

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلّم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

سوم دبستان

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 سوم دبستان - ۶۲/۱

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

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

ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده‌ی محتوا و برنامه‌ی درسی : غلامرضا سراج‌زاده

ویراستاران ادبی : محمدکاظم بهنیا، سیداکبر میرجعفری

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

صفحه‌آرا : صغری عابدی

ناشر : اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶۰۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت : [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 دوم ۱۳۸۸

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۴-۱۳۳۳-۰۵-۹۶۴-۰ ISBN 964-05-1333-4

## فهرست

### پیش‌گفتار

### بخش اول

<p>– ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان</p> <p>۱۸ در درس تربیت بدنی</p> <p>۱۸ ● ارزش‌یابی از مهارت‌ها</p> <p>۱۹ ● ارزش‌یابی از نگرش‌ها</p> <p>۲۰ ● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها</p> <p>۲۰ ● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی سوم</p> <p>۲۰ ● روش‌های ارزش‌یابی</p> <p>● جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی سوم)</p> <p>۲۱ ● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای</p> <p>۲۲ مورد اندازه‌گیری</p> <p>● فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس</p> <p>۲۲ تربیت بدنی به اولیا</p> <p style="text-align: center;"><b>بخش دوم</b></p> <p>– موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت</p> <p>۲۹ محتوای اصلی) پایه‌ی سوم ابتدایی</p> <p>۶۳ پیوست‌های ۸–۱</p> <p>۶۳ ۱– حرکات پایه</p> <p>۷۱ ۲– آمادگی جسمانی</p> <p>۷۴ ۳– بهداشت و تغذیه</p> <p>۷۵ ۴– ایمنی در ورزش</p> <p>۷۶ ۵– رشته‌های مختلف ورزشی</p> <p>۷۸ ۶– اهداف تربیت بدنی</p> <p>۸۰ ۷– شیرین‌کاری‌ها</p> <p>۸۳ ۸– بازی‌های ورزشی ساده</p>	<p>– جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر ۲</p> <p>– اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی ۳</p> <p>● آگاهی‌های مورد نیاز ۳</p> <p>● مهارت‌های ضروری ۴</p> <p>● نگرش‌های مورد انتظار ۵</p> <p>● ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز ۵</p> <p>– روش‌های یاددهی – یادگیری ۵</p> <p>● روش تدریس سنتی ۵</p> <p>● روش تدریس مکاشفه‌ای ۶</p> <p>● روش تدریس ترکیبی ۷</p> <p>– مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی ۸</p> <p>● مدیریت کلاس ۹</p> <p>● استفاده از فضا ۱۰</p> <p>● روش‌های گروه‌بندی کلاس ۱۰</p> <p>● کنترل و جابه‌جایی وسایل ۱۱</p> <p>● ثبت وضعیت دانش‌آموزان ۱۱</p> <p>● سازمان‌دهی کلاس درس ۱۱</p> <p>● اشکال استقرار در زمین ۱۱</p> <p>● کاربرد گروه‌ها ۱۳</p> <p>● نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی ۱۳</p> <p>– وسایل و ابزار مورد نیاز ۱۴</p> <p>– نمونه‌هایی از گرم‌کردن عمومی بدن ۱۵</p> <p>– نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن) ۱۷</p>
---	---

معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باروی مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۱۵۸۵۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام‌نگار (Email) talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دکتر نامه‌ریزی و تألیف کتاب آموزشی

## پیش‌گفتار

### معلم عزیز، همکار گرامی

چند سالی است به منظور پرکردن خلأ ناشی از برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، تلاش‌هایی صورت گرفته است؛ زیرا تأمین آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌عنوان بخشی اساسی از آمادگی جامع دانش‌آموزان - که بخش‌های دیگری همچون آمادگی اجتماعی، عاطفی، فکری و روحی را نیز دربر می‌گیرد - ضرورت تهیه‌ی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی را برای هدایت هدفمند و متکی بر روش علمی دوچندان می‌کند.

مقدمات تدوین چنین برنامه‌ای از سال ۷۶ با همکاری کارشناسان اداره‌ی کل تربیت بدنی، متخصصان و معلمان در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی، در شورای درسی مربوط فراهم گردید. پس از تدوین برنامه‌ی درسی ۵ پایه‌ی تحصیلی ابتدایی و طی مراحل قانونی، اولین دوره‌ی آزمایشی آن برای پایه‌ی اول فراهم و اجرا شد. پس از اولین دوره‌ی آزمایشی، به منظور دقت در یافته‌های دوره‌ی اول، دوره‌ی دوم آزمایشی نیز اجرا شد و اصلاحات لازم بر اساس یافته‌های تحقیقاتی به‌عمل آمد.

اینک در سال تحصیلی ۸۳-۸۲، پس از تمهید مقدمات لازم که شامل تربیت مدرس استانی و آموزش معلمان پایه‌ی اول بوده است، با اتکال به الطاف الهی در صدد اجرای سراسری آن هستیم. مسلماً هر برنامه‌ای - ولو بهترین نوع آن - بدون وجود معلم آگاه و توانمند خطراتی را متحمل شده و چه‌بسا با شکست مواجه می‌شود. به همین منظور تلاش بر این است که در کنار آموزش‌های صورت گرفته، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی به شیوه‌ای مؤثر تبیین گردد.

در بخش اول، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، روش آموزش و ارزش‌یابی آن ارائه شده است تا مباحث نظری، مشخص و قابل استفاده باشد؛ در بخش دوم، دروس پایه‌ی تحصیلی به همراه شرح تفصیلی هر درس و در انتها، نمونه بازی‌های ورزشی به‌عنوان ابزاری کارساز در خدمت برنامه‌ی تربیت بدنی و بخش شیرین‌کاری به‌عنوان مباحث دانش‌افزایی به‌صورت ضمیمه ارائه گردیده است تا مکمل آموزه‌های قبلی باشد.

# بخش اول

## جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید :

«آن قدری که شما (معلمان 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 مورد نظر 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 به شکل 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 به جلوس است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه‌ی خوبی طراحی شود و به شکل 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، علایق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه‌جانبه یا کامل برای افراد عادی 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 به دنیای رفتاری بزرگسالان، دنیای منطق 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 حرکت متجلی می‌شوند.

**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 در هم 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 به گونه‌ای طراحی گردیده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده، باشد و بدین وسیله 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:** 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 راه رفتن<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 شیوه‌ای ساده آگاهی‌های لازم را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند؛ به عبارت دیگر، بحث حرکات پایه از ساده‌ترین آن 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، بر ستون 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>۷</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)، انعطاف پذیری<sup>۹</sup>، استقامت موضعی (عضلانی)<sup>۱۰</sup> و قدرت<sup>۱۱</sup> - که نقش 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 لازم در هریک 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 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 به عنوان 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

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

ثانیاً، برای نخبگانی 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 استعدادهای 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 به صورت «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 به کار 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 عنوان به کار 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.

**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 راه‌رفتن - آغاز می‌شود و در طی سه پایه‌ی اول تکمیل می‌گردد. علاوه بر پیش‌بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت‌ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل موردنظر 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 به صورت 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 هریک از اجزا، به عنوان عاملی تعیین کننده در سلامتی برای دانش آموز 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 این رو، کلاس دانشی نیز از جهت روش مدیریت معلم در روند یاددهی - یادگیری فعال اهمیت ویژه‌ای دارد.

### ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز

رسانه‌ی دانش‌آموز به عنوان واسطه‌ای برای طرح موضوعات پنجگانه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه و 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 هریک 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 به سؤالات 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 به روشنی 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 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 فرد 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.

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 سؤالاتی 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 یک باره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او از این که تمامی کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را صرف فعالیت و حرکت بکنند، 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.
- 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 به گروه‌های 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 ارائه کردن 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 خلاقانه 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 پنج‌پایه‌ی 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 غیرحرفه‌ای، قادر به استفاده از آن نباشند.

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

۴- آموزش را به‌طرف آموزش غیررسمی سوق می‌دهد. این روش نیز معایبی دارد. از جمله این که نسبت به روش سنتی وقت‌گیرتر 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 به‌عنوان 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 بانشاط؛

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. 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 تربیت بدنی، ۲۳ دقیقه است.

### ۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

در مرحله‌ی اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش‌آموزان 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 و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب، اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز برای حضور در کلاس بعدی آماده گردد.

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس‌گیری، 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 دانش‌آموز (نکات بهداشتی، ایمنی و ...) که قبل از تشکیل جلسه‌ی خاص دانشی، اطلاعات به دانش‌آموزان منتقل شود؛ بدین ترتیب، مطالب کلاس دانشی قبلاً منتقل شده و در جلسه‌ی مربوط دوباره به بحث گذاشته شده و یادآوری می‌شود. سپس دانش‌آموزان به نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله، ۱۰ دقیقه است.

## 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 رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و شیرین کاری ها، در قسمت ضمايم و فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات گرم کننده	۸ (۱۸٪)	عمومی (گرم کردن)	آمادگی  بدنی
راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های 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			
بازی های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله فصل دوم کتاب راهنمای معلم	موضوع آموزشی روز (عناوین ۲۶ درس)	۲۳ (۵۰٪)	مرحله ی پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی	
راه رفتن، نفس گیری عمیق، حرکات کششی	حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	۱۰ (۲۴٪)	مرحله ی 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 ...			
	شست و شو و نظافت			

جمع ۴۵ دقیقه

### مدیریت کلاس

۳- کلیه ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.  
**مقررات اتاق رخت کن:** در مدارس ما معمولاً اتاق رخت کن، همان کلاس درس دانش آموزان است. دانش آموزان باید البسه ی خود را در محلّ مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.  
**البسه:** استفاده از البسه ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ 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

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت کن، هنگام شست و شو و نظافت پس از کلاس درس می آموزند ممکن است در تقابل با یکدیگر یا ترکیبی از برداشت های مثبت و منفی باشد؛ لذا موارد زیر را باید به دقت 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 دانش آموزان با ذکر نام، سلام و احوال پرسی کند.

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:

- وقت گیر 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 نفرات کلاس تربیت‌بدنی 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 گروه‌های انتخابی در هر کلاس، معلم را قادر می‌سازد تا گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آن‌ها به‌طور مؤثر نظارت کند. بدین ترتیب، در یک فضای ورزشی می‌توان فعالیت‌های زیادی را به اجرا گذاشت.

### روش‌های گروه‌بندی کلاس

در طی سال تحصیلی، باید از روش‌های گوناگونی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی 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؛ مهارت افراد از طریق آزمون آن‌ها یا مشاهده تعیین می‌شود.

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.

### کنترل و جابه‌جایی وسایل

اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد، باید راهی برای آن پیش‌بینی کرد. در هریک 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 وسیله‌ای 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 کارتراشی 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 به‌همراه 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

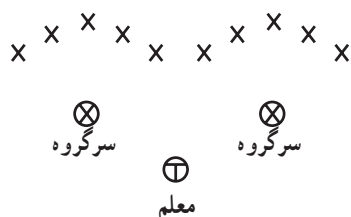
یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان - به تدریج - مسئولیت‌های بیشتری داد. سازمان‌دهی ماهرانه‌ی کلاس و طراحی خردمندانه‌ی درس، هدفدار بودن آموزش هر دوره را برای دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد.

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 فرمان دادن 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.

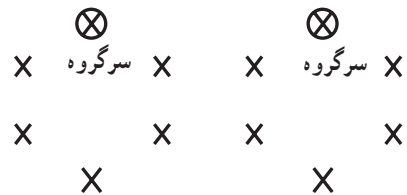
۱- استقرار بادبازی: دانش‌آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبازی قرار می‌گیرند. این استقرار به‌خصوص در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه‌زدن به توپ در اندازه‌های مختلف مؤثر است. معلم به‌عنوان ناظر گروه‌ها عمل می‌کند.



۲- استقرار ستونی: این ساده‌ترین شکل استقرار برای مبتدیان است و برای بازی‌های امدادی، پرتاب به سبد و بازی‌هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.



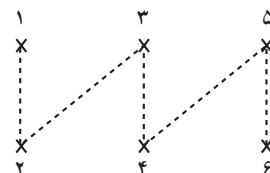
۳- استقرار دایره‌ای: گروه‌ها می‌توانند به سرعت از حالت بادبزی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره‌ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌های تویی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک‌تک اعضای گروه پرتاب می‌کند و اگر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



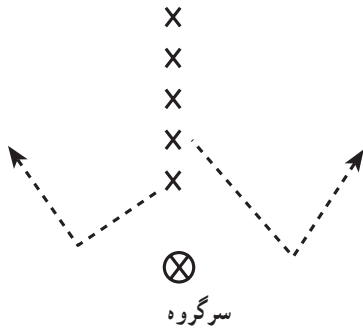
۴- استقرار گردشی: این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه‌زدن با پا بسیار مناسب است.



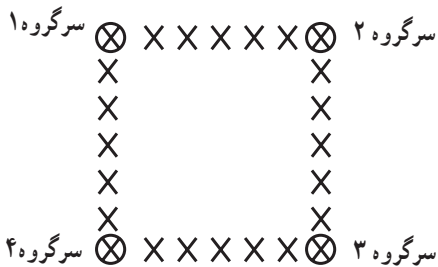
۵- استقرار زیگزاگ: دو صف در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می‌کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.



