

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ضمیمہ کتاب

تربیت بدنی دورہ ابتدائی

ویژہ معلمان پایہ پنجم دبستان

۱۳۹۴

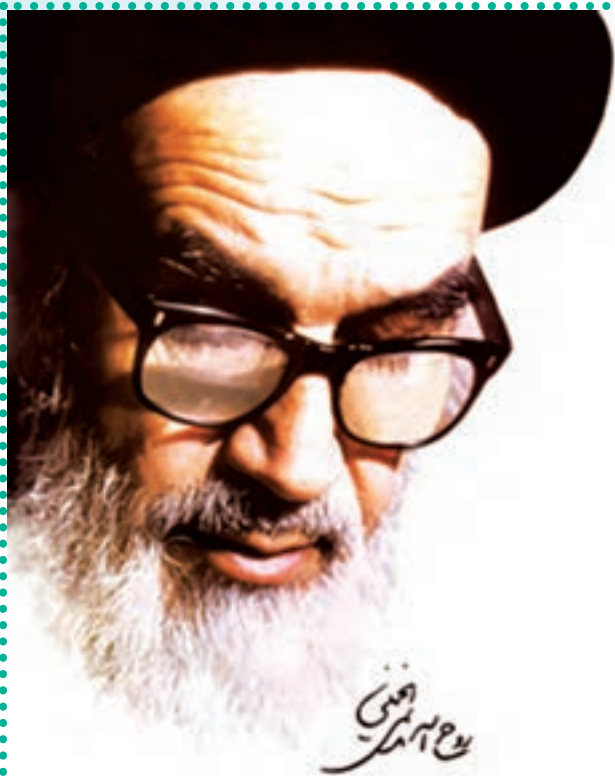
وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب :	ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی پنجم دبستان (ویژه معلمان) - ۷۲/۳
پدیدآورنده :	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف :	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف :	میترا روحی دهکردی، مرتضی مداحی، مریم جودی، محسن حلاجی و طیبه ارشاد (اعضای گروه تألیف) - محمدکاظم بهنیا (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - ربابه قاسمی (تصویرگر) - محمدمهدی ذبیحی (طراح جلد) - شهرزاد قنبری (صفحه‌آرا) - مرضیه اخلاقی، زهرا ایمانی نصر، شاداب ارشادی، سپیده ملک‌ایزدی، ناهید خیتام‌باشی و راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه : www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
ناشر :	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
چاپخانه :	شرکت افست «سهامی عام» (www.offset.ir)
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ اول ۱۳۹۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکسبرداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۳-۲۴۴۷-۵-۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۴۴۷-۳ ISBN 978-964-05-2447-3



حضرت امام (ره) :

همان طور که با « ورزش » قوّت جسمانی خود را تقویت می کنید، قوّت روحانی را نیز تقویت کنید.

فصل اول : معرفی برنامه

- ۲ - مقدمه
- ۴ - رئوس محتوای درس تربیت بدنی در پایه پنجم به تفکیک اجزای بسته آموزشی
- ۶ - ویژگی برنامه درس تربیت بدنی در پایه پنجم
- ۶ - دانش آموزان خود را بهتر بشناسیم
- ۷ - آموزش مؤثر درس تربیت بدنی با بازی
- ۹ - ارائه راهبرد برای بهبود رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی

فصل دوم : معرفی بازی‌ها

- ۱۳ - مقدمه
- ۱۳ - اهداف عمومی و اختصاصی اجرای بازی‌های پیش نیاز مهارت‌های ورزشی
- ۱۴ - معرفی عناوین بازی‌های آموزشی پایه پنجم
- ۱۴ - ملاحظات لازم قبل از اجرای بازی
- ۱۵ - جدول عناوین بازی‌های آموزشی پایه پنجم
- ۱۶ - نکات مهم در آموزش بدمینتون از طریق بازی
- ۱۷ - راکتی (بدمینتون) راکت رو بگیر
- ۱۸ - راکتی (بدمینتون) توپ و سبد (فورهند)
- ۱۹ - راکتی (بدمینتون) توپ و سبد (بک هند)

۲۰	– راکتی (بدمینتون) راکت و بادکنک
۲۱	– راکتی (بدمینتون) ضربه هوایی
۲۲	– راکتی (بدمینتون) سرویس فور هند
۲۳	– راکتی (بدمینتون) سرویس بک هند
۲۴	– راکتی (بدمینتون) هدف زنی
۲۵	– راکتی (بدمینتون) رالی با راکت
۲۶	– طناب بازی (یکی من یکی تو)
۲۷	– طناب بازی (داخل طناب)
۲۸	– طناب بازی (طناب کوتاه و بلند)
۲۹	– توپی (تعقیب باتوپ)
۳۰	– توپی (عبور از دفاع)
۳۱	– توپی (چرخ و فلک)
۳۲	– توپی (ده پاس)
۳۳	– توپی (منفجر کردن)
۳۴	– توپی (رد کردن توپ)
۳۵	– دو و میدانی (نردبان)
۳۶	– دو و میدانی (جمع کن، پخش کن)
۳۷	– دو و میدانی (دوماریچ)