



BZHIK.IR
گروه آموزشی بژیک



نسخه جدید

ویژه شب امتحان

نکات مهم

خلاصه

تربیت بدنی عمومی ۱

منبع اصلی: انتشارات دانشگاه پیام نور (ویراست جدید)

نویسنده //

ابوالفضل فراهانی



مناسب برای //

تمامی رشته‌ها



کیفیت //

تضمین ۱۰۰٪ مطالب



نوع فایل //

خلاصه طبقه‌بندی شده



۲

ساعت مطالعه

۱۰۰٪

پوشش نکات

۲۳

صفحه مفید

فصل اول: اصول و فلسفه تربیت بدنی

■ بخش اول: اصول و فلسفه تربیت بدنی

- ✓ فرمول حرکت موزون برابر است با ترکیب حرکت و هنر.
- ✓ تربیت بدنی فرایندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن رشد تمام ابعاد وجودی انسان به وسیله فعالیت جسمانی است.
- ✓ اهداف تربیت بدنی شامل توسعه آمادگی جسمانی (تندرستی - حرکتی)، کسب دانش اجرا و عملکرد، و تفریحات سالم است.
- ✓ حرکات موزون از حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی است که اهداف مشابهی را دنبال می‌کند اما بر ترکیب حرکت و هنر تاکید دارد.
- ✓ مهم‌ترین هدف تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته، پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی است.
- ✓ تندرستی یکی از اثرات فعالیت‌های جسمانی است که باعث کاهش احتمال بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی و مشکلات روحی روانی می‌شود.

دقت کنید:

تندرستی ناشی از فعالیت جسمانی تنها زمانی حفظ خواهد شد که فعالیت‌ها تداوم داشته باشند و در صورت قطع فعالیت، بروز بیماری‌ها صرفاً به تعویق می‌افتد.

■ تفریحات سالم و حرکات موزون

- ✓ تفریحات سالم مجموعه‌ای از فعالیت‌ها در زمان اوقات فراغت است که باعث تحول روحی و جسمی فرد می‌شود و محدودیت سنی ندارد.
- ✓ حرکات موزون ترکیبی از حرکات و هنر است که فرصت ابتکار و تلاش فردی را به‌ویژه در کودکان مهیا می‌سازد.
- ✓ اوقات فراغت زمانی است که فرد فارغ از کار روزانه، به دلخواه خود به فعالیت می‌پردازد.
- ✓ نحوه گذراندن اوقات فراغت اهمیت بالایی دارد؛ کودکان معمولاً با بازی و بزرگسالان با ورزش یا فعالیت‌های فرهنگی آن را سپری می‌کنند.

■ تعلیم و تربیت حرکتی (رویکرد جدید)

- ✓ تعلیم و تربیت حرکتی رویکرد جدیدی است که علاوه بر جنبه جسمی، فرد را از نظر ذهنی نیز درگیر می‌کند.
- ✓ هدف این رویکرد آشنا کردن افراد با «کل حرکت» بدن است، برخلاف تربیت بدنی سنتی که تنها بر فعالیت تاکید دارد.
- ✓ ویژگی‌های تعلیم و تربیت حرکتی عبارتند از:
- ✓ کاوش فردی است.



- ✓ شاگرد محور است.
- ✓ رسمیت کمتری نسبت به تربیت بدنی سنتی دارد.
- ✓ شیوه حل مسئله را می آموزد و به شاگرد استقلال می دهد (کمتر متکی به معلم است).
- ✓ یادگیری مهارت ها را آسان می سازد (چرا که به مهارت های بنیادی و پایه کودکی اهمیت می دهد).
- ✓ احساس رضایت فرد را در پی دارد.
- ✓ بر تحلیل حرکات (تجزیه و تحلیل موقعیت) تاکید دارد.
- ✓ متضمن وسایل و امکانات است (استفاده بهینه از امکانات کلاس).
- ✓ برنامه های آموزشی در آن به طور مداوم مورد ارزیابی قرار می گیرند.

دقت کنید:

در تعلیم و تربیت حرکتی تمرکز بر «شاگرد محوری» و «حل مسئله» است، در حالی که در تربیت بدنی سنتی تمرکز بر «معلم محوری» است. توجه: این فایل رایگان نیست و منحصرًا برای سایت "بژیک" با آدرس اینترنتی www.bzhik.ir تهیه و تنظیم شده است. تمام حقوق مادی و معنوی این محصول، متعلق به سایت "بژیک" می باشد؛ هر گونه کپی برداری و انتشار غیر قانونی آن توسط افراد سودجو، بدون اخطار قبلی، پیگرد قانونی در پی خواهد داشت؛ لذا بایستی مستقیماً از این سایت خریداری شود در غیر این صورت مسئولین راضی نمی باشند و حرام و حق الناس می باشد.

■ بخش دوم: اهداف تربیت بدنی

- ✓ اهداف کلان تربیت بدنی شامل سه بعد: جسمانی، روانی و اجتماعی است.
- ✓ هر برنامه ای نیازمند هدف است؛ اهداف به دو دسته «دور» و «نزدیک» تقسیم می شوند.
- ✓ اهداف دور، هدف نهایی برنامه هستند و اهداف نزدیک، پل های ارتباطی برای رسیدن به اهداف دور می باشند.
- ✓ تربیت بدنی یکی از مولفه های مهم تعلیم و تربیت است و اهداف مشترکی با آن دارد (پرورش تمام ابعاد وجودی انسان).
- ✓ مهم ترین هدف مشترک بین تربیت بدنی و تعلیم و تربیت، پرورش تمام ابعاد وجودی و شخصیتی انسان است.
- ✓ تربیت بدنی بوسیله پیروز شدن در مسابقه، اعتماد به نفس و تحمل شکست را در افراد تقویت می کند.

■ اهداف جسمانی تربیت بدنی

- ✓ ساختن توان بدنی و توسعه و تکامل دستگاه های مختلف بدن.
- ✓ قابلیت برگشت به حالت اولیه.
- ✓ مقاومت در برابر خستگی.
- ✓ سلامت و تندرستی پایدار.
- ✓ کارآمدتر شدن دستگاه های ارگانیکی بدن.