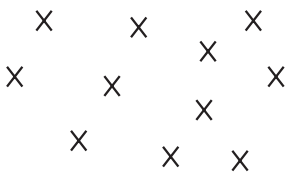
۶- استقرار «V»: سرگروه رو به صف می‌ایستد و با دادن علامت از شماره‌های ۱ و ۲ می‌خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره‌های فرد به طرف راست و شماره‌های زوج به طرف چپ می‌روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس‌العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.



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.



۸- استقرار پراکنده: این نوع استقرار به صورت تصادفی انجام می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند در هر جا که مایل‌اند، بایستند یا بنشینند.





## 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.

### 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 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 هریک از گروه‌ها و سرگروه آن‌ها یک وسیله‌ی ورزشی اختصاص داده می‌شود و تمامی گروه‌ها مجاب می‌شوند که هریک از وسایل 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 وسایل کافی برای فعالیت تمامی افراد کلاس تدارک ببینید. کلاس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان باید محلّ انجام فعال حرکات باشد و نه محلّ تماشا؛ به‌عبارت دیگر، نباید تعدادی فعالیت کنند و عده‌ی زیادی تماشاگر باشند. در صورتی که ابزار کافی وجود ندارد، از وسایل موجود حداکثر استفاده را به‌عمل آورید. استفاده از بازی‌های گروهی بدون وسیله بسیار مفید است. گروه‌ها را در بازی‌های مختلف به‌صورت 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 نشوید. 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 به جای خود خوب است اما اگر در این مورد افراط شود، خسته‌کننده و ناراحت‌کننده خواهد بود. از این وسیله، با قرار قبلی، می‌توان در اول سال برای متوقف کردن و ارائه‌ی توضیحات به‌خوبی استفاده کرد. لازم به توضیح است که اگر معلم همواره چیز مہیجی 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. اولین 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 مہیج 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-تشیبی، 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- تشبیعی دیگری استفاده کنند.

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

بہتر است مطالب این بخش در جریان کلاس‌های مهارتی در فرصت‌های پیش‌آمده، به‌خصوص در بخش بازگشت به حالت اولیه، به‌طور خلاصه و در حد 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

## نمونه‌هایی از گرم کردن عمومی بدن

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

به‌علت تنوع طلبی کودکان، مسلماً، نوع حرکات این بخش باید با آنچه 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 شادی‌آور، 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 دانش‌آموزان برای متمایز کردن

آن‌ها از سایر دانش‌آموزان

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، دانش‌آموزانی 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 به‌طور

نامساوی انتخاب کرد.

### ۲- سازنده‌ها و تخریب‌چی‌ها

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط و تعدادی کاور برای

نیمی از دانش‌آموزان کلاس

مدت تمرین: ۱ تا ۳ دقیقه

- توپ‌های تنیس

- کیسه‌های لویبای 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 هولی هوب

- 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، 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 جمع‌آوری و

حمل آن‌ها به کلاس و برعکس)

- جعبه‌ی ابزار

- جعبه‌ی چرخدار برای حمل و نقل وسایل

- مانع ۳۰، ۳۷/۵، ۴۵ و ۵۰ سانتی‌متری

- تشک ژیمناستیک ۸۲×۱۵۰، ۹۰×۱۵۰،

۱۸۰×۱۲۰

- پارالل کوتاه

- طناب سقفی

- زردبان افقی

- انواع حلقه (هولی هوب، تایر ماشین، تویه‌ی لاستیک)

- پله

- چوب تعادلی (۹۰ سانتی‌متر)

- انواع جعبه با ارتفاع مختلف برای بالا رفتن و پریدن از

روی آن‌ها

- سطل پلاستیکی

شرح: مخروط‌ها را به‌طور 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 تعقیب‌کننده انتخاب می‌شوند. با شروع موزیک، دانش‌آموزان پراکنده می‌شوند و شکارچی‌ها آن‌ها را تعقیب می‌کنند. هریک از دانش‌آموزان که توسط شکارچی‌ها زده شود به پشت دراز می‌کشد و دست و پای خود را به نشانه‌ی زخمی شدن تکان می‌دهد. وی زمانی می‌تواند به بازی برگردد که یک دانش‌آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

پس از خاتمه‌ی تمرین، تعقیب‌کننده‌ها 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 دانش‌آموزان یادآور می‌شود.

**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 دانش‌آموزان**

- همه به طرف دیوار سمت چپ حرکت می‌کنند.

- برمی‌گردند و جلوی معلم مستقر می‌شوند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های شش نفره تقسیم می‌شوند.

- پشت سرهم می‌نشینند و پارو می‌زنند.

- بچه‌ها می‌نشینند و وانمود می‌کنند که در حال تمیز کردن

عرشه هستند.

- بچه‌ها از نردبان فرضی بالا می‌روند و بادبان‌ها را

می‌کشند.

- بچه‌ها سلام نظامی می‌دهند و منتظر آزاد باش می‌مانند.

با فرمان آزاد باش به حالت اول برمی‌گردند.

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

راست به چپ می‌روند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند.

دو نفر دست‌های هم را می‌گیرند و نفر سوم داخل می‌شود

و مانند قایق نجات به دنبال ملوان گمشده می‌گردند. نفر وسط،

قایق را در حالی که دست خود را بالای ابروان خود گرفته هدایت

می‌کند.

- سپس در حرکت دیگر به داخل آب می‌پرند و وانمود

می‌کنند با یک دست ملوان را گرفته‌اند و به طرف کشتی می‌آورند.

**دستورات معلم**

- شورش در کشتی

- جنگ کشتی‌ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می‌کند

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

چپ، جلو و عقب را نشان می‌دهد.

- آماده برای استراحت

**فعالیت دانش‌آموزان**

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

می‌کنند؛ یعنی، هر لحظه یار خود را عوض می‌کنند.

- بچه‌ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می‌کنند.

– 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.

فعالیت دانش آموزان

– به اطراف قدم می زنند.

– به طرف عقب قدم می زنند.

– بچه ها به دو حرکت می کنند.

– بچه ها درجا حرکت می کنند.

– بچه ها به بالا می پرند.

۶ – بازم مدرسم دیر شده

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۳ دقیقه

شرح: بچه ها وانمود می کنند خواب هستند و ناگهان از

خواب بیدار می شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام می دهند.

۱ – به طرف دستشویی می روند، به سرعت مسواک می زنند

و صورت خود را می شویند.

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

می پوشند.

۳ – متوجه می شوند که شلوار (دختران روپوش) خود را

نبوشیده اند؛ از این رو، دوباره به خانه برمی گردند.

۴ – لباس خود را می پوشند، صبحانه می خورند، کیف

خود را برمی دارند و دوباره خارج می شوند و در را می بندند.

۵ – از روی زرده می پرند و به طرف خیابان می روند. دو طرف

خیابان را نگاه کرده و از خیابان عبور می کنند.

۶ – به طرف مدرسه می دوند و وقتی به مدرسه می رسند، با

در بسته روبه رو می شوند.

۷ – به یاد می آورند که امروز جمعه است.

این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب

است. شما می توانید براساس تجربه های شخصی تعداد حوادث را

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

بدنی دانش آموزان بیشتر شود. این امکان نیز وجود دارد که حوادث

دیگری را طراحی و اجرا کنید که در آن ها حرکات پایه ای همچون

راه رفتن، دویدن، خم شدن، باز شدن و ... پیش بینی شده باشد.

نمونه هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

مرحله ی پایانی یک ساعت درس تربیت بدنی که بازگشت

به نقطه ی آغازین برنامه است به دانش آموزان کمک می کند تا

آن ها بسیاری از حالات فیزیولوژیکی بدن خود را به وضعیت قبل

از آغاز برنامه ی درسی برسانند. در این مرحله، ضربان نبض و

شدت جریان خون به وضعیت عادی برمی گردد. 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 راه بینی هنگام راه رفتن

و تخلیه ی آن هنگام خم شدن، تأثیرات فراوانی پس از یک

جنب و جوش مناسب در کلاس درس تربیت بدنی خواهد داشت.

نمونه ای از اشعار مناسب در زیر آمده است:

من یه درختِ راستم      روی تنه ایستادم

ریشه هام روی زمین      منو نگه می داره

شاخه هام روی هوا      خدا رو شکر می زاره

شاخه های بلندم      برگای زیبا داره

گل های زیبای من      برام شادی می یاره

آفتاب می یاد شاد می شم      گل های من باز می شن (۳)

آفتاب می ره غمگین می شم      گل های من بسته می شن (۳)

غنچه هام در بسته می شن

## 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 منطبق 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 درحین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌ی درگیر است، معلم 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، معلم با توجه به چک‌لیستی (سیاهه‌ی رفتار) مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش‌آموزان خود را ارزش‌یابی می‌کند. لازم به ذکر است که درمورد هر فعالیت (مهارت)، معلم 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

– انعطاف‌پذیری: – تست جعبه‌ی انعطاف‌پذیری

– چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت

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

ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مهارت دویدن) (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 پاهای مخالف هم‌زمان حرکت می‌کنند.
			– .....

همانند مهارتی از چک‌لیست (سیاهه‌ی رفتار) استفاده می‌شود ولی فهرستی هماهنگ و متناسب با نگرش‌ها باید پیش‌بینی گردد. نمونه‌ی زیر مثالی برای فهرست نگرش‌هاست.

چنین فهرستی برای دیگر موضوعات حوزه‌ی مهارتی از قبیل راه رفتن، چرخیدن، پیچیدن و ... لازم است که معلم درس تربیت بدنی باید پیش‌بینی نماید. ارزش‌یابی از نگرش‌ها: برای ارزش‌یابی از نگرش‌ها

ارزش‌یابی از نگرش‌ها (نمونه‌ی ۲)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			– مایل به رعایت نظم و انضباط در فعالیت‌های ورزشی است.
			– مایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های ورزشی است.
			– به شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی تمایل دارد.
			– به یادگیری حرکات ورزشی علاقه دارد.
			– نظافت و عادات بهداشتی را رعایت می‌کند.
			– با دیگران در فعالیت‌ها به خوبی ارتباط برقرار می‌کند.
			– هنگام فعالیت‌های ورزشی اصول ایمنی را رعایت می‌کند.
			– .....

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 سوم

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.

- حرکات 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: لی‌لی کردن و پریدن.

ب - حرکات غیرانتقالی، ۲ نمره؛ شامل: هل دادن و تاب خوردن.

پ - حرکات کنترلی، ۳ نمره؛ شامل: مهارت در ضربه‌زدن با دست و پا.

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: آشنایی با وضعیت‌های بدنی هنگام فعالیت‌های ورزشی، حمل اشیاء و حرکات خطرناک گردن و کمر.

ب - آمادگی جسمانی، ۱ نمره؛ شامل: عوامل کاهنده و افزایش‌دهنده‌ی آمادگی جسمانی.

پ - بهداشت و تغذیه، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: آشنایی با

فعالیت‌های ورزشی و رابطه‌ی آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد.

ت - ایمنی در ورزش، ۷۵/۰ نمره؛ شامل: آشنایی با زمان توقف فعالیت‌های ورزشی.

ث - رشته‌های ورزشی، ۵/۰ نمره؛ شامل: آشنایی با رشته‌های با و بدون وسیله.

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.

درجه‌های مختلف هر رفتار می‌تواند به صورت خوب، متوسط و ضعیف تعیین شود. می‌توان به درجه‌های کیفی برترین 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



ب - روش های شفاهی: ناظر به آن بخش از محتوای برنامه درس تربیت بدنی را معرفی می کند. است که حقایق و اصول علمی در درس تربیت بدنی را ارائه می دهد.

