[**dabiranfile.ir**](https://dabiranfile.ir/) **ﺟﮭت درﯾﺎﻓت ﺳواﻻت ﺗﻣﺎﻣﯽ دوره ھﺎی ﺿﻣن ﺧدﻣت ﺑﮫ** [**ﺳﺎﯾت دبیران فایل**](https://dabiranfile.ir/) **ﺑﮫ آدرس روﺑرو ﻣراﺟﻌﮫ ﮐﻧﯾد**

دبیران فایل

[**dabiranfile.ir**](https://dabiranfile.ir/)

**کانال تلگرام ضمن خدمت فرهنگیان:**

**t.me/dabirfile dabirfile@**

**کانال سروش:**

**Sapp.ir/dabiranfile**

[**dabiranfile.ir**](https://dabiranfile.ir/) **ﺟﮭت درﯾﺎﻓت ﺳواﻻت ﺗﻣﺎﻣﯽ دوره ھﺎی ﺿﻣن ﺧدﻣت ﺑﮫ** [**ﺳﺎﯾت دبیران فایل**](https://dabiranfile.ir/) **ﺑﮫ آدرس روﺑرو ﻣراﺟﻌﮫ ﮐﻧﯾد**

محتوای آزمون رتبه بندی

معلمان تربیت بدنی

1

آئین نامه ارزشیابی درس تربیت بدنی و آئین نامه اجرایی مدارس

ماده‌3- اركان‌ و شوراهاي‌ مدرسه‌ عبارتند از:

1 - مدير مدرسه‌.

2 - شوراي‌ مدرسه‌.

3 - انجمن‌ اولياو مربيان‌.

4 - شوراي‌ معلمان‌.

5 - شوراي‌ دانش‌آموزان‌.

=============

ماده‌10- درراستاي‌سياست‌ مدرسه‌ محوري‌ وتفويض‌اختيارات‌ به مدارس‌وبه‌منظور توسعه‌مشاركت‌،همكاري واستفاده‌ازتجارب‌ معلمان،مربيان واولياي‌دانش‌ آموزان‌ دراداره‌مدرسه‌، بهبود فرايند تصميم‌گيري، ارتقاي‌ كيفي‌ فعاليتهاي‌ آموزشي‌ وپرورشي‌ واداری، تدوين‌برنامه‌هاي‌سالانه‌ مدرسه‌ وهماهنگي‌ امور ونظارت‌ بر فعاليتهاي‌ مربوط،در هر يك‌ از مدارس‌شورايي‌ به‌نام‌ شوراي‌ مدرسه‌ تشكيل‌مي‌گردد.تركيب‌ اعضا و شرح‌ وظايف‌ شوراي‌ مدرسه‌ به‌ شرح‌زير است‌:

الف‌- تركيب‌ اعضاء:

1- مديرمدرسه‌.

2- معاونين‌ مدرسه‌ .

3- يك‌ نفراز مربيان‌ امور تربيتي‌ يا مشاوران‌ به‌ انتخاب‌ مربيان‌ و مشاوران‌ مدرسه‌.

4- نماينده‌ شوراي‌ معلمان‌.

5- نماينده‌ انجمن‌ اوليا و مربيان‌ به‌ انتخاب‌ انجمن‌.

تبصره‌ - درصورت‌لزوم‌ و به‌ ويژه‌ درمواقعي‌ كه‌ پيشنهادهاي‌ شوراي‌ دانش‌آموزان‌ مطرح‌ است ‌مديرمدرسه‌ از نماينده‌ شوراي‌ دانش‌آموزان‌ و برحسب‌ مورد از افراد ذيربط و صاحب‌نظربراي‌شركت‌ در جلسات‌ شوراي‌ مدرسه‌ دعوت‌ مي‌كند.

ب‌ - شرح‌ وظايف‌ :

1- مراقبت‌ ونظارت‌ بر فعاليتهاي‌ مدرسه‌ درچارچوب‌ اهداف‌ مصوب‌ دوره‌ تحصيلي‌ و مفاداين‌آيين‌نامه‌ .

2- نظارت‌ برحسن‌ اجراي‌ مصوبات‌ شوراي‌ عالي‌آموزش‌ وپرورش‌ و دستورالعملهاي‌ مربوطوبخشنامه‌هاي‌ ابلاغي‌ از سوي‌ وزارت‌ آموزش‌ وپرورش‌ وبرنامه‌ريزي‌ براي‌توجيه‌وآموزش‌عوامل‌ذيربط.

3- بررسي‌ و تأييد برنامه‌هاي‌ پيشنهادي‌ سالانه‌ مدرسه‌ كه‌ از سوي‌ مدير،در چارچوب‌ مقررات‌و ضوابط مربوط،به‌ شورا ارائه‌ مي‌شود.

4- بررسي‌ و اتخاذ تصميم‌ در مورد پيشنهادهاي‌ ارائه‌ شده‌ از سوي‌ شوراي‌ معلمان‌، انجمن‌ اولياو مربيان‌ و شوراي‌ دانش‌آموزان‌.

5- بررسي‌وتأييدبرنامه‌هاي‌مربوط به‌بزرگداشت‌ايام‌الله‌ومناسبت‌هاي‌ مختلف‌ ديني‌ و انقلابي‌وملي‌.

6- بررسي‌ و تأييد برنامه‌هاي‌ مربوط به‌ مسابقات‌ علمي‌،ورزشي‌،فرهنگي‌ و هنري‌ در سطح‌مدرسه‌.

7- بررسي و تأييد برنامه‌ اردوها و بازديدهاي ‌دانش‌آموزان ‌از مراكز علمي‌، فرهنگی، حرفه‌اي‌بارعايت‌ ماده‌ 107 اين‌ آيين‌ نامه‌ .

8- بحث‌ و اتخاذ تصميم ‌در مورد چگونگي ‌برگزاري‌ امتحانات‌ با رعايت‌ مقررات ‌و دستورالعملهاي‌ مربوط.

9- تصميم‌گيري‌درموردتشويق‌وتنبيه‌دانش‌آموزان‌برابرمندرجات‌بندهاي‌ 2 و3 فصل ششم‌ اين‌آيين‌نامه‌.

10- برنامه‌ريزي‌براي‌تقديرازكاركنان‌ و دانش‌آموزان‌ نمونه‌ به‌ منظور ارائه ‌الگوهاي ‌شايسته‌ با همكاري‌ انجمن‌ اولياء و مربيان‌.

11- تصمیم گیری در مورد تخلفات امتحانات داخلی دانش آموزان برابر آیین نامه رسیدگی به تخلفات امتحانی.

12ـ تصميم‌گيري‌ درمورد لباس‌ و پوشش‌ دانش‌آموزان‌،در چارچوب‌ مباني‌ و ضوابط مندرج‌در فصل‌ پنجم‌ اين‌ آيين‌نامه‌.

13- نظارت‌برفرآيندبودجه‌بندي‌برنامه‌درسي‌ارائه‌ شده‌از سوي‌ شوراي‌ معلمان‌ و تأييدآن‌براي‌ اجرا.

14ـ بررسي‌ مشكلات‌ موردي‌ دانش‌ آموزاني‌ كه‌ بامسائل‌ خاصي‌ ازنظرآموزشي‌ و پرورشي ‌مواجهند و ارائه‌پيشنهادبه‌ كميسيون‌ خاص‌ ادارات‌ آموزش‌ و پرورش ‌مربوط باتوجه‌ به‌اختيارات‌ كميسيون‌ مذكور.

15ـ صدور مجوز اخذ امتحان‌ از دانش‌آموزي‌ كه‌ در امتحان‌ پاياني[1][1] داخلي‌ و امتحان‌ جهش‌تحصيلي‌ و تغيير رشته‌ غيبت‌ موجه‌ داشته‌ است‌تا دوهفته‌ پس‌ از پايان‌ ايام‌ امتحانات‌.

16- بررسی و تصویب پیشنهاد شورای معلمان در مورد تعیین پایه تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی مشمول ماده 43 این آیین نامه.

17ـ برنامه‌ريزي‌ براي‌ كمك‌ به‌ دانش‌آموزاني‌ كه‌ شرايط استفاده‌ از ماده‌ 54 اين‌ آيين‌ نامه‌ رادارامي‌باشند.

18- تصميم‌گيري‌ درمورد دايربودن‌ مدرسه‌ در ايام‌ تعطيل‌ رسمي‌ و اوقات‌ فراغت‌، براي‌ فعاليتهاي‌ فوق‌ برنامه‌ آموزشي‌ و پرورشي‌، با مسئوليت‌ مستقيم‌ مدير مدرسه‌.[2][2]

19- برنامه‌ريزي‌ براي‌ ارتقاي‌ هر چه‌ بيشتر دانش‌ معلمان‌ و كاركنان‌ مدرسه‌.

20- ترويج‌ وگسترش‌ فعاليتهاي‌آموزشي‌ ،پرورشي‌ وتقويت‌ اعتقادات‌ ديني‌ ،قرآني‌ و نمازومكارم‌ اخلاقي‌ و فراهم‌آوردن‌امكانات‌ و زمينه‌هاي‌ برگزاري‌ شايسته‌ مراسم‌ گوناگون‌ عبادي‌ - سياسي‌.

21- بررسی و اتخاذ تصمیم در مورد چگونگی ارتقاء مهارت های زندگی واجتماعی مورد نیاز دانش‌آموزان.

22- برنامه‌ريزي‌ مناسب‌ به‌ منظورتوسعه‌ تربيت‌ بدني‌ ،بهبودوضع‌ امكانات‌ ورزشي،‌ حفظ وتوسعه‌ نمودهاي‌ عيني‌ اخلاق‌ وآداب‌ اسلامي‌ ،ارتقاي‌ سطح‌ بهداشت‌ ، بهبود وضعیت فضا وتجهيزات‌ كارگاهي‌، آزمايشگاهي‌ و نمازخانه ‌وحفظ محيط زيست‌.

23- بررسي‌ و اتخاذ تصميم‌ در مورد نحوه‌ مشاركت‌ مؤسسات‌ و دستگاههاي‌ آموزشي‌ خارج‌از مدرسه‌ درآموزشهاي‌ علمي‌ وعملي‌ دانش‌ آموزان‌ براساس‌ آيين‌نامه‌هاي‌ مربوط.

24- بررسي‌ واتخاذ تصميم‌ درمورد عرضه‌ توليدات‌ وارائه‌ خدمات‌ حاصل‌ از فعاليتهاي‌آموزشي‌ (عملي‌ - كارگاهي‌)دانش‌ آموزان‌ به‌ متقاضيان‌ براساس‌ آيين‌ نامه‌ مربوط.

25- برنامه‌ريزي‌ مناسب‌ براي‌ برقراري‌ ارتباط و تعامل‌ بين‌ مدرسه‌ وجامعه‌ محلي‌ به‌ منظوربهره‌مندي‌ از امكانات‌ وظرفيت‌هاي‌ پيرامون‌ مدرسه‌ درارتقاء اموركمي‌ وكيفي‌ مدرسه.

26- تعيين‌ پايه‌ تحصيلي‌ دانش‌آموزي‌ كه‌ در نظام‌ آموزشي‌ خارجي‌ تحصيل‌كرده‌ ومتقاضي‌ ادامه ‌تحصيل‌ در مدرسه ‌ايراني‌ خارج ‌از كشور است‌، با رعايت‌ مفاد آئين‌نامه ‌ارزشيابي‌مدارك‌تحصيلي‌خارجي‌[3][3].

27- تغيير رشته‌ تحصيلي‌ دانش‌ آموزاني‌ كه‌ رشته‌ تحصيلي‌ آنان‌ در كشور محل‌ انتقال‌ موجودنمي‌باشد،چنانچه‌ دانش‌ آموز بايد در امتحان‌ برخي‌ از دروس‌ به‌ عنوان‌ تغيير رشته‌ شركت‌ كندمي‌تواند ضمن‌ ثبت‌ نام‌ و ادامه‌ تحصيل‌ در رشته‌ مورد نظر ،دروس‌ مربوط را تاپايان‌ سال‌تحصيلي‌ امتحان‌ دهد.1

28- انتخاب‌ دانش‌ آموز جهت‌ تحصيل‌ در مدرسه‌ شبانه‌ روزي‌ با رعايت‌ اساسنامه ‌مدارس‌شبانه‌روزي.

29ـ بررسي‌ واتخاذ تصميم‌ در مورد دانش‌ آموزاني‌ كه‌ با مشكلات‌ اخلاقي‌ و رفتاري‌ خاص‌مواجهند با حفظ و رعايت‌ شأن‌ و كرامت‌ انساني‌ آنان‌ و تصميم‌‌گيري‌ درمورد دانش آموزان‌مشمول‌ ماده‌ 84 اين‌آيين‌نامه‌. در چنين‌ مواردي‌ موضوع‌ با حضور مدير، يكي‌ از معاونين‌ به‌انتخاب‌ مدير،يك‌ نفر از مربيان‌ امور تربيتي‌به‌انتخاب‌ مربيان‌ و مشاور مدرسه‌ (در صورت‌وجود مشاور در مدرسه) بررسي‌ وتصميم‌لازم‌ اتخاذ مي‌شود.

======================

ماده58- مديران‌ مدارس‌ بايد ابتداي‌ سال‌ تحصيلي‌ نسبت‌ به‌ بيمه‌ (حوادث‌) نمودن‌ دانش‌ آموزان ‌اقدام‌كنند و در خصوص‌ چگونگي‌ استفاده‌ از مزاياي‌ آن‌، دانش‌‌آموزان‌ و خانواده‌ آنان‌ را راهنمايي‌نمايند

======================

ماده‌59- در مدرسه‌ بايد حداقل‌ يك‌ بار در سال‌ ازدانش‌ آموزان‌ معاينه‌ بهداشتي‌ - درماني‌ بعمل‌آيد. مديران‌ مدارس‌ بايد با كمك‌ انجمن‌ اوليا و مربيان‌ نهايت‌ همكاري‌ را با مسئولان‌ و سازمانهاي‌ بهداشتي‌ براي‌ تأمين‌ بهداشت‌ و سلامت‌ دانش‌آموزان‌ داشته‌ باشند.

تبصره- در مناطقي كه‌ مربي‌ بهداشت ‌يا مركز بهداشتي درماني‌ براي‌اجراي‌ برنامه‌هاي‌ بهداشتي‌وجود نداشته‌ باشد وانجمن‌ اوليا و مربيان‌ نيز قادر به‌ تأمين‌ آن‌ نباشد، مدير مدرسه‌ بايد در اسرع ‌وقت‌ با تهيه‌ گزارش‌ لازم‌ مراتب‌ را به‌ اطلاع‌ اداره‌ آموزش‌ و پرورش‌ محل‌ برساند تا اقدامات‌ لازم‌ براي‌ اجراي‌ برنامه‌هاي‌ مربوط به‌ مراقبتهاي‌ بهداشتي‌ وخدمات‌ ايمني‌ صورت‌ گيرد.

========================

ماده‌72- دانش‌ آموزاني‌ كه‌ وظايف‌ خود رابه‌ نحو شايسته‌ انجام‌ مي‌دهند، به‌ روشهاي‌زيرمورد تشويق‌ قرار مي‌گيرند:

1- تشويق‌ شفاهي‌ در كلاس‌ در حضور دانش‌ آموزان‌ .

2- تشويق‌ شفاهي‌ در مراسم‌ آغازين‌ در حضور كليه‌ دانش‌ آموزان‌ .

3- تشويق‌ كتبي‌ و شفاهي‌ در كلاس‌ و اعلام‌ آن‌ به‌ ولي‌ دانش‌ آموز.

4- تشويق‌ كتبي‌ و شفاهي‌ در حضور كليه‌ دانش‌آموزان‌ .

5- اعطاي‌ جايزه‌ يا لوح‌ تقدير با امضاي‌ مدير مدرسه‌ در حضور همه‌ دانش‌آموزان‌ .

6- تشويق‌ كتبي‌ و اعطاي‌ لوح‌ تقدير از طرف‌ اداره‌ آموزش‌ و پرورش‌ .

7- معرفي‌ براي‌ شركت‌ در اردوهاي‌ تربيتي‌، آموزشي‌ و فرهنگي‌.

8- اعطاي‌ نشان‌هاي‌ دانش‌ آموزي‌برابر ضوابط مصوب‌ شوراي‌ عالي‌ آموزش‌ و پرورش‌

تبصره‌ - اتخاذ تصميم‌ در مورد بند 1 با معلم‌ و مربي‌ دانش‌ آموز و بندهاي‌ 2 لغايت‌ 5 توسط مدير مدرسه‌ وبندهاي‌ 6و 7 پس‌ از تأييد شوراي‌ مدرسه‌ انجام‌ خواهد گرفت‌ .

===================

ماده73- در انجام‌ هرنوع‌ تشويق‌ بايد موارد ذيل‌ رعايت‌ شود:

1- برنامه‌هاي‌ تشويقي‌ مدرسه‌ بايد منجربه‌ تشويق‌ وانگيزش‌ دروني‌ در دانش‌ آموزان‌ شده‌ وروح‌ اميد، تعاون‌ ، عشق‌ به‌ كار و كوشش‌ و جديت‌ را در آنان‌ توسعه‌ دهد.

2- ملاك‌ اصلي‌ در تشويق‌ ، سعي‌ و كوشش‌ دانش‌آموز و ميزان‌ پيشرفت‌ وي‌ در مقايسه‌ با وضع‌قبلي‌ خود باشد.

3-تشويق‌ بايد به‌ گونه‌اي‌ انجام‌ پذيرد كه‌ علت‌ آن‌ براي‌ فردي‌ كه‌ تشويق‌ مي‌شود وسايردانش‌آموزان‌روشن‌ باشد.

4- جوايزي‌ كه‌ تهيه‌ مي‌شود بايد متناسب‌ با سن‌ و ذوق‌ دانش‌ آموز باشد و ارزش‌ آموزشي‌ وتربيتي‌آن‌ مورد توجه‌ قرار گيرد.

5- خلاصه‌ تشويق‌هاي‌ مهم‌ بايد در پروندۀ‌ تحصيلي‌ دانش‌ آموزان‌ درج‌ شود و در صورت‌ عدم‌حضور اوليا به‌ نحو مناسب‌ به‌ اطلاع‌ آنان‌ برسد.

6- تشويق‌ هيچ‌ دانش‌آموزي‌ نبايد سبب‌ تحقير دانش‌آموز ديگري‌ شود و در اعمال‌ تشويق‌هانبايدتبعيض‌ و استثنايي‌ بين‌ دانش‌آموزان‌ قائل‌ شد.

===================

3 - تنبيه‌ :

ماده‌74- قصور و سهل‌انگاري‌ دانش‌ آموزان‌ نسبت‌ به‌انجام‌ وظايف‌ خودتخلف‌ محسوب ‌مي‌شود مدير، شوراي‌ مدرسه‌،معاونان‌ ومربيان‌ موظفند قبل‌ از اعمال‌ هرگونه‌ تنبيه‌ از وضع‌وموقعيت‌ محصل‌ آگاهي‌يابند و درجستجوي‌ انگيزه‌ وعلت‌ تخلف‌برآيند ونسبت‌ به‌ رفع‌ آن‌اقدام‌كنند

ماده76- دانش‌آموزان‌ متخلفي‌ كه‌ راهنمايي‌ها و چاره‌جويي‌هاي‌ تربيتي‌، درآنها مفيد و مؤثرنمي‌افتد، بارعايت‌ تناسب‌ به‌ يكي‌ از روشهاي‌ زير مورد تنبيه‌ قرار مي‌گيرند:

1- تذكر و اخطار شفاهي‌ به‌ طور خصوصي‌ .

2- تذكر و اخطار شفاهي‌ در حضور دانش‌آموزان‌ كلاس‌ مربوط.

3- تغيير كلاس‌ ، در صورت‌ وجودكلاسهاي‌ متعدد دريك‌ پايه‌ بااطلاع‌ ولي‌ دانش‌ آموز.

4- اخطار كتبي‌ و اطلاع‌ به‌ ولي‌ دانش‌ آموز.

5- اخراج‌ موقت‌ از مدرسه‌ با اطلاع‌ قبلي‌ ولي‌ دانش‌آموز، حداكثر براي‌ مدت‌ سه‌ روز.

6- انتقال‌ به‌ مدرسه‌ ديگر

===================

ماده77- اعمال‌ هرگونه‌ تنبيه‌ ديگر از قبيل‌ اهانت‌ ، تنبيه‌ بدني‌ و تعيين‌ تكاليف‌ درسي‌ جهت‌تنبيه‌ ممنوع‌ است‌ودر اعمال‌ تنبيهات‌ نبايد بين‌ دانش‌ آموزان‌ تبعيض‌ واستثنايي‌ قائل‌ شد.

ماده‌78- اعمال‌ تنبيه‌ مندرج‌ در بندهاي‌ 1 و 2 بر عهده‌ معلم‌ و مربي‌ مربوط و بند 3 برعهده‌مدير و بندهاي‌ 4 و 5 پس‌ از موافقت‌ شوراي‌ مدرسه‌ برعهده‌ مديراست‌ .درمورد بند 6 علاوه‌ برتأييد شوراي‌ مدرسه‌ ،اخذ موافقت‌ اداره‌ آموزش‌ وپرورش‌ نيز ضروري‌ است‌ .

==============

ماده‌ 101 ـ ورود بازرسان‌ و ناظران‌ اعزامي‌ وافرادي‌ كه‌ مورد شناخت‌ مديرهستند به‌ مدرسه ‌بلامانع‌است‌. ورود افراد متفرقه‌ و كساني‌ كه‌ از طرف‌ ساير دستگاهها و سازمان‌ها براي‌ انجام‌ امري‌خاص‌ به‌ مدرسه‌مراجعه‌ مي‌كنند،پس‌ از هماهنگي‌ با اداره‌ آموزش‌ و پرورش‌ مربوط مجاز مي‌باشد.

=================

ماده‌ 107- اعزام‌ دانش‌ آموزان‌ جهت‌ بازديد و گردشهاي‌ علمي‌ ،تربيتي‌ و تفريحي‌ درمحدوده‌شهرستان‌ محل‌ تحصيل‌ با موافقت‌ شوراي‌ مدرسه‌ و رضايت‌ كتبي‌ اولياي‌ دانش‌ آموزان‌ بلامانع‌است‌ .مدير مدرسه‌ موظف‌ است‌ موافقت‌ شوراي‌ مدرسه‌ را به‌ اداره‌ آموزش‌ و پرورش‌ مربوط ارسال‌ نمايد.براي‌ اعزام‌ دانش‌ آموزان‌ به‌ خارج‌ ازمحدوده‌ شهرستان‌ محل‌ تحصيل‌ ،علاوه‌ براخذرضايت‌ كتبي‌ اوليا و موافقت‌ شوراي‌ مدرسه‌ ، موافقت‌ اداره‌ آموزش‌ و پرورش‌ محل‌ نيز ضروري‌است‌.

تبصره‌ - انجام‌ بازديدهاي‌ علمي‌،تفريحي‌ و تربيتي‌ درايام‌ برگزاري‌ امتحانات‌ رسمي‌ مدارس‌ و ازيك‌هفته‌ قبل‌ از آن‌ ممنوع‌ است‌.

ماده4ـ دانش آموزانيكه بـه علـت معلوليـت ،توانـايي انجـام برخـي ازفعال يتهـاي ورزشـي را ندارنـد

ازامتحانات بخش معاف ونمره به آن بخشهايي كه قادربه انجام آن هستندتعلق ميگيرد.

تبصره ـ چنانچه دانش به آموزي علت معلوليت يا بيماري مزمن به تأييد شده وسيله پزشـك معتمـد

از عهده انجام هيچ يك از موار د امتحاني بخش عملي درس ورزش د برنيايد از امتحان رس

ورزش معاف بوده و نمره اي براي وي منظور نميگردد .

2

برنامه درس ملی

**برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران**

**2- چشم انداز**

برنامه­های درسی و تربیتی آموزش‌وپرورش جمهوری اسلامی ایران در راستای فرهنگ و تمدن اسلامی ایرانی- با تکیه‌‌بر میراث گران‌بها و ماندگار رسول‌الله(ص) قرآن کریم و عترت(ع) تحقق جامعه عدل مهدوی (عج) و چشم‌انداز نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی در افق 1404 با بهره‌گیری از الگویی پیشرفته و بومی زمینه تربیت نسلی موحد، مؤمن و معتقد به معاد و آشنا و متعهد به مسئولیت‌ها و وظایف در برابر‌خدا،خود، دیگران و طبیعت، حقیقت‌جو و خردمند، دانش‌پژوه و علاقه‌مند به علم و آگاهی، عدالت‌خواه و صلح‌جو، ظلم‌ستیز، جهادگر، شجاع و ایثارگر و وطن‌دوست، مهرورز، جمع‌گرا و جهانی‌اندیش،ولایت مدار و منتظر و تلاش‌گر در جهت تحقق حکومت عدل‌جهانی، با اراده و امیدوار، خود‌باور و دارای عزت‌نفس، امانت‌دار، دانا و توانا، پاک‌دامن و باحیا،انتخاب‌گر و آزادمنش، متخلق به اخلاق اسلامی، خلاق و کار‌آفرین، مقتصد و ماهر، سالم و بانشاط،قانون‌مدار و نظم‌پذیر، وفادار به ارزش‌های اسلامی، ملّی و انقلابی و آماده ورود به زندگی شایسته فردی، خانوادگی و اجتماعی بر اساس نظام معیار اسلامی را فراهم می‌سازد.

**این برنامه‌ها دارای ویژگی‌های زیر است:**

1- مبتنی بر مبانی و ارزش‌ها و معارف اسلام ناب‌محمدی (ص)؛

2- برخوردار از یافته‌های معتبر علمی و پژوهشی با تأکید بر بومی‌سازی آن‌ها؛

3- بهره‌مند از دستاوردها و یافته‌های علمی فرهنگ و تمدن اسلامی- ایرانی؛

4- منسجم، متعادل، کارآمد، نشاط‌آفرین، پویا، انعطاف‌پذیر و مشارکت‌پذیر در تولید و اجرا؛

5- ناظر به ویژگی‌ها، نیازها و فطرت الهی دانش آموزان و نیازهای اساسی جامعه؛

6- بهره‌مند از تجربه‌های موفق ملّی و جهانی با استفاده از ابزارها و شیوه‌های علمی و اثربخش؛

7- برخوردار از رویکردی نوآورانه، آینده‌پژوهانه، واقع‌بینانه، متناسب با فطرت‌الهی انسان ؛

8- تأکید‌کننده بر نقش مدرسه به‌عنوان جلوه‌ای از تحقق مراتبی از حیات طیبه و زمینه‌ساز جامعه عدل مهدوی (عج) و کانون اصلی تحقق اهداف برنامه‌های درسی و تربیتی.

**4- رویکرد و جهت‌گیری کلی**

رویکرد برنامه‌های درسی و تربیتی «فطرت گرایی توحیدی» است. اتخاذ این رویکرد به معنای زمینه سازی لازم جهت شکوفایی فطرت الهی دانش آموزان از طریق درک و اصلاح مداوم موقعیت آنان به‌منظور دست‌یابی به مراتبی از حیات طیبه است.

**در این رویکرد:**

**1-4- دانش‌آموز:**

1-امانت الهی و دارای کرامت ذاتی است.

2- فطرت الهی در وجود او نهفته است و قابلیت شکوفایی و فعلیت یافتن دارد.

3- همواره در موقعیت است و می‌تواند آن را درک کرده و با انتخاب احسن خویش در راستای اصلاح مداوم آن حرکت نماید.

4- توانایی انتخاب، تصمیم‌گیری و خویشتن‌داری دارد و می‌تواند با محیط یادگیری، رابطه تعاملی برقرار کند و تابع بی چون و چرا و مقهور محیط نیست.

5- از اراده و انگیزه برخوردار است که در فرآیند یاد‌دهی یادگیری، نقش اساسی دارد.

6- درفرآیند یاددهی یادگیری و تربیت پذیری و توسعه شایستگی‌های خویش به لحاظ ذاتی نقش فعال دارد.

7- دارای قابلیت‌ها، تجربیات، ظرفیت‌ها و توانایی‌های گوناگون است.

**5- حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی**

حوزه سلامت و تربیت بدنی به دنبال برقراری سلامت کامل جسمی و روانی دانش‌آموزان به عنوان امانت الهی و بکارگیری روش‌های درست انجام فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی،تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری و اختلال و معلولیت‌های اندامی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت است.

ضرورت و کارکرد حوزه: در آموزه‌های اسلامی، بدن انسان هدیه و امانتی الهی برای تکامل روح محسوب می شود. حفظ بدن از خطرها، آسیب‌ها، تقویت جسمانی و برقراری سلامت، تکلیف دینی و الهی می باشد و در کلام معصومین علیهم‌السلام نیز بر این حقیقت تأکید شده‌است. سلامت وتربیت بدنی به عنوان عاملی اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی است و ابزاری ضروری برای رشد

و پرورش انسان‌هایی سالم و توانمند جهت دستیابی به ابعادی ازحیات طیبه است.

کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا ظرفیت های جسمی،روحی و روانی خود را بشناسند، به آن اعتماد‌کنند و در جهت پرورش آن کوشا باشند. این آموزه‌ها به دانش آموزان کمک می کند که در قبال بهداشت و سلامتی خود مسئولیت بپذیرند و به نقش خود درتضمین سلامت جسمی و روانی و نشاط فردی و اجتماعی، به خصوص سلامت خانواده اعتقاد داشته باشند.

دانش آموزان در خلال ورزش و فعالیت‌های بدنی یاد می‌گیرند چگونه در قالب گروهی کار کنند،اعتماد به نفس خود را افز ایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنند، خطرکنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند. سلامت و بهداشت موجب رفاه کامل جسمی،روانی، اجتماعی، معنوی و پیشگیری از ایجاد بیماری و ضایعات و معلولیت‌های جسمی، حسی، حرکتی، و موجب توانمندسازی فرد در تسلط بر رفتار و حفظ سلامت خود و پیشگیری از کردارهای پرخطر و بهبود زندگی دانش‌آموزان می‌شود.

**قلمرو حوزه:** بهداشت و سلامت، ورزش و تربیت بدنی و تفریحات سالم به عنوان موضوعات همبسته یک حوزه شناخته شده‌اند و اهداف مشترک بسیاری دارند. توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب‌بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی از مهم ترین اهداف این حوزه می‌باشد. این حوزه تربیت و یادگیری دارای دو زیر حوزه اصلی«سلامت و بهداشت» و«تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم» می‌باشد که شامل موارد زیر است:

* مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی؛
* بازی‌ها و رشته ‌های ورزشی؛
* تفریحات سالم؛
* اصول تغذیه سالم و متوازن؛
* ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های فردی و جمعی در ابعاد و شرایط مختلف؛
* مهارت‌های زیستی و بهداشت فردی و عمومی؛
* نظام مراقبت از سلامت جسمانی و روانی با تأکید بر سلامت فرد، خانواده و اجتماع؛
* بهداشت بلوغ و سلامت نوجوانی.

**جهت‌گیری‌های‌کلی در‌‌‌سازماندهی محتوا و آموزش‌حوزه:**

در سازمان‌دهی محتوای این‌حوزه در کلیه دوره‌های تحصیلی باید ابعاد جسمانی، عقلانی، اجتماعی، روانی و معنوی به صورت تلفیقی مورد توجه قرار گیرد. در دوره متوسطه دوم، سازماندهی محتوا در شاخه فنی و حرفه‌ای موضوع محور و براساس رشته‌های ورزشی خواهد بود.

**9- اصول حاکم بر انتخاب راهبرد‌های یاددهی- یادگیری**

راهبرد‌های یاددهی یادگیری باید بتواند بستر لازم را برای تحقق اهداف برنامه درسی و تربیتی در راستای شکوفایی فطرت و دستیابی به مراتبی از حیات طیبه تدارک ببیند. برای تحقق این مهم علاوه بر اصول ناظر بر برنامه‌های درسی و تربیتی، اصول حاکم بر انتخاب راهبرد‌های یاددهی یادگیری به شرح زیرخواهد بود:

1-9- امکان درک و تفسیر پدیده‌ها، وقایع، و روابط را درموقعیت‌های واقعی زندگی تدارک ببیند، به‌گونه‌ای که شرایط را برای درک و تصمیم‌گیری در مورد مسایلی که دانش‌آموزان در موقعیت‌های مختلف با آن مواجه می‌شوند با رعایت نظام معیار اسلامی فراهم کند.

2-9- انگیزه دانش‌آموزان را از طریق کاوشگری در تلاش مداوم برای یافتن پاسخ پرسش‌هایی درباره پدیده ها، وقایع وروابط آن‌ها شکوفا و تقویت کند.

3-9- امکان درک و تفسیر قوانین کلی حاکم بر هستی و رابطه‌های علت ومعلولی یا وابستگی پدیده‌ها را همراه با افزایش بصیرت در دانش‌آموزان فراهم کند.

4-9- فرصت هایی را تدارک ببیند که شایستگی‌های کسب شده در فواصل زمانی توسط دانش آموز مرور و تصمیماتی برای تعدیل، بازنگری یا ادامه مسیر یادگیری توسط او اخذ شود.

5-9- فرصت لازم برای پیوند نظر و عمل، تلفیق دانش و تجربیات پیشین با یادگیری‌های جدید را به صورت یکپارچه و معنادار جهت تحقق ظرفیت های وجودی دانش آموزان و توسعه شایستگی‌ها فراهم کند.

6-9- با بهره‌مندی فزونتر از روش های فعال، خلاق و تعالی بخشو با سازمان دهی نو‌آورانه و خلاق فرآیند جمع آوری و انباشت حقایق، زمینه ساختن علم و معرفت را فراهم نماید.

7-9- صرفاً به انتقال دانش محدود نشده بلکه زمینه تولید علم از سوی دانش آموزان را با تأکید بر مشارکت آنان در مفهوم، تدارک ببیند.

8-9- زمینه تعامل مؤثر دانش آموزان را با معلم، همسالان و انواع محیط‌های یادگیری فراهم کند.

9-9- زمینه بهره‌گیری هوشمندانه از فناوری‌های نوین آموزشی را فراهم نماید و استفاده از آن ها را با نگاه تقویتی و تکمیلی یا توانمند سازی(نه نگاه جایگزینی و واگذاری) دنبال کند.

**10- اصول‌حاکم بر ارزش‌یابی پیشرفت‌تحصیلی و تربیتی**

برای نظام‌بخشی به تصمیمات در‌خصوص ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی در کلیه دوره‌های تحصیلی اصول زیر باید مد نظر برنامه‌ریزان درسی و معلمان قرار گیرد:

1-10- با استفاده از انواع روش‌ها و ابزارها، بتواند توانایی دانش آموزان، را در بهره‌گیری از شایستگی‌های پایه در موقعیت‌های مختلف، به صورت معنادار منعکس نماید.

2-10- با ارائه شواهد متنوع و کافی، امکان قضاوت در خصوص سطح دستیابی دانش آموزان به اهداف برنامه درسی را تعیین نماید.

3-10- به صورت منعطف و مستمر، با توجه به وجوه متفاوت یادگیری هریک از دانش‌آموزان، فرآیند دستیابی به اهداف و چگونگی اقدام مؤثر را منعکس نماید.

4-10- با تأکید بر خودآگاهی، خود‌ارزیابی و تصمیم‌گیری از سوی دانش‌آموزان، چگونگی جبران، رفع کاستی‌ها و دستیابی به سطوح بالاتر شایستگی در هر یک از حوزه‌های یادگیری را تدارک ببیند.

5-10- برای حفظ‌شأن و کرامت انسانی دانش آموزان و تقویت خود پنداره مثبت آنان از بکارگیری روش ها و ابزارهای ارزش‌یابی اضطراب‌آور و مأیوس کننده، پرهیز شود.

6-10- برای تبیین و منعکس‌نمودن ظرفیت‌های وجودی و وجوه توانایی‌های متفاوت هر‌یک از دانش آموزان، امکان مشارکت سایر دانش آموزان، مربیان و اولیاء در امر سنجش را فراهم کند.

7-10- در فرآیند ارزش‌یابی، نقش محوری و تصمیم سازی مدرسه و معلم در چارچوب سیاست های کلی آموزش‌و‌پرورش حفظ شود.

8-10- طراحی‌و‌اجرای نظام ارزش‌یابی نتیجه محور بر اساس استانداردهای ملی برای گذر از دوره‌های تحصیلی، رویکرد ارزش‌یابی فرآیند‌محور در ارتقای پایه‌های تحصیلی دوره ابتدایی و رویکرد تلفیقی (فرآیند محور و نتیجه محور) در سایر پایه‌های تحصیلی مبنا قرار گیرد.

9-10- با تأکید بر کار‌گروهی و فعالیت های جمعی و روش حل مسئله، وجه رقابت‌زایی یا رقابت جویی را به حداقل برساند و زمینه شکوفایی دانش‌آموزان را فراهم کند.

10-10- ارزش‌یابی به عنوان بخش جدایی‌ناپذیری از فرایند یاددهی یادگیری تلقی‌شده و از نتایج آن برای برنامه‌ریزی رشد حرف‌های معلمان و بهبود برنامه‌درسی و نظام‌آموزشی استفاده شود.

11-10- با تأکید بر بهره‌گیری از تکالیف عملکردی در سنجش میزان دستیابی دانش آموزان به شایستگی ها و تلاش برای تحقق جامعه عدل مهدوی(عج) و دستیابی به مراتبی از حیات طیبه، گزارش عملکرد تحصیلی و تربیتی آنان با همکاری دانش آموز،اولیا مدرسه و والدین تنظیم و ارائه شود.

3

كتاب راهنماي معلم تربيت بدني پايه ششم (ویژه آموزگاران تربیت بدنی)

|  |
| --- |
|  |

**كتاب راهنماي معلم تربيت بدني پايه ششم: صفحات (8 الي22)**

**(کلیه رتبه­ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه‌ای آموزگاران تربیت بدنی**

**مرکز برنامه­ریزی منابع انسانی و امور اداری**

**آذر 99**

**مقدمه**

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

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

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

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

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

معلمان محترم و اولیای گرامی دانش آموزان و صاحب نظران می‌توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی363/۱۵۸۵۵- گروه درسی مربوطه و یا پست الکترونیکیtalif@talif.sxh.ir ارسال نمایند.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

**بخش اول**

کلیات فصل اول

معرفی برنامه درس سلامت و تربیت بدنی

**ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی**

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

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

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

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

با فعالیت‌های بدنی و حفظ سلامت بدن، دانش آموزان ضمن ادای تکلیف الهی نسبت به بدن خود، در عبادت، کار و خدمت به جامعه توفیق بیشتری حاصل می‌کنند. با استفاده از یک برنامه تمرینی مناسب در مهارت‌های مختلف حرکتی و ورزشی، می‌توان به فواید جسمانی از قبیل کاهش ضربان قلب، ارتقاء آمادگی قلبی - تنفسی، تنظیم بهینه متابولیسم، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و افزایش قدرت و استقامت عضلانی و ... در دانش آموزان دست یافت.

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

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

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

**اهداف پایه ششم :** اهداف این پایه براساس اهداف کلی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی، به شرح جدول زیر تدوین شده است.

**جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| اهداف دوره ابتدایی   1. آشنایی با وضعیت‌های صحیح بدنی در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود 2. آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های عملی آن 3. آشنایی با اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی 4. آشنایی با موارد ایمنی در کلاس درس تربیت بدنی 5. آشنایی با بازی‌ها و رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی 6. آشنایی با روش‌های حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی 7. مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی 8. کسب مهارت در حركات انتقالی- حركات غير انتقالی و حرکات دست ورزی (کنترلی) 9. کسب مهارت در مقدمات ورزشهای رایج آموزشگاهی 10. کسب مهارت در اجرای   فعالیت‌های بدنی به منظور درک مفاهيم فضا، مکان، شیرو ،جهت یابی، سرعت، سطح و....   1. کسب آمادگی در اجرای ترکیبی حركات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی 2. گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی 3. تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتي و آمادگی جسمانی 4. گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها 5. رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی 6. تمایل به رعایت بهداشت ورزشی 7. تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی 8. تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی 9. تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی | اهداف پایه ششم  1-1- شناخت انواع حرکت در اعضای مختلف بدن  2-1- آگاهی از کارکرد آمادگی حرکتی و جسمانی  3-1- آشنایی با تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامت  3-2- آشنایی با بهداشت فردی و عمومی در ورزش  4-1- آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش  4-2- آشنایی با ایمنی وسایل ورزشی  4-3- آشنایی با حرکات ممنوعه در ورزش  5-1- آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی  5-2- آشنایی با بازی‌های بومی محلی  6-1- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی  7-3- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی حرکتی می‌شود (جابکی و هماهنگی)  7-2- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌شود، (استقامت قلبی - عروقي، انعطاف پذیری، قدرت)  7-3-کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های ترکیبی تقویت آمادگی حرکتی و جسمانی  9-1- کسب مهارت در مقدمات رشته ورزشی دو و میدانی  11-1- کسب مهارت در اجرای بازی­های ورزشی و بومی – محلی با تاکید بر اجرای ترکیبی مهارت‌های پایه  12-1- گرایش به شرکت فعال در فعالیتهای  12-2- گرایش به غنی سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیتهای بدنی  13-1- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح - سلامتی و آمادگی جسمانی  14-1- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها  15-1- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی  16-1- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی  17-1- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی  18-1- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی  19-1- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی | اهداف جزئی  1-1-1- شناخت انواع حرکات در اندام‌های فوقانی (دستها) دور شدن - نزدیک شدن به خم شدن - باز شدن - چرخشها  ۱ - ۱ -1- شناخت انواع حرکات در تنه  1 - ۱ - 3 - شناخت انواع حرکات در اندام‌های تحتانی (پاها) دور شدن - نزدیک شدن - خم شدن - باز شدن - چرخشها  2 - ۱ - 1 - شناخت کار کرد فاکتورهای آمادگی حرکتی متناسب با دو و میدانی  ۲ - ۱ - ۲ - شناخت کارکرد فاکتورهای قدرت، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری  3 - ۱ - 1 - آگاهی از تأثیر تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی بر کنترل وزن و | سلامت بدن  3 - ۱ - 2 - آگاهی از نقش تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی در جلوگیری از بیماریها  ۱ - ۲ - ۳ - آشنایی با بهداشت فردی در محیط‌های ورزشی  ۲ - ۲ - ۳ - آشنایی با بهداشت عمومی در محیطهای ورزشی  ۱ - ۱ - ۴ - آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی در هنگام ورزش  ۲ - ۱ - ۴ - آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی همبازی در هنگام ورزش  ۱ - ۲ - ۴ - آشنایی با نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی (توب تور، راکت و ...)  5-1-1- آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی (مواد - قضا و امکانات و ...)  5-2-1- آشنایی با بازی‌های بومی محلی  6-1-1- آشنایی با روش­های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی در حین ورزش  6-1-2- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشي خارج از زمان استفاده  7-1-1- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت چابکی می­شود.  7-1-2- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت هماهنگی می­شود .  7-2-1- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت استقامت قلبي - تنفسی می‌شود  7-2-2- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت انعطاف پدوری می‌شود  7-2-3- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت قدرت می‌شود ،  7-3-1- آموزش بازی‌های که منجر به تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی می‌شود.  9-1-1- آموزش مقدمات دو سرعت  9-1-2-آموزش مقدمات دو امدادی 9-1-3- آموزش مقدمات انواع پرش­ها  9-1-4- آموزش مقدمات انواع پرتاب‌ها  9-1-5- آموزش مقدمات دو استقامت  11-1-1- آموزش انجام بازی‌های ورزشی و بازهای بومی محلی با تأکید بر اجرای درگیری مهارت بایه (توجه به دست ورزی، توانایی­های ادراکی- حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه)  11-1-2-آموزش بازی‌های ورزشی و بازیهای بومی - محلی با تأکید پردست ورزی  11-1-3- آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر توانایی‌های ادراکی- حرکتی  12-1-1- ایجاد انگیزه کافی در دانش آموزان برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی  12-1-2- ایجاد زمینه مشارکت فعال دانش آموزان در اجرای تمرینات یادگیری  12-2-1- علاقه به استفاده از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت  12-1-1- توجه دادن دانش آموزان به همت سلامتی و تلاش برای حفظ آن  13-1-2- علاقه به جایگزین کردن فعالیت‌های جسمانی در امور جاری زندگی  13-1-3- توجه دادن دانش آموزان به توانایی‌های خویش  13-1-4- ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی به منظور داشتن زندگی فعال و سالم  14-1-1- ایجاد علاقه در انجام تمرینات بدنی و بازی‌های گروهی ورزشی و بومی محلی با تاکید بر تقویت روحیه شادی و نشاط در دانش آموزان  ۱۴-1-2-علاقمندی به بکارگیری اصول یاد گرفته شده در ورزش  14-1-3- ایجاد علاقه در دانش آموزان برای فراگیری مهارت‌های ورزشی رشته دو ومیدانی واساما توجه دانش آموزان به رعایت اصول ایمنی فردی در کلاس درس تربیت بدنی  15-1-1- توجه دادن دانش آموزان به رعایت اصول ایمنی عمومی در کلاس درس تربیت بدنی  15-1-2- توجه به رعایت مسائل بهداشتی در محیط‌های ورزشی و بازی  16-1-2- توجه به رعایت نظافت و بهدانست در کلاس درس تربیت بدنی  17-1-1- رعایت توصیه‌ها و آموزش‌های معلم در کلاس درس تربیت بدنی  17-1-2- رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی  17-1-3- رعابت سرد کردن در خامه فعالیت جسمانی  17-1-4- احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی  17-1-5- اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش  18-1-1-تقویت روحیه همکاری و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بازی  18-1-2- تقویت روحیه مسئولیت پذیری، احترام به قوانین و مقررات راستگویی و صداقت، عدالت خواهی و نظم در ورزش و بازی  18-1-3- تقویت توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران در ورزش و بازی  18-1-4- علاقه مندی به رعایت ارزش‌های اخلاقی در ورزش (بازی جوانمردانه، منش پهلوانی و ...)  19-1-1- احساس مسئولیت در قبال کاربرد و نگهداری صحیح وسایل ورزشی  19-1-2-سعی در حفظ و نگهداری فضا و امکانات ورزشی |

**توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه**

-به تعداد جلسات آموزشی در طول سال تحصیلی طراحی آموزشی (طرح درس) داشته باشید.

-به عنوان معلم ورزش در ساعت درس تربیت بدنی با دانش آموزان همراه باشید

- با توجه به رویکرد و اصول حاکم بر برنامه، محتوا را در قالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید

- در آموزش مهارت‌های دو و میدانی، از پرداختن به جزئیات و تکنیک مهارت پرهیز نمایید

- بعد از آموزش فرصت تمرینی کافی در اختیار دانش آموزان قرار دهید

- فعالیت‌های مربوط به بخش آمادگی جسمانی را متناسب با وضعیت آمادگی دانش آموزان برنامه‌ریزی نمایید

- در طول اجرای فعالیت‌های کلاس تفاوت‌های فردی دانش آموزان را مد نظر قرار دهید .

- صلاحیت‌های مشترک و صفات برجسته اخلاقی را در تمام مراحل اجرای کلاس مد نظر قرار داده و با استفاده از روشهای مختلف کلامی و غیر کلامی در شکل گیری آنها در دانش آموزان تلاش نمایید

از آنجا که مخاطبین این برنامه معلمان متخصص تربیت بدنی هستند، در این برنامه راهبردهای اصلی مربوط به آموزش هر موضوع ارائه گردیده و فضای لازم برای نوآوری و خلاقیت معلمان در طراحی آموزشی فراهم است.

- معلمان می‌توانند فعالیت‌های ارائه شده در این برنامه را متناسب با فضا، امکانات موجود، مقتضيات اقلیمی و توانایی و علاقه دانش آموزان به شکل جذاب تر و مطلوب تر اجرا نمایند.

- به منظور ایجاد علاقه و شور و نشاط لازم و ترویج برنامه برای غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان، توصیه می‌شود فعالیت‌های ارائه شده در قالب جشنواره و یا مسابقه در مناسبت‌های مختلف با مشارکت اولیای مدرسه و دانش آموزان اجرا گردد.

- به منظور ایجاد تنوع در محیط یادگیری و بهره مندی از امکانات طبیعی و ورزشی موجود در محیط، در صورت امکان برخی از جلسات آموزشی با رعایت مقررات مربوط در فضای خارج از مدرسه اجرا گردد.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| جسمانی حرکتی | * مخاطب (دانش آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله) * آغاز دوران بلوغ * رشد پاها به مدت کوتاهی سریع تر از بالاتنه * جهش رشدی سریع تر و زودتر در دختران * افزایش وزن * افزایش چربی بدن دختران پیش از پسران * تغییر در تیپ بدنی با ثبات بیشتر تیپ بدنی لاغر * افزایش سلول‌های خون و تعداد هموگلوبین پسران پیش از دختران * متغیرهای عملکردی دستگاه قلب و تنفس به تدریج زیاد می‌شود. * متوازن نبودن رشد عضلات با رشد سریع استخوانها * فعالیتهای ورزشی در این سنین بیشترین تأثیر گذاری را در ارتقای عملکرد ورزشی و کسب آمادگی جسمانی دختران و پسران دارد. | نیاز‌ها   * شناخت ابعاد جسمانی خود * تحرک و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعال * تعادل و هماهنگی در ابعاد وجودی |
| شناختی یا ذهنی | * افزایش توانایی شناختی * توانایی یادگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی، درک تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت و درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش * توانایی کشف روابط بین امور و درک موقعیت در فعالیت‌های جسمانی * علاقه به پیشرفت * برتری پسران در استدلال و درک روابط قضایی و دختران در مهارت‌های برقراری ارتباط و زیبایی شناسی در فعالیت‌های جسمانی | * درک احتياجات ورزشی خود * شناخت آداب و رسوم اسلامی ایرانی (بازی‌های بومی محلی) |
| عاطفی- اجتماعی | * توانایی درک ویژگی‌های جسمانی - حرکتی خود * احساس شخصیت و کوشش برای تجریه نقشها و واقعیت‌ها * تلاش برای تخلیه هیجانات * آمادگی پذیرش مقررات و قوانین * گرایش به تشکیل گروه‌های اجتماعی با هدفی غیر از بازی و ورزش * الگوپذیری از افراد | - کنترل هیجانات  - رعایت ارزش‌های اخلاقی  - نگرش مثبت به کارهای گروهی  - برخورداری از روحیه انتقادپذیری  - تحمل مشکلات و سختی‌ها برای رسیدن به اهداف  - مهارت در کارهای گروهی  - فرصتی برای ابراز وجود  - علاقه به رقابت و مسابقه |

**ویژگی‌های برنامه درسی**

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

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

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

**تأکید بر مشارکت و مسئولیت پذیری دانش آموزان :** در این برنامه، دانش آموزان محور فعالیت‌های کلاسی قرار گرفته، مسئولیت اداره کلاس و اجرای فعالیتها تحت نظارت و راهنمایی‌های معلم بر عهده آنهاست.

**به مشارکت طلبیدن کادر مدرسه و والدین :** در این برنامه، مشارکت کادر مدرسه و والدین دانش آموزان ضرورت داشته و ضامن موفقیت برنامه است.

**استفاده از روش‌های یادگیری نوین :** در این برنامه، معلم با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای برنامه فراهم می‌کند، محتوای دانشی را به طرق مختلف در قالب پروژه توسط گروه‌های دانش آموزی منتقل می‌نماید .

**ارائه شیوه‌های جدید جهت ارزشیابی از دانش آموزان :** در این برنامه، معلم با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای برنامه فراهم می‌کند، از روش‌های مختلف سنجشی جهت ارزشیابی از دانش آموزان بهره می‌گیرد.

**انتظارات از برنامه درسی**

با عنایت به اهداف برنامه درسی دوره ابتدایی و ویژگی‌ها و نیازهای دانش آموزان پایه ششم، محتوای برنامه درسی مشتمل بر آموزش، تمرین و مرور موضوعات و سرفصل‌های متنوعی است که انتظارات یادگیری آنها در ذیل ملاحظه می‌شود .

* آشنایی دانش آموزان با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت (کنترل وزن، پیشگیری از بیماریها)
* آشنایی دانش آموزان با تغذیه و بهداشت در ورزش
* آشنایی دانش آموزان با آسیب‌های جسمانی در ورزش
* آشنایی دانش آموزان با برخی حرکات در اندام‌های بدن
* آشنایی دانش آموزان با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها، وسایل و تجهیزات ورزشی
* بهبود و توسعه استقامت قلبی - تنفسی در دانش آموزان
* بهبود و توسعه انعطاف پذیری در دانش آموزان و بهبود و توسعه قدرت در دانش آموزان
* بهبود و توسعه چابکی در دانش آموزان
* بهبود و توسعه هماهنگی در دانش آموزان
* بهبود و توسعه تعادل در دانش آموزان
* کسب مهارت در مقدمات دو سرعت
* کسب مهارت در مقدمات انواع پرش
* کسب مهارت در مقدمات انواع پرتاب
* کسب مهارت در مقدمات دو امدادی
* کسب مهارت در مقدمات دو استقامت
* کسب مهارت در اجرای انواع بازی‌های ورزشی و بومی- محلی به اقتضای اقلیم و خواست و علاقه دانش آموزان
* اهتمام دانش آموزان به حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و سلامتی
* اهتمام دانش آموزان به ارزش‌های اخلاقی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی و مسئولیت پذیری دانش آموزان
* علاقه مندی دانش آموزان به رشته ورزشی دو و میدانی و بازهای بومی محلی و ورزشی
* مشارکت در برنامه‌ریزی و اجرای درس در دانش آموزان و همکاری و احساس وابستگی و تعلق به گروه در دانش آموزان
* اهتمام دانش آموزان به غنی سازی اوقات فراغت با فعالیت بدنی
* نشاط و رضایتمندی از انجام فعالیتهای ورزشی در دانش آموزان و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان
* اهتمام دانش آموزان به رعایت بهداشت و اصول ایمنی

**مراحل تدریس**

1. **مرحله آمادگی :** این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

**الف) آمادگی سازمانی :** عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، استقرار و ... که توصیه می‌شود تمام این فعالیت‌ها در قالب گروه انجام پذیرد.

**ب) آمادگی بدنی :** این بخش شامل دو قسمت است. آمادگی عمومی (گرم کردن و آمادگی اختصاصی. در این مرحله با به کارگیری انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و فعالیت‌های نرمشی، کششی، جهشی و بازی‌های متنوع آمادگی انجام فعالیت در دانش آموزان فراهم می‌شود. لازم به ذکر است در آمادگی اختصاصی باید سعی شود بر روی عضلات و مفاصل درگیر در مهارت مورد آموزش بیشتر تأکید شود. توصیه می‌گردد پس از چند جلسه و اطمینان معلم از یادگیری دانش آموزان ، مسئولیت گرم کردن به گروهها واگذار گردد.

**۲- مرحله پیاده کردن هدف :** در این مرحله، آموزش، تمرینات و فعالیت‌های تکمیل کننده یادگیری اجرا می‌شود. همچنین استفاده از انواع بازی‌های ورزشی، بومی محلی و مورد علاقه دانش آموزان به منظور تعمیق یادگیری با تأکید بر ارزش‌های اخلاق و ایجاد روحیه شادی و نشاط در بین دانش آموزان توصیه می‌شود. در ادامه به بیان تفصیلی این مرحله پرداخته می‌شود.

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

**آموزش مهارت‌های حرکتی (مرحله پیاده کردن هدف)**

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، شامل مراحل زیر است :

١- توضيح

۲- نمایش

٣- تکرار و تمرین

۴- هدایت (بازخورد)

**1- توضيح**

توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سن دانش آموزان و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه گردد. به عبارت دیگر شرح مهارت باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را در قالب چند کلمه به دانش آموزان ارائه دهد .

**۲ - نمایش**

گرچه ارائه توضیح شفاف و مختصر در مورد مهارت، دانش آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می‌کند، ولی تفهیم مهارت تنها از این طریق، برای اغلب دانش آموزان دشوار است، بنابراین نمایش‌هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت اجرا می‌شود، در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است.

**3- تکرار و تمرین**

تمرین کلید یادگیری است و در درس تربیت بدنی نقش کلیدی در یادگیری دارد.

سه نوع فعالیت یادگیری مختلف در تربیت بدنی وجود دارد که عبارتند از : تمرین رقابتی، تمرین مستقل و تمرین مشارکتی، که در ادامه به آن می‌پردازیم.

**تمرین رقابتی :** در این نوع تمرین، دانش آموزان برای رسیدن به هدفی معین که فقط برای یک نفر یا یک گروه از آنان قابل دسترسی است، با دانش آموزان دیگر رقابت می‌کنند. مسابقه‌های ورزشی، انفرادی و گروهی نمونه ای از انواع تمرین رقابتی در تربیت بدنی هستند .

**محدودیت‌ها و امکانات در تمرین رقابتی:**

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

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

**تمرین مستقل:** در این نوع تمرین، دانش آموزان برای یادگیری مهارت‌ها به یکدیگر وابسته نیستند و کاملا مستقل از هم فعالیت می‌کنند برای مثال انجام حداکثر شنای روی دست با حداکثر توان در ۳۰ ثانیه. تمرین مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، دو میدانی و آمادگی جسمانی متداول تر است.

**محدودیت‌ها و امکانات تمرین مستقل:**

تمرین مستقل مورد توجه مربیان زیادی است چرا که معتقدند پیامدهای زیر را به همراه دارد:

- یادگیری هر دانش آموز را به طور انفرادی می‌توان بررسی و دنبال کرد.

- به وقت کمتر نیاز دارد.

- بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف خواهد افزود.

- همه دانش آموزان فرصت کسب تجربه موفق نسبت به یادگیری خواهند داشت.

- درگیری دانش آموزان محدود می‌شود.

- شخصیت فرد تقویت می‌شود و توسعه می‌یابد .

- مشکلات ناشی از بی انضباطی برطرف می‌شود.

منتقدین معتقدند اگرچه تمرین مستقل در بعضی شرایط لازم است اما عملا دستیابی به همه نتایج فوق برای همه دانش آموزان غیرممکن است چرا که این امر مستلزم داشتن برنامه زمان بندی شده مناسب برای آموزش و ارزشیابی دانش آموزان است که اجرای آن عملا با ساعت محدود درس تربیت بدنی مدارس غیر ممکن است؛ از طرفی این نوع تمرین به برقراری روابط دوستانه بین دانش آموزان کمک نمی‌کند و به گونه ای است که دانش آموزان از ارتباط داشتن با هم برحذر شده اند، لذا نه تنها مشکلات اجتماعی آنها حل نمی‌شود بلکه شاهد بروز برخورد، رفتارهای خشک و مغرورانه بین آنها خواهیم بود که می‌تواند منجر به درگیری و نزاع بین دانش آموزان شود.

به طور کلی می‌توان گفت در این نوع تمرین مهارت‌های عاطفی و اجتماعی کمتر محقق خواهد شد.

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

**محدودیت‌ها و امکانات تمرین مشارکتی**

مطالعات و بررسی‌های انجام شده بر روی انواع تمرین حاکی از آن است که تمرین مشارکتی می‌تواند در پیشرفت حوزه‌های ذیل مؤثر واقع گردد:

علاقه مندی به برنامه‌های مدرسه، مهارت‌های مربوط به کار گروهی، احساس عزت نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش آموزان و اولیای مدرسه، دید واقع بینانه از خود، جاذبه بین فردی، علاقه به دیگران

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

با مطالعه و بررسی انواع تمرین ارائه شده می‌توان اذعان داشت استفاده از تمرین مشارکتی در برنامه‌های آموزش تربیت بدنی مدارس به معلم کمک خواهد کرد تا به هدف‌های آموزشی مد نظر در حیطه‌های دانشی، مهارتی و نگرشی دست یابد، از این رو در طراحی فعالیت‌ها، تمرینات و بازی‌ها در این برنامه به تمرین مشارکتی توجه بیشتری شده است.

**۴- هدایت و بازخورد: تشخیص مشکلات دانش آموزان**

در هر کلاس، تعداد محدودی از دانش آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبرهاند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند : «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند.

مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند ؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش آموز راهنمایی‌های معلم را فرا بگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می‌شوند، علاقه مند می‌گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به دانش آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

بدیهی است که یادگیری حرکتی مستلزم تغییر رفتار و رشد نگرش است. تفکر دانش آموز در مورد معلم و آنچه او می‌آموزد، به اندازه آنچه یاد می‌گیرد، اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

**شیوه ارزشیابی پیشرفت تحصیلی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم**

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در این برنامه از نوع ارزشیابی توصیفی است که براساس جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت بدنی در پایه ششم صورت می‌گیرد. برای کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص به کتاب راهنمای معلم در ارزشیابی توصیفی ویژه معلمان دوره ابتدایی کد ۵3/5 مراجعه کنید. در ضمن به منظور ثبت عملکرد دانش آموزان در طول سال تحصیلی، برگه‌های ثبت مشاهدات در پیوست‌های شماره ۱ و ۲ در انتهای کتاب آورده شده است .

جدول حوزههای موضوعی، روش و ابزار سنجش و ارزیابی سلامت و تربیت بدنی پایه ششم

حوزه‌های موضوعی/ عناوین کارنامه توصیفی

روش سنجش و ارزیابی

ابزار جمع آوری داده‌ها

آمادگی جسمانی

بهبود استقامت قلبی - تنفسی مشاهده رفتار برگه ثبت مشاهده

آمادگی جسمانی بهبود انعطاف پذیری آزمون‌های ایستگاهی آمادگی جسمانی برگه ثبت امتیاز

بهبود قدرت و استقامت عضلانی

مهارت­ ورزشی پایه (دو میدانی) کسب مهارت پایه مشاهده رفتار برگه ثبت مشاهده

دو سرعت با مانع بازی‌های امتیازی دو و میدانی برگه ثبت امتیاز

کسب مهارت پایه دو سرعت مارپیچ امدادی کسب مهارت پایه پرش کسب مهارت پایه پرتاب

ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت‌های جسمانی پروژه دانش آموزی گروهی مشاهده رفتار برگه ارزیابی پروژه برگه ثبت مشاهده

بازی‌های ورزشی و بومی محلی مشاهده رفتار برگه ثبت مشاهده

**نکات مهم در ارزشیابی**

* ارزشیابی فرایندی در طول سال تحصیلی و براساس روش‌ها و ابزارهای معرفی شده، انجام می‌شود .
* شرکت دانش آموزان در تمرینات آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی) از طریق مشاهده رفتار (پیوست شماره ۲) ارزشیابی می‌شود.
* ارزشیابی پایانی دانش آموزان در بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی، با استفاده از آزمون‌های ایستگاهی آمادگی جسمانی انجام می‌شود (برای کسب اطلاعات بیشتر به انتهای فصل آمادگی جسمانی مراجعه شود.)
* شرکت دانش آموزان در فعالیت‌های دو و میدانی از طریق مشاهده رفتار (پیوست شماره ۲) ارزشیابی می‌شود.
* ارزشیابی پایانی دانش آموزان در مهارت‌های ورزشی پایه در رشته دوومیدانی با استفاده از بازی‌های امتیازی دو و میدانی انجام می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل بازی‌های دو و میدانی مراجعه شود)
* ارزشیابی پایانی دانش آموزان در شناخت موضوعات ایمنی، بهداشت و تغذیه در ورزش، از طریق ارزیابی پروژه‌های گروهی (پیوست شماره ۱) انجام میشود.
* به کارگیری و رعایت نکات ایمنی، بهداشت و تغذیه در ورزش توسط دانش آموزان، از طریق مشاهده رفتار (پیوست شماره ۲) ارزشیابی می‌شود
* ارزشیابی دانش آموزان در بازی‌های ورزشی و بومی – محلی از طریق مشاهده رفتار (پیوست شماره ۲) انجام می‌شود. (برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل بازی مراجعه شود)
* در پایان هر نیمسال تحصیلی برای تصمیم گیری در مورد تخصيص درجات خیلی خوب، خوب، قابل قبول و نیازمند آموزش و تلاش بیشتر در کارنامه، ثبت و نگهداری برگه‌های مشاهده رفتار برای همه دانش آموزان الزامی است.

4

كتاب راهنماي معلم متوسطه اول (ویژه دبیران تربیت بدنی)

**کتاب‌های راهنما معلم**

كتاب راهنماي معلم متوسطه اول: صفحات )9تا 25 -34 تا 58-60تا 76(

**)کلیه رتبه‌ها(**

**ویژه سنجش دانش حرفه‌‌ای دبیران تربیت بدنی متوسطه اول**

**مرکز برنامه‌ریزی منابع انسانی و امور اداری**

**آذر 99معرفی برنامه**

کتاب راهنمای تدریس در دو بخش تنظیم شده است، بخش اول تحت عنوان کلیات به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس تربیت بدنی و سالمت‌ می‌پردازد و در بخش دوم محتوای آموزشی این درس در پنج فصل با عناوین: تربیت بدنی و سلامت، آمادگی جسمانی و حرکتی، آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی (بسکتبال ویژه پایه هفتم و والیبال ویژه پایه هشتم و هندبال ویژه پایه نهم). بازها و ورزش‌های رایج در مدرسه، ورزش و بازی در طبیعت ارائه‌ می‌شود. در این برنامه، 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 دراین‌خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند» محتوای آموزشی به سه صورت اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری تدوین شده است.

آموزش موضوعات بخش اختصاصی برنامه، در تمام مدارس کشور و برای تمام ‌‌دانش‌آموزان الزامی است و محتوای آن در فصلهای دوم، سوم و چهارم کتاب تحت عناوین تربیت بدنی و سالمت، آمادگی جسمانی و حرکتی و آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزش‌های گروهی ارائه شده است.

آموزش موضوعات ارائه شده در بخش انتخابی برنامه در اختیار استان و معلم مدرسه قرار‌ می‌گیرد تا با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش آموزان، معلمان نسبت به انتخاب و آموزش موضوعات اقدام نمایند و سرفصل‌های آن عبارتند از:

* آموزش مقدماتی تنیس روی میز
* آموزش مقدماتی بدمینتون
* آموزش مقدماتی فوتسال
* بازی‌های بومی ــ محلی

بخش اختیاری برنامه با هدف آشنا کردن ‌دانش‌آموزان با ورزشهای سنتی رایج و ظرفیتهای طبیعی و ورزشی موجود در محل زندگی و نحوه بهره‌برداری صحیح از این منابع تدوین شده است و معلمان میتوانند با توجه به امکانات و ظرفیتهای در اختیار و علاقه ‌‌دانش‌آموزان با برنامهریزی مناسب و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش آموزان، ضمن توجه به مفاد آیین نامه اجرایی مدارس ، نسبت به اجرای آنها اقدام نمایند، به اینمنظور و با هدف ارتقای دانش معلمان و اجرای هرچه مطلوب تر بخش اختیاری برنامه، فصل شش کتاب به معرفی اجمالی ورزشهای زیر، تحت عنوان دانستنی‌های معلم میپ ردازد.

* ورزش زورخانه
* پیاده روی در کوهستان
* دوچرخه سواری
* پیاده روی

در هریک از فصلها قبل از ورود به موضوعات آموزشی، توضیحاتی درباره ضرورت و اهمیت موضوع، رهنمودهای لازم برای تدریس و ارزشیابی و همچنین معرفی موضوعات آموزشی فصل ارائه شده است که توصیه‌ می‌شود معلمان قبل از تدریس آنها را به دقت مطالعه کرده و در آموزش مدنظر قرار دهند.

**بخش اول: کلیات**

**فصل اول**

**معرفی برنامه درس تربیت بدنی و سلامت**

**اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سالمت در نظام آموزشی**

تعلیم و تربیت اسلامی، به دنبال زمینه سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان به منظور دستیابی به مراتبی از نفس مطمئنه و تحقّق حیات طیبه است. در سند برنامه درسی ملی آمده است که تعلیم و تربیت نسلی متفکر و خلاق، با ایمان، خودباور، خودساخته، دانا، بصیر، مفتخر به ایرانی و مسلمان بودن، تالشگر و سالم و عامل و وفادار به ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی و متخل 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 اصالح موقعیت جهت آماده شدن برای تحقق حیات طیبه است.

حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از 11 حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال برقراری سلامتی روانی و ایجاد زمینه هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در 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 صالحیت مشترک بین رشته‌‌ای در برنامه‌های درسی، فرصت (تعمیق) به کارگیری آموخته‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی و راهکارهای مقابله با چالش‌های آن را فراهم می‌آورد و در جهت نیل به سالمت (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 و اجتماعی و دارا بودن آداب اجتماعی است. انسان مدام تحت تأثیر نحوه زندگی گروه‌های اجتماعی، تمایالت، جذابیت‌ها و درخواست‌های آن است. این تمایالت و درخواست‌ها ممکن است زندگی اورا تحت تأثیر قرارداده و با فشارهای مختلف و بحرانهای بعدی همراه کند.

جهانی سازی، سرعت و گسترش (گستردگی) اطلاعات ، رشد فناوری اقتصادی و اجتماعی، تأثیر همسالان و رواج و رواج برخی از ، ارزش‌های کاذب ممکن است جوامع را با مشکلاتی نظیر مهاجرت، نیازهای جدید، دوری از فضایل اخلاقی، اعتیاد، خشونت، قانون شکنی، اختالالات روانی و بحران‌های معنوی دیگر مواجه کند. لذا فرد به الگوها، دانش و مهارت هایی نیاز دارد که به کمک آنها بتواند با مسائل غیرقابل پیش‌بینی برخوردی سازنده داشته باشد.

تربیت بدنی (زمینه‌های بروز) شایستگیهای لازم را در متربیان برای اداره امور زندگی (آداب اخالقی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت،آداب اجتماعی شدن، مدیریت اوقات فراغت، خودآگاهی، هویت یابی، 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 سالمت 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 عالقهمند، میتواند زمینهساز شکوفایی فطرت الهی و رشد هماهنگ و همه جانبه استعدادهای طبیعی و ساماندهی عواطف و احساسات متربی باشد. در این میان، درس تربیت بدنی و سالمت بهعنوان طالیهدار سالمت ‌دانش‌آموزان و آماده ساختن آنها برای زندگی آینده و تالش برای فراهم کردن برنامهای کامل و سالم برای اوقات فراغت، نقش بسیار با اهمیتی دارد.

**اهداف درس تربیت بدنی و سالمت در دوره اول متوسطه:**

براساس الگوی هدفگذاری در برنامه درسی ملی، اهداف این برنامه درسی در ٥ عنصر تفکر و تعقل، ایمان، باور و عالیق، علم،عمل و اخالق تبیین شده است که در جدول صفحه بعد ارائه شده است.

**جدول اهداف درس تربیت بدنی و سلامت**

**عنصر :تفکر و تعلق**

**اهداف کلی دورۀ متوسطۀ اول**: :تقویت مهارت‌های فرایند تفکر نظیر درک روابط، پیش‌بینی، برآورد کردن، همه جانبه‌نگری، برنامه‌ریزی، تشخیص به‌موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعّالیت‌های بدنی و ورزشی

**اهداف پایۀ هفتم** : برنامه‌ریزی، تشخیص به‌موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعّالیت‌های بدنی و ورزش بسکتبال

**اهداف پایۀ هشتم**: برنامه‌ریزی، تشخیص به‌موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعّالیت‌های بدنی و ورزش والیبال

**اهداف پایه نهم**: برنامه‌ریزی، تشخیص به‌موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعّالیت‌های بدنی و ورزش هندبال

**عنصر :ایمان ،باور و علایق**

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** ایمان به اینکه بدن از نعمت‌های الهی است. ایمان به اینکه حفظ سلامت موجب رضایت الهی است. علاقه‌مندی به انجام فعّالیت‌های بدنی و ورزشی توجه به ارتقای سلامت و رعایت بهداشت ورزشی خود و دیگران علاقه‌مندی به ورزش‌های سنّتی و بازی‌های بومی محلی

**اهداف پایه هفتم:** علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (بسکتبال) . علاقه‌مندی به تمرینات ایستگاهی در آمادگی جسمانی. علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی. توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش.علاقه‌مندی به ورزش‌های سنتی (ورزش زورخانه)

**اهداف پایه هشتم:** علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (والیبال) . علاقه‌مندی به تمرینات تناوبی(اینتروال) در آمادگی جسمانی. علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی. توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش. علاقه‌مندی به ورزش دوچرخه‌سواری

**اهداف پایه نهم:** علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (هندبال) . علاقه‌مندی به تمرینات ایستگاهی در آمادگی جسمانی. علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با علاقه، استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی. توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش. علاقه‌مندی به ورزش پیاده‌روی

**عنصر : علم**

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** آشنایی با رشته‌های ورزشی

**اهداف پایه هفتم:** آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی بسکتبال،آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)

**اهداف پایه هشتم:** آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی والیبال ،آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)

**اهداف پایه نهم:** آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی هندبال،آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** آشنایی با آمادگی جسمانی

**اهداف پایه هفتم:** آشنایی با فعّالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی) ،آشنایی با تمرینات ایستگاهی در آمادگی جسمانی

**اهداف پایه هشتم:** آشنایی با آمادگی جسمانی و اجزای آن ،آشنایی با تمرینات تناوبی (اینتروال) در آمادگی جسمانی

**اهداف پایه نهم:** برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی ، آشنایی با انواع تمرینات آمادگی جسمانی

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** آشنایی با نکات ایمنی، پیشگیری و نحوه مواجهه با آسیب‌های ورزشی

**اهداف پایه هفتم**: آشنایی با ایمنی‌بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی ، آشنایی با آسیب‌های عمومی رایج در ورزش

**اهداف پایه هشتم:** آشنایی با ایمنی‌بازی و ورزش در طبیعت ، آشنایی با آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش

**اهداف پایه نهم:** آشنایی با ایمنی‌ اماکن و وسایل ورزشی، آشنایی با اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** شناخت نکات بهداشتی و تغذیه در فعّالیت‌های بدنی و ورزشی

**اهداف پایه هفتم:** آشنایی با نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی، آشنایی با بلوغ و ورزش (ویژه دختران)، آشنایی با ویژگی رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌‌های کاربردی

**اهداف پایه هشتم:** آشنایی با برخی از اصول تغذیه به هنگام، فعّالیت جسمانی و ورزش، آشنایی با توصیه‌های بهداشت و سلامت روان در ورزش

**اهداف پایه نهم:** آشنایی بابرخی از نکات تندرستی با ورزش، آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** آشنایی با وضعیت صحیح بدنی و مشکلات ساختار قامتی

**اهداف پایه هفتم:** آشنایی با وضعیت‌‌های درست بدن در امور روزمره

**اهداف پایه هشتم:** آشنایی با تأثیر برخی وسایل و رفتارهای ،پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت

**اهداف پایه نهم:** آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری‌‌های شایع آن

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** آشنایی با فعّالیت‌‌های ورزشی متناسب با محیط طبیعی

**اهداف پایه هفتم:** آشنایی با ورزش پیاده‌روی در کوهستان

**اهداف پایه هشتم:**  آشنایی با ورزش دوچرخه‌سواری

**اهداف پایه نهم**: آشنایی با ورزش پیاده‌روی

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** آشنایی با ورزش‌‌های ملی

**اهداف پایه هفتم:** آشنایی با ورزش باستانی ، آشنایی با بازی‌‌های بومی- محلی

**اهداف پایه هشتم:** آشنایی با بازی‌‌های بومی- محلی

**اهداف پایه نهم:** آشنایی با بازی‌‌های بومی- محلی

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** بهبود و توسعه سطح آمادگی جسمانی و حرکتی

**اهداف پایه هفتم:** بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، بهبود قابلیت‌های چابکی

**اهداف پایه هشتم:** بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، بهبود قابلیت توان انفجاری پا

**اهداف پایه نهم:** بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، بهبود قابلیت سرعت

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** توانمندی در مهارت‌های ورزشی

**اهداف پایه هفتم:** توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش بسکتبال،توانمندی درمهارت‌های مقدماتی

ورزش مورد علاقه (ورزش‌‌های انتخابی)

**اهداف پایه هشتم:** توانمندی درمهارت‌های مقدماتی ورزش والیبال،توانمندی درمهارت‌های مقدماتی ورزش مورد علاقه (ورزشهای انتخابی)

**اهداف پایه نهم:** توانمندی درمهارت‌های مقدماتی ورزش هندبال،توانمندی درمهارت‌های مقدماتی

ورزش مورد علاقه (ورزش‌‌های انتخابی)

**اهداف کلی دوره متوسطه اول**: رعایت اصول بهداشتی، ایمنی و تغذیه در فعّالیت‌های بدنی در ورزش

**اهداف پایه هفتم:** رعایت برخی از نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی ،تلاش برای به کارگیری رفتارهای تغذیه ای مناسب در نوجوانی، رعایت نکات ایمنی در انتخاب فعّالیت جسمانی و تمرین در شرایط متنوع جوّی، رعایت برخی از اقدامات پیشگیرانه از آسیب‌‌های جسمانی رایج در ورزش و کمک‌‌های اولیه

**اهداف پایه هشتم:** رعایت توصیه‌‌های بهداشت و سلامت روان در ورزش، رعایت برخی از اصول تغذیه به هنگام فعّالیت جسمانی و ورزش،رعایت نکات ایمنی در هنگام ورزش در طبیعت، رعایت برخی از اقدامات در آسیب های، رایج استخوان و مفاصل در ورزش

**اهداف پایه نهم:** تلاش برای حفظ تندرستی با ورزش، تلاش برای کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن، رعایت نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی،رعایت اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** تلاش برای حفظ وضعیت صحیح بدنی

**اهداف پایه هفتم:** حفظ وضعیت صحیح بدن به هنگام خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اجسام، نشستن

**اهداف پایه هشتم:** پیشگیری از ایجاد وضعیت بدنی غلط هنگام استفاده صحیح از عینک، صندلی و تختخواب و روش صحیح مطالعه

**اهداف پایه نهم:** پیشگیری از بروز ناهنجاری‌‌‌ها و وضعیت بدنی نامناسب

**اهداف کلی دوره متوسطه اول:** تلاش در بهره‌گیری از تجارب محلی و قابلیت‌‌های محیطی در انجام فعّالیت‌‌های ورزشی

**اهداف پایه هفتم:** انجام ورزش پیاده‌روی در کوهستان

**اهداف پایه هشتم:** انجام ورزش دوچرخه‌سواری

**اهداف پایه نهم:** انجام ورزش پیاده‌روی

**=========================**

**عنصر :اخلاق**

**اهداف کلی دوره متوسطه اول**: رعایت ارزش‌‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری،صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری و آداب گفتاری و رفتاری در انجام فعّالیت‌‌های ورزشی،جوانمردی و گذشت

**اهداف پایه هفتم**: رعایت ‌‌ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعّالیت‌های ورزشی و باز یهای گروهی و آداب گفتاری و رفتاری

**اهداف پایه هشتم:** رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعّالیت‌‌های ورزشی و بازی‌‌های گروهی و آداب گفتاری و رفتاری

**اهداف پایه نهم**: رعایت ارزش‌‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعّالیت‌‌های ورزشی و بازی‌‌های گروهی و آداب گفتاری و رفتاری

**ویژگی‌ها، عالیق و نیازهای ‌‌دانش‌آموزان دورە متوسطه اول (12-15 سال)**

‌‌دانش‌آموزان این گروه سنی با دیگر گروه‌های دانش آموزی تفاوت‌های ویژه‌‌ای دارند و در دامنه‌‌ای از هوش، توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی قرار گرفته 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 زیر به خالص‌های از ویژگی‌ها و نیازهای مشترک این گروه سنی اشاره شده است.

**جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش آموزان 12 و 13 سال**

**ویژگی‌ها :** شناختی

**مخاطب (دانش آموزان 12 تا ١٥ ساله) :**  در مرحله رشد منظم و مستمر شناختی و توانایی‌های ارادی عملی هستند. آمادگی کامل برای یادگیری مهارت‌های ورزشی، درک راهکارها (تاکتیک‌هایبازی) را دارند. آمادگی کامل ذهنی برای درک موضوعات اصلی دانش تربیت‌بدنی و ورزشی را دارند. در مرحله توسعه قدرت استدلال و رشد عقلانی، کسب آمادگی برای کشف روابطبین اجزای مهارت و بازی هستند. گرایش قوی به یادگیری چیزهایی را دارند که فکر می کنند مفید است.

**نیازها :**شناخت خود در ابعاد جسمانی و روانی ، شناخت هویت ملی و احساس تعلّق به آن

**ویژگی‌ها :** جسمانی - حرکتی

**مخاطب (دانش آموزان 12 تا ١٥ ساله) :** رشد بدنی شتاب‌یافته را در افزایش وزن، قد، اندازه قلب، ظرفیت ریه و قدرت عضلانی تجربه می کنند که این شتاب در دختران در این سن، بیش از پسران است. رشد استخوانی، سریع تر از رشد عضلانی انجام می شود و استخوان‌ها از حمایت ضعیف عضلات و تاندون‌ها برخوردارند.تفاوت‌های جسمانی را به لحاظ رشد فیزیولوژیکی ناشی از بلوغ در خود تجربه می‌کنند.

**نیازها :** برخورداری از وضعیت بدنی مناسب، تحرک و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعّال و چابک، کسب مهارت‌های ورزشی،انجام رقابت و مسابقه در قالب گروه‌های ورزشی

**ویژگی‌ها :** اجتماعی و اخلاقی

**مخاطب (دانش آموزان 12 تا ١٥ ساله) :** به شدت به ارزش‌های گروه‌های همسالان خود وابسته‌اند. به‌راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند به رغم اینکه نسبت به والدین سرکش‌اند، ولی به ارزش‌های آنها وابسته‌اند. در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای این کار، به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند. در روابط انسانی، منصف اند.

**نیازها :** التزام عملی به ارز ش‌های اخلاقی، تحمّل مشکلات و سختی‌ها، تخلیه عواطف و هیجانات، فرصت ابراز وجود، ارتباط و تعامل داشتن با گروه همسالان

**انتظارات از برنامۀ درس تربیت بدنی و سلامت**

با توجه به اینکه ‌‌دانش‌آموزان در این پایه در حدّ 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 م یرود تا ضمن ایجاد آمادگی لازم در دان شآموزان برای ورود به پایه‌های بالاتر

* باعث بهبود آمادگی هوازی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و هماهنگی و چابکی گردد.
* فرصت فراگیری مهارت‌های پایه ورز شهای مختلف و کسب تجرب ههای 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 فعّالیت‌های ورزشی و زندگی را فراهم آورد.
* با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط انگیز و کسب تجربه لذت از شرکت در فعّالیت بدنی به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعّالیت 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 مهارت هایی همچون تلاش، کارگروهی، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

**محتوای برنامۀ درسی تربیت بدنی و سلامت در دورۀ متوسطۀ اول**

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

**موضوع** :بهداشت

**پایه هفتم :**

ــ کفش و لباس ورزشی (ویژه دختران)

ــ بلوغ و ورزش

**پایه هشتم:** بهداشت روان با ورزش

**پایه نهم** :تندرستی با ورزش

**موضوع** :تغذیه

**پایه هفتم** :رفتار های تغذیه‌ای نوجوانان

**پایه هشتم**: نکات عمومی تغذیه در ورزش

**پایه نهم** :کنترل وزن با تعادل انرژی در بد

**موضوع** :ایمنی و آسیب های جسمانی

**پایه هفتم** :

ــ ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی

ــ آسیب های عمومی رایج در فعالیت‌های جسمانی

**پایه هشتم:**

ــ ایمنی بازی و ورزش در طبیعت

ــ آسیب های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش

**پایه نهم** :

ــ ایمنی اماکن و وسایل ورزشی اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش

موضوع : وضعیت های مناسب بدنی

پایه هفتم :

وضعیت های درست بدن در امور روزمر

پایه هشتم:

تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت

پایه نهم :

وضعیت بدنی و ناهنجاری های شایع آن

موضوع : آمادگی جسمانی

پایه هفتم :

فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)

پایه هشتم:

آمادگی جسمانی و اجزای آن

پایه نهم :

برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

موضوع : مقدمات مهارت های ورزش های گروهی

پایه هفتم :

آموزش مقدماتی بسکتبال

پایه هشتم:

آموزش مقدماتی والیبال

پایه نهم :

آموزش مقدماتی هندبال

موضوع : تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی

پایه هفتم :

ــ استقامت قلبی

ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و چابکی

ــ تمرینات ایستگاهی

پایه هشتم:

ــ استقامت قلبی

ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه، انعطاف پذیری، توان انفجاری پاها

ــ تمرینات تناوبی (اینتروال)

پایه نهم :

ــ استقامت قلبی

ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه، انعطاف پذیری، سرعت

موضوع : ورزش‌های رایج در مدرسه

پایه هفتم :

بدمینتون، والیبال، هندبال، فوتسال،تنیس روی میز، بازی های بومی ــ محلی

پایه هشتم:

بدمینتون، بسکتبال، هندبال، فوتسال،تنیس روی میز، بازی های بومی ــ محلیــ استقامت قلبی

پایه نهم :

بدمینتون، والیبال، بسکتبال، فوتسال،تنیس روی میز، بازی های بومی ــ محلی

موضوع : ورزش‌های سنتی و قابل اجرا در طبیعت

پایه هفتم :

ورزش زورخانه پیاده‌روی در کوهستان

پایه هشتم:

دوچرخه‌سواری

پایه نهم :

پیاده‌روی

**فرایند تدریس مهارت‌های حرکتی**

**مرحلۀ اول:**

**آماده سازی بدن )گرم کردن(** : آماده سازی بدن از بخش‌های مهم فعّالیت‌های جسمانی است و صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده اند که با گرم کردن مناسب،‌ می‌توان از بیش از 40 درصد آسیب‌ها جلوگیری کرد. به طورکلی هر جلسه تمرین ورزشی، سه مرحله گرم کردن، فعّالیت اصلی و سرد کردن را شامل‌ می‌شود.

**گرم کردن:** گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعّالیت بدنی است که به منظور آماده سازی پیش از فعّالیت 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 خاصّ ورزشی به طور مستقیم ارتباط ندارد . در گرم کردن عمومی، سه مرحله زیر قابل استفاده است:

1- راه رفتن و دویدن نرم، 2- نرمش‌های عموم یمعروف به سوئدی، 3- تمرینات کششی.

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

* **گرم کردن اختصاصی**: گرم کردن اختصاصی شامل انجام حرکات، مرور تکنیک و مهارت هایی 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 دریبل و پاس و شوت و ریباند و ضدّ حمله را تمرین‌ می‌کنند.

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

* **شرایط محیطی**:به طور حتم هر قدر هوا سردتر باشد، مدت زمان بیشتری برای گرم کردن لازم است.
* **لباس ورزشکار** :میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن تأثیر دارد. بهتر است ورزشکار در آب و هوای سرد از پوشش مناسب استفاده کند تا بدن بهتر و سریع تر گرم شود.
* **میزان آمادگی فرد** :هر قدر آمادگی بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه تر باشد.
* **نوع تمرین:** نوع فعّالیت اصلی در هر جلسه م یتواند در نوع و مدت گرم کردن تأثیرگذار باشد.

**اصولی که در هنگام گرم کردن باید رعایت کرد:**

* تمرینات گرم کردن باید تدریجی و به آرام یانجام شود.
* مدت و شدّت گرم کردن باید به اندازه‌‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات بدن را افزایش دهد. اما این، به معنای انجام دادن تمرینات

طولانی و شدید نیست؛ زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را درپی خواهد داشت.

* برای اینکه گرم کردن مفید و مؤثر باشد فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی بایدکوتاه باشد، اگرچه ممکن است اثرگرم کردن تا 20 دقیقه پس از پایان آن باقی بماند؛ اما برای دستیابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از 5 تا 10 دقیقه بیشتر باشد.
* گرم کردن عمومی، عضلات بزرگ و حرکات کل بدن را شامل‌ می‌شود.
* شدّت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از 50 تا 60 درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است.
* کشش یکی از تمرینات مهمّ گرم کردن است که با افزایش انعطاف پذیری در فرد، عضلات، مفاصل و رباط‌ها را آماده فعّالیت‌ می‌کند.

**مرحلۀ دوم:**

**آموزش مهارت‌های حرکتی )فعّالیت اصلی(:** بخش هدفمند فرایند است که جلسه آموزش و تمرین به سبب آن تشکیل شده است. این بخش بیشترین مدت زمان را به خود اختصاص‌ می‌دهد.

به طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را‌ می‌توان مانند یک پیوستار درنظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم محور )مستقیم( و در طرف دیگر آن، روش‌های تدریس شاگردمحور )غیرمستقیم( قرار دارد.

انتخاب روش تدریس تحت تأثیر عوامل زیر است:

* هماهنگی با اهداف
* محتوا
* توانایی معلمان
* امکانات و فضا.

در درس تربیت بدنی نیز شرایط آموزشی، نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه، در انتخاب روش تدریس مؤثر است.

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، شامل مراحل زیر است:

* توضیح
* نمایش
* تکرار و تمرین
* هدایت )بازخورد) .

