

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه پسران)

رشته تربیت بدنی

گروه خدمات

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه پسران) - ۲۱۰۳۰۰

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: سیده فریده هادوی، فریبا حسین‌آبادی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی‌شاه‌محمدی، معصومه‌سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

فصل اول: عباس اردستانی، علی‌شاه‌محمدی، فصل دوم: ناصر هلاوی، فصل سوم: ناهیدقناتی، فریبا حسین‌آبادی، فصل چهارم: سیده فریده هادوی، شهرام نظری، فصل پنجم: ناصر نوربخش، تمام فصل‌ها: معصومه‌سلطان رضوانفر (اعضای گروه تألیف) - معصومه‌سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)

آذربایجان شرقی، خوزستان، گلستان، مازندران، مرکزی (استان‌های مشارکت‌کننده در فرایند اعتبارسنجی) اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

مدیریت آماده‌سازی هنری:

جواد صفری (مدیر هنری) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - مریم دهقان زاده (تصویرگر و رسام) - آئی بابومیان (طراح تصاویر شنا) - سمیه نصری (طراح جلد)

شناسه افزوده آماده‌سازی:

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

نشانی سازمان:

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir), [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

ناشر:

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

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپخانه:

چاپ سوم ۱۳۹۷

سال انتشار و نوبت چاپ:

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



همه ابعاد وجودی خودتان را تحت تربیت ورزشی در آورید.

امام خمینی (قَدِسَ سِرُّهُ الشَّرِيف)

فصل ۱: بدن سازی عمومی..... ۱

- آمادگی و آمادگی جسمانی..... ۳
- استقامت قلبی - تنفسی ..... ۵
- قدرت و استقامت عضلانی ..... ۹
- انعطاف پذیری ..... ۱۴
- توان ..... ۱۸
- چابکی ..... ۲۲
- ارزشیابی شایستگی بدن سازی عمومی ..... ۲۹

فصل ۲: ژیمناستیک ..... ۳۱

- مهارت‌های پایه ..... ۳۳
- خرک حلقه ..... ۴۶
- پرش خرک ..... ۵۳
- پارالل ..... ۵۸
- ارزشیابی شایستگی ژیمناستیک ..... ۶۹

فصل ۳: دو و میدانی ..... ۷۱

- مهارت‌های بنیادی ..... ۷۶
- دوهای سرعت ..... ۸۱
- دوهای استقامت و نیمه استقامت ..... ۹۴
- دوهای امدادی ..... ۹۸
- دوهای با مانع ..... ۱۰۷
- پرش‌ها ..... ۱۱۹
- مبنای پرتاب‌ها ..... ۱۴۰
- ارزشیابی شایستگی دو و میدانی ..... ۱۵۴

فصل ۴: شنا ..... ۱۵۷

- ورود به آب ..... ۱۵۹
- مرکز ثقل در شنا کردن ..... ۱۶۳
- سر خوردن در آب ..... ۱۶۷
- شنای کرال سینه ..... ۱۷۰
- شنای کرال پشت ..... ۱۹۶
- ارزشیابی شایستگی شنا ..... ۲۱۶

فصل ۵: کشتی ..... ۲۱۹

- گرم کردن ..... ۲۲۱
- گارد ..... ۲۳۳
- سیستم‌های درگیری ..... ۲۴۴
- خاک ..... ۲۵۰
- مهارت‌های فنی کشتی ..... ۲۵۳
- سرد کردن ..... ۳۱۶
- ارزشیابی شایستگی کشتی ..... ۳۲۰

منابع ..... ۳۲۱

وضعیت دنیای کار و تغییرات در فناوری، مشاغل و حرفه‌ها، ما را بر آن داشت تا محتوای کتاب‌های درسی را همانند پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور خود و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی تغییر دهیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی براساس شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور صحیح و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در این برنامه برای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته است:

- ۱- شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار
  - ۲- شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده
  - ۳- شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات
  - ۴- شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر
- بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است. برای تألیف هر کتاب درسی بایستی مراحل زیادی قبل از آن انجام پذیرد.
- این کتاب نخستین کتاب کارگاهی است که خاص رشته تربیت بدنی تألیف شده است و شما در طول سه سال تحصیلی پیش رو پنج کتاب مشابه دیگر ولی با شایستگی‌های متفاوت آموزش خواهید دید. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت در شغل و حرفه برای آینده بسیار ضروری است و پایه‌ای برای دیگر دروس می‌باشد. هنرجویان عزیز سعی کنید تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در کتاب را کسب نمایید و فرا گیرید.

کتاب درسی پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه پسران) شامل ۵ فصل است و هر فصل دارای واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر فصل می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن فصل را کسب نمایید. علاوه بر این کتاب درسی شما می‌توانید از بسته آموزشی نیز استفاده نمایید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط‌زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و حفاظتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌ها و تأکیدات هنرآموز محترم درس را در خصوص رعایت این نکات که در کتاب آمده است در انجام مراحل کاری جدی بگیرید.

برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب می‌توانید از کتاب همراه هنرجو استفاده نمایید. همچنین همراه با کتاب، اجزای بسته یادگیری دیگری برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وب‌گاه رشته خود با نشانی [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir) می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی‌تان، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

**دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش**