جدول راهنمای ارزش یابی در تربیت بدنی (پایه سوم) (نمونه ی ۳)

نوع ارزش یابی	روش ارزش یابی	بارم بندی	موضوعات	ابعاد حوزه ی ارزش یابی	حوزه ی ارزش یابی
مشاهده ی رفتار دانش آموز در حین انجام فعالیت ها	تست های استاندارد شده یا معلم ساخته  تکمیل چک لیست از مهارت ها در فعالیت های مربوط بر اساس عملکرد مورد انتظار	۳	مرتبط با سلامتی: قدرت، استقامت عمومی استقامت عضلانی، انعطاف پذیری	آمادگی جسمانی	مهارتی
		۱	مرتبط با حرکات: سرعت عکس العمل، چابکی		
		۳	حرکات انتقالی: لمی لی کردن، مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت	حرکات پایه	
		۲	حرکات غیر انتقالی: هل دادن و تاب خوردن		
		۳	حرکات کنترلی: مهارت در ضربه زدن با دست و پا		
به صورت شفاهی	طرح پرسش های مناسب برای بررسی دانستی های دانش آموز	۱	آشنایی با وضعیت های بدنی هنگام فعالیت ورزشی، حمل اشیا و حرکات خطرناک و ممنوع گردن و کمر	حرکات پایه و وضعیت بدنی	دانستی ها
		۱	آگاهی از عوامل کاهنده و افزایش دهنده های آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی	
		۰/۷۵	آشنایی با فعالیت های ورزشی و رابطه ی آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد	بهداشت و تغذیه	
		۰/۷۵	آشنایی با زمان توقف فعالیت های ورزشی	ایمنی در ورزش	
		۰/۵	آشنایی با رشته های با و بدون وسیله	رشته های ورزشی	
مشاهده ی رفتار دانش آموز در موقعیت های مختلف	تکمیل چک لیست از نگرش ها بر اساس عملکرد مورد انتظار	۱	رعایت نظافت و عادات بهداشتی شرکت در بازی ها و فعالیت ها رعایت نظم و انضباط پذیرش مسئولیت روحیه ی جمعی و گروهی		مهارتی
		۰/۵			
		۰/۵			
		۱			

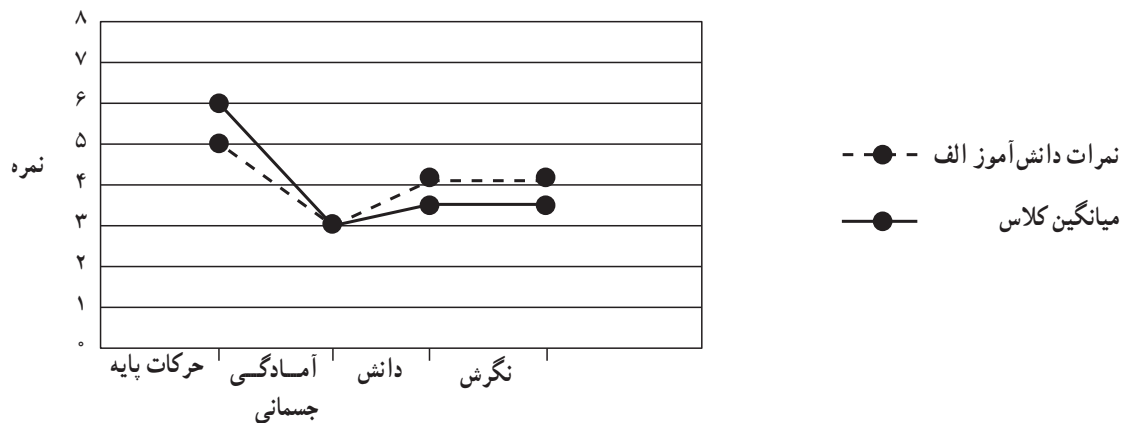
نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری: توصیف کمی رفتارها با درج نمره‌ی دانش‌آموز در کارنامه‌های پایانی صورت می‌گیرد و به اطلاع اولیا و دانش‌آموزان می‌رسد.

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 هریک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت‌گذاری (\*) می‌شود. سپس علایم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت‌های دانشی و مهارتی ثبت می‌شود. پس از آن، میانگین نمره‌ی کلاس در هریک از بخش‌های حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می‌شود. نموداری مانند نمودار زیر رسم می‌شود و

جایگاه هر دانش‌آموز نسبت به میانگین کلاس تعیین می‌گردد.  
مثال:

نمرات دانش‌آموز «الف»	
۵	بخش حرکات پایه و وضعیت بدنی
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.



### 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				
حرکات پایه				
آمادگی جسمانی				
نگرش				

نحوه‌ی ارتقا یا شرط قبولی دانش آموز:

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

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

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.

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم پایه‌ها	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم
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)	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 آن‌ها 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 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 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 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 ۵- آگاهی از فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی	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
۲- آگاهی از آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های آن	۶- آگاهی از آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از پرش زیگزاگ ۸- آگاهی از دوی سرعت	۶- آگاهی از نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از آزمون چابکی ۸- آگاهی از آزمون تعادل	۶- آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی ۷- آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.	۵- آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی ۶- آگاهی از آزمون‌های دوی ۵۴۰ متر، انعطاف پذیری، دراز و نشستن، بارفیکس	۶- آگاهی از جاده‌ی تندرستی

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم
۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت ورزشی (برخی از اصول اساسی استفاده از موادّ غذایی، اهمیت کنترل وزن بدن)	۹- آگاهی از غذاهای مطلوب ۱۰- آگاهی از آشامیدنی‌های سالم	۹- آگاهی از زمان نوشیدن آب ۱۰- آگاهی از محاسن وزن مناسب بدن	۸- آگاهی از زمان صرف غذا و فعالیت ۹- آگاهی از نحوه‌ی نوشیدن آب در زمان فعالیت ۱۰- آگاهی از موادّ غذایی سازنده مثل کلسیم ۱۱- آگاهی از معایب چاقی و سنگینی وزن ۱۲- آگاهی از مشکلات فرد چاق	۷- آگاهی از موادّ 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 ۱۳- آگاهی از وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها	۷- آگاهی از موادّ 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
۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)	۱۱- آگاهی از خطر هل دادن یک‌دیگر و عدم تناسب بین همبازی‌ها ۱۲- آگاهی از ضرورت مراقبت اعضای بدن هنگام ورزش و بازی	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	۱۳- آگاهی از انواع وسایل خطرآفرین در بازی و ورزش ۱۴- آگاهی از ورزش در زمان بیماری	۱۲- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در اندام‌های بدن ۱۳- آگاهی از اصول ایمنی و سلامتی در ورزش	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

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم
۵- آگاهی از رشته‌های ورزشی رایج آموزشی	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.	۱۶- آگاهی از ورزش‌های انفرادی ۱۷- آگاهی از ورزش‌های گروهی و تیمی	۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌گیرند. ۱۶- آگاهی از ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌گیرند.	۱۴- آگاهی از مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار و وسایل ۱۵- آگاهی از مقررات ورزش‌های گروهی از جهت ابزار و وسایل	۱۹- آگاهی از فواید ورزش‌ها
۶- آگاهی از اصول تربیت بدنی در حد دبستان				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.	۲۰- آگاهی از عوامل مخال 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

اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه پنجم	پایه چهارم	پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
		۱- کسب مهارت در لی‌لی 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 پریدن ۲- کسب مهارت در به پهلو دویدن (سر خوردن) ۳- کسب مهارت در خم شدن ۴- کسب مهارت در باز شدن ۵- کسب مهارت در دریافت کردن	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 مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، غیرانتقالی، حرکات کنترلی (یعنی دست‌ورزی))
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 پاهای جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری تمرین استارت دو 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 بالاتنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی ۴- کسب مهارت در به کارگیری دوهای ماکویی، دوهای ۳۰ و ۴۰ متری 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 دوییدن و ایستادن با فرمان معلم 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 دوییدن از بین موانع جهت رسیدن به 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	۲- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم پایه‌ها	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم	
۳- کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی (ورزش‌های گروهی و انفرادی)				۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، بک‌هند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال	۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، بک‌هند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال	۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، بک‌هند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال
۴- کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در تشخیص اعضای بدن از راه فعالیت	۱۱- کسب مهارت در جهت‌یابی (بالا و پایین، چپ و راست)	۱۰- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع)	۹- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم)	۱۰- کسب مهارت در شناخت توانایی‌های حرکتی خود (چه قدر نرم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)	
۵- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن کسب مهارت در راه رفتن کسب مهارت در دویدن کسب مهارت در پریدن کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) کسب مهارت در پرش کردن و رفتن کسب مهارت در پرتاب کردن کسب مهارت در ضربه زدن	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن کسب مهارت در راه رفتن کسب مهارت در دویدن کسب مهارت در پریدن کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) کسب مهارت در پرش کردن و رفتن کسب مهارت در پرتاب کردن کسب مهارت در ضربه زدن	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن کسب مهارت در راه رفتن کسب مهارت در دویدن کسب مهارت در پریدن کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) کسب مهارت در پرش کردن و رفتن کسب مهارت در پرتاب کردن کسب مهارت در ضربه زدن	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن کسب مهارت در راه رفتن کسب مهارت در دویدن کسب مهارت در پریدن کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) کسب مهارت در پرش کردن و رفتن کسب مهارت در پرتاب کردن کسب مهارت در ضربه زدن	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن کسب مهارت در راه رفتن کسب مهارت در دویدن کسب مهارت در پریدن کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) کسب مهارت در پرش کردن و رفتن کسب مهارت در پرتاب کردن کسب مهارت در ضربه زدن	

# بخش دوم



موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی سوم 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 اوّل

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 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 میدانی و در

صورت عدم وجود وسایل مذکور، معلم به وسیله‌ی نخ، طناب و

چیزی دیگر مانعی مثل مانع دو 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.

۷- اجرای فعالیت‌هایی که در طی آن‌ها لازم است دانش‌آموزان بدونند، بپرند، لی‌لی کنند، پرتاب کنند، دریافت کنند و ...

۶- معلم روی دیوار به وسیله‌ی گچ اشکال مختلفی را ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد با پرتاب کردن توپ یا شیء دیگر (مثلاً کیسه شن) شکل دستور داده شده توسط معلم را هدف‌گیری کنند.

## درس اول

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 حرکات 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

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 حرکات 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 کم کم 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

- ۷- دانش‌آموزان با گرفتن پای آزاد توسط دست لی‌لی کنند.
- ۸- دانش‌آموزان هنگام لی‌لی کردن سعی کنند شیئی را از روی زمین بردارند.
- ۹- دانش‌آموزان همزمان با لی‌لی کردن سعی کنند دوست خود را با دست لمس کنند.
- ۱۰- دانش‌آموزان از روی مانعی کوتاه لی‌لی کنند (به راست و چپ بپرند).
- ۱۱- دانش‌آموزان شکل‌های مختلفی را به وسیله لی‌لی کردن روی زمین ترسیم کنند.
- ۱۲- بازی‌های ابتکاری

## 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 لی‌لی کنند.
- ۴- دانش‌آموزان مسیری را آهسته و سپس سریع لی‌لی کنند.
- ۵- دانش‌آموزان مسافتی را با چهار بار لی‌لی کردن بپیمایند (مسافت اندازه‌گیری شود).
- ۶- دانش‌آموزان به سمت پهلو، لی‌لی کنند.

## درس دوم

- بازی ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا با علامت و دستور وی در داخل یکی از آن‌ها قرار گیرند.
- ۲- معلم از همه‌ی دانش‌آموزان می‌خواهد که دست یک‌دیگر را بگیرند و به دستور او دایره یا لوزی بسازند.
- ۳- معلم چند دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای بازی ترسیم و شماره‌گذاری می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که به صف شروع به حرکت کنند و طبق دستور معلم دور شکلی که او می‌گوید، بچرخند. مثلاً معلم می‌گوید: دور دایره‌ی ۱ بچرخید و یا دور لوزی ۳ بچرخید و ...
- 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
- دانش‌آموزان فقط مجازند با پریدن در محل‌های مشخص شده قرار گیرند.
- ۵- بازی‌گرگم به هوا اجرا شود، البته بدین طریق که ابتدا

## 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 اشکال هندسی دایره و لوزی
- حیطه‌ی مهارتی
- مهارت در اجرای حرکات پایه
- حیطه‌ی نگرشی
- علاقه به شرکت در بازی و فعالیت
- وسایل مورد نیاز: گچ

## دانستنی‌های معلم

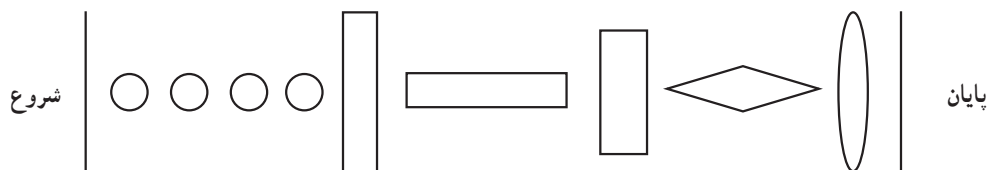
- مهارت ادراکی - حرکتی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، آموزش حرکات نیز آسان‌تر شوند. بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب یک بازی به تقویت این مهارت کمک کنید.

## روش اجرا

- ۱- معلم اشکال دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای

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.

معلم در جاهای مختلف زمین بازی، چند مربع، مستطیل، بیضی، مثلث، دایره و لوزی رسم می‌کند. دانش‌آموزان شروع به بازی می‌کنند و یک گرگ شده و دیگران را دنبال می‌کند. گرگ وقتی



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

هر دانش‌آموز با اجازه‌ی معلم مسیر را بدین‌گونه باید طی کند: از خط شروع به شکل جفت پا در هر دایره بپرد تا به مربع برسد؛ در مربع استراحت کند؛ داخل مستطیل را با لی لی طی کند و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب عقب برود. در داخل بیضی و بر روی خط رسم شده  $۱۰^{\circ}$  بار پرش زیگزاگ را

## درس سوم

– علاقه‌مندی به توسعه تعامل مثبت با دیگران  
– علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی  
وسایل مورد نیاز: زمین مناسب، توپ، طناب و مانع مخروطی

### دانش‌تنی‌های معلم

۱- دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید.  
۲- معلم چند بازی امدادی را برای کلیه‌ی 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

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  
– 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

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.

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

## درس چهارم

– 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.

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

حرکات بدن

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 پهلوی، 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 بدونند.

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 سبده 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.

## درس پنجم

### حیطه‌ی نگارشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات کششی  
و وسایل مورد نیاز: فضای آموزشی مناسب

### دانستنی‌های معلم

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 ...

