

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلّم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

چهارم 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 چهارم دبستان - ۶۸/۱

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

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

ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده‌ی محتوا و برنامه‌ی درسی: غلامرضا سراج‌زاده

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

صفحه‌آرا: طرفه سهائی

ناشر: اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

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

وبسایت: www.chap.sch.ir

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

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوم ۱۳۸۸

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۱۳۶۷-۹ ISBN 964-05-1367-9

فهرست

پیش‌گفتار

بخش اول

– ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

- ۱۸ در درس تربیت بدنی
- ۱۸ ● ارزش‌یابی از مهارت‌ها
- ۱۹ ● ارزش‌یابی از نگرش‌ها
- ۲۰ ● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها
- ۲۰ ● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم
- ۲۰ ● روش‌های ارزش‌یابی
- جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی چهارم)
- ۲۱ ● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای
- ۲۲ مورد اندازه‌گیری
- فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس
- ۲۲ تربیت بدنی به اولیا

بخش دوم

– موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای

- ۲۹ اصلی) پایه‌ی چهارم ابتدایی
- ۷۲ پیوست‌های ۸–۱
- ۷۲ ۱– حرکات پایه
- ۸۰ ۲– آمادگی جسمانی
- ۸۳ ۳– بهداشت و تغذیه
- ۸۴ ۴– ایمنی در ورزش
- ۸۵ ۵– رشته‌های مختلف ورزشی
- ۸۷ ۶– اهداف تربیت بدنی
- ۸۹ ۷– شیرین‌کاری‌ها
- ۹۲ ۸– بازی‌های ورزشی ساده

– جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر ۲

– اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی ۳

● آگاهی‌های مورد نیاز ۳

● مهارت‌های ضروری ۴

● نگرش‌های مورد انتظار ۵

● ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز ۵

– روش‌های یاددهی – یادگیری ۵

● روش تدریس سنتی ۵

● روش تدریس مکاشفه‌ای ۶

● روش تدریس ترکیبی ۷

– مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی ۷

● مدیریت کلاس ۹

● استفاده از فضا ۱۰

● روش‌های گروه‌بندی کلاس ۱۰

● کنترل و جابه‌جایی وسایل ۱۱

● ثبت وضعیت دانش‌آموزان ۱۱

● سازمان‌دهی کلاس درس ۱۱

● اشکال استقرار در زمین ۱۱

● کاربرد گروه‌ها ۱۳

● نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی ۱۳

– وسایل و ابزار مورد نیاز ۱۴

– نمونه‌هایی از گرم‌کردن عمومی بدن ۱۵

– نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه ۱۵

(سرد کردن بدن) ۱۷

معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باروی مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۶۵۸۵۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام‌نگار (Email) talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دفتر نامه‌ریزی و تألیف کتاب دبیران

پیش‌گفتار

معلم عزیز، همکار گرامی

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

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

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

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

بخش اول

جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر

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

حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. با استفاده از حرکت آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و عجایب بی‌شمار زندگی را کشف می‌نمایند. حرکت حکم وسیله‌ی اولیه‌ی جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند؛ به عبارت دیگر، کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می‌بخشد. بزرگ‌سالان مفاهیم و مقاصد خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، در حالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. معمولاً والدین تلاش می‌کنند که کودکانشان دوره‌ی کودکی را به سرعت پشت سر بگذارند و برای رسیدن به چنین هدفی، حاضرند همه‌ی ابزارهای لازم را فراهم آورند. 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 به طور کامل درک کنند. مفهوم و معنای حیات، حرکت است. حرکت به معنای زندگی و زنده بودن است. بسیاری از رفتارهای آشکار و پنهان ما، ولو بسیار نامحسوس، به شکل حرکت متجلی می‌شوند.

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید:

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

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه‌جانبه‌ی انسان‌ها، به‌عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع، سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه‌ی تربیت بدنی به‌عنوان یک 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 به راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف کرد.

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 طی آن، کودک با وظیفه‌ی مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت، درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه‌ی تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه‌ی خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنای واژه‌ی تعلیم و تربیت، هدایت به جلوس است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

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

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

الف - آگاهی‌های مورد نیاز

ب - مهارت‌های ضروری

پ - نگرش‌های مورد انتظار

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

۱- حرکات پایه: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است که نقش مؤثری در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. در این قسمت، اشکال صحیح حرکات پایه (الفبای حرکت) - یعنی راه رفتن^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 این وضعیت‌ها به همراه حرکات پایه ارائه شده است؛ بنابراین، موارد یاد شده جزء حرکات

پایه محسوب نمی‌شود و تعلیم شکل صحیح آن‌ها به منظور 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 (قلبی - تنفسی)^۸، انعطاف‌پذیری^۹، استقامت موضعی (عضلانی)^{۱۰} و قدرت^{۱۱} - که نقش تعیین‌کننده در سلامت دارند - و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذارند (چابکی^{۱۲}، هماهنگی^{۱۳}، توان^{۱۴}، تعادل^{۱۵} و سرعت^{۱۶})، دادن آگاهی‌های لازم در هر یک از موارد، دانش‌آموزان را از اهمیت و ضرورت آن‌ها مطلع می‌سازد و پشتوانه‌ی مناسبی را برای بخش مهارتی کلاس درس تربیت بدنی فراهم می‌آورد.

۳- تغذیه و بهداشت ورزشی: مباحث این بخش، لزوم

تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی را برای دستیابی به وزن متعادل در کنار فعالیت‌های ورزشی یادآور شده و در پایان دوره به نتیجه‌گیری منطقی در مورد ارتباط تنگاتنگ ورزش و تغذیه منجر 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 بر سلامت ورزشکاران آثار زیادی داشته باشند. شناخت هر یک از موارد یاد شده، دانش‌آموز را برای فعالیت سالم و بی‌خطر آماده می‌کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز که حافظ سلامت دانش‌آموز است، اهمیت زیادی دارد.

۵- شناخت رشته‌های ورزشی: رسالت اصلی

تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش‌آموزان است ولی آگاهی از رشته‌های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، این حق مسلم فرزندان این مرز و بوم است که حتی در دورترین نقاط از رشته‌هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می‌شود، آگاهی داشته

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

باشند. ثانیاً، برای نخبگانی که هوش جسمانی مناسبی دارند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا می‌شوند، شرایطی را فراهم می‌آورد تا قبل از انتخاب رشته‌ی مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه‌ی خویش، اطلاعات مفیدی به دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش‌آموزان در جهت هدایت استعداد‌های ورزشی کمک می‌شود. در طراحی این بخش - برای ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. این کار، گاهی با مدد گرفتن از اندام‌ها و به صورت «رشته‌هایی که با دست بازی می‌شوند»، «رشته‌هایی که با پا انجام می‌شوند» و «رشته‌هایی که با دست و پا انجام می‌شوند» ارائه می‌شود و گاهی با استفاده از وسایل به کار گرفته شده در ورزش و به شکل «رشته‌هایی که با وسیله و بدون وسیله انجام می‌شوند» به بحث گذاشته می‌شود و در هر حال، با نگاهی دقیق مشخص می‌گردد که عناوین به کار گرفته شده، بهانه‌ای برای ارائه‌ی اطلاعات در مورد بعضی رشته‌های ورزشی است.

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

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

تذکره ۲- برای انتقال دانستنی‌های فوق به دانش‌آموزان، رسانه‌ای به شکل لوحه‌ی آموزشی در هریک از پایه‌های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه‌های آموزشی، برای تحقق بخشیدن به حضور مؤثر دانش‌آموزان در جریان یاددهی - یادگیری صرفاً از تصاویر و سؤالات برای پیشبرد بحث در کلاس استفاده شده است. در هر پایه‌ی تحصیلی تنها سه جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است. بدیهی است که مطالب دانشی ارتباط تنگاتنگی با بخش مهارتی دارند؛ بنابراین، در کلاس‌های مهارتی نیز معلمان

می‌توانند این مطالب را در حد تذکر و یادآوری مطرح کنند.
ب - مهارت‌های ضروری: آنچه در بخش دانستنی‌ها مطرح شده است، دانش پایه تلقی می‌شود. این دانش یادگیری مهارت‌های اساسی در تربیت بدنی را تسهیل می‌کند.

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

دانش‌آموزان در قالب کلاس‌های مهارتی به تمرین پرداخته و معلم نیز از طریق مشاهده‌ی رفتارها و یادآوری آنچه آن‌ها در کلاس دانشی و از طریق تعامل فرا گرفته‌اند، به تسهیل و تصحیح روند یادگیری می‌پردازد؛ به عبارت دیگر، دانش‌آموزان قبل از حضور در کلاس مهارتی، باید سطح مناسبی از دانستنی‌های لازم را کسب کرده باشند تا در هنگام تمرین مهارت‌ها، به طرح مجدد آن‌ها نیازی نباشد و روند تمرین کند نشود.

تمرین حرکات پایه از سطح ساده - همچون راه رفتن - آغاز می‌شود و طی سه پایه‌ی اول تکمیل می‌شود. علاوه بر پیش‌بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت‌ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در عمل مورد نظر است. آن‌ها در بازی‌ها به‌عنوان ابزاری اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می‌آیند و نقشی تعیین‌کننده در فرایند آموزش ترکیب حرکات پایه ایفا می‌کنند. نکته‌ی مهم دیگر، شناخت مفاهیم از طریق واسطه 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 آن‌ها اشاره شد و به صورت گسترده‌تری در بخش پیوست‌ها ارائه می‌شوند، نه تنها در پنج پایه‌ی ابتدایی بلکه در

دوره‌های تحصیلی بعد نیز مورد تأکید قرار می‌گیرند. در نتیجه، دانش‌آموزان ضمن کسب توانایی در زمینه‌ی آمادگی جسمانی، آن را به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در سلامتی خود می‌شناسند و در بین عادات زندگی حال و آینده‌ی خویش، جایگاه ویژه‌ای به آن اختصاص می‌دهند.

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 تغذیه‌ی 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، در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش‌آموزان کمک مؤثری می‌کند.

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

طرح شده را به جلسه‌ی دیگر موکول کرد و به دانش‌آموزان فرصت داد تا در منزل به کمک والدین خود یا افراد دیگر درباره‌ی سؤالات طرح شده بیشتر فکر کنند 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 می‌شود.

روش‌های یاددهی - یادگیری

از جمله‌ی متداول‌ترین روش‌های آموزش تربیت بدنی، روش‌های تدریس سنتی، مکاشفه‌ای و ترکیبی است.

روش تدریس سنتی: این روش که به روش آموزش مستقیم معروف است، در آموزش مهارت‌ها از نظر صرف وقت، اقتصادی‌ترین روش محسوب می‌شود. 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 مشخص شدن فعالیت یا مهارتی که باید آموزش داده شود، معلم آن را به روشنی توضیح می‌دهد و شکل صحیح آن را اجرا می‌کند. حال این دانش‌آموز است که باید مدل ارائه شده توسط معلم را تا حد ممکن به شکل صحیح انجام دهد. 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 حرکات صحیح، دانش‌آموزان شروع به تمرین حرکت می‌کنند؛ معلم حرکات آنان را می‌بیند و پس از تشخیص مشکلات فرد یا کلاس، نظرها و پیشنهادها را برای بهبود عملکرد آن‌ها ارائه می‌دهد.

نمایش مجدد حرکت صحیح و توضیح بیشتر در مورد آن، در این مرحله انجام می‌گیرد 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 آموخته شده 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- اظهار نظر معلم همراه با ارائه‌ی پیشنهادها
 - 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 آموزش دانش‌آموزان ضعیف استفاده کرد؛
 - ۵- از نظر ایمنی تدریس و آموزش برای معلمان مبتدی مناسب است؛
 - ۶- برای 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 که تا حد ممکن از الگوی ارائه شده تقلید کنند؛
 - ۳- به رفع نیازهای ویژه‌ی رشد و علایق و ظرفیت‌های تک‌تک دانش‌آموزان توجهی ندارد؛
 - 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 که تنها روش مناسب

ارائه شده توسط معلم را اجرا کند.

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

معلم، مسائل یا سؤالاتی را که متناسب با سطح رشد کودکان است مطرح می‌کند؛ سپس آن‌ها را برای جست‌وجو و یافتن راه‌حل، ترغیب و تشویق می‌کند. در این روش، برخلاف روش سنتی، به یک باره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او از این که تمامی کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را به فعالیت و حرکت اختصاص دهند، نگران نیست بلکه معتقد است که باید به تمامی کودکان فرصت داد تا بتوانند:

- ۱- استعداد بالقوه‌ی حرکتی خود را کشف کنند.
 - ۲- توانایی‌های حرکتی پایه‌ی خود را تقویت کنند.
 - ۳- موفقیت را در محدوده‌ی توانایی‌های خود تجربه کنند.
 - ۴- توان و استعداد خود را به شکل خلاق بیان کنند.
- پس از آن که دانش‌آموزان فرصت انجام دادن کار بر اساس وظیفه را به دست آوردند، معلم می‌تواند از تعدادی از آنان بخواهد که راه‌حل خود را برای حل مسئله ارائه دهند. سپس، دانش‌آموزان به حل مسئله‌ی ارائه شده ادامه می‌دهند. در این حال، معلم به گروه‌های مختلف که در حال پرسش و پاسخ‌اند، سر می‌زند و از آنان سؤال می‌کند.

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

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

به‌طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت‌اند از:

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

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

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

۴- دانش‌آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه‌حل‌هایی که هم‌کلاسی‌هایشان ارائه داده‌اند، می‌پردازند.

۵- معلم به میان دانش‌آموزان کلاس می‌رود و با طرح سؤالات بیشتر، آنان را یاری می‌کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش‌آموزان را هر چه بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می‌کند و با فرصت دادن به کودکان برای حل مسائل ارائه شده، اختلافات فردی آنان را آشکار می‌سازد. دانش‌آموزان با ارائه‌ی راه‌حل، سطح توانایی خود را نشان می‌دهند و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می‌کنند. این مسئله خود کمک مهمی برای تقویت اعتمادبه‌نفس کودک محسوب می‌شود؛ بنابراین، رویکرد مکاشفه‌ای به کودک کمک می‌کند تا

۱- واژگان خود را توسعه ببخشد؛

۲- مقصود خود را به شکلی خلاق بیان کند؛

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

معایب این روش عبارت‌اند از:

۱- وقت‌گیر بودن؛

۲- بروز مشکلاتی برای معلمان غیرمتخصص؛ معلمانی که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به ناتوانی در طرح مسئله، به‌طور جدی دچار مشکل می‌شوند.

۳- با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد. به همین دلایل، به‌کارگیری روش مکاشفه‌ای برای بسیاری از معلمان دشوار است؛ از طرفی، به‌راحتی نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که به سؤالات پاسخ بدهند و اگر سؤال با ساختاری مناسب طراحی نشود، ممکن است بر رفتار هدفمند تعدادی از کودکان تأثیر نامطلوب بگذارد.

روش تدریس ترکیبی: به‌کارگیری دو روش سنتی و مکاشفه‌ای در کنار یک‌دیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی، کودکان از دستورالعمل‌های خاص استفاده می‌کنند و از طرفی به حل مسئله نیز می‌پردازند.

برای مثال، وقتی دانش‌آموزی روش صحیح انجام دادن مهارتی را آموخت، معلم سؤالاتی را مطرح می‌کند؛ مثلاً، هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری شیوه‌ی صحیح آن می‌پرسیم: «چه طور می‌توان به توپ پیچ داد؟» یا «توپ را باید تا چه حد به بالا پرتاب کنیم تا بتوانیم ضربه‌ی محکم‌تر و مؤثرتری به آن بزنیم؟»

روش ترکیبی را در مورد کودکان پنج‌پایه‌ی دوره‌ی ابتدایی به‌طور مؤثر می‌توان به‌کار گرفت. مزایای این روش عبارت‌اند از:

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

۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیرحرفه‌ای، قادر به استفاده از آن نباشند؛

۳- شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می‌کند؛

۴- آموزش را به‌طرف آموزش غیررسمی سوق می‌دهد.

این روش معایبی نیز دارد؛ از جمله این که نسبت به روش سنتی، وقت‌گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی‌توان انتظار داشت که کودکان حتماً به سؤال‌ها پاسخ دهند، قبل از اتخاذ این روش، بهتر است به‌عنوان رفتار آموزشی تمرین شود.

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

روشی به روش‌های خاص مؤثرند، اشاره می‌کنیم.

۱- درک معلم از آموزش و تربیت بدنی؛

۲- تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف؛

۳- نوع فعالیتی که آموزش داده می‌شود؛

۴- عوامل رشد و توسعه‌ی کودک؛

۵- توجه به موارد ایمنی؛

۶- شخصیت معلم و توان او برای ترغیب کودکان

به پاسخ‌گویی و عکس‌العمل‌های باشناط؛

۷- اهداف برنامه؛

۸- ابزار و وسایل موجود.

مراحل تدریس در ساعت 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 جوّی و ... بهترین و بیشترین بازده را نصیب دانش‌آموز می‌کنند.

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱- مرحله‌ی آمادگی

۲- مرحله‌ی پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله‌ی اصلی)

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

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

۱- مرحله‌ی آمادگی

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

الف - آمادگی سازمانی: که عبارت است از تعویض

لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و ... که در هر جلسه، ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

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

می‌شود:

۱) **آمادگی عمومی یا گرم کردن:** شامل انواع راه‌رفتن‌ها،

دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه‌ی اول، بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی در این بخش استفاده شود؛ زیرا، دانش‌آموزان پایه‌ی اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن‌ها را انجام می‌دهند.

۲) **آمادگی اختصاصی:** در این بخش، از نرمش‌هایی که

مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود؛ برای مثال، اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد، از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه‌ی اول، این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد.

مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۲ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحله‌ی پیاده کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت بدنی انجام می‌شود.

پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلفی که در بخش دوم کتاب راهنمای معلم ارائه شده 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 دستگاہ گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از دیدگاه عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت یا برخوردهای جسمانی به وجود می‌آید. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده، تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب، اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز برای حضور در کلاس بعدی آماده گردد.

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

طرح کلی یک ساعت درس تربیت بدنی

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۴ (۸٪)	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و شیرین کاری ها، در قسمت ضمايم و فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات گرم کننده	۸ (۱۸٪)	عمومی (گرم کردن)	آمادگی بدنی
	راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، حرکات قدرتی و استقامتی پاها و بالاتنه، دوهای ماکویی، حرکات تعادلی در فصل دوم کتاب راهنمای معلم		حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس	
بازی های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله فصل دوم کتاب راهنمای معلم	موضوع آموزشی روز (عناوین ۲۶ درس)	۲۳ (۵۰٪)	مرحله ی پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی	
راه رفتن، نفس گیری عمیق، حرکات کششی	حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	۱۰ (۲۴٪)	مرحله ی بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و ...			
	شست و شو و نظافت			

جمع ۴۵ دقیقه

مدیریت کلاس

۳- کلیه ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.
مقررات اتاق رخت کن: در مدارس ما معمولاً اتاق رخت کن، همان کلاس درس دانش آموزان است. دانش آموزان باید البسه ی خود را در محلّ مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.
البسه: استفاده از البسه ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ زیرا، تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی به همراه خواهد داشت. استفاده از شلوار گرم و لباس نخی و کفش ورزشی در حیاط مدرسه برای پسران مشکلی نخواهد داشت. در مورد دختران

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت کن، هنگام شست و شو و نظافت پس از کلاس درس می آموزند ممکن است در تقابل با یکدیگر یا ترکیبی از برداشت های مثبت و منفی باشد؛ لذا موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت:
قبل از آموزش:
 ۱- معلم باید لباسی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم نماید.
 ۲- معلم بهتر است با هریک از دانش آموزان با ذکر نام، سلام و احوال پرسی کند.

نیز توصیه می‌شود فضای مناسبی را که امکان استفاده از چنین لباسی برای آنان فراهم می‌آورد، مهیا گردد.

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

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

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

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

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

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

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

معایب: امکان تمرین رهبری را از دانش‌آموزان می‌گیرد. در این روش، در قیاس با روش سرگروه‌ها، زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می‌شود.

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

- معلم با صرف کمترین تلاش اسامی را می‌آموزد.

- معلم از حضور و غیاب دانش‌آموزان اطمینان حاصل می‌کند.

معایب:

- وقت گیر است.

- امکان تمرین رهبری توسط دانش‌آموزان را سلب می‌کند.
حضور و غیاب باید در ابتدای کلاس درس انجام شود.

اسامی افرادی که فاقد لباس مناسب هستند نیز یادداشت شود.

استفاده از فضا

گرچه متخصصان حداکثر نفرات کلاس تربیت‌بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می‌کنند، ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند؛ بنابراین، باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه‌های انتخابی در هر کلاس، معلم را قادر می‌سازد تا گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آن‌ها به‌طور مؤثر نظارت کند. بدین ترتیب، در یک فضای ورزشی می‌توان فعالیت‌های زیادی را به اجرا گذاشت.

روش‌های گروه‌بندی کلاس

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

۱- گروه‌های کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده‌اند؛
۲- گروه‌های همگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر یا گروه‌های ناهمگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر و کم‌مهارت؛
مهارت افراد از طریق آزمون آن‌ها یا مشاهده تعیین می‌شود.

۳- انتخاب شماره‌های دوم، سوم یا چهارم برحسب تعداد نفرات کلاس؛
۴- انتخاب سرگروه‌ها و دادن فرصت به آن‌ها برای انتخاب تیم خود؛

۵- جدا کردن بلند قدها از بین گروه‌های مختلف؛

۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم؛

۷- انتخاب گروه برحسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب‌بازی، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند)؛

۸- انتخاب سرگروه و استقرار بچه‌ها پشت سرگروه‌ها؛

۹- تقسیم یک دایره به دو گروه؛

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

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

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

کنترل و جابه‌جایی وسایل

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

ثبت وضعیت دانش‌آموزان

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

سازمان‌دهی کلاس درس

کلاس‌های درس تربیت بدنی عموماً بسیار پرازدحام است. تعداد ایده‌آل دانش‌آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر برود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به‌همراه تعداد زیاد دانش‌آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازمان‌دهی کلاس نتایج مفیدی را 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. دانش‌آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل‌ها سازمان می‌گیرند.

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

X X X X X X X X X

⊗
سرگروه

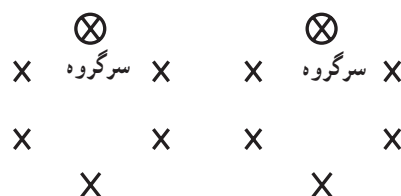
⊗
سرگروه

⊕
معلم

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



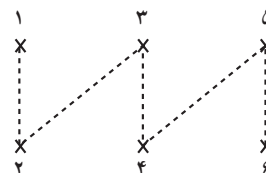
۳- استقرار دایره‌ای: گروه‌ها می‌توانند به سرعت از حالت بادبزی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره‌ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌های تویی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک‌تک اعضای گروه پرتاب می‌کند و اگر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



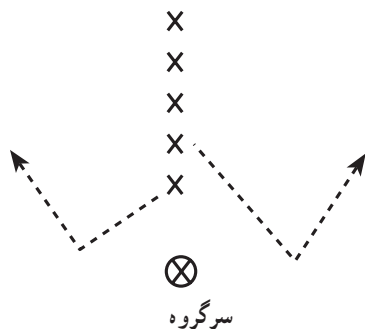
۴- استقرار گردشی: این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه‌زدن با پا بسیار مناسب است.



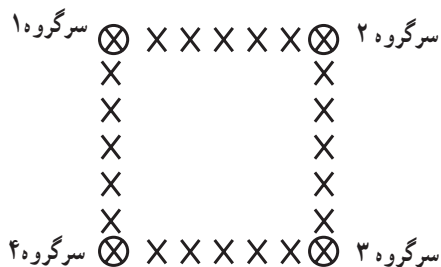
۵- استقرار زیگزاگ: دو صف در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می‌کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.



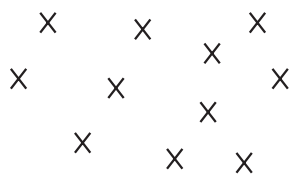
۶- استقرار «V»: سرگروه رو به صف می‌ایستد و با دادن علامت از شماره‌های ۱ و ۲ می‌خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره‌های فرد به طرف راست و شماره‌های زوج به طرف چپ می‌روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس‌العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.



۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع مستقر کنید. اولی ضلع جنوبی، دومی ضلع شمالی، سومی ضلع شرقی و چهارمی ضلع غربی را می‌سازد. سرگروه در طرف چپ گروه خود قرار می‌گیرد. این استقرار برای تمرینات پاس و بازی‌های ساده‌ای مثل «وسطی» مناسب است.



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



کاربرد گروه‌ها

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

وظایف رهبر گروه عبارت است از:

- ۱- کنترل حضور و غیاب اعضای گروه؛
 - ۲- کمک به معلم در برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و سالانه؛
 - ۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضای گروه جهت یادگیری فعالیت‌ها؛
 - ۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه؛
 - ۵- ارائه‌ی الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (برای مثال) برای دیگران جهت پیروی از آن‌ها؛
 - ۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و به‌عکس، توسط گروه و کمک در تعمیر آن‌ها.
- معلم واقعی به تدریج، وجودش برای کلاس کم‌رنگ و غیرضروری می‌شود. دانش‌آموزان پس از آن که تعدادی از بازی‌ها را فراگرفتند، باید فرصت پیدا کنند تا بازی‌های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم، فقط نظارت شوند. روش‌های پیشنهادی برای این کار عبارت‌اند از:

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

۲- مشخص کردن فضای بازی برای گروه ۱۰ تا ۱۵ نفره‌ای که قصد دارند بازی خاصی را انجام دهند. تمامی افراد

گروه، آن بازی را در طول دوره انجام می‌دهند. شکل دیگر این روش آن است که هر گروه که از سه نفر تشکیل شده است، ۲ یا ۳ بازی از همان بازی‌های خاص را در طول دوره انجام دهد.

