

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده و مهربان

کتاب معلّم (راهنمای تدریس)

درس

سلامت و تربیت بدنی

ششم دبستان

۱۳۹۱



برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب : کتاب معلم درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان - ۷۴/۲۴

مؤلفان : طیبیه ارشاد، عباس اردستانی، جواد آزمون، محسن حلاجی، پژمان معتمدی و افسانه سنه

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

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری یونسی

تصویرگر : ثمین قربانی

طراح جلد و صفحه آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

حروفچین : زهرا ایمانی نصر

مصحح : معصومه صابری، پری ایلخانی‌زاده

امور آماده‌سازی خبر : فریبا سیر

امور فنی و رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی، پیمان حبیب‌پور

ناشر : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

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

وب سایت : www.chap.sch.ir

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۰۷۹-۶ - ISBN 978-964-05-2079-6

فهرست

۶..... مقدمه

بخش اول : کلیات

۸..... فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی

۹..... - ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی

۱۰..... - جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی

۱۳..... - توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه

۱۴..... فصل دوم : طراحی آموزشی درس تربیت بدنی

۱۵..... - مقدمه

۱۵..... - ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم

۱۶..... - ویژگی‌های برنامه درسی

۱۷..... - محتوای برنامه درسی

۱۸..... - مراحل تدریس

۱۹..... - نحوه آموزش مهارت‌های حرکتی

۲۰..... - انواع تمرین یادگیری

۲۳..... - دستورالعمل ارزشیابی نهایی

۲۵..... - چارچوب برنامه درسی

بخش دوم : محتوای آموزشی

فصل سوم : تربیت بدنی و سلامت	۳۶
– روش‌های یاددهی – یادگیری	۳۷
– روش ارزشیابی	۳۷
– موضوع‌های آموزشی	۳۸
فصل چهارم : آمادگی جسمانی	۴۴
– نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان	۴۵
– عوامل تأثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی	۴۶
– مؤلفه‌های آمادگی جسمانی	۴۶
– نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی در پایه ششم ابتدایی	۴۸
– ارزشیابی از آمادگی جسمانی	۶۶
فصل پنجم : آموزش مقدماتی دو و میدانی	۶۹
– مقدمه	۷۰
– دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان	۷۱
– نکات مهم در آموزش دو و میدانی به کودکان	۷۲
– ارزشیابی و شیوه‌های امتیازدهی	۷۲
فصل ششم : بازی	۹۵
– مقدمه	۹۶
– بازی‌های اجرایی در مدارس	۹۷
– بازی‌های بومی – محلی	۹۷
– بازی‌های ورزشی	۹۸
– نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی‌ها	۱۰۱

برنامه درسی ملی به عنوان نقشه کلان نظام برنامه‌ریزی درسی کشور در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش تدوین شده و در آن چشم‌انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه‌های درسی، اهداف و حوزه‌های یادگیری آمده است.

یکی از مؤلفه‌های برنامه درسی ملی حوزه‌های یادگیری است که مشتمل بر ۱۱ حوزه می‌باشد. هر یک از حوزه‌های یادگیری گستره و محدوده دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های مرتبط با یادگیری دانش‌آموزان پیش دبستان تا پایان دوره متوسطه را توصیف می‌کنند.

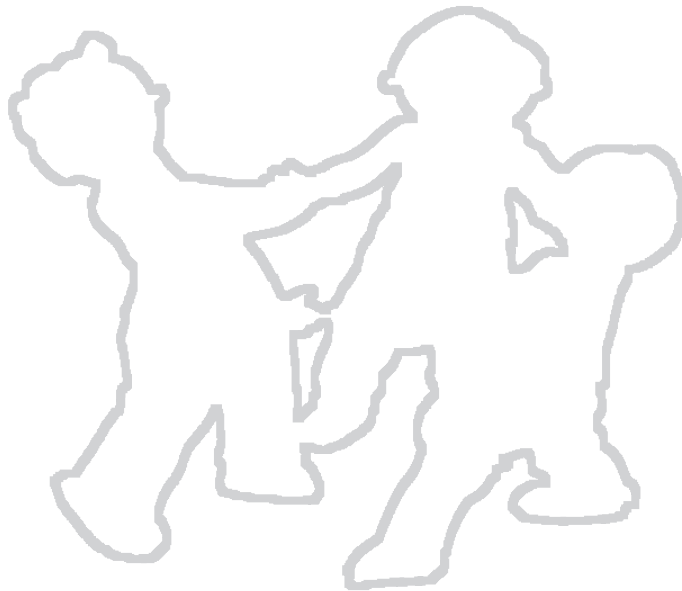
حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از یازده حوزه یادگیری برنامه درسی ملی است که به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه‌های لازم در جهت شناسایی روش‌های درست فعالیت‌های جسمانی، ارتقاء توانایی‌های بدنی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت‌های جسمی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت می‌باشد.

همچنین یادگیری‌ها و صلاحیت‌های مشترک مطرح شده در برنامه درسی ملی در این برنامه مورد توجه قرار گرفته است که متربیان را قادر می‌سازد تا در خلال فعالیت‌های یادگیری، ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، انصاف، صبر، خویشتن داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط، رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را به صورت کاربردی بیاموزند و تمرین کنند. از این رو برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در پایه ششم ابتدایی در راستای برنامه درسی ملی به دنبال آن است تا با توجه به نیازها، علایق و ویژگی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان این پایه از طریق حرکت و فعالیت و با بهره‌گیری از ارزش‌های اسلامی - ایرانی، علاوه بر پرورش قوای جسمانی و تسهیل رشد حرکتی، معنویت و صفات انسانی و نیازهای تربیتی دانش‌آموزان را تأمین کرده و در کسب صلاحیت‌های مشترک حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی کارکرد مؤثری داشته باشد.

بر این اساس، کتاب راهنمای معلم درس سلامت و تربیت بدنی تدوین شده است که در بخش اول این کتاب به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس سلامت و تربیت بدنی پرداخته می‌شود. بخش دوم در قالب چهار فصل با عناوین سلامت و تربیت بدنی، آمادگی جسمانی، آموزش مقدماتی مهارت‌های دو و میدانی و بازی ارائه می‌شود.

بخش اول

کلیات



فصل اوّل

معرفی برنامه
درس تربیت بدنی



ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی

انسان از نظر خلقت برترین مخلوقات است که در نتیجه تربیت جسمی و روانی می‌تواند به مرحله کمال دست یابد. سلامت جسمانی و روحی و روانی لازمه حیات طیبه است و تربیت بدنی می‌تواند بخشی از رسالت حفظ حیات زیستی انسان را بر عهده بگیرد. حفظ سلامتی ابعاد مختلفی دارد که بخشی از آن از طریق فعالیت بدنی و حرکت تأمین می‌شود. هر جا حیات و زندگی وجود دارد، حرکت هم هست، حرکت حاصل تعامل پیچیده و برآیند هماهنگی‌های جسم و ذهن و روح و روان فرد است.

تربیت بدنی از اولین و قدیمی‌ترین مواد درسی همه دوره‌های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، نقش عمده‌ای در تربیت کودکان و جوانان پیدا کرده است. عبادت، مطالعه، تفکر و... از اعمال و فعالیت‌هایی هستند که به دریافت انرژی از جسم نیاز دارند و در عوض انرژی‌های دیگری نیز به ذهن و روح و روان یادگیرنده می‌دهند. بدن و جسم برای تأمین انرژی انواع فعالیت‌های آدمی به تندرستی و سلامت عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن نیاز دارد که آن هم از طریق فعالیت بدنی و نمود عینی آن یعنی حرکت تحقق می‌یابد.