### 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 تمرینات کششی جهت انعطاف‌پذیری

عضلات مختلف بدن

### حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

مختلف بدن

را در حین یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

## روش اجرا

### حرکت اول: کشش عضلات گردن

– دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار صفی 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 ۶-۹ 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 ۶-۹ 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 ۶-۹ 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 ۶-۹ 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.

۲– دست‌ها را در پشت کمر به هم قلاب کنید. هم‌زمان، 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 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.

## درس ششم

### حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی  
و سایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی

### دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اشکال لوحه‌ی آموزشی و شناسایی 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.

### 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



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.

## درس هفتم

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 پایین‌تنه

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

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

دانستنی‌های 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.

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 فاصله‌ی 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 برمی گردند.

۳- پس از ۵ مرتبه تکرار حرکت در نوبت پنجم به مدت ۵ تا ۷ ثانیه بر روی پنجه پاها باقی می ماند و سپس با علامت معلم به حالت اول باز می گردند (این برنامه ۳ مرتبه تکرار می شود).

**تقویت عضله پشت و تنه**

۱- دانش آموزان روبه روی معلم به فاصله یک دست روی زمین می نشینند.  
۲- درحالی که دستها به صورت تکیه گاه در پشت قرار گرفته، پاها کاملاً کشیده به سمت بالا می آید و حرکت قیچی را ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می کنند.

## درس هشتم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه ای استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

- آشنایی نسبی با واژه ای استقامت عضلانی

- آشنایی با برخی تمرینات ویژه ای استقامت عضلانی

حیطه ی مهارتی

- توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه ی نگرشی

- علاقه مندی 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 سانتی متر

دانستنی های معلم

۱- تمرینات این درس قدرت و استقامت عضلانی را با هم

بهبود می بخشند.

۲- تمرینات این درس می تواند 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 تفاوت های فردی توجه کنید.

۴- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش اصلی و اصول برگشت به حالت اولیه ی فعال را رعایت کنید.

۵- اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات استقامت عضلانی و ... را در فرصت های لازم به طور ساده برای دانش آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تمرین ۱: نشست و برخاست

- از دانش آموزان بخواهید درحالت ایستاده، پاها را به اندازه ی عرض شانه ها باز کنند و درحالی که دستها صاف و کشیده به طرف جلو قرار دارد، ۱۵ تا ۲۰ مرتبه حرکت «بنشین و پاشو» را (تا زاویه ی ۹۰ درجه) انجام دهند.

تمرین ۲: پرش جفت پا از روی مانع

- دانش آموزان در یک ستون قرار می گیرند و به نوبت از روی یک جعبه یا مانع ۳۰ سانتی متری، جهش های متوالی انجام می دهند (هر دانش آموز ۱۰ مرتبه حرکت را تکرار می کند).

تمرین ۳: دراز و نشست

۱- دانش آموزان هم جثه به صورت دو نفره در مقابل هم با باسن روی زمین می نشینند و پاها را در هم قلاب می کنند.

۲- درحالی که یک دانش آموز به حالت درازکش و دانش آموز دیگر به حالت نشسته است، دو سر یک طناب را می گیرند.

۳- با علامت شروع دو دانش آموز 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 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 نهم

### 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

#### 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 را با فاصله‌ی زمانی نامشخص انجام دهید و بدین‌وسیله دقت

### 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

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 دوباره دو 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 دهم

### 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

#### 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.

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

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود قدرت عضلات مختلف

بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و سوت

## تقویت عضلات دست‌ها

- ۱- دانش‌آموزان با توجه به اندازه‌های بدنی و جنس 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 نفره 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 یازدهم (قسمت اول)

### دانش‌تنی‌های 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 به دقت نگاه کنند و رفتارهایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود، مشخص کنند.

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

۲- از دانش آموزان 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 دانش آموزان را در مورد فعالیت‌ها بالا ببرید : مانند سؤالات ذیل :  
- بچه‌ها، این دانش آموزان در حال انجام چه کاری می‌باشند؟

پاسخ دانش آموزان:

- کدام رفتار باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود؟

پاسخ دانش آموزان:

- کدام رفتار باعث کاهش آمادگی جسمانی می‌شود؟

پاسخ دانش آموزان:

۴- بچه‌ها، آمادگی جسمانی بالا چه فایده‌ای برای ما دارد؟

پاسخ دانش آموزان:

۵- بچه‌ها، کم تحرکی، پر خوری و آمادگی جسمانی پایین

باعث چه می‌شود؟

پاسخ دانش آموزان:

پس نتیجه می‌گیریم دانش آموزانی که در سر کلاس تربیت

بدنی فعالیت بیشتری می‌کنند و به ورزش می‌پردازند و همچنین از

بی‌تحرکی و پر خوری پرهیز می‌کنند، افرادی تندرست‌اند و کمتر

بیمار می‌شوند.

با استفاده از تصاویر لوحه‌های آموزشی درباره‌ی اهمیت

اعضای بدن به خصوص 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 دانش آموزان:

۷- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری روی استخوان‌های ما دارد؟

پاسخ دانش آموزان:

۸- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری بر روی قلب و شش‌ها دارد؟

پاسخ دانش آموزان:

۹- بچه‌ها، شما چه فعالیت‌هایی را می‌شناسید که آمادگی

جسمانی را بالا می‌برند؟

پاسخ دانش آموزان:

۱۰- بچه‌ها، آیا شما تا به حال به کوه‌پیمایی رفته‌اید؟

پاسخ دانش آموزان:

۱۱- بچه‌ها، آیا شما دوچرخه‌سواری می‌کنید؟

پاسخ دانش آموزان:

۱۲- بچه‌ها، آیا شما پیاده‌روی می‌کنید؟

پاسخ دانش آموزان:

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.

کم تحرک‌اند و زیاد می‌خوابند؛ از سلامت کم‌تری 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 سؤالات

۱- در حال انجام فعالیت و ورزش در ساعت درس

تربیت بدنی می‌باشند.

۲- دویدن، پیاده‌روی، طناب زدن و بازی‌های ورزشی

۳- بی‌تحرکی، خوابیدن زیاد، پر خوری، تماشای بیش از

حد تلویزیون

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 دانش آموز؛ بلی یا خیر

۱۱- بسته به پاسخ دانش آموز؛ بلی یا خیر

۱۲- بسته به پاسخ دانش آموز؛ بلی یا خیر

## درس یازدهم (قسمت دوم)

**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:** ورزش کاران 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، به‌سختی حرکت می‌کنند و بیشتر دچار کمر درد و پا درد می‌شوند.

حالا به سؤالات پایین صفحه‌ی ۱۵ جواب دهید.

**پاسخ‌ها:** ندارند - زودتر - به‌سختی - بیشتر

**پاسخ خودآزمایی**

**سؤال ۱ - ساعت ۳**

**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

**حیطه‌ی دانشی**

- علاقه‌مندی به رعایت بهداشت تغذیه در فعالیت‌های ورزشی

- علاقه‌مندی به حفظ تناسب بدن

- علاقه‌مندی به داشتن اندام مناسب

و وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد

افراد سرگروه

**دانشتنی‌های معلم**

- تقسیم کلاس به چند گروه - توجیه گروه‌ها به مشورت

درباره‌ی سؤالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه‌ی

معلم.

هر پاسخ صحیح ۵ امتیاز خواهد داشت.

**روش اجرا**

به دانش‌آموزان بگوید:

**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.)

سؤال ۲- پاسخ شماره ۲

سؤال ۳- به کنترل وزن بدن، زیبایی اندام (تناسب بدن)

- حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری ها کمک می کند.

## درس دوازدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه : ضربه زدن با دست و پا

هدف کلی: مهارت در ضربه زدن با دست و پا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با پا به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست و پا به شیء یا توپ

ساکن و در حال حرکت

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست و پا در حال سکون

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء یا توپ در حال

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 زدن های

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

و وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و راکت

دانستنی‌های معلم

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. درحین 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.

برخی از ایرادهای معمولی که ممکن است حین اجرا

بروز کنند:

۱- برنداشتن 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

روش اجرا

۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان به عمل آورید.

از هر کدام بخواهید در حالت ایستا به توپ ضربه بزنند.

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 ضربه زدن 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:

۵-۱- دانش‌آموزان حالت ضربه زدن با پا و دست را به خود بگیرند.

۵-۲- دانش‌آموزان به هدف ساکنی ضربه بزنند.

۵-۳- دانش‌آموزان به توپ در حال حرکت ضربه بزنند.

۵-۴- دانش‌آموزان به توپ‌هایی که در جهات مختلف حرکت می‌کنند، ضربه بزنند.

۵-۵- دانش‌آموزان به توپی که برای آن‌ها ارسال شده است، با دست ضربه بزنند.

۵-۶- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با پا به آن ضربه بزنند.

۵-۷- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با دست به آن ضربه بزنند.

۵-۸- دانش‌آموزان هنگام ضربه زدن 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).

۵-۹- ضربه زدن به وسیله‌ی راکت به توپ

۵-۱۰- توپی را بین دانش‌آموزان پرتاب کنید و هر دانش‌آموزی سعی کند با ضربه زدن آن را از خود دور کند.

۵-۱۱- بازی‌های ابتکاری

## درس سیزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: هل دادن و تاب خوردن

هدف کلی: مهارت در هل دادن و تاب خوردن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت هل دادن

- آشنایی با مهارت تاب خوردن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در هل دادن شیء متحرک

– مهارت در هل دادن شیء ثابت

– مهارت در تاب خوردن روی میله‌ی بارفیکس

– مهارت در اعمال نیرو متناسب با شیئی که هل داده

می‌شود.

– مهارت در گرفتن میله در هنگام تاب خوردن

– مهارت در به‌کارگیری اعضای بدن در تاب خوردن

### حیطه‌ی نگرشی

– تمایل به یادگیری مهارت‌های پایه

– تمایل به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

– تمایل به انجام و اجرای مهارت‌ها

وسایل مورد نیاز: گچ و میله‌ی بارفیکس

### 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 تک‌تک 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:

۷-۱– دانش‌آموزان در کنار دیوار قرار گیرند و به دیوار

نیرو وارد کنند.

۷-۲– دانش‌آموزان پشت به دیوار قرار گیرند و به دیوار

نیرو وارد (هل دهند) کنند.

۷-۳– دانش‌آموزان به آرامی دوست خود را که در مقابل

او ایستاده است، هل دهند.

۷-۴– دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند،

به آرامی تاب بخورند.

۷-۵– دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند،

پاها را به صورت قیچی تاب دهند.

۷-۶– بازی‌های ابتکاری

### 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.

## درس چهاردهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه

هدف کلی: کسب مهارت در برخی از شیرین‌کاری‌ها

(حرکات تقلیدی، تشبیهی و ابداعی)

اهداف جزئی: عبور از لبه‌ی جداول و روی نیمکت،

پرش با پای راست و فرود با پای چپ

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با اندام‌ها

– آشنایی با مهارت‌های پایه

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در پرش‌ها

– کسب مهارت در تعادل ایستا و پویا

– کسب مهارت در ابداع حرکات ترکیبی

حیطه‌ی 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.

دانستنی‌های معلم

–

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

لی لی می‌کنند؛ از داخل حلقه‌های مرتفع می‌پرند؛ به دور

مخروط‌های پلاستیکی حرکت می‌کنند؛ روی پای چپ از داخل

حلقه‌های روی زمین لی لی 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 سرخوردن 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:

حرکات جابه‌جایی

وسایل مورد نیاز: سوت و بوق یا زنگ

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید. نوع

علامت دادن را به آن‌ها نشان دهید. از آن‌ها بخواهید چهار نعل

بدوند 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 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 به جای 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 پانزدهم

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

## دانستنی های معلم

– در درس ۱۳ دانستنی های مورد نیاز آمده است.

### روش اجرا

۱- ارزش یابی تشخیصی از دانش آموزان در خصوص آنچه قبلاً آموزش داده شده است.

۲- تدریس مهارت ضربه زدن در حال حرکت

۳- دانش آموزان دو به دو مهارت ضربه زدن با پا و دست

را در حالت پویا با نظارت معلم انجام دهند.

۴- بازی هایی را اجرا کنید که در آن ها ضربه زدن با پا و

دست در حالت پویا، محور اصلی بازی باشد.

۵- ایرادهای احتمالی را گوشزد کنید.

### بازی های پیشنهادی

۱- محوطه ای مثل زمین والیبال روی زمین ترسیم کنید.

دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و چند توپ در

اختیار آن ها قرار دهید. از آن ها بخواهید با علامت شما به توپ ها

ضربه بزنند و توپ ها را به سمت زمین مقابل ارسال کنند. به آن ها

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 دانش آموزان بادکنکی بدهید و از آن ها

بخواهید که با علامت شما بادکنک را در هوا رها کنند و اجازه

ندهند که بادکنک با زمین تماس حاصل کند. آن ها مجازند با

دست، پا، سر و بخش های دیگر بدن به بادکنک ضربه بزنند.

۳- دانش آموزان دو به دو در مقابل یک دیگر قرار گیرند و

به وسیله ی پا و دست به توپ ضربه بزنند.

۴- دانش آموزان دو به دو در مقابل یک دیگر 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 نقطه ای را در زمین بازی با گچ مشخص می کند.

