

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

دوره ابتدایی

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی

نام کتاب : کتاب معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی - ۵۳/۶

شورای برنامه‌ریزی : غلامرضا سراج‌زاده، جواد آزمون و دکتر قوام‌الدین جلیلی

مؤلفان : غلامرضا سراج‌زاده، جواد آزمون، دکتر قوام‌الدین جلیلی، نبی‌الله صادقیان، طاهره سادات مظلومی، عابد نظری و محمد بخردی

ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده محتوا و برنامه درسی : غلامرضا سراج‌زاده

ویراستار ادبی : محمد کاظم بهنیا، سید اکبر میرجعفری

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

صفحه‌آرا : راحله زادفتح‌اله

ناشر : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

چاپخانه : شرکت افست «سهامی عام» ([www.Offset.ir](http://www.Offset.ir))

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سوم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست مطالب

### پیش‌گفتار

### بخش اول کلیات

۲	– جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر
۳	– اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی
۳	● آگاهی‌های مورد نیاز
۴	● مهارت‌های ضروری
۵	● نگرش‌های مورد انتظار
۵	● ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز
۵	– روش‌های یاددهی – یادگیری
۵	● روش تدریس سنتی
۶	● روش تدریس مکاشفه‌ای
۷	● روش تدریس ترکیبی
۸	– مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی
۱۰	● مدیریت کلاس
۱۰	● استفاده از فضا
۱۱	● روش‌های گروه‌بندی کلاس
۱۱	● کنترل و جابه‌جایی وسایل
۱۱	● ثبت وضعیت دانش‌آموزان
۱۱	● سازمان‌دهی کلاس درس
۱۲	● اشکال استقرار در زمین
۱۳	● کاربرد گروه‌ها
۱۴	● نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۱۵	– وسایل و ابزار مورد نیاز
۱۶	– نمونه‌هایی از گرم کردن عمومی بدن
۱۸	– نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

۱۹	– ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی
۱۹	● ارزش‌یابی از مهارت‌ها
۲۰	● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی اول
۲۱	● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها
۲۱	● روش‌های ارزش‌یابی
۲۳	● جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی اول)
۲۸	● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورداندازه‌گیری
۲۸	● فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس تربیت بدنی به اولیا

## بخش دوم

۳۶	عنوان‌های درسی تربیت بدنی پایه‌ی اول دوره‌ی ابتدایی
۷۵	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم دوره‌ی ابتدایی
۱۱۵	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی سوم دوره‌ی ابتدایی
۱۵۳	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم دوره‌ی ابتدایی
۱۸۸	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی پنجم دوره‌ی ابتدایی

معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می توانند نظر اصلاحی خود را در باره ی مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۶۴ ۱۵۸۵۵ - گروه درسی مربوطه و یا پیام نگار (Email): [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir) ارسال نمایند.

دفتر نامه رسمی و تأیید کتاب درسی

## پیش‌گفتار

### معلم عزیز، همکار گرامی

به رغم اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس و تأثیر اجرای صحیح آن بر دانش‌آموزان متأسفانه اجرای این درس همواره با نقصان‌هایی روبه‌رو بوده است، از آن‌جا که تأمین آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌عنوان بخشی اساسی از آمادگی جامع دانش‌آموزان - آمادگی اجتماعی، عاطفی، فکری، روحی - به‌شمار می‌آید، ضرورت تهیه برنامه‌ی درسی جامع تربیت بدنی را دوچندان می‌کند.

مقدمات تدوین چنین برنامه‌ای از سال ۱۳۷۶ با همکاری کارشناسان اداره‌ی کل تربیت‌بدنی، متخصصان و معلمان در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی در شورای درسی مربوطه فراهم گردید. پس از تدوین برنامه‌ی درسی ۵ پایه‌ی تحصیلی ابتدایی، اجرای آزمایشی، اعمال اصلاحات لازم و تمهید مقدمات برای آموزش مدرسان و معلمان با اتکال به الطاف الهی این برنامه به اجرای سراسری درآمد.

به‌طور یقین هر برنامه‌ای ولو در حد مطلوب بدون وجود معلم آگاه از برنامه‌ی درسی و مجهز به لوازم و آموزش‌های مربوطه دچار خطر شده و بعد از مدت کوتاهی با شکست مواجه می‌شود. لذا لازم است در کنار آموزش‌های حضوری و به‌منظور استحکام و استمرار آگاهی‌های معلمان از اهداف، روش‌های یاددهی - یادگیری و هر آن‌چه را که مستلزم اجرای مطلوب برنامه است به‌صورت مکتوب نیز در اختیار مخاطبان برنامه قرار گیرد. به همین منظور تلاش شد تا ویژگی‌های برنامه و روش‌های مورد نظر جهت اجرای مؤثر و شیوه‌های ارزشیابی در قالب راهنمای معلم تدوین و در اختیار همکاران عزیز قرار گیرد.

پس از تدوین راهنمای معلم به صورت پایه پایه، به دلیل جذب مربی تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی به صورت مستقل، بنا به ضرورت کتاب‌های راهنمای تربیت بدنی پنج پایه‌ی دوره‌ی ابتدایی با هدف جامعیت بخشیدن به اهداف و انتظارات برنامه درسی تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در یک مجلد تدوین و به صورت حاضر در دسترس شما عزیزان قرار گرفته است.

کتاب راهنما دارای دو بخش اساسی است. در بخش اول راهنما، ویژگی‌های برنامه درسی تربیت بدنی، روش آموزش و ارزشیابی آن ارائه شده است تا مباحث نظری، به طور مشخص و منفک قابل استفاده باشد. در بخش دوم، روش تدریس به صورت درس به درس به تفکیک پایه ارائه شده است و در انتها نمونه بازی‌های ورزشی به عنوان ابزاری کارساز در خدمت برنامه‌ی تربیت بدنی و بخش شیرین کاری به عنوان مباحث دانش افزایی به صورت ضمایم ارائه شده است تا مکمل آموزه‌های قبلی باشد.

# بخش اوّل کلیات







## جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر

حرکت متجلی می‌شوند.

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید:

«آن قدری که شما (معلمان و ورزش) می‌توانید در میدان ورزش بچه‌ها را تربیت کنید، در کلاس واقعاً نمی‌شود آن‌ها را تربیت کرد؛ برای این که در کلاس — من بارها گفته‌ام — بچه‌ها خودشان را جمع و جور می‌کنند و آدم نمی‌فهمد که ذات آن‌ها چیست.»

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه‌جانبه‌ی انسان‌ها، به‌عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع، سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه‌ی تربیت بدنی به‌عنوان وسیله‌ی سودمند تربیتی یاری می‌کند. این وسیله از دو طریق می‌تواند در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک عمده‌ای کند:

۱- از طریق یاری‌رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به‌کارگیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.

۲- از طریق یاری‌رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد با کمک حرکت.

برنامه‌ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به‌عنوان قسمت حیاتی از برنامه‌ی کامل درسی مدرسه موردنظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به‌راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف نمود.

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به‌شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه‌ی مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه‌ی تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه‌ی خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنای واژه‌ی تعلیم و تربیت هدایت به‌جلوست. تربیت بدنی آن

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشدشناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه‌ی خوبی طراحی شود و به‌شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم مهمی در رشد همه‌جانبه‌ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه‌جانبه یا کامل برای افراد عادی معنای چندانی نداشته باشد، ولی کسانی که با علم رشد کودک آشنا هستند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند، هنگام حضور در کلاس تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد.

حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. با استفاده از حرکت آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و عجایب بی‌شمار زندگی را کشف می‌نمایند. حرکت حکم وسیله‌ی اولیه‌ی جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند؛ به عبارت دیگر، کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به‌راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، در حالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. معمولاً والدین تلاش می‌نمایند که کودکانشان به‌سرعت دوره‌ی کودکی را پشت سر بگذارند و برای رسیدن به چنین هدفی، حاضرند تمامی ابزارهای آن را تأمین کنند. آن‌ها می‌خواهند کودکان را به‌دنیای رفتاری بزرگسالان، دنیای منطقی و مفاهیمی که هنوز از جهت تکاملی و رشد آمادگی پذیرش آن را ندارند، وارد کنند.

باید از این تلاش دست برداریم و اجازه دهیم که کودکانمان کودکی را به‌طور کامل درک کنند. مفهوم و معنای حیات، حرکت است. حرکت به معنای زندگی و زنده بودن است. بسیاری از رفتارهای آشکار و پنهان ما، ولو بسیار نامحسوس، به شکل

جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

شروع می‌شود و تا پایان دوره‌ی ابتدایی، مجموعه‌ی مطالب مورد نیاز درباره‌ی آن ادامه می‌یابد.

لازم به ذکر است با توجه به اثر تعیین‌کننده‌ی وضعیت‌های مختلف نگهداری بدن، همچون ایستادن، نشستن و خوابیدن، برستون فقرات در پایه‌ی اول ابتدایی به همراه حرکات پایه ارائه شده است؛ بنابراین، موارد یاد شده جزء حرکات پایه محسوب نمی‌شود و تعلیم وضعیت صحیح آن‌ها به منظور جلوگیری از ناهنجاری‌های ستون فقرات صورت می‌گیرد.

**۲- آمادگی جسمانی<sup>۱</sup> :** آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده در سلامت جسمی و حرکتی فرد است. با توجه به اجزای مختلف آمادگی جسمانی همچون استقامت عمومی<sup>۸</sup> (قلبی - تنفسی)، انعطاف‌پذیری<sup>۹</sup>، استقامت موضعی (عضلانی)<sup>۱۰</sup> و قدرت<sup>۱۱</sup> - که نقشی تعیین‌کننده در سلامت دارند - و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذار هستند (چابکی<sup>۱۲</sup>، هماهنگی<sup>۱۳</sup>، توان<sup>۱۴</sup>، تعادل<sup>۱۵</sup> و سرعت<sup>۱۶</sup>)، دادن آگاهی‌های لازمه در هر یک از موارد، دانش‌آموزان را از اهمیت و ضرورت آن‌ها مطلع می‌سازد و پشتوانه‌ی مناسبی را برای بخش مهارتی کلاس درس تربیت بدنی فراهم می‌آورد.

**۳- تغذیه و بهداشت ورزشی :** مباحث این بخش، لزوم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی را برای دستیابی به وزن متعادل در کنار فعالیت‌های ورزشی یادآور شده و در پایان دوره منجر به نتیجه‌گیری منطقی در خصوص ارتباط تنگاتنگ ورزش و تغذیه می‌شود. زمان دقیق صرف غذا قبل از فعالیت‌های ورزشی، نقش آب و مایعات در فعالیت ورزشکاران و موارد دیگر، همگی توجه همزمان به ورزش، بهداشت و تغذیه را یادآور می‌شوند.

**۴- ایمنی در ورزش :** در محیط‌های ورزشی، محیط، ابزار، حریفان به هنگام رقابت و نیز شرایط تمرین و بازی ممکن

## اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی

درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم مؤثر واقع شود. در برنامه‌های درسی درهم تنیده، تربیت بدنی می‌تواند کمک مؤثری برای سایر دروس باشد.

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی - یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است؛ از این رو، اهداف آموزشی حیطه‌های سه‌گانه‌ی زیر را شامل می‌شود :

الف - آگاهی‌های مورد نیاز

ب - مهارت‌های ضروری

پ - نگرش‌های مورد انتظار

**الف - آگاهی‌های مورد نیاز :** سیر مطالب مورد نیاز به‌گونه‌ای طراحی گردیده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده باشد و بدین‌وسیله بستر مناسبی را برای دانش‌آموزان جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، فراهم آورد. دامنه‌ی آگاهی‌های مورد نیاز عبارت‌اند از :

**۱- حرکات پایه<sup>۱</sup> :** یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است که نقش بسیاری در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. در این قسمت، اشکال صحیح حرکات پایه (القبای حرکت) - یعنی راه‌رفتن<sup>۲</sup>، دویدن<sup>۳</sup>، پریدن<sup>۴</sup>، با پرش رفتن<sup>۵</sup>، با جهش رفتن<sup>۶</sup> و ... - مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و به شیوه‌های ساده آگاهی‌های لازم را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند؛ به عبارت دیگر، بحث حرکات پایه از ساده‌ترین آن

۱- Fundamental Movements

۲- Walking

۳- Running

۴- Jumping

۵- Leaping

۶- Skipping

۷- Physical fitness

۸- Cardio-vascular Endurance

۹- Flexibility

۱۰- Muscular Endurance

۱۱- Strength

۱۲- Agility

۱۳- Coordination

۱۴- Power

۱۵- Balance

۱۶- Speed



**تذکره ۱-** در قسمت پیوست‌های ۸-۱ این کتاب، اطلاعات بیشتری برای استفاده‌ی معلمان در هریک از موارد فوق ارائه شده است.

**تذکره ۲-** برای انتقال دانستنی‌های فوق به دانش‌آموزان، رسانه‌ای به شکل لوحه‌ی آموزشی در هریک از پایه‌های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه‌های آموزشی، به‌منظور حضور مؤثر دانش‌آموزان در جریان یاددهی - یادگیری صرفاً از تصاویر و سؤالات برای پیشبرد بحث در کلاس دانستنی استفاده شده است. در هر پایه‌ی تحصیلی تنها سه جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است. بدیهی است که مطالب دانشی ارتباط تنگاتنگی با بخش مهارتی دارد لذا در کلاس‌های مهارتی نیز در حد تذکر و یادآوری از طرف معلمان قابل طرح است.

**ب - مهارت‌های ضروری:** آنچه در بخش دانستنی‌ها مطرح شده به‌عنوان دانش پایه تلقی می‌شود که یادگیری مهارت‌های اساسی در تربیت بدنی را تسهیل می‌کند.

دو بخش اساسی مهارت‌ها در تربیت بدنی، حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال‌های چهارم و پنجم، حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند ولی آمادگی جسمانی به‌عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش‌آموز در تمامی پایه‌ها جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت. در واقع، تمامی تلاش‌ها در بخش مهارتی بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان معطوف است.

دانش‌آموزان در قالب کلاس‌های مهارتی به تمرین پرداخته و معلم نیز از طریق مشاهده‌ی رفتارها و یادآوری آنچه در کلاس دانشی و از طریق تعامل فراگیری شده است به تسهیل و تصحیح روند یادگیری می‌پردازد؛ به عبارت دیگر، دانستنی‌های موردنیاز باید قبل از کلاس مهارتی از سطح مناسبی برخوردار شده باشند تا در هنگام تمرین مهارت‌ها، نیازی به طرح مجدد آن‌ها نباشد و روند تمرین کند نشود.

تمرین حرکات پایه از سطح ساده - همچون راه رفتن - آغاز می‌شود و در طی سه پایه‌ی اول تکمیل می‌گردد. علاوه بر پیش‌بینی تمرین هریک از حرکات پایه به‌صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت‌ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب

است اثرات زیادی بر سلامت ورزشکاران داشته باشند. شناخت و آگاهی نسبت به هریک از موارد یاد شده، دانش‌آموز را برای فعالیت سالم و بی‌خطر آماده می‌کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز به‌عنوان حافظ سلامت دانش‌آموز، اهمیت زیادی دارد.

**۵- شناخت رشته‌های ورزشی:** رسالت اصلی تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش‌آموزان است ولی آگاهی از رشته‌های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، برای فرزندان این مرز و بوم در اقصی نقاط آن اطلاع از رشته‌هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می‌شود یک حق مسلم است و ثانیاً، برای خبگانی که دارای هوش جسمانی مناسبی هستند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا می‌شوند، شرایطی را فراهم می‌آورد تا قبل از انتخاب رشته‌ی مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه‌ی خویش، اطلاعات مفیدی به‌دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش‌آموزان در جهت هدایت استعدادها و ورزشی کمکی می‌شود. در طراحی این بخش - برای ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. این کار گاهی با مدد گرفتن از اندام‌ها و به‌صورت «رشته‌هایی که با دست بازی می‌شوند»، «رشته‌هایی که با پا انجام می‌شوند» و «رشته‌هایی که با دست و پا انجام می‌شوند» ارائه می‌گردد و گاهی با استفاده از وسایل به‌کار گرفته شده در ورزش و به شکل «رشته‌هایی که با وسیله و بدون وسیله انجام می‌شوند» به بحث گذاشته می‌شود و در هر حال با نگاهی دقیق مشخص می‌گردد که عناوین به‌کار گرفته شده، بهانه‌ای است برای ارائه‌ی اطلاعات در مورد رشته‌های ورزشی که تعداد مشخصی را شامل می‌شوند.

**۶- اهداف تربیت بدنی:** بازی‌های ورزشی از پایه‌ی اول تا پنجم، ابزار مناسبی را در اختیار معلم قرار می‌دهد تا هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند. البته فرصت بحث و بررسی در این مورد پس از طی پایه‌ی سوم و در سال‌های چهارم و پنجم تحصیلی بین معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یک‌دیگر فراهم می‌گردد. از این طریق می‌توان شرایط قوی‌تر و مؤثرتری را برای تأثیرگذاری بر نگرش دانش‌آموزان فراهم کرد.

مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل مورد نظر است. در بازی‌ها به‌عنوان ابزاری اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می‌آیند و نقشی تعیین‌کننده در فرایند آموزش ترکیب حرکات پایه ایفا می‌کنند. نکته‌ی مهم دیگر، شناخت مفاهیم از طریق واسطه قراردادن این حرکات است؛ به عبارت دیگر، افزایش آگاهی‌های دانش‌آموز از بدن، فضا، جهات، زمان و بسیاری از مفاهیم دیگر از طریق تلفیق آن‌ها با حرکات پایه و نیز اجرا میسر می‌شود.

نکته‌ی قابل تأمل دیگر، کسب آمادگی جسمانی است. آمادگی جسمانی به دلیل اجزای متنوع نه‌گانه‌ی آن، که در بخش دانستنی‌ها به آن اشاره شد و به‌صورت گسترده‌تری در بخش پیوست‌ها ارائه می‌گردد، نه تنها در پنج پایه‌ی تحصیلی ابتدایی بلکه در دوره‌های تحصیلی بعد نیز مورد تأکید واقع می‌شود تا ضمن کسب توانایی در هر یک از اجزا، به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در سلامتی برای دانش‌آموز شناخته شود و در بین عادات زندگی حال و آینده‌ی او جایگاه ویژه‌ای پیدا کند.

**پ - نگرش‌های مورد انتظار :** انتظار می‌رود برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در کنار رشد و ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی از طریق تمرین در کلاس‌های مهارتی، افزایش علاقه‌ی دانش‌آموزان به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی، گرایش آنان به آمادگی جسمانی و بهبود حرکات پایه، تمایل به رعایت اصول بهداشتی در ورزش، گرایش به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی را، از طریق تعامل بین معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یک‌دیگر در کلاس‌های دانشی به همراه داشته باشد. در واقع، کلاس‌های دانشی فرصت بیشتری را برای شکل‌گیری نگرش‌ها برای دانش‌آموز فراهم می‌کند؛ از این‌رو، کلاس دانشی نیز از جهت روش مدیریت معلم در روند یاددهی - یادگیری فعال اهمیت ویژه‌ای دارد.

### ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز

رسانه‌ی دانش‌آموز به‌عنوان واسطه‌ای برای طرح موضوعات پنجگانه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و

تغذیه ورزشی، ایمنی در ورزش، شناخت رشته‌های ورزشی و برقراری شرایط مساعد برای بحث و گفت‌وگو در کنار تمرین مهارت‌های تفکر، مشارکت، تعاون و همکاری و برقراری ارتباط کمک مؤثری در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هر یک از موضوعات پنجگانه با ارائه‌ی تصاویر مرتبط و طرح سؤال، امکان مباحثه و رسیدن به مفاهیم صحیح را در همان ساعت درس در کلاس فراهم می‌آورد. بخشی به نام «خودآزمایی» نیز پیش‌بینی شده است که می‌تواند موضوع بحث و نتیجه‌گیری در همان کلاس باشد. همچنین می‌توان پاسخ دادن به‌سؤالات طرح شده را به جلسه‌ی دیگر موکول کرد و به دانش‌آموزان فرصت داد تا به کمک والدین خود در منزل یا افراد دیگر بتوانند تفکر بیشتری درباره‌ی سؤالات طرح شده بنمایند و از مشارکت دیگران نیز بهره‌مند شوند. در این بخش، توجه شفاف و مؤثر دانش‌آموزان در مورد سؤال اهمیت بسیاری دارد. به این ترتیب، رابطه‌ی معقولی نیز با اولیای دانش‌آموزان برقرار می‌گردد.

### روش‌های یاددهی - یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش تربیت بدنی می‌توان به روش‌های تدریس سنتی، مکاشفه‌ای و ترکیبی اشاره کرد. راه‌های آموزش دیگران مانند الگوهایی است که باید آن‌ها را به قامت افرادی با شرایط مختلف طراحی کرد.

**روش تدریس سنتی :** این روش به روش آموزش مستقیم معروف است و در آموزش مهارت‌ها از نظر صرف وقت، اقتصادی‌ترین روش است. در این روش، معلم تعیین‌کننده‌ترین عامل برای آموزش کودکان است؛ به عبارت دیگر، او تعیین می‌کند که چه چیزی و چگونه باید انجام شود. پس از آن که فعالیت یا مهارتی که باید آموزش داده شود، مشخص شد، معلم به‌روشنی آن را توضیح می‌دهد و شکل صحیح آن حرکت را نمایش می‌دهد. حال این دانش‌آموز است که باید مدل ارائه شده توسط معلم را تا حد ممکن به شکل صحیح اجرا کند. حرکت صحیح توسط معلم یا



۶- در جهت تدریس در کلاسی که سطح مهارت عمومی پایین است و همچنین آموزش مهارت‌های خاص مناسب است. این روش معایبی نیز دارد که عبارت‌اند از:

۱- اختلافات فردی را در بین دانش‌آموزان در نظر نمی‌گیرد؛ این، اولین و بزرگ‌ترین نقص روش سنتی است؛  
۲- یک الگو ارائه می‌شود و از دانش‌آموزان انتظار می‌رود، آن را تا حد ممکن نزدیک به الگوی ارائه شده تقلید کنند؛

۳- زمینه را برای آموزش فردی از جهت تأمین نیازهای ویژه‌ی رشد، علایق و ظرفیت‌های تک‌تک دانش‌آموزان فراهم نمی‌کند؛

۴- روش اجرای آن، دانش‌آموزان را از جهت شرکت در تعیین محتوای درس محدود می‌کند؛

۵- فرصت ارائه‌ی راه‌حل‌های خلاقانه را از دانش‌آموزان می‌گیرد؛

۶- از دانش‌آموز انتظار می‌رود، تنها روش مناسب ارائه شده توسط معلم را که منحصر به فرد است اجرا کند.

**روش تدریس مکاشفه‌ای:** این روش، روشی غیرمستقیم بوده و از نظر آموزشی برای کودکان بسیار مؤثر است. اصل منحصر به فرد مکاشفه حرکتی به کارگیری رویکرد حل مسئله است که هر نوع پاسخ منطقی را صحیح محسوب می‌کند.

معلم، مسائل یا سوالاتی را که متناسب با سطح رشد کودکان است مطرح می‌کند، سپس آن‌ها را برای جست‌وجو و یافتن راه‌حل، ترغیب و تشویق می‌کند. در این روش، برخلاف روش سنتی، به یک‌باره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او از این‌که تمامی کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را صرف فعالیت و حرکت نکنند، نگران نیست بلکه نظر او دادن فرصت به تمامی کودکان است تا آن‌ها بتوانند:

- ۱- استعداد بالقوه‌ی حرکتی خود را کشف کنند.
- ۲- توانایی‌های حرکتی پایه‌ی خود را تقویت نمایند.
- ۳- موفقیت را در محدوده‌ی توانایی‌های خود تجربه کنند.
- ۴- توان و استعداد خود را به شکل خلاق بیان نمایند.

سرگروه نشان داده می‌شود. در این بخش می‌توان از آموزش‌های بصری مثل فیلم، چارت آموزشی و رسم حرکت نیز استفاده کرد. بلافاصله پس از نشان دادن حرکت صحیح، دانش‌آموزان شروع به تمرین حرکت می‌کنند و معلم عملکرد آن‌ان را مشاهده نموده و پس از تشخیص مشکلات فردی یا کلاس، نظرات و پیشنهادات خود را برای بهبود عملکرد آن‌ها ارائه می‌نماید.

نمایش مجدد عملکرد صحیح و توضیح بیشتر در خصوص آن، در این مرحله انجام می‌شود و سپس به دانش‌آموزان فرصت کافی برای تمرین داده می‌شود. در جریان تمرین دانش‌آموزان، معلم به گروه‌ها سر می‌زند و مشکلات فردی و خاص را برطرف می‌کند. سپس به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا مهارت را در بازی‌های مختلف ورزشی، مثل بازی‌های امدادی یا فعالیت‌های مناسب دیگر به کار گیرند. در این مرحله، معلم نیز برای بهبود سطح عملکرد دانش‌آموزان تلاش می‌کند. مراحل مختلف روش تدریس سنتی عبارت‌اند از:

- ۱- توضیح مهارت یا فعالیت؛
- ۲- اجرای صحیح مهارت؛
- ۳- تمرین دانش‌آموزان؛
- ۴- تشخیص معایب از طرف معلم؛
- ۵- پیشنهادات و نظرات معلم درباره‌ی نواقص؛
- ۶- تمرین مجدد دانش‌آموزان؛
- ۷- کمک به افراد خاصی که مشکل دارند؛
- ۸- تکمیل حرکت از طریق فعالیت مناسب. این روش دارای محاسن زیر است:
- ۱- تدریس به صورت مستقیم انجام می‌شود؛
- ۲- از نظر زمانی با صرفه است؛
- ۳- از نظر ساختار تدریس کاملاً مشخص و برای کلاس تعریف شده است؛
- ۴- از آن می‌توان به‌طور مؤثر، برای تدریس دانش‌آموزان ضعیف استفاده کرد؛
- ۵- از نظر ایمنی تدریس و آموزش برای معلمان مبتدی مناسب است.



پس از آن که دانش‌آموزان فرصت انجام کار براساس وظیفه را به‌دست آورند، معلم می‌تواند از تعدادی از دانش‌آموزان بخواهد که راه‌حل خود را برای حل مسئله ارائه دهند. سپس دانش‌آموزان حل مسئله‌ی ارائه شده را ادامه می‌دهند. در این حال، معلم به‌گروه‌های مختلف که در حال پرسش و پاسخ هستند، سر می‌زند و از افراد سؤال می‌کند.

رمز کاربرد مؤثر روش اکتشافی، ساختار فکورانه و استفاده از مسائل حرکتی است که تفسیرها و راه‌حل‌های گوناگونی را میسر می‌سازد ولی درعین حال، در محدوده‌ی اهداف تبیین شده‌ی درس باقی می‌ماند.

به‌رغم آن که در این روش، راه‌حل منطقی صحیح تلقی می‌شود، نباید این‌طور نتیجه‌گیری گردد که با طرح یک یا دو سؤال، ساعت درس به راحتی پر می‌شود بلکه معلم باید دائماً سؤالاتی را با ساختار و عبارت جدید مطرح کرده و از این طریق دانش‌آموزان را به چالش و دست‌یابی به جوابی مناسب هدایت کند.

به‌طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت‌اند از:

۱- معلم سؤال‌هایی را از محتوای آموزشی قبل از حضور در کلاس طراحی می‌کند.

۲- دانش‌آموزان اکتشاف و پاسخ به سؤال را آغاز می‌کنند.

۳- به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا راه‌حل‌های خود را ارائه دهند.

۴- دانش‌آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه‌حل‌هایی که از طرف اعضای کلاس ارائه شده می‌پردازند.

۵- معلم به میان اعضای کلاس می‌رود و آن‌ها را از طریق ارائه‌ی سؤالات بیشتر، یاری می‌کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش‌آموزان را بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می‌کند و با فرصت دادن به کودکان برای حل مسائل ارائه شده، اختلافات فردی آنان را مشخص می‌نماید. با توجه به ارائه‌کردن راه‌حل از طرف تمامی دانش‌آموزان، آن‌ها سطح توانایی خود را عرضه کرده و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می‌کنند. این مسئله خود کمک مهمی برای تقویت اعتمادبه‌نفس

کودک محسوب می‌شود؛ بنابراین، رویکرد مکاشفه‌ای به کودک کمک می‌کند تا:

۱- واژگان خود را توسعه ببخشد.

۲- به شکل خلاقیتی مقصود خود را بیان کند.

۳- هنگام فعالیت برای یادگیری، به تفکر و خودهدایتی ترغیب شود.

معایب این روش عبارت‌اند از:

۱- وقت‌گیر بودن؛

۲- دچار مشکل شدن معلمان غیرمتخصص؛ معلم‌هایی که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به جهت عدم توانایی در ساخت مسائل برای طرح در کلاس، به‌طور جدی دچار مشکل می‌شوند.

۳- با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد.

به همین دلایل، به‌کارگیری مکاشفه‌ای دشوار بوده و برای بسیاری از معلمان استفاده از آن آسان نیست. از طرفی، به‌راحتی نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که به سؤالات پاسخ بدهند و اگر ساختار مناسب سؤال طراحی نشود، ممکن است رفتار هدفمند تعدادی از کودکان با اشکال مواجه شود. در این صورت، اگر فرم حرکت، مهارت و دقت برای معلم و شاگرد اهمیت اساسی نداشته باشد، به‌کارگیری کامل آن برای کودکان بزرگ‌تر مؤثر نخواهد بود.

روش تدریس ترکیبی: به‌کارگیری روش سنتی و روش

مکاشفه‌ای در کنار یک‌دیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی کودکان از دستورالعمل‌های خاص استفاده می‌کنند و از طرفی به حل مسئله نیز می‌پردازند.

برای مثال، وقتی دانش‌آموزی روش انجام صحیح مهارتی را آموخت، سؤالاتی برای حل کردن مطرح می‌شود؛ مثلاً، هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن می‌پرسیم «چطور می‌توان به توپ پیچ داد؟» یا «توپ باید تا چه حد به بالا پرتاب شود تا ضربه محکم‌تر و مؤثرتری به آن وارد کنیم؟»

روش ترکیبی را در مورد کودکان پنج‌پایه دوره‌ی ابتدایی به‌طور مؤثر می‌توان به‌کار گرفت. مزایای این روش آن



است که :

۱- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می‌آورد.

۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیر حرفه‌ای، قادر به استفاده از آن نباشند.

۳- پلی است که شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می‌کند.

۴- آموزش را به طرف آموزش غیر رسمی سوق می‌دهد. این روش نیز معایبی دارد. از جمله این که نسبت به روش سنتی وقت گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی‌توان انتظار داشت که کودکان حتماً به سؤالات پاسخ دهند، بنابراین قبل از اتخاذ این روش، بهتر است به عنوان رفتار آموزشی تمرین شود.

برای اتخاذ روش مناسب، به چند عامل که در استفاده از روشی به روش‌های خاص مؤثرند اشاره می‌کنیم :

- ۱- فلسفه‌ی معلم از آموزش و تربیت بدنی؛
- ۲- تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف؛
- ۳- نوع فعالیتی که آموزش داده می‌شود؛
- ۴- عوامل رشد و توسعه‌ی کودک؛
- ۵- توجه به موارد ایمنی؛
- ۶- شخصیت معلم و توان او برای ترغیب کودکان به پاسخ‌گویی و عکس‌العمل‌های باشناط؛
- ۷- اهداف برنامه؛
- ۸- ابزار و وسایل موجود.

### مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس، فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را سازمان‌دهی کرده و بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و ... بهترین و بیشترین بازده را نصیب دانش‌آموز می‌کنند. طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل

موارد زیر است :

۱- مرحله‌ی آمادگی

۲- مرحله‌ی پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله‌ی اصلی)

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی یک ساعت (۴۵ دقیقه) باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود :

۱- مرحله‌ی آمادگی

این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل یافته است.

**الف - آمادگی سازمانی :** که عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و ... که در هر جلسه، ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

**ب - آمادگی بدنی :** این بخش خود به دو قسمت تقسیم می‌شود :

۱) **آمادگی عمومی یا گرم کردن :** شامل انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه‌ی اول، بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی در این بخش استفاده شود؛ زیرا، دانش‌آموزان پایه‌ی اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن‌ها را انجام می‌دهند.

۲) **آمادگی اختصاصی :** در این بخش، از نرمش‌هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود؛ برای مثال، اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد، از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه‌ی اول، این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۲ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحله‌ی پیاده کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت بدنی انجام می‌شود. پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلفی که در بخش دوم کتاب راهنمای معلم ارائه شده است استفاده می‌کند.

و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب، اقداماتی در هریک از این مراحل باید انجام شود تا دانش آموز برای حضور در کلاس بعدی آماده گردد.

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه‌ی تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و ... صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی است برای ارائه‌ی نکات دانشی پیش‌بینی شده در کتاب دانش آموز (نکات بهداشتی، ایمنی و ...) که قبل از تشکیل جلسه‌ی خاص دانشی، اطلاعات به دانش آموزان منتقل شود؛ بدین ترتیب، مطالب کلاس دانشی قبلاً منتقل شده و در جلسه‌ی مربوط دوباره به بحث گذاشته شده و یادآوری می‌شود. سپس دانش آموزان به نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله، ۱۰ دقیقه است.

در این مرحله، برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها، دارای خصوصیتی هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد؛ برای مثال، مفاهیمی از قبیل صداقت، راست‌گویی، مسئولیت‌پذیری، مسئولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و ... را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد. مدت زمان مناسب برای این مرحله در یک ساعت درس تربیت‌بدنی، ۲۳ دقیقه است.

### ۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

در مرحله‌ی اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش آموزان به اوج خود می‌رسد. از دیدگاه عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت یا برخوردهای جسمانی به وجود می‌آید. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده، تعریق

#### طرح کلی یک ساعت درس تربیت بدنی

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۴ (۸٪)	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها، پریدن‌ها، لی‌لی کردن‌ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و شیرین‌کاری‌ها، در قسمت ضمايم و فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات گرم‌کننده	۸ (۱۸٪)	عمومی (گرم کردن)	آمادگی  بدنی
راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش‌های کششی، جهشی، پرتابی، حرکات قدرتی و استقامتی پاها و بالاتنه، دوهای ماکویی، حرکات تعادلی در فصل دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
بازی‌های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله فصل دوم کتاب راهنمای معلم	موضوع آموزشی روز (عناوین ۲۶ درس)	۲۳ (۵۰٪)	مرحله‌ی پیاده‌کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی	
راه رفتن، نفس‌گیری عمیق، حرکات کششی	حرکات آرام‌کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون.	۱۰ (۲۴٪)	مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و ...			
	شست‌وشو و نظافت			

جمع ۴۵ دقیقه





## مدیریت کلاس

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می‌گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت‌کن، هنگام شست‌وشو و نظافت پس از کلاس درس می‌آموزند ممکن است در تقابل با یک‌دیگر یا ترکیبی از برداشت‌های مثبت و منفی باشد؛ لذا موارد زیر را باید به‌دقت در نظر گرفت:

## قبل از آموزش:

۱- معلم باید لباسی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم نماید.

۲- معلم بهتر است با هریک از دانش‌آموزان با ذکر نام، سلام و احوال‌پرسی کند.

۳- کلبه‌ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.

**مقررات اتاق رخت‌کن:** در مدارس ما معمولاً اتاق رخت‌کن، همان کلاس درس دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان باید البسه‌ی خود را در محل مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.

**البسه:** استفاده از البسه‌ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود؛ زیرا، تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی به همراه خواهد داشت. استفاده از شلوار گرم و لباس نخی و کفش ورزشی در حیاط مدرسه برای پسران مشکلی نخواهد داشت. در مورد دختران نیز توصیه می‌شود فضای مناسبی را که امکان استفاده از چنین لباسی برای آنان فراهم می‌آورد، مهیا گردد.

معلم باید از دانش‌آموزان بخواهد در فاصله‌های زمانی معین، البسه‌ی ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند. اهمیت حفظ نظم، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تأکید واقع شود. البته پوشش مناسب معلم نیز تأثیر شگرفی بر انگیزش دانش‌آموزان دارد.

**حضور و غیاب:** این امر گرچه در سال‌های اولیه‌ی دبستان ضرورت چندانی ندارد و معمولاً همه در کلاس حضور دارند ولی در پایه‌های بالاتر لازم است. با یکی از روش‌های زیر به راحتی و

به سرعت می‌توان این کار را انجام داد:

۱- **توسط سرگروه:** سرگروه موظف است افراد غایب را شناسایی کند.

**محاسن:** نوعی تمرین رهبری است و حضور و غیاب با سرعت انجام می‌شود.

**معایب:** امکان دارد به علل عاطفی سرگروه از ارائه‌ی برخی از اسامی خودداری کند. معلم اسامی و چهره‌ها را دیرتر به خاطر می‌سپارد.

۲- **از طریق تعیین محل استقرار:** معلم نام یا شماره‌ی اماکن خالی را یادداشت می‌کند.

**محاسن:** روشی نسبتاً سریع برای حضور و غیاب است و امکان انطباق اسامی با چهره‌ها برای معلم بیشتر است.

**معایب:** امکان تمرین رهبری را از دانش‌آموزان می‌گیرد.

در این روش، در قیاس با روش سرگروه‌ها، زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می‌شود.

۳- **حضور و غیاب توسط معلم و خواندن اسامی محاسن:**

- معلم با صرف کمترین تلاش اسامی را می‌آموزد.

- معلم از حضور و غیاب دانش‌آموزان اطمینان حاصل می‌کند.

**معایب:**

- وقت‌گیر است.

- امکان تمرین رهبری توسط دانش‌آموزان را سلب می‌کند.

حضور و غیاب باید در ابتدای کلاس درس انجام شود. اسامی افرادی که فاقد لباس مناسب هستند نیز یادداشت شود.

**استفاده از فضا:** گرچه متخصصان حداکثر نفرت کلاس تربیت بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می‌کنند، ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند؛ بنابراین، باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای

**کنترل و جابه‌جایی وسایل:** اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد، باید راهی برای آن پیش‌بینی کرد. در هر یک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را به‌عهده بگیرد. قبل از شروع درس، ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری گردد. عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و با سرعت کافی انجام شود. چرخ‌های دستی و جعبه‌های چرخ‌دار می‌تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آن‌ها مؤثر باشد.

**ثبت وضعیت دانش‌آموزان:** ثبت وضعیت دانش‌آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به‌عنوان وسیله‌ی ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و محتوای برنامه یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقت‌گیر و انرژی‌بر نباشد. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش‌آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش‌های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت‌کن و ... باشد. این سوابق می‌تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار گیرد و باید در پرونده‌ی مخصوصی نگهداری شود. فلسفه‌ی ثبت سوابق کار تراشی نیست؛ زیرا، سوابق و گزارش‌های دقیق و هدفدار، برای آموزش مؤثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است.

**سازمان‌دهی کلاس درس:** کلاس‌های درس تربیت بدنی عموماً بسیار پرازدحام است. تعداد ایده‌آل دانش‌آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر برود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به‌همراه تعداد زیاد دانش‌آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازمان‌دهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش‌آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه‌ی کلاس یاری کنند. در دوره‌ی ابتدایی باید به دانش‌آموزان در خصوص آنچه که باید یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان - به تدریج - مسئولیت‌های بیشتری داد. سازمان‌دهی ماهرانه‌ی کلاس و طراحی خردمندانه‌ی درس، هدفدار بودن آموزش هر دوره را برای دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه

گروه‌های انتخابی در هر کلاس، معلم را قادر می‌سازد تا گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به‌کار آن‌ها به‌طور مؤثر نظارت کند. بدین ترتیب، در یک فضای ورزشی می‌توان فعالیت‌های زیادی را به‌اجرا گذاشت.

**روش‌های گروه‌بندی کلاس:** در طی سال تحصیلی، باید از روش‌های گوناگونی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد؛ زیرا، فراهم شدن فرصت‌های مناسب برای گروه‌های کاری، جهت سرگروه یا کاپیتان شدن، آن‌ها را از نظر کسب مهارت‌های رهبری، روحیه‌ی ورزشکاری و گسترش دایره‌ی دوستان رشد خواهد داد. گروه‌هایی که ما می‌توانیم پیشنهاد کنیم عبارت‌اند از:

۱- گروه‌های کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده‌اند؛  
۲- گروه‌های همگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر یا گروه‌های ناهمگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر و کم‌مهارت؛  
۳- انتخاب شماره‌های دوم، سوم یا چهارم برحسب تعداد نفرات کلاس؛  
۴- انتخاب سرگروه‌ها و دادن فرصت به آن‌ها برای انتخاب تیم خود؛

۵- جدا کردن بلند قد‌ها از بین گروه‌های مختلف؛  
۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم؛  
۷- انتخاب گروه برحسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب‌بازی، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند)؛  
۸- انتخاب سرگروه و استقرار بچه‌ها پشت سرگروه‌ها؛  
۹- تقسیم یک دایره به دو گروه؛

۱۰- تقسیم کلاس برحسب تعداد؛ برای مثال، ده نفر اول به این گوشه‌ی سالن و ده نفر به این نقطه بروند.

۱۱- در این گروه‌بندی مثل مورد ۱۰ عمل می‌شود ولی دانش‌آموزان فعالیت و وسیله‌ای را که ترجیح می‌دهند انتخاب می‌کنند.

در طی سال، معلم بر کیفیت رهبری آزادمنشانه و وظایف و مسئولیت‌های کاپیتان تیم یا سرگروه تأکید می‌کند.



## بخش اول

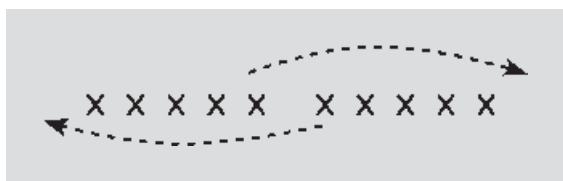
که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.



**۳- استقرار دایره‌ای:** گروه‌ها می‌توانند به سرعت از حالت بادبزنی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره‌ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌های تویی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک‌تک اعضای گروه پرتاب می‌کند و اگر فردی خطا کرد، مجدداً توپ را برای او پرتاب می‌کند تا خطا، تصحیح شود.



**۴- استقرار گردشی:** این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه‌زدن با پا بسیار مناسب است.

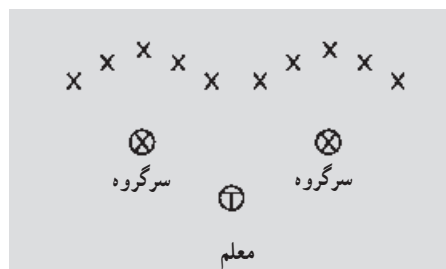


**۵- استقرار زیگزاگ:** دو صف در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می‌کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.

اما با کنترل شایسته هدایت کرد. معلم می‌تواند شروع و خاتمه‌ی مشخصی برای کلاس تعیین کند. وی می‌تواند بچه‌ها را عادت دهد که وقتی او صحبت می‌کند گوش کنند و با شنیدن علامت شروع، در یک دایره یا گروه و دسته قرار بگیرند و در زمان به پایان رسیدن هر کلاس، برای یک بحث و ارزیابی کوتاه در گروه‌های معینی بنشینند. این نکته نیز قابل تعمق است که چون کودکان با هر معلم محدودیت‌ها و آزادی‌های معینی را تجربه می‌کنند، باید از اولین کلاس تا آخرین کلاس در یک سال از ثبات رفتار، عدالت و روش بدون تغییری در کنترل گروه پیروی نمایند. سازمان‌دهی مناسب کلاس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس امنیت نمایند و برای روبه‌رو شدن با تجربیات جدید آماده باشند.

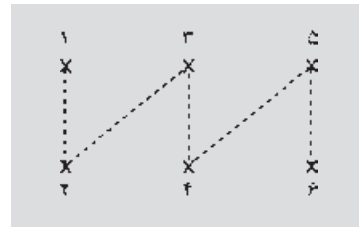
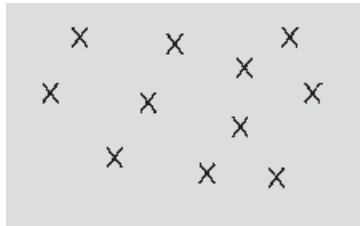
**اشکال استقرار در زمین:** سازمان‌دهی مجدد تیم‌ها برای انجام مهارت‌ها یا بازی‌ها وقت زیادی را تلف می‌کند، از این رو، باید به دانش‌آموزان یاد داد که هنگام فرمان‌دادن معلم، سریعاً در گروه‌های دلخواه مستقر شوند. گروه‌ها یا تیم‌های ۶ تا ۸ نفره، معمولاً بهترین انتخاب هستند. استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین، به معلم این امکان را می‌دهد که کل نفرات کلاس را به‌طور مؤثر زیر نظر بگیرد. دانش‌آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل‌ها سازمان می‌گیرند.

**۱- استقرار بادبزنی:** دانش‌آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبزنی قرار می‌گیرند. این استقرار به‌خصوص در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه‌زدن به توپ در اندازه‌های مختلف مؤثر است. معلم به‌عنوان ناظر گروه‌ها عمل می‌کند.



**۲- استقرار ستونی:** این ساده‌ترین شکل استقرار برای مبتدیان است و برای بازی‌های امدادی، پرتاب به سبب و بازی‌هایی

مایل اند، بایستند یا بنشینند.

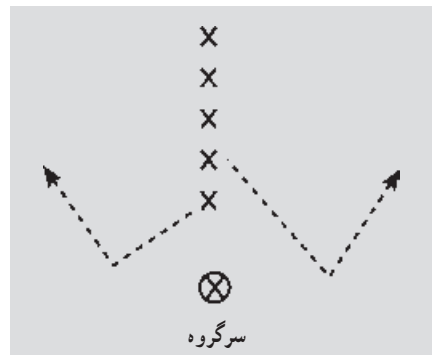


ع- استقرار «V»: سرگروه رو به صف می ایستد و با دادن

علامت از شماره‌های ۱ و ۲ می‌خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره‌های فرد به طرف راست و شماره‌های زوج به طرف چپ می‌روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس‌العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.

کاربرد گروه‌ها: تشکیل گروه‌ها را می‌توان از نیمه‌ی

اول سال اول دبستان شروع کرد. زمان ایده‌آل برای تشکیل دادن گروه، هنگامی است که دانش‌آموزان به مرحله‌ای از رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه را اولین بار معلم انتخاب می‌کند اما به دانش‌آموزان باید فرصت داد تا خود، سرگروه‌شان را تا هفته‌ی دوم و سوم انتخاب کنند. طول دوره‌ی سرگروهی را باید معلم و دانش‌آموزان با توافق هم تعیین نمایند. شرط سرگروه شدن، برتری دانشی و مهارتی است. این کارها نیاز به زمان، صبر و ثبات در تصمیم‌گیری دارد تا رشد و توسعه یابد. در عین حال، هر کودک باید فرصت قرارگرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به‌عنوان سرگروه یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

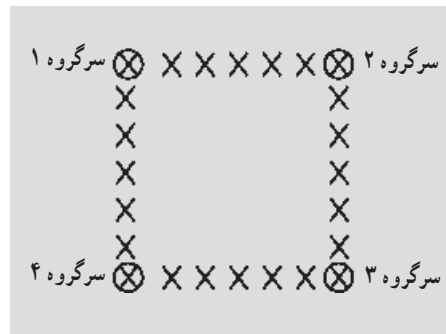


۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع

مستقر کنید. اولی ضلع جنوبی، دومی ضلع شمالی، سومی ضلع شرقی و چهارمی ضلع غربی را می‌سازد. سرگروه در طرف چپ گروه خود قرار می‌گیرد. این استقرار برای تمرینات پاس و بازی‌های ساده‌ای مثل «وسطی» مناسب است.

وظایف رهبر گروه عبارت است از:

- ۱- کنترل حضور و غیاب اعضای گروه؛
- ۲- کمک به معلم در برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و سالانه؛
- ۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضای گروه جهت یادگیری فعالیت‌ها؛
- ۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه؛
- ۵- ارائه‌ی الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (برای مثال) برای دیگران جهت پیروی از آن‌ها؛
- ۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و به‌عکس، توسط گروه و کمک در تعمیر آن‌ها.



معلم واقعی به تدریج، وجودش برای کلاس کم‌رنگ و

غیرضروری می‌شود. دانش‌آموزان پس از آن که تعدادی از بازی‌ها را فراگرفتند، باید فرصت پیدا کنند تا بازی‌های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم، فقط نظارت شوند. روش‌های

۸- استقرار پراکنده: این نوع استقرار به صورت

تصادفی انجام می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند در هر جا که



پیشنهادی برای این کار عبارت‌اند از :

۱- مشخص کردن فضای بازی برای هر یک از گروه‌ها که در همان محلّ مستقر شوند. گروه‌ها در اطراف سرگروه مستقر می‌شوند و سرگروه بازی پیشنهادی از طرف معلم را که گروه‌های دیگر نیز انجام می‌دهند با گروه خود انجام می‌دهند.

۲- مشخص کردن فضای بازی برای گروه ۱۰ تا ۱۵ نفره‌ای که قصد دارند بازی خاصی را انجام دهند. تمامی افراد گروه، آن بازی را در طول دوره انجام می‌دهند. شکل دیگر این روش آن است که هر گروه که از سه نفر تشکیل شده است، ۲ یا ۳ بازی از همان بازی‌های خاص را در طول دوره انجام دهد.

۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه‌ای خاص و دادن فرصت به یک دانش‌آموز برای انتخاب بازی یا بازی‌های دلخواهی که تمایل دارد آن‌ها را انجام دهد. دانش‌آموزان دیگری که تمایل دارند آن بازی‌ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند، می‌توانند به او ملحق شوند.

۴- به هر یک از گروه‌ها و سرگروه‌ها یک وسیله‌ی ورزشی اختصاص داده می‌شود و تمامی گروه‌ها مجاب می‌شوند که هر یک از وسایلی را در طول دوره مورد استفاده قرار دهند.

### نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

۱- از ارائه‌ی توضیحات اضافی خودداری کنید. آموزش صرفاً گفتار نیست بلکه واداشتن دیگران به آموزش خویش از طریق شرکت در فعالیت است.

۲- ابزار و وسایلی کافی برای فعالیت تمامی افراد کلاس تدارک ببینید. کلاس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان باید محلّ انجام فعال حرکات باشد و نه محلّ تماشا؛ به عبارت دیگر، نباید تعدادی فعالیت کنند و عده‌ی زیادی تماشاگر باشند. در صورتی که ابزار کافی وجود ندارد، از وسایلی موجود حداکثر استفاده را به عمل آورید. استفاده از بازی‌های گروهی بدون وسیله بسیار مفید است. گروه‌ها را در بازی‌های مختلف به صورت گردشی فعال نگه دارید.

۳- در حدّ فهم کودکان صحبت کنید. وقتی آن‌ها صحبت

می‌کنند حرفشان را قطع نکنید. آن‌ها را عادت دهید که وقتی شما صحبت می‌کنید ساکت باشند. این کار را با علامت خاصی که با آن‌ها قرار می‌گذارید انجام دهید. تأکید نمایید که حتماً این قانون را رعایت کنند اما دقت نمایید که چه وقت باید صحبت کرد؟ چه باید گفت؟ چگونه باید گفت؟

۴- کودکان خاطی را به دفتر نفرستید. موارد انضباطی را با قاطعیت ولی به روش مناسب حل و فصل کنید. وقتی روش شما کارساز نیست، بحث و فشار گروهی گاهی مؤثر خواهد بود.

۵- با لباس معمولی در کلاس درس حاضر شوید. اگر از دانش‌آموزان انتظار دارید که لباس ورزش به تن داشته باشند، خود نیز باید با لباس تمیز ورزشی و آراسته در کلاس حاضر شوید.

۶- بیش از حد با دانش‌آموزان دوست نشوید. معمولاً معلمان تربیت بدنی، از محبوب‌ترین معلمان برای دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. اما نزدیک شدن بیش از اندازه به کودکان، موجب از بین رفتن احترام و ارزش معلم خواهد شد؛ به عبارت دیگر، کودکان نیاز به الگو یا قهرمان دارند. معلمان در این زمینه مورد توجه کودکان هستند؛ بنابراین، باید مراقب فاصله‌ی معقول و مناسب باشید.

۷- برنامه‌ریزی و توجه به ارتباط برنامه‌ها بسیار ضروری است. رشد کودک از الگوی خاصی پیروی می‌کند. بررسی برنامه‌ی هفتگی، ماهانه و سالانه اهمیت دارد و مهارت‌هایی که آموزش داده می‌شود باید دارای توالی باشند؛ به عبارت دیگر، معلم برای کودک کارهای زیادی می‌تواند انجام دهد، مشروط بر آن‌که برنامه رعایت شود.

۸- حضور در کلاس از شروط اصلی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است. کلاس درس را از راه دور نمی‌توان کنترل کرد. برخی تصور می‌کنند نشستن در اتاق گرم یا خنک و زیر نظر گرفتن کودکان از پشت پنجره‌ی اتاق کافی است. این افراد اختلاف‌های احتمالی بین دانش‌آموزان را نیز با خیره شدن به آن‌ها و تفهیم اشتباه کودکان از این طریق حل و فصل می‌کنند. کودکان به این ترتیب فریب داده می‌شوند و از مزیت یک برنامه‌ی مناسب محروم می‌گردند.

۹- استفاده از سوت برای جلب توجه دانش‌آموزان به‌جای خود خوب است اما اگر در این مورد افراط شود، خسته‌کننده و ناراحت‌کننده خواهد بود. از این وسیله، با قرار قبلی، می‌توان در اوّل سال برای متوقف کردن و ارائه‌ی توضیحات به‌خوبی استفاده کرد. لازم به توضیح است که اگر معلم همواره چیز مهیجی برای آموختن داشته باشد، برای جلب توجه کودکان مشکلی نخواهد داشت. پیشنهاد می‌شود از سوت برای فضاهای وسیعی که دانش‌آموزان در آن پراکنده‌اند و دیدن یا شنیدن حرف‌های معلم برای آن‌ها دشوار است، استفاده شود.

۱۰- در برخی از مدارس به‌جای معلم از مربی ورزش استفاده می‌شود. این افراد که حرفه‌ی آن‌ها مربیگری است، تیم‌داری را آموخته‌اند. اوّلین کار این افراد، ساختن یک تیم و کسب پیروزی است. آن‌ها به آموزش افرادی که مهارت ندارند علاقه نشان نمی‌دهند و به آموزش عمومی نیز نظر ندارند و صرفاً افرادی را که ماهر و ورزیده‌اند تحت آموزش قرار می‌دهند. بدین ترتیب، توپ حکم طعمه‌ای را دارد که به حیاط مدرسه پرتاب می‌شود و کلاس درس از دور کنترل می‌شود. کلام آخر این که تربیت بدنی برای همه، با ورزش‌های مهیج سطح بالا که صرفاً برای عده‌ای خاص با مهارت‌های بالا و هماهنگ تدارک دیده می‌شود، تفاوت اساسی دارد.

۱۱- لازم به ذکر است که بازی‌ها، فعالیت‌های تقلیدی-تشبیهی، شیرین‌کاری و ... ارائه شده صرفاً به عنوان نمونه ذکر گردیده است و معلمان محترم می‌توانند خود با توجه به اهداف درس از بازی‌های بومی- محلی یا شیرین‌کاری‌ها و فعالیت‌های تقلیدی- تشبیهی دیگری استفاده کنند.

۱۲- کلاس‌های دانشی جلسات محدودی را در طی سال به خود اختصاص می‌دهد. (۳ جلسه)

بهتر است مطالب این بخش در جریان کلاس‌های مهارتی در فرصت‌های پیش‌آمده، به‌خصوص در بخش بازگشت به حالت اولیه، به‌طور خلاصه و در حدّ تذکر گوشزد شود تا هنگام ارائه‌ی بحث به‌صورت اساسی در کلاس دانشی، دانش‌آموزان پیش‌زمینه‌ای در این خصوص داشته باشند.

وسایل و ابزار موردنیاز: آنچه که در زیر ارائه می‌شود، حداقل نیازهای اساسی برای اجرای یک برنامه‌ی تربیت بدنی در دبستان است. مقدار و تنوع این وسایل بستگی به تعداد نفرات کلاس دارد و لازم به ذکر است که توپ‌های لاستیکی ارزان‌تر از توپ‌های چرمی است و می‌توان از این نوع توپ‌ها به‌راحتی استفاده کرد.

وسایل:

#### انواع توپ

- توپ مینی بسکتبال رسمی و لاستیکی
- توپ مینی والیبال رسمی و لاستیکی
- توپ هندبال رسمی و لاستیکی
- توپ لاستیکی در اندازه‌های کوچک
- توپ والیبال رسمی
- توپ والیبال لاستیکی
- توپ‌های تنیس
- کیسه‌های لوبیای ۱۵×۱۵ و تعدادی تابلو برای هدف‌گیری (می‌توان داخل کیسه را از شن پر کرد)
- چوب در اندازه‌های مختلف (۹۰ سانتی‌متر و چوب دوی امدادی)

- گچ برای خط‌کشی

- حلقه‌های هولی‌هوپ

- تعدادی بطری پلاستیکی برای نشانه‌گیری

- تعدادی جعبه در اندازه‌های مختلف برای پرش

#### انواع طناب

طناب انفرادی بلند: ۱۹۰، ۲۲۰ و ۲۵۰ سانتی‌متری

طناب بلند: ۳۸۰، ۴۶۰، ۵۴۰ و ۷۲۰ سانتی‌متر

کشی به طول ۱۱۰ سانتی‌متر

#### ابزار

- چوب موازنه با ارتفاع مختلف

- تلمبه‌ی باد

- تابلوی اعلانات

- کابینت فلزی (برای نگهداری وسایل)





- کیسه‌های کتان برای حمل توپ (برای جمع آوری و حمل آن‌ها به کلاس و برعکس)
- جعبه‌ی ابزار
- جعبه‌ی چرخدار برای حمل و نقل وسایل
- مانع ۳، ۳۷/۵، ۴۵ و ۵۰ سانتی متری
- تشک ژیمناستیک ۱۵۰×۸۲، ۱۵۰×۹۰، ۱۲۰×۱۸۰
- پارالل کوتاه
- طناب سقفی
- نردبان افقی
- انواع حلقه (هولی هوب، تایر ماشین، توبه‌ی لاستیک)
- پله
- چوب تعادلی (۹۰ سانتی متر)
- انواع جعبه با ارتفاع مختلف برای بالارفتن و پریدن از روی آن‌ها
- سطل پلاستیکی

### نمونه‌هایی از گرم کردن عمومی بدن

آماده سازی کودکان در شروع برنامه‌ی درسی برای اجرای راحت تر حرکات، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم کردن عمومی بدن است.

به علت تنوع طلبی کودکان، مسلماً، نوع حرکات این بخش باید با آن چه که در دوره‌های تحصیلی دیگر اجرا می‌شود تفاوت اساسی داشته باشد. اجرای شاد و متنوع اولین بخش از آمادگی بدنی، انگیزه‌ی کودکان را برای ادامه‌ی کلاس درس تربیت بدنی بیشتر خواهد کرد.

استفاده از حرکات تقلیدی و تشبیهی، حرکات ساده و شادی آور، این بخش را پر بارتر خواهد کرد. بدیهی است حرکات دستوری و مستقیم کارایی چندانی ندارد؛ بنابراین، باید با الهام گرفتن از طبیعت و نیز بازی‌های ساده و با مدت محدود، هیجان لازم را برای افزایش کارایی بدن کودکان فراهم کرد.

تعدادی از تمرینات گرم کردن عمومی بدن را در زیر مشاهده می‌کنید:

### ۱- فنجان و نعلبکی

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط

تعدادی کاور برای نیمی از دانش آموزان برای متمایز کردن آن‌ها از سایر دانش آموزان

مدت تمرین: ۱ تا ۲ دقیقه

شرح: نیمی از مخروط‌ها را به شکل عادی و نیمی را نیز با سر روی زمین قرار دهید که به ترتیب فنجان و نعلبکی نام دارند. حال با صدای سوت یا علامت معلم، دانش آموزانی که کاور به تن دارند فنجان‌ها (مخروط‌های وضعیت عادی) را برمی‌گردانند و گروه دیگر سعی می‌کنند آن‌ها را به وضعیت فنجان برگردانند. پس از اتمام وقت، تعداد مخروط‌ها شمارش می‌شود. گروه فنجان یا نعلبکی با توجه به تعداد مخروط‌های خود برنده یا بازنده اعلام می‌شود. سپس دوباره دور جدید شروع می‌شود.

تغییرات: می‌توان تعداد فنجان و نعلبکی‌ها را به طور نامساوی انتخاب کرد.

### ۲- سازنده‌ها و تخریب‌چی‌ها

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط و تعدادی کاور برای

نیمی از دانش آموزان کلاس

مدت تمرین: ۱ تا ۳ دقیقه

شرح: مخروط‌ها را به طور تصادفی در محوطه مستقر می‌کنیم. گروه تخریب‌چی - که کاور پوشیده‌اند - در حال راه رفتن با فشار انگشت دست، مخروط‌ها را واژگون می‌کنند و گروه سازنده‌ها دوباره آن‌ها را به حالت اولیه برمی‌گردانند.

پس از اتمام زمان در نظر گرفته شده، گروه برنده با شمارش تعداد مخروط‌ها انتخاب می‌شود و دوباره تمرین آغاز می‌گردد.

تغییرات: در شروع مجدد می‌توان به جای راه رفتن، دویدن یا لی‌لی کردن را انتخاب کرد و برای واژگون کردن مخروط‌ها به جای انگشت از زانو یا مفصل ران یا آرنج استفاده نمود.

### ۳- شکار جیرجیرک

ابزار مورد نیاز: چند عدد مخروط برای مشخص کردن

محوطه‌ی تمرین، ۳ تا ۵ عدد کاور برای تعقیب‌کننده‌ها، نوار مناسب موزیک

مدت تمرین : ۲ تا ۳ دقیقه

شرح : ۳ تا ۵ نفر به عنوان شکارچی یا تعقیب کننده انتخاب می شوند. با شروع موزیک، دانش آموزان پراکنده می شوند و شکارچی ها آن ها را تعقیب می کنند. هر یک از دانش آموزان که توسط شکارچی ها زده شود به پشت دراز می کشد و دست و پای خود را به نشانه‌ی زخمی شدن تکان می دهد. وی زمانی می تواند به بازی برگردد که یک دانش آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

پس از خاتمه‌ی تمرین، تعقیب کننده‌ها را عوض کنید.

#### ۴- کشتی ملوان‌ها و دزدان دریایی

ابزار مورد نیاز : وسیله ندارد

مدت تمرین : ۵ دقیقه

شرح : معلم ابتدا نکات لازم را در مورد دستورات خود، به دانش آموزان یادآور می شود.

#### دستورات معلم

– ملوان‌ها همه روی عرشه

– همه وسط عرشه

– قایق نجات – ۶

– عرشه را تمیز کنید.

– بادبان‌ها را بکشید.

– کاپیتان، خبردار

– هوای طوفانی

– ملوانی به آب افتاد.

#### فعالیت دانش آموزان

– همه به طرف دیوار سمت چپ حرکت می کنند.

– برمی گردند و جلوی معلم مستقر می شوند.

– دانش آموزان به گروه‌های شش نفره تقسیم می شوند.

– پشت سرهم می نشینند و پارو می زنند.

– بچه‌ها می نشینند و وانمود می کنند که در حال تمیز کردن

عرشه هستند.

– بچه‌ها از نردبان فرضی بالا می روند و بادبان‌ها را

می کشند.

– بچه‌ها سلام نظامی می دهند و منتظر آزاد باش می مانند.

با فرمان آزاد باش به حالت اول برمی گردند.

– بچه‌ها با علامت دست معلم، از چپ به راست و از راست

به چپ می روند.

– دانش آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می شوند.

دو نفر دست‌های هم را می گیرند و نفر سوم داخل می شود و

مانند قایق نجات به دنبال ملوان گمشده می گردند. نفر وسط، قایق را

در حالی که دست خود را بالای ابروان خود گرفته هدایت می کند.

– سپس در حرکت دیگر به داخل آب می پرند و وانمود می کنند

با یک دست ملوان را گرفته‌اند و به طرف کشتی می آورند.

#### دستورات معلم

– شورش در کشتی

– جنگ کشتی‌ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می کند

و برای آن که ملوان‌ها در امان باشند، با علامت دست سمت راست،

چپ، جلو و عقب را نشان می دهد.

– آماده برای استراحت

#### فعالیت دانش آموزان

– بچه‌ها ابتدا دو به دو و سپس همه با هم شمشیربازی

می کنند؛ یعنی، هر لحظه یار خود را عوض می کنند.

– بچه‌ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می کنند.

– همه صف می کشند.

۵ – بازی ویدیو

ابزار مورد نیاز : ندارد

مدت تمرین : ۲ دقیقه

شرح :

#### دستورات معلم

– ویدیو روشن می شود.

– فیلم برمی گردد.

– فیلم به جلو می رود.

– فیلم در جا روشن است.

– فیلم بیرون می پرد.





## بخش اول

### فعالیت دانش‌آموزان

– به اطراف قدم می‌زنند.

– به طرف عقب قدم می‌زنند.

– بچه‌ها به دو حرکت می‌کنند.

– بچه‌ها درجا حرکت می‌کنند.

– بچه‌ها به بالا می‌پرند.

۶– بازم مدرسم دیر شده

ابزار مورد نیاز : ندارد

مدت تمرین : ۳ دقیقه

شرح : بچه‌ها وانمود می‌کنند خواب هستند و ناگهان

از خواب بیدار می‌شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام

می‌دهند.

۱– به طرف دستشویی می‌روند، به سرعت مسواک می‌زنند

و صورت خود را می‌شویند.

۲– پیراهن خود را در حالی که از خانه بیرون می‌آیند،

می‌پوشند.

۳– متوجه می‌شوند که شلوار (دختران روپوش) خود را

نیوشیده‌اند؛ از این رو، دوباره به خانه برمی‌گردند.

۴– لباس خود را می‌پوشند، صبحانه می‌خورند، کیف خود

را برمی‌دارند و دوباره خارج می‌شوند و در را می‌بندند.

۵– از روی زده می‌پرند و به طرف خیابان می‌روند. دوطرف

خیابان را نگاه کرده و از خیابان عبور می‌کنند.

۶– به طرف مدرسه می‌دوند و وقتی به مدرسه می‌رسند، با

در بسته رویه رو می‌شوند.

۷– به یاد می‌آورند که امروز جمعه است.

این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب

است. شما می‌توانید براساس تجربه‌های شخصی تعداد حوادث را

بیشتر کنید تا هم جذابیت تمرین افزایش بیابد و هم میزان آمادگی

بدنی دانش‌آموزان بیشتر شود. این امکان نیز وجود دارد که

حوادث دیگری را طراحی و اجرا کنید که در آن‌ها حرکات پایه‌ای

همچون راه رفتن، دویدن، خم شدن، باز شدن و ... پیش بینی

شده باشد.

### نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

مرحله‌ی پایانی یک ساعت درس تربیت بدنی که بازگشت به

نقطه‌ی آغازین برنامه است به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا آن‌ها

بسیاری از حالات فیزیولوژیکی بدن خود را به وضعیت قبل از

آغاز برنامه‌ی درسی برسانند. در این مرحله، ضربان نبض و شدت

جریان خون به وضعیت عادی برمی‌گردد. همچنین، باید با حرکات

آرام بخش و خواندن اشعار ساده و شاد به کودک جهت تسریع در

بازگشت به حالت اولیه کمک کنیم.

تجمع و حرکت بر روی اشکالی مانند دایره، نرم دویدن،

راه رفتن ساده و پراکنده و سپس اجرای حرکات کششی در

حالی که شعری شاد نیز زمزمه شود و گرفتن هوا از بینی

هنگام راه رفتن و تخلیه‌ی آن هنگام خم شدن، تأثیرات فراوانی

پس از یک جنب‌وجوش مناسب در کلاس درس تربیت بدنی

خواهد داشت.

نمونه‌ای از اشعار مناسب در زیر آمده است :

من به درختِ راستم روی تنه ایستادم

ریشه‌هام روی زمین منو نگه می‌داره

شاخه‌هام روی هوا خدارو شکر می‌زاره

شاخه‌های بلندم برگای زیبا داره

گل‌های زیبای من برام شادی می‌یاره

آفتاب می‌یاد شاد می‌شم گل‌های من باز می‌شن (۳)

آفتاب می‌ره غمگین می‌شم گل‌های من بسته می‌شن (۳)

غنچه‌هام در بسته می‌شن

باد که بیاد خم می‌شم خم به کدوم سمت می‌شم

من خم می‌شم سمت راست باد از سمت چپ می‌یاد (۳)

من خم می‌شم سمت چپ باد از سمت راست می‌یاد (۳)

من خم می‌شم به جلو باد از پشت سر می‌یاد (۳)

من خم می‌شم به عقب باد از رو به روم می‌باد (۳)  
 کار ما تمام می‌شه با سرد کردن همیشه (۳)  
 شعار ما این می‌شه با ورزش و تغذیه بدن سلامت می‌شه (۳)

### شعر برای ساعت اول

بچه‌ها رو دوست دارم	هدیه	براشون	دارم
یک هدیه‌ی	طلایی	یک نعمت	الهی
هدیه‌ی من	سلامته	به ورزش کردن	عادته
ای بچه‌های خوبم	عزیزان	محبوبم	
می‌دونید ورزش چیه	که باعث	شادیه	
اول به نام خدا	تذکر	به بچه‌ها	
چطور آماده شیم ما	بریم ورزش	با آقا	
آقا (خانم) مارو دوست داره	صف و ستون	می‌ذاره	
اول ما رو گرم می‌کنه	بدن‌ها را نرم	می‌کنه	
با راه رفتن، دویدن	جهیدن و	پریدن	
یا که با لی‌لی کردن	دور زدن و	چرخیدن	
ما بدن را کش می‌دیم	بدن رو نرمش	می‌دیم	
بعدهش می‌ریم آموزش	با تلاش و با کوشش		
آموزش مهارت	تعادل و چابکی	با این که استقامت	
هر جور مهارت باشه	بدن‌ها سالم	می‌شه	

شعرها از: آقای صفدر محمدنیا

### ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه‌ی «دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرار گیرد، نحوه‌ی

ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز باید به گونه‌ای باشد که با منطق اهداف هماهنگی داشته باشد؛ به عبارت دیگر، پرسش به تنهایی روش مناسبی برای کسب اطلاع از میزان تحقق اهداف مهارتی و نگرشی نیست بلکه عمدتاً دانستنی‌ها را می‌تواند مورد قضاوت قرار دهد؛ بنابراین، در ارزش‌یابی از مهارت‌ها و نگرش‌ها باید دانش‌آموزان را در حین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌ی درگیر است، معلّم می‌تواند ضمن مشاهده‌ی فعالیت‌های او، وی را از ابعاد مختلف مهارتی یا نگرشی ارزش‌یابی کند.

ارزش‌یابی از مهارت‌ها: با توجه به این که پرورش مهارت‌ها یک جریان مداوم و تدریجی است، لازم است معلمان هنگام آموزش یک فعالیت، حدود انتظارات خود را از دانش‌آموزان مشخص نمایند؛ برای مثال، هنگامی که دانش‌آموزان در موقعیت مهارت دویدن هستند، معلّم با توجه به چک لیستی (سیاهه‌ی رفتار) مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش‌آموزان خود را ارزش‌یابی می‌کند. لازم به ذکر است که در مورد هر فعالیت (مهارت)، معلّم باید به موارد خاصی که به آن فعالیت مربوط می‌شود، توجه داشته باشد.

توضیح: برای ارزیابی از مؤلفه‌های آمادگی جسمانی از تست‌های استاندارد، که هم اکنون در مدارس متداول است، استفاده می‌شود:

– استقامت عمومی (قلبی – عروقی) – تست ۵۴۰ متر  
 – استقامت عضلانی:

عضلات شکم – تست دراز و نشست پا جمع

عضلات کمر بند شانه – تست بارفیکس از حالت درازکش

– قدرت عضلات پا – تست پرش جفت

– سرعت – تست دو ۴۵ متر

– انعطاف پذیری: – تست جعبه انعطاف پذیری

– چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت



## بخش اول

### ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مهارت در بدن) (نمونه‌ی ۱)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			- هنگام افزایش سرعت، زانوها را بالاتر می‌آورد.
			- هنگام افزایش سرعت، بازوان را سریع‌تر حرکت می‌دهد.
			- هنگام افزایش سرعت، تنه را به جلو می‌راند.
			- در دویدن گام‌های بلندتر یا سریع‌تری برمی‌دارد.
			- در دویدن‌های طولانی، سرعت حرکات بازوان را کاهش می‌دهد.
			- هنگام دویدن، دست و پاها را مخالف هم‌زمان حرکت می‌کنند.
			- .....

### ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مرحله‌ی آمادگی اجرای مهارت ساعد در والیبال) (نمونه‌ی ۲)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز است.
			- زانوها خم شده‌اند و به توپ در وضعیت تقریباً نشسته ضربه زده می‌شود.
			- بازیکن به طرف توپ حرکت می‌کند و وضعیت لازم را به خود می‌گیرد و ضربه می‌زند.
			- بازیکن ساعدهای خود را به هم می‌چسباند و محل فرود آمدن توپ روی دست‌ها را صاف می‌کند.
			- شست‌ها موازی، آرنج‌ها قفل و بازوها به هم چسبیده‌اند.
			- بازوها به موازات ران‌ها قرار دارند.
			- .....

ارزش‌یابی از دانستنی‌ها: با توجه به این که دانش‌آموزان باید در درس تربیت بدنی با یک سری از حقایق و اصول علمی حاکم بر این رشته آشنا شوند و انعکاس این امر در دوره‌ی ابتدایی لوحه‌ی درسی دانش‌آموز است، بدیهی است باید روش‌ها و نوع ارزش‌یابی پشتیبان این بخش از اهداف درس تربیت بدنی باشد؛ از این رو، باید پرسش‌های مناسبی برای بررسی دانستنی‌های دانش‌آموز به صورت شفاهی طرح شود.

### جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم

۱- بخش مهارتی ۱۲ نمره بوده که عبارت است از:

— بُعد آمادگی جسمانی که خود از ۲ قسمت مرتبط با سلامتی و مرتبط با حرکات تشکیل شده است و ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف — مرتبط با سلامتی، ۳ نمره؛ شامل: قدرت، استقامت عمومی، انعطاف‌پذیری و استقامت عضلانی.

ب — مرتبط با حرکات، ۱ نمره؛ شامل: تعادل.

— بُعد مهارتی پایه که خود از ۳ قسمت حرکات انتقالی، حرکات غیرانتقالی و حرکات کنترلی تشکیل شده است و ۸ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف — حرکات انتقالی، ۳ نمره؛ شامل: راه‌رفتن، دویدن و به پهلو دویدن.

ب — حرکات غیرانتقالی، ۲ نمره؛ شامل: چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن.

پ — حرکات کنترلی، ۳ نمره؛ شامل: پرتاب کردن (پرتاب از بالا، پرتاب از پایین، پرتاب دودستی)

۲- بخش دانستنی از ۵ قسمت تشکیل شده است که عبارت است از:

حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه، ایمنی در ورزش و رشته‌های ورزشی. این بخش ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف — حرکات پایه و وضعیت بدنی، ۱ نمره؛ شامل: ایستادن، نشستن، راه‌رفتن، دویدن و خوابیدن.

ب — آمادگی جسمانی، ۱ نمره؛ شامل: اجزای آمادگی

جسمانی، کارهای مربوط به آمادگی جسمانی.

پ — بهداشت و تغذیه، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: غذا و حرکت، آشنامیدنی‌ها و حرکت.

ت — ایمنی در ورزش، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: حالت‌های خطرناک، ایمنی در بازی.

ث — رشته‌های ورزشی، ۵/۰ نمره؛ شامل: ورزش‌های با دست، ورزش‌های با پا و ورزش‌های با پا و دست.

۳- بخش نگرش‌ها که مشتمل بر ۵ بُعد است:

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت و روحیه‌ی جمعی و گروهی. این بخش ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف — رعایت نظافت و عادات بهداشتی ۱ نمره

ب — شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۵/۰ نمره

پ — رعایت نظم و انضباط ۵/۰ نمره

ت — پذیرش مسئولیت ۱ نمره

ث — روحیه‌ی جمعی و گروهی ۱ نمره

### روش‌های ارزش‌یابی

الف — مشاهده‌ی رفتار: بخشی از محتوای برنامه‌ی درسی که جنبه‌ی فرایندی دارد، تنها در هنگام وقوع و از طریق مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموزان سنجیده می‌شود؛ مانند: مهارت‌های دویدن، پرتاب کردن و ... در این حالت، معلم به مشاهده‌ی مستقیم رفتار (عملکرد) دانش‌آموز می‌پردازد و براساس مقیاس در نظر گرفته شده، رفتارهای او را درجه‌بندی می‌کند (نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزش‌یابی مهارت‌ها و نگرش‌ها). سپس ابعاد کیفی را به کمی تبدیل کرده و به او نمره می‌دهد.

هرچند این اقدام به زمان زیادی نیاز دارد اما در فرصت‌های مناسب، در طول ۲ نوبت امتحانی می‌توان به این ارزش‌یابی دست زد. ابزار این روش ارزش‌یابی، چک‌لیست یا سیاهه‌ی رفتار است که می‌توان به نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزش‌یابی مهارت‌ها و نگرش‌ها که قبلاً مطرح شده است، اشاره کرد.



## بخش اول

ب – روش‌های شفاهی و کتبی : ناظر به آن بخش از محتوای برنامه است که حقایق و اصول علمی در درس تربیت بدنی را ارائه می‌دهد.  
نمونه‌های ۴ تا ۸ به‌عنوان جدول راهنما، چارچوب کلی ارزش‌یابی درس تربیت‌بدنی در پایه‌های اول تا پنجم را معرفی می‌کند.

درجه‌های مختلف هر رفتار می‌تواند به‌صورت خوب، متوسط و ضعیف تعیین شود. می‌توان به درجه‌های کیفی برتر این نمرات را اختصاص داد؛ برای مثال، برای مرتبط با سلامتی در بخش آمادگی جسمانی، خوب نمره‌ی ۳، متوسط ۲ و ضعیف ۱ یا مرتبط با حرکات در همان بخش خوب ۱ نمره، متوسط ۵/۰ و ضعیف ۲۵/۰.

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه اول) (نمونه ۴)

نوع ارزش‌یابی	روش ارزش‌یابی	بارم‌بندی	موضوعات	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	حوزه‌ی ارزش‌یابی
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌ها	تکمیل چک لیست از مهارت‌ها در فعالیت‌های مربوط بر اساس عملکرد مورد انتظار استفاده از تست‌های استاندارد و یا تست‌های معلم ساخته	۳	مرتبط با سلامتی: قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات: تعادل		
		۳	حرکات انتقالی: راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن	حرکات پایه	
		۲	حرکات غیرانتقالی: چرخیدن، پیچیدن، بلند کردن		
		۳	حرکت کنترلی: پرتاب کردن (از بالا، از پایین، دو دستی)		
به صورت شفاهی طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستگی‌های دانش‌آموز		۱	ایستادن، نشست، خوابیدن، راه رفتن، دویدن	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستگی‌ها
		۱	اجزای آمادگی جسمانی کارهای مربوط به آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	غذا و حرکت آشامیدنی‌ها و حرکت	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	حالت‌های خطرناک ایمنی در ورزش	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	ورزش‌های با دست، ورزش‌های با پا و ورزش‌های با پا و دست	رشته‌های ورزشی	
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف	تکمیل چک لیست از نگرش‌ها بر اساس عملکرد مورد انتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی		زندگی‌ها
		۰/۵	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها		
		۰/۵	رعایت نظم و انضباط		
		۱	پذیرش مسئولیت		
		۱	روحیه‌ی جمعی و گروهی		



جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه دوم) (نمونه ۵)

نوع ارزش‌یابی	روش ارزش‌یابی	بارم‌بندی	موضوعات	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	حوزه‌ی ارزش‌یابی
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌ها	تست‌های استاندارد شده یا معلم ساخته  تکمیل چک لیست از مهارت‌ها در فعالیت‌های مربوط براساس عملکرد مورد انتظار	۳	مرتبط با سلامتی : قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات : چابکی، تعادل پویا		
		۳	حرکات انتقالی : به پهلو دویدن، پریدن	حرکات پایه	
		۲	حرکات غیر انتقالی : خم و راست شدن		
		۳	حرکت کنترلی : دریافت کردن، پرتاب کردن		
به صورت شفاهی برای بررسی دانستی‌های دانش‌آموز	طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستی‌های دانش‌آموز	۱	مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن دامنه‌ی حرکتی و محدودیت مفاصل	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستی‌ها
		۱	آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟ آشنایی با آزمون چابکی و تعادل	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	زمان نوشیدن آب، محاسن وزن مناسب بدن	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	کفش و پوشاک مناسب، بازی در محل‌های خطرناک، وسایل و امکانات خطرآفرین	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	آشنایی با ورزش‌های انفرادی و اجتماعی	رشته‌های ورزشی	
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف	تکمیل چک لیست از نگرش‌ها براساس عملکرد مورد انتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی		نگرش‌ها
		۰/۵	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها		
		۰/۵	رعایت نظم و انضباط		
		۱	پذیرش مسئولیت		
		۱	روحیه‌ی جمعی و گروهی		

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی سوم) (نمونه ۶)

نوع ارزش‌یابی	روش ارزش‌یابی	بارم‌بندی	موضوعات	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	حوزه‌ی ارزش‌یابی
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌ها	تست‌های استاندارد شده یا معلم ساخته	۳	مرتبط با سلامتی : قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات : سرعت عکس‌العمل، چابکی		
		۳	حرکات انتقالی : لی‌لی کردن، مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت		
		۲	حرکات غیرانتقالی : هل دادن و تاب خوردن	حرکات پایه	
		۳	حرکت کنترلی : مهارت در ضربه‌زدن با دست و پا		
به صورت شفاهی	طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستی‌های دانش‌آموز	۱	آشنایی با وضعیت‌های بدنی هنگام فعالیت ورزشی، حمل اشیاء و حرکات خطرناک و ممنوع گردن و کمر	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستی‌ها
		۱	آگاهی از عوامل کاهشنده و افزایش دهنده‌های آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	آشنایی با فعالیت‌های ورزشی و رابطه‌ی آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	آشنایی با زمان توقف فعالیت‌های ورزشی	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	آشنایی با رشته‌های با و بدون وسیله	رشته‌های ورزشی	
مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف	تکمیل چک لیست از نگرش‌ها براساس عملکرد مورد انتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی		نگرش‌ها
		۰/۵	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها		
		۰/۵	رعایت نظم و انضباط		
		۱	پذیرش مسئولیت		
		۱	روحیه‌ی جمعی و گروهی		





جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه چهارم) (نمونه ۷)

حوزه‌ی ارزش‌یابی	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	موضوعات	بارم‌بندی	روش ارزش‌یابی	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
مهارتی	آمادگی جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استقامت قلبی - عروقی</li> <li>- استقامت عضلانی</li> <li>- قدرت عضلانی</li> <li>- سرعت</li> <li>- انعطاف پذیری</li> </ul>	۴	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آزمون‌های استاندارد</li> <li>آمادگی جسمانی</li> <li>- آزمون‌های معلم ساخته</li> </ul>
	مهارت‌های ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- پاس، دریافت و دریبل در فوتبال</li> <li>- سرویس، ساعد و پنجه در والیبال</li> <li>- سرویس، فورهند و بک‌هند در تنیس روی میز</li> <li>- غلت جلو، غلت عقب و بالانس در ژیمناستیک</li> </ul>	۸	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آزمون‌های استاندارد</li> <li>مهارت‌های ورزشی</li> <li>- آزمون‌های معلم ساخته</li> <li>- چک‌لیست برای مهارت‌ها</li> </ul>
دانشی‌ها	حرکات پایه و وضعیت بدنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان‌ها و نقش آن‌ها در حرکات</li> <li>- آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی</li> </ul>	۰/۵	به صورت کتبی یا شفاهی	آزمون‌های چهار گزینه‌ای تشریحی، جورکردنی، پرسش و پاسخ
	آمادگی جسمانی	آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی	۱		
	بهداشت و تغذیه	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی	۰/۵		
	ایمنی در ورزش	آگاهی از برخی عوامل خطر ساز و عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی ایمنی در بازی	۰/۵		
	رشته‌های ورزشی	آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی و ورزش‌های با پا و دست	۰/۵		
	اهداف تربیت بدنی	آگاهی از هدف‌های شناختی و نگرشی (همکاری و تعاون، مشارکت و ...) آشنامیدنی‌ها و حرکت	۱		
نگارشی‌ها		<ul style="list-style-type: none"> <li>- رعایت نظافت و عادت‌های صحیح بهداشتی</li> <li>- شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها</li> <li>- رعایت نظم و انضباط</li> <li>- پذیرش مسئولیت</li> <li>- روحیه‌ی جمعی و گروهی</li> </ul>	۰/۵ ۱ ۰/۵ ۱ ۱	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت‌های کلاسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>چک‌لیست عملکرد براساس رفتار مورد انتظار</li> </ul>

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه پنجم) (نمونه ۸)

حوزه‌ی ارزش‌یابی	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	موضوعات	بارم‌بندی	روش ارزش‌یابی	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
مهارتی	آمادگی جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>استقامت قلبی - عروقی</li> <li>استقامت عضلانی</li> <li>انعطاف‌پذیری</li> <li>سرعت عکس‌العمل</li> </ul>	۴	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون‌های استاندارد شده‌ی آمادگی جسمانی</li> <li>آزمون‌های معلم ساخته</li> </ul>
	مهارت‌های ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>پاس، دریافت شوت و شوت سه گام در بسکتبال</li> <li>پاس، دریافت شوت و شوت سه گام در هندبال</li> <li>سرویس، فورهند و بک‌هند و اسمش در بدمینتون</li> <li>استارت نشسته و ایستاده در دو و میدانی</li> </ul>	۸	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون‌های استاندارد شده‌ی مهارت‌های ورزشی</li> <li>آزمون‌های معلم ساخته</li> <li>چک‌لیست برای مهارت‌ها</li> </ul>
دانشی‌ها	حرکات پایه و وضعیت بدنی	ایستادن و خستگی، نشستن و بیماری	۰/۵	به صورت کتبی یا شفاهی	تشریحی، جورکردنی، پرسش و پاسخ
	آمادگی جسمانی	جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی	۱		
	بهداشت و تغذیه	نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن	۰/۵		
	ایمنی در ورزش	<ul style="list-style-type: none"> <li>آگاهی از اماکن پرخطر برای ورزش</li> <li>آگاهی از ورزش‌های ایمن</li> <li>آشنایی با ابزارهای که از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند.</li> </ul>	۰/۵		
	رشته‌های ورزشی	فواید و ویژگی‌های رشته‌های ورزشی	۰/۵		
اهداف تربیت بدنی	ابعاد عاطفی و الهی تربیت بدنی	۱			
زیگماتی‌ها		<ul style="list-style-type: none"> <li>رعایت نظافت و عادت‌های بهداشتی</li> <li>شرکت کردن در بازی‌ها و فعالیت‌ها</li> <li>رعایت نظم و انضباط</li> <li>پذیرش مسئولیت</li> <li>داشتن روحیه‌ی جمعی و گروهی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۰/۵</li> <li>۱</li> <li>۰/۵</li> <li>۱</li> <li>۱</li> </ul>	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>چک‌لیست عملکرد براساس رفتار موردانتظار</li> </ul>



## بخش اول

جایگاه هر دانش‌آموز نسبت به میانگین کلاس تعیین می‌گردد.

مثال :

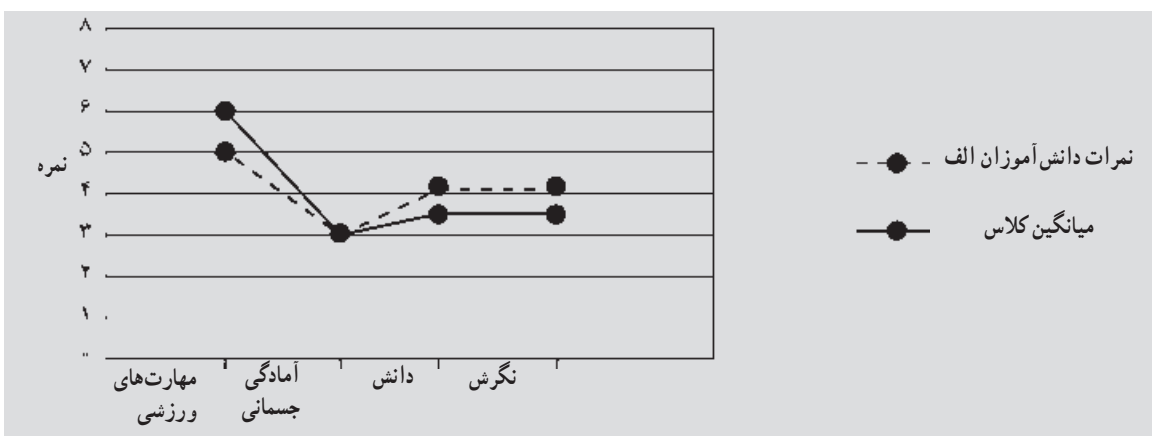
نمرات دانش‌آموز «الف»

۵	مهارت‌های ورزشی
۳	بخش آمادگی جسمانی
۴	بخش دانش
۴	بخش نگرشی

تذکر : نمرات توصیفی صرفاً به شناخت معلم از عملکرد دانش‌آموز در طی سال و ارائه‌ی گزارش توصیفی (طبق فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز) به اولیای محترم اختصاص دارد. نمرات مندرج در کارنامه برای هر نوبت باید به روش ارزش‌یابی پایانی از طریق آزمون عملی و شفاهی منظور شود.

نوعی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری : توصیف کمی رفتارها با درج نمره‌ی دانش‌آموز در کارنامه‌های پایانی صورت می‌گیرد و به اطلاع اولیا و دانش‌آموزان می‌رسد.

برای توصیف کیفی رفتارها در این درس، از میانگین عملکرد رفتار و نمودار استفاده می‌شود. برای تکمیل این فرم، ابتدا عملکرد هر دانش‌آموز در چک‌لیست رفتار در هر یک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت‌گذاری (x) می‌شود. سپس علایم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت‌های دانشی و مهارتی ثبت می‌شود. پس از آن، میانگین نمره‌ی کلاس در هر یک از بخش‌های حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می‌شود. نموداری مانند نمودار زیر رسم می‌شود و



### فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس تربیت بدنی به اولیا

نام و نام خانوادگی : ..... کلاس : ..... مدرسه : .....

نوبت گزارش : مهر و آبان  آذر و دی  بهمن و اسفند  فروردین و اردیبهشت

ولی محترم

ضمن عرض سلام، بدین وسیله میزان پیشرفت فرزند عزیزتان در این درس به شرح زیر اعلام می‌شود :

موضوع	عملکرد	پیشرفت قابل ملاحظه داشته است	تا حدودی پیشرفت داشته است	در حال حاضر آشکار نیست
دانش				
مهارت‌های ورزشی				
آمادگی جسمانی				
نگرش				

نحوه‌ی ارتقا یا شرط قبولی دانش‌آموز :

پ- دانش‌آموزانی که به علت معلولیت، توانایی انجام برخی

از فعالیت‌ها را ندارند، از امتحان آن بخش معاف می‌شوند و نمره‌ی آن به بخش‌هایی که قادر به انجام آن هستند، تعلق می‌گیرد.

ت - دانش‌آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن

-البته با تأیید پزشک متعهد- قادر به انجام هیچ‌یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمره‌ی آن به بخش‌های شفاهی تعلق می‌گیرد.

الف - دانش‌آموزانی که در مجموع نمرات عملی و شفاهی حدّ نصاب نمره‌ی ۱۰ را در خرداد ماه کسب نمایند، قبول محسوب می‌شوند.

ب - در صورتی که دانش‌آموزی حدّ نصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند، ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریور ماه همان سال تحصیلی است.

