

لغتار (۱) ← مبانی تربیتی، اخلاقی و اعتقادی

هدف: درک رابطه میان دین و تربیت و تحلیل مبانی اخلاقی و اعتقادی فرد و توضیح آن.

تعریف تربیت دینی: بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله‌ای مسلم سازی انسانها و در نهایت جامعه تعریف شده است.

پی‌ریزی این علم بر مبانی مسائل جسمانی و فیزیکی است ← در نهایت وسیله‌ای است

در حال و تعالی انسانها مؤثر بوده می‌تواند که در جهت اهداف عالی انسانها نه همان سریالی است.

است، بر دارد.
لغتار (۲) ← مبانی فیزیولوژی

هدف: درک تأثیر تربیت دینی در سلامت جسمانی و اعمال حرکتی بدن و توضیح آن.

فلسفه آموزش بخشی از مفاهیم تربیت دینی از بعد جسمانی در بر مبنای تعلیم و پرورش بدنهای سالم و وصی استوار است، تعلیم بهداشت حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکت در افراد است.

لغتار (۳) ← مبانی روانی - اجتماعی
هدف: درک تأثیر دین در رشد روانی - اجتماعی افراد و توضیح آن.

قدرت سازندگی افراد از نظم اجتماعی و روانی در نتیجه‌ای اجرای فعالیتها میسر دینی بسیار مشخصه‌هایی است که اهمیت تربیت دینی را واضعتری سازد.

۱. لغت (۴) ← منابع تربیت بدنی

۳ هدف: مشخص کردن سه منبع علمی - فرهنگی مورد در شکل بدنی علم تربیت بدنی و توضیح تصنیف نقش
۴ هماهنگی آنها در شکل بدنی.

۵ واقعیتها و مفاهیم اساسی این رشته از سه منبع اصلی سرچشمه میگردند این منابع عبارتند از:

۷ الف) علوم پایه به ویژه زیست شناسی، کالبدشناسی بدن و فیزیولوژی و علم حرکت بدن.

۸ ب) علوم انسانی شامل تاریخ و فلسفه

۹ ج) میراث و فرهنگ اجتماعی انسان شامل جامعه شناسی، روان شناسی و مردم شناسی.

۱۱. فصل ۲ ← تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی فردی

۱۲. لغت (۱) ← تأثیر ورزش در تغییر رفتار اجتماعی

۱۴ هدف: ۱) ویژگی اجتماعی فرد را که تحت تأثیر ورزش تغییر می کند، مشخص شود.

۱۵ ۲) توضیح چگونگی تأثیر ورزش را در تغییر هر یک از این ۹ ویژگی ~~تغییر~~

۱۷ ورزش عامل فرهنگی است، در روند اجتماعی شدن (۱) تأثیر گذار است

۱۹ بخشی از تغییر رفتارهای اجتماعی، زمینه‌ی شرکت در محیطهای ورزشی حاصل می شود به شرح زیر است:

۲۱ ۱- بروز شخصیت اجتماعی ۲- احترام به قوانین اجتماعی ۳- قضاوت اجتماعی ۴- بروز استعدادهای اجتماعی

۲۳ ۵- توانایی برقراری روابط اجتماعی ۶- احیای حس مسئولیت پذیری

۲۵ * نکته: قوانین اجتماعی زمینه‌ی شرکت در فعالیتهای جسمانی تعیین می یابد.

لغات (۱) ← تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی

هدف: آشنایی روانی فرد که تحت تأثیر ورزش تغییر می‌آید، مشخص نمودن چگونگی تأثیر ورزش در تغییر هر یک از این ویژگی‌ها

صفات روانی و شخصیتی انسان در نتیجه سرعت در تکلیف‌های سالم ورزشی تقویت می‌شوند:

(۱) رفع خستگی فوری (۲) ایجاد و تقویت قدرت ابتکار (۳) تقویت و تقوفا ساختن استقلال

رهبری (۴) وظیفه‌شناسی (۵) پرورش قوی ذهنی (۶) مبارزه با بی‌حوصلگی، رقتی و بلای

* تغییرات جسمانی و افزایش توانندی فیزیکی، مشغله‌های فردی را تسهیل می‌دهد

فصل ۳ ← ورزش و سلامت جسمانی

عوامل تهدید کننده قلب و عروق: (الف) چاقی و اضافه وزن (ب) مصرف غذاهای چرب (ج) مصرف دخانیات

لغات (۱) ← ورزش و افزایش وزن

هدف: تأثیر ورزش بر هوس وزن و چربی ذخیره‌های بدن و توضیح آن

برای کاهش وزن و چربی اضافه‌ی بدن، رژیم غذایی بدون ورزش و تمرین محکوم به شکست است.

