

# دستور ورزش دبستانهای ذکور

## اول - مقصود اصلی .

- دستور تربیت بدنی برای محصلین دبستانها باید حاوی اصول اربعه و مهم ذیل باشد :
- ۱ - مقدار کافی ورزش که بوسیله آن بتوان میل و ذوق شاگردان را بر اثر شرکت در بازی و عملیاتی که موجب رشد باطنی و عقلی آنها می شود تحریک نمود .
  - ۲ - نمودن تربیت خصائل فطری و استعدادهای طبیعی محصلین بطوری که بتوانند با مهارت و سرعت کافی در عملیات شرکت و مواد دستور را بطرز صحیح و رضایت بخشی انجام دهند .
  - ۳ - تولید میل و رغبت در اطعام برای شرکت در بازیها و عملیاتی که نه فقط لذت و فائزته آبی را از آن برده باشند بلکه در سالهای بعد هم در زندگی خود بکار برده و داوطلبانه ورزشها و عملیات صحیح را که همیشه بحال ایشان مفید باشد تعقیب نمایند .
  - ۴ - تولید و پرورش عادات اخلاقی و خصائص روحی که شاگرد را لایق و فعال بار آورده و او را از حیث رفاقت و رقابت مقبول و مطلوب جامعه سازد .

مواد این دستور تنها روی زمینه تولید زور و استقامت و حتی صحت بدن در شاگرد تنظیم نشده بلکه در تنظیم آن تساوی تربیت و تقویت روحی و جسمی شاگرد در نظر گرفته شده و دقت کامل بعمل آمده است . زیرا هر دستوری مهارت بازی و میل و ورزش و عادات اخلاقی را در شاگرد تولید کند بدین معنی است رشد بدنی و صحت مزاج را نیز تأمین خواهد نمود . برای رشد و نمودن حرکات بدنی زیادی لازم است ولی ترقی تربیت روحی و عقلی شاگرد حرکات و عملیات مشخص و مخصوص لازم دارد که بکلی از حرکات بدنی مجزا و متفاوت است و هر دستوری که قسمت اخیر را مورد غفلت قرار دهد ناقص و غیر قابل استفاده است .

نظر باینکه مواد این دستور تنها راجع به تربیت بدنی نبوده بلکه در حقیقت قسمتی از تعلیم و تربیت است که بوسیله حرکات و عملیات ورزشی بشاگردان تعلیم داده می شود از این سبب تأکید می شود که آموزگاران غیر ورزش که سایر دروس کلاس را تدریس میکنند این دستور را نیز مانند سایر دروس در کلاسهای خود تعلیم دهند . زیرا همین آموزگاران هستند که افراد محصلین خود را شناخته و استعداد و احتیاجات هر یک را بخوبی میدانند و میتوانند در تکیه پیل و رفع نواقص آن بکوشند .

باید دانست که اهمیت این مسئله برای شاگردان دبستانها به مراتب بیشتر از شاگردان دبیرستانهاست زیرا این بمنزله اساس و پایه و آن چون بنا و دیوار است . مقصود این است که کلیه آموزگاران دبستانها با اصول و ورزش آشنا شوند تا بتوانند در مواقعی که آموزگار ورزش در دسترس نباشد دروس ورزش را نیز تدریس کنند زیرا اگر چه ممکن است معلمینی پیدا شوند که بواسطه فهم و اموات تخصصی خود در قریحه و علاقه که در ورزش دارند زحمت کشیده استعداد و خصوصیات شاگردان را درک و آنطوری که لازم است آنها را تربیت کنند .

برای اینکه آموزگاران که تربیت و اطلاعات ورزشی ندارند با اصول و مطالب ورزش آشنا شوند هفته یکمرتبه آموزگار ورزش باشاگردان در حضور ایشان مشغول تعلیم ورزش از قبیل بیان موضوع ورزش - مذاکره راجع به عملیات و بازیهای جدید - طرز اداره کردن کلاس - تجزیه عملیات و بازیها - طرز امتحان کردن شاگرد برای گرفتن نتیجه و غیره خواهد شد و ضمناً عملیات و بازیها را نیز توسط شاگردان اجرا خواهد کرد تا آموزگاران هم بطور صحیح آنها را فرا گرفته و از آن به بهر