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه پنجم	پایه چهارم	پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۱- آگاهی از ایستادن و خستگی ۲- آگاهی از نشستن و بیماری ۳- آگاهی از عوارض بد راه رفتن ۴- آگاهی از لوازم مناسب خواب ۵- آگاهی از فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی	۱- آگاهی از ایستادن، استخوان‌ها و عضلات ۲- آگاهی از نشستن، استخوان‌ها و عضلات ۳- آگاهی از راه رفتن و عملکرد استخوان‌ها و عضلات ۴- آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی و ورزش	۱- آگاهی از ایستادن و فعالیت ورزشی ۲- آگاهی از نشستن و اندازه‌های میز و صندلی ۳- آگاهی از انواع راه رفتن، حمل اشیا ۴- آگاهی از فرم صحیح بدن در انواع بازی و ورزش ۵- آگاهی از حرکت‌های خطرناک و ممنوع برای گردن و کمر	۱- آگاهی از مصرف انرژی ۲- آگاهی از شکل صحیح راه رفتن، وضعیت سر، دست‌ها و پاها و تنه ۳- آگاهی از شکل صحیح دویدن، فرم دست‌ها، پاها، سر و گردن و تنه ۴- آگاهی از دامنه‌ی حرکتی مفاصل ۵- آگاهی از محدودیت‌های حرکتی در مفاصل اصلی و عمده‌ی بدن	۱- آگاهی از شکل صحیح ایستادن در مقابل اشکال غلط آن ۲- آگاهی از شکل صحیح نشستن در حالات مختلف (روی زمین، روی صندلی، پشت میز) در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۳- آگاهی از شکل صحیح راه رفتن در مقابل اشکال غلط آن ۴- آگاهی از شکل صحیح خوابیدن بر روی تخت و روی زمین در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۵- آگاهی از شکل صحیح دویدن در مقابل اشکال غلط آن	۱- آگاهی از حرکات پایه و وضعیت‌های بدنی (اطلاع از شکل صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)
۶- آگاهی از جاده‌ی تندرستی	۵- آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی ۶- آگاهی از آزمون‌های دوی ۵۴۰ متر، انعطاف‌پذیری، دراز و نشست، بارفیکس	۶- آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی ۷- آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.	۶- آگاهی از نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از آزمون چابکی ۸- آگاهی از آزمون تعادل	۶- آگاهی از آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از پرش زیگزاگ ۸- آگاهی از دوی سرعت	۲- آگاهی از آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های آن



## اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه‌ی پنجم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی سوم	پایه‌ی دوم	پایه‌ی اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۷- آگاهی از مواد غذایی و رشته‌های ورزشی ۸- آگاهی از نقش آب در فعالیت‌های بدنی و ورزش ۹- آگاهی از اهمیت کنترل وزن ۱۰- آگاهی از وزن مطلوب ۱۱- آگاهی از چگونگی تعیین وزن مطلوب خود ۱۲- آگاهی از جداول وزن مطلوب ۱۳- آگاهی از وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها	۷- آگاهی از مواد غذایی مورد نیاز بدن ۸- آگاهی از آب و تنظیم دمای بدن ۹- آگاهی از کنترل وزن و غذا ۱۰- آگاهی از کنترل وزن و سلامتی ۱۱- آگاهی از نحوه‌ی کنترل بدن و نقش ورزش، رژیم غذایی در آن	۸- آگاهی از زمان صرف غذا و فعالیت ۹- آگاهی از نحوه‌ی نوشیدن آب در زمان فعالیت ۱۰- آگاهی از مواد غذایی سازنده مثل کلسیم ۱۱- آگاهی از معایب چاقی و سنگینی وزن ۱۲- آگاهی از مشکلات فرد چاق	۹- آگاهی از زمان نوشیدن آب ۱۰- آگاهی از محاسن وزن مناسب بدن	۹- آگاهی از غذاهای مطلوب ۱۰- آگاهی از آشامیدنی‌های سالم	۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت ورزشی (برخی از اصول اساسی استفاده از مواد غذایی، اهمیت کنترل وزن بدن)
۱۴- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در مکان‌های مختلف ۱۵- آگاهی از عوامل آسیب‌زا در برخی از رشته‌های ورزشی ۱۶- آگاهی از ورزش‌های ایمن ۱۷- آگاهی از مشکلات عدم رعایت اصول ایمنی ۱۸- آشنایی با اصول ایمنی در برخی ورزش‌ها	۱۲- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در اندام‌های بدن ۱۳- آگاهی از اصول ایمنی و سلامتی در ورزش	۱۳- آگاهی از انواع وسایل خطرآفرین در بازی و ورزش ۱۴- آگاهی از ورزش در زمان بیماری	۱۱- آگاهی از کفش و پوشاک مناسب ۱۲- آگاهی از بازی در محل‌های خطرناک ۱۳- آگاهی از وسایل و امکانات خطرآفرین هنگام ورزش و بازی (پنجره‌ها و شیشه‌ها) ۱۴- آگاهی از نحوه‌ی مراقبت از خود هنگام بازی و ورزش و عدم برخورد با دیگران ۱۵- آگاهی از خطر استفاده از وسایل خطرناک در بازی	۱۱- آگاهی از خطر هل دادن یک‌دیگر و عدم تناسب بین همبازی‌ها ۱۲- آگاهی از ضرورت مراقبت اعضای بدن هنگام ورزش و بازی	۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه‌ی پنجم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی سوم	پایه‌ی دوم	پایه‌ی اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۱۹- آگاهی از فواید ورزش‌ها	۱۴- آگاهی از مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار و وسایل ۱۵- آگاهی از مقررات ورزش‌های گروهی از جهت ابزار و وسایل	۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌گیرند. ۱۶- آگاهی از ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌گیرند.	۱۶- آگاهی از ورزش‌های انفرادی ۱۷- آگاهی از ورزش‌های گروهی و تیمی	۱۳- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست انجام می‌گیرند. ۱۴- آگاهی از ورزش‌هایی که با پا انجام می‌گیرند. ۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌گیرند.	۵- آگاهی از رشته‌های ورزشی رایج آموزشی
۲۰- آگاهی از عوامل مخل کار گروهی ۲۱- آگاهی از محاسن کار گروهی و تیمی ۲۲- آگاهی از بازدهی بالای کار گروهی ۲۳- آگاهی از کار گروهی و احساس مسئولیت ۲۴- آگاهی از اهداف در ابعاد الهی، عاطفی	۱۶- آگاهی از مزیت حضور در جمع ۱۷- آگاهی از تلاش برای موفقیت گروهی داشتن ۱۸- آگاهی از مزیت تقویت روحیه‌ی همکاری و ایثار ۱۹- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد شناختی مطرح هستند. ۲۰- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد جسمانی مطرح هستند.				۶- آگاهی از اصول تربیت بدنی در حد دبستان



## اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۱- کسب مهارت در راه رفتن ۲- کسب مهارت در دویدن ۳- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن ۴- کسب مهارت در به پهلو دویدن ۵- کسب مهارت در بلند کردن ۶- کسب مهارت در پرتاب کردن	۱- کسب مهارت در پریدن ۲- کسب مهارت در به پهلو دویدن (سرخوردن) ۳- کسب مهارت در خم شدن ۴- کسب مهارت در باز شدن ۵- کسب مهارت در دریافت کردن ۵- کسب مهارت در ضربه زدن با دست و پا	۱- کسب مهارت در لی لی کردن ۲- کسب مهارت در جاخالی دادن ۳- کسب مهارت در هل دادن ۴- کسب مهارت در تاب خوردن ۵- کسب مهارت در ضربه زدن با دست و پا	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، غیر انتقالی، حرکات کنترلی یعنی دست‌ورزی)) ۲- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
۷- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۸- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۹- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۱۰- کسب مهارت در به کارگیری حفظ تعادل در راه رفتن روی خط مستقیم، مسیرهای متقاطع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۹- کسب مهارت در به کارگیری پرش زیگزاگ جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۱۰- کسب مهارت در به کارگیری دویدن از بین موانع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای ساق پا و عضلات پشت جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۹- کسب مهارت در به کارگیری دویدن و ایستادن با فرمان معلم جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوایر و مربعی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی	۲- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه‌ی پنجم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی سوم	پایه‌ی دوم	پایه‌ی اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی بسکتبال (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی هندبال (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال	۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (پنجه، ساعد، سرویس) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی)				۳- کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشی (ورزش‌های گروهی و انفرادی)
۱۰- کسب مهارت در شناخت توانایی‌های حرکتی خود (چه قدر می‌پریم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)	۹- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم)	۱۰- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع) ۱۱- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (دایره، لوزی)	۱۱- کسب مهارت در جهت‌یابی (بالا و پایین، چپ و راست) ۱۲- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (مثلث، مستطیل، مربع)	۱۱- کسب مهارت در تشخیص اعضای بدن از راه فعالیت ۱۲- کسب مهارت در شناخت صف و ستون از طریق فعالیت	۴- کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت
		۵- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن	۵- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن	۵- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن	۵- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌های در بازی‌های ورزشی





پایه پنجم	پایه چهارم	پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
		کسب مهارت در چرخیدن و بیچیدن	کسب مهارت در چرخیدن و بیچیدن	کسب مهارت در چرخیدن و بیچیدن	
		کسب مهارت در راه رفتن	کسب مهارت در راه رفتن	کسب مهارت در راه رفتن	
		کسب مهارت در دویدن	کسب مهارت در دویدن	کسب مهارت در دویدن	
		کسب مهارت در پریدن	کسب مهارت در پریدن	کسب مهارت در پریدن	
		کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی)	کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی)	کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی)	
		کسب مهارت در پرش کردن و رفتن	کسب مهارت در لی لی کردن	کسب مهارت در پرش کردن و رفتن	
		کسب مهارت در پرتاب کردن	کسب مهارت در پرش کردن و رفتن	کسب مهارت در پرتاب کردن	
		کسب مهارت در دریافت کردن	کسب مهارت در دریافت کردن	کسب مهارت در دریافت کردن	
		کسب مهارت در ضربه زدن	کسب مهارت در ضربه زدن	کسب مهارت در ضربه زدن	

بخش

دوم





## عنوان های درسی تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی

شماره ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	آشنایی با سازمان دهی در کلاس تربیت بدنی
درس اول	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در راه رفتن)
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در دویدن)
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب تعادل)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)
درس پنجم	دانشی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن، خوابیدن)
درس ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود انعطاف پذیری)
درس هفتم	مهارتی	حرکات پایه (شناخت مفاهیم)
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت عضلانی)
درس دهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی (آشناساختن دانش آموزان با آمادگی جسمانی و قابلیت های آن)
		(قسمت دوم) بهداشت و تغذیه ورزشی (غذاهای مطلوب - نوشیدنی های سالم)
درس یازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب و بهبود تعادل)
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه (به پهلو دویدن - سُرخوردن)
درس سیزدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی پایین تنه و بالاتنه)
درس چهاردهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب یک دستی) پرتاب از بالا
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن)
درس شانزدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (توسعه ای انعطاف پذیری)
درس هفدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب زیر دست یا از پایین)
درس هجدهم	دانشی	(قسمت اول) آشنایی با رشته های ورزشی
		(قسمت دوم) موارد ایمنی در ورزش
درس نوزدهم	مهارتی	حرکات پایه (ترکیب راه رفتن، دویدن و سُرخوردن)
درس بیستم	مهارتی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (شناخت اعضای بدن)
درس بیست و یکم	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در پرتاب دودستی)
درس بیست و دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود انعطاف پذیری)
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب استقامت عضلانی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)
درس بیست و پنجم	مهارتی	حرکات پایه و آمادگی جسمانی در بازی ها

## ساعت اول

تربیت بدنی آشنا می‌شود.

۲- در ساعت اول درس تربیت بدنی، دانش‌آموزان شیوه‌ی آماده‌شدن برای ورود به کلاس درس تربیت بدنی، حضور و غیاب، شیوه‌های استقرار برای آماده‌سازی بدن و انجام حرکات و فعالیت‌ها را می‌آموزند و پس از تعیین سرگروه‌ها و اعضای هر گروه با وظایف خود آشنا می‌شوند. مراحل زیر به ترتیب در این ساعت برگزار می‌شود:

۱- تعویض لباس و ورود به کلاس در یک یا دو صف منظم

۲- توضیح معلم در مورد شیوه‌ی حضور و غیاب

۳- توضیح معلم در مورد شیوه‌های استقرار و نام هریک از روش‌های استقرار:

دایره‌ای، صفی، بادبزی، گردشی، زیگزاگ، پراکنده، استقرار V و مربع

### روشن اجرا

۱- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد به شکل‌های روی زمین به دقت نگاه کنند و سعی نمایند آن‌ها را به خاطر بسپارند. بچه‌ها پراکنده می‌شوند و شکل‌ها را بررسی می‌کنند.

۲- معلم به دانش‌آموزان می‌گوید که بروند و روی نقطه‌ها بایستند.

سپس درباره‌ی نام این نوع استقرار (صف - ستون) توضیحات لازم را ارائه می‌دهد و محل قرارگرفتن سرگروه‌ها و نیز ترتیب قرارگرفتن افراد را از نظر قد مشخص می‌کند.

۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد شکل‌های گرد را پیدا کنند و روی آن‌ها قرار بگیرند. سپس ضمن ارائه‌ی توضیحات در مورد این نوع از استقرار، از بچه‌ها می‌خواهد دست‌های هم‌دیگر را بگیرند و ضمن خواندن یک شعر دور گردی بچرخند.

۴- معلم به بچه‌ها می‌گوید که روی شکل‌هایی که نصف

عنوان درس: آشنایی با سازمان‌دهی در کلاس تربیت بدنی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی آماده‌شدن برای حضور در کلاس

درس تربیت بدنی

- آشنایی با شیوه‌های استقرار در کلاس برای اجرای

حرکات و فعالیت‌ها

- آشنایی با وظایف سرگروه و اعضای گروه در کلاس

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در استقرار برای اجرای حرکات و فعالیت‌ها

- مهارت در هدایت اعضای گروه به‌عنوان سرگروه

- مهارت در انجام وظایف محوله به‌عنوان عضو در

گروه

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به حفظ نظم و انضباط در انجام حرکات و

فعالیت‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ برای ترسیم شیوه‌های استقرار:

نقاط مربوط به استقرار (صف - ستون)، خطوط زیگزاگ دو

نیم‌دایره (بادبزی)، چهارگوش (مربع) و ... بهتر است با توجه به

تعداد نفرات کلاس، تعداد هریک از اشکال تنظیم شود.

### دانش‌تنی‌های معلم

۱- مطالعه‌ی فصل اول، بخش «راهنمای عمل در ساعت

درس تربیت بدنی»، معلم را با نکات بسیار ضروری از شروع،

ادامه و خاتمه‌ی کلاس درس آشنا می‌کند. تسلط بر این بخش،

سرعت هدایت کلاس را افزایش می‌دهد و امکان فعالیت بیشتر

را در مدت زمان محدود کلاس میسر می‌کند. دانش‌آموز در این

ساعت با تفاوت‌های موجود در کلاس‌های دیگر و ساعت درس



این گردی‌ها هستند بایستند (نیم‌دایره‌ها). سپس در این مورد نیز توضیح می‌دهد. به همین ترتیب، خطوط زیگزاگ و شکل مربع (چهارگوش) تمرین شده و جای سرگروه‌ها در هریک گوشزد می‌شود. بهتر است برای خطوط زیگزاگ از نام خط شکسته استفاده کرد.

**تذکر:** در جریان استقرار، اتفاقی‌های زیادی روی می‌دهد که از این فرصت‌ها می‌توان برای رفع اشتباه‌هایی که دانش‌آموزان مرتکب می‌شوند و احتمالاً عدم دقت در گوش کردن و نگاه کردن سبب اصلی آن است استفاده کرد. علل دیگری همچون عجله و تنظیم نکردن سرعت که موجب به هم خوردن آن‌ها به هم دیگر می‌شود، منفی بافی و شکایت از یکدیگر، مواردی است که باید از آن‌ها برای وضع قوانین اولیه کلاس و رسیدن به توافق با دانش‌آموزان استفاده کرد.

نمونه‌ای از این قراردادها که باید با دانش‌آموزان برای کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد، عبارت‌اند از:

- لباس و کفش مناسب ورزشی بپوشید.
- برای آن‌که به هم نخورید، سر و چشم‌های خود را بالا بگیرید. وقتی به دوستان نزدیک می‌شوید، آرام حرکت کنید. وقتی دور می‌شوید، تندتر حرکت کنید.
- به خود و دیگران احترام بگذارید. نسبت به دیگران

- مهربان باشید.
- اول با دقت گوش کنید، بعد انجام دهید.
- شاد باشید.
- اگر کسی مشکل دارد به جای این‌که به او بخندید، کمکش کنید.

- وقتی معلم با دوست شما صحبت می‌کند، شما صحبت نکنید. بدانید که چه وقت حرف بزنید.
- با علامت من بایستید.
- تمامی حرکات‌ها را انجام دهید.

این قوانین در ساعات دیگر نیز باید گوشزد شود تا قراردادی بین شما و دانش‌آموزان وضع و پذیرفته شود.

در کلاس‌های بعدی نیز که فرصت استفاده از وسایل پیش خواهد آمد، توصیه به حفظ وسایل و ابزار که متعلق به همه‌ی دانش‌آموزان است ضرورت خواهد یافت.

**یادآوری:** یک جلسه‌ی درس تربیت بدنی شامل ۲ بخش ۴۵ دقیقه‌ای است. در ۴۵ دقیقه‌ی دوم، به علت آشنایی اولیه‌ی دانش‌آموزان در جلسه‌ی اول، می‌توان کلاس را فعال‌تر کرد و از راه‌رفتن، دویدن یا لی‌لی کردن به سمت شکل‌ها استفاده نمود و با خواندن سرودهای مختلف به کلاس شور و نشاط بیشتری بخشید.

## درس ۱

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه

هدف کلی : مهارت در راه رفتن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با ایستادن و راه رفتن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در نگاه کردن به جلو به هنگام ایستادن و

راه رفتن

– مهارت در متعادل نگه داشتن سر، تنه و باسن در یک

راستا هنگام راه رفتن

– مهارت در حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام ایستادن

و راه رفتن

– مهارت در حرکت هم‌زمان دست و پای مخالف در یک

جهت (جلو یا عقب) هنگام راه رفتن

– مهارت در برداشتن پنجه‌ی یک پا و گذاشتن پاشنه‌ی پای

دیگر به هنگام راه رفتن

حیطه‌ی نگرشی

– رعایت حرکات پایه (صحیح ایستادن و صحیح

راه رفتن)

وسایل مورد نیاز : سوت

راه رفتن دارای اشکالاتی باشند که معلم باید هنگام انجام حرکات توسط دانش‌آموزان، در بین آن‌ها، حرکت کند و موارد را تذکر دهد. اشکالات احتمالی عبارت‌اند از :

۱- سر، تنه و باسن هنگام ایستادن در یک راستا قرار نگیرند.

۲- پنجه‌های پا هنگام ایستادن یا راه رفتن به طرف داخل یا خارج متمایل شده باشد.

۳- پاشنه‌ها از روی زمین بلند نگردد و روی زمین کشیده شود.

۴- حرکت هماهنگ دست راست با پای چپ و دست چپ با پای راست انجام نشود.

۵- هنگام راه رفتن، به جای حفظ حالت قائم، بدن خم شود یا تلوتلو بخورد.

۶- هنگام پیش‌بردن بدن به جلو، حرکت دست‌ها به حالت شلاقی انجام شود.

۷- عضلات هنگام راه رفتن سفت گرفته شود.

### روش اجرا

پس از استقرار دانش‌آموزان به شکل پراکنده و با فاصله‌ی مناسب، از آن‌ها بخواهید به انجام فعالیت‌های زیر پردازند. به آن‌ها بگویید :

۱- به اطراف قدم بزنید. سر و بالاتنه را به طرف بالا بکشید.

۲- با صدای سوت جهت خود را عوض کنید.

۳- تند حرکت کنید و با صدای سوت کند راه بروید. حالا قدم‌های بلند بردارید و نرم راه بروید. اکنون قدم‌های کوتاه بردارید.

۴- مثل فیل و بعد مثل پرند حرکت کنید. حالا مثل هر حیوانی که بلد هستید حرکت نمایید.

### دانستنی‌های معلم

۱- در بین یک تمرین و تمرین - یا حرکت - دیگر، معلم با علامت دادن دانش‌آموزان را متوقف می‌کند. برای این کار از سوت یا علامت دیگری که بین معلم و دانش‌آموزان به صورت قراردادی مشخص می‌گردد، استفاده می‌شود. پس از توقف، معلم می‌تواند توضیحات لازم را در مورد حرکات ارائه دهد. برای مثال، ممکن است دانش‌آموزان هنگام ایستادن یا



- ۵- سعی کنید بدون این که به دوستانتان برخورد نمایید، به سرعت در اطراف خودتان قدم بزنید.
- ۶- با عبور دادن یک پا از روی پای دیگر به شکل زیگزاگ راه بروید.
- ۷- تا می‌توانید سریع و سپس آرام راه بروید.
- ۸- وقتی سوت زدم، بایستید. (اول دو ثانیه و سپس به فاصله‌ی ۴ ثانیه سوت بزنید.)
- ۹- با خنده راه بروید. با شادی راه بروید. با عصبانیت راه بروید.
- ۱۰- روی خط مستقیم راه بروید. روی دایره راه بروید. روی خط کج راه بروید.
- ۱۱- راه بروید و وقتی روی پاشنه یا پنجه قرار می‌گیرید، اسم آن قسمت را بلند بگویید.
- ۱۲- طوری راه بروید که گویی روی یخ راه می‌روید.
- ۱۳- طوری راه بروید که گویی در گل و لای راه می‌روید.
- ۱۴- مثل آدم مصنوعی راه بروید.
- ۱۵- حالا روی پنجه‌ی پا راه بروید. حالا روی پاشنه پا راه بروید.
- ۱۶- دور حلقه‌ی هولی‌هوپ راه بروید.
- ۱۷- فکر کنید از روی سنگ‌های رودخانه عبور می‌کنید.
- ۱۸- به طرف هم قدم بزنید و بدون آن که به هم برخورد کنید، از کنار هم رد شوید.
- ۱۹- عقب عقب بروید.
- ۲۰- فکر کنید یک چمدان سنگین به همراه دارید. حال با همان تفکر راه بروید.
- ۲۱- درحالی که به بادکنک ضربه می‌زنید، آرام حرکت کنید. سپس با صدای سوت تندتر بروید.
- ۲۲- یک چوب نود سانتی‌متری را روی نوک انگشت خود به حالت تعادل نگه‌دارید و راه بروید. مراقب ایمنی خود و دیگران باشید.
- ۲۳- بازی امدادی حمل کتاب روی سر را انجام دهید.
- ۲۴- بازی چراغ قرمز (در بخش ضمایم این کتاب ارائه شده است) را انجام دهید.

## درس ۲

### جلسه‌ی مهارتی

- مهارت در دویدن روی پنجه‌ی پا (در دوهای آرام و طولانی، ابتدا پاشنه‌ی پا روی زمین قرار می‌گیرد.)
- مهارت در حرکت هم‌زمان دست و پای مخالف
- مهارت در کاهش سرعت حرکت بازوان در دویدن آرام و طولانی
- مهارت در جلو آوردن تنه هنگام دویدن نسبت به افزایش سرعت حرکت
- مهارت در برداشتن گام‌های بلندتر و سریع‌تر
- رعایت حرکات پایه (صحیح دویدن)

- عنوان درس : حرکات پایه
- هدف کلی : مهارت در دویدن
- اهداف جزئی
- حیطه‌ی دانشی
- آشنایی با دویدن صحیح
- حیطه‌ی مهارتی
- مهارت در بالا آوردن بازوها به نسبت افزایش سرعت
- مهارت در حرکت دادن سریع بازوان به نسبت افزایش

سرعت

۱- آرام بدوید و با علامت من مسیر خودتان را عوض کنید.

۲- بدوید و با شنیدن صدای سوت به جهتی که نشان می‌دهم بدوید.

۳- آرام بدوید و با صدای هر سوت سرعت خودتان را افزایش دهید.

۴- تا انتهای مسیری که نشان می‌دهم بدوید و برگردید.

۵- با صدای سوت اول، سریع بدوید و با صدای سوت دوم، آرام بدوید.

۶- روی مسیر چهارگوش بدوید. روی ضلع بزرگ بدوید و روی ضلع کوچک راه بروید.

۷- با صدای سوت من بدوید و با صدای سوت بعدی یک بار بچرخید، برگردید و بدوید.

۸- سرگروه‌ها، اعضای گروه خودشان را در یک صف پشت سر هم قرار دهند و پشت خط شروع (قبلاً ترسیم شود) قرار بگیرند. سرگروه در انتهای صف بایستد. با صدای سوت، نفرات اول بدوند و پس از دست‌زدن به مانع مقابل، برگردند و دست خود را به نفر بعدی بزنند و نفر بعد همین کار را انجام دهد تا نفر آخر. گروهی که نفر آخر آن زودتر به خط شروع برگردد برنده است.

۹- روی یک ضلع سه‌گوش به طرف جلو بدوید. روی ضلع دیگر، عقب عقب بدوید و روی ضلع سوم، به پهلو بدوید.

۱۰- در مسیر خط شکسته بودید.

۱۱- بازی‌های ارائه‌شده در بخش ضمایم را اجرا کنید.

### ☑ دانستنی‌های معلم

در این مهارت نیز معلم ضمن توجه به حرکات دانش‌آموزان، پس از اتمام زمان یک تمرین، با سوت آن‌ها را متوقف کرده و موارد لازم را بیان می‌کند و سپس، مجدداً تمرین دیگر را توضیح می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد با صدای سوت، تمرین جدید را انجام دهند. اشتباهاتی که هنگام دویدن ممکن است وجود داشته باشد عبارت‌اند از:

- ۱- بالاتنه هنگام دویدن خشک و بدون انعطاف باشد.
- ۲- دست‌ها هنگام دویدن در کنار بدن قرار گیرد و حرکت پاندولی نداشته باشد یا در عرض بدن حرکت کند.
- ۳- روی پاشنه و کف پا، به جای پنجه بدوند.
- ۴- بدن هنگام دویدن بیش از اندازه به طرف جلو خم شود.
- ۵- پاها بیش از حد به طرفین پرتاب شود.
- ۶- پنجه‌ی پاها هنگام دویدن به طرف داخل یا خارج متمایل باشد.

### ➤ روش اجرا

دانش‌آموزان در مهارت دویدن نیز با استقرار پراکنده با علامت معلم یک تمرین را انجام می‌دهند و با صدای سوت او متوقف می‌شوند. به دانش‌آموزان تذکر داده می‌شود که مراقب باشند به همدیگر برخورد نکنند. قبلاً شکل‌هایی مثل مستطیل و ... را که در تمرینات وجود دارد، روی زمین بکشید. اضلاع شکل‌ها باید

## درس ۲

### اهداف جزئی

### حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با چگونگی حفظ تعادل هنگام حرکات و

### 🏆 جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل





وضعیت‌های مختلف بدن

– آشنایی با برخی تمرینات تعادلی

### حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های

مختلف بدن

– مهارت در انجام برخی تمرینات تعادلی

### حیطه‌ی نگرشی

– توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و

وضعیت‌های مختلف بدن

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی

و وسایل مورد نیاز : گچ برای خط‌کشی و علامت‌گذاری،

مانع، زمین مناسب

(روی پای دیگر نیز اجرا نمایند).

۴– پای آزاد را به عقب ببرند و بدن را به جلو خم کنند.

سر را بالا کرده، دست‌ها را در طرفین باز کنند و به موازات زمین قرار دهند. با کشیدن پای آزاد و دست‌ها به سمت بالا، به مدت ۱۰ ثانیه حرکت تعادلی فرشته را انجام دهند.

۵– بر روی خطوط منحنی، خطوط مارپیچ یا از بین موانع

– که قبلاً آماده شده است – با حفظ تعادل راه بروند.

۶– به‌صورت لی‌لی از روی خطوط منحنی، خطوط مستقیم

و از بین موانع عبور کنند.

۷– یکی از بچه‌ها روی خط راست بنشینند و دوستش با

حفظ تعادل پای خود را از روی او رد کند و در طرف دیگر او، روی خط راست بگذارد و عبور نماید. یک بار با پای راست و یک بار با پای چپ این کار را انجام دهند.

۸– تمرین بالا را با تعداد نفرات بیشتری که روی خط راست

به فاصله یک متر یا بیشتر از همدیگر نشسته باشند انجام دهند.

۹– روی طنابی که بر روی زمین قرار گرفته است راه بروند

و تعادل خود را حفظ کنند.

۱۰– روی طنابی که بر روی زمین قرار گرفته است به

پهلوی راه بروند.

۱۱– روی طنابی که بر روی زمین قرار گرفته است، روی

یک پا بایستند و کم‌کم دست‌ها را به طرفین باز کنند (۳۰ ثانیه).

روی هر دو پا اجرا کنند.

۱۲– تمرین بالا را به حالت تعادلی فرشته انجام دهند (روی

هر دو پا اجرا کنند).

۱۳– سه نفر از دانش‌آموزان چوب‌های ۹۰ سانتی‌متری (۳

الی ۴ چوب) را به فاصله‌ی مساوی و ارتفاع طناب می‌گیرند، بچه‌ها پای خود را از روی آن‌ها عبور می‌دهند و مجدداً پا را بر روی طناب می‌گذارند. سپس از چوب‌های دیگر نیز عبور می‌کنند تا آخر.

۱۴– با استفاده از سه قسمت از بدن خود، تعادلشان را

حفظ کنند.

۱۵– یک پای خودشان را با دست بگیرند و دور حلقه

هولی‌هوپ یا دایره‌ای که روی زمین ترسیم شده است، لی‌لی کنند.

### ✓ دانستنی‌های معلّم

۱– شما می‌توانید در حین انجام حرکات توسط دانش‌آموزان و فواصل بین تمرینات، نکات مهم را در ارتباط با چگونگی حفظ تعادل به آن‌ها یادآوری کنید.

۲– به دانش‌آموزان توصیه کنید در حین انجام حرکات و تمرینات مختلف، به وضعیت بدن خود توجه داشته باشند.

۳– به دانش‌آموزان فرصت دهید تا با هر دو پا حرکات تعادلی را انجام دهند.

### ➡ روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید بر روی خطوطی که از قبل کشیده شده است پشت سر هم در صفوفی منظم، با رعایت فاصله بایستند و تمرینات زیر را انجام دهند.

۱– دست‌های خود را به طرفین باز کنند و روی خط در مسیر مستقیم با حفظ تعادل، چند قدمی به جلو بیایند.

۲– از روی همان خط با حفظ تعادل به عقب برگردند.

۳– در حالتی که دست‌ها به موازات شانه از طرفین بالا آمده است یک پا را از زمین بلند کنند، به‌طوری که پا مستقیم به جلو بیاید. به مدت ۱۰ ثانیه تعادل خود را روی یک پا حفظ کنند

## درس ۴

سرعت و ریتم دویدن، ریتم و نحوه‌ی تنفس هنگام دویدن، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و وضعیت بدن هنگام دویدن و ... را در حین و یا فواصل تمرینات به آن‌ها یادآوری کنید.

۴- از سرگروه‌ها که در جلوی دانش‌آموزان می‌دوند بخواهید سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش‌آموزان نیز هماهنگ با آن‌ها به دویدن ادامه دهند.

۵- دویدن باید به صورت راه‌رفتن تند یا دویدن آرام صورت گیرد و سعی شود دانش‌آموزان توقف نداشته باشند.

۶- بهتر است خود معلم نیز همراه دانش‌آموزان در فعالیت‌ها شرکت کند.

۷- پس از اتمام فعالیت از دانش‌آموزان بخواهید در مورد تغییراتی که در ضربان قلب، تعداد تنفس و دمای بدن آن‌ها قبل، حین و بعد از تمرینات ایجاد شده نظرات خود را بیان کنند. سپس شما با جمع‌بندی مطالب در مورد فواید تمرینات استقامتی، به طور مختصر، برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

### روش اجرا

دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی دانش‌آموزان مستقر می‌شوند.

۱- با دستور معلم، به دور زمینی که در حیاط مدرسه است به مدت ۴ دقیقه نرم و آرام می‌دوند.

۲- پس از تمرین فوق، ۳۰ ثانیه راه می‌روند و سپس مجدداً ۴ دقیقه به آرامی می‌دوند.

۳- پس از اتمام زمان دویدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون این که صف‌ها را به هم بزنند پشت سر هم به راه‌رفتن ادامه دهند، دست‌ها را باز کنند، در حالت سربالا نفس عمیقی بگیرند، سپس خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. چند مرتبه این کار را

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامتی جهت بهبود استقامت

قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی راه‌رفتن سریع یا دویدن آرام در مسیرها و

مسافت‌های تعیین شده

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامتی جهت بهبود

استقامت قلبی - عروقی

- مهارت در چگونگی تقسیم کار و انرژی در فعالیت‌های

استقامتی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی نسبت به انجام تمرینات استقامتی

- انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت قلبی - عروقی

خود

وسایل مورد نیاز: کیسه‌ی لویا (شن)

### دانشتنی‌های معلم

۱- سرگروه‌ها را می‌توانید از بین دانش‌آموزانی که آماده‌تر هستند انتخاب نمایید و هر بار آن‌ها را عوض کنید.

۲- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید و در فشار آوردن به دانش‌آموزانی که آمادگی کمتری دارند، احتیاط کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم در ارتباط با تمرینات استقامتی و دویدن مانند چگونگی تقسیم کار و انرژی در فعالیت استقامتی،



- انجام دهند تا ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها پایین آید.
- ۱- همان‌طور که دانش‌آموزان راه می‌روند به وسط زمین بایند و یک دایره تشکیل داده و در حالت درجا این فعالیت‌ها را انجام دهند.
- ۲- حرکت طناب زدن بدون طناب را در حالت درجا انجام دهند. (۲ دقیقه)
- ۳- در حالتی که عمل طناب زدن بدون طناب را انجام می‌دهند، به صورت جفت یا با پرش‌های کوتاه به مرکز دایره نزدیک شوند، سپس به همان حالت به جای اول خود برگردند. (۲ دقیقه)
- ۴- در حالت درجا یک بار یک پا را به جلو پرتاب کرده و بار دیگر پا را عوض کنند و با پای دیگر این عمل را انجام داده سپس این کار را به تناوب با دو پا انجام دهند. (۱ دقیقه)
- ۵- حرکت پروانه از جلو را به تناوب انجام دهند. به صورتی که دست‌ها کشیده به تناوب بالا بیاید و بازوان از کنار گوش‌ها عبور کند و دست یک طرف، بالا و پای موافق آن، جلو و دست طرف دیگر، پایین و پای موافق آن، در عقب قرار گیرد. (۱ دقیقه)
- ۶- حرکت پروانه از پهلو را انجام دهند. به این صورت که در یک وضعیت، دست‌ها کشیده در بالای سر به هم برسند و در همان حالت، پاها به اندازه‌ی بیش از عرض شانه باز هستند و در وضعیت دیگر، پاها جفت و دست‌ها پایین آمده در کنار بدن آویزان هستند. از آن‌ها بخواهید این عمل را به تناوب انجام دهند. (۱ دقیقه)
- ۷- بازی تور و ماهی را به شرح زیر انجام دهید:
- یک نفر به‌عنوان تور ماهیگیری انتخاب می‌شود.
  - محوطه‌ی بازی به اندازه‌ی یک زمین والیبال (۹×۱۸ متر) است.
  - هرکس از کادر خارج شود، در واقع، از آب بیرون افتاده است و خفه می‌شود.
  - فردی که به‌عنوان تور انتخاب شده است، هرکس را لمس کند، او نیز به وی اضافه شده و تور بزرگ‌تر می‌شود.
  - آخرین نفری که به تور نیفتاده، برنده است.
  - بازی امدادی با کیسه‌ی لوبیا را به شرح زیر انجام دهید:
- کلاس را به ۴ گروه تقسیم کنید.
  - زمینی به اندازه‌ی زمین والیبال (۹×۱۸ متر) مشخص کنید.
  - دو گروه در دو گوشه‌ی زمین با فاصله چند متر قرار می‌گیرند.
  - کیسه‌ی لوبیا در دست سرگروه‌ها قرار دارد. با صدای سموت معلم، مسابقه شروع می‌شود. مسیر دویدن دور زمین بوده و در عکس جهت حرکت عقربه‌های ساعت است.
  - هیچ‌کس نباید داخل محوطه‌ی زمین شود، در غیر این صورت از امتیازش کم می‌شود.
  - هرکسی که یک دور کامل بدود کیسه را به نفر بعدی می‌دهد.
  - این مسابقه چند بار تکرار می‌گردد تا اثرات خوبی در افزایش استقامت قلبی - عروقی داشته باشد.

### جلسه‌ی دانشی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : آشنایی با وضعیت‌های بدنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– اطلاع از فرم صحیح بدن هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن

– اطلاع از مزیت‌های داشتن فرم صحیح بدنی در حالت‌های مختلف

– آشنا شدن با روش‌های غلط ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و اجتناب از آن‌ها

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در حفظ و نگهداری فرم صحیح بدن هنگام فعالیت بدنی و فعالیت‌های روزانه و اجرای حرکات ورزشی و بازی‌ها.

– کسب مهارت در حفظ و نگهداری فرم صحیح بدن به منظور به تأخیر انداختن خستگی از طریق تقویت عضلات بدن در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ تندرستی و پیشگیری از بروز صدمات جسمانی و ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی و سایر موارد نیاز : لوحه‌ی آموزشی «الف»، حرکات پایه

و وضعیت بدنی

در تصاویر دیگر، شکل بالا فرم‌های نادرست و شکل آخر (پایین) فرم درست خوابیدن روی تخت را نشان می‌دهد. تصاویر دوم، فرم درست خوابیدن روی زمین را نشان می‌دهد – البته اگر فرد روی سمت راست بدن خود بخوابد.

### خودآزمایی

پاسخ سؤال یک :

سمت چپ بالا : نفر عقب شکل درست راه رفتن را نشان می‌دهد.

سمت چپ ردیف وسط : فردی که روی صندلی و در پشت میز نشسته است، روش درست را نشان می‌دهد.

سمت راست ردیف وسط : فردی که در عقب قرار دارد (لباس سبز) فرم درست دویدن را نشان می‌دهد.

سمت چپ پایین : نفر عقب شکل درست ایستادن را نشان می‌دهد.

سمت راست پایین : نفری که روی تخت خوابیده است، شکل درست را نشان می‌دهد.

پاسخ سؤال دو :

کمردرد، درد گردن، خستگی زود هنگام، عادت کردن به فرم نادرست، ایجاد مشکل در هنگام غذا خوردن (فردی که هنگام غذا خوردن بیش از اندازه روی سفره خم می‌شود).



## درس ۶

صورت وقوع آسیب، عمل کشش را متوقف کنید و آسیب‌دیدگی را بی‌گیری نمایید.

## روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید با استقرار مناسب در مقابل شما قرار گیرند و حرکات زیر را به‌ترتیب انجام دهند:

۱- پاها را جفت کنند بدون این که زانوها خم شود از ناحیه‌ی کمر خم گردند و میچ پاها را بگیرند و سعی کنند سر و سینه را به زانوها هرچه بیشتر نزدیک کنند. (۱۰ تا ۱۵ ثانیه)  
حالت کشش را حفظ کنند و سپس به حالت اول برگردند.  
کمی پاها را تکان دهند و حالت لرزش را در عضلات پاها ایجاد کنند. سپس برای بار دوم و سوم عمل کشش را انجام دهند و هر بار زمان حفظ کشش را تا حداکثر ۱۵ ثانیه اضافه نمایند و سر سینه را نیز بیشتر به زانوها نزدیک کنند.

۲- پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنند. پاشنه‌ی پاها به سمت داخل و در یک خط روبروی هم قرار گیرند. زانوها متمایل به بیرون بدن باشند. در این حالت، دست‌ها را روی زانوان راست و چپ بگذارند و آرام آرام زانوان را به سمت بیرون بدن فشار دهند بدون این که پاها از جای خود حرکت کنند.

کشش را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند و پس از کشش مرحله‌ی اول، پاها را تکان دهند و حالت لرزش را در پاها ایجاد کنند. کشش را برای بار دوم و سوم با فشار بیشتر تکرار نمایند. در این حالت می‌توانند پاشنه‌ی پاها را از روی زمین بلند کنند.

۳- پاها را به اندازه‌ی بیشتر از عرض شانه باز بگذارند، از کمر خم شوند، دست‌ها را از دو طرف به میچ پاها برسانند و سر سینه را در وسط بدن به زمین نزدیک می‌کنند. کشش را تا سه مرتبه با فشار کم، متوسط، زیاد برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام دهند.

۴- پاها را تا جایی که ممکن است باز کنند. به سمت راست روی پای راست خم شوند، میچ پا را با دو دست بگیرند و سر سینه

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

انجام تمرینات کششی

- آشنایی با برخی تمرینات کششی در عضلات بالاتنه

- آشنایی با برخی تمرینات کششی در عضلات پایین‌تنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

بالاتنه

- توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

پایین‌تنه

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد انگیزه برای انجام تمرینات کششی

وسایل مورد نیاز: خط‌کش یا چوب، طناب، زمین نرم

یا تشک

## دانستنی‌های معلم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی را که قرار است تحت کشش قرار بگیرند خوب گرم کنید.

۲- کشش‌ها همواره از شدت و زمان کم به شدت و زمان بیشتر ختم می‌شوند.

۳- اطلاعات و نکات مهم را در ارتباط با فواید و اثرات تمرینات کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات، نکات ایمنی و... را به‌طور مرتب در فواصل تمرینات یادآوری کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات خودداری کنید و در

دیگر انجام دهند. این حالت کشش را در هر طرف بدن تا ۲ مرتبه تکرار کنند و در هر مرحله، فشار و زمان کشش را تا حداکثر ۱۵ ثانیه اضافه نمایند.

۶- دانش آموزان پاها را بیش از عرض شانه باز کنند، سپس دست راست را بالا و روی سر بیاورند، دست چپ را به کمر تکیه دهند و تا جایی که ممکن است بالاتنه را به سمت چپ خم کنند. سعی شود در حین انجام حرکت پاها خم نشود.

این کشش را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند. سپس، به حالت اول برگردند و تمرین را در سمت دیگر بدن انجام دهند. این کشش را در هر طرف تا ۲ مرتبه تکرار کنند و در هر مرحله، فشار و زمان کشش را حداکثر تا ۱۵ ثانیه اضافه نمایند.

را به زانوی پای راست نزدیک کنند بدون این که زانوها خم شوند. سپس به حالت اول برگردند و به روی پای چپ خم شوند. این کشش را در هر طرف تا ۲ مرتبه تکرار کنند و در هر مرحله، فشار و زمان کشش را تا حداکثر ۱۵ ثانیه اضافه نمایند.

۵- دانش آموزان پاها را تا جایی که ممکن است باز گذارند، به سمت راست بچرخند، زانوی پای راست را خم کنند، دو دست را روی زانوی پای راست بگذارند و در حالتی که پای عقبی (پای چپ) روی زمین قرار دارد و پاشنه‌ی آن از زمین بلند شده است بدون این که زانوی پای چپ خم شود، با فشار آوردن به زانوی پای راست و نزدیک کردن پاشنه‌ی پای چپ به زمین، حالت کشش را در عضلات پاها ایجاد کنند. سپس این حرکت را در سمت

## درس ۷

### ☑ دانستنی‌های معلم

— معلم می‌تواند برای کمک به سایر دروس، هر مفهومی را از طریق بازی و حرکت — به روش آسان‌تر — به دانش‌آموزان تعلیم دهد؛ مثلاً — علاوه بر مفاهیم فوق — آشنا ساختن آن‌ها با مفاهیم مختلف ریاضی (جمع، تفریق و ...)، مفاهیم علوم و ...

### ↩ روش اجرا

- ۱- به دستور یا علامت معلم به سمت چپ یا راست، جلو یا عقب راه بروند یا بدوند.
- ۲- توپ را به بالا پرتاب کنند و بگیرند.
- ۳- توپ را به بالا پرتاب کنند و یک مرتبه دست بزنند و آن را بگیرند.
- ۴- از پله به پایین بپرند، سپس مجدداً بالا بروند.
- ۵- بازی امدادی حمل توپ در جهات مختلف چپ و

### 🏆 جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه و شناخت مفاهیم

هدف کلی : شناخت مفاهیم از طریق حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

— آشنایی با جهات بالا، پایین، عقب، جلو، چپ، راست،

زیر، رو و وسط

حیطه‌ی مهارتی

— اجرای حرکات ورزشی و بدنی

— تقویت توانایی‌های ادراکی — حرکتی

حیطه‌ی نگرشی

وسایل مورد نیاز : توپ، پله، چند نیمکت، حلقه‌ی

هولی‌هوپ، بادکنک



و به طرف چپ بگردند. سپس با علامت به طرف وسط دایره جمع شوند و با علامت دیگر به عقب بروند. سپس این حرکات را چند بار با علامت معلم تکرار کنند.

۱۴- حلقه‌های هولی‌هوپ را روی زمین غلت دهند و از بین آن رد شوند.

۱۵- حلقه‌های هولی‌هوپ را به جلو غلتانند.

۱۶- حلقه‌های هولی‌هوپ را به عقب غلتانند.

۱۷- با علامت معلم به داخل حلقه و با علامت دیگر به خارج آن بپرند.

۱۸- به هریک از دانش‌آموزان یک بادکنک بدهید. از آن‌ها بخواهید با علامت دادن شما، به شکل زیر عمل کنند:

- بادکنک را به سمت راست و به سمت چپ بزنند.

- به بادکنک ضربه بزنند و به جلو حرکت کنند، (یک بار با

دست راست و یک بار با دست چپ).

- بادکنک را به سمت بالا بزنند و صبر کنند تا پایین بیاید

و به زمین برسد اما قبل از آن که به زمین بخورد، دوباره آن را به سمت بالا بزنند.

راست، جلو و عقب را انجام دهند.

۶- توپ را به سمت جلو یا عقب سر خود پرتاب کنند و بگیرند.

۷- دو به دو، پشت به پشت یک‌دیگر قرار بگیرند و از بالای سر و پایین پا توپ را رد و بدل کنند.

۸- بازی‌هایی را که حرکت در جهات مختلف، از جمله عناصر اصلی بازی است، به کار گیرند.

۹- چند دانش‌آموز روی زمین بنشینند و پاهای خود را دراز کنند تا دانش‌آموزان دیگر از روی پاهای آن‌ها بپرند.

۱۰- تمرین بالا را تکرار کنند با این تفاوت که دانش‌آموزان یک پای خود را روی پای دیگر بگذارند تا ارتفاع بیشتر شود.

۱۱- چند نیمکت را به‌طور متوالی قرار دهید تا دانش‌آموزان از زیر آن عبور کنند.

۱۲- از چند دانش‌آموز بخواهید حلقه‌های هولی‌هوپ را به حالت عمودی بر روی زمین نگه دارند تا دانش‌آموزان دیگر از وسط آن‌ها رد شوند.

۱۳- دانش‌آموزان روی یک دایره بایستند و با علامت معلم به طرف راست بگردند و با علامت او جهت را عوض کنند

## درس ۸

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم قدرت عضلانی

- آشنایی با برخی تمرینات سبک قدرتی در عضلات

پایین تنه

- آشنایی با برخی تمرینات سبک قدرتی در عضلات

بالا تنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام صحیح برخی تمرینات قدرتی در عضلات

پایین تنه

- توانایی انجام صحیح برخی تمرینات قدرتی در عضلات



## حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به توسعه و بهبود قدرت عضلانی خود

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات قدرتی بر روی عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: سوت، توپ ورزشی

### ✓ دانستنی‌های معلم

۱- حرکات پیشنهادی، قدرت و استقامت عضلانی را

توأمأ بهبود می‌بخشد.

۲- لازم است بین ایستگاه‌ها استراحت کافی به

دانش‌آموزان داده شود.

۳- اطلاعات و نکات مهم مانند رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و اثرات تمرینات قدرتی

و... را در فواصل بین تمرینات یا در حین تمرینات به‌طور مرتب

به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

### ↩ روش اجرا

۱- دانش‌آموزان به‌صورت صف در جلوی معلم مستقر

شوند و به اندازه‌ی بیشتر از یک دست از هم فاصله بگیرند.

درحالی که دست‌ها به‌صورت کشیده و موازی با سطح زمین در

جلو بدن قرار گرفته باشد، حرکت «بشین و پاشو» را با فرمان معلم

۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام دهند.

۲- دانش‌آموزان را با توجه به اندازه‌های بدنی آن‌ها به

گروه‌های دونفره تقسیم کنید. دو نفر هم‌جهت را مقابل یک‌دیگر

قرار دهید. از آن‌ها بخواهید پای مخالف یک‌دیگر را باز کنند و

در جلوی بدن روی زمین بگذارند. دست‌های یک‌دیگر را خم و

راست کنند. توجه شود این کار باید به‌صورت آهسته و با کنترل

صورت گیرد و حدود ۲ تا ۳ دقیقه ادامه یابد.

۳- دانش‌آموزان مقابل معلم می‌ایستند و با فرمان معلم، با

ده شماره از حالت ایستاده تا زاویه‌ی ۹۰ درجه، زانو‌ها را خم

می‌کنند و می‌نشینند و در ۱۰ شماره‌ی معکوس، از حالت ۹۰

درجه بلند می‌شوند.

۴- دانش‌آموزان به‌صورت دونفره مقابل یک‌دیگر بر روی

زمین می‌نشینند، پاها را در هم قلاب می‌کنند و کف پاها را روی

زمین قرار می‌دهند. سپس دو سر یک قطعه طناب را در دست

می‌گیرند و حرکت «دراز و نشست» دونفره را با کنترل به تناوب

انجام می‌دهند.

۵- دانش‌آموزان به‌صورت دونفره در مقابل هم روی زمین

می‌نشینند و دست‌ها را از عقب به زمین تکیه می‌دهند. بدن را به

عقب متمایل کرده، پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف پاها را به

هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند، سپس بدون آن که پاها از هم

جدا شوند با خم و راست کردن متناوب پاها، حرکت دوچرخه‌ی

دونفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند. این حرکت را تا ۳ مرتبه

برای مدت ۳۰ ثانیه انجام داده و بین هر مرحله ۱۰ ثانیه استراحت

می‌نمایند.

۶- دانش‌آموزان هم‌جهت، دو به دو در مقابل هم قرار

می‌گیرند. دست‌ها را در طرفین به هم قلاب می‌کنند و با کنترل بالا

و پایین می‌برند. بدین صورت که زمانی دانش‌آموز اول، دست‌ها

را در طرفین به سمت پایین فشار می‌دهد و دانش‌آموز دوم، فشار

دست وی را کنترل کرده و مقاومت می‌کند تا با کنترل تدریجاً

دست‌ها جمع و باز شوند.

۷- یک دانش‌آموز روی زمین نرم به پشت می‌خوابد و

پاها را از زمین بلند می‌کند و دانش‌آموز دوم سینه را به پاهای او

می‌چسباند، مچ پاهای وی را محکم می‌گیرد و بدن را به سمت وی

متمایل می‌کند. دانش‌آموز اول با جمع و باز کردن پاها به‌صورت

جفت، وزن بدن دانش‌آموز دوم را کنترل می‌کند و عمل پرس را

برای ۱۰ مرتبه انجام می‌دهد. سپس دانش‌آموزان جای خود را

عوض می‌کنند.





## درس ۹

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم استقامت عضلانی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامت عضلانی در پایین‌تنه

- آشنایی با برخی تمرینات استقامت عضلانی در

بالاتنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی در

پایین‌تنه

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی در

بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

- علاقه‌مندی به بهبود استقامت عضلانی عضلات مختلف

بدن

وسایل مورد نیاز: چند قطعه طناب

## دانستنی‌های معلم

۱- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.

۲- تمرینات به‌طور متناوب بر روی بالاتنه و پایین‌تنه

انجام می‌شوند. پس از انجام فعالیت در هر قسمت، ۳۰ ثانیه به

دانش‌آموزان استراحت دهید.

۳- با توجه به امکانات آموزشگاه می‌توانید از تمرینات

مشابه استقامت عضلانی بر روی اندام‌های فوقانی و تحتانی

استفاده کنید.

## روش اجرا

الف - شنای سوئدی روی دیوار

۱- دانش‌آموزان را با توجه به تعداد آن‌ها به چند دسته

تقسیم کنید.

۲- از هر گروه بخواهید به نوبت روبه‌روی دیوار - به

فاصله‌ی یک دست از دیوار - بایستند، به سمت دیوار متمایل

شوند، کف دست‌ها را روی دیوار قرار دهند و در حالتی که بدن

صاف است آرنج‌ها را خم کرده و سینه را به دیوار نزدیک کنند و

به حالت شنای سوئدی، ۱۰ مرتبه این حرکت را انجام دهند.

۳- گروه بعدی این عمل را انجام دهد. گروه‌ها تا ۳ مرتبه

چرخش کنند و این حرکت را انجام دهند.

۴- برای بار دوم و سوم، تعداد ۱۵ و ۲۰ حرکت انجام

شود.

ب - استقامت عضلانی در عضلات پایین‌تنه

دانش‌آموزان روی زمین بنشینند، زانو‌ها را خم کنند، بدن

را به عقب متمایل نمایند، وزن خود را روی دست‌ها منتقل کنند

و این حرکات را انجام دهند:

۱- پای راست را بلند کنند درحالی‌که از ناحیه‌ی زانو‌ها

خم نشود و کشیده باقی بماند و کمر به زمین چسبیده باشد. این

حرکت را تا ۱۰ مرتبه انجام دهند.

۲- این تمرین را با پای چپ انجام دهند.

۳- به پشت روی زمین بخوابند، دست‌ها در کنار بدن

قرار دهند، پاها را بلند کنند و به‌صورت قیچی از کنار هم عبور

دهند. این حرکت را به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهند سپس ۱۰ ثانیه

استراحت کنند.

۴- دست‌ها را به زیر کمر ببرند، کمر را از زمین بلند کنند و با

تکیه‌دادن آرنج‌ها به زمین و نگه‌داشتن کمر، پاها را از بالا به‌صورت

کشیده به روی سر ببرند و حرکت قیچی را انجام دهند. حدود ۱۵

ثانیه این حرکت را انجام دهند، سپس ۱۰ ثانیه استراحت کنند.

۵- در مرحله‌ی بعد، به جای حرکت قیچی حرکت پای دوچرخه را در بالای سر به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهند.

#### پ- دراز و نشست دونفره

- دانش‌آموزان دونفره مقابل هم‌دیگر بنشینند، پاها را در هم قلاب کنند و با گرفتن سر یک قطعه طناب در دست یک‌دیگر حرکت دراز و نشست دونفره را به تناوب تا زمان احساس خستگی انجام دهند. سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنند.

#### ت- پای دوچرخه‌ی دونفره

- از دانش‌آموزان بخواهید در همان حالتی که مقابل هم نشسته‌اند پاها را از زمین بلند کنند و کف پاها را به هم بچسبانند. بدن به عقب متمایل می‌شود دست‌ها از عقب به زمین تماس دارند و بدن را حمایت می‌کنند. در این حالت، حرکت پای دوچرخه را با فشار کنترل برای ۳۰ ثانیه انجام دهند.

## درس ۱۰

### جلسه‌ی دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا ساختن دانش‌آموزان با آمادگی جسمانی

و قابلیت‌های آن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با واژه‌ی آمادگی جسمانی

- آشنایی نسبی با برخی اجزای آمادگی جسمانی

- آشنایی با دوی سرعت

- آشنایی با پرش زیگزاگ

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی اکتشاف، حل مسئله و تشخیص

- توانایی تشخیص فرد آماده و ناآماده

- توانایی تشخیص دوی سرعت و پرش زیگزاگ

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد نگرش مثبت نسبت به مطالب در ارتباط با آمادگی

جسمانی

- ایجاد علاقه نسبت به انجام دوهای سرعتی و پرش

زیگزاگ

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی «ب»، آمادگی

جسمانی

### دانشتنی‌های معلم

- ۱- به دانش‌آموزان بگویید که این کارها چند نمونه از پرش‌های زیگزاگ بودند. (خود معلم نمایش می‌دهد).
- ۲- می‌توانید چند نمونه‌ی دیگر را نیز خودتان طراحی و اجرا کنید و از دانش‌آموزان هم استفاده نمایید.
- ۳- برای تنوع بخشیدن و جذاب کردن برنامه می‌توانید بین گروه‌ها حالت رقابت ایجاد کنید.
- ۴- می‌توانید با دادن امتیاز یا گرفتن زمان، گروه‌های برتر را نیز انتخاب کنید و مورد تشویق قرار دهید.
- ۵- حتماً رعایت مسائل ایمنی را به‌طور مرتب یادآوری کنید.

### روش اجرا

ابتدا معلم از دانش‌آموزان سؤال می‌کند: «بچه‌ها به نظر



شما به چه کسی می‌گوییم آماده؟»

علی آقا؟

بچه‌ها به نظر شما، چرا حسین سوم شد؟ پاسخ: - چون زودتر از همه خسته شد.

- چون آمادگی کم‌تری داشت.

بچه‌ها علی آقا به خاطر این دیرتر خسته شده، و نفر اول شد که عضلات پاهایش قوی‌تر بود، تحملش بیشتر بود و حتماً آمادگی قلب و تنفسش نیز بیشتر بوده است.

دیدید که حسین قلبش تند می‌زد و تندتند هم نفس می‌کشید. دلیلش این است که عضلات قلب و تنفس او احتمالاً ضعیف است.

بنابراین بچه‌ها ما به کسی می‌توانیم بگوییم «آماده است یا آمادگی جسمانی‌اش بالاست» که کارها یا حرکات ورزشی خود را بدون این که زیاد احساس خستگی کند انجام دهد و باز هم برای ادامه کار یا انجام کار دیگر انرژی داشته و آماده باشد.

در مرحله‌ی بعد، از دانش‌آموزان بخواهید به حیاط مدرسه بروند. (لازم به ذکر است که با توجه به شرایط می‌توانید تمامی جلسه را در حیاط مدرسه برگزار کنید.) پس از آماده‌سازی بچه‌ها، دانش‌آموزان در گروه‌های خود قرار می‌گیرند و برای دویدن در طول حیاط مدرسه در نقطه‌ی شروع حاضر می‌شوند.

- گروه ۱ مسافت حدود ۴۵ متر را با فرمان معلم و با سرعت می‌دوند. معلم نفر اول و دوم و سوم را تعیین می‌کند و اسامی آن‌ها را یادداشت می‌نماید و به بچه‌ها معرفی می‌کند. برای مثال، علی اول شده است.

معلم: بچه‌ها علی در گروه ۱ اول شد؛ چون، مسافتی را که تعیین کردیم زودتر از بقیه طی نمود و به خط پایان رسید. پس علی سریع‌تر از بقیه دویده و سرعت او بیشتر از بقیه است. سپس گروه‌های بعدی به نوبت پشت خط شروع قرار می‌گیرند و دوی سرعت را انجام می‌دهند و معلم اسامی آن‌ها را یادداشت و سریع‌ترین آن‌ها را معرفی می‌نماید.

سپس اسامی‌ای را که یادداشت کرده است با توجه به تعداد دانش‌آموزان و فضای مدرسه گروه‌بندی می‌کند و بین آن‌ها مسابقه می‌گذارد تا این که به یک گروه می‌رسد. سپس به دانش‌آموزان می‌گوید: بچه‌ها این گروه از بقیه سریع‌تر بودند؛ حال بین آن‌ها

بچه‌ها پاسخ‌های خود را بیان می‌کنند و معلم آن‌ها را روی تابلو یادداشت کرده و سپس معلم مطالب را جمع‌بندی می‌کند و چند تصویر از افراد ورزشکار و عضلانی و نیز افراد ضعیف و لاغر را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و از آن‌ها می‌پرسد: «بچه‌ها به نظر شما کدام یک از این‌ها ورزشکار هستند؟ فکر می‌کنید کدام یک از این‌ها آماده‌ترند؟»

- بچه‌ها شما دوست دارید مثل این (تصویر) ورزشکاری قوی و آماده باشید؟ چکار باید بکنید؟

پاسخ: ۱- ورزش کنیم. ۲- خوب غذا بخوریم.

- سپس معلم سه نفر از دانش‌آموزان را که به تشخیص خود از نظر جسمانی ضعیف، متوسط و قوی هستند، انتخاب می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که به جلوی تابلو بیایند.

بچه‌ها به این ترتیب قرار می‌گیرند: ۱- حسن ۲- علی ۳- حسین

سپس از آن‌ها می‌خواهد که حرکت «بشین و پاشو» را با علامت معلم تا هنگام خستگی انجام دهند و هر کدام زودتر خسته شدند حرکت را متوقف کنند.

در نهایت، نتایج زیر به دست می‌آید:

علی دیرتر از همه خسته می‌شود ← نفر اول

حسن زودتر از علی و دیرتر از حسین خسته می‌شود ← نفر دوم

حسین زودتر از حسن و علی خسته می‌شود ← نفر سوم

سپس معلم از دانش‌آموزان سؤال می‌کند.

بچه‌ها، چه کسی اول شد؟ پاسخ: علی

چه کسی دوم شد؟ پاسخ: حسن

چه کسی سوم شد؟ پاسخ: حسین

بچه‌ها چرا علی اول شد؟ پاسخ: چون دیرتر از همه خسته شد، قوی‌تر بود، آماده‌تر از حسن و حسین بود و ...

پس، آمادگی علی از دوستانش قدری بیشتر بود؛ چون، حرکت بشین و پاشو را بیشتر انجام داد.

حتماً علی آقا بیشتر ورزش می‌کند و تحرک دارد. درسته

مسابقه می‌گذاریم تا سریع‌ترین فرد کلاس را تعیین کنیم.

به فرض، در گروه نهایی نیز علی از گروه ۱ اول می‌شود و در کلاس مقام اول را کسب می‌کند. معلم می‌گوید: بچه‌ها دیدید که علی در دوی سرعت در کلاس اول شد.

توجه:

۱- علی از سوی معلم و دوستانش تشویق می‌شود. معلم می‌تواند برای این مسابقه‌ی کلاسی، هدیه‌ای به صورت نمره یا جایزه در نظر بگیرد.

۲- در حین تدریس، بچه‌ها با تشویق دوستان و هم‌گروه خود و خواندن اشعار، با هدایت معلم، به کلاس تنوع و جذابیت می‌دهند.

۳- حتماً رعایت مسائل ایمنی را مرتباً یادآوری کنید.

در مرحله‌ی سوم، به هر گروه یک کش یا طناب ۲ یا ۳ متری بدهید.

از دو نفر از دانش‌آموزان بخواهید سر طناب یا کش را بگیرند و در فاصله‌ی حدود ۱۰ سانتی‌متری از زمین نگه دارند. سپس دانش‌آموزان دیگر از سر طناب به صورت جفت، پرش زیگزاگ را انجام دهند.

چند دایره‌ی کوچک در طول حیاط مدرسه به صورت زیگزاگ بکشید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید به ترتیب گروه خود با پاهای جفت داخل دایره‌ها به صورت زیگزاگ پرش کنند و مسیر را تا آخر طی نمایند و آخر صف بیایند و منتظر نوبت شوند.

می‌توانید فاصله‌ی دایره‌ها را با توجه به شرایط دانش‌آموزان کمی زیادت‌ر کنید تا آن‌ها با پاهای باز این کار را انجام دهند.

می‌توان در ۴۵ دقیقه‌ی دوم، دانش‌آموزان را در چند گروه سازماندهی کرد و با طرح سؤال، پاسخ‌های لازم را برای تصاویر لوحه‌ی آموزشی «ب» - آمادگی جسمانی با کمک معلم مشخص کرد:

سؤال: در تصاویر، بین دو دختری که کیف حمل می‌کنند و دو دختری که می‌دوند، کدام آمادگی جسمانی بیشتری دارند؟ چرا؟

پاسخ: ۱- دختر سمت راست که کیف حمل می‌کند؛ چون، کیف را به راحتی حمل می‌نماید.

۲- دختر دنده‌ای که در جلو قرار دارد؛ چون، به راحتی می‌دود و عرق هم نکرده است.

سؤال: در تصاویر، بین پسرانی که از پله‌ها بالا می‌دوند و پسرانی که دوچرخه‌سواری می‌کنند، کدام آماده‌ترند؟

پاسخ: ۱- پسری که جلوتر می‌دود و پسری که به راحتی دوچرخه‌سواری می‌کند و جلوتر قرار دارد.

سؤال: در تصاویر دیگر، بچه‌ها همگی آماده هستند. آیا می‌توانید به کمک معلم بگویید نام آمادگی آن‌ها چیست؟

۱- دختری که طناب می‌زند: هماهنگی  
۲- پسران در حال عبور زیگزاگ از بین مخروط‌ها:

چابکی

۳- پسر و دختر در حال پرش: چابکی

۴- تصویر دو: سرعت

۵- پسری که روی نیمکت راه می‌رود: تعادل

## خودآزمایی

پاسخ شماره‌ی ۱:

۱- در تصویر طناب‌زنی، پسری که به راحتی و با پرش بلندی در حال طناب‌بازی است از بقیه آماده‌تر است.

۲- در تصاویر نقاشی، دختری که از روی چوب می‌پرد چابکی خوبی دارد. دختری که در حال دویدن است و جلوتر قرار دارد، آماده‌تر است.

پاسخ شماره‌ی ۲:

باید ورزش کنیم، در کلاس تربیت بدنی حاضر باشیم، با راهنمایی معلم ورزش کنیم و خوب تغذیه نماییم.



## درس ۱۰

## جلسه دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی: آشنایی با نقش غذاها در حرکت و ورزش

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نقش غذا به عنوان منبع سوخت بدن

- آشنایی با بهترین نوشیدنی‌ها

- آشنایی با نقش مایعات

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت تفکر

- مهارت برقراری ارتباط

- مهارت حدس زدن

- مهارت بحث و گفت و گو

حیطه‌ی نگرشی

- به انتخاب غذاها و نوشیدنی‌های مناسب علاقه نشان

می دهد.

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی «ج»، بهداشت و

تغذیه

## روش اجرا

معلم با استفاده از تصاویر بخش مربوط به تغذیه و بهداشت،

بحث و گفت و گوی بین خود و شاگردان و نیز بین شاگردان را به

شکل زیر باز می کند:

سؤال: بچه‌ها ماشین برای این که حرکت کند به چه چیز

نیاز دارد؟

- بچه‌ها با هدایت معلم و بحث با یکدیگر به پاسخ صحیح

که بنزین است دست می یابند.

سؤال: خوب، آدم‌ها چه‌طور؟ آن‌ها برای حرکت کردن از

چه چیزی استفاده می کنند؟

سؤال: نام چند غذا را که بلد هستید، بگویید. حالا به کتاب

نگاه کنید. چه غذاهایی می بینید؟ چه نوشیدنی‌هایی می بینید؟

سؤال: چه نوشیدنی‌ای از همه نوشیدنی‌ها برای ما بهتر

است؟ پاسخ: آب

سؤال: چه نوشیدنی‌های دیگری می شناسید که برای ما و

سلامتی ما بهتر است؟ پاسخ: آب میوه

سؤال: ورزشکارها بیشتر به غذا و آب احتیاج دارند یا

کسانی که ورزشکار نیستند؟ چرا؟

- دانش آموزان پس از بحث و گفت و گو به‌طور خلاصه به

این پاسخ می رسند که ورزشکاران به جهت فعالیت بیشتر به غذا و

آب بیشتر احتیاج دارند؛ چون، سوخت آن‌ها کم می شود و آب بدن

خود را در اثر تعریق از دست می دهند. (تصویر دو چرخه‌سواری که

در اثر ورزش کردن و عرق کردن احتیاج به آب پیدا کرده است.)

سؤال: کسانی که ورزش می کنند به چه غذاهایی بیشتر

احتیاج دارند؟

با هدایت معلم، به گروه‌های غذایی مختلف اشاره می شود.

با استفاده از لوحه‌ی «ج» - بهداشت و تغذیه؛ انواع گوشت، میوه

و سبزیجات، لبنیات (تأکید بر روی شیر)، غلات، نان و آب.

در این شکل می بینید که حتی برای درس خواندن و

نماز خواندن هم احتیاج به انرژی داریم. کارهایی که حرکت بیشتری

داشته به این غذاها بیشتر احتیاج دارند.

بچه‌ها با بحث و گفت‌وگو با یکدیگر و با هدایت معلم،

پاسخ خودآزمایی را می یابند.

پاسخ سؤال ۱: انرژی برای حرکت کردن و ورزش کردن -

آب و نان

پاسخ سؤال ۲: بچه‌ها باید از انواع گوشت، میوه و سبزی

و نیز شیر و آب به مقدار کافی استفاده کنند.

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : کسب و بهبود تعادل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با مفهوم تعادل

– آشنایی با برخی تمرینات تعادلی

– آشنایی با حرکات تعادلی در هنگام حرکات و وضعیت‌های

مختلف

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی حفظ تعادل در هنگام حرکات و وضعیت‌های

مختلف

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی

– توجه به تعادل خود در حرکات و وضعیت‌های مختلف

و وسایل مورد نیاز : تعدادی کتاب، دفتر، گچ

## روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید در وضعیت آرایش صفی با رعایت

فاصله قرار گیرند.

۱- با حفظ تعادل از روی خطوط مستقیم و منحنی که قبلاً

بر روی زمین کشیده شده‌اند، راه بروند.

۲- با حفظ تعادل از روی خطوط دایره‌ای و مارپیچ یا از

بین موانعی که قبلاً آماده شده‌اند، عبور نمایند.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید با قرار دادن کتاب یا دفتر بر

روی سر، از روی خطوط منحنی و مارپیچ و نیز از بین موانعی که

از قبل ایجاد شده با حفظ تعادل عبور نمایند.

۴- دانش‌آموزان با رعایت فاصله، به نوبت از روی خطوط

مستقیم، منحنی، دایره‌ای و مارپیچی یا از بین موانع بالی‌لی کردن

عبور کنند و سپس با پای دیگر این کار را انجام دهند. اجازه

دهید دانش‌آموزان هر کدام چند بار این حرکات را با هر دو پا انجام دهند.

۵- در مرحله‌ی بعد، هر گروه به نوبت با رعایت فاصله و

مسائل ایمنی از روی یک دیوار کوتاه یا جدول یا نیمکت و...

که حدود ۱۵ سانتی‌متر از زمین بلندتر باشد و حدود ۱۰ سانتی‌متر

عرض داشته باشد، با علامت معلم پشت سر هم راه بروند و هنگام

راه رفتن، دست‌ها را به طرفین باز کرده و وضعیت تعادل خود را

کنترل کنند (تعادل پویا یا حرکتی).

نکته : به دانش‌آموزان فرصت دهید چندین بار این حرکات

را تمرین و تکرار نمایند. در حین تمرین، نکات لازم را در مورد

تمرینات و حفظ تعادل در وضعیت‌های مختلف به آن‌ها یادآوری

کنید.

۶- از دانش‌آموزان بخواهید در مقابل شما با رعایت فاصله

روی زمین با باسن بنشینند، پاها را در جلوی بدن از روی زمین

بلند کنند و زانوها را خم نمایند. بدن به سمت عقب متمایل باشد

و دست‌ها در امتداد شانه باز شوند.

از آن‌ها بخواهید این حرکات را انجام دهند :

۱- بدن را تا حدّ ممکن به سمت چپ و راست بچرخانند

بدون این‌که تعادل خود را از دست بدهند.

۲- زانوی پای چپ را با دست راست لمس کنند و سپس

به حالت اول برگردند.

۳- زانوی پای راست را با دست چپ لمس کنند و سپس

به حالت اول برگردند.

۴- هر دو دست را در جلوی بدن به هم بزنند.

۵- هر دو زانوی پاها را با دو دست لمس کنند.

۶- راه رفتن اردک روی طناب :

– چند طناب به شکل مارپیچ، راست و دایره‌ای روی زمین

قرار دهید و دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید.

– از دانش‌آموزان بخواهید از هر گروه یک نفر روی طناب



با دست‌های باز در سطح افق حرکت کند و پس از طی مسیر به انتهای صف برود.

– نفرات دیگر نیز به ترتیب این مسیر را طی کنند.

اگر کسی تعادل خود را از دست بدهد باید مجدداً از اول

مسیری که خارج شده شروع کند.

تذکر ۱– این تمرین رقابتی نیست.

تذکر ۲– برای سخت‌تر شدن مسیر می‌توان از چند نیمکت

که از طول کنار هم قرار گرفته باشند استفاده کرد.

## درس ۱۲

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در اجرای به پهلو دویدن (سُر

خوردن)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با حرکت به پهلو دویدن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در ثابت نگه‌داشتن پای راهنما در اجرای حرکت

دویدن به پهلو

– مهارت در اجرای نرم این حرکت (به پهلو دویدن)

– مهارت در بالا نگه‌داشتن بدن

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به انجام حرکت پایه به پهلو دویدن

و وسایل مورد نیاز: حلقه هولی هوب به تعداد نفرات

روش اجرا

۱– حرکت پای راهنما را تمرین کنید. پای راهنما را بردارید

و به جلو (پهلو) بگذارید و پای دیگر را به دنبال آن بکشید.

۲– چند متر راه بروید، بدوید و به پهلو از سمت راست

بدوید. پس از آن به پهلو از سمت چپ بدوید. سرعت دویدن به

پهلو را به تدریج تندتر کنید.

۳– دور یک حلقه‌ی هولی هوب یک‌بار از سمت چپ و

یک بار از سمت راست به پهلو بدوید.

۴– با یک یار روبه‌روی هم قرار بگیرید. اول به سمت راست

و سپس به سمت چپ به پهلو بدوید.

۵– حال پشت به هم کنید و حرکت شماره‌ی ۳ را تکرار

کنید.

۶– حرکت به پهلو دویدن را طوری انجام دهید که گویی

روی یخ قرار گرفته‌اید.

۷– حرکت به پهلو دویدن را طوری انجام دهید که گویی

روی چسب قرار گرفته‌اید.

۸– چه قدر نزدیک به زمین می‌توانید حرکت به پهلو دویدن

را انجام دهید؟

۹– چه قدر می‌توانید خود را بالا بکشید و به پهلو دویدن

را انجام دهید؟

۱۰– اول به پهلو دویدن را با گام‌های کوتاه شروع کنید و

کم‌کم آن را افزایش دهید.

۱۱– اول به پهلو دویدن را با گام‌های بلند شروع کنید و

سپس کم‌کم آن را کوتاه کنید.

۱۲– روی خطوط زیگزاگ به پهلو بدوید و هر بار جهت

حرکت را عوض کنید.

۱۳– چند بازی امدادی با حرکات راه رفتن، دویدن و به

پهلو دویدن را انجام دهید.



### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود قدرت عضلانی پایین تنه و بالاتنه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات قدرتی عضلات بالاتنه و

پایین تنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی بر روی عضلات

بالاتنه و پایین تنه

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی نسبت به انجام تمرینات قدرتی و بهبود قدرت

عضلانی بالاتنه و پایین تنه

وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال، چند توپ پلاستیکی

که داخل آن با شن پر شده باشد (۱/۵ تا ۲ کیلوگرم)، چند کیسه‌ی

کتان (۱۵×۱۵) که داخل آن‌ها با شن پر شده باشد.

### روش اجرا

۱- با توجه به تعداد دانش‌آموزان و تعداد توپ‌های موجود،

آن‌ها را با چند گروه زوج تقسیم کنید. هر دو گروه به‌طوری که

سرگروه‌ها در جلوی صف قرار گرفته باشند، با فاصله‌ی ۵ متر

روبه‌روی هم قرار گیرند و توپ در اختیار یکی از گروه‌ها باشد.

با فرمان معلم، سرگروه توپ را از بالای سر برای نفر جلویی گروه

مقابل که سرگروه است، پرتاب می‌کند و پس از آن، به پشت صف

می‌رود و به همین ترتیب، دانش‌آموز صاحب توپ آن را از بالای

سر برای فرد روبه‌رو پرتاب می‌کند.

توجه داشته باشید که هنگام انجام تمرینات گرم کردن

اختصاصی، دست‌ها و کتف‌ها را بیشتر گرم کنید. شما می‌توانید با

توجه به توانایی دانش‌آموزان و با مشاهده‌ی عملکرد آن‌ها، فاصله‌ی

دو گروه را تغییر دهید.

- این حرکت می‌تواند به‌صورت پاس از روی سینه نیز

انجام شود.

۲- دانش‌آموزان با فاصله‌ی ۳ متر روبه‌روی هم قرار

می‌گیرند و توپ‌هایی را که با شن پر شده است از روبه‌رو برای هم

با یک دست می‌غلطانند.

۳- تمرین شماره‌ی ۲ را با دست دیگر انجام می‌دهند.

۴- روبه‌روی هم می‌ایستند و با دو دست برای هم غلت

می‌دهند.

۵- پشت به هم می‌ایستند و از بین پاها توپ را

می‌غلطانند.

۶- دانش‌آموزان کیسه‌های شن را در دست می‌گیرند، به

بالا پرتاب می‌کنند و با دو دست می‌گیرند. (به‌طور متوالی با دو

دست)

۷- کیسه را به هوا پرتاب می‌کنند و یک بار دست می‌زنند

و دوباره آن را می‌گیرند. این حرکت را با دو بار دست زدن انجام

می‌دهند.

۸- کیسه را به هوا پرتاب می‌کنند یک‌بار می‌چرخند و بعد

آن را می‌گیرند.

۹- به فاصله‌ی نیم‌متر جلوتر به هوا پرتاب می‌کنند، جلو

می‌روند و آن را می‌گیرند.

۱۰- روی یک پا درجالی‌لی می‌کنند (روی پنجه‌ی پا).

۱۱- روی پای دیگر لی‌لی می‌کنند.

۱۲- یک نفر روی پاها چمباتمه می‌نشیند، نفر دیگر،

دست‌ها را روی شانه‌های او می‌گذارد و با مقدار بسیار کمی

مقاومت از برخاستن او جلوگیری می‌کند.

۱۳- جاها را عوض می‌کنند و نفری که ایستاده، می‌نشیند

و تمرین شماره‌ی ۱۲ انجام می‌شود.

۱۴- یک نفر جلو قرار می‌گیرد. نفر دوم پشت سر او

طناب محکمی را از جلوی او عبور می‌دهد و دو سر آن را در





سپس باز نمایند بدون این که پاشنه‌ی پاها با زمین تماس پیدا کند. بهتر است پاها به صورت جفت کنار هم قرار گیرند و این حرکت انجام شود.

ب - پاها را در حالت کشیده به صورت قیچی از روی هم عبور دهند و به صورت افقی جمع و باز کنند.

پ - پاها را درحالی که کشیده هستند، به صورت قیچی و موازی یکدیگر به طور عمودی حرکت دهند. هرکدام از این حرکات را می‌توان تا ۱۰ ثانیه انجام داد. پس از هر حرکت، دانش‌آموزان به پشت دراز بکشند و کمی شکم خود را ماساژ دهند تا خستگی عضلات شکم کم شود، سپس حرکت بعدی را انجام دهند.

دست می‌گیرد و سعی می‌کند با اعمال کمی مقاومت از دویدن او جلوگیری کند.

۱۵- از دانش‌آموزان بخواهید مقابل شما با باسن روی زمین بنشینند. بدن را به عقب متمایل کنند، دست‌ها را از آرنج خم نمایند و در کنار بدن قرار دهند. پاها را از جلو دراز کنند، پاشنه‌ی پاها را حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند نمایند و حدود ۱۰ ثانیه با انقباض عضلات شکم این حالت را حفظ کنند. سپس به پشت روی زمین دراز بکشند، ۵ ثانیه استراحت نمایند و دوباره به حالت فعالیت درآیند و این کار را تا ۳ مرتبه تکرار نمایند. از دانش‌آموزان بخواهید در همان حالت حرکات زیر را انجام دهند:

الف - زانوها را خم کرده و پاها را داخل شکم جمع کنند

## درس ۱۴

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در پرتاب کردن (پرتاب یک دستی)،

پرتاب از بالا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی صحیح پرتاب کردن

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در قرار دادن درست شیء پرتابی در دست برتر

- مهارت در باز کردن مناسب پاها به اندازه‌ی عرض

شانه‌ها

- مهارت در قرار دادن پای چپ جلوتر از پای راست

(در صورتی که فرد با دست راست پرتاب را انجام می‌دهد)

- مهارت در عقب‌تر قرار دادن دست پرتابی از سطح

لاله‌ی گوش

- مهارت در قرار گرفتن شانه‌ی چپ (مخالف دست پرتابی)

در جهت هدف

- مهارت در قرار گرفتن وزن بدن روی پای عقبی

- مهارت در خم نگه داشتن آرنج در جلو و دور از بدن،

موازی زمین قرار دادن آن

- مهارت در انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در

هنگام پرتاب

حیطه‌ی نگرشی

- رعایت حرکات پایه‌ی صحیح و پرتاب از بالا

وسایل مورد نیاز: توپ تنیس، کیسه‌ی شن، قطعات

چوبی، گچ، کاور (یک دست)، سطل پلاستیکی (۴ عدد)

## ✓ دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان هنگام اجرای مهارت ممکن است اشتباهات زیر را داشته باشند:

۱- قرار نگرفتن پهلوئی چپ روبه‌روی هدف (در افراد راست دست)

۲- گرفتن شیء پرتابی با تمامی کف دست (به‌جای قرار گرفتن سه انگشت)

۳- قرار دادن نادرست پا در جلو و نامتعادل بودن بدن

۴- منتقل نکردن وزن بدن از پای عقب به پای جلو هنگام

پرتاب

۵- نرم و آهنگین نبودن پرتاب

۶- پرتاب شیء

داخل هدفی عبور دهند.

۶- هدفی را انتخاب و با توپ آن را مورد اصابت قرار دهند.

۷- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب می‌کنند و مجدداً آن را می‌گیرند.

۸- توپ را به بالا پرتاب می‌کنند و پس از کف زدن مجدداً آن را می‌گیرند.

۹- توپ بسکتبال یا والیبال را دو دستی به حلقه‌ی بسکتبال یا علامتی بر روی دیوار پرتاب کنند.

۱۰- تمامی تمرینات فوق را با دست دیگر نیز تکرار کنند.

تذکره: ممکن است دانش‌آموزان در استفاده از دست دیگر توانایی زیادی نداشته باشند ولی از نظر به‌کارگیری اندام‌های قرینه، این تمرین اهمیت زیادی دارد.

۱۱- از بازی زیر می‌توانید استفاده کنید:

در هر طرف یک زمین مستطیل شکل، ۲ عدد سطل پلاستیکی قرار دهید. دانش‌آموزان را به دو دسته تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید از سطل‌های خود مراقبت کنند تا حریف توپ را به داخل آن نیندازد. تیم مقابل نیز ضمن همکاری با هم‌دیگر توپ را به داخل سبد حریف پرتاب می‌کنند. در پایان ۵ دقیقه، تیمی که بیشتر توپ را از طریق پرتاب از بالا به داخل سطل وارد کرده باشد، برنده است.

## ↵ روش اجرا

۱- دانش‌آموزان حالات مختلف پرتاب کردن را به خود می‌گیرند.

۲- دانش‌آموزان حالت بدن بعد از پرتاب را به خود می‌گیرند.

۳- دانش‌آموزان در یک صف قرار می‌گیرند. مهارت را به چهار قسمت تفکیک کنید و در ۴ شماره دستور پرتاب بدهید.

۴- دانش‌آموزان در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند و شیء را برای یک‌دیگر پرتاب می‌کنند.

۵- دانش‌آموزان سعی می‌کنند ضمن پرتاب توپ آن را از

## درس ۱۵

### 🏃 جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در چرخیدن، بیچیدن و بلند کردن

### اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت‌های غیرانتقالی چرخیدن، بیچیدن و بلند



کردن و روش‌های اجرایی صحیح آن‌ها

### حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در اجرای چرخیدن؛ یعنی، حرکت دایره‌وار در فضا که ضمن آن بدن به‌طور کامل می‌چرخد.

– مهارت در اجرای پیچیدن؛ یعنی، چرخشی که بدن به‌طور کامل یا قسمت‌هایی از آن می‌چرخد درحالی که یک پا یا هر دو پا روی زمین ثابت هستند.

– مهارت در به‌کارگیری عضلات و استخوان‌ها به‌عنوان نیرو و اهرم و حرکات مفاصل مختلف بدن در حالت بلند کردن شیء از روی زمین

– مهارت در خم کردن تنه و زانوان در هنگام بلند کردن شیء

– مهارت در به‌کارگیری حرکات چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن در مهارت‌های ورزشی

### حیطه‌ی نگرشی

– تمایل در به‌کارگیری مهارت‌های پایه هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی به شکل صحیح و وسایل مورد نیاز: گچ

### ✓ دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان هنگام اجرای مهارت‌های فوق ممکن است اشتباهات زیر را مرتکب شوند:

۱– ضعف در چرخیدن در یک جهت خاص (چپ یا راست)

۲– به هم خوردن تعادل

۳– عدم کنترل حرکت

۴– خم شدن بالاتنه برای بلند کردن شیء در مهارت بلند کردن

۵– فاصله‌ی زیاد بین شیء و محل ایستادن فرد در مهارت بلند کردن

### روش اجرا

۱– در حالت ایستاده، دست‌ها را به دو طرف بدن به حالت افقی دراز کنید، سپس بدن را به طرف راست و چپ بچرخانید.

۲– در حالت ایستاده، دست‌ها به کمر، به سمت چپ و راست بپیچید.

۳– در حالت ایستاده، دست‌ها روی شانه، به سمت چپ و راست بپیچید.

۴– در حالت ایستاده، دست‌ها را به دو طرف بدن به حالت افقی در کنار بدن دراز کنید، سپس آن‌ها را از ناحیه شانه‌ها بچرخانید.

۵– در حالت ایستاده، دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید و آن‌ها را از ناحیه‌ی شانه بچرخانید.

۶– در حالت نشسته و در حالتی که پاها در جلو و از یک‌دیگر جدا و باز هستند، سعی کنید بچرخید و با دست راست پای چپ و با دست چپ، پای راست را لمس نمایید.

۷– درحالی که روی زمین نشسته‌اید و دست‌ها را در پشت و بر روی زمین به‌عنوان تکیه‌گاه قرار داده‌اید، سعی کنید پاها را به طرف داخل و خارج بچرخانید.

۸– سعی کنید حرکت چرخیدن را در مفاصل بدن انجام دهید، مچ دست‌ها و پاها و گردن، ران و...

۹– در حالت ایستاده یک دور کامل بچرخید.

۱۰– مهارت‌های چرخیدن و پیچیدن را در بازی‌های مختلف به اجرا گذارید.

۱۱– از حالت ایستاده به حالت نشسته بروید و فرض کنید شیء سبکی را از روی زمین بلند می‌نمایید.

۱۲– تمرین قبل را تکرار کنید با این تفاوت که فرض نمایید شیء نسبتاً سنگینی را بلند می‌کنید.

۱۳– به حالت نشسته روی دو پا قرار بگیرید، بشمارید و برای چند لحظه در یک حالت باقی بمانید، سپس به حالت ایستاده درآیید.

۱۴– بازی‌هایی را که در آن‌ها عمل بلند کردن اعمال می‌شود، به اجرا درآورید.

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه‌ی انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با برخی تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام تمرینات انعطاف‌پذیری در عضلات

پایین‌تنه

– توانایی انجام تمرینات انعطاف‌پذیری در عضلات بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات انعطاف‌پذیری

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

### ☑ دانستنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس باید در فضای مناسب مثلاً در مکانی

که با موکت پوشیده شده باشد، انجام گیرد.

۲- قبل از شروع کشش‌ها، عضلات و مفاصل درگیر باید

به اندازه‌ی کافی گرم و آماده شوند.

۳- از کشش بیش از حد عضلات خودداری شود.

۴- در صورت بروز آسیب‌دیدگی برای یکی از دانش‌آموزان،

تمرین کششی فرد آسیب‌دیده متوقف شده و آسیب‌دیدگی پی‌گیری

شود.

### ➡ روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید به منظور انجام چند تمرین کششی

بر روی زمین بنشینند و تمرینات زیر را انجام دهند:

۱- کشش عضلات پاها: دانش‌آموزان پاها را به جلو

دراز می‌کنند به طوری که پشت زانوها با زمین تماس پیدا کند و

پنجه‌ی پاها کاملاً کشیده شده و کف پاها نسبت به ساق پاها در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار داشته باشد.

در مرحله‌ی اول، دانش‌آموزان حرکت خم کردن مچ پاها را تا حد امکان انجام می‌دهند و این کشش را حدود ۶ تا ۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند. سپس به پاها استراحت می‌دهند و پس از چند ثانیه استراحت، برای بار دوم و سوم نیز این کار را تکرار می‌کنند.

در مرحله‌ی دوم، دانش‌آموزان پشت پاها را به ساق پا نزدیک می‌کنند. در این حالت، در عضلات پشت ساق پا کشش ایجاد می‌شود. این کشش نیز مدت ۶ تا ۱۰ ثانیه حفظ شده و برای ۳ مرتبه تکرار می‌شود.

۲- نشستن و رساندن: دانش‌آموزان روی زمین می‌نشینند به طوری که پاها به طرف جلو به صورت جفت کشیده شده و صاف و نوک انگشتان به طرف بالا باشد. سپس دست‌های خود را به طرف مچ پاها نزدیک کرده و سر را به طرف پایین خم می‌کنند و این کشش را برای ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ نموده و این حرکت را سه بار تکرار می‌نمایند.

۳- درحالتی که دانش‌آموزان روی زمین نشسته‌اند و پاها در جلوی بدن صاف و کشیده است، پای چپ را به حالت کشیده نگاه می‌دارند، پای راست را از زانو خم می‌کنند و آن را به صورت ضربدری روی زانوی پای چپ می‌گذارند و عمل کشش را با قرار دادن آرنج دست چپ روی قسمت بیرونی پای راست و با هل دادن زانوی پای راست به طرف داخل انجام می‌دهند. در حین کشش، دست راست باید در پشت بدن و روی زمین باشد تا حالت چرخش کمر نسبت به شانه ایجاد شود. سر در امتداد شانه قرار می‌گیرد و از طرف آرنج دست چپ به زانوی پای راست فشار وارد می‌شود. سپس این تمرین را روی پای دیگر انجام می‌دهند و حالت کشش ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌شود و برای ۲ مرتبه این حرکت تکرار می‌گردد.

۴- حرکت یک پا در سینه: دانش‌آموزان به پشت روی



زمین دراز می‌کشند و سپس زانوی یک پا را با جفت دست‌ها به طرف سینه می‌کشند. در این حالت، پشت زانوی پای دیگر و پشت به کف زمین می‌چسبد. این وضعیت را برای ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند.

سپس به آرامی زانوی خود را آزاد می‌کنند و روی زمین می‌گذارند و پس از آن با پای دیگر این کار را انجام می‌دهند و این

حرکت را با هر پا سه مرتبه تکرار می‌کنند.

**۵- حرکت دو پا در سینه :** دانش‌آموزان همانند حرکت

قبل به پشت بر روی زمین دراز می‌کشند، دو پا را جمع می‌کنند، زانوها را با هر دو دست می‌گیرند و به سمت سینه می‌کشند و آن‌ها را بغل می‌کنند. این حالت کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کرده و ۳ مرتبه این کار را تکرار می‌کنند.

## درس ۱۲

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه

هدف کلی : مهارت در پرتاب کردن (پرتاب زیر دست) یا

پرتاب از پایین

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی صحیح پرتاب کردن زیر دست

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در قرار گرفتن روبه هدف هنگام پرتاب

- مهارت در قرار دادن دست پرتاب‌کننده در کنار پاها به

شکل آویزان و در حالی که شیء را در دست دارد.

- مهارت در قرار دادن پاها نزدیک به یکدیگر

- مهارت در چرخاندن بدن، کمی، به طرف راست در شروع

پرتاب (فرد راست دست)؛ برای این که وزن بدن بیشتر روی پای

راست قرار گیرد.

- مهارت در به سرعت به جلو آوردن دست (دستی که به

عقب رفته است).

- مهارت در رها کردن صحیح و به موقع شیء از دست

(هنگامی که دست با خط افق که از هدف می‌گذرد، زاویه‌ی قائمه

بسازد.)

- مهارت در به جلو بردن پای چپ (یک گام) و بازوی چپ

به عقب هنگام رها شدن شیء جهت حفظ تعادل

حیطه‌ی نگرشی

- تمایل در پرتاب صحیح زیر دست و به کار بردن آن در

موارد لزوم

و وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال و تنیس، کیسه‌ی شن،

قطعات چوبی، سطل پلاستیکی بزرگ، گچ برای ترسیم شکل

روی زمین

روش اجرا

۱- پرتاب توپ بسکتبال (از پایین روی زمین بغلتانید) به

سمت یک هدف مشخص

۲- نشانه‌گیری با استفاده از کیسه‌ی شن و قطعاتی چوبی

(پرتاب زیر دست)

۳- پرتاب توپ بسکتبال با یک دست به داخل دایره‌ای به

قطر یک برابر و نیم توپ بسکتبال (پرتاب زیر دست)

۴- تکرار تمرین شماره‌ی ۳ با دست چپ

۵- پرتاب توپ تنیس با روش زیر دست به داخل سطل

پلاستیکی با دست راست

ب - پای مخالف دست پرتاب جلو، دست پرتاب در کنار

آویزان؛

پ - کمی چرخش بدن و دست پرتابگر به عقب؛

ت - پرتاب؛

ث - برگشت به حالت اول.

۱۰ - دو نفر روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و به‌طرف هم پرتاب

زیر دست انجام می‌دهند (با هر دو دست).

۱۱ - بازی پرتاب به داخل سبد را که در پرتاب از بالا انجام

دادید، اجرا کنید.

۶ - تکرار تمرین شماره‌ی ۵ با دست چپ

۷ - تکرار تمرین شماره‌ی ۵ با این تفاوت که در صورت

موفقیت در پرتاب یک گام به عقب و در صورت عدم موفقیت یک گام به جلو می‌گذاریم (با دست راست).

۸ - تمرین شماره‌ی ۷ با دست چپ

۹ - پرتاب با شماره به داخل سطل پلاستیکی در ۳ صف.

دانش‌آموزان در ۳ صف قرار می‌گیرند و با شمارش معلم

نسبت به پرتاب توپ به داخل سطل پلاستیکی اقدام می‌کنند :

الف - رو به هدف؛

## درس ۱۸

### جلسه‌ی دانشی (قسمت اول)

عنوان درس : آشنایی با رشته‌های ورزشی

هدف کلی : آشنایی با رشته‌هایی که با اندام‌های مختلف

بدن انجام می‌شوند.

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با ورزش‌هایی که بیشتر با دست انجام می‌شوند.

- آشنایی با ورزش‌هایی که بیشتر با پا انجام می‌شوند.

- آشنایی با ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌شوند.

حیطه‌ی مهارتی

- طبقه‌بندی ورزش‌هایی که با دست یا پا یا با دست و پا

انجام می‌شوند.

- طبقه‌بندی اجزای مختلف بدن که در یک رشته‌ی ورزشی

بیشتر یا کمتر درگیر هستند.

وسایل مورد نیاز : دفتر، قلم، گچ، لوحه‌ی آموزشی «ه»،

آشنایی با رشته‌های مختلف ورزشی

### روش اجرا

۱- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که کتاب‌های خود

را باز کنند و به درس دهم در بخش آشنایی با رشته‌های ورزشی

توجه نمایند. سرگروه‌های کلاس در کنار اعضای گروه خود قرار

می‌گیرند. گروه‌ها با مشورت با یک‌دیگر (به آرامی)، سؤالاتی را که

معلم می‌پرسد با بلند کردن دست و اجازه‌ی معلم پاسخ می‌دهند.

سؤال اول - عکس‌های بالای صفحه‌ی لوحه مربوط به

چه ورزش‌هایی است؟ با چه قسمتی از بدن انجام می‌شود؟

پاسخ‌ها : بدمیتون (سمت راست بالا) - والیبال (سمت

چپ بالا) - هندبال (پایین). همه‌ی این ورزش‌ها را با دست انجام

می‌دهیم.

سؤال دوم - عکس‌های بالا در سمت چپ لوحه مربوط

به چه ورزش‌هایی است؟ با چه قسمتی از بدن انجام می‌شود؟

پاسخ‌ها : بسکتبال (بالا) - تنیس روی میز (پایین). هر دو

با دست انجام می‌شوند.

سؤال سوم - ورزش‌هایی که عکس آن‌ها را در ردیف



دوّم می‌بینید با استفاده از چه قسمتی از بدن انجام می‌شوند و نام آن‌ها چیست؟

پاسخ‌ها: بالا سمت راست، شنا و پایین، ژیمناستیک. هر دو با استفاده از دست و پا.

سؤال چهارم — حالا من یک رشته را نام می‌برم و از هر یک از گروه‌ها می‌خواهم جواب بدهد.

معلم چند رشته را نام می‌برد و از یکی از گروه‌ها می‌خواهد که با هم مشورت کرده و جواب بدهند؛ مثلاً، کشتی (دست و پا) — دو (پا).

