی بیشتر از اهداف، انتظارات و محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت بتوانید با به کارگیری روش‌های مناسب یاددهی - یادگیری محتوای مدنظر، برنامه را به نحو مطلوب‌تری سازماندهی کرده و آموزش دهید.

کتاب راهنمای تدریس در دو بخش تنظیم شده است: بخش اول، کلیات است که در آن به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت پرداخته می‌شود و بخش دوم: محتوای آموزشی است که در این کتاب، بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و در این خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند»، محتوای آموزشی این درس به سه صورت اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری تدوین گردید.

آموزش موضوعاتی که به صورت اختصاصی در کتاب ارائه می‌شود در تمام مدارس کشور و برای تمام دانش‌آموزان الزامی است. و سرفصل‌های آن عبارت‌اند از:

● بهداشت فردی در ورزش (کفش و لباس ورزشی)

● تغذیه در ورزش

● وضعیت‌های مناسب بدنی

● آمادگی حرکتی و جسمانی

● آموزش مقدماتی بسکتبال

آموزش سهم دیگری از محتوای آموزشی این درس که به صورت انتخابی ارائه می‌شود در اختیار استان و معلم مدرسه قرار دارد و معلمان می‌توانند با در نظر گرفتن شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان نسبت به انتخاب و آموزش یکی از موضوعات معرفی شده در هر فصل اقدام نمایند. موضوعات این بخش عبارت‌اند از:

- معرفی سرفصل‌های آموزشی والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بدمینتون، بازی‌های بومی – محلی
- فعالیت و ورزش در محیط‌های متنوع آب و هوایی
- آسیب‌های جسمانی در ورزش

همچنین در آموزش محتواهای ارائه شده در بخش اختیاری برنامه به معلمان اختیار داده می‌شود تا با توجه به امکانات و ظرفیت‌های محیطی اقلیم محل آموزش و علاقه دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی مناسب و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش‌آموزان، ضمن توجه به مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس، نسبت به اجرای آنها اقدام نمایند.

در برنامه‌ریزی موضوعات آموزشی در بخش اختیاری این درس، سه موضوع پیش‌بینی شده است:

- بلوغ و ورزش (ویژه دختران)
- آشنایی با ورزش زورخانه‌ای

- برگزاری اردوی یک روزه ورزشی در دل طبیعت با عنوان ورزش پیاده‌روی در کوهستان.

تا معلمان بتوانند ضمن آشنا کردن دانش‌آموزان با ارزش‌های اسلامی، ایرانی در ورزش و معرفی ظرفیت‌های طبیعی و ورزشی موجود در محل زندگی، نحوه بهره‌برداری بهینه از این منابع را در جهت ارتقای توانایی‌های جسمانی و حفظ و بهبود سلامت آموزش دهند.

امید است مطالب این کتاب شما را در اجرای هر چه مطلوب‌تر درس تربیت بدنی و سلامت یاری رساند.

بخش اوّل

کلیات

فصل اوّل

معرفی برنامه

درس تربیت بدنی و سلامت

اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی

تعلیم و تربیت اسلامی، به دنبال زمینه‌سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان به منظور دستیابی به مراتبی از نفس مطمئنه و تحقق حیات طیبه است. در سند برنامه درسی ملی آمده است که تعلیم و تربیت به دنبال تربیت نسلی متفکر و خلاق، با ایمان، خودباور، خودساخته، دانا و بصیر، مفتخر به ایرانی و مسلمان بودن، تلاشگر و سالم و عامل و وفادار به ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی و متخلق به اخلاق اسلامی است.

براساس مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، سند چشم انداز بیست ساله نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، برنامه درسی ملی، هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی‌های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای تحقق حیات طیبه است.

حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از ۱۱ حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در حوزه محتوایی تربیت بدنی است.

آموزش تربیت بدنی به عنوان یک صلاحیت مشترک بین رشته‌ای در برنامه‌های درسی، فرصت (تعمیق) و به کارگیری آموخته‌ها را در موقعیت‌های واقعی زندگی و راهکارهای مقابله با چالش‌های آن را فراهم می‌آورد و در جهت نیل به سلامت (همه جانبه) که همانا یکی از دغدغه‌های اصلی جامعه است، هم راستا می‌شود.

یکی از وظایف اصلی مدرسه، آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. زندگی اجتماعی مستلزم داشتن مهارت‌های فردی، بین فردی و اجتماعی و دارا بودن به آداب اجتماعی است. انسان مدام تحت تأثیر نحوه زندگی گروه‌های اجتماعی، تمایلات، جذابیت‌ها و درخواست‌های آن است. این تمایلات و درخواست‌ها ممکن است زندگی او را تحت تأثیر قرار داده و با فشارهای مختلف و بحران‌های بعدی همراه کند.

جهانی‌سازی، سرعت و گسترش (گسترده‌گی) اطلاعات، رشد فناوری، توسعه اقتصادی و اجتماعی، تأثیر همسالان و رواج برخی از ارزش‌های کاذب ممکن است جوامع را با مشکلاتی نظیر مهاجرت، نیازهای جدید، دوری از فضایل اخلاقی، اعتیاد، خشونت، قانون شکنی، اختلالات روانی و بحران‌های معنوی دیگر مواجه کند. لذا فرد به الگوها، دانش و مهارت‌هایی نیاز دارند که به کمک آنها بتوانند با مسائل غیرقابل پیش‌بینی برخوردی سازنده داشته باشند.

تربیت بدنی (زمینه‌های بروز) شایستگی‌های لازم را در متربیان برای اداره امور زندگی (آداب اخلاقی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت، آداب اجتماعی شدن، مدیریت اوقات فراغت، خودآگاهی، هویت‌یابی، ارتباط مؤثر، مراقبت از محیط زیست، مدیریت بحران و خطر و کسب مهارت‌های پیشگیرانه و...) پرورش می‌دهد.

انسان‌ها همواره نیازمند پیمودن مسیر کمال و سعادت هستند. رعایت آداب و کسب مهارت‌های زندگی پاسخی به این نیاز است. رعایت اصول زندگی سالم موجب وحدت و تعادل در رفتار فرد و حفظ سلامت و تعادل روانی در اجتماع است.

مدرسه، سامان دهنده موقعیت و فرصت‌های تربیتی است که با برنامه تربیت محور، مدیریت متعهد و متخصص و نوآور و مربیان فکور، امین و علاقه‌مند، می‌تواند زمینه‌ساز شکوفایی فطرت الهی و رشد هماهنگ و همه جانبه استعدادها و طبعی و ساماندهی عواطف و احساسات متربی باشد. در این میان، درس تربیت بدنی و سلامت به عنوان طلایه دار سلامت دانش آموزان و آماده ساختن آنها برای زندگی آینده و تلاش برای فراهم کردن برنامه‌ای کامل و سالم برای اوقات فراغت، نقش بسیار با اهمیتی دارد.

جدول اهداف درس تربیت بدنی و سلامت

عناصر	اهداف کلی دوره متوسطه اول	اهداف پایه هفتم	اهداف جزئی
تفکر و تعقل	- تقویت مهارت‌های فرایند تفکر نظیر درک روابط، پیش‌بینی، برآورد کردن، همه‌جانبه‌نگری، برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزشی	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزشی	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های گروهی (بسکتبال)
ایمان، باور و علائق	- علاقه‌مندی به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی - توجه به ارتقای سلامت و رعایت بهداشت ورزشی خود و دیگران - علاقه‌مندی به الگوهای مطلوب رفتاری در عرصه‌های ورزشی (پهلوانان و ورزشکاران بزرگ)	- علاقه‌مندی به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی (ورزش‌های گروهی، تمرینات آمادگی جسمانی) - توجه به ارتقای سلامت و بهداشت در ورزش - علاقه‌مندی به الگوهای مطلوب رفتاری در عرصه‌های ورزشی (پهلوانان و ورزشکاران بزرگ)	- علاقه‌مندی به ورزش بسکتبال، تمرینات گروهی و ایستگاهی آمادگی جسمانی، ورزش متناسب با استعداد و اقلیم محل زندگی - توجه به ارتقای سلامت و بهداشت فردی در ورزش - علاقه‌مندی به منش پهلوانی در ورزش باستانی و بازی‌های بومی - محلی
علم	- آشنایی با رشته‌های ورزشی	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی بسکتبال - آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)
	- آشنایی با آمادگی جسمانی	- آشنایی با آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت - آشنایی با آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا (حرکت)	- آشنایی با قابلیت‌های استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی و انعطاف پذیری - آشنایی با قابلیت‌های چابکی، تعادل و هماهنگی
	- آشنایی با نکات ایمنی، پیشگیری و نحوه مواجهه با آسیب‌های ورزشی	- آشنایی با آسیب و ایمنی در فعالیت‌های جسمانی و تمرین	- آشنایی با فعالیت جسمانی و ورزش در شرایط متنوع جوی - آشنایی با برخی از آسیب‌های جسمانی رایج در ورزش و اقدامات مؤثر برای پیشگیری از آنها
	- شناخت نکات بهداشتی و تغذیه در فعالیت‌های بدنی و ورزشی	- شناخت برخی از اصول بهداشتی در ورزش - شناخت برخی از اصول تغذیه در ورزش	- شناخت نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی - شناخت برخی از اصول تغذیه به هنگام فعالیت جسمانی و ورزش
	- آشنایی با وضعیت صحیح بدنی و مشکلات ساختار قامتی	- آشنایی با برخی از وضعیت‌های نادرست بدن در امور روزمره و نحوه صحیح انجام این امور	- آشنایی با وضعیت‌های نادرست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اجسام، نشستن و مطالعه کردن و نحوه صحیح انجام این امور
	- شناخت فعالیت‌های ورزشی متناسب با محیط طبیعی و فرهنگ بومی - محلی	- شناخت ورزش‌های قابل اجرا در طبیعت	- آشنایی با ورزش پیاده روی در کوهستان - آشنایی با ورزش‌ها و بازی‌های بومی - محلی
	- آشنایی با ارزش‌های اسلامی و انسانی در ورزش	- آشنایی با ورزش‌های سنتی و بومی - محلی	- آشنایی با ورزش‌های باستانی - آشنایی با ورزش‌ها و بازی‌های بومی - محلی

<p>- بهبود قابلیت های استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی و انعطاف پذیری</p> <p>- بهبود قابلیت های چابکی، تعادل و هماهنگی</p>	<p>- بهبود و توسعه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت</p> <p>- بهبود و توسعه آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا (حرکت)</p>	<p>- بهبود و توسعه سطح آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	
<p>- توانمندی در مهارت های مقدماتی ورزش بسکتبال</p> <p>- توانمندی در مهارت های مقدماتی ورزش مورد علاقه (ورزش های انتخابی)</p>	<p>- توانمندی در مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی</p>	<p>- توانمندی در مهارت های ورزشی</p>	
<p>- رعایت برخی از نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی</p> <p>- رعایت برخی از اصول تغذیه به هنگام فعالیت جسمانی و ورزش</p> <p>- رعایت نکات ایمنی در انتخاب فعالیت جسمانی و تمرین در شرایط متنوع جوی</p> <p>- رعایت برخی از اقدامات پیشگیرانه از آسیب های جسمانی رایج در ورزش و کمک های اولیه</p>	<p>- رعایت برخی از اصول بهداشت در ورزش</p> <p>- رعایت برخی از اصول تغذیه در ورزش</p> <p>- رعایت برخی از اصول ایمنی در ورزش</p>	<p>- رعایت اصول بهداشتی، ایمنی و تغذیه در فعالیت های بدنی در ورزش</p>	عمل
<p>- تلاش برای حفظ وضعیت صحیح بدن به هنگام خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اجسام، نشستن و مطالعه کردن</p>	<p>- تلاش برای حفظ وضعیت صحیح بدن در امور روزمره</p>	<p>- تلاش برای حفظ وضعیت صحیح بدنی</p>	
<p>- تلاش در بهره گیری از تجارب محلی و قابلیت های محیطی در اجرای ورزش پیاده روی در کوهستان و بازی های بومی - محلی</p>	<p>- تلاش در بهره گیری از تجارب محلی و قابلیت های محیطی در انجام فعالیت های ورزشی و بازی های بومی - محلی</p>	<p>- تلاش در بهره گیری از تجارب محلی و قابلیت های محیطی در انجام فعالیت های ورزشی و بازی های بومی - محلی</p>	
<p>- رعایت ارزش های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت های ورزشی و بازی های گروهی</p>	<p>- رعایت ارزش های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت های ورزشی و بازی های گروهی</p>	<p>- رعایت ارزش های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت های ورزشی، جوانمردی و گذشت</p>	اخلاق

فصل دوم

طراحی آموزشی
درس تربیت بدنی و سلامت

طراحی آموزشی به پیش‌بینی روش‌ها، انتخاب و ترتیب مواد آموزشی به منظور رسیدن به نتایج یادگیری به‌نحو مؤثر اطلاق می‌شود.

لذا در این فصل، علاوه بر معرفی ویژگی‌ها، نیازها و علایق دانش‌آموزان ۱۲-۱۳ ساله که مخاطبان برنامه درس تربیت بدنی و سلامت هستند به انتظارات از برنامه درسی، معرفی محتوای برنامه، روش‌های یاددهی - یادگیری و روش‌ها و ابزار ارزشیابی و نکات مؤثر در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی خواهیم پرداخت.

در انتهای این فصل، نیز برای آشنایی با چگونگی ترکیب موضوعات آموزشی و شکل‌گیری کل آموزش از ابتدا تا انتهای سال تحصیلی یک نمونه از طراحی آموزشی این درس در قالب طرح درس سالانه ارائه می‌شود.

ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان ۱۲-۱۳ ساله

دانش‌آموزان این گروه سنی با دیگر گروه‌های دانش‌آموزی تفاوت‌های ویژه‌ای دارند و در دامنه‌ای از هوش، توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی قرار داشته و همواره در حال تکامل و بهبود آن هستند و طیف وسیعی از تفاوت‌های جسمانی ناشی از بلوغ در میان ایشان دیده می‌شود. از این رو، در جدول صفحه بعد به خلاصه‌ای از ویژگی‌ها و نیازهای مشترک این گروه سنی اشاره شده است.

جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۲ و ۱۳ سال

ویژگی‌ها و نیازها		مخاطب (دانش‌آموزان ۱۲ و ۱۳ ساله)
ویژگی‌ها	شناختی	<p>– در مرحله رشد منظم و مستمر شناختی و توانایی‌های ارادی – عملی هستند.</p> <p>– آمادگی کامل برای یادگیری مهارت‌های ورزشی، درک تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی را دارند.</p> <p>– آمادگی کامل ذهنی برای درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزشی را دارند.</p> <p>– در مرحله توسعه قدرت استدلال و رشد عقلانی، کسب آمادگی برای کشف روابط بین اجزای مهارت و بازی هستند.</p> <p>– تمایل قوی به یادگیری چیزهایی را دارند که فکر می‌کنند مفید است.</p>
	جسمانی – حرکتی	<p>– رشد بدنی شتاب یافته را در افزایش وزن، قد، اندازه قلب، ظرفیت ریه و قدرت عضلانی تجربه می‌کنند که این شتاب در دختران در این سن، بیش از پسران است.</p> <p>– رشد استخوانی سریع‌تر از رشد عضلانی اتفاق می‌افتد و استخوان‌ها از حمایت ضعیف عضلات و تاندون‌ها برخوردارند.</p> <p>– تفاوت‌های جسمانی را به لحاظ رشد فیزیولوژیکی ناشی از بلوغ در خود تجربه می‌کنند.</p>
ویژگی‌ها و نیازها		مخاطب دانش‌آموز ۱۲–۱۳ سال
نیازها	اجتماعی و اخلاقی	<p>– به شدت به ارزش‌های گروه‌های همسالان خود وابسته اند.</p> <p>– به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند</p> <p>– به رغم اینکه نسبت به والدین سرکش اند، ولی به ارزش‌های آنها وابسته اند.</p> <p>– در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای این کار نیاز به تصدیق و اثبات آنها دارند.</p> <p>– در روابط انسانی منصف اند.</p>
	جسمانی – حرکتی عاطفی اجتماعی و روانی	<p>– شناخت هویت ملی و احساس تعلق به آن</p> <p>– شناخت خود در ابعاد جسمانی و روانی</p> <p>– برخورداری از وضعیت بدنی مناسب</p> <p>– التزام عملی به ارزش‌های اخلاقی</p> <p>– تحرک و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعال و چابکی</p> <p>– کسب مهارت‌های ورزشی</p> <p>– انجام رقابت و مسابقه در قالب گروه‌های ورزشی</p> <p>– تحمل مشکلات و سختی‌ها</p> <p>– تخلیه عواطف و هیجانات</p> <p>– فرصت ابراز وجود</p> <p>– ارتباط و تعامل با گروه همسالان</p>

انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت

با توجه به اینکه دانش‌آموزان در این پایه در حد فاصل دوره ابتدایی و متوسطه قرار می‌گیرند می‌توان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن، انتقالی و گذار محور است باید دانش‌آموزان را کمک نماید تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به زندگی بزرگسالی آماده شوند. از این رو، از این برنامه انتظار می‌رود تا ضمن ایجاد آمادگی لازم در دانش‌آموزان برای ورود به پایه‌های بالاتر

- باعث بهبود آمادگی هوازی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی و چابکی گردد.
- فرصت فراگیری مهارت‌های پایه ورزش‌های مختلف و کسب تجربه‌های متنوع حرکتی را فراهم آورد.
- با بهره‌مندی از انواع راهبردهای یاددهی – یادگیری به رشد و توسعه زمینه‌های ادراکی و قوای تفکر کمک کرده و امکان تصمیم‌گیری‌های عاقلانه، درست و به موقع در فعالیت‌های ورزشی و زندگی را فراهم آورد.
- با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط انگیز و کسب تجربه لذت از شرکت در فعالیت بدنی به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی منجر شود.

- با ایجاد فرصت‌های کسب تجربه شکست و پیروزی در بازی و ورزش دانش‌آموزان را برای رویارویی با زندگی واقعی در اجتماع آماده سازد.
- فرصت توسعه روابط اجتماعی و تعامل با گروه همسالان را فراهم آورد.
- فرصت کسب صلاحیت‌ها و یادگیری‌های مشترک تأکید شده در برنامه‌های درسی از جمله ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی، و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

محتوای برنامه درس تربیت بدنی و سلامت

با توجه به اهداف، ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان و انتظارات از برنامه درسی، محتوای آموزشی مشتمل بر آموزش، تمرین و مرور موضوعات و سرفصل‌های متنوعی است که کلیات آنها در ذیل ارائه می‌شود:

- بهداشت فردی در ورزش (کفش و لباس ورزشی)
- تغذیه در ورزش
- ایمنی در ورزش (ورزش و فعالیت در محیط‌های متنوع آب و هوایی)
- آسیب‌های جسمانی در ورزش
- بلوغ و ورزش (ویژه دختران)
- وضعیت‌های مناسب بدنی
- آموزش مقدماتی بسکتبال (کار با توپ، کارپای حمله، پاس و دریافت یک، پاس و دریافت دو، دریبل یک، دریبل دو، شوت دو، دفاع انفرادی، بازی ۱ علیه ۱ با توپ، بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ، بازی دو علیه دو و...)
- آموزش تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی (استقامت قلبی – تنفسی – قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و چابکی)
- معرفی سرفصل‌های آموزشی ورزش‌های بدمینتون، والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، و بازی‌های بومی – محلی
- معرفی ورزش زورخانه، پیاده‌روی در کوهستان

روش‌های یاددهی – یادگیری

موفقیت برنامه درسی و تحقق هدف‌های آن، در گرو اجرای بهتر برنامه است. ممکن است برنامه درسی از ویژگی‌های بسیار مثبت برخوردار باشد، اما به علت فقدان روش‌های تدریس مناسب عقیم بماند.

با عنایت به رویکرد برنامه درسی مبنی بر توجه به سلامت و تربیت حرکتی، روش‌های آموزش در این درس به گونه‌ای انتخاب می‌شود که ضمن آموزش مفاهیم، مهارت‌ها و ترویج نگرش‌ها، به سلامت جسم و روان دانش‌آموزان نیز توجه شود.

به طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن، روش‌های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن، روش‌های تدریس شاگرد محور (غیر مستقیم) قرار دارد. این پیوستار به شکل زیر است:

روش شاگرد محور					روش معلم محور			
روش سخنرانی	روش مطالعه فردی	روش بازی	روش حل مسئله	روش مکاشفه	روش مشارکتی	روش مباحثه	روش نمایشی	روش تکرار و تمرین
غیر مستقیم					مستقیم			

انتخاب روش تدریس تحت تأثیر عوامل زیر است:

هماهنگی با اهداف، محتوا، توانایی معلمان، امکانات و فضا

در درس تربیت بدنی نیز شرایط آموزشی مدرس، نگرش معلم و اولویت‌بندی اهداف در هر برنامه، در انتخاب روش تدریس مؤثر است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که روش‌های تدریس غیر مستقیم (شاگرد محور) نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر می‌دهد و در رشد تفکر خلاق، توانایی‌های روانی – حرکتی و خودپنداره مثبت سودمند است. آگاهی معلم از روش‌های مختلف تدریس سبب می‌شود که با توجه به ویژگی و هدف درس، روش مناسب را برگزیند و در هر شرایط و موقعیت خاص از آن استفاده نماید. در روش غیر مستقیم (شاگرد محور) هر چند نقش مداخله‌ای و اصلی معلم به حداقل می‌رسد، اما معلم درس را سازمان می‌دهد و در واقع هدایتگر است. تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار معلم است و شاگردان برای اکتشاف و یافتن راه حل‌های حرکتی مختلف تشویق می‌شوند. هر فرد طرح و پاسخ حرکتی را با توجه به توانایی‌اش تنظیم و اجرا می‌کند و معلم در بین یادگیرندگان است تا با درک صحیح از نقاط ضعف و قوت فراگیران، آنها را به فعالیت‌ها و تمرینات بیشتر و مطلوب تر هدایت کند.

