

سرفصل دروس رشته علوم تربیتی
دانشگاه فرهنگیان - پردیس شهید رجایی کرمانشاه

سرفصل درس «آموزش تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن

علی رغم این که کودکان با ورود به دوره ابتدایی از مهارت های حرکتی مثل دویدن، پریدن و... برخوردار می باشند اما برای تقویت عضلات و رشد جسمی نیاز به ورزش و فعالیت های بدنی دارند تا از هماهنگی لازم در حرکات در موقعیت های مختلف برخوردار شوند. روند رشد جسمانی کودکان در این دوره با یکدیگر متفاوت است و از این نظر بین دختران و پسران تفاوت هایی وجود دارد. آشنایی معلمان با روند رشد حرکتی کودکان در دوره ابتدایی به برنامه ریزی برای پاسخ به نیاز های فردی کودکان و بکارگیری عضلات و تقویت مهارت های حرکتی و قوای جسمانی آنان متناسب با ظرفیت های فردی کمک می کند. معلمان با شناخت برنامه درسی تربیت بدنی و روش های آموزش آن قادر خواهند بود تا به طراحی فرصت های یادگیری مبادرت نمایند که از طریق آن دانش آموزان کارگروهی، استفاده مناسب از اوقات فراغت و تقویت قوای جسمانی و مهارت های حرکتی خود را به کمک تمرین های ورزشی قریبگیرند.

نام درس: آموزش تربیت بدنی				مشخصات درس
اهداف / پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود: با شناخت برنامه درسی تربیت بدنی و روش های آن، فرصت های یادگیری برای تقویت قوای جسمانی و بکارگیری مهارت های حرکتی متناسب با تفاوت های فردی طراحی نمایند.				نوع درس: عملی
				تعداد واحد: ۲
				زمان درس: ۶۴ ساعت پیشنیاز: مبانی آموزش تربیت بدنی
				سایستگی اساسی:
				pck & pk کد ۱-۲
				۲-۲ & ۳-۱ & ۳-۲ ۳-۳ & ۳-۳ & ۴-۳
ساخت ۳	ساخت ۲	ساخت ۱	ملاکها	
برنامه درسی تربیت بدنی را از جهت وسعت و توالی مهارت های حرکتی و آموزش های مربوط به تقویت قوای جسمانی بررسی و ضمن ترسیم وسعت و توالی برنامه پیشنهادی برای اصلاح مطرح نموده است.	برنامه درسی تربیت بدنی را از جهت وسعت و توالی مهارت های حرکتی و آموزش های مربوط به تقویت قوای جسمانی بررسی و ضمن ترسیم نموده است.	برنامه درسی تربیت بدنی را از جهت وسعت و توالی مهارت های حرکتی و آموزش های مربوط به تقویت قوای جسمانی بررسی و نمونه هایی از این وسعت و توالی را گزارش نموده است.	برنامه درسی	
فرصت های یادگیری طراحی شده تا آنکه به اهداف پیش بینی شده در برنامه درسی است و در آن ضمن توجه به تفاوت های فردی شرایط و امکانات محلی نیز لحاظ شده است.	فرصت های یادگیری طراحی شده تا آنکه به اهداف پیش بینی شده در برنامه درسی است و در آن به تفاوت های فردی توجه دانش آموزان شده است.	فرصت های یادگیری طراحی شده تا آنکه به اهداف پیش بینی شده در برنامه درسی است اما در آن تفاوت های فردی لحاظ نشده است.	فرصت های یادگیری	

گزارش ارائه شده از نقد و ارزیابی	گزارش ارائه شده از نقد و ارزیابی	گزارش ارائه شده از نقد و ارزیابی	گزارش نقد و ارزیابی
ارزیابی تدریس های کلاسی در برگرفته نکات اصلی ناظر به انتظارات برنامه درسی است و بر روی محور های اصلی برنامه پیشنهادت اصلاحی/ تقویتی ارائه شده است.	تدریس های کلاسی در برگرفته نکات اصلی ناظر به انتظارات برنامه درسی است اما فاقد پیشنهادت تأثیر گذار است.	تدریس های کلاسی در برگرفته نکات اصلی ناظر به انتظارات برنامه درسی است و بر روی محور های اصلی برنامه پیشنهادت اصلاحی/ تقویتی ارائه شده است.	تدریس

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: کلیات

- ۱- مفهوم و تعریف تربیت بدنی، بازی، ورزش، و بازی های ورزشی
- ۲- ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی
- ۳- رویکرد درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی
- ۴- اهداف کلی، موضوعات و محتوای درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی

فصل دوم: برنامه درسی درس تربیت بدنی

- ۱- برنامه ی درسی پایه های اول، دوم و سوم
- ۲- برنامه ی درسی پایه های چهارم و پنجم و ششم

تکلیف عملکردی:

برنامه درسی تربیت بدنی را به جهت وضعت و توالی مهارت ها در پایه ی اول تا ششم از حیث پیش نیازها و توجه توانایی های جسمی و حرکتی دانش آموزان بررسی نموده و با توجه به موقعیت های واقعی و نیاز های فردی دانش آموزان پیشنهاداتی ارائه نماید.

