

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلّم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

پنجم 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 پنجم دبستان - ۷۴/۱

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

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

ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده محتوا و برنامه‌ی درسی : غلامرضا سراج‌زاده

ویراستار : محمدکاظم بهنیا

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

صفحه‌آرا : شهرزاد قنبری

ناشر : اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

تلفن : ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ ، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

جایخانه : شرکت افست «سهامی عام» (www.Offset.ir)

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سوم ۱۳۸۸

حق چاپ محفوظ است.



فهرست

پیش‌گفتار

بخش اول

۲	– جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر
۳	– اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی
۳	● آگاهی‌های مورد نیاز
۴	● مهارت‌های ضروری
۵	● نگرش‌های مورد انتظار
۵	– ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز
۵	– روش‌های یاددهی – یادگیری
۵	● روش تدریس سنتی
۶	● روش تدریس مکاشفه‌ای
۷	● روش تدریس ترکیبی
۸	– مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی
۹	● مدیریت کلاس
۱۰	● استفاده از فضا
۱۰	● روش‌های گروه‌بندی کلاس
۱۱	● کنترل و جابه‌جایی وسایل
۱۱	● ثبت وضعیت دانش‌آموزان
۱۱	● سازمان‌دهی کلاس درس
۱۱	● اشکال استقرار در زمین
۱۳	● کاربرد گروه‌ها

۱۳	● نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۱۵	– وسایل و ابزار مورد نیاز
۱۵	– نمونه‌هایی از گرم کردن عمومی بدن
۱۷	– نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)
۱۹	– ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی
۱۹	● ارزش‌یابی از مهارت‌ها
۱۹	● ارزش‌یابی از نگرش‌ها
۲۰	● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها
۲۰	● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی پنجم
۲۱	● روش‌های ارزش‌یابی
۲۲	● جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی پنجم)
۲۳	● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری
۲۳	● فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس تربیت بدنی به اولیا

بخش دوم

۳۰	– موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی پنجم ابتدایی
۶۲	پیوست‌های ۸-۱
۶۲	۱- حرکات پایه
۷۰	۲- آمادگی جسمانی
۷۳	۳- بهداشت و تغذیه
۷۴	۴- ایمنی در ورزش
۷۵	۵- رشته‌های مختلف ورزشی
۷۷	۶- اهداف تربیت بدنی
۷۹	۷- شیرین‌کاری‌ها
۸۲	۸- بازی‌های ورزشی ساده



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 ۸۵-۸۴، 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 براین 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 ضمایم ارائه گردیده است تا مکمل آموزه‌های قبلی باشد.

مسلان محترم و صاحب نظران گرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باره‌ی مطالب این کتاب از

طریق نامه‌ی بر نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۱۵۸۵۵ - گروه‌درسی مربوط و یا پیام‌نگار (Email)

talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دکتر نامه‌ریزی و تألیف کتاب: دبی‌دبی

بخش اول



رفتارهای آشکار و پنهان ما، ولو بسیار نامحسوس، به شکل حرکت متجلی می‌شوند.

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید:

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

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

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

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

برنامه‌ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به‌عنوان قسمت حیاتی از برنامه‌ی کامل درسی مدرسه 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

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، علائق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه‌جانبه یا کامل برای افراد عادی معنای چندانی نداشته باشد، ولی کسانی که با علم رشد کودک آشنا هستند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند، هنگام حضور در کلاس تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد.

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

خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنای واژه‌ی تعلیم و تربیت هدایت به جلوسست. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی

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

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

الف - آگاهی‌های مورد نیاز

ب - مهارت‌های ضروری

پ - نگرش‌های مورد انتظار

الف - آگاهی‌های مورد نیاز: سیر مطالب مورد نیاز

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

۱ - حرکات پایه^۱: 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 (الفبای حرکت) - یعنی راه‌رفتن^۲، دویدن^۳، پریدن^۴، با پرش رفتن^۵، با جهش رفتن^۶ 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 به‌منظور جلوگیری از ناهنجاری‌های ستون فقرات صورت می‌گیرد.

۲ - آمادگی جسمانی^۷: آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده

در سلامت جسمی و حرکتی فرد است. با توجه به اجزای مختلف آمادگی جسمانی همچون استقامت عمومی^۸ (قلبی - تنفسی)، انعطاف‌پذیری^۹، استقامت موضعی (عضلانی)^{۱۰} و قدرت^{۱۱} - که نقش تعیین‌کننده در سلامت دارند - و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذار هستند (چابکی^{۱۲}، هماهنگی^{۱۳}، توان^{۱۴}، تعادل^{۱۵} و سرعت^{۱۶})، 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

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

فعالیت سالم و بی خطر آماده می کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز به عنوان حافظ سلامت دانش آموز، اهمیت زیادی دارد.

۵- شناخت رشته های ورزشی: رسالت اصلی

تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش آموزان است ولی آگاهی از رشته های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، برای فرزندان این مرز و بوم در اقصی نقاط آن اطلاع از رشته هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می شود یک حق مسلم است و ثانیاً، برای نخبگانی که دارای هوش جسمانی مناسبی هستند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا می شوند، شرایطی را فراهم می آورد تا قبل از انتخاب رشته ای مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه ی خویش، اطلاعات مفیدی به دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش آموزان در جهت هدایت استعداد های ورزشی کمکی می شود. در طراحی این بخش - برای ارائه ی اطلاعات در خصوص رشته ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. این کار گاهی با مدد گرفتن از اندام ها و به صورت «رشته هایی که با دست بازی می شوند»، «رشته هایی که پا انجام می شوند» و «رشته هایی که با دست و پا انجام می شوند» ارائه می گردد و گاهی با استفاده از وسایل به کار گرفته شده در ورزش و به شکل «رشته هایی که با وسیله و بدون وسیله انجام می شوند» به بحث گذاشته می شود و در هر حال با نگاهی دقیق مشخص می گردد که عناوین به کار گرفته شده، بهانه ای است برای ارائه ی اطلاعات در مورد رشته های ورزشی که تعداد مشخصی را شامل می شوند.

۶- اهداف تربیت بدنی: بازی های ورزشی از پایه ی

اول تا پنجم، ابزار مناسبی را در اختیار معلم قرار می دهند تا هدف های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند. البته فرصت بحث و بررسی در این مورد پس از طی پایه ی سوم، در سال های چهارم و پنجم تحصیلی بین معلم و دانش آموزان و دانش آموزان با یک دیگر فراهم می گردد. از این طریق می توان شرایط قوی تر و مؤثرتری را برای تأثیرگذاری بر نگرش دانش آموزان فراهم کرد.

تذکره ۱- در قسمت پیوست های ۸-۱ این کتاب، اطلاعات

بیشتری برای استفاده ی معلمان در هریک از موارد فوق ارائه شده است.

تذکره ۲- برای انتقال دانستنی های فوق به دانش آموزان،

رسانه ای به شکل لوحه ی آموزشی در هریک از پایه های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه های آموزشی، به منظور حضور مؤثر دانش آموزان در جریان یاددهی - یادگیری صرفاً از تصاویر و سؤالات برای پیشبرد بحث در کلاس دانستنی استفاده شده است. در هر پایه ی تحصیلی تنها سه جلسه ی دانشی در نظر گرفته شده است. بدیهی است که مطالب دانشی ارتباط تنگاتنگی با بخش مهارتی دارد لذا در کلاس های مهارتی نیز در حد تذکر و یادآوری از طرف معلمان قابل طرح است.

ب - مهارت های ضروری: آنچه در بخش دانستنی ها

مطرح شده به عنوان دانش پایه تلقی می شود که یادگیری مهارت های اساسی در تربیت بدنی را تسهیل می کند.

دو بخش اساسی مهارت ها در تربیت بدنی، حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال های چهارم و پنجم، حرکات پایه جای خود را به مهارت های پایه ی ورزشی می دهند ولی آمادگی جسمانی به عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش آموز در تمامی پایه ها جایگاه ویژه ای خواهد داشت. در واقع، تمامی تلاش ها در بخش مهارتی بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان معطوف است.

دانش آموزان در قالب کلاس های مهارتی به تمرین پرداخته و معلم نیز از طریق مشاهده ی رفتارها و یادآوری آنچه در کلاس دانشی و از طریق تعامل فراگیری شده است به تسهیل و تصحیح روند یادگیری می پردازد؛ به عبارت دیگر، دانستنی های مورد نیاز باید قبل از کلاس مهارتی از سطح مناسبی برخوردار شده باشند تا در هنگام تمرین مهارت ها، نیازی به طرح مجدد آن ها نباشد و روند تمرین کند نشود.

تمرین حرکات پایه از سطح ساده - همچون راه رفتن - آغاز می شود و در طی سه پایه ی اول تکمیل می گردد. علاوه بر پیش بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل مورد نظر است. در بازی ها به عنوان ابزاری اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می آیند و نقشی تعیین کننده در فرایند آموزش ترکیب حرکات پایه ایفا می کنند. نکته ی مهم دیگر، شناخت مفاهیم از طریق واسطه قرار دادن این حرکات است؛ به

عبارت دیگر، افزایش آگاهی‌های دانش‌آموز از بدن، فضا، جهات، زمان و بسیاری از مفاهیم دیگر از طریق تلفیق آن‌ها با حرکات پایه و نیز اجرا میسر می‌شود.

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

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

ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز

رسانه‌ی دانش‌آموز به‌عنوان واسطه‌ای برای طرح موضوعات پنجگانه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه 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 کمک‌مؤثری در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هر یک از موضوعات پنجگانه با ارائه‌ی تصاویر مرتبط و طرح سؤال، امکان مباحثه و رسیدن به مفاهیم صحیح را در همان ساعت درس در کلاس فراهم می‌آورد. بخشی به نام «خودآزمایی» نیز پیش‌بینی شده است که می‌تواند موضوع بحث و نتیجه‌گیری در همان کلاس باشد. همچنین می‌توان پاسخ دادن به سؤالات طرح‌شده 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 طرح‌شده نمایند 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 ارائه‌شده 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، علائق 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 یک‌باره 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 می ماند.

به رغم آن که در این روش، راه حل منطقی صحیح تلقی می شود، نباید این طور نتیجه گیری گردد که با طرح یک یا دو سؤال، ساعت درس به راحتی پر می شود بلکه معلم باید دائماً سؤالاتی را با ساختار و عبارت جدید مطرح کرده و از این طریق دانش آموزان را به چالش و دست یابی به جوابی مناسب هدایت کند.

به طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت اند از:

۱- معلم سؤال هایی را از محتوای آموزشی قبل از حضور

در کلاس طراحی می کند.

۲- دانش آموزان اکتشاف و پاسخ به سؤال را آغاز می کنند.

۳- به دانش آموزان فرصت داده می شود تا راه حل های

خود را ارائه دهند.

۴- دانش آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه

به راه حل هایی که از طرف اعضای کلاس ارائه شده می پردازند.

۵- معلم به میان اعضای کلاس می رود و آن ها را از طریق

ارائه ی سؤالات بیشتر، یاری می کند. بهترین مزایای روش اکتشافی

این است که دانش آموزان را بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می کند

و با فرصت دادن به کودکان برای حل مسائل ارائه شده، اختلافات

فردی آنان را مشخص می نماید. با توجه به ارائه کردن راه حل از

طرف تمامی دانش آموزان، آن ها سطح توانایی خود را عرضه کرده

و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می کنند. این مسئله خود کمک

مهمی برای تقویت اعتماد به نفس کودک محسوب می شود؛

بنابراین، رویکرد مکاشفه ای به کودک کمک می کند 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 عبارت اند از:

۱- وقت گیر بودن؛

۲- دچار مشکل شدن معلمان غیرمتخصص؛ معلم هایی

که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به جهت عدم

توانایی در ساخت مسائل برای طرح در کلاس، به طور جدی دچار

مشکل می شوند.

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

به همین دلایل، به کارگیری مکاشفه ای دشوار بوده و برای

بسیاری از معلمان استفاده از آن آسان نیست. از طرفی، به راحتی

نمی توان 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، به کارگیری کامل آن برای کودکان بزرگ تر مؤثر

نخواهد بود.

روش تدریس ترکیبی: به کارگیری روش سنتی و روش

مکاشفه ای در کنار یکدیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی

کودکان از دستورالعمل های خاص استفاده می کنند و از طرفی به

حل مسئله نیز می پردازند.

برای مثال، وقتی دانش آموزی روش انجام صحیح مهارتی

را آموخت، سؤالاتی برای حل کردن مطرح می شود؛ مثلاً، هنگام

زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن می پرسیم

«چطور می توان به توپ پیچ داد؟» یا «توپ باید تا چه حد به بالا

پرتاب شود تا ضربه محکم تر و مؤثرتری به آن وارد کنیم؟»

روش ترکیبی را در مورد کودکان پنج پایه ی دوره ی ابتدایی

به طور مؤثر می توان به کار گرفت. مزایای این روش آن است که:

۱- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می آورد.

۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیرحرفه ای،

قادر به استفاده از آن نباشند.

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

می کند.

۴- آموزش را به طرف آموزش غیررسمی سوق می دهد.

این روش نیز معایبی دارد. از جمله این که نسبت به روش

سنتی وقت گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل

توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی توان انتظار داشت

که کودکان حتماً به سؤالات پاسخ دهند، بنابراین قبل از اتخاذ این

روش، بهتر است به عنوان رفتار آموزشی تمرین شود.

برای اتخاذ روش مناسب، به چند عامل که در استفاده از

روشی به روش های خاص مؤثرند اشاره می کنیم:

۱- فلسفه ی معلم از آموزش و تربیت بدنی؛

۲- تخصص معلم در استفاده از روش های 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.

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 هریک 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

مراحل تدریس در ساعت درس 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 هریک 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

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.

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؛

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

جمع ۴۵ دقیقه

مدیریت کلاس

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می‌گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت‌کن، هنگام شست‌وشو و نظافت پس از کلاس درس می‌آموزند ممکن است در تقابل با یک‌دیگر یا ترکیبی از برداشت‌های مثبت و منفی باشد؛ لذا موارد زیر را باید 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 دانش‌آموزان با ذکر نام، سلام و احوال‌پرسی کند.
- ۳- کلیه‌ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و

مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد. مقررات اتاق رخت‌کن: در مدارس ما معمولاً اتاق رخت‌کن، همان کلاس درس دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان باید البسه‌ی خود را در محلّ مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.

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

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

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

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

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

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

۲- **از طریق تعیین محلّ 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 شناس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند؛ بنابراین، باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کلّ 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 طیّ 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 آزمودن 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 آزادمشانه 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 هر یک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را به عهده 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 به عنوان وسیله‌ی ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و محتوای برنامه یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقت‌گیر و انرژی‌بر نباشد. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش‌آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش‌های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت‌کن و ... باشد. این سوابق می‌تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار گیرد و باید در پرونده‌ی مخصوصی نگهداری شود. فلسفه‌ی ثبت سوابق 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 به همراه تعداد زیاد دانش‌آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازمان‌دهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش‌آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه‌ی کلاس یاری کنند. در دوره‌ی ابتدایی باید به دانش‌آموزان در خصوص آنچه که باید یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان - به تدریج - مسئولیت‌های بیشتری داد. سازمان‌دهی ماهرانه‌ی کلاس و طراحی خردمندانه‌ی درس، هدفدار بودن آموزش هر دوره را برای دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه 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

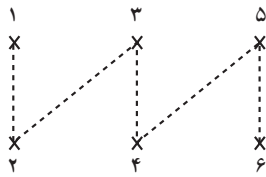
وقت زیادی را تلف می‌کند، از این رو، باید به دانش‌آموزان یاد داد که هنگام فرمان دادن معلم، سریعاً در گروه‌های دلخواه مستقر شوند. گروه‌ها یا تیم‌های ۶ تا ۸ نفره، معمولاً بهترین انتخاب هستند. استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین، به معلم این امکان را می‌دهد که کل نفرات کلاس را به‌طور مؤثر زیر نظر بگیرد.

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



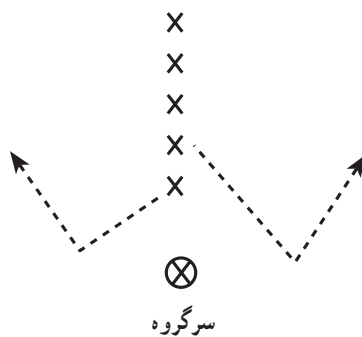
۵- استقرار زیگزاگ: دو صف در مقابل یکدیگر

قرار می گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.



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

دادن علامت از شماره های ۱ و ۲ می خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره های فرد به طرف راست و شماره های زوج به طرف چپ می روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.



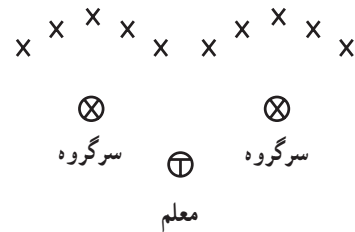
۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع

مستقر کنید. اولی ضلع جنوبی، دومی ضلع شمالی، سومی ضلع شرقی و چهارمی ضلع غربی را می سازد. سرگروه در طرف چپ گروه خود قرار می گیرد. این استقرار برای تمرینات پاس و بازی های ساده ای مثل «وسطی» مناسب است.

دانش آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل ها سازمان می گیرند.

۱- استقرار بادبزی: دانش آموزان در برابر سرگروه به

شکل بادبزی قرار می گیرند. این استقرار به خصوص در تمرین مهارت هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ در اندازه های مختلف مؤثر است. معلم به عنوان ناظر گروه ها عمل می کند.



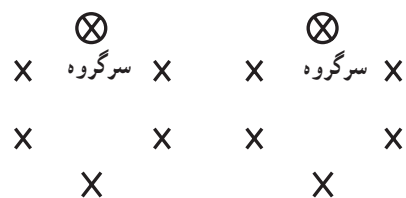
۲- استقرار ستونی: این ساده ترین شکل استقرار برای

مبتدیان است و برای بازی های امدادی، پرتاب به سید و بازی هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.



۳- استقرار دایره ای: گروه ها می توانند به سرعت از

حالت بادبزی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی های ساده و تمرین مهارت های توپی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک تک اعضای گروه پرتاب می کند و اگر فردی خطا کرد، مجدداً توپ را برای او پرتاب می کند تا خطا، تصحیح شود.



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.

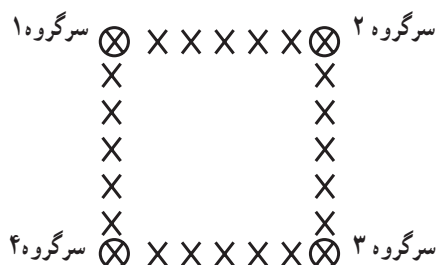
۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه‌ای خاص و دادن فرصت به یک دانش‌آموز برای انتخاب بازی یا بازی‌های دلخواهی که تمایل دارد آن‌ها را انجام دهد. دانش‌آموزان دیگری که تمایل دارند آن بازی‌ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند، می‌توانند به او ملحق شوند.

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

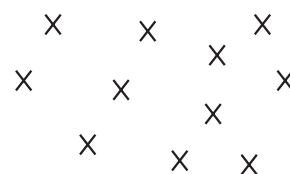
نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

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



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؛

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 مهیجی برای آموختن داشته باشد، برای جلب توجه کودکان مشکلی نخواهد داشت. پیشنهاد می‌شود از سوت برای فضاهای وسیعی که دانش‌آموزان در آن پراکنده‌اند و دیدن یا شنیدن حرف‌های معلم برای آن‌ها دشوار است، استفاده شود.

۱۰- در برخی از مدارس به‌جای معلم از مربی ورزش استفاده می‌شود. این افراد که حرفه‌ی آن‌ها مربیگری است، تیم‌داری را آموخته‌اند. 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 مهیج سطح بالا که صرفاً برای عده‌ای خاص با مهارت‌های بالا و هماهنگ تدارک دیده می‌شود، تفاوت اساسی دارد.

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

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

بهرتر 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.

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 حد 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

وسایل و ابزار مورد نیاز

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 به راحتی استفاده کرد.

وسایل:

انواع توپ

- توپ مینی بسکتبال رسمی و لاستیکی
- توپ مینی والیبال رسمی و لاستیکی
- توپ هندبال رسمی و لاستیکی
- توپ لاستیکی در اندازه‌های کوچک
- توپ والیبال رسمی
- توپ والیبال لاستیکی
- توپ‌های تنیس

- کیسه‌های لوبیای ۱۵×۱۵ و تعدادی تابلو برای هدف‌گیری (می‌توان داخل کیسه را از شن پر کرد)

- چوب در اندازه‌های مختلف (۹۰ سانتی‌متر و چوب دوی امدادی)

- گچ برای خط‌کشی

- حلقه‌های هولی‌هوپ

- تعدادی بطری پلاستیکی برای نشانه‌گیری

- تعدادی جعبه در اندازه‌های مختلف برای پرش

انواع طناب:

طناب انفرادی بلند: ۱۹۰، ۲۲۰ و ۲۵۰ سانتی‌متری

طناب بلند: ۳۸۰، ۴۶۰، ۵۴۰ و ۷۲۰ سانتی‌متر

کشی به طول ۱۱۰ سانتی‌متر

ابزار

- چوب موازنه با ارتفاع مختلف

- تلمبه‌ی باد

- تابلوی اعلانات

- کابینت فلزی (برای نگهداری وسایل)

- کیسه‌های کتان برای حمل توپ (برای 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

- نردبان افقی

- انواع حلقه (هولی‌هوپ، تایر ماشین، توبه‌ی لاستیک)

- پله

- چوب تعادلی (۹۰ سانتی‌متر)

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

روی آن‌ها

- سطل پلاستیکی

نمونه‌هایی از گرم‌کردن عمومی بدن

آماده‌سازی کودکان در شروع برنامه‌ی درسی برای اجرای راحت‌تر حرکات، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم‌کردن 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 پربارتر خواهد کرد. بدیهی است حرکات دستوری و مستقیم‌کاری 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 گرم‌کردن 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

به بازی برگردد که یک دانش‌آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

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

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. هر یک 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

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

می کند.

– سپس در حرکت دیگر به داخل آب می پرند و وانمود می کنند با یک دست ملوان را گرفته اند و به طرف کشتی می آورند.

دستورات معلم

– شورش در کشتی

– جنگ کشتی ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می کند و برای آن که ملوان ها در امان باشند، با علامت دست سمت راست، چپ، جلو و عقب را نشان می دهد.

– آماده برای استراحت

فعالیت دانش آموزان

– بچه ها ابتدا دو به دو و سپس همه با هم شمشیربازی

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

– بچه ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می کنند.

– همه صف می کشند.

۵ – بازی ویدیو

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۲ دقیقه

شرح:

دستورات معلم

– ویدیو روشن می شود.

– فیلم برمی گردد.

– فیلم به جلو می رود.

– فیلم در جا روشن است.

– فیلم بیرون می برد.

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 نپوشیده 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 نرده 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.

نمونه‌ای از اشعار مناسب در زیر آمده است :

من یه درختِ راستم	روی تنه ایستادم
ریشه‌هام روی زمین	منو نگه می‌داره
شاخه‌هام روی هوا	خدا رو شکر می‌زاره
شاخه‌های بلندم	برگای زیبای داره
گل‌های زیبای من	برام شادی می‌یاره
آفتاب می‌یاد شاد می‌شم	گل‌های من باز می‌شن (۳)
آفتاب می‌ره غمگین می‌شم	گل‌های من بسته می‌شن (۳)

غنچه‌هام در بسته می‌شن

باد که بیاد خم می‌شم	خم به کدوم سمت می‌شم
من خم می‌شم سمت راست	باد از سمت چپ می‌یاد (۳)
من خم می‌شم سمت چپ	باد از سمت راست می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به جلو	باد از پشت سر می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به عقب	باد از رو به روم 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 اوّل

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

شعرها از: آقای صفدر محمدنیا

ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه‌ی «دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرار گیرد، نحوه‌ی ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز باید به گونه‌ای باشد که با منطق اهداف هماهنگی داشته باشد؛ به عبارت دیگر، پرسش به تنهایی روش مناسبی برای کسب اطلاع از میزان تحقق اهداف مهارتی و نگرشی نیست بلکه عمدتاً دانستنی‌ها را می‌تواند مورد قضاوت قرار دهد؛ بنابراین، در ارزش‌یابی از مهارت‌ها و نگرش‌ها باید دانش‌آموزان را در حین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌های 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 دوییدن هستند، معلم با توجه به چک‌لیستی (سیاهه‌ی رفتار) مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش‌آموزان خود را ارزش‌یابی می‌کند. لازم به ذکر است که در مورد 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 با جمع
- عضلات کمر بند شانه - تست بارفیکس از حالت درازکش
- انعطاف‌پذیری: - تست جعبه انعطاف‌پذیری
- چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت

ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مرحله‌ی آمادگی اجرای مهارت ساعد در والیبال) (نمونه‌ی ۱)

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

همانند مهارتی از چک‌لیست (سیاهه‌ی رفتار) استفاده می‌شود. ولی فهرستی هماهنگ و متناسب با نگرش‌ها باید پیش‌بینی گردد. نمونه‌ی صفحه‌ی بعد 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.
			–

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

الف- حرکات پایه و وضعیت بدنی ۵/۵ نمره، شامل ایستادن و خستگی، نشستن و بیماری

ب- آمادگی جسمانی ۱ نمره، شامل جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی

پ- بهداشت و تغذیه ۵/۵ نمره، شامل نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن

ت- ایمنی در ورزش ۵/۵ نمره، شامل آگاهی از اماکن پرخطر برای ورزش، آگاهی از ورزش‌های ایمن، آشنایی با ابزار که از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند.

