

پودمان ۱- کاربرد رشد حرکتی در ورزش

رفتار حرکتی، رشد حرکتی، یادگیری حرکتی



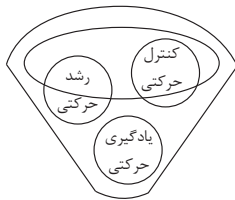
صفحه‌های ۱ تا ۲۲ کتاب درسی

تربیت بدنی

نکته: علم مطالعه حرکت انسان از چندین بعد قابل بررسی است. این ابعاد و شاخه‌ها عبارت‌اند از: فیزیولوژی + حرکت‌شناسی + روان‌شناسی + بیومکانیک + رفتار حرکتی و ... در این‌جا حرکت انسان را از بُعد رفتار حرکتی بررسی می‌کنیم.

رفتار حرکتی:

رفتار حرکتی به بررسی اصول رفتار حرکات انسان به ویژه حرکات بنیادی می‌پردازد. بنابراین بررسی عوامل ۳گانه رفتار حرکتی، منجر به آگاهی و توانایی مربیان در ارتقای مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان و نوجوانان می‌شود که این امر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.



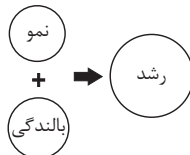
مهارت‌های حرکتی بنیادی

به تغییرات مداوم رفتار حرکتی انسان در طول عمر اطلاق می‌شود که از طریق تعامل: (۱) ویژگی‌های فعالیت (۲) شرایط بیولوژیکی فرد (۳) شرایط محیطی ایجاد می‌شود.

رشد حرکتی:

- ♦ رشد حرکتی
- ♦ کنترل حرکتی
- ♦ یادگیری حرکتی

← فرایندی همه‌جانبه + در سراسر عمر روی می‌دهد + هم تغییرات کمی و هم تغییرات کیفی + شامل نمو و بالیدگی



مانند= ارتقای توانایی راه رفتن، همراه با روند رشد قدی کودک

← دارای ۶ ویژگی عمده است = کمی- کیفی است + چند عاملی است + تراکمی است + متوالی است + جهت‌دار است + فردی است.

← کمی- کیفی است = علاوه بر تغییرات کمی (رشد طولی) تغییرات کیفی (رشد اندامی) هم دارد. مثال: رشد قدی همراه رشد جثه، مثال ورزشی: ارتقای مهارت دریبل همراه با گول بدنی در مقابل حریف بیانگر رشد مهارتی فرد است.

← چندعاملی است = رشد متأثر از ۳ عامل = توارث + محیط + تجارب فردی از فعالیت‌ها می‌باشد. مثال: توارث بلندی قد پسر از پدر، همراه با تأثیر عوامل تغذیه‌ای و تجارب رفتار فردی در اجرای حرکات کشتی در حین بازی در مدرسه

مثال ورزشی = انتقال ژنتیکی توانمندی‌های حرکتی والدین ورزشکار به کودک + همراه با امکان حضور کودک در محیط‌های ورزشی + همراه با کسب تجارب حرکتی کودک به بهره‌مندی از یک مربی خبره بیانگر رشد چندعاملی فرد در ورزش است.

← تراکمی است = رفتارها و توانایی‌های کسب شده جدید بر پایه رفتارها و توانایی‌های قبلی بوده و به آن‌ها اضافه می‌شود. مثال = کسب توانایی راه رفتن زیگزاگی، پس از کسب مهارت در راه رفتن مستقیم.

مثال ورزشی = توانایی سرویس چکشی با پرش پس از کسب مهارت در انجام سرویس ساده بیانگر رشد تراکمی فرد در ورزش است.

← متوالی است = تغییرات رشد دارای ترتیب معین، ثابت و پیوسته است. مثال: توانایی ایستادن، قبل از راه رفتن مثال ورزشی = توانایی ضربه لوپ در پینگ پنگ، پس از توانایی ضربه ساده، بیانگر توالی رشد فرد است.

← جهت‌دار است = تغییرات رشد هم پیش‌رونده (از نطفه تا اواخر بزرگسالی) و هم پس‌رونده می‌باشد. مثال = کسب توانایی راه رفتن کودک ۲ ساله، نسبت به کودک ۸ ماهه، (پیش‌رونده) و از دست دادن توانایی راه رفتن یک فرد کهنسال، نسبت به یک فرد میانسال، (پس‌رونده)

مثال ورزشی = ارتقای توانایی طی کردن مسافت ۲۰۰ متر با سرعت قابل قبول، توسط شناگر آماده، بیانگر رشد پیش‌رونده، عدم توانایی وی با از دست دادن آمادگی، بیانگر رشد پس‌رونده فرد در ورزش است.

← فردی است = الگوی رشد افراد با یکدیگر متفاوت است. تفاوت‌های فردی مبنای فرایند استعدادیابی‌هاست. مثال = تفاوت توانایی دو نوجوان در انجام یک حرکت یکسان. مثال ورزشی = تفاوت توانایی یک نوجوان مستعد تیراندازی در نشانه‌روی با هدف با همسالان و هم‌تایان خود، بیانگر عامل رشد فردی در ورزش است.

رشد حرکتی

رشد

<p>← اصطلاحی است که برای تغییرات کمی در طی فرایند رشد به کار می‌رود + فرایند نمو حدوداً تا سنین ۲۰ سالگی (سن توقف رشد طولی بدن) روند صعودی و پس از آن متوقف می‌شود.</p> <p>← مثال: افزایش اندازه طول قد، افزایش اندازه قطر اندام‌های بدن (جثه)، افزایش تعداد سلول‌های بدن، در مورد گیاهان نیز برای بیان افزایش طول نهال از واژه نمو استفاده می‌شود.</p> <p>← مثال ورزشی = تکواندوکاری که بتواند صرفاً تعداد ضربه‌های پا را در یک زمان ثابت افزایش دهد، از نظر کمیت اجرا، نمو داشته است زیرا استفاده از واژه رشد نیاز به ارتقا در ۲ بعد کمی و کیفی دارد.</p> <p>← تذکر: آزمون‌هایی که ملاک آن‌ها صرفاً سنجش کمیت است، در واقع میزان نمو را می‌سنجد تا رشد را.</p>	نمو	رشد حرکتی
<p>← اصطلاحی است که برای تغییرات کیفی در طی فرایند رشد به کار می‌رود + بر اساس سبک زندگی افراد تا اواخر بزرگسالی که روندی صعودی داشته و پس از آن روند نزولی پیدا می‌کند.</p> <p>← مثال: بالیدگی فرد در ارتقای توانایی راه رفتن.</p> <p>← مثال ورزشی = کشتی‌گیری که در ۳ دقیقه وقت قانونی مسابقه، با صبوری، دقت و آرامش، تعداد محدودی فن به کار می‌برد و در هر اجرای فن، امتیاز کسب می‌کند. اصطلاحاً در کشتی به بالیدگی رسیده است. در حالی که کشتی‌گیری که فقط تلاش دارد تا با افزایش تعداد فن‌هایی که می‌زند، حریف را از پای درآورد، صرفاً دارای نمو قابل قبولی در کشتی است.</p>	بالیدگی	

❖ یادگیری حرکتی:

آن نوع یادگیری که در حرکت نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. تغییرات نسبتاً دائمی در رفتار حرکتی است که از طریق تمرین و تجارب قبلی حاصل می‌شود. به عبارتی، یادگیری زمانی صورت می‌گیرد، که فرد در عادات رفتاری روزمره خود از الگوی آموزش دیده پیروی کند و یا جزء رفتار دائم فرد باشد.