**توضیح :**توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سنّ ‌‌دانش‌آموزان و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه گردد. به عبارت دیگر شرح مهارت در قالب چند کلمه باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را به ‌‌دانش‌آموزان ارائه دهد.

**نمایش :**گرچه ارائه توضیح شفاف و مختصر درمورد مهارت، ‌‌دانش‌آموزان را تاحدودی با موضوع آشنا‌ می‌کند، ولی تفهیم مهارت فقط از این طریق برای ‌‌دانش‌آموزان اغلب دشوار است. بنابراین، نمایش هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت، اجرا‌ می‌شود در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است.

**تکرار و تمرین :**تمرین، کلید یادگیری است. استفاده از انواع تمرینات متناسب با توانایی ‌‌دانش‌آموزان و موضوع آموزش در فضای شاد و دلچسب برای دانش آموزان، در تسهیل فرایند یادگیری بسیار مؤثر است.

**هدایت و بازخورد، تشخیص مشکلات دانش آموزان:**در هر کلاس، تعداد معدودی از ‌‌دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره اند و‌ می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره‌ می‌گویند: « دست چپ را به بدن نزدیک کن »یا» دستت را در امتداد توپ بکش « یا با راهنمایی‌های ساده دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست‌ می‌آورند.

مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست؛ بلکه باید ‌‌دانش‌آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت‌ می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی ‌دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرا بگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر‌ می‌شوند، ‌علاقه‌مند می‌گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت، یک مسئله شخصی است و باید به ‌‌دانش‌آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

یادگیری حرکتی را نمی توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش جدا کرد. تفکر ‌دانش‌آموز در مورد معلم و آنچه او‌ می‌آموزد، به اندازه آنچه یاد‌ می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی ‌‌دانش‌آموزان تحقق اهداف بلندمدت را ممکن‌ می‌سازد.

**مرحلۀ سوم:**

**سرد کردن:** تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام‌ می‌شود. مدت مناسب برای سرد کردن ٥ تا ١٠دقیقه 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 ١ تا ٢ 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 ٣تا ٥ دقیقه
* کشش ٢ تا ٣ دقیقه

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

**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 جمع آوری اطلاعات از یادگیری ‌‌دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده اند. براساس این تعریف، مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار ‌‌دانش‌آموزان را نمی توان ارزشیابی خواند و باید معلمان از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی، برنامه‌ریزی کنند.

**درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد ارزشیابی قرار‌ می‌گیرد؟**

در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان، در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

**سنجش و ارزشیابی ورودی:**این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی ‌‌دانش‌آموزان و تشخیص مهارت‌های اولیه آنها در ورزش‌های موردنظر، صورت م یگیرد. مشاهده رفتار ‌‌دانش‌آموزان در هنگام انجام فعّالیت‌های 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.

**سنجش و ارزشیابی مستمر :** ارزشیابی مستمر یا تکوینی معادل فارسی « Formative assessment» به معنای سازنده و رشد دهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرّر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرّر، قلمداد کرده اند.درحالی 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 فعّالیت‌های مناسب تر آموزشی است. معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی ‌‌دانش‌آموزان استفاده کنند یا دانش آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و‌دانش‌آموز 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.

**سنجش و ارزشیابی مستمر درس تربیت بدنی و سلامت چگونه صورت‌ می‌گیرد؟**

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

**١ اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوعی را به خوبی و به دقت مدّنظر قرار دهید.**

**٢ انواع فعّالیت‌های یادگیری ‌‌دانش‌آموزان را در این درس دسته بندی کنید.**

با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعّالیت‌های یادگیری ‌‌دانش‌آموزان را م یتوان به دست ههای زیر تقسیم کرد:

الف( فعّالیت‌های انفرادی داخل مدرسه

ب( فعّالیتهای گروهی داخل مدرسه

ج( فعّالیتهای انفرادی خارج از مدرسه

د( فعّالیتهای گروهی خارج مدرسه

**٣-شیوه‌ها و ابزار مناسب سنجش و اندازه گیری هر فعّالیت را انتخاب کنید.**

با توجه به تنوع مطالب و فعّالیت‌های 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 اندازه گیری توجه به یک سری نکات در سنجش و اندازه گیری این درس ضروری است.

**از چه ابزارهایی استفاده کنیم؟**

با توجه به دسته بندی انواع فعّالیت‌های یادگیری ‌‌دانش‌آموزان اشاره شده دربند (٢) ضرورت دارد ابزار مناسب برای سنجش هر فعّالیت انتخاب شود. انواع ابزارهای رایج در سنجش درس تربیت بدنی عبارت اند از:

**آزمون‌های مهارتی:** آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های حرکتی و ورزشی 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. معلمان‌ می‌توانند از انواع آزمون‌های مهارتی استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند.

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

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

**کارنمای فعّالیت‌های خارج از مدرسه:** این کارنماها‌ می‌توانند منعکس کننده فعّالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه ‌‌دانش‌آموزان باشند که توسط ‌دانش‌آموز و با نظارت اولیای دان شآموزان کامل‌ می‌شود.

**دفتر گزارشات سرگروه ها:** 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 صرفه جویی گردد.

**آزمون‌های عملکردی در قالب پروژه:** پروژه‌ها فعّالیت هایی اند 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، مشاهد هها و … توسط دان شآموزان انجام خواهد شد.

**خودارزیابی:**ا گر از ‌‌دانش‌آموزان خواسته شود تا خود درباره عملکرد و فعّالیت‌های یادگیری خویش فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد. در این روش آنها قادر خواهند بود تا آنچه را که فراگرفته اند ارزشیابی کنند و فرصت‌ می‌یابند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.

**٤ اطلاعات جمع آوری شده را بررسی و جمع بندی کنید و برای کمک به ‌‌دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به مرحله بعد آموزش تصمیم‌گیری‌ کنید.**

در درس تربیت بدنی ارزشیابی پایانی همانند سایر دروس نیست. یعنی الزاماً امتحان پایانی از ‌‌دانش‌آموزان به عمل نمی آید، بلکه نمره پایانی ‌‌دانش‌آموزان حاصل میانگین نمرات ارزیابی گروهی و انفرادی است که به صورت مستمر در طول نیمسال‌های تحصیلی انجام شده است و به عنوان نمره نهایی اعلام و در کارنامه تحصیلی وی ثبت خواهد شد.

**ملاحظات در سنجش درس تربیت بدنی و سلامت**

* با توجه به رویکرد آموزشی این درس که فرایند محور است، همواره حدود عملکرد دان شآموزان باید سنجیده شود. بدین معنا که اگرچه به طور مثال، دانستن مطالب و مفاهیم مرتبط با بهداشت کفش و لباس ورزشی برای دان شآموزان ضروری است، ولی رعایت و به کار بستن اصول مرتبط با بهداشت در طول کلاس نیز مورد توجه قرار میگیرد.
* سنجش، قابلیتی را که مدّنظر برنامه است، اندازه گیری کند ؛ بدین معنا که به عنوان نمونه، در آموزش بسکتبال، به کارگیری مهارت‌ها در بازی از اهداف ضروری است. از این رو، مثلاً هنگام سنجش مهارت دریبل، معلمان 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 فعّالیت‌های معمول تمرینی و یادگیری دور کرده و برنامه‌‌ای خاص سنجش را اجرا نمایند؛ بلکه در حین آموزش و تمرین به سنجش از قابلیت‌های مدّنظر 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 اندازه گیری کند.

**دستور العمل ارزشیابی درس تربیت بدنی**

با توجه به اهمیت تفاوت‌های فردی ‌‌دانش‌آموزان و ضرورت مشارکت فعال آنها در فعالیت‌های جسمانی گروهی نمره درس تربیت بدنی و سلامت در دوره اول متوسطه بر پایه بارم بندی زیر به دو صورت گروهی و انفرادی محاسبه و مجموع این دو نمره به عنوان نمره نهایی ‌دانش‌آموز در پایان هر نوبت اعلام و در کارنامه او ثبت خواهد شد.

جدول راهنمای ارزشیابی و بارم‌بندی نمره درس تربیت‌بدنی در پایه‌های هفتم، هشتم و نهم

**ارزشیابی گروهی(6نمره)**

ملاک های ارزیابی :هماهنگی در گروه (پوشش ورزشی، ثبت اطلاعات، تقسیم کار، اجرای تکالیف و مسئولیت پذیری گروه و …)

بارم بندی: 1 نمره

روش سنجش و ارزیابی : مشاهده رفتار -پوشه کار

ابزار جمع آوری داده ها:چک لیست مشاهده رفتار دفتر گزارشات سرگروه

ملاک های ارزیابی :علاقه‌مندی و مشارکت فعال گروه در کلاس

بارم بندی: 1 نمره

روش سنجش و ارزیابی : مشاهده رفتار

ابزار جمع آوری داده ها:چک لیست مشاهده رفتار

ملاک های ارزیابی :امتیازات گروه در بازی‌ها و مسابقات کلاسی

بارم بندی: 1 نمره

روش سنجش و ارزیابی : مشاهده رفتار -پوشه کار

ابزار جمع آوری داده ها:چک لیست مشاهده رفتار -کارنمای انجام تکالیف

ملاک های ارزیابی :اجرا و ارائه پروژه علمی گروهی

بارم بندی: 3 نمره

روش سنجش و ارزیابی : پروژه

ابزار جمع آوری داده ها:لیست ارزیابی پروژه

**ارزشیابی انفرادی(14 نمره)**

ملاک‌های ارزیابی: توجه به ارزش های اخلاقی (حضور منظم و فعال در کلاس، احترام به هم بازی و معلم، بازی جوانمردانه و…)

بارم بندی:2 نمره

روش سنجش و ارزیابی:مشاهده رفتار

ابزار جمع‌آوری داده‌ها: چک لیست مشاهده رفتار

ملاک‌های ارزیابی :مشارکت فعال در تمرینات آمادگی جسمانی و بازی های ورزشی

بارم بندی:2 نمره

روش سنجش و ارزیابی:مشاهده رفتار

ابزار جمع‌آوری داده‌ها:چک لیست مشاهده رفتار

ملاک‌های ارزیابی :به کارگیری مفاهیم (ایمنی، بهداشت و …)، اصول و قوانین و مقررات در تمرینات و بازی های ورزشی

بارم بندی:2 نمره

روش سنجش و ارزیابی:مشاهده رفتار

ابزار جمع‌آوری داده‌ها:چک لیست مشاهده رفتار

ملاک‌های ارزیابی :سطح آمادگی های جسمانی و حرکتی

بارم بندی:4 نمره

روش سنجش و ارزیابی:آزمون آمادگی جسمانی

ابزار جمع‌آوری داده‌ها:چک لیست ثبت رکورد

ملاک‌های ارزیابی :سطح مهارت های حرکتی و ورزشی

بارم بندی: 4 نمره

روش سنجش و ارزیابی:آزمون‌های مهارت‌های ورزشی

ابزار جمع‌آوری داده‌ها:چک لیست ثبت رکورد و امتیازات



**نکته**:

١- با توجه به ارائه انواع مهارت‌های ورزشی در بخش‌های اختصاصی )تجویزی(، انتخابی )نیمه تجویزی( و اختیاری برنامه، نمره بخش مهارت‌های ورزشی با توجه به برنامه آموزشی مدرسه در هر نیمسال به یکی از سه روش زیر منظور‌ می‌شود:

* مهارت‌های ورزشی اختصاصی ) ٢نمره(، مهارت ورزشی انتخابی ) ١نمره(، مهارت ورزشی اختیاری (١نمره(،
* مهارت ورزشی اختصاصی ) ٣نمره(، مهارت ورزشی انتخابی ) ١نمره(
* مهارت‌های ورزشی اختصاصی ) ٤نمره(،

٢- نمره ارزشیابی گروهی به صورت یکسان به تمام اعضای گروه اختصاص‌ می‌یابد.

٣- در بخش ارزشیابی انفرادی، دو نمره به کارگیری مفاهیم )بهداشت، ایمنی و…( و رعایت اصول، قوانین و مقررات در تمرینات و بازی‌های ورزشی، با توجه به برنامه آموزشی اجرا شده و به تشخیص معلم بین این دو موضوع تقسیم‌ می‌شود.

٤ - اطلاعات بیشتر درباره ابزارها و شیوه‌های رایج در سنجش درس تربیت بدنی و نحوه ارزیابی از عملکرد دانش آموزان، در کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی در دوره اول متوسطه ارائه شده است.

٥- با توجه به دستورالعمل جامع اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی، در پایه نهم ارزیابی سطح آمادگی جسمانی و سطح مهارت‌های حرکتی و ورزشی از طریق برگزاری آزمون هماهنگ انجام‌ می‌شود.

**مدیریت کلاس درس تربیت بدنی**

پیش نیازهای مورد نیاز برای اجرای مناسب کلاس درس تربیت بدنی عبارت اند از:

* آشنایی نسبت به برنامه )اهداف، محتوا، روش‌های یاددهی یادگیری و …(
* آشنایی نسبت به ویژگی‌های ‌‌دانش‌آموزان به ویژه علایق، سطح برانگیختگی و …
* آگاهی نسبت به فضا و تجهیزات مورد نیاز کلاس
* تسلط بر انواع روش‌های گروه بندی و استقرار ‌‌دانش‌آموزان در کلاس
* آگاهی نسبت به حقوق ‌‌دانش‌آموزان در کلاس
* آشنایی نسبت به مدیریت رفتار در کلاس

که مشروح برخی از موارد فوق به شرح زیر است:

* **سازماندهی برنامه شامل:** سازماندهی دقیق برنامه، توجه به نوع فعّالیت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی و ویژگی‌های دانش آموزان، انتخاب الگوی آموزشی مناسب، آگاهی و علاقه مندی معلم.
* **رعایت حقوق ‌‌دانش‌آموزان همچون**: حقّ یادگیری و آموزش، حقّ پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حقّ برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حقّ شرکت در فعّالیت‌ها و لذت بردن، حقّ برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حقّ کسب آمادگی و سلامتی و… .
* **انجام وظایف در قبال کلاس شامل:** طرح و برنامه‌ریزی مناسب درسی، گروه بندی مناسب، فراهم آوردن امکانات ورزشی، آموزش و نظارت حضوری، شناخت و هدایت استعدا دهای ورزشی، مراقبت از سلامتی و حفظ ایمنی و… .
* **سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی:** معمولاً در جلسات اولیه صورت م یگیرد و عبارت است از: وضع قوانین و مقررات،اداره کلاس، تعیین و گروهبندی دانش آموزان، تعیین زمان فعّالیت و استراحت، مشخص کردن تشویق‌ها و جریمه ها، نحوه رفت و آمدها،تحویل و نگهداری وسایل، توجه به علامت ها، صدای دست، سوت و...، رعایت نظم و انضباط توسط معلم و دانش آموز، زمان بندی برنامه درس در مدرسه، نظارت و سرپرستی، پیش بینی، کنترل، توجه به عوامل برنامه مثل فضا، وسایل و… .

**مدیریت رفتار در کلاس:**  برخورد با رفتار‌های غلط و توجه به رفتار‌های درست، گفت وگوی فردی، واگذاری مسئولیت، بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم، تقویت مثبت.

**بخش دوم**

**محتوای آموزشی**

**فصل دوم**

**تربیت بدنی و سلامت**

در برنامه درسی 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 برشمرده است. 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 با توجه به ارتقای سطح کیفی زندگی در این فصل از کتاب، موضوعاتی در خصوص بهداشت، تغذیه، ایمنی و آسیب‌های جسمانی در ورزش، بلوغ و ورزش، وضعیت‌های صحیح بدنی و آمادگی جسمانی 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.

مطالب دانشی را چگونه تدریس کنیم؟

در بیـن متـداول ترین روش‌های آمـوزش مطالـب دانشـی درس تربیـت بـدنـی‌ 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 بهترین انتخاب معلمان در آموزش این فصل باشد.

ّپروژه فعالیتی است که از نظر آموزشی و پرورشی ارزشمند بوده و متوجه هدف معینی است و انجام آن مستلزم بررسی، جمع آوری 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 می‌کنند.

امتیازات روش تدریس پروژه:

- چون ‌‌دانش‌آموزان در طرح، هدف و فعالیت‌ها شرکت دارند، تمایل بیشتری به یادگیری پیدا‌ می‌کنند.

- اعتماد به نفس و جرأت ‌‌دانش‌آموزان در اظهارنظر تقویت‌ می‌شود.

ـ این روش، بردباری ‌دانش‌آموز را نسبت به عقاید مخالف تقویت‌ می‌کند.

ـ حس همکاری، احساس مسئولیت و انضباط در ‌‌دانش‌آموزان تقویت‌ می‌شود.

ـ عادت مطالعه، استفاده از منابع متعدد، نوشتن و تنظیم مطالب در ‌‌دانش‌آموزان تقویت‌ می‌شود

ـ یادگیری عمیق و پایدار اتفاق‌ می‌افتد.

نحوۀ تدریس و ارزشیابی به روش پروژه:

در شروع هر نیمسال تحصیلی با توجه به طراحی برنامه آموزشی که در نظر دارید، فهرستی از عناوین موضوعات قابل بررسی مرتبط با مطالب فصل تربیت بدنی و سلامت تهیه کنید و در اختیار ‌‌دانش‌آموزان قرار دهید تا هر گروه با مشورت و مطابق با ذوق و علاقه خود، موضوعی از این فهرست را انتخاب کند. پس از انتخاب موضوعات توسط گروه، اشکال پروژه را به شرح زیر معرفی کنید و ‌‌دانش‌آموزان را در انتخاب مناسب آنها راهنمایی کنید.

* مراجعه به کتب و منابع مطالعاتی و تهیه گزارش
* تهیه گزارشی از ضبط مشاهدات
* تهیه گزارشی از مصاحبه با افراد متخصص
* تهیه دیواری، نقاشی
* ساخت ابزار و وسیله آموزشی

برای هدایت و ارزیابی بهتر پروژه رهنمودهای زیر را به کار بندید:

* ‌‌دانش‌آموزان را از اهداف و حدود انتظارات پروژه، آگاه کنید.
* والدین ‌‌دانش‌آموزان را در جریان پروژه، هدف‌ها و انتظارات آن قرار دهید.
* از ‌‌دانش‌آموزان بخواهید به طور گروهی برنامه کار خود را مشخص کنند و زمانی را با تأیید شما برای ارائه گزارش کار اعلام کنند.
* در طول نیمسال با دریافت گزارش مستمر بر فرایند انجام پروژه‌ها نظارت کنید
* در زمان مقرر به گروه ‌‌دانش‌آموزان فرصت کافی دهید تا گزارش کامل کار خود را به کلاس ارائه دهند
* برای ایجاد انگیزه بیشتر و ارج نهادن به تلاش‌های دانش آموزان، در پایان هر نیمسال تحصیلی با برپایی نمایشگاهی، پروژه‌های برتر را در سطح مدرسه معرفی نمایید.
* پس از ارائه پروژه ها، آنها را به طور مناسب بایگانی کرده و در اختیار ‌‌دانش‌آموزان سال‌های آینده قرار دهید.
* ‌‌دانش‌آموزان را بر اساس فهرست انتظارات ارزشیابی کنید.

نمونه‌‌ای از معیارهای ارزیابی پروژۀ دانش آموزان

غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی، مشاهدهّ تغییر رفتار در عملکرد ‌‌دانش‌آموزان است که در طول سال تحصیلی به کمک ابزاری همچون چک لیست مشاهده رفتار، دفتر گزارش سرگروه، کارنمای فعالیت خارج از مدرسه و گزارش والدین به طور مستمر مورد ارزیابی قرار‌ می‌گیرد و در پایان هر نیمسال، بر اساس دستورالعمل ارزشیابی برای هر ‌دانش‌آموز دو نمره (یک نمره گروهی و یک نمره کار انفرادی) منظور خواهد شد. امتیاز حاصل از ارائه پروژه به عنوان نمره گروهی ثبت‌ می‌گردد و نتایج ارزیابی فردی ‌‌دانش‌آموزان که با تشخیص معلم و به کمک انواع ابزارهای معرفی شده قابل اجراست، به عنوان نمره کار انفرادی ‌‌دانش‌آموزان در بخش به کارگیری مفاهیم (ایمنی، بهداشت و …) منظور‌ می‌گردد.

**رئوس موضوعات فصل تربیت بدنی و سلامت**

عنوان موضوع بهداشت

پایۀ هفتم کفش و لباس ورزشی بلوغ و ورزش (ویژهٔ دختران)

پایۀ هشتم بهداشت روان با ورزش

پایۀ نهم

عنوان موضوع تغذیه

پایۀ هفتم رفتار‌های تغذیه ای نوجوانان

پایۀ هشتم نکات عمومی تغذیه در ورزش

پایۀ نهم کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن

عنوان موضوع آمادگی جسمانی

پایۀ هفتم فعّالیت بدنی و فواید آن(جسمانی، روانی و اجتماعی)

پایۀ هشتم آمادگی جسمانی و اجزای آن

پایۀ نهم برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

عنوان موضوع ایمنی و آسیب‌های جسمانی

پایۀ هفتم ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی آسیب‌های عمومی رایج در ورزش

پایۀ هشتم ایمنی بازی و ورزش در طبیعت آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش

پایۀ نهم ایمنی اماکن و وسایل ورزشی اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش

عنوان موضوع وضعیت‌های مناسب بدنی

پایۀ هفتم وضعیت‌های درست بدن در امور روزمرّه تأثیر برخی وسایل و رفتار‌های پرکاربرد

پایۀ هشتم زندگی بر سلامت ساختار قامت

پایۀ نهم وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن

**کفش و لباس ورزشی** :

**هدف:** ‌‌دانش‌آموزان ضمن شناخت نکات بهداشتی مربوط به کفش و لباس ورزشی، به هنگام فعالیت جسمانی و تمرین به نکات بهداشتی کفش و لباس خود توجه کنند.

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 دانش آموزان:**

* لباس‌های ورزشی بعد از هر جلسه فعالیت شسته و خشک شود.
* حتما 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 لباس هایی با جنس پلاستیک کمتر استفاده شود.
* در هر رشته ورزشی، از لباس ویژه آن ورزش استفاده شود.
* از پوشیدن کفش بدون جوراب جدا 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 گران‌قیمت
* کفش ورزشی اندازه پا، نرم، سبک و راحت، محکم و ضربه‌گیر باشد.

**بهداشت روان با ورزش**

هدف: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر فعّالیت جسمانی بر بهداشت و سلامت روانی، با انجام فعّالیت‌های جسمانی مناسب، به بهداشت روان خود کمک کنند.

ورزش، نشاط و شاد زیستن را‌ می‌آموزد و فرصتی برای تخلیه هیجان‌ها و نیروهای جسمی و روانی فراهم‌ می‌کند و بدین ترتیب،توسعه سلامت روانی را میسّر‌ می‌سازد. همچنین فعّالیت جسمانی و تمرین در درمان برخی مشکلات روانی از قبیل: افسردگی، اضطراب، استرس و … نیز مؤثر است. با شرکت در برنامه‌های فعّالیت جسمانی و تمرین از طریق افزایش اعتماد به نفس، خودپنداری مثبت و سازگاری اجتماعی‌ می‌توان به سلامت روانی دست یافت. از این رو، در این درس، انتظار‌ می‌رود ‌‌دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیرات مثبت فعّالیت جسمانی و ورزش بر بهداشت و سلامت روان با انتخاب و انجام صحیح فعّالیت‌های ورزشی به بهداشت و سلامت روان خود کمک کنند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

**هیجان و ورزش:** فعّالیت جسمانی و ورزش از یک سو موجب تخلیه انرژی روانی مازاد و هیجانات‌ می‌شود و از سوی دیگر ممکن است بر شدّت هیجانات بیفزاید. فعّالیت‌های جسمانی تفریحی در کاهش هیجان مؤثر است، اما ورزش‌های رقابتی موجب افزایش هیجان‌ می‌شود و اگر انرژی روانی فرد در فعّالیت، یا در تماشای مسابقه ورزشی تخلیه نشود، پس از آن، در قالب رفتارهای پرخاشگرانه بروز‌ می‌کند.

علاوه بر اینکه ورزش بر میزان هیجان تأثیر‌ می‌گذارد، شدّت هیجان نیز بر فعّالیت ورزشی مؤثر است. هیجان ورزشی که احتمالاً به دلیل تشویق تماشاگران است ورزشکار را تحریک‌ می‌کند تا سریع تر حرکت کند، نیروی بیشتری به کار گیرد و رفتار ویژه‌‌ای بروز دهد که اغلب در شرایط عادی ظاهر نمی شود، ولی در میدان‌های ورزشی بارها دیده شده است همچون دوندگانی که رکوردهای جهانی را‌ می‌شکنند، یا کشتی گیرانی که بر حریفان قوی تر از خود فائق‌ می‌آیند و از توانایی هایشان پیشی‌ می‌گیرند.

**اضطراب و ورزش:** اضطراب که با احساس تنش، ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و ترس همراه است، با انجام فعّالیت هایی از قبیل پیاده روی به طور مؤثری کاهش‌ می‌یابد. انجام فعّالیت جسمانی منظم با بالابردن سطح آمادگی جسمانی‌ می‌تواند موجب کاهش اضطراب گردد؛ بنابراین، انجام انواع تمرین‌های هوازی همچون پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و… در کاهش اضطراب مؤثر است. از سویی، احساس خوب بعد از فعّالیت جسمانی‌ می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کند.

* **استرس و ورزش** : استرس عامل مهمی در سلامت روانی به شمار‌ می‌رود که با عامل استرس زا تعریف‌ می‌شود. برای مثال، برای ‌دانش‌آموز عدم آگاهی از نمره امتحان و برای بازیکنان تیم فوتبال مدرسه، شکست در مسابقه‌ می‌تواند عامل استرس‌زا باشد. استرس تغییرات جسمانی و فیزیولوژیک مثل افزایش تنفس و ضربان قلب، تغییرات رفتاری مثل لرزش بدن و صدا و تغییرات ذهنی و روانی مثل کاهش تمرکز و اعتماد به نفس را به همراه دارد که امروزه با افزایش فشارهای روانی ناشی از مشغله زیاد در جوامع مختلف رو به افزایش است. ورزش و فعّالیت جسمانی در کنار سایر روش‌های پیشنهاد شده‌ می‌تواند در کنترل استرس مفید باشد؛ زیرا ورزشکار در حین انجام ورزش به چیزی جز پیروزی و فعّالیت نمی اندیشد؛ در نتیجه توجه او از مسائل مختلف و مشکلات دور‌ می‌شود و فرصتی فراهم‌ می‌آید تا فرد از نظر روانی تجدید قوا کند و از فشار روانی خلاصی یابد. هر ورزشی برای کنترل استرس مفید نیست؛ به عبارت دیگر ورزش‌های تفریحی به دلیل اثر آرام بخشی که دارند در برطرف کردن استرس مؤثرند، اما ورزش‌های رقابتی و قهرمانی استرس را افزایش می‌دهند. همچنین شرکت در فعّالیت‌های گروهی مثل ورزش‌های تیمی‌ می‌توانند در کاهش استرس مؤثر باشند.

**تندرستی با ورزش**

**هدف:** ‌‌دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر فعّالیت جسمانی بر عملکرد دستگاه‌های مهم بدن، با انجام فعّالیت‌های جسمانی مناسب به تندرستی خود کمک کنند.

زندگی مدرن امروز همراه با بی تحرّکی و افزایش زمان فراغت، متأسفانه بیماری هایی نظیر چاقی، قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان را برای افراد به ارمغان آورده است. فعّالیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از عوامل اصلی پیشگیری از بیماری‌های فوق، نقش مهمی در بهداشت و تندرستی افراد دارد و آگاهی بخشیدن به ‌‌دانش‌آموزان از اهمیت این موضوع، یکی از اهداف اصلی این برنامه درسی است. در این درس، به فواید و آثار مفید فعّالیت بدنی و تمرین بر روی دستگاه قلبی و گردش خون، دستگاه تنفس و ریه ها، دستگاه گوارشی و دفعی و سیستم عصبی پرداخته‌ می‌شود.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

* آثار و فواید مفید فعّالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه قلبی و گردش خون عبارت اند از:

- تقویت عضله قلب به گونه‌‌ای که فشار وارده بر قلب، به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن‌ می‌شود؛

- افزایش حجم ضربه ای، یعنی افزایش حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج‌ می‌شود و سبب‌ می‌شود که مواد غذایی بیشتری به بدن برسد؛

-کاهش تعداد ضربان قلب در حالت استراحت و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون؛

- پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفتگی عروق قلب با کاهش چربی خون به ویژه کلسترول و جلوگیری از سخت شدن دیواره سرخرگ‌ها و رسوب آن در عروق خون رسان به قلب (کرونری)؛

- افزایش خون رسانی به قلب از طریق افزایش شبکه عروق خون رسان به قلب و افزایش قطر داخلی رگ‌های خون رسان قلب؛

- بهبود ترکیب خون با افزایش میزان هموگلوبین و در نتیجه خون رسانی بیشتر به بدن.

* آثار و فواید مفید فعّالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه تنفس و ریه‌ها عبارت اند از:

-افزایش عملکرد ریه‌ها با عمیق تر کردن روند تنفس و کم کردن تعداد تنفس در دقیقه؛ تعداد تنفس افراد آماده ممکن است بین شش تا هشت بار در دقیقه باشد. در افرادی که آمادگی جسمانی مناسبی ندارند، ممکن است تعداد تنفس بین 12 تا 15 بار در دقیقه باشد.

- افزایش کارایی ریه؛ به گونه‌‌ای که در افراد غیر ورزشکار، بخش بیشتری از ریه ها، هنگام عمل دم، از هوا خالی‌ می‌ماند، درحالی که فعّالیت جسمانی باعث استفاده بیشتر از ریه‌ها در هر بار تنفس شده و در نتیجه با هر بار عمل دم و بازدم، اکسیژن بیشتری به خون‌ می‌رسد.

* فعّالیت جسمانی و تمرین منظم، حفظ شرایط مطلوب اندام‌های دفعی و گوارشی را به دنبال دارد و تقویت عضلات شکم و روده‌ها منجر به بهبود کارایی عملکرد آنها‌ می‌شود.
* ورزش و فعّالیت جسمانی منظم، با ارتقای هماهنگی عصبی عضلانی‌ می‌تواند به کاهش خستگی عصبی کمک کند، به عبارت دیگر از آنجا که عضلات به وسیله اعصاب کنترل‌ می‌شوند، خستگی عصبی ناشی از کار فکری،‌ می‌تواند با انجام فعّالیت عضلانی رفع شود.

**رفتارهای تغذیه‌‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی (اختصاصی)**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان با شناخت برخی رفتارهای تغذیه‌‌ای صحیح، عادات غذایی نادرست خود را اصلاح کنند.

امروزه براساس یافته‌های علمی و پژوهشی معتبر‌ می‌توان گفت که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش فشار خون، بعضی از سرطان ها، افزایش چربی خون و دیابت، به نحوه تغذیه ارتباط دارد و چون عادات غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل‌ می‌گیرد، اصلاح عادات غذایی این دوران‌ می‌تواند از بروز بسیاری از این بیماری‌ها جلوگیری کند. در دوران بلوغ، نوجوان نه تنها با جهش رشد جسمی روبه رو‌ می‌شود؛ بلکه با تحولات عاطفی فراوان و تغییرات خلق و خو از جمله تغییر در رفتارهای تغذیه‌ای روبه رو خواهد شد. از این رو، شناخت رفتارهای تغذیه‌‌ای نامطلوب در سنین بلوغ و ارائه توصیه‌های کاربردی برای اصلاح آن‌ می‌تواند در حفظ سلامت نوجوانان بسیار مؤثر باشد که در این درس به آن می‌پردازیم.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

ویژگی رفتارهای تغذیه‌‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی عبارت اند از:

**وعده‌های غذایی نامنظم و حذف صبحانه:**

حذف صبحانه و برنامه غذایی نامنظم‌ می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد؛ زیرا در شرایط ناشتایی طولانی، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعّالیت طبیعی خود باشد، دشوار شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل‌ می‌شود، بنابراین:

* صبحانه خود را کامل میل کنید و هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.
* برای اینکه در وعده بحانه، اشتهای کافی داشته باشید، شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنید.
* شب‌ها در ساعت معیّنی بخوابید تا صبح‌ها بتوانید زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید.
* از غذاهای متنوع و پر کالری در وعده صبحانه استفاده کنید.

**مصرف بی رویّۀ تنقّلات:**

* بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان، مصرف بی رویّه تنقّلات است. این تنقّلات معمولاً از ارزش غذایی مطلوب برخوردارنیستند و از نظر مواد غذایی با ارزش مثل فیبر، ویتامین آ، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است، فقیرند و به دلیل سیری کاذبی که در صورت مصرف به همراه می‌آورند جایگزین مواد غذایی سالم و مفید خواهند شد. بنابراین:
* از مصرف بی رویّه تنقّلات جداً خودداری کنید.
* از مصرف تنقّلات قبل از وعده غذایی خودداری کنید.
* به جای تنقّلات تجاری از مواد غذایی با ارزش مثل انواع میوه ها، خشکبار و … در میان وعده‌ها استفاده کنید.

**مصرف زیاد غذاهای آماده:**

* مصرف انواع غذاهای آماده، مانند انواع ساندویچ، پیتزا، سمبوسه و … در بین نوجوانان بسیار شایع است که مصرف بی رویّه آن، به دلیل میزان چربی بالا، کلسترول و سدیم فراوان و فقیر بودن از نظر آهن، کلسیم، ویتامین B،C،A و اسید فولیک‌ می‌تواند سلامت آنها را به مخاطره بیندازد. بنابراین،
* از مصرف زیاد انواع غذاهای آماده پرهیز کنید.

**ترس از چاقی:**

ترس از چاقی به علت توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب در بین نوجوانان بالاخص دختران بسیار شایع است و این گروه از نوجوانان با محدود کردن غذای مصرفی خود، با مشکلات کمبودهای تغذیه‌‌ای از جمله فقر آهن و به دنبال آن کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ روبه رو‌ می‌شوند. بنابراین، به جای رژیم‌های غذایی برای کنترل وزن خود و جلوگیری از چاقی نکات زیر را به کار بندید:

* از مصرف زیاد چربی، شیرینی و مواد نشاسته‌‌ای در غذای خود اجتناب کنید.
* به جای تنقّلات پرچرب، از میان وعده‌های سالم مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید.
* فعّالیت بدنی خود را در طول روز با انجام انواع ورزش‌ها و بازی‌ها افزایش دهید.
* براساس یک برنامهمنظّم ورزش کنید و برنامه ورزشی خود را برای کارهای دیگر، هیچ وقت تعطیل نکنید و مراقب باشید در طول ورزش، حجم غذایتان افزایش نیابد.

**نکات عمومی تغذیه در ورزش**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اصول تغذیه در ورزش، هنگام فعّالیت 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 اهمّیت دارد. امروزه به دلیل رواج انواع تفریحات غیرفعال، از جمله بازی‌های رایانه ای، تغییر عادات غذایی و اضافه شدن فست فودها (غذاهایی که سریع آماده‌ می‌شوند) به رژیم غذایی، کم تحرّکی حاصل از زندگی‌های ماشینی و عوامل متعدد دیگر، شاهد بروز مشکل چاقی و اضافه وزن در بین ‌‌دانش‌آموزان هستیم. از این رو، آگاهی دادن به ‌‌دانش‌آموزان در خصوص اصول تغذیه سالم در زندگی و هنگام تمرین و فعّالیت جسمانی موضوع مهمی است که در این درس، به آن پرداخته‌ می‌شود.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

* فعّالیت جسمانی منظم در کنار تغذیه مناسب در تأمین سلامتی نقش اساسی دارد. بنابراین، برای بهبود تغذیه خود و انجام فعّالیت جسمانی و ورزش در زندگی خود برنامه‌ریزی کنید.
* غذای مورد نیاز شما به وزن و میزان فعّالیت تان بستگی دارد، به گونه‌‌ای که اگر غذای مصرفی بیشتر یا کمتر از نیاز مصرفی بدن باشد، با تغییر ترکیب بدنی، سطح آمادگی جسمانی و عملکرد شما را کاهش خواهد داد. بنابراین، مقدار و نوع غذای خود را متناسب با میزان ورزش و فعّالیت در طول روز تنظیم کنید.
* در طول زمانی که فعّالیت ورزشی‌ می‌کنید، 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 و عملکرد ورزشی تان را ارتقا دهید.
* تشنگی نشانه خوبی برای نوشیدن آب نیست. بنابراین، حتی اگر در طول فعّالیت ورزشی و تمرین احساس تشنگی نمی کنید، برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد ورزشی حتماً آب بنوشید.
* کربوهیدرات اولین و کارآمدترین منبع سوخت برای بدن است. بنابراین، بهتر است قبل از فعّالیت جسمانی و تمرین، از غذاهایی که منبع سرشار کربوهیدرات اند؛ مانند سیب زمینی آب پز، ماکارونی و… استفاده کنید.
* غذای کم چرب، سریع تر از غذای پرچرب از معده تخلیه م یشود. بنابراین، پیشنهاد م یشود که قبل از فعّالیت ورزشی و تمرین،غذای کم چرب مصرف کنید.
* حداقل تا دو ساعت قبل از ورزش، از وعده غذایی به ویژه غذا‌های چرب و پروتئینی استفاده نکنید.
* قبل از ورزش و مسابقه، از مصرف زیاد قند خودداری کنید؛ زیرا فرصت هضم آن وجود ندارد و باعث جذب آب و کم آبی عضلات‌ می‌شود و به اجرای شما آسیب‌ می‌زند.
* در حین فعّالیت‌های ورزشی طولانی (بیش از یک ساعت)، پیشنهاد‌ می‌شود با مصرف نوشیدنی ورزشی، یا آب به همراه اندکی مواد قندی انرژی مورد نیاز بدن را تا حدودی تأمین کنید.
* بعد از تمرین و فعّالیت جسمانی، با مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهایی که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات هستند، انرژی از دست رفته بدن را سریع تر بازسازی کنید.
* فراموش نکنید که رژیم غذایی خوب، در پیشرفت ورزشکار در طول تمرین و مسابقه مؤثر است، اما به ورزشکار قدرت فوق العاده‌‌ای نمی دهد.
* نوع خاصی از رژیم غذایی و مکمّل‌های غذایی هرگز اثر فوق العاده‌‌ای در توانایی ورزشکار ندارد. بنابراین، هرگز به سراغ مصرف این گونه مواد نروید.

**کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آشنایی با نحوه تعیین وزن مطلوب، به تعادل انرژی و کنترل وزن خود توجه کنند.

امروزه مشخص شده است کمّیت وزن و مهم‌تر از آن، کیفیت وزن (ترکیب بدن) از عوامل مهم تندرستی افرادند. به گونه‌‌ای که چاقی با بیماری‌های سرخرگ کرونری، فشار خون، دیابت نوع دوم، انسداد ریوی، التهاب مفصلی و انواع سرطان‌ها ارتباط دارد و از طرفی کاهش بیش از اندازه برخی از چربی‌ها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیک بدن، فرد را به مخاطره‌ می‌اندازد. تغذیه در کنار عوامل ژنتیکی، بیماری ها، کم تحرّکی و سبک زندگی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر وزن و سلامت افراد است. از این رو، در این درس به موضوع کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن پرداخته‌ می‌شود.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

وزن مطلوب، محدوده‌‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ‌ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردارند. یکی است. شاخص توده بدن، نسبت وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد (BMI) از روش‌های ساده برای تعیین آن، محاسبه شاخص توده‌ بدن بر حسب متر است که با قرار دادن عدد به دست آمده در جدول زیر‌ می‌توان شاخص توده بدن را سطح بندی کرد. عبارت است از: برای یک فرد با وزن 70 کیلوگرم و قد 170 سانتی متر، شاخص« بی ام‌‌ای »

BMI = = = 24.2

با مراجعه به نمودارهای زیر‌ می‌توانید حدّ ترکیب بدنی خود را تعیین نمایید.

هنگامی که بدن از تعادل انرژی برخوردار باشد، وزن بدن بدون تغییر‌ می‌ماند. تعادل انرژی، یعنی مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا، برابر با مقدار انرژی مصرفی در بدن.

نوع و مقدار انرژی هر ماده غذایی که مصرف‌ می‌شود را با خواندن اطلاعات برچسب‌های روی موادّ غذایی آماده یا جدول‌های ارزش انرژی که در بیشتر کتاب‌های تغذیه موجود است،‌ می‌توان در طول روز محاسبه کرد. یک نمونه از این جدول‌ها که موادّ غذایی متداول را فهرست کرده است، ارائه‌ می‌شود.

**غذا**  ====== **وزن (گرم )** === **انرژی (کیلو کالری)**

مرغ پخته 136 369

مرغ سرخ کرده 93 278

ماهی 147 355

ماکارونی 100 186

نان گندم 28.5 69

سفیده تخم مرغ پخته 28.5 13

زرده تخم مرغ پخته 28.5 108

پنیر محلی 28.5 29

پنیر خامه ای 28.5 99

سیب 28.5 16

پرتقال 28.5 13

انگور 28.5 20

گوجه 28.5 6

هر فرد‌ می‌تواند مقدار تقریبی انرژی مصرفی خود را بر اساس فعّالیت هایی که در طول روز انجام‌ می‌دهد محاسبه کند. جدول زیر، مقدار انرژی مصرفی در دقیقه را برای برخی از فعّالیت‌های معمول در طول روز ارائه‌ می‌کند.

**فعالیت انرژی مصرفی(کیلو کالری در دقیقه به ازای یک کیلوگرم از وزن بدن)**

خوابیدن 0

درازکشیدن 0.010

نشستن 0.020

خوردن 0.022

نوشتن 0.029

انجام فرایض دینی 0.025

مطالعه کردن 0.020

راهپیمایی با سرعت معمولی 0.080

دو آرام 0.152

طناب زدن 70 بار در دقیقه 0.163

والیبال بازی کردن 0.051

دوش گرفتن و استحمام 0.025

فوتبال بازی کردن 0.130

از کتاب آمادگی جسمانی تألیف عباسعلی گائینی حمید رجبی

برای کنترل وزن و حفظ تندرستی خود به توصیه‌های زیر عمل کنید:

* همواره وزن خود را کنترل کرده و آن را در محدوده وزن مطلوب حفظ کنید.
* اگر قصد افزایش وزن دارید، باید بیش از انرژی مصرفی، انرژی به صورت غذا دریافت کنید.
* اگر در فکر کاهش وزن هستید، باید با کمتر غذا خوردن و انجام فعّالیت جسمانی بیشتر، انرژی بیشتری نسبت به انرژی دریافتی، مصرف کنید.
* برای حفظ وزن خود با برقراری تناسب بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی تلاش کنید تعادل انرژی در بدن خود را حفظ کنید.
* هرگز فراموش نکنید که برنامه‌های کاهش یا افزایش وزن صرفاً از طریق تغییر رفتار تغذیه‌‌ای و سبک زندگی امکان پذیر است.

بنابراین، از مصرف هر نوع داروی تجاری و تبلیغی جداً پرهیز کنید.

* از غذاهای متنوعی که کم انرژی، ولی از نظر مواد غذایی غنی باشد، استفاده کنید.
* استفاده از چربی و غذاهای پر چرب (غذاهای آماده) را کمتر کنید.
* سعی کنید سبزیجات و میوه‌ها را بیشتر مصرف کنید.
* در استفاده از غذاهای شیرین مانند شکلات، شیرینی، کیک و غیره زیاده روی نکنید.
* مصرف نوشابه‌های صنعتی و شیرین را به حداقل برسانید.
* با محاسبه انرژی دریافتی از مواد غذایی و انرژی مصرفی خود در طول روز، تعادل انرژی بدن خود را حفظ و وزن بدنتان را کنترل کنید.

**ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر شرایط آب و هوایی بر عملکرد جسمانی و ورزشی خود، با تغییر شرایط جوّی 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 جوّی متنوع و گاهی دشوار به تمرین و فعّالیت 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 دانش آموزان:**

* هنگام فعّالیت در هوای گرم و مرطوب، از آنجایی که بدن قادر است در هر ساعت، دو لیتر یا بیشتر تعرّق داشته باشد، برای جبران آب و املاح از دست رفته، باید به مقدار کافی آب و نوشیدنی قبل از فعّالیت، در حین و بعد از آن مصرف کنید و دفعات نوشیدن آب را افزایش دهید و مقدار نوشیدن در هر دفعه را کاهش دهید تا آب در معده جمع نشود و ایجاد ناراحتی نکند ( به طور متوسط هر ٢٠ دقیقه یک لیوان معمولی).
* هنگام فعّالیت در هوای گرم، از لباس کم، نخی (برای جذب رطوبت)، درشت بافت (برای تبادل هوا) با رنگ روشن (برای انعکاس نور) استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ، پلاستیکی و ضد آب و بدون منفذ جداً پرهیز شود.
* در هوای سرد، لباس‌های بدون منفذ، عایق، بادگیر و از جنس پلاستیک توصیه‌ می‌شود.
* هنگام فعّالیت 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 فعّالیت آن را کم کنید.
* هنگام فعّالیت در هوای سرد، بهتر است از لباس‌های رنگ تیره استفاده کنید و اندا مهایی مانند بینی، گوش و انگشتان دست و پا و همچنین پهل وها 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 دارید.
* تغذیه مناسب و به موقع داشته باشید؛ زیرا گرم کردن بدن هنگام فعّالیت در هوای سرد، تأثیر زیادی در عملکرد جسمانی و ورزشی دارد.

**ایمنی و حفاظت از محیط زیست**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان هنگام ورزش و بازی در طبیعت به ایمنی و حفاظت از محیط زیست محل بازی و ورزش خود توجه کنند.

حفظ و نگهداری از محیط زیست همواره در نظر ورزشکاران و مسئولان ورزشی مهم بوده است. به طوری که توجه به محیط زیست، یکی از سه رکن المپیزم (ورزش، فرهنگ، محیط زیست) است. انسان‌ها به دنبال پاکی و پاکیزگی‌اند، به هنگام ورزش و فعّالیت جسمانی نیز به هوای پاک و محیط زیبا و تمیز نیاز است و همواره باید توجه کنیم تا با انجام فعّالیت‌های ورزشی، تخریب کننده محیط زیست نباشیم. از این رو، انتظار‌ می‌رود ‌‌دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اهمیت این موضوع، در حین ورزش از محیط زیست مراقبت کنند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

هنگام بازی و ورزش در طبیعت همواره نکات زیر را مدّنظر داشته باشید و به ‌‌دانش‌آموزان گوشزد کنید:

* زباله‌های خود را در محیط رها نکنید.
* با احتیاط کامل، در محیط از آتش استفاده کنید و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنید.
* از آلوده نمودن آب خودداری کنید.
* از ایجاد صدای غیرضروری اجتناب کنید.
* در حفظ پوشش گیاهی طبیعت تلاش کنید و از چیدن گیاهان و گل‌ها و شکستن شاخه درختان پرهیز کنید.
* از نوشتن نام خود یا گروه بر روی درختان و سنگ‌ها خودداری کنید.

برای انجام فعّالیت جسمانی و ورزش در هوای آلوده به نکات زیر توجّه کنید:

* فعّالیت جسمانی و تمرین در طول روز را کاهش دهید.
* در شهرهای بزرگ در ابتدای صبح و قبل از شروع ترافیک به انجام فعّالیت جسمانی و تمرین بپردازید.
* برای انجام فعّالیت جسمانی و تمرین از فضاهای پاک و غیرآلوده، از قبیل پارک‌ها و محیط‌های خارج شهر استفاده کنید.
* در ساعت درس تربیت بدنی از سالن یا فضای سرپوشیده استفاده کنید و از انجام فعّالیت جسمانی و تمرین در حیاط مدرسه بپرهیزید.

**ایمنی اماکن و وسایل ورزشی**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آگاهی از نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی، هنگام ورزش و بازی، نکات ایمنی را رعایت کنند. اماکن و فضاهای ورزشی بستر اصلی انجام فعّالیت‌های ورزشی و بازی است و کیفیت آنها بر روی آموزش و اجرای تمرینات و برگزاری مسابقات و رقابت‌های ورزشی تأثیر مستقیم دارد. این مکان‌ها با پیروی از استانداردهای لازم برحسب نوع رشته ورزشی به شکل‌های مختلف ساخته‌ می‌شوند و قوانین و مقرّرات مشخصی دارند که استفاده کنندگان، ملزم به رعایت آن هستند؛ زیرا ایمنی و حفظ سلامت جسمانی افراد در ضمن آموزش و تمرین، شرط اصلی پرداختن به فعّالیت‌های ورزشی است و ورزش در یک محیط امن، حقّ مسلّم همه افراد است. در اغلب مدارس محلّ ورزش و بازی معمولاً حیاط یا سالن ورزشی مدرسه است و ضروری است ‌‌دانش‌آموزان با نکات ایمنی این اماکن آشنا شوند. در این درس، به ارائه نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی در ورزش و بازی در حیاط مدرسه وسالن ورزشی پرداخته‌ می‌شود.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

* هنگام ورزش، فضای شخصی (محدوده‌‌ای که فرد در آن احساس امنیت‌ می‌کند و چنان که افراد وارد این حریم شوند موجب آزرده شدن شخص‌ می‌گردد) و فضای عمومی (محدوده‌‌ای که متعلق به همگان است) همدیگر را بشناسید و در طول بازی و تمرین آن را رعایت کنید.
* از بازی و ورزش در محیط‌های ناامن مثل زمین خیس و ناهموار، کنار جدول، سکو، آبخوری، پنجره‌های شیشه‌ای، تابلو‌های برق و… بپرهیزید.
* از آویزان شدن به دروازه‌های فوتسال، هندبال و حلقه بسکتبال جدّاً بپرهیزید.
* از پرتاب کردن عمدی توپ به سمت پنجره‌های شیشه‌‌ای بپرهیزید.
* از صدمه زدن به در‌های ورودی سالن و سرویس‌های بهداشتی بپرهیزید.
* از ریختن زباله در فضای ورزشی بپرهیزید.
* کفش خود را متناسب با محیط ورزشی انتخاب کنید. لازم به ذکر است که کفش‌های ورزشی سالنی برای ورزش در حیاط مناسب نیستند.
* از شوخی‌های خطرناک و هل دادن همدیگر در طول بازی و ورزش بپرهیزید.
* از شوخی‌های خطرناک و هل دادن همدیگر در طول بازی و ورزش بپرهیزید.
* از پاره کردن تور و حفاظ‌های نصب شده بر روی تجهیزات ورزشی بپرهیزید.
* به توصیه‌ها و مقرّرات نصب شده در مکان ورزشی توجه کنید.
* از اعمال خطرناکی که منجر به آتش سوزی در اماکن ورزشی‌ می‌شود؛ مثل پرتاب توپ به سمت لامپ‌های روشنایی سالن بپرهیزید.
* بدون اجازه معلم هرگز زمین و محل بازی را ترک نکنید.
* از ریختن آب و خیس کردن زمین بازی بپرهیزید.
* از ضربه زدن بی هدف به توپ در طول بازی و ورزش بپرهیزید.
* در ورزش‌های مختلف از توپ‌ها و تجهیزات مناسب آن رشته استفاده کنید و با توپ‌های کم باد و نامناسب بازی نکنید.
* از کندن و آسیب رساندن به اماکن و وسایل ورزشی بپرهیزید.

**آسیب‌های عمومی رایج در ورزش**

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

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

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

* به منظور پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، در طول تمرین و بازی، نکات زیر را مدنظر داشته باشید:
* در شروع سال تحصیلی، با معاینه پزشکی از وضعیت سلامت خود مطمئن شوید.
* برای پیشگیری از آسی بها، با انجام تمرینات مناسب و مستمر، آمادگی جسمانی خود را ارتقا دهید.
* قبل از شروع فعّالیت، با تمرینات ملایم، بدن خود را گرم کنید.
* در پایان فعّالیت، با تمرینات آرام کننده، بدن خود را به حالت قبل از فعّالیت برگردانید.
* مهار تهای ورزشی را به طور صحیح اجرا کنید.
* در استفاده از محیط بازی، تجهیزات ورزشی و وسایل، نکات ایمنی را مدّنظر قرار دهید.

**ضرب دیدگی:** به صدمه وارد شده بر پوست و بافت‌های نرم زیر پوست گفته‌ می‌شود که معمولاً با تورّم، محدودیت حرکتی و خون مردگی و کبودی همراه است. در صورت ضرب دیدگی، بهتر است عضو را تا قبل از اطمینان از دررفتگی و شکستگی ثابت نگه داشت و با کیسه آب سرد و بانداژ (با فشار ملایم) از شدت تورّم کم کرد.

**تیر کشیدن پهلو**: افراد مبتدی در شروع فعّالیت (2 تا 3 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 دنده ای) است. با انجام تمرینات کششی و گرم کردن بدن و افزایش تدریجی شدت فعّالیت م یتوان از آن پیشگیری کرد و در صورت مواجه شدن با تیر کشیدن پهلو، باید شدت فعّالیت را کاهش داد و در صورت درد زیاد فعّالیت 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. این درد معمولاً تدریجی است و در طی چند جلسه افزایش م ییابد. در صورت مواجهه با این مشکل، باید مقدار دویدن را کاهش داد و از پاها بیش از حد کار نکشید. در تمرینات تنوع ایجاد کرده و بر روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین و از کفش راحت و نرم و ضربه گیر استفاده نمود.

**آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش**

**هدف:** ‌‌دانش‌آموزان ضمن آشنایی با پیچ خوردگی، دررفتگی و شکستگی در ورزش، اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند.

آشنایی با کمک‌های اولیه آسیب‌ها برای همه افراد جامعه ضروری است. هنگامی که فردی ناشناس یا یکی از نزدیک ترین دوستان‌تان دچار سانحه شود، نمی توان فقط نظاره‌گر حوادث، درد و رنج دیگران بود. کمک‌های اولیه افراد را قادر‌ می‌سازد تا از آسیب‌های بیشتر پیشگیری نمایند و درد و رنج افراد مصدوم را کاهش دهند. همه مردم با نیّت خیرخواهی و نوع دوستی قصد دارند به مصدومان کمک کنند، اما اگر دانش کافی نداشته باشند، ممکن است حال مصدوم و شدت آسیب را وخیم تر کرده و صدمات جبران ناپذیری به او وارد کنند.

از این رو، در این درس انتظار‌ می‌رود ‌‌دانش‌آموزان ضمن آشنایی با آسیب‌های پیچ خوردگی، دررفتگی و شکستگی، اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان**:

پیچ خوردگی (رگ به رگ شدن): کشیده شدن و صدمات وارد بر بافت‌های نگهدارنده مفصل (رباط‌ها و زردپی ها) که بر اثر چرخش و کشش شدید و ناگهانی مفصل ایجاد‌ می‌شود، پیچ خوردگی گفته‌ می‌شود. چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی و چرخیدن مچ پا در اثر لغزش، از نمونه‌های شایع پیچ خوردگی در ورزش اند. درد، رنگ پریدگی، تورم و از دست دادن قدرت عمل در عضو آسیب دیده از علائم پیچ خوردگی است. در اغلب اوقات، تشخیص پیچ خوردگی از در رفتگی و شکستگی مشکل است. بنابراین، تا زمانی که احتمال در رفتگی یا شکستگی رد شود، با آن مانند شکستگی رفتار کنید و توصیه‌های زیر را به کار بندید:

* عضو آسیب دیده را در راحت ترین وضعیت و کمی افقی و بالاتر از سطح زمین قرار دهید.
* از باندپیچی و آتل برای ثابت نگه داشتن عضو استفاده نمایید.
* از کیسه آب سرد برای کاهش تورّم و درد استفاده نمایید.
* تا بهبود کامل، از انجام فعّالیت جسمانی و ورزش خودداری کنید.
* پس از بهبودی، در حین فعّالیت جسمانی و ورزش، حمایت از مفصل آسیب دیده را فراموش نکنید.

**دررفتگی:** به تغییر مکان و جابه جایی سر دو استخوان از محل اصلی خود در مفصل، دررفتگی گفته‌ می‌شود. در رفتگی مفصل شانه، انگشت دست، مچ دست و پا از رایج ترین آسیب‌های جسمانی در ورزش است. درد شدید در مفصل آسیب دیده و یا مجاور آن، عدم تحرک، تغییر شکل عضو و مفصل، تورم، کبودی و شوک از علائم دررفتگی است. با عضو دررفته مانند شکستگی رفتار کنید و تا قبل از رسیدن به پزشک، توصیه‌های زیر را به کار بندید:

* آن را در راحت ترین وضعیت بانداژ نمایید.
* با بی حرکت نگاه داشتن، از عضو آسیب دیده، حمایت کنید.
* هرگز در صدد جا انداختن عضو برنیایید.
* برای جلوگیری از تورم و تسکین درد، از کیسه آب سرد استفاده کنید.
* هرچه سریعتر مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.

**شکستگی**: به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان شکستگی‌ می‌گویند. تصادف و برخورد، لیزخوردن، سقوط از ارتفاع و ضربه‌ها از علل شایع شکستگی در ورزش است. اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان شود، آن را شکستگی کامل و در غیراین صورت، شکستگی ناقص‌ می‌گویند. شکستگی کامل اگر باعث خارج شدن سراستخوان از پوست شود، به آن شکستگی باز و در غیراین صورت، شکستگی بسته‌ می‌گویند. درد شدید، تورّم، کبودی، شوک، عدم حرکت عضو و تغییر شکل آن، از علائم شکستگی بسته است که اغلب افراد در تشخیص آن از دررفتگی با مشکل مواجه اند. انتقال مصدوم به بیمارستان حتی در مواقعی که نسبت به شکستگی شک دارید مهم‌ترین اقدام در مورد شکستگی هاست و تا رسیدن به پزشک توصیه‌های زیر را به کار بندید:

* در شکستگی باز با جلوگیری از خونریزی شدید، از شدت آسیب وارده به عروق و اعصاب جلوگیری کنید.
* در شکستگی باز، قبل از هر کاری، ناحیه را با آب استریل (سرم شست وشو) بشویید و روی آن را با پانسمان استریل بپوشانید.
* عضو را با استفاده از آتل بی حرکت کنید.
* هرچه سریع تر مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.

**اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آشنایی با انواع زخم‌های رایج در ورزش، کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند. بیشتر زخم هایی که در ورزش و در بافت‌های نرم به وجود‌ می‌آیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگ ترین عضو بدن است و مانند سدّی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری زا محافظت‌ می‌کند. همچنین بخش‌های زیرین خود را از تماس مستقیم با محیط حفظ‌ می‌کند. مهم‌ترین کارکرد پوست در ورزش را‌ می‌توان به نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن نسبت داد. پوست به کمک لایه چربی زیرین خود، در حکم یک جاذب ضربه و عایق حرارتی عمل‌ می‌کند. همچنین از طریق غدد عرق و منافذ خود به عنوان یک اندام دفع کننده عمده، مهم‌ترین کار را در رابطه با تعادل حرارت در ورزش انجام‌ می‌دهد. از این رو، در این درس انتظار‌ می‌رود ‌‌دانش‌آموزان ضمن آموزش و آشنا شدن با انواع زخم‌های رایج پوست و کمک‌های اولیه آن، به سلامت پوست خود در ورزش و بازی بیشتر توجه کنند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

* زخم‌های بسته: کوفتگی‌ها شایع ترین نوع زخم بسته، در بازی و ورزش است و در صورت بروز کوفتگی باید احتمال وجود آسیب و خونریزی داخلی را در نظر گرفت.
* کوفتگی‌های متوسط تا شدید را با استفاده از اصول چهارگانه استراحت، یخ، فشار و بالا نگه داشتن عضو‌ می‌توان معالجه کرد. اغلب کوفتگی‌های ملایم، نیاز به درمان خاصی ندارند و با استفاده از یخ‌ می‌توان درد را کاهش داد.
* در صورتی که ورزشکار به درد متوسط تا شدید حساسیت نقطه ای، سفتی یا فقدان عمل عضو و تشنج عضلانی طولانی مدت مبتلاست، بخشی از بدن را که آسیب دیده، بی حرکت نگه داشته و برای مداوا به پزشک مراجعه شود.
* زخم‌های باز: زخم‌های باز در چهار دسته عمده: ساییدگی ها، بریدگی ها، سوراخ شدگی‌ها و قطع شدگی‌ها قرار‌ می‌گیرند که در
* همه انواع آن معمولاً سطح پوست آسیب دیده و همراه با پارگی است.
* ساییدگی ها: خراشیدگی و پوست مال شدن ساده پوست را ساییدگی‌ می‌گویند که از انواع شایع آن در ورزش،‌ می‌توان به ساییدگی آرنج و زانو اشاره کرد. در این نوع صدمات، آسیب دیدگی بافت جدّی نیست و خونریزی قابل تشخیصی دیده نمی شود. البته نگرانی عمده در این آسیب، آلودگی و عفونت است.
* بریدگی ها: نوعی جراحت اند که با برخورد اشیای تیز ایجاد‌ می‌شوند و باعث پارگی پوست‌ می‌گردد. نگرانی عمده در این نوع آسیب، خون ریزی و آلودگی است که‌ می‌تواند منجر به عفونت شود.
* سوراخ شدگی ها: بر اثر اشیای تیز و نوک دار از قبیل میخ یا شن ریزه ایجاد‌ می‌شود و در آن شیء وارد کننده آسیب به طور مستقیم وارد پوست‌ می‌شود و با آسیب دیدگی رگ‌های خونی همراه است. مهم‌ترین نگرانی در این آسیب، آسیب به اعضای داخلی و احتمال عفونت است.
* قطع شدگی ها: این آسیب هنگامی به وجود‌ می‌آید که در اثر ضربه، تکه‌‌ای از بافت قطع شود؛ مانند هنگامی که یک دندان از حفره خود بیرون کشیده‌ می‌شود. عمده ترین نگرانی در این آسیب، خون ریزی، آلودگی و کندی التیام بافت آسیب دیده است.
* مراقبت از زخم‌های باز: اغلب زخم‌های باز را‌ می‌توان با برهنه کردن زخم، پاک و تمیز کردن سطح زخم، مهار خون ریزی، به کارگیری پانسمانی که تمام سطح زخم را بپوشاند و محکم کردن پانسمان به کمک باند، معالجه کرد.
* برای تمیز کردن زخم،‌ می‌توان سطح خراشیدگی ها، ساییدگی‌ها و بریدگی‌های کوچک و سطحی را به شرط آنکه خون ریزی قابل توجهی نداشته باشند، با صابون ملایم و آب شست وشو داد. چنانچه زخم عمیق و همراه خون ریزی بود، فقط ذرّات خارجی را از سطح زخم بردارید و کار تمیزکردن کامل زخم را به پزشک واگذار کنید.
* برای مهار خون ریزی، در صورتی که خون ریزی، شدید نیست، با قرار دادن یک پانسمان بر روی زخم، و وارد آوردن فشار مستقیم، خون ریزی را مهار کنید و هرگز پانسمانی را که بر روی زخم نهاده شده یا پانسمان‌های دیگری که غرق خون شده اند را نباید از جای خود تکان داد.
* قبل از اطمینان از قطع خون ریزی، اقدام به باند پیچی زخم نکنید.
* در مورد تمامی زخم هایی که جسمی در آن فرو رفته یا همراه با قطع شدگی است، هرگز اقدام به خارج کردن جسم از پوست نکنید و فوراً به پزشک مراجعه کنید.
* در بروز علائم و نشانه‌های عفونت دقت کنید و پانسمان زخم را به طور مرتب تعویض کرده و روند بهبود زخم را کنترل کنید.

**بلوغ و ورزش (ویژۀ دختران)**

**هدف**: دختران ‌دانش‌آموز با آگاهی از تأثیر فعّالیت جسمانی و ورزش بر دوره قاعدگی و بلوغ، به فعّالیت جسمانی و ورزش مناسب بپردازند.

فعّالیت جسمانی و ورزش برای دختران از اهمیّت ویژه‌‌ای برخوردار است و توجه به کیفیت فعّالیت جسمانی این گروه در ارتقای سلامت دختران به عنوان مادران آینده در سلامت جامعه بسیار مؤثر است، همچنین در ترویج فرهنگ فعّالیت جسمانی در خانواده به ویژه فرزندان و نسل آینده، نقش مهمی را ایفا‌ می‌کند و به توجه جدّی نیاز دارد. زنان و دختران دوره‌های مختلفی از جمله: قاعدگی، حاملگی و یائسگی را در طول زندگی خود تجربه‌ می‌کنند که با تغییرات زیاد جسمانی و روانی در آنان همراه است و برای برنامه‌ریزی فعّالیت جسمانی و ورزش در این دور هها نیازمند کسب اطلاعات لازم هستند. ‌‌دانش‌آموزان دختر با ورود به دنیای بلوغ با دوره قاعدگی مواجه خواهند شد که معمولاً سؤالات زیادی را برای آنها به دنبال دارد. از این رو، در این درس به موضوع بلوغ و ورزش پرداخته‌ می‌شود تا ‌‌دانش‌آموزان با آگاهی از تأثیر فعّالیت جسمانی و ورزش بر دوره قاعدگی، بتوانند در این دوره، به فعّالیت جسمانی و ورزش مناسب بپردازند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

* فعّالیت جسمانی و تمرین با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی در تمام دوران زندگی زنان و دختران )به خصوص قاعدگی، حاملگی و زایمان( تأثیرات بسیار مفیدی دارد.
* دختران با انجام فعّالیت جسمانی و تمرین در دوران بلوغ، به تناسب اندام رسیده و احساس خوب بودن‌ می‌کنند.
* سنّ شروع قاعدگی در دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران، بالاتر است. از این رو، دختران ورزشکار نسبت به سایر دختران هم سنّ خود از ساق پای کشیده تر، لگن خاصره باریک تر، وزن و چربی کمتر و تناسب اندام بهتر برخوردارند و هر چه سنّ شروع قاعدگی در دختران دیرتر باشد، عملکرد ورزشی آنان بهتر خواهد بود.
* دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران، کمتر دچار قاعدگی دردناک‌ می‌شوند.
* دوره قاعدگی بر عملکرد ورزشی اثر منفی ندارد و در این دوره‌ می‌توان مانند همیشه به فعّالیت جسمانی و تمرین پرداخت.
* با انجام تمرینات کششی ایستا که موجب بهبود گردش خون در ناحیه شکم و افزایش قدرت و انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر‌ می‌شود،‌ می‌توان درد‌های دوره قاعدگی را کاهش داد.
* اگر دوره قاعدگی با عوارض جانبی‌‌ای همچون: درد، ضعف، ناراحتی‌های گوارشی و… همراه است، بهتر است فعّالیت جسمانی کاهش یابد.
* بهتر است در دوره قاعدگی از انجام فعّالیت‌های جسمانی شدید و رقابتی پرهیز شود.

**شناخت وضعیت‌های درست بدن در امور روزمرّه**

هدف: ‌‌دانش‌آموزان با شناخت وضعیت‌های درست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا، نشستن و اهمیت آن، برای اصلاح وضعیت‌های نادرست خود تلاش کنند.

بسیاری از معلمان تربیت بدنی که به اهمیت وضعیت صحیح بدنی واقف اند و عوامل مؤثر بر وضعیت و عاداتی که موجب پیشرفت یا کاهش اختلالات وضعیتی‌ می‌شوند را‌ می‌شناسند، به خوبی‌ می‌توانند با ارائه یک برنامه آموزشی صحیح در سلامت زندگی روزمرّه نوجوانان در حال رشد سهیم شوند. از آنجا که پیشگیری از اختلال، بسیار مهم تر از درمان پس از ابتلاست و پیشگیری تا حدّ زیادی بستگی به آموزش اصول و حفظ وضعیت‌های صحیح دارد، در این درس به آموزش وضعیت‌های درست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و نشستن پرداخته‌ می‌شود.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش آموزان:**

* از خوابیدن روی شکم مخصوصاً بعد از خوردن غذا؛ پرهیز کنید، زیرا علاوه بر ایجاد مشکلاتی در هضم غذا، موجب ایجاد مشکلاتی همچون افزایش قوس کمری، درد گردن، بی حسی دست، سر درد و سرگیجه خواهد شد.
* به هنگام خواب از بال شهای 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 مهر ههای گردنی را در امتداد مهر ههای 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. از خوابیدن بر روی تخ تهای فنری نیز پرهیز شود.
* 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 کمر درد و عارضه پشت گود خواهید شد. سعی کنید سر را صاف نگه داشته، از خم کردن گردن اجتناب کرده و دس تها را به طور متناوب حرکت دهید.
* در هنگام انجام کار در حالت ایستاده، تنه را به سمت جلو خم نکنید. این کار شما را مستعد کمر درد خواهد کرد.
* در صورتی که ناچارید مدتی طولانی بایستید، جا به جایی وزن را با انتقال متناوب وزن از یک پا به پای دیگربه صورت متناوب فراموش نکنید.
* به هنگام بالا رفتن از سطح شیب دار یا پله سعی کنید وضعیت صاف بدن را حفظ کنید و تنه را به 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. از حمل کوله پشتی‌های سنگین اجتناب کنید.
* به هنگام نشستن از لم دادن، خم شدن به سمت جلو، کج کردن بدن و نشستن طولانی مدت بدون تکیه گاه، خودداری و سعی کنید صاف بنشینید. به طوری که سر در امتداد تنه قرار بگیرد.

**تأثیر برخی وسایل و رفتار‌های پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان با شناخت تأثیر عینک، صندلی، تختخواب و روش مطالعه بر سلامت ساختار قامت خود، در انتخاب صحیح و استفاده مناسب از آنها دقت کنند.

عوامل متعددی‌ می‌توانند وضعیت فرد را از حالت طبیعی خارج کرده و او را با عوارضی همچون درد، کاهش انعطاف پذیری، 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. در ادامه موضوع وضعیت‌های مناسب بدنی، در این درس به ارتباط بین نحوه استفاده صحیح از عینک، صندلی، تختخواب، روش‌های صحیح مطالعه و وضعیت بدنی و توصیه‌های ضروری مربوط به آنها پرداخته‌ می‌شود.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظاردانش آموزان:**

استفاده از عینک با قاب نامناسب مشکلاتی در وضعیت بدنی فرد ایجاد خواهد کرد؛ از این رو، در انتخاب قاب به توصیه‌های زیر توجه کنید:

* قاب عینک بزرگ تر از صورت نباشد؛ زیرا در این صورت، فرد خود به خود برای جلوگیری از پایین افتادن عینک، سر را مرتب به عقب فشار‌ می‌دهد یا به یک سمت خم‌ می‌کند که این موضوع باعث‌ می‌شود تا شانه ها، باسن و ستون مهره‌ها رفته رفته به صورت خودکار وضعیت جدید و غیر طبیعی به خود بگیرند و با سفت شدن عضلات، وترها و مفاصل در نواحی فوق احساس درد ایجاد شود.
* دقت کنید قاب عینک را به گونه‌‌ای انتخاب کنید تا روی بینی به پایین نلغزد؛ زیرا در این صورت، با فشار عینک بر روی سوراخ‌های بینی رفته رفته مجبور خواهید شد از طریق دهان نفس بکشید و تنفس دهانی به عضلات قفسه سینه و پرده دیافراگم فشار آورده و باعث خستگی‌ می‌شود. همچنین در این صورت، افراد برای بهتر بلعیدن هوا، مجبور به بالا آوردن سر خود هستند که با این عمل، رفته رفته عضلات جلوی گردن منقبض و فشرده شده و فرد برای جلوگیری از آن مجبور به باز کردن فک پایین و دهان خود است و چون سعی می‌کند دهان خود را ببندد، جنگ پنهانی بین عضلاتی که‌ می‌خواهند دهان را باز و عضلاتی که‌ می‌خواهند دهان را بسته نگه دارند،به وجود‌ می‌آید که با درد در مفصل فکی و گیجگاهی توأم‌ می‌شود.

عده‌‌ای فکر‌ می‌کنند هر چه صندلی بزرگ تر و نرم تر باشد مناسب تر است، در حالی که صندلی مناسب ویژگی هایی دارد که لازم است در انتخاب صندلی به آنها توجه کنید:

* از نشستن طولانی مدت روی صندلی و پشت میز بپرهیزید.
* در انتخاب صندلی مناسب، دقت کنید تا پشتی آن بلند (تقریباً پنج سانتی متر بالاتر از استخوان کتف) و کمی (حدود 10 درجه) به سمت عقب متمایل باشد؛ زیرا عضلات پشت، احتیاج به تکیه گاه و پشتی دارند.
* قسمت عقبی کف صندلی باید کمی (سه درجه) بلندتر از جلوی آن باشد؛ زیرا این اختلاف ارتفاع، اندکی شما را به سمت جلو هل‌ می‌دهد و شما برای حفظ تعادل خود ناگزیرید کمی به عقب تکیه دهید و این موجب‌ می‌شود بدن خود را در وضعیت خوبی قرار دهید.
* عمق مناسب صندلی را به گونه‌‌ای انتخاب کنید تا لبهجلویی آن، دو تا سه سانتی متر به پشت زانوها برسد؛ زیرا در این حالت، در طول مدت نشستن، ران‌ها بدون فشار به روی زانوها یا عضلات پشت ساق پا، استراحت‌ می‌کنند.

هیچ گاه اهمیت ساعاتی را که در خواب‌ می‌گذرانید، دست کم نگیرید و سعی کنید به طرز صحیح بخوابید؛ زیرا یک خواب راحت،‌ می‌تواند شما را برای شروع یک روز خوب آماده کند. از این رو، به توصیه‌های زیر دقت کنید:

* هر فردی برای خوابیدن به سطحی نیاز دارد که اجازه دهد بدن و انحنا‌های طبیعی خود را حفظ کند. از این رو، توصیه‌ می‌شود برای خوابیدن روی تختخواب از تشک‌های طبی استفاده کنید. در صورت خوابیدن روی زمین ، بهتر است از تشک یا دو پتو به عنوان زیرانداز استفاده کنید و از خوابیدن روی سطوح سفت بپرهیزید.
* برای خوابیدن اگر از تختخواب فنری استفاده‌ می‌کنید، بهتر است که تشک آن روی یک سطح چوبی قرار گیرد تا از فرورفتگی که در اثر گذشت زمان، ایجاد خواهد شد، جلوگیری شود.
* برای خوابیدن روی تخت، با کمک از دست ها، به وضعیت درازکش درآیید و برای پایین آمدن از تخت هم بدن را به صورت حایل، قرار داده و سپس از تخت پایین بیایید.
* خیلی از افراد در هنگام مطالعه، وضعیت غلطی به خود‌ می‌گیرند و از آنجا که مطالعه کار کوتاه مدتی نیست، فشار مداوم روی عضلات، آنها را دچار خستگی و در نهایت گرفتگی در عضلات، مبتلا خواهد ساخت. توجه به توصیه‌های زیر‌ می‌تواند مانع از خستگی و وضعیت غلط بدنی در هنگام مطالعه گردد:
* هرگز با وضعیت درازکش بر روی شکم، مطالعه نکنید.
* برای مطالعه کردن، در صورت امکان از میز و صندلی با ارتفاع مناسب استفاده کنید.
* در صورت نبودن میز، بهتر است برای مطالعه از صندلی‌های دسته دار استفاده کنید، به گونه‌‌ای که آرنج‌های‌تان را روی دسته صندلی قرار دهید و با گرفتن کتاب در فاصله مناسب، مطالعه کنید.
* برای نوشتن، سعی کنید از میز با شیب کم استفاده کنید، به طوری که شیب آن به طرف شما باشد تا مجبور نباشید موقع نوشتن به سمت جلو خم شوید.
* برای مطالعه روی کتاب خم نشوید؛ بلکه کتاب را بالا آورده و بدون خم کردن گردن و کمر مطالعه کنید.

برای مطالعه در وضعیت نشسته‌ می‌توان با قرار دادن بالشی روی زانوها، سطح قرار دادن کتاب را بالا آورد تا به عضلات مهره‌های گردن، پشتی و کمر فشار کمتری وارد آید.

**وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از ناهنجاری‌های شایع و دلایل بروز آن، به حفظ سلامت ساختار قامت خود توجه کنند.

اتخاذ وضعیت غلط، مثل ایستادن و راه رفتن با شانه‌های افتاده و قوز کرده، یا استفاده نامناسب از عینک، صندلی، تختخواب، تلفن و حتی کتابی که مطالعه‌ می‌شود، موجب ناراحتی‌های مختلفی مثل کمردرد، شانه درد، سر درد و خستگی عمومی‌ می‌شود و بر وضعیت بدنی افرد اثر نامطلوب گذاشته و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار‌ می‌دهد. با توجه به اهمیت موضوع شناخت وضعیت‌های مناسب بدنی و پرهیز از رفتار‌ها و عادات نامناسب در توانمندسازی افراد برای داشتن زندگی مطلوب، در پایه‌های قبل به این موضوع پرداخته شد و در ادامه آن در این درس، ضمن معرفی وضعیت بدن، دلایل بروز برخی از ناهنجاری‌ها بیان‌ می‌شود تا ‌‌دانش‌آموزان با برخی ناهنجاری‌های قامتی شایع آشنا شوند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظاردانش آموزان:**

* برای وضعیت بدن انسان، از دیدگاه‌های مختلف، تعاریف مختلفی ارائه شده است. از نظر یک جراح ارتوپد، وضعیت بدن‌ می‌تواند نشانه سلامت سیستم استخوانی عضلانی باشد. برای یک هنرپیشه، وسیله‌‌ای برای ابراز احساسات و شخصیت است. ازدیدگاه یک مربی ورزش، وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی اعصاب و عضلات را در حرکت نشان‌ می‌دهد. بنابراین، در یک تعریف کلی، وضعیت بدن را‌ می‌توان چنین تعریف کرد : « ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعّالیت خاص»
* از آنجا که بدن انسان نمی تواند یک وضعیت را به مدت طولانی حفظ کند، پیوسته وضعیت‌های مختلفی به خود‌ می‌گیرد. از این رو، کسانی که در مورد ساختار بدنی انسان تخصص دارند، معتقدند که وضعیت ایستاده به عنوان قاعده‌‌ای است که وضعیت‌های دیگر از آن ناشی‌ می‌شوند و وضعیت بدن در حالت ایستاده را به دو نوع استاندارد و غیر استاندارد تقسیم‌ می‌کنند.
* وضعیت استاندارد، وضعیتی است که فشارهای وارده به بدن کم است و بدن در این وضعیت، از کارایی بالایی برخوردار است. وضعیت استاندارد فواید زیر را دارد:
* فعّالیت‌های فرد راحت تر و بهتر انجام‌ می‌شود؛
* خستگی دیرتر به سراغ فرد‌ می‌آید؛
* صدمات مفصلی و رباطی کمتر‌ می‌شود و در نتیجه فرد کمتر دچار دردهای مفاصل، از جمله ستون مهره‌ها‌ می‌شود. وضعیت غیراستاندارد به وضعیتی گفته‌ می‌شود که بدن فرد نسبت به وضعیت استاندارد، دچار انحراف است و عوامل متعددی در بروز آن نقش دارد.
* عواملی که وضعیت فرد را از حالت استاندارد خارج‌ می‌کنند، رفته رفته تغییرات نامطلوبی در ساختار اسکلتی بدن ایجاد کرده و راستای طبیعی قامت را بر هم‌ می‌زنند. این امر باعث بروز انواع ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی در افراد می‌شود.

برخی از علل و عوامل بروز ناهنجاری‌ها عبارت اند از:

* اختلالات ژنتیکی و مادرزادی مثل کسانی که با زانوهای پرانتزی یا قوز کمر متولد‌ می‌شوند؛
* درد و بیماری‌ها مثل بیماری سل که موجب انحراف ستون فقرات‌ می‌شود؛
* صدمات و معلولیت‌های حرکتی مثل کسانی که دچار نقص عضو‌ می‌شوند؛
* فقر حرکتی و نداشتن تحرّک کافی؛
* عادات نامناسب مثل خوابیدن و نشستن یا حمل اشیا به شکل غلط یا تقلید از الگوی حرکتی نامناسب؛
* خستگی طولانی و فشارهای کاری ناشی از آن، مثل کارگرانی که به مدت طولانی پشت یک دستگاه کار‌ می‌کنند؛
* استفاده از پوشاک نامناسب، مثل کفش‌های پاشنه بلند یا شلوار‌های خیلی تنگ؛
* برخی از وضعیت‌های روانی و شخصیتی همچون افسردگی یا خجالت؛
* چاقی و افزایش وزن؛
* ناهنجاری وضعیتی، یعنی هر تغییر شکلی که نسبت به وضعیت طبیعی و استاندارد در بدن ایجاد شود.

شایع ترین ناهنجاری‌های اندام فوقانی در ‌‌دانش‌آموزان عبارت اند از:

- گردن کج - شانه نابرابر -پشت کج - سر به جلو - پشت گرد - پشت گود

شایع ترین ناهنجاری‌های اندام تحتانی در ‌‌دانش‌آموزان عبارت اند از:

-زانوی پرانتزی - زانوی ضربدری -کف پای صاف - انگشت شست کج

-کف پای گود - انگشت چکشی

* تمرینات بدنی مناسب از جمله تمرینات افزایش قدرت، استقامت و تمرینات کششی در کنار حرکات اصلاحی تجویزی‌ می‌توانند از طریق افزایش قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، تسریع جریان خون و تنفس، ایجاد تعادل و هماهنگی عصبی و عضلانی در رفع و اصلاح ناهنجاری وضعیتی به افراد کمک کنند.

**فعّالیت بدنی و اهمیت آن در زندگی (جسمانی، روانی و اجتماعی)**

هدف: ‌‌دانش‌آموزان با شناخت برخی فواید فعّالیت بدنی و درک اهمیت آن در زندگی خود، به انجام فعّالیت بدنی اهتمام بیشتری ورزند. در این درس، ضمن کنجکاو کردن ‌‌دانش‌آموزان نسبت به سهم فعّالیت بدنی خود در زندگی، به برخی فواید فعّالیت‌های بدنی در سه بُعد سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی پرداخته‌ می‌شود و انتظار‌ می‌رود ‌‌دانش‌آموزان ضمن شناخت بیشتر، به انجام فعّالیت بدنی در زندگی خود، اهتمام ورزند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش آموزان:**

مردم جامعه دامنه گسترده‌ای از نظر میزان فعّالیت بدنی دارند. عده‌‌ای کاملاً بی‌تحرک‌اند، در حالی که عده‌‌ای دیگر زندگی فعال دارند.‌ می‌توان پیوستاری به شکل هرم برای فعّالیت بدنی افراد جامعه تصور کرد، هر فرد با توجه به سبک زندگی خود در سطح خاصی قرار‌ می‌گیرد. جایگاه شما در پیوستار فعّالیت بدنی در کدام سطح است؟

از فعّالیت بدنی برای اهداف مختلفی از جمله ورزش، تفریح، شغل و… استفاده‌ می‌شود، اما هدف عمومی از فعّالیت بدنی افزایش کیفیت زندگی و کمک به سلامتی است. کسب سلامتی مهم‌ترین هدفی است که بسیاری از مردم با انگیزه دستیابی به آن، به فعّالیت بدنی‌ می‌پردازند. سلامت علاوه بر بُعد جسمانی، ابعاد روانی و اجتماعی انسان را نیز دربر‌ می‌گیرد.

فواید جسمانی فعّالیت بدنی شامل تقویت جسم و مراقبت از آن است. برخی از این فواید عبارت اند از:

* پیشگیری و کمک به بهبود برخی بیماری‌های ناشی از فقر حرکتی
* بهبود تندرستی و سلامتی افراد از طریق بهبود عملکرد اندام‌های بدن و افزایش طول عمر
* افزایش آمادگی جسمانی و تقویت قوای بدنی
* کمک به رشد و توسعه توانایی‌های جسمانی و حرکتی در کودکان و نوجوانان

جسم و روان در ارتباط با یکدیگر است و قوی شدن جسم با انجام فعّالیت بدنی، آثار روانی نیز دارد. برخی فواید روانی شرکت در فعّالیت بدنی عبارت اند از:

* برقراری تعادل روانی و عاطفی از طریق کنترل هیجان‌ها و استرس؛
* تأمین بهداشت روانی و پیشگیری از برخی مشکلات روانی از قبیل افسردگی، انزوا و تنهایی؛
* کمک به توسعه مهارت‌های روانی از قبیل آرام سازی و هدفمندی؛
* افزایش توانایی مواجهه با مشکلات و استرس‌های روزمرّه زندگی؛
* افزایش نشاط و شادابی، سرزنده بودن و توانایی لذت بردن از زندگی؛
* افزایش اعتماد به نفس و خودپنداری مثبت؛
* توسعه خصوصیات و عادت‌های روانی مطلوب از قبیل: جوانمردی، شهامت، انضباط، دقت و کنجکاوی.

شرکت در فعّالیت بدنی باعث افزایش ارتباط با دوستان‌ می‌شود و فرد از نظر اجتماعی فعال تر‌ می‌شود. به عبارت دیگر پر کردن اوقات فراغت افراد جامعه با فعّالیت بدنی و ورزشی‌ می‌تواند فواید اجتماعی بسیار همراه داشته و در کاهش انحرافات و مشکلات اجتماعی مؤثر باشد. برخی فواید و کارکردهای اجتماعی فعّالیت بدنی که از طریق شرکت در فعّالیت یا تماشای رویدادهای ورزشی به دست‌ می‌آید، عبارت است از:

* توسعه روابط اجتماعی افراد از طریق تلاش برای دستیابی به هدف مشترک ورزشی؛
* ارزش قائل شدن برای افتخارات ملی، افزایش حس وحدت ملی و توسعه فرهنگی و… ؛
* افزایش حسّ احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی و…؛
* تقویت ویژگی‌های اجتماعی مطلوب از قبیل: ایثار، نوع دوستی و… ؛
* توسعه اقتصادی از طریق کاهش هزینه‌های درمانی، برگزاری مسابقات ورزشی و جلب جهانگرد و…؛
* پرکردن مفید اوقات فراغت و پیشگیری از برخی انحرافات، مفاسد و آسیب‌های اجتماعی در کمین نوجوانان.

**آمادگی جسمانی و اجزای آن**

هدف: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آشنایی با مفهوم، فواید و اجزای آمادگی جسمانی، با انگیزه بیشتری در تمرینات آن شرکت کنند.کسب دانش و اطلاعات عمومی درباره آمادگی جسمانی یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های درونی برای شرکت در فعّالیت‌های جسمانی است. کسانی که با مفهوم آمادگی جسمانی آشنا شده اند، ارزش آن را بیشتر درک‌ می‌کنند و با انگیزه بیشتری در برنامه‌های ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت‌ می‌کنند. در این درس، با ارائه تعریف آمادگی جسمانی و اجزای آن انتظار‌ می‌رود ‌‌دانش‌آموزان ضمن شناخت بیشتر، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی خود تلاش کنند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش آموزان:**

آمادگی جسمانی بر خلاف تصوّر عامیانه، به داشتن هیکل بزرگ مربوط نمی شود؛ بلکه به ظرفیت کاری و توان فرد بستگی دارد.توانایی انجام « سازمان بهداشت جهانی، آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش تعریف کرده است؛ یعنی فعّالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی مورد و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی». رو به رو شدن با موارد اضطراری پیش‌بینی نشده دستیابی به زندگی سالم، به خود افراد بستگی دارد و 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. انجام تمرینات منظّم و مناسب با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی به سلامت فرد بسیار کمک‌ می‌کند. نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر‌ می‌گذارد و برخی فواید آن عبارت است از:

* تقویت تندرستی؛
* افزایش بازده کاری؛
* ذخیره انرژی برای فعّالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت؛
* افزایش مقاومت در مقابل خستگی؛
* بهبود الگوی خواب؛
* اجرای بهینه حرکت‌های عمومی بدن؛
* برگشت سریع تر فرد پس از کار و فعّالیت بدنی به حالت اولیه نسبت به افراد غیر آماده؛
* داشتن انرژی کافی برای مواجه شدن با مواقع اضطرار در زندگی.

آمادگی جسمانی در معنای عام به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف‌ می‌شود و در ورزش به توانایی فرد در انجام فعّالیت‌های ورزشی بدون خستگی بیش از حد و زود هنگام گفته‌ می‌شود.

و از دو جزء به نام آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی و مربوط به اجرای مهارت تشکیل شده است. در آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی به توانایی جسمانی برای اجرای فعّالیت‌های روزمرّه توجه‌ می‌شود و برای همه افراد ضروری است و اجزای زیر را شامل‌ می‌شود:

* آمادگی قلبی تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت، استقامت عضلانی، ترکیب بدنی

آمادگی جسمانی مهارت به توانایی اجرای مهارت مربوط‌ می‌شود که در کارها یا ورزش‌های مختلف مورد نیاز است و شش جزء دارد:

* سرعت، زمان عکس العمل، توان، چابکی، هماهنگی، تعادل

آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعّالیت جسمانی به دست‌ می‌آید و قابل ذخیره شدن در بدن نیست. بنابراین، برای آماده بودن همواره باید تمرین کرد.

**برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی**

**هدف**: ‌‌دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برنامه‌ریزی در فعّالیت بدنی، برای ارتقای آمادگی جسمانی خود برنامه‌ریزی می‌کنند. در پایه‌های قبل، به موضوع فعّالیت بدنی و فواید آن پرداخته شد. در این درس با معرفی برنامه‌های فعّالیت بدنی و آمادگی جسمانی، برخی روش‌های کسب آمادگی جسمانی معرفی‌ می‌گردد. انتظار‌ می‌رود ‌‌دانش‌آموزان با ارتقای سطح دانش و اطلاعات خود، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی در زندگی روزانه خود برنامه‌ریزی کنند.

**دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:**

دو عامل بر آمادگی جسمانی تأثیر‌ می‌گذارد:

* عوامل مؤثر بر سلامتی از قبیل وراثت، تغذیه، استراحت، آرامش روانی، عدم بیماری، مراقبت‌های بهداشتی
* الگوی زندگی و فعّالیت جسمانی که اوّلین عامل برای کسب آمادگی جسمانی است.
* رابطه بین فعّالیت جسمانی و آمادگی جسمانی، همچون رابطه دو طرفه، بین فرایند و نتیجه است. در این رابطه، فعّالیت جسمانی به عنوان فرایند و آمادگی جسمانی به عنوان نتیجه در نظر گرفته‌ می‌شود که منجر به سلامتی فرد‌ می‌شود. به عبارت ساده تر انجام فعّالیت جسمانی در سطح مطلوب و به روش مناسب، سطح آمادگی جسمانی و در نهایت سلامت افراد را حفظ و ارتقا‌ می‌بخشد.
* آمادگی جسمانی همچون سلامتی، یک کیفیت پویاست. بدین معنا که‌ می‌توان برای آن سطوح مختلف در نظر گرفت و هر فردی در یک سطح خاص قرار دارد. با انجام تمرینات جسمانی‌ می‌توان همواره به سطوح بالاتر رسید و با بی تمرینی و عدم فعّالیت جسمانی، آمادگی جسمانی کاهش‌ می‌یابد.
* آمادگی جسمانی از طریق تمرین، ورزش و فعّالیت جسمانی منظّم روزمرّه ارتقا‌ می‌یابد. از این رو، هر فردی باید با توجه به شرایط فردی خود یکی از روش‌های مناسب را برای حفظ یا افزایش آمادگی جسمانی خود برگزیند.

به دو طریق‌ می‌توان فعّالیت‌های جسمانی روزانه را افزایش داد:

* یکی از طریق شرکت در برنامه‌های فعّالیت جسمانی مثل انواع ورزش ؛
* دوم از طریق افزایش فعّالیت جسمانی در کارهای روزانه ؛ برای نمونه، استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده روی به جای استفاده از وسائط نقلیه در مسیر‌های کوتاه، جایگزین کردن دوچرخه به جای اتومبیل، پر کردن اوقات فراغت با انجام انواع بازی‌های حرکتی و فعّالیت جسمانی، انجام کارهای خانه به صورت دستی و استفاده کمتر از انواع ماشین‌ها و…
* برای ارتقای آمادگی جسمانی، شرکت در انواع ورزش‌های هوازی از جمله: پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، طناب زدن، پیاده روی در کوهستان، شنا و… بسیار مناسب اند.
* انتخاب مدّت و شدّت فعّالیت جسمانی به میزان تجربه فرد در فعّالیت جسمانی و سطح آمادگی جسمانی افراد تعیین‌ می‌شود.
* با انجام ورزش منظّم، به میزان سه تا پنج روز در هفته و هرجلسه به مدّت حداقل 30 دقیقه و با شدّت 60 تا 90 درصد ضربان قلب،‌ می‌توان به ارتقای آمادگی جسمانی خود کمک کرد.

فصل سوم

آمادگی جسمانی و حرکتی

(بخش اختصاصی)

اَلصِّحَةُ اَفضَلُ اَلنِّعَمِ

سلامتی بالاترین نعمت هاست. (حضرت علی ع)

امروزه اهمیت فعّالیت بدنی به عنوان بخش مکمّل یک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست و شواهد علمی حاکی از فواید تمرین و فعّالیت جسمانی و تأثیر آن بر سلامت در حال افزایش است. فعّالیت بدنی با تکرار، شدت و مدت مناسب و بر اساس برنام ههای منظم، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مانند استقامت قلبی تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری، در کاهش خطر بیمار یهای 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 که فعّالیت جسمانی دارند، نسبت به افراد غیرفعال 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 استقامت قلبی تنفسی، قدرت و قابلیت‌های استقامت عضلانی، انعطاف پذیری از مجموعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و توان، سرعت، چابکی، تعادل و هماهنگی از مجموعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا پرداخته‌ می‌شود.

ابتدا نکات کلی مربوط به آمادگی جسمانی، ویژگ یهای جسمانی دان شآموزان دوره متوسطه اوّل بیان خواهد شد و سپس راهنمایی‌های لازم برای برنامه‌ریزی تمرینات مطرح م یگردد. در پایان نیز در مورد نحوه ارزشیابی از آمادگی جسمانی توضیحاتی ارائه خواهد شد. لازم است معلمان با توجه به طراحی آموزشی ارائه شده در فصل دوم و مطالعه مطالب این فصل، برای ارتقای آمادگی جسمانی‌‌دانش‌آموزان با توجه به امکانات، فضا، سطح آمادگی، تفاوت‌های فردی و نکاتی که خود معلم ضرورت آن را تشخیص‌ می‌دهد برنامه تمرینات آمادگی جسمانی را تنظیم و حداکثر در 15 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 12 تا 15 سال و توصیه‌های کلی تمرین در این سنین**

در این سنین استخوان سازی هنوز کامل نیست. سیستم قلبی تنفسی در حال بهبود است. ظرفیت بی هوازی هنوز محدود است و قدرت تحمل در برابر اسید لاکتیک توسعه یافته نیست. توانایی حرکات ظریف و با 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 دور ههای 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 انعطاف پذیری 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، دَمبل، یا تمرینات با تحمل وزن بدن)
* توجه به تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی (استقامت قلبی تنفسی)
* به دلیل تحمل کم نسبت به اسید لاکتیک، تمرینات در این بخش کوتاه و با فشار و شدت کم پیش‌بینی شود.
* برای تقویت سیستم بی هوازی، تمرینات با زمان کم یا مسافت کوتاه پیش‌بینی شود.
* برای تقویت سیستم قلبی تنفسی، از نظر مسافت، مسافت‌های 800 تا 1600 متر و از نظر زمان، زمان‌های 3 تا 6 دقیقه توصیه‌ می‌شود.
* در اجرای تمرینات استقامت قلبی تنفسی، شدت در حدّ متوسط و در مساف تهای طولانی تر نیز با سرعت کم پیش‌بینی شود.
* تمرینات جهشی ناگهانی و ضرب ههای شدید اجتناب شود؛ چون خطر آسیب دیدگی را به دنبال دارد.

**راهبردهای آمادگی جسمانی در مدارس**

از آنجا که بیشترین تعداد نوجوانان در این سنین، در مدارس مشغول به تحصیل اند، دوران مدرسه بهترین فرصتی است تا عادت‌های مثبت از جمله انجام فعّالیت‌های جسمانی منظم در آنها توسعه یابد. متأسفانه گزارش‌ها نشان‌ می‌دهند برخی از ‌‌دانش‌آموزان در مدرسه فعّالیت‌های تربیت بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی را به نحو مطلوب انجام نمی دهند و نسبت به آن انگیزه و تمایل کافی ندارند. همچنین متوسط زمان فعّالیت بدنی ‌‌دانش‌آموزان در مدرسه بسیار پایین است و واضح است که این زمان، برای گسترش اهداف درازمدت آمادگی جسمانی کافی نیست.

رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر سلامت همه جانبه بوده و سایر اهداف، در اولویت‌های بعدی این درس قرار‌ می‌گیرد. در این برنامه، آمادگی جسمانی به عنوان یک فرایند بلندمدت از تربیت ‌‌دانش‌آموزان در نظر گرفته‌ می‌شود و آموزش آن باید به گونه‌‌ای باشد، تا انجام فعّالیت‌های بدنی به صورت مادام العمر در ‌‌دانش‌آموزان نهادینه شود. بنابراین، اگر هدف اصلی برنامه‌های آمادگی جسمانی در مدارس صرفاً برای دستیابی به نمره طراحی شود، به طور حتم چنین هدفی با اتخاذ راهبردهای سخت گیرانه و با وجود زمان محدود کلاس‌های تربیت بدنی به مدت دو ساعت در هفته، محقَّق نیست و دستیابی به رویکرد موردنظر، برنامه را نیز با مشکل مواجه‌ می‌سازد و قطعاً چنین برنامه‌‌ای درک صحیحی از فعّالیت‌های جسمانی را به دست نمی دهد و شوق پرداختن به فعّالیت‌های بدنی را در ‌‌دانش‌آموزان از بین‌ می‌برد.

تأکید این برنامه، اجرای تمرینات آمادگی جسمانی با هدف سلامت، فارغ از توجه صرف به نمره با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی ‌‌دانش‌آموزان و بهره‌مندی از انواع روش‌های تمرینی در فضایی شاد و دوستانه است که به طور حتم‌ می‌تواند در توسعه آمادگی عمومی و تقویت روحیه و انگیزه ‌‌دانش‌آموزان تأثیر بسزایی داشته باشد و زمینه پرداختن به فعّالیت و ورزش در ساعات خارج از مدرسه را نیز فراهم آورد.

**موضوعات آمادگی جسمانی و حرکتی دورۀ متوسطۀ اوّل**

اجرای برنامه آمادگی جسمانی در قالب یک برنامه استاندارد و هماهنگ در همه مدارس زمانی میسر خواهد بود که تمام مدارس با ویژگی‌های یکسان، از تمام امکانات و تجهیزات مورد نیاز برای اجرا برخوردار باشند؛ درحالی که در حال حاضر با توجه به پراکندگی فضا، امکانات، تعداد ‌‌دانش‌آموزان مدارس و تفاوت‌های فردی ‌‌دانش‌آموزان و وجود اقلیم‌های متفاوت در سطح کشور این امر همواره با مشکلاتی مواجه است. از این رو، در این فصل، تلاش شده است به جای معرفی تمرینات یکسان، نکات اساسی و روش‌های تمرینی مناسب در هر یک از قابلیت‌های آمادگی جسمانی معرفی شود تا معلمان بتوانند با بهره‌مندی از آن، بر اساس تجارب ارزشمند خود با توجهبه امکانات و ظرفیت و آمادگی ‌‌دانش‌آموزان در هر پایه، نسبت به طراحی انواع تمرینات اقدام کنند و با اجرای برنامه‌های تمرینی متنوع، تا حدّ امکان ‌‌دانش‌آموزان را به اجرای فعّالیت‌های بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی ترغیب و ‌علاقه‌مند نمایند.

رئوس موضوعات آمادگی جسمانی در هر پایه عبارت اند از:

**پایۀ هفتم:** اجزای مرتبط با سلامت و چابکی

**پایۀ هشتم:** اجزای مرتبط با سلامت و توان انفجاری پاها

**پایۀ نهم:** اجزای مرتبط با سلامت و سرعت

لازم به تأکید است، تمرینات آمادگی جسمانی به گونه‌‌ای طراحی و اجرا گردد تا ‌‌دانش‌آموزان بتوانند به تمام قابلیت‌های موردنظر در طول سال تحصیلی بپردازند. برای نمونه،‌ می‌توان با استفاده از شیوه تمرینی تناوبی (اینتروال)، ابتدا 6 تا 8 هفته را به تمرینات استقامت قلبی تنفسی اختصاص داد. سپس ضمن تکرار محدودتر تمرینات استقامت قلبی تنفسی، با استفاده از شیوه تمرین ایستگاهی، تمرینات قدرت و استقامت عضلانی را به برنامه تمرینی اضافه نمود و رفته رفته ضمن تکرار برنامه، قابلیت‌های مرتبط با اجرا را نیز به تمرینات اضافه کرد. البته فراموش نشود، انعطاف پذیری قابلیتی است که در تمام جلسات تمرینی بر اجرای آن تأکید‌ می‌شود.

**ارزشیابی آمادگی جسمانی**

برنامه آمادگی جسمانی در مدارس با دیدگاه عمومی و توسعه سطح سلامتی تنظیم شده است و در زمان پیش‌بینی شده به دنبال فرایند یادگیری در ‌‌دانش‌آموزان است. از این رو، در این برنامه، ارزشیابی آمادگی جسمانی به جای تمرکز صرف بر نتایج آزمون‌های آمادگیجسمانی در پایان هر نیمسال بر اجرای مطلوب تکالیف حرکتی در ساعات داخل و خارج از مدرسه نیز تأکید فراوان دارد و نظارت بر اجرای مستمر آن را به کمک انواع آزمون‌های خودارزیابی، کارنمای فعّالیت خارج از مدرسه و چک لیست مشاهده رفتار در طول سال تحصیلی را ضروری‌ می‌داند، ارزشیابی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی به کمک انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست؛ که در ادامه و در انتهای هر یک از قابلیت‌های آمادگی جسمانی تعدادی از آزمون‌های استاندارد مناسب و قابل اجرا برای ‌‌دانش‌آموزان معرفی شده است. (در صورت نیاز برای آگاهی بیشتر از نحوه اجرای آزمون‌های استاندارد آمادگی جسمانی مراجعه به کتاب آزمون‌های آمادگی جسمانی انتشارات سازمان آموزش و پرورش فنّی و حرفه‌‌ای وزارت متبوع پیشنهاد‌ می‌شود) از بین آزمون‌های معلم ساخته، آزمون‌های ایستگاهی به دلیل توانایی سنجش همزمان چند قابلیت در زمانی کوتاه از قابلیت اجرایی خوبی برخوردار است که یک نمونه از آن در پایان این فصل معرفی شده است.

البته نباید فراموش کرد که اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی، نباید هدف اصلی آموزش آمادگی جسمانی در مدارس باشد. نتایج این آزمون‌ها که در بسیاری موارد سخت گیرانه اجرا شده و به دور از آموزش‌ها و فعّالیت‌های اجرا شده در ساعت درس تربیت بدنی است، خارج از کنترل معلمان بوده که تعدیل آنها لازم و ضروری به نظر‌ می‌رسد؛ زیرا توارث، عادت‌های خانوادگی، عادت‌های ورزشی والدین، موقعیت‌های اجتماعی و… همگی از جمله عواملی هستند که میزان فعّالیت و عملکردهای آمادگی ‌‌دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار‌ می‌دهد؛ لذا توصیه‌ می‌شود در کنار آموزش و انجام تمرینات با معرفی صحیح انواع آزمون‌های آمادگی جسمانی، به ‌‌دانش‌آموزان کمک کنید تا خود به تنهایی بتوانند از آنها به عنوان ابزاری برای کنترل پیشرفتشان استفاده کنند و هدف‌های فردی خود را به منظور توسعه سطح آمادگی خود آن هم در درجه اول برای یک زندگی سالم و فعال طراحی کنند.

**استقامت قلبی تنفسی**

سازگاری سیستم‌ها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی تنفسی در افراد، بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این و افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون است که با پیشرفت تمرینات استقامتی، (Vo2max) تمرینات، در افزایش حداکثر اکسیژن مصرفیرفته 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.

**روش‌های تقویت استقامت قلبی تنفسی**

برای بهبود استقامت قلبی تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون‌ می‌توان بهره جست. به طورکلی تمامی فعّالیت هایی که در زمان طولانی قابل اجرا هستند، م یتوانند در روند پیشرفت کارایی قلبی تنفسی مؤثر باشند، اما برای تقویت این قابلیت مهم، باید با یک اصل و روش قابل قبول و علم یبه تمرینات پرداخت.

با فعّالیت هایی مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه پیمایی، دوچرخه سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان(تردمیل) و مانند آن، که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داد،‌ می‌توان به تقویت استقامت قلبی تنفسی پرداخت.

به این گونه فعّالیت‌ها اصطلاحاً فعّالیت‌های هوازی‌ می‌گویند.

از آنجا که امکان اجرای این فعّالیت‌ها در ساعت درس تربیت بدنی فراهم نیست، معلمان باید ‌‌دانش‌آموزان را به فعّالیت 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 فعّالیت گروهی و نشاط انگیز نیز لذت ببرند.

**نمونه تمرین برای بهبود استقامت قلبی تنفسی:**

روش‌های متفاوتی برای تمرین به منظور تقویت استقامت قلبی تنفسی بیان کرده اند. از متداول ترین این روش‌ها‌ می‌توان به شرح زیر اشاره نمود:

١-یک فعّالیت با شدت نسبتاً کم تا متوسط که به مدت 20 دقیقه ادامه یابد و یا ٢٠ دقیقه به چهار زمان ٥ دقیقه‌‌ای تقسیم شود.

٢-فعّالیت (مثل دویدن) در طول مسیر با شدت‌های مختلف صورت‌ می‌گیرد. این نوع تمرین در محل هایی که با فراز و نشیب همراه است، مثل جنگل و تپه انجام‌ می‌گیرد. در این روش، علاوه بر تقویت استقامت قلبی تنفسی، باعث تقویت استقامت عضلات درگیر نیز‌ می‌شود.

٣-در این نوع تمرین، مراحل فعّالیت به طور متناوب و به دنبال استراحت بین مراحل تمرین انجام‌ می‌گیرد. تناوب آن‌ می‌تواند بر حسب زمان (مثلاً شش بار دوی سرعت 10 ثانیه‌‌ای با زمان استراحت 30 ثانیه بین هر مرحله) یا برحسب مسافت (به طور مثال، شش بار شنای 25 متر با زمان 25 ثانیه و زمان استراحت 45 ثانیه‌‌ای بین هر مرحله) یا با توجه به میزان ضربان قلب صورت پذیرد.

٤-دویدن دور مدرسه: با فرمان معلم، ‌‌دانش‌آموزان در دو گروه تقسیم و شروع به دویدن آرام اطراف حیاط مدرسه یا فضای موردنظر‌ می‌نمایند. پس از مدتی کوتاه و با فرمان، نفر آخر صف سرعت خود را افزایش داده و به ابتدای صف م یرسد. این کار تا آخرین نفر ادامه‌ می‌یابد. با توجه به محدودیت زمانی، این روند م یتواند 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 بدود (البته همراه با رعایت موارد ایمنی).

٥-دویدن به صورت هشت لاتین: شرکت‌کنندگان را به چهار گروه تقسیم کنید و هر گروه را در یک گوشه از حیاط و فضای پیش‌بینی 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 دان شآموزان یادآوری کنید هنگام عبور به یکدیگر برخورد نکنند.

**نکته**:‌ می‌توان نمون ههای ذکر شده را همراه با انواع رو شهای طناب زدن انجام داد.

**ارزشیابی**: در ارزیابی از استقامت قلبی تنفسی، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت اند از:

- آزمون 540 متر (دویدن 10 دور، دور زمین والیبال)

- آزمون 20 متر

**آزمون 20 متر**

برای انجام این آزمون، یک فضای 20 متری را علامت گذاری کنید (خط کشی کنید). ‌دانش‌آموز با فرمان معلم، دویدن را شروعمی کند. فضای 20 متری باید در 21 مرحله با دویدن طی شود. سرعت دویدن باید به گونه‌‌ای تنظیم شود که 20 متر اول ظرف 9 ثانیه طی شود و در مراحل بعد، نیم ثانیه به زمان اضافه م یشود. معلم‌ می‌تواند برای اجرای بهتر، زما نها را روی یک نوار کاست تنظیم و مشخص کند و هنگام اجرای آزمون استفاده کند.

**نحوۀ 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، 20 امتیاز در نظرگرفته شود.

**توصیه ها**

* ‌‌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.

**قدرت و استقامت عضلانی**

قدرت و استقامت عضلانی، از عوامل مهم تندرستی و آمادگی جسمانی هستند. برای فعّالیت‌های روزانه، حفظ استقلال عملکردی، شرکت در فعّالیت‌های اوقات فراغت بدون خستگی بی مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است. آماده سازی ‌‌دانش‌آموزان برای زندگی فعال یکی از اهداف مهم برنامه است؛ بنابراین، عادت‌های تمرینی مناسب م یتوانند به سالم تر زیستن و موفق بودن فرد در طول زندگی بینجامد. تحقیقات نشان داده اند 80 درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند و با تقویت عضلات در ناحیه شکم، کمر و ران‌ها‌ می‌توان از بروز این دردها پیشگیری کرد. برای حضور گسترده دان شآموزان در انجام فعّالیت‌های بدنی و شرکت در ورزش‌ها و نیز پیشگیری از آسی بهای ورزشی، ارتقای آمادگی جسمانی از نیازهای ضروری به شمار م یرود و تمرینات مقاومتی بیش از هر فعّالیت 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. سنّ استاندارد و قابل قبولی برای شروع برنامه تمرین مقاومتی وجود ندارد؛ اما به عنوان شاخص کلی‌ می‌توان گفت هر دانش آموزی که قادر به شرکت در فعّالیت‌های 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 عبارت اند 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 نم یتوان شاهد عضلات بزرگ و قوی بود و یا شخص شکست ناپذیری شد.

**روش تقویت قدرت و استقامت عضلانی**

مهم‌ترین شیوه برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی استفاده از تمرینات مقاومتی است. تمرینات مقاومتی تمریناتی هستند که بدن به یک مقاومت نیرو وارد‌ می‌کند و یا در برابر آن استقامت‌ می‌کند. جدول زیر خطوط کلی یک برنامه تمرین مقاومتی برای دانش آموزان دوره متوسطه یک را ترسیم‌ می‌کند:

**رهنمو دهای کلی برنامۀ تمرین مقاومتی**

نوع وسیلۀ تمرینی وزنه‌های آزاد

گروه مبتدی

تعداد حرکت در هر جلسه 6تا 10

تعداد وهله(نوبت) 1

تعداد تکرار هر حرکت 15 تا 10

استراحت به طور کلی برای حرکاتی که چند مفصل را به کار می‌گیرند 2 تا 3 دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به کار می‌گیرند 1 تا 2 دقیقه

نوع وسیلۀ تمرینی وزنه‌های آزاد

گروه پیشرفته

تعداد حرکت در هر جلسه 11 تا 15

تعداد وهله(نوبت) 2 تا 3

تعداد تکرار هر حرکت8 تا 12

استراحت به طور کلی برای حرکاتی که چند مفصل را به کار می‌گیرند 2 تا 3 دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به کار می‌گیرند 1 تا 2 دقیقه

نوع وسیلۀ تمرینی دستگاه بدنسازی

گروه مبتدی

تعداد حرکت در هر جلسه 6 تا 10

تعداد وهله(نوبت) 1

تعداد تکرار هر حرکت 10 تا 15

استراحت به طور کلی برای حرکاتی که چند مفصل را به کار می‌گیرند 2 تا 3 دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به کار می‌گیرند 1 تا 2 دقیقه

نوع وسیلۀ تمرینی دستگاه بدنسازی

گروه پیشرفته

تعداد حرکت در هر جلسه 15 تا 11

تعداد وهله(نوبت) 2تا3

تعداد تکرار هر حرکت8 تا 12

استراحت به طور کلی برای حرکاتی که چند مفصل را به کار می‌گیرند 2 تا 3 دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به کار می‌گیرند 1 تا 2 دقیقه

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

برای انجام تمرینات مقاومتی‌ می‌توان 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 پرکردن بطری‌های خالی آب معدنی از آب و نمک یا گچ و شن‌ می‌توان وزنه در اندازه‌های مختلف ساخت.

تمرینات مقاومتی را م یتوان به صورت مجرد انجام داد یا در قالب تمرینات ایستگاهی حرکات را انتخاب و برای اجرا برنامه‌ریزی نمود.

همچنین‌ می‌توان از روش تمرینی مشارکتی و گروهی در انجام تمرینات نیز بهره برد.

**نکته**: در انجام تمرینات مقاومتی هرگاه وزن یا نیروی مقاوم را افزایش و تکرار را کاهش‌ می‌دهیم، به افزایش قدرت کمک خواهیم کرد و زمانی که وزن یا نیروی مقاوم را کاهش و تکرار را افزایش‌ می‌دهیم، استقامت عضلانی را افزایش خواهیم داد.

**ارزشیابی**: در ارزیابی از قدرت و استقامت عضلانی، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت اند از:

* آزمون دراز و نشست
* آزمون بارفیکس
* آزمون شنای سوئدی
* آزمون پرتاب توپ طبی

**انعطاف پذیری**

انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت‌های 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 ناراحت یهای حال حاضر افراد جامعه، ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف پذیری است.

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

**روش تقویت انعطاف پذیری:**

برای افزایش انعطاف‌پذیری 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**

1- انجام حرکات کششی پس از گرم کردن نسبی بدن

2- انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرین اصلی

3- انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی

4- انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید

5 - انجام حرکات کششی تا سر حدّ تنش بدون ناراحتی و احساس درد

6 -انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس

7- انجام حرکات کششی در تمام گروه‌های عضلات اصلی

8- انجام هرحرکت کششی به طور متوسط 10 تا 20 ثانیه

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

**ارزشیابی**: آزمون سیت اندریچ (جعبه انعطاف) برای ارزیابی انعطاف مفصل لگن و عضلات پشت،

* آزمون باز کردن تنه،
* آزمون بلند کردن شانه از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه است.

**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 ورز شها عامل موفقیت فرد تلقی م یگردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است.

قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس العمل، تعادل و انعطاف پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند؛ البته متخصصان معتقدند که تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارد 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 برنامه‌ریزی شود.
* چون تمرینات چابکی با تغییر جهت‌های
* سریع همراه است. بنابراین، در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

**انواع روش تمرین چابکی**

تمرینات چابکی تمریناتی هستند که تغییر جهت‌های سریع توأم با سرعت را شامل‌ می‌شوند. به طور کلی این تمرینات به دو روش قابل اجراست:

1- روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی دارد؛ مانند دوی 9\*4 متر و ایلی نویز؛

2- روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی ندارد؛ مانند: تغییر جهت با علامت معلّم یا مربی.

**نکته**: در انجام تمرینات چابکی برای جذاب تر کردن تمرینات م یتوان از روش تمرینی رقابتی بهره برد.

**ارزشیابی**: تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبار ت اند از:

* آزمون نشست و برخاست (بشین و پاشو)
* آزمون دوی 9×4 متر
* آزمون دوی رفت و برگشت در یک زمان معین
* آزمون زیگزاگ
* آزمون تی (T)

**توان انفجاری پا**

توان یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت است که در بسیاری از رشته‌های ورزشی کاربرد دارد. به عبارت دیگر، زمانی که فرد قدرت عضلانی خود را با یک سرعت بالا و در یک فاصله زمانی کوتاه به کار گیرد، یک کار توانی انجام داده است. در منابع مختلف، توان مفاهیم مشابهی دارد که‌ می‌توان به توان بی هوازی، توان عضلانی حداکثر و قدرت انفجاری اشاره داشت.

**روش تمرین افزایش و توسعۀ توان**

همان طوری که‌ می‌دانید عضلات بزرگ و مهمی در پاها وجود دارد و در بیشتر ورزش‌ها نیز کارایی فراوانی دارند. در بیشتر ورزش ها، جهش، پرش، شروع (استارت) و تغییر جهت‌های ناگهانی همگی با استفاده از قدرت و توان عضلات پاها صورت‌ می‌گیرد. به منظور تقویت توان عضلات پا، در دسترس ترین روش تمرینی در مدرسه، استفاده از تمرینات پلیومتریک است که معرفی آن در بخش تمرینات مقاومتی آورده شده است. جدول زیر، نمونه‌‌ای از این برنامه تمرینی را معرفی‌ می‌کند.

سطح شدت 1

نوع تمرینات حرکات جهشی (جفت پا و تک پا)

شدت زیربیشینه

تعداد تکرار 3-25

تعداد دورها 5-15

تعداد تکرارها در هر جلسه50-250

فاصلۀ استراحت بین دورها : 3-5 دقیقه

سطح شدت 2

نوع تمرینات پرش‌های واکنشی سبک از ارتفاع 20 تا 50 سانتی متر

شدت متوسط

تعداد تکرار 10-25

تعداد دورها 10-25

تعداد تکرارها در هر جلسه150-250

فاصلۀ استراحت بین 3-5 دقیقه

سطح شدت 3

نوع تمرینات پرش‌ها یا پرتاب‌های کم ضربه (به صورت ثابت یا با وسیله)

شدت سبک

تعداد تکرار 10-30

تعداد دورها 10-15

تعداد تکرارها در هر جلسه 50-300

فاصلۀ استراحت بین 2-3 دقیقه

**ارزشیابی**: در ارزیابی از توان انفجاری پاها، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا

در مدرسه عبارت اند از:

* آزمون پرش جفت،
* آزمون پرش سارجنت.

**سرعت :**

سرعت به توانایی حرکت هرچه سریع تر بدن یا قسمتی از آن در یک محدوده حرکتی موردنظر گفته‌ می‌شود. سرعت قابلیتی است که در اکثر رشته‌های ورزشی، مخصوصاً ورزش‌های تیمی کاربرد دارد. در ورزش هایی هم که عامل تعیین کننده نیست، گنجاندن فعّالیت‌ها و تمرینات سرعتی در برنامه تمرینی، امکان دستیابی به تمرینات با شدّت بالاتر را فراهم‌ می‌آورد. در واقع با افزایش سرعت‌ می‌توان شدت تمرینات را افزایش داد؛ در نتیجه تمرینات سرعتی تقریباً موضوع مهم در تمام رشته‌های ورزشی است.

هر چند به عقیده مختصصان ورزش، ویژگی سرعت، ارثی و ژنتیکی است؛ اما با انجام تمرینات سرعتی‌ می‌توان این قابلیت را توسعه بخشید. در رشته هایی مانند دوی سرعت که ماهیت آنها سرعتی است، در انتخاب فرد به بحث ارثی سرعت حتماً توجه شود.

**اجزای سرعت**

در تجزیه و تحلیل سرعت، مشخص‌ می‌شود که سرعت از: زمان عکس العمل، شتاب، حداکثر سرعت، و استقامت سرعت تشکیل شده است. بهتر است این اجزا را در یک مثال مورد بررسی قرار دهیم.

یک دونده دوی صد متر را تصورکنید، شروع دو با یک شروع (استارت) آغاز‌ می‌شود که زمان عکس العمل در آن کاملاً مشهود است. از لحظه‌‌ای که دونده صدای شلیک طپانچه را‌ می‌شنود تا لحظه‌‌ای که اقدام به دویدن‌ می‌کند، این زمان کوتاه را عکس العمل‌ می‌گویند. این حالتِ خود را با سریع تر حرکت کردن دونده از دیگران در شروع دویدن نشان‌ می‌دهد. در واقع سریع حرکت کردن، نشان از سرعت عکس العمل بالای دونده است.

زمانی که دونده سرعت از، نقطه شروع (استارت) حرکت خود را آغاز کرد، کم کم سرعتش افزایش‌ می‌یابد. این افزایش سرعت پیش رونده، درحقیقت همان شتاب است که در 35 متر اول، شروع دوی سرعت قابل مشاهده است.

شتاب در نهایت به یک حدّی از سرعت ختم‌ می‌شود که به آن حداکثر سرعت‌ می‌گویند. به عبارت دیگر، سرعت ثابت‌ می‌شود و دیگر افزایشی در آن دیده نمی شود و از آن پس دونده باید این حداکثر سرعت را تا پایان مسیر طی نماید.

استمرار حداکثر سرعت به دست آمده تا پایان مسیر، ضرورت دارد. بنابراین، جزء دیگری از سرعت که همان استقامت سرعت است، نقش خود را ایفا‌ می‌کند؛ یعنی دونده باید تلاش کند تا خطّ پایان، حداکثر سرعت به دست آمده را حفظ کند.

اهمیت تشخیص اجزای سرعت بدین سبب است که در تجزیه و تحلیل رشته‌های ورزشی مختلف، ممکن است همه این اجزا مثل دوی سرعت مورد نیاز نباشد. شاید سرعت در مسیرهای کوتاه مدّنظر باشد که در این صورت، فرد به حداکثر سرعت نمی رسد و ممکن است سرعت در مسیرهای طولانی لازم باشد که در چنین شرایطی، استقامت سرعت معنا پیدا‌ می‌کند. اینکه آیا سرعت تنها به سمت جلو باشد، یا به سایر جهت‌ها نیز لازم است باشد، یا سرعت همراه با توقف سریع است، یا در سرعت تغییر جهت نیز وجود دارد، همگی مواردی هستند که در برنامه‌ریزی تمرینات سرعتی مؤثرند.

**نمونه تمرینات سرعت**

**تمرین 1**: از فرد بخواهید با شنیدن صدای چپ، راست، بالا یا پایین، به همان سمت حرکت کند.

**تمرین 2**: تمرین شماره یک را به صورت برعکس انجام دهد؛ یعنی وقتی صدای چپ را شنید، به سمت راست برود.

**تمرین 3:** از فرد بخواهید حالت شروع (استارت) به خود بگیرد (هم ایستاده و هم نشسته تمرین شود) و با فرمان به جای خود، رو، یا دست زدن یا سوت زدن، با سرعت یک مسیر 10 متری را بپیماید.

**تمرین 4:** مربی، جلو بایستد و از وزشکار بخواهد به سمت جهتی که نشان داده‌ می‌شود، با سرعت حرکت کند.

**تمرین 5:** تمرینات مکمّل: استفاده از تمرینات چابکی‌ می‌تواند روی سرعت واکنش مؤثر باشد.

**ارزشیابی:** از آنجا که در این سطح از آمادگی، سرعت کلّی بدن مدّنظر است بنابراین، برای سنجش آن،‌ می‌توان از آزمون های30 متر، 45 متر، 60 متر و 100 متر به تناسب شرایط و امکانات استفاده کرد.

**تمرینات ایستگاهی آمادگی جسمانی**

انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات خسته کننده وکسالت آور است. از این رو باید با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره گیری مناسب از امکانات و انجام تمرینات متناسب با سطح آمادگی ‌‌دانش‌آموزان انگیزه کافی برای اجرای تمرینات فراهم گردد.

از آنجا که تمرینات ایستگاهی برای دان شآموزان به آسانی قابل درک است و به آنها اجازه م یدهد، متناسب با توانایی خود در تمرینات شرکت کرده و ضمن فعّالیت گروهی از تمرین لذت ببرند، ابزاری ارزشمند در آمادگی

جسمانی به حساب م یآید 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، 3 تا 10 تمرین متناسب با هدف را انتخاب کنید.
* به سطح آسانی و دشواری تمری نها در هر ایستگاه دقت کنید تا انجام تمرین برای ‌‌دانش‌آموزان خسته کننده یا کسالت‌آور نباشد.
* زمان فعّالیت در هر ایستگاه را متناسب با هدف تمرین، توانایی ‌‌دانش‌آموزان و زمان در اختیار انتخاب کنید.
* تعداد دانش آموزانی را که در هر ایستگاه مستقر م یکنید، به گونه‌‌ای انتخاب کنید که همه آنها در تمرین شرکت کنند.
* فعّالیت در هر ایستگاه را به گونه‌‌ای طراحی کنید که همهافراد مستقر در ایستگاه فعال باشند.
* ترتیب ایستگاه‌ها را براساس 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 جابه جایی فراهم آید.
* تعداد ایستگاه‌ها را با توجه به فضای موجود انتخاب کنید.
* نوع جابه جایی بین ایستگاه‌ها را تعیین کنید.
* برای جابه جا شدن بین ایستگاه‌ها از انواع علام تها مثل صدای سوت، کف زدن و… استفاده کنید.
* قبل از شروع تمرین نمایش فعّالیت در همه ایستگاه‌ها و شرح زمان و نحوه جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را فراموش نکنید.
* برای جذاب تر کردن تمرینات‌ می‌توانید فعّالیت را با خواندن اشعار بومی محلی مناسب همراه کنید.
* به منظور ایجاد انگیزه بیشتر در ‌‌دانش‌آموزان م یتوانید در پایان تمرین، گروه برتر را انتخاب و معرفی کنید.
* در زمان جابه جا شدن بین ایستگاه‌ها بازخوردهای لازم را به ‌‌دانش‌آموزان بدهید.

**تمرین اینتروال (تناوبی)**

عبارت است از تکرار دسته‌‌ای از مراحل یا وهله‌های تمرین که بین آنها به طور متناوب از استراحت استفاده شود. استراحت بین تکرارها نیز عموماً شامل تمرینات سبک و نرم است. علت اینکه از تمرینات تناوبی نسبت به سایر تمرینات استقبال بیشتری‌ می‌شود، خستگی کمتر و پیشرفت بهتر است. در کسی که از تمرین تناوبی استفاده‌ می‌کند، در مقابل تمرین تداومی در یک مسافت مشخص، میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تداومی به مراتب بیشتر از تمرین تناوبی است و همین عامل خستگی در تمرین تداومی است. بنابراین، استفاده از تمرینات تناوبی به دلیل خستگی کمتر،‌ می‌تواند به افزایش میزان تمرین بینجامد.

**چند اصطلاح در تمرین اینتروال (تناوبی)**

**مرحلۀ فعّالیت:** بخشی از برنامه تمرین است که یک فعّالیت با شدّت تعیین شده در یک مسافت، یا زمان تعیین شده انجام‌ می‌گیرد، برای مثال، دویدن 200 متر.

**مرحلۀ استراحت:** این اصطلاح به فاصله بین مراحل تمرین گفته‌ می‌شود. این استراحت معمولاً استراحت فعّال خواهد بود که ورزشکار طیّ این زمان از فعّالیت‌های نرمشی سبک یا دوهای آرام و ملایم، یا ترکیبی از این دو استفاده‌ می‌کند. مدت زمان استراحت بین فعّالیت‌ها معمولاً به طول مدت فعّالیت یا سطح آمادگی ورزشکار بستگی دارد. چنان که فعّالیت طولانی مدت و با شدت سبک اجرا شود،

زمان استراحت لازم برای شروع مرحله بعد، نصف زمان فعّالیت خواهد بود ( 1 به 2/1) اگر فعّالیت متوسط است، زمان استراحت، برابر زمان فعّالیت درنظر گرفته‌ می‌شود ( 1 به 1). در فعّالیت‌های با شدت متوسط به بالا، زمان استراحت 2 یا 3 برابر زمان فعّالیت در نظر گرفته‌ می‌شود که هر قدر شدت بالاتر باشد، این نسبت‌ها به زمان بیشتر سوق پیدا‌ می‌کند.

**دوره ها**: مجموع تعداد فعّالیت‌ها و استراحت‌ها در یک نمونه تمرین را دوره‌ می‌گویند ؛ مثلاً یک دوره تمرین دوی 100 متر شش مرحله‌‌ای .

**تکرارها**: به تعداد مراحل اجرای فعّالیت در یک دوره گفته‌ می‌شود. اجرای دوی 100 در شش تکرار در نظر گرفته شده است.

**زمان**: مدت زمانی است که فعّالیت انجام‌ می‌شود، مثل طی شدن دوی 100 متر در 12 ثانیه.

**مسافت**: میزان مسافتی که قرار است در یک فعّالیت طی شود؛ مانند دوی 400 متر.

**یک نمونه تمرین تناوبی (اینتروال) برای دوی سرعت**

تعداد دور 2

تکرار در هردور3

مسافت 200 متر

زمان فعّالیت 33 ثانیه

زمان استراحت بین هر تکرار 99 ثانیه

زمان استراحت بین هر دور 3تا 5 دقیقه

تعداد دور 3

تکرار در هردور 6

مسافت 30 متر

زمان فعّالیت 8 ثانیه

زمان استراحت بین هر تکرار 24 ثانیه

زمان استراحت بین هر دور2تا 3 دقیقه

**اصل اضافه بار در تمرینات تناوبی (اینتروال)**

برای اینکه بخواهیم اصل اضافه بار را در تمرینات تناوبی (اینتروال)رعایت کنیم، بهتر است بر اساس مراحل زیر عمل کنیم:

**مرحلۀ اول**: زمان و مسافت را در هر فعّالیت تغییر دهیم.

**مرحلۀ دوم:** تعداد و مراحل فعّالیت در هر جلسه تمرین را تغییر دهیم.

**مرحلۀ سوم:** فاصله استراحت بین فعّالیت‌ها یا بین دورها را تغییر دهیم.

**مرحلۀ چهارم:** نوع فعّالیت هنگام استراحت را تغییر دهیم.

**مرحلۀ پنجم**: جلسات تمرین در هفته را تغییر دهیم.

**چند توصیه در اجرای تمرینات تناوبی(اینتروال)**

* قبل از شروع برنامه تمرینی تناوبی (اینتروال)، از سلامت خود آگاهی حاصل کنید؛
* قبل از شروع تمرین، بدن کاملاً گرم شود؛
* اصل اضافه بار طبق اصولی که گفته شد، رعایت شود؛
* تا زمان سازگاری بدن با تمرینات در حال اجرا، شدت تمرین را تغییر ندهید. به عبارت دیگر شدت تمرین را به تدریج و به‌آرامی افزایش دهید؛
* وهله‌های تمرینی با رشته‌های ورزشی تناسب داشته باشد. بدین معنا که ورزشکاران هر رشته برای انتخاب فعّالیت برای تمرین از الگوی رشته ورزشی خود استفاده نمایند؛
* اگر در طول تمرین، دچار مشکل تنفسی شدید، شدّت تمرین را کاهش دهید.

**معرفی یک نمونه آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی**

* آزمون با فرمان معلم آغاز‌ می‌شود و هم زمان 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 مدنظر قرار‌ می‌گیرد.
* معلم همراه با ‌دانش‌آموز مسیر را طی‌ می‌کند و در هر ایستگاه، کار او را نظارت‌ می‌کند. هرجا که خارج از مرحله پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، ‌دانش‌آموز باید نسبت به انجام صحیح فعّالیت اقدام کند.
* بهتر است در صورت داشتن وقت کافی، به ‌‌دانش‌آموزان فرصت مجدّد در اجرای آزمون داده شود. این کار با توجه به زمان و شرایط م یتواند بین دو تا سه بار تکرار شود.
* در صورت انجام خطا یا انجام ندادن تعداد حرکات مدّنظر در هر ایستگاه،‌ می‌توان برای هرخطا به تشخیص معلم، زمانی را به زمان کل اضافه نمود.
* برای امتیازدهی این آزمون یا سایر آزمون‌های معلم ساخته از نورم‌های کلاسی استفاده‌ می‌شود.

فاصله خط شروع تا اولین مانع 5/1 متر

ایستگاه اول، عبور از موانع (پنج مانع، فاصله هر مانع از یکدیگر 1 متر)

- فاصله تا ایستگاه دوم، 2 متر

ایستگاه دوم، دراز و نشست با توپ والیبال (20 مرتبه)

-فاصله تا ایستگاه سوم، 2متر

* ایستگاه سوم، حمل دو کیسه شن هریک به وزن یک کیلوگرم به صورت رفت و برگشت (فاصله 5 متر)

فاصله تا ایستگاه چهارم، 2 متر

* ایستگاه چهارم، پرتاب توپ طبی دو کیلوگرمی (یک‌بار از داخل سینه و ‌یک‌بار از بالای سر به‌طوری‌که پشت به محل پرتاب قرار دارد.)

- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.

- فاصله از مانع تا ایستگاه پنجم، 1 متر

* ایستگاه پنجم، حرکت از روی چوب موازنه به طول 4 متر. (درصورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌‌ای به عرض 4 تا 5 سانتی متر 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 چهارگوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است از: پشت مانع 1، پشت مانع 2، پشت مانع 3، پشت مانع 4، پشت مانع 3، پشت مانع 5

- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.

- فاصله از مانع تا ایستگاه هفتم، 3 متر

* ایستگاه هفتم، شنای سوئدی، 10 مرتبه

**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.

5

كتاب راهنماي معلم متوسطه دوم (ویژه دبیران تربیت بدنی)

**جمهوری اسلامی ایران**

**وزارت آموزش و پرورش**

**کتاب‌های راهنما معلم**

**کتاب راهنمای معلم متوسطه دوم: صفحات (۱۰ تا ۲۸ - ۳۰ تا ۴۶ - ۵۶ تا ۸۲)**

**(کلیه رتبه­ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه‌ای دبیران تربیت بدنی متوسطه دوم**

**مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری**

**آذر ۹۹**

**بخش اول**

**1 کلیات**

**فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی**

**ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی**

در دنیای امروز پدیده‌های نوظهور جهانی سازی، سرعت و گسترش اطلاعات، رشد فناوری و... جوامع را با مسائل جدید روبه رو کرده است که سلامت جسمانی، روانی و معنوی افراد جامعه را تهدید می‌کند، از این رو افراد نیازمند فراگیری الگوها، دانش و مهارت‌های سالم زیستن هستند تا با تأمین نیازهای خود، با مشکلات و مسائل غیرقابل پیش بینی در زندگی برخورد صحیح کنند و زندگی سالم، توأم با فعالیت، نشاط، موفقیت و خلاقیت را سپری کنند.

تربیت بدنی، به عنوان یک علم میان رشته‌ای برگرفته از علوم تجربی (زیست شناسی، بیومکانیک، فیزیولوژی، بهداشت، آناتومی، حرکت شناسی، رشد و تکامل)، علوم انسانی (روانشناسی، آمار و علوم اجتماعی (تاریخ و فرهنگ بومی و محلی) حوزه‌ای از تعلیم و تربیت است که از فعالیت بدنی و حرکت به طور مستقیم سود می‌برد و برای دانش آموزان این امکان را فراهم می‌آورد تا به کمک تجربیاتی که در هنگام بازی، ورزش و تمرین در محیطهای ورزشی و یا طبیعی به دست می‌آورند ضمن کسب مهارت‌های ورزشی، سلامت جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی خود را ارتقا دهند .

دانش آموزان در خلال فعالیت‌های یادگیری درس تربیت بدنی ضمن ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی خود و کسب مهارت‌های ورزشی، ارزش هایی همچون تلاش، نظم و انضباط، رعایت قوانین، حس مسئولیت، صبر، خویشتن داری و انتخاب سالم را به صورت کاربردی می‌آموزند و تمرین می‌کنند. دانش آموزان از طریق مشارکت در بازیها و ورزش‌های گروهی، احترام به خود و دیگران، انصاف، حسن خلق و کار گروهی را فرا می‌گیرند. دانش آموزان هنگام انجام فعالیتهای مختلف و تلاش برای برآورده کردن مسئولیت‌های مورد انتظار در کلاس تربیت بدنی، مجبور به تفکر و خلق موقعیتهای جدید می‌شوند و مهارت‌های عقلانی، اجتماعی، ارتباطی و محاسباتی را به خدمت می‌گیرند. دانش آموزان با مشارکت در انواع ورزش‌های سنتی و بازیهای بومی و محلی ضمن آشنایی با ارزش‌های اصیل ایرانی و اسلامی همچون پهلوانی و جوانمردی، فرهنگ بومی خود را حفظ می‌کنند و با بازی و فعالیت در محیط‌های طبیعی اطراف خود ضمن شناخت زیبایی‌های آن و بهره­مندی از آنها فرا می‌گیرند که طبیعت را به عنوان مظهر فعل و جمال خداوند و امانت الهی دوست بدارند و از تخریب و هدر دادن منابع آن بپرهیزند .

به عبارت دیگر کسب صلاحیت‌های اساسی در این حوزه دانش آموزان را قادر خواهد ساخت تا ضمن شناسایی و ارتقای توانایی‌ها و ظرفیت‌های جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی خود به آنها اعتماد کنند، برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی مناسب کنند و ضمن درگیری در مسائل مختلف و خطر کردن به حل آنها بپردازند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و با قبول مسئولیت در قبال جامعه و خود و انجام وظایف، برای ارتقا و پیشرفت جامعه متمدن ایرانی – اسلامی تلاش کنند.

**ویژگی‌های برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه**

دوره دوم متوسطه به عنوان آخرین فرصت و موقعیت برای تأثیرگذاری بر دامنه نگرش، دانش و مهارت‌های دانش آموزان در حوزه ورزش، فعالیت جسمانی و تفریحات سالم به شمار می‌رود. در این دوره فرصت منحصر به فرد و موقعیت بی نظیری برای معلمان تربیت بدنی فراهم می‌شود تا توجه دانش آموزان را به آمادگی جسمانی و سلامتی جلب کنند و انگیزه و علاقه آنان را برای انجام فعالیت‌های جسمانی در بزرگسالی تقویت کنند و از طریق شرکت در فعالیت‌های درس تربیت بدنی، دامنه سواد جسمانی آنها را توسعه بخشند.

در این دوره علایق و تمایلات دانش آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی خاص شکل می‌گیرد، به طوری که برخی از فعالیت‌ها را جذاب و فرح بخش و برخی دیگر را ناخوشایند می‌پندارند و از شرکت در آنها اجتناب می‌کنند. به عنوان مثال دیدن دانش آموزانی که نسبت به ماهیت خشن بسیاری از بازی‌های تهاجمی (نظیر فوتبال و هندبال) تمایل نشان نمی دهند، چندان دور از انتظار نیست؛ البته این بدان معنا نیست که دانش آموزان مذکور مایل به شرکت در فعالیت‌های بدنی نیستند، بلکه به شرکت اجباری در ورزش هایی نظیر فوتبال تمایل نشان نمی­دهند. بنابراین برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی دوره دوم متوسطه با ارائه انواع مختلف فعالیت‌های بدنی و فراهم کردن امکان انتخاب آنها، شیوه جدیدی را برای پاسخگویی به علایق متنوع دانش آموزان ارائه می‌کند.

در این دوره دانش آموزان تقریبا مستقل می‌شوند و درباره اوقات فراغت خود رأسا تصمیم گیری می‌کنند. از این رو اگر دانش آموزان به سطحی از مهارت و توانایی جسمانی برسند که شرکت در فعالیت ورزشی را با کسب نتیجه مطلوب و درجاتی از موفقیت همراه کنند، انجام ورزش برایشان لذت بخش می‌شود و با اولویت بیشتری در اوقات فراغت به سراغ فعالیت‌های ورزشی خواهند رفت. بنابراین توسعه مهارت‌های ورزشی و رسیدن به شایستگی حرکتی در ورزش مورد علاقه دانش آموزان، مورد توجه این برنامه است.

تأکید بر دانش قانونمند (به عنوان مثال علم تمرین ویژگی دیگر برنامه‌های تربیت بدنی دوره دوم متوسطه است که البته این رویه با هدف تبدیل تربیت بدنی به یک حوزه علمی نظری دنبال نمی شود، بلکه به کارگیری دانش قاعده محور و قانونمند در جهت تسهیل فراگیری، درک حركات، آمادگی جسمانی و ... مد نظر این برنامه است.

به طور کلی ویژگیهای این برنامه را در مقایسه با برنامه‌های قبل می‌توان چنین برشمرد:

* ارائه برنامه آموزشی بر اساس شایستگی و استانداردهای برنامه درس تربیت بدنی
* ارائه انواع مختلف و متنوع فعالیت‌های جسمانی به گونه‌ای که پاسخگوی نیازهای همه دانش آموزان باشد (انواع فعالیت‌ها و بازی‌های ورزشی) توجه به علایق و مهارت‌های قبلی دانش آموزان در آموزش توسعه توانایی‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی)
* استفاده از روش‌های تدریس فعال
* استفاده از دانش مفهومی به منظور تسهیل یادگیری و درک حرکات و آمادگی جسمانی
* حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی
* تقویت فضای مثبت اجتماعی و فراهم کردن فضای عاطفی ایمن و مثبت برای یادگیری
* تدریس با هدف تقویت تعاملات مثبت بین دانش آموزانی که از نظر مهارتی و توانایی جسمانی با یکدیگر متفاوت­اند.
* ارائه تکالیف داخل و خارج از کلاس و نظارت بر اجرای آنها.

**شایستگی‌ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه**

در علم برنامه ریزی درسی ایده‌های کلیدی واژه هایی هستند که با پوشش دادن به محتواهای مختلف امکان توضیح و پیش بینی گستره‌ای از پدیده‌های مرتبط را در برنامه درسی و دنیای واقعی فراهم می‌آورند. ایده‌های کلیدی به عنوان نقطه كانونی برنامه درسی، تدریس و سنجش عمل می‌کنند و امکان سازماندهی مفاهیم، اصول، تعمیم‌ها و حقایق را پیرامون خود در درون و بیرون حوزه علمی فراهم می‌کنند.

در برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه «سواد جسمانی» به عنوان اید؛ کلیدی تأکید شده است که در تعریف آن چنین می‌توان گفت:

افراد دارای سواد جسمانی ضمن ارزش گذاری به فعالیت‌های جسمانی، با شایستگی در انواع فعالیت‌های جسمانی که به نفع ارتقای سلامت و رشد همه جانبه آنها است، شرکت می‌کنند و به طور مداوم، انگیزه و توانایی درک، برقراری ارتباط ، به کار بستن و تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکت را در خود ارتقا و توسعه می‌دهند. آنها قادر به نشان دادن انواع مختلفی از حرکات ماهرانه، خلاقانه و ایمن خواهند بود و با این شایستگی می‌توانند در طول زندگی دست به انتخاب‌های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطراف بزنند.

بنابر این دانش آموز در پایان دوره دوم متوسطه واجد شایستگی‌های زیر خواهد بود:

**شایستگی اول:**

* دارای آمادگی جسمانی است و با پیروی از سبک زندگی فعال، سطح ارتقایافته آمادگی جسمانی خود را نشان می‌دهد .

**استانداردهای محتوا و عملکردی :**

* با درک مفاهیم سبک زندگی فعال، در زندگی روزانه خود از آن پیروی می‌کند.
* در تمرینات آمادگی جسمانی داخل و خارج از مدرسه به طور منظم شرکت می‌کند .
* با بهره مندی از مفاهیم و مهارتهای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، به سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌رسد.

**شایستگی دوم :**

* دارای مهارت حرکتی است و با اجرای مستقل، ایمن و مسلط ورزش و فعالیت بدنی مورد علاقه در موقعیتهای مختلف، مهارت‌های حرکتی / ورزشی خود را نشان می‌دهد.

**استانداردهای محتوا و عملکردی :**

* از توانایی حرکتی و مهارت ورزشی خود برای پر کردن اوقات فراغت در طول زندگی بهره می‌برد.
* سطحی از توانایی حرکتی و مهارت ورزشی خود را که شرکت در ورزش را با کسب درجاتی از موفقیت و لذت همراه می‌کند، نشان می‌دهد.
* با به کارگیری مفاهیم، اصول، راهبردها و استراتژی‌های ورزشی در موقعیت‌های مختلف، عملکرد ورزشی خود را بهبود می‌بخشد.

**شایستگی سوم :**

* نسبت به بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خویش مسئولیت پذیر است و با مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف، رفتار فردی و اجتماعی مطلوب در ارتباط با خود، دیگران و محیط نشان می‌دهد .

**استانداردهای محتوا و عملکردی :**

* برای بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خود، مسئولیت می‌پذیرد و وظایفش را به درستی انجام میدهد.
* با تشخیص اثر تفاوت‌های فردی در فعالیت‌های جسمانی، به آن احترام می‌گذارد.
* در انجام فعالیت‌های جسمانی، با ارزش گذاری بر کارگروهی برای حصول اهداف گروه تلاش می‌کند .
* هنگام ورزش، بازی جوانمردانه انجام می‌دهد.
* در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف به طور فعال شرکت می‌کنند .

ایده کلیدی «سواد جسمانی» در قالب مفاهیم و مهارت‌های اساسی و انتظارات عملکردی چارچوب محتوای این برنامه درسی را تبیین می‌کند که در جدول زیر ارائه شده است.

**جدول ایده‌های کلیدی، مفاهیم، مهارت‌های اساسی و انتظارات عملکردی دوره دوم متوسطه**

ایده کلیدی : سواد جسمانی

**فعالیت جسمانی**

انتظارات عملکردی پایه دهم

= ایمنی، تغذیه، بهداشت

گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماریها ارائه کند

**=سبک زندگی فعال**

-با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، سبک غیرفعال) خود، پیشنهادهایی برای بهبود آن ارائه کند

**=تفریحات سالم**

گزارشی از یک روز گشت و گذار در طبیعت در کنار دوستان با خانواده تهیه کند

**=ورزش**

-قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب اول) رعایت کند. با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد

انتظارات عملکردی پایه یازدهم

= ایمنی، تغذیه، بهداشت

نشریه‌ای خلاقانه از روش‌های مراقبت از کمر هنگام فعالیت جسمانی و حرکات پیشگیری کننده از کمردرد تهیه کند.

**=سبک زندگی فعال**

* با بررسی دلایل مختلف مشارکت در فعالیت جسمانی و ورزش، دلایل خود را تبیین کند.

**=تفریحات سالم**

گزارشی از محیط‌های طبیعی تفریحی در محل زندگی خود تهیه کند

**=ورزش**

-قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب دوم) رعایت کند. با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد

انتظارات عملکردی پایه دوازدهم

= ایمنی، تغذیه، بهداشت

-گزارشی از عوارض استفاده از انواع مکمل‌ها و مواد انرژی زا در ورزش ارائه

**=سبک زندگی فعال**

-با بررسی عوامل مؤثر در زندگی خود، پیشنهادهایی برای رفع عوامل مخل و افزایش مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش فعالیت ارائه دهد

**=تفریحات سالم**

مهارت‌های اردویی (مکان یابی، چادرزنی و...) را به کار گیرد.

**=ورزش**

-قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب سوم) رعایت کند. به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازیورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.

آمادگی جسمانی

انتظارات عملکردی پایه دهم

= **استقامت قلبی- تنفسی**

با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوازی مناسب خود را انتخاب کند.

**=انعطاف پذیری**

قدرت و با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند

= **آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا**

تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد

انتظارات عملکردی پایه یازدهم

= **استقامت قلبی- تنفسی**

با به کارگیری آزمون‌های استقامت قلبی - تنفسی، آن را ارزیابی کند.

**=انعطاف پذیری**

با به کار گیری آزمون‌های قدرت و استقامت عضلانی، آن را ارزیابی کند

= **آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا**

تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.

انتظارات عملکردی پایه دوازدهم

= **استقامت قلبی- تنفسی**

با به کار گیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی - تنفسی یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.

**=انعطاف پذیری**

با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.

= **آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا**

تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد**.**

.

****

ایمنی ،تغذیه ،بهداشت-سبک زندگی فعالی-تفریحات سالم-ورزش

استقامت قلبی –تنفسی-قدرت استقامت عضلانی-انعطاف پذیری-آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا

ایده کلیدی : سواد جسمانی

========================================

انتظارات عملکردی پایه دهم

مهارت حرکتی:

= خرده مهارت : **هوشیاری بدنی**

با اتخاذ وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف اجرای مهارت (مجرد، بازی) تکنیک صحیح را

نشان دهد.

= خرده مهارت **هوشیاری فضایی**

در طول بازی های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد

= خرده مهارت **دستکاری( با اشیا و وسایل)**

در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت داشته باشد

= خرده مهارت **استراتژی و راهبرد های بازی**

با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.

**حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی**

= خرده مهارت **استقامت قلبی- تنفسی**

با شرکت منظم در فعالیت های هوازی داخل و خارج از مدرسه و به کارگیری دستورالعمل های تمرینی، سطح استقامت قلبی تنفسی خود را ارتقا دهد.

= خرده مهارت **قدرت استقامت عضلانی**

با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه،سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.

= خرده مهارت **قدرت استقامت عضلانی**

با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه،سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.

= خرده مهارت **انعطاف­پذیری**

با شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح انعطاف پذیری خود را کنترل کند و ارتقا دهد.

. **مسئولیت پذیری در فعالیت بدنی**

**مسئولیت­های فردی**

در فعالیت های جسمانی وظایف فردی خود(حضور به موقع،داشتن پوشش مناسب ورزشی و …) را

به درستی انجام دهد.

تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام دهد.

با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.

در انواع فعالیت های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به درستی ابراز کند.

**=مسئولیت­های اجتماعی**

در انواع فعالیت های جسمانی گروهی با وجود تفاوت های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و …مشارکت کند

در انواع فعالیت های جسمانی در موقعیت های مختلف به افراد احترام بگذارد

با ایفای نقش در بازی ها و فعالیت های جسمانی گروهی برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند

در موقعیت های مختلف در انواع بازی های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد

==========================================================

انتظارات عملکردی پایه یازدهم

مهارت حرکتی:

= خرده مهارت : **هوشیاری بدنی**

با اتخاذ وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف اجرای مهارت (مجرد، بازی) تکنیک صحیح را

نشان دهد.

= خرده مهارت **هوشیاری فضایی**

در طول بازی های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد

= خرده مهارت **دستکاری( با اشیا و وسایل)**

در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت داشته باشد

= خرده مهارت **استراتژی و راهبرد های بازی**

با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.

----------------

**حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی**

= خرده مهارت **استقامت قلبی- تنفسی**

با شرکت منظم در فعالیت های هوازی داخل و خارج از مدرسه و به کارگیری دستورالعمل های تمرینی، سطح استقامت قلبی تنفسی خود را ارتقا دهد.

= خرده مهارت **قدرت استقامت عضلانی**

با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد

= خرده مهارت **انعطاف­پذیری**

با شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح انعطاف پذیری خود را کنترل کند و ارتقا دهد.

. **مسئولیت پذیری در فعالیت بدنی**

**مسئولیت­های فردی**

در فعالیت های جسمانی وظایف فردی خود(حضور به موقع،داشتن پوشش مناسب ورزشی و …) را

به درستی انجام دهد.

تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام دهد.

با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.

در انواع فعالیت های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به درستی ابراز کند.

**=مسئولیت­های اجتماعی**

در انواع فعالیت های جسمانی گروهی با وجود تفاوت های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و …مشارکت کند

در انواع فعالیت های جسمانی در موقعیت های مختلف به افراد احترام بگذارد

با ایفای نقش در بازی ها و فعالیت های جسمانی گروهی برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند

در موقعیت های مختلف در انواع بازی های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد

==========================================================

انتظارات عملکردی پایه دوازدهم

-------------

مهارت حرکتی:

= خرده مهارت : **هوشیاری بدنی**

با اتخاذ وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف اجرای مهارت (مجرد، بازی) تکنیک صحیح را

نشان دهد

= خرده مهارت **هوشیاری فضایی**

در طول بازی های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد

= خرده مهارت **دستکاری( با اشیا و وسایل)**

در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت داشته باشد

= خرده مهارت **استراتژی و راهبرد های بازی**

با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.

--------------

**حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی**

= خرده مهارت **استقامت قلبی- تنفسی**

با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.

= خرده مهارت **قدرت استقامت عضلانی**

با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.

= خرده مهارت **انعطاف­پذیری**

با شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح انعطاف پذیری خود را کنترل کند و ارتقا دهد.

**-------------**

. **مسئولیت پذیری در فعالیت بدنی**

**مسئولیت­های فردی**

در فعالیت های جسمانی وظایف فردی خود(حضور به موقع،داشتن پوشش مناسب ورزشی و …) را

به درستی انجام دهد.

تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام دهد.

با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.

در انواع فعالیت های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به درستی ابراز کند.

**=مسئولیت­های اجتماعی**

در انواع فعالیت های جسمانی گروهی با وجود تفاوت های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و …مشارکت کند

در انواع فعالیت های جسمانی در موقعیت های مختلف به افراد احترام بگذارد

با ایفای نقش در بازی ها و فعالیت های جسمانی گروهی برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند

در موقعیت های مختلف در انواع بازی های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد



**محتوای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه**

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 کنند و در این خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند، محتوای آموزشی این برنامه به سه صورت اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری، برنامه ریزی و تدوین شده است.

**- بخش اختصاصی برنامه :**

محتوای این بخش از برنامه که در تمام مدارس کشور به طور هماهنگ اجرا می‌شود در فصل‌های دوم، سوم و چهارم کتاب تحت عناوین زیر ارائه شده است:

زندگی فعال

رفتارهای فردی و اجتماعی در ورزش

آمادگی جسمانی و حرکتی

**- بخش انتخابی برنامه :**

محتوای این بخش از برنامه تحت عنوان مهارت‌های حرکتی و ورزشی در فصل پنجم ارائه شده است که شامل موضوعات زیر است:

* چگونه بسکتبال بازی کنیم؟
* چگونه فوتسال بازی کنیم؟
* چگونه بدمینتون بازی کنیم؟ و چگونه والیبال بازی کنیم؟
* چگونه هندبال بازی کنیم؟
* چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

در این بخش از برنامه انتخاب و آموزش مهارت ورزش در اختیار استان و معلمان مدرسه قرار گیرد تا با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه­مندی و استعداد دانش آموزان، معلمان نسبت به آن اقدام کنند.

**نکته**

دانش آموزان در طول سه سال دوره متوسطه باید حداقل در دو رشته ورزشی آموزش‌های لازم را فرا بگیرند.

**- بخش اختیاری برنامه :**

محتوای آموزشی این بخش از برنامه با هدف آشنا کردن دانش آموزان با اهمیت ظرفیت‌های طبیعی موجود در محل زندگی و نحوه بهره برداری صحیح از این منابع در جهت داشتن تفریحات سالم، برنامه ریزی و تألیف شده است و اجرای آن نیازمند همکاری اولیای مدرسه و دانش آموزان در برگزاری اردوهای تفریحی خارج از مدرسه است که تحت عنوان تفریحات ۱۶ سالم در طبیعت، در فصل ششم کتاب ارائه شده است.

**روش‌های یاددهی – یادگیری**

بند ۶-۹ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی – یادگیری در برنامه درسی ملی، بر بهره مندی فزون تر از روش‌های فعال تأکید می‌کند. بدین معنی که تلاش معلم باید در انتخاب و به کارگیری هر نوع روش تدریسی معطوف به مشارکت و فعالیت مستمر دانش آموزان باشد. معیارهای متمایز کننده رویکردهای فعال و غیر فعال عبارت اند از :

* دانش آموزان به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.
* فرایند یادگیری از علایق، خواسته‌ها و ادراکات یادگیرندگان آغاز شود.
* محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد .
* تجارب یادگیری باید به نحوی سازمان یابد که یادگیرنده را در روشن سازی و بیان نیازهایشان کمک کند
* هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا کند.
* معلم به همان اندازه از دانش آموزان یاد بگیرد که هر دانش آموز از وی و سایر دانش آموزان می‌آموزد .
* استقلال یادگیرنده، مهم ترین رکن در یادگیری باشد.
* مفید ترین و متداول ترین ابزار برای بررسی میزان پیشرفت یادگیرنده، «ارزشیابی از خود» باشد .
* مسئولیت و کنترل یادگیری بین یادگیرنده و عوامل خارجی (معلم، کتاب درسی و ...) تقسیم شود.
* نقش آموزش دهنده (معلم) یا هر عامل خارجی دیگر، فقط تسهیل کننده و قادر کننده در یادگیری باشد
* فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود.

آگاهی معلم از روشهای مختلف تدریس به او کمک می‌کند تا در شرایط و موقعیت‌های خاص، روش مناسب را برگزیند و از آن استفاده کند. انتخاب راهبردهای تدریس به عوامل مختلفی بستگی دارد. در درس تربیت بدنی به لحاظ ویژگی‌های این درس برای انتخاب یک روش تدریس مناسب، باید به چند عامل توجه کرد:

* هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی
* نوع محتوا و فعالیتی که آموزش داده می‌شود
* توانایی و تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف
* ویژگی‌های دانش آموز
* توجه به موارد ایمنی
* شخصیت معلم و توان او برای ترغیب دانش آموزان به پاسخگویی و عکس العمل با نشاط
* نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه
* امکانات و فضای آموزشی و ابزار و وسایل موجود
* رویکرد برنامه درسی مبنی بر میزان توجه به سلامت و تربیت حرکتی

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 صفحه بعد است :

**روش شاگرد محور**

**غیر مستقیم**

روش مطالعه فردی

روش بازی

روش حل مسئله

روش مکاشفه

روش مشارکتی

روش مباحثه

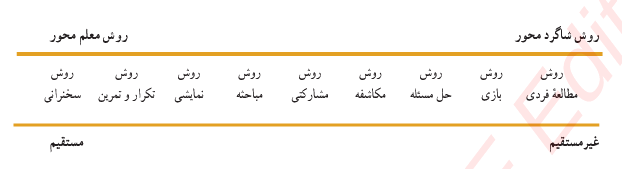
روش نمایشی

روش تکرار و تمرین

روش سخنرانی

**روش معلم محور**

**مستقیم**

****

در روش‌های غیر مستقیم (شاگرد محور) 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 توانایی اش 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. 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.

در جدول زیر برخی از روش‌های تدریس متناسب با موضوعات متنوع برنامه درس تربیت بدنی ارائه شده است.

جدول راهنمای روش‌های یاددهی – یادگیری درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه

نوع محتوا

راهبردها

روش‌های تدریس مناسب

موضوعات شناختی

مستقیم سخنرانی، توضیحی، عملی و نمایش، روش تمثيل

غیر مستقیم اکتشافی، بازدید، حل مسئله، پروژه (واحد کار) موضوعات

تعاملی پرسش و پاسخ، مباحثه‌ای (بحث گروهی)، بارش فکری

انفرادی آموزش با نرم افزارهای چند رسانه ای، تفکر مستقل و خلاق، برنامه ریزی فردی، انجام تکالیف کلاسی و پروژه ها

موضوعات مهارتی

مستقیم روش آموزش کل به جزء (روش قیاسی)، روش آموزش جزء به کل (روش استقرایی)، روش آموزش کل – جزء- كل (ترکیب روش قیاسی و استقرایی)

غیر مستقیم بازی‌های ورزشی، اردوی ورزشی، مسابقات و رقابت‌های ورزشی، روش حل مسئله، تمرین رقابتی

تعاملی روش راهنمایی و هدایت گام به گام (اکتشافی)، تمرین مشارکتی (کار با دیگران، آموزش دو­جانبه)

انفرادی مشاهده الگوهای حرکتی، تصویر سازی ذهنی، تمرین

موضوعات عاطفی و نگرشی

مستقیم سخن معلم (پیش سازمان دهنده، توضیحی، تمثیل و سخنرانی)

غیر مستقیم الگو بودن (معلم به عنوان الگو، دانش آموز به عنوان الگو، معرفی یک ورزشکار به عنوان الگو)، تقویت کردن (تحسین کردن در برابر دیگران، امتیاز دادن، جایزه دادن و نمره دهی)

تعاملی مشارکت دانش آموزی (کار گروهی، نیمکت گفت و گو، نظرخواهی کردن، طرح اضطراری)

انفرادی زمان تفکر (تکمیل پرسش نامه‌های خود ارزیابی)، خود داوری (اعتراف به خطای خود در بازی قبل از سوت داور)



**ارزشیابی درس تربیت بدنی**

ارزشیابی یکی از مهم ترین بخش‌ها در فرایند آموزش محسوب می‌شود و هدف از آن انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

ارزشیابی را فرایند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده­اند. بر اساس این تعریف، مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش آموزان را نمی توان ارزشیابی خواند و معلمان باید از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی برنامه ریزی کنند.

**درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد سنجش و ارزشیابی قرار می‌گیرد؟**

درک مفاهیم اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی و ارتباط بین آنها می‌تواند در به کارگیری صحیح هر یک از این مفاهیم کمک کند. اندازه گیری عملی است که طی آن، اطلاعات خام جمع آوری می‌شود؛ مانند شمارش تعداد دراز و نشستی که دانش آموز انجام میدهد (۲۰ تا)، در حالی که سنجش عبارت است از دادن مفهوم به اطلاعات خامی که از اندازه گیری به دست می‌آید و حاصل مقایسه کمیت اندازه گیری شده با ملاک یا هنجار از پیش تعیین شده است؛ مانند مقایسه تعداد ۲۰ تا دراز و نشست دانش آموز با هنجار دراز و نشست (۲۰ از ۴۰). ارزشیابی تحلیل و تفسیر اطلاعات است به این منظور که آیا هدفهای مورد نظر تحقق یافته اند یا در حال تحقق یافتن هستند و به چه میزانی؛ برای نمونه نتایج سنجش آزمون دراز و نشست برای معلم وضعیت استقامت عضلات ناحیه شکم دانش آموز را مشخص می‌کند که آیا این سطح از استقامت عضلانی ناحیه شکم برای او مناسب است یا خیر (وضعیت ضعیف)

در ارزشیابی این درس از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی استفاده می‌شود.

**ارزشیابی ورودی (تشخیصی) :**

این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان و تشخیص سطح مهارت آنها در رشته‌های ورزشی، صورت می‌گیرد. مشاهده رفتار دانش آموزان 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 (تکوینی) :**

ارزشیابی مستمر به معنی سازنده و رشد دهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه می‌گیرند و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر، قلمداد می‌کنند، در حالی که مهم ترین ویژگی ارزشیابی مستمر، پویایی و گستردگی آن است و همین ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند. اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب تر آموزشی است و معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان استفاده کنند یا دانش آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش آموز 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 درس تربیت بدنی و فراوانی تفاوت‌های فردی و تجارب پیشین دانش آموزان در فرایند یادگیری، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در این درس، بیش از سایر ارزشیابی‌ها خواهد بود.

**مراحل ارزیابی مستمر:**

1. اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوع را، به خوبی و به دقت، مد نظر قرار دهید .
2. انواع فعالیت‌های یادگیری دانش آموزان را در هر درس دسته بندی کنید. با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعالیت‌های یادگیری دانش آموزان می‌تواند به دسته‌های زیر تقسیم شود:

الف) فعالیت‌های داخل مدرسه

ب) فعالیت‌های خارج از مدرسه

1. شیوه‌ها و ابزار سنجش و اندازه گیری هر فعالیت را به طور مناسب انتخاب کنید .
2. اطلاعات جمع آوری شده را بررسی و جمع بندی کنید و برای کمک به دانش آموزان در رفع نقایص و ورود به مرحله بعد آموزش تصمیم گیری کنید.
3. درباره پیشرفت و نقاط قوت و ضعف دانش آموزان با توجه به ملاکها و معیارها براساس جدول راهنمای بارم بندی نمره درس تربیت بدنی، جمع بندی و قضاوت کنید و این قضاوت را می‌توانید در قالب نمره برای ارائه گزارش به دانش آموز، والدین یا مسئولان به کار بگیرید.

**ارزشیابی پایانی :**

این نوع ارزشیابی معمولا در پایان هر نوبت تحصیلی انجام می‌شود و هدف از اجرای آن نمره دادن و ارتقای دانش آموز برای تحصیل در پایه بالاتر است.

با توجه به رویکرد فرایند محور درس تربیت بدنی در ارزشیابی پایانی این درس آزمون هماهنگ همچون سایر دروس انجام نمی شود. بلکه معلم نمره پایانی را بر مبنای ۲۰ نمره و براساس مجموع نمرات ارزیابی مستمر دانش آموز در طول هر نوبت تحصیلی تعیین می‌کند.

**جدول راهنمای بارم بندی نمرة درس تربیت بدنی در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم**



**نکته:**

در صورت اجرای بخش اختیاری برنامه (تفریحات سالم در طبیعت) بارم بندی بخش «به کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال)» به شرح زیر تغییر می‌کند:

* به کارگیری مهارتهای ورزشی و آمادگی جسمانی در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال) (۲ نمره)
* مشارکت فعال در اردوهای تفریحی - ورزشی (۲ نمره)

**ابزارها و شیوه‌های رایج در سنجش درس تربیت بدنی**

* **چک لیست‌های مشاهده رفتار:** چک لیست ها، همان برگه‌های مشاهدات هستند که معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار می‌برند. چک لیست‌ها یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.
* **سؤالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی:** با توجه به اینکه دانش آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با مجموعه‌ای از حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا می‌شوند، ارزیابی یادگیری دانش آموزان در این مباحث می‌تواند از طریق برگزاری آزمون‌های کتبی به صورت چهار گزینه‌ای با سؤالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد.
* **کارنمای فعالیت‌های داخل و خارج از مدرسه:** این کارنماها می‌توانند منعکس کننده فعالیتهای ورزشی داخل کلاس و خارج از مدرسه دانش آموزان باشند که توسط دانش آموز و با نظارت اولیای دانش آموزان کامل می‌شود.
* **دفتر گزارش‌های سرگروه‌ها:** ثبت گزارش‌های سرگروه‌ها که در قبال دانش آموزان گروه خود مسئولیت دارند، می‌تواند به عنوان یک ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کند و در صرف وقت ایشان نیز صرفه جویی شود.
* **پروژه:** پروژه‌ها فعالیت هایی هستند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیلشان ممکن است هفته‌ها 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 مشاهده ها، توسط دانش آموزان انجام خواهد شد.
* **خودارزیابی:** اگر از دانش آموزان خواسته شود تا در باره عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خود فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد. آنها در این روش قادر خواهند بود تا آنچه را که فرا گرفته اند، ارزشیابی کنند و فرصت پیدا می‌کنند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.
* **ارزیابی دیگران:** ارزشیابی دانش آموزان از فعالیت‌های یادگیری همسالانشان باعث رشد خودآگاهی می‌شود؛ زیرا هنگام داوری درباره عملکرد دانش آموزان دیگر، توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش آموزان تقویت می‌شود.
* **پوشه کار:** مجموعه تکالیف کلاسی و خانه دانش آموز است که می‌تواند گویای پیشرفت او در درک مفاهیم آمادگی جسمانی، زندگی فعال و انجام تکالیف جسمانی داخل مدرسه و خارج از مدرسه باشد که در یک پوشه مستندسازی و نگهداری می‌شود. برای مثال؛ گزارش انجام فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه به صورت کاربرگ هایی از سوی دانش آموزان تکمیل می‌شود و هر هفته در پوشه کار بایگانی می‌شود.
* **آزمون‌های مهارتی:** آزمونهای مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارتهای بدنی هستند. این آزمون‌ها عموما معیارهای پایاتری نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای هستند و استفاده از آنها توسط معلم، هم بازی‌ها یا خود دانش آموز خیلی آسان است. معلمان برای ارزیابی مهارت‌ها می‌توانند از انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند.
* **آزمون‌های آمادگی جسمانی:** آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد، معیارهای خوبی هستند که نشان می‌دهند

دانش آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن هنجار معمولا استفاده از آنها برای معلم بسیار آسان است. البته آزمونهای معلم ساخته از جمله آزمون‌های ایستگاهی نیز با توجه به اینکه می‌توانند هم زمان چندین فاکتور آمادگی جسمانی را با صرف زمان کمتر ارزیابی کنند، در این برنامه کاربرد دارد.

در ادامه نمونه هایی از ابزارهای جمع آوری داده‌ها ارائه شده است.

**مدیریت کلاس درس تربیت بدنی**

برای اداره کلاس درس تربیت بدنی لازم است معلمان اقدامات زیر را در اولویت کار خود قرار دهند:

* آشنایی کامل نسبت به برنامه درسی (شایستگی ها، انتظارات عملکردی، محتوا و...)
* شناخت دانش آموزان از ویژگی ها، نیازها و علایق آنها
* آگاهی از فضا، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود در مدرسه و اقدام برای ایمن سازی آنها
* ساماندهی و گروه بندی دانش آموزان با به کار گیری انواع روش‌های گروه بندی
* وضع قوانین کلاس و تعهدات دانش آموزان مانند نوع پوشش، حضور به موقع، نحوه جابه جایی وسایل و ...
* پیش بینی وسایل و تجهیزات مورد نیاز و اقدام برای فراهم کردن آنها
* رعایت حقوق دانش آموزان همچون حق برخورداری از عدالت آموزشی، احترام به عنوان یک انسان، مشارکت در فعالیتها و لذت بردن از آنها و...
* انجام وظایف در قبال کلاس شامل آموزش و نظارت مستمر، شناخت و هدایت استعدادهای ورزشی، حفظ ایمنی و مراقبت از سلامتی دانش آموزان و...
* طراحی آموزشی شامل داشتن طرح درس سالانه، روزانه و ...

**بخش دوم**

**2 محتوای واحدهای یادگیری**

**فصل دوم : زندگی فعال**

توسعه شیوه زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی از دو منظر دارای اهمیت فراوان است:

- تأمین سلامت

- ارتقای کیفیت زندگی

امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماری‌های مزمن غیرواگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی، افزایش چاقی و سرطان‌های خطرناک و کشنده شده است که سلامتی جوامع را تهدید می‌کند. از این رو ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.

همچنین کیفیت زندگی فرد فعال نسبت به فرد غیرفعال به طور حتم بهتر و مطلوب تر است؛ برای نمونه برخورداری از توانایی جسمانی و مهارت ورزشی برای فرد امکان بیشتری در انتخاب شغل، گذران اوقات فراغت، برخورد با مشکلات زندگی و ... فراهم می‌کند و با ایجاد فرصت‌های مشارکت بیشتر در فعالیت‌های جسمانی، تعاملات اجتماعی او را افزایش میدهد و در نتیجه بر سلامتی روحی و اجتماعی او تأثیر مثبت بر جای می‌گذارد.

از این رو یکی از مفاهیم آموزشی درس تربیت بدنی، تربیت و آماده سازی دانش آموزان برای شیوه زندگی فعال است هرچند برنامه‌های آموزشی تنها عامل افزایش سطح فعالیتهای بدنی افراد در جامعه به شمار نمی­رود؛ بلکه خانواده ها، اجتماع و برنامه‌های آموزشی مرتبط دیگر نیز در این امر سهیم هستند.

جدول معرفی عناوین دروس فصل زندگی فعال



**رهنمودهای آموزشی**

از فرصت هایی که بنا به دلایل مختلف مانند شرایط آب و هوایی کلاسهای عملی برگزار نمی شود، برای تدریس موضوعات شناختی درس تربیت بدنی استفاده کنید.

برای آموزش موضوعات شناختی درس تربیت بدنی علاوه بر روش پروژه که در سنوات قبل معرفی شد (جهت مطالعه می‌توانید به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره متوسطه اول مراجعه کنید) از روشهای مؤثر دیگری همچون حل مسئله، مباحثه کلاسی، بارش فکری، کنفرانس و گفت و گو که دانش آموزان را در فرایند یاددهی – یادگیری فعال نگه می‌دارد نیز بهره ببرید

مباحثه کلاسی: یک راهکار آموزشی است که در آن موضوعی ارائه می‌شود و دانش آموزان باید ضمن ارائه یک راهکار، با استدلال از نظر خود دفاع کنند . مباحثه این فرصت را برای دانش آموزان فراهم می‌آورد که اهمیت اطلاعات عمومی و تفکر را درک کنند . رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد :

1. موضوع مناسبی را برای مباحثه انتخاب کنید. برای نمونه «تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر مشارکت افراد در فعالیت جسمانی»
2. قبل از شروع بحث در کلاس، چهارچوب زمانی مشخصی را تعیین کنید .
3. در صورت صلاحدید، منابعی را که لازم است دانش آموزان اطلاعات مورد نیاز موضوع بحث را کسب کنند، از جلسه قبل به آنها معرفی کنید.
4. آداب مباحثه را به دانش آموزان بیاموزید و بر رعایت آن تأکید کنید.
5. قبل از شروع مباحثه، به دانش آموزانی که قرار است فقط شنونده بحث باشند بگویید نظرات موافق یا مخالف خود را در باره مباحثی که مطرح می‌شود همراه با علت موافقت یا مخالفت یادداشت کنند و پس از پایان مباحثه با مباحثه کنندگان در میان بگذارند.

کنفرانس و گفت­وگو: یک راهکار آموزشی است که ارائه کلامی معلم را با گفت و گوهای دانش آموزان ترکیب می‌کند . رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد.

1. کنفرانس را طوری طراحی کنید که یک آغاز انگیزه بخش، بیان کامل و جمع بندی مطالب در انتهای سخنرانی داشته باشد.
2. در صورت امکان از ابزارهای سمعی و بصری استفاده کنید تا تصاویر، پشتوانه گفته هایتان شوند و مفاهیم مورد نظرتان را بهتر منتقل کنند .
3. با استفاده از نقل قول ها، شوخیها و داستان‌های جالب و کوتاه، سخنرانی تان را جذاب کنید.
4. طرح کلی مطالب را به گونه‌ای ارائه کنید تا دانش آموزان بتوانند به طور منظم یادداشت برداری کنند
5. با پرسش و سؤال، دانش آموزان را به مشارکت در گفت­وگو ترغیب کنید و آنها را به خاطر مشارکت در بحث تشویق و تحسین کنید.
6. برای افزایش مشارکت دانش آموزان، زمان‌های کوتاه و برابر در اختیار همه آنها قرار دهید.

**بارش فکری :** یک راهکار آموزشی است که در آن معلم از دانش آموزان می‌خواهد افکار، ایده‌ها یا پاسخ‌های خود را درباره یک مسئله بیان کنند. این روش زمینه را برای تفکر خلاق دانش آموزان فراهم می‌آورد و به آنها کمک می‌کند به پاسخ‌های متنوعی دست یابند. دو شیوه برای این راهکار آموزشی وجود دارد:

- روش اول، معلم مسئله اصلی را بیان می‌کند و سپس جلسه بارش فکری را با محوریت دانش آموزان اداره می‌کند تا پاسخ‌ها را به دست آورد.

- روش دوم، معلم مسئله اصلی را بیان می‌کند و سپس از دانش آموزان می‌خواهد در گروه‌های کوچک تقسیم شوند و هر گروه فهرستی از پاسخ‌های خود را ارائه کند.

در کلاسهای پرجمعیت، دانش آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و از آنها بخواهید نماینده‌ای را برای گروه خود معرفی کنند تا پاسخ هایشان را ثبت و اعلام کنند. توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

1. پاسخها را به شکلی روی تابلو یادداشت کنید تا دانش آموزان انتهای کلاس هم بتوانند آنها را بخوانند و به آنها رجوع کنند.
2. پاسخ‌ها را به ترتیبی که دانش آموزان ارائه می‌دهند بنویسید و رتبه بندی آنها را به پایان بارش فکری موکول کنید تا ارزیابی دقیق تری از درس به عمل آید.
3. دانش آموزان غیرفعال را دعوت به مشارکت کنید .
4. با حفظ نوبت و نظم، جلسه بارش فکری را اداره کنید تا کلاس از کنترل خارج نشود.

«فعالیت جسمانی هنگام بیماری»

**انتظارات عملکردی از دانش آموزان**

- گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماری‌ها را ارائه کند .

**ضرورت آموزش درس**

فعالیت بدنی منظم و مفرح، نویدبخش تندرستی است و فعال تر شدن، برای افراد سالم و تندرست بی خطر است. اما متأسفانه برخی از ما در طول حیات خود بنا به دلایل متعدد اعم از مادرزادی و اکتسابی، دچار مشکل و اختلال در سیستم‌ها و اندام‌های بدن می‌شویم. از این رو سؤال مهمی مطرح می‌شود که آیا در صورت بیماری یا معلولیت، مجاز به انجام فعالیت بدنی در ادامه زندگی خود خواهیم بود یا خیر؟

مطالعات نشان داده است نه تنها اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همه افراد اعم از سالم و بیمار یکسان است، بلکه فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی، به مراتب سودمندتر از افراد عادی است. البته با رعایت برخی از ممنوعیت‌ها و دستورالعمل‌های خاص. از این رو آموزش اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماریهای شایع و نحوه تشخیص و بازشناسی وضعیت تندرستی فرد برای شروع فعالیت جسمانی، موضوع این درس است.

**محتوای آموزشی**

**افراد با نارسایی‌های قلبی:** افرادی هستند که به دلایل متعدد اعم از مادر زادی و اکتسابی در سیستم قلب و عروق دچار مشکل و اختلال هستند.

**اقدامات لازم:**

* شناسایی نوع نارسایی و مشکل در مشورت با خانواده و پزشک متخصص.
* تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف پزشک.
* گرم کردن مناسب بدن.
* انجام حرکات و فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط و پایین تر.
* توجه به علائم ظاهری فرد (درد، کبودی لب و ناخن ها، تنگی نفس).
* افزایش تدریجی شدت و مدت تمرین و فعالیت­ای بدنی درحد تمرینات هوازی.
* جلوگیری از ایجاد خستگی با کاهش شدت تمرینات و استراحت­های طولانی.
* کاهش فعالیت­ای رقابتی و استرس­زا

**نکته مهم :** انجام فعالیت‌های طولانی مدت، پر شدت، استرس زا، رقابتی و مبارزه‌ای برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.

**چاقی :** افزایش بیش از حد چربی در بدن است.

**اقدامات لازم :**

* برای انجام فعالیت‌های جسمانی اجازه پزشک تعیین سطح فعالیت لازم است.
* معمولا به دلیل پایین بودن سطح ظرفیت‌های جسمانی، در اجرای فعالیت‌های جسمانی دچار مشکل هستند.
* بیشتر فعالیت این افراد باید معطوف به کاهش وزن بدن باشد؛ بنابراین انجام فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط برای آنها مفید است.
* آگاهی دادن به فرد چاق و خانواده در خصوص چاقی و عوارض مربوط به آن.
* به وجود آوردن شرایطی برای کاهش عوامل منفی محیط و افزایش سطح انگیزه‌ای افراد چاق برای پرداختن به ورزش.
* انجام فعالیت‌های جسمانی در حد توان.
* داشتن برنامه مدون و منظم و اجرای مرتب فعالیت‌ها تا حصول نتیجه.
* توجه به وضعیت تغذیه‌ای فرد چاق و در صورت لزوم، مشاوره با افراد متخصص.
* یکی از عوارض چاقی در پسران، معمولا فتق است؛ بنابراین در چنین شرایطی، فعالیت‌های سنگین برای آنها مضر است.
* انجام فعالیت‌های تفریحی و بدون رقابت برای افراد چاق بسیار مناسب است.
* افزایش شدت و مدت تمرین باید کاملا تدریجی و با شیب ملایم باشد.

