

بسمه تعالی

مبانی تربیت بدنی



جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر:

• حرکت امری غریزی که:

در رشد کودک نقش محوری دارد
در رشد شناختی، رشد عاطفی و رشد حرکتی او حیاتی است.

• اگر برنامه خوبی طراحی شود و در ساعات تربیت بدنی تدریس گردد:
سهام مهمی در رشد همه جانبه کودکان دارد.

برنامه خوب و مناسب تربیت بدنی براساس موارد زیر طراحی می شود:

- ۱- نیازها
- ۲- علایق
- ۳- سطح رشد کودک

حرکت امکان تعامل با محیط و پاسخگویی به محرک های اطراف را به وجود می آورد.

● با حرکت فرد:

۱- جستجو می کند

۲- تجربه می کند

۳- عجایب زندگی را کشف می کند

حرکت:

وسیله اولیه جمع آوری اطلاعات است.

والدین تلاش می کنند کودکان زودتر به دنیای

۱- منطق

۲- مفاهیم

وارد شوند در حالی که کودکان از جهت تکاملی و رشد آمادگی پذیرش آن را ندارند.

باید به کودکان اجازه دهیم تا درک کاملی از کودکی خود داشته باشند.

برنامه تربیت بدنی چگونه در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک می کند؟

- ۱- یاری رساندن به کودک از طریق آموزش چگونگی به کارگیری مفید اندام
- ۲- یاری رساندن به کودک از طریق شناخت دنیای خود به کمک حرکت

برنامه تربیت بدنی باید قسمتی از برنامه کامل درسی مدرسه باشد.

هدف اصلی تربیت بدنی

- ۱- شادی و سرگرمی نیست
 - ۲- بازی به شکل آزاد نیست
 - ۳- تنفس بین دو کلاس نیست
- شادی ، تفریح و سرگرمی **محصول فرعی** برنامه خوب تربیت بدنی می باشد.

اهداف برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی:

- در برنامه درس تربیت بدنی جهت گیری اساسی کسب و حفظ سلامتی دانش آموزان است.

- اهداف آموزشی درس تربیت بدنی برای حفظ سلامتی:

الف: آگاهی های مورد نیاز

ب: مهارت های ضروری

ج: نگرش های مورد انتظار

الف: آگاهی های مورد نیاز:

- ۱- حرکات پایه
- ۲- آمادگی جسمانی
- ۳- تغذیه و بهداشت ورزش
- ۴- ایمنی در ورزش
- ۵- اهداف تربیت بدنی
- ۶- شناخت رشته های ورزشی

۱- حرکات پایه:

- مهم ترین جنبه های برنامه درس تربیت بدنی
- نقش مهمی در شکل گیری وضعیت مکانیکی در شرایط ایستا و پویا دارد.

حرکات پایه شامل:

- ۱- راه رفتن
- ۲- دویدن
- ۳- پریدن
- ۴- باپرش رفتن
- ۵- با جهش رفتن

نکته: ایستادن، نشستن و خوابیدن جزء حرکات پایه نیستند و از وضعیت های مختلف نگهداری بدن محسوب می شوند که اثر مهمی در شکل قامت و ستون فقرات دارند.

در **پایه اول ابتدایی** به منظور جلوگیری از ناهنجاری های ستون فقرات نحوه صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن گفته می شود.

۲- آمادگی جسمانی:

عاملی تعیین کننده در سلامت جسمی و حرکتی می باشد.

اجزای مختلف آمادگی جسمانی:

الف: نقش تعیین کننده در سلامت فرد دارد:

۱- قدرت ۲- انعطاف پذیری ۳- استقامت موضعی ۴- استقامت قلبی - عروقی

ب: نقش اثرگذار در عملکرد حرکتی فرد دارد:

۱- چابکی ۲- تعادل ۳- توان ۴- سرعت ۵- هماهنگی

تعاریف فاکتورهای آمادگی جسمانی:

- **قدرت:** بیشترین نیرویی است که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال می شود. مثل بلند کردن یک وزنه فقط برای یک بار
- **استقامت عضلانی:** توانایی یک یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی است، معمولاً با شمارش تکرار (دراز و نشست) و یا مدت انقباض (کشش بارفیکس) مورد ارزیابی قرار می گیرد.
- **انعطاف پذیری:** حرکت آزادانه مفصل در سراسر دامنه حرکتی خود می باشد.
انعطاف پذیری دو نوع است: الف) انعطاف پذیری ایستا: اندازه گیری کل دامنه حرکتی در مفصل
ب) انعطاف پذیری پویا: سنجش گشتاور و یا مقاومت در برابر حرکت است

- **استقامت قلبی - عروقی:** توانایی قلب و عروق در رساندن خون و اکسیژن به عضلات می باشد. دویدن نرم، شنا کردن و دوچرخه سواری باعث بهبود سیستم قلب و عروق می شود.

- **تعادل:** توانایی حفظ پایداری بدن می باشد، وقتی بدن از درجه استحکام خوبی برخوردار باشد، به طوری که بتواند در مقابل نیروهایی که قصد برهم زدن تعادل او را دارند مقاومت نماید در این صورت تعادل پایدار است، در غیر این صورت تعادل ناپایدار است. تعادل بر دو نوع است: **تعادل ایستا** که توانایی حفظ پایداری بدن در وضعیت ثابت است و **تعادل پویا** که توانایی حفظ پایداری بدن در حال حرکت است.

