

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# پروژه مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه دختران)

رشته تربیت بدنی

گروه خدمات

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه دختران) - ۲۱۰۳۰۵

نام کتاب:

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

پدیدآورنده:

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

سیده فریده هادوی، فریبا حسین‌آبادی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی‌شاه‌محمدی،

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

معصومه‌سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

فصل اول: عباس اردستانی، علی‌شاه‌محمدی، فصل دوم: آمنه رضوی (عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا)، حمیده

نظری تاج‌آبادی، فصل سوم: ناهید قناتی، فریبا حسین‌آبادی، فصل چهارم: سیده فریده هادوی، شهرام نظری، فصل

پنجم: الهام آزاد، حمیده نظری تاج‌آبادی، تمام فصل‌ها: معصومه‌سلطان رضوانفر (اعضای گروه تألیف) - معصومه‌سلطان

رضوانفر (ویراستار ادبی)

آذربایجان شرقی، خوزستان، گلستان، مازندران، مرکزی (استان‌های مشارکت‌کننده در فرایند اعتبارسنجی)

مدیریت آماده‌سازی هنری:

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

جواد صفری (مدیر هنری) - سمیه قنبری (صفحه‌آرا) - مریم دهقان‌زاده (تصویرگر) - آنی بابومیان

شناسه افزوده آماده‌سازی:

(طراح تصاویر شنا و دو و میدانی) - سمیه نصری (طراح جلد)

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

نشانی سازمان:

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

وب سایت: [www.irttextbook.ir](http://www.irttextbook.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

چاپخانه:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

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 از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



همه ابعاد وجودی خودتان را تحت تربیت ورزشی در آورید.

امام خمینی (قَدِّسَ 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: شایستگی های ژیمناستیک..... ۳۱

- مهارت های پایه ..... ۳۳
- مهارت های اساسی ژیمناستیک ..... ۳۸
- فرود ..... ۴۹
- پارالل ..... ۵۰
- خرک ..... ۶۱
- موازنه ..... ۶۸
- ارزشیابی شایستگی ژیمناستیک ..... ۸۹

فصل ۳: دو و میدانی..... ۹۱

- مهارت های بنیادی ..... ۹۶
- دوهای سرعت ..... ۱۰۱
- دوهای استقامت و نیمه استقامت ..... ۱۱۴
- دوهای امدادی ..... ۱۱۸
- دوهای بامانع ..... ۱۲۷
- پرش ها ..... ۱۳۹

- مبانی پرتاب‌ها ..... ۱۶۰
- ارزشیابی شایستگی دو و میدانی ..... ۱۷۴

#### فصل ۴: شنا ..... ۱۷۷

- ورود به آب ..... ۱۷۹
- مرکز ثقل در شنا کردن ..... ۱۸۳
- سر خوردن در آب ..... ۱۸۷
- شنای کرال سینه ..... ۱۹۰
- شنای کرال پشت ..... ۲۱۶
- ارزشیابی شایستگی شنای دختران ..... ۲۳۶

#### فصل ۵: ورزش هوازی ..... ۲۳۹

- انواع ورزش‌های هوازی ..... ۲۴۲
- گرم کردن ..... ۲۴۴
- قوانین حرکات بنیادی ..... ۲۴۵
- ۱۰ حرکت اصلی در ورزش هوازی ..... ۲۴۶
- روش‌های آموزش زنجیره‌ها ..... ۲۵۳
- ارزشیابی شایستگی ورزش هوازی دختران ..... ۲۵۸

وضعیت دنیای کار و تغییرات در فناوری، مشاغل و حرفه‌ها، ما را بر آن داشت تا محتوای کتاب‌های درسی را همانند پایه‌های قبلی بر اساس 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 دختران) 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 به 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**