مبارزه با چاقی و لاغر شدن احتیاج به زمان دارد. سرعت کاهش وزن به اختلاف بین

1 مقدار غذایی که بدن جذب می کند و مقدار که در بدن می سوزد بستگی دارد. ورزش و سبک زندگی مؤثر

3 برای درمان افسردگی و از بین بردن چاقی به حساب می آید.

5 یک نوزاد به کنترل وزن موفقی باید خصوصیات زیر را داشته باشد: **6** **برخی از آنها:**

7 - شماره تغییرات پایدار در عادات زندگی تشویق کند بتواند با آن در زندگی روزمره کنار بیاید

9 - به شما یاد دهد که غذاهایی را که می خورد چگونه انتخاب کنید و نحوه کنترل مقدار پروتئین مصرفی را **10** **بیا موزن**

11 - خوردن انواع غذاها را دوست دارند

13 - **13** - الگوهای رفتاری که ممکن است در مشکل اضافه وزن دخیل باشد را شناسایی و در تغییر آن به شما کمک کند **14**

16 **تغییرات مهم ورزش و تعویض تمرین**

17 **هدف:** توضیح چگونگی اثر رفتاری فعالیت های ورزشی بر کاهش احتمال ابتلا به بیماری تعویض **18** **تمرین**

20 مقایسه افراد فعال و غیر فعال نشان می دهد که هر یک از مارهای عضلانی افراد غیر فعال به طور متوسط **21** **باید** **22** **وجود دارد** **علت** در افراد فعال ورزشکار، عضلات زحمتی به باجه استر درجه یک قدرت **23** **وقتی** که گرفتگی می شوند تا حد برابر زمان استراحت به خون نیاز دارند. تا همین خون برای بافت **24** **فعال** و فشار دارد به مروق باعث توسعهی سینه موسیقی که همش زمینی استلا به بیماری های تعویض **25** **تمرین** می شود در نتیجه هم باید افراد مبتلا به اضافه وزن را به رعایت رژیم غذایی همراهی



فعالیت های جسمانی و آدا کرد

گفتار ۳۳ - ورزش و آرامش‌های عصبی

هدف: توضیح رابطه ورزش با تقویت هماهنگی دستگاه‌های عصبی و عضلانی.

دسته اعصاب و عضلات تحت تأثیر حرکت ورزشی است.

حفظ تعادل بین بارگاه‌های عصبی و عضلانی در ارتباط است.

انسان‌های بد راوی دستگاه عصبی قوی هستند تسلط بیشتری بر جسم خود دارند.

گفتار ۳۴ - ورزش و مصرف دخانیات

هدف: مشخص کردن علت کاهش مصرف دخانیات و با اطلاعاتی به مواد مخدر در میان افراد ورزشکار.

انجام اعمال ورزشی در مصرف ندادن یا کاهش مصرف سیگار به منظور افزایش قدرت بدنی اثر روانی دارد و هنوز اطلاعات معتبری دال بر رابطه معلوم بین افزایش قدرت بدنی و میل نداشتن به سیگار از لحاظ فیزیولوژیکی وجود ندارد.

گفتار ۳۵ - نوع ورزش و سلامت دستگاه قلب و عروق

هدف: مشخص کردن ورزش‌های مناسب برای حفظ سلامت دستگاه قلب و عروق و کنترل وزن و تناسب عضلانی بدن.

ورزش‌های استقامتی در سلامتی دستگاه قلب و عروق مؤثرترینند.

روزی دو نوبت و همچنین سواری دارای بیشترین امتیازند بهترین ورزش برای کنترل وزن بدن دو نوبت است.

۱. لغتار (۱) تا مریهای فیزیولوژی سنا

۲. هدف: اثرهای فیزیولوژی ورزش سنا بر عضلات، مفاصل، دستگاه گردش خون و تنفس.

