



روش آموزش و تدریس تربیت بدنی

گرد آورنده: دکتر فاطمه رضایی
عضو هیات علمی دانشگاه سمنان

تعریف تربیت بدنی

«تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهنسالت به منظور تقویت کامل بدن کسب سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاههای مختلف بدن و پرورش استعدادهای افراد برای انجام هر نوع فعالیت می باشد».

: «تربیت بدنی مجموع روشهایی است که جهت تبدیل بدن به یک وسیله مورد اعتماد و تطابق و همگامی با محیطهای بیولوژیکی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل بیولوژیکی (قدرت و استقامت دستگاههای گردش خون و تنفس) و عوامل روانی- حرکتی که خود باعث به وجود آمدن کنترل و مهارتهای بدنی که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است می باشد».

با تعاریف فوق می توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارتهای حرکتی و ورزشی است.

تعریف ورزش و فعالیت بدنی

ورزش: مجموعه فعالیتهای سازمان یافته است که به منظور کسب مهارتهای حرکتی و افزایش قابلیت جسمانی و ایجاد رقابت انجام می شود. در ورزش مسایل سیاسی ، اقتصادی ، اجتماعی دخیل است و حتی جاه طلبی و رسیدن ب اوج و استفاده از دوپینگ نیز وجود دارد.

فعالیت بدنی: مفهومی گسترده است که مفاهیم حرکت مانند ورزش و تربیت بدنی و ورزش و بازی و... شامل می شود

تفاوت تربیت بدنی و ورزش

- تربیت بدنی: آموزشی- تربیتی- باعث شکوفایی استعداد های انسان می شود- اهداف تندرستی و سلامتی دارد.
- ورزش: فعالیت رقابتی- در چارچوب مقررات خاص- دارای اهداف ورزیدگی و افزایش قابلیت جسمانی و یادگیری مهارت روانی- حرکتی است
- ویژگی های معلم تربیت بدنی و مربی ورزش

مربی ورزش	معلم تربیت بدنی
هدف اصلی از فعالیت بدنی، قهرمانی است	هدف اصلی از اجرای برنامه های حرکتی رشد همه جانبه فرد است (جسمانی، روانی، اخلاقی، شناختی، اجتماعی، ادراکی)
مراحل پیشرفته مهارت های ورزشی مدنظر است	مراحل مقدماتی ورزشها مدنظر است
واجد دانش وسیع و تخصصی یک رشته ورزشی است	ازچندین رشته ورزشی به طور عام مطلع است
از ضوابط فدراسیونها تبعیت می کند	از مقررات وزارت تبعیت می کند

اهداف عمومی تعلیم و تربیت

- رشد همه جانبه انسان و رساندن انسان به کمال است:
- که شامل حیطه های جسمانی، عاطفی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی است.
- تربیت بدنی بستری بسیار مناسبی برای رسیدن به اهداف تعلیم و تربیت است زیرا پتانسیل بسیار قوی برای رسیدن به این اهداف دارد که از طریق حرکت میسر می شود.
- زیرا علاقه و عشق به بازی درونی است
- زیرا از طریق بازی، قانون و هنجارها آموخته می شود

حیطه شناختی	حیطه عاطفی	حیطه روانی- حرکتی
اعمالی که با دانش بدنی ارتباط دارد	احساسات درباره	مهارتها در تربیت بدنی
دانش ادراک تحلیلهای توضیحات تفسیرها تفاوتها ارزیابیها ارتباطها گزینش پیش بینیها کاربردها	آگاهی حساسیت همدردی خوشایندی قدردانیها جوایز و پاداشها احساسات هیجانات شادیها ارزشها	نمایش حرکتی مهارتهای بنیادی دریافت کردن پرتاب کردن دویدن پریدن بازی گرفتن لی لی کردن ضربه زدن به هدف

اهداف اختصاصی تربیت بدنی

اهداف اختصاصی در حقیقت اهداف نزدیک و سهل الوصولی هستند که در چارچوب اهداف کلی بیان می‌شوند. اهداف اختصاصی با تجارب و سوابق یادگیری دانش‌آموزان و میزان تواناییهای جسمانی و استعدادهای حرکتی آن مرتبط می‌باشند.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح زیر بیان می‌شوند:

- 1-3. توسعه تواناییها و مهارتهای پایه و بنیادی در دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان.
- 2-3. توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی پیشرفته و آمادگیهای جسمانی در کلاسهای چهارم و پنجم دبستان.
- 3-3. توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی و آمادگیهای جسمانی در دوره‌های مختلف تحصیلی راهنمایی و دبیرستان.

وظیفه اصلی معلمان تربیت بدنی:

تبدیل اهداف اختصاصی تربیت بدنی - ورزشی به اهداف رفتاری، عینی و قابل اندازه‌گیری

درکجا؟ زمین بازی

باچه ابزاری؟ توپ، تورو...

سلسله مراتب آموزش حرکت

- مهارتهای ادراکی-حرکتی
- مهارتهای بنیادین و بازی
- مهارتهای ساده و بنیادی ورزشی
- ورزش تخصصی

آموزش از طریق بازی

- تدریس تربیت بدنی **صرفاً** از طریق بازی روشی ناکارآمد است در نتیجه باید:
- بازی ، مهارتهای حرکتی و ورزشی را توسعه دهد (بازی برای گرم کردن بدن ، بازی مهارتی ، بازی افزایش قابلیت جسمانی ، بازی ورزشی ، بازی ابتکارات گروهی)
- عزت نفس را بالا ببرد
- آمادگی جسمانی را افزایش دهد
- بالذت و رضایت همراه باشد
- استفاده از مهارتهای شناختی را تسهیل بخشد
- باعث پرورش مهارت عاطفی -اجتماعی و حس یکپارچگی شود
- قوانین بازی باید تعدیل شود
- حذف عوامل آسیب زا
- انتخاب بازیهای هدفمند

کیفیت فعالیت های حرکتی کودکان

- اجرای بازی های پرتحرک گروهی که نظام ساده ای دارند و نشاط بخشد (وسطی)
- بی تحرکی بیش از 5-10 دقیقه سبب کسالت و خستگی می شود
- فعالیت باید گونه ای باشد که او را وادار به تحرک کند
- از سوت و موسیقی برای افزایش هماهنگی و کنترل تعادل بسیار مناسب است
- اجرای مسابقه ساده و بدون شدت و فشار (آنها هرگز نمی توانند شکست را بپذیرند)
- فعالیت مطابق علاقه و نشاط آنها طراحی شود

دوره اول ابتدایی:

بازی و مهارت‌های بنیادین

بازی باید به عنوان قسمت حیاتی برنامه تربیت بدنی باشد

هدف اصلی تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است

بازی زندگی کودک نیست ، تمام زندگی کودک بازی است

بازی در رشد جسمی ، اجتماعی ، ذهنی ، عاطفی موثر است

مهارت‌های بنیادین سنگ بنای مهارت‌های حرکتی پیچیده تر بعدی هستند (استواری ، جابه جایی و دستکاری)

دوره حرکات بنیادی از سه مرحله اکتشاف (3-2 سالگی) ، بیش از حد از بدن استفاده میکند یا خیلی بدن را محدود می کند ، در حال پیشرفت (5-4 سالگی) ، کنترل کمی بیشتر می شود و تثبیت (7-6 سالگی) ، حرکت هماهنگ و با کارایی بالا انجام می شود که در این مرحله باید فرصت‌های تمرین و تجربه فراهم شود

تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی چه مدت طول می کشد؟

▶ مدت زمان زیادی طول می کشد.

▶ بین 240 تا 600 دقیقه آموزش لازم است.

▶ یک سال تحصیلی حدود 35 هفته است و درس تربیت بدنی هفته ای 2 بار در هفته که هر جلسه 45 دقیقه یا یک جلسه 75 دقیقه ای در هفته است. زمان آموزش کل جلسات در سال 2625 که به خاطر تعطیلی و جشن و... حدود 2100 دقیقه در سال برای آموزش باقی می ماند که تقسیم بر میانگین زمانی که مهارت‌های بنیادی آموخته می شود (مثلا 450 دقیقه) در نتیجه حدود 5 حرکت بنیادی در سال آموزش داده می شود.

▶ استرس و تشویش برای مربی ایجاد می شود

▶ بنابراین مربی باید اهداف واقعی تعیین کند و تنها تعداد کمی از مهارت‌های بنیادی را آموزش دهد

▶ مربی حتما باید از والدین در امر آموزش کمک بگیرد

نحوه آموزش مهارت‌های بنیادی

- نمایش حرکت
- تشخیص مشکلات دانش آموزان
- هدایت دانش آموزان
- حرکت بین دانش آموزان
- صبور باشید
- در هر زمان فقط یک مولفه آموزش دهید
- ارائه بازخورد و دستورالعمل

خصوصیات سنی و رشدی دانش آموزان دبستانی

► مشخصات بدنی:

- رشد آهسته و مداوم است
- سیستم عصبی در عضلات کوچک هنوز کارایی ندارند و کودک بیشتر تمایل دارد از عضلات بزرگ خود استفاده کند
- هماهنگی کامل بین چشم و دست و پا وجود ندارد در نتیجه در حرکات ظریف مشکل دارند
- به بهداشت خیلی اهمیت نمیدهند و سو تغذیه و ضعف بدنی دارند
- ششها نسبتاً کوچک اند و ضربان و تنفس به سرعت افزایش می یابد
- دخترها رشد سریعتری نسبت به پسرها دارند

► مشخصات عاطفی:

- از عواطف و احساسات بسیار زیادی برخوردارند اما قادر به کنترلش نیستند
- بسیار قهر و سرکشی و دروغ پردازی و خودنمایی میکنند
- بسیار تحت تاثیر نقش معلم هستند

► مشخصات ذهنی:

- بسیار مشتاق یادگیری اند
- کم توجه و پرحرفند
- یادگیری از طریق بازی بسیار حاکم است
- بسیار تلقین پذیرند
- بسیار خلاقند

برنامه های تربیت بدنی در سال اول دبستان

توجه به حرکات انفرادی (33%)

اجرای حرکات هماهنگ (23%)

برنامه های شیرین کاری (17%)

بازیهای امدادی و تفریحی (17%)

استفاده از وسایل ورزشی مانند نردبان ، میله های بالا رونده ، طناب بازی ، چوب موازنه ، نیمکت ورزشی و تشک های ابری انفرادی

برنامه های تربیت بدنی در سال دوم دبستان

- انجام حرکات بنیادی (33%)
- حرکات هماهنگ و سرود های دسته جمعی (23%)
- شیرین کاری و غلت زدن (17%)
- بازی های دسته جمعی (17%)
- دوهای امدادی

برنامه های تربیت بدنی در سال سوم دبستان

حرکات و تمرینات منظم ورزشی برای اصلاح و آمادگی بدن
حرکات هماهنگ دسته جمعی مانند توپ بازی ، طناب بازی

شیرین کاریهای نیازمند تعادل (20%)

بازیهای امدادی (15%)

اجرای مسابقات ورزشی به منظور ایجاد مهارت بازی با توپ (12%)

آشنایی با مقررات شنا و ایمنی (10%)

برنامه های تربیت بدنی در سال چهارم دبستان

- 1) اجرای مسابقات ورزشی و تیمی (32%)
- 2) طناب زنی دسته جمعی (18%)
- 3) شیرین کاری و حرکات زمینی (17%)
- 4) مسابقات امدادی (17%)
- 5) آشنایی با آب و مقدمات شنا (9%)

برنامه های تربیت بدنی در سال پنجم دبستان

- مانند کلاس چهارم است با این تفاوت که مسابقات ورزشی تا میزان 40% اضافه می شود
- 12% صرف بازی های ساده و مسابقات امدادی
- 28% سایر برنامه های ورزشی
- انجام شیرین کاری و حرکات زمینی مشکل به شکل زیبا (18%)

برنامه های تربیت بدنی در سال ششم دبستان

- آشنایی با تاثیر فعاليت بدنی بر سلامت (کنترل وزن و پیشگیری از بیماریها)
- آشنایی با تغذیه و آسیبهای ورزشی
- آشنایی با نگهداری از تجهیزات ورزشی
- اجرای بازیهای بومی و محلی
- آموزش دو و میدانی...پرتاب دیسک و وزنه و پرش ها و دوهای امدادی
- ارتقا مهارتهای بنیادین. مانند لی لی و گام و پرش که عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام هستند

خصوصیات سنی و رشدی دانش آموزان مقطع تحصیلی متوسطه اول

مشخصات بدنی:

- ▶ یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی است
- ▶ بسیاری از دانش آموزان به بلوغ جسمانی خود رسیده اند
- ▶ پسران رشد جسمانی تدریجی داشته و در دختران سرعت رشد سریعتر است
- ▶ عضلات به سرعت رشد می کنند
- ▶ استخوان بندی هنوز کاملاً محکم نشده است

▶ مشخصات عاطفی:

- ▶ سعی می کند که با احساس های جدیدی که حاصل از تغییر جسمانی است سازگار شود
- ▶ برانگیخته است
- ▶ بی اعتمادی و خشم در آنها نمایان می شود

▶ مشخصات ذهنی:

- ▶ رشد عقلی و هوشی نوجوان به کمال می رسد و می تواند
- ▶ هرنوع دانش و مهارتی را بیاموزد
- ▶ مهارت های پیچیده ورزشی را به نحو مطلوب انجام می دهد

خصوصیات سنی و رشدی دانش آموزان مقطع تحصیلی متوسطه دوم

▶ مشخصات عاطفی:

- ▶ دانش آموز سعی میکند که قوای جسمانی خود را به رخ دیگران بکشد
- ▶ مسایل جنسی نمایان شده در نتیجه عشق و محبت و نفرت باهم در منازعه اند
- ▶ رعایت قوانین را بخوبی می آموزند

▶ مشخصات ذهنی:

- ▶ رشد عقلی کمال می رسد و مهارتهای پیچیده ورزشی را بخوبی می آموزد

▶ مشخصات روانی-حرکتی:

- ▶ هماهنگی کامل بین عصب و عضله رخ می دهد
- ▶ ناشیگری نوجوانی بتدریج رفع شده و مفاصل منعطف تر و توانایی قلبی-تنفسی افزایش می یابد

مشخصات بدنی:

- رشد طولی بتدریج کم شده و حجم عضلات افزایش می یابد.
- میانگین اندازه و تعداد سلول های چربی دختران بیشتر از پسران است
- تغییر تیپ بدنی در افراد چاق و عضلانی بیشتر و در افراد لاغر ثبات بیشتری دارد

اهداف اختصاصی تربیت بدنی از ابتدایی تا دبیرستان:

اهداف اختصاصی در حقیقت اهداف نزدیک و سهل الوصولی هستند که در چارچوب اهداف کلی بیان می‌شوند. اهداف اختصاصی با تجارب و سوابق یادگیری دانش‌آموزان و میزان تواناییهای جسمانی و استعدادهاي حرکتی آن مرتبط می‌باشند.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح زیر بیان می‌شوند:

1-3. توسعه تواناییها و مهارتهای پایه و بنیادی در دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان.

2-3. توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی پیشرفته و آمادگیهای جسمانی در کلاسهای چهارم و پنجم دبستان.

3-3. توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی و آمادگیهای جسمانی در دوره‌های مختلف تحصیلی راهنمایی و دبیرستان.

برنامه ریزی

- فعالیتی آگاهانه و مستمر برای دستیابی به اهداف مورد نظر است و حاصل این فعالیت، برنامه می باشد.
- **برنامه ریزی آموزشی:** بررسی نیازهای آموزشی در جامعه مورد عمل، تجزیه و تحلیل وضع موجود، کشف کمبودها، اتخاذ روشهای بهتر

اصول کلی برنامه ریزی تربیت بدنی

- منطبق با برنامه آموزش و پرورش باشد
- متناسب با علائق و نیازهای دانش آموزان باشد
- مدلی برای دستیابی به زندگی پویا شود
- رشد همه جانبه دانش آموز باشد
- بهداشت جسم و روان را شامل شود

رعایت نکاتی در برنامه ریزی تربیت بدنی اهمیت دارد:

در نظر گرفتن فضای مدرسه (ابعاد و شکل سالن یا حیاط)

امکانات و تجهیزات

نگرش دانش آموز و والدین

نیاز و علاقه دانش آموزان

مواد برنامه های تربیت بدنی و ورزش در مدارس

- 1- برنامه های کلاس آموزش تربیت بدنی و ورزش
- 2- برنامه کلاس های فوق برنامه های تربیت بدنی و ورزش
- 3- برنامه های کلاس های تربیت بدنی اصلاحی
- 4- برنامه های مسابقات و رقابت های ورزشی

برنامه های کلاس آموزش تربیت بدنی و ورزش

- آموزش فعالیت ها و مهارت های مختلف حرکتی
- ارائه شیوه های مختلف توسعه و افزایش قابلیت جسمانی
- آموزش قواعد و مقررات رشته های مختلف ورزشی
- آموزش شیوه های صحیح اجرای تمرینات ورزشی

• **سنجش قابلیت جسمانی**

- انعطاف پذیری (تخته انعطاف)
- استقامت قلبی-عروقی (دویدن 800 متر برای کودکان 6-8 ساله و 1600 متر برای 9-18 ساله و یا 6 دقیقه برای سنین پایین و 9 دقیقه برای دوره ابتدایی و 12 دقیقه برای سنین بالاتر)
- قدرت و استقامت عضلانی (اجرای دراز و نشست در زاویه 30 تا 45 درجه)

چند سنجش ساده قابلیت حرکتی

- برنامه تربیت بدنی باید ابتدا توانایی و آمادگی حرکتی دانش آموزان را افزایش دهد و پس از آن به آموزش مهارت های ورزشی بپردازد. هنوز آزمونهای ادراکی- حرکتی و آزمونهای مهارتی در مدارس زیاد رایج نیست
- سرعت
- سرعت عکس العمل
- هماهنگی: پیچاندن نخ دور قرقره در هنگام راه رفتن ، اجرای حرکت پروانه
- چابکی: تماس سریع و متوالی انگشت شست با سایر انگشتان در مدت 30 تا 60 ثانیه
- نردبان چابکی ، 4در9
- تعادل ایستا: ایستادن روی یک پا در 2دقیقه
- تعادل پویا: حرکت روی پنجه پا در 10 گام متوالی به جلو ، پشت ، راست و چپ

سنجش قابلیت مهارتی

- استفاده از چک لیست مهارتی برای ارزیابی فرایند و نتیجه مهارت
- اجزای اساسی و مهم هر مهارت را مشخص کنید و آنها را ارزیابی نمایید

برنامه کلاس های فوق برنامه های تربیت بدنی و ورزش

- تکمیل کمبود آموزشی در کلاسهای اجباری
- تمرین مهارتهای ورزشی
- اغنای افراد علاقمند به شرکت در فعالیت ها
- پر کردن اوقات فراغت
- انجام فعالیت هایی که در کلاس آموزشی امکان اجرای آن نیست
- مشارکت ورزشی در برگزاری مراسم و جشنها و مناسبت ها

برنامه های مسابقات و رقابت های ورزشی

- شرکت در رقابتهای ورزشی بین دانش آموزان یک کلاس
- شرکت در مسابقات ورزشی بین کلاسهای مختلف
- شرکت در مسابقات ورزشی (برون مدرسه ای)
- شرکت در مسابقات ورزشی استان
- شرکت در مسابقات ورزشی منطقه ای و المپیادهای ورزشی

• برنامه ریزی باید متعادل باشد

اما

- الویت باید اجرای اهداف تربیت بدنی باشد بعد اجرای مسابقات ورزشی

برنامه تربیت بدنی ویژه مدارس

- تربیت بدنی اصلاحی
- تربیت بدنی تکاملی (پرورش توانایی های حرکتی و آمادگی جسمانی در افراد فاقد این قابلیتها)
- تربیت بدنی تطبیقی و ورزش معلولین (رفع محدودیتهای بدنی افراد استثنایی به ویژه کودک و نوجوان)

برنامه های کلاس های تربیت بدنی اصلاحی

- شناسایی افراد ویژه:

ضعف عضلانی شدید

تغییر شکل استخوانها

ضعف هماهنگی عصب و عضله

چرخش غیر طبیعی لگن

چاقی

ضعف شدید آمادگی جسمانی

ستون فقرات خمیده

کف پای صاف ، پای پرانتزی ، پای ضربدري

برنامه های ویژه معلولان جسمی

- در دانش آموزان قطع عضو در اندام فوقانی:

دو-پرش-حرکات ریتمیک-فعالیت های قدرتی-فوتبال-شنا و...