فعالیت‌های سرعتی و فعالیت‌های توأم با پرش و جهش برای افراد چاق دشوار است.

**نکته مهم :** انجام فعالیت‌های تفریحی و فعالیت‌های هوازی سبک تا متوسط برای افراد چاق مناسب ترین فعالیت است .

دیابت:

انواع دیابت عبارت­اند از :

1. **دیابت نوع یک :** در گذشته «دیابت وابسته به انسولین» نامیده می‌شد. هر سنی را در برمی گیرد اما در کودکان و جوانان شایع تر است. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نیست؛ لذا این افراد برای کنترل قند خونشان نیاز مند انسولین تزریقی هستند.
2. **دیابت نوع دو :** در گذشته به آن «دیابت غیر وابسته به انسولین» گفته می‌شد. در افراد میانسال به بالا به خصوص افراد دارای اضافه وزن، شایع است. با توجه به پدیده رو به افزایش چاقی و کم تحرکی در افراد جوان، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ همیشه به انسولین نیاز ندارند و غالبا می‌توانند دیابت خود را با تغذیه صحیح و کاهش وزن و فعالیت بدنی کنترل کنند. اما ممکن است به دارو نیز نیاز داشته باشند .

**اقدامات لازم :**

* ورزش هایی که قند خون را پایین می‌آورند مناسب نیستند.
* ورزش‌های هوازی مناسب ترین ورزش برای دیابتی هاست. و دیابتی‌ها تنها ورزش نکنند. و همیشه همراه خود مواد قندی داشته باشند .
* در مورد ورزش افراد دیابتی توصیه پزشک لازم است، به خصوص برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که انسولین مصرف می‌کنند.
* ورزش‌های رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست .
* در هنگام ورزش کردن، به خستگی توجه کنید. دیابتی‌ها نباید خیلی خسته شوند تا به حالت واماندگی برسند .
* باید یاد بگیرند که با اراده خود و هر موقع که احساس ناخوشایندی به آنها دست داد، فعالیت را قطع کنند.

**تکلیف کلاسی :** پرسشنامه آمادگی برای فعالیت بدنی (ضمیمه زندگی فعال (الف)) را به تعداد دانش آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از آنها بخواهید در کمال دقت پرسش‌ها را بخوانند و به هریک از آنها صادقانه جواب دهند و بعد از تأیید والدین در جلسه بعد ارائه کنند. پرسش نامه‌های مذکور را به صورت محرمانه در کارپوشه دانش آموزان نگهداری کنید .

**آسم :**

انسداد متغیر و برگشت پذیر راههای هوایی است که به التهاب و افزایش واکنش راههای هوایی در مقابل محرکها همراه می‌شود.

**نحوه انجام ورزش در دانش آموزان مبتلا به بیماری آسم :**

همه جلسات تمرین باید با گرم کردن آغاز شود و تا جایی که فرد عرق خفیفی کند، ادامه یابد. تمرین می‌تواند با قدم زدن شروع و به دوی آهسته ختم شود. حرکات کششی برای گروه‌های مختلف عضلات به کار رود.

فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه آمادگی فرد بهبود پیدا کند. فعالیت باید گروه عضلات بزرگ را در بر گیرد مانند قدم زدن، دویدن آهسته، دویدن معمولی، دوچرخه سواری و بازی‌های مختلف ورزشی. نیاز است تا در هر جلسه، تمرین به مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد. در افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در سطح پایین تری قرار دارند، تمرین به مدت ۱۵ دقیقه توصیه می‌شود؛ ولی در موارد پیشرفته تر بهتر است فعالیت حداقل ۳۰ دقیقه باشد. مطالعات نشان داده است که انجام تمرین سه تا پنج جلسه در هفته کافی است.

**نکته مهم** : در بیماران مبتلا به آسم نباید شدت تمرین زیاد باشد، بلکه با شدت ملایم تر انجام شود و رفته رفته مدت زمان اجرا اضافه شود.

**پروژه :** دانش آموزان را در گروه‌های چند نفره، سازماندهی کنید و هر گروه را برای مطالعه و پژوهش در خصوص یکی از بیماریها (قلبی عروقی، آسم، دیابت، چاقی مفرط) تعیین کنید تا گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با بیماری مورد نظر را در موعد تعیین شده ارائه کنند.

**«سبک زندگی من»**

**انتظارات عملکردی از دانش آموزان**

* با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، غیرفعال) خود، پیشنهادهایی برای بهبود آن ارائه کند .

**ضرورت آموزش درس**

اتکای رو به افزایش انسان‌ها به فناوری سبب شده است تا افراد بخشی از فعالیت‌های بدنی، همچنین مصرف انرژی برای فعالیت‌های روزانه مثل تمیز کردن خانه، شستن لباس‌ها و ظرفها، پیاده رفتن به محل کار و خرید و ... را کاهش دهند . آنچه قبلا با صرف وقت و با کار بدنی انجام می‌شد، اکنون در ظرف چندثانیه و با فشار یک دکمه تنظیم برنامه دستگاه انجام می‌شود. در نتیجه زمان بیشتری برای پرداختن به فعالیت‌های فوق برنامه و اوقات فراغت به وجود آمده است. با وجود این واقعیت تأسف برانگیز این است که بسیاری از افراد حتی در اوقات فراغت خود هم تمایلی به انجام فعالیت بدنی نشان نمی دهند. بدن انسان برای حرکت و فعالیت بدنی نسبتا شدید طراحی شده، اما امروزه حتی فعالیت ورزشی متوسط هم دیگر جزئی از زندگی عموم افراد نیست.

**محتوای آموزشی**

سال هاست دانشمندان علوم ورزشی و متخصصان آمادگی جسمانی یادآور می‌شوند که فعالیت بدنی منظم بهترین دفاع در برابر بسیاری از بیماری ها، امراض و ناهنجاری هاست. اهمیت فعالیت بدنی منظم در پیشگیری از بیماریها و مرگ زودرس، و برخوردار شدن از زندگی کاملا کیفی در مطالعات متعدد قابل مشاهده است و نداشتن فعالیت بدنی را یکی از مشکلات جدی موجود در سر راه تندرستی ذکر کرده­اند. فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرستی به طور خلاصه عبارت­اند از :

* کمک به کاستن خطر در مرگ و میر زودرس، بیماری سرخرگ کرونری، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سندرم سوخت و سازی، ابتلا به پرفشار خونی، نیمرخ چربی خون نامطلوب (به خصوص پرکلسترولی)، ابتلا به سرطان کولون، پستان، ریه و دیواره رحم.
* کمک به کاهش چاقی شکم و احساس افسردگی و اضطراب، کاهش وزن، کمک به حفظ وزن و پیشگیری از افزایش وزن، پیشگیری از افتادن افراد سالمند و کمک به تندرستی و عملکرد بهتر در آنها، افزایش عملکرد شناختی در افراد سالمند ، افزایش تراکم استخوانی

با پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات که در بالا بیان شده است جلوگیری کرد. به کارگیری روش زندگی فعال، سهل الوصول ترین راه و روشی است که می‌توان به عنوان پیشگیری از آن استفاده کرد. جدول صفحه بعد دستورالعمل فعالیت‌های بدنی و ورزش با هدف حفظ و توسعه سلامت برای سن‌های مختلف را نشان می‌دهد .

**جدول راهنمای فعالیت‌های بدنی و ورزشی با هدف حفظ و توسعه سلامت در سن‌های مختلف**



گروه جمعیتی سطح فعالیت فعالیت های هوازی فعالیت های مقاومتی فعالیت های تقویتی فعالیت های تعادلی و کششی

کودکان و نوجوانان 17 – 6 سال 60 دقیقه متوسط روزانه 1 متوسط 3 روز در هفته 3 روز در هفته روزانه

60 دقیقه شدید 3 روز در هفته 2-1 متوسط تا شدید 3 روز در هفته 3 روز در هفته روزانه

بزرگسالان 64-18 سال غیرفعال 150-60 دقیقه سبک تا متوسط در کل هفته 1 سبک تا متوسط 1 روز در هفته روزانه

فعال 300-150 دقیقه متوسط در کل هفته 1 متوسط تا شدید 2 روز در هفته روزانه

150- 75 دقیقه شدید در کل هفته 1 متوسط تا شدید 2 روز در هفته روزانه

خیلی فعال تا 300 دقیقه متوسط در کل هفته 3 متوسط 2 روز در هفته روزانه

تا 150 دقیقه شدید در کل هفته 2 شدید 2 روز در هفته روزانه

سالمندان بالای 65 سال غیرفعال 150 دقیقه سبک 5 روز در هفته 1 سبک 3 روز در هفته روزانه

متوسط 5 روز در هفته 1 متوسط 2 روز در هفته روزانه

فعال 300-150 دقیقه متوسط 3 روز در هفته 1 متوسط 2 روز در هفته روزانه

150-75 دقیقه شدید 3 روز در هفته 1 شدید 2 روز در هفته روزانه

**تکلیف کلاسی :** برگه راهنمای «زندگی خود را فعال کنید و هر روز را زندگی کنید» ضمیمه زندگی فعال (ب) را به تعداد دانش آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از دانش آموزان بخواهید پس از مطالعه آن، به پرسش‌های زیر به صورت کتبی پاسخ دهند:

- فعالیت‌های جسمانی خود را در طول یک هفته فهرست کنید؛ آیا سبک زندگی شما فعال است یا غیرفعال؟

- پیشنهاد شما برای بهبود سبک زندگی تان چیست؟

**«فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر»**

**انتظارات عملکردی از دانش آموزان**

- نشریه­ای خلاقانه از روش‌های مراقبت از کمر هنگام فعالیت جسمانی و حرکات پیشگیری کننده از درد کمر تهیه کند.

**ضرورت آموزش درس**

کمردرد یکی از شایع ترین ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی است که تقریبا همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار این درد می‌شوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد . کمردرد می‌تواند شدید یا خفیف ، کوتاه مدت یا مزمن، دائم یا گاهگاهی باشد. کمردرد از علل عمده مرخصیهای درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در قشر فعال جامعه هر ساله موجب آسیب‌های فراوان اقتصادی می‌شود.

**محتوای آموزشی**

علت کمردرد در دانش آموزان در غالب اوقات، کشیدگی و اسپاسم عضلات کمر، به دنبال انجام فعالیت‌های ورزشی است. این دردها معمولا به چند روز استراحت و مصرف دارو و تقویت عضلات شکم و کمر جواب می‌دهد و برطرف می‌شود . بنابراین پیشگیری از دردهای کمر یک عامل مهم برای بهبود مشارکت فعال افراد در جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی است .

بسیاری از عوامل مهم پیشگیری از کمردرد عبارت اند از:

* پرهیز از یک وضعیت ثابت، به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی
* اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات
* اگر مجبور به کار در حالت ایستاده هستیم، باید به گونه‌ای شرایط را مهیا کنیم که مجبور به خم کردن تنه نباشیم .
* پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین، به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف
* استانداردسازی محیط‌های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس
* کاهش وزن در صورت چاقی
* پرهیز از رانندگی طولانی مدت و در نظر گرفتن توقف هایی در مسیر
* پرهیز از تشکهای نرم حجیم و استفاده از بالش‌های مناسب زیر سر
* داشتن اعتماد به نفس و روحیه‌ای شاد به جای اضطراب و تشویش. افراد مضطرب معمولا کنترل مناسبی بر وضعیت بدنی خود در فعالیت‌های روزانه ندارند، بنابراین مستعد آسیب بیشتری هستند.
* تقویت ماهیچه‌های ستون فقرات براساس اصول صحیح

**«دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی»**

**انتظارات عملکردی از دانش آموزان**

* با بررسی دلایل مختلف مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی، دلایل خود را تبیین کند.

**ضرورت آموزش درس**

سلامتی مهم ترین نعمت الهی است و اهمیت انجام فعالیت جسمانی در تأمین آن بر هیچ کس پوشیده نیست. روزانه افراد زیادی در انواع فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند، اما متأسفانه کم نیستند افرادی هم که ورزش نمی کنند و ورزش کردن برایشان مهم نیست و یا جایگاهی در زندگی شان ندارد و یا صرفا از تماشای صحنه‌های ورزشی لذت می‌برند. به هر حال جامعه شامل افراد مختلفی است با سنین، اقوام و نژادهای گوناگون، افراد سالم و بیمار یا معلول و ... که دلايلشان برای مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی بسیار زیاد و متنوع است و شناخت آنها می‌تواند انگیزه حضور و مشارکت بیشتری در ورزش و فعالیت جسمانی را برای ما فراهم آورد.

**محتوای آموزشی**

هدف عمومی از فعالیت جسمانی کسب سلامتی است. کسب سلامتی اولین دلیلی است که بسیاری از مردم با انگیزه دستیابی به آن به فعالیت جسمانی می‌پردازند. سلامتی مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می‌گیرد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۵) سلامت به مثابه «بهزیستی کامل جسمی، روانی، معنوی، فکری و اندیشه ای، و رفاه اجتماعی و اقتصادی است و نه فقط فقدان بیماری یا معلولیت» و دارای ابعاد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی است.

* **سلامت جسمی :** سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. به عنوان نمونه بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت است از :

ظاهر خوب و طبیعی، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضای بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتا ثابت در سنین بالاتر و....

* **سلامت روانی :** به مثابه «وضعیتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خودش را می‌شناسد، با استرس‌های طبیعی و بهنجار زندگی روزانه می‌تواند مقابله کند، می‌تواند به طور مؤثر و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خودش است»، تعریف شده است
* **سلامت معنوی :** عبارت است از «وضعیت و احساسی از خرسندی، رضایتمندی، صلح و آرامشی که از رابطه فرد با جنبه‌های معنوی زندگی نشئت می‌گیرد
* **سلامت اجتماعی :** به توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران و ایجاد روابط بین شخصی رضایت بخش با دیگران و نیز، توانایی فرد در سازگاری و انطباق رضایت بخش با موقعیت‌های اجتماعی مختلف و ایفای نقش‌های اجتماعی در محیطهای گوناگون اطلاق می‌شود. |

علاوه بر کسب سلامتی، افراد بسته به موقعیت شخصی به دلایل متعدد دیگری نیز در ورزش و فعالیت جسمانی مشارکت می‌کنند، این دلایل عبارت­اند از:

* کسب آمادگی جسمانی برای تأمین مایحتاج زندگی روزانه
* کنترل وزن و بهبود شکل بدن
* ایجاد احساس خوب در زندگی
* غنی سازی اوقات فراغت
* افزایش اعتماد به نفس و کنار آمدن با استرس
* علاقه به ورزشی خاص
* زیباشناختی حرکات و تحسین آن
* تخلیه پرخاشگری
* هیجان سرعت، کسب موفقیت، رقابت
* ایجاد روابط دوستانه و تقویت احساس تعلق به گروه داشتن

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید به پرسش زیر به صورت کتبی پاسخ دهند :

- دلایل شما برای مشارکت در انواع فعالیت جسمانی در داخل و خارج از مدرسه کدام اند؟ آنها را فهرست و ارتباطشان با ابعاد مختلف سلامت را مشخص کنید .

**«عوامل تأثیرگذار بر انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش»**

**انتظارات عملکردی از دانش آموزان**

- با بررسی عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش، پیشنهادهایی برای افزایش مشارکت خود ارائه دهد .

**ضرورت آموزش درس**

ما برای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی در زندگی علاوه بر داشتن دلایل متعدد، تحت تأثیر عوامل مختلف نیز قرار می‌گیریم؛ مثلا به یک اندازه به امکانات ورزشی دسترسی نداریم و یا گروههای خاصی از مردم جامعه مانند زنان ممکن است برای مشارکت در ورزش با موانع جدی مواجه باشند. مشارکت در ورزش موضوع بسیار مهمی است که به منظور تحقق آن نیاز به شناخت عوامل تأثیرگذار و حذف عوامل مخل و تقویت عوامل مثبت داریم.

**محتوای آموزشی**

برخی از عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی عبارت اند از:

1. **نگرش کلیشه‌ای به جنسیت:** در گذشته دختران به عروسک بازی، یادگرفتن آشپزی و خانه داری تشویق می‌شدند و پسران به بازی با توپ و به آنها اجازه داده می‌شد تا ساعاتی را در خارج از منزل به انجام انواع بازی‌ها بپردازند. تربیت کودکان متأثر بود از این نگاه کلیشه‌ای به جنسیت آنان. خوشبختانه با درک اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی بر سلامت افراد بالاخص دختران که زنان و مادران فردای جامعه خواهند بود، این نگاه تا حد زیادی تغییر کرده و فرصت‌های مشارکت دختران و زنان در ورزش و فعالیت جسمانی در طول زمان افزایش یافته است، اما این یک تحول نسبتا جدید در ورزش است و تاریخچه ورزش اساسا متعلق به ورزش مردان است.
2. **خانواده :** خانواده در شکل گیری عادت به ورزش در فرزندان بسیار تأثیرگذار است. در خانواده‌ای که والدین ورزش می‌کنند، احتمال بیشتری برای مشارکت فرزندان در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد و والدین ورزشکار علاوه بر ایفای نقش، الگویی مثبت و مشوق­هایی قوی نیز خواهند بود.
3. **دوستان و همسالان:** دوستان ما افرادی هستند که به دلیل همسن بودن در زمینه‌های اجتماعی با ما اشتراک دارند؛ از این رو علایق، نحوه گذران اوقات فراغت و ... آنها معمولا روی ما تأثیر زیادی می‌گذارد و داشتن دوستان ورزشکار و علاقه مند به ورزش، افراد را نیز به انجام ورزش علاقه­مند خواهد کرد.
4. **زمینه‌های قومی :** در جامعه چندقومیتی ما، معمولا ورزش کردن در همه اقوام امری عادی است ولی در برخی از اقوام، پرداختن به برخی از ورزش‌ها رایج تر است؛ مانند ترکمن‌ها که اسب سواری یکی از ورزش هایی است که با افراد این خطه از سرزمین ما عجین شده است.
5. **وضعیت اقتصادی و اجتماعی :** وضعیت اقتصادی و اجتماعی اشاره به شغل، سطح درآمد و سطح تحصیلات دارد که این عوامل می‌توانند بر مشارکت افراد در ورزش و فعالیت جسمانی تأثیرگذار باشند. مطالعات حاکی از آن است که افراد با سطح اقتصادی و اجتماعی مرفه تر فرصت مشارکت بیشتری در ورزش و فعالیت جسمانی برایشان فراهم است
6. **محل زندگی :** فرصت‌های ورزشی موجود در محل سکونت بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی مؤثر است . در هر شهری برای رسیدن به مراکز ورزشی باید مسافتی را طی کنیم که این امر مستلزم صرف وقت و هزینه است. از این رو در دسترس بودن هر چه بیشتر اماکن ورزشی به محل سکونت افراد می‌تواند میزان مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی را تحت تأثیر قرار دهد.
7. **آب و هوا و اقلیم محل زندگی :** اقلیم محل زندگی، فرصت‌های ورزشی بی نظیری را برای افراد فراهم می‌کند . به عنوان مثال خطه شمال و جنوب کشورمان به دلیل مجاورت با دریا، فرصت بیشتری را برای پرداختن به انواع ورزش‌های آبی و ساحلی برای ساکنان خود فراهم می‌آورند.
8. **سن :** مشارکت افراد در سنین مختلف در ورزش و فعالیت جسمانی متفاوت است. مشارکت کودکان و نوجوانان در کلاس تربیت بدنی و پیگیری تکالیف تمرینی و حرکتی درس تربیت بدنی در ساعات خارج از مدرسه می‌تواند میزان مشارکت آنها را تحت تأثیر قرار دهد. در حالی که در افراد جوان و متأهل، مشغله و مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی زیاد مانع از مشارکت آنها در ورزش و فعالیت جسمانی می‌شود.
9. **رسانه‌های جمعی :** عقاید افراد درباره دنیای ورزش و مشارکتشان در ورزش از رسانه‌های جمعی تأثیر می‌پذیرد . منظور از رسانه‌های جمعی، کانال‌های ارتباطی است که برای ارائه گزارشها، پوشش رویدادهای ورزشی، تبلیغات، اخبار، نقد و ارائه اطلاعات از آنها بهره می‌بریم؛ مانند تلویزیون، مجلات، کتاب ها، رادیو، اینترنت، فیلم و ....

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموزان بخواهید به پرسش زیر به صورت کتبی پاسخ دهند:

* عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی در زندگی شما چیست؟ و پیشنهادهای خود را برای مشارکت بیشتر و رفع عوامل مزاحم بیان کنید.

**«تغذیۀ ورزشی )مکمل ها و مواد انرژی زا (**»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

\_ گزارشی از عوارش استفاده از انواع مکمل‌ها مو مواد انرژی‌زا در ورزش ارائه کند.

ضرورت آموزش درس

مسئله‌ای که این روزها جامعه به خصوص نوجوانان و جوانان را تهدید می‌کند ، روی آوردن به پرورش اندام به جای ورزش است که استقبال از آن بسیار زیاد است و متأسفانه رفته رفته ، ورزش جای خود را به پرورش اندام می‌دهد . جوانان به اقتضای سنشان ، طالب جلب توجه و مقبولیت از طرف دیگران هستند و ورزش میتواند در این مقصود به آنها کمک کند . ولی وقتی هدف جوان به مطرح کردن خود از طریق زیبایی اندام ، آن هم با مصرف مواد نیروزا تنزل پیدا می‌کند، باید دقت بیشتری این موضوع را پیگیری کرد و آموزشهای لازم را در اختیار او گذاشت .

محتوای آموزشی

تعریف مکمل‌های غذایی و ورزشی : مکمل‌های غذایی به همه مواد مغذی شامل ویتامین‌ها ، مواد مغذی شامل ویتامین‌ها ، موادمعدنی ، اسیدهای آمینه ، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف می‌شوند گفته می‌شود. مکمل‌های غذایی در اشکال مختلف از جمله قرص ، کپسول ، پودر ، آمپول ، نوشیدنی‌ها ، بارهای انرژی و مایعات در فروشگاه‌ها همچنین در اینترنت در دسترس هستند . مکمل‌هایی که می‌توانند فایده‌ای فایده‌ای برای ورزشکارداشته باشند، انگشت شمارند که آنها نیز در شرایطی مفید خواهند بود که به درستی مصرف شوند . با این همه متأسفانه مصرف مکمل‌های غذایی در ورزش رو به گسترش است .

چرا مکمل‌ استفاده می‌شود؟ دلایل متعددی از جمله همرنگ شدن با هم تیمی‌ها و بقیه همسالان، تقلید از الگوها یا سمبل‌ها ، جبران نقایص تغذیه‌ای برای تطابق با تمرینات و مسابقات سخت، بهبود عملکرد ورزشی ، سازگاری بهتر با تمرینات، همرنگ شدن با توصیه‌های مربی ، یا افراد تأثیرگذار دیگرو ... امکان استفاده از مکمل‌ را در بین جوانان می‌تواند افزایش دهد.

آیا مصرف مکمل‌ها عوارض جبران نشدنی هم دارد ؟ مشکلات کبدی و کلیوی از شایع‌ترین عوارض مصرف مکمل‌ها به شمار می‌روند و چنانچه مکمل‌ها آلوده به استرویید و هورمون باشند ، عوارض جبران نشدنی بیشتری مانند تأثیر بر سیستم جنسی به جا می‌گذارند و فرد مصرف‌کننده به تدریج با کم شدن ترشح هورمون مردانه در بدن ، دچار ناتوانی جنسی و حتی عقیمی ، ریزش مو ، آکنه ، تومور ، تغییرات سطح کلسترول ، خشم عاطفی ، رفتارهای تهاجمی و پرخاشگری می‌شود. استفاده نادرست از مکمل‌ها به خصوص در ترکیب داروها می‌تواند حتی تهدید کننده حیات باشد .

**حقیقت هایی دربارۀ مکمل های ورزشی:** خیلی ها فکر می کنند که مکمل های ورزشی مانند اسفناج کار می کند ودقیقاً مانند ملوان زبل به طور ناگهانی قوی و خوش هیکل می شوند، ولی واقعاً این طور نیست. استفاده از مکمل های ورزشیصرفاً در شرایط خاص و تحت نظر مربی مجرب و متخصص تغذیه توصیه می شود، مانند زمانی که یک ورزشکار حرفه ای در پایان یک فصل خسته کننده باید به فعالیت خود ادامه دهد و حتی برای ورزشکاران حرفه ای هم مصرف مکمل های آلوده می تواند پایان خط باشد؛ چه خط زندگی و چه خط ورزش حرفه ای.

**نکتۀ مهم:** استفاده از رژیم غذایی سالم و استراحت کافی خیلی بیشتر از مصرف مکمل، عملکردورزشی را بهبود می دهد. مصرف مکمل حتی با کیفیت بالا، هم خطرناک است و هم اتلاف پول. اضافه شدن کلمات » گیاهی» یا » طبیعی« به معنای سالم بودن مکمل نیست و نباید هرگز به آن اعتماد کرد.

**پروژه:** از دانش آموزان بخواهید در گروه های چند نفره، دربارهٔ عوارض مصرف انواع مکمل ها و مواد انرژی زا در ورزش گزارشی تهیه کنند و در زمان تعیین شده، ارائه دهند.

**فصل چهارم: آمادگی جسمانی**

همهی ما برای حفظ سلامتی و کنار آمدن با زندگی روزانه و پیشگیری از آسیب هایی که سلامت افراد را تهدید می کند،به آمادگی جسمانی نیاز داریم. آمادگی جسمانی شرایطی را فراهم می کند تا از استرس، حوادث، آسیب دیدگی، بیماری ها و سایر عوامل مضر برای سلامت درامان بمانیم. از طرفی دیگر همهٔ ما در فعالیت های جسمانی مختلف از انجام امور منزل تا بازی های ورزشی شرکت می کنیم و برای موفقیت در این فعالیت ها و اجتناب از آسیب دیدگی نیز به ارتقای آمادگی جسمانی نیاز داریم. از این رو درس تربیت بدنی که به دنبال آماد هسازی دانش آموزان برای زندگی از طریق انجام فعالیت جسمانی و ورزش است، ارتقای سطح سلامت افزای آمادگی جسمانی و آموزش نحوهٔ تقویت و حفظ آمادگی جسمانی در طول زندگی، یکی از محور های مهم این برنامهٔ درسی است.

در این برنامه، دانش آموزان تحت آموزش آمادگی جسمانی قرار م یگیرند و برای هر یک از آنها اهدافی تعیین می شود تا با هدایت معلم، برنامه های آمادگی جسمانی خود را دنبال کنند و با انجام تمرینات منظم در داخل و خارج مدرسه برای دستیابی به اهدافشان تلاش کنند.

**جدول معرفی عناوین دروس فصل آمادگی جسمانی**

**============**

**پایۀ تحصیلی دهم**

چگونه استقامت قلبی تنفسی خود را تقویت کنیم ؟

تمرینات استقامت قلبی تنفسی

چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم ؟

تمرینات قدرت و استقامت عضلانی

چگونه انعطاف پذیری خود را تقویت کنیم؟

تمرینات انعطاف پذیری

===============

**پایۀ تحصیلی یازدهم**

چگونه استقامت قلبی تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟

تمرینات استقامت قلبی تنفسی

چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟

تمرینات قدرت و استقامت عضلانی

چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟

تمرینات انعطاف پذیری

================

**پایۀ تحصیلی دوازدهم**

چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود استقامت قلبی تنفسی خودمان طراحی کنیم؟

تمرینات استقامت قلبی تنفسی

چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟

تمرینات قدرت و استقامت عضلانی

چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود انعطاف پذیری خودمان طراحی کنیم؟

تمرینات انعطاف پذیری



=================

**رهنمود های آموزشی**

* مناسب‌ترین زمان آموزش مهارت های آمادگی جسمانی و انجام تمرینات آن، ابتدا یا انتهای کلاس تربیت بدنی است و توصیه می‌شود هم زمان با انجام تمرینات، مفاهیم مرتبط را نیز آموزش دهید.
* آمادگی جسمانی شامل مفاهیم و مهارت های اساسی است که لازم است دانش آموزان هر دوی آنها را فرا گیرند، از این‌ رو در کنار تمرینات، مفاهیم و رهنمود های مهم تمرینی را به دانش آموزان آموزش دهید.
* در آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی، از متن، جداول و تصاویر کتاب یا پوستر های مرتبط استفاده کنید.
* قبل از آغاز تمرینات، از وضعیت تندرستی، ایمنی کفش و لباس و محیط ورزشی دانش آموزان مطمئن شوید.
* در انجام تمرینات، به تفاوت های فردی دانش آموزان توجه کنید.
* دانش آموزان را به انجام منظم تمرینات در ساعات خارج از مدرسه ترغیب کنید و بر عملکرد آنها نظارت کنید.
* با بهره مندی از تمرینات متنوع )ایستگاهی، رقابتی و امتیاز جمعی(، اشتیاق دانش آموزان را برای مشارکت در تمرینات ارتقا دهید .
* در اجرای آمادگی جسمانی از انواع روش های تمرینی استفاده کنید )برای مطالعهٔ بیشتر به بخش آمادگی جسمانی در کتاب معلم تربیت بدنی دورهٔ اول متوسطه مراجعه کنید( .
* با ایجاد فضایی شاد و دوستانه در کلاس، سختی تمرینات را برای دانش آموزان کمتر کنید.
* با تشویق به موقع و ارائهٔ بازخورد های مناسب، به دانش آموزان انگیزه بدهید.
* گاهی در انجام تمرینات با دانش آموزان همراه شوید .
* با استفاده از وسایل موجود و یا دست ساز، انگیزهٔ دانش آموزان را برای مشارکت در تمرینات ارتقا دهید.
* تمرینات به صورت نمونه ارائه شده است و می توانید به صلاحدید خود، فعالیت های متنوع دیگر را جایگزین کنید.
* شدت انجام تمرینات را متناسب با سطح آمادگی دانش آموزان تعیین کنید.
* در صورت لزوم و محدودیت های احتمالی، هر یک از جلسات تمرین را تکرار کنید.
* در صورت امکان مدت زمان تمرین را از 10 دقیقه شروع کنید و تا 20 دقیقه افزایش دهید.
* بخش آمادگی جسمانی این برنامه با دیدگاه ارتقای سطح آگاهی دانش آموزان در حوزهٔ مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی و توسعهٔ سطح سلامت تنظیم شده است. از این رو در ارزشیابی آمادگی جسمانی علاوه بر نتایج آزمون های آمادگی جسمانی در پایان هر نیم سال، بر به کارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی در طول تمرینات و مشارکت فعال در آنها تأکید می‌شود.

**طراحی تمرینات آمادگی جسمانی**

سه شیوهٔ تمرین آمادگی جسمانی رایج در مدارس عبارت اند از: تمرین مستقل، تمرین ایستگاهی، تمرین مشارکتی.

* **تمرین ایستگاهی:** این روش در کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دورهٔ متوسطهٔ اول به طور مبسوط ارائه شده است که می‌توانید برای مطالعه بیشتر به آن مراجعه کنید .
* **تمرین مستقل:** در این روش، دانش آموزان برای تمرین به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم تمرین می کنند. برای مثال؛ انجام شنای سوئدی با حداکثر توانایی در 30 ثانیه. تمرین به روش مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته های ورزشی مانند ژیمناستیک، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول تر است.روش تمرینی مستقل مورد توجه معلمان زیادی است؛ چراکه معتقدند این روش پیامدهای زیر را به همراه خواهد داشت:
* توانایی هر دانش آموز را به طور انفرادی می توان بررسی و دنبال کرد؛
* معلم به وقت کمتر نیاز دارد؛
* این روش بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف، خواهد افزود؛
* همه دانش آموزان در این روش فرصت کسب تجربهٔ موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت؛
* درگیری و مشکلات ناشی از بی انضباطی دانش آموزان محدود می شود.

منتقدان این روش یادگیری معتقدند از آنجا که در این روش، تمرینات در فضایی جدی و بی روح دنبال می شود و به برقراری روابط دوستانه بین دانش آموزان کمک نمی کند، خیلی مورد استقبال دانش آموزان قرار نمی گیرد و مناسب تمرینات داخل مدرسه نیست بلکه بیشتر مناسب افرادی است که با انگیزهٔ خیلی بالا در تمرینات شرکت می کنند.

* **تمرین مشارکتی )امتیاز جمعی(:** در این روش تمرینی، دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت می کنند و در تمام مراحل تمرین همهٔ دانش آموزان با هر سطح از توانایی، نقش فعال دارند و تشریک مساعی می کنند؛ برای مثال دانش آموزان به گروه های کوچک 5 نفره تقسیم می شوند و در مدت زمان 5 دقیقه، گروهی که نفرات آن در مجموع موفق به انجام تعداد دراز و نشست بیشتری شود، امتیاز ویژه می گیرد. تمرین به روش مشارکتی می تواند در گرایش به برنامه های مدرسه، مهارت های مربوط به کار گروهی، احساس عزت نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش آموزان و اولیای مدرسه، دید واقع گرایانه از خود، جاذبهٔ بین فردی و علاقه به دیگران مؤثر واقع شود.

البته منتقدان این روش بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این روش با دشواری همراه است.

**» استقامت قلبی تنفسی «**

ضرورت آموزش درس

استقامت قلبی\_ تنفسی یکی از قابلیت های آمادگی جسمانی است و شرایطی را برای فرد فراهم می کند تا ضمن توانمندسازی سیستم قلبی\_ تنفسی خود، میزان مصرف اکسیژن در بدن را افزایش دهد. این امر کمک می کند تا بدن کمتر دچار خستگی شود و شرایط اجرای فعالیت های ورزشی را در سطح گسترده تری فراهم سازد. مسلماً رسیدن به این سطح از شرایط مطلوب، مستلزم اجرای فعالیت های هوازی مناسب، منظم، مداوم و با برنامه است. همچنین آموزش آزمون های سنجش استقامت قلبی تنفسی و به کارگیری هنجار های استاندارد آن، به افراد کمک می کند تا بتوانند استقامت قلبی تنفسی خود را در طول زندگی کنترل کنند و با انگیزهٔ بیشتری در برنامه های آمادگی جسمانی شرکت کنند.

**در پایان این واحد یادگیری انتظار می رود دانش آموز:**

**پایه دهم**

با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوازی مناسب خود را انتخاب کند.

با شرکت منظم در فعالیت های هوازی داخل و خارج مدرسه و به کارگیری دستورالعمل های تمرینی، سطح استقامت قلبی تنفسی خود را ارتقا دهد.

پایه یازدهم

با به کارگیری آزمون های استقامت قلبی تنفسی، آن را ارزیابی کند.

با شرکت منظم در فعالیت های هوازی داخل و خارج مدرسه، سطح استقامت قلبی تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.

پایه دوازدهم

با به کارگیری شیوهٔ صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی تنفسی، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند.

با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در فعالیت های هوازی داخل و خارج مدرسه، سطح استقامت قلبی تنفسی خود را ارتقا دهد.

**محتوای آموزشی:**

**مفهوم استقامت قلبی تنفسی چیست؟**

استقامت قلبی تنفسی یکی از قابلیت های بسیار مهم آمادگی جسمانی است .

استقامت قلبی تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیلهٔ گروه عضلانی بزرگ انجام دهد.

خستگی یکی از مهم ترین عواملی است که هم استقامت را محدود می کند و هم در عین حال بر عملکرد فرد تأثیرگذار است. بنابراین فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود و یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد.

**چگونه استقامت قلبی تنفسی خود را تقویت کنیم؟**

برای بهبود استقامت قلبی تنفسی، انجام انواع فعالیت های هوازی )مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه پیمایی، دوچرخه سواری، طناب زدن، دوچرخهٔ ثابت، نوارگردان( در مدت زمان نسبتاً طولانی و مداوم با استفاده از گروه های عضلانی بزرگ، توصیه می شود.

**تعریف** : فعالیت هوازی فعالیتی است با شدت متوسط و مدت اجرای نسبتاً طولانی که عضلات بزرگ بدن را فعال می کند و انرژی مورد نیاز برای اجرای آنها از طریق دستگاه هوازی تأمین می شود، زیرا اجرای فعالیت های هوازی نیازمند اکسیژن به مقدار کافی است.

**انواع فعالیت های هوازی:**

**گروه الف(** به فعالیت هایی اطلاق می شود که با شدت ثابت اجرا می شوند و به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند پیاده روی و دوچرخه سواری.

**گروه ب(** به فعالیت هایی اطلاق می شود که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند دوی نرم، کوه پیمایی و پله ورزی.

**گروه ج(** به فعالیت هایی اطلاق می شود که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند؛ مانند شنا و طناب زدن.

**گروه د(** به برنامه های ورزشی و تفریحی اطلاق می شود که به شدت به مهارت وابسته هستند و اجرای منظم آنها ضروری است؛ مانند بسکتبال و هندبال.

**نکتۀ مهم:** از آنجا که کنترل شدت در تمرینات استقامت قلبی تنفسی مهم است، توصیه می شود افراد مبتدی برای شروع تمرینات، فعالیت هایی را انتخاب کنند که بتوانند شدت آن را به طور ثابت حفظ کنند و با مهارت ورزشی آنها ارتباط تنگاتنگی نداشته باشد )گروه الف و ب(.

انجام فعالیت هوازی مورد نظر را با استفاده از راهنمای زیر دنبال کنید:

**نوع فعالیت:** هوازی دلخواه

**مدت فعالیت:** هر جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه )در مدرسه با توجه به زمان محدود کلاس درس تربیت بدنی، این زمان به 10 تا 15 دقیقه تغییر می یابد.(

**تکرار فعالیت:** حداقل سه روز در هفته

**شدت فعالیت:** درحد متوسط

)شدت متوسط یعنی در حین فعالیت بتوان یک جمله را با دو یا حداکثر سه بار قطع نفس تکرارکرد. برای کسب اطلاع بیشتر به آزمون گفتاری صفحهٔ 63 مراجعه کنید(

تکلیف **کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید، با توجه به انواع فعالیت های هوازی، فعالیت های هوازی مورد علاقه خود را فهرست کنند و با امکان سنجی انجام آنها، ورزش انتخابی خود را تعیین کنند.

چگونه استقامت قلبی \_ **تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟**

برای اندازه گیری استقامت قلبی تنفسی، آزمون های متنوع و زیادی وجود دارد. دو آزمون مناسب و قابل اجرا در مدرسه و برای دانش آموزان عبارت است از:

* **آزمون ۱۶۰۰ متر:** در این آزمون، فرد با حداکثر سرعت، مسافت ۱۶۰۰ متر را در حداقل زمان ممکن طی می کند. زمان به دست آمده با توجه به جداول مربوط، سطح آمادگی فرد را مشخص می کند. با توجه به منابع موجود و براساس نظر متخصصان، استفاده از این آزمون در دورهٔ دوم متوسطه بیشتر توصیه می شود.
* **آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت 20 متر:** یکی دیگر از آزمون های نسبتا جدید برای ارزیابی استقامت قلبی تنفسی که برای دانش آموزان 8 تا 19 سال معتبر است، آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت 20 متراست که به آزمون لیگر و آزمون بوق نیز معروف است. در این آزمون فرد در یک مسافت 20 متری که با علامت یا خط یا مخروط مشخص شده است، به صورت رفت و برگشت می دود. ابتدا سرعت کم است ولی رفته رفته افزایش می یابد تا به حداکثر سرعت برسد. برای تنظیم سرعت در مراحل رفت و برگشت، از نوار پخش صدای بوق استفاده می شود که فرد با شنیدن صدای بوق باید به یکی از خطوط انتهایی رسیده باشد. آزمون زمانی متوقف می شود که فرد آزمون شونده نتواند سه مرتبهٔ متوالی با شنیدن صدای بوق به خطوط تعیین شده برسد.

**توصیه های ایمنی آز مون:**

* قبل از اجرای آزمون حتماً بدن خود را خوب گرم کنید.
* از حداکثر توان خود در اجرای آزمون استفاده کنید

**نحوۀ محاسبه:** در این آزمون، حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo2max) اندازه گیری می‌شود.

فرمول محاسبه عبارت است از:

Vo2max =6×(سرعت در آخرین مرحله)-27/4

در این فرمول، منظور از سرعت در آخرین مرحله، مرحله ای است که آزمون شونده آن را کامل انجام داده است و واحد آن کیلومتر در ساعت که براساس فرمول 5/8+ [ 5/0 ×( 1- تعداد مراحل )] محاسبه می‌شود .

به عنوان مثال اگر فردی 11 مرحله را کامل طی کرده باشد، سرعت وی در این مرحله:

(10×0/5)+8/5=13/5

، کیلومتر در ساعت است و با توجه به فرمول Vo2max او برابر با 53/6 خواهد بود .

Vo2max=(6×13/5)-27/4=53/6

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید، با استفاده از یک آزمون مناسب، دوبه دو استقامت قلبی تنفسی یکدیگر را بر اساس جدول هنجار مربوط ارزیابی کنند.

**چگونه یک برنامۀ تمرینی برای بهبود استقامت قلبی تنفسی خودمان طراحی کنیم؟**

اگر موفق شدید فعالیت هوازی مورد نظرتان را به مدت 20 تا 30 دقیقه به طور مداوم انجام دهید، یعنی شما مرحلهٔ آماده سازی اولیه در تمرینات استقامت قلبی تنفسی را پشت سر گذاشته اید. اکنون می توانید به کمک جدول راهنمای زیر و تعیین شدت، مدت، تکرار و نوع تمرین مناسب، یک برنامهٔ تمرینی ارتقای استقامت قلبی تنفسی برای خودتان طراحی و آن را دنبال کنید.

**جدول راهنمای طراحی تمرینات حفظ و ارتقای استقامت قلبی تنفسی**

نوع تمرین : هوازی

شدت تمرین : دامنه 70 تا 85 درصد ضربان قلب بیشینه

مدت تمرین : بین 20 تا 30 دقیقه فعالیت مداوم در هر جلسه

تکرار تمرین : 3 تا 5 روز در هفته

**شدت فعالیت در تمرینات استقامت قلبی تنفسی را چگونه تعیین کنیم؟**

ابتدا حداکثر ضربان قلب را محاسبه کنید.

حداکثرضربان قلب )ضربان قلب بیشینه( برابر است با حاصل کم کردن سن فرد از عدد 220 که به راحتی می توان دامنهٔ 70 تا 85 درصد ضربان قلب بیشینه را پس از به دست آمدن این عدد محاسبه کرد.

مثال: در یک فرد 20 ساله

حداکثرضربان قلب )ضربان قلب بیشینه( برابر است با: 200=20\_220

70 درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با: 140=70%× 200

85درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با: 170= 85% × 200

**نکتۀ مهم:** برای حصول اطمینان از ایمنی شدت تعیین شدهٔ فعالیت، از آزمون گفتاری )تکلم راحت ورزشکار( استفاده کنید. به این ترتیب که اگر فرد در حین فعالیت بتواند یک جمله را با دو یا سه بار نفس کشیدن تکلم کند، یعنی شدت فعالیت به درستی تعیین شده است.

همچنین در افراد مبتدی که معمولاض با شدت پایین ( کمتر از 40 درصد ضربان قلب پیشینه) و فقط برای 5 تا 10 دقیقه می توانند فعالیت کنند، توصیه می شود چندین جلسه در روز تمرین کنند ( به طور مثال 2 یا 3 جلسه 10 دقیقه‌ای در روز) تا بتوانند به آمادگی لازم برسند .

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامهٔ تمرینی برای حفظ و ارتقای آمادگی قلبی تنفسی خود طراحی و ارائه کنند.

**راهنمای انجام تمرینات استقامت قلبی تنفسی**

* قبل از اجرای تمرین، از سلامت کامل خود مطمئن شوید.
* انجام تمرین نیاز به برنامه ریزی مناسب دارد، بنابراین به کمک معلم برای خود برنامه ریزی کنید.
* از کفش و لباس مناسب استفاده کنید
* ابتدای هر جلسهٔ تمرین، با انجام نرمش های مناسب، بدن خود را گرم کنید.
* در طول فعالیت، چنانچه نیاز به خوردن آب پیدا کردید، حتماً این کار را انجام دهید؛ اما مواظب باشید که هر بار بیشتر از یک لیوان معمولی آب ننوشید و حداقل فاصلهٔ بین هر دو وعدهٔ آب نوشیدن کمتر از 15 تا 20 دقیقه نباشد .
* هوای آلوده برای سلامتی مضر است؛ بنابراین در فضا و آب و هوای مناسب تمرین کنید.
* اگر در حین فعالیت دچار مشکلی شدید، آن را حتماً با معلم و یا پزشک در میان بگذارید.
* از آنجا که انجام این فعالیت ها طولانی است، بهتر است گروهی تمرین کنید یا حداقل با یک نفر همراه شوید.
* تحمل فشار وارده و انجام تمرین تا آخرین لحظهٔ زمان مورد نظر، ویژگی تمرینات استقامت قلبی تنفسی است؛ بنابراین مقاوم باشید و تمرین را به انتها برسانید.
* صبر و بردباری، از عواملی است که شما را در دستیابی به هدف کمک خواهد کرد؛ بنابراین در طول تمرین صبور باشید و در انجام منظم برنامهٔ تمرینی خود مداومت داشته باشید.
* بعد از پایان فعالیت، مرحلهٔ سرد کردن بدن را انجام دهید.

**تکلیف خانه:** از دانش آموزان بخواهید حداقل سه بار در طول هفته در فعالیت هوازی انتخابی خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و بعد از تأیید والدین در هر جلسه ارائه کنند.

**نمونۀ تمرینات استقامت قلبی تنفسی در مدرسه**

با استفاده از انواع روش های تمرینی، تمرینات جذاب و مناسب را انتخاب و اجرا کنید )برای مطالعهٔ بیشتر به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دورهٔ اول متوسطه مراجعه کنید ).

**نمونۀ برنامهٔ تمرینات استقامت قلبی تنفسی در مدرسه**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مدت فعالیت : 10 تا 15 دقیقه شدت فعالیت : متوسط  نوع فعالیت : هوازی تکرار فعالیت : حداقل 3 بار در هفته  وسایل مورد نیاز : طناب، پله یا نیمکت | | | |
| جلسه اول | **دویدن به روش تناوبی:** از دانش آموزان بخواهید طی 3 تا 5 مرحلهٔ 3 دقیقه ای با استراحت 1 تا 5/1 دقیقه بین هر مرحله با شدت متوسط بدوند. |
| جلسه دوم | **دویدن به روش پیوسته**: دانش آموزان به 4 گروه تقسیم شوند و روی خطوط و قطر زمین ورزشی )هندبال، بسکتبال و **والیبال)، با شدت متوسط بدوند ، بی آنکه دویدن به روش پیوسته**: دانش آموزان به 4 گروه تقسیم شوند و روی خطوط و قطر زمین ورزشی )هندبال، بسکتبال و سرگروه به طور متوالی تغییر یابد. زمان تعیین شده بین 10 تا 15 دقیقه متغیر است . |
| جلسه سوم | **بالا و پایین رفتن از پله به روش تناوبی:** از دانش آموزان بخواهید طی 5 تا 7 مرحله 2 دقیقه‌ای یا 1 دقیقه‌ استراحت بین هر مرحله ، با شدت متوسط ( هر دقیقه ، 30 بار بالا و پایین رفتن) از پله بالا و پایین بروند . |
| جلسه چهارم | **دویدن به روش پیوسته:** دانش آموزان در دو ستون و با کمی فاصله از همدیگر در مسیر تعیین شده می دوند. در حین دویدن،دانش آموزان انتهای ستون، با جدا شدن از ستون، خود را به ابتدای ستون می رسانند. این حرکت با همهٔ نفرات تکرار می شود ( طی 2 تا 3 مرحله 2 دقیقه‌ای با استراحت 1 دقیقه بین هرمرحله .)  برای ایجاد تنوع در تمرین، می توانید از حرکات دیگری همچون مارپیچ رفتن، به پهلو دویدن، زانو بلند و… استفاده کنید. |
| جلسه پنجم | **طناب زنی به روش تناوبی:** از دانش آموزان بخواهید طی **5 تا 7 مرحله 2 دقیقه‌ای با استراحت 1 دقیقه‌ای بین هر مرحله ، با شدت متوسط ( هر دقیقه ، 100 بار ) طناب بزنند.**  اگر دانش آموزان در طناب زنی مهارت ندارند، حرکات را بدون طناب انجام دهند. سعی کنید از انواع طناب زنی استفاده کنید. |
| جلسه ششم | **دویدن به روش پیوسته:** از دانش آموزان بخواهید در گروه های چند نفره روی مسیرها و اشکال طراحی شده بر زمین به مدت **10 تا 15 دقیقه** با شدت متوسط و به طور پیوسته بدوند. مسیرها را می توان با نظر معلم یا سرگروه به طور متوالی تغییر داد )مثلاً طراحی جاده، اشکال هندسی متنوع و...(. |
| جلسه هفتم | **استفاده از تمرینات ایستگاهی:** 8 ایستگاه را به شرح زیر طراحی کنید. دانش آموزان به تعداد ایستگاه ها تقسیم می شوند وبا استقرار در هر ایستگاه تمرین مربوط را به مدت 1 تا 2 دقیقه انجام می دهند و به میزان نیمی از زمان اجرا استراحت می کنند و ایستگاه خود را تغییر می‌دهند.  ایستگاه 1: طناب زنی  ایستگاه 2: دویدن رفت و برگشت در یک مسیر 10 متر  ایستگاه 3: بالا و پایین رفتن از روی پله یا نیمکت 30 سانتی متری  ایستگاه 4: انجام حرکات دست کرال سینه، پشت، قورباغه و پروانه  ایستگاه 5: حرکت دویدن در جا  ایستگاه 6: حرکت عبور از زیر مانع دو و میدانی و پرش از روی آن  ایستگاه 7: حرکت مارپیچ از بین موانع )حداقل 5 تا 6 مانع(  ایستگاه 8: دویدن متناوب از روی نردبان کشیده شده روی زمین )حداقل 10 پله( |
| جلسه هشتم | تکرار یکی از جلسات **2 ، 4 یا 6** |
|  | | | |

**» قدرت و استقامت عضلانی «**

قدرت و استقامت عضلانی، از عوامل مهم تندرستی و آمادگی جسمانی هستند. برای فعالیت های روزانه، حفظ استقلال عملکردی، شرکت در فعالیت های اوقات فراغت بدون خستگی بی مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است. آماد هسازی برای زندگی فعال یکی از اهداف مهم برنامه است؛ بنابراین عادت های تمرینی مناسب می تواند به سالم زیستن و موفق بودن فرد در طول زندگی بینجامد. برای حضور گسترده در انجام فعالیت های بدنی و شرکت در ورزش ها و نیزپیشگیری از آسیب های ورزشی، ارتقای آمادگی جسمانی از نیازهای مبرم به شمار می رود و تمرینات مقاومتی به منظور تقویت قدرت و استقامت عضلانی بیش از هر فعالیت بدنی دیگری دارای نیروی بالقوه برای پاسخگویی به این نیاز است.

**در پایان این واحد یادگیری انتظار می رود دانش آموز:**

پایه دهم

با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.

با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج مدرسه و به کارگیری دستورالعمل های تمرینی، سطح قدرت و استقامتعضلانی خود را ارتقا دهد.

پایه یازدهم

با به کارگیری آزمون های قدرت و استقامت عضلانی،آن را ارزیابی کند.

با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.

پایه دوازدهم

با به کارگیری شیوهٔ صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند.

با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات مقاومتی داخل و خارج مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.

**محتوای آموزشی:**

**مفهوم قدرت و استقامت عضلانی چیست؟**

قدرت عضلانی عبارت است از مقدار نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات در یک انقباض در برابر مقاومت اِعمال می کند. اگر این اعمال نیرو با تکرار بیشتر و در زمان طولانی تر اتفاق بیفتد، به آن استقامت عضلانی گفته می شود.

**چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟**

هترین شیوه برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی استفاده از تمرینات مقاومتی است. تمرینات مقاومتی تمریناتی هستند که بدن به یک مقاومت نیرو وارد می کند و یا در برابر آن استقامت می کند.

در تمرینات مقاومتی **اگر تعداد تکرار بین 6 تا 12 بار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار**15 **بار یا بیشتر انجام شود، فعالیت استقامتی خواهد بود.**

بهترین روش برای انجام تمرینات مقاومتی، استفاده از وزنه و دستگاه های بدنسازی است. چنانچه به هر دلیل این امکانات در دسترس نبود می توان از وزن بدن، کش، توپ طبی و سایر وسایل دست ساز مانند بطری های آب معدنی پر شده از شن نیز استفاده کرد .

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید در گروه های چندنفره، تعدادی تمرین مقاومتی ارائه کنند.

چگونه قدرت و **استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟**

از نظر عملکردی ،قدرت و استقامت عضلانی به دو روش کلی قابل اندازه گیری است:

1. قدرت ایستا**:** برای اندازه گیری قدرت ایستا از دینامومتر و کابل تنسیومتر استفاده می شود )مانند تصویر(. این روش اندازه گیری، روش آزمایشگاهی نیز خوانده می شود؛ از این رو افراد به سادگی به ارزیابی قدرت عضلانی خود قادر نیستند و در سطح مدارس نیز نیازی به اندازه گیری قدرت نیست.
2. ۲ **قدرت پویا:** برای اندازه گیری قدرت پویا از بلند کردن وزنه در همان شرایط تمرینی استفاده می شود. بلند کردن حداکثر وزنه برای یک بار، رکورد فرد در همان حرکت خواهد بود. نمونه ای از این حرکات در شکل های زیر قابل مشاهده است. این روش به روش میدانی نیز معروف است.

**اندازه گیری انواع استقامت عضلانی:** مهم ترین آزمون های موجود برای سنجش استقامت عضلانی، آزمون های دراز و نشست، بارفیکس و آزمون شنا روی دست )شنای سوئدی( است. واحد ارزیابی استقامت عضلانی محاسبهٔ تعداد تکرار یا مدت انقباض است.

**آزمون دراز و نشست**

**شرح آزمون:** فرد به پشت می خوابد، طوری که زانوها خمیده باشد و کف پاها با تشک تماس داشته باشد. محل قرار گرفتن دست ها، کنار گوش ها و یا روی سینه به صورت ضربدری است. با شنیدن فرمان شروع، شخص بالاتنه را تا حدی که آرنج با زانو تماس یابد، بالا می آورد و مجدداً به وضعیت شروع بازمی گردد و این عمل را تا ۱ دقیقه تکرار می کند.

**نکات مهم در اجرای حرکت:**

* تماس کتف ها با زمین، هنگام پایین آوردن تنه
* جدا نشدن دست ها از وضعیت صحیح خود
* جدا نشدن باسن از روی زمین، هنگام اجرای حرکت
* رسیدن آرنج به زانو، هنگام بالا آوردن بالاتنه
* برای جلوگیری از بلند شدن پا از زمین می توان از نفر کمکی نیز استفاده کرد.

**ارزشیابی :** تعداد تکرارهای صحیح در مدت 1 دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود.

**آزمون بارفیکس )ویژۀ پسران(:**

**شرح آزمون:** دانش آموز میلهٔ بارفیکس را در حالتی که دو دست بیشتر از عرض شانه باز شده اند، می گیرد. بدن کاملا کشیده و صاف و بدون حرکت، پشت دست ها رو به صورت باشد و پاها نباید با زمین تماس داشته باشد. دانش آموز باید سعی کند به کمک دستان خود چانه را به روی میله برساند و به حالت اول برگردد.

**نکات مهم در آزمون بارفیکس:**

* هنگام بالا آمدن، باید چانه بالای میله قرار گیرد.
* هنگام پایین آمدن، باید آرنج ها کاملاً صاف شود.
* بهتر است پاها مانند تصویر به هم قلاب شود.

**ارزشیابی:**

تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

**آزمون کشش از بارفیکس اصلاح شده**

**روش اجرا:** این آزمون برای دانش آموزانی که ضعف عضلات کمربند شانه ای دارند، ابداع شده است. آزمون به صورت خوابیده به پشت اجرا می شود و بخشی از وزن بدن به پاشنه ها منتقل می شود.آزمودن شونده به پشت زیر میلهٔ بارفیکس دراز می کشد، طوری که شانه های او زیر میله قرار گیرد. سپس میلهٔ بارفیکس را می گیرد، تنه و بدن خود را بالا می آورد و از زمین جدا می کند )فقط پاشنه با زمین تماس دارد(.

**نکات مهم در اجرای حرکت:**

* هنگام بالا آمدن، چانه باید بالای نخ یا کِش قرار گیرد؛
* در هنگام پایین آمدن، آرنج ها کاملاً صاف شود؛
* در اجرای حرکت زانوها و لگن خم نباشند و بدن در یک راستا قرار گیرد.

**ارزشیابی:**

تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

**آزمون شنا:**

**شرح آزمون:** فرد با قراردادن کف دست و پنجهٔ پا روی زمین یا تشک، حالت اجرای حرکت شنا را به خود می گیرد. سپس با خم کردن آرنج، تمام بدن را به حدی پایین می آورد که سینه نزدیک زمین برسد و مجدداً به وضعیت شروع بازمی گردد و این عمل را به طوری که بتواند حرکت را به طور صحیح انجام دهد، تکرار می کند.

**نکات مهم در اجرای حرکت:**

\_ پایین آوردن سینه تا نزدیک زمین

\_ صاف شدن آرنج ها هنگام برگشت به وضعیت شروع

\_ حفظ هم راستایی شانه، کمر و پاها هنگام اجرای حرکت

\_ برخورد نکردن قسمت های دیگر بدن با زمین

**ارزشیابی:**

تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید، با استفاده از یک آزمون مناسب، دوبه دو قدرت و استقامت عضلانی یکدیگر را اندازه گیری و به کمک جدول های هنجار، آن را ارزیابی کنند.

**چگونه یک برنامۀ تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟**

با درک مفاهیم شدت، تکرار، نوبت، تواتر جلسات، حجم و آرایش حرکات در تمرینات قدرت و استقامت عضلانی قادر خواهید بود یک برنامهٔ شخصی برای خود طراحی کنید.

**شدت و تکرار:** برای افزایش قدرت، میانگین شدت مطلوب بین 60 تا 70 درصد یک تکرار بیشینه است. در این شدت ها، اکثر افراد می توانند بین 1 تا 12 تکرار انجام دهند.

برای افزایش استقامت عضلانی، شدت برابر یا کمتر از 50 درصد یک تکرار بیشینه را در نظر بگیرید و تعداد تکرار بالای 15 باشد.بهتر است در مدرسه تعداد تکرار 15 12 در نظر گرفته شود تا هم زمان قدرت و استقامت عضلانی تقویت شود.

**نوبت:** نوبت، اشاره به تکرارهای پشت سر هم در یک وهلهٔ تمرین دارد که به آن یک سِت هم می گویند. برای افراد مبتدی 1 نوبت و برای افراد تمرین کرده تا 3 نوبت تمرین توصیه می شود.

**تواتر جلسات:** تواتر مطلوب تمرینات برای پیشرفت در آمادگی عضلانی، به ویژه در افرادی که آمادگی عضلانی آنها در حد زیر متوسط است، 2 تا 3 روز غیر متوالی در هفته است.

**آرایش حرکات:** برنامهٔ تمرین مقاومتی باید به گونه ای طراحی شود که در آن برای هر یک از گروه های عضلانی اصلی، حداقل یک حرکت وجود داشته باشد.جدول های زیر تعدادی از عضلات مهم که لازم است در تمرینات قدرتی و استقامتی مورد تمرین قرار گیرند، ارائه می دهند.

**حجم:** حجم تمرین عبارت است از حاصل ضرب مجموع تکرار های اجرا شده در هر جلسهٔ تمرین در مقدار مقاومت. در سراسر برنامهٔ تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به طور سازمان یافته افزایش یابد تا از افزایش قدرت و استقامت عضلانی اطمینان حاصل شود.برای این منظور می توانید حجم تمرین را با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه، تعداد تکرار ها در هر نوبت و یا تعداد نوبت ها در هر حرکت تغییر دهید.

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین ارائه شده یک برنامهٔ شخصی برای حفظ و ارتقای آمادگی قدرت و استقامت عضلانی خود طراحی و ارائه کنند.

**راهنمای انجام تمرینات مقاومتی**

* در حین اجرای تمرینات، جداً از شوخی بپرهیزید.
* تمرینات را مطابق با برنامه و با مشورت معلم خود انجام دهید.
* قبل از شروع تمرینات بدن خود را به خوبی گرم کنید.
* قبل از اجرای هر حرکت، مطمئن شوید که آن را به طور صحیح انجام می دهید.
* افراط و تفریط در اجرای تمرینات، کمکی به شما نخواهد کرد.
* برای انجام تمرینات با وزنه، حتماً یار کمکی برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید هیچ وقت به تنهایی تمرینات با وزنه را انجام ندهید تا از آسیب های احتمالی و پیشامدهای پیش بینی نشده در امان باشید.
* تأثیر تمرینات مقاومتی نیاز به زمان دارد و با یک یا دو جلسه تمرین قابل دستیابی نیست؛ بنابراین در انجام تمرینات صبور باشید.
* جدولی برای خود طراحی کنید و در آن تمریناتی را که انجام می دهید ثبت کنید و میزان پیشرفت هفتگی خود را تعیین کنید.

**تکلیف خانه:** از دانش آموزان بخواهید در طول هفته در برنامهٔ تمرین مقاومتی خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و در جلسهٔ بعد ارائه کنند.

**نمونۀ تمرینات مقاومتی در مدرسه**

تمرینات مقاومتی را می توان با استفاده از وزن خود افراد و بدون ابزار و وسیله اجرا کرد، این تمرینات به صورت یک نفره، دو نفره و گروهی قابل انجام است. ولی از آنجا که استفاده از وسایل تمرینی متنوع، انگیزه را برای اجرا افزایش می دهد، بهتر است برای انجام تمرینات مقاومتی نسبت به تهیهٔ دمبل، کش و توپ طبی اقدام کنید. با ساخت وسایل ساده تر مانند پرکردن بطری های خالی آب معدنی از آب یا نمک یا گچ و شن در اندازه های مختلف، از وسایل و امکانات موجود در مدرسه حداکثر بهرهٔ لازم را ببرید و به توصیه های زیر توجه کنید:

* از انواع تمرینات بدون وسیله، با وزنه، توپ و کش در برنامهٔ خود استفاده کنید.
* با ساخت وسایل ساده مانند بطری های پر شده از آب یا نمک یا گچ و شن، وزنه در اندازه های مختلف تهیه و تمرینات مقاومتی را متنوع تر کنید.
* تمرینات مقاومتی را به صورت مجرد یا در قالب تمرینات ایستگاهی انتخاب و اجرا کنید.
* در اجرای تمرینات مقاومتی عجله نداشته باشید. اجرای تدریجی تمرینات تأثیر بهتری دارد و از میزان آسیب های احتمالی نیز می‌کاهد.
* بین هر حرکت استراحت کافی در نظر بگیرید و برای کاهش خستگی عضلات درگیر، از تمرینات کششی استفاده کنید.
* حرکات را طوری طراحی کنید که عضلات به طور متناوب به کارگرفته شوند تا فرصت استراحت وجود داشته باشد.

**» انعطاف پذیری «**

**ضرورت آموزش درس**

کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته های مختلف ورزشی، انعطاف پذیری یک ضرورت محسوب می شود. رشته های مختلف ورزشی هرکدام از یک سطح انعطاف پذیری برخوردارند. بعضی از این رشته ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارند و سایر رشته ها نیز این انعطاف پذیری را حداقل در سطح متوسط نیازمندند. همچنین افراد برای انجام فعالیت های روزانه و حفظ استقلال کارکردی و عملکردی خود همواره سطح مناسبی از انعطاف پذیری را نیاز دارند.

تیپ بدنی، سن، جنسیت و میزان فعالیت بدنی با انعطاف پذیری ارتباط دارد؛ لذا به منظور جلوگیری از کاهش انعطاف پذیری و بروز مشکلات جسمانی، انجام تمرینات در این زمینه در تمامی دوران زندگی توصیه می شود.

**در پایان این واحد یادگیری انتظار می رود دانش آموز:**

پایه دهم

\_ با درک مفهوم انعطاف پذیری، دستور العمل انجام تمرینات بهبود انعطاف پذیری را شرح دهد.

\_ با بررسی انواع تمرینات کششی، تمرینات کششی مناسب خود را انتخاب کند.

\_ با به کارگیری توصیه های تمرینی و شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف پذیری خود را ارتقا دهد.

پایه یازدهم

\_با شناخت نحوهٔ ارزیابی انعطاف پذیری، آن را ارزیابی کند.

\_ با کنترل سطح پیشرفت خود و شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف پذیری خود را ارتقا دهد.

پایه دوازدهم

\_ با درک روش صحیح حفظ و ارتقای انعطاف پذیری، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند.

\_ با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف پذیری خود را ارتقا دهد.

**محتوای آموزشی:**

**مفهوم انعطاف پذیری چیست؟**

حداکثر دامنهٔ حرکتی را که هر مفصل قادر به حرکت در آن دامنه است، انعطاف پذیری می گویند.

**چگونه انعطاف پذیری خود را ارتقا دهیم؟**

حرکت مفاصل و عضلات در الگویی تکراری یا حفظ شکل عادتی بدن، باعث سفتی و کوتاه شدن بافت عضلانی می شود؛ مثلا افرادی که به مدت طولانی پشت میز می نشینند یا افرادی که تنها از دویدن آرام و آهسته در تمرینات خود استفاده می کنند، دچار سفتی و کوتاهی عضلات ناحیهٔ کمر و باسن می شوند. از این رو برای بهبود و حفظ دامنهٔ حرکتی مفاصل )انعطاف پذیری( باید با انجام تمرینات مناسب از سفتی و کوتاهی عضلات جلوگیری کنیم. تمرینات کششی از جمله تمریناتی هستند که بی شک انعطاف پذیری را افزایش می دهد و باید همیشه در دستور کار فعالیت جسمانی باشد؛ زیرا اجرای این گونه حرکات، علاوه بر تأثیر روی اجرای مهارت ها، در سلامت افراد نیز سهم بسزایی دارد. فنون کشش به سه گروه فعال، غیر فعال و کمکی فعال تقسیم می شود.

**تمرینات کششی فعال )پویا(:** فرد بدون کمک بیرونی، عضلات ارادی را منقبض می کند.

**تمرینات کششی غیرفعال )ایستا(:** فرد گروه عضلانی هدف را آرمیده می سازد در حالی که با کمک معلم یا یار تمرینی، بخشی از بدن را حرکت می‌دهد.

تمرینات کششی کمکی فعال **(P.N.F)**: فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنهٔ حرکتی فعال مفصل، به حرکت در می آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنهٔ حرکتی فعال مفصل، حرکت می دهد. استفاده از تمرینات کششی فعال ایمن ترین روش برای توسعهٔ انعطاف پذیری است.

**نکتۀ مهم:** در تمام جلسات آموزشی، با انجام تمرینات کششی در مراحل گرم کردن و سردکردن بدن، می توان به تقویت انعطاف پذیری دانش آموزان کمک کرد.

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان در گروه های چندنفره بخواهید تعدادی تمرین کششی ارائه کنند.

**چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟**

اندازه گیری انعطاف پذیری نیاز به کمک دارد که بهتر است توسط افراد مطّلع صورت گیرد. ارزشیابی پی در پی نیز ضرورتی ندارد و هر 4 تا 6 هفته یک بار توصیه شده است. برای ارزیابی از انعطاف پذیری، آزمون های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت اند از: **آزمون تنه به جلو**: روی زمین بنشینید، طوری که پاها کاملاً کشیده باشد. کف پاها را )مطابق شکل( به نیمکت آزمون بچسبانید، سپس بدون اینکه زانو خم شود، به جلو خم شوید و دست های خود را در حالی که کنار هم هستند روی خط کشی که روی نیمکت قرار دارد به طرف جلو ببرید. عدد لمس شده که به سانتی متر است، اندازهٔ انعطاف پذیری را مشخص می کند.

**نکات مهم در اجرای حرکت:**

* قبل از آزمون بدن آماده باشد )گرم کردن(.
* کف پاها به دیوارهٔ جعبهٔ اندازه گیری کاملاً چسبیده باشد.
* زانوها در هنگام اجرا خم نباشد.
* دست های روی صفحهٔ مُدرّج در یک امتداد کشیده شوند.
* در حین انجام آزمون، باسن فرد از زمین جدا نشود.
* شخص در لحظهٔ آخر کشش دست ها، مکث داشته باشد و از ضربه زدن بپرهیزد.

**ارزشیابی:**

میزان حرکت دست روی صفحهٔ مُدرج تعیین کنندهٔ سطح انعطاف پذیری است. این مقدار به سانتی متر ثبت می شود.

**آزمون تنه به پشت )باز کردن تنه(**: به سینه روی زمین دراز بکشید و در حالی که مچ پا ها به وسیلهٔ فرد یا مانعی نگه داشته شده است، سعی کنید تا حد امکان سر و گردن و سینه و حتی ناحیهٔ شکم خود را از زمین جدا کنید. در حد نهایی این حرکت، در صورتی که آن را به مدت 2 ثانیه حفظ می کنید، فاصلهٔ زمین تا چانه اندازه گیری شود.

**نکات مهم در اجرای حرکت:**

* پاها از ناحیهٔ مچ نگه داشته شود.
* دست ها در پشت سر قرار گیرد.
* هنگام بالا آمدن از ضربه زدن خودداری شود.
* برای اندازه گیری، مکث در حرکت لازم است.

**ارزشیابی:** با استفاده از خ طکش مقابل ورزشکار، فاصلهٔ چانهٔ ورزشکار تا زمین به عنوان رکورد و به مقیاس سانتی متر ثبت می شود.

**آزمون بلند کردن شان هها:** دانش آموز با دست های کشیده در بالای سر و در حالی که یک خط کش )قطعه چوب یا طناب( در دست های خود نگه داشته، به شکم روی زمین دراز می کشد. قطعه چوب را تا آنجا که ممکن است بالا می برد و این درحالی است که نوک بینی و یا پیشانی وی روی کف زمین ثابت نگه داشته می شود.

**نکات مهم در اجرای حرکت:**

* بدن کاملاً به سطح زمین چسبیده باشد.
* پیشانی حتماً روی زمین قرار گیرد.
* هنگامی که دست های بالا می آید، برای اندازه گیری، مکث در حرکت داشته باشد.

**ارزشیابی :**

فاصلهٔ بین خط کش )قطعه چوب( واقع در بین دست های ورزشکار تا سطح زمین به عنوان رکورد و به مقیاس سانتی متر ثبت می شود.

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید با استفاده از یک آزمون مناسب، دو به دو انعطاف پذیری یکدیگر را اندازه گیری و بر اساس هنجار آن را ارزیابی کنند.

**چگونه یک برنامۀ تمرینی بهبود انعطاف پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟**

یک برنامهٔ جامع بهبود انعطاف پذیری حداقل شامل یک حرکت ویژهٔ هر گروه عضلات اصلی بدن است، عضلات اصلی بدن عبارت اند از: گردن، شانه ها، بالا و پایین کمر، لگن، ران و پاها. همچنین از نتایج حاصل از آزمون های انعطاف پذیری می توان عضلاتی را که انعطاف پذیری ضعیف تری دارند، شناسایی کرد و بیش از عضلات دیگر، برای آنها در تمرین، حرکت گنجاند و با استفاده از راهنمای زیر، برنامهٔ شخصی خود را طراحی کرد.

**راهنمای طراحی برنامه های تمرینی انعطاف پذیری**

**نوع حرکت:** کششی ایستا برای عموم دانش آموزان و کشش پویا برای دانش آموزانی که به ورزش هایی با حرکات پرتابی می پردازند.

**تعداد حرکت:** 10 تا 12 حرکت در 1 جلسه

**تکرار:** حداقل 3 روز در هفته، ترجیحاً هر روز

**شدت:** کشش تا آستانهٔ درد و سوزش

**مدت هر کشش:** 10 تا 30 ثانیه

**تکرار هر کشش:** 4 تا 6 تکرار برای هر حرکت، به طوری که کل مدت هر حرکت کششی 45 تا 120 ثانیه شود.

**زمان هر جلسۀ تمرین:** 15 تا 30 دقیقه

**نکته:** توصیه می شود در تمام جلسات درس تربیت بدنی در بخش های گرم کردن و سرد کردن از تمرینات انعطاف پذیری )کششی( استفاده شود.

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامهٔ شخصی برای حفظ و ارتقا ی انعطاف پذیری خود طراحی و ارائه کنند.

**راهنمای انجام تمرینات انعطاف پذیری )کششی(**

* قبل از کشش، گرم کردن عمومی را انجام دهید تا دمای بدن افزایش یابد و عضلاتی که باید کشیده شوند، گرم شوند.
* همهٔ گروه های عضلانی اصلی و نیز عضلات مخالف را بکشید.
* بر عضلات هدف که باید درگیر کشش شوند، تمرکز کنید ، عضلهٔ هدف را آرمیده کنید و حرکات سایر قسمت های بدن را به حداقل برسانید.
* کشش را 10 تا 30 ثانیه نگه دارید.
* کشش را تا محدودهٔ حرکت بدون درد ادامه دهید.
* هنگام نگه داشتن کشش، تنفس را به آرامی و با آهنگ منظم انجام دهید.
* گروه عضلات هدف را در سطوح مختلف بکشید.
* کشش نمی تواند مانع از آسیب شود یا درد عضلانی را کاهش دهد، اما حرکات کششی را پس از گرم کردن فعال و به عنوان بخشی از مرحلهٔ سردکردن برنامهٔ ورزشی خود قرار دهید.

**تکلیف خانه:** از دانش آموزان بخواهید در طول هفته در برنامهٔ تمرین انعطاف پذیری خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و در هر جلسه ارائه کنند.

6

آشنايي با بخشنامه ها و دستور العمل ها:

**ماده 1- تعریف انجمن ورزشی :**

انجمن ورزشی دانش آموزی : به جمعی از دانش آموزان علاقمند به یک رشته یا فعالیت ورزشی اطلاق می شود که توسط شورای دانش آموزی و با نظارت مدیر ، معاون پرورشی و تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی سازماندهی می شوند .

انجمن های ورزشی در رشته های ورزشی آموزشگاهی از جمله رشته ورزشی :

والیبال ، بسکتبال ، فوتبال ، هندبال ، تنیس روی میز ، بدمینتون ، طناب زنی ، دو و میدانی ، آمادگی جسمانی ، بازهای بومی و محلی ، بازی های دبستانی ، ورزش صبحگاهی ، ورزش با خانواده ، حیاط پویا و... تشکیل می گردد . هر انجمن ورزشی می تواند به فراخور دوره تحصیلی در شته مربوطه به خود تیم های ورزشی را تشکیل دهد .

**تبصره : انجمن ورزشی دانش آموزان شامل مدارس دوره اول ابتدایی نمی باشد .**

**ماده 2- اهداف انجمن ورزشی دانش آموزان**

1. افزایش نقش دانش آموزان در پیشبرد فعالیت های ورزشی مدارس اعم از برنامه و فوق برنامه درس تربیت بدنی .
2. افزایش فرصت های فعالیت های حرکت دانش آموزان
3. تقویت مهارت های فردی ، اجتماعی و روحیه جمع گرایی در دانش آموزان
4. تقویت روحیه مسئولیت پذیری ، مشارکت جویی و رشد توانمندی های مدیریتی در دانش آموزان
5. جهت دهی به خلاقیت های فردی دانش آموزان و فعالیت های گروهی
6. ایجاد انگیزه ، خودباوری و تقویت نگرش مثبت به فعالیت های حرکتی و ورزشی
7. توسعه نهضت داوطلبی در نظام تعلیم و تربیت و نظام تربیت بدنی و ورزش کشور
8. شناسایی دانش آموزان مستعد ورزشی

ماده 3- شرایط عضویت دانش آموزان در انجمن ورزشی :

علاقمندی به رشته های ورزشی و یا فعالیت های ورزشی

داشتن روحیه مسئولیت پذیری و توان کار تیمی

برخورداری از نظم و انضباط تحصیلی و پای بند به رعایت قوانین مدرسه

تبصره : هر دانش آموز مجاز است فقط در ریکی از انجمن های ورزشی عضویت داشته باشد اما عضویت دانش آموز در تیم های مختلف ورزشی بلامانع است .

**ماده 4: فرآیند انتخاب رئیس و اعضای انجمن ورزشی :**

حداکثر یک هفته بعد از انتخابات شورای دانش آموزی ، اعضاء و مسئول انجمن های ورزشی به ترتیب زیر انتخاب و معرفی می شوند .

1. شورای دانش آموزی با هماهنگی معاون پرورشی و تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی موضوع تشکیل انجمن را به نحو مقتضی به اطلاع دانش آموزان می رساند تا از بین داوطلبین به عنوان عضو انجمن ، ثبت نام به عمل آید .

تبصره : اعضای هر یک از انجمن های ورزشی حداکثر شامل 4 عضو ( رئیس انجمن ، نائب رئیس انجمن ، دبیر انحمن و منشی انجمن ) می باشد که ابلاغ آن ها به مدت یکسال تحصیلی پس از تائید دبیر تربیت بدنی و معاون پرورشی و تربیت بدنی ، توسط مدیر مدرسه صادر می شود .

1. رئیس انجمن ورزشی پس از انتخاب توسط اعضای انجمن می بایست رئیس و دبیر انجمن را مشخص نماید .
2. اعضای انجمن ورزشی هر 15 روز تشکیل جلسه خواهند داد ، متناسب با شرایط ( برگزاری المپیادهای ورزشی ، اعزام تیم های ورزشی و... ) انجمن می تواند جلسات فوق العاده تشکیل دهد .
3. بنا بر ضرورت مدیر مدرسه ، معاون پرورشی و تربیت بدنی و معلم تربیت بدنی می توانند در برخی جلسات انجمن ورزشی شرکت و راهبری لازم را به عمل آورند .

**ماده 5- شرح وظایف کلی انجمن ورزشی مدرسه**

تنظیم و تدوین برنامه های پیشنهادی انجمن مبنی بر نظرسنجی در خصوص علایق دانش آموزان و ارائه آن به مدیریت مدرسه برای تصویب در شورای مدرسه / شورای دانش آموزی .

* همکاری با معاون پرورشی و تربیت بدنی و معلم تربیت بدنی در راستای برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه ای و تشکیل تیم مدرسه و اعزام به مسابقات منطفه / شهرستان در رشته ورزشی ذیربط
* همکاری با معاون پرورشی و تربیت بدنی و معلم تربیت بدنی درخصوص اعزام تیم های ورزشی مدرسه به مسابقات منطقه / شهرستان / ناحیه
* همکاری در برگزاری کلاس های کانون های ورزشی درون مدرسه ای در رشته ورزشی ذیربط
* کمک به برگزاری ورزش صبحگاهی مدرسه
* جلب مشارکت نهضت داوطلبی ( اولیاء و دانش آموزان ) برای برگزاری برنامه های ورزشی درون مدرسه
* تبلیغات و اطلاع رسانی فعالیت های ورزشی مدرسه
* پیش بینی و برگزاری تمرینات تیم ورزشی مدرسه در رشته ذیربط
* انتقال مشکلات و تنگناهای ورزشی مدرسه به شورای دانش آموزی ، معلم تربیت بدنی و معاون پرورشی و تربیت بدنی و پی گیری جهت مرتفع نمودن آن ها در حد مقدورات مدرسه
* پیش بینی جلسات مختلف به منظور ایجاد هماهنگی در رشته مربوطه
* اخذ و جمع بندی گزارش تیم های ورزشی رشته ذیربط و ارائه به شورای دانش آموزی
* نظارت و کنترل فعالیت تیم های ورزشی در رشته مربوطه
* ایجاد زمینه تعامل با سایر انجمن ها از جمله فرهنگی هنری ، در برگزاری رویدادهای مهم مربوط به رشته ورزشی
* کمک و مساعدت به شناسایی دانش آموزان مستعد ورزشی

**نکات اجرایی**

1. رئیس انجمن موظف است گروه های اجرایی را متناسب با علایق و تعداد اعضاء سازماندهی و فعال نماید .
2. مدیر مدرسه ترتیبی اتخاذ نماید تا هر یک از معلمان متناسب با تخصص و تمایل خود ،در برنامه ریزی و سازماندهی گروه های اجرایی و تدوین شرح وظایف و فعالیت های مربوط به هر یک از انجمن ها بر اساس شرح وظایف شورای دانش آموزی مدرسه به رئیس انجمن راهنمایی و مساعدت نمایند .
3. انجمن ها در صورت نیاز می توانند از مسئولین مدرسه جهت شرکت در جلسات دعوت نمایند .
4. مدیر مدرسه ، معاون پرورشی و تربیت بدنی ، دبیر تربیت بدنی ، مربیان پرورشی و سایر معلمان و دبیران در صورت لزوم می توانند رد تمام جلسات انجمن ها به تناسب موضوع حضور داشته باشند .

7

-پروژه كنترل وزن و چاقي (كوچ)

جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

**دستورالعمل اجرایی بسته تحولی کنترل**

**وزن و چاقی دانش­آموزان (کوچ)**

(کلیه رتبه­ها)

**ویژه سنجش دانش­ حرفه‌ای آموزگاران دوره ابتدایی، دبیران و مدیران و معاونان دوره متوسطه اول، دبیران دوره متوسطه نظری، مشاوران مدارس، هنر آموزان فنی حرفه‌ و کار دانش، آموزگاران و دبیران تربیت بدنی**

مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری

آذر 99

تندرستی از برترین نعمت­هاست (حضرت علی (ع))

**مقدمه**  
وزارت آموزش و پرورش، سیاست‌ها و برنامه‌های خود را با الهام از آموزه‌های سند تحول بنیادین ترسیم نموده است. موضوع سلامت و توانايی جسمانی دانش‌آموزان در اين سند، مورد اعتنای جدی قرارگرفته، به نحوی که در بیانیه ارزش‌ها، چشم انداز و هدف‌های کلان، بر نشاط و سلامت جسمانی دانش‌آموزان، حفظ و ارتقا سلامت فردی و پاسخ دهی به نیازهای جسمی و روانی دانش‌آموزان از طريق ورزش و تفريحات سالم و گروهی تاکید شده است.   
بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، 2 تا 9 درصد هزينه سلامت جوامع مختلف، صرف پیامدهای چاقی می‌شود، که در دهه‌های اخیر با افزايش 2 برابری همراه بوده است. طبق گزارش‌های سازمان همكاری و توسعه اقتصادی، چاقی 5/0 تا 7/1 درصد از تولید ناخالص ملی کشورها را هدر می‌دهد. از طرفی هزينه درمان خانواده‌هايی که اعضای آن‌ها با اضافه وزن و چاقی روبرو هستند، 37 درصد بیش‌تر از خانواده‌های دارای وزن طبیعی می‌باشد.  
آمارهای مختلف نشان می‌دهد که اضافه وزن و چاقی دانش‌آموزان به عنوان يک عامل خطر و زمینه ساز بیماری‌های غیرواگیر مانند ديابت نوع 2 ،فشار خون بالا، مشكلات قلبی، عروقی، متابولیكی، عوارض روانی و اجتماعی و... در بسیاری از کشورها به مرز هشدار رسیده است. همچنین براساس مطالعه عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر سال 1395 ،حدود 60 درصد جمعیت ايران دارای اضافه وزن و چاقی بوده و چاقی در کودکان و نوجوانان کشور، روند افزايشی را طی می‌کند، به طوری که باتوجه به مطالعه کاسپین، حدود 21 درصد کودکان و نوجوانان ايران در سنین مدرسه، دچار اضافه وزن و چاقی هستند.  
معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای ارتقا سطح سلامت دانش‌آموزان و با بهره‌مندی از ظرفیت معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت، برنام‌هايی از قبیل المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، مدرسه پويا، ورزش صبحگاهی،کانون‌های ورزشی، انجمن‌های ورزشی، سفیران سلامت، آموزش تغذيه سالم وطرح مكمل ياری با قرص آهن و ويتامین D را اجرا نموده و توانسته است زمینه توسعه سلامت جسمانی و افزايش سواد حرکتی را فراهم نمايد. با اين حال، با توجه به تغییرات غلط در سبک زندگی خانواده‌ها، لزوم برنامه‌ريزی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای بیش‌تری جهت افزايش فعالیت بدنی برای سلامتی و پیش‌گیری از عوارض چاقی برای اين طیف سنی در سطح مدارس ضروری می‌باشد. چراکه پیش‌گیری و درمان هر چه زودتر اضافه وزن و چاقی باعث کاهش عوارض کوتاه مدت و بلند مدت آن خواهد شد و بديهی است که شكل گیری عادات صحیح و سبک زندگی فعال و سالم در سنین پايین‌تر به مراتب ساده‌تر و پايدارتر از اصلاح عادت نادرست در سنین بالاتر خواهد بود. از اين رو لازم است اقدامات زيربنايی جهت پیشگیری و کنترل هرچه زودتر اضافه وزن و چاقی از سنین دانش‌آموزی انجام شود.  
بنابراين وزارت آموزش و پرورش با احساس مسئولیت در قبال تضمین سلامت نسل، در برنامه ابلاغی سال 1399، بسته تحولی "**کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ) با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم**" را در دستور کار خويش قرار داده است .  
در اين پروژه سعی شده است با افزايش آگاهی عوامل سهیم و موثر در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی کشور اعم از دانش‌آموزان، معلمان، مديران، خانواده‌ها و... از عوارض و پیامدهای منفی ناشی از اضافه وزن و چاقی، انجام غربال‌گری وشناسايی دانش‌آموزان دارای اضافه وزن و چاق، ارائه مشاوره‌ها و توصیه‌های تغذيه‌ای و فعالیت بدنی با ترويج سبک زندگی فعال و سالم، زمینه تحق شعار **دانش آموز سالم، مدرسه سالم و جامعه سالم** مهیا گردد.  
بی ترديد اين مهم نیازمند برنامه‌ريزی مطلوب در کلیه سطوح و لايه‌های مديريتی در نظام تعلیم وتربیت و مشارکت حداکثری مديران، معلمان، دانش‌آموزان، اولیا و ساير بخش‌های مرتبط و مشارکت و حمايت دستگاه‌های برون سازمانی می‌باشد. امید است که اين پروژه ضمن ترغیب دانش‌آموزان به داشتن وزن مطلوب، افزايش فعالیت‌های حرکتی و ارتقا نشاط و شادابی در پرورش نسل مورد انتظار، نقش موثر خود را ايفا نمايد و از اين رهگذر دانش‌آموزان با خود مراقبتی، وزن خويش را در طول عمر مديريت نمايند.

**عوامل موثر و زمینه ساز اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان**  
بايد اذعان نمود که نمی‌توان چاقی و اضافه وزن را نتیجه انتخاب آگاهانه سبک زندگی کودکان و نوجوانان دانش‌آموز دانست، بلكه عوامل زمینه‌ای و محیطی در جامعه، مدرسه و منزل و همچنین عادات رفتاری، نوع تغذيه و سبک زندگی والدين تاثیرات تعیین کننده‌ای در ايجاد اضافه وزن و چاقی دانش‌آموزان دارد که می‌بايست در پروژه کنترل اضافه وزن و چاقی به آن‌ها توجه وافر نمود.

اضافه وزن و چاقی دانش‌آموزان:

عوامل اجتماعی یا مدرسه‌ای:

توزیع مواد غذایی چرب، شیرین و پر نمک در بوفه مدارس، کمبود عرصه و امکانات ورزشی مدارس، زندگی ماشینی و شهری‌، عدم دسترسی به مراکز ورزشی، کم توجهی به برنامه و فوق برنامه تربیت بدنی در مدارس، نحوه گذراندن اوقات فراغت جامعه، فروشگاه‌های مواد غذایی در مسیر مدرسه، کم توجهی سازمان‌های محلی به توسعه فعالیت ورزشی کودکان، نبودن مسیرهای دوچرخه و پیاده‌روی شهری، عادی شدن چاقی در محیط اجتماعی

سبک زندگی والدین:

دانش‌ تغذیه خانواده، میزان مصرف غذایی والدین، دسترسی به غذا درمنزل، کنکورزدگی والدین، موقعیت و اندازه کوچه و منزل، کم تحرکی والدین، عدم ترغیب والدین به فعالیت تحرکی، وضعیت وزن والدین، ترجیحات غذایی والدین، عدم نظارت والدین بر میزان تماشای تلوزیون و استفاده از وسایل رایانه‌ای فرزند

ویژگی‌های دانش‌آموزان:

سن، وراثت، جنس، عادت به پر خوری، وابستگی به فضای مجازی، عادت به کم تحرکی، نداشتن برنامه شخصی، قدرت تصمیم‌گیری و اراده

**اهداف پروژه**  
**هدف کلی**   
افزايش دانش و بهبود نگرش و کمک به دانش‌آموزان در مديريت وزن خويش و داشتن سبک زندگی فعال و سالم

**اهداف اختصاصی**

* غربالگری وتعیین شاخص توده بدنی کلیه دانش آموزان کشور در دو مرحله اولیه و ثانويه
* جلب حمايت و همكاری کلیه ذی‌نفعان به ويژه مديران، معلمان،کارکنان، دانشآموزان و والدين
* جلب حمايت و همكاری سازمان های سهیم و موثر در کمک به اجرای بهتر پروژه و همچنین مشارکت تمامی حوزه های وزارت آموزش و پرورش
* ايجاد تغییر رفتار و سبک زندگی دانش آموزان به سبک زندگی فعال و سالم
* کاهش ۳ درصدی تعداد دانش آموزان چاق و دارای اضافه وزن
* کمک به حفظ وضعیت دانش‌آموزان دارای وزن طبیعی و متناسب

کمک به بهبود وضعیت دانش‌آموزان لاغر و کم وزن  
**گروه مورد ارزیابی (گروه هدف):**  
کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر در دوره‌های تحصیلی ابتدايی و متوسطه   
**زمان اجرای پروژه**:  
سال تحصیلی 1400 -1399

**نحوه جمع آوری و ثبت اطلاعات**:  
جمع آوری اطلاعات در اين پروژه به ترتیب زير انجام می‌شود:  
1- اندازه گیری قد و وزن دانشآموز مطابق فايل راهنما (پیوست ۱) در دو مرحله سنجش اولیه (پیش آزمون) و سنجش ثانويه (پس آزمون) و تكمیل اطلاعات پرسشنامه (فرم شماره ۱ ،پیوست 2)  
۲ -ثبت اطلاعات در سامانه سناد  
\*تذکر: در صورتی که مدرسه‌ای به سامانه دسترسی نداشته باشد، فرم اطلاعات دانش آموزان (فرم شماره ۱)را پس از تكمیل، جهت ثبت در سامانه سناد به اداره آموزش و پرورش منطقه/ شهرستان/ ناحیه ارسال نمايد.

