

# تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی

دانش‌آموزان است. از این رو، اهداف و چارچوب کلی برنامه به شکل شماره‌ی یک است. سرفصل‌های درس تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی به گونه‌ای طراحی شده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده باشد و بستر مناسبی را برای دانش‌آموزان، به منظور حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، فراهم آورد.

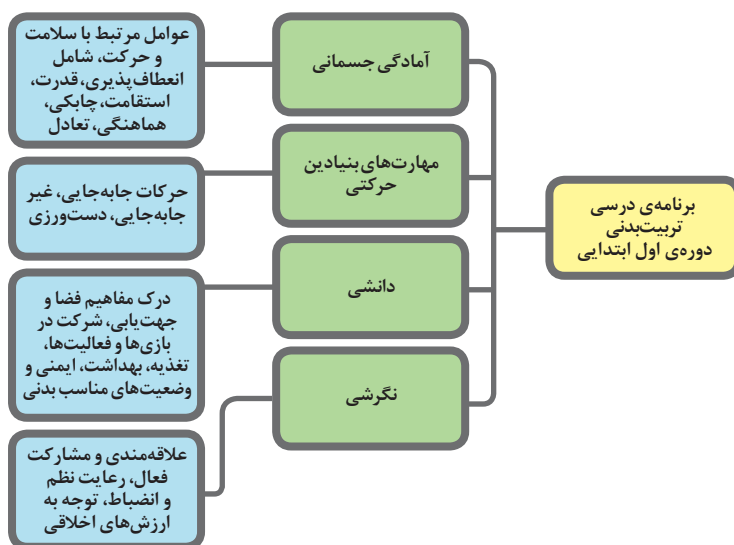
## توانایی حرکتی

یکی از مهم‌ترین اهداف برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در دوره‌ی اول ابتدایی، انجام حرکات و مهارت‌های بنیادین حرکتی<sup>۱</sup> است که در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا نقش بسیاری دارند. در این قسمت، اشکال صحیح حرکات پایه به عنوان الفبای حرکت - یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، جهیدن، گرفتن، پرتاب کردن و ... به شیوه‌ای ساده به دانش‌آموزان منتقل می‌شود. مهارت‌های بنیادین حرکتی در دوره‌ی دوم ابتدایی، با آموزش تکنیک‌های پایه و مقدماتی انواع رشته‌های ورزشی رایج در مدارس، به بلوغ رسیده و دانش‌آموزان را برای یادگیری

برنامه‌ی درسی ملی به عنوان نقشه‌ی کلان نظام برنامه‌ریزی درسی کشور برای عملیاتی کردن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش تدوین شده است. در این برنامه می‌توانیم با چشم‌انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه‌های درسی، اهداف و حوزه‌های یادگیری آشنا شویم. یکی از شاخص‌های برنامه‌ی درسی ملی، حوزه‌های یادگیری است که مشتمل بر یازده حوزه است. هر یک از حوزه‌های یادگیری گسترده و محدوددهی دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های مرتبط با یادگیری دانش‌آموزان پیش‌دبستان تا پایان دوره‌ی متوسطه را توصیف می‌کنند.

متعادل و متوازن ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های بدنی و حرکتی، با رعایت استانداردهای تن‌درستی و موازین فرهنگی و اخلاقی است. در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی، جهت‌گیری اساسی یاددهی - یادگیری، کسب و حفظ سلامتی

حوزه‌ی یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از یازده حوزه‌ی یادگیری برنامه‌ی درسی ملی است. در این حوزه، برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه‌های لازم برای شناسایی روش‌های درست فعالیت‌های جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت‌های جسمی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت تبیین شده است. شایستگی‌های مطرح شده در برنامه‌ی درسی ملی نیز به خوبی در برنامه‌ی تربیت بدنی و سلامت یادگیرندگان دوره‌ی ابتدایی مورد توجه قرار گرفته است و آن‌ها را قادر می‌سازد در خلال یادگیری، ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی، و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهی، احترام به خود و دیگران، انصاف، صبر، خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط، رعایت قوانین، مسئولیت‌پذیری و انتخاب سالم را به صورت کاربردی بیاموزند و تمرین کنند. برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی، فرصت مغتنمی برای رشد و تکامل



شکل ۱. چارچوب کلی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی دوره‌ی اول ابتدایی (اول، دوم و سوم دبستان)



