



درس تربیت بدنی در نظام آموزشی

اشاره

کشور آلمان با مساحت ۳۵۶ هزار و ۹۷۴ کیلومتر مربع در نیمکره شمالی و در اروپای مرکزی واقع شده است. جمهوری فدرال آلمان از ۱۶ ایالت تشکیل شده است. هر ایالت از یک قانون اساسی، یک مجلس و یک دولت برخوردار است. بنابر قانون اساسی فدرال آلمان ایالت‌ها از حق قانون‌گذاری در زمینه‌های فرهنگی، آموزشی، دادگستری و انتظامی برخوردارند. نظام آموزشی آلمان تنوع خاصی دارد. مسؤلیت آموزش و پرورش؛ تعیین سیاست‌ها و خط‌مشی‌های آموزشی به عهده ایالت‌هاست. تحصیلات در آلمان از دوره ابتدائی تا پایان دانشگاه رایگان است. آموزش اجباری در دوره ابتدائی ۴ سال و شامل شرکت منظم دانش‌آموز در کلاس‌های درسی و سایر فعالیت‌هایی است که مدرسه تعیین می‌کند. دبستان که به آن گروندشوله (Grundschule) گفته می‌شود ساختاری یکسان در تمام ایالت‌های آلمان دارد. در هفته، ساعت‌های آموزش در دوره ابتدائی به طور متوسط ۱۷ تا ۲۷ ساعت است. در بیشتر ایالت‌ها ساعت‌های آموزشی در سال اول ابتدائی ۲۰ ساعت و در سال‌های آخر تحصیلی ۲۷ ساعت در هفته است. طول ساعت آموزشی ۴۵ دقیقه و معمولاً آموزش قبل از ظهر ۵ تا ۶ ساعت در روز است. در پایه‌های اول و دوم دوره ابتدائی، تمام دروس را یک نفر تدریس می‌کند. از سال سوم تحصیلی دوره ابتدائی، به تدریج چند معلم دانش‌آموزان را آموزش می‌دهند. در آموزش اولیه دوره ابتدائی یادگیری خواندن، نوشتن و حساب کردن نقش مهمی دارد، اما هدف اصلی از آموزش در دوره ابتدائی آن است که دانش‌آموزان با توانایی‌ها و شرایط یادگیری فردی گوناگون به نحوی آموزش ببینند که اصول تفکر، یادگیری و فعالیت مستقل در آنها نهادینه و به آنان دانش

زندگی جمعی انسانی آموخته شود. در حال حاضر، در دوره ابتدائی کشور آلمان و در ایالت‌های مختلف، دروس زبان مادری (آلمانی)، ریاضی، علوم، هنر، موسیقی، ورزش و در بیشتر ایالت‌ها تعلیمات دینی جزو برنامه‌های آموزشی است.

از سال ۱۳۷۹، در کشور ما درس تربیت بدنی دارای راهنمای برنامه درسی، کتاب دانش‌آموز و راهنمای معلم شده و به شکل آزمایشی در پایه اول در حال اجراست. بی‌مناسبت ندیدیم که با توجه به نزدیکی موضوع و به منظور افزایش آگاهی و اطلاعات معلمان تربیت بدنی نگاهی اجمالی داشته باشیم به اهداف و وظایف درس تربیت بدنی دوره ابتدائی ایالت بایرن آلمان که یکی از بزرگترین و قدیمی‌ترین ایالت‌های آلمان و پایتخت آن شهر مونیخ است.

ابتدا به اهداف و وظایف درس تربیت بدنی دوره ابتدائی در ایالت بایرن می‌پردازیم و بعد از آن اهداف و محتوای آموزشی درس تربیت بدنی کلاس اول دوره ابتدائی این ایالت را تقدیم خواهیم کرد.

اهداف و وظایف درس تربیت بدنی مقطع ابتدائی (ایالت بایرن)

درس ورزش باید توانایی و قدرت استقامت دانش‌آموزان را در چهارچوب همه‌جانبه و موزون پرورش دهد و علاوه بر آن، از بروز ضعف در فعالیت دانش‌آموزان، کار اندام‌های بدن و ناهماهنگی آنها جلوگیری یا آن را برطرف کند. نیازهای حرکتی اولیه دانش‌آموزان ابتدائی باید نقطه آغاز آموزش در درس ورزش قرار گیرد و به دنبال آن باید توانایی‌های حرکتی رشد و لذت از اجرای حرکت‌های ورزشی افزایش یابد. در درس ورزش باید از تلاش برای کسب توانایی‌های

لمان (ایالت بایرن)