۳. سنا ورزشی انفرادی است در آموزش های پایه و مادر به حساب می آید.
۴. شنای مداوم باعث افزایش بازده قلب و دستگاه تنفسی می شود و قابلیت های جسمانی مثل قدرت و استقامت را بهبود می بخشد.

۷. لغتار (۲) کرال سینه

۸. هدف: مشخص کردن مهارت های رایج در ورزش شنای کرال سینه و چگونگی اجرای هر یک.

۱۰. انواع شنای متداول در بین ورزشکاران عبارتند از: کرال سینه، کرال پشت، شنای قورباغه
۱۱. شنای پروانه و شنا از پهلو.

۱۳. بن در شنای کرال سینه دو وضعیت اساسی دارد: ۱) بن کشیده است و به طرف راست خم می شود
۱۴. ۲) بن کشیده است و به طرف چپ می چرخد.

۱۶. حرکت پاها: نسبت عمده حرکت چرخش باید از فصل لگن انجام شود و فاصله پاها در آب
۱۷. ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر در هر حرکت کامل است و تکرار آن ۲ تا ۴ بار در هر ۶۰ ثانیه یا استفاده کنند.

۱۹. یکی از مهمترین اصول یادگیری و موفقیت در سنا نفس کشیدن است. در نفس کشیدن دریاقت هوا

۲۱. از لریق دهان و بازدم از لریق بینی و دهان انجام می شود.

فصل (۵) ورزش و ایبال

نقار (۱) مامیت ایبال

هدف: اثرهای ورزش و ایبال را بر جسم و اندامها، عروق و اعصاب قلبی فرد مشخص کنید.

و ایبال باعث افزایش و توسعه در سرعت حرکت، سرعت عمل، قدرت بین

و جانبی افراد بازنین می شود. مامیت بر روی ایبال باعث افزایش رصیتی که در مقابل

و نوعی است و می شود.

نقار (۲) مهارت های ایبال

هدف: مهارت های رایج در ورزش و ایبال و چگونگی اجرای حرکت

(۱) سرویس: از اولین ضربه به توپ برای شروع بازی که در قسمت راست و عقب زمین و خارج از

خط انتهایی آن انجام می شود. سرویس ساری: الف) سرویس در مرحله آمادگی ب) سرویس در

اجرای حرکت ج) سرویس در مرحله اداسی حرکت.

(۲) پامن: ارسال توپ به بازنین هم تیم به منظور اجرای مهارت بعدی در قسمت پنجم و ششم انجام

می گردد. پنجم از دو مرحله دریافت و ارسال توپ تشکیل می شود.

پامن پنجم هم الف) مرحله آمادگی ب) مرحله اجرای حرکت ج) مرحله اداسی حرکت

(۳) اسپار: تکنیک مهاجمی برای فرود توپ در داخل زمین مقابل به طوری که امکان کنترل توپ

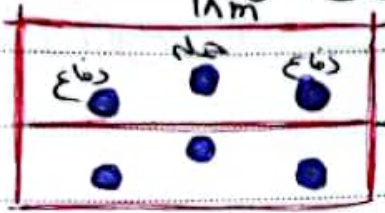
برای حریف نباشد.

(۴) دفاع: انواع دفاع وجود دارد: ۱) دفاع روی توپ ۲) دفاع داخل زمین: هدف از هر دو نوع دفاع

1 مهارت بردن توپ و جلوگیری از سقوط آن در داخل زمین است.

2
3 **بیوست فصل (۲۵) مقررات بازی زمین والیبال**

4
5 * در بازی والیبال دو تیم ۴ نفری بازی می‌کنند و بازیکنان اصلی هستند.



6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25

طرح و قرار گرفتن بازیکنان در زمین ←
 ارتفاع تور ۲٫۴۳ m
 ارتفاع تور ۲٫۴۳ m
 مردان / زنان

تیمین تیم مردونه تیمی که زودتر ۱۵ امتیاز بسببند تیم برنده محسوب خواهد شد.

فصل (۱) ورزش فوتبال

لغات (۱) لغات فوتبال

هدف: امر ورزش فوتبال بر دستگاه عصبی، تنفسی، قلب، و اندامهای حرکتی و استقامت عمومی بدن.