خودشان در کلاس ها آنرا تدریس و عمل نمایند. مقصود از تعلیمات و نمایشهای ورزش بورا این است که آموزگاران بطرز تعلیم و ورزش نیز آشنا شوند و در قیام با ما هفته به آموزگار ورزش در دبستان حضور دارند تدریس ورزش را در غیاب ایشان بنمایند. این آموزگاران ورزش باید تحت نظارت مفتش و ورزش دبستانها قرار گرفته و موظفند هفته یک جلسه برای فرا گرفتن مواد دروس و طرز تعلیم و ورزش در کلاسی که برای تربیت آموزگاران تحت نظر مفتش دبستانها و مدیر کل تربیت بدنی منعقد و اداره می شود حضور بهم رسانند. منظور از این اقدام آنست که معلمین ورزش خودشان معلومات و اطلاعات را کسب و در ضمن تعلیم و مشاوره در دبستانها مطالب را نیز با آموزگاران غیر ورزش برسانند تا آنها نیز بتدریج بموضوع آشنا شده بتوانند مواد دستور ورزش را مانند سایر دروس تعلیم و اجرا نمایند.

کلیه محصلین دانش سراهای مقدماتی ایران که خود را برای معلمی در دبستانها حاضر میکنند باید دستور رسمی ورزش دو دوره دوم دبیرستانها را که برای استفاده شخصی محصلین تنظیم شده است تحصیل و عمل کنند.

علاوه بر این باید دستور دیگری هم که مخصوص تعلیم و ورزش در دبستانهاست در دستور دروس ایشان گذاشته شود و در عرض دو سالیکه دوره دانش سراسر هفته سه ساعت برای تعلیم آن تخصیص داده شود. این رویه اگر درست اجرا شده و پیش برود آموزگاران که در سایر دروس تربیت می شوند دستور و اصول ورزش را نیز آموخته و بنا بر این قادر خواهند بود که مواد ورزش را نیز مانند سایر دروس تعلیم دهند و از این راه رفته رفته احتیاج با آموزگاران متخصص ورزش کمتر خواهد شد.

### دوم تشکیلات

برای نیل بمقصد و گرفتن نتایج مطلوبه از مواد و منظور هائی که فوقاذکر شد مقررات ذیل تصویب میشود:

۱- برای هر کلاس از کلاسهای دبستانها روزی یک ساعت مخصوص ورزش در دستور رسمی دروس تعیین شود.

بطور قطع اگر اوقات ورزش کمتر از یک ساعت در روز باشد علاوه بر اینکه دستور ورزش

اجری نخواهد شد بلکه شاگردان نیز از تربیت بدنی نتیجه نگرفته و استفاده صحیح از آن نخواهند نمود.

۲- وقت تدریس آموزگاران ورزش در دبستانها باید بطوری تعیین شود که بتوانند هر کلاس را

هفته یک زنک در حضور آموزگاران سائر دروس تعلیم و ورزش دهند. این آموزگاران ورزش باید

در جلسات هفتگی که تحت نظر مدیر کل تربیت بدنی و مفتش دبستانها اداره می شود حاضر و معلومات

بیشتر و عالیتری که لازمه تعلیم در دبستانهاست فراگیرند

۳- باید با آموزگاران سائر دروس دستور داده شود که در غیاب معلمین ورزش دروس

ورزش را نیز بکلاسهای خود تعلیم دهند و روشی که تعلیم میدهند باید مطابق باشد با دستورات و

مواد تئوری که از طرف مدیر کل تربیت بدنی صادر می شود و دستورات و اطلاعاتی که مفتش دبستانها

در ضمن کنفرانس و مذاکره با ایشان خاطر نشان می نماید و نمایشها و عملیاتی که آموزگار رسمی

ورزش در ساعات معینه در حضور ایشان انجام میدهد.

۴- اوقات ورزش روزانه هر کلاس باید تقریباً مانند جدول ذیل عمل شود:

الف: وقت برای حاضر شدن و شروع بکار

۱۰ دقیقه

عمایات: حرکات نظامی خیلی ساده

عمایات با بازیهای سریع و سنگین که موجب گرم کردن بدن برای ورزش میگردد.

