

۲۰۰۸۵۳۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دست‌نامه تربیت بدنی

ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره‌ی اول)

۱۳۹۷



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و ورزش
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
نام کتاب: دست نامه تربیت بدنی - ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)
شورای برنامه ریزی: دکتر مهرزاد حمیدی، محمد جعفری، سعید
خسروی، دکتر محسن وحدانی، دکتر زهرا تسلیمی، حمیدرضا محممدی
مولفین: احمد دهنوی، حمیدرضا نجفیان، فاطمه تقوی معاضد، زهرا کمالی
سعید خسروی، دکتر محسن وحدانی، دکتر زهرا تسلیمی، مهرنوش ایلایاتی
ویراستار علمی و هماهنگ کننده محتوا: احمد دهنوی

صفحه آرا: کانون آگهی و تبلیغات نقش بهشت
تصویرگر: حسین بتونی

چاپ اول: ۱۳۹۷
تیراژ: ۶۶۰۰ نسخه

عنوان و نام پدیدآور: دستنامه تربیت بدنی آموزگاران ابتدایی (دوره اول) / مولفین احمد دهنوی... [و دیگران]؛

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی.

مشخصات نشر: تهران: وزارت آموزش و پرورش معاونت پرورشی، موسسه فرهنگی منادی تربیت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۶ ص: مصور (رنگی). شابک ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۰-۲۳۶-۲ وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفین احمد دهنوی، حمیدرضا نجفیان، فاطمه تقوی معاضد، زهرا کمالی، سعید خسروی، محسن وحدانی....

موضوع: ورزش مدارس -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: School sports -- Iran -- Study and teaching (Elementary)

موضوع: تربیت بدنی -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: Physical education and training -- Study and teaching (Elementary) -- Iran

موضوع: معلمان -- ایران -- راهنمای آموزشی موضوع Teachers -- Iran -- Study and teaching

شناسه افزوده: دهنوی، احمد، ۱۳۶۱ شناسه افزوده: ایران. وزارت آموزش و پرورش. موسسه فرهنگی منادی تربیت

شناسه افزوده: ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ د/۷۴۴۳ رده بندی دیویی: ۸۶۰-۴۴/۳۷۲ شماره ثبت ملی: ۵۳۷۴۶۲۷

فهرست مطالب

۳۸	گل و سنبل	۳	سخنی با آموزگاران
۴۰	آهـن ربا		بخش اول (کلیات)
۴۲	قطار بازی	۵	مقدمه
۴۴	سکه پنهان	۶	اهداف
۴۶	کش بازی	۷	برنامه درسی تربیت بدنی
۴۸	حواست رو جمع کن	۸	کلاس تربیت بدنی در یک نگاه
۵۰	بپر روی جعبه	۱۰	مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۵۲	کانگرو	۱۵	نحوه تدریس مهارت های حرکتی
۵۴	خط پا	۱۶	ایمنی و پیشگیری از آسیب ها در کلاس
۵۶	نجات خرگوش ها	۱۸	ارزشیابی درس تربیت بدنی
۵۸	عموزنجیر باف		بخش دوم (بازی های حرکتی)
۶۰	حلقه موج		مقدمه
۶۲	دستمال من رو بگیر		اصلاحات و واژگان کلیدی
۶۴	هوا با	۲۲	راهنمای اجرای بازی
۶۶	توپ رو برسـون	۲۳	سرفصل سالیانه برنامه درس تربیت بدنی پایه اول
۶۸	لی توپ	۲۴	سرفصل سالیانه برنامه درس تربیت بدنی پایه دوم
۷۰	لی گل	۲۵	سرفصل سالیانه برنامه درس تربیت بدنی پایه سوم
۷۲	نامه بس		بازی های حرکتی مهارت های بنیادین
۷۴	حصه گردان	۲۶	بیـا باهم راه بریم
۷۶	حلقه بدن	۲۸	شماره میدم ، شماره بده
۷۸	دروازبان گروهی	۳۰	ماشین سواری
۸۰	توپ رو رد کن	۳۲	نجات گر
۸۲	ببین و بچین	۳۴	بره و گرگ
۸۴	به چپ چپ، به راست راست	۳۶	سـنـجـاب و گردو