در دانش آموزان قطع عضو در اندام تحتانی:

والیبال نشسته-بسکتبال-تنیس با ویلچر-پرتاب نیزه و دیسک با ویلچر و شنا

در دانش آموزان فلج مغزی:

اسپاستیک (انقباض عضلانی بسیار زیاد)، آنتوئید (لرزش های غیرارادی)، آتاکسیا (عدم تعادل و

هماهنگی)، ریجیدیتی، ترمور

ورزش های مناسب: تیراندازی، بولینگ، بازی های ساده، دارت، حرکات ساده موزون

نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان

- دانش آموزان معلول بسیار مستعد آسیب ها هستند. مثلا افرادی ک عدم هماهنگی عصبی-عضلانی دارند مستعد سقوط و زمین خوردن هستن. افراد دیابتی که در بدنشان خراش و بریدگی ایجاد می شود بسیار خطرناک است. لذا معلمان باید:

- قوانین بازی را تعدیل کنند ، حذف بازیهای خطرناک ، حذف موانع احتمالی ، اجتناب از فشار تمرین

- **ویژگی های معلمان تربیت بدنی ویژه**

بلوغ عاطفی

شکیبایی

خلاقیت و نوآوری

از مدیریت و سازماندهی قوی برخوردار باشد

دانش کافی

انگیزه زیاد

برنامه های ویژه معلولان ذهنی:

هدف اصلی تامین سلامت عمومی است

- توسعه توانایی:
- حرکتی (از طریق مهارت‌های پایه) ، جسمانی (شیرین کاری ، بازیهای پرورشی) ، مهارتی (رشته ورزشی قابل دسترس و اجرا) است

ارزشیابی دانش آموزان معلول:

- الف) آزمونهای توانایی های حرکتی: راه رفتن ، هل دادن صندلی چرخدار ، 4دست و پا رفتن ، پرتاب توپ مدیسن ، ضربه زدن به توپ والیبال ، تعادل ساکن
- ب) آزمونهای تعادلی: ایستادن روی یک پا باچشمان باز ، بسته ، حفظ تعادل یک کتاب روی سر با چشمان باز و بسته ، حرکت تعادلی فرشته

1. احراز سلامتی

به عنوان اولین وظیفه مراقبتی

وظایف حقوقی معلمان ورزش :

نکته:



برای رسیدن به چنین اطمینانی لازم است اقدامات

زیر انجام شود:

معلم بایستی قبل از شروع فعالیت از سلامت فراگیر خود

مطمئن باشد و سپس او را آموزش دهد در غیر

اینصورت چنانچه حادثه ای برای شاگرد بیمار به وجود

آید که سبب آن بیماری بوده است موجب مسئولیت

قانونی برای معلم و مربی خواهد بود و حقوق ، چنین

مسئولیتی را متوجه معلم و مربی می داند.

☐ مطالعه پرونده پزشکی شاگردان و دانش آموزان قبل از فعالیت ورزشی

☐ ارائه فرم های ساده و اخذ سابقه بیماری های شاگردان و دانش آموزان با

پرسش از والدین

☐ بررسی یا دقت و مشاهده نزدیک وضعیت جسمی فراگیران توسط معلم و

مربی

☐ پرسش از شاگردان در خصوص سلامت آنها و دیگر اقدامات احتیاطی

2. توجه به ایمنی و سلامت اسباب و لوازم ورزشی

✓ نکته :

بررسی ایمن بودن ابزار و اسباب آلات ورزشی از مسئولیت های معلم و مدیر ورزشی است.

در صورت اطلاع معلم از نواقص وسایل ، بایستی سریعاً به مقامات بالاتر گزارش دهد. توجه شود که دستور مقامات مبنی بر بلامانع بودن نواقص ، از لحاظ قانونی فاقد اعتبار است و اجرای دستور مقامات رافع مسئولیت مربی ورزش و معلم نخواهد بود.

بازدید از وسایل
شخصی دانش آموز

بازدید و بررسی

بازدید از وسایل
عمومی ورزشی

بازدید از وسایل عمومی ورزش شامل اماکن ، تجهیزات و وسایل ورزشی و زمین های مربوطه است . جزء وظایف دبیر ورزش و مدیر مدرسه است و در صورت بروز حادثه نه فقط معلم ورزش بلکه سایر اشخاص از جمله مدیر مدرسه و مدیر سازمان ها و اداراتی که مدرسه تحت نظر آنها اداره می شود مانند : کارشناس مسئول اداره آموزش و پرورش و رئیس اداره آموزش و پرورش نیز مسئول شناخته می شوند .

اگر فراگیری حادثه ای در زمین ورزشی ، به دلیل غیر استاندارد بودن توپ ورزشی باشد ، معلم ورزش به دلیل استفاده از وسایل غیر استاندارد و عدم بازرسی توپ ، مقصر بوده و ملزم به جبران خسارت است .

نکته

3. آموزش متناسب

❑ هر کس بدون مجوز قانونی (کارت مربیگری) عمداً یا در نتیجه بی احتیاطی به جان و سلامتی افراد لطمه ای وارد کند ، مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود می باشد.

مسئولیت بررسی صلاحیت مربی و معلم ورزش به عهده ی مدیران است و در صورت بروز حادثه و اثبات عدم صلاحیت معلم یا مربی ، مدیر نیز مسئول است و علاوه بر معلم یا مربی ، مدیری که مبادرت به استخدام یا به کار گماردن وی نموده مسئول خواهد بود.

❑ در مورد آموزش نادرست و غلط ، اگر یک حرکت ورزشی از سوی ورزشکار موجب بروز حادثه شود و ثابت شود که ورزشکار حرکتی بجز آنچه آموزش دیده را انجام نداده است ، این عمل به علت عدم صلاحیت کافی مربی بوده و آموزش دهنده مسئول جبران خسارت است.

در ارتباط با معلمان ، اگر در راستای آموزش مهارتها حادثه ای رخ دهد و شکایتی از سوی اولیاء به دادگاه صورت پذیرد. به علت عدم صلاحیت مربی و به دلیل مجوز غیر قانونی آموزش و پرورش ، معلم و دستگاه مربوطه پاسخگو خواهد بود.

4. شناخت قابلیت‌ها و سازماندهی و تجانس در فعالیتهای

ورزشی

وظایف حقوقی دبیران ورزشی :

✓ نکته :

مقصود از قابلیت‌های فراگیر شناسایی قدرت و فیزیک بدنی و مهارت‌های فنی، وزن، قد، سن، هوشمندی و خلاقیت‌ها در فعالیتهای ورزشی است.

5. نظارت

و حضور مستمر در صحنه

وظایف حقوقی دبیران ورزش :

✓ نکته :

معلمان هرگز نبایستی به هیچ بهانه ای محل فعالیت را ترک نمایند یا از دقت و کنترل و نظارت غفلت نمایند. بلکه باید با دقت تمام در همه لحظه ها مراقبت از فراگیران را مد نظر داشته باشند.

در صورت اضطرار و ترک ضروری محل یا بایستی کلاس و فعالیت تعطیل شود یا تا تعیین جانشین واجد شرایط و صلاحیتدار فعالیت متوقف شود.

6. توجه به شرایط جوی

وظایف حقوقی دبیران ورزش :

لازم به ذکر است که در شرایط جوی نامناسب به لحاظ سردی و گرمی یا بارندگی در صورت بروز حادثه **معلم ورزش** مسئول خواهد بود

در صورت اصرار مدیر و مخالفت دبیر در اجرای فعالیت های ورزشی در شرایط نامناسب جوی ، در صورت بروز حادثه **مدیر مدرسه** مسئول خواهد بود.

7. كمك به ورزشكار مصدوم :

وظايف حقوقي دبيران ورزشي :

نکته:



يادمان باشد
ما پزشك نيستيم

معلم ورزش مکلف به کمک به مصدومين در حد کمکهاي اوليه است و خودداري از آن يا خارج شدن از حد متعارف آن (افراط) اگر منجر به نتيجه ي سويي شود موضوع مسئوليت مربي قابل طرح است

تهيه ي وسايل کمکهاي اوليه وظيفه ي مدير مدرسه است و در صورت عدم تهيه ي آن و بروز حادثه و موجود نبودن وسايل کمکهاي اوليه ، مدير مدرسه مسئول است و محکوميت قضايي خواهد داشت .

با استناد به قانون مجازات اسلامي خودداري از کمک به مسئولين حتي به سه سال حبس مي تواند منجر شود . که علاوه بر دبیر ورزش گریبان گیر مدیر مدرسه نیز خواهد بود .