❖ یادگیری حرکتی در ورزش:

<p>← یادگیری شناختی = به یادگیری دانش انجام یک حرکت ورزشی، قابلیت حل مسئله در اجرای مطلوب حرکت. درک مفاهیم مرتبط با آن و به طور کلی اطلاعات پایه و زمینه‌ای حرکت توجه دارد. برای مثال، اطلاعات نظری مربوط به فرایند و مکانیسم اجرای حرکات ورزشی که یک مربی برای اجرای صحیح حرکت در اختیار ورزشکار قرار می‌دهد.</p> <p>← یادگیری عاطفی = به یادگیری نگرش‌ها و ارزش‌های فرد در حرکات و فعالیت‌های ورزشی توجه دارد. برای مثال، تأکیداتی که برای حرکات ورزشی توأم، با توجه به خصایص انسانی و رعایت قوانین و مقررات ورزشی بین بچه‌های یک محله تأکید می‌شود و بدین وسیله یادگیری عاطفی صورت می‌گیرد.</p> <p>← یادگیری روانی - حرکتی = به توسعه و بهبود اجرای عملی مهارت‌های ورزشی تأکید دارد. در این نوع یادگیری، توجه به سن، وضعیت جسمانی و سطح بلوغ و ... ضروری است. برای مثال آموزش چگونگی اجرای یک تکنیک ورزشی که یک مربی به ورزشکار ارائه می‌دهد تا یادگیری روانی - حرکتی صورت گیرد.</p> <p>← آشنایی با ابعاد مختلف یادگیری، جهت تحقق امر یادگیری مهارت‌های ورزشی می‌باشد.</p>	ابعاد یادگیری
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------



یادگیری مهارت‌های ورزشی، کنترل حرکتی

❖ یادگیری مهارت‌های ورزشی

مهارت حرکتی، عملی اکتسابی و ارادی است که نیاز به حرکات ترکیبی یک یا چند بخش از بدن انسان دارد. در یادگیری مهارت‌های ورزشی توجه به طبقه‌بندی مهارت‌ها، امری ضروری است. این مهارت‌ها معمولاً به ۳ طبقه تقسیم می‌شوند:

❖ طبقه‌بندی مهارت‌های باز / بسته:

❖ **مهارت بسته:** معمولاً ابتدا و انتهای آن مشخص است + یک مهارت کلیشه‌ای است. مانند پرتاب آزاد در بسکتبال، که ارتفاع و فاصله سبد تا خط پرتاب ثابت و حرکت برای پرتاب‌کننده قابل کنترل و کلیشه‌ای است.

❖ **مهارت باز:** یک مهارت غیرقابل پیش‌بینی است که معمولاً ابتدا و انتهای آن نامشخص است، مانند عبور مهاجم فوتبال از مدافع مستقیم خود.

❖ طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی درشت / ظریف:

❖ **مهارت حرکتی درشت:** به دقت زیادی در اجرا نیاز ندارد و بیشتر مربوط به حرکت عضلات بزرگ بدن است. حرکات پایه مانند دویدن‌ها یا پریدن‌ها یا شوت یک فوتبالیست معمولاً در زمره مهارت‌های درشت قرار می‌گیرد.

❖ **مهارت حرکتی ظریف:** به دقت در اجرا نیاز دارد، معمولاً هماهنگی چشم و دست در آن‌ها نقش زیادی دارد. حرکاتی مانند رها کردن تیر در تیروکمان یا پرتاب دارت یا حرکت مچ دست آبخارزن والیبال، در زمره مهارت‌های ظریف قرار می‌گیرد.

❖ طبقه‌بندی مهارت‌های مجرد، زنجیره‌ای، مداوم:

- ❖ **مهارت‌های حرکتی مجرد:** ابتدا و انتهای آن کاملاً مشخص و پیوسته به هم می‌باشد، مانند یک ضربه مستقیم دست در کاراته از یک نقطه آغاز تا رسیدن به هدف.
- ❖ **مهارت‌های حرکتی زنجیره‌ای:** مجموعه‌ای از چند حرکت مجرد است، مانند مجموع چند ضربه دست و پای کاراته‌کار.
- ❖ **مهارت‌های حرکتی مداوم:** مجموعه حرکات پیوسته‌ای که تفکیک آن‌ها از یکدیگر بسیار دشوار است، مانند چرخش حرکات دست شناگر پروانه، یا چرخش حرکت پای دوندۀ ماراتن.

❖ کنترل حرکتی:

عبارت است از مکانیسم‌های جسمانی و فرایندهای عصبی نهفته که بر اساس آن‌ها حرکات یاد گرفته شده و کنترل می‌شوند.

← سطح مبتدی / سطح سوم: در این سطح ورزشکار مبتدی برای اجرای هر حرکتی، ناچار است در حین اجرای حرکت، مرتباً حرکت را ارزیابی کرده و به مغز خود بازخورد دهد. مغز بلافاصله حرکت خود را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند نه چندان سریع، حرکات خود را کنترل می‌کند. مثال ورزشی: یک اسکیت‌باز مبتدی در حین حرکت روی پیست. این فرایند به کندی صورت می‌گیرد و تمرکز فرد مبتدی بیشتر صرف حفظ تعادل می‌شود.

← سطح متوسط / سطح دوم: در این سطح ورزشکار نیمه‌ماهر برای اجرای حرکات، با بازخوردی درونی و با سرعتی بیشتر از ورزشکار مبتدی، حرکت را ارزیابی کرده و به صورت خودکار آن را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند نسبتاً سریع، حرکات خود را کنترل می‌کند.

در این سطح، ورزشکار علاوه بر حفظ تعادل، می‌تواند حرکات متنوعی را حین اسکیت کردن انجام دهد.

← سطح عالی / سطح اول: در این سطح ورزشکار ماهر برای اجرای حرکت، به صورت خودکار و با سرعتی بیشتر از ورزشکار نیمه‌ماهر، حرکت را ارزیابی کرده و بدون نیاز به بازخورد، حرکت را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند کاملاً سریع، حرکات یکسان خود را اجرا می‌کند و نیاز چندانی به کنترل حرکت ندارد.

در این سطح قهرمان اسکیت علاوه بر حفظ تعادل و انجام حرکات ظریف، به محیط اطراف خود توجه و دید کامل دارد.

سطوح حرکت



مراحل رشد حرکتی و حرکات بنیادی

❖ مراحل رشد حرکتی

فرایند رشد حرکتی در درجه اول توسط تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان خود را نمایان می‌کند.

دوره‌های تقریبی رشد	مراحل رشد حرکتی	مراحل رشد حرکتی
۷ سالگی به بالا	مرحله حرکات تخصصی	مرحله کاربرد
۲ تا ۷ سالگی	مرحله حرکات بنیادی	مرحله بالیدگی
تولد تا ۱ سالگی	مرحله حرکات مقدماتی	مرحله پیش‌کنترلی
مرحله رمزگشایی	مرحله حرکات بازتابی	جنینی تا ۱ سالگی

❖ مرحله حرکات بازتابی / رمزگشایی:

از نوع حرکات غیرارادی هستند. مانند مکیدن‌ها، خزیدن‌های اولیه.

❖ مرحله حرکات مقدماتی / پیش‌کنترلی:

اولین حرکات ارادی هستند. مانند کنترل سر و گردن و چهار دست و پا راه رفتن.

❖ مرحله حرکات بنیادی / بالیدگی:

حرکات ارادی، ماهرانه و کنترل شده هستند. مانند دویدن‌ها، پریدن‌ها و تعادلی‌ها.

❖ مرحله حرکات تخصصی / کاربرد:

حرکات پیچیده در زندگی روزمره، تفریحی و ورزشی هستند.

