



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

**WWW.PNUNA.COM**

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

**WWW.PNUNA.COM**



# تربیت بدنی در مدارس



# تربیت بدنی در مدارس

انتشارات دانشگاه پیام نور

رشته تربیت بدنی

تالیف: دکتر مهدی کارگر دکتر مسعود نادریان

ویرایش علمی و تهیه اسلاید:

دکتر ابوالفضل فراهانی

دانشیار دانشگاه پیام نور

## فصل اول

# اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس

### هدف کلی

شناخت اهداف و نقش آن در تعیین محتوا و خطمشیهای اجرایی درس تربیت بدنی در مدارس.

### هدفهای رفتاری

۱. مفهوم تربیت بدنی و تعاریف مربوط به آن
۲. اختلاف بین دو واژه «ورزش» و «تربیت بدنی»

۳. نقش اهداف در برنامه‌ریزی فعالیتهای تربیت‌بدنی و ورزش مدارس
۴. اهداف عمومی تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان
۵. تعریف و اهداف آموزش و پرورش
۶. اهداف کلی و اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش.
۷. ضرورت تدوین برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس
۸. اهداف تربیت‌بدنی در مدارس را از نظر «کین» و «دکتر تاش»

## مفهوم تربیت بدنی

به منظور تعیین اهداف تربیت بدنی ابتدا لازم است که مفهوم تربیت بدنی در مدارس به درستی شناخته شود. بسیاری از افراد جامعه و حتی تعدادی از معلمان و مربیان تربیت بدنی دو واژه ورزش و تربیت بدنی را به جای یکدیگر به کار می‌برند. این موضوع چنان فراگیر شده است که در بسیاری از برنامه‌های آموزشی واژه ورزشی به جای واژه تربیت بدنی به کار برده می‌شود. اگرچه هر دو بر پایهٔ فعالیت‌های جسمانی بنا شده اما تربیت بدنی از نظر ماهیت و اهداف با ورزش تفاوت داشته و این تفاوتها در اجرای برنامه‌ها شکل واقعی و عینی به خود می‌گیرد. این تفاوتها در تعاریف هر یک از واژه‌های تربیت بدنی و ورزش به خوبی مشاهده می‌شود.

ژرژهر : «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهنسالت به منظور تقویت کامل بدن کسب سلامت و بالابردن قدرت و استقامت دستگاههای مختلف بدن و پرورش استعدادهای افراد برای انجام هر نوع فعالیت می باشد».

دکتر لوبوش : «تربیت بدنی مجموع روشهایی است که جهت تبدیل بدن به یک وسیله مورد اعتماد و تطابق و همگامی با محیطهای بیولوژیکی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل بیولوژیکی (قدرت و استقامت دستگاههای گردش خون و تنفس) و عوامل روانی- حرکتی که خود باعث به وجود آمدن کنترل و مهارتهای بدنی که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است می باشد».

با تعاریف فوق می توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارتهای حرکتی و ورزشی است.



## ماهیت تربیت بدنی

محتوا یا کلیه فعالیت‌هایی که با نام تربیت بدنی آموزش داده می‌شود بر پایه فعالیت‌های جسمانی استوار بوده و از ورزش جدا نمی‌باشد و حتی می‌توان عنوان نمود که در بسیاری مواقع از طریق انواع رشته‌های ورزشی می‌توان به اهداف تربیت بدنی دست یافت اما باید این موضوع مهم را یادآوری نمود که در شیوه‌های اجرایی و هدف کار و فعالیت تربیت بدنی و ورزش تفاوت وجود دارد.

تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه‌های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش‌آموزان مطرح است و در آموزش تربیت بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته‌کننده برای رسانیدن آنان به درجه قهرمانی در یک رشته ورزشی خاص مطرح نیست.

## اهداف تربیت بدنی

برنامه‌های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص می‌باشد. معلمان و برنامه‌ریزان تربیت بدنی می‌بایست با اهداف این درس آشنا بوده و بتوانند آنها را با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی برای دانش‌آموزان و والدین آنها توجیه کنند. چنانچه اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در هر سطح از تحصیل (ابتدایی، راهنمایی، متوسطه) به طور واضح و روشن بیان گردند، در این صورت همه افرادی که در تهیه و تدوین و یا اجرای برنامه‌ها، مشارکت می‌کنند، قادر خواهند بود، پاسخ به این سؤال مهم و اساسی که «چرا و برای چه منظور فعالیت می‌کنند» با درک و آگاهی کامل دریافت نمایند.

