

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتاب معلّم
(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی و سلامت

پایه های هفتم، هشتم و نهم
دوره اول متوسطه

۱۳۹۳

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب : کتاب معلم تربیت بدنی و سلامت پایه های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه - ۸۱/۶

شورای برنامه ریزی : کیومرث هاشمی، علیرضا رضائی، جواد آزمون، عباس اردستانی، امید جهانسوز، میترا روحی، محمد جلالی، غلامحسین حسین زاده، مسلم پرتو، امیر رون، افسانه سنه، مینو رحیمی، طیبه حمزه بیگی، رضا ابراهیمی، محسن حلاجی، طیبه ارشاد و احمد سید کریمی

مؤلفان : صفا علی کمالیان، عباس اردستانی، محسن حلاجی، محمدرضا اسمعیلی، قاسم کردبچه، جواد مهرگان، محسن جهان پناه، آزاده گیلانی و طیبه ارشاد

با همکاری : جواد آزمون، میترا روحی و رضا ابراهیمی دولت آبادی

ویراستار : محمد کاظم بهنیا

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وبسایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری یونسی

عکاس : مجید زینالزاده

طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

حروفچین : سیده فاطمه محسنی، زهرا ایمانی نصر

مصصح : فاطمه گیتی جبین، رعنا فرح زاده دروئی

امور آماده سازی خبر : فریبا سیر

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی، راحله زادفتح الله

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارویش)

تلفن : ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹ - ۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ دوم ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۶۷-۴ ISBN 978-964-05-2367-4



آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی شان به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می کند آن وقت روح آنها معنویت و ایمان را زودتر قبول می کند.

حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) «صحیفه نور»

فهرست

بخش اول : کلیات

فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی و سلامت	۱۱
اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی	۱۲
اهداف	۱۳
ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان	۱۵
انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت	۱۶
محتوای برنامه درس تربیت بدنی و سلامت	۱۶
فرایند تدریس	۱۷
ارزشیابی	۲۰
نکات مؤثر در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی	۲۴
زمان‌بندی سالانه درس تربیت بدنی و سلامت	۲۵
زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال اول	۲۶
زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال دو	۲۹

بخش دوم : محتوای آموزشی

فصل دوم : تربیت بدنی و سلامت	۳۳
مطالب دانشی را چگونه تدریس کنیم؟	۳۴
امتیازات روش تدریس پروژه	۳۴
نحوه تدریس و ارزشیابی به روش پروژه	۳۴
رئوس موضوعات فصل تربیت بدنی و سلامت	۳۶
کفش و لباس ورزشی	۳۶
بهداشت روان با ورزش	۳۷
تندرستی با ورزش	۳۸
رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی (اختصاصی)	۳۹
نکات عمومی تغذیه در ورزش	۴۰
کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن	۴۲
ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی	۴۴
ایمنی و حفاظت از محیط زیست	۴۵

۴۶	ایمنی اماکن و وسایل ورزشی
۴۷	آسیب‌های عمومی رایج در ورزش
۴۸	آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش
۴۹	اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
۵۱	شناخت وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره
۵۲	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت
۵۴	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن
۵۵	فعالیت بدنی و اهمیت آن در زندگی (جسمانی، روانی و اجتماعی)
۵۷	آمادگی جسمانی و اجزای آن
۵۸	برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

۵۹	فصل سوم: آمادگی جسمانی و حرکتی (بخش اختصاصی)
۶۱	ویژگی‌های جسمانی سنین ۱۲ تا ۱۵ سال و توصیه‌های کلی تمرین در این سنین
۶۲	راهبردهای آمادگی جسمانی در مدارس
۶۲	موضوعات آمادگی جسمانی و حرکتی دوره متوسطه اول
۶۳	ارزشیابی آمادگی جسمانی
۶۳	استقامت قلبی - تنفسی
۶۳	روش‌های تقویت استقامت قلبی - تنفسی
۶۵	قدرت و استقامت عضلانی
۶۹	انعطاف‌پذیری
۷۰	چابکی
۷۲	توان انفجاری پا
۷۳	سرعت
۷۳	اجزای سرعت
۷۴	عوامل مؤثر در سرعت
۷۴	روش‌های توسعه سرعت
۷۶	تمرینات ایستگاهی آمادگی جسمانی
۷۷	تمرین اینتروال (تناوبی)
۷۹	معرفی یک نمونه آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی

فصل چهارم : آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزش‌های گروهی (بخش اختصاصی).....	۸۱
ورزش‌های گروهی	۸۲
مقدمات آموزش مهارت‌های ورزشی	۸۳
آموزش بسکتبال	۸۵
کار با توپ بسکتبال	۸۸
کار پا در حمله	۹۲
پاس و دریافت (۱)	۹۷
پاس و دریافت (۲)	۱۰۳
دریبل (۱)	۱۰۶
دریبل (۲)	۱۱۰
شوت (۱)	۱۱۴
شوت (۲)	۱۱۸
دفاع انفرادی	۱۲۲
موقعیت‌های ۱ علیه ۱ (۱)	۱۲۶
موقعیت‌های ۱ علیه ۱ (۲)	۱۳۰
موقعیت‌های ۲ علیه ۱	۱۳۴
موقعیت‌های ۲ علیه ۲	۱۳۶
موقعیت‌های ۳ علیه ۳	۱۴۰
رویداد رقابتی	۱۴۳
ارزشیابی	۱۴۶
آموزش والیبال	۱۴۹
آشنایی با توپ	۱۵۲
وضعیت پایه و حرکت در زمین	۱۵۴
پاس پنجه	۱۵۸
پاس ساعد	۱۶۲
سرویس ساده	۱۶۶
بازی‌های رقابتی	۱۶۹
حمله مقدماتی (هوایی)	۱۷۱
سرویس چکشی	۱۷۴
اصول اساسی دریافت سرویس	۱۷۷
شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره	۱۸۰

۱۸۲	رشد اجتماعی با بازی والیبال
۱۸۴	آموزش هندبال
۱۸۹	معرفی ورزش هندبال
۱۹۰	آشنایی با توپ
۱۹۲	انواع حرکت‌های پایه و جابه‌جایی بازیکنان در زمین
۱۹۳	پاس و دریافت
۱۹۹	دریبل
۲۰۲	شوت
۲۰۷	دروازه‌بان
۲۱۰	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع
۲۱۳	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله
۲۱۶	قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

۲۱۸	فصل پنجم : بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه (بخش انتخابی)
۲۲۰	سرفصل‌های آموزش مقدماتی فوتسال
۲۲۱	سرفصل‌های آموزشی والیبال
۲۲۲	سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز
۲۲۳	سرفصل آموزش هندبال
۲۲۵	سرفصل‌های آموزشی بدمینتون
۲۲۷	معرفی بازی‌های بومی و محلی

۲۲۸	فصل ششم : بازی و ورزش در طبیعت (بخش اختیاری)
۲۳۰	ورزش زورخانه‌ای
۲۳۶	پیاده‌روی در کوهستان
۲۴۲	دوچرخه‌سواری
۲۴۷	پیاده‌روی

سخنی با همکار

برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت پایه هفتم، در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در قالب راهنمای معلم تدوین و در اختیار قرار گرفت. در همین راستا برنامه درسی تربیت بدنی پایه هشتم و نهم نیز تألیف گردید براساس سیاست‌های ابلاغی، مقرر شد در یک مجلد با عنوان «راهنمای معلم درس تربیت بدنی و سلامت ویژه دوره متوسطه اول» در اختیار شما عزیزان قرار گیرد.

بی‌شک، معلمان محور اصلی اجرای برنامه‌های درسی هستند و ارتقای سطح آگاهی و تسلط ایشان به اهداف، رویکرد، اصول، روش‌های یاددهی و یادگیری، ارزشیابی، ساماندهی موقعیت و فرصت یادگیری و محتوای برنامه می‌تواند تضمینی بر اجرای موفق برنامه و تحقق اهداف آن به‌شمار آید.

از این‌رو، در تألیف این ماده آموزشی تلاش شده است تا معلمان ضمن آگاهی بیشتر از اهداف، انتظارات و محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت بتوانند با به‌کارگیری روش‌های مناسب یاددهی - یادگیری محتوای مدنظر برنامه را به نحو مطلوب‌تری سازماندهی کرده و آموزش دهند.

کتاب راهنمای تدریس در دو بخش تنظیم شده است، بخش اول تحت عنوان کلیات به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت می‌پردازد و در بخش دوم محتوای آموزشی این درس در پنج فصل با عناوین: تربیت بدنی و سلامت، آمادگی جسمانی و حرکتی، آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی (بسکتبال ویژه پایه هفتم و والیبال ویژه پایه هشتم و هندبال ویژه پایه نهم). بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه، ورزش و بازی در طبیعت ارائه می‌شود.

در این برنامه، بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و در این خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند» محتوای آموزشی به سه صورت اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری تدوین شده است.

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

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

- آموزش مقدماتی تنیس روی میز
- آموزش مقدماتی بدمیتون
- آموزش مقدماتی فوتسال
- بازی‌های بومی – محلی

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

- ورزش زورخانه
- پیاده‌روی در کوهستان
- دوچرخه‌سواری
- پیاده‌روی

امید است مطالب این کتاب شما را در اجرای هرچه مطلوب‌تر درس تربیت بدنی و سلامت یاری رساند.

بخش اوّل

کلیات

فصل اوّل

معرفی برنامه

درس تربیت بدنی و سلامت

اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی

تعلیم و تربیت اسلامی، به دنبال زمینه‌سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان به منظور دستیابی به مراتبی از نفس مطمئنه و تحقق حیات طیبه است. در سند برنامه درسی ملی آمده است که تعلیم و تربیت به دنبال تربیت نسلی متفکر و خلاق، با ایمان، خودباور، خودساخته، دانا و بصیر، مفتخر به ایرانی و مسلمان بودن، تلاشگر و سالم و عامل و وفادار به ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی و متخلق به اخلاق اسلامی است.

براساس مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، سند چشم‌انداز بیست ساله نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، برنامه درسی ملی، هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی‌های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای تحقق حیات طیبه است.

حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از ۱۱ حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در حوزه محتوایی تربیت بدنی است.

آموزش تربیت بدنی به عنوان یک صلاحیت مشترک بین رشته‌ای در برنامه‌های درسی، فرصت (تعمیق) و به کارگیری آموخته‌ها را در موقعیت‌های واقعی زندگی و راهکارهای مقابله با چالش‌های آن را فراهم می‌آورد و در جهت نیل به سلامت (همه جانبه) که همانا یکی از دغدغه‌های اصلی جامعه است، هم راستا می‌شود.

یکی از وظایف اصلی مدرسه، آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. زندگی اجتماعی مستلزم داشتن مهارت‌های فردی، بین فردی و اجتماعی و دارا بودن به آداب اجتماعی است. انسان مدام تحت تأثیر نحوه زندگی گروه‌های اجتماعی، تمایلات، جذابیت‌ها و درخواست‌های آن است. این تمایلات و درخواست‌ها ممکن است زندگی او را تحت تأثیر قرار داده و با فشارهای مختلف و بحران‌های بعدی همراه کند.

جهانی‌سازی، سرعت و گسترش (گسترده‌گی) اطلاعات، رشد فناوری، توسعه اقتصادی و اجتماعی، تأثیر همسالان و رواج برخی از ارزش‌های کاذب ممکن است جوامع را با مشکلاتی نظیر مهاجرت، نیازهای جدید، دوری از فضایل اخلاقی، اعتیاد، خشونت، قانون‌شکنی، اختلالات روانی و بحران‌های معنوی دیگر مواجه کند. لذا فرد به الگوها، دانش و مهارت‌هایی نیاز دارند که به کمک آنها بتوانند با مسائل غیرقابل پیش‌بینی برخوردی سازنده داشته باشند.

تربیت بدنی (زمینه‌های بروز) شایستگی‌های لازم را در متربیان برای اداره امور زندگی (آداب اخلاقی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت، آداب اجتماعی شدن، مدیریت اوقات فراغت، خودآگاهی، هویت‌یابی، ارتباط مؤثر، مراقبت از محیط زیست، مدیریت بحران و خطر و کسب مهارت‌های پیشگیرانه و...) پرورش می‌دهد.

انسان‌ها همواره نیازمند پیمودن مسیر کمال و سعادت هستند. رعایت آداب و کسب مهارت‌های زندگی پاسخی به این نیاز است. رعایت اصول زندگی سالم موجب وحدت و تعادل در رفتار فرد و حفظ سلامت و تعادل روانی در اجتماع است.

مدرسه، سامان دهنده موقعیت و فرصت‌های تربیتی است که با برنامه تربیت محور، مدیریت متعهد و متخصص و نوآور و مربیان فکور، امین و علاقه‌مند، می‌تواند زمینه‌ساز شکوفایی فطرت الهی و رشد هماهنگ و همه جانبه استعدادهای طبیعی و ساماندهی عواطف و احساسات متربی باشد. در این میان، درس تربیت بدنی و سلامت به عنوان طلایه‌دار سلامت دانش‌آموزان و آماده ساختن آنها برای زندگی آینده و تلاش برای فراهم کردن برنامه‌ای کامل و سالم برای اوقات فراغت، نقش بسیار با اهمیتی دارد.

جدول اہداف درس تربیت بدنہ و سلامت

عناصر	اهداف کلی دوره متوسطه اول	اهداف پایه هفتم	اهداف پایه هشتم	اهداف پایه نهم
تفکر و تعقل	- تقویت مهارت‌های فرایند تفکر نظیر درک روابط، پیش‌بینی، برآورد کردن، همه‌جانبه‌نگری، برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های ورزشی	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش بسکتبال	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش والیبال	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش هندبال
ایمان، باور و علایق	- ایمان به اینکه بدن از نعمت‌های الهی است - ایمان به اینکه حفظ سلامت موجب رضایت الهی است - علاقه‌مندی به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی - توجه به ارتقای سلامت و رعایت بهداشت ورزشی خود و دیگران - علاقه‌مندی به ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی - محلی	- علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (بسکتبال) - علاقه‌مندی به تمرینات ایستگاهی در آمادگی جسمانی - علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی - توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش - علاقه‌مندی به ورزش دوچرخه‌سواری (ورزش زورخانه)	- علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (والیبال) - علاقه‌مندی به تمرینات تناوبی (اینتروال) در آمادگی جسمانی - علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی - توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش - علاقه‌مندی به ورزش دوچرخه‌سواری	- علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (هندبال) - علاقه‌مندی به انواع تمرینات آمادگی جسمانی - علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با علاقه، استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی - توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش - علاقه‌مندی به ورزش پیاده‌روی
	- آشنایی با رشته‌های ورزشی	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی بسکتبال - آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی والیبال - آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی هندبال - آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)
	- آشنایی با آمادگی جسمانی	- آشنایی با فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی) آشنایی با تمرینات ایستگاهی در آمادگی جسمانی	- آشنایی با آمادگی جسمانی و اجزای آن - آشنایی با تمرینات تناوبی (اینتروال) در آمادگی جسمانی	- برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی آشنایی با انواع تمرینات آمادگی جسمانی
علم	- آشنایی با نکات ایمنی، پیشگیری و نحوه مواجهه با آسیب‌های ورزشی	- آشنایی با ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی - آشنایی با آسیب‌های عمومی رایج در ورزش	- آشنایی با ایمنی بازی و ورزش در طبیعت - آشنایی با آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش	- آشنایی با ایمنی اماکن و وسایل ورزشی - آشنایی با اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
	- شناخت نکات بهداشتی و تغذیه در فعالیت‌های بدنی و ورزشی	- آشنایی با نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی - آشنایی با بلوغ و ورزش (ویژه دختران) - آشنایی با ویژگی رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی	- آشنایی با برخی از اصول تغذیه به هنگام فعالیت جسمانی و ورزش - آشنایی با توصیه‌های بهداشت و سلامت روان در ورزش	- آشنایی با برخی از نکات تندرستی با ورزش - آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن
	- آشنایی با وضعیت صحیح بدنی و مشکلات ساختار قامتی	- آشنایی با وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره	- آشنایی با تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	- آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن
	- آشنایی با فعالیت‌های ورزشی متناسب با محیط طبیعی	- آشنایی با ورزش پیاده‌روی در کوهستان	- آشنایی با ورزش دوچرخه‌سواری	- آشنایی با ورزش پیاده روی
	- آشنایی با ورزش‌های ملی	- آشنایی با ورزش باستانی - آشنایی با بازی‌های بومی - محلی	- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی	- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی

عمل	- بهبود و توسعه سطح آمادگی جسمانی و حرکتی	- بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت - بهبود قابلیت توان انفجاری پا	- بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت - بهبود قابلیت سرعت
	- توانمندی در مهارت‌های ورزشی	- توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش والیبال - توانمندی در مهارت‌های مقدماتی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)	- توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش هندبال - توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)
	- رعایت اصول بهداشتی، ایمنی و تغذیه در فعالیت‌های بدنی در ورزش	- رعایت برخی از نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی - تلاش برای به کارگیری رفتارهای تغذیه‌ای مناسب در نوجوانی - رعایت نکات ایمنی در انتخاب فعالیت جسمانی و تمرین در شرایط متنوع جوی - رعایت برخی از اقدامات پیشگیرانه از آسیب‌های جسمانی رایج در ورزش و کمک‌های اولیه	- رعایت توصیه‌های بهداشتی و سلامت روان در ورزش - رعایت برخی از اصول تغذیه به هنگام فعالیت جسمانی و ورزش - رعایت نکات ایمنی در هنگام ورزش در طبیعت - رعایت برخی از اقدامات در آسیب‌های رایج استخوان و مفاصل در ورزش
	- تلاش برای حفظ وضعیت صحیح بدنی	- حفظ وضعیت صحیح بدن به هنگام خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اجسام، نشستن	- پیشگیری از ایجاد وضعیت بدنی غلط هنگام استفاده صحیح از عینک، صندلی و تختخواب و روش صحیح مطالعه
	- تلاش در بهره‌گیری از تجارب محلی و قابلیت‌های محیطی در انجام فعالیت‌های ورزشی	- انجام ورزش پیاده‌روی در کوهستان	- انجام ورزش دوچرخه‌سواری
اخلاق	- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و رفتاری	- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و رفتاری	- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و رفتاری
	- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و رفتاری	- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و رفتاری	- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و رفتاری

ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول (۱۲-۱۵ سال)

دانش‌آموزان این گروه سنی با دیگر گروه‌های دانش‌آموزی تفاوت‌های ویژه‌ای دارند و در دامنه‌ای از هوش، توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی قرار گرفته و همواره در حال تکامل و بهبود آن هستند و طیف وسیعی از تفاوت‌های جسمانی ناشی از بلوغ در میان ایشان دیده می‌شود. از این رو، در جدول زیر به خلاصه‌ای از ویژگی‌ها و نیازهای مشترک این گروه سنی اشاره شده است.

جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۲ و ۱۳ سال

ویژگی‌ها	مخاطب (دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله)	نیازها
شناختی	- در مرحله رشد منظم و مستمر شناختی و توانایی‌های ارادی - عملی هستند. - آمادگی کامل برای یادگیری مهارت‌های ورزشی، درک راهکارها (تاکتیک‌های بازی) را دارند. - آمادگی کامل ذهنی برای درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزشی را دارند. - در مرحله توسعه قدرت استدلال و رشد عقلانی، کسب آمادگی برای کشف روابط بین اجزای مهارت و بازی هستند. - گرایش قوی به یادگیری چیزهایی را دارند که فکر می‌کنند مفید است.	- شناخت خود در ابعاد جسمانی و روانی - شناخت هویت ملی و احساس تعلق به آن
جسمانی - حرکتی	- رشد بدنی شتاب یافته را در افزایش وزن، قد، اندازه قلب، ظرفیت ریه و قدرت عضلانی تجربه می‌کنند که این شتاب در دختران در این سن، بیش از پسران است. - رشد استخوانی، سریع‌تر از رشد عضلانی انجام می‌شود و استخوان‌ها از حمایت ضعیف عضلات و تاندون‌ها برخوردارند. - تفاوت‌های جسمانی را به لحاظ رشد فیزیولوژیکی ناشی از بلوغ در خود تجربه می‌کنند.	- برخورداری از وضعیت بدنی مناسب - تحرك و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعال و چابک - کسب مهارت‌های ورزشی - انجام رقابت و مسابقه در قالب گروه‌های ورزشی
اجتماعی و اخلاقی	- به شدت به ارزش‌های گروه‌های همسالان خود وابسته‌اند. - به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند - به رغم اینکه نسبت به والدین سرکش‌اند، ولی به ارزش‌های آنها وابسته‌اند. - در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای این کار، به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند. - در روابط انسانی، منصف‌اند.	- التزام عملی به ارزش‌های اخلاقی - تحمل مشکلات و سختی‌ها - تخلیه عواطف و هیجانات - فرصت ابراز وجود - ارتباط و تعامل داشتن با گروه همسالان

انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت

با توجه به اینکه دانش‌آموزان در این پایه در حد فاصل دوره ابتدایی و متوسطه قرار می‌گیرند می‌توان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن، انتقالی و گذار محور است باید دانش‌آموزان را کمک نماید تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به زندگی بزرگسالی آماده شوند. از این رو، از این برنامه انتظار می‌رود تا ضمن ایجاد آمادگی لازم در دانش‌آموزان برای ورود به پایه‌های بالاتر

- باعث بهبود آمادگی هوازی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی و چابکی گردد.
- فرصت فراگیری مهارت‌های پایه ورزش‌های مختلف و کسب تجربه‌های متنوع حرکتی را فراهم آورد.
- با بهره‌مندی از انواع راهبردهای یاددهی – یادگیری به رشد و توسعه زمینه‌های ادراکی و قوای تفکر کمک کرده و امکان تصمیم‌گیری‌های عاقلانه، درست و به موقع در فعالیت‌های ورزشی و زندگی را فراهم آورد.
- با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط انگیز و کسب تجربه لذت از شرکت در فعالیت بدنی به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی منجر شود.

● با ایجاد فرصت‌های کسب تجربه شکست و پیروزی در بازی و ورزش دانش‌آموزان را برای رویارویی با زندگی واقعی در اجتماع آماده سازد.

- فرصت توسعه روابط اجتماعی و تعامل با گروه همسالان را فراهم آورد.
- فرصت کسب صلاحیت‌ها و یادگیری‌های مشترک تأکید شده در برنامه‌های درسی از جمله ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی، و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در دوره متوسطه اول

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

موضوع	پایه هفتم	پایه هشتم	پایه نهم
بهداشت	– کفش و لباس ورزشی – بلوغ و ورزش (ویژه دختران)	بهداشت روان با ورزش	تندرستی با ورزش
تغذیه	رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان	نکات عمومی تغذیه در ورزش	کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن
ایمنی و آسیب‌های جسمانی	– ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی – آسیب‌های عمومی رایج در ورزش	– ایمنی بازی و ورزش در طبیعت – آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش	– ایمنی اماکن و وسایل ورزشی اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
وضعیت‌های مناسب بدنی	وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن

آمادگی جسمانی	فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	آمادگی جسمانی و اجزای آن	برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی
مقدمات مهارت های ورزش های گروهی	آموزش مقدماتی بسکتبال	آموزش مقدماتی والیبال	آموزش مقدماتی هندبال
تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی	استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و چابکی - تمرینات ایستگاهی	استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه، انعطاف پذیری، توان انفجاری پاها - تمرینات تناوبی (اینتروال)	استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه، انعطاف پذیری، سرعت
ورزش های رایج در مدرسه	بدمینتون، والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بازی های بومی - محلی	بدمینتون، بسکتبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بازی های بومی - محلی	بدمینتون، والیبال، بسکتبال، فوتسال، تنیس روی میز، بازی های بومی - محلی
ورزش های سنتی و قابل اجرا در طبیعت	ورزش زورخانه پیاده روی در کوهستان	دوچرخه سواری	پیاده روی

فرایند تدریس

مرحله اول :

آماده سازی بدن (گرم کردن): آماده سازی بدن از بخش های مهم فعالیت های جسمانی است و صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده اند که با گرم کردن مناسب، می توان از بیش از ۴۰ درصد آسیب ها جلوگیری کرد. به طور کلی هر جلسه تمرین ورزشی، سه مرحله گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن را شامل می شود.

گرم کردن: گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده سازی پیش از فعالیت اصلی با ورزش انجام می شود. گرم کردن برای رسیدن به هدف های زیر صورت می گیرد :

- آمادگی بدنی

- پیشگیری از آسیب های ورزش

- آمادگی ذهنی و روانی

انواع گرم کردن: معمولاً گرم کردن را به دو بخش عمومی و اختصاصی تقسیم می کنند.

● **گرم کردن عمومی:** شامل حرکاتی است که کل بدن را به طور عمومی دربر می گیرد و هدف همه حرکات در تمامی رشته های ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت های مورد استفاده در یک رشته خاص ورزشی به طور مستقیم ارتباط ندارد. در گرم کردن عمومی، سه مرحله زیر قابل استفاده است :

۱- راه رفتن و دویدن نرم، ۲- نرمش های عمومی معروف به سوئدی، ۳- تمرینات کششی.

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

● **گرم کردن اختصاصی:** گرم کردن اختصاصی شامل انجام حرکات، مرور تکنیک و مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه، آنها را انجام خواهد داد. برای مثال، در رشته والیبال بازیکنان پس از گرم کردن عمومی، چند حرکت پاس پنجه و ساعد و اسپیک را انجام می‌دهند یا در بازی بسکتبال، بازیکنان چند بار انواع دریل و پاس و شوت و ریباند و ضد حمله را تمرین می‌کنند.

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

● **شرایط محیطی:** به طور حتم هر قدر هوا سردتر باشد، مدت زمان بیشتری برای گرم کردن لازم است.

● **لباس ورزشکار:** میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن تأثیر دارد. بهتر است ورزشکار در آب و هوای سرد از پوشش مناسب استفاده کند تا بدن بهتر و سریع‌تر گرم شود.

● **میزان آمادگی فرد:** هر قدر آمادگی بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه‌تر باشد.

● **نوع تمرین:** نوع فعالیت اصلی در هر جلسه می‌تواند در نوع و مدت گرم کردن تأثیرگذار باشد.

اصولی که در هنگام گرم کردن باید رعایت کرد:

● تمرینات گرم کردن باید تدریجی و به آرامی انجام شود.

● مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات بدن را افزایش دهد. اما این، به معنای انجام دادن تمرینات طولانی و شدید نیست؛ زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت.

● برای اینکه گرم کردن مفید و مؤثر باشد فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی باید کوتاه باشد، اگرچه ممکن است اثر گرم کردن تا ۲۰ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند؛ اما برای دستیابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر باشد.

