

محتوای آموزش تربیت بدنی



فعالیت غیر حضوری	فعالیت حضوری	شماره درس	پایه
—	راه رفتن	۱	تربیت بدنی اول ابتدایی
—	دویدن	۲	
—	شناخت مفاهیم	۳	
—	به پهلو دویدن	۴	
—	پرتاب کردن	۵	
—	چرخیدن و پیچیدن	۶	
—	ترکیب راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن	۷	
استقامت عضلانی	—	۸	
قدرت عضلانی	—	۹	
تعادل	—	۱۰	
انعطاف پذیری	—	۱۱	
استقامت قلبی تنفسی	—	۱۲	
حرکات پایه و وضعیت بدن	—	۱۳	
بهداشت و تغذیه	—	۱۴	
آشنایی با رشته‌های ورزشی	—	۱۵	
ایمنی در ورزش	—	۱۶	



پایه	شماره درس	فعالیت حضوری	فعالیت غیر حضوری
تربیت بدنی دوم ابتدایی	۱	به پهلو دویدن	—
	۲	پریدن	—
	۳	پرتاب کردن	—
	۴	دریافت کردن	—
	۵	خم و راست شدن	—
	۶	جهت یابی	—
	۷	مفاهیم و حرکت	—
	۸	حرکات ترکیبی	—
	۹	—	استقامت عضلانی
	۱۰	—	قدرت عضلانی
	۱۱	—	چابکی
	۱۲	—	انعطاف پذیری
	۱۳	—	استقامت قلبی تنفسی
	۱۴	—	حرکات پایه و وضعیت بدن
	۱۵	—	بهداشت و تغذیه
	۱۶	—	آشنایی با رشته‌های ورزشی
	۱۷	—	ایمنی در ورزش

فعالیت غیر حضوری	فعالیت حضوری	شماره درس	پایه
—	شناخت مفاهیم از حرکت	۱	تربیت بدنی سوم ابتدایی
—	لی لی کردن	۲	
—	ضربه زدن	۳	
—	هل دادن و تاب خوردن	۴	
—	شیرین کاری‌ها	۵	
—	حرکات پایه و وضعیت بدن	۶	
—	حرکات ترکیبی	۷	
استقامت عضلانی	—	۸	
قدرت عضلانی	—	۹	
سرعت عکس‌العمل	—	۱۰	
انعطاف‌پذیری	—	۱۱	
استقامت قلبی تنفسی	—	۱۲	
هماهنگی - چابکی	—	۱۳	
حرکات پایه و وضعیت بدن	—	۱۴	
بهداشت و تغذیه	—	۱۵	
آشنایی با رشته‌های ورزشی	—	۱۶	
ایمنی در ورزش	—	۱۷	



پایه	شماره درس	فعالیت حضوری	فعالیت غیر حضوری
تربیت بدنی چهارم ابتدایی	۱	مقدمات بازی والیبال	—
	۲	مقدمات بازی فوتبال	—
	۳	مقدمات بازی تنیس روی میز	—
	۴	مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک	—
	۵	مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی	—
	۶	مهارت‌های مقدماتی دو و میدانی	—
	۷	—	استقامت عضلانی
	۸	—	قدرت عضلانی
	۹	—	سرعت
	۱۰	—	انعطاف‌پذیری
	۱۱	—	استقامت قلبی تنفسی
	۱۲	—	حرکات پایه و وضعیت بدنی
	۱۳	—	اهداف تربیت‌بدنی
	۱۴	—	بهداشت و تغذیه
	۱۵	—	آشنایی با وسایل رشته‌های ورزشی
	۱۶	—	ایمنی در ورزش

فعالیت غیر حضوری	فعالیت حضوری	شماره درس	پایه
—	مقدمات بازی بسکتبال	۱	تربیت بدنی پنجم ابتدایی
—	مقدمات بازی هندبال	۲	
—	مقدمات بازی بدمینتون	۳	
—	مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی	۴	
—	مهارت‌های مقدماتی دومیدانی	۵	
استقامت عضلانی	—	۶	
قدرت عضلانی	—	۷	
سرعت عکس‌العمل	—	۸	
انعطاف‌پذیری	—	۹	
استقامت قلبی تنفسی	—	۱۰	
آمادگی جسمانی	—	۱۱	
اهداف تربیت‌بدنی	—	۱۲	
بهداشت و تغذیه	—	۱۳	
شناخت رشته‌های ورزشی	—	۱۴	
ایمنی در ورزش	—	۱۵	