با آنچه که در بالا اشاره شد، ترکیبی از روش‌های تدریس برای توسعه مهارت‌های حرکتی و ورزشی مناسب است که به کارگیری به موقع آنها روند پیشرفت یادگیری دانش‌آموزان را در درس تربیت بدنی مهیا می‌سازد.

ارزشیابی

ارزشیابی یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در فرایند آموزش محسوب می‌شود و هدف از آن، انعکاس پیشرفت دانش‌آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

ارزشیابی را فرایند منظم جمع‌آوری اطلاعات از یادگیری دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده‌اند.

براساس این تعریف، مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش‌آموزان را نمی‌توان ارزشیابی خواند و باید معلمان از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی برنامه ریزی کنند.

درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد؟

در ارزشیابی از عملکرد دانش‌آموزان، در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره‌گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

ارزشیابی ورودی: این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص مهارت‌های اولیه آنها در ورزش‌های موردنظر، صورت می‌گیرد.

مشاهده رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعالیت‌های مرتبط و پرسش‌های شفاهی، ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می‌توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

ارزشیابی مستمر: ارزشیابی مستمر یا تکوینی معادل فارسی «Formative assessment» به معنای سازنده و رشددهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر، قلمداد کرده‌اند. در حالی که مهم‌ترین ویژگی مستمر پویایی و گستردگی آن است و این ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند.

اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است و معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه‌بندی و دسته‌بندی دانش‌آموزان استفاده کنند یا دانش‌آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش‌آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله‌ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود.

با توجه به ماهیت مهارتی این درس و وجود فراوانی در تفاوت‌های فردی و تجارب پیشین دانش‌آموزان در فرایند یادگیری این درس، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در درس تربیت بدنی و سلامت، بیش از ارزشیابی پایانی و تشخیصی خواهد بود.

ارزشیابی مستمر درس تربیت بدنی و سلامت چگونه صورت می‌گیرد؟

به طور کلی می‌توان گفت ارزشیابی را باید در چند مرحله دنبال کرد.

۱- اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوعی را به خوبی و به دقت مدّ نظر قرار دهید.

۲- انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در این درس دسته‌بندی کنید.

با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را می‌توان به دسته‌های زیر تقسیم کرد:

الف) فعالیت‌های انفرادی داخل مدرسه

ب) فعالیت‌های گروهی داخل مدرسه

ج) فعالیت‌های انفرادی خارج از مدرسه

د) فعالیت‌های گروهی خارج مدرسه

۳- شیوه‌ها و ابزار مناسب سنجش و اندازه‌گیری هر فعالیت را انتخاب کنید.

با توجه به تنوع مطالب و فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت سنجش از این درس نیز روش‌ها و ابزار متنوعی را می‌طلبد که صرف نظر از به کارگیری هر نوع ابزار و روش اندازه‌گیری توجه به یک سری نکات در سنجش و اندازه‌گیری این درس ضروری است.

نکات ضروری در سنجش درس تربیت بدنی و سلامت

● با توجه به رویکرد آموزشی این درس که فرایند محور است، همواره حدود عملکرد دانش‌آموزان سنجیده شود. بدین معنا که اگرچه به طور مثال، دانستن مطالب و مفاهیم مرتبط با بهداشت کفش و لباس ورزشی برای دانش‌آموزان ضروری است، ولی رعایت و به کار بستن اصول مرتبط با بهداشت در طول کلاس نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.

● سنجش، قابلیت‌هایی را که مدّ نظر برنامه است، اندازه‌گیری کند. بدین معنا که به عنوان نمونه، در آموزش بسکتبال، به کارگیری مهارت‌ها در بازی از اهداف ضروری است. از این رو، هنگام سنجش مثلاً مهارت دریبل معلمان با به کارگیری این مهارت در طول انجام بازی نیز توجه نمایند و فقط عملکرد انفرادی دانش‌آموز در نمایش مهارت دریبل در فضای خارج از بازی را مورد سنجش قرار ندهند.

● سنجش را به صورت مداوم و درهم تنیده با آموزش انجام دهند: بدین معنا که معلمان نباید دانش‌آموزان را از انجام فعالیت‌های معمول تمرینی و یادگیری دور کرده و برنامه‌ای خاص سنجش را اجرا نمایند؛ بلکه در حین آموزش و تمرین به سنجش از قابلیت‌های مدّ نظر بپردازند.

● انتظاراتی که از سنجش دانش‌آموزان هست، در همان ابتدای آموزش مشخص گردد، نه در پایان آن؛ چرا که در این صورت دانش‌آموزان بر یادگیری موضوعات مهم از همان ابتدا تمرکز خواهند کرد.

● سنجش موفقیت و عملکرد دانش‌آموزان را بارها و در شرایط مختلف اندازه‌گیری کند.

از چه ابزارها و شیوه‌هایی استفاده کنیم

● **آزمون‌های مهارتی:** آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های بدنی هستند و عموماً آزمون‌های مهارتی، نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای معیارهای پایاتری هستند و استفاده از آنها توسط معلم، هم بازی‌ها یا خود دانش‌آموز خیلی آسان است و معلمان می‌توانند از انواع آزمون‌های مهارتی استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند

● **آزمون‌های آمادگی جسمانی:** آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد، معیارهای خوبی اند که نشان می‌دهند دانش‌آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارد و به دلیل داشتن مقیاس‌های هنجار معمولاً استفاده از آنها برای معلم بسیار آسان است. البته آزمون‌های معلم ساخته از جمله آزمون‌های ایستگاهی نیز با توجه به اینکه می‌توانند همزمان چندین فاکتور آمادگی جسمانی را با صرف زمان کمتر از بازی کنند، در این برنامه کاربرد دارد.

● **چک لیست‌های مشاهده رفتار:** چک لیست‌ها، همان برگه‌های مشاهدات هستند و معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش‌آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار می‌برد و یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.

● **سؤالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی:** با توجه به اینکه دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با یک سری حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا می‌شوند. از این رو، ارزیابی یادگیری دانش‌آموزان در این مباحث می‌تواند از طریق برگزاری آزمون‌های کتبی به صورت چهار گزینه‌ای یا سؤالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد.

● **کارنامه‌های فعالیت‌های خارج از مدرسه:** این کارنامه‌ها می‌توانند منعکس‌کننده فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه دانش‌آموزان باشند که توسط دانش‌آموز و با نظارت اولیای دانش‌آموزان کامل می‌شود.

● **دفتر گزارشات سرگروه‌ها:** ثبت گزارشات سرگروه‌ها که در قبال دانش‌آموزان گروه خود مسئولیت دارند، می‌تواند به عنوان ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کرده و در صرف وقت ایشان نیز صرفه‌جویی گردد.

● **آزمون‌های عملکردی در قالب پروژه:** پروژه‌ها فعالیت‌هایی‌اند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیل‌شان ممکن است هفته‌های زیادی با صرف زمان طولانی لازم باشد. در این برنامه بر انجام پروژه‌های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و ارائه پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامه دیواری، گزارش تحقیق درباره موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه و مشاهده‌ها، توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد.

● **خود/ارزیابی:** اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا خود درباره عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خویش فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد کرد در این روش آنها قادر خواهند بود تا آنچه را که فراگرفته‌اند ارزشیابی کنند و فرصت می‌یابند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.

۴- اطلاعات جمع‌آوری شده را بررسی و جمع‌بندی کنید و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به مرحله بعد آموزش تصمیم‌گیری کنید.

۵- در این مرحله درباره پیشرفت و نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان با توجه به ملاک‌ها و معیارها، جمع‌بندی و قضاوت می‌شود و این قضاوت می‌تواند در قالب نمره برای ارائه گزارش به دانش‌آموز، والدین یا مسئولان به کار گرفته شود.

۶- ارزشیابی پایانی

ارزشیابی پایانی دانش‌آموزان در پایان هر نیمسال، در قالب فرم‌های زیر انجام می‌شود که مشتمل بر ارزشیابی گروهی و انفرادی است و میانگین نمرات این دو ارزشیابی به عنوان نمره نهایی دانش‌آموز اعلام و در کارنامه وی ثبت خواهد شد.

برگه ثبت امتیازات گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)

(این جدول را به‌طور مناسب بایگانی و امتیازات مربوط به آنچه اتفاق می‌افتد را مطابق فرم ثبت کنید.)		
نام گروه:		
نام سرگروه:		
اعضای گروه:		
ملاک‌های ارزیابی	حداکثر نمره	نمره کسب شده
همه اعضای گروه پوشش مناسب ورزشی دارند.	(تا ۱ نمره)	
سرگروه گزارش حضور اعضا را به‌طور دقیق تهیه کرده است.	(تا ۱ نمره)	
اعضای گروه، برنامه‌های کلاس را به‌طور مناسب اجرا کرده‌اند.	(تا ۱ نمره)	
مسئولیت‌پذیری و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش)	(تا ۱۰ نمره)	
تعاون و همکاری در گروه مشاهده می‌شود.	(تا ۱ نمره)	
آمار و اطلاعات گروه آماده است.	(تا ۲ نمره)	
محتوای پروژه‌ها (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 و ورزش اختیاری	(۱ تا ۱ نمره)	(۱ تا ۱ نمره)		
۲	توجه به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	(۱ تا ۱ نمره)	(۱ تا ۱ نمره)		
۳	آمادگی های جسمانی و حرکتی (قابلیت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	(۴ تا ۴ نمره)	(۴ تا ۴ نمره)		
۴	رعایت ایمنی، بهداشت فردی، نظم و انضباط و حضور مرتب در کلاس	(۲ تا ۲ نمره)	(۲ تا ۲ نمره)		
۵	توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	(۱ تا ۱ نمره)	(۱ تا ۱ نمره)		
۶	میزان آگاهی از مطالب علمی مرتبط	(۳ تا ۳ نمره)	(۳ تا ۳ نمره)		
۷	سطح مهارت ورزشی (مهارت های مورد نظر معلم در هر نیمسال در بخش انتخابی ۲ نمره، اختصاصی ۶ نمره)	(۸ تا ۸ نمره)	(۸ تا ۸ نمره)		
مجموع نمره		۲۰	۲۰		

نکته :

- بر اساس توضیحاتی که در ارزشیابی مستمر ارائه شد، توصیه می شود در هنگام ارزشیابی پایانی نکات زیر مدنظر قرار گیرد :
- ملاک های ارزیابی نوشته شده در جدول های ارزشیابی فردی و گروهی به طور مستمر و به کمک ابزارهای مناسب در طول سال ارزیابی نشده و در پایان سال نتیجه نهایی به صورت نمرات کمی در جدول بالا منظور گردد.
- در ارزیابی سطح مهارت ورزشی (ردیف ۷) علاوه بر ارزیابی عملکرد فردی دانش آموز در اجرای مهارت، نحوه استفاده از مهارت در بازی نیز ارزیابی گردد.

نکات مؤثر در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

عوامل مؤثر بر مدیریت مناسب کلاس تربیت بدنی و ورزش عبارت‌اند از :

- سازماندهی برنامه شامل : سازماندهی دقیق برنامه، توجه به نوع فعالیت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی و ویژگی‌های دانش‌آموزان، انتخاب الگوی آموزشی مناسب، وجود معلمی آگاه و علاقه‌مند.
- جمع‌آوری اطلاعاتی که معلم برای اداره و سازماندهی کلاس به آنها نیازمند است از جمله : ابزار مورد نیاز تدریس، محتوای قابل تدریس، تعداد دانش‌آموزان، نوع الگوی تدریس، ایمنی و بهداشت محیط کلاس، نوع گروه‌بندی، توجه به شرایط جوی و
- رعایت حقوق دانش‌آموزان همچون : حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و
- انجام وظایف در قبال کلاس شامل : طرح و برنامه‌ریزی مناسب درسی، گروه‌بندی مناسب، فراهم آوردن امکانات ورزشی، آموزش و نظارت حضوری، شناخت و هدایت استعدادها و ورزشی، مراقبت از سلامتی و حفظ ایمنی و
- سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی : معمولاً در جلسات اولیه صورت می‌گیرد و عبارت است از : وضع قوانین و مقررات، اداره کلاس، تعیین و گروه‌بندی دانش‌آموزان، تعیین زمان فعالیت و استراحت، مشخص کردن تشویق‌ها و جریمه‌ها، نحوه رفت و آمدها، تحویل و نگهداری وسایل، توجه به علامت‌ها، صدای دست، سوت و ...، رعایت نظم و انضباط توسط معلم و دانش‌آموز، زمان‌بندی برنامه درس در مدرسه، نظارت و سرپرستی، پیش‌بینی، کنترل، توجه به عوامل برنامه مثل فضا، وسایل و ...
- مدیریت رفتار در کلاس : برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست، گفت‌وگوی فردی، واگذاری مسئولیت، بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم، تقویت مثبت.

چارچوب کلی برنامه درسی تربیت بدنی در پایه هفتم

نمونه طرح درس سالانه تربیت بدنی و سلامت

نیمسال	ماه	موضوع درس
اول	مهر، آبان، آذر، دی	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استقامت قلبی - تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلانی <p>بسکتبال :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● معرفی ورزش بسکتبال ● کار با توپ ● کار پای حمله ● پاس و دریافت (۱) ● پاس و دریافت (۲) ● دریل (۱) ● دریل (۲) ● ورزش مورد علاقه دانش آموزان (در هر دو بخش ورزش های انتخابی و اختیاری)، بهداشت، تغذیه و ایمنی در ورزش
دوم	بهمن، اسفند، فروردین، اردیبهشت	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● چابکی ● هماهنگی ● تعادل <p>بسکتبال :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● شوت (۱) ● شوت (۲) ● دفاع انفرادی ● بازی ۱ علیه ۱ با توپ ● بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ ● بازی ۲ علیه ۲ ● بازی ۳ علیه ۳ ● ورزش مورد علاقه دانش آموزان (در هر دو بخش ورزش های انتخابی و اختیاری)، وضعیت های مناسب بدنی، آسیب های جسمانی در ورزش، بلوغ و ورزش ویژه دختران

طراحی آموزشی نیمسال اول

مهر	هفته اول	<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی آمادگی جسمانی در نیمسال اول (مرتبط باسلامت) ● معرفی رشته ورزشی انتخابی در نیمسال اول ● تبیین برنامه بسکتبال ● ارزشیابی و ملاک نمره گذاری ● تعیین سهم پروژه ها با موضوعات : بهداشت فردی در ورزش (کفش و لباس ورزشی)، تغذیه در ورزش، ایمنی در ورزش (فعالیت و ورزش در محیط های متنوع آب و هوایی)
	هفته دوم	<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی ورزش بسکتبال، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در بسکتبال، نمایش فیلم ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته سوم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری ● آموزش و تمرینات بسکتبال (کار با توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته چهارم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، ● آموزش و تمرینات بسکتبال (کار با توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
آبان	هفته پنجم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● آموزش و تمرینات بسکتبال (کارپای حمله) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته ششم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته هفتم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته هشتم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی

آذر	هفته نهم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۱ و ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته دهم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته یازدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته دوازدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ● تمرینات بسکتبال (دریبل ۱ و ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
دی	هفته سیزدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● برگزاری اردوی ورزش اختیاری
	هفته چهاردهم	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)
	هفته پانزدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)

طراحی آموزشی نیمسال دوم

دی	هفته شانزدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی آمادگی جسمانی در نیمسال دوم (مرتبط با اجرا) ● معرفی رشته ورزشی انتخابی در نیمسال دوم ● تبیین برنامه بسکتبال ● ارزشیابی و ملاک نمره گذاری ● تعیین سهم پروژه ها با موضوعات: آمادگی جسمانی، بلوغ و ورزش (ویژه دختران)، وضعیت های مناسب بدنی، آسیب های جسمانی در ورزش (پیشگیری و کمک های اولیه برخی از آسیب های ورزشی) ● مرور تمرینات و آموزش های قبل
بهمن	هفته هفدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته هجدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته نوزدهم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته بیستم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
اسفند	هفته بیست و یکم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی، هماهنگی و تعادل ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دفاع انفرادی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته بیست و دوم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی، هماهنگی و تعادل ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ با توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته بیست و سوم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی، هماهنگی و تعادل ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته بیست و چهارم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی، هماهنگی و تعادل ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۲ علیه ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی

فروردین	هفته بیست و پنجم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی، هماهنگی و تعادل ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۳ علیه ۳) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته بیست و ششم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی، هماهنگی و تعادل ● تمرینات بسکتبال (بازی ۳ علیه ۳) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
اردیبهشت	هفته بیست و هفتم	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن، اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر چابکی، هماهنگی و تعادل ● آموزش و تمرینات بسکتبال (مرور و تکرار آموزش داده شده) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	هفته بیست و هشتم	برگزاری اردوی ورزش اختیاری
	هفته بیست و نهم	ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه بسکتبال)
	هفته سی ام	ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه بسکتبال)
خرداد	اعلام نتایج نهایی	



یادداشت

A large rectangular area with a light blue border, containing numerous horizontal blue lines for writing.

بخش دوم

محتوای آموزشی

فصل سوم

تربیت بدنی و سلامت

در برنامه درسی ملی حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی را از مهم‌ترین اهداف این حوزه بر شمرده است. درس تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از دروس زیر مجموعه این حوزه یادگیری به دنبال آن است تا اهداف فوق را در موضوعات مرتبط با حوزه محتوایی این درس دنبال نماید.

از این رو، در راستای تحقق اهداف یاد شده و توجه به ارتقای سطح کیفی زندگی در این فصل از کتاب، موضوعاتی در خصوص بهداشت، تغذیه، ایمنی و آسیب‌های جسمانی در ورزش، بلوغ، ورزش و وضعیت‌های صحیح بدنی ارائه می‌گردد. امید است معلمان بتوانند با به کارگیری رهنمودهایی که در خصوص روش تدریس و ارزشیابی در ابتدای این فصل ارائه شده است، در آموزش مطالب و هدایت دانش‌آموزان در مسیر رسیدن به اهداف برنامه موفق باشند.

روش‌های یاددهی – یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی می‌توان به روش‌های تدریس پرسش و پاسخ، روش توضیحی و روش پروژه اشاره داشت. با عنایت به رویکرد حاکم بر برنامه روش تدریس پروژه می‌تواند مهم‌ترین انتخاب معلمان در آموزش این فصل باشد.

روش پروژه

پروژه فعالیتی است که از نظر آموزشی و پرورشی ارزشمند بوده و متوجه هدف معینی است و انجام آن مستلزم بررسی، جمع‌آوری اطلاعات، یافتن راه حل، مطالعه و انجام کار عملی است و اغلب در خارج از مدرسه انجام می‌گیرد و در فرایند انجام پروژه، دانش‌آموزان به صورت گروهی و با نظارت معلم کار را دنبال می‌کند.

امتیازات روش تدریس پروژه :

- چون دانش‌آموزان در طرح، هدف و فعالیت‌ها شرکت دارند، تمایل بیشتری به یادگیری پیدا می‌کنند.
- اعتماد به نفس و جرئت دانش‌آموزان در اظهار نظر تقویت می‌شود.
- این روش، بردباری دانش‌آموز را نسبت به عقاید مخالف تقویت می‌کند.
- حس همکاری، احساس مسئولیت و انضباط در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- عادت مطالعه، استفاده از منابع متعدد، نوشتن و تنظیم مطالب در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- یادگیری عمیق و پایدار اتفاق می‌افتد.

شیوه تدریس به روش پروژه: برای آموزش مطالب فصل تربیت بدنی و سلامت، لازم است معلمان در شروع هر نیمسال تحصیلی، با توجه به طراحی برنامه آموزشی که در نظر دارند، فهرستی از عناوین موضوعات قابل بررسی مرتبط با مطالب فصل تربیت بدنی و سلامت تهیه کنند تا دانش آموزان هر گروه مطابق با ذوق و علاقه خود، موضوعی از این فهرست را انتخاب کنند. پس از انتخاب موضوعات توسط گروه، ممکن است لازم باشد دانش آموزان پیرامون آن موضوع به کتب و منابع مرتبط با آن مراجعه کنند، گزارشی از ضبط مشاهدات یا مصاحبه با افراد متخصص تهیه کنند یا اقدام به تهیه روزنامه دیواری، نقاشی یا ساخت ابزار و وسیله آموزشی نمایند. پس از اینکه دانش آموزان محصول نهایی گروه خود را فراهم کردند، باید آن را در زمان تعیین شده از سوی معلمان در کلاس به سایر دانش آموزان عرضه کنند. توصیه می شود برای ایجاد انگیزه بیشتر، معلمان یک روز پایانی در هر نیمسال را برای ارائه پروژه ها تعیین نمایند و این روز را از ابتدای سال به دانش آموزان اعلام کنند و پس از ارائه پروژه ها، پروژه های برتر در سطح مدرسه را معرفی نمایند. در پایان هر سال تحصیلی نیز با بایگانی کردن پروژه های تهیه شده ضمن ارج نهادن به تلاش های دانش آموزان، از آنها به عنوان منبع مطالعات دانش آموزان در سال های آینده استفاده نمایند. در ادامه این فصل مطالبی با عناوین بهداشت فردی در ورزش (کفش و لباس ورزشی)، تغذیه در ورزش، فعالیت و تمرین در شرایط مختلف آب و هوایی، آسیب های جسمانی در ورزش، بلوغ و ورزش (ویژه دختران) و وضعیت های صحیح بدنی ارائه می شود. مفاهیم و نکات کلیدی هر یک از مباحث با عنوان دانستی ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان ارائه شده است و لازم است معلمان در طول اجرای برنامه آموزشی این درس به اقتضای زمان و شرایط مناسبی که فراهم خواهد آمد به نحو مؤثر مطالب را به دانش آموزان آموزش دهند.

