

# بخش اوّل کلیات





## جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر

حرکت متجلی می‌شوند.

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید:

«آن قدری که شما (معلمان و 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 همه‌جانبه‌ی انسان‌ها، به‌عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع، سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه‌ی تربیت بدنی به‌عنوان وسیله‌ی سودمند تربیتی یاری می‌کند. این وسیله از دو طریق می‌تواند در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک عمده‌ای کند:

۱- از طریق یاری‌رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به‌کارگیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.

۲- 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 به‌عنوان قسمت حیاتی از برنامه‌ی کامل درسی مدرسه موردنظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به‌راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف نمود.

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به‌شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه‌ی مهمّ 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 به‌جلوست. تربیت بدنی آن

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشدشناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه‌ی خوبی طراحی شود و به‌شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم مهمی در رشد همه‌جانبه‌ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه‌جانبه 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 پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. با استفاده از حرکت آن‌ها به جست‌وجو 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 دائماً 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 به‌راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، در حالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. معمولاً والدین تلاش می‌نمایند که کودکانشان به‌سرعت دوره‌ی کودکی را پشت سر بگذارند و برای رسیدن به چنین هدفی، حاضرند تمامی ابزارهای آن را تأمین کنند. آن‌ها می‌خواهند کودکان را به‌دنیای رفتاری بزرگسالان، دنیای منطقی و مفاهیمی که 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 به‌طور 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

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 دانش‌آموزان است؛ از این رو، اهداف آموزشی حیطه‌های سه‌گانه‌ی زیر را شامل می‌شود:

الف - آگاهی‌های مورد نیاز

ب - مهارت‌های ضروری

پ - نگرش‌های مورد انتظار

الف - آگاهی‌های مورد نیاز: سیر مطالب مورد

نیاز به‌گونه‌ای طراحی گردیده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده باشد و بدین‌وسیله بستر مناسبی را برای دانش‌آموزان جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، فراهم آورد. دامنه‌ی آگاهی‌های مورد نیاز عبارت‌اند از:

۱ - 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 (القبای حرکت) - یعنی راه‌رفتن<sup>۱</sup>، دویدن<sup>۲</sup>، پریدن<sup>۳</sup>، با پرش رفتن<sup>۴</sup>، با جهش رفتن<sup>۵</sup> و ... - مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و به شیوه‌های ساده آگاهی‌های لازم را به دانش‌آموزان 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 به‌منظور جلوگیری از ناهنجاری‌های ستون فقرات صورت می‌گیرد.

۲ - آمادگی جسمانی<sup>۶</sup>: آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده در سلامت جسمی و حرکتی فرد است. با توجه به اجزای مختلف آمادگی جسمانی همچون استقامت عمومی<sup>۸</sup> (قلبی - تنفسی)، انعطاف‌پذیری<sup>۹</sup>، استقامت موضعی (عضلانی)<sup>۱۰</sup> و قدرت<sup>۱۱</sup> - که نقشی تعیین‌کننده در سلامت دارند - و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذار هستند (چابکی<sup>۱۲</sup>، هماهنگی<sup>۱۳</sup>، توان<sup>۱۴</sup>، تعادل<sup>۱۵</sup> و سرعت<sup>۱۶</sup>)، دادن آگاهی‌های لازم در هر یک از موارد، دانش‌آموزان را از اهمیت و ضرورت آن‌ها مطلع می‌سازد و پشتوانه‌ی مناسبی را برای بخش مهارتی کلاس درس تربیت بدنی فراهم می‌آورد.

۳ - 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.

۴ - ایمنی در ورزش: در محیط‌های ورزشی، محیط، ابزار، حریفان به هنگام رقابت و نیز شرایط تمرین و بازی ممکن

۱ - Fundamental Movements

۲ - Walking

۳ - Running

۴ - Jumping

۵ - Leaping

۶ - Skipping

۷ - Physical fitness

۸ - Cardio-vascular Endurance

۹ - Flexibility

۱۰ - Muscular Endurance

۱۱ - Strength

۱۲ - Agility

۱۳ - Coordination

۱۴ - Power

۱۵ - Balance

۱۶ - Speed



**تذکره ۱-** در قسمت پیوست‌های ۸-۱ این کتاب، اطلاعات بیشتری برای استفاده‌ی معلمان در هریک از موارد فوق ارائه شده است.

**تذکره ۲-** برای انتقال دانستنی‌های فوق به دانش‌آموزان، رسانه‌ای به شکل لوحه‌ی آموزشی در هریک از پایه‌های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه‌های آموزشی، به‌منظور حضور مؤثر دانش‌آموزان 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 به‌عنوان 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 به‌عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش‌آموز در تمامی پایه‌ها جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت. در واقع، تمامی تلاش‌ها در بخش مهارتی بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان معطوف است.

دانش‌آموزان 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 به‌صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت‌ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب

است اثرات زیادی بر سلامت ورزشکاران داشته باشند. شناخت و آگاهی نسبت به هریک از موارد یاد شده، دانش‌آموز را برای فعالیت سالم و بی‌خطر آماده می‌کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز به‌عنوان حافظ سلامت دانش‌آموز، اهمیت زیادی دارد.

**۵- شناخت رشته‌های ورزشی:** رسالت اصلی تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش‌آموزان است ولی آگاهی از رشته‌های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، 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 ثانیاً، برای خبگانی 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 به‌دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش‌آموزان 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 به‌صورت «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 به‌کار 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 به‌کار گرفته شده، بهانه‌ای است برای ارائه‌ی اطلاعات در مورد رشته‌های ورزشی که تعداد مشخصی را شامل می‌شوند.

**۶- 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 دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یک‌دیگر فراهم می‌گردد. از این طریق می‌توان شرایط قوی‌تر و مؤثرتری را برای تأثیرگذاری بر نگرش دانش‌آموزان فراهم کرد.

مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل مورد نظر است. در بازی‌ها به‌عنوان 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 دانش‌آموز از بدن، فضا، جهات، زمان و بسیاری از مفاهیم دیگر از طریق تلفیق آن‌ها با حرکات پایه و نیز اجرا میسر می‌شود. نکته‌ی قابل تأمل دیگر، کسب آمادگی جسمانی است. آمادگی جسمانی به دلیل اجزای متنوع نه‌گانه‌ی آن، که در بخش دانستنی‌ها به آن اشاره شد و به‌صورت گسترده‌تری 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 هر یک از اجزا، به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در سلامتی برای دانش‌آموز 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 دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یک‌دیگر در کلاس‌های دانشی به همراه داشته باشد. در واقع، کلاس‌های دانشی فرصت بیشتری را برای شکل‌گیری نگرش‌ها برای دانش‌آموز فراهم می‌کند؛ از این‌رو، کلاس دانشی نیز از جهت روش مدیریت معلم در روند یاددهی - یادگیری فعال اهمیت ویژه‌ای دارد.

### ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز

رسانه‌ی دانش‌آموز به‌عنوان واسطه‌ای برای طرح موضوعات پنجگانه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و

تغذیه ورزشی، ایمنی در ورزش، شناخت رشته‌های ورزشی و برقراری شرایط مساعد برای بحث و گفت‌وگو در کنار تمرین مهارت‌های تفکر، مشارکت، تعاون و همکاری و برقراری ارتباط کمک مؤثری در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هر یک از موضوعات پنجگانه با ارائه‌ی تصاویر مرتبط و طرح سؤال، امکان مباحثه و رسیدن به مفاهیم صحیح را در همان ساعت درس در کلاس فراهم می‌آورد. بخشی به نام «خودآزمایی» نیز پیش‌بینی شده است که می‌تواند موضوع بحث و نتیجه‌گیری در همان کلاس باشد. همچنین می‌توان پاسخ دادن به‌سؤالات طرح شده را به جلسه‌ی دیگر موکول کرد و به دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان در مورد سؤال اهمیت بسیاری دارد. به این ترتیب، رابطه‌ی معقولی نیز با اولیای دانش‌آموزان 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 به‌روشنی آن را توضیح می‌دهد و شکل صحیح آن حرکت را نمایش می‌دهد. حال این دانش‌آموز است که باید مدل ارائه شده توسط معلم را تا حد ممکن به شکل صحیح اجرا کند. حرکت صحیح توسط معلم یا



۶- 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:

۱- اختلافات فردی را در بین دانش‌آموزان در نظر نمی‌گیرد؛ این، اولین و بزرگ‌ترین نقص روش سنتی است؛  
۲- یک الگو ارائه می‌شود و از دانش‌آموزان انتظار می‌رود، آن را تا حد ممکن نزدیک به الگوی ارائه شده تقلید کنند؛

۳- زمینه را برای آموزش فردی از جهت تأمین نیازهای ویژه‌ی رشد، علایق و ظرفیت‌های تک‌تک دانش‌آموزان فراهم نمی‌کند؛

۴- روش اجرای آن، دانش‌آموزان را از جهت شرکت در تعیین محتوای درس محدود می‌کند؛

۵- فرصت ارائه‌ی راه‌حل‌های خلاقانه را از دانش‌آموزان می‌گیرد؛

۶- از دانش‌آموز 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 یا سوالاتی را که متناسب با سطح رشد کودکان است مطرح می‌کند، سپس آن‌ها را برای جست‌وجو و یافتن راه‌حل، ترغیب و تشویق می‌کند. در این روش، برخلاف روش سنتی، به یک‌باره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او از این‌که تمامی کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را صرف فعالیت و حرکت نکنند، نگران نیست بلکه نظر او دادن فرصت به تمامی کودکان است تا آن‌ها بتوانند:

- ۱- استعداد بالقوه‌ی حرکتی خود را کشف کنند.
- ۲- توانایی‌های حرکتی پایه‌ی خود را تقویت نمایند.
- ۳- موفقیت را در محدوده‌ی توانایی‌های خود تجربه کنند.
- ۴- توان و استعداد خود را به شکل خلاق بیان نمایند.