ث- رشته‌های ورزشی ۵/۵ نمره، شامل فواید و ویژگی‌های رشته‌های ورزشی

ج- اهداف تربیت بدنی ۱ نمره، شامل هدف عاطفی و الهی.

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 ۵/۵ نمره

ب- شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۱ نمره

پ- رعایت نظم و انضباط ۵/۵ نمره

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 پنجم

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 و چابکی.

– بُعد مهارتی شامل مهارت‌های مربوط به رشته‌های ورزشی است که ۸ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف- پاس، دریافت، شوت و شوت سه گام بسکتبال ۲ نمره

ب- پاس، دریافت، شوت و شوت سه گام هندبال ۲ نمره

پ- سرویس، فورهند و بک‌هند و اسمش بدمینتون ۲ نمره

ت- استارت نشسته و ایستاده در دو و میدانی ۲ نمره

ت - پذیرش مسئولیت
ث - روحیه‌ی جمعی و گروهی
روشن‌های 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 ضعیف ۲۵/۰.

ب - روش‌های شفاهی و کتبی: ناظر به آن بخش از محتوای برنامه است که حقایق و اصول علمی در درس تربیت بدنی را ارائه می‌دهد.

نمونه‌ی ۳ به‌عنوان جدول راهنما، چارچوب کلی ارزش‌یابی درس تربیت بدنی را معرفی می‌کند.

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه پنجم)

(نمونه‌ی ۳)

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

جایگاه هر دانش آموز نسبت به میانگین کلاس تعیین می گردد.

مثال:

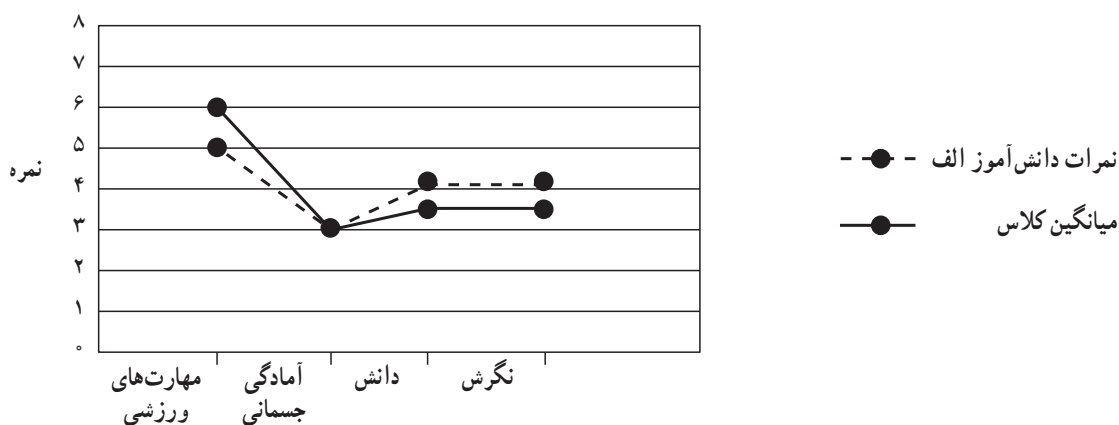
نمرات دانش آموز «الف»

۵	مهارت های ورزشی
۳	بخش آمادگی جسمانی
۴	بخش دانش
۴	بخش نگرشی

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

نحوه ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه گیری: توصیف کمی رفتارها با درج نمره ی دانش آموز در کارنامه های پایانی صورت می گیرد و به اطلاع اولیا و دانش آموزان می رسد.

برای توصیف کیفی رفتارها در این درس، از میانگین عملکرد رفتار و نمودار استفاده می شود. برای تکمیل این فرم، ابتدا عملکرد هر دانش آموز در چک لیست رفتار در هریک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت گذاری (×) می شود. سپس علایم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت های دانشی و مهارتی ثبت می شود. پس از آن، میانگین نمره ی کلاس در هریک از بخش های حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می شود. نموداری مانند نمودار زیر رسم می شود و



فرم گزارش عملکرد دانش آموز 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 می شود:

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

نحوه‌ی ارتقا یا شرط قبولی دانش آموز:

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

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

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 موادّ 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 شکل غلط آن ۴- آگاهی از شکل صحیح خوابیدن بر روی تخت و روی زمین در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۵- آگاهی از شکل صحیح دویدن در مقابل شکل 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 خستگی ۲- آگاهی از نشستن، استخوان‌ها و عضلات بیماری 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، انعطاف‌پذیری، دراز و نشستن، بارفیکس	۶- آگاهی از جاده‌ی تندرستی

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم پایه‌ها	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	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

پایه‌ها اهداف و مفاهیم	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم
۵- آگاهی از رشته‌های ورزشی رایج آموزشی آموزشگاهی	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 اهداف تربیت بدنی در حدّ 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 مخلّ 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

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

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 آموزشی (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، بک‌هند، فورهند، سرویس، 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 ۱۲- کسب مهارت در شناخت صف و ستون از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در جهت‌یابی (بالا و پایین، چپ و راست) ۱۲- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (مثلث، مستطیل، مربع)	۱۰- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع) ۱۱- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (دایره، لوزی)	۹- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم) ۱۰- کسب مهارت در شناخت توانایی‌های حرکتی خود (چه قدر می‌پریم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)	
۵- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - 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	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - 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 لی‌لی کردن و رفتن - کسب مهارت در پرتاب کردن - کسب مهارت در ضربه زدن	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - 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 پنجم ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	تمرین سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان
درس اول	مهارتی	آمادگی جسمانی – استقامت قلبی – عروقی (استقامت عمومی)
درس دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی – انعطاف‌پذیری
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی – سرعت عکس‌العمل
درس چهارم	مهارتی	پاس بسکتبال
درس پنجم	مهارتی	پاس هندبال
درس ششم	مهارتی	دریافت بسکتبال
درس هفتم	مهارتی	دریافت هندبال
درس هشتم	دانشی	قسمت اول: اهداف تربیت بدنی، ابعاد عاطفی تربیت بدنی قسمت دوم: شناخت رشته‌های ورزشی – فواید ورزشی
درس نهم	مهارتی	شوت بسکتبال
درس دهم	مهارتی	شوت هندبال
درس یازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی – سرعت عکس‌العمل
درس دوازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی – استقامت عضلات بالاتنه
درس سیزدهم	مهارتی	شوت سه‌گام بسکتبال
درس چهاردهم	مهارتی	شوت سه‌گام هندبال
درس پانزدهم	مهارتی	فورهند بدمینتون
درس شانزدهم	مهارتی	بک‌هند بدمینتون
درس هفدهم	دانشی	قسمت اول: آمادگی جسمانی – جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی قسمت دوم: بهداشت و تغذیه – نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن
درس هجدهم	مهارتی	سرویس ساده و اسمش بدمینتون
درس نوزدهم	مهارتی	استارت ایستاده
درس بیستم	مهارتی	استارت نشسته
درس بیست و یکم	دانشی	قسمت اول: حرکات پایه؛ قسمت دوم: ایمنی در ورزش
درس بیست و دوم	مهارتی	شناخت توانایی‌های حرکتی
درس بیست و سوم	مهارتی	مهارت بسکتبال، عبور دادن توپ از بین پاها
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی
درس بیست و پنجم	مهارتی	مهارت‌های بدمینتون (حفظ توپ در هوا)
درس بیست و ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی – عروقی)

جلسه: مهارتی

عنوان درس: تمرین سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان
هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطة‌ی شناختی: آگاهی از نحوه‌ی سازمان‌دهی
حیطة‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای روش‌های مختلف سازمان‌دهی
حیطة‌ی نگرشی: ایجاد تمایل به مشارکت در فعالیت‌های گروهی

دانستنی‌های معلم

اطلاعات ارائه شده در کتاب در مورد سازمان‌دهی

روش اجرا:

۱- پس از آماده شدن دانش‌آموزان، معلم می‌تواند به ارزش‌یابی تشخیصی از اطلاعات، مهارت و همچنین تجربه‌ی دانش‌آموزان در گروه‌بندی و سازمان‌دهی، اقدام کند.
۲- معلم با توجه به تعداد دانش‌آموزان کلاس، از آنان می‌خواهد که برای انجام دادن فعالیت‌های زیر در چند گروه تقسیم شوند.

۱-۲- برای یک بازی بدون وسیله؛ مانند بازی اتومبیل یا هواپیما (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۲- برای یک بازی با وسیله‌ای ساده؛ مانند یک تکه روزنامه (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۳- برای یک بازی دو گروهی؛ مانند فوتبال یا هندبال (به اجرای مقررات رشته‌ی مربوط از نظر تعداد نفرات توجه شود).

۲-۴- برای یک بازی سه گروهی؛ مانند بازی «پی‌بی‌جا نمونی» (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۵-۲- برای یک بازی چهار گروهی؛ مانند بازی قلاب

شدن.

۳- معلم از دانش‌آموز بخواهد در قالب بازی به اشکال زیر گروه‌بندی شوند. توصیه می‌شود شرایطی فراهم آید که دانش‌آموزان برای قرار گرفتن در گروه مورد نظر، مسافتی را بدون راه بروند یا حتی با پرش طی کنند.

۱-۳- به تعداد مساوی در محل‌های مشخص شده قرار گیرند؛ (رسم اشکال هندسی در محل‌های مختلف).

۲-۳- گروه‌هایی براساس رنگ لباس ورزشی خود تشکیل دهند.

۳-۳- گروه‌هایی براساس اندازه‌ی قد خود تشکیل دهند.

۴-۳- گروه‌هایی براساس کم بودن یا پر بودن سر تشکیل دهند.

۵-۳- گروه‌هایی براساس راست دست یا چپ دست بودن تشکیل دهند.

تذکر: لازم است معلم راهنمایی‌ها و توصیه‌های ایمنی را هنگام بازی به دانش‌آموزان گوشزد کند.

۴- معلم از دانش‌آموزان بخواهد برای اجرای مهارت‌های زیر گروه تشکیل دهند و با هم رقابت کنند.

۱-۴- گروه دونه (دویدن مسافتی مشخص)

۲-۴- گروه پرنده (طی کردن مسافتی مشخص با پرش)

۳-۴- گروه لی‌لی (طی کردن مسافتی مشخص با لی‌لی کردن)

۴-۴- گروه پا پهلوی (طی کردن مسافتی مشخص با حرکت پا پهلوی [سر خوردن])

۵- دانش‌آموزان برای یک فعالیت امدادی، گروه‌بندی شوند و فعالیت را اجرا کنند؛ مثلاً طی کردن مسافتی مشخص به دو صورت دویدن امدادی. در این فعالیت، هر فرد از هر گروه موظف است مسافت مشخصی از مسیر را طی کند.

درس اول

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: ارتقای استقامت عمومی (قلبی - عروقی)

هدف های جزئی: حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاهی از تمرینات استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی: کسب استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: سوت، متر، طناب بازی، مانع

۶۰ سانتی متری

روش اجرا:

- از دانش‌آموزان بخواهید که پشت به مسیر حرکت

درس دوم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان

هدف های جزئی: حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاهی از تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد و تقویت توانایی انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

روش اجرا:

● دانش‌آموزان به صورت گروهی و منظم رو به معلم

می‌ایستند. پاها را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و همراه با خم کردن

پاها و تنه به سمت جلو، کف دست‌ها را روی زمین قرار می‌دهند؛

سپس، زاویه‌ی زانو‌ها را باز می‌کنند و پاها را به حالت کاملاً

کشیده در می‌آورند. در این حالت، کف دست‌ها باید کاملاً با

زمین تماس داشته باشد. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند و حرکت

را دوباره انجام می‌دهند.

بنشینند؛ با صدای سوت برخیزند و رو به مسیر برگردند و مسافت

۳۰ متر را بدونند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که مسافت ۲۰ متر را با

طناب‌زدن بدونند.

- در یک مسیر رفت و برگشت ۹ متری، دو مانع به ارتفاع

۶۰ سانتی متری و به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر قرار دهید. از

دانش‌آموزان بخواهید که در مسیر رفت با راه رفتن سریع و خزیدن،

از زیر موانع عبور کنند و در برگشت، با دویدن از روی موانع،

مسافت را طی کنند.

- دانش‌آموزان پشت سر هم آهسته می‌دوند؛ با صدای

سوت مربی، نفر آخر ستون خود را به سرعت به جلوی ستون

می‌رساند و همین عمل تا نفر آخر کلاس تکرار می‌شود.

● دانش‌آموزان زانوی یک پای خود را روی زمین

می‌گذارند و پای مخالف را در جلوی بدن به حالت کشیده قرار

می‌دهند و می‌کوشند فاصله‌ی دو پا را از هم زیاد کنند. حدود

۱۰ تا ۱۵ ثانیه در آخرین دامنه‌ی حرکتی مفصل لگن مکث

می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالت ایستاده، یک پا را از ناحیه‌ی

زانو خم می‌کنند؛ با دو دست، زانوی آن پا را می‌گیرند و پا را

داخل شکم جمع می‌کنند. در این حالت، سر و سینه رو به بالا

قرار می‌گیرد و پای دیگر خم نمی‌شود. این حالت را ۱۰ تا ۱۵

ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و این کار را با

پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان یک پا را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و در

حالت ایستاده با دست موافق، میچ همان پا را می‌گیرند و سعی

می‌کنند ران را به سمت عقب فشار دهند. این حالت را ۲۵ - ۲۰

ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و کشش را روی

پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان به پشت می‌خوابند؛ پای چپ را مستقیم از مفصل لگن خم می‌کنند و به سمت بالا می‌آورند و با دست چپ می‌گیرند. آن‌گاه طوری که زانوها خم نشود، آن را به سمت سینه می‌کشند. در این حالت، پای دیگر به زمین چسبیده است، پشت کاسه‌ی زانو با زمین تماس دارد و از زمین بلند نمی‌شود. این حالت کشش را مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه می‌دارند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و حرکت را روی پای دیگر انجام می‌دهند. در این حالت، سه مرتبه پاها را به طور متناوب عوض می‌کنند.

● دانش‌آموزان پاها را از زانو خم می‌کنند. باسن را روی ساق پا قرار می‌دهند و به حالت دو زانو، روی زمین می‌نشینند. روی پاها باید روی زمین قرار گیرد. سپس، به نرمی به پشت می‌خوابند و دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده در می‌آورند. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند و حرکت را دوباره انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان با باسن روی زمین می‌نشینند و دو پای خود را به جلو دراز می‌کنند. آن‌گاه بدون این که زانوها خم



جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بالا بردن سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آگاهی از تمرینات سرعت عکس‌العمل

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد توانایی لازم برای ارتقای سطح

سرعت عکس‌العمل

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد و تقویت علاقه به حفظ و ارتقای

آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز: سوت

روش اجرا:

از دانش‌آموزان بخواهید که در گروه‌های سه نفری، پشت

شوند، بالاتنه را از ناحیه‌ی کمر به جلو خم کرده و دست‌ها را در کف پاها به هم قلاب می‌کنند. در این حالت، سر و سینه را به زانوها نزدیک می‌کنند و می‌کوشند آن‌ها را به زانوها بچسبانند. این حالت کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، به حالت اول برمی‌گردند و این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالی که روی زمین نشسته‌اند، پاها را از جلو، به سمت کنار بدن در دو طرف تا حد امکان باز می‌کنند و با خم کردن بالاتنه از ناحیه‌ی کمر، ابتدا سر و سینه را به ران پای راست نزدیک می‌کنند و تا حد ممکن، سر و سینه را به زانو می‌چسبانند. آن‌گاه، با دست‌ها مچ پا را می‌گیرند و به این حرکت کمک می‌کنند؛ بدون این که پای دیگر جمع شود یا از جای خود حرکت کند. این کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، می‌چرخند و این تمرین را روی پای دیگر، انجام می‌دهند. این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

سر هم قرار گیرند. از گروه اول بخواهید در حالی که به طرف عقب گام برمی‌دارند، توجه خود را بر فرمان معلم متمرکز کنند؛ با علامت سوت معلم، برگردند و در مسافت ۲۰ متری از پیش تعیین شده شروع به دویدن کنند. گروه‌های دیگر نیز این حرکت را به همین شکل انجام دهند. در این حرکت، معلم می‌تواند مسافت و جهت‌ها را با توجه به فضا و موقعیت حیاط مدرسه تغییر دهد.

دانش‌آموزان را به گروه‌های چهار نفری تقسیم کنید. در فاصله‌ی ۳۰ تا ۳۵ متری، سه ایستگاه ایجاد یا دایره‌ای ترسیم کنید. گروه‌ها به نوبت با فرمان معلم در خط شروع، حرکت «بشین پاشو» را انجام می‌دهند و با سوت معلم، شروع به دویدن به سوی ایستگاه‌ها می‌کنند. نفر آخر از دور خارج می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: پاس بسکتبال

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک پاس

بسکتبال

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد یا تقویت مهارت پاس بسکتبال

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

پاس سینه‌ی دو دستی: هماهنگی اندام‌های بدن و حرکت

پای جلو، فشار روی پای عقب، حرکت سریع دست به سمت جلو

(این حرکت تا نوک انگشتان ادامه پیدا می‌کند) به حرکت توپ

سرعت می‌بخشند. در این حالت، انگشتان تا جایی روی توپ اثر

می‌گذارند که کف دست‌ها به طرف خارج و پایین چرخش پیدا

کنند و انگشتان شست در مرحله‌ی آخر به طرف کف زمین

نشانه‌گیری شوند.

مسیر پرواز باید مستقیم و به موازات زمین بازی باشد.

نوآموز باید در ابتدای حرکت پاس، توپ را در یک حرکت

دایره‌ای به طرف پایین و جلو ببرد و آن‌گاه، دست‌ها را بکشد و

راست کند. این نوع شروع، البته از سرعت پاس می‌کاهد اما از

اشتباهاتی که به یادگیری غلط منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند.

بازیکنان پیشرفته این حرکت را به‌طور کلی کنار می‌گذارند.

نوآموز هنگام اجرای این حرکت باید احساس کند گویا دست‌هایش

به طرف جلو پرتاب می‌شود. کلیدی حرکات پاس دادن را می‌توان

به این‌گونه خلاصه کرد:

– قدم به جلو، دست‌ها به طرف جلو کشیده، انگشتان

شست به طرف پایین.

– پاس سینه‌ی دو دستی اغلب به عنوان پاس سینه‌ی مستقیم

در حالت ایستاده یا در حالت حرکت، انجام می‌گیرد. نوع دیگر

پاس سینه که اغلب مشاهده می‌شود، پاس سینه‌ی دو دستی به

عنوان پاس زمینی است. طبق قاعده، این نوع پاس در حالت

ایستاده اجرا می‌شود؛ زیرا ایستادن دقت پاس را بالا می‌برد.

پاس سینه‌ی دو دستی، به عنوان پاس از روی سر، به خصوص

در مقابل مدافعانی که پوشش فشرده‌ای را تدارک دیده‌اند، مناسب

است. این نوع پاس در بازی مدرن، رفته‌رفته اهمیت بیشتری

پیدا می‌کند.

– اگر پاس سینه‌ی دو دستی در حالت دو به طرف جلو

نباشد و از نظر پاس‌دهنده، پاس به طرفین باشد، باید جهت

قرارگرفتن بالاتنه‌ی پاس‌دهنده نیز تغییر کند. بالاتنه در این جا به

طرف پهلو و به سمت‌گیرنده، چرخش پیدا می‌کند؛ به طوری که

هر دو دست به یک اندازه کشیده می‌شوند.

– گروه‌های سه نفره تشکیل دهید و به هر گروه یک مربع به

ابعاد $3/60$ متر اختصاص دهید. بازیکن شماره‌ی ۱ به بازیکن

شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد. بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ

را بگیرد و مانع عبور این پاس‌ها شود. باید نوع پاس‌های ارسالی

را مشخص کرد و اندازه‌ی زمین بازی را هم متناسب با آن‌ها در

نظر گرفت. پس از آن که بازیکن شماره‌ی ۳ جلوی توپ را گرفت

و آن را دریافت کرد، خودش پرتاب‌کننده می‌شود. اگر یک بازیکن

اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، می‌تواند

پس از یک بار مانع شدن از پاس با توپ، در این بازی شرکت

جوید.

پاس دادن و دویدن در گروه‌های سه یا چهار نفره:

پاس‌دهنده‌ی پاس‌های قوسی و زمینی به یک هم‌بازی داده و فوراً

به طرف (جای) او می‌رود.

پاس دادن در حال دو، در مقابل دیوار: بازیکن در مقابل

دیوار می‌دود؛ توپ را از فاصله‌ی ۵ متری در حال دو به دیوار

می‌زند و می‌گیرد. او این کار را چند بار تکرار می‌کند.

پاس دادن در حالت دو روی یک مربع: بازیکنان روی

زوایای یک مربع به ضلع ۷ متر قرار دارند. بازیکن شماره‌ی ۱

توپ را به بازیکن شماره‌ی ۲ که در حال دویدن است، پاس

می‌دهد؛ او توپ را متوقف می‌کند و آن را فوراً به بازیکن شماره‌ی ۳ که در حال حرکت است، پاس می‌دهد و به همین ترتیب ادامه می‌دهند. هر بازیکن بعد از پاس دادن، پشت ردیف بعدی قرار می‌گیرد.

پاس دادن در نیم‌دایره: ۶ بازیکن به صورت نیم‌دایره در مقابل یک بازیکن ایستاده‌اند. بازیکن پاس‌دهنده بدون آن که سر خود را بچرخاند، توپ را به بازیکن پاس می‌دهد که زودتر از همه دستش را بلند کند.

دو بازیکن صاحب توپ، کنار هم ایستاده‌اند و روی قوس نیم‌دایره، یک بازیکن دیگر قرار دارد. آن‌ها به طور متناوب، توپ را بلند، نیمه‌بلند و کوتاه پاس می‌دهند و بعد از هر بار پاس دادن، یک قدم به پهلو برمی‌دارند تا به نزدیکی بازیکن دریافت‌کننده‌ی پاس برسند. بعد از آن، به همین ترتیب برمی‌گردند. بازیکن دریافت‌کننده‌ی توپ اجازه ندارد سرش را برگرداند.

پاس دادن و به دنبال توپ دویدن در دایره و در جاگیری آزاد: توپ همیشه به صورت چرخشی، به بازیکنی که در مرکز دایره قرار دارد، پاس داده می‌شود. بازیکن پاس‌دهنده به طرف پشت بازیکن دریافت‌کننده می‌دود. جهت پاس دادن، آزاد است؛ یعنی، پاس‌دهنده می‌تواند به دلخواه، به هر بازیکنی پاس دهد. اگر این تمرین را با دو توپ انجام دهیم، سرعت کار بیشتر می‌شود و انتظارات بیشتری از بازیکنان می‌رود.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: پاس هندبال

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: کسب آگاهی از تکنیک پاس هندبال

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد مهارت پاس هندبال

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک

رشته‌های مختلف ورزشی

پاس دادن و فرار کردن: هر بازیکن پاس‌دهنده، پس از پاس دادن به طرف دیگر دایره، می‌دود و یک نقطه‌ی خالی شده را پر می‌کند.

فرم‌های تمرینی برای به‌کارگیری پاس دادن — هدف‌گیری و زمان‌سنجی صحیح در موقعیت‌های نزدیک به بازی.

اگر پاس دادن‌ها در فرم‌های تمرینی (که توضیح داده شد) در حالت درجا انجام گیرد، دریافت توپ باید در حال حرکت انجام پذیرد و دوباره پاس داده شود.

پاس دادن از حالت درجا به یک بازیکن در حال دو: بازیکن شماره‌ی ۱ که در حالت ساکن است، توپ را به بازیکن شماره‌ی ۲ که در حال دو است، پاس می‌دهد. او نیز در حال حرکت، آن را به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد. هر بازیکن پس از پاس دادن به پشت ردیف بعدی می‌رود.