پاسخ منطقی و فلسفی این «چرایی» در واقع محور و مرکزیتی برای جهت‌دهی و کسب موفقیت در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس خواهد بود. در این بخش از کتاب اهداف تربیت بدنی را با در نظر گرفتن ابعاد وجودی انسان و نیازهای واقعی آنان به دو دسته اهداف عمومی و اختصاصی در هر دوره تحصیلی به شرح زیر بیان می‌گردد.

۱. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی

اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی را می توان به شرح زیر بیان نمود:

۱-۱. پرورش قابلیت های جسمانی با به کارگیری عضلات مختلف بدن از

طریق حرکات و فعالیت های جسمانی متناسب با هر یک از اندامها

۲-۱. پرورش قوای ذهنی دانش آموزان از طریق بازی های سازمان یافته

۳-۱. تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت پذیری از طریق بازیها و

حرکات دسته جمعی

۴-۱. رشد اخلاق و حس به گزینی از طریق مشارکت در بازی های اجتماعی

۵-۱. کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک با ایجاد تفکر خودکار در او

از طریق انواع فعالیت های جسمانی

۶-۱. کمک به دانش‌آموزان در فراگرفتن مهارت‌های صحیح حرکتی پایه و بنیادی از قبیل راه‌رفتن، دویدن، پریدن و...

۷-۱. ایجاد عادات‌های ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و مشکلات

۸-۱. ایجاد عادات‌های بهداشتی در دانش‌آموزان و علاقه‌مند ساختن آنها به رعایت امور بهداشتی در حفظ سلامتی خود و دیگران

۹-۱. پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها

۱۰-۱. علاقه‌مند ساختن دانش‌آموزان به تقویت و سلامتی بدن و داراشدن اعضا و اندام‌های متناسب

تحقق اهداف فوق از طریق محتوای درسی مناسب در قالب بازیها، حرکات موزون، ورزشها، بازیهای محلی و به طور کلی فعالیتهای جسمانی امکان‌پذیر خواهد بود.

## ۲. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان

همه دانش‌آموزان در دوره راهنمایی و دبیرستان می‌بایست آمادگی پیدا نمایند تا بتوانند در فعالیتهای سازنده و مطلوب اجتماعی جامعه شرکت نمایند. به دنبال هدفهای عمده‌ای که برای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بیان گردید، اهداف کلی برای این درس در دوره راهنمایی و متوسطه می‌توان در نظر گرفت. دانش‌آموزان به منظور رویارویی با شرایط و اوضاع زندگی روزمره و فائق آمدن بر مشکلات روزافزون و پیچیده آن، نیاز به توسعه و تکامل قابلیت‌ها و تواناییهای خود دارند تا قادر باشند سلامتی، تندرستی و نشاط دوره نوجوانی و جوانی خود را حفظ کرده، مسائل و مشکلات را با اندیشه خلاق خود حل کنند، گزینشهای اخلاقی نیکو بنمایند و با ابراز تمایلات خوشایند، نگرشهای منطقی، درک ارزشها و قدرشناسیها، بتوانند عواطف و احساسات خود را به نحو مطلوبی بیان نمایند. دانش‌آموزان در این دوره از تحصیل از طریق شرکت در گروههای اجتماعی روابط رودررو با دیگران و همسالان<sup>11</sup> خود برقرار می‌سازند.

سرانجام رشد و بلوغ اجتماعی به وسیله روابط گروهی همانند انجمنهای ورزشی مدرسه، مسابقات مختلف ورزشی و غیره افزایش می‌یابد. هدفهای عمده تربیت بدنی در این دوره به قرار زیر است:

۱-۲. توسعه و رشد اندامها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهای جسمانی از طریق شرکت در فعالیتهای و تمرینات ورزشی منظم و مداوم.

۲-۲. بهبود و توسعه مهارتهای عصبی-عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیتهای جسمانی و به ویژه مهارتهای ورزشی از طریق یادگیری مهارتها و فنون رشته‌های مختلف ورزشی و حرکات بنیادی.

۳-۲. توسعه و رشد مهارتهای شناختی که در برگیرنده معلومات، درک و تشخیص ارزشهایی است که با اجرای فعالیتهای جسمانی همراه است.

۴-۲. توسعه و رشد اجتماعی دانش‌آموزان که به منظور سازگاری دانش‌آموزان با خود و با دیگران و توسعه معیارهای مطلوب رفتاری است که از طریق شرکت دانش‌آموزان در فعالیتهای گروهی و بازیهای ورزشی حاصل می‌شود.