اختیارات دبیران ورزش در تنبیه ورزشکاران

اکنون این سوال مطرح می شود که:
در مقابل چنین وظیفه بزرگ و پرمسئولیتی ، قانون چه اختیاراتی به معلم ورزش داده است ؟

1- اعمال تنبیهاتی مانند محرومیت از شرکت در فعالیتهای ، استفاده از نمره درسی و امثال آنها

2- اختیار اعمال تنبیهاتی که ماهیتاً جرم است ولی انجام آن از سوی معلم ورزش یا مربی در راستای وظایف او به موجب قانون (ماده 59 بند 1) مجاز شناخته شده است.

اختیارات دبیران ورزش در تنبیه ورزشکاران

بند 1 ماده 59 قانون مجازات اسلامی:

اقدامات والدین و سرپرستان و اولیاء قانونی که به منظور تادیب یا حفاظت آنها انجام می شود ، مشروط بر اینکه اقدامات مذکور در حد متعارف تادیب و محافظت شده باشد ، مجاز می باشد.

اختیارات دیران ورزش در تنبیه ورزشکاران

مقنن به هر کسی که وظیفه مهم حفاظت و تادیب طفل را محول می کند اختیار تنبیه را نیز اعطاء مینماید. معلم ورزش جزء سرپرستان دانش آموزان محسوب میشود و چون مهمترین وظیفه او احراز سلامتی به عنوان اولین وظیفه مراقبتی اوست حق تادیب را با شرایط زیر دارد :

1- سمت مرتکب:

دیران ورزش ، سرپرست اردو ، سرپرست تیمهای اعزامی و سرپرست وسیله نقلیه

2- اقدامات مرتکب:

شامل محرومیت ، نگهداری طفل در محل مضبوط و جلوگیری از تردد او و موارد مشابه است .

3- کمیت و کیفیت تنبیهی:

اقدامات تنبیهی نامحدود نیست ، قانونگذار اقدامات مذکور را در حد تادیب متعارف و جهت محافظت مجاز می داند .

4- ضرورت وجود انگیزه تادیب یا حفاظت :

اگر اقدام تنبیهی با انگیزه تادیب یا حفاظت نباشد جرم محسوب می شود .

اختیارات دبیران ورزش در تنبیه ورزشکاران

اقدامات تنبیهی فقط در مورد صغار است و به موجب تبصره 1 ماده 49 قانون مجازات عمومی اسلامی منظور از صغار کسی است که به حد بلوغ شرعی نرسیده باشد ولی اگر فردی به بلوغ شرعی رسیده باشد ولی به عنوان فرد غیر رشید تشخیص داده شود به عنوان صغار محسوب شده و تنبیه علیه او مشکلی ندارد.

✓ نکته :

چالش های معلمان تربیت بدنی

وظیفه ی یک معلم تربیت بدنی تنها ارتقای عملکرد جسمانی یک فرد نیست.

رشد کلی شاگردان = اندازه ی موفقیت ورزشی

به عنوان یک معلم تربیت بدنی و مربی بایستی تأثیر قابل ملاحظه ای بر زندگی شاگردان خود داشته باشید.

چالش های معلمان تربیت بدنی

- آیا مربی ورزش **دانش** خود را با علم روز منطبق کرده است؟
- آیا مربی ورزش از **روش های مختلف تدریس** استفاده می کند؟
- آیا **اهداف** مربی ورزش **روشن** و مفهوم است؟
- آیا مربی ورزش دارای **طرح درس** می باشد؟
- آیا مربی ورزش **اصول تدریس** را رعایت می کند؟
- آیا مربی ورزش **حضور به موقع** در آموزشگاه دارد؟
- آیا مربی ورزش خود از **لباس و کفش مناسب** استفاده می کند؟
- آیا مربی ورزش از **سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان خود آگاهی** دارد؟
- آیا مربی ورزش **فرصت کافی** به دانش آموزان می دهد تا فعالیت و ورزش های **انتخابی** خود را خوب یاد بگیرند؟
- آیا مربی ورزش **ایجاد انگیزه** برای فعالیت مستمر دانش آموزان می کند؟

چالش های معلمان تربیت بدنی

آیا مربی ورزش **مدیریت خوبی** بر کلاس خود دارد؟

آیا مربی روی درس خود **تسلط کافی** دارد؟

آیا مربی ورزش از **وقت کلاس حداکثر استفاده** را می کند؟

آیا دانش آموزان در **تمام وقت کلاس در فعالیت ها شرکت** می کنند؟

آیا دانش آموزان بر **اساس توانایی آنها گروه بندی** شده اند؟

آیا برنامه کلاس بر **اساس نیازها و علایق دانش آموزان** می باشد؟

آیا **اصول ایمنی** در هر فعالیت و ورزشی را به دانش آموزان آموزش می دهد؟

آیا در تمام زمان یک زنگ ورزش در کلاس **حضور** دارد؟

آیا به دانش آموزان یاد می دهد که از **وسایل ورزشی به خوبی مراقبت** کند؟

آیا به **تفاوت های فردی** دانش آموزان اهمیت داده می شود؟

آیا به **روابط اجتماعی** بین دانش آموزان اهمیت داده می شود؟

در دیدگاه های جدید **شخصیت**
به عنوان یکی از پایه های
اساسی آموزش در نظر گرفته
می شود.

در دیدگاه های سنتی
هوش و انگیزش فرد
به عنوان پایه های
اساسی آموزش و
یادگیری لحاظ شده
است.

ژن مزاحم:

کم رویی زیاد

لایپورت: می توان این آمادگی ذاتی را با روش های تربیتی مناسب به حداقل رساند، اما نمی توان آن را به طور کامل از بین برد.

یا پرخاشگری و مطالعه و ورزش ...

چندصفت در انسان که بیشتر ژنتیکی اند

- تمایل به رهبری (61%)
- سنت گرایی (60%)

عواملی که باعث شکل گیری شخصیت در کودک می شود

- (1) عوامل درونی یا داخلی که از خود انسان سرچشمه می گیرد (ژنتیک)
- (2) عوامل بیرونی نیز شامل موارد زیر می باشد
 - الف) تغذیه
 - ب) روابط اجتماعی (خانواده)
 - ج) بازی و ورزش و...

15 مدل شخصیت

سرزنش و انتقاد = بی اعتمادی

خشونت = جنگجو

ترس = بزدل

ترحم = احساس ترحم به خود

تمسخر = خجالتی

حسادت = احساس گناه

شکيبايی = بردباری

تشويق = اعتماد و اطمینان

تصديق = عشق

توافق = دوست داشتن خود

تایید = باهدف زندگی کردن

صداقت = حقیقت

انصاف = دفاع از حقوق خود

اطمینان = اعتماد به خود و دیگران

محبت = زندگی در دنیای امن

ورزشکار ناسازگار

چه باید کرد	خصوصیات
سعی کنید درکش کنید برایش ارزش قایل شوید او را از رفتارهایش آگاه کنید اعتماد به نفس و خودجوشی در او ایجاد کنید نقاط مثبت وی را تشویق کنید	ناتوان در تمرکز حواس خوشحال نیست عبوس و خواب آلود اهل غیبت داشتن حالت بی تفاوتی خروج از کلاس بدون اجازه تصور می کند همه با او مخالفند

ورزشکار بسیار فعال

چه باید کرد؟	خصوصیات
تشویقش کنید در کلاس به او مسئولیت بدهید به صورت خصوصی رفتارهایش را با او در میان بگذارید شکیبا باشید	روی گفته هایش پافشاری می کند مطمئن به خود موفق در انجام فعالیت پرخاشگر نفوذ روی دیگران وسط حرف دیگران می پرد نیاز به توجه

ورزشکار گوشه گیر

چه باید کرد؟	خصوصیات
از روش مشارکت گروهی استفاده کنید وی را مورد توجه قرار دهید اعتماد به نفس ایجاد کنید احساساتش را درک کنید برایش احترام قائل شوید	ضعف در اعتماد به نفس کمرو عدم تمرکز عصبی غیراجتماعی بی تفاوت

ورزشکار بی تفاوت

خصوصیات	چه باید کرد؟
وظایفش را درست انجام نمی دهد عدم قدرت ابتکار بی توجه و بی میل عدم هماهنگی با کلاس بی حوصله و بی تفاوت	سعی کنید از خطاهای کوچکش چشم پوشی کنید تشویقش کنید کارهایی به واگذار کنید که بتواند انجام دهد

ورزشکار پر خاشگر

چه باید کرد؟	خصوصیات
وقتش را با فعالیتهای کلاسی پر کنید هرگز با او جر و بحث نکنید در مورد رفتارهای شایسته با ورزشکاران صحبت کنید دوستان جدیدی به او معرفی کنید	مدام دعوا می کند هرگز خود را مقصر نمی داند دنبال بهانه جویی است بی توجه است عدم رعایت نظم و مقررات همیشه در حال دفاعی بسر می برد

ورزشکار نابهنجار

چه باید کرد؟	خصوصیات
مشکلات فردی وی را بررسی کنید خویشتن دار باشید تحت فشار نگذارید	از کلاس متنفر است عصبی آشفته است نگرش منفی دارد سرپیچی می کند

ورزشکار نامطمئن

چه باید کرد؟	خصوصیات
او را درک کنید اعتماد به نفس در او ایجاد کنید در کلاس شرایط خوشایندی ایجاد کنید تشویق کنید	مضطرب ناکامی عدم پذیرش فرصت های جدید عدم تعادل روانی عدم پذیرش انتقاد هیچ نوع فشاری نمی تواند تحمل کند در مسابقات شرکت نمی کند

ورزشکار دیرآموز

چه باید کرد؟	خصوصیات
صبور باشید اعتماد به نفس او را بالا ببرید تشویقش کنید فرصت موفقیت برای او ایجاد کنید	عدم درک مفاهیم کلی عدم تمرکز حواس سریع واکنش نشان نمی دهد عدم تمایل به همکاری

ورزشکار توجه طلب

چه باید کرد؟	خصوصیات
سعی کنید با صحبت کردن مشکلاتش را بشنوید از تهدید خودداری کنید بردبار باشید در تصمیم گیری هایش به او کمک کنید	مزاحم دیگران می شود بدون اجازه صحبت می کند سعی می کند از سایرین متفاوت باشد قلدری می کند نصیحت پذیر نیست از تنبیه هراسی ندارد دیگران را مسخره می کند

جایگزینی برای عباراتی که به نظر خوب هستند

عالی بودی	برای آن سخت تلاش کردی
پسر/دختر خوب	چه کار خوبی/ چه کار بدی

اگر تو این کار را انجام دهی من برای تو این کار را انجام میدهم
اگر در انجام این کار به من کمک کنی ممنون میشم

تو خیلی باهوشی	وای تو واقعا خوب تلاش کردی
گریه نکن	ایرادی ندارد که گریه کنی
قول میدم	من تمام تلاشم میکنم

آن چیز مهمی نیست که می خواهی متاسفم که مایوست می کنم ولی پاسخ منفی است

تنبیه ممنوع

تنبیه فقط منجر به اطاعت لحظه ای می شود نه تغییرات
بادوام در رفتار

منجر به اختلال در شخصیت کودک، افسردگی، پرخاشگری،
رفتار ضد اجتماعی، تبهکاری در آینده و...