پاس دادن در حال دو، رو به روی یک‌دیگر: یک درجه مشکل‌تر کردن تمرین؛ بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را به بازیکن شماره‌ی ۲ که در مقابل او در حال دویدن است، پاس می‌دهد و پشت ردیف دیگر قرار می‌گیرد. در این فرم تمرینی، می‌توان انواع مختلف پاس‌ها را به کار گرفت.

پاس دادن دو نفره در حالت حرکت: بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را در حال حرکت به بازیکن شماره‌ی ۲ و به همین ترتیب به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد.

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس
روش اجرا:

پرتاب توپ به یار: بازیکنان در دو صف قرار می‌گیرند و هر صف به دو قسمت تقسیم می‌شود. آن‌گاه، روبه‌روی هم به فاصله‌ی ۶ متر قرار می‌گیرند و هر یک توپ را به نفر روبه‌روی خود پاس می‌دهد. هر بازیکن پس از پرتاب توپ، به انتهای نیمه‌ی مقابل صف خود می‌رود.

تیمی پیروز است که اولین بازیکنش توپ را زودتر بگیرد.

پاس دادن به یار به حالت ضرب درمی با دو: بازیکنان دو تیم، روی دو قطر یک مربع در چهار رأس قرار می گیرند. بازیکنان هر تیم، توپ را به بازیکنان مقابل خود پاس می دهند و خود، در انتهای ردیف بازیکنان تیم خود قرار می گیرند. تیمی قهرمان است که اولین بازیکنش توپ را زودتر به دست آورد.

پرتاب کردن توپ به دیوار و گرفتن آن: بازیکنان در گروه های دو نفری رو به دیوار می ایستند. بازیکن جلویی، توپ را به سمت دیوار پرتاب می کند و بازیکن عقبی آن را می گیرد. بعد از چند بار تکرار این کار، افراد جاهای خود را عوض می کنند.

ادامه ی تمرین

۱- بازیکن جلویی، تویی را که بعد از برخورد با زمین بلند شده است، می گیرد.

۲- بازیکن عقبی، تویی را که بعد از برخورد با دیوار، به زمین هم برخورد کرده است، می گیرد.

۳- بازیکن عقبی، تویی را که بعد از برخورد به هدف روی دیوار آمده است، دریافت می کند.

پاس یک دستی با پرتاب ضربه ای با گام شتاب دهنده: قدم های جهشی را بچه ها به خوبی می شناسند و در بیشتر بازی های



جلسه: مهارتی

عنوان درس: دریافت بسکتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

آموزشگاهی

هدف های جزئی: حیطة ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة ی شناختی: آشنا کردن دانش آموزان با تکنیک پاس

بسکتبال

حیطة ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک دریافت

بسکتبال

حیطة ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته های مختلف ورزشی

خود از آن استفاده می کنند. به همین سبب، بهتر است از آغاز آموزش هندبال، قدم های سرعتی و شتاب دار، با جهش تمرین شود. ترتیب قدم ها بدین صورت است: راست، راست، چپ.

شروع حرکات: در شروع حرکت، بازیکن با پای راست، یک قدم به طرف جلو برمی دارد. پا باید طوری حرکت کند که شانه ی چپ بازیکن، به طرف مسیر پرتاب، متمایل شود. قدم دوم بازیکن، قدم لی لی پای راست است؛ در حالی که پای چپ نیز در همین اثنا جهت ایجاد تکیه گاه برای بدن، به جلو می آید.

هم زمان با برداشتن قدم دوم و پیش از قدم سوم، دست صاحب توپ کشیده می شود. همان طور که گفته شد، بازیکن قدم سوم را برای ایجاد تکیه گاه برمی دارد؛ بدین صورت که با پای چپ، یک قدم بزرگ برمی دارد (پا به طرف داخل) و پایش را محکم روی زمین می گذارد. هم زمان با گذاشتن پای چپ روی زمین، حرکت دست برای پرتاب آغاز می شود. هر چه قدم سوم پر قدرت تر برداشته شود، قدرت توپ نیز، هنگام پرتاب بیشتر می شود. البته پرتاب هنگامی به بهترین نحو انجام می پذیرد که بازیکن با برداشتن قدم پر قدرت سوم، همه ی شتاب و نیروی بدنش را به بالاتنه و دست خود منتقل کند. وزن بدن را می توان به وسیله ی پای راست که بعد از پرتاب جلو می آید، گرفت و خنثا کرد.

وسایل مورد نیاز: توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش آموزان کلاس

روش اجرا:

دریافت توپ: بازیکن دریافت کننده ی توپ وقتی متوجه

می شود که می خواهند به او پاس بدهند، دست های خود را به طرف توپ می کشد؛ یک قدم به طرف توپ می رود و آن را می گیرد. دست ها در این حال، به صورت قیف یا سبد درآمده و به طرف عقب خم شده اند. انگشتان دست ها کمی کج و به طرف بالاتر قرار دارند. هم زمان با لمس توپ، قسمت های بالای انگشتان، توپ را از بالا، پشت و اطراف احاطه می کنند. انگشتان شست، مانع سُرخوردن توپ در فضای داخل انگشتان می شوند.

بازیکن پس از دریافت، با خم کردن دست‌ها فوراً توپ را به طرف بدن به سمت عقب می‌کشد. سه مرحله‌ی مختلف خیلی سریع با هم انجام می‌شوند و سرعت توپ در حال پرواز، کم است.

انواع مختلف دریافت‌ها: در هنگام دریافت توپ‌هایی که در ارتفاع بالای سر به طرف گیرنده می‌آیند، دست‌ها به طرف عقب خم نمی‌شوند بلکه در امتداد بالا کشیده می‌شوند و وضعیت دست‌ها را برای دریافت چنین توپ‌هایی شکل می‌دهند. دست‌ها در هنگام دریافت توپ، به طور محسوس خم نمی‌شوند بلکه کمی به سمت عقب جا خالی می‌دهند و فشار توپ را کم می‌کنند. آن‌گاه، توپ در حالت قرارگیری اصلی به طرف بدن آورده شود. اگر توپ با ارتفاع کم از سطح زمین به طرف انگشتان بیاید، دست‌ها و انگشتان به طرف پایین و انگشتان شست به طرف بالا نشانه‌گیری می‌کنند. تنها در بعضی موقعیت‌ها باید توپ را با یک دست گرفت؛ مثلاً، هنگامی که توپ در محوطه‌ای تنگ یا نیمه پوشش داده شده به طرف بازیکن سانتر پاس داده می‌شود اما در بیشتر موارد گرفتن توپ، با دو دست امکان‌پذیر است و آن را باید دو دستی گرفت؛ زیرا به این ترتیب، حرکات بعدی بازی، مانند پاس دادن، دریبل کردن، پرتاب کردن یا گول زدن بهتر و آسان‌تر انجام می‌شوند. گرفتن توپ به شکل موفقیت‌آمیز و با تکنیک صحیح، شرط اصلی برای اعمال بعدی بازی با توپ هستند. هرگاه توپ به شکل نادرست گرفته شود، ادامه‌ی بازی مشکل یا غیرممکن می‌شود.

پاس دادن و دریافت کردن: گروه‌های سه‌تایی تشکیل دهید و برای هر گروه، جایی به شکل مربع به ابعاد $3/60$ متر در نظر بگیرید. بازیکن شماره‌ی ۱ به بازیکن شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد؛ در این میان، بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ را بگیرد و



جلسه: مهارتی

عنوان درس: دریافت هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

مانع این پاس‌ها شود. نوع پاس‌های ارسالی را می‌توان مشخص کرد و اندازه‌ی زمین بازی را متناسب با آن در نظر گرفت. بازیکن شماره‌ی ۳ پس از این که جلوی توپ را گرفت و آن را دریافت کرد، خودش پرتاب‌کننده می‌شود. اگر یک بازیکن اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، او هم می‌تواند پس از یک بار مانع شدن پاس با توپ، در این بازی شرکت جوید.

پاس دادن دو نفر در مقابل دیوار: تمرین‌کننده به فاصله‌ی یک تا دو متر، رو به دیوار می‌ایستد. هم‌بازی او که پشت سرش قرار دارد، توپ را با زوایا و شدت‌های مختلف به دیوار پرتاب می‌کند. تمرین‌کننده، توپ‌های برگشته از دیوارها را می‌گیرد و بعد از چرخیدن، به هم‌بازی خود برمی‌گرداند.

پاس‌کاری دو نفره با یک بازیکن مخالف: دو بازیکن توپ را بین خود پاس‌کاری می‌کنند؛ در حالی که نفر سوم مسیر مستقیم پاس را سد می‌کند. دریافت‌کننده‌ی پاس باید جهت پاس را به پاس‌دهنده نشان دهد (با بلند کردن دست و رهایی از سایه‌ی پوششی)؛ آن‌گاه توپ را مهار کرده و پاس را به‌طور دقیق دریافت کند. او اجازه دارد فقط دو قدم به طرف پهلو بردارد.

پاس‌دهنده در مقابل یک ردیف بازیکن: در مقابل پاس‌دهنده، تا پنج بازیکن روی یک خط به صورت فشرده در کنار یک‌دیگر ایستاده‌اند و تقریباً ۵ متر با پاس‌دهنده فاصله دارند. بازیکن شماره‌ی ۲ یک توپ در دست دارد و آن را به بازیکن شماره‌ی ۱ پاس می‌دهد، بازیکن شماره‌ی ۱ آن را به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد و به همین ترتیب، این تمرین ادامه می‌یابد و بازیکن پاس‌دهنده، توپ را به بازیکنی که دست خود را زودتر بلند کرده است، پاس می‌دهد.

حیطه‌ی شناختی: آگاهی از تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی‌هندبال به تعداد نیمی از

محافظت کردن از دیوار: بازیکنان تیم A برای محافظت

از دیوار خودی، می‌کوشند از برخورد توپ‌های تیم مقابل به این دیوار، جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B می‌توانند توپ را تا نیمه‌ی زمین بین خود پاس کاری کنند و دیوار تیم مقابل را تا ارتفاع ۲ متری بزنند. بعد، بازیکنان تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند. هر بازیکن یک بار حق پرتاب توپ را دارد.

محافظت از زمین بازی: بازیکنان تیم A در یک نیمه‌ی

زمین تقسیم می‌شوند و سعی می‌کنند از تماس توپ با کف زمین خود جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B توپ را تا نیمه‌ی زمین بین خود پاس کاری کرده و سعی می‌کنند آن را تا ارتفاع ۲ متری دیوار طوری بزنند که در بازگشت به زمین برخورد کند. سپس، تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند.

هر بازیکن یک بار حق پرتاب دارد.

حفاظت از دروازه: پنج متر جلوتر از خط جبهه، توری

به ارتفاع ۲ متر نصب می‌شود و بازیکنان تیم می‌کوشند از این دروازه حفاظت کنند. بازیکنان تیم B توپ را بین خود پاس کاری می‌کنند و سعی دارند آن را از روی تور، طوری به دیوار مقابل پرتاب کنند که در بازگشت، گل شود. هر بازیکن دوبار حق پرتاب دارد. در ادامه، بازیکنان دو تیم جاهایشان را عوض می‌کنند.

دویدن با دریافت پاس از هر دو طرف

الف: بازیکنان روی یک خط روبه‌روی یک‌دیگر

می‌ایستند. در قسمت چپ و راست نیز، دو بازیکن پاس‌دهنده قرار می‌گیرند.

بازیکن A توپ را به بازیکن شماره ۱ پاس می‌دهد و بعد

از دریافت، آن را به بازیکن شماره ۲ پاس می‌دهد. پس از دریافت دوم، او توپ را به بازیکن B پاس می‌دهد و خود به انتهای ردیف B می‌رود و تمرین به همین صورت ادامه پیدا می‌کند.

ب: بازیکنان در یک ردیف پشت سرهم قرار می‌گیرند؛

در قسمت چپ و راست، چهار بازیکن پاس‌دهنده قرار می‌گیرند. بازیکن، توپ را به ترتیب به بازیکنان شماره ۱، ۲، ۳ و ۴ پاس می‌دهد. سپس، از پشت سر آن‌ها به حالت دریبل برمی‌گردد؛

توپ را به نفر بعدی می‌سپارد و خود در انتهای ردیف قرار می‌گیرد. بعد از انجام این فعالیت توسط تمامی بازیکنان، پاس‌دهنده‌ها عوض می‌شوند.

دریافت توپ‌هایی که ارتفاع آن‌ها تا حد سینه و سر یا

بلندتر است: برای دریافت توپ‌هایی با ارتفاع مختلف، همان کارها و تمرین‌های قبلی انجام می‌شود اما باید توجه داشت که گرفتن توپ‌هایی که در ارتفاع سینه و سر قرار دارند، به دلایل زیر آسان‌تر است.

● توپ در کنترل دائمی چشم‌هاست.

● دست‌ها که به طرف توپ متمایل شده‌اند، در دید بازیکن

است؛ به طوری که او در همه حال می‌تواند با مشاهده‌ی دست‌های خود، حالت آن‌ها را تغییر دهد یا تصحیح کند.

● حالت دست‌ها برای گرفتن توپ به صورت دو دستی

بسیار مناسب است (از لحاظ فرم استخوان‌بندی).

شروع حرکات: در حالت اصلی، بازیکن، دست‌ها را

آزادانه به طرف توپ دراز کرده و آرنج را کمی خم می‌کند و کف دست‌ها را به جلو می‌آورد. انگشتان خم شده، متمایل به بالا حالت می‌گیرند. انگشتان شست دو دست باید با هم تماس پیدا کرده و با انگشتان اشاره، شکلی شبیه به قلب درست کنند.

کف دست‌ها باید حالت گردی توپ را به خود بگیرند و

انگشتان شست در عقب و نزدیک‌تر از سایر انگشتان به بازیکن قرار گیرند؛ به طوری که امکان رد شدن و در رفتن توپ از دست، به حداقل برسد. در این حالت، انگشتان دست که کمی به

بالا متمایل شده‌اند، اولین تماس را با توپ پیدا می‌کنند. توپ، بعد از برخورد با نوک انگشتان، می‌چرخد و به طرف پایین می‌آید و به این ترتیب، به راحتی در دست، جا می‌گیرد. انگشتان در حد

امکان باید کشیده باشند تا بتوانند سطح بیشتری از توپ را در اختیار بگیرند. چرخش توپ در کف دست، به وسیله‌ی انتهای دست‌ها گرفته می‌شود.

برای کسب اطمینان از این که آیا توپ را به طور صحیح

در دست‌های خود گرفته‌اید، آن را به گچ آغشته کنید. پس از دریافت توپ، کف و انتهای دست‌های شما باید با گچ سفید شده باشند. در لحظه‌ی دریافت توپ، دست‌ها به عقب کشیده می‌شوند؛ بدین ترتیب، سرعت توپ، کاهش می‌یابد و توپ تا نزدیکی سینه

می‌رسد. برای گرفتن توپ‌های پر قدرت، بهتر است هنگام دریافت آن، یک قدم به عقب بردارید تا فشار توپ‌های پر قدرت، کمتر به دست‌هایتان وارد شود. اکنون دو دست در حدود ارتفاع سینه به بدن نزدیک شده‌اند و بازیکن بهترین حالت را برای ادامه‌ی بازی، حرکت سریع و پرتاب توپ به دروازه دارد.



جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی - ابعاد عاطفی و الهی

تربیت بدنی

هدف کلی: آگاهی از برخی اهداف تربیت بدنی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنایی با ابعاد الهی و عاطفی تربیت بدنی

حیطة‌ی مهارتی: کسب مهارت در گفت‌وگو، تفکر و

حدس زدن

حیطة‌ی نگرشی:

- ایجاد علاقه به هدف‌های تربیت بدنی

- ارزش تلقی کردن هدف‌های تربیت بدنی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌های آموزشی اهداف تربیت بدنی

آماده‌سازی: در سال چهارم گفتیم که بعضی تنها هدف

تربیت بدنی را قوی تر شدن اندام‌های بدن می‌دانند؛ در حالی که

چنین نیست. یادگیری و آموزش مهارت‌ها، تعاون و همکاری،

دوست‌یابی، تلاش برای انجام وظیفه، مسئولیت‌پذیری و بسیاری

موارد دیگر در کنار داشتن اندام مناسب و نیرومند از اهدافی

است که برای تربیت بدنی برشمرده می‌شود. دانش و آگاهی هم در

تربیت بدنی جایگاه مهمی دارد. ما باید از دانش ورزش‌های مختلف

آگاه باشیم؛ در غیر این صورت، ممکن است به جای بهره‌مند

شدن از فواید ورزش، از آن آسیب ببینیم.

ارائه‌ی مطالب: در ادامه‌ی مطلب سال گذشته، اهداف

دیگری از هدف‌های تربیت بدنی به شما معرفی می‌شود. به نظر

شما تربیت بدنی چه ارتباطی با وظایف دینی و مذهبی ما می‌تواند

داشته باشد؟

در مورد توپ‌های با ارتفاع زیاد نیز همان‌طور عمل می‌کنیم؛ با این تفاوت که دست‌ها به طرف بالا کشیده می‌شوند و با لمس توپ، آن را به طرف سینه، به پایین می‌کشیم. برای دریافت صحیح توپ سعی می‌کنیم با گرفتن نیروی آن هنگام برخورد با دست، صدایی شنیده نشود.

پاسخ: بدن نیرومند در انجام دادن عبادت‌ها و تکالیف

دینی به ما کمک می‌کند. عبادت‌هایی مانند نماز، حج و جهاد با

داشتن بدنی نیرومند بهتر انجام می‌شود.

در دعای کمیل می‌خوانیم: «خداوندا، اندام‌های بدن مرا

برای خدمت به خودت، نیرومند گردان.» پس، مشخص می‌شود

که در دین مبین اسلام، نیرومند شدن برای انجام دادن خدمت در

راه خداوند اهمیت دارد.

در تصویر دوم دو دانش‌آموز را می‌بینید که پس از مسابقه

با هم دست می‌دهند؛ یکی از آن‌ها پیروز و دیگری مغلوب شده

است. برداشت شما از این تصویر چیست؟ کدام هدف تربیت

بدنی را می‌توان در این تصویر مشاهده کرد؟

پاسخ: هدف از مسابقه، تلاش تا حد توان برای رسیدن به

هدفی مشخص است. نکته‌ی مهم، انجام دادن مسئولیت و

وظیفه‌ای است که برعهده‌ی ورزش‌کار گذاشته می‌شود. ورزش‌کار

ممکن است سخت تلاش کند اما پیروز نشود؛ این مسئله اهمیت

چندانی ندارد. این امکان نیز وجود دارد که فرد یا تیمی، امروز در

مسابقه‌ای پیروز شود ولی فردا در مسابقه‌ی دیگری شکست

بخورد؛ بنابراین، امکان برد یا باخت برای همه‌ی افراد و تیم‌ها

وجود دارد و بهتر است پس از هر مسابقه، برنده از بازنده، دل‌جویی

و برای او در آینده آرزوی موفقیت کند؛ چون برنده‌ی امروز

ممکن است فردا بازنده شود و از حریف انتظار مشابهی داشته

باشد. با چنین برخوردی، میدان‌های ورزشی پر از دوستی و

صمیمیت خواهند شد و این، یکی از هدف‌های تربیت بدنی است.

قبلاً درباره‌ی تعاون و همکاری در ورزش صحبت کرده‌ایم.

اکنون، با توجه به شکل‌های زیر و دقت در شکل سمت راست

بگوئید: اگر بازیکن صاحب توپ، به بازیکن هم تیمی خود که در موقعیت خوبی قرار دارد پاس ندهد، چه اتفاقی می افتد؟

پاسخ: همکاری تیمی راه‌های ساده‌تری را برای رسیدن به هدف، پیش روی ما قرار می‌دهد و کارهای فردی، رسیدن به هدف را دشوار می‌کند. در تصویر، یار بازیکن صاحب توپ، در موقعیت بهتری قرار دارد. اگر بازیکن صاحب توپ به او پاس ندهد، امکان عبور و رسیدن او به هدف، به علت تعداد بیشتر یاران حریف، کمتر است و موقعیت از دست می‌رود.

در این جا بعضی از نتایج عدم همکاری فرد در کارهای گروهی را می‌بینید:

– معمولاً دیگران دوستش ندارند و با او همکاری نخواهند



جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: فواید ورزش‌ها

هدف کلی: آگاهی دادن به دانش‌آموزان درباره‌ی فواید

ورزش‌ها

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی:

– آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

آمادگی جسمانی

– آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

توانایی‌های اجتماعی

– آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد دارای ناتوانی‌های حرکتی

می‌توانند انجام دهند.

حیظه‌ی مهارتی: کسب مهارت در بحث و گفت‌وگو،

تفکر و حدس‌زدن.

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به رشته‌های ورزشی

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی شناخت رشته‌های

مختلف ورزشی

کرد.

– تنها خواهد ماند و دوستی پیدا نخواهد کرد.

– پیشرفت زیادی نخواهد کرد؛ چون از کمک دیگران

محروم است.

– ممکن است باعث شکست کار گروهی شود.

– باعث آزار دیگران می‌شود و حق آن‌ها را ضایع می‌کند.

پاسخ خودآزمایی: کسب سلامتی و نیرو و نشاط، داشتن

بدنی نیرومند برای انجام دادن وظایف عبادی و الهی، دوستی و

دوست‌یابی، تعاون و همکاری، مسئولیت‌پذیری و تلاش برای تحقق

مسئولیت‌های اجتماعی و فردی، داشتن اندامی متناسب و زیبا.

دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اجمالی، ویژگی‌های رشته‌های ورزشی به

صورت پرسش و پاسخ مطرح می‌شود و سرگروه‌ها به پرسش‌ها

پاسخ می‌دهند. مطالب درج شده در لوحه‌ی آموزشی را

به‌طور مستقیم برای دانش‌آموزان بخوانید.

آماده‌سازی: رشته‌های ورزشی جذابیت زیادی دارند

و به خصوص برای کودکان و نوجوانانی مثل شما

شادی بخش‌اند. علاوه بر جذابیت و شادی آور بودن، برای

شما که رشته‌های متعددی را شناخته‌اید یا خواهید شناخت،

یک مسئله اهمیت زیادی دارد و آن، انتخاب رشته براساس

توانایی‌های خودتان است. برخی از رشته‌ها به چابکی نیاز

دارند و برخی نیازمند سرعت و دقت‌اند. بعضی هم به استقامت

عضلانی یا قدرت عضلانی زیاد یا تعادل و چابکی فراوان نیاز

دارند. در کنار این توانایی‌ها و استعدادها، رشته‌های ورزشی

تیمی به ویژگی‌های دیگری هم نیازمندند که در این درس به

بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

ارائه‌ی مطلب: در این لوحه‌های آموزشی، تصاویر

رشته‌های مختلفی را مشاهده می‌کنیم. پس از تشکیل گروه‌های کلاسی در مورد هر رشته‌ی ورزشی صحبت کنید و از طریق سرگروه به این دو سؤال جواب دهید.

۱- هر یک از رشته‌های ورزشی به کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی زیر نیاز دارند و فعالیت در این رشته‌ها کدام یک از آن‌ها را تقویت می‌کند؟

انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت، چابکی

۲- بازیکنان رشته‌های ورزشی گروهی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

پاسخ‌ها

فوتبال:

۱- چابکی، سرعت، استقامت

۲- همکاری

هندبال:

۱- سرعت، قدرت، چابکی

۲- همکاری

کشتی:

قدرت، چابکی

شنا:

سرعت، قدرت، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس،

انعطاف‌پذیری، چابکی

ژیمناستیک:

چابکی، تعادل، قدرت، انعطاف‌پذیری

دو و میدانی:

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، چابکی،

سرعت، قدرت، انعطاف‌پذیری

۲- همکاری و هماهنگی در دوهای امدادی

بدمینتون:

۱- چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی، استقامت

دستگاه تنفس و گردش خون

۲- همکاری و هماهنگی در بازی‌های دو نفره

تنیس روی میز:

۱- چابکی، قدرت، سرعت، استقامت دستگاه گردش خون

و تنفس

۲- همکاری در بازی‌های دو نفره

والیبال:

۱- چابکی، قدرت، انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش

خون و تنفس

۲- همکاری

پاسخ خودآزمایی:

۱- شنا، اسب سواری و تیراندازی

۲- ژیمناستیک

۳- کشتی

درس نهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت بسکتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک شوت بسکتبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در تکنیک شوت بسکتبال

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

شوت: در انواع شوت‌ها به حلقه‌ی بسکتبال، هدف‌گیری

صحیح اهمیت بسیار دارد. بازیکن شوت‌کننده روبه‌روی هدف

می‌ایستد؛ پاها و سینه را به سمت هدف قرار می‌دهد و سعی

می‌کند تمرکز داشته باشد. چشم‌ها را تا زمان افتادن توپ به داخل

سبد، به هدف (سبد) می‌دوزد. در این مرحله، پرتاب‌کننده با او

همراه می‌شود و با یک قوس نرم نیمه بلند، توپ را از روی کناره‌های حلقه به میانه‌ی آن پرتاب می‌کند.