از نظر اجتماعی، تربیت بدنی بخشی از تجارب عاطفی و اجتماعی دانش‌آموز را تشکیل می‌دهد که به شکل حرکت و بازی نمود پیدا می‌کند. تربیت بدنی نه فقط نیاز به تعامل و ارتباط اجتماعی را برآورده می‌سازد، بلکه در ایجاد ارزش‌های مربوط به زندگی خوب و متعادل نیز سهیم است. آموزش اصول سلامتی و تندرستی، بخشی از تجربه آموزشی و اجتماعی یادگیرنده است. تربیت بدنی در ایجاد فرهنگ توجه به سلامتی و گذران صحیح اوقات فراغت، سهیم است. بنابراین دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده برای شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محسوب می‌شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم و گسترش می‌یابد.

امروزه، کم تحرکی ناشی از زندگی ماشینی و... زمینه ساز بروز برخی از ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی، اضافه وزن و کاهش حجم تنفسی در دانش‌آموزان شده است. چاقی به‌ویژه در کودکان یکی از دلایل مهم و شایع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی می‌باشد که علاوه بر تهدید سلامت عمومی دانش‌آموزان، هزینه‌های درمانی گزافی را بر جامعه تحمیل می‌کند؛ لذا توجه به تربیت بدنی و آموزش شیوه زندگی سالم به عنوان عامل پیشگیری، نه تنها هزینه‌های درمان را کاهش می‌دهد، بلکه از پیدایش ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی نیز جلوگیری به عمل می‌آورد. از طرفی دیگر، با استناد به یافته‌های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با فعالیت‌های جسمانی، ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمیت دوچندانی یافته است.

با فعالیت‌های بدنی و حفظ سلامت بدن، دانش‌آموزان ضمن ادای تکلیف الهی نسبت به بدن خود، در عبادت، کار و خدمت به جامعه توفیق بیشتری حاصل می‌کنند. با استفاده از یک برنامه تمرینی در مهارت‌های مختلف حرکتی و ورزشی،

می‌توان به فواید جسمانی از قبیل کاهش ضربان قلب، ارتقاء آمادگی قلبی - تنفسی، تنظیم بهینه متابولیسم، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و افزایش قدرت و استقامت عضلانی و... در دانش‌آموزان دست یافت.

تربیت بدنی در بعد روانی دارای اثرات مثبتی از قبیل کاهش اضطراب و فشار روانی، کاهش افسردگی و پرخاشگری و افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، خود پنداره مثبت، شادابی و نشاط در دانش‌آموزان است. در بعد اجتماعی نیز تربیت بدنی باعث ارتقاء روابط اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، هدایت و رهبری، کارگروهي، امید به آینده و امید به زندگی آنان می‌شود.

برنامه درسی تربیت بدنی بنا به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش در دوره‌های تحصیلی، فرصت مغتنمی برای رشد و تکامل متعادل و متوازن ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های بدنی و حرکتی، با رعایت استانداردهای تندرستی و موازین فرهنگی و اخلاقی است. تهیه چنین برنامه‌ای باید تابع قوانین علمی باشد تا از آسیب‌های احتمالی جلوگیری به عمل آورد.

برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس هدایت چنین برنامه‌هایی را عهده‌دار است و به فراخور زمان، مکان و مخاطب خویش، طرح‌های مورد نیاز را فراهم می‌آورد.

جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی

اهداف دوره ابتدایی	اهداف پایه ششم	اهداف جزئی
۱- آشنایی با وضعیت‌های صحیح بدنی در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود	۱-۱- شناخت انواع حرکت در اعضای مختلف بدن	۱-۱-۱- شناخت انواع حرکات در اندام‌های فوقانی (دست‌ها) دور شدن - نزدیک شدن - خم شدن - باز شدن - چرخش‌ها ۱-۱-۲- شناخت انواع حرکات در تنه ۱-۱-۳- شناخت انواع حرکات در اندام‌های تحتانی (پاها) دور شدن - نزدیک شدن - خم شدن - باز شدن - چرخش‌ها
۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های عملی آن	۱-۲- آگاهی از کارکرد آمادگی حرکتی و جسمانی	۱-۲-۱- شناخت کارکرد فاکتورهای آمادگی حرکتی متناسب با دو و میدانی ۱-۲-۲- شناخت کارکرد فاکتورهای قدرت، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف‌پذیری
۳- آشنایی با اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی	۱-۳- آشنایی با تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامت ۲-۳- آشنایی با بهداشت فردی و عمومی در ورزش	۱-۳-۱- آگاهی از تأثیر تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی بر کنترل وزن و سلامت بدن ۱-۳-۲- آگاهی از نقش تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی در جلوگیری از بیماری‌ها ۱-۳-۳- آشنایی با بهداشت فردی در محیط‌های ورزشی ۱-۳-۴- آشنایی با بهداشت عمومی در محیط‌های ورزشی
۴- آشنایی با موارد ایمنی در کلاس درس تربیت بدنی	۱-۴- آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش ۲-۴- آشنایی با ایمنی وسایل ورزشی ۳-۴- آشنایی با حرکات ممنوعه در ورزش	۱-۴-۱- آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی در هنگام ورزش ۱-۴-۲- آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی همبازی در هنگام ورزش ۱-۴-۳- آشنایی با نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی (توپ، تور، راکت و ...)

۵- آشنایی با بازی‌ها و رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی	۵-۱- آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی ۵-۲- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی	۵-۱- آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی (مواد - فضا و امکانات و...) ۵-۲- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی
۶- آشنایی با روش‌های حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۶-۱- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی ۶-۲- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی خارج از زمان استفاده	۶-۱- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی در حین ورزش ۶-۲- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی خارج از زمان استفاده
۷- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی	۷-۱- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی حرکتی می‌شود (چابکی و هماهنگی) ۷-۲- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌شود. (استقامت قلبی - عروقی، انعطاف‌پذیری، قدرت) ۷-۳- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های ترکیبی تقویت آمادگی حرکتی و جسمانی	۷-۱- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت چابکی می‌شود. ۷-۲- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت هماهنگی می‌شود. ۷-۳- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت استقامت قلبی - تنفسی می‌شود. ۷-۴- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت انعطاف‌پذیری می‌شود. ۷-۵- آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت قدرت می‌شود. ۷-۶- آموزش بازی‌هایی که منجر به تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی می‌شود.
۸- کسب مهارت در حرکات انتقالی - حرکات غیر انتقالی و حرکات دست و پایی (کنترلی)	-	-
۹- کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی	۹-۱- کسب مهارت در مقدمات رشته ورزشی دو و میدانی	۹-۱- آموزش مقدمات دو سرعت ۹-۲- آموزش مقدمات دو امدادی ۹-۳- آموزش مقدمات انواع پرش‌ها ۹-۴- آموزش مقدمات انواع پرتاب‌ها ۹-۵- آموزش مقدمات دو استقامت
۱۰- کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی به منظور درک مفاهیم فضا، مکان، نیرو، جهت‌یابی، کندی، سطح و ...	-	-
۱۱- کسب آمادگی در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	۱۱-۱- کسب مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی و بومی - محلی با تأکید بر ترکیبی مهارت‌های پایه	۱۱-۱- آموزش انجام بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر اجرای ترکیبی مهارت پایه (توجه به دست‌ورزی، توانایی‌های ادراکی - حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه) ۱۱-۲- آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر بدست‌ورزی ۱۱-۳- آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر توانایی‌های ادراکی - حرکتی