مطالب فصل تربیت بدنی و سلامت را چگونه ارزشیابی کنیم؟

غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی در دانش آموزان، مشاهده عملکرد ایشان و به کارگیری مطالب فرا گرفته شده در رفتار است. از این رو، معلمان می توانند به کمک ابزاری همچون چک لیست رفتار، دفاتر گزارش سرگروه، کارنمای فعالیت خارج از مدرسه، تحقق یادگیری در عملکرد دانش آموزان را به طور مستمر مورد ارزیابی قرار دهند. در ارزشیابی پایانی، بر اساس دستورالعمل ارزشیابی پایانی برای هر دانش آموز، دو نمره (یک نمره کارگروهی و یک نمره کار انفرادی) منظور خواهد شد که پس از ارائه پروژه معلم می تواند با توجه به سطح کیفی فرایند اجرای پروژه و محصول نهایی ارزیابی گروهی را به عمل آورد و برای ارزیابی فردی دانش آموزان می توان با توجه به ارزشیابی مستمر انجام شده در طول سال تحصیلی و همچنین طرح پرسش های شفاهی از میزان حصول دانش آموزان به اهداف ارزیابی لازم را به عمل آورد.

بهداشت فردی در ورزش، کفش و لباس ورزشی (اختصاصی)

هدف : دانش‌آموزان ضمن شناخت نکات بهداشتی مربوط به کفش و لباس ورزشی، به هنگام فعالیت جسمانی و تمرین این نکات را به کار برند.

هر رشته ورزشی لباس ویژه‌ای دارد. پوشیدن لباس مناسب هنگام فعالیت جسمانی، تمرین، مسابقه و ورزش ضروری است. لباس مناسب در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی مؤثر است و برای ورزشکاران مبتدی لذت بیشتری از تمرین فراهم می‌کند و به ورزشکاران حرفه‌ای در راه قهرمانی کمک می‌کند. برای تهیه لباس ویژه در هر ورزش، باید با مربیان و متخصصان آن مشورت کرد، اما هنگام انتخاب لباس مناسب برای تمرین و ورزش باید نکاتی را به طور عمومی در نظر داشت که در این درس، به برخی از این نکات پرداخته می‌شود.



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- لباس‌های ورزشی بعد از هر جلسه فعالیت شسته و خشک شود.
- حتماً از کفش و لباس شخصی استفاده شود.
- لباس‌های ورزشی طوری انتخاب شوند که ضمن سبک و آزاد بودن، محدودیت حرکتی ایجاد نکنند.
- جنس لباس‌های ورزشی نخ و پنبه باشد و سعی شود از لباس‌هایی با جنس پلاستیک کمتر استفاده شود.
- در هر رشته ورزشی، از لباس ویژه آن ورزش استفاده شود.
- از پوشیدن کفش بدون جوراب جداً پرهیز شود.
- از جوراب‌های نخی استفاده شود.
- در انتخاب لباس به شرایط آب و هوایی توجه شود.
- هنگام تهیه لباس، جنبه اقتصادی و دوام بیشتر در برابر پارگی مدنظر باشد؛ نه توجه به لباس تجملی و گران قیمت.
- کفش ورزشی اندازه پا، نرم، سبک و راحت است، محکم و ضربه گیر نیز باشد.

فعالیت جسمانی و تغذیه (اختصاصی)

هدف : دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اصول تغذیه در ورزش، بتوانند هنگام فعالیت جسمانی و تمرین اصول صحیح تغذیه را به کار بندند.

تغذیه از عوامل مؤثر بر سلامتی است و دانش مربوط به آن برای همه افراد جامعه اهمیت دارد. امروزه به دلیل رواج انواع تفریحات غیرفعال، از جمله بازی‌های رایانه‌ای، تغییر عادات غذایی و اضافه شدن فست فودها (غذاهایی که سریع آماده می‌شوند) به رژیم غذایی، کم تحرکی حاصل از زندگی‌های ماشینی و عوامل متعدد دیگر، شاهد بروز مشکل چاقی و اضافه وزن در بین دانش‌آموزان هستیم. از این رو، دادن آگاهی بخشی لازم به دانش‌آموزان در خصوص اصول تغذیه سالم در زندگی و هنگام تمرین و فعالیت جسمانی در این درس، به آن پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- تغذیه مناسب و فعالیت جسمانی منظم در تأمین سلامتی نقش مؤثری دارد.
- غذای مورد نیاز شما به وزن و میزان فعالیت شما بستگی دارد. اگر غذای مصرفی شما بیشتر از نیاز بدنتان باشد، به صورت چربی در بدن شما ذخیره شده و شما را مستعد ابتلا به چاقی و انواع بیماری‌های مرتبط با آن خواهد کرد.
- با داشتن فعالیت جسمانی و رژیم غذایی متنوع و مناسب به حفظ سلامت خود کمک کنید.
- با مصرف حداقل سه لیوان شیر در رژیم غذایی روزانه، مواد معدنی به ویژه آهن و کلسیم مورد نیاز برای استحکام استخوان‌ها را تأمین کنید.
- با گنجاندن سبزیجات تازه و میوه در رژیم غذایی روزانه و کاستن میزان مصرف چربی و نشاسته، وزن مطلوب خود را حفظ کنید.
- تشنگی نشانه خوبی برای نوشیدن آب نیست؛ بلکه توصیه شده است آب را بدون توجه به تشنگی بنوشید.
- کربوهیدرات اولین و کارآمدترین منبع سوخت برای بدن است. هر چه گلیکوژن عضله بیشتر باشد، اجرای ورزشی بهتر خواهد بود. بنابراین، بهتر است قبل از فعالیت جسمانی و تمرین از غذاهایی که منبع سرشار کربوهیدرات‌اند؛ مانند سیب زمینی آب‌پز ماکارونی و... استفاده کنید.
- غذای کم‌چرب سریع‌تر از غذای پرچرب از معده تخلیه می‌شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که قبل از فعالیت جسمانی و تمرین، غذای کم‌چرب مصرف کنید.
- در حین فعالیت‌های طولانی (بیش از یک ساعت) پیشنهاد می‌شود، که آب میوه یا آب به همراه اندکی مواد قندی مصرف کنید.
- نوع خاصی از رژیم غذایی و مکمل‌های غذایی، هرگز اثر فوق‌العاده در توانایی ورزشکار ندارد. بنابراین، هرگز به سراغ مصرف این گونه مواد نروید.
- در طول فعالیت جسمانی و تمرین حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد ورزشی، حتماً آب بنوشید.
- بعد از تمرین و فعالیت جسمانی با مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهایی که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات‌اند ضمن کمک به رفع خستگی، انرژی از دست رفته بدن را نیز سریع‌تر بازسازی کنید.

ایمنی در ورزش، فعالیت و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی (انتخابی)

هدف : دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر شرایط آب و هوایی بر عملکرد جسمانی و ورزشی خود، بتوانند با تغییر شرایط جوی اقدامات پیشگیرانه را اتخاذ نمایند.

با توجه به تنوع آب و هوایی و چهار فصل بودن کشور پهناور ما، بسیار اتفاق می‌افتد که دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی در شرایط جوی متنوع و گاهی دشوار به تمرین و فعالیت بپردازند. گرما، سرما، رطوبت، ارتفاع و حتی آلودگی هوا همه از جمله عواملی هستند که می‌توانند بر توانایی و اجرای دانش‌آموزان تأثیر بگذارند. از این رو، در این بخش به تأثیر عوامل محیطی فوق بر عملکرد جسمانی و اجرای ورزشی و همچنین اقدامات پیشگیرانه آنها پرداخته می‌شود.



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- هنگام فعالیت در هوای گرم و مرطوب، از آنجایی که بدن قادر است در هر ساعت، دو لیتر یا بیشتر تعرق داشته باشد، برای جبران آب و املاح از دست رفته، باید به مقدار کافی آب و نوشیدنی قبل از فعالیت، در حین و بعد از آن مصرف کنید و دفعات نوشیدن آب را افزایش و مقدار نوشیدن در هر دفعه را کاهش دهید تا آب در معده جمع نشود و ایجاد ناراحتی نکند.
- هنگام فعالیت در هوای گرم، از لباس کم، نخی (برای جذب رطوبت)، درشت بافت (برای تبادل هوا)، رنگ روشن (برای انعکاس نور) استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ، پلاستیکی و ضد آب و بدون منفذ جداً پرهیز نمایید.
- در هوای سرد، لباس‌های بدون منفذ، عایق، بادگیر و از جنس پلاستیک بپوشید.
- هنگام فعالیت در هوای سرد، از خیس شدن لباس (باران یا عرق) باید جلوگیری کنید. بدین منظور می‌توان به جای یک لایه کلفت لباس، از لباس با چند لایه نازک استفاده نمایید و در حین فعالیت آن را کم کنید.
- هنگام فعالیت در هوای سرد، بهتر است از لباس‌های رنگ تیره استفاده کنید و اندام‌هایی مانند بینی، گوش و انگشتان دست و پا و همچنین پهلوها و سر و صورت گرم نگه داشته شوند.
- به رغم عدم احساس تشنگی در هوای سرد، باید با نوشیدن آب و نوشیدنی‌های گرم، آب و املاح از دست رفته بدن را متعادل نگه داشت.
- تغذیه مناسب و به موقع داشته باشید؛ زیرا در گرم کردن بدن هنگام فعالیت در هوای سرد، تأثیر زیادی در عملکرد جسمانی و ورزشی دارد.
- از فعالیت و تمرین در هوای آلوده باید پرهیزید. در شهرهای بزرگ برای فعالیت در ابتدای صبح و قبل از شروع ترافیک اقدام کنید.
- در شهرهای بزرگ، در مواقعی که هوا آلوده است، برای ورزش و تمرین از فضاهای پاک و غیرآلوده از قبیل پارک‌ها و محیط‌های خارج شهر استفاده نمایید.

آسیب‌های جسمانی در ورزش (انتخابی)

هدف : دانش‌آموزان ضمن شناخت برخی از آسیب‌های رایج در ورزش، اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به‌کار بندند.

با وجود تدابیر و تلاش‌هایی که معلمان درس تربیت بدنی برای پیشگیری از حوادث در حین ورزش انجام می‌دهند، ممکن است تجربه‌های حرکتی و شادی آفرین دانش‌آموزان همراه با حادثه و آسیب باشد. آسیب‌های ورزشی ممکن است در محیط مدرسه یا منزل رخ دهد؛ از این‌رو، مطالعه آسیب‌ها و کمک‌های اولیه آنها برای دانش‌آموزان و معلمان به منظور پیشگیری یا مداوای سرپایی آسیب‌ها ضروری است. آسیب‌دیدگی هر چند که جزئی باشد، باید تا درمان کامل مورد توجه قرار گیرد؛ اگر این توجه صورت نگیرد، ممکن است مشکلات شدیدتری در پی داشته باشد.



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

به منظور پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، در طول تمرین و بازی، نکات زیر را به‌کار ببندید :

- در شروع سال تحصیلی، با معاینه پزشکی از وضعیت سلامت خود مطمئن شوید.
- برای پیشگیری از آسیب‌ها، با انجام تمرینات مناسب و مستمر، آمادگی جسمانی خود را ارتقا دهید.
- قبل از شروع فعالیت، با تمرینات ملایم، بدن خود را گرم کنید.
- در پایان فعالیت، با تمرینات آرام‌کننده، بدن خود را به حالت قبل از فعالیت برگردانید.
- مهارت‌های ورزشی را به‌طور صحیح اجرا کنید.
- در استفاده از محیط بازی، تجهیزات ورزشی و وسایل، نکات ایمنی را مدنظر قرار دهید.

ضرب دیدگی : به صدمه وارد شده بر پوست و بافت‌های نرم زیر پوست گفته می‌شود که معمولاً با تورم، محدودیت حرکتی و خون‌مردگی و کبودی همراه است و در صورت ضرب دیدگی بهتر است عضو را تا قبل از اطمینان از دررفتگی و شکستگی ثابت نگه‌داشت و با کیسه آب سرد و بانداژ با فشار ملایم می‌توان از شدت تورم کم کرد.

تیر کشیدن پهلوی : افراد مبتدی در شروع فعالیت (۲ تا ۳ دقیقه آغاز تمرین) درد شدیدی در پهلوها و زیر قفسه سینه احساس می‌کنند، که علت آن کمبود اکسیژن و گرفتگی در عضلات تنفسی (عضلات دیافراگم و بین دنده‌ای) است. با انجام تمرینات کششی و گرم کردن بدن و افزایش تدریجی شدت فعالیت می‌توان از آن پیشگیری کرد و در صورت مواجه با تیر کشیدن پهلوی، باید شدت فعالیت را کاهش داد و در صورت درد زیاد فعالیت را متوقف کرد.

درد ساق پا : به التهاب و درد در قسمت جلوی ساق پا در طول درشت نی گفته می‌شود که گاهی در پشت ساق پا نیز رخ می‌دهد و معمولاً تدریجی است و در طی چند جلسه افزایش می‌یابد؛ در صورت مواجه با این مشکل، باید مقدار دویدن را کاهش داد و از پاهای بیش از حد کار نکشید، در تمرینات تنوع داد، در روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین کرد و از کفش راحت و نرم و ضربه‌گیر استفاده نمود.

بلوغ و ورزش، ویژه دختران (اختیاری)

هدف: دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر دوره قاعدگی بر عملکرد جسمانی و ورزشی، بتوانند در دوره قاعدگی به فعالیت جسمانی و تمرین مناسب بپردازند.

توجه به کیفیت فعالیت جسمانی دختران اهمیت بیشتری نسبت به پسران دارد. دختران گذشته از اینکه عضوی از جامعه و آینده‌ساز جامعه‌اند در آینده مادر می‌شوند و ارتقای سلامت آنها در ارتقای سلامت جامعه بسیار مؤثر است؛ همین‌طور می‌توانند در ترویج فرهنگ فعالیت جسمانی در خانواده خود، به ویژه فرزندان و نسل آینده نقش مهمی ایفا کنند. فعالیت جسمانی برای دختران از جهات مختلف اهمیت دارد و باید توجه ویژه‌ای به آن شود. از نظر جسمانی، زنان دوره‌های مختلف زندگی دارند. قاعدگی، حاملگی و یائسگی مهم‌ترین این دوره‌هاست که تغییرات زیادی در جسم و روان آنان دارد و برخی نکات برای برنامه‌ریزی فعالیت جسمانی و تمرین در این دوره‌ها باید رعایت شود. از این‌رو، در این درس به موضوع فعالیت جسمانی و دوره قاعدگی که دانش‌آموزان با ورود به دنیای بلوغ با آن مواجه‌اند، پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

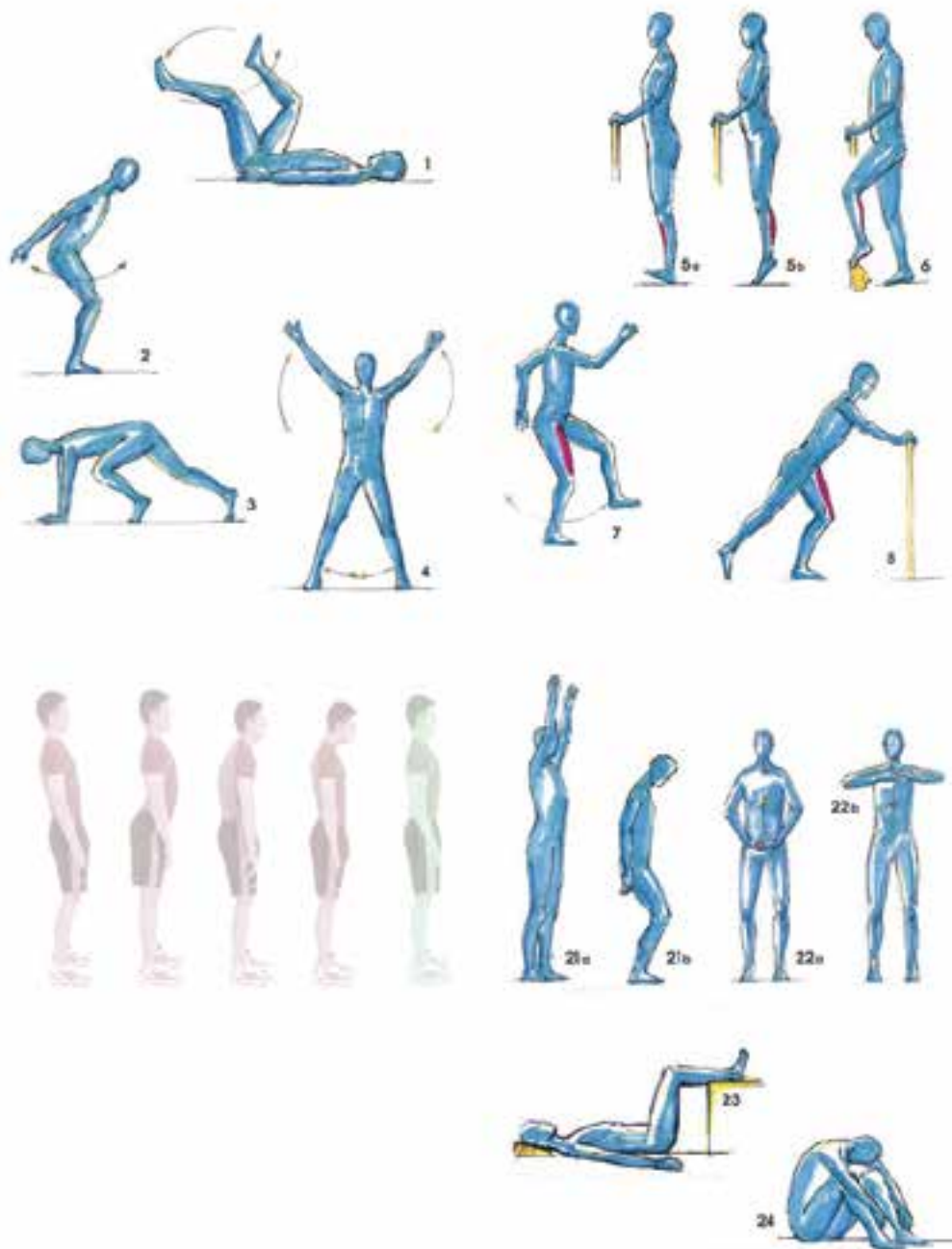
- فعالیت جسمانی و تمرین باعث داشتن تناسب اندام و احساس خوب بودن در دختران می‌شود.
- فعالیت جسمانی و تمرین تأثیرات بسیار مفیدی در تمام دوران زندگی زنان (قاعدگی، حاملگی، زایمان) دارد.
- سن شروع قاعدگی در دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران بالاتر است.
- در دختران هرچه سن شروع قاعدگی دیرتر باشد، عملکرد ورزشی بهتر است.
- دختران ورزشکاری که سن شروع قاعدگی آنها دیرتر آغاز می‌شود، نسبت به سایر دختران هم‌سن خود از ساق پای کشیده‌تر، لگن خاصره باریک‌تر، وزن و چربی کمتر برخوردارند.
- دوره قاعدگی اثر منفی بر عملکرد ورزشی ندارد و می‌توان در این دوران نیز مثل همیشه به فعالیت جسمانی و تمرین پرداخت.
- دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران کمتر دچار قاعدگی دردناک می‌شوند.
- با انجام تمرینات کششی ایستا می‌توان از دردهای دوران قاعدگی کاست.
- در صورتی که در دوره قاعدگی با عوارض جانبی همچون درد، ضعف، ناراحتی‌های گوارشی و غیره مواجه‌اید، بهتر است فعالیت جسمانی خود را کاهش دهید.

وضعیت‌های مناسب بدنی (اختصاصی)

هدف: دانش‌آموزان ضمن شناخت وضعیت‌های نادرست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اجسام، نشستن و مطالعه کردن وضعیت صحیح را فرا گرفته و در زندگی به کار بندند.

وضعیت بدن در نتیجه هماهنگی عصبی – عضلانی شکل می‌گیرد. وضعیت در مورد بدن، یعنی ترتیب قرار گرفتن صحیح و مناسب اجزای بدن به گونه‌ای که میزان انعطاف‌پذیری عضلات در حد مطلوبی باشد، دامنه حرکتی مفاصل در حد طبیعی باشد، قدرت عضلانی در حد کافی باشد، بین عضلات هماهنگی خوبی وجود داشته باشد و عناصر رباطی و کیسولی طبیعی باشند و دچار سفتی یا شلی غیر طبیعی نباشند. عوامل متعددی می‌توانند وضعیت فرد را از حالت طبیعی خارج کرده و او را با عوارضی همچون درد، کاهش انعطاف‌پذیری، کاهش میزان تحرک، ناراحتی‌های قلبی – تنفسی، کاهش استقامت و قدرت بدنی و آرتروز زودرس مواجه سازند. از

این رو، شناخت عادات غلطی که وضعیت بدن را از وضعیت مطلوب خارج می‌کند و آگاهی از وضعیت صحیح بدن می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی افراد و حفظ سلامت بسیار مؤثر باشد. از این رو، در این درس به وضعیت‌های نادرست و درست بدن در امور روزمره پرداخته می‌شود.