یک فرصت یادگیری برای آموزش یکی از مهارت های پیش بینی شده در برنامه درسی طراحی، اجرا و تأثیر آن بر تقویت قوای جسمانی، اصلاح/ تقویت مهارت های حرکتی را گزارش کند.

فصل سوم: سازمان دهی درس و مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

۱- مقدمات

انواع استقرار قوانین و مقررات
بررسی آموخته های سال قبل
مفاهیم (جهت، شناخت اندام ها، اشکال، نیرو، فضای شخصی، فضای عمومی و...)
روش یاددهی یادگیری
ارزشیابی

تکلیف یادگیری:

یک جلسه کلاس درس تربیت بدنی را مشاهده و آن را از منظر ویژگی های سازماندهی موقعیت یادگیری مورد نقد و ارزیابی قرار دهد.

۲- کلاس مهارتی - حرکات پایه: نکات کلیدی، تمرینات ویژه، ارزشیابی

راه رفتن، دویدن به پهلو، (سرخوردن)، چرخیدن و پیچیدن، بلند کردن، پرتاب کردن و ...
به پهلو دویدن (سرخوردن) پریدن، خم شدن، باز شدن، دریافت کردن، پرتاب کردن.
لی لی کردن، جا خالی کردن، هل دادن، تاب خوردن، ضربه زدن با دست و پا



مفاهیم دانشی: حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی، ایمنی در ورزش، بهداشت و تغذیه ورزشی، شناخت رشته‌های ورزشی، اهداف تربیت بدنی مدارس

۳- کلاس مهارتی- آمادگی جسمانی نکات کلیدی، تمرینات ویژه، ابزار و روش اندازه‌گیری

- استقامت هوازی، استقامت موضعی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل
- استقامت هوازی، استقامت موضعی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل پویا
- استقامت هوازی، استقامت موضعی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل پویا
- استقامت عمومی (قلبی- عروقی یا گردش خون و تنفس
- استقامت موضعی (عضلانی)
- قدرت
- انعطاف‌پذیری
- چابکی
- تعادل
- سرعت
- هماهنگی و توازن

۶- کلاس مهارتی، پایه چهارم و پنجم و ششم

آموزش مقدماتی مهارت‌های پایه ورزشی، دو و میدانی، طناب بازی، هندبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون، تنیس روی میز

تکلیف یادگیری:

بازی ورزشی برای یکی از محورهای زیر طراحی و اجرا نموده و با نقد فعالیت اجرا شده فعالیت را برای اجرای بعدی اصلاح نماید.



۱- توسعه مهارت‌های پایه ورزشی و آمادگی جسمانی دانش آموزان

۲- توسعه مهارت‌ها و آمادگی جسمانی

تکلیف عملکردی:

یک جلسه آموزش درس تربیت بدنی را طراحی، اجرا و با نقد نتایج پیشنهادتی برای تقویت (اصلاح) طراحی ارائه نماید. یافته‌های دانشجویان پس از ارائه در جلسه سمینار کلاسی در قالب یک گزارش نقد و بررسی طراحی‌های گزارش شده به پیشنهادتی ارائه شود.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

تدارک دیدن فرصت‌های یادگیری عملی برای کسب تجربه مستقیم در آموزش مهارت‌های حرکتی و قوای جسمانی با استفاده از فعالیت‌ها و تمرین‌های بدنی و مدل‌سازی آن برای دانش‌آموزان متناسب با تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، و راهبرد‌های شناختی برای تحلیل برنامه درسی است.

۴. منابع آموزشی

برنامه درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی، راهنمای معلم دوره ابتدایی در پایه‌های مختلف دوره ابتدایی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

ارزشیابی پایانی: تدریس عملی و نقد آن ۱۰ نمره

ارزشیابی فرآیند: عملکرد دانشجو در تکالیف یادگیری و تکالیف عملکردی پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۱۰ نمره

ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می‌شود. مبنای ارزشیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک‌ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.