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

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

نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

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

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

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

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

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

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

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

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

۹- استفاده از سوت برای جلب توجه دانش‌آموزان به جای خود خوب است اما اگر در این مورد افراط شود، خسته‌کننده و ناراحت‌کننده خواهد بود. از این وسیله، با قرار قبلی، می‌توان در اول سال برای متوقف کردن و ارائه‌ی توضیحات به‌خوبی استفاده کرد. لازم به توضیح است که اگر معلم همواره چیز 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-تشیبیهی، 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.

وسایل و ابزار موردنیاز

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

وسایل:

انواع توپ

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

– توپ‌های تنیس

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

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

– گچ برای خط‌کشی

– حلقه‌های هولی هوب

– تعدادی بطری پلاستیکی برای نشانه‌گیری

– تعدادی جعبه در اندازه‌های مختلف برای پرش

– انواع طناب:

طناب انفرادی بلند: ۱۹۰، ۲۲۰ و ۲۵۰ سانتی‌متری

طناب بلند: ۳۸۰، ۴۶۰، ۵۴۰، ۷۲۰ سانتی‌متر

کشی به طول ۱۱۰ سانتی‌متر

ابزار

– چوب موازنه با ارتفاع مختلف

– تلمبه‌ی باد

– تابلوی اعلانات

– کابینت فلزی (برای نگهداری وسایل)

– کیسه‌های کتان برای حمل توپ (برای جمع‌آوری و

حمل آن‌ها به کلاس و برعکس)

– جعبه‌ی ابزار

– جعبه‌ی چرخدار برای حمل و نقل وسایل

– مانع ۳۰، ۳۷/۵، ۴۵ و ۵۰ سانتی‌متری

– تشک ژیمناستیک ۸۲×۱۵۰، ۹۰×۱۵۰،

۱۸۰×۱۲۰

– پارالل کوتاه

– طناب سقفی

– نردبان افقی

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

– پله

– چوب تعادلی (۹۰ سانتی‌متر)

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

روی آن‌ها

– سطل پلاستیکی

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 مستقیم کارایی چندانی ندارد؛ بنابراین، باید با الهام گرفتن از طبیعت و نیز بازی‌های ساده و با مدت محدود، هیجان لازم را برای افزایش کارایی بدن کودکان فراهم کرد.

تعدادی از تمرینات 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

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

پس از خاتمه‌ی تمرین، تعقیب‌کننده‌ها را عوض کنید.

۴- کشتی ملوان‌ها و دزدان دریایی

ابزار مورد نیاز: وسیله ندارد

مدت تمرین: ۵ دقیقه

شرح: معلم ابتدا نکات لازم را در مورد دستورات خود، به دانش‌آموزان یادآور می‌شود.

دستورات معلم

- ملوان‌ها همه روی عرشه

- همه وسط عرشه

- قایق نجات - ۶

- عرشه را تمیز کنید.

- بادبان‌ها را بکشید.

- کاپیتان، خبردار

- هوای طوفانی

- ملوانی به آب افتاد.

فعالیت دانش‌آموزان

- همه به طرف دیوار سمت چپ حرکت می‌کنند.

- برمی‌گردند و جلوی معلم مستقر می‌شوند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های شش نفره تقسیم می‌شوند.

- پشت سرهم می‌نشینند و پارو می‌زنند.

- بچه‌ها می‌نشینند و وانمود می‌کنند که در حال تمیز کردن

عرشه هستند.

- بچه‌ها از نردبان فرضی بالا می‌روند و بادبان‌ها را

می‌کشند.

- بچه‌ها سلام نظامی می‌دهند و منتظر آزاد باش می‌مانند.

با فرمان آزاد باش به حالت اول برمی‌گردند.

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

راست به چپ می‌روند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند.

دو نفر دست‌های هم را می‌گیرند و نفر سوم داخل می‌شود

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

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

می‌کند.

- سپس در حرکت دیگر به داخل آب می‌پرند و وانمود

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

دستورات معلم

- شورش در کشتی

- جنگ کشتی‌ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می‌کند

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

چپ، جلو و عقب را نشان می‌دهد.

- آماده برای استراحت

فعالیت دانش‌آموزان

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

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

- بچه‌ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می‌کنند.

– همه صف می کشند.

۵ – بازی ویدیو

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۲ دقیقه

شرح:

دستورات معلم

– ویدیو روشن می شود.

– فیلم برمی گردد.

– فیلم به جلو می رود.

– فیلم در جا روشن است.

– فیلم بیرون می پرد.

فعالیت دانش آموزان

– به اطراف قدم می زنند.

– به طرف عقب قدم می زنند.

– بچه ها به دو حرکت می کنند.

– بچه ها درجا حرکت می کنند.

– بچه ها به بالا می پرند.

۶ – بازم مدرسم دیر شده

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۳ دقیقه

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

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

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

و صورت خود را می شویند.

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

می پوشند.

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

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

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

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

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

خیابان را نگاه کرده و از خیابان عبور می کنند.

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

در بسته روبه رو می شوند.

۷ – به یاد می آورند که امروز جمعه است.

این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب

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

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

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

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

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

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

مرحله ی پایانی یک ساعت درس تربیت بدنی که بازگشت

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

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

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

شدت جریان خون به وضعیت عادی برمی گردد. همچنین، باید با

حرکات آرام بخش و خواندن اشعار ساده و شاد به کودک جهت

تسریع در بازگشت به حالت اولیه کمک کنیم.

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

راه رفتن ساده و پراکنده و سپس اجرای حرکات کششی در حالی که

شعری شاد نیز زمزمه شود و گرفتن هوا از راه بینی هنگام راه رفتن

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

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

نمونه ای از اشعار مناسب در زیر آمده است :

من یه درختِ راستم روی تنه ایستادم

ریشه هام روی زمین منو نگه می داره

شاخه هام روی هوا خدا رو شکر می زاره

شاخه های بلندم برگای زیبا داره

گل های زیبای من برام شادی می یاره

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

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

غنچه هام در بسته می شن

ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه‌ی «دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرار گیرد، نحوه‌ی ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز باید به گونه‌ای باشد که با 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 درحین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌ی درگیر است، معلم می‌تواند ضمن مشاهده‌ی فعالیت‌های او، وی را از ابعاد مختلف مهارتی یا نگرشی ارزش‌یابی کند.

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

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

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

عضلات شکم – تست دراز و نشست پا جمع

عضلات کمر بند شانه – تست بارفیکس از حالت درازکش

– انعطاف‌پذیری: – تست جعبه انعطاف‌پذیری

– چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت

باد که بیاد خم می‌شم خم به کدوم سمت می‌شم
من خم می‌شم سمت راست باد از سمت چپ می‌یاد (۳)
من خم می‌شم سمت چپ باد از سمت راست می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به جلو باد از پشت سر می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به عقب باد از رو به روم می‌یاد (۳)
کار ما تمام می‌شه با سرد کردن همیشه (۳)
شعار ما این می‌شه با ورزش و تغذیه بدن سلامت می‌شه (۳)

شعر برای ساعت اول

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

شعرها از: آقای صفدر محمدنیا

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

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

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

چنین فهرستی برای دیگر موضوعات حوزه‌ی مهارتی از قبیل راه رفتن، چرخیدن، پیچیدن و ... نیز لازم است و معلم درس تربیت بدنی باید آن‌ها را پیش‌بینی کند. 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 عادت‌های صحیح بهداشتی را رعایت می‌کند.
			– در فعالیت‌ها با دیگران به خوبی ارتباط برقرار می‌کند.
			– هنگام فعالیت‌های ورزشی، اصول ایمنی را رعایت می‌کند.
			–

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

جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم

۱- بخش مهارتی ۱۲ نمره بوده که عبارت‌اند 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 سرعت - بُعد مهارتی شامل مهارت‌های مربوط به رشته‌های ورزشی است که ۸ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف - پاس، دریافت و دریبل در فوتبال ۲ نمره
 ب - سرویس، ساعد و پنجه در والیبال ۲ نمره
 پ - سرویس، فورهند و بک‌هند در تنیس روی میز ۲ نمره
 ت - غلت جلو، غلت عقب و بالانس در ژیمناستیک ۲ نمره

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

الف - حرکات پایه و وضعیت بدنی شامل آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان‌ها و نقش آن‌ها در حرکت، آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی؛ ۵/۰ نمره
 ب - آمادگی جسمانی شامل آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی؛ ۱ نمره
 پ - بهداشت و تغذیه شامل آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی؛ ۵/۰ نمره
 ت - ایمنی در ورزش شامل آگاهی از برخی عوامل

* سقف نمرات در چک‌لیست‌ها به سطح نمره در هر قسمت برمی‌گردد.

خطرساز و عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی و ایمنی در بازی؛ ۵/۰ نمره

ث - رشته‌های ورزشی شامل آگاهی از ابزار و وسایل رشته‌های مختلف ورزشی؛ ۵/۰ نمره

ج - اهداف تربیت بدنی شامل آگاهی از هدف‌های شناختی و نگرشی (همکاری و تعاون، مشارکت، ایثار و ...)؛ ۱ نمره
 رعایت نظافت و عادت‌های صحیح 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 عادت‌های بهداشتی ۵/۰ نمره
 ب - شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۱ نمره
 پ - رعایت نظم و انضباط ۵/۰ نمره
 ت - پذیرش مسئولیت ۱ نمره
 ث - روحیه‌ی جمعی و گروهی ۱ نمره
 روش‌های ارزش‌یابی

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

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

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

ب - روش‌های شفاهی: 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 (پایه‌ی چهارم) (نمونه‌ی ۳)

حوزه‌ی ارزش‌یابی	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	موضوعات	بارم بندی	روش ارزش‌یابی	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
مهارت‌ها	آمادگی جسمانی	- استقامت قلبی - عروقی - استقامت عضلانی - قدرت عضلانی - سرعت - انعطاف‌پذیری	۴	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	- آزمون‌های استاندارد آمادگی جسمانی - آزمون‌های معلم ساخته
	مهارت‌های ورزشی	- پاس، دریافت و دریبل در فوتبال - سرویس، ساعد و پنجه در والیبال - سرویس، فورهند و بک‌هند در تنیس روی میز - غلت جلو، غلت عقب و بالانس در ژیمناستیک	۸	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	- آزمون‌های استاندارد مهارت‌های ورزشی - آزمون‌های معلم ساخته - چک‌لیست برای مهارت‌ها
دانشنی‌ها	حرکات پایه و وضعیت بدنی	- آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان‌ها و نقش آن‌ها در حرکات - آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی	۵/۰	به صورت کتبی یا شفاهی	آزمون‌های چهارگزینه‌ای تشریحی، جورکردنی، پرسش و پاسخ
	آمادگی جسمی	آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی	۱		
	بهداشت و تغذیه	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی	۵/۰		
	ایمنی در ورزش	آگاهی از برخی عوامل خطرناک و عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی ایمنی در بازی	۵/۰		
	رشته‌های ورزشی	آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی و ورزش‌های با پا و دست	۵/۰		
	اهداف تربیت بدنی	آگاهی از هدف‌های شناختی و نگرشی (همکاری و تعاون، مشارکت و ...) آشنامیدنی‌ها و حرکت	۱		
نگرش‌ها	- رعایت نظافت و عادت‌های صحیح بهداشتی	- رعایت نظافت و عادت‌های صحیح بهداشتی	۵/۰	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت‌های کلاسی	چک‌لیست عملکرد براساس رفتار مورد انتظار
	- شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	- شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	۱		
	- رعایت نظم و انضباط	- رعایت نظم و انضباط	۵/۰		
	- پذیرش مسئولیت	- پذیرش مسئولیت	۱		
	- روحیه‌ی جمعی و گروهی	- روحیه‌ی جمعی و گروهی	۱		

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

مثال:

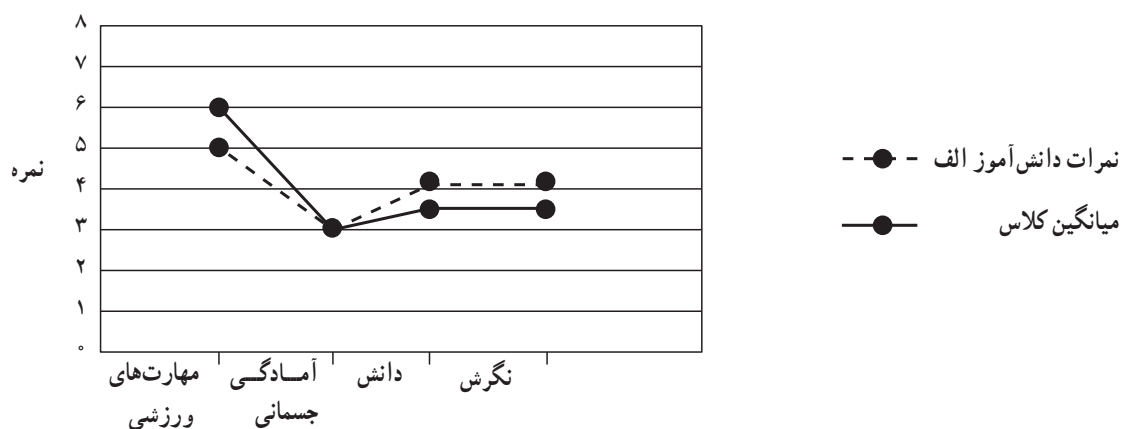
نمرات دانش آموز «الف»

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 (x) 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 حد نصاب نمره‌ی ۱۰ را در خرداد ماه کسب نمایند، قبول محسوب می‌شوند.

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

پ — دانش‌آموزانی که به علت معلولیت، توانایی انجام برخی از فعالیت‌ها را ندارند، از امتحان آن بخش معاف می‌شوند و نمره‌ی آن به بخش‌هایی که قادر به انجام آن هستند، تعلق می‌گیرد.

ت — دانش‌آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن — البته با تأیید پزشک متعهد — قادر به انجام هیچ‌یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمره‌ی آن به بخش‌های شفاهی تعلق می‌گیرد.

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

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

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

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

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم
۵- آگاهی از رشته‌های ورزشی رایج آموزشی	۱۳- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست انجام می‌گیرند. ۱۴- آگاهی از ورزش‌هایی که با پا انجام می‌گیرند. ۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌گیرند.	۱۶- آگاهی از ورزش‌های انفرادی ۱۷- آگاهی از ورزش‌های گروهی و تیمی	۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌گیرند. ۱۶- آگاهی از ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌گیرند.	۱۴- آگاهی از مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار و وسایل ۱۵- آگاهی از مقررات ورزش‌های گروهی از جهت ابزار و وسایل	۱۹- آگاهی از فواید ورزش‌ها
۶- آگاهی از اهداف تربیت بدنی در حد دبستان				۱۶- آگاهی از مزیت حضور در جمع ۱۷- آگاهی از تلاش برای موفقیت گروهی داشتن ۱۸- آگاهی از مزیت تقویت روحیه‌ی همکاری و ایثار ۱۹- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد شناختی مطرح هستند. ۲۰- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد جسمانی مطرح هستند.	۲۰- آگاهی از عوامل مخدّ 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

پایه‌ی پنجم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی سوم	پایه‌ی دوم	پایه‌ی اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
		<p>۱- کسب مهارت در لی‌لی کردن</p> <p>۲- کسب مهارت در جاکالی 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 پریدن</p> <p>۲- کسب مهارت در به پهلو دویدن (سر خوردن)</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 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 مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، غیرانتقالی، حرکات کنترلی (یعنی دست‌ورزی)</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 بالاتنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۴- کسب مهارت در به کارگیری دوهای ماکویی، دوهای ۳۰ و ۴۰ متری 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 دوییدن 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 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 دوییدن از بین موانع جهت رسیدن به 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>۲- مهارت در کسب 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 آموزشگاهی (ورزش‌های گروهی و انفرادی)				۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال	۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، 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 - 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 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 چهارم ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	آشنایی با سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی از آموخته‌های قبلی
درس اول	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت قلبی - عروقی
درس دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - سرعت
درس چهارم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل)
درس پنجم	دانشی	قسمت اول: اهداف تربیت بدنی / قسمت دوم: آشنایی با وسایل رشته‌های ورزشی
درس ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی - بهبود قدرت عضلانی
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی - توسعه‌ی استقامت عضلانی
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی - بهبود سرعت
درس نهم	دانشی	قسمت اول: آمادگی جسمانی / قسمت دوم: بهداشت و تغذیه
درس دهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (پنجه)
درس یازدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (ساعد)
درس دوازدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (سرویس ساده)
درس سیزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (فورهند ساده)
درس چهاردهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (بک‌هند ساده)
درس پانزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (سرویس ساده)
درس شانزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک (غلت جلو، غلت عقب)
درس هفدهم	دانشی	قسمت اول: حرکات پایه و وضعیت بدنی / قسمت دوم: ایمنی در ورزش
درس هجدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (دریبل ساده)
درس نوزدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری
درس بیستم	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت عضلانی
درس بیست و یکم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک (غلت جلو و عقب و بالانس)
درس بیست و دوم	مهارتی	حرکات پایه و مفاهیم ریاضی
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت قلبی - عروقی
درس بیست و چهارم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (بغل پا - حرکت زیگزاگ با توپ)

ساعت اول

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آشنایی با سازمان‌دهی، گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی از آموخته‌های قبلی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در سازمان‌دهی

(گروه‌بندی)

حیطه‌ی نگرشی: مسئولیت‌پذیری و علاقه‌مندی به کار

گروهی

وسایل مورد نیاز: گچ در رنگ‌های مختلف

دانستنی‌های معلم

اطلاعات مورد نیاز با روش‌های گروه‌بندی کلاس در کتاب

راهنما آمده است. معلمان علاوه بر روش‌های مشخص شده، از

شیوه‌های ابداعی خود نیز می‌توانند بهره بگیرند.

روش اجرا:

۱- در این جلسه، معلم ابتدا از آموخته‌های دانش‌آموزان

در سال‌های قبل ارزش‌یابی تشخیصی به عمل می‌آورد و پس از

تشخیص سطح اجرای حرکات پایه و آمادگی جسمانی

دانش‌آموزان، در نقش راهنما به آن‌ها کمک می‌کند تا سازمان‌دهی را به طور عملی و به روش‌هایی که نمونه‌هایی از آن‌ها ارائه شده است، تجربه کنند.

۲- معلم می‌تواند دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کند و از آن‌ها بخواهد که به شیوه‌ی خودشان گروه‌بندی شوند.

۳- در حین فعالیت، معلم باید موارد اساسی را که رعایت آن‌ها در گروه‌بندی لازم است، به دانش‌آموزان گوشزد کند.

۴- توصیه به استفاده از مشخصه‌های مختلف در گروه‌بندی مثل رنگ لباس، نوع کفش، وضعیت موی سر و ...؛ مثلاً، زمانی

که کلیه‌ی دانش‌آموزان در کلاس حضور دارند، معلم می‌تواند بگوید: کسانی که کفش کتانی پوشیده‌اند، در سمت راست و

کسانی که کفش معمولی پوشیده‌اند، در سمت چپ قرار بگیرند.

او با انجام دادن این کار می‌تواند در حین اجرای برنامه،

دانش‌آموزان را با مفاهیم راست و چپ و گروه‌بندی براساس نوع

کفش آشنا کند.

۵- در قالب بازی، بچه‌ها به شکل‌های مختلف گروه‌بندی

شوند.

۶- این فعالیت را می‌توان به شکلی نشاط‌آور و همراه با

خنده و شادی اجرا کرد؛ مثلاً، با تشکیل دادن گروه‌های قدبلند و

قدکوتاه، موبلند و موکوتاه، راست دست و چپ دست، گروه‌هایی

که نوعی ورزش را در مقابل نوع دیگر دوست دارند، گروه‌هایی

که به نوع خاصی از غذا علاقه‌مندند و ...

درس اوّل

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: ارتقای استقامت قلبی - عروقی

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی: آگاهی از روش های تقویت استقامت

قلبی - عروقی

حیطه ی مهارتی: کسب توانایی انجام دادن فعالیت های

بلندمدت (هوای)

حیطه ی نگرشی: علاقه مند شدن به حفظ سلامت جسمانی

از طریق فعالیت های جسمانی

وسایل مورد نیاز: سوت، ۱۰ عدد مانع ۳۰ سانتی متری،

متر برای اندازه گیری

روش اجرا:

- دانش آموزان با فاصله در یک صف می دوند و با صدای

سوت، پرش عمودی می کنند و کف دست ها را در بالاترین نقطه ی

پرش به هم می رسانند.

- دویدن آرام در زمین والیبال با استفاده از استارت ایستاده-

۳ دقیقه دویدن - یک دقیقه استراحت - ۲ بار تکرار شود.

- ۱۰ مانع به ارتفاع ۳۰ سانتی متر را به فاصله ی نیم متری

از یک دیگر قرار دهید و از دانش آموزان بخواهید به روش دویدن

آرام از روی موانع عبور کنند.

- از دانش آموزان بخواهید تا مسافت ۱۵ متری را با دویدن

به عقب طی کنند.

- چند قدم راه بروند و با صدای سوت مربی به بالا بپرند.

درس دوم

پرتاب کنند. در این حالت، سعی شود زانوها خم نشوند، سپس به حالت اول برگشته و این حرکت را سه مرتبه و هر بار با فشار کار بیشتری انجام دهند.

– دانش‌آموزان در ضمن این که به صورت در جا، به طور متناوب، روی هر دو پا کار می‌کنند، دست‌ها را از ناحیه‌ی آرنج خم کرده و در امتداد شانه بالا بیاورند و سپس به صورت افقی به سمت عقب بدن با ۴ شماره حرکت دهند (کشش پویا). در شماره‌ی ۳ و ۴، دست‌ها را از ناحیه‌ی آرنج باز کنند و در هر شماره، به فشار تمرین بیفزایند و این حرکت را ۳۰-۲۰ ثانیه ادامه دهند.

– دانش‌آموزان به صورت ایستاده پاها را جفت کرده و از کمر به جلو خم شوند و کف دست‌ها را به روی زمین برسانند. این کار را با ۳ شماره انجام دهند و هر بار فشار کار را بیشتر کنند. سپس ایستاده و دست‌ها را به کمر گرفته و به سمت عقب متمایل شوند و دوباره این حرکت را انجام دهند. این کار را تا ۵ مرتبه انجام دهند.

– دانش‌آموزان روی یک پالی‌لی کرده و پای دیگر را بدون این که زانوها خم شود، تاب دهند و سعی کنند آن را از مفصل ران به سمت جلو و بالا خم کنند. به تدریج بر دامنه‌ی حرکت پا بیفزایند تا در عضلات پشت پا حالت کشش ایجاد شود.

– دانش‌آموزان حرکت پروانه را ده مرتبه از پهلو و سپس، از جلو انجام می‌دهند. در این حالت، پاها به عقب و جلوی بدن و دست‌ها در جهت مخالف پاها حرکت می‌کنند؛ به طوری که وقتی یک پا در عقب بدن به صورت کشیده قرار دارد، دست موافق آن در بالای سر کشیده می‌شود و بازوی آن دست تا پشت گوش حرکت می‌کند و در عضلات دست و پا کشش پویا ایجاد می‌شود. این حرکت را نیز می‌توان ده مرتبه انجام داد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: انعطاف‌پذیری

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

– آشنایی با انعطاف‌پذیری

– آشنایی با برخی تمرین‌های انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی:

– کسب توانایی تشخیص دادن تمرین‌های انعطاف‌پذیری

– کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های انعطاف‌پذیری

– ارتقای میزان انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی:

– علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های انعطاف‌پذیری

– علاقه‌مندی به حفظ و تقویت انعطاف‌پذیری

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

روش اجرا:

– دانش‌آموزان در یک ردیف، رو به دیوار بایستند، پاها

حدود ۱ متر از دیوار فاصله داشته باشند، سپس کف دست‌ها را

روی دیوار قرار داده و سعی کنند شکم را به سمت دیوار متمایل

نمایند تا حالت کشش در عضلات شکم ایجاد شود و این حالت

را حدود ۱۵-۱۰ ثانیه نگاه داشته و این حرکت را سه مرتبه تکرار

و هر بار برای ایجاد فشار بیشتر، فاصله را از دیوار زیادتر کنند.

– دانش‌آموزان به صورت گروهی و دستجات منظم، مقابل

معلم بایستند، پاها را بیش از عرض شانه باز کرده، دست‌ها را

پشت کمر به هم قلاب کنند، همزمان بالاتنه را به سمت جلو خم

نمایند و دست‌ها را از پشت به سمت بالا آورند و به سمت جلو

درس سوم

متفاوت می‌کنند. مسافت‌ها را در صورت امکان، ۳۰ تا ۴۰ متر انتخاب کنید. در غیراین صورت، می‌توانید دو را به شکل رفت و برگشت انجام دهید. بدین ترتیب که یک مسافت ۱۵ تا ۲۰ متری را مشخص کنید. دانش‌آموزان در انتهای مسیر یک مانع را دور می‌زنند و مسیر را برمی‌گردند یا دست خود را به دیوار یا علامتی که معلم تعیین کرده است، می‌زنند و باز می‌گردند.