۱۲- گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی ۱-۱۲- گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی ۲-۱۲- گرایش به غنی سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی ۱-۱۲- ایجاد انگیزه کافی در دانش‌آموزان برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی ۲-۱۲- ایجاد زمینه مشارکت فعال دانش‌آموزان در اجرای تمرینات یادگیری ۱-۱۲- علاقه به استفاده از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت	۱۳- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی ۱-۱۳- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی ۲-۱۳- علاقه به جایگزین کردن فعالیت‌های جسمانی در امور جاری زندگی ۳-۱۳- توجه دادن دانش‌آموزان به توانایی‌های خویش ۴-۱۳- ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی به منظور داشتن زندگی فعال و سالم	۱۴- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها ۱-۱۴- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها ۲-۱۴- علاقه‌مندی به بکارگیری اصول یادگرفته شده در ورزش ۳-۱۴- ایجاد علاقه در دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌های ورزشی رشته دو و میدانی
۱۵- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی ۱-۱۵- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی ۲-۱۵- توجه دادن دانش‌آموزان به رعایت اصول ایمنی عمومی در کلاس درس تربیت بدنی	۱۶- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی ۱-۱۶- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی ۲-۱۶- توجه به رعایت نظافت و بهداشت در کلاس درس تربیت بدنی	۱۷- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۱-۱۷- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۲-۱۷- رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی ۳-۱۷- رعایت سرد کردن در خاتمه فعالیت جسمانی ۴-۱۷- احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی ۵-۱۷- اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش
۱۸- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی ۱-۱۸- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی ۲-۱۸- تقویت روحیه همکاری و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بازی ۳-۱۸- تقویت توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران در ورزش و بازی ۴-۱۸- علاقه‌مندی به رعایت ارزش‌های اخلاقی در ورزش (بازی جوانمردانه، منش پهلوانی و...)	۱۹- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی ۱-۱۹- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی ۲-۱۹- سعی در حفظ و نگهداری فضا و امکانات ورزشی	۱۹- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۱-۱۹- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۲-۱۹- رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی ۳-۱۹- رعایت سرد کردن در خاتمه فعالیت جسمانی ۴-۱۹- احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی ۵-۱۹- اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش

توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه

- == به تعداد جلسات آموزشی در طول سال تحصیلی طراحی آموزشی (طرح درس) داشته باشید.
- == به عنوان معلم ورزش در ساعت درس تربیت بدنی با دانش‌آموزان همراه باشید.
- == با توجه به رویکرد و اصول حاکم بر برنامه، محتوا را در قالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید.
- == در آموزش مهارت‌های دوومیدانی، از پرداختن به جزئیات و تکنیک مهارت پرهیز نمایید.
- == بعد از آموزش فرصت تمرینی کافی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.
- == فعالیت‌های مربوط به بخش آمادگی جسمانی را متناسب با وضعیت آمادگی دانش‌آموزان برنامه‌ریزی نمایید.
- == در طول اجرای فعالیت‌های کلاس تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.
- == صلاحیت‌های مشترک و صفات برجسته اخلاق را در تمام مراحل اجرای کلاس مدنظر قرار داده و با استفاده از روش‌های مختلف کلامی و غیر کلامی در شکل‌گیری آنها در دانش‌آموزان تلاش نمایید.
- == از آنجا که مخاطبین این برنامه معلمان متخصص تربیت بدنی هستند، در این بخش راهبردهای اصلی مربوط به آموزش هر موضوع ارائه گردیده و فضای لازم برای نوآوری و خلاقیت معلمان در طراحی آموزشی فراهم است.
- == معلمان می‌توانند فعالیت‌های ارائه شده در این بخش را متناسب با فضا، امکانات موجود، مقتضیات اقلیمی و توانایی و علاقه دانش‌آموزان به شکل جذاب‌تر و مطلوب‌تر اجرا نمایند.
- == به منظور ایجاد علاقه و شور و نشاط لازم و ترویج برنامه برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان، توصیه می‌شود فعالیت‌های ارائه شده در قالب جشنواره و یا مسابقه در مناسبت‌های مختلف با مشارکت اولیای مدرسه و دانش‌آموزان اجرا گردد.
- == به منظور ایجاد تنوع در محیط یادگیری و بهره‌مندی از امکانات طبیعی و ورزشی موجود در محیط، برخی از جلسات آموزشی با رعایت مقررات مربوط در فضای خارج از مدرسه اجرا گردد.

فصل دوم

طراحی آموزشی
درس تربیت بدنی



این فصل شامل شناخت ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم، ویژگی‌های برنامه درسی، محتوای برنامه درسی، مراحل تدریس، انواع تمرین یادگیری، ارزشیابی، چارچوب برنامه درس تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی می‌باشد که با محوریت رشته ورزشی دوومیدانی ارائه می‌گردد.

ویژگی‌های دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در جدول ذیل خلاصه شده است :

جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم مورد توجه در تدوین برنامه درسی تربیت بدنی

ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله	مخاطب (دانش‌آموزان)
ویژگی‌ها	جسمانی – حرکتی ● آغاز دوران بلوغ ● رشد پاها به مدت کوتاهی سریع تر از بالاتنه ● جهش رشدی سریع تر و زودتر در دختران ● افزایش وزن ● افزایش چربی بدن دختران بیش از پسران ● تغییر در تیپ بدنی با ثبات بیشتر تیپ بدنی لاغر ● افزایش سلول‌های خون و تعداد هموگلوبین پسران بیش از دختران ● متغیرهای عملکردی دستگاه قلب و تنفس بتدریج زیاد می‌شود. ● متوازن نبودن رشد عضلات با رشد سریع استخوان‌ها ● فعالیت‌های ورزشی در این سنین بیشترین تأثیرگذاری را در ارتقای عملکرد ورزشی و کسب آمادگی جسمانی دختران و پسران دارد.
	شناختی یا ذهنی ● افزایش توانایی شناختی ● آمادگی شناختی کامل برای یادگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی، درک تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت و درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش ● کشف روابط بین امور ● علاقه زیاد به موفقیت‌های درسی و تحصیلی ● برتری پسران در فعالیت‌های مکانیکی، استدلال و روابط فضایی و دختران در مهارت‌های کلامی، ارتباط و هنر
	عاطفی – اجتماعی ● کسب هویت بدنی ● احساس شخصیت ● کوشش برای تجربه نقش‌ها و واقعیت‌ها ● تلاش برای تخلیه هیجانات ● رعایت مقررات و قوانین ● گرایش به تشکیل گروه‌های اجتماعی با هدفی غیر از بازی و ورزش ● الگوپذیری از افراد

نیازها

- برخورداری از وضعیت بدنی مناسب
- کسب آمادگی جسمانی
- رقابت و مسابقه
- امنیت و تعلق اجتماعی
- درک ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی
- ارتباط و تعامل
- تخلیه عواطف و هیجانات
- فرصت ابراز وجود

ویژگی‌های برنامه درسی

محوریت رشته دو و میدانی: تا پایان پایه پنجم تقریباً کلیه مهارت‌های پایه و بنیادی، با محوریت بازی‌ها و بازی‌های ورزشی، به دانش‌آموزان آموزش داده شده و آنان بایستی کم کم برای آموزش رشته‌های ورزشی آماده شوند و در این روند آشنایی با رشته ورزشی مادر دو و میدانی و در عین حال افزایش ظرفیت‌های جسمانی هدف اصلی برنامه است.

تدریس آن توسط متخصص: این برنامه درسی توسط متخصص تربیت بدنی تدریس خواهد شد. بنابراین برنامه بیشتر به تشریح خواهد پرداخت تا هدایت گام به گام.

مدل تدریس: این برنامه درسی ضمن معرفی مدلی برای تدریس تلاش خواهد کرد این مدل زمینه ساز ادامه آن در دوره تحصیلی بعدی باشد. معرفی این مدل یا الگو نفی استفاده از روش‌های تدریس نیست، بلکه در این الگو با انتخاب معلم امکان استفاده از هر روش تدریسی وجود دارد.

پایبندی به مفاهیم آموزشی قبلی: در این برنامه درسی استفاده از بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی – محلی در کنار آموزش و تمرین رشته دو و میدانی دنبال خواهد شد. مضافاً اینکه تقویت قابلیت‌های آمادگی جسمانی نیز فراموش نخواهد شد.

تأکید بر مشارکت و مسئولیت پذیری دانش‌آموزان: به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده دانش‌آموزان محور فعالیت‌های کلاسی و درسی قرار گرفته مسئولیت اداره کلاس و اجرای فعالیت‌ها تحت نظارت و راهنمایی‌های معلم بر عهده آنهاست.