فعالیت غیر حضوری	فعالیت حضوری	شماره درس	پایه
—	مهارت‌های دو و میدانی	۱	تربیت بدنی ششم ابتدایی
—	مقدمات بازی فوتبال	۲	
—	مقدمات بازی والیبال (در خانه)	۳	
—	مقدمات بازی هنبال	۴	
—	مقدمات بازی بسکتبال	۵	
—	مهارت‌های طناب‌زنی	۶	
استقامت عضلانی	—	۷	
قدرت عضلانی	—	۸	
چابکی	—	۹	
انعطاف‌پذیری	—	۱۰	
تعادل	—	۱۱	
هماهنگی	—	۱۲	
استقامت قلبی تنفسی	—	۱۳	
فعالیت جسمانی و ضرورت آن	—	۱۴	
بهداشت	—	۱۵	
تغذیه	—	۱۶	
آسیب‌های جسمانی در ورزش	—	۱۷	
انواع حرمت در اندام‌های مختلف	—	۱۸	

محتوای آموزش تربیت بدنی



پایه	ردیف	فعالیت غیر حضوری	فعالیت آزاد
تربیت بدنی اول ابتدایی	۱	راه رفتن	—
	۲	—	دویدن
	۳	شناخت مفاهیم	—
	۴	—	به پهلو دویدن
	۵	پرتاب کردن	—
	۶	چرخیدن و پیچیدن	—
	۷	—	ترکیب راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن
	۸	استقامت عضلانی	—
	۹	قدرت عضلانی	—
	۱۰	تعادل	—
	۱۱	انعطاف پذیری	—
	۱۲	استقامت قلبی تنفسی	—
	۱۳	حرکات پایه و وضعیت بدن	—
	۱۴	بهداشت و تغذیه	—
	۱۵	—	آشنایی با رشته‌های ورزشی
	۱۶	ایمنی در ورزش	—



پایه	ردیف	فعالیت غیر حضوری	فعالیت آزاد
تربیت بدنی دوم ابتدایی	۱	—	به پهلو دویدن
	۲	—	پریدن
	۳	پرتاب کردن	—
	۴	دریافت کردن	—
	۵	—	خم و راست شدن
	۶	جهت یابی	—
	۷	مفاهیم و حرکت	—
	۸	—	حرکات ترکیبی
	۹	استقامت عضلانی	—
	۱۰	قدرت عضلانی	—
	۱۱	—	چابکی
	۱۲	انعطاف پذیری	—
	۱۳	استقامت قلبی تنفسی	—
	۱۴	حرکات پایه و وضعیت بدن	—
	۱۵	بهداشت و تغذیه	—
	۱۶	—	آشنایی با رشته‌های ورزشی
	۱۷	ایمنی در ورزش	—

پایه	ردیف	فعالیت غیر حضوری	فعالیت آزاد
تربیت بدنی سوم ابتدایی	۱	-	شناخت مفاهیم از حرکت
	۲	لی لی کردن	-
	۳	ضربه زدن	-
	۴	-	هل دادن و تاب خوردن
	۵	شیرین کاری ها	-
	۶	-	حرکات پایه و وضعیت بدن
	۷	-	حرکات ترکیبی
	۸	استقامت عضلانی	-
	۹	قدرت عضلانی	-
	۱۰	سرعت عکس العمل	-
	۱۱	انعطاف پذیری	-
	۱۲	استقامت قلبی تنفسی	-
	۱۳	-	هماهنگی - چابکی
	۱۴	حرکات پایه و وضعیت بدن	-
	۱۵	بهداشت و تغذیه	-
	۱۶	-	آشنایی با رشته های ورزشی
	۱۷	ایمنی در ورزش	-