– در مرحله‌ی بعد، دانش‌آموزان را به دسته‌های سه یا چهار نفری تقسیم کنید و با ایجاد رقابت و انگیزه‌ی تلاش بیشتر در میان آن‌ها، این حرکت را انجام دهید. نکته‌ی قابل توجه در این فعالیت، توجه به نکات ایمنی هنگام انجام دادن این حرکت است که معلم کلاس به خصوص در نقطه‌ی پایان حرکت باید آن را در نظر بگیرد.

– از بازی‌های امدادی سرعت استفاده کنید.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (سرعت)

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با سرعت و برخی تمرین‌های آن

حیطه‌ی مهارتی:

– بهبود سرعت

– تشخیص تمرین‌های سرعتی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود و ارتقای سرعت

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

روش اجرا:

– دانش‌آموزان به نوبت در خط شروع قرار می‌گیرند و با

فرمان معلم، شروع به انجام دادن دوی سرعت در مسافت‌های

درس چهارم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت‌های مقدماتی ورزش فوتبال

هدف کلی: کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

آشنایی با نحوه‌ی ارسال توپ در فوتبال

آشنایی با نحوه‌ی دریافت توپ در فوتبال

آشنایی با مهارت دریبل کردن در فوتبال

حیطه‌ی مهارتی:

دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵

متر فاصله با یک‌دیگر، مرتب کنید. با پای راست، در حالی که روی پای چپ کاملاً تسلط دارید، به توپ ضربه بزنید. در این حالت، دست راست به جلو و پای راست به عقب حرکت می‌کند.

بدن اندکی به جلو خم می‌شود و در حالی که پای راست به جلو حرکت می‌کند (نوسان دارد)، ضربه نواخته می‌شود. دست چپ به جلو و دست راست به عقب حرکت می‌کند. هدف از انجام دادن این حرکات، ایجاد تعادل است. پای ضربه‌زننده به دنبال خط پرتاب حرکت می‌کند که این حرکت را دنبال کردن توپ می‌نامند. این حرکات را با پای چپ نیز انجام دهید. ضربه‌ی با فاصله را شرح داده و نشان دهید.

از دانش‌آموزان بخواهید تمرین‌های ضربه زدن با فاصله

را انجام دهند و سعی کنند این حرکت را بدون توپ و با توپ تمرین کنند.

برای همه‌ی دانش‌آموزان، هر بار از همان محل شروع

کنید و برای تعیین فاصله‌ی هر ضربه از علامت استفاده کنید؛ به این ترتیب، بچه‌ها می‌توانند ببینند که ضربه‌هایشان بهتر شده است یا خیر.

ضربه زدن به توپ

در دو سوی زمین بازی، دو خط موازی را به عنوان

علامت تعیین کنید. خط‌های نزدیک‌تر به مرکز زمین بازی، خط توپ و خط‌های دورتر، خط شروع‌اند.

دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و آن‌ها را در

طول خط شروع، روبه‌روی هم قرار دهید. هم‌بازی‌ها باید در مقابل یک‌دیگر قرار بگیرند.

کسب مهارت ارسال توپ در ورزش فوتبال

کسب مهارت دریافت کردن توپ در ورزش فوتبال

کسب مهارت دریبل کردن در ورزش فوتبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های اساسی

فوتبال

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب، توپ مینی فوتبال به

تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا:

دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵

متر فاصله مستقر کنید.

ضربه زدن به داخل و خارج پا به توپ را تشریح کنید و

به طور عملی نشان دهید.

از دانش‌آموزان بخواهید با داخل و خارج پا، به توپ

ضربه بزنند.

با خارج پای چپ، داخل پای چپ و خارج پای راست،

به توپ ضربه بزنند. به طور متناوب از داخل هر دو پا و سپس، از

داخل و خارج پای چپ خود استفاده کنند.

به طور متناوب از داخل پای راست و چپ و نیز خارج

پای راست و چپ استفاده کنند.

– روی خط توپ و روبه‌روی هر بازیکن، یک توپ قرار دهید؛ (برای هر دو نفر، یک توپ). بازیکنان صاحب توپ، می‌دوند و با پا به توپ ضربه می‌زنند و به سمت هم‌بازیِ مقابل خود حرکت می‌کنند و توپ را به او می‌دهند. پس از رسیدن توپ به خط توپ و بازگشت به خط شروع، بازیکنانی که توپ را در اختیار دارند، می‌دوند و به آن ضربه می‌زنند و آن را به هم‌بازی‌ها برمی‌گرداند. – از دانش‌آموزان بخواهید این بازی را تکرار کنند.

رقابت‌های حرکتی

دانش‌آموزان را در یک یا دو صف مستقر کنید؛ (فاصله‌ی بین دانش‌آموزان ۳ متر است). به دانش‌آموزانی که در انجام دادن این حرکات مشکل دارند، توپ‌های سبک‌تر بدهید؛ زیرا کنترل این توپ‌ها آسان‌تر است. از آن‌ها بخواهید:

– توپ را جلوی پای خود قرار دهند؛ سه قدم به عقب بردارند، بدون و به آن ضربه بزنند؛ به طوری که به همان اندازه که آن‌ها به عقب حرکت کرده‌اند، توپ به سمت جلو بغلتد؛ آن‌گاه توپ را برگردانند و حرکت را تکرار کنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ را از نقطه‌ی شروع بغلتانند، به دنبال آن بدون و با پا به سمت راست آن ضربه بزنند؛ این عمل را به سمت چپ نیز انجام دهند.

متوقف کردن توپ با پا:

– دانش‌آموزان را در یک یا دو صف مستقر کنید. هدف

از این تمرین، آن است که توپ با پا کنترل شود اما وزن بدن به توپ در حال غلتیدن، منتقل نشود (این وضعیت، ممکن است باعث زمین‌خوردن دانش‌آموزان شود).

– دانش‌آموز پایش را روی توپ می‌گذارد؛ در این حالت، پاشنه‌ی پا به سمت پایین و پنجه‌ها به سمت بالاست؛ بنابراین، فشار کافی برای جلوگیری از غلتیدن توپ بر آن وارد می‌شود. اگر توپ طوری حرکت می‌کند که وضعیت بدن دانش‌آموز باید عوض شود، دانش‌آموز باید به سمت توپ، لی‌لی کند (نباید گام بردارد). روش متوقف کردن توپ با پا را نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید این مهارت‌ها را تمرین کنند. آهسته به سمت توپ حرکت کنند و پای خود را روی آن بگذارند؛ (پاشنه به سمت پایین، انگشتان روبه بالا). تویی را که از جلو به سمت آن‌ها حرکت می‌کند، متوقف کنند.

– به صورت غیرمتحرک به سمت یک توپ لی‌لی کنند و پایی را که اتکا ندارد، روی آن بگذارند. از خط شروع، توپ را به سمت راست بغلتانند، به دنبال آن بدون، آن را با پا متوقف کنند و به سمت چپ ضربه بزنند؛ تمرین‌ها تکرار شود.

– تمرین گفته شده را برعکس انجام دهند؛ یعنی، توپ را به سمت چپ بغلتانند و به سمت راست ضربه بزنند؛ آن را به سمت راست بغلتانند، متوقف کنند و ابتدا به سمت راست و سپس به سمت چپ ضربه بزنند.

درس پنجم

که در حال آموزش مهارت ضربه زدن با راکت تنیس روی میز است؛ یعنی کاری که من هم در کلاس درس تربیت بدنی انجام می‌دهم.

حالا جمله‌ای را که روی تخته می‌نویسم، کامل کنید.
یکی از هدف‌های تربیت بدنی، آموزش و ... ورزشی است.
پاسخ: مهارت‌های (توضیح دهید که هر رشته، مهارت‌های خاص خود را دارد؛ مثل، دریبل کردن در فوتبال، پنجه زدن در والیبال و ...).

۲- در تصویر بازی فوتبال، دروازه‌بان تلاش می‌کند وظیفه‌ی خود را که دفع توپ از مقابل مهاجم حریف است، به خوبی انجام دهد و مانع گل زدن او شود. در مقابل، مهاجم نیز می‌خواهد به تکلیف خود عمل کند و گل بزند. آن‌ها در کلاس درس تربیت بدنی یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به پیروزی، حداکثر تلاش خود را بکنند و مسئولیت خویش را به نحو عالی انجام دهند. حالا شما بگویید که هدف از تربیت بدنی، آموزش چه چیزی بوده است و این دانش‌آموزان سعی در انجام دادن چه کاری دارند که این‌گونه عمل می‌کنند.

پاسخ: عمل به وظیفه و انجام دادن حداکثر تلاش برای رسیدن به پیروزی که نام آن وظیفه‌شناسی است.

۳- در تصویر دیگر، پسری را مشاهده می‌کنید که لباس ژیمناستیک پوشیده است. این پسر در کلاس درس تربیت بدنی، بسیار فعال است و برای این که ورزش ثابت و اندامش زیبا باشد، از راهنمایی‌های معلم تربیت بدنی استفاده می‌کند؛ بنابراین، او به کدام یک از هدف‌های تربیت بدنی دست یافته است؟

پاسخ: داشتن اندامی متناسب و زیبا که به او حس خوبی می‌دهد.

۴- در تصویر بعد پسری را می‌بینید که روی یکی از وسایل ژیمناستیک به نام پارالل نشسته است (پارالل، یعنی موازی؛ همان‌طور که می‌بینید او روی دو چوب موازی قرار دارد).

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با اهداف تربیت بدنی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

- آشنا شدن با هدف‌های شناختی و نگرشی تربیت بدنی

- کسب دانش درباره‌ی مهارت‌های ورزشی

- همکاری و تعاون

- آشنا شدن با هدف‌های مهارتی تربیت بدنی (آمادگی

جسمانی، یادگیری مهارت‌های ورزشی)

حیطه‌ی مهارتی:

حیطه‌ی نگرشی: اهداف تربیت بدنی را ارزش تلقی کند.

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی هدف‌های تربیت بدنی

روش اجرا:

آماده‌سازی: برای شروع درس امروز، به تصاویر لوحه‌ی

آموزشی تربیت بدنی توجه کنید. من داستان هر تصویر را برای

شما بیان می‌کنم و شما در گروه خود موضوع را بررسی کنید و

پاسخ سؤال را توسط سرگروه بدهید. اولاً، آیا می‌دانید تربیت بدنی

یعنی چه؟ یعنی، تربیت به وسیله‌ی ورزش‌ها و بازی‌ها. چرا ما در

بازی‌ها و ورزش‌ها شرکت می‌کنیم؟

توجه داشته باشید که معمولاً مردم تصور می‌کنند هدف از

تربیت بدنی، فقط تقویت عضلات افراد است. ما اکنون درست

بودن یا نادرستی این تصور را بررسی می‌کنیم.

ارائه‌ی مطلب:

۱- در این تصویر، دختری را مشاهده می‌کنید که در حال

تمرین مهارت ضربه زدن با پنجه به توپ والیبال در کلاس درس

تربیت بدنی است؛ یعنی کاری که شما هم آن را در کلاس انجام

می‌دهید یا انجام خواهید داد. در تصویر دیگر، معلمی را می‌بینید

انجام دادن چنین حرکتی بسیار سخت است ولی او با انجام دادن تمرین‌هایی در کلاس درس تربیت بدنی، آمادگی جسمانی خود را به حدی بالا برده است که به راحتی می‌تواند این حرکات را انجام دهد. شما هم اگر این هدف تربیت بدنی را دنبال کنید، می‌توانید کارهای ورزشی بسیار سخت را انجام دهید.

به نظر شما تربیت بدنی با دنبال کردن چه هدفی توانسته است آن دانش‌آموز را برای انجام دادن این‌گونه حرکات سخت آماده کند؟

پاسخ: آمادگی جسمانی مطلوب.

۵- اکنون به دو تصویر پایین - یعنی تصویرهایی که دانش‌آموزان دختر را در حال تلاش برای گرفتن قول از یک‌دیگر برای همکاری تیمی و همچنین در حال همکاری برای پیروز شدن بر تیم مقابل در طناب‌کشی نشان می‌دهد - توجه کنید. این دانش‌آموزان در کلاس درس از معلم تربیت بدنی یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به پیروزی در ورزش‌های تیمی، باید چگونه رفتار کنند.

پاسخ: آن‌ها باید همکاری و تعاون داشته باشند؛ چون کار تیمی، یعنی همکاری دائمی اعضای تیم با هم.

معلم محترم در مورد ضعف روحیه‌ی همکاری و پیامدهای آن که متأسفانه یک مشکل اجتماعی است، می‌تواند بیشتر توضیح دهد و با ارائه‌ی مثال‌هایی در مورد وظایف هر یک از اعضا و مزایای دو اصل مهم انجام وظیفه به نحو احسن و همچنین همکاری افراد در کنار انجام وظیفه، برای دانش‌آموزان توضیحاتی دهد. پس می‌بینید که در تربیت بدنی، فقط قوی شدن جسم مورد نظر نیست بلکه هدف‌های دیگری مانند تعاون و همکاری، وظیفه‌شناسی و تلاش برای انجام وظیفه و چند هدف دیگر وجود دارد.

یکی از سرگروه‌ها را برای نوشتن اهدافی که بیان شد، به پای تخته بیاورید. آیا فکر می‌کنید هدف‌های تربیت بدنی به همین موارد محدود می‌شود؟ این‌طور نیست. شما سال آینده هم با تعداد دیگری از این هدف‌ها آشنا می‌شوید. حالا به تصویرهای بعد نگاه کنید.

۶- دانش‌آموزان دوچرخه‌سوار را ببینید. آن‌ها پس از مسابقه، دست در گردن هم انداخته‌اند و این نشان می‌دهد که با هم دوست شده‌اند؛ در حالی که چند دقیقه قبل با هم رقابت می‌کردند. در تصویر دیگر، بازیکنی را می‌بینید که به علت خطایی

غیرعمد، از طرف داور کارت زرد گرفته است. او به رأی داور احترام می‌گذارد. معلم تربیت بدنی همیشه شما را به رعایت مواردی که در این دو تصویر مشاهده می‌کنید، دعوت می‌کند.

آیا می‌توانید بگویید این دو مورد که دو هدف بسیار مهم تربیت بدنی نیز هستند، کدام‌اند؟

پاسخ:

- دوست شدن با دیگر بازیکنان و حفظ دوستی و در عین حال رقابت سالم.

- احترام به قانون که در این جا احترام به رأی داور است. اکنون به دو تصویر آخر توجه کنید. در این دو تصویر، هر دو گروه در حال یادگیری هستند. یک گروه به حرف‌های مربی خود گوش فرا می‌دهند تا در ورزش و بازی گروهی خود، موفق‌تر عمل کنند و گروه دیگر، مجله‌ای را مطالعه می‌کنند تا آموزش‌هایی را درباره‌ی ورزش دریافت کنند. این صحنه‌ها را در میدان رقابت‌های ورزشی و هر جا که تربیت بدنی و ورزش وجود دارد، مشاهده می‌کنید. در واقع، تربیت بدنی هم مانند درس‌های دیگر، بر کسب دانش تأکید دارد و به شما توصیه می‌کند که دانش مربوط به ورزش را کسب کنید؛ به عبارت دیگر در این هدف، تربیت بدنی با سایر دروس مشترک است. آیا می‌توانید بگویید این هدف چیست؟

پاسخ: کسب دانش. البته دانش ورزشی از جمله آموختن مهارت‌ها، آموختن دانش آمادگی جسمانی و روش‌های کسب و حفظ آن، آموزش بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی، آموختن روش‌های رقابت در زمینه‌های ورزشی.

فعالیت تکمیلی

۱- حالا به تصویر این دو دختر کوه‌نورد توجه کنید. من نوشته‌ی بالای آن را می‌خوانم؛ شما هم با هم مشورت کنید و جواب دهید.

پاسخ: در این گروه، او حتماً وظیفه‌ای دارد و در صورتی که همکاری نکند، نیروی گروهی تیم کم می‌شود و کار گروهی به نتیجه نمی‌رسد.

۲- نکات اساسی در ورزش را بخوانید و درباره‌ی هر جمله، با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.

درس پنجم

جلسه: دانشی (قسمت دوم)
عنوان درس: وسایل رشته‌های مختلف ورزشی
هدف کلی: آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی
هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطه‌ی شناختی: آشنایی با ابزار و وسایل رشته‌های تنیس روی میز، کشتی، ژیمناستیک، دو و میدانی، بدمینتون، فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال.
حیطه‌ی مهارتی: تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت و گو
حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به شناخت ابزار و وسایل رشته‌های مختلف ورزشی
وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی و وسایل رشته‌های ورزشی این درس
– در زمان مناسب، وسایل را به دانش‌آموزان نشان دهید تا از نزدیک با آن‌ها آشنا شوند.
– دانش‌آموزان را برای پاسخ‌گویی به سؤال‌ها به گروه‌های مشابه تقسیم کنید.
– دانش‌آموزان پس از مشورت گروهی از طریق سرگروه مربوط به سؤال‌ها پاسخ دهند.
– امتیاز پاسخ‌های صحیح هر گروه مشخص و اعلام شود.
– در هر جا که لازم است، اطلاعاتی بیشتر از اطلاعات راهنمای معلم، در اختیار دانش‌آموزان بگذارید.
روش اجرا:
آماده‌سازی: اکنون برای شناخت بیشتر ورزش‌ها با وسایل آن‌ها آشنا می‌شویم. به تصاویر لوحه‌ی آموزشی توجه کنید.
ارائه‌ی مطلب:
۱- اولین ورزش، تنیس روی میز است. آیا اسم دیگر آن را می‌دانید؟
پاسخ: پینگ پونگ.

در این تصویر، در هر طرف میز، یک نفر ایستاده است و با فرد مقابل خود بازی می‌کند. آیا می‌دانید به این شکل بازی تنیس روی میز چه می‌گویند؟
پاسخ: بازی یک نفره.
حالا به تصویری که در آن، در هر طرف میز بیش از یک نفر ایستاده است، نگاه کنید. فکر می‌کنید نام این ورزش چیست؟
پاسخ: بازی دو نفره.

وسایل این بازی چیست؟
پاسخ: راکت، میز تنیس روی میز که بر روی آن تور نصب شده است و توپ باید از روی آن عبور کند.
۲- حالا به ورزش کشتی و تصاویر آن توجه کنید.

این ورزش، ورزش ملی ماست و ورزشکاران زیادی در آن به فعالیت مشغول‌اند. کشور ما در این رشته قهرمانان بزرگی را به دنیا معرفی کرده است و آن‌ها برای ما افتخار کسب کرده‌اند. یکی از آن‌ها خیلی معروف است، آیا او را می‌شناسید؟

پاسخ: تختی. او ورزشکاری جوان مرد بوده است و مردم هنوز هم او را به خاطر جوان‌مردی‌هایش دوست دارند. در ورزش کشتی، یک نفر در مقابل یک نفر دیگر قرار می‌گیرد. به این ترتیب، این رشته به چه شکلی اجرا می‌شود؟
پاسخ: یک نفره.

به وسایل این ورزش نگاه کنید. آیا اسم آن‌ها را می‌دانید؟
پاسخ: دوپنده (لباس کشتی)، کفش و تشک کشتی.
۳- سومین رشته‌ی ورزشی ژیمناستیک است.

می‌دانید چه کشورهایی در این رشته‌ی ورزشی، ورزشکاران توانایی دارند؟
پاسخ: روسیه، چین، کره و ژاپن.

امیدواریم به زودی ورزشکاران ما هم در این رشته‌ی ورزشی به موفقیت‌هایی برسند. هم‌اکنون در مسابقات ورزشی مدارس کشور، بچه‌های هم سن و سال شما در این رشته شرکت

می‌کنند و قهرمان می‌شوند. این رشته، به صورت انفرادی و تیمی اجرا می‌شود.

به تصویرهای ژیمناستیک نگاه کنید؛ نام وسیله‌هایی را که ورزشکاران بر روی آن‌ها حرکت‌هایی انجام می‌دهند، مشخص و از طریق سرگروه اعلام کنید.

پاسخ: پارالل، دار حلقه، خرک، خرک مطبق (چون طبقه طبقه است و طبقه‌های آن را می‌توان از هم جدا و ارتفاع آن را کم یا زیاد کرد)، چوب موازنه و بارفیکس.

۴- رشته‌ی ورزشی دیگری که تصاویری از آن را مشاهده می‌کنید، به مادر ورزش‌ها معروف است. نام این رشته‌ی ورزشی چیست؟

پاسخ: دو و میدانی.

آیا می‌دانید چرا به آن، دو و میدانی می‌گویند؟

پاسخ: چون هم رشته‌هایی مثل دو ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۱۱۰ متر با مانع، ۳۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر دارد و هم رشته‌هایی که در داخل میدان خاصی انجام می‌شوند؛ مانند: پرتاب وزنه، پرتاب دیسک و پرتاب ارتفاع.

تعدادی از وسایل این رشته را که در تصویر می‌بینید، نام ببرید.

پاسخ: نیزه، دیسک و مانع.

۵- ورزش دیگری که با راکت ولی بدون میز انجام می‌شود (اشاره به تصاویر بدمینتون)، چه نام دارد؟

پاسخ: بدمینتون.

توپ و راکت این رشته‌ی ورزشی با تنیس روی میز فرق

دارد؛ آیا می‌دانید چه فرقی دارد؟

پاسخ: دسته‌ی راکت بدمینتون بلندتر و صفحه‌ی آن مثل

راکت تنیس روی میز از چوب و لاستیک ساخته نشده، بلکه توربافی شده است. توپ آن هم پرتاب است. تور بدمینتون روی زمین بر روی دو پایه وصل می‌شود. هنگام بازی، توپ باید بدون برخورد به زمین خودی از روی آن، به طرف زمین حریف فرستاده شود.

۶- از این به بعد، با ۴ رشته‌ی ورزشی آشنا می‌شوید که شهرت بسیار و طرفداران زیادی دارند. در دبستان، این رشته‌ها را مینی فوتبال، مینی والیبال، مینی بسکتبال و مینی هندبال می‌نامند؛ چون توپ و زمین آن‌ها کوچک‌تر از توپ و زمین بزرگسالان است و مقررات آن‌ها نیز فرق می‌کند. حالا به تصاویر لوحه‌ی آموزشی نگاه کنید و پس از مشورت کردن، نام وسایل آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

فوتبال: توپ فوتبال، زمین چمن یا خاکی، دروازه و تور فوتبال.

والیبال: توپ والیبال، زمین آن در سالن یا فضای آزاد، تیر (میله) و تور والیبال.

بسکتبال: توپ بسکتبال، تخته‌ای که حلقه‌ی بسکتبال روی آن نصب شده است؛ زمین آن داخل سالن یا فضای آزاد است. **هندبال:** توپ هندبال، دروازه و تور هندبال؛ زمین آن در سالن یا فضای آزاد است.

در پایان، می‌توانید توپ‌های هر یک از این چهار رشته‌ی ورزشی را به دانش‌آموزان نشان دهید.

درس ششم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و قدرت عضلانی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تمرین‌های قدرتی

حیطه‌ی مهارتی: بهبود قدرت عضلات بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا:

– دانش‌آموزان کلاس را به گروه‌های دو نفری تقسیم

کنید. یک نفر روی شکم، موازی با سطح زمین، به کف دست‌های

خود تکیه می‌کند (دست‌ها کاملاً کشیده) و پاهایش را از قسمت

ساق (بین زانو و مچ پا) در اختیار یار کمکی که در پشت سر او

ایستاده است، قرار می‌دهد. نفر اول، روی دست‌های خود به

طرف جلو، شروع به حرکت می‌کند مانند چرخ دستی؛ در حالی

که توسط یار کمکی حمایت می‌شود. بچه‌ها تمایل دارند پاهایشان

را به طرف پایین بیاورند. یار کمکی نباید سریع حرکت کند. نفر اول باید سرش را بالا بگیرد و به طرف جلو نگاه کند. پس از طی ۱۰ تا ۱۵ متر با فرمان معلم، نفرات، جای خود را عوض می‌کنند و به حرکت ادامه می‌دهند.

– دانش‌آموزان را به چند گروه مساوی تقسیم کنید؛ سپس،

هر گروه به ترتیب با فرمان معلم ۵ تا ۱۰ مرتبه حرکت شنای سوئدی

را انجام می‌دهد. هنگام انجام دادن این حرکت، دانش‌آموزان

نباید به ستون فقرات خود فشار آورند. معلم باید در هر نوبت با

توجه به شکل انجام دادن صحیح حرکت، از حرکات اضافی و

اشتباه دانش‌آموزان جلوگیری کند.

– دانش‌آموزان به صورت انفرادی به پشت می‌خوابند؛

پاها به حالت کشیده است. سپس، تنه را از زمین جدا می‌کنند و

به تناوب، پای راست و چپ را در بالای سر خود به سمت زمین

به حرکت در می‌آورند.

درس هفتم

و توپ (هندبال یا مینی بسکتبال) را از روی سر، به طرف دست دیگر پرتاب کنند و بگیرند.

– از نوآموزان بخواهید دو به دو روبه روی هم بایستند و کف دست هایشان را به هم قلاب کنند یا به هم بچسبانند و در مقابل نیروی (فشار) یک دیگر، مقاومت کنند.

– از بارفیکس به مدت ۱۰ ثانیه آویزان شوند و کشش بارفیکس انجام دهند.

– از دانش آموزان بخواهید دو به دو در فاصله ۵ متری یک دیگر بایستند و توپ بسکتبال را از بالای سر مثل (اوت دستی فوتبال) برای یار مقابل، پرتاب کنند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه ای استقامت عضلانی

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ای شناختی: آشنایی با تمرین های استقامت عضلانی

بالاتنه

حیطه ای مهارتی: بهبود استقامت عضلانی بالاتنه

حیطه ای نگرشی: علاقه مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا:

– از دانش آموزان بخواهید دست ها را در طرفین باز کنند

درس هشتم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود سرعت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تمرین‌های سرعت

حیطه‌ی مهارتی: بهبود سرعت خطی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا: دانش‌آموزان را در ستون‌های ۱۰ نفری

جایگزین کنید. در هر ستون، به هر دو نفر یک عدد مشترک

بدهید؛ سپس، به نوبت هر ستون را در خط استارت قرار دهید.