به مشارکت طلبیدن کادر مدرسه و والدین: به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده مشارکت کادر مدرسه و والدین دانش‌آموزان ضرورت داشته و ضامن موفقیت برنامه است.

تسهیل آموزش مطالب شناختی: به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده معلم قادر خواهد بود با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای این الگو فراهم می‌کند، محتوای دانشی را به طرق مختلف در قالب پروژه توسط گروه‌های دانش‌آموزی؛ منتقل نماید.

ارائه شیوه‌های جدید جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان : به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده معلم قادر خواهد بود با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای این الگو فراهم می‌کند، از روش‌های مختلف سنجشی جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان بهره‌گیرد.

محتوای برنامه درسی

با عنایت به اهداف برنامه درسی در دوره ابتدایی، ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی محتوای برنامه درسی مشتمل بر آموزش، تمرین و مرور موضوعات و سرفصل‌های متنوعی است که کلیات آنها را در ذیل ملاحظه می‌کنید.

- آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت (کنترل وزن، پیشگیری از بیماری‌ها)
- آشنایی با تغذیه و بهداشت در ورزش
- آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش
- آشنایی با انواع حرکات در اندام‌های بدن
- آشنایی با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها و وسایل و تجهیزات ورزشی
- استقامت قلبی – تنفسی
- انعطاف‌پذیری
- قدرت
- چابکی
- هماهنگی
- تعادل
- مقدمات دو سرعت
- مقدمات انواع یرش
- مقدمات انواع پرتاب
- مقدمات دو امدادی
- مقدمات دو استقامت
- اجرای انواع بازی‌های ورزشی و بومی – محلی به اقتضای اقلیم و خواست و علاقه دانش‌آموزان
- توجه به حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و سلامتی
- توجه به ارزش‌های اخلاقی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی

- مسئولیت پذیری دانش آموزان
- علاقه به رشته ورزشی دو و میدانی و بازهای بومی – محلی و ورزشی
- مشارکت در برنامه ریزی و اجرای درس
- همکاری و احساس وابستگی و تعلق به گروه
- غنی سازی اوقات فراغت با فعالیت بدنی
- نشاط و رضایتمندی از انجام فعالیت های ورزشی
- افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان
- اهتمام در رعایت بهداشت و اصول ایمنی

مراحل تدریس

۱- مرحله آمادگی : این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

الف) آمادگی سازمانی : عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، استقرار و ... که در این برنامه توصیه می شود تمام این فعالیت ها در قالب گروه انجام پذیرد.

ب) آمادگی بدنی : این بخش شامل دو قسمت است. آمادگی عمومی (گرم کردن) و آمادگی اختصاصی. در این مرحله از کلاس با به کارگیری انواع راه رفتن ها، دویدن ها و فعالیت های نرمشی، کششی، جهشی و بازی های متنوع آمادگی انجام فعالیت را در دانش آموزان فراهم می آوریم. لازم به ذکر است در آمادگی اختصاصی باید سعی شود بر روی عضلات و مفاصل درگیر در مهارت مورد آموزش بیشتر تأکید شود. توصیه می گردد پس از چند جلسه و اطمینان معلم از یادگیری دانش آموزان، مسئولیت گرم کردن به گروه ها واگذار گردد.

۲- مرحله پیاده کردن هدف : در این مرحله آموزش، تمرینات و فعالیت های تکمیل کننده یادگیری اجرا می شود. همچنین استفاده از انواع بازی های ورزشی، بومی – محلی و مورد علاقه دانش آموزان به منظور تعمیق یادگیری با تأکید بر ارزش های اخلاق و ایجاد روحیه شادی و نشاط در بین دانش آموزان توصیه می شود.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه : این مرحله با انواع حرکات آرام کننده از جمله راه رفتن، انجام حرکات کششی در عضلات بزرگ، نفس گیری های عمیق، شل کردن عضلات و ... فرصت مناسبی فراهم می آورد تا دانش آموزان به وضعیت قبل از فعالیت باز گردند. همچنین فرصت خوبی است برای جمع بندی، جمع آوری وسایل و ارائه تذکرات بهداشتی لازم.

نحوه آموزش مهارت‌های حرکتی

آنچه که مسلم است آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریس که از سوی معلم ارائه گردد باید شامل سه مرحله اصلی باشد که عبارت‌اند از :

۱- نمایش حرکت

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان

۳- هدایت دانش‌آموزان

۱- **نمایش حرکت :** بسیاری از یادگیری‌های ما از طریق چشم و گوش صورت می‌گیرد اگر یک تصویر با ارزش‌تر از چندین کلمه است، یک تجربه از چندین تصویر برتر است.

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 به‌جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به‌سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند : «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به‌دست می‌آورند.

۳- **هدایت دانش‌آموزان :** در مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به‌سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به‌یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرا بگیرد و به‌هدف برسد، به‌تکرار حرکات جدید که به‌موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. درعین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به‌دانش‌آموزان کمک کند 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، به‌اندازه آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به‌رشد علایق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

انواع تمرین یادگیری

برای این که اکثر دانش آموزان به اهداف درس تربیت بدنی برسند، معلم می بایست مشخص کند کدام نوع تمرین یادگیری مناسب تر است.

در تربیت بدنی انواع مختلف تمرین برای یادگیری وجود دارد که سه نوع مورد نظر این برنامه عبارتند از: تمرین یادگیری رقابتی، تمرین یادگیری مستقل و تمرین یادگیری مشارکتی

تمرین یادگیری رقابتی:

در این نوع یادگیری دانش آموزان برای رسیدن به هدفی معین که فقط برای یک نفر یا یک گروه از آنان قابل دسترسی است، با دانش آموزان دیگر رقابت می کنند. در اینجا دستیابی به هدف صرفاً انحصاری است. مسابقه های ورزشی و انفرادی و گروهی نمونه ای از انواع یادگیری رقابتی در تربیت بدنی هستند.

محدودیت ها و امکانات در تمرین یادگیری رقابتی: در این نوع از یادگیری دانش آموزان نوعی رابطه منفی با یکدیگر دارند، رابطه منفی زمانی ایجاد می شود که دستیابی یک فرد یا گروهی از دانش آموزان به هدف باعث ناکامی یک فرد یا گروه دیگر شود و همیشه یک برنده و یک بازنده و یا یک برنده و تعداد زیادی بازنده وجود دارد. علی رغم این معایب، یادگیری رقابتی هنوز هم نفوذ چشمگیری در برنامه های تربیت بدنی مدارس دارد چرا که بعضی تصور می کنند این نوع از یادگیری نتایج مثبتی نیز در بردارد. آنان معتقدند که انسان موجودی است که به طور ذاتی تمایل به رقابت با دیگران دارد و رقابت نتایج زیر را همراه خواهد داشت:

افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، افزایش انگیزه پیشرفت، حفظ علاقه به مشارکت در فعالیت، دریافت پاداش و تنبّه بر اساس نتیجه حاصل از رقابت. البته آنچه که مهم است تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر بر مبنای دوستی و مشارکت میان آنها شکل می گیرد نه بر اساس رقابت و نزاع و به علاوه رقابت متکی به استانداردهایی است که وضعیت نامطلوب برای کودکان فراهم می کند. همچنین بر اثر خستگی ناشی از رقابت، تنها آن دسته از کودکانی که فرصت های بیشتری برای کسب موفقیت داشته اند انگیزه بیشتری برای فعالیت خواهند داشت. از این رو به طور کلی می توان گفت شرکت دانش آموزان در فعالیت های رقابتی فرصت های مناسبی را برای تمرین، کسب مهارت و اصلاح مهارت های غلط جهت حضور موفقیت آمیز در کلاس درس تربیت بدنی فراهم نخواهد کرد.

تمرین یادگیری مستقل

در این نوع یادگیری دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت‌ها به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم فعالیت می‌کنند؛ برای مثال انجام شنای روی دست با حداکثر توان در ۳۰ ثانیه. یادگیری مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول‌تر می‌باشد.