در حرکت پرتاب کردن، تمام بدن کشیده می‌شود. با توجه به اصول مکانیکی، این حرکت با ایجاد نیرو و رها کردن آن به پایان می‌رسد. هنگام پرتاب کردن، دست شوت‌کننده کاملاً کشیده است و مچ و انگشتان دست اعمالی ارادی را انجام می‌دهند. اولین حرکت توپ هم‌زمان با کشیده شدن کمر، صورت می‌گیرد؛ با کشیده شدن دست شوت‌کننده، از طریق آرنج و هماهنگی ظریف بین چشم و عضلات دست و شانه و بعد از فشار انگشت اشاره، توپ به داخل سبد می‌افتد. در این جا به کارگیری مچ دست و انگشتان عمل پرواز را تضمین می‌کند؛ یعنی مانع انحراف مسیر توپ به اطراف می‌شود. به این ترتیب، حتی اگر توپ کاملاً هدف‌گیری نشده باشد، امکان موفقیت آن را فراهم می‌آورد. بدین شکل که به کنار داخلی حلقه برخورد می‌کند و به داخل سبد می‌افتد.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک شوت

هندبال

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک شوت هندبال

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

پرتاب به هدف روی دیوار: ۶ متر جلوتر از دیوار، یک

خط پرتاب وجود دارد. بازیکنان در یک ردیف پشت خط پرتاب

در هنگام حرکت شوت، آرنج به شوت‌کننده بسیار کمک می‌کند؛ زیرا ابتدا پشت توپ قرار دارد و سپس، زیر و جلوی توپ قرار می‌گیرد و در مرحله‌ی هدف‌گیری، به طرف سبد نشانه می‌رود.

این راهنمایی مهم باید در اختیار شوت‌کننده قرار گیرد؛ در هنگام شوت کردن، آرنج را به طور مستقیم به سمت سبد قرار بده و دستت را بکش؛ به طوری که با یک حرکت طبیعی، ساعد را از روی آرنج عبور دهی و از کنار پیشانی به طرف بالا بکشی. به این ترتیب، مراحل شوت به پایان می‌رسد. دست‌ها تا رسیدن توپ به هدف به حالت کشیده باقی می‌ماند و در پایان نگاه خود را از هدف برمی‌داریم.

شوت پرتاب آزاد: دانش‌آموزان پرتاب‌های آزاد به سوی حلقه انجام می‌دهند و در 10° نوبت تلاش برای پرتاب آزاد، نمرات ثبت می‌شود. هر دانش‌آموز سعی می‌کند نمره یا امتیاز پرتاب‌های خود را بالا ببرد.

می‌ایستند. نفر اول، توپ را به سمت هدف روی دیوار (تشک، صندوق، نیمکت و جز آن) پرتاب می‌کند و خود به انتهای ردیفش می‌دود؛ در صورتی که توپ او به هدف برخورد کرده باشد، آن را به نفر دوم می‌سپارد و در این حالت، نفر دوم توپ را به هدف می‌زند.

تیمی برنده می‌شود که آخرین بازیکن آن، زودتر توپ را به هدف بزند.

دریبل کردن با شوت به دروازه: دو گروه بازیکن در پشت دایره‌های دروازه دو طرف زمین می‌ایستند؛ هر یک از نفرات، از آن‌جا توپ را دریبل می‌کند و تا پشت دایره‌ی دروازه‌ی روبه‌رو پیش می‌آید و از آن‌جا به دروازه شوت می‌کند.

ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن با دست راست و چپ

۲- پرتاب کردن به دروازه، با افزایش فاصله‌ی شوت (مثلاً از پشت دایره‌ی ۹ متری)

درس یازدهم

پرتاب پرشی بلند: این نوع پرتاب، برای پرتاب توپ از روی دیوار دفاعی یا مدافع انجام می‌گیرد و یکی از پرتاب‌های معمول برای بازیکن است. در پرتاب پرشی بلند، مسئله‌ی مهم به کار بردن نیروی بیشتر برای پرش بلندتر از روی زمین است. بلندی قد و قامت بازیکن، داشتن قدرت زیاد و توانایی کشیدن و دراز کردن دست تا حدّ ممکن از دیگر عوامل موفقیت در این نوع پرتاب است. این پرتاب نیز مانند پرتاب‌های دیگر مراحلی دارد که به ترتیب عبارت‌اند از: دورخیز، پرش، پرواز، پرتاب توپ و فرود.

دورخیز (اگر به صورت ۳ گام باشد) باید به صورت کج به طرف دروازه انجام گیرد تا بازیکن با دفاع برخورد نکند؛ زیرا

برخورد، خطا محسوب می‌شود. در هندبال مدرن، بیشتر سعی بر این است که قدم‌های دورخیز را به حداقل برسانند؛ به طوری که از یک یا دو قدم تجاوز نکند. بعضی بازیکنان به حالت ایستاده، اقدام به پرش می‌کنند. حسن دورخیز کوتاه این است که دفاع، فرصت عکس‌العمل نمی‌دهد. پرش باید عمودی و به طرف بالا انجام گیرد تا توپ حتی از روی مدافعی که برای دفاع به هوا پریده است، بگذرد. بیشتر کشیده شدن دست، در این زمان اهمیت بسیار دارد. پرتاب توپ باید در زمانی انجام بگیرد که بازیکن حداکثر ارتفاع خود را یافته است (استثنای این قاعده در مورد پرتاب‌های مکئی است). فرود بازیکن نیز بسته به موقعیت او، به صورت دو پای یا روی پای پرشی انجام می‌گیرد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای سرعت عکس‌العمل

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

سرعت عکس‌العمل

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد و تقویت سرعت عکس‌العمل

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: سوت

روش اجرا: دانش‌آموزان را در گروه‌های چهار نفره تقسیم

کنید.

– اعضای هر گروه با فرمان معلم در خط شروع، حرکت

شنای سوئدی انجام می‌دهند. در همین حال، با علامت سوت معلم می‌ایستند و بلافاصله مسیر ۳۰ متری از پیش تعیین شده را طی می‌کنند.

– دانش‌آموزان در گروه‌های چهار نفره تقسیم می‌شوند.

اعضای هر گروه به نوبت، با فرمان معلم در مسیر حرکت گام برمی‌دارند؛ با علامت او شروع به دویدن می‌کنند، با سوت مجدد (دوم) او می‌ایستند و حرکت شنای سوئدی را دو مرتبه انجام می‌دهند. سپس، برمی‌خیزند و تا انتهای مسیر تعیین شده (۳۰ متری) می‌دوند.

– دانش‌آموزان به صورت انفرادی، در خط شروع حرکت

می‌ایستند. با فرمان معلم، نفر اول شروع به حرکت چرخیدن به دور خود می‌کند و با علامت سوت معلم، به سرعت در مسیر تعیین شده (۴۰ متری) می‌دود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و تقویت استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و

نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاه کردن دانش‌آموزان از تمرینات

استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی: سرعت بخشیدن به عکس‌العمل‌ها و

ارتقای آن

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: چوب ژیمناستیک، توپ بسکتبال،

توپ مینی والیبال و مینی بسکتبال

روش اجرا:

– از دانش‌آموز بخواهید که در حالت پاباز، چوب ژیمناستیک را با دست‌های کشیده بالای سر نگه دارد و تنه را به راست و چپ خم کند (حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید).

– درپیل توپ با دو دست: از دانش‌آموز بخواهید که توپ بسکتبال را با هر دو دست از زمین تا بالای سر بالا آورد؛ آن‌گاه آن را با فشار هر چه بیشتر در جلوی پاهای خود به زمین بزند و این کار را چندین بار انجام دهد.

– از دانش‌آموزان بخواهید که در فاصله‌ی ۲ متری، پشت به دیوار بایستند و توپ مینی بسکتبال یا والیبال را با هر دو دست از بالای سر به سوی دیوار پرتاب کنند (این حرکت را چندین بار انجام دهید).

– به مدت ۱۵ ثانیه از بارفیکس آویزان شوند و یک کشش بارفیکس انجام دهند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت سه‌گام بسکتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا شدن با تکنیک شوت سه‌گام

بسکتبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در شوت سه‌گام بسکتبال

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس، تخته و حلقه بسکتبال

روش اجرا:

شوت سه‌گام: دو گروه تشکیل دهید و برای هر گروه، یک طرف حلقه را معین کنید. بازیکن شماره‌ی یک از هر تیم شروع به درپیل توپ به سوی سبد می‌کند. پرتاب به صورت شوت سه‌گام است و پس از آن، دریافت توپ و پاس دادن آن به بازیکن بعدی تیم خودی انجام می‌شود. پس از آن که همه‌ی بازیکنان چندین نوبت این حرکات را انجام دادند، تیم‌ها جای خود را در دو طرف حلقه‌ی بسکتبال عوض می‌کنند و به همین ترتیب ادامه می‌دهند.

فعالیت‌های مهارتی: دانش‌آموزان را جفت جفت به صورت پراکنده در زمین مرتب کنید و به هر جفت یک توپ بسکتبال بدهید.

فعالیت سه‌گام در انتهای یک درپیل و پس از دریافت یک

پاس از هم بازی انجام می شود. صفحه یا تخته باید تقریباً ۴۵ درجه زاویه داشته باشد. توپ ابتدا با دست پرتاب یا شوت نگه داشته می شود و با دست دیگر حفاظت می گردد. بازیکن، توپ را مقابل هدف پرتاب می کند؛ در حالی که بدن او با یک پرش پای مقابل دست پرتاب کننده به هوا بلند می شود. بلند کردن زانو از سمت پرتاب، به بازیکن در پرش بلندتر کمک می کند. توپ در اوج پرش پرتاب می شود.

سه گام را شرح دهید و اجرا کنید.

تمرینات برای فراگیری شوت سه گام

● شوت درجا از فاصله ی نزدیک به سبید با زاویه ی ۴۵ درجه، با استفاده از هدف مربع شکل که روی تخته قرار دارد (با دست چپ و راست).

هدف: تنظیم قدرت در هنگام کشیده شدن و راست شدن دست شوت کننده و پیدا کردن هدف روی تخته و شناختن زاویه ی بازتابی توپ از تخته.

● از حالت جاگیری (به فاصله ی تقریبی ۲ متر) قدم های تکیه ای بردارید و روی پای داخلی، پرش و شوت کنید.

هدف: پرش روی پای صحیح بعد از برداشتن قدم تکیه ای، هماهنگی کار پاها، هدف گیری، کشیدن و راست کردن دست شوت کننده.

تذکر: به طرف جلو - به طرف بالا - شوت

● از حالت ایستاده و درجا روی خط پرتاب آزاد یک دریل، برداشتن قدم تکیه ای با ریتم، پرتاب.

هدف: هماهنگی کار پا، هدف گیری، عمل روی توپ در هنگام شوت کردن و ساده کردن به وسیله ی ریتم دادن.

تذکر: حرکت - یک - دو

دریل - راست - چپ - شوت

دریل - چپ - راست - شوت

● شوت سه گام بعد از چند دریل از طرف های راست و

چپ

هدف: تقسیم محوطه، پیدا کردن نقطه ی پرش (آخرین دریل)

به طور مستقیم، قبل از ریتم دوتایی در حدود خط پرتاب آزاد.

تذکر: دریل - دریل - برو - و بالا

● تعداد زیادی از بازیکنان (تا هفت نفر) در یک نیمه ی

زمین بازی، توپ هایشان را دریل می کنند. هر بازیکن اجازه دارد برای شوت سه گام به طرف سبید نفوذ کند.

هدف: به دست آوردن تسلط دید، فراگیری تقسیم محوطه.

تذکر: تمرکز فکری و نفوذ به طرف سبید.

● شوت سه گام از حالت دریل کردن از راست و چپ، در

یک فرم تمرینی نزدیک به بازی با ۲ یا ۳ توپ و حداکثر ۱۲ بازیکن.

بازیکن، توپ را به طرف سبید دریل می کند و یک شوت

سه گام انجام می دهد؛ آن گاه به پشت ردیف روبه رو می دود. بازیکن

شماره ی ۲، توپ شوت شده به وسیله ی بازیکن شماره ی ۱ را از

حلقه می گیرد و به طرف کنار زمین دریل می کند. در ادامه، توپ

متوقف شده را به بازیکن دیگر پاس می دهد و بدون توپ به پشت

حریف می رود.

هدف: آشنایی با فرم های حرکتی نزدیک به بازی و با هدف

(چرخش) تسلط دید، تقسیم محوطه برای آخرین دریل قبل از

ریتم دوتایی، زمان سنجی برای پرش و دریافت توپ از سبید.

تذکر: توپ را بگیر، دریل کن، شوت کن، بدو و بعد،

برای دریافت توپ از سبید برگرد و آن را از سبید بگیر.

● شوت سه گام بعد از دریافت پاس

در نزدیکی خط پرتاب آزاد بازیکن شماره ی ۱ ایستاده

است و توپ را در اختیار دارد. شوت کننده ی شماره ی ۲ به

طرف او می دود؛ توپ را از بازیکن شماره ی ۱ می گیرد و شوت

سه گام را انجام می دهد.

هدف: دریافت صحیح توپ از حالت دویدن (بعد از فشار

روی پای چپ) در هنگامی که پاس ساده می آید و شوت سه گام از

حالت ریتم دو قدمی.

تذکر: دو - دو - برو - و بالا

این شکل تمرین، در فرم ساده ی دیگری نیز انجام می شود.

شوت کننده توپ را به عنوان پاس دریافت می کند و بدون دریل

کردن، آن را شوت می کند. فاصله تا سبید تغییر می کند و حالا

شوت کننده باید تصمیم بگیرد که دریل کند یا نه.

شوت سه گام: بازیکن، توپ را دریل می کند؛ بعد از

آخرین دریل و فشار روی پای چپ، توپ را با هر دو دست

می گیرد. بعد از برداشتن یک قدم بلند پرشی، روی پای دیگر

می آید (قدم اول) و آن گاه با پای چپ می پرد (قدم دوم) و به طرف

درس چهاردهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت سه گام هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک شوت

سه گام هندبال

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک شوت سه گام

هندبال

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

تکنیک‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نیمی از دانش‌آموزان

کلاس، تجهیزات هندبال

روش اجرا:

دریبل امدادی با پرتاب به دیوار: تیم‌ها در کنار یک‌دیگر

و پشت خط، جلوتر از دیوار سالن می‌ایستند. بازیکنان، توپ را

تا پشت خط پرتاب، دریبل می‌کنند. حال توپ را به دیوار (به

صورت شوت سه گام) پرتاب می‌کنند و دوباره آن را می‌گیرند.

آن‌گاه با دریبل برمی‌گردند و توپ را به نفر بعدی می‌دهند.

ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن فقط با دست چپ و راست

۲- دریبل کردن با تعویض دست‌ها

۳- پرتاب کردن به یک هدف

دریبل کردن با شوت به دروازه: دو گروه بازیکن در

پشت دایره‌های دروازه در دو طرف زمین می‌ایستند و از آن‌جا

توپ را دریبل می‌کنند. آن‌گاه، تا پشت دایره‌ی دروازه روبه‌رو

قرار دارد. کمی قبل از آخرین نقطه‌ی پرشی، شوت‌کننده با کشیدن دست به‌طور کامل، حرکت اصلی فشاری شوت را انجام می‌دهد و با استفاده از تخته پرش، شوت می‌کند.

می‌روند و از آن‌جا به دروازه، شوت سه گام می‌کنند.

ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن با دست راست و چپ

۲- پرتاب به دروازه با افزایش فاصله‌ی شوت (مثلاً از

پشت دایره‌ی ۹ متری)

پرتاب پرشی: این نوع پرتاب، نوعی پرتاب ضربه‌ای است

و اغلب، از آن برای پرتاب روی دروازه استفاده می‌شود. البته

گاهی برای پاس دادن نیز از آن استفاده می‌کنند. در پرتاب روی

دروازه، بازیکن سعی می‌کند خود را به دروازه نزدیک کند (پرتاب

پرشی دور) یا توپ را از بالای سر مدافع پرتاب کند (پرتاب پرشی

بلند). پرتاب پرشی به عنوان پرتاب روی دروازه، یکی از مهم‌ترین

مراحل تکنیکی بازی است و ۵۰ درصد پرتاب‌های روی دروازه

را شامل می‌شود.

شروع حرکات: بازیکن، توپ را با دو دست می‌گیرد.

زاویه‌ی دورخیز نسبت به دروازه، باید حدود ۴۵ درجه باشد.

دورخیز که از سه قدم تشکیل می‌شود، برای بازیکن راست

دست، باید از سمت چپ شروع شود و (چپ، راست، چپ)

قدم‌ها به اندازه‌ی معمولی است. بازیکن، حرکت را با پای چپ

آغاز می‌کند؛ پای راست به صورت زاویه‌دار، به عنوان پای

شتاب‌دهنده و به شکل مایل از روی زمین کنده می‌شود و به

طرف راست می‌چرخد. هم‌زمان با این کار، حرکت دست برای

پرتاب توپ آغاز می‌شود. حرکت دست مانند پرتاب‌های دیگر

است. شانه‌ی چپ به طرف جلو متمایل می‌شود. در این‌جا شانه،

محور پرتاب است. پرتاب، در بالاترین نقطه‌ی پرش انجام

می‌گیرد. حرکت ضربه‌ای دست با جلو رفتن شانه‌ی بازیکن

انجام می‌گیرد. بعد از پرتاب، بازیکن روی پایي که با آن شروع

به حرکت کرده است، فرود می‌آید؛ در این نوع پرتاب، نکته‌های زیر قابل ذکر است.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: فورهند بدمیتون

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

فورهند بدمیتون

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک فورهند

بدمیتون

حیظه‌ی نگرشی: علاقه به کسب مهارت در تکنیک‌های

مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، راکت و تجهیزات بدمیتون (توپ

و راکت به تعداد دانش‌آموزان)

روش اجرا:

تاس مستقیم هشت نفره (قسمت اول)؛ تمرین با دو

توپ: اگر زمین بازی بدمیتون را به‌طور کامل در نظر بگیریم و آن را به چهار منطقه‌ی مساوی تقسیم کنیم، محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو (پشت سرهم) است؛ یعنی، در هر منطقه دو نفر، در هر قسمت زمین، چهار نفر و در تمام زمین هشت نفر.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی در منطقه‌ی روبه‌رو برای هم تاس می‌زنند). هر بازیکن پس از زدن یک ضربه، جایش را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند و تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. در این تمرین، بازیکنانی که در مناطق زوج قرار گرفته‌اند، سعی می‌کنند ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت راست خود در زمین مقابل (انتهای زمین) بزنند. بازیکنانی که در مناطق فرد قرار گرفته‌اند، ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت چپ خود در زمین

دورخیز با ریتم سه تایی - پرش - مرحله‌ی پرواز پرتاب توپ در بالاترین نقطه - پرش و فرود روی پای پرشی.

مقابل (انتهای زمین) می‌فرستند.

تاس مستقیم هشت نفره (قسمت دوم)؛ تمرین با دو

توپ: نحوه‌ی تقسیم کردن زمین بازی و محل استقرار بازیکنان در زمین مانند بازی قبل - یعنی دوه‌دو در هر منطقه - است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین هم بازیکنان مانند تمرین اول

تاس مستقیم می‌زنند؛ فقط عوض کردن آن‌ها متفاوت است که در زیر شرح داده می‌شود.

هر بازیکن پس از زدن یک ضربه‌ی تاس، پشت سر بازیکن

منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد و تاس بعدی را در آن

منطقه به منطقه‌ی روبه‌رو می‌زند. به همین ترتیب، بازیکنان

به‌صورت ضرب‌در از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر می‌روند.

۱	۴
۲	۳

مثال: بازیکن شماره‌ی ۱ از منطقه‌ی ۱ برای بازیکن

شماره‌ی ۱ از منطقه‌ی چهار و بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۲ برای

بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۳ تاس می‌زنند. آن‌گاه، هر بازیکنی

که ضربه‌ی خود را زده است، جایش را به بازیکن شماره‌ی ۲

منطقه‌ی خود (نفر پشت سر خود) می‌دهد و به سرعت، در جای

بازیکن شماره‌ی ۲ منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد. به این

ترتیب، هر بازیکن یک ضربه‌ی تاس در منطقه‌ی خود و یکی در

منطقه‌ی کنار خود می‌زند. این تمرین نیز ۵ تا ۷ دقیقه ادامه پیدا

می‌کند. در این تمرین، بازیکنان دو منطقه باید ضربه‌های خود را

به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

تاس مورّب هشت نفره (قسمت اول)؛ تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین، به صورت دوه‌دو در هر منطقه

است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب

تاس می‌زنند؛ یعنی، بازیکنان منطقه‌ی ۱ برای بازیکنان منطقه‌ی ۳ و بازیکنان منطقه‌ی ۲ برای بازیکنان منطقه‌ی ۴. هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند.

۱	۴
۲	۳

مثال: بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۱ برای بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۳ و بازیکن شماره‌ی ۲ برای بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۴ تاس می‌زنند و جای خود را با بازیکن شماره‌ی ۲ پشت سر خود عوض می‌کنند. در قسمت دیگر زمین نیز، همین عمل انجام می‌شود و بازیکنان شماره‌ی ۲ نیز پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکنان شماره‌ی ۱ عوض می‌کنند و تمرین به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

تاس مورّب هشت نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:
شکل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو در هر منطقه است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب (ضرب‌در) به مناطق مخالف زمین مقابل خود تاس می‌زنند (مانند تمرین سوم) اما، جا عوض کردن بازیکنان با تمرین سوم متفاوت است و این بار مانند تمرین دوم، بازیکنان هر منطقه با منطقه‌ی کنار دست خود به صورت ضرب‌در، جا عوض می‌کنند (به طرز جا عوض کردن بازیکنان در تمرین دوم مراجعه شود).

۱	۴
۲	۳

ضربه‌ی تاس فوره‌ند: برای این که توپ با یک ضربه‌ی

خوب زده شود و در آخر زمین فرود آید، بازیکن مجبور است راکت را درست در دست بگیرد و به زمان رسیدن توپ به راکت توجه زیادی داشته باشد. او باید از حرکات پابیشترین استفاده را کند و برای این که به توپ مسلط باشد و بتواند به راحتی به آن ضربه بزند، محل مناسبی را در زمین انتخاب کند. بازیکن پس از مستقر شدن، باید دست و راکت را به طرف عقب بین سر و شانه ببرد. با انجام دادن این حرکت، کمر انحنای پیدا می‌کند و شانه به طرف زمین کشیده می‌شود. این حرکت مانند سرویس در بازی تنیس است. راکت از پشت به طرف جلو حرکت می‌کند و هنگام برخورد توپ با راکت، باز و کاملاً کشیده و مستقیم است. هنگام ضربه زدن، اگر دست بازیکن مستقیم نباشد، مقداری از قدرت او از دست می‌رود. علاوه بر این، مستقیم بودن دست موجب آزادی حرکت می‌شود و در نتیجه، بازیکن به راحتی می‌تواند ضربه بزند. محل برخورد ضربه‌ی توپ با راکت نباید درست در بالای سر باشد. بهتر است برای ضربه زدن در بالای سر، راکت در پشت توپ و در همان مسیر توپ در حال فرود قرار بگیرد. بازیکن نباید بگذارد که توپ به بدن یا طرفین بدن او نزدیک شود یا پایین بیاید. همیشه باید توپ را تا حد ممکن با سرعت زد تا حریف، فرصت کافی برای ضربه زدن به توپ نداشته باشد. توپ با قسمت بالای راکت و به‌طور مستقیم و بدون حرکات کات، زده می‌شود. حرکات کات به کنترل نیاز دارند. در بازی بدمینتون، بازیکن برای به‌دست آوردن توپ‌های بلند عقب زمین باید قدرت زیادی داشته باشد. به علاوه، کات کشیدن توپ به علت پرده بودن آن، مشکل است و چون توپ بلند به عقب زمین می‌رود، راکت را باید به طرف جلو و بالا نگه داشت و بعد توپ را پرتاب کرد. در این صورت، راکت به آسانی به طرف توپ حرکت می‌کند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: بک هند بدمینتون

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک بک هند بدمینتون

حیطة‌ی مهارتی: کسب مهارت در تکنیک بک هند

بدمینتون

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، راکت و تجهیزات بدمینتون به

تعداد دانش‌آموزان

روش اجرا:

تاس مستقیم چهار نفره (قسمت اول): تمرین با دو

توپ: محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک -

یعنی در هر منطقه یک نفر - است (بازیکن شماره‌ی ۱ در منطقه‌ی

۱، ۲ در منطقه‌ی ۲، ۳ در منطقه‌ی ۳ و ۴ در منطقه‌ی ۴ قرار

می‌گیرند).