- ب وقت برای تعلیم ۲۰ دقیقه  
 عملیات : تهیه و تقدیم مواد و عملیات جدید توسط آموزگار ورزش  
 تمرین و اجرا و امتحان مواد و عملیات مزبور توسط آموزگار سائر دروس .
- ج وقت برای حرکت و بازی و عملیات ۲۰ دقیقه  
 عملیات : اجرای مواد و عملیاتی که شاگردان بان آشناهستند و نتایج آنرا از نقطه نظر صرف  
 و حفظ قوای بدنی و سرعت عمل و تعاون با رقابت اجتماعی مفید میدانند .
- د وقت برای حفظ الصحه ۵ دقیقه  
 مذاکره راجع بهادات حفظ الصحه  
 فوائد حفظ الصحه و طرز عمل و اجرای آن
- ه - تعلیم ورزش باید حتی الامکان خارج از اطاق مدرسه و در هوای آزاد انجام گیرد  
 ولی در مواقعی که هوا مساعد نباشد ممکن است در اطاق مشغول تدریس شد . در اینصورت وقت  
 کلاس را باید صرف تشریح مطالب حفظ الصحه -- تعریف و بیان بازیها و حرکات شیرین کاری -  
 مذاکره راجع بهمرعات قوانین بازی - نتایج اخلاقی که از بازی گرفته میشود - فائده ورزش کردن  
 مرتب - طریق استعمال و ادامه ورزش خارج از ساعات رسمی مدرسه و در منازل خود و سائر موضوع-  
 های مناسب و مربوط ورزش نمود .

### سوم دستور ورزش

دستور ورزش دبستانها که در دو قسمت تنظیم شده يك قسمت آن برای کلاسهای اول و دوم  
 و سوم و قسمت دیگر مخصوص کلاسهای چهارم و پنجم و ششم میباشد .  
 هر قسمت از این دستور برای مدت سه ماه تنظیم شده و پس از انقضای این مدت دستور جدید  
 دیگری که از روی نتایج حاصله در سه ماه اول پیشرفت و استعداد محصلین - تناسب مقتضیات فصل  
 و نسبتا مشکل تر از دستور اولی تدوین میشود بموقع اجراء گذارده خواهد شد .  
 توضیحات لازمه و مفصل راجع به عملیات ورزشی و طریق امتحان کردن برای گرفتن نتیجه  
 در جلسات هفتگی که تحت نظر مدیر کل تربیت بدنی برای تربیت معلمین دائر میگردد داده خواهد شد  
 کایه آموز کاران موظفند در این جلسات مرتبا حاضر شوند .  
 هر دو هفته یکمرتبه مقدار دروس و موادی که باید تدریس شود بانضمام دستورات لازمه برای  
 تعلیم آن از طرف مدیر کل تربیت بدنی باموز کاران ورزش و سائر دروس کتبا ابلاغ خواهد شد تا  
 بدینوسیله بتوانند مواد معین و مشخصی که بایشان محول می گردد تسلیم دهند .

### دستور ورزش دبستانها

#### مواد سال اول و دوم و سوم

- حرکات نظامی  
 ۱ - تشکیل صف مطابق دستور  
 ۲ - بچپ بچپ - بر راست راست - عقب گرد  
 ۳ - قدم دو - یک ردیفی - دور ردیفی  
 ۴ - قدم دو .

#### بازیهای تقلیدی

- ۱ - بازی رقاصه  
 ۲ - راه رفتن اردک

- ۳ - ایستادن نظامی  
 ۵ - قد کوتاه ها  
 ۷ - فیل  
**بازیهای قهرمانی (اتلانتیک)**  
 ۱ - مسابقه های ۳۰ متری با کمتر :  
 جست و خیز با طناب  
 تخت کردن  
 ۲ - پرش عرضی در حال ایستادن ۳ - جستن با یک پا  
 دویدن  
 لی لی کردن

### حرکات شیرین کاری (آکروباٹیک)

- ۱ - شنا رفتن زمینی  
 ۳ - بالا رفتن درخت (بلندی خود شخص)  
 ۵ - جست و خیز با طناب (غیر انفرادی)  
 ۷ - روی هر دو پنجه ایستادن تاده ثابیه  
 ۹ - لی لی با پای چپ و راست  
 ۱۱ - دوسکسکه با پای چپ و راست  
 ۲ - چهار زانو نشستن و برخاستن  
 ۴ - جست و خیز با طناب (انفرادی)  
 ۶ - موازنه یک پائی - روی پنجه ایستادن تاده ثابیه.  
 پای چپ و راست  
 ۸ - قدم جستن  
 ۱۰ - پرش درجا و از عقب پاشنه بر آن زدن  
 ۱۲ - پراندن یا از پیش