❖ حرکات بنیادی و کاربرد آن‌ها در ورزش:

«توانایی‌های استواری»		
الگوی حرکتی	دامنه تقریبی سن ظهور	نمونه کاربرد در حرکات ورزشی
تعادل پویا (حفظ تعادل در جابه‌جایی مرکز ثقل)	۲-۴ سالگی	هر نوع جابه‌جایی در تمام رشته‌های ورزشی
تعادل ایستا (حفظ تعادل بدون جابه‌جایی مرکز ثقل)	۶ سالگی - ۷ ماهگی	گارد گرفتن در کشتی، استقرار روی سکوی استارت
حرکات محوری (خم شدن، چرخیدن قامت ایستاده)	۲-۶ سالگی	ضربه زدن تکواندوکار در حالت ایستاده

«توانایی‌های جابه‌جایی (جنبشی)»		
الگوی حرکتی	دامنه تقریبی سن ظهور	نمونه کاربرد در حرکات ورزشی
راه رفتن (تماس حداقل یک پا با زمین)	۲ سالگی - ۹ ماهگی	دفاع آخر فوتبال در هنگام حرکات خط حمله روی دروازه
دویدن‌ها (عدم تماس لحظه‌ای پاها با زمین)	۶ سالگی - ۱۴ ماهگی	دریبل کردن‌ها، حرکات زمینی ژیمناست‌ها
پریدن‌ها (پرش طولی، عمودی، از بلندی)	۶ سالگی - ۱۴ ماهگی	آبشار والیبالی، پرش‌ها در دو و میدانی
لی‌لی کردن‌ها (پرش با یک پا و فرود با همان پا)	۲-۶ سالگی	مهارت زیربنایی تکنیک‌های اکثر رشته‌های ورزشی
یورتمه رفتن (یک گام و پرش، متناوباً با هر پا)	۳-۶ سالگی	حرکت تنظیم پا قبل از سه‌گام بسکتبال، یا یک فن در حرکات زمینی ژیمناستیک
سکسکه کردن (یک گام و یک لی، متناوباً با هر پا)	۳-۷ سالگی	حرکات گرم کردن فوتبالیست‌ها در طول زمین

«توانایی‌های دست‌کاری»		
الگوی حرکتی	دامنه تقریبی سن ظهور	نمونه کاربرد در حرکات ورزشی
گرفتن و رها کردن با دست (تماس، نگهداری و رها کردن موفق جسم)	۱/۵ سالگی - ۲ ماهگی	گرفتن حریف در ورزش‌های رزمی
پرتاب کردن‌ها با دست (انتقال نیرو به جسم در مسیر مورد نظر)	۲-۶ سالگی	پاس و شوت در بسکتبال، هندبال
دریافت کردن‌ها با دست (گرفتن و جذب نیروی یک جسم)	۲-۶ سالگی	دریافت پاس‌ها، دریافت‌های دروازه‌بان‌ها
ضربه زدن با پا (انتقال نیرو به جسم در مسیر مورد نظر)	۷ - ۱/۵ سالگی	پاس و شوت در فوتبال

تکته

ارتباط مثبتی بین شایستگی در مهارت‌های حرکتی بنیادی و فعالیت‌های جسمانی وجود دارد و افرادی که در مهارت‌های حرکتی بنیادی تسلط بیشتری دارند سبک زندگی فعال‌تری دارند. وجود **ارتباط مثبت** بین مهارت‌های حرکتی بنیادی و آمادگی قلبی - تنفسی (هرچه توانایی حرکتی بنیادی بالاتر باشد، آمادگی قلب و دستگاه تنفس بیشتر است) و **ارتباط منفی** بین مهارت‌های حرکتی بنیادی با وزن افراد (کودکان دارای اضافه وزن شایستگی کمتری در اجرای مهارت‌های حرکتی بنیادی دارند و از طرف دیگر کودکانی که وزن طبیعی دارند اجرای بهتری در این گونه مهارت‌ها از خود نشان می‌دهند).

پودمان ۱ - کاربرد رشد حرکتی در ورزش



پیمانه اول - رفتار حرکتی، رشد حرکتی، یادگیری حرکتی

- ۱- کدام یک از موارد زیر از تعامل ویژگی‌های فعالیت + شرایط بیولوژیکی فرد + شرایط محیطی ایجاد می‌شود؟
 (۱) یادگیری حرکتی (۲) رفتار حرکتی (۳) رشد حرکتی (۴) کنترل حرکتی
 (مرتبط با صفحه ۶ کتاب درسی)
- ۲- شخصی پس از کسب مهارت در انجام سرویس ساده، توانایی سرویس چکشی پرشی کسب کرده است این امر بیانگر کدام یک از ویژگی‌های رشد است؟
 (۱) چندعاملی بودن (۲) تراکمی بودن (۳) متوالی بودن (۴) جهت‌دار بودن
 (مرتبط با صفحه ۷ کتاب درسی)
- ۳- تغییرات رشد از نطفه تا اواخر بزرگسالی مربوط به کدام یک از ویژگی‌های رشد است؟
 (۱) متوالی است. (۲) تراکمی است. (۳) فردی است. (۴) جهت‌دار است.
 (مرتبط با صفحه ۸ کتاب درسی)
- ۴- سن توقف رشد طولی بدن، چند سالگی می‌باشد؟
 (۱) ۱۸ (۲) ۲۰ (۳) ۲۲ (۴) ۲۴
 (مرتبط با صفحه ۹ کتاب درسی)
- ۵- کدام یک از اصطلاحات زیر، برای تغییرات کمی و کدام یک برای تغییرات کیفی، در طی فرآیند رشد به کار می‌رود؟
 (۱) رشد - نمو (۲) نمو - بالیدگی (۳) بالیدگی - رشد (۴) نمو - رشد
 (مرتبط با صفحه ۹ کتاب درسی)
- ۶- برای بیان کدام یک از موارد زیر اصطلاح نمو به کار نمی‌رود؟
 (۱) افزایش اندازه طول قد (۲) افزایش اندازه قطر اندام‌های بدن (۳) ارتقای توانایی راه رفتن (۴) افزایش طول نهال
 (مرتبط با صفحه‌های ۶ و ۹ کتاب درسی)
- ۷- کشتی‌گیری در ۳ دقیقه وقت قانونی مسابقه، با دقت و آرامش تعداد محدودی فن به کار می‌برد و در هر اجرای فن امتیاز کسب می‌کند، اما کشتی‌گیر دیگری فقط تلاش می‌کند با افزایش تعداد فن‌هایی که می‌زند، حریف را از پای دریاورد. این دو فرد به ترتیب در کشتی به کدام مرحله از فرایند رشد رسیده‌اند؟
 (۱) بالیدگی - نمو (۲) رشد - نمو (۳) نمو - بالیدگی (۴) بالیدگی - رشد
 (مرتبط با صفحه ۹ کتاب درسی)
- ۸- کدام یک از یادگیری‌های زیر در حرکت نقش عمده‌ای دارد و موجب تغییرات نسبتاً دائمی در رفتار حرکتی می‌شود؟
 (۱) یادگیری روانی - حرکتی (۲) یادگیری شناختی (۳) یادگیری عاطفی (۴) یادگیری حرکتی
 (مرتبط با صفحه ۱۱ کتاب درسی)
- ۹- کدام یک از ابعاد یادگیری به اطلاعات پایه و زمینه‌ای حرکت توجه دارد؟
 (۱) یادگیری عاطفی (۲) یادگیری شناختی (۳) یادگیری حرکتی (۴) یادگیری روانی - حرکتی
 (مرتبط با صفحه ۱۲ کتاب درسی)
- ۱۰- در کدام یک از موارد زیر توجه به سن، وضعیت جسمانی و سطح بلوغ و ... ضروری می‌باشد؟
 (۱) یادگیری حرکتی (۲) یادگیری عاطفی (۳) یادگیری شناختی (۴) یادگیری روانی - حرکتی
 (مرتبط با صفحه ۱۲ کتاب درسی)

پودمان ۱ - کاربرد رشد حرکتی در ورزش



پیمانه دوم - یادگیری مهارت‌های ورزشی، کنترل حرکتی

- ۱- کدام یک از مهارت‌های زیر بسته می‌باشند؟
 (۱) عبور مهاجم فوتبال از مدافع مستقیم خود (۲) پرتاب آزاد بسکتبال (۳) شوت یک فوتبالیست (۴) آبشار والیبال
 (مرتبط با صفحه ۱۳ کتاب درسی)
- ۲- مهارت‌های حرکتی، معمولاً در چند طبقه قرار می‌گیرند؟
 (۱) ۷ (۲) ۳ (۳) ۵ (۴) ۶
 (مرتبط با صفحه ۱۳ کتاب درسی)
- ۳- کدام یک از مهارت‌ها، غیرقابل پیش‌بینی است؟
 (۱) مهارت‌های بسته (۲) مهارت‌های مجرد (۳) مهارت‌های مداوم (۴) مهارت‌های باز
 (مرتبط با صفحه ۱۳ کتاب درسی)
- ۴- در کدام دسته از مهارت‌ها، هماهنگی چشم و دست نقش زیادی دارد؟
 (۱) مهارت‌های بسته (۲) مهارت‌های درشت (۳) مهارت‌های ظریف (۴) مهارت‌های مجرد
 (مرتبط با صفحه ۱۴ کتاب درسی)
- ۵- کدام یک از مهارت‌های زیر تفکیک بسیار دشواری از یکدیگر دارند؟
 (۱) چرخش حرکات دست شناگر پروانه (۲) پرتاب دارت (۳) حرکت مچ دست آبشارزن والیبال (۴) دویدن‌ها و پریدن‌ها
 (مرتبط با صفحه ۱۴ کتاب درسی)