با فرمان معلم و اعلام یکی از شماره‌های داده شده، دو نفر از

دانش‌آموزان شروع به دویدن در مسیر و مسافت‌های از پیش

تعیین شده می‌کنند. مقام اول به نفر برتر و مقام دوم به نفر بعد از

هر گروه اختصاص می‌یابد. به همین شکل، معلم شماره‌های بعدی

را نیز اعلام می‌کند، رقابت انجام می‌گیرد و نفرات اول و دوم

مشخص می‌شوند. در انتها بین نفرات گروه برتر و گروه دوم،

مسابقه‌ای برگزار می‌شود.

توضیح:

– معلم، ضمن ارتقای سرعت، زمان پاسخ و عکس‌العمل

دانش‌آموزان را نیز بهبود می‌بخشد.

– رقابت را ابتدا از مسافت‌های ۲۰-۱۵ متری آغاز کنید.

– دویدن‌ها را با فاصله و در نظر گرفتن زمان استراحت

انجام دهید.

– در انتخاب مسافت‌ها و شدت کار، توانایی دانش‌آموزان

را در نظر بگیرید.

– دانش‌آموزان را به دو ستون مساوی تقسیم کنید. آن‌ها

در فاصله‌ی ۱۰ تا ۱۵ متری یک‌دیگر، مقابل هم قرار می‌گیرند.

با فرمان معلم، نفرات اول ستون‌ها شروع به دویدن می‌کنند و بعد

از رسیدن به خط پایان، نفرات بعدی حرکت می‌کنند و مسابقه‌ی

دو همین شکل تا نفر آخر ستون انجام می‌شود. بعد از استراحت،

معلم می‌تواند فاصله را به ۱۵ تا ۲۰ متر افزایش دهد و حرکت را

تکرار کند. ثبت رکورد دانش‌آموزان به تشخیص پیشرفت آن‌ها

کمک می‌کند. در جلسات اول، دویدن در مسیرهای کوتاه انجام

می‌شود و بعد از پیشرفت تدریجی، فواصل و مسافت‌ها افزایش

می‌یابند. معلم برای ایجاد رقابت و انگیزه‌ی بیشتر در بین

دانش‌آموزان می‌تواند فعالیت دوی سرعت را در دو ستون موازی

انجام دهد.

در تمامی مراحل توجه کافی به نکات ایمنی ضروری است.

درس نهم

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با اجزای آمادگی

جسمانی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاه کردن دانش‌آموزان از قدرت،

استقامت و انعطاف‌پذیری به عنوان اجزای آمادگی جسمانی

حیطه‌ی مهارتی: تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و

بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب

توانایی در اجزای آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آمادگی جسمانی

دانستنی‌های معلم

درباره‌ی حرکات انعطاف‌پذیری، این خطر وجود دارد که

دانش‌آموزان بدون گرم کردن بدن و صرفاً برای ارضای حس

ماجراجویی، بخواهند حرکاتی مثل پا باز 180° درجه را انجام

دهند. در این مورد و موارد خطرآفرین دیگر، تذکرات لازم را به

دانش‌آموزان بدهید.

روش اجرا:

آماده‌سازی: در کلاس‌های اول تا سوم درباره‌ی بعضی

اجزای آمادگی جسمانی مثل تعادل، چابکی و سرعت صحبت

کردیم. اکنون در کلاس چهارم، ضمن یادآوری آن‌ها به دیگر

اجزای آمادگی جسمانی می‌پردازیم.

آمادگی جسمانی نه تنها سرعت، تعادل و چابکی بلکه موارد

دیگری را نیز شامل می‌شود. برخی از ورزشکاران در یک یا

چند مورد از این اجزا قوی‌ترند؛ مثلاً، دوندگان سرعت، سرعت

خوب و ژیمناست‌ها، انعطاف‌پذیری مطلوبی دارند. البته ما هم

باید با تمرین زیاد، تا حد امکان این اجزا را در خود تقویت کنیم.

ارائه‌ی مطلب: به تصاویر زیر (اشاره به تصاویر اول

لوحه‌ی آمادگی جسمانی) توجه کنید. به نظر شما، کدام یک از

این افراد در فعالیت خود از آمادگی جسمانی استفاده می‌کنند؟

آمادگی جسمانی به آن‌ها امکان می‌دهد که مدتی طولانی به فعالیت

خود ادامه دهند. آیا می‌توانید تعداد دیگری از این نوع فعالیت‌ها

را نام ببرید؟

بچه‌ها، به فعالیت‌هایی که به مدت طولانی تکرار می‌شوند،

فعالیت‌های استقامتی می‌گویند. استقامت هم یکی دیگر از اجزای

آمادگی جسمانی است.

اسکی به مدت طولانی، شنا به مدت طولانی و پیاده‌روی به

مدت طولانی جزء فعالیت‌های استقامتی هستند.

– حالا با نگاه کردن به تصویر بگویید این فرد برای هل

دادن ماشین و آن وزنه‌بردار برای بلند کردن وزنه به چه چیزی نیاز

دارند؟

پاسخ: نیرو (قدرت بدنی).

آیا می‌توانید چند فعالیت دیگر را که نشان‌دهنده‌ی قدرت

بدنی است، نام ببرید؟

پاسخ: پرتاب وزنه، پرتاب چکش و دیسک.

به توانایی به کار بردن نیرو، قدرت می‌گوییم.

– تاکنون دو مورد از اجزای آمادگی جسمانی را شناختید:

استقامت و قدرت.

– به این تصویرها نگاه کنید؛

– همان‌طور که می‌بینید، دانش‌آموزانی خم شده و میج پای

خود را گرفته‌اند، دانش‌آموزی به صورت پا باز نشسته است

(توضیح دهید که چرا این حرکات بسیار خطرناک‌اند و نباید

بدون تمرین و حضور معلم آن‌ها را انجام داد) و پسری در حال

غلت زدن به جلوس است.

وقتی ماهیچه‌ها و مفاصل فردی برای انجام دادن برخی از حرکت‌ها - مثل آن چه نشان دادم - نرم باشد و او بتواند این حرکت‌ها را به راحتی انجام دهد، می‌گوییم انعطاف‌پذیری دارد. - با این تصاویر در سال‌های گذشته هم آشنا شده‌اید. شاید شما هم، بازی وسطی را که در تصویر، دختران در حال انجام آن هستند، انجام داده باشید. در این بازی، یک نفر به عنوان نفر وسط باید دائم جای خودش را عوض کند تا کسی که صاحب توپ است، نتواند او را با توپ بزند. در همه‌ی این تصویرها افراد مسیر خود را دائماً عوض می‌کنند.

آیا می‌توانید تعداد دیگری از این فعالیت‌ها را نام ببرید؟
پاسخ:

۱- در بازی‌های سرعتی مانند تنیس روی میز که فرد باید دائماً جای خود را در جهت‌های مختلف عوض کند.
۲- در شمشیر بازی که فرد باید مراقب باشد تا حریف به او ضربه نزند.

کسی که بتواند به سرعت جابه‌جا شود، دارای چابکی است.

- به تصاویر این قسمت توجه کنید؛ پسری به سرعت از سگی که او را تعقیب می‌کند، دور می‌شود.
- دختری که مدرسه‌اش دیر شده است و با شتاب خود را به مدرسه می‌رساند.

- در این تصویر، دوندگان در حال تمرین استارت دوی سرعت هستند. این حرکت در آغاز مسابقه‌ی دو انجام می‌گیرد.

برای فرار از خطر یا پیمودن مسافت معین در مدت زمان کوتاه، به کدام نوع توانایی نیاز داریم؟
پاسخ: سرعت.

در این تصویرها چند نفر را می‌بینیم که روی یک خط یا نیمکت راه می‌روند و سعی می‌کنند به چپ و راست نیفتند و همچنین دانش‌آموزی روی دست‌های خود بالانس زده است. به نظر شما، کدام توانایی این افراد مانع سقوط آن‌ها می‌شود؟
پاسخ: تعادل.

قبلاً با این توانایی‌ها در کلاس اول و دوم آشنا شده‌اید. به حفظ و نگهداری بدن در حالت‌های مختلف، تعادل می‌گویند.

خودآزمایی

۱- به ترتیب از چپ به راست، ردیف بالا: سرعت، چابکی و تعادل.

به ترتیب از چپ به راست، ردیف پایین: استقامت، تعادل و قدرت.

۲- شنا، شیرجه، واترپلو و هندبال.

درس نهم

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت، تغذیه و ورزش

هدف کلی: آگاهی از برخی از اصول بهداشت و تغذیه

ورزشی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

- آگاهی دانش‌آموزان از مواد غذایی مورد نیاز بدن

- آشنایی دانش‌آموزان با چگونگی تنظیم دمای بدن توسط

آب در هنگام فعالیت

- آگاهی دانش‌آموزان از شیوه‌ی کنترل وزن با استفاده از

ورزش و تغذیه

حیطه‌ی مهارتی: تقویت مهارت‌های حدس‌زدن، تفکر و

بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به استفاده

از روش کنترل وزن از طریق ورزش و رژیم غذایی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی بهداشت، تغذیه و ورزش

دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید و برای هر یک

سرگروه‌ی تعیین کنید. پاسخ‌ها را سرگروه بیان می‌کند.

روش اجرا:

آماده‌سازی: می‌دانید که انسان برای فعالیت کردن به انرژی

نیاز دارد. ورزشکاران که فعالیت زیادی انجام می‌دهند، به انرژی

زیادی نیاز دارند. اکنون ببینیم ورزشکاران باید از چه نوع

مواد غذایی استفاده کنند تا بدن آن‌ها همواره برای انجام دادن

فعالیت‌های سنگین آماده باشد.

ارائه‌ی مطلب: اول باید شش گروه مواد غذایی را که قبلاً

در علوم با آن‌ها آشنا شده‌اید، یک بار مرور کنیم. در این تصویر،

این شش گروه را مشاهده می‌کنید (اشاره به لوحه‌ی آموزشی):

مواد قندی، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب؛

در پایین هر گروه، مواد غذایی دربردارنده‌ی هر یک از شش گروه

نیز مشخص شده است. ورزشکاران به همه‌ی این مواد نیاز دارند

ولی مصرف یک گروه که از آن‌ها که انرژی مورد نیاز این افراد را

به سرعت تأمین می‌کند، برایشان ضرورت بیشتری دارد. آیا می‌دانید

کدام گروه را می‌گوییم؟ پس از مشورت با هم، این گروه را مشخص

و علت مسئله‌ی مطرح شده در مورد این گروه را بیان کنید.

پاسخ: مواد قندی؛ علت آن است که به سرعت جایگزین

انرژی از دست رفته می‌شوند.

حالا به این تصویرها توجه کنید؛ همان‌طور که می‌دانید،

آب برای ورزشکاران اهمیت بسیاری دارد. براین اساس، پسری

که راه می‌رود، ورزشکاری که شنای روی زمین انجام می‌دهد و

دوچرخه‌سواری که به شدت فعالیت می‌کند، به زودی احساس

تشنگی خواهند کرد؛ چرا؟

بدن این ورزشکاران به علت انجام دادن فعالیت به شدت

گرم می‌شود. چه چیزی باعث خنک شدن آن‌ها می‌شود؟ چگونه؟

پاسخ: در اثر فعالیت شدید، آن‌ها عرق می‌کنند و آب بدنشان

کم می‌شود؛ پس بدن آن‌ها به آب نیاز پیدا می‌کند.

در اثر تبخیر عرق در سطح پوست، بدن ورزشکاران خنک

می‌شود.

همان‌طور که گفتیم، ورزشکاران فعالیت شدیدی انجام

می‌دهند و به همین دلیل، انرژی آن‌ها کم می‌شود؛ آن‌گاه برای

جبران انرژی از دست رفته، تغذیه می‌کنند تا انرژی جایگزین شود.

در این تصویر می‌بینیم که انرژی دریافت شده از مواد غذایی،

مساوی با انرژی صرف شده در فعالیت است. حالا با هم مشورت

کنید و بگویید: چگونه با ورزش که در اثر آن انرژی صرف می‌شود

وزن خود را کنترل کنیم؟ اول به این دو مثال توجه کنید.

خودآزمایی:

۱-

– کاهش وزن \Rightarrow $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$ فعالیت بدنی + $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$ مصرف مواد غذایی

– افزایش وزن \Rightarrow $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$ فعالیت بدنی + $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$ مصرف مواد غذایی

۲- انرژی‌ای که از مواد غذایی دریافت می‌کنیم =

انرژی‌ای که برای فعالیت مصرف می‌کنیم.

کنترل وزن بدن، موجب حفظ سلامتی است.

معلم با اشاره به فرمول و تصاویر لوحه‌ی آموزشی، می‌گوید: اگر انرژی‌ای که از طریق فعالیت، مصرف می‌کنیم، بیشتر از انرژی دریافتی از مواد غذایی باشد، وزن ما کم می‌شود. اگر انرژی‌ای که از طریق فعالیت مصرف می‌کنیم، از انرژی دریافتی از مواد غذایی کمتر باشد، وزن ما زیاد می‌شود. حالا شما رابطه‌ی را بنویسید که در آن، وزن بدن متعادل می‌شود.

پاسخ: انرژی‌ای که از مواد غذایی دریافت می‌کنیم، باید با انرژی‌ای که برای فعالیت مصرف می‌کنیم، مساوی باشد.

درس دهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک پنجه در والیبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک پنجه در والیبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی

پنجه در والیبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی والیبال

وسایل مورد نیاز: توپ و تور مینی والیبال، توپ به تعداد

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

● دو نفر روبه‌روی هم قرار می‌گیرند؛ بازیکن شماره‌ی ۱

توپ را با دقت به محلی که بازیکن شماره‌ی ۲ ایستاده است،

پرتاب می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ با آمادگی قبلی، (دست‌ها جلوی

صورت، پاها به صورت جلو و عقب و از ناحیه‌ی زانو خم و

بالا تنه، مختصری به سمت جلو متمایل است) توپ را در قسمت

بالای پیشانی می‌گیرد.

● بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را برای بازیکن شماره‌ی ۲

پرتاب می‌کند؛ به طوری که محل فرود توپ کمی جلوتر از او

باشد. بازیکن شماره‌ی ۲ به طرف توپ حرکت می‌کند و متناسب

با ارتفاع توپ، وضعیت مناسب بدنی (بلند، متوسط، کوتاه) گرفته

و توپ را در بالای پیشانی دریافت می‌کند.

این تمرین را با عوض کردن نقش دو بازیکن انجام دهید.

● دو تمرین قبل را با پنجه‌زدن توپ (بدون این که در

دست‌ها مکث داشته باشد) تکرار کنند.

● بازیکن شماره‌ی ۱ و ۲ در فاصله‌ی ۴ متری یک‌دیگر

می‌ایستند. بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را به طرف بالا و جلوی

بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌کند (محل فرود توپ جلوتر از

اوست). بازیکن شماره‌ی ۲ به طرف جلو حرکت می‌کند و توپ

را با پنجه به بازیکن شماره‌ی ۱ برمی‌گرداند؛ سپس، به جای اول

باز می‌گردد. ارتفاع پرتاب توپ به تدریج کمتر می‌شود.

● بازیکن شماره‌ی ۱ و ۲ در فاصله‌ی ۲ متری یک‌دیگر

می‌ایستند. بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را به طرف بالا و پشت بازیکن

شماره‌ی ۲ پرتاب می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ به طرف عقب گام

برمی‌دارد و توپ را با پنجه به بازیکن شماره‌ی ۱ برمی‌گرداند.

● بازیکن شماره‌ی ۱ و ۲ روبه‌روی هم قرار می‌گیرند.

بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را کمی به طرف پهلو (چپ یا راست)

بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ با برداشتن

چند قدم به سمت پهلو، توپ را با پنجه به بازیکن شماره‌ی ۱

برمی‌گرداند (بازیکن شماره‌ی ۲ باید توپ را در وضعیت صحیح

و در خط وسط بدن، پنجه بزند).

● بازیکن توپ را بالا می‌اندازد و در حالی که پاها به

صورت عقب و جلو و از ناحیه‌ی زانو خم شده‌اند، زیر توپ قرار

می‌گیرد و آن را در بالای پیشانی دریافت می‌کند؛ به طوری که

۱۰ انگشت او با توپ تماس پیدا کنند.

● بازیکن در حال حرکت به طرف جلو، توپ را بالای سر

پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● بازیکن در حالت نشسته، توپ را به بالای سر پرتاب

کرده و آن را دریافت می‌کند.

● او در حالی که به پشت خوابیده است، توپ را به هوا

پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● بازیکن مقابل دیوار، ثابت می‌ایستد و با وضعیت بلند،

متوسط و کوتاه (که هر کدام یک دقیقه ادامه دارد) به توپ، پنجه‌ی

بالای سر می‌زند.

● بازیکن بی‌دری به توپ پنجه می‌زند و آن را به بالای سر

خود می‌فرستد. او هر بار با شنیدن صدای سوت و دیدن علامت

دست مربی، جهت حرکت خود را تغییر می دهد.

● بازیکن مقابل دیوار می ایستد و توپ را به بالای سر خود و سپس به طرف محدوده ای که با گچ روی دیوار مشخص شده است، پنجه می زند.

تمرین پاس، حرکت، پاس: این تمرین با دو بازیکن «الف» و «ب» شروع می شود. دو بازیکن روبه روی هم قرار می گیرند. بازیکن «الف» پس از ارسال توپ با پاس پنجه برای بازیکن «ب»، به پشت او می رود. بازیکن «ب» نیز توپ را برای خودش با پاس پنجه و برای بازیکن «الف» با پاس پشت می فرستد؛ سپس، برمی گردد و روبه روی بازیکن «الف» قرار می گیرد. بازیکن «الف» پاس را دریافت می کند و ضمن ادامه حرکت، آن را با پاس پنجه پشت به بازیکنان برمی گرداند و بازی به همین نحو تا زمان دلخواه ادامه می یابد.

وضعیت صحیح قبل از ضربه ی پاس پنجه

۱- پاها به اندازه ی عرض شانه بازند.

۲- مفاصل زانو و ران کمی خم می شوند.

۳- شانه ها رو به هدف قرار می گیرند.

۴- دست ها جلوی پیشانی قرار دارند.

۵- با انگشتان دست سوراخی به شکل پنجره درست می شود.

۶- بازیکن از میان این سوراخ، توپ را زیر نظر می گیرد.

وضعیت صحیح هنگام ضربه ی پاس پنجه

۱- دست ها به شکل توپ حالت می گیرند.

۲- دست ها در قسمت پایین توپ با آن تماس حاصل می کنند.

۳- ناحیه ی تماس انگشتان دست با توپ، در قسمت مفصل بالایی است.

۴- مفاصل دست و پا باز می شوند.

۵- دست ها رو به هدف قرار می گیرند.

وضعیت صحیح بعد از ضربه ی پاس و پنجه

۱- دست و پا به طرف هدف، باز می شوند.

۲- وزن بدن به طرف هدف، منتقل می شود.

۳- بازیکن در جهت توپ، حرکت می کند.

درس یازدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک ساعد در والیبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک ساعد در والیبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی

ساعد در والیبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی والیبال

وسایل مورد نیاز: توپ و تور مینی والیبال، توپ به تعداد

دانش‌آموزان

روش اجرا:

● دو بازیکن با شماره‌های ۱ و ۲ روبه‌روی یک‌دیگر

می‌ایستند. بازیکن شماره‌ی ۱ که توپ در دست دارد، ثابت و

بازیکن شماره‌ی ۲ متحرک است. بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را با

ارتفاع کم و به طرف جلو به سمت بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب

می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ به سرعت به جلو حرکت می‌کند و

توپ را با ساعد می‌زند.

● مطابق تمرین قبل و با این تفاوت که توپ با ارتفاع زیاد

به طرف پشت بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌شود، بازیکن شماره‌ی

۲ به سرعت به عقب گام برمی‌دارد و توپ را با ساعد می‌زند.

● دو بازیکن روبه‌روی هم می‌ایستند. یکی از آن‌ها توپ

را با ارتفاع کم به طرف راست و چپ نفر مقابل پرتاب می‌کند. نفر

مقابل با پای پهلو، به طرف توپ حرکت می‌کند و آن را با ساعد

می‌زند.

● بازیکن توپ را دو دستی بالا می‌اندازد و سپس آن را با

کف دست‌ها دریافت می‌کند (دست‌ها به طرف جلو کشیده

می‌شوند؛ به طوری که بین استخوان ساعد و بازو، زاویه‌ای وجود ندارد).

● بازیکن توپ را بالا می‌اندازد، در حالی که پاها به صورت

عقب و جلو و از ناحیه‌ی زانو خم شده‌اند، دست‌ها را به طرف

جلو می‌کشد و ساعد خود را در محل فرود توپ (بدون این که به

آن ضربه بزند) قرار می‌دهد (به هنگام تماس توپ با دست‌ها، بین

استخوان ساعد و بازو، زاویه‌ای وجود ندارد اما مچ‌ها به طرف

پایین متمایل‌اند).

● بازیکن، توپ را بالا می‌اندازد؛ توپ پایین می‌آید و یک

بار به زمین می‌خورد. آن‌گاه بازیکن، ساعد خود را زیر آن قرار

می‌دهد.

● بازیکن، توپ را با ارتفاع، به ۴ متری جلوی خود پرتاب

می‌کند؛ سپس، به طرف آن می‌رود و توپ را با ساعد به بالای سر

خود می‌زند.

● تمرین قبل تکرار می‌شود؛ پس از آن که توپ یک بار به

زمین خورد، بازیکن آن را با ساعد به بالای سر خود می‌فرستد.

● بازیکن توپ را با ارتفاع به فاصله‌ی ۳ متری پشت سر

خود پرتاب می‌کند؛ سپس، به عقب گام برمی‌دارد و توپ را با

ساعد به بالای سر می‌زند.

● بازیکن مقابل دیوار ایستاده و توپ را به طرف محدوده‌ای

که با گچ روی دیوار مشخص شده است، با ساعد می‌زند.

● بازیکن، شماره‌ی ۲، پشت به بازیکن شماره‌ی ۱

می‌ایستد؛ بازیکن شماره‌ی ۱ در حین پرتاب توپ به طرف بازیکن

شماره‌ی ۲، اسم او را صدا می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۲ به محض

شنیدن نام خود، ۱۸۰ درجه می‌چرخد و توپ را با ساعد برای

بازیکن شماره‌ی ۱ برمی‌گرداند.

پاس ساعد در حال حرکت: در گروه ۳ نفره، ۲ نفر در

فاصله‌ی ۶ متری از هم، در جلوی منطقه‌ی حمله و رو به انتهای

زمین می ایستند. بازیکن سوم که رو به تور، مقابل دو بازیکن ایستاده است، به پهلو (به چپ و راست) حرکت می کند تا به منطقه‌ی مقابل دو بازیکن برسد. به محض رسیدن او به منطقه‌ی مقابل هر یک از دو بازیکن، توپ برایش ارسال می شود. بازیکن باید با پاس ساعد، توپ را جواب دهد و آن را حداقل ۶۰ سانتی متر بالاتر از تور، ارسال کند. دقت پاس، باید چنان باشد که بازیکن دریافت کننده، مجبور نشود برای دریافت آن بیش از یک قدم بردارد.

وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی پاس ساعد

- ۱- دست‌ها روی هم قرار می گیرند.
- ۲- پاها از هم بازند.
- ۳- پاها به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارند.
- ۴- زانوها خم می شوند.
- ۵- ساعدها موازی ران‌ها هستند.
- ۶- پشت، کاملاً صاف است.
- ۷- چشم‌ها متوجه توپ‌اند.

وضعیت صحیح هنگام ضربه‌ی پاس ساعد

- ۱- انگشتان شست با هم موازی‌اند.

- ۲- نرمه‌ی دست‌ها به هم می چسبند.
- ۳- دریافت توپ در سمت چپ بدن است.
- ۴- مفاصل زانو و ران کمی باز می شوند.
- ۵- با حرکت ساعدها به طرف جلو، معلوم می شود که دریافت توپ در قسمت جلوی بدن است، نه در سمت چپ یا راست و بالا. ضربه‌ی مختصر و کنترل شده‌ای به توپ وارد می شود.
- ۶- دست‌ها در جهت هدف به حالت شیب‌دار قرار می گیرند.

- ۷- لگن خاصره به پایین و جلو متمایل است.
 - ۸- توپ را به هنگام برخورد با ساعدها زیر نظر بگیرید.
- #### وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی پاس ساعد
- ۱- دست‌ها به هم چسبیده‌اند.
 - ۲- دست‌ها در جهت هدف، به دنبال توپ کشیده می شوند.
 - ۳- دست‌ها نباید به بالاتر از شانه‌ها کشیده شوند.
 - ۴- وزن بدن به طرف جلو انتقال می یابد.
 - ۵- چشم‌ها توپ را تا رسیدن به هدف دنبال می کنند.

درس دوازدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک سرویس ساده در والیبال
هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک سرویس ساده در

والیبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای سرویس در

والیبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی والیبال

وسایل مورد نیاز: توپ و تور مینی والیبال، توپ به تعداد

تیمی از دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی سرویس ساده

۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود.

۲- توپ در ارتفاع سر قرار دارد.

۳- شانه‌ها به طرف جلو متمایل است.

۴- چشم‌ها به توپ دوخته شده است.