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (به این ترتیب که بازیکن منطقه‌ی ۱

برای بازیکن منطقه‌ی ۴ و به عکس، و بازیکن منطقه‌ی ۲ برای

بازیکن منطقه‌ی ۳ و به عکس). این تمرین، ۵ دقیقه به همین

ترتیب ادامه پیدا می‌کند؛ بعد از ۵ دقیقه بازیکنان شماره‌ی ۱ و ۲

از یک طرف و بازیکنان شماره‌ی ۳ و ۴ از طرف دیگر جای خود

را با هم عوض می‌کنند و مدت ۵ دقیقه‌ی دیگر برای هم تاس

مستقیم می‌زنند.

نحوه‌ی تمرین: بازیکنان در این تمرین به صورت مورّب

(ضرب‌دری) برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (بازیکنان منطقه‌های

۱ و ۳ برای هم و ۲ و ۴ نیز برای هم). این تمرین مدت ۵ دقیقه به

همین صورت ادامه می‌یابد و پس از ۵ دقیقه، بازیکنان مناطق ۱،

۲، ۳ و ۴ جای خود را با هم عوض می‌کنند و تمرین را ۵ دقیقه‌ی

دیگر هم ادامه می‌دهند.

۱	۴
۲	۳

تاس مستقیم چهار نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: مانند تمرین قبلی

به‌صورت یک به یک است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به صورت مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۴ برای هم و

بازیکنان ۲ و ۳ نیز برای هم) و هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی

تاس، به سرعت جایش را با بازیکن کنار دست خود عوض می‌کند

(یعنی ۱ با ۲ و ۳ با ۴)؛ به این ترتیب، بازیکن ۱ در منطقه‌ی ۲ و

بازیکن ۲ در منطقه‌ی ۱ و در قسمت دیگر زمین نیز پس از زدن

ضربه‌ی اول تاس بازیکن ۳ در منطقه‌ی ۴ و بازیکن ۴ در منطقه‌ی ۳

قرار می‌گیرند و مجدداً هر بازیکن پس از زدن یک ضربه به ترتیب

گفته شده، جای خود را با نفر کناری‌اش عوض می‌کند. این

تمرین ۵ دقیقه به همین ترتیب ادامه می‌یابد.

در این تمرین، دو نفری که ضربات اول را (به صورت سرو)

می‌زنند، باید دقیقاً هم‌زمان عمل کنند و هرگاه یکی از توپ‌ها از

جریان بازی خارج شد یا به‌طور کلی نظم ضربه‌ها به هم خورد، تمرین

را متوقف کرده و دوباره به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

۱	۴
۲	۳

تاس مورّب چهار نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: به صورت یک به یک

۱	۴
۲	۳

تاس مورّب چهار نفره (قسمت اول): تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: در هر منطقه، یک نفر

(در هر منطقه یک بازیکن).

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب (ضرب‌دوری) برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۳ برای هم و بازیکنان ۲ و ۴ نیز برای هم). هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جایش را مانند تمرین قبل با نفر کنار خود عوض می‌کند (یعنی ۱ و ۲ با هم و ۳ و ۴ نیز با هم). در این تمرین نیز ضربه‌ی اول باید به‌طور هم‌زمان زده شود.

تاس بک‌هند: ضربه‌ی پشت دست (بک‌هند) ضربه‌ای است که از قسمت چپ بدن زده می‌شود. بازیکن، پشت به تور می‌ایستد (نیمه‌ی چپ انتهای زمین)؛ پای برتر (پایی که راکت را در همان طرف را با دست گرفته‌ایم) کمی جلوتر از پای غیر برتر است.

بهترین قسمت حرکت، تنظیم وقت برای حرکت میچ است که باعث می‌شود سر راکت به طرف جلو بچرخد و توپ به



جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان از جاده‌ی تندرستی

و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی:

– آگاه کردن دانش‌آموزان از چگونگی شکل‌گیری جاده‌ی

تندرستی

– آشنا کردن آنان با ابزار اندازه‌گیری هر یک از اجزاء

آمادگی جسمانی

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در بحث و گفت‌وگو، تفکر

و حدس زدن

حیظه‌ی نگرشی:

– علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به روش‌های اندازه‌گیری

آمادگی جسمانی

– علاقه‌مند کردن آنان به فعالیت برای حفظ آمادگی جسمانی

موقع زده شود. برای بسیاری از بازیکنان، آماده کردن خود برای زدن ضربه‌ی پشت دست از عقب زمین مشکل است؛ زیرا:

۱- بازیکن باید میچ خود را کج کند؛

۲- از پهلو به طرف تور برگردد؛

۳- توپ را نگاه کند؛

۴- در حالی که بدن به جلو متمایل است، ضربه بزند؛

۵- دست را کاملاً باز و به‌طور مستقیم نگاه دارد و آرنج

را به طرف جلو بچرخاند؛

۶- سر راکت را با میچ هدایت کند؛

۷- توپ را به سمت بالا و عقب بزند؛

۸- آرنج را به طرف توپ نشانه‌گیری کند؛

۹- شانه‌ی راست را به سمت چپ هدایت کند.

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی آمادگی جسمانی

روش اجرا:

آماده‌سازی: پیش از این با برخی از اجزاء آمادگی جسمانی

مثل چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت و تعادل آشنا شده‌اید. در این مرحله، آگاهی از روش‌های حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن اهمیت بسیار دارد. در این درس، روش حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری برخی اجزاء آن را به همراه شما بررسی می‌کنیم. باید بدانید که آمادگی جسمانی اجزاء دیگری هم دارد که در سال‌های بعد با آن‌ها آشنا می‌شوید.

یادآوری: حتماً قبل از فعالیت یا اقدام به اندازه‌گیری

آمادگی جسمانی با پزشک مشورت کنید. هرگز بدون تمرین یک‌باره برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی خود فعالیت شدید انجام ندهید.

ارائه‌ی مطلب: به تصویر جاده‌ی تندرستی در لوحه نگاه

کنید؛ می‌دانید که برای به‌دست آوردن آمادگی جسمانی باید فعالیت کرد. در این تصویر، چند دانش‌آموز را در حال فعالیت می‌بینید.

دانش آموز شماره ۱ در حال پرش است؛ دانش آموز شماره ۲ سعی می کند با سرعت به دو طرف یک چوب پرش کند؛ دانش آموز شماره ۳ از بارفیکس آویزان است و دانش آموز شماره ۴ در حال طناب بازی است. بعضی از این فعالیت ها را قبلاً هم دیده اید؛ مثل دانش آموز شماره ۳. این فعالیت کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی را ارتقا می دهد؟

پاسخ: چابکی. آویزان شدن از بارفیکس هم قدرت عضلات بالاتنه را افزایش می دهد. در فعالیت طناب زدن به مدت طولانی، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، و استقامت و قدرت عضلات بهبود می یابد. در ایستگاه اول هم دانش آموزی که می پرد، عضلات پاهای خود را تقویت می کند.

شما هم می توانید برای بهبود اجزاء آمادگی جسمانی فعالیت هایی در نظر بگیرید و چند ایستگاه برای آن ها پیش بینی کنید و هر روز، با طی کردن این جاده تندرستی به حفظ آمادگی جسمانی خود کمک کنید.

حالا ببینیم برای آگاهی از وضعیت آمادگی جسمانی خود،



جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت و تغذیه ورزشی

هدف کلی: آشنایی با مواد غذایی مورد نیاز ورزش کاران

هدف های جزئی: حیطة شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه های شناختی:

– آشنا کردن دانش آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش کاران رشته های سرعتی

– آشنا کردن دانش آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش کاران رشته های استقامتی

حیطه های مهارتی: ایجاد مهارت در بحث و گفت و گو، تفکر

و حدس زدن

حیطه های نگرشی: ایجاد علاقه به آگاهی از مواد غذایی

مصرفی ورزش کاران

و وسایل مورد نیاز: لوحه ی بهداشت و تغذیه ورزشی

چگونه می توانیم آن را اندازه بگیریم. آمادگی جسمانی اجزاء مختلفی دارد و هر یک از آن ها را هم باید با وسیله خاصی اندازه گیری کرد. همان طور که برای اندازه گیری طول، از متر و برای اندازه گیری مایعات از لیتر استفاده می کنیم، ابزارهای اندازه گیری آمادگی جسمانی را آزمون می گوئیم. حالا به کمک گروه، ابزارهای اندازه گیری اجزاء زیر را پیدا کنید.

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (استقامت عمومی)

پاسخ: آزمون دوی ۵۴۰ متر.

۲- انعطاف پذیری

پاسخ: آزمون جعبه ای انعطاف پذیری (مطابق شکل)

۳- قدرت عضلات شانه

پاسخ: آویزان شدن یا کشش بارفیکس (آویزان شدن برای دختران و کشش برای پسران).

خودآزمایی: پاسخ شماره ۱: آزمون جعبه ای

انعطاف پذیری پاسخ شماره ۲: دوی ۵۴۰ متر.

روش اجرا:

آماده سازی: می دانید که بدن ما برای حرکت، به انرژی

نیاز دارد و ما با غذا خوردن انرژی مورد نیاز بدن خود را تأمین

می کنیم. همچنین، می دانید که ورزش کاران، به انرژی بیشتری

نیاز دارند؛ زیرا آن ها تحرک بیشتری دارند و انرژی بیشتری

مصرف می کنند. دو دسته از مواد غذایی در تولید انرژی نقش

مهمی دارند: قندها و چربی ها. حالا ببینیم ورزش کاران به

کدام یک از این مواد، بیشتر نیازمندند.

ارائه مطلب: این دو دایره، میزان مواد قندی را در دو

نوع ماده غذایی نشان می دهند. اولی چربی کمتر و قند بیشتری

و دومی قند کمتر و چربی بیشتری دارد.

– چه موادی، قند بیشتری دارند؟

پاسخ: خرما و انواع شیرینی.

– چه موادی، چربی بیشتری دارند؟

پاسخ: مواد گوشتی.

قندها در شروع حرکت و هنگام انجام دادن فعالیت‌های سریع، می‌سوزند و انرژی بدن را تأمین می‌کنند (تأکید شود). چربی‌ها در فعالیت‌های طولانی، منبع اصلی تأمین انرژی بدن اند (تأکید شود).

حالا بگویید که برای انجام دادن کدام رشته‌های ورزشی، بدن به مواد قندی بیشتری نیاز دارد؟ ورزش کاران کدام رشته‌ها از چربی‌ها برای تأمین انرژی استفاده می‌کنند؟ گروه‌ها با هم مشورت کنند و سرگروه‌ها پاسخ دهند.

پاسخ: دوهای سرعتی مثل ۱۰۰ و ۲۰۰ متر، پرتاب وزنه، پرتاب نیزه، پرتاب چکش فعالیت‌هایی هستند که در آن‌ها بدن از مواد قندی استفاده می‌کند.

دوهای طولانی مثل ۸۰۰ و ۳۰۰۰ متر، فوتبال، والیبال، هندبال از جمله رشته‌هایی هستند که به علت طولانی شدن زمان فعالیت در آن‌ها، بدن برای تأمین انرژی از چربی‌ها استفاده می‌کند. – سؤال‌های موارد ۱، ۱۱ و ۱۲ را برای دانش‌آموزان بخوانید و از آن‌ها بخواهید پس از مشورت در گروه‌ها، پاسخ را



جلسه: مهارتی

عنوان درس: سرویس و اسمش ساده‌ی بدمینتون
هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی
حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

سرویس و اسمش بدمینتون

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک سرویس و

اسمش بدمینتون

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت بدمینتون به تعداد

دانش‌آموزان کلاس، تجهیزات بدمینتون

از طریق سرگروه‌ها مطرح کنند.

پاسخ سؤال متن ۱۰: تعریق (عرق کردن) – دفع ادرار

پاسخ سؤال متن ۱۱: ورزش کردن – داشتن رژیم غذایی

مناسب – باید انرژی دریافتی از غذا با انرژی مصرفی از طریق ورزش مساوی باشد.

پاسخ سؤال متن ۱۲: با استفاده از فرمول

۱۰۰ – اندازه‌ی قد = وزن مطلوب، دانش‌آموزان وزن

خود و میزان اضافه یا کمبود آن را حساب می‌کنند.

راه‌های دیگر تعیین وزن، استفاده از جدول‌هایی است که

براساس قد افراد تهیه شده است. هر کس با دانستن اندازه‌ی قد

خود می‌تواند وزن مطلوبش را از جدول استخراج کند.

پاسخ سؤال متن ۱۳: در این نوع افزایش وزن، به جای

چربی، بر حجم عضلات بدن که نیرو تولید می‌کنند، اضافه می‌شود

و در نتیجه، نیروی ورزش کار افزایش می‌دهد.

پاسخ خودآزمایی: شیوه‌ی محاسبه‌ی وزن هنگام

پاسخ‌گویی به سؤال‌های درس توضیح داده شد.

روش اجرا:

تمرین اسمش و دفاع چهارنفره مستقیم (تمرین با دو

توپ): محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک

است (در هر منطقه، یک بازیکن).

نحوه‌ی تمرین: بازیکنان مناطق ۱ و ۲ برای بازیکنان مناطق

۳ و ۴ سرویس مستقیم می‌زنند و بازیکنان مقابل، با زدن اسمش

مستقیم جواب می‌دهند. در واقع، اسمش بازیکن منطقه‌ی ۴ در

زمین منطقه‌ی ۱ و اسمش بازیکن منطقه‌ی ۳ در زمین منطقه‌ی ۲

فرود می‌آید و بازیکنان این دو منطقه دفاع بلند و مستقیم می‌کنند.

بازیکنان مناطق ۳ و ۴ اسمش می‌زنند و ۱ و ۲ دفاع می‌کنند. بعد

از سه بار اسمش و دفاع، بازیکنان مناطق ۳ و ۴ ضربه‌های خود

را به صورت تاس می‌زنند و این بار، بازیکنان مناطق ۱ و ۳

اسمش می‌کنند. این تمرین به طریقی ادامه پیدا می‌کند که هر

بازیکن سه اسمش و یک تاس می‌زند و سه بار دفاع می‌کند. بعد از ۵ دقیقه، بازیکنان جایشان را با نفرات کنار خود عوض می‌کنند و ۵ دقیقه‌ی دیگر، این تمرین را ادامه می‌دهند.

۱	۴
۲	۳

تمرین اسمش و دفاع چهار نفره‌ی مورّب (تمرین با دو توپ): در این تمرین، نحوه‌ی استقرار بازیکنان و تعداد ضربه‌های اسمش و دفاعی که ردّ و بدل می‌شود، مانند تمرین قبل است و تنها ضربه‌های اسمش و دفاع به صورت مورّب (از منطقه‌ی ۱ به ۳ و ۲ به ۴ و به‌عکس) زده می‌شوند.

تمرین اسمش — دفاع مستقیم و مورّب سه نفره با یک توپ: محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به دو است؛ یعنی در یک قسمت زمین، دو نفر و در قسمت دیگر، یک نفر قرار می‌گیرد (در این تمرین، بازیکنان را با شماره‌های ۱، ۲ و ۳ مشخص می‌کنیم).

نحوه‌ی تمرین: بازیکن شماره‌ی ۲ برای بازیکن شماره‌ی ۱ سرویس مورّب می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۱ به صورت مستقیم برای بازیکن شماره‌ی ۳ اسمش می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۳ به صورت مورّب دفاع بلند می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۱ این بار برای بازیکن شماره‌ی ۲ اسمش مستقیم می‌زند و او به صورت مورّب دفاع بلند می‌کند. به همین ترتیب، تمرین مدت ۲ دقیقه ادامه می‌یابد و بعد از ۲ دقیقه، چرخش انجام می‌شود تا هر بازیکن، یک بار به تنهایی و ۲ بار به صورت دونفره (با یک بازیکن دیگر) قرار گیرد. پس از ۶ دقیقه تمرین، نحوه‌ی ضربه زدن عوض می‌شود و ۶ دقیقه‌ی دیگر، بازیکن فرد، اسمش مورّب می‌زند و آن دو بازیکن، به‌طور مستقیم دفاع می‌کنند.

۳	۱
۲	

سرویس بلند: ابتدا یک منطقه‌ی مشخص در انتهای یک طرف زمین انتخاب می‌شود و از طرف دیگر، دانش‌آموزان سرویس بلند را طوری می‌زنند که در آن منطقه فرود آید.

سرویس: سرویس ضربه‌ای برای شروع بازی است. ضربه‌ی سرویس را اصولاً با جلوی راکت و گاهی نیز با پشت آن می‌زنند. معمولی‌ترین ضربه‌ی سرویس که تدریس آن آسان‌تر است، ضربه‌ای است که با جلوی راکت زده می‌شود.

در تماس توپ با راکت، محل ضربه باید از خط کمر و میچ دست پایین‌تر باشد و چنانچه بالاتر از این حد باشد، سرویس‌کننده دچار خطا شده است.

در سرویس‌های یک نفره، بازیکن باید خود را کاملاً راحت و آرام حس کند و در حدود یک راکت و نیم از خط سرویس فاصله داشته باشد. پاهای سرویس‌کننده در هنگام زدن ضربه‌ی سرویس باید قدری از یک دیگر جدا باشد اما نه آن قدر که از سرعت بازیکن بکاهد. پای چپ باید جلوتر از پای راست (برای بازیکنان راست دست و پا) باشد و هر دو پای بازیکن قبل از برخورد توپ به راکت، روی زمین قرار گرفته باشد. توپ را با انگشتان سبابه و شست از قسمت چوب پنبه به وسیله‌ی دست چپ بگیرید و بازو را تا حدّ شانه بالا ببرید.

راکت باید در طرف راست بازیکن قرار گیرد (راست دست) و بازیکن، میچ دستش را طوری حرکت دهد که راکت تقریباً به عقب بدن برود. در سرویس بلند، اول، بازیکن توپ را رها می‌کند؛ سپس، راکت را به طرف محل برخورد با توپ حرکت می‌دهد و راکت در سطح زانو با توپ برخورد می‌کند. حرکت و هماهنگی باید به گونه‌ای صورت گیرد که محل برخورد در قسمت جلو و دور از بدن باشد. راکت پس از برخورد با توپ، در جهت مسیر توپ به حرکت خود ادامه می‌دهد.

اشتباه مبتدیان، دیر رها کردن توپ و تأخیر در زدن ضربه به آن است. در نتیجه، توپ به راکت نمی‌خورد یا به قسمت قاب آن برخورد می‌کند.

پیشنهاد‌های تدریس سرویس بلند

- ۱- هر دو پا قبل از برخورد توپ به راکت، ثابت باشد.
- ۲- ضربه‌ی سرویس بعد از تنظیم پاها زده شود.
- ۳- تا حد ممکن، سرویس بلند زده شود.
- ۴- بازیکنی که ضربه‌ی سرویس را می‌زند، به خط کوتاه نزدیک باشد.
- ۵- در زمان ضربه زدن، حرکت میچ راکت را هدایت کند.

۶- توپ، قوس داشته باشد و به انتهای زمین هدایت شود.

۷- راکت به طرف توپ حرکت کند.

۸- شدت حرکت راکت به قدری باشد که از برخورد آن با توپ، صدایی تولید شود.

۹- راکت در جهت مسیر توپ به طرف بالا برود.

۱۰- توپ تا حد امکان بالا برود تا به طور عمودی در قسمت انتهای زمین فرود آید.

۱۱- میج قدری کج شده و بعد، ضربه زده شود.

۱۲- به قسمت انتهای زمین نشانه‌گیری شود.

۱۳- بازیکن در هنگام زدن ضربه، کمی مکث کند.

۱۴- دست در هنگام ضربه زدن، مستقیم باشد.

۱۵- وزن بدن از روی پای راست به روی پای چپ منتقل شود (چپ دست‌ها، عکس این عمل را انجام دهند).

ضربه‌ی آبشار (اسمش): آبشار، ضربه‌ی با قدرتی است که در ارتفاع زیاد از بالای سر و تور به سمت پایین زده می‌شود و برای زدن آن حرکت راکت باید شبیه زدن آبشار در بازی تنیس باشد. طریقه‌ی گرفتن راکت، حرکت پا، موقعیت بدن و محل برخورد توپ با راکت، همانند دراپ است و حریف مقابل، قادر به پیش‌بینی ضربه‌ی برگشت نخواهد بود. برای به دست آوردن حداکثر قدرت، دست‌ها، میج، کتف و پای بازیکن باید طوری قرار گیرد که بدن او توازن کامل داشته باشد. کتف چپ باید به طرف تور گردش کند. دست چپ بازیکن به طرف توپ و دست راست به طرف عقب و پایین باشد و برای زدن ضربه‌ی محکم آمادگی داشته باشد. آرنج و میج هم به طرف عقب حرکت کنند. بازیکن برای آماده نگه داشتن خود، آزاد شدن و به دست آوردن قدرت، دسته‌ی راکت را در موقع ضربه زدن در بالاترین نقطه نگه می‌دارد و راکت را با حداکثر سرعت ممکن، به طرف محل برخورد توپ



حرکت می‌دهد. برای زدن ضربه روی سر، بازیکن همان قدرتی را که برای ضربه‌ی بلند عقب زمین لازم است، به کار می‌برد. برای زدن ضربه‌ی عقب زمین، حرکت کامل میج و وقت‌گیری مناسب، ضروری است؛ بنابراین، بازیکن مبتدی قبل از اقدام به زدن ضربه، باید برای تنظیم وقت و زاویه‌ی حالت راکت، بسیار تمرین کند تا به نتیجه‌ی مطلوب برسد.

برای زدن آبشار محکم، باید حرکت پاها، بدن، کتف و میج با یک‌دیگر مطابقت داشته باشد. هنگامی که بازیکن می‌خواهد توپ را با سرعت به طرف پایین تا شیب بزند، باید رویه‌ی راکت را هم متمایل به پایین قرار دهد.

هرچه فاصله‌ی بازیکن از تور بیشتر باشد، سرعت ضربه‌ی او هنگام رسیدن به زمین طرف مقابل، کمتر می‌شود.

پیشنهادهایی برای روش تدریس

۱- توپ تا حد ممکن از بالا زده شود.

۲- طرف مقابل تور، هدف قرار گیرد.

۳- زاویه برگشت توپ به طرف پایین باشد.

۴- بازیکن تا جایی که می‌تواند برای به دست آوردن زاویه‌ی بیشتر به هوا بجهد.

۵- بازیکن سرعت آبشار را تغییر دهد.

۶- بازیکن باید همان موقعیتی را داشته باشد که هنگام پرتاب دارد.

۷- حرکت تماس راکت با توپ، مانند پرتاب شیء از بالای سر صورت گیرد.

۸- جهت راکت به طرف پایین باشد.

۹- در هنگام ضربه زدن به توپ، بدن کاملاً در مقابل توپ قرار گیرد.

۱۰- بازیکن توپ را از بالا بزند و در پشت آن قرار گیرد.

۱۱- راکت در بالای توپ قرار گیرد.

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی
آموزشگاهی

جلسه: مهارتی
عنوان درس: استارت نشسته

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطة‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک
استارت نشسته

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در استارت نشسته
حیطة‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب
مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی
وسایل مورد نیاز: تخته‌ی استارت (۲ عدد)
روش اجرا:

استارت نشسته: با علامت «به جای خود»، دانش‌آموز
روی زمین زانو می‌زند. پای جلویی او باید ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر
پشت خط استارت باشد. پای عقبی ۳ تا ۶۰ سانتی‌متر پشت پای
جلویی و انگشت شست و انگشت اشاره‌ی هر دست، دقیقاً پشت
خط قرار می‌گیرند. با شنیدن علامت «حاضر»، او پشت و قسمت
عقب بدن را بالا می‌آورد؛ به طوری که بالاتنه‌ی بدن با زمین
موازی می‌شود. دانش‌آموزان با شنیدن علامت «رو»، در حالی
که پاهایش - به ویژه پای جلویی - به شدت، به زمین فشار وارد
می‌کنند، از زمین جدا می‌شود.
اکنون، استارت نشسته را اجرا کنید.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: استارت ایستاده

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطة‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

استارت ایستاده

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک استارت ایستاده
حیطة‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب

مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: تجهیزات دو و میدانی (در صورت

لزوم)

از دانش‌آموزان بخواهید، استارت نشسته را تمرین کنند و
مسافت کوتاهی را بدونند.

در این حال، دانش‌آموزان با اجرای حرکات شدید دست،
زانو بلند و خم شدن به سمت جلو، تکنیک دو با فشار مناسب را
تمرین می‌کنند.