- ۶- ابتدا و انتهای کدام مهارت حرکتی، کاملاً مشخص و پیوسته به هم می‌باشد؟
 (۱) مهارت حرکتی زنجیره‌ای (۲) مهارت حرکتی مجرد (۳) مهارت حرکتی مداوم (۴) مهارت حرکتی پیوسته
 (مرتبط با صفحه ۱۴ کتاب درسی)
- ۷- مجموعه‌ای از چند حرکت مجرد کدام مهارت حرکتی را نشان می‌دهد؟
 (۱) مهارت حرکتی مداوم (۲) مهارت حرکتی زنجیره‌ای (۳) مهارت حرکتی درشت (۴) مهارت حرکتی پیوسته
 (مرتبط با صفحه ۱۴ کتاب درسی)
- ۸- تمرکز فرد اسکیت‌باز مبتدی در کنترل حرکتی، بیشتر صرف چه موضوعی می‌شود؟
 (۱) ارسال بازخورد به مغز (۲) انجام حرکات اصلاحی (۳) حفظ تعادل (۴) کنترل حرکات خود
 (مرتبط با صفحه ۱۵ کتاب درسی)
- ۹- در کدام یک از سطوح زیر حرکت توسط ورزشکار ارزیابی شده و به صورت خودکار و بدون نیاز به بازخورد اصلاح می‌شود؟
 (۱) سطح اول (۲) سطح دوم (۳) سطح سوم (۴) سطح چهارم
 (مرتبط با صفحه ۱۶ کتاب درسی)
- ۱۰- در بین سطوح حرکت، سطح سوم کدام است؟
 (۱) سطح عالی (۲) سطح متوسط (۳) سطح خوب (۴) سطح مبتدی
 (مرتبط با صفحه ۱۶ کتاب درسی)

پودمان ۱ - کاربرد رشد حرکتی در ورزش



پیمانه سوم - مراحل رشد حرکتی و حرکات بنیادی

- ۱- ۲۱- کدام تعریف در رابطه با رشد حرکتی صحیح می‌باشد؟
 (۱) رشد حرکتی، عملی اکتسابی و ارادی است که نیاز به حرکات ترکیبی یک یا چند بخش از بدن دارد.
 (۲) رشد حرکتی عبارت است از کسب مهارت‌های حرکتی از طریق تمرین
 (۳) رشد حرکتی عبارت است از مکانیسم‌های جسمانی و فرایندهای عصبی نهفته که بر اساس آن‌ها حرکات یاد گرفته می‌شوند.
 (۴) رشد حرکتی توسط تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان خود را نمایان می‌کند.
 (مرتبط با صفحه ۱۶ کتاب درسی)
- ۲- ۲۲- کدام یک از موارد زیر در رابطه با مرحله حرکات بازتابی می‌باشد؟
 (۱) جنینی تا یک سالگی - مرحله رمزگشایی (۲) تولد تا یک سالگی - مرحله پیش‌کنترلی
 (۳) ۲ تا ۷ سالگی - مرحله بالیدگی (۴) ۷ سالگی به بالا - مرحله کاربرد
 (مرتبط با صفحه‌های ۱۶ و ۱۷ کتاب درسی)
- ۳- ۲۳- کدام یک از موارد زیر مربوط به مرحله بنیادی (بالیدگی) کنترلی می‌باشد؟
 (۱) حرکات غیرارادی (۲) حرکات ارادی، ماهرانه، کنترل شده
 (۳) حرکات پیچیده در زندگی روزمره (۴) اولین حرکات ارادی
 (مرتبط با صفحه ۱۷ کتاب درسی)
- ۴- ۲۴- حرکات نوزادی شامل (کنترل سر و گردن + خزیدن + چهار دست و پا راه رفتن + گرفتن) می‌باشد. بیان کنید به ترتیب این حرکات در چه مرحله‌ای قرار می‌گیرند؟
 (مرتبط با صفحه ۱۷ کتاب درسی)
- ۵- ۲۵- کدام یک از انواع شنا‌های زیر از خزیدن چهار دست و پا گرفته شده است؟
 (۱) شنا پروانه (۲) شنا قورباغه (۳) شنا پهلوی (۴) شنا کراال
 (مرتبط با صفحه ۱۸ کتاب درسی)
- ۶- ۲۶- ضربه زدن تکواندوکار در حالت ایستاده بیانگر چیست؟
 (۱) تعادل ایستا (۲) تعادل پویا (۳) حرکات محوری (۴) حرکات استواری
 (مرتبط با صفحه ۱۹ کتاب درسی)
- ۷- ۲۷- (عدم تماس لحظه‌ای پاها با زمین) چه نام دارد؟
 (۱) پریدن‌ها (۲) دویدن‌ها (۳) سسکسه (۴) یورتمه
 (مرتبط با صفحه ۱۹ کتاب درسی)
- ۸- ۲۸- کدام یک از الگوهای حرکتی زیر، جزء مهارت زیربنایی تکنیک‌های اکثر رشته‌های ورزشی می‌باشد؟
 (۱) پریدن‌ها (۲) لی‌لی کردن‌ها (۳) دویدن‌ها (۴) راه رفتن‌ها
 (مرتبط با صفحه ۱۹ کتاب درسی)
- ۹- ۲۹- کدام یک از حرکات زیر بیانگر یورتمه رفتن است؟
 (۱) دفاع آخر فوتبال در هنگام حرکت خط حمله روی دروازه (۲) حرکت تنظیم پا قبل از سه‌گام بسکتبال
 (۳) حرکات گرم کردن فوتبال‌بست‌ها در طول زمین (۴) آبشار والیبال
 (مرتبط با صفحه ۱۹ کتاب درسی)
- ۱۰- ۳۰- بین کودکان دارای اضافه وزن و اجرای مهارت‌های حرکتی بنیادی چه نوع ارتباطی وجود دارد؟
 (۱) ارتباط مثبت (۲) ارتباط مستقیم (۳) ارتباط منفی (۴) هیچ نوع ارتباطی وجود ندارد.
 (مرتبط با صفحه ۲۰ کتاب درسی)

تربیت‌بدنی

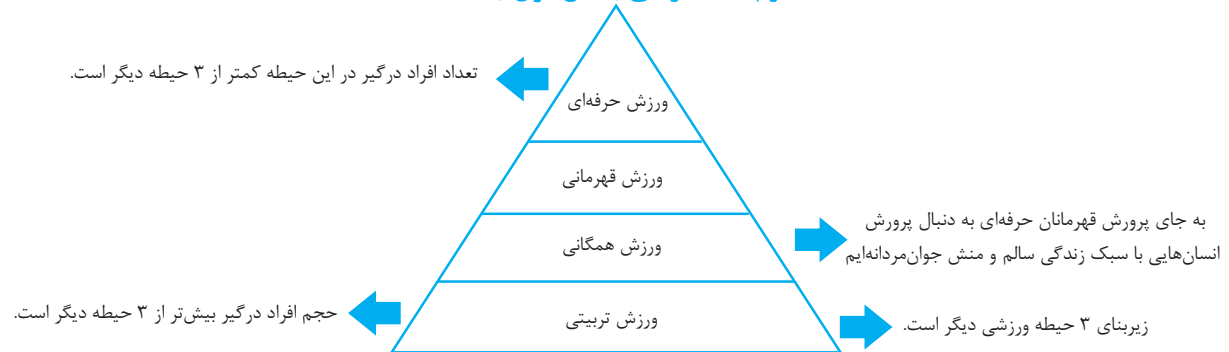
صفحه‌های ۲۳ تا ۳۶ کتاب درسی

پودمان ۲ - کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

تربیت و ابعاد آن، انواع و طبقه‌بندی ورزش

پیمانه

هرم سلسله مراتبی ورزش مول و همکاران



حوزه ریاضیات و ابعاد تربیتی آن در ایجاد تفکر منطقی در زندگی جوانان نقش دارد

سازمان متولی امر تربیت یعنی وزارت آموزش و پرورش موظف است با پرداختن به مفاهیم کلیه حیطه‌هایی که به نوعی در پرورش نوجوانان و جوانان نقش دارند موجبات شفافیت نقش حیطه مربوطه را فراهم آورد. خواه این حوزه حوزه تاریخ و ابعاد تربیتی آن باشد و یا حوزه ورزش یا حوزه علوم اجتماعی و یا حوزه ریاضیات و ابعاد تربیتی آن

حوزه علوم اجتماعی و ابعاد تربیتی آن در اشتغال به فعالیت‌های سالم اجتماعی نقش دارد.