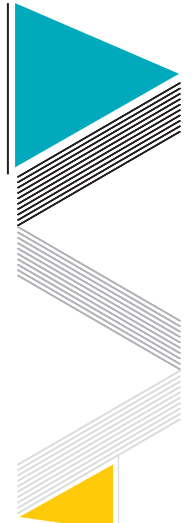


پایه	ردیف	فعالیت غیرحضوری	فعالیت آزاد
تربیت بدنی چهارم ابتدایی	۱	—	مقدمات بازی والیبال
	۲	—	مقدمات بازی فوتبال
	۳	مقدمات بازی تنیس روی میز	—
	۴	—	مهارت های مقدماتی ژیمناستیک
	۵	مهارت های مقدماتی طناب زنی	—
	۶	—	مهارت های مقدماتی دو و میدانی
	۷	استقامت عضلانی	—
	۸	قدرت عضلانی	—
	۹	—	سرعت
	۱۰	انعطاف پذیری	—
	۱۱	استقامت قلبی تنفسی	—
	۱۲	حرکات پایه و وضعیت بدن	—
	۱۳	اهداف تربیت بدنی	—
	۱۴	بهداشت و تغذیه	—
	۱۵	—	آشنایی با وسایل رشته های ورزشی
	۱۶	ایمنی در ورزش	—

فعالیت آزاد	فعالیت غیر حضوری	ردیف	پایه
مقدمات بازی بسکتبال	—	۱	تربیت بدنی پنجم ابتدایی
مقدمات بازی هندبال	—	۲	
—	مقدمات بازی بدمینتون	۳	
—	مهارت های مقدماتی طناب زنی	۴	
مهارت های مقدماتی دو و میدانی	—	۵	
—	استقامت عضلانی	۶	
—	قدرت عضلانی	۷	
—	سرعت عکس العمل	۸	
—	انعطاف پذیری	۹	
—	استقامت قلبی تنفسی	۱۰	
—	آمادگی جسمانی	۱۱	
—	اهداف تربیت بدنی	۱۲	
—	بهداشت و تغذیه	۱۳	
شناخت رشته های ورزشی	—	۱۴	
—	ایمنی در ورزش	۱۵	



فعالیت آزاد	فعالیت غیرحضوری	ردیف	پایه
مهارت های دو و میدانی	—	۱	تربیت بدنی ششم ابتدایی
مقدمات بازی فوتبال	—	۲	
—	مقدمات بازی والیبال در خانه	۳	
مقدمات بازی هندبال	—	۴	
مقدمات بازی بسکتبال	—	۵	
—	مهارت های طناب زنی	۶	
—	استقامت عضلانی	۷	
—	قدرت عضلانی	۸	
چابکی	—	۹	
—	انعطاف پذیری	۱۰	
—	تعادل	۱۱	
—	هماهنگی	۱۲	
—	استقامت قلبی تنفسی	۱۳	
—	فعالیت جسمانی و ضرورت آن	۱۴	
—	بهداشت	۱۵	
—	تغذیه	۱۶	
—	آسیب های جسمانی در ورزش	۱۷	
—	انواع حرکت در اندام های مختلف	۱۸	



دریافت بازخوردها و جمع‌بندی

این گام توسط معلم و با استفاده از دریافت‌ها و مشارکت‌های دانش‌آموزان، در پایان جلسه دوم هر درس یا پس از آن، انجام می‌پذیرد. جمع‌بندی می‌تواند شامل خودارزیابی پایانی یا برخی فعالیت‌های عملکردی ساده نیز باشد.

با پیمودن این سه گام، هر درس در ضمن دو جلسه غیرحضورى آموزش داده خواهد شد. نخستین جلسه، به صورت غیر برخط (آفلاین) و دومین جلسه به صورت برخط (آنلاین) و با حضور همزمان معلم و همه دانش‌آموزان در سامانه شاد برگزار خواهد شد.

◀ الگوی آموزش غیرحضورى تربیت بدنى

اساس یاددهی و یادگیری در درس تربیت بدنی، مشارکت و استمرار حضور مفید و مؤثر فراگیران در فعالیت‌های یادگیری (تمرین و حرکت) است، از این رو توصیه می‌شود معلمان در فضای آموزش‌های غیرحضورى این درس، اجرای گام‌های اول و دوم از چرخه یادگیری را در حداقل زمان یک جلسه آموزش اجرا کنند و در گام سوم با استفاده از حرکات و تمرینات متنوع و جذاب، بیشترین فرصت مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی را فراهم آورند. همچنین اگر چه تکالیف خانگی در درس تربیت بدنی در شرایط عادی روال نیست ولی به معلمان محترم توصیه می‌شود در شرایط آموزش غیرحضورى از آن به عنوان یکی از اصلی‌ترین راهبردهای آموزشی در این درس استفاده کنند.