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- از خوابیدن روی شکم پرهیز کنید، مخصوصاً بعد از خوردن غذا؛ چرا که علاوه بر ایجاد مشکلاتی در هضم غذا موجب ایجاد مشکلاتی همچون افزایش قوس کمری، درد گردن، بی‌حسی دست، سر درد و سرگیجه خواهد شد.
- به هنگام خواب از بالش‌های کوتاه یا بلند نباید استفاده کرد؛ زیرا هر دو حالت باعث ایجاد درد و مشکلاتی در ناحیه گردن خواهد شد. بهتر است از بالشی استفاده کنید که مهره‌های گردنی را در امتداد مهره‌های پشتی نگه دارد.
- از خوابیدن روی سطح خیلی نرم که بدن داخل آن فرو رود یا سطح خیلی سفت باید دوری کرد.
- برای خوابیدن روی زمین یا سطوح سفت بهتر است از زیرانداز مناسب مثل دو عدد پتو استفاده کرد؛ چرا که ناراحتی‌های عضلانی و مفصل به ویژه در ناحیه گردن را در پی خواهد داشت و از خوابیدن بر روی تخت‌های فنری پرهیز کنید.
- در صورتی که عادت به پشت خوابیدن دارید، بهتر است بالش کوچکی زیر کمر و زیر زانوها قرار دهید.
- در صورتی که عادت به پهلو خوابیدن دارید، بهتر است یک بالش کوچک بین دو پا قرار دهید.
- موقع راه رفتن یا ایستادن، سر را به سمت پایین خم نکنید؛ زیرا باعث ایجاد کمر درد و عارضه پشت گردن خواهید شد و سعی کنید سر را صاف نگه داشته، از خم کردن گردن اجتناب کرده و دست‌ها را به طور متناوب حرکت دهید.
- در هنگام انجام کار در حالت ایستاده، تنه را به سمت جلو خم نکنید. زیرا مستعد کمر درد خواهید شد.
- در صورتی که ناچارید مدتی طولانی بایستید، جابه‌جایی وزن را با انتقال متناوب وزن از یک پا به پای دیگر به صورت متناوب فراموش نکنید.
- به هنگام بالا رفتن از سطح شیب‌دار یا پله سعی کنید وضعیت صاف بدن را حفظ کنید و تنه را جلو خم نکنید.
- اجسام را با یک دست در دراز مدت حمل نکنید، بلکه به صورت متناوب دست خود را عوض کنید.
- کیف خود را روی یک شانه حمل نکنید، بلکه به صورت متناوب کیف را روی شانه چپ و راست حمل کنید و بهتر است به جای کیف از کوله پشتی استفاده کنید.
- به هنگام نشستن از لم دادن، خم شدن به سمت جلو، کج کردن بدن و نشستن طولانی مدت بدون تکیه‌گاه، خودداری و سعی کنید صاف بنشینید. به طوری که سر در امتداد تنه قرار بگیرد.
- برای نوشتن سعی کنید از میز با شیب کم استفاده کنید، به طوری که شیب آن به طرف شما باشد. تا موقع نوشتن مجبور نباشید به سمت جلو خم شوید.
- برای مطالعه کردن روی کتاب خم نشوید؛ بلکه کتاب را بالا آورده و بدون خم کردن و کمر مطالعه کنید.

فصل چهارم

آمادگی جسمانی و حرکتی
(بخش اختصاصی)

الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعَمِ

سلامتی بالاترین نعمت‌هاست. (حضرت علی ع)

آمادگی جسمانی چیست و حفظ آن، چه تأثیری بر زندگی دارد

آمادگی جسمانی یعنی توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل؛ به عبارت دیگر، آمادگی جسمانی را می‌توان انجام دادن کارهای روزمره بدون خستگی و صرف انرژی زیاد تعریف کرد.

نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد و علاوه بر تقویت تندرستی، در افزایش بازده کاری نیز مؤثر است. افراد آماده، انرژی بیشتری دارند و این حالت، بر بازده کاری و فکری فرد تأثیر مثبت گذاشته و انرژی را برای فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت بهینه می‌سازد. آمادگی جسمانی مقاومت در مقابل خستگی را افزایش می‌دهد، الگوی خواب را بهبود می‌بخشد، اجرای حرکت‌های عمومی بدن را بهینه می‌سازد، انجام فعالیت بدنی توأم با زندگی روزمره را آسان‌تر می‌کند و فرد پس از کار و فعالیت بدنی سریع‌تر از افراد غیر آماده به حالت اولیه برمی‌گردد.

بر مبنای فلسفه بهتر زیستن، دست یافتن به زندگی سالم به خود فرد بستگی دارد. دستیابی به این مزیت، از طریق تغذیه درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارهای روانی، اقدام به کارهای شایسته و حذف عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروها فراهم خواهد شد.

امروزه اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست و شواهد علمی حاکی از فواید تمرین و فعالیت جسمانی و تأثیر آن بر سلامت در حال افزایش است. فعالیت بدنی با تکرار، شدت و مدت مناسب و بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مانند استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف‌پذیری، در کاهش خطر بیماری‌های جسمانی مثل: سرطان، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی و... و ناراحتی‌های روانی مانند: افسردگی، استرس، اضطراب و... مؤثر است و کاهش میزان موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افرادی فعالیت جسمانی دارند، نسبت به افراد غیر فعال از طول عمر بیشتری برخوردارند.

از این رو، آمادگی جسمانی به عنوان بخش مهمی از درس تربیت بدنی و سلامت در تمامی دوره‌های تحصیلی مطرح است و معلمان باید با بهره‌مندی از روش‌های تمرینی متنوع و جذاب تمرینات آمادگی جسمانی را در تمام جلسات آموزش این درس اجرا نمایند.

در این فصل به قابلیت‌های استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری از مجموعه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و قابلیت‌های چابکی، تعادل و هماهنگی از مجموعه آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا پرداخته می‌شود.

ابتدا نکات کلی مربوط به آمادگی جسمانی، ویژگی‌های جسمانی دانش‌آموزان پایه هفتم بیان خواهد شد و سپس راهنمایی‌های لازم برای برنامه‌ریزی تمرینات مربوط به قابلیت‌های آمادگی جسمانی مدنظر در این پایه مطرح می‌گردد. در پایان نیز در مورد نحوه ارزشیابی از آمادگی جسمانی دانش‌آموزان توضیحات لازم ارائه خواهد شد.

لازم است معلمان با توجه به طراحی آموزشی ارائه شده در فصل دوم و مطالعه مطالب این فصل، برای ارتقای آمادگی جسمانی دانش‌آموزان با توجه به امکانات، فضا، سطح آمادگی و تفاوت‌های فردی و نکاتی که خود معلم ضرورت آن را تشخیص می‌دهد برنامه تمرینات آمادگی جسمانی را تنظیم و حداکثر در ۱۵ دقیقه در هر جلسه آموزش این درس اجرا نمایند؛ همچنین دانش‌آموزان را به انجام تمرینات در ساعات خارج از مدرسه ترغیب نمایند.



ویژگی‌های جسمانی سنین ۱۲ و ۱۳ سالگی و توصیه‌های کلی تمرین در این سنین

● در این سنین استخوان‌سازی هنوز کامل نیست. سیستم قلبی - تنفسی در حال بهبود است. ظرفیت بی‌هوازی هنوز محدود است و قدرت تحمل در برابر اسیدلاکتیک توسعه یافته نیست. توانایی حرکات ظریف و هماهنگی بالا، توسعه یافته است. رشد عضلات از نظر حجم و اندازه بیشتر شده است. زمینه بروز آسیب وجود دارد. بنابراین در تمرینات آمادگی جسمانی باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

- تأکید بر روی حرکات هماهنگی و تعادل
- افزایش حجم و شدت تمرین نسبت به دوره‌های گذشته (سال ششم ابتدایی)
- توجه به توسعه همه جانبه سرعت، نه سرعت تخصصی
- برنامه تمرینی برای افزایش قدرت انفجاری با شدت کم
- توجه خاص به تمرینات انعطاف‌پذیری به خصوص در مواردی که تمرینات قدرتی اجرا می‌شود.
- برنامه‌ریزی برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی با استفاده از وسایل سبک (توصیه در استفاده از توپ‌های طبی، دمبل یا تمرینات با تحمل وزن بدن)
- توجه به تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی (استقامت قلبی - تنفسی)
- به دلیل تحمل کم نسبت به اسیدلاکتیک، تمرینات در این بخش کوتاه و با فشار و شدت کم پیش‌بینی شود.
- برای تقویت سیستم بی‌هوازی، تمرینات با زمان کم یا مسافت کوتاه پیش‌بینی شود.
- برای تقویت سیستم قلبی - تنفسی، از نظر مسافت، مسافت‌های ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ متر و از نظر زمان، زمان‌های ۳ تا ۶ دقیقه توصیه می‌شود.
- در اجرای تمرینات استقامت قلبی - تنفسی، شدت در حد متوسط و در مسافت‌های طولانی‌تر نیز با سرعت کم پیش‌بینی شود.
- تمرینات جهشی ناگهانی و ضربه‌های شدید اجتناب شود؛ چون خطر آسیب‌دیدگی را به دنبال دارد.



آماده‌سازی بدن و گرم کردن

گرم کردن بدن از بخش‌های مهم فعالیت‌های جسمانی است و صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده‌اند که با انجام گرم کردن مناسب، می‌توان از بیش از ۴۰ درصد آسیب‌ها جلوگیری کرد. به طور کلی هر جلسه تمرین ورزشی، سه مرحله گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن را شامل می‌شود.

۱- گرم کردن

گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده‌سازی پیش از فعالیت اصلی با ورزش انجام می‌شود. گرم کردن برای رسیدن به هدف‌های زیر صورت می‌گیرد:

– آمادگی بدنی

– پیشگیری از آسیب‌های ورزش

– آمادگی ذهنی و روانی

انواع گرم کردن: معمولاً گرم کردن را به دو بخش عمومی و اختصاصی تقسیم می‌کنند.

● **گرم کردن عمومی:** شامل حرکاتی است که کل بدن را به طور عمومی دربر می‌گیرد و هدف همه حرکات در تمامی رشته‌های ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت‌های مورد استفاده در یک رشته خاص ورزشی مستقیماً ارتباط ندارد. در گرم کردن عمومی سه مرحله زیر قابل استفاده است:

۱- راه رفتن و دویدن نرم، ۲- نرمش‌های عمومی معروف به سوئدی، ۳- تمرینات کششی.

در تقدّم و تأخر اجرای مراحل بالا اختلاف نظر وجود دارد؛ اما معلمان می‌توانند با بهره‌گیری از تجارب ارزشمند خود و سایر همکاران و پیشکسوتان آن را مدیریت کنند.

● **گرم کردن اختصاصی:** گرم کردن اختصاصی شامل انجام حرکات، مرور مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه آنها را انجام خواهد داد. برای مثال؛ در رشته والیبال بازیکنان پس از گرم کردن عمومی، چند حرکت پاس پنجه و ساعد و اسپک را انجام می‌دهند یا در بازی بسکتبال بازیکنان چند بار انواع دربیِل و پاس و شوت و ریباند و ضد حمله را تمرین می‌کنند.

مدت گرم کردن: گرم کردن با توجه به عوامل زیر تعیین می‌شود:

● **شرایط محیطی:** مسلماً 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 سریع‌تر گرم شود.

● **میزان آمادگی فرد:** هر قدر آمادگی بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه‌تر باشد.

● **نوع تمرین:** نوع فعالیت اصلی در هر جلسه می‌تواند در نوع و مدت گرم کردن تأثیرگذار باشد.

اصولی که در هنگام گرم کردن باید رعایت کرد :

- تمرینات گرم کردن باید به تدریجی و به آرامی انجام شود.
- مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات بدن را افزایش دهد. اما این به معنای انجام تمرینات طولانی و شدید نیست؛ زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت.
- برای اینکه گرم کردن مفید و مؤثر باشد فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی باید کوتاه باشد، اگرچه ممکن است اثر گرم کردن تا ۲۰ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند؛ اما برای دستیابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر باشد.
- گرم کردن عمومی، عضلات بزرگ و حرکات کل بدن را شامل می‌شود.
- شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است.
- کشش یکی از تمرینات مهم گرم کردن است که با افزایش انعطاف پذیری در فرد عضلات، مفاصل و رباط‌ها را آماده فعالیت می‌کند.

۲- فعالیت اصلی

این بخش، بیشترین مدت زمان را به خود اختصاص می‌دهد؛ زیرا بخش هدفمند تمرینات است که جلسه تمرین آمادگی جسمانی و آموزش مهارت به سبب آن تشکیل شده است.

۳- سرد کردن

تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام می‌شود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است؛ اما با توجه به همان عواملی که در بخش گرم کردن گفته شد، می‌تواند متغیر باشد و ترتیب انجام حرکات در مرحله سرد کردن متفاوت است. برای مثال، یک نمونه برنامه سرد کردن به شرح زیر است :

- دویدن نرم همراه با نفس‌های آرام و عمیق به مدت ۱ تا ۲ دقیقه
- راه رفتن همراه با کاهش سرعت و با انجام نرمش‌های عمومی به ویژه حرکاتی که به باز شدن قفسه سینه کمک می‌کند، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه

● کشش ۲ تا ۳ دقیقه

نکته : تمرینات سرد کردن سیر نزولی دارد؛ یعنی با شدت متوسط آغاز می‌شود و این شدت مرتباً کاهش می‌یابد تا به حالت استراحت منتهی شود.

استقامت قلبی – تنفسی

سازگاری سیستم‌ها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی – تنفسی در افراد بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات، در افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo2max) و افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون است که با پیشرفت تمرینات استقامتی، رفته رفته منجر به بهبود عملکرد و کارایی فرد می‌شود. البته کارایی و عملکرد استقامتی، به شدت تحت تأثیر وراثت و محیط است و معمولاً دختران نسبت به پسران زودتر به اوج عملکرد استقامتی می‌رسند، ولی در مجموع کل عوامل می‌توان گفت پسران نسبت به دختران در استقامت قلبی – تنفسی از عملکرد بهتری برخوردارند.

نمونه تمرینات استقامت قلبی – تنفسی: برای بهبود استقامت قلبی – تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست. به طور 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 راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه پیمایی، دوچرخه سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آنکه 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.

از آنجا که امکان اجرای این فعالیت‌ها در ساعت درس تربیت بدنی فراهم نیست، معلمان باید دانش‌آموزان را به فعالیت در این رشته‌ها در ساعات خارج از مدرسه ترغیب نمایند. همچنین در ساعات درس تربیت بدنی معلمان برای توسعه استقامت قلبی – تنفسی در دانش‌آموزان می‌توانند در کنار انجام تمرینات مربوطه از انواع بازی‌های ورزشی، بومی محلی و تمرینات ایستگاهی بهره لازم را ببرند تا دانش‌آموزان در خلال انجام بازی‌ها ضمن ارتقای استقامت قلبی – تنفسی از شرکت در فعالیتی گروهی و نشاط انگیز لذت نیز ببرند. کتاب راهنمای معلم پایه ششم ابتدایی الگوهای را برای تقویت استقامت قلبی – تنفسی معرفی کرده است. در این قسمت، ضمن توصیه به استفاده از الگوهای مذکور، نمونه‌های زیر پیشنهاد می‌شود.

دویدن دور شهر: با فرمان معلم، دانش‌آموزان در دو گروه تقسیم و شروع به دویدن آرام اطراف حیاط مدرسه یا فضای مورد نظر می‌نمایند. پس از مدتی کوتاه و با فرمان، نفر آخر صف سرعت خود را افزایش داده و به ابتدای صف می‌رسد. این کار تا آخرین نفر ادامه می‌یابد. با توجه به محدودیت زمانی، این روند می‌تواند از یک تا سه مرحله ادامه یابد. دویدن و رسیدن به ابتدای صف را می‌توان با تغییراتی متنوع کرد. به عنوان مثال، می‌توان به دانش‌آموز گفت که به سمت عقب بدوید (البته همراه با رعایت موارد ایمنی). **دویدن به صورت هشت لاتین:** شرکت کنندگان را به چهار گروه تقسیم کنید و هر گروه را در یک گوشه از حیاط و فضای پیش بینی شده قرار دهید. با فرمان معلم گروه‌ها به سمت مرکز حیاط یا فضای مد نظر دویده و از بین یکدیگر به صورت هشت لاتین عبور می‌کنند. البته به دانش‌آموزان یادآوری کنید هنگام عبور به یکدیگر برخورد نکنند. **نکته:** می‌توان نمونه‌های ذکر شده را همراه با انواع روش‌های طناب زدن انجام داد.

قدرت و استقامت عضلانی

آماده‌سازی دانش‌آموزان برای زندگی فعال یکی از اهداف مهم برنامه است؛ بنابراین، عادات‌های تمرینی مناسب می‌تواند به سالم‌تر زیستن و موفق بودن فرد در طول زندگی بینجامد. برای حضور گسترده دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های بدنی و شرکت در ورزش‌ها و نیز پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، ارتقای آمادگی جسمانی از نیازهای ضروری به شمار می‌رود و تمرینات مقاومتی بیش از هر فعالیت بدنی دیگری دارای نیروی بالقوه برای پاسخگویی به این نیاز است.

دانش‌آموزان باید قبل از شرکت در تمرینات مقاومتی از نظر روانی و ذهنی آمادگی تحمل فشار تمرینات ورزشی را داشته باشند و از نظر جسمانی قادر به انجام آنها نیز باشند. سن استاندارد و قابل قبولی برای شروع برنامه تمرین مقاومتی وجود ندارد؛ اما به عنوان شاخص کلی می‌توان گفت هر دانش‌آموزی که قادر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی باشد، آمادگی شرکت در برخی از برنامه‌های تمرینی مقاومتی را نیز دارد.

به خاطر داشته باشید که دانش‌آموزان به دو تا چهار هفته زمان نیاز دارند تا از فشارهای ناشی از تمرینات قدرتی رهایی یابند. به آنها اجازه ندهید خیلی زود و در مدت زمان کوتاه در زمینه تمرینات مقاومتی تلاش زیادی داشته باشند؛ بلکه کمک کنید تا به مرور زمان با فشار تمرین مقاومتی سازگار شوند. لذت بردن از تمرینات مقاومتی و پذیرش شرکت در چنین تمریناتی به عواملی چون علاقه، رشد، بلوغ و ادراک فرد بستگی دارد. برخی آثار و اهداف متصور از شرکت در تمرینات مقاومتی عبارت‌اند از:

- پیشرفت تدریجی قدرت، استقامت و توان عضلانی

- تغییر نکردن و یا تغییر ناچیز در اندازه عضله افراد کم سن و سال

- تأثیر مثبت بر ترکیب بدنی

- بهبود تعادل قدرت حول مفاصل

- بهبود قدرت کل بدن

- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

- تأثیر مثبت بر اجرای مهارت‌های ورزشی

توجه داشته باشید که دانش‌آموزان تصورات نادرست و غلط مربوط به تمرینات مقاومتی در ذهن‌شان تداعی نشود؛ زیرا با حضور مقطعی و کوتاه مدت در این تمرینات نمی‌توان شاهد عضلات بزرگ و قوی بود و یا شخص شکست‌ناپذیری شد.

رهنمودهای کلی برنامه تمرین مقاومتی

نوع وسیله تمرینی	گروه	تعداد حرکت در هر جلسه	تعداد و هله (نوبت)	تعداد تکرار هر حرکت
وزنه‌های آزاد	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲
دستگاه بدنسازی	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲

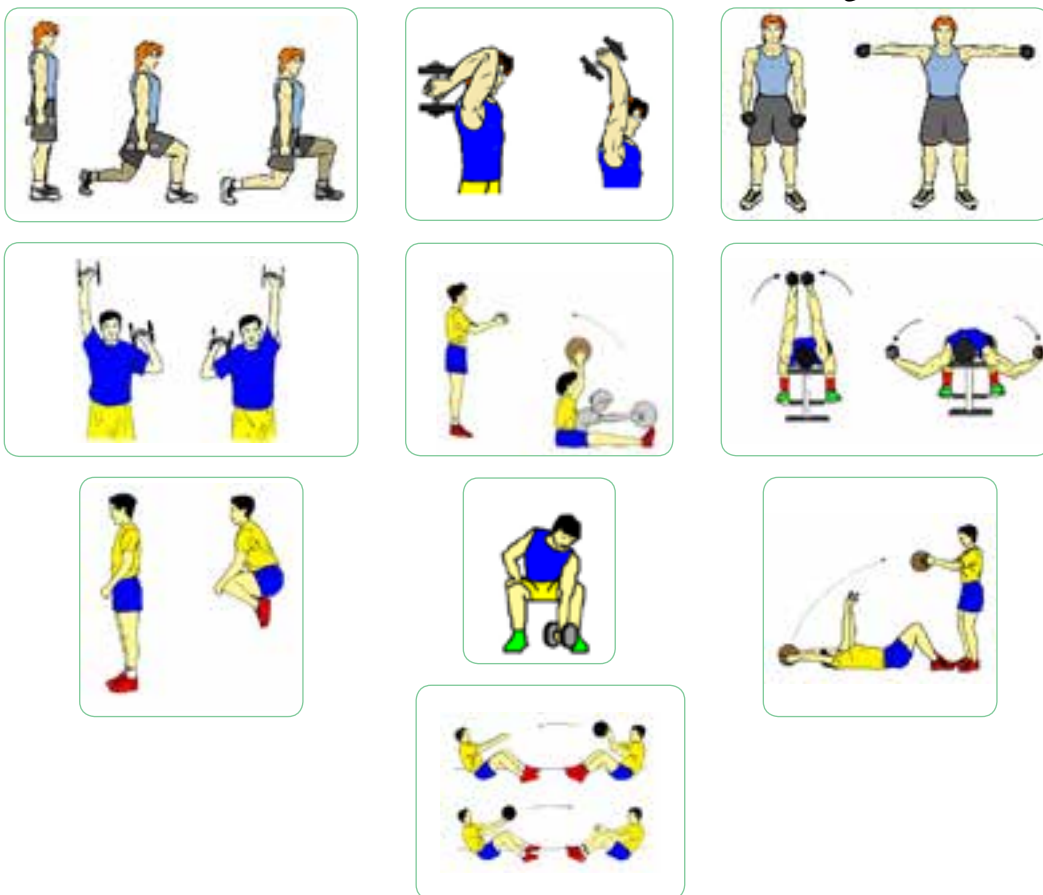
نمونه تمرینات مقاومتی : شاید نتوان آنچه که در جداول بالا اشاره شده است را به طور کامل در مدرسه اجرا نمود؛ اما به قول ضرب المثل معروف : «آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی بتوان چشید» هر قدر که امکان انجامش وجود داشته باشد، لازم و اثر بخش است. بنابراین، ضمن تلاش برای برنامه ریزی نسبت به اجرا، از تهیه ملزومات آن نیز نباید غافل شد. هر چند تمرینات مقاومتی بدون ابزار و وسیله هم قابل اجراست؛ اما وجود وسایل خاص هر کار خود انگیزه را برای اجرا افزایش می دهد.