سؤال پنجم — شکل‌هایی را که مربوط به دو و میدانی می‌شوند در لوحه پیدا کنید و بگویید نام آن‌ها چیست؟

پاسخ‌ها: ۱- دو امدادی (یعنی با کمک هم) که ۴ نفر با کمک هم چوب را به آخر خط می‌رسانند. آن‌ها فاصله‌های مساوی را می‌دوند و پس از تمام کردن فاصله‌ی خود، چوب را به نفر بعد می‌سپارند تا این که نفر آخر از خط پایان عبور می‌کند؛ چون، آن‌ها به هم کمک می‌کنند تا چوب به خط پایان برسد، اسم این دو را

«امدادی» می‌گویند.

۲- پرش ارتفاع (ردیف چهارم لوحه): در این ورزش، ورزشکار فاصله‌ای را می‌دود و پس از رسیدن به میله — همان‌طور که در شکل می‌بینید — از روی آن می‌پرد و رد می‌شود و روی تشک نرم به پشت فرود می‌آید.

۳- پرش طول (در ردیف چهارم): در این ورزش، پس از آن که ورزشکار فاصله‌ای را می‌دود، پرش می‌کند و بر روی خاک نرم فرود می‌آید.

سؤال از شکل‌های ردیف چهارم لوحه — بچه‌ها از چه قسمتی از بدن خود برای ورزش استفاده می‌کنند؟

پاسخ‌ها: در همه‌ی ورزش‌ها از پا استفاده می‌شود.

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱- والیبال

سؤال ۲- پرش

سؤال ۳- ژیمناستیک

## درس ۱۸

### جلسه‌ی دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: آشنایی با بخشی از خطرات هنگام فعالیت‌های

ورزشی و اصول ایمنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

— آشنایی با خطرات هل دادن

— آشنایی با خطرات عدم تناسب بدنی همبازی

— آشنایی با نحوه‌ی مراقبت از اعضای بدن در ورزش و

بازی

— آشنایی با وسایل خطرآفرین به هنگام بازی و ورزش

— آشنایی با البسه‌ی نامناسب در ورزش

حیطه‌ی مهارتی

— مهارت در تفکر

— مهارت در بحث و گفت‌وگو

— مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

— علاقه به رعایت اصول ایمنی هنگام فعالیت‌های



وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی «د»، موارد ایمنی

در ورزش

### روش اجرا

معلم با استفاده از صفحات لوحه‌ی آموزشی خطرات احتمالی به هنگام ورزش کردن را به شکل زیر طرح می‌کند.

سؤال — بچه‌ها چرا ما ورزش می‌کنیم؟

بحث و گفت‌وگو و مشارکت دانش‌آموزان و هدایت معلم برای دست‌یابی به پاسخ موردنظر؛ به‌طور خلاصه، کسب سلامت و ارتقای قابلیت‌های مختلف جسمانی و مهارت‌ها.

سؤال — چه چیزهایی ممکن است هنگام بازی سلامتی ما را به خطر بیندازد؟ به لوحه نگاه کنید و پاسخ را بگویید.

پاسخ‌ها: هل دادن‌ها، بازی کردن با افراد بزرگ‌تر و صدمه دیدن کوچک‌ترها، نپوشیدن کفش.

سؤال — به شکل‌های بالای لوحه نگاه کنید. چرا نپوشیدن کفش ممکن است سلامتی ما را به خطر بیندازد؟

پاسخ‌ها: بریده شدن کف پا به وسیله‌ی اشیای تیز و برنده، زخمی شدن به علت مالیده شدن پا به زمین و زخمی شدن پا در اثر له شدن توسط پای حریف.

سؤال — به شکل‌های وسط لوحه نگاه کنید و بگویید:

۱- در چه محلی نباید بازی کرد؟

پاسخ: در محل‌های شلوغ

۲- چه حرکاتی را نباید بدون اجازه‌ی معلم انجام داد؟

چرا؟

پاسخ: حرکات مشکل؛ چون، ممکن است آسیب ببینیم.

اشاره به پسری که با پای باز (۱۸۰°) نشسته است.

۳- آویزان شدن از میله‌ی دروازه چه خطری دارد؟

پاسخ: امکان افتادن و آسیب دیدن دست و پا و حتی سر

در اثر برگشتن میله‌ی دروازه.

۴- تصویر پایین لوحه که دو پسر در حال بازی هستند، چه

خطری را نشان می‌دهد؟

پاسخ: نزدیک بودن خط زمین به دیوار که ممکن است

موجب شود در اثر سرعت زیاد در هنگام بازی به دیوار برخورد کنیم.

### پاسخ خودآزمایی

سؤال شماره‌ی ۱: به غیر از شکل وسط ردیف پایین،

بقیه‌ی حالت‌ها خطرناک هستند.

سؤال شماره‌ی ۲: ۶ بند مطرح شده در لوحه.

## درس ۱۹

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در ترکیب حرکات پایه (راه رفتن،

دویدن و به پهلو دویدن)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

— آشنایی با حرکات پایه به‌صورت ترکیبی

حیطه‌ی مهارتی

— مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه (راه رفتن و دویدن

و به پهلو دویدن)

حیطه‌ی نگرشی

— علاقه به اجرای حرکات پایه به‌صورت ترکیبی





– بازی زیر را انجام دهید (پلیس‌ها و خرابکارها) – زمین بازی محوطه‌ی (۹×۱۸) والیبال :

حلقه‌های هولی‌هوپ با رنگ‌های مختلف را روی زمین به شکل پراکنده قرار دهید. تعدادی (۳۰ تا ۴۰) کیسه‌ی لوبیا با رنگ‌های مشابه حلقه‌ها (متناسب با تعداد حلقه‌ها) روی زمین به شکل پراکنده بریزید. دانش‌آموزان به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ یک دسته پلیس هستند که کاور می‌پوشند و دسته‌ی دیگر، خرابکارند.

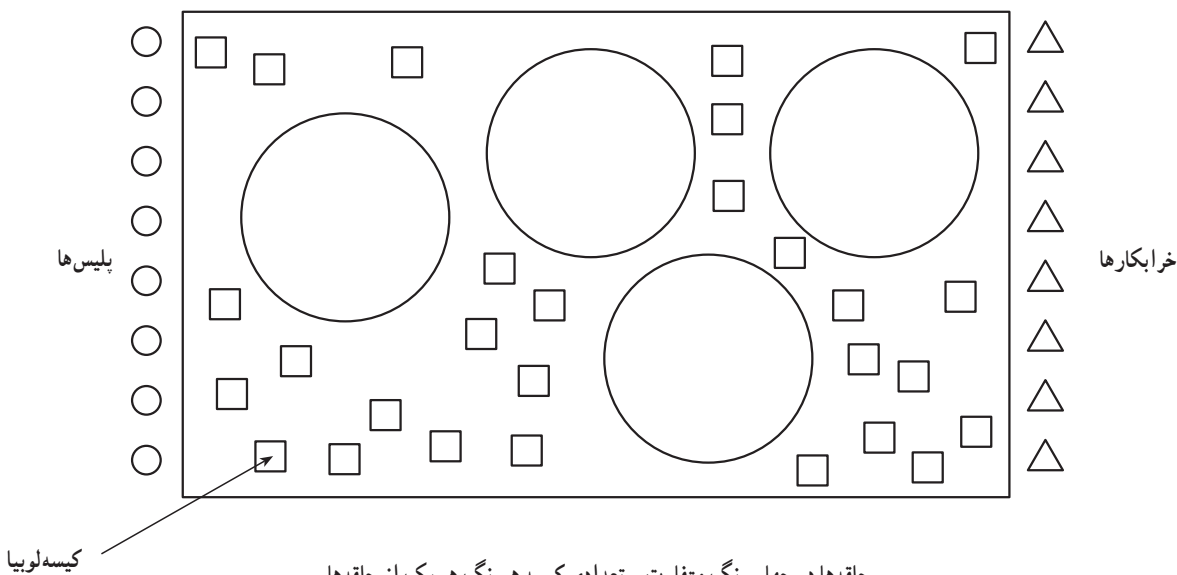
در هر ۳۰ ثانیه، معلم یکی از حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن را اعلام می‌کند. پلیس‌ها ضمن اجرای آن حرکت، کیسه‌ها را به داخل حلقه‌های هم‌رنگ خود می‌گذارند و خرابکارها آن را خارج می‌کنند و به بیرون می‌اندازند. این بازی را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید. سپس جای بازیکنان را عوض کنید و یک‌بار دیگر بازی را تکرار نمایید.

وسایل مورد نیاز : کاور برای نیمی از نفرات کلاس، حلقه‌های هولی‌هوپ در رنگ‌های مختلف، کیسه‌های شن هم‌رنگ حلقه‌ها

### روش اجرا

– آرام راه بروید، (از سمت راست) به پهلو بدوید، بدوید، راه بروید و سپس به پهلو از سمت چپ بدوید.  
– بدوید، سپس از سمت راست و بعد از سمت چپ به پهلو بدوید.

– سه حلقه‌ی هولی‌هوپ روی زمین به فاصله‌ی سه متر از همدیگر قرار دهید. به دور حلقه‌ی اول از سمت راست به پهلو بدوید، به دور دومی از سمت چپ به پهلو بدوید، دور حلقه‌ی سوم به سرعت بدوید و مجدداً مسیر را برگردید و حرکات دویدن به پهلو از سمت چپ و سپس به پهلو از سمت راست را به دور حلقه‌های دوم و اول تکرار کنید.



## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و شناخت مفاهیم  
هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

### اهداف جزئی

#### حیطه‌ی دانشی

– آشنایی و شناخت اعضای بدن

#### حیطه‌ی مهارتی

– اجرای حرکات ورزشی

– تقویت توانایی‌های ادراکی – حرکتی

– ایجاد هماهنگی عصب و عضلانی

و وسایل مورد نیاز: توپ، بادکنک، چند عدد کتاب

### روش اجرا

۱- از آن‌ها بخواهید شیئی را که در دست دارند (توپ، کتاب و ...) به دستور شما به‌طور منظم در دست چپ و راست قرار دهند.

۲- از آن‌ها بخواهید با شیئی که در دست دارند با دستور شما حرکات زیر را اجرا کنند.

۲-۱- دست راست را به پای چپ بزنند.

۲-۲- دست راست را به پای راست بزنند.

۲-۳- دست چپ را به پای راست بزنند.

۲-۴- دست چپ را به پای چپ بزنند.

۲-۵- هر دو دست را به‌طور همزمان به هم زده (درحالتی

که به سمت جلو خم هستند) و بلافاصله بر روی پاهای موافق بزنند (این حرکات به شکل ریتمیک انجام شود).

۲-۶- دست‌ها را در جلوی بدن (موازی با سطح زمین)

قرار دهند و با دستور شما به شکل ضربدری روی شانه‌های مخالف بگذارند.

۲-۷- روی زمین بنشینند و پاهای خود را در جلو

دراز کنند. از آن‌ها بخواهید هنگامی که شما می‌گویید: «سلام

ساق‌های پا»، انگشتان پا را به سمت ساق پا خم کنند و هنگامی که می‌گویید: «خداحافظ ساق‌های پا»، انگشتان پا را به سمت بیرون خم کنند.

۸-۲- از آن‌ها بخواهید در حالتی که بر روی زمین

نشسته‌اند و دست‌هایشان را به‌عنوان تکیه‌گاه در پشت روی زمین قرار داده‌اند، با دستور شما پاها را بالا بیاورند و پاشنه‌ها را به تعداد دفعاتی که شما از آن‌ها می‌خواهید به هم بزنند.

۹-۲- حالت تمرین قبل را به خود بگیرند. در این مرتبه

از آن‌ها بخواهید زانوان خود را به هم بزنند.

۱۰-۲- حالت تمرین قبل را به خود بگیرند. در این مرتبه

از آن‌ها بخواهید در حالتی که زانوان خم و کف پاها روی زمین قرار دارند، با آرنج دست راست به زانوی پای چپ و با آرنج دست چپ به زانوی پای راست بزنند. تعداد را شما مشخص کنید.

۱۱-۲- حالت تمرین قبل را به خود بگیرند. در این مرتبه

از آن‌ها بخواهید حرکت دست زدن را دو مرتبه انجام دهند و بلافاصله دوبار پیاپی بر روی ران‌های خود بزنند. این حرکت را برای چندین مرتبه تکرار کنند.

۱۲-۲- از آن‌ها بخواهید بدون استفاده از دست‌ها و پاها

روی باسن بنشینند.

۳- در این قسمت از بادکنک (یا یک قطعه ابر تمیز) استفاده

کنید. به دانش‌آموزان بگویید:

۳-۱- چه کسی می‌تواند با سر به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۲- چه کسی می‌تواند با گوش به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۳- چه کسی می‌تواند با بینی به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۴- چه کسی می‌تواند با پیشانی به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۵- بچه‌ها آیا بدون استفاده از دست و پا می‌توانید،

بادکنک را به حرکت درآورد؟ (منظور یافتن روش‌های دیگر است،

مثلاً، با فوت کردن می‌توان بادکنک را حرکت داد. اجازه دهید

دانش‌آموزان روش‌های جدیدی را کشف کنند.)



و از آنها بخواهید بیشترین مسافتی را که می‌توانند، طی کنند. البته توپ یا بادکنک نباید از آنها جدا شود. از این روش به شکل رقابت بین آنها نیز می‌توانید استفاده کنید.

۴- به کارگیری بازی‌هایی که در کتاب راهنما آمده است (ترجیحاً بازی‌هایی که به دانش‌آموزان در شناخت اعضا کمک نماید).

۳-۶- چه کسی می‌تواند با استفاده از چانه‌اش کتاب را نگه دارد؟

۳-۷- چه کسی می‌تواند با استفاده از بادکنک (یا توپ سبک) حرکت متوالی ضربه‌زدن با رو و کف دست را انجام دهد؟

۳-۸- از هر دو نفر دانش‌آموز بخواهید روبه‌روی یک‌دیگر قرار بگیرند. توپ یا بادکنک را بین شکم هر دوی آنها قرار دهید

## درس ۲۱

وسایل مورد نیاز: تعدادی توپ مینی بسکتبال، تعدادی

کاور

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در پرتاب کردن (پرتاب دودستی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی صحیح پرتاب دودستی

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در گرفتن توپ در دست؛ به شکلی که توپ را از دو قطر آن به نحوی که شست‌ها به طرف پایین و بقیه‌ی انگشتان به سمت بالا باشد بگیرند.

- مهارت در نگاه‌داشتن آرنج‌ها در نزدیکی بدن

- مهارت در بازکردن هم‌زمان آرنج‌ها در لحظه‌ی پرتاب

- مهارت در قرار دادن یک پا در جلو

- مهارت در تعقیب مسیر توپ به وسیله‌ی انگشت‌ها؛ در

آخرین لحظه، شست‌ها به طرف زمین قرار می‌گیرند.

حیطه‌ی نگرشی

- تمایل به یادگیری صحیح پرتاب دودستی و به‌کارگیری

آن در ورزش‌ها

### دانشتنی‌های معلم

این پرتاب بیشتر در ورزش بسکتبال مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### روش اجرا

- ۱- اجرای پرتاب دودستی به حالت سایه‌زدن (بدون پرتاب) با تفکیک فنّ (تکنیک) پرتاب و با اعلام شماره توسط معلم.
- ۲- پرتاب دو دستی به سمت دیوار و گرفتن توپ
- ۳- پرتاب دودستی به سمت هم‌بازی
- ۴- مهارت پرتاب دودستی را با توجه به تقسیمات زیر شماره‌گذاری کنید و با اعلام شماره، آن را به ترتیب و با هماهنگی انجام دهید. دانش‌آموزان در دو صف مستقر می‌شوند. نفرات اول صف، توپ را به شکل پرتاب دو دست در اختیار می‌گیرند و به طرف دونفری که در فاصله‌ی ۳ متری آنها قرار گرفته‌اند و دریافت کننده هستند، با شماره پرتاب می‌کنند:

افراد باید مراقب باشند که توپ‌ها به هم نخورند.  
 ۶- دانش‌آموزان به دسته‌های ۵ نفره تقسیم می‌شوند و در یک زمین به اندازه‌ی ۹×۱۸ (زمین والیبال) بازی پرتاب دو دست را انجام می‌دهند. یک تیم کاور می‌بوشد. دو دایره در دو انتهای زمین به‌عنوان هدف در نظر گرفته می‌شود. تیم‌ها سعی می‌کنند پس از رسیدن به هدف، توپ را داخل هدف قرار دهند.  
 نفری که توپ را در اختیار دارد، نباید بیش از ۳ قدم بردارد.

۱- آرنج‌ها باز  
 ۲- یک پا به جلو  
 ۳- آرنج‌ها بسته، پرتاب و تعقیب مسیر توپ با دست‌ها پس از پرتاب، نفرات به آخر صف می‌روند و نفرات بعدی همین کار را انجام می‌دهند.  
 تذکر: در صورتی که تعداد توپ‌ها بیشتر باشد می‌توان تعداد افراد پرتاب‌کننده را بیشتر کرد.  
 ۵- به منظور دقت در پرتاب ۴ نفر به شکل دو به دو روی یک دایره مقابل هم می‌ایستند و پرتاب دودستی را انجام می‌دهند.

## درس ۲۲

۲- کشش‌ها را همواره با شدت کم شروع کنند سپس با شدت بیشتر انجام دهند.  
 ۳- از کشش بیش از حد عضلات خودداری گردد. این امر باید به‌طور واضح به دانش‌آموزان تذکر داده شود.  
 ۴- در فواصل بین تمرینات، نکات مهم را در ارتباط با فواید و اثرات تمرینات کششی و شکل صحیح انجام حرکات و... به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

### روش اجرا

#### حرکت اول: کشش عضلات دست

از دانش‌آموزان بخواهید با استقرار مناسب در مقابل شما قرار گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام دهند:  
 ۱- پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن قلاب کنند و دست‌ها را در بالای سر به صورت کشیده درآورند.  
 ۲- سعی کنند در همین حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام صحیح برخی تمرینات کششی، بر روی

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد انگیزه برای انجام تمرینات کششی

وسایل مورد نیاز: فضای ورزشی مناسب

### دانشتنی‌های معلّم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، باید عضلات و مفاصل

آماده شده باشند و درجه‌ی حرارت بدن بالا رفته باشد.



با شدت پایین، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

**حرکت چهارم : کشش عضلات دست و کمر بند شانه**

۱- دانش آموزان در حالت ایستاده در مقابل معلم استقرار یابند و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنند.

۲- دست راست را به صورت کشیده تا مقابل شانه بالا

بیاورند و از ناحیه‌ی مفصل شانه، به صورت افقی به سمت شانه‌ی چپ ببرند.

۳- دست چپ را از ناحیه‌ی میچ، پشت بازوی دست راست

قرار دهند و دست راست را به سمت شانه‌ی چپ بکشند و با دست راست ایجاد مقاومت کنند.

۴- کشش را بر روی دست و شانه‌ی چپ اعمال کنند.

۵- عمل کشش را به تناوب در دو جهت، ۳ مرتبه به ترتیب

با شدت پایین، متوسط و بالا برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

**حرکت پنجم : کشش عضلات دست و کمر بند شانه**

۱- دانش آموزان در حالت ایستاده در مقابل معلم استقرار یابند و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنند.

۲- دست راست را به صورت کشیده بالای سر ببرند و از

ناحیه‌ی آرنج به سمت پشت خم کنند.

۳- دست چپ را بالا ببرند و از پشت سر عبور دهند و با

کف دست چپ به پشت آرنج دست راست فشار بیاورند و آن را از پشت سر به سمت شانه‌ی چپ بکشند.

۴- کشش را بر روی دست و شانه‌ی چپ اعمال کنند.

۵- عمل کشش را به تناوب در دو جهت، ۳ مرتبه به ترتیب

با شدت پایین، متوسط و بالا برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

۳- عمل کشش را برای ۳ مرتبه به ترتیب با شدت پایین، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ نمایند.

**حرکت دوم : کشش عضلات دست و کمر بند شانه**

۱- دانش آموزان پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن در هم قلاب کنند و میچ دست‌ها را بچرخانند، به طوری که پشت دست‌ها به طرف صورت قرار گیرد.

۲- دست‌ها را تا موازات شانه‌ها بالا بیاورند و از کمر خم شوند. در این حالت، سر در بین دست‌ها قرار می‌گیرد و پاها حدود

عرض شانه از هم باز می‌شود و حالت کشش در عضلات دست و کمر بند شانه ایجاد می‌گردد.

۳- عمل کشش را برای ۳ مرتبه به ترتیب با شدت پایین، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ نمایند.

**حرکت سوم : کشش عضلات دست، کمر بند شانه و**

**پشت و کمر**

۱- دانش آموزان پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن در هم قلاب کنند و دست‌ها را به صورت کشیده به بالای سر ببرند و پاها را به اندازه‌ی کمی بیش از عرض شانه باز کنند.

۲- بدن را از قسمت کمر به سمت راست تا جایی که ممکن است خم کنند و با کشیدن دست‌ها و بدن به سمت راست در حالی که پاها محکم روی زمین قرار دارد، حالت کشش را در عضلات دست‌ها، کمر بند شانه و پشت و کمر ایجاد نمایند.

۳- کشش را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنند.

۴- به حالت طبیعی (ایستاده) برگردند و این بار تنه را به سمت چپ خم نمایند و کشش را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنند.

۵- عمل کشش را به تناوب در دو جهت، ۳ مرتبه به ترتیب

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی دانش‌آموزان با برخی تمرینات ورزشی جهت تقویت استقامت عضلانی عضلات مختلف.

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات ورزشی جهت تقویت استقامت عضلانی.

حیطه‌ی نگرشی

– ایجاد انگیزه جهت تقویت استقامت عضلانی عضلات مختلف

وسایل مورد نیاز: زمین و فضای مناسب، توپ

### دانشتنی‌های معلم

۱- این تمرین به صورت ایستگاهی یا دایره‌ای انجام می‌شود.

۲- لازم است معلم فعالیت هر ایستگاه را به‌طور واضح برای دانش‌آموزان نمایش دهد.

۳- فعالیت‌ها به‌صورت همزمان اجرا می‌شود؛ یعنی، در هر ایستگاه گروهی از دانش‌آموزان به تمرین مشغول می‌گردند.

۴- پس از اتمام زمان‌های مقرر، گروه‌ها ایستگاه‌های خود

را عوض می‌کنند و به فعالیت دیگر می‌پردازند.

۵- سعی شود همه‌ی دانش‌آموزان در صورت امکان به‌طور همزمان در فعالیت شرکت داشته باشند.

۶- تعداد نوبت‌های تعویض ایستگاه‌ها، به آمادگی دانش‌آموزان و زمان کلاس بستگی دارد.

### روش اجرا

پس از اتمام مرحله‌ی آماده‌سازی بدن، دانش‌آموزان را به‌چند گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید به‌طور دایره‌ای در ایستگاه‌های تعیین شده گردش کنند و تمرینات مربوط را انجام دهند.

**ایستگاه اوّل:** دانش‌آموزان به فاصله‌ی ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متری از دیوار می‌ایستند، دست‌ها را روی دیوار می‌گذارند و در حالی که بدن آن‌ها در یک خطّ راست قرار دارد، حرکت شنای سوئدی را به مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند.

**ایستگاه دوّم:** دانش‌آموزان از پله‌ای به ارتفاع حدود ۲۰ سانتی‌متر برای مدت ۳۰ ثانیه بالا و پایین می‌روند.

**ایستگاه سوّم:** اعضای گروه به‌صورت دونفری در مقابل هم قرار می‌گیرند، پاها را یکی جلو و یکی عقب می‌گذارند و دست‌ها را در هم قلاب می‌کنند. سپس با کنترل، دست‌ها را به‌تناوب فشار داده و این عمل را برای ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند.

**ایستگاه چهارم:** اعضای گروه با فاصله به حالت شنای سوئدی روی زمین قرار می‌گیرند، پاها را به‌صورت جفت داخل شکم جمع کرده سپس به عقب پرتاب می‌کنند.



## درس ۲۴

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامتی جهت تقویت استقامت

قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی در انجام برخی تمرینات هوازی استقامتی

- مهارت در چگونگی تقسیم کار - انرژی، ریتم و تنفس

در فعالیت‌های هوازی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات هوازی استقامتی جهت

تقویت استقامت قلبی - عروقی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن

## دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس چهارم مراجعه شود.

## کاروش اجرا

دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی با توجه به تعداد

آنها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی

دانش‌آموزان مستقر می‌شوند.

۱- با هدایت معلم به صورت ملایم، پنج دور اطراف زمین

والبیال می‌دوند یا به مدت ۱۰ دقیقه دوی نرم را انجام می‌دهند.

۲- بدون این‌که صف‌ها از هم پاشیده شود، به راه رفتن

پشت سرهم ادامه می‌دهند و با چند دم و بازدم عمیق ضربان قلب

و تعداد تنفس را کم می‌کنند.

۳- به مرکز زمین می‌آیند و اطراف معلم به صورت دایره‌ای

استقرار می‌یابند.

۴- عمل طناب زدن با پای جفت بدون طناب را برای مدت

۲ دقیقه انجام می‌دهند.

۵- در حال انجام عمل طناب زدن در مرکز دایره جمع

می‌شوند، سپس به جای اول برمی‌گردند.

۶- حرکت پروانه از پهلو را انجام می‌دهند (۱ دقیقه).

۷- حرکت پروانه از جلو را انجام می‌دهند (۱ دقیقه).

## درس ۲۵

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و آمادگی جسمانی در بازی‌ها

هدف کلی: اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در

بازی‌های ورزشی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با کلمات حرکات پایه



## حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در اجرای حرکات انتقالی (راه رفتن، دویدن، سُر خوردن و پرتاب کردن)

– مهارت در اجرای حرکات غیرانتقالی

## حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به شرکت در بازی‌های ورزشی

– رعایت قوانین بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: تعدادی پوستر مربوط به حرکات راه رفتن، دویدن و سُر خوردن، چند حلقه‌ی هولی‌هوپ، حروف مجزا برای حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و سُر خوردن.

## روش اجرا

عنوان بازی: خواندن و اجرای حرکات پایه

هدف بازی:

– خواندن کلمات حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن (سُر خوردن)

– اجرای حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن (سُر خوردن)

ابزار بازی: تصویر حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن (سُر خوردن) برای معلم

– حلقه‌ی هولی‌هوپ به تعداد گروه‌ها

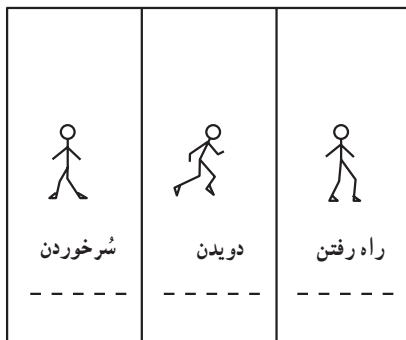
– حروف بزرگ سه حرکت پایه‌ی در نظر گرفته شده به میزان کافی برای چند گروه

– پوسترهایی که زیر آن‌ها حروف حرکت‌های پایه درشت نوشته شده و جای نصب حروف دانش‌آموزان پیش‌بینی شده است.

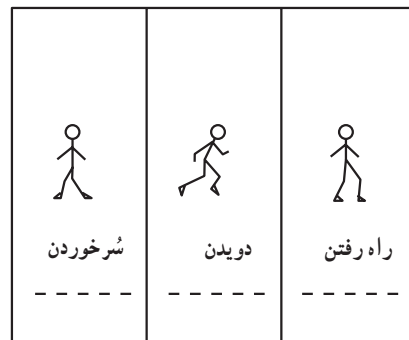
شرح بازی: دانش‌آموزان پشت خط شروع در فاصله‌ی ۱۰ متری دیواری که روی آن پوستر حرکات پایه (در زیر حرکات، حروف حرکت درشت نوشته شده و جای نصب حروف دانش‌آموزان نیز پیش‌بینی شده است) نصب شده است قرار می‌گیرند.

در کنار گروه‌ها یک حلقه‌ی هولی‌هوپ با رنگ خاص قرار گرفته است و در داخل آن پر از حروف حرکات پایه است.

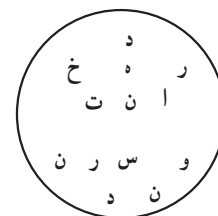
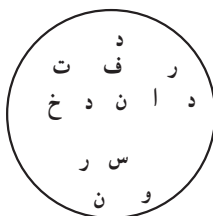
برای شروع بازی، معلم یک تصویر مربوط به یکی از حرکات پایه را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد. دانش‌آموزان هر گروه به کمک هم، حروف آن حرکت را پیدا می‌کنند و با انجام آن حرکت به طرف دیوار می‌روند و در محل حروف مربوط نصب می‌کنند. تمامی دانش‌آموزان در نصب حروف باید شرکت کنند.



محل نصب حروف  
دانش‌آموزان



محل دانش‌آموزان



محل دانش‌آموزان





## پایه اول ابتدایی

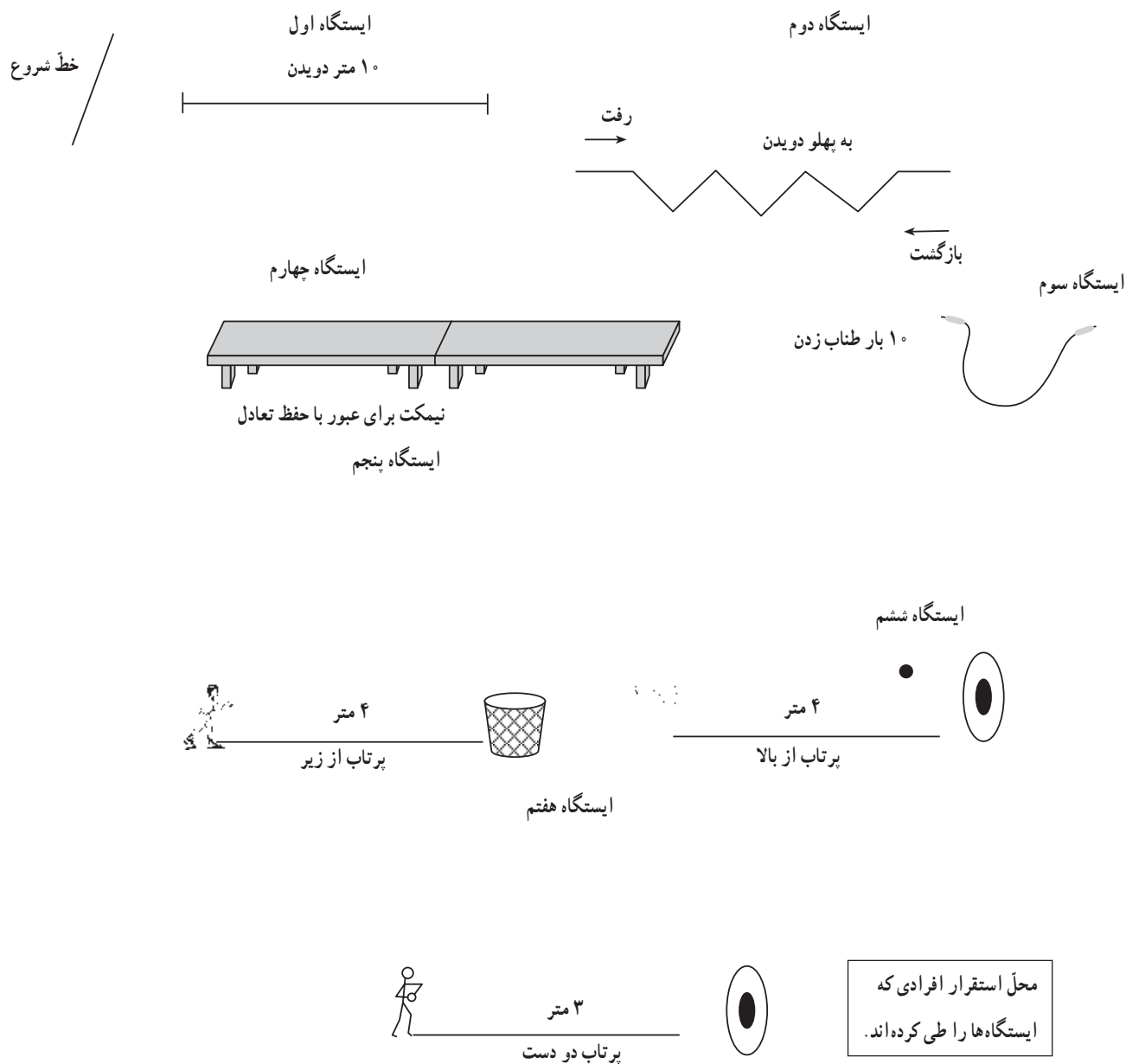
نام بازی: ۷ ایستگاه

وسایل مورد نیاز برای هفت ایستگاه: طناب بازی،

نیمکت دو عدد، توپ تنیس دو عدد و توپ مینی بسکتبال یک عدد.

شرح: در هر یک از دو قسمت حیاط، ایستگاه هفتگانه

را به شکل دایره‌ای طراحی می‌کنیم. دانش‌آموزان در دو گروه تک‌تک ایستگاه‌ها را طی می‌کنند. گروهی که زودتر و با دقت بیشتر ایستگاه‌ها را به پایان برسد برنده است.



## ☑ دانستنی‌های معلّم

ادراکِ جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی است. آگاهی کودک از سمت چپ و راست و توانایی او در اجرای طرح‌های حرکتی در ابعاد فضایی اطراف را جهت‌یابی می‌نامند. کودکانی که به خوبی قادر به ادراک و تشخیص جهت نیستند، نوعاً در زمینه‌ی برتری جانبی ضعیف‌اند (راست دست یا راست پا).

## ↵ روش اجرا

۱- آموزش جهت‌های مختلف به دانش‌آموزان

۲- طراحی آموزش از ساده به مشکل

۳- ارزیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان

۴- طراحی و اجرا کردن فعالیت‌هایی که جهت‌یابی رکن اصلی آن‌هاست.

۵- ترکیب حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن، پریدن و ... با جهت‌یابی

۶- حرکت به جهت‌های مختلف به همراه توپ

۷- پرتاب کردن توپ یا هر شیء دیگر به جهت‌های مختلف

با علامت یا سوت مربی

۸- اجرای بازی‌های نشاط‌آور.

## درس ۱۸

## ☑ دانستنی‌های معلّم

به موارد مطرح شده در درس پنجم مراجعه شود.

## ↵ روش اجرا

حرکت اول - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده مقابل معلم می‌ایستند؛

پاها را جفت می‌کنند و بدون این که زانوهایشان خم شود، از ناحیه‌ی کمر خم می‌شوند و میچ پاها را می‌گیرند.

۲- سعی می‌کنند بدون خم کردن زانوها سر و سینه را هرچه بیشتر به زانوها نزدیک کنند.

۳- به حالت طبیعی (ایستاده) برمی‌گردند؛ کمی به عضلات استراحت می‌دهند و سپس، حرکت را تکرار می‌کنند.

۴- این کشش در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری

هدف کلی : کسب حالت انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

تمرین‌های کششی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های کششی برای انعطاف‌پذیر کردن

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرین‌های کششی

بر روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های کششی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب.

**حرکت دوم - کشش عضلات پایین‌تنه**

- است پاها را باز می‌گذارند.
- ۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت راست چرخش کرده و بدن را خم می‌کنند.
  - ۳- بدون این که زانوها خم شوند، سر و سینه را هر چه بیشتر به ران و زانوی راست نزدیک می‌کنند.
  - ۴- در همین وضعیت مچ پای راست را با دست‌ها می‌گیرند (دست موافق از زیر و دست مخالف از رو).
  - ۵- به حالت طبیعی (ایستاده با پاهای باز) برمی‌گردند؛ آن‌گاه به سمت چپ چرخش می‌کنند و این کشش را به همان ترتیب بر روی پای چپ انجام می‌دهند.
  - ۶- این کشش می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر یک از پاها انجام شود.

**حرکت پنجم - کشش عضلات پایین‌تنه**

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن است پاها را باز می‌گذارند.
- ۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت جلو خم می‌شوند؛ دست‌ها را از دو طرف به مچ هر یک از پاها نزدیک می‌کنند و آن را می‌گیرند.
- ۳- سر و سینه را در وسط بدن به زمین نزدیک می‌کنند؛ بدون این که زانوها خم شوند.
- ۴- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

**حرکت ششم - کشش عضلات پایین‌تنه**

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیشتر از عرض شانه باز می‌گذارند.
- ۲- بالاتنه و پایین‌تنه را به سمت راست چرخش می‌دهند؛ طوری که پاها در یک خط قرار گیرند. در این حالت، زانوی پای راست خم می‌شود و پاشنه‌ی پای چپ نیز از زمین جداست.
- ۳- با فشار دو دست روی زانوی پای راست و در حالتی که پای چپ به سمت عقب کشیده شده و پاشنه‌ی آن از زمین جداست، سعی می‌شود بدون خم شدن زانوی پای چپ، حالت کشش در عضلات پای چپ ایجاد گردد.

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده مقابل معلم قرار می‌گیرند.
- ۲- پای راست را بلند کرده از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و از قسمت جلو بالا می‌آورند.
- ۳- دو دست را در جلوی زانو قلاب می‌کنند و پا را به داخل شکم و سینه می‌کشند.
- ۴- در این حالت، سعی شود تعادل بر روی یک پا حفظ گردد. تنه صاف، سر بالا و انگشتان پا متمایل به زمین باشند.
- ۵- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام شود.
- ۶- این حرکت می‌تواند برای دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.

**حرکت سوم - کشش عضلات پایین‌تنه**

- ۱- دانش‌آموزان وضعیت قبلی را حفظ می‌کنند.
- ۲- پای راست را از زمین بلند می‌کنند؛ زانو را خم کرده و از پشت بدن به ران و باسن نزدیک می‌کنند.
- ۳- با دست راست مچ پای راست را می‌گیرند و پا را به سمت عقب متمایل می‌کنند تا در عضلات چهار سر ران، حالت کشش ایجاد شود.
- ۴- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام می‌شود.
- ۵- این حرکت می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.
- ۶- در مرحله‌ی دوم حرکت، می‌توان با حفظ تعادل به جلو خم شد؛ در حالی که یک دست، مچ پای موافق را گرفته است و به سمت عقب می‌کشد، دست مخالف برای حفظ تعادل در جلوی بدن به صورت کشیده قرار گیرد (شبیه حرکت فرشته، یک پا را خم می‌کنیم و با دست موافق آن را می‌گیریم).

**حرکت چهارم - کشش عضلات پایین‌تنه**

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن

۳- در این حالت، دست‌ها به عنوان حمایت‌کننده روی زانوها قرار می‌گیرند.

۴- به حالت ایستاده‌ی قبلی برمی‌گردند و وزن بالاتنه را روی پای چپ منتقل می‌کنند.

۵- این کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می‌شود.

۶- این حرکت کششی را می‌توان در مرحله‌ی سوم، با تغییر متناوب زوایای زانوها و حرکت بالاتنه و پایین‌تنه به طور متناوب به صورت پویا نیز انجام داد. در این حالت، دست‌ها نیز به شکل آزاد در جلوی بدن قرار می‌گیرند.

۷- این کشش‌های پویا را با مرحله‌بندی و شماره‌گذاری می‌توان چندین بار تکرار کرد تا عضلات پایین‌تنه به خوبی گرم و منعطف شوند.

۴- به سمت چپ چرخش می‌کنند و حرکت کششی در جهت دیگر انجام شود.

۵- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می‌شود.

۶- این حرکت را می‌توان برای بار سوم، زمانی که عضلات آمادگی پیدا کردند، به صورت پویا نیز انجام داد و از دست‌ها به عنوان حمایت‌کننده در کنار پاها استفاده کرد.

### حرکت هفتم - کشش عضلات پایین‌تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیش از عرض شانه باز می‌گذارند.

۲- به تدریج با خم کردن زانوی پای راست، بالاتنه را به سمت راست می‌برند و وزن را روی پای راست منتقل می‌کنند. در این حالت، پای چپ به صورت کشیده در کنار بدن قرار می‌گیرد و پاشنه‌ی آن با زمین تماس دارد.

## درس ۱۹

وسایل مورد نیاز: گچ.

### دانش‌تنی‌های معلّم

یکی از کاربردهای مفید فعالیت‌های جسمانی، تلفیق آن‌ها با مواد درسی مختلف است؛ چون یادگیری از طریق حرکت، بهتر و با سرعت بیشتر اتفاق می‌افتد.

### روش اجرا

- ۱- ارزش‌یابی از میزان شناخت مفاهیم و اشکال هندسی دانش‌آموزان
- ۲- معرفی اشکال مختلف به آن‌ها
- ۳- از دانش‌آموزان بخواهید در ذهن خود اشکال هندسی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، خط،

مستطیل و ...)

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

- ۶- از دانش‌آموزان بخواهید با دویدن، پریدن، راه رفتن، لی‌لی کردن و ... اشکال هندسی را در ابعاد بزرگ و کوچک ترسیم کنند.
- ۷- بازی‌هایی را اجرا کنید که طی آن‌ها دانش‌آموزان اشکال هندسی را بسازند.
- ۸- از آن‌ها بخواهید به صورت گروهی، اشکال مختلف را ترسیم کنند.

- گوناگونی را که آموخته‌اند، مجسم کنند و سپس با حرکت‌های مختلف آن‌ها را نمایش دهند.
- ۴- اشکالی را نام ببرید و از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را روی زمین با حرکت ترسیم کنند.
- ۵- دانش‌آموزان دوبه‌دو در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند؛ یک نفر از آن‌ها اسامی اشکال مختلفی را به زبان می‌آورد و دیگری با حرکت آن شکل را ترسیم می‌کند.

## درس ۲۰

### ☑ دانستنی‌های معلم

#### ↩ روش اجرا

با استفاده از لوحه‌ی آموزشی :

- ۱- معلم از دانش‌آموزان هر گروه می‌خواهد نام ورزش‌هایی را که به صورت انفرادی انجام می‌شوند، با مشورت اعضای گروه در یک مدت زمان معین بنویسند. گروهی که در این مدت نام تعداد بیشتری را نوشته باشد، برنده است. سپس به گروه برنده اجازه داده می‌شود تا در زمینه‌ای که برنده شده‌اند، چند حرکت از یک رشته انفرادی را که دوست دارند نشان دهند. همین سؤال با استفاده از تصاویر لوحه‌ی آموزشی برای ورزش‌های گروهی طرح می‌شود.
- ۲- نمایش حرکت را می‌توان در مورد ورزش‌هایی که به صورت گروهی انجام می‌شوند نیز تکرار کرد.

جلسه : دانشی (قسمت اول)

عنوان درس : رشته‌های ورزشی

هدف کلی : آشنایی با رشته‌های ورزشی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با رشته‌های انفرادی

۲- آشنایی با رشته‌های گروهی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در شناخت رشته‌های انفرادی

۲- کسب مهارت در شناخت رشته‌های گروهی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ، چوب، چند قطعه طناب کوتاه و

بلند، لوحه‌ی آموزشی ه- آشنایی با رشته‌های ورزشی.

دانش‌آموزانی، در صورتی که راه حل مناسبی برای رفع این نارسایی وجود ندارد، نباید اجباری جهت تهیه‌ی لباس خاص برای دانش‌آموزان به‌وجود آورد.  
لازم به ذکر است که برای رعایت نظم و پاسخ‌گویی مناسب، بهتر است کلاس به چند گروه تقسیم شود.

**وظیفه‌ی معلم:** طرح سؤال‌های زیر با تعیین وقت و دادن امتیاز به گروه‌هایی که پاسخ صحیح می‌دهند.  
**سؤال ۱:** چند نوع کار را نام ببرید که افراد به هنگام انجام دادن آن‌ها از لباس مخصوص استفاده می‌کنند.

**سؤال ۲:** لباس مناسب چه نوع لباسی است؟  
**سؤال ۳:** آیا کفش‌هایی که بچه‌ها در تصاویر بخش شماره‌ی ۱۰ لوحه پوشیده‌اند، مناسب‌اند؟ چرا؟  
**سؤال ۴:** کدام تصویر کفش مناسب را نشان می‌دهد؟ چرا؟

**سؤال ۵:** فکر می‌کنید در قسمت دوم بخش شماره‌ی ۱۰ (بالای صفحه) به چه موضوع مهمی اشاره شده است؟ چرا؟  
**سؤال ۶:** در شکل پایین همان قسمت (شماره‌ی ۱۰) بچه‌ها لباس ورزشی پوشیده‌اند. فکر می‌کنید کدام لباس مناسب است؟ چرا؟

**سؤال ۷:** به تصاویر شماره‌ی ۱۱ به دقت نگاه کنید؛ محل‌های خطرناک برای ورزش کدام‌اند؟ به سؤال پایین صفحه‌ی ۲۷ هم پاسخ دهید.

**سؤال ۸:** به شکل‌های شماره‌ی ۱۲ لوحه نگاه کنید، در بازی‌های دسته‌جمعی چه خطرهایی شما و هم‌بازیان را تهدید می‌کند؟ برای این که دچار آسیب نشوید، چه کاری باید انجام دهید؟ در کلاس در این باره با بچه‌های دیگر گفت‌وگو کرده و خطرهای دیگر را شناسایی کنید.

**سؤال ۹:** آیا در بازی‌های ورزشی، ورزشکار نباید وسیله‌ی

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: بیان برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با ویژگی‌های لباس ورزشی

۲- آشنایی با خطرهای احتمالی موجود در اماکن

ورزشی

۳- آشنایی با خطرهای احتمالی در هنگام بازی و ورزش

برای فرد و هم بازی او

۴- آشنایی با وسایل خطرساز همراه ورزشکار در هنگام

بازی و ورزش

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت تفکر

۲- کسب مهارت در برقراری ارتباط

۳- کسب مهارت حدس‌زدن

۴- کسب مهارت بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در هنگام بازی و

ورزش

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی د- موارد ایمنی در

ورزش، کاغذ، قلم و گچ.

### ☑ دانستنی‌های معلم

در تدریس مطالب این قسمت با استفاده از روش مشارکت دانش‌آموزان در آموزش، تلاش می‌کنیم که آن‌ها علت استفاده از لباس خاص ورزش و پوشاک مناسب برای فعالیت‌های ورزشی را دریابند. مسلماً برخی از دانش‌آموزان به دلایل اقتصادی قادر به تهیه‌ی پوشاک ورزشی نیستند؛ بنابراین ضمن شناسایی چنین

در آن‌ها سنگ‌ریزه و شن وجود دارد و جلوی پنجره‌هایی که شیشه دارند.

ب - کنار گودال‌ها و محل‌هایی که در آن‌جا چاه وجود دارد. در محل‌هایی که از سطح زمین بلندترند و امکان سقوط وجود دارد و ... .

### سؤال ۸

– هل دادن هم‌بازی، خوردن توپ به سر یا صورت، بازبودن بند کفش، پشت‌پا زدن و ... .

مراقب هم‌بازی خود باشیم و کاری نکنیم که او آسیب ببیند. قبل از ورزش کردن، بند کفش خود را محکم کنیم.

### سؤال ۹

الف - گوشواره، دست‌بند، ساعت، گردن‌بند، النگو، انگشتر.

ب - مداد، اشیاء نوک‌تیز و ... .

### پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱: هر کاری لباس مخصوص خود را دارد. کفش معمولی برای حرکات معمولی و آرام مثل راه‌رفتن ساخته می‌شود و هنگام انجام دادن حرکات سریع - مثل ورزش کردن - ممکن است سُر بخورد و باعث آسیب‌دیدگی ورزشکار شود. جنس کفش ورزشی نرم و سبک است؛ بنابراین، هنگام ورزش کردن ورزشکار را یاری می‌دهد تا سریع‌تر حرکت کند. در هنگام ورزش پا بیشتر عرق می‌کند. پوشیدن کفش ورزشی و تعویض آن پس از ورزش و شست‌وشوی پا باعث حفظ نظافت و بهداشت و جلوگیری از بیماری می‌شود.

سؤال ۲: پوشیدن لباس گشاد، بازی کردن در زمین‌هایی که شن و سنگ‌ریزه دارند و به دست کردن ساعت هنگام ورزش.

خاصی را همراه داشته باشد؟ تعدادی از این وسایل را در صفحه‌ی ۲۹ کتاب مشاهده می‌کنید آن‌ها را نام ببرید. آیا ابزار دیگری را می‌شناسید؟ نام ببرید.

### پاسخ‌ها

سؤال ۱: پزشکی، کار در آزمایشگاه، ارتشی و ...  
سؤال ۲: لباسی که اندازه‌ی بدن ما باشد و هنگام کار کردن راحت باشیم.

سؤال ۳: خیر؛ چون یکی تنگ، دیگری گشاد و سومی پاشنه بلند است. وقتی کفش گشاد یا تنگ باشد، ورزشکار ناراحت است و نمی‌تواند ورزش کند. اگر کفش پاشنه بلند باشد، امکان زمین‌خوردن ورزشکار زیاد است.

سؤال ۴: تصویر پایین صفحه؛ چون کاملاً اندازه‌ی پا تهیه شده است.

سؤال ۵: بستن بند کفش در هنگام فعالیت ورزشی مهم است. اگر بند کفش باز باشد، ممکن است زیر پای هم‌بازی بماند یا به محلی گیر کند و خطرآفرین باشد.

سؤال ۶: لباس دانش‌آموز نفر وسط اندازه است و مناسب می‌باشد. لباس فرد سمت راست صفحه تنگ و فرد سمت چپ گشاد است و هر دو دانش‌آموز هنگام ورزش کردن راحت نیستند. علت چیست؟

توضیح: لباس گشاد به دست و پای فرد گیر می‌کند و لباس تنگ امکان حرکت دادن راحت دست و پا را از او می‌گیرد. جنس لباس بهتر است نخی باشد؛ چون وقتی عرق می‌کنیم جذب لباس شده و تبخیر می‌شود و در بین لباس و روی بدن ما نمی‌ماند.

### سؤال ۷

الف - محل عبور اتومبیل‌ها یعنی خیابان، محل‌هایی که

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۳)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

پاها

۲- کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف

بالا و در مسیر توپ).

۳- کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین

قرار می‌گیرند).

۴- کسب مهارت در به کارگیری درست پاها در هنگام

اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب

قرار می‌گیرند).

۵- کسب مهارت در به استقبال توپ رفتن (فرد با

نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

۶- مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت

(با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

### دانشتنی‌های معلم

دریافت کردن یکی از حرکات‌های مهارتی است. این حرکت همواره قبل از پرتاب کردن و نیز در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیء دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

### روش اجرا

۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن

۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب اجرا کنید.

- دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.

- توپ ارسالی را به وسیله‌ی دست و پا دریافت کنند.

- توپ را برای دوست خود ارسال و سپس آن را دریافت

کنند.

- توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده

دریافت کنند.

- توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.

- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

- دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر

از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

- هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او

به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند

بار دست‌زدن (کف‌زدن)، شیء پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب

و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.



دانش آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.

۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.

۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا درآورید.

۴- دانش آموزان دوبه‌دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.

۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به‌طور مساوی طراحی کنید.

۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا درآورید.

۷- دریافت‌های پیشرفته - مثل سینه و ران - را نیز برای

## درس ۲۲

وسایل مورد نیاز: ۴ عدد توپ.

هر دانش آموز را با یک نفر هم‌بازی همراه و به‌صورت گروه‌های ۴ نفری مستقر کنید. هم‌بازی‌های هر گروه با فاصله‌ی ۵ متر در مقابل هم می‌ایستند. هر گروه صاحب یک توپ است. دانش آموز صاحب توپ می‌دود و دریل می‌زند و در انتهای خط می‌ایستد و توپ را کنترل می‌کند. هم‌بازی این دانش آموز به سمت انتهای خط می‌دود؛ به محض رسیدن او به انتهای خط، دانش آموزی که صاحب توپ است با دو دست توپ را به سمت هم‌بازی خود می‌اندازد. هم‌بازی بعد از دریافت توپ آن را به سمت افرادی که در صف پرتاب‌کننده‌ها ایستاده‌اند، برمی‌گرداند. این دو دانش آموز جای خود را عوض می‌کنند و دوباره به صف برمی‌گردند. تمرین ادامه پیدا می‌کند. از دانش آموزان بخواهید که عمل پاس‌دادن را چند بار تکرار کنند، در این حال، دانش آموز پرتاب‌کننده‌ی توپ باید آن را با ارتفاع زیاد پرتاب کند تا هم‌بازی او با پریدن، توپ را دریافت کند.

از دانش آموزان بخواهید تمرین پاس‌دادن را تکرار کنند. سپس دانش آموزی که توپ را پاس می‌دهد، آن را طوری بغلتاند که هم‌بازی او بتواند آن را با ضربه‌ی پا بزند. دانش آموزی که توپ را پاس می‌دهد، باید آن را تعقیب کند و بگیرد و به نفر بعدی صف خود پاس دهد. هر کدام از این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنید.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه - ترکیب حرکات دویدن -

پریدن با مهارت‌های دست

هدف کلی: کسب مهارت در برخی از حرکات انتقالی،

غیر انتقالی و دست‌ورزی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانش‌ی

۱- آشنایی با چرخیدن و چرخاندن

۲- آشنایی با جهت‌ها

حیطه‌ی مهارتی

۱- انجام دادن حرکات به شکل تقلیدی

۲- انجام دادن حرکات چرخشی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های بدنی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و مخروط پلاستیکی.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- ترکیب مهارت‌های دست همراه با دویدن و

پریدن

به جای بازی‌های ذکر شده در بخش قبل، از این بازی‌ها هم می‌توان استفاده کرد.

### ۲- پرتاب و دریافت (۱)

وسایل مورد نیاز: توپ و گچ.

دانش‌آموزان را در چهار دایره (در هر دایره ۶ تا ۸ نفر) استقرار دهید. از آن‌ها بخواهید، به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر روی دایره و در جهت خلاف حرکت عقربه‌های ساعت در مقابل هم بایستند. به یک نفر از دانش‌آموزان در هر دایره یک توپ بدهید. این دانش‌آموز می‌چرخد و در مقابل دانش‌آموز پشت سر خود می‌ایستد.

از دانش‌آموزان بخواهید:

توپ را به سمت نفر دوم پرتاب کنند.

توپ را دریافت کنند، بچرخند و در مقابل نفر پهلویی خود در خط قرار بگیرند. آن‌گاه توپ را به سمت یک‌دیگر پرتاب کنند و تمرین را به دور دایره ادامه دهند.

تمرین را با دانش‌آموزانی که می‌چرخند تا در مقابل عقربه‌ی ساعت قرار گیرند، تکرار کنید.

### ۳- پرتاب‌ها و دریافت‌ها (۲)

وسایل مورد نیاز: توپ و مخروط پلاستیکی.

هر دانش‌آموز را با یک هم‌بازی همراه کنید. دو زوج از

آن‌ها را همراه با یک توپ در مقابل یک مخروط پلاستیکی قرار دهید. با دریافت علامت، اولین زوج از دانش‌آموزان توپ را از روی مخروط پلاستیکی به سمت یک‌دیگر پرتاب می‌کنند. بعد از هر پرتاب موفقیت‌آمیز، هر یک از دانش‌آموزان یک قدم به سمت عقب حرکت می‌کند. اگر توپ از دست یکی از دو نفر بیفتد، زوج دیگری از دانش‌آموزان بازی را به عهده می‌گیرند. با هر باخت، زوج دیگر توپ را تصاحب می‌کنند.

### ۴- پرتاب کردن توپ به هوا

وسایل مورد نیاز: دو عدد توپ.

دانش‌آموزان کلاس به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و در پشت خط شروع به شکل ستونی می‌ایستند. در فاصله‌ی چهارمتری هر خط شروع، دایره‌ای به قطر تقریبی دو متر روی زمین کشیده می‌شود و یک نفر از هر گروه با تویی درون دایره‌ی مقابل گروه خود قرار می‌گیرد. با فرمان مربی، کسانی که داخل دایره قرار گرفته‌اند، با پرتاب کردن توپ از دایره خارج می‌شوند و به طرف آخر ستون می‌دوند. در همین حال، نفر اول هر ستون باید به سرعت بدود و قبل از این که توپ به زمین بخورد، آن را بگیرد. بعد از گرفتن توپ، او نیز باید بلافاصله مانند نفر اول عمل کند. بازی تا آخرین نفر هر گروه ادامه می‌یابد و گروهی که بازی را زودتر به پایان می‌رساند، برنده محسوب می‌شود.

## درس ۲۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاکی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های

چابکی

### حیطه‌ی نگارشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاکی

بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و چهار

مانع.

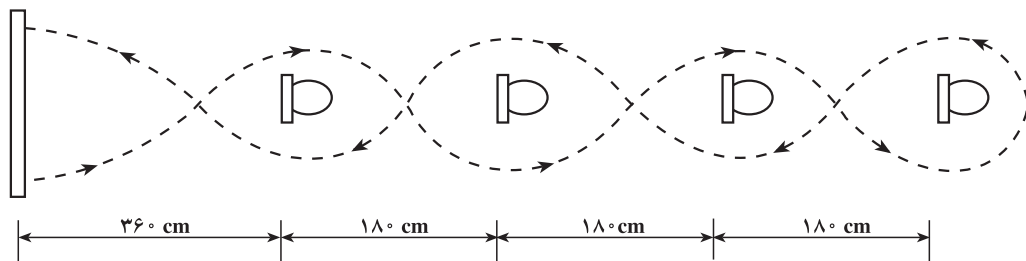
### ☑ دانستنی‌های معلّم

#### روش اجرا

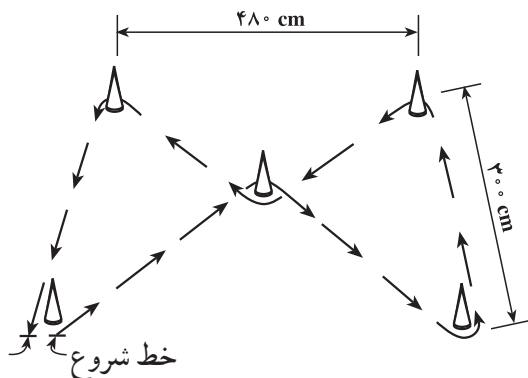
۱- چهار مانع یا صندلی را به فاصله‌ی ۳ متر از هم در یک خط قرار دهید؛ طوری که مانع اول نیز از خط شروع ۶ متر

فاصله داشته باشد. دانش‌آموزان به صف در پشت خط شروع قرار می‌گیرند. هر دانش‌آموز به نوبت به شکل مارپیچ (به حالت 8) از بین موانع عبور می‌کند و سرانجام، مانع آخری را دور می‌زند و برمی‌گردد؛ از خط شروع می‌گذرد و سپس به پشت صف می‌رود. هریک از دانش‌آموزان بعدی نیز تا ۳ نوبت این فعالیت را انجام می‌دهد.

۲- برای تقویت حس رقابت و همکاری گروهی، دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و با اضافه کردن موانع در دو محل با رعایت فاصله از دانش‌آموزان بخواهید با علامت شروع فعالیت را آغاز کنند. گروهی که زودتر موانع را طی کند و فعالیت را به پایان رساند، به عنوان برنده معرفی می‌شود.



آزمون دویدن مارپیچ



آزمون دویدن زیگزاگ

۳- فعالیت‌های گفته شده را با کم کردن فواصل بین موانع

و اضافه کردن تعداد موانع انجام دهید.

۴- چهار مانع را در چهارگوش مربعی به ضلع ۴ متر و

یک مانع را نیز در وسط آن قرار دهید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید که به نوبت فعالیت را آغاز کنند و مطابق با شکل مسیر از موانع بگذرند.

۵- این فعالیت نیز می‌تواند به شکل گروهی و رقابتی و با

ثبت زمان انجام شود.

## درس ۲۴

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه - مفاهیم و حرکت

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

(جهت‌یابی ۲)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفاهیم مختلف (جهت‌یابی)، بالا و پایین،

چپ و راست، جلو و عقب

۲- خلق کردن روش‌های گوناگون نمایش مفاهیم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای حرکات مختلف

۲- کسب مهارت در جهت‌یابی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

۲- علاقه‌مندی به فعالیت‌های بدنی و بازی

وسایل مورد نیاز : گچ، سوت و توپ.

است. آگاهی کودک از سمت چپ و راست و توانایی او در اجرای طرح‌های حرکتی در ابعاد فضایی اطراف را جهت‌یابی می‌نامند. کودکانی که به‌خوبی قادر به ادراک و تشخیص جهت نیستند، نوعاً در زمینه‌ی برتری جانبی ضعیف‌اند (راست دست یا راست پا).

### روش اجرا

۱- آموزش جهت‌های مختلف به دانش‌آموزان

۲- طراحی آموزش از ساده به مشکل

۳- ارزیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان

۴- طراحی و اجرا کردن فعالیت‌هایی که جهت‌یابی رکن

اصلی آن‌هاست.

۵- ترکیب کردن حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن،

پریدن و غیره با جهت‌یابی

۶- حرکت کردن به جهت‌های مختلف به همراه توپ

۷- پرتاب کردن توپ یا هر شیء دیگر به جهت‌های مختلف

با علامت یا سوت مربی

۸- اجرای بازی‌های نشاط‌آور.

### دانشتنی‌های معلم

ادراک جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی

## درس ۲۵

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

۴- در حین عمل طناب زدن، با جهش‌های کوتاه به صورت جفت به مرکز دایره نزدیک می‌شوند و سپس به جای اول برگردند.

۵- حرکت پروانه از پهلو (۳ دقیقه)

۶- حرکت پروانه از جلو (۳ دقیقه)

در این مرحله، دانش‌آموزان با توجه به تعدادشان گروه‌بندی می‌شوند و به نوبت به کنار پله یا نیمکتی به ارتفاع حدود ۲۵ سانتی‌متر می‌آیند. آن‌گاه با دریافت علامت شروع برای مدت یک دقیقه از پله بالا و پایین می‌روند؛ بدین ترتیب که ابتدا پای راست روی پله قرار گرفته و پای چپ کنار آن قرار می‌گیرد. سپس پای راست پایین می‌آید و پای چپ هم در کنار آن قرار می‌گیرد. البته این تمرین را می‌توان با پای چپ هم شروع کرد. - ریتم بالا و پایین رفتن با شدت کار ۳۰ بار در دقیقه تنظیم شود.

- پس از پایان فعالیت، دانش‌آموزان استراحت می‌کنند. در این زمان، آن‌ها را از افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس آگاه سازید و بازخورد لازم را دریافت کنید.

در این مرحله، دانش‌آموزان را با توجه به تعداد به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید که به نوبت مسافت‌های کوتاه (حداکثر ۱۰۰ متر) را با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد توان خود بدون و سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنند. گروه‌ها به تناوب، این فعالیت را با توجه به آمادگی دانش‌آموزان برای چند نوبت تکرار خواهند کرد.

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های استقامت قلبی - عروقی

### حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های استقامتی

۳- کسب مهارت در چگونگی تقسیم کار - انرژی و ریتم

دویدن و تنفس در فعالیت‌های هوازی

### حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامتی

۲- داشتن انگیزه برای بهبود و توسعه‌ی وضعیت

قلبی - تنفسی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن.

### ☑ دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس چهارم مراجعه شود.

دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی آنان می‌ایستند.

۱- دانش‌آموزان به مدت ۱۰ دقیقه به‌طور نرم و ملایم با رعایت نکاتی که در درس چهارم ذکر شده است، می‌دوند.

۲- آنان با چند دم و بازدم عمیق ضربان قلب و تعداد تنفس را کاهش می‌دهند.

۳- در مرکز زمین، دایره‌ای تشکیل داده و عمل طناب زدن را بدون طناب انجام می‌دهند. (۳ دقیقه)

## درس ۲۶

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه (دویدن و پریدن - لی‌لی کردن

و با جهش رفتن و ...)

هدف کلی: کسب مهارت در ترکیب و انجام دادن

مهارت‌های پایه

## اهداف جزئی

### حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با بازی‌های ورزشی

۲- آشنایی با مهارت‌های ورزشی

### حیطه‌ی مهارتی

- انجام دادن ترکیبی از مهارت‌های پایه در بازی‌ها

### حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن مهارت‌های پایه در بازی‌های

ورزشی

وسایل مورد نیاز: در مورد هر بازی ذکر شده است.

## ✓ دانستنی‌های معلم

### روش اجرا

۱- ترکیبی از دویدن و پریدن: دانش‌آموزان را

به‌صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها بخواهید:

بدوند و تا آن‌جا که ممکن است بپرند و در حین پریدن از

دست‌های خود استفاده کنند. لازم است این عمل چند بار تکرار

شود. آن‌گاه ۱۰ گام بدوند و با استفاده از ۳ پرش، تا جایی که

می‌توانند بپرند.

۶ گام بدوند و ۴ بار بپرند.

۸ گام بدوند و ۲ بار بپرند.

۲- دویدن و پریدن همراه با حرکات کششی

وسایل مورد نیاز: ۴ یا ۵ عدد حلقه.

خود شما ترکیباتی از دویدن و پریدن را اضافه کنید یا از

دانش‌آموزان بخواهید ترکیباتی را اضافه کنند؛ بدوند و تا آن‌جا

که ممکن است به سمت بالا بپرند.

بدوند، به سمت بالا بپرند و بدن را صاف نگه دارند.

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید و برای

هر گروه یک عدد حلقه در نظر بگیرید. حلقه‌ها را در حدود یک

متر از یک‌دیگر فاصله دهید.

دانش‌آموزان به نوبت می‌دوند و پرش طول انجام می‌دهند

(مسافتی دورتر از یک حلقه) و داخل حلقه فرود می‌آیند. از آن‌ها

بخواهید که این عمل را چند بار تکرار کنند.

دو حلقه‌ی دیگر را با فاصله‌ی ۶۰ سانتی‌متر از یک‌دیگر

اضافه کنید. از دانش‌آموزان بخواهید، بدون و عمل پرش را

سه‌بار از حلقه‌ای به حلقه‌ی دیگر انجام دهند. از آن‌ها بخواهید

این عمل را چند بار تکرار کنند.

به‌جای بازی‌های ذکر شده در بخش محتوای آموزشی

می‌توان از تمرین‌های زیر نیز استفاده کرد.

### ۳- لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: رنگ یا نوار برای علامت‌گذاری

میدان بازی.

دانش‌آموزان را به شکل پراکنده استقرار دهید.

از آن‌ها بخواهید:

به سمت جلو، عقب و طرفین لی‌لی کرده و مسیر حرکت را

با علامت عوض کنند. با سرعت، جهت و مسیر را بر روی عدد

۸ لاتین لی‌لی کنند. تا جایی که می‌توانند، لی‌لی کنند و در یک

مسیر دیگر لی‌لی روی پای دیگر را انجام دهند. از دانش‌آموزان

بخواهید، تمرین‌ها را روی پای دیگر تکرار کنند.

### ۴- تقلید از سرگروه همراه با حرکت لی‌لی

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید.

یک نفر از دانش‌آموزان حرکاتی را انجام می‌دهد و

دانش‌آموزان دیگر از او تقلید می‌کنند. سرگروه باید از الگوی لی‌لی

استفاده کند (ترکیبات مختلف از لی‌لی روی پای چپ و راست).

هریک دقیقه سرگروه را عوض کنید.

### ۵- دویدن و لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: سوت، بوق یا زنگ.

دانش‌آموزان را به‌صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها

بخواهید:

بدوند و هر قدر می‌توانند، روی پای راست لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست و

سه بار روی پای چپ لی‌لی کنند.

۱۰ گام بدوند و سه بار روی پای راست و سه بار روی

پای چپ لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی‌لی کنند و یک گام بلند بردارند.

از آن‌ها بخواهید این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

### ۷- مسیر متنوع

وسایل مورد نیاز: به ایستگاه‌های مسیر امدادی بستگی دارد.

#### نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و برای هر گروه مسیر حرکتی یکسان ترتیب دهید که در این مسیر مثلاً افراد باید در حین حرکت دور یک صندلی بچرخند و از فاصله‌ی مشخصی بپروند. سپس از یک پله به‌صورت لی‌لی بالا روند و در برگشت، یک گونی پرازشن را حدود ۱۵ متر حمل کنند و در آخر مسیر با دست زدن به نفر بعدی در آخر صف بایستند. گروهی که مسیر مشخص شده را سریع‌تر به اتمام برسانند، برنده است.

### ۸- دوی امدادی با حلقه

وسایل مورد نیاز: چهار حلقه‌ی پلاستیکی به قطر ۷۰ الی ۸۰ سانتی‌متر.

#### نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

هر دو گروه پشت خط شروع قرار می‌گیرند. با فرمان مربی، نفر اول هر گروه که دو حلقه دارد، یکی را در دست می‌گیرد و دیگری را به فاصله‌ای که فکر می‌کند می‌تواند از پشت خط شروع به درون آن ببرد، می‌اندازد. آن‌گاه از پشت خط به درون حلقه می‌پرد و از آن‌جا، حلقه‌ی دوم را تا فاصله‌ای که توانایی پریدن آن را دارد، پرتاب می‌کند. این کار تا نقطه‌ی تعیین شده ادامه می‌یابد. سپس هر دو عدد حلقه را برمی‌دارد به سرعت به نفر سوم تیم خود می‌رساند. گروهی که بتواند این بازی امدادی را زودتر به پایان برساند، برنده است.

۱۰ گام بدوند و سه بار روی پای راست به سمت جلو و سه بار روی پای چپ به سمت عقب لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، تا آن‌جا که می‌توانند با گام‌های کشیده لی‌لی کنند. برای لی‌لی کردن در ارتفاع بیشتر، می‌توانند از دست‌های خود استفاده کنند.

بدوند و با علامت، روی پای راست لی‌لی کنند، بپروند و روی دو پا فرود آیند.

از دانش‌آموزان بخواهید که دویدن، لی‌لی کردن و پریدن را به ابتکار خود ترکیب و اجرا کرده و تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

### ۹- جست و خیز (با جهش رفتن)

وسایل مورد نیاز: رنگ، نوار و سوت.

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.

جست و خیز عبارت از گام بلند برداشتن از یک پا به پای دیگر همراه با دویدن است؛ به طوری که فرد هم به سمت بالا و هم به سمت جلو حرکت کند.

فعالیت‌های زیر را خود اجرا کنید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را به اجرا درآورند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار جست و خیز کنند.

بدوند و با دریافت علامت، قدم بزنند و تا جایی که می‌توانند، بپروند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی‌لی کنند و هر قدر می‌توانند، بپروند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی‌لی کنند و یک گام بلند بردارند.



## موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه سوم دوره ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس اول	مهارتی	حرکات پایه : لی لی کردن
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (سرعت عکس العمل)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی – عروقی)
درس پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)
درس ششم	دانشی	آشنایی با رشته‌های ورزشی – ورزش‌هایی با و بدون وسیله
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (توسعه‌ی استقامت عضلانی)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود هماهنگی عصب و عضله) سرعت عکس العمل
درس دهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس یازدهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی – آگاهی از عوامل کاهنده و افزایش دهنده‌ی آمادگی جسمانی (قسمت دوم) بهداشت و تغذیه ورزشی
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه : ضربه زدن با دست و پا
درس سیزدهم	مهارتی	حرکات پایه : هل دادن و تاب خوردن
درس چهاردهم	مهارتی	شیرین کاری‌ها
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه : مهارت در ضربه زدن با دست و پا در حال حرکت
درس شانزدهم	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس هفدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی و حرکتی (چابکی)
درس نوزدهم	دانشی	(قسمت اول) حرکات پایه و وضعیت بدنی (آشنایی با وضعیت‌های بدنی) (قسمت دوم) موارد ایمنی در ورزش (شناخت برخی از اصول ایمنی در ورزش)
درس بیستم	مهارتی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (مهارت در ضربه زدن با دست و پا)
درس بیست و یکم	مهارتی	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه
درس بیست و دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی – عروقی)
درس بیست و پنجم	مهارتی	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه





## ساعت اول

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق

حرکت

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با شیوه‌ی سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

– آشنایی با مفاهیم و اشکال و جهات

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی

– کسب مهارت‌های ادراکی – حرکتی

– کسب مهارت در تشکیل اشکال مختلف صف و ستون

– تقویت سرعت عمل در پاسخ به دستورات

– مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

حیطه‌ی نگرشی

– تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌ها

– تمایل به شرکت در بازی و فعالیت‌های گروهی

– تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس

وسایل مورد نیاز : گچ، سوت، مانع دو و میدانی یا

دروازه‌ی کوچک فوتبال، کیسه‌ی شن، توپ.

### ✓ دانستنی‌های معلم

در این جلسه، هدف، آشنایی دانش‌آموزان با مفاهیم مختلف

است و وسیله‌ی دست‌یابی به این هدف، حرکت و فعالیت است.

علاوه بر روش‌های معرفی شده، تلاش کنید دانش‌آموزان را از

طریق اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی با مفاهیم مختلف آشنا

کنید. هر فعالیت را حداقل به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اجرا کنید. به

استراحت دادن نیز توجه داشته باشید.

### ➔ روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان بخواهید با همکاری و هماهنگی با

یک‌دیگر اشکال مختلف هندسی را در مکان‌های مختلف فضای کلاس

طبق دستور شما بسازند. (به منظور گرم‌شدن بدن، دستور ساخت در

محل‌های مختلف را صادر کنید تا همراه با دویدن کار انجام گیرد).

۲- دانش‌آموزان در جهات مختلف و آزادانه حرکت

می‌کنند و با صدای سوت شما طبق دستور صادره، شکل هندسی

مورد نظر را می‌سازند. این شکل‌ها می‌تواند دایره، مربع، خط

راست، خط کج و ... باشد.

۳- دانش‌آموزان به گروه‌های دو نفری تقسیم می‌شوند و در

فضای کلاس به حرکت آزادانه‌ی خود ادامه می‌دهند. با شنیدن صدای

سوت معلم و طبق دستورهای صادره‌ی ذیل استقرار می‌یابند.

– رو به روی یک‌دیگر قرار می‌گیرند.

– پشت به پشت یک‌دیگر می‌ایستند.

– در کنار یک‌دیگر قرار می‌گیرند.

۴- معلم در وسط فضای بازی و فعالیت مانعی قرار می‌دهد

(در صورت وجود دروازه‌ی کوچک و یا مانع دو و میدانی و در صورت

عدم وجود وسایل مذکور، معلم به وسیله‌ی نخ، طناب و چیزی دیگر

مانعی مثل مانع دو و میدانی می‌سازد) و از دانش‌آموزان می‌خواهد که

صف تشکیل دهند و به صورت منظم حرکت کنند. آن‌ها موظف‌اند

طبق دستور معلم (دستورات ذیل به تناوب اعلام شوند) عمل کنند.

– از سمت راست مانع عبور می‌کنند.

– از سمت چپ مانع عبور می‌کنند.

– از زیر مانع عبور می‌کنند.

– از بالای مانع عبور می‌کنند.

– دور مانع می‌گردند.

۵- معلم اشکال مختلف هندسی را در جاهای مختلف زمین

بازی رسم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که متفرق شوند و

در اطراف فضای بازی آزادانه حرکت کنند و طبق دستور معلم

در داخل شکلی که اعلام می‌شود، مستقر شوند.

۶- معلم روی دیوار به وسیله‌ی گچ اشکال مختلفی را ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد با پرتاب کردن توپ یا شیء دیگر (مثلاً

کیسه‌شن) شکل دستور داده شده توسط معلم را هدف‌گیری کنند.

۷- اجرای فعالیت‌هایی که در طی آن‌ها لازم است دانش‌آموزان بدونند، بپرند، لی‌لی کنند، پرتاب کنند، دریافت کنند و ... .



## درس ۱

کمی خم می‌شود.

۲- پای آزاد از ناحیه‌ی زانو خم می‌شود تا با زمین تماس پیدا نکند.

۳- هنگام فرود پا به روی زمین ابتدا پنجه و سپس پاشنه‌ی پا با زمین تماس پیدا می‌کند.

۴- از حرکت دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می‌شود.

۵- هنگام آموزش به کودکان از آن‌ها بخواهید روی هر دو پا لی‌لی کنند.

۶- کودکان باید ابتدا لی‌لی کردن با جهش و طول کم را شروع کنند و کم‌کم با جهش و طول بیشتری لی‌لی کنند.

لازم است معلم ابتدا ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان به عمل آورد، سپس متناسب با سطح توانایی و اطلاع دانش‌آموزان مهارت را آموزش دهد. تمرینات طراحی شده را از آسان به مشکل برای یادگیری بهتر اجرا کنید. بازی‌هایی طراحی شوند که در آن لی‌لی کردن عنصر اصلی باشد. استراحت بین فعالیت‌ها فراموش نشود.

برخی ایرادهای معمولی هنگام اجرای مهارت لی‌لی کردن:

۱- خشک و بی‌حرکت نگه داشتن دست‌ها در کنار بدن

۲- فرود روی کف پا

۳- کشیده نگه داشتن پای آزاد

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه : لی‌لی کردن

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با لی‌لی کردن صحیح

- آشنایی با شیوه‌های مختلف لی‌لی کردن

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در اجرای لی‌لی کردن

- مهارت در خم کردن زانوی پای که بدن روی آن قرار

دارد.

- مهارت در خم کردن و بالا آوردن پای آزاد تا این که با

زمین تماس پیدا نکند.

- مهارت در هنگام فرود به شکل پنجه و سپس پاشنه‌ی پا

- مهارت در بهره‌گیری از حرکت دست‌ها در ایجاد تعادل

- مهارت در انجام لی‌لی با هر دو پا

- مهارت در اجرای لی‌لی همراه با جهش‌های کوتاه و

بلند

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به فعالیت‌های حرکتی

- علاقه به حرکات چابکانه

و وسایل مورد نیاز : گچ و کیسه‌های شن.

### ☑ دانستنی‌های معلم

مهارت لی‌لی کردن یکی از حرکات انتقالی است که هنگام اجرای آن، بدن روی یک پا پرش می‌کند و روی همان پا به زمین فرود می‌آید.

نکات اساسی‌ای که باید رعایت شوند :

۱- زانوی پای که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش

### ↔ روش اجرا

۱- دانش‌آموزان مسیری را روی پای راست و چپ به صورت رفت و برگشت لی‌لی کنند.

۲- دانش‌آموزان هنگام لی‌لی کردن برای چند نوبت، پاها را عوض کنند.

۳- دانش‌آموزان مسافتی را به طرف جلو و سپس عقب

لی لی کنند.

روی زمین بردارند.

۴- دانش‌آموزان مسیری را آهسته و سپس سریع لی لی

۹- دانش‌آموزان همزمان با لی لی کردن سعی کنند دوست

کنند.

خود را با دست لمس کنند.

۵- دانش‌آموزان مسافتی را با چهار بار لی لی کردن بپیمایند

۱۰- دانش‌آموزان از روی مانعی کوتاه لی لی کنند (به راست

مسافت اندازه‌گیری شود).

و چپ بپروند).

۶- دانش‌آموزان به سمت پهلو، لی لی کنند.

۱۱- دانش‌آموزان شکل‌های مختلفی را به وسیله‌ی

لی لی کردن روی زمین ترسیم کنند.

۷- دانش‌آموزان با گرفتن پای آزاد توسط دست لی لی

کنند.

۱۲- بازی‌های ابتکاری.

۸- دانش‌آموزان هنگام لی لی کردن سعی کنند شیئی را از

## درس ۲

جلسه : مهارتی

### روش اجرا

عنوان درس : حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق

۱- معلم اشکال دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای

حرکت

بازی ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا با علامت و دستور

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

وی در داخل یکی از آن‌ها قرار گیرند.

اهداف جزئی

۲- معلم از همه‌ی دانش‌آموزان می‌خواهد که دست

حیطه‌ی دانشی

یک‌دیگر را بگیرند و به دستور او دایره یا لوزی بسازند.

- آشنایی با اشکال هندسی دایره و لوزی

۳- معلم چند دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای

حیطه‌ی مهارتی

بازی ترسیم و شماره‌گذاری می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد

- مهارت در اجرای حرکات پایه

که به صف شروع به حرکت کنند و طبق دستور معلم دور شکلی که

حیطه‌ی نگرشی

او می‌گوید، بچرخند. مثلاً معلم می‌گوید : دور دایره‌ی ۱ بچرخید

- علاقه به شرکت در بازی و فعالیت

و یا دور لوزی ۳ بچرخید و ...

وسایل مورد نیاز : گچ.

۴- همه‌ی دانش‌آموزان در فضای محوطه‌ی بازی پراکنده

می‌شوند. معلم از هر کدام از آن‌ها می‌خواهد که برای خودشان

به فاصله‌ی نیم متر یک دایره و یک لوزی روی زمین رسم کنند

و منتظر علامت و دستور معلم بمانند. معلم به صورت متوالی،

دستورات زیر را صادر می‌کند.

دایره - لوزی

لوزی - دایره

### دانشتنی‌های معلم

مهارت ادراکی - حرکتی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا

علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، آموزش حرکات نیز آسان‌تر شوند.

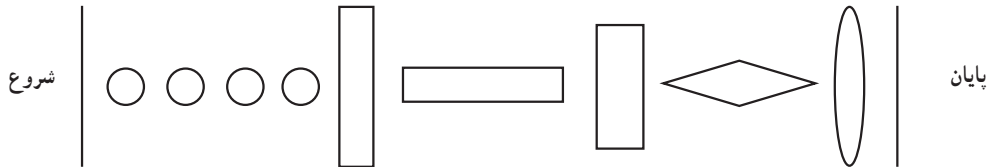
بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب یک بازی به

تقویت این مهارت کمک کنید.



می‌کنند و یک گرگ شده و دیگران را دنبال می‌کند. گرگ وقتی که دانش‌آموزی در داخل دایره یا لوزی قرار گیرد، اجازه ندارد وی را لمس کند.

۶- معلم طرح زیر را برای بازی روی زمین رسم می‌کند.



انجام دهد و در پشت خط پایان قرار گیرد. معلم برای ایجاد رقابت می‌تواند زمان و رکورد هر نفر را گرفته و اعلام کند.  
۷- بازی‌های ابتکاری با محوریت آشنا ساختن دانش‌آموزان با دایره و لوزی.

دانش‌آموزان فقط مجازند با پریدن در محل‌های مشخص شده قرار گیرند.

۵- بازی گرگم به هوا اجرا شود، البته بدین طریق که ابتدا معلم در جاهای مختلف زمین بازی، چند مربع، مستطیل، بیضی، مثلث، دایره و لوزی رسم می‌کند. دانش‌آموزان شروع به بازی

هر دانش‌آموز با اجازه‌ی معلم مسیر را بدین‌گونه باید طی کند: از خط شروع به شکل جفت‌پا در هر دایره بپرد تا به مربع برسد؛ در مربع استراحت کند؛ داخل مستطیل را با لی‌لی طی کند و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب عقب برود. در داخل بیضی و بر روی خط رسم شده ۱۰ بار پرش زیگزاگ را

## درس ۲

- تقویت توانایی اجرای مهارت‌های ورزشی

- تقویت سطح آمادگی جسمانی

- تقویت سطح آمادگی حرکتی

**حیطه‌ی نگرشی**

- علاقه‌مندی به توسعه مهارت‌های ورزشی

- علاقه‌مندی به توسعه آمادگی جسمانی و حرکتی

- علاقه‌مندی به توسعه تعامل مثبت با دیگران

- علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب، توپ، طناب و مانع

مخروطی.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

اهداف جزئی

**حیطه‌ی دانشی**

- آشنایی با بازی‌های ورزشی

- آشنایی با رشته‌های ورزشی

- آشنایی با مهارت‌های ورزشی

**حیطه‌ی مهارتی**

- تقویت توانایی اجرای حرکات پایه

## ✓ دانستنی‌های معلم

۱- دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید.

۲- معلم چند بازی امدادی را برای کلیه گروه‌ها به طور همزمان در نظر می‌گیرد و پس از پایان بازی‌ها نسبت به متجانس بودن افراد گروه‌ها تصمیم می‌گیرد و در صورت نیاز افراد را جابه‌جا می‌کند.

## ↪ روش اجرا

**ستاره‌ی کلاه‌دار:** دانش‌آموزان کلاس به چند گروه تقسیم

می‌شوند و به شکل ستاره می‌ایستند (به شکل +). افراد آخر هر ستون تویی در دست دارند که با فرمان مربی آن را از بالای سر به نفر جلویی خود می‌دهند. آن‌ها نیز توپ را به همین ترتیب به نفر جلویی خود می‌دهند تا به نفر اول هر ستون برسد. او هم چنان که توپ را در دست دارد، از طرف راست ستون خود می‌دود و همه‌ی ستون‌ها را از سمت عقب دور می‌زند تا به آخر ستون خود برسد. بعد از استقرار، کلاه را برمی‌دارد و مانند قبل توپ را به نفر جلویی خود می‌دهد و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد. گروهی که زودتر عملیات امدادی خود را به پایان برساند، برنده خواهد بود.

برای شیرین‌تر شدن بازی و هیجان بیشتر لازم است که گروه‌های دیگر به بازی ادامه دهند تا برندگان دوم و سوم نیز

مشخص گردند.

برای جلوگیری از بی‌نظمی و تداخل، بهتر است که قبلاً

محل استقرار گروه‌ها با خط‌کشی مشخص شود.

**طناب و مانع:** گروه‌ها در پشت خط بازی قرار می‌گیرند.

با علامت سوت، نفر اول هر گروه باید از میان طنابی که توسط دو نفر دیگر تاب داده می‌شود، بگذرد سپس از داخل مانع (طناب یا حلقه) عبور کند و از کنار زمین به جای اولیه‌ی خود باز گردد.

افراد بعدی هر گروه به محض عبور نفر قبلی خود، از محل مانع اولی (طناب در حال تاب) می‌تواند به بازی داخل شود. در این بازی گروهی برنده است که بتواند حالت جاگیری اولیه را زودتر به دست آورد.

**حمل توپ روی شکم:** گروه‌ها پشت خط شروع قرار

می‌گیرند، روی زمین می‌نشینند. به افراد اول هر گروه یک توپ داده می‌شود. هر نفر توپ را روی شکم خود می‌گذارد و در حالی که دست‌هایش از عقب روی زمین است و کف پاهایش روی زمین قرار دارد، پشت خود را از زمین بلند کرده به طرف نقطه‌ی تعیین شده حرکت می‌کند. پس از رسیدن به آن نقطه برمی‌خیزد و به سرعت برمی‌گردد و توپ را به نفر بعدی می‌دهد. بازی ادامه می‌یابد تا یک گروه همه‌ی افرادش عمل رفت و برگشت را انجام دهند. گروهی که بتواند این بازی را به پایان برساند، برنده این بازی است.

## درس ۶

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مؤلفه‌های توان و هماهنگی

– آشنایی با برخی تمرینات توان و هماهنگی

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تشخیص تمرینات توان و هماهنگی

– مهارت در انجام برخی تمرینات توان و هماهنگی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی توان و هماهنگی در



– علاقه‌مندی به انجام تمرینات ویژه‌ی توان و هماهنگی در بدن  
وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و سوت.

### دانشتنی‌های معلم

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید پشت سر هم در یک صف به صورت آرام شروع به دویدن کنند.
- ۲- از سرگروه یا سرگروه‌ها بخواهید، سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش‌آموزان نیز هماهنگ با آن به دویدن ادامه دهند.
- ۳- از دانش‌آموزان بخواهید به هنگام دویدن به علائم و صدای سوت شما توجه کنند و حرکات خواسته شده را انجام دهند.
- ۴- اطلاعات و نکات لازم درباره‌ی چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت، ریتم دویدن و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و همچنین وضعیت بدن به هنگام دویدن و... را در حین تمرین و یا فواصل بین تمرینات به دانش‌آموزان تفهیم کنید.

### روش اجرا

- ۱- دانش‌آموزان در حال دویدن با صدای سوت معلم، یک پرش عمودی انجام می‌دهند. این حرکت با رعایت فاصله ۱۰ بار تکرار می‌شود.
- ۲- در حرکت بعدی از دانش‌آموزان بخواهید با دویدن پای

پهلو، عرض زمین بسکتبال را بدونند.

۳- در حرکت بعدی از دانش‌آموزان بخواهید با رعایت فاصله در مکان‌های در نظر گرفته شده، با صدای سوت حرکت پروانه را انجام دهند.

۴- از دانش‌آموزان بخواهید به صورت یک دایره ایستاده، ضمن رعایت فاصله با علامت سوت معلم در جهت مخالف و یا موافق عقربه‌های ساعت بدوند.

۵- دانش‌آموزان به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند و هر یک از گروه‌ها به نوبت با توجه به علامت دست و سوت در جهات مختلف (چپ، راست، عقب، جلو، بشین و پاشو) حرکت می‌کنند. علامت‌های معلم نباید دارای نظم خاصی باشد و دانش‌آموزان نتوانند حرکت و مسیر را از قبل پیش‌بینی کنند. این حرکت را ۲۰ تا ۲۵ ثانیه ادامه دهید و سپس گروه بعدی حرکت را اجرا کند. در انتها گروهی که خطای کمتری دارد، معرفی و تشویق شود.

۶- دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید. دو گروه به موازات هم در داخل صف قرار می‌گیرند. به افراد اول هر گروه یک توپ می‌دهیم و در انتهای حیاط مدرسه دو سبد قرار می‌دهیم. با علامت سوت معلم، افراد اول هر گروه به حالت دو به طرف سبدها حرکت می‌کنند و توپ‌ها را در داخل سبدها قرار می‌دهند و برمی‌گردند و با زدن دست به یار بعدی خود، افراد بعدی گروه‌ها حرکت می‌کنند و توپ‌ها را از داخل سبدها بیرون می‌آورند و سریع برمی‌گردند و به نفر بعدی گروه می‌رسانند و نفر بعدی همانند نفر اول عمل می‌کند. در انتها هر گروه زودتر کار را به اتمام برساند، برنده است.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : کسب انعطاف پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مفهوم انعطاف پذیری و اصول اساسی تمرینات

کششی

– آشنایی با برخی تمرینات کششی جهت انعطاف پذیری

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

مختلف بدن

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه مندی به انجام تمرینات کششی

و وسایل مورد نیاز : فضای آموزشی مناسب.

### ← روش اجرا

#### حرکت اول : کشش عضلات گردن

– دانش آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار صافی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند :

۱– در حالت ایستاده، دست‌ها را در پشت سر و نزدیک تاج سر به هم قفل می‌کنند. سر را به طرف پایین می‌کشند و چانه را روی قفسه‌ی سینه می‌گذارند و حالت کشش را در عضلات گردن به مدت ۹–۶ ثانیه اجرا می‌کنند.

۲– دست را روی ناحیه‌ی بالایی در طرف راست قرار می‌دهند و سر را به آرامی به طرف چپ روی شانه خم می‌کنند و حالت کششی را به مدت ۹–۶ ثانیه حفظ می‌کنند.

۳– دست را روی ناحیه‌ی بالایی سر در طرف چپ سر قرار می‌دهند و سر را به آرامی به طرف راست روی شانه خم می‌کنند و حالت کشش را در عضلات گردن به مدت ۹–۶ ثانیه حفظ می‌کنند.

۴– دست‌ها را روی پیشانی قرار می‌دهند و سر را به سمت عقب به صورت متعادل و یکنواخت فشار می‌دهند و حالت کشش را در عضلات جلویی گردن به مدت ۹–۶ ثانیه حفظ می‌کنند.

#### حرکت دوم : کشش عضلات دست

۱– در حالت ایستاده پاها جفت، دو دست در جلو بدن قلاب شده یا به تدریج به سمت بالا کشیده می‌شوند. – سعی می‌کنند در این حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

– عمل کشش را دوبار به ترتیب با شدت متوسط و زیاد به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ انجام دهید.

### ☑ دانستنی‌های معلّم

۱– قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند به طوری که درجه حرارت بدن بالا رفته باشد.

۲– کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳– اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید و آثار تمرینات کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات کششی و نکات ایمنی و ... را در حین یا فواصل تمرینات به دانش آموزان یادآوری کنید.





قرار دهید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا عضلات انگشتان، ساعد، شانه و عضلات پشتی کشیده شوند.

۴- در حالت ایستاده، دست را بالای سر به هم قلاب و بالاتنه را از پهلو خم کنید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا عضلات بالاتنه، شکمی، سینه‌ای و پشتی کشیده شوند.

۲- دست‌ها را در پشت کمر به هم قلاب کنید. هم زمان، بالاتنه را به سمت جلو خم کنید و دست‌ها را از پشت به سمت بالا بیاورید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا به خوبی عضلات کمر بند شانه، سینه‌ای و پشت کشیده شوند.

۳- در حالت ایستاده، دست‌ها را در جلوی بدن به هم قلاب کنید و کف آن‌ها را با ۱۸۰ درجه چرخش در جهت مخالف بدن

## درس ۶

رشته‌های با وسیله و بدون وسیله، می‌توانید یک رقابت به شیوه‌ای که در مرحله‌ی اجرا توضیح داده شده است، ترتیب دهید.

### روش اجرا

دانش‌آموزان را در گروه‌های مختلف سازمان‌دهی کنید.

۱- معلم از دانش‌آموزان هر گروه می‌خواهد ورزش‌هایی را که با وسیله انجام می‌شوند، با مشورت اعضای گروه در یک مدت زمان معین بنویسند. هر گروهی که در این مدت تعداد و ورزش بیشتری را نوشته باشد، برنده است. سپس از گروه برنده می‌خواهند که تعدادی از مهارت‌های رشته‌های عنوان شده را نشان دهند.

۲- همین کار را در مورد رشته‌های بدون وسیله انجام دهید.

۳- این بازی را می‌توان در مورد ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌شوند، نیز تکرار کرد.

جلسه : دانشی

عنوان درس : آشنایی با رشته‌های ورزشی

هدف کلی : آشنایی با رشته‌هایی با و بدون وسیله

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌شوند.

- آشنایی با ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌شوند.

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در شناسایی رشته‌های ورزشی با وسیله

- مهارت در شناسایی رشته‌های ورزشی بدون وسیله

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز : لوحه‌ی آموزشی.

✓ دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اشکال لوحه‌ی آموزشی و شناسایی

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با واژه قدرت و اصول اساسی تمرینات آن

– آشنایی با برخی تمرینات ساده قدرتی در عضلات پایین تنه

و پشت

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی ساده

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به برخی تمرینات قدرتی

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود قدرت عضلات مختلف

بدن

و وسایل مورد نیاز : زمین مناسب.

### روش اجرا

#### تقویت عضلات پاها

۱- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست در یک ستون

نزدیک دیوار می‌ایستند.

۲- درحالی که با یک دست به دیوار تکیه داده‌اند، با علامت

معلم به روی سینه و پنجه‌ی پاها بالا می‌آیند (کف پا از زمین جدا

می‌شود) و مجدداً با علامت معلم به حالت اول برمی‌گردند. این

حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

#### تقویت عضلات تنه و پشت

دانش‌آموزان روبه‌روی معلم به فاصله یک دست روی زمین

می‌نشینند. پاها کشیده و دست‌ها در پشت قرار می‌گیرند.

۱- با تکیه بر دست‌ها، به‌طور متناوب پای راست و چپ را

از زمین جدا کرده و به حالت اول برمی‌گردانند.