مثالی از آموزش انعطاف‌پذیری در پایه سوم

■ گام اول: درگیری

در این مرحله معلم با استفاده از انواع ابزارها و رسانه‌های آموزشی موجود همچون فیلم، تصاویر و لوحه‌های آموزشی ویژه دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی سعی می‌کند تا ذهن دانش‌آموزان را درگیر مفهوم انعطاف‌پذیری کند. برای نمونه:

نمایش و مقایسه چند جسم قابل انعطاف تا سخت همچون کش، پاک‌کن، مداد
نمایش تصویر یا فیلمی کوتاه درباره عضلات و مفاصل بدن و دامنه حرکتی آنها
بیان نمونه‌هایی از درد‌های جسمانی ناشی از گرفتگی عضلات

■ گام دوم: جست و جوی

در این مرحله معلم تلاش می کند با بیان پرسش هایی ذهن دانش آموز را بیشتر درگیر مفهوم انعطاف پذیری کند. برای این منظور معلم می تواند سؤالات زیر را مطرح کند و از دانش آموزان درخواست شود با هم فکری اولیای خود به سؤالات پاسخ دهند:

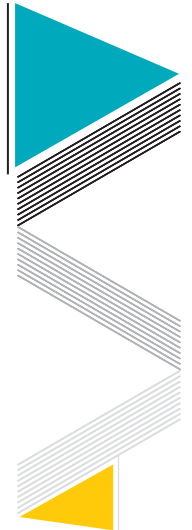
■ با نمایش تصاویر تمرینات مختلف (استقامتی، قدرتی و کششی) از دانش آموزان بخواهید تمرینات مناسب برای افزایش انعطاف پذیری را تشخیص دهند.



۱۳۳

■ با نمایش تصاویر یا فیلم چند حرکت کششی ساده همچون تصاویر زیر از دانش آموزان خواسته شود، اندام اصلی درگیر (دست، پا، تنه، گردن) در حرکت را شناسایی کنند.





■ گام سوم: توصیف و تبیین / نمایش و اجرای حرکات

در گام سوم که در اصل مهم‌ترین بخش آموزش است، نمایش و اجرای حرکات مربوط به انعطاف‌پذیری اجرا می‌شود، در درس تربیت بدنی این گام از سه مرحله اصلی تشکیل شده است:
الف) آمادگی بدنی: شامل انجام انواع نرمش‌های سبک و قابل اجرا در منزل که معلم می‌تواند از انواع فیلم‌های مربوط به گرم کردن در شبکه‌های شاد و رشد استفاده کند و یا خود اقدام به انجام نرمش و ارسال فیلم نماید. قبل از آغاز این مرحله لازم است توصیه‌های ایمنی و بهداشتی مربوط به انجام حرکات ورزشی در منزل یادآوری شود.



کشش جلوی ران



کشش بخش جانبی بالاتنه



کشش داخل پا



کشش پشت تنه و پشت پا

ب) مرحله پیاده کردن هدف: در این مرحله ابتدا معلم اجرای صحیح حرکات را نمایش می‌دهد و به این منظور می‌توان از تصویر، فیلم و یا انیمیشن مانند نمونه‌های روبه‌رو استفاده کرد.

در ادامه، یادگیرنده وظایف حرکتی تعیین‌شده توسط معلم را انجام دهد. معلم با طراحی تمرینات متنوع و جذاب در قالب بازی می‌تواند انگیزه دانش‌آموزان را بیشتر و ایشان را در اجرای تمرینات همراه کند. نمونه‌های متنوع و متعددی از انواع تمرینات و بازی‌های حرکتی مرتبط با عناوین دروس تربیت بدنی در شبکه‌های شاد و رشد قابل دسترسی است.