خارق العاده پرهیز کرد و کوشش شود دانش آموزان کسب موفقیت را در اجرای حرکت های ورزشی تجربه کنند. هدف از درس تربیت بدنی، فراهم آوردن زمینه ای است که دانش آموزان در خارج از مدرسه به اجرای فعالیت های ورزشی ترغیب شوند. نیاز تطبیق فرد در جامعه، شناخت قوانین و کمک متقابل به دیگران، انگیزه ای اساسی را برای اجرای فعالیت های گروهی و جمعی در دانش آموز ایجاد می کند. به منظور جلوگیری از حوادث احتمالی در فعالیت های ورزشی، باید کسب رفتار آگاهانه و پرهیز از خطرها به دانش آموزان آموزش داده شود.

در برنامه درسی دوره ابتدائی ایالت بایرن، درس ورزش در پایه های اول و دوم ۲ جلسه و پایه های سوم و چهارم ۴ جلسه در هفته تدریس می شود. در پایه های دوره ابتدائی موضوع های درسی به شرح جدول زیر تدریس می شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پایه های اول و دوم ابتدائی	پایه های سوم و چهارم ابتدائی
۱- خصوصیت های اساسی حرکت	۱- ژیمناستیک با وسایل
۲- کسب مهارت ها و معلومات پایه	۲- ژیمناستیک و نرمش
۳- بازی ها و قواعد آنها	۳- دو و میدانی: دو، پرش طول، پرش ارتفاع، پرتاب توپ
	۴- شنا: قواعد شنا، شنای سینه، شیرجه ساده، زیرآبی، انواع شنا
	۵- بازی های ورزشی: بسکتبال، فوتبال، هندبال
	۶- ورزش زمستانی: اسکیت روی یخ، لژسواری، اسکی