### ۳. اهداف اختصاصی تربیت بدنی

اهداف اختصاصی در حقیقت اهداف نزدیک و سهل‌الوصولی هستند که در چارچوب اهداف کلی بیان می‌شوند. اهداف اختصاصی با تجارب و سوابق یادگیری دانش‌آموزان و میزان تواناییهای جسمانی و استعدادهای حرکتی آن مرتبط می‌باشند.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح زیر بیان می‌شوند:

۱-۳. توسعه تواناییها و مهارتهای پایه و بنیادی در دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان.

۲-۳. توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی پیشرفته و آمادگیهای جسمانی در کلاسهای چهارم و پنجم دبستان.

۳-۳. توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی و آمادگیهای جسمانی در دوره‌های مختلف تحصیلی راهنمایی و دبیرستان.

در توضیح توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی در دانش آموزان مدارس ابتدایی باید گفت که کودکان با مجموعه‌ای از قابلیت‌های جسمانی و تواناییهای حرکتی وارد دبستان می‌شوند. اکثر آنها فاقد تجارب حرکتی در سطحی مطلوب و قابل قبول می‌باشند.

درس تربیت بدنی، موقعیتهای مختلف حرکتی در جهت توسعه هرچه بیشتر این قابلیت‌ها و تواناییهای حرکتی فراهم می‌آورد. محور برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس ابتدایی به ویژه کلاسهای اول تا سوم دبستان توسعه مهارتهای بنیادی و تقویت و آموزش حرکات پایه از قبیل راه رفتن صحیح، دویدن، جهیدن، گرفتن، پرتاب کردن و سایر موارد مشابه بوده که از طریق فعالیتهای جسمانی مناسب و بازیها حاصل می‌شود



توسعه تواناییها و مهارتهای ترکیبی و پیشرفته و بهبود آمادگیهای جسمانی دانش آموزان کلاسهای چهارم و پنجم دبستان از اهمیت زیادی برخوردار است. اجزای آمادگیهای جسمانی عبارتاند از: قدرت عضلانی استقامت عضلانی، استقامت عمومی بدن، سرعت، هماهنگی، تعادل، چابکی و حفظ حالت بدن در شکل طبیعی است. چنانچه این قابلیتها به نحو مطلوب و با اجرای برنامه‌های مناسب حرکتی توسعه یابند، دانش آموزان در دوره راهنمایی وضعیت جسمانی مناسبی خواهند داشت.

۳. اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان عمدتاً بر توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی استوار است. دوران نوجوانی و جوانی مناسبترین زمان برای یادگیری و توسعه مهارتهای ورزشی است. بنابراین در برنامه آموزش تربیت بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه با توجه به نیازها و علایق دانش آموزان باید آموزش این گونه مهارتها مورد توجه قرار گیرد.

## اهمیت تعیین اهداف در برنامه‌های تربیت بدنی

اهداف تربیت بدنی در مدارس همان مفاهیم، نظریه‌ها و قواعد نسبتاً کلی در زمینه درس تربیت بدنی است که راهنما و الگوی همه دست‌اندرکاران اعم از معلمان تربیت بدنی، مدیران مدارس، برنامه‌ریزان آموزشی، والدین و دانش‌آموزان است. اگر اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس به صورت مشخص، روشن و کاربردی تدوین و به خوبی تعریف شوند، در این صورت موفقیت و اثربخشی برنامه‌های تربیت بدنی بیشتر خواهد شد.

به طور کلی، هدف همه عملکردهای مثبت و مؤثر از پیش تعیین می‌شود و همه کارگزاران تعلیم و تربیت باید با اصولی که اهداف بر آنها مبتنی هستند به خوبی آشنا باشند.

.سؤالاتی که درباره اهداف تربیت بدنی در مدارس باید بدانها پاسخ داده شود عبارت‌اند از:

آیا اهداف تربیت بدنی با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی به صورتی روشن و کاربردی بیان می‌شوند؟

آیا هدفهای تربیت بدنی نیازهای دانش‌آموزان را برآورده می‌کند و با هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد؟ و آیا همه اهداف تعیین شده، در یک دوره زمانی مشخص، دست‌یافتنی است؟

برنامه‌ریزان و مسئولان ورزشی باید برنامه‌هایی را طراحی کنند که با طبیعت رشد و نمو دانش‌آموزان و نیازهای واقعی آنان هماهنگ باشد، ارزشهای جامعه را در خود داشته باشد، و همچنین، نیازهای آینده را پیش‌بینی نماید. اهداف این برنامه‌ها بسیار ارزشمند است و دورنمایی مثبت از برنامه‌ها و فعالیت‌های آتی تربیت بدنی در مدارس می‌نمایاند.