حوزه تاریخ و ابعاد تربیتی آن در ایجاد غرور و سربلندی جوانان نقش دارد

حوزه ورزش و ابعاد تربیتی آن در جوانمردی و پایداری به اصول و قوانین انسانی نقش دارد.

تربیت و ابعاد آن

بعد اعتقادی: در دروس دینی با بیان آیات و زندگی‌نامه بزرگان دین، ابعاد اعتقادی جوانان و نوجوانان به خوبی مورد توجه قرار می‌گیرد.	ابعاد فرایند تربیت
بعد اخلاقی: در دروس هدیه‌های آسمانی و فارسی، نوجوانان و جوانان با مصادیق مختلف ابعاد اخلاقی تربیت آشنا می‌شوند	
بعد آداب فردی: علاوه بر دروس فوق‌الذکر در دروسی نظیر تاریخ و جغرافیا، نوجوانان و جوانان با ابعاد آداب زندگی فردی گذشتگان و مردم نواحی مختلف ایران آشنا می‌شوند.	
بعد آداب اجتماعی: آموزش ابعاد اجتماعی علاوه بر آنچه ذکر شد، در دروسی نظیر مطالعات اجتماعی موجب تربیت نوجوانان و جوانان در زندگی اجتماعی می‌شود.	

نکته مهم

توجه داشته باشید که در بخش تعلیم و تربیت، صرف توجه به آموزش مطالب علمی، آداب و اخلاقیات کافی نیست، بلکه امروزه این امر را در یک فرایند دوسویه «یاددهی - یادگیری» تعریف می‌کنند.

❖ انواع طبقه‌بندی ورزش

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
بعد سطوح آموزشی و تربیتی	بعد سطوح قهرمانی	بعد سطوح سلامتی	بعد مکان اجرا	بعد اجتماعی	بعد میزان فشار وارده بر بدن	بعد امکان اجرا در فصول سال	بعد تاریخ
ورزش‌های باستانی (ورزش زورخانه‌ای در ایران + کریکت در اروپا)		ورزش‌های مدرن (ورزش‌های المپیک)		ورزش‌های تابستانی (ورزش‌های المپیک تابستانی)		ورزش‌های زمستانی (ورزش‌های المپیک زمستانی)	
ورزش‌های سبک (ورزش شنا)		ورزش‌های سنگین (ورزش وزنه‌برداری)		ورزش‌های اجتماعی (ورزش بسکتبال)		ورزش‌های انفرادی (ورزش دو میدانی)	
ورزش‌های فضای سرپوشیده (ورزش ژیمناستیک)		ورزش‌های فضای روباز (ورزش فوتبال)		ورزش‌های اصلاحی (ورزش‌های نوتوانی و بازتوانی)		ورزش معلولین (ورزش‌های پارالمپیک)	
ورزش نونهالان		ورزش نوجوانان		ورزش جوانان		ورزش امیدها	
ورزش بزرگسالان		ورزش پیشکسوتان (افراد بازنشسته ورزش)		ورزش دبستانی		ورزش دبیرستانی	
ورزش دانشگاهی							



نقش تربیت در ورزش، مفهوم آداب و اصول اخلاقی در ورزش

❖ نقش تربیت در ورزش

❖ ورزش حرفه‌ای:

ورزشکاران حرفه‌ای، ورزش را پیشه خود قرار داده‌اند و با کسب مهارت‌های بالا در یک رشته ورزش تخصصی، محبوبیت بسیاری در جوامع ملی و بین‌المللی دارند + اسطوره‌های ورزش حرفه‌ای، الگوی ظاهری و رفتاری بسیار رایج نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان هستند.

(نقش تربیتی از طریق اسطوره‌های ورزشی) + (متولی ورزش حرفه‌ای باشگاه‌های ورزشی)

❖ ورزش قهرمانی:

قهرمانان ورزشی به عنوان نمایندگان ورزش هر کشور، موجب برانگیختن غرور افراد جامعه می‌شوند + جوانانی برومند و دارای آمادگی جسمانی بالا و لقب پهلوان را به خود اختصاص می‌دهند.

(نقش تربیتی خود را از طریق قهرمانان غرور آفرین و پهلوانان ایفا می‌کند) + (متولی ورزش قهرمانی فدراسیون‌های ورزشی + وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک می‌باشد.)

❖ ورزش همگانی:

ورزش کردها، افرادی هستند که ورزش جزو برنامه روزمره زندگیشان بوده و سبک زندگی سالم را انتخاب کرده‌اند + ارزش زیادی برای سلامتی، روحیه خوب و نشاط در زندگی قائل‌اند غالباً درپارک‌ها و مجتمع‌های ورزشی خصوصی فعالیت دارند اکثر این افراد را قشر بزرگسال و کهنسال تشکیل می‌دهند.

(نقش تربیتی خود را از طریق حمایت ورزش کردها از حضور سالم در پارک‌ها و رویدادهای ورزش همگانی شهرها و در خانواده‌ها به عنوان یک پدیده تربیتی ایفا می‌کند) + (متولی ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان و شهرداری‌هاست.)

♦ ورزش تربیتی:

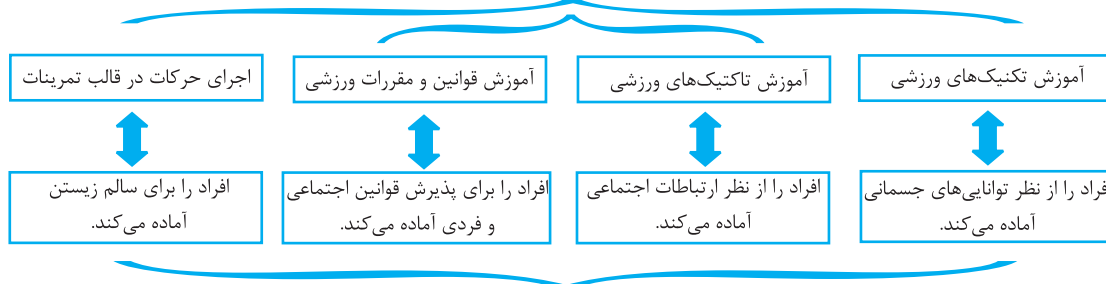
نه متولی تربیت ورزشکاران حرفه ای است و نه رسالت تربیت قهرمانان ملی را برعهده دارد و نه عهده‌دار سلامتی و تأمین آن برای اقشار مختلف جامعه است + زیربنای فرهنگ درست ورزش کردن + رعایت اخلاقیات در ورزش + پیروی از منش پهلوانی است + تربیت بدنی یعنی تعلیم از طریق تربیت جسم

این تعریف بیانگر تفاوت عمده بین ورزش تربیتی با سایر حیطه‌های ورزش است این تفاوت در واژه «تعلیم» نهفته است.

هدف ورزش تربیتی، در راستای اهداف تعلیم و تربیت کشور، پرورش کرامت انسانی، از طریق تبیین اهداف دروس مختلف ورزشی براساس ارتقای رابطه فرد با خود و خداوند باری‌تعالی، سایر انسان‌ها و جهان است.

❖ نقش درس تربیت‌بدنی در تربیت انسان

درس تربیت‌بدنی با هدف



با استفاده از تمام موارد فوق، با آموزش «آداب و اصول اخلاقی» افراد را برای همه جوانب زندگی تربیت می‌کند.