۲- این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

#### تقویت عضلات پاها

۱- دانش‌آموزان در یک ستون به فاصله‌ی یک دست

روبه‌روی دیوار می‌ایستند.

۲- درحالی که با دست‌ها به دیوار تکیه داده‌اند، با علامت

معلم بر روی سینه و پنجه‌ی پاها بلند می‌شوند و با علامت مجدداً

به حالت اول برمی‌گردند.

۳- پس از ۵ مرتبه تکرار حرکت در نوبت پنجم به مدت ۵

تا ۷ ثانیه بر روی پنجه پاها باقی می‌مانند و سپس با علامت معلم به

حالت اول باز می‌گردند (این برنامه ۳ مرتبه تکرار می‌شود).

#### تقویت عضله پشت و تنه

۱- دانش‌آموزان روبه‌روی معلم به فاصله یک دست روی

زمین می‌نشینند.

۲- درحالی که دست‌ها به صورت تکیه‌گاه در پشت قرار

گرفته، پاها کاملاً کشیده به سمت بالا می‌آید و حرکت قیچی را ۱۰

تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌کنند.

### دانشتنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس، قدرت و استقامت عضلانی را با

هم بهبود می‌بخشد.

۲- لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات پایین‌تنه

و پشت اجرا شوند و در فواصل هر برنامه‌ای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه

استراحت در نظر گرفته شود.

۳- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات قدرتی و ...

را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

۴- به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۵- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به هر تمرین و

اصول برگشت به حالت اولیه را رعایت کنید.



## درس ۸

استقامت عضلانی و ... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

### روش اجرا

#### تمرین ۱: نشست و برخاست

– از دانش‌آموزان بخواهید درحالت ایستاده، پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنند و درحالی که دست‌ها صاف و کشیده به طرف جلو قرار دارد، ۱۵ تا ۲۰ مرتبه حرکت «بنشین و باشو» را (تا زاویه‌ی ۹۰ درجه) انجام دهند.

#### تمرین ۲: پرش جفت پا از روی مانع

– دانش‌آموزان در یک ستون قرار می‌گیرند و به نوبت از روی یک جعبه یا مانع ۳۰ سانتی‌متری، جهش‌های متوالی انجام می‌دهند (هر دانش‌آموز ۱۰ مرتبه حرکت را تکرار می‌کند).

#### تمرین ۳: دراز و نشست

۱– دانش‌آموزان هم جثه به صورت دو نفره در مقابل هم با باسن روی زمین می‌نشینند و پاها را در هم قلاب می‌کنند.  
۲– درحالی که یک دانش‌آموز به حالت درازکش و دانش‌آموز دیگر به حالت نشسته است، دو سر یک طناب را می‌گیرند.

۳– با علامت شروع دو دانش‌آموز حرکت دراز و نشست دو نفره را با کمک طناب تا زمان احساس خستگی به مدت ۱ دقیقه انجام می‌دهند. سپس در حالت درازکش استراحت کرده و شکم خود را ماساژ می‌دهند.

#### تمرین ۴: شنای روی زمین

۱– دانش‌آموزان با رعایت فاصله بر روی شکم، روی زمین دراز می‌کشند.  
۲– کف دست‌ها را در موازات شانه محکم روی زمین قرار می‌دهند.  
۳– درحالی که زانوها به عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه‌ی استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با واژه‌ی استقامت عضلانی

– آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

– توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و یک جعبه یا مانع به

ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر.

### ☑ دانستنی‌های معلّم

۱– تمرینات این درس قدرت و استقامت عضلانی را با

هم بهبود می‌بخشند.

۲– تمرینات این درس می‌تواند به شکل ایستگاهی نیز انجام

شود. بنابراین لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین تنه انجام شود و بین هر برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر گرفته شود.

۳– به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۴– تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش اصلی

و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۵– اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات

ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات

دارند، با فشار دست‌ها و باز کردن آرنج، بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند.

۴- اینک حرکت شنای روی زمین را در حالتی که زانو‌ها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.

۵- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا زمان خستگی نسبی انجام می‌شود.

تمرین ۵: بالا و پایین رفتن از پله

۱- دانش‌آموزان در مقابل پله یا نیمکتی به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از زمین می‌ایستند.

۲- با علامت شروع، پای راست را روی پله یا نیمکت قرار داده و بدن را بالا می‌کشند و پای چپ را هم بالا می‌برند. سپس به حالت ایستاده به روی زمین برمی‌گردند.

۳- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان حداکثر تا ۲ دقیقه ادامه می‌یابد.

## درس ۹

### دانش‌تنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس سرعت، هماهنگی و چابکی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

۲- به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۳- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش این بخش و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۴- اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات هماهنگی عصب - عضله و ... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

### روش اجرا

#### تمرین ۱

- دانش‌آموزان کلاس را به دو دسته تقسیم کنید. به نوبت هر دسته با علامت سوت معلم شروع به دویدن می‌کنند و با علامت مجدد معلم می‌ایستند. در این حرکت دانش‌آموزان از طریق شنیدن سوت معلم، حرکت دویدن و توقف خود را بدون توجه به جهت خاصی انجام می‌دهند. شما باید سوت زدن و فرمان توقف خود

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود هماهنگی عصب - عضله (سرعت

عکس‌العمل)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با عصب و ارتباط آن با نحوه‌ی عملکرد

عضلات

- آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی هماهنگی عصب و عضله

(عکس‌العمل)

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی تشخیص تمرینات هماهنگی عصب - عضله

- توانایی انجام برخی تمرینات هماهنگی عصب - عضله

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات هماهنگی عصب - عضله

- ایجاد انگیزه در بهبود هماهنگی عصب - عضله در

اعضای مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و سوت.



را با فاصله‌ی زمانی نامشخص انجام دهید و بدین وسیله دقت دانش‌آموزان را بهبود بخشید.

– هنگامی که یک گروه فعالیت می‌کند، گروه دیگر استراحت می‌کند. (زمان فعالیت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه برای هر دسته)

### تمرین ۲

– دانش‌آموزان را دوبه‌دو تقسیم کنید.

– با علامت سوت معلم، نفر اول شروع به دویدن می‌کند و نفر دوم به تعقیب او می‌پردازد.

– با علامت سوت معلم، مسیر حرکت و جای نفرات تغییر می‌کند. این حرکت با تغییر مسیر و گذشتن از موانع انجام می‌شود.

– معلم با علامت‌های خود در فواصل زمانی مختلف، مسیر حرکت و دقت دانش‌آموزان را کنترل می‌کند.

### تمرین ۳

– دانش‌آموزان را در چند گروه با توجه به فضای آموزشی تقسیم کنید.

– هر گروه به نوبت روبه‌روی معلم می‌ایستند و با علامت سوت و جهت دست معلم شروع به دویدن، توقف، ایستادن، نشستن و تغییر مسیر حرکت می‌کنند.

– معلم سعی می‌کند با فرمان‌های متفاوت و تغییر ناگهانی در مسیرهای حرکت، توجه دانش‌آموزان و دقت آن‌ها را کنترل کند (هر گروه ۲۰ تا ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام می‌دهند و سپس استراحت می‌کنند).

## درس ۱۰

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود قدرت عضلات مختلف

بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و سوت.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با واژه‌ی قدرت و اصول اساسی تمرینات

قدرتی

– آشنایی با برخی تمرینات ساده‌ی قدرت در عضلات بالاتنه

و تنه

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی ساده

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به برخی تمرینات قدرتی

### ☑ دانستنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس سرعت، هماهنگی و چابکی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

۲- به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۳- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش این بخش و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۴- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات هماهنگی

عصب – عضله و... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای

دانش‌آموزان بیان کنید.

## روش اجرا

### تقویت عضلات بالاتنه

۱- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست در یک ستون روبه‌روی دیوار می‌ایستند.

۲- در حالی که به اندازه‌ی یک دست از دیوار فاصله گرفته‌اند، با علامت معلم، کف دست‌ها را روی دیوار قرار می‌دهند و حرکت شنای روی زمین را به شکل ایستاده انجام می‌دهند. این حرکت ۵ تا ۷ مرتبه تکرار می‌شود.

### تقویت عضلات دست‌ها

۱- دانش‌آموزان با توجه به اندازه‌های بدنی و جثه به صورت دو نفره در مقابل هم با فاصله‌ی کم در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند و پاها را به اندازه‌ی شانه‌ها باز می‌کنند.

۲- دست‌ها را به موازات بدن در هم قلاب می‌کنند و با علامت سوت معلم، یکی از دانش‌آموزان دست‌هایش را به طرف خارج بدن و بالا حرکت داده و دیگری با کمی مقاومت عکس این حرکت را انجام می‌دهد. پس از ۵ تا ۱۰ ثانیه با علامت سوت معلم، مسیر حرکت دست‌ها را تغییر می‌دهند و حرکت تکرار می‌شود.

۳- دانش‌آموزان به صورت صف در جلوی معلم مستقر می‌شوند و به فاصله‌ی بیش‌تر از یک دست از هم می‌ایستند. درحالی که دست‌ها به صورت کشیده و موازی با سطح زمین در جلو بدن قرار می‌گیرد، حرکت بنشین و پاشو را با فرمان معلم ۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام می‌دهند.

۴- دانش‌آموزان مقابل معلم ایستاده، با فرمان معلم با ۱۰ شماره از حالت ایستاده تا زاویه‌ی ۹۰ درجه زانوها را خم می‌کنند و می‌نشینند و با ۱۰ شماره‌ی معکوس از حالت ۹۰ درجه بلند می‌شوند.

۵- دانش‌آموزان به صورت دو نفر در مقابل هم روی زمین می‌نشینند. دست‌ها را از عقب به زمین تکیه می‌دهند. بدن را به عقب متمایل می‌کنند و پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف پاها را به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند. سپس بدون آن که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب هر دو پای راست و چپ، حرکت دوچرخه دو نفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند. این حرکت را تا ۳ مرتبه برای مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند و بین هر مرحله، ۱۰ ثانیه استراحت می‌کنند.

## درس ۱۱ (قسمت اول)

جلسه : دانشی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : آگاهی دانش‌آموزان از آمادگی جسمانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی

– آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت تفکر

– مهارت حدس زدن

– مهارت بحث و گفت‌وگو

– مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب اطلاعات درباره‌ی آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز : کتاب، مداد، کاغذ و لوحه‌های

آموزشی



### ☑ دانستنی‌های معلم

- ۱- مطالب لوحه‌ها را با روش فعال و مشارکتی با استفاده از تصاویر تدریس کنید.
- ۲- با یادآوری درس آمادگی جسمانی سال دوم با روش فعال و سؤال و جواب به آن‌ها کمک کنید. از دانش‌آموزان بخواهید برخی روش‌های کسب آمادگی جسمانی را بیان کنند.
- ۳- با روش سؤال و جواب از دانش‌آموزان بخواهید برخی از فعالیت‌هایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود، بیان کنند.
- ۴- می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید، نظرها و پاسخ‌های گروه‌ها را درباره‌ی تصاویر و فعالیت‌های آمادگی جسمانی جویا شوید.

### ↪ روش اجرا

- ۱- با استفاده از لوحه‌های آموزشی آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان بخواهید تصاویر را به‌دقت نگاه کنند و رفتارهایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود، مشخص کنند.
- ۲- از دانش‌آموزان بخواهید رفتارهایی را که باعث کاهش آمادگی جسمانی می‌شود، مشخص کنند و شما نیز با جمع‌بندی مطالب به فعالیت‌ها و تصاویر مختلفی که در کتاب آمده، اشاره کنید.
- ۳- با روش سؤال و جواب توانایی تشخیص دانش‌آموزان را در مورد فعالیت‌ها بالا ببرید: مانند سؤالات ذیل:
  - بچه‌ها، این دانش‌آموزان در حال انجام چه کاری می‌باشند؟
  - پاسخ دانش‌آموزان:
    - کدام رفتار باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود؟
    - پاسخ دانش‌آموزان:
      - کدام رفتار باعث کاهش آمادگی جسمانی می‌شود؟
      - پاسخ دانش‌آموزان:
        - ۴- بچه‌ها، آمادگی جسمانی بالا چه فایده‌ای برای ما دارد؟
        - پاسخ دانش‌آموزان:
          - ۵- بچه‌ها، کم‌حرکی، پرخوری و آمادگی جسمانی پایین

باعث چه می‌شود؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

پس نتیجه می‌گیریم دانش‌آموزانی که در سر کلاس تربیت بدنی فعالیت بیشتری می‌کنند و به ورزش می‌پردازند و همچنین از بی‌حرکی و پرخوری پرهیز می‌کنند، افرادی تندرست‌اند و کمتر بیمار می‌شوند.

با استفاده از تصاویر لوحه‌های آموزشی درباره‌ی اهمیت اعضای بدن به‌خصوص قلب، شش‌ها، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها توضیح دهید و به روش سؤال و جواب توانایی تشخیص آن‌ها را درباره‌ی تأثیر آمادگی جسمانی بر روی اعضای بدن و سلامتی بالا ببرید.

۶- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری روی ماهیچه‌های ما دارد؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

۷- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری روی استخوان‌های ما

دارد؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

۸- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری بر روی قلب و شش‌ها

دارد؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

۹- بچه‌ها، شما چه فعالیت‌هایی را می‌شناسید که آمادگی

جسمانی را بالا می‌برند؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

۱۰- بچه‌ها، آیا شما تا به حال به کوه‌پیمایی رفته‌اید؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

۱۱- بچه‌ها، آیا شما دوچرخه‌سواری می‌کنید؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

۱۲- بچه‌ها، آیا شما پیاده‌روی می‌کنید؟

#### پاسخ دانش‌آموزان:

پس نتیجه می‌گیریم ورزش باعث قوی شدن ماهیچه‌ها و استخوان‌ها می‌شود و همچنین کارایی قلب و شش‌ها را بهتر می‌کند. کسانی که ساعت زیادی به تماشای تلویزیون می‌پردازند، کم‌تحرك‌اند و زیاد می‌خوانند؛ از سلامت کم‌تری



- ۴- آمادگی جسمانی بالا باعث می‌شود کمتر بیمار شویم.
- ۵- باعث می‌شود ما در مقابل بیماری‌ها مقاومت کمتری داشته باشیم.
- ۶- ورزش باعث قوی شدن ماهیچه‌های ما می‌شود.
- ۷- ورزش باعث قوی شدن استخوان‌ها می‌شود.
- ۸- ورزش باعث زیاد شدن کارایی قلب و شش‌ها می‌شود.
- ۹- پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، طناب زدن، فعالیت بدنی در ساعت ورزش، دوچرخه‌سواری و...

- ۱۰- بسته به پاسخ دانش‌آموز؛ بلی یا خیر
- ۱۱- بسته به پاسخ دانش‌آموز؛ بلی یا خیر
- ۱۲- بسته به پاسخ دانش‌آموز؛ بلی یا خیر

برخوردارند و مقاومت کمتری در برابر بیماری دارند. فعالیت‌هایی چون طناب بازی، کوه‌پیمایی، دویدن، راه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری و فعالیت در سر کلاس ورزش باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی و بهبود سلامتی می‌شوند.

## پاسخ سوالات

- ۱- در حال انجام فعالیت و ورزش در ساعت درس تربیت بدنی می‌باشند.
- ۲- دویدن، پیاده‌روی، طناب زدن و بازی‌های ورزشی
- ۳- بی‌حرکی، خوابیدن زیاد، پرخوری، تماشای بیش از حد تلویزیون

## درس ۱۱ (قسمت دوم)

### حیطه‌ی دانشی

- علاقه‌مندی به رعایت بهداشت تغذیه در فعالیت‌های ورزشی
- علاقه‌مندی به حفظ تناسب بدن
- علاقه‌مندی به داشتن اندام مناسب
- وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد افراد سرگروه.

### ☑ دانستنی‌های معلم

- تقسیم کلاس به چند گروه - توجیه گروه‌ها به مشورت درباره‌ی سوالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه‌ی معلم.
- هر پاسخ صحیح ۵ امتیاز خواهد داشت.

### جلسه: دانشی

- عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی
- هدف کلی: آشنایی با فعالیت ورزشی و رابطه‌ی آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد
- اهداف جزئی
- حیطه‌ی دانشی
- آشنایی با زمان نوشیدن آب و صرف غذا در هنگامی که فرد می‌خواهد ورزش کند.
- آشنایی با مشکلات افراد چاق
- حیطه‌ی مهارتی
- مهارت تفکر
- مهارت حدس زدن
- مهارت بحث و گفت‌وگو
- مهارت در برقراری ارتباط



**روش اجرا**

به دانش‌آموزان بگویید:

معلم: در سال گذشته آموختیم که چرا آب بدن کم می‌شود و چگونه باید آن را جبران کنیم. چه کسی به یاد دارد؟ (مشورت و پاسخ توسط سرگروه‌ها.)

پاسخ صحیح: عرق می‌کنیم و برای جبران آب از دست رفته باید آب بیشتری بنوشیم.

معلم: آیا هنگام فعالیت می‌توان آب نوشید؟ اگر پاسخ مثبت است، چگونه؟

پاسخ: مثبت است. هنگامی که احساس تشنگی می‌کنیم، می‌توانیم آب بنوشیم. البته آب را به یک‌باره نباید نوشید. در ضمن آب را نباید خیلی سرد نوشید. اشاره به مطالب صفحه ۱۳ کتاب شود.

معلم: ورزش‌کاران به هنگام ورزش مواد غذایی بیشتری را برای تولید انرژی بدن صرف می‌کنند. این مواد باعث رشد ماهیچه‌ها و افزایش استحکام استخوان‌ها نیز می‌شوند. چند نمونه از این غذاها را نام ببرید.

پاسخ: گوشت گاو، گوسفند و ماهی، شیر، تخم‌مرغ، کره و پنیر. اشاره به اشکال صفحه‌ی ۱۴ کتاب. این مواد علاوه بر تأمین انرژی بدن به رشد عضلات (ماهیچه‌ها) و محکم شدن استخوان‌ها

و رشد آن‌ها کمک می‌کنند.

معلم: به این سؤالات توجه کنید. فکر کنید و پاسخ آن را بدهید.

سؤالات: وزن زیاد یعنی چه؟ به نظر شما افراد چاق چه مشکلاتی دارند؟

پاسخ:

سؤال اول: افزایش چربی بدن و عدم تناسب بین قد و وزن

سؤال دوم: بدن آن‌ها زیبایی و تناسب ندارد؛ زودتر خسته می‌شوند، به سختی حرکت می‌کنند و بیشتر دچار کمر درد و پا درد می‌شوند.

حالا به سؤالات پایین صفحه‌ی ۱۵ جواب دهید.

پاسخ‌ها: ندارند - زودتر - به سختی - بیشتر

**پاسخ خودآزمایی**

سؤال ۱ - ساعت ۳

سؤال ۲ - پاسخ شماره‌ی ۲

سؤال ۳ - به کنترل وزن بدن، زیبایی اندام (تناسب بدن) - حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند.

**درس ۱۲**

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: ضربه‌زدن با دست و پا

هدف کلی: مهارت در ضربه‌زدن با دست و پا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با دست به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با پا به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با دست و پا به شیء یا توپ

ساکن و در حال حرکت

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با دست و پا در حال سکون

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در ضربه‌زدن با دست به شیء یا توپ در حال

برخی از ایرادهای معمولی که ممکن است حین

اجرا بروز کنند:

- ۱- برداشتن یک قدم دورخیز
  - ۲- عدم هماهنگی چشم و پا و هدف
  - ۳- ناهماهنگی حرکت دست با دامنه‌ی حرکت پا
  - ۴- دنبال نکردن مسیر حرکت توپ
  - ۵- ساکن نگه داشتن بدن بلافاصله بعد از ضربه
- ب- ضربه زدن با دست
- نکات اساسی که باید رعایت شوند:**
- ۱- برای ضربه زدن حالت راحت و طبیعی به خود بگیرند.
  - ۲- نسبت به هدف به پهلو بایستند.
  - ۳- پاها برای ایجاد تعادل به اندازه‌ی کافی باز شده، زانوها کمی خم شوند.

۴- اگر از راکت استفاده می‌شود، آن را در دست برتر قرار دهید.

۵- دست را از آرنج به حالت عمود بر زمین خم کنید و پنجه‌ها را به طرف عقب ببرید، به طوری که آرنج به طرف زمین باشد.

۶- مسیر توپ و حرکت آن را کنترل کنید.

۷- زمانی که توپ به دست‌ها یا راکت رسید، به آن ضربه بزنید.

۸- حرکت دست را همراه ضربه ادامه دهید.

۹- وزن بدن را به پای جلو منتقل کنید.

برخی ایرادهای معمولی که ممکن است بروز کنند:

۱- چشم برداشتن از مسیر توپ و از دست دادن آن

۲- ناهماهنگی در ضربه زدن

۳- باز کردن بیش از اندازه پاها

۴- به پهلو نایستادن

۵- ضعف در تشخیص سرعت توپ یا شیء

۶- داشتن حرکات اضافی به هنگام ضربه زدن

۷- ناهماهنگی در حرکات اعضای بدن

سکون یا حرکت

– مهارت در ضربه زدن با پا به شیء یا توپ در حال سکون

یا حرکت

– مهارت در ضربه زدن در حال سکون

– مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن‌های

صحیح

– مهارت در ضربه زدن با دست به وسیله‌ی راکت، چوب

و ...

**حیطه‌ی نگرشی**

– علاقه به یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و راکت.

### ☑ دانستنی‌های معلّم

ضربه زدن یکی از حرکات مهارتی است. ضربه زدن با دست و پا (ضربه با سر نیز یکی از حرکات مهارتی است ولیکن برای سنین پایین، به دلیل احتمال بروز خطر و آسیب، به کار گرفته نمی‌شود) انجام می‌گیرد. در حین اجرای این مهارت در حالت ایستا و حرکت، به شیء و یا توپ ضربه زده می‌شود.

**الف – ضربه زدن با پا**

**نکات اساسی که هنگام اجرای مهارت بایستی**

**رعایت شوند:**

۱- ابتدا هدف باید مشخص شود.

۲- برای تولید نیروی جنبشی، یک قدم به جلو برداشته

می‌شود.

۳- درحالی که چشم و پا در مسیر هدف با یک‌دیگر

هماهنگ‌اند، ضربه زده می‌شود.

۴- هنگام ضربه زدن، حرکت دست، موافق حرکت پا و

متناسب با دامنه‌ی حرکت پای ضربه زننده خواهد بود.

۵- پس از ضربه زدن برای هدایت کامل توپ، پا به دنبال

آن کشیده می‌شود.

**روش اجرا**

- ۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان به عمل آورید.
- ۲- مهارت را تدریس کنید.
- ۳- دانش‌آموزانی که مهارت را خوب اجرا می‌کنند، به‌عنوان الگوی تدریس انتخاب کنید.
- ۴- دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفری یا چند نفری تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید نحوه‌ی ضربه‌زدن یک‌دیگر را مشاهده کنند و ایراداتی را که می‌بینند، به کمک شما گوشزد کنند.
- ۵- بازی‌هایی را طراحی کنید که عنصر ضربه‌زدن در حالت ایستا در آن محور اصلی باشد، مانند:
  - ۱-۵- دانش‌آموزان حالت ضربه‌زدن با پا و دست را به خود بگیرند.
  - ۲-۵- دانش‌آموزان به هدف ساکنی ضربه بزنند.
  - ۳-۵- دانش‌آموزان به توپ در حال حرکت ضربه بزنند.
- ۴-۵- دانش‌آموزان به توپ‌هایی که در جهات مختلف حرکت می‌کنند، ضربه بزنند.
- ۵-۵- دانش‌آموزان به تویی که برای آن‌ها ارسال شده است، با دست ضربه بزنند.
- ۶-۵- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با پا به آن ضربه بزنند.
- ۷-۵- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با دست به آن ضربه بزنند.
- ۸-۵- دانش‌آموزان هنگام ضربه‌زدن به توپ به‌طور همزمان باید علامت‌هایی را که دوست مقابل آن‌ها نشان می‌دهد، بخوانند (مثلاً نشان دادن انگشتان برای این که فرد تعداد آن‌ها را بگوید).
- ۹-۵- ضربه‌زدن به وسیله‌ی راکت به توپ
- ۱۰-۵- تویی را بین دانش‌آموزان پرتاب کنید و هر دانش‌آموزی سعی کند با ضربه‌زدن آن را از خود دور کند.
- ۱۱-۵- بازی‌های ابتکاری

**درس ۱۳**

- |  |   |
|--|---|
| جلسه : مهارتی                                | - مهارت در تاب خوردن روی میله‌ی بارفیکس                 |
| عنوان درس : حرکات پایه : هل دادن و تاب خوردن | - مهارت در اعمال نیرو متناسب با شیئی که هل داده می‌شود. |
| هدف کلی : مهارت در هل دادن و تاب خوردن       |   |
| اهداف جزئی                                   | - مهارت در گرفتن میله در هنگام تاب خوردن                |
| حیطه‌ی دانشی                                 | - مهارت در به کارگیری اعضای بدن در تاب خوردن            |
| - آشنایی با مهارت هل دادن                    | <b>حیطه‌ی نگرشی</b>                                     |
| - آشنایی با مهارت تاب خوردن                  | - تمایل به یادگیری مهارت‌های پایه                       |
| <b>حیطه‌ی مهارتی</b>                         | - تمایل به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها           |
| - مهارت در هل دادن شیء متحرک                 | - تمایل به انجام و اجرای مهارت‌ها                       |
| - مهارت در هل دادن شیء ثابت                  | - وسایل مورد نیاز : گچ و میله‌ی بارفیکس.                |

## ✓ دانستنی‌های معلم

هل دادن یکی از حرکات غیرانتقالی است. در این مهارت به شیء ساکنی اعمال نیرو می‌شود که ممکن است به حرکت درآید، یا ساکن بماند. هنگامی که نیروی وارد بیش از نیروی شیء باشد، شیء به حرکت درمی‌آید؛ مثل هل دادن دوست خود یا یک شیء سبک. وقتی نیرویی که به شیء وارد می‌کنیم، کم‌تر از شیء و یا مانع (مثل دیوار) باشد حرکت در شیء ایجاد نمی‌شود.

**مهارت تاب خوردن:** تاب خوردن یا چرخش بدن حول محور دست‌ها یا یک محور خارجی اغلب با استفاده از نیروی دست‌ها و پاها صورت می‌گیرد. در این حالت، فرد می‌تواند دایره‌وار یا به شکل آونگ تاب بخورد. این مهارت از نوع حرکات غیرانتقالی است. برای افزایش سرعت به هنگام حرکت دادن بدن به جلو، می‌توان از نیروی بیشتری استفاده کرد و برای توقف، کافی است، در هنگام بازگشت، دیگر نیرویی به آن وارد نشود.

### ایرادهای معمولی در تاب خوردن

- ۱- خشک بودن حرکات به جای انعطاف داشتن و آهنگین بودن.
- ۲- تاب خوردن بیش از اندازه شدید، به طوری که کنترل بدن به هم نخورد.
- ۳- ترس از تاب خوردن از میله‌های بلند و حلقه‌های آویزان

## ➤ روش اجرا

- ۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان
- ۲- تدریس و آموزش مهارت
- ۳- حرکات تابی با استفاده از میله و با حمایت شما انجام شوند.
- ۴- مهارت هل دادن روی شیء قابل حرکت (صندلی) و غیرقابل حرکت توسط تک تک دانش‌آموزان تجربه شود. دلیل حرکت شیء و ثابت ماندن شیء غیرقابل حرکت سؤال شود.
- ۵- بازی‌هایی طراحی شوند که تاب خوردن و هل دادن عناصر اصلی آن‌ها باشند.
- ۶- رعایت اصول ایمنی را تذکر دهید.
- ۷- بازی و تمرینات ذیل پیشنهاد می‌شوند:
  - ۱-۷ دانش‌آموزان در کنار دیوار قرار گیرند و به دیوار نیرو وارد کنند.
  - ۲-۷ دانش‌آموزان پشت به دیوار قرار گیرند و به دیوار نیرو وارد (هل دهند) کنند.
  - ۳-۷ دانش‌آموزان به آرامی دوست خود را که در مقابل او ایستاده است، هل دهند.
  - ۴-۷ دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند، به آرامی تاب بخورند.
  - ۵-۷ دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند، پاها را به صورت قیچی تاب دهند.
  - ۶-۷ بازی‌های ابتکاری

## درس ۱۴

اهداف جزئی: عبور از لبه‌ی جداول و روی نیمکت،

پرش با پای راست و فرود با پای چپ

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با اندام‌ها

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه

هدف کلی: کسب مهارت در برخی از شیرین‌کاری‌ها

(حرکات تقلیدی، تشبیهی و ابداعی)



– آشنایی با مهارت‌های پایه

### حیطه مهارتی

– کسب مهارت در پرش‌ها

– کسب مهارت در تعادل ایستا و پویا

– کسب مهارت در ابداع حرکات ترکیبی

### حیطه نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب مهارت در انجام حرکات ترکیبی

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: در هر بازی ذکر شده است.

### حرکات جابه‌جایی

وسایل مورد نیاز: سوت و بوق یا زنگ.

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید. نوع علامت‌دادن را به آن‌ها نشان دهید. از آن‌ها بخواهید چهار نعل بدونند و با علامت، مسیر خود را عوض کنند. جست و خیز کنند و با علامت به سرعت توقف کنند؛ وضعیت تعادل را حفظ کنند؛ به سمت راست و چپ سُر بخورند؛ بدن را در سطح پایین نگه دارند؛ با استفاده از گام‌های بلند و کوتاه سُر بخورند. از آن‌ها بخواهید، چند بار این تمرینات را تکرار کنند.

### تقلید از سرگروه

از دانش‌آموزان بخواهید، از جست و خیز، چهار نعل و سُر خوردن استفاده کنند. یکی از دانش‌آموزان به عنوان سرگروه انتخاب می‌شود و دیگران از او تبعیت می‌کنند. از سرگروه بخواهید مسیرها، سرعت‌ها و حرکات خود را عوض کند. از هم‌بازی‌ها بخواهید نقش‌های خود را به نوبت عوض کنند. نزدیک هم‌بازی‌ها بایستید. از نزدیک شاهد سرعت یا مسیر هم‌بازی‌ها باشید.

### چرخش طناب

وسایل مورد نیاز: طنابی به طول ۳ متر.

یکی از دانش‌آموزان در وسط دایره می‌ایستد و طناب را در حالی که در انتهای آن چند گره زده شده است، در دست نگه می‌دارد. او طناب را به دور دایره و به سمت پای دانش‌آموزان می‌چرخاند. دانش‌آموزانی که دور دایره ایستاده‌اند، باید در حین عبور طناب، طوری از جای خود بپرند که گره طناب به پای آن‌ها اصابت نکند. هر دانش‌آموز که طناب به پایش اصابت کند، از دور دایره کنار می‌رود. دانش‌آموز برنده، کسی است که در پایان بازی هنوز سر جای خود ایستاده است.

به دانش‌آموزان اعلام کنید مواظب باشند طناب به دور قوزک پای آن‌ها گیر نکند تا باعث به زمین خوردن آن‌ها نشود. توجه داشته باشید دانش‌آموزی که طناب را در وسط دایره می‌چرخاند، آن را مماس با زمین و زیر پای دانش‌آموزان چرخ دهد. اگر دانش‌آموز وسط دایره نتواند به خوبی طناب را بچرخاند، بازی از جذابیت برخوردار نمی‌شود. مواظب باشید که دانش‌آموزان

### ☑ دانستنی‌های معلّم

–

### ➡ روش اجرا

وسایل مورد نیاز: گچ یا نوار برای خط‌کشی، ۴ عدد مخروط پلاستیکی، ۱۰ عدد حلقه، ۲ عدد چوب موازنه و ۱۰ عدد صندوقچه.

### دوی با مانع

دانش‌آموزان را در گروه‌های ۴ تا ۶ نفره در ابتدای دوی با مانع مستقر کنید. برای هر گروه ۴ تا ۶ نفره یک دور مانع نیاز دارید. دانش‌آموزان روی پای راست از پایین دست چوب موازنه لی‌لی می‌کنند؛ از داخل حلقه‌های مرتفع می‌پرند؛ به دور مخروط‌های پلاستیکی حرکت می‌کنند؛ روی پای چپ از داخل حلقه‌های روی زمین لی‌لی می‌کنند و عقب عقب به سمت دومین چوب موازنه قدم می‌زنند.

از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از مهارت‌های جابه‌جایی مختلف مثل جست و خیز، چهار نعل و سر خوردن تمرین را ادامه دهند.

از هر گروه بخواهید، یک الگو برای دوی خود بسازد، آن را یاد بگیرد و به گروه‌های دیگر بیاموزد.

### پیشنهاد

از بازی‌های زیر نیز می‌توان استفاده کرد:

دور دایره از دایره خارج نشوند.

### پرش از روی مانع

طناب یا روزنامه‌ی لوله شده‌ای را با نوک انگشتان دو دست در قسمت جلوی ران‌ها نگه دارید. کف دست‌ها باید رو به پایین باشند. اکنون، با حرکتی سریع و (همراه با پایین آوردن طناب) با دو پا از سوی آن بپرید.

### کانگورو

وسایل مورد نیاز: یک توپ معمولی یا توپ پلاستیکی به اندازه‌ی توپ هندبال برای هر گروه.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

با فرمان «رو» اولین نفر توپ را بین دو زانو قرار می‌دهد و با پرش جفتی به طرف علامتی که گذاشته شده است، می‌رود. بعد از چرخش به دور آن به طرف تیم خود برمی‌گردد و توپ را به نفر بعدی می‌دهد. هرگاه توپ از بین دو زانو رها شود، بازیکن باید توپ را مجدداً بین زانوهایش قرار دهد و از همان جا که توپ

افتاده، به بازی ادامه دهد.

در این بازی امدادی بچه‌های کوچک‌تر بهتر است موقع رفتن به طرف هدف توپ را به‌جای زانو بین ران‌هایشان قرار دهند و در برگشت توپ را با دست حمل کنند.

### عبور از زیر پل

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: صفی

دو نفر سر یک چوب بلند یا طنابی را می‌گیرند آن را به موازات کمر نگاه می‌دارند. (در صورت موجود بودن چوب مانع پرش ارتفاع، از آن استفاده کنید) بقیه‌ی دانش‌آموزان با مراعات نوبت از زیر آن عبور می‌کنند. بچه‌ها نباید موقع عبور هیچ جای بدنشان با مانع تماس پیدا کند. در صورت تماس، فرد از دور بازی خارج می‌شود. بعد از هر نوبت عبور بچه‌ها، ارتفاع را چندین سانتی‌متر پایین بیاورید. بازی ادامه پیدا می‌کند تا این که تنها یک نفر باقی بماند. او برنده‌ی بازی خواهد بود.

## درس ۱۵

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: مهارت در ضربه زدن با دست و پا در حال

حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست به شیء یا توپ در

حال حرکت

– آشنایی با مهارت ضربه زدن با پا به شیء یا توپ در حال

حرکت

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در ضربه زدن به توپ یا شیء در حال حرکت

– مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن‌های

صحیح

– مهارت در ضربه زدن با دست به وسیله‌ی راکت، چوب

و... در حال حرکت

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ، راکت و بادکنک.

**دانشتنی‌های معلم**

– در درس ۱۳ دانشتنی‌های مورد نیاز آمده است.

**روش اجرا**

۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان در خصوص آنچه قبلاً آموزش داده شده است.

۲- تدریس مهارت ضربه زدن در حال حرکت

۳- دانش‌آموزان دو به دو مهارت ضربه زدن با پا و دست را در حالت پویا با نظارت معلم انجام دهند.

۴- بازی‌هایی را اجرا کنید که در آن‌ها ضربه زدن با پا و دست در حالت پویا، محور اصلی بازی باشد.

۵- ایرادهای احتمالی را گوشزد کنید.

**بازی‌های پیشنهادی**

۱- محوطه‌ای مثل زمین والیبال روی زمین ترسیم کنید. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و چند توپ در اختیار آن‌ها قرار دهید. از آن‌ها بخواهید با علامت شما به توپ‌ها ضربه بزنند و توپ‌ها را به سمت زمین مقابل ارسال کنند. به آن‌ها تذکر دهید که عمل ضربه زدن را بدون مکث و متوقف کردن توپ انجام دهند. این بازی را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید و پس از استراحتی کوتاه مجدداً فعالیت را شروع کنید.

۲- به هر کدام از دانش‌آموزان بادکنکی بدهید و از آن‌ها

بخواهید که با علامت شما بادکنک را در هوا رها کنند و اجازه ندهند که بادکنک با زمین تماس حاصل کند. آن‌ها مجازند با دست، پا، سر و بخش‌های دیگر بدن به بادکنک ضربه بزنند.

۳- دانش‌آموزان دو به دو در مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و به وسیله‌ی پا و دست به توپ ضربه بزنند.

۴- دانش‌آموزان دو به دو در مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یک نفر توپ را پرتاب کند و دیگری به آن ضربه بزند (یک بار با پا و یک بار با دست)

۵- معلم نقطه‌ای را در زمین بازی با گچ مشخص می‌کند. هر دانش‌آموز یک توپ در اختیار دارد، و با علامت معلم با پا به توپ ضربه می‌زند آن را با خود می‌برد و دور محل مشخص شده می‌گردد و مجدداً به جای اول باز می‌گردد.

۶- یک راکت و یک توپ پینگ‌پنگ در اختیار هر دانش‌آموز قرار دهید و از آن‌ها بخواهید تعداد ضربات متوالی‌ای که می‌توانند به توپ بزنند، بشمارند.

۷- به هر دو نفر دانش‌آموز یک توپ و یک راکت بدهید. یکی از آن‌ها توپ و دیگری راکت را در دست می‌گیرد. دانش‌آموزی که توپ را در دست دارد، آن را برای دوست خود پرتاب می‌کند و فرد مقابل باید با راکت به توپ ضربه بزند. بعد از چند بار تکرار، نقش افراد تغییر می‌کند.

۸- بازی‌های ابتکاری

**درس ۱۶**

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مفاهیم جمع و منها از طریق حرکت

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به شرکت در بازی‌ها

– علاقه به یادگیری حرکات صحیح

و سایر موارد نیاز : گچ.



## ☑ دانستنی‌های معلم

به دلیل علاقه‌ی دانش‌آموزان به بازی و فعالیت، معلم می‌تواند با بهره‌گیری از مهارت‌های حرکتی در جهت آموزش برخی مفاهیم دانشی اقدام کند. بنابراین با وسیله قرار دادن بازی و تحرک در این جهت برنامه‌ریزی و تلاش کنید.

## ➡ روش اجرا

۱- بیان هدف از تدریس درس و این که به دانش‌آموزان بگویید می‌خواهید از طریق بازی مفاهیم جمع و منها را تمرین کنیم.

۲- از آن‌ها بخواهید که ایده‌های خود را بگویند.

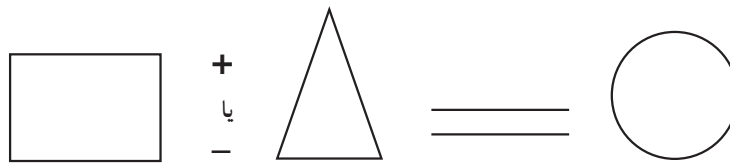
۳- روش‌ها و بازی‌های پیشنهادی:

۱-۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در فضای اطراف

محوطه‌ی بازی آزادانه حرکت کنند و با علامت وی و طبق دستور صادره با قرار گرفتن در کنار یک‌دیگر عدد خواسته شده را نمایش دهند. وقتی معلم می‌گوید (۴) هر چهار نفر باید کنار یک‌دیگر قرار گیرند.

۲-۳- معلم دو دایره در بخش‌های مختلف فضای بازی ترسیم می‌کند. دانش‌آموزان در محلی با فاصله از دایره‌ها قرار می‌گیرند. معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که با علامت او به سمت یکی از دایره‌ها بدونند. پس از این که همه‌ی دانش‌آموزان در دو دایره قرار گرفتند با پرسش و پاسخ از آن‌ها درخصوص تعداد نفرات کلاس، تعداد نفراتی که در هر دایره قرار گرفته‌اند، مفاهیم جمع و منها را تمرین کنند.

۳-۳- معلم روی زمین طرحی به شکل زیر ترسیم می‌کند.



بدونند تعداد معینی از دانش‌آموزان به داخل دایره می‌روند. معلم می‌تواند روی مفهوم منها نیز بدین شیوه عمل کند.

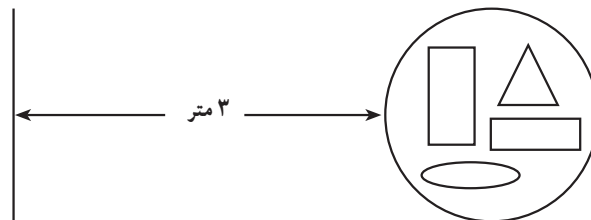
۴- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که با یک ورق باطله برای خود تویی کاغذی درست کنند. هم‌زمان معلم روی زمین طرح زیر را ترسیم می‌کند.

معلم براساس تعداد نفرات کلاس عملیات جمع و تفریق را تمرین می‌کند؛ مثلاً می‌گوید:

۱- ۴ نفر بدونند در داخل مربع

۲- ۵ نفر بدونند داخل مثلث

۳- از دانش‌آموزان سؤال شود چند نفر باید به داخل دایره



جمع را انجام دهند).

— چند عدد توپ از کل توپ‌ها در داخل مربع قرار دارد؟ (بچه‌ها باید عمل منها را انجام دهند) و بدین صورت پرسش و پاسخ ادامه می‌یابد.

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که به ترتیب توپ‌های کاغذی را به سمت هدف پرتاب کنند. پس از این که همه‌ی دانش‌آموزان عمل پرتاب را انجام دادند، به اتفاق معلم به دایره نزدیک می‌شوند و به سؤالات معلم پاسخ می‌دهند؛ مثلاً معلم سؤال می‌کند:

— چند توپ در داخل دایره قرار دارد؟ (بچه‌ها باید عمل





## درس ۱۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی و حرکتی  
هدف کلی : کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با چابکی

– آشنایی با برخی تمرینات چابکی و چالاکی بدن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تشخیص تمرینات چابکی

– مهارت در انجام برخی تمرینات چابکی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ و توسعه چابکی و چالاکی بدن

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات ویژه چابکی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب و چند مانع مخروطی

شکل یا صندلی

### روش اجرا

#### تمرین ۱

– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید.

– برای هر گروه یک مسیر حرکت با مخروط‌هایی به فاصله‌ی

۲ متر (۵ مخروط) تعیین کنید.

– با علامت شروع، نفر اول هر گروه به شکل زیگزاگ شروع

به دویدن از بین موانع می‌کند و به خط پایان می‌رسد و پس از آن

نفر دوم هر گروه الی آخر این حرکت را انجام می‌دهند.

#### تمرین ۲

– دانش‌آموزان دوبه‌دو روبه‌روی یک‌دیگر می‌ایستند.

– برای هر دو دانش‌آموز خطی به طول ۱ متر روی زمین

بکشید. با صدای سوت به صورت جفت پا از روی خط می‌پرند.

این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه به‌صورت متوالی تکرار می‌شود.

#### تمرین ۳

– دو صندلی یا دو مخروط را به فاصله‌ی ۵ متر از یک‌دیگر

قرار دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید با علامت سوت، به‌صورت

۲ رفت و برگشت بین صندلی‌ها بدونند.

– برای ایجاد تنوع می‌توانید، فاصله‌ی بین صندلی‌ها را

کم یا زیاد کنید.

### دانشتنی‌های معلم

– تمرینات گرم کردن و اصول برگشت به حالت اولیه فعال

را رعایت کنید.

– اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی،

اجرای صحیح حرکات و فواید و اثرات تمرینات چابکی و ... را

در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

## درس ۱۸

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : مهارت در جاخالی دادن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مهارت جاخالی دادن

– آشنایی با شیوه‌های مختلف جاخالی دادن

### حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تغییر مسیر حرکت

– مهارت در چرخش بدن در حرکت

– مهارت در جلوگیری از برخورد و تصادم در فعالیت‌ها

و بازی و کارهای روزانه

### حیطه‌ی نگرشی

– رعایت و تمایل به اجرای صحیح حرکات

– علاقه‌مندی به حرکات و بازی‌های تعادلی و

شیرین‌کاری‌ها

و وسایل مورد نیاز : گچ، توپ و سوت

### روش اجرا

۱– قبل از آموزش دانش‌آموزان، با اجرای بازی

«گرگم به هوا» میزان مهارت هرکدام از آن‌ها را درجاخالی دادن ارزیابی کنید.

۲– دانش‌آموزان یا دانش‌آموزی را که مهارت بیشتری دارد، به عنوان الگوی تدریس خود انتخاب کنید و حرکات آن‌ها را به دانش‌آموزان دیگر نشان دهید.

۳– مهارت را آموزش دهید.

۴– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید. یک گروه بازی «گرگم به هوا» را انجام دهد و گروه دیگر حرکات جاخالی دانش‌آموزان را زیر نظر گرفته و شمارش کند.

۵– در صورت لزوم در حین بازی، توضیحات تکمیلی را ارائه کنید و ایرادهای احتمالی را گوشزد کنید.

۶– بازی‌هایی را اجرا کنید که مهارت جاخالی دادن رکن اصلی آن باشد، مثل :

۶–۱– دانش‌آموزان در حالت دویدن با شنیدن صدای سوت معلم به‌طور ناگهانی تغییر مسیر دهند.

۶–۲– در حالی که یکی از دوستان در مقابل دیگری ایستاده است، بدن خود را به یک سمت متمایل کند و سربعاً از جهت مخالف از مقابل وی عبور کند.

۶–۳– در حالی که یکی از دانش‌آموزان سعی می‌کند، دیگری را لمس کند، آن دانش‌آموز با حرکات جاخالی مانع از تماس دست وی با بدن خود می‌شود.

۶–۴– سعی کنند وارد محوطه‌ای که مشخص شده و یک نفر به عنوان نگهبان در جلوی آن ایستاده است، بشوند. با استفاده از حرکات سریع قبل از این که نگهبان فرد را لمس کند وارد آن محوطه شوند.

۶–۵– اجرای بازی‌های «گرگم به هوا»، «دست رشته» و «وسطی».

### ☑ دانستنی‌های معلم

مهارت جاخالی دادن یکی از حرکات انتقالی است. تغییر مسیر یا جاخالی دادن، حرکت تند و سریعی است که سبب می‌شود فرد با تغییر مسیر دادن از یک مانع ثابت یا متحرک عبور کند و با چرخش بدن، از آن دور شود.

نکات اساسی که بایستی رعایت شوند :

۱– تغییر مسیرها بایستی به سرعت انجام گیرد.

۲– برای اجرای بهتر مهارت، بدن باید از انعطاف مطلوبی برخوردار باشد.

برخی از ایرادهای معمولی هنگام اجرای مهارت

جاخالی دادن

۱– خم نکردن زانوها

۲– مکث طولانی به منظور تغییر مسیر دادن

۳– انجام حرکات خشک و غیرطبیعی



## درس ۱۹ (قسمت اول)

نشود، می‌توان از بازی‌های مختلف جهت تفهیم بهتر مطالب استفاده کرد و آن‌ها را به فعالیت نیز واداشت.

۵- فرم‌های درست را به شکل تمرینی در کلاس اجرا کنند.

۶- از آن‌ها خواسته شود آن چه که فراگرفته‌اند، از این به بعد رعایت و آن‌ها را به والدین و اعضای خانواده نیز نشان دهند.

۷- در درس ۱ مربوط به لوحه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی، ایستادن و فعالیت بدنی، هدف این است که فرم درست و بهتر را در حالات مختلف به دانش‌آموزان بیاموزیم و تفاوت‌ها را گوشزد کنیم؛ مثلاً فرم ایستادن در درون دروازه‌ی فوتبال برای دریافت یک سوت با فرم ایستادن در صف و یا پرتاب توپ بسکتبال تفاوت می‌کند و این تفاوت‌ها را دانش‌آموزان باید بفهمند. در صورت لزوم از دانش‌آموزان بخواهید همانند شکل‌های صفحه‌ی ۲ حالت بگیرند تا عملاً بتوانند پاسخ سؤال انتهای صفحه را بدهند.

۸- در ادامه‌ی درس، نشستن - اندازه‌ی میز و صندلی، هدف این است که به دانش‌آموزان کمک کنید تا در انتخاب میز و صندلی خود اطلاعاتی کسب کنند و از آثار و مضرات استفاده از میز و صندلی‌های نامناسب آگاهی پیدا کنند. به آن‌ها بیاموزید که با شرایط ذیل میز و صندلی خود را انتخاب کنند:

**الف** - میز باید حداقل نصف قد آن‌ها ارتفاع داشته باشد.

**ب** - صندلی باید حداقل یک سوم قد آن‌ها ارتفاع داشته باشد.

**ج** - نشیمنگاه صندلی ۱۰ تا ۱۵ درجه شیب رو به جلو داشته باشد تا با استفاده از یک بالش‌تک کوچک بتوان سُر خوردن فرد را خنثی کرد. سطح میز باید ۱۵-۱۰ درجه نسبت به افق و به سمت فرد شیب داشته باشد. در این صفحه شکل سمت راست پایین صفحه تقریباً تصویر درستی را ارائه کرده است و میز و

جلسه : دانشی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : آشنایی با وضعیت‌های بدنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی دانش‌آموزان با اندازه‌های میز و صندلی و طرز

درست نشستن روی صندلی و استفاده از میز

- آشنایی دانش‌آموزان با شیوه‌ی درست حمل اشیا

- آشنایی دانش‌آموزان با فرم‌های بدنی درست در هنگام

فعالیت بدنی (حالت‌های ایستاده)

- آشنایی و آگاهی دانش‌آموزان از وضعیت‌های مختلف

بدنی در هنگام ورزش

حیطه‌ی مهارتی

- کسب مهارت در حفظ و نگهداری بدن در حالات

مختلف نشستن و فعالیت

- کسب مهارت در حمل صحیح اشیا

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و حفظ تندرستی از طریق پرهیز از

انجام کارها و حرکات خطرناک

وسایل مورد نیاز : لوحه‌های آموزشی

### ☑ دانستنی‌های معلّم

۱- با استفاده از روش حل مسئله و سؤال و جواب مطالب

کتاب (پوستر) را تدریس کند.

۲- هنگام بحث با دانش‌آموزان، می‌تواند از وجود آن‌ها به

عنوان یک الگو همانند شکل‌های داخل کتاب استفاده کند.

۳- جواب‌های درست را (شکل‌هایی که حالت درست

را نشان می‌دهند) علامت‌گذاری کند.

۴- برای این که کلاس نشاط‌انگیز باشد و خسته‌کننده

در هر لحظه و بنا به شرایط تغییر خواهد کرد. لازم است که فرم‌های درست مهارت‌های پایه‌ای ورزش‌های رایج را به دانش‌آموزان نشان دهید (مثلاً شکل ساعد زدن و پنجه زدن در والیبال، پرتاب توپ در بسکتبال، حالت شوت زدن در فوتبال و ...).

### خودآزمایی

از طریق اجرای عملی و فراهم کردن یک جعبه همانند شکل صفحه‌ی ۶ از دانش‌آموزان در یافتن پاسخ درست کمک بگیرید و به همه‌ی دانش‌آموزان اجازه دهید که روش خود در بلند کردن اجسام را به نمایش بگذارند و شما با کمک سایر دانش‌آموزان اشتباهات احتمالی را گوشزد و روش درست را بیاموزید. اگر دانش‌آموزان یک حرکت را نادرست تشخیص می‌دهند، دلایل خود را بیان کنند. به هر حال در زیر صفحه در دو بخش جداگانه باید شماره‌ی تصاویری که روش درست و نادرست را نشان می‌دهند، ذکر گردد. شماره‌ی ۲ حالت‌های درست و شماره‌های ۱، ۳، ۴ و ۵ حالت‌های نادرست را نشان می‌دهند.

❖ البته اگر شکل ۱ اصلاح شود، در کتاب توضیح داده شده است.

### روش اجرا

در این درس سعی شود به همراه تدریس کتاب، دانش‌آموزان عملاً درگیر درس شوند و با تجربه‌ی حالات مختلف پاسخ‌های لازم را ارائه کنند. همراه کردن بازی با آموزش، یادگیری را تسهیل می‌کند.

صندلی مناسب فرد است. در تصویر بالا میز و صندلی نامناسب انتخاب شده‌اند و در شکل سمت چپ پایین نیز میز و صندلی‌ها بزرگ‌تر از قد دانش‌آموز هستند.

۹- در صفحه‌ی کتاب دانش‌آموز (درس ۳: راه رفتن - حمل اشیا) هدف این است که آگاهی لازم درباره‌ی راه رفتن درست و حمل کیف یا اشیا را فراهم کنید و همچنین مشکلاتی را که در صورت عدم رعایت اصول در هنگام راه رفتن و حمل اشیا به وجود می‌آیند، از راه پرسش و پاسخ و یا اجرای عملی به آن‌ها تفهیم شود. در خصوص حمل کیف مدرسه بهترین حالت حمل آن به صورت کوله‌پشتی است که البته قرار گرفتن درست کوله در پشت، تناسب بین کیف و قد دانش‌آموز نیز باید گوشزد شود. در شکل بالا سمت راست کودکی که به شکل غلط کیف را حمل می‌کند، نشان داده شده است و در بقیه‌ی حالت‌ها شکل درست حمل کیف نمایش داده شده است. در تصویر بالا سمت چپ، دانش‌آموز سمت راست کیف خود را به شکل درست در پشت کمر خود قرار نداده است. اگر دانش‌آموزان در طی درس به این نتیجه‌گیری رسیدند که در صورت عدم رعایت اصول، مشکلات ساختاری پیدا کرده و زودتر خسته می‌شوند، هدف درس برآورده شده است.

۱۰- در صفحه‌ی ۵ (شکل صحیح بدن هنگام ورزش) هدف این است که دانش‌آموزان از شکل‌های درست بدنی در اجراهای ورزشی آگاهی پیدا کنند. (حداقل رشته‌های ورزشی رایج در مدرسه). نکته‌ی مهم این است که دانش‌آموز بی‌برد و تجربه کند، در ورزش یک حالت ثابت و بی‌حرکت وجود ندارد و

## درس ۱۹ (قسمت دوم)

### حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با زمان توقف فعالیت ورزشی  
- آشنایی با ابزار و وسایل خطرآفرین هنگام بازی و

ورزش

### جلسه: دانشی

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش  
هدف کلی: شناخت برخی از اصول ایمنی در ورزش  
اهداف جزئی



### حیطه‌ی مهارتی

– مهارت تفکر

– مهارت حدس زدن

– مهارت بحث و گفت‌وگو

– مهارت در برقراری ارتباط

### حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در ورزش

و وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد

سرگروه‌ها

### ☑ دانستنی‌های معلّم

تقسیم کلاس به چند گروه، توجیه گروه‌ها به مشورت درباره‌ی سؤالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه‌ی معلّم

### ↵ روش اجرا

معلّم: آیا فردی که بیمار است، می‌تواند بازی کند؟ چرا؟

پاسخ: خیر

۱– حتی تب و سرماخوردگی می‌تواند هنگام ورزش به کار

منظم قلب لطمه بزند و به آن فشار بیاورد.

۲– بازی در هنگام بیماری، شدت آن را افزایش می‌دهد.

معلّم: بچه‌هایی که بیمار هستند چه کار باید انجام دهند؟

پاسخ:

۱– تا پایان بیماری در بازی شرکت نکنند.

۲– کسانی که بیمارند، حتماً به معلّم خود اطلاع دهند.

۳– برای ورزش و شرکت در کلاس تربیت بدنی از پزشک

اجازه بگیرند.

اشاره به صفحه‌ی ۱۸ کتاب درسی.

معلّم: در سال گذشته با برخی از وسایل خطرناک که نباید

به هنگام ورزش کردن به همراه داشته باشید، آشنا شدید.

سؤال: این وسایل چه بودند و چه خطراتی را به وجود

می‌آورند؟

پاسخ:

۱– انگشتر، دستبند، گوشواره، ساعت، گردنبند، مداد،

خودکار و هرچیز نوک‌تیز و برنده. این وسایل ممکن است به ما و

دیگران برخورد کند و باعث آسیب شود.

۲– عینک، ممکن است در اثر برخورد توپ و دست‌بازیکن

دیگری بشکند و به چشم ما آسیب برساند.

۳– اگر بند کفش ما باز باشد ممکن است زیر پای خودمان

و یا دیگران بماند و به زمین بخوریم.

۴– خوردن آدامس و یا شکلات هنگام بازی می‌تواند

خطرناک باشد، چون ممکن است وارد راه‌های تنفسی شده،

موجب خفگی شود.

۵– وجود تیر دروازه‌ی هندبال و غیره در حیاط. در هنگام

بازی باید مراقب اطراف خود باشیم تا به آن‌ها برخورد نکنیم.

همچنین آویزان شدن از تیر دروازه‌ی هندبال ممکن است منجر

به سقوط آن و آسیب رسیدن به ما و دیگران شود. (با استفاده از

تصاویر)

### پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱– به علت بیماری و یا شکستگی یکی از اعضای

بدن که بیماری ما را بیشتر می‌کند.

سؤال ۲– گردنبند، ساعت، انگشتر، مداد، کفش

غیرورزشی

## درس ۲۰

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : مهارت در ضربه زدن با دست و پا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با ضربه‌هایی که در حدّ بالاتر از کمر و سر

هستند.

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در بالاتر از

حدّ کمر

– مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در حدّ بالاتر

از سر

– مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن

– مهارت در به‌کارگیری از وسایل (راکت، چوب و ...)

زدن ضربات بالاتر از کمر و سر

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به یادگیری در اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی

وسایل مورد نیاز : گچ، توپ و طناب

### ☑ دانستنی‌های معلم

– دانستنی‌های مورد نیاز در درس سیزدهم آمده است.

### ➡ روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان بخواهید انواع ضربه زدن را که قبلاً

آموخته‌اند، اجرا کنند.

۲- در این جلسه روی ضربه زدن به توپ و شیء که در حدّ

بالاتر از کمر و حتی سر قرار دارد، تمرین شود.

بازی‌های پیشنهادی

۱- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در کنار دیوار قرار

گیرند و با علامت معلم به هوا جهش کرده، با دست به بالاترین

نقطه‌ای که می‌توانند ضربه بزنند. بررسی کنید که کدام دانش‌آموز

بالاترین نقطه را لمس می‌کند.

۲- هر دانش‌آموز بادکنکی را در اختیار می‌گیرد سعی

می‌کند در محدوده‌ی زمانی که معلم مشخص می‌کند، بادکنک را

با ضربات بالای سر در هوا نگه دارد.

۳- هر دو دانش‌آموز یک توپ در اختیار دارند. یکی توپ

را پرتاب می‌کند (بالای سر دوست خود) و فرد مقابل بدون درنگ

به آن توپ ضربه می‌زند، سپس وظایف تغییر می‌کند.

۴- چند دایره در روی زمین رسم می‌شود و دانش‌آموزان

در این چند دایره تقسیم می‌شوند و هر گروه یک بادکنک در اختیار

می‌گیرد. با علامت معلم، دانش‌آموزان هر گروه سعی می‌کنند با

ضربات دست بادکنک را در هوا نگه دارند. هر گروه‌ی که بادکنک

او از دایره خارج شود و یا به آن ضربه‌ای پایین‌تر از حد کمر بزند،

بازی را ادامه نمی‌دهد. آخرین گروه‌ی که بیشتر از دیگران بادکنک

را در بالای سر حفظ کرده باشد، برنده معرفی می‌شود.

۵- با استفاده از طناب فضای مثل زمین والیبال آماده

می‌شود. دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و در

دو طرف طناب قرار می‌گیرند. معلم تویی را در اختیار آن‌ها قرار

می‌دهد و آن‌ها باید با پاس دادن به یک دیگر (البته توپ پایین‌تر

از حد کمر نباید بیاید) توپ را به زمین مقابل ارسال کنند. هر تیم

می‌تواند حداکثر پنج ضربه به توپ بزند.

۶- بازی‌های ابتکاری





## درس ۲۱

جلسه : مهارتی

عنوان درس : اجرای ترکیبی حرکات در مهارت‌های پایه

هدف کلی : کسب مهارت در برخی از شیرین‌کاری‌ها

(حرکات تقلیدی، تشبیهی، ابداعی مربوط به رشته‌های ورزشی)

اهداف جزئی : مهارت در اجرای پرش

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با انواع مهارت‌های پرش

حیطه‌ی مهارتی

- کسب مهارت در انواع پرش‌ها

- کسب مهارت در ترکیب مهارت‌ها

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به اجرای مهارت‌های ترکیبی و وسایل مورد نیاز : در هر بازی ذکر شده است.

سنگین، پرش سبک» در هر نوبت از روی طناب می‌پرند.

**حرکت از جلو و پشت طناب**

دانش‌آموز از روی طنابی که به سمت او می‌چرخد، می‌پرد و بار دیگر از پشت طناب به بیرون می‌رود. از دانش‌آموزان بخواهید به تمرین از روبه پشت طناب بپردازند، سپس جای آن‌ها را تغییر دهید. در حالی که سرود می‌خوانید ۲، ۴، ۶ و ۲۰ بار از روی طناب بپرید (تعداد خطاها را بشمارید).

پیشنهاد

به جای تمرینات ذکر شده در بخش محتوای آموزشی می‌توان از این بازی‌ها هم استفاده کرد.

**عبور از دست‌ها**

به دانش‌آموزان بگویید :

دست‌ها را گره کنند و جلوی بدن بگیرند. بدن را به جلو خم کنند و از روی دست‌های گره خورده، ابتدا پای راست و سپس پای چپ را عبور دهند.

**پرش پاشنه**

به دانش‌آموزان بگویید :

به سمت بالا بپرند و سعی کنند در حالت پرش، پاشنه‌ها را به بالا و پهلو آورده و آن‌ها را با هر دو دست لمس کنند.

**صندلی هوایی**

به دانش‌آموزان بگویید :

بایستند و در حالی که پاها از یک‌دیگر باز هستند و دست‌ها به طرف جلو و در ارتفاع قرار دارد، به هوا بپرند و سعی کنند زانوهای خود را به کف دست‌ها رسانده و به شکل صندلی درآورند. این عمل را تکرار کنند و هر بار بالاتر بپرند.

**اگر بمانی، برنده می‌شی**

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان : دایره یا مربع

هر گروه در داخل دایره‌ای قرار می‌گیرد. با علامت مربی بازی شروع می‌شود و هر یک از افراد سعی می‌کند دیگری را

☑ دانستنی‌های معلم

-

**روش اجرا****فعالیت با طناب بلند**

وسایل مورد نیاز : طناب بلند

دانش‌آموزان را به صورت یک صف مستقر کنید. دو نفر طناب را، آهسته از سمتی به سمت دیگر حرکت می‌دهند و نفرات دیگر در کنار طناب می‌ایستند و به نوبت از روی آن می‌پرند. از دانش‌آموزان بخواهید جاهای خود را تغییر دهند و افراد گرداننده‌ی طناب نیز فرصت تمرین و پرش از طناب را داشته باشند.

**پرش جفت پا و رفت و برگشت**

در حالی که هر دو پا نزدیک هم قرار دارد، دانش‌آموزان یک بار از روی طناب پرش می‌کنند. در حالی که هر دو پا نزدیک هم قرار دارد، دانش‌آموزان با یک جهش رفت و برگشت «پرش

به وسیله‌ی هل و فشار دادن از درون دایره خارج سازد. نفری که از دایره خارج شود، بازنده و آخرین نفری که در دایره مانده است، برنده‌ی بازی شناخته خواهد شد.

## درس ۲۲

کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات کششی و نکات ایمنی و... را در حین یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات و فشار آوردن بیش از حد به دانش‌آموزان پرهیز کنید و آن‌ها را نسبت به عواقب آن آگاه کنید.

۵- در صورت وقوع هرگونه آسیب احتمالی، عمل کشش متوقف و آسیب‌دیدگی بررسی شود.

### روش اجرا

حرکت اول: کشش عضلات ساق پا - عضلات ران - دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار صفی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند:

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده یک پای خود را از زانو به عقب خم کنند و پنجه‌ی پا را با دست موافق بگیرند و به سمت بالا حرکت دهند تا در عضلات ساق پا کشش ایجاد شود. پس از ۱۰ تا ۱۵ ثانیه پای بعدی را مورد کشش قرار دهند.

۲- در حرکت بعدی دانش‌آموزان پا را از زانو به عقب خم کنند و مچ پا را با دست موافق بگیرند. سپس از مفصل ران پای خود به سمت عقب حرکت دهند تا در عضلات چهار سر ران کشش ایجاد شود. این حرکت را به مدت ۳ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهند، سپس پای بعدی را مورد کشش قرار دهند.

۳- دانش‌آموزان در یک ستون با فاصله‌ی یک دست از دیوار می‌ایستند. سپس با بدن کاملاً کشیده به طرف دیوار متمایل

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی تمرینات

کششی

- آشنایی با برخی از تمرینات کششی جهت انعطاف‌پذیری

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات کششی

- انگیزه در انجام تمرینات کشش قبل از حرکات ورزشی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

### دانش‌تنی‌های معلّم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند و درجه حرارت بدن بالا رود.

۲- کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم، به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید آثار تمرینات





طرفین بدن روی زمین (تشک) قرار می‌دهند. بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند و به سمت بالا و عقب قوس می‌دهند. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید. تا عضلات سینه‌ای، شکمی، چهارسران و ساعد کشیده شود.

شده، کف دست‌ها را به دیوار تکیه می‌دهند (پاشنه‌ی پاها از زمین جدا نمی‌شود). ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند تا عضلات پشت ساق پا کاملاً کشیده شود.

### حرکت دوم : کشش عضلات تنه

– دانش‌آموزان روی شکم می‌خوابند. کف دست‌ها را در

## درس ۲۲

### روش اجرا

#### حرکت اول : استقامت عضلات پایین تنه

- دانش‌آموزان در یک ستون به فاصله‌ی یک دست روی زمین می‌نشینند. درحالی که از دست‌ها در پشت به حالت تکیه‌گاه استفاده می‌کنند، حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند :
- ۱– به دست‌ها تکیه کرده، پاها را از زمین جدا می‌کنند و حرکت قیچی را در عرض انجام می‌دهند. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار می‌کنند.
- ۲– حرکت قبلی را به صورت قیچی در طول و به صورت بالا و پایین انجام می‌دهند. (۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار)
- ۳– به حالت نشسته روی زمین، دست‌ها را تکیه داده، پاها کاملاً به جلو کشیده می‌شود. با علامت معلم پاها از زمین جدا شده مفصل زانو و ران جمع و باز شود. (۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار)
- ۴– به حالت حرکت قبلی روی زمین نشسته، با علامت معلم پاها از زمین جدا می‌شود و حرکت پای دوچرخه را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌دهند.

#### حرکت دوم : استقامت عضلات بالاتنه

- ۱– دانش‌آموزان را با توجه به تعداد به چند دسته تقسیم کنید.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با واژه‌ی استقامت عضلانی

– آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

– توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

و وسایل مورد نیاز : زمین مناسب

### ☑ دانستنی‌های معلّم

– به مطالب درس نهم مراجعه شود.

۳- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست روی زمین می‌نشینند و پاها کشیده و ثابت‌رو به جلو قرار می‌گیرد. با علامت معلم تویی را با دو دست گرفته از یک طرف بدن در مسیر نیم‌دایره از بالای سر به طرف دیگر بدن می‌برند و دوباره به جای اول برمی‌گردانند. این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

۲- از هر گروه می‌خواهیم به نوبت روبه‌روی دیوار به فاصله‌ی یک دست از دیوار بایستند. به سمت دیوار متمایل شوند و کف دست‌ها را روی دیوار قرار دهند و درحالی که بدن کشیده و صاف است، آرنج‌ها را خم کرده، سینه را به دیوار نزدیک کنند و به حالت شنای سوئدی ۱۰ مرتبه این حرکت انجام شود.

## درس ۲۴

تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دیدن و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دیدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و وضعیت بدن در هنگام دیدن و اصول نکات ایمنی و... را درحین و یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

۴- دیدن به شکل راه رفتن تند یا دیدن آرام صورت می‌گیرد و سعی شود تا پایان زمان مشخص در دیدن توقف به‌وجود نیاید.

۵- از دانش‌آموزان درباره‌ی وضعیت قلبی - تنفسی خود از جمله تغییرات ضربان قلب، تعداد تنفس، تغییرات دما و... قبل و بعد از تمرین بازخورد گرفته و در مورد فواید و آثار تمرینات استقامتی مختصری توضیح دهید.

۶- به اصل تفاوت فردی توجه کنید و از دانش‌آموزان بخواهید در انجام حرکات سخت احتیاط کنند.

### روش اجرا

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند.
- ۲- با علامت معلم به صورت آرام و دوی نرم، به دور زمینی که در حیاط مدرسه برای دیدن مناسب باشد، می‌دوند.
- ۳- دیدن نرم به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.
- ۴- پس از اتمام دیدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی و حرکتی

هدف کلی : بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامتی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامتی

- انگیزه برای توسعه و بهبود وضعیت قلبی - عروقی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب

### دانش‌تنی‌های معلم

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید سرعت و ریتم خود را تنظیم کنند و هماهنگ با هم به دیدن ادامه دهند.
- ۲- از دانش‌آموزان بخواهید در حین دیدن فاصله‌ی خود را با نفر جلویی تنظیم کنند.
- ۳- اطلاعات و نکات لازم درباره‌ی چگونگی دیدن و



- ۲- یک رشته کش به ارتفاع ۲۰ سانتی متر از سطح زمین و به طول ۸ متر می‌کشند و هر گروه به نوبت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه پرش جفت زیگزاگ از روی آن انجام می‌دهند.
- ۳- دانش‌آموزان مسیر ۲۰ متری از پیش تعیین شده را می‌دوند در انتهای مسیر تویی را که در دست معلم است، با پرش لمس می‌کنند.
- ۴- دانش‌آموزان روی پای چپ لی لی می‌کنند و با علامت معلم بقیه‌ی مسیر را با پای مخالف لی لی انجام می‌دهند.

- این که صف را به هم بزنند، پشت سرهم به راه رفتن ادامه دهند. دست‌ها را بازکنند در حالت سر بالا نفس عمیقی بگیرند، سپس خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. چند مرتبه این عمل را تکرار کنند تا ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها کاهش یابد.
- همان‌طور که دانش‌آموزان راه می‌روند، با علامت معلم هر گروه آماده می‌شوند و به ترتیب حرکات زیر را انجام می‌دهند:
- ۱- دانش‌آموزان پشت به مسیر حرکت (ابتدای زمین بازی) می‌ایستند و با فرمان معلم برمی‌گردند و طول مسیر زمین (بسکتبال) را می‌دوند.

## درس ۲۵

### روش اجرا

#### انواع حرکات

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.

از آن‌ها بخواهید:

خود را بالا بکشند و با صدای طبل خود را روی زمین

بیندازند.

این حرکت را:

– با سرعت تکرار کنند.

– به آهستگی تکرار کنند.

– وانمود کنند که عروسک خیمه‌شب‌بازی هستند و

عروسک‌گردان، بندهایشان را برای این که بلند شوند، بالا می‌برد

و ناگهان بندهایشان پاره می‌شود.

– میج دست‌ها، دست‌ها، سر، شانه‌ها و پاهایشان را به زمین

بیندازند.

– بدنشان را به حالت‌های مختلف بکشند و با علامت روی

زمین بیفتند، بدنشان را جمع کنند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه

هدف کلی: کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات و

مهارت‌های پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با بازی‌های ورزشی

– آشنایی با مهارت‌های پایه

حیطه‌ی مهارتی

– انجام ترکیبی مهارت‌های پایه در بازی‌ها

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام ترکیبی مهارت‌های پایه در بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: در هر بازی ارائه شده است.

دانستنی‌های معلم

–

– و انمود کنند که قطعه‌ای یخ در حال آب شدن هستند.  
 – از دانش‌آموزان بخواهید حرکات زیر را بدون وقفه و به دنبال هم تکرار کنند.  
 – چهار قدم راه بروند، بدنشان را به طرف بالا بکشند و سپس به طرف پایین کوتاه کنند؛ قدم بزنند، قدم بزنند، قدم بزنند، قدم بزنند، بدنشان را به طرف بالا بکشند، بدنشان را به طرف پایین کوتاه کنند.  
 – با پرش لی‌لی یا جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.  
 – شکل سطح متوسط را به خود بگیرند.  
 – هر بار که صدای طبل را می‌شنوند، حرکت جدیدی را به شما نشان دهند. (مثلاً: پهن، باریک، بزرگ و کوچک شوند)  
 – تا وقتی که دانش‌آموزان به ساختن اشکال می‌پردازند، طبل بزنید.  
 – چهار قدم راه بروند و سپس بدنشان را بلند، متوسط و کوتاه کنند.  
 – با پرش، لی‌لی و جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.  
 – سطوح: حرکات در ارتفاعات مختلفی یعنی بلند، متوسط و کوتاه انجام می‌شود (به عنوان مثال: ایستادن روی انگشتان پا، ایستادن معمولی و چمباتمه زدن).  
 – به زمین افتادن: از دانش‌آموزان بخواهید، روی زمین بیفتند، بگذارند جاذبه‌ی زمین آن‌ها را به سمت پایین بکشد، تصور کنند که هیچ استخوانی در بدنشان نیست.  
 – از آن‌ها بخواهید، بپرند و با پاهای خود سه چیز متفاوت بسازند. پاها را از هم بازکنند و به هم بچسبانند، جلو و عقب بگذارند، به صورت ضربدر روی هم قرار دهند.  
 – تکرار کنند، چند حرکت دیگر با پا را نشان دهند.  
 پرش  
 وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای مربع‌شکل – یک وسیله‌ی هشداردهنده  
 دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.  
 از آن‌ها بخواهید:  
 – با یک دست، دو دست، یک پا، دوپا و سر هل بدهند.  
 – با به‌کار بردن این اندام شیء را بکشند.  
 – شیء سنگینی را به سمت جلو، پایین و از پهلو هل دهند.  
 – با سرعت یا به آهستگی هل دهند و بکشند.

– بپرند و اشکال مختلفی را با استفاده از دست‌ها، در جلو، طرفین و روی سر درست کنند.  
 – با استفاده از پاها و دست‌ها شکل‌های مختلفی بسازند.  
 از جای خود ۱۰ بار به بیرون بپرند.  
 – با ۱۰ پرش به جای خود برگردند.  
 – از آن‌ها بخواهید، به صورت عقب عقب، ۱۰ بار بپرند، سپس به راست و چپ بپرند.

### لی‌لی

وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای مربع‌شکل – یک وسیله‌ی هشداردهنده  
 دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.  
 از آن‌ها بخواهید:  
 – لی‌لی کنند و با همان پا فرود آیند.  
 – روی پای راست لی‌لی کنند؛ روی پای چپ لی‌لی کنند.  
 – روی پای راست لی‌لی کنند و بچرخند.  
 لی‌لی کنند و بچرخند.  
 – لی‌لی کنند و با دست‌ها و پای آزاد، شکل بسازند.

### هل دادن و کشیدن

– دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.  
 – هل دادن و کشیدن را توضیح و نشان دهید.  
 هل دادن: هل دادن به معنای فشار دادن قسمتی از بدن با زور به یک شیء و به منظور جابه‌جا کردن آن شیء از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر است.

کشیدن: کشیدن به معنای به‌کارگیری نیرو به منظور حرکت دادن یک شیء به سمت بدن است.  
 از آن‌ها بخواهید:

– با یک دست، دو دست، یک پا، دوپا و سر هل بدهند.  
 – با به‌کار بردن این اندام شیء را بکشند.  
 – شیء سنگینی را به سمت جلو، پایین و از پهلو هل دهند.

– با سرعت یا به آهستگی هل دهند و بکشند.

– با پرش لی‌لی یا جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.  
 – شکل سطح متوسط را به خود بگیرند.  
 – هر بار که صدای طبل را می‌شنوند، حرکت جدیدی را به شما نشان دهند. (مثلاً: پهن، باریک، بزرگ و کوچک شوند)  
 – تا وقتی که دانش‌آموزان به ساختن اشکال می‌پردازند، طبل بزنید.  
 – چهار قدم راه بروند و سپس بدنشان را بلند، متوسط و کوتاه کنند.  
 – با پرش، لی‌لی و جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.  
 – سطوح: حرکات در ارتفاعات مختلفی یعنی بلند، متوسط و کوتاه انجام می‌شود (به عنوان مثال: ایستادن روی انگشتان پا، ایستادن معمولی و چمباتمه زدن).  
 – به زمین افتادن: از دانش‌آموزان بخواهید، روی زمین بیفتند، بگذارند جاذبه‌ی زمین آن‌ها را به سمت پایین بکشد، تصور کنند که هیچ استخوانی در بدنشان نیست.  
 – از آن‌ها بخواهید، بپرند و با پاهای خود سه چیز متفاوت بسازند. پاها را از هم بازکنند و به هم بچسبانند، جلو و عقب بگذارند، به صورت ضربدر روی هم قرار دهند.  
 – تکرار کنند، چند حرکت دیگر با پا را نشان دهند.  
 پرش  
 وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای مربع‌شکل – یک وسیله‌ی هشداردهنده  
 دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.  
 از آن‌ها بخواهید:  
 – بپرند و روی پا فرود آیند.



با حرکات پر قدرت هل دهند.

در حالی که شیء را می‌کشند، حرکت را تکرار کنند.

چهار قدم راه بروند، روی زمین بیفتند. در حالی که به سمت پایین خود را کوتاه کرده‌اند، شیء را هل بدهند و بکشند.

### امدادی چیدن و برچیدن

وسایل مورد نیاز: قطعات چوب

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس به دو گروه تقسیم می‌شود و به موازات هم در دو ستون پشت خط شروع می‌ایستند. در فاصله‌ی ۶ متری هر ستون دایره‌هایی به قطر نیم‌متر که از یک‌دیگر یک متر فاصله دارند، روی زمین کشیده می‌شود.

در کنار هر خط شروع به تعداد دایره‌ها توپ یا چوب استوانه‌ای شکل یا قوطی‌های حلبی قرار می‌دهیم. با فرمان مربی افراد اول هر ستون یکی از اشیای کنار خط شروع را برمی‌دارند و با سرعت به سمت دایره‌ی اولی می‌دوند. آن را داخل دایره قرار می‌دهند و به سرعت برمی‌گردند و دست خود را به نفر بعدی زده، خود به آخر ستون می‌روند. نفر بعدی نیز مانند او یکی دیگر از اشیاء را برمی‌دارد و به سرعت در دایره‌ی دوم قرار می‌دهد. بازی همچنان ادامه می‌یابد تا تمام اشیاء داخل دایره‌ها قرار گیرند (چیدن). این بار کسی که آخرین شیء را در دایره‌ی آخر قرار می‌دهد، به مجرد مراجعت نفر بعدی باید حرکت کند و شیء داخل اولین دایره را با خود بیاورد. این عمل مرتب توسط افراد بعدی انجام می‌گیرد تا کلیه‌ی اشیاء از داخل دایره‌ها جمع‌آوری گردد (برچیدن). بازی ادامه می‌یابد و برنده گروهی است که زودتر امدادی خود را به پایان برساند.

### مقررات

۱- تا نفر دونه دست نفر بعدی را لمس نکند، او حق حرکت ندارد.

۲- افراد ستون باید همیشه پشت خط شروع قرار بگیرند.

۳- اشیاء حتماً باید در وسط دایره قرار بگیرد.

۴- تعداد دایره‌ها و اشیاء بستگی به تعداد افراد کلاس

دارد.

### طناب‌بازی

وسایل مورد نیاز: دو عدد طناب بازی

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس به دو گروه تقسیم می‌شود. هر گروه دارای یک طناب است. بازی به این ترتیب شروع می‌شود که افراد اول هر گروه با طناب زدن تا فاصله‌ی معینی که قبلاً تعیین شده، می‌روند و برمی‌گردند و طناب را به نفر بعدی گروه خود می‌دهند و خود به آخر صف می‌روند. گروهی که زودتر امدادی خود را به پایان برساند، برنده شناخته می‌شود.

### امدادی

کلاس به چند گروه مساوی تقسیم می‌شود و در پشت خط به شکل ستون قرار می‌گیرند. افراد جلوی ستون در فاصله‌ی پنج قدمی می‌ایستند و بدن را به جلو خم نموده، دست‌ها را به زانو می‌گیرند و سر را کاملاً پایین می‌آورند. با فرمان مربی نفر دوم هر ستون حرکت می‌کند و با دست گذاشتن به پشت نفر جلویی به صورت پرش جفت از روی او می‌پرد و در پنج قدمی (نقطه‌ای که قبلاً تعیین شده) مثل نفر اول بدنش را خم می‌کند. نفر سوم ستون از روی دو نفر می‌پرد و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا نفر آخر از روی همه‌ی افراد ستون خود بپرد. گروهی برنده بازی است که زودتر امدادی خود را به پایان برساند.

### مقررات

۱- بدن افراد باید کاملاً خمیده و دست‌ها برای استحکام، زانوها را محکم بگیرد.

۲- افراد ثابت باید موقع پرش افراد خود بی‌حرکت باشند.

۳- افراد پرنده موقع پرش باید دست‌ها را آرام به پشت نفر خمیده بگذارند.

۴- حتی‌الامکان گروه‌ها باید هم‌قد و هم‌وزن باشند.

۵- به محض رسیدن نفر قبلی به نقطه‌ی تعیین شده، نفر بعدی حق حرکت را دارد.

## موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم دوره‌ی ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	آشنایی با سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی از آموخته‌های قبلی
درس اول	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت قلبی - عروقی
درس دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - سرعت
درس چهارم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل)
درس پنجم	دانشی	قسمت اول: اهداف تربیت بدنی / قسمت دوم: آشنایی با وسایل رشته‌های ورزشی
درس ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی - بهبود قدرت عضلانی
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی - توسعه‌ی استقامت عضلانی
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی - بهبود سرعت
درس نهم	دانشی	قسمت اول: آمادگی جسمانی / قسمت دوم: بهداشت و تغذیه
درس دهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (پنجه)
درس یازدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (ساعد)
درس دوازدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (سرویس ساده)
درس سیزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (فورهند ساده)
درس چهاردهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (یک‌هند ساده)
درس پانزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (سرویس ساده)
درس شانزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک (غلت جلو، غلت عقب)
درس هفدهم	دانشی	قسمت اول: حرکات پایه و وضعیت بدنی / قسمت دوم: ایمنی در ورزش
درس هجدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (دریبل ساده)
درس نوزدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری
درس بیستم	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت عضلانی
درس بیست و یکم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک (غلت جلو و عقب و بالانس)
درس بیست و دوم	مهارتی	حرکات پایه و مفاهیم ریاضی
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت قلبی - عروقی
درس بیست و چهارم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (بغل با - حرکت زیگزاگ با توپ)



## ساعت اول

دانش‌آموزان، در نقش راهنما به آن‌ها کمک می‌کند تا سازمان‌دهی را به طور عملی و به روش‌هایی که نمونه‌هایی از آن‌ها ارائه شده است، تجربه کنند.

۲- معلم می‌تواند دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کند و از آن‌ها بخواهد که به شیوه‌ی خودشان گروه‌بندی شوند.

۳- در حین فعالیت، معلم باید موارد اساسی را که رعایت آن‌ها در گروه‌بندی لازم است، به دانش‌آموزان گوشزد کند.

۴- توصیه به استفاده از مشخصه‌های مختلف در گروه‌بندی مثل رنگ لباس، نوع کفش، وضعیت موی سر و ...؛ مثلاً، زمانی که کلیه‌ی دانش‌آموزان در کلاس حضور دارند، معلم می‌تواند بگوید: کسانی که کفش کتانی پوشیده‌اند، در سمت راست و کسانی که کفش معمولی پوشیده‌اند، در سمت چپ قرار بگیرند. او با انجام دادن این کار می‌تواند در حین اجرای برنامه، دانش‌آموزان را با مفاهیم راست و چپ و گروه‌بندی براساس نوع کفش آشنا کند.

۵- در قالب بازی، بچه‌ها به شکل‌های مختلف گروه‌بندی شوند.

۶- این فعالیت را می‌توان به شکلی نشاط‌آور و همراه با خنده و شادی اجرا کرد؛ مثلاً، با تشکیل دادن گروه‌های قدبلند و قدکوتاه، موبلند و موکوتاه، راست دست و چپ دست، گروه‌هایی که نوعی ورزش را در مقابل نوع دیگر دوست دارند، گروه‌هایی که به نوع خاصی از غذا علاقه‌مندند و ...

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آشنایی با سازمان‌دهی، گروه‌بندی و

ارزش‌یابی تشخیصی از آموخته‌های قبلی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

حیطه‌ی نگرشی

مسئولیت‌پذیری و علاقه‌مندی به کار گروهی

وسایل مورد نیاز: گچ در رنگ‌های مختلف

### ☑ دانستنی‌های معلم

اطلاعات مورد نیاز با روش‌های گروه‌بندی کلاس در کتاب

راهنما آمده است. معلمان علاوه بر روش‌های مشخص شده، از

شیوه‌های ابداعی خود نیز می‌توانند بهره بگیرند.

### ➡ روش اجرا

۱- در این جلسه، معلم ابتدا از آموخته‌های دانش‌آموزان

در سال‌های قبل ارزش‌یابی تشخیصی به عمل می‌آورد و پس

از تشخیص سطح اجرای حرکات پایه و آمادگی جسمانی



## درس ۱

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : ارتقای استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از روش‌های تقویت استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

کسب توانایی انجام دادن فعالیت‌های بلندمدت (هوازی)

حیطه‌ی نگرشی

علاقه مند شدن به حفظ سلامت جسمانی از طریق

فعالیت‌های جسمانی

وسایل مورد نیاز : سوت، ۱۰ عدد مانع ۳۰ سانتی متری،

متر برای اندازه‌گیری

### ← روش اجرا

- دانش‌آموزان با فاصله در یک صف می‌دوند و با صدای

سوت، پرش عمودی می‌کنند و کف دست‌ها را در بالاترین نقطه‌ی

پرش به هم می‌رسانند.

- دویدن آرام در زمین والیبال با استفاده از استارت ایستاده-

۳ دقیقه دویدن - یک دقیقه استراحت - ۲ بار تکرار شود.

- ۱۰ مانع به ارتفاع ۳۰ سانتی متر را به فاصله‌ی نیم‌متری

از یک‌دیگر قرار دهید و از دانش‌آموزان بخواهید به روش دویدن

آرام از روی موانع عبور کنند.

- از دانش‌آموزان بخواهید تا مسافت ۱۵ متری را با دویدن

به عقب طی کنند.

- چند قدم راه بروند و با صدای سوت مربی به بالا بپرند.

## درس ۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

- آشنایی با انعطاف‌پذیری

- آشنایی با برخی تمرین‌های انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی تشخیص دادن تمرین‌های انعطاف‌پذیری

- ارتقای میزان انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های انعطاف‌پذیری

- علاقه‌مندی به حفظ و تقویت انعطاف‌پذیری

وسایل مورد نیاز : فضای مناسب

### ← روش اجرا

- دانش‌آموزان در یک ردیف، رو به دیوار بایستند، پاها

حدود ۱ متر از دیوار فاصله داشته باشند، سپس کف دست‌ها را

روی دیوار قرار داده و سعی کنند شکم را به سمت دیوار متمایل





کمر به جلو خم شوند و کف دست‌ها را به روی زمین برسانند. این کار را با ۳ شماره انجام دهند و هر بار فشار کار را بیشتر کنند. سپس ایستاده و دست‌ها را به کمر گرفته و به سمت عقب متمایل شوند و دوباره این حرکت را انجام دهند. این کار را تا ۵ مرتبه انجام دهند.

– دانش‌آموزان روی یک پالی‌لی کرده و پای دیگر را بدون این که زانوها خم شود، تاب دهند و سعی کنند آن را از مفصل ران به سمت جلو و بالا خم کنند. به تدریج بر دامنه‌ی حرکت پا بیفزایند تا در عضلات پشت پا حالت کشش ایجاد شود.

– دانش‌آموزان حرکت پروانه را ده مرتبه از پهلو و سپس، از جلو انجام می‌دهند. در این حالت، پاها به عقب و جلوی بدن و دست‌ها در جهت مخالف پاها حرکت می‌کنند؛ به طوری که وقتی یک پا در عقب بدن به صورت کشیده قرار دارد، دست موافق آن در بالای سر کشیده می‌شود و بازوی آن دست تا پشت گوش حرکت می‌کند و در عضلات دست و پا کشش پویا ایجاد می‌شود. این حرکت را نیز می‌توان ده مرتبه انجام داد.

نمایند تا حالت کشش در عضلات شکم ایجاد شود و این حالت را حدود ۱۵-۱۰ ثانیه نگاه داشته و این حرکت را سه مرتبه تکرار و هر بار برای ایجاد فشار بیشتر، فاصله را از دیوار زیادتر کنند.

– دانش‌آموزان به صورت گروهی و دستجات منظم، مقابل معلم بایستند، پاها را بیش از عرض شانه باز کرده، دست‌ها را پشت کمر به هم قلاب کنند، همزمان بالاتنه را به سمت جلو خم نمایند و دست‌ها را از پشت به سمت بالا آورند و به سمت جلو پرتاب کنند. در این حالت، سعی شود زانوها خم نشوند، سپس به حالت اول برگشته و این حرکت را سه مرتبه و هر بار با فشار کار بیشتری انجام دهند.

– دانش‌آموزان در ضمن این که به صورت در جا، به طور متناوب، روی هر دو پا کار می‌کنند، دست‌ها را از ناحیه‌ی آرنج خم کرده و در امتداد شانه بالا بیاورند و سپس به صورت افقی به سمت عقب بدن با ۴ شماره حرکت دهند (کشش پویا). در شماره‌ی ۳ و ۴، دست‌ها را از ناحیه‌ی آرنج باز کنند و در هر شماره، به فشار تمرین بیفزایند و این حرکت را ۳۰-۲۰ ثانیه ادامه دهند.

– دانش‌آموزان به صورت ایستاده پاها را جفت کرده و از

## درس ۳

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود و ارتقای سرعت و وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

### روش اجرا

– دانش‌آموزان به نوبت در خط شروع قرار می‌گیرند و با فرمان معلم، شروع به انجام دادن دوی سرعت در مسافت‌های متفاوت می‌کنند. مسافت‌ها را در صورت امکان، ۳۰ تا ۴۰ متر انتخاب کنید. در غیر این صورت، می‌توانید دور را به شکل رفت و برگشت انجام دهید. بدین ترتیب که یک مسافت ۱۵ تا ۲۰ متری را مشخص کنید. دانش‌آموزان در انتهای مسیر یک مانع را دور

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (سرعت)

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با سرعت و برخی تمرین‌های آن

حیطه‌ی مهارتی

– بهبود سرعت

– تشخیص تمرین‌های سرعتی

می‌زنند و مسیر را برمی‌گردند یا دست خود را به دیوار یا علامتی که معلم تعیین کرده است، می‌زنند و باز می‌گردند.

– در مرحله‌ی بعد، دانش‌آموزان را به دسته‌های سه یا چهار نفری تقسیم کنید و با ایجاد رقابت و انگیزه‌ی تلاش بیشتر در میان آن‌ها، این حرکت را انجام دهید. نکته‌ی قابل توجه در

این فعالیت، توجه به نکات ایمنی هنگام انجام دادن این حرکت است که معلم کلاس به خصوص در نقطه‌ی پایان حرکت باید آن را در نظر بگیرد.

– از بازی‌های امدادی سرعت استفاده کنید.

## درس ۶

جلسه : مهارتی

عنوان درس : مهارت‌های مقدماتی ورزش فوتبال

هدف کلی : کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

– آشنایی با نحوه‌ی ارسال کردن توپ در فوتبال

– آشنایی با نحوه‌ی دریافت کردن توپ در فوتبال

– آشنایی با مهارت دریبل کردن در فوتبال

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت ارسال کردن توپ در ورزش فوتبال

– کسب مهارت دریافت کردن توپ در ورزش فوتبال

– کسب مهارت دریبل کردن در ورزش فوتبال

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های اساسی فوتبال

وسایل مورد نیاز : فضای مناسب، توپ مینی فوتبال به

تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا

ضربه‌زدن به توپ با داخل و خارج پا :

– دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵

متر فاصله مستقر کنید.

– ضربه‌زدن به داخل و خارج پا به توپ را تشریح کنید و

به طور عملی نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید با داخل و خارج پا، به توپ

ضربه بزنند.

– با خارج پای چپ، داخل پای چپ و خارج پای راست،

به توپ ضربه بزنند. به طور متناوب از داخل هر دو پا و سپس، از

داخل و خارج پای چپ خود استفاده کنند.

– به طور متناوب از داخل پای راست و چپ و نیز خارج

پای راست و چپ استفاده کنند.

– آیا می‌توانید به راه‌های دیگری که ما امتحان کرده‌ایم،

فکر کنید؟

– از یکی از دانش‌آموزان بخواهید در عمل نشان دهد و

سپس، همه اجرا کنند.

ضربه‌زدن به توپ با فاصله :

– دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵ متر

فاصله با یک‌دیگر، مرتب کنید. با پای راست، در حالی که روی

پای چپ کاملاً تسلط دارید، به توپ ضربه بزنید. در این حالت،

دست راست به جلو و پای راست به عقب حرکت می‌کند. بدن

اندکی به جلو خم می‌شود و در حالی که پای راست به جلو حرکت

می‌کند (نوسان دارد)، ضربه نواخته می‌شود. دست چپ به جلو

و دست راست به عقب حرکت می‌کند. هدف از انجام دادن این



– توپ را جلوی پای خود قرار دهند؛ سه قدم به عقب بردارند، بدون و به آن ضربه بزنند؛ به طوری که به همان اندازه که آن‌ها به عقب حرکت کرده‌اند، توپ به سمت جلو بغلتد؛ آن‌گاه توپ را برگردانند و حرکت را تکرار کنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ را از نقطه‌ی شروع بغلتانند، به دنبال آن بدون و با پا به سمت راست آن ضربه بزنند؛ این عمل را به سمت چپ نیز انجام دهند.

### متوقف کردن توپ با پا :

– دانش‌آموزان را در یک یا دو صف مستقر کنید. هدف از این تمرین، آن است که توپ با پا کنترل شود اما وزن بدن به توپ در حال غلتیدن، منتقل نشود (این وضعیت، ممکن است باعث زمین‌خوردن دانش‌آموزان شود).