اهداف و محتوای آموزشی درس تربیت بدنی کلاس های اول و دوم ابتدائی ایالت بایرن

۱- خصوصیات های اساسی حرکت

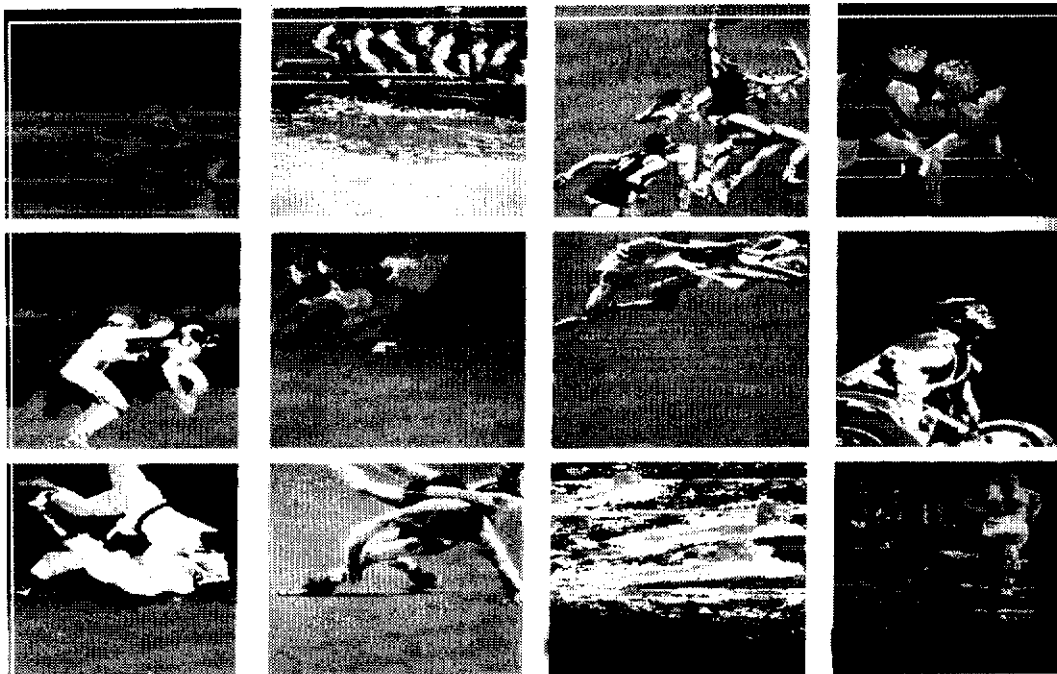
اهداف آموزشی	محتوای آموزشی
<p>۱-۱) آگاهی از امکان حرکت متنوع اعضای بدن</p>	<p>- شناخت امکان حرکت متفاوت اعضای بدن مثل دست، بازو، پا - اجرای حرکت های متفاوت برای مثال: خم شدن، بلند شدن، دور خود چرخیدن، حرکت دورانی، گستراندن و جمع کردن بدن، آهسته و تند حرکت کردن</p>
<p>۱-۲) تلاش برای رسیدن به یک وضعیت مطلوب جسمی از طریق بهبود حرکت و نیرو</p>	<p>- اجرای تمرین های حرکتی برای ایجاد یک وضعیت مطلوب، برای مثال: شناخت تفاوت بین حالت با حرکت و بی حرکت - اشکال بازی و تمرین برای: الف) کمربند شانه ای و بازو: برای مثال گردن را بکشید شانه ها را باز کنید، به هنگام نشستن، دویدن، پریدن، آویزان بودن - کشیدن سینه به دو طرف، تقویت کردن پشت، حرکت مفاصل - پرتاب توپ در مسافت زیاد، بازی های پرتابی، مسابقه های کشیدنی و هل دانی ب) ستون مهره ها: - برای مثال آزمایش حرکت: کشیدن خود به طرف بالا، دور خود چرخیدن، برگشتن، خم شدن و غیره - اطلاع از ارتباط بین عضله های شکم و عضله های پشت و نحوه نگه داشتن ستون مهره ها ج) ساق پا و کف پا: بعد از معرفی حرکت یا پنجه های پا، راه رفتن، در حالت نشسته پاها را از هم گشودن و گرفتن پنجه های پا، انجام متناوب بازی های پریدنی و جست زدنی و دو ساده امدادی</p>
<p>۱-۳) مداوم و سریع دویدن</p>	<p>- اشکال بازی و تمرین الف) دوی استقامت: دویدن در دقیقه، دوی طولانی، دویدن به شکل مثلثی، دویدن در محوطه تا هشت دقیقه - تمرین برای افزایش زمان دویدن (از دوهای مسابقه کنترل نشده پرهیز شود) - گفتگو دوباره ارزش سلامتی و تمرین دوی استقامت ب) دوی سرعت: برای مثال دو تا ۵۰ متر به شکل دنیال هم کردن، دوهای امتیازی، دویدن گروهی، اجرای مسابقه های دو - استارت زدن از حالت های مختلف با شنیدن صدا و علامت های قابل رؤیت</p>
<p>۱-۴) با چالاکتی و مهارت حرکت کردن</p>	<p>- شکل بازی و حرکت: تمرین با وسایلی مانند میله و چوب، طناب، لاستیک، توپ - پرش در فضا و پرش به سوی هدف - پرتاب توپ به هدف و اجرای بازی هایی که در آن پرتاب به هدف اجرا می شود - اجرای بازی های ساده یا توپ</p>



اهداف آموزشی	محتوای آموزشی
۱-۲) کاربرد صحیح شکل‌های اساسی حرکت در شرایط متفاوت الف- راه رفتن	- راه رفتن به جلو با قدم‌های کوچک و بزرگ؛ راه رفتن روی توپ فوتبال؛ راه رفتن روی پاشنه؛ راه رفتن یا بلند کردن و چرخاندن زانو؛ راه رفتن به شکل چمباتمه و روی پنجه پا؛ راه رفتن به طرف عقب و دو طرف - حفظ تعادل: روی طناب به جلو و عقب راه رفتن، روی تخته‌های دراز، بر روی میله موازنه، عبور از موانع کوچک، با یک پا به داخل یا به خارج از لاستیک بیرون پریدن یا جست زدن
ب- دویدن	- تسلط یافتن به دویدن به هنگام بازی و دویدن آزاد - دویدن موزون - تکنیک دویدن: تمرین حرکت که منجر به حرکت صحیح پاها، دست‌ها و بلند شدن زانو شود. دویدن در محوطه و روی پله‌ها که دانش‌آموزان باید به تنفس صحیح دقت کنند.
ج- پریدن	- پریدن از حالت ایستاده مانند: یک پا یا دو پا از روی خط پریدن؛ پریدن از موانع کوچک؛ پریدن به داخل لاستیک و به خارج آن؛ روی علامت پریدن؛ پرش طول و جست زدن از روی موانع کوچک - پریدن یک پا از حالت دو برای مثال: از روی موانع کوچک پریدن، از روی لاستیک پریدن، پرش از روی بلندی (سکو)، لی لی کردن، با استفاده و بدون استفاده از وسیله کمکی پریدن، از روی سکوی پرش پریدن
د- گرفتن	- بازی‌های ساده گرفتنی مانند: گرفتن درست توپ
ه- انداختن	- بهبود قدرت پرتاب و فن پرتاب از طریق بازی‌هایی که در آن پرتاب اجرا می‌شود - توپ را به مسافت زیادی پرتاب کردن - اجرای حرکت صحیح پرتاب توپ
و- بالا رفتن	- بالا رفتن از میله، طناب، نردبان و دیوارهایی که نردبان میله‌ای دارند - بالا رفتن از میله بارفیکس و بارالل با ارتفاع کم
ز- آویزان شدن	- آویزان شدن از وسایل یا از یک وسیله به وسیله دیگر
ح- چرخیدن و غلت خوردن روی زمین	- چرخیدن و غلتیدن روی زمین با حالت کشیده بدن و استفاده از وسایل کمکی مانند سطح شیب دار
ط- تاب خوردن	- تاب خوردن روی میله پارالل، دار حلقه و میله بارفیکس به طرف جلو و عقب - تاب خوردن با دو پای کشیده