❖ آداب و اصول اخلاقی در ورزش

یکی از وظایف ورزش تربیتی، تلاش و تمرین رفتار اخلاقی نیکو در زمین ورزش است اصول بازی جوانمردانه به عنوان نماد تربیتی در ورزش توسط فدراسیون جهانی فوتبال در ۱۰ بند مطرح شده و تمام داوران، مربیان و بازیکنان را دربرمی‌گیرد.

۱) صداقت و رفتار اخلاقی	۶) جلوگیری از تعارض منافع	اصول اخلاقی ورزش
۲) احترام به دیگران	۷) شفافیت و اطاعت	
۳) عدم تحمل تبعیض و آزار و اذیت	۸) مسئولیت‌های اجتماعی و زیست محیطی	
۴) بازی جوانمردانه	۹) مبارزه علیه مواد مخدر	
۵) تبعیت از قانون، قواعد و مقررات	۱۰) عدم تحمل رشوه و فساد	

♦ مصداق دیگر اصول تربیتی در ورزش را می‌توان در رفتار تیم‌ها قبل و بعد از مسابقه مشاهده کرد در این رفتار مربیان و بازیکنان قبل از شروع مسابقه به نشانه اعلام «رفاقت در حین رقابت» با یکدیگر دست داده و برای هم آرزوی موفقیت می‌کنند. بعد از مسابقه نیز به نشانه اعلام «اهمیت برد و باخت بعد از روابط انسانی، اولویت دوم مسابقه است» با یکدیگر دست داده و به تلاش‌های یکدیگر احترام می‌گذارند.

♦ از دیگر مصادیق تربیتی در ورزش رعایت احترام و اطاعت از تصمیمات داوران است عدم اعتراض نسبت به سوت داور + انجام حرکات مختلف در زمین در چهارچوب قوانین و مقررات از نمونه‌های رفتار اخلاقی ناشی از تربیت صحیح محیط ورزش است.

♦ ورزش کردن در پارک‌ها و فضای عمومی رو باز و سرپوشیده ضمن رعایت حقوق سایر افراد جامعه، رعایت بهداشت فردی، احترام به قوانین مدنی، مصداق بارزی از تربیت صحیح محیط ورزش است.

جمع بندی کلی:

وزارت آموزش و پرورش از طریق تأمین زیرساخت‌های لازم اعم از امکانات و تجهیزات ورزشی، سالن‌ها، زمین‌ها و وسایل هر یک از رشته‌های ورزشی، نیروی انسانی متخصص (معلمان و هنر آموزان تحصیل کرده در حیطه ورزش و تربیت بدنی) برنامه ریزی مناسب و بودجه و اعتبارات کافی و به عنوان متولی اصلی ورزش تربیتی کشور وظیفه تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان جوانمرد و فرهیخته را به عهده دارد. این امر فقط از طریق «آموختن آداب و اصول اخلاقی» محقق می‌شود و یکی از اولویت‌های جهانی است و ایرانیان در این مقوله سابقه‌ای طولانی دارند و این شعر سعدی مصداقی به این مدعاست:

که در آفرینش ز یک گوهرند
دگر عضوها را نماند قرار

بنی آدم اعضای یک‌دیگرند
چو عضوی به درد آورد روزگار

پودمان ۲ - کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

پیمانه اول - تربیت و ابعاد آن، انواع طبقه‌بندی ورزش



- ۱- ۳۱- در هرم سلسله مراتبی ورزش مول و همکاران ، با توجه به بیشترین حجم افراد درگیر ، ترتیب نوشتن حیطه‌های ورزش به چه صورت است؟
(مرتبط با صفحه ۲۴ کتاب درسی)
- ۱) از قلّه به قاعده
۲) از قاعده به قلّه
۳) ورزش تربیتی ، ورزش همگانی ، ورزش حرفه‌ای ، ورزش قهرمانی
۴) ورزش حرفه‌ای ، ورزش قهرمانی ، ورزش همگانی ، ورزش تربیتی
- ۲- ۳۲- وظیفه وزارت آموزش و پرورش در کدام یک از حوزه‌ها و ابعاد تربیتی ، ایجاد تفکر منطقی در زندگی جوانان است؟
(مرتبط با صفحه ۲۵ کتاب درسی)
- ۱) تاریخ
۲) ورزش
۳) ریاضیات
۴) علوم اجتماعی
- ۳- ۳۳- در دروسی نظیر مطالعات اجتماعی، تاریخ و جغرافیا، دینی، هدیه‌های آسمانی و فارسی به ترتیب کدام یک از ابعاد فرایند تربیت مورد توجه قرار می‌گیرد؟
- ۱) آداب اجتماعی - آداب فردی - اخلاقی - اعتقادی
۲) آداب اجتماعی - آداب فردی - اعتقادی - اخلاقی
۳) آداب اجتماعی - آداب فردی - اعتقادی - اخلاقی
۴) آداب اجتماعی - آداب فردی - اعتقادی - اخلاقی
- ۴- ۳۴- در بخش تعلیم و تربیت، فرایند توجه چگونه باید باشد؟ (به جهت فلش‌ها توجه شود)
- ۱) یاددهی ← یادگیری
۲) یاددهی → یادگیری
۳) یاددهی ... یادگیری
۴) یاددهی - یادگیری
- ۵- ۳۵- ورزش‌هایی چون کریکت در اروپا ، امیدها ، ژیمناستیک به کدام یک از ابعاد طبقه‌بندی ورزش اشاره دارد؟
(مرتبط با صفحه‌های ۲۷ و ۲۸ کتاب درسی)
- ۱) تاریخ، سطوح قهرمانی، میزان فشار وارده بر بدن
۲) سطوح سلامتی، آموزشی و تربیتی، اجتماعی و انفرادی
۳) امکان اجرا در فصول سال، تاریخ، میزان فشار وارده بر بدن
۴) تاریخ، سطوح قهرمانی، مکان اجرا

پودمان ۲ - کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

پیمانه دوم - نقش تربیت در ورزش، مفهوم آداب و اصول اخلاقی در ورزش



- ۱- ۳۶- ورزش حرفه‌ای نقش تربیتی خود را از طریق کدام یک از موارد زیر ایفاء می‌کند و متولی ورزش حرفه‌ای کدام است؟
(مرتبط با صفحه ۲۹ کتاب درسی)
- ۱) اسطوره‌های ورزشی - فدراسیون‌های ورزشی
۲) قهرمانان و پهلوانان - کمیته ملی المپیک
۳) اسطوره‌های ورزشی - باشگاه‌های ورزشی
۴) قهرمانان و پهلوانان - وزارت ورزش و جوانان
- ۲- ۳۷- در میان حیطه‌های ۴گانه ورزشی کدام نقش بنیادی و خاص تری دارد؟
(مرتبط با صفحه ۲۹ کتاب درسی)
- ۱) حرفه‌ای
۲) تربیتی
۳) همگانی
۴) قهرمانی
- ۳- ۳۸- فردی به عنوان نماینده ورزش کشور خود، جوانی برومند و دارای آمادگی جسمانی بالایی بوده و لقب پهلوان را به خود اختصاص داده است. او جزو کدام یک از دسته بندی‌های زیر قرار می‌گیرد؟
(مرتبط با صفحه ۳۰ کتاب درسی)
- ۱) ورزش حرفه‌ای
۲) ورزش همگانی
۳) ورزش قهرمانی
۴) ورزش ملی
- ۴- ۳۹- کدام یک متولی ورزش قهرمانی نمی‌باشد؟
(مرتبط با صفحه ۳۰ کتاب درسی)
- ۱) فدراسیون‌های ورزشی
۲) باشگاه‌های ورزشی
۳) کمیته ملی المپیک
۴) وزارت ورزش و جوانان
- ۵- ۴۰- فردی که ارزش زیادی برای سلامتی، روحیه خوب و نشاط در زندگی قائل است، بهتر است به کدام یک از ورزش‌های زیر بپردازد؟
(مرتبط با صفحه ۳۰ کتاب درسی)
- ۱) ورزش پهلوانی
۲) ورزش قهرمانی
۳) ورزش همگانی
۴) ورزش تربیتی
- ۶- ۴۱- کدام یک از موارد زیر مربوط به ورزش تربیتی می‌باشد؟
(مرتبط با صفحه ۳۱ کتاب درسی)
- ۱) تربیت قهرمانان ملی
۲) تربیت ورزشکاران حرفه‌ای
۳) پیروی از منش پهلوانی
۴) تربیت افرادی با سبک زندگی سالم
- ۷- ۴۲- تفاوت عمده بین ورزش تربیتی با سایر حیطه‌های ورزش در کدام یک از واژه‌های زیر نهفته است؟
(مرتبط با صفحه ۳۱ کتاب درسی)
- ۱) تربیت
۲) تعلیم
۳) پرورش
۴) آموزش
- ۸- ۴۳- اصول بازی جوانمردانه توسط فدراسیون جهانی فوتبال در چند بند مطرح شده است؟
(مرتبط با صفحه ۳۳ کتاب درسی)
- ۱) ۱۵
۲) ۲۰
۳) ۵
۴) ۱۰
- ۹- ۴۴- کدام یک از موارد زیر از اصول اخلاقی ورزش نمی‌باشد؟
(مرتبط با صفحه ۳۳ کتاب درسی)
- ۱) جلوگیری از تعارض منافع
۲) شفافیت و اطاعت
۳) احترام به خود
۴) مسئولیت‌های اجتماعی
- ۱۰- ۴۵- مربیان و بازیکنان ۲ تیم قبل از شروع مسابقه با یکدیگر دست می‌دهند، این امر نشانه چیست؟
(مرتبط با صفحه ۳۴ کتاب درسی)
- ۱) اهمیت برد و باخت ، اولویت دوم مسابقه است
۲) روابط انسانی اولویت اول مسابقه است
۳) صمیمیت و رفاقت و آرزوی موفقیت است
۴) رفاقت در حین رقابت است



