

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تربیت بدنی

سال اول

دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای  
(آمادگی جسمانی)

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان آموزش و پرورش استثنایی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: شورای برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

نام کتاب: تربیت بدنی

مؤلفان: حسین خشنود، شاهرخ کرم‌سیما

صفحه‌آرا: هنگامه آشورفیروزکوهی، راحله زادفتح‌اله

طراح جلد: تبسم ممتحنی

ناشر: سازمان آموزش و پرورش استثنایی

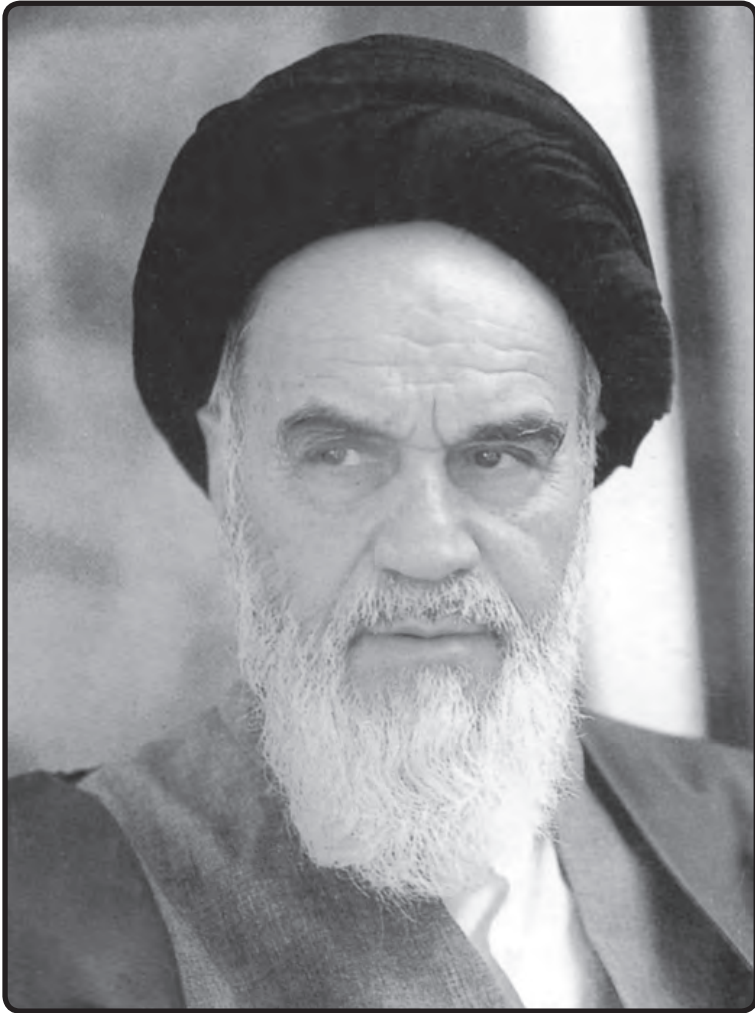
جایخانه: شرکت افست (سهامی عام)

سال انتشار: ۱۳۸۷

حقّ جاب محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۱۶۱۹-۸ ISBN 964-05-1619-8

۱۳۸۷



## بسم ا... الرحمن الرحيم

طراحی سیستم‌های آموزشی، پرورشی و توانبخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی به منظور تأمین نیازهای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به شمار میرود. طراحی «دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای» یک بار دیگر ندای اجرای عدالت آموزشی را در جامعه اسلامی طنین افکن می‌کند و زمینه‌های مساعد را برای به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه فراهم می‌سازد.

تأکید بر رویکرد حرفه‌آموزی در این نظام آموزشی نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می‌گردد؛ بلکه از این طریق مدرسه به رسالت خویش که همان آماده کردن دانش‌آموزان برای زندگی مفید و پویا در جامعه است، دست می‌یابد.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل گردید که نسبت به برنامه‌ریزی درسی دوره متوسطه حرفه‌ای با رویکرد حرفه‌آموزی که با مقتضیات عمومی این دانش‌آموزان تناسب داشته و از انعطاف لازم برای انطباق با انواع توانایی‌ها و آمادگی‌ها برخوردار می‌باشد، اقدام نماییم.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی برخود واجب میدانند از زحمات تمامی عزیزانی که در این حرکت مهم نقش اساسی ایفا کردند، به ویژه کارشناسان و معلمان مدارس استثنایی و همچنین سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و مراکز وابسته، صمیمانه تشکر و قدردانی نماید.

امید است معلمان، کارشناسان و صاحب‌نظران آموزش و پرورش استثنایی با نظرات ارزشمند خود در ارتقاء کیفی برنامه‌های درسی ارائه شده، این سازمان را بیش از پیش یاری نمایند.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

## سخنی با همکاران

سیاس خداوندی را که در راستای خدمت به معلولین توفیق تهیه و تدوین کتاب تربیت بدنی دوره‌های راهنمایی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را به ما عطا فرمود.

