

الکتر رشده
محتوای
پنولید
شواره
پازرمینه دوره

سرفصل های پیشنهادی گروه سلامت و تربیت بدنی دفتر تالیف نظری

درس تربیت بدنی سه سال اول ابتدایی:

- آموزش مهارت های حرکتی بنیادی
- تمرینات آمادگی جسمانی و نرمش های عمومی بدن
- بازی های گروهی
- بازی های تلفیقی با سایر دروس
- بازی های بومی - محلی
- تکالیف حرکتی در منزل
- آموزش ایمنی ، بهداشت و تغذیه ورزشی متناسب با سرفصل های موجود در کتاب معلم
- درس تربیت بدنی سه سال دوم ابتدایی:
- تمرینات متنوع و جذاب آمادگی جسمانی برای کودکان
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های طناب زنی
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های دوومیدانی
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های بازی های راکتی (بدمینتون ، تنیس روی میز)
- بازی های شبیه ورزشی
- بازی های بومی - محلی
- آموزش ایمنی ، بهداشت و تغذیه ورزشی متناسب با سرفصل های موجود در کتاب معلم
- درس تربیت بدنی سه سال اول متوسطه:
- تمرینات متنوع و جذاب آمادگی جسمانی (مرتبط یا سلامت و اجرا)
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های مقدماتی والیبال
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های مقدماتی بسکتبال
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های مقدماتی هندبال
- ورزش زورخانه
- پیاده روی در کوهستان

الکتر رشید
مجتوبی
ما تولید
حشواره
یازدهمین دوره

- دوچرخه سواری
- پیاده روی
- آسیب های جسمانی رایج در ورزش
- تغذیه در ورزش
- وضعیت های درست بدن و حرکات اصلاحی

درس تربیت بدنی سه سال دوم متوسطه:

- تمرینات متنوع و جذاب آمادگی جسمانی (مرتبط یا سلامت و اجرا)
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های والیبال
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های بسکتبال
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های هندبال
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های فوتسال
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های تنیس روی میز
- تمرینات متنوع و جذاب یادگیری مهارت های بدمینتون
- گشت و گذار و تفریحات سالم در طبیعت
- مهارت های اردویی
- عوارض مصرف مکمل ها و مواد انرژی زا در ورزش
- نرمش های مراقبت از ابتلاء به کمردرد

درس سلامت و بهداشت پایه دوازدهم:

- استفاده از قالب های جذاب تولید محتوا با توجه به گروه سنی دانش آموز
- توجه به نحوه استفاده از ظرفیت رمزینه های سریع پاسخ موجود در کتاب
- توجه به یادگیری در سطوح عمیقتر
- استفاده از عناوین و موضوعات جذاب تولید محتوا با توجه به گروه سنی دانش آموز