– دانش‌آموز پایش را روی توپ می‌گذارد؛ در این حالت، پاشنه‌ی پا به سمت پایین و پنجه‌ها به سمت بالاست؛ بنابراین، فشار کافی برای جلوگیری از غلتیدن توپ بر آن وارد می‌شود. اگر توپ طوری حرکت می‌کند که وضعیت بدن دانش‌آموز باید عوض شود، دانش‌آموز باید به سمت توپ، لی‌لی کند (نباید گام بردارد). روش متوقف کردن توپ با پا را نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید این مهارت‌ها را تمرین کنند. آهسته به سمت توپ حرکت کنند و پای خود را روی آن بگذارند؛ (پاشنه به سمت پایین، انگشتان روبه بالا). تویی را که از جلو به سمت آن‌ها حرکت می‌کند، متوقف کنند.

– به صورت غیرمتحرک به سمت یک توپ لی‌لی کنند و پایی را که اتکا ندارد، روی آن بگذارند. از خط شروع، توپ را به سمت راست بغلتانند، به دنبال آن بدون، آن را با پا متوقف کنند و به سمت چپ ضربه بزنند؛ تمرین‌ها تکرار شود.

– تمرین گفته شده را برعکس انجام دهند؛ یعنی، توپ را به سمت چپ بغلتانند و به سمت راست ضربه بزنند؛ آن را به سمت راست بغلتانند، متوقف کنند و ابتدا به سمت راست و سپس به سمت چپ ضربه بزنند.

حرکات، ایجاد تعادل است. پای ضربه‌زننده به دنبال خط پرتاب حرکت می‌کند که این حرکت را دنبال کردن توپ می‌نامند. این حرکات را با پای چپ نیز انجام دهید. ضربه‌ی با فاصله را شرح داده و نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید تمرین‌های ضربه‌زدن با فاصله را انجام دهند و سعی کنند این حرکت را بدون توپ و با توپ تمرین کنند.

– برای همه‌ی دانش‌آموزان، هر بار از همان محل شروع کنید و برای تعیین فاصله‌ی هر ضربه از علامت استفاده کنید؛ به این ترتیب، بچه‌ها می‌توانند ببینند که ضربه‌هایشان بهتر شده است یا خیر.

### ضربه‌زدن به توپ

– در دو سوی زمین بازی، دو خط موازی را به عنوان علامت تعیین کنید. خط‌های نزدیک‌تر به مرکز زمین بازی، خط توپ و خط‌های دورتر، خط شروع‌اند.

– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و آن‌ها را در طول خط شروع، روبه‌روی هم قرار دهید. هم‌بازی‌ها باید در مقابل یک‌دیگر قرار بگیرند.

– روی خط توپ و روبه‌روی هر بازیکن، یک توپ قرار دهید؛ (برای هر دو نفر، یک توپ). بازیکنان صاحب توپ، می‌دوند و با پا به توپ ضربه می‌زنند و به سمت هم‌بازیِ مقابل خود حرکت می‌کنند و توپ را به او می‌دهند. پس از رسیدن توپ به خط توپ و بازگشت به خط شروع، بازیکنانی که توپ را در اختیار دارند، می‌دوند و به آن ضربه می‌زنند و آن را به هم‌بازی‌ها برمی‌گردانند.

– از دانش‌آموزان بخواهید این بازی را تکرار کنند.

### رقابت‌های حرکتی

دانش‌آموزان را در یک یا دو صف مستقر کنید؛ (فاصله‌ی بین دانش‌آموزان ۳ متر است). به دانش‌آموزانی که در انجام دادن این حرکات مشکل دارند، توپ‌های سبک‌تر بدهید؛ زیرا کنترل این توپ‌ها آسان‌تر است. از آن‌ها بخواهید :

## درس ۵

بدنی است؛ یعنی کاری که شما هم آن را در کلاس انجام می‌دهید یا انجام خواهید داد. در تصویر دیگر، معلمی را می‌بینید که در حال آموزش مهارت ضربه‌زدن با راکت تنیس روی میز است؛ یعنی کاری که من هم در کلاس درس تربیت بدنی انجام می‌دهم.

حالا جمله‌ای را که روی تخته می‌نویسم، کامل کنید.  
یکی از هدف‌های تربیت بدنی، آموزش و ... ورزشی است.

**پاسخ:** مهارت‌های (توضیح دهید که هر رشته، مهارت‌های خاص خود را دارد؛ مثل، دریبل کردن در فوتبال، پنجه‌زدن در والیبال و ...).

۲- در تصویر بازی فوتبال، دروازه‌بان تلاش می‌کند وظیفه‌ی خود را که دفع توپ از مقابل مهاجم حریف است، به خوبی انجام دهد و مانع گل‌زدن او شود. در مقابل، مهاجم نیز می‌خواهد به تکلیف خود عمل کند و گل بزند. آن‌ها در کلاس درس تربیت بدنی یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به پیروزی، حداکثر تلاش خود را بکنند و مسئولیت خویش را به نحو عالی انجام دهند. حالا شما بگویید که هدف از تربیت بدنی، آموزش چه چیزی بوده است و این دانش‌آموزان سعی در انجام‌دادن چه کاری دارند که این‌گونه عمل می‌کنند.

**پاسخ:** عمل به وظیفه و انجام دادن حداکثر تلاش برای رسیدن به پیروزی که نام آن وظیفه‌شناسی است.

۳- در تصویر دیگر، پسری را مشاهده می‌کنید که لباس ژیمناستیک پوشیده است. این پسر در کلاس درس تربیت بدنی، بسیار فعال است و برای این که وزنش ثابت و اندامش زیبا باشد، از راهنمایی‌های معلم تربیت بدنی استفاده می‌کند؛ بنابراین، او به کدام یک از هدف‌های تربیت بدنی دست یافته است؟

**پاسخ:** داشتن اندامی متناسب و زیبا که به او حس خوبی می‌دهد.

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با اهداف تربیت بدنی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

- آشنا شدن با هدف‌های شناختی و نگرشی تربیت بدنی

- کسب دانش درباره‌ی مهارت‌های ورزشی

- همکاری و تعاون

- آشنا شدن با هدف‌های مهارتی تربیت بدنی (آمادگی

جسمانی، یادگیری مهارت‌های ورزشی)

حیطه‌ی مهارتی

-

حیطه‌ی نگرشی

اهداف تربیت بدنی را ارزش تلقی کند.

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی هدف‌های تربیت بدنی

روش اجرا

آماده‌سازی: برای شروع درس امروز، به تصاویر لوحه‌ی

آموزشی تربیت بدنی توجه کنید. من داستان هر تصویر را برای شما بیان می‌کنم و شما در گروه خود موضوع را بررسی کنید و پاسخ سؤال را توسط سرگروه بدهید. اولاً، آیا می‌دانید تربیت بدنی یعنی چه؟ یعنی، تربیت به وسیله‌ی ورزش‌ها و بازی‌ها. چرا ما در بازی‌ها و ورزش‌ها شرکت می‌کنیم؟

توجه داشته باشید که معمولاً مردم تصور می‌کنند هدف از تربیت بدنی، فقط تقویت عضلات افراد است. ما اکنون درست بودن یا نادرستی این تصور را بررسی می‌کنیم.

ارائه‌ی مطلب

۱- در این تصویر، دختری را مشاهده می‌کنید که در حال

تمرین مهارت ضربه‌زدن با پنجه به توپ والیبال در کلاس درس تربیت



۴- در تصویر بعد پسری را می بینید که روی یکی از وسایل ژیمناستیک به نام پارالل نشسته است (پارالل، یعنی موازی؛ همان طور که می بینید او روی دو چوب موازی قرار دارد). انجام دادن چنین حرکتی بسیار سخت است ولی او با انجام دادن تمرین هایی در کلاس درس تربیت بدنی، آمادگی جسمانی خود را به حدی بالا برده است که به راحتی می تواند این حرکات را انجام دهد. شما هم اگر این هدف تربیت بدنی را دنبال کنید، می توانید کارهای ورزشی بسیار سخت را انجام دهید.

به نظر شما تربیت بدنی با دنبال کردن چه هدفی توانسته است آن دانش آموز را برای انجام دادن این گونه حرکات سخت آماده کند؟

پاسخ: آمادگی جسمانی مطلوب.

۵- اکنون به دو تصویر پایین - یعنی تصویرهایی که دانش آموزان دختر را در حال تلاش برای گرفتن قول از یک دیگر برای همکاری تیمی و همچنین در حال همکاری برای پیروزشدن بر تیم مقابل در طناب کشی نشان می دهد - توجه کنید. این دانش آموزان در کلاس درس از معلم تربیت بدنی یاد گرفته اند که برای رسیدن به پیروزی در ورزش های تیمی، باید چگونه رفتار کنند.

پاسخ: آن ها باید همکاری و تعاون داشته باشند؛ چون کار تیمی، یعنی همکاری دائمی اعضای تیم با هم.

معلم محترم در مورد ضعف روحیه ی همکاری و پیامدهای آن که متأسفانه یک مشکل اجتماعی است، می تواند بیشتر توضیح دهد و با ارائه ی مثال هایی در مورد وظایف هر یک از اعضا و مزایای دو اصل مهم انجام وظیفه به نحو احسن و همچنین همکاری افراد در کنار انجام وظیفه، برای دانش آموزان توضیحاتی دهد.

پس می بینید که در تربیت بدنی، فقط قوی شدن جسم مورد نظر نیست بلکه هدف های دیگری مانند تعاون و همکاری، وظیفه شناسی و تلاش برای انجام وظیفه و چند هدف دیگر وجود دارد.

یکی از سر گروه ها را برای نوشتن اهدافی که بیان شد، به پای تخته بیاورید. آیا فکر می کنید هدف های تربیت بدنی به همین موارد محدود می شود؟ این طور نیست. شما سال آینده هم با تعداد دیگری از این هدف ها آشنا می شوید. حالا به تصویرهای بعد نگاه کنید.

۶- دانش آموزان دوچرخه سوار را ببینید. آن ها پس از مسابقه، دست در گردن هم انداخته اند و این نشان می دهد که با هم دوست شده اند؛ در حالی که چند دقیقه قبل با هم رقابت می کردند.

در تصویر دیگر، بازیکنی را می بینید که به علت خطایی غیرعمد، از طرف داور کارت زرد گرفته است. او به رأی داور احترام می گذارد. معلمان تربیت بدنی همیشه شما را به رعایت مواردی که در این دو تصویر مشاهده می کنید، دعوت می کنند.

آیا می توانید بگویید این دو مورد که دو هدف بسیار مهم تربیت بدنی نیز هستند، کدام اند؟  
پاسخ:

- دوست شدن با دیگر بازیکنان و حفظ دوستی و در عین حال رقابت سالم.

- احترام به قانون که در این جا احترام به رأی داور است. اکنون به دو تصویر آخر توجه کنید. در این دو تصویر، هر دو گروه در حال یادگیری هستند. یک گروه به حرف های مربی خود گوش فرا می دهند تا در ورزش و بازی گروهی خود، موفق تر عمل کنند و گروه دیگر، مجله ای را مطالعه می کنند تا آموزش هایی را درباره ی ورزش دریافت کنند. این صحنه ها را در میدان رقابت های ورزشی و هر جا که تربیت بدنی و ورزش وجود دارد، مشاهده می کنید. در واقع، تربیت بدنی هم مانند درس های دیگر، بر کسب دانش تأکید دارد و به شما توصیه می کند که دانش مربوط به ورزش را کسب کنید؛ به عبارت دیگر در این هدف، تربیت بدنی با سایر دروس مشترک است. آیا می توانید بگویید این هدف چیست؟

پاسخ: کسب دانش. البته دانش ورزشی از جمله آموختن مهارت ها، آموختن دانش آمادگی جسمانی و روش های کسب و حفظ آن، آموزش بهداشت و تغذیه ی ورزشی، آموختن روش های رقابت در زمینه های ورزشی.

### فعالیت تکمیلی

۱- حالا به تصویر این دو دختر کوه نورد توجه کنید. من نوشته ی بالای آن را می خوانم؛ شما هم با هم مشورت کنید و

جواب دهید.

نتیجه نمی‌رسد.

۲- نکات اساسی در ورزش را بخوانید و درباره‌ی هر جمله، با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.

پاسخ: در این گروه، او حتماً وظیفه‌ای دارد و در صورتی که همکاری نکند، نیروی گروهی تیم کم می‌شود و کار گروهی به

## درس ۵

– در هر جا که لازم است، اطلاعاتی بیشتر از اطلاعات راهنمای معلم، در اختیار دانش‌آموزان بگذارید.

### روش اجرا

آماده‌سازی: اکنون برای شناخت بیشتر ورزش‌ها با وسایل آن‌ها آشنا می‌شویم. به تصاویر لوحه‌ی آموزشی توجه کنید.  
ارائه‌ی مطلب:

۱- اولین ورزش، تنیس روی میز است. آیا اسم دیگر آن را می‌دانید؟  
پاسخ: پینگ پونگ.

در این تصویر، در هر طرف میز، یک نفر ایستاده است و با فرد مقابل خود بازی می‌کند. آیا می‌دانید به این شکل بازی تنیس روی میز چه می‌گویند؟  
پاسخ: بازی یک نفره.

حالا به تصویری که در آن، در هر طرف میز بیش از یک نفر ایستاده است، نگاه کنید. فکر می‌کنید نام این ورزش چیست؟  
پاسخ: بازی دو نفره.

وسایل این بازی چیست؟  
پاسخ: راکت، میز تنیس روی میز که بر روی آن تور نصب شده است و توپ باید از روی آن عبور کند.  
۲- حالا به ورزش کشتی و تصاویر آن توجه کنید.

این ورزش، ورزش ملی ماست و ورزشکاران زیادی در آن به فعالیت مشغول‌اند. کشور ما در این رشته قهرمانان بزرگی را به دنیا معرفی کرده است و آن‌ها برای ما افتخار کسب کرده‌اند. یکی

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: وسایل رشته‌های مختلف ورزشی

هدف کلی: آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با ابزار و وسایل رشته‌های تنیس روی میز، کشتی، ژیمناستیک، دو و میدانی، بدمینتون، فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال.

حیطه‌ی مهارتی

تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به شناخت ابزار و وسایل رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی و وسایل رشته‌های

ورزشی این درس

– در زمان مناسب، وسایل را به دانش‌آموزان نشان دهید

تا از نزدیک با آن‌ها آشنا شوند.

– دانش‌آموزان را برای پاسخ‌گویی به سؤال‌ها به گروه‌های

مشابه تقسیم کنید.

– دانش‌آموزان پس از مشورت گروهی از طریق سرگروه

مربوط به سؤال‌ها پاسخ دهند.

– امتیاز پاسخ‌های صحیح هرگروه مشخص و اعلام شود.





از آن‌ها خیلی معروف است، آیا او را می‌شناسید؟

**پاسخ:** تختی. او ورزشکاری جوان مرد بوده است و مردم هنوز هم او را به خاطر جوان‌مردی‌هایش دوست دارند. در ورزش کشتی، یک نفر در مقابل یک نفر دیگر قرار می‌گیرد. به این ترتیب، این رشته به چه شکلی اجرا می‌شود؟  
**پاسخ:** یک نفره.

به وسایل این ورزش نگاه کنید. آیا اسم آن‌ها را می‌دانید؟  
**پاسخ:** دوبنده (لباس کشتی)، کفش و تشک کشتی.

۳- سومین رشته‌ی ورزشی ژیمناستیک است. می‌دانید چه کشورهایی در این رشته‌ی ورزشی، ورزشکاران توانایی دارند؟

**پاسخ:** روسیه، چین، کره و ژاپن.

امیدواریم به زودی ورزشکاران ما هم در این رشته‌ی ورزشی به موفقیت‌هایی برسند. هم‌اکنون در مسابقات ورزشی مدارس کشور، بچه‌های هم سن و سال شما در این رشته شرکت می‌کنند و قهرمان می‌شوند. این رشته، به صورت انفرادی و تیمی اجرا می‌شود.

به تصویرهای ژیمناستیک نگاه کنید؛ نام وسیله‌هایی را که ورزشکاران بر روی آن‌ها حرکت‌هایی انجام می‌دهند، مشخص و از طریق سرگروه اعلام کنید.

**پاسخ:** پارالل، دار حلقه، خرک، خرک مطبق (چون طبقه طبقه است و طبقه‌های آن را می‌توان از هم جدا و ارتفاع آن را کم یا زیاد کرد)، چوب موازنه و بارفیکس.

۴- رشته‌ی ورزشی دیگری که تصاویری از آن را مشاهده می‌کنید، به مادر ورزش‌ها معروف است. نام این رشته‌ی ورزشی چیست؟

**پاسخ:** دو و میدانی.

آیا می‌دانید چرا به آن، دو و میدانی می‌گویند؟

**پاسخ:** چون هم رشته‌هایی مثل دو ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۱۱۰ متر با مانع، ۳۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر دارد و هم رشته‌هایی که در داخل میدان خاصی انجام می‌شوند؛ مانند: پرتاب وزنه، پرتاب دیسک و پرش ارتفاع.

تعدادی از وسایل این رشته را که در تصویر می‌بینید، نام ببرید.

**پاسخ:** نیزه، دیسک و مانع.

۵- ورزش دیگری که با راکت ولی بدون میز انجام می‌شود (اشاره به تصاویر بدمینتون)، چه نام دارد؟  
**پاسخ:** بدمینتون.

توپ و راکت این رشته‌ی ورزشی با تنیس روی میز فرق دارد؛ آیا می‌دانید چه فرقی دارد؟

**پاسخ:** دسته‌ی راکت بدمینتون بلندتر و صفحه‌ی آن مثل راکت تنیس روی میز از چوب و لاستیک ساخته نشده، بلکه توربافی شده است. توپ آن هم پَر دار است. تور بدمینتون روی زمین بر روی دو پایه وصل می‌شود. هنگام بازی، توپ باید بدون برخورد به زمین خودی از روی آن، به طرف زمین حریف فرستاده شود.

۶- از این به بعد، با ۴ رشته‌ی ورزشی آشنا می‌شوید که شهرت بسیار و طرفداران زیادی دارند. در دبستان، این رشته‌ها را مینی‌فوتبال، مینی‌والیبال، مینی‌بسکتبال و مینی‌هندبال می‌نامند؛ چون توپ و زمین آن‌ها کوچک‌تر از توپ و زمین بزرگسالان است و مقررات آن‌ها نیز فرق می‌کند. حالا به تصاویر لوحه‌ی آموزشی نگاه کنید و پس از مشورت کردن، نام وسایل آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

**فوتبال:** توپ فوتبال، زمین چمن یا خاکی، دروازه و تور فوتبال.

**والیبال:** توپ والیبال، زمین آن در سالن یا فضای آزاد، تیر (میله) و تور والیبال.

**بسکتبال:** توپ بسکتبال، تخته‌ای که حلقه‌ی بسکتبال روی آن نصب شده است؛ زمین آن داخل سالن یا فضای آزاد است.

**هندبال:** توپ هندبال، دروازه و تور هندبال؛ زمین آن در سالن یا فضای آزاد است.

در پایان، می‌توانید توپ‌های هر یک از این چهار رشته‌ی ورزشی را به دانش‌آموزان نشان دهید.

## درس ۶

قرار می‌دهد. نفر اول، روی دست‌های خود به طرف جلو، شروع به حرکت می‌کند مانند چرخ دستی؛ در حالی که توسط یار کمکی حمایت می‌شود. بچه‌ها تمایل دارند پاهایشان را به طرف پایین بیاورند. یار کمکی نباید سریع حرکت کند. نفر اول باید سرش را بالا بگیرد و به طرف جلو نگاه کند. پس از طی ۱۰ تا ۱۵ متر با فرمان معلم، نفرات، جای خود را عوض می‌کنند و به حرکت ادامه می‌دهند.

— دانش‌آموزان را به چند گروه مساوی تقسیم کنید؛ سپس، هر گروه به ترتیب با فرمان معلم ۵ تا ۱۰ مرتبه حرکت شنای سوئدی را انجام می‌دهد. هنگام انجام دادن این حرکت، دانش‌آموزان نباید به ستون فقرات خود فشار آورند. معلم باید در هر نوبت با توجه به شکل انجام دادن صحیح حرکت، از حرکات اضافی و اشتباه دانش‌آموزان جلوگیری کند.

— دانش‌آموزان به صورت انفرادی به پشت می‌خوابند؛ پاها به حالت کشیده است. سپس، تنه را از زمین جدا می‌کنند و به تناوب، پای راست و چپ را در بالای سر خود به سمت زمین به حرکت درمی‌آورند.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و قدرت عضلانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرین‌های قدرتی

حیطه‌ی مهارتی

بهبود قدرت عضلات بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

— دانش‌آموزان کلاس را به گروه‌های دو نفری تقسیم کنید.

یک نفر روی شکم، موازی با سطح زمین، به کف دست‌های خود تکیه می‌کند (دست‌ها کاملاً کشیده) و پاهایش را از قسمت ساق (بین زانو و مچ پا) در اختیار یار کمکی که در پشت سر او ایستاده است،

## درس ۷

حیطه‌ی مهارتی

بهبود استقامت عضلانی بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

— از دانش‌آموزان بخواهید دست‌ها را در طرفین باز کنند و توپ (هندبال یا مینی‌بسکتبال) را از روی سر، به طرف

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : توسعه‌ی استقامت عضلانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرین‌های استقامت عضلانی بالاتنه





دست دیگر پرتاب کنند و بگیرند.

بارفیکس انجام دهند.

– از نوآموزان بخواهید دو به دو روبه‌روی هم بایستند و کف دست‌هایشان را به هم قلاب کنند یا به هم بچسباندند و در مقابل نیروی (فشار) یک‌دیگر، مقاومت کنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید دو به دو در فاصله‌ی ۵ متری یک‌دیگر بایستند و توپ بسکتبال را از بالای سر مثل (اوت دستی فوتبال) برای یار مقابل، پرتاب کنند.

– از بارفیکس به مدت ۱۰ ثانیه آویزان شوند و کشش

## درس ۸

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود سرعت

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرین‌های سرعت

حیطه‌ی مهارتی

بهبود سرعت خطی

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

دانش‌آموزان را در ستون‌های ۱۰ نفری جایگزین کنید. در هر ستون، به هر دو نفر یک عدد مشترک بدهید؛ سپس، به نوبت هر ستون را در خط استارت قرار دهید. با فرمان معلم و اعلام یکی از شماره‌های داده شده، دو نفر از دانش‌آموزان شروع به دویدن در مسیر و مسافت‌های از پیش تعیین شده می‌کنند. مقام اول به نفر برتر و مقام دوم به نفر بعد از هر گروه اختصاص می‌یابد. به همین شکل، معلم شماره‌های بعدی را نیز اعلام می‌کند، رقابت انجام می‌گیرد و نفرات اول و دوم مشخص می‌شوند. در انتها بین نفرات

گروه برتر و گروه دوم، مسابقه‌ای برگزار می‌شود.

توضیح :

– معلم، ضمن ارتقای سرعت، زمان پاسخ و عکس‌العمل دانش‌آموزان را نیز بهبود می‌بخشد.

– رقابت را ابتدا از مسافت‌های ۲۰-۱۵ متری آغاز کنید. – دویدن‌ها را با فاصله و در نظر گرفتن زمان استراحت انجام دهید.

– در انتخاب مسافت‌ها و شدت کار، توانایی دانش‌آموزان را در نظر بگیرید.

– دانش‌آموزان را به دو ستون مساوی تقسیم کنید. آن‌ها در فاصله‌ی ۱۰ تا ۱۵ متری یک‌دیگر، مقابل هم قرار می‌گیرند. با فرمان معلم، نفرات اول ستون‌ها شروع به دویدن می‌کنند و بعد از رسیدن به خط پایان، نفرات بعدی حرکت می‌کنند و مسابقه‌ی دو همین شکل تا نفر آخر ستون انجام می‌شود. بعد از استراحت، معلم می‌تواند فاصله را به ۱۵ تا ۲۰ متر افزایش دهد و حرکت را تکرار کند. ثبت رکورد دانش‌آموزان به تشخیص پیشرفت آن‌ها کمک می‌کند. در جلسات اول، دویدن در مسیرهای کوتاه انجام می‌شود و بعد از پیشرفت تدریجی، فواصل و مسافت‌ها افزایش می‌یابند. معلم برای ایجاد رقابت و انگیزه‌ی بیشتر در بین دانش‌آموزان می‌تواند فعالیت دوی سرعت را در دو ستون موازی انجام دهد.

در تمامی مراحل توجه کافی به نکات ایمنی ضروری است.

## درس ۹

دیگری را نیز شامل می‌شود. برخی از ورزشکاران در یک یا چند مورد از این اجزا قوی‌ترند؛ مثلاً، دوندهای سرعت، سرعت خوب و ژیمناست‌ها، انعطاف‌پذیری مطلوبی دارند. البته ما هم باید با تمرین زیاد، تا حد امکان این اجزا را در خود تقویت کنیم.

**ارائه‌ی مطلب:** به تصاویر زیر (اشاره به تصاویر اول لوحه‌ی آمادگی جسمانی) توجه کنید. به نظر شما، کدام یک از این افراد در فعالیت خود از آمادگی جسمانی استفاده می‌کنند؟ آمادگی جسمانی به آن‌ها امکان می‌دهد که مدتی طولانی به فعالیت خود ادامه دهند. آیا می‌توانید تعداد دیگری از این نوع فعالیت‌ها را نام ببرید؟ بچه‌ها، به فعالیت‌هایی که به مدت طولانی تکرار می‌شوند، فعالیت‌های استقامتی می‌گویند. استقامت هم یکی دیگر از اجزای آمادگی جسمانی است.

اسکی به مدت طولانی، شنا به مدت طولانی و پیاده‌روی به مدت طولانی جزء فعالیت‌های استقامتی هستند. – حالا با نگاه کردن به تصویر بگوئید این فرد برای هل دادن ماشین و آن وزنه‌بردار برای بلند کردن وزنه به چه چیزی نیاز دارند؟

**پاسخ:** نیرو (قدرت بدنی).

آیا می‌توانید چند فعالیت دیگر را که نشان‌دهنده‌ی قدرت بدنی است، نام ببرید؟

**پاسخ:** پرتاب وزنه، پرتاب چکش و دیسک.

به توانایی به کار بردن نیرو، قدرت می‌گوئیم.

– تاکنون دو مورد از اجزای آمادگی جسمانی را شناختید:

استقامت و قدرت.

– به این تصویرها نگاه کنید؛

– همان‌طور که می‌بینید، دانش‌آموزانی خم شده و مچ پای خود را گرفته‌اند، دانش‌آموزی به صورت پا باز نشسته است (توضیح دهید که چرا این حرکت‌ها بسیار خطرناک‌اند و نباید بدون تمرین و حضور معلم آن‌ها را انجام داد) و پسری در حال

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با اجزای آمادگی

جسمانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاه کردن دانش‌آموزان از قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری

به عنوان اجزای آمادگی جسمانی

حیطه‌ی مهارتی

تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب توانایی در اجزای

آمادگی جسمانی

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آمادگی جسمانی

### ✓ دانستنی‌های معلم

درباره‌ی حرکات انعطاف‌پذیری، این خطر وجود دارد که دانش‌آموزان بدون گرم کردن بدن و صرفاً برای ارضای حس ماجراجویی، بخواهند حرکاتی مثل پا باز  $180^\circ$  درجه را انجام دهند. در این مورد و موارد خطرآفرین دیگر، تذکرات لازم را به دانش‌آموزان بدهید.

### ➡ روش اجرا

**آماده‌سازی:** در کلاس‌های اول تا سوم درباره‌ی بعضی اجزای آمادگی جسمانی مثل تعادل، چابکی و سرعت صحبت کردیم. اکنون در کلاس چهارم، ضمن یادآوری آن‌ها به دیگر اجزای آمادگی جسمانی می‌پردازیم.

آمادگی جسمانی نه تنها سرعت، تعادل و چابکی بلکه موارد



غلت زدن به جلوست.

به مدرسه می‌رساند.

— در این تصویر، دوندگان در حال تمرین استارت دوی سرعت هستند. این حرکت در آغاز مسابقه‌ی دو انجام می‌گیرد.

برای فرار از خطر یا پیمودن مسافت معین در مدت زمان کوتاه، به کدام نوع توانایی نیاز داریم؟  
پاسخ: سرعت.

در این تصویرها چند نفر را می‌بینیم که روی یک خط یا نیمکت راه می‌روند و سعی می‌کنند به چپ و راست نیفتند و همچنین دانش‌آموزی روی دست‌های خود بالانس زده است. به نظر شما، کدام توانایی این افراد مانع سقوط آن‌ها می‌شود؟  
پاسخ: تعادل.

قبلاً با این توانایی‌ها در کلاس اول و دوم آشنا شده‌اید.  
به حفظ و نگهداری بدن در حالت‌های مختلف، تعادل می‌گویند.

### خودآزمایی

- به ترتیب از چپ به راست، ردیف بالا: سرعت، چابکی و تعادل.
- به ترتیب از چپ به راست، ردیف پایین: استقامت، تعادل و قدرت.
- شنا، شیرجه، واترپلو و هندبال.

وقتی ماهیچه‌ها و مفاصل فردی برای انجام دادن برخی از حرکت‌ها — مثل آن چه نشان دادم — نرم باشد و او بتواند این حرکت‌ها را به راحتی انجام دهد، می‌گوییم انعطاف‌پذیری دارد. — با این تصاویر در سال‌های گذشته هم آشنا شده‌اید. شاید شما هم، بازی وسطی را که در تصویر، دختران در حال انجام آن هستند، انجام داده باشید. در این بازی، یک نفر به عنوان نفر وسط باید دائم جای خودش را عوض کند تا کسی که صاحب توپ است، نتواند او را با توپ بزند. در همه‌ی این تصویرها افراد مسیر خود را دائماً عوض می‌کنند.

آیا می‌توانید تعداد دیگری از این فعالیت‌ها را نام ببرید؟

پاسخ:

- در بازی‌های سرعتی مانند تنیس روی میز که فرد باید دائماً جای خود را در جهت‌های مختلف عوض کند.
- در شمشیر بازی که فرد باید مراقب باشد تا حریف به او ضربه نزند.

کسی که بتواند به سرعت جابه‌جا شود، دارای چابکی است.

- به تصاویر این قسمت توجه کنید؛ پسری به سرعت از سگی که او را تعقیب می‌کند، دور می‌شود.
- دختری که مدرسه‌اش دیر شده است و با شتاب خود را

## درس ۹

### اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

### حیطه‌ی شناختی

— آگاهی دانش‌آموزان از مواد غذایی مورد نیاز بدن

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت، تغذیه و ورزش

هدف کلی: آگاهی از برخی از اصول بهداشت و تغذیه

ورزشی

آشنایی دانش‌آموزان با چگونگی تنظیم دمای بدن توسط آب در هنگام فعالیت

آگاهی دانش‌آموزان از شیوه‌ی کنترل وزن با استفاده از ورزش و تغذیه

### حیطه‌ی مهارتی

تقویت مهارت‌های حدس‌زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به استفاده از روش کنترل وزن

از طریق ورزش و رژیم غذایی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی بهداشت، تغذیه و ورزش

## ☑ دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید و برای هر یک سرگروهی تعیین کنید. پاسخ‌ها را سرگروه بیان می‌کند.

## ➔ روش اجرا

**آماده‌سازی:** می‌دانید که انسان برای فعالیت کردن به انرژی نیاز دارد. ورزشکاران که فعالیت زیادی انجام می‌دهند، به انرژی زیادی نیاز دارند. اکنون ببینیم ورزشکاران باید از چه نوع مواد غذایی استفاده کنند تا بدن آن‌ها همواره برای انجام دادن فعالیت‌های سنگین آماده باشد.

**ارائه‌ی مطلب:** اول باید شش گروه مواد غذایی را که قبلاً در علوم با آن‌ها آشنا شده‌اید، یک بار مرور کنیم. در این تصویر، این شش گروه را مشاهده می‌کنید (اشاره به لوحه‌ی آموزشی): مواد قندی، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب؛ در پایین هر گروه، مواد غذایی دربردارنده‌ی هر یک از شش گروه نیز مشخص شده است. ورزشکاران به همه‌ی این مواد نیاز دارند ولی مصرف یک گروه که از آن‌ها که انرژی مورد نیاز این افراد را به سرعت تأمین می‌کند، برایشان ضرورت بیشتری دارد. آیا می‌دانید کدام گروه را می‌گوییم؟ پس از مشورت با هم، این گروه را مشخص و علت مسئله‌ی مطرح شده در مورد این گروه را بیان کنید.

**پاسخ:** مواد قندی؛ علت آن است که به سرعت جایگزین

انرژی از دست رفته می‌شوند.

حالا به این تصویرها توجه کنید؛ همان‌طور که می‌دانید، آب برای ورزشکاران اهمیت بسیاری دارد. براین اساس، پسری که راه می‌رود، ورزشکاری که شنای روی زمین انجام می‌دهد و دوچرخه‌سواری که به شدت فعالیت می‌کند، به زودی احساس تشنگی خواهند کرد؛ چرا؟

بدن این ورزشکاران به علت انجام دادن فعالیت به شدت گرم می‌شود. چه چیزی باعث خنک شدن آن‌ها می‌شود؟ چگونه؟  
**پاسخ:** در اثر فعالیت شدید، آن‌ها عرق می‌کنند و آب بدنشان کم می‌شود؛ پس بدن آن‌ها به آب نیاز پیدا می‌کند.  
در اثر تبخیر عرق در سطح پوست، بدن ورزشکاران خنک می‌شود.

همان‌طور که گفتیم، ورزشکاران فعالیت شدیدی انجام می‌دهند و به همین دلیل، انرژی آن‌ها کم می‌شود؛ آن‌گاه برای جبران انرژی از دست رفته، تغذیه می‌کنند تا انرژی جایگزین شود.

در این تصویر می‌بینیم که انرژی دریافت شده از مواد غذایی، مساوی با انرژی صرف شده در فعالیت است. حالا با هم مشورت کنید و بگویید: چگونه با ورزش که در آن انرژی صرف می‌شود وزن خود را کنترل کنیم؟ اول به این دو مثال توجه کنید.

معلم با اشاره به فرمول و تصاویر لوحه‌ی آموزشی، می‌گوید: اگر انرژی‌ای که از طریق فعالیت، مصرف می‌کنیم، بیشتر از انرژی دریافتی از مواد غذایی باشد، وزن ما کم می‌شود. اگر انرژی‌ای که از طریق فعالیت مصرف می‌کنیم، از انرژی دریافتی از مواد غذایی کمتر باشد، وزن ما زیاد می‌شود. حالا شما رابطه‌ی را بنویسید که در آن، وزن بدن متعادل می‌شود.

**پاسخ:** انرژی‌ای که از مواد غذایی دریافت می‌کنیم، باید با انرژی‌ای که برای فعالیت مصرف می‌کنیم، مساوی باشد.

## خودآزمایی:

۱-

کاهش وزن  $\Rightarrow$   $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$  فعالیت بدنی +  $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$  مصرف مواد غذایی



انرژی ای که برای فعالیت مصرف می کنیم.  
کنترل وزن بدن، موجب حفظ سلامتی است.

افزایش وزن  $\rightarrow$  کم فعالیت بدنی + مصرف مواد غذایی زیاد  
۲- انرژی ای که از مواد غذایی دریافت می کنیم =

## درس ۱۰

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک پنجه در والیبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی

آشنایی با تکنیک پنجه در والیبال

حیطه ی مهارتی

کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی پنجه در والیبال

حیطه ی نگرشی

علاقه مند شدن به فراگیری تکنیک های مقدماتی والیبال

وسایل مورد نیاز : توپ و تور مینی والیبال، توپ به تعداد

دانش آموزان کلاس

روش اجرا

● دو نفر روبه روی هم قرار می گیرند؛ بازیکن شماره ۱ توپ را با دقت به محلی که بازیکن شماره ۲ ایستاده است، پرتاب می کند. بازیکن شماره ۲ با آمادگی قبلی، (دست ها جلوی صورت، پاها به صورت جلو و عقب و از ناحیه ی زانو خم و بالاتنه، مختصری به سمت جلو متمایل است) توپ را در قسمت بالای پیشانی می گیرد.

● بازیکن شماره ۱ توپ را برای بازیکن شماره ۲ پرتاب می کند؛ به طوری که محل فرود توپ کمی جلوتر از او باشد. بازیکن

شماره ۲ به طرف توپ حرکت می کند و متناسب با ارتفاع توپ، وضعیت مناسب بدنی (بلند، متوسط، کوتاه) گرفته و توپ را در بالای پیشانی دریافت می کند.

این تمرین را با عوض کردن نقش دو بازیکن انجام دهید.

● دو تمرین قبل را با پنجه زدن توپ (بدون این که در دست ها

مکث داشته باشد) تکرار کنند.

● بازیکن شماره ۱ و ۲ در فاصله ی ۴ متری یکدیگر

می ایستند. بازیکن شماره ۱ توپ را به طرف بالا و جلوی بازیکن

شماره ۲ پرتاب می کند (محل فرود توپ جلوتر از اوست). بازیکن

شماره ۲ به طرف جلو حرکت می کند و توپ را با پنجه به بازیکن

شماره ۱ برمی گرداند؛ سپس، به جای اول بازی می گردد. ارتفاع

پرتاب توپ به تدریج کمتر می شود.

● بازیکن شماره ۱ و ۲ در فاصله ی ۲ متری یکدیگر

می ایستند. بازیکن شماره ۱ توپ را به طرف بالا و پشت بازیکن

شماره ۲ پرتاب می کند. بازیکن شماره ۲ به طرف عقب گام

برمی دارد و توپ را با پنجه به بازیکن شماره ۱ برمی گرداند.

● بازیکن شماره ۱ و ۲ روبه روی هم قرار می گیرند.

بازیکن شماره ۱ توپ را کمی به طرف پهلو (چپ یا راست)

بازیکن شماره ۲ پرتاب می کند. بازیکن شماره ۲ با برداشتن

چند قدم به سمت پهلو، توپ را با پنجه به بازیکن شماره ۱

برمی گرداند (بازیکن شماره ۲ باید توپ را در وضعیت صحیح

و در خط وسط بدن، پنجه بزند).

● بازیکن توپ را بالای می اندازد و در حالی که پاها به صورت

«الف» پاس را دریافت می‌کند و ضمن ادامه‌ی حرکت، آن را با پاس پنجه‌ی پشت به بازیکنان برمی‌گرداند و بازی به همین نحو تا زمان دلخواه ادامه می‌یابد.

#### وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی پاس پنجه

- ۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه بازند.
- ۲- مفاصل زانو و ران کمی خم می‌شوند.
- ۳- شانه‌ها رو به هدف قرار می‌گیرند.
- ۴- دست‌ها جلوی پیشانی قرار دارند.
- ۵- با انگشتان دست سوراخی به شکل پنجره درست می‌شود.

۶- بازیکن از میان این سوراخ، توپ را زیر نظر می‌گیرد.

#### وضعیت صحیح هنگام ضربه‌ی پاس پنجه

- ۱- دست‌ها به شکل توپ حالت می‌گیرند.
- ۲- دست‌ها در قسمت پایین توپ با آن تماس حاصل می‌کنند.
- ۳- ناحیه‌ی تماس انگشتان دست با توپ، در قسمت مفصل بالایی است.

۴- مفاصل دست و پا باز می‌شوند.

۵- دست‌ها رو به هدف قرار می‌گیرند.

#### وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی پاس و پنجه

- ۱- دست و پا به طرف هدف، باز می‌شوند.
- ۲- وزن بدن به طرف هدف، منتقل می‌شود.
- ۳- بازیکن در جهت توپ، حرکت می‌کند.

عقب و جلو و از ناحیه‌ی زانو خم شده‌اند، زیر توپ قرار می‌گیرد و آن را در بالای پیشانی دریافت می‌کند؛ به طوری که ۱۰ انگشت او با توپ تماس پیدا کنند.

● بازیکن در حال حرکت به طرف جلو، توپ را بالای سر پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● بازیکن در حالت نشسته، توپ را به بالای سر پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● او در حالی که به پشت خوابیده است، توپ را به هوا پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● بازیکن مقابل دیوار، ثابت می‌ایستد و با وضعیت بلند، متوسط و کوتاه (که هر کدام یک دقیقه ادامه دارد) به توپ، پنجه‌ی بالای سر می‌زند.

● بازیکن پی‌درپی به توپ پنجه می‌زند و آن را به بالای سر خود می‌فرستد. او هر بار با شنیدن صدای سوت و دیدن علامت دست مربی، جهت حرکت خود را تغییر می‌دهد.

● بازیکن مقابل دیوار می‌ایستد و توپ را به بالای سر خود و سپس به طرف محدوده‌ای که با گچ روی دیوار مشخص شده است، پنجه می‌زند.

تمرین پاس، حرکت، پاس: این تمرین با دو بازیکن «الف» و «ب» شروع می‌شود. دو بازیکن روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکن «الف» پس از ارسال توپ با پاس پنجه برای بازیکن «ب»، به پشت او می‌رود. بازیکن «ب» نیز توپ را برای خودش با پاس پنجه و برای بازیکن «الف» با پاس پشت می‌فرستد؛ سپس، برمی‌گردد و روبه‌روی بازیکن «الف» قرار می‌گیرد. بازیکن

## درس ۱۱

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک ساعد در والیبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک ساعد در والیبال





### حیطه‌ی مهارتی

کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی ساعد در والیبال

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی والیبال

وسایل مورد نیاز: توپ و تور مینی والیبال، توپ به

تعداد دانش‌آموزان

### روش اجرا

● دو بازیکن با شماره‌های ۱ و ۲ روبه‌روی یک‌دیگر می‌ایستند. بازیکن شماره‌ی ۱ که توپ در دست دارد، ثابت و بازیکن شماره‌ی ۲ متحرک است. بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را با ارتفاع کم و به طرف جلو به سمت بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ به سرعت به جلو حرکت می‌کند و توپ را با ساعد می‌زند.

● مطابق تمرین قبل و با این تفاوت که توپ با ارتفاع زیاد به طرف پشت بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌شود، بازیکن شماره‌ی ۲ به سرعت به عقب گام برمی‌دارد و توپ را با ساعد می‌زند.

● دو بازیکن روبه‌روی هم می‌ایستند. یکی از آن‌ها توپ را با ارتفاع کم به طرف راست و چپ نفر مقابل پرتاب می‌کند. نفر مقابل با پای پهلوی، به طرف توپ حرکت می‌کند و آن را با ساعد می‌زند.

● بازیکن توپ را دو دستی بالا می‌اندازد و سپس آن را با کف دست‌ها دریافت می‌کند (دست‌ها به طرف جلو کشیده می‌شوند؛ به طوری که بین استخوان ساعد و بازو، زاویه‌ای وجود ندارد).

● بازیکن توپ را بالا می‌اندازد، در حالی که پاها به صورت عقب و جلو و از ناحیه‌ی زانو خم شده‌اند، دست‌ها را به طرف جلو می‌کشد و ساعد خود را در محل فرود توپ (بدون این که به آن ضربه بزند) قرار می‌دهد (به هنگام تماس توپ با دست‌ها، بین استخوان ساعد و بازو، زاویه‌ای وجود ندارد اما مح‌ها به طرف پایین متمایل‌اند).

● بازیکن، توپ را بالا می‌اندازد؛ توپ پایین می‌آید و یک بار به زمین می‌خورد. آن‌گاه بازیکن، ساعد خود را زیر آن قرار می‌دهد.

● بازیکن، توپ را با ارتفاع، به ۴ متری جلوی خود پرتاب

می‌کند؛ سپس، به طرف آن می‌رود و توپ را با ساعد به بالای سر خود می‌زند.

● تمرین قبل تکرار می‌شود؛ پس از آن که توپ یک بار به زمین خورد، بازیکن آن را با ساعد به بالای سر خود می‌فرستد.

● بازیکن توپ را با ارتفاع به فاصله‌ی ۳ متری پشت سر خود پرتاب می‌کند؛ سپس، به عقب گام برمی‌دارد و توپ را با ساعد به بالای سر می‌زند.

● بازیکن مقابل دیوار ایستاده و توپ را به طرف محدوده‌ای که با گچ روی دیوار مشخص شده است، با ساعد می‌زند.

● بازیکن، شماره‌ی ۲، پشت به بازیکن شماره‌ی ۱ می‌ایستد؛ بازیکن شماره‌ی ۱ در حین پرتاب توپ به طرف بازیکن شماره‌ی ۲، اسم او را صدا می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۲ به محض شنیدن نام خود، ۱۸۰ درجه می‌چرخد و توپ را با ساعد برای بازیکن شماره‌ی ۱ برمی‌گرداند.

**پاس ساعد در حال حرکت:** در گروه ۳ نفره، ۲ نفر در فاصله‌ی ۶ متری از هم، در جلوی منطقه‌ی حمله و رو به انتهای زمین می‌ایستند. بازیکن سوم که رو به تور، مقابل دو بازیکن ایستاده است، به پهلوی (به چپ و راست) حرکت می‌کند تا به منطقه‌ی مقابل دو بازیکن برسد. به محض رسیدن او به منطقه‌ی مقابل هر یک از دو بازیکن، توپ برایش ارسال می‌شود. بازیکن باید با پاس ساعد، توپ را جواب دهد و آن را حداقل ۶۰ سانتی‌متر بالاتر از تور، ارسال کند. دقت پاس، باید چنان باشد که بازیکن دریافت‌کننده، مجبور نشود برای دریافت آن بیش از یک قدم بردارد.

### وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی پاس ساعد

۱- دست‌ها روی هم قرار می‌گیرند.

۲- پاها از هم بازند.

۳- پاها به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارند.

۴- زانوها خم می‌شوند.

۵- ساعدها موازی ران‌ها هستند.

۶- پشت، کاملاً صاف است.

۷- چشم‌ها متوجه توپ‌اند.

### وضعیت صحیح هنگام ضربه‌ی پاس ساعد

- ۱- انگشتان شست با هم موازی اند.
  - ۲- نرمه‌ی دست‌ها به هم می‌چسبند.
  - ۳- دریافت توپ در سمت چپ بدن است.
  - ۴- مفاصل زانو و ران کمی باز می‌شوند.
  - ۵- با حرکت ساعدها به طرف جلو، معلوم می‌شود که دریافت توپ در قسمت جلوی بدن است، نه در سمت چپ یا راست و بالا. ضربه‌ی مختصر و کنترل شده‌ای به توپ وارد می‌شود.
  - ۶- دست‌ها در جهت هدف به حالت شیب‌دار قرار می‌گیرند.
- ۷- لگن خاصره به پایین و جلو متمایل است.
  - ۸- توپ را به هنگام برخورد با ساعدها زیر نظر بگیرد.
- وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی پاس ساعد**
- ۱- دست‌ها به هم چسبیده‌اند.
  - ۲- دست‌ها در جهت هدف، به دنبال توپ کشیده می‌شوند.
  - ۳- دست‌ها نباید به بالاتر از شانه‌ها کشیده شوند.
  - ۴- وزن بدن به طرف جلو انتقال می‌یابد.
  - ۵- چشم‌ها توپ را تا رسیدن به هدف دنبال می‌کنند.

## درس ۱۲

- جلسه : مهارتی**
- عنوان درس : آموزش تکنیک سرویس ساده در والیبال**
- هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی**
- رایج آموزشگاهی**
- اهداف جزئی**
- شناختی، مهارتی و نگرشی
- حیطه‌ی شناختی**
- آشنایی با تکنیک سرویس ساده در والیبال
- حیطه‌ی مهارتی**
- کسب مهارت در اجرای سرویس در والیبال
- حیطه‌ی نگرشی**
- علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی والیبال و وسایل مورد نیاز : توپ و تور مینی والیبال، توپ به تعداد تیمی از دانش‌آموزان کلاس
- روش اجرا**
- وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی سرویس ساده**
- ۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود.
- ۲- توپ در ارتفاع سر قرار دارد.
  - ۳- شانه‌ها به طرف جلو متمایل است.
  - ۴- چشم‌ها به توپ دوخته شده است.
  - ۵- ضربه به دست باز زده می‌شود.
- وضعیت صحیح هنگام ضربه به سرویس ساده**
- ۱- دست به عقب می‌رود.
  - ۲- وزن بدن به عقب منتقل می‌شود.
  - ۳- دست به جلو حرکت می‌کند.
  - ۴- وزن بدن نیز به جلو منتقل می‌شود.
  - ۵- توپ از دست رها می‌شود.
  - ۶- از نرمه‌ی دست استفاده می‌شود.
  - ۷- به توپ در ارتفاع کمر ضربه زده می‌شود.
  - ۸- محل‌زدن ضربه پایین‌تر از قسمت میانی پشت توپ است.
- وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی سرویس ساده**
- ۱- وزن بدن به پای جلو منتقل می‌شود.
  - ۲- دست به جهت بالای تور هدایت می‌شود.





سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● تمرین سرپیش از منطقه‌ی خاص سرویس به منطقه‌ی نزدیک به خط انتهای زمین مقابل.

● دو بازیکن در دو نیمه‌ی زمین (الف و ب)، در منطقه‌ی سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● بازیکن شماره‌ی ۱ در منطقه‌ی سرویس ایستاده و بازیکن شماره‌ی ۲ روی خط انتهای زمین مقابل قرار می‌گیرد. بازیکن شماره‌ی ۱ سرویس می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ به طرف توپ می‌دود و آن را قبل از این که به زمین برخورد کند، می‌گیرد و آن را بازیکن شماره‌ی ۱ به زیر توری برمی‌گرداند.

تمرین پرتاب توپ: هدفی به اندازه‌ی ۷۵ سانتی‌متر مربع را در جلو، تقریباً در وسط پای جلوی خود قرار دهید. در حالت سرویس‌زدن قرار بگیرید و دست زنده‌ی سرویس را کاملاً به عقب ببرید؛ سپس، توپ را طوری به هوا پرتاب کنید که بالاتر از دست زنده‌ی سرویس ارتفاع بگیرد و در محوطه‌ی هدف فرود آید.

## تمرین‌ها

● دو نفر روبه‌روی هم در طرفین تور، روی خط ۳ متری (یک سوم) می‌ایستند. یکی از آن‌ها سرویس می‌کند و دیگری با پنجه یا ساعد توپ را به سرویس‌کننده برمی‌گرداند. (ردّ و بدل کردن توپ از بالای تور صورت می‌گیرد.) بازیکنان به تدریج فاصله‌ی خود را اضافه می‌کنند.

● به جای تمرین‌های یاد شده در بخش محتوای آموزشی، از بازی‌های زیر هم می‌توان استفاده کرد.

● بازیکن حرکت بالا انداختن توپ با دست غیرضربه و بالا آوردن دست ضربه را تمرین می‌کند.

● بازیکن، مقابل دیوار ایستاده و به هدفی که روی دیوار ترسیم شده است سرویس می‌زند. او به تدریج فاصله‌ی خود را با دیوار بیشتر می‌کند.

● دو بازیکن در دو نیمه‌ی زمین (الف و ب) در منطقه‌ی

## درس ۱۲

جلسه: مهارتی

حیطه‌ی نگرشی

عنوان درس: آموزش تکنیک فورهند ساده در تنیس

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی تنیس

روی میز

روی میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

رایج آموزشگاهی

کافی

اهداف جزئی

روش اجرا

شناختی، مهارتی و نگرشی

وضعیت آماده: در این وضعیت، باید در حدود ۶۰ سانتی‌متر

حیطه‌ی شناختی

از انتهای میز فاصله بگیرد. پاها باید به اندازه‌ی عرض شانه از هم

آشنایی با تکنیک‌های فورهند ساده در تنیس روی میز

فاصله داشته باشند. سنگینی بدن باید به سمت جلو باشد و به طور

حیطه‌ی مهارتی

مساوی روی هر دو پا قرار بگیرد. زانوها باید کمی به سمت جلو خم

کسب مهارت در اجرای فورهند ساده در تنیس روی میز

شوند و احساس کنید که می‌خواهید بنشینید. باید دست‌ها به حالت

راحت از شانه‌ها آویزان و شانه‌ها اندکی خمیده و آزاد باشند. راکت را به فاصله‌ی ۲۰ سانتی‌متر در مقابل خود بگیرید و آن را کمی بالاتر از کمر نگاه دارید. در این حالت، صفحه‌ی راکت باید به طور عمودی قرار بگیرد و دسته‌ی آن کمی رو به پایین باشد. در این حالت، سر راکت کمی رو به بالا قرار می‌گیرد. بالا بودن سر راکت، وضع دست شما را کنترل می‌کند؛ یعنی اگر سر راکت کمی بالا باشد، مچ دست نیز تا حدی به طرف بالا مایل خواهد بود. این دستورها برای بازیکنان راست دست است و بازیکنان چپ دست، باید عکس این عمل کنند. از آرنج تا دست را به سمت چپ بدن، خم کنید؛ به طوری که راکت در وسط بدن قرار گیرد و قسمت فوقانی آن به طور مستقیم به سمت حریف باشد. این بدان معناست که مچ شما در همان حالی که کمی رو به بالاست، کمی هم به طرف عقب برگردد؛ به طوری که زاویه‌ی کوچکی به شکل «V» لاتین بین دست و ساعد تشکیل شود. دست چپ در همه‌ی ضربه‌ها نقش مؤثری دارد. چون تعادل بدن را حفظ می‌کند و به شما امکان می‌دهد که خود را به خصوص در حرکات جانبی، به آرامی جابه‌جا کنید. درست در آغاز فراگیری بازی، باید بیاموزید که دست چپ خود را بالا نگاه دارید. همیشه سعی کنید که مچ بالاتر از آرنج قرار بگیرد.

**فورهند پوش:** این ضربه از وضعیت آماده، شروع می‌شود و بعد از آن، نوبت به عقب بردن راکت یا چرخش به عقب، با حرکات نرم و آرام بدن می‌رسد. بدن از چپ به راست حول باسن می‌چرخد.

این همان حرکت چرخشی یا محوری است و اهمیت زیادی دارد؛ چون به شما امکان می‌دهد که وزن خود را به آرامی جابه‌جا کنید. برای درک این مطلب باید بدانید که چه‌طور بالاتنه و شانه‌ها حول سر شما می‌چرخند؛ یعنی در حالی که سر و گردن تا حدی ثابت‌اند، بالاتنه و شانه‌ها در اطراف محور مرکزی به حرکت در می‌آیند. با این حرکات، قسمتی از وزن شما از سمت چپ به سمت راست منتقل می‌شود. اگر همه‌ی وزن شما جابه‌جا شود، تعادل خود را از دست خواهید داد.

در زمانی که راکت را به عقب می‌برید، باید مطمئن باشید که آرنج، درست جلوی بدن قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، حالت

آرنج همان‌طور است که در وضعیت آماده بود. این شانه‌ی راست است که در جریان حرکت محوری، ساعد و آرنج را با خود به سمت راست می‌کشد. دست چپ با همان ارتفاع به سمت راست حرکت می‌کند و تقریباً همان فاصله و رابطه را که در وضعیت آماده با دست راست داشت، حفظ می‌کند.

در تمام مدتی که راکت به عقب کشیده می‌شود، باید این احساس را داشته باشید که راکت به عقب کشیده می‌شود نه آرنج. ابتدا باید سر راکت به عقب کشیده شود. مسیر راکت در موقع به عقب بردن و جلو راندن آن یکی است. وقتی که به عقب می‌چرخید، راکت به تدریج به عقب برمی‌گردد. این کار با حرکت مچ به سمت بالا، صورت می‌گیرد. حرکت مچ با ساعد و آرنج و سایر قسمت‌های بدن همراه است.

بار دیگر از قسمت پایین به توپ ضربه بزنید، پس از ضربه‌زدن، راکت باید از زیر توپ به حرکت خود ادامه دهد. نتیجه‌ی این کار، پیچ زیری توپ است.

وقتی که راکت را به جلو می‌برید، باید توجه کنید که ساعد با نواخت ثابتی به طرف توپ حرکت کند. این حرکت، حرکت مهار شده‌ای است که به حرکت پوش یا هل دادن شباهت دارد.

در این حال، مچ که حرکت آن رو به عقب و کمی بالا بود، در لحظه‌ی ضربه‌زدن باید با ساعد در یک سطح قرار بگیرد. باز یادآور می‌شویم که در مواقع ضربه‌زدن، از زدن ضربه‌های تند و سریع خودداری کنید. ادامه‌ی دست پس از ضربه‌زدن ضروری است و شما باید این کار را انجام دهید. ادامه‌ی دست، نشان‌دهنده‌ی درست بودن مسیری است که راکت پیموده است. اگر ادامه‌ی دست پس از ضربه‌زدن به طور کامل صورت گرفته باشد، بازو، ساعد و مچ باید در امتداد خط مستقیمی قرار بگیرند؛ در این حالت، ساعد کشیده می‌شود و اگر خمیدگی در آرنج باشد، بسیار ناچیز است. قرار گرفتن انگشت شست در امتداد بازو، شما را مطمئن خواهد ساخت که مچ در جریان ضربه‌زدن، به حرکت درست خود ادامه داده است. در پایان ادامه‌ی حرکت دست، انگشت شست نباید به سمت راست متوجه شود.

● روش‌های تمرینی بدون یار و بدون میز؛ (برای مثال،



توپ‌زدن به دیوار، به منطقه‌ای مشخص یا به طور آزاد)

- روش‌های تمرینی با یار اما بدون میز؛ (برای مثال، توپ‌زدن از روی یک نیمکت یا مانع یا طناب)
- روش‌های تمرینی با یار و با میز اما بدون تور؛ وقتی تور نباشد، توپ به دفعات زیاد رد و بدل می‌شود. تکنیک‌های مشکل

را بعداً باید در روی میز و بدون تور نیز تمرین کرد.

- روش‌های تمرینی با یار، روی میز و با تور؛ اگر در این تمرین، توپ به اوت رفت، باید سعی کرد که تا حد امکان، بازی قطع نشود؛ به این معنا که باید با توپ، بعد از برخورد آن به زمین و بلندشدن، دوباره بازی کرد.

## درس ۱۴

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک بک‌هند ساده در تنیس

روی میز

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک بک‌هند ساده در تنیس روی میز

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای بک‌هند ساده در تنیس روی

میز

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی تنیس

روی میز

وسایل مورد نیاز : توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

روش اجرا

بک‌هند پوشش : وقتی که توپ نزدیک می‌شود، به تغییر

حالت ویژه برای بک‌هند پوشش نیازی نیست. از وضعیت آماده، راکت را برای زدن توپ، به عقب ببرید؛ یعنی، به عقب بچرخید.

در همه‌ی ضربه‌های تنیس روی میز، به عقب بردن راکت باید جزئی از ضربه‌زدن محسوب شود.

تصور شما از این عمل، نباید یک حرکت ساده باشد؛ چون عقب‌بردن راکت، به حرکت موزون و روان و در ضمن آرام و بی‌شتاب دست نیاز دارد. در واقع، این حرکت باید با ضربه‌ای که وارد می‌شود، هماهنگ باشد. راکت، میچ و ساعد باید همزمان به عقب حرکت کنند. حرکت ساعد، صرفاً مفصلی است؛ یعنی، از مفصل آرنج. راکت باید در سطحی ثابت و افقی به عقب کشیده شود؛ به طوری که تقریباً کمر را لمس کند. وقتی که شما به عقب می‌چرخید، راکت به خودی خود، حرکت می‌کند. در واقع، سطح راکت به طرف بالا متوجه می‌شود. با حرکت عمودی بازوی شما، توپ در موقع دور شدن از راکت کمی رو به بالا حرکت خواهد کرد. بدین ترتیب، توپ دارای کمی پیچ زیری خواهد بود.

وقتی که شما به جلو راندن راکت یا چرخش به جلو را شروع می‌کنید، نباید بین حرکت به عقب بردن راکت و به جلو راندن آن، هیچ مکثی وجود داشته باشد. در این حالت، تویی را که به سمت شما می‌آید، با سطح راکت فشار یا هل بدهید. در لحظه‌ی برخورد راکت با توپ، بازیکن باید در برابر وسوسه‌ی ضربه‌های شلاقی و تند یا سایر ضربه‌ها مقاومت کند و فقط با فشار یا هل دادن، توپ را به طرف حریف خود براند. این نوع ضربه را ضربه‌ی فشاری می‌نامند و شما باید با نگاه داشتن توپ به وسیله‌ی راکت، تا حدی

نکنید. حرکت میج تا حدی لازم است که ضربه به آرامی به حرکت خود ادامه دهد.

● بازیکن در کنار میز در طرف چپ می ایستد و توپ را نزدیک خط انتهای روی میزها می کند. وقتی توپ به اوج رسید، با فورهند به آن ضربه‌ی کنترلی می زند. یار تمرینی، توپ را با دست می گیرد و به همان ترتیب عمل می کند.

● توپ‌هایی را که یار پرتاب کرده است، با ضربه‌های کنترلی و در قطر میز برمی گردانیم؛ سپس، ضربه‌ای کنترلی به صورت موازی به توپ می زنیم.

● مانند تمرین ۲ عمل می کنیم؛ با این تفاوت که توپ‌ها را به صورت متناوب، موازی و مایل برمی گردانیم.

● تویی را که حریف در قطر زده است، در همان قطر میز جواب می دهیم و سعی می کنیم رفت و برگشت همچنان ادامه یابد و توپ نخواست؛ سپس، به همان ترتیب فقط توپ را به صورت موازی، رفت و برگشت می دهیم.

که ممکن است، این ضربه را به ثمر برسانید؛ به عبارت دیگر، باید سعی کنید که توپ را از روی تور به آن طرف میز برانید. اگر این حرکت به درستی انجام گیرد، برخورد توپ با راکت کمتر احساس خواهد شد. در واقع، باید در فاصله‌ی زمانی عقب بردن راکت و ادامه‌ی آن در موقع جلو راندن، توپ را در نیمه راه خود از حرکت باز دارید. ضربه‌ی فشاری با ادامه‌ی حرکت راکت در جهت ضربه پایان می یابد. به وضع ساعد خود که در این حالت کاملاً کشیده می شود، توجه خاصی داشته باشید. سر راکت که در تمام این مدت رو به بالا بوده است، اکنون باید به طور مستقیم به طرف تور باشد.

به توپ ضربه‌ی محکم و شلاقی نزنید؛ این را هم بدانید و به خاطر داشته باشید که پوش، ضربه‌ای است که برای ادامه‌ی بازی و به دست آوردن فرصت از آن استفاده می شود. نباید تصور کنید که پوش ضربه‌ای امتیاز آور است؛ بنابراین، برای به دست آوردن امتیاز، بیش از آن چه راکت اجازه می دهد، از پیچ زیری استفاده

## درس ۱۵

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک سرویس تنیس روی میز

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با سرویس ساده‌ی تنیس روی میز

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای سرویس ساده‌ی تنیس روی میز

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ساده‌ی تنیس

روی میز

وسایل مورد نیاز : توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

### روش اجرا

سرویس : توپ باید آزادانه در کف دست قرار گیرد. دست

باید ثابت، بازو تخت، انگشتان به هم چسبیده و شست آزاد باشد

و بالاتر از صفحه‌ی میز (سطح بازی) قرار بگیرد. سرویس‌کننده،

سرویس را با پرتاب توپ به وسیله‌ی دست شروع می کند. توپ باید

به طور عمودی و بدون پیچ به هوا پرتاب شود؛ به طوری که داور

بتواند در تمام این مدت، توپ و نیزرها شدن توپ از دست را ببیند.

هنگامی که توپ در حال فرود آمدن است، باید به آن ضربه زد. ضربه

باید طوری باشد که توپ، ابتدا با میدان سرویس‌کننده تماس پیدا



کند و سپس، از بالای تور بگذرد و به میدان گیرنده بخورد.

● بازیکن در سمت راست میز، نزدیک خط کناری و تور می‌ایستد و با بک‌هند، سرویس می‌زند. بعد از ۵ تا ۱۰ بار تمرین، بازیکن کم‌کم و قدم به قدم به طرف عقب و خط انتهایی می‌رود و این سرویس را تمرین می‌کند. به همین ترتیب، می‌توان در سمت چپ میز با فورهند تمرین کرد.

● بازیکن در پشت خط انتهایی از قسمت فورهند سرویس‌هایی با فورهند و از قسمت بک‌هند، سرویس‌هایی با

بک‌هند، به وسط میز حریف می‌زند.

به طور کلی در تمرین سرویس، ابتدا محل تماس توپ با میز خودی و نقطه‌ی ضربه‌ی توپ در میز حریف، آزاد است و فقط حرکت صحیح در سرویس باید مورد توجه قرار گیرد. پس از آن، سرویس‌ها را به صورت کوتاه و بلند و با نقطه‌ی فرود آزاد و به دلخواه تمرین می‌کنیم. آن‌گاه، تمرین سرویس‌ها را با نقطه‌ی فرود مشخص انجام می‌دهیم.

## درس ۱۶

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش غلت جلو و عقب، بالانس در

ژیمناستیک

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با غلت جلو و عقب در ژیمناستیک

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای غلت جلو و عقب

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ژیمناستیک

وسایل مورد نیاز: تشک ۳×۲ (سه عدد)

روش اجرا

غلت جلو از وضعیت نیم‌خیز

۱- دانش‌آموزان در وضعیت نیم‌خیز بنشینند و دست‌ها را

در خارج از پاها بگذارند.

۲- کف دست‌ها را در ۶ تا ۱۰ سانتی‌متر جلوی پاها یا

عرض شانه‌ها، طوری روی تشک قرار دهند که انگشتان از هم باز باشند و انگشت شست به سمت داخل باشد.

۳- باسن را از زمین بلند کنند؛ سر را در حالی که روی تشک می‌گذارند، طوری به داخل سینه ببرند که کمر خود را به راحتی ببینند. دست‌ها را خم و وزن بدن را از ناحیه‌ی پاها به سمت دست‌ها منتقل کنند.

۴- از سمت پاها فشار وارد کنند و چانه را همچنان روی سینه نگه دارند. با پشت گردن و شانه‌ها روی تشک فرود آیند.

۵- چانه را به سمت پایین نگه دارند. ساق پاها را با دو دست بگیرند و عمل غلت را همانند یک توپ انجام دهند.

۶- این وضعیت را تا زمانی که بدن تعادل خود را روی پا و در وضعیت نیم‌خیز حفظ کند، نگه دارند.

۷- زانوها را جلو ببرند و سر پا بایستند؛ دست‌ها را به طرفین بدن، باز کنند و پایین آورند و در پایان، پاها را به هم جفت کنند.

۸- اگر دانش‌آموز به کمک احتیاج دارد، به صورت زیر او را یاری کنید.

زمانی که در وضعیت نیم‌خیز قرار گرفته و سرش به سمت پایین متمایل است، در کنار او زانو بزنید؛ با یک دست به پشت گردن او فشار آورید و با دست دیگر، پشت رانش را از زمین بلند کنید.

## افت به جلو از حالت ایستاده

### پایها جفت

۱- دانش‌آموزان در مقابل تشک بایستند.

۲- دست‌ها را با آرنج‌های خمیده تا سطح شانه‌ها بالا آورند؛ کف دست‌ها را به سمت تشک نگه دارند و عمل افت را به سمت جلو انجام دهند.

۳- بدن را صاف نگه دارند و عمل افت را با دست‌های خمیده که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم باز شده‌اند، ثابت کنند.

۴- بدن را به آرامی طوری روی سطح تشک پایین آورند که آرنج‌ها، متمایل به سمت بالا قرار گیرند.

۵- به وضعیت نشسته روی زانو یا ایستاده برگردند.

## افت پشت از حالت ایستاده

۱- دانش‌آموزان پشت به تشک بایستند.

۲- چانه را روی سینه بگذارند؛ دست‌ها را طوری روی باسن قرار دهند که انگشتان متمایل به سمت جلو باشند. زانوها را خم کنند و عمل افت را نزدیک به پاشنه‌ها انجام دهند.

۳- ابتدا کف دست‌ها با تشک تماس پیدا می‌کنند و سپس، دست‌ها بدن را به حالت تاب در می‌آورند و به آرامی خمیده می‌شوند تا افت بدن به نرمی انجام گیرد.

۴- حرکت را با وضعیت نشستن با زانوهای خمیده تمام کنند.

۵- با دست‌ها به سمت پایین فشار وارد آورند؛ چانه را از

روی سینه بلند کنند و با بلند کردن باسن از روی تشک، بدن را به

صورت قوس در آورند.

۶- به وضعیت شروع برگردند.

### غلت جلو

۱- از وضعیت ایستاده: دانش‌آموزان در حالت ایستاده، زانوها را خم کنند؛ دست‌ها را روی تشک بگذارند و همانند غلت به جلو از وضعیت نیم‌خیز، عمل غلت‌زدن را انجام دهند.

۲- از وضعیت قدم‌زودن: دو یا بیش از دو گام بردارند؛ در حین راه رفتن، به سمت جلو افت کنند و همانند غلت به جلو از وضعیت نیم‌خیز، مبادرت به غلت‌زدن کنند.

۳- از وضعیت دویدن: مسافت کوتاهی را بدون؛ در حین دویدن به سمت جلو افت کنند و همانند غلت به جلو، از وضعیت نیم‌خیز به جلو بغلتند.

### غلت‌های جلو با تنوع در وضعیت حرکتی

#### دست‌ها پشت سر

۱- دانش‌آموزان انگشتان دست‌ها را به هم قفل کنند.

۲- زانوها را خم کنند؛ سر را تا جایی که ممکن است به تشک نزدیک کرده و آرنج‌ها را به داخل متمایل کنند.

۳- با هر دو پا شروع کنند و با وضعیت سر به داخل، عمل افت را انجام دهند.

۴- زمانی که سر بعد از غلتیدن بالای باسن قرار گرفت، دست‌ها را به سمت جلو باز کنند.

۵- حالت نیم‌خیز به خود بگیرند.

۶- بایستند.

## درس ۱۷ (قسمت اول)

### اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

### حیطه‌ی شناختی

- آشنایی با نحوه‌ی عملکرد استخوان‌ها و عضلات در

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با نقش عضلات و استخوان‌ها در

حرکت





بدن

استخوان‌ها و عضلات مشخص شده را در بدن پیدا کند و محل آن‌ها را نشان دهند.

۱- آگاهی از عملکرد استخوان‌ها و عضلات در هنگام راه رفتن

۴- معلم با توجه به ویژگی‌های ساختاری و آناتومی عضلات و استخوان‌هایی که بیشترین کاربرد را در فعالیت‌های روزانه دارند (مثل عضلات و استخوان‌های تنه، پاها و دست‌ها)، اندازه، میزان قدرت تخمینی آن‌ها نسبت به عملکردشان و استفاده‌ی درست از آن‌ها از دانش‌آموزان سؤال می‌کند و در مورد کاربرد صحیح این اعضا توضیحاتی می‌دهد. هدف این است که دانش‌آموزان با روش صحیح اجرای برخی فعالیت‌ها و کارهای روزانه مثل نشستن آشنا شوند و روش‌های نادرست را بشناسند. در شکل صفحه‌ی ۹، دختری که در تصویر دیده می‌شود، یک شکل نادرست نشستن را نمایش داده است. در این حالت، عضلات و استخوان‌های او در وضعیتی نادرست درگیرند و تحت فشار قرار دارند. تکرار این فعالیت، یک عادت بد محسوب می‌شود. شکل پایین صفحه‌ی سمت چپ نیز یک حالت قرارگیری و استفاده‌ی نادرست از عضلات و استخوان‌ها را از حالات درست تفکیک کرده است. معلم دلایل نادرست بودن این گونه فعالیت‌ها را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد.

۵- در صفحه‌ی ۱۰ کتاب در مورد راه رفتن و کار استخوان‌ها و عضلات بحث می‌شود. در این بخش، لازم است ابتدا معلم از دانش‌آموزان بخواهد که راه بروند و در حین راه رفتن، با لمس کردن عضلات بدن خود، عضلات و ناحیه‌ای از بدن را که هنگام راه رفتن بیشترین فعالیت را دارد، بشناسند و به کمک معلم، برخی از عضلات را نام ببرند. عضلات کف پا، ساق پا، ناحیه‌ی زانو و ران‌ها و نیز عضلات ناحیه‌ی شکم بیشترین نقش را در راه رفتن به عهده دارند. تنها اشاره‌ی دانش‌آموزان به عضلات درگیر کفایت می‌کند. هدف این است که دانش‌آموزان به نقش و عملکرد عضلات و استخوان‌ها بی‌بیرند و فعالیت آن‌ها را به طور عملی احساس کنند. هنگام راه رفتن، استخوان‌های کف پا، ساق‌ها، ران‌ها و ناحیه‌ی لگن بیشترین فعالیت را دارند.

۶- معلم با نمایش دادن بقیه‌ی تصاویر، ابتدا از دانش‌آموزان در مورد تصاویر موجود سؤال می‌کند و آن‌ها را برای یافتن پاسخ سؤال‌های مطرح شده یاری می‌دهد. هدف این است که

۲- آشنایی با ناتوانی‌های حرکتی

۳- آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد مبتلا به ناتوانی‌های حرکتی می‌توانند اجرا کنند.

### حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

### حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به رعایت عادات بهداشتی

۲- تمایل به بهره‌مندی از سلامتی و تندرستی

۳- وسایل مورد نیاز: کتاب دانش‌آموز، پوسته‌های آناتومی

عضلات و اسکلت‌ها

## ☑ دانستنی‌های معلم

پیش از تدریس، لازم است معلم، در مورد استخوان‌ها و عضلات و ناتوانی‌های حرکتی از متون مختلف و کتاب‌های آناتومی حرکتی اطلاعات مناسبی کسب کند.

## ➡ روش اجرا

۱- با توجه به این که دانش‌آموزان پایه‌ی چهارم در درس علوم تا حدودی با عضلات و استخوان‌ها آشنا شده‌اند، معلم تربیت بدنی می‌تواند در اولین مرحله، میزان آگاهی آنان را با سؤال و جواب ارزیابی کند.

۲- یکی از دانش‌آموزان را در مقابل سایرین قرار دهد و از او بخواهد که راه برود، بدود و بنشیند. سپس، از سایرین سؤال کند: چه عواملی به این دانش‌آموز کمک می‌کند تا فعالیت‌هایی را که مشاهده کردید، انجام دهد؟ هدف این است که آنان به نقش استخوان‌ها و عضلات اشاره کنند.

۳- در این مرحله، معلم می‌تواند با استفاده از تصاویر موجود (اسکلت و عضلات)، به کمک دانش‌آموزان به نام‌گذاری استخوان‌ها و عضلات اقدام کند. بهتر است هر دانش‌آموز، خود



- ۱-۵- ضربه زدن بی دریبی به توپ پینگ بونگ با استفاده از راکت
- ۲-۱- حرکات نرمشی و کششی
- ۲-۲- حرکات قدرتی و استقامتی با استفاده از دمبل و کشش
- ۲-۳- پرتاب و دریافت توپ
- ۲-۴- پرتاب توپ به سمت هدفی خاص
- ۲-۵- در حالت نشسته دست‌ها را به انگشتان پا رساندن و بازگشت به حالت اولیه (انعطاف پذیری)

دانش‌آموزان با برخی از محدودیت‌های حرکتی ناشی از بیماری‌ها (فلج اطفال) و حوادث (شکستگی‌ها) آشنا شوند و بدانند که حتی با وجود چنین محدودیت‌هایی، برخی فعالیت‌های حرکتی را می‌توان انجام داد.

#### ۷- پاسخ‌های خودآزمایی فصل

- ۱-۱- پیاده‌روی
- ۱-۲- دویدن آرام
- ۱-۳- ضربه زدن به توپ فوتبال
- ۱-۴- بالا و پایین رفتن از پله

## درس ۱۷ (قسمت دوم)

درس توجه کنید.

**ارائه‌ی مطلب:** یکی از کارهایی که قبل از ورزش باید انجام دهیم، این است که مسافتی را آرام بدویم و سپس نرمش کنیم؛ چرا؟

**پاسخ:** چون انجام دادن حرکات ورزشی با بدنی که گرم نشده باشد، موجب آسیب‌دیدگی مفاصل و عضلات می‌شود. علت آسیب‌دیدگی هم آماده نبودن مفاصل و عضلات است. وقتی بدن را به آرامی گرم می‌کنیم، خون در اندام‌های ما سرعت بیشتری پیدا می‌کند و امکان آسیب‌دیدگی کم می‌شود.

حالا به این تصاویر نگاه کنید؛ همان‌طور که می‌بینید، در این جا دانش‌آموزی بر روی زمین افتاده است و عده‌ای به دور او جمع شده‌اند؛ علت آسیب‌دیدگی او این است که قبل از ورزش، بدن خود را گرم نکرده است.

در سه تصویر دیگر، چه چیزی ممکن است موجب آسیب‌دیدگی شود؟ شما بگویید.

- ۱- هل دادن؛
- ۲- برداشتن اشیای سنگین در حالی که کمر خم شده

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: ایمنی در ورزش

هدف کلی: آموزش برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی:**

- آشنایی با عوامل آسیب رساننده در ورزش

- آشنایی با عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی

**حیطه‌ی مهارتی**

کسب مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

**حیطه‌ی نگرشی**

اعتقاد به ضرورت رعایت اصول ایمنی در ورزش

**روش اجرا**

**آماده‌سازی:** ورزش برای تأمین سلامت ماست. در

کلاس تربیت بدنی می‌آموزیم که برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی به هنگام فعالیت‌های ورزشی، چه کارهایی را باید انجام دهیم و از انجام دادن چه کارهایی باید خودداری کنیم. حالا به دنباله‌ی



## خودآزمایی

- ۱- خستگی حاصل از ورزش زیاد، تعادل اندام‌های بدن را هنگام اجرای حرکات کاهش می‌دهد و در نهایت، باعث آسیب‌دیدگی می‌شود.
- ۲- زانو بند، مچ بند و ساق بند فوتبال.

است؛ برای برداشتن اشیای سنگین باید بنشینیم و با کمک گرفتن از عضلات پا بلند شویم.

۳- هنگام بازی و ورزش باید مراقب باشیم تا با موانع برخورد نکنیم.

اکنون به چند توصیه‌ی ایمنی در ورزش توجه کنید (توصیه‌ها برای کلاس بازخوانی شود).

## درس ۱۸

را اجرا می‌کنند. همین کار را با توپ‌های کیسه‌ای انجام دهید. مجدداً تمرین را تکرار کنید. در ارتباط با فعالیت‌های قبلی با بچه‌ها بحث و گفت‌وگو کنید.

کدام یک از انواع پرتاب‌ها را به آسانی نگه می‌دارید؟ کنترل کدام یک دشوارتر است؟ از دانش‌آموزان بخواهید که یکی از اشیاء را انتخاب کنند و به آن ضربه بزنند. آن‌ها را همان‌طور که به دنبال سرگروه خود بازی می‌کنند، تحت کنترل و نظارت داشته باشید.

**تنوع در اجرا:** این درس یا بخشی از آن را روی سطوح مختلف مثل چمن، چوب، بتن و خاک تکرار کنید. به جای راه رفتن، می‌توان این فعالیت را با دویدن انجام داد.

دو خط موازی به فاصله‌ی ۱۰ متر ترسیم کنید. دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره پشت خط می‌ایستند. در خط دیگر، ۶ عدد مخروط پلاستیکی قرار دهید. چند عدد ماژیک در بین گروه‌ها و مخروط‌ها قرار دهید. به هر دانش‌آموز یک توپ بدهید و از او بخواهید که آن را با پا به سمت مخروط‌ها هدایت کند. (توپ را با بغل داخلی پا مثل بازی فوتبال کنترل کند). زمانی که اولین دانش‌آموز به نیمه‌ی راه رسید، دومین دانش‌آموز را اعزام کنید. این تمرین را با توپ تنیس تکرار کنید. تمرین را ادامه دهید. دانش‌آموزان توپ را به سمت ماژیک حمل کنند؛ آن‌گاه آن

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک دریبل در فوتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک دریبل ساده‌ی فوتبال

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای دریبل ساده‌ی فوتبال

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز: توپ مینی فوتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا

عبور از بین موانع با توپ: دانش‌آموزان را در گروه‌های

کوچک مرتب کنید. هر گروه در یک صف ستونی، در مقابل چند نشانه می‌ایستند. اولین نفر در صف، توپ را با پا به جلو می‌راند و از کنار نشانه‌ها عبور می‌دهد. آن‌گاه برمی‌گردد و نفر دوم از همان صف، شروع به حرکت می‌کند. به همین ترتیب، تا آخر صف حرکت

را بر زمین بگذارند، به دور مخروط بچرخند، به سمت توپ حرکت کنند و آن را با پا، به سمت گروه خود بزنند (فقط یک ضربه). سپس، توپ را جمع‌آوری کنند و در انتهای صف گروه خود بایستند. از آن‌ها بخواهید تمرین را ادامه دهند اما در حرکت به سمت خط، ابتدا توپ را استپ کنند. دانش‌آموزان را دو به دو در دو گروه «الف» و «ب» به صف

کنید. برای هر دو نفر دانش‌آموز، یک توپ در نظر بگیرید. از دانش‌آموزان صف «الف» شروع کنید. هر یک از آن‌ها توپ را کنار مازیک می‌گذارد؛ می‌دود و آن را با ضربه‌ی پا به سمت هم‌پازی خود در صف «ب» می‌زند. هم‌پازی او سعی می‌کند قبل از این که توپ متوقف شود، با ضربه‌ی پا آن را به سمت فرستنده پس بفرستد.

## درس ۱۹

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی، انعطاف‌پذیری

هدف کلی : ارتقای سطح انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

بهبود انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

دانش‌آموزان به صورت گروهی و منظم، مقابل معلم می‌ایستند. سپس، پاشنه‌ی هر دو پا را به سمت داخل مقابل هم قرار می‌دهند و پاها را از ران باز می‌کنند و در حالی که زانوها تا زاویه‌ی  $90^\circ$  درجه خم شده‌اند، با فشار دست‌ها به زانوها، ران‌ها را به سمت عقب فشار می‌دهند و باز می‌کنند. سپس، پاشنه‌ی پاها را از روی زمین بلند می‌کنند و روی سینه‌ی پاها قرار می‌گیرند و این کشش را به صورت پویا حدود  $20^\circ$  تا  $30^\circ$  ثانیه انجام می‌دهند. با گذشت زمان بر فشار تمرین افزوده می‌شود.

دانش‌آموزان پاها را تا حد ممکن از هم باز می‌کنند. سپس، دست‌ها را از دو طرف، به سمت میج پاها نزدیک می‌کنند و سینه را به سمت پایین و وسط بدن فشار می‌دهند. ساعد را روی زمین قرار می‌دهند و مدت  $15-10$  ثانیه مکث می‌کنند و سپس به حالت اول برمی‌گردند. این حرکت را تا ۳ بار انجام می‌دهند و هر بار، کشش را چند ثانیه بیشتر حفظ می‌کنند.

دانش‌آموزان در حالی که پاها را تا حد ممکن باز نگاه‌داشته‌اند، روی یک پا می‌نشینند و در حالی که کف همان پا با زمین تماس دارد، پای دیگر را در عرض بدن کشیده نگه می‌دارند؛ به طوری که پاشنه‌ی پا با زمین تماس دارد. سپس، بلند می‌شوند و روی پای دیگر می‌نشینند. این حرکت را با ۴ شماره انجام می‌دهند. با ۳ شماره روی یک پا می‌نشینند و با شماره‌ی ۴ بلند می‌شوند و به طرف دیگر می‌روند. در این حرکت، دست‌ها روی زانوها قرار دارند و آن‌ها را حمایت می‌کنند. این حرکت را ۵ مرتبه با حمایت دست‌ها و سپس ۵ مرتبه بدون حمایت دست‌ها انجام می‌دهند.

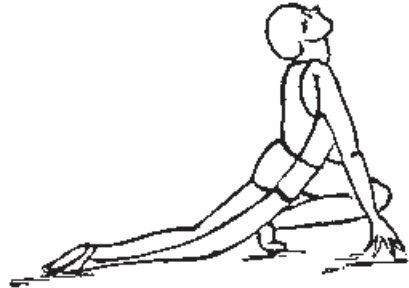
دانش‌آموزان به حالت شنای سوئدی روی انگشتان دست‌ها قرار می‌گیرند و یک پا را تا حد ممکن به جلو می‌آورند و در زیر بدن، روی سینه‌ی پا قرار می‌دهند. سپس، با بالا آوردن سینه و سر و با فشار ران‌ها و باسن به سمت پایین، حالت کشش پویا را در عضلات پاها و شکم ایجاد می‌کنند. این فشار را با ۴ شماره



می‌دهند و با هر شماره، پا را عوض می‌کنند. با هر بار حرکت باسن به سمت پایین و زدن سینه به سمت بالا، حالت کشش پویا در عضلات ایجاد می‌شود.



وارد کرده و با هر شماره، شدت فشار را بیشتر می‌کنند. سپس، پاها را عوض می‌کنند و این کار را تا ۵ مرتبه انجام می‌دهند. آن‌گاه ۵ مرتبه این کار را به طور متناوب با هر دو پا، با ۲ شماره انجام



دست چپ می‌گذارند و این حرکت را انجام می‌دهند و بار دیگر جای دست‌ها را عوض می‌کنند.

در ادامه‌ی حرکت قبل، هنگامی که دست‌ها به صورت کشیده در جلو قرار دارند، دست راست را بلند کرده و از زیر شانه‌ی چپ رد می‌کنند تا در شانه‌ی راست، حالت کشش ایجاد شود. سپس جای دست‌ها را عوض می‌کنند.

دانش‌آموزان در حالی که زانو‌ها را بر زمین گذاشته‌اند، دست‌ها را به حالت کشیده روی زمین قرار می‌دهند؛ به طوری که کف دست‌ها در جلوی بدن روی زمین قرار گیرد. آن‌گاه با فشار بدن از ناحیه‌ی شانه بر روی دست‌ها می‌کوشند سینه را به زمین نزدیک کنند و مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه این حالت را به صورت کشش پویا نگه دارند. سپس، یک بار کف دست راست را روی پشت



## درس ۲۰

### حیطه‌ی مهارتی

بهبود استقامت عضلانی بالاتنه

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به بهبود آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : توپ والیبال یا هندبال به تعداد کافی

اطلاعات مورد نیاز معلم :

– از دانش‌آموزان بخواهید که در مقابل دیوار بایستند و با

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : استقامت عضلانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرینات استقامت عضلانی بالاتنه

و آن را لمس می‌کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز، ۱۰ مرتبه تکرار می‌کند).

– دانش‌آموزان کنار دیوار می‌ایستند و در حالی که دست خود را قبلاً گچی کرده‌اند، اقدام به پرش عمودی می‌کنند و با دست گچی، دیوار مجاور خود را علامت‌گذاری می‌کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز، ۱۰ مرتبه تکرار می‌کند).

بدن کشیده، توپ والیبال یا هندبال را به حالت پرتاب اوت، از بالای سر به سمت دیوار پرتاب و از دیوار دریافت کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز ۱۰ بار تکرار می‌کند).

– از دانش‌آموزان بخواهید که رو به دیوار بایستند؛ بدن را کاملاً کشیده نگه دارند و حرکت شنای سوئدی انجام دهند (این حرکت را هر دانش‌آموز ۱۵ بار تکرار می‌کند).

– مربی تویی را بالا نگه می‌دارد و دانش‌آموزان می‌پرند

## درس ۲۱

### روش اجرا

#### تعادل دست قورباغه

#### نحوه‌ی اجرا :

۱– دانش‌آموزان وضعیت نیمه نشسته بگیرند و انگشتان دست را روی تشک از هم باز کنند؛ به طوری که متمایل به سمت جلو باشند. دست‌ها را روی زانوها قرار دهند.

۲– روی انگشتان پا بلند شوند، آرنج‌ها را به سمت پاها فشار دهند، دست زیر زانوها، پاها را به سمت دست‌ها فشار دهند و به سمت پایین نگاه کنند.

۳– به سمت جلو متمایل شوند و روی دو دست، تعادل ایجاد کنند.

– به دانش‌آموزان اعلام کنید وضعیت سر را در حین تعادل برقرار کردن عوض کنند.

#### پل بلند

#### روش اجرا :

۱– دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهند.

۲– دست‌ها را روی قوزک‌های پا بگذارند؛ پاشنه‌ها را به

### جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک صحیح غلت جلو و عقب

و بالانس (با کمک مربی)

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

#### اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

#### حیطه‌ی شناختی

آشنایی با غلت جلو و عقب در ژیمناستیک

#### حیطه‌ی مهارتی

مهارت در اجرای غلت جلو و عقب و بالانس

#### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ژیمناستیک

و وسایل مورد نیاز : تشک ۳×۲ (۳ عدد)

### ☑ دانستنی‌های معلم

بر رعایت اصول ایمنی در اجرای حرکات ژیمناستیک

تأکید می‌شود.



- سمت باسن بکشند و انگشتان پا را به بیرون متمایل کنند.
- ۳-۱ کف دست‌ها را روی تشک و نزدیک به سر و انگشتان دست قرار دهند؛ در حالی که انگشتان شست به سمت داخل متمایل دارند و سر از زمین بلند شده است.
- ۳-۲ دست‌ها را صاف کنند، به پشت خمیدگی دهند، سر و بدن را از زمین بلند کنند و به کمک دست‌ها و پاها وضعیت پل را همچنان حفظ کنند.
- تعادل سر قورباغه**
- ۱- دانش‌آموزان زانو بزنند و دست‌ها را کنار زانوهای بگذارند؛ انگشتان به جلو متمایل اند.
- ۲- باسن را بالا آورند، سر را در روی تشک قرار دهند
- یا یک سطح مثلثی شکل بسازند.
- ۳- زانوها را روی آرنج‌ها قرار دهند؛ جلو باز است و نسبت به تشک زاویه‌ی قائمه دارد. باسن را از زمین بلند کرده و تعادل ایجاد کنند.
- پل کوتاه**
- ۱- دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهند.
- ۲- دست‌ها را روی قوزک پا بگذارند؛ پاشنه‌ی پا را به سمت باسن بکشند و انگشتان پا را به سمت بیرون نگه دارند.
- ۳- قوزک‌های پا را رها کنند؛ پشت را خمیده کنند و وسط سر را روی تشک قرار دهند.

## درس ۲۲

- از ضرب و تقسیم از دانش‌آموزان سؤالاتی می‌کند.
- ۲- شکل‌های (×) و (÷) را در دو محل با فاصله، روی زمین رسم می‌کند. از دانش‌آموزان می‌خواهد که در اطراف به حرکت درآیند و با علامت او در محل اعلام شده، جمع شوند. مثلاً: ضرب.
- ۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد در محل‌هایی که با گچ مشخص می‌شوند، با توجه به تعداد نفرات کلاس اعمال زیر را نمایش دهند.
- مثلاً وقتی معلم می‌رسد:  $2 \times 2$  چند می‌شود، دانش‌آموزان باید به کمک یک‌دیگر، سه گروه تشکیل دهند؛ دو گروه ۲ نفره و یک گروه چهار نفره و اعلام کنند: ۴.

$$2 \times 2 = 4$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$2 \times 4 = 8$$

- جلسه: مهارتی
- عنوان درس: حرکات پایه و مفاهیم ریاضی
- هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت
- اهداف جزئی
- شناختی، مهارتی و نگرشی
- حیطه‌ی شناختی**
- آشنایی با مفاهیم پایه‌ی ریاضی (ضرب و تقسیم)
- حیطه‌ی مهارتی**
- کسب مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی
- حیطه‌ی نگرشی**
- علاقه‌مندی به اجرای بازی‌های ورزشی
- وسایل مورد نیاز: گچ، توپ

### روش اجرا

- ۱- ابتدا معلم در مورد درس این جلسه توضیح می‌دهد و

۴- معلم از دانش‌آموزان کلاس می‌خواهد که به پنج گروه ۵ نفره تقسیم شوند (در صورتی که تعداد کل کلاس ۲۵ نفر باشد).

۵- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که به کمک یک دیگر، شکل‌های (x) و (÷) درست کنند.

۶- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در گروه یا به طور انفرادی، اعمال ضرب و تقسیم توپ‌هایی را که در اختیار آن‌ها قرار داده است، با جابه‌جایی آن‌ها از محلی به محل دیگر انجام دهند.

$$2 \times 5 = 10$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$10 \div 2 = 5$$

$$15 \div 3 = 5$$

$$20 \div 4 = 5$$

و

.

.

.

## درس ۲۲

به خود می‌گیرند؛ با فرمان مربی برمی‌خیزند و رو به مسیر برمی‌گردند و مسافت ۲۰ متر را می‌دوند.

از دانش‌آموزان بخواهید مسافت ۲۰ متر را با گام‌های کشیده و بلند بدوند.

حرکت پروانه را ۱۵ مرتبه انجام دهند.

مسافت‌های ۳۰-۲۵-۲۰ متری را با استفاده از استارت ایستاده (هر کدام ۲ تکرار) بدوند.

مسافت ۱۵ متری را با طناب زدن بدوند.

به آرامی بدوند و با صدای سوت مربی بپرند و هد بزنند.

بازی‌هایی را انجام دهند که باعث افزایش استقامت عمومی می‌شوند.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی، استقامت قلبی - عروقی

هدف کلی : ارتقای استقامت عمومی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنا شدن با تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در انجام دادن تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : چند عدد توپ فوتبال یا والیبال

روش اجرا

دانش‌آموزان پشت به مسیر حرکت، حالت شنای سوئی





## درس ۲۴

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ

در فوتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ با توپ فوتبال

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ

در فوتبال

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز : توپ به تعداد نیمی از دانش‌آموزان

کلاس - در هر مورد، وسایل ذکر شده است.

روش اجرا

ایستگاه‌ها

وسایل مورد نیاز : ۱۲ عدد توپ بازی، ۱۲ عدد هدف

متنوع، حلقه، مخروط و بطری پلاستیکی. دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. هر گروه را در مقابل یکی از ۱۳ ایستگاه زیر قرار دهید.

دانش‌آموزان توپ را به سمت حلقه‌های پراکنده پرتاب

می‌کنند (توپ‌ها باید در داخل حلقه‌ها متوقف شوند).

دانش‌آموزان با ضربه‌ی پا توپ‌ها را به سمت مخروط‌های

پلاستیکی پرتاب می‌کنند و سعی می‌کنند آن‌ها را به مخروط‌های

پلاستیکی بزنند.

دانش‌آموزان توپ‌ها را به سمت بطری‌های پلاستیکی پرتاب

می‌کنند و می‌کوشند آن‌ها را سرنگون کنند. نوع فعالیت را در هر

دو ایستگاه توضیح دهید و به طور عملی اجرا کنید.

یکی از هم‌بازی‌ها، توپ را به سمت هدف پرتاب می‌کند و

دیگری مسئول جمع‌آوری توپ است. از دانش‌آموزان بخواهید

فعالیت‌ها را در ایستگاه مورد نظر تمرین کنند و پس از چند بار

تکرار تمرین‌ها، جایشان را با یک‌دیگر عوض کنند.

گروه‌ها را به سمت ایستگاه‌های جدید چرخش دهید. به

تمرین ادامه دهید تا زمانی که گروه‌ها تمامی ایستگاه‌ها را دو بار

تکرار کنند.

ضربه زدن به توپ

وسایل مورد نیاز : توپ

در دو سوی زمین بازی، دو خط موازی را علامت

بگذارید. خط‌های نزدیک‌تر به مرکز زمین بازی، خط‌های توپ و

خط‌های دورتر، خط شروع‌اند.

دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید

که در طول خط شروع، روبه‌روی هم بایستند. هم‌بازی‌ها باید مقابل

یک‌دیگر قرار گیرند.

روی خط توپ و روبه‌روی هر بازیکن یک توپ قرار دهید

(برای هر دو نفر یک توپ). بازیکنانی که صاحب توپ‌اند، می‌دوند

و با پا به توپ ضربه می‌زنند. آن‌گاه به سمت هم‌بازی مقابل خود

حرکت می‌کنند و توپ را به دومی می‌دهند. پس از رسیدن توپ

به خط توپ و بازگشت به خط شروع، بازیکنانی که توپ را در

اختیار دارند می‌دوند و به آن ضربه می‌زنند و آن‌ها به هم‌بازی‌هایشان

برمی‌گردانند. از دانش‌آموزان بخواهید این بازی را تکرار کنند.

ضربه زدن به توپ در حال حرکت

وسایل مورد نیاز : توپ بازی

دانش‌آموزانی که توپ را در اختیار دارند، آن‌ها را به سوی

هم‌بازی‌های خود می‌غلطانند. دانش‌آموزانی که توپ را دریافت

می‌کنند، زمانی که توپ‌ها به خط توپ می‌رسند، سعی می‌کنند

به آن‌ها ضربه بزنند. از هم‌بازی‌های آن‌ها بخواهید مجدداً توپ

را دریافت کنند و به سمت مقابل بغلتانند و این حرکت را ادامه دهند.

### ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا

وسایل مورد نیاز : توپ

دانش آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵ متر فاصله از هم مستقر کنید.

ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا را تشریح کنید و به طور عملی نشان دهید. از دانش آموزان بخواهید با داخل و خارج پای چپ به توپ ضربه بزنند.

آن‌گاه با داخل و خارج پای راست به توپ ضربه بزنند و به طور متناوب از داخل و خارج هر دو پا استفاده کنند.

«آیا می‌توانید به راه‌های دیگری که ما امتحان نکرده‌ایم، فکر کنید؟»

هر کس که می‌تواند راه دیگری پیشنهاد دهد، آن را به طور عملی اجرا کند و سپس همه، حرکت او را به اجرا در آورند.

### ضربه زدن به توپ با فاصله

وسایل مورد نیاز : توپ بازی

دانش آموزان را در یک صف ستونی و در حالی که حداقل ۱/۵ متر از هم فاصله دارند، حرکت دهید. با پای راست و در حالی که بر پای چپ کاملاً تسلط دارید، به توپ ضربه بزنید. در همان حال، دست راست به جلو و پای راست به عقب حرکت می‌کند. بدن اندکی به جلو خم می‌شود و در حالی که پای راست به جلو حرکت می‌کند (نوسان دارد)، ضربه نواخته می‌شود. در این حالت، دست چپ به سمت جلو و دست راست به عقب حرکت می‌کنند.

انجام دادن این حرکات، برای ایجاد تعادل است. پای ضربه زننده به دنبال خط پرتاب، حرکت می‌کند؛ این حرکت را دنبال کردن توپ می‌نامند. این حرکات را با پای چپ نیز انجام دهید. ضربه‌ی با فاصله را شرح داده و نشان دهید.

از دانش آموزان بخواهید تمرین ضربه زدن با فاصله را انجام دهند و این حرکت را بدون توپ و با توپ تمرین کنند.

برای همه‌ی دانش آموزان، هر بار از همان محل شروع کنید و برای تعیین فاصله‌ی هر ضربه، از علامت استفاده کنید؛ به این ترتیب، بچه‌ها می‌توانند ببینند که ضربه‌هایشان بهتر شده است یا خیر.



## موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه پنجم ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	تمرین سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان
درس اول	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت قلبی - عروقی (استقامت عمومی)
درس دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - سرعت عکس‌العمل
درس چهارم	مهارتی	پاس بسکتبال
درس پنجم	مهارتی	پاس هندبال
درس ششم	مهارتی	دریافت بسکتبال
درس هفتم	مهارتی	دریافت هندبال
درس هشتم	دانشی	قسمت اول: اهداف تربیت بدنی، ابعاد عاطفی تربیت بدنی قسمت دوم: شناخت رشته‌های ورزشی - فواید ورزشی
درس نهم	مهارتی	شوت بسکتبال
درس دهم	مهارتی	شوت هندبال
درس یازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی - سرعت عکس‌العمل
درس دوازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت عضلات بالاتنه
درس سیزدهم	مهارتی	شوت سه‌گام بسکتبال
درس چهاردهم	مهارتی	شوت سه‌گام هندبال
درس پانزدهم	مهارتی	فورهند بدمینتون
درس شانزدهم	مهارتی	بک‌هند بدمینتون
درس هفدهم	دانشی	قسمت اول: آمادگی جسمانی - جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی قسمت دوم: بهداشت و تغذیه - نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن
درس هجدهم	مهارتی	سرویس ساده و اسمش بدمینتون
درس نوزدهم	مهارتی	استارت ایستاده
درس بیستم	مهارتی	استارت نشسته
درس بیست و یکم	دانشی	قسمت اول: حرکات پایه؛ قسمت دوم: ایمنی در ورزش
درس بیست و دوم	مهارتی	شناخت توانایی‌های حرکتی
درس بیست و سوم	مهارتی	مهارت بسکتبال، عبور دادن توپ از بین پاها
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی
درس بیست و پنجم	مهارتی	مهارت‌های بدمینتون (حفظ توپ در هوا)
درس بیست و ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)

## ساعت اول

جلسه : مهارتی

عنوان درس : تمرین سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی

تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان

هدف کلی : کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از نحوه‌ی سازمان‌دهی

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای روش‌های مختلف سازمان‌دهی

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد تمایل به مشارکت در فعالیت‌های گروهی

### ☑ دانستنی‌های معلّم

اطلاعات ارائه شده در کتاب در مورد سازمان‌دهی

### ➡ روش اجرا

۱- پس از آماده شدن دانش‌آموزان، معلم می‌تواند به

ارزش‌یابی تشخیصی از اطلاعات، مهارت و همچنین تجربه‌ی

دانش‌آموزان در گروه‌بندی و سازمان‌دهی، اقدام کند.

۲- معلم با توجه به تعداد دانش‌آموزان کلاس، از آنان می‌خواهد

که برای انجام دادن فعالیت‌های زیر در چند گروه تقسیم شوند.

۱-۲- برای یک بازی بدون وسیله؛ مانند بازی اتومبیل یا

هوایما (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۲- برای یک بازی با وسیله‌ای ساده؛ مانند یک تکه

روزنامه (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۳- برای یک بازی دو گروهی؛ مانند فوتبال یا هندبال (به

اجرای مقررات رشته‌ی مربوط از نظر تعداد نفرات توجه شود).

۲-۴- برای یک بازی سه گروهی؛ مانند بازی «بیا بی‌جا

نمونی» (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۵-۲- برای یک بازی چهار گروهی؛ مانند بازی قلاب

شدن.

۳- معلم از دانش‌آموز بخواهد در قالب بازی به اشکال زیر

گروه‌بندی شوند. توصیه می‌شود شرایطی فراهم آید که دانش‌آموزان

برای قرار گرفتن در گروه موردنظر، مسافتی را بدون، راه بروند یا

حتی با پرش طی کنند.

۱-۳- به تعداد مساوی در محل‌های مشخص شده قرار

گیرند؛ (رسم اشکال هندسی در محل‌های مختلف).

۲-۳- گروه‌هایی براساس رنگ لباس ورزشی خود تشکیل

دهند.

۳-۳- گروه‌هایی براساس اندازه‌ی قد خود تشکیل دهند.

۴-۳- گروه‌هایی براساس کم مو بودن یا پر مو بودن سر

تشکیل دهند.

۵-۳- گروه‌هایی براساس راست دست یا چپ دست بودن

تشکیل دهند.

تذکر : لازم است معلم راهنمایی‌ها و توصیه‌های ایمنی را

هنگام بازی به دانش‌آموزان گوشزد کند.

۴- معلم از دانش‌آموزان بخواهد برای اجرای مهارت‌های

زیر گروه تشکیل دهند و با هم رقابت کنند.

۱-۴- گروه دونه (دویدن مسافتی مشخص)

۲-۴- گروه پرنده (طی کردن مسافتی مشخص با پرش)

۳-۴- گروه لی‌لی (طی کردن مسافتی مشخص با لی‌لی

کردن)

۴-۴- گروه پا پهلو (طی کردن مسافتی مشخص با حرکت

پا پهلو [سر خوردن])

۵- دانش‌آموزان برای یک فعالیت امدادی، گروه‌بندی

شوند و فعالیت را اجرا کنند؛ مثلاً طی کردن مسافتی مشخص به دو

صورت دویدن امدادی. در این فعالیت، هر فرد از هر گروه موظف

است مسافت مشخصی از مسیر را طی کند.



## درس ۱

### روش اجرا

- از دانش‌آموزان بخواهید که پشت به مسیر حرکت بنشینند؛ با صدای سوت برخیزند و رو به مسیر برگردند و مسافت ۳۰ متر را بدوند.
- از دانش‌آموزان بخواهید که مسافت ۲۰ متر را با طناب‌زدن بدوند.
- در یک مسیر رفت و برگشت ۹ متری، دو مانع به ارتفاع ۶۰ سانتی‌متری و به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر قرار دهید. از دانش‌آموزان بخواهید که در مسیر رفت باراه رفتن سریع و خزیدن، از زیر موانع عبور کنند و در برگشت، با دویدن از روی موانع، مسافت را طی کنند.
- دانش‌آموزان پشت سر هم آهسته می‌دوند؛ با صدای سوت مربی، نفر آخر ستون خود را به سرعت به جلوی ستون می‌رساند و همین عمل تا نفر آخر کلاس تکرار می‌شود.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : ارتقای استقامت عمومی (قلبی - عروقی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تمرینات استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

کسب استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : سوت، متر، طناب بازی، مانع

۶۰ سانتی‌متری

## درس ۲

### روش اجرا

- دانش‌آموزان به صورت گروهی و منظم رو به معلم می‌ایستند. پاها را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و همراه با خم کردن پاها و تنه به سمت جلو، کف دست‌ها را روی زمین قرار می‌دهند؛ سپس، زاویه‌ی زانوها را باز می‌کنند و پاها را به حالت کاملاً کشیده در می‌آورند. در این حالت، کف دست‌ها باید کاملاً با زمین تماس داشته باشد. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند و حرکت را دوباره انجام می‌دهند.
- دانش‌آموزان زانوی یک پای خود را روی زمین می‌گذارند و پای مخالف را در جلوی بدن به حالت کشیده قرار می‌دهند و می‌کوشند فاصله‌ی دو پا را از هم زیاد کنند. حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در آخرین دامنه‌ی حرکتی مفصل لگن مکث می‌کنند.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و ارتقای انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد و تقویت توانایی انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

● دانش‌آموزان در حالت ایستاده، یک پا را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند؛ با دو دست، زانوی آن پا را می‌گیرند و پا را داخل شکم جمع می‌کنند. در این حالت، سر و سینه رو به بالا قرار می‌گیرد و پای دیگر خم نمی‌شود. این حالت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و این کار را با پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان یک پا را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و در حالت ایستاده با دست موافق، مچ همان پا را می‌گیرند و سعی می‌کنند ران را به سمت عقب فشار دهند. این حالت را ۲۵-۲۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و کشش را روی پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان به پشت می‌خوابند؛ پای چپ را مستقیم از مفصل لگن خم می‌کنند و به سمت بالا می‌آورند و با دست چپ می‌گیرند. آن‌گاه طوری که زانوها خم نشود، آن را به سمت سینه می‌کشند. در این حالت، پای دیگر به زمین چسبیده است، پشت کاسه‌ی زانو با زمین تماس دارد و از زمین بلند نمی‌شود. این حالت کشش را مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه می‌دارند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و حرکت را روی پای دیگر انجام می‌دهند. در این حالت، سه مرتبه پاها را به طور متناوب عوض می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالی که روی زمین نشسته‌اند، پاها را از جلو دراز می‌کنند. آن‌گاه بدون این که زانوها خم شوند، بالاتنه را از ناحیه‌ی کمر به جلو خم کرده و دست‌ها را در کف پاها به هم قلاب می‌کنند. در این حالت، سر و سینه را به زانوها نزدیک می‌کنند و می‌کوشند آن‌ها را به زانوها بچسبانند. این حالت کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، به حالت اول برمی‌گردند و این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالی که روی زمین نشسته‌اند، پاها را از جلو، به سمت کنار بدن در دو طرف تا حد امکان باز می‌کنند و با خم کردن بالاتنه از ناحیه‌ی کمر، ابتدا سر و سینه را به ران پای راست نزدیک می‌کنند و تا حد ممکن، سر و سینه را به زانو می‌چسبانند. آن‌گاه، با دست‌ها مچ پا را می‌گیرند و به این حرکت کمک می‌کنند؛ بدون این که پای دیگر جمع شود یا از جای خود حرکت کند. این کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، می‌چرخند و این تمرین را روی پای دیگر، انجام می‌دهند. این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

● دانش‌آموزان پاها را از زانو خم می‌کنند. باسن را روی

## درس ۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بالا بردن سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تمرینات سرعت عکس‌العمل

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد توانایی لازم برای ارتقای سطح سرعت

عکس‌العمل

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد و تقویت علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : سوت



## روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید که در گروه‌های سه نفری، پشت سر هم قرار گیرند. از گروه اول بخواهید در حالی که به طرف عقب گام برمی‌دارند، توجه خود را بر فرمان معلم متمرکز کنند؛ با علامت سوت معلم، برگردند و در مسافت ۲۰ متری از پیش تعیین شده شروع به دویدن کنند. گروه‌های دیگر نیز این حرکت را به همین شکل انجام دهند. در این حرکت، معلم می‌تواند مسافت و جهت‌ها

را با توجه به فضا و موقعیت حیاط مدرسه تغییر دهد.

دانش‌آموزان را به گروه‌های چهار نفری تقسیم کنید. در فاصله‌ی ۳۰ تا ۳۵ متری، سه ایستگاه ایجاد یا دایره‌ای ترسیم کنید. گروه‌ها به نوبت با فرمان معلم در خط شروع، حرکت «بشین پاشو» را انجام می‌دهند و با سوت معلم، شروع به دویدن به سوی ایستگاه‌ها می‌کنند. نفر آخر از دور خارج می‌شود.

## درس ۶

جلسه : مهارتی

عنوان درس : پاس بسکتبال

هدف کلی : ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک پاس بسکتبال

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد یا تقویت مهارت پاس بسکتبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

## روش اجرا

پاس سینه‌ی دو دستی : هماهنگی اندام‌های بدن و حرکت

پای جلو، فشار روی پای عقب، حرکت سریع دست به سمت جلو (این حرکت تا نوک انگشتان ادامه پیدا می‌کند) به حرکت توپ سرعت می‌بخشند. در این حالت، انگشتان تا جایی روی توپ اثر می‌گذارند که کف دست‌ها به طرف خارج و پایین چرخش پیدا کنند

و انگشتان شست در مرحله‌ی آخر به طرف کف زمین نشانه‌گیری شوند.

مسیر پرواز باید مستقیم و به موازات زمین بازی باشد.

نوآموز باید در ابتدای حرکت پاس، توپ را در یک حرکت دایره‌ای به طرف پایین و جلو ببرد و آن‌گاه، دست‌ها را بکشد و راست کند. این نوع شروع، البته از سرعت پاس می‌کاهد اما از اشتباهاتی که به یادگیری غلط منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند. بازیکنان پیشرفته این حرکت را به‌طور کلی کنار می‌گذارند. نوآموز هنگام اجرای این حرکت باید احساس کند گویا دست‌هایش به طرف جلو پرتاب می‌شود. کلیدی حرکات پاس دادن را می‌توان به این‌گونه خلاصه کرد :

— قدم به جلو، دست‌ها به طرف جلو کشیده، انگشتان شست به طرف پایین.

— پاس سینه‌ی دو دستی اغلب به عنوان پاس سینه‌ی مستقیم در حالت ایستاده یا در حالت حرکت، انجام می‌گیرد. نوع دیگر پاس سینه که اغلب مشاهده می‌شود، پاس سینه‌ی دو دستی به عنوان پاس زمینی است. طبق قاعده، این نوع پاس در حالت ایستاده اجرا می‌شود؛ زیرا ایستادن دقت پاس را بالا می‌برد. پاس سینه‌ی دو دستی، به عنوان پاس از روی سر، به خصوص در مقابل مدافعانی که پوشش فشرده‌ای را تدارک دیده‌اند، مناسب است. این نوع پاس در بازی مدرن، رفته‌رفته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



را بلند، نیمه بلند و کوتاه پاس می دهند و بعد از هر بار پاس دادن، یک قدم به پهلو برمی دارند تا به نزدیکی بازیکن دریافت کننده ی پاس برسند. بعد از آن، به همین ترتیب برمی گردند. بازیکن دریافت کننده ی توپ اجازه ندارد سرش را برگرداند.

#### **پاس دادن و به دنبال توپ دویدن در دایره و در جاگیری**

**آزاد:** توپ همیشه به صورت چرخشی، به بازیکنی که در مرکز دایره قرار دارد، پاس داده می شود. بازیکن پاس دهنده به طرف پشت بازیکن دریافت کننده می دود. جهت پاس دادن، آزاد است؛ یعنی، پاس دهنده می تواند به دلخواه، به هر بازیکنی پاس دهد. اگر این تمرین را با دو توپ انجام دهیم، سرعت کار بیشتر می شود و انتظارات بیشتری از بازیکنان می رود.

**پاس دادن و فرار کردن:** هر بازیکن پاس دهنده، پس از پاس دادن به طرف دیگر دایره، می دود و یک نقطه ی خالی شده را پر می کند.

**فرم های تمرینی برای به کارگیری پاس دادن - هدف گیری و زمان سنجی صحیح در موقعیت های نزدیک به بازی.**

اگر پاس دادن ها در فرم های تمرینی (که توضیح داده شد) در حالت درجا انجام گیرد، دریافت توپ باید در حال حرکت انجام پذیرد و دوباره پاس داده شود.

#### **پاس دادن از حالت درجا به یک بازیکن در حال دو:**

بازیکن شماره ی ۱ که در حالت ساکن است، توپ را به بازیکن شماره ی ۲ که در حال دو است، پاس می دهد. او نیز در حال حرکت، آن را به بازیکن شماره ی ۳ پاس می دهد. هر بازیکن پس از پاس دادن به پشت ردیف بعدی می رود.

#### **پاس دادن در حال دو، رو به روی یک دیگر:**

درجه مشکل تر کردن تمرین؛ بازیکن شماره ی ۱ توپ را به بازیکن شماره ی ۲ که در مقابل او در حال دویدن است، پاس می دهد و پشت ردیف دیگر قرار می گیرد. در این فرم تمرینی، می توان انواع مختلف پاس ها را به کار گرفت.

#### **پاس دادن دو نفره در حالت حرکت:**

توپ را در حال حرکت به بازیکن شماره ی ۲ و به همین ترتیب به بازیکن شماره ی ۳ پاس می دهد.

— اگر پاس سینه ی دو دستی در حالت دو به طرف جلو نباشد و از نظر پاس دهنده، پاس به طرفین باشد، باید جهت قرار گرفتن بالاتنه ی پاس دهنده نیز تغییر کند. بالاتنه در این جا به طرف پهلو و به سمت گیرنده، چرخش پیدا می کند؛ به طوری که هر دو دست به یک اندازه کشیده می شوند.

— گروه های سه نفره تشکیل دهید و به هر گروه یک مربع به ابعاد  $3/60$  متر اختصاص دهید. بازیکن شماره ی ۱ به بازیکن شماره ی ۲ پاس می دهد. بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ را بگیرد و مانع عبور این پاس ها شود. باید نوع پاس های ارسالی را مشخص کرد و اندازه ی زمین بازی را هم متناسب با آن ها در نظر گرفت. پس از آن که بازیکن شماره ی ۳ جلوی توپ را گرفت و آن را دریافت کرد، خودش یرتاب کننده می شود. اگر یک بازیکن اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، می تواند پس از یک بار مانع شدن از پاس با توپ، در این بازی شرکت جوید. **پاس دادن و دویدن در گروه های سه یا چهار نفره:** پاس دهنده ی پاس های قوسی و زمینی به یک هم بازی داده و فوراً به طرف (جای) او می رود.

#### **پاس دادن در حال دو، در مقابل دیوار:**

دیوار می دود؛ توپ را از فاصله ی ۵ متری در حال دو به دیوار می زند و می گیرد. او این کار را چند بار تکرار می کند.

#### **پاس دادن در حالت دو روی یک مربع:**

بازیکنان روی زوایای یک مربع به ضلع ۷ متر قرار دارند. بازیکن شماره ی ۱ توپ را به بازیکن شماره ی ۲ که در حال دویدن است، پاس می دهد؛ او توپ را متوقف می کند و آن را فوراً به بازیکن شماره ی ۳ که در حال حرکت است، پاس می دهد و به همین ترتیب ادامه می دهند. هر بازیکن بعد از پاس دادن، پشت ردیف بعدی قرار می گیرد.

#### **پاس دادن در نیم دایره:**

۶ بازیکن به صورت نیم دایره در مقابل یک بازیکن ایستاده اند. بازیکن پاس دهنده بدون آن که سر خود را بچرخاند، توپ را به بازیکن پاس می دهد که زودتر از همه دستش را بلند کند.

دو بازیکن صاحب توپ، کنار هم ایستاده اند و روی قوس نیم دایره، یک بازیکن دیگر قرار دارد. آن ها به طور متناوب، توپ



## درس ۵

به سمت دیوار پرتاب می‌کند و بازیکن عقبی آن را می‌گیرد. بعد از چند بار تکرار این کار، افراد جاهای خود را عوض می‌کنند.

### ادامه‌ی تمرین

۱- بازیکن جلویی، توپی را که بعد از برخورد با زمین بلند شده است، می‌گیرد.

۲- بازیکن عقبی، توپی را که بعد از برخورد با دیوار، به زمین هم برخورد کرده است، می‌گیرد.

۳- بازیکن عقبی، توپی را که بعد از برخورد به هدف روی دیوار آمده است، دریافت می‌کند.

**پاس یک دستی با پرتاب ضربیه‌ای با گام شتاب‌دهنده:**  
قدم‌های جهشی را بچه‌ها به خوبی می‌شناسند و در بیشتر بازی‌های خود از آن استفاده می‌کنند. به همین سبب، بهتر است از آغاز آموزش هندبال، قدم‌های سرعتی و شتاب‌دار، با جهش تمرین شود. ترتیب قدم‌ها بدین صورت است: راست، راست، چپ.

**شروع حرکات:** در شروع حرکت، بازیکن با پای راست، یک قدم به طرف جلو برمی‌دارد. پا باید طوری حرکت کند که شانیه‌ی چپ بازیکن، به طرف مسیر پرتاب، متمایل شود. قدم دوم بازیکن، قدم لی‌لی پای راست است؛ در حالی که پای چپ نیز در همین اثنا جهت ایجاد تکیه‌گاه برای بدن، به جلو می‌آید.

هم‌زمان با برداشتن قدم دوم و پیش از قدم سوم، دست صاحب توپ کشیده می‌شود. همان‌طور که گفته شد، بازیکن قدم سوم را برای ایجاد تکیه‌گاه برمی‌دارد؛ بدین صورت که با پای چپ، یک قدم بزرگ برمی‌دارد (پا به طرف داخل) و پایش را محکم روی زمین می‌گذارد. هم‌زمان با گذاشتن پای چپ روی زمین، حرکت دست برای پرتاب آغاز می‌شود. هر چه قدم سوم پر قدرت‌تر برداشته شود، قدرت توپ نیز، هنگام پرتاب بیشتر می‌شود. البته پرتاب هنگامی به بهترین نحو انجام می‌پذیرد که بازیکن با برداشتن قدم پر قدرت سوم، همه‌ی شتاب و نیروی بدنش را به بالاتنه و دست خود منتقل کند. وزن بدن را می‌توان به وسیله‌ی پای راست که بعد از پرتاب جلو می‌آید، گرفت و خنثا کرد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: پاس هندبال

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

کسب آگاهی از تکنیک پاس هندبال

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد مهارت پاس هندبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

### روش اجرا

**پرتاب توپ به یار:** بازیکنان در دو صف قرار می‌گیرند و هر صف به دو قسمت تقسیم می‌شود. آن‌گاه، روبه‌روی هم به فاصله‌ی ۶ متر قرار می‌گیرند و هر یک توپ را به نفر روبه‌روی خود پاس می‌دهد. هر بازیکن پس از پرتاب توپ، به انتهای نیمه‌ی مقابل صف خود می‌رود.

تیمی پیروز است که اولین بازیکنش توپ را زودتر بگیرد.  
**پاس دادن به یار به حالت ضرب‌دری با دو:** بازیکنان دو تیم، روی دو قطر یک مربع در چهار رأس قرار می‌گیرند. بازیکنان هر تیم، توپ را به بازیکنان مقابل خود پاس می‌دهند و خود، در انتهای ردیف بازیکنان تیم خود قرار می‌گیرند.

تیمی قهرمان است که اولین بازیکنش توپ را زودتر به دست آورد.

**پرتاب کردن توپ به دیوار و گرفتن آن:** بازیکنان در گروه‌های دو نفری رو به دیوار می‌ایستند. بازیکن جلویی، توپ را

## درس ۶

جلسه : مهارتی

عنوان درس : دریافت بسکتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک پاس بسکتبال

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد مهارت در تکنیک دریافت بسکتبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

### روش اجرا

دریافت توپ : بازیکن دریافت‌کننده‌ی توپ وقتی متوجه

می‌شود که می‌خواهند به او پاس بدهند، دست‌های خود را به طرف

توپ می‌کشد؛ یک قدم به طرف توپ می‌رود و آن را می‌گیرد.

دست‌ها در این حال، به صورت قیف یا سبد درآمده و به طرف

عقب خم شده‌اند. انگشتان دست‌ها کمی کج و به طرف بالاتر قرار

دارند. هم‌زمان با لمس توپ، قسمت‌های بالای انگشتان، توپ

را از بالا، پشت و اطراف احاطه می‌کنند. انگشتان شست، مانع

سُر خوردن توپ در فضای داخل انگشتان می‌شوند. بازیکن پس

از دریافت، با خم کردن دست‌ها فوراً توپ را به طرف بدن به سمت

عقب می‌کشد. سه مرحله‌ی مختلف خیلی سریع با هم انجام می‌شوند

و سرعت توپ در حال پرواز، کم است.

انواع مختلف دریافت توپ‌هایی که

در ارتفاع بالای سر به طرف گیرنده می‌آیند، دست‌ها به طرف عقب

خم نمی‌شوند بلکه در امتداد بالا کشیده می‌شوند و وضعیت دست‌ها

را برای دریافت چنین توپ‌هایی شکل می‌دهند. دست‌ها در هنگام دریافت توپ، به طور محسوس خم نمی‌شوند بلکه کمی به سمت عقب جا خالی می‌دهند و فشار توپ را کم می‌کنند. آن‌گاه، توپ در حالت قرارگیری اصلی به طرف بدن آورده شود. اگر توپ با ارتفاع کم از سطح زمین به طرف انگشتان بیاید، دست‌ها و انگشتان به طرف پایین و انگشتان شست به طرف بالا نشانه‌گیری می‌کنند.

تنها در بعضی موقعیت‌ها باید توپ را با یک دست گرفت؛ مثلاً، هنگامی که توپ در محوطه‌ای تنگ یا نیمه پوشش داده شده به طرف بازیکن سانتر پاس داده می‌شود اما در بیشتر موارد گرفتن توپ، با دو دست امکان‌پذیر است و آن را باید دو دستی گرفت؛ زیرا به این ترتیب، حرکات بعدی بازی، مانند پاس دادن، دریل کردن، پرتاب کردن یا گول زدن بهتر و آسان‌تر انجام می‌شوند. گرفتن توپ به شکل موفقیت‌آمیز و با تکنیک صحیح، شرط اصلی برای اعمال بعدی بازی با توپ هستند. هرگاه توپ به شکل نادرست گرفته شود، ادامه‌ی بازی مشکل یا غیرممکن می‌شود.

پاس دادن و دریافت کردن : گروه‌های سه‌تایی تشکیل

دهید و برای هر گروه، جایی به شکل مربع به ابعاد  $3/60$  متر در نظر بگیرید. بازیکن شماره‌ی ۱ به بازیکن شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد؛ در این میان، بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ را بگیرد و مانع این پاس‌ها شود. نوع پاس‌های ارسالی را می‌توان مشخص کرد و اندازه‌ی زمین بازی را متناسب با آن در نظر گرفت. بازیکن شماره‌ی ۳ پس از این که جلوی توپ را گرفت و آن را دریافت کرد، خودش پرتاب‌کننده می‌شود. اگر یک بازیکن اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، او هم می‌تواند پس از یک بار مانع شدن پاس با توپ، در این بازی شرکت جوید.

پاس دادن دو نفر در مقابل دیوار : تمرین‌کننده به فاصله‌ی

یک تا دو متر، رو به دیوار می‌ایستد. هم‌بازی او که پشت سرش قرار دارد، توپ را با زوایا و شدت‌های مختلف به دیوار پرتاب می‌کند. تمرین‌کننده، توپ‌های برگشته از دیوارها را می‌گیرد و بعد از چرخیدن، به هم‌بازی خود برمی‌گرداند.



پاس‌دهنده، تا پنج بازیکن روی یک خط به صورت فشرده در کنار یک‌دیگر ایستاده‌اند و تقریباً ۵ متر با پاس‌دهنده فاصله دارند. بازیکن شماره‌ی ۲ یک توپ در دست دارد و آن را به بازیکن شماره‌ی ۱ پاس می‌دهد، بازیکن شماره‌ی ۱ آن را به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد و به همین ترتیب، این تمرین ادامه می‌یابد و بازیکن پاس‌دهنده، توپ را به بازیکنی که دست خود را زودتر بلند کرده است، پاس می‌دهد.

**پاس‌کاری دو نفره با یک بازیکن مخالف:** دو بازیکن توپ را بین خود پاس‌کاری می‌کنند؛ در حالی که نفر سوم مسیر مستقیم پاس را سد می‌کند. دریافت‌کننده‌ی پاس باید جهت پاس را به پاس‌دهنده نشان دهد (با بلند کردن دست و رهایی از سایه‌ی پوششی)؛ آن‌گاه توپ را مهار کرده و پاس را به‌طور دقیق دریافت کند. او اجازه دارد فقط دو قدم به طرف پهلو بردارد.

**پاس‌دهنده در مقابل یک رویف بازیکن:** در مقابل

## درس ۷

زمین بین خود پاس‌کاری کنند و دیوار تیم مقابل را تا ارتفاع ۲ متری بزنند. بعد، بازیکنان تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند.

هر بازیکن یک بار حق پرتاب توپ را دارد.

**محافظت از زمین بازی:** بازیکنان تیم A در یک نیمه‌ی

زمین تقسیم می‌شوند و سعی می‌کنند از تماس توپ با کف زمین خود جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B توپ را تا نیمه‌ی زمین بین خود پاس‌کاری کرده و سعی می‌کنند آن را تا ارتفاع ۲ متری دیوار طوری بزنند که در بازگشت به زمین برخورد کند. سپس، تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند.

هر بازیکن یک بار حق پرتاب دارد.

**حفاظت از دروازه:** پنج متر جلوتر از خط جبهه، توری به

ارتفاع ۲ متر نصب می‌شود و بازیکنان تیم می‌کوشند از این دروازه حفاظت کنند. بازیکنان تیم B توپ را بین خود پاس‌کاری می‌کنند و سعی دارند آن را از روی تور، طوری به دیوار مقابل پرتاب کنند که در بازگشت، گل شود. هر بازیکن دو بار حق پرتاب دارد. در ادامه، بازیکنان دو تیم جاهایشان را عوض می‌کنند.

**دویدن با دریافت پاس از هر دو طرف**

الف: بازیکنان روی یک خط روبه‌روی یک‌دیگر می‌ایستند. در قسمت چپ و راست نیز، دو بازیکن پاس‌دهنده

جلسه: مهارتی

عنوان درس: دریافت هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی‌هندبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا

محتوای آموزشی

**محافظت کردن از دیوار:** بازیکنان تیم A برای محافظت

از دیوار خودی، می‌کوشند از برخورد توپ‌های تیم مقابل به این دیوار، جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B می‌توانند توپ را تا نیمه‌ی

قرار می‌گیرند.

انگشتان اشاره، شکلی شبیه به قلب درست کنند.

کف دست‌ها باید حالت گردی توپ را به خود بگیرند و انگشتان شست در عقب و نزدیک‌تر از سایر انگشتان به بازیکن قرار گیرند؛ به طوری که امکان رد شدن و در رفتن توپ از دست، به حداقل برسد. در این حالت، انگشتان دست که کمی به بالا متمایل شده‌اند، اولین تماس را با توپ پیدا می‌کنند. توپ، بعد از برخورد با نوک انگشتان، می‌چرخد و به طرف پایین می‌آید و به این ترتیب، به راحتی در دست، جا می‌گیرد. انگشتان در حد امکان باید کشیده باشند تا بتوانند سطح بیشتری از توپ را در اختیار بگیرند. چرخش توپ در کف دست، به وسیله‌ی انتهای دست‌ها گرفته می‌شود.

برای کسب اطمینان از این که آیا توپ را به طور صحیح در دست‌های خود گرفته‌اید، آن را به گچ آغشته کنید. پس از دریافت توپ، کف و انتهای دست‌های شما باید با گچ سفید شده باشند. در لحظه‌ی دریافت توپ، دست‌ها به عقب کشیده می‌شوند؛ بدین ترتیب، سرعت توپ، کاهش می‌یابد و توپ تا نزدیکی سینه می‌رسد. برای گرفتن توپ‌های پر قدرت، بهتر است هنگام دریافت آن، یک قدم به عقب بردارید تا فشار توپ‌های پر قدرت، کمتر به دست‌هایتان وارد شود. اکنون دو دست در حدود ارتفاع سینه به بدن نزدیک شده‌اند و بازیکن بهترین حالت را برای ادامه‌ی بازی، حرکت سریع و پرتاب توپ به دروازه دارد.

در مورد توپ‌های با ارتفاع زیاد نیز همان‌طور عمل می‌کنیم؛ با این تفاوت که دست‌ها به طرف بالا کشیده می‌شوند و با لمس توپ، آن را به طرف سینه، به پایین می‌کشیم. برای دریافت صحیح توپ سعی می‌کنیم با گرفتن نیروی آن هنگام برخورد با دست، صدای شنیده نشود.

بازیکن A توپ را به بازیکن شماره‌ی ۱ پاس می‌دهد و بعد از دریافت، آن را به بازیکن شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد. پس از دریافت دوم، او توپ را به بازیکن B پاس می‌دهد و خود به انتهای ردیف B می‌رود و تمرین به همین صورت ادامه پیدا می‌کند.

ب: بازیکنان در یک ردیف پشت سرهم قرار می‌گیرند؛ در قسمت چپ و راست، چهار بازیکن پاس‌دهنده قرار می‌گیرند. بازیکن، توپ را به ترتیب به بازیکنان شماره‌ی ۱، ۲، ۳ و ۴ پاس می‌دهد. سپس، از پشت سر آن‌ها به حالت دریل برمی‌گردد؛ توپ را به نفر بعدی می‌سپارد و خود در انتهای ردیف قرار می‌گیرد. بعد از انجام این فعالیت توسط تمامی بازیکنان، پاس‌دهنده‌ها عوض می‌شوند.

**دریافت توپ‌هایی که ارتفاع آن‌ها تا حد سینه و سر یا بلندتر است:** برای دریافت توپ‌هایی با ارتفاع مختلف، همان کارها و تمرین‌های قبلی انجام می‌شود اما باید توجه داشت که گرفتن توپ‌هایی که در ارتفاع سینه و سر قرار دارند، به دلایل زیر آسان‌تر است.

- توپ در کنترل دائمی چشم‌هاست.
- دست‌ها که به طرف توپ متمایل شده‌اند، در دید بازیکن است؛ به طوری که او در همه حال می‌تواند با مشاهده‌ی دست‌های خود، حالت آن‌ها را تغییر دهد یا تصحیح کند.
- حالت دست‌ها برای گرفتن توپ به صورت دو دستی بسیار مناسب است (از لحاظ فرم استخوان‌بندی).

**شروع حرکات:** در حالت اصلی، بازیکن، دست‌ها را آزادانه به طرف توپ دراز کرده و آرنج را کمی خم می‌کند و کف دست‌ها را به جلو می‌آورد. انگشتان خم شده، متمایل به بالا حالت می‌گیرند. انگشتان شست دو دست باید با هم تماس پیدا کرده و با



## درس ۸

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی - ابعاد عاطفی و الهی

تربیت بدنی

هدف کلی: آگاهی از برخی اهداف تربیت بدنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با ابعاد الهی و عاطفی تربیت بدنی

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در گفت‌وگو، تفکر و حدس زدن

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد علاقه به هدف‌های تربیت بدنی

- ارزش تلقی کردن هدف‌های تربیت بدنی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌های آموزشی اهداف تربیت بدنی

آماده‌سازی: در سال چهارم گفتیم که بعضی تنها هدف

تربیت بدنی را قوی‌تر شدن اندام‌های بدن می‌دانند؛ در حالی که

چنین نیست. یادگیری و آموزش مهارت‌ها، تعاون و همکاری،

دوست‌یابی، تلاش برای انجام وظیفه، مسئولیت‌پذیری و بسیاری

موارد دیگر در کنار داشتن اندام مناسب و نیرومند از اهدافی

است که برای تربیت بدنی برشمرده می‌شود. دانش و آگاهی هم

در تربیت بدنی جایگاه مهمی دارد. ما باید از دانش ورزش‌های

مختلف آگاه باشیم؛ در غیر این صورت، ممکن است به جای

بهره‌مند شدن از فواید ورزش، از آن آسیب ببینیم.

**ارائه‌ی مطالب:** در ادامه‌ی مطلب سال گذشته، اهداف

دیگری از هدف‌های تربیت بدنی به شما معرفی می‌شود. به نظر

شما تربیت بدنی چه ارتباطی با وظایف دینی و مذهبی ما می‌تواند

داشته باشد؟

**پاسخ:** بدن نیرومند در انجام دادن عبادت‌ها و تکالیف دینی

به ما کمک می‌کند. عبادت‌هایی مانند نماز، حج و جهاد با داشتن

بدنی نیرومند بهتر انجام می‌شود.

در دعای کمیل می‌خوانیم: «خداوندا، اندام‌های بدن مرا

برای خدمت به خودت، نیرومند گردان.» پس، مشخص می‌شود

که در دین مبین اسلام، نیرومند شدن برای انجام دادن خدمت در

راه خداوند اهمیت دارد.

در تصویر دوم دو دانش‌آموز را می‌بینید که پس از مسابقه

با هم دست می‌دهند؛ یکی از آن‌ها پیروز و دیگری مغلوب شده

است. برداشت شما از این تصویر چیست؟ کدام هدف تربیت بدنی

را می‌توان در این تصویر مشاهده کرد؟

**پاسخ:** هدف از مسابقه، تلاش تا حدّ توان برای رسیدن به

هدفی مشخص است. نکته‌ی مهم، انجام دادن مسئولیت و وظیفه‌ای

است که برعهده‌ی ورزش‌کار گذاشته می‌شود. ورزش‌کار ممکن

است سخت تلاش کند اما پیروز نشود؛ این مسئله اهمیت چندانی

ندارد. این امکان نیز وجود دارد که فرد یا تیمی، امروز در مسابقه‌ای

پیروز شود ولی فردا در مسابقه‌ی دیگری شکست بخورد؛ بنابراین،

امکان برد یا باخت برای همه‌ی افراد و تیم‌ها وجود دارد و بهتر

است پس از هر مسابقه، برنده از بازنده، دل‌جویی و برای او در آینده

آرزوی موفقیت کند؛ چون برنده‌ی امروز ممکن است فردا بازنده

شود و از حریف انتظار مشابهی داشته باشد. با چنین برخوردی،

میدان‌های ورزشی پر از دوستی و صمیمیت خواهند شد و این،

یکی از هدف‌های تربیت بدنی است.

قبلاً درباره‌ی تعاون و همکاری در ورزش صحبت کرده‌ایم.

اکنون، با توجه به شکل‌های زیر و دقت در شکل سمت راست

بگویید: اگر بازیکن صاحب توپ، به بازیکن هم تیمی خود که در

موقعیت خوبی قرار دارد پاس ندهد، چه اتفاقی می‌افتد؟

**پاسخ:** همکاری تیمی راه‌های ساده‌تری را برای رسیدن به

هدف، پیش‌روی ما قرار می‌دهد و کارهای فردی، رسیدن به هدف

را دشوار می‌کند. در تصویر، یارِ بازیکن صاحب توپ، در موقعیت

بهتری قرار دارد. اگر بازیکن صاحب توپ به او پاس ندهد، امکان



عبور و رسیدن او به هدف، به علت تعداد بیشتر یاران حریف، کمتر است و موقعیت از دست می‌رود.

در این جا بعضی از نتایج عدم همکاری فرد در کارهای گروهی را می‌بینید:

- معمولاً دیگران دوستش ندارند و با او همکاری نخواهند کرد.
- تنها خواهد ماند و دوستی پیدا نخواهد کرد.
- پیشرفت زیادی نخواهد کرد؛ چون از کمک دیگران محروم است.

– ممکن است باعث شکست کار گروهی شود.

– باعث آزار دیگران می‌شود و حق آن‌ها را ضایع می‌کند.

**پاسخ خودآزمایی:** کسب سلامتی و نیرو و نشاط، داشتن بدنی نیرومند برای انجام دادن وظایف عبادی و الهی، دوستی و دوست‌یابی، تعاون و همکاری، مسئولیت‌پذیری و تلاش برای تحقق مسئولیت‌های اجتماعی و فردی، داشتن اندامی متناسب و زیبا.

## درس ۸

### مختلف ورزشی

#### ✓ دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اجمالی، ویژگی‌های رشته‌های ورزشی به صورت پرسش و پاسخ مطرح می‌شود و سرگروه‌ها به پرسش‌ها پاسخ می‌دهند. مطالب درج شده در لوحه‌ی آموزشی را به‌طور مستقیم برای دانش‌آموزان بخوانید.

**آماده‌سازی:** رشته‌های ورزشی جذابیت زیادی دارند و به خصوص برای کودکان و نوجوانانی مثل شما شادی‌بخش‌اند. علاوه بر جذابیت و شادی آور بودن، برای شما که رشته‌های متعددی را شناخته‌اید یا خواهید شناخت، یک مسئله اهمیت زیادی دارد و آن، انتخاب رشته براساس توانایی‌های خودتان است. برخی از رشته‌ها به چابکی نیاز دارند و برخی نیازمند سرعت و دقت‌اند. بعضی هم به استقامت عضلانی یا قدرت عضلانی زیاد یا تعادل و چابکی فراوان نیاز دارند. در کنار این توانایی‌ها و استعدادها، رشته‌های ورزشی تیمی به ویژگی‌های دیگری هم نیازمندند که در این درس به بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: فواید ورزش‌ها

هدف کلی: آگاهی دادن به دانش‌آموزان درباره‌ی فواید ورزش‌ها

ورزش‌ها

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

– آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

آمادگی جسمانی

– آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

توانایی‌های اجتماعی

– آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد دارای ناتوانی‌های حرکتی

می‌توانند انجام دهند.

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در بحث و گفت‌وگو، تفکر و حدس‌زدن.

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی شناخت رشته‌های





**ارائه‌ی مطلب :** در این لوحه‌های آموزشی، تصاویر رشته‌های مختلفی را مشاهده می‌کنیم. پس از تشکیل گروه‌های کلاسی در مورد هر رشته‌ی ورزشی صحبت کنید و از طریق سرگروه به این دو سؤال جواب دهید.

۱- هر یک از رشته‌های ورزشی به کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی زیر نیاز دارند و فعالیت در این رشته‌ها کدام یک از آن‌ها را تقویت می‌کند؟

انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت، چابکی

۲- بازیکنان رشته‌های ورزشی گروهی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

**پاسخ‌ها**

**فوتبال :**

۱- چابکی، سرعت، استقامت

۲- همکاری

**هندبال :**

۱- سرعت، قدرت، چابکی

۲- همکاری

**کشتی :**

قدرت، چابکی

**شنا :**

سرعت، قدرت، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس،

انعطاف‌پذیری، چابکی

**ژیمناستیک :**

چابکی، تعادل، قدرت، انعطاف‌پذیری

**دو و میدانی :**

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، چابکی، سرعت،

قدرت، انعطاف‌پذیری

۲- همکاری و هماهنگی در دوهای امدادی

**بدمینتون :**

۱- چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی، استقامت

دستگاه تنفس و گردش خون

۲- همکاری و هماهنگی در بازی‌های دو نفره

**تنیس روی میز :**

۱- چابکی، قدرت، سرعت، استقامت دستگاه گردش خون

و تنفس

۲- همکاری در بازی‌های دو نفره

**والیبال :**

۱- چابکی، قدرت، انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش

خون و تنفس

۲- همکاری

**پاسخ خودآزمایی**

۱- شنا، اسب سواری و تیراندازی

۲- ژیمناستیک

۳- کشتی

## درس ۹

جلسه : مهارتی

عنوان درس : شوت بسکتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی**

آشنایی با تکنیک شوت بسکتبال

## حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در تکنیک شوت بسکتبال

## حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی و وسایل مورد نیاز : توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

**شوت :** در انواع شوت‌ها به حلقه‌ی بسکتبال، هدف‌گیری صحیح اهمیت بسیار دارد. بازیکن شوت‌کننده روبه‌روی هدف می‌ایستد؛ پاها و سینه را به سمت هدف قرار می‌دهد و سعی می‌کند تمرکز داشته باشد. چشم‌ها را تا زمان افتادن توپ به داخل سبد، به هدف (سبد) می‌دوزد. در این مرحله، پرتاب‌کننده با او همراه می‌شود و با یک قوس نرم نیمه بلند، توپ را از روی کناره‌های حلقه به میانه‌ی آن پرتاب می‌کند.

در حرکت پرتاب کردن، تمام بدن کشیده می‌شود. با توجه به اصول مکانیکی، این حرکت با ایجاد نیرو و رها کردن آن به پایان می‌رسد. هنگام پرتاب کردن، دست شوت‌کننده کاملاً کشیده است و مچ و انگشتان دست اعمالی ارادی را انجام می‌دهند. اولین حرکت توپ هم‌زمان با کشیده شدن کمر، صورت می‌گیرد؛ با کشیده شدن دست شوت‌کننده، از طریق آرنج و هماهنگی ظریف بین چشم و عضلات دست و شانه و بعد از فشار انگشت اشاره، توپ به داخل

سبد می‌افتد. در این جا به کارگیری مچ دست و انگشتان عمل پرواز را تضمین می‌کند؛ یعنی مانع انحراف مسیر توپ به اطراف می‌شود. به این ترتیب، حتی اگر توپ کاملاً هدف‌گیری نشده باشد، امکان موفقیت آن را فراهم می‌آورد. بدین شکل که به کنار داخلی حلقه برخورد می‌کند و به داخل سبد می‌افتد.

در هنگام حرکت شوت، آرنج به شوت‌کننده بسیار کمک می‌کند؛ زیرا ابتدا پشت توپ قرار دارد و سپس، زیر و جلوی توپ قرار می‌گیرد و در مرحله‌ی هدف‌گیری، به طرف سبد نشانه می‌رود.

این راهنمایی مهم باید در اختیار شوت‌کننده قرار گیرد : در هنگام شوت کردن، آرنج را به طور مستقیم به سمت سبد قرار بده و دست را بکش؛ به طوری که با یک حرکت طبیعی، ساعد را از روی آرنج عبور دهی و از کنار پیشانی به طرف بالا بکشی. به این ترتیب، مراحل شوت به پایان می‌رسد. دست‌ها تا رسیدن توپ به هدف به حالت کشیده باقی می‌ماند و در پایان نگاه خود را از هدف برمی‌داریم.

**شوت پرتاب آزاد :** دانش‌آموزان پرتاب‌های آزاد به سوی حلقه انجام می‌دهند و در ۱۰ نوبت تلاش برای پرتاب آزاد، نمرات ثبت می‌شود. هر دانش‌آموز سعی می‌کند نمره یا امتیاز پرتاب‌های خود را بالا ببرد.

## درس ۱۰

### حیطه‌ی شناختی

آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک شوت هندبال

### حیطه‌ی مهارتی

ایجاد مهارت در تکنیک شوت هندبال

### حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

جلسه : مهارتی

عنوان درس : شوت هندبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی



روی دیوار دفاعی یا مدافع انجام می‌گیرد و یکی از پرتاب‌های معمول برای بازیکن است. در پرتاب‌پرسی بلند، مسئله‌ی مهم به کار بردن نیروی بیشتر برای پرش بلندتر از روی زمین است. بلندی قد و قامت بازیکن، داشتن قدرت زیاد و توانایی کشیدن و دراز کردن دست تا حد ممکن از دیگر عوامل موفقیت در این نوع پرتاب است. این پرتاب نیز مانند پرتاب‌های دیگر مرحله‌ی دارد که به ترتیب عبارت‌اند از: دورخیز، پرش، پرواز، پرتاب توپ و فرود.

دورخیز (اگر به صورت ۳ گام باشد) باید به صورت کج به طرف دروازه انجام گیرد تا بازیکن با دفاع برخورد نکند؛ زیرا برخورد، خطا محسوب می‌شود. در هندبال مدرن، بیشتر سعی بر این است که قدم‌های دورخیز را به حداقل برسانند؛ به طوری که از یک یا دو قدم تجاوز نکند. بعضی بازیکنان به حالت ایستاده، اقدام به پرش می‌کنند. حسن دورخیز کوتاه این است که دفاع، فرصت عکس‌العمل نمی‌دهد. پرش باید عمودی و به طرف بالا انجام گیرد تا توپ حتی از روی مدافعی که برای دفاع به هوا پریده است، بگذرد. بیشتر کشیده شدن دست، در این زمان اهمیت بسیار دارد. پرتاب توپ باید در زمانی انجام بگیرد که بازیکن حداکثر ارتفاع خود را یافته است (استثنای این قاعده در مورد پرتاب‌های مکنی است). فرود بازیکن نیز بسته به موقعیت او، به صورت دو پای یا روی پای پرشی انجام می‌گیرد.

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس

### روش اجرا

**پرتاب به هدف روی دیوار:** ۶ متر جلوتر از دیوار، یک خط پرتاب وجود دارد. بازیکنان در یک ردیف پشت خط پرتاب می‌ایستند. نفر اول، توپ را به سمت هدف روی دیوار (تشک، صندوق، نیمکت و جز آن) پرتاب می‌کند و خود به انتهای ردیفش می‌دود؛ در صورتی که توپ او به هدف برخورد کرده باشد، آن را به نفر دوم می‌سپارد و در این حالت، نفر دوم توپ را به هدف می‌زند.

تیمی برنده می‌شود که آخرین بازیکن آن، زودتر توپ را به هدف بزند.

**دریبل کردن با شوت به دروازه:** دو گروه بازیکن در پشت دایره‌های دروازه دو طرف زمین می‌ایستند؛ هر یک از نفرات، از آن‌جا توپ را دریبل می‌کند و تا پشت دایره‌ی دروازه‌ی روبه‌رو پیش می‌آید و از آن‌جا به دروازه شوت می‌کند.

### ادامه‌ی تمرین

- ۱- دریبل کردن با دست راست و چپ
  - ۲- پرتاب کردن به دروازه، با افزایش فاصله‌ی شوت (مثلاً از پشت دایره‌ی ۹ متری)
- پرتاب پرشی بلند: این نوع پرتاب، برای پرتاب توپ از

## درس ۱۱

آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات سرعت عکس‌العمل

### حیطه‌ی مهارتی

ایجاد و تقویت سرعت عکس‌العمل

### حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

وسایل مورد نیاز : سوت

### روش اجرا

دانش‌آموزان را در گروه‌های چهار نفره تقسیم کنید.

اعضای هر گروه با فرمان معلم در خط شروع، حرکت شنای سوئدی انجام می‌دهند. در همین حال، با علامت سوت معلم می‌ایستند و بلافاصله مسیر  $30^\circ$  متری از پیش تعیین شده را طی می‌کنند.

دانش‌آموزان در گروه‌های چهار نفره تقسیم می‌شوند. اعضای هر گروه به نوبت، با فرمان معلم در مسیر حرکت گام

برمی‌دارند؛ با علامت او شروع به دویدن می‌کنند، با سوت مجدد (دوم) او می‌ایستند و حرکت شنای سوئدی را دو مرتبه انجام می‌دهند. سپس، برمی‌خیزند و تا انتهای مسیر تعیین شده ( $30^\circ$  متری) می‌دوند.

دانش‌آموزان به صورت انفرادی، در خط شروع حرکت می‌ایستند. با فرمان معلم، نفر اول شروع به حرکت چرخیدن به دور خود می‌کند و با علامت سوت معلم، به سرعت در مسیر تعیین شده ( $40^\circ$  متری) می‌دود.

## درس ۱۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و تقویت استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آگاه کردن دانش‌آموزان از تمرینات

استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی : سرعت بخشیدن به عکس‌العمل‌ها و

ارتقای آن

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز : چوب ژیمناستیک، توپ بسکتبال،

توپ مینی‌والیبال و مینی بسکتبال

### روش اجرا

از دانش‌آموز بخواهید که در حالت پاباز، چوب ژیمناستیک را با دست‌های کشیده بالای سر نگه دارد و تنه را به راست و چپ خم کند (حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید).

دریبل توپ با دو دست : از دانش‌آموز بخواهید که توپ بسکتبال را با هر دو دست از زمین تا بالای سر بالا آورد؛ آنگاه آن را با فشار هر چه بیشتر در جلوی پاهای خود به زمین بزند و این کار را چندین بار انجام دهد.

از دانش‌آموزان بخواهید که در فاصله‌ی ۲ متری، پشت به دیوار بایستند و توپ مینی‌بسکتبال یا والیبال را با هر دو دست از بالای سر به سوی دیوار پرتاب کنند (این حرکت را چندین بار انجام دهید).

به مدت ۱۵ ثانیه از بارفیکس آویزان شوند و یک کشش بارفیکس انجام دهند.



## درس ۱۳

جلسه : مهارتی

عنوان درس : شوت سه گام بسکتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی :

حیطه ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی : آشنا شدن با تکنیک شوت سه گام

بسکتبال

حیطه ی مهارتی : کسب مهارت در شوت سه گام

بسکتبال

حیطه ی نگرشی : ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش آموزان کلاس، تخته و حلقه بسکتبال

### روش اجرا

شوت سه گام : دو گروه تشکیل دهید و برای هر گروه، یک

طرف حلقه را معین کنید. بازیکن شماره ی یک از هر تیم شروع

به دریبل توپ به سوی سبد می کند. پرتاب به صورت شوت سه گام

است و پس از آن، دریافت توپ و پاس دادن آن به بازیکن بعدی تیم

خود را انجام می شود. پس از آن که همه ی بازیکنان چندین نوبت

این حرکات را انجام دادند، تیم ها جای خود را در دو طرف حلقه ی

بسکتبال عوض می کنند و به همین ترتیب ادامه می دهند.

فعالیت های مهارتی : دانش آموزان را جفت جفت به

صورت پراکنده در زمین مرتب کنید و به هر جفت یک توپ

بسکتبال بدهید.

فعالیت سه گام در انتهای یک دریبل و پس از دریافت یک

پاس از هم بازی انجام می شود. صفحه یا تخته باید تقریباً ۴۵ درجه

زاویه داشته باشد. توپ ابتدا با دست پرتاب یا شوت نگه داشته

می شود و با دست دیگر حفاظت می گردد. بازیکن، توپ را مقابل

هدف پرتاب می کند؛ در حالی که بدن او با یک پرش پای مقابل

دست پرتاب کننده به هوا بلند می شود. بلند کردن زانو از سمت

پرتاب، به بازیکن در پرش بلندتر کمک می کند. توپ در اوج پرش

پرتاب می شود.

سه گام را شرح دهید و اجرا کنید.

تمرینات برای فراگیری شوت سه گام

● شوت درجا از فاصله ی نزدیک به سبد با زاویه ی

۴۵ درجه، با استفاده از هدف مربع شکل که روی تخته قرار دارد

(با دست چپ و راست).

هدف : تنظیم قدرت در هنگام کشیده شدن و راست شدن

دست شوت کننده و پیدا کردن هدف روی تخته و شناختن زاویه ی

بازتابی توپ از تخته.

● از حالت جاگیری (به فاصله ی تقریبی ۲ متر) قدم های

تکیه ای بردارید و روی پای داخلی، پرش و شوت کنید.

هدف : پرش روی پای صحیح بعد از برداشتن قدم تکیه ای،

هماهنگی کار پاها، هدف گیری، کشیدن و راست کردن دست

شوت کننده.

تذکر : به طرف جلو - به طرف بالا - شوت

● از حالت ایستاده و درجا روی خط پرتاب آزاد یک

دریبل، برداشتن قدم تکیه ای با ریتم، پرتاب.

هدف : هماهنگی کار پا، هدف گیری، عمل روی توپ در

هنگام شوت کردن و ساده کردن به وسیله ی ریتم دادن.

تذکر : حرکت - یک - دو

دریبل - راست - چپ - شوت

دریبل - چپ - راست - شوت

● شوت سه گام بعد از چند دریبل از طرف های راست و

چپ

هدف : تقسیم محوطه، پیدا کردن نقطه ی پرش (آخرین دریبل)

به طور مستقیم، قبل از ریتم دوتایی در حدود خط پرتاب آزاد.

**تذکر:** دریل - دریل - برو - و بالا  
● تعداد زیادی از بازیکنان (تا هفت نفر) در یک نیمه‌ی زمین بازی، توپ‌هایشان را دریل می‌کنند. هر بازیکن اجازه دارد برای شوت سه‌گام به طرف سبد نفوذ کند.

**هدف:** به دست آوردن تسلط دید، فراگیری تقسیم محوطه.

**تذکر:** تمرکز فکری و نفوذ به طرف سبد.

● شوت سه‌گام از حالت دریل کردن از راست و چپ، در یک فرم تمرینی نزدیک به بازی با ۲ یا ۳ توپ و حداکثر ۱۲ بازیکن.

بازیکن، توپ را به طرف سبد دریل می‌کند و یک شوت سه‌گام انجام می‌دهد؛ آن‌گاه به پشت ردیف روبه‌رو می‌دود. بازیکن شماره‌ی ۲، توپ شوت شده به وسیله‌ی بازیکن شماره‌ی ۱ را از حلقه می‌گیرد و به طرف کنار زمین دریل می‌کند. در ادامه، توپ متوقف شده را به بازیکن دیگر پاس می‌دهد و بدون توپ به پشت حریف می‌رود.

**هدف:** آشنایی با فرم‌های حرکتی نزدیک به بازی و با هدف (چرخش) تسلط دید، تقسیم محوطه برای آخرین دریل قبل از ریتیم دوتایی، زمان‌سنجی برای پرش و دریافت توپ از سبد.

**تذکر:** توپ را بگیر، دریل کن، شوت کن، بدو و بعد، برای دریافت توپ از سبد برگرد و آن را از سبد بگیر.

● **شوت سه‌گام بعد از دریافت پاس**

در نزدیکی خط پرتاب آزاد بازیکن شماره‌ی ۱ ایستاده است

و توپ را در اختیار دارد. شوت‌کننده‌ی شماره‌ی ۲ به طرف او می‌دود؛ توپ را از بازیکن شماره‌ی ۱ می‌گیرد و شوت سه‌گام را انجام می‌دهد.

**هدف:** دریافت صحیح توپ از حالت دویدن (بعد از فشار روی پای چپ) در هنگامی که پاس ساده می‌آید و شوت سه‌گام از حالت ریتیم دو قدمی.

**تذکر:** دو - دو - برو - و بالا

این شکل تمرین، در فرم ساده‌ی دیگری نیز انجام می‌شود. شوت‌کننده توپ را به عنوان پاس دریافت می‌کند و بدون دریل کردن، آن را شوت می‌کند. فاصله تا سبد تغییر می‌کند و حالا شوت‌کننده باید تصمیم بگیرد که دریل کند یا نه.

**شوت سه‌گام:** بازیکن، توپ را دریل می‌کند؛ بعد از آخرین دریل و فشار روی پای چپ، توپ را با هر دو دست می‌گیرد. بعد از برداشتن یک قدم بلند پرشی، روی پای دیگر می‌آید (قدم اول) و آن‌گاه با پای چپ می‌پرد (قدم دوم) و به طرف بالا می‌رود. زانوی پای راست به عنوان پای پشتیبانی‌کننده به‌طور فعال، به بالا تاب می‌خورد. در این مرحله، به هنگام پرش به بالا از حالت دو، توپ، نزدیک بدن به طرف بالا هدایت می‌شود و دست شوت‌کننده، پشت توپ قرار می‌گیرد. آرنج در جهت سبد قرار دارد. کمی قبل از آخرین نقطه‌ی پرشی، شوت‌کننده با کشیدن دست به‌طور کامل، حرکت اصلی فشاری شوت را انجام می‌دهد و با استفاده از تخته پرش، شوت می‌کند.

## درس ۱۴

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت سه‌گام هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

شوت سه‌گام هندبال

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک شوت سه‌گام



**پرتاب پرشی:** این نوع پرتاب، نوعی پرتاب ضربه‌ای است و اغلب، از آن برای پرتاب روی دروازه استفاده می‌شود. البته گاهی برای پاس دادن نیز از آن استفاده می‌کنند. در پرتاب روی دروازه، بازیکن سعی می‌کند خود را به دروازه نزدیک کند (پرتاب پرشی دور) یا توپ را از بالای سر مدافع پرتاب کند (پرتاب پرشی بلند). پرتاب پرشی به عنوان پرتاب روی دروازه، یکی از مهم‌ترین مراحل تکنیکی بازی است و ۵۰ درصد پرتاب‌های روی دروازه را شامل می‌شود.

**شروع حرکات:** بازیکن، توپ را با دو دست می‌گیرد. زاویه‌ی دورخیز نسبت به دروازه، باید حدود ۴۵ درجه باشد. دورخیز که از سه قدم تشکیل می‌شود، برای بازیکن راست دست، باید از سمت چپ شروع شود و (چپ، راست، چپ) قدم‌ها به اندازه‌ی معمولی است. بازیکن، حرکت را با پای چپ آغاز می‌کند؛ پای راست به صورت زاویه‌دار، به عنوان پای شتاب‌دهنده و به شکل مایل از روی زمین کنده می‌شود و به طرف راست می‌چرخد. هم‌زمان با این کار، حرکت دست برای پرتاب توپ آغاز می‌شود. حرکت دست مانند پرتاب‌های دیگر است. شانه‌ی چپ به طرف جلو متمایل می‌شود. در این جا شانه، محور پرتاب است. پرتاب، در بالاترین نقطه‌ی پرش انجام می‌گیرد. حرکت ضربه‌ای دست با جلو رفتن شانه‌ی بازیکن انجام می‌گیرد. بعد از پرتاب، بازیکن روی پای که با آن شروع به حرکت کرده است، فرود می‌آید؛ در این نوع پرتاب، نکته‌های زیر قابل ذکر است.

دورخیز با ریتم سه تایی - پرش - مرحله‌ی پرواز پرتاب توپ در بالاترین نقطه - پرش و فرود روی پای پرشی.

**حیطه‌ی نگرشی:** ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک‌های مختلف ورزشی و وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس، تجهیزات هندبال

**روش اجرا**

**دریبل /مدادی با پرتاب به دیوار:** تیم‌ها در کنار یک‌دیگر و پشت خط، جلوتر از دیوار سالن می‌ایستند. بازیکنان، توپ را تا پشت خط پرتاب، دریبل می‌کنند. حال توپ را به دیوار (به صورت شوت سه‌گام) پرتاب می‌کنند و دوباره آن را می‌گیرند. آن‌گاه با دریبل برمی‌گردند و توپ را به نفر بعدی می‌دهند.

### ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن فقط با دست چپ و راست

۲- دریبل کردن با تعویض دست‌ها

۳- پرتاب کردن به یک هدف

**دریبل کردن با شوت به دروازه:** دو گروه بازیکن در پشت دایره‌های دروازه در دو طرف زمین می‌ایستند و از آن‌جا توپ را دریبل می‌کنند. آن‌گاه، تا پشت دایره‌ی دروازه روبه‌رو می‌روند و از آن‌جا به دروازه، شوت سه‌گام می‌کنند.

### ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن با دست راست و چپ

۲- پرتاب به دروازه با افزایش فاصله‌ی شوت (مثلاً از

پشت دایره‌ی ۹ متری)

## درس ۱۵

### اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

فورهند بدمینتون

جلسه: مهارتی

عنوان درس: فورهند بدمینتون

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی



۱	۴
۲	۳

مثال: بازیکن شماره ۱ از منطقه ۱ برای بازیکن شماره ۱ از منطقه چهار و بازیکن شماره ۱ منطقه ۲ برای بازیکن شماره ۱ منطقه ۳ تاس می‌زنند. آنگاه، هر بازیکنی که ضربه‌ی خود را زده است، جایش را به بازیکن شماره ۲ منطقه‌ی خود (نفر پشت سر خود) می‌دهد و به سرعت، در جای بازیکن شماره ۲ منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد. به این ترتیب، هر بازیکن یک ضربه‌ی تاس در منطقه‌ی خود و یکی در منطقه‌ی کنار خود می‌زند. این تمرین نیز ۵ تا ۷ دقیقه ادامه پیدا می‌کند. در این تمرین، بازیکنان دو منطقه باید ضربه‌های خود را به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

**تاس مورب هشت نفره (قسمت اول): تمرین با دو توپ:** محل استقرار بازیکنان در زمین، به صورت دوه‌دو در هر منطقه است.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مورب تاس می‌زنند؛ یعنی، بازیکنان منطقه ۱ برای بازیکنان منطقه ۳ و بازیکنان منطقه ۲ برای بازیکنان منطقه ۴. هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند.

۱	۴
۲	۳

مثال: بازیکن شماره ۱ منطقه ۱ برای بازیکن شماره ۱ منطقه ۳ و بازیکن شماره ۱ منطقه ۲ برای بازیکن شماره ۱ منطقه ۴ تاس می‌زنند و جای خود را با بازیکنان شماره ۲ پشت سر خود عوض می‌کنند. در قسمت دیگر زمین نیز، همین عمل انجام می‌شود و بازیکنان شماره ۲ نیز پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکنان شماره ۱ عوض می‌کنند و تمرین به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

**تاس مورب هشت نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:** شکل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو در هر منطقه است.

**حیطه‌ی مهارتی:** ایجاد مهارت در تکنیک فورهند

بدمینتون

**حیطه‌ی نگرشی:** علاقه به کسب مهارت در تکنیک‌های

مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، راکت و تجهیزات بدمینتون

(توپ و راکت به تعداد دانش‌آموزان)

### روش اجرا

**تاس مستقیم هشت نفره (قسمت اول): تمرین با دو**

**توپ:** اگر زمین بازی بدمینتون را به‌طور کامل در نظر بگیریم و آن را به چهار منطقه‌ی مساوی تقسیم کنیم، محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو (پشت سرهم) است؛ یعنی، در هر منطقه دو نفر، در هر قسمت زمین، چهار نفر و در تمام زمین هشت نفر.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی در منطقه‌ی روبه‌رو برای هم تاس می‌زنند). هر بازیکن پس از زدن یک ضربه، جایش را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند و تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. در این تمرین، بازیکنانی که در مناطق زوج قرار گرفته‌اند، سعی می‌کنند ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت راست خود در زمین مقابل (انتهای زمین) بزنند. بازیکنانی که در مناطق فرد قرار گرفته‌اند، ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت چپ خود در زمین مقابل (انتهای زمین) می‌فرستند.

**تاس مستقیم هشت نفره (قسمت دوم): تمرین با دو**

**توپ:** نحوه‌ی تقسیم کردن زمین بازی و محل استقرار بازیکنان در زمین مانند بازی قبل – یعنی دوه‌دو در هر منطقه – است.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین هم بازیکنان مانند تمرین اول

تاس مستقیم می‌زنند؛ فقط عوض کردن آن‌ها متفاوت است که در زیر شرح داده می‌شود.

هر بازیکن پس از زدن یک ضربه‌ی تاس، پشت سر بازیکن

منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد و تاس بعدی را در آن منطقه به منطقه‌ی روبه‌رو می‌زند. به همین ترتیب، بازیکنان به‌صورت ضرب‌در از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر می‌روند.



تنیس است. راکت از پشت به طرف جلو حرکت می‌کند و هنگام برخورد توپ با راکت، باز و کاملاً کشیده و مستقیم است. هنگام ضربه زدن، اگر دست بازیکن مستقیم نباشد، مقداری از قدرت او از دست می‌رود. علاوه بر این، مستقیم بودن دست موجب آزادی حرکت می‌شود و در نتیجه، بازیکن به راحتی می‌تواند ضربه بزند. محل برخورد ضربه‌ی توپ با راکت نباید درست در بالای سر باشد. بهتر است برای ضربه زدن در بالای سر، راکت در پشت توپ و در همان مسیر توپ در حال فرود قرار بگیرد. بازیکن نباید بگذارد که توپ به بدن یا طرفین بدن او نزدیک شود یا پایین بیاید. همیشه باید توپ را تا حد ممکن با سرعت زد تا حریف، فرصت کافی برای ضربه زدن به توپ نداشته باشد. توپ با قسمت بالای راکت و به‌طور مستقیم و بدون حرکات کات، زده می‌شود. حرکات کات به کنترل نیاز دارند. در بازی بدمینتون، بازیکن برای به‌دست آوردن توپ‌های بلند عقب زمین باید قدرت زیادی داشته باشد. به علاوه، کات کشیدن توپ به علت پر دار بودن آن، مشکل است و چون توپ بلند به عقب زمین می‌رود، راکت را باید به طرف جلو و بالا نگه داشت و بعد توپ را پرتاب کرد. در این صورت، راکت به آسانی به طرف توپ حرکت می‌کند.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مورب (ضرب‌در) به مناطق مخالف زمین مقابل خود تاس می‌زنند (مانند تمرین سوم) اما، جا عوض کردن بازیکنان با تمرین سوم متفاوت است و این بار مانند تمرین دوم، بازیکنان هر منطقه با منطقه‌ی کنار دست خود به صورت ضرب‌در، جا عوض می‌کنند (به طرز جا عوض کردن بازیکنان در تمرین دوم مراجعه شود).

۱	۴
۲	۳

**ضربه‌ی تاس فورهند:** برای این که توپ با یک ضربه‌ی خوب زده شود و در آخر زمین فرود آید، بازیکن مجبور است راکت را درست در دست بگیرد و به زمان رسیدن توپ به راکت توجه زیادی داشته باشد. او باید از حرکات یا بیشترین استفاده را کند و برای این که به توپ مسلط باشد و بتواند به راحتی به آن ضربه بزند، محل مناسبی را در زمین انتخاب کند. بازیکن پس از مستقر شدن، باید دست و راکت را به طرف عقب بین سر و شانه ببرد. با انجام دادن این حرکت، کمر انحنای پیدا می‌کند و شانه به طرف زمین کشیده می‌شود. این حرکت مانند سرویس در بازی

## درس ۱۶

بدمینتون

**حیطه‌ی نگرشی:** ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

**وسایل مورد نیاز:** توپ، راکت و تجهیزات بدمینتون به

تعداد دانش‌آموزان

### روش اجرا

**تاس مستقیم چهار نفره (قسمت اول):** تمرین با دو

**توپ:** محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک

جلسه: مهارتی

**عنوان درس:** بک‌هند بدمینتون

**هدف کلی:** کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

**اهداف جزئی:**

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی:** آشنایی با تکنیک بک‌هند بدمینتون

**حیطه‌ی مهارتی:** کسب مهارت در تکنیک بک‌هند

– یعنی در هر منطقه یک نفر – است (بازیکن شماره ۱ در منطقه ۱، ۲ در منطقه ۲، ۳ در منطقه ۳ و ۴ در منطقه ۴ قرار می‌گیرند).

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (به این ترتیب که بازیکن منطقه ۱ برای بازیکن منطقه ۴ و به عکس، و بازیکن منطقه ۲ برای بازیکن منطقه ۳ و به عکس). این تمرین، ۵ دقیقه به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند؛ بعد از ۵ دقیقه بازیکنان شماره ۱ و ۲ از یک طرف و بازیکنان شماره ۳ و ۴ از طرف دیگر جای خود را با هم عوض می‌کنند و مدت ۵ دقیقه‌ی دیگر برای هم تاس مستقیم می‌زنند.

۱	۴
۲	۳

**تاس مورّب چهار نفره (قسمت اول):** تمرین با دو

**توپ:**

**محل استقرار بازیکنان در زمین:** در هر منطقه، یک نفر نحوه‌ی تمرین: بازیکنان در این تمرین به صورت مورّب (ضربدری) برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (بازیکنان منطقه‌های ۱ و ۳ برای هم و ۲ و ۴ نیز برای هم). این تمرین مدت ۵ دقیقه به همین صورت ادامه می‌یابد و پس از ۵ دقیقه، بازیکنان مناطق ۱، ۲، ۳ و ۴ جای خود را با هم عوض می‌کنند و تمرین را ۵ دقیقه‌ی دیگر هم ادامه می‌دهند.

۱	۴
۲	۳

**تاس مستقیم چهار نفره (قسمت دوم):** تمرین با دو

**توپ:**

**محل استقرار بازیکنان در زمین:** مانند تمرین قبلی به صورت یک به یک است.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مستقیم برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۴ برای هم و بازیکنان ۲ و ۳ نیز برای هم) و هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، به سرعت جایش را با بازیکن کنار دست خود عوض می‌کند (یعنی

۱ با ۲ و ۳ با ۴)؛ به این ترتیب، بازیکن ۱ در منطقه‌ی ۲ و بازیکن ۲ در منطقه‌ی ۱ و در قسمت دیگر زمین نیز پس از زدن ضربه‌ی اول تاس بازیکن ۳ در منطقه‌ی ۴ و بازیکن ۴ در منطقه‌ی ۳ قرار می‌گیرند و مجدداً هر بازیکن پس از زدن یک ضربه به ترتیب گفته شده، جای خود را با نفر کناری‌اش عوض می‌کند. این تمرین ۵ دقیقه به همین ترتیب ادامه می‌یابد.

در این تمرین، دو نفری که ضربات اول را (به صورت سرو) می‌زنند، باید دقیقاً هم‌زمان عمل کنند و هرگاه یکی از توپ‌ها از جریان بازی خارج شد یا به‌طور کلی نظم ضربه‌ها به هم خورد، تمرین را متوقف کرده و دوباره به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

۱	۴
۲	۳

**تاس مورّب چهار نفره (قسمت دوم):** تمرین با دو

**توپ:**

**محل استقرار بازیکنان در زمین:** به صورت یک به یک (در هر منطقه یک بازیکن).

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب (ضربدری) برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۳ برای هم و بازیکنان ۲ و ۴ نیز برای هم). هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جایش را مانند تمرین قبل با نفر کنار خود عوض می‌کند (یعنی ۱ و ۲ با هم و ۳ و ۴ نیز با هم). در این تمرین نیز ضربه‌ی اول باید به‌طور هم‌زمان زده شود.

**تاس بک‌هند:** ضربه‌ی پشت دست (بک‌هند) ضربه‌ای است که از قسمت چپ بدن زده می‌شود. بازیکن، پشت به تور می‌ایستد (نیمه‌ی چپ انتهای زمین)؛ پای برتر (پای که راکت را در همان طرف با دست گرفته‌ایم) کمی جلوتر از پای غیر برتر است.

بهترین قسمت حرکت، تنظیم وقت برای حرکت میچ است که باعث می‌شود سر راکت به طرف جلو بچرخد و توپ به موقع زده شود. برای بسیاری از بازیکنان، آماده کردن خود برای زدن ضربه‌ی پشت دست از عقب زمین مشکل است؛ زیرا:



- ۱- بازیکن باید میج خود را کج کند؛
- ۲- از پهلو به طرف تور برگردد؛
- ۳- توپ را نگاه کند؛
- ۴- در حالی که بدن به جلو متمایل است، ضربه بزند؛
- ۵- دست را کاملاً باز و به طور مستقیم نگه دارد و آرنج را به طرف جلو بچرخاند؛
- ۶- سر راکت را با میج هدایت کند؛
- ۷- توپ را به سمت بالا و عقب بزند؛
- ۸- آرنج را به طرف توپ نشانه‌گیری کند؛
- ۹- شانه‌ی راست را به سمت چپ هدایت کند.

## درس ۱۷

جسمانی مثل چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت و تعادل آشنا شده‌اید. در این مرحله، آگاهی از روش‌های حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن اهمیت بسیار دارد. در این درس، روش حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری برخی اجزاء آن را به همراه شما بررسی می‌کنیم. باید بدانید که آمادگی جسمانی اجزاء دیگری هم دارد که در سال‌های بعد با آن‌ها آشنا می‌شوید.

**یادآوری:** حتماً قبل از فعالیت یا اقدام به اندازه‌گیری آمادگی جسمانی با پزشک مشورت کنید. هرگز بدون تمرین یک‌باره برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی خود فعالیت شدید انجام ندهید.

**ارائه‌ی مطلب:** به تصویر جاده‌ی تندرستی در لوحه نگاه کنید؛ می‌دانید که برای به‌دست آوردن آمادگی جسمانی باید فعالیت کرد. در این تصویر، چند دانش‌آموز را در حال فعالیت می‌بینید. دانش‌آموز شماره‌ی ۱ در حال پرسش است؛ دانش‌آموز شماره‌ی ۲ سعی می‌کند با سرعت به دو طرف یک چوب پرسش کند؛ دانش‌آموز شماره‌ی ۳ از بارفیکس آویزان است و دانش‌آموز شماره‌ی ۴ در حال طناب‌بازی است. بعضی از این فعالیت‌ها را قبلاً هم دیده‌اید؛ مثل دانش‌آموز شماره‌ی ۳. این فعالیت کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی را ارتقا می‌دهد؟

**پاسخ:** چابکی. آویزان شدن از بارفیکس هم قدرت

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان از جاده‌ی تندرستی

و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

آگاه کردن دانش‌آموزان از چگونگی شکل‌گیری جاده‌ی

تندرستی

آشنا کردن آنان با ابزار اندازه‌گیری هر یک از اجزاء

آمادگی جسمانی

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در بحث و گفت‌وگو،

تفکر و حدس زدن

حیطه‌ی نگرشی:

علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به روش‌های اندازه‌گیری

آمادگی جسمانی

علاقه‌مند کردن آنان به فعالیت برای حفظ آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی آمادگی جسمانی

**روش اجرا**

آماده‌سازی: پیش از این با برخی از اجزاء آمادگی

اندازه‌گیری آمادگی جسمانی را آزمون می‌گوییم. حالا به کمک گروه، ابزارهای اندازه‌گیری اجزاء زیر را پیدا کنید.

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (استقامت عمومی)

پاسخ: آزمون دوی ۵۴۰ متر.

۲- انعطاف‌پذیری

پاسخ: آزمون جعبه‌ی انعطاف‌پذیری (مطابق شکل)

۳- قدرت عضلات شانه

پاسخ: آویزان شدن یا کشش بارفیکس (آویزان شدن برای دختران و کشش برای پسران).

خودآزمایی: پاسخ شماره‌ی ۱: آزمون جعبه‌ی انعطاف‌پذیری

پاسخ شماره‌ی ۲: دوی ۵۴۰ متر.

عضلات بالاتنه را افزایش می‌دهد. در فعالیت طناب زدن به مدت طولانی، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، و استقامت و قدرت عضلات بهبود می‌یابد. در ایستگاه اول هم دانش‌آموزی که می‌پرد، عضلات پاهای خود را تقویت می‌کند.

شما هم می‌توانید برای بهبود اجزاء آمادگی جسمانی فعالیت‌هایی در نظر بگیرید و چند ایستگاه برای آن‌ها پیش‌بینی کنید و هر روز، با طی کردن این جاده‌ی تندرستی به حفظ آمادگی جسمانی خود کمک کنید.

حالا ببینیم برای آگاهی از وضعیت آمادگی جسمانی خود، چگونه می‌توانیم آن را اندازه بگیریم. آمادگی جسمانی اجزاء مختلفی دارد و هر یک از آن‌ها را باید با وسیله‌ی خاصی اندازه‌گیری کرد. همان‌طور که برای اندازه‌گیری طول، از متر و برای اندازه‌گیری مایعات از لیتر استفاده می‌کنیم، ابزارهای

## درس ۱۲

**حیطه‌ی نگرشی:** ایجاد علاقه به آگاهی از مواد غذایی

مصرفی ورزش‌کاران

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

### روش اجرا

**آماده‌سازی:** می‌دانید که بدن ما برای حرکت، به انرژی

نیاز دارد و ما با غذا خوردن انرژی مورد نیاز بدن خود را تأمین می‌کنیم. همچنین، می‌دانید که ورزش‌کاران، به انرژی بیشتری نیاز دارند؛ زیرا آن‌ها تحرک بیشتری دارند و انرژی بیشتری مصرف می‌کنند. دو دسته از مواد غذایی در تولید انرژی نقش مهمی دارند: قندها و چربی‌ها. حالا ببینیم ورزش‌کاران به کدام‌یک از این مواد، بیشتر نیازمندند.

**ارائه‌ی مطلب:** این دو دایره، میزان مواد قندی را در دو

نوع ماده‌ی غذایی نشان می‌دهند. اولی چربی کمتر و قند بیشتری

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی: آشنایی با مواد غذایی مورد نیاز ورزش -

کاران

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی:**

- آشنا کردن دانش‌آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش‌کاران رشته‌های سرعتی

- آشنا کردن دانش‌آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش‌کاران رشته‌های استقامتی

**حیطه‌ی مهارتی:** ایجاد مهارت در بحث و گفت‌وگو،

تفکر و حدس زدن



و دومی قند کمتر و چربی بیشتری دارد.

– چه موادی، قند بیشتری دارند؟

پاسخ: خرما و انواع شیرینی.

– چه موادی، چربی بیشتری دارند؟

پاسخ: مواد گوشتی.

قندها در شروع حرکت و هنگام انجام دادن فعالیت‌های سریع، می‌سوزند و انرژی بدن را تأمین می‌کنند (تأکید شود). چربی‌ها در فعالیت‌های طولانی، منبع اصلی تأمین انرژی بدن‌اند (تأکید شود).

حالا بگویید که برای انجام دادن کدام رشته‌های ورزشی، بدن به مواد قندی بیشتری نیاز دارد؟ ورزش کاران کدام رشته‌ها از چربی‌ها برای تأمین انرژی استفاده می‌کنند؟ گروه‌ها با هم مشورت کنند و سرگروه‌ها پاسخ دهند.

پاسخ: دوهای سرعتی مثل ۱۰۰ و ۲۰۰ متر، پرتاب وزنه، پرتاب نیزه، پرتاب چکش فعالیت‌هایی هستند که در آن‌ها بدن از مواد قندی استفاده می‌کند.

دوهای طولانی مثل ۸۰۰ و ۳۰۰۰ متر، فوتبال، والیبال، هندبال از جمله رشته‌هایی هستند که به علت طولانی شدن زمان فعالیت در آن‌ها، بدن برای تأمین انرژی از چربی‌ها استفاده

می‌کند.

– سؤال‌های موارد ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را برای دانش‌آموزان بخوانید و از آن‌ها بخواهید پس از مشورت در گروه‌ها، پاسخ را از طریق سرگروه‌ها مطرح کنند.

پاسخ سؤال متن ۱۰: تعریق (عرق کردن) – دفع ادرار  
پاسخ سؤال متن ۱۱: ورزش کردن – داشتن رژیم غذایی مناسب – باید انرژی دریافتی از غذا با انرژی مصرفی از طریق ورزش مساوی باشد.

پاسخ سؤال متن ۱۲: با استفاده از فرمول ۱۰۰ – اندازه‌ی قد = وزن مطلوب، دانش‌آموزان وزن خود و میزان اضافه یا کمبود آن را حساب می‌کنند.

راه‌های دیگر تعیین وزن، استفاده از جدول‌هایی است که براساس قد افراد تهیه شده است. هر کس با دانستن اندازه‌ی قد خود می‌تواند وزن مطلوبش را از جدول استخراج کند.

پاسخ سؤال متن ۱۳: در این نوع افزایش وزن، به جای چربی، بر حجم عضلات بدن که نیرو تولید می‌کنند، اضافه می‌شود و در نتیجه، نیروی ورزش کار افزایش می‌دهد.

پاسخ خودآزمایی: شیوه‌ی محاسبه‌ی وزن هنگام پاسخ‌گویی به سؤال‌های درس توضیح داده شد.

## درس ۱۸

جلسه: مهارتی

عنوان درس: سرویس و اسمش ساده‌ی بدمینتون

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

سرویس و اسمش بدمینتون

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک سرویس و

اسمش بدمینتون

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت بدمینتون به تعداد

دانش‌آموزان کلاس، تجهیزات بدمینتون



## روش اجرا

**تمرین / سمش و دفاع چهار نفره مستقیم (تمرین با دو توپ):** محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک است (در هر منطقه، یک بازیکن).

**نحوه‌ی تمرین:** بازیکنان مناطق ۱ و ۲ برای بازیکنان مناطق ۳ و ۴ سرویس مستقیم می‌زنند و بازیکنان مقابل، با زدن اسمش مستقیم جواب می‌دهند. در واقع، اسمش بازیکن منطقه‌ی ۴ در زمین منطقه‌ی ۱ و اسمش بازیکن منطقه‌ی ۳ در زمین منطقه‌ی ۲ فرود می‌آید و بازیکنان این دو منطقه دفاع بلند و مستقیم می‌کنند. بازیکنان مناطق ۳ و ۴ اسمش می‌زنند و ۱ و ۲ دفاع می‌کنند. بعد از سه بار اسمش و دفاع، بازیکنان مناطق ۳ و ۴ ضربه‌های خود را به صورت تاس می‌زنند و این بار، بازیکنان مناطق ۱ و ۳ اسمش می‌کنند. این تمرین به طریقی ادامه پیدا می‌کند که هر بازیکن سه اسمش و یک تاس می‌زند و سه بار دفاع می‌کند. بعد از ۵ دقیقه، بازیکنان جایشان را با نفرات کنار خود عوض می‌کنند و ۵ دقیقه دیگر، این تمرین را ادامه می‌دهند.

۱	۴
۲	۳

**تمرین / سمش و دفاع چهار نفره‌ی مورب (تمرین با دو توپ):** در این تمرین، نحوه‌ی استقرار بازیکنان و تعداد ضربه‌های اسمش و دفاعی که رد و بدل می‌شود، مانند تمرین قبل است و تنها ضربه‌های اسمش و دفاع به صورت مورب (از منطقه‌ی ۱ به ۳ و ۲ به ۴ و به عکس) زده می‌شوند.

**تمرین / سمش - دفاع مستقیم و مورب سه نفره با یک توپ:** محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به دو است؛ یعنی در یک قسمت زمین، دو نفر و در قسمت دیگر، یک نفر قرار می‌گیرد (در این تمرین، بازیکنان را با شماره‌های ۱، ۲ و ۳ مشخص می‌کنیم).

**نحوه‌ی تمرین:** بازیکن شماره‌ی ۲ برای بازیکن شماره‌ی ۱ سرویس مورب می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۱ به صورت مستقیم برای بازیکن شماره‌ی ۳ اسمش می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۳ به صورت

مورب دفاع بلند می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۱ این بار برای بازیکن شماره‌ی ۲ اسمش مستقیم می‌زند و او به صورت مورب دفاع بلند می‌کند. به همین ترتیب، تمرین مدت ۲ دقیقه ادامه می‌یابد و بعد از ۲ دقیقه، چرخش انجام می‌شود تا هر بازیکن، یک بار به تنهایی و ۲ بار به صورت دونفره (با یک بازیکن دیگر) قرار گیرد. پس از ۶ دقیقه تمرین، نحوه‌ی ضربه زدن عوض می‌شود و ۶ دقیقه دیگر، بازیکن فرد، اسمش مورب می‌زند و آن دو بازیکن، به طور مستقیم دفاع می‌کنند.

۳	۱
۲	

**سرویس بلند:** ابتدا یک منطقه‌ی مشخص در انتهای یک طرف زمین انتخاب می‌شود و از طرف دیگر، دانش‌آموزان سرویس بلند را طوری می‌زنند که در آن منطقه فرود آید.

**سرویس:** سرویس ضربه‌ای برای شروع بازی است. ضربه‌ی سرویس را اصولاً با جلوی راکت و گاهی نیز با پشت آن می‌زنند. معمولی‌ترین ضربه‌ی سرویس که تدریس آن آسان‌تر است، ضربه‌ای است که با جلوی راکت زده می‌شود.

در تماس توپ با راکت، محل ضربه باید از خط کمر و میچ دست پایین‌تر باشد و چنان‌چه بالاتر از این حد باشد، سرویس‌کننده دچار خطا شده است.

در سرویس‌های یک نفره، بازیکن باید خود را کاملاً راحت و آرام حس کند و در حدود یک راکت و نیم از خط سرویس فاصله داشته باشد. پاهای سرویس‌کننده در هنگام زدن ضربه‌ی سرویس باید قدری از یک دیگر جدا باشد اما نه آن قدر که از سرعت بازیکن بکاهد. پای چپ باید جلوتر از پای راست (برای بازیکنان راست دست و پا) باشد و هر دو پای بازیکن قبل از برخورد توپ به راکت، روی زمین قرار گرفته باشد. توپ را با انگشتان سیاه و شست از قسمت چوب‌پنبه به وسیله‌ی دست چپ بگیرید و بازو را تا حد شانه بالا ببرید.

راکت باید در طرف راست بازیکن قرار گیرد (راست دست) و بازیکن، میچ دستش را طوری حرکت دهد که راکت تقریباً به





که در ارتفاع زیاد از بالای سر و تور به سمت پایین زده می‌شود و برای زدن آن حرکت راکت باید شبیه زدن آبشار در بازی تنیس باشد. طریقه‌ی گرفتن راکت، حرکت پا، موقعیت بدن و محل برخورد توپ با راکت، همانند دراپ است و حریف مقابل، قادر به پیش‌بینی ضربه‌ی برگشت نخواهد بود. برای به‌دست آوردن حداکثر قدرت، دست‌ها، میچ، کتف و پای بازیکن باید طوری قرار گیرد که بدن او توازن کامل داشته باشد. کتف چپ باید به طرف تور گردش کند. دست چپ بازیکن به طرف توپ و دست راست به طرف عقب و پایین باشد و برای زدن ضربه‌ی محکم آمادگی داشته باشد. آرنج و میچ هم به طرف عقب حرکت کنند. بازیکن برای آماده نگه داشتن خود، آزاد شدن و به دست آوردن قدرت، دسته‌ی راکت را در موقع ضربه زدن در بالاترین نقطه نگه می‌دارد و راکت را با حداکثر سرعت ممکن، به طرف محل برخورد توپ حرکت می‌دهد. برای زدن ضربه روی سر، بازیکن همان قدرتی را که برای ضربه‌ی بلند عقب زمین لازم است، به کار می‌برد. برای زدن ضربه‌ی عقب زمین، حرکت کامل میچ و وقت‌گیری مناسب، ضروری است؛ بنابراین، بازیکن مبتدی قبل از اقدام به زدن ضربه، باید برای تنظیم وقت و زاویه‌ی حالت راکت، بسیار تمرین کند تا به نتیجه‌ی مطلوب برسد.

برای زدن آبشار محکم، باید حرکت پاها، بدن، کتف و میچ با یکدیگر مطابقت داشته باشد. هنگامی که بازیکن می‌خواهد توپ را با سرعت به طرف پایین تا شیب بزند، باید رویه‌ی راکت را هم متمایل به پایین قرار دهد.

هرچه فاصله‌ی بازیکن از تور بیشتر باشد، سرعت ضربه‌ی او هنگام رسیدن به زمین طرف مقابل، کمتر می‌شود.

#### پیشنهادهایی برای روش تدریس

- ۱- توپ تا حد ممکن از بالا زده شود.
- ۲- طرف مقابل تور، هدف قرار گیرد.
- ۳- زاویه برگشت توپ به طرف پایین باشد.
- ۴- بازیکن تا جایی که می‌تواند برای به‌دست آوردن زاویه‌ی بیشتر به هوا بجهد.

- ۵- بازیکن سرعت آبشار را تغییر دهد.

عقب بدن برود. در سرویس بلند، اول، بازیکن توپ را رها می‌کند؛ سپس، راکت را به طرف محل برخورد با توپ حرکت می‌دهد و راکت در سطح زانو با توپ برخورد می‌کند. حرکت و هماهنگی باید به گونه‌ای صورت گیرد که محل برخورد در قسمت جلو و دور از بدن باشد. راکت پس از برخورد با توپ، در جهت مسیر توپ به حرکت خود ادامه می‌دهد.

اشتباه مبتدیان، دیر رها کردن توپ و تأخیر در زدن ضربه به آن است. در نتیجه، توپ به راکت نمی‌خورد یا به قسمت قاب آن برخورد می‌کند.

#### پیشنهادهای تدریس سرویس بلند

- ۱- هر دو پا قبل از برخورد توپ به راکت، ثابت باشد.
- ۲- ضربه‌ی سرویس بعد از تنظیم پاها زده شود.
- ۳- تا حد ممکن، سرویس بلند زده شود.
- ۴- بازیکنی که ضربه‌ی سرویس را می‌زند، به خط کوتاه نزدیک باشد.
- ۵- در زمان ضربه زدن، حرکت میچ راکت را هدایت کند.
- ۶- توپ، قوس داشته باشد و به انتهای زمین هدایت شود.

۷- راکت به طرف توپ حرکت کند.

۸- شدت حرکت راکت به قدری باشد که از برخورد آن با توپ، صدایی تولید شود.

- ۹- راکت در جهت مسیر توپ به طرف بالا برود.
- ۱۰- توپ تا حد امکان بالا برود تا به‌طور عمودی در قسمت انتهایی زمین فرود آید.

- ۱۱- میچ قدری کج شده و بعد، ضربه زده شود.
- ۱۲- به قسمت انتهایی زمین نشانه‌گیری شود.
- ۱۳- بازیکن در هنگام زدن ضربه، کمی مکث کند.
- ۱۴- دست در هنگام ضربه زدن، مستقیم باشد.
- ۱۵- وزن بدن از روی پای راست به روی پای چپ منتقل شود (چپ‌دست‌ها، عکس این عمل را انجام دهند).

ضربه‌ی آبشار (اسمش): آبشار، ضربه‌ی با قدرتی است

- ۹- در هنگام ضربه زدن به توپ، بدن کاملاً در مقابل توپ قرار گیرد.
- ۱۰- بازیکن توپ را از بالا بزند و در پشت آن قرار گیرد.
- ۱۱- راکت در بالای توپ قرار گیرد.