هر دانش آموز یک توپ در اختیار دارد، و با علامت معلم با پا به

توپ ضربه می زند آن را با خود می برد و دور محل مشخص شده

می گردد و مجدداً به جای اول باز می گردد.

۶- یک راکت و یک توپ پینگ پنگ در اختیار هر

دانش آموز قرار دهید و از آن ها بخواهید تعداد ضربات متوالی ای

که می توانند به توپ بزنند، بشمارند.

۷- به هر دو نفر دانش آموز یک توپ و یک راکت بدهید.

یکی از آن ها توپ و دیگری راکت را در دست می گیرد.

دانش آموزی که توپ را در دست دارد، آن را برای دوست خود

پرتاب می کند و فرد مقابل باید با راکت به توپ ضربه بزند. بعد از

چند بار تکرار، نقش افراد تغییر می کند.

۸- بازی های ابتکاری

## درس شانزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: شناخت مفاهیم از طریق حرکت

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

– آشنایی با مفاهیم جمع و منها از طریق حرکت

حیطه ی مهارتی

– کسب مهارت در اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی

حیطه ی نگرشی

– علاقه به شرکت در بازی ها

– علاقه به یادگیری حرکات صحیح

و سایل مورد نیاز: گچ

دانستنی های معلم

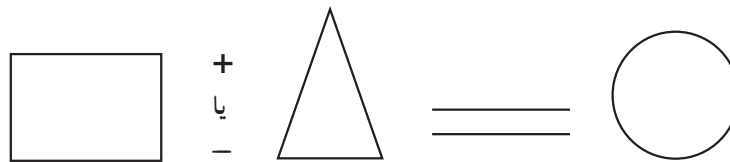
به دلیل علاقه ی دانش آموزان به بازی و فعالیت، معلم

می تواند با بهره گیری از مهارت های حرکتی در جهت آموزش

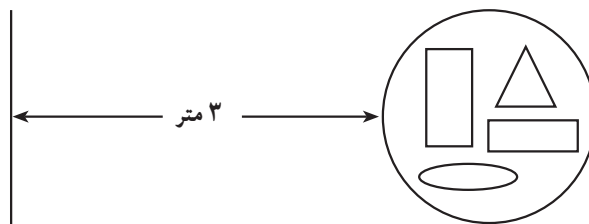
دهند. وقتی معلم می گوید (۴) هر چهار نفر باید کنار یک دیگر قرار گیرند.

۲-۳- معلم دو دایره در بخش های مختلف فضای بازی ترسیم می کند. دانش آموزان در محلی با فاصله از دایره ها قرار می گیرند. معلم از دانش آموزان می خواهد که با علامت او به سمت یکی از دایره ها بدونند. پس از این که همه ی دانش آموزان در دو دایره قرار گرفتند با پرسش و پاسخ از آن ها در خصوص تعداد نفرات کلاس، تعداد نفراتی که در هر دایره قرار گرفته اند، مفاهیم جمع و منها را تمرین کنند.

۳-۳- معلم روی زمین طرحی به شکل زیر ترسیم می کند.



دایره بدونند تعداد معینی از دانش آموزان به داخل دایره می روند. معلم می تواند روی مفهوم منها نیز بدین شیوه عمل کند.  
۴- معلم از دانش آموزان می خواهد که با یک ورق باطله برای خود تویی کاغذی درست کنند. هم زمان معلم روی زمین طرح زیر را ترسیم می کند.



- چند توپ در داخل دایره قرار دارد؟ (بچه ها باید عمل جمع را انجام دهند).  
- چند عدد توپ از کل توپ ها در داخل مربع قرار دارد؟ (بچه ها باید عمل منها را انجام دهند) و بدین صورت پرسش و پاسخ ادامه می یابد.

برخی مفاهیم دانشی اقدام کند. بنابراین با وسیله قرار دادن بازی و تحرک در این جهت برنامه ریزی و تلاش کنید.

### روش اجرا

۱- بیان هدف از تدریس درس و این که به دانش آموزان بگویید می خواهید از طریق بازی مفاهیم جمع و منها را تمرین کنیم.

۲- از آن ها بخواهید که ایده های خود را بگویند.

۳- روش ها و بازی های پیشنهادی:

۱-۳- معلم از دانش آموزان می خواهد که در فضای اطراف محوطه ی بازی آزادانه حرکت کنند و با علامت وی و طبق دستور صادره با قرار گرفتن در کنار یک دیگر عدد خواسته شده را نمایش

معلم براساس تعداد نفرات کلاس عملیات جمع و تفریق را تمرین می کند؛ مثلاً می گوید:

۱- ۴ نفر بدونند در داخل مربع

۲- ۵ نفر بدونند داخل مثلث

۳- از دانش آموزان سؤال شود چند نفر باید به داخل

معلم از دانش آموزان می خواهد که به ترتیب توپ های کاغذی را به سمت هدف پرتاب کنند. پس از این که همه ی دانش آموزان عمل پرتاب را انجام دادند، به اتفاق معلم به دایره نزدیک می شوند و به سؤالات معلم پاسخ می دهند؛ مثلاً معلم سؤال می کند:

## درس هفدهم

در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

### 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.

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

دانستنی‌های 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

## درس هجدهم

– 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

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: مهارت در جاخالی دادن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مهارت جاخالی دادن

## 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

## 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

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 سریعاً 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».

## درس نوزدهم (قسمت اول)

### 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

جلسه: دانشی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با وضعیت‌های بدنی

اهداف جزئی



– 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 معلم

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 کنند.

۴– برای این که کلاس نشاط‌انگیز باشد و خسته‌کننده نشود، می‌توان از بازی‌های مختلف جهت تفهیم بهتر مطالب استفاده کرد و آن‌ها را به فعالیت نیز وا داشت.

۵– فرم‌های درست را به شکل تمرینی در کلاس اجرا کنند.

۶– از آن‌ها خواسته شود آن چه که فرا گرفته‌اند، 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 پیاموزیم 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 پیاموزید 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  $10^{\circ}$  تا  $15^{\circ}$  درجه شیب رو به جلو داشته باشد تا با استفاده از یک بالش‌تک کوچک بتوان سُر خوردن فرد را خنثی کرد. سطح میز باید  $15^{\circ}$  –  $10^{\circ}$  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 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. درخصوص 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 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

بلندکردن 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.

## درس نوزدهم (قسمت دوم)

جلسه: دانشی

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: شناخت برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با زمان توقف فعالیت ورزشی

- آشنایی با ابزار و وسایل خطرآفرین هنگام بازی و ورزش

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت تفکر

- مهارت حدس زدن

- مهارت بحث و گفت‌وگو

- مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در ورزش

وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد

سرگروه‌ها

۵۴

### دانشتنی‌های معلم

تقسیم کلاس به چند گروه، توجیه گروه‌ها به مشورت درباره‌ی سؤالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه معلم

### روش اجرا

معلم: 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.

معلم: بچه‌هایی که بیمار هستند چه کار باید انجام دهند؟  
پاسخ:

۱- تا پایان بیماری در بازی شرکت نکنند.

۲- کسانی که بیمارند، حتماً به معلم خود اطلاع دهند.

۳- برای ورزش و شرکت در کلاس تربیت بدنی از پزشک

اجازه بگیرند.

اشاره به صفحه‌ی ۱۸ کتاب درسی.

معلم: 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 دست بازیکن 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 بیستم

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 حد بالاتر از کمر و سر هستند.

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در بالاتر از حد کمر

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در حد بالاتر از سر

- مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن

- مهارت در بهره‌گیری از وسایل (راکت، چوب و ...)

در 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 حد 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 می کند (بالای سر دوست خود) و فرد مقابل بدون درنگ به آن توپ ضربه می زند، سپس وظایف تغییر می کند.

۴- چند دایره در روی زمین رسم می شود و دانش آموزان در این چند دایره تقسیم می شوند و هر گروه یک بادکنک در اختیار می گیرد. با علامت معلم، دانش آموزان هر گروه سعی می کنند با ضربات دست بادکنک را در هوا نگه دارند. هر گروهی که بادکنک او از دایره خارج شود و یا به آن ضربه ای پایین تر از حد کمر بزند، بازی را ادامه نمی دهد. آخرین گروهی که بیشتر از دیگران بادکنک را در بالای سر حفظ کرده باشد، برنده معرفی

می شود.

۵- با استفاده از طناب فضای مثل زمین والیبال آماده می شود. دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و در دو طرف طناب قرار می گیرند. معلم تویی را در اختیار آن ها قرار می دهد و آن ها باید با پاس دادن به یک دیگر (البته توپ پایین تر از حد کمر نباید بیاید) توپ را به زمین مقابل ارسال کنند. هر تیم می تواند حداکثر پنج ضربه به توپ بزند.

۶- بازی های ابتکاری

## درس بیست و یکم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات در مهارت های پایه  
هدف کلی: کسب مهارت در برخی از شیرین کاری ها  
(حرکات تقلیدی، تشبیهی، ابداعی مربوط به رشته های ورزشی)

اهداف جزئی: مهارت در اجرای پرش

حیطه ی دانشی

- آشنایی با انواع مهارت های پرش

حیطه ی مهارتی

- کسب مهارت در انواع پرش ها

- کسب مهارت در ترکیب مهارت ها

حیطه ی نگرشی

- علاقه مندی به اجرای مهارت های ترکیبی  
وسایل مورد نیاز: در هر بازی ذکر شده است.

دانستنی های معلم

-

روش اجرا

فعالیت با طناب بلند

وسایل مورد نیاز: طناب بلند

دانش آموزان را به صورت یک صف مستقر کنید. دو نفر طناب را، آهسته از سمتی به سمت دیگر حرکت می دهند و نفرات

دیگر در کنار طناب می ایستند و به نوبت از روی آن می پرند. از دانش آموزان بخواهید جاهای خود را تغییر دهند و افراد گرداننده ی 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، دانش آموزان یک بار از روی طناب پرش می کنند. در حالی که هر دو پا نزدیک هم قرار دارد، دانش آموزان با یک جهش رفت و برگشت «پرش سنگین، پرش سبک» در هر نوبت از روی طناب می پرند.

حرکت از جلو و پشت طناب

دانش آموز از روی طنابی که به سمت او می چرخد، می پرد و بار دیگر از پشت طناب به بیرون می رود. از دانش آموزان بخواهید به تمرین از روبه پشت طناب پردازند، سپس جای آن ها را تغییر دهید. در حالی که سرود می خوانید ۲، ۴، ۶ و ۲۰ بار از روی طناب بپرید (تعداد خطاها را بشمارید).

پیشنهاد

به جای تمرینات ذکر شده در بخش محتوای آموزشی می توان از این بازی ها هم استفاده کرد.

عبور از دست ها

به دانش آموزان بگویید:

دست ها را گره کنند و جلوی بدن بگیرند. بدن را به جلو خم کنند و از روی دست های گره خورده، ابتدا پای راست و

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 هریک از افراد سعی می‌کند دیگری را 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.

سپس پای چپ را عبور دهند.

### پرش پائینه

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

## درس بیست و دوم

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 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 صافی 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

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 کششی قبل از حرکات ورزشی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

### دانستنی‌های معلم

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.

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 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

۱- دانش‌آموزان روی شکم می‌خوابند. کف دست‌ها را در 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، چهارسر ران و ساعد کشیده شود.

## درس بیست و سوم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با واژه‌ی استقامت عضلانی

۲- آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

۱- توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

۲- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

۲- ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

دانش‌تنی‌های معلم

۱- به مطالب درس نهم مراجعه شود.

روش اجرا

حرکت اول: استقامت عضلات پایین تنه

۱- 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

مرتب 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.

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.

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.

## درس بیست و چهارم

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

دانستنی‌های معلم

۱- از دانش‌آموزان بخواهید سرعت و ریتم خود را تنظیم

کنند و هماهنگ با هم به دویدن ادامه دهند.

۲- از دانش‌آموزان بخواهید در حین دویدن فاصله‌ی خود

را با نفر جلویی تنظیم کنند.

۳- اطلاعات و نکات لازم درباره‌ی چگونگی دویدن و

تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دویدن و نحوه‌ی تنفس، اصول

حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و

پاها و وضعیت بدن در هنگام دویدن و اصول نکات ایمنی و ... را

درحین و یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

۴- دویدن به شکل راه رفتن تند یا دویدن آرام صورت

می‌گیرد و سعی شود تا پایان زمان مشخص در دویدن 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 صفی 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 دویدن مناسب باشد، می‌دوند.

۳- دویدن نرم به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

۴- پس از اتمام دویدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون

این که صف را به هم بزنند، پشت سرهم به راه رفتن ادامه دهند.

دست‌ها را بازکنند در حالت سربالا 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.

۲- یک رشته کش به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر 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.

## درس بیست و پنجم

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

-

روش اجرا

انواع حرکات

دانش‌آموزان را به‌صورت 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.

- مچ 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.

- وانمود 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 لی لی یا جست و خیز 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، لی لی و جست و خیز 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

مربع شکل – یک وسیله هشداردهنده

دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.

از آن‌ها بخواهید:

– بپرند و روی پا فرود آیند.

– 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

مربع شکل – یک وسیله 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. روی پای چپ

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 به کارگیری نیرو به منظور حرکت

دادن یک شیء به سمت بدن است.