● گرم کردن عمومی، عضلات بزرگ و حرکات کل بدن را شامل می‌شود.

● شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است.

● کشش یکی از تمرینات مهم گرم کردن است که با افزایش انعطاف پذیری در فرد، عضلات، مفاصل و رباط‌ها را آماده فعالیت می‌کند.

مرحله دوم:

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

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

انتخاب روش تدریس تحت تأثیر عوامل زیر است:

● هماهنگی با اهداف

● محتوا

● توانایی معلم

● امکانات و فضا.

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

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

- توضیح
- نمایش
- تکرار و تمرین
- هدایت (بازخورد).

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

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

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

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

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

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

مرحله سوم :

سرد کردن: تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام می‌شود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است؛ اما با توجه به همان عواملی که در بخش گرم کردن گفته شد، می‌تواند متغیر باشد و ترتیب انجام حرکات در مرحله سرد کردن متفاوت است. برای مثال، یک نمونه برنامه سرد کردن به شرح زیر است :

- دویدن نرم همراه با نفس‌های آرام و عمیق به مدت ۱ تا ۲ دقیقه
- راه رفتن همراه با کاهش سرعت و با انجام نرمش‌های عمومی به‌ویژه حرکاتی که به باز شدن قفسه سینه کمک می‌کند، به مدت ۳

تا ۵ دقیقه

- کشش ۲ تا ۳ دقیقه

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

ارزشیابی

ارزشیابی یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در فرایند آموزش محسوب می‌شود و هدف از آن، انعکاس پیشرفت دانش‌آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

ارزشیابی را فرایند منظم جمع‌آوری اطلاعات از یادگیری دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده‌اند. براساس این تعریف، مشاهدات بی‌نظم و ترتیب از رفتار دانش‌آموزان را نمی‌توان ارزشیابی خواند و باید معلمان از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی برنامه ریزی کنند.

درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد؟

در ارزشیابی از عملکرد دانش‌آموزان، در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره‌گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

ارزشیابی ورودی: این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص مهارت‌های اولیه آنها در ورزش‌های موردنظر، صورت می‌گیرد.

مشاهده رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعالیت‌های مرتبط و پرسش‌های شفاهی، ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می‌توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

ارزشیابی مستمر: ارزشیابی مستمر یا تکوینی معادل فارسی «Formative assessment» به معنای سازنده و رشددهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر، قلمداد کرده‌اند. در حالی که مهم‌ترین ویژگی مستمر پویایی و گسترده‌گی آن است و این ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند.

اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است و معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه‌بندی و دسته‌بندی دانش‌آموزان استفاده کنند یا دانش‌آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش‌آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله‌ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود.

با توجه به ماهیت مهارتی این درس و وجود فراوانی در تفاوت‌های فردی و تجارب پیشین دانش‌آموزان در فرایند یادگیری این درس، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در درس تربیت بدنی و سلامت، بیش از ارزشیابی پایانی و تشخیصی خواهد بود.

ارزشیابی مستمر درس تربیت بدنی و سلامت چگونه صورت می‌گیرد؟

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

۱- اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوعی را به خوبی و به دقت مدنظر قرار دهید.

۲- انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در این درس دسته‌بندی کنید.

با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را می‌توان به دسته‌های زیر تقسیم کرد:

الف) فعالیت‌های انفرادی داخل مدرسه

- ب) فعالیت‌های گروهی داخل مدرسه
- ج) فعالیت‌های انفرادی خارج از مدرسه
- د) فعالیت‌های گروهی خارج مدرسه

۳- شیوه‌ها و ابزار مناسب سنجش و اندازه‌گیری هر فعالیت را انتخاب کنید.

با توجه به تنوع مطالب و فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت سنجش از این درس نیز روش‌ها و ابزار متنوعی را می‌طلبند که صرف نظر از به کارگیری هر نوع ابزار و روش اندازه‌گیری توجه به یک سری نکات در سنجش و اندازه‌گیری این درس ضروری است.

نکات ضروری در سنجش درس تربیت بدنی و سلامت

- با توجه به رویکرد آموزشی این درس که فرایند محور است، همواره حدود عملکرد دانش‌آموزان باید سنجیده شود. بدین معنا که اگرچه به طور مثال، دانستن مطالب و مفاهیم مرتبط با بهداشت کفش و لباس ورزشی برای دانش‌آموزان ضروری است، ولی رعایت و به کار بستن اصول مرتبط با بهداشت در طول کلاس نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.

- سنجش، قابلیت‌های را که مدّ نظر برنامه است، اندازه‌گیری کند. بدین معنا که به عنوان نمونه، در آموزش بسکتبال، به کارگیری مهارت‌ها در بازی از اهداف ضروری است. از این رو، هنگام سنجش مثلاً مهارت دریبل معلمان با به کارگیری این مهارت در طول انجام بازی نیز توجه نمایند و فقط عملکرد انفرادی دانش‌آموز در نمایش مهارت دریبل در فضای خارج از بازی را مورد سنجش قرار ندهند.

- سنجش را به صورت مداوم و درهم تنیده با آموزش انجام دهند: بدین معنا که معلمان نباید دانش‌آموزان را از انجام فعالیت‌های معمول تمرینی و یادگیری دور کرده و برنامه‌ای خاص سنجش را اجرا نمایند؛ بلکه در حین آموزش و تمرین به سنجش از قابلیت‌های مدّ نظر بپردازند.

- انتظاراتی که از سنجش دانش‌آموزان هست، در همان ابتدای آموزش مشخص گردد، نه در پایان آن؛ چرا که در این صورت دانش‌آموزان بر یادگیری موضوعات مهم از همان ابتدا تمرکز خواهند کرد.

- سنجش موفقیت و عملکرد دانش‌آموزان را بارها و در شرایط مختلف اندازه‌گیری کند.

از چه ابزارها و شیوه‌هایی استفاده کنیم

- **آزمون‌های مهارتی:** آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های بدنی هستند و عموماً آزمون‌های مهارتی، نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای معیارهای پایتری هستند و استفاده از آنها توسط معلم، هم بازی‌ها یا خود دانش‌آموز خیلی آسان است و معلمان می‌توانند از انواع آزمون‌های مهارتی استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند

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

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

- **سؤالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی:** با توجه به اینکه دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با یک سری

حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا می‌شوند. از این رو، ارزیابی یادگیری دانش‌آموزان در این مباحث می‌تواند از طریق برگزاری آزمون‌های کتبی به صورت چهار گزینه‌ای یا سؤالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد.

● **کارنمای فعالیت‌های خارج از مدرسه:** این کارنها می‌توانند منعکس‌کننده فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه دانش‌آموزان باشند که توسط دانش‌آموز و با نظارت اولیای دانش‌آموزان کامل می‌شود.

● **دفتر گزارشات سرگروه‌ها:** ثبت گزارشات سرگروه‌ها که در قبال دانش‌آموزان گروه خود مسئولیت دارند، می‌تواند به عنوان ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کرده و در صرف وقت ایشان نیز صرفه جویی گردد.

● **آزمون‌های عملکردی در قالب پروژه:** پروژه‌ها فعالیت‌هایی‌اند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیل‌شان ممکن است هفته‌های زیادی با صرف زمان طولانی لازم باشد. در این برنامه بر انجام پروژه‌های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و ارائه پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامه دیواری، گزارش تحقیق درباره موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه و مشاهده‌ها، توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد.

● **خودارزیابی:** اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا خود درباره عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خویش فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد کرد در این روش آنها قادر خواهند بود تا آنچه را که فراگرفته‌اند ارزشیابی کنند و فرصت می‌یابند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.

۴- **اطلاعات جمع‌آوری شده را بررسی و جمع‌بندی کنید و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به مرحله بعد آموزش تصمیم‌گیری کنید.**

۵- **در این مرحله درباره پیشرفت و نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان با توجه به ملاک‌ها و معیارها، جمع‌بندی و قضاوت می‌شود و این قضاوت می‌تواند در قالب نمره برای ارائه گزارش به دانش‌آموز، والدین یا مسئولان به کار گرفته شود.**

۶- ارزشیابی پایانی

ارزشیابی پایانی دانش‌آموزان در پایان هر نیمسال، در قالب فرم‌های زیر انجام می‌شود که مشتمل بر ارزیابی گروهی و انفرادی است و میانگین نمرات این دو ارزشیابی به عنوان نمره نهایی دانش‌آموز اعلام و در کارنامه وی ثبت خواهد شد.

برگه ثبت امتیازات گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)

(این جدول را به طور مناسب بایگانی و امتیازات مربوط به آنچه اتفاق می افتد را مطابق فرم ثبت کنید.)		
نام گروه :		
نام سرگروه :		
اعضای گروه :		
ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره	نمره کسب شده
برخورداري همه اعضای گروه از پوشش مناسب ورزشی	۱ نمره	
گزارش سرگروه از آمار و اطلاعات ثبت شده اعضا	۱ نمره	
علاقه مندی و حضور فعال اعضای گروه در انجام برنامه ها و فعالیت های کلاسی	۱ نمره	
تعاون و همکاری در گروه	۱ نمره	
اجرای تکالیف عملی و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش) و مسئولیت پذیری در گروه	۱۲ نمره	
محتوای پروژه ها (سهم دانشی)	۴ نمره	
مجموع نمره	۲۰	

برگه ارزشیابی انفرادی

نام و نام خانوادگی دانش آموز :		کلاس :		نام ارزیابی کننده :	
ردیف	ملاک های ارزیابی			حداکثر نمره	نمره کسب شده
۱	علاقه مندی و مشارکت فعال در برنامه های کلاسی و ورزش اختیاری			۱ نمره	
۲	توجه به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات			۱ نمره	
۳	رعایت ایمنی، بهداشت و توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی			۱ نمره	
۴	حضور منظم در کلاس و رعایت نظم و انضباط			۱ نمره	
۵	میزان آگاهی از مطالب علمی مرتبط			۴ نمره	
۶	آمادگی های جسمانی و حرکتی (قابلیت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)			۴ نمره	
۷	سطح مهارت ورزشی اختصاصی (مهارت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)			۶ نمره	
۸	سطح مهارت ورزشی انتخابی (مهارت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)			۲ نمره	
مجموع نمره				۲۰	

نکته :

- براساس توضیحاتی که در ارزشیابی مستمر ارائه شد، توصیه می‌شود در هنگام ارزشیابی پایانی نکات زیر مدنظر قرار گیرد :
- ملاک‌های ارزیابی نوشته شده در جدول‌های ارزشیابی فردی و گروهی به‌طور مستمر و به کمک ابزارهای مناسب در طول سال ارزیابی نشده و در پایان سال نتیجه نهایی به‌صورت نمرات کمی در جدول بالا منظور گردد.
- در ارزیابی سطح مهارت ورزشی (ردیف ۷) علاوه بر ارزیابی عملکرد فردی دانش‌آموز در اجرای مهارت، نحوه استفاده از مهارت در بازی نیز ارزیابی گردد.

نکات مؤثر در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

- عوامل مؤثر بر مدیریت مناسب کلاس تربیت بدنی و ورزش عبارت‌اند از :
- **سازماندهی برنامه شامل :** سازماندهی دقیق برنامه، توجه به نوع فعالیت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی و ویژگی‌های دانش‌آموزان، انتخاب الگوی آموزشی مناسب، آگاهی و علاقه‌مندی معلم.
- **جمع‌آوری اطلاعاتی که معلم برای اداره و سازماندهی کلاس به آنها نیازمند است از جمله :** ابزار مورد نیاز تدریس، محتوای قابل تدریس، تعداد دانش‌آموزان، نوع الگوی تدریس، ایمنی و بهداشت محیط کلاس، نوع گروه‌بندی، توجه به شرایط جوی و
- **رعایت حقوق دانش‌آموزان همچون :** حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و
- **انجام وظایف در قبال کلاس شامل :** طرح و برنامه‌ریزی مناسب درسی، گروه‌بندی مناسب، فراهم آوردن امکانات ورزشی، آموزش و نظارت حضوری، شناخت و هدایت استعدادها و ورزشی، مراقبت از سلامتی و حفظ ایمنی و
- **سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی :** معمولاً در جلسات اولیه صورت می‌گیرد و عبارت است از : وضع قوانین و مقررات، اداره کلاس، تعیین و گروه‌بندی دانش‌آموزان، تعیین زمان فعالیت و استراحت، مشخص کردن تشویق‌ها و جریمه‌ها، نحوه رفت و آمدها، تحویل و نگهداری وسایل، توجه به علامت‌ها، صدای دست، سوت و ... رعایت نظم و انضباط توسط معلم و دانش‌آموز، زمان‌بندی برنامه درس در مدرسه، نظارت و سرپرستی، پیش‌بینی، کنترل، توجه به عوامل برنامه مثل فضا، وسایل و
- **مدیریت رفتار در کلاس :** برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست، گفت‌وگوی فردی، واگذاری مسئولیت، بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم، تقویت مثبت.

زمان بندی سالانه درس تربیت بدنی و سلامت

پایه سال	ماه	موضوع درس پایه هفتم	موضوع درس پایه هشتم	موضوع درس پایه نهم
اول	مهر، آبان، آذر، دی	تمرینات آمادگی جسمانی : ● استقامت قلبی - تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات بسکتبال : ● معرفی ورزش بسکتبال ● کار با توپ ● کار پای حمله ● پاس و دریافت (۱) ● پاس و دریافت (۲) ● دریبل (۱) ● دریبل (۲) — ورزش مورد علاقه دانش آموزان — کفش و لباس ورزشی — بلوغ و ورزش (ویژه دختران) — رفتارهای تغذیه ای نوجوانان — ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی	تمرینات آمادگی جسمانی : ● استقامت قلبی - تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات والیبال : ● آشنایی با توپ ● وضعیت پایه و حرکت در زمین ● پاس پنجه ● پاس ساعد ● سرویس ساده — ورزش مورد علاقه دانش آموزان — بهداشت روان با ورزش — نکات عمومی تغذیه در ورزش — ایمنی بازی و ورزش در طبیعت	تمرینات آمادگی جسمانی : ● استقامت قلبی - تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات هندبال : ● معرفی ورزش هندبال ● آشنایی با توپ ● جابه جایی و حرکت در زمین ● پاس و دریافت ● دریبل ● شوت ۱ — ورزش مورد علاقه دانش آموزان — تندرستی با ورزش — کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن — ایمنی اماکن و وسایل ورزشی
	بهمن، اسفند، فروردین، اردیبهشت	تمرینات آمادگی جسمانی : ● اجزای مرتبط با سلامت ● چابکی ● بسکتبال : ● شوت (۱) ● شوت (۲) ● دفاع انفرادی ● بازی ۱ علیه ۱ با توپ ● بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ ● بازی ۲ علیه ۲ ● بازی ۳ علیه ۳ — ورزش مورد علاقه دانش آموزان — آسیب های عمومی رایج در ورزش — وضعیت های درست بدن در امور روزمره — فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	تمرینات آمادگی جسمانی : ● اجزای مرتبط با سلامت ● توان انفجاری پاها ● والیبال : ● حمله مقدماتی ● سرویس چکشی ● شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی ● شش نفره ● دریافت اصول اساسی سرویس — ورزش مورد علاقه دانش آموزان — آسیب های رایج مفاصل و استخوان ها در ورزش — تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد — زندگی بر سلامت ساختار قامت — آمادگی جسمانی و اجزای آن	تمرینات آمادگی جسمانی : ● اجزای مرتبط با سلامت ● سرعت ● هندبال : ● شوت ۲ ● دروازه بانی ● حمله ● دفاع ● قوانین و مقررات — ورزش مورد علاقه دانش آموزان — اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش — وضعیت بدنی و ناهنجاری های شایع آن — برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

زمان بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال اول

ماه	موضوع آموزش پایه هفتم	موضوع آموزش پایه هشتم	موضوع آموزش پایه نهم
۱	- آشنایی و معارفه - تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی قوانین و مقررات کلاس - ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان - تعیین سهم پروژه ها	- آشنایی و معارفه - تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی قوانین و مقررات کلاس - ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان - تعیین سهم پروژه ها	- آشنایی و معارفه - تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی قوانین و مقررات کلاس - ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان - تعیین سهم پروژه ها
۲	- معرفی ورزش بسکتبال، نمایش فیلم، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در بسکتبال - گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - بازی و ورزش انتخابی	- معرفی ورزش والیبال، نمایش فیلم، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در والیبال - گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - بازی و ورزش انتخابی	- معرفی ورزش هندبال، نمایش فیلم، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در هندبال - گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - بازی و ورزش انتخابی
۳	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات بسکتبال (کار با توپ) - بازی و ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات والیبال (آشنایی با توپ) - بازی و ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات هندبال (آشنایی با توپ) - بازی و ورزش انتخابی
۴	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات بسکتبال (کارپای حمله) - بازی و ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات والیبال (وضعیت پایه و حرکت در زمین) - بازی و ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات هندبال (حرکت و جابه جایی در زمین) - بازی و ورزش انتخابی

برگزاری اردوی ورزشی	برگزاری اردوی ورزشی	برگزاری اردوی ورزشی	۱	آبان
- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات هندبال (پاس و دریافت) - بازی و ورزش	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات والیبال (پاس پنجه) - بازی و ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۱) - بازی و ورزش	۲	
- انتخابی گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) - بازی و ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) - بازی و ورزش انتخابی	- انتخابی گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) - بازی و ورزش انتخابی	۳	
- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) - بازی و تمرینات ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات والیبال (پاس ساعد) - بازی و تمرینات ورزش انتخابی	- گرم کردن بدن - تمرینات آمادگی جسمانی - آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۲) - بازی و تمرینات ورزش انتخابی	۴	

آذر	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (دریبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	●
	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (سرویس ساده) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	●
	● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (شوت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	●
	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (رویداد رقابتی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	●
دی	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	اول
	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	دوم

زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال دوم

دی	● تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی ● تعیین سهم پروژه‌ها ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی ● تعیین سهم پروژه‌ها ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی ● تعیین سهم پروژه‌ها ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● مرور تمرینات و آموزش‌های قبل	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● مرور تمرینات و آموزش‌های قبل	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● مرور تمرینات و آموزش‌های قبل
بهمن	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (شوت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (حمله هوایی یا مقدماتی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (دروازه‌بانی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (سرویس چکشی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی

اسفند	۱	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دفاع انفرادی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (دفاع) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	۲	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ با توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	۳	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (اصول اساسی دریافت سرویس) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (حمله) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	۴	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۲ علیه ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
فروردین	۱	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۳ علیه ۳) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (قوانین و مقررات بازی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	۲	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی بسکتبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی والیبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی هندبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی

اردیبهشت	۱۳۹۸	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی بسکتبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی والیبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی هندبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	۱۳۹۹	● برگزاری اردوی ورزشی	● برگزاری اردوی ورزشی	● برگزاری اردوی ورزشی
	۱۴۰۰	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی)
	۱۴۰۱	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه بسکتبال)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه والیبال)	● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه هندبال)
	خرداد	● اعلام نتایج نهایی	● اعلام نتایج نهایی	● اعلام نتایج نهایی

یادداشت

بخش دوم

محتوای آموزشی

فصل دوم

تربیت بدنی و سلامت

در برنامه درسی ملی، حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت، توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی را از مهم‌ترین اهداف این حوزه بر شمرده است. درس تربیت بدنی و سلامت به‌عنوان یکی از دروس زیر مجموعه این حوزه یادگیری به دنبال آن است تا اهداف فوق را در موضوعات مرتبط با حوزه محتوایی این درس دنبال نماید.

از این رو، در راستای تحقق اهداف یاد شده و توجه به ارتقای سطح کیفی زندگی در این فصل از کتاب، موضوعاتی در خصوص بهداشت، تغذیه، ایمنی و آسیب‌های جسمانی در ورزش، بلوغ و ورزش، وضعیت‌های صحیح بدنی و آمادگی جسمانی ارائه می‌گردد. امید است معلمان بتوانند با به کارگیری رهنمودهایی که در خصوص روش تدریس و ارزشیابی در ابتدای این فصل ارائه شده است، در آموزش مطالب و هدایت دانش‌آموزان در مسیر رسیدن به اهداف برنامه موفق باشند.

مطالب دانشی را چگونه تدریس کنیم؟

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی می‌توان به روش‌های تدریس پرسش و پاسخ، روش توضیحی و روش پروژه اشاره داشت. با عنایت به رویکرد حاکم بر برنامه، روش تدریس پروژه می‌تواند بهترین انتخاب معلمان در آموزش این فصل باشد.

پروژه فعالیتی است که از نظر آموزشی و پرورشی ارزشمند بوده و متوجه هدف معینی است و انجام آن مستلزم بررسی، جمع‌آوری اطلاعات، یافتن راه حل، مطالعه و انجام کار عملی است و اغلب در خارج از مدرسه انجام می‌گیرد و در فرایند انجام پروژه، دانش‌آموزان به صورت گروهی و با نظارت معلم کار را دنبال می‌کنند.

امتیازات روش تدریس پروژه :

- چون دانش‌آموزان در طرح، هدف و فعالیت‌ها شرکت دارند، تمایل بیشتری به یادگیری پیدا می‌کنند.
- اعتماد به نفس و جرأت دانش‌آموزان در اظهار نظر تقویت می‌شود.
- این روش، بردباری دانش‌آموز را نسبت به عقاید مخالف تقویت می‌کند.
- حس همکاری، احساس مسئولیت و انضباط در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- عادت مطالعه، استفاده از منابع متعدد، نوشتن و تنظیم مطالب در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- یادگیری عمیق و پایدار اتفاق می‌افتد.

نحوه تدریس و ارزشیابی به روش پروژه :

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

- مراجعه به کتب و منابع مطالعاتی و تهیه گزارش
- تهیه گزارشی از ضبط مشاهدات
- تهیه گزارشی از مصاحبه با افراد متخصص
- تهیه روزنامه دیواری، نقاشی

● ساخت ابزار و وسیله آموزشی

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

نمونه‌ای از معیارهای ارزیابی پروژه دانش آموزان

ارزش معیار	۱	۲	۳	۴
بیان هدف‌های فعالیت	هدف ندارد	هدف مبهم است	هدف روشن ولی رسیدن به آن مشکل است	هدف روشن و قابل دستیابی است
طراحی و جهت‌دهی مراحل کار	جهت ندارد	جهت مشخص شده، ولی واضح نیست	جهت مشخص شده است	جهت مشخص و مراحل کاملاً هماهنگ است
شیوه انجام کار	انجام نداده است	تلاش نسبی کرده است	کار را در حد انتظار انجام داده است	حاصل کار بیش از حد انتظار است
اصالت کار	کپی کرده یا دیگری انجام داده	کار ساده‌ای بوده است	کار ساده‌ای بوده، ولی ایده‌های خوبی داده است	کار، اصیل و ایده خود دانش آموز است
شیوه کار گروهی	کار گروهی خوب نبود	بعضی مواقع کار گروهی خوب بود	اغلب مواقع کار گروهی خوب بود	در تمام مراحل کار گروهی خوبی انجام شد
ارائه گزارش کار	نیاز به تمرین دارد	متوسط بود	خوب بود	عالی بود

غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی، مشاهده تغییر رفتار در عملکرد دانش آموزان است که در طول سال تحصیلی به کمک ابزاری همچون چک لیست مشاهده رفتار، دفتر گزارش سرگروه، کارنمای فعالیت خارج از مدرسه و گزارش والدین به طور مستمر مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و در پایان هر نیمسال، بر اساس دستورالعمل ارزشیابی پایانی برای هر دانش آموز دو نمره (یک نمره کار

گروهی و یک نمره کار انفرادی) منظور خواهد شد. امتیاز حاصل از ارائه پروژه، نمره گروهی و نتایج ارزیابی فردی دانش‌آموزان که با تشخیص معلم به کمک انواع آزمون‌های شفاهی یا کتبی قابل اجراست، نمره کار انفرادی دانش‌آموزان را تعیین می‌کند.

رئوس موضوعات فصل تربیت بدنی و سلامت

عنوان موضوع	پایه هفتم	پایه هشتم	پایه نهم
بهداشت	کفش و لباس ورزشی بلوغ و ورزش (ویژه دختران)	بهداشت روان با ورزش	تندرستی با ورزش
تغذیه	رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان	نکات عمومی تغذیه در ورزش	کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن
ایمنی و آسیب‌های جسمانی	ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی آسیب‌های عمومی رایج در ورزش	ایمنی بازی و ورزش در طبیعت آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش	ایمنی اماکن و وسایل ورزشی اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
وضعیت‌های مناسب بدنی	وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن
آمادگی جسمانی	فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	آمادگی جسمانی و اجزای آن	برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

کفش و لباس ورزشی

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

هر رشته ورزشی لباس ویژه‌ای دارد. پوشیدن لباس مناسب هنگام فعالیت جسمانی، تمرین، مسابقه و ورزش ضروری است. لباس مناسب در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی مؤثر است و برای ورزشکاران مبتدی لذت بیشتری از تمرین فراهم می‌کند و به ورزشکاران حرفه‌ای در راه قهرمانی کمک می‌کند. برای تهیه لباس ویژه در هر ورزش، باید با مربیان و متخصصان آن مشورت کرد، اما هنگام انتخاب لباس مناسب برای تمرین و ورزش باید نکاتی را به‌طور عمومی در نظر داشت که در این درس، به برخی از این نکات پرداخته می‌شود.



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- لباس‌های ورزشی بعد از هر جلسه فعالیت شسته و خشک شود.
- حتماً از کفش و لباس شخصی استفاده شود.
- لباس‌های ورزشی طوری انتخاب شوند که ضمن سبک و آزاد بودن، محدودیت حرکتی ایجاد نکنند.
- جنس لباس‌های ورزشی نخ و پنبه باشد و سعی شود از لباس‌هایی با جنس پلاستیک کمتر استفاده شود.
- در هر رشته ورزشی، از لباس ویژه آن ورزش استفاده شود.
- از پوشیدن کفش بدون جوراب جداً پرهیز شود.
- از جوراب‌های نخی استفاده شود.
- در انتخاب لباس به شرایط آب و هوایی توجه شود.
- هنگام تهیه لباس، جنبه اقتصادی و دوام بیشتر در برابر پارگی مدنظر باشد؛ نه توجه به لباس تجملی و گران‌قیمت
- کفش ورزشی اندازه پا، نرم، سبک و راحت، محکم و ضربه‌گیر باشد.

