



غلامرضا سراجزاده

### مقدمه

بیش از نیم قرن است که درس تربیت بدنی، در سه دوره تحصیلی کشور به رسمیت شناخته شده است. بنابراین، باید برنامه معین و تعریف شده‌ای برای آن تدوین شود. متولی تدوین برنامه درسی، دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی است. چرا چنین برنامه‌ای برای درس تربیت بدنی تدوین نشده است؟ حداقل در دوره ابتدایی که اهمیت ویژه‌ای دارد. علت هرچه باشد، یک مسأله کاملاً روشن است. وجود برنامه درسی موجب می‌شود، ابزار لازم برای اجرای برنامه نیز مطرح شود. در چنین شرایطی به راحتی می‌توان به ارزیابی برنامه امیدوار بود. به عبارت دیگر، مدیران اجرایی برنامه برای اجرای آن با درک کردن مسؤولیت، پیگیر ابزار و لوازم اجرایی آن نیز می‌شوند. بنابراین، برنامه ادامه و به مرور زمان کیفیت آن نیز ارتقاء می‌یابد. متأسفانه این مهم، به دلیل فقدان برنامه هرگز اتفاق نیفتاده است.

خوشبختانه اکنون پس از یک سال بررسی، برای دوره ابتدایی برنامه‌ای برای درس تربیت بدنی در دفتر برنامه ریزی و

تألیف کتب درسی تدوین شده است. در سال جاری برای

پایه اول، نتیجه تلاش‌ها در حال آزمایش است. برخی پس از اطلاع از این برنامه در پی یافتن علت پیش بینی کتاب دانش آموز برای تربیت بدنی هستند. این افراد ترس از آن دارند که این کتاب موجب کشیده شدن تنها ساهت فعالیت عملی دانش آموزان، به کلاس‌های نظری شود.

علت چنین تفکری، بی‌اطلاعی از برنامه درسی طراحی شده و چگونگی استفاده از رسانه‌ای به نام کتاب درسی دانش آموز است. در این مجال تلاش می‌کنیم ضمن معرفی برنامه درسی طراحی شده به ابهام‌هایی که وجود دارد پاسخ روشن و کافی بدهیم.

## علت استفاده از کتاب دانش آموز و برنامه درسی تربیت بدنی

### عوامل و شرایط اثرگذار بر طراحی برنامه:

الف: ناآشنایی جامعه (مسئولان و والدین) به تربیت بدنی: جامعه در حال حاضر واژه «ورزش» را معادل «تربیت بدنی» می‌داند و در نزد افراد جامعه اساساً تفاوتی بین این دو وجود ندارد. در دوره ابتدایی که رسالت تربیت بدنی اساسی‌تر است، ضایعات چنین برداشتی بیشتر بوده است. زیرا این طرز تفکر موجب شده است که برنامه درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی نیز مشابه دوره‌های تحصیلی بالاتر، یعنی راهنمایی و متوسطه تصور شود، در حالی که تفاوتی اساسی و آشکاری بین برنامه این دوره با دوره‌های تحصیلی دیگر

وجود دارد.

تربیت بدنی به معنای «تربیت از طریق بدن» دارای دو هدف اساسی است: «تعلیم و یادگیری حرکت» و «یادگیری از طریق حرکت». ورزش تکرار حرکت‌هایی به منظور دست‌یابی به درجه‌هایی از مهارت، در آن دسته از حرکت‌هاست. ورزش خود ابزاری است که می‌توان از آن برای دست‌یابی به اهداف تربیت بدنی استفاده کرد. در دوره ابتدایی این وسیله با تغییراتی که در مقررات آن حاصل می‌شود با لحاظ کردن هدف‌های تربیتی، با نام «بازی‌های ورزشی» کم‌سازمان یا سازمان یافته به خدمت گرفته می‌شود. این بازی‌ها به تدریج در دوره‌های