نمودار تشکیلاتی پروژه ملی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان ساختار و تشكیلات پروژه در سطوح ستادی، استانی، منطقه ای و مدرسه ای به شرح زير پیش بینی شده است.

ستاد عالی تشکیلاتی← شورای راهبری سند تحول بنیادین ←ستاد ملی اجرای پروژه←ستاد استانی اجرای پروژه (شورای آموزش و پرورش استان) ← ستاد شهرستانی/ منطقه‌ای اجرای پروژه (شورای آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه) ←ستاد مدرسه‌ای اجرای پروژه (شورای مدرسه) ←مدیر پروژه (مدیر مدرسه) ←دبیر اجرایی پروژه معاون پروزشی و تربیت بدنی:

آموزگار/ دبیر (ارزیاب و آموزش دهنده)

دبیر تربیت بدنی و مراقب سلامت

انجمن اولیا و مربیان (حامی و پشتیبان)

معاون اجرایی مدرسه یا فرد جایگزین (ثبت نتایج در سامانه)

تشکل‌های دانش‌آموزای، سفیران سلامت، انجمن‌های ورزشی و... (برگزار کننده پویش‌های کلاسی و مدرسه‌ای)

**ستاد عالی تشکیلاتی:**اين ستاد با حضور شخصیت‌ها، مسئولان وزارتخانه و سازمان‌های مرتبط تشكیل می‌شود و هدف آن ايجاد يک نظام يكپارچه و هماهنگ ملی به منظور جلب همكاری و حمايت کلیه سازمان‌ها و ارگان‌های ذی‌ربط کشور و مشارکت تمام حوزه‌های وزارت آموزش و پرورش در اجرای موفق پروژه می‌باشد. ترکیب اعضای ستاد عالی تشكیلاتی به شرح زير میباشد:

* وزير آموزش و پرورش (رئیس)
* معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه
* وزير کشور
* وزير بهداشت، درمان و آموزش پزشكی
* وزير ورزش و جوانان
* وزير ارتباطات و فناوری اطلاعات
* وزير صنعت، معدن و تجارت
* وزير فرهنگ و ارشاد اسلامی
* رئیس سازمان صداو سیما
* رئیس سازمان بهزيستی
* رئیس سازمان حظاظت محیط زيست
* رئیس کمیته ملی المپیک
* دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش
* معاون تربیت بدنی و سلامت (دبیر)

**شورای راهبری سند تحول بنیادین**   
اين پروژه يكی از پروژه‌های ملی تحولی مستخرج از سند تحول بنیادين وزارت آموزش و پرورش است و شورای راهبری سند تحول بنیادين به عنوان شورای راهبری اين پروژه، میزان وضعیت پیشرفت و چالش‌های اين پروژه را رصد و حمايت‌های لازم را به عمل خواهد آورد. اعضای اين شورا عینا همان اعضای شورای راهبری سند تحول بنیادين وزارت آموزش و پرورش می‌باشد.

**ستاد ملی اجرای پروژه:**  
اين ستاد که همان شورای مديران معاونت تربیت بدنی و سلامت است، زير نظر شورای راهبری سند تحول بنیادين با برگزاری جلسات مستمر هفتگی در ايام قبل، حین و بعد از برگزاری پروژه نسبت به هماهنگی بخش‌ها و کمیته‌های مختلف به منظور ايجاد مقدمات لازم، حمايت از اجرای موفقیت‌آمیز پروژه، ارزيابی نتايج و تحلیل مشكلات و نارسايی‌های احتمالی و تلاش در جهت رفع مشكلات و موانع اقدام خواهد نمود.

**ستاد استان:**  
اين ستاد که همان شورای آموزش و پرورش استان می‌باشد و با موضوع "کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با رويكرد ترويج سبک زندگی فعال و سالم" جهت انجام وظايف زيرتشكیل می‌گردد.

* جلب مشارکت و همراهی شورای سلامت استان وکلیه نهادها و ادارات کل استان در راستای اجرای ويژه پروژه و تقسیم وظايف و مسئولیت‌ها بین مديران استانی
* تاکید بر برگزاری جلسات مشترک شورای آموزش و پرورش شهرستان با دعوت از اعضای مرتبط شورای سلامت شهرستان‌ها و مسئولین ساير سازمان‌های مرتبط
* کمیته اجرايی استانی پروژه به رياست مدير کل آموزش و پرورش استان و دبیری معاونت تربیت بدنی و سلامت تشكیل می‌گردد و اعضای آن شورای معاونان اداره کل آموزش و پرورش استان و مديران سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با اجرای پروژه می‌باشند و وظايف آن به شرح زير است:
* سازماندهی و تقسیم کار مربوط به پیشبرد پروژه در سطح استان و صدور ابلاغ مسئولین و مديران تعیین شده و ايجاد زمینه برای پیشبرد اهداف آن
* ارسال دستورالعمل اجرايی پروژه به مناطق و شهرستان‌ها
* تشكیل جلسه ويژه روسای آموزش و پرورش مناطق و شهرستان‌ها با دستور جلسه اين پروژه
* هدايت و نظارت مستمر بر حسن اجرای پروژه در مناطق تابعه و تحلیل وضعیت پروژه در هر منطقه و ارائه بازخورد لازم
* تعیین، تهیه و توزيع وسايل اندازه‌گیری (قدسنج و ترازو) به تعداد مورد نیاز برای هر شهرستان يا منطقه
* بهره‌مندی از ظرفیت انجمن اولیا و مربیان در استان و مناطق به منظور مشارکت فعال انجمن اولیا و مربیان مدارس و والدين دانش‌آموزان در اجرای پروژه
* بررسی میزان پیشرفت پروژه در سطح استان، مناطق و مدارس و ارائه جمع‌بندی به شورا و ستاد ملی اجرايی  
  برگزاری جلسات و دوره آموزشی و توجیهی ويژه کارشناسان، مديران و معلمان استان، مناطق و مدارس
* معرفی همكاران مشارکت کننده در پروژه جهت تقدير، به معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

**ستاد شهرستان/ منطقه:**

شورای آموزش و پرورش شهرستان/منطقه با موضوع "کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با رويكرد ترويج سبک زندگی فعال و سالم" جهت انجام وظايف زيرتشكیل می گردد:

* جلب مشارکت و همراهی کلیه نهادها و ادارات شهرستان/ منطقه در راستای اجرای ويژه پروژه و تقسیم وظايف و مسئولیت‌ها بین آن‌ها
* برگزاری جلسه مشترک مديران مدارس با عنوان پروژه (عنداللزوم به تفكیک دوره‌های تحصیلی) با حضور رئیس اداره آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه به منظور اطلاع رسانی، توجیه و جلب مشارکت جدی مديران
* کمیته اجرايی شهرستانی/ منطقه‌ای پروژه با مسئولیت **رئیس آموزش و پرورش شهرستان منطقه** و دبیری معاون پرورشی و تربیت بدنی و عضويت اعضای شورای معاونان اداره آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه و مديران سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با اجرای پروژه وکارشناس مسئولان تربیت بدنی و سلامت اداره تشكیل می‌گردد که وظايف آن به شرح زير است:
* سازماندهی، تقسیم کارمربوط به پیشبرد پروژه درسطح شهرستان/منطقه و صدور ابلاغ مسئولین تعیین شده
* ارسال دستورالعمل اجرايی به کلیه مدارس و ايجاد زمینه برای پیشبرد اهداف آن
* تشكیل جلسات ويژه برای مديران مدارس با دستور جلسه مربوط به اين پروژه
* تشكیل جلسه هماهنگی معاونان پرورشی و تربیت بدنی مدارس با دستور جلسه مربوط به اين پروژه
* تشكیل جلسه هماهنگی با دبیران تربیت بدنی و مراقبین سلامت، ناظرين و ارزيابان
* راهبری اجرای دقیق پروژه در مدارس و نظارت بر حسن اجرای آن
* فراهم آوردن استفاده از فضاهای مدارس جهت فعالیت بدنی و ورزش در ساعات آموزشی و غیر ساعات آموزشی مطاب دستورالعمل کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای
* تقويت پايش و نظارت بر پايگاه های تغذيه سالم مدارس
* بررسی نقاط قوت و ضعف وارائه پیشنهادات مفید و مساعدت لازم درباره اجرای بهتر پروژه به مدارس
* جمع‌بندی اقدامات و ارائه گزارش اجرا در مدارس شهرستان/ منطقه به انضمام پیشنهادات و ارسال آن به ستاد استانی
* به کارگیری ظرفیت ذی‌نفعان و سازمان‌های ملی مانند شهرداری‌ها، شوراياری‌ها، شوراهای مناطق و بهره‌مندی از ظرفیت مدارس مانند شورای معلمان، انجمن اولیا و مربیان، والدين و تشكل‌های دانش‌آموزی (شورای دانش‌آموزی، انجمن‌های ورزشی، سفیران سلامت، پیشتازان، هلال احمر و...)در اجرای پروژه
* تشكیل دوره آموزشی ويژه مديران و اعضای تیم ارزيابی، ناظرين و حامیان
* معرفی همكاران مشارکت کننده در پروژه جهت تقدير، به اداره کل آموزش و پرورش استان

===============

**ستاد مدرسه**:

اين ستاد همان شورای مدرسه است که با موضوع"کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با رويكرد ترويج سبک   
زندگی فعال و سالم" و با مسئولیت مدير مدرسه تشكیل می‌گردد و وظايف آن به شرح زير است:

* بهره‌مندی از ظرفیت‌های درون و برون مدرسه‌ای و جلب مشارکت سازمان‌ها و ارگان‌های دولتی و خصوصی فعال در شهر يا روستا
* سازماندهی، تقسیم وظايف و تعیین نقش‌ها و ابلاغ به ارکان مدرسه اعم از معاونان، معلمان، مربیان، انجمن اولیا و مربیان، تشكل‌های دانش‌آموزی و ...
* برگزاری جلسات توجیهی و آموزشی ويژه توانمندسازی دست اندرکاران و مجريان در راستای اجرای موفق پروژه
* ايجاد زمینه برای ارزيابی اولیه و ثانويه قد و وزن دانش آموزان مدرسه و ثبت نتايج در سامانه
* فراهم آوردن استفاده از امكانات مدرسه در راستای توسعه ورزش و فعالیت‌های بدنی در ساعات آموزشی و بعد از ساعات آموزشی مطاب دستورالعمل کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای
* نظارت بر رعايت مقررات مربوط به عرضه مواد غذايی در پايگاه‌های تغذيه سالم مطابق دستورالعمل ابلاغی
* شناسايی ظرفیت‌های مالی و جلب حامیان برای جذب کمک‌های مادی و معنوی در راستای کمک به اجرای پروژه
* تشكیل متناوب جلسات ستاد و نظارت برپیشرفت پروژه مطاب زمانبندی و کیفیت پیش بینی شده
* توجیه والدين و جلب مشارکت آنان در سنجش شاخص توده بدنی فرزند خويش و رصد پیشرفت او در  
  خودمراقبتی و مديريت وزن
* افزايش آگاهی‌های عمومی دانش‌آموزان در زمینه فوايد وزن مطلوب متناسب با اقتضائات سنی آنان
* برگزاری جشن پايانی و تقدير از دانش‌آموزانی که موفق به کنترل و مديريت وزن خويش شده‌اند.
* معرفی همكاران مشارکت کننده در پروژه جهت تقدير، به اداره آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه
* تاکید و نظارت بر اختصاص بخشی از نمره ارزشیابی درس تربیت بدنی با توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فرايند اجرای پروژه و کسب دانش مرتبط با دستیابی به وزن متناسب، مضرات اضافه وزن و چاقی، اصول مربوط به تغذيه سالم، افزايش آمادگی جسمانی و همچنین بروز رفتارهايی که به مديريت وزن می انجامد.

====================================

**نقش ها و وظایف ارکان مدرسه در اجرای پروژه:**

**مدیر مدرسه**

مسئولیت راهبری و اجرای پروژه را بر عهده دارد و وظايف ذکر شده در خصوص ستاد مدرسه را پیگیری و به مرحله اجرا خواهد گذاشت.

**معاون پرورشی و تربیت بدنی**

به عنوان دبیر اجرايی پروژه با راهبری مديرمدرسه و مساعدت اعضای شورای مدرسه و ساير همكاران و بهره‌مندی از ظرفیت انجمن اولیا و مربیان و تشكل‌های دانش‌آموزی (شورای دانش‌آموزی، انجمن‌های ورزشی، سفیران سلامت، پیشتازان، هلال احمرو...)وظايف زير را بر عهده دارد:

* هماهنگی جهت برگزاری جلسات آموزشی و توجیهی اولیا
* کمک به جلب حمايت سازمان‌های برون مدرسهای و بهره‌مندی از همكاری کلیه همكاران مدرسه
* هماهنگی جهت اجرای مراسم در روزهای احسان و نیكوکاری و درختكاری در اسفند ماه ۹۹ بنا حضور دانش آموزانی که موفق به کنترل و مديريت وزن خويش شده‌اند.
* برگزاری مراسم اختتامیه در هفته سلامت

**معاون آموزشی**

مسئولیت هماهنگی و تسهیل امور مرتبط با اجرای پروژه را بر عهده دارد.

**معاون اجرایی**

جهت اجرای پروژه وظايف زير را به عهده دارد:

* ثبت نتايج سنجش اولیه (پیش آزمون) و سنجش ثانويه (پس آزمون) در سامانه سناد
* هماهنگی های لازم جهت اجرای پروژه در مدرسه

**آموزگار/ دبیر**

در مدارس ابتدايی مسئولیت سنجش توده بدنی دانش‌آموزان با آموزگار هر کلاس می‌باشند. در مدارس متوسطه يكی از دبیران هر پايه/ کلاس از جانب مدير مدرسه به عنوان مسئول سنجش توده بدنی دانش‌آموزان آن   
پايه/کلاس تعیین میشود و وظايف زير را به عهده دارد:

* سنجش اولیه و ثانويه شاخص توده بدنی دانش آموزان در مدرسه (وضعیت سفید و زرد) و توجیه والدين  
  در راستای سنجش شاخص توده بدنی دانش آموزان (در وضعیت قرمز) مطاب با مفاد دستورالعمل ابلاغی
* اختصاص موضوع انشاء دانش‌آموزان به فوايد وزن مطلوب، سبک زندگی فعال و سالم و مضرات اضافه   
  وزن و چاقی
* بهره‌مندی از ظرفیت دروس تربیت بدنی ، هنر، بهداشت و سلامت و مهارت‌های زندگی در راستای نیل به اهداف پروژه
* آموزش و ارائه مشاوره لازم به والدين و دانش‌آموزان در راستای حمايت از کنترل وزن دانش‌آموزان
* بارگذاری کلیپ‌ها و جزوات آموزشی مرتبط در کلاس مجازی شبكه آموزش دانش‌آموزان (شاد)
* ارائه نتايج سنجش اولیه (حداکثر تا 15 آبان) و نتايج سنجش ثانويه (حداکثر تا 15 اسفند) به مدير و معاون اجرايی مدرسه جهت ثبت به موقع در سامانه سناد
* ارائه دانستنی‌ها و آگاهی‌های لازم به دانش آموزانی که از وزن سالم و مطلوب برخوردار می‌باشند در  
  راستای حفظ وضعیت شاخص توده‌بدنی خود
* بهره‌گیری از فنون تقويت مثبت، افزايش انگیزه و هدايت موثر دانش‌آموزان در راستای مديريت و کنترل وزن

**خويش معلمان تربیت بدنی و مراقب سلامت**

دبیر تربیت بدنی و مراقب سلامت مدرسه به عنوان مشاورين تخصصی آموزگاران، معلمان، دانش‌آموزان و والدين تعیین می‌شوند و وظايف آن‌ها به شرح زير است:

* ارائه مشاوره، راهنمايی و پاسخگويی به سوالات آموزگاران و دبیران در زمینه نحوه تعیین شاخص توده‌بدنی و نحوه مشاوره و مداخله در زمینه کنترل وزن دانش آموزان
* رصد وضعیت وزن دانش آموزان در فاصله بین سنجش اولیه و سنجش ثانويه و تشويق و ترغیب آنان جهت مديريت وزن
* همفكری با آموزگاران و دبیران مسئول سنجش شاخص توده بدنی و ارائه راهنمایی‌های لازم
* پاسخگويی به سوالات تخصصی در زمینه امور مرتبط با فعالیت‌های بدنی و تغذيه
* ارائه راهنمايی و مشاوره در خصوص چگونگی مقابله با موانع و بهره‌مندی از تسهیل‌گرهای کمک‌کننده به دانش‌آموزان در خصوص مديريت وزن خويش
* آگاهی بخشی در خصوص میزان مصرف کالری در فعالیت‌‍های مختلف حرکتی و میزان کالری مواد مختلف غذايی
* اختصاص بخشی از نمره ارزشیابی درس تربیت بدنی با توجه به میزان مشارکت دانش‌آموز در فرايند اجرای پروژه و کسب دانش مرتبط با دستیابی به وزن متناسب، مضرات اضافه وزن و چاقی، اصول مربوط به تغذيه سالم، افزايش آمادگی جسمانی و مديريت وزن

**تشکل‌های دانش‌آموزی**

* با توجه به راهكار ۸-۳ سند تحول بنیادين آموزش و پرورش بايد سازوکار لازم برای حضور فعال دانش‌آموزان در تشكل‌های دانش‌آموزی ايجاد گردد و همچنین برابر راهكار ۸-۸ سند تحول بنیادين بايند در مراجعه با نیازهای فردی و عمومی جامعه از قبیل شیوع بیماری ها مشارکت نمايند. لذا وظايف اين تشكل‌ها به شرح زير است:
* تشكل سفیران سلامت مدرسه نسبت به راه اندازی پويش مربوط به وزن سالم زندگی سالم، پويش تغذيه سالم زندگی سالم مبادرت نمايند.
* تشكل انجمن‌های ورزشی دانش‌آموزان نسبت به راه اندازی پويش فعالیت بیش‌تر، زندگی طولانی‌تر و پويش فعالیت حرکتی بیشتر، قلب سالم‌تر و پويش زندگی فعال، زندگی شاداب مبادرت نمايند.
* ترتیبی اتخاذ شود تا از ظرفیت ساير تشكل‌های دانش‌آموزی، انجمن اسلامی دانش‌آموزان، جوانان هلال  
  احمر، سازمان دانش آموزی نیز به فراخور ماموريت خويش استفاده شود.

**انجمن اولیا و مربیان**

به عنوان حامی و پشتیبان، همكاری و مساعدت جهت اجرای پروژه و کمک و راهنمايی ساير والدين دانش‍آموزان را به عهده دارند.

**والدین**

جهت اجرای موفق پروژه وظايف زيررا به عهده دارند:

* آشنايی با اصول تغذيه سالم و پرهیز از فراهم نمودن غذاهای چرب، شیرين و شور
* رفع موانع کم تحرکی و پیشگیری از دسترسی فرزندان به جذب کالری بیش از حد نیاز
* اقدام به کنترل وزن خويش به عنوان يک الگو، همراه و تشويق کننده برای فرزندان
* اقدام و درج برنامه فعالیت‌های حرکتی در برنامه روزانه و همراهی نمودن فرزندان
* آشنايی با نحوه تعیین شاخص توده بدنی خود و فرزندان و درج تابلوی روند پیشرفت کنترل وزن در محل مناسبی از منزل برای ارزيابی و مقايسه هفتگی
* خودداری از اصرار به فرزندان در اتمام کامل وعده غذايی خود
* محافظت فرزندان در برابرتبلیغات نامناسب تنقلات شیرين و نوشیدنی‌های قنددار

نکته۱: در صورت نیاز و صلاح ديد منطقه/ شهرستان، تیم ارزيابی و غربالگری متشكل از متخصصین و معلمان آموزش ديده به مدارسی که با محدوديت مواجه هستند اعزام شوند.

نکته ۲: مديران آموزش و پرورش شهرستان/ مناطق می‌توانند با هماهنگی شبكه‌های بهداشت و درمان شهرستان به منظور ارزيابی دانش‌آموزان در مدارس روستايی از ظرفیت خانه‌های بهداشت استفاده نمايند و پس از ارزيابی، فرم‌های تكمیل شده را به مدير مدرسه جهت ثبت در سامانه تحويل دهند.

================

**مراحل اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان**:

مراحل اجرايی اين پروژه در سه مرحله درون داد، فرايند و برون داد قابل پیگیری است.

**اقدامات مرحله درون دادی**:

* تنظیم، تصويب و ابلاغ طرح به مراکز استانی، شهرستانی و مدارس کشور
* طراحی و تدوين محصولات آموزشی و توجیهی ويژه منابع انسانی
* آموزش و توانمندسازی منابع انسانی شاغل در مدارس
* توجیه و آموزش والدين و دانش آموزان
* خريد وسايل و تجهیزات مورد نیاز مانند قدسنج و ترازو
* اجرای طرح در بخشی از مدارس پنج استان پايلوت کشور و بررسی نتايج آن
* ايجاد آمادگی برای افتتاح سراسری طرح در کشور

**اقدامات مرحله فرایندی**:

* سنجش اولیه شاخص توده بدنی (پیش آزمون)کلیه دانش آموزان حداکثر تا پايان آبان ماه
* تكمیل پرسشنامه (پیوست۲) و ثبت نتايج سنجش اولیه شاخص توده بدنی در سامانه سناد
* شناسايی دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق
* آموزش، مشاوره، حمايت و نظارت بر افزايش فعالیت‌های حرکتی و کنترل تغذيه (توانمندسازی و ترغیب  دانش آموزدر مديريت وزن) و ارائه بازخوردهای لازم با توجه به پوشه‌های کار خود اظهاری (پیوست 3)
* تكمیل و تحويل فرم ارجاع به مراکز جامع سلامت و خانه های بهداشت (پیوست ۴) در مورد دانش‌آموزان دارای کم وزنی و چاق
* دريافت میثاق نامه و دل نوشته دانش آموز در خصوص کنترل وزن خويش
* سنجش ثانويه شاخص توده بدنی (پس آزمون) کلیه دانش آموزان به ويژه دانش آموزانی که در سنجش اولیه با اضافه وزن و چاقی روبرو بوده اند
* ثبت نتايج سنجش ثانويه شاخص توده بدنی در سامانه سناد

**اقدامات مرحله برون دادی:**

* تحلیل نتايج و مقايسه نتايج سنجش اولیه و ثانويه
* اجرای فعالیت‌ها در روزهای احسان و نیكوکاری و درختكاری
* تدوين وضعیت شاخص توده بدنی دانش آموزان در سطوح ملی، شهرستانی/ منطقه‌ای و مدرسه ای
* تحلیل عوامل دخیل در تفاوت های وضعیت شاخص بدنی استان‌های مختلف کشور
* بررسی میزان اثر بخشی طرح و میزان نیل به هدف کاهش ۳ درصدی تعداد دانش‌آموزان دارای اضافه وزن و چاق
* برگزاری مراسم اختتامیه در هفته سلامت (فروردين ۱۴۰۰)

**مراحل اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان**

* **درون داد**
* **تنظیم، تصویب و ابلاغ طرح به مراکز استانی، شهرستانی و مدارس کشور**
* **آموزش و توانمند سازی منابع انسانی شاغل در مدارس**
* **خرید وسایل و تجهیزات مورد نیاز**
* **فرایند**
* **سنجش اولیه شاخص توده بدین کلیه دانش‌آموزان از هفته تربیت بدنی آغاز و حداکثر تا پایان آبان‌ماه در پرسشنامه و سامانه ثبت می‌گردد.(پیش آزمون)**
* **دریافت میثاق نامه و آموزش و نظارت و ارائه بازخورد در خصوص فعالیت‌های حرکتی و کنترل تغذیه**
* **تکمیل فرم ارجاع دانش‌آموزان کم وزن و چاق به مراکز جامع سلامت**
* **تعیین شاخص توده بدنی دانش‌آموزان دارای اضافه وزن و چاق و ثبت در سامانه حداکثر تا 15 اسفند(پس آزمون)**
* **مقایسه نتایج پیش آزمون پس آزمون و تحلیل نتیج آن**
* **برون داد**
* **کاهش دانش‌آموزان دارای اضافه وزن و چاق به میزان 3 درصد**
* **اجرا و حضورز در فعالیت های احسان و نیکوکاری و درختکاری اسفندماه**
* **برگزاری مراسم اختتامیه در هفته سلامت (فروردین ماه سال 1400)**

نکته: سنجش اولیه شاخص توده بدنی در هفته تربیت بدنی (26 مهر تا دوم آبان ماه) انجام می‌گیرد و پس از   
ارائه مشاوره و راهنمایی به دانش‌آموزان در اسفندماه سنجش ثانویه شاخص توده بدنی صورت می گیرد. پیشنهاد می‌شود دانش‌آموزان به شکرانه توفیق در مدیریت وزن خویش، در روز چهاردهم اسفند ماه به مناسبت  روز احسان و نیکوکاری در قبال جامعه اقدام خیرخواهانه انجام خواهند داد و در روز پانزدهم اسفندماه روز   
درختکاری یک درخت در محله، خانه یا مدرسه خود خواهند کاشت. این درخت به عنوان یادمان شوق دانش‌آموزان را برای استمرار مدیریت وزن خویش به همراه خواهد داشت. مراسم اختتامیه نیز در هفته سلامت  
برگزار می‌گردد.

**نحوه اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی در وضعیت های مختلف با توجه به شیوع بیماری کرونا**

با توجه به شیوع ویروس کرونا ممکن است استان‌های کشور در 3 وضعیت سفید، زرد و قرمز قرار بگیرند.

وضعیت سفید:

به شرایطی عادی گفته می‌شود که کلاس‌های آموزشی در مدارس به صورت حضوری برگزار  
می گردد و دانش‌آموزان به صورت تمام وقت در مدارس حضور دارند.

وضعیت زرد:

به شرایطی گفته می‌شود که کلاس‌های آموزشی مدارس به صورت نیمه حضوری دایر می‌باشد و   
دانش‌آموزان به صورت پاره وقت در مدارس حضور خواهند داشت. برخی از مواد آموزشی نیاز بوده صورت  
غیرحضوری ارائه می‌گردد.

وضعیت قرمز:

به شرایطی گفته می‌شود که دانش‌آموزان در مدارس حضور پیدا نمی‌کنند و کلاس‌های آموزشی   
و فوق برنامه به صورت غیر حضوری برگزار می‌گردد.

اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش‌آموزان با توجه به وضعیت‌های مذکور به صورت زیر پیگیری خواهد شد:

* وضعیت سفید: مطابق دستورالعمل ابلاغی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با راهبری مدیر مدرسه و در مدارس ابتدایی توسط آموزگار پایه و مدارس متوسطه توسط یکی از دبیران کوه مدیر مدرسه مشخص خواهد کرد، صورت خواهد گرفت.
* وضعیت زرد: در صورت حضور دانش آموزان در مدارس به صورت پاره وقت، اندازه گیری قد و وزن بوده   
  صورت حضوری مطابق دستورالعمل ابلاغی با راهبری مدیر مدرسه و در مدارس ابتدایی توسط آموزگار   
  پایه و مدارس متوسطه توسط یکی از دبیران که مدیر مدرسه مشخص می‌نماید، صورت خواهد گرفت.
* وضعیت قرمز: با توجه به عدم حضور دانش آموزان در مدارس در این وضعیت، اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با هدایت و راهبری مدیر مدرسه و با مسئولیت و نظارت آموزگار یا دبیر تعیین شده پیگیری می‌شود. همچنین سنجش اولیه و ثانویه قد و وزن توسط والدین دانش‌آموزان صورت خواهدگرفت و نتایج برای آموزگار یا دبیر مربوطه ارسال خواهد شد. تا توسط معاون اجرایی مدرسه در سامانه سناد ثبت گردد. توصیه‌ها و مشاوره‌های تغذیه‌ای و فعالیت بدنی و بازخوردهای لازم توسط آموزگار و دبیر مربوطه از طریق شبکه شاد ارائه می‌شود.

لازم به ذکر است در صورت تغییر وضعیت سنجش ثانویه مطابق دستورالعمل در مدرسه انجام می‌شود.

\*مدير مدرسه از ظرفیت ساير همکاران مدرسه و همچنین معلم تربیت بدني و مراقب سلامت به عنوان مشاورين تخصصي در اجرای پروژه و آموزش دانش آموزان و اولیا استفاده خواهند نمود.

**راهنمای اندازه گیری قد، وزن و محاسبه شاخص توده بدنی**

**مقدمه**  
 متداول‌ترين روش برای تعیین اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان استفاده از شاخص توده بدنی (BMI: body mass index) است. شاخص توده بدن يک شاخص ساده وابسته به وزن و قد است و از طريق تقسیم وزن (کیلوگرم) بر مجذور قد (متر) محاسبه می شود.

از BMI برای غربالگری و شناسايی دانش آموزان لاغر، دارای وزن طبیعی، اضافه وزن و چاق استفاده می‌شود. هرچند روش‌های ديگر تعیین چربی دقیق‌تر هستند اما برای غربالگری و مطالعه جمعیت‌های بزرگ استفاده نمی‌شود.  
نتايج BMI با نتايج ساير روش‌های اندازه‌گیری چربی، همبستگی مثبت دارد. لذا نتیجه آن از نظر علمی قابل اعتماد و قابل استناد است.  
سنازمان جهانی بهداشت نیز برای تعیین وضعیت وزن و ترکیب بدنی دانش‌آموزان (کودکان و نوجوانان)  
سنجشBMI را توصیه می‌کند. در اين پروژه نیز برای سنجش ترکیب بدنی از روش استاندارد سنجش BMI وابسته به قد و وزن دانش‌آموز استفاده می‌شود.

**نحوه اندازه گیری قد**

1. دانش آموز به طور عمودی، بدون کفش وپاها جفت کنار ديوار و روی يک سطح صاف (بنا زاويه قائمه نسبت به قدسنج نصب شده روی ديوار قرار دارد) بايستد.
2. پاشنه‌ها، باسن، کتف، شانه و سر بايد به ديوار بچسبد. اما در نظر داشته باشید که با توجه به قامت و وضعیت ساختاری دانش آموز، ممكن است همه اين نقاط با ديوار در تماس نباشد.
3. سر دانش آموز بايد مطابق شكل ۱ روبه جلو و دست ها راحت درکنار بدن باشند.
4. از دانش آموز خواسته شود يک نفس عمیق بكشد و بدن خود را سمت بالا کشش دهد.
5. آزمونگر لبه بالایی قدسنج را بر روی بالاترين قسمت سر دانش آموز قرار داده و اندازه قد را از روبرو و بنا دقت 1/0 سانتی متر خوانده و ثبت می‌کند (چنانچه قدسنج وجود ندارد از نصب يک متر نواری بر ديوار با رعايت کلیه موارد ذکر شده استفاده شود و شرط استفاده ازآن اين است که چشم فرد آزمونگر در امتداد بالاترين نقطه سر دانش آموز، متر را ببیند و قد دانشآموز را بسنجد.)
6. مطمئن شويد که زانوها خم نشده‌اند و بازوها در کنار بدن قرار دارند.

**نحوه اندازه‌گیری وزن**  
از دانش آموز بخواهید کفش و لباس‌های نسبتا سنگین مانند کاپشن و کت را از تن خارج کند. با استفاده از يک   
ترازو، وزن آزمودنی را اندازه گرفته و آن را با دقت 100 گرم (1/0 کیلوگرم) ثبت کنید (شكل 2).

**ملاحظات در اندازه گیری وزن بدن**

1. از يک ترازوی استاندارد استفاده کنید.
2. دانش‌آموز بايد بدون کفش های وبدون لباس اضافه، وزن شود.
3. اندازه‌گیری وزن ترجیحاً ساعت 8 الی 9 صبح انجام شود.
4. از آنجايی که تغییرات هورمونی که در طوب قاعدگی اتفاق میافتد می‌تواند تاثیربسیاری روی تغییرات وزنی داشته باشند، اندازه‌گیری وزن در اين دوران توصیه نمی‌شود.

\*جهت يكسان سازی و کاهش ضريب خطا بهتر است از ترازوی ديجیتال جهت اندازه‌گیری وزن استفاده شود.

**محاسبه شاخص توده بدنی (BMI)**جهت محاسبه شاخص توده بدنی، اندازه قد و وزن را در کادر مربوطه در سامانه سناد وارد نمايید. با فشردن دکمه محاسبه BMI ،اين شاخص بر اساس فرمول تعريف شده به صورت خودکار محاسبه شده و تفسیر آن بر اساس نمودارهای BMI ارائه شده بر حسب سن و جنس دانش آموز در اختیار کاربر قرار می‌گیرد. تفسیر مقادير شاخص توده بدنی (لاغر، طبیعی، اضافه وزن يا چاق) در سامانه بر اساس نقطه تلاقی سن و مقدار شاخص توده بدنی محاسبه شده انجام می‌گیرد.

\*تذکر: در صورتی که مدرسه‌ای به سامانه دسترسی نداشته باشد، فرم اطلاعات دانش آموزان را پس از تكمیل، به اداره آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه/ ناحیه جهت ثبت در سامانه ارسال می‌‎نمايد.

|  |  |
| --- | --- |
| (SD) Z-score | طبقه‌بندی |
| بیش‌تر از 2+ (منطقه سفید بالاتر از ناحیه نارجی) | چاق |
| بین 1+ تا 2+ (ناحیه نارنجی) | اضافه وزن |
| بین 2- تا 1+ (ناحیه سبز) | طبیعی |
| بین2- تا 3- (ناحیه زرد) | لاغر |
| کمتر از 3- (منطقه سفید پایین‌تر از ناحیه زرد) | لاغری شدید |

8

-المپيادهاي ورزشي درون مدرسه اي

**المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای صفحات (2 تا 4- 12 تا 18)**

(کلیه رتبه‌ها)

**ویژه سنجش دانش حرفه‌ای تربیت‌بدنی (آموزگاران و دبیران)**

مرکز برنامه‌ریزی منابع انسانی ‌و امور اداری

آذر 99

**تعریف:**

**المپیاد ورزشی** درون‌مدرسه‌ای که در این شیوه‌نامه به اختصار المپیاد نامیده می‌شود، عبارتست از برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های مختلف ورزشی درون‌کلاسی، بین‌کلاسی و بین‌پایه‌‌ای در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علایق دانش‌آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت‌های خاص به مرحله اجرا گذاشته می‌شود.

**رویکردها:**

1. مدرسه محور نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی
2. مشارکت محور نمودن فعالیت‌ها، ظرفیت‌شناسی و بهره‌مندی حداکثری از ظرفیت‌های درونی و بیرونی آموزش و پرورش
3. اخلاق محور نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش مدارس و تقویت هویت ملی اسلامی دانش‌آموزان
4. تعمیم و فراگیر نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی ورزش مدارس
5. رضایت‌بخش نمودن فعالیت‌ها و جذاب و پرنشاط نمودن فضاهای آموزشی مدارس و کیفیت محور نمودن فعالیت‌ها

**اهداف اختصاصی:**

1. توسعه و ارتقای آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی
2. ارتقاء سطح سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان
3. کمک به انس بیشتر دانش‌آموزان با فعالیت‌های ورزش همگانی و قهرمانی
4. کمک به شناسایی و پرورش استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان

**اهداف عمومی:**

1. راه‌اندازی نهضت داوطلبی در تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزی کشور
2. تبلور جلوه‌های ورزش همگانی و افزایش جمعیت تحت پوشش فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی
3. فعال نمودن مدارس در خارج از ساعات برنامه رسمی از طریق ترویج فعالیت‌های ورزشی
4. ترویج اصول ورزش جوانمردانه، آموزه‌های پهلوانی و منش اخلاقی ورزش در بین شرکت‌کنندگان
5. افزایش تجربه مدیریت جمعی آموزشگاهی در سایه اجرای مشارکت‌جویانه و تبلور کار تیمی حول محور یک پروژه بزرگ و فراگیر
6. کمک به پرورش منابع انسانی آینده کشور از طریق ترویج مشارکت‌جویی و مسئولیت‌پذیری، ایجاد کار تیمی، توسعه مهارت‌های ارتباطی، راهبری و هدایت آنان

**محتوی و رشته‌های ورزشی (پیشنهادی) المپیاد درون مدرسه‌ای (ابتدایی و متوسطه)**

* دوره تحصیلی ابتدایی دوره اول (پایه­های اول تا سوم)
  + محتوی و رشته‌های ورزشی
    - بازی‌های دبستانی و رشته‌های برنامه درسی تربیت‌بدنی ✓
    - بازی‌های پرورشی و بومی محلی✓
    - رشته‌های ورزشی آموزشگاهی ×
    - فعالیت‌های مدرسه پویا و حیاط پویا ✓
    - ورزش با خانواده ✓
* دوره تحصیلی ابتدایی دوره دوم (پایه‌های چهارم تا ششم)
  + محتوی و رشته‌های ورزشی
    - بازی‌های دبستانی و رشته‌های برنامه درسی تربیت‌بدنی ✓
    - بازی‌های پرورشی و بومی محلی✓
    - رشته‌های ورزشی آموزشگاهی ✓
    - فعالیت‌های مدرسه پویا و حیاط پویا ✓
    - ورزش با خانواده ✓
* دوره تحصیلی متوسطه دورهاول و دوم (پایه‌های هفتم تا دوازدهم)
  + محتوی و رشته‌های ورزشی
    - بازی‌های دبستانی و رشته‌های برنامه درسی تربیت‌بدنی ×
    - بازی‌های پرورشی و بومی محلی✓
    - رشته‌های ورزشی آموزشگاهی ✓
    - فعالیت‌های مدرسه پویا و حیاط پویا ✓
    - ورزش با خانواده ✓

\* **تذکر 1:** با توجه به مقتضیات مدارس، امکانات موجود و علائق دانش‌آموزان، رشته‌های ورزشی توسط شورای مدرسه انتخاب می‌شوند.

\* **تذکر 2:** انتخاب و اجرای ورزش‌های بومی محلی جذاب استان‌ها در برنامه‌ی المپیاد توصیه می‌شود.

\* **تذکر 3:** به منظور بالا بردن هر چه بیتشر مشارکت دانش‌آموزان، به ویژه دانش‌آموزانی که از مهارت‌های ورزشی پایین‌تری برای شرکت در بازی‌های ورزشی گروهی برخوردارند و نیز اجرای این طرح در مدارسی که از امکانات ورزشی مناسب برای برگزاری رقابت‌ها به شکل معمول برخوردار نیستند، کمیته فنی المپیاد مدرسه می‌تواند به منظور افزایش میزان مشارکت نسبت به طراحی و اجرای الگوهای ورزشی ساده مبادرت نماید. (مانند: طناب‌کشی، پرتاب توپ به حلقه بسکتبال، مچ‌اندازی، فعالیت‌های حیاط پویا و...)

\* **تذکر4:** مسابقات پایه‌های اول تا سوم ابتدایی دوره اول می‌بایست بیشتر به صورت تفریحی (بازی‌گونه) و به دور از رقابت شدید باشد.

\* **تذکر 5:** با توجه به لزوم انجام فعالیت‌های ورزشی با همکاری داوطلبانه؛ تدابیری اندیشیده شود تا دانش‌آموزان براساس میل و رغبت و به صورت داوطلبانه به همراه والدین خود (دختر و مادر، پسر و پدر) در محل آموزشگاه حضور یابند. جهت دستیابی به اهداف برنامه، طراحی و اجرای فعالیت‌های بدنی مختلف در قالب جشنواره ورزش با خانواده که بتواند محیطی شاد، رقابتی و فعال را در فضای مدرسه در ساعات پیش‌بینی‌شده برای دانش‌آموزان و والدین (دختران و مادران- پسران و پدران) فراهم نمایند.

\* **تذکر 6:** به منظور مشارکت دانش‌آموزان دارای اضافه وزن و هم‌چنین دانش‌آموزان کم‌توان جسمی (معلول و ...) فعالیت‌های متناسب با این گروه از دانش‌آموزان طراحی و اجرا گردد. هم‌چنین برنامه‌ها می‌بایست به گونه‌ای طراحی گردد که این گروه از دانش‌آموزان نیز در تیم‌های مختلف ورزشی فعالیت نمایند.

\* **تذکر 7:** اجرای المپیاد ورزشی در طول سال تحصیلی به عنوان یکی از شاخص‌های مدرسه پویا در نظر گرفته خواهد شد. لذا برنامه‌ریزی‌ها می‌بایست به گونه‌ای باشد تا دانش‌آموزان را به فعالیت بدنی بیشتر وادار نماید.

**تذکر 8:** تدابیری اندیشیده شود تا با همکاری انجمن ورزشی مدارس دانش‌آموزان به همراه خانواده براساس میل و رغبت و به صورت داوطلبانه به همراه والدین خود (دختر و مادر) و (پسر و پدر) در محل آموزشگاه حضور یابند. و در قالب جشنواره تربیت‌بدنی با خانواده در محیطی شاد، رقابتی و فعال در فضای مدرسه به فعالیت بدنی بپردازند. در این راستا برنامه‌های زیر جهت اجرا توصیه می‌شود:

**برگزاری رقابت‌های ورزشی مانند:**

* انواع بازی‌های بومی محلی
* انواع بازی‌های گروهی- رقابتی به صورت ایستگاهی
* انواع بازی‌های ورشی مرتبط با حرکات پایه مانند پرتاب‌ها، دریافت‌ها، دریبل‌ها، شوت‌ها، پرش‌ها، دوها و...
* شرکت در رقابت‌های المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای
* شرکت در فعالیت‌های مدرسه پویا

**برگزاری جشنواره‌های فرهنگی- ورزشی با موضوع ورزش با خانواده مانند:**

* جشنواره عکاسی فعالیت‌ها و المپیاد ورزشی
* جشنواره نقاشی روی دیوار با نصب بنر سفید و یا کاغذ بزرگ
* شرکت در فعالیت‌های نرمش صبحگاهی
* جشنواره پیاده‌روی خانوادگی یا موارد مشابه (کوهپیمایی، طبیعت‌گردی، ساحل‌گردی، دوچرخه‌سواری و...)

**برگزاری ایستگاه‌های سلامت و تندرستی توسط متخصصان تربیت‌بدنی و سلامت با حضور خانواده‌ها مانند:**

* آموزش رفتارهای حرکتی صحیح (نشستن، راه رفتن، خوابیدن، حمل کیف و...)
* سنجش ساختار قامتی
* سنجش bmi (شاخص توده بدنی)

19) تشکیل شورای مدرسه به منظور تشریح مسئولیت معاونین پرورشی و تربیت بدنی مدارس، تحت عنوان «دبیر اجرایی المپیاد» و سازمان‌دهی و تقسیم کار لازم بین کلیه اعضا اعم از معلمان، دانش‌آموزان و...

تبصره: مدیر مدرسه می‌تواند در جلساتی که موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای جزء دستور جلسه شورای مدرسه، مطرح می‌شود، از شخصیت‌های مختلف محله مانند اعضای شورایاری، امام جماعت مسجد محل، مسئول بسیج و اولیاء کمک‌کننده یا هر فرد دیگری که مسئولیت او با اهداف المپیاد مرتبط باشد، به عنوان عضو مدعو دعوت نماید.

**8) وظایف دبیر اجرایی المپیاد**

مسئولیت توأمان دبیر اجرایی المپیاد و هم‌چنین کمیته امور فرهنگی المپیاد با معاون پرورشی و تربیت‌بدنی مدرسه است. چنان‌چه در مدرسه‌ای معاون پرورشی و تربیت‌بدنی وجود نداشته باشد این مسئولیت به یکی از افراد علاقمند به انتخاب شورای مدرسه واگذار می‌شود و شرح وظائف او به شرح زیر است:

**الف: شرح وظایف معاون پرورشی و تربیت‌بدنی مدرسه در سمت دبیر اجرایی المپیاد**

1. مشارکت در برنامه‌ریزی، اجرای المپیاد و نظارت بر طرح
2. تشکیل انجمن‌های ورزشی دانش‌آموزان مطابق با مفاد دستورالعمل انجمن‌های ورزشی
3. دعوت از نمایندگان کلاس‌ها برای حضور در جلسات هماهنگی
4. تشکیل هسته داوطلبی دانش‌آموزی و واگذاری وظایف اجرایی المپیاد به آن‌ها
5. فعال‌سازی نمایندگان تشکل‌های دانش‌آموزی و انجمن‌های ورزشی به منظور توسعه نهضت داوطلبی در جریان برگزاری المپیاد
6. برگزاری جلسات توجیهی برای دانش‌آموزان داوطلب همکاری در امور مختلف فرهنگی اجرایی، پشتیبانی، تبلیغاتی و انتظاماتی
7. همکاری در آماده‌سازی فضا و تجهیزات موردنیاز در برگزاری المپیاد
8. تنظیم گزارش نهایی برگزاری المپیاد برای ارایه به مدیر مدرسه

**ب: شرح وظایف معاون پرورشی و تریبت‌بدنی مدرسه در سمت مسئول کمیته فرهنگی المپیاد**

1. برگزاری جلساتی برای دانش‌آموزان در خصوص تبیین منش پهلوانی و روحیه جوانمردی
2. طراحی و اجرای برنامه مراسم افتتاحیه کاملاً ساده و به دور از تجملات
3. برنامه‌ریزی برای تمرین و اجرای همگانی سرود المپیاد توسط دانش‌آموزان در مراسم افتتاحیه و توزیع احکام
4. جذب دانش‌آموزان علاقمند به همکاری داوطلبانه در برگزاری فعالیت‌های فرهنگی- هنری مرتبط با طرح و تشکیل کمیته مرتبط با این موضوع
5. تهیه سرود جمهوری اسلامی، متن سوگندنامه ورزشکاران و داوران، پلاکارد رژه ورزشکاران و پرچم المپیاد
6. برنامه‌ریزی به منظور اجرای فعالیت‌های فرهنگی در حاشیه طرح با موضوع اجرای المپیاد از قبیل: نمایشگاه کتاب، تهیه نشریه خبری بازی‌ها، طراحی پوستر بازی‌ها، برگزاری انواع مسابقات فرهنگی و... با موضوع ورزشی
7. تهیه گزارش مصور از مراحل مختلف اجرایی المپیاد در مدرسه
8. تبلیغ و اطلاع‌رسانی لازم به منظور مشارکت فراگیر و برگزاری باشکوه طرح
9. تهیه و تکثیر لوح احکام قهرمانی و تقدیرنامه‌ها به تعداد موردنیاز
10. تهیه و ارسال دعوت‌نامه جهت حضور میهمانان و مسئولین در مراسم افتتاحیه و توزیع احکام و هم‌چنین بازدید از بازی‌ها
11. اعلام نتایج و برنامه بازی‌های روزانه در مراسم صبحگاه
12. پیگیری مکاتبات لازم با مسئولین، سازمان‌ها و نهادهای ذیربط به منظور جلب مشارکت و مساعدت در برگزاری المپیاد
13. نام‌گذاری بازی‌ها و تیم‌های شرکت‌کننده به نام شهداء و چهره‌های ورزشی
14. تهیه شعارهای اخلاقی، تربیتی، ورزشی و اسلامی و نصب در محیط برگزاری بازی‌ها

**9) کمیته امور فنی طرح و وظایف مسئول کمیته**

مسئولیت امور فنی المپیاد برعهده یکی از دبیران تربیت‌بدنی مدرسه و در صورت عدم حضور آن‌ها، یکی از افراد علاقمند به انتخاب کمیته مدرسه بوده و وی با هم‌کاری تشکل‌های دانش‌آموزی و انجمن‌های ورزشی مدرسه و سایر افراد علاقمند وظایف زیر را عهده‌دار می‌شود:

1. تنظیم و ترسیم جدول برگزاری بازی‌ها.
2. بررسی و پیشنهاد رشته‌های ورزشی المپیاد به شورای مدرسه.
3. پیش‌بینی و تهیه فهرست وسایل و تجهیزات ورزشی موردنیاز.
4. نظارت بر حسن اجرای قوانین و مقررات فنی، عمومی و انضباطی بازی‌ها.
5. تعیین داوران مسابقات مختلف المپیاد از بین دانش‌آموزان خبره با همکاری انجمن‌های ورزشی دانش‌آموزان.
6. برگزاری جلسات توجیهی و آموزش دانش‌آموزان داوطلب برای همکاری در امور مختلف فنی و ورزشی المپیاد.
7. تلاش در جهت اجرای رقابت‌ها با رعایت عدالت و تأکید بر حفظ شئونات مدرسه.
8. تعیین و معرفی داوران داوطلب با تأکید بر استفاده حداکثری از معلمان، دانش‌آموزان و اولیای واجد شرایط.
9. تنظیم و ارایه نتایج فنی رقابت‌ها با همکاری انجمن‌های ورزشی دانش‌آموزان.

**10) کمیته امور بهداشتی و ایمنی طرح و وظایف مسئول کمیته**

مسئولیت کمیته امور بهداشتی و ایمنی المپیاد با مراقب سلامت یا یکی از همکاران مدرسه یا یکی از اولیای پزشک یا پیراپزشک به تشخیص مدیر مدرسه بوده و با همکاری تشکل‌های دانش‌آموزی وظایف زیر را عهده‌دار می­باشد:

1. تلاش برای بهره‌مندی از توانمندی تخصصی پزشکان فرهنگی و اولیاء پزشک جهت صدور گواهی معتبر صحت سلامت کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در المپیاد، به صورت داوطلبانه
2. جذب دانش‌آموزان داوطلب و علاقمند به همکاری در امور بهداشت به منظور حفظ مستمر نظافت اماکن و فضاهای ورزشی
3. نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد
4. پیش‌بینی پزشکیار و جعبه کمک‌های اولیه در زمان بازی‌ها
5. ارایه محتوای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان به منظور تهیه پوستر، بروشور و پلاکاردهای مربوطه توسط کمیته فرهنگی
6. تهیه فرم گواهی تایید سلامت جسمانی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در المپیاد
7. بررسی و تأیید گواهی تایید سلامت ارایه شده توسط دانش‌آموزان شرکت‌کننده در المپیاد
8. ایمن‌سازی محوطه اجرای مسابقات و شناسایی و حذف نقاط حادثه‌خیز و موقعیت‌های خطرزا

**11) انجمن‌های ورزشی و وظایف مسئول آن**

مسئولیت هر یک از انجمن‌های ورزشی براساس شیوه‌نامه تشکیل انجمن‌های ورزشی دانش‌‌آموزان شماره 112668- 12/06/97 تشکیل می‌گردد. که امور مربوط به آن رشته ورزشی را زیرنظر رئیس کمیته امور فنی هدایت نموده و عهده‌دار وظایف زیر می‌باشد.

1. همکاری با مسئولین کمیته‌های مختلف فنی، فرهنگی و بهداشتی.
2. اطلاع‌رسانی لازم به تیم‌ها و ورزشکاران از جدول بازی‌ها.
3. برگزاری مسابقات ورزشی مربوط به رشته خویش و ارایه گزارشات فنی به رئیس کمیته امور فنی المپیاد.
4. انتخاب بهترین نفرات شرکت‌کننده در رشته مربوطه از نظر فنی و معرفی ایشان به کمیته فنی.
5. تهیه جدول نتایج بازی‌ها و نصب در تابلو اعلانات با درج نام نفرات و یا تیم‌های صعودکننده.
6. تشویق و ترغیب دانش‌آموزان جهت عضویت در گروه‌های داوطلب همکاری در برگزاری طرح.
7. معرفی دانش‌آموزان علاقمند به همکاری داوطلبانه به مسئولین کمیته‌های مختلف.
8. همکاری در برگزاری رشته ورزشی ذیربط و ارائه گزارشات فنی به رئیس کمیته امور فنی المپیاد.
9. نظرسنجی از دانش‌آموزان در خصوص کیفیت اجرای المپیاد.

======================

**12) ارزشیابی اجرای طرح**

1. عملکرد هر یک از سطوح تشکیلاتی توسط کمیته‌های نظارت و ارزیابی که به همین منظور در حوزه ارزیابی عملکرد همان سطح تشکیل می‌گردد، از طریق بازدید حضوری و بررسی گزارشات مستند و مصور ارسالی مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.
2. واحد ارزیابی عملکرد هر یک از سطوح تشکیلاتی طرح می‌بایست نسبت به رتبه‌بندی عملکرد سطح پایین‌تر خویش اقدام نموده و فهرستی از نتایج رتبه‌بندی به عمل آمده را به همراه گزارش نهایی اجرای طرح برای ستاد المپیاد سطح بالایی خویش ارسال نماید.
3. رتبه‌های برتر ارزیابی نهایی هر یک از سطوح توسط سطح بالاتر مورد تقدیر قرار خواهند گرفت.

**13) تامین منابع مالی اجرای طرح**

برگزاری مسابقات ورزشی بین کلاسی در مدارس از پیشینه طولانی برخوردار می‌باشد. لذا المپیاد در واقع به منظور سازمان‌دهی و استاندارد نمودن این قبیل فعالیت‌ها طراحی شده و به اجرا گذاشته خواهد شد. بنابراین پیش‌بینی محل تامین اعتباری خارج از چارچوب‌های گذشته برای اجرای طرح مذکور ضروری نیست. با این وجود نکاتی در زمینه تامین منابع موردنیاز به شرح زیر ارایه می‌گردد:

1. اعتبارات موردنیاز جهت تبلیغ، اهدای تقدیرنامه‌ها، تهیه پرچم‌ها و ... از محل اعتبارات متمرکز سهم معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تامین و تخصیص می‌یابد.
2. بهره‌مندی از اعتبارات حمایتی از انجمن اولیاء و مربیان.
3. استفاده از کمک‌های مالی، تخصصی و اجرایی اولیای دانش‌آموزان با توجه به رویکرد حمایت اولیاء از فعالیت‌های فوق‌برنامه فرزندان خویش.
4. بهره‌مندی از توانمندی و تخصص دانش‌آموزان و معلمان داوطلب در ارکان و مسئولیت‌های مختلف المپیاد به منظور کاهش هزینه‌های اجرایی طرح مورد تاکید است.
5. استفاده از ظرفیت‌های مالی و پشتیبانی‌های خدماتی، فنی و اجرایی سایر نهادها و ارگان‌های دولتی، عمومی و خصوصی موجب تقویت هر چه بیشتر این طرح در سطح استان و منطقه خواهد شد.
6. استفاده از ظرفیت‌های مالی مؤسسات و نهادهای اقتصادی، تولیدی و فرهنگی در قبال تبلیغ نشان و تراکت آن‌ها.
7. کلیه کمک‌های حاصله المپیاد زیرنظر شورای مدرسه صرفاً ویژه المپیاد همان سال تحصیلی هزینه خواهد شد.

**تذکر**: در صورت جذب اعتبار از طرق فوق‌الذکر، مدیر مدرسه با جبران خدمات و اهداء هدیه از همکاران برگزارکننده تقدیر به عمل خواهد آورد.

**14) وظایف اصلی مدیر مدرسه در اجرای طرح المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای**

1. مطالعه کامل دستورالعمل و اجرای مفاد آن
2. تشکیل جلسه کمیته مدرسه‌ای المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای
3. تقسیم وظایف براساس دستورالعمل المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای
4. طرح موضوع در جلسه انجمن اولیا و مربیان
5. اخذ رضایت‌نامه کتبی از ولی قانونی دانش‌آموزان و گواهی صحت سلامت معتبر
6. جبران خدمات عوامل فنی که خارج از وظایف فعالیت نموده‌اند.

**15) توصیه‌ها و تذکرات اجرایی**

1. اجرای صحیح و منطبق بر برنامه آموزشی درس تربیت‌بدنی از اهمیت و اولویت خاصی برخوردار است. المیپاد به عنوان یکی از برنامه‌های مکمل درس تربیت‌بدنی تلقی می‌شود، که در ساعاتی غیر از زمان درس تربیت‌بدنی اجرا می‌شود (فعالیت فوق‌برنامه). به همین سبب، اجرای المپیاد به هیچ وجه نباید خللی در اجرای کیفی درس تربیت‌بدنی ایجاد نماید.
2. مسئولیت اصلی اجرای المپیاد ورزشی با مدیر مدرسه بوده که معاون پرورشی و تربیت‌بدنی نیز به عنوان دبیر اجرایی این طرح به فعالیت خواهد پرداخت. لذا واگذاری مسئولیت اجرای این طرح به معلم تربیت‌بدنی، بیش از آن‌چه در دستورالعمل ذکر گردیده صحیح نمی‌باشد.
3. شایسته است مدیران محترم درخصوص اخذ رضایت‌نامه کتبی از ولی قانونی دانش‌آموزان، گواهی صحت سلامت معتبر، تکمیل کارت‌ بازی‌ها و صدور بیمه حوادث دانش‌آموزی، در طول اجرای المپیاد اهتمام نمایند.
4. برگزاری کیفی بازی‌ها، مشارکت فعال مدیران محترم، انجمن اولیاء، آموزگاران و دبیران تربیت‌بدنی، مربیان پروریش و معاونین آموزشگاه را می‌طلبد. شایسته است ضمن جلب مشارکت فعال اولیای واجد صلاحیت و توانمند، آموزگاران، دبیران و سایر عوامل اجرایی مدارس در برگزاری این فعالیت‌ها همکاری و مساعدت نمایند.
5. از کلیه کسانی که به هر نحو به صورت داوطلبانه در برگزاری المپیاد همکاری و مساعدت نموده‌اند تقدیر و قدردانی به عمل آید.
6. در مراسم افتتاحیه و مراسم اختتامیه، از پیشکسوتان و افراد شاخص فرهنگی ورزشی، به ویژه قهرمانان ملی که با دانش‌آموزان و یا نسبت دارند، دعوت به عمل آید. پیشنهاد قهرمانان ملی و شخصیت‌های فرهنگی که دوران دانش‌آموزان خویش را در آن مدرسه گذرانده‌اند، شناسایی و از آن‌ها برای حضور در مراسم مدرسه خویش دعوت به عمل آید.
7. پیشنهاد می‌شود کلیه فعالیت‌های اجرایی طرح در فضای مدرسه و ساعات حضور دانش‌آموزان انجام شود که شادی، شور و نشاط واقعی را در مدرسه ایجاد نماید.
8. تقسیم وظایف و انجام امور مختلف مربوط به برگزاری بازی‌ها ترجیحاً به دانش‌آموزان واگذار شود.
9. مدیر آموزشگاه می‌تواند نسبت به جبران خدمات عوامل فنی و اجرایی که در خارج از چارچوب شرح وظایف رسمی خویش در اجرای طرح همکاری داشته‌اند، براساس مصوبه شورای مدرسه اقدام نماید.
10. آموزگاران و دبیران علاقمند می‌توانند به عنوان مسئول یک رشته ورزشی معرفی شوند تا اجرای مسابقات آن رشته را هدایت کنند.
11. از ظرفیت تشکیلاتی تشکل‌های دانش‌آموزی مانند فرزانگان، اتحادیه انجمن‌های اسلامی، بسیج دانش‌آموزی و ... به نحو مقتضی استفاده شود.
12. پیش‌بینی سکوی قهرمانی برای مراسم توزیع احکام ضروری است. این امر باعث می‌شود که در آینده اولین حکم و اولین تصویر سکوی قهرمانی کلیه قهرمانان باشگاه‌ها و تیم‌های ملی کشور، تصویر دریافت حکم و سکوی قهرمانی المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای باشد. ضمناً تصویر سکوی قهرمانی المپیاد درون‌مدرسه‌ای باعث می‌شود که همواره خاطره شیرین المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای برای قهرمانن این رویداد ثبت و ضبط گردد و به یادگار بماند.
13. به منظور ایجاد انگیزه و تحسین و تقویت به موقع موفقیت‌های کسب شده در رقابت‌های بین کلاسی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در المپیاد پیشنهاد می‌شود، کمیته فنی، جداول بازی‌ها را به گونه‌ای تنظیم نماید که تیم‌های رشته‌های مختلف هر کلاس علاوه بر تلاش برای کسب مقام در رشته خویش، برای کسب مقام مجموع بازی‌ها نیز تلاش نماید. بنابراین تهیه جدول امتیازات مجموع رقابت‌ها برای مشخص نمودن جایگاه هر کلاس در پایان بازی‌های المپیاد ضروریست. به همین سبب توصیه می‌شود در پایان رقابت‌های هر رشته، مراسم اهدای مدال، احکام و جوایز بر روی سکوی قهرمانی برگزاری شده و در مراسم توزیع جوایز المپیاد، جام قهرمانی المپیاد به نماینده کلاسی که بالاترین امتیازات را به دست آورده اهدا شود.
14. پاشنه آشیل و یا به عبارت دیگر یکی از تهدیدات اصلی در مسیر اجرای مطلوب و فراگیر المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای، صرف هزینه‌های سنگین و اضافی به منظور اجرای این طرح می‌باشد. لذا تاکید می‌گردد از هرگونه هزینه اضافی و اسراف در این مسیر خودداری گردد.
15. مدیران مدارس می‌توانند از کمک خیرین در جهت توسعه فضای مناسب برای برگزاری رقابت‌های المپیاد در قالب اختصاص سالن‌های ورزشی، ساخت و تجهیز فضاهای ورزشی روباز و ایجاد کف‌پوش در داخل مدرسه استفاده نمایند.
16. ضرورت آموزش و توجیه دانش‌آموزان نسبت به اهداف برگزاری المپیاد ورزشی به ویژه نهادینه شدن و تقویت روح مسئولیت‌پذیری، احترام به قوانین، بالا بردن اعتماد به نفس، شناسایی استعدادها و تلاش برای شکوفایی آن‌ها، تقویت ارتباط دو نهاد مقدس، خانه و مدرسه، مشارکت نهادهای مدنی در پیش‌برد اهداف تربیتی مدرسه، آموزش رقابت سالم، ترویج فرهنگ گذشت و ایثار و...
17. در تمامی مراحل برگزاری المپیاد، به گونه‌ایی برنامه‌ریزی شود که هیچ تداخلی و خللی در برنامه زنگ نماز و اقامه با شکوه نماز جماعت مدرسه به وجود نیاید. (بدیهی است حضور هماهنگ تمامی دانش‌آموزان یا شرکت‌کنندگان المپیاد در اقامه این فریضه الهی در اول وقت آثار تربیتی فراوانی خواهد داشت).

**18) مراسم افتتاحیه**

مراسم افتتاحیه با حضور مدیر مدرسه، شخصیت‌های مدعو، کلیه معلمین و دانش‌آموزان، اعضاء انجمن اولیاء و مربیان، والدین علاقمند و مجریان از 26 مهر آغاز هفته تربیت‌بدنی به ترتیب زیر برگزار می‌شود:

1. تلاوت آیاتی از کلام‌الله مجید.
2. پخش سرود جمهوری اسلامی ایران توام با زمزمه دسته‌جمعی و اهتزاز پرچم جمهوری اسلامی ایران.
3. رژیم تیم‌های شرکت‌کننده و داوران از مقابل جایگاه.
4. رژه دوندگان پس از رژه به ترتیب در مقابل جایگاه می‌ایستند.
5. سخنرانی مدیر مدرسه به عنوان رئیس ستاد برگزاری المپیاد (حداکثر 5 دقیقه).
6. اعلام آمادگی دانش‌آموزان برای حضور فعال در مسابقات و اجرای المپیاد توسط نماینده دانش‌‌آموزان.
7. پخش سرود المپیاد درون‌مدرسه‌ای به صورت همخوانی کلیه دانش‌آموزان و اهتزاز پرچم المپیاد.
8. قرائت سوگندنامه بازی‌ها توسط یکی از دانش‌آموزان نخبه ورزشکار.
9. اجرای فعالیت‌های هنری و یا ورزش دسته‌جمعی (در صورت امکان) و پایان مراسم.

**19) مراسم اختتامیه**

مراسم اختتامیه با حضور مدیر مدرسه، شخصیت‌های مدعو، کلیه معلمین و دانش‌آموزان، اعضاء انجمن اولیاء و مربیان، والدین علاقمند و مجریان به ترتیب زیر برگزار می‌شود:

1. تلاوت آیاتی از کلام‌الله مجید
2. پخش سرود جمهوری اسلامی
3. ارائه گزارش اجرایی بازی‌ها توسط مدیر مدرسه به عنوان رئیس ستاد برگزاری المپیاد (حداکثر 5 دقیقه)
4. ارائه گزارش فنی توسط نماینده دانش‌آموزان
5. اجرای برنامه هنری ورزشی توسط دانش‌آموزان و گروه‌های هنری مدعو
6. مراسم توزیع مدال، احکام و جوائز نفرات و تیم‌های برتر
7. اهداء تقدیرنامه‌های دست‌اندرکاران و مجریان المپیاد
8. مراسم پایین آوردن پرچم المپیاد همراه با ادای احترام

**تذکر**: اجرای مراسم افتتاحیه می‌بایست به دور از تکلف، تجمل و هزینه گزاف باشد لذا بر سادگی هر چه بیشتر مراسم افتتاحیه و اختتامیه تأکید می‌شود.

9

- كانون هاي ورزشي درون و برون مدرسه اي

جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

**آشنایی با بخشنامه­ها و دستورالعمل­ها**

کانون های ورزشی درون و برون مدرسه­ای صفحات (3 تا 5- 9 تا 11)

(**کلیه رتبه­ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه­ای تربیت بدنی (آموزگاران و دبیران)**

**مرکز برنامه­ریزی منابع انسانی و امور اداری**

**آذر 99**

**ماده یک: تعریف کانون ورزشی دانش‌آموزی:**

مجموعه‌ای است سازمان یافته متشکل از تعدادی دانش‌آموز که به فراگیری و پیشرفت مهارت‌های ورزشی و سایر جنبه‌های سلامت محور تربیت بدنی علاقه‌مند بوده و تحت نظر کادر فنی و اجرایی واجدالشرایط فعالیت می کنند...

**تبصره یک:** محل تشکیل کانون‌های ورزشی، داخل مدارس، مجتمع‌های آموزشی- ورزشی آموزش و پرورش و مجموعه‌ها و سالن‌های ورزشی وزارت ورزش و جوانان می‌باشد.

----------------------

**ماده دو، اهداف:**

**الف - اهداف کلی:** غنی‌سازی فعالیت‌های اوقات فراغت و ارتقای سلامت جسمی دانش‌آموزان و همچنین توسعه و ارتقاء مهارت‌های ورزشی و سواد حرکتی آنان

**ب- اهداف اختصاصی:**

1. استمرار جریان آموزشی و تربیتی در خارج از ساعات رسمی مدارس
2. شناسایی و پرورش دانش‌آموزان مستعد، در رشته‌های مختلف ورزشی آموزشگاهی
3. بهره‌وری و استفاده بهینه از امکانات مدارس در راستای توسعه فعالیت‌های ورزشی
4. رشد و توسعه توانایی‌های ادراکی و حرکتی و مهارت‌های بنیادین و پیشرفته ورزشی
5. استفاده از مشارکت خانواده‌ها در توسعه و ارتقاء فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی
6. کارآفرینی و بهره‌وری از منابع انسانی متخصص تربیت بدنی و ورزش وزارت آموزش و پرورش
7. تسهیل مسیر ترقی دانش‌آموزان مستعد ورزشی از مجاری کانون‌های ورزشی
8. استفاده از المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای به عنوان یکی از پایگاه‌های شناسایی استعدادهای ورزشی و هدایت به کانون‌های ورزشی درون و برون مدرسه‌ای

**ماده سه: محورهای فعالیت‌های کانون‌های ورزشی**

1. کانون‌های آموزش رشته‌های مختلف ورزشی
2. تشکیل کانون‌های تخصصی شامل کانون‌های شناسایی استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان (آزمون‌های پیکرسنجی و آمادگی جسمانی کانون‌های شناسایی ناهنجاری‌های اسکلتی (راست قامتی)

**ماده چهار: سطوح کانون‌های ورزشی دانش‌آموزان کشور**

ابتدایی دوره‌ی اول

متوسطه دوره‌ی دوم

۷ تا ۱۰ سال

درون مدرسه‌ای

برون مدرسه‌ای

ویژه

ابتدایی دوره‌ی دوم

10 تا 12 سال

درون مدرسه‌ای

برون مدرسه‌ای

ویژه

متوسطه دوره‌ی اول

13 تا 15 سال

درون مدرسه‌ای

برون مدرسه‌ای

ویژه

متوسطه دوره‌ی دوم

16 تا 18 سال

درون مدرسه‌ای

برون مدرسه‌ای

ویژه

سطوح کانون‌های ورزشی دانش‌آموزان کشور، هم به لحاظ دوره‌ی تحصیلی و هم به لحاظ کیفیت به دو دسته تقسیم می‌شود.

**الف) سطوح کانون‌های ورزشی به لحاظ دوره‌ی تحصیلی:** کانون‌های ورزشی دانش‌آموزی با توجه به دوره‌های تحصیلی در سطوح دوره‌ی اول و دوم ابتدایی و دوره‌ی اول و دوم متوسطه به شرح جدول شماره یک تشکیل خواهد شد.

**ب) سطوح کانون‌های ورزشی به لحاظ کیفیت:** کانون‌های ورزشی دانش‌آموزان از نظر کیفیت به سطوح مبتدی، نیمه پیشرفته و پیشرفته تقسیم خواهد شد. به نحوی که اجرای ساعت درس تربیت بدنی المپادهای ورزشی درون مدرسه‌ای و مسابقات ورزشی دانش‌آموزان زمینه مناسبی را برای شناسایی استعدادها حاصل خواهد نمود. دانش‌آموزان مستعد هر رشته ورزشی توسط دبیران تربیت بدنی برای ثبت نام به نزدیک‌ترین کانون ورزشی درون مدرسه‌ای رشته ورزشی مرتبط ترغیب و معرفی می‌شود. بدیهی است پس از حضور دانش‌آموزان در کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای و کسب توانایی‌های لازم، مربی کانون موظف است دانش‌آموزان برتر کانون درون مدرسه‌ای را به کانون‌های ورزشی برون مدرسه‌ای معرفی نماید. بهترین دانش‌آموزان کانون‌های برون مدرسه‌ای توسط مربی به کانون‌های ورزشی ویژه که به صورت مشترک توسط هیئت‌های ورزشی اداره‌ی ورزش و جوانان و تربیت بدنی آموزش و پرورش تشکیل می‌شود، گسیل خواهند شد.

**تبصره دو:** کانون‌های ویژه، کانون‌هایی هستند که با همکاری هیئت‌ها و فدراسیون‌های ورزشی تشکیل می‌شود و مربیان و معلمان تربیت بدنی واجدالشرایط در اولویت مربی‌گری این کانون‌ها می‌باشند.

ساختار فوق شامل کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای و برون مدرسه‌ای می‌باشد.

از آنجائی که شاخص کانون‌های ورزشی در برنامه‌های توسعه کشور درج گردیده است. نظام نظارت و راهبری کشوری استانی، شهرستانی و مدرسه‌ای به منظور تحقق اهداف برش‌های استانی برنامه توسعه، نظارت لازم را بر کیفیت، کمیت و نحوه تشکیل کانون‌ها، معمول خواهند نمود.

د- کمیته برنامه‌ریزی کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای

**د- 1- وظایف کمیته برنامه‌ریزی کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای**

مسئولیت تشکیل کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای، با شورای مدرسه به عنوان کمیته تشکیل کانون‌های ورزشی بوده و مدیر آموزشگاه ریاست آن را بر عهده دارد و با همکاری سایر اعضاء نسبت به تشکیل جلسات مربوطه اقدام خواهد نمود.

1. برنامه‌ریزی و درخواست مجوز جهت تشکیل و فعالیت مطلوب کانون ورزشی درون مدرسه‌ای
2. نظارت بر، برنامه آموزشی و طرح درس مربیان کانون‌ها
3. برنامه‌ریزی جهت حفظ و نگهداری امکانات، فضا و تأسیسات کانون ورزشی درون مدرسه‌ای
4. همکاری با کمیته‌های نظارت شهرستان و استان
5. جلب همکاری انجمن‌های ورزشی مربوطه در سطح شهرستان
6. پیشنهاد مبلغ شهریه کانون‌های ورزشی و تصویب آن با توجه به نظر شورای نظارت و راهبری ورزش شهرستان و منطقه
7. ثبت نام از دانش‌آموزان و تشکیل پرونده و بایگانی سوابق
8. پیش بینی و تهیه وسایل و تجهیزات ورزشی موردنیاز کانون‌ها با همکاری شورای نظارت و راهبری شهرستان
9. برنامه‌ریزی جهت ایمن‌سازی همه جانبه کانون (فضا، تجهیزات ورزشی، اطفاء حریق و موارد بهداشتی)
10. تهیه و تنظیم گزارش ماهانه و ارسال به منطقه/ شهرستان
11. ارزیابی میزان کیفیت و سطح رضایتمندی شرکت‌کنندگان در کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای

**ماده شش: زمان و مکان تشکیل کانون**

محل تشکیل در فضای مدرسه، مجتمع‌های آموزشی- ورزشی آموزش و پرورش و یا فضاهای ورزشی طرف قرارداد آموزش و پرورش توسط مدیر مدرسه و یا مدیر مجتمع آموزشی- ورزشی با دریافت مجوز از تربیت‌بدنی مربوطه، در ساعات غیررسمی مدارس در طول سال تحصیلی و تابستان تشکیل خواهد شد. **تبصره سه:** رعایت ضوابط ایمنی مورد تایید تربیت بدنی آموزش و پرورش در زمینه امور ساختمان، محوطه تمرین، تجهیزات ورزشی و بهداشتی و انجام بیمه حوادث ورزشی، بر اساس دستورالعمل سالانه معاونت پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش به عهده مدیر کانون می‌باشد.

**تبصره چهار:** نظارت بر رعایت شئونات اخلاقی و تربیتی توسط دانش‌آموزان بر عهده مدیر و مربی کانون است.

**تبصره پنج:** مكان تشکیل کانون می‌بایست شرایط، تجهیزات و امکانات لازم جهت فعالیت رشته ورزشی را داشته باشد.

**تبصره شش:** کانون‌های ورزشی ویژه برای پذیرش دانش‌آموزان پیشرفته با همکاری وزارت ورزش و جوانان تشکیل خواهد شد.

**تبصره هفت:** تربیت بدنی آموزش و پرورش هر منطقه یا شهرستان، تعداد مجوز کانون‌ها را به گونه‌ای صادر می‌کند که مدرسه مجری امکان جذب دانش‌آموزان علاقه‌مند مدارس اقماری خود را داشته باشد.

**ماده هفت: شرایط ثبت نام و عضویت**

کلیه دانش‌آموزان مستعد و علاقه‌مند می‌توانند در کانون ورزشی عضو شوند، در صورتی که تعداد داوطلبین کانوی به حد نصاب لازم نرسد، مدیر کانون می‌تواند عضویت دانش‌آموزان هم دوره‌ی سایر مدارس را بپذیرد بدیهی است عضویت دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در یک کانون در صورتی که ساعات تمرین دوره‌ها مجزا باشد بلامانع است. دانش‌آموزان علاقه‌مند به رشته‌های ورزشی، که توسط معلمین تربیت بدنی انتخاب و معرفی می‌شوند در اولویت ثبت نام کانون‌های ورزشی قرار دارند.

کارت عضویت و گواهی پایان دوره توسط کانون تهیه و پس از تایید تربیت بدنی منطقه مربوطه، در پایان دوره‌ی آموزشی برای هر دانش‌آموز صادر می‌گردد.

دانش‌آموزان نیمه پیشرفته و پیشرفته از نظر مهارتی و آمادگی جسمانی به کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای و ویژه (مجموعه‌های ورزشی آموزش و پرورش، وزارت ورزش وجوانان و....) معرفی می‌شوند. (فرم پیوست)

**ماده هشت: مدارک موردنیاز جهت ثبت نام**

الف- تکمیل فرم ثبت نام

ب- تاییدیه صحت سلامت از مراجع پزشکی

ج- رضایت نامه‌ی ولی قانونی دانش‌آموز

د- معرفی‌نامه از آموزشگاه محل تحصیل و یک قطعه عکس 3× 4

و- فیش بانکی مربوط به واریز حق عضویت

**ماده نه: شرایط انتخاب مربی**

1. مربیان کانون‌ها می‌بایست از بین معلمان با اولویت معلمان و دبیران تربیت بدنی و یا افرادی با سابقه معلمی در آموزش و پرورش که در زمینه تخصصی و حسن خلق از اشتهار لازم برخوردار بوده و دارای کارت مربیگری در رشته مربوطه باشند انتخاب شود.

**تبصره هشت:** استفاده از مربیان آزاد در کانون های ورزشی ممنوع می باشد.

1. مربی موظف است طرح درس خویش را با هماهنگی انجمن ورزشی رشته مربوطه (با توجه به سر فصل‌های تعیین شده) برای طول یک دوره آموزشی (۳۶ جلسه آموزشی) با رعایت شرایط سنی دانش‌آموزان و لحاظ نمودن کلیه موارد ایمنی تنظیم و گزارش کلاسی هر جلسه را با توجه به رئوس برنامه‌های ارائه شده به مدیر کانون تسلیم نماید.
2. به ازاء حداکثر ۲۶ نفر دانش‌آموز در دوره‌ی ابتدایی و ۲۸ نفر دانش‌آموز در دوره‌ی متوسطه (با توجه به سیاست مالی خود گردان کانون‌ها) یک مربی به کار گرفته می‌شود. در رشته‌های ورزشی انفرادی مانند تنیس روی میز، ژیمناستیک و ... به ازای حداکثر ۱۵ نفر دانش‌آموز یک مربی به کار گرفته می‌شود.
3. ابلاغ مربیان با پیشنهاد مدیر کانون و پس از تأیید تربیت بدنی استان یا منطقه/ شهرستان، توسط مدیر کانون صادر می‌گردد.

**شرایط مربیان کانون‌های ورزشی:**

الف: مربیان کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای: نیروهای رسمی و بازنشسته که حداقل کارت مربیگری درجه سه معتبر در رشته مربوطه را داشته باشند.

ب:مربیان کانون‌های ورزشی برون مدرسه‌ای: نیروهای رسمی و بازنشسته که حداقل کارت مربیگری درجه سه معتبر با پنج سال سابقه و یا کارت مربیگری درجه دو در رشته مربوطه را داشته باشند.

ج: مربیان کانون‌های ویژه یا تک رشته‌ای: نیروهای رسمی، بازنشسته و آزاد دارای کارت مربیگری درجه یک یا دو با سابقه بیش از پنج سال فعالیت در رشته مربوطه.

د: مربیان کانون‌های راست قامتی و حرکات اصلاحی و کانون‌های شناسایی استعدادهای ورزشی، می‌بایست دوره‌های آموزشی مربوطه را گذرانده و اصل گواهی دوره را ارائه نمایند.

**ماده ده: شرح وظایف عوامل فنی و اجرایی کانون‌های ورزشی**

**مدیر کانون ورزشی:** شاغل این پست با رعایت موازین شرعی و طبق مقررات اداری و مالی، وظایف زیر را تحت نظارت مدیر آموزش و پرورش منطقه/ شهرستان انجام می‌دهد.

1. اهتمام جدی در فراهم نمودن محیطی سالم و با نشاط، منطبق با ضوابط و اصول تربیتی حاکم بر فضاها و اماکن آموزشی و ورزشی متعلق به آموزش و پرورش.
2. فراهم نمودن ساز و کار مناسب به منظور استفاده حداکثری دانش‌آموزان و معلمان و همکاران از امکانات و تأسیسات تحت تصدی.
3. تلاش در جهت استقرار روحیه خدمت و امانتداری، حفظ اموال بیت‌المال و فداکاری در بین تمامی عوامل تحت تصدی.
4. تهیه نظام نظر سنجی و بهبود فعالیت‌های مجتمع در راستای رضایت‌مندی دانش‌آموزان، معلمان و تمامی استفاده کنندگان از مجتمع متناسب با اخلاق اسلامی
5. نظارت بر حسن انجام فعالیت‌ها، حفظ و نگهداری اماکن، تاسیسات، تجهیزات و سایر موارد تحت سرپرستی
6. تهیه و تنظیم برنامه‌های سالانه و فصلی، ماهانه، هفتگی و روزانه به منظور پوشش دهی فعالیت‌های آموزشی ورزش (همگانی، قهرمانی و فوق برنامه دانش‌آموزان، کارکنان و سایر استفاده کنندگان از مجتمع).
7. نظارت بر حسن اجرای تمامی فعالیت‌های تحت پوشش.
8. برنامه‌ریزی و اجرای مطلوب به منظور افزایش سطح ایمنی و نظارت بر رعایت حقوق ورزشی در کلیه اماکن، فضاها و فعالیت‌ها.
9. برنامه‌ریزی و نظارت بر تهیه شناسنامه اماکن، فضاها و تجهیزات مجتمع در راستای حفظ و نگهداری و افزایش عملکرد آن.
10. نظارت بر تهیه و تنظیم آرشیو اداری مربوط به پرسنل، فعالیت ها و...
11. برنامه‌ریزی مناسب به منظور پوشش دهی بیمه حوادث و... اماکن و فعالیت‌ها
12. برنامه‌ریزی مناسب به منظور شناسایی و طبقه‌بندی مشکلات مربوط به اماکن، تجهیزات و... متناسب ؟؟؟ نیاز فصلی و آب و هوایی منطقه و اهتمام در اصلاح و رفع آن.
13. برنامه‌ریزی لازم به منظور تهیه وسایل و مواد مصرفی و سرمایه‌ای موردنیاز در راستای کیفیت بخشی به فعالیت‌ها به منظور استمرار فعالیت‌ها.
14. بررسی فضاها و اماکن ساخته شده و سایر زمین‌های موجود در مجتمع به منظور امکان توسعه آن و پیگیری لازم به منظور عملیاتی نمودن پیشنهادات مربوطه.
15. تهیه اطلاعات و آمار تعداد استفاده کنندگان از مجتمع و ارائه یک نسخه از آن به مسئولین ذیربط.
16. تهیه گزارشات ماهانه، فصلی و سالانه و ارائه آن به مسئولین ذیربط.
17. تشکیل جلسات مستمر با عوامل تحت تصدی در راستای حفظ و نگهداری مجتمع، بهبود و ارتقاء کیفیت خدمات و کاهش هزینه‌ها
18. برنامه‌ریزی، نظارت و پیگیری کلیه امور مربوطه، به منظور صیانت از حق و حقوق مجتمع از طریق مراجع ذیصلاح
19. انجام سایر امور ارجاعی عندالزوم

**مربی کانون: شاغل این سمت با رعایت موازین شرعی و طبق مقررات اداری و مالی، وظایف زیر را تحت نظارت مدیر کانون انجام می دهد.**

* برخورداری از ظاهری آراسته و پوشش ورزشی مناسب.
* کنترل حضور و غیاب و پوشش ورزشی دانش‌آموزان.
* تنظیم طرح درس و اجرای برنامه‌های آموزشی مطابق با سرفصل‌های ابلاغ شده.
* استفاده مناسب از وسایل و رسانه‌های آموزشی و کمک آموزشی.

10

- ورزش صبحگاهي



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

**آشنایی با بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌ها**

ورزش صبحگاهی (صفحه 4 از کمیته مدرسه به بعد تا صفحه 4)

**(کلیه رتبه‌ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه‌ای تربیت بدنی (آموزگاران و دبیران)**

**مرکز برنامه‌ریزی منابع انسانی و امور اداری**

**آذر 99**

**اعضاءكميته مدرسه**

1- مدير مدرسه (رييس كميته).

2- معاون پرورشي و تربيت بدني.

3- معلم تربيت بدني (دبير كميته).

4- معاون آموزشي.

5- نماينده دبيران.

6- رييس انجمن اوليا و مربيان مدرسه.

7- نماينده شوراي دانش آموزي (انجمن ورزشي).

**وظايف كميته مدرسه**

1- تشكيل جلسه با حضور اعضاي كميته

2- تقسيم وظايف و مسئوليت بين اعضاء.

3- آماده سازي فضاي مناسب برای اجرای برنامه (سالن ورزشي داخل مدرسه، حياط مدرسه، نمازخانه مدرسه، راهروي و...) به طوري كه در آب و هواي متغير و فصول مختلف سال اين فعاليت به قوت انجام گيرد.

4- آماده نمودن وسايل و امكانات فني (راديو،آمپلي فاير، بلند گو و..) براي پخش آهنگ ورزش صبحگاهي از راديو.

5- آموزش دانش آموزان مستعد ورزشكار و علاقمند، جهت مشاركت در اجراي برنامه.

6- آموزش دانش آموزان مستعد ورزشكار و علاقمند، جهت مشاركت در اجراي برنامه.

7- تشكيل جلسه با معلمان و ترغيب آنان به شركت در برنامه (در راستاي ارتقاء آمادگي جسماني همكاران و افزايش انس و علاقه بين دانش آموزان و معلمان).

8- برگزاري نمايشگاه عكس، خاطره نويسي و... بين دانش آموزان از نحوه اجراي برنامه.

9- تهیه گزارش و ارائه به منطقه.

**نکات ضروری:**

با در نظر گرفتن، تنوع آب و هوایی در اقصی و نقاط کشور (سرد، گرم، معتدل)، لزوم توجه به تفاوت جنسیتی در طراحی حرکات ورزشی، تفاوت سن مخاطبان (ابتدایی، متوسطه اول و دوم) و... امری ضروری است، لذا طراجی و اجرای یک سری حرکت ورزشی یکسان برای تمام مناطق کشور و کلیه دانش آموزان، نه تنها امکان ‌پذیر نمی‌باشد بلکه در بلند مدت نیز تبعات متعددی از جمله: اثر بخشی کم، یکنواختی برای دانش آموزان و مجریان به دنبال خواهد داشت، بنابراین نمونه‌ای از حرکات ورزشی و اصول کلی تمرین در پیوست دستورالعمل جهت استفاده ارسال می‌گردد تا هر منطقه و حتی مدرسه نسبت به اجرای برنامه متناسب با شرایط خود اقدام نماید.

1- از آنجا که مدرسه کانون تعلیم و تربیت می‌باشد و تعامل خانواده و مدرسه موجب توجه توامان به امر تربیت، همچنین ارتقاء و اثر بخشی فعالیت‌های مربوط می‌شود، لذا در مدارسی که امکان حضور والدین در هنگام ورزش صبحگاهی مهیا می‌باشد، برنامه‌ریزی لازم در این خصوص، با رعایت سایر موارد، بالامانع می‌باشد.

2- سازماندهی دانش آموزان:

سهل الوصول‌ترین روش سازماندهی، در قالب تشکیل صف متداول کلاسی می‌باشد، اگر به دنبال شناسایی علاقه دانش آموزان و ترغیب آنان به فعالیت‌های خلاقانه هستیم، پیشنهاد می‌شود فرصت مناسب برای تغییر این قالب‌ها به بچه‌ها داده شود تا بتوانند در گروه‌هاي غير رسمي كلاسي به شكل دايره‌هاي متعدد و يا با تشكيل گروه‌هاي كوچك‎تر، صف بندي نمايند، از اين طريق ضمن رعايت نظم و انضباط، نشاط و شادابي آنان نيز افزايش مي يابد.

3- انتخاب حرکات:

\* حركات ورزشي را متناسب بادوره رشد، جنسيت، دوره تحصيلي و... دانش آموزان آنان انتخاب كنيد، براي مثال، اگر در هنگام ورزش كردن در دوره ابتدايي، دانش آموزان احساس شادي و لذت نكرده، فشار و سختي فعاليت بيش از توان آنان باشد، حركات خسته كننده و كسالت بار باشد و... تمايل و رغبت آنان به ورزش به شدت كاهش مي يابد.

\* شدت فعاليت به گونه‌اي نباشد كه باعث ايجاد تعريق زياد در دانش آموزان شود (البته در مناطق سرد و در فصول سرد سال، بخش بيشتر حركات به افزايش دماي بدن و بيدار باش مفاصل و عضلات دانش آموزان اختصاص ميابد).