به جای آن:

محروم کردن
حذف کردن امتیازات

• نظام های انضباطی:

- 1- بار اول عدم رعایت قانون: اخطار به شاگرد
- 2- بار دوم: 5 دقیقه محروم
- 3- بار سوم: 10 دقیقه محروم
- 4- بار چهارم: احضار والدین
- 5- بار پنجم: فرستادن نزد مدیر

رفتارهای مطلوب	رفتارهای نامطلوب
حضور به موقع	تاخیر و غیبت
توجه به صحبت‌های مربی	صحبت هنگام آموزش دادن
تمرکز بر تمرین	عدم توجه به تمرینات
رفتار محترمانه با هم تیمی و حریفان	هل دادن یا دشنام دادن
تشویق مثبت هم تیمیها	انتقاد منفی
همراه داشتن لوازم مورد نیاز برای تمرین	فراموش کردن لوازم مورد نیاز
کمک در جمع آوری وسایل بعد از تمرین	جمع آوری وسایل را به عهده دیگران گذاشتن

محرومیت در مقابل پاداش

- یکی از معمولترین روش در تربیت بدنی محروم کردن است.
- کارایی زیادی دارد. مانند عدم اجازه شرکت در فعالیت های مورد علاقه است
- استفاده از پاداش ها (تنقلات ، کفش و لباس و...) که پیامدهای نامطلوب در پی خواهد داشت.

پاداش ها	جریمه ها
حضور در بازی از ابتدا	بیرون کشیدن از بازی
بازی کردن در مکان و زمان دلخواه	اجازه شروع بازی نداشتن
رهبری اجرای بخشی از تمرینات	شرکت ندادن در تمرین برای مدت مشخصی
تحسین از طرف مربی و والدین و...	عدم تحسین
اعطای مدال یا تقدیرنامه	آگاه کردن والدین از بدرفتاری او

فلسفه مربیگری

- عقاید و اصولی است اعمال مربی را هدایت کرده و تعیین میکند چگونه از دانش خود استفاده نماید.
- هر فلسفه از دو جز: اهداف اصلی و اصول و عقایدی که به شما کمک میکند تا به اهداف خود دست یابید
- **هر مربی فلسفه مخصوص به خود را دارد لذا فلسفه باید متعلق به خودتان باشد و پیرو فلسفه دیگران نباشید**
- همواره تشنه یادگیری باشید و با مطالعه مطابق علم روز پیش روید.
- اما کیفیت تمرین فقط به **مربی** بستگی ندارد:
- بلکه به تسهیلات و امکانات ، وراثت ، انگیزش ، میزان توانایی ورزشکار ، همکاری والدین

مربی کیست ؟

- تعلیم دهنده و آموزنده است که یک موضوع یا تکنیک را با روش معمول و سازمان یافته آموزش می دهد.
- روند مربیگری متشکل از 3 عنصر است:
- 1- برنامه ریزی (کوتاه مدت و بلندمدت)
- 2- انجام (ارائه برنامه آموزشی)
- 3- ارزیابی (ارزیابی برنامه ها)

ویژگی مربی موفق:

- معتمد ، شکيبا ، خسته ناپذير ، دفع حاشيه ها ، متواضع و مهربان ، حفظ كنترل خود ، در مواقع ضروري قاطع ، احترام به داور و عقايد مخالف ، بانشاط
- مربی خوب: وقوع رفتار ناشایست را پیش بینی میکند و برای آن روش های برخورد طراحی مینمایند

برخی مربیان

- **مربی مغرور؛** بسیار خودمحور است ، اشتباهش را نمی پذیرد ، حرف زدنش حالت موعظه دارد تا مربیگری ، توجه بازیکن به مربی بسیار کم است و بین بازیکنان اعتباری ندارد.
- **مربی دمدمی مزاج؛** ثبات ندارد
- **مربی خشک؛** هرگز عواطف خود را بروز نمی دهد ، نمی خندد ، دستش به شانه بازیکن نمی زند ، بیزاریش و شادیش را نشان نمیدهد ، احساس عدم امنیت در بازیکنان می شود
- **مربی خوش زبان؛** بسیار پرحرف است ، به گونه ای که فرصتی برای گوش دادن به حرفای بازیکنان ندارد ، بسیار دستور می دهد
- **مربی منتقد؛** تقریباً منفی و خصمانه است ، اعتماد به نفس بازیکنان کاهش یافته و تردید افزایش می یابد ، در تحسین کردن بسیار کند است
- دو عامل اصلی در موفقیت مربی:
- افزایش دانش فنی و دوست بودن با ورزشکار است

ویژگی های معلمان تربیت بدنی:

1- ویژگی های شغلی، 2- فردی، 3- رهبری و مدیریت

1- ویژگی های شغلی

- خودوقفی
- دانش و معلومات
- ثبات شخصیت
- ثبات عاطفی
- توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان
- شأن و علاقه شغلی

ویژگی های فردی

- وضع ظاهر
- صدا
- منش
- خلاقیت
- مردم دوستی
- اشتیاق
- شوخ طبعی

راهبردهایی برای مربی در کاستن رفتار تکلیف گریزی دانش آموزان

- ایستادن در مکان مناسب
- کنترل مجاور
- نظارت و هوشیاری
- اغماض منتخب
- همپوشانی
- یادگیری اسامی
- شناسایی مثبت

انواع یادگیری در تربیت بدنی

1- یادگیری رقابتی

در این نوع یادگیری دانش آموزان برای رسیدن به هدفی معین که صرفاً برای یک نفر یا یک گروه است ، بادانش
آموزان دیگر رقابت می کنند

معایب: رابطه منفی در بازیکنان ایجاد می کند ، همیشه یک برنده و یک بازنده خواهیم داشت ، فرصت مناسب
برای تمرین و کسب مهارت و اصلاح مهارت نمی باشد

مزایا: افزایش اعتماد به نفس ، انگیزه ، افزایش مشارکت ورزشی ، دریافت پاداش برای برنده

● یادگیری مستقل

● در این یادگیری بازیکنان بهم وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم فعالیت می کنند. مثال: انجام دراز و نشست در 60 ثانیه

● در رشته های ژیمناستیک ، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول است

● مزایا:

● می توان بر یادگیری هر دانش آموز نظارت کرد

● مشکلات بی انضباطی برطرف می شود

● شخصیت فرد تکامل می یابد

● معایب:

● با ساعات محدود درس تربیت بدنی تناقض دارد

● باعث برقراری ارتباط دوستانه نمی شود

● رفتارهای خشک و مغرورانه ایجاد می شود

● حیطه عاطفی-اجتماعی کمتر رشد می کند

● یادگیری مشارکتی

● همه بازیکنان برای رسیدن به هدفی مشترک تشریک مساعی می کنند. مانند بازی های ورزشی

● محاسن:

● بلوغ عاطفی - اجتماعی

● احساس پذیرش از سوی جمع

● دید واقع بینانه از خود

● احساس تعلق به سایر دانش آموزان

● دستیابی به اهداف حوزه های مختلف در تربیت بدنی از این طریق امکان پذیرتر است

● معایب:

● ارزیابی پیشرفت فردی دشوار است

مفهوم تدریس

- طبقه بندی اهداف تدریس (شناختی ، عاطفی ، روانی-حرکتی)
- روش های تدریس
- 1-دستوری
- 2-تکلیفی
- 3-راهنمایی یا هدایت گام به گام
- 4-روش حل مساله
- 5-اکتشافی

روش دستوری

- روشی معلم محور است
- معلم حرکتی را نمایش داده و توضیح می دهد
- مزایا: در زمان کوتاه مدت به اهدافش می رسد- برای کلاس های با تعداد نفرات بالا کاربردی است- برای معلم آسان است
- معایب: خلاقیت تحریک نمی شود- دانش و مهارت کمی در کلاس تولید می شود
- نباید از این روش استفاده شود.