۵- ضربه با دست باز زده می‌شود.

وضعیت صحیح هنگام ضربه به سرویس ساده

۱- دست به عقب می‌رود.

۲- وزن بدن به عقب منتقل می‌شود.

۳- دست به جلو حرکت می‌کند.

۴- وزن بدن نیز به جلو منتقل می‌شود.

۵- توپ از دست رها می‌شود.

۶- از نرمی دست استفاده می‌شود.

۷- به توپ در ارتفاع کمر ضربه زده می‌شود.

۸- محل زدن ضربه پایین‌تر از قسمت میانی پشت توپ

است.

وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی سرویس ساده

۱- وزن بدن به پای جلو منتقل می‌شود.

۲- دست به جهت بالای تور هدایت می‌شود.

۳- بازیکن به جلو حرکت می‌کند.

تمرین‌ها

● دو نفر روبه‌روی هم در طرفین تور، روی خط ۳ متری

(یک سوم) می‌ایستند. یکی از آن‌ها سرویس می‌کند و دیگری با

پنجه یا ساعد توپ را به سرویس‌کننده برمی‌گرداند. (رد و بدل

کردن توپ از بالای تور صورت می‌گیرد.) بازیکنان به تدریج

فاصله‌ی خود را اضافه می‌کنند.

● به جای تمرین‌های یاد شده در بخش محتوای آموزشی،

از بازی‌های زیر هم می‌توان استفاده کرد.

● بازیکن حرکت بالا انداختن توپ با دست غیرضربه و

بالا آوردن دست ضربه را تمرین می‌کند.

● بازیکن، مقابل دیوار ایستاده و به هدفی که روی دیوار

ترسیم شده است سرویس می‌زند. او به تدریج فاصله‌ی خود را با

دیوار بیشتر می‌کند.

● دو بازیکن در دو نیمه‌ی زمین (الف و ب) در منطقه‌ی

سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● تمرین سرپیش از منطقه‌ی خاص سرویس به منطقه‌ی

نزدیک به خط انتهایی زمین مقابل.

● دو بازیکن در دو نیمه‌ی زمین (الف و ب)، در منطقه‌ی

سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● بازیکن شماره‌ی ۱ در منطقه‌ی سرویس ایستاده و بازیکن

شماره‌ی ۲ روی خط انتهایی زمین مقابل قرار می‌گیرد. بازیکن

شماره‌ی ۱ سرویس می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ به طرف توپ می‌دود و آن را قبل از این که به زمین برخورد کند، می‌گیرد و آن را بازیکن شماره‌ی ۱ به زیر توری برمی‌گرداند.

تمرین پرتاب توپ: هدفی به اندازه‌ی ۷۵ سانتی‌متر مربع را در جلو، تقریباً در وسط پای جلوی خود قرار دهید. در حالت

سرویس زدن قرار بگیرید و دست زنده‌ی سرویس را کاملاً به عقب ببرید؛ سپس، توپ را طوری به هوا پرتاب کنید که بالاتر از دست زنده‌ی سرویس ارتفاع بگیرد و در محوطه‌ی هدف فرود آید.

درس سیزدهم

بازیکنان چپ دست، باید عکس این عمل کنند. از آرنج تا دست را به سمت چپ بدن، خم کنید؛ به طوری که راکت در وسط بدن قرار گیرد و قسمت فوقانی آن به طور مستقیم به سمت حریف باشد. این بدان معناست که میچ شما در همان حالی که کمی رو به بالاست، کمی هم به طرف عقب برگردد؛ به طوری که زاویه ی کوچکی به شکل «V» لاتین بین دست و ساعد تشکیل شود. دست چپ در همه ی ضربه ها نقش مؤثری دارد. چون تعادل بدن را حفظ می کند و به شما امکان می دهد که خود را به خصوص در حرکات جانبی، به آرامی جابه جا کنید. درست در آغاز فراگیری بازی، باید بیاموزید که دست چپ خود را بالا نگاه دارید. همیشه سعی کنید که میچ بالاتر از آرنج قرار بگیرد.

فورهند پوش: این ضربه از وضعیت آماده، شروع می شود و بعد از آن، نوبت به عقب بردن راکت یا چرخش به عقب، با حرکات نرم و آرام بدن می رسد. بدن از چپ به راست حول باسن می چرخد.

این همان حرکت چرخشی یا محوری است و اهمیت زیادی دارد؛ چون به شما امکان می دهد که وزن خود را به آرامی جابه جا کنید. برای درک این مطلب باید بدانید که چه طور بالاتنه و شانه ها حول سر شما می چرخند؛ یعنی در حالی که سر و گردن تا حدی ثابت اند، بالاتنه و شانه ها در اطراف محور مرکزی به حرکت در می آیند. با این حرکات، قسمتی از وزن شما از سمت چپ به سمت راست منتقل می شود. اگر همه ی وزن شما جابه جا شود، تعادل خود را از دست خواهید داد.

در زمانی که راکت را به عقب می برید، باید مطمئن باشید که آرنج، درست جلو بدن قرار می گیرد. به عبارت دیگر، حالت آرنج همان طور است که در وضعیت آماده بود. این شانه ی راست است که در جریان حرکت محوری، ساعد و آرنج را با خود به سمت راست می کشد. دست چپ با همان ارتفاع به سمت راست حرکت می کند و تقریباً همان فاصله و رابطه را که در وضعیت

جلسه: مهارتی
عنوان درس: آموزش تکنیک فورهند ساده در تنیس روی میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی رایج آموزشگاهی

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی: آشنایی با تکنیک های فورهند ساده در تنیس روی میز

حیطه ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای فورهند ساده در تنیس روی میز

حیطه ی نگرشی: علاقه مند شدن به فراگیری تکنیک های مقدماتی تنیس روی میز

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد کافی

روش اجرا:

وضعیت آماده: در این وضعیت، باید در حدود ۶۰ سانتی متر از انتهای میز فاصله بگیرید. پاها باید به اندازه ی عرض شانه از هم فاصله داشته باشند. سنگینی بدن باید به سمت جلو باشد و به طور مساوی روی هر دو پا قرار بگیرد. زانوها باید کمی به سمت جلو خم شوند و احساس کنید که می خواهید بنشینید. باید دست ها به حالت راحت از شانه ها آویزان و شانه ها اندکی خمیده و آزاد باشند.

راکت را به فاصله ی ۲۰ سانتی متر در مقابل خود بگیرید و آن را کمی بالاتر از کمر نگاه دارید. در این حالت، صفحه ی راکت باید به طور عمودی قرار بگیرد و دسته ی آن کمی رو به پایین باشد. در این حالت، سر راکت کمی رو به بالا قرار می گیرد. بالا بودن سر راکت، وضع دست شما را کنترل می کند؛ یعنی اگر سر راکت کمی بالا باشد، میچ دست نیز تا حدی به طرف بالا مایل خواهد بود. این دستورها برای بازیکنان راست دست است و

آماده با دست راست داشت، حفظ می کند.

در تمام مدتی که راکت به عقب کشیده می شود، باید این احساس را داشته باشید که راکت به عقب کشیده می شود نه آرنج. ابتدا باید سر راکت به عقب کشیده شود. مسیر راکت در موقع به عقب بردن و جلو راندن آن یکی است. وقتی که به عقب می چرخید، راکت به تدریج به عقب برمی گردد. این کار با حرکت میچ به سمت بالا، صورت می گیرد. حرکت میچ با ساعد و آرنج و سایر قسمت های بدن همراه است.

بار دیگر از قسمت پایین به توپ ضربه بزنید، پس از ضربه زدن، راکت باید از زیر توپ به حرکت خود ادامه دهد. نتیجه ی این کار، پیچ زیری توپ است.

وقتی که راکت را به جلو می برید، باید توجه کنید که ساعد با نواخت ثابتی به طرف توپ حرکت کند. این حرکت، حرکت مهار شده ای است که به حرکت پوش یا هل دادن شباهت دارد. در این حال، میچ که حرکت آن رو به عقب و کمی بالا بود، در لحظه ی ضربه زدن باید با ساعد در یک سطح قرار بگیرد. باز یادآور می شویم که در مواقع ضربه زدن، از زدن ضربه های تند و سریع خودداری کنید. ادامه ی دست پس از ضربه زدن ضروری است و شما باید این کار را انجام دهید. ادامه ی دست،

نشان دهنده ی درست بودن مسیری است که راکت پیموده است. اگر ادامه ی دست پس از ضربه زدن به طور کامل صورت گرفته باشد، بازو، ساعد و میچ باید در امتداد خط مستقیمی قرار بگیرند؛ در این حالت، ساعد کشیده می شود و اگر خمیدگی در آرنج باشد، بسیار ناچیز است. قرار گرفتن انگشت شست در امتداد بازو، شما را مطمئن خواهد ساخت که میچ در جریان ضربه زدن، به حرکت درست خود ادامه داده است. در پایان ادامه ی حرکت دست، انگشت شست نباید به سمت راست متوجه شود.

● روش های تمرینی بدون یار و بدون میز؛ (برای مثال، توپ زدن به دیوار، به منطقه ای مشخص یا به طور آزاد)

● روش های تمرینی با یار اما بدون میز؛ (برای مثال،

توپ زدن از روی یک نیمکت یا مانع یا طناب)

● روش های تمرینی با یار و با میز اما بدون تور؛ وقتی تور نباشد، توپ به دفعات زیاد رد و بدل می شود. تکنیک های مشکل را بعداً باید در روی میز و بدون تور نیز تمرین کرد.

● روش های تمرینی با یار، روی میز و با تور؛ اگر در این تمرین، توپ به اوت رفت، باید سعی کرد که تا حد امکان، بازی قطع نشود؛ به این معنا که باید با توپ، بعد از برخورد آن به زمین و بلند شدن، دوباره بازی کرد.

درس چهاردهم

واقع، سطح راکت به طرف بالا متوجه می‌شود. با حرکت عمودی بازوی شما، توپ در موقع دور شدن از راکت کمی رو به بالا حرکت خواهد کرد. بدین ترتیب، توپ دارای کمی پیچ زیری خواهد بود.

وقتی که شما به جلو راندن راکت یا چرخش به جلو را شروع می‌کنید، نباید بین حرکت به عقب بردن راکت و به جلو راندن آن، هیچ مکثی وجود داشته باشد. در این حالت، تویی را که به سمت شما می‌آید، با سطح راکت فشار یا هل بدهید. در لحظه‌ی برخورد راکت با توپ، بازیکن باید در برابر وسوسه‌ی ضربه‌های شلاقی و تند یا سایر ضربه‌ها مقاومت کند و فقط با فشار یا هل دادن، توپ را به طرف حریف خود براند. این نوع ضربه را ضربه‌ی فشاری می‌نامند و شما باید با نگاه داشتن توپ به وسیله‌ی راکت، تا حدی که ممکن است، این ضربه را به ثمر برسانید؛ به عبارت دیگر، باید سعی کنید که توپ را از روی تور به آن طرف میز برانید. اگر این حرکت به درستی انجام گیرد، برخورد توپ با راکت کمتر احساس خواهد شد. در واقع، باید در فاصله‌ی زمانی عقب بردن راکت و ادامه‌ی آن در موقع جلو راندن، توپ را در نیمه راه خود از حرکت باز دارید. ضربه‌ی فشاری با ادامه‌ی حرکت راکت در جهت ضربه پایان می‌یابد. به وضع ساعد خود که در این حالت کاملاً کشیده می‌شود، توجه خاصی داشته باشید. سر راکت که در تمام این مدت رو به بالا بوده است، اکنون باید به طور مستقیم به طرف تور باشد.

به توپ ضربه‌ی محکم و شلاقی نزدیک؛ این را هم بدانید و به خاطر داشته باشید که پوش، ضربه‌ای است که برای ادامه‌ی بازی و به دست آوردن فرصت از آن استفاده می‌شود. نباید تصور کنید که پوش ضربه‌ای امتیاز آور است؛ بنابراین، برای به دست آوردن امتیاز، بیش از آن چه راکت اجازه می‌دهد، از پیچ زیری استفاده نکنید. حرکت مچ تا حدی لازم است که ضربه به آرامی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک بک‌هند ساده در تنیس روی

میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک بک‌هند ساده در

تنیس روی میز

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای بک‌هند ساده

در تنیس روی میز

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی تنیس روی میز

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

روش اجرا:

بک‌هند پوش: وقتی که توپ نزدیک می‌شود، به تغییر

حالت ویژه برای بک‌هند پوش نیازی نیست. از وضعیت آماده،

راکت را برای زدن توپ، به عقب ببرید؛ یعنی، به عقب بچرخید.

در همه‌ی ضربه‌های تنیس روی میز، به عقب بردن راکت باید

جزئی از ضربه‌زدن محسوب شود.

تصور شما از این عمل، نباید یک حرکت ساده باشد؛

چون عقب بردن راکت، به حرکت موزون و روان و در ضمن آرام

و بی‌شتاب دست نیاز دارد. در واقع، این حرکت باید با ضربه‌ای

که وارد می‌شود، هماهنگ باشد. راکت، مچ و ساعد باید همزمان

به عقب حرکت کنند. حرکت ساعد، صرفاً مفصلی است؛ یعنی،

از مفصل آرنج. راکت باید در سطحی ثابت و افقی به عقب

کشیده شود؛ به طوری که تقریباً کمر را لمس کند. وقتی که شما

به عقب می‌چرخید، راکت به خودی خود، حرکت می‌کند. در

به حرکت خود ادامه دهد.

● بازیکن در کنار میز در طرف چپ می ایستد و توپ را نزدیک خط انتهای روی میز رها می کند. وقتی توپ به اوج رسید، با فورهند به آن ضربه ای کنترل می زند. یار تمرینی، توپ را با دست می گیرد و به همان ترتیب عمل می کند.

● توپ هایی را که یار پرتاب کرده است، با ضربه های کنترلی و در قطر میز برمی گردانیم؛ سپس، ضربه ای کنترلی به صورت

موازی به توپ می زنیم.

● مانند تمرین ۲ عمل می کنیم؛ با این تفاوت که توپ ها را به صورت متناوب، موازی و مایل برمی گردانیم.

● توپی را که حریف در قطر زده است، در همان قطر میز جواب می دهیم و سعی می کنیم رفت و برگشت همچنان ادامه یابد و توپ نخواست؛ سپس، به همان ترتیب فقط توپ را به صورت موازی، رفت و برگشت می دهیم.

درس پانزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک سرویس تنیس روی میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با سرویس ساده‌ی تنیس روی

میز

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای سرویس ساده‌ی

تنیس روی میز

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ساده‌ی تنیس روی میز

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

روش اجرا:

سرویس: توپ باید آزادانه در کف دست قرار گیرد. دست

باید ثابت، بازو تخت، انگشتان به هم چسبیده و شست آزاد باشد

و بالاتر از صفحه‌ی میز (سطح بازی) قرار بگیرد. سرویس‌کننده،

سرویس را با پرتاب توپ به وسیله‌ی دست شروع می‌کند. توپ

باید به طور عمودی و بدون پیچ به هوا پرتاب شود؛ به طوری که

داور بتواند در تمام این مدت، توپ و نیزرها شدن توپ از دست

را ببیند. هنگامی که توپ در حال فرود آمدن است، باید به آن

ضربه زد. ضربه باید طوری باشد که توپ، ابتدا با میدان

سرویس‌کننده تماس پیدا کند و سپس، از بالای تور بگذرد و به

میدان گیرنده بخورد.

● بازیکن در سمت راست میز، نزدیک خط کناری و تور

می‌ایستد و با بک‌هند، سرویس می‌زند. بعد از ۵ تا ۱۰ بار تمرین،

بازیکن کم‌کم و قدم به قدم به طرف عقب و خط انتهایی می‌رود و

این سرویس را تمرین می‌کند. به همین ترتیب، می‌توان در سمت

چپ میز با فورهند تمرین کرد.

● بازیکن در پشت خط انتهایی از قسمت فورهند

سرویس‌هایی با فورهند و از قسمت بک‌هند، سرویس‌هایی با

بک‌هند، به وسط میز حریف می‌زند.

به طور کلی در تمرین سرویس، ابتدا محل تماس توپ با

میز خودی و نقطه‌ی ضربه‌ی توپ در میز حریف، آزاد است و

فقط حرکت صحیح در سرویس باید مورد توجه قرار گیرد. پس

از آن، سرویس‌ها را به صورت کوتاه و بلند و با نقطه‌ی فرود آزاد

و به دلخواه تمرین می‌کنیم. آن‌گاه، تمرین سرویس‌ها را با نقطه‌ی

فرود مشخص انجام می‌دهیم.

درس شانزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش غلت جلو و عقب، بالانس در

ژیمناستیک

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با غلت جلو و عقب در

ژیمناستیک

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای غلت جلو و

عقب

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ژیمناستیک

وسایل مورد نیاز: تشک ۳×۲ (سه عدد)

روش اجرا:

غلت جلو از وضعیت نیم‌خیز

۱- دانش‌آموزان در وضعیت نیم‌خیز بنشینند و دست‌ها

را در خارج از پاها بگذارند.

۲- کف دست‌ها را در ۶ تا ۱۰ سانتی‌متر جلوی پاها یا

عرض شانه‌ها، طوری روی تشک قرار دهند که انگشتان از هم باز باشند و انگشت شست به سمت داخل باشد.

۳- باسن را از زمین بلند کنند؛ سر را در حالی که روی

تشک می‌گذارند، طوری به داخل سینه ببرند که کمر خود را به

راحتی ببینند. دست‌ها را خم و وزن بدن را از ناحیه‌ی پاها به سمت دست‌ها منتقل کنند.

۴- از سمت پاها فشار وارد کنند و چانه را همچنان روی

سینه نگه دارند. با پشت گردن و شانه‌ها روی تشک فرود آیند.

۵- چانه را به سمت پایین نگه دارند. ساق پاها را با دو

دست بگیرند و عمل غلت را همانند یک توپ انجام دهند.

۶- این وضعیت را تا زمانی که بدن تعادل خود را روی پا

و در وضعیت نیم‌خیز حفظ کند، نگه دارند.

۷- زانوها را جلو ببرند و سر پا بایستند؛ دست‌ها را به

طرفین بدن، باز کنند و پایین آورند و در پایان، پاها را به هم جفت کنند.

۸- اگر دانش‌آموز به کمک احتیاج دارد، به صورت زیر او

را یاری کنید.

زمانی که در وضعیت نیم‌خیز قرار گرفته و سرش به سمت

پایین متمایل است، در کنار او زانو بزنید؛ با یک دست به پشت

گردن او فشار آورید و با دست دیگر، پشت رانش را از زمین بلند کنید.

افت به جلو از حالت ایستاده

پاها جفت

۱- دانش‌آموزان در مقابل تشک بایستند.

۲- دست‌ها را با آرنج‌های خمیده تا سطح شانه‌ها بالا

آورند؛ کف دست‌ها را به سمت تشک نگه دارند و عمل افت را به سمت جلو انجام دهند.

۳- بدن را صاف نگه دارند و عمل افت را با دست‌های

خمیده که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم باز شده‌اند، ثابت کنند.

۴- بدن را به آرامی طوری روی سطح تشک پایین آورند

که آرنج‌ها، متمایل به سمت بالا قرار گیرند.

۵- به وضعیت نشسته روی زانو یا ایستاده برگردند.

افت پشت از حالت ایستاده

۱- دانش‌آموزان پشت به تشک بایستند.

۲- چانه را روی سینه بگذارند؛ دست‌ها را طوری روی

باسن قرار دهند که انگشتان متمایل به سمت جلو باشند. زانوها

را خم کنند و عمل افت را نزدیک به پاشنه‌ها انجام دهند.

۳- ابتدا کف دست‌ها با تشک تماس پیدا می‌کنند و سپس،

دست‌ها بدن را به حالت تاب در می‌آورند و به آرامی خمیده می‌شوند تا افت بدن به نرمی انجام گیرد.

۴- حرکت را با وضعیت نشستن با زانوهای خمیده تمام کنند.

۵- با دست‌ها به سمت پایین فشار وارد آورند؛ چانه را از روی سینه بلند کنند و با بلند کردن باسن از روی تشک، بدن را به صورت قوس در آورند.

۶- به وضعیت شروع برگردند.

غلت جلو

۱- از وضعیت ایستاده؛ دانش‌آموزان در حالت ایستاده، زانوها را خم کنند؛ دست‌ها را روی تشک بگذارند و همانند غلت به جلو از وضعیت نیم‌خیز، عمل غلت زدن را انجام دهند.

۲- از وضعیت قدم زدن؛ دو یا بیش از دو گام بردارند؛ در حین راه رفتن، به سمت جلو افت کنند و همانند غلت به جلو از وضعیت نیم‌خیز، مبادرت به غلت زدن کنند.

۳- از وضعیت دویدن؛ مسافت کوتاهی را بدون؛ در حین دویدن به سمت جلو افت کنند و همانند غلت به جلو، از وضعیت نیم‌خیز به جلو بغلتند.

غلت‌های جلو با تنوع در وضعیت حرکتی

دست‌ها پشت سر

۱- دانش‌آموزان انگشتان دست‌ها را به هم قفل کنند.

۲- زانوها را خم کنند؛ سر را تا جایی که ممکن است به تشک نزدیک کرده و آرنج‌ها را به داخل متمایل کنند.

۳- با هر دو پا شروع کنند و با وضعیت سر به داخل، عمل افت را انجام دهند.

۴- زمانی که سر بعد از غلتیدن بالای باسن قرار گرفت، دست‌ها را به سمت جلو باز کنند.

۵- حالت نیم‌خیز به خود بگیرند.

۶- بایستند.

درس هفدهم

تربیت بدنی می‌تواند در اولین مرحله، میزان آگاهی آنان را با سؤال و جواب ارزیابی کند.

۲- یکی از دانش‌آموزان را در مقابل سایرین قرار دهد و از او بخواهد که راه پرود، بدود و بنشیند. سپس، از سایرین سؤال کند: چه عواملی به این دانش‌آموز کمک می‌کند تا فعالیت‌هایی را که مشاهده کردید، انجام دهد؟ هدف این است که آنان به نقش استخوان‌ها و عضلات اشاره کنند.

۳- در این مرحله، معلم می‌تواند با استفاده از تصاویر موجود (اسکلت و عضلات)، به کمک دانش‌آموزان به نام‌گذاری استخوان‌ها و عضلات اقدام کند. بهتر است هر دانش‌آموز، خود استخوان‌ها و عضلات مشخص شده را در بدن پیدا کند و محل آن‌ها را نشان دهد.

۴- معلم با توجه به ویژگی‌های ساختاری و آناتومی عضلات و استخوان‌هایی که بیشترین کاربرد را در فعالیت‌های روزانه دارند (مثل عضلات و استخوان‌های تنه، پاها و دست‌ها)، اندازه، میزان قدرت تخمینی آن‌ها نسبت به عملکردشان و استفاده‌ی درست از آن‌ها از دانش‌آموزان سؤال می‌کند و در مورد کاربرد صحیح این اعضا توضیحاتی می‌دهد. هدف این است که دانش‌آموزان با روش صحیح اجرای برخی فعالیت‌ها و کارهای روزانه مثل نشستن آشنا شوند و روش‌های نادرست را بشناسند. در شکل صفحه‌ی ۹، دختری که در تصویر دیده می‌شود، یک شکل نادرست نشستن را نمایش داده است. در این حالت، عضلات و استخوان‌های او در وضعیتی نادرست درگیرند و تحت فشار قرار دارند. تکرار این فعالیت، یک عادت بد محسوب می‌شود. شکل پایین صفحه‌ی سمت چپ نیز یک حالت قرارگیری و استفاده‌ی نادرست از عضلات و استخوان‌ها را از حالات درست تفکیک کرده است. معلم دلایل نادرست بودن این گونه فعالیت‌ها را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد.

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با نقش عضلات و استخوان‌ها در

حرکت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

- آشنایی با نحوه‌ی عملکرد استخوان‌ها و عضلات در

بدن

- آگاهی از عملکرد استخوان‌ها و عضلات در هنگام راه

رفتن

- آشنایی با ناتوانی‌های حرکتی

- آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد مبتلا به ناتوانی‌های حرکتی

می‌توانند اجرا کنند.

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت‌های حدس زدن، تفکر و

بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی:

- علاقه‌مندی به رعایت عادات بهداشتی

- تمایل به بهره‌مندی از سلامتی و تندرستی

وسایل مورد نیاز: کتاب دانش‌آموز، پوسته‌های آناتومی

عضلات و اسکلت‌ها

دانستنی‌های معلم

پیش از تدریس، لازم است معلم، در مورد استخوان‌ها و

عضلات و ناتوانی‌های حرکتی از متون مختلف و کتاب‌های آناتومی

حرکتی اطلاعات مناسبی کسب کند.

روش اجرا:

۱- با توجه به این که دانش‌آموزان پایه‌ی چهارم در درس

علوم تا حدودی با عضلات و استخوان‌ها آشنا شده‌اند، معلم

۵- در صفحه‌ی ۱۰ کتاب در مورد راه رفتن و کار استخوان‌ها و عضلات بحث می‌شود. در این بخش، لازم است ابتدا معلم از دانش‌آموزان بخواهد که راه بروند و در حین راه رفتن، با لمس کردن عضلات بدن خود، عضلات و ناحیه‌ای از بدن را که هنگام راه رفتن بیشترین فعالیت را دارد، بشناسند و به کمک معلم، برخی از عضلات را نام ببرند. عضلات کف پا، ساق پا، ناحیه‌ی زانو و ران‌ها و نیز عضلات ناحیه‌ی شکم بیشترین نقش را در راه رفتن به عهده دارند. تنها اشاره‌ی دانش‌آموزان به عضلات درگیر کفایت می‌کند. هدف این است که دانش‌آموزان به نقش و عملکرد عضلات و استخوان‌ها بی‌ببرند و فعالیت آن‌ها را به طور عملی احساس کنند. هنگام راه رفتن، استخوان‌های کف پا، ساق‌ها، ران‌ها و ناحیه‌ی لگن بیشترین فعالیت را دارند.