<p>ی - فرود آمدن</p> <p>- اجرای حرکت فرود</p> <p>- فرود از حالت بالانس روی دست به وضعیت نیم خیز با دست ها به سمت جلو</p>	
<p>۲-۲) یادگیری کار با وسایل ورزشی</p> <p>- باز و سوار کردن وسایل ورزشی</p> <p>- بحث درباره علائم صحیح</p>	
<p>۲-۳) شناخت عوامل ایجاد حادثه و پرهیز از آن</p> <p>- آگاه شدن از خطرها و ترغیب دیگران به توجه کردن به آن، اشاره به رفتار صحیح در رخت کن، محل شستشو (حمام) در سالن و روی زمین ورزش</p>	
<p>۲-۴) یادگیری رفتار صحیح در استخر</p> <p>- رعایت قواعد شنا و اقدام های امنیتی</p> <p>- پرداختن به قواعد شنا و رفتار در استخر قبل از رفتن به آن</p> <p>- اشاره به اقدام های پیشگیری از حادثه</p>	
<p>۲-۵) درک اقدامات بهداشتی</p> <p>- دوش گرفتن و شستشوی اساسی</p>	
<p>۲-۶) کسب اولین تجربه در آب</p> <p>- درک مقاومت آب</p> <p>- فرو رفتن در آب تا کمر یا سینه؛ قدم زدن یا دویدن در آب به طرف جلو و عقب؛ حرکت دورانی در آب و استفاده از دست ها مانند پارو؛ بازی با وسایل شناور روی آب</p>	
<p>۲-۷) حرکت آزاد در آب</p> <p>- اجرای بازی های کوچک و دویدن در آب</p>	
<p>۲-۸) بازدم در آب</p> <p>- اختراع بازی مثلاً سعی شود در آب با فوت کردن روی آب حفره ای ایجاد شود، وسیله ای شناور روی آب را با فوت کردن حرکت دهیم. صورت را روی آب گذاشته و در آب بازدم را خارج کنیم</p>	
<p>۲-۹) باز کردن چشم ها در زیر آب</p> <p>- دوست یا همبازی خود را در زیر آب ببینیم</p>	
<p>۲-۱۰) درک (حس کردن) قدرت محرکه آب</p> <p>- بیرون آوردن وسایل و اشیایی که زیر آب هستند</p> <p>- نشستن روی کف استخر یا خالی کردن هوای بازدم در آب</p>	
<p>۲-۱۱) حرکت دادن آموزان در آب به طرف جلو</p> <p>- فرو رفتن در آب تا سینه</p> <p>- به زیر یک شیء شناور بروید و با سر آن را بالا بیاورید.</p> <p>- به زیر آب بروید (در تمام لحظه ها حوص دانش آموز باید با دوست خود مراقبت شود)</p>	
<p>۲-۱۲) کشیدن در آب</p> <p>- همبازی باید دانش آموز را روی سینه و پا به پشت در آب بکشد یا هل دهد.</p>	
<p>۲-۱۳) شنا</p> <p>- تمرین های مقدماتی برای شنای سینه:</p> <p>حرکت پاها ابتدا روی خشکی نشان داده شود و بعد تمرین شود. روی پله، تخته شنا و نگه داشتن پاها در سطح افق با کمک همبازی</p> <p>- در آب حرکت دست ها ابتدا بدون بازدم و بعدها با بازدم در ابتدا با کمک همبازی تمرین شود</p> <p>- هماهنگی حرکت های دست و پا:</p> <p>شنا کردن از پلکان استخر یا دیوار استخر به طرف همبازی خود و</p>	