### مباحث دانشی و نگرشی

برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی، در کنار رشد و ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی، از طریق تمرین در کلاس‌های مهارتی، تعامل بین معلم و دانش‌آموز و دانش‌آموزان با یکدیگر، به علاقه‌ی دانش‌آموزان برای شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی، گرایش آنان به آمادگی جسمانی و بهبود حرکات پایه، تمایل به رعایت اصول بهداشتی در ورزش، گرایش به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی می‌افزاید. مباحث دانشی فرصت بیشتری را برای شکل‌گیری نگرش‌ها در دانش‌آموزان فراهم می‌کند. از این رو، به کارگیری روش تدریس مناسب و بهره‌گیری از روش‌های یاددهی - یادگیری فعال، در بهبود نگرش دانش‌آموزان و تغییرات رفتاری آنان تأثیر بسزایی خواهد داشت. در پایان شایان ذکر است، درس تربیت‌بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم مهارت‌های حرکتی، بستر مناسبی برای تعلیم و تربیت و افزایش نشاط و شادی دانش‌آموزان فراهم سازد. آموزگاران دوره‌ی ابتدایی می‌توانند با مراجعه به کتاب‌های راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی<sup>۲</sup> اطلاعات تکمیلی و مورد نیاز خود را در راستای تدریس بهینه‌ی این درس دریافت نمایند. ■

#### پی‌نوشت‌ها

۱. خوانندگان عزیز می‌توانند برای آشنایی بیشتر با مهارت‌های بنیادین حرکتی به مقاله‌ی «بهبود مهارت‌های حرکتی پایه» که در شماره‌ی ۶ و شماره‌ی پی‌درپی ۱۶۳ رشد آموزش ابتدایی چاپ شده است، مراجعه کنند. برای اطلاعات بیشتر از برنامه‌ی تربیت‌بدنی و سلامت نیز به سایت زیر مراجعه کنید:

<http://shs.medu.ir//portal/home.php>

۲. راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی در این سایت قابل دسترسی است: [www.chap.sch.ir/Books/702](http://www.chap.sch.ir/Books/702)

#### منابع

۱. برنامه‌ی درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۱.
۲. راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی، پایه‌های اول تا پنجم. اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی. چاپ سوم، ۱۳۹۱.
۳. راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی پایه‌ی هشتم. اداره‌ی کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی. چاپ دوم، ۱۳۹۲.

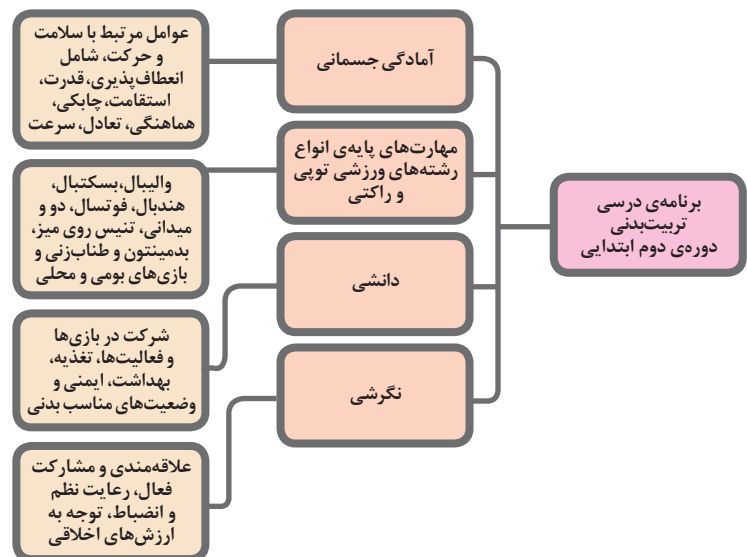


استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی و قدرت نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت دارند. اجزای دیگر آن همچون چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت و توان بر عملکرد حرکتی افراد اثرگذارند، دادن آگاهی‌های لازم و ایجاد فرصت‌هایی برای تقویت عوامل نامبرده، از اهمیت و ضرورت بسیاری برخوردارند و پشتوانه‌ی مناسبی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی دانش‌آموزان خواهد بود.

مهارت‌های حرکتی پیچیده در سال‌های آتی آماده می‌سازد. ایجاد فرصت بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادین نقش بسزایی در توسعه‌ی سواد حرکتی کودکان ایفا می‌کند و جزو مهم‌ترین ارکان برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی در دوره‌ی ابتدایی است.

### آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده در سلامت جسمی و حرکتی دانش‌آموزان است. اجزای آمادگی جسمانی همچون



شکل ۲. چارچوب کلی درس تربیت‌بدنی دوره‌ی دوم ابتدایی (چهارم، پنجم و ششم دبستان)