فوتبال ورزشی گروهی است که باعث توسعه استقامت عمومی بدن و سود و رانی دستگاه تنفسی و قلب و عروق را بهبود و قدرت عضلانی را در تمام بخشهای افزایش می‌دهد.

لغات (۲) مهارت‌های ورزش فوتبال

هدف: مهارت‌های رایج فوتبال و جلوگیری از انجام و اجرای آن هر کدام.

شکست زدن، مهارت بردن توپ، پاس دادن، فریب زدن، درین کردن و هد زدن از مهارت‌های اساسی در بازی فوتبال هستند.

۱) فریب زدن به توپ: انواع ضربی که از وجود دارد: ۱) فریب‌های مستقیم (P) فریب‌های غیر مستقیم

۲) کنترل توپ: برای اجرای مهارت روی توپ ابتدا حرکت توپ مهار و توپ تحت کنترل بازیکن درمی آید و سپس اقدام به اجرای مهارت کردنی شود. کنترل توپ با تمام قسمتهای بدن به جز دستها انجام می شود.

۳) درین حرکت توپ همراه بازیکن با ضربهای ایستاده و متوالی انجام می شود و بازیکن باید پاس دادن: پاس ارتباط بین بازیکنان و خستگی آنها را به تعلیق می انگیزد. بطور کلی در مهارت و سرعت و دقت عمل در اجرای مهارت پاس دادن بسیار مهم است.

۵) هد زدن (زدن توپ با سر): اجرای این مهارت در دو نوع یعنی (از روی زمین) و (در هوا) میسر است. انجام می شود.

۴) پر تاب اوت: وقتی توپ از محوطه ی طولی زمین خارج شود، بازی با بیاب (اوت) در تابل می شود.



فصل (۷) ورزش بسکتبال

تعارف (۱) انواع بازی بسکتبال بر بدن

هدف: اثر ورزش بسکتبال بر استقامت عمومی، کارایی قلب و عروق، سرعت حرکت، سرعت عکس العمل و هماهنگی بدن.

یکی از ویژگی های این بازی توسعه ی سرعت حرکت و سرعت عکس العمل، دقت و هماهنگی در بدن است و از بعد روانی و تربیتی، باعث توسعه ی روحیه ی تهاجمی در افراد بازیکن می شود.

تعارف (۲) مهارتهای ورزش بسکتبال

هدف: مهارتهای رایج در بسکتبال و چگونگی انجام و اجرای آن.

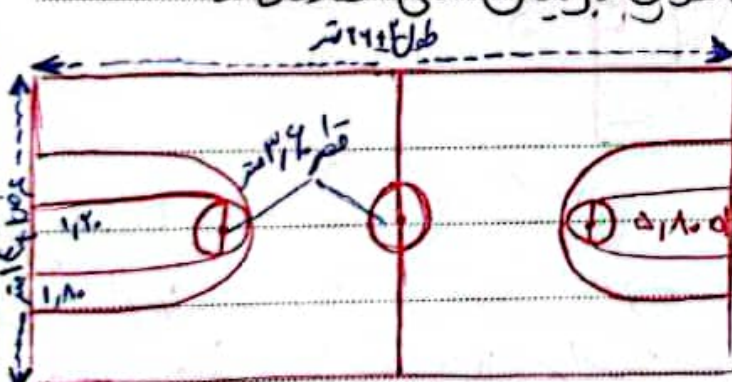
① دریل : زدن توپ به زمین باید دست قتل را این رای نوشته. انواع دریل وجود دارد:
۱- دریل کوتاه ۲/۱ - دریل بلند

② پاس : مبارزه ای توپ بین ۲ بازیکن خودی در مقابل رای نوشته.
الف) پاس زمینی (با پاس سینه دوست ج) پاس دورستی بالای سر
د) پاس بیابالی

③ شوت : فرستادن توپ به سمت سبک راه از هدفهای بازیکن است رای نوشته.
الف) شوت دورستی از زمین ب) شوت هور

پاس : مقررات و زمین فوتبال

۲ تیم ۱۱ نفری در هر تیم از ۷ تا ۱۱ بازیکن برای تعویض بازیکنان اصلی استفاده می کنند.