صفحه‌های ۳۷ تا ۵۸ کتاب درسی

پودمان ۳ - توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی



ورزش تربیتی و نقش تربیت بدنی در زندگی مدرن

❖ Definition of physical education:

Instruction in the development and care of the body ranging from simple exercises, and the performance and management of Athletic games.

The physical education course encompass subjects like biomechanics, which is kinesiology, measurement - evaluation, physical therapy, research, sport psychology, sociology in sports, administration, medicine, fitness, injury and training and they are help one to have a career in coaching and teaching and preparing students for sports and fitness programs.

❖ Definition of physical fitness:

Physical fitness is your ability to carry out tasks without fatigue.

❖ the components of physical fitness:

Cardiorespiratory, endurance, muscle strength, muscle endurance, flexibility and body composition and why they are important is an important component to leading a healthy life style.

Some benefits children receive from a quality PE program:

- ◆ improved physical fitness
- ◆ Skill and motor skills development
- ◆ Provides regular, healthful physical activity.
- ◆ Teach self-discipline
- ◆ Facilitates development of student responsibility for health and fitness.

PE is very important to student health and overall well-being. Over the past three years obesity in children (ages 2-5) and adolescents (ages 12-19) has doubled and since 1970 s the number of children who are obese has tripled because of the deficiency of activity and diet.

If you at or above the 95th percentile for your BMI you are considered to be obese and if you're between the 85th and 95th percentile you're considered overweight.

Quality physical education programs will benefit the lifestyle of young people.

Physical Education, also know as ph.Ed (PE) or Gym class, physical training (PT) is an educational course related of maintaning the human body through physical exercises.

◆ On the basis of discussion about PE in modern Era it can said that : physical Education plays a very important role in the modern world and every one must participate in any kind of physical activity.



نقش ورزش همگانی در تناسب اندام و زندگی سالم

❖ What makes us more fit ?

- ◆ stay positive and have fun. A good mental attitude is important.
- ◆ take it one step at a time. Small changes can add up to better fitness. For example walk or ride your bike to a friend's house instead of getting a ride.
- ◆ Get your heart pumping, whatever you choose, make sure it includes aerobic activity that makes you breathe harder and increase your heart rate. This aerobic activities burn off your body fat and increases your fitness level.
- ◆ warm your muscle up with some easy exercises or mild stretching before you do any physical activity. This warms your muscle up may help protect your joint and your muscle against injury and makes your muscle and joint more flexible too.

❖ Some tips about healthy lifestyle

- ◆ watch less Tv or spend less time playing computer or video games.
- ◆ Eat 3 healthy meals a day, including at least 4 servings of fruits, 5 servings of vegetables and 4 servings of dairy products.
- ◆ make sure you drink plenty of fluids before - during and after any exercise. This will help replace what you lose when you sweat.
- ◆ drink fewer regular soft drinks.
- ◆ eat less junk food and fast food.



پودمان ۳ - توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

پیمانه اول - ورزش تربیتی و نقش تربیت‌بدنی در زندگی مدرن

۱ - ۴۶

.... is your ability to carry out tasks without fatigue.

(مرتبط با صفحه ۴۱ کتاب درسی)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1) Physical education | 2) gym class |
| 3) Physical fitness | 4) Physical training |

۲ - ۴۷

... is an educational course related to maintaining the human body through physical exercise.

(مرتبط با صفحه ۴۲ کتاب درسی)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) Physical fitness | 2) Physical education |
| 3) Physical training | 4) gym class |

۳ - ۴۸

What is the word "PT" stands for?

(مرتبط با صفحه ۴۲ کتاب درسی)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1) Physical education | 2) Physical fitness |
| 3) fitness training | 4) Physical training |

۴ - ۴۹

In wich country pupils are allowed to bring their own sport equipment to the school with the authorization of the teacher?

(مرتبط با صفحه ۴۳ کتاب درسی)

- | | |
|-----------|--------------|
| 1) Canada | 2) Australia |
| 3) Poland | 4) Malaysia |

۵ - ۵۰

Which one is the benefit that children receive from a quality PE program ?

(مرتبط با صفحه ۴۲ کتاب درسی)

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------------------|
| 1) Get your heart pumping | 2) Provides regular healthful physical activity |
| 3) Watch television a lot | 4) Eat 3 healthy meals per a day |

۶ - ۵۱

What is the condition of sara with 88 percentile of BMI ?

(مرتبط با صفحه ۴۲ کتاب درسی)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1) Over weight | 2) Obese |
| 3) Normal | 4) Very weak |

۷ - ۵۲

Wich one is wrong ?

(مرتبط با صفحه ۴۶ کتاب درسی)

- 1) By participating in various kinds of physical education. Children becomes emotionally mature
- 2) PE help in developing various kind of intellectual qualities inherent in a child.
- 3) PE plays not very important role in the modern world.
- 4) A teacher considers the child as a storhouse of various mental social and physical qualities.

۸ - ۵۳

Human body is a composition of ... system.

(مرتبط با صفحه ۴۶ کتاب درسی)

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| 1) Fat and nervous | 2) The circulatory and muscular |
| 3) muscular | 4) muscular and nervous |

۹ -۵۴

How a physical education course can help students ?

(مرتبط با صفحه ۴۱ کتاب درسی)

- 1) to improving cardio vascular health
- 2) to Improving physical fitness
- 3) Provide regular, healthful physical activity
- 4) to have a career in coaching and teaching

۱۰ -۵۵

Which country organise at least 60 hours of physical education classes at undergraduate courses ?

(مرتبط با صفحه ۴۴ کتاب درسی)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1) Canada | 2) England |
| 3) Poland | 4) Portugal |

پودمان ۳ - توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی



پیمانه دوم - نقش ورزش همگانی در تناسب اندام و زندگی سالم

۱ -۵۶

Which kind of exercises makes your breath harder and increase your heart rate ?

(مرتبط با صفحه ۴۷ کتاب درسی)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1) strength training | 2) flexibility |
| 3) aerobic activities | 4) power |

۲ -۵۷

Which kind of exercises is suitable for warming up the muscle ?

(مرتبط با صفحه ۴۸ کتاب درسی)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1) endurance exercise | 2) power exercises |
| 3) strength training | 4) stretching exercises |

۳ -۵۸

Which kind of the following foods can we eat 5 servings in healthy meals ?

(مرتبط با صفحه ۴۸ کتاب درسی)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1) fruits | 2) vegetables |
| 3) dairy products | 4) meats |

۴ -۵۹

Which one is correct ?