۶- معلم با نمایش دادن بقیه‌ی تصاویر، ابتدا از دانش‌آموزان در مورد تصاویر موجود سؤال می‌کند و آن‌ها را برای یافتن پاسخ سؤال‌های مطرح شده یاری می‌دهد. هدف این است که دانش‌آموزان با برخی از محدودیت‌های حرکتی ناشی از بیماری‌ها (فلج اطفال) و حوادث (شکستگی‌ها) آشنا شوند و بدانند که حتی

با وجود چنین محدودیت‌هایی، برخی فعالیت‌های حرکتی را می‌توان انجام داد.

۷- پاسخ‌های خودآزمایی فصل

۱-۱- پیاده‌روی

۱-۲- دویدن آرام

۱-۳- ضربه زدن به توپ فوتبال

۱-۴- بالا و پایین رفتن از پله

۱-۵- ضربه زدن پی‌دربی به توپ پینگ پونگ با استفاده

از راکت

۲-۱- حرکات نرمشی و کششی

۲-۲- حرکات قدرتی و استقامتی با استفاده از دمبل و

کشش

۲-۳- پرتاب و دریافت توپ

۲-۴- پرتاب توپ به سمت هدفی خاص

۲-۵- در حالت نشسته دست‌ها را به انگشتان پا رساندن

و بازگشت به حالت اولیه (انعطاف‌پذیری)

درس هفدهم

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: ایمنی در ورزش

هدف کلی: آموزش برخی از اصول ایمنی در ورزش

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

- آشنایی با عوامل آسیب رساننده در ورزش

- آشنایی با عوامل کاهش آسیب های ورزشی

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت های حدس زدن، تفکر و

بحث و گفت و گو

حیطه‌ی نگرشی: اعتقاد به ضرورت رعایت اصول ایمنی

در ورزش

روش اجرا:

آماده سازی: ورزش برای تأمین سلامت ماست. در کلاس

تربیت بدنی می آموزیم که برای جلوگیری از آسیب دیدگی به هنگام فعالیت های ورزشی، چه کارهایی را باید انجام دهیم و از انجام دادن چه کارهایی باید خودداری کنیم. حالا به دنباله ی درس توجه کنید.

ارائه ی مطلب: یکی از کارهایی که قبل از ورزش باید

انجام دهیم، این است که مسافتی را آرام بدویم و سپس نرمش کنیم؛ چرا؟

پاسخ: چون انجام دادن حرکات ورزشی با بدنی که گرم

نشده باشد، موجب آسیب دیدگی مفاصل و عضلات می شود. علت آسیب دیدگی هم آماده نبودن مفاصل و عضلات است. وقتی بدن

را به آرامی گرم می کنیم، خون در اندام های ما سرعت بیشتری پیدا می کند و امکان آسیب دیدگی کم می شود.

حالا به این تصاویر نگاه کنید؛ همان طور که می بینید، در این جا دانش آموزی بر روی زمین افتاده است و عده ای به دور او جمع شده اند؛ علت آسیب دیدگی او این است که قبل از ورزش، بدن خود را گرم نکرده است.

در سه تصویر دیگر، چه چیزی ممکن است موجب آسیب دیدگی شود؟ شما بگویید.

۱- هل دادن؛

۲- برداشتن اشیای سنگین در حالی که کمر خم شده است؛ برای برداشتن اشیای سنگین باید بنشینیم و با کمک گرفتن از عضلات پا بلند شویم.

۳- هنگام بازی و ورزش باید مراقب باشیم تا با موانع برخورد نکنیم.

اکنون به چند توصیه ی ایمنی در ورزش توجه کنید (توصیه ها برای کلاس بازخوانی شود).

خودآزمایی

۱- خستگی حاصل از ورزش زیاد، تعادل اندام های بدن را هنگام اجرای حرکات کاهش می دهد و در نهایت، باعث آسیب دیدگی می شود.

۲- زانو بند، میچ بند و ساق بند فوتبال.

درس هجدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک دریبل در فوتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک دریبل ساده‌ی فوتبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای دریبل ساده‌ی

فوتبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز: توپ مینی فوتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

عبور از بین موانع با توپ: دانش‌آموزان را در گروه‌های

کوچک مرتب کنید. هر گروه در یک صف ستونی، در مقابل چند

نشانه می‌ایستند. اولین نفر در صف، توپ را با پا به جلو می‌راند و

از کنار نشانه‌ها عبور می‌دهد. آن‌گاه برمی‌گردد و نفر دوم از همان

صف، شروع به حرکت می‌کند. به همین ترتیب، تا آخر صف

حرکت را اجرا می‌کنند. همین کار را با توپ‌های کیسه‌ای انجام

دهید.

مجدداً تمرین را تکرار کنید.

در ارتباط با فعالیت‌های قبلی با بچه‌ها بحث و گفت‌وگو

کنید.

کدام یک از انواع پرتاب‌ها را به آسانی نگه می‌دارید؟ کنترل

کدام یک دشوارتر است؟ از دانش‌آموزان بخواهید که یکی از

اشیا را انتخاب کنند و به آن ضربه بزنند. آن‌ها را همان‌طور که به

دنبال سرگروه خود بازی می‌کنند، تحت کنترل و نظارت داشته

باشید.

تنوع در اجرا: این درس یا بخشی از آن را روی سطوح

مختلف مثل چمن، چوب، بتن و خاک تکرار کنید. به جای راه

رفتن، می‌توان این فعالیت را با دویدن انجام داد.

دو خط موازی به فاصله‌ی ۱۰ متر ترسیم کنید.

دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره پشت خط می‌ایستند. در خط

دیگر، ۶ عدد مخروط پلاستیکی قرار دهید. چند عدد مازیک در

بین گروه‌ها و مخروط‌ها قرار دهید. به هر دانش‌آموز یک توپ

بدهید و از او بخواهید که آن را با پا به سمت مخروط‌ها هدایت

کند. (توپ را با بغل داخلی پا مثل بازی فوتبال کنترل کند).

زمانی که اولین دانش‌آموز به نیمه‌ی راه رسید، دومین دانش‌آموز

را اعزام کنید. این تمرین را با توپ تنیس تکرار کنید. تمرین را

ادامه دهید.

دانش‌آموزان توپ را به سمت مازیک حمل کنند؛ آن‌گاه

آن را بر زمین بگذارند، به دور مخروط بچرخند، به سمت توپ

حرکت کنند و آن را با پا، به سمت گروه خود بزنند (فقط یک

ضربه). سپس، توپ را جمع‌آوری کنند و در انتهای صف گروه

خود بایستند.

از آن‌ها بخواهید تمرین را ادامه دهند اما در حرکت به

سمت خط، ابتدا توپ را استپ کنند.

دانش‌آموزان را دو به دو در دو گروه «الف» و «ب» به

صف کنید. برای هر دو نفر دانش‌آموز، یک توپ در نظر بگیرید.

از دانش‌آموزان صف «الف» شروع کنید.

هر یک از آن‌ها توپ را کنار مازیک می‌گذارد؛ می‌دود و

آن را با ضربه‌ی پا به سمت هم‌بازی خود در صف «ب» می‌زند.

هم‌بازی او سعی می‌کند قبل از این که توپ متوقف شود، با

ضربه‌ی پا آن را به سمت فرستنده پس بفرستد.

درس نوزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی، انعطاف پذیری

هدف کلی: ارتقای سطح انعطاف پذیری

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تمرینات انعطاف پذیری

حیطه‌ی مهارتی: بهبود انعطاف پذیری

حیطه‌ی نگرشی: علاقه مند شدن به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا:

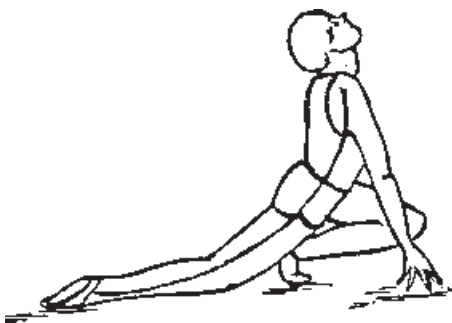
دانش آموزان به صورت گروهی و منظم، مقابل معلم

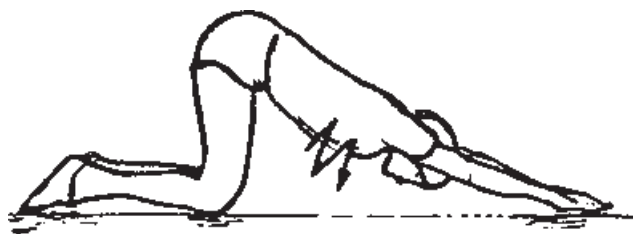
می ایستند. سپس، پاشنه‌ی هر دو پا را به سمت داخل مقابل هم قرار می دهند و پاها را از ران باز می کنند و در حالی که زانوها تا زاویه‌ی ۹۰ درجه خم شده اند، با فشار دست‌ها به زانوها، ران‌ها را به سمت عقب فشار می دهند و باز می کنند. سپس، پاشنه‌ی پاها را از روی زمین بلند می کنند و روی سینه‌ی پاها قرار می گیرند و این کشش را به صورت پویا حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام می دهند. با گذشت زمان بر فشار تمرین افزوده می شود.

دانش آموزان پاها را تا حد ممکن از هم باز می کنند. سپس، دست‌ها را از دو طرف، به سمت میچ پاها نزدیک می کنند و سینه را به سمت پایین و وسط بدن فشار می دهند. ساعد را روی زمین قرار می دهند و مدت ۱۵-۱۰ ثانیه مکث می کنند و سپس به حالت اول برمی گردند. این حرکت را تا ۳ بار انجام می دهند و هر بار، کشش را چند ثانیه بیشتر حفظ می کنند.

دانش آموزان در حالی که پاها را تا حد ممکن باز نگه داشته اند، روی یک پا می نشینند و در حالی که کف همان پا با زمین تماس دارد، پای دیگر را در عرض بدن کشیده نگه می دارند؛ به طوری که پاشنه‌ی پا با زمین تماس دارد. سپس، بلند می شوند و روی پای دیگر می نشینند. این حرکت را با ۴ شماره انجام می دهند. با ۳ شماره روی یک پا می نشینند و با شماره‌ی ۴ بلند می شوند و به طرف دیگر می روند. در این حرکت، دست‌ها روی زانوها قرار دارند و آن‌ها را حمایت می کنند. این حرکت را ۵ مرتبه با حمایت دست‌ها و سپس ۵ مرتبه بدون حمایت دست‌ها انجام می دهند.

دانش آموزان به حالت شنای سوئدی روی انگشتان دست‌ها قرار می گیرند و یک پا را تا حد ممکن به جلو می آورند و در زیر بدن، روی سینه‌ی پا قرار می دهند. سپس، با بالا آوردن سینه و سر و با فشار ران‌ها و باسن به سمت پایین، حالت کشش پویا را در عضلات پاها و شکم ایجاد می کنند. این فشار را با ۴ شماره وارد کرده و با هر شماره، شدت فشار را بیشتر می کنند. سپس، پاها را عوض می کنند و این کار را تا ۵ مرتبه انجام می دهند. آن‌گاه ۵ مرتبه این کار را به طور متناوب با هر دو پا، با ۲ شماره انجام می دهند و با هر شماره، پا را عوض می کنند. با هر بار حرکت باسن به سمت پایین و زدن سینه به سمت بالا، حالت کشش پویا در عضلات ایجاد می شود.





در ادامه‌ی حرکت قبل، هنگامی که دست‌ها به صورت کشیده در جلو قرار دارند، دست راست را بلند کرده و از زیر شانه‌ی چپ رد می‌کنند تا در شانه‌ی راست، حالت کشش ایجاد شود. سپس جای دست‌ها را عوض می‌کنند.

دانش‌آموزان در حالی که زانوها را بر زمین گذاشته‌اند، دست‌ها را به حالت کشیده روی زمین قرار می‌دهند؛ به طوری که کف دست‌ها در جلوی بدن روی زمین قرار گیرد. آن‌گاه با فشار بدن از ناحیه‌ی شانه بر روی دست‌ها می‌کوشند سینه را به زمین نزدیک کنند و مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه این حالت را به صورت کشش پویا نگه دارند. سپس، یک بار کف دست راست را روی پشت دست چپ می‌گذارند و این حرکت را انجام می‌دهند و بار دیگر جای دست‌ها را عوض می‌کنند.

درس بیستم

بالای سر به سمت دیوار پرتاب و از دیوار دریافت کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز ۱۰ بار تکرار می‌کند).
– از دانش‌آموزان بخواهید که رو به دیوار بایستند؛ بدن را کاملاً کشیده نگه دارند و حرکت شنای سوئدی انجام دهند (این حرکت را هر دانش‌آموز ۱۵ بار تکرار می‌کند).
– مربی تویی را بالا نگه می‌دارد و دانش‌آموزان می‌پرند و آن را لمس می‌کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز، ۱۰ مرتبه تکرار می‌کند).
– دانش‌آموزان کنار دیوار می‌ایستند و در حالی که دست خود را قبلاً گچی کرده‌اند، اقدام به پرش عمودی می‌کنند و با دست گچی، دیوار مجاور خود را علامت‌گذاری می‌کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز، ۱۰ مرتبه تکرار می‌کند).

جلسه: مهارتی
عنوان درس: آمادگی جسمانی
هدف کلی: استقامت عضلانی
هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تمرینات استقامت عضلانی
بالاتنه
حیطه‌ی مهارتی: بهبود استقامت عضلانی بالاتنه
حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به بهبود آمادگی جسمانی
وسایل مورد نیاز: توپ والیبال یا هندبال به تعداد کافی
اطلاعات مورد نیاز معلم:
– از دانش‌آموزان بخواهید که در مقابل دیوار بایستند و با بدن کشیده، توپ والیبال یا هندبال را به حالت پرتاب اوت، از

درس بیست و یکم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک صحیح غلت جلو و عقب و

بالانس (با کمک مربی)

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با غلت جلو و عقب در

ژیمناستیک

حیطه‌ی مهارتی: مهارت در اجرای غلت جلو و عقب و

بالانس

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ژیمناستیک

وسایل مورد نیاز: تشک 2×3 (۳ عدد)

دانستنی‌های معلم

بر رعایت اصول ایمنی در اجرای حرکات ژیمناستیک

تأکید می‌شود.

روش اجرا:

تعادل دست قورباغه

نحوه‌ی اجرا:

۱- دانش‌آموزان وضعیت نیمه نشسته بگیرند و انگشتان

دست را روی تشک از هم باز کنند؛ به طوری که متمایل به سمت

جلو باشند. دست‌ها را روی زانوها قرار دهند.

۲- روی انگشتان پا بلند شوند، آرنج‌ها را به سمت پاها

فشار دهند، دست زیر زانوها، پاها را به سمت دست‌ها فشار دهند

و به سمت پایین نگاه کنند.

۳- به سمت جلو متمایل شوند و روی دو دست، تعادل

ایجاد کنند.

- به دانش‌آموزان اعلام کنید وضعیت سر را در حین

تعادل برقرار کردن عوض کنند.

پل بلند

روش اجرا:

۱- دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو

طرف بدن قرار دهند.

۲- دست‌ها را روی قوزک‌های پا بگذارند؛ پاشنه‌ها را به

سمت باسن بکشند و انگشتان پا را به بیرون متمایل کنند.

۳-۱- کف دست‌ها را روی تشک و نزدیک به سر و

انگشتان دست قرار دهند؛ در حالی که انگشتان شست به سمت

داخل متمایل دارند و سر از زمین بلند شده است.

۳-۲- دست‌ها را صاف کنند، به پشت خمیدگی دهند،

سر و بدن را از زمین بلند کنند و به کمک دست‌ها و پاها وضعیت

پل را همچنان حفظ کنند.

تعادل سر قورباغه

۱- دانش‌آموزان زانو بزنند و دست‌ها را کنار زانوها

بگذارند؛ انگشتان به جلو متمایل اند.

۲- باسن را بالا آورند، سر را در روی تشک قرار دهند

یا یک سطح مثلثی شکل بسازند.

۳- زانوها را روی آرنج‌ها قرار دهند؛ جلو باز است و

نسبت به تشک زاویه‌ی قائمه دارد. باسن را از زمین بلند کرده و

تعادل ایجاد کنند.

پل کوتاه

۱- دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو

طرف بدن قرار دهند.

۲- دست‌ها را روی قوزک پا بگذارند؛ پاشنه‌ی پا را به

سمت باسن بکشند و انگشتان پا را به سمت بیرون نگاه دارند.

۳- قوزک‌های پا را رها کنند؛ پشت را خمیده کنند و

وسط سر را روی تشک قرار دهند.

درس بیست و دوم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و مفاهیم ریاضی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با مفاهیم پایه‌ی ریاضی (ضرب

و تقسیم)

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای بازی‌های

ورزشی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به اجرای بازی‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ

روش اجرا:

۱- ابتدا معلم در مورد درس این جلسه توضیح می‌دهد و

از ضرب و تقسیم از دانش‌آموزان سؤالاتی می‌کند.

۲- شکل‌های (×) و (÷) را در دو محل با فاصله، روی

زمین رسم می‌کند. از دانش‌آموزان می‌خواهد که در اطراف به

حرکت درآیند و با علامت او در محل اعلام شده، جمع شوند.

مثلاً: ضرب.

۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد در محل‌هایی که با

گچ مشخص می‌شوند، با توجه به تعداد نفرات کلاس اعمال زیر

را نمایش دهند.

مثلاً وقتی معلم می‌پرسد: 2×2 چند می‌شود، دانش‌آموزان

باید به کمک یک‌دیگر، سه گروه تشکیل دهند: دو گروه ۲ نفره و

یک گروه چهار نفره و اعلام کنند: ۴.

$$2 \times 2 = 4$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$2 \times 4 = 8$$

$$2 \times 5 = 10$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$10 \div 2 = 5$$

$$15 \div 3 = 5$$

$$20 \div 4 = 5$$

و

.

.

۴- معلم از دانش‌آموزان کلاس می‌خواهد که به پنج گروه

۵ نفره تقسیم شوند (در صورتی که تعداد کل کلاس ۲۵ نفر باشد).

۵- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که به کمک یک‌دیگر،

شکل‌های (×) و (÷) درست کنند.

۶- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در گروه یا به طور

انفرادی، اعمال ضرب و تقسیم توپ‌هایی را که در اختیار آن‌ها

قرار داده است، با جابه‌جایی آن‌ها از محلی به محل دیگر انجام

دهند.

درس بیست و سوم

به خود می‌گیرند؛ با فرمان مربی برمی‌خیزند و رو به مسیر برمی‌گردند و مسافت ۲۰ متر را می‌دوند.

– از دانش‌آموزان بخواهید مسافت ۲۰ متر را با گام‌های کشیده و بلند بدوند.

– حرکت پروانه را ۱۵ مرتبه انجام دهند.

– مسافت‌های ۳۰-۲۵-۲۰ متری را با استفاده از استارت ایستاده (هر کدام ۲ تکرار) بدوند.

– مسافت ۱۵ متری را با طناب زدن بدوند.

– به آرامی بدوند و با صدای سوت مربی بپرند و هد بزنند.

– بازی‌هایی را انجام دهند که باعث افزایش استقامت عمومی می‌شوند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی، استقامت قلبی – عروقی

هدف کلی: ارتقای استقامت عمومی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا شدن با تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در انجام دادن تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز: چند عدد توپ فوتبال یا والیبال

روش اجرا:

– دانش‌آموزان پشت به مسیر حرکت، حالت شنای سوئدی

درس بیست و چهارم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ

در فوتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک بغل پا و حرکت

زیگزاگ با توپ فوتبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای تکنیک بغل پا

و حرکت زیگزاگ در فوتبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نیمی از دانش‌آموزان

کلاس - در هر مورد، وسایل ذکر شده است.

روش اجرا:

ایستگاه‌ها

وسایل مورد نیاز: ۱۲ عدد توپ بازی، ۱۲ عدد هدف

متنوع، حلقه، مخروط و بطری پلاستیکی. دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. هر گروه را در مقابل یکی از ۳ ایستگاه زیر قرار دهید.

دانش‌آموزان توپ را به سمت حلقه‌های پراکنده پرتاب

می‌کنند (توپ‌ها باید در داخل حلقه‌ها متوقف شوند).

دانش‌آموزان با ضربه‌ی پا توپ‌ها را به سمت مخروط‌های

پلاستیکی پرتاب می‌کنند و سعی می‌کنند آن‌ها را به مخروط‌های

پلاستیکی بزنند.

دانش‌آموزان توپ‌ها را به سمت بطری‌های پلاستیکی پرتاب

می‌کنند و می‌کوشند آن‌ها را سرنگون کنند. نوع فعالیت را در هر

دو ایستگاه توضیح دهید و به طور عملی اجرا کنید.

یکی از هم‌بازی‌ها، توپ را به سمت هدف پرتاب می‌کند و

دیگری مسئول جمع‌آوری توپ است. از دانش‌آموزان بخواهید

فعالیت‌ها را در ایستگاه مورد نظر تمرین کنند و پس از چند بار

تکرار تمرین‌ها، جایشان را با یک‌دیگر عوض کنند.

گروه‌ها را به سمت ایستگاه‌های جدید چرخش دهید. به

تمرین ادامه دهید تا زمانی که گروه‌ها تمامی ایستگاه‌ها را دو بار

تکرار کنند.

ضربه زدن به توپ

وسایل مورد نیاز: توپ

در دو سوی زمین بازی، دو خط موازی را علامت

بگذارید. خط‌های نزدیک‌تر به مرکز زمین بازی، خط‌های توپ و

خط‌های دورتر، خط شروع اند.

دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید

که در طول خط شروع، روبه‌روی هم بایستند. هم‌بازی‌ها باید

مقابل یک‌دیگر قرار گیرند.

روی خط توپ و روبه‌روی هر بازیکن یک توپ قرار

دهید (برای هر دو نفر یک توپ). بازیکنانی که صاحب توپ‌اند،

می‌دوند و با پا به توپ ضربه می‌زنند. آن‌گاه به سمت هم‌بازی

مقابل خود حرکت می‌کنند و توپ را به دومی می‌دهند. پس از

رسیدن توپ به خط توپ و بازگشت به خط شروع، بازیکنانی که

توپ را در اختیار دارند می‌دوند و به آن ضربه می‌زنند و آن را به

هم‌بازی‌هایشان برمی‌گردانند. از دانش‌آموزان بخواهید این بازی

را تکرار کنند.

ضربه زدن به توپ در حال حرکت

وسایل مورد نیاز: توپ بازی

دانش‌آموزانی که توپ را در اختیار دارند، آن را به سوی

هم‌بازی‌های خود می‌غلطانند. دانش‌آموزانی که توپ را دریافت

می‌کنند، زمانی که توپ‌ها به خط توپ می‌رسند، سعی می‌کنند به

آن‌ها ضربه بزنند. از هم‌بازی‌های آن‌ها بخواهید مجدداً توپ را دریافت کنند و به سمت مقابل بغلتانند و این حرکت را ادامه دهند.

ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا

وسایل مورد نیاز: توپ

دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵ متر فاصله از هم مستقر کنید.

ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا را تشریح کنید و به‌طور عملی نشان دهید. از دانش‌آموزان بخواهید با داخل و خارج پای چپ به توپ ضربه بزنند.

آن‌گاه با داخل و خارج پای راست به توپ ضربه بزنند و به‌طور متناوب از داخل و خارج هر دو پا استفاده کنند.

«آیا می‌توانید به راه‌های دیگری که ما امتحان نکرده‌ایم، فکر کنید؟»

هر کس که می‌تواند راه دیگری پیشنهاد دهد، آن را به‌طور عملی اجرا کند و سپس همه، حرکت او را به اجرا در آورند.

ضربه زدن به توپ با فاصله

وسایل مورد نیاز: توپ بازی

دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و در حالی که حداقل ۱/۵ متر از هم فاصله دارند، حرکت دهید. با پای راست و در حالی که بر پای چپ کاملاً تسلط دارید، به توپ ضربه بزنید. در همان حال، دست راست به جلو و پای راست به عقب حرکت می‌کند. بدن اندکی به جلو خم می‌شود و در حالی که پای راست به جلو حرکت می‌کند (نوسان دارد)، ضربه نواخته می‌شود. در این حالت، دست چپ به سمت جلو و دست راست به عقب حرکت می‌کنند.

انجام دادن این حرکات، برای ایجاد تعادل است. پای ضربه‌زننده به دنبال خط پرتاب، حرکت می‌کند؛ این حرکت را دنبال کردن توپ می‌نامند. این حرکات را با پای چپ نیز انجام دهید. ضربه‌ی با فاصله را شرح داده و نشان دهید.

از دانش‌آموزان بخواهید تمرین ضربه زدن با فاصله را انجام دهند و این حرکت را بدون توپ و با توپ تمرین کنند.

برای همه‌ی دانش‌آموزان، هر بار از همان محل شروع کنید و برای تعیین فاصله‌ی هر ضربه، از علامت استفاده کنید؛ به این ترتیب، بچه‌ها می‌توانند ببینند که ضربه‌هایشان بهتر شده است یا خیر.