محدودیت‌ها و امکانات تمرین یادگیری مستقل: یادگیری مستقل مورد توجه مربیان زیادی است چرا که معتقدند

پیامدهای زیر را به همراه دارد:

— یادگیری هر دانش‌آموز را به‌طور انفرادی می‌توان بررسی و دنبال کرد.

— به وقت کمتر نیاز دارد.

— بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف خواهد افزود.

— همه دانش‌آموزان فرصت کسب تجربه موفق نسبت به یادگیری خواهند داشت.

— درگیری دانش‌آموزان محدود می‌شود.

— شخصیت فرد تقویت و توسعه می‌یابد.

— مشکلات ناشی از بی‌انضباطی برطرف می‌شود.

منتقدین معتقدند اگر چه یادگیری مستقل در بعضی شرایط لازم است اما عملاً دستیابی به همه نتایج فوق برای همه دانش‌آموزان غیرممکن است چرا که این امر مستلزم داشتن برنامه زمان‌بندی شده مناسب برای آموزش و ارزشیابی دانش‌آموزان است که اجرای آن عملاً با ساعت محدود درس تربیت بدنی مدارس غیرممکن می‌باشد، از طرفی این نوع یادگیری به برقراری روابط دوستانه بین دانش‌آموزان کمک نمی‌کند و به‌گونه‌ای است که دانش‌آموزان از ارتباط داشتن با هم برحذر شده‌اند، لذا نه تنها مشکلات اجتماعی آنها حل نمی‌شود بلکه شاهد بروز برخوردهای رفتاری خشک و مغرورانه بین آنها خواهیم بود که می‌تواند منجر به درگیری و نزاع بین دانش‌آموزان شود.

به‌طور کلی می‌توان گفت در این نوع یادگیری مهارت‌های عاطفی و اجتماعی کمتر محقق خواهد شد.

تمرین یادگیری مشارکتی

در این نوع از یادگیری دانش‌آموزان باید برای رسیدن به هدف مشترک با هم تلاش کرده و احساس مسئولیت کنند و در تمام مراحل یادگیری دانش‌آموزان نقش فعال دارند و برای دستیابی به هدف مشخص با برنامه‌ریزی مناسب با هم تشریک مساعی می‌کنند. انجام بازی‌های ورزشی نمونه‌ای از یادگیری مشارکتی هستند.

محدودیت‌ها و امکانات یادگیری مشارکتی : مطالعات و بررسی‌های انجام شده بر روی انواع یادگیری تربیت بدنی حاکی از آن است که یادگیری مشارکتی می‌تواند در پیشرفت حوزه‌های ذیل مؤثر واقع گردد :

علاقه‌مندی به برنامه‌های مدرسه، مهارت‌های مربوط به کار گروهی، احساس عزت نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش‌آموزان و اولیا مدرسه، دید واقع‌بینانه از خود، جاذبه بین فردی، علاقه به دیگران.

همچنین دسترسی به اهداف حوزه‌های مختلف یادگیری در تربیت بدنی به کمک یادگیری مشارکتی دست‌یافتنی‌تر است. البته منتقدین بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این نوع یادگیری با دشواری همراه بود.

با مطالعه و بررسی انواع یادگیری ارائه شده می‌توان اذعان داشت استفاده از یادگیری مشارکتی در برنامه‌های آموزش تربیت بدنی مدارس بیش از سایر انواع یادگیری به معلم کمک خواهد کرد تا به هدف‌های آموزشی مدنظر در برنامه دست یابد، از این‌رو در طراحی فعالیت‌ها، تمرینات و بازی‌ها در این برنامه به یادگیری مشارکتی توجه بیشتری شده است.

ملاحظات :

با توجه به روش تمرین یادگیری مشارکتی که مورد تأکید این برنامه است، توصیه می‌شود در شروع هر نیمسال معلمان بعد از شناسایی دانش‌آموزان، آنها را به گروه‌های همسان تقسیم کرده و تمام فعالیت‌های آموزشی خود را در قالب گروه دنبال نمایند.

دستورالعمل ارزشیابی نهایی

ارزشیابی دانش آموزان در قالب فرم های ذیل در پایان هر نیمسال تحصیلی صورت می گیرد. این ارزشیابی مشتمل بر یک ارزیابی گروهی و یک ارزیابی انفرادی است. نمره نهایی هر دانش آموز در پایان هر نیمسال میانگین ۲ نمره (انفرادی و گروهی) است و در کارنامه وی هم به صورت کمی ثبت می شود.

برگه ثبت امتیازات گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال) (این جدول را بطور مناسب نگهداری نموده و امتیازات مربوط به آنچه اتفاق می افتد را مطابق فرم ثبت کنید.)		
نام گروه : نام سرگروه : اعضای گروه :		
ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره	نمره کسب شده
همه اعضای گروه پوشش مناسب ورزشی داشته باشند .	(تا ۱ نمره)	
سرگروه گزارش حضور اعضا را به طور دقیق تهیه کرده است.	(تا ۱ نمره)	
اعضای گروه برنامه گرم کردن بدن را به طور مناسب اجرا کرده اند.	(تا ۱ نمره)	
مسئولیت پذیری و انجام وظیفه (بسته به نوع آموزش) کامل بوده است	(تا ۱۰ نمره)	
تعاون و همکاری در گروه مشاهده می شود.	(تا ۱ نمره)	
آمار و اطلاعات گروه آماده می باشد.	(تا ۲ نمره)	
محتوای پروژه ها (سهم دانشی) کامل و مناسب است.	(تا ۴ نمره)	
مجموع نمره	(۲۰ نمره)	

برگه ارزشیابی انفرادی				
نام و نام خانوادگی دانش آموز: - کلاس: - نام ارزیابی کننده:				
ردیف	ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره		نمره کسب شده
		نوبت اول	نوبت دوم	نوبت اول نوبت دوم
۱	علاقه مندی و مشارکت فعال در برنامه های کلاسی	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)	
۲	توجه به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)	
۳	آمادگی های جسمانی و حرکتی (قابلیت های موردنظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۸ نمره)	(تا ۴ نمره)	
۴	رعایت ایمنی، بهداشت فردی، نظم و انضباط و حضور مرتب در کلاس	(تا ۲ نمره)	(تا ۲ نمره)	
۵	توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)	
۶	میزان آگاهی از مطالب علمی مرتبط	(تا ۳ نمره)	(تا ۳ نمره)	
۷	سطح مهارت ورزشی (مهارت های موردنظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۴ نمره)	(تا ۸ نمره)	
مجموع نمره		۲۰	۲۰	

ملاحظات

در طول تمام جلسات آموزشی ملاک های ارزیابی به طور مستمر در قالب چک لیست های معلم ساخته امتیاز داده شده و در پایان نیمسال، نتیجه نهایی به صورت نمره کمی در جداول بالا درج گردد.