ج) مرحله جمع‌بندی و بازگشت به حالت اولیه: در این مرحله با دادن حرکات کششی ملایم و مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و انضباطی و غیره معلم تلاش می‌کند وضعیت جسمی و روانی دانش‌آموز را به وضعیت قبل از تمرینات بازگرداند.

■ گام چهارم یادگیری (ارزشیابی)

اگر چه در درس تربیت بدنی ارزشیابی فرایندی است و در جریان آموزش اتفاق می‌افتد ولی به منظور پایان دادن به چرخه یادگیری، تکالیف حرکتی معینی برای تقویت انعطاف‌پذیری تجویز می‌شود تا هر یک از دانش‌آموزان با توجه به توانایی‌های فردی، تمرینات تجویز شده را در منزل انجام دهند و با

ثبت و ارسال گزارش، معلم را در جریان نقاط قوت و ضعف خود قرار دهند. در کاربرد زیر نمونه‌ای از تکالیف حرکتی انعطاف‌پذیری در منزل به همراه خود ارزیابی ارائه شده است.

چقدر راضی بودید؟				تمرینات انعطاف‌پذیری در خانه توجه، توجه: قبل از شروع تمرین، ابتدا با انجام حرکات نرمشی حداقل به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید.
نیازمند تلاش	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
				<p>تکلیف شماره ۱: در حالت نشسته با پاهای کاملاً صاف و پنجه‌های کشیده به طرف بالا سعی کنید با کشش تنه و دست‌ها بدون خم شدن زانو، انگشتان دست خود را به پنجه پا نزدیک کرده و در دورترین نقطه به مدت ۸ ثانیه مکث کنید</p> 
				<p>تکلیف شماره ۲: در حالت ایستاده یک دست را از بالای سر و دست دیگر از کمر در پشت بدن به یکدیگر نزدیک کنید. با جا به جا کردن دست‌ها، حرکت را تکرار کنید.</p> 
				<p>تکلیف شماره ۳: در حالت ایستاده (پاها به اندازه عرض شانه باز) بدون خم کردن زانوها کف دست‌ها را به زمین نزدیک کنید و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کنید.</p> 

فارسی تعدادی فایل متنی در قالب داستان و شعر از محتوای مجلات رشد مرتبط با پایه تحصیلی انتخاب و بازگذاری شده است و یا درس علوم و ریاضی تعدادی فعالیت تعاملی (ارتباط دوسویه) به صورت تمرین‌های تعاملی برای دانش‌آموزان در این بخش قرار گرفته است. این بخش قابل اجرای هم‌زمان روی شبکه رشد نیست و محتوا باید توسط کاربر دانلود و سپس مورد استفاده قرار گیرد.

■ **کتاب گویا (فایل صوتی کتاب‌های درسی):** به منظور تقویت سواد شنیداری دانش‌آموزان فایل صوتی چهار کتاب آموزش قرآن، فارسی، عربی و زبان انگلیسی بر روی شبکه رشد قرار گرفته است. محتوای این بخش به طور هم‌زمان قابل مشاهده و دانلود است.

محتوای موجود در شبکه ملی مدارس ایران رشد

پایه اول ابتدایی

نام درس	محتوای کتاب درسی	محتوای الکترونیکی چندرسانه‌ای	فیلم تدریس	فیلم آموزش معلم	فعالیت‌های تکمیلی و تعاملی	کتاب گویا (فایل صوتی درس)
فارسی	کل متن کتاب درسی بازگذاری شده است.	کلیه دروس موجود است، ۲ درس اول بازگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بازگذاری شده است.	کل کتاب تولید و بازگذاری شده است.	تولید و درحال بازگذاری است.	کل کتاب موجود است و بازگذاری درس به درس انجام شده است.
علوم	کل متن کتاب درسی بازگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بازگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بازگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بازگذاری خواهد شد.	تولید و درحال بازگذاری است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
ریاضی	کل متن کتاب درسی بازگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بازگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بازگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بازگذاری خواهد شد.	تولید و درحال بازگذاری است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
آموزش قرآن	کل متن کتاب درسی بازگذاری شده است.	در حال بازگذاری است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما در حال بازگذاری است.	کل کتاب تولید و بازگذاری شده است.	تولید و درحال بازگذاری است.	کل کتاب موجود است و بازگذاری درس به درس انجام شده است.
تربیت بدنی	محتوای آموزشی این درس در قالب کتاب راهنمای معلم بازگذاری شده است.	فیلم آموزشی ویژه دانش‌آموز تولید و بازگذاری شده است.	فیلم آموزشی بازگذاری شده است.	فیلم آموزشی بازگذاری شده است.	نسخه الکترونیکی لوح‌های آموزشی بازگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.