- ۶- بازیکن باید همان موقعیتی را داشته باشد که هنگام پرتاب دارد.
- ۷- حرکت تماس راکت با توپ، مانند پرتاب شیء از بالای سر صورت گیرد.
- ۸- جهت راکت به طرف پایین باشد.

## درس ۱۹

– به ویژه پای جلویی – به شدت، به زمین فشار وارد می‌کنند، از زمین جدا می‌شود.

اکنون، استارت نشسته را اجرا کنید.  
از دانش‌آموزان بخواهید، استارت نشسته را تمرین کنند و مسافت کوتاهی را بدونند.

در این حال، دانش‌آموزان با اجرای حرکات شدید دست، زانو بلند و خم شدن به سمت جلو، تکنیک دو با فشار مناسب را تمرین می‌کنند.

**مراحل استارت نشسته:** با فرمان آغازگر (استارتر) در وضعیت «به جای خود» قرار بگیرید؛ دست‌ها را جلوی خط شروع و پاها را در بلوک‌ها بگذارید. سپس، دست‌ها را در پشت خط شروع قرار دهید.

با شنیدن فرمان «حاضر»، بدن را کمی به جلو بکشید؛ به طوری که سنگینی آن روی دست‌ها و پای جلو بیفتد و با هر دو پا به بلوک‌ها فشار وارد کنید.

با فرمان «رو»، به دنبال جدا شدن پاها از بلوک‌ها، دست‌ها را با نیروی زیاد به جلو و عقب حرکت دهید و دويدن را شروع کنید.

**تذکر:** برای تعیین محل قرار گرفتن، پاها، باید پای ثابت و راهنما از قبل تعیین شده باشد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: استارت نشسته

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی آموزشی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک استارت نشسته

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در استارت نشسته

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: تخته‌ی استارت (۲ عدد)

روش اجرا

**استارت نشسته:** با علامت «به جای خود»، دانش‌آموز روی زمین زانو می‌زند. پای جلویی او باید ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر پشت خط استارت باشد. پای عقبی ۳ تا ۶۰ سانتی‌متر پشت پای جلویی و انگشت شست و انگشت اشاره‌ی هر دست، دقیقاً پشت خط قرار می‌گیرند. با شنیدن علامت «حاضر»، او پشت و قسمت عقب بدن را بالا می‌آورد؛ به طوری که بالاتنه‌ی بدن با زمین موازی می‌شود. دانش‌آموزان با شنیدن علامت «رو»، در حالی که پاهایش



## درس ۲۰

### کاروش اجرا

استارت ایستاده:

**آموزش:** پس از شرح استارت ایستاده دانش‌آموزان به گروه‌های ۶ تا ۸ نفره تقسیم می‌شوند و در خط استارت می‌ایستند. پاهای دانش‌آموز دونه در حالتی مانند پرش به سمت جلو قرار می‌گیرند. زانوها باید کمی خم شده و بدن به سمت جلو متمایل باشد. دانش‌آموز با علامت «رو» پای جلویی را به شدت به زمین فشار می‌دهد و به دنبال آن، پای عقبی حرکت می‌کند. استارت را با علائم مختلف، مانند حرکت دست یا صدای سوت اجرا کنید.

**تمرین:** از دانش‌آموزان بخواهید به تمرین استارت ایستاده بپردازند و تا ۱۰ متر بدوند. هر گروه با علامتی که داده می‌شود، شروع به دویدن می‌کند. از بازی‌های امدادی که از حالت استارت ایستاده انجام می‌شوند، استفاده کنید.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: استارت ایستاده

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

استارت ایستاده

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک استارت

ایستاده

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب

مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: تجهیزات دو و میدانی (در صورت

لزوم)

## درس ۲۱

### خستگی

– آشنا کردن آن‌ها با ارتباط نشستن نادرست و بیماری‌ها  
– آشنا کردن دانش‌آموزان با عوارض بد راه رفتن  
– آشنا کردن آن‌ها با لوازم مناسب خواب  
– آشنا کردن آن‌ها با فعالیت‌ها و ورزش‌های مناسب در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی  
**حیطه‌ی مهارتی:** ایجاد و تقویت مهارت‌های تفکر، بحث و گفت‌وگو و حدس‌زدن

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با وضعیت‌های بدنی

و ارتباط آن‌ها با برخی مشکلات ساختاری و بیماری‌ها

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

– آشنا کردن دانش‌آموزان با ارتباط ایستادن نادرست و

## حیطه‌ی نگرشی:

– ایجاد علاقه به رعایت اصول بهداشتی

– ایجاد علاقه به شرکت در فعالیت‌ها و بازی‌های

ورزشی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی حرکات پایه و وضعیت

بدنی

## ☑ دانستنی‌های معلّم

اطلاعات ارائه شده در کتاب راهنما

## ↩ روش اجرا

۱- ابتدا معلّم وضعیت بدنی دانش‌آموزان را مورد ارزیابی

تشخیصی قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد اشکال درست و نادرست را در میان خود مشخص کنند.

۲- ایستادن و خستگی: دانش‌آموزان ضمن اجرای مهارت

نشستن و ایستادن، احساس خود را از فعالیت بیان کنند.

۳- نشستن و بیماری: با توجه به اشکال ارائه شده در لوحه‌ی

آموزشی، دانش‌آموزان اظهار نظر کنند و معلّم آن‌ها را به گونه‌ای هدایت

کند که حالت درست را (شکل پایین) به عنوان یک عادت درست

دنبال کنند. معلّم در مورد بیماری‌های اسکلتی (مثل قوز، افتادگی

شانه) و گوارشی ناشی از حالات بد بدن توضیح دهد.

۴- معلّم در مورد برخی از محدودیت‌های حرکتی مثل

فلج اطفال یا قطع عضو از دانش‌آموزان سؤال کند؛ و سپس آن‌ها

را به فکر وادارد که برای هرگونه محدودیت حرکتی، فعالیت را

پیشنهاد کنند.

۵- معلّم پس از تدریس بخش لوازم مناسب برای خواب،

از دانش‌آموزان بخواهد که در جلسه‌ی بعد، نکات گفته شده را

رعایت کنند و از وضعیت و میزان رضایت خود از شرایط و رعایت

موارد آموزش داده شده، گزارش بدهند.

۶- در پاسخ به سؤالی که مطرح شده است (به نظر شما،

چرا هنگام خوابیدن نباید از تشک‌های خیلی نرم استفاده کنیم؟)

لازم است دانش‌آموزان متوجه شوند که هنگام استفاده از تشک

بلند و نرم، بدن در داخل آن فرو می‌رود، قوس کمر حالت طبیعی

خود را از دست می‌دهد و خستگی و مشکلات اسکلتی در طول

زمان به وجود می‌آید.

## ۷- پاسخ‌های خودآزمایی

۷-۱- زیرا علاوه بر صرف انرژی اضافی، ایستادن و

نشستن نادرست به یک عادت بد تبدیل می‌شود و رفع این عادت

و مشکلات اسکلتی احتمالی در سنین بالاتر، مشکل‌ساز و پرهزینه

خواهد بود.

۷-۲- شکل شماره‌ی ۳؛ زیرا پاها در جهت مسیر حرکت قرار

دارند و چرخش اضافی به داخل و خارج در آن‌ها دیده نمی‌شود.

## درس ۲۱

### حیطه‌ی شناختی:

– آگاه کردن دانش‌آموزان از ورزش‌های ایمن

– آشنا کردن دانش‌آموزان با اماکن پرخطر برای ورزش

– آشنا کردن دانش‌آموزان با ابزاری که از آسیب دیدگی به

هنگام ورزش کردن، جلوگیری می‌کند.

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت‌های بحث و گفت‌وگو،

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: مواد ایمنی در ورزش

هدف کلی: آگاه کردن دانش‌آموزان از برخی خطرهای

ورزشی و روش‌های پیش‌گیری از آن‌ها

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی



تفکر و حدس زدن

### حیطه‌ی نگرشی:

– ایجاد علاقه به آگاهی از خطرهای محیط‌های ورزشی  
– تشویق به رعایت مسائل ایمنی در اماکن ورزشی  
و وسایل مورد نیاز: در حد آموزشی ایمنی در ورزش

### روش اجرا

**آماده‌سازی:** محل بازی اهمیت زیادی دارد. اگر این محل، امن نباشد، ما به جای این که با ورزش کردن به حفظ سلامت خود کمک کنیم، در معرض خطر قرار می‌گیریم و ممکن است آسیب ببینیم؛ بنابراین در انتخاب محل ورزش باید دقت کنیم.

**ارائه‌ی مطلب:** در تصاویر، برخی از اماکنی را که کودکان برای ورزش کردن انتخاب می‌کنند و با حادثه روبه‌رو می‌شوند، مشاهده می‌کنید. محل عبور وسایل نقلیه مانند موتورسیکلت و اتومبیل و جاهایی که در آن‌ها موانعی مثل درخت وجود دارد، برای ورزش خطرناک‌اند؛ چون هر لحظه امکان برخورد و آسیب‌دیدگی وجود دارد. وقتی شما در حال حرکت هستید و سرعت زیادی دارید، نمی‌توانید خود را کنترل کنید و حادثه روی می‌دهد.

در مدرسه نیز امکان برخورد دانش‌آموزان با دیوار یا برخورد توپ به شیشه‌ها و ریختن آن‌ها بر سر بچه‌ها وجود دارد. اکنون به تصویر شماره‌ی ۳ نگاه کنید (استخر شنا) و بگویید که به نظر شما چه عواملی ممکن است در این محل به افراد آسیب برساند. پاسخ از طریق سرگروه‌ها اعلام شود.

**پاسخ:** لیز خوردن در استخر شنا به علت شوخی بچه‌های شناگر با یک‌دیگر، خطرهای زیادی برای آن‌ها به وجود می‌آورد. شکستن دست و پا و آسیب رسیدن به سر از جمله‌ی این خطرهای است. اگر شنا بلد نیستیم یا نمی‌توانیم خوب شنا کنیم، نباید به منطقه‌ی ممنوع (عمیق) برویم.

**پاسخ متن ۱۴:** در تصویر، هل دادن و پرش با پاهای برهنه را که هر دو آسیب‌زا هستند، مشاهده می‌کنید. در تصویر آخر نیز لگد بازیکن به حریف، ممکن است باعث شکستگی بعضی اعضای بدن او شود.

بازی با ورزش‌کاران بزرگ‌تر، همراه داشتن اشیای فلزی مثل گردنبند، ساعت و اشیای نوک‌تیز هم هنگام بازی آسیب‌زا هستند.

**پاسخ متن ۱۵:** در رشته‌هایی که امکان برخورد میان افراد بیشتر است؛ خطر هم بیشتر است. در این تصاویر، بسکتبال خطر بیشتری دارد. در رشته‌های رزمی نیز این خطر بیشتر است. برعکس، در رشته‌هایی مثل تنیس روی میز و شنا (اگر فرد با این رشته‌ی ورزشی آشنا باشد)؛ خطر آسیب‌دیدگی کمتر است.

**سؤال:** برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی، چه اصولی را باید رعایت کنیم؟

۱- در شنا استفاده از بینی‌بند، عینک و محافظ گوش در دوچرخه‌سواری و تکواندو استفاده از کلاه مخصوص، در فوتبال بستن ساق‌بند و در والیبال استفاده از پدهای محافظ.

در صورت عدم استفاده از وسایل محافظ، چه مشکلاتی ایجاد می‌شود؟ آسیب‌دیدگی اندام‌های مختلف که در پاره‌ای از موارد بسیار خطرناک است؛ مثلاً در دوچرخه‌سواری ممکن است به سر ورزش‌کار آسیب جدی وارد آید.

۲- رعایت قوانین و مقررات بازی

۳- استفاده از کفش، پوشاک و وسایل مناسب و بی‌خطر در هر رشته‌ی ورزشی

**پاسخ خودآزمایی:**

**سؤال ۱-** هل دادن، ضربه زدن

**سؤال ۲-** شنا: عینک، گوشی و بینی‌بند

**فوتبال:** ساق‌بند محافظ

**والیبال:** پدهای محافظ آرنج و زانو

جلسه : مهارتی

عنوان درس : شناخت توانایی‌های حرکتی (چه قدر می‌پریم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)

هدف کلی : ایجاد مهارت در پریدن، پرتاب کردن، دویدن

و ...

اهداف جزئی : حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطةی شناختی : آشنایی با مفاهیم حرکتی

حیطةی مهارتی :

– به کارگیری اطلاعات قبلی هنگام اجرای فعالیت‌های

حرکتی

– تقویت مهارت پریدن

– تقویت مهارت پرتاب کردن

– تقویت مهارت دویدن و ...

حیطةی نگرشی : ایجاد علاقه به فعالیت و بازی

و وسایل مورد نیاز : توپ، کیسه‌های شنی

### روش اجرا

۱- معلم بازی‌هایی را طراحی می‌کند که هر یک از دانش‌آموزان با شرکت در آن‌ها مهارت‌های حرکتی پایه را تمرین می‌کند.

۲- معلم با طراحی و اجرای یک فعالیت ایستگاهی، دانش‌آموزان را به تمرین مهارت حرکتی پایه وادار می‌کند؛ مانند نمونه‌ی زیر.

تذکر :

۱- زمان اجرای فعالیت در هر ایستگاه را معلم مشخص می‌کند.

۲- دانش‌آموزان فاصله‌ی بین ایستگاهی را با راه رفتن طی می‌کنند.

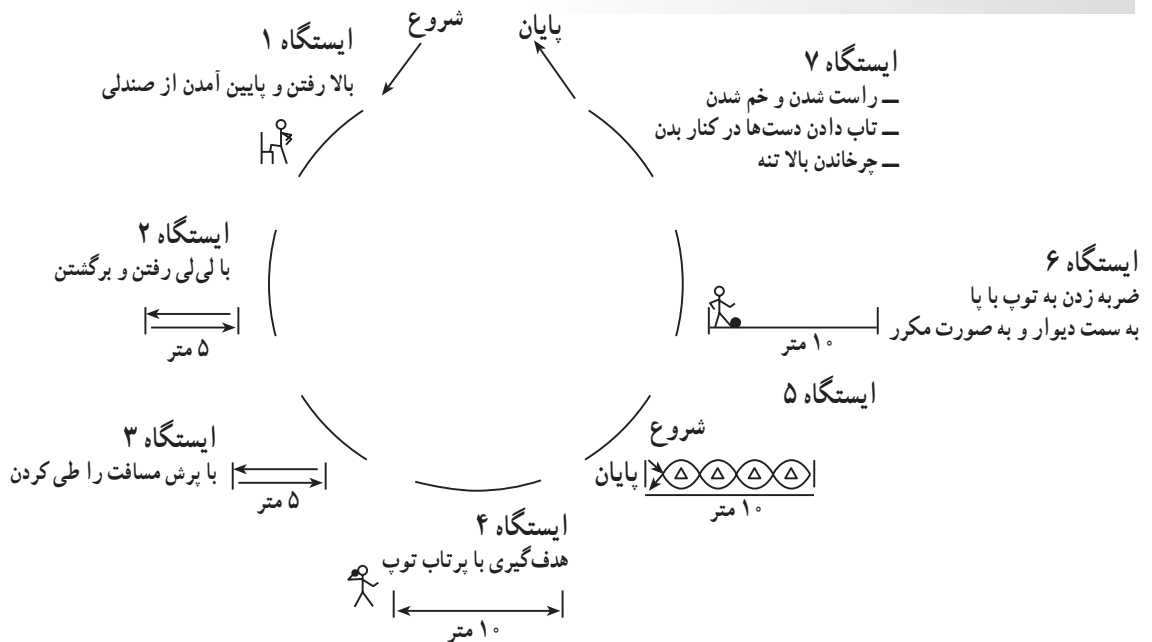
۳- کلاس را به چند گروه ۷ نفره تقسیم کنید.

۴- هر گروه بعد از یک دور اجرا، جای خود را به گروه دیگر می‌دهد.

۵- فعالیت تازمانی که دانش‌آموزان مایل به انجام دادن آن هستند، تکرار شود.

### دانشتنی‌های معلم

اطلاعات ارائه شده در مورد حرکات پایه





## درس ۲۲

به‌کارگیری نیروهای مختلف از بین پاها به این طرف و آن طرف دریل می‌شود.

**نوع دیگر :** بعد از هر دریل، بازیکن با یک پرش، حالت قرار گرفتن قدم‌ها را عوض می‌کند.

**تعویض دست در پشت بدن :** توپ در حالی که بدن حالت خمیده به خود گرفته است، در پشت بدن به این طرف و آن طرف دریل می‌شود.

**نوع دیگر :** دریل‌کننده مرکز ثقل بدن را به‌طور متناوب بالا و پایین می‌آورد و به این ترتیب، زاویه‌ی دریل و از طریق آن، درجه‌ی مشکل بودن کنترل توپ را تغییر می‌دهد.

**با یک دست به طرف جلو و عقب در کنار بدن :** بازیکن ابتدا با دست، توپ را به طرف عقب می‌کشد. دست را به عقب می‌آورد و در پایین‌ترین سطح حرکتی ممکن توپ را دوباره می‌گیرد (بدون آن که نگه دارد)؛ حالا دوباره توپ را به طرف جلو می‌کشد.

**دریل از بین پاها با تعویض دست :** در حالت جاگیری تعادلی، طوری که پاها کمی بیشتر از یک‌دیگر فاصله دارند، دست چپ توپ را بین پاها به زمین فشار می‌دهد و دست راست توپ را تحویل می‌گیرد و در طرف دیگر به زمین می‌زند.

**نوع دیگر :** حد فاصل بین دریل تعویض با یک دست در کنار بدن و تعویض دست از بین پاها با سرعت‌های مختلف و به‌کارگیری نیروهای مختلف.

**دریل از طرف عقب به طرف جلو به دور یک پا :** توپ در هنگام به عقب تاب دادن دست، بسیار سریع و پر قدرت چرخش داده می‌شود و سپس در داخل پا به‌صورت اریب به جلو برمی‌گردد. هر دو دست باید به‌طور متناوب دریل کنند.

**نوع دیگر :** دریل به دور پای راست و پای چپ در حالت قرارگیری تعادلی؛ دریل کردن با چرخش بدن به‌دور محور طولی و پای ثابت.

**جلسه :** مهارتی

**عنوان درس :** عبور توپ بسکتبال از بین پاها  
**هدف کلی :** ایجاد مهارت در رشته‌های ورزشی آموزشی  
**اهداف جزئی :**

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی  
**حیطه‌ی شناختی :** آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

عبور دادن توپ بسکتبال از بین پاها  
**حیطه‌ی مهارتی :** ایجاد مهارت در تکنیک عبور دادن

توپ بسکتبال از بین پاها  
**حیطه‌ی نگرشی :** ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی  
**وسایل مورد نیاز :** توپ بسکتبال به تعداد دانش‌آموزان

### روش اجرا

**چرخش روی یک پا :** از دانش‌آموزان بخواهید پراکنده شوند و به هر نفر، یک توپ بدهید. هر دفعه که پا به جلو گذاشته می‌شود، توپ به دور ساق پا می‌چرخد. گردش پا با یک قدم را شرح دهید و اجرا کنید. دانش‌آموزان را به تمرین حرکت گردش پا با یک قدم وادارید؛ به این صورت که ۵ تا ۱۰ قدم بردارند و سپس، به جایگاه اولیه‌ی خود بازگردند.

**پیشنهادها :** به‌جای بازی ذکر شده می‌توان از تمرین‌های زیر استفاده کرد.

### دریل کوتاه

توپ با به‌کارگیری قوی میج دست و انگشتان به زمین فشار داده شده، به طرف دست دیگر به شکل دریل منتقل می‌شود. آن‌گاه به‌صورت نرم نگه داشته می‌شود و سپس، دوباره با دست دیگر دریل می‌شود.

**تعویض دست از پهلو و از میان پاها :** توپ، در حالی که پاها زیاد از هم فاصله دارند، با سرعت‌های متفاوت و



## درس ۲۴

دانش‌آموزان بخواهید به میله‌ی افقی یا بارفیکس که بلندی آن کمی از قد آن‌ها بیشتر است، آویزان شوند و با تغییر دادن جای دست‌ها (مانند حرکت پاها در راه رفتن) چند بار سراسر میله را بروند و بازگردند (برای این کار، از نردبان افقی نیز می‌توان استفاده کرد).

– آویزان شدن از بارفیکس به مدت ۱۵ ثانیه و یک کشش بارفیکس

– از دانش‌آموزان بخواهید که در حالت ایستاده، دست‌ها را در طرفین و به موازات سطح شانه‌ها، باز کنند. آن‌گاه توپ هندبال یا مینی بسکتبال را با یک دست از روی سر به طرف دیگر پرتاب کنند و سپس آن را بگیرند (این حرکت ۱۰ مرتبه تکرار شود).

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ بسکتبال را به بالا پرتاب و سپس دریافت کنند. در صورت کسب مهارت، می‌توان ارتفاع توپ را زیاد کرد.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و ارتقای استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی : ایجاد و تقویت مهارت حفظ و بهبود

استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به ارتقای استقامت

عضلانی

و وسایل مورد نیاز : نردبان افقی، میله‌ی بارفیکس

➡ روش اجرا

– راه رفتن با دست‌ها در حالت آویزان از بارفیکس : از

## درس ۲۵

حیطه‌ی مهارتی : ایجاد مهارت در کنترل و هدایت توپ بدمینتون

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

و وسایل مورد نیاز : توپ و راکت به تعداد دانش‌آموزان

➡ روش اجرا

هر دانش‌آموز یک توپ و یک راکت در اختیار دارد.

۱- او با پشت یا روی راکت به توپ ضربه می‌زند تا ارتفاع

جلسه : مهارتی

عنوان درس : مهارت حفظ توپ و تسلط بر آن در

بدمینتون

هدف کلی : ایجاد هماهنگی در بازی بدمینتون

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آشنا کردن دانش‌آموزان با نحوه‌ی کنترل

توپ و تسلط بر آن در ضربات بدمینتون



- بار به توپ در ارتفاعی پایین‌تر از کمر ضربه زده می‌شود.
- ۵- سعی می‌کند در فاصله‌ی بین دو ضربه به توپ، یک دور یا ۳۶۰ درجه بچرخد.
- ۶- دانش‌آموزان دوبه‌دو روی هم می‌ایستند و توپ را بلند برای هم می‌فرستند.
- ۷- حرکات یک تا پنج را پس از زدن هر ضربه و ارسال آن برای نفر مقابل، انجام می‌دهند.

- بگیرد. هرچه ارتفاع توپ بیشتر شود، بهتر است.
- ۲- یک در میان، با پشت و سپس با روی راکت به آن ضربه می‌زند تا ارتفاع بگیرد.
- ۳- سعی می‌کند به توپ در ارتفاعی بالاتر از کمر خود ضربه بزند؛ یعنی، قبل از این که توپ از خط کمر پایین بیاید، به آن ضربه بزند تا به ارتفاع بالاتری رود. این کار را می‌توان با پشت یا روی راکت انجام داد.
- ۴- می‌تواند مانند تمرین قبل عمل کند؛ با این تفاوت که این

## درس ۲۶

- صدای سوت مربی، نفر اول از روی ۶ مانع که با فواصل مشخصی تعیین شده است، عبور می‌کند و مانع هفتم را که ۵ متر با مانع آخر فاصله دارد، دور می‌زند و به آخر صف می‌رود.
- از دانش‌آموزان بخواهید که به اندازه‌ی یک دست از هم فاصله بگیرند و دایره‌ای درست کنند. با صدای سوت مربی، دانش‌آموز داوطلب با حرکت مارپیچی از انتهای صف و از بین دانش‌آموزان با دو عبور می‌کند و در جلوی صف می‌ایستد. نفرات بعدی نیز به ترتیب همین حرکت را انجام می‌دهند.
- از دانش‌آموزان بخواهید که با دویدن پای پهلو طول زمین بسکتبال را طی کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید که با طناب زدن، مسیر ۱۰۰ متری را بدون.
- از دانش‌آموز بخواهید که چند قدم راه بروند و بعد، به بالا بپرند؛ سپس، باقی مسافت را با دویدن طی کنند (طول مسیر حرکت ۱۰۰ متر باشد).

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و ارتقای استقامت قلبی - عروقی

دانش‌آموزان

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

استقامت قلبی - عروقی (استقامت عمومی)

حیطه‌ی مهارتی : ایجاد توانایی برای بهبود و ارتقای

استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به بهبود و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز : ۷ عدد بلوک چوبی یا آجر، سوت

روش اجرا

- دانش‌آموزان به صورت ستونی پشت خط می‌ایستند. با

## پیوست‌های ۸-۱

پیوست ۱- حرکات پایه

پیوست ۲- آمادگی جسمانی

پیوست ۳- بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

پیوست ۴- ایمنی در ورزش

پیوست ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

پیوست ۶- اهداف تربیت بدنی

پیوست ۷- شیرین‌کاری‌ها

پیوست ۸- بازی‌های ورزشی ساده

### ۱- حرکات پایه

#### حرکات پایه

حرکت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و ... را حرکات‌های پایه یا بنیادی می‌گویند. در واقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت‌های ورزشی را می‌سازند. کودک باید تجربه‌های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن‌ها میسر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم‌توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت‌های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش در بین جمع از جمله نتایج کم‌توجهی به حرکات‌های پایه در سنین پایین‌تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عادت‌های غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود. از طرف دیگر، فراموش کردن عادت‌های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می‌سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف‌ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. براینده تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست و وازدگی از فعالیت‌های جسمانی و ایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است.

حرکات‌های پایه را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

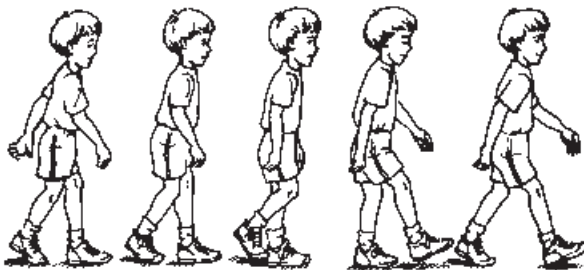
الف - حرکات‌های انتقالی<sup>۱</sup>

ب - حرکات‌های غیرانتقالی<sup>۲</sup>

پ - حرکات‌های کنترلی (دست‌ورزی)<sup>۳</sup>

الف - حرکات‌های انتقالی: به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند. فعالیت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، لی‌لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (یورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات‌اند.

۱- راه رفتن<sup>۴</sup>: این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب، در خط منحنی یا راست انتقال می‌دهد. در واقع، راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می‌کند، هم‌زمان، دست و پای دیگر به عقب می‌روند. یک فرد همواره روی زمین قرار دارد. حرکت باید موزون باشد و به راحتی انجام شود و نیز سر و گردن به صورت قائم قرار گیرند. فرد باید به طرف جلو نگاه کند.



راه رفتن

۱- Locomotor Movements

۲- Manipulative Movements

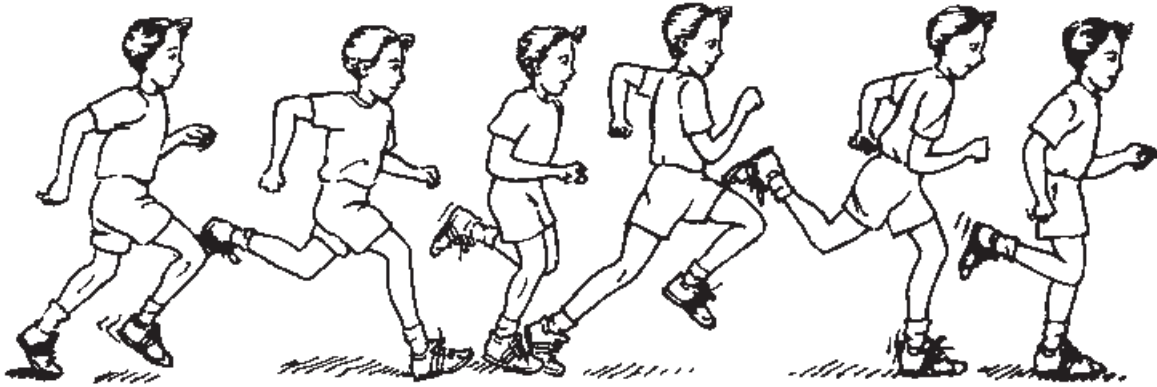
۲- Non-Locomotor Movements

۴- Walking



قرار می‌گیرند. بدن هم کمی به طرف جلو خم می‌شود. در دویدن نیز وقتی یک پا به عقب حرکت می‌کند، دست مخالف به طرف جلو می‌آید. تعویض مستمر موقعیت دست و پا باید به شکل موزون و هماهنگ انجام شود.

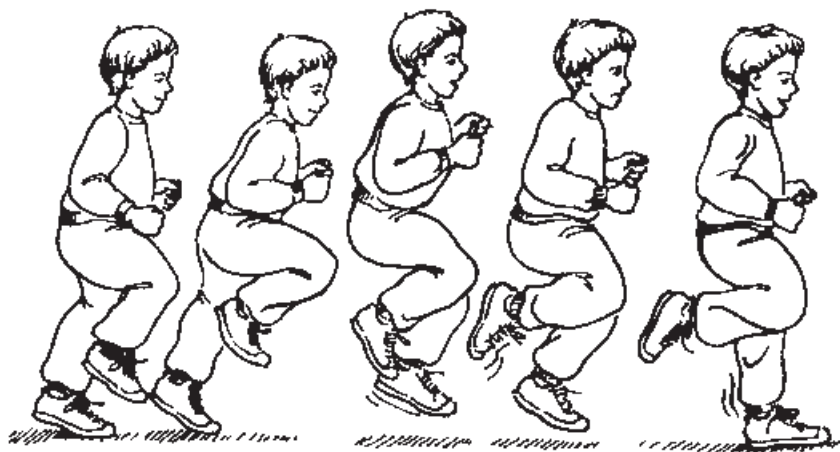
۲- **دویدن<sup>۱</sup>**: دویدن، راه رفتن سریع است؛ با این تفاوت که در یک لحظه، هنگامی که بدن به طرف جلو حرکت می‌کند، دو پا با زمین تماس ندارند. در این حرکت، زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می‌شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین



دویدن

سرعت به طرف بالا حرکت می‌کنند. فرود بر روی همان پای که لیلی را انجام می‌دهد، صورت می‌گیرد. بلافاصله پس از فرود، وزن بدن از روی پنجه به پاشنه منتقل می‌شود. لیلی را با هر دو پا باید انجام داد.

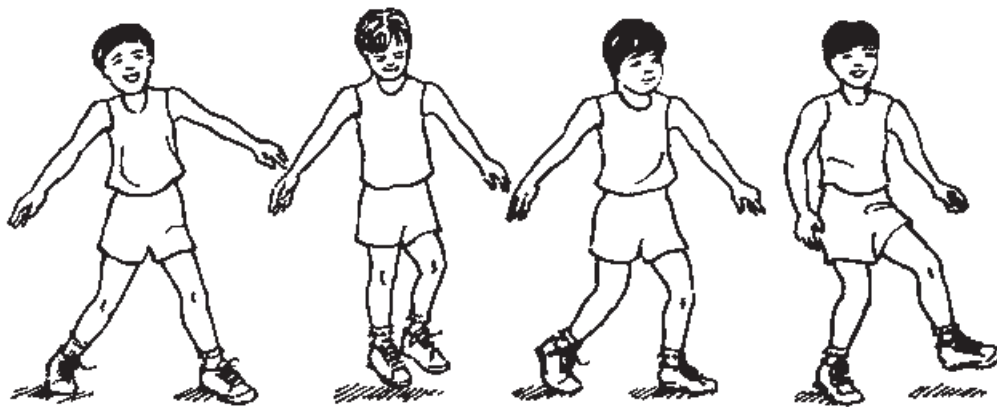
۳- **لیلی کردن<sup>۲</sup>**: در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می‌شود. در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می‌شوند. بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به



لیلی کردن

پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه‌ی پای راهنما منتقل می‌شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو برمی‌داریم.

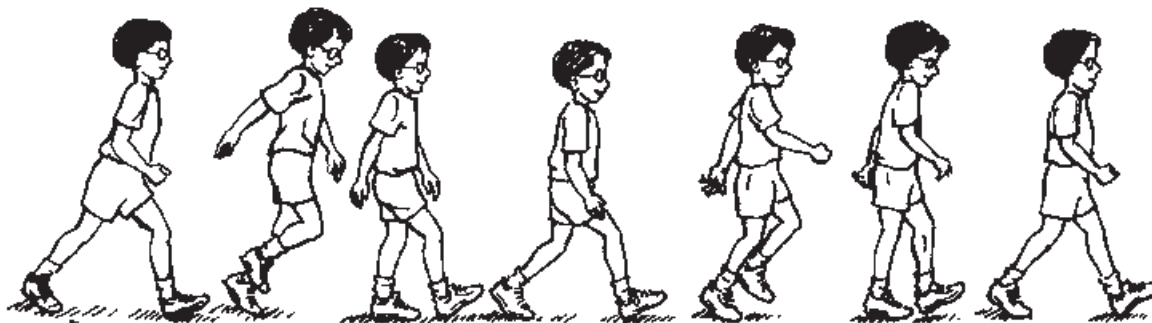
۴- به پهلو دویدن، سر خوردن<sup>۱</sup>: این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می‌شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد. پس از



سر خوردن

دیگر یک گام بلند به جلو برمی‌دارد و وزن بدن خود را به آن منتقل می‌کند. از تاب دست‌ها برای توازن در حرکت استفاده می‌شود.

۵- با جهش رفتن<sup>۲</sup>: این حرکت، ترکیبی از یک جهش کوتاه و یک گام بلند است. فرد به حالت فنری روی یک پا به طرف جلو پرش می‌کند و در حالی که روی همان پا فرود می‌آید، با پای



با جهش رفتن

روی زمین با یک پا انجام می‌شود و در همین حال، دست مخالف در عقب قرار می‌گیرد. در این حالت، فرود روی پای دیگر و در حالی که زانو خم شده است، انجام می‌شود. جهیدن را در حالت ایستاده نیز می‌توان انجام داد ولی بهتر است ابتدا کودک چند قدم بدود و این حرکت را در حالت دو انجام دهد.

۶- با پرش رفتن<sup>۳</sup>: این حرکت، همان حرکت دویدن است؛ با این تفاوت که ارتفاع زانو و موج پا در این حرکت بالاتر از دویدن معمولی قرار می‌گیرد و در حالی که بدن از زمین جدا شده است، وزن آن از روی یک پا بر روی پای دیگر منتقل می‌شود. نیروی جدا شدن از روی زمین توسط پای اتکا تأمین می‌شود و بدن از زمین اوج گرفته و در فضا قرار می‌گیرد. جدا شدن از

۱- Sliding

۲- Skipping

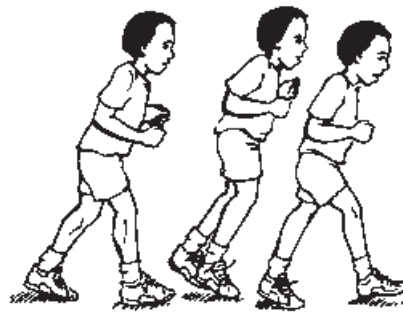
۳- Leaping



با پرش رفتن

۷- چهارنعل رفتن<sup>۱</sup>: در این حرکت، یک پا جلو قرار دارد و پای دیگر در عقب به دنبال آن کشیده می‌شود. وزن بدن از پای جلو به پای عقب منتقل می‌شود و سپس، بلافاصله از پای

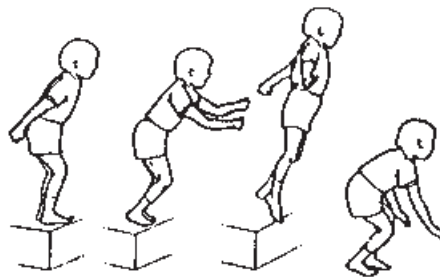
عقب مجدداً به پای جلو انتقال می‌یابد. زانوها کمی خم می‌شوند تا این حرکت نرم انجام گیرد.



چهار نعل رفتن

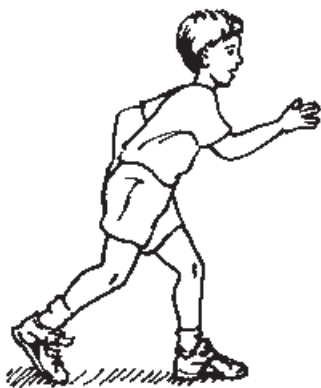
۸- فرود و توقف<sup>۲</sup>: فرود عبارت است از انتقال از سطحی به سطح دیگر. از بالای یک جعبه پرید و روی دو پا فرود آید. زانوها را خم کنید؛ وزن بدن را روی پنجه‌های پا نگه‌دارید و بدن را به وضعیت قائم در آورید. اتخاذ وضعیت ساکن پس از هر

حرکت را توقف می‌گویند. برای ایستادن به هنگام دویدن یا با پرش رفتن، زانوها را تا حدودی خم کرده، بدن را کمی به عقب متمایل کنید و پای سرعت‌گیر را به سرعت جلو بگذارید.



فرود

حرکت سریع به مسیر دیگر، از برخورد جلوگیری می‌کند. برای این کار، زانوها در حین حرکت به جلو خم می‌شوند تا مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک‌تر گردد. سپس، بدن با چرخش از جهت اصلی خود دور می‌شود.



۹- جاخالی دادن<sup>۱</sup>: این مهارت حرکت تند و تیزی است که بدن را از دسترس فرد یا یک شیء دور می‌کند. این کار از طریق تغییر حرکت بدن برای جلوگیری از برخورد با مانع یا تغییر مسیر شیئی که در حال نزدیک شدن است، انجام می‌شود. تغییر



جاخالی دادن

چرخش بدن یا یکی از اعضای آن در فضا. هنگام چرخش کل بدن، سطح اتکا از حالتی به حالت دیگر تغییر می‌کند. چرخش یکی از اعضای بدن در نتیجه‌ی پیچیدن اعضای مجاور پیش می‌آید؛ مثلاً با گردش ران به داخل و خارج، پا نیز به داخل و خارج می‌چرخد و با چرخش سر، گردن نیز حرکت دورانی انجام می‌دهد.

پیچیدن یعنی چرخش بدن یا بخشی از آن به دور محور خود، در حالی که سطح اتکای آن ثابت است. حرکات پیچیدن و چرخیدن، همانند حرکت باز شدن و خم شدن، به وسیله‌ی ساختار مفاصل درگیر در حرکت قابل تشخیص‌اند. بالاتنه ممکن است حول محور ستون فقرات (مهره‌ها) در ناحیه‌ی کمر بپیچد (پیچ بخورد).

پ- حرکتهای کنترلی (دست‌ورزی): به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که مستلزم وارد کردن ضربه یا گرفتن نیروی یک شیء توسط اندام‌های بدن باشد. پرتاب، دریافت، ضربه زدن با پا، کنترل کردن و ضربه زدن با دست در این دسته از حرکات

ب- حرکتهای غیرانتقالی: به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که در آن‌ها بدن در محل استقرار خود باقی می‌ماند و حرکات حول محورهای حرکتی مفاصل اجرا می‌شوند. حرکات غیرانتقالی از جهت حرکت و حفظ تعادل بدن در ارتباط با نیروی جاذبه‌ی زمین جایگاه مهمی دارند.

حرکاتی که حول یک محور انجام می‌شوند - مثل چرخاندن یا چرخیدن، خم کردن یا خم شدن و کشیدن اندام‌ها - در همین دسته قرار دارند. در کنار این حرکات می‌توان به بلند کردن، جابه‌جایی اجسام، کشش و فشار توسط بدن نیز اشاره کرد.

۱- بستن و باز کردن<sup>۲</sup>: بستن به معنای جمع کردن یا تا کردن و باز کردن به معنای کشیدن اندام‌های بدن است. این دو حرکت با هم انجام می‌شوند؛ مثل: باز کردن و بستن انگشتان دست.

۲- چرخیدن و پیچیدن<sup>۳</sup>: چرخیدن عبارت است از

۱- Dodging

۲- Stretching and bending

۳- Turning and Twisting





قرار دارند.

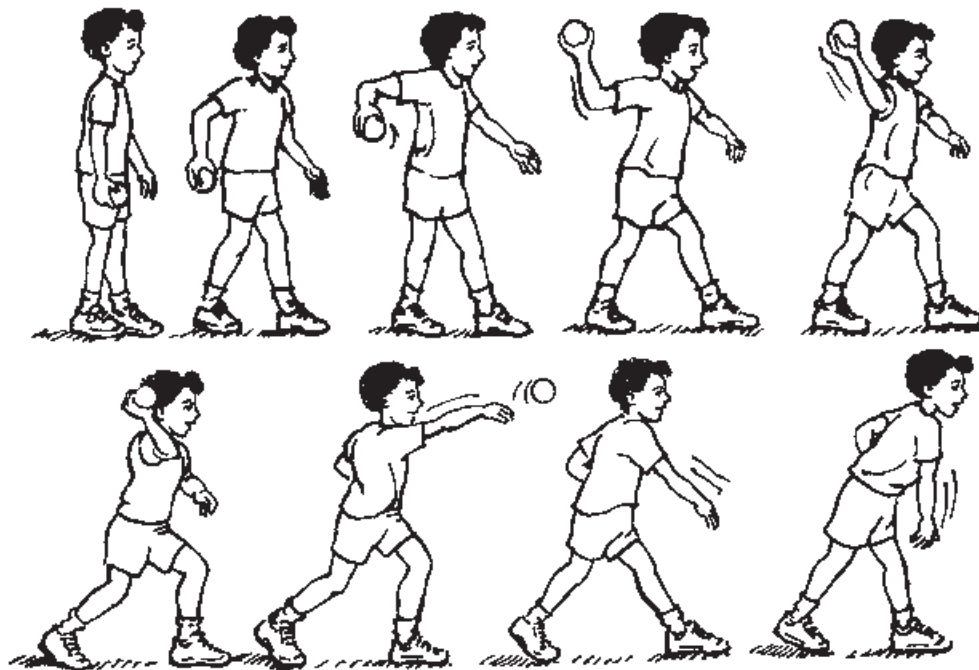
از موفقیت عبور می‌کنند. برخی ممکن است در رشد حرکتی تأخیر داشته باشند؛ در حالی که سایرین پیشرفت زیادی کرده و به سرعت از آن عبور کنند.

این مرحله به شکل ترکیب کلیه‌ی اجزای یک الگوی خاص و به صورت یک عملکرد هماهنگ و مؤثر نمایان می‌شود. کودک با افزایش سن، افزایش آمادگی جسمانی و حرکتی و انجام دادن تمرین، توانایی حرکتی بیشتری می‌یابد. او می‌تواند سریع‌تر بدود و اشیاء را دورتر پرتاب کند. یک الگوی حرکتی به‌طور مستمر پالایش می‌یابد و با الگوهای کامل حرکتی دیگر ترکیب شده و سرانجام، در فعالیت‌های ورزشی به‌کار گرفته می‌شود.

۱- پرتاب از بالا: افراد راست دست، توپ را در دست راست بالا می‌گیرند. دو انگشت اول در بالای توپ، انگشت سوم و چهارم در طرفین توپ و انگشت شست برای حمایت در زیر توپ قرار می‌گیرند. نباید کف دست با توپ تماس داشته باشد. توپ باید هم‌اندازه با توپ تنیس روی میز باشد.

توسعه‌ی حرکات پایه در سه مرحله تکامل و توسعه می‌یابد؛ مرحله‌ی اول از بدو تولد تا ۲ سالگی است. در این مرحله، دامنه‌ی ظهور حرکات پایه از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. در مرحله‌ی دوم که از مشخصات سنین چهار و پنج سالگی است، هماهنگی و توازن حرکات بهبود می‌یابد و کودک کنترل بیشتری بر حرکات خود دارد. البته هنوز ضعف حرکتی و فقدان تعادل روانی در حرکات به چشم می‌خورد؛ چون، برخی از الگوها به‌درستی اعمال نمی‌شوند. بسیاری از افراد بزرگ‌سال ممکن است به جهت عدم توجه به تجربه‌ی حرکتی در دوران کودکی، هنوز در مراحل اولیه‌ی چنین حرکتی مثل پرتاب کردن، ضربه‌زدن و گرفتن باقی مانده باشند.

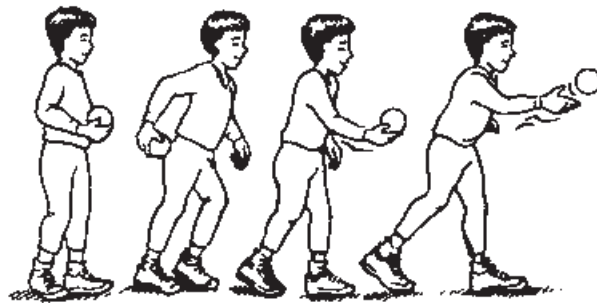
مرحله‌ی آخر رشد حرکات پایه در سنین شش و هفت سالگی روی می‌دهد. در این مرحله، باید فرصت کافی برای اجرا و تجربه فراهم شود. کودکان از این مرحله با نسبت‌های مختلفی



پرتاب از بالا

نیم‌دایره به جلو کشیده می‌شود. دست از کنار گوش عبور می‌کند و آرنج و مچ دست باز می‌شود و به حالت مستقیم قرار می‌گیرد. توپ از دو انگشت اول رها می‌شود و قدرت چرخش بازو را به طرف پایین و در عرض بدن هدایت می‌کند و بدن به شکلی می‌چرخد که شانه‌ی دست پرتاب‌کننده به طرف هدف نشانه می‌رود.

۲- پرتاب/از پایین: پرتاب از پایین، پرتابی سرعتی است و زمانی که فرصت کم است یا مجال عقب کشیدن دست برای پرتاب پس از استقرار وجود ندارد، از آن استفاده می‌شود. در این نوع پرتاب، طرز قرار گرفتن توپ در دست به قرار زیر است.

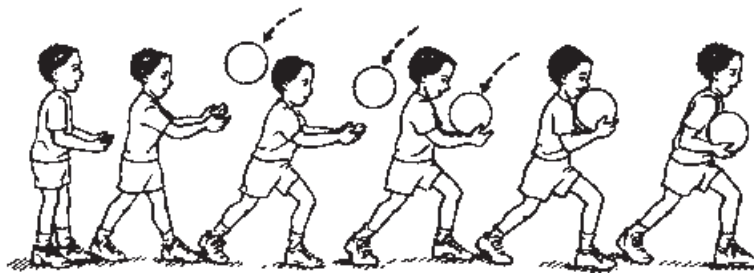


پرتاب از پایین

پاها از هم باز و وزن بدن بر روی دو پا تقسیم می‌شود. پای چپ در جلو قرار می‌گیرد و شانه‌ی چپ به طرف هدف می‌چرخد. بدن با زاویه‌ی ۹۰ درجه از هدف دور می‌شود. وقتی دست راست به عقب می‌رود و پشت سر در سطح گوش قرار می‌گیرد، وزن بدن به پای عقب منتقل می‌شود. آرنج دست به طرف عقب و بازو موازی با زمین قرار می‌گیرد. مچ دست به طرف عقب خم می‌شود. هنگام رها کردن توپ، پای جلو به حالت کشیده و در جهت هدف قرار دارد. شانه‌ها با چرخش بدن به حالت موازی با هدف قرار می‌گیرند و مفصل ران به جلو حرکت می‌کند. بازو با حرکت

۳- دریافت (گرفتن): هنگام دریافت، اگر توپ بالاتر از کمر قرار بگیرد، دست‌ها و انگشتان شست به طرف بالا قرار می‌گیرند اما وقتی توپ پایین‌تر از کمر دریافت شود، انگشتان کوچک کنار هم و دست‌ها به طرف پایین قرار می‌گیرند. پاها در امتداد توپ به طرف جلو و از هم بازند. اگر توپ روی زمین باشد، بازیکن برای مواجه شدن با آن باید به طرف جلو حرکت کند. وقتی توپ دریافت شد، باید آن را به طرف بدن کشید.

شست دست بالا، انگشت اول و دوم زیر و انگشت سوم و چهارم در طرفین. بدن پیش از «پرتاب از بالای دست» خم شده و توپ نیز پایین‌تر از سطح شانه نگاه‌داشته می‌شود. بازو به عقب کشیده شده، آرنج خم می‌شود و دست به موازات زمین، مختصری به عقب تاب برمی‌دارد. مچ دست نیز به عقب خم می‌شود. پای جلو کشیده شده و بازو در عرض بدن، در سطح کم و هم‌زمان با تعقیب مسیر توپ به جلو تاب برمی‌دارد.

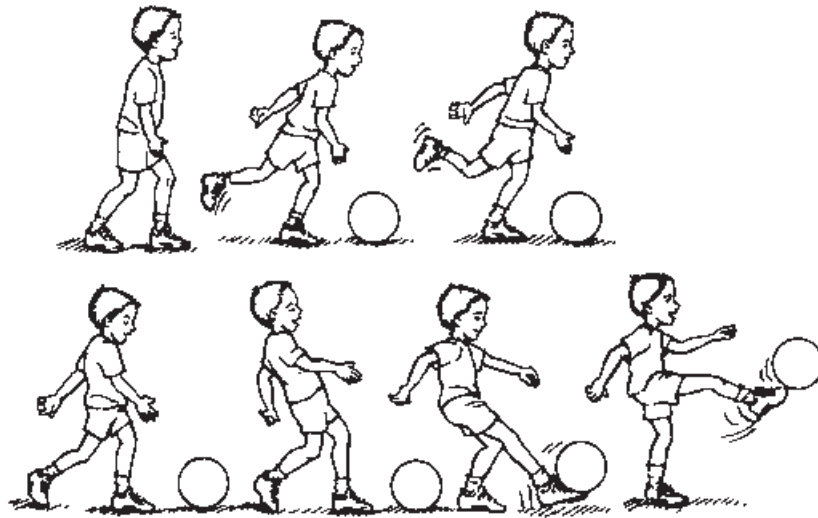


دریافت کردن (گرفتن)



می‌کند. با تماس پا با شیء، مفصل زانو باز شده و بدن برای حفظ تعادل به عقب متمایل می‌شود. آن‌گاه پای ضربه‌زننده در جهت پرواز شیء به حرکت خود ادامه می‌دهد. دست‌ها (بازوها) به آزادی و نرمی در جهت خلاف پاها حرکت می‌کنند. در طول ضربه، چشم‌ها روی شیء متمرکز می‌شوند.

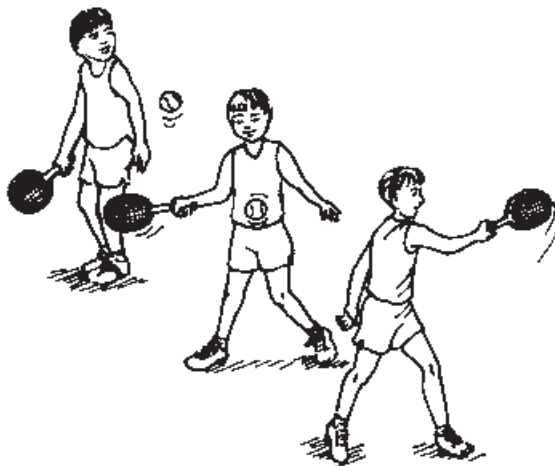
۴- **ضربه زدن با پا**<sup>۱</sup>: وارد کردن نیرو از طریق ساق یا خود پا به اشیا را ضربه زدن با پا می‌گویند. ضربه زدن به یک شیء ساکن، اساس ضربه زدن به یک شیء متحرک و ضربه زدن به توپ قبل از رسیدن آن به زمین است. هنگام ضربه زدن، پای اتکا در کنار شیء قرار می‌گیرد. پای ضربه‌زننده با زانوی خمیده از مفصل ران آزادانه در مسیری قوسی شکل به طرف هدف حرکت



ضربه زدن با پا

و متحرک استفاده می‌شود. اندازه، طول و وزن ابزار ضربه‌زننده و ویژگی‌های شیء موردنظر بر الگوی حرکتی اثر می‌گذارد.

۵- **ضربه زدن با دست**<sup>۲</sup>: در این نوع ضربه زدن، از دست یا یک ابزار (چوب) برای وارد کردن نیرو به یک شیء ساکن



ضربه زدن با دست

شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده‌ی دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند. برخی از مربیان تازه کار نیز از جملاتی نامناسب و تضعیف‌کننده در مورد دانش‌آموزان استفاده می‌کنند؛ مانند:

«فکر می‌کنم تعادل تو ضعیف باشد» یا «مشکل تو این است که توپ را در زمان مناسب رها نمی‌کنی». معلم باید مانند طیب بداند مشکل چیست و خطا کجاست نه آن که حدس بزند. توانایی تشخیص دادن علت مشکل یادگیری تا حدود زیادی به موارد زیر مربوط است.

۱- توانایی در انجام دادن حرکت به شکل صحیح

۲- اطلاع از اجرای الگوی حرکتی صحیح

۳- تجربه

۴- پذیرش این واقعیت که چنین تشخیصی یک بخش حیاتی از فرایند یادگیری - یاددهی است.

۳- هدایت دانش‌آموزان: در مرحله‌ی بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه‌ی او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرا بگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله‌ی شخصی است و باید به دانش‌آموزان کمک کرد تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

یادگیری حرکتی را نمی‌توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش جدا کرد. تفکر دانش‌آموز در مورد معلم و آنچه او می‌آموزد، به اندازه‌ی آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علائق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

برای ضربه زدن (ضربه زدن با چوب)، بدن به صورت عمود بر خط پرواز توپ پرتاب شده قرار می‌گیرد. پاها (در وضعیت راه رفتن) به صورت پس و پیش به فاصله‌ی یک گام و به عرض شانه دور از هم قرار می‌گیرند. تنه به عقب می‌چرخد، سنگینی به پای عقب منتقل می‌شود و چوب در وضعیت تاب به عقب قرار می‌گیرد. تا لحظه‌ی تماس، پرواز توپ با چشم‌ها دنبال می‌شود. وزن بدن به پای جلو و پس از ضربه، به جهت ضربه انتقال می‌یابد. با هدایت مفاصل ران و تنه، آن‌ها در جهت تغییر وزن چرخش پیدا می‌کنند. دست‌ها برای تماس به جلو حرکت می‌کنند، در جهت پرواز (پس از ضربه) کشیده می‌شوند و به حرکت خود ادامه می‌دهند.

## نحوه‌ی آموزش مهارت‌های حرکتی

۱- نمایش حرکت

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان

۳- هدایت دانش‌آموزان

۱- نمایش حرکت: بسیاری از یادگیری‌های ما از طریق

چشم و گوش صورت می‌گیرد. گفته می‌شود که یک تصویر با ارزش‌تر از چندین کلمه است اما یک تجربه از چندین تصویر برتر است. معنای تلویحی این جملات آن است که دانش‌آموزان از آنچه می‌بینند، تقلید می‌کنند. آنان از طریق این تجربه‌ها به اشتباهات خود پی می‌برند.

معلم باید بتواند در هنگام نیاز، حرکات را نمایش داده و تشخیص دهد که همواره به یک الگوی بصری از حرکت صحیح نیاز دارد. کسب مهارت در بسیاری از رشته‌های ورزشی و مهارت‌های بازی، باید در دوره‌های آموزشی معلمان پیش‌بینی شود. اگر معلم نتواند مهارتی را خوب اجرا کند، باید سرگروه‌ها را آموزش دهد تا آن را در مقابل کلاس اجرا کنند. گرچه این کار تا حدودی از اعتبار او می‌کاهد.

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان: در هر کلاس،

تعداد معدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت گرفتاری‌های عاطفی، هماهنگی ضعیف ساختار بدنی یا



## ۲- آمادگی جسمانی

### علت اهمیت آمادگی جسمانی برای کودکان

متخصصان تعلیم و تربیت، یادگیری و برقراری الگوهای زیستی در زمینه‌های مختلف را در سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک مهم تلقی می‌کنند و بر آن تأکید بسیار دارند. الگوهای رشد جسمی نیز همانند الگوهای توسعه و رشد شناختی، باید در جریان سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک شکل بگیرند؛ بنابراین، والدین و معلمان باید تمامی تلاش خود را در این سال‌ها که از آن به نام سال‌های بحرانی یاد می‌شود، به کار گیرند؛ هم‌زمان با این تلاش، ضرورت طراحی برنامه‌های دقیق برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی در آموزش و پرورش نیز بدیهی و اجتناب‌ناپذیر است.

تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌ها و فعالیت‌های پر جنب‌وجوش عامل مؤثری در تحریک رشد استخوان‌ها، رشد ظرفیت شش‌ها و تقویت دستگاه گردش خون و تنفس است. این تحقیقات، رشد حرکتی و رشد جسمانی کودکان را کمک مؤثری در جهت موفقیت و پیشرفت معرفی می‌کنند و بر افزایش سطح هوشیاری و آمادگی کودکان در کلاس درس صحه می‌گذارند.

علت دیگر اهمیت آمادگی جسمانی، تأثیر آن بر سلامتی عمومی کودکان است. متخصصان به رابطه‌ی بین کمبود فعالیت‌های جسمانی و بروز نارسایی‌های مربوط به سلامتی اشاره کرده و اعلام می‌کنند که با انجام دادن تمریناتی، می‌توان از بروز دردهای ناشی از نارسایی‌های عضلانی پیش‌گیری کرد. آنان اظهار می‌دارند که تمرینات بدنی از طریق حفاظت از سلول‌های خونی و قلب به جلوگیری از ضعف و از کار افتادگی اندام‌ها کمک می‌کنند. زمینه‌ی بروز استرس‌ها و فشارهای عصبی نیز به کمک تمرین و کسب آمادگی جسمانی، به جهت افزایش مقاومت دستگاه عصبی کاهش می‌یابد.

چاقی و اضافه وزن نیز در نزد کودکان بیش از پرخوری، به فقر حرکتی آنان ارتباط دارد. افراد چاق به علت احتمال بیشتر مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها طول عمر کوتاه‌تری دارند و این

مسئله برای والدین هشدار جدی است. علاوه بر این، فردی که ظاهری نازیبا دارد و قادر به انجام دادن فعالیت‌های جسمانی به شکلی مناسب نیست، در ذهن خود تصویری منفی از خویش می‌سازد. با تمرین و آمادگی جسمانی می‌توان از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کرد.

بنابر آنچه گفته شد، اهمیت توجه به آمادگی جسمانی را می‌توان به‌شکل زیر خلاصه کرد.

۱- آمادگی جسمانی محرک مناسبی برای رشد جسمانی کودکان است.

۲- آمادگی جسمانی در تندرستی و ایمنی کودک نقش اساسی دارد.

۳- آمادگی جسمانی، کودک را برای روبه‌رو شدن با فشارهای جسمانی و عاطفی در شرایط اضطراری آماده می‌کند.

۴- آمادگی جسمانی عامل مؤثری برای کنترل وزن و ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن کودک است.

### انگیزش کودکان نسبت به آمادگی جسمانی خود

کودکان در سال‌های اولیه‌ی زندگی به شرکت در بازی‌های پر جنب‌وجوش علاقه‌ی فراوانی دارند. اغلب این تصور وجود دارد که آنان به علت حضور مداوم در چنین بازی‌هایی به برنامه‌ی خاص آمادگی نیاز ندارند. اگر معلم چنین تصویری داشته باشد، از آموزش مهارت‌های حرکتی که برای شرکت در بسیاری از فعالیت‌های بدنی ضروری است، غافل می‌شود. این مهارت‌ها را به‌خصوص به کودکان کم سن و سال باید آموزش داد؛ زیرا موجب افزایش سرعت یادگیری در نوجوانی و جوانی می‌شوند. کودکانی که چنین آموزش‌هایی را در سنین پایین می‌گذرانند، در سنین بالاتر، از سطح آمادگی مطلوب و بالایی برخوردارند و از شرکت در فعالیت‌ها لذت می‌برند. آنان در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که مهارت کافی را در آن‌ها کسب کرده‌اند و از حضور در این‌گونه

فعالیت‌ها احساس رضایت و شادی می‌کنند.

چون نگرش مثبت و توانایی برای انجام دادن فعالیت‌های بدنی در سنین پایین شکل می‌گیرد، بنابراین مدارس ما باید چنین مسئله‌ای را به‌عنوان هدف در دستور کار خود قرار دهند. معلمان علاوه بر تدارک تجربه‌های رقابتی، می‌توانند فعالیت‌های وسیعی را نیز پیش‌بینی و زمینه‌سازی کنند. آن‌ها با شناسایی هر یک از کودکان و ارزیابی علایق و توانایی‌های آنان می‌توانند فعالیت‌هایی جذاب و متناسب با سن کودک و سطح رشد او را طراحی کنند. این مسئله از آن‌رو که از بروز تجربه‌های ناموفق و ناامیدکننده برای کودک جلوگیری می‌کند، بسیار اهمیت دارد. کودک باید از خود تصویری مثبت در ذهن داشته باشد و از نگرش خوبی برای حضور در فعالیت‌های جسمانی برخوردار شود. این نکته نیز قابل تأمل است که دختران در جامعه کمتر از پسران امکان به فعلیت در آوردن توانایی‌های بالقوه‌ی خود را در زمینه‌ی آمادگی جسمانی دارند. شاید این اختلاف به جهت عوامل انگیزشی موجود در جامعه باشد؛ بنابراین، مریدان باید نسبت به ایجاد انگیزه‌های لازم و نگرش مثبت در دختران برای حضور در فعالیت‌های بدنی کوشا باشند.

## آمادگی جسمانی

وقتی فردی بدون احساس خستگی، کارها و وظایف روزانه‌ی خود را انجام دهد و هنوز انرژی ذخیره‌ی فراوانی برای انجام دادن کارهای ضروری و بهره‌مند شدن از تفریحات سالم داشته باشد، می‌گوییم آمادگی جسمانی دارد. آمادگی جسمانی با وظایفی که فرد با آن‌ها درگیر است، رابطه دارد. میزان آمادگی موردنیاز یک فرد برای رفع نیازهای روزانه ممکن است با فرد دیگر متفاوت باشد؛ برای مثال، بنا یا پستیچی در مقایسه با حسابدار یا کارمند بانک برای انجام دادن کامل وظایف خویش به نوع متفاوتی از آمادگی جسمانی نیاز دارد.

سه عامل در حفظ و توسعه‌ی آمادگی جسمانی نقش اساسی دارند:

۱- سلامتی فرد که حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی منطقی مورد انتظار برای او را مشخص می‌کند.

۲- وضعیت تغذیه‌ی فرد که بر عملکرد جسمی و فکری او تأثیر بسیار دارد.

۳- ساختار وراثتی فرد که حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول او را مشخص می‌کند.

والدین، معلمان و مسئولان باید از تأثیرات عوامل یاد شده بر آمادگی کودکان آگاه باشند و اجزا و اصول توسعه‌ی آمادگی جسمانی کودکان را بشناسند.

مؤلفه‌های آمادگی جسمانی: آمادگی جسمانی دارای ۹ مؤلفه است. مؤلفه‌های مذکور به دو گروه تقسیم می‌شوند:

الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی شامل چهار مؤلفه‌ی قدرت عضلانی، استقامت عضلانی (استقامت موضعی)، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (قلبی، عروقی یا استقامت عمومی) و انعطاف‌پذیری؛

ب - مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد شامل پنج مؤلفه‌ی هماهنگی، سرعت، توان، چابکی و تعادل.

### الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی

۱- قدرت عضلانی: به مقدار نیرویی که در یک بار تلاش و به حداکثر مقدار، توسط یک عضله یا گروهی از عضلات اعمال می‌شود، قدرت می‌گوییم. قدرت به اندازه و خصوصیت عضلات بستگی دارد. روند طبیعی بلوغ، تمرین، وراثت و رژیم غذایی مناسب بر اندازه‌ی عضله اثر می‌گذراند. قدرت بالا، ویژگی عضلات ورزیده است و تنها زمانی افزایش می‌یابد که عضلات کار بیشتری انجام دهند؛ به عبارت دیگر، قبل از افزایش قدرت عضلانی و تولید قدرت بیشتر باید مقاومت بیشتر و رو به تزایدی بر عضلات اعمال شود.

۲- استقامت عضلانی: توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انقباض در زمان طولانی و در برابر مقاومتی متوسط را استقامت عضلانی می‌گویند. استقامت عضلانی با قدرت، رابطه‌ی نزدیکی دارد ولی استقامت مستلزم میزان انقباض بیشتر در برابر مقاومت متوسط است؛ در حالی که قدرت شامل میزان انقباض کمتر ولی مقاومت بیشتر است.

برای بهبود استقامت عضلانی باید دفعات تکرار یک حرکت





را افزایش داد؛ در صورتی که برای افزایش قدرت به جای تکرار، باید مقدار مقاومت را اضافه کرد.

**۳- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس:** حالت بسیار خاصی از استقامت عضلانی است که به‌طور عمده به قلب، عروق خونی و شش‌ها مربوط می‌شود. این استقامت با اعمال فشار مستمر بر روی عضلات بزرگ در طی زمان طولانی و از طریق فعالیت‌هایی مثل دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری افزایش می‌یابد.

برای بهبود استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، این دو دستگاه تا اندازه‌ای تحت فشار قرار می‌گیرند که مجبور به تأمین مقدار اکسیژن بیشتری برای عضلات باشند و امکان ادامه‌ی فعالیت را برای این عضلات فراهم آورند. افزایش فشار کاری موردنیاز بر دو سیستم به افزایش استقامت دستگاه گردش خون و تنفس منجر می‌شود.

**۴- انعطاف‌پذیری:** دامنه‌ی حرکتی موجود در یک مفصل را انعطاف‌پذیری می‌گویند. این دامنه از طریق کشش ملایم و مستمر افزایش می‌یابد. انعطاف‌پذیری هر یک از مفاصل مختص همان مفصل است. مفاصل انعطاف‌پذیر عامل مهمی در کارایی حرکتی و تضمینی برای حضور فرد در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود.

**ب - مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد (مؤلفه‌های حرکتی):**

این مؤلفه‌ها بیش از آن که با سلامتی ارتباط داشته باشند، با توانایی فرد در زمینه‌ی انجام دادن مهارت‌ها و قابلیت حرکتی وی در جهت حضور با نشاط در فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط دارند. آن مؤلفه‌ها رابطه‌ی پیچیده و تنگاتنگی نیز با قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری فرد دارند. هر یک از وجوه آمادگی حرکتی در بخش آمادگی جسمانی به‌طور خلاصه در زیر ارائه می‌شود.

**۱- هماهنگی:** قابلیت اعمال توازن و کارایی در حرکات بدنی را هماهنگی می‌گویند. لازمه‌ی هماهنگی، عملکرد روان و هم‌زمان قسمت‌های مختلف بدن در جریان حرکت است. حواس گوناگون از جمله حس بینایی، لامسه و حس عضلانی نقش مهمی در هماهنگی به عهده دارند.

**۲- سرعت:** مفهوم سرعت، توانایی انجام دادن سریع حرکات متوالی در مدت زمان کوتاه و در یک جهت خاص است. سرعت فرد به زمان عکس‌العمل و حرکت او بستگی دارد. مدت زمان لازم برای پاسخ‌گویی به یک محرک را زمان عکس‌العمل می‌گویند؛ برای مثال، در دوی صدمتر، فاصله‌ی زمانی بین سوت داور و اولین حرکت دوندۀ برای جدایی از تخته‌ی شروع (استارت)، زمان عکس‌العمل دونده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که زمان عکس‌العمل، ذاتی است و تمرین در آن تأثیر چندانی ندارد اما زمان حرکت - یعنی فاصله‌ی زمانی بین اولین حرکت تا تکمیل آن حرکت - را می‌توان از طریق تمرین و توجه به فنون پیشرفته آموزش داد.

**۳- توان:** توان، تلفیق سرعت و قدرت است. قابلیت انجام دادن تلاش انفجاری حداکثر در کوتاه‌ترین زمان و بیشترین بازدهی را توان می‌گوییم. توان در پرش، پرتاب و ضربه وارد آوردن به اشیاء برای فرستادن آن‌ها به مسافت‌های طولانی کاربرد دارد و آن را می‌توان از طریق تمرین در رشته‌های خاص و افزایش قدرت عضلات درگیر در حرکت، تقویت کرد.

**۴- چابکی:** قابلیت انجام دادن حرکات پی‌درپی در جهات مختلف با حداکثر کارایی و سرعت را چابکی می‌گویند. در فعالیت‌هایی مثل بازی وسطی که مستلزم شروع، توقف و تغییر جهت سریع است، این قابلیت اهمیت زیادی دارد. چابکی با سرعت، قدرت و هماهنگی رابطه‌ی نزدیک دارد و آن را می‌توان از طریق فعالیت‌ها و بازی‌هایی که این عوامل در آن‌ها دخالت دارند، تقویت کرد.

**۵- تعادل:** توان حفظ توازن در اوقاتی است که مرکز ثقل و سطح اتکای بدن فرد تغییر می‌کند. تعادل توسط مجاری حلزونی گوش داخلی، انتهای گیرنده‌های حسی موجود در عضلات و مفاصل و تمرکز چشم‌ها در جریان حرکت کنترل می‌شود. دو نوع تعادل وجود دارد: تعادل ایستا و تعادل پویا. تعادل ایستا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد به حالت ثابت قرار دارد؛ مثل: وضعیت ایستادن بر روی یک پا.



بهبود بخشید و عضلات کمر بند شانه را نیز نمی‌توان با دویدن تقویت کرد.

**اصل تمرین و ترک تمرین:** به کارگیری اجزاء بدن در فعالیت‌های مختلف، یا کارایی آن را بهبود می‌بخشد یا به حفظ وضعیت فعلی آن کمک می‌کند. اگر اجزاء مختلف بدن به کار گرفته نشوند، کارایی آن‌ها از بین می‌رود. عضلاتی که به‌طور مداوم به کار گرفته می‌شوند، رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند؛ در حالی که عضلاتی که به‌طور مرتب از آن‌ها استفاده نمی‌شود، کوچک می‌مانند. دست یا پای گچ گرفته‌ای که تازه گچ آن باز شده است، این مسئله را به روشنی نشان می‌دهد. دست یا پای گچ گرفته در مقایسه با عضو مشابه خود شل‌تر، بی‌رمق‌تر و کوچک‌تر است. در واقع، عضوی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، به حیات خود ادامه می‌دهد و رشد می‌کند و عضوی که مورد غفلت واقع می‌شود به مرور ضعیف می‌گردد و سرانجام، از بین می‌رود. این قانون در مورد تمامی موجودات زنده از جمله گیاهان، حیوانات و انسان صدق می‌کند.

**اصل تفاوت‌های فردی:** رشد هر فرد، سطح و دامنه‌ی خاصی دارد. عوامل محدودکننده‌ی رشد فردی عبارت‌اند از: سن، تیپ بدنی، وضع تغذیه، وزن، وضع سلامتی و انگیزه‌ی فردی. برای دامنه‌ی رشد معیاری وجود ندارد و کودک متناسب با ویژگی‌های محیطی و وراثتی خود به این مسئله پاسخ می‌دهد.

**تذکر:** به منظور شناخت آمادگی جسمانی، چگونگی کسب و حفظ آن، شناخت روش‌ها و ابزار سنجش مؤلفه‌های آمادگی جسمانی، علاوه بر تذکرات معلم هنگام اجرای جلسه‌های مهارتی، جلساتی نیز به‌عنوان جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است که در آن‌ها موارد یاد شده مورد بحث و بررسی بیشتر قرار می‌گیرد. مباحث این بخش در فصل دوم (جلسه‌ی دانشی) ارائه شده است.

تعادل پویا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد تغییر می‌کند؛ مثل: قدم زدن روی چوب موازنه در ژیمناستیک یا طناب بازی روی یک پا.

تعادل خوب حائز اهمیت بسیار است؛ زیرا به نحوی در کلیه‌ی بازی‌ها و رشته‌های ورزشی و حرکات موزون کاربرد دارد. کودکان می‌توانند تعادل خود را با انجام دادن تمرین‌هایی که کسب و حفظ تعادل در آن‌ها اولویت دارد - مثل راه رفتن روی چوب موازنه - تقویت کنند.

## اصول حاکم بر رشد و توسعه‌ی آمادگی جسمانی

اصول خاصی بر توسعه و حفظ سطح آمادگی جسمانی، حاکم‌اند که اولیا، معلمان و دانش‌آموزان باید از آن‌ها آگاه باشند. عوامل زیر باید هنگام تعیین نوع برنامه‌ی آمادگی و مقدار فعالیتی که کودکان باید انجام دهند، مورد توجه قرار گیرند.

**اصل اضافه‌بار:** برای افزایش آمادگی، فرد باید نسبت به گذشته میزان کار بیشتری انجام دهد. این کار به دو طریق صورت می‌گیرد:

- ۱- افزایش مقدار کار انجام شده (برای مثال: انجام دادن ۲۰ بار دوی سرعت به جای ۱۰ باری که قبلاً انجام می‌شد)؛
  - ۲- انجام دادن میزان کار قبلی در مدت زمان کمتر.
- افزایش بار، سطح آمادگی فرد را افزایش می‌دهد. برای ارتقای مداوم آمادگی و کسب قدرت بیشتر مقدار بار اضافی باید به‌طور مستمر اضافه شود.

**اصل ویژگی تمرین:** تمرینات خاص به رشد مؤلفه‌ی خاصی از آمادگی جسمانی منجر می‌شوند و در قسمت‌هایی که تحت تأثیر تمرین قرار گرفته‌اند، تغییرات زیادی به‌وجود می‌آورند؛ برای مثال، تمرینات قدرتی بر استقامت عضلانی و دستگاه گردش خون و تنفس تأثیر چندانی ندارند.

از طریق تمرینات دراز و نشست نمی‌توان هماهنگی را



### ۳- بهداشت و تغذیه

داشتن اندامی زیبا و خوش ترکیب را موجب خواهد شد که یکی از موارد اساسی در ایجاد خود پنداری مثبت در ذهن کودک است.

علاوه بر کسب دانش در زمینه‌ی بهداشت و تغذیه، ایجاد مهارت‌های لازم در مورد نحوه‌ی محاسبه‌ی وزن مناسب و کنترل آن از طریق روش‌های کسب آمادگی جسمانی و میزان انرژی مصرفی، تضمین‌کننده‌ی سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان خواهد بود. دانش و مهارت‌های لازم به شکل ساده و ترتیب درجه‌ی اهمیت در بخش بهداشت و تغذیه ارائه گردیده است (فصل دوم، جلسه‌ی دانشی).

مباحث این بخش به شکل پرسش و پاسخ و بحث و گفت‌وگو در کلاس دانشی مطرح می‌شود و دانش‌آموزان ضمن کسب مهارت در بحث و گفت‌وگو، فکر کردن و مشارکت در بحث، دانش لازم را کسب می‌کنند. کلاس مهارتی، به خصوص بخش بازگشت به حالت اولیه، نیز فرصت مناسبی برای ارائه‌ی مسائل بهداشتی و تغذیه است. در واقع، کلاس دانشی فرصت دیگری را برای مرور مسائل مطرح شده در کلاس‌های مهارتی و بحث و گفت‌وگو درباره‌ی آن‌ها فراهم می‌آورد.

ورزش بدون رعایت بهداشت و داشتن تغذیه‌ی مناسب، تأثیر چندانی نخواهد داشت. کودکان در دورانی که به ورزش می‌پردازند، باید این نکته را دریابند. آن‌ها باید درک کنند که تغذیه، بهداشت و ورزش سه عامل اصلی کنترل تندرستی هستند و عدم توجه به هر یک از این عوامل، دیگری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

استفاده از وسایل شخصی، به کارگیری لباس مناسب ورزشی، شست‌وشوی بدن پس از فعالیت‌های ورزشی و... از جمله مواردی هستند که باید در بین کودکان ورزشکار جایگاه واقعی خویش را پیدا کنند.

غذای سالم و ورزش صحیح و مستمر، دو پایه‌ی اصلی حفظ سلامت بدن هستند. مواد غذایی و تأثیر آن‌ها بر تأمین کالری مورد نیاز بدن، پرهیز از پرخوری، استفاده‌ی مناسب از مواد غذایی و تنظیم میزان انرژی مصرفی و دریافتی، نقش مایعات در بدن و... مواردی هستند که عدم اطلاع از آن‌ها ممکن است اثر ورزش کردن را خنثا کند.

کنترل وزن از طریق ورزش و تغذیه‌ی مناسب علاوه بر تأمین سلامتی، فواید دیگری همچون کاهش درصد ابتلا به بیماری‌ها و

### ۴- ایمنی در ورزش

یکی از راه‌های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آن‌ها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند. معمولاً کودکان آن قدر در جهت کسب فرصت مناسب و نشان دادن شجاعت خویش غرق می‌شوند که به ایمنی و مراقبت در برابر حوادث توجهی ندارند؛ از این رو، معلم باید به آن‌ها تفهیم کند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث منجر

درس تربیت بدنی فعالیت‌هایی را شامل می‌شود که در آن کودکان تجربه‌هایی همراه با حادثه و شادی‌آفرینی را اجرا می‌کنند. بسیاری از بازی‌ها و ورزش‌هایی را که آنان انجام می‌دهند، اگر به‌خوبی از طرف معلم نظارت نشود، ممکن است خطرآفرین باشد. در حالی که با هدایت مناسب و آموزش شایسته، کلاس درس تربیت بدنی نباید از یک کلاس درس دیگر خطرناک‌تر باشد.

۶- سازمان‌دهی و دسته‌بندی دانش‌آموزان را برحسب نتایج به‌دست آمده از آزمایشات بدنی و تست‌های توانایی حرکتی انجام دهند.

۷- در تمامی اوقات درس بر رعایت قوانین بازی تأکید کنند.

۸- هرگز کلاس یا گروه خاصی را به حال خود رها نکنند.

۹- کلیه خطرات را به‌صورت شفاهی و کتبی به مسئولان مدرسه گزارش کنند.

در هر حال کودکان حق دارند که کلاس درس تربیت‌بدنی خود را در محیطی تمیز، امن و پرجاذبه بگذرانند. گرچه کودکان نسبت به ایمنی آگاهی چندانی ندارند ولی از جهت تعلیم و تربیت، دور کردن تمامی ابزار، امکانات و گرفتن شانس فعالیت و تجربه‌های حرکتی از آنان، به دلیل امکان بروز چنین خطراتی، صحیح نیست؛ زیرا، آن‌ها باید بیاموزند که در زندگی چگونه از خطرات فزاینده‌ی محیط اطراف خویش، خود را حفظ کنند. معلم باید با توجه به موارد پیش‌بینی شده برای هر یک از پایه‌ها، آموزش‌های مربوط را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد.

مراقبت از خود و دیگران، شناخت ابزار و وسایل خطرناک به هنگام بازی و ورزش، ورزش‌های ایمن، عوامل آسیب‌زا در اماکن ورزشی و ... مواردی هستند که در جلسه‌ی دانشی در فصل دوم ارائه شده‌اند.

ارائه‌ی مطالب دانشی این بخش نیز به صورت مختصر ابتدا در مرحله‌ی سوم طرح درس، یعنی بازگشت به حالت اولیه، سپس در بحث و گفت‌وگوی مجدد در کلاس دانشی انجام می‌شود.

به‌جراحت مدت زمان بیشتری از حضور در فعالیت‌های بدنی لذت خواهند برد؛ بنابراین، آموزش ایمنی به معنای فراگیری استفاده‌ی عاقلانه از فرصت‌هاست.

زمان وقوع حوادث، خود بهترین فرصت برای هشدار و آموزش جوانان به مراقبت است. وقتی کودکی به هنگام دویدن در کنار استخر به زمین می‌خورد و می‌خورد و می‌رود، تذکر به دیگران بیشترین تأثیر را بر روی آنان خواهد گذاشت و قانونی برای آنان، به صورت «ندویدن در محل استخر» شکل خواهد گرفت. با این حال، آموزش ابزار و وسایل خطرناک، اماکن خطرناک و همچنین عاقبت رعایت نکردن پاره‌ای موارد که منجر به آسیب‌دیدگی خواهد شد می‌تواند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کند. در فصل دوم کتاب راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی موارد یاد شده به ترتیب اهمیت، به شکل بسیار ساده‌ی بازگو شده است. این موارد در ۵ پایه‌ی تحصیلی به تناسب موضوع ارائه گردید. ولی بهتر است معلمان محترم تربیت‌بدنی با به‌کارگیری موارد ذیل خود از بروز حوادث جلوگیری نمایند:

۱- کلیه لوازم و ابزار ورزشی را در فاصله‌های زمانی مشخص کنترل کرده و تعمیرات لازم را اعمال کنند.

۲- موارد خطرناک را به همراه دانش‌آموزان شناسایی و علامت‌گذاری کنند.

۳- معیارهای ایمنی را برای دانش‌آموزان به‌خصوص سرگروه‌ها مشخص نمایند.

۴- از برنامه‌ها، مواد و طرح‌هایی در کلاس استفاده کنند که احتمال خطر را کاهش دهد.

۵- از کلیه‌ی دانش‌آموزان بخواهند در تمامی فعالیت‌ها از وسایل مناسب استفاده کنند.

## ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

ادعاست. آن‌ها برای خود از بین قهرمانان الگو انتخاب می‌کنند. این قاعده در مورد هر دو جنس پسر و دختر صادق است. پوشیدن

کودکان از سن هشت سالگی به فعالیت‌های ورزشی علاقه‌مند می‌شوند. رفتار کودکان در این سن به خوبی نمایانگر این



شناختی هستند. در واقع، در مرحله‌ی اصلی<sup>۱</sup> ساعت درس تربیت بدنی معلمان با فرصت‌های بیشتری می‌توانند اهداف تربیتی دروس را اعمال نمایند.

### اهداف بازی‌های ورزشی

فعالیت‌هایی که در قالب بازی انجام می‌شوند، نشاط‌آور و شادی‌بخش هستند. این فعالیت‌ها جنبه‌ی تعامل گروهی را به درس تربیت بدنی اضافه می‌کنند و موجب رشد مهارت می‌شوند. انتخاب بازی برای یک درس خاص ممکن است به یک یا چند دلیل از دلایل زیر صورت بگیرد:

#### ۱- رشد مهارت‌های عصبی - عضلانی:

الف - رشد و توسعه‌ی قابلیت‌های حرکتی انتقالی (دویدن، پریدن، جهیدن از روی مانع و ...)

ب - رشد و توسعه‌ی قابلیت‌های حرکتی کنترل‌ی (پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن و ...)

#### ۲- ارتقای آمادگی:

الف - بهبود سطح آمادگی جسمانی: (قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و استقامت دستگاه گردش خون و تنفس)  
ب - بهبود و ارتقای سطح آمادگی حرکتی: (سرعت، چابکی و هماهنگی)

#### ۳- رشد و توسعه‌ی عاطفی - اجتماعی:

الف - توسعه‌ی تعامل مثبت با دیگران: (روحیه‌ی جمعی، همکاری گروهی، پای‌بندی به تعهدات، جوانمردی، روحیه‌ی ورزشی و رقابت)

ب - ارتقای منش خودسازی: (کاهش تنش‌ها، خودانضباطی و خودباوری)

#### ۴- رشد و توسعه‌ی شناختی:

الف - ارتقای مهارت‌ها: (یادگیری نحوه‌ی گوش دادن، درک راهنمایی‌ها و هدایت‌ها)

ب - تقویت مفاهیم درسی آموزش داده شده در کلاس

لباس و گذاشتن کلاه ورزشی بر سر، انتخاب کفش دلخواه ورزشی، در دست گرفتن توپ فوتبال یا بسکتبال و آوردن آن به مدرسه از دیگر نشانه‌های بروز این اشتیاق است.

برنامه‌ی درسی تربیت بدنی برای هدایت و جهت دادن علمی به این علاقه‌ها از دو طریق وارد عمل شده است:

الف - تقویت مهارت‌های ورزشی از طریق بازی‌های ورزشی

ب - ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌های ورزشی رایج در مدارس

### الف - تقویت مهارت‌های ورزشی از طریق بازی‌های ورزشی

بازی‌های ورزشی با توجه به شرایط سنی کودکان به دو صورت ارائه می‌شوند:

۱- بازی‌های ورزشی با سازمان ساده

۲- بازی‌های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته‌های ورزشی

۱- بازی‌های ورزشی با سازمان ساده: از این بازی‌ها در سه پایه‌ی اول دوره‌ی ابتدایی جهت تقویت حرکات پایه (انتقالی، کنترل‌ی و غیرانتقالی) استفاده می‌شود. دلایل اطلاق واژه‌ی «سازمان ساده» به این بازی‌ها عبارت‌اند از:

۱-۱- مقررات مختصر و ساده

۱-۲- سهولت در یادگیری آن‌ها

۱-۳- اجرای آن بدون وسیله یا با وسایل بسیار مختصر

۲- بازی‌های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته‌های

ورزشی: در این نوع بازی‌ها، مهارت‌های مقدماتی ورزشی ارائه می‌شود. به منظور متناسب‌سازی این بازی‌ها با سن دانش‌آموزان تغییراتی در آن‌ها اعمال می‌شود.

بازی‌های ورزشی محمل مناسبی برای اعمال اهداف تربیت‌بدنی در ابعاد جسمانی، اخلاقی - اجتماعی، عاطفی و

۱- مرحله‌ی اصلی که بیشترین زمان ساعت درس تربیت بدنی به آن اختصاص دارد، مرحله‌ای است که اهداف آموزشی از طریق انجام بازی‌های ورزشی اعمال می‌شود. اطلاعات

بیشتر در این مورد در حوزه‌ی عمل، ارائه شده است.

(علوم، ریاضی، مهارت‌های زبانی و مطالعات اجتماعی)

برای ابداع بازی‌های جدید

پ - ترغیب به تفکر (خلاقیت، شناخت قوانین، روش‌ها و راهبردها)

## ب - ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌های

### ورزشی رایج در مدرسه

آشنایی با رشته‌های ورزشی از طریق دسته‌بندی آن‌ها و قواعد رسمی بازی از نظر مکان و وسایل مورد استفاده علاوه بر افزایش معلومات دانش‌آموزان، برای علاقه‌مندان رشته‌های مختلف ورزشی در سال‌های آخر دوره‌ی دبستان امکان انتخاب رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه خویش را فراهم می‌آورد.

لازم به توضیح است که بسیاری از رشته‌های ورزشی از قبیل والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتبال، کشتی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و ... در سطح منطقه، استان و کشور دارای مسابقات منظم هستند. مسابقات ورزشی به شکل المپیاد ورزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی برگزار شده و قهرمانان رشته‌های ورزشی به جامعه معرفی می‌شوند؛ بنابراین، آشنایی با رشته‌های ورزشی، مکمل آمادگی‌های مهارتی دانش‌آموزان است. آن‌ها می‌توانند از این طریق رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کنند و آن را به صورت جدی در حد قهرمانی یا به صورت تفریحی در اوقات فراغت خویش به همراه دوستان خود تعقیب نمایند. کودکان با کسب آمادگی‌های مهارتی و اطلاعات لازم، حضوری فعال دارند و با ارائه‌ی قابلیت‌های خویش از طرف سایرین مورد تشویق قرار می‌گیرند و بدین ترتیب خودپنداری مثبتی از خویش در ذهن خواهند داشت.

دانش مربوط به رشته‌های ورزشی به شکل زیر ارائه شده است (فصل دوم جلسه‌ی دانشی):

#### ۱- دسته‌بندی رشته‌ها:

الف - ورزش‌هایی که مهارت‌های آن‌ها بیشتر با دست، با پا یا با دست و پا انجام می‌شوند.

ب - ورزش‌هایی که انفرادی، دو نفره یا تیمی انجام می‌شوند.

پ - ورزش‌هایی که با وسیله یا بدون وسیله انجام

بازی‌هایی که در این کتاب ارائه شده است، صرفاً جهت آشنایی معلمان عزیز با نمونه‌هاست و استفاده از بازی‌های بومی - محلی که هدف آن‌ها با اهداف تعیین شده در دروس پیش‌بینی شده یکسان باشد، جایز است. علاوه بر این، می‌توان با اعمال یک یا چند مورد از روش‌های زیر، تغییراتی در بازی ایجاد کرد و بازی‌های فراوان دیگری نیز به وجود آورد:

۱- تغییر در مهارت‌های حرکتی مورد استفاده در یک رشته‌ی ورزشی

۲- تغییر در مدت زمان رشته‌ی ورزشی

۳- تغییر در تعداد بازیکنان

۴- افزایش شدت یا مسافت بازی

۵- تغییر در ابعاد زمین بازی

۶- کاهش یا افزایش قوانین

۷- تغییر در بازی برای افزایش تعداد مهارت‌های حرکتی

۸- تغییر در بازی برای تحت فشار قرار دادن گروه جهت

نوآوری و کارگروهی

۹- تغییر در بازی جهت ترغیب بازیکنان برای اقدام به حل

مسئله<sup>۱</sup>

۱۰- تغییر در بازی برای افزایش یا کاهش میزان دشواری

بازی

۱۱- تغییر در بازی برای تقویت یا توسعه‌ی مفاهیم ویژه‌ی

آموزشی (دروس دیگر)

۱۲- تغییر در بازی برای افزایش روحیه‌ی تیمی و

گروهی

۱۳- تغییر در بازی برای ترغیب همکاری بیشتر

۱۴- تغییر در بازی برای شرکت اکثریت دانش‌آموزان

به صورت فعال در بازی

۱۵- تغییر در فعالیت برای تحریک خلاقیت دانش‌آموزان



می‌شوند.

تذکر : معلمان عزیز می‌توانند با مراجعه به کتاب‌های مربوط

به رشته‌های ورزشی، اطلاعات بیشتری در این خصوص کسب کنند.

۲- اطلاعات مربوط به ابعاد، اندازه‌ها و وسایل

مورد استفاده در رشته‌های ورزشی

## ۶- اهداف تربیت بدنی

زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های جمعی و بازی‌های گروهی شکل می‌گیرد. حضور معلم در صحنه‌ی بازی‌ها، تذکر غفلت‌ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می‌کنند، موجبات تقویت چنین روحیه‌ای را در نزد دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می‌گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

وقتی کودکی به هنگام بازی گروهی به علت ضعیف عمل کردن به مسئولیت خویش طرد می‌شود، تعامل بین معلم و دانش‌آموز خاطی و علت‌یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت‌های خود در نزد کودک منجر خواهد شد.

در حیطه‌ی تکامل عاطفی، جاری شدن مقررات و خصلت‌های پهلوانی و ورزشکاری در فعالیت‌ها و بازی‌ها از موارد بسیار مهم است. خصلت‌هایی همچون راست‌گویی، عدالت، تواضع، درستکاری، احترام به دیگران و مافوق و پای‌بندی به مقررات، کارایی اجتماعی را افزایش می‌دهد. ضرورت رهبری خوب نیز عنصر بسیار مهمی است که کودکان باید در جریان برنامه‌های تربیت بدنی با قرارگرفتن در چنین موقعیتی، آن را تجربه کنند.

تکامل شناختی نیز بخشی از فرآیند تربیتی فرد در برنامه‌های تربیت بدنی است. قوه‌ی تفکر و هوش فرد در جریان فعالیت‌های جسمانی به کار گرفته می‌شود. از حرکات پایه مانند راه رفتن دویدن

معمولاً در جامعه دو مفهوم غلط در خصوص تربیت بدنی وجود داشته که موجب برداشت‌های نادرستی از آن شده است؛ اول آن که ورزش را به مفهوم تربیت بدنی تلقی می‌کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی می‌شناسند. دوم، نقش تربیت بدنی را صرفاً به حیطه‌ی جسمانی خلاصه می‌کنند و کمتر از نقش عاطفی و شناختی آن مطلع هستند. نقش تربیت بدنی در تکامل عاطفی فرد که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را دربر می‌گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری‌های شخصی و گروهی و تطابق‌پذیری با جامعه مرتبط است. برنامه‌های تربیت بدنی، با هدایت اصولی، بهترین موقعیت‌ها را برای سازگاری فرد فراهم می‌آورد.

بازی‌ها محل مناسبی برای توسعه بخشیدن به خودپنداری (اعتمادبه‌نفس) کودکان هستند. آن‌ها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی‌ها و فعالیت‌ها برای شکل‌گیری چنین تصویری بسیار تعیین‌کننده است. ترغیب کودکان به کسب آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی و مهیا کردن شرایطی که کودکان، حتماً، پیروزی را در بازی‌ها تجربه نمایند، به زدودن تصورات منفی و جایگزینی پندار مثبت از خویش کمک فراوانی خواهد کرد.

در صورتی که احساس تعلق خاطر، مورد تقدیر و تصدیق قرار گرفتن و خودباوری در نزد کودک به وجود آید، زمینه‌ی سازگاری اجتماعی فراهم خواهد شد و در غیراین صورت، شخصیت ضداجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکر

کلیه پایه‌های تحصیلی جاری و ساری است ولی اشاره مستقیم به مواردی چند از قبیل آثار جسمی، عاطفی و شناختی از پایه‌ی چهارم آغاز می‌گردد تا فرصت بحث بیشتری را در جلسات دانشی (فصل دوم) فراهم آورد. در واقع، پایه‌های اول تا پنجم تحت رهبری و هدایت هوشمند معلم موجب تقویت حیطه‌های مختلف جسمی، شناختی و عاطفی قرار می‌گیرد و از پایه‌ی چهارم، مباحثه‌ای نیز پیرامون مؤلفه‌های مختلف آن‌ها فراهم می‌شود.

چرا باید تمرین کرد؟ چرا باید به مسئولیت عمل کرد؟ در کار گروهی چه مواردی اهمیت دارد؟ چرا باید با مقررات آشنا بود؟ و سؤالات متعدد دیگر در جلسه‌ی دانشی توسط معلم و دانش‌آموز مورد بحث و مذاقه قرار می‌گیرد. از این طریق، نسبت به رفتارهایی که عمل به آن‌ها فواید فردی و جمعی دربر دارد، خودآگاهی و هوشمندی بیشتری حاصل می‌شود.

تا به کارگیری یک مهارت پیچیده‌ی ورزشی، فرد ملزم به تفکر و هماهنگی عصبی - عضلانی است.

آگاهی از قوانین و مقررات بازی‌ها و فراگیری فنون و استفاده از سرعت به همراه دقت، صرفه‌جویی زمانی و مصرف انرژی را به همراه دارد. علاوه بر این، دانش مربوط به تندرستی، بهداشت ورزشی، اهمیت تمرین و ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل، به فعالیت‌ها روندی هوشمند می‌بخشند. ایجاد محیط مناسب برای دانش‌آموزان جهت پرسش و پاسخ و درک علت اهمیت تمرین، رعایت مقررات ویژه یا تنظیم رژیم غذایی خاص و همچنین مشارکت دادن آن‌ها در ارائه‌ی پاسخ‌ها و ایجاد فرصت برای بیان راهبردهای خاص کودک، موجب افزایش فرآیند تفکر می‌شود و آثار تربیتی فعالیت‌ها نیز افزایش می‌یابد.

