



روش تدریس تربیت بدنی

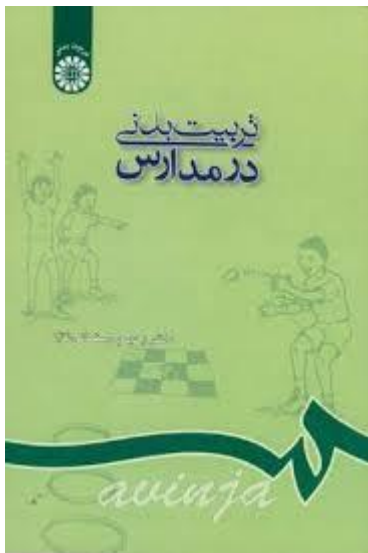
تهیه کننده

مهدی آزادان



منابع درسی

۱. روش تدریس تربیت بدنی - دکتر محسن شفیعی - انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
۲. تربیت بدنی در مدارس - دکتر رحیم رمضان نژاد - انتشارات سمت



ویژگی‌های رشدی
دانش‌آموزان مقطع متوسطه
و
اهداف تربیت بدنی

مقدمه

رشد = یک سری از تغییرات کمی و کیفی ایجاد شده در ساختار شخصیت و رفتار انسان در طول زمان

آگاهی معلمین تربیت بدنی و برنامه ریزان ورزشی از این تغییرات در دوره های مختلف سنی = کمک به برنامه ریزی بهتر

آگاهی از تربیت روح و جسم دانش آموز به موازات همدیگر

لزوم آشنایی معلمان از ابعاد جسمی و روحی دانش آموزان

خصوصیات عمومی رشد

عدم یکنواختی آهنگ‌های رشد در
دوران مختلف سنی

- حدود انتظارات خود را از کودکان مشخص کنند
- کودکان عادی را از عقب مانده ها تشخیص دهند
- رابطه توانایی ها و قابلیت جسمانی هر سن با فعالیت مناسب آن سن بدانند
- در هر سنی به رفتارها، خواسته ها و نیازهای کودکان آگاهی پیدا کنند
- برای تکامل رشدی کودکان برنامه صحیح آماده کنند

آگاهی مربیان تربیت بدنی از
ویژگی‌های رشدی کودکان این فرصت
را فراهم می‌کند که مربیان بتوانند:

رشد، پدیده‌ای دائمی

خصوصیات کلی رشد دانش آموزان دبیرستانی

دوره تجلی دانش آموز

لزوم فراهم آوردن فرصت در خلال این سالها برای شرکت فعال در انواع فعالیت‌های ورزشی، هنری و اجتماعی بصورت انفرادی و گروهی برای راهنمایی و تشویق آنها

می‌خواهد به هر نحوی بین همسالان خود مطرح شده و توجه همه را به خود جلب نموده و مورد تأیید و تمجید دیگران قرار گیرد.

می‌خواهد نشان دهد از همه بالاتر است

خصوصیات کلی رشد دانش آموزان دبیرستانی

رشد کامل بدنی

بلوغ

رسیدن دخترها به حداکثر رشد طولی و قدرت بدنی

احتمال ادامه رشد طولی و قدرت بدنی پسران

وجود اختلاف عجیب در قد، وزن و میزان بلوغ بین دانش آموزان

وضعیت تغذیه‌ای کم بخاطر فعالیت شدید حرکتی و صرف انرژی و کالری بیشتر، خواب و استراحت

اغلب از نظر تندرستی کاملاً سالم هستند

خصوصیات کلی رشد دانش آموزان دبیرستانی

- منازعه عشق و محبت
- توجیهی از ارزش‌های پیرامونی که در محیط زندگی بصورت فرهنگی - اخلاقی، اجتماعی متجلی می‌شود
- هماهنگی مطلوب در انجام حرکات ورزشی
- ادامه رشد عضلانی در پسران
- کاهش یا توقف رشد عضلانی در دختران
- بیشترین رشد فیزیکی استخوان‌ها همزمان با افزایش سن
- توجه بیشتر به نظافت و آراستگی
- کامل شدن تقریبی از لحاظ قد و وزن

ویژگی های عمومی پسران

افزایش قدرت عضلانی و جسمانی

افزایش هماهنگی حرکتی و قدرتی

• با بسیاری از بزرگسالان برابر و یا از آنها بیشتر است

افزایش سریع وزن در اوایل دوره

در ۱۸ سالگی قد کاملاً شبیه بزرگسالان است

افزایشی اندک در فشار خون

ویژگی‌های عمومی دختران

افزایش استقامت عمومی

افزایش وزن توام با کاهش تدریجی متابولیک پایه‌ای

پایین آمدن اندک فشار خون

بالا تنه آنها به اندازه بزرگسالان

علاقه شدید به آراستگی و خود آرایی

اهداف تخصصی تربیت بدنی

در

مقطع متوسطه

(۱۴ تا ۱۸ سال)