روش تکلیفی

- روشی معلم محور است
- نوع تکلیف توسط معلم کاملاً مشخص می شود
- معلم یکسری تکالیف را برای آموزش به شاگردان ارائه می دهد
- نقش معلم فقط کمک به شاگرد است هر تکلیف را می توان ایستگاهی تلقی کرد که یادگیرنده می تواند در آن ماهر شود
- تمرین شاگردان با هم باعث می شود که در رشد عاطفی-اجتماعی شان موثر باشد

روش راهنمایی ، هدایت گام به گام ، اکتشافی هدایت شده

- تقریبا در وسط پیوستار است.
- در این روش معلم فعالیت را از ساده به پیچیده طراحی می کند و پس از توضیح مهارت ، به صورت گام ب گام شاگرد را راهنمایی می کند.
- شاگرد با آزادی و آزمایش و خطا به تمرین و تکرار می پردازد
- باید فرصت های تمرین و تکرار زیادی فراهم شود
- این روش بسیار پرکاربرد است

روش حل مساله

- روش شاگرد محور است
- یک چالش یا مساله حرکتی به راه حل های مختلفی نیاز دارد
- معلم ، یادگیرنده را در موقعیت ابهام و چالش قرار می دهد
- این روش به فضا ، زمان ، تجهیزات و...نیاز دارد
- کوشش و تلاش شاگرد بیشتر از رسیدن به موفقیت مورد اهمیت است

روش اکتشافی

- نسبت به روش چهارم شاگرد محورتر است
- در دوره پیش دبستانی و تعلیم و تربیت حرکتی بسیار مفید است
- ابزار و امکانات زیادی نیاز ندارد
- حفظ ایمنی شاگرد بسیار مهم است
- در فعالیتهای ادراکی-حرکتی بسیار پرکاربرد است
- یک مورد آن ، بازی های آزاد است که بسیار خلاقیت رشد می کند
- حیطه عاطفی بسیار رشد می کند
- برای آموزش حرکات موزون و شیرین کاری و بازی های پرورشی مفید است

روش تدریس ترکیبی

- مانند ترکیب روش دستوری و حل مساله
- مثال: آموزش سرویس به روش دستوری و سوالاتی برای حل مطرح گردد (چطور می توان به توپ پیچ داد؟) که همان روش حل مساله را مطرح می نماید.

کدام روش تدریس مناسب تر است؟

- به طور کلی آموزش به سمت روشهای کودک محور متمایل شده . هرچند اطلاعات کمی در زمینه کارایی این روش ها وجود دارد.
- استفاده از روش های مستقیم در ورزشکاران مبتدی و بی انضباط بسیار موثر است
- بهترین روش ، روش ترکیبی است. برای توسعه مهارتهای حرکتی و ورزشی بسیار موثر است.

3 روش رایج در آموزش مهارت‌های حرکتی

- جزیی = تاکید بر جزئیات است ، یادگیری سریعتر انجام می شود ، برای دانش آموزان سال‌های اول دبستان نمیتوان بکار برد ، علاقه ایجاد نمی کند ، برای تمرینات آمادگی جسمانی و تکنیک و مهارت اساسی است
- کلی = سرعت یادگیری پایین است ، کودکان در اجرای مهارت آزادند در نتیجه علاقه ایجاد می شود ، برای آموزش مهارت‌های تیمی و ورزشی مناسب است
- ترکیبی = ترکیب دو روش جزیی و کلی است. در مهارت‌هایی که به دقت و تمرکز نیازمند است (ژیمناستیک) از روش جزیی و در مهارت‌هایی که به دقت کمتری نیازمند است (بازیهای گروهی والیبال و بسکتبال) از روش کلی

طرح 3 مرحله ای تدریس

- مرحله آمادگی
- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)
- مرحله بازگشت به حالت اولیه

مرحله آمادگی

- آمادگی سازمانی = تعویض لباس ، تذکرات ، حضور و غیاب ، ایستادن منظم در صف و ستون (در هر جلسه حدود 10 دقیقه)
- آمادگی بدنی (آمادگی عمومی یا گرم کردن و آمادگی اختصاصی) = انواع راه رفتن ها ، دویدن و پریدن ها (مهارت های بنیادی) و استفاده از نرمش های مرتبط با هدف آموزشی کلاس
دوبخش حدود 20 درصد برنامه را به خود اختصاص می دهد

پیاده کردن هدف اصلی:

- هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می شود. برای تقویت مهارت‌های پایه و ورزشی از بازی های مختلف استفاده می شود. حدود 50 درصد برنامه را به خود اختصاص می دهد

• مرحله بازگشت به حالت اولیه:

- راه رفتن و نفس گیری و انجام حرکات کششی و ارائه تذکرات مهم بهداشتی و اخلاقی و اجتماعی
- این بخش حدود 20 درصد برنامه را به خود اختصاص می دهد a

مدیریت کلاس قبل از آموزش

- پوشیدن لباس
- مقررات اتاق رختکن
- حضور و غیاب (توسط معلم، توسط سرگروه)

استفاده بهینه از فضای ورزشی

- حداکثر نفرات در کلاس تربیت بدنی در دبستان را 35 نفر ذکر می کنند (البته حالت ایده ال برابر 20 نفر است) ولی کمتر معلمی شانس چنین کلاسی را دارد
- بنابراین از راههایی باید استفاده کند که از کل فضای آموزشی استفاده نماید

روش های گروه بندی کلاس

- 1-توسط معلم ، 2-توسط دانش آموز ، 3-تصادفی و متغیر
- براساس انتخاب سرگروهها
- براساس قد
- براساس نوع تمرین خاص
- براساس شماره

شیوه های استقرار در زمین بازی

- آزاد یا پراکنده
- ستونی
- بادبزی یا نیم دایره ای
- دایره ای
- گردشی
- زیگزاگ
- V شکل
- مربعی
- ضربدری

این نوع استقرار به صورت
تصادفی انجام می شود و دانش
آموزان طبق دستور کلی مربی، می
توانند در هر جاکه
مایند، بایستند یا بنشینند و خود به
خود فاصله لازم را بایکدیگر حفظ
میکنند و به ورزش مشغول
میشوند. مانند طناب بازی
و سایر ورزش هایی که با نقل مکان
دانش آموزان نیاز ندارند. در ورزش
هایی که به نقل مکان دانش
آموزان نیاز است، برای جلوگیری
از برخورد دانش آموزان
بایکدیگر، دستور اکید معلم تربیت
بدنی درباره نحوه پراکنده شدن
دانش آموزان و حفظ نظم از طرف
آنان بسیار مهم و موثر است.

استقرار
آزاد یا پراکنده:



اي نوع استقرار ساده ترين شكل
 استقرار براي مبتديان است
 و براي گرم كردن بازي هاي
 امدادي، پرتاپ به سبد و بازي
 هايي كه کودکان بايد نوبت
 را رعايت كنند، مناسب است. دريك
 صف با فاصله معين از هم
 قرار بگيرند. اگر فاصله معين از
 طرف معلم اعلام نشود، فاصله
 اعضاي هر گروه بايد به اندازه اي
 باشد كه پنجه هاي دست فرد به
 طو رافقي به شانه هاي فردي كه
 در جلو او ايستاده، برسد. در صورت
 امكان
 در هر صف، بيشتر از 5 نفر مستقر نش
 ود.



استقرار ستوني:

سرگروه (X) X X X X X

سرگروه (X) X X X X X

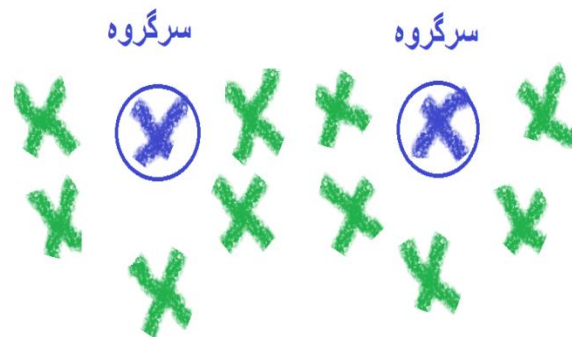
سرگروه (X) X X X X X

سرگروه (X) X X X X X



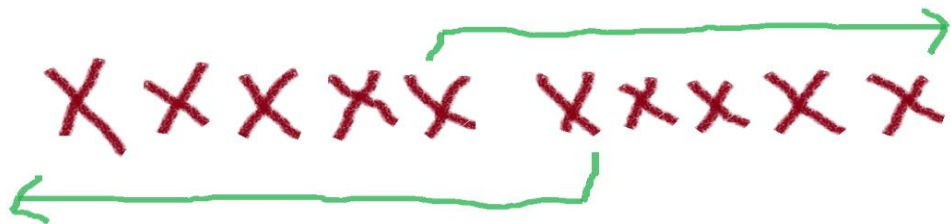
در این نوع استقرار، گروه ه‌امیتوانند به سرعت از حالت ب‌ادب‌زنی ی‌استونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره ای مستقر شوند. این روش استقرار برای نمایش حرکت، بازی های ساده و تمرین مهارت های توپی، باکمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک تک اعضای گروه پرتاب میکند و اگر فردی خطا کرد، مجدداً توپ را برای او پرتاب میکند تا خطا، تصحیح شود.

استقرار دایره ای:



این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه زدن بایا بسیار مناسب است. بنابراین در رشته های توپی مانند فوتبال، فوتسال، هندبال و بسکتبال کاربرد زیادی دارد. در این روش بازیکنان به دو گروه تقسیم شده و در مقابل یکدیگر قرار میگیرند. نفر جلوی هر گروه توپ را بادست یا پا به طرف اولین نفر گروه مقابل برده و پس از واگذاری توپ به وی به سمت انتهای گروهی که توپ به آن ها واگذار شده می دود و آخرین ردیف قرار می گیرد و تمرین به همین شکل ادامه می یابد.

استقرار گردشی:



استقرار گردشی به شکل دیگری نیز قابل انجام شدن است. دو گروه مقابل یکدیگر
قرار میگیرند و نفر جلو یک گروه توپ را با پایادست به نفر جلو گروه مقابل پاس
میدهد و خود به سرعت به انتهای گروه خود میدود و در آخرین ردیف قرار
میگیرد و تمرین به همین شکل ادامه می یابد



جلسه اول تدریس

- مربیان معتقدند:
- مهمترین جلسه ، همان جلسه اول تدریس است. زیرا ؛
- نحوه اولین برخورد ، ارائه کلیه قوانین کلاس در طول سال ، نحوه تدریس ، نحوه برنامه ریزی روزانه ، اهمیت انضباط به دانش آموزان انتقال داده می شود.
- **مهم:** اگر مربی بتواند در جلسه اول ، اهمیت فراگیری مهارت ها را به ورزشکاران انتقال دهد ، بازده جلسات بعدی به مراتب بهتر خواهد شد.