\* در انتخاب حركات صبحگاهي توجه به رعايت توالي حركات مربوط به اندام فوقاني وعضلات ميانه تنه و اندام تحتاني و انتخاب تركيبي از آنان (به طوري كه تمامي بخش‌ها را شامل شود) گردد.

\* براي ترغيب دانش آموزاني كه به لحاظ اضافه وزن و... از توانايي جسمي كم‌تر برخوردار هستند، شرايطي فراهم نماييد تا انجام اين حركات، نه تنها باعث رنجش آنان نشده بلكه با ابزارهاي تشويقي (همچون معرفي در صبحگاه، انتخاب آنان براي اجراي حركات در كنار بچه‌هاي سرگروه، ثبت اسامي بچه‌هاي پر تلاش بر روي تابلوي اعلانات مدرسه و...) ميل و گرايش آنان افزايش يابد، به عبارتي بجاي مقايسه"دانش آموزان با يكديگر" از طريق " مقايسه پيشرفت و بهبود عملكرد آنان در گذشته و حال" ملاک باشد.

\* از انجام حركاتي كه لازم است دانش آموز بر روي زمين نشسته و يا باعث خاكي، خيسي، پاره‌گي و... لباس آنان مي شود جداً خوداري شود (انجام اين حركات در مدارسي كه در سالن ورزشي داراي كف پوش مناسب و يا بر روي زير انداز و تشك ورزشي انجام مي‌گيرد، بلامانع است).

\* از انجام حركاتي كه باعث فشار بر مفاصل، چرخش در خلاف محور حركات مفصل و يا در زاويه بيشتري كه مفصل ناچار به تحمل آن مي‌باشد، خوداري شود.

\* انجام حركاتي كه نياز به جابجايي زياد داشته و باعث تداخل گروه‌هاي دانش آموزي مي‌شود، خوداري شود.

\* براي مصون ماندن از پيامدهاي منفي ناشي از يكنواختي در حركات ورزش صبحگاهي و بي انگيزگي دانش آموزان، به اصل تنوع در حركات دقت شود، براي اين كار مي توان به صورت هر 15 روز يك بار يا بصورت ماهانه نسبت به تغيير نوع حركات با در نظر گرفتن كليه موارد توجه نمود.

\* دامنه تعداد تكرار حركات بين حداقل و حداكثر (6 - 8) بار، يا (30-10) ثانيه باشد.

\* در انتخاب حركات و طراحي برنامه ورزش صبحگاهي، توجه به حركات كششي، حركات گرم كردن و برگشت به حالت اوليه مورد تاكيد است.

**بسته‌هاي حمايتي برنامه ورزش صبحگاهي**

\* ارزيابي ورزش صبحگاهي استان‌ها و معرفي و تجليل از استان‌هاي برتر و مسئولين مدارس ويژه

**\* ا**نعكاس تجارب ارزشمند مدارس، مناطق و استان‌ها به ساير استان‌هاي كشور

**گام‌هاي اجراي برنامه**

پس از ارسال دستور المل از سوي ستاد به استان اقدامات شش گانه زير انجام مي‌گيرد.

**گام اول:** تشكيل كميته استان

**گام دوم:** بررسي دستور العمل و برنامه پيشنهادي ستاد، انتخاب حركات و نرمش‌هاي مناسب براي استان مربوطه، ارسال به مناطق و شهرستان‌ها.

**گام سوم:** تشكيل كميته شهرستان

**گام چهارم:** بررسي دستور العمل و برنامه پيشنهادي ستاد و استان، انتخاب حركات و ورزش‌هاي مناسب براي منطقه و شهرستان مربوطه، ارسال به مدارس.

**گام پنجم:** تشكيل كميته ورزش صبحگاهي مدرسه.

**گام ششم :**اجراي دستور العمل‌هاي مربوطه با ايجاد تغييرات با رعايت چارچوب‌هاي ابلاغي.

**گام هفتم:** ارائه نظرات اصلاحي و گزارش برنامه به منطقه/ شهرستان.

11

- مدرسه پويا



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

**آشنایی با بخش­نامه­ها و دستورالعمل­ها**

مدرسه پویا (2 تا 3-5)

**(کلیه رتبه­ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه­ای تربیت بدنی (آموزگاران و دبیران)**

**مرکز برنامه­ریزی منابع انسانی و امور اداری**

**آذر 99**

**مقدمه:**

امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی، شهرها و زندگی شهر نشینی، تراکم جمعیت و کمبود فضاهای سبز، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. پژوهشگران معتقدند که فعالیت بدنی با سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان در ارتباط است. به عبارتی، فعالیت بدنی در دوران کودکی و نوجوانی می­تواند اثرات مفید کوتاه مدت بر سلامیت داشته باشد و هم­چنین به دلیل اثرات طولانی مدت، بر سلامتی در دوران بزرگسالی نیز موثر باشد. مطالعات گذشته نشان داده­اند که بین الگوی زندگی و وضعیت سلامت روانی و بدنی یا همان کیفیت زندگی در نوجوانان و بزرگسالان ارتباط وجود دارد. مدارس محیط مناسبی برای آموزش زندگی پرتحرک و داشتن فعالیت بدنی روزانه منظم در زندگی دانش­آموزان هستند. از آن جهت که دوره کودکی و نوجوانی مرحله­ای حساس در زندگی افراد است مشکل کم­تحرکی در این سنین نگرانی بیشتری ایجاد می­کند. زیرا کسب آداب و رفتارهای اتخاذ شده در کودک و نوجوان نهادینه شده و به صورت عادت می­تواند سراسر عمر وی را تحت تأثیر قرار دهد. با تشویق دانش­آموزان به داشتن زندگی فعال و پرتحرک و اجتناب از کم تحرکی، تکرار و عملیاتی ساختن مفهوم زندگی فعال درهر زمان و مکان مقتضی، انجام فعالیت منظم و داشتن زندگی فعال در ذهن آن­ها نقش می­بندد. بنابراین لزوم انجام فعالیت بدنی به صورت آموزه­های نظری و عملی در مدارس در قالب درس و فوق برنامه ورزشی ضروری به نظر می­رسد. هم چنین با عنایت به ساحت­های تعلیم و تربیت در جهت توجه به امور زیستی و بدنی، زیبا شناختی و هنری و اجتماعی و در راستای عملیاتی ساختن راهکار 3-14 (به منظور اهتمام به طراحی، ساخت و تجهیز مناسب نمازخانه، کتاب­خانه، آزمایشگاه، فضای سبز و فضای ورزشی در تمام مدارس به عنوان محیط تعلیم و تربیت)، راهکار 3-8 (مبنی بر بسترسازی برای حضور فعال دانش­آموزان در تشکل­های رسمی و قانونی مرتبط با اتکا به ظرفیت ­های درون و برون آموزش و پرورش از قبیل بسیج دانش­آموزی، کانون­های علمی و فرهنگی و انجمن اسلامی دانش­آموزان) و هم­چنین راهکار 1-1 (طراحی، تدوین و اجرای برنامه درس ملی براساس اسناد تحول راهبردی و باز تولید برنامه­های درسی موجود) با تأکید بر این موضوع که از نگاه سند تحول مدرسه کانون تحول محله و کانون تمامی فعالیت­های دانش­آموزان می­باشد تلاش برای داشتن مدارسی پویا و فعال در سطح کشور که منجر به داشتن نسلی سالم و پرتحرک خواهد شد حایز اهمیت است. به همین جهت و در راستای رویکرد مدرسه محوری طرح مدرسه پویا با هدف تحقق توسعه آمادگی جسمانی دانش­آموزان کشور و توسعه مهارت­های بنیادین ورزشی در دانش­آموزان کشور ارائه می­شود.

**الف-تعریف مدرسه پویا**

مدرسه پویا با تاکید بر سه اصل کیفیت بخشی به درس تربیت بدنی و فعالیت­های فوق برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادینه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمامی فضاهای مدرسه (کلاس، راهروها، حیاط و ...) و مشارکت درون و برون سازمانی (اولیا، کارکنان مدارس، داوطلبین، ادارات و ...) برای تمام دانش­آموزان تجربیات خوبی را قبل، حین و بعد از مدرسه فراهم می­آورد.

**ب-اهداف:**

1. توسعه مهارت­های بنیادین ورزشی در دانش­آموزان
2. توسعه آمادگی جسمانی دانش­آموزان
3. فرهنگ­سازی زندگی فعال و ارتقا نگرش دانش­آموزان به فعالیت­های ورزشی
4. استفاده از تمام فضای مدرسه جهت انجام فعالیت بدنی
5. شاداب­سازی ندارس
6. ارتقا سرانه فعالیت­های ورزشی دانش­آموزان

**ج)اعضاء و وظایف کمیته استانی و منطقه­ای / شهرستانی مدارس پویا**

کمیته استانی و منطقه­ای / شهرستانی همان شورای ورزش استان و منطقه است که پیگیری وظایف زیر را برعهده دارد.

1. ارسال دستورالعمل اجرایی طرح
2. تشکیل کمیته ناظران، هدایت و نظارت بر حسن اجرای مدارس پویا
3. جمع آوری گزارش عملکرد، تجزیه و تحلیل آن و ارایه گزارش تحلیلی به دبیرخانه شورای مرکزی ورزش مدارس کشور.
4. تقدیر از مدارس پویای برتر
5. بهره­مندی از تمامی ظرفیت­های ادارات انجمن اولیاء و مربیان به منظور تبیین و توجه به اهداف مدارس پویا و هماهنگی با مدیران مدارس در جهت ایجاد زمینه مشارکت حداکثری خانواده­های علاقمند در طرح.
6. زمینه­سازی و به کارگیری تمامی ظرفیت­های موجود اعم از مشارکت تمامی ذی­نفعان و سازمان­های محلی، شهرداری­ها، ده­یاری­ها، شورای مناطق و مدارس، شورای معلمان، انجمن اولیاء و مربیان و شورای دانش­آموزی و ...

**ه) تجهیزات و محتوای مورد نیاز جهت انجام فعالیت بدنی در مدارس پویا**

جهت اجرای طرح مدارس پویا می­بایست از سازه­ها هم­چنین برنامه­ریزی­های متفاوت جهت انجام فعالیت­های ورزشی متنوع در مدارس استفاده نمود.

**1- سازه­های ورزشی**

الف-سازه­های ثابت و متحرک قابل نصب در حیاط مدرسه

ب-ایجاد و اختصاص کلاس ویژه درس تربیت بدنی (فضایی ویژه و ایمن با ملاحظات)

ج-استفاده از پوسترهای متنوع ورزشی مربوط به حرکات کششی و نرمش­ها

**2-محتوای مورد نیاز جهت انجام فعالیت­های ورزشی**

الف-بازی­های خلاقانه (طراحی بازی­ها با نیاز دانش­آموز)

ب-فعالیت­های فوق­برنامه (المپیاد ورزشی، ورزش با خانواده، نرمش صبحگاهی، کانون ورزشی درون

مدرسه­ای و ...)

ج-اجرای طرح تلفیق (یادگیری و آموزش سایر دروس با تربیت بدنی و فعالیت ورزشی ویژه مدارس

ابتدایی)

**د-زمان­بندی و برنامه­ریزی به منظور رسیدن به 60 دقیقه فعالیت ورزشی روزانه**

**1-قبل از مدرسه و شروع کلاس درس**

- تشویق و ترغیب دانش­آموزان جهت عزیمت به مدرسه به صورت پیاده یا دوچرخه با رعایت اصول

ایمنی

- انجام نرمش صبحگاهی

**2-در زمان ساعات مدرسه**

-کلاس درس تربیت بدنی

- حیاط پویا

- المپیاد ورزشی درون مدرسه­ای

- حرکات کششی در کلاس

- استفاده از روش­های تلفیقی دروس با فعالیت­های ورزشی

- انجام فعالیت­های ورزشی با فضاسازی همه محیط مدرسه (راهرو-حیاط مدرسه-کلاس درس-راه پله­ها

و ...)

**3- بعد از مدرسه**

- ورزش با خانواده

- کانون ورزشی درون و برون مدرسه­ای

- انجام تکالیف ورزشی در منزل با هم­کاری اولیای دانش­آموزان

- حمل و نقل فعال به صورت پیاده یا دوچرخه و ... جهت بازگشت دانش­آموزان از مدرسه به منزل

(تمام مسیر یا بخشی از مسیر)

**ل) چگونه می­توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد؟**

- یکی از اهداف اصلی طرح مدرسه پویا انجام 60 دقیقه فعالیت بدنی قبل، حین و بعد از مدرسه است.

مدیران مدرسه می­بایست جهت رسیدن به این هدف موارد زیر را در نظر بگیرند:

1- **برنامه­ریزی دقیقی برای شروع تغییرات داشته باشید:**

- ابتدا سطح فعالیت بدنی دانش­آموزان بررسی شده و سپس فرصت­هایی متناسب جهت تحقق هدف 60

دقیقه فعالیت بدنی روزانه فراهم گردد.

- تجهیز و نصب سازه­های قابل نصب در مدارس با توجه به ویژگی­ مدارس (دیواره صخره­ نوردی،

سازه­های چوبی ترکیبی و ...) از موارد مهم اجرای این طرح می­باشد.

- استفاده از اشکال ترسیمی و وسایل ساده قابل استفاده توسط دانش­آموزان در فضای مختلف مدرسه

اعم از حیاط، راهروها، کلاس و یا هر فضایی که قابلیت حداقل حرکت فعال توسط دانش­آموز را دارا

باشد، نقش مهمی در تحرک و پویایی دانش­آموزان دارد. بهتر است در ترسیم طرح­ها و بازی­ها از رنگ

-های شاد و جذاب جهت نشاط بصری و جذب دانش­آموزان برای اجرای حرکات ورزشی استفاده شود.

- انتخاب و فعالیت انجمن مدرسه پویا و انجمن ورزش دانش­آموزی راهکار مناسبی در جهت اجرای این

طرح است.

- هم­چنین در صورت وجود فضای مناسب در ابعاد 150 تا 200 متر در مدارس ابتدایی نسبت به تغییر

کاربردی و تبدیل آن به کلاس درس تربیت­بدنی طبق کتاب راهنما و با هماهنگی منطقه اقدام شود.

2- **اولیاء و سایر افراد را درگیر کنید؛**

- اولیاء، کارکنان مدرسه، سازمان­های دیگر و ... مخصوصاً معلمان که وقت زیادی با دانش­آموزان

می­گذرانند را در اجرای طرح مشارکت دهید. هم­چنین اولیاء باید بدانند فعالیت بدنی چقدر برای تمام

طول زندگی فرزندشان مهم است. در این صورت حمایت بهتر و بیشتر برای فعال بودن دانش­آموز

خواهند کرد. به همین دلیل جلسات توجیهی و کارگاه­های آموزشی را در این زمینه برای اولیای دانش

-آموزان برقرار نمایید.

- ایده­ها حتما باید با والدین آن­ها به اشتراک گذاشته شود.

3- **قوانین کلاسی را کمی راحت­تر کنید: از دبیران و معاونین بخواهید**

- اجازه دهند دانش­آموزان گاهی بایستند، و حرکات کششی را حداقل یک دقیقه در هر کلاس انجام

دهند.

- از تلفیق فعالیت ­بدنی و سایر دروس بهره کافی ببرید.

- با اجرای مسابقات هفتگی، فعالیت بدنی را برای دانش­آموزان لذت­بخش نمایید.

4- **از دانش­آموزان برای اجرای فعالیت­های بدنی کمک بگیرید:**

- در مدرسه باید ابزار و تجهیزات مناسب برای فعالیت دانش­آموزان فراهم شود و نوع فعالیت باید با

مشارکت و علاقه آن­ها باشد

- نظارت بر اجرای صحیح فعالیت­ها نیز می­تواند به گروه­هایی از دانش­آموزان مانند انجمن ورزشی

مدرسه پویا واگذار شود.

- گروهی از دانش­آموزان داوطلب و عضو انجمن ورزشی مدرسه را برای چگونگی استفاده از طرح­های

مدرسه پویا و هماهنگی دانش­آموزان دیگر به کار بگیرد.

5- **برای فعالیت بدنی دانش­آموزان در خانه همانند تکالیف درسی دیگر برنامه تعیین کنید:**

6- والدین را مجاب کنید که دانش­آموزان را در خارج از مدرسه حق فعالیت بدنی دارند و والدین گزارش پیشرفت فعالیت دانش­آموزان را به مدرسه ارائه دهند.

7- از مکان­ها و سالن­ها نزدیک مدارس برای فعال کردن دانش­آموزان استفاده کنید و با تشویق و امتیازدهی به دانش­آموزان آن­ها را برای شرکت در کانون­های ورزشی درون و برون مدرسه­ای تشویق کنید.

7- **دانش­آموزان را در مراحل مختلف فعالیت بدنی تشویق کنید:**

8- دانش­آموزان دوست دارند میزان پیشرفت و موفقیت آن­ها در جمع بیان شود و موفقیتشان را با گروه هم­سالان خود جشن بگیرند. برای تشویق دانش­آموزان فعال می­توان در انتهای هر فصل مراسم اختتامیه برگزار کرد و از دانش­آموزان و اولیاء فعال تقدیر به عمل آورد.

**م) گام­های اجرایی جهت آماده­سازی مدارس پویا توسط مدیران مدارس**

1. تشکیل شورای مدرسه با موضوع مدرسه پویا
2. برگزاری جلسه و کارگاه آموزشی با حضور اولیاء دانش­آموزان جهت اطلاع­رسانی، جذب داوطلبین و هماهنگی در اجرای برنامه مدرسه پویا
3. تشکیل انجمن ورزش دانش­آموزی مدرسه و انتخاب مسئول انجمن مدرسه پویا و زیرشاخه­های مربوط با عنوان سفیران مدارس پویا
4. شناسایی فضاهای مناسب مدرسه اعم از حیاط، راهرو، کلاس، کتاب­خانه و یا هر فضایی که قابلیت اجرای حداقل فعالیت را داشته باشد و تصمیم­گیری برای نحوه اجرای فعالیت ورزشی
5. انتخاب و اجرای بازی­های ترسیمی و بازی­های با وسیله با رعایت گروه سنی و شرایط مدرسه با کمک دانش­آموزان، اولیاء و داوطلبین و سایر سازمان­ها
6. برگزاری کارگاه آموزش بازی­های انتخاب شده برای اعضای انجمن مدرسه پویا و تقسیم وظایف جهت کمک و راهنمایی سایر دانش­آموزان
7. تهیه کارت امتیاز جهت تشویق برای شرکت در فعالیت­های ورزشی
8. برنامه­ریزی جهت شناسایی و معرفی دانش­آموزان فعال در اجرای برنامه مدرسه پویا در پایان هر ماه و تقدیر از آن­ها
9. تهیه تابلو جهت نصب تصویر دانش­آموزان فعال بر روی آن
10. برنامه­ریزی اردوی تشویقی برای دانش­آموزان فعال در طرح به طور مثال اردوی استخر یا بازدید از یک مسابقه ورزشی و ... با هدف جلب هم­کاری دانش­آموزان دیگر
11. جایگزینی وسایل ئرزشی مناسب مثل دوچرخه به جای سرویس مدرسه یا پیاده­روی با صرف زمان بیشتر

**ن-رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه­های ورزشی**

لازم است تا موارد بهداشتی و ایمنی، در اجرای هر فعالیت ورزشی به جهت حفظ و سلامت دانش­آموزان مدارس مطابق بخش­نامه ایمن­سازی فضا و تجهیزات ورزشی مدارس کشور به شماره 78738 مورخ 18/04/1390 رعایت شود. ایمنی و حفظ بهداشت، به خودی خود به دست نمی­آید و باید ضمن تعلیمات هر رشته ورزشی مقررات ایمنی آن آموزش داده شود. تأکید بر یادگیری و رعایت مقررات بهداشتی و ایمنی، نباید با ترس از مجروح شدن مطرح شود. بلکه باید این تعلیمات براساس حفظ سلامت دانش­آموزان باشد.

12

- انجمن هاي ورزشي دانش آموزي



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

آشنایی با بخشنامه ها و دستورالعمل ها

انجمن های ورزشی دانش آموزی (3 تا 5)

(کلیه رتبه ها )

ویژه سنجش دانش حرفه ای تربیت بدنی ( آموزگاران و دبیران )

مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری

آذر 99

**ماده 1- تعریف انجمن ورزشی :**

انجمن ورزشی دانش آموزی : به جمعی از دانش آموزان علاقمند به یک رشته یا فعالیت ورزشی اطلاق می شود که توسط شورای دانش آموزی و با نظارت مدیر ، معاون پرورشی و تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی سازماندهی می شوند .

انجمن های ورزشی در رشته های ورزشی آموزشگاهی از جمله رشته ورزشی :

والیبال ، بسکتبال ، فوتبال ، هندبال ، تنیس روی میز ، بدمینتون ، طناب زنی ، دو و میدانی ، آمادگی جسمانی ، بازهای بومی و محلی ، بازی های دبستانی ، ورزش صبحگاهی ، ورزش با خانواده ، حیاط پویا و... تشکیل می گردد . هر انجمن ورزشی می تواند به فراخور دوره تحصیلی در شته مربوطه به خود تیم های ورزشی را تشکیل دهد .

**تبصره : انجمن ورزشی دانش آموزان شامل مدارس دوره اول ابتدایی نمی باشد .**

**ماده 2- اهداف انجمن ورزشی دانش آموزان**

1. افزایش نقش دانش آموزان در پیشبرد فعالیت های ورزشی مدارس اعم از برنامه و فوق برنامه درس تربیت بدنی .
2. افزایش فرصت های فعالیت های حرکت دانش آموزان
3. تقویت مهارت های فردی ، اجتماعی و روحیه جمع گرایی در دانش آموزان
4. تقویت روحیه مسئولیت پذیری ، مشارکت جویی و رشد توانمندی های مدیریتی در دانش آموزان
5. جهت دهی به خلاقیت های فردی دانش آموزان و فعالیت های گروهی
6. ایجاد انگیزه ، خودباوری و تقویت نگرش مثبت به فعالیت های حرکتی و ورزشی
7. توسعه نهضت داوطلبی در نظام تعلیم و تربیت و نظام تربیت بدنی و ورزش کشور
8. شناسایی دانش آموزان مستعد ورزشی

ماده 3- شرایط عضویت دانش آموزان در انجمن ورزشی :

علاقمندی به رشته های ورزشی و یا فعالیت های ورزشی

داشتن روحیه مسئولیت پذیری و توان کار تیمی

برخورداری از نظم و انضباط تحصیلی و پای بند به رعایت قوانین مدرسه

تبصره : هر دانش آموز مجاز است فقط در ریکی از انجمن های ورزشی عضویت داشته باشد اما عضویت دانش آموز در تیم های مختلف ورزشی بلامانع است .

**ماده 4: فرآیند انتخاب رئیس و اعضای انجمن ورزشی :**

حداکثر یک هفته بعد از انتخابات شورای دانش آموزی ، اعضاء و مسئول انجمن های ورزشی به ترتیب زیر انتخاب و معرفی می شوند .

1. شورای دانش آموزی با هماهنگی معاون پرورشی و تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی موضوع تشکیل انجمن را به نحو مقتضی به اطلاع دانش آموزان می رساند تا از بین داوطلبین به عنوان عضو انجمن ، ثبت نام به عمل آید .

تبصره : اعضای هر یک از انجمن های ورزشی حداکثر شامل 4 عضو ( رئیس انجمن ، نائب رئیس انجمن ، دبیر انحمن و منشی انجمن ) می باشد که ابلاغ آن ها به مدت یکسال تحصیلی پس از تائید دبیر تربیت بدنی و معاون پرورشی و تربیت بدنی ، توسط مدیر مدرسه صادر می شود .

1. رئیس انجمن ورزشی پس از انتخاب توسط اعضای انجمن می بایست رئیس و دبیر انجمن را مشخص نماید .
2. اعضای انجمن ورزشی هر 15 روز تشکیل جلسه خواهند داد ، متناسب با شرایط ( برگزاری المپیادهای ورزشی ، اعزام تیم های ورزشی و... ) انجمن می تواند جلسات فوق العاده تشکیل دهد .
3. بنا بر ضرورت مدیر مدرسه ، معاون پرورشی و تربیت بدنی و معلم تربیت بدنی می توانند در برخی جلسات انجمن ورزشی شرکت و راهبری لازم را به عمل آورند .

**ماده 5- شرح وظایف کلی انجمن ورزشی مدرسه**

تنظیم و تدوین برنامه های پیشنهادی انجمن مبنی بر نظرسنجی در خصوص علایق دانش آموزان و ارائه آن به مدیریت مدرسه برای تصویب در شورای مدرسه / شورای دانش آموزی .

* همکاری با معاون پرورشی و تربیت بدنی و معلم تربیت بدنی در راستای برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه ای و تشکیل تیم مدرسه و اعزام به مسابقات منطفه / شهرستان در رشته ورزشی ذیربط
* همکاری با معاون پرورشی و تربیت بدنی و معلم تربیت بدنی درخصوص اعزام تیم های ورزشی مدرسه به مسابقات منطقه / شهرستان / ناحیه
* همکاری در برگزاری کلاس های کانون های ورزشی درون مدرسه ای در رشته ورزشی ذیربط
* کمک به برگزاری ورزش صبحگاهی مدرسه
* جلب مشارکت نهضت داوطلبی ( اولیاء و دانش آموزان ) برای برگزاری برنامه های ورزشی درون مدرسه
* تبلیغات و اطلاع رسانی فعالیت های ورزشی مدرسه
* پیش بینی و برگزاری تمرینات تیم ورزشی مدرسه در رشته ذیربط
* انتقال مشکلات و تنگناهای ورزشی مدرسه به شورای دانش آموزی ، معلم تربیت بدنی و معاون پرورشی و تربیت بدنی و پی گیری جهت مرتفع نمودن آن ها در حد مقدورات مدرسه
* پیش بینی جلسات مختلف به منظور ایجاد هماهنگی در رشته مربوطه
* اخذ و جمع بندی گزارش تیم های ورزشی رشته ذیربط و ارائه به شورای دانش آموزی
* نظارت و کنترل فعالیت تیم های ورزشی در رشته مربوطه
* ایجاد زمینه تعامل با سایر انجمن ها از جمله فرهنگی هنری ، در برگزاری رویدادهای مهم مربوط به رشته ورزشی
* کمک و مساعدت به شناسایی دانش آموزان مستعد ورزشی

**نکات اجرایی**

1. رئیس انجمن موظف است گروه های اجرایی را متناسب با علایق و تعداد اعضاء سازماندهی و فعال نماید .
2. مدیر مدرسه ترتیبی اتخاذ نماید تا هر یک از معلمان متناسب با تخصص و تمایل خود ،در برنامه ریزی و سازماندهی گروه های اجرایی و تدوین شرح وظایف و فعالیت های مربوط به هر یک از انجمن ها بر اساس شرح وظایف شورای دانش آموزی مدرسه به رئیس انجمن راهنمایی و مساعدت نمایند .
3. انجمن ها در صورت نیاز می توانند از مسئولین مدرسه جهت شرکت در جلسات دعوت نمایند .
4. مدیر مدرسه ، معاون پرورشی و تربیت بدنی ، دبیر تربیت بدنی ، مربیان پرورشی و سایر معلمان و دبیران در صورت لزوم می توانند رد تمام جلسات انجمن ها به تناسب موضوع حضور داشته باشند .

13

-ايمن سازي فضا و تجهيزات ورزشي مدارس كشور

**آشنایی با بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌ها**

ایمن‌سازی فضا و تجهیزات ورزشی مدارس کشور (3 تا 7)

**(کلیه رتبه‌ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه‌ای تربیت‌بدنی (آموزگاران و دبیران)**

**مرکز برنامه‌ریزی منابع انسانی و امور اداری**

**آذر 99**

**پیامدهای قانونی ناشی از بروز حوادث ورزشی**

1. در هر ورزش بنابر مقتضیات خود از وسایل عمومی مانند توپ، زمین، تشک اسباب و امثال آنها استفاده می‌شود. این وسایل با توجه به حفظ سلامت و ایمنی ورزشکاران پیش‌بینی شده است. اگر ورزشکار رعایت مقررات مربوطه را ننماید و صدمه ناشی از معیوب، غیراستاندارد و یا اشکال موجود در این وسایل و امکانات باشد از نظر قانونی مسئول است.
2. در اکثر قریب به اتفاق ورزش‌ها، ورزشکار ملزم به استفاده از وسایلی است که به موجب مقررات مربوطه تعیین گردیده است. طراحی و ساخت این وسایل علاوه‌بر جنبه فنی آن از نظر ایمنی نیز کاملاً مورد توجه بوده است. بنابراین وظیفه مراقبتی معلم و مربی ورزش ضرورت اطمینان از سلامت این وسایل را ایجاب می نماید. چنین اطمینانی جز با بازدید دقیق وسایل امکان‌پذیر نیست. و لذا قصور در انجام این وظیفه یعنی بازدید وسایل سنگ ‌بنای مسئولیت قانونی مربیان است و بسته به نتیجه ناگواری که به وجود می‌آید معلم یا مربی مسئولیت کیفری یا مدنی خواهد داشت. در بازدید وسایل ورزشی یکی از مهمترین نکات، زمان بازدید است که باید در آخرین لحظه قبل از شروع انجام شود.
3. انجام وظیفه مراقبتی مربی در بازدید از وسایل و اسباب شخصی و عمومی آنگاه رافع مسئولیت او در صورت بروز حادثه خواهد بود که برابر مقررات و به نحو متعارف صورت گیرد. بازدید از کلیه وسایل و اسباب به سه طریق متصور است:

الف- بازدید عینی: گاهی بازدید فقط به مشاهده میسر است مانند بازدید از محیط بازی قبل از شروع تا چنانچه اشیاء خطرناک مانند بطری شکسته یا قطعات فلزی برنده یا هر چیز خطرناک دیگر وجود دارد نسبت به رفع آن اقدام کند.

ب- بازدید حرکتی

پ- بازدید حسی

1. از دیدگاه حقوق ورزشی، مربی یا معلم ورزش که وظیفه مراقبت به عهده اوست با بازدید وسایل شخصی ورزشکار هم از مصدوم شدن ورزشکار استفاده‌کننده جلوگیری و هم از صدمه رسیدن به دیگران ممانعت نماید.
2. بند ۳ ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی مقرر می‌دارد «حوادث ناشی از عملیات ورزشی مشروط بر اینکه سبب آن حوادث نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد» جرم محسوب نمی‌شود.

لذا سعی ما بر این است تا با رعایت اصول ایمنی و قانونی، ضمن فراهم نمودن زمینه رشد همه‌جانبه فرزندان ایران اسلامی و جلوگیری از بروز حوادث ناشی از عدم رعایت نکات ایمنی فضاهای ورزشی، حیاط مدارس و ساعت درس تربیت‌بدنی، درصورت بروز هرگونه حادثه مسئولیتی متوجه همکاران و اولیای مدرسه نشود. انتظار می‌رود با رعایت این شیوه‌نامه شاهد داشتن مدرسه‌ای ایمن و عاری از هرگونه خطر برای جامعه دانش‌آموزی باشیم.

**اهداف**

1. ارتقاء سطح سلامت جامعه دانش‌آموزی از نظر جسمی و روانی
2. ایجاد نشاط و شادابی در بین دانش‌آموزان
3. کیفیت‌بخشی به ساعات درس تربیت‌بدنی
4. استانداردسازی فضاها، اماکن و تجهیزات ورزشی
5. کاهش پیش‌آمدهایی که منجر به مسائل حقوقی و قضایی می‌شود
6. آگاهی‌بخشیدن به جامعه دانش‌آموزان، خانواده‌ها و اولیای مدرسه

**ضرورت**

1. جلوگیری از صدمات و خسارات انسانی در هنگام اجرای درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی و ...
2. آگاهی‌بخشی به اولیای مدرسه نسبت به خطرات ناشی از برخورد دانش‌آموزان با وسایل و تجهیزات ورزشی و بروز حادثه و مراتب حقوقی آن
3. ارتقاء کیفیت وسایل و تجهیزات ورزشی استاندارد
4. بهینه‌سازی، ارتقا امنیت، استاندارد نمودن فضاها و اماکن ورزشی
5. بالا بردن اشتیاق به اجرای فعالیت‌های ورزشی و پویایی
6. جلوگیری از فقر حرکتی و بالا بردن انگیزش در اجرای فعالیت‌های ورزشی

**چالش‌ها و مشکلات فعلی مدارس در بخش فضاها و تجهیزات ورزشی مورد نیاز ساعات درس تربیت‌بدنی**

1. اجرای کلاس درس تربیت‌بدنی در فضای روباز به جای سالن سرپوشیده ورزشی
2. عدم رعایت اصول ایمنی در ساخت فضاهای روباز مدارس از طریق:
   1. استفاده از بتن و آسفالت به جای نصب کف‌پوش استاندارد ویژه فضاهای روباز
   2. عدم رعایت حریم ایمنی (فاصله خط‌کشی زمین) از فضاهای مجاور مانند دیوار و ...
   3. غیرهم‌سطح بودن و وجود کانال هدایت آب سطحی و گودال جمع‌آوری آب و ... در جوار یا داخل فضاهای ورزشی
   4. عدم توجه به حفاظ‌بندی پنجره کلاس و سایر اتاق‌های مشرف به زمین ورزشی
   5. عدم توجه به طراحی و نصب تور و فنس‌کشی بر روی دیوارهای مجاور زمین ورزشی که باعث خروج مکرر توپ از مدرسه و خطرات ناشی از آن می‌شود
   6. سیم‌کشی برق، نصب کنتور گاز، برق و ... در کنار زمین ورزشی و احتمال برخورد توپ و دستکاری آن توسط دانش‌آموزان
   7. تعبیه پایه‌های فلزی جهت نصب کولر در مدرسه
   8. عدم توجه به جهت جغرافیایی در هنگام طراحی و ترسیم فضاهای ورزشی
3. تعرض به حریم فضاهای ورزشی از طریق:
   1. ساخت سکوی مراسم صبحگاهی
   2. تعبیه باغچه، نیمکت‌های بتنی و فلزی و ...
   3. ساخت فضاهای جانبی به بهانه توسعه سرایداری، بوفه، پارکینگ در داخل و همجوار زمین ورزشی پس از احداث مدرسه
4. عدم رعایت اصول استاندارد وسایل و تجهیزات ورزشی نظیر:
   1. مستعمل بودن وسایل نصب شده در مدارس (پایه و تخته بسکتبال، میله و تور والیبال، دروازه‌های هندبال و ...)
   2. مهار نکردن دروازه‌های هندبال، میله‌های بارفیکس و ...
   3. وجود سطوح تیز و برنده بر روی وسایل و تجهیزات نصبی مانند دروازه‌های فوتسال، میله‌های والیبال و ...
   4. استاندارد نبودن تجهیزات و وسایل مصرفی مانند توپ، راکت و ...
5. عدم رعایت اصول بهداشتی و نظافت فضاهای ورزشی و تجهیزات مربوطه

**انتظارات**

1. حیاط مدرسه باید دارای سطح صاف و یک‌دست و بدون هرگونه پستی و بلندی و با شیب ۲ درصد و اصطکاک کافی و عاری از خطر و درصورت امکان با نصب کف‌پوش‌های استاندارد و چمن مصنوعی فضای کلاس درس‌تربیت بدنی مهیا شود.
2. خط‌کشی زمین‌های ورزشی باید با رنگ سفید یا زرد و قابل رویت بوده و فاصله لازم و کافی با امکانات فیزیکی موجود در مدرسه نظیر دیوارها، سکوها، سطل‎های زباله و جداول و باغچه‌ها و درختان و ... در نظر گرفته شود و در صورت امکان فاصله ۳ متر رعایت شود
3. هرگونه تجهیزات و لوازم ورزشی نصبی در مدارس از قبیل میله‌های والیبال، بسکتبال، دروازه‌های هندبال و گل‌کوچک و دیگر تجهیزات کمک‌آموزشی درس‌تربیت بدنی باید فاقد برآمدگی زاید و لبه‌های تیز و برنده باشد و این تجهیزات بوسیله روکشی از جنس مواد نرم مانند اسفنج و فوم و یا مواد پلی اتیلن با روکش کانتینری پوشیده شود. دروازه‌های هندبال و فوتسال به زمین ثابت شده و از تعادل، پایداری و استحکام کافی برخوردار باشند.
4. حداقل چهار زمین ورزشی با توجه به مساحت حیاط مدرسه در رشته‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال و بدمینتون ترسیم شده و تجهیزات مورد نیاز آن رشته‌ها نیز فراهم شوند (در مورد مدارس فاقد فضاهای کافی حتی‌الامکان از سالن‌های ورزشی موجود در نزدیکی آموزشگاه مشروط بر اخذ رضایت کتبی از اولیای دانش‌آموزان جهت برگزاری کلاس تربیت‌بدنی استفاده شود)
5. کلیه وسایل و تجهیزات ورزشی مدرسه در ابتدای سال تحصیلی بررسی گردد و در صورت مستعمل و فرسوده بودن جمع‌آوری و از دسترس دانش‌آموزان خارج گردد
6. تهیه امکانات و وسایل ورزشی مورد نیاز ساعت درس تربیت‌بدنی به تعداد کلاس
7. دارا بودن سالن ورزشی مختص کلاس تربیت‌بدنی برای مدارس ابتدایی و راهنمایی و ابعاد 19\*31 و مدارس متوسطه به ابعاد 25\*45 با رعایت کلیه نکات ایمنی
8. دارا بودن اتاق دبیر تربیت‌بدنی با نور، تهویه و فضای کافی به منظور برگزاری کلاس‌های تئوری آزمون‌های آمادگی جسمانی و استقرار میز پینگ‌پنگ و حفظ و نگهداری وسایل ورزشی
9. در رنگ‌آمیزی زمین‌های ورزشی و وسایل نصبی نظیر دروازه‌های هندبال، گل‌کوچک، پایه‌های والیبال و بسکتبال از رنگ‌هایی استفاده شود که قابلیت تشخیص این تجهیزات را افزایش دهد مانند رنگ سفید و زرد برای زمین‌های بازی و رنگ سفید مشکی برای تجهیزات
10. بیمه بی‌نام جهت پوشش بیمه‌ای ورزشکاران در هنگام آسیب‌دیدگی
11. برای جلوگیری از خروج توپ دیوارهای مدرسه تا ارتفاع مناسب فنس‌کشی و حتی‌الامکان در مدارس دخترانه برای فعالیت آزادانه دانش‌آموزان استتار شود
12. کنتورهای برق، گاز و سایر تأسیسات خطرساز به صورت مناسب از برخورد توپ محافظت شده باشد
13. مستقل بودن فضای کلاس درس تربیت بدنی و توجه کافی به نظافت و پاکسازی روزانه حیاط و کلاس درس تربیت‌بدنی
14. استفاده از شعائر اسلامی در زمینه ورزش و سلامت و با طراحی زیبا بر روی دیوار حیاط مدرسه یا سالن ورزشی
15. آموزشگاه مجهز به جعبه کمک‌های اولیه باشد
16. بیمه اماکن ورزشی در صورت دارا بودن سالن ورزشی و دارای سند مالکیت و یا اجاره‌نامه

**حدود وظایف و مسئولیت‌های عوامل (مدرسه– منطقه- استان- کشور)**

**معلم تربیت بدنی**

1. تهیه لیست تجهیزات و وسایل ورزشی ساعت درس‌ تربیت‌بدنی جهت ارائه به مدیر.
2. شناسایی نقاط و وسایل حادثه‌خیز مربوط به فضاهای ورزشی جهت اجرای درس تربیت‌بدنی در مدرسه و اعلام آن به مدیر مدرسه.
3. بازدید مستمر از وسایل و تجهیزات ورزشی مدرسه و فضاهای موجود در هر ساعت از درس تربیت‌بدنی به منظور رعایت اصول ایمنی و در صورت مشاهده هرگونه مشکل اعلام کتبی به مدیر مدرسه مدرسه و ممنون نمودن استفاده دانش‌آموزان از آن در ساعت درس تربیت‌بدنی
4. توجه به وسایل شخصی دانش‌آموزان و ارائه رهنمودهای لازم در صورت مشاهده هرگونه نقص در این وسایل و ممانعت استفاده از آن‌ها به منظور جلوگیری از مصدوم شدن دانش‌آموز و به تبع آن جلوگیری از صدمه رسیدن به دیگران.

**مدیر مدرسه**

1. بررسی لیست درخواستی معلم تربیت‌بدنی و پیگیری تامین اعتبار لازم جهت تهیه و وسایل و تجهیزات درخواستی و رفع نواقص مربوطه در اسرع وقت

14

- گروه های آموزشی درس تربیت بدنی( نظارت باليني بر اجراي درس تربيت بدني و فعاليت هاي ورزشي)

****

**جمهوری اسلامی ایران**

**وزارت آموزش و پرورش  
  
آشنایی با بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌ها  
  
گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی (۱۲ تا ۱۸)  
  
(کلیه رتبه‌ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه‌ای تربیت بدنی ( آموزگاران و دبیران)**

**مرکز برنامه‌ریزی منابع انسانی و امور اداری  
  
آذر ۹۹**

**پیوست۵. نظارت بالینی**  
نظارت بالینی به عنوان یکی از گزینه‌های نظارتی، شکلی از یادگیری حین خدمت و مشارکت فعال معلمان به عنوان یادگیرندگان در حین انجام کار، یک فعالیت متنوع یادگیری برای معلمان است، نه یک الگوی از قبل مشخص شده برای همه. در واقع، این گزینه نظارتی، الگوی دانش عملی یا دانش برخاسته از عمل معلمان است که از طریق کاوش نظام‌دار و سؤالات برخاسته از نگرانی‌های اثربخشی کلاس درس خود به وجود آمده است. این رویکرد، دانش عملی معلم را به عنوان اساس بهبود تدریس و فعالیت او می‌داند، در اینجا عمل و رفتار معلم در پاسخ به مسائل روزانه کلاس درس و مدرسه ایجاد شده است و همچنین، دانش معلم از طریق تجربه، توجه و تفکر آزاد یا کاوش در تجربه به دست می‌آید. برای بهبود و تقویت عمل، معلمان باید بتوانند در مورد اعمال خویش کاوش کنند، آنها برای فکر کردن به فرصت نیاز دارند و باید بتوانند دانش فنی ترکیب شده با تجربیات خود را روشن سازند. این مفهوم، همکاری و مشارکت در میان معلمان را می‌طلبد و مستلزم این است که در دیدگاه دانش برای عمل تغییراتی ایجاد گردد. مفهوم دانش تجربی از یادگیری معلم، بر گروه گرایی محیط یاددهی و یادگیری تأیید می‌کند و به طور آشکار تفاوت بین دانش رسمی و غیررسمی را نشان می‌دهد. در این دیدگاه معلم یک فرد ماهر، میانجی و یک هنرپیشه براساس دانش پایه رسمی می‌باشد. مدیر مدرسه و گروههای آموزشی در نقش رهبری آموزشی باید معلمان را برای تدریس مطلوب و مؤثر آماده کنند و برای کمک به آنها در عملکرد بهتر حضور داشته و منابع و انگیزه‌های لازم برای اقدام مؤثر آنها در کلاس را فراهم کنند. اعمال این سبک، بیش از هر چیز، بهبود روش‌های تدریس و فعالیت‌های یاددهی- یادگیری را به دنبال دارد (لی،۲۰۰۵).   
  
مدیر مدرسه برای رشد حرفه‌ای، باید جوّ حمایتی، اعتمادآمیز و احترام متقابل را فراهم و معلمان را به قبول نقش رهبری در برنامه‌ریزی، انتقال و ارزیابی رشد حرفه‌ای تشویق کند. میان فرصت‌های توسعه حرفه‌ای با نیازها و تجربه‌های کلاسی معلمان ارتباط برقرار کند، فرصت‌های یادگیری خودراهبری همراه با برنامه‌های رشد حرفه‌ای مشارکتی (تعادل بین یادگیری جمعی و یادگیری انفرادی را ایجاد کند، فعالیت‌های یادگیری متنوع و تجربه‌های یادگیری فعال و ساختارگرا برای معلمان را تدارک ببیند، میان تلاش‌ها برای بهبود یادگیری و تدریس در کلاس با برنامه‌های بهبود مدرسه هماهنگی برقرار کند و در نهایت توجه داشته باشد که رشد حرفه‌ای مستمر و بلندمدت، به عنوان راه درست زندگی و یادگیری مادام‌العمر است.

**بنابراین مهم‌ترین کارکرد مدیران مدارس و گروه‌های آموزشی ارتقا و بهبود شرایط یاددهی- یادگیری و رهبری آموزشی است.**  
**تفاوت نظارت و ارزشیابی.**  
**ارزشیابی معلم یعنی قضاوت جامع در خصوص عملکرد معلم و توانمندی‌ها و شایستگی‌های وی برای اهداف و مقاصد و تصمیم‌گیری‌های پرسنلی از قبیل ادامه فعالیت و اشتغال فرد یا عدم اشتغال.**

اصلاحات و بهبودها در عملکرد معلم می‌تواند ناشی از این فرایند باشند و ممکن است پیامدهای مورد نیاز را به دنبال داشته باشند، اما هدف اصلی خود این فرایند به طور کلی انجام یک قضاوت فراگیر در خصوص کیفیت عملکرد معلم در انجام وظایف آموزشی خودش و دیگر مسئولیت‌هایی است که به وی محول شده است. ارزشیابی معلم، یک عملکرد ضابطه‌مند قانونی است که فقط توسط اشخاصی انجام می‌شود که دارای مجوز مربوطه از طرف آموزش و پرورش هستند. مدیران مدارس رسما مسئولیت ارزشیابی معلمین را به عهده دارند. این مقام رسمی تصمیم می‌گیرد که مسئولیت خودش را به افراد دیگری در چارچوب حوزه مدرسه - که آنها هم دارای مجوز مربوطه به این کار هستند از قبیل معاونان و ناظران داخلی مدرسه - انتقال بدهد.  
  
﻿**نظارت بر معلم یعنی ارتقای رشد و توسعه و بالندگی حرفه‌ای معلم که به نوبه خودش به بهبود عملکرد آموزشی و افزایش ضریب آموزشی دانش‌آموز منجر می‌شود.** نظارت بر معلم هیچ ارتباطی با انجام قضاوت‌های جامع در خصوص توانمندی‌ها و شایستگی‌ها و عملکرد معلم ندارد. این عملکرد را می‌توان به کمک افراد مختلفی در نقش‌ها و رویکردهای مختلف در چارچوب مدرسه از قبيل معلمان، مدیران، ناظران و غیره..... انجام داد. نقش ارزیاب این است که یک قضاوت و اظهار نظر حرفه‌ای را در رابطه با عملکرد و شایستگی معلم تهیه و ابراز دارد. گرچه ارزیاب ممکن است معلم مربوطه را شناخته و حتی وی را دوست داشته باشد. با این حال ارزیاب می‌بایست درجه‌ای از فاصله گرفتن و دور ماندن را تحمل کند تا بتواند ارزیابی منصفانه‌ای از عملکرد معلم ارائه دهد. در حالی که در نظارت باید ارتباط دوستانه باشد. دیدگاهی که معلمان نسبت به فرایند ارزشیابی دارند، این است ارزشیابی موقعیتی است که آنها بایستی بهترین عملکرد لازم را از خود نشان دهند. به علت عواقب و پیامدهای منفی که می‌تواند از عملکرد ضعیف در جریان یک فرایند مشاهده برای اهداف ارزشیابی ایجاد شود، معلمان معمولا در چنین وضعیت‌های کمتر ریسک می‌کنند، آنها به ندرت نقشی را ایفا می‌کنند که امکان شکست خوردن را دارد. بیشتر محتمل است به سراغ کارهای تمرین کرده قبلی که اتفاقا جواب خوبی و استقبال خوبی هم گرفته بروند و درس‌هایی را ارائه بدهند که در طول سال بارها و بارها تکرار کرده‌اند. **نظارت می‌بایست فرصتی برای ریسک کردن و برای تجربه و آزمایش باشد.** اغلب نظارت می‌تواند معلمان را قادر سازد تا رفتارها و تکنیک‌های جدید را در محیطی کاملا امن و مطمئن و حمایت کننده امتحان و آزمایش کنند. چون در چنین محیطی است که ترس از یک قضاوت منفی در خصوص توانمندنی معلم برطرف می‌شود و معلم می‌تواند به ناظر اجازه دهد تا درس‌هایی را مشاهده کند که کاملا بی عیب و نقص نیستند. در واقع معلم ممکن است عامدانه از ناظر بخواهد که درسی را مشاهده کند که معلم با آن دچار مشکل است و امیدوار است ناظر بتواند در جهت بهبود و رفع اشکالات آن به معلم کمک کند.   
  
**اهداف نظارت بالینی**  
• احیای نقش نظارتی مدیران و گروه‌های آموزشی  
• ایجاد فرصتی برای دریافت بازخورد درباره تدریس از طرف دیگران  
• کمک به معلم جهت بهبود فرآیند آموزشی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان  
• کمک به معلم در ایجاد نگرش مثبت برای رشد مداوم حرفه‌ای خود  
• تشخیص و حل مسائل در فرآیند یاددهی و یادگیری  
• ارتقای مهارت‌های تدریس  
  
**نظارت بالینی به عنوان یک فرایند چرخه‌ای**  
نظارت بالینی متشکل از چرخه چند مرحله‌ای است. برای آنکه ناظر آموزشی بتواند بر فرایند یاددهی – یادگیری تأثیرگذار باشد، باید از چرخه نظارت کلاس درس محور با نظارت بالینی آگاهی داشته باشد و آن را به کار بندد. با انجام چنین کاری ناظر آموزشی می‌تواند موجب پیشرفت حرفه‌ای معلم فراتر از سطح فعلی عملکرد وی گردد.  
  
معلم و ناظر آموزشی در کلیه مراحل چرخه نظارت آموزشی بالینی باید در نهایت، نفع یادگیرنده را در نظر بگیرند و با یکدیگر همکاری کنند (الیوا، ۱۹۹۹).  
  
صاحب‌نظران مراحل مختلفی را برای روش مشاهده مستقیم با نظارت بالینی پیشنهاد کرده‌اند. برای مثال، گلدهامر (۱۹۶۹) پنج مرحله را تبیین، کو گان (۱۹۷۳) هشت مرحله را پیشنهاد و گلیکمن و همکاران (۲۰۱۰) پنج مرحله به شرح زیر را بیان نموده‌اند:   
مرحله اول: گفت و گوی پیش از مشاهده ،   
مرحله دوم: مشاهده آموزش در کلاس درس،  
مرحله سوم: تحلیل و تفسیر مشاهده و تعیین رویکرد گفت و گو ،   
مرحله چهارم: گفت و گوی پس از مشاهده با معلم و

مرحله پنجم: نقد مراحل قبلی نولان و هوور (۲۰۱۱) به جای مراحل نظارتی از چرخه چند مرحله‌ای نام می‌برند. این چرخه شامل ایجاد آمادگی، نشست قبل از مشاهده ، مشاهده تدریس، تحلیل و تفسیر داده‌ها (تشخیص)، نشست بعد از مشاهده (برنامه‌ریزی برای رشد و بالندگی حرفه‌ای معلم)، و ارزشیابی جامع فرایند و پیگیری رشد و بالندگی معلم می‌شود.  
**نظارت آموزشی با چرخه مستمر و تکرارشونده معلم - ناظر شناخته شده است.**  
باید توجه داشت، همان‌طور که گارمن اشاره کرده است، **نظارت آموزشی خوب مجموعه‌ای از شایستگی‌های فنی با یک رویکرد کتاب آشپزی متشکل از رویه‌های قدم به قدم نیست، بلکه فراتر از مجموعه گام‌های خطی است.** چرخه نظارت آموزشی یک استعاره همچنین یک الگو و اشکال پویای پیشنهادی از مشارکت و همکاری در گروه‌های آموزشی است. بنابراین تأکید می‌شود که ناظران آموزشی مفاهیم گسترده‌تری از ماهیت فعالیت حرفه‌ای را در قالب یک الگو ببینند؛

این الگو شامل:  
الف) تلاش برای تشکیل و تقویت روابط مبتنی بر همکاری در میان معلمان،  
ب) تشویق معلمان به تفکر مستمر و پژوهش در مورد فعالیت‌ها،   
ج) مشارکت در تصمیم‌گیری داده‌محور برای بهبود یادگیری دانش‌آموزان می‌شود. این چرخه، آماده سازی از طریق اعتماد سازی، برقراری ارتباط مثبت و نشست‌های گروهی کوچک یا انفرادی را که برای روشن شدن باورهای معلمان طراحی شده‌اند، ایجاد می‌کند. بعد از آماده‌سازی، ناظران نشست قبل از مشاهده را تشکیل می‌دهند؛ برای جمع آوری داده‌های توصیفی و غیر قضاوتی به مشاهده می‌پردازند؛ داده‌ها را تفسیر می‌کنند؛ نشست بعد از مشاهده را که در آن معلم و ناظر در ایده‌های همدیگر سهیم می‌شوند، تشکیل می‌دهند و در مورد داده‌ها نتیجه‌گیری می‌کنند و در پایان به ارزشیابی منصفانه اثربخشی چرخه نظارت می‌پردازند (گلداسبری، ۱۹۹۸، به نقل از نولان و هوور، ۲۰۱۱). **تفکر و پژوهش مستمر در مورد تدریس در مرکز این چرخه چند مرحله‌ای قرار دارد.**

**مهارت‌های لازم برای نظارت کلاس درس‌محور**  
• اعتمادسازی و برقراری ارتباط مثبت  
• کشف نظام باورهای معلم و استفاده از آنها  
• تشویق به تفکر و پژوهش مستمر در فرایند تدریس  
• جمع آوری اطلاعات نظامدار  
• برگزاری کنفرانس  
• تفسیر و استفاده از داده‌ها

**اعتمادسازی و برقراری ارتباط مثبت**  
**نظارت و راهنمایی بالینی مستلزم درجه بالایی از اعتماد متقابل بین ناظر و معلم** است که در درک، حمایت و تعهد به رشد و پیشرفت معلمان بازتاب می‌یابد. تا زمانی که مدارس نتوانند نظارت و راهنمایی را از ارزشیابی تفکیک کنند، هیچ یک از این کار کردها به خوبی انجام نمی‌شود. یکی از مشکلات ناشی از این مسئله آن است که معلمان با بدگمانی و هراس به این نوع نظارت واکنش نشان می‌دهند به همین دلیل ناظران برای از بین بردن این بد گمانی‌ها باید توجه خود را بیشتر به ایجاد اعتماد و ارتباط مثبت و روابط میان فردی مناسب معطوف کنند؛ چرا که **معلمان نمی‌توانند از ورود ناظران به کلاس درس خود جلوگیری کنند، اما می‌توانند نگذارند که ناظران از نظام اعتقادی آنها مطلع شوند.**  
  
ناظران باید فعالانه گوش بدهند و سؤالات پاسخ باز را مد نظر قرار دهند و سپس با دقت پاسخ‌های معلم را دریافت کنند، بدون اینکه پیش فرض‌ها و استنباط‌های خود را دخالت دهند. چهار بخش گوش دادن فعال که توصیه شده است عبارت اند از:  
**ساخت‌دهی، کاوش، بررسی احساسات و خلاصه‌سازی.**

بخش **ساخت دهی** برای آشکار کردن نگرانی‌ها، نیازها و فرایندهای ذهنی معلم مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین می‌تواند برای انتقال از یک قسمت نشست به قسمت دیگر هم استفاده شود  
• اجازه دهید با مرور درسی که می‌خواهم آن را مشاهده کنم، آغاز کنیم. می‌توانید کمی در مورد محتوای درس و اهداف یادگیری دانش‌آموزان صحبت کنید؟  
• حالا که متوجه شده‌ام چه چیزی از دانش‌آموزان می‌خواهید تا بدانند و بتوانند انجام دهند، می‌توانید من را با مراحل درس آشنا کنید؟  
چگونه درس دادن را آغاز می کنید؟  
• در مورد درس و همچنین نگرانی‌های شما در مورد مراحل درس دادن به دلیل پیچیدگی موضوعاتی که به دانش‌آموزان خود  
  
معرفی می‌کنید، صحبت کردیم. بیایید در مورد اینکه کدام روش برای گردآوری اطلاعات مفیدترند، تصمیم بگیریم.  
ناظر از بخش **کاوش** برای گرفتن اطلاعات بیشتر از معلم شفاف‌سازی یا توجیه‌پذیری استفاده می‌کند. در کاوش ناظر به اطلاعات بیشتری نیاز دارد.  
• حالا که اهداف خود را برای یادگیری دانش‌آموزان بیان داشته‌اید، می‌توانید توضیح دهید که چگونه باید درس شما با برنامه‌ریزی درسی مطابقت کند؟ چه چیزهایی را قبلا آموزش داده‌اید و به دنبال آن چه چیزی را باید تدریس کنید؟   
• به نظر می‌رسد فعالیتی انگیزشی برای شروع کردن درس لازم است. چقدر این امر به شما اجازه خواهد داد تا به دانش قبلی دانش‌آموزان تلنگری بزنید؟  
ناظر در **بررسی احساسات**، عواطف معلم را از طریق بازگویی، تصدیق و تأیید می‌کند. چنین عباراتی فرصت فوق‌العاده‌ای را برای ناظر فراهم می‌کند تا حمایت، احترام و همدردی خود را با نگرانی‌ها و احساسات معلم نشان دهد.  
• به دلیل تجربیات گذشته در تدریس این درس، نا‌امید به نظر می‌رسید. فکر می‌کنید وقتی دانش‌آموزی نمی‌تواند ویژگی‌های ماشین‌های ساده را از هم تمیز دهد، چگونه می‌تواند از آن ویژگی‌ها برای نمونه‌هایی که در کلاس صحبت نکرده‌اید، استفاده کند؟  
• به خاطر الگوهایی که در اطلاعات آمده است بسیار شگفت زده به نظر می‌رسید. آیا این الگوها مورد انتظار شما نبوده است؟  
در نهایت، بخش **خلاصه‌سازی** برای تأیید درک متقابل و بیان این مطلب که ناظر ایده‌های معلم را به درستی متوجه شده است، به کار می‌رود.  
• شنیده‌ام که شما به دو موضوع کلیدی برای جمع‌آوری داده‌ها تأکید دارید. اول از من می‌خواهید که پاسخ دانش‌آموزان به سؤالات شما را ثبت کنم تا شما بتوانید ذهنیت آنها را تجزیه و تحلیل کنید و همچنین بتوانید در مورد دلیلی که باعث ابهام آنها می‌باشد تحقیق کنید. دوم اینکه از من می‌خواهید نمونه‌هایی از تکالیف درسی دانش‌آموزان را مرور کنم تا نشانه‌های بیشتری پیدا کنید در مورد اینکه چرا متوجه مفهوم درس نمی‌شوند.  
• بنابراین در ساعت دو بعدازظهر فردا آنجا خواهم بود تا سوالات دانش‌آموزان را ثبت کنم، مادامی که نمونه‌های واقعی را ارائه می دهید درک آنها را از موضوعات بررسی می‌کنید.  
مجموعه‌ای از رفتارها وجود دارند که هم برای شنونده و هم برای گوینده نتایج زیانباری را به دنبال خواهند داشت، که به آنها موانع ار تلطی می‌گویند. این گونه عکس‌العمل ها افراد را از بیان صریح منظور خود ناامید می‌سازند، گفت و گو را قطع می‌کنند و اغلب آن را پایان می‌بخشند، گوینده را در حالت دفاعی قرار داده و مانع از این می‌شوند که شنونده، دیدگاه‌های گوینده را بشنود. این موانع ارتباطی به عریان تباه‌کننده و پاسخ‌های پرخطر معرفی می‌شوند و در کل باید از آنها اجتناب شود.  
  
**کشف نظام باورهای معلم و استفاده از آنها**  
روش سودمند دیگر در ایجاد آمادگی، شناخت نظام باور معلم (اغلب به صورت تلویحی) می‌باشد. از آنجایی که فلسفه معلم در مورد فرایند یاددهی و یادگیری بر رفتارهای کلاس او تأثیر زیادی دارد، فرایند نظارت آموزشی در صورت مشخص شدن باورها، اثر بسیاری خواهد داشت. نظام باورها شامل ارزشها و عقایدی می‌شود که رفتار معلم را هدایت می‌کند، نظام باورهای معلم شامل نظریه‌هایی در رابطه با اهداف آموزش و پرورش، برنامه‌ریزی درسی، انتظارات فردی و گروهی از دانش‌آموزان، روش‌های برتر تربیتی و نظریه‌هایی درباره عوامل مؤثر بر یادگیری دانش‌آموزان است. این نظام از سابقه فردی، تحصیلات رسمی و تجربه کلاسی معلم نشأت می‌گیرد.  
**تشویق به تفکر و پژوهش مستمر در فرایند تدریس**  
در ادامه معلم و ناظر باید این آمادگی را پیدا کنند که بر مهارت های تفکر و پژوهش که قسمت اصلی چرخه نظارت را تشکیل می‌دهد تمرکز کنند. تحقیق درباره عمل خود، برای تدریس خردمندانه امری حیاتی است؛ زیرا معلم را قادر می‌سازد تا باورها و رفتارهای تدریس خود را با توجه به یادگیری دانش‌آموزان زیر سوال ببرد. در این مرحله معلم کار تدریس خود را مورد بررسی قرار می‌دهد و تفکر خود را طبقه‌بندی می‌کند.  
  
**جمع‌آوری اطلاعات نظام‌مدار**  
در این قسمت درباره روش‌هایی که ناظر به طور منظم با جمع‌آوری اطلاعات و تفسیر آنها، تفکر و تحقيق مستمر در تدریس را تشویق می‌کند صحبت می‌شود. در طول مشاهده تدریس ناظر با مربی اطلاعات توصیفی و بدون داوری را جمع آوری می‌کند. تحلیل این اطلاعات عینی با همکاری یک ناظر به معلمان کمک می‌کند تا به رفتارهای خودشان بیشتر فکر کنند. ابزارهای جمع آوری داده‌ها:  
  
• فنون مشاهده جامع (ثبت کردن - واقعه‌نگاری - تحلیل ویدئویی)   
• فن کلام گزینی  
• ابزارهای نمودار دیداری مانند ثبت مشاهدات محل استقرار در کلاس درس  
**تفسير و استفاده از داده‌ها**  
اطلاعات اولیه بدست آمده توسط ناظر، در گام‌های بعدی باید تلخیص و تفسیر شوند.

**فرایند تفسیر داده‌ها شامل:**  
ساخت‌دهی مجدد درس مشاهده شده، بررسی رفتارها یا الگوهای برجسته تکرار شده، بررسی عملکرد معلم و تأثیر آن در یادگیری دانش‌آموزان می‌شود. بررسی رفتارهای مشکل دار در تدریس، تنها وظیفه آموزگار و ناظر نیست، بلکه تشویق انجام فعالیت‌های مثبت تدریس نیز در دستور کار آنها قرار دارد.  
به عبارت دیگر فرایند تحلیل و تفسیر شامل تقویت، اصلاح یا حذف رفتارهای تکراری تدریس است که در عملکرد حرفه‌ای معلم دیده می‌شود. یکی از مهمترین تصمیماتی که ناظر باید بگیرد این است که چه کسی داده‌ها را تفسیر کند.  
**برگزاری کنفرانس**  
برگزاری کنفرانس شامل سه مرحله می‌باشد: الف - جلسه قبل از مشاهده مرحله قبل از مشاهده مؤثر کلاس درس، برگزاری کنفرانس قبل از مشاهده می‌باشد.   
جلسه یا کنفرانس قبل از مشاهده می‌تواند به ناظر کمک کند تا پیش‌فرضی در مورد رفتارها با افکار معلم در سر نداشته باشد. جلسه قبل از مشاهده‌ای که خوب اجرا شده باشد دارای سه عنصر می‌باشد :  
**۱- آمادگی، ۲- مرور ذهنی، ۳- قرارداد.**  
عنصر آمادگی به ایجاد درک کامل ناظر از درس مورد نظر معلم اشاره دارد. آمادگی فرصتی به معلم می‌دهد تا از این طریق، ناظر را با فرایندهای برنامه‌ریزی تکراری، آشنا کند. آمادگی درک متقابل و بررسی مشترک است در مورد اینکه چگونه درس، با طرح کلی برنامه درسی معلم و تصمیم‌گیری‌های آموزشی تطبیق پیدا می‌کند.  
عنصر مرور ذهنی یا تمرین زمانی اتفاق می‌افتد که ناظر، معلم را در گیر فعالیت واقعی با ایفای نقش قسمت های انتخاب شده‌ای از درس می‌کند. معلم تمرین ذهنی می‌کند یا به همراه ناظر درس بعدی را تمرین می‌کند. پیش نمایش غیررسمی، فرصتی را فراهم می‌آورد برای پیش بینی مشکلات و تعیین عناصر طرح، که ممکن است مبهم باشند و تشخیص نگرانی‌های معلم در مورد آن درس، قبل از آنکه تدریس شود.  
عنصر آخر نشست قبل از مشاهده، قراردادی است که بین معلم و ناظر منعقد می‌شود. قرارداد، انتظارات هر دو نفر را راجع به هدف و روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، روشن و خلاصه می‌کند.  
**ب - جلسه بعد از مشاهده**  
برای تجزیه و تحلیل دقیق داده‌ها و برنامه‌ریزی، نشست یا کنفرانس بعد از مشاهده برگزار خواهد شد. ناظر و معلم دیدگاه‌های خود را با بحث در مورد استنباط‌های خود از داده ها مبادله می‌کنند و اهداف و بازده دانش‌آموزان از درس را با هم مقایسه می‌نمایند. مشخصه بارز کنفرانس بعد از مشاهده موفق، همانا بررسی و تصمیم‌گیری براساس تحلیل و تفسیر داده‌ها، اندیشیدن معلم در مورد داده‌ها، تمایل به بسط دادن و آزمایش کردن رویکردهای جایگزین و تأکید بر شناسایی و تقویت نقاط قوت معلم می‌باشد. اگر ناظر به تجزیه و تحلیل و دریافت شخصی خود تکیه کند، معلم حق انتخابی ندارد و انتظار می‌رود که بدون تفکر شخصی و تحقیق در مورد مفروضاتی که بر رفتارش اثر می‌گذارد، رفتار خود را تغییر دهد، ولی اگر معلم « چرایی ؟» آنچه باید انجام دهد تا اثر مثبتی بر یادگیری دانش‌آموزان داشته باشد، را درک کند و ارزشمند بداند، تأثیر بیشتری بر یادگیری دانش‌آموزان خواهد داشت. همچنین می‌تواند بهتر بر روی عملکرد خود نظارت داشته باشد.  
**ج - ارزشیابی چرخه نظارت آموزشی**  
بیشتر کنفرانس‌های بعد از مشاهده، با مرور بر چرخه نظارت به طور صریح و توافق ناظر و معلم بر سر اهداف آینده برای مشاهده بعدی، خاتمه می‌یابد. اگر چرخه نظارت، با صمیمیت و صداقت اجرا شود، ارزشیابی این چرخه روح اعتماد و حس همکاری و حمایت مستمر را تقویت می‌کند. ناظر و معلم باید هر دو احساس کنند که چرخه نظارت به نفع خود معلم است، معلم متخصص می‌شود و قادر خواهد بود مشکلات را به تنهایی و در موقعیت‌های مشابه آینده، حل کند.   
  
**رویکردهای نظارتی**  
همان طور که قبلا گفته شد، یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که ناظر باید بگیرد این است که چه کسی مسائل را در جلسه بعد از مشاهده مطرح نماید در هر رویکرد در پایان نشست‌ها و مذاکرات، ناظر یا معلم برای بهبود فعالیتهای آموزشی تصمیم‌گیری نهایی را انجام می‌دهد. در رویکرد بین فردی غیر دستوری، ناظر آموزشی فرایند تفکر معلم را برای طراحی برنامه‌های شخصی خود تسهیل می‌کند. در رویکرد بین فردی مبتنی بر همکاری، ناظر و معلم با همدیگر، اطلاعات و فرایند کاری ممکن را بررسی و با هم تصمیم می‌گیرند. در رویکرد بین فردی آگاهی دهنده دستوری، ناظر آموزشی با مطرح کردن راه حل‌های ممکن، فرایند تصمیم‌گیری را متمرکز می‌کند، سپس معلم از میان راه حل‌های پیشنهادی ناظر، یکی را انتخاب می‌کند. در رویکرد کنترل دستوری، ناظر به معلم می‌گوید چه باید بکند. بدین ترتیب استفاده از هر رویکرد، حق انتخاب متفاوتی را به معلم می‌دهد. همان طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، در رویکرد بین فردی غیر دستوری بیشترین حق انتخاب را معلم دارد و در رویکرد دستوری معلم اصلا حق انتخاب ندارد. در رویکرد مبتنی بر همکاری حق انتخاب دو جانبه است. در رویکرد بین فردی آگاهی دهنده دستوری انتخاب معلم محدود است.

جدول ۱، رویکردهای نظارتی، پیامدها و میزان حق انتخاب معلمان پیامد  
**رویکرد پیامد حق انتخاب**   
  
غیردستوری طرح معلم معلم بیشترین حق انتخاب را دارد.

مبتنی بر همکاری طرح از سوی ناظر و معلم هم ناظر و هم معلم حق انتخاب دارند.

آگاهی دهنده دستوری طرح پیشنهادی مدیر / ناظر معلم از حق انتخاب کمی برخوردار است   
کنترل دستوری طرح محول شده مدیر/ ناظر معلم حق انتخاب ندارد.  
**منبع: گلیکمن، ۲۰۰۲: ۴۴**  
• روحیه رازداری داشته باشد و به معلمان احساس آرامش دهد.  
• پیش داوری نکند و روشن فکر باشد و از ایده‌های جدید معلمان حمایت کند.  
• اطمینان‌بخش باشد و از محتوای تعلیم و تربیت و مهارت‌های نظارتی آگاه باشد و احترام معلم را به عنوان یک فرد حرفه ای حفظ کند.  
• طوری رفتار نکند که معلم، ناظر آموزشی را به عنوان فردی که برای مچ گیری حضور دارد، تلقی کند.  
• همواره در کنار معلم باشد و هدف از نظارت را بهبود کیفیت آموزش و تنها هدایت و راهنمایی بداند نه قضاوت.

15

سند تحول بنیادین

جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

**سند تحول بنیادین**

**(کلیه رتبه­ها)**

**ویژه سنجش دانش حرفه‌ای تربیت‌بدنی (آموزگاران و دبیران)**

مرکز برنامه‌ریزی منابع انسانی و امور اداری

آذر 99

**مروری بر مبانی نظری تحول بنیادین در آموزش و پرورش**

**فلسفه تربیت در جمهوری اسلامی ایران:**

مجموعه‌ای از گزاره‌های مدلل و مدون که به تبیین چیستی، چرایی و چگونگی تربیت، در جامعه اسلامی ایران به شکلی جامع، سازوار، به هم پیوسته و مبتنی بر مبانی اساسی معتبر و متناسب با نظام فکری و ارزشی مقبول در جمهوری اسلامی ایران می‌پردازد تا به مثابه «چهارچوب نظری کلان برای هدایت انواع تربیت و سامان‌دهی جریان تربیت در جامعه اسلامی ایران» نقش‌آفرین باشد.»

**چیستی تربیت:**

**مفاهیم کلیدی (1)**

**تحقق مراتب حیات طیبه در همه ابعاد**

1. حیات طیبه وضع مطلوب زندگی بشر در همه ابعاد و مراتب، براساس نظام معیار ربوبی است که تحقق آن باعث دستیابی به غایت زندگی یعنی قرب الی‌الله خواهد شد.
2. حیات طیبه امری صرفاً اخروی نیست که تنها در عالم آخرت و پس از مرگ محقق گردد، بلکه در حقیقت حاصل ارتقا و استعلای حیات طبیعی و متعارف آدمی در همین دنیا، با صبغه الهی بخشیدن به آن است که با پذیرش حاکمیت نظام معیار دینی (مبانی و ارزش‌های مقبول دین اسلام) بر ابعاد فردی و اجتماعی زندگی آدمی و تمام شئون مختلف آن، جلوه‌ای از آن در همین دنیای فانی و محدود قابل تحقق‌اند.
3. تحقق حیات طیبه به شکوفایی فطرت و رشد همه‌جانبه استعدادهای طبیعی و تنظیم متعادل عواطف و تمایلات و در نتیجه تکوین و تعالی پیوسته هویت افراد جامعه در راستای شکل‌گیری و پیشرفت مداوم جامعه‌ای صالح براساس نظام معیار دینی در مسیر قرب الی الله منجر می‌شود.
4. حیات طیبه امری دارای مراتب و درجات است که نه‌تنها دستیابی به آن مقصود هر انسان دیندار در دنیاست، بلکه وصول به برخی مراتب مقدماتی آن- نظیر تأمین متعادل نیازهای زیستی و طبیعی افراد جامعه یا رعایت بعضی از هنجارها و ارزش‌های اخلاقی مورد قبول عموم عقلا- هم مقبول و بلکه مورد تأکید فراوان همه ادیان الهی است و هم مورد درخواست هر شخص دارای عقل سلیم است. لذا می‌توان و باید دعوت همه مردم به سوی این نوع زندگانی شایسته و تدبیر و تلاش برای تحقق حیات طیبه را از این مراتب مقدماتی آغاز نمود.
5. در نگرش اسلامی حیات طیبه مفهومی یکپارچه و کلی اما دارای دو بُعد فردی و اجتماعی است که هر دو اصالت دارند و لذا نمی‌توان در مقام تلاش جهت تحقق حیات طیبه، هیچ یک از آن دو را به دیگری فرو کاست یا یکی را بر دیگری به طور مطلق ترجیح داد.
6. حیات طیبه، با عنایت به جنبه‌های مختلف زندگی انسان و استقلال نسبی آن‌ها از یکدیگر، دربردارنده شئون متعددی است که در ارتباط و تعامل با هم، این مفهوم پویا و متکامل را محقق می‌سازند و نباید از توجه مناسب به هیچ یک از این شئون غافل شد.
7. به طور کلی می‌توان شئون گوناگون حیات طیبه را که به نظر می‌رسد همه وجود زندگانی شایسته آدمی در ابعاد فردی و اجتماعی را براساس نظام معیار دینی دربرگیرند – به این شرح برشمرد: شأن اعتقادی، عبادی و اخلاقی؛ شأن بدنی و زیستی؛ شأن اجتماعی و سیاسی؛ شأن علمی و فناوری؛ شأن اقتصادی و حرفه‌ای و شأن هنری و زیبایی‌شناختی؛ که هر کدام جایگاه مهمی در حیات طیبه- البته با محوریت شأن اعتقادی، عبادی و اخلاقی حیات طیبه – دارند (اما نکته مهم آن است که این شئون مختلف کمابیش، هم در تحقق بعد فردی حیات طیبه و هم در دستیابی به بعد اجتماعی این نوع زندگانی، جلوه‌گر می‌شوند.
8. حیات طیبه در نگرش اسلامی تنها در بُعد فردی زندگی و رابطه فردی و شخصی انسان با خداوند و نظام معیار ربوبی خلاصه نمی‌شود، بلکه بُعد دیگر مهم حیات طیبه، بعد اجتماعی این نوع زندگانی است که در مفهوم «جامعه صالح» تجلی می‌یابد.
9. تحقق همه ابعاد و مراتب حیات طیبه، بر وجود آمادگی در افراد جامعه برای انتخاب و التزام آگاهانه و اختیاری نظام معیار اسلامی و کسب شایستگی‌های فردی و جمعی لازم جهت درک و اصلاح موقعیت خود و دیگران بر این مبنا، استوار است.
10. زمینه‌سازی برای تکوین و تعالی پیوسته هویت فردی و جمعی متربیان، مهم‌ترین نقش را در این‌گونه آماده‌سازی و آماده شدن فرد و جامعه برای تحقق آگاهانه و اختیاری حیات طیبه در همه مراتب و ابعاد برعهده دارد.

**انتخاب و التزام آگاهانه و اختیاری نظام معیار اسلامی**

1. مقصود از این نظام، مجموعه‌ای منسجم از مبانی و ارزش‌های برگرفته از منابع معتبر دینِ حق (=اسلام) و یا متناسب با آن‌هاست که پذیرش این مجموعه و رعایت عملی آن در همه ابعاد و شئون زندگی وجه تمایز اساسی حیات طیبه از زندگی رایج غیردینی (=سکولار) محسوب می‌شود.
2. نظام معیار اسلامی، مشتمل بر سلسله‌مراتبی از ارزش‌ها ناظر به همه ابعاد زندگی انسان است که نه‌تنها همه آن‌ها به لحاظ اهمیت و اولویت تحقق در یک سطح و مرتبه نیستند، بلکه پذیرش برخی از ارزش‌های اخلاقی و اساسی این نظام معیار دینی متوقف به شناخت و انتخاب دین حق نیز نیست (زیرا عقل سالم و فطرت الهی فعال در وجود هر انسان نسبت به این‌گونه ارزش‌ها به طور مستقل حکم می‌کند، هر چند دین هم آن‌ها را تأیید می‌کند).
3. نظام معیار اسلامی به لحاظ فردی در مصادیق انسان کامل (و در نمونه اعلی آن یعنی پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع)) تجلی عینی و عملی می­یابد و در بعد اجتماعی، نیز جامعه صالح اسلامی با محوریت و رهبری نظام امامت، مظهر تحقق نظام معیار اسلامی خواهد بود.
4. پذیرش عقائد و تعهد عملی نسبت به نظام معیار اسلامی- ارزش‌های برآمده از دین حق (= اسلام) و یا سازگار با آن‌ها – که شرط اصلی تحقق حیات طیبه در همه ابعاد فردی و اجتماعی است- باید با توجه به توانایی شناخت، عقل‌ورزی و اختیار انسان، به شکل آگاهانه و اختیاری صورت پذیرد.
5. انتخاب و التزام نظام معیار اسلامی، سطوح متفاوتی از اسلام و ایمان ظاهری و تسلیم عملی نسبت به ظواهر شرعی (نداشتن مخالفت ظاهری با ضوابط فقهی) تا ایمان و اعتقاد قلبی و تصمیم نسبت به رعایت احکام قطعی (واجبات و محرمات) و در مرتبه بالاتر اطمینان و یقین قلبی و تعهد به مراعات کامل همه حدود و ارزش‌های نظام معیار دینی در زندگی روزمره (از مراعات موارد شبهه ناک، و احتیاط در این امور تا تقید به انجام مستحبات و ترک مکروهات در اعمال فردی و التزام و تلاش برای حاکمیت معیارهای دینی بر همه اعمال و شئون اجتماعی) را دربرمی‌گیرد.
6. انطباق با نظام معیار اسلامی: سازگاری همه ابعاد زندگی با ارزش‌های نظام معیار اسلامی که در تأسی و پیروی و اطاعت از انسان کامل (پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) و جانشینان بر حق ایشان) تجلی می‌یابد و از آن در ادبیات دینی با تعبیر «تقوا» یاد می‌شود و دارای درجاتی متفاوت است؛ بر حسب میزان و حدود انطباق اعمال و اخلاق زندگی باارزش‌های نظام معیار دینی و نیز کیفیت این سازگاری به لحاظ نوع نیت و انگیزه آن (جلب رضای الهی یا کسب منافع دنیوی- اخروی موافقت با نظام معیار دینی و یا پرهیز از عواقب دنیوی- اخروی مخالفت با آن).

**تکوین و تعالی پیوسته هویت خویش**

1. انسان با داشتن فطرت الهی، برخورداری از عواطف و تمایلات و استعدادهای طبیعی و تأثیرپذیری نسبی از عوامل محیطی و وراثتی، در اثر نوع استفاده از عقل خویش و چگونگی درک موقعیت‌های مختلف (معرفت) و نحوه مواجهه اختیاری با آن‌ها (باور، گرایش، اراده و عمل فردی و جمعی)، به تدریج واقعیتی مشخص و سیال (پویا) در دو بُعد فردی و جمعی می‌یابد که از آن با نام «هویت» («شاکله» در تعبیر قرآنی) یاد می‌شود.
2. هویت به طور کلی برآیند تعامل اختیاری آدمی با مجموعه‌ای از عوامل و موانع مؤثر بر وجود اوست که در قالب ترکیبی از بینش‌ها، باورها، گرایش‌ها، تصمیمات، اعمال مداوم (فردی و جمعی) و آثار تدریجی آن‌ها به تدریج در درون خود فرد شکل می‌گیرد و به همین منوال متحول می‌گردد.
3. هویت متمایز هر انسان در نهایت، محصول اکتساب برخی صفات و توانمندی‌ها و مهارت‌ها، توسط خود اوست و از این‌و، نه تنها امری ثابت و از پیش‌تعیین‌شده نیست، بلکه بیش از هر چیز، حاصل تلاش و توفیق شخص- در پرتو اراده و عنایات الهی و البته تا حدودی متأثر از شرایط طبیعی زندگی و نظام فرهنگی، اقتصادی و سیاسی اجتماع- است. هر چند این تأثیر هرگز به آن پایه نیست که روند تکوین و تحول هویت را به صورت تابعی مطلق از وضع محیط طبیعی و اجتماعی درآورد.
4. تکوین و تعالی پیوسته هویت: «هویت» انسان واقعیتی تدریجی، پویا و ناتمام است، به طوری که – در عین متأثر شدن از عوامل ماوراء طبیعی و طبیعی بیرون از اختیار (علل و زمینه‌های خارج از انتخاب آگاهانه خود فرد) – با حضور اختیاری‌اش در موقعیت‌های گوناگون (و متأثر از نحوه درک، و تغییر آن‌ها) در طی زندگی این دنیا به تکوین و تحول می‌رسد و در حیات اخروی تداوم می‌یابد.
5. تحقق و تحول هویت فردی و جمعی بیش از هر چیز به جریان منحصر به فرد زندگی فردی و اجتماعی هر شخص و نحونه خردورزی او و در نتیجه معرفت، باور، اراده و اعمال (فردی و جمعی) اختیاری خود او وابسته است، هم‌چنان که تکوین و تحول هویت فردی و جمعی نیز بر اعمال و کوشش‌های افراد جامعه در آینده تأثیرات پیش‌رونده خواهد داشت. لذا هر شخص می‌تواند هویت فردی و جمعی خویش را چنان‌که می‌خواهد شکل دهد و آن را به طور مداوم متحول سازد.
6. تغییر و تحول هویت اگر در جهت غایت حقیقی زندگی اسنان (قرب الی الله) و براساس نظام معیار متناسب با این غایت انجام شود با شکوفایی فطرت الهی و رشد همه جانبه استعدادهای طبیعی و تنظیم متعادل عواطف و امیال انسان و کسب شایستگی‌های موردنیاز برای تحقق حیات طیبه (در بُعد فردی و اجتماعی) ملزم خواهد بود. در این صورت می‌توان از تعبیر «تکوین و تعالی پیوسته هویت براساس نظام معیار اسلامی» برای چنین روندی بهره گرفت.
7. مؤلفه‌های هویت: هویت آدمی می‌تواند و باید (در وجه مطلوب) وجهی ترکیبی داشته باشد و براساس خردورزی‌اش به برآیندی از شناخت و بینش، باور و گرایش، میل و کشش، اراده و انتخاب، عمل صالح فردی و جمعی مبتنی بر این مبادی و تداوم آن در گذر زمان برسد که به شکل‌گیری صفات و توانمندی‌ها و مهارت‌ها (شایستگی‌های فردی و جمعی لازم برای درک و بهبود مداوم موقعیت) و در نهایت به تکوین و تعالی هویت فردی و جمعی به صورتی یکپارچه و براساس نظام معیار ربوبی بینجامد.
8. هر چند می‌توان با تسامح از وجوه معرفتی، عاطفی، ارادی و عملی هویت سخن گفت، اما هرگز نباید با توجه به نقش محوری خردورزی در همه این وجوه و درهم تنیدگی آن‌ها با یکدیگر (در وضع مطلوب) مبنای عقلانیت را به یکی از این وجوه اختصاص داد یا تمامی هویت را به یکی از این وجوه فرو کاست.
9. نباید هویت را صرفاً به جنبه فردی درک و احساس و نگرش و تجربه شخصی فرد از خویش (ناظر به مفاهیمی روان‌شناختی نظیر خودپنداری) یا امری وابسته به اجتماع و کاملاً سیال و نسبی (صرفاً متأثر از شرایط محیط) تقلیل دهیم و واقعیت وجودی هویت انسان (ناشی از ترکیب معرفت، باور، میل و عمل اختیاری فردی و جمعی او) را فراموش کنیم که مایه تشخص عینی (نه ذهنی یا احساسی) هر فرد از دیگران و نیز وجه اشتراک واقعی وجود هر فرد با هستی دیگران است.
10. ابعاد و لایه‌های هویت: به طور کلی هویت آدمی به لحاظ تأثیرپذیری از حضور فرد در موقعیت‌های مختلف و عمل فردی و جمعی هر انسان، شامل دو بعد یا جنبه فردی و جمعی می‌شود:

الف- جنبه فردی هویت به وجه شخصی و منحصر به فرد وجود هر انسان اشاره دارد.

ب- وجه جمعی هویت ناظر به وجوه مشترک شخصیت فرد با دیگران است که شامل لایه‌های متعددی (نظیر هویت انسانی، هویت دینی/ مذهبی، ملی، قومی، جنسیتی، حرفه‌ای و خانوادگی) می‌شود.

1. همه ابعاد و لایه‌های هویت باید به طور ترکیبی و یکپارچه و متعادل براساس نظام معیار اسلامی تکوین و تحول یابند.

**شکل‌گیری جامعه صالح اسلامی و پیشرفت مداوم آن**

1. حیات طیبه در نگرش اسلامی تنها در بُعد فردی زندگی و رابطه فردی و شخصی انسان با خداوند و نظام معیار ربوبی خلاصه نمی‌شود بلکه بُعد دیگر مهم حیات طیبه، بعد اجتماعی این نوع زندگانی است که در مفهوم «جامعه صالح» تجلی می‌یابد.
2. جامعه صالح در نگرش اسلامی، اجتماعی است که بر روی نمودن به خدا در حالت تسلیم و رضا استوار می‌شود نه بر روابط نژادی، خویشاوندی یا قبیله‌ای و نه روابط انتفاعی و ستمگرانه یا روابط قراردادی، که رویکرد استخدامی دارد و بر منفعت‌های یک طرف یا دو طرف قرارداد متکی است.
3. در جامعه صالح که مظهر تحقق بعد اجتماعی حیات طیبه به شمار می‌آید، «پیوندها» خشونت‌آمیز (ناشی از ترس و تهدید و ارعاب) یا انتفاعی (ناشی از سودگرایی و استثمار یا استخدام دیگران) نیست بلکه ارتباط میان اعضای جامعه به ارزش‌های انسانی و اخلاقی، معرفت، محبت و اطاعت از خدا (پیروی آگاهانه و اختیاری از نظام معیار دینی) معطوف است. در چنین جامعه‌ای روابط ظالمانه و تعصبات نژادپرستانه طرد می‌شود و بر توحید ربوبی که اساس تکوین و گسترش روابط اجتماعی است تأکید می‌گردد.
4. شکل‌گیری و پیشرفت مداوم: پذیرش توحید ربوبی، قبول ولایت خداوند و اولیای خدا و تن ندادن به سرپرستی طاغوت (حاکمیت غیرالهی) از مبادی تشکیل جامعه صالح‌اند و منتهای آن نیز وصول به قرب الی الله (تحقق حیات طیبه) است، هر چند دستیابی به رفاه و قدرت (نه هم‌چون هدف اصلی بلکه به منزله پیامدی مهم) در جامعه صالح، ممکن و ضروری است.
5. می‌توان «حقیقت‌مداری»، «عقل‌گرایی»، «عدالت‌محوری»، «قانون‌مندی»، «کرامت انسان»، «مسئولیت‌پذیری»، «مهرورزی» و «رعایت حقوق و اخلاق انسانی» را از مؤلفه‌های مهم جامعه صالح دانست. بی‌شک التزام همیشگی افراد جامعه به این مؤلفه‌ها در ساختارهای اجتماعی و روابط جمعی و اعمال ارتباطی، زمینه پیشرفت مداوم جامعه صالح را فراهم می‌آورد.
6. مبنای اصلی تشکیل جامعه صالح و پیشرفت مداوم آن را باید «انتخاب و التزام آگاهانه و اختیاری نظام معیار اسلامی در عرصه زندگی اجتماعی و روابط جمعی میان انسان‌ها» دانست.