برای انجام تمرینات مقاومتی می توان از وزن خود افراد استفاده کرد یا اینکه نسبت به تهیه دمبل، کش و توپ طبی اقدام کرد، یا با ساخت وسایل ساده تر بهره جست. به عنوان مثال، با پر کردن بطری های خالی آب معدنی از آب و نمک یا گچ و شن می توان وزنه در اندازه های مختلف ساخت.

تمرینات مقاومتی را می توان به صورت مجرد انجام داد یا در قالب تمرینات ایستگاهی حرکات را انتخاب و برای اجرا برنامه ریزی نمود.

نکته : می توان از روش تمرینی مشارکتی و گروهی در انجام تمرینات بهره برد.

نمونه تمرینات مقاومتی



انعطاف پذیری

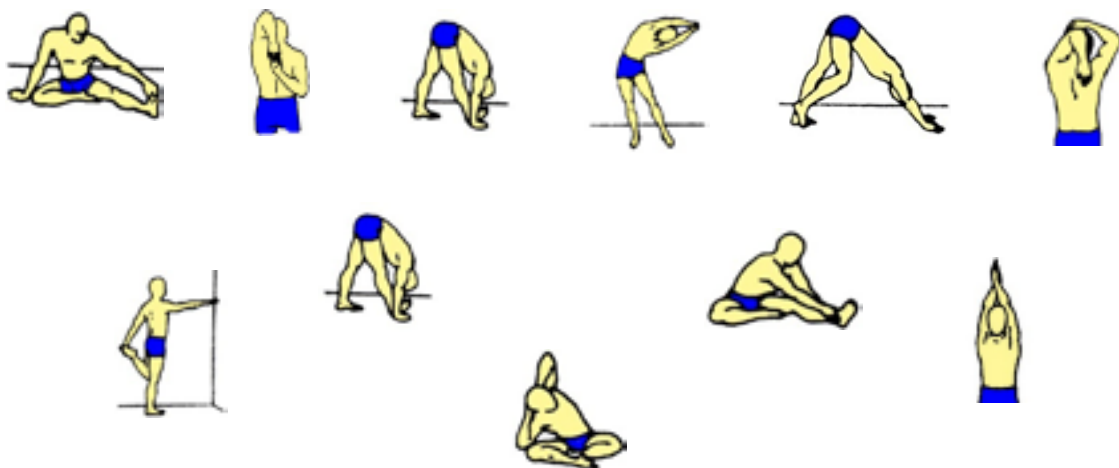
انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است که در بخش مرتبط با اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد. هر فردی برای اینکه در طول حیات خود، زندگی سالمی را پشت سر گذارد، لازم است از سطح انعطاف پذیری مطلوبی برخوردار باشد؛ چرا که هرگونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که پیامد آن محدودیت حرکت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

همچنین کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند برای انجام مطلوب حرکات بدنی و اجرای مهارت های مختلف ورزشی، داشتن انعطاف پذیری یک ضرورت است؛ البته بعضی از ورزش ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارد. 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.

هشت اصل در تمرینات کششی

- ۱- انجام حرکات کششی پس از گرم کردن نسبی بدن.
- ۲- انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرین اصلی.
- ۳- انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی.
- ۴- انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید.
- ۵- انجام حرکات کششی تا سر حد تنش بدون ناراحتی و احساس درد.
- ۶- انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس.
- ۷- انجام حرکات کششی در تمام گروه های عضلات اصلی.
- ۸- انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه.

نمونه هایی از تمرینات کششی



نکته : در انجام تمرینات انعطاف پذیری می توان از روش تمرینی مشارکتی و ایستگاهی استفاده کرد.

چابکی

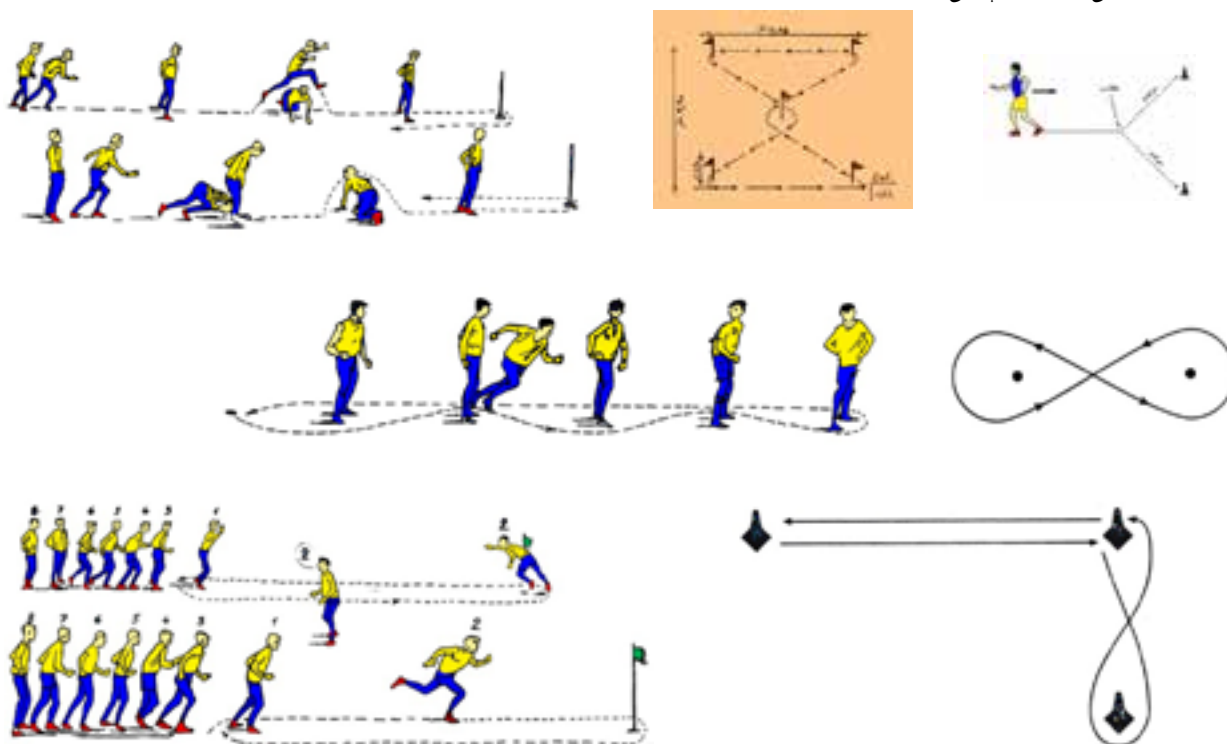
چابکی یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجراست. این قابلیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و حتی در بسیاری از ورزش‌ها عامل موفقیت فرد تلقی می‌گردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب‌گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است.

قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس العمل تعادل و انعطاف‌پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند؛ البته متخصصان معتقدند که تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارند و تمرکز بینایی نقش کلیدی را در این قابلیت ایفا می‌کند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی :

- برای انجام تمرینات چابکی، بدن به خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است. بنابراین، توصیه می‌شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن، تمرینات چابکی برنامه ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت‌های سریع همراه است. بنابراین، در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

نمونه‌هایی از تمرینات چابکی

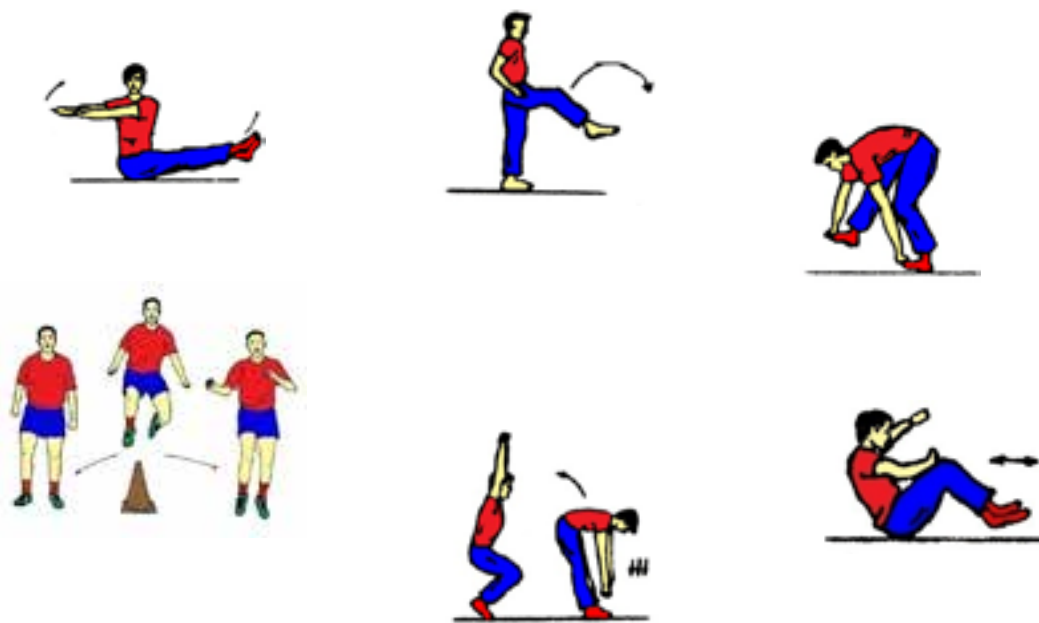


نکته : در انجام تمرینات چابکی برای جذاب‌تر کردن تمرینات می‌توان از روش تمرینی رقابتی بهره برد.

تبادل و هماهنگی

توانایی حفظ پایداری را تبادل می‌گویند. وقتی بدن از استحکام خوبی برخوردار باشد، به‌طوری که بتواند در برابر نیروهایی که قصد به هم زدن پایداری او را دارند، مقاومت کند، تبادل پایدار و در غیر این صورت تبادل ناپایدار است. متخصصان فیزیولوژی ورزش معتقدند که شرکت کردن در ورزش‌های مختلف و تجربیات حرکتی، تبادل را بهبود می‌بخشد؛ زیرا تبادل به‌طور مستقیم به نوع مهارت بستگی دارد و با تمرینات مهارتی به بهترین نحو پیشرفت می‌کند. هماهنگی نیز یکی دیگر از توانایی‌های بارز حرکتی و قابلیت مرتبط با اجراست. بدون هماهنگی رسیدن به مرحلهٔ اوج اجرا امکان‌پذیر نخواهد بود. هماهنگی پیش شرط لازم و ضروری برای یادگیری مهارت‌ها و انجام آن به‌صورت کامل و بی‌عیب و نقص است. هماهنگی، یعنی همکاری حواس، سیستم عصبی و عضلات بدن. در ورزش هماهنگی خود را در اجرای روان، متبادل و بدون حرکت اضافی و در نهایت زیبا انجام دادن مهارت جلوه‌گر می‌سازد. به عبارت دیگر فرد آنچه را که سیستم عصبی نسبت به یک واکنش صادر شده است را به وسیلهٔ عضلات بدن به درستی و بدون حرکت اضافی و صرف انرژی کمتر انجام دهد. افزایش هماهنگی، یعنی رساندن سطحی از اجرا که به صورت ارثی در فرد وجود دارد، به حد مورد نیاز برای اوج اجرا. این عمل کمی دشوار و کمی هم‌گند صورت می‌گیرد، زیرا که به یک رشد همه‌جانبه نیاز دارد. به عبارتی دیگر، هماهنگی اصلی‌ترین و بارزترین مزیت کاربرد اصل رشد همه‌جانبه است. متخصصان امر ورزش معتقدند که بین قابلیت‌های سرعت، قدرت و استقامت با هماهنگی یک وابستگی و رابطهٔ نزدیک و تنگاتنگ وجود دارد؛ یعنی افزایش سطح این قابلیت‌ها می‌تواند توسعه و رشد هماهنگی را آسان‌تر کند. لذا به همین دلیل است که تکرار زیاد تمرین و انجام مهارت‌ها، تأکید همهٔ مربیان است.

نمونه‌ای از تمرینات تبادل و هماهنگی



تمرینات ایستگاهی آمادگی جسمانی

انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات خسته کننده و کسالت آور است. از این رو باید با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره گیری مناسب از امکانات و انجام تمرینات متناسب با سطح آمادگی 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. و خوشبختانه کاربرد آن در بین معلمان به سرعت رو به گسترش است.



رهنمودهای لازم و کاربردی برای طراحی بازی‌ها و تمرینات ایستگاهی :

- قبل از هر اقدامی اهداف آموزشی تمرین را مشخص کنید.
- پس از تعیین اهداف، ۳ تا ۱۰ تمرین متناسب با هدف را انتخاب کنید.
- به سطح آسانی و دشواری تمرین‌ها در هر ایستگاه دقت کنید تا انجام تمرین برای دانش‌آموزان خسته کننده یا کسالت‌آور نباشد.
- زمان فعالیت در هر ایستگاه را متناسب با هدف تمرین، توانایی دانش‌آموزان و زمان در اختیار انتخاب کنید.
- تعداد دانش‌آموزانی را که در هر ایستگاه مستقر می‌کنید، به گونه‌ای انتخاب کنید که همه آنها در تمرین شرکت کنند.
- فعالیت در هر ایستگاه را به گونه‌ای طراحی کنید که همه افراد مستقر در ایستگاه فعال باشند.
- ترتیب ایستگاه‌ها را بر اساس مهارت‌ها و موضوعات تمرین به درستی انتخاب کنید.
- وسایل مورد نیاز را پیش‌بینی کرده و از قبل فراهم کنید.
- ایستگاه‌ها را با الگویی ساده و واضح بچینید.
- برای طراحی و چیدن ایستگاه‌ها از دانش‌آموزان کمک بگیرید.
- فاصله بین ایستگاه‌ها را مناسب انتخاب کنید تا از تداخل ایستگاه‌ها جلوگیری شود و فرصت کافی برای جابه‌جایی فراهم آید.
- تعداد ایستگاه‌ها را با توجه به فضای موجود انتخاب کنید.
- نوع جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را تعیین کنید.
- برای جابه‌جا شدن بین ایستگاه‌ها از انواع علامت‌ها مثل صدای سوت، کف زدن و... استفاده کنید.
- قبل از شروع تمرین نمایش فعالیت در همه ایستگاه‌ها و شرح زمان و نحوه جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را فراموش نکنید.
- برای جذاب تر کردن تمرینات می‌توانید فعالیت را با خواندن اشعار بومی - محلی مناسب همراه کنید.
- به منظور ایجاد انگیزه بیشتر در دانش‌آموزان می‌توانید در پایان تمرین، گروه برتر را انتخاب و معرفی کنید.
- در زمان جابه‌جا شدن بین ایستگاه‌ها بازخوردهای لازم را به دانش‌آموزان بدهید.
- یک نمونه برنامه تمرین مقاومتی به روش ایستگاهی :
- دانش‌آموزان را به هشت گروه تقسیم کرده و در هشت نقطه از فضای در نظر گرفته شده ساماندهی کنید.
- فضای در نظر گرفته شده به گونه‌ای باشد تا علاوه بر انجام صحیح حرکات، برای جابه‌جایی و انتقال به ایستگاه بعد، فرصتی فراهم آورد تا دانش‌آموزان استراحت کنند. ضمناً کنترل و نظارت همه دانش‌آموزان تا حد امکان عملی باشد. البته با تعیین سرگروه، جنبه نظارتی کار را افزایش دهید.
- سعی کنید برای اجرای حرکات و جابه‌جایی در ایستگاه‌ها، نظم لازم را برقرار سازید.

هشت / ایستگاه پیشنهادی

ایستگاه اول: دراز و نشست (بدون وسیله یا همراه با توپ والیبال و در ادامه با توپ بسکتبال و توپ طبی)
دانش‌آموز بر روی تشک دراز کشیده و در حالی که پاهای خود را به صورت 90° درجه خم نگه داشته و کف پا نیز روی زمین است، به پشت روی تشک دراز کشیده و طی 30° ثانیه حرکت دراز و نشست را طوری انجام می‌دهد که در موقع خوابیدن توپ را بالای سر به تشک می‌زند و در بالا آمدن توپ را جلوی پاها به تشک می‌زند. توجه شود که پاها موقع بالا آمدن بلند نشود یا از هم باز نشود و دست‌ها از بین دو پا عبور نکند.

ایستگاه دوم: نشست و برخاست (نشستن تا زاویه 90° درجه) همراه با توپ طبی یا دمبل
دانش‌آموز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز است، دمبل‌ها را به دست می‌گیرد یا توپ طبی را در سینه نگه می‌دارد و ۱۲ تا ۱۵ بار حرکت نشستن تا زاویه 90° درجه و بلند شدن را انجام می‌دهد.

ایستگاه سوم: جلو بازو (با دمبل یا توپ طبی)
دست در جلو یا کنار بدن خم و راست می‌شود. بهتر است در حالت نشسته بر روی نیمکت باشد.

ایستگاه چهارم: پشت بازو (با دمبل یا توپ طبی)
دست بالای سر خم و راست می‌شود. بهتر است در حالت نشسته بر روی نیمکت باشد.

ایستگاه پنجم: بالا آوردن کمر
این ایستگاه نیاز به نیمکت دارد و دانش‌آموز می‌بایست از ناحیه لگن به پایین خم شده و تاحد نیمکت مجدد بالا می‌آید. بعد از مدتی می‌توان با گرفتن توپ طبی در پشت گردن، این حرکت انجام شود.

ایستگاه ششم: پرس سینه (با دمبل یا توپ طبی)
اگر این حرکت روی نیمکت پرس سینه انجام شود بهتر است؛ در غیر این صورت، روی تشک یا موکت دراز کشیده و با دمبل یا توپ طبی روبه‌روی سینه آن را بالا و پایین ببرد.

ایستگاه هفتم: شنای سوئی
در ابتدا با زانوی گذاشته شده روی زمین آن را انجام و در ادامه زانو را از روی زمین بردارد.

ایستگاه هشتم: بالا و پایین رفتن از پله 20 سانتی‌متری
بهتر است با یک پا بالا و پایین انجام شود و بعد از تعداد تکرار لازم، پا جابه‌جا شود. بعد از مدتی می‌توان بالا و پایین رفتن را با دمبل یا توپ طبی انجام داد.

ارزشیابی از آمادگی جسمانی

ارزشیابی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی به کمک انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست. آزمون‌های ایستگاهی با توجه به سنجش هم‌زمان چندین جزء از قابلیت‌های آمادگی جسمانی و صرف‌زمان کمتر از ضمانت اجرایی بیشتری در مدارس برخوردار می‌باشند. از این‌رو، در ادامه یک نمونه آزمون سنجش استقامت قلبی - تنفسی و یک نمونه آزمون ایستگاهی برای سنجش سایر قابلیت‌ها معرفی می‌شود.

آزمون ۲۰ متر :

برای انجام این آزمون، یک فضای ۲۰ متری را علامت‌گذاری کنید (خط‌کشی کنید). دانش‌آموز با فرمان معلم، دویدن را شروع می‌کند. فضای ۲۰ متری باید در ۲۱ مرحله با دویدن طی شود. سرعت دویدن باید به گونه‌ای تنظیم شود که ۲۰ متر اول ظرف ۹ ثانیه طی شود و مراحل بعد، نیم ثانیه به زمان اضافه می‌شود. معلم می‌تواند برای اجرای بهتر، زمان‌ها را روی یک نوار کاست تنظیم و مشخص کند و هنگام اجرای آزمون استفاده کند.

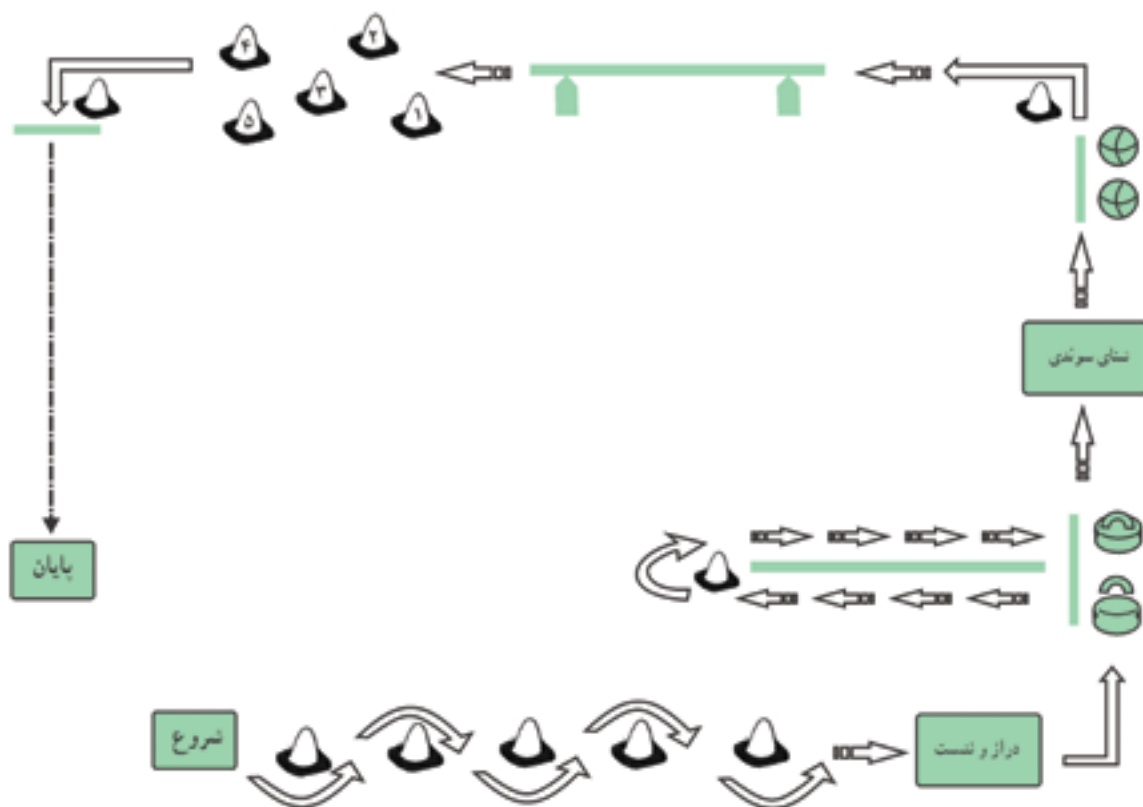
نحوه امتیازدهی : اگر دانش‌آموز نتواند در زمان تعیین شده، دو مرحله متوالی را طی کند، آزمون به اتمام رسیده و تعداد مراحل طی شده برای وی به عنوان امتیاز تعیین می‌شود. برای هر مرحله طی شده، یک امتیاز و برای طی شدن همه مراحل، ۲۰ امتیاز در نظر گرفته شود.