✓ **تربیت بدنی**  
**به معنای**  
**تربیت از**  
**طریق بدن**  
**است.**

نیز از همین نوع سؤال‌ها بیشتر استفاده می‌شود. طبعاً نقش معلم در این نوع از تدریس، انتقال پاره‌ای از یافته‌های تخصصی و دانش محض است. تفکر و انتقال مهارت زندگی در این سبک اهمیت زیادی ندارد و به همین علت، مشارکت دانش‌آموزان و خلاقیت نیز به دست فراموشی سپرده می‌شود. از این رو، جامعه در مقابل تدوین کتاب درسی واکنش نشان می‌دهد و در این بین کتاب درسی دانش‌آموز برای تربیت بدنی هم بی‌بهره نبوده است.

در حال حاضر، به شیوه‌های فعال یاددهی - یادگیری در طراحی برنامه‌های درسی توجه می‌شود و جهت‌گیری

آینده کشور نیز به سمت چنین روشی است. در برنامه‌درسی تربیت بدنی، به مشارکت دانش‌آموزان، تفکر و خلاقیت آن توجه خاصی شده است. به همین منظور، کتاب درسی دانش‌آموز نیز به عنوان رسانه، نقشی فراتر از کتب دروس دیگر دارد که تدریس شده است یا می‌شود.

**ویژگی‌های برنامه درسی تربیت بدنی**  
**ایسران در دوره ابتدایی:**

رویکرد برنامه: رویکرد درس تربیت بدنی در ایران قبل از تدوین برنامه فعلی بر مبنای آموزش ورزش‌ها (حتی در دوره ابتدایی) استوار بوده است. حتی این رویکرد نیز به غلط و در شرایط بسیار ضعیف از لحاظ امکانات و وسایل اجرا شد و موفقیت چندانی نداشته است.

در جهان رویکردی به نام «آمادگی جسمانی و سلامت» وجود دارد که به نیازهای جسمانی دانش‌آموزان توجه می‌کند. این رویکرد به تنهایی کافی نیست، زیرا برخی از ارزش‌ها و ویژگی‌هایی که با ورزش‌های دسته‌جمعی حاصل می‌شوند، مانند همکاری؛ گذشت و فداکاری؛ مسئولیت‌پذیری؛ اطاعت از قوانین و مقررات و ... با

تحصیلی بالاتر به صورت رشته‌های ورزشی و با مقررات واقعی جلوه‌گر می‌شود. به عبارت دیگر، در دوره ابتدایی اجرای صحیح حرکت‌های پایه و نهادینه شدن آمادگی جسمانی به عنوان یک ضرورت اهمیت بسیار دارد.

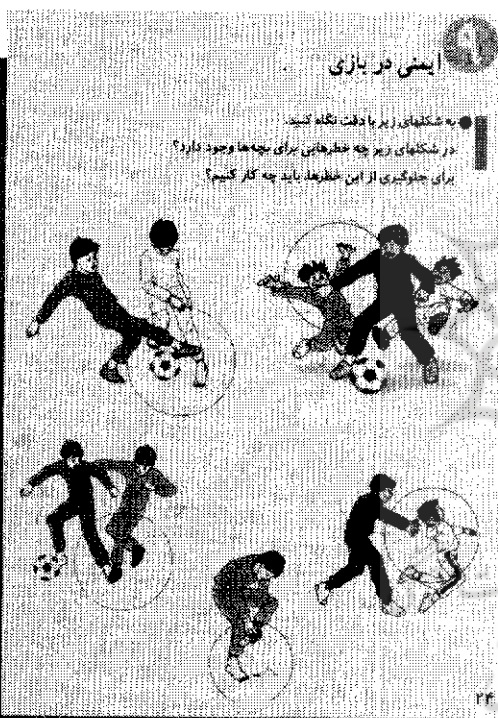
به طور خلاصه برنامه کیفی تربیت بدنی در دبستان، نتیجه‌های زیر را فراهم می‌کند:

۱. رشد مهارت عصبی - عضلانی
۲. رشد آمادگی جسمانی و حرکتی
۳. رشد حسی - حرکتی
۴. رشد خودپنداری
۵. تقویت درک علمی
۶. رشد تفکر استفاده منطقی از اوقات فراغت

آشنا نبودن به ظرافت‌ها و دقایق این درس مهم، باعث شده است که اول مسؤولان و والدین از توانایی‌های این درس بی‌اطلاع و دوم به نیروی انسانی مورد نیاز برای تدریس آن نیز بی‌تفاوت باشند. به همین علت در سال‌های اخیر، نه تنها تلاشی برای تربیت نیروی انسانی ماهر نشد بلکه معلمانی حذف شدند که به طور خاص در کلاس‌های پایه اول تا سوم ابتدایی به تدریس ورزش مشغول بودند و تدریس آن به معلمانی واگذار شد که درس‌های دیگر را آموزش می‌دادند. درست به همین دلیل است که جمله‌های زیر را در مدارس ابتدایی زیاد می‌شنوید: «بچه‌ها ورزش دارند، این زنگ ریاضی کار می‌کنیم» یا «بچه‌ها زنگ آخر ورزش دارند، می‌توانند بروند منزلشان.»

به این ترتیب مشکل فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی در چنین فضایی امر حیاتی است. در جامعه ما درسی مهم محسوب می‌شود که کتاب درسی داشته باشد. به همین دلیل، استفاده از کتاب امر اطلاع‌رسانی و ارتباط با مسؤولان و والدین را تسهیل می‌دهد و به تدریج اهمیت آن را روشن خواهد کرد.

ب: روش غلط به کارگیری کتاب در شیوه آموزش سنتی: در روش یاددهی و یادگیری سنتی کشور، اتکاء معلم و دانش‌آموز به کتاب است. این جریان یک سویه تدریس و انتقال دانش از معلم به دانش‌آموز را موجب شده است، در این میان، آموزش دانش محض و محفوظات نقش اول را دارد. نگارش کتاب‌های حجیم یکی از پیامدهای مهم این روش آموزشی است. در این شیوه از نگارش کتاب، متون تشریحی و توصیفی بسیار مهم است و برای ارزشیابی



# ✓ بچه‌ها زنگ آخر ورزش دارند، می‌توانند بروند منزلشان!

تمرین‌های آمادگی جسمانی به دست نمی‌آید.

آشنایی با رشته‌های ورزشی در کتاب درسی دانش‌آموز ارائه شده است.

رویکرد آموزشی: رویکرد انتخاب شده برای تدریس درس تربیت بدنی ترکیبی است. منظور از رویکرد ترکیبی به کارگیری روش سنتی یا مستقیم و روش مکاشفه‌ای است. در روش مستقیم، معلم موضوع‌ها را مستقیماً به دانش‌آموزان نشان می‌دهد. آنها از وی تقلید می‌کنند. در روش مکاشفه‌ای معلم موضوع‌ها را در کلاس درس به صورت مسأله طرح می‌کند و دانش‌آموزان با استفاده از خلاقیت‌های خود به مسایل پاسخ می‌دهند و پاسخ‌های منطقی‌گزینه‌ش می‌شوند. در واقع، مزیت منحصر به فرد این روش حل مسأله است. استفاده از روش ترکیبی مزایای زیر را دربردارد:

- ۱- محاسن هر یک از دو روش موجب تقویت یاددهی و یادگیری در اجرا خواهد شد و معایب را کم‌رنگ خواهد کرد. معلم بنا به شرایط و در زمان خاص از هر یک از آنها استفاده می‌کند.
- ۲- بر اثر مشارکت دانش‌آموزان در جریان درس امکان شکوفایی خلاقیت و استعدادشان در زمینه کسب تجربه و تفکر فراهم می‌شود.
- ۳- این روش کاملاً جدید نیست. بنابراین، معلمان غیر حرفه‌ای نیز قادر به استفاده از آن هستند.
- ۴- این روش پلی است که شکاف بین روش سنتی و روش مکاشفه‌ای را پر می‌کند و تا حد زیادی معایب آنها را کاهش می‌دهد.