زمان بازی ۹۰ دقیقه زمین بازی

محل هشتم ورزش تیس روی زمین (فتارا)

هدف : اثرهای ورزش تیس روی سنیرا در افزایش برخی قابلیت های جسمانی

انجام این بازی باعث توسعه سرعت حرکت، رفت عکس العمل و دقت و تقویت حافظگی بین چشمها دستها و تقویت ارتباط اعصاب و عضلات بین - خصوصاً ناحیه های فوقانی بین می شود

نمونه مهارت‌های ورزشی تینیس روی میز
هدف: مهارت‌های راجع در ورزش تینیس روی میز و چگونگی اجرای هر یک.

۱) رالت کورت ۲) پیچ در توپ ۳) ضربه‌ی فوروهند ۴) ضربه‌ی بک‌هند

۵) ضربه‌ی لوب
* مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تینیس روی میز ضربه‌ی فوروهند است.
* در درایو لوب ارتفاع توپ کم و سرعت پیچ توپ زیاد است.

پوست؟
خطاها: ۱) برخورد ۲ بار یا بیشتر توپ به میز یا فنر / ۳) ضربه زدن با زمین به توپ
۲ بار پشت سرهم / ۴) حرکت میز توسط بازیکن به هنگام حرکت توپ / ۵) ضربه زدن به توپ
قبل از برخورد با میز

فصل (۱) کسب توان جسمانی
هدف: آشنایی با روش‌های گرم کردن و بازگشت به حالت اولیه و تمرین‌های آمادگی جسمانی

مزایای گرم کردن بدن: ۱) افزایش سرعت حرکت جریان خون و موجودات آکسیژن در حدساز
تمرین ۲) افزایش سرعت انتقال و کاهش زمان بازتاب و تسهیل شدن دانش‌های مستقیم
و سازی ۳) کاهش سده‌های عضلانی، و تریاد مفصلی بدن
* ای سی میتو برای گرم کردن لازم است.
گفتار دوم به بازگشت به حالت اولیه (سرگردن)

مزایای سرد کردن: ۱) انقباضهای نرم و سبک عضلانی در این مدت باعث می‌شود که خون در اندامها
به ویژه اندامهای تحتانی جمع نشود و راحت‌تر و سریع‌تر برای تعفیفه و آکسیژن میری به طلب بازگردد
۲) سطح اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت‌های سبک بعد از تمرین، نسبت به استراحت مطلق
بسیار کمتر است و سرعته‌ی شش‌ها با سرد کردن بدن زودتر از خستگی رهایی می‌یابد و در این بین به منف
ه‌شش‌ها می‌یابد.

۱. اطلاع پذیری : قابلیت انبساط عضلات دانه و سرام منظور تأمین وسعت
دانشی حرکت بیشتر برای مقابله مربوط.

۲. لغات و ام ترمیمهای کششی / لغات و ام ترمیمهای کششی مربوط به عضلات مختلف / حرکت انقباض پذیری عضلات مختلف
هدف: شروع کردن ترمیمهای کششی مربوط به عضلات مختلف
برای هر یک از سه هفته های ورزشی و اجرای آن.

۳. آرام سازی عضلانی بجز حرکات از زمانه کششی شما شود و برای هر تمرین یک تکرار حداقل در نظر بگیرید
در طرح برنامه ی ترمیمهای کششی عمدتاً تمام گروه از عضلات قوی و شود. ج: گروه عضلانی به در فعالیت اصلی
درگیر حرکت هستند.

لغات و ام ترمیمات مادی جسمانی

این ترمیمات به منظور تقویت نیروی عضلانی ناحیه ی سر و گردن و بازو و عضلات ناحیه ی قدامی
و پایین تنه و چاقبانی بدن در تغییر مسیر حرکت و تغییر وضعیت بدن و همچنین توسعه استقامت
در ستانه قدامی - روی معرفی می شوند.

برای افزایش استقامت عمومی بدن بیشتر از ترمیمات هر ازی مثل شنا استفاده می شود.

* دو فاز تکرار مقابل درهای سریع و آهسته می باشد است در زمین و جلاده های لمبسی
و حواسی سرها قابل اجراست.

ترمیمات استقامتی شامل دوهای تکراری آهسته، سریع، جا نشیب، دوهای تکراری و دو فاز تکرار