توصیه‌ها :

- دانش‌آموزان را برای تنظیم آهنگ دویدن از قبل آماده کنید.
- شرط پایان هر مرحله لمس کردن خط یا علامت تعیین شده با پاست.
- اگر آزمون شونده زودتر از زمان مربوط به خط پایان رسید، باید تا پایان زمان آن مرحله صبر کند و مرحله بعد را آغاز کند.

آزمون ایستگاهی

- آزمون با فرمان معلم آغاز می‌شود و هم‌زمان با این فرمان، زمان سنج شروع به کار می‌کند و با پایان یافتن آزمون متوقف می‌شود. زمان کل به دست آمده برای محاسبه بخشی از امتیاز مد نظر قرار می‌گیرد.
- معلم همراه با دانش‌آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه، کار او را نظارت می‌کند. هر جا که خارج از مرحله پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، دانش‌آموز باید نسبت به انجام صحیح فعالیت اقدام کند.
- بهتر است در صورت داشتن وقت کافی، به دانش‌آموزان فرصت مجدد در اجرای آزمون داده شود. این کار با توجه به زمان و شرایط می‌تواند بین دو تا سه بار تکرار شود.
- در صورت انجام خطا یا انجام ندادن تعداد حرکات مدنظر در هر ایستگاه، می‌توان برای هر خطا به تشخیص معلم، زمانی را به زمان کل اضافه نمود.
- برای امتیازدهی این آزمون یا سایر آزمون‌ها معلم ساخته از نورم‌های کلاسی استفاده می‌شود.



- فاصله خط شروع تا اولین مانع ۱/۵ متر
- ایستگاه اول، عبور از موانع (پنج مانع، فاصله هر مانع از یکدیگر ۱ متر)
- فاصله تا ایستگاه دوم، ۲ متر
- ایستگاه دوم، دراز و نشست با توپ والیبال (۲۰ مرتبه)
- فاصله تا ایستگاه سوم، ۲ متر
- ایستگاه سوم، حمل دو کیسه شن هریک به وزن یک کیلوگرم به صورت رفت و برگشت (فاصله ۵ متر)
- فاصله تا ایستگاه چهارم، ۲ متر
- ایستگاه چهارم، پرتاب توپ طبی دو کیلوگرمی (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به طوری که پشت به محل پرتاب قرار دارد).
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه پنجم، ۱ متر

- ایستگاه پنجم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر. (در صورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی‌متر استفاده شود یا خطی به همین عرض روی زمین کشیده شود).
 - فاصله تا ایستگاه ششم، نیم متر
 - ایستگاه ششم، عبور از موانع در یک مربع 4×4 که در چهار گوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است: پشت مانع ۱، پشت مانع ۲، پشت مانع ۳، پشت مانع ۴، پشت مانع ۳، پشت مانع ۵
 - چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
 - فاصله از مانع تا ایستگاه هفتم، ۳ متر
 - ایستگاه هفتم، شنای سوئدی، ۱۰ مرتبه
 - ایستگاه بعد، دوی رفت و برگشت به فاصله ۱۰ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به طوری که پس از رسیدن به خط شروع دویدن فعالیت آغاز و پس از رسیدن به مانع به دور آن چرخیده و مجدداً به خط شروع باز می‌گردد و مجدداً برگشته و پس از طی مسیر و گذشتن از مانع، کار تمام می‌شود.
- نکته**
- فضای در نظر گرفته شده برای طراحی ایستگاه‌ها به اندازه زمین والیبال است. البته در صورت اجبار معلمان می‌توانند به تناسب فضای موجود اندازه‌ها و ایستگاه‌ها را متناسب با شرایط کم و زیاد کنند.
 - تأکید می‌شود شرایط آزمون برای تمامی دانش‌آموزان یکسان باشد.

فصل پنجم

آموزش مقدماتی بسکتبال
(بخش اختصاصی)

برنامه ایده‌آل درس تربیت بدنی، برنامه‌ای است که پاسخگوی بیشتر نیازهای دانش‌آموزان در این درس باشد. در این سنین بسیاری از دانش‌آموزان، دوره بحرانی بلوغ را تجربه می‌کنند و بالطبع با ورود به دنیای بلوغ، بسیاری از نیازهای آنان تغییر می‌کند، برخلاف دوره ابتدایی که از فعالیت لذت می‌بردند، به تدریج در این پایه به‌ویژه در دختران الگوهای کم تحرکی در کلاس‌های تربیت بدنی نمود می‌کند. البته عوامل متعددی در ایجاد این موضوع مؤثرند، ولی آنچه که مسلم است، محتوای آموزشی مطلوب و متناسب با علایق و ویژگی‌های دانش‌آموزان در این سنین نه تنها بر فعالیت‌های ورزشی کلاسی و خارج از مدرسه دانش‌آموزان تأثیر بسیار مثبت خواهد داشت؛ بلکه آثار آن در پایه‌های تحصیلی بعد و حتی دوره بزرگسالی نیز تداوم یافته و زمینه شرکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت را نیز فراهم می‌آورد. بنابراین، انتخاب مناسب محتوای آموزشی در این سنین از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار است.

آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی از آنجا که بر پایه مهارت‌های بنیادی دوره ابتدایی استوار است و زمینه فراگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی در دوره‌های بعد را نیز فراهم خواهد آورد، محتوای آموزشی مناسبی برای درس تربیت بدنی در این دوره محسوب می‌شود؛ زیرا با آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی، علاوه بر اینکه می‌توان دانش‌آموزان را در مرحله گذار از مهارت‌های بنیادی دوره ابتدایی و ورود به آموزش مهارت‌های پیچیده ورزشی در دوره بعد کمک کرد، می‌توان زمینه کمک به رشد جسمانی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی در ایشان را نیز فراهم آورد.

از این‌رو، در دوره متوسطه یک با هدف ایجاد فرصت‌های متنوع حرکتی، در هر سال تحصیلی آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی در سه بخش اختصاصی، انتخابی و اختیاری ارائه خواهد شد. در بخش اختصاصی برنامه در هر پایه تحصیلی به آموزش مقدماتی مهارت‌های یک رشته ورزشی پرداخته می‌شود و در این پایه، آموزش مقدماتی بسکتبال پیش‌بینی شده است که در ادامه این فصل ارائه می‌شود و معلمان باید با توجه به شرایط اقلیمی محل آموزش به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند تا در بهترین زمان ممکن مطالب ارائه شده در این فصل را به نحو مطلوب آموزش دهند.

گفتنی است که آموزش صرف و مجرد مهارت‌های ورزشی مدنظر این برنامه نیست؛ بلکه هدف توانمند کردن دانش‌آموزان در تلفیق و ترکیب مهارت‌های فرا گرفته شده و به‌کارگیری و تداوم آنها در صحنه واقعی بازی‌های گروهی است تا علاوه بر اینکه دانش‌آموزان در مهارت‌های ورزشی به حدی از صلاحیت و شایستگی نائل می‌آیند، سایر اهداف برنامه از جمله کار گروهی، صبر و تحمل، مسئولیت‌پذیری، احترام به قانون و دیگران و... در ایشان ارتقا یابد.

مبانی آموزش بسکتبال

بسکتبال مانند هر ورزش رقابتی دیگر، ابزاری ارزشمند در فرایند آموزشی تربیت بدنی است. نوجوانانی که بسکتبال بازی می‌کنند می‌توانند از این ورزش به فواید بسیاری دست یابند. از جمله این فواید، بهبود سلامت را می‌توان ذکر کرد. سلامت یکی از جنبه‌های رشد دانش‌آموزان است که امکان بهبود آن به وسیله بسکتبال می‌تواند فراهم شود. به گونه‌ای که: تمرین مناسب بسکتبال می‌تواند:

- منجر به ارتقای قابلیت‌های جسمانی بازیکنان شود.

- موجب ایجاد عادت خوب انجام دادن تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه و اوقات فراغت شود.

- عادات سالم و اساسی تمرینات ورزشی، همچون عادات تغذیه، بهداشتی و مراقبت از خویش را فراهم آورد.

البته بازی بسکتبال هرگز نمی‌تواند متضمن دستیابی به مزایای حاصل از تمرین این رشته ورزشی گردد و تنها در صورتی که به‌طور صحیح و با هدایت افراد شایسته همچون معلمان تربیت بدنی انجام شود، تأثیرات مثبتی به ارمغان خواهد آورد. همچنین بسکتبال می‌تواند فرصتی عالی برای دانش‌آموزان فراهم آورد تا بتوانند مدارا کردن با دیگران، پشتکار در تلاش بیشتر، پایداری در شرایط سخت را بیاموزند و پذیرفتن مسئولیت‌های فردی به‌خاطر منافع گروه، کارگروهی و احترام به دیگران را در خلال انجام بازی فرا بگیرند. همچنین بیاموزند که پیروزی‌ها و شکست‌ها نباید مانع رسیدن به اهدافی شوند که انتخاب کرده‌اند بلکه آنها را به‌عنوان بخشی از فرایند رشد بپذیرند.

جدا از ارزش‌هایی که ذکر شد بسکتبال می‌تواند در ارتقای روانی دانش‌آموزان نیز بسیار مفید باشد. از جمله منابع روانی که در خلال بازی بسکتبال ارتقا می‌یابد، می‌توان به قدرت ذهنی، احساس تسلط، اعتماد به نفس، عزت نفس و خویشن داری اشاره کرد. همچنین انجام بازی بسکتبال علاوه بر مزیت‌های بسیاری که برای بهبود سلامت، پیشرفت ارزش‌های فردی و اجتماعی و ارتقای روانی دانش‌آموزان فراهم می‌آورد؛ می‌تواند برای دانش‌آموزانی که از انجام آن لذت می‌برند یک تجربه رضایت بخش باشد؛ زیرا برای کودکان و نوجوانان کسب تجربیات مثبت ورزشی، عاملی مهم است برای اینکه در بزرگسالی نیز به ورزش ادامه دهند. از این‌رو، می‌توان گفت هدف کلی از آموزش بسکتبال در این برنامه این است که دانش‌آموزان ضمن لذت بردن از انجام فعالیت گروهی و جذاب، قابلیت جسمانی خود را افزایش دهند و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی را طی انجام بازی کسب کنند. و بر ارتقای عمومی مهارت‌های بسکتبال تمرکز کرده و تمرین کنند. بنابراین، شیوه صحیح آموزش و لذت بردن از آن بسیار پراهمیت است.

آغاز کار

با توجه به هدف کلی آموزش بسکتبال، معلمان تربیت بدنی باید اقداماتی را در اولویت کار خود قرار دهند که عبارت‌اند از :

● **ساماندهی گروه‌ها :** در شروع سال تحصیلی گروه بندی دانش‌آموزان برای انجام تمرینات و بازی بسکتبال اهمیت فراوانی دارد؛ زیرا ایشان در طول انجام بازی و تمرینات گروهی می‌توانند علاوه بر ارتقای سطح توانایی و مهارت‌های خود به ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی همچون کارگروهی، احترام به خود و دیگران، تمرین رهبری و... ناائل آیند. روش‌های مختلفی برای گروه بندی دانش‌آموزان وجود دارد، از جمله : انتخاب معلم، انواع قرعه کشی، انتخاب تصادفی، نظر سنجی از دانش‌آموزان و... که معلمان می‌توانند به کمک انواع این روش‌ها دانش‌آموزان را در ابتدای سال تحصیلی گروه‌بندی نمایند. البته توصیه می‌شود بعد از شناخت نسبی از دانش‌آموزان، آنها را با هوشمندی در گروه‌های همگن قرار داده و سعی شود دانش‌آموزانی را که در سایر فعالیت‌ها نیز با هم مشارکت بیشتری دارند (بازی‌های آزاد، ساعت‌های تفریح و خارج از مدرسه) در یک گروه قرار گیرند.

● **وضع قوانین کلاس و تعهدات بازیکنان :** یکی از اهدافی که از انجام ورزش‌های گروهی از جمله بسکتبال حاصل می‌شود این است که دانش‌آموزان می‌آموزند هنگام تمرین و بازی تعهدات خود را بپذیرند و به آنها عمل کنند. البته این امر مستلزم آن است که شرایط و قوانین وضع شده منطقی و مناسب با سن و سال و ویژگی‌های دانش‌آموزان باشد. از جمله این قوانین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد :

- داشتن لباس و کفش ورزشی در تمام جلسات تمرین
 - اطاعت از معلم و سرگروه در طول انجام تمرینات و بازی
 - حضور به موقع در کلاس
 - دقت در استفاده، نگهداری و جمع‌آوری وسایل ورزشی
 - احترام به سایر بازیکنان
 - انتخاب رنگ لباس و نام برای هر گروه و متعهد بودن بازیکنان به رعایت آن.
- از این رو توصیه می‌شود معلمان با شروع سال تحصیلی متناسب با شرایط و امکانات در اختیار با همفکری و نظر دانش‌آموزان نسبت به وضع قوانین کلاس اقدام نمایند.

● **تهیه وسایل ورزشی و دستیابی و فراهم کردن وسایل ورزشی از اولین اقدامات برای اجرای کلاس‌های تربیت بدنی و ورزش است، و برنامه‌ریزی برای آن ضروری است.** برخی از راه‌های تهیه وسایل ورزشی عبارت است از :

- **وسایل رایگان :** ممکن است سازمان‌ها، افراد یا والدین وسایل ورزشی رایگان در اختیار کلاس قرار دهند.
- **ساختن وسایل :** بسیاری از وسایل ورزشی را می‌توان شخصاً و با کمک شاگردان تهیه کرد. البته ممکن است ظاهری تجملی نداشته باشد، اما به اندازه وسایل گران قیمت کارا باشد.

○ **شاگردان وسایل شخصی خودشان را از جمله توپ یا طناب بازی تهیه کنند و با خود به کلاس بیاورند.** توصیه می‌شود هر کسی اسم خودش را روی وسیله‌اش بنویسد تا از اشتباه شدن و گم شدن جلوگیری شود.

آنچه که مهم است هرچه امکانات کمتری در اختیار باشد، معلمان باید برای یافتن راه حل‌های ابتکاری تلاش بیشتری کنند.

● **ایمن‌سازی فضای آموزشی :** در هر مدرسه‌ای با هر فضا و امکانات موجود، فراهم آوردن محیطی سالم و به دور از خطر برای دانش‌آموزان از مسئولیت‌ها و وظایف مهم معلمان تربیت بدنی است و مطمئناً، هیچ یک از معلمان نمی‌خواهند دانش‌آموزان در

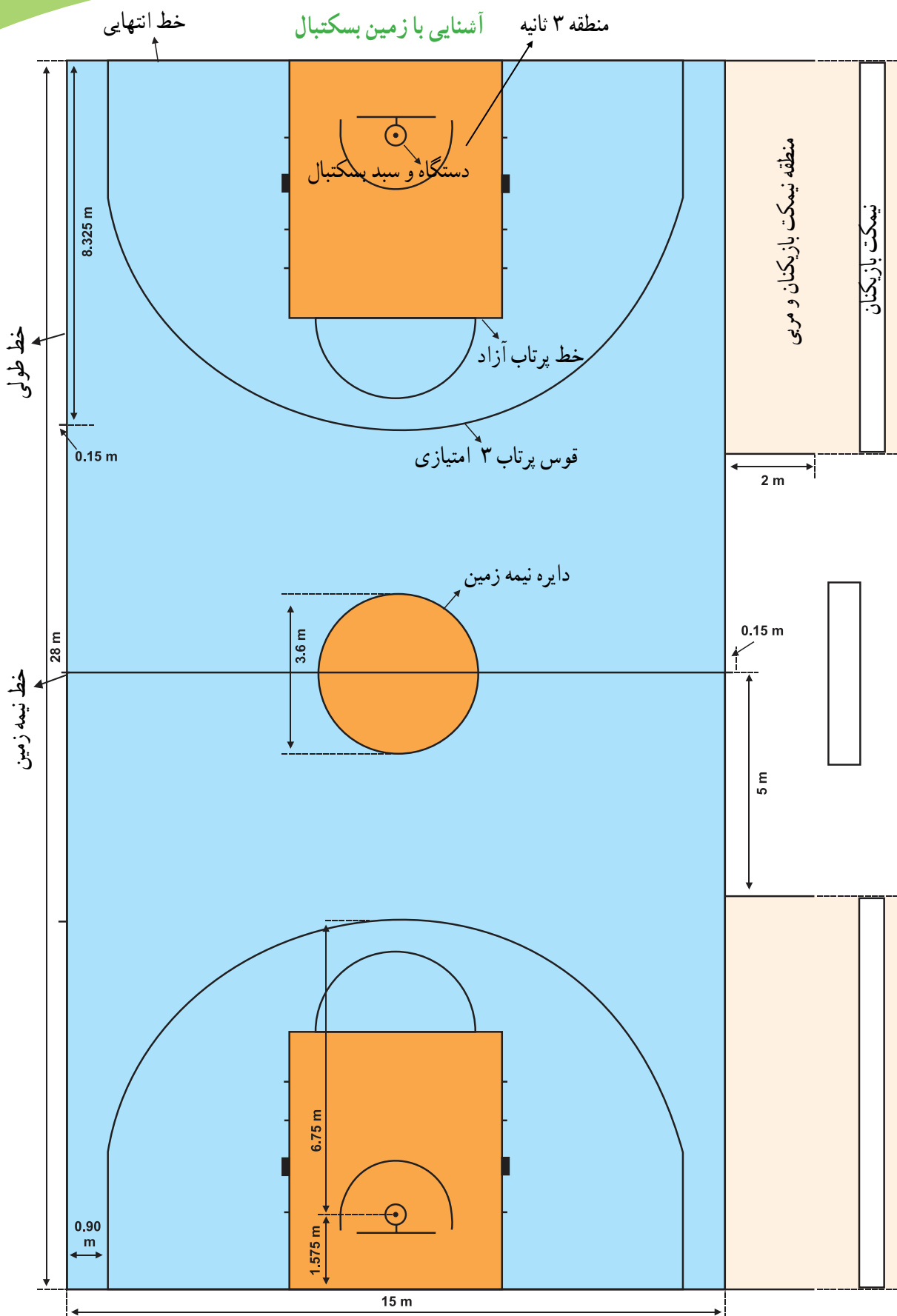
- جریان یادگیری مهارت‌ها و بازی دچار آسیب بدنی و صدمه شوند. از این رو، به کارگیری توصیه‌های زیر پیشنهاد می‌شود :
- در طول اجرای کلاس همواره کنار دانش‌آموزان بوده و نظارت لازم را داشته باشید.
 - خطرات احتمالی را در حد انتظار پیش بینی کرده و به دانش‌آموزان گوشزد کنید.
 - خطرات موجود در محیط را شناسایی کرده و با همکاری اولیای مدرسه نسبت به رفع یا تعدیل آنها اقدام نمایید.
 - از وسایل ورزشی مناسب با توانایی دانش‌آموزان استفاده کنید.
 - در انجام تمرینات و فعالیت‌ها به تناسب سطح توانایی دانش‌آموز و دشواری تمرین، توجه لازم را داشته باشید.
 - رفتارهای مخاطره آمیز دانش‌آموزان را شناسایی کرده و به ایشان گوشزد کنید.
 - بر پوشش ورزشی مناسب دانش‌آموزان نظارت داشته باشید.
 - به رعایت اصول عمومی تمرین از جمله گرم کردن، سرد کردن، اصل اضافه بار و... توجه کنید.
 - در تمرینات تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را لحاظ نمایید.
 - وسایل و امکانات کمک‌های اولیه و شماره تلفن‌های ضروری را فراهم کرده و در دسترس قرار دهید.

طراحی فعالیت‌ها : داشتن طرح درس روزانه و طراحی تمرینات و فعالیت‌های هر جلسه از مهم‌ترین کارهای معلمان تربیت بدنی

است. معلمان با برنامه‌ریزی در می‌یابند که هدفشان چیست و برای رسیدن به این هدف، گام‌های آموزشی روشنی را در قالب تمرین و فعالیت تعریف می‌کنند و دقیقاً می‌دانند که به کجا خواهند رفت و مسیر پیش رو را برای رسیدن به مقصود چگونه باید طی کنند. از این رو، به سادگی می‌توانند با مشکلات احتمالی مواجه شده و بر آنها غلبه کنند. حال آنکه معلمی که از قبل برنامه‌ریزی نکرده است، در طول کلاس دچار سردرگمی شده و تنها با انجام فعالیت‌های بی‌هدف به گذران دقایق کلاس درس تربیت بدنی فکر می‌کند که قطعاً این نگاه به دانش‌آموزان نیز منتقل می‌شود و ایشان نیز بدون هدف با دلسردی و بدون انگیزه در کلاس شرکت خواهند کرد.