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، دانش‌آموزان شروع به تمرین حرکت می‌کنند و معلم عملکرد آنان را مشاهده نموده و پس از تشخیص مشکلات فردی 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 دانش‌آموزان فرصت کافی برای تمرین داده می‌شود. در جریان تمرین دانش‌آموزان، معلم به گروه‌ها سر می‌زند و مشکلات فردی و خاص را برطرف می‌کند. سپس به دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان تلاش می‌کند. مراحل مختلف روش تدریس سنتی عبارت‌اند از:

- ۱- توضیح مهارت یا فعالیت؛
- ۲- اجرای صحیح مهارت؛
- ۳- تمرین دانش‌آموزان؛
- ۴- تشخیص معایب از طرف معلم؛
- ۵- پیشنهادات و نظرات معلم درباره‌ی نواقص؛
- ۶- تمرین مجدد دانش‌آموزان؛
- ۷- کمک به افراد خاصی که مشکل دارند؛
- ۸- تکمیل حرکت از طریق فعالیت مناسب. این روش دارای محاسن زیر است:
- ۱- تدریس به صورت مستقیم انجام می‌شود؛
- ۲- از نظر زمانی با صرفه است؛
- ۳- از نظر ساختار تدریس کاملاً مشخص و برای کلاس تعریف شده است؛
- ۴- از آن می‌توان به‌طور مؤثر، برای تدریس دانش‌آموزان ضعیف استفاده کرد؛
- ۵- از نظر ایمنی تدریس و آموزش برای معلمان مبتدی مناسب است.



پس از آن که دانش‌آموزان فرصت انجام کار براساس وظیفه را به‌دست آورند، معلم می‌تواند از تعدادی از دانش‌آموزان بخواهد که راه‌حل خود را برای حل مسئله ارائه دهند. سپس دانش‌آموزان حل مسئله‌ی ارائه شده را ادامه می‌دهند. در این حال، معلم به‌گروه‌های مختلف که در حال پرسش و پاسخ هستند، سر می‌زند و از افراد سؤال می‌کند.

رمز کاربرد مؤثر روش اکتشافی، ساختار فکورانه و استفاده از مسائل حرکتی است که تفسیرها و راه‌حل‌های گوناگونی را میسر می‌سازد ولی درعین حال، در محدوده‌ی اهداف تبیین شده‌ی درس باقی می‌ماند.

به‌رغم آن که در این روش، راه‌حل منطقی صحیح تلقی می‌شود، نباید این‌طور 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 دانش‌آموزان را به چالش و دست‌یابی به جوابی مناسب هدایت کند.

به‌طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت‌اند از:

۱- معلم سؤال‌هایی را از محتوای آموزشی قبل از حضور در کلاس طراحی می‌کند.

۲- دانش‌آموزان اکتشاف و پاسخ به سؤال را آغاز می‌کنند.

۳- به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا راه‌حل‌های خود را ارائه دهند.

۴- دانش‌آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه‌حل‌هایی که از طرف اعضای کلاس ارائه شده می‌پردازند.

۵- معلم به میان اعضای کلاس می‌رود و آن‌ها را از طریق ارائه‌ی سؤالات بیشتر، یاری می‌کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش‌آموزان 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 ارائه‌کردن راه‌حل از طرف تمامی دانش‌آموزان، آن‌ها سطح توانایی خود را عرضه کرده و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می‌کنند. این مسئله خود کمک مهمی برای تقویت اعتمادبه‌نفس

کودک محسوب می‌شود؛ بنابراین، رویکرد مکاشفه‌ای به کودک کمک می‌کند تا:

۱- واژگان خود را توسعه ببخشد.

۲- به شکل خلاقیتی مقصود خود را بیان کند.

۳- هنگام فعالیت برای یادگیری، به تفکر و خودهدایتی ترغیب شود.

معایب این روش عبارت‌اند از:

۱- وقت‌گیر بودن؛

۲- دچار مشکل شدن معلمان غیرمتخصص؛ معلم‌هایی

که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به جهت عدم توانایی در ساخت مسائل برای طرح در کلاس، به‌طور جدی دچار مشکل می‌شوند.

۳- با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد.

به همین دلایل، به‌کارگیری مکاشفه‌ای دشوار بوده و برای بسیاری از معلمان استفاده از آن آسان نیست. از طرفی، به‌راحتی 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، به‌کارگیری کامل آن برای کودکان بزرگ‌تر مؤثر نخواهد بود.

روش تدریس ترکیبی: به‌کارگیری 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 دانش‌آموزی روش انجام صحیح مهارتی را آموخت، سؤالاتی برای حل کردن مطرح می‌شود؛ مثلاً، هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن می‌پرسیم «چطور می‌توان به توپ پیچ 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 پنج‌پایه دوره‌ی ابتدایی به‌طور مؤثر می‌توان به‌کار گرفت. مزایای این روش آن



است که :

۱- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می‌آورد.

۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیر حرفه‌ای، قادر به استفاده از آن نباشند.

۳- پلی است که شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می‌کند.

۴- آموزش را به طرف آموزش غیر رسمی سوق می‌دهد. این روش نیز معایبی دارد. از جمله این که نسبت به روش

سنتی وقت گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی‌توان انتظار داشت که کودکان حتماً 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 :

۱- فلسفه‌ی معلم از آموزش و تربیت بدنی؛

۲- تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف؛

۳- نوع فعالیتی که آموزش داده می‌شود؛

۴- عوامل رشد و توسعه‌ی کودک؛

۵- توجه به موارد ایمنی؛

۶- شخصیت معلم و توان او برای ترغیب کودکان به پاسخ‌گویی و عکس‌العمل‌های باشناط؛

۷- اهداف برنامه؛

۸- ابزار و وسایل موجود.

### مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس، فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را سازمان‌دهی کرده و بر مبنای اهداف تربیت بدنی،

نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و ... بهترین و بیشترین بازده را نصیب دانش‌آموز می‌کنند.

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل

موارد زیر است :

۱- مرحله‌ی آمادگی

۲- مرحله‌ی پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله‌ی اصلی)

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک

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 :

۱- 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 :

۱) آمادگی عمومی یا گرم کردن : شامل انواع راه رفتن‌ها،

دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه‌ی اول، بهتر است از حرکات تقلیدی

و تشبیهی در این بخش استفاده شود؛ زیرا، دانش‌آموزان پایه‌ی اول

به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن‌ها را انجام می‌دهند.

۲) 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 شیرین‌کاری‌ها، 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 حرکات و مهارت‌ها، دارای خصوصیتی هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد؛ برای مثال، مفاهیمی از 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 تربیت‌بدنی، ۲۳ دقیقه است.

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه‌ی تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و... صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی است برای ارائه‌ی نکات دانشی پیش‌بینی شده در کتاب دانش‌آموز (نکات بهداشتی، ایمنی و...) که قبل از تشکیل جلسه‌ی خاص دانشی، اطلاعات به دانش‌آموزان منتقل شود؛ بدین ترتیب، مطالب کلاس دانشی قبلاً منتقل شده و در جلسه‌ی مربوط دوباره به بحث گذاشته شده و یادآوری می‌شود. سپس دانش‌آموزان به نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله، ۱۰ دقیقه است.

در این مرحله، برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها، دارای خصوصیتی هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد؛ برای مثال، مفاهیمی از 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 تربیت‌بدنی، ۲۳ دقیقه است.

### ۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

در مرحله‌ی اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از دیدگاه عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت یا برخوردهای جسمانی به وجود می‌آید. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده، تعریق

#### طرح کلی یک ساعت درس تربیت‌بدنی

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۴ (۸٪)	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها، پریدن‌ها، لی‌لی کردن‌ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و شیرین‌کاری‌ها، در قسمت ضمايم و فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات گرم‌کننده	۸ (۱۸٪)	عمومی (گرم کردن)	آمادگی  بدنی
راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش‌های کششی، جهشی، پرتابی، حرکات قدرتی و استقامتی پاها و بالاتنه، دوهای ماکویی، حرکات تعادلی در فصل دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
بازی‌های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله فصل دوم کتاب راهنمای معلم	موضوع آموزشی روز (عناوین ۲۶ درس)	۲۳ (۵۰٪)	مرحله‌ی پیاده‌کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی	
راه رفتن، نفس‌گیری عمیق، حرکات کششی	حرکات آرام‌کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون.	۱۰ (۲۴٪)	مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و...			
	شست‌وشو و نظافت			



## مدیریت کلاس

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می‌گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت‌کن، هنگام شست‌وشو 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 به‌دقت در نظر گرفت:

### قبل از آموزش:

۱- معلم باید لباسی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم نماید.

۲- معلم بهتر است با هریک از دانش‌آموزان با ذکر نام، سلام و احوال‌پرسی کند.

۳- کلبه‌ی 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 معمولاً اتاق رخت‌کن، همان کلاس درس دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان باید البسه‌ی خود را در محلّ 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 به‌همراه 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 دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان دارد.

**حضور و غیاب:** این امر گرچه در سال‌های اولیه‌ی دبستان ضرورت چندانی ندارد و معمولاً همه در کلاس حضور دارند ولی در پایه‌های بالاتر لازم است. با یکی از روش‌های زیر به‌راحتی و

به‌سرعت می‌توان این کار را انجام داد:

۱- **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 به‌خاطر می‌سپارد.

۲- **از طریق تعیین محلّ استقرار:** معلم نام یا شماره‌ی اماکن خالی را یادداشت می‌کند.

**محاسن:** روشی نسبتاً سریع برای حضور و غیاب است و امکان انطباق اسامی با چهره‌ها برای معلم بیشتر است.

**معایب:** امکان تمرین رهبری را از دانش‌آموزان می‌گیرد.

در این روش، در قیاس با روش سرگروه‌ها، زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می‌شود.

۳- **حضور و غیاب توسط معلم و خواندن اسامی محاسن:**

- معلم با صرف کمترین تلاش اسامی را می‌آموزد.

- معلم از حضور و غیاب دانش‌آموزان اطمینان حاصل می‌کند.

**معایب:**

- وقت‌گیر است.

- امکان تمرین رهبری توسط دانش‌آموزان 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 تربیت‌بدنی 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 کلّ فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای

**کنترل و جابه‌جایی وسایل:** اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد، باید راهی برای آن پیش‌بینی کرد. در هر یک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را به‌عهده 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 چرخ‌دار می‌تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آن‌ها مؤثر باشد.

**ثبت وضعیت دانش‌آموزان:** ثبت وضعیت دانش‌آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به‌عنوان وسیله‌ی ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و محتوای برنامه یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقت‌گیر و انرژی‌بر نباشد. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش‌آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش‌های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت‌کن و ... باشد. این سوابق می‌تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار گیرد و باید در پرونده‌ی مخصوصی نگهداری شود. فلسفه‌ی ثبت سوابق کار تراشی 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 دانش‌آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر برود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به‌همراه تعداد زیاد دانش‌آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازمان‌دهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش‌آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه‌ی کلاس یاری کنند. در دوره‌ی ابتدایی باید به دانش‌آموزان 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 دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه

گروه‌های انتخابی در هر کلاس، معلم را قادر می‌سازد تا گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به‌کار آن‌ها به‌طور مؤثر نظارت کند. بدین ترتیب، در یک فضای ورزشی می‌توان فعالیت‌های زیادی را به‌اجرا گذاشت.

**روش‌های گروه‌بندی کلاس:** در طی سال تحصیلی، باید از روش‌های گوناگونی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان ماهر یا گروه‌های ناهمگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر و کم‌مهارت؛ مهارت افراد از طریق آزمودن آن‌ها یا مشاهده تعیین می‌شود.
- ۳- انتخاب شماره‌های دوم، سوم یا چهارم برحسب تعداد نفرات کلاس؛
- ۴- انتخاب سرگروه‌ها و دادن فرصت به آن‌ها برای انتخاب تیم خود؛

- ۵- جدا کردن بلند قد‌ها از بین گروه‌های مختلف؛
- ۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم؛
- ۷- انتخاب گروه برحسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب‌بازی، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند)؛
- ۸- انتخاب سرگروه و استقرار بچه‌ها پشت سرگروه‌ها؛
- ۹- تقسیم یک دایره به دو گروه؛

۱۰- تقسیم کلاس برحسب تعداد؛ برای مثال، ده نفر اول به این گوشه‌ی سالن و ده نفر به این نقطه بروند.

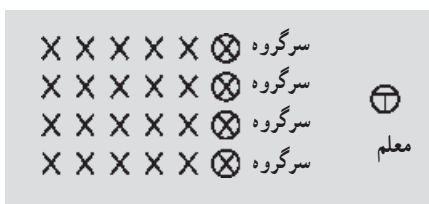
۱۱- در این گروه‌بندی مثل مورد ۱۰ عمل می‌شود ولی دانش‌آموزان فعالیت و وسیله‌ای را که ترجیح می‌دهند انتخاب می‌کنند.

در طی سال، معلم بر کیفیت رهبری آزادمنشانه و وظایف و مسئولیت‌های کاپیتان تیم یا سرگروه تأکید می‌کند.



## بخش اول

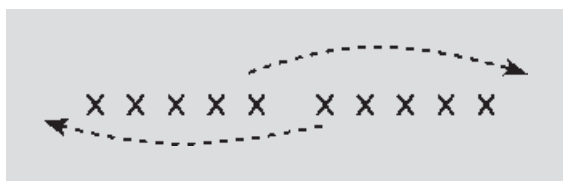
که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.



**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 تویی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک‌تک اعضای گروه پرتاب می‌کند و اگر فردی خطا کرد، مجدداً توپ را برای او پرتاب می‌کند تا خطا، تصحیح شود.



**۴- استقرار گردشی:** این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه‌زدن با پا بسیار مناسب است.

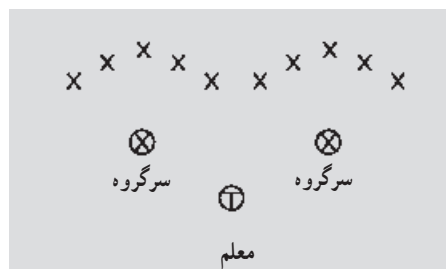


**۵- استقرار زیگزاگ:** دو صف در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می‌کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.

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 ارزیابی 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. سازمان‌دهی مناسب کلاس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس امنیت نمایند و برای روبه‌رو شدن با تجربیات جدید آماده باشند.

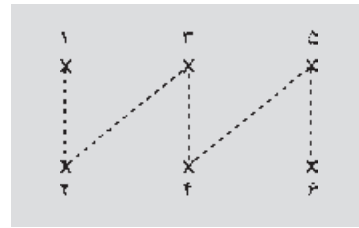
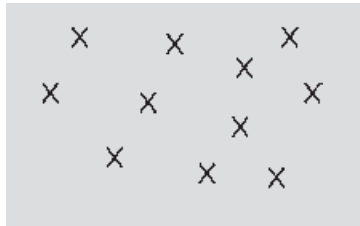
**اشکال استقرار در زمین:** سازمان‌دهی مجدد تیم‌ها برای انجام مهارت‌ها یا بازی‌ها وقت زیادی را تلف می‌کند، از این رو، باید به دانش‌آموزان یاد داد که هنگام فرمان‌دادن معلم، سریعاً در گروه‌های دلخواه مستقر شوند. گروه‌ها یا تیم‌های ۶ تا ۸ نفره، معمولاً بهترین انتخاب هستند. استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین، به معلم این امکان را می‌دهد که کل نفرات کلاس را به‌طور مؤثر زیر نظر بگیرد. دانش‌آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل‌ها سازمان می‌گیرند.

**۱- استقرار بادبزنی:** دانش‌آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبزنی قرار می‌گیرند. این استقرار به‌خصوص در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه‌زدن به توپ در اندازه‌های مختلف مؤثر است. معلم به‌عنوان ناظر گروه‌ها عمل می‌کند.