بهداشت روان با ورزش

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

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

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

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

علاوه بر اینکه ورزش بر میزان هیجان تأثیر می‌گذارد، شدت هیجان نیز بر فعالیت ورزشی مؤثر است. هیجان ورزشی که احتمالاً به دلیل تشویق تماشاگران است ورزشکار را تحریک می‌کند تا سریع‌تر حرکت کند، نیروی بیشتری به کار گیرد و رفتار ویژه‌ای بروز دهد که اغلب در شرایط عادی ظاهر نمی‌شود، ولی در میدان‌های ورزشی بارها دیده شده است همچون دوندگانی که رکوردهای جهانی را می‌شکنند، یا کشتی‌گیرانی که بر حریفان قوی‌تر از خود فائق می‌آیند و از توانایی‌هایشان پیشی می‌گیرند.

● **اضطراب و ورزش :** اضطراب که با احساس تنش، ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و ترس همراه است، با انجام فعالیت‌هایی از قبیل پیاده روی به‌طور مؤثری کاهش می‌یابد. انجام فعالیت جسمانی منظم با بالابردن سطح آمادگی جسمانی می‌تواند موجب کاهش

اضطراب گردد؛ بنابراین، انجام انواع تمرین‌های هوازی همچون پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و... در کاهش اضطراب مؤثر است. از سویی، احساس خوب بعد از فعالیت جسمانی می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کند.

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



تندرستی با ورزش

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

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

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

- آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه قلبی و گردش خون عبارت‌اند از:
 - تقویت عضله قلب به گونه‌ای که فشار وارده بر قلب، به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن می‌شود؛
 - افزایش حجم ضربه‌ای، یعنی افزایش حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج می‌شود و سبب می‌شود که مواد غذایی بیشتری

به بدن برسد؛

- کاهش تعداد ضربان قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون؛
- پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفتگی عروق قلب با کاهش چربی خون به‌ویژه کلسترول و جلوگیری از سخت شدن دیواره سرخرگ‌ها و رسوب آن در عروق خون‌رسان به قلب (کرونی)؛
- افزایش خون‌رسانی به قلب از طریق افزایش شبکه عروق خون‌رسان به قلب و افزایش قطر داخلی رگ‌های خون‌رسان قلب؛
- بهبود ترکیب خون با افزایش میزان هموگلوبین و در نتیجه خون‌رسانی بیشتر به بدن.
- آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه تنفس و ریه‌ها عبارت‌اند از:
 - افزایش عملکرد ریه‌ها با عمیق‌تر کردن روند تنفس و کم کردن تعداد تنفس در دقیقه؛ تعداد تنفس افراد آماده ممکن است شش تا هشت بار در دقیقه باشد. در افرادی که آمادگی جسمانی ندارند ممکن است ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه باشد.
 - افزایش کارایی ریه؛ به گونه‌ای که در افراد غیر ورزشکار، بخش بیشتری از ریه‌ها، هنگام عمل دم، از هوا خالی می‌ماند، در حالی که فعالیت جسمانی باعث استفاده بیشتر از ریه‌ها در هر بار تنفس شده و در نتیجه با هر بار عمل دم و بازدم، اکسیژن بیشتری به خون می‌رسد.
 - فعالیت جسمانی و تمرین منظم باعث حفظ شرایط مطلوب اندام‌های دفعی و گوارشی می‌شود و با تقویت عضلات شکم و روده‌ها منجر به بهبود کارایی عملکرد آنها می‌شود.
 - ورزش و فعالیت جسمانی منظم، با ارتقای هماهنگی عصبی عضلانی می‌تواند به کاهش خستگی عصبی کمک کند، به عبارت دیگر از آنجا که عضلات به وسیله اعصاب کنترل می‌شوند، خستگی عصبی ناشی از کار فکری، می‌تواند با انجام فعالیت عضلانی رفع شود.

رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی (اختصاصی)

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

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

ویژگی رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی عبارت‌اند از:

وعده‌های غذایی نامنظم و حذف صبحانه:

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

- صبحانه خود را کامل میل کنید و هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.
- برای اینکه در وعده صبحانه، اشتهای کافی داشته باشید، شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنید.



- شب‌ها در ساعت معینی بخوابید تا صبح‌ها بتوانید زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید.
- از غذاهای متنوع و پر کالری در وعده صبحانه استفاده کنید.

مصرف بی‌رویه تنقلات :

بخشی مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان، مصرف بی‌رویه تنقلات است. این تنقلات معمولاً از ارزش غذایی مطلوب برخوردار نیستند و از نظر مواد غذایی با ارزش مثل فیبر، ویتامین آ، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است، فقیرند و به دلیل سیری کاذبی که در صورت مصرف به همراه می‌آورند جایگزین مواد غذایی سالم و مفید خواهند شد. بنابراین :

- از مصرف بی‌رویه تنقلات جداً خودداری کنید.
- از مصرف تنقلات قبل از وعده غذایی خودداری کنید.
- به جای تنقلات تجاری از مواد غذایی با ارزش مثل انواع میوه‌ها، خشکبار و ... در میان وعده‌ها استفاده کنید.

مصرف زیاد غذاهای آماده :

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

- از مصرف زیاد انواع غذاهای آماده پرهیز کنید.

ترس از چاقی :

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

- از مصرف زیاد چربی، شیرینی و مواد نشاسته‌ای در غذای خود اجتناب کنید.
- به جای تنقلات پرچرب، از میان وعده‌های سالم مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- فعالیت بدنی خود را در طول روز با انجام انواع ورزش‌ها و بازی‌ها افزایش دهید.
- براساس یک برنامه منظم ورزش کنید و برنامه ورزشی خود را برای کارهای دیگر، هیچ‌وقت تعطیل نکنید.

نکات عمومی تغذیه در ورزش

هدف : دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اصول تغذیه در ورزش، هنگام فعالیت جسمانی و تمرین، اصول صحیح تغذیه را به کار بندند.

تغذیه از عوامل مؤثر بر سلامتی است و دانش مربوط به آن برای همه افراد جامعه اهمیت دارد. امروزه به دلیل رواج انواع تفریحات غیرفعال، از جمله بازی‌های رایانه‌ای، تغییر عادات غذایی و اضافه شدن فست فودها (غذاهایی که سریع آماده می‌شوند) به رژیم غذایی، کم‌تحرکی حاصل از زندگی‌های ماشینی و عوامل متعدد دیگر، شاهد بروز مشکل چاقی و اضافه وزن در بین دانش‌آموزان هستیم. از این‌رو، آگاهی دادن به دانش‌آموزان در خصوص اصول تغذیه سالم در زندگی و هنگام تمرین و فعالیت جسمانی موضوع مهمی است که در این درس، به آن پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- فعالیت جسمانی منظم در کنار تغذیه مناسب در تأمین سلامتی نقش اساسی دارد. بنابراین، برای بهبود تغذیه خود و انجام فعالیت جسمانی و ورزش در زندگی خود برنامه‌ریزی کنید.
- غذای مورد نیاز شما به وزن و میزان فعالیت شما بستگی دارد، به گونه‌ای که اگر غذای مصرفی شما بیشتر یا کمتر از نیاز مصرفی بدنتان باشد، با تغییر ترکیب بدنی سطح آمادگی جسمانی و عملکرد شما را کاهش خواهد داد. بنابراین، مقدار و نوع غذای خود را متناسب با میزان ورزش و فعالیت خود در طول روز تنظیم کنید.
- در طول زمانی که فعالیت ورزشی می‌کنید، با مصرف حداقل سه لیوان شیر در رژیم غذایی روزانه، مواد معدنی به‌ویژه آهن و کلسیم مورد نیاز برای استحکام استخوان‌ها را تأمین کنید.
- با گنجاندن سبزیجات تازه و میوه در رژیم غذایی روزانه و کاستن میزان مصرف چربی و نشاسته، وزن مطلوب خود را حفظ کنید و عملکرد ورزشی‌تان را ارتقا دهید.
- تشنگی نشانه خوبی برای نوشیدن آب نیست. بنابراین، حتی اگر در طول فعالیت ورزشی و تمرین احساس تشنگی نمی‌کنید، برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد ورزشی حتماً آب بنوشید.
- کربوهیدرات اولین و کارآمدترین منبع سوخت برای بدن است. بنابراین، بهتر است قبل از فعالیت جسمانی و تمرین، از غذاهایی که منبع سرشار کربوهیدرات‌اند؛ مانند سیب زمینی آب‌پز، ماکارونی و... استفاده کنید.
- غذای کم‌چرب، سریع‌تر از غذای پرچرب از معده تخلیه می‌شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که قبل از فعالیت ورزشی و تمرین، غذای کم‌چرب مصرف کنید.
- حداقل تا دو ساعت قبل از ورزش از وعده غذایی به‌ویژه غذاهای چرب و پروتئینی استفاده نکنید.
- قبل از ورزش و مسابقه از مصرف زیاد قند خودداری کنید؛ زیرا فرصت هضم آن وجود ندارد و باعث جذب آب و کم‌آبی عضلات می‌شود و به اجرای شما آسیب می‌زند.
- در حین فعالیت‌های ورزشی طولانی (بیش از یک ساعت) پیشنهاد می‌شود با مصرف نوشیدنی ورزشی، یا آب به همراه اندکی مواد قندی انرژی مورد نیاز بدن را تا حدودی تأمین کنید.
- بعد از تمرین و فعالیت جسمانی، با مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهایی که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات هستند، انرژی از دست رفته بدن را سریع‌تر بازسازی کنید.
- فراموش نکنید که رژیم غذایی خوب، در پیشرفت ورزشکار در طول تمرین و مسابقه مؤثر است، اما به ورزشکار قدرت فوق‌العاده‌ای نمی‌دهد.
- نوع خاصی از رژیم غذایی و مکمل‌های غذایی هرگز اثر فوق‌العاده‌ای در توانایی ورزشکار ندارد. بنابراین، هرگز به سراغ مصرف این گونه مواد نروید.

کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن

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

امروزه مشخص شده است کمیت وزن و مهم تر از آن، کیفیت وزن (ترکیب بدن) از عوامل مهم تندرستی افرادند. به گونه ای که چاقی با بیماری های سرخرگ کرونری، فشار خون، دیابت نوع دوم، انسداد ریوی، التهاب مفصلی و انواع سرطان ها ارتباط دارد و از طرفی کاهش بیش از اندازه برخی از چربی ها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیک بدن، فرد را به مخاطره می اندازد. تغذیه در کنار عوامل ژنتیکی، بیماری ها، کم تحرکی و سبک زندگی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر وزن و سلامت افراد است. از این رو، در این درس به موضوع کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن پرداخته می شود.

دانستنی ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:

وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردارند. یکی از روش های ساده برای تعیین اضافه وزن، محاسبه شاخص توده بدن (BMI) است. شاخص توده بدن، نسبت وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر است که با قرار دادن عدد به دست آمده در جدول زیر می توان شاخص توده بدن را سطح بندی کرد. برای یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر، شاخص «بی ام آی» عبارت است از:

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}} = \frac{70}{(1.7)^2} = 24.2$$

با مراجعه به جدول زیر می توانید حد ترکیب بدنی خود را تعیین نمایید.

جدول مقادیر BMI*

BMI	توصیف شاخص
کمتر از ۱۸/۵	لاغر
۱۸/۵ - ۲۴/۹	دامنه مطلوب وزن
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو
بیشتر از ۴۰	چاقی درجه سه

از کتاب آمادگی جسمانی؛ تألیف عباسعلی گائینی، حمید رجبی

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

نوع و مقدار انرژی هر ماده غذایی که مصرف می شود را با خواندن اطلاعات برچسب های روی مواد غذایی آماده یا جدول های ارزش انرژی که در بیشتر کتاب های تغذیه موجود است، می توان در طول روز محاسبه کرد. یک نمونه از این جدول ها که مواد غذایی

متداول را فهرست کرده است، ارائه می شود.

غذا	وزن (گرم)	انرژی (کیلو کالری)
مرغ پخته	۱۳۶	۳۶۹
مرغ سرخ کرده	۹۳	۲۷۸
ماهی	۱۴۷	۳۵۵
ماکارونی	۱۰۰	۱۸۶
نان گندم	۲۸/۵	۶۹
سفیده تخم مرغ پخته	۲۸/۵	۱۳
زرده تخم مرغ پخته	۲۸/۵	۱۰۸
پنیر محلی	۲۸/۵	۲۹
پنیر خامه ای	۲۸/۵	۹۹
سیب	۲۸/۵	۱۶
پرتقال	۲۸/۵	۱۳
انگور	۲۸/۵	۲۰
گوجه فرنگی	۲۸/۵	۶

از کتاب آمادگی جسمانی؛ تألیف عباسعلی گائینی، حمید رجبی

هر فرد می تواند مقدار تقریبی انرژی مصرفی خود را بر اساس فعالیت هایی که در طول روز انجام می دهد محاسبه کند. جدول زیر، مقدار انرژی مصرفی در دقیقه را برای برخی از فعالیت های معمول در طول روز ارائه می کند.

فعالیت	انرژی مصرفی (کیلو کالری در دقیقه به ازای یک کیلو گرم از وزن بدن)
خوابیدن	۰
دراز کشیدن	۰/۰۱۰
نشستن	۰/۰۲۰
خوردن	۰/۰۲۲
نوشتن	۰/۰۲۹
انجام فرایض دینی	۰/۰۲۵
مطالعه کردن	۰/۰۲۰
راهپیمایی با سرعت معمولی	۰/۰۸

دو آرام	۰/۱۵۲
طناب زدن ۷۰ بار در دقیقه	۰/۱۶۳
والیبال بازی کردن	۰/۰۵۱
دوش گرفتن و استحمام	۰/۰۲۵
فوتبال بازی کردن	۰/۱۳۰

از کتاب آمادگی جسمانی؛ تألیف عباسعلی گائینی، حمید رجبی

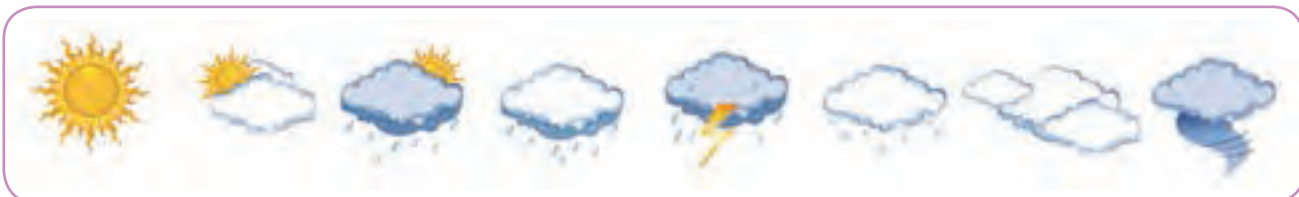
برای کنترل وزن و حفظ تندرستی خود به توصیه‌های زیر عمل کنید :

- همواره وزن خود را کنترل کرده و آن را در محدوده وزن مطلوب حفظ کنید.
- اگر قصد افزایش وزن دارید، باید بیش از انرژی مصرفی، انرژی به صورت غذا دریافت کنید.
- اگر در فکر کاهش وزن هستید، باید با کمتر غذا خوردن و انجام فعالیت جسمانی بیشتر، انرژی بیشتری نسبت به انرژی دریافتی، مصرف کنید.
- برای حفظ وزن خود با برقراری تناسب بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی تلاش کنید تعادل انرژی در بدن خود را حفظ کنید.
- هرگز فراموش نکنید که برنامه‌های کاهش یا افزایش وزن صرفاً از طریق تغییر رفتار تغذیه‌ای و سبک زندگی امکان‌پذیر است.
- بنابراین، از مصرف هر نوع داروی تجاری و تبلیغی جداً پرهیز کنید.
- از غذاهای متنوعی که کم انرژی، ولی از نظر مواد غذایی غنی باشد، استفاده کنید.
- استفاده از چربی و غذاهای پر چرب (غذاهای آماده) را کمتر کنید.
- سعی کنید سبزیجات و میوه‌ها را بیشتر مصرف کنید.
- در استفاده از غذاهای شیرین مانند شکلات، شیرینی، کیک و غیره زیاده روی نکنید.
- مصرف نوشابه‌های صنعتی و شیرین را به حداقل برسانید.
- با محاسبه انرژی دریافتی از مواد غذایی و انرژی مصرفی خود در طول روز، تعادل انرژی بدن خود را حفظ و وزن بدنتان را کنترل کنید.

ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی

هدف: دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر شرایط آب و هوایی بر عملکرد جسمانی و ورزشی خود، با تغییر شرایط جوی اقدامات پیشگیرانه را اتخاذ نمایند.

با توجه به تنوع آب و هوایی و چهار فصل بودن کشور پهناور ما، بسیار اتفاق می‌افتد که دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی در شرایط جوی متنوع و گاهی دشوار به تمرین و فعالیت پردازند. گرما، سرما، رطوبت، ارتفاع و حتی آلودگی هوا همه از جمله عواملی



هستند که می‌توانند بر توانایی و اجرای دانش‌آموزان تأثیر بگذارند. از این رو، در این بخش به تأثیر عوامل محیطی فوق بر عملکرد جسمانی و اجرای ورزشی و همچنین اقدامات پیشگیرانه آنها پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- هنگام فعالیت در هوای گرم و مرطوب، از آنجایی که بدن قادر است در هر ساعت، دو لیتر یا بیشتر تعرق داشته باشد، برای جبران آب و املاح از دست رفته، باید به مقدار کافی آب و نوشیدنی قبل از فعالیت، در حین و بعد از آن مصرف کنید و دفعات نوشیدن آب را افزایش دهید و مقدار نوشیدن در هر دفعه را کاهش دهید تا آب در معده جمع نشود و ایجاد ناراحتی نکند.
- هنگام فعالیت در هوای گرم، از لباس کم، نخی (برای جذب رطوبت)، درشت بافت (برای تبادل هوا) با رنگ روشن (برای انعکاس نور) استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ، پلاستیکی و ضد آب و بدون منفذ جداً پرهیز شود.
- در هوای سرد، لباس‌های بدون منفذ، عایق، بادگیر و از جنس پلاستیک توصیه می‌شود.
- هنگام فعالیت در هوای سرد، از خیس شدن لباس (باران یا عرق) باید جلوگیری کنید. بدین منظور می‌توان به جای یک لایه کلفت لباس، از لباس با چند لایه نازک استفاده نمایید و در حین فعالیت آن را کم کنید.
- هنگام فعالیت در هوای سرد، بهتر است از لباس‌های رنگ تیره استفاده کنید و اندام‌هایی مانند بینی، گوش و انگشتان دست و پا و همچنین پهلوها و سر و صورت گرم نگه داشته شوند.
- به رغم عدم احساس تشنگی در هوای سرد، باید با نوشیدن آب و نوشیدنی‌های گرم، آب و املاح از دست رفته بدن را متعادل نگه دارید.
- تغذیه مناسب و به موقع داشته باشید؛ زیرا گرم کردن بدن هنگام فعالیت در هوای سرد، تأثیر زیادی در عملکرد جسمانی و ورزشی دارد.

ایمنی و حفاظت از محیط زیست

هدف : دانش‌آموزان هنگام ورزش و بازی در طبیعت به ایمنی و حفاظت از محیط زیست محل بازی و ورزش خود توجه کنند. حفظ و نگهداری از محیط زیست همواره در نظر ورزشکاران و مسئولان ورزشی مهم بوده است. به طوری که توجه به محیط زیست، یکی از سه رکن المپیزم (ورزش، فرهنگ، محیط زیست) است. انسان‌ها به دنبال پاکی و پاکیزگی‌اند، به هنگام ورزش و فعالیت جسمانی نیز به هوای پاک و محیط زیبا و تمیز نیاز است و همواره باید توجه کنیم تا با انجام فعالیت‌های ورزشی، تخریب‌کننده محیط زیست نباشیم. از این رو، انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اهمیت این موضوع، در حین ورزش از محیط زیست مراقبت کنند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- هنگام بازی و ورزش در طبیعت همواره نکات زیر را مدنظر داشته باشید و به دانش‌آموزان گوشزد کنید :
- زباله‌های خود را در محیط رها نکنید.
- با احتیاط کامل، در محیط از آتش استفاده کنید و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنید.
- از آلوده نمودن آب خودداری کنید.
- از ایجاد صدای غیرضروری اجتناب کنید.
- در حفظ پوشش گیاهی طبیعت تلاش کنید و از چیدن گیاهان و گل‌ها و شکستن شاخه درختان پرهیز کنید.
- از نوشتن نام خود یا گروه بر روی درختان و سنگ‌ها خودداری کنید.

برای انجام فعالیت جسمانی و ورزش در هوای آلوده به نکات زیر توجه کنید :



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

ایمنی اماکن و وسایل ورزشی

هدف : دانش‌آموزان ضمن آگاهی از نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی، هنگام ورزش و بازی، نکات ایمنی را رعایت کنند.

اماکن و فضاهای ورزشی بستر اصلی انجام فعالیت‌های ورزشی و بازی است و کیفیت آنها بر روی آموزش و اجرای تمرینات و برگزاری مسابقات و رقابت‌های ورزشی تأثیر مستقیم دارد. این مکان‌ها با پیروی از استانداردهای لازم برحسب نوع رشته ورزشی به شکل‌های مختلف ساخته می‌شوند و قوانین و مقررات مشخصی دارند که استفاده‌کنندگان، ملزم به رعایت آن هستند؛ زیرا ایمنی و حفظ سلامت جسمانی افراد در ضمن آموزش و تمرین شرط اصلی پرداختن به فعالیت‌های ورزشی است و ورزش در یک محیط امن، حق مسلم همه افراد است. در اغلب مدارس محل ورزش و بازی معمولاً حیاط یا سالن ورزشی مدرسه است و ضروری است دانش‌آموزان با نکات ایمنی این اماکن آشنا شوند. در این درس، به ارائه نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی در ورزش و بازی در حیاط مدرسه و سالن ورزشی پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

● هنگام ورزش، فضای شخصی (محدوده‌ای که فرد در آن احساس امنیت می‌کند و چنان‌که افراد وارد این حریم شوند موجب آزردن شدن شخص می‌گردد) و فضای عمومی (محدوده‌ای که متعلق به همگان است) همدیگر را بشناسید و در طول بازی و تمرین آن را رعایت کنید.

● از بازی و ورزش در محیط‌های ناامن مثل زمین خیس و ناهموار، کنار جدول، سکو، آبخوری، پنجره‌های شیشه‌ای، تابلوهای برق و... بپرهیزید.

● از آویزان شدن به دروازه‌های فوتسال، هندبال و حلقه بسکتبال جداً بپرهیزید.

● از پرتاب کردن عمدی توپ به سمت پنجره‌های شیشه‌ای بپرهیزید.

● از صدمه زدن به درهای ورودی سالن و سرویس‌های بهداشتی بپرهیزید.

● از ریختن زباله در فضای ورزشی بپرهیزید.

● کفش خود را متناسب با محیط ورزشی انتخاب کنید. لازم به ذکر است که کفش‌های ورزشی سالنی برای ورزش در حیاط مناسب نیستند.

● از شوخی‌های خطرناک و هل دادن همدیگر در طول بازی و ورزش بپرهیزید.

● از پاره کردن تور و حفاظ‌های نصب شده بر روی تجهیزات ورزشی بپرهیزید.

- به توصیه‌ها و مقررات نصب شده در مکان ورزشی توجه کنید.
- از اعمال خطرناکی که منجر به آتش سوزی در اماکن ورزشی می‌شود؛ مثل پرتاب توپ به سمت لامپ‌های روشنایی سالن بپرهیزید.
- بدون اجازه معلم هرگز زمین و محل بازی را ترک نکنید.
- از ریختن آب و خیس کردن زمین بازی بپرهیزید.
- از ضربه زدن بی هدف به توپ در طول بازی و ورزش بپرهیزید.
- در ورزش‌های مختلف از توپ‌ها و تجهیزات مناسب آن رشته استفاده کنید و با توپ‌های کم باد و نامناسب بازی نکنید.
- از کندن و آسیب رساندن به وسایل ورزشی بپرهیزید.

آسیب‌های عمومی رایج در ورزش

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

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



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

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

ضرب دیدگی: به صدمه وارد شده بر پوست و بافت‌های نرم زیر پوست گفته می‌شود که معمولاً با تورم، محدودیت حرکتی و خون‌مردگی و کبودی همراه است و در صورت ضرب‌دیدگی بهتر است عضو را تا قبل از اطمینان از دررفتگی و شکستگی ثابت نگه داشت و با کیسه آب سرد و بانداز با فشار ملایم می‌توان از شدت تورم کم کرد.

تیر کشیدن پهلوی: افراد مبتدی در شروع فعالیت (۲ تا ۳ دقیقه آغاز تمرین) درد شدیدی در پهلوها و زیر قفسه سینه احساس می‌کنند، که علت آن کمبود اکسیژن و گرفتگی در عضلات تنفسی (عضلات دیافراگم و بین دنده‌ای) است. با انجام تمرینات کششی و گرم کردن بدن و افزایش تدریجی شدت فعالیت می‌توان از آن پیشگیری کرد و در صورت مواجه شدن با تیر کشیدن پهلوی، باید شدت فعالیت را کاهش داد و در صورت درد زیاد فعالیت را متوقف کرد.

درد ساق پا: به التهاب و درد در قسمت جلوی ساق پا در طول درشت نی گفته می‌شود که گاهی در پشت ساق پا نیز رخ می‌دهد و معمولاً تدریجی است و در طی چند جلسه افزایش می‌یابد، در صورت مواجه با این مشکل، باید مقدار دویدن را کاهش داد و از پاهای بیش از حد کار نکشید، در تمرینات تنوع داد، در روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین کرد و از کفش راحت و نرم و ضربه‌گیر استفاده نمود.

آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش

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

آشنایی با کمک‌های اولیه آسیب‌ها برای همه افراد جامعه ضروری است. هنگامی که فردی ناشناس یا یکی از نزدیک‌ترین دوستانتان دچار سانحه شود، نمی‌توان فقط نظاره‌گر حوادث، درد و رنج دیگران بود. کمک‌های اولیه افراد را قادر می‌سازد تا از آسیب‌های بیشتر پیشگیری نمایند و درد و رنج افراد مصدوم را کاهش دهند. همه مردم با نیت خیرخواهی و نوع دوستی قصد دارند به مصدومان کمک کنند، اما اگر دانش کافی نداشته باشند، ممکن است حال مصدوم و شدت آسیب را وخیم‌تر کرده و صدمات جبران‌ناپذیری به او وارد کنند. از این‌رو، در این درس انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آشنایی با آسیب‌های پیچ‌خوردگی، دررفتگی و شکستگی، اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

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

- عضو آسیب دیده را در راحت‌ترین وضعیت و کمی افقی و بالاتر از سطح زمین قرار دهید.
- از باندپیچی و آتل برای ثابت نگه‌داشتن عضو استفاده ننمایید.
- از کیسه آب سرد برای کاهش تورم و درد استفاده نمایید.
- تا بهبود کامل، از انجام فعالیت جسمانی و ورزش خودداری کنید.
- پس از بهبودی، در حین فعالیت جسمانی و ورزش، حمایت از مفصل آسیب دیده را فراموش نکنید.