چارچوب برنامه درسی تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی

طرح درس سالانه

— عنوان درس : تربیت بدنی (آمادگی جسمانی و دو و میدانی) — پایه : ششم		
ترم	ماه	موضوع درس
اول	مهر و آبان	آمادگی جسمانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی
	آذر و دی	آمادگی جسمانی — آموزش دو و میدانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی آزمون پایانی
دوم	بهمن و اسفند	آمادگی جسمانی و حرکتی — آموزش دو و میدانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی
	فروردین و اردیبهشت	آموزش دو و میدانی — بازی های ورزشی و بومی — محلی — آزمون پایانی

طرح درس نوبت اول

— موضوع: آمادگی جسمانی و حرکتی و دو و میدانی — پایه: ششم		
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
مهر	۱	● معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده ● گروه‌بندی دانش‌آموزان با عنایت به مدل معرفی شده ● شرح نقش گروه‌ها، سرگروه‌ها و اعضا با عنایت به مدل معرفی شده ● تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه از موضوعات دانشی (فعالیت جسمانی و سلامت؛ تغذیه و بهداشت و آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی) ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در کتاب)
	۲	● همراه با گروه: گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه: مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه: گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش)
	۴	● همراه با گروه: گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه: مرحله سرد کردن

● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۱	
● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۲	
● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری ● آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت با مانع ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۳	آبان
● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری ● آموزش دو و میدانی : پرش ضربدری – پرش قورباغه‌ای ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۴	

آذر	۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری ● آموزش دو و میدانی : پرتاب نیزه موشکی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری ● آموزش دو و میدانی : دوی ماریج امدادی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری) ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت با مانع ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ از بالای سر – پرتاب توپ از بالای سر به پشت ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
دی	۱	● سنجش قابلیت‌های آمادگی جسمانی و دو و میدانی به منظور ارزشیابی پایان ترم ● سنجش از مطالب دانشی
	۲	● جشن پایان ترم با برگزاری یک سری مسابقه آمادگی جسمانی و دو و میدانی در حضور خانواده‌ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت‌های اجرای برنامه به دانش آموزان ● به نمایش در آمدن نشریه‌های تهیه شده دانشی ● اعلام نتایج ارزشیابی از ترم ● مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به سؤالات احتمالی والدین و دانش آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی

طرح درس نوبت دوم

— موضوع : آموزش دو و میدانی — پایه : ششم		
عنوان درس	جلسه هفتگی	ماه
● معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده (در طول نوبت چکار خواهید کرد) ● گروه‌بندی دانش‌آموزان با عنایت به مدل معرفی شده ● شرح نقش‌های گروه‌ها، سرگروه‌ها و اعضا با عنایت به مدل معرفی شده ● تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه (تهیه جزوه و نشریه گروهی از موضوعات دانشی — آسیب‌های جسمانی در ورزش؛ انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن، روش‌های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی) ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش)	۳	دی
● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی — تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : دوی استقامت شش دقیقه ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۴	

● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : پرش سه گام در منطقه تعیین شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۱	
● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ با دست ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در کتاب) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۲	
● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت در قوس ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۳	
● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با نیزه – پرش با نیزه از روی مانع کوتاه ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	۴	

بهمن

اسفند	۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب چرخشی توپ – پرتاب دیسک ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت مارپیچ ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با تعیین پای تیک آف ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی – محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

۱	—	فروردین
۲	—	
۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در کتاب) ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	
۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با دورخیز بلند ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	
۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرتاب نیزه ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	اردیبهشت
۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرش سه گام ● مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی — محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن	
۳	● سنجش از فنون آموزش داده شده به منظور ارزشیابی پایان ترم ● سنجش از پروژه های دانشی	
۴	● جشن پایان نوبت با برگزاری یک سری مسابقه دو در حضور خانواده ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت های اجرای برنامه به دانش آموزان ● به نمایش درآمدن نشریه های تهیه شده دانشی ● اعلام نتایج ارزشیابی از نوبت ● مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به سؤالات احتمالی والدین و دانش آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی	

خرداد	۱	● اعلام نتایج نهایی ارزشیابی
	۲	
	۳	
	۴	

ملاحظات

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به صلاحدید معلم می تواند به مرور و تمرین مهارت های آموزش داده شده و یا انجام بازی های ورزشی، بومی – محلی و فعالیت های مورد علاقه دانش آموزان اختصاص یابد. همچنین در این فرصت می توان زمینه فعالیت دانش آموزان در رشته های ورزشی فراگرفته شده در سنوات گذشته و سایر رشته های ورزشی را فراهم آورد.

نمونه‌ای از طرح درس یک جلسه

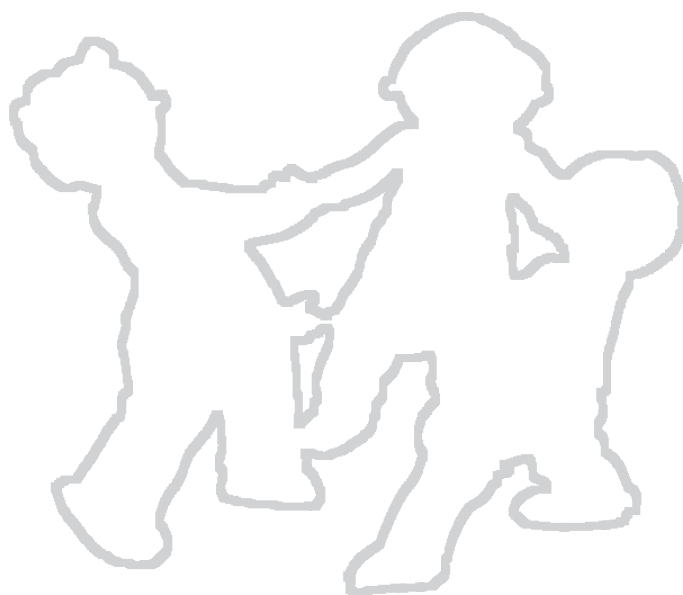
پایه : ششم شماره جلسه هفتگی : ۹ ماه : آذر نوبت : اول ● عنوان درس : آمادگی جسمانی – دو و میدانی ● هدف کلی : – بهبود استقامت قلبی – تنفسی، قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند شانه – مقدمات پرتاب نیزه ● رفتار مورد انتظار : دانش‌آموز ضمن آشنا شدن با تمرینات آمادگی جسمانی و مقدمات پرتاب نیزه با علاقه‌مندی در انجام تمرینات مشارکت فعال داشته باشد و آموزش‌های داده شده را فرا بگیرد. صلاحیت‌های مشترک : تلاش و همیاری گروهی – احترام به قوانین – مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس، مهارت رهبری وسایل مورد نیاز : نیزه موشکی (نمادین)، بطری‌های آب پر شده با شن، موشک‌های کاغذی دست‌ساز و مانع مخروطی شکل فضای مورد نیاز : فضای آموزشی در اختیار زمان مورد نیاز : ۵۰ دقیقه				
ردیف	مراحل تدریس	شرح فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آمادگی سازمانی	حضور در فضای آموزشی. دریافت گزارش از سر گروه‌ها (تعویض لباس، حضور و غیاب و...) و استقرار و معرفی برنامه آموزشی	۵	
۲	آمادگی بدنی	گرم کردن طبق نمونه فعالیت‌های آمادگی جسمانی الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی	۵	
۳	پیاده کردن هدف	– انجام تمرینات بهبود قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند شانه طبق الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی – آموزش پرتاب نیزه در دو و میدانی (با استفاده از موشک بازی) – انجام تمرینات پرتاب نیزه موشکی از فصل دو و میدانی – برگزاری مسابقه گروهی (به روش محاسبه امتیاز جمعی)	۳۵	
۴	بازگشت به حالت اولیه	انجام حرکات آرام‌کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب و دستگاه تنفس (راه رفتن نفس‌گیری عمیق و اجرای حرکات کششی) جمع‌بندی، جمع‌آوری وسایل و تعویض لباس	۵	

ملاحظات

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به اجرای بازی ورزشی پاس بده به دوست و سایر بازی‌های مورد علاقه دانش‌آموزان اختصاص می‌یابد.

بخش دوم

محتوای آموزشی



فصل سوم

تربیت بدنی و
سلامت



روش‌های یاددهی — یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی با توجه به رویکرد حاکم بر برنامه می‌توان به روش‌های تدریس پرسش و پاسخ، روش توضیحی و روش پروژه اشاره داشت که با معرفی مدل یادگیری ارائه شده در فصل دوم کتاب روش تدریس پیشنهادی روش پروژه یا واحد کار می‌باشد.