**۲- استقرار ستونی:** این ساده‌ترین شکل استقرار برای مبتدیان است و برای بازی‌های امدادی، پرتاب به سبب و بازی‌هایی

مایل اند، بایستند یا بنشینند.

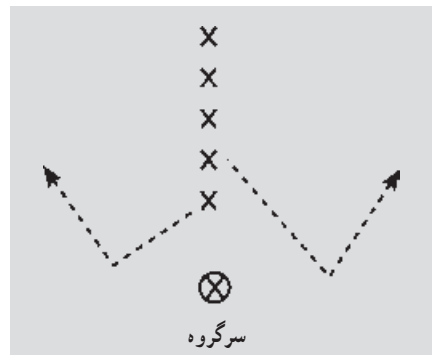


عـ/استقرار «V»: سرگروه رو به صف می ایستد و با دادن

علامت از شماره‌های ۱ و ۲ می‌خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره‌های فرد به طرف راست و شماره‌های زوج به طرف چپ می‌روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس‌العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.

کاربرد گروه‌ها: تشکیل گروه‌ها را می‌توان از نیمه‌ی

اول سال اول دبستان شروع کرد. زمان ایده‌آل برای تشکیل دادن گروه، هنگامی است که دانش‌آموزان به مرحله‌ای از رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه را اولین بار معلم انتخاب می‌کند اما به دانش‌آموزان باید فرصت داد تا خود، سرگروه‌شان را تا هفته‌ی دوم و سوم انتخاب کنند. طول دوره‌ی سرگروهی را باید معلم و دانش‌آموزان 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 قرارگرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به‌عنوان سرگروه یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

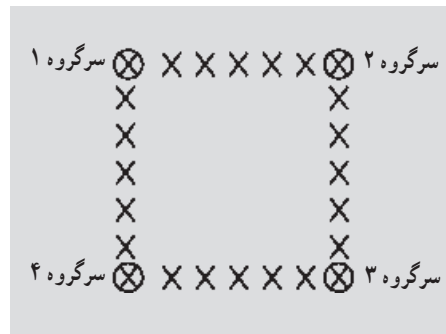


۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع

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.

وظایف رهبر گروه عبارت است از:

- ۱- کنترل حضور و غیاب اعضای گروه؛
- ۲- کمک به معلم در برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و سالانه؛
- ۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضای گروه جهت یادگیری فعالیت‌ها؛
- ۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه؛
- ۵- ارائه‌ی الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (برای مثال) برای دیگران جهت پیروی از آن‌ها؛
- ۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و به‌عکس، توسط گروه و کمک در تعمیر آن‌ها.



معلم واقعی به تدریج، وجودش برای کلاس کم‌رنگ و

غیرضروری می‌شود. دانش‌آموزان پس از آن که تعدادی از بازی‌ها را فراگرفتند، باید فرصت پیدا کنند تا بازی‌های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم، فقط نظارت شوند. روش‌های

۸- استقرار پراکنده: این نوع استقرار به صورت

تصادفی انجام می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند در هر جا که



پیشنهادی برای این کار عبارت‌اند از :

۱- مشخص کردن فضای بازی برای هر یک از گروه‌ها که در همان محلّ 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.

۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه‌ای خاص و دادن فرصت به یک دانش‌آموز برای انتخاب بازی یا بازی‌های دلخواهی که تمایل دارد آن‌ها را انجام دهد. دانش‌آموزان دیگری که تمایل دارند آن بازی‌ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند، می‌توانند به او ملحق شوند.

۴- به هر یک از گروه‌ها و سرگروه‌ها یک وسیله‌ی ورزشی اختصاص داده می‌شود و تمامی گروه‌ها مجاب می‌شوند که هر یک از وسایل را در طول دوره مورد استفاده قرار دهند.

### نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

۱- از ارائه‌ی توضیحات اضافی خودداری کنید. آموزش صرفاً 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 دانش‌آموزان باید محلّ انجام فعال حرکات باشد و نه محلّ 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 حدّ 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 حتماً 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.

۵- با لباس معمولی در کلاس درس حاضر شوید. اگر از دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان دوست نشوید. معمولاً معلمان تربیت بدنی، از محبوب‌ترین معلمان برای دانش‌آموزان 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 یا قهرمان دارند. معلمان در این زمینه مورد توجه کودکان هستند؛ بنابراین، باید مراقب فاصله‌ی معقول و مناسب باشید.

۷- 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 آن‌که 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 دانش‌آموزان 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.



۹- استفاده از سوت برای جلب توجه دانش‌آموزان به‌جای 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 به‌خوبی 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 دانش‌آموزان در آن پراکنده‌اند و دیدن یا شنیدن حرف‌های معلم برای آن‌ها دشوار است، استفاده شود.

۱۰- در برخی از مدارس به‌جای 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 عمومی نیز 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 شیرین‌کاری‌ها و فعالیت‌های تقلیدی- تشبیهی دیگری استفاده کنند.

۱۲- کلاس‌های دانشی جلسات محدودی را در طی سال به خود اختصاص می‌دهد. (۳ جلسه)

بهتر است مطالب این بخش در جریان کلاس‌های مهارتی در فرصت‌های پیش‌آمده، به‌خصوص در بخش بازگشت به حالت اولیه، به‌طور خلاصه و در حد تذکر گوشزد شود تا هنگام ارائه‌ی بحث به‌صورت اساسی در کلاس دانشی، دانش‌آموزان پیش‌زمینه‌ای 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 چرمی است و می‌توان از این نوع توپ‌ها به‌راحتی استفاده کرد.

وسایل:

#### انواع توپ

- توپ مینی بسکتبال رسمی و لاستیکی
- توپ مینی والیبال رسمی و لاستیکی
- توپ هندبال رسمی و لاستیکی
- توپ لاستیکی در اندازه‌های کوچک
- توپ والیبال رسمی
- توپ والیبال لاستیکی
- توپ‌های تنیس
- کیسه‌های لوبیای ۱۵×۱۵ و تعدادی تابلو برای هدف‌گیری (می‌توان داخل کیسه را از شن پر کرد)
- چوب در اندازه‌های مختلف (۹۰ سانتی‌متر و چوب دوی امدادی)

- گچ برای خط‌کشی

- حلقه‌های هولی‌هوپ

- تعدادی بطری پلاستیکی برای نشانه‌گیری

- تعدادی جعبه در اندازه‌های مختلف برای پرش

#### انواع طناب

طناب انفرادی بلند: ۱۹۰، ۲۲۰ و ۲۵۰ سانتی‌متری

طناب بلند: ۳۸۰، ۴۶۰، ۵۴۰ و ۷۲۰ سانتی‌متر

کشی به طول ۱۱۰ سانتی‌متر

#### ابزار

- چوب موازنه با ارتفاع مختلف

- تلمبه‌ی باد

- تابلوی اعلانات

- کابینت فلزی (برای نگهداری وسایل)



- کیسه‌های کتان برای حمل توپ (برای جمع آوری و حمل آن‌ها به کلاس و برعکس)
- جعبه‌ی ابزار
- جعبه‌ی چرخدار برای حمل و نقل وسایل
- مانع ۳، ۳۷/۵، ۴۵ و ۵۰ سانتی متری
- تشک ژیمناستیک ۱۵۰×۸۲، ۱۵۰×۹۰، ۱۲۰×۱۸۰
- پارالل کوتاه
- طناب سقفی
- نردبان افقی
- انواع حلقه (هولی هوب، تایر ماشین، توبه‌ی 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

آماده سازی کودکان در شروع برنامه‌ی درسی برای اجرای راحت تر حرکات، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم کردن عمومی بدن است.

به علت تنوع طلبی کودکان، مسلماً، 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 شادی آور، این بخش را پر بارتر 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:

### ۱- 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 نیمی 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 برمی‌گردانند و گروه دیگر سعی می‌کنند آن‌ها را به وضعیت فنجان برگردانند. پس از اتمام وقت، تعداد مخروط‌ها شمارش می‌شود. گروه فنجان یا نعلبکی با توجه به تعداد مخروط‌های خود برنده یا بازنده اعلام می‌شود. سپس دوباره دور جدید شروع می‌شود.

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

نیمی از 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.

### ۳- شکار جیرجیرک

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 تعقیب کننده انتخاب می شوند. با شروع موزیک، دانش آموزان پراکنده می شوند و شکارچی ها آن ها را تعقیب می کنند. هر یک از دانش آموزان که توسط شکارچی ها زده شود به پشت دراز می کشد و دست و پای خود را به نشانه‌ی زخمی شدن تکان می دهد. وی زمانی می تواند به بازی برگردد که یک دانش آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

پس از خاتمه‌ی تمرین، تعقیب کننده‌ها 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 می شود.

#### 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 می کنند.

– برمی گردند و جلوی معلم مستقر می شوند.