پیوست‌های ۸-۱

- پیوست ۵- رشته‌های مختلف ورزشی
- پیوست ۶- اهداف تربیت بدنی
- پیوست ۷- شیرین کاری‌ها
- پیوست ۸- بازی‌های ورزشی ساده

- پیوست ۱- حرکات پایه
- پیوست ۲- آمادگی جسمانی
- پیوست ۳- بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی
- پیوست ۴- ایمنی در ورزش

۱- حرکات پایه

حرکات پایه

حرکت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و ... را حرکات‌های پایه یا بنیادی می‌گویند. در واقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت‌های ورزشی را می‌سازند. کودک باید تجربه‌های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن‌ها میسر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم توجهی 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 کم توجهی به حرکات‌های پایه در سنین پایین تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عادت‌های غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود. از طرف دیگر، فراموش کردن عادت‌های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می‌سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف‌ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. براینده تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست و وازدگی از فعالیت‌های جسمانی و ایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است.

حرکات‌های پایه را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

الف - حرکات‌های انتقالی^۱

ب - حرکات‌های غیرانتقالی^۲

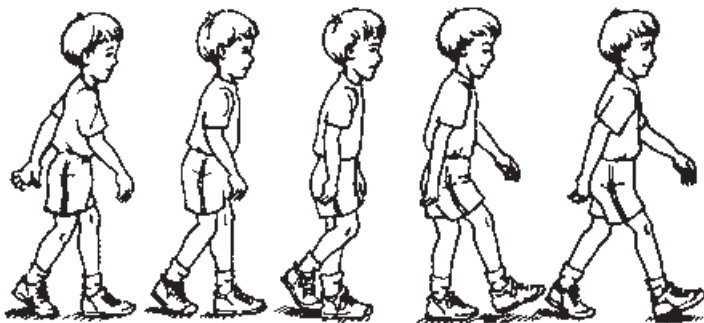
پ - حرکات‌های کنترلی (دست ورزی)^۳

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 راه رفتن، دویدن، لی لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (بورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات‌اند.

۱- راه رفتن^۴: این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب،

در خط منحنی یا راست انتقال می‌دهد. در واقع، راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می‌کند، هم‌زمان، دست و پای دیگر به عقب می‌روند. یک پای فرد همواره روی زمین قرار دارد. حرکت باید موزون باشد و به راحتی انجام شود و نیز سر و گردن به صورت قائم قرار گیرند. فرد باید به طرف جلو نگاه کند.



راه رفتن

۱- Locomotor Movements

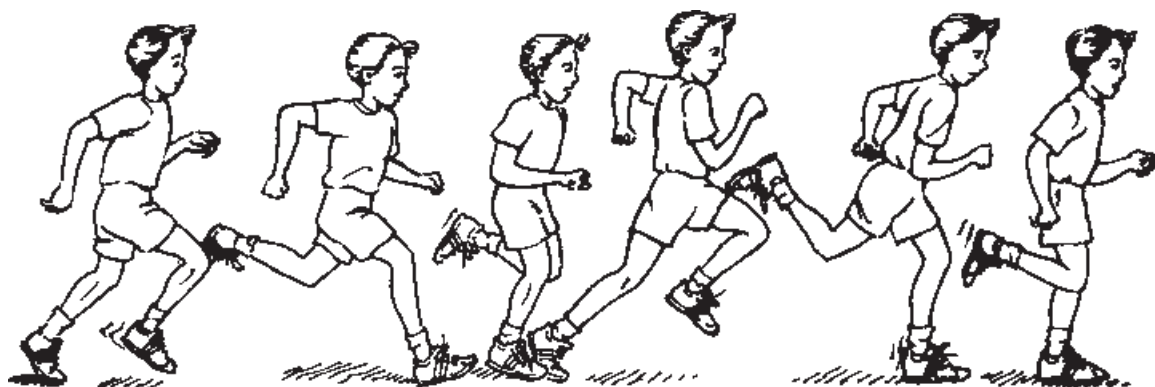
۲- Non-Locomotor Movements

۳- Manipulative Movements

۴- Walking

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

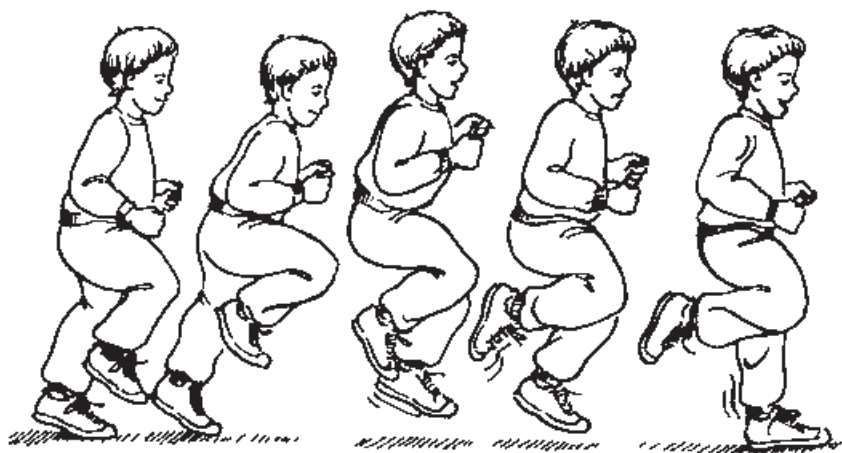
۲- دویدن^۱: دویدن، راه رفتن سریع است؛ با این تفاوت که در یک لحظه، هنگامی که بدن به طرف جلو حرکت می کند، دو پا با زمین تماس ندارند. در این حرکت، زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین



دویدن

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.

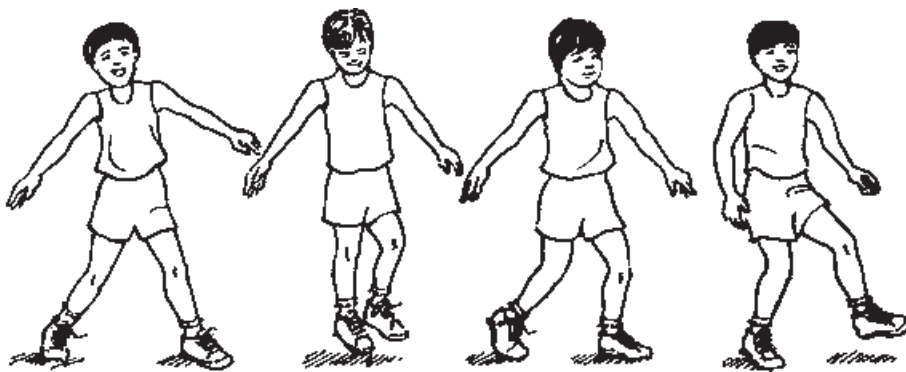
۳- لی لی کردن^۲: در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می شود. در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می شوند. بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به سرعت



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.

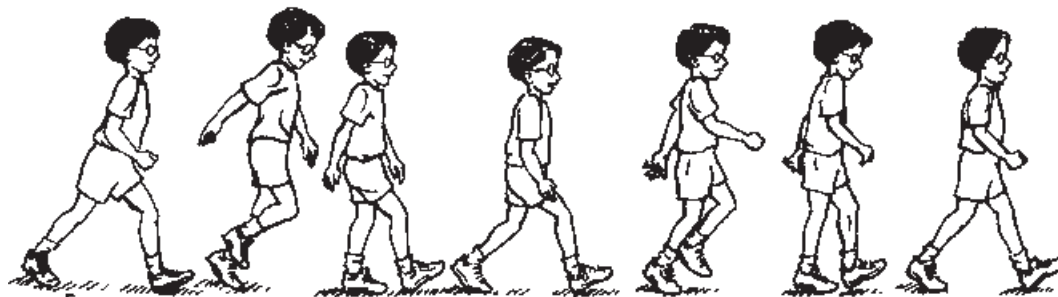
۴- به پهلو دویدن، سر خوردن^۳: این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد.



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،



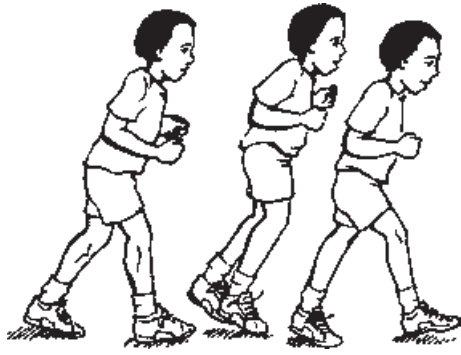
با جهش رفتن

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

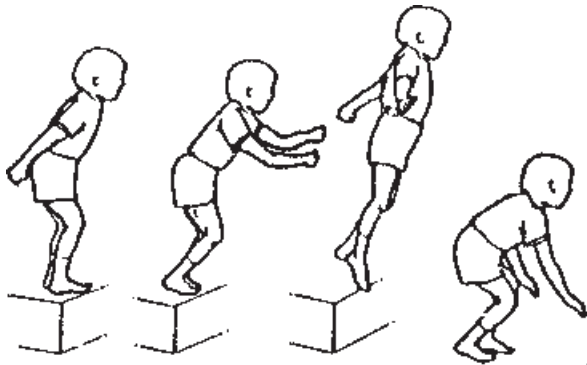


با پرش رفتن



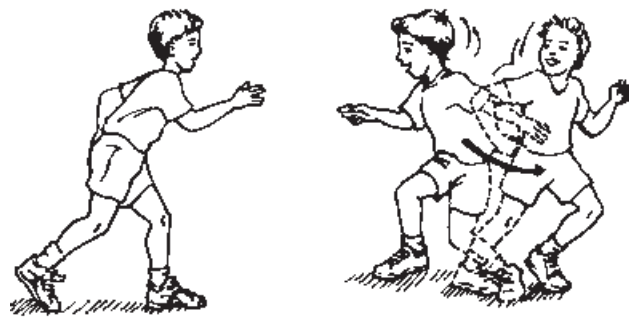
چهارنعل رفتن

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

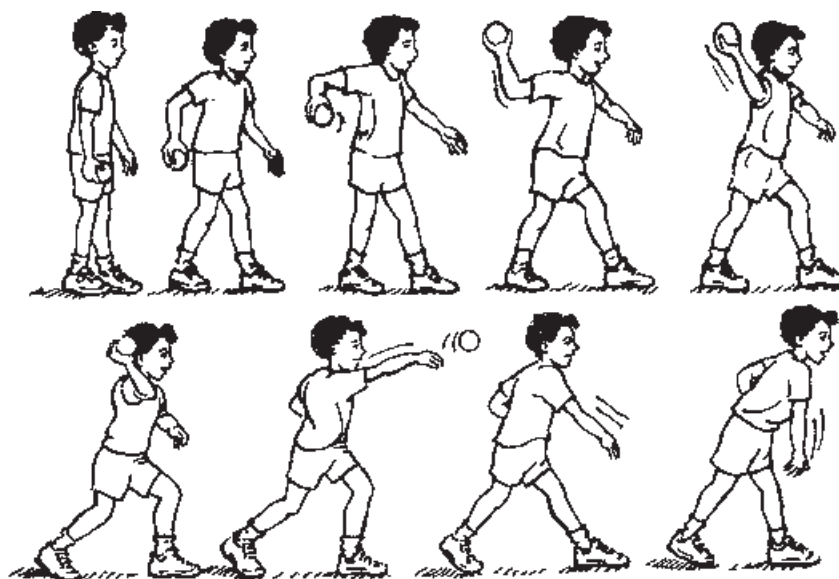
۵- Turning and Twisting

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.



پرتاب از بالا

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

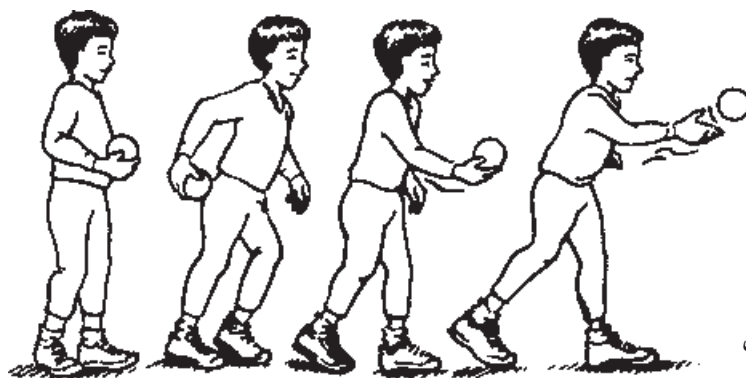
پیچیدن یعنی چرخش بدن یا بخشی از آن به دور محور خود، در حالی که سطح اتکای آن ثابت است. حرکات پیچیدن و چرخیدن، همانند حرکت باز شدن و خم شدن، به وسیله‌ی ساختار مفاصل درگیر در حرکت قابل تشخیص‌اند. بالاتنه ممکن است حول محور ستون فقرات (مهره‌ها) در ناحیه‌ی کمر پیچد (پیچ بخورد).

پ- حرکت‌های کنترلی (دست‌ورزی): به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که مستلزم وارد کردن ضربه یا گرفتن نیروی یک شیء توسط اندام‌های بدن باشد. پرتاب، دریافت، ضربه‌زدن با پا، کنترل کردن و ضربه‌زدن با دست در این دسته از حرکات قرار دارند.

توسعه‌ی حرکات پایه در سه مرحله تکامل و توسعه می‌یابد؛ مرحله‌ی اول از بدو تولد تا ۲ سالگی است. در این مرحله، دامنه‌ی ظهور حرکات پایه از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. در مرحله‌ی دوم که از مشخصات سنین چهار و پنج سالگی است، هماهنگی و توازن حرکات بهبود می‌یابد و کودک کنترل بیشتری بر حرکات خود دارد. البته هنوز ضعف حرکتی و فقدان تعادل روانی در حرکات به چشم می‌خورد؛ چون، برخی از الگوها به درستی اعمال نمی‌شوند. بسیاری از افراد بزرگ‌سال ممکن است به جهت عدم توجه به تجربه‌ی حرکتی در دوران کودکی،

دست از کنار گوش عبور می کند و آرنج و مچ دست باز می شود و به حالت مستقیم قرار می گیرد. توپ از دو انگشت اول رها می شود و قدرت چرخش بازو را به طرف پایین و در عرض بدن هدایت می کند و بدن به شکلی می چرخد که شانه ی دست پرتاب کننده به طرف هدف نشانه می رود.

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 می شود. در این نوع پرتاب، طرز قرار گرفتن توپ در دست به قرار زیر است.

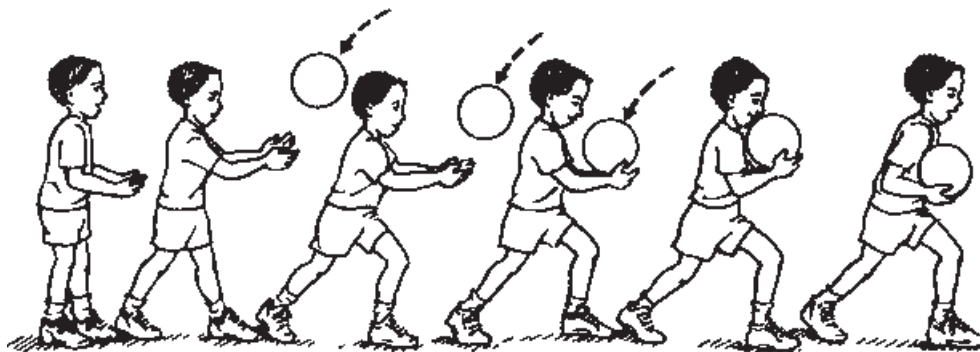


پرتاب از پایین

پاها از هم باز و وزن بدن بر روی دو پا تقسیم می شود. پای چپ در جلو قرار می گیرد و شانه ی چپ به طرف هدف می چرخد. بدن با زاویه ی 90° درجه از هدف دور می شود. وقتی دست راست به عقب می رود و پشت سر در سطح گوش قرار می گیرد، وزن بدن به پای عقب منتقل می شود. آرنج دست به طرف عقب و بازو موازی با زمین قرار می گیرد. مچ دست به طرف عقب خم می شود. هنگام رها کردن توپ، پای جلو به حالت کشیده و در جهت هدف قرار دارد. شانه ها با چرخش بدن به حالت موازی با هدف قرار می گیرند و مفصل ران به جلو حرکت می کند. بازو با حرکت نیم دایره به جلو کشیده می شود.

۳- دریافت (گرفتن): هنگام دریافت، اگر توپ بالاتر از کمر قرار بگیرد، دست ها و انگشتان شست به طرف بالا قرار می گیرند اما وقتی توپ پایین تر از کمر دریافت شود، انگشتان کوچک کنار هم و دست ها به طرف پایین قرار می گیرند. 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.

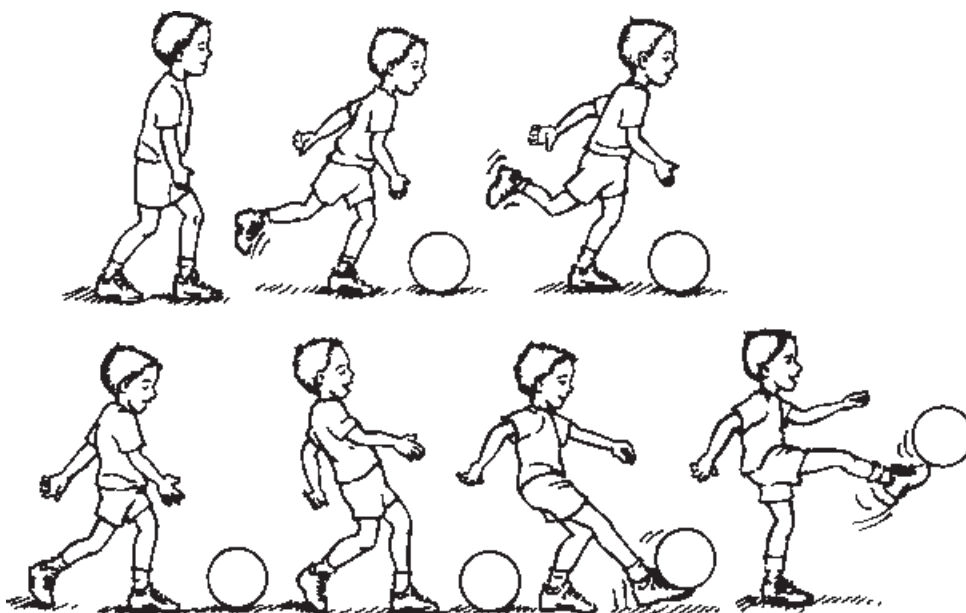
شست دست بالا، انگشت اول و دوم زیر و انگشت سوم و چهارم در طرفین. بدن پیش از «پرتاب از بالای دست» خم شده و توپ نیز پایین تر از سطح شانه نگه داشته می شود. بازو به عقب کشیده شده، آرنج خم می شود و دست به موازات زمین، مختصری به عقب تاب برمی دارد. مچ دست نیز به عقب خم می شود. پای جلو کشیده شده و بازو در عرض بدن، در سطح کم و هم زمان با تعقیب مسیر توپ به جلو تاب برمی دارد.



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.

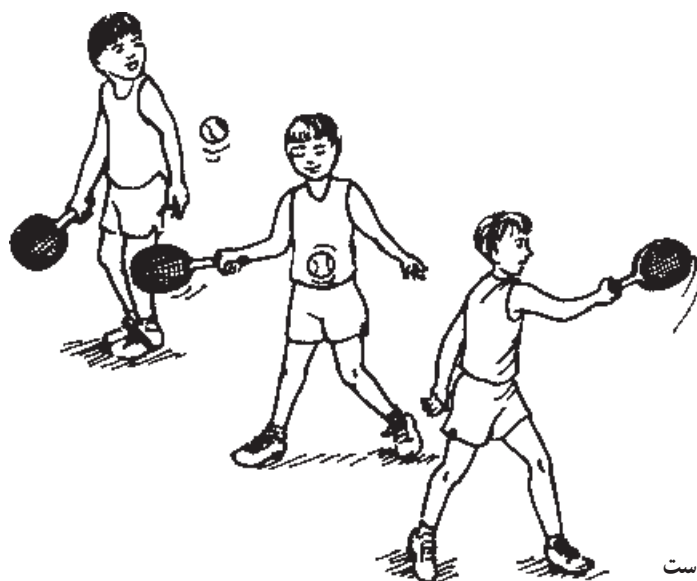
۴- ضربه زدن با پا^۱: وارد کردن نیرو از طریق ساق یا خود پا به اشیاء را ضربه زدن با پا می‌گویند. ضربه زدن به یک شیء ساکن، اساس ضربه زدن به یک شیء متحرک و ضربه زدن به توپ قبل از رسیدن آن به زمین است. هنگام ضربه زدن، پای اتکا در کنار شیء قرار می‌گیرد. پای ضربه‌زننده با زانوی خمیده از مفصل ران آزادانه در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

۲- آمادگی جسمانی

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

بنابر آن چه گفته شد، اهمیت توجه به آمادگی جسمانی را می‌توان به شکل زیر خلاصه کرد.

۱- آمادگی جسمانی محرک مناسبی برای رشد جسمانی کودکان است.

۲- آمادگی جسمانی در تندرستی و ایمنی کودک نقش اساسی دارد.

۳- آمادگی جسمانی، کودک را برای روبه‌رو شدن با فشارهای جسمانی و عاطفی در شرایط اضطراری آماده می‌کند.

۴- آمادگی جسمانی عامل مؤثری برای کنترل وزن و ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن کودک است.

انگیزش کودکان نسبت به آمادگی جسمانی خود

کودکان در سال‌های 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، بنا یا پستچی 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 نقل 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 نقل 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 به‌کار گرفته نشوند، کارایی آن‌ها از بین می‌رود. عضلاتی که به‌طور مداوم به‌کار 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

۱-۳- اجرای آن بدون وسیله یا با وسایل بسیار مختصر
۲- بازی‌های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته‌های
ورزشی: در این نوع بازی‌ها، مهارت‌های مقدماتی ورزشی ارائه
می‌شود. به منظور متناسب‌سازی این بازی‌ها با سن دانش‌آموزان
تغییراتی در آن‌ها اعمال می‌شود.

بازی‌های ورزشی محمل مناسبی برای اعمال اهداف
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 به‌حل^۲

مسئله

۱۰- تغییر در بازی برای افزایش یا کاهش میزان دشواری

بازی

۱۱- تغییر در بازی برای تقویت یا توسعه‌ی مفاهیم ویژه‌ی

آموزشی (دروس دیگر)

۱۲- تغییر در بازی برای افزایش روحیه‌ی تیمی و گروهی

۱۳- تغییر در بازی برای ترغیب همکاری بیشتر

۱۴- تغییر در بازی برای شرکت اکثریت دانش‌آموزان

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

به صورت فعال در بازی

۱۵- تغییر در فعالیت برای تحریک خلاقیت دانش‌آموزان

برای ابداع بازی‌های جدید

ب- ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌های ورزشی رایج در مدرسه

آشنایی با رشته‌های ورزشی از طریق دسته‌بندی آن‌ها و قواعد رسمی بازی از نظر مکان و وسایل مورد استفاده علاوه بر افزایش معلومات دانش‌آموزان، برای علاقه‌مندان رشته‌های مختلف ورزشی در سال‌های آخر دوره‌ی دبستان امکان انتخاب رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه خویش را فراهم می‌آورد.

لازم به توضیح است که بسیاری از رشته‌های ورزشی از قبیل والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتبال، کشتی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و ... در سطح منطقه، استان و کشور دارای مسابقات منظم هستند. مسابقات ورزشی به شکل المپیاد ورزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی برگزار شده و قهرمانان رشته‌های ورزشی به جامعه معرفی می‌شوند؛ بنابراین، آشنایی با رشته‌های ورزشی، مکمل آمادگی‌های مهارتی دانش‌آموزان است. آن‌ها می‌توانند از این طریق رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه

خود را انتخاب کنند و آن را به صورت جدی در حد قهرمانی یا به صورت تفریحی در اوقات فراغت خویش به همراه دوستان خود تعقیب نمایند. کودکان با کسب آمادگی‌های مهارتی و اطلاعات لازم، حضوری فعال دارند و با ارائه‌ی قابلیت‌های خویش از طرف سایرین مورد تشویق قرار می‌گیرند و بدین ترتیب خودپنداری مثبتی از خویش در ذهن خواهند داشت.

دانش مربوط به رشته‌های ورزشی به شکل زیر ارائه شده است (فصل دوم جلسه‌ی دانشی):

۱- دسته‌بندی رشته‌ها:

الف - ورزش‌هایی که مهارت‌های آن‌ها بیشتر با دست، پا یا با دست و پا انجام می‌شوند.

ب - ورزش‌هایی که انفرادی، دو نفره یا تیمی انجام می‌شوند.

پ - ورزش‌هایی که با وسیله یا بدون وسیله انجام می‌شوند.

۲- اطلاعات مربوط به ابعاد، اندازه‌ها و وسایل مورد استفاده در رشته‌های ورزشی

تذکر: معلمان عزیز می‌توانند با مراجعه به کتاب‌های مربوط به رشته‌های ورزشی، اطلاعات بیشتری در این خصوص کسب کنند.

۶- اهداف تربیت بدنی

موقعیت‌ها را برای سازگاری فرد فراهم می‌آورد.

بازی‌ها محل مناسبی برای توسعه بخشیدن به خودپنداری (اعتماد به نفس) کودکان هستند. آن‌ها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی‌ها و فعالیت‌ها برای شکل‌گیری چنین تصویری بسیار تعیین‌کننده است. ترغیب کودکان به کسب آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی و مهیا کردن شرایطی که کودکان، حتماً، پیروزی را در بازی‌ها تجربه نمایند، به زدودن تصورات منفی و جایگزینی پندار مثبت از خویش کمک فراوانی خواهد کرد.