چگونه می توان کلاس پویا و پرتحرک ایجاد کرد؟

- عدم تکرار بیش از حد مطالب
- در نظر گرفتن جنبه تفریحی برای ورزش ، زیرا تفریح یکی از دلایل جدی برای مشارکت ورزشی است
- از منتظر ماندن و در نوبت بودن ورزشکار حتی المقدور بکاهد ، می تواند به گروههای کوچکتری تقسیمشان کند
- تمرین باید متناسب با مهارت و توانایی همه بازیکنان باشد
- از تمرین و بازی جدی در آموزش مهارتها استفاده کند
- از تمریناتی استفاده شود ک فرد یا گروهی برنده می شوند
- لبخند بزند. زیرا با لبخند مربی ، ورزشکاران لذت می برند.

• روانشناسان معتقدند:

• اگر میخواهید محبوب باشید همواره تبسم بر لب داشته باشید

• سوال:

- چگونه می توان روحیه ای شاد داشت ؟
- چگونه می توان سخنگوی دلبذیری بود ؟

طرح درس

در تدریس از یک نقشه استفاده می شود که به آن **طرح درس** می گویند.
هدف اصلی مربی ، ارائه طرح درسی متناسب با توانایی های ذهنی و جسمی بازیکنان خود است.

اصول برنامه ریزی و تنظیم طرح درس:

- اولین مورد ، در نظر گرفتن مهارت یا موضوعی است که می خواهید آموزش دهید.
- با چه گروه سنی سروکار دارید
- تخمینی از زمان لازم برای آموزش در نظر بگیرید
- چطور می خواهید مهارت را آموزش دهید
- باید اهداف روشن و مشخصی تدوین کنید و هدف قابل اندازه گیری باشد. مثلاً اگر هدف ، دریبل کردن در بسکتبال است ؛ ورزشکار در پایان ساعت کلاس بتواند دریبل کردن را انجام دهد ، آنگاه شما به هدفتان رسیده اید
- قبل از هرچیز پس از نوشتن طرح درس ، ببینید آیا وسایل مورد نیاز در اختیار هست یا خیر
- در نظر گرفتن پیش درآمدی برای آموزش مهارت مورد نظر (در صورت تمایل). مربی می تواند آموزش را با طرح سوالی مطرح کند
- مراحل آموزش باید گام به گام نوشته شود
- زمانی را برای تمرین فردی و دلخواهانه ورزشکاران در نظر بگیرید. مانند اینکه ورزشکاری تمایل دارد با فلان ورزشکار تمرین کند
- قبل از رسیدن به مرحله ارزشیابی می توانید از یک پایان استفاده کنید مثلاً سوال مطرح کنید که حالا که با نحوه دریبل کردن آشنا شدید ، چطور از بین دو مهاجم می توان عبور کرد ؟
- ارزشیابی را انجام دهید. ارزشیابی باید هدف را اندازه گیری کند
- بهترین روش برای طرح درس موفق ، خواندن طرح درس های دیگران و مربیان باتجربه است

گامهای پیش نویس طرح

- گام اول: مشخصات (موضوع-مدت اجرا-محل اجرا-تاریخ اجرا و...)

- گام دوم: اهداف محتوایی و شناخت ؛

- چه مهارتی ، دانشی و راهبردی را قرار است ورزشکار بیاموزد

- چه مفهوم مهمی را باید یادبگیرد

- در این باره چه استانداردهایی باید در نظر گرفت

- گام سوم: سوالات راهنمای آموزش ؛

- چرا ورزشکار باید به این موضوع علاقه نشان دهد

- چه سوالاتی به ورزشکار کمک می کند تا این مهارت را بهتر بیاموزد

- گام چهارم: ارزشیابی ؛

- از چه طریقی می فهمید که ورزشکار به اهداف خود رسیده است

- ابزار ارزشیابی چیست

- ورزشکاران چگونه در ارزشیابی شرکت می کنند

- چگونه خود را ارزیابی می کنند

• گام پنجم: ارتباطات

• کدامیک از نیازها و دانش و علایق ورزشکار می تواند مبنایی برای آموزش این مهارت باشد

• گام ششم: فعالیت های یادگیری

• چه فعالیت های یادگیری مشارکتی باید ورزشکار انجام دهد

• چگونه می توانند دانش و مهارت را بیاموزند و یادگیری را مدیریت کنند

• گام هفتم: راهبردهای تدریس

• از چه تمرینی برای آموزش استفاده می کنید

• محیط اطرافتان چه تاثیری در یادگیری این فعالیت ها دارد

• نقش شما چیست

• نقش ورزشکار در یادگیری چیست

• گام هشتم: مدیریت

• ورزشکار باید کی و کجا و چگونه فعالیت کند ؛ در سالن یا محیط باز- انفرادی یا گروهی

• نیازهای ورزشکاران را چگونه تامین می کنید

• چگونه از منابع اضافی استفاده می کنید

• گام نهم: مواد و منابع

• به چه منابعی نیاز دارید

• آیا به حضور سایر افراد نیاز دارید

• گام دهم: ارزیابی درس و مربی

• سوالات چالشی مطرح کنید که برای ارزیابی بازده آموزش بکار بیایند

آمادگی حرکتی			آمادگی جسمانی	تعداد هفته	ماه
حیطه عاطفی	حیطه شناختی	حیطه روانی- حرکتی			
- قبول مسئولیت فردی - خلاقیت - احساس تعلق و وابستگی - روحیه ی جوانمردی - انصاف و عدالت - مراعات ادب و نزاکت - راستی و صداقت	- تاریخچه بسکتبال - قواعد و ارزش بسکتبال - متون مقابله - دفاع و حمله - قوانین و مقررات - نحوه قضاوت و امتیاز	-مهارت های بسکتبال : - تعادل - کار با توپ - دریبل - انواع پاس - پاس سینه - پاس بالای سر - پاس زمینی - پاس بیس بالی - انواع سه گام - سه گام ساده - سه گام دور کمر - سه گام چرخشی - شوت ثابت - ریباند - انواع دفاع	- بدنسازی - قدرت - استقامت - چابکی ، سرعت - آزمون ترم اول	4 4 4 4 16	- مهر - آبان - آذر - دی - جمع
- قبول مدیریت و سرگرمی - کنترل احساسات در شرایط خاص - همکاری گروهی - فداکاری تیمی - رافت و مهربانی - احترام به مسئولان - میل به اطاعت از قانون	- قوانین والیبال - تاریخچه ،کاربرد و ارزش - والیبال در مهارت های زندگی - قوانین و مقررات والیبال - روشهای کسب پیروزی و چرخش تیم	-مهارت های والیبال : - هماهنگی پاس - پنجه : - روبرو - بالای سر - ساعد - روبرو - بالای سر - سرویس	- بدنسازی - قدرت - استقامت - انعطاف پذیری - آزمون ترم دوم	4 4 2 4 2 16	- بهمن - اسفند - فروردین - اردیبهشت - خرداد - جمع

طرح درس جلسه اول تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : تعادل	تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
- آموزش انواع تعادل و توازن	- تاریخچه بسکتبال - خطای رانینگ
	حیطه عاطفی
	- قبول مسئولیت فردی

زمان	10 دقیقه	سازماندهی	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی	فعالیت
15 دقیقه	گرم کردن	نرمش های عمومی	نرمش های اختصاصی	
10 دقیقه	مورد مطالعاتی			
20 دقیقه	آموزش مهارت آزاد چرخه	تبادل در ایستادن تبادل در حالت تدافعی تبادل در حالت تهاجمی کار با پا: دوبین به جلو و عقب تغییر مسیر پرش ها و چرخشها	1 هر دو نفر پشت خط عرضی بسکتبال قرار می گیرند و تبادل ایستاده را تمرین می کنند. 2 هر دو نفر پشت خط عرضی بسکتبال قرار می گیرند و با فرمان مربی شروع به دوبین می کنند و با صدای سوت به حالت تبادل در می آیند. و به همین حالت می ایستند تا مربی وضعیت آنان را بررسی کند. 3 هر دو نفر پشت خط عرضی بسکتبال قرار می گیرند و با فرمان مربی شروع به حرکت کرده و به هر خطی که رسیدند با حالت تبادل اسکات کرده و روی یک پا حرکت چرخشی را انجام می دهند. 4 هر دو نفر پشت خط عرضی بسکتبال قرار می گیرند و با فرمان مربی به جلو می دوند با صدای سوت اسکات کرده و به عقب می دوند.	

طرح درس جلسه دوم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد توپ
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : کار با توپ	تعداد دانش آموزان : 20
وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
- بال هندیک	- آشنایی با توپ - شناخت زمین بسکتبال
	حیطه عاطفی
	- رعایت حق تقدم

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	گرم کردن تمرین های عمومی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
10 دقیقه	تمرین های تعادل
20 دقیقه	آموزش مهارت جدید
15 دقیقه	بازی
5 دقیقه	دویدن آرام کششی
	انواع تمرین
1	هر دو نفر پشت خط عرضی بسکتبال قرار می گیرند و حرکت چرخش توپ به دور کمر را در حال ایستاده و بعد در حال حرکت در طول زمین .
2	هر دو نفر پشت خط عرضی بسکتبال قرار می گیرند و توپ را از بین پا ها حرکت می دهند این حرکت ابتدا در حالت ایستاده و بعد در حال حرکت انجام می گیرد.
3	با شکل 8 توپ را از بین پا رد می کنند.
4	توپ را محکم به زمین زده و با حرکت پرش به بالا رفته و توپ را گرفته و پایین می کشند.
5	توپ را روی زمین قل داده و به دنبال آن دویده و با گرفتن توپ به حالت تعادل می ایستند.