– دانش آموزان به گروه‌های شش نفره تقسیم می شوند.

– پشت سرهم می نشینند و پارو می زنند.

– بچه‌ها می نشینند و وانمود می کنند که در حال تمیز کردن

عرشه هستند.

– بچه‌ها از نردبان فرضی بالا می روند و بادبان‌ها را

می کشند.

– بچه‌ها سلام نظامی می دهند و منتظر آزاد باش می مانند.

با فرمان آزاد باش به حالت اول برمی گردند.

– بچه‌ها با علامت دست معلم، از چپ به راست و از راست

به چپ می روند.

– دانش آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می شوند.

دو نفر دست‌های هم را می گیرند و نفر سوم داخل می شود و

مانند قایق نجات به دنبال ملوان گمشده می گردند. نفر وسط، قایق را

در حالی که دست خود را بالای ابروان خود گرفته هدایت می کند.

– سپس در حرکت دیگر به داخل آب می پرند و وانمود می کنند

با یک دست ملوان را گرفته‌اند و به طرف کشتی می آورند.

#### دستورات معلم

– شورش در کشتی

– جنگ کشتی‌ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می کند

و برای آن که ملوان‌ها در امان باشند، با علامت دست سمت راست،

چپ، جلو و عقب را نشان می دهد.

– آماده برای استراحت

#### فعالیت دانش آموزان

– بچه‌ها ابتدا دو به دو و سپس همه با هم شمشیربازی

می کنند؛ یعنی، هر لحظه یار خود را عوض می کنند.

– بچه‌ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می کنند.

– همه صف می کشند.

۵ – بازی ویدیو

ابزار مورد نیاز : ندارد

مدت تمرین : ۲ دقیقه

شرح :

#### دستورات معلم

– ویدیو روشن می شود.

– فیلم برمی گردد.

– فیلم به جلو می رود.

– فیلم در جا روشن است.

– فیلم بیرون می پرد.



## بخش اول

### فعالیت دانش‌آموزان

– به اطراف قدم می‌زنند.

– به طرف عقب قدم می‌زنند.

– بچه‌ها به دو حرکت می‌کنند.

– بچه‌ها درجا حرکت می‌کنند.

– بچه‌ها به بالا می‌پرند.

۶– بازم مدرسم دیر شده

ابزار مورد نیاز : ندارد

مدت تمرین : ۳ دقیقه

شرح : بچه‌ها وانمود می‌کنند خواب هستند و ناگهان

از خواب بیدار می‌شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام

می‌دهند.

۱– به طرف دستشویی می‌روند، به سرعت مسواک می‌زنند

و صورت خود را می‌شویند.

۲– پیراهن خود را در حالی که از خانه بیرون می‌آیند،

می‌پوشند.

۳– متوجه می‌شوند که شلوار (دختران روپوش) خود را

نیوشیده‌اند؛ از این رو، دوباره به خانه برمی‌گردند.

۴– لباس خود را می‌پوشند، صبحانه می‌خورند، کیف خود

را برمی‌دارند و دوباره خارج می‌شوند و در را می‌بندند.

۵– از روی زده می‌پرند و به طرف خیابان می‌روند. دوطرف

خیابان را نگاه کرده و از خیابان عبور می‌کنند.

۶– به طرف مدرسه می‌دوند و وقتی به مدرسه می‌رسند، با

در بسته رویه رو می‌شوند.

۷– به یاد می‌آورند که امروز جمعه است.

این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب

است. شما می‌توانید براساس تجربه‌های شخصی تعداد حوادث را

بیشتر کنید تا هم جذابیت تمرین افزایش بیابد و هم میزان آمادگی

بدنی دانش‌آموزان بیشتر شود. این امکان نیز وجود دارد که

حوادث دیگری را طراحی و اجرا کنید که در آن‌ها حرکات پایه‌ای

همچون راه رفتن، دویدن، خم شدن، باز شدن و ... پیش بینی

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 دانش‌آموزان 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 برمی‌گردد. 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 دویدن،

راه رفتن ساده و پراکنده و سپس اجرای حرکات کششی در

حالی که شعری شاد نیز زمزمه شود و گرفتن هوا از بینی

هنگام راه رفتن و تخلیه‌ی آن هنگام خم شدن، تأثیرات فراوانی

پس از یک جنب‌وجوش مناسب در کلاس درس تربیت بدنی

خواهد داشت.

نمونه‌ای از اشعار مناسب در زیر آمده است :

من به درختِ راستم روی تنه ایستادم

ریشه‌هام روی زمین منو نگه می‌داره

شاخه‌هام روی هوا خدارو شکر می‌زاره

شاخه‌های بلندم برگای زیبا داره

گل‌های زیبای من برام شادی می‌یاره

آفتاب می‌یاد شاد می‌شم گل‌های من باز می‌شن (۳)

آفتاب می‌ره غمگین می‌شم گل‌های من بسته می‌شن (۳)

غنچه‌هام در بسته می‌شن

باد که بیاد خم می‌شم خم به کدوم سمت می‌شم

من خم می‌شم سمت راست باد از سمت چپ می‌یاد (۳)

من خم می‌شم سمت چپ باد از سمت راست می‌یاد (۳)

من خم می‌شم به جلو باد از پشت سر می‌یاد (۳)

من خم می‌شم به عقب باد از رو به روم می‌باد (۳)  
 کار ما تمام می‌شه با سرد کردن همیشه (۳)  
 شعار ما این می‌شه با ورزش و تغذیه بدن سلامت می‌شه (۳)

### شعر برای ساعت اول

بچه‌ها رو دوست دارم	هدیه	براشون	دارم
یک هدیه‌ی	طلایی	یک نعمت	الهی
هدیه‌ی من	سلامته	به ورزش کردن	عادته
ای بچه‌های خوبم	عزیزان	محبوبم	
می‌دونید ورزش چیه	که باعث	شادیه	
اول به نام خدا	تذکر	به بچه‌ها	
چطور آماده شیم ما	بریم ورزش	با آقا	
آقا (خانم) مارو دوست داره	صف و ستون	می‌ذاره	
اول ما رو گرم می‌کنه	بدن‌ها را نرم	می‌کنه	
با راه رفتن، دویدن	جهیدن و	پریدن	
یا که با لی‌لی کردن	دور زدن و	چرخیدن	
ما بدن را کش می‌دیم	بدن رو نرمش	می‌دیم	
بعدهش می‌ریم آموزش	با تلاش و با کوشش		
آموزش مهارت	تعادل و چابکی	با این که استقامت	
هر جور مهارت باشه	بدن‌ها سالم	می‌شه	

شعرها از: آقای صفدر محمدنیا

### ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه‌ی «دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرار گیرد، نحوه‌ی

ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان 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 ارزش‌یابی از مهارت‌ها و نگرش‌ها باید دانش‌آموزان را در حین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌ی درگیر است، معلّم 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 دانش‌آموزان مشخص نمایند؛ برای مثال، هنگامی که دانش‌آموزان در موقعیت مهارت دویدن هستند، معلّم با توجه به چک لیستی (سیاهه‌ی رفتار) مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش‌آموزان خود را ارزش‌یابی می‌کند. لازم به ذکر است که در مورد هر فعالیت (مهارت)، معلّم 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 کمر بند شانه – تست بارفیکس از حالت درازکش

– قدرت عضلات پا – تست پرش جفت

– سرعت – تست دو ۴۵ متر

– انعطاف پذیری: – تست جعبه انعطاف پذیری

– چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت



## بخش اول

### ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مهارت در بدن) (نمونه‌ی ۱)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			– هنگام افزایش سرعت، زانوها را بالاتر می‌آورد.
			– هنگام افزایش سرعت، بازوان را سریع‌تر حرکت می‌دهد.
			– هنگام افزایش سرعت، تنه را به جلو می‌راند.
			– در دویدن گام‌های بلندتر یا سریع‌تری برمی‌دارد.
			– در دویدن‌های طولانی، سرعت حرکات بازوان را کاهش می‌دهد.
			– هنگام دویدن، دست و پاها را مخالف هم‌زمان حرکت می‌کنند.
			– .....

### ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مرحله‌ی آمادگی اجرای مهارت ساعد در والیبال) (نمونه‌ی ۲)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			– پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز است.
			– زانوها خم شده‌اند و به توپ در وضعیت تقریباً نشسته ضربه زده می‌شود.
			– بازیکن به طرف توپ حرکت می‌کند و وضعیت لازم را به خود می‌گیرد و ضربه می‌زند.
			– بازیکن ساعدهای خود را به هم می‌چسباند و محل فرود آمدن توپ روی دست‌ها را صاف می‌کند.
			– شست‌ها موازی، آرنج‌ها قفل و بازوها به هم چسبیده‌اند.
			– بازوها به موازات ران‌ها قرار دارند.
			– .....