دررفتگی: به تغییر مکان و جابه‌جایی سر دو استخوان از محل اصلی خود در مفصل، دررفتگی گفته می‌شود. در رفتگی مفصل

شانه، انگشت دست، مچ دست و پا از رایج ترین آسیب های جسمانی در ورزش است. درد شدید در مفصل آسیب دیده و یا مجاور آن، عدم تحرک، تغییر شکل عضو و مفصل، تورم، کبودی و شوک از علائم دررفتگی است. با عضو دررفته مانند شکستگی رفتار کنید و تا قبل از رسیدن به پزشک، توصیه های زیر را به کار بندید :

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

شکستگی : به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان شکستگی می گویند. تصادف و برخورد، لیز خوردن، سقوط از ارتفاع و ضربه ها از علل شایع شکستگی در ورزش است. اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان شود، آن را شکستگی کامل و در غیراین صورت، شکستگی ناقص می گویند. شکستگی کامل اگر باعث خارج شدن سراسخوان از پوست شود، به آن شکستگی باز و در غیراین صورت، شکستگی بسته می گویند. درد شدید، تورم، کبودی، شوک، عدم حرکت عضو و تغییر شکل آن، از علائم شکستگی بسته است که اغلب افراد در تشخیص آن از دررفتگی با مشکل مواجه اند. انتقال مصدوم به بیمارستان حتی در مواقعی که نسبت به شکستگی شک دارید مهم ترین اقدام در مورد شکستگی هاست و تا رسیدن به پزشک توصیه های زیر را به کار بندید :



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

اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش

هدف : دانش آموزان ضمن آشنایی با انواع زخم های رایج در ورزش، کمک های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند. بیشتر زخم هایی که در ورزش و در بافت های نرم به وجود می آیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگ ترین عضو بدن است و مانند سدّی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری زا محافظت می کند. همچنین بخش های زیرین خود را از تماس مستقیم با محیط حفظ می کند. مهم ترین کارکرد پوست در ورزش را می توان به نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن نسبت داد. پوست به کمک لایه چربی زیرین خود، در حکم یک جاذب ضربه و عایق حرارتی عمل می کند. همچنین از طریق غدد عرق و منافذ خود به عنوان یک اندام دفع کننده عمده، مهم ترین کار را در رابطه با تعادل آب در ورزش انجام می دهد. از این رو، در این درس انتظار می رود دانش آموزان ضمن آموزش و آشنا شدن با انواع زخم های رایج پوست و کمک های اولیه آن، به سلامت پوست خود در ورزش و بازی بیشتر توجه کنند.

دانستنی ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان :

زخم های بسته : کوفتگی ها شایع ترین نوع زخم بسته، در بازی و ورزش است و در صورت بروز کوفتگی باید احتمال وجود آسیب

و خونریزی داخلی را در نظر گرفت.

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

بلوغ و ورزش (ویژه دختران)

هدف: دختران دانش‌آموز با آگاهی از تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر دوره قاعدگی و بلوغ، به فعالیت جسمانی و ورزش مناسب

بپردازند.

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



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

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

شناخت وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره

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

بسیاری از معلمان تربیت بدنی که به اهمیت وضعیت صحیح بدنی واقف‌اند و عوامل مؤثر بر وضعیت و عاداتی را که موجب پیشرفت یا کاهش اختلالات وضعیتی می‌شوند، را می‌شناسند، به خوبی می‌توانند با ارائه یک برنامه آموزشی صحیح در سلامت زندگی روزمره نوجوانان در حال رشد سهیم شوند. از آنجا که پیشگیری از اختلال، بسیار مهم‌تر از درمان پس از ابتلاست و پیشگیری تا حد زیادی

بستگی به آموزش اصول و حفظ وضعیت‌های صحیح دارد، در این درس به آموزش وضعیت‌های درست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و نشستن پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان :

- از خوابیدن روی شکم مخصوصاً بعد از خوردن غذا؛ پرهیز کنید، زیرا علاوه بر ایجاد مشکلاتی در هضم غذا، موجب ایجاد مشکلاتی همچون افزایش قوس کمری، درد گردن، بی‌حسی دست، سر درد، سرگیجه خواهد شد.
- به هنگام خواب از بالش‌های کوتاه یا بلند نباید استفاده کرد؛ زیرا هر دو حالت باعث ایجاد درد و مشکلاتی در ناحیه گردن خواهد شد. بهتر است از بالشی استفاده کنید که مهره‌های گردنی را در امتداد مهره‌های پشتی نگه دارد.
- از خوابیدن روی سطح خیلی نرم که بدن داخل آن فرو رود یا سطح خیلی سفت باید دوری کرد.
- برای خوابیدن روی زمین یا سطوح سفت بهتر است از زیرانداز مناسب مثل دو عدد پتو استفاده کرد؛ چرا که ناراحتی‌های عضلانی و مفصل به ویژه در ناحیه گردن را در پی خواهد داشت و از خوابیدن بر روی تخت‌های فتری پرهیز شود.
- در صورتی که عادت به پشت خوابیدن دارید، بهتر است بالش کوچکی زیر کمر و زیر زانوها قرار دهید.
- در صورتی که عادت به پهلو خوابیدن دارید، بهتر است یک بالش کوچک بین دو پا قرار دهید.
- موقع راه رفتن یا ایستادن سر را به سمت پایین خم نکنید؛ زیرا باعث ایجاد کمر درد و عارضه پشت گردن خواهید شد و سعی کنید سر را صاف نگه داشته، از خم کردن گردن اجتناب کرده و دست‌ها را به طور متناوب حرکت دهید.
- در هنگام انجام کار در حالت ایستاده، تنه را به سمت جلو خم نکنید. زیرا شما را مستعد کمر درد خواهد کرد.
- در صورتی که ناچارید مدتی طولانی بایستید، جابه‌جایی وزن را با انتقال متناوب وزن از یک پا به پای دیگر به صورت متناوب فراموش نکنید.
- به هنگام بالا رفتن از سطح شیب دار یا پله سعی کنید وضعیت صاف بدن را حفظ کنید و تنه را جلو خم نکنید.
- اجسام را با یک دست در دراز مدت حمل نکنید، بلکه به صورت متناوب دست خود را عوض کنید.
- کیف خود را روی یک شانه حمل نکنید، بلکه به صورت متناوب کیف را روی شانه چپ و راست حمل کنید و بهتر است به جای کیف از کوله پشتی استفاده کنید. از حمل کوله پشتی‌های سنگین اجتناب کنید.
- به هنگام نشستن از لم دادن، خم شدن به سمت جلو، کج کردن بدن و نشستن طولانی مدت بدون تکیه گاه، خودداری و سعی کنید صاف بنشینید. به طوری که سر در امتداد تنه قرار بگیرد.

تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت

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

عوامل متعددی می‌توانند وضعیت فرد را از حالت طبیعی خارج کرده و او را با عوارضی همچون درد، کاهش انعطاف پذیری، کاهش میزان تحرک، ناراحتی‌های قلبی - تنفسی، کاهش استقامت و قدرت بدنی و آرتروز زودرس مواجه سازند. از این رو، شناخت عادات غلطی که وضعیت بدن را از وضعیت مطلوب خارج می‌کند و آگاهی از وضعیت صحیح بدن می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی افراد و حفظ سلامت بسیار مؤثر باشد. در ادامه موضوع وضعیت‌های مناسب بدنی، در این درس به ارتباط بین نحوه استفاده صحیح از عینک، صندلی، تخت‌خواب، روش‌های صحیح مطالعه و وضعیت بدنی و توصیه‌های ضروری مربوط به آنها پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش آموزان :

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

● قاب عینک بزرگ‌تر از صورت نباشد؛ زیرا در این صورت، فرد خود به خود برای جلوگیری از پایین افتادن عینک، سر را مرتب به عقب فشار می‌دهد یا به یک سمت خم می‌کند که این موضوع باعث می‌شود تا شانه‌ها، باسن و ستون مهره‌ها رفته‌رفته به صورت خودکار وضعیت جدید و غیر طبیعی به خود بگیرند و با سفت شدن عضلات، وترها و مفاصل احساس درد در نواحی فوق ایجاد شود.

● دقت کنید قاب عینک را به گونه‌ای انتخاب کنید تا روی بینی به پایین نلغزد؛ زیرا در این صورت، با فشار عینک بر روی سوراخ‌های بینی رفته‌رفته مجبور خواهید شد از طریق دهان تنفس کنید و تنفس دهانی به عضلات قفسه سینه و دیاگرام فشار آورده و باعث خستگی می‌شود. همچنین در این صورت، افراد برای بهتر بلعیدن هوا، مجبور به بالا آوردن سر خود هستند که با این عمل، رفته‌رفته عضلات جلوی گردن منقبض و فشرده شده و فرد برای جلوگیری از آن مجبور به باز کردن فک پایین و دهان خود است و چون سعی می‌کند دهان خود را ببندد، جنگ پنهانی بین عضلاتی که می‌خواهند دهان را باز و عضلاتی که می‌خواهند دهان را بسته نگه دارند، به وجود می‌آید او را با درد در مفصل فکی و گیجگاهی مواجه خواهد ساخت.

عده‌ای فکر می‌کنند هر چه صندلی بزرگ‌تر و نرم‌تر باشد مناسب‌تر است، در حالی که صندلی مناسب ویژگی‌هایی دارد که لازم است در انتخاب صندلی به آنها توجه کنید :

● از نشستن طولانی مدت روی صندلی و پشت میز پرهیزید.

● در انتخاب صندلی مناسب، دقت کنید تا پشتی آن بلند (تقریباً پنج سانتی متر بالاتر از استخوان کتف) و کمی (حدود ۱۰ درجه) به سمت عقب متمایل باشد؛ زیرا عضلات پشت، احتیاج به تکیه گاه و پشتی دارند.

● قسمت عقبی کف صندلی باید کمی (سه درجه) بلندتر از جلوی آن باشد؛ زیرا این اختلاف ارتفاع، اندکی شما را به سمت جلو هل می‌دهد و شما برای حفظ تعادل خود ناگزیر کمی به عقب تکیه دهید و این موجب می‌شود بدن خود را در وضعیت خوبی قرار دهید.

● عمق مناسب صندلی را به گونه‌ای انتخاب کنید تا لبه جلویی آن، دو تا سه سانتی متر به پشت زانوها برسد؛ زیرا در این حالت، در طول مدت نشستن، ران‌ها بدون فشار به روی زانوها یا عضلات پشت ساق پا، استراحت می‌کنند.

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

● هر فردی برای خوابیدن به سطحی نیاز دارد که اجازه دهد بدن و انحناهای طبیعی خود را حفظ کند. از این رو، توصیه می‌شود برای خوابیدن روی تخت‌خواب از تشک‌های طبی استفاده کنید. و در صورت خوابیدن روی زمین، بهتر است از تشک یا دو پتو به عنوان زیر انداز استفاده کنید و از خوابیدن بر روی سطوح سفت پرهیزید.

● برای خوابیدن اگر از تخت‌خواب فتری استفاده می‌کنید، بهتر است که تشک آن روی یک سطح چوبی قرار گیرد تا از فرورفتگی که در اثر گذشت زمان، ایجاد خواهد شد، جلوگیری شود.

● برای خوابیدن روی تخت، با کمک از دست‌ها، به وضعیت درازکش درآید و برای پایین آمدن از تخت هم به صورت حایل، بدن را قرار داده و سپس از تخت پایین بیایید.

خیلی از افراد در هنگام مطالعه کردن، وضعیت غلطی به خود می‌گیرند و از آنجا که مطالعه کردن کار کوتاه مدتی نیست، فشار مداوم روی عضلات، آنها را دچار خستگی و در نهایت، گرفتگی در عضلات مبتلا خواهد ساخت. توجه به توصیه‌های زیر می‌تواند مانع از

خستگی و وضعیت غلط بدنی در هنگام مطالعه گردد :

- هرگز با وضعیت درازکش بر روی شکم، مطالعه نکنید.
- برای مطالعه کردن در صورت امکان از میز و صندلی با ارتفاع مناسب استفاده کنید.
- در صورت نبودن میز، بهتر است برای مطالعه از صندلی‌های دسته‌دار استفاده کنید، به گونه‌ای که آرنج‌هایتان را روی دسته صندلی قرار دهید و با گرفتن کتاب در فاصله مناسب، مطالعه کنید.
- برای نوشتن، سعی کنید از میز با شیب کم استفاده کنید، به طوری که شیب آن به طرف شما باشد تا مجبور نباشید که موقع نوشتن به سمت جلو خم شوید.
- برای مطالعه کردن روی کتاب خم نشوید؛ بلکه کتاب را بالا آورده و بدون خم کردن گردن و کمر مطالعه کنید.
- برای مطالعه در وضعیت نشسته می‌توان با قرار دادن بالش روی زانوها، سطح قرار دادن کتاب را بالا آورد تا به عضلات مهره‌های گردن، پشتی و کمر فشار کمتری وارد آید.

وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن

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

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

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان :

- برای وضعیت بدن انسان، از دیدگاه‌های مختلف، تعاریف مختلفی ارائه شده است. از نظر یک جراح ارتوپد، وضعیت بدن می‌تواند نشانه سلامت سیستم استخوانی – عضلانی باشد. برای یک هنرپیشه، وسیله‌ای برای ابراز احساسات و شخصیت است. از دیدگاه یک مربی ورزش، وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی اعصاب و عضلات را در حرکت نشان می‌دهد. بنابراین، در یک تعریف کلی، وضعیت بدن را می‌توان چنین تعریف کرد : «ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن به منظور انجام یک فعالیت خاص»

- از آنجا که بدن انسان نمی‌تواند یک وضعیت را به مدت طولانی حفظ کند، پیوسته وضعیت‌های مختلفی به خود می‌گیرد. از این رو، کسانی که در مورد ساختار بدنی انسان تخصص دارند، معتقدند که وضعیت ایستاده به عنوان قاعده‌ای است که وضعیت‌های دیگر از آن ناشی می‌شوند، و وضعیت بدن در حالت ایستاده را به دو نوع استاندارد و غیر استاندارد تقسیم می‌کنند.

- وضعیت استاندارد، وضعیتی است که فشارهای وارده به بدن کم است و بدن در این وضعیت، از کارایی بالایی برخوردار است. وضعیت استاندارد فواید زیر را دارد :

- فعالیت‌های فرد راحت‌تر و بهتر انجام می‌شود؛

● خستگی دیرتر به سراغ فرد می‌رود؛

● صدمات مفصلی و رباطی کمتر می‌شود و در نتیجه، فرد کمتر دچار دردهای مفاصل، از جمله ستون مهره‌ها می‌شود.

● وضعیت غیر استاندارد، به وضعیتی گفته می‌شود که بدن فرد نسبت به وضعیت استاندارد، دچار انحراف است و عوامل متعددی در بروز آن نقش دارد.

● عواملی که وضعیت فرد را از حالت استاندارد خارج می‌کنند، رفته رفته تغییرات نامطلوبی در ساختار اسکلتی بدن ایجاد کرده و راستای طبیعی قامت را بر هم می‌زنند و باعث بروز انواع ناهنجاری‌ها عضلانی و اسکلتی در افراد می‌گردند. برخی از علل و عوامل بروز ناهنجاری‌ها عبارت‌اند از :

● اختلالات ژنتیکی و مادرزادی مثل کسانی که با زانوهای پرنتری، یا قوز کمر متولد می‌شوند؛

● درد و بیماری‌ها مثل بیماری سل که موجب انحراف ستون فقرات می‌شود ؛

● صدمات و معلولیت‌های حرکتی مثل کسانی که دچار نقص عضو می‌شوند؛

● فقر حرکتی و نداشتن تحرک کافی ؛

● عادات نامناسب مثل خوابیدن و نشستن یا حمل اشیاء به شکل غلط یا تقلید از الگوی حرکتی نامناسب؛

● خستگی طولانی و فشارهای کاری ناشی از آن، مثل کارگرانی که به مدت طولانی پشت یک دستگاه کار می‌کنند؛

● استفاده از پوشاک نامناسب، مثل کفش‌های پاشنه بلند یا شلوارهای خیلی تنگ؛

● برخی از وضعیت‌های روانی و شخصیتی همچون افسردگی، یا خجالت؛

● چاقی و افزایش وزن.

● ناهنجاری وضعیتی، یعنی هر تغییر شکلی که نسبت به وضعیت طبیعی و استاندارد در بدن ایجاد شود.

شایع‌ترین ناهنجاری‌های اندام فوقانی در دانش‌آموزان عبارت‌اند از :

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

شایع‌ترین ناهنجاری‌های اندام تحتانی در دانش‌آموزان عبارت‌اند از :

– زانوی پرنتری – زانوی ضربدری – کف پای صاف – انگشت شست کج – کف پای گود – انگشت چکشی

● تمرینات بدنی مناسب از جمله تمرینات افزایش قدرت، استقامت و تمرینات کششی در کنار حرکات اصلاحی تجویزی می‌توانند

از طریق افزایش قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، تسریع جریان خون و تنفس، ایجاد تعادل و هماهنگی عصبی و عضلانی در رفع و اصلاح ناهنجاری وضعیتی به افراد کمک کنند.

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

هدف : دانش‌آموزان با شناخت برخی از فواید فعالیت بدنی و درک اهمیت آن در زندگی خود، به انجام فعالیت بدنی اهتمام بیشتری

ورزند.

در این درس، ضمن کنجکاو کردن دانش‌آموزان نسبت به سهم فعالیت بدنی خود در زندگی، به برخی از فواید فعالیت‌های بدنی در

سه بُعد سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی پرداخته می‌شود و انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن شناخت بیشتر، به انجام فعالیت بدنی در زندگی خود، اهتمام ورزند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان :

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

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

فواید جسمانی فعالیت بدنی شامل تقویت جسم و مراقبت از آن است. برخی از این فواید عبارت‌اند از :

- پیشگیری و کمک به بهبود برخی از بیماری‌های ناشی از فقر حرکتی
 - بهبود تندرستی و سلامتی افراد از طریق بهبود عملکرد اندام‌های بدن و افزایش طول عمر
 - افزایش آمادگی جسمانی و تقویت قوای بدنی
 - کمک به رشد و توسعه توانایی‌های جسمانی و حرکتی در کودکان و نوجوانان
- جسم و روان در ارتباط با یکدیگر است و قوی شدن جسم با انجام فعالیت بدنی آثار روانی نیز دارد. برخی از فواید روانی شرکت در فعالیت بدنی عبارت‌اند از :

- برقراری تعادل روانی و عاطفی از طریق کنترل هیجان‌ها و استرس؛
 - تأمین بهداشت روانی و پیشگیری از برخی مشکلات روانی از قبیل افسردگی، انزوا و تنهایی؛
 - کمک به توسعه مهارت‌های روانی از قبیل آرام سازی و هدفمندی؛
 - افزایش توانایی مواجهه با مشکلات و استرس‌های روزمره زندگی؛
 - افزایش نشاط و شادابی، سرزنده بودن و توانایی لذت بردن از زندگی؛
 - افزایش اعتماد به نفس و خودپنداری مثبت؛
 - توسعه خصوصیات و عادت‌های روانی مطلوب از قبیل : جوانمردی، شهامت، انضباط، دقت و کنجکاوی.
- شرکت در فعالیت بدنی باعث افزایش ارتباط با دوستان می‌شود و فرد از نظر اجتماعی فعال‌تر می‌شود. به عبارت دیگر شرکت در اوقات فراغت افراد جامعه با فعالیت بدنی و ورزشی می‌تواند فواید اجتماعی بسیار همراه داشته و در کاهش انحرافات و مشکلات اجتماعی مؤثر باشد. برخی از فواید و کارکردهای اجتماعی فعالیت بدنی که از طریق شرکت در فعالیت، یا تماشای رویدادهای ورزشی به دست می‌آید، عبارت است از :

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

آمادگی جسمانی و اجزای آن

هدف: دانش آموزان ضمن آشنایی با مفهوم، فواید و اجزای آمادگی جسمانی، با انگیزه بیشتری در تمرینات آن شرکت کنند.

کسب دانش و اطلاعات عمومی درباره آمادگی جسمانی یکی از مهم ترین انگیزه های درونی برای شرکت در فعالیت های جسمانی است. کسانی که با مفهوم آمادگی جسمانی آشنا شده اند، ارزش آن را بیشتر درک می کنند و با انگیزه بیشتری در برنامه های ارتقای آمادگی جسمانی شرکت می کنند. در این درس، با ارائه تعریف آمادگی جسمانی و اجزای آن انتظار می رود دانش آموزان ضمن شناخت بیشتر، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی خود تلاش کنند.

دانستنی ها و رفتار مورد انتظار دانش آموزان:

آمادگی جسمانی بر خلاف تصوّر عامیانه، به داشتن هیکل بزرگ مربوط نمی شود؛ بلکه به ظرفیت کاری و توان فرد بستگی دارد. سازمان بهداشت جهانی، آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش تعریف کرده است؛ یعنی «توانایی انجام فعالیت های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی مورد و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی های اوقات فراغت و توانایی روبه رو شدن با موارد اضطراری پیش بینی نشده.»

دستیابی به زندگی سالم، به خود افراد بستگی دارد و از طریق، تغذیه درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارهای روانی، اقدام به کارهای شایسته و حذف عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروها فراهم خواهد شد. انجام تمرینات منظم و مناسب با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی به سلامت فرد بسیار کمک می کند. نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه های زندگی تأثیر می گذارد و برخی از فواید آن عبارت است از:

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

آمادگی جسمانی در معنای عام به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف می شود و در ورزش به توانایی فرد در انجام فعالیت های ورزشی بدون خستگی بیش از حد و زود هنگام گفته می شود. و از دو جزء به نام آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی و مربوط به اجرای مهارت تشکیل شده است. در آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی به توانایی جسمانی برای اجرای فعالیت های روزمره توجه می شود و برای همه افراد ضروری است و اجزای زیر را شامل می شود:

- آمادگی قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت، استقامت عضلانی، ترکیب بدنی
- آمادگی جسمانی مهارت به توانایی اجرای مهارت مربوط می شود که در کارها یا ورزش های مختلف مورد نیاز است و شش جزء دارد:

- سرعت، زمان عکس العمل، توان، چابکی، هماهنگی، تعادل
- آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می آید و قابل ذخیره شدن در بدن نیست. بنابراین، برای آماده

برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

هدف: دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برنامه‌ریزی در فعالیت بدنی، برای ارتقای آمادگی جسمانی خود برنامه‌ریزی می‌کنند.

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

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

دو عامل بر آمادگی جسمانی تأثیر می‌گذارد:

- عوامل مؤثر بر سلامتی از قبیل وراثت، تغذیه، استراحت، آرامش روانی، عدم بیماری، مراقبت‌های بهداشتی
- الگوی زندگی و فعالیت جسمانی که اولین عامل برای کسب آمادگی جسمانی است.
- رابطه بین فعالیت جسمانی و آمادگی جسمانی، همچون رابطه دو طرفه، بین فرایند و نتیجه است. در این رابطه، فعالیت جسمانی به عنوان فرایند و آمادگی جسمانی به عنوان نتیجه در نظر گرفته می‌شود که منجر به سلامتی فرد می‌شود. به عبارت ساده‌تر انجام فعالیت جسمانی در سطح مطلوب و به روش مناسب، سطح آمادگی جسمانی و در نهایت سلامت افراد را حفظ و ارتقا می‌بخشد.
- آمادگی جسمانی همچون سلامتی، یک کیفیت پویاست. بدین معنا که می‌توان برای آن سطوح مختلف در نظر گرفت و هر فردی در یک سطح خاص قرار دارد. با انجام تمرینات جسمانی می‌توان همواره به سطوح بالاتر رسید و با بی‌تمرینی و عدم فعالیت جسمانی، آمادگی جسمانی کاهش می‌یابد.
- آمادگی جسمانی از طریق تمرین، ورزش و فعالیت جسمانی منظم روزمره ارتقا می‌یابد. از این رو، هر فردی باید با توجه به شرایط فردی خود یکی از روش‌های مناسب را برای حفظ یا افزایش آمادگی جسمانی خود برگزیند.
- به دو طریق می‌توان فعالیت‌های جسمانی روزانه را افزایش داد:
- یکی از طریق شرکت در برنامه‌های فعالیت جسمانی مثل انواع ورزش؛
- دوم از طریق افزایش فعالیت جسمانی در کارهای روزانه؛ برای نمونه، استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده روی به جای استفاده از وسائط نقلیه در مسیرهای کوتاه، جایگزین کردن دوچرخه به جای اتومبیل، پر کردن اوقات فراغت با انجام انواع بازی‌های حرکتی و فعالیت جسمانی، انجام کارهای خانه به صورت دستی و استفاده کمتر از انواع ماشین‌ها و...
- برای ارتقای آمادگی جسمانی، شرکت در انواع ورزش‌های هوازی از جمله: پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، دویدن، طناب زدن، پیاده‌روی در کوهستان، شنا و... بسیار مناسب‌اند.
- انتخاب مدت و شدت فعالیت جسمانی به میزان تجربه فرد در فعالیت جسمانی و سطح آمادگی جسمانی افراد تعیین می‌شود.
- با انجام ورزش منظم، به میزان سه تا پنج روز در هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه و با شدت ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب، می‌توان به ارتقای آمادگی جسمانی خود کمک کرد.

فصل سوم

آمادگی جسمانی و حرکتی

(بخش اختصاصی)

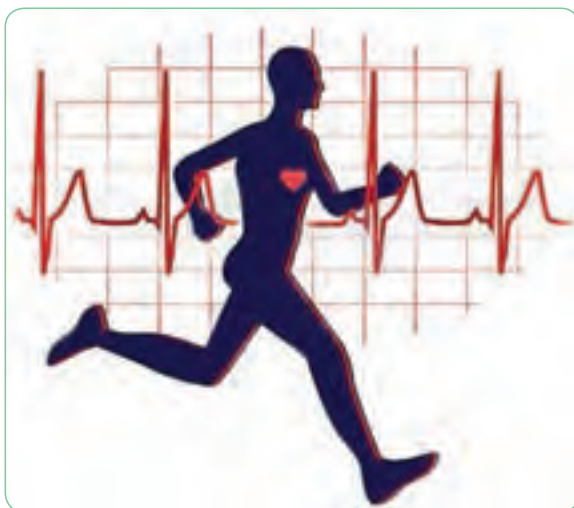
الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ

سلامتی بالاترین نعمت هاست. (حضرت علی ع)

امروزه اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست و شواهد علمی حاکی از فواید تمرین و فعالیت جسمانی و تأثیر آن بر سلامت در حال افزایش است. فعالیت بدنی با تکرار، شدت و مدت مناسب و بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مانند استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری، در کاهش خطر بیماری‌های جسمانی مثل: سرطان، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی و... و ناراحتی‌های روانی مانند: افسردگی، استرس، اضطراب و... مؤثر است و کاهش میزان موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افرادی که فعالیت جسمانی دارند، نسبت به افراد غیر فعال از طول عمر بیشتری برخوردارند.