مراحل استارت نشسته: با فرمان آغازگر (استارتر) در
وضعیت «به جای خود» قرار بگیرید؛ دست‌ها را جلوی خط
شروع و پاها را در بلوک‌ها بگذارید. سپس، دست‌ها را در پشت
خط شروع قرار دهید.

با شنیدن فرمان «حاضر»، بدن را کمی به جلو بکشید؛
به طوری که سنگینی آن روی دست‌ها و پای جلو بیفتد و با هر دو
پا به بلوک‌ها فشار وارد کنید.

با فرمان «رو»، به دنبال جدا شدن پاها از بلوک‌ها، دست‌ها
را با نیروی زیاد به جلو و عقب حرکت دهید و دويدن را شروع
کنید.

تذکر: برای تعیین محل قرار گرفتن، پاها، باید پای ثابت و
راهنما از قبل تعیین شده باشد.

روش اجرا:

استارت ایستاده:

آموزش: پس از شرح استارت ایستاده دانش‌آموزان به
گروه‌های ۶ تا ۸ نفره تقسیم می‌شوند و در خط استارت می‌ایستند.
پاهای دانش‌آموز دونه در حالتی مانند پرش به سمت جلو
قرار می‌گیرند. زانوها باید کمی خم شده و بدن به سمت جلو
متمایل باشد. دانش‌آموز با علامت «رو» پای جلویی را به شدت به
زمین فشار می‌دهد و به دنبال آن، پای عقبی حرکت می‌کند.
استارت را با علائم مختلف، مانند حرکت دست یا صدای
سوت اجرا کنید.

تمرین: از دانش‌آموزان بخواهید به تمرین استارت ایستاده
بپردازند و تا ۱۰ متر بدونند. هر گروه با علامتی که داده می‌شود،

شروع به دویدن می کند.

می شوند، استفاده کنید.

از بازی های امدادی که از حالت استارت ایستاده انجام

درس بیست و یکم

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنا کردن دانش آموزان با وضعیت های بدنی

و ارتباط آن ها با برخی مشکلات ساختاری و بیماری ها

هدف های جزئی: حیطة شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة شناختی:

– آشنا کردن دانش آموزان با ارتباط ایستادن نادرست و

خستگی

– آشنا کردن آن ها با ارتباط نشستن نادرست و بیماری ها

– آشنا کردن دانش آموزان با عوارض بد راه رفتن

– آشنا کردن آن ها با لوازم مناسب خواب

– آشنا کردن آن ها با فعالیت ها و ورزش های مناسب در

صورت وجود محدودیت های حرکتی

حیطة مهارتی: ایجاد و تقویت مهارت های تفکر، بحث و

گفت و گو و حدس زدن

حیطة نگرشی:

– ایجاد علاقه به رعایت اصول بهداشتی

– ایجاد علاقه به شرکت در فعالیت ها و بازی های ورزشی

و وسایل مورد نیاز: لوحه ی آموزشی حرکات پایه و وضعیت

بدنی

دانستنی های معلم

اطلاعات ارائه شده در کتاب راهنما

روش اجرا:

۱- ابتدا معلم وضعیت بدنی دانش آموزان را مورد ارزیابی

تشخیصی قرار می دهد و از آن ها می خواهد اشکال درست و

نادرست را در میان خود مشخص کنند.

۲- ایستادن و خستگی: دانش آموزان ضمن اجرای مهارت

نشستن و ایستادن، احساس خود را از فعالیت بیان کنند.

۳- نشستن و بیماری: با توجه به اشکال ارائه شده در لوحه ی

آموزشی، دانش آموزان اظهار نظر کنند و معلم آن ها را به گونه ای

هدایت کند که حالت درست را (شکل پایین) به عنوان یک عادت

درست دنبال کنند. معلم در مورد بیماری های اسکلتی (مثل قوز،

افتادگی شانه) و گوارشی ناشی از حالات بد بدن توضیح دهد.

۴- معلم در مورد برخی از محدودیت های حرکتی مثل

فلج اطفال یا قطع عضو از دانش آموزان سؤال کند؛ و سپس

آن ها را به فکر وادارد که برای هرگونه محدودیت حرکتی، فعالیتی

را پیشنهاد کنند.

۵- معلم پس از تدریس بخش لوازم مناسب برای خواب،

از دانش آموزان بخواهد که در جلسه ی بعد، نکات گفته شده را

رعایت کنند و از وضعیت و میزان رضایت خود از شرایط و

رعایت موارد آموزش داده شده، گزارش بدهند.

۶- در پاسخ به سؤالی که مطرح شده است (به نظر شما،

چرا هنگام خوابیدن نباید از تشک های خیلی نرم استفاده کنیم؟)

لازم است دانش آموزان متوجه شوند که هنگام استفاده از تشک

بلند و نرم، بدن در داخل آن فرو می رود، قوس کمر حالت طبیعی

خود را از دست می دهد و خستگی و مشکلات اسکلتی در طول

زمان به وجود می آید.

۷- پاسخ های خود آزمایی

۷-۱- زیرا علاوه بر صرف انرژی اضافی، ایستادن و

نشستن نادرست به یک عادت بد تبدیل می شود و رفع این عادت

و مشکلات اسکلتی احتمالی در سنین بالاتر، مشکل ساز و پرهزینه

خواهد بود.

۷-۲- شکل شماره ی ۳؛ زیرا پاها در جهت مسیر حرکت

قرار دارند و چرخش اضافی به داخل و خارج در آن ها دیده نمی شود.

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: مواد ایمنی در ورزش

هدف کلی: آگاه کردن دانش آموزان از برخی خطرهای

ورزشی و روش های پیش گیری از آنها

هدف های جزئی: حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

– آگاه کردن دانش آموزان از ورزش های ایمن

– آشنا کردن دانش آموزان با اماکن پرخطر برای ورزش

– آشنا کردن دانش آموزان با ابزاری که از آسیب دیدگی به

هنگام ورزش کردن، جلوگیری می کند.

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت های بحث و گفت و گو،

تفکر و حدس زدن

حیطه‌ی نگرشی:

– ایجاد علاقه به آگاهی از خطر ها در محیط های ورزشی

– تشویق به رعایت مسائل ایمنی در اماکن ورزشی

وسایل مورد نیاز: در حد آموزشی ایمنی در ورزش

روش اجرا:

آماده سازی: محل بازی اهمیت زیادی دارد. اگر این محل،

امن نباشد، ما به جای این که با ورزش کردن به حفظ سلامت خود

کمک کنیم، در معرض خطر قرار می گیریم و ممکن است آسیب

بینیم؛ بنابراین در انتخاب محل ورزش باید دقت کنیم.

ارائه‌ی مطلب: در تصاویر، برخی از اماکنی را که کودکان

برای ورزش کردن انتخاب می کنند و با حادثه روبه رو می شوند،

مشاهده می کنید. محل عبور وسایل نقلیه مانند موتورسیکلت و

اتومبیل و جاهایی که در آنها موانعی مثل درخت وجود دارد،

برای ورزش خطرناک اند؛ چون هر لحظه امکان برخورد و

آسیب دیدگی وجود دارد. وقتی شما در حال حرکت هستید و سرعت

زیادی دارید، نمی توانید خود را کنترل کنید و حادثه روی می دهد.

در مدرسه نیز امکان برخورد دانش آموزان با دیوار یا

برخورد توپ به شیشه ها و ریختن آنها بر سر بچه ها وجود دارد.

اکنون به تصویر شماره‌ی ۳ نگاه کنید (استخر شنا) و بگویید

که به نظر شما چه عواملی ممکن است در این محل به افراد آسیب برساند. پاسخ از طریق سرگروه ها اعلام شود.

پاسخ: لیز خوردن در استخر شنا به علت شوخی بچه های

شناگر با یک دیگر، خطرهای زیادی برای آنها به وجود می آورد.

شکستن دست و پا و آسیب رسیدن به سر از جمله‌ی این

خطرهاست. اگر شنا بلد نیستیم یا نمی توانیم خوب شنا کنیم، نباید

به منطقه‌ی ممنوع (عمیق) برویم.

پاسخ متن ۱۴: در تصویر، هل دادن و پرش با پاهای

برهنه را که هر دو آسیب زا هستند، مشاهده می کنید. در تصویر

آخر نیز لگد بازیکن به حریف، ممکن است باعث شکستگی بعضی

اعضای بدن او شود.

بازی با ورزش کاران بزرگ تر، همراه داشتن اشیای فلزی

مثل گردن بند، ساعت و اشیای نوک تیز هم هنگام بازی آسیب زا

هستند.

پاسخ متن ۱۵: در رشته هایی که امکان برخورد میان افراد

بیشتر است؛ خطر هم بیشتر است. در این تصاویر، بسکتبال

خطر بیشتری دارد. در رشته های رزمی نیز این خطر بیشتر است.

برعکس، در رشته هایی مثل تنیس روی میز و شنا (اگر فرد با این

رشته‌ی ورزشی آشنا باشد)؛ خطر آسیب دیدگی کمتر است.

سؤال: برای جلوگیری از آسیب دیدگی، چه اصولی را

باید رعایت کنیم؟

۱- در شنا استفاده از بینی بند، عینک و محافظ گوش در

دوچرخه سواری و تکواندو استفاده از کلاه مخصوص، در فوتبال

بستن ساق بند و در والیبال استفاده از پدهای محافظ.

در صورت عدم استفاده از وسایل محافظ، چه مشکلاتی

ایجاد می شود؟ آسیب دیدگی اندام های مختلف که در پاره ای از

موارد بسیار خطرناک است؛ مثلاً در دوچرخه سواری ممکن

است به سر ورزش کار آسیب جدی وارد آید.

۲- رعایت قوانین و مقررات بازی

۳- استفاده از کفش، پوشاک و وسایل مناسب و بی خطر

در هر رشته‌ی ورزشی

پاسخ خودآزمایی:

سؤال ۱- هل دادن، ضربه زدن

سؤال ۲- شنا: عینک، گوشی و بینی بند

فوتبال: ساق بند محافظ
والیبال: پدهای محافظ آرنج و زانو



جلسه: مهارتی

عنوان درس: شناخت توانایی های حرکتی (چه قدر می پریم،

چه قدر پرتاب می کنم، چه قدر نرم می دوم)

هدف کلی: ایجاد مهارت در پریدن، پرتاب کردن، دویدن و ...

هدف های جزئی: حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطةی شناختی: آشنایی با مفاهیم حرکتی

حیطةی مهارتی:

- به کارگیری اطلاعات قبلی هنگام اجرای فعالیت های

حرکتی

- تقویت مهارت پریدن

- تقویت مهارت پرتاب کردن

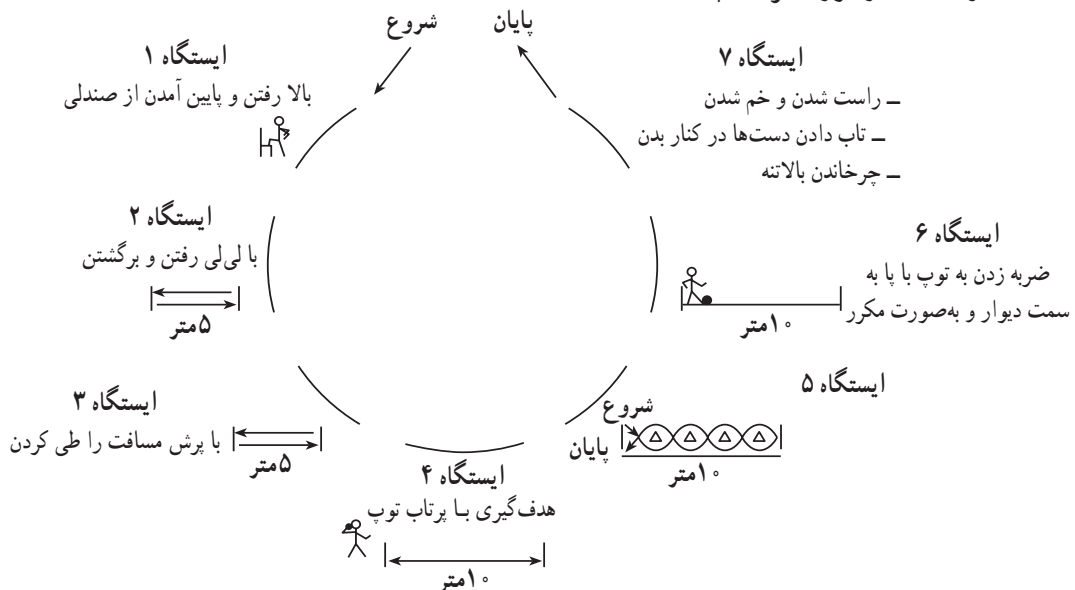
- تقویت مهارت دویدن و ...

حیطةی نگرشی: ایجاد علاقه به فعالیت و بازی

وسایل مورد نیاز: توپ، کیسه های شنی

دانستنی های معلم

اطلاعات ارائه شده در مورد حرکات پایه



جلسه: مهارتی

عنوان درس: عبور توپ بسکتبال از بین پاها

هدف کلی: ایجاد مهارت در رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک عبور

دادن توپ بسکتبال از بین پاها

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک عبور دادن

توپ بسکتبال از بین پاها

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ بسکتبال به تعداد دانش‌آموزان

روش اجرا:

چرخش روی یک پا: از دانش‌آموزان بخواهید پراکنده

شوند و به هر نفر، یک توپ بدهید. هر دفعه که پا به جلو گذاشته

می‌شود، توپ به دور ساق پا می‌چرخد. گردش پا با یک قدم را

شرح دهید و اجرا کنید. دانش‌آموزان را به تمرین حرکت گردش

پا با یک قدم وادارید؛ به این صورت که ۵ تا ۱۰ قدم بردارند و

سپس، به جایگاه اولیه‌ی خود بازگردند.

پیشنهادها: به جای بازی ذکر شده می‌توان از تمرین‌های

زیر استفاده کرد.

دریبل کوتاه

توپ با به کارگیری قوی میچ دست و انگشتان به زمین

فشار داده شده، به طرف دست دیگر به شکل دریبل منتقل می‌شود.

آن‌گاه به صورت نرم نگه داشته می‌شود و سپس، دوباره با دست

دیگر دریبل می‌شود.

تعویض دست از پهلو و از میان پاها: توپ، در حالی

که پاها زیاد از هم فاصله دارند، با سرعت‌های متفاوت و به کارگیری

نیروهای مختلف از بین پاها به این طرف و آن طرف دریبل می‌شود.

نوع دیگر: بعد از هر دریبل، بازیکن با یک پرش، حالت

قرار گرفتن قدم‌ها را عوض می‌کند.

تعویض دست در پشت بدن: توپ در حالی که بدن حالت

خمیده به خود گرفته است، در پشت بدن به این طرف و آن طرف

دریبل می‌شود.

نوع دیگر: دریبل‌کننده مرکز ثقل بدن را به طور متناوب

بالا و پایین می‌آورد و به این ترتیب، زاویه‌ی دریبل و از طریق آن،

درجه‌ی مشکل بودن کنترل توپ را تغییر می‌دهد.

با یک دست به طرف جلو و عقب در کنار بدن: بازیکن

ابتدا با دست، توپ را به طرف عقب می‌کشد. دست را به عقب

می‌آورد و در پایین‌ترین سطح حرکتی ممکن توپ را دوباره می‌گیرد

(بدون آن که نگه دارد)؛ حالا دوباره توپ را به طرف جلو می‌کشد.

دریبل از بین پاها با تعویض دست: در حالت جاگیری

تعادلی، طوری که پاها کمی بیشتر از یک‌دیگر فاصله دارند، دست

چپ توپ را بین پاها به زمین فشار می‌دهد و دست راست توپ را

تحویل می‌گیرد و در طرف دیگر به زمین می‌زند.

نوع دیگر: حد فاصل بین دریبل تعویض با یک دست در

کنار بدن و تعویض دست از بین پاها با سرعت‌های مختلف و

به کارگیری نیروهای مختلف.

دریبل از طرف عقب به طرف جلو به دور یک پا:

توپ در هنگام به عقب تاب دادن دست، بسیار سریع و پر قدرت

چرخش داده می‌شود و سپس در داخل پا به صورت اریب به جلو

برمی‌گردد. هر دو دست باید به طور متناوب دریبل کنند.

نوع دیگر: دریبل به دور پای راست و پای چپ در حالت

قرارگیری تعادلی؛ دریبل کردن با چرخش بدن به دور محور طولی

و پای ثابت.

درس بیست و چهارم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

استقامت عضلانی

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد و تقویت مهارت حفظ و بهبود

استقامت عضلانی

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به ارتقای استقامت عضلانی

وسایل مورد نیاز: نردبان افقی، میله‌ی بارفیکس

روش اجرا:

– راه رفتن با دست‌ها در حالت آویزان از بارفیکس: از

دانش‌آموزان بخواهید به میله‌ی افقی یا بارفیکس که بلندی آن

درس بیست و پنجم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت حفظ توپ و تسلط بر آن در بدمینتون

هدف کلی: ایجاد هماهنگی در بازی بدمینتون

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با نحوه‌ی کنترل

توپ و تسلط بر آن در ضربات بدمینتون

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در کنترل و هدایت توپ

بدمینتون

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت به تعداد دانش‌آموزان

روش اجرا: هر دانش‌آموز یک توپ و یک راکت در

اختیار دارد.

۱- او با پشت یا روی راکت به توپ ضربه می‌زند تا ارتفاع

کمی از قد آن‌ها بیشتر است، آویزان شوند و با تغییر دادن جای دست‌ها (مانند حرکت پاها در راه رفتن) چند بار سراسر میله را بروند و بازگردند (برای این کار، از نردبان افقی نیز می‌توان استفاده کرد).

– آویزان شدن از بارفیکس به مدت ۱۵ ثانیه و یک کشش

بارفیکس

– از دانش‌آموزان بخواهید که در حالت ایستاده، دست‌ها

را در طرفین و به موازات سطح شانه‌ها، باز کنند. آن‌گاه توپ

هندبال یا مینی بسکتبال را با یک دست از روی سر به طرف دست

دیگر پرتاب کنند و سپس آن را بگیرند (این حرکت ۱۰ مرتبه

تکرار شود).

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ بسکتبال را به بالا

پرتاب و سپس دریافت کنند. در صورت کسب مهارت، می‌توان

ارتفاع توپ را زیاد کرد.

بگیرد. هرچه ارتفاع توپ بیشتر شود، بهتر است.

۲- یک در میان، با پشت و سپس با روی راکت به آن

ضربه می‌زند تا ارتفاع بگیرد.

۳- سعی می‌کند به توپ در ارتفاعی بالاتر از کمر خود

ضربه بزند؛ یعنی، قبل از این که توپ از خط کمر پایین بیاید، به

آن ضربه بزند تا به ارتفاع بالاتری رود. این کار را می‌توان با پشت

یا روی راکت انجام داد.

۴- می‌تواند مانند تمرین قبل عمل کند؛ با این تفاوت که

این بار به توپ در ارتفاعی پایین‌تر از کمر ضربه زده می‌شود.

۵- سعی می‌کند در فاصله‌ی بین دو ضربه به توپ، یک

دور یا ۳۶۰ درجه بچرخد.

۶- دانش‌آموزان دوه‌دو روی هم می‌ایستند و توپ را

بلند برای هم می‌فرستند.

۷- حرکات یک تا پنج را پس از زدن هر ضربه و ارسال

آن برای نفر مقابل، انجام می‌دهند.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای استقامت قلبی - عروقی

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

استقامت قلبی - عروقی (استقامت عمومی)

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد توانایی برای بهبود و ارتقای

استقامت قلبی - عروقی

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به بهبود و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: ۷ عدد بلوک چوبی یا آجر، سوت

روش اجرا:

- دانش‌آموزان به صورت ستونی پشت خط می‌ایستند. با

صدای سوت مربی، نفر اول از روی ۶ مانع که با فواصل مشخصی

تعیین شده است، عبور می‌کند و مانع هفتم را که ۵ متر با مانع آخر

فاصله دارد، دور می‌زند و به آخر صف می‌رود.

- از دانش‌آموزان بخواهید که به اندازه‌ی یک دست از

هم فاصله بگیرند و دایره‌ای درست کنند. با صدای سوت مربی،

دانش‌آموز داوطلب با حرکت مارپیچی از انتهای صف و از بین

دانش‌آموزان با دو عبور می‌کند و در جلوی صف می‌ایستد.

نفرات بعدی نیز به ترتیب همین حرکت را انجام می‌دهند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که با دویدن پای پهلو طول

زمین بسکتبال را طی کنند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که با طناب زدن، مسیر ۱۰۰

متری را بدوند.

- از دانش‌آموز بخواهید که چند قدم راه بروند و بعد، به

بالا بپرند؛ سپس، باقی مسافت را با دویدن طی کنند (طول

مسیر حرکت ۱۰۰ متر باشد).

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. درواقع، 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:

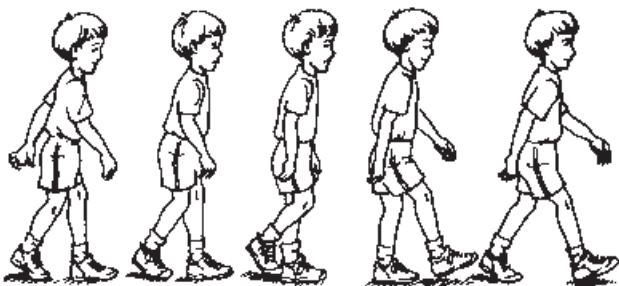
الف - حرکات‌های انتقالی^۱

ب - حرکات‌های غیرانتقالی^۲

پ - حرکات‌های کنترلی (دست‌ورزی)^۳

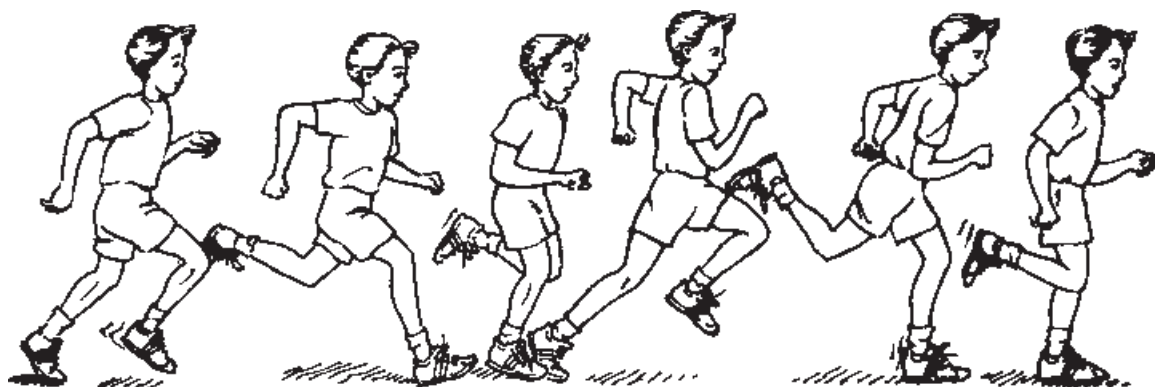
الف - حرکات‌های انتقالی: به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند. فعالیت‌هایی مثل راه‌رفتن، دویدن، لی‌لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (بورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات‌اند.

۱- راه‌رفتن^۴: 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

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.

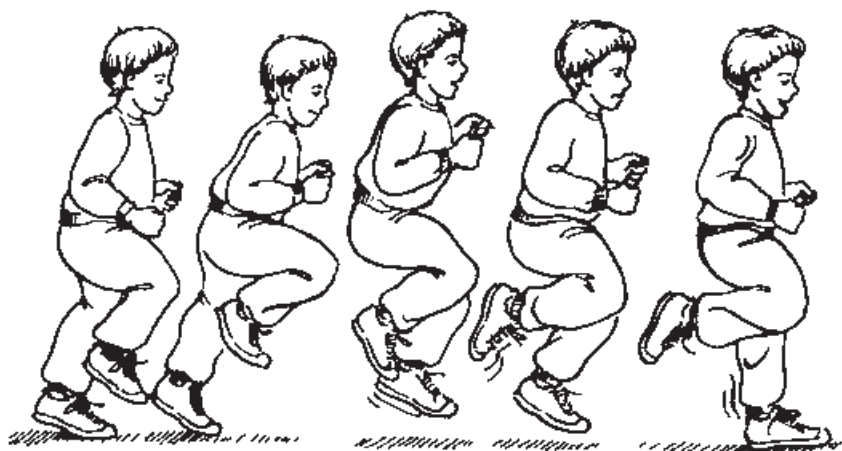


دویدن

۲- دویدن^۱: 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

به طرف بالا حرکت می کنند. فرود بر روی همان پای 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.