از آن‌ها بخواهید:

– با یک دست، دو دست، یک پا، دو پا و سر هل بدهند.

– با به کار 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 حرکات پر قدرت هل دهند.

– درحالی که شیء را می‌کشند، حرکت را تکرار کنند.

– چهار قدم راه بروند، روی زمین بیفتند. درحالی 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 نیم متر 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

اشیا را برمی‌دارد و به سرعت در دایره‌ی دوم قرار می‌دهد. بازی

همچنان ادامه می‌یابد تا تمام اشیای 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 اشیای داخل دایره‌ها جمع‌آوری گردد (برچیدن) بازی

ادامه می‌یابد و برنده گروهی است که زودتر امدادی خود را به

پایان برساند.

مقررات

۱- تا نفر دهنده دست نفر بعدی را لمس نکند، او حق

حرکت ندارد.

۲- افراد ستون باید همیشه پشت خط شروع قرار بگیرند.

۳- اشیا 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 بی حرکت باشند.
- ۳- افراد پرنده موقع پرش باید دست‌ها را آرام به پشت نفر خمیده بگذارند.
- ۴- حتی الامکان گروه‌ها باید هم قدم و هم وزن باشند.
- ۵- به محض رسیدن نفر قبلی به نقطه‌ی تعیین شده، نفر بعدی حق حرکت را دارد.

## 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 راه‌رفتن، دویدن، پریدن، ضربه‌زدن، 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.

حرکت‌های پایه را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

الف - حرکت‌های انتقالی<sup>۱</sup>

ب - حرکت‌های غیرانتقالی<sup>۲</sup>

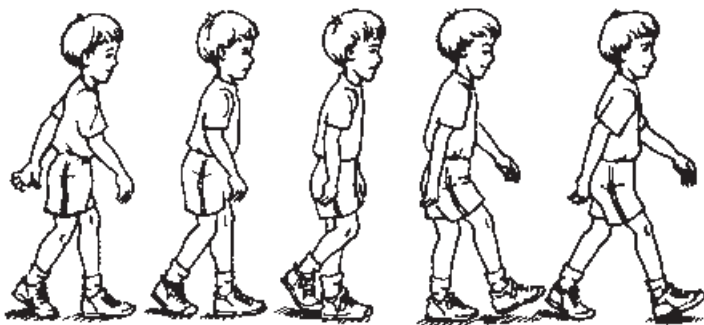
پ - حرکت‌های کنترلی (دست‌ورزی)<sup>۳</sup>

الف - حرکت‌های 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 راه‌رفتن، دویدن، لی‌لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (یورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات‌اند.

۱- راه‌رفتن<sup>۴</sup>: این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب،

در خط منحنی یا راست انتقال می‌دهد. در واقع، راه‌رفتن 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 پای 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

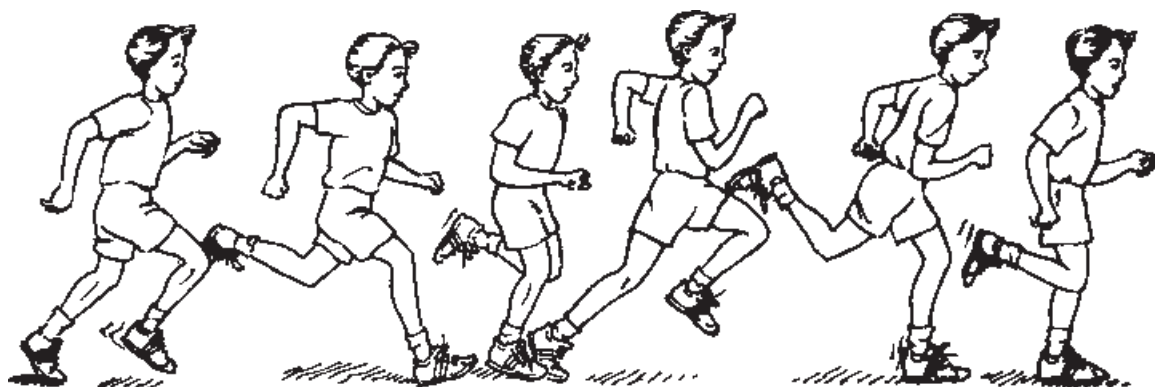
۲- Non-Locomotor Movements

۳- Manipulative Movements

۴- Walking

قرار می گیرند. بدن هم کمی به طرف جلو خم می شود. در دویدن نیز وقتی یک پا به عقب حرکت می کند، دست مخالف به طرف جلو می آید. تعویض مستمر موقعیت دست و پا باید به شکل موزون و هماهنگ انجام شود.

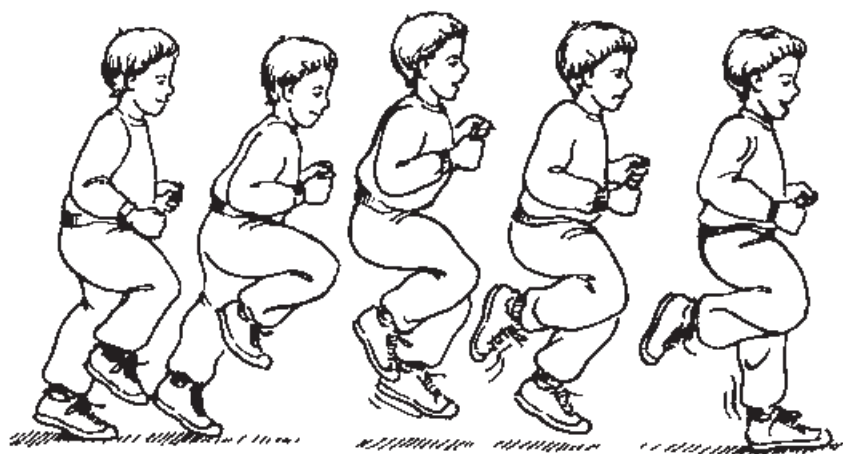
۲- دویدن<sup>۱</sup>: دویدن، راه رفتن سریع است؛ با این تفاوت که در یک لحظه، هنگامی که بدن به طرف جلو حرکت می کند، دو پا با زمین تماس ندارند. در این حرکت، زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین



دویدن

به طرف بالا حرکت می کنند. فرود بر روی همان پایی که لی لی را انجام می دهد، صورت می گیرد. بلافاصله پس از فرود، وزن بدن از روی پنجه به پاشنه منتقل می شود. لی لی را با هر دو پا باید انجام داد.

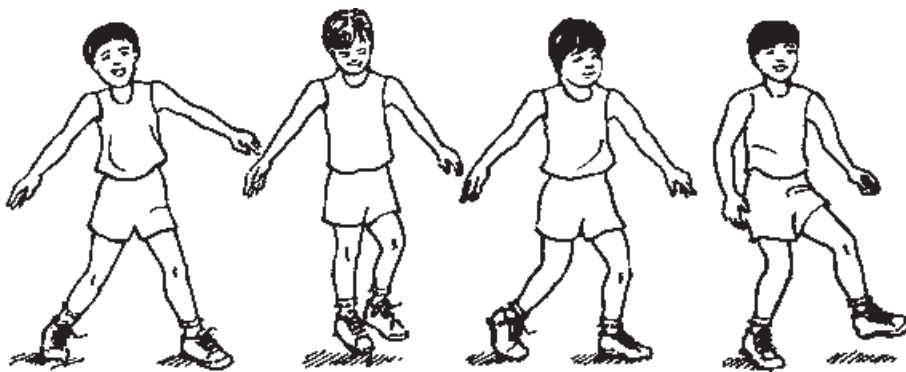
۳- لی لی کردن<sup>۲</sup>: در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می شود. در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می شوند. بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به سرعت



لی لی کردن

پس از پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه ی پای راهنما منتقل می شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو برمی داریم.

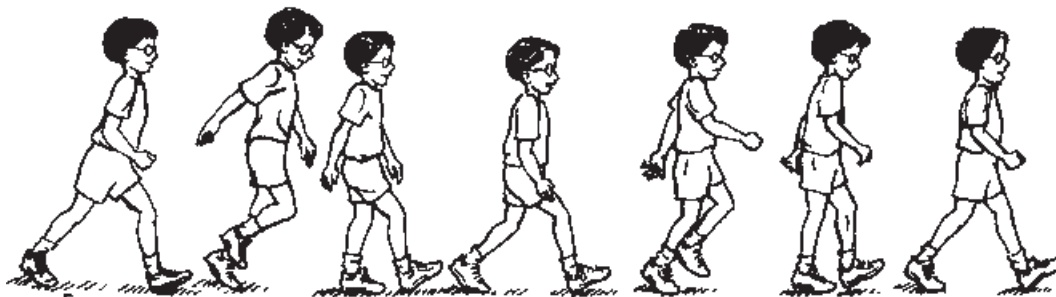
۴- به پهلو دویدن، سر خوردن<sup>۳</sup>: این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد.



سر خوردن

با پای 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>۱</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،



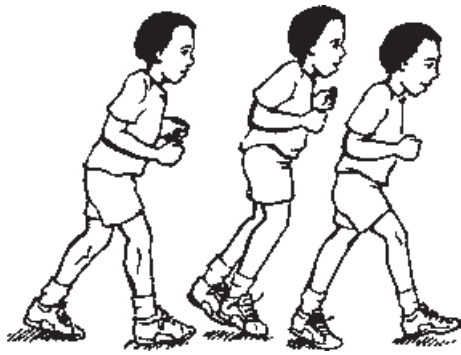
با جهش رفتن

شدن از 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>۲</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

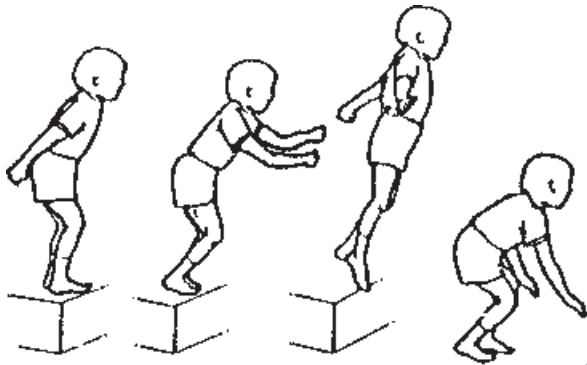


با پرش رفتن



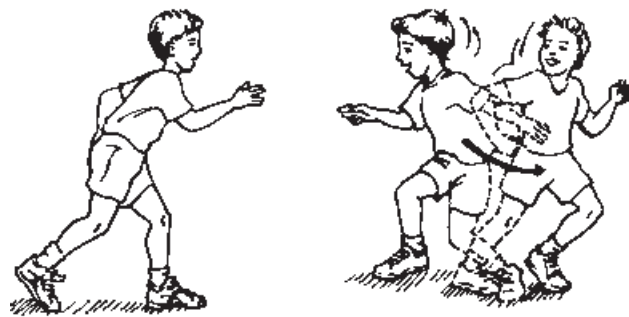
چهارنعل رفتن

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.



فرود

۸- فرود و توقف<sup>۲</sup>: فرود عبارت است از انتقال از سطحی به سطح دیگر. از بالای یک جعبه بپرید و روی دو پا فرود آیید. زانوها را خم کنید؛ وزن بدن را روی پنجه‌های پا نگه‌دارید و بدن را به وضعیت قائم درآورید. 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.



جاخالی دادن

۹- جاخالی دادن<sup>۳</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 شیبی که در حال نزدیک شدن است، انجام می‌شود. تغییر 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.

۱- بستن و باز کردن<sup>۴</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>۵</sup>: چرخیدن عبارت است از 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

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- Galloping

۲- Landing and Stopping

۳- Dodging

۴- Stretching and bending

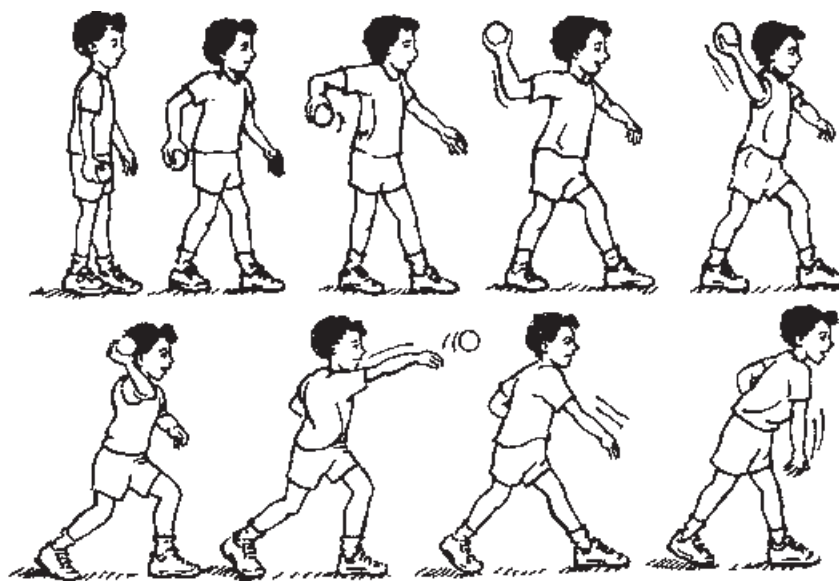
۵- Turning and Twisting

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 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 به کار 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.