از این رو، آمادگی جسمانی به عنوان بخش مهمی از درس تربیت بدنی و سلامت در تمامی دوره‌های تحصیلی مطرح است و معلمان باید با بهره‌مندی از روش‌های تمرینی متنوع و جذاب تمرینات آمادگی جسمانی را در تمام جلسات آموزش این درس اجرا نمایند. در این فصل به استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و قابلیت‌های استقامت عضلانی، انعطاف پذیری از مجموعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و توان، سرعت، چابکی، تعادل و هماهنگی از مجموعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا پرداخته می‌شود.

ابتدا نکات کلی مربوط به آمادگی جسمانی، ویژگی‌های جسمانی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول بیان خواهد شد و سپس راهنمایی‌های لازم برای برنامه ریزی تمرینات مطرح می‌گردد. در پایان نیز در مورد نحوه ارزشیابی از آمادگی جسمانی توضیحاتی ارائه خواهد شد. لازم است معلمان با توجه به طراحی آموزشی ارائه شده در فصل دوم و مطالعه مطالب این فصل، برای ارتقای آمادگی جسمانی دانش‌آموزان با توجه به امکانات، فضا، سطح آمادگی، تفاوت‌های فردی و نکاتی که خود معلم ضرورت آن را تشخیص می‌دهد برنامه تمرینات آمادگی جسمانی را تنظیم و حداکثر در ۱۵ دقیقه در هر جلسه آموزش این درس اجرا نمایند؛ همچنین دانش‌آموزان را به انجام تمرینات در ساعات خارج از مدرسه ترغیب نمایند.



ویژگی‌های جسمانی سنین ۱۲ تا ۱۵ سال و توصیه‌های کلی تمرین در این سنین

● در این سنین استخوان‌سازی هنوز کامل نیست. سیستم قلبی - تنفسی در حال بهبود است. ظرفیت بی‌هوازی هنوز محدود است و قدرت تحمل در برابر اسید لاکتیک توسعه یافته نیست. توانایی حرکات ظریف و هماهنگی بالا، توسعه یافته است. رشد عضلات از نظر حجم و اندازه بیشتر شده است. زمینه بروز آسیب وجود دارد. بنابراین در تمرینات آمادگی جسمانی باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

- تأکید بر روی حرکات هماهنگی و تعادل
- افزایش حجم و شدت تمرین نسبت به دوره‌های گذشته (سال ششم ابتدایی)
- توجه به توسعه همه جانبه سرعت، نه سرعت تخصصی
- برنامه تمرینی برای افزایش قدرت انفجاری با شدت کم
- توجه خاص به تمرینات انعطاف‌پذیری به خصوص در مواردی که تمرینات قدرتی اجرا می‌شود.
- برنامه‌ریزی برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی با استفاده از وسایل سبک (توصیه در استفاده از توپ‌های طبی، دمبل، یا تمرینات با تحمل وزن بدن)
- توجه به تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی (استقامت قلبی - تنفسی)
- به دلیل تحمل کم نسبت به اسید لاکتیک، تمرینات در این بخش کوتاه و با فشار و شدت کم پیش‌بینی شود.
- برای تقویت سیستم بی‌هوازی، تمرینات با زمان کم یا مسافت کوتاه پیش‌بینی شود.
- برای تقویت سیستم قلبی - تنفسی، از نظر مسافت، مسافت‌های ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ متر و از نظر زمان، زمان‌های ۳ تا ۶ دقیقه توصیه می‌شود.
- در اجرای تمرینات استقامت قلبی - تنفسی، شدت در حد متوسط و در مسافت‌های طولانی تر نیز با سرعت کم پیش‌بینی شود.
- تمرینات جهشی ناگهانی و ضربه‌های شدید اجتناب شود؛ چون خطر آسیب دیدگی را به دنبال دارد.



راهنمای آمادگی جسمانی در مدارس

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

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

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

موضوعات آمادگی جسمانی و حرکتی دوره متوسطه اول

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

رئوس موضوعات آمادگی جسمانی در هر پایه عبارت‌اند از :

پایه هفتم : اجزای مرتبط با سلامت و چابکی

پایه هشتم : اجزای مرتبط با سلامت و توان انفجاری پاها

پایه نهم : اجزای مرتبط با سلامت و سرعت

لازم به تأکید است، تمرینات آمادگی جسمانی به گونه‌ای طراحی و اجرا گردد تا دانش‌آموزان بتوانند به تمام قابلیت‌های موردنظر در طول سال تحصیلی بپردازند. برای نمونه، می‌توان با استفاده از شیوه تمرینی تناوبی (اینتروال)، ابتدا ۶ تا ۸ هفته را به تمرینات استقامت

قلبی - تنفسی اختصاص داد. سپس ضمن تکرار محدودتر تمرینات استقامت قلبی - تنفسی، با استفاده از شیوه تمرین ایستگاهی، تمرینات قدرت و استقامت عضلانی را به برنامه تمرینی اضافه نمود و رفته رفته ضمن تکرار برنامه، قابلیت‌های مرتبط با اجرا را نیز به تمرینات اضافه کرد. البته فراموش نشود، انعطاف‌پذیری قابلیت است که در تمام جلسات تمرینی بر اجرای آن تأکید می‌شود.

ارزشیابی آمادگی جسمانی

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

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

استقامت قلبی - تنفسی

سازگاری سیستم‌ها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در افراد، بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات، در افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo2max) و افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون است که با پیشرفت تمرینات استقامتی، رفته رفته منجر به بهبود عملکرد و کارایی فرد می‌شود. البته کارایی و عملکرد استقامتی، به شدت تحت تأثیر وراثت و محیط است و معمولاً دختران نسبت به پسران زودتر به اوج عملکرد استقامتی می‌رسند، ولی در مجموع کل عوامل می‌توان گفت پسران نسبت به دختران در استقامت قلبی - تنفسی از عملکرد بهتری برخوردارند.

روش‌های تقویت استقامت قلبی - تنفسی

برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست. به طور کلی تمامی فعالیت‌هایی که در زمان

طولانی قابل اجرا هستند، می‌توانند در روند پیشرفت کارایی قلبی - تنفسی مؤثر باشند، اما برای تقویت این قابلیت مهم، باید با یک اصل و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت.

با فعالیت‌هایی مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه‌پیمایی، دوچرخه سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن، که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داد، می‌توان به تقویت استقامت قلبی - تنفسی پرداخت. به اینگونه فعالیت‌ها اصطلاحاً فعالیت‌های هوازی می‌گویند.

از آنجا که امکان اجرای این فعالیت‌ها در ساعت درس تربیت بدنی فراهم نیست، معلمان باید دانش‌آموزان را به فعالیت در این رشته‌ها در ساعات خارج از مدرسه ترغیب نمایند. همچنین در ساعات درس تربیت بدنی معلمان برای توسعه استقامت قلبی - تنفسی در دانش‌آموزان می‌توانند در کنار انجام تمرینات مربوطه از انواع بازی‌های ورزشی، بومی محلی و تمرینات ایستگاهی بهره لازم را ببرند تا دانش‌آموزان در خلال انجام بازی‌ها ضمن ارتقای استقامت قلبی - تنفسی از شرکت در فعالیت گروهی و نشاط‌انگیز نیز لذت ببرند.

انواع روش تمرین برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی

روش‌های متفاوتی برای تمرین به منظور تقویت استقامت قلبی - تنفسی بیان کرده‌اند. از متداول‌ترین این روش‌ها می‌توان به شرح زیر اشاره نمود:

۱- روش تداومی: روشی است که یک فعالیت در یک زمان طولانی مدت معین با یک شدت نسبتاً یکسان انجام می‌شود. این روش خود به دو صورت قابل اجراست:

الف) روش تداومی آهسته: در این روش، شدت فعالیت نسبتاً کم تا متوسط است و برای حفظ سلامتی یا صرفاً آمادگی عمومی انجام می‌شود و برای استفاده از این روش، لازم است تا فعالیت به مدت ۲۰ دقیقه ادامه یابد.

ب) روش تداومی سریع: شدت تمرین در این روش بالاتر از متوسط است و به دلیل بالا بودن سرعت فعالیت، مدت طولانی قابل اجرا نیست و می‌توان زمانبندی اجرا را تقسیم کرد. به عنوان مثال، ۲۰ دقیقه به چهار زمان پنج دقیقه‌ای تقسیم شود. این روش برای آنانی که استقامت نقش مهمی در میزان آمادگی‌شان دارد، مناسب است.

۲- روش نوسان در سرعت: این روش، برای فعالیت‌های نسبتاً طولانی پیش‌بینی شده است. دو شکل متداول اجرای آن عبارت‌اند از:

الف) روش فارتلک: روشی است که در آن فعالیت (مثل دویدن) در طول مسیر با شدت‌های مختلف صورت می‌گیرد. این نوع تمرین در محل‌هایی که با فراز و نشیب همراه است، مثل جنگل و تپه انجام می‌گیرد. در این روش، علاوه بر تقویت استقامت قلبی - تنفسی، باعث تقویت استقامت عضلات درگیر نیز می‌شود.

ب) روش تناوبی: در این نوع تمرین، مراحل فعالیت به‌طور متناوب و به دنبال استراحت بین مراحل تمرین انجام می‌گیرد. تناوب آن می‌تواند بر حسب زمان (مثلاً شش بار دوی سرعت ۱۰ ثانیه‌ای با زمان استراحت ۳۰ ثانیه بین هر مرحله) یا برحسب مسافت (به‌طور مثال، شش بار شنای ۲۵ متر با زمان ۲۵ ثانیه و زمان استراحت ۴۵ ثانیه‌ای بین هر مرحله) یا با توجه به میزان ضربان قلب صورت پذیرد. توضیحات بیشتر در مورد تمرینات تناوبی در همین کتاب آمده است.

نمونه تمرینات: کتاب راهنمای معلم پایه ششم ابتدایی الگوهای را برای تقویت استقامت قلبی - تنفسی معرفی کرده است. در این قسمت، ضمن توصیه به استفاده از الگوهای مذکور، نمونه‌های زیر پیشنهاد می‌شود.

دویدن دور شهر: با فرمان معلم، دانش‌آموزان در دو گروه تقسیم و شروع به دویدن اطراف حیاط مدرسه یا فضای مورد نظر می‌نمایند. پس از مدتی کوتاه و با فرمان، نفر آخر صف سرعت خود را افزایش داده و به ابتدای صف می‌رسد. این کار تا آخرین نفر ادامه

می‌یابد. با توجه به محدودیت زمانی، این روند می‌تواند از یک تا سه مرحله ادامه یابد. دویدن و رسیدن به ابتدای صف را می‌توان با تغییراتی متنوع کرد. به عنوان مثال، می‌توان به دانش‌آموز گفت که به سمت عقب بدود (البته همراه با رعایت موارد ایمنی).

دویدن به صورت هشت لاتین: شرکت‌کنندگان را به چهار گروه تقسیم کنید و هر گروه را در یک گوشه از حیاط و فضای پیش‌بینی شده قرار دهید. با فرمان معلم گروه‌ها به سمت مرکز حیاط یا فضای مد نظر دویده و از بین یکدیگر به صورت هشت لاتین عبور می‌کنند. البته به دانش‌آموزان یادآوری کنید هنگام عبور به یکدیگر برخورد نکنند.

نکته: می‌توان نمونه‌های ذکر شده را همراه با انواع روش‌های طناب زدن انجام داد. ارزشیابی: در ارزیابی از استقامت قلبی - تنفسی، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت‌اند از:

- آزمون ۵۴۰ متر (دویدن ۱۰ دور، دور زمین والیبال)

- آزمون ۲۰ متر

آزمون ۲۰ متر

برای انجام این آزمون، یک فضای ۲۰ متری را علامت‌گذاری کنید (خط‌کشی کنید). دانش‌آموز با فرمان معلم، دویدن را شروع می‌کند. فضای ۲۰ متری باید در ۲۱ مرحله با دویدن طی شود. سرعت دویدن باید به گونه‌ای تنظیم شود که ۲۰ متر اول ظرف ۹ ثانیه طی شود و در مراحل بعد، نیم ثانیه به زمان اضافه می‌شود. معلم می‌تواند برای اجرای بهتر، زمان‌ها را روی یک نوار کاست تنظیم و مشخص کند و هنگام اجرای آزمون استفاده کند.

نحوه امتیازدهی: اگر دانش‌آموز نتواند در زمان تعیین شده، دو مرحله متوالی را طی کند، آزمون به اتمام رسیده و تعداد مراحل طی شده برای وی به عنوان امتیاز تعیین می‌شود. برای هر مرحله طی شده، یک امتیاز و برای طی شدن همه مراحل، ۲۰ امتیاز در نظر گرفته شود.

توصیه‌ها

- دانش‌آموزان را برای تنظیم آهنگ دویدن از قبل آماده کنید.
- شرط پایان هر مرحله لمس کردن خط یا علامت تعیین شده با پاست.
- اگر آزمون شونده زودتر از زمان مربوط به خط پایان رسید، باید تا پایان زمان آن مرحله صبر کند و مرحله بعد را آغاز کند.

قدرت و استقامت عضلانی

قدرت و استقامت عضلانی، از عوامل مهم تندرستی و آمادگی جسمانی هستند. برای فعالیت‌های روزانه، حفظ استقلال عملکردی، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت بدون خستگی بی‌مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است. آماده‌سازی دانش‌آموزان برای زندگی فعال یکی از اهداف مهم برنامه است؛ بنابراین، عادت‌های تمرینی مناسب می‌توانند به سالم‌تر زیستن و موفق بودن فرد در طول زندگی بینجامد. تحقیقات نشان داده‌اند ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند و با تقویت عضلات در ناحیه شکم، کمر و ران‌ها می‌توان از بروز این دردها پیشگیری کرد. برای حضور گسترده دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های بدنی و شرکت در ورزش‌ها و نیز پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، ارتقای آمادگی جسمانی از نیازهای ضروری به شمار می‌رود و تمرینات مقاومتی بیش از هر فعالیت بدنی دیگری دارای نیروی بالقوه برای پاسخگویی به این نیاز است.

دانش‌آموزان باید قبل از شرکت در تمرینات مقاومتی از نظر روانی و ذهنی آمادگی تحمل فشار تمرینات ورزشی را داشته باشند

و از نظر جسمانی قادر به انجام آنها نیز باشند. سن استاندارد و قابل قبولی برای شروع برنامه تمرین مقاومتی وجود ندارد؛ اما به عنوان شاخص کلی می‌توان گفت هر دانش‌آموزی که قادر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی باشد، آمادگی شرکت در برخی از برنامه‌های تمرینی مقاومتی را نیز دارد.

به خاطر داشته باشید که دانش‌آموزان به دو تا چهار هفته زمان نیاز دارند تا از فشارهای ناشی از تمرینات قدرتی رهایی یابند. به آنها اجازه ندهید خیلی زود و در مدت زمان کوتاه در زمینه تمرینات مقاومتی تلاش زیادی داشته باشند؛ بلکه کمک کنید تا به مرور زمان با فشار تمرین مقاومتی سازگار شوند. لذت بردن از تمرینات مقاومتی و پذیرش شرکت در چنین تمریناتی به عواملی چون علاقه، رشد، بلوغ و ادراک فرد بستگی دارد. برخی آثار و اهداف متصور از شرکت در تمرینات مقاومتی عبارت‌اند از:

- پیشرفت تدریجی قدرت، استقامت و توان عضلانی
- تغییر نکردن و یا تغییر ناچیز در اندازه عضله افراد کم سن و سال
- تأثیر مثبت بر ترکیب بدنی
- بهبود تعادل قدرت حول مفاصل
- بهبود قدرت کل بدن
- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
- تأثیر مثبت بر اجرای مهارت‌های ورزشی

توجه داشته باشید که دانش‌آموزان تصورات نادرست و غلط مربوط به تمرینات مقاومتی در ذهنشان تداعی نشود؛ زیرا با حضور مقطعی و کوتاه مدت در این تمرینات نمی‌توان شاهد عضلات بزرگ و قوی بود و یا شخص شکست‌ناپذیری شد.

روش تقویت قدرت و استقامت عضلانی

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

رهنمودهای کلی برنامه تمرین مقاومتی

نوع وسیله تمرینی	گروه	تعداد حرکت در هر جلسه	تعداد و هله (نوبت)	تعداد تکرار هر حرکت	استراحت
وزنه‌های آزاد	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵	به‌طور کلی برای حرکاتی که چند مفصل را به‌کار می‌گیرند ۲ تا ۳ دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به‌کار می‌گیرند ۱ تا ۲ دقیقه
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	
دستگاه بدنسازی	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵	
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	

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

قابل اجراست؛ اما وجود وسایل خاص هر کار خود انگیزه را برای اجرا افزایش می‌دهد.

برای انجام تمرینات مقاومتی می‌توان از وزن خود افراد استفاده کرد یا اینکه نسبت به تهیه دمبل، کش و توپ طبی اقدام کرد، یا با ساخت وسایل ساده تر بهره جست. به عنوان مثال، با پرکردن بطری‌های خالی آب معدنی از آب و نمک یا گچ و شن می‌توان وزنه در اندازه‌های مختلف ساخت.

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

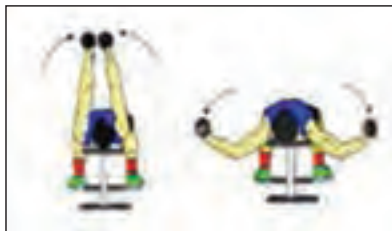
نکته: می‌توان از روش تمرینی مشارکتی و گروهی در انجام تمرینات بهره برد.

انواع روش تمرین مقاومتی: روش‌های متعددی برای اجرای تمرینات مقاومتی وجود دارد که اکنون فقط به توضیح اجمالی آنها بسنده می‌شود. این روش‌ها عبارت‌اند از:

روش هم‌طول یا ایستا یا ایزومتریک: در این روش، مقاومت مورد استفاده خیلی بیشتر از توان بدنی فرد است و عضله بدون تغییر طول و بدون جابه‌جایی مقاومت، فقط نیرو وارد می‌کند.



روش هم‌تنش یا ایزوتونیک: متداول‌ترین روش تمرین مقاومتی است و از وسایلی مانند دمبل و یا هالتر یا هر وسیله مشابه دیگر برای انجام تمرین استفاده می‌شود. در این روش، با اجرای حرکت، عضله در طول دامنه حرکتی خود کوتاه و بلند می‌شود.



روش هم‌جنبش یا ایزوکینتیک: نوعی تمرین برای انقباض عضلانی است که در آن تغییر طول عضله با سرعت ثابت انجام می‌شود. اجرای این روش تمرینی، نیازمند دستگاه‌های ویژه‌ای است که به دلیل هزینه بالای آن، همه جا امکان انجام آن نیست.

روش پلیومتریک: یک روش تمرینی خاص است که در آن حرکات ویژه‌ای به صورت کشش سریع و بلافاصله انقباض عضلانی انجام می‌شود. این روش بیشتر برای تقویت قدرت انفجاری مناسب است و حرکات آن شامل لی لی، پریدن، پرش‌های عمقی و استفاده از توپ طبی است. البته اطمینان از برخورداری قدرت پایه مناسب قبل از پرداختن به تمرینات پلیومتریک ضروری است و از آسیب‌دیدگی



جلوگیری می کند.

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

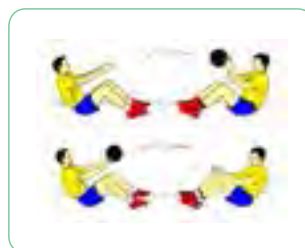
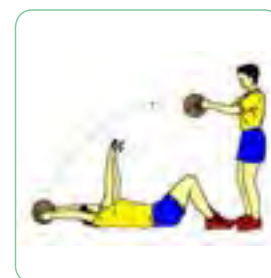
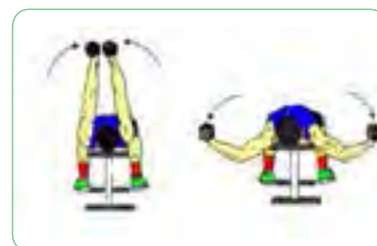
– آزمون دراز و نشست

– آزمون بارفیکس

– آزمون شنای سوئی

– آزمون پرتاب توپ طبی

نمونه تمرینات مقاومتی



انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است که در بخش مرتبط با اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد. هر فردی برای اینکه در طول حیات خود، زندگی سالمی را پشت سر گذارد، لازم است از سطح انعطاف پذیری مطلوبی برخوردار باشد؛ چرا که هرگونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که پیامد آن محدودیت حرکت باشد، عامل بروز مشکلاتی است که بعضاً در جامعه به وفور قابل مشاهده است و بسیاری از ناراحتی های حال حاضر افراد جامعه، ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف پذیری است. کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند برای انجام مطلوب حرکات بدنی و اجرای مهارت های مختلف ورزشی، داشتن انعطاف پذیری یک ضرورت است؛ البته بعضی از ورزش ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارد.

روش تقویت انعطاف پذیری :

برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی روش مناسبی است. تمرینات کششی تمریناتی هستند که با حفظ استحکام مفصل، سعی در بالا بردن ظرفیت دامنه حرکتی آن دارند.

هشت اصل در تمرینات کششی

- ۱- انجام حرکات کششی پس از گرم کردن نسبی بدن
- ۲- انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرین اصلی
- ۳- انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی
- ۴- انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید
- ۵- انجام حرکات کششی تا سر حد تنش بدون ناراحتی و احساس درد
- ۶- انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس
- ۷- انجام حرکات کششی در تمام گروه های عضلات اصلی
- ۸- انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه

انواع روش تمرین کششی

برای حفظ و توسعه انعطاف پذیری، روش های چندی در سال های اخیر مورد استفاده واقع شده است که در این قسمت، به چند نمونه اصلی آن به طور مختصر اشاره می شود :

روش بالستیک یا پویا : قدیمی ترین روش برای افزایش انعطاف پذیری است که با استفاده از حرکات جست و خیز تکراری اجرا می شود؛ مانند حرکت پروانه از پهلوی، یا از جلو.

روش استاتیک یا ایستا : شامل کشش عضله تا نقطه ای است که ایجاد درد، کشش یا سوزش کند و سپس نگه داشتن عضله در همان وضعیت برای یک مدت زمان معین.

روش پی.ان.اف : روش نسبتاً جدیدی است که برای تمرینات انعطاف پذیری از آن استفاده می شود. در این روش، با استفاده از تغییر انقباض ها و کشش ها، یا به عبارت دیگر تکنیک انقباض - استراحت، اقدام به تمرینات کششی می کنند. استفاده از این روش، نیاز به طی دوره آموزشی دارد و بدون آموزش از انجام تکنیک های مربوط به آن خودداری شود.

نمونه‌هایی از تمرینات کششی



نکته: در انجام تمرینات انعطاف‌پذیری می‌توان از روش تمرینی مشارکتی و ایستگاهی استفاده کرد.
ارزشیابی: آزمون سیت اند ریچ (جعبه انعطاف) برای ارزیابی انعطاف مفصل لگن و عضلات پشت،
 - آزمون باز کردن تنه،
 - آزمون بلند کردن شانه از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه است.

چابکی

چابکی یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجراست. این قابلیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و حتی در بسیاری از ورزش‌ها عامل موفقیت فرد تلقی می‌گردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب‌گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است.
 قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس‌العمل، تعادل و انعطاف‌پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند؛ البته متخصصان معتقدند که تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارد و تمرکز بینایی نقش کلیدی را در این قابلیت ایفا می‌کند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

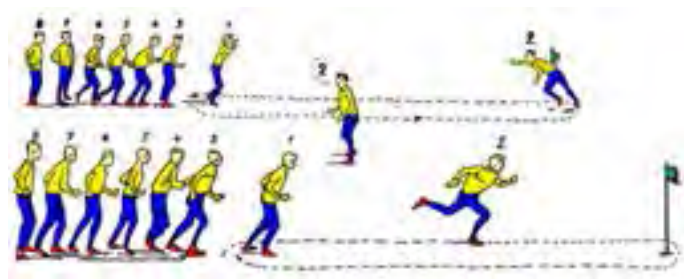
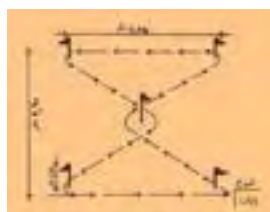
- برای انجام تمرینات چابکی، بدن به خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است؛ بنابراین، توصیه می‌شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن، تمرینات چابکی برنامه ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت‌های سریع همراه است. بنابراین، در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

انواع روش تمرین چابکی

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

- ۱- روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی دارد؛ مانند دوی 4×9 متر و ایلی نوز؛
- ۲- روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی ندارد؛ مانند: تغییر جهت با علامت معلّم یا مربی.

نمونه‌هایی از تمرینات چابکی



نکته: در انجام تمرینات چابکی برای جذاب‌تر کردن تمرینات می‌توان از روش تمرینی رقابتی بهره برد.

ارزشیابی: تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت‌اند از:

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

توان انفجاری پا

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

روش تمرین افزایش و توسعه توان

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

سطح شدت	نوع تمرینات	شدت	تعداد تکرار	تعداد دورها	تعداد تکرارها در هر جلسه	فاصله استراحت بین دورها
۱	حرکات جهشی (جفت پا و تک پا)	زیربیشینه	۳-۲۵	۵-۱۵	۵۰-۲۵۰	۵-۳ دقیقه
۲	پرش‌های واکنشی سبک از ارتفاع ۲۰ تا ۵۰ سانتی‌متر	متوسط	۱۰-۲۵	۱۰-۲۵	۱۵۰-۲۵۰	۵-۳ دقیقه
۳	پرش‌ها، یا پرتاب‌های کم‌ضربه (به صورت ثابت، یا با وسیله)	سبک	۱۰-۳۰	۱۰-۱۵	۵۰-۳۰۰	۳-۲ دقیقه

علاوه بر تمرینات مقاومتی، می‌توان از تمرینات پلیومتریک نیز برای افزایش توان استفاده کرد.

نمونه تمرین

نمونه‌هایی از تمرین‌های پلیومتریک که برای تقویت توان انفجاری عضلات پاها مناسب است، در زیر قابل مشاهده است:



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

در مدرسه عبارت‌اند از:

- آزمون پرش جفت،
- آزمون پرش سارجنت.

سرعت

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

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

اجزای سرعت

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

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

زمانی که دونده سرعت از، نقطۀ شروع (استارت) حرکت خود را آغاز کرد، کم‌کم سرعتش افزایش می‌یابد. این افزایش سرعت پیش رونده، درحقیقت همان شتاب است که در ۳۵ متر اول، شروع دوی سرعت قابل مشاهده است.