### بازیهای تفریحی

- ۱ - جن ویری  
 ۳ - توپ معلم  
 ۵ - این کار را بکن آن کار را بکن  
 ۷ - نصف شب  
 ۹ - داغ بال ایستاده  
 ۱۱ - کر کم بهوا  
 ۱۳ - داغ بال دردائره (انفرادی)  
 ۲ - عبور از نهر با قدم و جستهای مختلف  
 ۴ - سنجاب در درخت  
 ۶ - سر دسته را پیروی کن  
 ۸ - گربه دردائره  
 ۱۰ - رد کردن توپ دائره وار  
 ۱۲ - بازی دست زدن در حال عبور  
 ۱۴ - گرفتن توپ دردائره

### مواد سال چهارم و پنجم و ششم

- حرکات نظامی  
 ۱ - تشکیل صف  
 ۳ - شمردن  
 ۵ - صف باز  
 ۷ - راحت باش  
 ۹ - قدم دو  
 ۲ - ترتیب صف  
 ۴ - بچپ چپ - بر است راست - عقب گردد  
 ۶ - خبردار  
 ۸ - قدم رو (مارش)

### بازیهای قهرمانی (اتلانتیک)

- ۱ - مسابقه ۵۰ متری با کمتر در :  
 دویدن

- جستن باطناب  
لی لی کردن
- ۲ - مسابقه بردن سیب زمینی  
برش
- ۳ - جستن باطناب (انفرادی)  
۴ - برش عرضی درحال ایستادن
- ۵ - لی لی - قدم - خیز - درحال ایستادن  
۶ - انداختن عرضی توپ والی بال با هر دو دست از روی سر
- ۷ - برتاب کردن توپ به هدف  
**بازیهای روله (مسابقه های یدکی)**
- ۱ - مسابقه بردن سیب زمینی  
۲ - دادن توپ بدیگری از روی سر
- ۳ - تعقیب  
۴ - بازی ماکو
- ۵ - جستن باطناب  
۶ - بازی سیلی زدن
- ۷ - بازی مانع در راه  
**عملیات مبارزه (زوروزی)**
- ۱ - جنگ خروس  
۲ - کشتی دستی
- ۳ - خم کردن مچ  
۴ - کشمکش دستی - بادت چپ و راست
- ۵ - کشمکش درحال چننامه  
۶ - کشمکش بادت درحال نشستن
- ۷ - کشتی باعصا
- حرکات شیرین کاری (انفرادی)**
- ۱ - چننامه کامل و دست در عقب  
۲ - جستن باطناب (انفرادی)
- ۳ - جستن وزقی  
۴ - بالا رفتن درخت - بارافاع خود شخص
- ۵ - چرخیدن مانند فرره  
۶ - بازی چوب پنبه
- ۷ - رقص غورباغه  
۸ - برش درجا ولمس کردن نوک پنجه یا
- حرکات شیرین کاری (جمعی)**
- ۱ - چرخیدن دونفری بدور هم  
۲ - راه رفتن فیل
- ۳ - مردجویی
- بازی های تفریحی**
- ۱ - همه بدو  
۲ - توپ بازی داخل دایره (داچ بال) (جمعی)
- ۳ - زدن بادت درحال عبور (بکطرف)  
۴ - بازی در کردن توپ از بین پاها درهائره
- ۵ - زندان محبوبس (بازی قلعه گیری)  
۶ - بازی مار
- ۷ - بازی توپ برانی  
۸ - بازی ربودن دستمال
- ۹ - پیش رفتن مجسمه  
۱۰ - بازی توپ درخط منکسر
- ۱۱ - تسخیر بیرق

دستور ورزش دبستانهای ذکور که در دوپست ونود وهشتمین جلسه شورای عالی معارف مورخ سه شنبه ۲۵ دی ماه ۱۳۱۳ بتصویب رسیده صحیح است بموقع اجرا گذاشته شود .  
کفیل وزارت معارف : **علی اصغر حکمت**