پرتاب از بالا

خارج می‌چرخد و با چرخش سر، گردن نیز حرکت دورانی انجام می‌دهد.

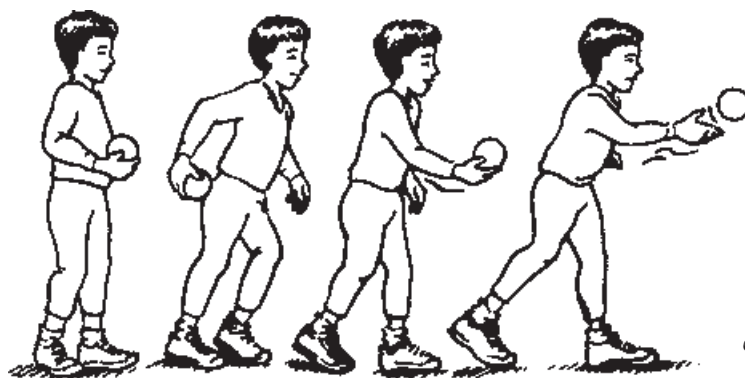
پیچیدن یعنی چرخش بدن یا بخشی از آن به دور محور خود، در حالی که سطح اتکای آن ثابت است. حرکات پیچیدن و چرخیدن، همانند حرکت باز شدن و خم شدن، به وسیله‌ی ساختار مفاصل درگیر در حرکت قابل تشخیص‌اند. بالاتنه ممکن است حول محور ستون فقرات (مهره‌ها) در ناحیه‌ی کمر پیچد (پیچ بخورد).

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، ضربه‌زدن با پا، کنترل کردن و ضربه‌زدن با دست در این دسته از حرکات قرار دارند.

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 به درستی اعمال نمی‌شوند. بسیاری از افراد بزرگ‌سال ممکن است به جهت عدم توجه به تجربه‌ی حرکتی در دوران کودکی،

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.

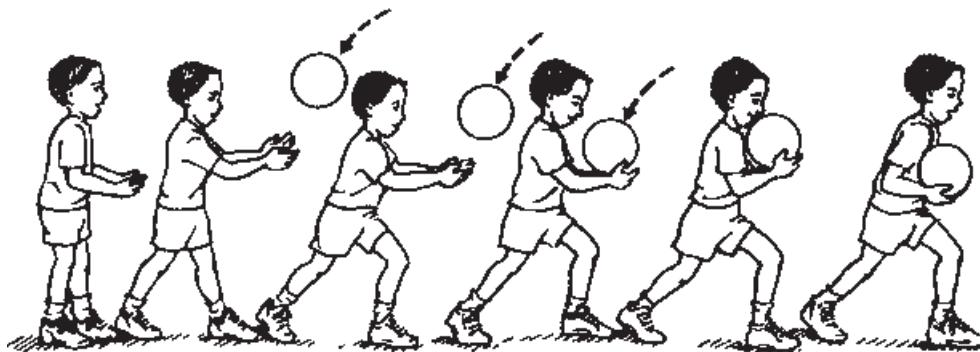


پرتاب از پایین

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  $90^\circ$  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 نیم‌دایره به جلو کشیده می‌شود.

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 نگه داشته 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.

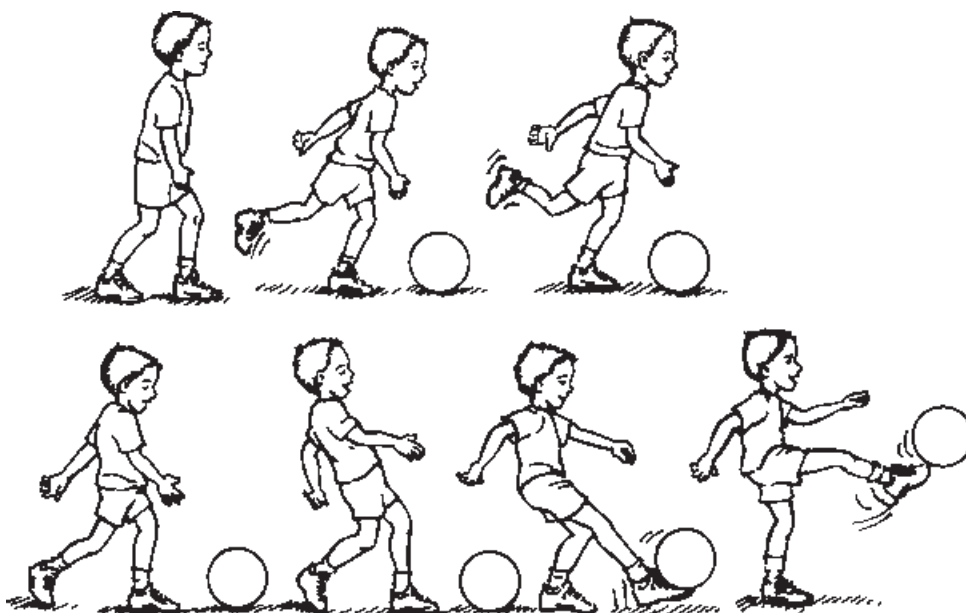


دریافت کردن (گرفتن)



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.

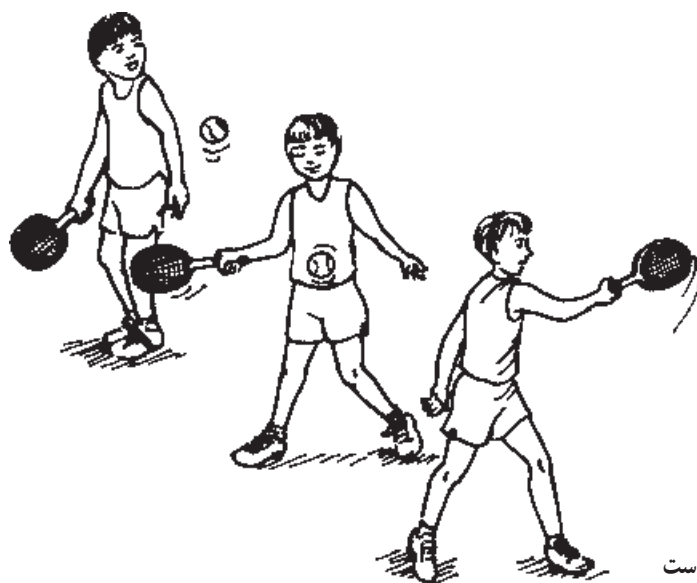
۴- ضربه زدن با پا<sup>۱</sup>: وارد کردن نیرو از طریق ساق یا خود پا به اشیاء را ضربه زدن با پا می‌گویند. ضربه زدن به یک شیء ساکن، اساس ضربه زدن به یک شیء متحرک و ضربه زدن به توپ قبل از رسیدن آن به زمین است. هنگام ضربه زدن، پای اتکا در کنار شیء قرار می‌گیرد. پای ضربه‌زننده با زانوی خمیده از مفصل ران آزادانه 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

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 بارزتر 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 رفتاری‌های عاطفی، هماهنگی ضعیف

ساختار بدنی یا 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 سُر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده‌ی دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند. برخی از مریبان 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 طبیب 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 علایق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

## ۲- آمادگی جسمانی

شکلی مناسب نیست، در ذهن خود تصویری منفی از خویش می‌سازد. با تمرین و آمادگی جسمانی می‌توان از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کرد.

بنابر آن چه گفته شد، اهمیت توجه به آمادگی جسمانی را می‌توان به شکل 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 جنب و جوش 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 به خصوص 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 این گونه 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 به عنوان هدف در دستور کار خود قرار دهند. معلمان

### 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 جنب و جوش 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

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.

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 درآوردن توانایی‌های بالقوه‌ی خود را در زمینه‌ی آمادگی جسمانی دارند. شاید این اختلاف به جهت عوامل انگیزشی موجود در جامعه باشد؛ بنابراین، مربیان 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 بر بستگی 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

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 دوندۀ 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.

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 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.

## ۳- بهداشت و تغذیه

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

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.

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 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، فکرکردن 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.

#### ۴- ایمنی در ورزش

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 به خوبی 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.

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، معلمان باید به آن‌ها تفهیم کنند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث منجر به جراحت 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 می‌پایس در 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 تربیت بدنی موارد یاد شده به ترتیب اهمیت، به شکل بسیار ساده‌ای بازگو شده است. این موارد در ۵ پایه‌ی تحصیلی به تناسب موضوع ارائه گردید. ولی بهتر است معلمان محترم تربیت بدنی 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 به خصوص سرگروه‌ها مشخص نمایند.

۴- از برنامه‌ها، مواد و طرح‌هایی در کلاس استفاده کنند که احتمال خطر را کاهش دهد.

۵- از کلیه دانش‌آموزان بخواهند در تمامی فعالیت‌ها از وسایل مناسب استفاده کنند.

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 تربیت بدنی 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.

## ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

**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

کودکان از سن هشت سالگی به فعالیت‌های ورزشی علاقه‌مند می‌شوند. رفتار کودکان در این سن به خوبی نمایانگر این ادعاست. آن‌ها برای خود از بین قهرمانان الگو انتخاب می‌کنند. این قاعده در مورد هر دو جنس پسر و دختر صادق است. پوشیدن 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 درخصوص رشته‌های ورزشی رایج

در مدارس



۳-۱- 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  
تربیت بدنی در ابعاد جسمانی، اخلاقی - اجتماعی، عاطفی و  
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 توسعه 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 توسعه شناختی:

الف - ارتقای مهارت‌ها: (یادگیری نحوه‌ی گوش دادن،  
درک راهنمایی‌ها و هدایت‌ها)

ب - تقویت مفاهیم درسی آموزش داده شده در کلاس  
(علوم، ریاضی، مهارت‌های زبانی و مطالعات اجتماعی)

پ - ترغیب به تفکر (خلاقیت، شناخت قوانین، روش‌ها و  
راهبردها)

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 به‌وجود 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>۲</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

۱- مرحله‌ی اصلی که بیشترین زمان ساعت درس تربیت بدنی به آن اختصاص دارد، مرحله‌ی اصلی است که اهداف آموزشی از طریق انجام بازی‌های ورزشی اعمال  
می‌شود. اطلاعات بیشتر در این مورد در حوزه‌ی عمل، ارائه شده 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 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 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 کاری ها

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): به‌حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید به‌طوری که دست‌ها و زانوها راست و کشیده باشد. در همین حالت، راه بروید به‌طوری که بدن از یک طرف به طرف دیگر همچون راه رفتن یک خرس نوسان پیدا کند.



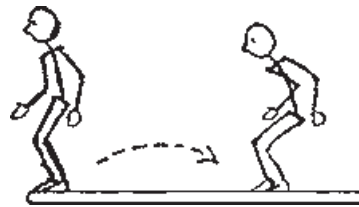
۶- زنگوله (۲): با پای چپ خود به بالا بپريد. پای راست به صورت مستقیم و کشیده در طرف جانبی بدن قرار می‌گیرد. در این حالت، پاشنه‌ی پای چپ به‌سوی پاشنه‌ی پای راست می‌رود و به آن ضربه می‌زند. حرکت را به عکس انجام دهید.



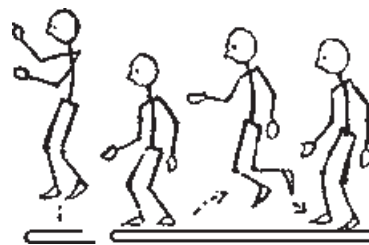
۷- جهش با زانوی خمیده (۱): در این حرکت، شخص چمباتمه زده و یک حالت خمیده به خود می‌گیرد. بازوها و دست‌ها

## انواع شیرین کاری ها

۱- جهش به طرف عقب (۲): روی تشک به‌گونه‌ای قرار گیرید که انگشتان پای شما در لبه‌ی آن باشد به اندازه‌ای که بتوانید به عقب بپريد. 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 به‌صورت 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

اطراف زانوها قفل می‌شود. در این حالت، شخص روی قسمت جلویی کف پا راه می‌رود.



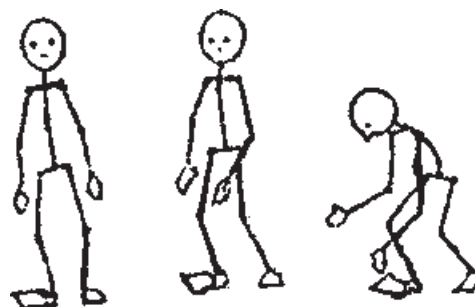
### ۸- آسیاب قهوه خردکنی (سنگ آسیاب) (۲):

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 بگیرد 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، بگیرد.



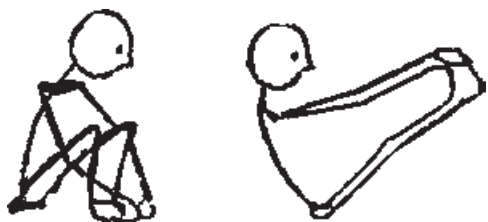


۱۳- فرود (۲): یک تکه کاغذ در ۳۰ سانتی متری جلوی بدن قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بر زمین زانو می‌زند، دست‌های او در پشت قفل می‌شود. وی با خم شدن، کاغذ را از زمین برمی‌دارد.

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.