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

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

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

عوامل مؤثر در سرعت

عوامل مؤثر در سرعت، به دو عامل ارثی و محیطی تقسیم می‌شوند:

- الف) عامل ارث:** چیزی است که به صورت ارثی به فرد منتقل می‌شود و قابل دستکاری نیست. به طور مثال، کسانی که از سرعت خوبی برخوردارند، قابلیت سرعت به صورت ارثی به آنها منتقل شده است. بنابراین، یک فرد سرعتی، ذاتاً سرعتی به دنیا می‌آید.
- ب) محیطی:** بعضی عوامل نیز وجود دارند که علاوه بر ارثی بودن سرعت، می‌توانند در حداکثر سرعت مؤثر باشند. از این عوامل به عنوان عوامل محیطی نام برده شده است. این عوامل عبارت‌اند از:
- ۱- جنسیت:** به طور کلی مردان به دلیل بالا بودن سطح قدرتشان نسبت به زنان از سرعت بالاتری برخوردارند.
 - ۲- تیپ بدنی:** اضافه وزن و چربی اضافه از جمله عواملی هستند که می‌توانند سرعت فرد را کاهش دهد.
 - ۳- سن:** افزایش سن می‌تواند در کاهش سرعت مؤثر باشد.
 - ۴- قدرت:** قدرت یکی از قابلیت‌های جسمانی است که بر روی سرعت، تأثیر مستقیم دارد. بنابراین، افرادی که ذاتاً سرعتی هستند، اگر قدرت خود را افزایش دهند، می‌توانند در سرعت آنها مؤثر باشد.
 - ۵- هماهنگی:** افرادی که تمرینات سرعتی را در سطح بالایی تمرین می‌کنند، از یک هماهنگی مطلوبی در سیستم عصبی عضلانی خود برخوردار می‌شوند که تأثیر بسزایی در روند افزایش سرعت آنها دارد.
 - ۶- گرم کردن بدن:** در فعالیت‌های سرعتی، هرچه قدر بدن بهتر گرم شده باشد، عملکرد بهتری را از خود نشان می‌دهد.

روش‌های توسعه سرعت

به طور کلی ابتدا در تجزیه و تحلیل رشته ورزشی باید دید که کدام بخش از سرعت کاربرد دارد و با توجه به این مطلب، نسبت به برنامه‌ریزی توسعه سرعت اقدام نمود. به عبارت دیگر، با توجه به ماهیت ارثی بودن سرعت، با اجرای تمرینات در بخش مورد استفاده رشته‌های ورزشی، در واقع می‌توان سرعت لازم را در فرد با عنایت به هماهنگی‌های به عمل آمده تغییر داد. بنابراین، توسعه سرعت به شکل‌های زیر قابل انجام است:

- ۱- سرعت واکنش:** در رشته‌های ورزشی و مهارت‌هایی نقش دارد که شروع حرکت در آنها مهم است، مثل شروع (استارت) در دوها و شنا و مهارت‌هایی که توأم با تغییر جهت‌اند. برای توسعه این بخش از سرعت، می‌توان از تمرینات مربوط به عکس‌العمل‌های شنوایی و بینایی و تمرینات مربوط به نقطه شروع (استارت) استفاده کرد.
- تمرین ۱:** از فرد بخواهید با شنیدن صدای چپ، راست، بالا یا پایین، به همان سمت حرکت کند.
- تمرین ۲:** تمرین شماره یک را به صورت برعکس انجام دهد؛ یعنی وقتی صدای چپ را شنید، به سمت راست برود.
- تمرین ۳:** از فرد بخواهید حالت شروع (استارت) به خود بگیرد (هم ایستاده و هم نشسته تمرین شود) و با فرمان به جای خود، رو، یا دست زدن یا سوت زدن، با سرعت یک مسیر ۱۰ متری را بپیماید.
- تمرین ۴:** مربی، جلو بایستد و از ورزشکار بخواهد به سمت جهتی که نشان داده می‌شود، با سرعت حرکت کند.
- تمرین ۵:** تمرینات مکمل: استفاده از تمرینات چابکی می‌تواند روی سرعت واکنش مؤثر باشد.
- ۲- شتاب:** پس از سرعت واکنش و زمانی که فرد سرعت خود را افزایش می‌دهد تا به حداکثر سرعت برسد، در واقع همان شتاب را زیاد می‌کند. برای توسعه این بخش از سرعت می‌توان از تمرین سرعت در مسافت‌های کوتاه ۱۵ تا ۳۰ متری با تکرارهای معین استفاده کرد. به همین منظور می‌توان از دو روش صفحه بعد استفاده کرد:

الف) روش مستقیم

جدول زیر، نمونه‌ای از برنامه‌ی تمرینی در این زمینه را مشخص می‌کند.

جدول برنامه‌ی تمرینی توسعه‌ی شتاب

متغیرهای تمرین	زیر بیشینه	بیشینه	فوق بیشینه
مسافت	۱۰ متر	۲۰ متر	۳۰ متر
تعداد تکرار	۲ تا ۵	۲-۳	۱-۲
تعداد ست (دور)	۳	۳	۲
زمان استراحت بین تکرارها	۳۰-۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه
زمان استراحت بین دورها (ست‌ها)	۲-۳ دقیقه	۳-۴ دقیقه	۳-۴ دقیقه
مدت تمرین	۴-۶ هفته	۴-۶ هفته	۴-۶ هفته
تعداد جلسات تمرین	یک روز در میان	یک روز در میان	یک روز در میان

ب) روش غیرمستقیم (مکمل)

با استفاده از تمرینات پولیومتریک نیز می‌توان به افزایش و توسعه‌ی شتاب مبادرت ورزید.

۳- سرعت حداکثر: مانند شتاب، برای توسعه‌ی سرعت حداکثر نیز می‌توان از روش مستقیم و غیرمستقیم استفاده کرد که روش مستقیم آن در جدول زیر آورده شده و روش غیرمستقیم همان تمرینات پولیومتریک است.

جدول برنامه‌ی تمرینی توسعه‌ی سرعت حداکثر

متغیر تمرین	روش اول	روش دوم	روش سوم
مسافت	۵۰ متر	۶۰ متر	۶۰ متر
نحوه‌ی انجام	۲۰ متر اول آهسته ۳۰ متر بعدی با سرعت	۱۵ متر اول افزایش سرعت ۲۰ متر بعدی حفظ سرعت ۲۵ متر بعدی دوی آهسته	دوی سرعت حداکثر
تعداد تکرار	۳	۳	۲-۳
تعداد ست (دور)	۲	۲	۲
زمان استراحت بین تکرارها	۱-۳ دقیقه	۳-۵ دقیقه	۱-۳ دقیقه
زمان استراحت بین دورها (ست‌ها)	۵ دقیقه	۵-۸ دقیقه	۶-۸ دقیقه
مدت تمرین	۴-۶ هفته	۴-۶ هفته	۴-۶ هفته
تعداد جلسات تمرین	یک روز در میان	یک روز در میان	یک روز در میان

دستور العمل تمرینات سرعتی

- ۱- برای اینکه تمرینات سرعتی بیشترین تأثیر را داشته باشد، زمان انجام آن به گونه‌ای باشد که فرد، خسته نبوده و کاملاً سرحال باشد.
 - ۲- بهترین زمان برای اجرای تمرینات سرعتی، بعد از ظهر یا عصر است؛ زیرا در این زمان، انعطاف‌پذیری بدن در بالاترین سطح خود است و از آسیب‌های احتمالی کاسته می‌شود و همچنین عملکرد ورزشی نیز سریع‌تر افزایش می‌یابد.
 - ۳- قبل از هر جلسه تمرین سرعتی، گرم کردن بدن، بسیار ضروری است.
 - ۴- تمرینات ابتدا با شدت پایین آغاز شده و رفته رفته بر سرعت آن افزوده شود.
 - ۵- چون سرعت تا حدود زیادی با قدرت و توان ارتباط دارد؛ بنابراین، توجه شود که فرد از قدرت و توان لازم برای انجام تمرینات سرعتی برخوردار باشد.
 - ۶- توسعه سرعت به دقت و بردباری نیاز دارد.
 - ۷- در تمرینات سرعتی، شدت تمرین باید کمی بیشتر از شرایط مورد نیاز باشد، تا حد مطلوب سرعت در زمان استفاده در شرایط واقعی میسر باشد.
 - ۸- پس از هر مرحله تمرین سرعتی، استراحت کافی در دستور کار باشد.
 - ۹- قبل از اجرای تمرینات سرعتی، از کامل بودن استراحت فرد اطمینان حاصل کنید.
 - ۱۰- تمرینات سرعتی در روزهایی انجام شود که سایر تمرینات برنامه‌ریزی شده، سبک، ساده و آسان باشند.
- ارزشیابی:** از آنجا که در این سطح از آمادگی، سرعت کلی بدن مدّ نظر است بنابراین، برای سنجش آن، می‌توان از آزمون‌های ۳۰ متر، ۴۵ متر، ۶۰ متر و ۱۰۰ متر به تناسب شرایط و امکانات استفاده کرد.

تمرینات ایستگاهی آمادگی جسمانی

انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات خسته‌کننده و کسالت‌آور است. از این رو باید با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره‌گیری مناسب از امکانات و انجام تمرینات متناسب با سطح آمادگی دانش‌آموزان انگیزه کافی برای اجرای تمرینات فراهم گردد. از آنجا که تمرینات ایستگاهی برای دانش‌آموزان به آسانی قابل درک است و به آنها اجازه می‌دهد، متناسب با توانایی خود در تمرینات شرکت کرده و ضمن فعالیت گروهی از تمرین لذت ببرند، ابزاری ارزشمند در آمادگی جسمانی به حساب می‌آید و خوشبختانه کاربرد آن در بین معلمان به سرعت رو به گسترش است.



رهنمودهای لازم و کاربردی برای طراحی بازی‌ها و تمرینات ایستگاهی :

- قبل از هر اقدامی اهداف آموزشی تمرین را مشخص کنید.
- پس از تعیین اهداف، ۳ تا ۱۰ تمرین متناسب با هدف را انتخاب کنید.
- به سطح آسانی و دشواری تمرین‌ها در هر ایستگاه دقت کنید تا انجام تمرین برای دانش‌آموزان خسته‌کننده یا کسالت‌آور نباشد.
- زمان فعالیت در هر ایستگاه را متناسب با هدف تمرین، توانایی دانش‌آموزان و زمان در اختیار انتخاب کنید.
- تعداد دانش‌آموزانی را که در هر ایستگاه مستقر می‌کنید، به گونه‌ای انتخاب کنید که همه آنها در تمرین شرکت کنند.
- فعالیت در هر ایستگاه را به گونه‌ای طراحی کنید که همه افراد مستقر در ایستگاه فعال باشند.
- ترتیب ایستگاه‌ها را براساس مهارت‌ها و موضوعات تمرین به‌درستی انتخاب کنید.
- وسایل مورد نیاز را پیش‌بینی کرده و از قبل فراهم کنید.
- ایستگاه‌ها را با الگویی ساده و واضح بچینید.
- برای طراحی و چیدن ایستگاه‌ها از دانش‌آموزان کمک بگیرید.
- فاصله بین ایستگاه‌ها را مناسب انتخاب کنید تا از تداخل ایستگاه‌ها جلوگیری شود و فرصت کافی برای جابه‌جایی فراهم آید.
- تعداد ایستگاه‌ها را با توجه به فضای موجود انتخاب کنید.
- نوع جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را تعیین کنید.
- برای جابه‌جا شدن بین ایستگاه‌ها از انواع علامت‌ها مثل صدای سوت، کف زدن و... استفاده کنید.
- قبل از شروع تمرین نمایش فعالیت در همه ایستگاه‌ها و شرح زمان و نحوه جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را فراموش نکنید.
- برای جذاب تر کردن تمرینات می‌توانید فعالیت را با خواندن اشعار بومی - محلی مناسب همراه کنید.
- به منظور ایجاد انگیزه بیشتر در دانش‌آموزان می‌توانید در پایان تمرین، گروه برتر را انتخاب و معرفی کنید.
- در زمان جابه‌جا شدن بین ایستگاه‌ها بازخوردهای لازم را به دانش‌آموزان بدهید.

تمرین اینتروال (تناوبی)

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

چند اصطلاح در تمرین اینتروال (تناوبی)

مرحله فعالیت: بخشی از برنامه تمرین است که یک فعالیت با شدت تعیین شده در یک مسافت، یا زمان تعیین شده انجام می‌گیرد،

برای مثال، دویدن ۲۰۰ متر.

مرحله استراحت: این اصطلاح به فاصله بین مراحل تمرین گفته می‌شود. این استراحت معمولاً استراحت فعال خواهد بود که ورزشکار طی این زمان از فعالیت‌های نرمشی سبک یا دوهای آرام و ملایم، یا ترکیبی از این دو استفاده می‌کند. مدت زمان استراحت بین فعالیت‌ها معمولاً به طول مدت فعالیت یا سطح آمادگی ورزشکار بستگی دارد. چنان‌که فعالیت طولانی مدت و با شدت سبک اجرا شود،

زمان استراحت لازم برای شروع مرحله بعد، نصف زمان فعالیت خواهد بود (۱ به ۱/۲). اگر فعالیت متوسط است، زمان استراحت، برابر زمان فعالیت در نظر گرفته می شود (۱ به ۱). در فعالیت های با شدت متوسط به بالا، زمان استراحت ۲ یا ۳ برابر زمان فعالیت در نظر گرفته می شود که هر قدر شدت بالاتر باشد، این نسبت ها به زمان بیشتر سوق پیدا می کند.

دوره ها: مجموع تعداد فعالیت ها و استراحت ها در یک نمونه تمرین را دوره می گویند. مثلاً یک دوره تمرین دوی ۱۰۰ متر شش مرحله ای.

تکرارها: به تعداد مراحل اجرای فعالیت در یک دوره گفته می شود. اجرای دوی ۱۰۰ متر شش تکرار در نظر گرفته شده است.

زمان: مدت زمانی است که فعالیت انجام می شود، مثل طی شدن دوی ۱۰۰ متر در ۱۲ ثانیه.

مسافت: میزان مسافتی که قرار است در یک فعالیت طی شود؛ مانند دوی ۴۰۰ متر.

یک نمونه تمرین تناوبی (اینتروال) برای دوی سرعت

تعداد دور	تکرار در هر دور	مسافت	زمان فعالیت	زمان استراحت بین هر تکرار	زمان استراحت بین هر دور
۲	۳	۲۰۰ متر	۳۳ ثانیه	۹۹ ثانیه	۳ تا ۵ دقیقه
۳	۶	۳۰ متر	۸ ثانیه	۲۴ ثانیه	۲ تا ۳ دقیقه

اصل اضافه بار در تمرینات تناوبی (اینتروال)

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

مرحله اول: زمان و مسافت را در هر فعالیت تغییر دهیم.

مرحله دوم: تعداد و مراحل فعالیت در هر جلسه تمرین را تغییر دهیم.

مرحله سوم: فاصله استراحت بین فعالیت ها یا بین دورها را تغییر دهیم.

مرحله چهارم: نوع فعالیت هنگام استراحت را تغییر دهیم.

مرحله پنجم: جلسات تمرین در هفته را تغییر دهیم.

چند توصیه در اجرای تمرینات تناوبی (اینتروال)

● قبل از شروع برنامه تمرینی تناوبی (اینتروال)، از سلامت خود آگاهی حاصل کنید؛

● قبل از شروع تمرین، بدن کاملاً گرم شود؛

● اصل اضافه بار طبق اصولی که گفته شد، رعایت شود؛

● تا زمان سازگاری بدن با تمرینات در حال اجرا، شدت تمرین را تغییر ندهید. به عبارت دیگر شدت تمرین را به تدریج و به آرامی

افزایش دهید؛

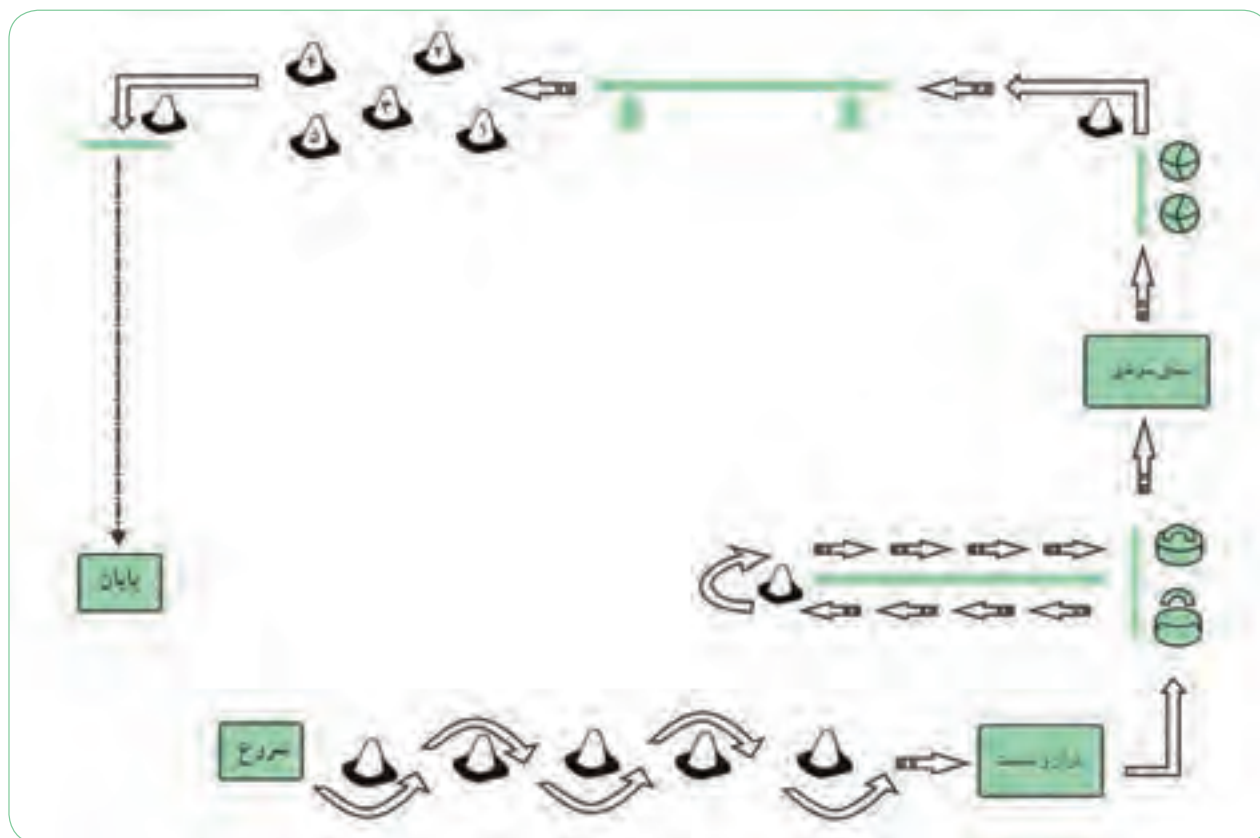
● وهله های تمرینی با رشته های ورزشی تناسب داشته باشد. بدین معنا که ورزشکاران هر رشته برای انتخاب فعالیت برای تمرین از

الگوی رشته ورزشی خود استفاده نماید؛

● اگر در طول تمرین، دچار مشکل تنفسی شدید، شدت تمرین را کاهش دهید.

معرفی یک نمونه آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی

- آزمون با فرمان معلم آغاز می‌شود و هم‌زمان با این فرمان، زمان سنج شروع به کار می‌کند و با پایان یافتن آزمون متوقف می‌شود. زمان کل به‌دست آمده برای محاسبه بخشی از امتیاز مدنظر قرار می‌گیرد.
- معلم همراه با دانش‌آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه، کار او را نظارت می‌کند. هر جا که خارج از مرحله پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، دانش‌آموز باید نسبت به انجام صحیح فعالیت اقدام کند.
- بهتر است در صورت داشتن وقت کافی، به دانش‌آموزان فرصت مجدد در اجرای آزمون داده شود. این کار با توجه به زمان و شرایط می‌تواند بین دو تا سه بار تکرار شود.
- در صورت انجام خطا یا انجام ندادن تعداد حرکات مدنظر در هر ایستگاه، می‌توان برای هر خطا به تشخیص معلم، زمانی را به زمان کل اضافه نمود.
- برای امتیازدهی این آزمون با سایر آزمون‌های معلم ساخته از نورم‌های کلاسی استفاده می‌شود.



- فاصله خط شروع تا اولین مانع ۱/۵ متر
- ایستگاه اول، عبور از موانع (پنج مانع، فاصله هر مانع از یکدیگر ۱ متر)
- فاصله تا ایستگاه دوم، ۲ متر
- ایستگاه دوم، دراز و نشست با توپ والیبال (۲۰ مرتبه)
- فاصله تا ایستگاه سوم، ۲ متر
- ایستگاه سوم، حمل دو کیسه شن هریک به وزن یک کیلوگرم به صورت رفت و برگشت (فاصله ۵ متر)
- فاصله تا ایستگاه چهارم، ۲ متر
- ایستگاه چهارم، پرتاب توپ طبی دو کیلوگرمی (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به طوری که پشت به محل پرتاب قرار دارد).
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه پنجم، ۱ متر
- ایستگاه پنجم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر. (در صورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی متر استفاده شود یا خطی به همین عرض روی زمین کشیده شود).
- فاصله تا ایستگاه ششم، نیم متر
- ایستگاه ششم، عبور از موانع در یک مربع ۴×۴ که در چهار گوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است از: پشت مانع ۱، پشت مانع ۲، پشت مانع ۳، پشت مانع ۴، پشت مانع ۳، پشت مانع ۵
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه هفتم، ۳ متر
- ایستگاه هفتم، شنای سوئی، ۱۰ مرتبه
- ایستگاه بعد، دوی رفت و برگشت به فاصله ۱۰ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به طوری که پس از رسیدن به خط شروع دویدن فعالیت آغاز و پس از رسیدن به مانع به دور آن چرخیده و مجدداً به خط شروع باز می‌گردد و مجدداً برگشته و پس از طی مسیر و گذشتن از مانع، کار تمام می‌شود.

نکته

- فضای در نظر گرفته شده برای طراحی ایستگاه‌ها به اندازه زمین والیبال است. البته در صورت اجبار معلمان می‌توانند به تناسب فضای موجود اندازه‌ها و ایستگاه‌ها را متناسب با شرایط کم و زیاد کنند.
- تأکید می‌شود شرایط آزمون برای تمامی دانش‌آموزان یکسان باشد.

فصل چهارم

آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزش‌های گروهی
(بخش اختصاصی)

برنامه ایده‌آل درس تربیت بدنی، برنامه‌ای است که پاسخگوی بیشتر نیازهای دانش‌آموزان در این درس باشد. در این سنین بسیاری از دانش‌آموزان، دوره بحرانی بلوغ را تجربه می‌کنند و بالطبع با ورود به دنیای بلوغ، بسیاری از نیازهای آنان تغییر می‌کند، برخلاف دوره ابتدایی که از فعالیت لذت می‌بردند، به تدریج در این پایه به‌ویژه در دختران الگوهای کم تحرکی در کلاس‌های تربیت بدنی نمود می‌کند. البته عوامل متعددی در ایجاد این موضوع مؤثرند، ولی آنچه که مسلم است، محتوای آموزشی مطلوب و متناسب با علایق و ویژگی‌های دانش‌آموزان در این سنین نه تنها بر فعالیت‌های ورزشی کلاسی و خارج از مدرسه دانش‌آموزان تأثیر بسیار مثبت خواهد داشت؛ بلکه آثار آن در پایه‌های تحصیلی بعد و حتی دوره بزرگسالی نیز تداوم یافته و زمینه شرکت در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت را نیز فراهم می‌آورد. بنابراین، انتخاب مناسب محتوای آموزشی در این سنین از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار است.

آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی از آنجا که بر پایه مهارت‌های بنیادی دوره ابتدایی استوار است و زمینه فراگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی در دوره‌های بعد را نیز فراهم خواهد آورد، محتوای آموزشی مناسبی برای درس تربیت بدنی در این دوره محسوب می‌شود؛ زیرا با آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی، علاوه بر اینکه می‌توان دانش‌آموزان را در مرحله گذار از مهارت‌های بنیادی دوره ابتدایی و ورود به آموزش مهارت‌های پیچیده ورزشی در دوره بعد کمک کرد، می‌توان زمینه کمک به رشد جسمانی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی در ایشان را نیز فراهم آورد.

از این رو، در دوره متوسطه یک با هدف ایجاد فرصت‌های متنوع حرکتی، در هر سال تحصیلی آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی در سه بخش اختصاصی، انتخابی و اختیاری ارائه خواهد شد. در بخش اختصاصی برنامه در هر پایه تحصیلی به آموزش مقدماتی مهارت‌های یک رشته ورزشی پرداخته می‌شود و در پایه هفتم آموزش مقدماتی بسکتبال پایه هشتم آموزش مقدماتی والیبال و پایه نهم آموزش مقدماتی هندبال پیش‌بینی شده است که در ادامه این فصل ارائه می‌شود و معلمان باید با توجه به شرایط اقلیمی محل آموزش به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند تا در بهترین زمان ممکن مطالب ارائه شده در این فصل را به نحو مطلوب آموزش دهند.

گفتنی است که آموزش صرف و مجرد مهارت‌های ورزشی مدنظر این برنامه نیست؛ بلکه هدف توانمند کردن دانش‌آموزان در تلفیق و ترکیب مهارت‌های فرا گرفته شده و به کارگیری و تداوم آنها در صحنه واقعی بازی‌های گروهی است تا علاوه بر اینکه دانش‌آموزان در مهارت‌های ورزشی به حدی از صلاحیت و شایستگی نائل می‌آیند، سایر اهداف برنامه از جمله کار گروهی، صبر و تحمل، مسئولیت‌پذیری، احترام به قانون و دیگران و... در ایشان ارتقا یابد.

ورزش‌های گروهی

ورزش‌های گروهی مانند هر ورزش رقابتی دیگر، ابزاری ارزشمند در فرایند آموزشی تربیت بدنی است. نوجوانانی که در گروه بازی می‌کنند می‌توانند از این ورزش به فواید بسیاری دست یابند. از جمله این فواید، بهبود سلامت را می‌توان ذکر کرد. سلامت یکی از جنبه‌های رشد دانش‌آموزان است که امکان بهبود آن به وسیله ورزش‌های گروهی می‌تواند فراهم شود. به گونه‌ای که تمرین مناسب می‌تواند:

- منجر به ارتقای قابلیت‌های جسمانی بازیکنان شود.
- موجب ایجاد عادت خوب انجام دادن تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه و اوقات فراغت شود.