اهداف آموزشی

مفاهیم اساسی

- ۱- آمادگی جسمانی و راه های توسعه آن
- ۲- توسعه مهارت های ورزشی آموزشگاهی
- ۳- ایمنی و پیشگیری از صدمات ورزش
- ۴- بهداشت و تغذیه ورزشی
- ۵- اصول و مبانی تربیت بدنی

اهداف آموزشی

حیطه روانی - حرکتی

آمادگی جسمانی و راه های توسعه آن

- بهبود استقامت قلب و تنفس، و روش های تقویت آن (راه رفتن های سریع، دویدن های آرام و ...)
- بهبود مؤلفه های حرکتی، آمادگی جسمانی و روش های تقویت آنها (تمرینات با وزنه و بدون آن)
- توسعه روش های اجرای آزمونهای آمادگی جسمانی

توسعه مهارت های ورزشی آموزشی

- کسب مهارت در انجام تکنیک های پیشرفته و تاکتیک های مقدماتی یک رشته انفرادی و یک رشته اجتماعی مانند: (فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون، بازی های بومی- محلی)

اهداف آموزشی حیطه شناختی

- آشنایی با انواع فعالیت های جسمانی در رابطه با سیستم های انرژی
- آشنایی با روش های تمرینی، کسب و توسعه و اندازه گیری آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

آمادگی
جسمانی و راه
های توسعه آن

- آشنایی با قوانین و مقررات و تکنیک های پیشرفته و تاکتیک های مقدماتی یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته اجتماعی مانند : (فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون، بازی های بومی- محلی)

توسعه مهارت
های ورزشی
آموزشگاهی

ایمنی و پیشگیری از صدمات ورزشی

- آشنایی با برخی از صدمات ورزشی و نحوه امداد رسانی به آن‌ها از قبیل: پیچ خوردگی‌ها، در رفتگی‌ها، کشیدگی‌ها، اسپاسم، ضرب دیدگی، شکستگی، پارگی و خراشیدگی

بهداشت و تغذیه ورزشی

- آشنایی با تغذیه و نوع فعالیت بدنی (سرعتی، قدرتی، استقامتی)

اصول و مبانی تربیت بدنی

- آشنایی با عملکرد تربیت بدنی در حیطه شناختی، روانی-حرکتی، اجتماعی و عاطفی

اهداف آموزشی حیطه عاطفی - اجتماعی

- توجه به راهنمایی های ارائه شده در کلاس درس تربیت بدنی
- سعی در انجام صحیح تمرینات آمادگی جسمانی
- تلاش در جهت ارتقای آمادگی جسمانی (دانشی - مهارتی)

آمادگی جسمانی و
راه های توسعه آن

- توجه به راهنمایی های ارائه شده در کلاس درس تربیت بدنی
- سعی در انجام صحیح مهارتها در تمرینات کلاسی
- تلاش در جهت ارتقای سطح مهارتهای ورزشی خود

توسعه مهارت های
ورزشی آموزشی

- سعی در رعایت اصول ایمنی، فردی در کلاس درس تربیت بدنی
- سعی در رعایت اصول ایمنی عمومی در کلاس درس تربیت بدنی
- گرم کردن کامل بدن قبل از شروع تمرینات و آموزشهای مهارتی
- سرد کردن بدن پس از خاتمه درس مهارتی

ایمنی و پیشگیری
از صدمات ورزشی

- پوشیدن لباس ورزشی
- رعایت نظافت و بهداشت البسه ورزشی

بهداشت و تغذیه
ورزشی

اصول و مبانی تربیت بدنی

- رعایت اصل تعاون و همکاری و مشارکت در فعالیت های ورزشی
- تلاش جهت انجام مسئولیت های فردی و اجتماعی در فعالیت های ورزشی
- احترام به قوانین و مقررات
- احترام به بزرگترها
- سازگاری اجتماعی
- کنترل هیجانات
- ایثار و گذشت
- حمایت از ارزشهای اجتماعی
- راستگویی و صداقت
- تلاش برای کسب آمادگی جسمانی
- تلاش برای داشتن اندام مناسب
- تلاش در جهت توسعه مهارتهای ورزشی