## کتاب دانش‌آموز:

همان‌طور که اشاره شد، برای بخش دانش و انتقال مفاهیم از کتاب درسی دانش‌آموز استفاده شده است. این رسانه که زمینه ارتباط بین معلم با دانش‌آموزان و دانش‌آموزان را با یکدیگر فراهم می‌کند، به سه دلیل اساسی زیر تهیه شده است.

- ۱- فرهنگ‌سازی در زمینه تربیت بدنی و ایجاد ارتباط بیشتر و بهتر با والدین
- ۲- استفاده از یک رسانه مکتوب به دلیل اهمیت کتاب درسی، برای جدی بودن این درس در نزد اولیاء امور
- ۳- روشن ساختن توجه تربیت بدنی به ابعاد شناختی و عاطفی در کنار بعد جسمانی برای جامعه

## تفاوت این کتاب با کتب درسی دیگر:

اشاره کردیم که برخی نگران هستند که کتاب درسی تربیت بدنی مانند سایر کتب درسی محور قرار بگیرد و تنها

چنین ارزش‌هایی وجود «بازی‌های ورزشی» را به عنوان محملی برای انتقال ارزش‌های یاد شده ضروری و الزامی می‌سازد. در رویکرد برنامه درسی دوره ابتدایی، تلفیقی از دو رویکرد فوق یعنی «آمادگی جسمانی و سلامت» و «آموزش بازی‌های ورزشی» استفاده شده است.

حوزه‌های یادگیری: حوزه‌های یادگیری شامل سه بخش اساسی است:

- ۱- حرکت‌های پایه و وضعیت بدنی: این بخش مختص توسعه و تقویت حرکت‌های پایه از قبیل: ایستادن، راه رفتن، دویدن، جهیدن، خم شدن، باز شدن، پرتاب کردن، دریافت کردن و غیره است. این بخش جای خود را در کلاس‌های چهارم و پنجم به مهارت‌های پایه و وضعیت بدنی می‌دهد که به مهارت‌های ورزشی پایه در رشته‌های مختلف ورزشی می‌پردازد.
- ۲- آمادگی جسمانی: این بخش به عنوان یک نیاز اساسی برای زندگی سالم، در کلیه پایه‌های تحصیلی تأکید می‌شود و در نظر است به عنوان عادت در زندگی کودکان برای مسوولان و والدین مطرح شود.

۳- بخش دانش: این بخش خود از قسمت‌های جداگانه همچون، طرز صحیح ایستادن، دویدن و ... و

مفاهیم اساسی

آمادگی جسمانی

مثل چابکی؛

قدرت؛ سرعت؛

مباحث بهداشت

ورزشی و تغذیه؛

ایمنی در ورزش

و شناخت

رشته‌های

ورزشی است.