ملاحظات عمومی

- ۱- مطالب ارائه شده در زمینه آموزش ورزش بسکتبال و تمرینات مربوط به آن با توجه به قابلیت‌های جسمانی و روانی دانش‌آموزان که مختص رده سنی آنان است و همچنین محدودیت‌های احتمالی از نقطه نظر امکانات و زمان نسبتاً کوتاه کلاس‌های ورزش تهیه شده‌اند.
- ۲- توصیه می‌شود معلمان با استفاده از خلاقیت خود، مطالب ارائه شده را با در نظر داشتن شرایط و مهارت دانش‌آموزان خود و امکانات موجود آموزش دهند.
- ۳- ضروری است معلمان با مرور مطالب آموزشی و برنامه‌های تمرینی ارائه شده در هر بخش، پیش از شروع کلاس، نسبت به برنامه‌ریزی کاری از نقطه نظر زمانی، امکانات مورد نیاز، تعداد نفرات و گروه بندی آنان و سایر موارد اقدام نمایند.
- ۴- به معلمان پیشنهاد می‌شود از اطلاعات همکارانی که تجربه بیشتری در آموزش بسکتبال دارند بهره برده و همچنین با در نظر داشتن اهداف هر بخش، از خلاقیت خود در زمینه طراحی تمرینات مکمل نیز استفاده کنند.
- ۵- معلمان باید به قوانین و اهداف هر جلسه آموزشی و تمرینی توجه ویژه داشته باشند.
- ۶- هدف عمومی در هر جلسه آموزشی، یادگیری مهارت‌های بسکتبال در محیطی شاد و فرح بخش مستقل از سطح مهارت دانش‌آموزان است.
- ۷- توصیه می‌شود گروه بندی دانش‌آموزان بر اساس ملاحظات و برنامه‌ریزی خاصی انجام پذیرد. به طور مثال، نفرات هر گروه در سطح مشابهی از لحاظ مهارتی قرار داشته باشند و یا دانش‌آموزان ماهر در گروه‌های مختلف تقسیم شوند.
- ۸- در مطالب ارائه شده فرض بر این است که اصول مهارت‌های حرکتی مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و ... پیش از این به دانش‌آموزان آموزش داده شده با این وجود به طور بسیار مختصر به بعضی از این مهارت‌ها نیز پرداخته شده است.
- ۹- در انجام تمرینات پیشنهادی گرم کردن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ضمن اینکه معلمان می‌توانند حرکات کششی را نیز در برنامه تمرینی خود در نظر گیرند.
- ۱۰- در روند آموزش مطالب ارائه شده توصیه می‌شود با تشخیص و شناسایی نکات ضروری، در برخورد با اشتباهات، ابتدا اشتباهات اصلی مورد اصلاح قرار گیرند تا به این ترتیب، احتمالاً امکان رفع اشتباهات جزئی‌تر نیز فراهم گردد.
- ۱۱- تأکید مداوم بر یادگیری و انجام مهارت‌های با توپ با هر دو دست (دست ضعیف و دست قوی)، نگاه نکردن به توپ و بالا بودن سر و چشم‌ها تقریباً در تمامی جلسات تمرینی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
- ۱۲- در فاصله تمرینات توصیه می‌شود زمان مناسبی جهت نوشیدن مقدار کمی آب برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.



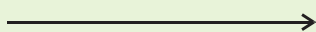
راهنمای علائم

①, ②, ③, ...

بازیکن حمله

X_1, X_2, X_3, \dots

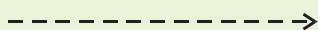
بازیکن دفاع



مسیر حرکت بازیکن



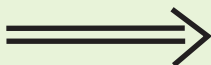
دریبل زدن



پاس دادن

C

معلم



شوت زدن



مانع



بازیکن صاحب توپ

موضوعات آموزشی

ردیف	عنوان
۱	کار با توپ
۲	کار پای حمله
۳	پاس و دریافت ۱- ساکن
۴	پاس و دریافت ۲- متحرک
۵	دریبل ۱- ساکن
۶	دریبل ۲- متحرک
۷	شوت ۱- ساکن
۸	شوت ۲- لی آپ یا سه گام
۹	دفاع انفرادی
۱۰	بازی ۱ علیه ۱ با توپ
۱۱	بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ
۱۲	بازی ۲ علیه ۱
۱۳	بازی ۲ علیه ۲
۱۴	بازی ۳ علیه ۳
۱۵	رویداد رقابتی
۱۶	ارزشیابی

بازیکنان بسکتبال باید به طور کاملاً مؤثر کار با توپ بسکتبال را با هر دو دست و بدون نگاه کردن به آن بیاموزند.

موضوع : کار با توپ بسکتبال

هدف : آشنایی مقدماتی با نحوه کار با توپ بسکتبال

مقدمه

به طور مختصر کار با توپ زمانی انجام می شود که دانش آموز توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگاه داشته یا حرکت می دهد، پاس داده، دریبل زده یا شوت می کند.

با توجه به ماهیت کار با توپ که به طور معمول دانش آموزان از انگیزه فراوانی جهت یادگیری و انجام آن برخوردارند، اختصاص اولین جلسه آموزشی و تمرینی به این مهارت، باعث فراهم نمودن شرایط مناسب آموزشی از ابتدایی ترین مراحل برنامه آموزش بسکتبال می گردد.

مهارت کار با توپ، با آموزش گرفتن توپ آغاز می شود و در مراحل بعدی با آموزش سایر مهارت ها تکمیل می گردد.

۱- گرفتن توپ با دو دست

گرفتن توپ با دو دست، با در نظر گرفتن موارد زیر انجام می شود :

– هر گونه تماس دست ها با توپ باید از محل انگشتان دست انجام شود.



- دست‌ها باید از تمام جهات با فواصل تقریباً مساوی از یکدیگر دو سطح جانبی توپ را احاطه کنند.
- در زمان محافظت از توپ، سعی شود که انگشتان دو دست به‌طور کاملاً باز از یکدیگر بیشترین سطح از توپ را پوشش دهند.



- زمانی که توپ پایین‌تر از چشم نگهداری می‌شود، در نزدیکی بدن و محدودهٔ سینه و دور از دسترس دانش‌آموز مدافع نگهداری و محافظت شود.
- هنگامی که توپ بالاتر از چشم یا بالای سر نگهداری می‌شود، از بردن آن به پشت سر خودداری شود.
- سربالا، چانه و چشمان به سمت روبه‌رو متوجه باشند، دانش‌آموز به توپ نگاه نکند.
- بدن در وضعیت آماده برای حرکت بعدی قرار داشته باشد؛ یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به سمت جلو باشد.
- به‌جز در حالتی که هدف محافظت از توپ باشد، آرنج‌ها به‌شکل طبیعی در نزدیکی بدن قرار گیرند. در حالت محافظت از توپ معمولاً آرنج‌ها از بدن فاصله می‌گیرند.



۲- کار با توپ با یک دست

اگرچه در جریان بازی بسکتبال، گرفتن توپ با یک دست شرایط مناسبی برای حفاظت از آن را فراهم نمی‌آورد، اما لازم است دانش‌آموزان چگونگی در اختیار داشتن توپ با استفاده از یک دست را با توجه به شرایط گوناگونی که در جریان بازی بسکتبال به وجود می‌آید آموخته و تمرین کنند تا برای مدتی هر چند کوتاه، توانایی نگهداری از توپ با یک دست را داشته باشند. در این زمینه نیز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

- هر گونه تماس دست با توپ باید از محل انگشتان انجام شود.
- آموزش گرفتن توپ با نگهداری آن در جلوی بدن و روی یک دست آغاز شود. در این حالت، دست مانند یک بشقاب در زیر توپ قرار می‌گیرد.
- پس از آن توپ را از وضعیت قبلی و با حرکتی سریع تا کنار گوش بالا آورده تا دست برای مدت کوتاهی در پشت و زیر توپ قرار گیرد. مجدداً با حرکت سریع دست، توپ به حالت قبلی بازگردانده شود.
- دانش‌آموزان باید توانایی انجام این حرکات را با هر دو دست داشته باشند.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

- دانش‌آموزان به گروه‌های دو یا سه نفره تقسیم و در زمین بسکتبال پخش شده و با سوت معلم شروع به دویدن کنند.
- دانش‌آموزان هر گروه باید:
- در کنار یکدیگر حرکت کنند.
- با عکس‌العمل مناسب از برخورد با گروه‌های دیگر خودداری کنند.
- در دویدن، از سرعت بیش از اندازه که موجب برخورد شده و یا سرعت بسیار کم و راه رفتن خودداری کنند.
- محدوده‌ای از زمین بسکتبال که برای گرم کردن انتخاب می‌شود، باید به اندازه‌ای باشد که دانش‌آموزان امکان حرکت، بدون ایجاد مزاحمت برای حرکت یکدیگر را نداشته باشند. انتخاب محدوده بزرگ برای تعداد اندک دانش‌آموزان مناسب نیست.

– معلم می‌تواند :

- یکی از دانش‌آموزان هر گروه را مسئول تعیین نوع و مسیر حرکت کند، تا دانش‌آموز دیگر از حرکت او تبعیت کند.
- با تعیین شماره یا سوت زدن به شکل متفاوت برای حرکات، تغییر مسیرها، پریدن‌ها، نشستن و غیره دانش‌آموزان را وادار به عکس‌العمل هماهنگ کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

- گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
- وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

- گرفتن صحیح توپ با دو دست
- گرفتن صحیح توپ با یک دست

پس از نمایش نحوه صحیح گرفتن توپ، با انتخاب تعدادی از دانش‌آموزان (۱ یا ۲ نفر در هر گروه) چگونگی گرفتن توپ توسط آنان را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا گرفتن صحیح توپ را تجربه کنند.

تمرین ۲

- دانش‌آموزان سعی کنند با قِل دادن توپ روی زمین، یک هدف یا شیء را بزنند.
- دانش‌آموزان سعی کنند با قِل دادن توپ روی زمین، آن را از محدوده خاصی عبور دهند.
- دانش‌آموزان سعی کنند توپ را با قِل دادن به سمت یکدیگر به هم بدهند.



تمرین ۳

● دانش‌آموزان در هر گروه با گرفتن توپ با دستان کشیده در جلوی بدن و سینه، توپ را رها کرده و پس از برخورد توپ به زمین و پیش از گرفتن آن :

- در مقابل بدن، دستان خود را به هم بزنند.
- در مقابل بدن، دستان خود را دو بار به هم بزنند.
- در پشت بدن، دستان خود را به هم بزنند.
- در پشت بدن، دستان خود را دو بار به هم بزنند.
- تمرینات بالا را به صورتی انجام دهند که پیش از به زمین خوردن توپ آن را دوباره بگیرند.



تمرین ۴

● دانش‌آموزان در هر گروه با ایستادن به شکل دایره‌ای توپ را :

- از بالای سر به یکدیگر بدهند،
- با چرخش بدن به طرفین، از کنار به یکدیگر بدهند،
- با گرداندن توپ به دور کمر به یکدیگر بدهند،
- با گرداندن توپ به دور یک پا به یکدیگر بدهند.
- با گرداندن توپ به دور دو پا به شکل ۸ به یکدیگر بدهند.
- با ترکیب موارد فوق هر دانش‌آموز هر بار به صورتی خاص توپ را به دیگری پاس دهد.

تمرین ۵

● **شیرین کاری:** ۱ یا ۲ نفر از هر گروه انتخاب شده تا حرکات با تویی را که نیازمند مهارت زیادی هستند نمایش دهند؛ مانند کار

با دو یا چند توپ بسکتبال، چرخاندن توپ روی انگشت و

برای آموزش مهارت‌های اختصاصی بسکتبال، یادگیری کار پا در حمله از اهمیت بسیاری برخوردار است.

موضوع : کار پا در حمله

هدف : آشنایی مقدماتی با حرکات بدون توپ و کار پا در حمله

مقدمه

حرکات بدون توپ مانند پریدن، دویدن، تغییر مسیر، توقف‌ها و چرخش‌ها از حرکات پایه در بسکتبال هستند که با یادگیری صحیح آنان دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های اختصاصی بسکتبال را بهتر آموخته و انجام دهند. اجرای درست و سریع این حرکات حاصل تمرینات مستمر و مرحله به مرحله آنان است که با صبر و حوصله و تصحیح اشتباهات احتمالی دانش‌آموزان ممکن می‌گردد.

۱- پریدن

با توجه به اینکه پریدن از ارکان اصلی مهارت‌های متعددی مانند ریباند کردن، شوت زدن، سد کردن شوت و غیره در بسکتبال است، بازیکنان دارای این قابلیت، از برتری ویژه‌ای برخوردار می‌گردند. معلمان نیز با آموزش نحوه صحیح پریدن می‌توانند به دانش‌آموزان خود کمک کنند.

– در آموزش این مهارت، قرار گرفتن در وضعیت مناسبی که قدرت لازم برای پریدن را تولید کند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وضعیت آماده برای حرکت بعدی این شرایط را به وجود می‌آورد.

– هنگام پرش، دانش‌آموز با پریدن از دو پا حرکتی انفجاری را انجام می‌دهد،

– دستان دانش‌آموز با حرکت هماهنگ و دورانی به سمت جلو و بالا نیروی لازم برای پرش را تأمین می‌کند،

– پس از آن باید دست‌ها برای پرش حداکثر، به سمت بالا کشیده شوند،

– در تمام این مدت سر و چشم‌ها به طرف بالا و بر هدف متمرکز باشند،

– فرود باید بر سینه پاها که به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند و با خم کردن زانوان انجام شود تا ضربه ایجاد شده را جذب

کند.



۲- دویدن

- بسکتبال ورزشی است که با سرعت‌های مختلف انجام می‌شود؛ مانند حرکت سریع و انفجاری یا توقف‌ها و کاهش سرعت ناگهانی. بنابراین، برای اجرای تأثیرگذار نیاز به یادگیری تکنیک درست است.
- آموزش تکنیک صحیح دویدن با وضعیت آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود؛
 - دانش‌آموز باید با زانوان خمیده روی سینه پاهای خود بدود؛
 - برای حفظ تعادل وزن بدن باید به‌طور مساوی روی پاها تقسیم شود و سر نیز در میانه بدن نگهداشته شود؛
 - دست‌ها، که با زاویه حدود ۹۰ درجه از آرنج خم شده‌اند و همچنین پاها به‌طور موازی با بدن حرکت کرده و در جلوی بدن حرکت نمی‌کنند.



۳- تغییر مسیر

- بسکتبال ورزش پر سرعتی است که در آن، تغییر مسیرهای سریع و ناگهانی نیز اتفاق می‌افتد. بازیکنان مهاجم سعی می‌کنند که از کمند مدافعان آزاد شده و مدافعان نیز باید قابلیت عکس العمل در مقابل حرکات حریفان خود را داشته باشند. انواع برش‌ها (که در فصول بعدی به آنها خواهیم پرداخت) از مواردی‌اند که نیازمند تغییر مسیرهای تند هستند. مهاجمانی که با یا بدون توپ از تغییر مسیرهای اثرگذار استفاده می‌کنند برای مدافعان خود ایجاد مشکل می‌کنند.
- تغییر مسیر از وضعیت دویدن آغاز می‌شود؛
 - جهت پایین آوردن مرکز ثقل، در زمان تغییر مسیر زانوان باید خم شوند؛
 - دانش‌آموز باید «پای بیرون» خود را در جهتی که می‌دود بر زمین قرار داده و با فشار بر آن، به‌طور ناگهانی تغییر مسیر دهد؛
 - یعنی در صورتی که بخواهد به سمت چپ، تغییر مسیر دهد ابتدا با پای چپ گام برداشته و سپس روی پای راست خود فشار وارد کند؛
 - به هنگام تغییر مسیر، تغییر سرعت به‌صورت انفجاری موجب آزاد شدن مهاجم از فشار مدافع می‌گردد.



۴- توقف

توقف سریع و با تعادل برای بازیکنان حمله و همچنین مدافعان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. توقف به دو صورت انجام می‌شود: توقف یک زمانه و توقف دو زمانه.

○ **توقف یک زمانه:** معمولاً زمانی استفاده می‌شود که بازیکن در حال دویدن پاس دریافت می‌کند و یا در حال حرکت، تصمیم به توقف دریبل خود می‌گیرد. این نوع توقف مزیت امکان چرخش روی هر دو پا را برای بازیکن فراهم می‌کند.

- در این روش، پاهای بازیکن که از ناحیه زانو خم شده‌اند، به‌طور همزمان بر روی زمین فرود می‌آیند.



○ **توقف دو زمانه:** که توقف در حال دویدن نیز نامیده می‌شود، معمولاً وقتی در بازی مشاهده می‌شود که سرعت بازیکن برای توقف یک زمانه زیاد باشد.

- برای توقف به این روش، دانش‌آموز باید یک پا را بر زمین بگذارد، در حالی که پای دیگر با یک گام به سمت جلو از آن عبور کرده تا توقف حاصل شود.

- حفظ تعادل در جریان این حرکت بسیار حائز اهمیت است.

- پای عقب به‌عنوان پای چرخش (پای ثابت) و پای جلو امکان حرکت دارند.

- در زمان توقف سر و بدن عقب‌تر از پاها قرار می‌گیرند.



۵- چرخش

هنگامی که دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ توقف می‌کند، لازم است که به مهارت چرخش نیز مسلط باشد. این قابلیت، پایه بسیاری از حرکات مانند پاس دادن، فریب دادن، نفوذ و غیره است. چرخش این امکان را فراهم می‌کند که دانش‌آموز روی یک پا حرکت یا چرخش کرده و خود را از فشار دفاعی حریف آزاد کند، به این ترتیب که یک پا روی زمین لنگر شده و پای دیگر می‌تواند به طور آزاد حول آن حرکت کند.

همچنین پس از توقف، لازم است دانش‌آموز پای چرخش خود را تعیین کند. پس از توقف دو زمانه، پایی که اول به زمین گذاشته شده، پای چرخش است. پس از تعیین پای چرخش، امکان تعویض آن وجود ندارد.

– هنگام چرخش دانش‌آموز باید در وضعیتی با تعادل که در آن زانوان خمیده و پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند، باشد و وزن خود را به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم کند. به این ترتیب، دانش‌آموز آماده انجام حرکات بعدی مانند پاس، شوت یا نفوذ به نحو مؤثرتری خواهد بود.

– چرخش باید حتماً روی سینه پا انجام شود.

– انواع چرخش عبارت‌اند از: چرخش به جلو و چرخش به عقب. چرخش به جلو زمانی است که حرکت چرخشی به سمت جلو باشد و چرخش به عقب در جهت عکس آن انجام می‌شود.



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

– پس از گروه بندی دانش آموزان برای گرم کردن از بازی ساده و آشنایی مانند «دستش ده» با توپ استفاده شود.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : –

تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب تعدادی از دانش آموزان (۱ یا ۲ نفر در هر گروه) چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● دانش آموزان هر یک از گروه های تعیین شده را روی خطوط انتهایی زمین بسکتبال با فاصله از یکدیگر قرار داده و از آنان

بخواهید :

○ به آهستگی به سمت خط میانی زمین دویده و به خط انتهایی که از آن شروع به حرکت کرده اند بازگردند،

○ هنگام دویدن به سمت خط میانی زمین و بازگشت به خط انتهایی، با علامت مربی :

● به بالا پریده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● تغییر مسیر داده و به حرکت ادامه دهند.

● به صورت یک زمانه توقف کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● به صورت دو زمانه توقف کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● پس از توقف، به جلو چرخش کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

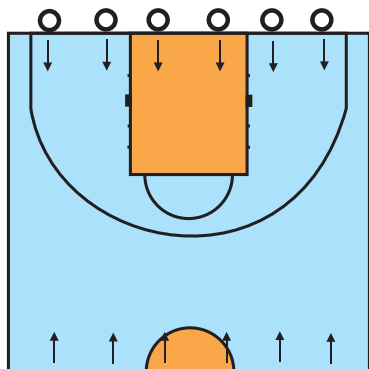
● پس از توقف به عقب چرخش کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● حرکات از پیش تعیین شده، برای هر علامت را انجام دهند.

تمرین ۳

● معلم با تعیین علامت، شماره یا نوع سوت زدن مربوط به هر حرکت از دانش آموزان می خواهد تا پس از پخش شدن در زمین

بسکتبال و در حال دویدن نسبت به انجام حرکت مربوطه عکس العمل صحیح انجام دهند.



بسکتبال یک ورزش گروهی است و هیچ بازیکنی نمی‌تواند به تنهایی در برابر سایرین بازی کند؛ بنابراین، باید توپ را به هم تیمی‌های خود پاس دهد.

موضوع: پاس و دریافت (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت‌های پاس و دریافت توپ (در حال سکون)

مقدمه

پاس دادن، یعنی پرتاب توپ به محدوده‌ای مشخص و برای بازیکنی دیگر که با روش‌های مختلف و با استفاده از یک یا هر دو دست انجام می‌شود.

پاس و دریافت توپ از مهارت‌هایی هستند که معمولاً مورد غفلت قرار می‌گیرند. با وجود این لازم است دانش‌آموزان برای انجام حملات گروهی موفق، این مهارت‌ها را به‌خوبی بیاموزند. پاس دادن و دریافت کردن به نوعی نشانگر میزان مهارت گروهی در حمله نیز هستند. به همین ترتیب، دانش‌آموزانی که به این دو مهارت تسلط دارند از موقعیت مناسبی برای حضور موفق در تیم برخوردارند.