● عادات سالم و اساسی تمرینات ورزشی، همچون عادات تغذیه، بهداشتی و مراقبت از خویش را فراهم آورد. البته ورزش‌های گروهی هرگز نمی‌تواند متضمن دستیابی به مزایای حاصل از تمرین این رشته ورزشی گردد و تنها در صورتی که به‌طور صحیح و با هدایت افراد شایسته همچون معلمان تربیت بدنی انجام شود، تأثیرات مثبتی به ارمغان خواهد آورد. همچنین فعالیت در قالب یک گروه ورزشی می‌تواند فرصتی عالی برای دانش‌آموزان فراهم آورد تا بتوانند مدارا کردن با دیگران، پشتکار و تلاش بیشتر، پایداری در شرایط سخت را بیاموزند و پذیرفتن مسئولیت‌های فردی به‌خاطر منافع گروه، کارگروهی و احترام به دیگران را در خلال انجام بازی فرا بگیرند. همچنین بیاموزند که پیروزی‌ها و شکست‌ها نباید مانع رسیدن به اهدافی شوند که انتخاب کرده‌اند بلکه آنها را به‌عنوان بخشی از فرایند رشد بپذیرند.

جدا از ارزش‌هایی که ذکر شد ورزش‌های گروهی می‌تواند در ارتقای روانی دانش‌آموزان نیز بسیار مفید باشد. از جمله منابع روانی که در خلال بازی گروهی ارتقا می‌یابد، می‌توان به قدرت ذهنی، احساس تسلط، اعتماد به نفس، عزت نفس و خویش داری اشاره کرد. همچنین انجام بازی ورزش‌های گروهی علاوه بر مزیت‌های بسیاری که برای بهبود سلامت، پیشرفت ارزش‌های فردی و اجتماعی و ارتقای روانی دانش‌آموزان فراهم می‌آورد؛ می‌تواند برای دانش‌آموزانی که از انجام آن لذت می‌برند یک تجربه رضایت بخش باشد؛ زیرا برای کودکان و نوجوانان کسب تجربیات مثبت ورزشی، عاملی مهم است برای اینکه در بزرگسالی نیز به ورزش ادامه دهند. از این‌رو، می‌توان گفت هدف کلی از آموزش مهارت‌های ورزش‌های گروهی در این برنامه این است که دانش‌آموزان ضمن لذت بردن از انجام فعالیت گروهی و جذاب، قابلیت جسمانی خود را افزایش دهند و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی را طی انجام بازی کسب کنند. و بر ارتقای عمومی مهارت‌های ورزشی تمرکز کرده و تمرین کنند. بنابراین، شیوه صحیح آموزش و لذت بردن از آن بسیار پر اهمیت است.

مقدمات آموزش مهارت‌های ورزشی

با توجه به هدف کلی آموزش مهارت‌های ورزشی، معلمان تربیت بدنی باید اقداماتی را در اولویت کار خود قرار دهند که عبارت‌اند از:

● **ساماندهی گروه‌ها:** در شروع سال تحصیلی گروه بندی دانش‌آموزان برای انجام تمرینات و بازی ورزشی اهمیت فراوانی دارد؛ زیرا ایشان در طول انجام بازی و تمرینات گروهی می‌توانند علاوه بر ارتقای سطح توانایی و مهارت‌های خود به ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی همچون کارگروهی، احترام به خود و دیگران، تمرین رهبری و... ناائل آیند. روش‌های مختلفی برای گروه بندی دانش‌آموزان وجود دارد، از جمله: انتخاب معلم، انواع قرعه کشی، انتخاب تصادفی، نظر سنجی از دانش‌آموزان و... که معلمان می‌توانند به کمک انواع این روش‌ها دانش‌آموزان را در ابتدای سال تحصیلی گروه‌بندی نمایند. البته توصیه می‌شود بعد از شناخت نسبی از دانش‌آموزان، آنها را با هوشمندی در گروه‌های همگن قرار داده و سعی شود دانش‌آموزانی را که در سایر فعالیت‌ها نیز با هم مشارکت بیشتری دارند (بازی‌های آزاد، ساعت‌های تفریح و خارج از مدرسه) در یک گروه قرار گیرند.

● **وضع قوانین کلاس و تعهدات بازیکنان:** یکی از اهدافی که از انجام ورزش‌های گروهی حاصل می‌شود این است که دانش‌آموزان می‌آموزند هنگام تمرین و بازی تعهدات خود را بپذیرند و به آنها عمل کنند. البته این امر مستلزم آن است که شرایط و قوانین وضع شده منطقی و مناسب با سن و سال و ویژگی‌های دانش‌آموزان باشد. از جمله این قوانین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– داشتن لباس و کفش ورزشی در تمام جلسات تمرین

– اطاعت از معلم و سرگروه در طول انجام تمرینات و بازی

– حضور به موقع در کلاس

– دقت در استفاده، نگهداری و جمع آوری وسایل ورزشی

– احترام به سایر بازیکنان

– انتخاب رنگ لباس و نام برای هر گروه و متعهد بودن بازیکنان به رعایت آن.

از این رو توصیه می‌شود معلمان با شروع سال تحصیلی متناسب با شرایط و امکانات در اختیار با همفکری و نظر دانش‌آموزان نسبت به وضع قوانین کلاس اقدام نمایند.

● **تهیه وسایل ورزشی:** دستیابی و فراهم کردن وسایل ورزشی از اولین اقدامات برای اجرای کلاس‌های تربیت بدنی و ورزش

است، و برنامه‌ریزی برای آن ضروری است. برخی از راه‌های تهیه وسایل ورزشی عبارت است از:

○ **وسایل رایگان:** ممکن است سازمان‌ها، افراد یا والدین وسایل ورزشی رایگان در اختیار کلاس قرار دهند.

○ **ساختن وسایل:** بسیاری از وسایل ورزشی را می‌توان شخصاً و با کمک شاگردان تهیه کرد. البته ممکن است ظاهری تجملی

نداشته باشد، اما به اندازه وسایل گران قیمت کارا باشد.

○ **شاگردان وسایل شخصی خودشان را از جمله توپ یا طناب بازی تهیه کنند و با خود به کلاس بیاورند.** توصیه می‌شود

هر کسی اسم خودش را روی وسیله‌اش بنویسد تا از اشتباه شدن و گم شدن جلوگیری شود.

آنچه که مهم است هرچه امکانات کمتری در اختیار باشد، معلمان باید برای یافتن راه حل‌های ابتکاری تلاش بیشتری کنند.

● **ایمن‌سازی فضای آموزشی:** در هر مدرسه‌ای با هر فضا و امکانات موجود، فراهم آوردن محیطی سالم و به دور از خطر

برای دانش‌آموزان از مسئولیت‌ها و وظایف مهم معلمان تربیت بدنی است و مطمئناً هیچ یک از معلمان نمی‌خواهند دانش‌آموزان در جریان

یادگیری مهارت‌ها و بازی دچار آسیب بدنی و صدمه شوند. از این رو، به کارگیری توصیه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

○ در طول اجرای کلاس همواره کنار دانش‌آموزان بوده و نظارت لازم را داشته باشید.

○ خطرات احتمالی را در حد انتظار پیش‌بینی کرده و به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

○ خطرات موجود در محیط را شناسایی کرده و با همکاری اولیای مدرسه نسبت به رفع یا تعدیل آنها اقدام نمایید.

○ از وسایل ورزشی مناسب با توانایی دانش‌آموزان استفاده کنید.

○ در انجام تمرینات و فعالیت‌ها به تناسب سطح توانایی دانش‌آموز و دشواری تمرین، توجه لازم را داشته باشید.

○ رفتارهای مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان را شناسایی کرده و به ایشان گوشزد کنید.

○ بر پوشش ورزشی مناسب دانش‌آموزان نظارت داشته باشید.

○ به رعایت اصول عمومی تمرین از جمله گرم کردن، سرد کردن، اصل اضافه بار و... توجه کنید.

○ در تمرینات تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را لحاظ نمایید.

○ وسایل و امکانات کمک‌های اولیه و شماره تلفن‌های ضروری را فراهم کرده و در دسترس قرار دهید.

● **طراحی فعالیت‌ها:** داشتن طرح درس روزانه و طراحی تمرینات و فعالیت‌های هر جلسه از مهم‌ترین کارهای معلمان تربیت بدنی

است. معلمان با برنامه‌ریزی در می‌یابند که هدفشان چیست و برای رسیدن به این هدف، گام‌های آموزشی روشنی را در قالب تمرین و

فعالیت تعریف می‌کنند و دقیقاً می‌دانند که به کجا خواهند رفت و مسیر پیش‌رو را برای رسیدن به مقصود چگونه باید طی کنند. از این رو،

به سادگی می‌توانند با مشکلات احتمالی مواجه شده و بر آنها غلبه کنند. حال آنکه معلمی که از قبل برنامه‌ریزی نکرده است، در طول

کلاس دچار سردرگمی شده و تنها با انجام فعالیت‌های بی‌هدف به گذران دقایق کلاس درس تربیت بدنی فکر می‌کند که قطعاً این نگاه به

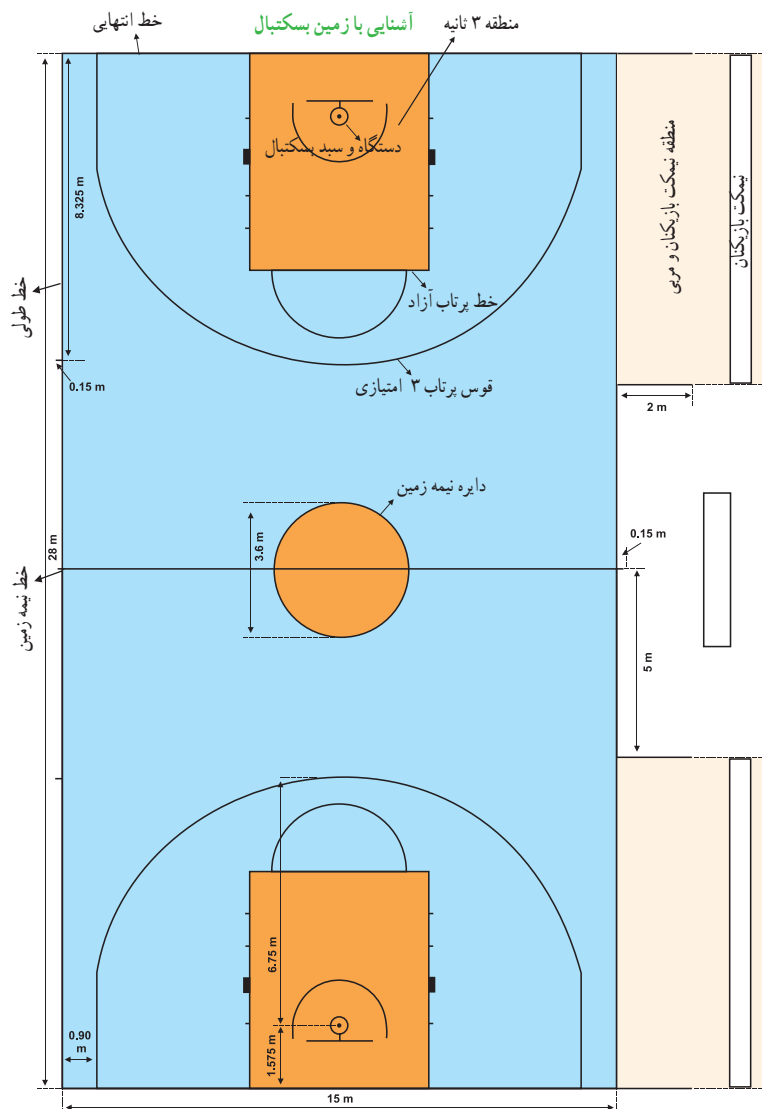
دانش‌آموزان نیز منتقل می‌شود و ایشان نیز بدون هدف با دلسردی و بدون انگیزه در کلاس شرکت خواهند کرد.

آموزش بسکتبال

ملاحظات عمومی

- ۱- مطالب ارائه شده در زمینه آموزش ورزش بسکتبال و تمرینات مربوط به آن با توجه به قابلیت‌های جسمانی و روانی دانش‌آموزان که مختص رده سنی آنان است و همچنین محدودیت‌های احتمالی از نقطه نظر امکانات و زمان نسبتاً کوتاه کلاس‌های ورزش تهیه شده‌اند.
- ۲- توصیه می‌شود معلمان با استفاده از خلاقیت خود، مطالب ارائه شده را با در نظر داشتن شرایط و مهارت دانش‌آموزان خود و امکانات موجود آموزش دهند.
- ۳- ضروری است معلمان با مرور مطالب آموزشی و برنامه‌های تمرینی ارائه شده در هر بخش، پیش از شروع کلاس، نسبت به برنامه‌ریزی کاری از نقطه نظر زمانی، امکانات مورد نیاز، تعداد نفرات و گروه بندی آنان و سایر موارد اقدام نمایند.
- ۴- به معلمان پیشنهاد می‌شود از اطلاعات همکارانی که تجربه بیشتری در آموزش بسکتبال دارند بهره برده و همچنین با در نظر داشتن اهداف هر بخش، از خلاقیت خود در زمینه طراحی تمرینات مکمل نیز استفاده کنند.
- ۵- معلمان باید به قوانین و اهداف هر جلسه آموزشی و تمرینی توجه ویژه داشته باشند.
- ۶- هدف عمومی در هر جلسه آموزشی، یادگیری مهارت‌های بسکتبال در محیطی شاد و فرح بخش مستقل از سطح مهارت دانش‌آموزان است.
- ۷- توصیه می‌شود گروه بندی دانش‌آموزان بر اساس ملاحظات و برنامه‌ریزی خاصی انجام پذیرد. به طور مثال، نفرات هر گروه در سطح مشابهی از لحاظ مهارتی قرار داشته باشند و یا دانش‌آموزان ماهر در گروه‌های مختلف تقسیم شوند.
- ۸- در مطالب ارائه شده فرض بر این است که اصول مهارت‌های حرکتی مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و...، پیش از این به دانش‌آموزان آموزش داده شده با این وجود به طور بسیار مختصر به بعضی از این مهارت‌ها نیز پرداخته شده است.
- ۹- در انجام تمرینات پیشنهادی گرم کردن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ضمن اینکه معلمان می‌توانند حرکات کششی را نیز در برنامه تمرینی خود در نظر گیرند.
- ۱۰- در روند آموزش مطالب ارائه شده توصیه می‌شود با تشخیص و شناسایی نکات ضروری، در برخورد با اشتباهات، ابتدا اشتباهات اصلی مورد اصلاح قرار گیرند تا به این ترتیب، احتمالاً امکان رفع اشتباهات جزئی‌تر نیز فراهم گردد.
- ۱۱- تأکید مداوم بر یادگیری و انجام مهارت‌های با توپ با هر دو دست (دست ضعیف و دست قوی)، نگاه نکردن به توپ و بالا بودن سر و چشم‌ها تقریباً در تمامی جلسات تمرینی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
- ۱۲- در فاصله تمرینات توصیه می‌شود زمان مناسبی جهت نوشیدن مقدار کمی آب برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

راهنمای علائم

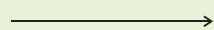


①, ②, ③, ...

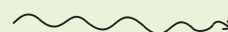
بازیکن حمله

$X_1, X_2, X_3, \dots$

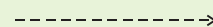
بازیکن دفاع



مسیر حرکت بازیکن



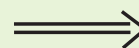
دریبل زدن



پاس دادن

C

معلم



شوت زدن



مانع



بازیکن صاحب توپ

موضوعات آموزشی

ردیف	عنوان
۱	کار با توپ
۲	کار پای حمله
۳	پاس و دریافت ۱- ساکن
۴	پاس و دریافت ۲- متحرک
۵	دریبل ۱- ساکن
۶	دریبل ۲- متحرک
۷	شوت ۱- ساکن
۸	شوت ۲- لی آپ یا سه گام
۹	دفاع انفرادی
۱۰	بازی ۱ علیه ۱ با توپ
۱۱	بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ
۱۲	بازی ۲ علیه ۱
۱۳	بازی ۲ علیه ۲
۱۴	بازی ۳ علیه ۳
۱۵	رویداد رقابتی
۱۶	ارزشیابی

بازیکنان بسکتبال باید به طور کاملاً مؤثر کار با توپ بسکتبال را با هر دو دست و بدون نگاه کردن به آن بیاموزند.

موضوع : کار با توپ بسکتبال

هدف : آشنایی مقدماتی با نحوه کار با توپ بسکتبال

مقدمه

به طور مختصر کار با توپ زمانی انجام می شود که دانش آموز توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگاه داشته یا حرکت می دهد، پاس داده، دریبل زده یا شوت می کند.

با توجه به ماهیت کار با توپ که به طور معمول دانش آموزان از انگیزه فراوانی جهت یادگیری و انجام آن برخوردارند، اختصاص اولین جلسه آموزشی و تمرینی به این مهارت، باعث فراهم نمودن شرایط مناسب آموزشی از ابتدایی ترین مراحل برنامه آموزش بسکتبال می گردد.

مهارت کار با توپ، با آموزش گرفتن توپ آغاز می شود و در مراحل بعدی با آموزش سایر مهارت ها تکمیل می گردد.



۱- گرفتن توپ با دو دست

گرفتن توپ با دو دست، با در نظر گرفتن موارد زیر انجام می شود :

– هر گونه تماس دست ها با توپ باید از محل انگشتان دست انجام شود.

– دست ها باید از تمام جهات با فواصل تقریباً مساوی از یکدیگر دو سطح جانبی توپ را احاطه کنند.

– در زمان محافظت از توپ، سعی شود که انگشتان دو دست به طور کاملاً باز از

یکدیگر بیشترین سطح از توپ را پوشش دهند.

– زمانی که توپ پایین تر از چشم نگهداری می شود، در نزدیکی بدن و محدوده سینه و

دور از دسترس دانش آموز مدافع نگهداری و محافظت شود.

– هنگامی که توپ بالاتر از چشم یا بالای سر نگهداری می شود، از بردن آن به پشت

سر خودداری شود.

– سر بالا، چانه و چشمان به سمت روبه رو متوجه باشند، دانش آموز به توپ نگاه نکند.

– بدن در **وضعیت آماده برای حرکت بعدی** قرار داشته باشد؛ یعنی با تعادل و پاها

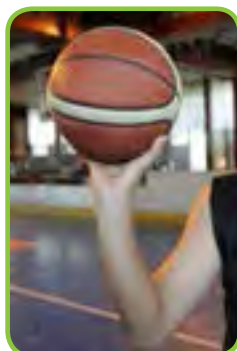
بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به سمت جلو باشد.



– به جز در حالتی که هدف محافظت از توپ باشد، آرنج‌ها به شکل طبیعی در نزدیکی بدن قرار گیرند. در حالت محافظت از توپ معمولاً آرنج‌ها از بدن فاصله می‌گیرند.



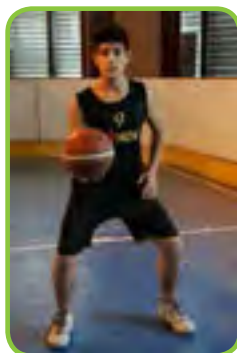
۲- کار با توپ با یک دست



اگرچه در جریان بازی بسکتبال، گرفتن توپ با یک دست شرایط مناسبی برای حفاظت از آن را فراهم نمی‌آورد، اما لازم است دانش‌آموزان چگونگی در اختیار داشتن توپ با استفاده از یک دست را با توجه به شرایط گوناگونی که در جریان بازی بسکتبال به وجود می‌آید آموخته و تمرین کنند تا برای مدتی هر چند کوتاه، توانایی نگهداری از توپ با یک دست را داشته باشند. در این زمینه نیز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

– هر گونه تماس دست با توپ باید از محل انگشتان انجام شود.

– آموزش گرفتن توپ با نگهداری آن در جلوی بدن و روی یک دست آغاز شود. در این حالت، دست مانند یک بشقاب در زیر توپ قرار می‌گیرد.



– پس از آن توپ را از وضعیت قبلی و با حرکتی سریع تا کنار گوش بالا آورده تا دست برای مدت کوتاهی در پشت و زیر توپ قرار گیرد. مجدداً با حرکت سریع دست، توپ به حالت قبلی بازگردانده شود.

– دانش‌آموزان باید توانایی انجام این حرکات را با هر دو دست داشته باشند.

گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

– دانش‌آموزان به گروه‌های دو یا سه نفره تقسیم و در زمین بسکتبال پخش شده و با سوت معلم شروع به دویدن کنند.

– دانش‌آموزان هر گروه باید:

○ در کنار یکدیگر حرکت کنند.

○ با عکس‌العمل مناسب از برخورد با گروه‌های دیگر خودداری کنند.

○ در دویدن، از سرعت بیش از اندازه که موجب برخورد شده و یا سرعت بسیار کم و راه رفتن خودداری کنند.

– محدوده‌ای از زمین بسکتبال که برای گرم کردن انتخاب می‌شود، باید به اندازه‌ای باشد که دانش‌آموزان امکان حرکت، بدون

ایجاد مزاحمت برای حرکت یکدیگر را نداشته باشند. انتخاب محدوده بزرگ برای تعداد اندک دانش‌آموزان مناسب نیست.

– معلم می‌تواند:

○ یکی از دانش‌آموزان هر گروه را مسئول تعیین نوع و مسیر حرکت کند، تا دانش‌آموز دیگر از حرکت او تبعیت کند.

○ با تعیین شماره یا سوت زدن به شکل متفاوت برای حرکات، تغییر مسیرها، پریدن‌ها، نشستن و غیره دانش‌آموزان را وادار به عکس‌العمل هماهنگ کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

● گرفتن صحیح توپ با دو دست

● گرفتن صحیح توپ با یک دست

پس از نمایش نحوه صحیح گرفتن توپ، با انتخاب تعدادی از دانش‌آموزان (۱ یا ۲ نفر در هر گروه) چگونگی گرفتن توپ توسط آنان را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا گرفتن صحیح توپ را تجربه کنند.

تمرین ۲

- دانش‌آموزان سعی کنند با قِل دادن توپ روی زمین، یک هدف یا شیء را بزنند.
- دانش‌آموزان سعی کنند با قِل دادن توپ روی زمین، آن را از محدوده خاصی عبور دهند.
- دانش‌آموزان سعی کنند توپ را با قِل دادن به سمت یکدیگر به هم بدهند.



تمرین ۳

● دانش‌آموزان در هر گروه با گرفتن توپ با دستان کشیده در جلوی بدن و سینه، توپ را رها کرده و پس از برخورد توپ به زمین و پیش از گرفتن آن :

- در مقابل بدن، دستان خود را به هم بزنند.
- در مقابل بدن، دستان خود را دو بار به هم بزنند.

- در پشت بدن، دستان خود را به هم بزنند.
- در پشت بدن، دستان خود را دو بار به هم بزنند.
- تمرینات بالا را به صورتی انجام دهند که پیش از به زمین خوردن توپ آن را دوباره بگیرند.



تمرین ۴

- دانش آموزان در هر گروه با ایستادن به شکل دایره ای توپ را :
 - از بالای سر به یکدیگر بدهند،
 - با چرخش بدن به طرفین، از کنار به یکدیگر بدهند،
 - با گرداندن توپ به دور کمر به یکدیگر بدهند،
 - با گرداندن توپ به دور یک پا به یکدیگر بدهند.
 - با گرداندن توپ به دور دو پا به شکل 8 به یکدیگر بدهند.
 - با ترکیب موارد فوق هر دانش آموز هر بار به صورتی خاص توپ را به دیگری پاس دهد.

تمرین ۵

- **شیرین کاری:** ۱ یا ۲ نفر از هر گروه انتخاب شده تا حرکات با تویی را که نیازمند مهارت زیادی هستند نمایش دهند؛ مانند کار با دو یا چند توپ بسکتبال، چرخاندن توپ روی انگشت و

برای آموزش مهارت‌های اختصاصی بسکتبال، یادگیری کار پا در حمله از اهمیت بسیاری برخوردار است.

موضوع: کار پا در حمله

هدف: آشنایی مقدماتی با حرکات بدون توپ و کار پا در حمله

مقدمه

حرکات بدون توپ مانند پریدن، دویدن، تغییر مسیر، توقف‌ها و چرخش‌ها از حرکات پایه در بسکتبال هستند که با یادگیری صحیح آنان دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های اختصاصی بسکتبال را بهتر آموخته و انجام دهند. اجرای درست و سریع این حرکات حاصل تمرینات مستمر و مرحله به مرحله آنان است که با صبر و حوصله و تصحیح اشتباهات احتمالی دانش‌آموزان ممکن می‌گردد.

۱- پریدن

با توجه به اینکه پریدن از ارکان اصلی مهارت‌های متعددی مانند ریاند کردن، شوت زدن، سد کردن شوت و غیره در بسکتبال است، بازیکنان دارای این قابلیت، از برتری ویژه‌ای برخوردار می‌گردند. معلمان نیز با آموزش نحوه صحیح پریدن می‌توانند به دانش‌آموزان خود کمک کنند.

– در آموزش این مهارت، قرار گرفتن در وضعیت مناسبی که قدرت لازم برای پریدن را تولید کند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وضعیت آماده برای حرکت بعدی این شرایط را به وجود می‌آورد.

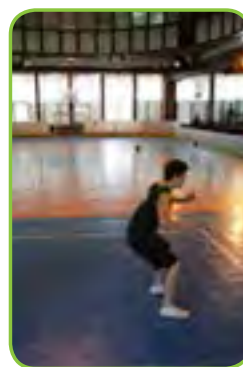
– هنگام پرش، دانش‌آموز با پریدن از دو پا حرکتی انفجاری را انجام می‌دهد،

– دستان دانش‌آموز با حرکت هماهنگ و دورانی به سمت جلو و بالا نیروی لازم برای پرش را تأمین می‌کند،

– پس از آن باید دست‌ها برای پرش حداکثر، به سمت بالا کشیده شوند،

– در تمام این مدت سر و چشم‌ها به طرف بالا و بر هدف متمرکز باشند،

– فرود باید بر سینه پاها که به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند و با خم کردن زانوان انجام شود تا ضربه ایجاد شده را جذب کند.



۲- دويدن



بسکتبال ورزشی است که با سرعت‌های مختلف انجام می‌شود؛ مانند حرکت سریع و انفجاری یا توقف‌ها و کاهش سرعت ناگهانی. بنابراین، برای اجرای تأثیرگذار نیاز به یادگیری تکنیک درست است.

– آموزش تکنیک صحیح دويدن با وضعیت آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود؛

– دانش‌آموز باید با زانوان خمیده روی سینه پاهای خود بدود؛

– برای حفظ تعادل وزن بدن باید به‌طور مساوی روی پاها تقسیم شود و سر نیز در میانه بدن

نگهداشته شود؛

– دست‌ها، که با زاویه حدود ۹۰ درجه از آرنج خم شده‌اند و همچنین پاها به‌طور موازی با بدن حرکت کرده و در جلوی بدن

حرکت نمی‌کنند.

