

# دست‌نامه تربیت بدنی ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

افسانه محمدی



**مؤلفان:** احمد دهنوی، حمیدرضا نجفیان، فاطمه تقوی معاضد، زهرا کمالی، سعید خسروی، دکتر محسن وحدانی، دکتر زهرا تسلیمی، مهرنوش ایلیاتی

**انتشارات:** وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و سلامت، دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

کودکان ما در حالی دوران  
طلایی رشد خود را قبل از ورود

به مدرسه طی می‌کنند که با چالش‌های کم‌تحرکی، آپارتمان‌نشینی، زندگی ماشینی، گرایش به بازی‌های رایانه‌ای و تغذیه نامناسب مواجه‌اند.

هر چه شهرهای ما بزرگ‌تر می‌شوند فضای بازی و فعالیت حرکتی کودکان، محدودتر و تنگ‌تر می‌شود. سبک زندگی کم‌تحرک معضلی است که اگر جدی گرفته نشود، رفته‌رفته کشور را با نسلی ناتوان و بیمار مواجه خواهد ساخت. در چنین شرایطی مدرسه یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی است که کودکان می‌توانند در آن فعالیت حرکتی داشته باشند و از آنجا که دانش‌آموزان دوره ابتدایی در طلایی‌ترین سنین توسعه رشد حرکتی و سواد بدنی به سر می‌برند، هرگونه نقصان در این مرحله آثار زیان‌باری بر سلامتی آنان دارد که غیر قابل جبران است. تمام مسائل گفته شده باعث شد

که دفتر معاونت تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش به تألیف کتابی به نام دست‌نامه تربیت بدنی برای آموزگاران مقطع ابتدایی (دوره اول) همت گمارد.

این کتاب در دو بخش تنظیم شده است که در بخش اول به اهداف تربیت بدنی اشاره کرده و به چهار هدف عمده تربیت بدنی در مدارس شامل تکامل جسمانی، تکامل شناختی، تکامل عاطفی - اجتماعی و تکامل روانی - حرکتی پرداخته و به‌طور مفصل و کامل آن‌ها را توضیح داده است. در ادامه به برنامه درس تربیت بدنی در دوره اول ابتدایی اشاره کرده و به مهارت‌های بنیادین حرکتی، آمادگی جسمانی و مباحث دانشی و نگرشی به‌طور کامل پرداخته است. کلاس درس تربیت بدنی از دیگر موضوعاتی است که در

قبل از فعالیت شدید و بازی، سرد کردن دانش‌آموزان بعد از اتمام فعالیت، مناسب بودن نوع تمرینات و فعالیت‌ها، آموزش رعایت کردن بهداشت فردی و محیطی و گوشزد کردن نکات تغذیه‌ای به دانش‌آموزان و حضور معلم در محیط بازی و فعالیت دانش‌آموزان تشریح کرده است. ارزشیابی درس تربیت‌بدنی دوره ابتدایی آخرین موردی است که در بخش اول به آن پرداخته شده و در آن بر گرفتن سه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی تأکید شده است.

در بخش دوم این دست‌نامه به بازی‌های حرکتی اشاره شده و در آن به سرفصل سالیانه برنامه درس تربیت‌بدنی پایه اول، دوم و سوم در قالب جدول اشاره و به حرکات پایه، آمادگی جسمانی همراه با شماره بازی‌ها پرداخته است. در ادامه بخش دوم بازی‌های حرکتی مهارت‌های بنیادین در قالب ۵۱ بازی و بازی‌های حرکتی مرتبط با آمادگی جسمانی در قالب ۲۹ بازی به صورت مشروح آمده است.

استفاده از تصاویر بازی‌ها به همراه توضیح آن‌ها، رنگی بودن کتاب، ترسیم فضای مدرسه برای انتقال راحت‌تر مطالب به خواننده، مجزا و قابل فهم و روان بودن مطالب و بازی‌ها، جذابیت کتاب را دوچندان کرده است. این کتاب برای دانش‌جو معلمان و معلمان مقطع ابتدایی (دوره اول) بسیار مناسب است. مؤلفان بر سلیس و روان بودن مطالب تأکید بسیار داشته‌اند.

بخش اول کتاب به آن اشاره شده و در قالب یک جدول در اختیار خواننده گذاشته شده است. مدیریت کلاس درس تربیت‌بدنی از دیگر مواردی است که در بخش اول روی موارد آن از قبیل سازمان‌دهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی‌های دانش‌آموزان و حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب الگوی آموزش مناسب با توجه به شرایط آموزگاران براساس تجربه و ویژگی‌های شخصی آنان از جمله قوانین و مقررات، نظم و انضباط، زمان‌بندی، نظارت و سرپرستی، استفاده از سوت ورزشی تأکید بسیار شده است. در این بخش همچنین به گروه‌بندی دانش‌آموزان، استفاده از کل فضای آموزشی، کنترل و جابه‌جایی وسایل، ثبت وضعیت دانش‌آموزان، سازمان‌دهی، گرم کردن و سرد کردن که در مدیریت کلاس تربیت‌بدنی نقش بسزایی دارند اشاره شده است. از جمله دیگر مباحث بخش اول کتاب، نحوه تدریس مهارت‌های حرکتی است که آن را در قالب ۳ شاخص توضیح و نمایش حرکت تکرار تمرین و بازی و هدایت (بازخورد) دانش‌آموزان بیان کرده است. این پیشگیری از آسیب در کلاس درس تربیت‌بدنی از نکات مهم و قابل تأمل بخش اول به شمار می‌رود که آن را در قالب مواردی از قبیل ایمن کردن محیط، استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی، تشکیل دادن شناسنامه سلامت برای دانش‌آموزان، آموزش رعایت قوانین به دانش‌آموزان، گرم کردن دانش‌آموزان