

راهنمای والدین

معرفی برنامه درس تربیت بدنی و سلامت

به نام خدا اولیای گرامی

مقدمه

ما به کمک همدیگر می‌توانیم فرزندان قوی، سالم، پانشاط، فعال، منظم، مسئولیت پذیر، مشارکت جو و شجاع برای ساختن آینده‌ای روشن و جامعه‌ای سالم و پانشاط و امیدوار داشته باشیم. آیا می‌دانید تربیت بدنی، ورزش و بازی بهترین زمینه را برای رسیدن به این اهداف فراهم می‌نماید؟

لحظه‌ای درنگ کنیم و کودکی خود را به یاد آوریم. بخش زیادی از اوقات ما به فعالیت بدنی و بازی اختصاص می‌یافت. اما سهم فعالیت بدنی کودکان ما در حال حاضر به چه میزان می‌باشد؟ پس لازم است کودکان خود را دریابیم. حال باید بدانیم برای افزایش فعالیت حرکتی کودکان از کجا و چگونه شروع کنیم؟

در این راهنما و شماره‌های بعدی به این پرسش پاسخ می‌دهیم و با برنامه درس تربیت بدنی در تمام پایه‌های تحصیلی آشنا می‌شویم. امیدواریم اولیای گرامی با بهره‌مندی از این راهنما و نکته نظرات معلمین تربیت بدنی در مدارس در توسعه فعالیت‌های حرکتی فرزندان مشارکت کنند.



دانش آموزان با شرکت در کلاس درس تربیت بدنی:

دانش

نکات مهم برای داشتن زندگی سالم و فعال را یاد می‌گیرند.

نگرش

نگاهشان به زندگی بهتر می‌شود.

آمادگی جسمانی

توانایی بدنی خود را برای انجام فعالیت‌های روزمره افزایش می‌دهند.

مهارت‌های بنیادین حرکتی و مهارت‌های ورزشی

مهارت‌های لازم را برای انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی کسب می‌نمایند.



فعال تر، شاداب تر، سالم تر

پایه اول

دانش

وضعیت بدنی: ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن.

بهداشت و تغذیه: غذا و حرکت، آشامیدنی‌ها و حرکت.

ایمنی در ورزش: حالت‌های خطرناک، ایمنی در بازی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت، انعطاف‌پذیری، قدرت، عضلانی، تعادل، چابکی

مهارت‌های بنیادین حرکتی

● راه رفتن، دویدن، به پهلوی دویدن، پریدن
● پریدن، پیچیدن، بلندکردن
● پرتاب کردن از بالا و پایین و دو دستی



پایه دوم

دانش

وضعیت بدنی: مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه حرکتی و محدودیت مفاصل.

بهداشت و تغذیه: زمان نوشیدن آب، محاسن وزن مناسب.

ایمنی در ورزش: کشش و پوشاک مناسب، بازی در محل‌های خطرناک، وسایل خطر آفرین.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت، انعطاف‌پذیری، قدرت، عضلانی، تعادل، چابکی

مهارت‌های بنیادین حرکتی

● به پهلوی دویدن، پریدن
● خم و راست شدن
● دریافت کردن و پرتاب کردن



پایه سوم

دانش

وضعیت بدنی: آشنایی با وضعیت‌های هنگام فعالیت ورزشی، حمل اشیاء و حرکات ممنوعه گردن و کمر.

بهداشت و تغذیه: آشنایی با فعالیت‌های ورزشی و رابطه آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد.

ایمنی در ورزش: آشنایی با زمان توقف فعالیت‌های ورزشی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت، انعطاف‌پذیری، قدرت، عضلانی، تعادل، چابکی

مهارت‌های بنیادین حرکتی

● لی لی کردن، جا خالی دادن
● هل دادن، تاپ خوردن
● مهارت در ضربه زدن با دست و پا



پایه چهارم

دانش

وضعیت بدنی: ایستادن و خستگی، نشستن و بیماری، آگاهی از قابلیت‌ها و محدودیت‌های حرکتی خود.

بهداشت و تغذیه: نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن.

ایمنی در ورزش: آگاهی از اماکن پرخطر، آگاهی از ورزش‌های ایمن، آشنایی با ابزارهایی که از آسیب جلوگیری می‌کند.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت، انعطاف‌پذیری، قدرت، عضلانی، تعادل، چابکی

مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی

● بسکتبال: پاس، دریافت، شوت
● هندبال: پاس، دریافت، شوت
● تنیس روی میز: سرویس، فورهند، بک هند
● دو و میدانی: استارت کشیده و ایستاده
● طناب زنی



پایه پنجم

دانش

وضعیت بدنی: ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن، آگاهی از قابلیت‌ها و محدودیت‌های حرکتی خود.

بهداشت و تغذیه: تاثیر تغذیه و فعالیت جسمانی بر کنترل وزن و سلامت بدن و جلوگیری از بیماری‌ها، بهداشت فردی و عمومی در محیط‌های ورزشی.

ایمنی در ورزش: نحوه مواجهه با آسیب دیدگی در هنگام ورزش، نحوه مواجهه با آسیب دیدگی همبازی، نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت، انعطاف‌پذیری، قدرت، عضلانی، تعادل، چابکی

مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی

● دو و میدانی: دوی سرعت، دوی استقامت
● انواع پرش، انواع پرتاب، دوی امدادی
● بازی‌های بومی محلی



پایه ششم

دانش

وضعیت بدنی: ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن، آگاهی از قابلیت‌ها و محدودیت‌های حرکتی خود.

بهداشت و تغذیه: تاثیر تغذیه و فعالیت جسمانی بر کنترل وزن و سلامت بدن و جلوگیری از بیماری‌ها، بهداشت فردی و عمومی در محیط‌های ورزشی.

ایمنی در ورزش: نحوه مواجهه با آسیب دیدگی در هنگام ورزش، نحوه مواجهه با آسیب دیدگی همبازی، نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت، انعطاف‌پذیری، قدرت، عضلانی، تعادل، چابکی

مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی

● دو و میدانی: دوی سرعت، دوی استقامت
● انواع پرش، انواع پرتاب، دوی امدادی
● بازی‌های بومی محلی