<p>افزایش تدریجی مسافت (به تنفس دقت شود) - شنای سینه : به تدریج اجرای شنا در آب های عمیق تر گوشه استخر ، شنا در کنار طناب طولی و عرضی موجود در استخر ، اجرای شنای طول به مسافت ۲۰ تا ۲۵ متر</p>	
<p>- با همبازی روی پیست کشیده شدن و سپس به تنهایی سر خوردن و بعد از حرکت دوبایی سر خوردن - یادگیری تغییر مسیر هنگام حرکت - ترمز کردن و توقف - با کمک همبازی روی پا سر خوردن ، دوبایی سر خوردن و سپس یک پای حرکت کردن - به نوبت به چپ و راست حرکت کردن و سر خوردن</p>	<p>۸-۲) سر خوردن روی یخ و خود را نگاه داشتن</p>
<p>- محافظت صحیح از کنش های پاتیناژ از طریق خشک کردن و آویزان کردن آنها - بحث درباره افتادن درست و بلند شدن - یادگیری قواعد رفتار صحیح</p>	<p>۹-۲) رفتار صحیح در میدان پاتیناژ (اسکیت روی یخ)</p>
<p>- بحث درباره اقدام های امنیتی هنگام سر خوردن - حرکت نشسته یا خوابیده روی سطح مایل - راندن لژ - یادگیری راه های متفاوت ترمز کردن و توقف - حرکت منحنی ، رد کردن موانع ، تغییر مسیر یا ترمز کردن با پا یا دست از طریق نیروی ثقل یا پرش بدن</p>	<p>۱۰-۲) تسلط بر سر خوردن تحت شرایط ساده</p>
<p>- حرکت روی سطح صاف با چوب اسکی و یا بدون آن ؛ دویدن و سر خوردن ؛ افتادن صحیح ؛ بلند شدن با چوب اسکی یا بدون آن . - حرکت منحنی ، برگشتن ، حرکت مورب (اریب) یا چوب اسکی یا بدون آن . - رد موازی ایجاد کردن - بالا رفتن و پایین رفتن روی سرانشیبی - روی سطح صاف و سطح ناصاف حرکت کردن</p>	<p>۱۱-۲) کسب اولین تجربه در اسکی</p>
<p>- خارج شدن از مسیر ، بازگشت به مسیر ، تغییر مسیر ، حرکت به شکل منحنی برای مثال در ورزش اسکی - ابتدا حرکت بدون تغییر مسیر ، سپس از طریق نیروی ثقل (وزن) و چرخش در حرکت</p>	<p>۱۲-۲) اجرای تغییر مسیر ؛ اشکال حرکت روی زمین</p>
<p>- بحث درباره لباس مناسب ، وسایل و تجهیزات مطمئن و رفتار صحیح روی پیست اسکی</p>	<p>۱۳-۲) شناخت دلایل حوادث هنگام اسکی و پرهیز از آن</p>



۳- بازی‌ها و قواعد آن

اهداف آموزشی	محتوای آموزشی
۱- ۳ بازی بدون همبازی	<ul style="list-style-type: none"> - توضیح و نمایش مفاهیم برای مثال: گوشه، صاف، مدور - اجرای حرکت‌های ساده مثل آهسته، سریع، یا توقف و بدون توقف به شکل بازی - صدای تعدادی از وسایل معرفی شوند - صدای حیوانات، مشاغل، وسایل حمل و نقل تقلید شود - آگاه شدن از امکان بازی و حرکت با وسایل
۲- ۳ هماهنگ کردن خود با همبازی و توجه به آن	<ul style="list-style-type: none"> - اشکال بازی با توپ یا بدون آن. مثال: بازی‌های گرفتگی، بازی‌های تقلیدی دویدن با هم، بازی‌هایی که احتیاج به همبازی دارد
۳- ۳ شناخت گروه‌ها به عنوان تیم ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> - اجرای مسابقه‌های دو گروهی و امدادی با شکل‌های متفاوت آن - اجرای بازی‌های ساده با توپ یا بدون آن
۴- ۳ شناخت (روح) بازی و رعایت قواعد آن	<ul style="list-style-type: none"> - اجرای بازی‌های کوچک با توپ یا بدون توپ - متقاعد کردن بچه‌ها به ضرورت بازی‌های شرافتمندانه و برد و باخت در بازی

منبع: هاشمی‌زاده، محمود. پروژه تحقیقی بررسی اهداف و محتوای آموزشی دروس علوم، ریاضی و تربیت بدنی دوره ابتدایی در جمهوری فدرال آلمان. دکتر همکاری‌های علمی بین‌المللی. ۱۳۷۹.