پایه دوم ابتدایی

نام درس	محتوای کتاب درسی	محتوای الکترونیکی چندرسانه‌ای	فیلم تدریس	فیلم آموزش معلم	فعالیت‌های تکمیلی و تعاملی	کتاب گویا (فایل صوتی درس)
فارسی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس موجود است، ۲ درس اول بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	کل کتاب تولید و بارگذاری شده است.	تولید و بارگذاری است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
علوم	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
ریاضی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
آموزش قرآن	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس موجود است، ۲ درس اول بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	کل کتاب تولید و بارگذاری شده است.	تولید و بارگذاری است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
هدیه‌های آسمان	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما در حال بارگذاری است.	—	—	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
تربیت بدنی	محتوای آموزشی این درس در قالب کتاب راهنمای معلم بارگذاری شده است.	فیلم آموزشی ویژه دانش آموز تولید و بارگذاری شده است.	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	نسخه الکترونیکی لوح‌های آموزشی بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.

پایه سوم ابتدایی

نام درس	محتوای کتاب درسی	محتوای الکترونیکی چند رسانه‌ای	فیلم تدریس	فیلم آموزش معلم	فعالیت‌های تکمیلی و تعاملی	کتاب گویا (فایل صوتی درس)
فارسی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه درس تولید و بارگذاری شده است.	درس ضبط شده در صدا و سیما در حال بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و در حال بارگذاری است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
علوم	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه درس تولید و بارگذاری شده است.	درس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
ریاضی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	۵ فصل موجود است، و بارگذاری شده است.	درس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
آموزش قرآن	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب تولید و بارگذاری شده است.	کل کتاب تولید و بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
هدیه‌های آسمان	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	—	درس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	جدید تولید نشده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
تربیت بدنی	محتوای آموزشی این درس در قالب کتاب راهنمای معلم بارگذاری شده است.	فیلم آموزشی ویژه دانش آموز تولید و در حال بارگذاری است.	—	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	نسخه الکترونیکی لوح‌های آموزشی بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
مطالعات اجتماعی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	—	درس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	—	—	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.



پایه چهارم ابتدایی

نام درس	محتوای کتاب درسی	محتوای الکترونیکی چند رسانه‌ای	فیلم تدریس	فیلم آموزش معلم	فعالیت‌های تکمیلی و تعاملی	کتاب گویا (فایل صوتی درس)
فارسی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما در حال بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و در حال بارگذاری است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
علوم	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
ریاضی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
آموزش قرآن	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب تولید و بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
هدیه‌های آسمان	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	جدید تولید نشده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
تربیت بدنی	محتوای آموزشی این درس در قالب کتاب راهنمای معلم بارگذاری شده است.	—	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	نسخه الکترونیکی لوح‌های آموزشی بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
مطالعات اجتماعی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	—	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	—	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.

پایه پنجم ابتدایی

نام درس	محتوای کتاب درسی	محتوای الکترونیکی چند رسانه ای	فیلم تدریس	فیلم آموزش معلم	فعالیت‌های تکمیلی و تعاملی	کتاب گویا (فایل صوتی دروس
فارسی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صداوسیما درحال بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و درحال بارگذاری است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
علوم	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صداوسیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
ریاضی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صداوسیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
آموزش قرآن	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب تولید و بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری درس به درس انجام شده است.
هدیه‌های آسمان	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	جدید تولید نشده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
تربیت بدنی	محتوای آموزشی این درس در قالب کتاب راهنمای معلم بارگذاری شده است.	—	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	نسخه الکترونیکی لوح های آموزشی بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
مطالعات اجتماعی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صداوسیما بارگذاری شده است.	—	تولید و در حال بارگذاری است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
هنر	—	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	—	—	—	—