**درک و اصلاح مداوم موقعیت خود و دیگران**

1. منظور از موقعیت، نسبت مشخص، پویا، قابل درک و تغییری (توسط خود و دیگران) است که حاصل تعامل پیوسته انسان- به منزله عنصری آگاه، آزاد و دارای اختیار- با خداوند و گسترده‌ای از جهان هستی (خود، طبیعت و جامعه) در محضر خداوند متعال است (خدایی که حقیقت مطلق و برترین حقایق عالم، رب یگانه انسان و جهان و واقعیت اصیل محیط بر همه موجودات و موقعیت‌هاست؛ هر چند انسان از او غافل باشد یا به انکار این حقیقت بپردازد).
2. درک و بهبود مداوم موقعیت: تعامل فعال انسان با عناصر گوناگون موقعیت از سویی موجب تغییر مداوم مرتبه وجودی آدمی و در نتیجه تکوین و تحول پیوسته هویت فرد می‌شود و از دیگر سو، به خلق مداوم موقعیت‌های جدید می‌انجامد.
3. درک موقعیت خود و دیگران (با تکیه بر نیروی عقل انسان و اکتساب انواع علوم و معارف) و تغییر آن با عمل فردی و جمعی می‌تواند – با توجه به ویژگی آزادی و اراده انسان – به طور صحیح یا نادرست انجام شود و در جهت صعود یا سقوط آدمی باشد.
4. اگر این تعامل با موقعیت به صورت شایسته انجام پذیرد موجب تکوین و تعالی پیوسته هویت فردی و جمعی انسان، متناسب با غایت حقیقی زندگی- قرب الی الله – خواهد شد. در این صورت باید از «درک (درست) موقعیت خویش و دیگران و عمل مداوم برای بهبود آن» سخن گفتن که مستلزم تحقق سه امر است:

* معرفت خود و اعتماد به نفس (به منزله شناسنده و اصلاح‌کننده موقعیت)
* معرفت و باور به خداوند (حقیقت برتر فراموقعیت)
* کشف عناصر موقعیت و برقراری نسبت بین آن‌ها با خداوند متعال (مبدأ و مقصد هستی)

1. در عین حال، امکان دارد که انسان موقعیت واقعی خود و دیگران (نسبت با خداوند و عناصر مختلف هستی در محضر حق تعالی) را به درستی درک نکند، به لوازم این درک ملتزم نباشد یا در تغییر مناسب آن (متناسب با غایت حقیقی زندگی) تلاش شایسته به عمل نیاورد. بدیهی است در این فرض هویت انسان نیز به شکلی ناموزون و از هم گسیخته شکل خواهد گرفت و در جهت سقوط و دوری از غایت حقیقی زندگی متحول خواهد شد.

**مفاهیم کلیدی (2)**

**فرآیند (حرکتی یکپارچه و تعاملی، مداوم و هماهنگ)**

1. مهم‌ترین مفهوم ناظر به بیان ماهیت تربیت را، با عنایت به صیرورت مداوم آدمی در طی حیات و تأثیرپذیری این نوع صیرورت از شرایط اجتماعی، می‌توان مفهوم فرایند دانست.
2. فرایند ناظر به عمل اجتماعی مستمر، تدریجی، هدفمند (معطوف به هدایت افراد جامعه)، یکپارچه (دارای انسجام و سازواری درونی)، پویا و انعطاف‌پذیر است، که باید متناسب با مراحل تحول وجودی افراد (مخاطب و موضوع این عمل هدفمند) طراحی شود و توسط عوامل گوناگون، در قالب انواع مختلف، با پشتیبانی ارکان زندگی اجتماعی و حتی‌الامکان به صورت هماهنگ با دیگر عوامل اجتماعی مؤثر، صورت پذیرد.

**تعامل**

1. فرایند تربیت (عمل زمینه‌ساز تکوین و تحول اختیاری هویت انسان) را باید تعاملی بین دو قطب فعال- مربیان و متربیان- به شمار آورد.
2. در این فرایند، علاوه بر ایجاد مقتضیات و برداشتن موانع (امر ضروری مورد تأکید مربیان)، لازم است حضور فعال متربیان را در این حرکت و کوشش اختیاری ایشان برای استفاده مناسب از این زمینه‌سازی مورد ملاحظه قرار داد، که این امر عمل دوسویه متربیان و مربیان را برای موفقیت فرایند تربیت ایجاب می‌نماید.
3. منظور از تعامل در این فرایند هرگز نوعی رابطه افقی و هم‌تراز بین دو سوی این فرایند نیست؛ بلکه در نگاه اسلامی، مربیان با متربیان از نظر تحقق (بالفعل) شایستگی‌های موردنظر و نوع تلاش جهت تمهید مقدمات اکتساب آن‌ها، در یک سطح قرار ندارند.
4. گام نخست و محوری در این فرایند را مربیان با فراهم آوردن شایسته مقتضیات رشد متربیان و رفع موانع آن برمی‌دارند.
5. با عنایت به خصوصیت اراده و اختیار در آدمی، مربیان در این فرایند و وصول آن به نتایج موردنظر، فعال مایشاء نیستند، بلکه گام‌های ضروری و محوری دیگری در این فرایند دوسویه، باید توسط متربیان برداشته شود.
6. البته سطح و چگونگی این «تعامل ناهم‌تراز»، با توجه به میزان رشد و توانایی متربیان و نوع تربیت، متفاوت خواهد بود ولی به طور کلی «جهت‌گیری اساسی تربیت اسلامی در واقع حرکتی پویا و تدریجی است که متربیان را از وابستگی به سوی استقلال‌یابی ارتقا می‌بخشد».

============

**زمینه‌سازی (ایجاد مقتضیات و رفع و دفع موانع)**

1. طراحی و اجرای مجموعه‌ای از تدابیر و اعمال هماهنگ، سنجیده و عمدی، از سوی مربیان، در قالب ایجاد مقتضیات و رفع و دفع موانع تکوین و تحول شایسته هویت متربیان را، با توجه به لزوم حرکت اختیاری و آگاهانه متربیان، باید تنها نوعی تمهید مقدمات مناسب برای این حرکت در نظر گرفت که از سوی مربیان و متولیان فرایند تربیت، به منزله زمینه لازم (و نه شرط لازم و کافی) تشخیص داده شده‌اند. لذا، باید زمینه‌سازی را دیگر ویژگی اصلی فرایند تربیت به شمار آورد.
2. فراهم نمودن شرایط موردنیاز (ایجاد مقتضیات و علل و عوامل اِعدادی) برای حرکت اختیاری و آگاهانه فرد و جامعه به سوی هدف مطلوب، جنبه ایجابی زمینه‌سازی است؛ چه این‌که زمینه‌سازی در بُعد سلبی نیز معطوف به رفع یا دفع موانع بیرونی و درونی این حرکت اگاهانه و اختیاری است.
3. لازم است این‌گونه زمینه‌سازی در هر دو جنبه ایجابی و سلبی به صورتی باشد که با اصل وجود آزادی تکوینی انسان و لزوم تحقق اختیار او در اعمال و حرکات خویش منافات پیدا نکند.

=============

**هدایت (جهت‌دهی حرکت آگاهانه و اختیاری به سوی کمال)**

1. جهت‌دهی حرکت آگاهانه و اختیاری افراد جامعه است در مسیر دستیابی به هر نوع کمال شایسته‌‌ای که بتواند در راستای غایت زندگی انسان (قرب ا لی الله) و مراتب مختلف آن قرار گیرد.
2. در نگرش اسلامی هدایت دارای دو وجه ارائه طریق (راهنمایی مقصد حرکت و نشان دادن طریق رسیدن به آن مقصد) و رساندن به مطلوب (کمک برای حرکت آگاهانه و اختیاری در راه رسیدن به مقصد) است.
3. فلسفه توجه به انسان کامل (پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع)) و لزوم قبول ولایت و تأسی به ایشان، تحقق کامل این دو وجه (ارائه طریق و رساندن به مطلوب) در امر تربیت آدمی است. بنابراین در امر هدایت متربیان توسط مربیان نیز می‌باید این هر دو جنبه مورد ملاحظه قرار گیرد.

========

**مربیان**

افراد نسبتاً رشدیافته، دلسوز و خیرخواه که به لحاظ کسب شایستگی‌های فردی و جمعی و تحقق مراتب قابل توجهی از حیات طیبه در وجود خویش، مسئولیت سنگین کمک به هدایت دیگران و زمینه‌سازی برای رشد و تحول وجودی افراد دیگر را در راستای شکل‌گیری و پیشرفت مداوم جامعه صالح بر عهده گرفته‌اند.

========

**متربیان**

افرادی که مخاطبان اصلی فرایند تعاملی تربیت‌اند و از استعداد و توانایی بالقوه برای حرکت آگاهانه و اختیاری به سوی مراتب کمال برخوردارند، ولی در حال حاضر شایستگی‌های لازم را در جهت درک و بهبود موقعیت خود و دیگران ندارند، لذا به راهنمایی و مساعدت دیگران در این زمینه و در راستای تکوین و تعالی پیوسته هویت خویش نیازمندند.

**آماده شدن (برای تحقق مراتب حیات طیبه در همه ابعاد)**

1. تحقق همه ابعاد و مراتب حیات طیبه، بر وجود آمادگی در افراد جامعه برای انتخاب و التزام آگاهانه و اختیاری نظام معیار اسلامی و کسب شایستگی‌های فردی و جمعی لازم جهت درک و اصلاح موقعیت خود و دیگران بر این مبنا، استوار است.
2. زمینه‌سازی برای تکوین و تعالی پیوسته هویت فردی و جمعی متربیان، مهم‌ترین نقش را در این‌گونه آماده‌اسزی و اماده شدن فرد و جامعه برای تحقق آگاهانه و اختیاری حیات طیبه در همه مراتب و ابعاد برعهده دارد.

==============

**کسب شایستگی‌های لازم (برای درک و بهبود مداوم موقعیت خود و دیگران)**

1. منظور از شایستگی‌ها مجموعه‌ای ترکیبی از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌های فردی و جمعی ناظر به همه جنبه‌های هویت (در ابعاد فردی و جمعی) است، که متربیان در جهت درک موقعیت خود و دیگران و عمل فردی و جمعی برای بهبود مستمر آن براساس نظام معیار اسلامی، باید این‌گونه شایستگی‌ها را «کسب» کنند.
2. مفهوم «کسب شایستگی»، ناظر به عمل آگاهانه و اختیاری متربیان طی فرایند مستمر تربیت است که ایشان در زمینه‌های معرفتی، انگیزشی، ارادی و عملیِ فراهم شده از سوی مربیان برای تکوین و تعالی پیوسته هویت فردی و جمعیِ خویش در راستای شکل‌گیری و پیشرفت جامعه صالح انجام می‌دهند.
3. روند کسب شایستگی‌های فردی و جمعی در فرایند تربیت دارای این ویژگی‌هاست:

* موقعیت محور (شکل‌گیری تحت‌تأثیر موقعیت؛ و در تعامل با عناصر موقعیت البته برای درک و اصلاح مداوم آن براساس نظام معیار و نه صرفاً سازگاری با آن به هر شکل)
* جامع و ترکیبی (پرهیز از فروکاستن آن به حوزه دانش محض، گرایش، میل، اراده، عمل یا مهارت‌های عملی صرف و اجتناب از مواجه تجزیه‌نگر با این وجوه)
* متربی محور (برخلاف زمینه‌سازی که نقش اصلی در آن برعهده مربی است)
* مداوم (توجه به روند مستمر تکوین و تعالی هویت و شکل‌گیری و پیشرفت جامعه صالح)
* اگاهانه و ارادی (متناسب با سطح رشد و آمادگی متربیان)
* تکیه بر نظام معیار اسلامی

1. شایستگی‌های پایه: آن دسته از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌ها هستند که متربیان باید آن‌ها را برای وصول به مرتبه‌ای لازم یا شایسته از آمادگی عموم افراد جامعه برای تحقق حیات طیبه کسب کنند.
2. شایستگی‌های ویژه: آن گروه از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌هاست که در سطحی بالاتر از سطح مورد انتظار از آمادگی همگان جهت تحقق حیات طیبه است و افراد بر حسب علاقه و استعداد فعلیت یافته خود و نیازهای خاص جامعه صالح آن‌ها را کسب می‌کنند.

================================

**تعریف تربیت:**

«فرآیند تعاملی زمینه‌ساز تکوین و تعالی پیوسته‌ی هویت متربیان، به طور یکپارچه و مبتنی بر نظام معیار اسلامی به منظور هدایت ایشان به سوی آمادگی برای تحقق آگاهانه و اختیاری مراتب حیات طیبه در همه‌ی ابعاد»

**ویژگی‌های تعریف**

* تکیه بر نظام معیار اسلامی و انتخاب و التزام آگاهانه و اختیاری آن
* بهره‌مندی از مفاهیم قرآنی (هدایت، هویت- شاکله- حیات طیبه، فطرت و...)
* تاکید بر تحقق مراتب حیات طیبه در همه ابعاد به عنوان مصداق قرب الی الله
* توجه به عنصر آزادی و اختیار متربیان
* توجه به تعاملی بودن تربیت در عین نقش محوری مربیان
* توجه محوری به هویت و تکوین و تعالی پیوسته آن توسط خود انسان (با کمک جامعه)
* توجه به شکوفایی فطرت همسو با رشد همه‌جانبه استعدادهای طبیعی و تنظیم متعادل عواطف و تمایلات
* توجه به نقش خاص جریان تربیت در جهت ایجاد آمادگی برای تحقق مراتب حیات طیبه در همه ابعاد
* تاکید بر حیث اجتماعی تربیت و نقش عوامل سهیم و مؤثر و ارکان اجتماعی در آن
* توجه به چالش‌های فعلی و تحولات آینده (کم‌توجهی به خانواده، سکولاریسم، بحران هویت، نقش رسانه و...)

**چرایی تربیت:**

* غایت (مشترک): تحقق مراتب حیات تطیبه در همه ابعاد
* نتیجه (اختصاصی): آماده شدن متربیان برای تحقق آگاهانه و اختیاری مراتب حیات طیبه در همه ابعاد
* هدف کلی: تکوین و تعالی پیوسته هویت متربیان در راستای شکل‌گیری و اعتلای جامعه صالح براساس نظام معیار اسلامی
* اهداف: کسب شایستگی‌های لازم جهت درک موقعیت خود و دیگران و بهبود مداوم آن

--------------

**چگونگی تربیت:**

**اصول عام تربیت:**

* همه‌جانبه‌نگری و اعتدال
* ارتباط با خداوند و تکیه بر تدابیر ربوبی
* عدالت تربیتی
* اولویت تربیت اعتقادی عبادی و اخلاقی
* پاسخگوئی و نظارت
* عقل‌ورزی
* تعامل همه‌جانبه
* تدریج و تعالی مرتبتی
* وحدت‌گرایی ضمن پذیرش کثرت
* انطباق با نظام معیار اسلامی
* مشارکت و هماهنگی
* حفظ و ارتقای کرامت
* آینده‌نگری
* سندیت و مرجعیت مربیان
* توجه به فرهنگ و تمدن اسلامی و ایرانی
* حفظ و ارتقای آزادی متربیان
* تقدم مصالح تربیتی
* انعطاف‌پذیری ضمن حفظ اصول

=============

**انواع تربیت:**

**======**

**الف- با توجه به حیثیت‌ها یا شئون حیات آدمی**

حیات طیبه اگرچه مفهومی یکپارچه و کلی است، اما دربردارنده شئون و جنبه‌های متعددی است که در ارتباط و تعامل با همدیگر، این مفهوم پویا و متکامل را محقق می‌سازند. از آن‌جا که این شئون استقلال نسبی دارند، باید علاوه بر تعیین اهداف و انتظاراتی مشخص (وضعیت‌های مطلوب) برای هر یک از آن‌ها، زمینه‌های مناسب تحقق آن‌ها را نیز با عنایت به خصوصیات همین جنبه‌ها فراهم کرد. بنابراین تربیت می‌تواند م تناسب با این شئون به انواع ذیل تقسیم گردد:

* تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی؛ ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی متربیان در مسیر تحقق شأن اعتقادی، عبادی و اخلاقی حیات طیبه؛
* تربیت زیستی و بدنی؛ ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی متربیان در مسیر تحقق شأن زیستی و بدنی حیات طیبه؛
* تربیت اجتماعی و سیاسی؛ ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی متربیان در مسیر تحقق شأن اجتماعی و سیاسی حیات طیبه؛
* تربیت اقتصادی و حرفه‌ای؛ ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی متربیان در مسیر تحقق شأن اقتصادی و حرفه‌ای حیات طیبه؛
* تربیت علمی و فناوری؛ ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی متربیان در مسیر تحقق شأن علمی و فناورانه حیات طیبه؛
* تربیت زیبایی‌شناختی و هنری؛ ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی مت ربیان در مسیر تحقق شأن زیبایی‌شناختی و هنری حیات طیبه؛

شایان ذکر این‌که تربیت در همه ساحت‌های یاد شده، معطوف به تکوین و تعالی هویت متربیان به طور یکپارچه- با توجه به همه عناصر اساسی هویت (معرفت، باور، میل، اراده، عمل و تکرار آن)- و در جهت تشکیل جامعه صالح و پیشرفت مداوم آن است که با درک موقعیت خود و دیگران و عمل صالح فردی و جمعی برای بهبود پیوسته آن- براساس انتخاب و التزام آگاهانه و اختیاری نظام معیار اسلامی- تحقق می‌یابد.

لذا متربیان باید در همه ساحت‌ها، مجموعه‌ای از شایستگی‌های فردی و جمعی لازم جهت درک و اصلاح مداوم موقعیت خود و دیگران براساس نظام معیار اسلامی را کسب نمایند که به طور ترکیبی و یکپارچه، مشتمل بر همه عناصر اساسی هویت و در راستای همه مؤلفه‌های جامعه صالح باشند. هم‌چنین، تدابیر و اقدامات تربیتی در ساحت‌های گوناگون، ضمن تمایز نسبی، باید با هم مرتبط باشند و با محوریت نظام معیار اسلامی (به لحاظ نقش محوری انتخاب این نظام و تعهد عملی نسبت به آن در تحقق حیات طیبه) در قالب مجموعه‌ای منسجم و هماهنگ نمایان شوند.

**ب- با توجه به میزان و نحوه شمول**

به نظر می‌رسد می‌توان و باید جریان تربیت را با توجه به میزان شمول آن نسبت به افراد جامعه، به دو نوع اساسی تربیت عمومی و ‌تربیت تخصصی تقسیم کرد»

تربیت عمومی: بخشی از فرایند تربیت است که در جهت تکوین و تعالی مداوم هویت متربیان با تأکید بر وجوه مشترک، هویت، ضمن ملاحظه ویژگی‌های فردی و مشترک ایشان، انجام می‌شود تا متربیان مرتبه‌ای از آمادگی را (برای تحقق حیات طیبه در ابعاد فردی و اجتماعی) به دست آورند که تحصیل آن مرتبه، برای عموم افراد جامعه لازم یا شایسته باشد.

تربیت تخصصی: بخشی از فرایند تربیت است که در راستای تکوین و تعالی پیوسته وجوه اختصاصی هویت متربیان بر بنیاد تکوین وجوه مشترک هویت ایشان انجام می‌گردد تا متربیان مرتبه‌ای از آمادگی را (برای تحقق مراتب حیات طیبه در ابعاد مختلف) به دست آورند که در جهت تشکیل جامعه صالح و پیشرفت مداوم آن براساس نظام معیار اسلامی، وصول به آن مرتبه از آمادگی، تنها برای بخشی از افراد جامعه لازم یا شایسته باشد.

البته تقسیم فرایند تربیت به دو نوع عمومی و تخصصی ضرورتی عقلانی به شمار می‌آید. اما به دلیل نیاز جامعه به هر دو نوع تربیت عمومی و تخصصی و نظر به نقش مهمی که هر یک از آن‌ها در جامعه دارند، نباید تربیت عمومی و تربیت تخصصی را رقیب و جایگزین یکدیگر تلقی نمائیم و یا تربیت عمومی را صرفاً مقدمه و طریقی برای ورود به تربیت تخصصی به حساب آوریم (به گونه‌ای که تربیت عمومی به خودی خود موضوعیت و ارزشی نداشته باشد و تنها زمینه و مقدمه‌‌ای برای تربیت تخصصی محصوب گردد، هر چند در تربیت عمومی- به ویژه در مرحله اخیر آن- می‌توان و باید تمهیدات ورود به تربیت تخصصی را فراهم نمود)؛ بلکه لازم است این دو نوع تربیت را دو بخش مکمل از یک جریان بدانیم که هر یک از آن‌ها اهمیت خاص و کارکرد مستقلی در بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی دارند، ولی با این وجود باید هماهنگ و در راستای هم باشند تا هم لایه‌های مشترک و اختصاصی هویت متربیان به صورتی متوازن رشد و تعالی یابند و هم جامعه صالح با افرادی هویت یافته و مؤلفه‌ها، روابط و ساختارهایی اجتماعی براساس نظام معیار اسلامی شکل گیرد. لذا لازم است هم تربیت عمومی و هم تربیت تخصصی متناسب با نقش و جایگاه ویژه خود مورد توجه و پشتیبانی قرار گیرند و در عین حال بین آن‌ها رابطه معناداری برقرار گردد.

==============

**ج- با توجه به نحوه حضور متربیان**

فرایند تربیت با توجه به نحوه حضور متربیان در آن، به دو نوع زیر قابل تقسیم است:

تربیت الزامی: بخشی از فرایند تربیت است که متربیان باید بر حسب ضوابط قانونی در آن حضور یابند.

تربیت اختیاری: بخشی از فرایند تربیت است که شرکت متربیان در آن داوطلبانه است.

البته نه تنها باید دو نوع تربیت الزامی و اختیاری را حتی‌الامکان به طور هم‌جهت و مکمل یکدیگر ساماندهی کرد، بلکه می‌توان با تمهیدات مناسب در تربیت الزامی، فضا و فعالیت‌های تربیتی را چنان جذاب نمود که م تربیان نه با انگیزه پیروی از الزام بیرونی (قانونی) و برای فرار از مجازات تخلف، بلکه به منظور نیل به مصالح و فوائد شخصی (مترتب بر تربیت الزامی) با شوق و نشاط و بدون احساس تکلیف در این نوع تربیت حضور یابند. علاوه بر این‌که با تعبیه برخی فعالیت‌های تربیتی اختیاری و داوطلبانه (به ویژه همراه با رشد متربیان و رسیدن ایشان به مرحله نوجوانی و جوانی) در برنامه نظام‌مند مؤسسات تربیتی، درهم تنیدن تربیت الزامی و تربیت اختیاری نیز امری امکان‌پذیر است (یعنی سامان‌دهی نوعی از تربیت الزامی که متربیان در عین الزام نسبت به حضور در آن بتوانند در برخی برنامه‌ها آزادانه و به طور اختیاری یا انتخابی- برحسب علاقه و استعداد خویش یا براساس ترجیح والدین- شرکت جویند).

================

**د- با توجه به نوع سازمان‌دهی و اعتبار قانونی**

می‌توان فرایند تربیت را براساس نوع سازمان‌دهی (ناظر به مؤلفه‌هایی مانند مرجع تعیین اهداف، انعطاف‌پذیری، تمرکز تصمیم‌گیری، زمان‌بندی و مکان) و اعتبار قانونی، به دو نوع رسمی و غیررسمی تقسیم کرد؛

به نظر می‌رسد تعاریف ذیل برای تربیت رسمی و غیررسمی مناسب به نظر می‌رسند:

تربیت رسمی: بخشی از فرایند تربیت است که به شکل قانونی، سازمان‌دهی شده (دارای مخاطبان مشخص و اهداف، ساختار و برنامه معین)- ضمن حفظ انعطاف‌پذیری (برحسب خصوصیات متربیان)- در جهت آماده‌سازی متربیان برای تحقق مراتب حیات طیبه در ابعاد مختلف، متناسب با نیازهای متنوع جامعه، طراحی و اجرا شده و پس از کسب شایستگی‌های لازم (جهت درک موقعیت خود و دیگران و اصلاح مداوم آن براساس نظام معیار اسلامی) به اعطای مدرک معتبر (گواهی‌نامه ناظر به موفقیت متربیان در کسب این‌گونه شایستگی‌ها) می‌انجامد.

تربیت غیررسمی: شکلی از فرایند تربیت است که در آن انواع شایستگی‌های لازم جهت درک موقعیت خود و دیگران و اصلاح مداوم آن براساس نظام معیار اسلامی، در جهت آماده‌سازی متربیان برای تحقق مراتب حیات طیبه در ابعاد گوناگون، بدون سازمان‌دهی مشخص و از طریق تجارب روزمره و اختیاری متربیان (مانند حضور در جمع خانواده، مطالعه کتاب و روزنامه، تماشای فیلم و تلویزیون، مشارکت در فعالیت گروه‌ها و انجمن‌ها، شرکت در مساجد و محافل مذهبی) کسب می‌شود.

بدیهی است با توجه به وحدت تربیت رسمی و تربیت غیررسمی در غایت و هدف کلی و نیز لزوم هماهنگی آن‌ها در اهداف تفصیلی- کسب شایستگی‌های لازم جهت درک موقعیت خود و دیگران و اصلاح مداوم آن براساس نظام معیار اسلامی- باید این دو نوع تربیت دو بخش مکمل و همسو تلقی شوند که ضمن تعامل سازنده با هم، یکدیگر را در تحقق غایت و اهداف مشترک یاری کنند.

======================

**عوامل (اجتماعی) سهیم و مؤثر در تربیت**

در تحقق و کامیابی تربیت به مفهوم عملی اجتماعی، افزون بر حضور فعال و تعاملی دو طیف مربیان و متربیان، موفقیت این فرایند گسترده، به منظور زمینه‌سازی مناسب جهت تکوین و تعالی پیوسته هویت همه افراد جامعه و شکل‌گیری و پیشرفت مداوم جامعه صالح، ناگزیر از مشارکت و پشتیبانی عوامل اجتماعی متعددی است؛ همان‌طور که از مداخله برخی نهادها و عوامل اجتماعی و عملکرد مثبت یا منفی آن‌ها متأثر می‌شود. به سخن دیگر، در این میان، برخی از سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی به طور مستقیم و ارادی و عمدی در جریان تربیت مداخله می‌کنند و برخی دیگر به صورت غیرمستقیم بر موفقیت فرایند تربیت تأثیر مثبت یا منفی می‌گذارند.

در مجموع، می‌توان براساس میزان مداخله و تأثیرگذاری در فرایند تربیت، این عوامل اجتماعی را به دو دسته کلی تقسیم کرد که عبارت‌انداز عوامل سهیم در تربیت و عوامل مؤثر در تربیت:

عوامل سهیم-

انجام فعالیت‌های تربیتی (یعنی زمینه‌سازی مناسب برای هدایت افراد به سوی تکوین و تعالی پیوسته هویت خویش) در فهرست کارکردهای این دسته عوامل اجتماعی صریحاً در نظر گرفته شده‌است. لذا، آن‌ها عواملی اصلی فرایند تربیت در اجتماع محسوب می‌شوند. در بین این عوامل، برخی از آن‌ها، تربیت را کارکرد اصلی و رسالت سازمانی خود قرار داده‌اند (مؤسساتی مانند: مدرسه، دانشگاه و حوزه علمیه که غرض اصلی اجتماع از تأسیس و تداوم فعالیت آن‌ها، انجام فعالیت تربیتی در سطوح متفاوت است؛ ولو آن‌که پیامدهای فرعی دیگری نیز بر عمل آن‌ها مترتب شود)؛ اما بعضی دیگر از عوامل تربیت، نهادهایی اجتماعی با کارکردهای متعددند (نظیر خانواده، رسانه، مسجد و دیگر نهادهای فرهنگی) که با توجه به امکانات و ظرفیت‌های خود، می‌توانند و بلکه باید نقش مؤثری را نیز در فرایند تربیت برعهده گیرند.

عوامل مؤثر-

مداخله مستقیم در امر تربیت، از زمره کارکردهای این دسته از عوامل اجتماعی به شمار نمی‌آید؛ اما به سبب ایفای نقش اساسی در فراهم نمودن دیگر مقدمات تحقق حیات طیبه در ابعاد گوناگون برای آحاد اجتماع، یا به دلیل تأثیرپذیری عمل مربیان و متربیان و فرایند تربیت از این عوامل اجتماعی (به نشانه محیط بیرونی)، در چگونگی تحقق فرایند تربیت و موفقیت آن اثرگذارند. عوامل اجتماعی مؤثر بر فرایند تربیت، طیف وسیعی از نهادها، سازمان‌ها، بنگاه‌ها و گروه‌های رسمی یا غیررسمی فعال در جامعه را دربرمی‌گیرند که اهم آن‌ها عبارت‌انداز:

* نهاد سیاست (حکومت و نظام سیاسی)، شامل: رهبری، دولت (قوه مجریه)، قوه مقننه، قوه قضائیه و همه سازمان‌ها و نهادهای تابع آن‌ها (شامل قوای نظامی و انتظامی)؛
* نهاد دین (مراجع مذهبی و حوزه‌های علوم دینی، روحانیون و مبلغان مذهبی، مساجد و دیگر مؤسسات و تشکل‌های دینی و مذهبی)؛
* نهاد فرهنگ شامل نهاد تولید علم، پژوهش و فناوری (دانشگاه‌ها و مؤسسات علمی- پژوهشی، فرهنگستان‌ها و پارک‌های علم و فناوری)، نهاد هنر (مراکز هنری، موزه‌ها و فرهنگسراها) و نهاد رسانه، شامل رسانه‌های مکتوب (کتب و نشریات)، رسانه دیداری- شنیداری (رادیو و تلویزیون) و رسانه‌های مجازی (فناوری‌های نوین اطلاعات و ارتباطات)؛
* نهاد خانواده، شامل پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده، بستگان؛
* نهاد جامعه محلی، شامل دوستان، همسایگان و همسالان؛
* نهادهای مدنی (که به شکل غیردولتی- ولو با نوعی حمایت از سوی دولت- سامان یافته‌‌اند و اداره می‌شوند)، شامل شوراها، احزاب، انجمن‌ها، اتحادیه‌ها و دیگر سازمان‌ها و تشکل‌های صنفی، علمی، مذهبی، سیاسی و فرهنگی؛
* نهاد اقتصاد، شامل بخش‌های کشاورزی، صنعت، تجارت و خدمات؛
* نهاد تأمین خدمات عمومی و رفاه اجتماعی، شامل شهرداری‌ها و دهداری‌ها، سازمان بهزیستی و نهادهای حامی افراد محروم، مؤسسات بیمه و نهادهای خیریه و عام‌المنفعه؛
* نهاد سلامت و تندرستی، شامل بخش‌های بهداشت و درمان، ورزش و تفریحات سالم، حفظ محیط زیست و ایمنی.

البته می‌توان و باید طراحی عوامل اجتماعی مؤثر در تربیت را نیز به گونه‌ای سامان داد که فعالیتشان با تلاش عوامل سهیم همسو شود و حتی به طور غیرمستقیم از آثار تربیتی برخوردار گردد و به این طریق عوامل سهیم در فرایند تربیت را یاری کنند. اما نکته مهم درباره همه عوامل اجتماعی مؤثر بر تربیت آن است که سیاست‌گذاران و کارگزاران این مؤسسات و نهادهای اجتماعی، هم با ارائه دلایل موجه و عقلانی نسبت به نقش و جایگاه ویژه فرایند تربیت در عرصه اجتماع و کلیدی بودن آن به منزله مهم‌‌ترین زمینه تحقق حیات طیبه، قانع شوند و هم به این باور برسند که هرگونه موفقیت نهادهای اجتماعی در کارکردهای خاص خود، مستلزم توفیق فرایند تربیت‌اند. در این صورت، عوامل مؤثر بر تربیت، با مشارکت و تعامل سازنده با یکدیگر و دادن سمت و سوی تربیتی به فعالیت‌های خود، به پشتیبانی و حمایت همه‌جانبه از عوامل سهیم در تربیت خواهند آمد و با تلاش جهت رفع موانع و محدودیت‌های موجود در مسیر توفیق فرایند تربیت، به طور غیرمستقیم باعث موفقیت خود و سایر نهادهای اجتماعی برای تمهید دیگر مقدمات تحقق حیات طیبه خواهند شد. به این تربیت، مصالح تربیتی به طور طبیعی (بدون نیاز به صدور بخشنامه و نظارت قانونی) در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های اجتماعی، به منزله مهم‌ترین ملاک موردنظر قرار خواهند گرفت و کمک به فرایند تربیت، یکی از مهم‌‌ترین معیارها برای تعیین اولویت‌های فعالیت همه عوامل اجتماعی مؤثر بر تربیت محسوب خواهد شد.

**ارکان فرایند تربیت**

نقش و جایگاه برخی از عوامل اجتماعی سهیم و مؤثر در روند تحقق شایسته این فرایند چنان مهم و برجسته است که باید آن‌‌ها را جزء ارکان (=عوامل اصلی) تربیت به شمار آورد و مسئولیت اصلی تحقق فرایند تربیت را به شکل شایسته، از آن‌ها مطالبه کرد، لذا مقصود از رکن تربیت، هر عامل اجتماعی سهیم و مؤثر در فرایند تربیت است که تحقق شایسته این فرایند، تنها با پشتیبانی و مشارکت فعال آن عامل امکان‌پذیر باشد.

با توجه به نقش و جایگاهی که عوامل مختلف اجتماعی باید در تمهید مقدمات لازم برای تحقق حیات طیبه- براساس تصویر مطلوب جامعه اسلامی- برعهده داشته باشند و نیز با عنایت به گستردگی و اهمیت فرایند تربیت که مستلزم مشارکت و پشتیبانی قانون توجهی از سوی عوامل مختلف سهیم و مؤثر بر این فرایند است، می‌توانیم به طور کلی از این میان، چهار عامل اساسی و بسیار مهم را ارکان تربیت در جامعه اسلامی معاصر تلقی کنیم:

1. خانواده
2. حکومت
3. رسانه
4. نهادها و سازمان‌های غیردولتی

**فلسفه تربیت رسمی و عمومی در جمهوری اسلامی ایران**

مجموعه‌ای از گزاره‌های مدلل و مدون که تبیین چیستی، چرایی و چگونگی تربیت رسمی و عمومی را مبتنی بر فلسفه تربیت در جمهوری اسلامی ایران برعهده می‌گیرد تا هدایت، جهت‌دهی و اصلاح این بخش مهم از جریان تربیت با توجه و التزام به چنین مجموعه‌ای صورت پذیرد.

**تبیین چیستی:**

* **تعریف تربیت رسمی و عمومی:**

**«بخشی از جریان تربیت که:**

1. به شکل سازمان‌دهی شده، قانونی، عادلانه، همگانی و الزامی در مدرسه با محوریت دولت اسلامی و مشارکت فعال دیگر ارکان تربیت- خانواده، رسانه و سازمان‌ها و نهادهای غیردولتی- صورت می‌پذیرد.
2. بر وجوه مشترک (انسانی، اسلامی، ایرانی)- همراه با توجه به وجوه اختصاصی هویت متربیان (به ویژه هویت جنسیتی)- تأکید دارد.
3. در پی آن است تا متربیان، مرتبه‌ای از آمادگی برای تحقق حیات طیبه در ابعاد گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی را به دست آورند که تحصیل آن مرتبه، برای عموم افراد جامعه لازم یا شایسته باشد».

**تبیین چرایی:**

**هدف کلی تربیت رسمی و عمومی:**

«تکوین و تعالی هویت مشترک (انسانی، اسلامی، ایرانی) متربیان- همراه با توجه به وجوه اختصاصی هویت (به خصوص هویت جنسیتی) ایشان بصورتی یکپارچه- در راستای شکل‌گیری جامعه صالح و اعتلای مداوم آن براساس نظام معیار اسلامی که از طریق کسب شایستگی‌های لازم صورت می‌گیرد.»

**تربیت چگونگی:**

**اصول حاکم بر تربیت رسمی و عمومی**

* همه‌جانبه‌نگری
* انطباق با نظام معیار دینی
* یکپارچگی و انسجام
* عدالت تربیتی
* کرامت
* وحدت ملی و انسجام اجتماعی
* پویایی
* تنوع و کثرت
* استمرار و پیوستگی
* خردورزی
* پاسخگویی
* حفظ و ارتقاء آزادی متربیان
* تعامل
* سندیت شایستگی محور مربیان
* تقدم مصالح تربیتی
* مشارکت

**مدرسه صالح: بستر لازم رای تحقق تربیت رسمی و عمومی مطلوب**

بنا بر فلسفه تربیت در جامعه اسلامی، مدرسه محیط اجتماعی سازمان‌یافته‌ای (مشتمل بر مجموعه‌ای از افراد و روابط و ساختارهای منظم) است برای کسب مجموعه‌ای از شایستگی‌های لازم (فردی، خانوادگی، اجتماعی) که متربیان برای وصول به مرتبه‌ای از آمادگی جهت تحقق حیات طیبه در همه ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی باید آن‌ها را به دست آورند.

به طور کلی برخورداری از حیات طیبه در بعد جمعی و تحقق جامعه صالح نیازمند مدرسه صالح است. یعنی در کنار خانواده صالح، بقا و توسعه جامعه صالح به وجود مدرسه صالح نیز وابسته است. لذا با عنایت به غایت جریان تربیت در دیدگاه اسلامی- یعنی آماده شدن متربیان برای تحقق حیات طیبه در همه ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی و نیز با توجه به اصل عقلانی تناسب بین وسیله و هدف- الزام است فضاهای تربیتی و به خصوص، مدرسه و زندگی مدرسه‌ای، که در واقع زمینه اجتماعی سامان‌یافته‌ای برای تحقق حیات طیبه است، از ویژگی‌های جمعی حیات طیبه برخوردار باشد تا به مثابه کانون تجلی‌بخش حیات طیبه، امکان تجربه این نوع زندگانی را برای همه متربیان فراهم آورد.

============

**ویژگی‌های مدرسه صالح**

* ساده‌سازی تجارب و اَشکال واقعی حیات طیبه
* پالایش حتی‌الامکان از عناصر و عوامل مخل رشد متربیان و توجه به امنیت‌خاطر متربیان و اولیای آنان
* متناسب‌سازی با شرایط رشدی متربیان در همه ابعاد
* تعادل (توجه متوازن به جنبه‌های مختلف حیات انسانی)
* انعطاف‌پذیری و توجه به شرایط ویژه فردی و اجتماعی متربیان
* حاکمیت عدالت و احسان
* همکاری و تعاون در دو بعد درونی و بیرونی
* برقراری نسبت وثیق بین مدرسه و خانواده
* =========================

**الگوی نظری ساحت تعلیم و تربیت زیستی و بدنی**

**الف) حدود و قلمرو**

ساحت تربیت زیستی و بدنی بخشی از جریان تربیت رسمی و عمومی است که ناظر به حفظ و ارتقای سلامت و رعایت بهداشت جسمی و روانی متربیان در قبال خود و دیگران، تقویت قوای جسمی و روانی، مبارزه با عوامل ضعف و بیماری، حفاظت از محیط زیست و احترام به طبیعت است. قلمرو این ساحت (پرورش قوای بدنی و تأمین سلامت جسمی) موارد زیر را پوشش می‌دهد:

تربیت جنسی، سلامت فردی و اجتماعی (تأمین نیازهای اساسی، حفظ شادابی در زندگی، برخورداری از رفاه و سلامت، استفاده از تفریحات سالم و اوقات فراغت، مراقبت از جسم و روح و پاکیزگی و آراستگی فردی)، بهداشت زیست محیطی، قلمروهای زیست بوم‌شهری (احساس مسئولیت در قبال حفظ زیست بوم شهری، آگاهی از الگوهای صحیح تولید و مصرف و یادگیری عادت‌ها و گرایش‌ها در حفظ پاکیزنگی و سلامت محیط شهری) و منابع طبیعی (شناخت طبیعت و احترام قائل شدن برای آن). در واقع همه این موارد به جنبه‌هایی مهم و مغفول از حیات طیبه در وجه کامل آن اشاره دارد.

=============

**ب) رویکرد**

مهم‌ترین جهت‌گیری ساحت تربیت زیستی و بدنی عبارت است از: تعامل مستمر روح و بدن، با این توضیح که در این جهت‌گیری رابطه روح و بدن رابطه‌ای بنیادین، عمیق و در اصل هستی است (نظریه جسمانیه الحدوث و روحانیه البقا)، به این معنا که ماده جسمانی بر پایه حرکت اشتدادی وجود، در ذات و جوهر خود کامل می‌شود. در چنین فضای فکری، مفهوم سلامت در این ساحت معنای گسترده‌تری می‌یابد و ابعاد روانی را نیز شامل می‌شود. از این‌رو می‌توان گفت که رویکرد این ساحت از تربیت نیز نگاهی کل‌نگر و تلفیقی است.

=================

**ج) اصول**

* توجه هماهنگ و مستمر به تربیت زیستی و بدنی متربیان
* توجه به کسب شایستگی‌های پایه (توانمندی‌های ضروری). توسط متربیان جهت ارزیابی خطرها، لحاظ کردن نتایج بالقوه آن‌ها و درک و فهم موقعیت خود در زمینه زیستی و بدنی و عمل برای بهبود آن.
* امروزه بحث رفتارهای پرخطر در جوامع جهانی به شدت مطرح است؛ لذا از تربیت رسمی و عمومی این انتظار می‌رود که متربیان را در مواجهه با فرصت‌های خطرساز زندگی آنان مراقبت کنند و با ارزیابی آگاهی و خویشتن‌داری با آن‌ها مواجه شوند. این موضوع در اخلاق اسلامی مورد تأکید است و ارزش تقوا مورد توجه جدی جامعه صالح است.
* توجه هماهنگ و متعادل به ابعاد جسمانی، روانی، زیستی، اجتماعی، محیطی و معنوی رشد متربیان در تربیت زیستی و بدنی آن‌ها.
* توجه به کسب شایستگی ایجاد رابطه سالم با محیط، یعنی احترام به محیط زیست به مثابه آیه‌ای از آیات الهی (نگاه آیه‌ای) و در عین حال، بهره‌مندی معقول و اخلاقی از ظرفیت‌های آن (نگاه وسیله‌ای) برای اعتلای سطح کیفی حیات بشری؛
* توجه به ایجاد روحیه تعهد و مسئولیت‌پذیری نسبت به آفریده‌های خداوند، اعم از انسان‌ها و طبیعت در متربیان؛
* توجه به تربیت جنسی با توجه به تفاوت‌های جنسی متربیان؛
* توجه به مشارکت و تعامل همه نهادها و عوامل سهیم و مؤثر در زمینه سلامت و تربیت بدنی متربیان؛
* توجه به ایجاد زمینه مناسب کسب شایستگی‌های پایه، مرتبط با ابعاد زیستی زندگی خانوادگی برای متربیان؛
* امروزه مهارت‌های زندگی بخشی از موضوعات مورد توجه نظام‌های تربیت رسمی و عمومی است. این موضوع را می‌توان در همه ساحت‌های تربیت موردنظر قرار داد. در این‌جا بر مهارت‌های ناظر بر بُعد سلامت جسمانی و مراقبت از آن تأکید می‌شود؛
* توجه به زمینه‌سازی برای کسب شایستگی‌های لازم در سطح تربیت همگانی بدنی و در عین حال توجه به زمینه‌سازی برای کسب شایستگی‌های لازم، به ویژه تربیت بدنی، در سطوح قهرمانی؛
* توجه به ظرفیت‌های تربیت غیررسمی برای زمینه‌سازی کسب شایستگی‌های پایه و ویژه در حوزه سلامت و تربیت بدنی.

==================

**چرخش‌های تحول‌آفرین**

همان‌گونه که در ضرورت فلسفه تربیت و فلسفه تربیت رسمی و عمومی مطرح شد استقرار نظام تربیتی مبتنی بر اقتضائات جامعه اسلامی- ایرانی مستلزم آن است که تغییرات بنیادین در تمامی ابعاد و مؤلفه‌های نظام موجود آموزش و پرورش صورت پذیرد. بدیهی است اصلاحات و تغییرات ایجاد شده در ساختار و فرایندهای این نظام پس از پیروزی انقلاب اسلامی، با وجود آن‌که در زمان خود حرکت سازنده‌ای به شمار می‌آمد اما به دلایل مختلف از جمله مشکلات اجرایی پس از پیروزی انقلاب و فقدان فلسفه مدون برای نظام تربیتی با ویژگی‌های اسلامی- ایرانی نتوانسته است منجر به تحقق آرمان‌های فرهنگی تربیتی انقلاب اسلامی شود. بر این اساس مقتضی است که نظام تربیت رسمی و عمومی در یک بازه زمانی معقول حرکت‌های تحولی نظام‌مندی را در راستای تغییر بنیادین آغاز نماید.

تحولات بنیادین در نظام تربیت رسمی و عمومی شامل تغییرات هماهنگ و منظمی است که براساس یافته‌های مطالعات نظری باید تمامی عناصر، مؤلفه‌ها و فرایندها و روابط درون و بیرون نظام تربیت رسمی و عمومی و عملکرد ارکان و عوامل سهیم و مؤثر را دربرگیرد. این سلسله تغییرات منظم که از آن‌ها در این‌جا تحت عنوان «چرخش‌ها از وضع موجود به سمت وضع مطلوب» نام برده می‌شود، از سویی مبتنی بر یافته‌های مطالعات نظری است و از دیگر سو با توجه به نتایج پژوهش‌های توصیفی- تحلیلی انجام شده در سند ملی آموزش و پرورش در کمیته مطالعات محیطی و مؤلفه‌های نظام آموزش و پرورش طراحی و تدوین شده‌است.

بر این اساس مهم‌ترین چرخش‌ها از وضع موجود به وضع مطلوب، تبدیل نهاد فعلی با کارکرد صرفاً آموزشی به نهادی است که وظیفه و رسالت اصلی آن «بسترسازی برای دستیابی نسل آینده به مرتبه قابل قبولی از آمادگی جهت تحقق حیات طیبه در تمام ابعاد» می‌باشد، اهم این چرخش‌ها عبارتنداز:

* از نهادی آموزشی به نهادی فرهنگی- اجتماعی و مولد سرمایه انسانی
* از کنترل بیرونی و ایجاد محدودیت، به خویشتن‌بانی (تقوا)، ارزش‌مداری عقلانی و مسئولیت‌پذیری
* از انحصار انگاری در تربیت، به مشارکت و مسئولیت‌پذیری ارکان و عوامل سهیم و مؤثر
* از یکسان‌نگری و تولید انبوه، به پذیرش تنوع و تکثر در چارچوب نظام معیار اسلامی
* از نگاه تجزیه‌ای و تفکیکی به نگاه یکپارچه‌نگر و تلفیقی به هویت انسانی در تمام ابعاد و ساحت‌های تربیت
* از دانش‌آموز منفعل در کلاس درس به متربی فعال در محیط‌های تربیتی
* از روش‌های خشک، فردی و انعطاف‌ناپذیر به روش‌های خلاق، فعال و گروهی
* از رقابت‌های فردی و تنش‌زا به رفاقته‌ای جمعی و تعالی‌بخش
* از انباشت اطلاعات و حافظه‌محوری، به کسب شایستگی‌ها در تمام ساحت‌های تربیت
* از سازگاری با شرایط محیطی، به هویت‌یابی و مقاومت در برابر شرایط نامساعد و تغییر آن‌ها

از آن‌جا که زیرنظام‌های تربیت رسمی و عمومی مسیر اجرایی و عملی تحقق چرخش‌ها را نشان می‌دهد برخی از این چرخش‌های اساسی در هر یک از زیرنظام‌ها عبارتنداز:

==========

**زیرنظام راهبری تربیتی و مدیریت**

* از مدیریت اداری و کنترلی به راهبری تربیتی مبتنی بر نظام معیار اسلامی
* از تمرگرایی به مشارکت‌جویی و مسئولیت‌پذیری مبتنی بر خرد جمعی
* از برنامه‌ریزی‌های موردی و پراکنده به برنامه‌ریزی‌های راهبردی و آینده‌نگر
* از حاکمیت نگاه جزیره‌ای در حوزه‌های اجرایی به تأکید بر فرایندها و پیامدها براساس نظام معیار اسلامی
* از انتصاب سلیقه‌ای مدیران براساس ضوابط اداری به شایسته‌سالاری در مدیریت

================

**زیرنظام برنامه درسی**

* از برنامه درسی موضوع محور به برنامه درسی مبتنی بر ساحت‌های تربیت برای کسب شایستگی‌ها
* از برنامه‌ریزی درسی کاملاً متمرکز به برنامه‌ریزی درسی متکی بر مشارکت مؤثر ارکان و عوامل سهیم در تربیت در تمام سطوح
* از برنامه درسی تک‌وجهی به برنامه درسی چندوجهی (ساختار مثلثی)
* از برنامه درسی نتیجه‌محور به برنامه درسی پیامدمحور (تحقق شایستگی‌ها در سطح محصول و سطح برون‌داد نظام و پیامد آن در سطح جامعه)
* از یادگیری موضوعات به فرایند دستیابی به اندیشه‌ورزی و درک معنا
* از جداسازی برنامه‌های آموزشی و پرورش به برنامه درسی یکپارچه

===================

**زیرنظام تربیت معلم و تأمین منابع انسانی**

* از معلم به عنوان انتقال‌دهنده دانش به معلم به عنوان مربی و اسوه تربیتی و سازمان‌دهنده فرصت‌های تربیتی متنوع برای احیا و ارتقاء مراتب حیات طیبه متربیان
* از معلم به عنوان مجری تصمیمات برنامه درسی به معلم تصمیم‌ساز در فرایند برنامه‌ریزی درسی
* از برنامه‌های صلب و بسته در تربیت مربیان به برنامه‌هایی منعطف برای دستیابی آنان به هویت حرفه‌ای منحصر به فرد و توسعه آن مبتنی بر نظام معیار اسلامی
* از ارتقاء خودبخودی سطح حرفه‌ای مربیان به ارزیابی عملکرد و صدور درجه مربی‌گری براساس میزان کارآمدی و اثربخشی
* از فرهنگ سازمانی بسته (محصور نمودن مربیان در فضای مدرسه) به مشارکت‌جویی علمی و انتقال تجربیات در سطوح مختلف (مدرسه، محلی، ملی و بین‌المللی)
* از نگاه به معلم به عنوان کارمند اداری به معلم به عنوان شخصیتی علمی و تربیتی

=================

**زیرنظام تأمین و تخصیص منابع مالی**

* از انحصار در تأمین منابع به مشارکت در تأمین منابع
* از هزینه‌کرد منابع به مدیریت و سیاست‌گذاری بهینه منابع و مصارف از عرضه‌مدار و نهاده‌محور به ستانده‌مدار و نتیجه‌محور
* از توزیع یکسان منابع به تنوع منابع و توزیع عادلانه آن
* از نگاه به نظام تربیت رسمی و عمومی به مثابه دستگاهی مصرفی به دستگاه سرمایه‌ای و مولد منابع انسانی
* از تغییر در روش نظارت بر هزینه توسط ذیحسابی به حسابرسی پس از خرج

=============

**زیرنظام فضا، تجهیزات و فناوری**

* از تأمین کلاس درس به سامان‌دهی موقعیت‌های یادگیری
* از انحصار یادگیری در کلاس درس به تنوع‌بخشی به محیط‌های تربیتی و یادگیری
* از نگاه تفکیکی به فضای فیزیکی مدارس به نگاه فرآیندی به تربیت و ساخت مجتمع‌های تربیتی
* از معماری بی‌هویت و وارداتی به معماری اسلامی ایرانی
* از مدارس بی‌هویت و فاقد امکانات و فناوری‌ها به مدارسی با هویت مدرسه صالح و کانون تربیتی محله
* از طراحی مدارس توسط مهندسین فنی به طراحی تیمی با لحظا نمودن ابعاد مدرسه صالح
* از نگاه ابزاری به فناوری‌ها به استفاده هوشمندانه از فناوری‌های نوین متناسب با نظام معیار اسلامی

=============

**زیرنظام پژوهش و ارزش‌یابی**

* از نگاه جزیی‌نگر به نگاه آینده‌نگر و کل‌نگرانه برای مواجهه سازنده با چالش‌های نظام
* از تمرکز بر روش‌های کمی در پژوهش به تنوع و کثرت در روش‌های پژوهش
* از پژوهش‌های توصیفی، موردی و پراکنده به پژوهش‌های نظام‌مند، نوآورانه و تحول‌آفرین در راستای عملیاتی نمودن اهداف و کارکردهای نظام تربیت رسمی و عمومی
* از پراکندگی و جدایی مراکز پژوهشی به وحدت و یکپارچگی عملکرد مراکز پژوهشی سهیم و مؤثر در امر تربیت
* از تخصیص فرصت‌های پژوهشی به مراکز رسمی و پژوهش‌گران حرفه‌ای در سطوح کلان به ایجاد فرصت‌های پژوهشی و جاری و ساری شدن پژوهش در تمامی سطوح
* از تصدی‌گری در امر پژوهش به مدیریت، نظارت و بهره‌گیری از نتایج پژوهش‌ها
* از رویکرد آکادمیک و نظری در پژوهش‌های تربیتی و پژوهش برای پژوهش به جهت‌گیری عمل‌مدار، تشخیصی و درمانی، تصمیم‌ساز و کاربستی

16

كتاب راهنماي معلم تربيت بدني دوره ابتدايی (ویژه آموزگاران تربیت بدنی)

جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

**کتاب‌های راهنما معلم**

کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی:

-بخش اول صفحات (1 الی 34)

-بخش دوم صفحات (223 الی 241)

**(کلیه رتبه‌ها)**

**بخش اول**

**جایگاه تربیت بدنی دوره ی ابتدایی در جهان معاصر**

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه‌ی خوبی طراحی شود و به شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم مهمی‌در رشد همه جانبه‌ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه جانبه یا کامل برای افراد عادی معنای چندانی نداشته باشد، ولی کسانی که با علم رشد کودک آشنا هستند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند، هنگام حضور در کلاس تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد.

حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. با استفاده از حرکت آنها به جست وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و عجایب بیشمار زندگی را کشف می‌نمایند. حرکت حکم وسیله‌ی اولیه‌ی جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آنها کمک می‌کند تا دائما با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند؛ به عبارت دیگر، کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، در حالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. معمولا والدين تلاش می‌نمایند که کودکانشان به سرعت دوره‌ی کودکی را پشت سر بگذارند و برای رسیدن به چنین هدفی، حاضرند تمامی ‌ابزارهای آن را تأمین کنند. آنها می‌خواهند کودکان را به دنیای رفتاری بزرگسالان، دنیای منطق و مفاهیمی‌که هنوز از جهت تکاملی و رشد آمادگی پذیرش آن را ندارند، وارد کنند.

باید از این تلاش دست برداریم و اجازه دهیم که کودکانمان کودکی را به طور کامل درک کنند. مفهوم و معنای حیات، حرکت است. حرکت به معنای زندگی و زنده بودن است. بسیاری از رفتارهای آشکار و پنهان ما، ولو بسیار نامحسوس، به شکل حرکت متجلی می‌شوند.

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید:

«آنقدری که شما (معلمان ورزش) می‌توانید در میدان ورزش بچه‌ها را تربیت کنید، در کلاس واقعاً نمی‌شود آنها را تربیت کرد؛ برای این که در کلاس - من بارها گفته‌ام بچه‌ها خودشان را جمع و جور می‌کنند و آدم نمی‌فهمد که ذات آنها چیست.»

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه‌ی انسان‌ها، به عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع، سهم مهمی‌دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه‌ی تربیت بدنی به عنوان وسیله‌ی سودمند تربیتی یاری می‌کند. این وسیله از دو طریق می‌تواند در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک عمده‌ای کند:

١-از طریق یاری‌رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به کار‌گیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.

٢- از طریق یاری‌رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد با کمک حرکت.

برنامه‌ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه‌ی کامل درسی مدرسه مورد نظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای با ضمیمه است که به راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف نمود.

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد با حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه‌ی مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه‌ی تربیت بدنی سرگرمی ‌ و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی ‌باشد ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی، تفریح و سرگرمی ‌محصول فرعی یک برنامه‌ی خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی‌ برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آنها شادی و نشاط کودک است. معنای واژهی تعلیم و تربیت هدایت به جلوست. تربیت بدنی آن

جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

**اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی**

درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم مؤثر واقع شود. در برنامه‌های درسی درهم تنیده، تربیت بدنی می‌تواند کمک مؤثری برای سایر دروس باشد.

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی – یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش آموزان است؛ از این رو، اهداف آموزشی حیطه‌های سه گانه‌ی زیر را شامل می‌شود:

الف – آگاهی‌های مورد نیاز

ب – مهارت‌های ضروری

پ- نگرش‌های مورد انتظار

**الف - آگاهی‌های مورد نیاز:** سیر مطالب مورد نیاز به گونه‌ای طراحی گردیده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده باشد و بدین وسیله بستر مناسبی را برای دانش آموزان جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، فراهم آورد. دامنه‌ی آگاهی‌های موردنیاز عبارت‌اند از:

**ا- حرکات پایه:** یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است که نقش بسیاری در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. در این قسمت، اشکال صحیح حرکات پایه (الفبای حرکت) - یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتند، با جهش رفتن و ... مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و به شیوه‌ای ساده آگاهی‌های لازم را به دانش آموزان منتقل می‌کند؛ به عبارت دیگر، بحث حرکات پایه از ساده‌ترین آن شروع می‌شود و تا پایان دوره‌ی ابتدایی، مجموعه‌ی مطالب مورد نیاز درباره‌ی آن ادامه می‌یابد.

لازم به ذکر است با توجه به اثر تعیین‌کننده‌ی وضعیت‌های مختلف نگهداری بدن، همچون ایستادن، نشستن و خوابیدن، برستون فقرات در پایه‌ی اول ابتدایی به همراه حرکات پایه ارائه شده است؛ بنابراین، موارد یاد شده جزء حرکات پایه محسوب نمی‌شود و تعلیم وضعیت صحیح آنها به منظور جلوگیری از ناهنجاری‌های ستون فقرات صورت می‌گیرد.

**۲- آمادگی جسمانی:** آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده در سلامت جسمی ‌و حرکتی فرد است. با توجه به اجزای مختلف آمادگی جسمانی همچون استقامت عمومی‌(قلبی - تنفسی)، انعطاف‌پذیری، استقامت موضعی (عضلانی) و قدرت- که نقشی تعیین‌کننده در سلامت دارند و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذار هستند (چابکی، هماهنگی، توان، تعادل و سرعت)، دادن آگاهی‌های لازمه در هریک از موارد، دانش آموزان را از اهمیت و ضرورت آنها مطلع می‌سازد و پشتوانه‌ی مناسبی را برای بخش مهارتی کلاس درس تربیت بدنی فراهم می‌آورد.

**٣- تغذیه و بهداشت ورزشی:** مباحث این بخش، لزوم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی را برای دستیابی به وزن متعادل در کنار فعالیت‌های ورزشی یادآور شده و در پایان دوره منجر به نتیجه‌گیری منطقی در خصوص ارتباط تنگاتنگ ورزش و تغذیه می‌شود. زمان دقیق صرف غذا قبل از فعالیت‌های ورزشی، نقش آب و مایعات در فعالیت ورزشکاران و موارد دیگر، همگی توجه همزمان به ورزش، بهداشت و تغذیه را یادآور می‌شوند.

**4- ایمنی در ورزش:** در محیط‌های ورزشی، محیط، | ابزار، حریفان به هنگام رقابت و نیز شرایط تمرین و بازی ممکن است اثرات زیادی بر سلامت ورزشکاران داشته باشند. شناخت و آگاهی نسبت به هریک از موارد یاد شده، دانش آموز را برای فعالیت سالم و بی‌خطر آماده می‌کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز به عنوان حافظ سلامت دانش آموز، اهمیت زیادی دارد.

**5- شناخت رشته‌های ورزشی:** رسالت اصلی تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش آموزان است ولی آگاهی از رشته‌های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ او، برای فرزندان این مرز و بوم در اقصی نقاط آن اطلاع از رشته‌هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می‌شود یک حق مسلم است و ثانيا، برای نخبگانی که دارای هوش جسمانی مناسبی هستند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا می‌شوند، شرایطی را فراهم می‌آورد تا قبل از انتخاب رشته‌ی مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه‌ی خویش، اطلاعات مفیدی به دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش آموزان در جهت هدایت استعدادهای ورزشی کمکی می‌شود. در طراحی این بخش - برای ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. این کار گاهی با مدد گرفتن از اندام‌ها و به صورت «رشته‌هایی که با دست بازی می‌شوند، «رشته‌هایی که با پا انجام می‌شوند» و «رشته‌هایی که با دست و پا انجام می‌شوند» ارائه می‌گردد و گاهی با استفاده از وسایل به کار گرفته شده در ورزش و به شکل «رشته‌هایی که با وسیله و بدون وسیله انجام می‌شوند» به بحث گذاشته می‌شود و در هر حال با نگاهی دقیق مشخص می‌گردد که عناوین به کار گرفته شده، بهانه‌ای است برای ارائه اطلاعات در مورد رشته‌های ورزشی که تعداد مشخصی را شامل می‌شوند.

**6- اهداف تربیت بدنی:** بازی‌های ورزشی از پایه‌ی اول تا پنجم، ابزار مناسبی را در اختیار معلم قرار می‌دهد تا هدفهای اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند. البته فرصت بحث و بررسی در این مورد پس از طی پایه‌ی سوم و در سال‌های چهارم و پنجم تحصیلی بین معلم و دانش آموزان و دانش آموزان با یکدیگر فراهم می‌گردد. از این طریق می‌توان شرایط قوی‌تر و مؤثرتری را برای تأثیرگذاری بر نگرش دانش آموزان فراهم کرد.

**تذکر 1:** در قسمت پیوست‌های ۱-۸ این کتاب، اطلاعات بیشتری برای استفاده‌ی معلمان در هریک از موارد فوق ارائه شده است.

**تذکر ۲:** برای انتقال دانستنی‌های فوق به دانش آموزان، رسانه‌ای به شکل لوحه‌ی آموزشی در هریک از پایه‌های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه‌های آموزشی، به منظور حضور مؤثر دانش آموزان در جریان یاددهی – یادگیری صرفاً از تصاویر و سؤالات برای پیشبرد بحث در کلاس دانستنی استفاده شده است. در هر پایه‌ی تحصیلی تنها سه جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است. بدیهی است که مطالب دانشی ارتباط تنگاتنگی با بخش مهارتی دارد لذا در کلاس‌های مهارتی نیز در حد تذکر و یادآوری از طرف معلمان قابل طرح است.

**ب - مهارت‌های ضروری:** آنچه در بخش دانستنی‌ها مطرح شده به عنوان دانش پایه تلقی می‌شود که یادگیری مهارت‌های اساسی در تربیت بدنی را تسهیل می‌کند.

دو بخش اساسی مهارت‌ها در تربیت بدنی، حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سالهای چهارم و پنجم، حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند ولی آمادگی جسمانی به عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی ‌و عملکرد حرکتی دانش آموز در تمامی‌ پایه‌ها جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت. در واقع، تمامی ‌تلاش‌ها در بخش مهارتی بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان معطوف است.

دانش آموزان در قالب کلاس‌های مهارتی به تمرین پرداخته و معلم نیز از طریق مشاهدهی رفتارها و یادآوری آنچه در کلاس دانشی و از طریق تعامل فراگیری شده است به تسهیل و تصحیح روند یادگیری می‌پردازد؛ به عبارت دیگر، دانستنی‌های موردنیاز باید قبل از کلاس مهارتی از سطح مناسبی برخوردار شده باشند تا در هنگام تمرین مهارت‌ها، نیازی به طرح مجدد آنها نباشد و روند تمرین کند نشود.

تمرین حرکات پایه از سطح ساده - همچون راه رفتن - آغاز می‌شود و در طی سه پایه‌ی اول تکمیل می‌گردد. علاوه بر پیش‌بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت‌ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل مورد نظر است. در بازی‌ها به عنوان ابزاری اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می‌آیند و نقشی تعیین‌کننده در فرایند آموزش ترکیب حرکات پایه ایفا می‌کنند. نکته‌ی مهم دیگر، شناخت مفاهیم از طریق واسطه قراردادن این حرکات است؛ به عبارت دیگر، افزایش آگاهی‌های دانش آموز از بدن، فضا، جهات، زمان و بسیاری از مفاهیم دیگر از طریق تلفيق آنها با حرکات پایه و نیز اجرا میسر می‌شود.

نکته‌ی قابل تأمل دیگر، کسب آمادگی جسمانی است. آمادگی جسمانی به دلیل اجزای متنوع نه گانه‌ی آن، که در بخش دانستنی‌ها به آن اشاره شد و به صورت گسترده تری در بخش پیوست‌ها ارائه می‌گردد، نه تنها در پنج پایه‌ی تحصیلی ابتدایی بلکه در دوره‌های تحصیلی بعد نیز مورد تأکید واقع می‌شود تا ضمن کسب توانایی در هریک از اجزا، به عنوان عاملی تعیین‌کننده در سلامتی برای دانش آموز شناخته شود و در بین عادات زندگی حال و آینده‌ی او جایگاه ویژه‌ای پیدا کند.

**پ- نگرش‌های مورد انتظار:** انتظار می‌رود برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در کنار رشد و ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی از طریق تمرین در کلاس‌های مهارتی، افزایش علاقه‌ی دانش آموزان به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی، گرایش آنان به آمادگی جسمانی و بهبود حرکات پایه، تمایل به رعایت اصول بهداشتی در ورزش، گرایش به کسب و توسعهی مهارت‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی را، از طریق تعامل بین معلم و دانش آموزان و دانش آموزان با یکدیگر در کلاس‌های دانشی به همراه داشته باشد. در واقع، کلاس‌های دانشی فرصت بیشتری را برای شکل‌گیری نگرش‌ها برای دانش آموز فراهم می‌کند؛ از این رو، کلاس دانشی نیز از جهت روش مدیریت معلم در روند یاددهی – یادگیری فعال اهمیت ویژه‌ای دارد.

**ساختار رسانه‌ی دانش آموز**

رسانه‌ی دانش آموز به عنوان واسطه‌ای برای طرح موضوعات پنجگانه‌ای حرکات پایه و وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه ورزشی، ایمنی در ورزش، شناخت رشته‌های ورزشی و برقراری شرایط مساعد برای بحث و گفت و گو در کنار تمرین مهارت‌های تفکر، مشارکت، تعاون و همکاری و برقراری ارتباط کمک مؤثری در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش آموزان ایجاد می‌کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هریک از موضوعات پنجگانه با ارائه‌ی تصاویر مرتبط و طرح سؤال، امكان مباحثه و رسیدن به مفاهیم صحیح را در همان ساعت درس در کلاس فراهم می‌آورد. بخشی به نام «خودآزمایی» نیز پیش بینی شده است که می‌تواند موضوع بحث و نتیجه‌گیری در همان کلاس باشد. همچنین می‌توان پاسخ دادن به سؤالات طرح شده را به جلسه‌ی دیگر موکول کرد و به دانش آموزان فرصت داد تا به کمک والدین خود در منزل یا افراد دیگر بتوانند تفکر بیشتری دربارهی سؤالات طرح شده بنمایند و از مشارکت دیگران نیز بهره‌مند شوند. در این بخش، توجیه شفاف و مؤثر دانش آموزان در مورد سؤال اهمیت بسیاری دارد. به این ترتیب، رابطه‌ی معقولی نیز با اولیای دانش آموزان برقرار می‌گردد.

**روش‌های یاددهی – یادگیری**

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش تربیت بدنی می‌توان به روش‌های تدریس سنتی، مکاشفه‌ای و ترکیبی اشاره کرد. راه‌های آموزش دیگران مانند الگوهایی است که باید آنها را به قامت افرادی با شرایط مختلف طراحی کرد.

**روش تدریس سنتی:**

این روش به روش آموزش مستقیم معروف است و در آموزش مهارت‌ها از نظر صرف وقت، اقتصادی‌ترین روش است. در این روش، معلم تعیین‌کننده‌ترین عامل برای آموزش کودکان است؛ به عبارت دیگر، او تعیین می‌کند که چه چیزی و چگونه باید انجام شود. پس از آن که فعالیت یا مهارتی که باید آموزش داده شود، مشخص شد، معلم به روشنی آن را توضیح می‌دهد و شکل صحیح آن حرکت را نمایش می‌دهد. حال این دانش آموز است که باید مدل ارائه شده توسط معلم را تا حد ممکن به شکل صحیح اجرا کند. حرکت صحیح توسط معلم یا سرگروه نشان داده می‌شود. در این بخش می‌توان از آموزش‌های بصری مثل فیلم، چارت آموزشی و رسم حرکت نیز استفاده کرد. بلافاصله پس از نشان دادن حرکت صحیح، دانش آموزان شروع به تمرین حرکت می‌کنند و معلم عملکرد آنان را مشاهده نموده و پس از تشخیص مشکلات فرد یا کلاس، نظرات و پیشنهادات خود را برای بهبود عملکرد آنها ارائه می‌نماید.

نمایش مجدد عملکرد صحیح و توضیح بیشتر در خصوص آن، در این مرحله انجام می‌شود و سپس به دانش آموزان فرصت کافی برای تمرین داده می‌شود. در جریان تمرین دانش آموزان، معلم به گروه‌ها سر می‌زند و مشکلات فردی و خاص را برطرف می‌کند. و سپس به دانش آموزان فرصت داده می‌شود تا مهارت را در بازی‌های مختلف ورزشی، مثل بازی‌های امدادی یا فعالیت‌های مناسب دیگر به کار گیرند. در این مرحله، معلم نیز برای بهبود سطح عملکرد دانش آموزان تلاش می‌کند. مراحل مختلف روش تدریس سنتی عبارت‌اند از:

١- توضيح مهارت یا فعالیت؛

۲- اجرای صحیح مهارت؛

٣- تمرین دانش آموزان؛

۴- تشخيص معایب از طرف معلم؛

5- پیشنهادات و نظرات معلم درباره‌ی نواقص؛

۶- تمرین مجدد دانش آموزان

۷- کمک به افراد خاصی که مشکل دارند؛

۸- تکمیل حرکت از طریق فعالیت مناسب.

این روش دارای محاسن زیر است:

ا- تدریس به صورت مستقیم انجام می‌شود؛

۲- از نظر زمانی با صرفه است؛

٣- از نظر ساختار تدریس کاملا مشخص و برای کلاس تعریف شده است؛

۴- از آن می‌توان به طور مؤثر، برای تدریس دانش آموزان ضعیف استفاده کرد؛

۵- از نظر ایمنی تدریس و آموزش برای معلمان مبتدی مناسب است.

6- در جهت تدریس در کلاسی که سطح مهارت عمومی ‌پایین است و همچنین آموزش مهارت‌های خاص مناسب است.

این روش معایبی نیز دارد که عبارت‌اند از:

١- اختلافات فردی را در بین دانش آموزان در نظر نمی‌گیرد؛ این، اولین و بزرگترین نقص روش سنتی است؛

۲- یک الگو ارائه می‌شود و از دانش آموزان انتظار می‌رود، آن را تا حد ممکن نزدیک به الگوی ارائه شده تقلید کنند؛

3- زمینه را برای آموزش فردی از جهت تأمین نیازهای ویژدی رشد، علایق و ظرفیت‌های تک تک دانش آموزان فراهم نمی‌کند؛

۴- روش اجرای آن، دانش آموزان را از جهت شرکت در تعیین محتوای درس محدود می‌کند؛

۵- فرصت ارائه‌ی راه‌حل‌های خلاقانه را از دانش آموزان می‌گیرد؛

۶- از دانش آموز انتظار می‌رود، تنها روش مناسب ارائه شده توسط معلم را که منحصر به فرد است اجرا کند.

=====================

**روش تدریس مکاشفه‌ای:**

این روش، روشی غیرمستقیم بوده و از نظر آموزشی برای کودکان بسیار مؤثر است. اصل منحصر به فرد مکاشفه حرکتی به کارگیری رویکرد حل مسئله است که هر نوع پاسخ منطقی را صحیح محسوب می‌کند.

معلم، مسائل با سؤالاتی را که متناسب با سطح رشد کودکان است مطرح می‌کند، سپس آنها را برای جست و جو و یافتن راه حل، ترغیب و تشویق می‌کند. در این روش، برخلاف روش سنتی، به یکباره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او از این که تمامی‌کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را صرف فعالیت و حرکت بکنند، نگران نیست بلکه نظر او دادن فرصت به تمامی‌کودکان است تا آنها بتوانند:

ا- استعداد بالقوه‌ی حرکتی خود را کشف کنند.

۲- توانایی‌های حرکتی پایه‌ی خود را تقویت نمایند.

٢- موفقیت را در محدوده‌ی توانایی‌های خود تجربه کنند.

۴- توان و استعداد خود را به شكل خلاق بیان نمایند.

پس از آن که دانش آموزان فرصت انجام کار براساس وظیفه را به دست آورند، معلم می‌تواند از تعدادی از دانش آموزان بخواهد که را محل خود را برای حل مسئله ارائه دهند. سپس دانش آموزان حل مسئله‌ی ارائه شده را ادامه می‌دهند. در این حال، معلم به گروه‌های مختلف که در حال پرسش و پاسخ هستند، سر می‌زند و از افراد سوال می‌کند.

رمز کاربرد مؤثر روش اکتشافی، ساختار فکورانه و استفاده از مسائل حرکتی است که تفسيرها و راه حل‌های گوناگونی را میسر می‌سازد ولی در عین حال، در محدوده‌ی اهداف تبیین شده‌ی درس باقی می‌ماند.

به رغم آن که در این روش، راه حل منطقی صحیح تلقی می‌شود، نباید این طور نتیجه‌گیری گردد که با طرح یک یا دو سؤال، ساعت درس به راحتی پر می‌شود بلکه معلم باید دائماً سؤالاتی را با ساختار و عبارت جدید مطرح کرده و از این طریق دانش آموزان را به چالش و دستیابی به جوابی مناسب هدایت کند.

به طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت‌اند از:

1- معلم سؤاله‌ایی را از محتوای آموزشی قبل از حضور در کلاس طراحی می‌کند.

۲- دانش آموزان اکتشاف و پاسخ به سؤال را آغاز می‌کنند.

٣- به دانش آموزان فرصت داده می‌شود تا راه حل‌های خود را ارائه دهند.

4- دانش آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه‌حل‌هایی که از طرف اعضای کلاس ارائه شده می‌پردازند.

5- معلم به میان اعضای کلاس می‌رود و آنها را از طریق ارائه‌ی سؤالات بیشتر، یاری می‌کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش آموزان را بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می‌کند و با فرصت دادن به کودکان برای حل مسائل ارائه شده، اختلافات فردی آنان را مشخص می‌نماید. با توجه به ارائه کردن راه‌حل از طرف تمامی‌ دانش آموزان، آنها سطح توانایی خود را عرضه کرده و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می‌کنند. این مسئله خود کمک مهمی‌‌برای تقویت اعتماد به نفس کودک محسوب می‌شود؛ بنابراین، رویکرد مکاشفه‌ای به کودک کمک می‌کند تا:

1- واژگان خود را توسعه ببخشد.

۲- به شکل خلاقی مقصود خود را بیان کند.

۳- هنگام فعالیت برای یادگیری، به تفکر و خود هدایتی ترغیب شود.

معایب این روش عبارت‌اند از:

1- وقت‌گیر بودن؛

۲- دچار مشکل شدن معلمان غیر متخصص؛ معلم‌هایی که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به جهت عدم توانایی در ساخت مسائل برای طرح در کلاس، به طور جدی دچار مشکل می‌شوند.

٣- با حالت رسمی ‌و سنتی کلاس درس انطباق ندارد.

به همین دلایل، به کارگیری مکاشفه‌ای دشوار بوده و برای بسیاری از معلمان استفاده از آن آسان نیست. از طرفی، به راحتی نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که به سؤالات پاسخ بدهند و اگر ساختار مناسب سؤال طراحی نشود، ممکن است رفتار هدفمند تعدادی از کودکان با اشکال مواجه شود. در این صورت، اگر فرم حرکت. مهارت و دقت برای معلم و شاگرد اهمیت اساسی نداشته باشد، به کار‌گیری کامل آن برای کودکان بزرگ‌تر مؤثر نخواهد بود.

**روش تدریس ترکیبی:**

به کارگیری روش سنتی و روش مکاشفه‌ای در کنار یکدیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی کودکان از دستورالعمل‌های خاص استفاده می‌کنند و از طرفی به حل مسئله نیز می‌پردازند.

برای مثال، وقتی دانش آموزی روش انجام صحیح مهارتی را آموخت، سؤالاتی برای حل کردن مطرح می‌شود؛ مثلا، هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن می‌پرسیم «چطور می‌توان به توپ پیج داد؟» یا «توپ باید تا چه حد به بالا پرتاب شود تا ضربه محکم‌تر و مؤثرتری به آن وارد کنیم؟ »

روش ترکیبی را در مورد کودکان پنج پایه‌ی دوره‌ی ابتدایی به طور مؤثر می‌توان به کار گرفت. مزایای این روش آن است که:

ا- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم

۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیرحرفه‌ای، قادر به استفاده از آن نباشند.

٣- پلی است که شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می‌کند.

۴- آموزش را به طرف آموزش غیررسمی ‌سوق می‌دهد.

این روش نیز معایبی دارد. از جمله این که نسبت به روش سنتی وقت‌گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی‌توان انتظار داشت که کودکان حتمأ به سؤالات پاسخ دهند، بنابراین قبل از اتخاذ این روش، بهتر است به عنوان رفتار آموزشی تمرین شود.

برای اتخاذ روش مناسب، به چند عامل که در استفاده از روشی به روش‌های خاص مؤثرند اشاره می‌کنیم:

ا- فلسفه‌ی معلم از آموزش و تربیت بدنی؛

۲- تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف؛

٣- نوع فعالیتی که آموزش داده می‌شود؛

۴- عوامل رشد و توسعه‌ی کودک؛‌

5- توجه به موارد ایمنی؛

۶- شخصیت معلم و توان او برای ترغیب کودکان به پاسخگویی و عکس‌العمل‌های بانشاط؛

7- اهداف برنامه؛

8- ابزار و وسایل موجود.

**مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی**

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس، فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را سازماندهی کرده و بر مبانی اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و ... بهترین و بیشترین بازده را نصیب دانش آموز می‌کنند.

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

ا- مرحله‌ی آمادگی

۲- مرحله‌ی پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله‌ی اصلی)

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هریک از آنها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی یک ساعت (۴۵ دقیقه) باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود:

ا- مرحله‌ی آمادگی

این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل یافته است.

**الف - آمادگی سازمانی:** که عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و ... که در هر جلسه، ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

**ب - آمادگی بدنی:** این بخش خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

**1) امادگی عمومی‌ یا گرم کردن:** شامل انواع راه رفتن‌ها. دویدن‌ها و پرش هاست. در پایه‌ی اول، بهتر است از حرکات تقليدي و تشبیهی در این بخش استفاده شود؛ زیرا، دانش آموزان پایه‌ی اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آنها را انجام می‌دهند.

**2) آمادگی اختصاصی:** در این بخش، از نرمش‌هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود؛ برای مثال، اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد، از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه‌ی اول، این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۲ دقیقه خواهد بود.

**۲- مرحله‌ی پیاده کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی**

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت بدنی انجام می‌شود. پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلفی که در بخش دوم کتاب راهنمای معلم ارائه شده است استفاده می‌کند.

در این مرحله، برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حركات و مهارت‌ها، دارای خصوصیاتی هستند که می‌توان از طریق آنها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد؛ برای مثال، مفاهیمی‌از قبیل صداقت، راستگویی، مسئولیت‌پذیری، مسئولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و ... را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد. مدت زمان مناسب برای این مرحله در یک ساعت درس تربیت بدنی، ۲۳ دقیقه است.

**۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه**

در مرحله‌ی اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش آموزان به اوج خود می‌رسد. از دیدگاه عاطفی نیز احتمالا تغییراتی به جهت برد و باخت با برخوردهای جسمانی به وجود می‌آید. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده، تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب، اقداماتی در هریک از این مراحل باید انجام شود تا دانش آموز برای حضور در کلاس بعدی آماده گردد.

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و ... صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی است برای ارائه‌ی نکات دانشی پیش‌بینی شده در کتاب دانش آموز (نکات بهداشتی، ایمنی و ...) که قبل از تشکیل جلسه‌ی خاص دانشی، اطلاعات به دانش آموزان منتقل شود؛ بدین ترتیب، مطالب کلاس دانشی قبلا منتقل شده و در جلسه‌ی مربوط دوباره به بحث گذاشته شده و یادآوری می‌شود. سپس دانش آموزان به نظافت و شست و شو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله، ۱۰ دقیقه است.



**مدیریت کلاس**

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می‌گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رختکن، هنگام شست و شو و نظافت پس از کلاس درس می‌آموزند ممکن است در تقابل با یکدیگر یا ترکیبی از برداشت‌های مثبت و منفی باشد؛ لذا موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت؛

**قبل از آموزش:**

1- معلم باید لباسی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم نماید.

۲- معلم بهتر است با هریک از دانش آموزان با ذکر نام، سلام و احوال پرسی کند.

٣- کلیه‌ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.

**مقررات اتاق رختکن:** در مدارس ما معمولا اتاق رختکن، همان کلاس درس دانش آموزان است. دانش آموزان باید البسه‌ی خود را در محل مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.

**البسه:** استفاده از البسه‌ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود؛ زیرا، تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی به همراه خواهد داشت. استفاده از شلوار گرم و لباس نخی و کفش ورزشی در حیاط مدرسه برای پسران مشکلی نخواهد داشت. در مورد دختران نیز توصیه می‌شود فضای مناسبی را که امکان استفاده از چنین لباسی برای آنان فراهم می‌آورد، مهیا گردد.

معلم باید از دانش آموزان بخواهد در فاصله‌های زمانی معین، البسه‌ی ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند. اهمیت حفظ نظم، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تأکید واقع شود. البته پوشش مناسب معلم نیز تأثیر شگرفی بر انگیزش دانش آموزان دارد.

**حضور و غیاب:** این امر گرچه در سال‌های اولیه‌ی دبستان ضرورت چندانی ندارد و معمولا همه در کلاس حضور دارند ولی در پایه‌های بالاتر لازم است. با یکی از روش‌های زیر به راحتی و به سرعت می‌توان این کار را انجام داد:

**ا- توسط سرگروه:** سرگروه موظف است افراد غایب را شناسایی کند.

**محاسن:** نوعی تمرین رهبری است و حضور و غیاب با سرعت انجام می‌شود.

**معایب:** امکان دارد به علل عاطفی سرگروه از ارائه‌ی برخی از اسامی‌ خودداری کند. معلم اسامی‌ و چهره‌ها را دیرتر به خاطر می‌سپارد.

***٢- از طریق تعیین محل استقرار:*** *معلم نام یا شماره‌ی اماکن خالی را یادداشت می‌کند.*

**محاسن:** روشی نسبتا سریع برای حضور و غياب است و امكان انطباق اسامی ‌با چهره‌ها برای معلم بیشتر است.

**معایب:** امکان تمرین رهبری را از دانش آموزان می‌گیرد.

در این روش، در قیاس با روش سرگروه‌ها، زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می‌شود.

**٣- حضور و غیاب توسط معلم و خواندن اسامی ‌محاسن**:

- معلم با صرف کمترین تلاش اسامی‌ را می‌آموزد.

- معلم از حضور و غیاب دانش آموزان اطمینان حاصل می‌کند

**معایب:**

- وقت‌گیر است.

- امکان تمرین رهبری توسط دانش آموزان را سلب می‌کند.

حضور و غیاب باید در ابتدای کلاس درس انجام شود. اسامی ‌افرادی که فاقد لباس مناسب هستند نیز یادداشت شود.

**استفاده از فضا:** گرچه متخصصان حداکثر نفرات کلاس تربیت بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می‌کنند، ولی کمتر معلمی ‌شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند؛ بنابراین، باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه‌های انتخابی در هر کلاس، معلم را قادر می‌سازد تا گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش در آورد و به کار آنها به طور مؤثر نظارت کند. بدین ترتیب، در یک فضای ورزشی می‌توان فعالیت‌های زیادی را به اجرا گذاشت.

**روش‌های گروه‌بندی کلاس**: در طی سال تحصیلی، باید از روش‌های گوناگونی برای گروه‌بندی دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد؛ زیرا، فراهم شدن فرصت‌های مناسب برای گروه‌های کاری، جهت سرگروه یا کاپیتان شدن، آنها را از نظر کسب مهارت‌های رهبری، روحیه‌ی ورزشکاری و گسترش دایره‌ی دوستان رشد خواهد داد. گروه‌هایی که ما می‌توانیم پیشنهاد کنیم عبارت‌اند از:

۱- گروه‌های کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده‌اند؛

۲- گروه‌های همگن متشکل از دانش آموزان ماهر یا گروه‌های ناهمگن متشکل از دانش آموزان ماهر و کم مهارت؛ مهارت افراد از طریق آزمودن آنها با مشاهده تعیین می‌شود.

۳- انتخاب شماره‌های دوم، سوم یا چهارم بر حسب تعداد نفرات كلاس؛

۴- انتخاب سرگروه‌ها و دادن فرصت به آنها برای انتخاب تیم خود؛

5- جدا کردن بلند قدها از بین گروه‌های مختلف

۶- انتخاب تیم با گروه توسط معلم؛

۷- انتخاب گروه بر حسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب بازی، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند.)؛

8- انتخاب سرگروه و استقرار بچه‌ها پشت سرگروه‌ها؛

9- تقسیم یک دایره به دو گروه؛

۱۰- تقسیم کلاس بر حسب تعداد؛ برای مثال، ده نفر اول به این گوشه‌ی سالن و دو نفر به این نقطه بروند.

۱۱- در این گروه‌بندی مثل مورد ۱۰ عمل می‌شود ولی دانش آموزان فعالیت و وسیله‌ای را که ترجیح می‌دهند انتخاب می‌کنند .

در طی سال، معلم بر کیفیت رهبری آزادمنشانه و وظایف و مسئولیت‌های کاپیتان تیم با سرگروه تأکید می‌کند.

**کنترل و جابه‌جایی وسایل:** اگر مسئول مستقیمی ‌برای این کار وجود نداشته باشد، باید راهی برای آن پیش‌بینی کرد. در هریک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را به عهده بگیرد. قبل از شروع درس، ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری گردد. عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و با سرعت کافی انجام شود. چرخ‌های دستی و جعبه‌های چرخ دار می‌تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آنها مؤثر باشد.

**ثبت وضعیت دانش آموزان:** ثبت وضعیت دانش آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به عنوان وسیله‌ی ارزیابی پیشرفت دانش آموزان و محتوای برنامه یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقت‌گیر و انرژی بر نباشد. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش‌های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت کن و ... باشد. این سوابق می‌تواند در زمان حال با آینده مورد استفاده قرار گیرد و باید در پرونده‌ی مخصوصی نگهداری شود. فلسفه‌ی ثبت سوابق کارتراشی نیست؛ زیرا، سوابق و گزارش‌های دقیق و هدفدار، برای آموزش مؤثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است.

**سازمان‌دهی کلاس درس:** کلاس‌های درس تربیت بدنی عموماً بسیار پرازدحام است. تعداد ایده‌آل دانش آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر برود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به همراه تعداد زیاد دانش آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازماندهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه کلاس یاری کنند. در دوره‌ی ابتدایی باید به دانش آموزان در خصوص آنچه که باید یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان - به تدریج - مسئولیت‌های بیشتری داد. سازمان‌دهی ماهرانه‌ی کلاس و طراحی خردمندانه‌ی درس، هدفدار بودن آموزش هر دوره را برای دانش آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد.

معلم می‌تواند شروع و خاتمه‌ی مشخصی برای کلاس تعیین کند. وی می‌تواند بچه‌ها را عادت دهد که وقتی او صحبت می‌کند گوش کنند و با شنیدن علامت شروع، در یک دایره یا گروه و دسته قرار بگیرند و در زمان به پایان رسیدن هر کلاس، برای یک بحث و ارزیایی کوتاه در گروه‌های معینی بنشینند. این نکته نیز قابل تعمق است که چون کودکان با هر معلم محدودیت‌ها و آزادی‌های معینی را تجربه می‌کنند، باید از اولین کلاس تا آخرین کلاس در یک سال از ثبات رفتار، عدالت و روش بدون تغییری در کنترل گروه پیروی نمایند. سازمان دهی مناسب کلاس به دانش آموزان کمک می‌کند تا احساس امنیت نمایند و برای روبه‌رو شدن با تجربیات جدید آماده باشند.

**اشکال استقرار در زمین:** سازمان‌دهی مجدد تیم‌ها برای انجام مهارت‌ها یا بازی‌ها وقت زیادی را تلف می‌کند، از این رو، باید به دانش آموزان یاد داد که هنگام فرمان دادن معلم، سریعا در گروه‌های دلخواه مستقر شوند. گروه‌ها با تیم‌های ۶ تا ۸ نفره، معمولا بهترین انتخاب هستند. استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین، به معلم این امکان را می‌دهد که کل نفرات کلاس را به طور مؤثر زیر نظر بگیرد.

دانش آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل‌ها سازمان می‌گیرند.

**ا- استقرار بادبزنی:** دانش آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبزنی قرار می‌گیرند. این استقرار به خصوص در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ در اندازه‌های مختلف مؤثر است. معلم به عنوان ناظر گروه‌ها عمل می‌کند.

**2- استقرار ستونی:** این ساده‌ترین شکل استقرار برای مبتدیان است و برای بازی‌های امدادی، پرتاب به سبد و بازی‌هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.

**۳- استقرار دایره‌ای**: گروه‌ها می‌توانند به سرعت از حالت بادبزنی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره‌ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌های توپی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک تک اعضای گروه پرتاب می‌کند و اگر فردی خطا کرد، مجددا توپ را برای او پرتاب می‌کند تا خطا، تصحیح شود.

**۴- استقرار گردشی:** این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه زدن با پا بسیار مناسب است.

**5- استقرار زیگزاگ:** دو صف در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می‌کنند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است

**6- استقرار «V»:** سرگروه رو به صف می‌ایستد و با دادن علامت از شماره‌های ۱ و ۲ می‌خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره‌های فرد به طرف راست و شماره‌های زوج به طرف جب می‌روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس‌العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.