همکار گرامی، محتوایی که پیش روی شما عزیزان است در ۲۴ جلسه آموزشی تهیه گردیده و انتخاب رشته ورزشی مورد نظر با توجه به جنسیت، توانایی و امکانات و تجهیزات موجود در مدارس استثنایی بوده است.

آمادگی جسمانی به عنوان یکی از فاکتورهای لازم در فعالیتهای ورزشی به صورت اختصاصی در پایه‌های اول دوره‌های یاد شده پیش بینی شده است و تدریس آن برای دانش‌آموزان پایه‌های اول ضروری است. البته مربیان گرامی مستحضرنند آمادگی جسمانی در کلیه پایه‌ها جزء لاینفک فعالیتهای ورزشی است و تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی رشته مورد نظر را بایستی سرلوحه برنامه ساعات درس تربیت بدنی قرار دهند.

از آنجا که ممکن است دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی در پایه‌های دوم و سوم آمادگی لازم را جهت حضور در رشته ورزشی جدید کسب نکرده باشند قسمت‌هایی از محتوای کتاب آمادگی جسمانی مجدداً برای آنان تدریس شود تا آمادگی لازم را کسب نمایند از سویی ممکن است یادگیری ۲۴ جلسه آموزشی برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه دشوار باشد لذا مربیان عزیز سعی کنند با توجه به توانمندی آنان مراحل آموزشی هر جلسه را تکمیل نموده و جلسات آموزشی دشوارتر را در پایه بالاتر ارائه نمایند شایان ذکر است یادگیری محتوای تمامی جلسات آموزشی برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه الزامی نیست هر چند که کتاب حاضر پاسخگوی تمامی نیازهای حرکتی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه نیست امید است همکاران محترم با نظرات سازنده خویش ما را در تکمیل وارایه کارهای بهتر باری نمایند.

در پایان توصیه می‌شود میزان پیشرفت هر یک از دانش‌آموزان در رشته ورزشی مربوطه با توجه به جلسات آموزشی (۲۴ جلسه) در نمونه برگ پیوست ثبت شود و در پایان سال تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه جهت درج در پرونده تحصیلی قرار گیرد و در آغاز هر سال تحصیلی همکاران گرامی با مراجعه به مدیران آموزشگاه نمونه برگ میزان پیشرفت در درس تربیت بدنی هر دانش‌آموز را دریافت نموده و از اطلاعات آن جهت ارائه برنامه‌های سال جدید استفاده نمایند.

با تشکر

مؤلفین

## (کار برگ ارزیابی از پیشرفت دانش آموزان در درس تربیت بدنی)

شماره شناسنامه :

تاریخ تولد :

محل تولد :

نام :

نام خانوادگی

نام پدر :

توضیحات	تربیت بدنی پیشرفته					تربیت بدنی دوره متوسطه حرفه ای					رشته ورزشی					تربیت بدنی دوره راهسازی پیش حرفه ای					رشته ورزشی					پایه تحصیلی																
	میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی					میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی					میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی					میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی					میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی					میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی																
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴

۱- به تعداد دانش آموزان کار برگ ارزیابی تهیه و مشخصات هر یک را درج نموده و رشته ورزشی انتخابی را در هر سال تحصیلی در جدول مرقوم فرمایید.

۲- میزان پیشرفت دانش آموز را با توجه به یادگیری بالاترین جلسه آموزشی از ۱ تا ۲۴ با علامت  مشخص نمایید.

۳- در صورتی که دانش آموز تربیت بدنی پیشرفته را نیز انتخاب نموده است نام رشته ورزشی انتخابی را به تفکیک در جدول مربوطه درج و میزان پیشرفت را به صورت جداگانه ثبت نمایید.

۴- در صورت نیاز به توضیح از قسمت توضیحات استفاده نموده و در پایان سال تحصیلی کار برگ را جهت درج در پرونده تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه قرار دهید.

همکار گرامی لطفاً

# فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱
آمادگی جسمانی، تیپ بدنی و انحرافات قامتی	۷
نشستن، خوابیدن و پشت گرد	۱۰
ایستادن، راه رفتن، دویدن و پای پراتزی	۱۴
گرم کردن، ضربان قلب	۱۸
تنفس	۲۱
استقامت هوازی	۲۵
قدرت	۲۹
انعطاف پذیری	۳۳
ترکیب بدن	۳۷
ایمنی در ورزش	۴۱
تمرینات تکمیلی و بازی آزاد	۴۵
مرور دروس گذشته	۴۶
استقامت	۴۹
سرعت	۵۳
تمرکز در ورزش	۵۷
تعادل	۶۰
زمان عکس العمل	۶۳
چابکی	۶۷
هماهنگی	۷۰
تنش زدایی و آرام سازی بدن	۷۴
تصویرسازی ذهنی	۷۸
شیرین کاری	۸۲
تمرینات تکمیلی و بازی آزاد	۸۵
مرور دروس گذشته	۸۶
منابع	۹۰