در صورتی که احساس تعلق خاطر، مورد تقدیر و تصدیق

معمولاً در جامعه دو مفهوم غلط در خصوص تربیت بدنی وجود داشته که موجب برداشت‌های نادرستی از آن شده است؛ اول آن که ورزش را به مفهوم تربیت بدنی تلقی می‌کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی می‌شناسند. دوم، نقش تربیت بدنی را صرفاً به حیطة جسمانی خلاصه می‌کنند و کمتر از نقش عاطفی و شناختی آن مطلع هستند. نقش تربیت بدنی در تکامل عاطفی فرد که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را دربر می‌گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری‌های شخصی و گروهی و تطابق‌پذیری با جامعه مرتبط است. برنامه‌های تربیت بدنی، با هدایت اصولی، بهترین

قرار گرفتن و خودباوری در نزد کودک به وجود آید، زمینه‌ی سازگاری اجتماعی فراهم خواهد شد و در غیراین صورت، شخصیت ضداجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکر زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های جمعی و بازی‌های گروهی شکل می‌گیرد. حضور معلم در صحنه‌ی بازی‌ها، تذکر غفلت‌ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می‌کنند، موجبات تقویت چنین روحیه‌ای را در نزد دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می‌گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

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

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

تکامل شناختی نیز بخشی از فرآیند تربیتی فرد در برنامه‌های تربیت بدنی است. قوه‌ی تفکر و هوش فرد در جریان فعالیت‌های جسمانی به کار گرفته می‌شود. از حرکات پایه مانند راه رفتن

دویدن تا به کارگیری یک مهارت پیچیده‌ی ورزشی، فرد ملزم به تفکر و هماهنگی عصبی - عضلانی است.

آگاهی از قوانین و مقررات بازی‌ها و فراگیری فنون و استفاده از سرعت به همراه دقت، صرفه‌جویی زمانی و مصرف انرژی را به همراه دارد. علاوه بر این، دانش مربوط به تندرستی، بهداشت ورزشی، اهمیت تمرین و ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل، به فعالیت‌ها روندی هوشمند می‌بخشد. ایجاد محیط مناسب برای دانش‌آموزان جهت پرسش و پاسخ و درک علت اهمیت تمرین، رعایت مقررات ویژه یا تنظیم رژیم غذایی خاص و همچنین مشارکت دادن آن‌ها در ارائه‌ی پاسخ‌ها و ایجاد فرصت برای بیان راهبردهای خاص کودک، موجب افزایش فرآیند تفکر می‌شود و آثار تربیتی فعالیت‌ها نیز افزایش می‌یابد.

در مبحث مبانی تربیت بدنی مواردی که از آن یاد شد در کلیه‌ی پایه‌های تحصیلی جاری و ساری است ولی اشاره مستقیم به مواردی چند از قبیل آثار جسمی، عاطفی و شناختی از پایه‌ی چهارم آغاز می‌گردد تا فرصت بحث بیشتری را در جلسات دانشی (فصل دوم) فراهم آورد. در واقع، پایه‌های اول تا پنجم تحت رهبری و هدایت هوشمند معلم موجب تقویت حیطه‌های مختلف جسمی، شناختی و عاطفی قرار می‌گیرد و از پایه‌ی چهارم، مباحثه‌ای نیز پیرامون مؤلفه‌های مختلف آن‌ها فراهم می‌شود.

چرا باید تمرین کرد؟ چرا باید به مسئولیت عمل کرد؟ در کار گروهی چه مواردی اهمیت دارد؟ چرا باید با مقررات آشنا بود؟ و سؤالات متعدد دیگر در جلسه‌ی دانشی توسط معلم و دانش‌آموز مورد بحث و مذاقه قرار می‌گیرد. از این طریق، نسبت به رفتارهایی که عمل به آن‌ها فواید فردی و جمعی دربر دارد، خودآگاهی و هوشمندی بیشتری حاصل می‌شود.

۷- شیرین کاری‌ها

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.



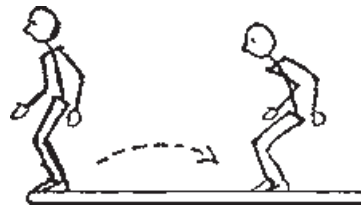
۶- زنگوله (۲): با پای چپ خود به بالا بپريد. پای راست به صورت مستقیم و کشیده در طرف جانبی بدن قرار می‌گیرد. در این حالت، پاشنه‌ی پای چپ به‌سوی پاشنه‌ی پای راست می‌رود و به آن ضربه می‌زند. حرکت را به عکس انجام دهید.



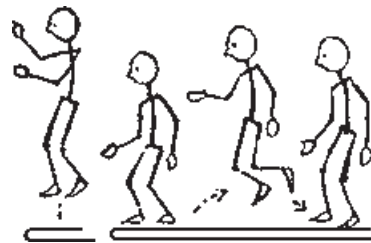
۷- جهش با زانوی خمیده (۱): در این حرکت، شخص چمباتمه زده و یک حالت خمیده به خود می‌گیرد. بازوها و دست‌ها

انواع شیرین کاری‌ها^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.

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



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.



۸- آسیاب قهوه خردکنی (سنگ آسیاب) (۲):

دانش‌آموز کف یکی از دست‌های خود را بر روی زمین می‌گذارد و دست دیگر خود را به حالت مستقیم و قائم نگه می‌دارد. او دستش را محور قرار می‌دهد و به وسیله پایهایش روی زمین راه می‌رود به طوری که مسیر حرکتی او دایره‌ای رسم نماید.



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.

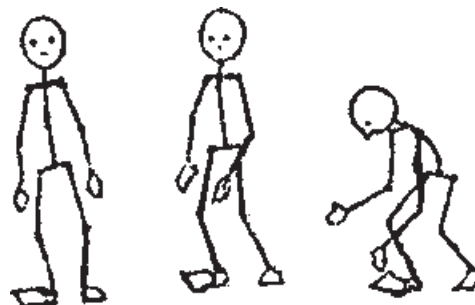


۹- بطری بازکن (۲): دانش‌آموز در حالی که فاصله‌ی

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.

۱۲- پریدن چوب (۲): یک چوب ۹۰ سانتی‌متری به طور

قائم در جلوی بدن قرار می‌گیرد. یک طرف چوب را بگیرد و سر دیگرش را روی زمین جلوی پاها قرار دهید. چوب را رها کنید و پای راست را از بالای چوب عبور دهید. چوب را قبل از سقوط بر زمین، بگیرد.



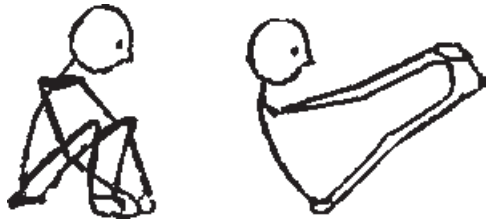


۱۳- فرود (۲): یک تکه کاغذ در ۳۰ سانتی متری جلوی بدن قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بر زمین زانو می‌زند، دست‌های او در پشت قفل می‌شود. وی با خم شدن، کاغذ را از زمین برمی‌دارد.

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



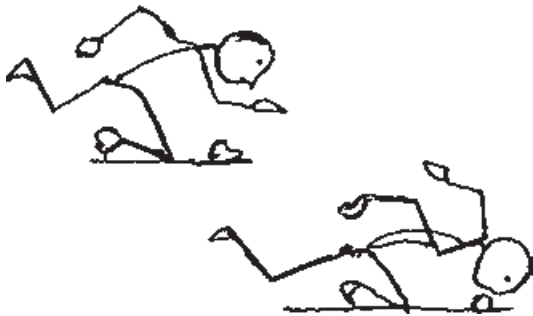
۱۴- راه رفتن گربه (۱): چهار دست و پا بر روی زمین قرار می‌گیرد. زانوها و دست‌ها به آرامی خم می‌شود و دانش‌آموز راه رفتن گربه را تقلید می‌کند.



۱۸- غذا خوردن مرغ ماهی‌خوار (۱): با یکی از پاها بر زمین زانو بزنید. پای دیگر شما کاملاً جدای از زمین قرار دارد. خم شوید و شیء موجود بر روی زمین و در جلوی زانوی خود را با دهان بردارید.



۱۵- راه رفتن اردک (۱): درحالی که زانوها از همدیگر فاصله دارند، چمباتمه بزنید. ساعد در زیر بازو و کف پاها به طرف پهلو قرار می‌گیرد. با هر قدم، دست‌ها را از شانۀ به نوسان درآورید و مانند شکل به عقب و جلو ببرید. زمانی که دست‌ها بالا می‌آیند کف دست‌ها به همدیگر نزدیک می‌شود.



۱۹- راه رفتن با ساق‌های خم شده (۲): دانش‌آموز روی تشک قرار می‌گیرد. پای چپ را می‌گیرد و تا حد ممکن در مقابل ران راست بالا می‌آورد. ساق راست از روی ساق چپ عبور داده می‌شود و بالای ران چپ قرار می‌گیرد. وی بازوها را در طرفین بدن جهت ایجاد تعادل نگه می‌دارد. خود را روی زانوها قرار می‌دهد و سرتاسر تشک را می‌پیماید.



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

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



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

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



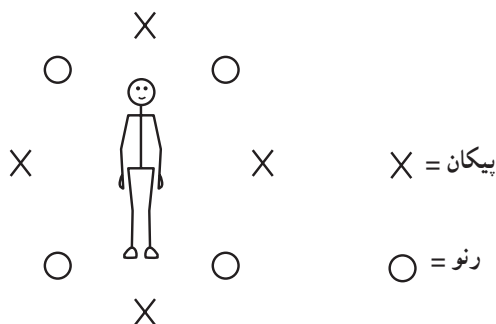
۲۰- ایستادن آزاد (۱): به پشت روی تشک دراز بکشید. بازوها در حد سینه قرار می‌گیرد. بدون آن که بازوها باز شود یا از آرنج‌ها استفاده کنید، بایستید. در حالت مشکل‌تر به دانش‌آموز فقط اجازه داده می‌شود که مقدار کمی پاشنه‌ی خود را حرکت دهد.



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

۸- بازی‌های ورزشی ساده

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



بازی‌های ورزشی فعال و پرتحرک جهت تقویت حرکت‌های انتقالی

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

● اتومبیل یا هواپیما

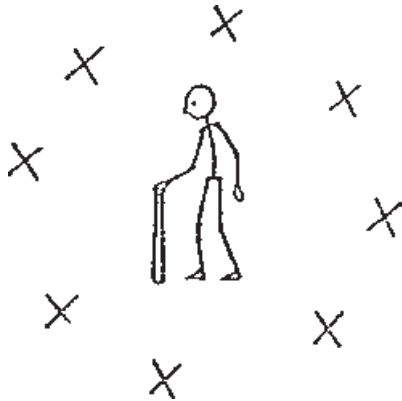
مهارت‌ها: دویدن

وسایل: -

تعداد بازیکن: ۳۰ تا ۴۰ نفر

● چوب رو بگیر!

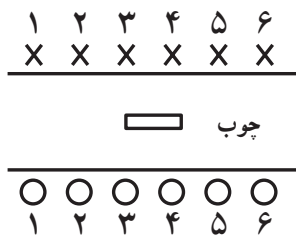
مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، گرفتن
وسایل: تعدادی چوب ۹۰ سانتی متری
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۶ نفر
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



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

● ربودن چوب

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



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

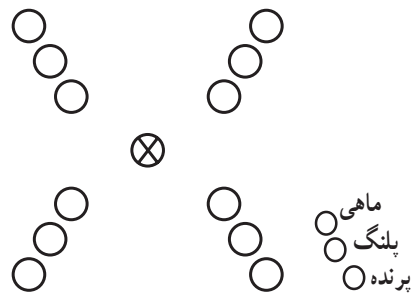
نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شماره‌گذاری می‌کنیم. شماره‌های ۱ پیکان، شماره‌های ۲ رنو، شماره‌های ۳ سپند الی آخر نام‌گذاری می‌شوند. نفر آزاد، نام یکی از اتومبیل‌ها را صدا می‌کند و کلیه‌ی شماره‌های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه‌های ساعت به دور دایره می‌دوند و مجدداً به محلّ اول برمی‌گردند و تلاش می‌کنند تا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

تغییرات:

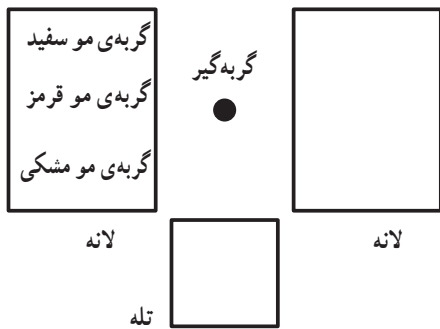
- ۱- استفاده از اسامی هواپیماها و ... (هواپیمای مسافربری، هواپیمای شناسایی، هواپیمای جت)
- ۲- تغییر مهارت‌ها به لی‌لی کردن، با پرش رفتن و ...

● بیا بی‌جا نمونی!

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، توقف سریع
وسایل: —
تعداد بازیکنان: ۱۸ تا ۲۴ نفر
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: افراد گروه به صورت ۳ دایره تودرتو قرار می‌گیرند. برای بازیکنان هر دایره اسم‌گذاری می‌شود؛ مثلاً دایره‌ی داخلی ماهی، دایره‌ی وسط پلنگ و دایره‌ی بیرونی پرنده. یک نفر در وسط که نفر آزاد است اسم یکی از دایره‌ها را صدا می‌زند. افراد آن دایره سریعاً جای خود را عوض می‌کنند. نفر آزاد تلاش می‌کند یکی از جاهای خالی را اشغال کند. در صورت موفقیت، نفری که بدون جا مانده است جای نفر آزاد را خواهد گرفت.



روش اجرا: سه یا چهار رنگ گربه را نام ببرید (مشکی، سفید، خاکستری، مو قرمز) هر یک از بچه‌ها یک رنگ را انتخاب می‌کنند. همه به داخل لانه می‌روند. کسی که گربه را می‌گیرد، یک رنگ گربه را نام می‌برد. گربه‌ای که رنگش مشخص شده، سعی می‌کند خود را به لانه‌ی مقابل برساند. اگر او توسط گربه‌گیر به دام افتاد او را به داخل «تله» می‌برد. پس از سه بار انجام بازی، تعداد گربه‌هایی را که به دام انداخته اعلام می‌کند و نفر دیگری را به جای خود به عنوان گربه‌گیر معرفی می‌کند و تا زمانی که همه به دام بیفتند ادامه پیدا می‌کند. آخرین نفری که به دام می‌افتد بازی را مجدداً شروع می‌کند.

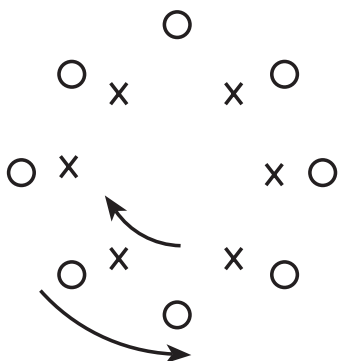
● دو دایره

مهارت‌ها: با پرش رفتن، تاختن و لی‌لی کردن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو دایره



روش اجرا: دانش‌آموزان به شکل دو دایره‌ی هم‌مرکز مستقر می‌شوند. تعداد نفرات یک دایره (داخلی) بیشتر از دیگری است (یک نفر) با علامت معلم، دانش‌آموزان شروع به انجام حرکت

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

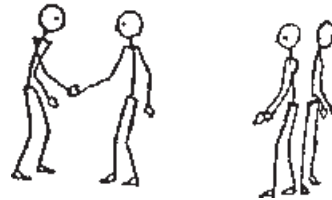
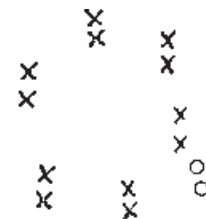
● پشت به پشت یار

مهارت‌ها: دویدن، چرخیدن، فریب‌دادن و فرار

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۶ نفر

نحوه‌ی استقرار: پراکنده — به صورت دو به دو



روش اجرا: 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.

● گربه‌گیر

مهارت‌ها: دویدن، فریب و فرار

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۸۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: به شکل توجه کنید.

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 دیگری 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.

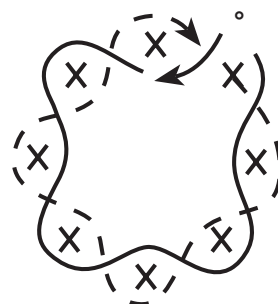
● ماریچ

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 ماریچ 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.

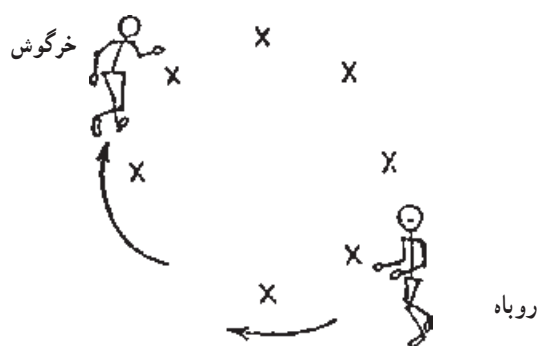
● خرگوش منو ندیدی؟

مهارت ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه ی استقرار: یک دایره



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.

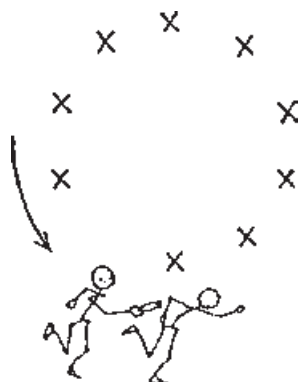
● مخلوط کن کار می کنه

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

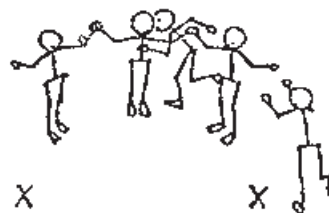
مهارت ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

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.

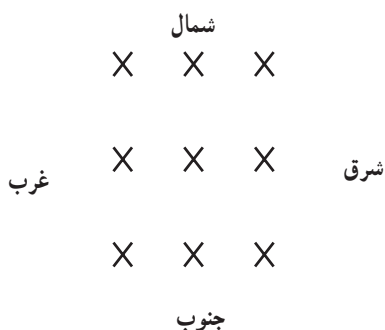
● بادنما

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 دونه وارد دایره شده و نجات پیدا می‌کند و به این ترتیب، باز هم او بازیکن آزاد خواهد بود ولی اگر توسط تعقیب‌کننده به دام افتاد، تعقیب‌کننده‌ی بازیکن آزاد خواهد بود.

● قلاب شدن

مهارت‌ها: چرخش، فریب و فرار، دویدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: دو ردیف در مقابل هم

روش اجرا: بچه‌ها باید جهت‌ها (شمال، شرق، جنوب و غرب) را بشناسند یکی از بازیکنان به عنوان کارمند هواشناسی در جلوی دیگران قرار می‌گیرد و جهت وزیدن باد را اعلام می‌کند. وقتی می‌گوید «باد به طرف شمال می‌وزد»، بازیکنان سریعاً به طرف شمال می‌چرخند؛ به همین ترتیب، جهت‌های دیگر را اعلام می‌کند و سایرین به همان جهت می‌چرخند. سپس وقتی می‌گوید «گردباد»، بازیکنان روی پاشنه‌ی پای راست خود، ۳ بار می‌چرخند. برای این که این بازی جذاب باشد، آن را سریع انجام دهید.

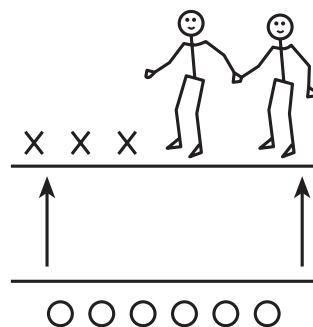
● شمارش معکوس

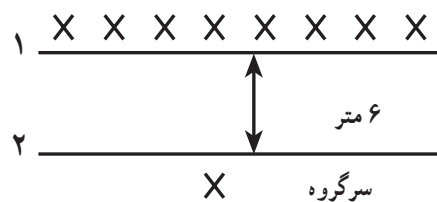
مهارت‌ها: دویدن، شروع و توقف سریع

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۳۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: در دو صف





روش اجرا: بازیکنان پشت خط ۱ می‌نشینند. سرگروه شماره‌ی معکوس از ۱۰ تا ۰ را انجام می‌دهد و بچه‌ها از حالت چمباتمه کم کم برخاسته و می‌ایستند. به محض این که کاپیتان شماره‌ی ۰ را اعلام کرد، بازیکنان به طرف خط شماره‌ی ۲ می‌دوند. اولین بازیکنی که خط را قطع کرد سرگروه خواهد بود.

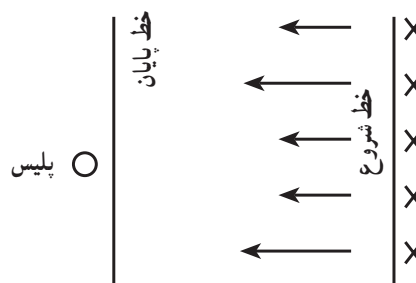
● چراغ قرمز

مهارت‌ها: راه رفتن، حرکت، توقف

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: به شکل مراجعه کنید.



روش اجرا: یکی از دانش‌آموزان به عنوان پلیس راهنما انتخاب می‌شود و در پشت خط 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.

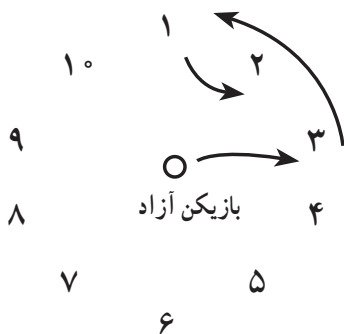
● تعویض شماره

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.

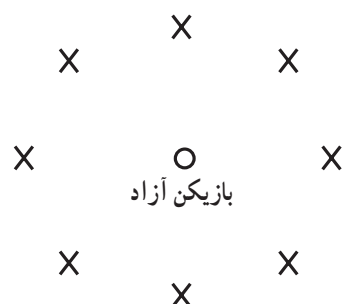
● توپ هدف‌گیری

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.

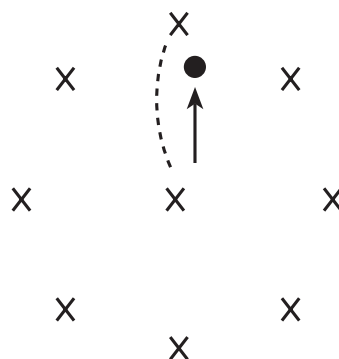
● **پرتاب آموزشی**

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

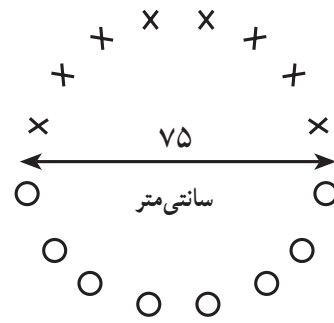
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار: خطی یا دایره‌ای

پرتاب‌کننده ⊗



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



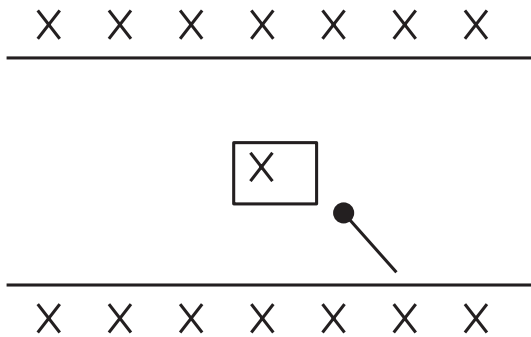
● وسطی خطی

مهارت‌ها: پرتاب، دریافت و فرار و فریب

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو صف روبه‌روی هم



روش اجرا: 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.

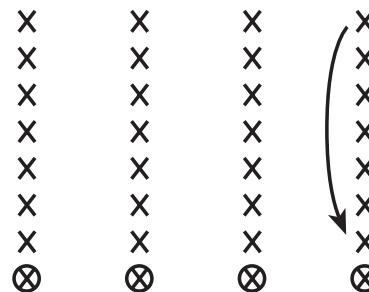
● وسطی داخل مربع

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.

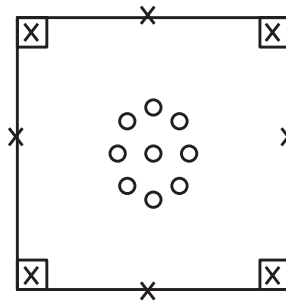
● محافظت از هدف

مهارت‌ها: پرتاب کردن، چابکی، هماهنگی چشم و پا

وسایل: توپ والیبال و یک عدد میل زورخانه

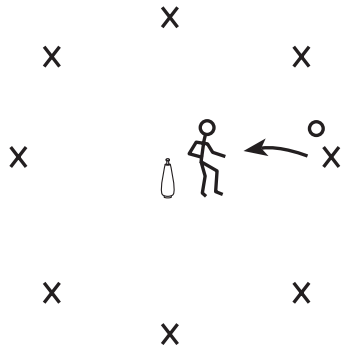
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۰ نفر در یک گروه

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 باهم عوض می‌کنند.

روش اجرا: یکی از دانش‌آموزان از میل زورخانه

محافظت می‌کند و تعدادی از بچه‌ها، به دور او دایره‌ای تشکیل می‌دهند. هدف زدن میل زورخانه با توپ و سرنگون کردن آن است. نفری که در وسط مستقر است از میل محافظت می‌کند، با دست و پا و بدن از اصابت توپ به میل جلوگیری می‌کند. کسی که موفق به انداختن میل شود به عنوان محافظ جدید انتخاب می‌شود. گروه بزرگ را به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا امکان موفقیت و شادی بیشتر فراهم شود. در صورت امکان، بیش از ۸ نفر در یک گروه قرار ندهید.

لازم به یادآوری است که همکاری نفرات تیمی که در اطراف