توصیه‌هایی برای تدریس این بخش

معلم از قبل مفاهیم و راهبردهای کلیدی موضوع آموزشی را مشخص کرده باشد لذا معلمان می‌بایست در شروع هر نیمسال تحصیلی در طراحی برنامه آموزشی خود بر اساس اهداف و موضوعات مباحث دانشی فصل سوم کتاب، مفاهیم و راهبردهای کلیدی هر موضوع آموزشی را به‌طور مشخص برای دانش‌آموزان مطرح نمایند و سپس فهرستی از موضوع‌های مرتبط و قابل بررسی به درس‌ها را تهیه و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد تا دانش‌آموزان مطابق ذوق و علاقه خود، موضوعی را انتخاب نمایند و در قالب کار گروهی نسبت به انجام پروژه خود اقدام نمایند.

توصیه می‌شود گروه‌های مشخص شده در بخش فعالیت‌های حرکتی و مهارتی در بخش دانشی نیز با یکدیگر هم گروه باشند.

فعالیت‌های پروژه‌ای پیشنهادی مباحث دانشی درس تربیت بدنی عبارت‌اند از: تهیه گزارش و ارائه آن، طراحی، نقاشی، تهیه روزنامه دیواری، ضبط مشاهده‌ها، مصاحبه با افراد متخصص و صاحب نظر که دانش‌آموزان در گروه‌های خود پس از مشورت و همفکری پروژه مدنظر را در قالب یکی از روش‌های ارائه شده دنبال خواهند کرد و بر اساس برنامه زمان‌بندی شده از سوی معلم، پروژه را تحویل خواهند داد. سپس معلم چکیده مطالب ارائه شده را پس از تأیید در اختیار سایر دانش‌آموزان قرار می‌دهد.

روش ارزشیابی

در الگوی معرفی شده در فصل دوم کتاب در بخش ارزشیابی از دانستنی‌های درس تربیت بدنی برای هر دانش‌آموز ۲ نمره (یک نمره کار گروهی و یک نمره کار انفرادی) منظور خواهد شد. پس از ارائه پروژه در قالب گروه معلم بر اساس کیفیت کار و محصول نهایی ارائه شده، ارزیابی گروهی را انجام خواهد داد و برای ارزیابی فردی دانش‌آموزان می‌توان با طرح پرسش‌های مناسبی به‌طور شفاهی از دانستنی‌های درس تربیت بدنی، از میزان حصول دانش‌آموزان به اهداف این درس ارزیابی لازم را به‌عمل آورد.

موضوع آموزشی : فعالیت جسمانی و سلامت

هدف کلی : آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت

اهداف جزئی :

- آشنایی با مفهوم فعالیت جسمانی و انواع آن
 - آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر کنترل وزن
 - آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی در پیشگیری از بیماری‌ها
 - علاقه‌مندی به انجام فعالیت‌های جسمانی برای حفظ سلامتی
- شناخت فعالیت جسمانی و انواع آن، درک ارتباط بین فعالیت جسمانی و کنترل وزن و همچنین نقش فعالیت جسمانی در کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از محورهای اساسی هستند که در این مبحث به آنها پرداخته خواهد شد.

مفاهیم کلیدی این مبحث

- فعالیت جسمانی عبارت است از رفتارهای حرکتی ارادی که در طول یک شبانه روز به شکل رفتارهای معمول روزانه مثل راه رفتن، دویدن و... یا رفتارهای شغلی و یا سرگرمی و تفریح انجام می‌شود.
- فعالیت جسمانی مطلوب، انجام تمرینات شدید ورزشی نیست بلکه انجام کارهای شخصی توسط خود دانش‌آموزان، کمتر استفاده کردن از وسایلی همچون آسانسور یا استفاده نکردن از وسایل نقلیه در مسافت‌های کوتاه و مشارکت فعال داشتن در کلاس درس تربیت بدنی است.
- از انجام فعالیت‌های جسمانی به هنگام بیماری جداً باید پرهیز کرد.
- با شرکت در برنامه‌های کلاس تربیت بدنی و فوق برنامه‌های ورزشی و انجام فعالیت جسمانی در حد مطلوب می‌توان از داشتن وزن مناسب و جسم نیرومند اطمینان حاصل کرد.

موضوع آموزشی : تغذیه و بهداشت در ورزش

هدف کلی : آشنایی با اصول تغذیه و بهداشت در ورزش

اهداف جزئی :

- آشنایی با تغذیه مطلوب در هنگام ورزش
 - آشنایی با اصول بهداشت فردی و عمومی در ورزش
 - علاقه‌مندی به رعایت اصول تغذیه و بهداشت در هنگام ورزش کردن
- فعالیت‌های جسمانی در کنار رعایت بهداشت و برخورداری از تغذیه مناسب ضامن سلامتی افراد است. در این بخش به مباحث مربوط به تغذیه مطلوب و مناسب به هنگام ورزش، درک ارتباط بین تغذیه و سلامت، اصول بهداشت فردی و عمومی در هنگام ورزش و اماکن ورزشی پرداخته می‌شود.

مفاهیم کلیدی این مبحث

- تغذیه مطلوب حاصل ترکیب مناسب مواد خوراکی در برنامه غذایی روزانه است که به میزان سن، جنس، فعالیت‌های جسمانی روزانه مقدار و ترکیبات اصلی آن تعیین می‌شود.
- افرادی که فعالیت جسمانی بیشتر دارند نیاز به خوردن مواد نشاسته‌ای، حبوبات و شیرینی‌های بیشتری دارند و افرادی که فعالیت جسمانی کمی دارند باید از مصرف زیاد این دسته از خوراکی‌ها پرهیز نمایند.
- دانش‌آموزان ورزشکار بیش از سایرین به تغذیه سرشار از گوشت و غلات نیاز دارند.
- بهداشت فردی در هنگام ورزش کردن شامل موارد زیر است :
 - نداشتن زیورآلات و ساعت، کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و موی سر، همراه داشتن قمقمه آب شخصی، خواب و استراحت کافی در طول شبانه روز، مصرف نکردن غذا دو ساعت قبل از ورزش، پرهیز از ورود به هوای آزاد با بدن خیس و وجود تعریق، استحمام بعد از ورزش، استفاده از حوله شخصی، پرهیز از شوخی در محیط ورزشی، رعایت نظم و ایمنی، برخورداری از پوشش ورزشی مناسب، شستشوی لباس بعد از ورزش

- نکات بهداشتی در اماکن ورزشی :
- استفاده از وسایل شخصی مانند حوله، دمپایی، مایو، کفش، لباس
- دوش گرفتن قبل و بعد از شنا کردن
- پرهیز از انداختن آب دهان بر روی زمین
- پرهیز از جاری شدن عرق از بدن بر روی تشک ورزشی با استفاده از حوله شخصی
- پرهیز از حضور در اماکن ورزشی در صورت ابتلا به بیماری واگیر
- پرهیز از فریاد زدن در محیط‌های ورزشی
- رعایت نظم و مقررات عمومی
- پرهیز از شوخی کلامی و غیر کلامی در اماکن ورزشی
- اطاعت از فرامین مربی و سرپرست مکان ورزشی در هنگام آموزش و تمرین
- پرهیز از به کار بردن کلمات و الفاظ زشت و رکیک و رعایت ادب در هنگام ورزش

موضوع آموزشی : آسیب‌های جسمانی در ورزش

هدف کلی : آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش

اهداف جزئی :

- آشنایی با برخی از عوامل ایجاد آسیب جسمانی در ورزش
 - آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب جسمانی
 - علاقه‌مندی به رعایت اصول کمک‌های اولیه در مواجهه با آسیب‌های جسمانی در ورزش
- پرداختن به فعالیت‌های جسمانی و ورزش در کنار فوائد بسیار زیادی که به همراه دارد از جمله حفظ سلامتی افراد، گاهی به دلایل متعدد بدن فرد را دچار آسیب و صدمه می‌نماید که عدم توجه به آسیب‌ها می‌تواند عوارض جبران ناپذیری در پی داشته باشد. در این مبحث به برخی از عوامل ایجاد آسیب‌ها در ورزش و نحوه مواجهه با آنها پرداخته می‌شود.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث

- داشتن پوشش ورزشی مناسب از بروز برخی آسیب‌ها جلوگیری می‌کند.
- گرم کردن بدن در شروع فعالیت و سرد کردن بدن پس از اتمام فعالیت، بدن را از آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های ورزشی مصون می‌سازد.