پایه ششم ابتدایی

نام درس	محتوای کتاب درسی	محتوای الکترونیکی چند رسانه‌ای	فیلم تدریس	فیلم آموزش معلم	فعالیت‌های تکمیلی و تعاملی	کتاب گویا (فایل صوتی دروس)
فارسی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	دروس ضبط شده در صداوسیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و در حال بارگذاری است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری دروس به درس انجام شده است.
علوم	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صداوسیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
ریاضی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	دروس ضبط شده در صداوسیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
آموزش قرآن	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب تولید و بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	کل کتاب موجود است و بارگذاری دروس به درس انجام شده است.
هدیه‌های آسمان	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	جدید تولید نشده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
تربیت بدنی	محتوای آموزشی این درس در قالب کتاب راهنمای معلم بارگذاری شده است.	—	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	فیلم آموزشی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
مطالعات اجتماعی	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	جدید تولید نشده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	جدید تولید نشده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
کار فناوری	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	کلیه دروس تولید و بارگذاری شده است.	دروس ضبط شده در صدا و سیما بارگذاری شده است.	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	تولید و بارگذاری شده است.	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.
تفکر و پژوهش	کل متن کتاب درسی بارگذاری شده است.	—	در حال برگزاری فیلم‌ها	یک درس در حال تولید است و بارگذاری خواهد شد.	—	این درس جزء دروسی نیست که نیاز به کتاب گویا داشته باشد.



■ نقش والدین در پیشبرد برنامه درسی تربیت بدنی

در شرایط فراگیری بیماری کووید ۱۹، یکی از مهم‌ترین عواملی که در ایجاد نشاط، شادابی و توسعه سلامت جسمانی و روانی افراد نقش مؤثری خواهد داشت، انجام فعالیت بدنی، بازی و سرگرمی‌های حرکتی کودکان در کنار اعضای خانواده است که این مهم در بستر درس تربیت بدنی محقق می‌شود. لذا انتظار می‌رود والدین عزیز با هماهنگی و مشورت‌های معلم تربیت بدنی، برای انجام فعالیت بدنی و بازی‌های حرکتی فرزندان خود در منزل برنامه‌ریزی کنند تا ضمن حفظ و ارتقا سلامت فرزندان از آسیب‌های جسمانی (کمر درد، ناهنجاری‌های قامتی، چاقی و اضافه وزن، و...) و روانی (افسردگی، اضطراب، استرس، عصبانیت و...) که در کمین ایشان است نیز پیشگیری به عمل آورند. به همین منظور سه نقش مهم والدین در پیاده‌سازی برنامه درسی تربیت بدنی به شرح زیر تبیین می‌شود:

۱ نقش پشتیبانی شامل

- فراهم‌سازی وسایل و تجهیزات ورزشی مناسب انجام بازی‌ها و فعالیت‌های حرکتی داخل منزل مانند انواع توپ‌ها، راکت و توپ تنیس روی میز، تشک، کیسه لوبیا، سبد، حلقه، طناب، متر، و...
- همکاری و مشارکت در ساخت دست‌سازه‌های مناسب ورزشی مانند کیسه‌های لوبیا، توپ‌های پارچه‌ای و... .

- ایمن‌سازی فضا و وسایل خانه قبل از انجام فعالیت بدنی

- تدارک فرصت فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی برای فرزندان مطابق با رهنمودهای معلم

- مراقبت از افزایش بی‌رویه فعالیت‌های کم‌تحرک مانند تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه و تبلت و گوشی تلفن همراه

۲ نقش همیار معلم شامل

- کمک به دانش‌آموز در جریان آموزش محتوای برنامه درسی تربیت بدنی (اجرای صحیح حرکات، دادن بازخورد و...) مطابق با رهنمودهای معلم

- نظارت بر انجام فعالیت‌ها و رعایت مراحل گرم کردن، سرد کردن و ایمنی فعالیت‌های حرکتی در منزل