**7- استقرار به شکل مربع:** ۴ گروه را به شکل مربع مستقر کنید. اولی ضلع جنوبی، دومی ‌ضلع شمالی، سومی ‌ضلع شرقی و چهارمی ‌ضلع غربی را می‌سازد. سرگروه در طرف چپ گروه خود قرار می‌گیرد. این استقرار برای تمرینات پاس و بازی‌های ساده‌ای مثل «وسطی» مناسب است.

**8- استقرار پراکنده:** این نوع استقرار به صورت تصادفی انجام می‌شود و دانش آموزان می‌توانند در هر جا که مايل اند، بايستند يا بنشينند.

**کاربرد گروه‌ها:** تشکیل گروه‌ها را می‌توان از نیمه‌ی اول سال اول دبستان شروع کرد. زمان ایده‌آل برای تشکیل دادن گروه، هنگامی‌است که دانش آموزان به مرحله‌ای از رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه را اولین بار معلم انتخاب می‌کند اما به دانش آموزان باید فرصت داد تا خود، سرگروهشان را تا هفته‌ی دوم و سوم انتخاب کنند. طول دورهی سرگروهی را باید معلم و دانش آموزان با توافق هم تعیین نمایند. شرط سرگروه شدن، برتری دانشی و مهارتی است. این کارها نیاز به زمان، صبر و ثبات در تصمیم‌گیری دارد تا رشد و توسعه یابد. در عین حال، هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به عنوان سرگروه یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

وظایف رهبر گروه عبارت است از:

١- کنترل حضور و غیاب اعضای گروه؛

٢- کمک به معلم در برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و سالانه؛

٣- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضای گروه جهت یادگیری فعالیت‌ها؛

4- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه

5- ارائه الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (برای مثال) برای دیگران جهت پیروی از آنهاء

۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و به عکس، توسط گروه و کمک در تعمیر آنها.

معلم واقعی به تدریج، وجودش برای کلاس کم‌رنگ و غیر ضروری می‌شود. دانش آموزان پس از آن که تعدادی از بازی‌ها را فرا گرفتند، باید فرصت پیدا کنند تا بازی‌های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم، فقط نظارت شوند.

روش های پیشنهادی برای این کار عبارت‌اند از:

1۔ مشخص کردن فضای بازی برای هریک از گروه‌ها که در همان محل مستقر شوند. گروه‌ها در اطراف سرگروه مستقر می‌شوند و سرگروه بازی پیشنهادی از طرف معلم را که گروه‌های دیگر نیز انجام می‌دهند با گروه خود انجام می‌دهند.

۲- مشخص کردن فضای بازی برای گروه ۱۰ تا ۱۵ نفره‌ای که قصد دارند بازی خاصی را انجام دهند. تمامی ‌افراد گروه، آن بازی را در طول دوره انجام می‌دهند. شکل دیگر این روش آن است که هر گروه که از سه نفر تشکیل شده است، ۲ یا ۳ بازی از همان بازی‌های خاص را در طول دوره انجام دهد.

٣- تعیین یک سرگروه برای منطقه‌ای خاص و دادن فرصت به یک دانش آموز برای انتخاب بازی با بازی‌های دلخواهی که تمایل دارد آنها را انجام دهد. دانش آموزان دیگری که تمایل دارند آن بازی‌ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند، می‌توانند به او ملحق شوند.

۴- به هریک از گروه‌ها و سرگروه آنها یک وسیله‌ی ورزشی اختصاص داده می‌شود و تمامی‌گروه‌ها مجاب می‌شوند که هریک از وسایل را در طول دوره مورد استفاده قرار دهند.

**نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی**

1- از ارائه‌ی توضیحات اضافی خودداری کنید. آموزش صرف گفتار نیست بلکه واداشتن دیگران به آموزش خویش از طریق شرکت در فعالیت است.

۲- ابزار و وسایل کافی برای فعالیت تمامی ‌افراد کلاس تدارک ببینید. کلاس تربیت بدنی برای دانش آموزان باید محل انجام فعال حرکات باشد و نه محل تماشا؛ به عبارت دیگر، نباید تعدادی فعالیت کنند و عده‌ی زیادی تماشاگر باشند. در صورتی که ابزار کافی وجود ندارد، از وسایل موجود حداکثر استفاده را به عمل آورید. استفاده از بازی‌های گروهی بدون وسیله بسیار مفید است. گروه‌ها را در بازی‌های مختلف به صورت گردشی فعال نگه دارید.

۳- در حد فهم کودکان صحبت کنید. وقتی آنها صحبت می‌کنند حرفشان را قطع نکنید. آنها را عادت دهید که وقتی شما صحبت می‌کنید ساکت باشند. این کار را با علامت خاصی که با آنها قرار می‌گذارید انجام دهید. تأکید نمایید که حتما این قانون را رعایت کنند اما دقت نمایید که چه وقت باید صحبت کرد؟ چه باید گفت؟ چگونه باید گفت؟

۴- کودکان خاطی را به دفتر نفرستید. موارد انضباطی را با قاطعیت ولی به روش مناسب حل و فصل کنید. وقتی روش شما کارساز نیست، بحث و فشار گروهی گاهی مؤثر خواهد بود.

5- با لباس معمولی در کلاس درس حاضر نشوید. اگر از دانش آموزان انتظار دارید که لباس ورزش به تن داشته باشند، خود نیز باید با لباس تمیز ورزشی و آراسته در کلاس حاضر شوید.

۶- بیش از حد با دانش آموزان دوست نشوید. معمولا معلمان تربیت بدنی، از محبوب‌ترین معلمان برای دانش آموزان محسوب می‌شوند. اما نزدیک شدن بیش از اندازه به کودکان، موجب از بین رفتن احترام و ارزش معلم خواهد شد؛ به عبارت دیگر، کودکان نیاز به الگو با قهرمان دارند. معلمان در این زمینه مورد توجه کودکان هستند؛ بنابراین، باید مراقب فاصله‌ی معقول و مناسب باشید.

7- برنامه‌ریزی و توجه به ارتباط برنامه‌ها بسیار ضروری است. رشد کودک از الگوی خاصی پیروی می‌کند. بررسی برنامه‌ی هفتگی، ماهانه و سالانه اهمیت دارد و مهارت‌هایی که آموزش داده می‌شود باید دارای توالی باشند؛ به عبارت دیگر، معلم برای کودک کارهای زیادی می‌تواند انجام دهد، مشروط بر آن که برنامه رعایت شود.

۸- حضور در کلاس از شروط اصلی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است. کلاس درس را از راه دور نمی‌توان کنترل کرد. برخی تصور می‌کنند نشستن در اتاق گرم یا خنک و زیر نظر گرفتن کودکان از پشت پنجره‌ی اتاق کافی است. این افراد اختلاف‌های احتمالی بین دانش آموزان را نیز با خیره شدن به آنها و تفهیم اشتباه کودکان از این طریق حل و فصل می‌کنند. کودکان به این ترتیب فریب داده می‌شوند و از مزیت یک برنامه‌ی مناسب محروم می‌گردند .

9- استفاده از سوت برای جلب توجه دانش آموزان به جای خود خوب است اما اگر در این مورد افراط شود، خسته‌کننده و ناراحت‌کننده خواهد بود. از این وسیله، با قرار قبلی، می‌توان در اول سال برای متوقف کردن و ارائه‌ی توضیحات به خوبی استفاده کرد. لازم به توضیح است که اگر معلم همواره چیز مهیجی برای آموختن داشته باشد، برای جلب توجه کودکان مشکلی نخواهد داشت. پیشنهاد می‌شود از سوت برای فضاهای وسیعی که دانش آموزان در آن پراکنده‌اند و دیدن با شنیدن حرف‌های معلم برای آنها دشوار است، استفاده شود.. ۱۰- در برخی از مدارس به جای معلم از مربی ورزش استفاده می‌شود. این افراد که حرفه‌ی آنها مربیگری است، تیم‌داری را آموخته‌اند. اولین کار این افراد، ساختن یک تیم و کسب پیروزی است. آنها به آموزش افرادی که مهارت ندارند علاقه نشان نمی‌دهند و به آموزش عمومی‌نیز نظر ندارند و صرفاً افرادی را که ماهر و ورزیده‌اند تحت آموزش قرار می‌دهند. بدین ترتیب، توپ حکم طعمه‌ای را دارد که به حیاط مدرسه پرتاب می‌شود و کلاس درس از دور کنترل می‌شود. کلام آخر این که تربیت بدنی برای همه، با ورزش‌های مهیج سطح بالا که صرفاً برای عده‌ای خاص با مهارت‌های بالا و هماهنگ تدارک دیده می‌شود، تفاوت اساسی دارد.

۱۱- لازم به ذکر است که بازی‌ها، فعالیت‌های تقلیدی۔ تشبیهی، شیرین‌کاری و ... ارائه شده صرفاً به عنوان نمونه ذکر گردیده است و معلمان محترم می‌توانند خود با توجه به اهداف درس از بازی‌های بومی‌– محلی یا شیرین ‌اری‌ها و فعالیت‌های تقلیدی - تشبیهی دیگری استفاده کنند.

۱۲- کلاس‌های دانشی جلسات محدودی را در طی سال به خود اختصاص می‌دهد. (۳ جلسه) و بهتر است مطالب این بخش در جریان کلاس‌های مهارتی در فرصت‌های پیش آمده، به خصوص در بخش بازگشت به حالت اولیه، به طور خلاصه و در حد تذکر گوشزد شود تا هنگام ارائه‌ی بحث بدصورت اساسی در کلاس دانشی، دانش آموزان پیش زمینه‌ای در این خصوص داشته باشند.

**وسایل و ابزار موردنیاز:** آنچه که در زیر ارائه می‌شود، حداقل نیازهای اساسی برای اجرای یک برنامه‌ی تربیت بدنی در دبستان است. مقدار و تنوع این وسایل بستگی به تعداد نفرات کلاس دارد و لازم به ذکر است که توپ‌های لاستیکی ارزان‌تر از توپ‌های چرمی‌است و می‌توان از این نوع توپ‌ها به راحتی استفاده کرد.

**وسایل:**

**انواع توپ**

- توپ مینی بسکتبال رسمی ‌و لاستیکی

- توپ مینی والیبال رسمی ‌و لاستیکی

- توب هندبال رسمی ‌و لاستیکی

- توپ لاستیکی در اندازه‌های کوچک

- توپ واليبال رسمی‌

- توپ والیبال لاستیکی

- توپه‌ای تنیس

- کیسه‌های لوبیای ۱۵x۱۵ و تعدادی تابلو برای هدف‌گیری (می‌توان داخل کیسه را از شن پر کرد)

- چوب در اندازه‌های مختلف (۹۰ سانتی متر و چوب دوی امدادی)

- گچ برای خط کشی

- حلقه‌های هولی هوب

- تعدادی بطری پلاستیکی برای نشانه‌گیری

- تعدادی جعبه در اندازه‌های مختلف برای پرش

**انواع طناب**

طناب انفرادی بلند: ۱۹۰، ۲۲۰ و ۲۵۰ سانتی متری

طناب بلند: ۳۸۰، ۴۶۰، ۵۴۰، 720 سانتی متر

کشی به طول ۱۱۰ سانتی متر

**ابزار**

- چوب موازنه با ارتفاع مختلف

- تلمبه‌ی باد

- تابلوی اعلانات

- کابینت فلزی (برای نگهداری وسایل)

- کیسه‌های کتان برای حمل توپ (برای جمع‌آوری و حمل آنها به کلاس و برعکس)

- جعبه‌ی ابزار

- جعبه‌ی چرخدار برای حمل و نقل وسایل

- مانع ۳۰، ۳۷ / ۵، ۴۵ و ۵۰ سانتی متری

- تشک ژیمناستیکه 82×150، 90×150، 180×120

- پارالل کوتاه

- طناب سقفی

- نردبان افقی

- انواع حلقه (هولی هوپ، تایر ماشین، تویه‌ی لاستیک)

- پله

- چوب تعادلی (۹۰ سانتی متر)

- انواع جعبه با ارتفاع مختلف برای بالارفتن و پریدن از روی آنها

- سطل پلاستیکی

**نمونه‌هایی از گرم کردن عمومی ‌بدن**

آماده‌سازی کودکان در شروع برنامه‌ی درسی برای اجرای راحت‌تر حرکات، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم کردن عمومی‌ بدن است.

به علت تنوع طلبی کودکان، مسلما، نوع حرکات این بخش باید با آن چه که در دوره‌های تحصیلی دیگر اجرا می‌شود تفاوت اساسی داشته باشد. اجرای شاد و متنوع اولین بخش از آمادگی بدنی، انگیزه‌ی کودکان را برای ادامه‌ی کلاس درس تربیت بدنی بیشتر خواهد کرد.

استفاده از حرکات تقلیدی و تشبیهی، حرکات ساده و شادی‌آور، این بخش را پربارتر خواهد کرد. بدیهی است حرکات دستوری و مستقیم کارایی چندانی ندارد؛ بنابراین، باید با الهام گرفتن از طبیعت و نیز بازی‌های ساده و با مدت محدود، هیجان لازم را برای افزایش کارایی بدن کودکان فراهم کرد.

تعدادی از تمرینات گرم کردن عمومی ‌بدن را در زیر مشاهده می‌کنید:

**1- فنجان و نعلبکی**

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط

تعدادی کاور برای نیمی ‌از دانش آموزان برای متمایز کردن آنها از سایر دانش آموزان

**مدت تمرین:** ۱ تا ۲ دقیقه

**شرح**: نیمی ‌از مخروط‌ها را به شکل عادی و تیمی ‌را نیز با سر روی زمین قرار دهید که به ترتیب فنجان و نعلبکی نام دارند.

حال با صدای سوت یا علامت معلم، دانش آموزانی که کاور به تن دارند فنجان‌ها (مخروط‌های وضعیت عادی) را بر می‌گردانند و گروه دیگر سعی می‌کنند آنها را به وضعیت فنجان برگردانند. پس از اتمام وقت، تعداد مخروط‌ها شمارش می‌شود. گروه فنجان یا تعلبکی با توجه به تعداد مخروط‌های خود برنده یا بازنده اعلام می‌شود. سپس دوباره دور جدید شروع می‌شود. و تغییرات: می‌توان تعداد فنجان و نعلبکی‌ها را به طور نامساوی انتخاب کرد.

**۲- سازنده‌ها و تخریب‌چی‌ها**

**ابزار مورد نیاز:** ۲۰ عدد مخروط و تعدادی کاور برای نیمی‌از دانش آموزان کلاس

**مدت تمرین:** ۱ تا ۳ دقیقه

**شرح:** مخروط‌ها را به طور تصادفی در محوطه مستقر می‌کنیم. گروه تخریب‌چی که کاور پوشیده‌اند. در حال راه رفتن با فشار انگشت دست، مخروط‌ها را واژگون می‌کنند و گروه سازنده‌ها دوباره آنها را به حالت اولیه برمی‌گردانند.

پس از اتمام زمان در نظر گرفته شده، گروه برنده با شمارش تعداد مخروط‌ها انتخاب می‌شود و دوباره تمرین آغاز می‌گردد.

**تغییرات:** در شروع مجدد می‌توان به جای راه رفتن، دویدن یا لیلی کردن را انتخاب کرد و برای واژگون کردن مخروط‌ها به جای انگشت از زانو یا مفصل ران یا آرنج استفاده نمود.

**٣- شکار جیر جیرک**

**ابزار مورد نیاز:** چند عدد مخروط برای مشخص کردن محوطه‌ی تمرین، ۳ تا ۵ عدد کاور برای تعقیب‌کننده‌ها، نوار مناسب موزیک

**مدت تمرین:** ۲ تا ۳ دقیقه

**شرح:** ۳ تا ۵ نفر به عنوان شکارچی یا تعقیب‌کننده انتخاب می‌شوند. با شروع موزیک، دانش آموزان پراکنده می‌شوند و شکارچی‌ها آنها را تعقیب می‌کنند. هریک از دانش آموزان که توسط شکارچی‌ها زده شود به پشت دراز می‌کشد و دست و پای خود را به نشانه‌ی زخمی ‌شدن تکان می‌دهد. وی زمانی می‌تواند به بازی برگردد که یک دانش آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

پس از خاتمه‌ی تمرین، تعقیب‌کننده‌ها را عوض کنید.

**۴- کشتی ملوان‌ها و دزدان دریایی**

**ابزار مورد نیاز:** وسیله ندارد

**مدت تمرین:** ۵ دقیقه

**شرح:** معلم ابتدا نکات لازم را در مورد دستورات خود، به دانش آموزان یادآور می‌شود .

**دستورات معلم**

- ملوان‌ها همه روی عرشه

- همه وسط عرشه

- قایق نجات -۶

- عرشه را تمیز کنید.

- بادبان‌ها را بکشید.

- کاپیتان، خبردار

- هوای طوفانی

- ملوانی به آب افتاد.

**فعالیت دانش آموزان**

- همه به طرف دیوار سمت چپ حرکت می‌کنند.

- برمی‌گردند و جلوی معلم مستقر می‌شوند.

- دانش آموزان به گروه‌های شش نفره تقسیم می‌شوند.

- پشت سرهم می‌نشینند و پارو می‌زنند.

- بچه‌ها می‌نشینند و وانمود می‌کنند که در حال تمیز کردن عرشه هستند.

- بچه‌ها از نردبان فرضی بالا می‌روند و بادبان‌ها را می‌کشند .

- بچه‌ها سلام نظامی‌ می‌دهند و منتظر آزاد باش می‌مانند. با فرمان آزاد باش به حالت اول بر می‌گردند.

- بچه‌ها با علامت دست معلم، از چپ به راست و از راست به چپ می‌روند.

- دانش آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند.

دو نفر دست‌های هم را می‌گیرند و نفر سوم داخل می‌شود و مانند قایق نجات به دنبال ملوان گمشده می‌گردند. نفر وسط، قایق را در حالی که دست خود را بالای ابروان خود گرفته هدایت می‌کند.

سپس در حرکت دیگر به داخل آب می‌برند و وانمود می‌کنند با یک دست ملوان را گرفته‌اند و به طرف کشتی می‌آورند.

**دستورات معلم**

- شورش در کشتی

- جنگ کشتی‌ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می‌کند و برای آن که ملوان‌ها در امان باشند، با علامت دست سمت راست، چپ، جلو و عقب را نشان می‌دهد.

- آماده برای استراحت

**فعالیت دانش آموزان**

- بچه‌ها ابتدا دو به دو و سپس همه با هم شمشیربازی می‌کنند؛ یعنی، هر لحظه بار خود را عوض می‌کنند.

- بچه‌ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می‌کنند.

- همه صف می‌کشند.

**۵- بازی ویدیو**

**ابزار مورد نیاز:** ندارد

**مدت تمرین:** ۲ دقیقه

**شرح:**

**دستورات معلم**

- ویدیو روشن می‌شود.

- فیلم بر می‌گردد.

- فيلم به جلو می‌رود.

- فیلم در جا روشن است.

- فیلم بیرون می‌پرد

**فعالیت دانش آموزان**

- به اطراف قدم می‌زنند.

- به طرف عقب قدم می‌زنند.

- بچه‌ها به دو حرکت می‌کنند.

- بچه‌ها درجا حرکت می‌کنند.

- بچه‌ها به بالا می‌برند.

**6- بازم مدرسم دیر شده**

**ابزار مورد نیاز**: ندارد

**مدت تمرين**: ۳ دقیقه

**شرح:** بچه‌ها وانمود می‌کنند خواب هستند و ناگهان از خواب بیدار می‌شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام می‌دهند.

1- به طرف دستشویی می‌روند، به سرعت مسواک می‌زنند و صورت خود را می‌شوند.

۲- پیراهن خود را در حالی که از خانه بیرون می‌آیند، می‌پوشند.

٣- متوجه می‌شوند که شلوار (دختران روپوش) خود را نپوشیده‌اند؛ از این رو، دوباره به خانه بر می‌گردند.

۴- لباس خود را می‌پوشند، صبحانه می‌خورند، کیف خود را بر می‌دارند و دوباره خارج می‌شوند و در را می‌بندند.

۵- از روی پرده می‌پرند و به طرف خیابان می‌روند. دو طرف خیابان را نگاه کرده و از خیابان عبور می‌کنند.

۶- به طرف مدرسه می‌دوند و وقتی به مدرسه می‌رسند، با در بسته روبه‌رو می‌شوند.

۷- به یاد می‌آورند که امروز جمعه است.

این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب است. شما می‌توانید بر اساس تجربه‌های شخصی تعداد حوادث را بیشتر کنید تا هم جذابیت تمرین افزایش بیابد و هم میزان آمادگی بدنی دانش آموزان بیشتر شود. این امکان نیز وجود دارد که حوادث دیگری را طراحی و اجرا کنید که در آنها حركات پایه‌ای همچون راه رفتن، دویدن، خم شدن، باز شدن و ... پیش‌بینی شده باشد .

**نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)**

مرحله‌ی پایانی یک ساعت درس تربیت بدنی که بازگشت به نقطه‌ی آغازین برنامه است به دانش آموزان کمک می‌کند تا آنها بسیاری از حالات فیزیولوژیکی بدن خود را به وضعیت قبل از آغاز برنامه‌ی درسی برسانند. در این مرحله، ضربان نبض و شدت جریان خون به وضعیت عادی بر می‌گردد. همچنین، باید با حرکات آرام بخش و خواندن اشعار ساده و شاد به کودک جهت تسریع در بازگشت به حالت اولیه کمک کنیم.

تجمع و حرکت بر روی اشکالی مانند دایره، نرم دویدنه راه رفتن ساده و پراکنده و سپس اجرای حرکات کششی در حالی که شعری شاد نیز زمزمه شود و گرفتن هوا از راه بینی هنگام راه رفتن و تخلیه‌ی آن هنگام خم شدن، تأثیرات فراوانی پس از یک جنب و جوش مناسب در کلاس درس تربیت بدنی خواهد داشت.

**ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در درس تربیت بدنی**

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه‌ی «دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی‌که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرار گیرد، نحوه‌ی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز باید به گونه‌ای باشد که با منطق اهداف هماهنگی داشته باشد؛ به عبارت دیگر، پرسش به تنهایی روش مناسبی برای کسب اطلاع از میزان تحقق اهداف مهارتی و نگرشی نیست بلکه عمدتاً دانستنی‌ها را می‌تواند مورد قضاوت قرار دهد؛ بنابراین، در ارزش‌هایی از مهارت‌ها و نگرش‌ها باید دانش آموزان را در حین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش آموز در فعالیتی درگیر است، معلم می‌تواند ضمن مشاهده‌ی فعالیت‌های او، وی را از ابعاد مختلف مهارتی یا نگرشی ارزشیابی کند.

**ارزشیابی از مهارت‌ها:** با توجه به این که پرورش مهارت‌ها یک جریان مداوم و تدریجی است، لازم است معلمان هنگام آموزش یک فعالیت، حدود انتظارات خود را از دانش آموزان مشخص نمایند؛ برای مثال، هنگامی‌که دانش آموزان در موقعیت مهارت دویدن هستند، معلم با توجه به چک لیستی سیاهه‌ی رفتار مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش آموزان خود را ارزشیابی می‌کند. لازم به ذکر است که در مورد هر فعالیت (مهارت)، معلم باید به موارد خاصی که به آن فعالیت مربوط می‌شود، توجه داشته باشد.

**توضیح:** برای ارزیابی از مؤلفه‌های آمادگی جسمانی از تست‌های استاندارد، که هم اکنون در مدارس متداول است استفاده می‌شود:

- استقامت عمومی‌(قلبی - عروقی)

- تست ۵۴۰ متر

- استقامت عضلانی:

عضلات شکم – تست دراز و نشست پا جمع

عضلات کمربند شانه – تست بارفیکس از حالت درازکش

- قدرت عضلات پا - تست پرش جفت

- سرعت - تست دو ۴۵ متر

- انعطاف‌پذیری:- تست جعبه انعطاف‌پذیری

- چابکی: دوی 9×4 رفت و برگشت

**ارزشیابی از دانستنی‌ها**: با توجه به این که دانش آموزان باید در درس تربیت بدنی با یک سری از حقایق و اصول علمی‌ حاکم بر این رشته آشنا شوند و انعکاس این امر در دوره‌ی ابتدایی لوحه‌ای درسی دانش آموز است، بدیهی است باید روش‌ها و نوع ارزشیابی پشتیبان این بخش از اهداف درس تربیت بدنی باشد؛ از این رو، باید پرسش‌های مناسبی برای بررسی دانستنی‌های دانش آموز به صورت شفاهی طرح شود.

**جدول ارزشیابی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم**

١- بخش مهارتی ۱۲ نمره بوده که عبارت است از:

- بُعد آمادگی جسمانی که خود از ۲ قسمت مرتبط با سلامتی و مرتبط با حرکات تشکیل شده است و ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف - مرتبط با سلامتی، ۳ نمره؛ شامل: قدرت، استقامت عمومی‌، انعطاف‌پذیری و استقامت عضلانی.

ب - مرتبط با حرکات، ۱ نمره شامل: تعادل.

- بُعد مهارتی پایه که خود از ۳ قسمت حرکات انتقالی، حرکات غیر انتقالی و حرکات کنترلی تشکیل شده است و ۸ تمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف - حركات انتقالی، ۳ نمره شامل: راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن.

ب- حركات غير انتقالی، ۲ نمره شامل: چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن.

پ - حرکات کنترلی، ۳ نمره شامل: پرتاب کردن (پرتاب از بالا، پرتاب از پایین، پرتاب دو دستی)

۲- بخش دانستنی از ۵ قسمت تشکیل شده است که عبارت است از:

حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذيه، ایمنی در ورزش و رشته‌های ورزشی. این بخش ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف - حرکات پایه و وضعیت بدنی، ۱ نمره؛ شامل: ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن و خوابیدن.

ب - آمادگی جسمانی، ۱ نمره؛ شامل: اجزای آمادگی

جسمانی، کارهای مربوط به آمادگی جسمانی.

پ - بهداشت و تغذیه، 75/0نمره؛ شامل: غذا و حرکت، آشامیدنی‌ها و حرکت

ت - ایمنی در ورزش، ۷۵/0 نمره؛ شامل: حالت‌های خطرناک، ایمنی در بازی.

ث - رشته‌های ورزشی، ۵/ه نمره؛ شامل: ورزش‌های با دست، ورزش‌های با پا و ورزش‌های با پا و دست

٣- بخش نگرش‌ها که مشتمل بر ۵ بعد است:

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت و روحیه‌ی جمعی و گروهی. این بخش ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف - رعایت نظافت و عادات بهداشتی ۱نمره

ب - شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۵/ه نمره

پ - رعایت نظم و انضباط ۵/ه نمره

ت - پذیرش مسئولیت 1 نمره

ث - روحیه‌ی جمعی و گروهی 1 نمره

**روش‌های ارزشیابی**

**الف - مشاهدهی رفتار:**

بخشی از محتوای برنامه‌ی درسی که جنبه‌ی فرایندی دارد، تنها در هنگام وقوع و از طریق مشاهده‌ی رفتار دانش آموزان سنجیده می‌شود؛ مانند: مهارت‌های دویدن، پرتاب کردن و .... در این حالت، معلم به مشاهده‌ی مستقیم رفتار (عملکرد) دانش آموز می‌پردازد و براساس مقیاس در نظر گرفته شده، رفتارهای او را درجه‌بندی می‌کند (نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزشیابی مهارت‌ها و نگرش‌ها). سپس ابعاد کیفی را به کمی‌تبدیل کرده و به او نمره می‌دهد.

هرچند این اقدام به زمان زیادی نیاز دارد اما در فرصتهای مناسب، در طول ۲ نوبت امتحانی می‌توان به این ارزشیابی دست زد. ابزار این روش ارزشیابی، چک لیست یا سیاهه‌ی رفتار است که می‌توان به نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزشیابی مهارت‌ها و نگرش‌ها که قبلا مطرح شده است، اشاره کرد.

درجه‌های مختلف هر رفتار می‌تواند به صورت خوب، متوسط و ضعیف تعیین شود. می‌توان به درجه‌های کیفی برتر این نمرات را اختصاص داد؛ برای مثال، برای مرتبط با سلامتی در بخش آمادگی جسمانی، خوب نمره‌ی ۳، متوسط ۲ و ضعیف ۱ یا مرتبط با حرکات در همان بخش خوب ۱ نمره، متوسط ۵/ه و ضعیف 25/0.

**ب – روش‌های شفاهی و کتبی:**

ناظر به آن بخش از محتوای برنامه است که حقایق و اصول علمی ‌در درس تربیت بدنی را ارائه می‌دهد.

نمونه‌های ۴ تا ۸ به عنوان جدول راهنما، چارچوب کلی ارزشیابی درس تربیت بدنی در پایه‌های اول تا پنجم را معرفی می‌کند.

جدول راهنمای ارزشیابی در تربیت بدنی(پایه اول) (نمونه 4)



جدول راهنمای ارزشیابی در تربیت بدنی(پایه دوم) (نمونه 5)



جدول راهنمای ارزشیابی در تربیت بدنی(پایه سوم) (نمونه 6)

****

جدول راهنمای ارزشیابی در تربیت بدنی(پایه چهارم) (نمونه 7)



جدول راهنمای ارزشیابی در تربیت بدنی(پایه پنجم) (نمونه 8)

****

**نحوه‌ی توصیف کمی ‌و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری:** توصیف کمی رفتارها با درج نمره‌ی دانش آموز در کارنامه‌های پایانی صورت می‌گیرد و به اطلاع اولیا و دانش آموزان می‌رسد.

برای توصیف کیفی رفتارها در این درس، از میانگین عملکرد رفتار و نمودار استفاده می‌شود. برای تکمیل این فرم، ابتدا عملکرد هر دانش آموز در چک لیست رفتار در هریک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت‌گذاری (×) می‌شود. سپس علایم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت‌های دانشی و مهارتی ثبت می‌شود. پس از آن، میانگین نمره‌ی کلاس در هریک از بخش‌های حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می‌شود. نموداری مانند نمودار زیر رسم می‌شود و جایگاه هر دانش آموز نسبت به میانگین کلاس تعیین می‌گردد.

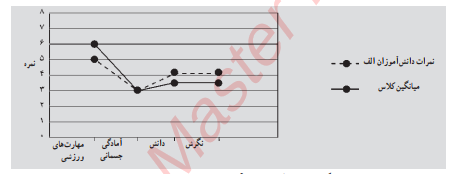
مثال: نمرات دانش آموز «الف»

مهارت‌های ورزشی 5

بخش آمادگی جسمانی 3

بخش دانش 4

بخش نگرشی 4

**تذكر:** نمرات توصیفی صرفاً به شناخت معلم از عملکرد دانش آموز در طی سال و ارائه‌ی گزارش توصیفی (طبق فرم گزارش عملکرد دانش آموز) به اولیای محترم اختصاص دارد. نمرات مندرج در کارنامه برای هر نوبت باید به روش ارزشیابی پایانی از طریق آزمون عملی و شفاهی منظور شود.

**فرم گزارش عملکرد دانش آموز در درس تربیت بدنی به اولیا**

| نام و نام خانوادگی: ............ کلاس: .............. مدرسه: ...............

نوبت گزارش: مهر و آبان آذر و دی بهمن و اسفند فروردین و اردیبهشت **ولی محترم**

ضمن عرض سلام، بدین وسیله میزان پیشرفت فرزند عزیزتان در این درس به شرح زیر اعلام می‌شود:



**نحوه‌ی ارتقا یا شرط قبولی دانش آموز:**

**الف** - دانش آموزانی که در مجموع نمرات عملی و شفاهی حد نصاب نمره‌ی ۱۰ را در خرداد ماه کسب نمایند، قبول محسوب می‌شوند.

**ب -** در صورتی که دانش آموزی حد نصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند، ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریور ماه همان سال تحصیلی است.

**پ-** دانش آموزانی که به علت معلولیت، توانایی انجام برخی از فعالیت‌ها را ندارند، از امتحان آن بخش معاف می‌شوند و نمرهی آن به بخش‌هایی که قادر به انجام آن هستند، تعلق می‌گیرد.

**ت-** دانش آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن البته با تأیید پزشک متعهد - قادر به انجام هیچ یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمردی آن به بخش‌های شفاهی تعلق می‌گیرد.

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی



اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی



اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی



اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی



اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی



1. **حرکات پایه**

**حرکات پایه**

حرکت­هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و... را **حرکت­های پایه یا بنیادی** می­گویند. در واقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت­های ورزشی را می­سازند. کودک باید تجربه­های فراوانی را در این حرکات به­دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن­ها میسّر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم­توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت­های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت­های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش در بین جمع از جمله نتایج کم­توجهی به حرکت­های پایه در سنین پایین­تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عادت­های غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود. از طرف دیگر، فراموش کردن عادت­های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می­سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف­ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. برایند تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست و وازدگی از فعالیت­های جسمانی و ایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است.

حرکت­های پایه را به سه دسته تقسمی می­کنند:

الف- حرکت­های انتقالی

ب- حرکت­های غیرانتقالی

پ- حرکت­های کنترلی (دست ورزی)

**الف- حرکت­انتقالی:** به آن دسته از حرکات گفته می­شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جایی به جای دیگر منتقل می­کنند. فعالیت­هایی مثل راه رفتن، دویدن، لی­لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (یورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات­اند.

**1- راه رفتن:** این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب، در خطّ منحنی یا راست انتقال می­دهد. در واقع، راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می­کند، هم زمان، دست و پای دیگر به عقب می­روند. یک پای فرد همواره روی زمین قرار دارد. حرکت باید موزون باشد و به راحتی انجام شود و نیز سر و گردن به صورت قائم قرار گیرند. فرد باید به طرف جلو نگاه کند.

**2- دویدن:** دویدن، راه رفتن سریع است؛ با این تفاوت که در یک لحظه، هنگامی که بدن به طرف جلو حرکت می­کند، دو پا به زمین تماس ندارند. در این حرکت، زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می­شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین قرار می­گیرند. بدن هم کمی به طرف جلو خم می­شود.

در دویدن نیز وقتی یک پا به عقب حرکت می­کند، دست مخالف به طرف جلو می­آید. تعویض مستمر موقعیت دست و پا باید به شکل موزون و هماهنگ انجام شود.

**3- لی­لی کردن:** در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می­شود. در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می­شوند. بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به سرعت به طرف بالا حرکت می­کنند. فرود بر روی همان پایی که لی­لی را انجام می­دهد، صورت می­گیرد. بلافاصله پس از فرود، وزن بدن از روی پنجه به پاشنه منتقل می­شود. لی­لی را با هر دو پا باید انجام داد.

**4- به پهلود دویدن، سرخوردن:** این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می­شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد. پس از پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه­ی پای راهنما منتقل می­شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو بر می­داریم.

**5- با جهش رفتن:** این حرکت، ترکیبی از یک جهش کوتاه و یک گام بلند است. فرد به حالت فنری روی یک پا به طرف جلو پرش می­کند و در حالی که روی همان پا فرود می­آید، با پای دیگر یک گام بلند به جلو برمی­دارد و وزن بدن خود را به آن منتقل می­کند. از تاب دست­ها برای توازن در حرکت استفاده می­شود.

**6- با پرش رفتن:** این حرکت، همان حرکت دویدن است؛ با این تفاوت که ارتفاع زانو و مچ پا در این حرکت بالاتر از دویدنِ معمولی قرار می­گیرد و در حالی که بدن از زمین جدا شده است، وزن آن از روی یک پا بر روی پای دیگر منتقل می­شود. نیروی جدا شدن از روی زمین توسط پای اتّکا تأمین می­شود و بدن از زمین گرفته و در فضا قرار می­گیرد. جدا شدن از روی زمین با یک پا انجام می­شود و در همین حال، دست مخالف در عقب قرار می­گیرد. در این حالت، فرود روی پای دیگر و در حالی که زانو خم شده است، انجام می­شود. جهیدن را در حالت ایستاده نیز می­توان انجام داد ولی بهتر است ابتدا کودک چند قدم بدود و این حرکت را در حالت دو انجام دهد.

**7- چهار نعل رفتن:** در این حرکت، یک پا جلو قرار دارد و پای دیگر در عقب به دنبال آن کشیده می­شود. وزن بدن از پای جلو به پای عقب منتقل می­شود و سپس، بلافاصله از پای عقب مجدداً به پای جلو انتقال می­یابد. زانوها کمی خم می­شوند تا این حرکت نرم انجام گیرد.

**8- فرود و توقف:** فرود عبارت است از انتقال از سطحی به سطح دیگر. از بالای یک جعبه بپرید و روی دو پا فرود آیید. زانوها را خم کنید؛ وزن بدن را روی پنجه­های پا نگه دارید و بدن را به وضعیت قائم در آورید. اتخاذ وضعیت ساکن پس از هر حرکت را **توقف** می­گویند. برای ایستادن به هنگام دویدن یا با پرش رفتن، زانوها را تا حدودی خم کرده، بدن را کمی به عقب متمایل کنید و پای سرعت گیر را به سرعت جلو بگذارید.

**9- جاخالی دادن:** این مهارت حرکت تند و تیز است که بدن را از دسترس فرد یا یک شیء دور می­کند. این کار از طریق تغییر حرکت بدن برای جلوگیری از برخورد با مانع یا تغییر مسیر شیئی که در حال نزدیک شدن است، انجام می­شود. تغییر حرکت سریع به مسیر دیگر، از برخورد جلوگیری می­کند. برای این کار، زانوها در حین حرکت به جلو خم می­شوند تا مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک­تر گردد. سپس، بدن با چرخش از جهت اصلی خود دور می­شود.

**ب- حرکت­های غیرانتقالی:** به آن دسته از حرکات گفته می­شود که در آن­ها بدن در محلّ استقرار خود باقی می­ماند و حرکات حول محورهای حرکتی مفاصل اجرا می­شوند. حرکات غیرانتقالی از جهت حرکت و حفظ تعادل بدن در ارتباط با نیروی جاذبه­ی زمین جایگاه مهمی دارند.

حرکاتی که حول یک محور انجام می­شوند- مثل چرخاندن یا چرخیدن، خم کردن یا خم شدن و کشیدن اندام­ها- در همین دسته قرار دارند. در کنار این حرکات می­توان به بلند کردن، جابه­جایی اجسام، کشش و فشار توسط بدن نیز اشاره کرد.

**1- بستن و باز کردن:** بستن به معنای جمع کردن یا تا کردن و باز کردن به معنای کشیدن اندام­های بدن است. این دو حرکت با هم انجام می­شوند؛ مثل: باز کردن و بستن انگشتان دست.

**2- چرخیدن و پیچیدن:** چرخیدن عبارت است از چرخش بدن یا یکی از اعضای آن در فضا. هنگام چرخش کلّ بدن، سطح اتکا از حالتی به حالت دیگر تغییر می­کند. چرخش یکی از اعضای بدن در نتیجه­­ی پیچیدن اعضای مجاور پیش می­آید؛ مثلاً با گردش ران به داخل و خارج، پا نیز به داخل و خارج می­چرخد و با چرخش سر، گردن نیز حرکت دورانی انجام می­دهد.

پیچیدن یعنی چرخش بدن یا بخشی از آن به دور محور خود، در حالی که سطح اتکای آن ثابت است. حرکات پیچیدن و چرخیدن، همانند حرکت باز شدن و خم شدن، به وسیله­ی ساختار مفاصل درگیر در حرکت قابل تشخیص­اند. بالاتنه ممکن حول محور ستون فقرات (مهره­ها) در ناحیه­ی کمر بپیچد (پیچ بخورد).

**پ- حرکت­های کنترلی (دست­ورزی):** به آن دسته از حرکات گفته می­شود که مستلزم وارد کردن ضربه یا گرفتن نیروی یک شیء توسط اندام­های بدن باشد. پرتاب، دریافت، ضربه زدن با پا، کنترل کردن و ضربه زدن با دست در این دسته از حرکات قرار دارند.

توسعه­ی حرکات پایه در سه مرحله تکامل و توسعه می­یابد؛ مرحله­ی اوّل از بدو تولد تا 2 سالگی است. در این مرحله، دامنه­ی ظهور حرکات پایه از کودکی به کودک دیگر فرق می­کند. در مرحله­ی دوّم که از مشخصات سنین چهار و پنج سالگی است، هماهنگی و توازن حرکات بهبود می­یابد و کودک کنترل بیشتری بر حرکات خود دارد. البته هنوز ضعف حرکتی و فقدان تعادل روانی در حرکات به چشم می­خورد؛ چون، برخی از الگوها به درستی اعمال نمی­شوند. بسیاری از افراد بزرگسال ممکن است به جهت عدم توجه به تجربه­ی حرکتی در دوران کودکی، هنوز در مراحل اوّلیه­ی چنین حرکاتی مثل پرتاب کردن، ضربه زدن و گرفتن باقی مانده باشند.

مرحله­ی آخر رشد حرکات پایه در سنین شش و هفت سالگی روی می­دهد. در این مرحله، باید فرصت کافی برای اجرا و تجربه فراهم شود. کودکان از این مرحله با نسبت­های مختلفی از موفقیت عبور می­کنند. برخی ممکن است در رشد حرکتی تأخیر داشته باشند؛ در حالی که سایرین پیشرفت زیادی کرده و به سرعت از آن عبور کنند.

این مرحله به شکل ترکیب کلیه­ی اجزای یک الگوی خاص و به صورت یک عملکرد هماهنگ و مؤثر نمایان می­شود. کودک با افزایش سن، افزایش آمادگی جسمانی و حرکتی و انجام دادن تمرین، توانایی حرکتی بیشتری می­یابد. او می­تواند سریع­تر بدود و اشیا را دورتر پرتاب کند. یک الگوی حرکتی به طور مستمر پالایش می­یابد و با الگوهای کامل حرکتی دیگر ترکیب شده و سرانجام، در فعالیت­های ورزشی به کار گرفته می­شود.

**1- پرتاب از بالا:** افراد راست دست، توپ را در دست راست بالا می­گیرند. دو انگشت اوّل در بالای توپ، انگش سوّم و چهارم در طرفین توپ و انگشت شست برای حمایت در زیر توپ قرار می­گیرند. نباید کف دست با توپ تماس داشته باشد. توپ باید هم اندازه با توپ تنیس روی میز باشد.

پاها از هم باز و وزن بدن بر روی دو پا تقسیم می­شود. پای چپ در جلو قرار می­گیرد و شانه­ی چپ به طرف هدف می­چرخد. بدن با زاویه­ی 90 درجه از هدف دور می­شود. وقتی دست راست به عقب می­رود و پشت سر در سطح گوش قرار می­گیرد، وزن بدن به پای عقب منتقل می­شود. آرنج دست به طرف عقب و بازو موازی با زمین قرار می­گیرد. مچ دست به طرف عقب خم می­شود.

هنگام رها کردن توپ، پای جلو به حالت کشیده و در جهت هدف قرار دارد. شانه­ها با چرخش بدن به حالت موازی با هدف قرار می­گیرند و مفصل ران به جلو حرکت می­کند. بازو با حرکت نیم­دایره به جلو کشیده می­شود. دست از کنار گوش عبور می کند و آرنج و مچ دست باز می­شود و به حالت مستقیم قرار می­گیرد. توپ از دو انگشت اوّل رها می­شود و قدرت چرخش بازو را به طرف پایین و در عرض بدن هدایت می­کند و بدن به شکلی می­چرخد که شانه­ی دست پرتاب کننده به طرف هدف نشانه می­رود.

**2- پرتاب از پایین:** پرتاب از پایین، پرتابی سرعتی است و زمانی که فرصت کم است یا مجال عقب کشیدن دست برای پرتاب پس از استقرار وجود ندارد، از آن استفاده می­شود. در این نوع پرتاب، طرز قرار گرفتن توپ در دست به قرار زیر است.

شست دست بالا، انگشت اوّل و دوّم زیر و انگشت سوم و چهارم در طرفین. بدن پیش از «پرتاب از بالای دست» خم شده و توپ نیز پایین­تر از سطح شانه نگه داشته می­شود. بازو به عقب کشیده شده، آرنج خم می­شود و دست به موازات زمین، مختصری به عقب تاب بر می­دارد. مچ دست نیز به عقب خم می­شود. پای جلو کشیده شده و بازو در عرض بدن، در سطح کم و هم­زمان با تعقیب مسیر توپ به جلو تاب برمی­دارد.

**3- دریافت (گرفتن):** هنگام دریافت، اگر توپ بالاتر از کمر قرار بگیرد، دست­ها و انگشتان شست به طرف بالا قرار می­گیرند، اما وقتی توپ پایین­تر از کمر دریافت شود، انگشتان کوچک کنار هم و دست­ها به طرف پایین قرار می­گیرند. پاها در امتداد توپ به طرف جلو و از هم بازند. اگر توپ روی زمین باشد، بازیکن برای مواجه شدن با آن باید به طرف جلو حرکت کند. وقتی توپ دریافت شد، باید آن را به طرف بدن کشید.

**4- ضربه زدن با پا:** وارد کردن نیرو از طریق ساق یا خود پا به اشیا را **ضربه زدن با پا** می­گویند. ضربه زدن به یک شیء ساکن، اساس ضربه زدن به یک شیء متحرک و ضربه زدن به توپ قبل از رسیدن آن به زمین است. هنگام ضربه زدن، پای اتکا در کنار شیء قرار می­گیرد. پای ضربه زننده با زانوی خمیده از مفصل ران آزادانه در مسیری قوسی شکل به طرف هدف حرکت می­کند. با تماس پا با شیء مفصل زانو باز شده و بدن برای حفظ تعادل به عقب متمایل می­شود. آن­گاه پای ضربه زننده در جهت پرواز شیء به حرکت خود ادامه می­دهد. دست­ها (بازوها) به آزادی و نرمی در جهت خلاف پاها حرکت می­کنند. در طول ضربه، چشم­ها روی شیء متمرکز می­شوند.

**5- ضربه زدن با دست:** در این نوع ضربه زدن، از دست یا یک ابزار (چوب) برای وارد کردن نیرو به یک شیء ساکن و متحرک استفاده می­شود. اندازه، طول و وزن ابزار ضربه زننده و ویژگی­های شیء مورد نظر بر الگوی حرکتی اثر می­گذارد.

برای ضربه زدن (ضربه زدن با چوب)، بدن به صورت عمود بر خطّ پرواز توپ پرتاب شده قرار می­گیرد. پاها (در وضعیت راه رفتن) به صورت پس و پیش به فاصله­ی یک گام و به عرض شانه دور از هم قرار می­گیرند. تنه به عقب می­چرخد، سنگینی به پای عقب منتقل می­شود و چوب در وضعیت تاب به عقب قرار می­گیرد. تا لحظه­ی تماس، پرواز توپ با چشم­ها دنبال می­شود. وزن بدن به پای جلو و پس از ضربه، به جهت ضربه انتقال می­یابد. با هدایت مفاصل ران و تنه، آن­ها در جهت تغییر وزن چرخش پیدا می­کنند.

دست­ها برای تماس به جلو حرکت می­کنند، در جهت پرواز (پس از ضربه) کشیده می­شوند و به حرکت خود ادامه می­دهند.

**نحوه­ی آموزش مهارت­های حرکتی**

1. نمایش حرکت
2. تشخیص مشکلات دانش آموزان
3. هدایت دانش آموزان

**1- نمایش حرکت:** بسیار از یادگیری­های ما از طریق چشم و گوش صورت می­گیرد. گفته می­شود که یک تصویر با ارزش­تر از چندین کلمه است، امّا یک تجربه از چندین تصویر برتر است. معنای تلویحی این جملات آن است که دانش آموزان از آن­چه می­بینند، تقلید می­کنند. آنان از طریق این تجربه­ها به اشتباهات خود پی می­برند.

معلم باید بتواند در هنگام نیاز، حرکات را نمایش داده و تشخیص دهد که همواره به یک الگوی بصری از حرکات صحیح نیاز دارد. کسب مهارت در بسیاری از رشته­های ورزشی و مهارت­های بازی، باید در دوره­های آموزشی معلمان پیش­بینی شود. اگر معلم نتواند مهارتی را خوب اجرا کند، باید سرگروه­ها را آموزش دهد تا آن را در مقابل کلاس اجرا کنند. اگر چه این کار تا حدودی از اعتبار او می­کاهد.

**2- تشخیص مشکلات دانش آموزان:** در هر کلاس، تعداد معدودی از دانش آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت گرفتاری­های عاطفی، هماهنگی ضعیف ساختار بدنی یا شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره­اند و می­توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می­گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سُر بخور» یا با راهنمایی­های ساده­ی دیگر و با استفاده از واژه­های کلیدی، نتایج سریعی به­دست می­آورند. برخی از مربیان تازه کار نیز از جملاتی نامناسب و تضعیف کننده در مورد دانش آموزان استفاده می­کنند؛ مانند:

«فکر می­کنم تعادل تو ضعیف باشد» یا «مشکل تو این است که توپ را در زمان مناسب رها نمی­کنی». معلم باید مانند طبیب بداند مشکل چیست و خطا کجاست نه آن که حدس بزند. توانایی تشخیص دادن علت مشکل یادگیری تا حدود زیادی به موارد زیر مربوط است.

1. توانایی در انجام دادن حرکت به شکل صحیح
2. اطلاع از اجرای الگوی حرکتی صحیح
3. تجربه
4. پذیرش این واقعیت که چنین تشخیصی یک بخش حیاتی از فرایند یادگیری- یاددهی است.

**3- هدایت دانش آموزان:** در مرحله­ی بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه­ی او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش آموزان را به سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می­بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش آموز راهنمایی­های معلم را فرابگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می­شوند، علاقه­مند می­گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله­ی شخصی است و باید به دانش آموزان کمک کرد تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

یادگیری حرکتی را نمی­توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش جدا کرد. تفکر دانش آموز در مورد معلم و آن­چه او می­آموزد، به اندازه­ی آن­چه یاد می­گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش آموزان تحقق اهداف بلندمدت را ممکن می­سازد.

**2- آمادگی جسمانی**

**علت اهمیت آمادگی جسمانی برای کودکان**

متخصصان تعلیم و تربیت، یادگیری و برقراری الگوهای زیستی در زمینه­های مختلف را در سال­های اوّلیه­ی زندگی کودک مهم تلقی می­کنند و بر آن تأکید بسیار دارند. الگوهای رشد جسمی نیز همانند الگوهای توسعه و رشد شناختی، باید در جریان سال­های اوّلیه­ی زندگی کودک شکل بگیرند؛ بنابراین، والدین و معلمان باید تمامی تلاش خود را در این سال­ها که از آن به نام سال­های بحرانی یاد می­شود، به­کار گیرند؛ هم زمان با این تلاش، ضرورت طراحی برنامه­های دقیق برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی در آموزش و پرورش نیز بدیهی و اجتناب­ناپذیر است.

تحقیقات نشان می­دهد که تمرین­ها و فعالیت­های پر جنب­وجوش عامل مؤثری در تحریک رشد استخوان­ها، رشد ظرفیت شش­ها و تقویت دستگاه گردش خون و تنفس است. این تحقیقات، رشد حرکتی و رشد جسمانی کودکان را کمک مؤثری در جهت موفقیت و پیشرفت معرفی می­کنند و بر افزایش سطح هوشیاری و آمادگی کودکان در کلاس درس صحّه می­گذارند.

علت دیگرِ اهمیت آمادگی جسمانی، تأثیر آن بر سلامتی عمومی کودکان است. متخصصان به رابطه­ی بین کمبود فعالیت­های جسمانی و بروز نارسایی­های مربوط به سلامتی اشاره کرده و اعلام می­کنند که با انجام دادن تمریناتی، می­توان از بروز دردهای ناشی از نارسایی­های عضلانی پیش­گیری کرد. آنان اظهار می­دارند که تمرینات بدنی از طریق حفاظت از سلول­های خونی و قلب به جلوگیری از ضعف و از کار افتادگی اندام­ها کمک می­کنند. زمینه­ی بروز استرس­ها و فشارهای عصبی نیز به کمک تمرین و کسب آمادگی جسمانی، به جهت افزایش مقاومت دستگاه عصبی کاهش می­یابد.

چاقی و اضافه وزن نیز در نزد کودکان بیش از پرخوری، به فقر حرکتی آنان ارتباط دارد. افراد چاق به علّت احتمال بیشتر مبتلا شدن به انواع بیماری­ها طول عمر کوتاه­تری دارند و این مسئله برای والدین هشداری جدی است. علاوه بر این، فردی که ظاهری نازیبا دارد و قادر به انجام دادن فعالیت­های جسمانی به شکلی مناسب نیست، در ذهن خود تصویری منفی از خویش می­سازد. با تمرین و آمادگی جسمانی می­توان از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کرد.

بنابر آن­چه گفته شد، اهمیت توجه به آمادگی جسمانی را می­توان به شکل زیر خلاصه کرد.

1. آمادگی جسمانی محرک مناسبی برای رشد جسمانی کودکان است.
2. آمادگی جسمانی در تندرستی و ایمنی کودک نقش اساسی دارد.
3. آمادگی جسمانی، کودک را برای روبه­رو شدن با فشارهای جسمانی و عاطفی در شرایط اضطراری آماده می­کند.
4. آمادگی جسمانی عامل مؤثری برای کنترل وزن و ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن کودک است.

**انگیزش کودکان نسبت به آمادگی جسمانی خود**

کودکان در سال­های اوّلیه­ی زندگی به شرکت در بازی­های پر جنب­وجوش علاقه­ی فراوانی دارند. اغلب این تصور وجود دارد که آنان به علت حضور مداوم در چنین بازی­هایی به برنامه­ی خاصّ آمادگی نیاز ندارند. اگر معلم چنین تصوری داشته باشد، از آموزش مهارت­های حرکتی که برای شرکت در بسیاری از فعالیت­های بدنی ضروری است، غافل می­شود. این مهارت­ها را به­خصوص به کودکان کم سن و سال باید آموزش داد؛ زیرا موجب افزایش سرعت یادگیری در نوجوانی و جوانی می­شوند. کودکانی که چنین آموزش­هایی را در سنین پایین می­گذرانند، در سنین بالاتر، از سطح آمادگی مطلوب و بالایی برخوردارند و از شرکت در فعالیت­ها لذت می­برند. آنان در فعالیت­هایی شرکت می­کنند که مهارت کافی را در آن­ها کسب کرده­اند و از حضور در این­گونه فعالیت­ها احساس رضایت و شادی می­کنند.

چون نگرش مثبت و توانایی برای انجام دادن فعالیت­های بدنی در سنین پایین شکل می­گیرد، بنابراین مدارس ما باید چنین مسئله­ای را به­عنوان هدف در دستور کار خود قرار دهند. معلمان علاوه بر تدارک تجربه­های رقابتی، می­توانند فعالیت­های وسیعی را نیز پیش­بینی و زمینه­سازی کنند. آن­ها با شناسایی هر یک از کودکان و ارزیابی علایق و توانایی­های آنان می­توانند فعالیت­هایی جذاب و متناسب با سن کودک و سطح رشد او را طراحی کنند. این مسئله از آن­رو که از بروز تجربه­های ناموفق و ناامیدکننده برای کودک جلوگیری می­کند، بسیار اهمیت دارد. کودک باید از خود تصویری مثبت در ذهن داشته باشد و از نگرش خوبی برای حضور در فعالیت­های جسمانی برخوردار شود. این نکته نیز قابل تأمل است که دختران در جامعه کمتر از پسران امکان به فعلیت درآوردن توانایی­های بالقوه­ی خود را در زمینه­ی آمادگی جسمانی دارند. شاید این اختلاف به جهت عواملی انگیزشی موجود در جامعه باشد؛ بنابراین، مربیان باید نسبت به ایجاد انگیزه­های لازم و نگرش مثبت در دختران برای حضور در فعالیت­های بدنی کوشا باشند.

**آمادگی جسمانی**

وقتی فردی بدون احساس خستگی، کارها و وظایف روزانه­ی خود را انجام دهد و هنوز انرژی ذخیره­ی فراوانی برای انجام دادن کارهای ضروری و بهره­مند شدن از تفریحات سالم داشته باشد، می­گوییم **آمادگی جسمانی** دارد. آمادگی جسمانی با وظایفی که فرد با آن­ها درگیر است، رابطه دارد. میزان آمادگی مورد نیاز یک فرد برای رفع نیازهای روزانه ممکن است با فرد دیگر متفاوت باشد؛ برای مثال، بنّا یا پستچی در مقایسه با حسابدار یا کارمند بانک برای انجام دادن کامل وظایف خویش به نوع متفاوتی از آمادگی جسمانی نیاز دارد.

سه عامل در حفظ و توسعه­ی آمادگی جسمانی نقش اساسی دارند:

**1- سلامت فرد** که حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی منطقی مورد انتظار برای او را مشخص می­کند.

**2- وضعیت تغذیه­ی فرد** که بر عملکرد جسمی و فکری او تأثیر بسیار دارد.

**3- ساختار وراثتی فرد** که حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول او را مشخص می­کند.

والدین، معلمان و مسئولان باید از تأثیرات عوامل یاد شده بر آمادگی کودکان آگاه باشند و اجزا و اصول توسعه­ی آمادگی جسمانی کودکان را بشناسند.

**مؤلفه­های آمادگی جسمانی:** آمادگی جسمانی دارای 9 مؤلفه است. مؤلفه­های مذکور به دو گروه تقسیم می­شوند:

الف- مؤلفه­های مرتبط با سلامتی شامل چهار مؤلفه­ی قدرت عضلانی، استقامت عضلانی (استقامت موضعی)، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (قلبی، عروقی یا استقامت عمومی) و انعطاف­پذیری؛

ب- مؤلفه­های مرتبط با عملکرد شامل پنج مؤلفه­ی هماهنگی، سرعت، توان، چابکی و تعادل.

**الف- مؤلفه­های مرتبط با سلامتی**

**1- قدرت عضلانی:** به مقدار نیرویی که در یک بار تلاش و به حداثر مقدار، توسط یک عضله یا گروهی از عضلات اعمال می­شود، **قدرت** می­گوییم. قدرت به اندازه و خصوصیت عضلات بستگی دارد. روند طبیعی بلوغ، تمرین، وراثت و رژیم غذایی مناسب بر اندازه­ی عضله اثر می­گذارند. قدرت بالا، ویژگی عضلات ورزیده است و تنها زمانی افزایش می­یابد که عضلات کار بیشتری انجام دهند؛ به عبارت دیگر، قبل از افزایش قدرت عضلانی و تولید قدرت بیشتر باید مقاومت بیشتر و رو به تزایدی بر عضلات اعمال شود.

**2- استقامت عضلانی:** توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انقباض در زمان طولانی و در برابر مقاومتی متوسط را **استقامت عضلانی** می­گویند. استقامت عضلانی با قدرت، رابطه­ی نزدیکی دارد ولی استقامت مستلزم میزان انقباض بیشتر در برابر مقاومت متوسط است؛ در حالی که قدرت شامل میزان انقباض کمتر ولی مقاومت بیشتر است.

برای بهبود استقامت عضلانی باید دفعات تکرار یک حرکت را افزایش داد؛ در صورتی که برای افزایش قدرت به جای تکرار، باید مقدار مقاومت را اضافه کرد.

**3- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس:** حالت بسیار خاصی از استقامت عضلانی است که به طور عمده به قلب، عروق خونی و شش­ها مربوط می­شود. این استقامت با اعمال فشار مستمر بر روی عضلات بزرگ در طیّ زمان طولانی و از طریق فعالیت­هایی مثل دویدن، شنا و دوچرخه­سواری افزایش می­یابد.

برای بهبود استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، این دو دستگاه تا اندازه­ای تحت فشار قرار می­گیرند که مجبور به تأمین مقدار اکسیژن بیشتری برای عضلات باشند و امکان ادامه­ی فعالیت را برای این عضلات فراهم آورند. افزایش فشار کاری مورد نیاز بر دو سیستم به افزایش استقامت دستگاه گردش خون و تنفس منجر می­شود.

**4- انعطاف­پذیری:** دامنه­ی حرکتی موجود در یک مفصل را **انعطاف­پذیری** می­گویند. این دامنه از طریق کشش ملایم و مستمر افزایش می­یابد. انعطاف­پذیری هر یک از مفاصل مختص همان مفصل است. مفاصل انعطاف­پذیر عامل مهمی در کارایی حرکتی و تضمینی برای حضور فرد در فعالیت­های ورزشی محسوب می­شود.

**ب- مؤلفه­های مرتبط با عملکرد (مؤلفه­های حرکتی):**

این مؤلفه­ها بیش از آن که با سلامتی ارتباط داشته باشند، با توانایی فرد در زمینه­ی انجام دادن مهارت­ها و قابلیت حرکتی وی در جهت حضور با نشاط در فعالیت­های اوقات فراغت ارتباط دارند. آن مؤلفه­ها رابطه­ی پیچیده و تنگاتنگی نیز با قدرت، استقامت و انعطاف­پذیری فرد دارند. هر یک از وجوه آمادگی حرکتی در بخش آمادگی جسمانی به طور خلاصه در زیر ارائه می­شود.

**1- هماهنگی:** قابلیت اعمال توازن و کارایی در حرکات بدنی را **هماهنگی** می­گویند. لازمه­ی هماهنگی، عملکرد روان و هم­زمان قسمت­های مختلف بدن در جریان حرکت است. حواس گوناگون از جمله حسّ بینایی، لامسه و حسّ عضلانی نقش مهمی در هماهنگی به عهده دارند.

**2- سرعت:** مفهموم سرعت، توانایی انجام دادن سریع حرکات متوالی در مدت زمان کوتاه و در یک جهت خاص است. سرعت فرد به زمان عکس­العمل و حرکت او بستگی دارد. مدت زمان لازم برای پاسخ­گویی به یک محرک را **زمان عکس­العمل** می­گویند؛ برای مثال، در دوی صدمتر، فاصله­ی زمانی بین سوت داور و اوّلین حرکت دونده برای جدایی از تخته­ی شروع (استارت)، زمان عکس­العمل دونده است.

تحقیقات نشان می­دهد که زمان عکس­العمل، ذاتی است و تمرین در آن تأثیر چندانی ندارد، اما زمان حرکت- یعنی فاصله­ی زمانی بین اولین حرکت تا تکمیل آن حرکت- را می­توان از طریق تمرین و توجه به فنون پیشرفته آموزش داد.

**3- توان:** توان، تلفیق سرعت و قدرت است. قابلیت انجام دادن تلاش انفجاری حداکثر در کوتاه­ترین زمان و بیشترین **بازدهی** را **توان** می­گویی. توان در پرش، پرتاب و ضربه وارد آوردن به اشیا برای فرستادن آن­ها به مسافت­های طولانی کاربرد دارد و آن را می­توان از طریق تمرین در رشته­های خاص و افزایش قدرتِ عضلات درگیر در حرکت، تقویت کرد.

**4- چابکی:** قابلیت انجام دادن حرکات پی­درپی در جهات مختلف با حداکثر کارایی و سرعت را **چابکی** می­گویند. در فعالیت­هایی مثل بازی وسطی که مستلزم شروع، توقف و تغییر جهت سریع است، این قابلیت اهمیت زیادی دارد. چابکی با سرعت، قدرت و هماهنگی رابطه­ی نزدیک دارد و آن را می­توان از طریق فعالیت­ها و بازی­هایی که این عوامل در آن­ها دخالت دارند، تقویت کرد.

**5- تعادل:** توان حفظ توازن در اوقاتی است که مرکز ثقل و سطح اتکای بدن فرد تغییر می­کند. تعادل توسط مجاری حلزونی گوش داخلی، انتهای گیرنده­های حسّی موجود در عضلات و مفاصل و تمرکز چشم­ها در جریان حرکت کنترل می­شود.

دو نوع تعادل وجود دارد: تعادل ایستا و تعادل پویا.

تعادل ایستا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد به حالت ثابت قرار دارد؛ مثل: وضعیت ایستادن بر روی یک پا.

تعادل پویا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد تغییر می­کند؛ مثل: قدم زدن روی چوب موازنه در ژیمناستیک یا طناب بازی روی یک پا.

تعادل خوب حائز اهمیت بسیار است؛ زیرا به نحوی در کلیه­ی بازی­ها و رشته­های ورزشی و حرکات موزون کاربرد دارد. کودکان می­توانند تعادل خود را با انجام دادن تمرین­هایی که کسب و حفظ تعادل در آن­ها اولویت دارد- مثل راه رفتن روی چوب موازنه- تقویت کنند.

**اصول حاکم بر رشد و توسعه­ی آمادگی جسمانی**

اصول خاصی بر توسعه و حفظ سطح آمادگی جسمانی، حاکم­اند که اولیا، معلمان و دانش آموزان باید از آن­ها آگاه باشند. عوامل زیر باید هنگام تعیین نوع برنامه­ی آمادگی و مقدار فعالیتی که کودکان باید انجام دهند، مورد توجه قرار گیرند.

**اصل اضافه­بار:** برای افزایش آمادگی، فرد باید نسبت به گذشته میزان کار بیشتری انجام دهد. این کار به دو طریق صورت می­گیرد:

1. افزایش مقدار کار انجام شده (برای مثال: انجام دادن 20 بار دوی سرعت به جای 10 باری که قبلاً انجام می­شد)؛
2. انجام دادن میزان کار قبلی در مدت زمان کمتر.

افزایش بار، سطح آمادگی فرد را افزایش می­دهد. برای ارتقای مداوم آمادگی و کسب قدرت بیشتر مقدار بار اضافی باید به­طور مستمر اضافه شود.

**اصل ویژگی تمرین:** تمرینات خاص به رشد مؤلفه­ی خاصی از آمادگی جسمانی منجر می­شوند و در قسمت­هایی که تحت­تأثیر تمرین قرار گرفته­اند، تغییرات زیادی به­وجود می­آورند؛ برای مثال، تمرینات قدرتی بر استقامت عضلانی و دستگاه گردش خون و تنفس تأثیر چندانی ندارند.

از طریق تمرینات دراز و نشست نمی­توان هماهنگی را بهبود بخشید و عضلات کمربند شانه را نیز نمی­توان با دویدن تقویت کرد.

**اصل تمرین و ترک تمرین:** به کارگیری اجزاء بدن در فعالیت­های مختلف، یا کارایی آن را بهبود می­بخشد یا به حفظ وضعیت فعلی آن کمک می­کند. اگر اجزاء مختلف بدن به­کار گرفته نشوند، کارایی آن­ها از بین می­رود. عضلاتی که به­طور مداوم به کار گرفته می­شوند، رشد می­کنند و بزرگ می­شوند؛ در حالی که عضلاتی که به­طور مرتب از آن­ها استفاده نمی­شود، کوچک می­مانند. دست یا پای گچ گرفته­ای که تازه گچ آن باز شده است، این مسئله را به روشنی نشان می­دهد. دست یا پای گچ گرفته در مقایسه با عضو مشابه خود شل­تر، بی­رمق­تر و کوچک­تر است. در واقع، عضوی که مورد استفاده قرار می­گیرد، به حیات خود ادامه می­دهد و رشد می­کند و عضوی که مورد غفلت واقع می­شود به مرور ضعیف می­گردد و سرانجام، از بین می­رود. این قانون در مورد تمامی موجودات زنده از جمله گیاهان، حیوانات و انسان صدق می­کند.

**اصل تفاوت­های فردی:** رشد هر فرد، سطح و دامنه­ی خاصی دارد. عوامل محدود کننده­ی رشد فردی عبارت­اند از: سن، تیپ بدنی، وضع تغذیه، وزن، وضع سلامتی و انگیزه­ی فردی. برای دامنه­ی رشد معیاری وجود ندارد و کودک متناسب با ویژگی­های محیطی و وراثتی خود به این مسئله پاسخ می­دهد.

**تذکر:** به منظور شناخت آمادگی جسمانی، چگونگی کسب و حفظ آن، شناخت روش­ها و ابزار سنجش مؤلفه­های آمادگی جسمانی، علاوه بر تذاکرات معلم هنگام اجرای جلسه­های مهارتی، جلساتی نیز به­عنوان جلسه­ی دانشی در نظر گرفته شده است که در آن­ها موارد یاد شده مورد بحث و بررسی بیشتر قرار می­گیرد. مباحث این بخش در فصل دوم (جلسه­ی دانشی) ارائه شده است.

1. **بهداشت و تغذیه**

ورزش بدون رعایت بهداشت و داشتن تغذیه­ی مناسب، تأثیر چندانی نخواهد داشت. کودکان در دورانی که به ورزش می­پردازند، باید این نکته را دریابند. آن­ها باید درک کنند که تغذیه، بهداشت و ورزش سه عامل اصلی کنترل تندرستی هستند و عدم توجه به هر یک از این عوامل، دیگری را تحت­الشعاع قرار می­دهد.

استفاده از وسایل شخصی، به کارگیری لباس مناسب ورزشی، شست­وشوی بدن پس از فعالیت­های ورزشی و... از جمله مواردی هستند که باید در بین کودکان ورزشکار جایگاه واقعی خویش را پیدا کنند.

غذای سالم و ورزش صحیح و مستمر، دو پایه­ی اصلی حفظ سلامت بدن هستند. موادّ غذایی و تأثیر آن­ها بر تأمین کالری مورد نیاز بدن، پرهیز از پرخوری، استفاده­ی مناسب از موادّ غذایی و تنظیم میزان انرژی مصرفی و دریافتی، نقش مایعات در بدن و... مواردی هستند که عدم اطلاع از آن­ها ممکن است اثر ورزش کردن را خنثا کند.

کنترل وزن از طریق ورزش و تغذیه­ی مناسب علاوه بر تأمین سلامتی، فواید دیگری همچون کاهش درصد ابتلا به بیماری­ها و داشتن اندامی زیبا و خوش ترکیب را موجب خواهد شد که یکی از موارد اساسی در ایجاد خود پنداری مثبت در ذهن کودک است.

علاوه بر کسب دانش در زمینه­ی بهداشت و تغذیه، ایجاد مهارت­های لازم در مورد نحوه­ی محاسبه­ی وزن مناسب و کنترل آن از طریق روش­های کسب آمادگی جسمانی و میزان انرژی مصرفی، تضمین کننده­ی سلامتی و تندرستی دانش آموزان خواهد بود.

دانش و مهارت­های لازم به شکل ساده و ترتیب درجه­ی اهمیت در بخش بهداشت و تغذیه ارائه گردیده است (فصل دوّم، جلسه­ی دانشی).

مباحث این بخش به شکل پرسش و پاسخ و بحث و گفت­وگو در کلاس دانشی مطرح می­شود و دانش آموزان ضمن کسب مهارت در بحث و گفت­وگو، فکر کردن و مشارکت در بحث، دانش لازم را کسب می­کنند. کلاس مهارتی، به خصوص بخش بازگشت به حالت اوّلیه، نیز فرصت مناسبی برای ارائه­ی مسائل بهداشتی و تغذیه است. در واقع، کلاس دانشی فرصت دیگری را برای مرور مسائل مطرح شده در کلاس­های مهارتی و بحث و گفت­وگو درباره­ی آن­ها فراهم می­آورد.

1. **ایمنی در ورزش**

درس تربیت بدنی فعالیت­هایی را شامل می­شود که در آن کودکان تجربه­هایی همراه با حادثه و شادی­آفرینی را اجرا می­کنند. بسیاری از بازی­ها و ورزش­هایی را که آنان انجام می­دهند، اگر به خوبی از طرف معلم نظارت نشود، ممکن است خطرآفرین باشد. در حالی که با هدایت مناسب و آموزش شایسته، کلاس درس تربیت­بدنی نباید از یک کلاس درس دیگر خطرناک­تر باشد.

یکی از راه­های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آن­ها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند. معمولاً کودکان آن­قدر در جهت کسب فرصت مناسب و نشان دادن شجاعت خویش غرق می­شوند که به ایمنی و مراقبت در برابر حوادث توجهی ندارند؛ از این­رو، معلمان باید به آن­ها تفهیم کنند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث منجر به جراحت مدت زمان بیشتری از حضور در فعالیت­های بدنی لذت خواهند برد؛ بنابراین، آموزش ایمنی به معنای فراگیری استفاده­ی عاقلانه از فرصت­هاست.

زمان وقوع حوادث، خود بهترین فرصت برای هشدار و آموزش جوانان به مراقبت است. وقتی کودکی به هنگام دویدن در کنار استخر به زمین می­خورد و مچ پایش در می­رود، تذکر به دیگران بیشترین تأثیر را بر روی آنان خواهد گذاشت و قانونی برای آنان، به صورت «ندویدن در محلّ استخر» شکل خواهد گرفت. با این حال، آموزش ابزار و وسایل خطرناک، اماکن خطرناک و هم­چنین عاقبت رعایت نکردن پاره­ای موارد که منجر به آسیب­دیدگی خواهد شد می­تواند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کند. در فصل دوم کتاب راهنمای معلم درس تربیت­بدنی موارد یاد شده به ترتیب اهمیت، به شکل بسیار ساده­ای بازگو شده است. این موارد در 5 پایه­ی تحصیلی به تناسب موضوع ارائه گردید. ولی بهتر است معلمان محترم تربیت­بدنی با به­کارگیری موارد ذیل خود از بروز حوادث جلوگیری نمایند:

1. کلیه لوازم و ابزار ورزشی را در فاصله­های زمانی مشخص کنترل کرده و تعمیرات لازم را اعمال کنند.
2. موارد خطرناک را به همراه دانش آموزان شناسایی و علامت­گذاری کنند.
3. معیارهای ایمنی را برای دانش آموزان به خصوص سرگروه­ها مشخص نمایند.
4. از برنامه­ها، مواد و طرح­هایی در کلاس استفاده کنند که احتمال خطر را کاهش دهد.
5. از کلیه­ی دانش آموزان بخواهند در تمامی فعالیت­ها از وسایل مناسب استفاده کنند.
6. سازمان­دهی و دسته­بندی دانش آموزان را برحسب نتایج به­دست آمده از آزمایشات بدنی و تست­های توانایی حرکتی انجام دهند.
7. در تمامی اوقات درس بر رعایت قوانین بازی تأکید کنند.
8. هرگز کلاس یا گروه خاصی را به حال خود رها نکنند.
9. کلیه خطرات را به­صورت شفاهی و کتبی به مسئولان مدرسه گزارش کنند.

در هر حال کودکان حق دارند که کلاس درس تربیت­بدنی خود را در محیطی تمیز، امن و پرجاذبه بگذرانند. گرچه کودکان نسبت به ایمنی آگاهی چندانی ندارند ولی از جهت تعلیم و تربیت، دورکردن تمامی ابزار، امکانات و گرفتن شانس فعالیت و تجربه­های حرکتی از آنان، به دلیل امکان بروز چنین خطراتی، صحیح نیست؛ زیرا، آن­ها باید بیاموزند که در زندگی چگونه از خطرات فزاینده­ی محیط اطراف خویش، خود را حفظ کنند. معلم باید با توجه به موارد پیش­بینی شده برای هر یک از پایه­ها، آموزش­های مربوط را در اختیاز دانش آموزان قرار دهد.

مراقبت از خود و دیگران، شناخت ابزار و وسایل خطرناک به هنگام بازی و ورزش، ورزش­های ایمن، عوامل آسیب­زا در اماکن ورزشی و... مواردی هستند که در جلسه­ی دانشی در فصل دوّم ارائه شده­اند.

ارائه­ی مطالب دانشی این بخش نیز به صورت مختصر ابتدا در مرحله­ی سوم طرح درس، یعنی بازگشت به حالت اولیه، سپس در بحث و گفت­وگوی مجدد در کلاس دانشی انجام می­شود.

1. **رشته­های مختلف ورزشی**

کودکان از سن هشت سالگی به فعالیت­های ورزشی علاقه­مند می­شوند. رفتار کودکان در این سن به خوبی نمایانگر این ادعاست. آن­ها برای خود از بین قهرمانان الگو انتخاب می­کنند. این قاعده در مورد هر دو جنس پسر و دختر صادق است. پوشیدن لباس و گذاشتن کلاه ورزشی بر سر، انتخاب کفش دلخواه ورزشی، در دست گرفتن توپ فوتبال یا بسکتبال و آوردن آن به مدرسه از دیگر نشانه­های بروز این اشتیاق است.

برنامه­ی درسی تربیت بدنی برای هدایت و جهت دادن علمی به این علاقه­ها از دو طریق وارد عمل شده است:

الف- تقویت مهارت­های ورزشی از طریق بازی­های ورزشی

ب- ارائه­ی اطلاعات درخصوص رشته­های ورزشی رایج در مدارس

**الف- تقویت مهارت­های ورزشی از طریق بازی­های ورزشی**

بازی­های ورزشی با توجه به شرایط سنّی کودکان به دو صورت ارائه می­شوند:

1. بازی­های ورزشی با سازمان ساده
2. بازی­های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته­های ورزشی

**1- بازی­های ورزشی با سازمان ساده:** از این بازی­ها در سه پایه­ی اوّل دوره­ی ابتدایی جهت تقویت حرکات پایه (انتقالی، کنترلی و غیرانتقالی) استفاده می­شود. دلایل اطلاق واژه­ی «سازمان ساده» به این بازی­ها عبارت­اند از:

* 1. مقررات مختصر و ساده
  2. سهولت در یادگیری آن­ها
  3. اجرای آن بدون وسیله یا با وسایل بسیار مختصر

**2- بازی­های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته­های ورزشی:** در این نوع بازی­ها، مهارت­های مقدماتی ورزشی ارائه می­شود. به منظور متناسب­سازی این بازی­ها با سنّ دانش آموزان تغییراتی در آن­ها اعمال می­شود.

بازی­های ورزشی محمل مناسبی برای اعمال اهداف تربیت­بدنی در ابعاد جسمانی، اخلاقی- اجتماعی، عاطفی و شناختی هستند. در واقع، در مرحله­ی اصلی ساعت درس تربیت بدنی معلمان با فرصت­های بیشتری می­توانند اهداف تربیتی دروس را اعمال نمایند.

**اهداف بازی­های ورزشی**

فعالیت­هایی که در قالب بازی انجام می­شوند، نشاط­آور و شادی­آور و شادی­بخش هستند. این فعالیت­ها جنبه­ی تعامل گروهی را به درس تربیت بدنی اضافه می­کنند و موجب رشد مهارت می­شوند. انتخاب بازی برای یک درس خاص ممکن است به یک یا چند دلیل از دلایل زیر صورت بگیرد:

1. **رشد مهارت­های عصبی- عضلانی:**

الف- رشد و توسعه­ی قابلیت­های حرکتی انتقالی (دویدن، پریدن، جهیدن از روی مانع و... ـمآن)

ب- رشد و توسعه­ی قابلیت­های حرکتی کنترلی (پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن و...)

1. **ارتقای آمادگی:**

الف- بهبود سطح آمادگی جسمانی: (قدرت، استقامت، انعطاف­پذیری و استقامت دستگاه گردش خون و تنفس)

ب- بهبود و ارتقای سطح آمادگی حرکتی: (سرعت، چابکی و هماهنگی)

1. **رشد و توسعه عاطفی- اجتماعی:**

الف- توسعه­ی تعامل مثبت با دیگران: (روحیه­ی جمعی، همکاری گروهی، پای­بندی به تعهدات، جوانمردی، روحیه­ی ورزشی و رقابت)

ب- ارتقای منش خودسازی: (کاهش تنش­ها، خودانضباطی و خودباوری)

1. **رشد و توسعه شناختی:**

الف- ارتقای مهارت­ها: (یادگیری نحوه­ی گوش دادن، درک راهنمایی­ها و هدایت­ها)

ب- تقویت مفاهیم درسی آموزش داده شده در کلاس (علوم، ریاضی، مهارت­های زبانی و مطالعات اجتماعی)

پ- ترغیب به تفکر (خلاقیت، شناخت قوانین، روش­ها و راهبردها)

بازی­هایی که در این کتاب ارائه شده است، صرفاً جهت آشنایی معلمان عزیز با نمونه­هاست و استفاده از بازی­های بومی- محلی که هدف آن­ها با اهداف تعیین شده در دروس پیش­بینی شده یکسان باشد، جایز است. علاوه بر این، می­توان با اعمال یک یا چند مورد از روش­های زیر، تغییراتی در بازی ایجاد کرد و بازی­های فراوان دیگری نیز به­وجود آورد:

1. تغییر در مهارت­های حرکتی مورد استفاده در یک رشته­ی ورزشی
2. تغییر در مدت زمان رشته­ی ورزشی
3. تغییر در تعداد بازیکنان
4. افزایش شدت یا مسافت بازی
5. تغییر در ابعاد زمین بازی
6. کاهش یا افزایش قوانین
7. تغییر در بازی برای افزایش تعداد مهارت­های حرکتی
8. تغییر در بازی برای تحت فشار قراردادن گروه جهت نوآوری و کارگروهی
9. تغییر در بازی جهت ترغیب بازیکنان برای اقدام به حلّ مسئله
10. تغییر در بازی برای افزایش یا کاهش میزان دشواری بازی
11. تغییر در بازی برای تقویت یا توسعه­ی مفاهیم ویژه­ی آموزشی (دروس دیگر)
12. تغییر در بازی برای افزایش روحیه­ی تیمی و گروهی
13. تغییر در بازی برای ترغیب همکاری بیشتر
14. تغییر در بازی برای شرکت اکثریت دانش آموزان به صورت فعال در بازی
15. تغییر در فعالیت برای تحریک خلاقیت دانش آموزان برای ابداع بازی­های جدید

**ب- ارائه­ی اطلاعات درخصوص رشته­های ورزشی رایج در مدرسه**

آشنایی با رشته­های ورزشی از طریق دسته­بندی آن­ها و قواعد رسمی بازی از نظر مکان و وسایل مورد استفاده علاوه بر افزایش معلومات دانش آموزان، برای علاقه­مندان رشته­های مختلف ورزشی در سال­های آخر دوره­ی دبستان امکان انتخاب رشته یا رشته­های ورزشی مورد علاقه خویش را فراهم می­آورد.

لازم به توضیح است که بسیاری از رشته های ورزشی از قبیل والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتبال، کشتی، دوچرخه­سواری، کوه­پیمایی و... در سطح منطقه، استان و کشور دارای مسابقات منظم هستند. مسابقات ورزشی به شکل المپیاد ورزشی در دوره­های مختلف تحصیلی برگزار شده و قهرمانان رشته­های ورزشی به جامعه معرفی می­شوند؛ بنابراین، آشنایی با رشته­های ورزشی، مکمل آمادگی­های مهارتی دانش آموزان است. آن­ها می­توانند از این طریق رشته یا رشته­های ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کنند و آن را به صورت جدی در حدّ قهرمانی یا به صورت تفریحی در اوقات فراغت خویش به همراه دوستان خود تعقیب نمایند. کودکان با کسب آمادگی­های مهارتی و اطلاعات لازم، حضوری فعال دارند و با ارائه­ی قابلیت­های خویش از طرف سایرین مورد تشویق قرار می­گیرند و بدین ترتیب خودپنداری مثبتی از خویش در ذهن خواهند داشت.

دانش مربوط به رشته­های ورزشی به شکل زیر ارائه شده است (فصل دوّم جلسه­ی دانشی):

1. **دسته­بندی رشته­ها:**

الف- ورزش­هایی که مهارت­های آن­ها بیشتر با دست، با پا یا با دست و پا انجام می­شوند.

ب- ورزش­هایی که انفرادی، دونفره یا تیمی انجام می­شوند.

پ- ورزش­هایی که با وسیله یا بدون وسیله انجام می­شوند.

1. **اطلاعات مربوط به ابعاد، اندازه­ها و وسایل مورد استفاده در رشته­های ورزشی**

**تذکر:** معلمان عزیز می­توانند با مراجعه به کتاب­های مربوط به رشته­های ورزشی، اطلاعات بیشتری در این خصوص کسب کنند.

**6- اهداف تربیت بدنی**

معمولاً در جامعه دو مفهوم غلط در خصوص تربیت­بدنی وجود داشته که موجب برداشت­های نادرستی از آن شده است؛ اوّل آن که ورزش را به مفهوم تربیت بدنی تلقی می­کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی تقلی می­کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی می­شناسند. دوم، نقش تربیت بدنی را صرفاً به حیطه­ی جسمانی خلاصه می­کنند و کمتر از نقش عاطفی و شناختی آن مطلع هستند. نقش تربیت بدنی در تکامل عاطفی فرد که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را در بر می­گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری­های شخصی و گروهی و تطابق­پذیری با جامعه مرتبط است. برنامه­های تربیت بدنی، با هدایت اصولی، بهترین موقعیت­ها را برای سازگاری فرد فراهم می­آورد.

بازی­ها محمل مناسبی برای توسعه­بخشیدن به خودپنداری (اعتمادبه­نفس) کودکان هستند. آن­ها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی­ها و فعالیت­ها برای شکل­گیری چنین تصویری بسیار تعیین­کننده است. ترغیب کودکان به کسب آمادگی جسمانی و مهارت­های حرکتی و مهیا کردن شرایطی که کودکان، حتماً، پیروزی را در بازی­ها تجربه نمایند، به زدودن تصورات منفی و جایگزینی پندار مثبت از خویش کمک فراوانی خواهد کرد.

در صورتی که احساس تعلق خاطر، مورد تقدیر و تصدیق قرار گرفتن و خودباوری در نزد کودک به­وجود آید، زمینه­ی سازگاری اجتماعی فراهم خواهد شد و در غیر این صورت، شخصیت ضدّاجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکّر زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش آموزان در فعالیت­های جمعی و بازی­های گروهی شکل می­گیرد. حضور معلم در صحنه­ی بازی­ها، تذکّر غفلت­ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می­کنند، موجبات تقویت چنین روحیه­ای را در نزد دانش آموزان فراهم می­آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می­گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

وقتی کودکی به هنگام بازی گروهی به علت ضعیف عمل کردن به مسئولیت خویش طرد می­شود، تعامل بین معلم و دانش آموز خاطی و علت­یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت­های خود در نزد کودک منجر خواهد شد.

در حیطه­ی تکامل عاطفی، جاری شدن مقررات و خصلت­های پهلوانی و ورزشکاری در فعالیت­ها و بازی­ها از موارد بسیار مهم است. خصلت­هایی همچون راست­گویی، عدالت، تواضع، درستکاری، احترام به دیگران و مافوق و پای­بندی به مقررات، کارایی اجتماعی را افزایش می­دهد. ضرورت رهبری خوب نیز عنصری بسیار مهمی است که کودکان باید در جریان برنامه­های تربیت بدنی با قرار گرفتن در چنین موقعیتی، آن را تجربه کنند.

تکامل شناختی نیز بخشی از فرآیند تربیتی فرد در برنامه­های تربیت بدنی است. قوه­ی تفکر و هوش فرد در جریان فعالیت­های جسمانی به کار گرفته می­شود. از حرکات پایه مانند راه رفتن دویدن تا به کارگیری یک مهارت پیچیده­ی ورزشی، فرد ملزم به تفکر و هماهنگی عصبی- عضلانی است.

آگاهی از قوانین و مقررات بازی­ها و فراگیری فنون و استفاده از سرعت به همراه دقت، صرفه­جویی زمانی و مصرف انرژی را به همراه دارد. علاوه بر این، دانش مربوط به تندرستی، بهداشت ورزشی، اهمیت تمرین و ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل، به فعالیت­ها روندی هوشمند می­بخشند. ایجاد محیط مناسب برای دانش آموزان جهت پرسش و پاسخ و درک علت اهمیت تمرین، رعایت مقررات ویژه یا تنظیم رژیم غذایی خاص و همچنین مشارکت دادن آن­ها در ارائه­ی پاسخ­ها و ایجاد فرصت برای بیان راهبردهای خاص کودک، موجب افزایش فرآیند تفکر می­شود و آثار تربیتی فعالیت­ها نیز افزایش می­یابد.

در مبحث مبانی تربیت بدنی مواردی که از آن یاد شد در کلیه­ی پایه­های تحصیلی جاری و ساری است ولی اشاره مستقیم به مواردی چند از قبیل آثار جسمی، عاطفی و شناختی از پایه­ی چهارم آغاز می­گردد تا فرصت بحث بیشتری را در جلسات دانشی (فصل دوّم) فراهم آورد. در واقع، پایه­های اوّل تا پنجم تحت رهبری و هدایت هوشمند معلم موجب تقویت حیطه­های مختلف جسمی، شناختی و عاطفی قرار می­گیرد و از پایه­ی چهارم، مباحثه­ای نیز پیرامون مؤلفه­های مختلف آن­ها فراهم می­شود.

چرا باید تمرین کرد؟ چرا باید به مسئولیت عمل کرد؟ در کار گروهی چه مواردی اهمیت دارد؟ چرا باید با مقررات آشنا بود؟ و سؤالات متعدد دیگر در جلسه­ی دانشی توسط معلم و دانش آموز مورد بحث و مداقه قرار می­گیرد. از این طریق، نسبت به رفتارهایی که عمل به آن­ها فواید فردی و جمعی در بر دارد، خودآگاهی و هوشمندی بیشتری حاصل می­شود.

**7- شیرین­کاری­ها**

**انواع شیرین­کاری­ها**

**1- جهش به طرف عقب (2):** روی تشک به گونه­ای قرار گیرید که انگشتان پای شما در لبه­ی آن باشد به اندازه­ای که بتوانید به عقب بپرید. حرکت آونگی دست­ها در پرش و فرود به شما کمک می­کند.