

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلّم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

پنجم دبستان

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی

نام کتاب : کتاب معلم تربیت بدنی پنجم دبستان - ۷۴/۱

شورای برنامه‌ریزی : غلامرضا سراج‌زاده، جواد آزمون و دکتر قوام‌الدین جلیلی

مؤلفان : جواد آزمون، دکتر قوام‌الدین جلیلی، غلامرضا سراج‌زاده، نبی‌الله صادقیان و طاهره سادات مظلومی

ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده محتوا و برنامه‌ی درسی : غلامرضا سراج‌زاده

ویراستار : محمدکاظم بهنیا

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

صفحه‌آرا : شهرزاد قنبری

ناشر : اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

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

وب‌سایت: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

جایخانه : شرکت افست «سهامی عام» ([www.Offset.ir](http://www.Offset.ir))

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سوم ۱۳۸۸

حق چاپ محفوظ است.



## فهرست

پیش‌گفتار

### بخش اول

۲	– جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر
۳	– اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی
۳	● آگاهی‌های مورد نیاز
۴	● مهارت‌های ضروری
۵	● نگرش‌های مورد انتظار
۵	– ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز
۵	– روش‌های یاددهی – یادگیری
۵	● روش تدریس سنتی
۶	● روش تدریس مکاشفه‌ای
۷	● روش تدریس ترکیبی
۸	– مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی
۹	● مدیریت کلاس
۱۰	● استفاده از فضا
۱۰	● روش‌های گروه‌بندی کلاس
۱۱	● کنترل و جابه‌جایی وسایل
۱۱	● ثبت وضعیت دانش‌آموزان
۱۱	● سازمان‌دهی کلاس درس
۱۱	● اشکال استقرار در زمین
۱۳	● کاربرد گروه‌ها

۱۳	● نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۱۵	– وسایل و ابزار مورد نیاز
۱۵	– نمونه‌هایی از گرم کردن عمومی بدن
۱۷	– نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)
۱۹	– ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی
۱۹	● ارزش‌یابی از مهارت‌ها
۱۹	● ارزش‌یابی از نگرش‌ها
۲۰	● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها
۲۰	● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی پنجم
۲۱	● روش‌های ارزش‌یابی
۲۲	● جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی پنجم)
۲۳	● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری
۲۳	● فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس تربیت بدنی به اولیا

## بخش دوم

۳۰	– موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی پنجم ابتدایی
۶۲	پیوست‌های ۸-۱
۶۲	۱- حرکات پایه
۷۰	۲- آمادگی جسمانی
۷۳	۳- بهداشت و تغذیه
۷۴	۴- ایمنی در ورزش
۷۵	۵- رشته‌های مختلف ورزشی
۷۷	۶- اهداف تربیت بدنی
۷۹	۷- شیرین‌کاری‌ها
۸۲	۸- بازی‌های ورزشی ساده



## پیش‌گفتار

### معلم عزیز، همکار گرامی

چند سالی است به منظور پرکردن خلأ ناشی از برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، تلاش‌هایی صورت گرفته است؛ زیرا تأمین آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌عنوان بخشی اساسی از آمادگی جامع دانش‌آموزان - که بخش‌های دیگری همچون آمادگی اجتماعی، عاطفی، فکری و روحی را نیز دربر می‌گیرد - ضرورت تهیه‌ی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی را برای هدایت هدفمند و متکی بر روش علمی دوچندان می‌کند.

مقدمات تدوین چنین برنامه‌ای از سال ۷۶ با همکاری کارشناسان اداره‌ی کل تربیت بدنی، متخصصان و معلمان در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی، در شورای درسی مربوط فراهم گردید. پس از تدوین برنامه‌ی درسی ۵ پایه‌ی تحصیلی ابتدایی و طی مراحل قانونی، اولین دوره‌ی آزمایشی آن برای پایه‌ی اول فراهم و اجرا شد. پس از اولین دوره‌ی آزمایشی، به منظور دقت در یافته‌های دوره‌ی اول، دوره‌ی دوم آزمایشی نیز اجرا شد و اصلاحات لازم بر اساس یافته‌های تحقیقاتی به‌عمل آمد.

اینک در سال تحصیلی ۸۵-۸۴، پس از تمهید مقدمات لازم که شامل تربیت مدرس استانی و آموزش معلمان پایه‌ی اول بوده است، با اتکال به الطاف الهی در صدد اجرای سراسری آن هستیم. مسلماً هر برنامه‌ای - ولو بهترین نوع آن - بدون وجود معلم آگاه و توانمند خطراتی را متحمل شده و چه‌بسا با شکست مواجه می‌شود. به همین منظور تلاش براین است که در کنار آموزش‌های صورت گرفته، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی به شیوه‌ای مؤثر تبیین گردد.

در بخش اول، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، روش آموزش و ارزش‌یابی آن ارائه شده است تا مباحث نظری، مشخص و قابل استفاده باشد؛ در بخش دوم، دروس پایه‌ی تحصیلی به همراه شرح تفصیلی هر درس و در انتها، نمونه بازی‌های ورزشی به‌عنوان ابزاری کارساز در خدمت برنامه‌ی تربیت بدنی و بخش شیرین‌کاری به‌عنوان مباحث دانش‌افزایی به‌صورت ضمایم ارائه گردیده است تا مکمل آموزه‌های قبلی باشد.

مسلان محترم و صاحب نظران گرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باره‌ی مطالب این کتاب از

طریق نامه‌ی بر نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۱۵۸۵۵ - گروه‌درسی مربوط و یا پیام‌نگار (Email)

talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دکتر نامه‌ریزی و تألیف کتاب: دبی‌دبی