- نظارت بر انجام تکالیف حرکتی و ایمنی فرزندان در منزل و ارائه گزارش به معلم

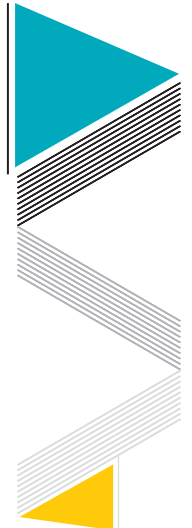
- مشارکت در انجام فعالیت‌های بدنی همراه با فرزندان در داخل و خارج از منزل

۳ نقش حمایت عاطفی و روانی شامل

- تشویق و ترغیب فرزندان در انجام مستمر فعالیت‌های بدنی و تکالیف حرکتی در منزل (حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در طول روز)

- تشویق و ترغیب در جهت کاهش مصرف غذاهای پرکالری و کم ارزش مانند شیرینی و فست فود و جایگزین کردن آنها با مواد مغذی و باارزش مانند میوه و سبزیجات

- ایفای نقش الگویی برای فرزندان با انجام مستمر فعالیت بدنی در منزل



■ نقش والدین در پیشبرد برنامه درسی تربیت بدنی

در شرایط فراگیری بیماری کووید ۱۹، یکی از مهم‌ترین عواملی که در ایجاد نشاط، شادابی و توسعه سلامت جسمانی و روانی افراد نقش مؤثری خواهد داشت، انجام فعالیت بدنی، بازی و سرگرمی‌های حرکتی کودکان در کنار اعضای خانواده است که این مهم در بستر درس تربیت‌بدنی محقق می‌شود. لذا انتظار می‌رود والدین عزیز با هماهنگی و مشورت‌های معلم تربیت‌بدنی، برای انجام فعالیت بدنی و بازی‌های حرکتی فرزندان خود در منزل برنامه‌ریزی کنند تا ضمن حفظ و ارتقا سلامت فرزندان از آسیب‌های جسمانی (کمر درد، ناهنجاری‌های قامتی، چاقی و اضافه وزن، و...) و روانی (افسردگی، اضطراب، استرس، عصبانیت و...) که در کمین ایشان است نیز پیشگیری به عمل آورند. به همین منظور سه نقش مهم والدین در پیاده‌سازی برنامه درسی تربیت‌بدنی به شرح زیر تبیین می‌شود:

۱ نقش پشتیبانی شامل

- فراهم‌سازی وسایل و تجهیزات ورزشی مناسب انجام بازی‌ها و فعالیت‌های حرکتی داخل منزل مانند انواع توپ‌ها، راکت و توپ تنیس روی میز، تشک، کیسه لوبیا، سبد، حلقه، طناب، متر، و...
- همکاری و مشارکت در ساخت دست‌سازه‌های مناسب ورزشی مانند کیسه‌های لوبیا، توپ‌های پارچه‌ای و... .

- ایمن‌سازی فضا و وسایل خانه قبل از انجام فعالیت بدنی

- تدارک فرصت فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی برای فرزندان مطابق با رهنمودهای معلم

- مراقبت از افزایش بی‌رویه فعالیت‌های کم‌تحرک مانند تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه و تبلت و گوشی تلفن همراه

۲ نقش همیار معلم شامل

- کمک به دانش‌آموز در جریان آموزش محتوای برنامه درسی تربیت‌بدنی (اجرای صحیح حرکات، دادن بازخورد و...) مطابق با رهنمودهای معلم

- نظارت بر انجام فعالیت‌ها و رعایت مراحل گرم کردن، سرد کردن و ایمنی فعالیت‌های حرکتی در منزل

- نظارت بر انجام تکالیف حرکتی و ایمنی فرزندان در منزل و ارائه گزارش به معلم

- مشارکت در انجام فعالیت‌های بدنی همراه با فرزندان در داخل و خارج از منزل

۳ نقش حمایت عاطفی و روانی شامل

- تشویق و ترغیب فرزندان در انجام مستمر فعالیت‌های بدنی و تکالیف حرکتی در منزل (حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در طول روز)

- تشویق و ترغیب در جهت کاهش مصرف غذاهای پرکالری و کم‌ارزش مانند شیرینی و فست فود و جایگزین کردن آنها با مواد مغذی و باارزش مانند میوه و سبزیجات

- ایفای نقش الگویی برای فرزندان با انجام مستمر فعالیت بدنی در منزل