مباحث این

بخش در ۵

فصل،

حرکت‌های پایه

و وضعیت بدنی؛

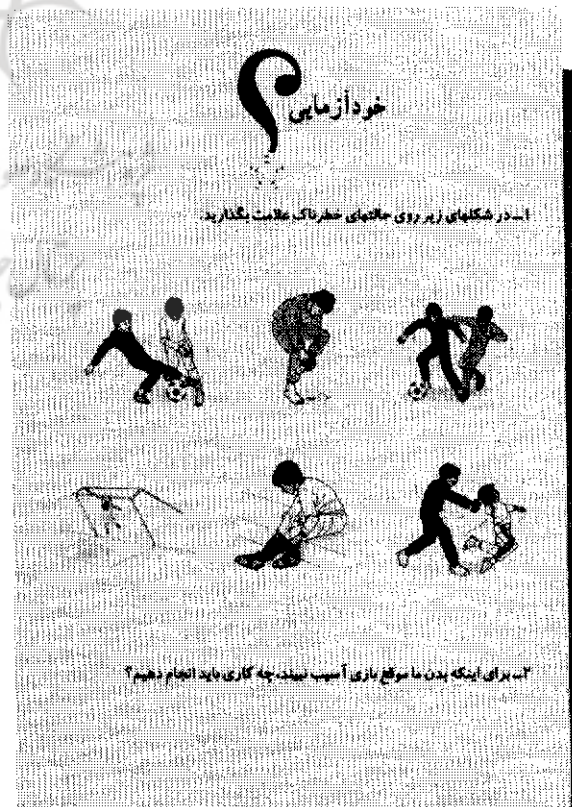
آمادگی

جسمانی؛

بهداشت و تغذیه

ورزشی؛ ایمنی

در ورزش و



۲- برای اینکه بدن ما موقع بازی آسیب نبیند، چه کاری باید انجام دهیم؟



✓ در جامعه ما

درسی مهم

محسوب

می شود که

کتاب درسی

داشته باشد.

شماره درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	آشنایی با سازمان دهی در کلاس تربیت بدنی
درس اول	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (مهارت در ایستادن و راه رفتن)
درس دوم	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (مهارت در دویدن)
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب تعادل)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)
درس پنجم	دانشی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن، خوابیدن)
درس ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود انعطاف پذیری)
درس هفتم	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (شناخت مفاهیم از طریق حرکت)
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت عضلانی)
درس دهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی (آشنا ساختن دانش آموزان با آمادگی جسمانی و قابلیت های آن)
درس یازدهم	مهارتی	(قسمت دوم) بهداشت و تغذیه ورزشی (غذاهای مطلوب - آشنایی های سالم)
درس دوازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب و بهبود تعادل)
درس سیزدهم	مهارتی	شیرین کاری ها
درس چهاردهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی پایین تنه و بالاتنه)
درس پانزدهم	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (پرتاب یک دستی) پرتاب از بالا
درس شانزدهم	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن)
درس هفدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (توسعه انعطاف پذیری)
درس هجدهم	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (پرتاب زیر دست یا از پایین)
درس نوزدهم	دانشی	(قسمت اول) آشنایی با رشته های ورزشی
درس بیستم	مهارتی	(قسمت دوم) موارد ایمنی در ورزش
درس بیست و یکم	مهارتی	شیرین کاری ها
درس بیست و دوم	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (شناخت اعضای بدن)
درس بیست و سوم	مهارتی	حرکت های پایه و وضعیت بدنی (مهارت در پرتاب دو دستی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود و انعطاف پذیری)
درس بیست و پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب استقامت عضلانی)
	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)
	مهارتی	بازی های ورزشی

جدول ۱: موضوع های آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه اول دوره ابتدایی

✓ رویکرد

آموزشی

انتخاب شده

برای تدریس

درس

تربیت بدنی

ترکیبی از

روش سنتی

یا مستقیم و

روش

مکاشفه‌ای

است.

درسی که امکان فعالیت و حرکت را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند به بحث‌های کلاسی کشیده شود. با نگاهی به جلسه‌های درسی می‌توان امکان چنین امری را منتفی دانست (جدول ۱).

چابکی و غیره) و مهارت (پرتاب کردن دریافت کردن و غیره) است.

سؤال: چه چیزهایی ممکن است سلامت ما را که برای به دست آوردن آن وقت صرف می‌کنیم به خطر بیندازد؟ به عکس‌ها نگاه کنید. (صفحه ۲۴) هر گروه به همراه سرگروه خود بحث و گفتگو می‌کنند و جواب را سرگروه با بلند کردن دست و اجازه معلم اعلام می‌کند. پاسخ‌ها: هل دادن؛ بازی با افراد بزرگ‌تر؛ صدمه دیدن کوچک‌ترها؛ پوشیدن لباس نامناسب و نبوشیدن کفش.