ارزش‌یابی از دانستنی‌ها: با توجه به این که دانش‌آموزان 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 لوحه‌ی درسی دانش‌آموز 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 دانش‌آموز به صورت شفاهی طرح شود.

### جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم

۱- 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 غیرانتقالی و حرکات کنترلی تشکیل شده است و ۸ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف — حرکات انتقالی، ۳ نمره؛ شامل: راه‌رفتن، دویدن و به پهلو دویدن.

ب — حرکات غیرانتقالی، ۲ نمره؛ شامل: چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن.

پ — حرکات کنترلی، ۳ نمره؛ شامل: پرتاب کردن (پرتاب از بالا، پرتاب از پایین، پرتاب دودستی)

۲- بخش دانستنی از ۵ قسمت تشکیل شده است که عبارت است از:

حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه، 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، راه‌رفتن، دویدن و خوابیدن.

ب — آمادگی جسمانی، ۱ نمره؛ شامل: اجزای آمادگی

جسمانی، کارهای مربوط به آمادگی جسمانی.

پ — بهداشت و تغذیه، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: غذا و حرکت، آشنامیدنی‌ها و حرکت.

ت — ایمنی در ورزش، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: حالت‌های خطرناک، ایمنی در بازی.

ث — رشته‌های ورزشی، ۵/۰ نمره؛ شامل: ورزش‌های با دست، ورزش‌های با پا و ورزش‌های با پا و دست.

۳- بخش نگرش‌ها که مشتمل بر ۵ بُعد 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 ۱ نمره

ب — شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۵/۰ نمره

پ — رعایت نظم و انضباط ۵/۰ نمره

ت — پذیرش مسئولیت ۱ نمره

ث — روحیه‌ی جمعی و گروهی ۱ نمره

### روش‌های ارزش‌یابی

الف — مشاهده‌ی رفتار: بخشی از محتوای برنامه‌ی درسی که جنبه‌ی فرایندی دارد، تنها در هنگام وقوع و از طریق مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموزان سنجیده می‌شود؛ مانند: مهارت‌های دویدن، پرتاب کردن و ... در این حالت، معلم به مشاهده‌ی مستقیم رفتار (عملکرد) دانش‌آموز 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 کمی تبدیل 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، چک‌لیست یا سیاهه‌ی رفتار است که می‌توان به نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزش‌یابی مهارت‌ها و نگرش‌ها که قبلاً مطرح شده است، اشاره کرد.



## بخش اول

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 به‌عنوان جدول راهنما، چارچوب کلی ارزش‌یابی درس تربیت‌بدنی در پایه‌های اول تا پنجم را معرفی می‌کند.

درجه‌های مختلف هر رفتار می‌تواند به‌صورت 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 ۵/۰ و ضعیف ۲۵/۰.

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه اول) (نمونه ۴)

نوع ارزش‌یابی	روش ارزش‌یابی	بارم‌بندی	موضوعات	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	حوزه‌ی ارزش‌یابی
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌ها	تکمیل چک لیست از مهارت‌ها در فعالیت‌های مربوط بر اساس عملکرد مورد انتظار استفاده از تست‌های استاندارد و یا تست‌های معلم ساخته	۳	مرتبط با سلامتی: قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات: تعادل		
		۳	حرکات انتقالی: راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن	حرکات پایه	
		۲	حرکات غیرانتقالی: چرخیدن، پیچیدن، بلند کردن		
		۳	حرکت کنترلی: پرتاب کردن (از بالا، از پایین، دو دستی)		
به صورت شفاهی طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستگی‌های دانش‌آموز		۱	ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستگی‌ها
		۱	اجزای آمادگی جسمانی کارهای مربوط به آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	غذا و حرکت آشامیدنی‌ها و حرکت	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	حالت‌های خطرناک ایمنی در ورزش	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	ورزش‌های با دست، ورزش‌های با پا و ورزش‌های با پا و دست	رشته‌های ورزشی	
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف	تکمیل چک لیست از نگرش‌ها بر اساس عملکرد مورد انتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی		زندگی‌ها
		۰/۵	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها		
		۰/۵	رعایت نظم و انضباط		
		۱	پذیرش مسئولیت		
		۱	روحیه‌ی جمعی و گروهی		



جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی دوم) (نمونه ۵)

نوع ارزش‌یابی	روش ارزش‌یابی	بارم‌بندی	موضوعات	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	حوزه‌ی ارزش‌یابی
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌ها	تست‌های استاندارد شده یا معلم ساخته  تکمیل چک لیست از مهارت‌ها در فعالیت‌های مربوط براساس عملکرد مورد انتظار	۳	مرتبط با سلامتی : قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات : چابکی، تعادل پویا		
		۳	حرکات انتقالی : به پهلو دویدن، پریدن	حرکات پایه	
		۲	حرکات غیرانتقالی : خم و راست شدن		
		۳	حرکت کنترلی : دریافت کردن، پرتاب کردن		
به صورت شفاهی برای بررسی دانستی‌های دانش‌آموز	طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستی‌های دانش‌آموز	۱	مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن دامنه‌ی حرکتی و محدودیت مفاصل	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستی‌ها
		۱	آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟ آشنایی با آزمون چابکی و تعادل	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	زمان نوشیدن آب، محاسن وزن مناسب بدن	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	کفش و پوشاک مناسب، بازی در محل‌های خطرناک، وسایل و امکانات خطرآفرین	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	آشنایی با ورزش‌های انفرادی و اجتماعی	رشته‌های ورزشی	
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف	تکمیل چک لیست از نگرش‌ها براساس عملکرد مورد انتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی		نگرش‌ها
		۰/۵	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها		
		۰/۵	رعایت نظم و انضباط		
		۱	پذیرش مسئولیت		
		۱	روحیه‌ی جمعی و گروهی		

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی سوم) (نمونه ۶)

نوع ارزش‌یابی	روش ارزش‌یابی	بارم‌بندی	موضوعات	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	حوزه‌ی ارزش‌یابی
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌ها	تست‌های استاندارد شده یا معلم ساخته	۳	مرتبط با سلامتی : قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات : سرعت عکس‌العمل، چابکی		
		۳	حرکات انتقالی : لی‌لی کردن، مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت	حرکات پایه	
		۲	حرکات غیرانتقالی : هل دادن و تاب خوردن		
		۳	حرکت کنترلی : مهارت در ضربه‌زدن با دست و پا		
به صورت شفاهی	طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستی‌های دانش‌آموز	۱	آشنایی با وضعیت‌های بدنی هنگام فعالیت ورزشی، حمل اشیاء و حرکات خطرناک و ممنوع گردن و کمر	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستی‌ها
		۱	آگاهی از عوامل کاهشنده و افزایش دهنده‌های آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	آشنایی با فعالیت‌های ورزشی و رابطه‌ی آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	آشنایی با زمان توقف فعالیت‌های ورزشی	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	آشنایی با رشته‌های با و بدون وسیله	رشته‌های ورزشی	
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف	تکمیل چک لیست از نگرش‌ها براساس عملکرد مورد انتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی		نگرش‌ها
		۰/۵	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها		
		۰/۵	رعایت نظم و انضباط		
		۱	پذیرش مسئولیت		
		۱	روحیه‌ی جمعی و گروهی		



جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه چهارم) (نمونه ۷)

حوزه‌ی ارزش‌یابی	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	موضوعات	بارم‌بندی	روش ارزش‌یابی	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
مهارتی	آمادگی جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استقامت قلبی - عروقی</li> <li>- استقامت عضلانی</li> <li>- قدرت عضلانی</li> <li>- سرعت</li> <li>- انعطاف پذیری</li> </ul>	۴	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آزمون‌های استاندارد</li> <li>آمادگی جسمانی</li> <li>- آزمون‌های معلم ساخته</li> </ul>
	مهارت‌های ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- پاس، دریافت و دریبل در فوتبال</li> <li>- سرویس، ساعد و پنجه در والیبال</li> <li>- سرویس، فورهند و بک‌هند در تنیس روی میز</li> <li>- غلت جلو، غلت عقب و بالانس در ژیمناستیک</li> </ul>	۸	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آزمون‌های استاندارد</li> <li>مهارت‌های ورزشی</li> <li>- آزمون‌های معلم ساخته</li> <li>- چک‌لیست برای مهارت‌ها</li> </ul>
دانشی‌ها	حرکات پایه و وضعیت بدنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان‌ها و نقش آن‌ها در حرکات</li> <li>- آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی</li> </ul>	۰/۵	به صورت کتبی یا شفاهی	آزمون‌های چهار گزینه‌ای تشریحی، جورکردنی، پرسش و پاسخ
	آمادگی جسمانی	آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی	۱		
	بهداشت و تغذیه	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی	۰/۵		
	ایمنی در ورزش	آگاهی از برخی عوامل خطر ساز و عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی ایمنی در بازی	۰/۵		
	رشته‌های ورزشی	آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی و ورزش‌های با پا و دست	۰/۵		
	اهداف تربیت بدنی	آگاهی از هدف‌های شناختی و نگرشی (همکاری و تعاون، مشارکت و ...) آشنامیدنی‌ها و حرکت	۱		
نگارشی‌ها		<ul style="list-style-type: none"> <li>- رعایت نظافت و عادت‌های صحیح بهداشتی</li> <li>- شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها</li> <li>- رعایت نظم و انضباط</li> <li>- پذیرش مسئولیت</li> <li>- روحیه‌ی جمعی و گروهی</li> </ul>	۰/۵	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت‌های کلاسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>چک‌لیست عملکرد براساس رفتار مورد انتظار</li> </ul>
		۱			
		۰/۵			
		۱			
		۱			



جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه پنجم) (نمونه ۸)

حوزه‌ی ارزش‌یابی	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	موضوعات	بارم‌بندی	روش ارزش‌یابی	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
مهارتی	آمادگی جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>استقامت قلبی - عروقی</li> <li>استقامت عضلانی</li> <li>انعطاف‌پذیری</li> <li>سرعت عکس‌العمل</li> </ul>	۴	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون‌های استاندارد شده‌ی آمادگی جسمانی</li> <li>آزمون‌های معلم ساخته</li> </ul>
	مهارت‌های ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>پاس، دریافت شوت و شوت سه گام در بسکتبال</li> <li>پاس، دریافت شوت و شوت سه گام در هندبال</li> <li>سرویس، فورهند و بک‌هند و اسمش در بدمینتون</li> <li>استارت نشسته و ایستاده در دو و میدانی</li> </ul>	۸	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون‌های استاندارد شده‌ی مهارت‌های ورزشی</li> <li>آزمون‌های معلم ساخته</li> <li>چک‌لیست برای مهارت‌ها</li> </ul>
دانشی‌ها	حرکات پایه و وضعیت بدنی	ایستادن و خستگی، نشستن و بیماری	۰/۵	به صورت کتبی یا شفاهی	تشریحی، جورکردنی، پرسش و پاسخ
	آمادگی جسمانی	جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی	۱		
	بهداشت و تغذیه	نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن	۰/۵		
	ایمنی در ورزش	<ul style="list-style-type: none"> <li>آگاهی از اماکن پرخطر برای ورزش</li> <li>آگاهی از ورزش‌های ایمن</li> <li>آشنایی با ابزارهای که از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند.</li> </ul>	۰/۵		
	رشته‌های ورزشی	فواید و ویژگی‌های رشته‌های ورزشی	۰/۵		
	اهداف تربیت بدنی	ابعاد عاطفی و الهی تربیت بدنی	۱		
زیگنر و		<ul style="list-style-type: none"> <li>رعایت نظافت و عادت‌های بهداشتی</li> <li>شرکت کردن در بازی‌ها و فعالیت‌ها</li> <li>رعایت نظم و انضباط</li> <li>پذیرش مسئولیت</li> <li>داشتن روحیه‌ی جمعی و گروهی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۰/۵</li> <li>۱</li> <li>۰/۵</li> <li>۱</li> <li>۱</li> </ul>	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی	چک‌لیست عملکرد براساس رفتار موردانتظار



## بخش اول

جایگاه هر دانش‌آموز نسبت به میانگین کلاس تعیین می‌گردد.

مثال :

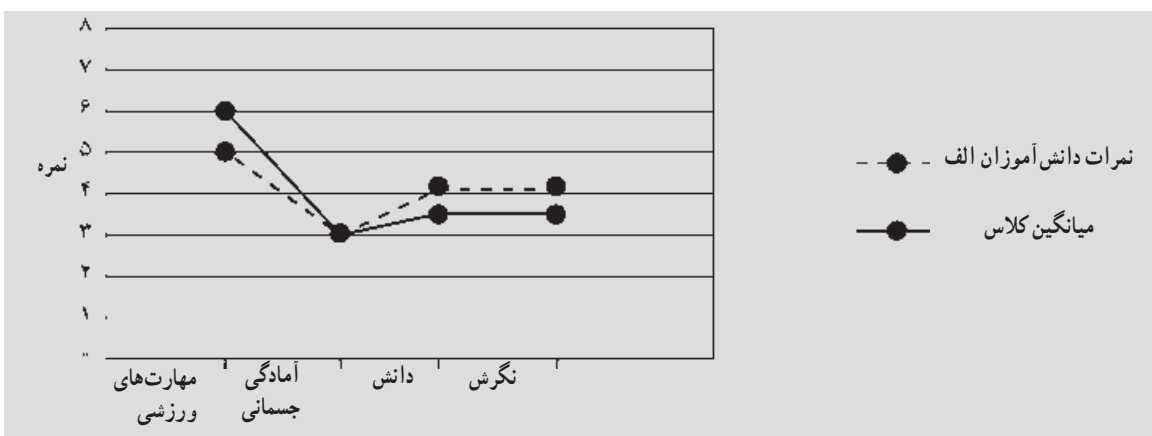
نمرات دانش‌آموز «الف»

۵	مهارت‌های ورزشی
۳	بخش آمادگی جسمانی
۴	بخش دانش
۴	بخش نگرشی

تذکر : نمرات توصیفی صرفاً به شناخت معلم از عملکرد دانش‌آموز در طی سال و ارائه‌ی گزارش توصیفی (طبق فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز) 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.

نوعی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری : توصیف کمی رفتارها با درج نمره‌ی دانش‌آموز در کارنامه‌های پایانی صورت می‌گیرد و به اطلاع اولیا و دانش‌آموزان می‌رسد.

برای توصیف کیفی رفتارها در این درس، از میانگین عملکرد رفتار و نمودار استفاده می‌شود. برای تکمیل این فرم، ابتدا عملکرد هر دانش‌آموز در چک‌لیست رفتار در هر یک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت‌گذاری (x) می‌شود. سپس علایم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت‌های دانشی و مهارتی ثبت می‌شود. پس از آن، میانگین نمره‌ی کلاس در هر یک از بخش‌های حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می‌شود. نموداری مانند نمودار زیر رسم می‌شود و



### فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز 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 :

موضوع	عملکرد	پیشرفت قابل ملاحظه داشته است	تا حدودی پیشرفت داشته است	در حال حاضر آشکار نیست
دانش				
مهارت‌های ورزشی				
آمادگی جسمانی				
نگرش				

نحوه‌ی ارتقا یا شرط قبولی دانش‌آموز :

پ- دانش‌آموزانی 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 - دانش‌آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن

-البته با تأیید پزشک متعهد- قادر به انجام هیچ‌یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمره‌ی آن به بخش‌های شفاهی تعلق می‌گیرد.

الف - دانش‌آموزانی که در مجموع نمرات عملی و شفاهی حدّ نصاب نمره‌ی ۱۰ را در خرداد ماه کسب نمایند، قبول محسوب می‌شوند.

ب - در صورتی که دانش‌آموزی حدّ نصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند، ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریور ماه همان سال تحصیلی است.

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه پنجم	پایه چهارم	پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۱- آگاهی از ایستادن و خستگی ۲- آگاهی از نشستن و بیماری ۳- آگاهی از عوارض بد راه رفتن ۴- آگاهی از لوازم مناسب خواب ۵- آگاهی از فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی	۱- آگاهی از ایستادن، استخوان‌ها و عضلات ۲- آگاهی از نشستن، استخوان‌ها و عضلات ۳- آگاهی از راه رفتن و عملکرد استخوان‌ها و عضلات ۴- آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی و ورزش	۱- آگاهی از ایستادن و فعالیت ورزشی ۲- آگاهی از نشستن و اندازه‌های میز و صندلی ۳- آگاهی از انواع راه رفتن، حمل اشیا ۴- آگاهی از فرم صحیح بدن در انواع بازی و ورزش ۵- آگاهی از حرکت‌های خطرناک و ممنوع برای گردن و کمر	۱- آگاهی از مصرف انرژی ۲- آگاهی از شکل صحیح راه رفتن، وضعیت سر، دست‌ها و پاها و تنه ۳- آگاهی از شکل صحیح دویدن، فرم دست‌ها، پاها، سر و گردن و تنه ۴- آگاهی از دامنه‌ی حرکتی مفاصل ۵- آگاهی از محدودیت‌های حرکتی در مفاصل اصلی و عمده‌ی بدن	۱- آگاهی از شکل صحیح ایستادن در مقابل اشکال غلط آن ۲- آگاهی از شکل صحیح نشستن در حالات مختلف (روی زمین، روی صندلی، پشت میز) در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۳- آگاهی از شکل صحیح راه رفتن در مقابل اشکال غلط آن ۴- آگاهی از شکل صحیح خوابیدن بر روی تخت و روی زمین در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۵- آگاهی از شکل صحیح دویدن در مقابل اشکال غلط آن	۱- آگاهی از حرکات پایه و وضعیت‌های بدنی (اطلاع از شکل صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)
۶- آگاهی از جاده‌ی تندرستی	۵- آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی ۶- آگاهی از آزمون‌های دوی ۵۴۰ متر، انعطاف‌پذیری، دراز و نشست، بارفیکس	۶- آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی ۷- آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.	۶- آگاهی از نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از آزمون چابکی ۸- آگاهی از آزمون تعادل	۶- آگاهی از آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از پرش زیگزاگ ۸- آگاهی از دوی سرعت	۲- آگاهی از آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های آن



## اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه‌ی پنجم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی سوم	پایه‌ی دوم	پایه‌ی اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۷- آگاهی از مواد غذایی و رشته‌های ورزشی ۸- آگاهی از نقش آب در فعالیت‌های بدنی و ورزش ۹- آگاهی از اهمیت کنترل وزن ۱۰- آگاهی از وزن مطلوب ۱۱- آگاهی از چگونگی تعیین وزن مطلوب خود ۱۲- آگاهی از جداول وزن مطلوب ۱۳- آگاهی از وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها	۷- آگاهی از مواد غذایی مورد نیاز بدن ۸- آگاهی از آب و تنظیم دمای بدن ۹- آگاهی از کنترل وزن و غذا ۱۰- آگاهی از کنترل وزن و سلامتی ۱۱- آگاهی از نحوه‌ی کنترل بدن و نقش ورزش، رژیم غذایی در آن	۸- آگاهی از زمان صرف غذا و فعالیت ۹- آگاهی از نحوه‌ی نوشیدن آب در زمان فعالیت ۱۰- آگاهی از مواد غذایی سازنده مثل کلسیم ۱۱- آگاهی از معایب چاقی و سنگینی وزن ۱۲- آگاهی از مشکلات فرد چاق	۹- آگاهی از زمان نوشیدن آب ۱۰- آگاهی از محاسن وزن مناسب بدن	۹- آگاهی از غذاهای مطلوب ۱۰- آگاهی از آشامیدنی‌های سالم	۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت ورزشی (برخی از اصول اساسی استفاده از مواد غذایی، اهمیت کنترل وزن بدن)
۱۴- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در مکان‌های مختلف ۱۵- آگاهی از عوامل آسیب‌زا در برخی از رشته‌های ورزشی ۱۶- آگاهی از ورزش‌های ایمن ۱۷- آگاهی از مشکلات عدم رعایت اصول ایمنی ۱۸- آشنایی با اصول ایمنی در برخی ورزش‌ها	۱۲- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در اندام‌های بدن ۱۳- آگاهی از اصول ایمنی و سلامتی در ورزش	۱۳- آگاهی از انواع وسایل خطرآفرین در بازی و ورزش ۱۴- آگاهی از ورزش در زمان بیماری	۱۱- آگاهی از کفش و پوشاک مناسب ۱۲- آگاهی از بازی در محل‌های خطرناک ۱۳- آگاهی از وسایل و امکانات خطرآفرین هنگام ورزش و بازی (پنجره‌ها و شیشه‌ها) ۱۴- آگاهی از نحوه‌ی مراقبت از خود هنگام بازی و ورزش و عدم برخورد با دیگران ۱۵- آگاهی از خطر استفاده از وسایل خطرناک در بازی	۱۱- آگاهی از خطر هل دادن یک‌دیگر و عدم تناسب بین همبازی‌ها ۱۲- آگاهی از ضرورت مراقبت اعضای بدن هنگام ورزش و بازی	۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه‌ی پنجم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی سوم	پایه‌ی دوم	پایه‌ی اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۱۹- آگاهی از فواید ورزش‌ها	۱۴- آگاهی از مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار و وسایل ۱۵- آگاهی از مقررات ورزش‌های گروهی از جهت ابزار و وسایل	۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌گیرند. ۱۶- آگاهی از ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌گیرند.	۱۶- آگاهی از ورزش‌های انفرادی ۱۷- آگاهی از ورزش‌های گروهی و تیمی	۱۳- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست انجام می‌گیرند. ۱۴- آگاهی از ورزش‌هایی که با پا انجام می‌گیرند. ۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌گیرند.	۵- آگاهی از رشته‌های ورزشی رایج آموزشی
۲۰- آگاهی از عوامل مخل کار گروهی ۲۱- آگاهی از محاسن کار گروهی و تیمی ۲۲- آگاهی از بازدهی بالای کار گروهی ۲۳- آگاهی از کار گروهی و احساس مسئولیت ۲۴- آگاهی از اهداف در ابعاد الهی، عاطفی	۱۶- آگاهی از مزیت حضور در جمع ۱۷- آگاهی از تلاش برای موفقیت گروهی داشتن ۱۸- آگاهی از مزیت تقویت روحیه‌ی همکاری و ایثار ۱۹- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد شناختی مطرح هستند. ۲۰- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد جسمانی مطرح هستند.				۶- آگاهی از اصول تربیت بدنی در حد دبستان



## اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۱- کسب مهارت در راه رفتن ۲- کسب مهارت در دویدن ۳- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن ۴- کسب مهارت در به پهلو دویدن ۵- کسب مهارت در بلند کردن ۶- کسب مهارت در پرتاب کردن	۱- کسب مهارت در پریدن ۲- کسب مهارت در به پهلو دویدن (سرخوردن) ۳- کسب مهارت در خم شدن ۴- کسب مهارت در باز شدن ۵- کسب مهارت در دریافت کردن ۵- کسب مهارت در ضربه زدن با دست و پا	۱- کسب مهارت در لی لی کردن ۲- کسب مهارت در جاخالی دادن ۳- کسب مهارت در هل دادن ۴- کسب مهارت در تاب خوردن ۵- کسب مهارت در ضربه زدن با دست و پا	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، غیر انتقالی، حرکات کنترلی یعنی دست‌ورزی)) ۲- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
۷- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۸- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۹- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۱۰- کسب مهارت در به کارگیری حفظ تعادل در راه رفتن روی خط مستقیم، مسیرهای متقاطع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۹- کسب مهارت در به کارگیری پرش زیگزاگ جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۱۰- کسب مهارت در به کارگیری دویدن از بین موانع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای ساق پا و عضلات پشت جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۹- کسب مهارت در به کارگیری دویدن و ایستادن با فرمان معلم جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۲- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی



اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم
۳- کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشی (ورزش‌های گروهی و انفرادی)				۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (پنجه، ساعد، سرویس) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی)	۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی بسکتبال (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی هندبال (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی بدمینتون (بک‌هند، فورهند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی دو و میدانی (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال
۴- کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در تشخیص اعضای بدن از راه فعالیت ۱۲- کسب مهارت در شناخت صف و ستون از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در جهت‌یابی (بالا و پایین، چپ و راست) ۱۲- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (مثلث، مستطیل، مربع)	۱۰- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع) و تقسیم ۱۱- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (دایره، لوزی)	۹- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم)	۱۰- کسب مهارت در شناخت توانایی‌های حرکتی خود (چه قدر می‌پریم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)
۵- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌های در بازی‌های ورزشی	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن		



اهداف و مفاهیم	پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم
	– کسب مهارت در چرخیدن و بیچیدن	– کسب مهارت در چرخیدن و بیچیدن	کسب مهارت در چرخیدن و بیچیدن		
	– کسب مهارت در راه رفتن	– کسب مهارت در راه رفتن	– کسب مهارت در راه رفتن		
	– کسب مهارت در دویدن	– کسب مهارت در دویدن	– کسب مهارت در دویدن		
	– کسب مهارت در پریدن	– کسب مهارت در پریدن	– کسب مهارت در پریدن		
	– کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی)	– کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی)	– کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی)		
	– کسب مهارت در پرش کردن و رفتن	– کسب مهارت در لی لی کردن	– کسب مهارت در پرش کردن و رفتن		
	– کسب مهارت در پرتاب کردن	– کسب مهارت در پرش کردن و رفتن	– کسب مهارت در پرتاب کردن		
	– کسب مهارت در دریافت کردن	– کسب مهارت در دریافت کردن	– کسب مهارت در دریافت کردن		
	– کسب مهارت در ضربه زدن	– کسب مهارت در ضربه زدن	– کسب مهارت در ضربه زدن		