(مرتبط با صفحه‌های ۴۷ و ۴۸ کتاب درسی)

- 1) It's best to do some kind of aerobic activity without stopping for at least one hours each time
- 2) Do the activity as often as possible, but exercise to the point of pain
- 3) Warm your muscle up with strength exercises
- 4) The suitable exercise that increase your fitness level and makes your heart and lungs work better.

۵ -۶۰

Which one is correct about healthy life style ?

(مرتبط با صفحه ۴۸ کتاب درسی)

- 1) drinking fewer regular soft drinks
- 2) eating high fat pre-exercise meal
- 3) Eating exactly before exercise
- 4) eating a complete meal between exercises



صفحه‌های ۵۸ تا ۳۷ کتاب درسی

پودمان ۳ - توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی



ورزش قهرمانی با رویکرد و تغذیه و مسابقات

❖ Nutrition for sport and exercise

The timing of eating and exercising can be important for how you feel and perform during your chosen activity.

❖ Pre-exercise meal

- ◆ Ideally, your pre-exercise meal should be low in fat and contain a portion of starchy foods and should be used around 2-3 hours before exercising.
- ◆ however, if you leave eating before exercise any longer or don't eat anything at all, you may feel lack of energy and risk feeling light headed during exercise.
- ◆ you could have a small snack between your pre-exercise meal and your exercise to be in top level of energy, it's better that you use it 30 or 60 minutes before your exercise.
- ◆ making sure that you are well hydrated before you start an exercise session is important.

❖ During exercise meal:

- ◆ consuming some carbohydrates during exercise can enhance performance but this generally only applies to individuals participating in endurance or high intensity sports that last over 60 minutes.
- ◆ It is important to consume plenty of fluids during exercise, especially if you are sweating heavily.
- ◆ Try to sip small amount of fluids wherever possible during exercise to stay hydrated. Don't wait until you feel thirsty, as this is a sign that you or already partly dehydrated.

❖ Post-exercise meal

- ◆ after a long run on exercise class, your carbohydrate store will be lower, so it is important to replenish them.
- ◆ the post-exercise meal should be based on starchy foods and include some high quality, lean protein. Consuming this as soon as possible after exercise will be most beneficial for recovery , restoring glycogen levels and muscle protein.
- ◆ if you are unable to have a meal soon after exercise, try to have a small snack that contain carbohydrate and protein, within the first 30-60- minutes to start the recovery process.
- ◆ don't forget to have vegetables and fruits in your post-exercise meal.
- ◆ to replace the fluid lost from sweating you should drink plenty of fluids after exercising to balanced your hydration level.



ورزش حرفه‌ای و حرفه‌های ورزشی

❖ Youth olympic games

The youth olympic games (YOG) is an international multi-sport event organized by the international olympic committee(IOC).

The games held every four years in staggered summer and winter events consistent with the current olympic games format, through in reverse order with winter games held in leap years instead of summer games.

The first summer version was held in singapore from 14 to 26 august 2010 while the first winter version was held in Innsbruck, Austria from 13 to 22 january 2012.

The idea of this event was introduced by john Rosenzopf from austria in 1998 .

The summer games of singapore in 2010 and Nanjing in 2014 each played host to 3600 athletes and lasted 13 days.

Whereas the winter YOG of Innsbruck in 2012 had 1059 athletes and lillehamer in 2016 had 1100 Athletes and lasted 10 days.

- ◆ there are 37 sports in YOG.

❖ The career options

There are various career options in sports academy, health club, sports good manufacturing companies, and in the areas of marketing.

Also, there are opportunities as a commentator sport journalist, sport trainer, school/college teacher (physical training), and any more.

پودمان ۳ - توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی



پیمانه سوم - ورزش قهرمانی با رویکرد تغذیه و مسابقات

۱ - ۶۱

Your pre-exercise meal should be... .

(مرتبط با صفحه ۴۹ کتاب درسی)

- | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1) high fat and contain a portion of starchy foods | 2) high fat and low protein |
| 3) low fat and don't have any starchy foods | 4) low fat and contain a portion of starchy foods |

۲ - ۶۲

If your class at 7p.m you should have pre-exercise meal at around . . .

(مرتبط با صفحه ۴۹ کتاب درسی)

- | | |
|----------|----------|
| 1) 3 a.m | 2) 4 p.m |
| 3) 2 p.m | 4) 6 p.m |

۳ - ۶۳

Consuming some ... during exercise can enhance performance but this generally only applies in individuals participating in endurance or high in tensity sports.

(مرتبط با صفحه ۵۰ کتاب درسی)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1) protein | 2) fat |
| 3) carbohydrates | 4) vitamins |

۴ - ۶۴

Which kind of food is suitable for endurance exercises ?

(مرتبط با صفحه ۵۱ کتاب درسی)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1) carbohydrates | 2) protein |
| 3) fat | 4) minerals |

۵ - ۶۵

Which one is correct ?

(مرتبط با صفحه ۵۱ کتاب درسی)

- 1) good snacks for immediately after exercise should contain some fat
- 2) Both meals (pre or post- exercise) don't need to contain fruits and vegetable
- 3) to replace the lost fluid from sweating try to drink plenty of fluids after exercising.
- 4) After a long run or exercise class your carbohydrate store will be higher.

۶ - ۶۶

Which one is not a duty of water ?

(مرتبط با صفحه ۴۸ کتاب درسی)

- | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------|
| 1) to not feel thirsty | 2) Decrease body temperature |
| 3) to replace lost electrolytes from sweating | 4) for reduce sweating |

۷ - ۶۷

How much time, after exercise could we have a small snack to begin the recovery process ?

(مرتبط با صفحه ۵۱ کتاب درسی)

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1) 120 minutes after exercise | 2) 3 hours after exercise |
| 3) 1 hours minutes before exercise | 4) 30-60 minutes after exercise |

۶۸ - ۸

When can you understand your dehydration during exercise?

(مرتبط با صفحه ۵۰ کتاب درسی)

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1) When you don't sweat | 2) When you don't feel light headed |
| 3) When you feel pain | 4) When you feel thirsty |

۶۹ - ۹

In what condition you may have lack of energy and feeling of light headed during exercise ?

(مرتبط با صفحه ۵۰ کتاب درسی)

- 1) If you eating the food that contain of fat
- 2) If you eating very sour foods
- 3) If you eating a lot of foods
- 4) If you leave eating before exercise any longer or don't eat anything at all

۷۰ - ۱۰

Which one is the best time to eat snack between pre-exercise meal and exercise?

(مرتبط با صفحه ۵۰ کتاب درسی)

- 1) 120 minutes before exercise
- 2) 3 hours before pre-exercise meals
- 3) 30-60 minutes before exercise
- 4) 30 minutes before pre-exercise meals

بودمان ۳ - توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی



پیمانه چهارم - ورزش حرفه‌ای و حرفه‌های ورزشی

۷۱ - ۱

Where was the first winter version of YOG held ?

(مرتبط با صفحه ۵۲ کتاب درسی)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1) Australia | 2) Singapore |
| 3) Austria | 4) Argentina |

۷۲ - ۲

The youth olympic games are held every . . . years exactly like

(مرتبط با صفحه ۵۲ کتاب درسی)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1) 3-world cup | 2) 4-world cup |
| 3) 4-olympic games | 4) 3-olympic games |

۷۳ - ۳

Which one is correct ?

(the youth olympic games, the European youth olympic festival, the International olympics committee)

(مرتبط با صفحه ۵۲ کتاب درسی)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1) AUOF, YOG, IOC | 2) YOG, AUOF, IOG |
| 3) IOC, AUOF , YOG | 4) YOG, IOC , AUOF |

۷۴ - ۴

The winter YOG of Innsbruck in 2012 had . . . athletes and lillehammer in 2016 had ...athletes and lasted ... day.

(مرتبط با صفحه ۵۲ کتاب درسی)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) 1059-3600-13 | 2) 1100-1059-10 |
| 3) 1059-1100-10 | 4) 3600-1100-13 |

۷۵ - ۵

Where was the first summer version of YOG held ?

(مرتبط با صفحه ۵۲ کتاب درسی)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1) singapor | 2) Austria |
| 3) Portugal | 4) Australia |