- **چابکی:** توانایی تغییر سریع مسیر حرکت و سرعت با حفظ تعادل و درک موقعیت است. مثل دوی ۹*۴، چابکی نیز بر دو نوع است: **چابکی عمومی** به اجرای حرکات و فعالیت های ورزشی اختصاص دارد (مثل فوتبالیست که با تیزهوشی و سرعت توپ را از میان بازیکنان عبور می دهد). **چابکی ویژه:** اجرای حرکات سریع یک عضو از بدن (حرکات سریع دست بازیکن بدمینتون)
- **سرعت:** زمان نسبی طی شده برای انجام کار. بهبود یافتن سرعت بسیار مشکل است و به طور عمده از طریق وراثت تعیین می شود: سرعت بر دو قسم است: ۱- زمان واکنش ۲- زمان حرکت. مثل دوی سرعت ۱۰۰ متر

- **توان:** توان کار انجام شده در واحد زمان است، عنصر مهمی در برنامه های آمادگی جسمانی است و به دو عامل قدرت و سرعت بستگی دارد: پرش ها، پرتاب ها و دوهای سرعت به توان بالایی نیاز دارند. مثل پرش جفت پرش عمودی و پرتاب توپ مدیسنبال

- **هماهنگی:** در واقع هماهنگی عصب و عضله می باشد مث هماهنگی در حرکات دست و پا در ایروبیک

۳- تغذیه و بهداشت ورزشی:

وزن متعادل: تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی وزن متعادل در کنار فعالیت های ورزشی ایجاد می شود. به زمان صرف غذا قبل از فعالیت های ورزشی باید توجه نمود. نقش آب و مایعات در فعالیت های ورزشی بسیار مهم است.

۴- ایمنی در ورزش:

- محیط های ورزشی، محیط، ابزار، حریفان در رقابت، شرایط بازی و تمرین نقش مهمی در سلامت افراد دارند.

۵- شناخت رشته های ورزشی

- به دو دلیل اهمیت دارد:

- ۱- اطلاع از رشته های ورزشی که مسابقات آن در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می شود.
- ۲- شکوفا شدن نخبگانی که هوش جسمانی مناسب دارند و هدایت استعداد های ورزشی

۶- اهداف تربیت بدنی

- بازی های ورزشی در مقطع ابتدایی ابزار مناسبی هستند که باید هدف های شناختی، عاطفی، اجتماعی و حرکتی را پیگیری کنند.
- با بازی می توان شرایط موثرتری برای تاثیر گذاری بر نگرش دانش آموزان فراهم کرد.
- در هر پایه تحصیلی تنها ۳ جلسه را به حیطه دانشی اختصاص دهید.

ب: مهارت های ضروری

- حرکات پایه
- آمادگی جسمانی
- در سال ۴، ۵ و ۶ حرکات های پایه جای خود را به مهارت های ورزشی پایه می دهد.
- آمادگی جسمانی عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی در تمام پایه ها جایگاه ویژه دارد.
- دانستنی های مورد نیاز باید قبل از کلاس مهارتی از سطح مناسبی برخوردار باشد تا هنگام تمرین مهارت ها روند تمرین کند نشود.
- حرکات پایه در طی ۳ پایه اول، دوم و سوم ابتدایی تکمیل می گردد.

- جلساتی باید به ترکیب مهارت ها اختصاص داده شود زیرا در نهایت کسب مهارت در تلفیق و اجرای حرکات ترکیبی مورد نظر است.
- بازی ها به عنوان ابزار اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می آیند و نقشی تعیین کننده در آموزش ترکیب حرکات پایه دارند.

ج: نگرش های مورد انتظار

- ۱- افزایش علاقه دانش آموزان به شرکت فعال
- ۲- گرایش دانش آموزان به آمادگی جسمانی و بهبود حرکات پایه
- ۳- تمایل به رعایت اصول بهداشتی
- ۴- گرایش به کسب و توسعه مهارت های ورزشی
- ۵- رعایت اصول ایمنی

مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی:

۱- مرحله آمادگی

الف) آمادگی سازمانی

ب) آمادگی بدنی (شامل آمادگی عمومی یا گرم کردن و آمادگی اختصاصی)

۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

مراحل تدریس		زمان (دقیقه)	فعالیت	شرح
آمادگی	آمادگی سازمانی	۴ دقیقه (۸٪)	تعویض لباس، حضور و غیاب	فصل اول کتاب راهنمای معلم
			حرکات ایستادن در صف و ستون	فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم
	گرم کردن عمومی	۸ دقیقه (۱۸٪)	حرکات گرم کننده	انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی، تشبیهی و...
	گرم کردن اختصاصی		حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس	راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، حرکات قدرتی و استقامتی پاها و بالاتنه
مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی		۲۳ دقیقه (۵۰٪)	موضوع آموزشی روز	بازی های امدادی، با وسیله و بدون وسیله، فصل ۲ کتاب
مرحله بازگشت به حالت اولیه		۱۰ دقیقه (۲۴٪)	حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	راه رفتن ، نفس گیری عمیق و حرکات کششی
			تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی، ابعاد عاطفی، اجتماعی و ...	موارد مربوط به حیطه دانشی فصل ۲ کتاب راهنمای معلم
			شست و شو و نظافت	