طرح درس جلسه سوم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد توپ
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : درپیل	تعداد دانش آموزان : 20
وسایل مورد نیاز : توپ	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
- انواع درپیل	- خطای دبل
	- مراعات ادب و نزاکت
حیطه عاطفی	

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی
10 دقیقه	راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
20 دقیقه	تعداد پال هندیک
15 دقیقه	آموزش مهارت جدید درپیل کنتراپی درپیل سرعتی درپیل ضربدری
15 دقیقه	وقت آزاد و پرداختن به بازی آزاد بر حسب علاقه
5 دقیقه	دویدن آرام کششی

طرح درس جلسه چهارم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : پاس	تعداد دانش آموزان : 20
وسایل مورد نیاز : توپ ، وسیله برای هدف گذاری روی دیوار	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
- پاس دو دست بالای سر - پاس دودست سینه به سینه	- شناخت پاس - اهمیت پاس دان
	حیطه عاطفی
	- همکاری گروهی

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازیابی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی
10 دقیقه	راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
20 دقیقه	آموزش مهارت جدید
15 دقیقه	بازی
5 دقیقه	کشی دویدن آرام

طرح درس جلسه پنجم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : پاس	تعداد دانش آموزان : 20
وسایل مورد نیاز : توپ ، وسیله ای برای هدف گذاری روی دیوار	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
پاس دودست زمینی پاس بیس بالی	قواعد و ارزش بسکتبال اهمیت پاس
	حیطه عاطفی - احساس تعلق و وابستگی

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازیابی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
10 دقیقه	پاس بالای سر پاس سینه به سینه دریبل
20 دقیقه	تمرین 1 هر دو نفر با یک توپ در دو صف مقابل هم ایستاده و پاس بالا سر را تمرین می کنند تا مربی اشکالاتشان را بگیرد. 2 هر دو نفر با یک توپ در دو صف مقابل هم ایستاده و پاس سینه به سینه را تمرین می کنند تا مربی اشکالاتشان را بگیرد. 3 استقرار بازیکنان در مقابل دیوار و پاس دادن روی دیوار 4 هر دو نفر با یک توپ پشت خط عرضی ایستاده و با فرمان مربی بازیکنی که توپ دارد برای یار خود توپ را به صورت بیس بالی پرتاب می کند و بازیکن دیگر به دنبال توپ رفته به محض دریافت توپ اسکات کرده و با دریبل سرعتی به طرف یار خود در پشت خط میدود و جای خود را با او عوض می کند.
15 دقیقه	بازی 4 تیم 5 نفره تشکیل داده هر 2 تیم را در یک نیمه قرار می دهیم و بازی به صورت دست رشته ای ادامه پیدا می کند.
5 دقیقه	بازگشت دویدن آرام کششی

طرح درس جلسه ششم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی		تعداد وسایل موجود : 10 عدد توپ ، 2 عدد تشک
زمان تدریس : 75		مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : سه گام ساده		تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ ، تشک 1*1		جنس : دختر
اهداف آموزشی		
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی	حیطه عاطفی
- سه گام ساده	- شناخت سه گام - کاربرد سه گام	- مراعات ادب و نزاکت

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازیابی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی
10 دقیقه	انواع پاس
20 دقیقه	آموزش مهارت جدید
15 دقیقه	بازی
5 دقیقه	بازگشت

طرح درس جلسه هفتم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیانی		تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75		مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : سه گام		تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ		جنس : دختر
اهداف آموزشی		
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی	حیطه عاطفی
- سه گام دور کمر	- کاربرد سه گام دور کمر	- خلاقیت

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی
10 دقیقه	انواع پاس سه گام ساه
20 دقیقه	آموزش مهارت جدید
15 دقیقه	بازی
5 دقیقه	بازگشت دویدن آرام کشتی

طرح درس جلسه هشتم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : سه گام	تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
- سه گام چرخشی	- شناخت سه گام چرخشی
	- کاربرد سه گام چرخشی
	حیطه عاطفی
	- خلاقیت

زمان	فعالیت	
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی	سازماندهی
15 دقیقه	نرمش های عمومی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی	گرم کردن
10 دقیقه	- سه گام ساده - سه گام دور کمر	مرور مطلب
20 دقیقه	انواع تمرین	
	1	1 تشک را در نزدیکی حلقه گذاشته و از بازیکنان می خواهیم که با هماهنگی گام خود (گذاشتن یک گام پشت تشک و گام بعدی جلوی تشک) سه گام ساده بروند.
	2	بازیکنان پشت خط سه امتیازی رویروی حلقه یک صف تشکیل می دهند و با فرمان مربی سه گام چرخشی را تمرین می کنند.
15 دقیقه	3	سه گام از زوایای مختلف سه گم چرخشی را تمرین می کنند.
	4	تیم 5 نفره تشکیل داده و هر دو تیم را در یک نیمه مستقر می سازیم و از بازیکنان می خواهیم که بازی کنند و با انجام سه گام بر روی حلقه امتیاز آورند.
5 دقیقه	دویدن آرام کششی	بازگشت

طرح درس جلسه نهم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : شوت ثابت	تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
حیطه عاطفی	
- شوت ثابت	- شناخت شوت ثابت - کاربرد و اهمیت شوت ثابت
	- راستی و صداقت

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
10 دقیقه	نرمش های اختصاصی بال هندیک
20 دقیقه	انواع تمرین
آموزش مهارت جدید	1 بازیکن پشت سر هم در یک صف قرار می گیرند و شوت ثابت می زنند.
	2 از زوایای مختلف شوت ثابت را تمرین می کنند.
	3 -----
15 دقیقه	4 تیم 5 نفره تشکیل داده و هر دو تیم را در یک نیمه مستقر می سازیم و از بازیکنان می خواهیم که بازی کنند و با توجه به موقعیت در بازی از شوت ثابت یا سه گام استفاده کنند.
5 دقیقه	دویدن آرام کششی

طرح درس جلسه دهم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیانی	تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75	مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : ریباند	تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ	جنس : دختر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
حیطه عاطفی	
- ریباند	- اهمیت ریباند - خطای سه ثانیه
	- روحیه ی جوانمردی

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازیابی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی
10 دقیقه	راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
20 دقیقه	آموزش مهارت جدید
15 دقیقه	بازی
5 دقیقه	بازگشت

تمرین	
1	هر دو نفر با یک توپ رو بروی دیوار قرار می گیرند، نفر اول توپ را به دیوار می زند و نفر دوم توپ را ریباند می کند .
2	با دو صف با یک توپ مقابل تخته حلقه می ایستند و با فرمان مربی نفر اول توپ را به تخته زده و با حرکت پای بکس به آخر صف حرکت می کند و نفر بعدی توپ را ریباند کرده و دوباره به تخته حلقه می زند و حرکت نفر اول را تکرار می کند.
3	هر دو نفر با یک توپ مقابل تخته حلقه قرار می گیرند و مربی توپ را به تخته می زند هر تا بازیکنان توپ را ریباند کنند هر کس که توپ را ریباند کرد با یک پاس بیس بالی توپ را برای دیگری می فرستد و نفر دوم با گرفتن توپ به طرف حلقه مقابل رفته و سه گام می رود.

4 تیم 5 نفره تشکیل داده و هر دو تیم را در یک نیمه مستقر می سازیم و از بازیکنان می خواهیم که بازی کنند و با انجام سه گام بر روی حلقه امتیاز آورند.

دویدن آرام
کششی

طرح درس جلسه یازدهم تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی		تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75		مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : دفاع		تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ		جنس : دختر
اهداف آموزشی		
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی	حیطه عاطفی
- دفاع یک علیه یک - دفاع دو علیه دو	- توضیحی درباره دفاع و اهمیت آن - خطای دفاع	- احساس تعلق و وابستگی

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی راه رفتن انواع دویدن حرکت کششی
10 دقیقه	مردم گفته مطالب
20 دقیقه	انواع تمرین 1 هر دو نفر با یک توپ پشت خط عرضی در یک طرف زمین قرار می گیرند و به صورت زیگزاگ حرکت می کنند یک نفر با توپ و دیگری تنها با پای دفاع بدون زدن توپ بارش حرکت می کنند. 2 هر دو نفر با یک توپ پشت خط عرضی در یک طرف زمین قرار می گیرند یک نفر دفاع و دو نفر حمله در طول زمین حرکت کرده و کسی که به تخته نزدیکتر بود روی حلقه سه گام می رود. 3 -----
15 دقیقه	بازی 4 تیم 5 نفره تشکیل داده و هر 2 تیم را در کل زمین قرار گرفته و بازی می کنند و هر تیمی که گل خورد به بیرون رفته و تیم بعدی وارد زمین می شود.
5 دقیقه	بارگشت دویدن آرام کششی

طرح درس دوازدهم جلسه تدریس تربیت بدنی

نام مربی : بیاتی		تعداد وسایل موجود : 10 عدد
زمان تدریس : 75		مقطع تحصیلی : راهنمایی
موضوع آموزش : دفاع		تعداد دانش آموزان : 20 نفر
وسایل مورد نیاز : توپ		جنس : دختر
اهداف آموزشی		
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی	حیطه عاطفی
- دفاع جاییگری	- شناخت جایگاه دفاع در زمین	- میل به اطاعت از قانون

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکته بهداشتی و سلامتی
15 دقیقه	نرمش های عمومی نرمش های اختصاصی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
20 دقیقه	سه گام شوت ثابت دفاع 1 علیه 1 دفاع 2 علیه 1
10 دقیقه	تمرین 1 استقرار در جایگاه درست در یک نیمه زمین و نشان دادن محدوده دفاعی هر پست 2 ----- 3 -----
15 دقیقه	اجرای مسابقه
5 دقیقه	آرام دویدن کششی