## اهداف رفتاری در تربیت بدنی

در آموزش و پرورش نوین توجه زیادی به اهداف رفتاری دانش‌آموزان در مدارس می‌شود. زیرا اهداف رفتاری شرح اهداف کلی و مفاد آموزشی است و معیارهای مناسبی را به منظور اندازه‌گیری و تعیین میزان پیشرفت برنامه‌ها را در اختیار می‌گذارند. از طرفی اهداف رفتاری، نوع برنامه‌های ورزشی و در حقیقت جهت‌دهی نوع فعالیتها را مشخص می‌کنند.

بلوم و همکارانش اهداف رفتاری را به سه دسته اصلی (اهداف شناختی، اهداف عاطفی و اهداف روانی - حرکتی) تقسیم‌بندی می‌کنند.

به منظور طبقه‌بندی اهداف آموزشی در تربیت بدنی لازم است که جزئیات این اهداف به گونه‌ای طراحی و بیان شوند تا رفتارها برحسب سه حیطة رفتاری فوق تنظیم گردند. این طبقه‌بندی به دو منظور انجام می‌گیرد. اول برای پیش‌بینی و تعیین آنچه که می‌بایست در مفاد برنامه‌ریزی آموزشی قرار گیرد و دوم به منظور ارزیابی نتایج آموزشی و اصلاح احتمالی برنامه‌ها مؤثر می‌باشند.

هدفهای شناختی بر حفظکردن یا بازسازی چیزی که احتمالاً یادگرفته‌شده تأکید می‌کند.

هدفهای عاطفی «بر یک مایه احساسی یا درجه‌ای از پذیرش و یا عدم پذیرش» در یک موقعیت و یا فعالیت تأکید دارد.

هدفهای روانی‌حرکتی که در تربیت بدنی بسیار مهم می‌باشند بر مهارتهای عضلانی، مهارتهای حرکتی، دستکاری مواد و اشیا، انجام ماهرانه و هماهنگ فعالیتها و کارها و یا برخی از اعمال مربوط به هماهنگیهای عصبی عضلانی مد نظر است.

مثالهایی از لغات و مفاهیم کلیدی که می‌تواند برای توصیف یک رفتار در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی مورد استفاده قرار گیرد عبارتند از:

حیطه روانی - حرکتی	حیطه عاطفی	حیطه شناختی
مهارتها در تربیت بدنی	احساسات درباره عملکردهای تربیت بدنی	اعمالی که با دانش و درک مربوط به تربیت بدنی ارتباط دارد
نمایش حرکتی	آگاهی	دانش
مهارتهای بنیادی	حساسیت	ادراک
دریافت کردن	همدردی	تحلیلهای
پرتاب کردن	خوشایندی	توضیحات
دویدن	قدردانیها	تفسیرها
پریدن	جوایز و پاداشها	تفاوتها
بازی	احساسات	ارزیابیها
گرفتن	هیجانان	ارتباطها
لی لی کردن	شادیها	گزینش
ضربه زدن به هدف	ارزشها	پیش بینیها
		کاربردها

مزیت عمده بیان اهداف به صورت رفتاری آن است که از همان ابتدا توجه معلمان تربیت‌بدنی را، به طور تخصصی، به حیطه عملی (روانی - حرکتی) جلب می‌کند. در این صورت، تدریس درس تربیت‌بدنی و ورزش، به طور مؤثر، قابل ارزشیابی و اندازه‌گیری است. در تربیت‌بدنی و ورزش، هدفهای رفتاری به راحتی بیان می‌شوند. یک سالن و مکان ورزشی، یک محل رفتار-محوری است و از آن به عنوان یک آزمایشگاه یادگیری از طریق گوش دادن، نگاه کردن، خواندن، بحث کردن، عمل کردن و ارزشیابی کردن استفاده می‌شود.

صاحب‌نظران و متخصصان علوم ورزشی هر یک اهدافی را برای فعالیتهای تربیت‌بدنی ارائه نموده‌اند.

دکتر کین، (۱۹۷۳) در یک مطالعه تحقیقی نتیجه گرفت که برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس اهداف زیر را دنبال می‌کند. این اهداف را در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی می‌توان بدین شکل تقسیم‌بندی کرد:

۱. رشد مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان؛

۲. تحقق استعدادهای بالقوه و پراکنده دانش‌آموزان؛

۳. گذراندن اوقات فراغت؛

۴. رشد اخلاقی؛

۵. کسب شایستگی‌های اجتماعی؛

۶. کارایی اعضا و اندام‌های بدن؛

۷. رشد شناختی و ادراکی؛

۸. شناخت و تحسین زیبایی.



دکتر ناشاهداف تربیت بدنی در مدارس را چنین برمی شمارد:

- تقویت جسم: ارتقای قابلیت‌های جسمانی و انتقال آن در زندگی (حیطه شناختی).

- تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی: ارتقا بخشیدن به کار اعضای بدن در کلیه مهارت‌های زندگی که به این همکاری نیاز دارند (حیطه روانی حرکتی).

- تقویت درک و سرعت انتقال و عمل: ایجاد ارتباط بین انگیزه، محرک و پاسخ و تفکر مفید، قدرت تصمیم‌گیری و اجرا (حیطه روانی حرکتی).

- تقویت احساسات: تقویت هیجانات و عواطف فطری و استفاده از آنها در اجرای مطلوب و بهتر کارهای روزمره (حیطه عاطفی).

## عوامل اهداف رفتاری

تدوین اهداف رفتاری براساس اهداف آموزشی نیاز به توصیف چهار عامل ویژه دارد. ابتدا باید مشخص شود چه کسی رفتار را اجرا می کند، دوم باید مشخص شود که دانش آموز چه فعالیت و یا وظایفی را باید انجام دهد، و سومین عامل وضعیتی است که فعالیت مورد نظر در آن انجام می شود، و چهارمین عامل، در رابطه با نقطه نظرهای آموزشی، همان اندازه گیری کیفیت اجرای حرکت با شرح چگونگی اجرای حرکت ورزشی است.

## جدول شماره ۱: عوامل اهداف رفتاری و ارتباط آن با اهداف

اهداف			عوامل
روانی - حرکتی	عاطفی	شناختی	
شاگرد مبتدی	-	شاگرد	چه کسی آن را انجام می دهد؟
اجرای پاس پنجه را به طور صحیح انجام دهد	-	مفهوم حرکت پاس پنجه در والیبال را بیان کند	چه چیزی باید انجام بدهد؟
در مقابل یک وسیله کمک آموزشی	در مقابل یک وسیله کمک آموزشی	پس از مطالعه موارد آموزشی	تحت چه شرایطی انجام دهد؟
زدن ۲۰ پنجه صحیح به دیوار در فاصله سه متری	در خارج از وقت رسمی کلاس	صحیح، براساس قضاوت شاگردان کلاس	با چه کیفیتی انجام می دهد؟

## نقش نگرش دانش‌آموزان و والدین در تنظیم اهداف

اعتقادات و باورها و شناختهایی که دانش‌آموزان و والدین از تربیت‌بدنی و برنامه‌های آن دارند، می‌تواند سهم عمده‌ای در توسعه و پیشرفت فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدارس ایفا کند. چنانچه این نگرشها و آگاهیها با جهت صحیح و در خدمت اهداف کلی و اختصاصی تربیت‌بدنی قرار گیرند، موفقیت و اثربخشی درس تربیت‌بدنی در مدارس تا حد بسیار زیادی تضمین خواهد شد.

انتظار دانش‌آموزان از تربیت‌بدنی و ورزش، در این دوره تحصیلی، لذت بردن، شادی، یادگیری بازیهای ورزشی و رشد و نیرومندی است.

برای گروهی از آنان قهرمانان ورزشی الگو هستند. آرزوی دانش‌آموزان ضعیف رسیدن به تناسب اندام و نیرومندی همانند همسالان و همکلاسان ورزشکارشان است. دانش‌آموزان معلول نیز می‌خواهند از طریق فعالیت‌های ورزشی هوش و استعداد خود را بنمایانند. :

- پایه دوم (کلاسهای چهارم و پنجم دبستان): دانش‌آموزان در این دوره تحصیلی انتظار دارند فعالیت‌های تربیت‌بدنی بتواند مهارت‌های ورزشی آنها را در رشته‌های ورزشی مورد علاقه‌شان ارتقا بخشد و از طریق تمرینات ورزشی توانایی جسمانی آنها افزایش یابد. آنان همچنین انتظار دارند تربیت‌بدنی در ایجاد دوستیها و ابراز شایستگی آنان مؤثر باشد و موجب کاهش هیجانات گردد.

- پایه سوم (دوره راهنمایی): در این دوره، تأمین سلامتی، تناسب اندام، ایجاد مهارت‌های جدید و پیشرفته ورزشی هدف اصلی است. انتظار این است که برنامه‌های تربیت‌بدنی در این دوره، همچنین، در رشد جسمانی و تواناییهای ذهنی و آمادگی بیشتر فرد برای زندگی فعال و مؤثر در جامعه نقش اساسی داشته باشد، حرکات موزون، زیبا و نشاط آور را آموزش دهد.

علاوه بر این، دانش‌آموزان دوست دارند به عضویت تیم‌های ورزشی در مدرسه در آیند.