۱۳۸	شیطونه و فرشته
۱۴۰	فوتبال دایره ای
۱۴۲	توپ دست کیه؟
۱۴۴	دروازه بان دایره ای
۱۴۶	بیشتر بردار
۱۴۸	توپ رو بزن در رو
۱۵۰	کارت رنگی
۱۵۲	مارگیر
۱۵۴	سنگ، کاغذ، قیچی، آدم
۱۵۶	پیرزن نابینا
۱۵۸	سطل آب
۱۶۰	بادکنک پستی
۱۶۲	کوچه باغ گمراه
۱۶۴	لقه ایستادگی
۱۶۶	چتر توپ
۱۶۸	شکار توپ
۱۷۰	پرتاب روی پارچه
۱۷۲	دست پهلوان
۱۷۴	توپ و پنجه
۱۷۶	توپ و پنجه
۱۷۸	پاچیه
۱۸۰	روپاه و لک
۱۸۲	جعبه رو بکس
۱۸۴	توپ عوض
۱۸۶	زیر گذر
۱۸۷	منابع

۸۶	باچشم بسته توپ
۸۸	میدان تیر
۹۰	پاکسازی زمین
۹۲	پر توپ
۹۴	فرار بادکنک ها
۹۶	بادکنک های سرگردان
۹۸	موشک پرنده
۱۰۰	سرسید
۱۰۲	هرچی جلو تر بهتر
۱۰۴	توپ به پات نخوره
۱۰۶	دارت زمینی
۱۰۸	بولینگ
۱۱۰	درجا بگیر
۱۱۲	ای توپ شیطونه
۱۱۴	دستش ده
۱۱۶	بزن هوا
۱۱۸	گل دست
۱۲۰	گل چوب
۱۲۲	گلپا
۱۲۴	توپ رو بزن تو زاویه
۱۲۶	تخریب و سازندگی
۱۲۸	بازی های حرکتی مرتبط با آمادگی جسمانی
۱۳۰	
۱۳۲	نخ کوک
۱۳۴	چسبونک
۱۳۶	رهارها

سخنی با آموزگاران

مبنای اجرای برنامه تربیت بدنی در دوره ابتدایی کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی و کتب ضمیمه تربیت بدنی دوره ابتدایی می باشد که توسط سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی تهیه شده است. علاوه بر کتاب های مذکور، لوح ها، فیلم ها و ... آموزشی نیز برای کیفیت بخشی به ساعت درس تربیت بدنی تهیه شده است. همکاران محترم می توانند کلیه محتواها را از طریق وبسایت pel.medu.ir در قالب یک موضوع از طریق پورتال جامع آموزش سربیت بدنی به نشانی pel.medu.ir دریافت و مشاهده نمایند.

با توجه به اینکه کتب راهنمای معلم درس تربیت بدنی با توجه تخصصی نگاشته شده است و ممکن است استفاده معلمان برای برخی از آموزگاران محترم دشوار باشد، لذا کتاب حاضر به همت دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی وزارت آموزش و پرورش، به عنوان یک کتاب مکمل با هدف ساده سازی اطلاعات اساسی مورد نیاز آموزگاران محترم برای اجرای کیفی درس تربیت بدنی تدوین شده است. این کتاب شامل دو بخش اساسی است. بخش اول کلیاتی را در خصوص استلزامات، اهداف، چارچوب برنامه درس تربیت بدنی و نکات مهم و کلیدی در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی به صورت نظری تبیین کرده است و در بخش دوم بازی های حرکتی شاد و

مفرحی متناسب با شرایط و اقتضائات مدارس برای هر جلسه آموزشی بر اساس سرفصل های برنامه درس تربیت بدنی ارائه شده است.

یادمان باشد که ساعت درس تربیت بدنی زمان محدودی را برای فعالیت حرکتی کودکان فراهم می کند، بنابراین با ترغیب و تشویق دانش آموزان، در ساعات غیردرسی و ارائه تکالیف حرکتی در قالب بازی، شرایط را برای افزایش فعالیت حرکتی دانش آموزان فراهم کنیم.

انتظار است همکاران محترم با در نظر گرفتن کتاب راهنمای معلم، فیلم های آموزشی، تجارب تنوری و عملی آموخته شده در دوره های آموزشی و نگاشته هایی که در این کتاب ارائه شده است، گامی بلند در راستای توسعه فعالیت های حرکتی و کسب سلامتی دانش آموزان بردارند.

از کلیه همکاران محترم تقاضا می شود نقطه نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را در باره مجموعه حاضر به آدرس پست الکترونیکی nel@medu.ir ارسال نمایند.

به امید پروین فرخانی فعال تر، شاداب تر، و سالم تر

دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

مهری ناد ۹۷