۳- تغيير مسیر

بسکتبال ورزش پر سرعتی است که در آن، تغییر مسیرهای سریع و ناگهانی نیز اتفاق می‌افتد. بازیکنان مهاجم سعی می‌کنند که از کمندها مدافعان آزاد شده و مدافعان نیز باید قابلیت عکس‌العمل در مقابل حرکات حریفان خود را داشته باشند. انواع برش‌ها (که در فصول بعدی به آنها خواهیم پرداخت) از مواردی‌اند که نیازمند تغییر مسیرهای تند هستند. مهاجمانی که با یا بدون توپ از تغییر مسیرهای اثرگذار استفاده می‌کنند برای مدافعان خود ایجاد مشکل می‌کنند.

– تغییر مسیر از وضعیت دويدن آغاز می‌شود؛

– جهت پایین آوردن مرکز ثقل، در زمان تغییر مسیر زانوان باید خم شوند؛

– دانش‌آموز باید «پای بیرون» خود را در جهتی که می‌دود بر زمین قرار داده و با فشار بر آن، به‌طور ناگهانی تغییر مسیر دهد؛ یعنی

در صورتی که بخواهد به سمت چپ، تغییر مسیر دهد ابتدا با پای چپ گام برداشته و سپس روی پای راست خود فشار وارد کند؛

– به هنگام تغییر مسیر، تغییر سرعت به‌صورت انفجاری موجب آزاد شدن مهاجم از فشار مدافع می‌گردد.



۴- توقف

توقف سریع و با تعادل برای بازیکنان حمله و همچنین مدافعان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. توقف به دو صورت انجام

می‌شود: توقف یک زمانه و توقف دو زمانه.

○ **توقف یک زمانه**: معمولاً زمانی استفاده می‌شود که بازیکن در حال دویدن پاس دریافت می‌کند و یا در حال حرکت، تصمیم به توقف درپیل خود می‌گیرد. این نوع توقف مزیت امکان چرخش روی هر دو پا را برای بازیکن فراهم می‌کند.

- در این روش، پاهای بازیکن که از ناحیه زانو خم شده‌اند، به‌طور همزمان بر روی زمین فرود می‌آیند.



○ **توقف دو زمانه**: که توقف در حال دویدن نیز نامیده می‌شود، معمولاً وقتی در بازی مشاهده می‌شود که سرعت بازیکن برای توقف یک زمانه زیاد باشد.

- برای توقف به این روش، دانش‌آموز باید یک پا را بر زمین بگذارد، در حالی که پای دیگر با یک گام به سمت جلو از آن عبور کرده تا توقف حاصل شود.

- حفظ تعادل در جریان این حرکت بسیار حائز اهمیت است.

- پای عقب به عنوان پای چرخش (پای ثابت) و پای جلو امکان حرکت دارند.

- در زمان توقف سر و بدن عقب‌تر از پاها قرار می‌گیرند.



۵- چرخش

هنگامی که دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ توقف می‌کند، لازم است که به مهارت چرخش نیز مسلط باشد. این قابلیت، پایه بسیاری از حرکات مانند پاس دادن، فریب دادن، نفوذ و غیره است. چرخش این امکان را فراهم می‌کند که دانش‌آموز روی یک پا حرکت یا چرخش کرده و خود را از فشار دفاعی حریف آزاد کند، به این ترتیب که یک پا روی زمین لنگر شده و پای دیگر می‌تواند به‌طور آزاد حول آن حرکت کند.

همچنین پس از توقف، لازم است دانش‌آموز پای چرخش خود را تعیین کند. پس از توقف دو زمانه، پایی که اول به زمین گذاشته

شده، پای چرخش است. پس از تعیین پای چرخش، امکان تعویض آن وجود ندارد.
 - هنگام چرخش دانش‌آموز باید در وضعیتی با تعادل که در آن زانوان خمیده و پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند، باشد و وزن خود را به‌طور مساوی روی هر دو پا تقسیم کند. به این ترتیب، دانش‌آموز آماده انجام حرکات بعدی مانند پاس، شوت یا نفوذ به‌نحو مؤثرتری خواهد بود.

- چرخش باید حتماً روی سینه پا انجام شود.

- انواع چرخش عبارت‌اند از: **چرخش به جلو** و **چرخش به عقب**. چرخش به جلو زمانی است که حرکت چرخشی به سمت جلو باشد و چرخش به عقب در جهت عکس آن انجام می‌شود.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

- پس از گروه بندی دانش‌آموزان برای گرم کردن از بازی ساده و آشنایی مانند «دستش ده» با توپ استفاده شود.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز:

تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب تعدادی از دانش‌آموزان (۱ یا ۲ نفر در هر گروه) چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

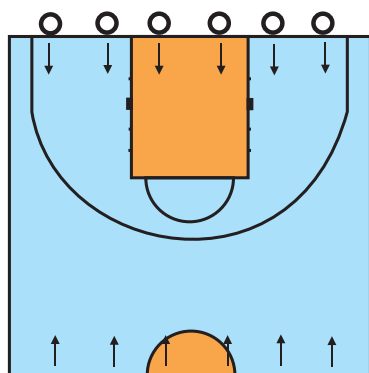
تمرین ۲

● دانش‌آموزان هر یک از گروه‌های تعیین شده را روی خطوط انتهایی زمین بسکتبال با فاصله از یکدیگر قرار داده و از آنان

بخواهید:

○ به آهستگی به سمت خط میانی زمین دویده و به خط انتهایی که از آن شروع به حرکت کرده اند بازگردند،

○ هنگام دویدن به سمت خط میانی زمین و بازگشت به خط انتهایی، با علامت مربی :



● به بالا پریده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● تغییر مسیر داده و به حرکت ادامه دهند.

● به صورت یک زمانه توقف کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● به صورت دو زمانه توقف کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● پس از توقف، به جلو چرخش کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● پس از توقف به عقب چرخش کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● حرکات از پیش تعیین شده، برای هر علامت را انجام دهند.

تمرین ۳

● معلم با تعیین علامت، شماره یا نوع سوت زدن مربوط به هر حرکت از دانش آموزان می خواهد تا پس از پخش شدن در زمین بسکتبال

و در حال دویدن نسبت به انجام حرکت مربوطه عکس العمل صحیح انجام دهند.

بسکتبال یک ورزش گروهی است و هیچ بازیکنی نمی‌تواند به تنهایی در برابر سایرین بازی کند؛ بنابراین، باید توپ را به هم تیمی‌های خود پاس دهد.

موضوع: پاس و دریافت (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت‌های پاس و دریافت توپ (در حال سکون)

مقدمه

پاس دادن، یعنی پرتاب توپ به محدوده‌ای مشخص و برای بازیکنی دیگر که با روش‌های مختلف و با استفاده از یک یا هر دو دست انجام می‌شود.

پاس و دریافت توپ از مهارت‌هایی هستند که معمولاً مورد غفلت قرار می‌گیرند. با وجود این لازم است دانش‌آموزان برای انجام حملات گروهی موفق، این مهارت‌ها را به‌خوبی بیاموزند. پاس دادن و دریافت کردن به نوعی نشانگر میزان مهارت گروهی در حمله نیز هستند. به همین ترتیب، دانش‌آموزانی که به این دو مهارت تسلط دارند از موقعیت مناسبی برای حضور موفق در تیم برخوردارند.

به عنوان یک اصل، **دانش‌آموزان باید بیاموزند که پیش از دریبل (که در فصول بعدی مورد بحث قرار می‌گیرد) به فکر پاس دادن باشند.** به همین ترتیب، **دریافت کننده نیز باید پس از دریافت توپ در موقعیتی که امکان حمله به سبد وجود داشته باشد، در وضعیتی تهدیدکننده قرار گیرد** (تهدیدهای سه گانه نیز در فصول بعدی معرفی می‌شوند).

۱- اصول پاس دادن

— از وضعیت آماده برای حرکات بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به جلو، پاس انجام شود.

— در مراحل مقدماتی و سنین پایین، برای پاس دادن پاها باید روی زمین باشند.

— هنگام پاس دادن با یک پا در جهت پاس گام برداشته شود.

— در سنین پایین، پاس دهنده و دریافت کننده باید تماس چشمی برقرار کنند.

— توپ باید با حرکت سریع دست (یا دست‌ها) به سرعت و محکم پاس داده شود. پاس بسیار محکم، یا خیلی آرام مناسب نبوده و دریافت توپ را دچار مشکل می‌کند.

— پاس باید با دقت به سمت یک هدف که معمولاً یک یا هر دو دست دریافت کننده هستند پرتاب شود.

— همچنین می‌توان پاس را به صورت زمینی و یا هوایی انجام داد. در سنین پایین توصیه می‌شود از پاس‌های قوس دار استفاده نشود.

— توپ باید با زمانبندی مناسب و هنگامی که دریافت کننده آزاد (بدون مدافع) است در اختیار او قرار گیرد، نه دیرتر و نه زودتر.

— پاس دهنده می‌تواند با استفاده از حرکات فریب‌دهنده با بدن یا توپ (اصطلاحاً گول زدن) مدافعان را دچار سردرگمی کند. گول

زدن با توپ، حرکت بدن، چشمان و غیره امکان‌پذیر است.



۲- محدوده پاس

– معمولاً در اطراف مدافعی که در مقابل دانش آموز صاحب توپ، قرار دارد پنج منطقه برای پاس دادن وجود دارد. این وظیفه دانش آموز پاس دهنده است که با عبور توپ از محدوده مناسب، پاس را به هم تیمی خود برساند.

– این مناطق عبارتند از :

- بالای سر مدافع،
- سمت چپ سر مدافع،
- سمت راست سر مدافع،
- سمت راست پای مدافع،
- سمت چپ پای مدافع.



– در صورتی که فشار دفاعی از پاس سریع جلوگیری کند، لازم است پاس دهنده به وسیله فریب دادن (گول زدن) مدافع با توپ، بدن و یا هر دو، منطقه مناسب جهت پاس دادن را پیدا کند.

۳- اصول دریافت توپ

– دریافت کننده باید :

- کف دستان خود را در محدوده سینه به عنوان هدف به پاس دهنده نشان دهد، به صورتی که انگشتان به طور طبیعی باز بوده به سمت بالا قرار گرفته و انگشتان شست نیز به طرف یکدیگر باشند.
- فاصله دو دست نباید به صورتی باشد که توپ از بین آنها عبور کند.
- با نگاه کردن به مسیر حرکت توپ بر آن تمرکز داشته باشد. اصطلاحاً گفته می شود : «بازیکنان باید توپ را با چشمان خود نیز دریافت کنند».
- با انگشتان خود توپ را دریافت کرده و از تماس آن با کف دست خودداری کند.
- برای دریافت توپ به طرف آن حرکت کند، تا احتمال توپ ربایی توسط مدافعان را به حداقل رساند، مگر اینکه در حال حرکت یا پرش در مسیری به جز مسیر حرکت توپ باشد.
- توپ را در حالت آماده برای حرکت بعدی دریافت کند.



o در صورتی که قصد دریافت با یک دست را داشته باشد، کف دست هدف را به پاس دهنده نشان دهد، دست هدف خود را از آرنج قدری خمیده و به صورتی از بدن دور کند که در دورترین فاصله از مدافع قرار گیرد. بلافاصله پس از دریافت توپ، حفاظت از توپ را با دو دست و در وضعیت آماده برای حرکت بعدی تکمیل کند.

۴- انواع پاس

– دانش آموزان باید توانایی شناسایی موقعیت و انجام پاس مناسب در آن موقعیت را داشته باشند.

انواع متداول پاس به شرح زیرند :

o **پاس سینه به سینه** : یکی از متداول ترین انواع پاس است که معمولاً در مواقعی که دانش آموز تحت فشار دفاعی نبوده یا مدافعی وجود نداشته باشد به کار می رود. برای انجام این پاس دانش آموز باید :

- موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با دو دست را رعایت کند.
- از حالت آماده برای حرکت بعدی به طور همزمان با چرخش توپ به سمت بدن، به صورتی که انگشتان شست در پشت توپ قرار گیرند، در جهت پاس گام برداشته و دستان خود را از حالت خم شده از آرنج (با آرنج ها در نزدیکی بدن) به صورت کاملاً کشیده در مسیر پاس، باز کند.

● در ادامه حرکت، با ضربه میچ هر دو دست به بیرون توپ را رها کند، به صورتی که شست ها به طرف پایین و انگشتان به سمت هدف، اشاره کنند. این روش قدرت لازم و دقت مناسب برای پاس را فراهم می کند.

● **نکته** : در این حالت چرخش توپ به سمت پاس دهنده است.



o **پاس زمینی** : معمولاً هنگامی استفاده می شود که امکان پاس مستقیم به دلیل وجود مدافع، شرایط مکانی خاص و ازدحام دانش آموزان وجود نداشته یا نیاز به تنظیم سرعت پاس با حرکت دریافت کننده باشد. این پاس، مشابه با پاس سینه به سینه است و برای انجام آن دانش آموز باید :

- هدف را روی زمین و در حدود دو سوم فاصله از دریافت کننده در نظر گیرد.
- سایر موارد، مانند شروع و ادامه حرکت، حرکت دست ها و پاها را مانند پاس سینه به سینه انجام دهد.
- پاس را با قدرتی انجام دهد که پس از برخورد به زمین در محدوده کمر تا سینه دریافت شود، به همین دلیل گام برداشتن در مسیر

پاس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

● **نکته ۱:** چرخش توپ به سمت پاس دهنده به دریافت کننده کمک می‌کند که توپ را با تسلط بیشتری دریافت کند.

● **نکته ۲:** پاس‌های هوایی از پاس‌های قوس‌دار و زمینی سریع‌ترند.



○ **پاس بالای سر:** معمولاً برای عبور توپ از بالای مدافعان و خصوصاً زمانی که دست آنها پایین یا در کنار بدن قرار دارند، هنگام خروج توپ از محل‌های شلوغ و یا پاس دادن به دانش‌آموز بلند قامت و غیره استفاده می‌شود. برای انجام این پاس دانش‌آموز باید:

- موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با دو دست را رعایت کند.

- از حالت آماده برای حرکت بعدی، توپ را از ناحیه سینه به بالای پیشانی منتقل کند. در این وضعیت دست‌ها از ناحیه آرنج خم شده و آرنج‌ها به‌طور طبیعی در نزدیکی بدن قرار گیرند و از بردن توپ به پشت سر خودداری شود.

- برای پاس دادن دست‌ها به سمت دریافت کننده کشیده شده و درست مانند پاس سینه به سینه، با ضربه مح‌ها به سمت بیرون و ادامه حرکت، توپ به سمت هدف رها می‌شود.

● **نکته:** به دلیل پرتاب توپ از ارتفاع بالاتر، پاس بالای سر از انواع پاس هوایی محسوب شده و نباید به‌عنوان پاس زمینی استفاده

شود.



○ **پاس یکدستی:** از مهم‌ترین انواع پاس در بسکتبال است که از سرعت بالایی نیز برخوردار است و غالباً به‌صورت هوایی یا زمینی، هنگامی به‌کار می‌رود که مدافع در نزدیکی پاس دهنده قرار دارد. برای انجام این پاس دانش‌آموز باید:

- موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با یک دست را رعایت کند، به‌صورتی که یک دست در پشت توپ (با انگشتان به سمت بالا) و دست دیگر جهت هدایت و حفظ تعادل در کنار توپ قرار گیرند.

- دست پشت توپ را پایین‌تر از شانه نگه داشته و از ناحیه آرنج و همچنین میچ خم کند. انگشتان این دست که در تماس با توپ هستند به‌طور طبیعی از یکدیگر باز بوده و به سمت بالا اشاره کنند.
- از حالت آماده برای حرکت بعدی، به سمت جلو، خارج از بدن مدافع و یا به‌دور بدن او گام برداشته و پاس را انجام دهد.
- مانند تمامی انواع پاس، ارتباط چشمی با دریافت‌کننده برقرار کرده باشد.
- با انجام عمل پاس، به همراه ضربه میچ، دست پشت توپ را در جهت هدف کشیده و انگشتان آن به سمت هدف اشاره کنند.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

— معلم با تعیین علامت، شماره یا نوع سوت زدن مربوط به حرکات بدون توپ برای دانش‌آموزان از آنان می‌خواهد تا پس از پخش شدن در زمین بسکتبال و در حال دویدن نسبت به انجام حرکت مربوطه عکس العمل صحیح انجام دهند.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به‌عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● **تمرین نشانه‌گیری:** دانش‌آموزان هر گروه، در یک صف مقابل یک دیوار قرار می‌گیرند. بر روی دیوار منطقه‌ای برای هدف‌گیری ترسیم شده است. هر دانش‌آموز با رعایت اصول پاس دادن توپ را به سمت هدف پاس می‌دهد تا توپ به هدف اصابت کند و پس از آن در انتهای صف گروه خود قرار می‌گیرد تا دانش‌آموز بعدی مهارت خود را آزمایش کند.

تمرین ۳

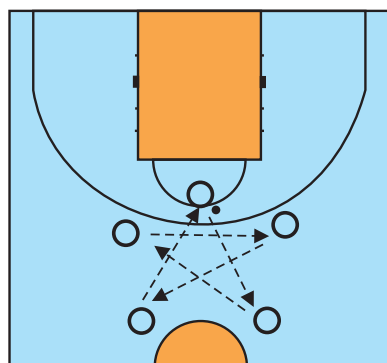
● **تمرین ستاره:** با قرار گرفتن دانش‌آموزان هر گروه به شکل ستاره، هر یک از آنان توپ را:

- با پاس سینه به سینه،
- با پاس زمینی،
- با پاس بالای سر،
- با پاس یکدستی،

به دانش‌آموز هم گروهی خود پاس می‌دهد.

● **نکته:** دانش‌آموزان نمی‌توانند توپ را به دانش‌آموز کناری خود پاس دهند.

● تمرین ستاره را با ۲ توپ برای هر گروه نیز انجام دهید.



تمرین ۴

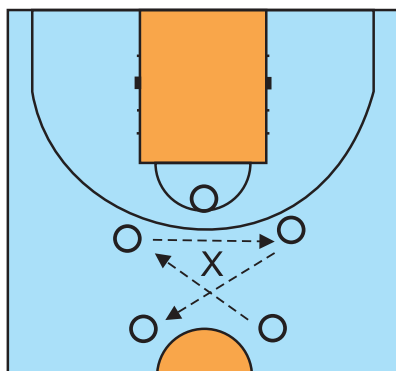
● **تمرین دایره:** با قرار گرفتن دانش‌آموزان هر گروه به شکل دایره با در اختیار داشتن یک توپ و حضور یکی از دانش‌آموزان

در داخل دایره، دانش‌آموزان پیرامونی سعی می‌کنند با استفاده از محدوده پاس مناسب، توپ را به دور از دسترس مدافع به دانش‌آموز هم گروه خود پاس دهند.

● در صورتی که دانش‌آموز میانی توپ را لمس کند، پاس دهنده، جایگزین او در داخل

دایره می‌شود.

● **نکته:** از پاس دادن به دانش‌آموز کناری و پاس قوس دار و هوایی خودداری شود.



تمرین ۵

● **شیرین کاری:** ۱ یا ۲ نفر از هر گروه انتخاب شده تا انواع پیشرفته‌تری از پاس در حالت سکون را که نیازمند مهارت زیادی

هستند نمایش دهند، مانند پاس از پشت، پاس از بین پاها و غیره.

پاس دادن اصلی‌ترین سلاح حمله‌ای در بسکتبال است.

موضوع: پاس و دریافت (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با پاس و دریافت در حال حرکت

مقدمه

تلفیق مهارت‌های پاس و دریافت با مهارت‌های کار پا در حمله، موقعیت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کنند که به شرایط مسابقاتی شباهت بسیار دارند. در عین حال معلمان باید نسبت به رعایت قوانین بسکتبال توجه و نظارت ویژه داشته باشند.

گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

– دانش‌آموزان هر گروه با در اختیار داشتن یک توپ به شکل مثلث تقسیم می‌شوند.

– هر دانش‌آموز پس از پاس دادن به دانش‌آموزی که در صف دیگر قرار دارد:

○ به انتهای صفی که در آن قرار دارد می‌دود.

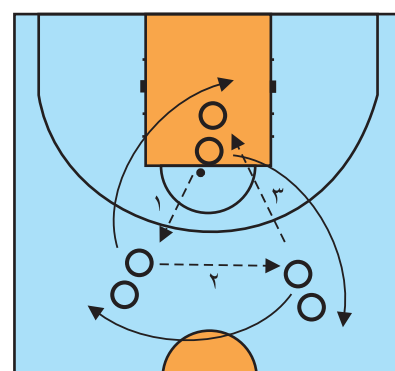
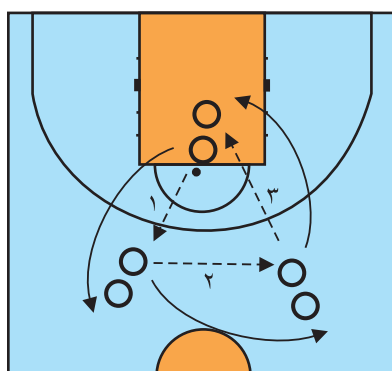
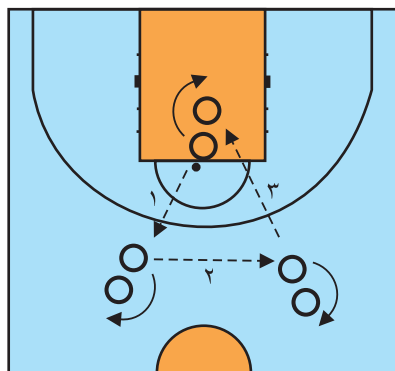
○ به انتهای صفی که به آن پاس داده است می‌دود.

○ به انتهای صف دیگری که به آن پاس نداده است می‌دود.

– انواع مختلف پاس را می‌توان در این تمرین انجام داد.

– دانش‌آموزان هر گروه به صفی که در سمت راست خود قرار دارد پاس دهند، سپس معلم می‌تواند با علامت خود، جهت پاس

دادن را تغییر دهد.



تمرینات

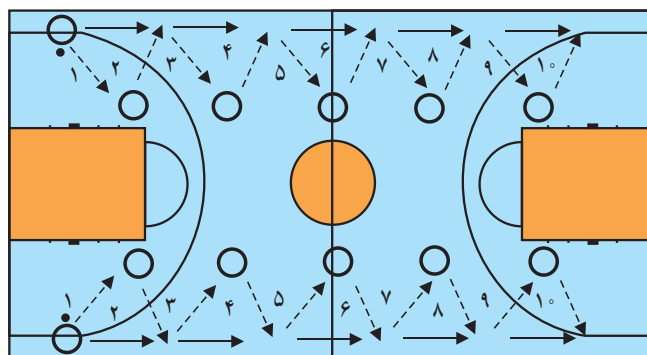
مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

- دانش‌آموزان هر گروه به‌ترتیبی که در نمایش داده شده قرار می‌گیرند و یکی از آنان با پاس دادن، دویدن، دریافت توپ و تکرار آن به‌صورت رفت و برگشت در مسیر تعیین شده حرکت کرده و سپس جای خود را با یکی دیگر از دانش‌آموزان هم‌گروه خود عوض می‌کند.



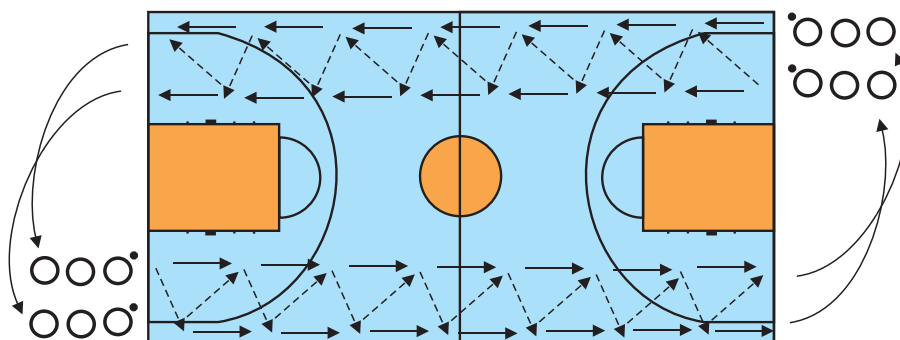
تمرین ۲

- دانش‌آموزان هر گروه، در دسته‌های ۲ نفره :

○ با حرکت جانبی،

○ با دویدن رو به جلو،

- از یک خط انتهایی شروع به پاس دادن به یکدیگر کرده و پس از رسیدن به انتهای زمین از طرف مقابل دوباره به همان ترتیب، به خط انتهایی اولیه باز می‌گردند.



- معلم می‌تواند با استفاده از سوت یا هر نوع علامت دیگر، از دانش‌آموزان بخواهد که تغییر مسیر دهند.

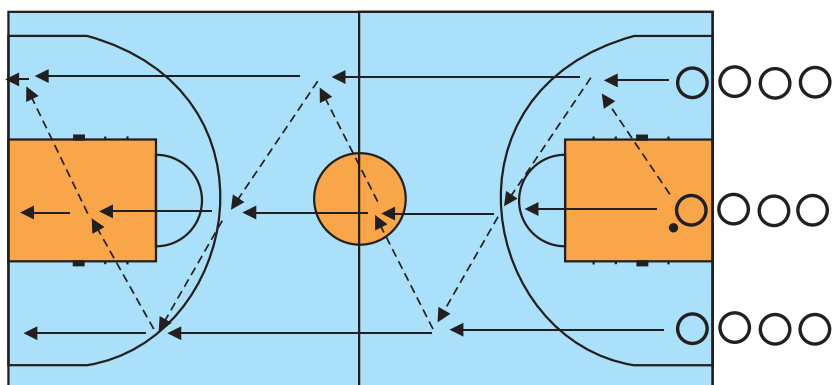
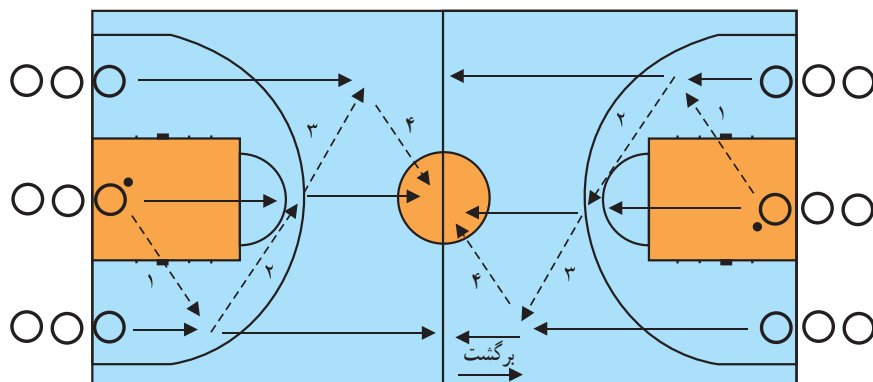
تمرین ۳

- تمرین ۳ نفره با ۱ توپ : دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفره با یک توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی :

○ به سمت نیمه زمین دویده و به خط انتهایی باز می‌گردند.

○ به سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.

● دریل زدن مجاز نیست.



تمرین ۴

● شیرین کاری: هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت پاس را نمایش

دهند.