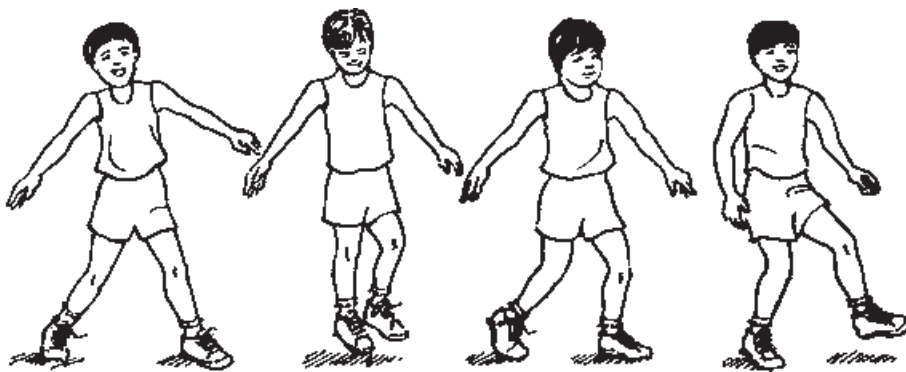
۳- لی لی کردن^۲: در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می شود. در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می شوند. بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به سرعت



لی لی کردن

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

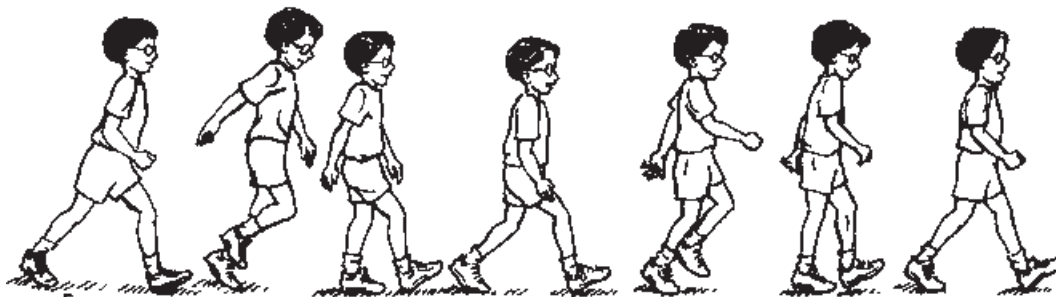
۴- به پهلو دویدن، سر خوردن^۳: این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد.



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^۱: 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،



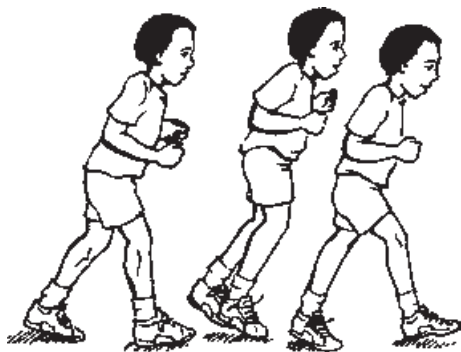
با جهش رفتن

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^۲: 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

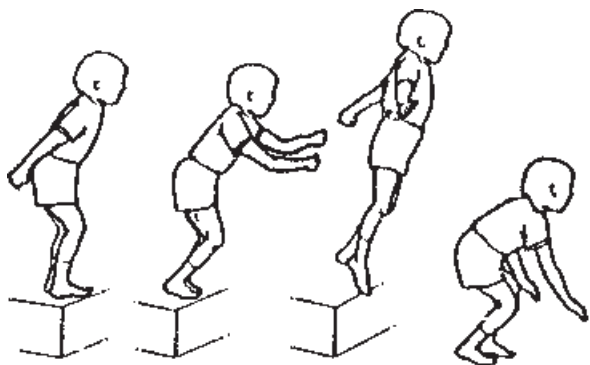


با پرش رفتن



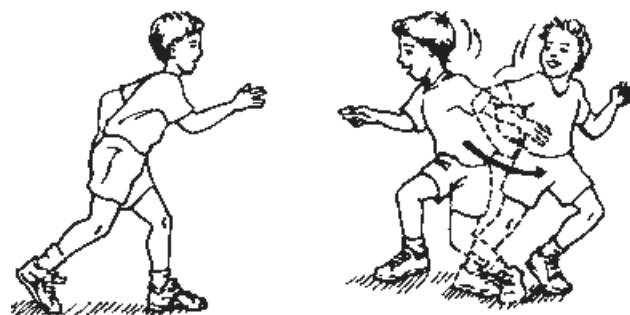
چهارنعل رفتن

۷- چهارنعل رفتن^۱: 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^۲: 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^۳: 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^۴: 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^۵: 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.

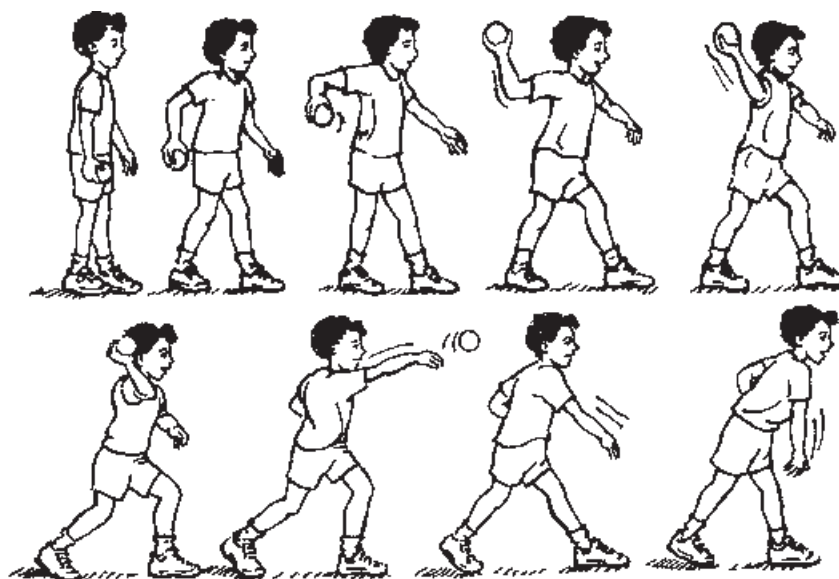
۱- پرتاب از بالا: افراد راست دست، توپ را در دست راست بالا می‌گیرند. دو انگشت اول در بالای توپ، انگشت سوم و چهارم در طرفین توپ و انگشت شست برای حمایت در زیر توپ قرار می‌گیرند. نباید کف دست با توپ تماس داشته باشد. توپ باید هم‌اندازه با توپ تنیس روی میز باشد.

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.

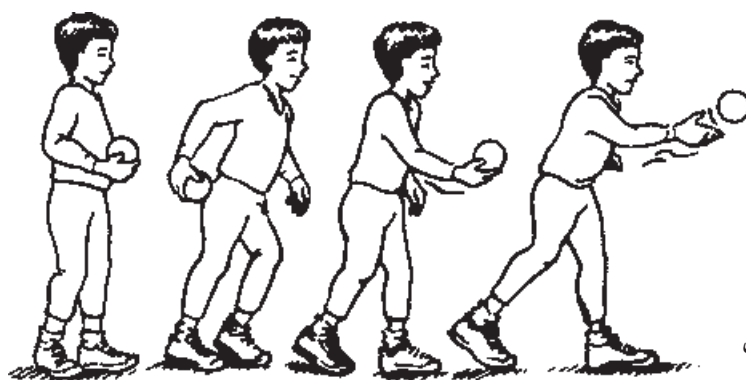
توسعه‌ی حرکات پایه در سه مرحله تکامل و توسعه می‌یابد؛ مرحله‌ی اول از بدو تولد تا ۲ سالگی است. در این مرحله، دامنه‌ی ظهور حرکات پایه از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. در مرحله‌ی دوم که از مشخصات سنین چهار و پنج سالگی است، هماهنگی و توازن حرکات بهبود می‌یابد و کودک کنترل بیشتری بر حرکات خود دارد. البته 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،



پرتاب از بالا

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.

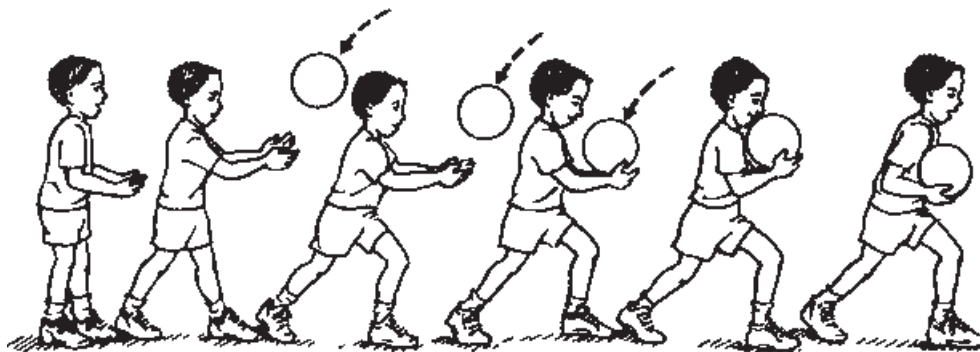


پرتاب از پایین

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° 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.

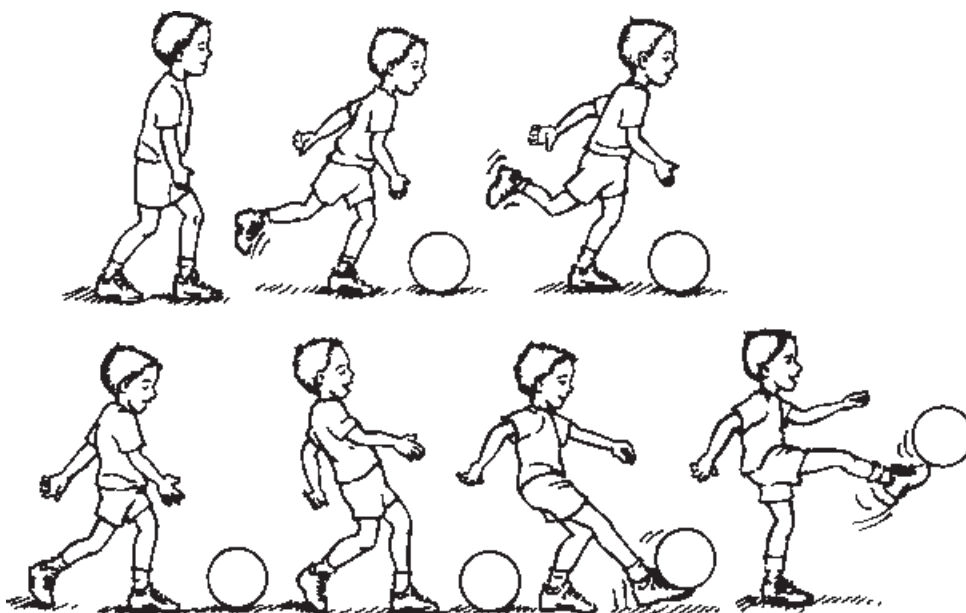
شست دست بالا، انگشت اول و دوم زیر و انگشت سوم و چهارم در طرفین. بدن پیش از «پرتاب از بالای دست» خم شده و توپ نیز پایین‌تر از سطح شانه نگه داشته می‌شود. بازو به عقب کشیده شده، آرنج خم می‌شود و دست به موازات زمین، مختصری به عقب تاب برمی‌دارد. مچ دست نیز به عقب خم می‌شود. پای جلو کشیده شده و بازو در عرض 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.

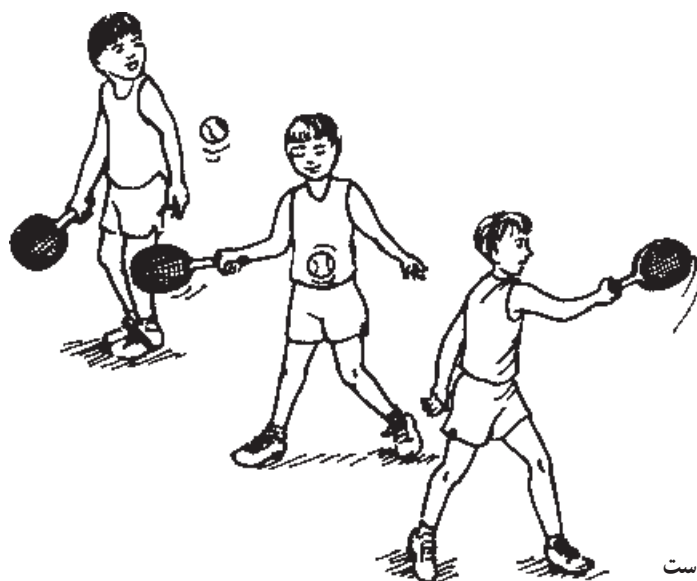
۴- ضربه زدن با پا^۱: وارد کردن نیرو از طریق ساق یا خود پا به اشیاء را ضربه زدن با پا می‌گویند. ضربه زدن به یک شیء ساکن، اساس ضربه زدن به یک شیء متحرک و ضربه زدن به توپ قبل از رسیدن آن به زمین است. هنگام ضربه زدن، پای اتکا در کنار شیء قرار می‌گیرد. پای ضربه‌زننده با زانوی خمیده از مفصل ران آزادانه در 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^۲: 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 با ارزش‌تر از چندین کلمه است اما یک تجربه از چندین تصویر برتر است. معنای تلویحی این جملات آن است که دانش‌آموزان از آن‌چه می‌بینند، تقلید می‌کنند. آنان از طریق این تجربه‌ها به اشتباهات خود پی می‌برند.

معلم باید بتواند در هنگام نیاز، حرکات را نمایش داده و تشخیص دهد که همواره به یک الگوی بصری از حرکت صحیح نیاز دارد. کسب مهارت در بسیاری از رشته‌های ورزشی و مهارت‌های بازی، باید در دوره‌های آموزشی معلمان پیش‌بینی شود. اگر معلم نتواند مهارتی را خوب اجرا کند، باید سرگروه‌ها را آموزش دهد تا آن را در مقابل کلاس اجرا کنند. گرچه این کار تا حدودی از اعتبار او می‌کاهد.

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان: در هر کلاس،

تعداد معدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت گرفتاری‌های عاطفی، هماهنگی ضعیف

ساختار بدنی یا 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 علائق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

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 اولیه 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 نازیبی دارد و قادر به انجام دادن فعالیت‌های جسمانی به

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، بناً یا بستچی در مقایسه با حسابدار یا کارمند بانک برای انجام دادن کامل وظایف خویش به نوع متفاوتی از آمادگی جسمانی نیاز دارد. سه عامل در حفظ و توسعه‌ی آمادگی جسمانی نقش اساسی دارند:

- ۱- سلامتی فرد که حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی منطقی مورد انتظار برای او را مشخص می‌کند.
 - ۲- وضعیت تغذیه‌ی فرد که بر عملکرد جسمی و فکری او تأثیر بسیار دارد.
 - ۳- ساختار وراثتی فرد که حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول او را مشخص می‌کند.
- والدین، معلمان و مسئولان باید از تأثیرات عوامل یاد شده

بر آمادگی کودکان آگاه باشند و اجزا و اصول توسعه‌ی آمادگی جسمانی کودکان را بشناسند.

مؤلفه‌های آمادگی جسمانی: آمادگی جسمانی دارای ۹

مؤلفه است. مؤلفه‌های مذکور به دو گروه تقسیم می‌شوند:

الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی شامل چهار مؤلفه‌ی قدرت عضلانی، استقامت عضلانی (استقامت موضعی)، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (قلبی، عروقی یا استقامت عمومی) و انعطاف‌پذیری؛

ب - مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد شامل پنج مؤلفه‌ی هماهنگی، سرعت، توان، چابکی و تعادل.

الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی

۱- قدرت عضلانی: به مقدار نیرویی که در یک بار تلاش و به حداکثر مقدار، توسط یک عضله یا گروهی از عضلات اعمال می‌شود، قدرت می‌گوییم. قدرت به اندازه و خصوصیت عضلات بستگی دارد. روند طبیعی بلوغ، تمرین، وراثت و رژیم غذایی مناسب بر اندازه‌ی عضله اثر می‌گذراند. قدرت بالا، ویژگی عضلات ورزیده است و تنها زمانی افزایش می‌یابد که عضلات کار بیشتری انجام دهند؛ به عبارت دیگر، قبل از افزایش قدرت عضلانی و تولید قدرت بیشتر باید مقاومت بیشتر و رو به تزایدی بر عضلات اعمال شود.

۲- استقامت عضلانی: توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انقباض در زمان طولانی و در برابر مقاومتی متوسط را استقامت عضلانی می‌گویند. استقامت عضلانی با قدرت، رابطه‌ی نزدیکی دارد ولی استقامت مستلزم میزان انقباض بیشتر در برابر مقاومت متوسط است؛ در حالی که قدرت شامل میزان انقباض کمتر ولی مقاومت بیشتر است.

برای بهبود استقامت عضلانی باید دفعات تکرار یک حرکت را افزایش داد؛ در صورتی که برای افزایش قدرت به جای تکرار، باید مقدار مقاومت را اضافه کرد.

۳- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس: حالت بسیار خاصی از استقامت عضلانی است که به‌طور عمده به قلب، عروق خونی و شش‌ها مربوط می‌شود. این استقامت با اعمال فشار مستمر بر روی عضلات بزرگ در طی زمان طولانی و از طریق فعالیت‌هایی مثل دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری افزایش می‌یابد.

برای بهبود استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، این دو دستگاه تا اندازه‌ای تحت فشار قرار می‌گیرند که مجبور به تأمین مقدار اکسیژن بیشتری برای عضلات باشند و امکان ادامه‌ی فعالیت را برای این عضلات فراهم آورند. افزایش فشار کاری موردنیاز بر دو سیستم به افزایش استقامت دستگاه گردش خون و تنفس منجر می‌شود.

۴- انعطاف‌پذیری: دامنه‌ی حرکتی موجود در یک مفصل را **انعطاف‌پذیری** می‌گویند. این دامنه از طریق کشش ملایم و مستمر افزایش می‌یابد. انعطاف‌پذیری هر یک از مفاصل مختص همان مفصل است. مفاصل انعطاف‌پذیر عامل مهمی در کارایی حرکتی و تضمینی برای حضور فرد در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود.

ب- مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد (مؤلفه‌های حرکتی): این مؤلفه‌ها بیش از آن که با سلامتی ارتباط داشته باشند، با توانایی فرد در زمینه‌ی انجام دادن مهارت‌ها و قابلیت حرکتی وی در جهت حضور با نشاط در فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط دارند. آن مؤلفه‌ها رابطه‌ی پیچیده و تنگاتنگی نیز با قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری فرد دارند. هر یک از وجوه آمادگی حرکتی در بخش آمادگی جسمانی به‌طور خلاصه در زیر ارائه می‌شود.

۱- هماهنگی: قابلیت اعمال توازن و کارایی در حرکات بدنی را **هماهنگی** می‌گویند. لازمه‌ی هماهنگی، عملکرد روان و هم‌زمان قسمت‌های مختلف بدن در جریان حرکت است. حواس گوناگون از جمله حس بینایی، لامسه و حس عضلانی نقش مهمی در هماهنگی به عهده دارند.

۲- سرعت: مفهوم سرعت، توانایی انجام دادن سریع حرکات متوالی در مدت زمان کوتاه و در یک جهت خاص است. سرعت فرد به زمان عکس‌العمل و حرکت او بستگی دارد. مدت زمان لازم برای پاسخ‌گویی به یک محرک را **زمان عکس‌العمل** می‌گویند؛ برای مثال، در دوی صدمتر، فاصله‌ی زمانی بین سوت داور و اولین حرکت دوندۀ برای جدایی از تخته‌ی شروع (استارت)، زمان عکس‌العمل 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، فکر کردن و مشارکت در بحث، دانش لازم را کسب می‌کنند. کلاس مهارتی، به خصوص بخش بازگشت به حالت اولیه، نیز فرصت مناسبی برای ارائه‌ی مسائل بهداشتی و تغذیه است. در واقع، کلاس دانشی فرصت دیگری را برای مرور مسائل مطرح شده در کلاس‌های مهارتی و بحث و گفت‌وگو درباره‌ی آن‌ها فراهم می‌آورد.

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^۱ 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^۲

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، با

پا یا با دست و پا انجام می‌شوند.

ب - ورزش‌هایی که انفرادی، دو نفره یا تیمی انجام

می‌شوند.

پ - ورزش‌هایی که با وسیله یا بدون وسیله انجام 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 غیر این صورت، شخصیت ضداجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکر زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های جمعی و بازی‌های گروهی شکل می‌گیرد. حضور معلم در صحنه‌ی بازی‌ها، تذکر غفلت‌ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می‌کنند، موجبات تقویت چنین روحیه‌ای را در نزد دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می‌گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

وقتی کودکی به هنگام بازی گروهی به علت ضعیف عمل کردن به مسئولیت خویش طرد می‌شود، تعامل بین معلم و دانش‌آموز خاطی و علت‌یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت‌های خود در نزد کودک منجر خواهد شد.

در حیطه‌ی تکامل عاطفی، جاری شدن مقررات و خصلت‌های پهلوانی و ورزشکاری در فعالیت‌ها و بازی‌ها از موارد بسیار مهم است. خصلت‌هایی همچون راست‌گویی، عدالت، تواضع، درستکاری، احترام به دیگران و مافوق پای‌بندی به مقررات، کارایی اجتماعی را افزایش می‌دهد. ضرورت رهبری خوب نیز عنصر بسیار مهمی است که کودکان باید در جریان برنامه‌های تربیت بدنی با قرار گرفتن 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.

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.



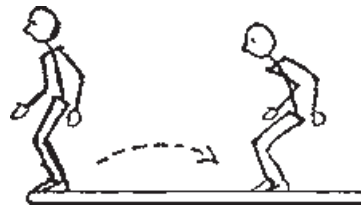
۶- زنگوله (۲): با پای چپ خود به بالا بپريد. پای راست به صورت مستقیم و کشیده در طرف جانبی بدن قرار می‌گیرد. در این حالت، پاشنه‌ی پای چپ به‌سوی پاشنه‌ی پای راست می‌رود و به آن ضربه می‌زند. حرکت را به عکس انجام دهید.



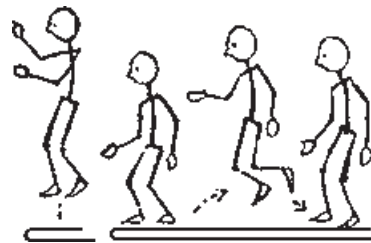
۷- جهش با زانوی خمیده (۱): در این حرکت، شخص چمباتمه زده و یک حالت خمیده به خود می‌گیرد. بازوها و دست‌ها

انواع شیرین کاری ها^۱

۱- جهش به طرف عقب (۲): روی تشک به‌گونه‌ای قرار بگیرید 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

۱- شماره‌های مقابل نام شیرین کاری، معرّف سطح آن شیرین کاری است: شماره‌ی ۱ برای کلاس‌های اوّل تا سوّم و شماره‌ی ۲ برای کلاس‌های چهارم و پنجم مناسب است.

۱۰- راه رفتن خرچنگ (۱): دست‌ها و پاها روی زمین، صورت به طرف بالا، پشت مستقیم و کشیده قرار می‌گیرد. به سوی عقب یا جلو حرکت کنید. در هنگام راه رفتن بازوی دست راست با پای راست و بازوی چپ با پای چپ حرکت می‌کند.



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.



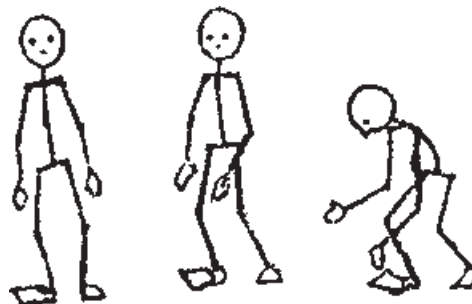
اطراف زانوها قفل می‌شود. در این حالت، شخص روی قسمت جلویی کف پا راه می‌رود.



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 وسیله‌ی پاهایش روی زمین راه می‌رود به طوری که مسیر حرکتی او دایره‌ای رسم نماید.

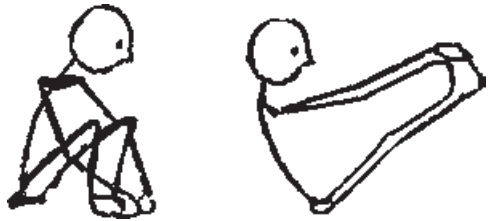


۹- بطری بازکن (۲): دانش‌آموز در حالی که فاصله‌ی پاهایش ۳۵ سانتی‌متر است، می‌ایستد. یک برگ کاغذ روی انگشت پای راست خود می‌گذارد بازوی راست خود را در راستای بدن آویزان می‌کند و آن را از بین دو پا عبور می‌دهد، سپس کاغذ را برمی‌دارد.