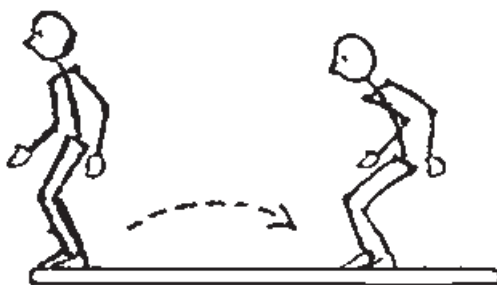
در مبحث مبانی تربیت بدنی مواردی که از آن یاد شد در

## ۷- شیرین کاری‌ها

بتوانید به عقب پپرید. حرکت آونگی دست‌ها در پرش و فرود آرام به شما کمک می‌کند.

### انواع شیرین کاری‌ها<sup>۱</sup>

۱- جهش به طرف عقب (۲): روی تشک به گونه‌ای قرار گیرید که انگشتان پای شما در لبه‌ی آن باشد به اندازه‌ای که

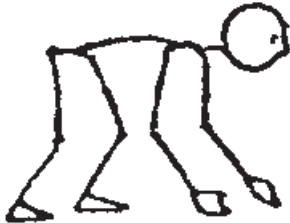


۱- شماره‌های مقابل نام شیرین کاری، معرف سطح آن شیرین کاری است: شماره‌ی ۱ برای کلاس‌های اول تا سوم و شماره‌ی ۲ برای کلاس‌های چهارم و پنجم مناسب است.





۵- راه رفتن خرس (۱): به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید به طوری که دست‌ها و زانوها راست و کشیده باشد. در همین حالت، راه بروید به طوری که بدن از یک طرف به طرف دیگر همچون راه رفتن یک خرس نوسان پیدا کند.



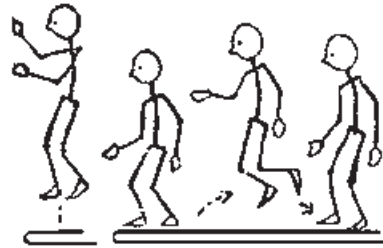
۶- زنگوله (۲): با پای چپ خود به بالا بپريد. پای راست به صورت مستقیم و کشیده در طرف جانبی بدن قرار می‌گیرد. در این حالت، پاشنه‌ی پای چپ به سوی پاشنه‌ی پای راست می‌رود و به آن ضربه می‌زند. حرکت را به عکس انجام دهید.



۷- جهش بازانوی خمیده (۱): در این حرکت، شخص چمباتمه زده و یک حالت خمیده به خود می‌گیرد. بازوها و دست‌ها اطراف زانوها قفل می‌شود. در این حالت، شخص روی قسمت جلویی کف پا راه می‌رود.



۲- پرت کردن پا به عقب (۱): پرش درجا را ۴ بار بادو پای خود انجام دهید. روی پرش چهارم پاهایتان را به طرف عقب پرت کنید و به آرامی روی انگشتان پا فرود آید.



۳- ایستادگی تعادلی (فرشته) (۱): روی یکی از پاها بایستید. بدن را به آرامی به طرف جلو خم کنید. سر بالا قرار می‌گیرد. بازوها را در جلو به صورت موازی یا در طرفین قرار دهید. تعادل خود را حفظ کنید.



۴- حرکت لژگی (۱): روی یک پای خود چمباتمه بزنید در حالی که پای دیگر خود را مستقیم در جلو نگه داشته و دست‌ها را در سینه قفل کرده‌اید. به طور ناگهانی، پای را که در جلو قرار دارد به زیر بدن خود بکشید و پای را که بر روی آن چمباتمه زده‌اید به جلو پرتاب کنید.



### ۱۱- غذا خوردن لک لک (۲): پنجه‌ی پاها در یک خط

مستقیم قرار می‌گیرد. پاکنی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر در حدود ۱۵ سانتی‌متری پنجه‌ی پاها بر روی زمین قرار می‌گیرد. دانش‌آموز به طرف جلو خم می‌شود و یک پای خود را در عقب به بالا می‌برد. او پاکت را با دندان‌ش از روی زمین برمی‌دارد.



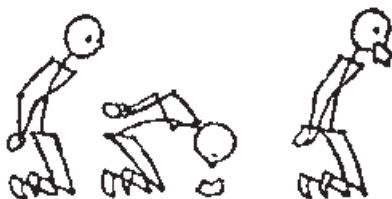
### ۱۲- پریدن چوب (۲): یک چوب ۹۰ سانتی‌متری به‌طور

قائم در جلوی بدن قرار می‌گیرد. یک طرف چوب را بگیرید و سر دیگرش را روی زمین جلوی پاها قرار دهید. چوب را رها کنید و پای راست را از بالای چوب عبور دهید. چوب را قبل از سقوط بر زمین، بگیرید.



### ۱۳- فرود (۲): یک تکه کاغذ در ۳۰ سانتی‌متری جلوی

بدن قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بر زمین زانو می‌زند، دست‌های او در پشت قفل می‌شود. وی با خم شدن، کاغذ را از زمین برمی‌دارد.



### ۸- آسیاب قهوه خردکنی (سنگ آسیاب) (۲):

دانش‌آموز کف یکی از دست‌های خود را بر روی زمین می‌گذارد و دست دیگر خود را به حالت مستقیم و قائم نگه می‌دارد. او دستش را محور قرار می‌دهد و به وسیله‌ی پاهایش روی زمین راه می‌رود به طوری که مسیر حرکتی او دایره‌ای رسم نماید.



### ۹- بطری بازکن (۲): دانش‌آموز در حالی که فاصله‌ی

پاهایش ۳۵ سانتی‌متر است، می‌ایستد. یک برگ کاغذ روی انگشت پای راست خود می‌گذارد بازوی راست خود را در راستای بدن آویزان می‌کند و آن را از بین دو پا عبور می‌دهد، سپس کاغذ را برمی‌دارد.



### ۱۰- راه رفتن خرچنگ (۱): دست‌ها و پاها روی زمین،

صورت به طرف بالا، پشت مستقیم و کشیده قرار می‌گیرد. به سوی عقب یا جلو حرکت کنید. در هنگام راه رفتن بازوی دست راست با پای راست و بازوی چپ با پای چپ حرکت می‌کند.





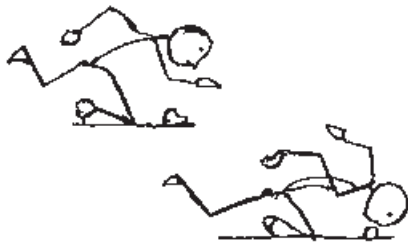
بگیرید. کمی به عقب بروید و پای خود را به صورت مستقیم نگاه دارید.



۱۴- راه رفتن گربه (۱): چهار دست و پا بر روی زمین قرار می‌گیرد. زانوها و دست‌ها به آرامی خم می‌شود و دانش‌آموز راه رفتن گربه را تقلید می‌کند.



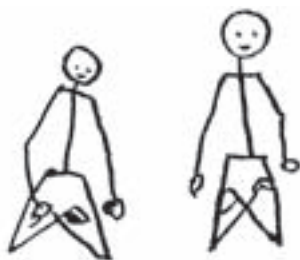
۱۸- غذا خوردن مرغ ماهی‌خوار (۱): بایکی از پاها بر زمین زانو بزنید. پای دیگر شما کاملاً جدای از زمین قرار دارد. خم شوید و شیء موجود بر روی زمین و در جلوی زانوی خود را با دهان بردارید.



۱۵- راه رفتن اردک (۱): درحالی که زانوها از همدیگر فاصله دارند، چمباتمه بزنید. ساعد در زیر بازو و کف پاها به طرف پهلو قرار می‌گیرد. با هر قدم، دست‌ها را از شانه به نوسان درآورید و مانند شکل به عقب و جلو ببرید. زمانی که دست‌ها بالا می‌آیند کف دست‌ها به همدیگر نزدیک می‌شود.



۱۹- راه رفتن با ساق‌های خم شده (۲): دانش‌آموز روی تشک قرار می‌گیرد. پای چپ را می‌گیرد و تا حد ممکن در مقابل ران راست بالا می‌آورد. ساق راست از روی ساق چپ عبور داده می‌شود و بالای ران چپ قرار می‌گیرد. وی بازوها را در طرفین بدن جهت ایجاد تعادل نگاه می‌دارد. خود را روی زانوها قرار می‌دهد و سرتاسر تشک را می‌پیماید.



۱۶- غلت تخم‌مرغ (۱): پاها به صورت متقاطع قرار می‌گیرد. دانش‌آموز روی زمین زانو می‌زند. بازو در حد سینه قفل می‌شود. دانش‌آموز با استفاده از بازو و زانوها غلت خود را شروع می‌کند.



۱۷- نشستن تخم‌مرغی (۱): روی زمین در حالی که زانوها خم شده‌اند بنشینید. میچ یا پنجه‌ی پاها را محکم با دست‌ها



۲۰- ایستادن آزاد (۱): به پشت روی تشک دراز بکشید. بازوها در حد سینه قرار می‌گیرد. بدون آن که بازوها باز شود یا از آرنجها استفاده کنید، بایستید. در حالت مشکل‌تر به دانش‌آموز فقط اجازه داده می‌شود که مقدار کمی پاشنه‌ی خود را حرکت دهد.

۲۲- پریدن قورباغه (۱): حالت چمباتمه بگیرید. دست‌ها را در بین دو پا روی زمین قرار دهید. با پرش کوتاه، دست‌ها را کمی به جلو پرتاب کنید و پاها را به طرف دست‌ها ببرید. در حالت مشکل‌تر، جهش طولانی‌تر است و دست‌ها در هوا موازی خواهد بود.



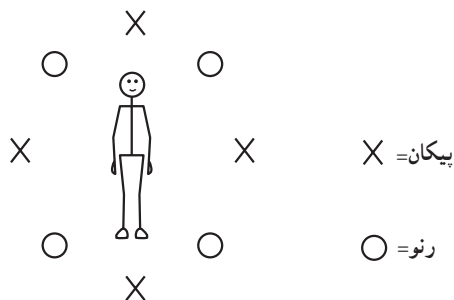
۲۱- کشش پای قورباغه (۱): دانش‌آموز به حالت چمباتمه قرار می‌گیرد. پشت او کاملاً مستقیم است. دست‌هایش در سینه قلاب می‌شود. باسن او روی پای چپش بوده و پای راست او در پهلو به صورت مستقیم و کشیده است. او با تغییر وضعیت از یک پا به پای دیگر می‌رود.



## ۸- بازی‌های ورزشی ساده

### بازی‌های ورزشی فعال و پرتحرک جهت تقویت حرکت‌های انتقالی

بازی‌های ورزشی فعال- که در زیر آمده است- توانایی‌های حرکتی انتقالی را بهبود و توسعه می‌بخشند. این بازی‌ها را می‌توان اصلاح کرد و به روش‌های مختلف تغییر داد تا اهداف درس را تأمین نماید.



● اتومبیل یا هواپیما

مهارت‌ها: دویدن

وسایل: -

تعداد بازیکن: ۳۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



**روش اجرا :**

بسته به تعداد نفرات مورد نظر برای گروه، نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شماره گذاری می کنیم. شماره های ۱ پیکان، شماره های ۲ رنو، شماره های ۳ سمند الی آخر نام گذاری می شوند. نفر آزاد، نام یکی از اتومبیل ها را صدا می کند و کلیه ی شماره های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه های ساعت به دور دایره می دوند و مجدداً به محلّ اول برمی گردند و تلاش می کنند تا به داخل دایره بروند و فرد آزاد را لمس کنند. اولین کسی که فرد آزاد را لمس کند، مسابقه ی آن نوع اتومبیل را می برد. وقتی کلیه ی اتومبیل ها مسابقه دادند، فرد آزاد اعلام می کند «برنده ها» و برندگان شروع به مسابقه دادن می کنند و برنده ی برندگان مشخص می شود.

**تغییرات :**

۱- استفاده از اسامی هواپیماها و ... (هواپیمای مسافربری، هواپیمای شناسایی، هواپیمای جت)

۲- تغییر مهارت ها به لی لی کردن، با پرش رفتن و ...

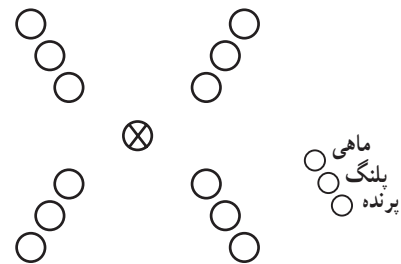
**• بیای جا نمونی!**

**مهارت ها :** دویدن، شروع سریع، توقف سریع

وسایل :-

**تعداد بازیکنان :** ۱۸ تا ۲۴ نفر

**نحوه ی استقرار :** دایره ای



**روش اجرا :**

افراد گروه به صورت ۳ دایره تودرتو قرار می گیرند. برای بازیکنان هر دایره اسم گذاری می شود؛ مثلاً دایره ی داخلی ماهی، دایره ی وسط پلنگ و دایره ی بیرونی پرنده. یک نفر در وسط که نفر آزاد است اسم یکی از دایره ها را صدا می زند. افراد آن دایره

سریعاً جای خود را عوض می کنند. نفر آزاد تلاش می کند یکی از جاهای خالی را اشغال کند. در صورت موفقیت، نفری که بدون جا مانده است جای نفر آزاد را خواهد گرفت.

**• چوب رو بگیر!**

**مهارت ها :** دویدن، شروع سریع، گرفتن

وسایل : تعدادی چوب ۹۰ سانتی متری

**تعداد بازیکنان :** ۸ تا ۱۶ نفر

**نحوه ی استقرار :** دایره ای



**روش اجرا :**

بازیکنان به شکل دایره مستقر می شوند. یک بازیکن در وسط قرار می گیرد و چوب را با سرانگشت به حالت تعادل نگه می دارد. این بازیکن باید تلاش کند خود را به چوب برساند و از افتادن آن جلوگیری کند. اگر موفق شد، جای بازیکن وسط را می گیرد. در غیر این صورت، به جای خود بازمی گردد و بازیکن وسط شماره ی دیگری را اعلام می کند.

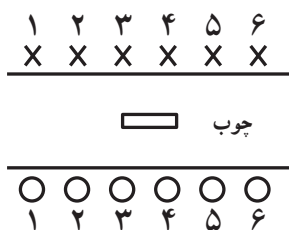
**• ربودن چوب**

**مهارت ها :** دویدن، شروع سریع، فریب و فرار

وسایل : یک تکه چوب یا یک قطعه دستمال

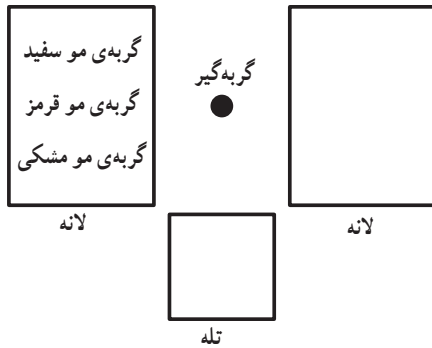
**تعداد بازیکنان :** ۱۲ تا ۱۸ نفر

**نحوه ی استقرار :** دو خط موازی



## روش اجرا :

تعداد بازیکنان : ۲۰ تا ۸۰ نفر  
نحوه‌ی استقرار : به شکل توجه کنید.



## روش اجرا :

سه یا چهار رنگ گره‌ه را نام ببرید (مشکی، سفید، خاکستری، مو قرمز) هر یک از بچه‌ها یک رنگ را انتخاب می‌کنند. همه به داخل لانه می‌روند. کسی که گره‌ه را می‌گیرد، یک رنگ گره‌ه را نام می‌برد. گره‌ه‌ای که رنگش مشخص شده، سعی می‌کند خود را به لانه‌ی مقابل برساند. اگر او توسط گره‌گیر به دام افتاد او را به داخل «تله» می‌برد. پس از سه بار انجام بازی، تعداد گره‌هایی را که به دام انداخته اعلام می‌کند و نفر دیگری را به جای خود به عنوان گره‌گیر معرفی می‌کند و تا زمانی که همه به دام بیفتند ادامه پیدا می‌کند. آخرین نفری که به دام می‌افتد بازی را مجدداً شروع می‌کند.

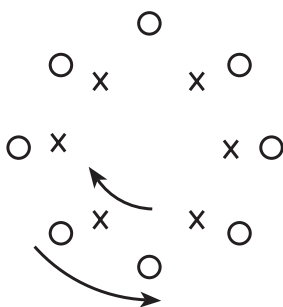
## ● دو دایره

مهارت‌ها : با پرش رفتن، تاختن و لی‌لی کردن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار : دو دایره



بازیکنان به دو تیم تقسیم و شماره‌گذاری می‌شوند. یک تکه چوب یا هر شیء دیگری بین دو گروه قرار می‌گیرد. آموزگار شماره‌ای را صدا می‌کند و شماره‌های مشابه موجود در دو تیم به سرعت از صف خارج می‌شوند و سعی می‌کنند شیء مستقر در وسط را بردارند و به جای خود بازگردند. هر یک از این دو که موفق به برداشتن و مستقر شدن در جای خود شود و نفر دیگر نتواند او را در محدوده‌ی دو صف بزند، برای تیم خود امتیاز می‌گیرد.

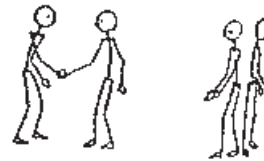
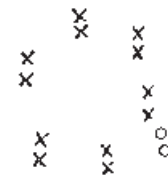
## ● پشت به پشت یار

مهارت‌ها : دویدن، چرخیدن، فریب‌دادن و فرار

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۱۶ نفر

نحوه‌ی استقرار : پراکنده - به صورت دو به دو



## روش اجرا :

فرد آزاد اعلام می‌کند «پشت به پشت». هر بازیکن باید با یار خود «پشت به پشت» بایستند. سپس فرمان «رو در رو» داده می‌شود. دو یار رو در رو هم قرار می‌گیرند و دست می‌دهند. در شروع مجدد و اعلام «پشت به پشت»، بازیکنان باید یار خود را عوض کنند. در این موقع، فرد آزاد سعی می‌کند یک یار برای خود انتخاب کند. فردی که بدون یار می‌ماند، جای یار آزاد را خواهد گرفت.

## ● گره‌گیر

مهارت‌ها : دویدن، فریب و فرار

وسایل : -



### روش اجرا :

دانش آموزان به شکل دو دایره ی هم مرکز مستقر می شوند. تعداد نفرات یک دایره (داخلی) بیشتر از دیگری است (یک نفر) با علامت معلم، دانش آموزان شروع به انجام حرکت با پش رفتن بر خلاف جهت یکدیگر در دایره، می کنند تا علامت دیگری داده شود. سپس هر دانش آموز تلاش می کند یک یار از دایره ی دیگر برای خود بگیرد. یک نفر باقی می ماند که یار نخواهد داشت. وی باید جریمه پردازد. جریمه ی او انجام یک شیرین کاری، خواندن یک سرود و ... خواهد بود.

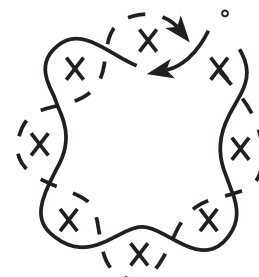
#### ● ماریج

مهارت ها : دویدن، تغییر جهت دادن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۲۰ نفر

نحوه ی استقرار : دایره



### روش اجرا :

یک نفر به عنوان نفر آزاد، دانش آموزی را در داخل دایره لمس می کند. این دو در خلاف جهت هم دیگر شروع به دویدن به شکل ماریج به داخل و بیرون دایره می کنند. کسی که زودتر به محلّ خالی برسد، برنده خواهد بود. بازیکن دیگر برای دور بعد بازیکن آزاد خواهد بود.

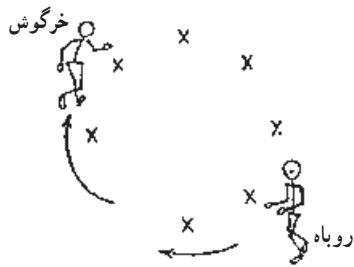
#### ● خرگوش منو ندیدی؟

مهارت ها : دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه ی استقرار : یک دایره



### روش اجرا :

یک بازیکن نقش روباه را بازی می کند. او به دور دایره راه می رود و از هریک از بازیکنان سؤال می کند : «خرگوش منو ندیدی؟» بازیکن جواب می دهد : «چه شکلی بود؟» روباه شکل خرگوش خود را شرح می دهد (مشخصات یکی از بازیکنان در دایره)؛ برای مثال رنگ چشم، مو، لباس و ... او را شرح می دهد. بازیکنی که مشخصات او گفته شده به عنوان خرگوش می دود و روباه او را تعقیب می کند و سعی می کند او را قبل از مستقر شدن در جای خود لمس کند. اگر موفق شد جای او را می گیرد و خرگوش نقش روباه را به عهده خواهد گرفت. در غیر این صورت، یک بار دیگر نقش روباه را انجام می دهد.

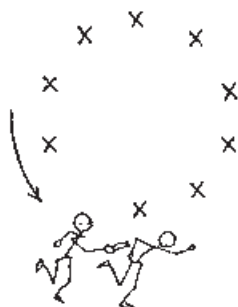
#### ● مخلوط کن کار می کنه

مهارت ها : دویدن، شروع سریع، توقف سریع

وسایل : یک عدد روزنامه ی تا شده

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۲۰ نفر

نحوه ی استقرار : دایره ای

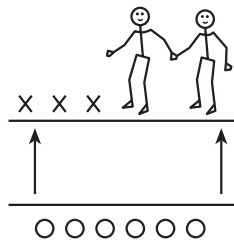


### روش اجرا :

یک بازیکن خارج از دایره قرار دارد. این بازیکن یک عدد روزنامه ی تا شده در دست دارد. او در اطراف دایره قدم



تعداد بازیکنان : کل کلاس  
نحوه‌ی استقرار : دو ردیف در مقابل هم



روش اجرا :

چهار دانش‌آموز را به انتهای زمین بازی بفرستید. بقیه‌ی دانش‌آموزان به انتهای دیگر می‌روند. هر دو گروه صف تشکیل می‌دهند. رهبر سوت می‌زند. همه تلاش می‌کنند به یکی از این چهار نفر قلاب شوند. در آخر، گروهی که زنجیره‌ی کوچک‌تر دارد و از پیوستن افراد بیشتر به گروه خود جلوگیری کرده است برنده خواهد بود. در این بازی، سرعت عمل گروه‌ها عامل مهمی است.

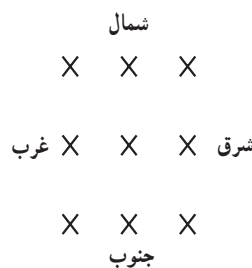
● بادنما

مهارت‌ها : دویدن، شروع سریع و چرخیدن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : کل کلاس

نحوه‌ی استقرار : پراکنده



← بادنما

روش اجرا :

بچه‌ها باید جهت‌ها (شمال، شرق، جنوب و غرب) را بشناسند یکی از بازیکنان به‌عنوان کارمند هواشناسی در جلوی دیگران قرار می‌گیرد و جهت وزیدن باد را اعلام می‌کند. وقتی

می‌زند و آن را به یکی از بازیکنان می‌دهد. این فرد به طرف راست می‌چرخد و پشت بازیکن سمت راست خود، ضربه‌ی آرامی با روزنامه می‌زند. بازیکن سمت راست به دور دایره می‌دود تا به محل استقرار اول خود بازگردد. بازیکن زنده‌ی ضربه به تعقیب او می‌پردازد و بازیکنی که بازی را شروع کرده است در جای اولین فرد دریافت‌کننده‌ی روزنامه مستقر می‌شود.

● پنجره‌های بلند

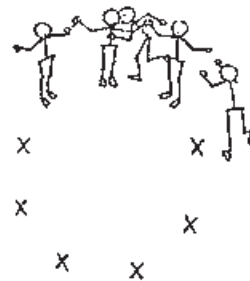
مهارت‌ها : دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه‌ی استقرار : دایره‌ای با یک بازیکن آزاد در مرکز

دایره



روش اجرا :

یک بازیکن به‌عنوان بازیکن آزاد در داخل دایره می‌چرخد و یک بازیکن را لمس می‌کند. سپس به بیرون از دایره می‌دود و تلاش می‌کند قبل از آن که توسط بازیکنی که لمس شده است به دام بیفتد، سه بار به دور دایره بچرخد. وقتی او سه دور کامل به دور دایره بچرخد، بازیکنان روی دایره دست‌های خود را که به هم گرفته‌اند بلند می‌کنند و فریاد می‌زنند «پنجره‌ها بلند» و دهنده وارد دایره شده و نجات پیدا می‌کند و به این ترتیب، باز هم او بازیکن آزاد خواهد بود ولی اگر توسط تعقیب‌کننده به دام افتاد، تعقیب‌کننده‌ی بازیکن آزاد خواهد بود.

● قلاب شدن

مهارت‌ها : چرخش، فریب و فرار، دویدن

وسایل : -



### روش اجرا :

یکی از دانش‌آموزان به عنوان پلیس راهنما انتخاب می‌شود و در پشت خط پایانی قرار می‌گیرد. این دانش‌آموز پشت به گروه می‌ایستد. پلیس راهنما اعلام می‌کند «چراغ سبز است» و بچه‌ها با دقت از خط عبور می‌کنند و جلو می‌آیند. در این حال، پلیس عمل شمارش را انجام می‌دهد. او می‌تواند هر وقت صلاح بداند وضعیت «چراغ قرمز» را اعلام کند. سپس برگردد و روبه بازیکنان بکند. بازیکنی که در حال حرکت است باید به خط شروع برگردد. اولین بازیکنی که از خط پایانی عبور کند، پلیس راهنمایی خواهد شد. این بازی در واقع برای تدریس ایمنی نیز به کار می‌رود.

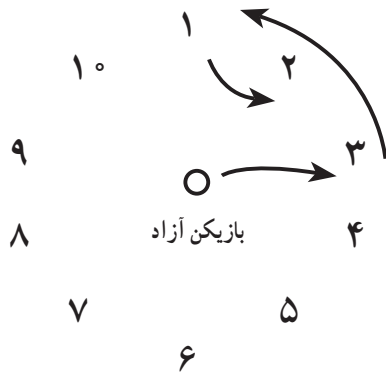
### ● تعویض شماره

مهارت‌ها : شروع سریع و دویدن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : کل کلاس

نحوه‌ی استقرار : دایره‌ای



### روش اجرا :

به هریک از بازیکنان شماره‌ای داده می‌شود و بازیکنی به عنوان بازیکن آزاد انتخاب می‌شود و در وسط دایره‌ای که دانش‌آموزان تشکیل داده‌اند می‌ایستد. او دو شماره به دلخواه اعلام می‌کند. شماره‌های اعلام شده جای خود را عوض می‌کنند. در این هنگام، بازیکن آزاد تلاش می‌کند جای یکی از این دو نفر را اشغال کند. نفری که جایش اشغال شده، بازیکن آزاد می‌شود و بازی را مجدداً شروع می‌کند.

می‌گوید «باد به طرف شمال می‌وزد»، بازیکنان سریعاً به طرف شمال می‌چرخند؛ به همین ترتیب، جهت‌های دیگر را اعلام می‌کند و سایرین به همان جهت می‌چرخند. سپس وقتی می‌گوید «گردباد»، بازیکنان روی پاشنه‌ی پای راست خود، ۳ بار می‌چرخند. برای این که این بازی جذاب باشد، آن را سریع انجام دهید.

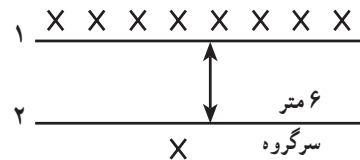
### ● شمارش معکوس

مهارت‌ها : دویدن، شروع و توقف سریع

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۲۰ تا ۳۰ نفر

نحوه‌ی استقرار : در دو صف



### روش اجرا :

بازیکنان پشت خط ۱ می‌نشینند. سرگروه شماره‌ی معکوس از ۱۰ تا ۰ را انجام می‌دهد و بچه‌ها از حالت چمباتمه کم‌کم برخاسته و می‌ایستند. به محض این که کاپیتان شماره‌ی ۰ را اعلام کرد، بازیکنان به طرف خط شماره‌ی ۲ می‌دوند. اولین بازیکنی که خط را قطع کرد سرگروه خواهد بود.

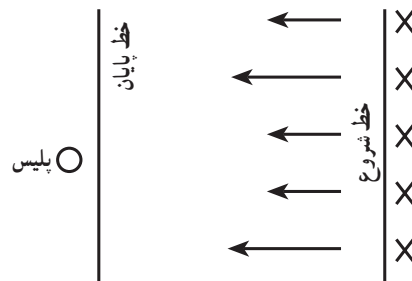
### ● چراغ قرمز

مهارت‌ها : راه رفتن، حرکت، توقف

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۲۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار : به شکل مراجعه کنید.



## بازی‌های فعال مربوط به حرکات کنترلی

بازی‌های زیر را می‌توان به طرق مختلفی برای ارتقای حرکات کنترلی پایه در اشکال گوناگون، تغییر داد.

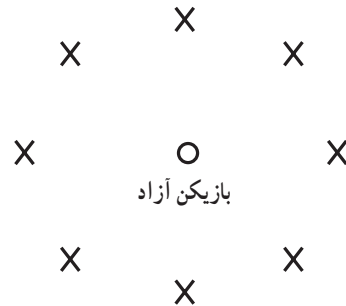
### ● توپ هدف‌گیری

مهارت‌ها : پرتاب کردن، فریب دادن و فرار کردن

وسایل : یک عدد توپ

تعداد بازیکنان : ۹ یا ۱۰ نفر

نحوه‌ی استقرار : دایره‌ای



### روش اجرا :

هریک از بازیکنان روی یک نقطه می‌ایستند. بازیکن آزاد به همراه توپ در وسط قرار می‌گیرد. با صدای سوت، همه جای خود را عوض می‌کنند و بازیکن آزاد سعی می‌کند یکی از آنها را با توپ بزند. توپ به هر بازیکنی اصابت کند، او جای بازیکن آزاد را می‌گیرد.

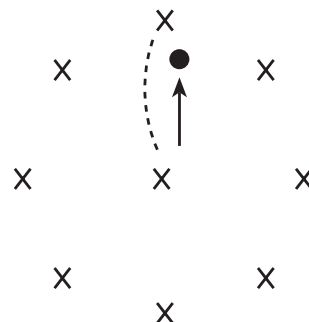
### ● پرتاب آموزشی

مهارت‌ها : پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل : یک عدد توپ

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار : خطی یا دایره‌ای



### روش اجرا :

تویی به اطراف دایره پرتاب می‌شود. این توپ به طرف یکی از بازیکنان دایره پرتاب می‌شود و هرکدام توپ را به پرتاب‌کننده برمی‌گرداند. بر روی پرتاب و دریافت تمرکز کنید و هرچه مهارت بهبود می‌یابد سرعت را بیشتر کنید.

### ● صدا کن پرتاب کن!

مهارت‌ها : پرتاب عمودی، دریافت، پرتاب

وسایل : توپ والیبال یا یک توپ پلاستیکی هم‌اندازه با

آن

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه  
نحوه‌ی استقرار : خطی یا دایره‌ای

### پرتاب‌کننده ⊗

X X X X X X X X

X X



### روش اجرا :

یکی از بازیکنان توپ را با صدا کردن نام یک بازیکن به بالا پرتاب می‌کند. بازیکنی که نام او را صدا کرده‌اند تلاش می‌کند توپ را دریافت کند. اگر موفق شد جای پرتاب‌کننده را می‌گیرد. اگر موفق نشد اسامی دیگری را اعلام می‌کند و این کار تا دریافت توپ توسط یکی از بازیکنان ادامه می‌یابد. اگر در کلاسی دانش‌آموزان هم‌دیگر را نمی‌شناسند، آن‌ها را شماره‌گذاری کرده یا از رنگ‌ها استفاده کنید.

### ● ضربه به توپ با پا در داخل دایره

مهارت‌ها : ضربه‌زدن با پا و کنترل کردن

وسایل : توپ فوتبال

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۱۸ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار : دو تیم یا گروه در یک دایره



به توپ باید در تیم خودی زده شود. نباید توپ با دست گرفته شود (دختران برای محافظت صورت و بدن خود در مقابل توپ مجاز به استفاده از دست هستند). بازیکنی که توپ خارج شده از بازی را دریافت می‌کند، باید دوباره آن را به جریان بازی وارد کند.

● سریع باش!

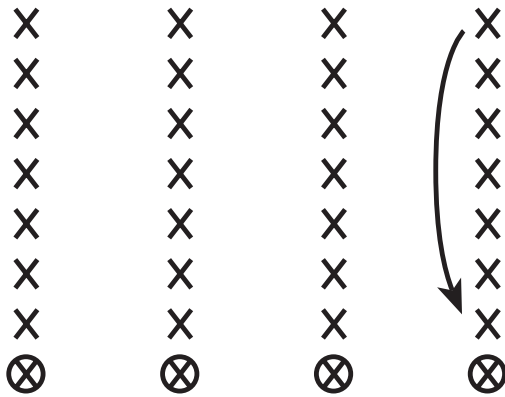
مهارت‌ها: پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل: توپ پلاستیکی والیبال

تعداد بازیکنان: ۳۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: امدادی خطی، با فاصله‌ی یک متر بین

هر بازیکن با بازیکن کناری



روش اجرا:

کلاس را به ۴ گروه تقسیم کنید. یک نفر سرگروه در رأس هر تیم که به شکل خطی مستقر شده قرار می‌گیرد. سرگروه توپ را برای یکی از بازیکنان پرتاب می‌کند و او توپ را برمی‌گرداند. به محض این که آخرین بازیکن توپ را گرفت، سرگروه فریاد می‌زند «بروگوشه» و به طرف سرخط می‌دود. حال آخرین نفر سرگروه است. تیمی که زودتر به وضعیت شروع برمی‌گردد برنده خواهد بود.

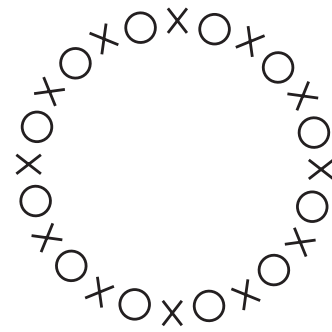
● وسطی خطی

مهارت‌ها: پرتاب، دریافت و فرار و فریب

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو صف روبه‌روی هم



روش اجرا:

هریک از بازیکنان تلاش می‌کند با ضربه‌ی پا توپ را از بین پاهای دو بازیکن مقابل خود عبور دهد. اگر موفق شد یک امتیاز برای تیمش منظور می‌شود. اگر بازیکن توپ را از بالای سر بازیکنان تیم مقابل بیرون بفرستد، تیم حریف یک امتیاز دریافت می‌کند.

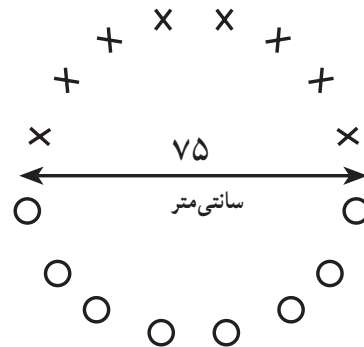
● ضربه به توپ با پا در داخل دایره

مهارت‌ها: ضربه زدن با پا، کنترل کردن

وسایل: توپ فوتبال

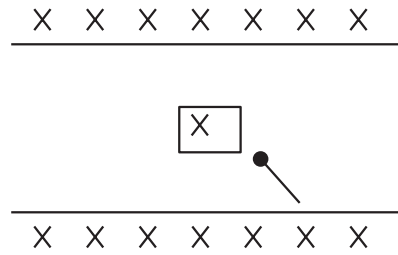
تعداد بازیکنان: ۱۶ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو تیم در یک دایره



روش اجرا:

یکی از بازیکنان تیم، توپ را به طرف حریف شوت می‌کند. همه‌ی بازیکنان باید در تیم خودشان باقی بمانند، به جز سرگروه که برای زدن توپ‌هایی که خارج از دسترس بازیکنان خود متوقف شده است از محل خود خارج می‌شود. یک امتیاز به تیمی که بازیکنش توپ را از بین پاها یا روی شانه حریف رد کند داده می‌شود. ضربه



### روش اجرا :

دو خط به فاصله‌ی ۶ متر روی زمین بکشید. در وسط دو خط، مربعی به ضلع ۶۰ سانتی متر رسم کنید. یک بازیکن در وسط مربع می‌ایستد. نیمی از بازیکنان پشت یک خط و نیمی دیگر پشت خط دیگر می‌ایستند. بازیکنان دو طرف با پرتاب توپ، به نوبت پاهای بازیکن داخل مربع را هدف قرار می‌دهند. بازیکن داخل مربع تلاش می‌کند با عوض کردن جا و فریب دادن بازیکنان از اصابت توپ به خود جلوگیری کند ولی نباید پای خود را از مربع بیرون بگذارد. در صورت اصابت توپ به بازیکن داخل مربع، او جای خود را با پرتاب کننده عوض می‌کند.

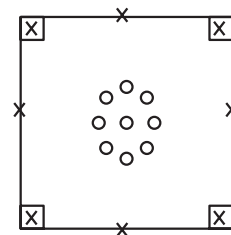
### ● وسطی داخل مربع

مهارت‌ها : پرتاب، فریب و فرار (جاخالی دادن)

وسایل : توپ والیبال

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۱۶ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار : به شکل مربع



تیم شماره‌ی ۱ = X

تیم شماره‌ی ۲ = O

### روش اجرا :

اعضای تیم شماره‌ی ۱ در پایگاه‌های تعیین شده بر روی مربع قرار می‌گیرند و اعضای تیم شماره‌ی ۲ در وسط مربع مستقر می‌شوند. بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به پاس کاری می‌کنند و

در یک لحظه، ناگهان یکی از بازیکنان اقدام به زدن بازیکنان تیم شماره‌ی ۲ می‌کند. اگر توپ به بازیکنان اصابت نکند، مجدداً پاس کاری ادامه می‌یابد. اگر توپ به بازیکنان داخل دایره اصابت کند، بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به دویدن دور پایگاه‌ها می‌کنند تا وقتی که بازیکنی که توپ به او اصابت کرده است توپ را بردارد و فرمان «ایست» بدهد. پس از ایستادن بازیکنان، او تلاش می‌کند با توپ، یکی از آنها را بزند. بازیکنانی که موفق به زدن حریف می‌شوند یک امتیاز به نفع تیم خود می‌گیرند. تیمی که بازیکنانش جاخالی می‌دهند و مورد اصابت قرار نمی‌گیرند نیز یک امتیاز دریافت خواهند کرد. بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد. پس از آن دو تیم جای خود را باهم عوض می‌کنند.

لازم به یادآوری است که همکاری نفرات تیمی که در اطراف مربع مستقر شده‌اند و توپ را در اختیار دارند، ضروری است.

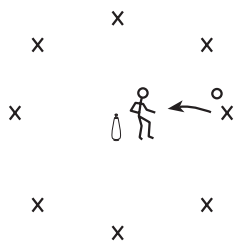
### ● محافظت از هدف

مهارت‌ها : پرتاب کردن، چابکی، هماهنگی چشم و پا

وسایل : توپ والیبال و یک عدد میل زورخانه

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۰ نفر در یک گروه

نحوه‌ی استقرار : چند دایره



### روش اجرا :

یکی از دانش‌آموزان از میل زورخانه محافظت می‌کند و تعدادی از بچه‌ها، به دور او دایره‌ای تشکیل می‌دهند. هدف زدن میل زورخانه با توپ و سرنگون کردن آن است. نفری که در وسط مستقر است از میل محافظت می‌کند، با دست و پا و بدن از اصابت توپ به میل جلوگیری می‌کند. کسی که موفق به انداختن میل شود به عنوان محافظ جدید انتخاب می‌شود. گروه بزرگ را به گروه‌های کوچکتر تقسیم کنید تا امکان موفقیت و شادی بیشتر فراهم شود. در صورت امکان، بیش از ۸ نفر در یک گروه قرار ندهید.



جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول (نمونه‌ی ۴)

عناوین	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد		
آمادگی جسمانی	کسب مهارت قدرت و استقامت عضلانی	۹-۸-۲۳-۱۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>با فرمان معلم حرکات بشین و پاشو را ۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام دهد.</li> <li>به پشت روی زمین بخوابد، دست‌ها را در کنار بدن قرار دهد و پاها را به صورت قیچی از کنار هم عبور دهد.</li> <li>از پله‌ای به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر به مدت ۳۰ ثانیه بالا و پایین برود.</li> <li>حرکت خم و راست کردن کمر بر روی زانوها را به حالت ایستاده به تعداد ۳ تا ۷ بار انجام دهد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در انجام همه‌ی موارد موفق است.</li> <li>خیلی خوب</li> <li>در انجام بیشتر موارد موفق است.</li> <li>خوب</li> <li>در انجام برخی از موارد موفق است.</li> <li>قابل قبول</li> <li>در انجام موارد اندکی موفق است.</li> <li>نیازمند به آموزش</li> </ul>		
		کسب مهارت تعادل	۳-۱۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>با دست‌های باز بر روی خط مستقیم با حفظ تعادل چند قدم بردارد.</li> <li>با دست‌های باز بر روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل بایستد.</li> <li>بر روی خطوط منحنی با حفظ تعادل راه برود.</li> <li>از روی خطوط منحنی یا مستقیم، به صورت لی‌لی از بین موانع عبور کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در انجام همه‌ی موارد موفق است.</li> <li>خیلی خوب</li> <li>در انجام بیشتر موارد موفق است.</li> <li>خوب</li> <li>در انجام برخی از موارد موفق است.</li> <li>قابل قبول</li> <li>در انجام موارد اندکی موفق است.</li> <li>نیاز به آموزش</li> </ul>	
			کسب مهارت بهبود استقامت قلبی و عروقی	۴-۲۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>به مدت ۴ دقیقه دور زمین حیاط مدرسه آرام بدود.</li> <li>به مدت ۲ دقیقه به حالت درجا طناب بزند.</li> <li>به مدت یک دقیقه حرکت پروانه را از پهلو یا جلو انجام دهد.</li> <li>به مدت یک دقیقه به صورت درجا یک بار پا را به جلو پرتاب کند و بار دیگر پا را عوض کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در انجام همه‌ی موارد موفق است.</li> <li>خیلی خوب</li> <li>در انجام بیشتر موارد موفق است.</li> <li>خوب</li> <li>در انجام برخی از موارد موفق است.</li> <li>قابل قبول</li> <li>در انجام موارد اندکی موفق است.</li> <li>نیازمند به آموزش</li> </ul>
				کسب مهارت انعطاف‌پذیری	۶-۱۲-۲۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>در حالت ایستاده، خم شده بدون این که زانوها خم شود، میج پاها را در حالت جفت بگیرد.</li> <li>پاها را تا جایی که ممکن است باز کند با دست راست میج پای چپ را بگیرد و بالعکس</li> <li>به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه از کمر به سمت راست یا چپ با دستان باز خم شود.</li> <li>به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن قلاب کند و دست‌ها را در بالای سر به صورت کشیده نگه دارد.</li> </ul>

ادامه‌ی جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه اول (نمونه‌ی ۴)

عناوین	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
حرکات پایه	کسب مهارت راه رفتن	۱-۵-۱۶	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سر، تنه و باسن هنگام راه رفتن در یک راستا قرار گیرد.</li> <li>- پنجه‌های پا هنگام راه رفتن به طرف داخل و خارج متمایل شود.</li> <li>- هنگام راه رفتن دست راست با پای چپ، بالعکس به صورت هماهنگ عمل شود.</li> <li>- هنگام راه رفتن به سمت جلو نگاه شود.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.
				در انجام بیشتر موارد موفق است.
				در انجام برخی از موارد موفق است.
				در انجام موارد اندکی موفق است.
	کسب مهارت در دویدن	۲-۵-۱۶	<ul style="list-style-type: none"> <li>- روی پنجه‌ی پا بدود.</li> <li>- هنگام دویدن، دست‌ها حرکت پاندولی داشته باشد.</li> <li>- هنگام دویدن، زانوها به نسبت افزایش سرعت بالا برود.</li> <li>- تنه به سمت جلو متمایل شود.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.
				در انجام بیشتر موارد موفق است.
				در انجام برخی از موارد موفق است.
				در انجام موارد اندکی موفق است.
	کسب مهارت در پرتاب کردن اشیاء	۱۴-۱۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شیء را به هوا پرتاب کرده و مجدداً دریافت کند.</li> <li>- شیء را به طرف مانع موردنظر پرتاب کند.</li> <li>- پای چپ را جلوتر از پای راست قرار دهد (برای افراد راست دست، برعکس)</li> <li>- شیء را با سه انگشت دست بگیرد.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.
				در انجام بیشتر موارد موفق است.
				در انجام برخی از موارد موفق است.
				در انجام موارد اندکی موفق است.
کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دست‌ها را روی شانه قرار داده به سمت چپ و راست بچرخد.</li> <li>- در حین چرخیدن، تعادلش به هم نخورد.</li> <li>- یک پا را بر روی زمین قرار داده و یک دور به دور خود بچرخد.</li> <li>- دست‌ها را به کمر قرار داده و شانه‌ها را به سمت چپ حرکت دهد.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.	
			در انجام بیشتر موارد موفق است.	
			در انجام برخی از موارد موفق است.	
			در انجام موارد اندکی موفق است.	





به صورت فعال در بازی

۱۵- تغییر در فعالیت برای تحریک خلاقیت دانش‌آموزان

برای ابداع بازی‌های جدید

## ب- ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌های ورزشی رایج در مدرسه

آشنایی با رشته‌های ورزشی از طریق دسته‌بندی آن‌ها و قواعد رسمی بازی از نظر مکان و وسایل مورد استفاده علاوه بر افزایش معلومات دانش‌آموزان، برای علاقه‌مندان رشته‌های مختلف ورزشی در سال‌های آخر دوره‌ی دبستان امکان انتخاب رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه خویش را فراهم می‌آورد.

لازم به توضیح است که بسیاری از رشته‌های ورزشی از قبیل والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتبال، کشتی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و ... در سطح منطقه، استان و کشور دارای مسابقات منظم هستند. مسابقات ورزشی به شکل المپیاد ورزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی برگزار شده و قهرمانان رشته‌های ورزشی به جامعه معرفی می‌شوند؛ بنابراین، آشنایی با رشته‌های ورزشی، مکمل آمادگی‌های مهارتی دانش‌آموزان است. آن‌ها می‌توانند از این طریق رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه

خود را انتخاب کنند و آن را به صورت جدی در حد قهرمانی یا به صورت تفریحی در اوقات فراغت خویش به همراه دوستان خود تعقیب نمایند. کودکان با کسب آمادگی‌های مهارتی و اطلاعات لازم، حضوری فعال دارند و با ارائه‌ی قابلیت‌های خویش از طرف سایرین مورد تشویق قرار می‌گیرند و بدین ترتیب خودپنداری مثبتی از خویش در ذهن خواهند داشت.

دانش مربوط به رشته‌های ورزشی به شکل زیر ارائه شده است (فصل دوم جلسه‌ی دانشی):

### ۱- دسته‌بندی رشته‌ها:

الف - ورزش‌هایی که مهارت‌های آن‌ها بیشتر با دست، پا یا با دست و پا انجام می‌شوند.

ب - ورزش‌هایی که انفرادی، دو نفره یا تیمی انجام می‌شوند.

پ - ورزش‌هایی که با وسیله یا بدون وسیله انجام می‌شوند.

### ۲- اطلاعات مربوط به ابعاد، اندازه‌ها و وسایل مورد استفاده در رشته‌های ورزشی

تذکر: معلمان عزیز می‌توانند با مراجعه به کتاب‌های مربوط به رشته‌های ورزشی، اطلاعات بیشتری در این خصوص کسب کنند.

## ۶- اهداف تربیت بدنی

موقعیت‌ها را برای سازگاری فرد فراهم می‌آورد.

بازی‌ها محل مناسبی برای توسعه بخشیدن به خودپنداری (اعتماد به نفس) کودکان هستند. آن‌ها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی‌ها و فعالیت‌ها برای شکل‌گیری چنین تصویری بسیار تعیین‌کننده است. ترغیب کودکان به کسب آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی و مهیا کردن شرایطی که کودکان، حتماً، پیروزی را در بازی‌ها تجربه نمایند، به زدودن تصورات منفی و جایگزینی پندار مثبت از خویش کمک فراوانی خواهد کرد.

در صورتی که احساس تعلق خاطر، مورد تقدیر و تصدیق

معمولاً در جامعه دو مفهوم غلط در خصوص تربیت بدنی وجود داشته که موجب برداشت‌های نادرستی از آن شده است؛ اول آن که ورزش را به مفهوم تربیت بدنی تلقی می‌کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی می‌شناسند. دوم، نقش تربیت بدنی را صرفاً به حیطة جسمانی خلاصه می‌کنند و کمتر از نقش عاطفی و شناختی آن مطلع هستند. نقش تربیت بدنی در تکامل عاطفی فرد که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را دربر می‌گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری‌های شخصی و گروهی و تطابق‌پذیری با جامعه مرتبط است. برنامه‌های تربیت بدنی، با هدایت اصولی، بهترین

قرار گرفتن و خودباوری در نزد کودک به وجود آید، زمینه‌ی سازگاری اجتماعی فراهم خواهد شد و در غیراین صورت، شخصیت ضداجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکر زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های جمعی و بازی‌های گروهی شکل می‌گیرد. حضور معلم در صحنه‌ی بازی‌ها، تذکر غفلت‌ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می‌کنند، موجبات تقویت چنین روحیه‌ای را در نزد دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می‌گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

وقتی کودکی به هنگام بازی گروهی به علت ضعیف عمل کردن به مسئولیت خویش طرد می‌شود، تعامل بین معلم و دانش‌آموز خاطی و علت‌یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت‌های خود در نزد کودک منجر خواهد شد.

در حیطه‌ی تکامل عاطفی، جاری شدن مقررات و خصلت‌های پهلوانی و ورزشکاری در فعالیت‌ها و بازی‌ها از موارد بسیار مهم است. خصلت‌هایی همچون راست‌گویی، عدالت، تواضع، درستکاری، احترام به دیگران و مافوق پای‌بندی به مقررات، کارایی اجتماعی را افزایش می‌دهد. ضرورت رهبری خوب نیز عنصر بسیار مهمی است که کودکان باید در جریان برنامه‌های تربیت بدنی با قرارگرفتن در چنین موقعیتی، آن را تجربه کنند.

تکامل شناختی نیز بخشی از فرآیند تربیتی فرد در برنامه‌های تربیت بدنی است. قوه‌ی تفکر و هوش فرد در جریان فعالیت‌های جسمانی به کار گرفته می‌شود. از حرکات پایه مانند راه رفتن

دویدن تا به کارگیری یک مهارت پیچیده‌ی ورزشی، فرد ملزم به تفکر و هماهنگی عصبی - عضلانی است.

آگاهی از قوانین و مقررات بازی‌ها و فراگیری فنون و استفاده از سرعت به همراه دقت، صرفه‌جویی زمانی و مصرف انرژی را به همراه دارد. علاوه بر این، دانش مربوط به تندرستی، بهداشت ورزشی، اهمیت تمرین و ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل، به فعالیت‌ها روندی هوشمند می‌بخشد. ایجاد محیط مناسب برای دانش‌آموزان جهت پرسش و پاسخ و درک علت اهمیت تمرین، رعایت مقررات ویژه یا تنظیم رژیم غذایی خاص و همچنین مشارکت دادن آن‌ها در ارائه‌ی پاسخ‌ها و ایجاد فرصت برای بیان راهبردهای خاص کودک، موجب افزایش فرآیند تفکر می‌شود و آثار تربیتی فعالیت‌ها نیز افزایش می‌یابد.

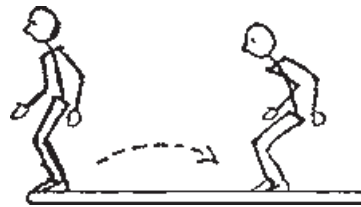
در مبحث مبانی تربیت بدنی مواردی که از آن یاد شد در کلیه‌ی پایه‌های تحصیلی جاری و ساری است ولی اشاره مستقیم به مواردی چند از قبیل آثار جسمی، عاطفی و شناختی از پایه‌ی چهارم آغاز می‌گردد تا فرصت بحث بیشتری را در جلسات دانشی (فصل دوم) فراهم آورد. در واقع، پایه‌های اول تا پنجم تحت رهبری و هدایت هوشمند معلم موجب تقویت حیطه‌های مختلف جسمی، شناختی و عاطفی قرار می‌گیرد و از پایه‌ی چهارم، مباحثه‌ای نیز پیرامون مؤلفه‌های مختلف آن‌ها فراهم می‌شود.

چرا باید تمرین کرد؟ چرا باید به مسئولیت عمل کرد؟ در کار گروهی چه مواردی اهمیت دارد؟ چرا باید با مقررات آشنا بود؟ و سؤالات متعدد دیگر در جلسه‌ی دانشی توسط معلم و دانش‌آموز مورد بحث و مذاقه قرار می‌گیرد. از این طریق، نسبت به رفتارهایی که عمل به آن‌ها فواید فردی و جمعی دربر دارد، خودآگاهی و هوشمندی بیشتری حاصل می‌شود.

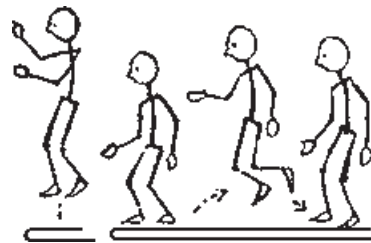
## ۷- شیرین کاری‌ها

### انواع شیرین کاری‌ها<sup>۱</sup>

۱- جهش به طرف عقب (۲): روی تشک به گونه‌ای قرار گیرید که انگشتان پای شما در لبه‌ی آن باشد به اندازه‌ای که بتوانید به عقب بپرید. حرکت آونگی دست‌ها در پرش و فرود آرام به شما کمک می‌کند.



۲- پرت کردن پا به عقب (۱): پرش درجا را ۴ بار با دو پای خود انجام دهید. روی پرش چهارم پاهایتان را به طرف عقب پرت کنید و به آرامی روی انگشتان پا فرود آید.



۳- ایستادگی تعادلی (فرشته) (۱): روی یکی از پاها بایستید. بدن را به آرامی به طرف جلو خم کنید. سر بالا قرار می‌گیرد. بازوها را در جلو به صورت موازی یا در طرفین قرار دهید. تعادل خود را حفظ کنید.



۴- حرکت لژگی (۱): روی یک پای خود چمباتمه بزنید درحالی که پای دیگر خود را مستقیم در جلو نگه داشته و دست‌ها

را در سینه قفل کرده‌اید. به‌طور ناگهانی، پایی را که در جلو قرار دارد به زیر بدن خود بکشید و پایی را که بر روی آن چمباتمه زده‌اید به جلو پرتاب کنید.



۵- راه رفتن خرس (۱): به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید به طوری که دست‌ها و زانوها راست و کشیده باشد. در همین حالت، راه بروید به طوری که بدن از یک طرف به طرف دیگر همچون راه رفتن یک خرس نوسان پیدا کند.



۶- زنگوله (۲): با پای چپ خود به بالا بپرید. پای راست به صورت مستقیم و کشیده در طرف جانبی بدن قرار می‌گیرد. در این حالت، پاشنه‌ی پای چپ به سوی پاشنه‌ی پای راست می‌رود و به آن ضربه می‌زند. حرکت را به عکس انجام دهید.



۷- جهش با زانوی خمیده (۱): در این حرکت، شخص چمباتمه زده و یک حالت خمیده به خود می‌گیرد. بازوها و دست‌ها

۱- شماره‌های مقابل نام شیرین کاری، معرّف سطح آن شیرین کاری است: شماره‌ی ۱ برای کلاس‌های اوّل تا سوّم و شماره‌ی ۲ برای کلاس‌های چهارم و پنجم مناسب است.

اطراف زانوها قفل می‌شود. در این حالت، شخص روی قسمت جلویی کف پا راه می‌رود.



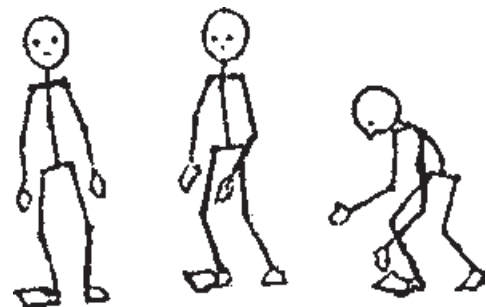
### ۸- آسیاب قهوه خردکنی (سنگ آسیاب) (۲):

دانش‌آموز کف یکی از دست‌های خود را بر روی زمین می‌گذارد و دست دیگر خود را به حالت مستقیم و قائم نگه می‌دارد. او دستش را محور قرار می‌دهد و به وسیله پاهایش روی زمین راه می‌رود به طوری که مسیر حرکتی او دایره‌ای رسم نماید.



### ۹- بطری بازکن (۲): دانش‌آموز در حالی که فاصله‌ی

پاهایش ۳۵ سانتی‌متر است، می‌ایستد. یک برگ کاغذ روی انگشت پای راست خود می‌گذارد بازوی راست خود را در راستای بدن آویزان می‌کند و آن را از بین دو پا عبور می‌دهد، سپس کاغذ را برمی‌دارد.



۱۰- راه رفتن خرچنگ (۱): دست‌ها و پاهای روی زمین، صورت به طرف بالا، پشت مستقیم و کشیده قرار می‌گیرد. به سوی عقب یا جلو حرکت کنید. در هنگام راه رفتن بازوی دست راست با پای راست و بازوی چپ با پای چپ حرکت می‌کند.



### ۱۱- غذا خوردن لک‌لک (۲): پنجه‌ی پاها در یک

خط مستقیم قرار می‌گیرد. پاکی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر در حدود ۱۵ سانتی‌متری پنجه‌ی پاها بر روی زمین قرار می‌گیرد. دانش‌آموز به طرف جلو خم می‌شود و یک پای خود را در عقب به بالا می‌برد. او پاکت را با دندان‌ش از روی زمین برمی‌دارد.



### ۱۲- پریدن چوب (۲): یک چوب ۹۰ سانتی‌متری به‌طور

قائم در جلوی بدن قرار می‌گیرد. یک طرف چوب را بگیریید و سر دیگرش را روی زمین جلوی پاها قرار دهید. چوب را رها کنید و پای راست را از بالای چوب عبور دهید. چوب را قبل از سقوط بر زمین، بگیریید.



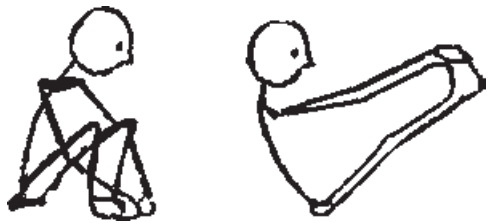


۱۳- فرود (۲): یک تکه کاغذ در ۳۰ سانتی متری جلوی بدن قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بر زمین زانو می‌زند، دست‌های او در پشت قفل می‌شود. وی با خم شدن، کاغذ را از زمین برمی‌دارد.



۱۷- نشستن تخم مرغی (۱): روی زمین در حالی که زانوها خم شده‌اند بنشینید. میج یا پنجه‌ی پاها را محکم با دست‌ها بگیرید. کمی به عقب بروید و پای خود را به صورت مستقیم نگه دارید.

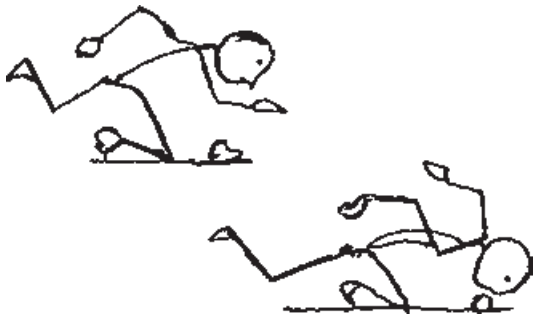
۱۴- راه رفتن گربه (۱): چهار دست و پا بر روی زمین قرار می‌گیرد. زانوها و دست‌ها به آرامی خم می‌شود و دانش‌آموز راه رفتن گربه را تقلید می‌کند.



۱۸- غذا خوردن مرغ ماهی‌خوار (۱): با یکی از پاها بر زمین زانو بزنید. پای دیگر شما کاملاً جدای از زمین قرار دارد. خم شوید و شیء موجود بر روی زمین و در جلوی زانوی خود را با دهان بردارید.



۱۵- راه رفتن اردک (۱): درحالی که زانوها از همدیگر فاصله دارند، چمباتمه بزنید. ساعد در زیر بازو و کف پاها به طرف پهلو قرار می‌گیرد. با هر قدم، دست‌ها را از شانۀ به نوسان درآورید و مانند شکل به عقب و جلو ببرید. زمانی که دست‌ها بالا می‌آیند کف دست‌ها به همدیگر نزدیک می‌شود.



۱۹- راه رفتن با ساق‌های خم شده (۲): دانش‌آموز روی تشک قرار می‌گیرد. پای چپ را می‌گیرد و تا حد ممکن در مقابل ران راست بالا می‌آورد. ساق راست از روی ساق چپ عبور داده می‌شود و بالای ران چپ قرار می‌گیرد. وی بازوها را در طرفین بدن جهت ایجاد تعادل نگه می‌دارد. خود را روی زانوها قرار می‌دهد و سرتاسر تشک را می‌پیماید.



۱۶- غلت تخم مرغ (۱): پاها به صورت متقاطع قرار می‌گیرد. دانش‌آموز روی زمین زانو می‌زند. بازو در حد سینه قفل می‌شود. دانش‌آموز با استفاده از بازو و زانوها غلت خود را شروع می‌کند.

راست او در پهلو به صورت مستقیم و کشیده است. او با تغییر وضعیت از یک پا به پای دیگر می‌رود.



۲۲- پریدن قورباغه (۱): حالت چمباتمه بگیرید. دست‌ها را در بین دو پا روی زمین قرار دهید. با پرش کوتاه، دست‌ها را کمی به جلو پرتاب کنید و پاها را به طرف دست‌ها ببرید.

در حالت مشکل‌تر، جهش طولانی‌تر است و دست‌ها در هوا موازی خواهد بود.



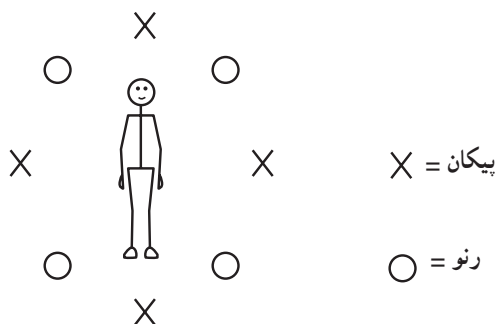
۲۰- ایستادن آزاد (۱): به پشت روی تشک دراز بکشید. بازوها در حد سینه قرار می‌گیرد. بدون آن که بازوها باز شود یا از آرنج‌ها استفاده کنید، بایستید. در حالت مشکل‌تر به دانش‌آموز فقط اجازه داده می‌شود که مقدار کمی پاشنه‌ی خود را حرکت دهد.



۲۱- کشش پای قورباغه (۱): دانش‌آموز به حالت چمباتمه قرار می‌گیرد. پشت او کاملاً مستقیم است. دست‌هایش در سینه قلاب می‌شود. باسن او روی پای چپش بوده و پای

## ۸- بازی‌های ورزشی ساده

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای  
روش اجرا: بسته به تعداد نفرات موردنظر برای گروه،



بازی‌های ورزشی فعال و پرتحرک جهت تقویت حرکت‌های انتقالی

بازی‌های ورزشی فعال - که در زیر آمده است - توانایی‌های حرکتی انتقالی را بهبود و توسعه می‌بخشند. این بازی‌ها را می‌توان اصلاح کرد و به روش‌های مختلف تغییر داد تا اهداف درس را تأمین نماید.

● اتومبیل یا هواپیما

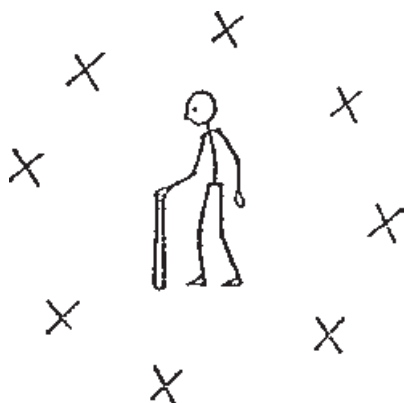
مهارت‌ها: دویدن

وسایل: -

تعداد بازیکن: ۳۰ تا ۴۰ نفر

● چوب رو بگیر!

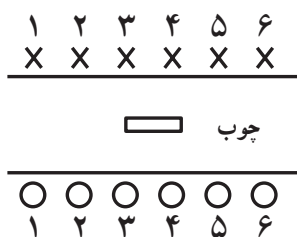
مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، گرفتن  
وسایل: تعدادی چوب ۹۰ سانتی‌متری  
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۶ نفر  
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: بازیکنان به شکل دایره مستقر می‌شوند. یک بازیکن در وسط قرار می‌گیرد و چوب را با سرانگشت به حالت تعادل نگه می‌دارد. این بازیکن باید تلاش کند خود را به چوب برساند و از افتادن آن جلوگیری کند. اگر موفق شد، جای بازیکن وسط را می‌گیرد. در غیر این صورت، به جای خود بازمی‌گردد و بازیکن وسط شماره‌ی دیگری را اعلام می‌کند.

● ربودن چوب

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، فریب و فرار  
وسایل: یک تکه چوب یا یک قطعه دستمال  
تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۸ نفر  
نحوه‌ی استقرار: دو خط موازی



روش اجرا: بازیکنان به دو تیم تقسیم و شماره‌گذاری می‌شوند. یک تکه چوب یا هر شیء دیگری بین دو گروه قرار

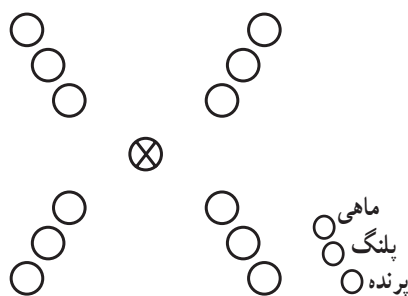
نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شماره‌گذاری می‌کنیم. شماره‌های ۱ پیکان، شماره‌های ۲ رنو، شماره‌های ۳ سپند الی آخر نام‌گذاری می‌شوند. نفر آزاد، نام یکی از اتومبیل‌ها را صدا می‌کند و کلیه‌ی شماره‌های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه‌های ساعت به دور دایره می‌دوند و مجدداً به محلّ اول برمی‌گردند و تلاش می‌کنند تا به داخل دایره بروند و فرد آزاد را لمس کنند. اولین کسی که فرد آزاد را لمس کند، مسابقه‌ی آن نوع اتومبیل را می‌برد. وقتی کلیه‌ی اتومبیل‌ها مسابقه دادند، فرد آزاد اعلام می‌کند «برنده‌ها» و برندگان شروع به مسابقه دادن می‌کنند و برنده‌ی برندگان مشخص می‌شود.

تغییرات:

- ۱- استفاده از اسامی هواپیماها و ... (هواپیمای مسافربری، هواپیمای شناسایی، هواپیمای جت)
- ۲- تغییر مهارت‌ها به لی‌لی کردن، با پرش رفتن و ...

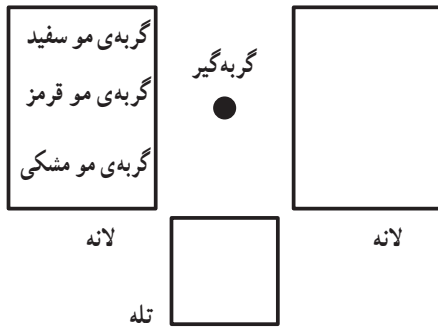
● بیا بی‌جا نمونی!

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، توقف سریع  
وسایل: —  
تعداد بازیکنان: ۱۸ تا ۲۴ نفر  
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: افراد گروه به صورت ۳ دایره تودرتو قرار می‌گیرند. برای بازیکنان هر دایره اسم‌گذاری می‌شود؛ مثلاً دایره‌ی داخلی ماهی، دایره‌ی وسط پلنگ و دایره‌ی بیرونی پرنده. یک نفر در وسط که نفر آزاد است اسم یکی از دایره‌ها را صدا می‌زند. افراد آن دایره سریعاً جای خود را عوض می‌کنند. نفر آزاد تلاش می‌کند یکی از جاهای خالی را اشغال کند. در صورت موفقیت، نفری که بدون جا مانده است جای نفر آزاد را خواهد گرفت.





**روش اجرا:** سه یا چهار رنگ گره را نام ببرید (مشکی، سفید، خاکستری، مو قرمز) هر یک از بچه‌ها یک رنگ را انتخاب می‌کنند. همه به داخل لانه می‌روند. کسی که گره را می‌گیرد، یک رنگ گره را نام می‌برد. گره‌ای که رنگش مشخص شده، سعی می‌کند خود را به لانه‌ی مقابل برساند. اگر او توسط گره‌گیر به دام افتاد او را به داخل «تله» می‌برد. پس از سه بار انجام بازی، تعداد گره‌هایی را که به دام انداخته اعلام می‌کند و نفر دیگری را به جای خود به عنوان گره‌گیر معرفی می‌کند و تا زمانی که همه به دام بیفتند ادامه پیدا می‌کند. آخرین نفری که به دام می‌افتد بازی را مجدداً شروع می‌کند.

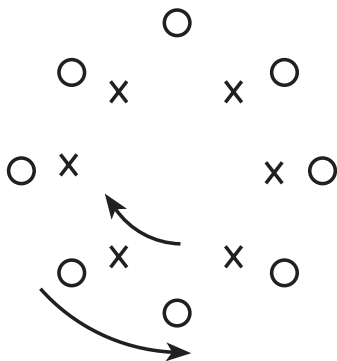
#### ● دو دایره

**مهارت‌ها:** با پرش رفتن، تاختن و لی‌لی کردن

**وسایل:** —

**تعداد بازیکنان:** ۸ تا ۲۴ نفر

**نحوه‌ی استقرار:** دو دایره



**روش اجرا:** دانش‌آموزان به شکل دو دایره‌ی هم‌مرکز مستقر می‌شوند. تعداد نفرات یک دایره (داخلی) بیشتر از دیگری است (یک نفر) با علامت معلم، دانش‌آموزان شروع به انجام حرکت

می‌گیرد. آموزگار شماره‌ای را صدا می‌کند و شماره‌های مشابه موجود در دو تیم به سرعت از صف خارج می‌شوند و سعی می‌کنند شیء مستقر در وسط را بردارند و به جای خود بازگردند. هر یک از این دو که موفق به برداشتن و مستقر شدن در جای خود شود و نفر دیگر نتواند او را در محدوده‌ی دو صف بزند، برای تیم خود امتیاز می‌گیرد.

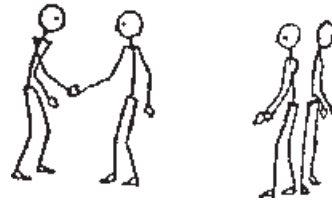
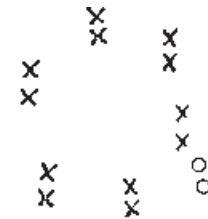
#### ● پشت به پشت یار

**مهارت‌ها:** دویدن، چرخیدن، فریب‌دادن و فرار

**وسایل:** —

**تعداد بازیکنان:** ۱۲ تا ۱۶ نفر

**نحوه‌ی استقرار:** پراکنده — به صورت دو به دو



**روش اجرا:** فرد آزاد اعلام می‌کند «پشت به پشت». هر بازیکن باید با یار خود «پشت به پشت» بایستند. سپس فرمان «رو در رو» داده می‌شود. دو یار رو در روی هم قرار می‌گیرند و دست می‌دهند. در شروع مجدد و اعلام «پشت به پشت»، بازیکنان باید یار خود را عوض کنند. در این موقع، فرد آزاد سعی می‌کند یک یار برای خود انتخاب کند. فردی که بدون یار می‌ماند، جای یار آزاد را خواهد گرفت.

#### ● گره‌گیر

**مهارت‌ها:** دویدن، فریب و فرار

**وسایل:** —

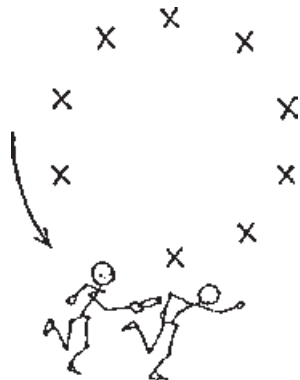
**تعداد بازیکنان:** ۲۰ تا ۸۰ نفر

**نحوه‌ی استقرار:** به شکل توجه کنید.

روش اجرا: یک بازیکن نقش روباه را بازی می‌کند. او به دور دایره راه می‌رود و از هریک از بازیکنان سؤال می‌کند: «خرگوش منو ندیدی؟» بازیکن جواب می‌دهد: «چه شکلی بود؟» روباه شکل خرگوش خود را شرح می‌دهد (مشخصات یکی از بازیکنان در دایره)؛ برای مثال رنگ چشم، مو، لباس و ... او را شرح می‌دهد. بازیکنی که مشخصات او گفته شده به عنوان خرگوش می‌دود و روباه او را تعقیب می‌کند و سعی می‌کند او را قبل از مستقر شدن در جای خود لمس کند. اگر موفق شد جای او را می‌گیرد و خرگوش نقش روباه را به عهده خواهد گرفت. در غیر این صورت، یک بار دیگر نقش روباه را انجام می‌دهد.

### ● مخلوط کن کار می‌کنه

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، توقف سریع  
وسایل: یک عدد روزنامه‌ی تا شده  
تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۰ نفر  
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: یک بازیکن خارج از دایره قرار دارد. این بازیکن یک عدد روزنامه‌ی تا شده در دست دارد. او در اطراف دایره قدم می‌زند و آن را به یکی از بازیکنان می‌دهد. این فرد به طرف راست می‌چرخد و پشت بازیکن سمت راست خود، ضربه‌ی آرامی با روزنامه می‌زند. بازیکن سمت راست به دور دایره می‌دود تا به محل استقرار اول خود بازگردد. بازیکن زنده‌ی ضربه به تعقیب او می‌پردازد و بازیکنی که بازی را شروع کرده است در جای اولین فرد دریافت‌کننده‌ی روزنامه مستقر می‌شود.

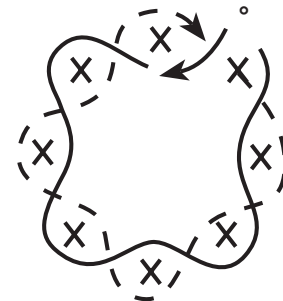
### ● پنجره‌های بلند

مهارت‌ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

با پرش رفتن بر خلاف جهت یک‌دیگر در دایره، می‌کنند تا علامت دیگری داده شود. سپس هر دانش‌آموز تلاش می‌کند یک یار از دایره‌ی دیگر برای خود بگیرد. یک نفر باقی می‌ماند که یار نخواهد داشت. وی باید جریمه بپردازد. جریمه‌ی او انجام یک شیرین‌کاری، خواندن یک سرود و ... خواهد بود.

### ● مارپیچ

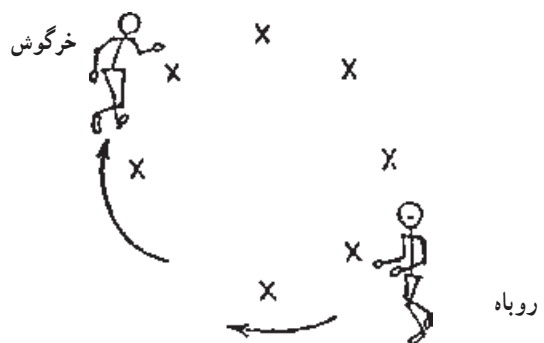
مهارت‌ها: دویدن، تغییر جهت دادن  
وسایل: —  
تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۰ نفر  
نحوه‌ی استقرار: دایره



روش اجرا: یک نفر به عنوان نفر آزاد، دانش‌آموزی را در داخل دایره لمس می‌کند. این دو در خلاف جهت هم‌دیگر شروع به دویدن به شکل مارپیچ به داخل و بیرون دایره می‌کنند. کسی که زودتر به محل خالی برسد، برنده خواهد بود. بازیکن دیگر برای دور بعد بازیکن آزاد خواهد بود.

### ● خرگوش منو ندیدی؟

مهارت‌ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن  
وسایل: —  
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر  
نحوه‌ی استقرار: یک دایره

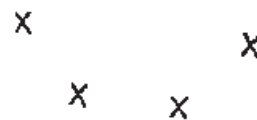
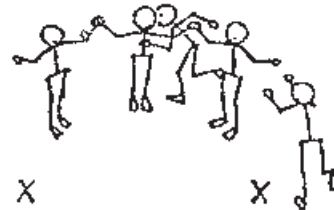


وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای با یک بازیکن آزاد در مرکز

دایره



روش اجرا: چهار دانش‌آموز را به انتهای زمین بازی بفرستید. بقیه‌ی دانش‌آموزان به انتهای دیگر می‌روند. هر دو گروه صف تشکیل می‌دهند. رهبر سوت می‌زند. همه تلاش می‌کنند به یکی از این چهار نفر قلاب شوند. در آخر، گروهی که زنجیره‌ی کوچک‌تر دارد و از پیوستن افراد بیشتر به گروه خود جلوگیری کرده است برنده خواهد بود. در این بازی، سرعت عمل گروه‌ها عامل مهمی است.

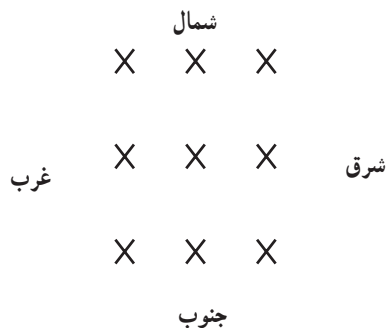
● بادنما

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع و چرخیدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: پراکنده



روش اجرا: یک بازیکن به عنوان بازیکن آزاد در داخل

دایره می‌چرخد و یک بازیکن را لمس می‌کند. سپس به بیرون از دایره می‌دود و تلاش می‌کند قبل از آن که توسط بازیکنی که لمس شده است به دام بیفتد، سه بار به دور دایره بچرخد. وقتی او سه دور کامل به دور دایره چرخید، بازیکنان روی دایره دست‌های خود را که به هم گرفته‌اند بلند می‌کنند و فریاد می‌زنند «پنجره‌ها بلند» و دونه وارد دایره شده و نجات پیدا می‌کند و به این ترتیب، باز هم او بازیکن آزاد خواهد بود ولی اگر توسط تعقیب‌کننده به دام افتاد، تعقیب‌کننده‌ی بازیکن آزاد خواهد بود.

● قلاب شدن

مهارت‌ها: چرخش، فریب و فرار، دویدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: دو ردیف در مقابل هم

روش اجرا: بچه‌ها باید جهت‌ها (شمال، شرق، جنوب و غرب) را بشناسند یکی از بازیکنان به عنوان کارمند هواشناسی در جلوی دیگران قرار می‌گیرد و جهت وزیدن باد را اعلام می‌کند. وقتی می‌گوید «باد به طرف شمال می‌وزد»، بازیکنان سریعاً به طرف شمال می‌چرخند؛ به همین ترتیب، جهت‌های دیگر را اعلام می‌کند و سایرین به همان جهت می‌چرخند. سپس وقتی می‌گوید «گردباد»، بازیکنان روی پاشنه‌ی پای راست خود، ۳ بار می‌چرخند. برای این که این بازی جذاب باشد، آن را سریع انجام دهید.

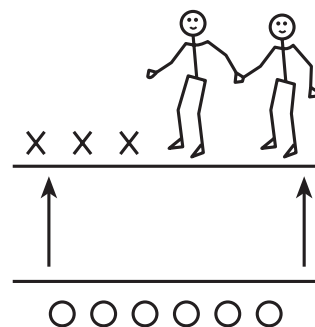
● شمارش معکوس

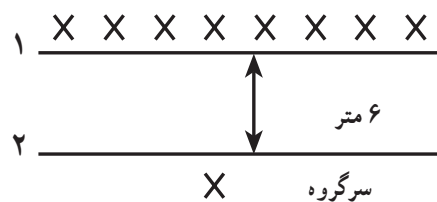
مهارت‌ها: دویدن، شروع و توقف سریع

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۳۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: در دو صف





روش اجرا: بازیکنان پشت خط ۱ می‌نشینند. سرگروه شماره‌ی معکوس از ۱۰ تا ۰ را انجام می‌دهد و بچه‌ها از حالت چمباتمه کم کم برخاسته و می‌ایستند. به محض این که کاپیتان شماره‌ی ۰ را اعلام کرد، بازیکنان به طرف خط شماره‌ی ۲ می‌دوند. اولین بازیکنی که خط را قطع کرد سرگروه خواهد بود.

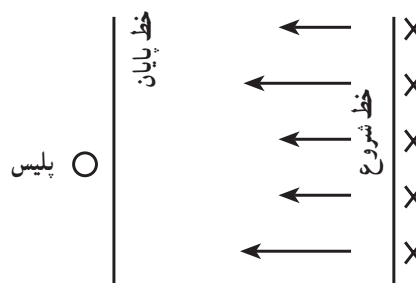
### ● چراغ قرمز

مهارت‌ها: راه رفتن، حرکت، توقف

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: به شکل مراجعه کنید.



روش اجرا: یکی از دانش‌آموزان به عنوان پلیس راهنما انتخاب می‌شود و در پشت خط پایان قرار می‌گیرد. این دانش‌آموز پشت به گروه می‌ایستد. پلیس راهنما اعلام می‌کند «چراغ سبز است» و بچه‌ها با دقت از خط عبور می‌کنند و جلو می‌آیند. در این حال، پلیس عمل شمارش را انجام می‌دهد. او می‌تواند هر وقت صلاح بداند وضعیت «چراغ قرمز» را اعلام کند. سپس برگردد و روبه بازیکنان بکند. بازیکنی که در حال حرکت است باید به خط شروع برگردد. اولین بازیکنی که از خط پایان عبور کند، پلیس راهنمایی خواهد شد. این بازی در واقع برای تدریس ایمنی نیز به کار می‌رود.

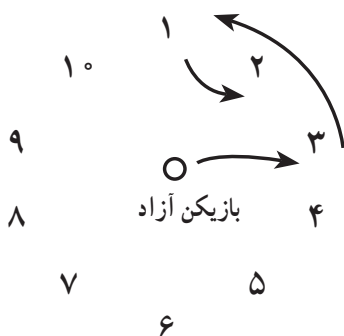
### ● تعویض شماره

مهارت‌ها: شروع سریع و دویدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: به هریک از بازیکنان شماره‌ای داده می‌شود

و بازیکنی به عنوان بازیکن آزاد انتخاب می‌شود و در وسط دایره‌ای که دانش‌آموزان تشکیل داده‌اند می‌ایستد. او دو شماره به دلخواه اعلام می‌کند. شماره‌های اعلام شده جای خود را عوض می‌کنند. در این هنگام، بازیکن آزاد تلاش می‌کند جای یکی از این دو نفر را اشغال کند. نفری که جایش اشغال شده، بازیکن آزاد می‌شود و بازی را مجدداً شروع می‌کند.

### بازی‌های فعال مربوط به حرکات کنترلی

بازی‌های زیر را می‌توان به طرق مختلفی برای ارتقای

حرکت‌های کنترلی پایه در اشکال گوناگون، تغییر داد.

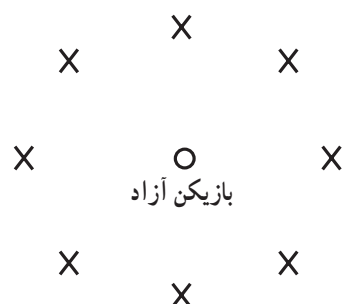
### ● توپ هدف‌گیری

مهارت‌ها: پرتاب کردن، فریب دادن و فرار کردن

وسایل: یک عدد توپ

تعداد بازیکنان: ۹ یا ۱۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



**روش اجرا:** یکی از بازیکنان توپ را با صدا کردن نام یک بازیکن به بالا پرتاب می‌کند. بازیکنی که نام او را صدا کرده‌اند تلاش می‌کند توپ را دریافت کند. اگر موفق شد جای پرتاب‌کننده را می‌گیرد. اگر موفق نشد اسامی دیگری را اعلام می‌کند و این کار تا دریافت توپ توسط یکی از بازیکنان ادامه می‌یابد. اگر در کلاسی دانش‌آموزان هم‌دیگر را نمی‌شناسند، آن‌ها را شماره‌گذاری کرده یا از رنگ‌ها استفاده کنید.

● **ضربه به توپ با پا در داخل دایره**

**مهارت‌ها:** ضربه‌زدن با پا و کنترل کردن

**وسایل:** توپ فوتبال

**تعداد بازیکنان:** ۱۲ تا ۱۸ نفر در هر گروه

**نحوه‌ی استقرار:** دو تیم یا گروه در یک دایره



**روش اجرا:** هریک از بازیکنان تلاش می‌کند با ضربه‌ی پا توپ را از بین پاهای دو بازیکن مقابل خود عبور دهد. اگر موفق شد یک امتیاز برای تیمش منظور می‌شود. اگر بازیکن توپ را از بالای سر بازیکنان تیم مقابل بیرون بفرستد، تیم حریف یک امتیاز دریافت می‌کند.

● **ضربه به توپ با پا در داخل دایره**

**مهارت‌ها:** ضربه‌زدن با پا، کنترل کردن

**وسایل:** توپ فوتبال

**تعداد بازیکنان:** ۱۶ تا ۲۴ نفر

**نحوه‌ی استقرار:** دو تیم در یک دایره

**روش اجرا:** هریک از بازیکنان روی یک نقطه می‌ایستند. بازیکن آزاد به همراه توپ در وسط قرار می‌گیرد. با صدای سوت، همه جای خود را عوض می‌کنند و بازیکن آزاد سعی می‌کند یکی از آن‌ها را با توپ بزند. توپ به هر بازیکنی اصابت کند، او جای بازیکن آزاد را می‌گیرد.

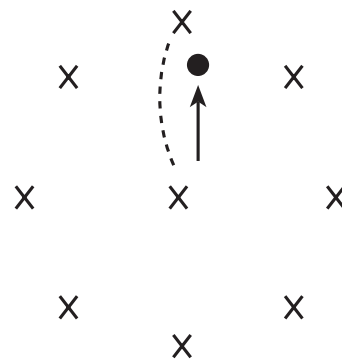
● **پرتاب آموزشی**

**مهارت‌ها:** پرتاب کردن، دریافت کردن

**وسایل:** یک عدد توپ

**تعداد بازیکنان:** ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

**نحوه‌ی استقرار:** خطی یا دایره‌ای



**روش اجرا:** تویی به اطراف دایره پرتاب می‌شود. این توپ به طرف یکی از بازیکنان دایره پرتاب می‌شود و هرکدام توپ را به پرتاب‌کننده برمی‌گرداند. بر روی پرتاب و دریافت تمرکز کنید و هرچه مهارت بهبود می‌یابد سرعت را بیشتر کنید.

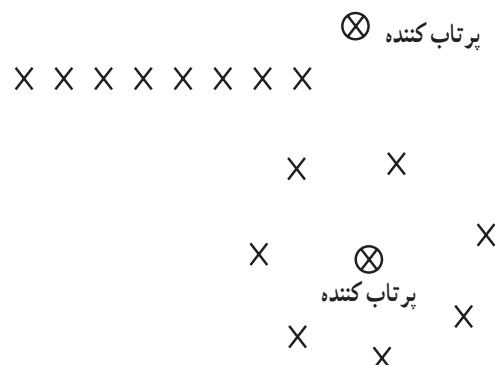
● **صدا کن پرتاب کن!**

**مهارت‌ها:** پرتاب عمودی، دریافت، پرتاب

**وسایل:** توپ والیبال یا یک توپ پلاستیکی هم‌اندازه با آن

**تعداد بازیکنان:** ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

**نحوه‌ی استقرار:** خطی یا دایره‌ای



برمی گرداند. به محض این که آخرین بازیکن توپ را گرفت، سرگروه فریاد می زند «برگوشه» و به طرف سرخط می دود. حال آخرین نفر سرگروه است. تیمی که زودتر به وضعیت شروع برمی گردد برنده خواهد بود.

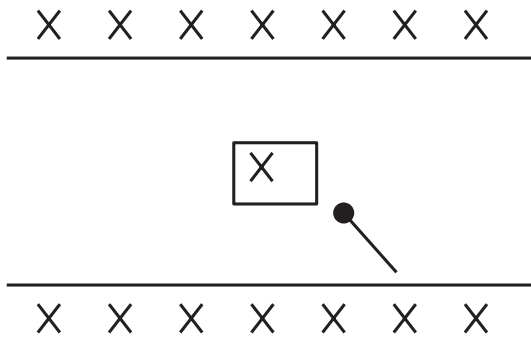
### ● وسطی خطی

مهارت‌ها: پرتاب، دریافت و فرار و فریب

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو صف روبه‌روی هم



روش اجرا: دو خط به فاصله‌ی ۶ متر روی زمین بکشید. در وسط دو خط، مربعی به ضلع ۶۰ سانتی‌متر رسم کنید. یک بازیکن در وسط مربع می‌ایستد. نیمی از بازیکنان پشت یک خط و نیمی دیگر پشت خط دیگری می‌ایستند. بازیکنان دوطرف با پرتاب توپ، به نوبت پاهای بازیکن داخل مربع را هدف قرار می‌دهند. بازیکن داخل مربع تلاش می‌کند با عوض کردن جا و فریب دادن بازیکنان از اصابت توپ به خود جلوگیری کند ولی نباید پای خود را از مربع بیرون بگذارد. در صورت اصابت توپ به بازیکن داخل مربع، او جای خود را با پرتاب کننده عوض می‌کند.

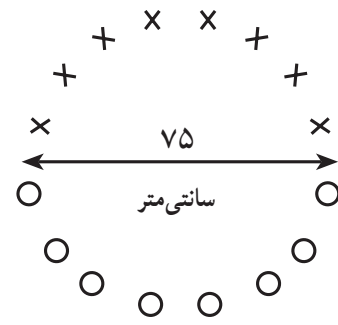
### ● وسطی داخل مربع

مهارت‌ها: پرتاب، فریب و فرار (جاخالی دادن)

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۶ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار: به شکل مربع



روش اجرا: یکی از بازیکنان تیم، توپ را به طرف حریف شوت می‌کند. همه‌ی بازیکنان باید در تیم خودشان باقی بمانند، به جز سرگروه که برای زدن توپ‌هایی که خارج از دسترس بازیکنان خود متوقف شده است از محل خود خارج می‌شود. یک امتیاز به تیمی که بازیکنش توپ را از بین پاها یا روی شانه حریف رد کند داده می‌شود. ضربه به توپ باید در تیم خودی زده شود. نباید توپ با دست گرفته شود (دختران برای محافظت صورت و بدن خود در مقابل توپ مجاز به استفاده از دست هستند). بازیکنی که توپ خارج شده از بازی را دریافت می‌کند، باید دوباره آن را به جریان بازی وارد کند.

### ● سریع باش!

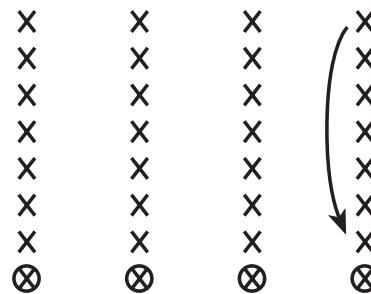
مهارت‌ها: پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل: توپ پلاستیکی والیبال

تعداد بازیکنان: ۳۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: امدادی خطی، با فاصله‌ی یک متر بین

هر بازیکن با بازیکن کناری



روش اجرا: کلاس را به ۴ گروه تقسیم کنید. یک نفر سرگروه در رأس هر تیم که به شکل خطی مستقر شده قرار می‌گیرد. سرگروه توپ را برای یکی از بازیکنان پرتاب می‌کند و او توپ را

مربع مستقر شده‌اند و توپ را در اختیار دارند، ضروری است.

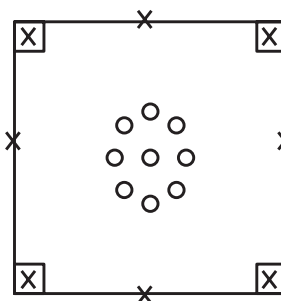
### ● محافظت از هدف

مهارت‌ها: پرتاب کردن، چابکی، هماهنگی چشم و پا

وسایل: توپ والیبال و یک عدد میل زورخانه

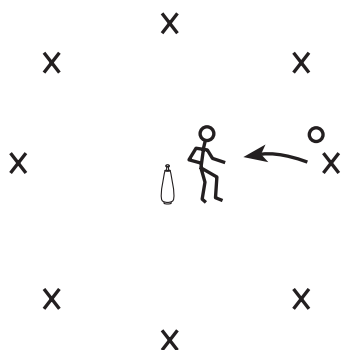
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۰ نفر در یک گروه

نحوه‌ی استقرار: چند دایره



تیم شماره‌ی ۱ = X

تیم شماره‌ی ۲ = O



روش اجرا: اعضای تیم شماره‌ی ۱ در پایگاه‌های تعیین

شده بر روی مربع قرار می‌گیرند و اعضای تیم شماره‌ی ۲ در وسط مربع مستقر می‌شوند. بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به پاس کاری می‌کنند و در یک لحظه، ناگهان یکی از بازیکنان اقدام به زدن بازیکنان تیم شماره‌ی ۲ می‌کند. اگر توپ به بازیکنان اصابت نکند، مجدداً پاس کاری ادامه می‌یابد. اگر توپ به بازیکنان داخل دایره اصابت کند، بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به دویدن دور پایگاه‌ها می‌کنند تا وقتی که بازیکنی که توپ به او اصابت کرده است توپ را بردارد و فرمان «ایست» بدهد. پس از ایستادن بازیکنان، او تلاش می‌کند با توپ، یکی از آن‌ها را بزند. بازیکنانی که موفق به زدن حریف می‌شوند یک امتیاز به نفع تیم خود می‌گیرند. تیمی که بازیکنانش جاخالی می‌دهند و مورد اصابت قرار نمی‌گیرند نیز یک امتیاز دریافت خواهند کرد. بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد. پس از آن دو تیم جای خود را باهم عوض می‌کنند.

روش اجرا: یکی از دانش‌آموزان از میل زورخانه

محافظت می‌کند و تعدادی از بچه‌ها، به دور او دایره‌ای تشکیل می‌دهند. هدف زدن میل زورخانه با توپ و سرنگون کردن آن است. نفری که در وسط مستقر است از میل محافظت می‌کند، با دست و پا و بدن از اصابت توپ به میل جلوگیری می‌کند. کسی که موفق به انداختن میل شود به عنوان محافظ جدید انتخاب می‌شود. گروه بزرگ را به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا امکان موفقیت و شادی بیشتر فراهم شود. در صورت امکان، بیش از ۸ نفر در یک گروه قرار ندهید.

لازم به یادآوری است که همکاری نفرات تیمی که در اطراف