سؤال: حالا فکر می‌کنید هنگام بازی کردن برای این که اتفاقی نیفتد، چکار باید بکنیم؟ به تصاویر نگاه کنید از طریق سرگروه پاسخ بدهید (صفحه ۲۴ و ۲۵).  
پاسخ‌ها:

۱- هنگام بازی کردن، راه رفتن، دویدن و ورزش کردن، کفش بپوشیم.  
۲- همیشه با بچه‌های هم سن و هم قد خود بازی کنیم.

۳- در محل‌های خطرناک بازی نکنیم.  
۴- در محل بازی اشیاء خطرناک وجود نداشته باشد.  
۵- در محل‌های شلوغ بازی نکنیم.  
۶- همدیگر را هل ندهیم.  
۷- از جاهای خطرناک آویزان نشویم.

لازم به ذکر است که با استفاده از تکنولوژی آموزشی، تهیه ابزار و وسایل خاص مثل طرح و عکس می‌توان بازی‌های ویژه‌ای طراحی و کلاس دانش‌ران نیز با فعالیت همراه کرد.

در کنار سه جلسه دانش، ۲۲ جلسه مهارت پیش‌بینی شده است و این جلسه‌ها در زمین ورزش برگزار می‌شود. بدیهی است که معلم با توجه به برنامه‌های طراحی شده موظف به رعایت این برنامه‌هاست.

#### جلسه مهارت ۴

عنوان درس: حرکت‌های پایه و وضعیت بدنی  
هدف کلی: مهارت در ایستادن و راه رفتن

#### اهداف جزئی

##### حیطه دانش:

- آشنایی با ایستادن و راه رفتن صحیح

##### حیطه مهارت:

- مهارت در متعادل نگه داشتن سر، تنه و باسن در

همان‌طور که از جلسه‌های درسی برنامه تربیت بدنی مشخص است مجموعاً ۳ جلسه دانش پیش‌بینی شده است و ۲۲ جلسه به بخش مهارت اختصاص دارد. با توجه به مشخص بودن مطالب و محل تشکیل جلسه‌ها نگرانی فوق‌بی‌مورد است.  
به منظور روشن شدن موضوع به بررسی یکی از جلسه‌های دانش و مهارت می‌پردازیم:

#### جلسه دانش ۳

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: آشنایی با بخشی از خطرهای هنگام فعالیت‌های ورزشی و اصول ایمنی

#### اهداف جزئی:

##### حیطه دانش:

- آشنایی با خطر هل دادن  
- آشنایی با خطر نبودن تناسب همبازی  
- آشنایی با نحوه مراقبت از اعضای بدن در ورزش و بازی

##### حیطه مهارت:

- مهارت تفکر  
- مهارت بحث و گفتگو  
- مهارت برقراری ارتباط

##### حیطه نگرش:

- علاقه به رعایت اصول ایمنی هنگام فعالیت‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: کتاب درسی دانش آموز

#### روش اجرا:

معلم با استفاده از کتاب و مطالب صفحه‌های ۲۴ تا ۲۶ خطرهای احتمالی هنگام ورزش را طرح می‌کند.

سؤال: بچه‌ها! چرا ما ورزش می‌کنیم؟

بحث، گفتگو و مشارکت دانش‌آموزان و هدایت معلم برای دستیابی به پاسخ که به طور خلاصه کسب سلامت و ارتقاء قابلیت‌های مختلف جسمانی (سرعت، قدرت،



یک جهت هنگام راه رفتن

- مهارت در حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام ایستادن

و راه رفتن

- مهارت در حرکت همزمان دست و پای مخالف در

یک جهت (جلو و عقب)

- مهارت در برداشتن پنجه و گذاشتن پاشنه پای دیگر

در حرکت .