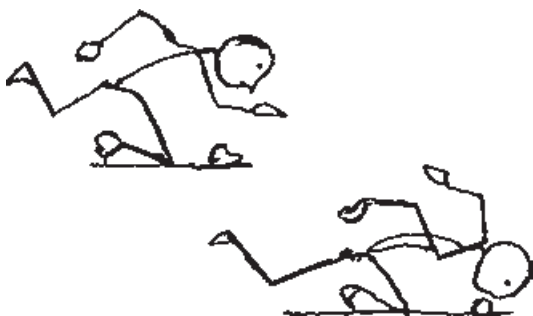
۱۴- راه رفتن گربه (۱): چهار دست و پا بر روی زمین قرار می‌گیرد. زانوها و دست‌ها به آرامی خم می‌شود و دانش‌آموز راه رفتن گربه را تقلید می‌کند.



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.



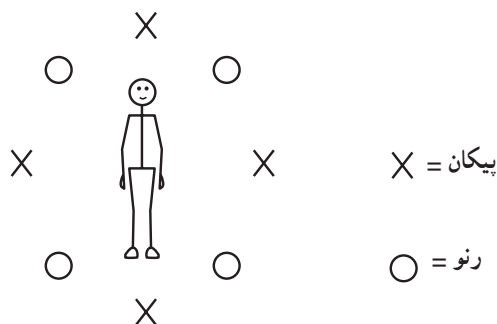
۲۰- ایستادن آزاد (۱): به پشت روی تشک دراز بکشید. بازوها در حد سینه قرار می‌گیرد. بدون آن که بازوها باز شود یا از آرنج‌ها استفاده کنید، بایستید. در حالت مشکل‌تر به دانش‌آموز فقط اجازه داده می‌شود که مقدار کمی پاشنه‌ی خود را حرکت دهد.



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

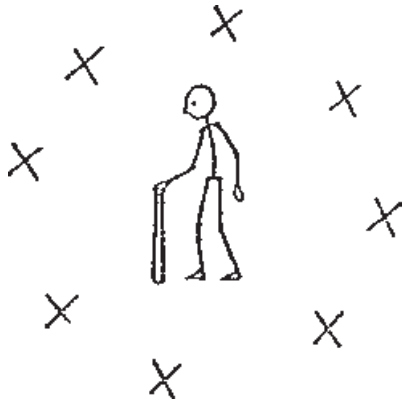
مهارت‌ها: دویدن

وسایل: -

تعداد بازیکن: ۳۰ تا ۴۰ نفر

● چوب رو بگیر!

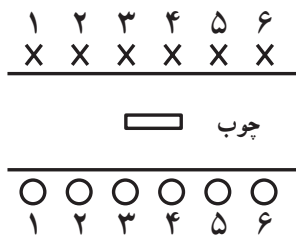
مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، گرفتن  
وسایل: تعدادی چوب ۹۰ سانتی متری  
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۶ نفر  
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



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

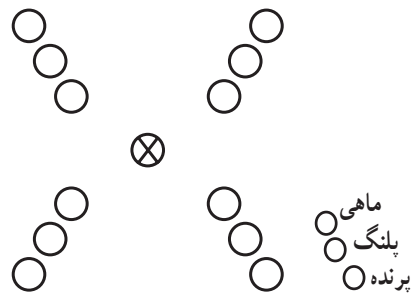
نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شماره‌گذاری می‌کنیم. شماره‌های ۱ پیکان، شماره‌های ۲ رنو، شماره‌های ۳ سپند الی آخر نام‌گذاری می‌شوند. نفر آزاد، نام یکی از اتومبیل‌ها را صدا می‌کند و کلیه‌ی شماره‌های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه‌های ساعت به دور دایره می‌دوند و مجدداً به محلّ اول برمی‌گردند و تلاش می‌کنند تا 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 ...

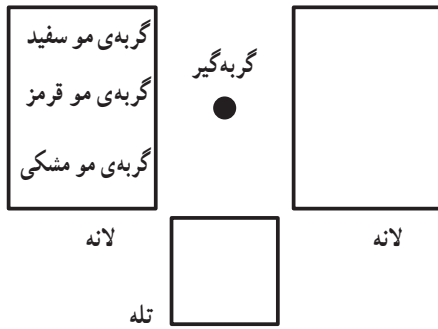
● بیا بی‌جا نمونی!

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.





می‌گیرد. آموزگار شماره‌ای را صدا می‌کند و شماره‌های مشابه موجود در دو تیم به سرعت از صف خارج می‌شوند و سعی می‌کنند شیئی 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

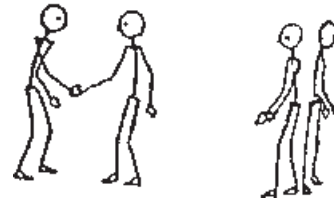
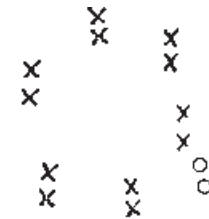
مهارت‌ها: دویدن، چرخیدن، فریب‌دادن و فرار

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۶ نفر

نحوه‌ی استقرار: پراکنده — به صورت دو به دو

روش اجرا: 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.



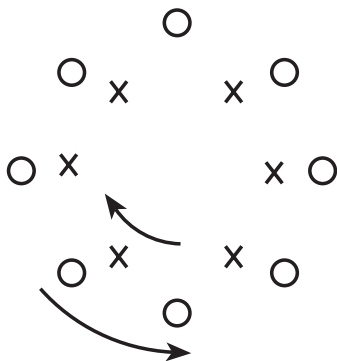
### ● دو دایره

مهارت‌ها: با پرش رفتن، تاختن و لی‌لی کردن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو دایره



روش اجرا: 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: 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

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.

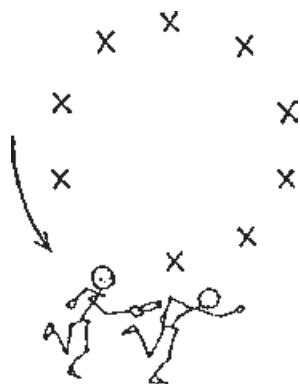
### ● مخلوط کن کار می‌کنه

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.

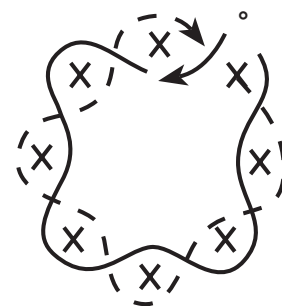
### ● مارپیچ

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.

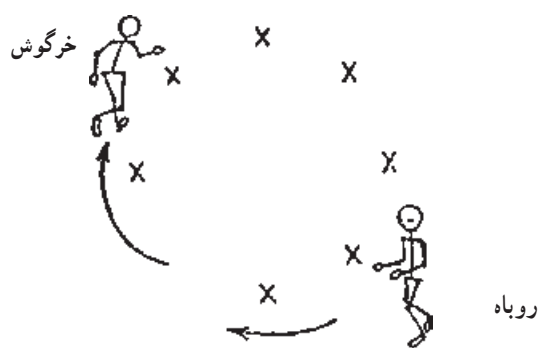
### ● خرگوش منو ندیدی؟

مهارت‌ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه‌ی استقرار: یک دایره

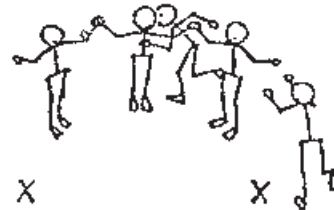


وسایل: —

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.

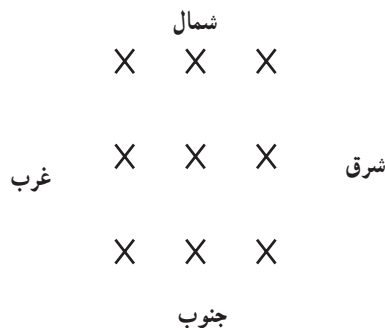
● بادنما

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع و چرخیدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: پراکنده



بادنما ←

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 دوندۀ 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.

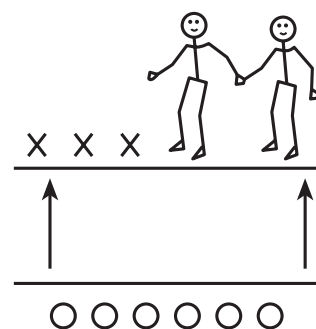
● شمارش معکوس

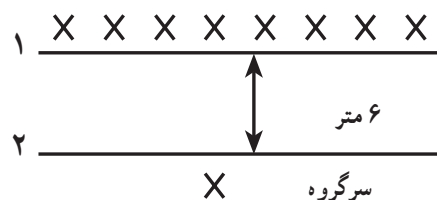
مهارت‌ها: دویدن، شروع و توقف سریع

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.

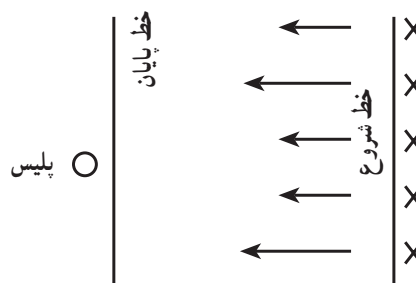
### ● چراغ قرمز

**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.

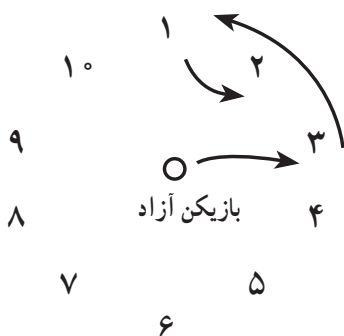
### ● تعویض شماره

**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.

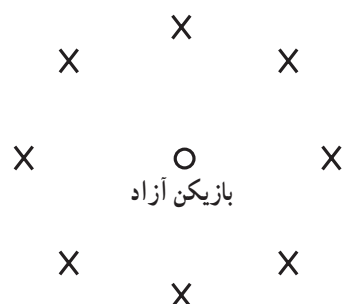
### ● توپ هدف‌گیری

**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 پرتاب کننده 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:** ضربه زدن 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:** هر یک 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:** هر یک 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.

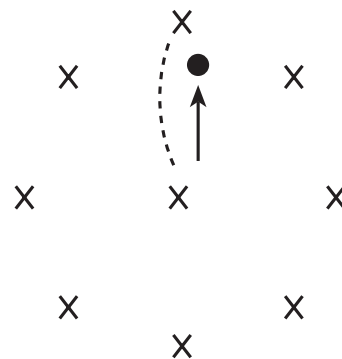
● **پرتاب آموزشی**

**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 پرتاب کننده 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

پرتاب کننده ⊗



برمی گرداند. به محض این که آخرین بازیکن توپ را گرفت، سرگروه فریاد می زند «بروگوشه» و به طرف سرخط می دود. حال آخرین نفر سرگروه است. تیمی که زودتر به وضعیت شروع برمی گردد برنده خواهد بود.

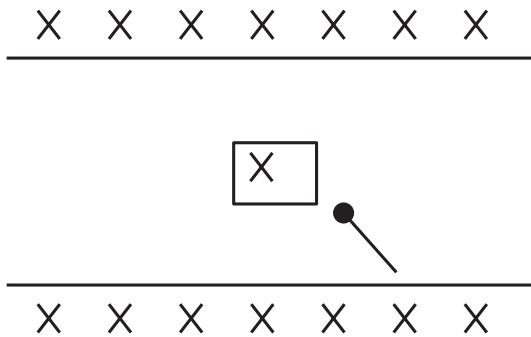
### ● وسطی خطی

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 دیگر 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 پرتاب‌کننده عوض می‌کند.

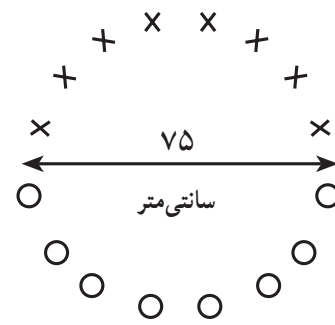
### ● وسطی داخل مربع

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!

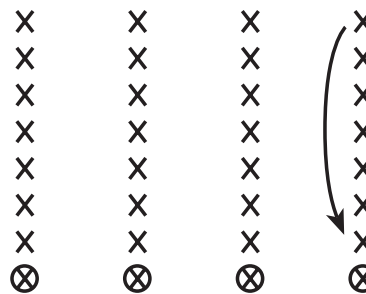
مهارت‌ها: پرتاب کردن، دریافت کردن

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.

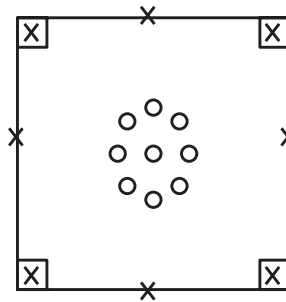
### ● محافظت از هدف

مهارت‌ها: پرتاب کردن، چابکی، هماهنگی چشم و پا

وسایل: توپ والیبال و یک عدد میل زورخانه

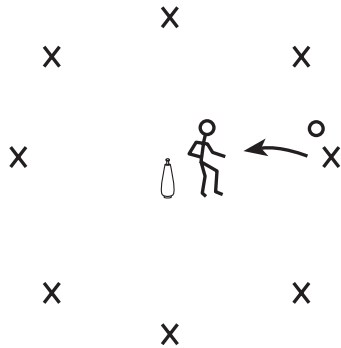
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۰ نفر در یک گروه

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