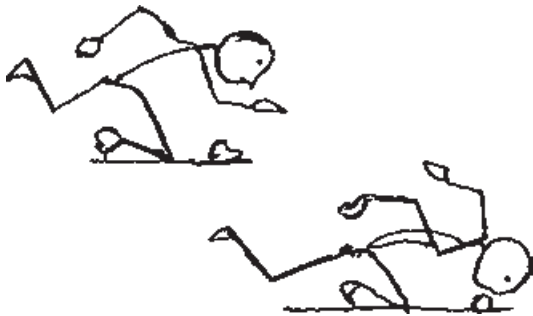




۱۷- نشستن تخم مرغی (۱): روی زمین در حالی که زانوها خم شده‌اند بنشینید. میج یا پنجه‌ی پاها را محکم با دست‌ها بگیرید. کمی به عقب بروید و پای خود را به صورت مستقیم نگه دارید.



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.



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.

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



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.



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.



۱۶- غلت تخم مرغ (۱): پاها به صورت متقاطع قرار می‌گیرد. دانش‌آموز روی زمین زانو می‌زند. بازو در حد سینه قفل می‌شود. دانش‌آموز با استفاده از بازو و زانوها غلت خود را شروع می‌کند.

راست او در پهلو به صورت مستقیم و کشیده است. او با تغییر وضعیت از یک پا به پای دیگر می‌رود.



۲۲- پریدن قورباغه (۱): حالت چمباتمه بگیرید. دست‌ها را در بین دو پا روی زمین قرار دهید. با پرش کوتاه، دست‌ها را کمی به جلو پرتاب کنید و پاها را به طرف دست‌ها ببرید.

در حالت مشکل‌تر، جهش طولانی‌تر است و دست‌ها در هوا موازی خواهد بود.



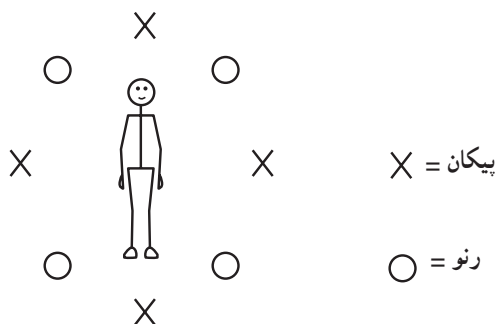
۲۰- ایستادن آزاد (۱): به پشت روی تشک دراز بکشید. بازوها در حد سینه قرار می‌گیرد. بدون آن که بازوها باز شود یا از آرنج‌ها استفاده کنید، بایستید. در حالت مشکل‌تر به دانش‌آموز فقط اجازه داده می‌شود که مقدار کمی پاشنه‌ی خود را حرکت دهد.



۲۱- کشش پای قورباغه (۱): دانش‌آموز به حالت چمباتمه قرار می‌گیرد. پشت او کاملاً مستقیم است. دست‌هایش در سینه قلاب می‌شود. باسن او روی پای چپش بوده و پای

۸- بازی‌های ورزشی ساده

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای
روش اجرا: بسته به تعداد نفرات موردنظر برای گروه،



بازی‌های ورزشی فعال و پرتحرک جهت تقویت حرکت‌های انتقالی

بازی‌های ورزشی فعال - که در زیر آمده است - توانایی‌های حرکتی انتقالی را بهبود و توسعه می‌بخشند. این بازی‌ها را می‌توان اصلاح کرد و به روش‌های مختلف تغییر داد تا اهداف درس را تأمین نماید.

● اتومبیل یا هواپیما

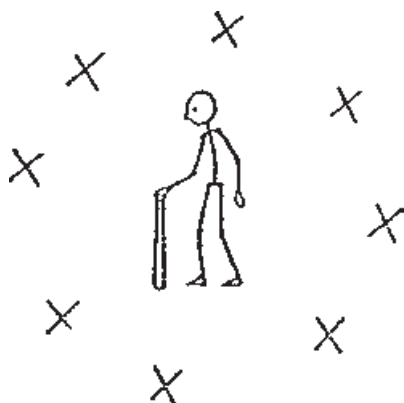
مهارت‌ها: دویدن

وسایل: -

تعداد بازیکن: ۳۰ تا ۴۰ نفر

● چوب رو بگیر!

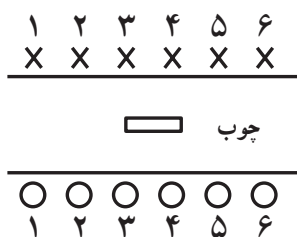
مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، گرفتن
وسایل: تعدادی چوب ۹۰ سانتی‌متری
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۶ نفر
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: بازیکنان به شکل دایره مستقر می‌شوند. یک بازیکن در وسط قرار می‌گیرد و چوب را با سرانگشت به حالت تعادل نگه می‌دارد. این بازیکن باید تلاش کند خود را به چوب برساند و از افتادن آن جلوگیری کند. اگر موفق شد، جای بازیکن وسط را می‌گیرد. در غیر این صورت، به جای خود بازمی‌گردد و بازیکن وسط شماره‌ی دیگری را اعلام می‌کند.

● ربودن چوب

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، فریب و فرار
وسایل: یک تکه چوب یا یک قطعه دستمال
تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۸ نفر
نحوه‌ی استقرار: دو خط موازی



روش اجرا: بازیکنان به دو تیم تقسیم و شماره‌گذاری می‌شوند. یک تکه چوب یا هر شیء دیگری بین دو گروه قرار

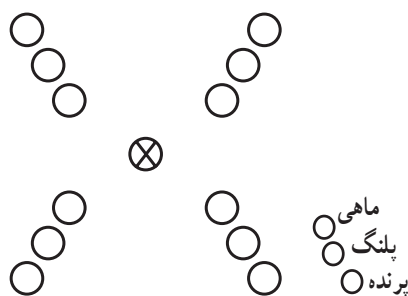
نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شماره‌گذاری می‌کنیم. شماره‌های ۱ پیکان، شماره‌های ۲ رنو، شماره‌های ۳ سپند الی آخر نام‌گذاری می‌شوند. نفر آزاد، نام یکی از اتومبیل‌ها را صدا می‌کند و کلیه‌ی شماره‌های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه‌های ساعت به دور دایره می‌دوند و مجدداً به محلّ اول برمی‌گردند و تلاش می‌کنند تا به داخل دایره بروند و فرد آزاد را لمس کنند. اولین کسی که فرد آزاد را لمس کند، مسابقه‌ی آن نوع اتومبیل را می‌برد. وقتی کلیه‌ی اتومبیل‌ها مسابقه دادند، فرد آزاد اعلام می‌کند «برنده‌ها» و برندگان شروع به مسابقه دادن می‌کنند و برنده‌ی برندگان مشخص می‌شود.

تغییرات:

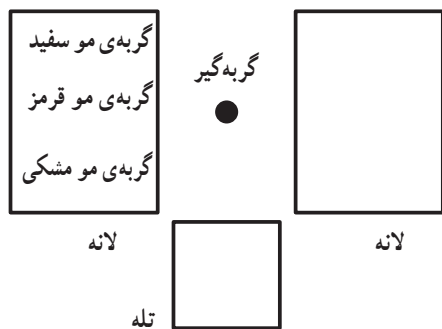
- ۱- استفاده از اسامی هواپیماها و ... (هواپیمای مسافربری، هواپیمای شناسایی، هواپیمای جت)
- ۲- تغییر مهارت‌ها به لی‌لی کردن، با پرش رفتن و ...

● بیای جا 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

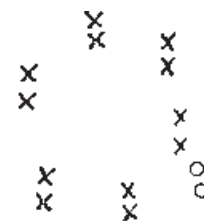
مهارت‌ها: دویدن، چرخیدن، فریب‌دادن و فرار

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 می‌کند. آخرین نفری که به دام می‌افتد بازی را مجدداً شروع می‌کند.



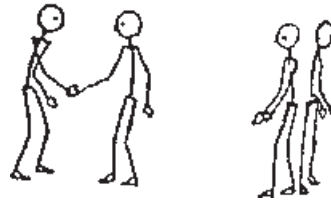
● دو دایره

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.

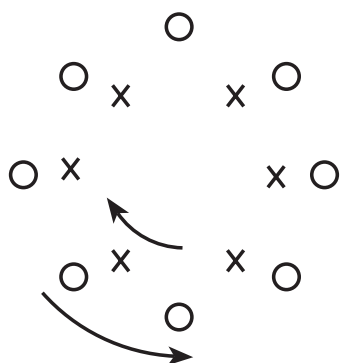
● گره‌گیر

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 می کند. او به دور دایره راه می رود و از هریک از بازیکنان سؤال می کند: «خرگوش منو ندیدی؟» بازیکن جواب می دهد: «چه شکلی بود؟» روباه شکل خرگوش خود را شرح می دهد (مشخصات یکی از بازیکنان در دایره)؛ برای مثال رنگ چشم، مو، لباس و ... او را شرح می دهد. بازیکنی که مشخصات او گفته شده به عنوان خرگوش می دود و روباه او را تعقیب می کند و سعی می کند او را قبل از مستقر شدن در جای خود لمس کند. اگر موفق شد جای او را می گیرد و خرگوش نقش روباه را به عهده خواهد گرفت. در غیر این صورت، یک بار دیگر نقش روباه را انجام می دهد.

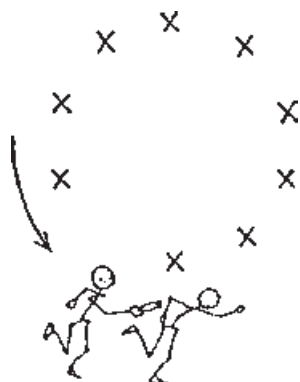
● مخلوط کن کار می کنه

مهارت ها: دویدن، شروع سریع، توقف سریع

وسایل: یک عدد روزنامه ی تا شده

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۰ نفر

نحوه ی استقرار: دایره ای



روش اجرا: یک بازیکن خارج از دایره قرار دارد. این بازیکن یک عدد روزنامه ی تا شده در دست دارد. او در اطراف دایره قدم می زند و آن را به یکی از بازیکنان می دهد. این فرد به طرف راست می چرخد و پشت بازیکن سمت راست خود، ضربه ی آرامی با روزنامه می زند. بازیکن سمت راست به دور دایره می دود تا به محل استقرار اول خود بازگردد. بازیکن زنده ی ضربه به تعقیب او می پردازد و بازیکنی که بازی را شروع کرده است در جای اولین فرد دریافت کننده ی روزنامه مستقر می شود.

● پنجره های بلند

مهارت ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

با پرش رفتن بر خلاف جهت یک دیگر در دایره، می کنند تا علامت دیگری داده شود. سپس هر دانش آموز تلاش می کند یک یار از دایره ی دیگر برای خود بگیرد. یک نفر باقی می ماند که یار نخواهد داشت. وی باید جریمه بپردازد. جریمه ی او انجام یک شیرین کاری، خواندن یک سرود و ... خواهد بود.

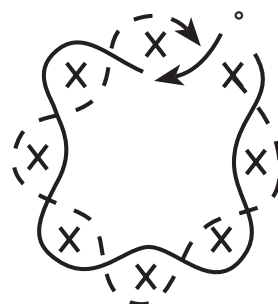
● مارپیچ

مهارت ها: دویدن، تغییر جهت دادن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۰ نفر

نحوه ی استقرار: دایره



روش اجرا: یک نفر به عنوان نفر آزاد، دانش آموزی را در داخل دایره لمس می کند. این دو در خلاف جهت هم دیگر شروع به دویدن به شکل مارپیچ به داخل و بیرون دایره می کنند. کسی که زودتر به محل خالی برسد، برنده خواهد بود. بازیکن دیگر برای دور بعد بازیکن آزاد خواهد بود.

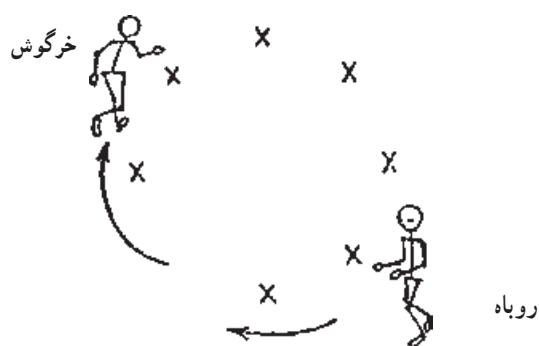
● خرگوش منو ندیدی؟

مهارت ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه ی استقرار: یک دایره

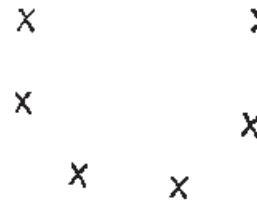
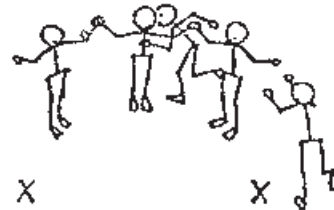


وسایل: —

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.

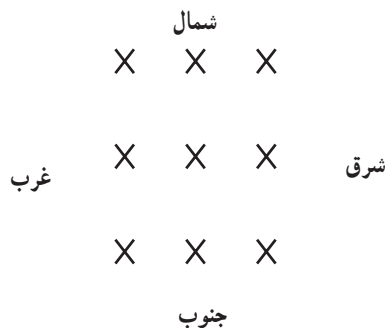
● بادنما

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.

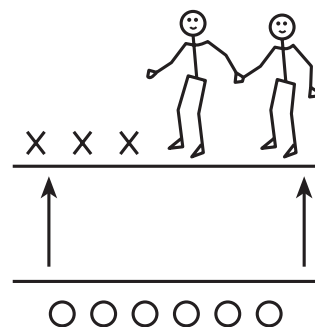
● شمارش معکوس

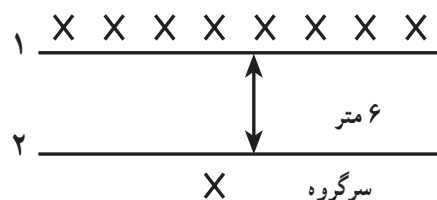
مهارت‌ها: دویدن، شروع و توقف سریع

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.

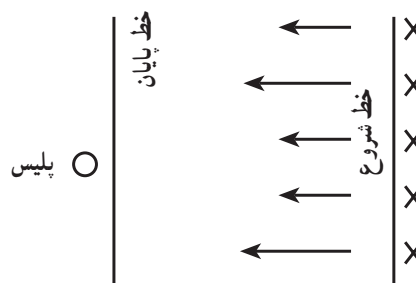
● چراغ قرمز

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 پایانی قرار می‌گیرد. این دانش‌آموز پشت به گروه می‌ایستد. پلیس راهنما اعلام می‌کند «چراغ سبز است» و بچه‌ها با دقت از خط عبور می‌کنند و جلو می‌آیند. در این حال، پلیس عمل شمارش را انجام می‌دهد. او می‌تواند هر وقت صلاح بداند وضعیت «چراغ قرمز» را اعلام کند. سپس برگردد و روبه بازیکنان بکند. بازیکنی که در حال حرکت است باید به خط شروع برگردد. اولین بازیکنی که از خط پایانی عبور کند، پلیس راهنمایی خواهد شد. این بازی در واقع برای تدریس ایمنی نیز به کار می‌رود.

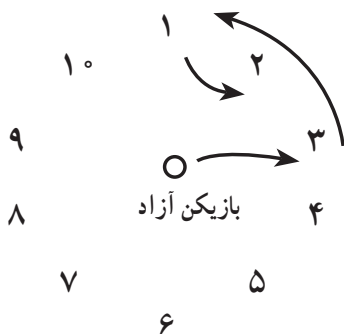
● تعویض شماره

مهارت‌ها: شروع سریع و دویدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: به هریک از بازیکنان شماره‌ای داده می‌شود و بازیکنی به عنوان بازیکن آزاد انتخاب می‌شود و در وسط دایره‌ای که دانش‌آموزان تشکیل داده‌اند می‌ایستد. او دو شماره به دلخواه اعلام می‌کند. شماره‌های اعلام شده جای خود را عوض می‌کنند. در این هنگام، بازیکن آزاد تلاش می‌کند جای یکی از این دو نفر را اشغال کند. نفری که جایش اشغال شده، بازیکن آزاد می‌شود و بازی را مجدداً شروع می‌کند.

بازی‌های فعال مربوط به حرکات کنترلی

بازی‌های زیر را می‌توان به طرق مختلفی برای ارتقای

حرکت‌های کنترلی پایه در اشکال گوناگون، تغییر داد.

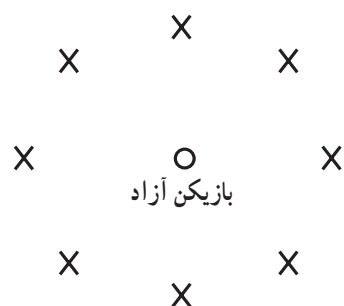
● توپ هدف‌گیری

مهارت‌ها: پرتاب کردن، فریب دادن و فرار کردن

وسایل: یک عدد توپ

تعداد بازیکنان: ۹ یا ۱۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: یکی از بازیکنان توپ را با صدا کردن نام یک بازیکن به بالا پرتاب می‌کند. بازیکنی که نام او را صدا کرده‌اند تلاش می‌کند توپ را دریافت کند. اگر موفق شد جای پرتاب‌کننده را می‌گیرد. اگر موفق نشد اسامی دیگری را اعلام می‌کند و این کار تا دریافت توپ توسط یکی از بازیکنان ادامه می‌یابد. اگر در کلاسی دانش‌آموزان هم‌دیگر را نمی‌شناسند، آن‌ها را شماره‌گذاری کرده یا از رنگ‌ها استفاده کنید.

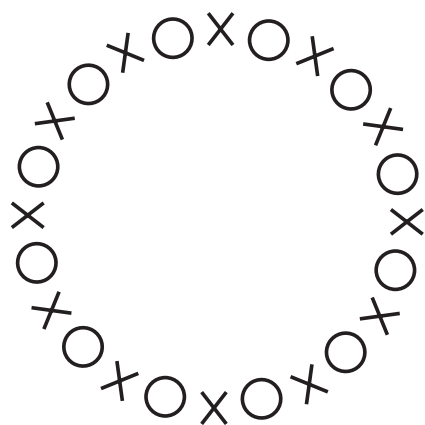
● **ضربه به توپ با پا در داخل دایره**

مهارت‌ها: 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: هریک از بازیکنان تلاش می‌کند با ضربه‌ی پا توپ را از بین پاهای دو بازیکن مقابل خود عبور دهد. اگر موفق شد یک امتیاز برای تیمش منظور می‌شود. اگر بازیکن توپ را از بالای سر بازیکنان تیم مقابل بیرون بفرستد، تیم حریف یک امتیاز دریافت می‌کند.

● **ضربه به توپ با پا در داخل دایره**

مهارت‌ها: ضربه زدن با پا، کنترل کردن

وسایل: توپ فوتبال

تعداد بازیکنان: ۱۶ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو تیم در یک دایره

روش اجرا: هریک از بازیکنان روی یک نقطه می‌ایستند. بازیکن آزاد به همراه توپ در وسط قرار می‌گیرد. با صدای سوت، همه جای خود را عوض می‌کنند و بازیکن آزاد سعی می‌کند یکی از آن‌ها را با توپ بزند. توپ به هر بازیکنی اصابت کند، او جای بازیکن آزاد را می‌گیرد.

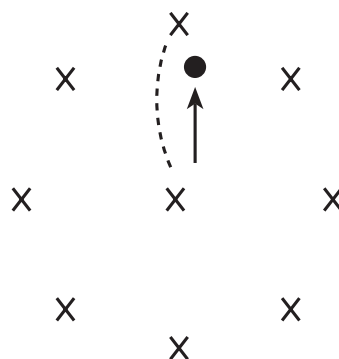
● **پرتاب آموزشی**

مهارت‌ها: پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل: یک عدد توپ

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار: خطی یا دایره‌ای



روش اجرا: تویی به اطراف دایره پرتاب می‌شود. این توپ به طرف یکی از بازیکنان دایره پرتاب می‌شود و هرکدام توپ را به پرتاب‌کننده برمی‌گرداند. بر روی پرتاب و دریافت تمرکز کنید و هرچه مهارت بهبود می‌یابد سرعت را بیشتر کنید.

● **صدا کن پرتاب کن!**

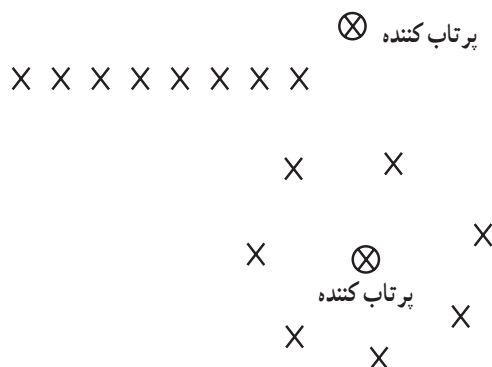
مهارت‌ها: پرتاب عمودی، دریافت، پرتاب

وسایل: توپ والیبال یا یک توپ پلاستیکی هم‌اندازه با

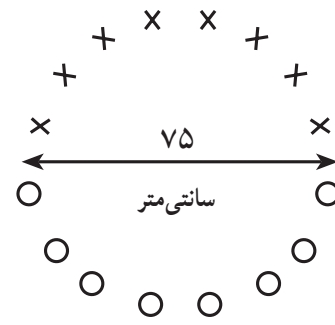
آن

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار: خطی یا دایره‌ای



برمی گردانند. 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.



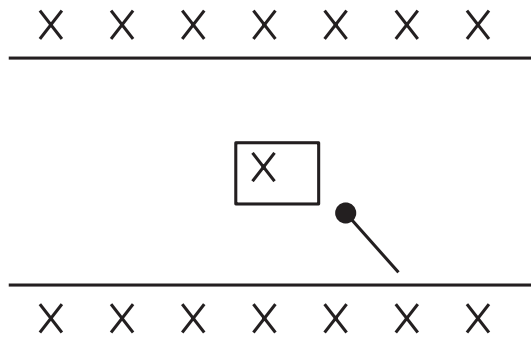
● وسطی خطی

مهارت‌ها: پرتاب، دریافت و فرار و فریب

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو صف روبه‌روی هم



روش اجرا: یکی از بازیکنان تیم، توپ را به طرف حریف شوت می کند. 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 می شود. یک امتیاز به تیمی که بازیکنش توپ را از بین پاها یا روی شانه حریف رد کند داده می شود. 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 می کند، 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: دو خط به فاصله‌ی ۶ متر روی زمین بکشید. در وسط دو خط، مربعی به ضلع ۶۰ سانتی متر رسم کنید. یک بازیکن در وسط مربع می ایستد. نیمی از بازیکنان پشت یک خط و نیمی دیگر پشت خط دیگر می ایستند. بازیکنان دوطرف با پرتاب توپ، به نوبت پاهای بازیکن داخل مربع را هدف قرار می دهند. بازیکن داخل مربع تلاش می کند با عوض کردن جا و فریب دادن بازیکنان از اصابت توپ به خود جلوگیری کند ولی نباید پای خود را از مربع بیرون بگذارد. در صورت اصابت توپ به بازیکن داخل مربع، او جای خود را با پرتاب کننده عوض می کند.

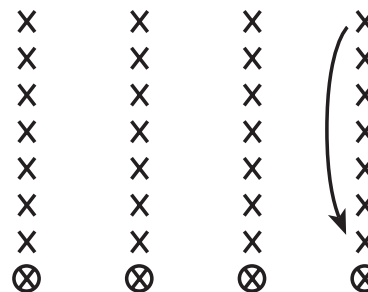
● وسطی داخل مربع

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: کلاس را به ۴ گروه تقسیم کنید. یک نفر سرگروه در رأس هر تیم که به شکل خطی مستقر شده قرار می گیرد. سرگروه توپ را برای یکی از بازیکنان پرتاب می کند و او توپ را

مربع مستقر شده‌اند و توپ را در اختیار دارند، ضروری است.

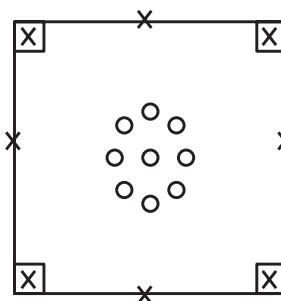
● محافظت از هدف

مهارت‌ها: پرتاب کردن، چابکی، هماهنگی چشم و پا

وسایل: توپ والیبال و یک عدد میل زورخانه

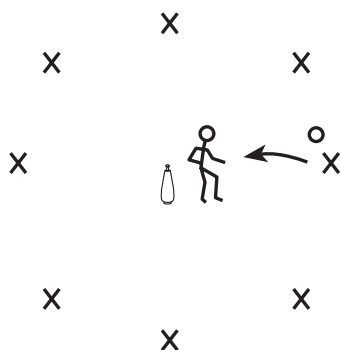
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۰ نفر در یک گروه

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 با هم 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