### حیطه نگرش:

- رعایت حرکت های پایه (صحیح ایستادن و صحیح

راه رفتن)

و وسایل مورد نیاز: سوت

دانستنی های معلم: در بین تمرین یا حرکت دیگر،

معلم با دادن علامت دانش آموزان را متوقف می کند. برای

این کار از سوت یا علامت دیگری استفاده می کند که بین

معلم و دانش آموزان به صورت قراردادی مشخص شده

است. پس از توقف، معلم می تواند توضیح های لازم را

درباره حرکت ها بدهد. به عنوان مثال، ممکن است

دانش آموزان هنگام ایستادن یا راه رفتن اشکالی داشته

باشند که باید معلم هنگام اجرای تمرین ها بین

دانش آموزان حرکت کند و به آنها تذکر بدهد.

اشکال های احتمالی عبارتند از:

۱- سر، تنه و باسن هنگام ایستادن در یک جهت قرار

نگیرد.

۲- پنجه های پا هنگام ایستادن یا راه رفتن به طرف

داخل یا خارج متمایل بشود.

۳- پاشنه ها از روی زمین بلند نشود و روی زمین

کشیده شود.

۴- حرکت دست راست با پای چپ و پای راست با

دست چپ هماهنگ نباشد.

۵- خم شدن و تلو تلو خوردن هنگام راه رفتن به جای

حفظ حالت قائم بدن.

۶- حرکت شلاقی دست ها برای پیش بردن بدن به

جلو.

۷- سفت گرفتن عضله ها هنگام راه رفتن.

روش اجرا:

پس از استقرار به شکل پراکنده و با فاصله مناسب،

دانش آموزان به اجرای فعالیت های زیر می پردازند:

۱- به اطراف قدم بزنید. سر و بالاتنه را به طرف بالا

بکشید.

۲- با صدای سوت جهت خود را عوض کنید.

۳- تند حرکت کنید. با صدای سوت کند راه بروید.

حالا قدم های

بلند بردارید.

حالا قدم های

کوتاه بردارید.

۴- مثل فیل

یا پرنده حرکت

کنید. حالا مثل

هر حیوانی که

راه رفتنش را بلد

هستید حرکت

کنید.

۵- سعی

کنید بدون این که

به دوستان خود

برخورد کنید،

بسرعت

در اطراف

خودتان قدم

بزنید.

۶- با عبور

دادن یک پا از روی پای دیگر به شکل زیگزاگ راه بروید.

۷- تا می توانید سریع و سپس آرام راه بروید.

۸- وقتی سوت زدم بایستید (اول دو ثانیه و سپس به

فاصله ۴ ثانیه سوت بزنید).

۹- با خنده، با شادی و با عصبانیت راه بروید.

۱۰- روی خط مستقیم، روی دایره و روی خط کج

راه بروید.

۱۱- راه بروید و وقتی روی پاشنه یا پنجه قرار

می گیرید، اسم آن قسمت را بلند بگویید.

۱۲- طوری راه بروید که انگار روی یخ هستید.

۱۳- طوری راه بروید که انگار در گل و لای هستید.

۱۴- مثل آدم مصنوعی راه بروید.

۱- هنگام بازی کردن، راه رفتن، دویدن و ورزش کردن، کفش بپوشید.

۲- همیشه با پنجه های همسین و همقد خود بازی کنید. چرا؟

۳- در محل بازی شما ممکن است اشکالی خطرناکی وجود داشته باشد.

آیا می توانید چند نمونه از آنها را نام ببرید؟

۴- در جاهای خراب شلوغ بازی نکنید. چرا؟

۵- هنگام بازی هندبگ را هل ندهید. چرا؟



### ✓ رویکرد

### برنامه درسی

### دوره ابتدائی،

### تلفیقی از

### آمادگی

### جسمانی و

### سلامت و

### آموزش

### بازی های

### ورزشی

### است.

### منابع:

۱- راهنمای برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدائی

۲- همان

۳- کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی (پایه اول)

۴- همان