به عنوان یک اصل، دانش‌آموزان باید بیاموزند که پیش از دریبل (که در فصول بعدی مورد بحث قرار می‌گیرد) به فکر پاس دادن باشند. به همین ترتیب، دریافت کننده نیز باید پس از دریافت توپ در موقعیتی که امکان حمله به سبد وجود داشته باشد، در وضعیتی تهدیدکننده قرار گیرد (تهدیدهای سه گانه نیز در فصول بعدی معرفی می‌شوند).

۱- اصول پاس دادن

— از وضعیت آماده برای حرکات بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به جلو، پاس انجام شود.

— در مراحل مقدماتی و سنین پایین، برای پاس دادن پاها باید روی زمین باشند.

— هنگام پاس دادن با یک پا در جهت پاس گام برداشته شود.

— در سنین پایین، پاس دهنده و دریافت کننده باید تماس چشمی برقرار کنند.

— توپ باید با حرکت سریع دست (یا دست‌ها) به سرعت و محکم پاس داده شود. پاس بسیار محکم، یا خیلی آرام مناسب نبوده و دریافت توپ را دچار مشکل می‌کند.

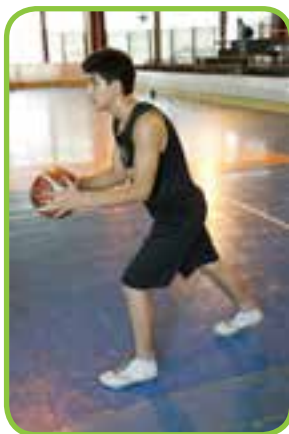
— پاس باید با دقت به سمت یک هدف که معمولاً یک یا هر دو دست دریافت کننده هستند پرتاب شود.

— همچنین می‌توان پاس را به صورت زمینی و یا هوایی انجام داد. در سنین پایین توصیه می‌شود از پاس‌های قوس دار استفاده نشود.

— توپ باید با زمانبندی مناسب و هنگامی که دریافت کننده آزاد (بدون مدافع) است در اختیار او قرار گیرد، نه دیرتر و نه زودتر.

— پاس دهنده می‌تواند با استفاده از حرکات فریب‌دهنده با بدن یا توپ (اصطلاحاً گول زدن) مدافعان را دچار سردرگمی کند.

گول زدن با توپ، حرکت بدن، چشمان و غیره امکان‌پذیر است.



۲- محدوده پاس

– معمولاً در اطراف مدافعی که در مقابل دانش آموز صاحب توپ، قرار دارد پنج منطقه برای پاس دادن وجود دارد. این وظیفه دانش آموز پاس دهنده است که با عبور توپ از محدوده مناسب، پاس را به هم تیمی خود برساند.

– این مناطق عبارتند از:

○ بالای سر مدافع،

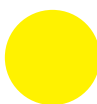
○ سمت چپ سر مدافع،

○ سمت راست سر مدافع،

○ سمت راست پای مدافع،

○ سمت چپ پای مدافع.

– در صورتی که فشار دفاعی از پاس سریع جلوگیری کند، لازم است پاس دهنده به وسیله فریب دادن (گول زدن) مدافع با توپ، بدن و یا هر دو، منطقه مناسب جهت پاس دادن را پیدا کند.



۳- اصول دریافت توپ

– دریافت کننده باید :

- کف دستان خود را در محدودهٔ سینه به عنوان هدف به پاس دهنده نشان دهد، به صورتی که انگشتان به طور طبیعی باز بوده به سمت بالا قرار گرفته و انگشتان شست نیز به طرف یکدیگر باشند.
- فاصله دو دست نباید به صورتی باشد که توپ از بین آنها عبور کند.
- با نگاه کردن به مسیر حرکت توپ بر آن تمرکز داشته باشد. اصطلاحاً گفته می شود : «بازیکنان باید توپ را با چشمان خود نیز دریافت کنند».
- با انگشتان خود توپ را دریافت کرده و از تماس آن با کف دست خودداری کند.
- برای دریافت توپ به طرف آن حرکت کند، تا احتمال توپ ربایی توسط مدافعان را به حداقل رساند، مگر اینکه در حال حرکت یا پرش در مسیری به جز مسیر حرکت توپ باشد.
- توپ را در حالت آماده برای حرکت بعدی دریافت کند.
- در صورتی که قصد دریافت با یک دست را داشته باشد، کف دست هدف را به پاس دهنده نشان دهد، دست هدف خود را از آرنج قدری خمیده و به صورتی از بدن دور کند که در دورترین فاصله از مدافع قرار گیرد. بلافاصله پس از دریافت توپ، حفاظت از توپ را با دو دست و در وضعیت آماده برای حرکت بعدی تکمیل کند.



۴- انواع پاس

– دانش آموزان باید توانایی شناسایی موقعیت و انجام پاس مناسب در آن موقعیت را داشته باشند.

انواع متداول پاس به شرح زیرند :

- پاس سینه به سینه : یکی از متداول ترین انواع پاس است که معمولاً در مواقعی که دانش آموز تحت فشار دفاعی نبوده یا مدافعی وجود نداشته باشد به کار می رود. برای انجام این پاس دانش آموز باید :
- موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با دو دست را رعایت کند.
- از حالت آماده برای حرکت بعدی به طور همزمان با چرخش توپ به سمت بدن، به صورتی که انگشتان شست در پشت توپ قرار گیرند، در جهت پاس گام برداشته و دستان خود را از حالت خم شده از آرنج (با آرنج ها در نزدیکی بدن) به صورت کاملاً کشیده در مسیر پاس، باز کند.

- در ادامه حرکت، با ضربهٔ مچ هر دو دست به بیرون توپ را رها کند، به صورتی که شست‌ها به طرف پایین و انگشتان به سمت هدف، اشاره کنند. این روش قدرت لازم و دقت مناسب برای پاس را فراهم می‌کند.
- نکته: در این حالت چرخش توپ به سمت پاس دهنده است.



○ پاس زمینی: معمولاً هنگامی استفاده می‌شود که امکان پاس مستقیم به دلیل وجود مدافع، شرایط مکانی خاص و ازدحام دانش‌آموزان وجود نداشته یا نیاز به تنظیم سرعت پاس با حرکت دریافت کننده باشد. این پاس، مشابه با پاس سینه به سینه است و برای انجام آن دانش‌آموز باید:

- هدف را روی زمین و در حدود دو سوم فاصله از دریافت کننده در نظر گیرد.
- سایر موارد، مانند شروع و ادامه حرکت، حرکت دست‌ها و پاها را مانند پاس سینه به سینه انجام دهد.
- پاس را با قدرتی انجام دهد که پس از برخورد به زمین در محدودهٔ کمتر تا سینه دریافت شود، به همین دلیل گام برداشتن در مسیر پاس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
- نکتهٔ ۱: چرخش توپ به سمت پاس دهنده به دریافت کننده کمک می‌کند که توپ را با تسلط بیشتری دریافت کند.
- نکتهٔ ۲: پاس‌های هوایی از پاس‌های قوس‌دار و زمینی سریع‌ترند.



○ پاس بالای سر : معمولاً برای عبور توپ از بالای مدافعان و خصوصاً زمانی که دست آنها پایین یا در کنار بدن قرار دارند، هنگام خروج توپ از محل های شلوغ و یا پاس دادن به دانش آموز بلند قامت و غیره استفاده می شود. برای انجام این پاس دانش آموز باید :

- موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با دو دست را رعایت کند.
- از حالت آماده برای حرکت بعدی، توپ را از ناحیه سینه به بالای پیشانی منتقل کند. در این وضعیت دست ها از ناحیه آرنج خم شده و آرنج ها به طور طبیعی در نزدیکی بدن قرار گیرند و از بردن توپ به پشت سر خودداری شود.
- برای پاس دادن دست ها به سمت دریافت کننده کشیده شده و درست مانند پاس سینه به سینه، با ضربه میچ ها به سمت بیرون و ادامه حرکت، توپ به سمت هدف رها می شود.
- نکته : به دلیل پرتاب توپ از ارتفاع بالاتر، پاس بالای سر از انواع پاس هوایی محسوب شده و نباید به عنوان پاس زمینی استفاده شود.



- پاس یکدستی : از مهم ترین انواع پاس در بسکتبال است که از سرعت بالایی نیز برخوردار است و غالباً به صورت هوایی یا زمینی، هنگامی به کار می رود که مدافع در نزدیکی پاس دهنده قرار دارد. برای انجام این پاس دانش آموز باید :
- موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با یک دست را رعایت کند، به صورتی که یک دست در پشت توپ (با انگشتان به سمت بالا) و دست دیگر جهت هدایت و حفظ تعادل در کنار توپ قرار گیرند.
 - دست پشت توپ را پایین تر از شانه نگه داشته و از ناحیه آرنج و همچنین میچ خم کند. انگشتان این دست که در تماس با توپ هستند به طور طبیعی از یکدیگر باز بوده و به سمت بالا اشاره کنند.
 - از حالت آماده برای حرکت بعدی، به سمت جلو، خارج از بدن مدافع و یا به دور بدن او گام برداشته و پاس را انجام دهد.
 - مانند تمامی انواع پاس، ارتباط چشمی با دریافت کننده برقرار کرده باشد.
 - با انجام عمل پاس، به همراه ضربه میچ، دست پشت توپ را در جهت هدف کشیده و انگشتان آن به سمت هدف اشاره کنند.



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

– معلم با تعیین علامت، شماره یا نوع سوت زدن مربوط به حرکات بدون توپ برای دانش‌آموزان از آنان می‌خواهد تا پس از پخش شدن در زمین بسکتبال و در حال دویدن نسبت به انجام حرکت مربوطه عکس العمل صحیح انجام دهند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● تمرین نشانه‌گیری : دانش‌آموزان هر گروه، در یک صف مقابل یک دیوار قرار می‌گیرند. بر روی دیوار منطقه‌ای برای هدف‌گیری ترسیم شده است. هر دانش‌آموز با رعایت اصول پاس دادن توپ را به سمت هدف پاس می‌دهد تا توپ به هدف اصابت کند و پس از آن در انتهای صف گروه خود قرار می‌گیرد تا دانش‌آموز بعدی مهارت خود را آزمایش کند.

تمرین ۳

● تمرین ستاره : با قرار گرفتن دانش‌آموزان هر گروه به شکل ستاره، هر یک از آنان توپ را :

● با پاس سینه به سینه،

● با پاس زمینی،

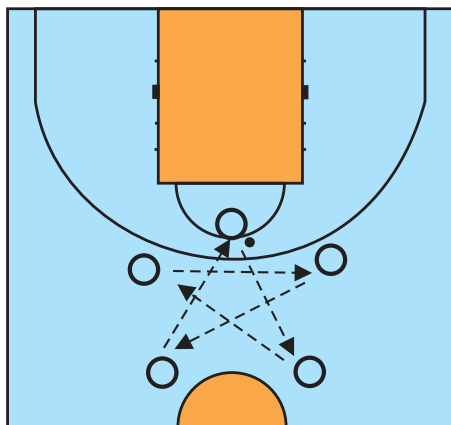
● با پاس بالای سر،

● با پاس یکدستی،

به دانش‌آموز هم گروهی خود پاس می‌دهد.

نکته : دانش‌آموزان نمی‌توانند توپ را به دانش‌آموز کناری خود پاس دهند.

● تمرین ستاره را با ۲ توپ برای هر گروه نیز انجام دهید.



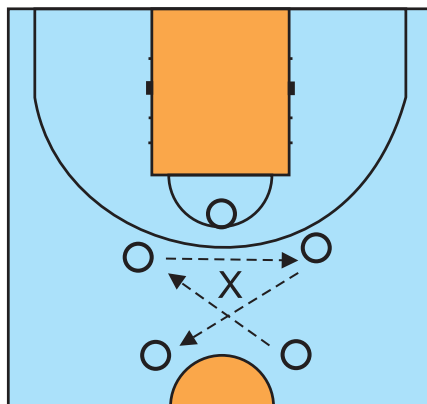
تمرین ۴

● تمرین دایره : با قرار گرفتن دانش‌آموزان هر گروه به شکل دایره با در اختیار داشتن یک توپ و حضور یکی از دانش‌آموزان

در داخل دایره، دانش‌آموزان پیرامونی سعی می‌کنند با استفاده از محدوده پاس مناسب، توپ را به دور از دسترس مدافع به دانش‌آموز هم گروه خود پاس دهند.

● در صورتی که دانش‌آموز میانی توپ را لمس کند، پاس‌دهنده، جایگزین او در داخل دایره می‌شود.

● نکته : از پاس دادن به دانش‌آموز کناری و پاس قوس‌دار و هوایی خودداری شود.



تمرین ۵

● شیرینکاری : ۱ یا ۲ نفر از هر گروه انتخاب شده تا انواع پیشرفته‌تری از پاس در حالت سکون را که نیازمند مهارت زیادی

هستند نمایش دهند، مانند پاس از پشت، پاس از بین پاها و غیره.

پاس دادن اصلی ترین سلاح حمله ای در بسکتبال است.

موضوع: پاس و دریافت (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با پاس و دریافت در حال حرکت

مقدمه

تلفیق مهارت های پاس و دریافت با مهارت های کار پا در حمله، موقعیت هایی را برای دانش آموزان فراهم می کنند که به شرایط مسابقاتی شباهت بسیار دارند. در عین حال معلمان باید نسبت به رعایت قوانین بسکتبال توجه و نظارت ویژه داشته باشند.

گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان: دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

– دانش آموزان هر گروه با در اختیار داشتن یک توپ به شکل مثلث تقسیم می شوند.

– هر دانش آموز پس از پاس دادن به دانش آموزی که در صف دیگر قرار دارد:

○ به انتهای صفی که در آن قرار دارد می دود.

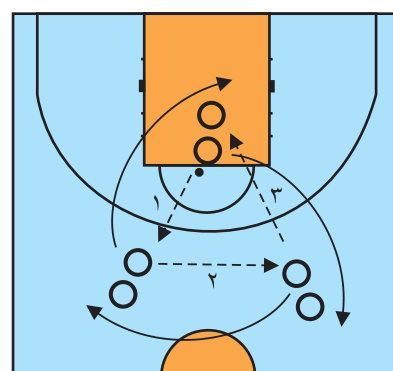
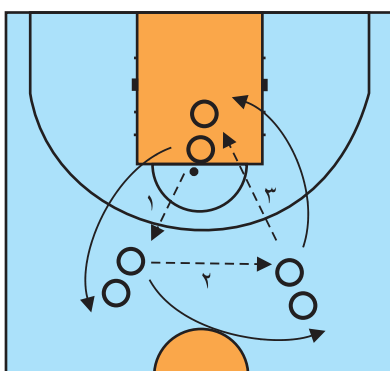
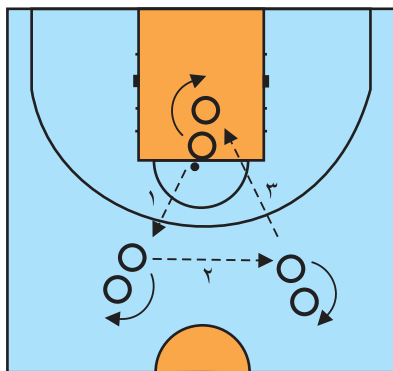
○ به انتهای صفی که به آن پاس داده است می دود.

○ به انتهای صف دیگری که به آن پاس نداده است می دود.

– انواع مختلف پاس را می توان در این تمرین انجام داد.

– دانش آموزان هر گروه به صفی که در سمت راست خود قرار دارد پاس دهند، سپس معلم می تواند با علامت خود، جهت پاس

دادن را تغییر دهد.



تمرینات

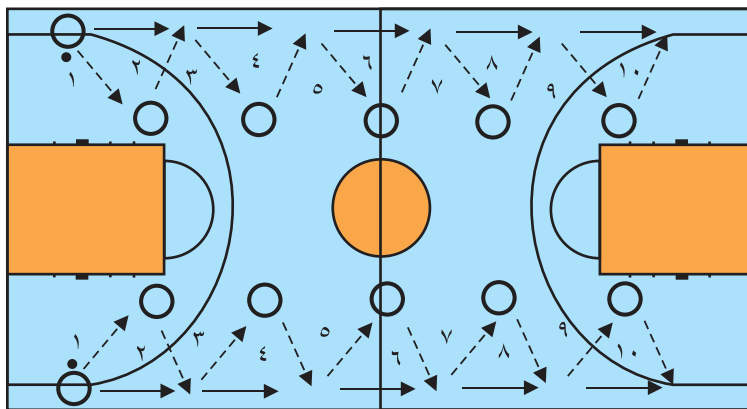
مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

● دانش آموزان هر گروه به ترتیبی که در نمایش داده شده قرار می گیرند و یکی از آنان با پاس دادن، دویدن، دریافت توپ و تکرار آن به صورت رفت و برگشت در مسیر تعیین شده حرکت کرده و سپس جای خود را با یکی دیگر از دانش آموزان هم گروه خود عوض می کند.



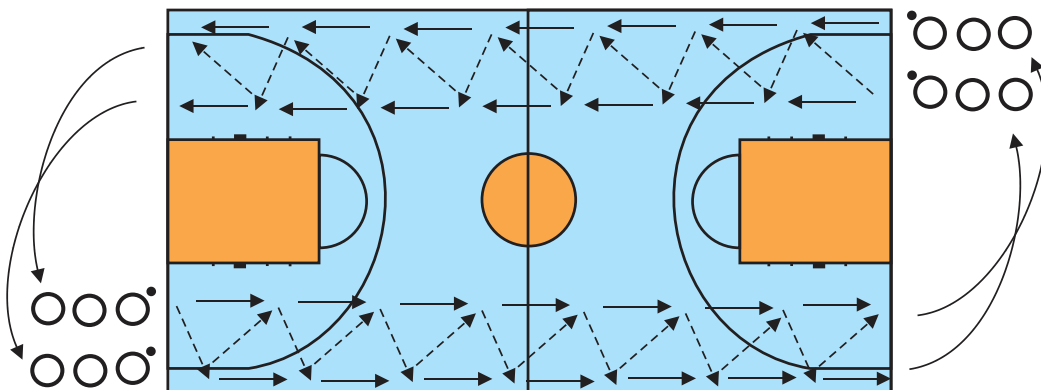
تمرین ۲

● دانش آموزان هر گروه، در دسته های ۲ نفره :

○ با حرکت جانبی،

○ با دویدن رو به جلو،

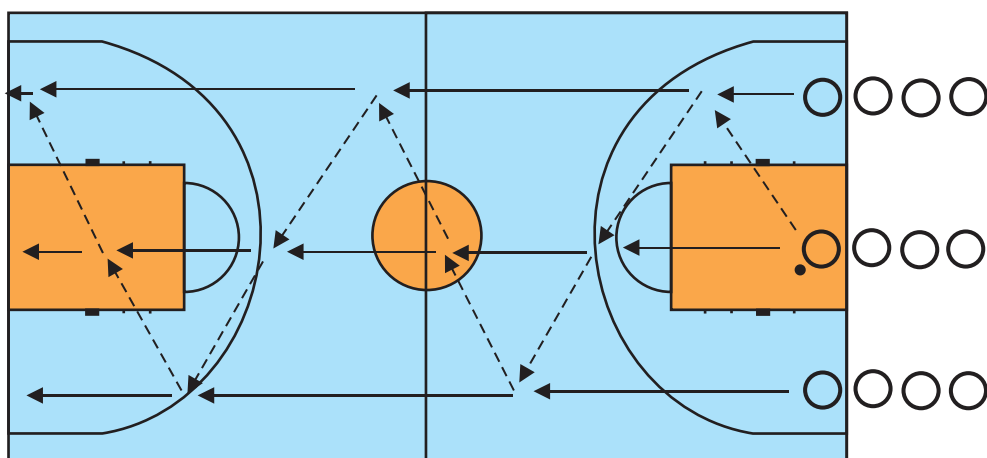
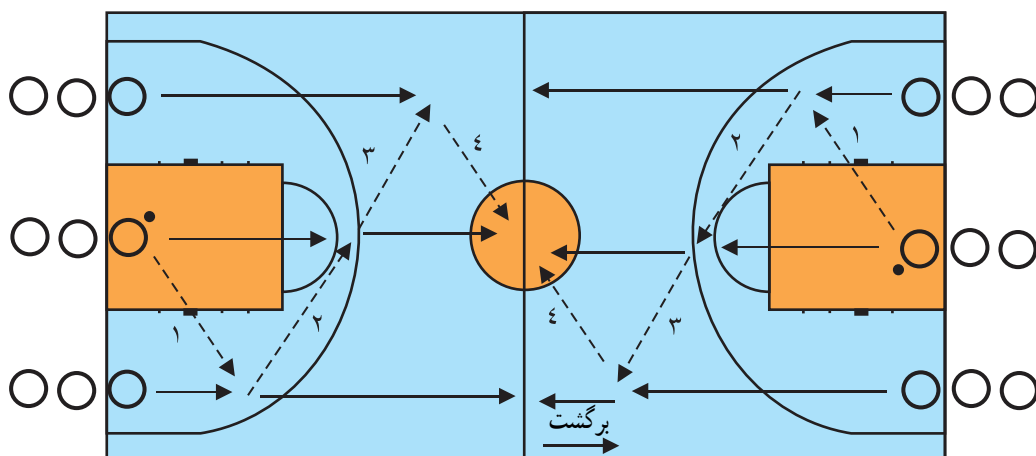
از یک خط انتهایی شروع به پاس دادن به یکدیگر کرده و پس از رسیدن به انتهای زمین از طرف مقابل دوباره به همان ترتیب، به خط انتهایی اولیه باز می گردند.



○ معلم می تواند با استفاده از سوت یا هر نوع علامت دیگر، از دانش آموزان بخواهد که تغییر مسیر دهند.

تمرین ۳

- تمرین ۳ نفره با ۱ توپ : دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفره با یک توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی :
 ○ به سمت نیمه زمین دویده و به خط انتهایی باز می‌گردند.
 ○ به سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.
 ● دریل زدن مجاز نیست.



تمرین ۴

- شیرینکاری : هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت پاس را نمایش دهند.