– خستگی و واماندگی در اثر فعالیت بدنی شدید احتمال بروز آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد.
– هنگام فعالیت جسمانی، در صورت ظاهر شدن علائم زیر تمرین قطع شود :
احساس ناراحتی و درد زیاد در هر نقطه از بدن، احساس درد در قفسه سینه، تنگی نفس شدید، نامنظم شدن ضربان قلب
– در زمان بروز حوادث با رعایت نکات زیر می‌توان از وخیم‌تر شدن آسیب دیدگی‌ها جلوگیری کرد :
حفظ خونسردی، احتیاط لازم در حمل فرد آسیب دیده، استفاده از یخ برای کاهش درد و تورم و التهاب، بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به قلب، جلوگیری از خونریزی در زخم‌های باز به کمک فشار با گاز استریل روی زخم و ضدعفونی کردن محل زخم‌های باز .

موضوع آموزشی : روش‌های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی

هدف کلی : آشنایی با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها و وسایل و تجهیزات ورزشی
اهداف جزئی :

- آشنایی با نحوه حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
- آشنایی با نکات لازم در هنگام استفاده از وسایل ورزشی
- علاقه‌مندی به حفظ و نگهداری وسایل و اماکن ورزشی

وسایل، تجهیزات و فضاها و ورزشی ملزومات اجرای فعالیت‌های ورزشی هستند که کیفیت آنها بر روی آموزش و اجرای تمرینات ورزشی تأثیر مستقیم دارد. از این رو مراقبت از فضاها و اماکن ورزشی و وسایل و تجهیزات ورزشی برای همه لازم است. در این بخش به روش‌های حفظ و نگهداری و کاهش صدمات به اماکن ورزشی و نکات لازم هنگام استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی پرداخته می‌شود.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث :

– هنگام استفاده از مکان‌های ورزشی رعایت نکات زیر الزامی است :
از نوشتن و خراشیدن دیوارهای سالن ورزش اجتناب کنید، از صدمه زدن به درب‌های ورودی، سرویس‌های بهداشتی، نیکم‌ها و... خودداری کنید، از ریختن زباله به درون آب راه‌ها و مسدود کردن مسیر فاضلاب خودداری کنید، از پرتاب کردن عمدی توپ به سمت شیشه‌های سالن ورزشی خودداری کنید و از اعمالی که منجر به آتش‌سوزی می‌شود خودداری کنید.

- هنگام ورزش و فعالیت جسمانی به کمک وسایل به نکات زیر توجه کنید :
- در بازی‌های راکتی از آسیب رساندن به سطوح راکت اجتناب کنید.
- قبل از بازی کردن با توپ از میزان مناسب باد آن مطمئن شوید و با توپ کم باد بازی نکنید.
- از پاره کردن تور دروازه‌ها و تور والیبال خودداری کنید.
- از سوراخ کردن و کندن لایه روی توپ‌های ورزشی پرهیز کنید.
- احتیاط کنید تا راکت‌های ورزشی به لبه میز یا دیوارها برخورد نکند.
- از له کردن توپ تنیس خودداری کنید.
- برای هر بازی از توپ مناسب آن استفاده کنید.
- پس از اتمام بازی، توپ، راکت و سایر وسایل ورزشی را در مکان مناسب در نظر گرفته شده قرار دهید.

موضوع آموزشی: انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن

هدف کلی: آشنایی با انواع حرکات در اندام‌های بدن

اهداف جزئی:

- آشنایی با حرکات مختلف در دست‌ها و پاها و تنه
- آشنایی با برخی از حرکات ممنوع در ورزش
- علاقه‌مندی به انجام انواع حرکات صحیح بدن در هنگام ورزش

فعالیت جسمانی و ورزش هنگامی سودمند است که بر اساس توجه به ساختار اسکلتی، عضلانی و در نظر گرفتن محدودیت‌های خاص حرکتی برنامه‌ریزی و اجرا شود. در این بحث انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن و برخی از حرکات ممنوع در ورزش معرفی می‌شود که اگر در انجام فعالیت‌های جسمانی به آنها توجه نشود نه تنها کمکی به سلامتی نخواهد کرد بلکه با آسیب‌های وارده به بدن سلامتی فرد را به مخاطره خواهد انداخت.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث

- حرکت در دست و پاها به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارت‌اند از:
- دور کردن مانند بالا بردن دست‌ها و پاها از کنار بدن به حالت افقی، نزدیک کردن مانند پایین آوردن دست‌ها و پاها به طرف کنار بدن، خم کردن مانند حرکت در مفصل آرنج وقتی انگشتان و مچ دست به طرف بازو کشیده می‌شود، باز کردن مانند حرکت در مفصل آرنج هنگامی که انگشتان دست و مچ از بازو دور می‌شوند. چرخش داخلی مانند چرخش ساعد دست از وضعیت آناتومیک به سمت داخل و چرخش خارجی مانند چرخش ساعد از وضعیت حرکت قبل و برگشت به وضعیت آناتومیک بدن

– حرکت در مفصل شانه به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارت‌اند از :
پایین آوردن شانه مانند برگشت شانه از حالت بالا کشیده به وضعیت طبیعی و اولیه خود، بالا کشیدن شانه
مانند حرکت بالا انداختن شانه‌ها ، دور کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به سمت جلو و دور کردن از ستون مهره،
نزدیک کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به سمت عقب و نزدیک شدن به ستون مهره‌ها

– برخی از حرکات ممنوع در ورزش عبارت‌اند از :
چرخش زانو به داخل و خارج، چرخش زانو به صورت جفت، چرخش کامل و نیم دایره گردن، حرکت
انفجاری به چپ و راست و جلو و عقب، راه رفتن روی لبه داخلی و خارجی پا، راه رفتن روی پاشنه پا، حرکات
انفجاری کمر به چپ و راست و جلو و عقب، قوس زیاد کمر، انجام حرکات کششی حین راه رفتن، دراز و
نشست با دست قلاب پشت گردن و بالا آوردن مستقیم هر دو پا

فصل چهارم

آمادگی جسمانی



نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان

همه ما علاقه مندیم که کودکان و نوجوانان را در دستیابی به آمادگی بدنی یاری رسانیم. این همیاری باید به گونه ای باشد تا از زندگی پویا و کامیابی در فعالیت های ورزشی لذت ببرند. تمرینات باید در پدیدآوردن احساس خوب، نگرش مثبت و عملکرد مناسب در خانه، مدرسه و میادین ورزشی به کودکان کمک کند. زندگی بی تحرک امروزی باعث شده است تا ترکیب بدنی در کودکان و نوجوانان امروزی از تناسب نابهنجاری برخوردار شود، توزیع چربی در بدن آنها بالا رود و آمادگی بدنی پائینی را تجربه کنند. بنابراین:

- همه افراد برای انجام امور روزمره خود نیازمند آمادگی جسمانی هستند،
- انجام فعالیت ها با علاقه و انگیزه باشد که این امر جز با داشتن سطح مطلوبی از آمادگی میسر نیست.
- خستگی زمانی حادث می شود که فرد از نظر جسمانی قادر به انجام کار و فعالیت مورد نظر نباشد. بنابراین برای جلوگیری از ایجاد خستگی، کسب آمادگی و توانمندی در سطح مورد نظر لازم است.
- زمانی شخص می تواند برای تمام فعالیت های خود حتی اوقات فراغت انرژی داشته باشد که بدن وی انرژی را بهینه مصرف نماید. به عبارت دیگر چنانچه بدن فرد از سطح آمادگی مطلوب برخوردار باشد، برای انجام یک کار مشخص در مقابل شخص غیرآماده انرژی کمتری مصرف خواهد کرد.
- زمانی که انرژی در بدن بهینه مصرف گردد، مسلماً برای اوقاتی که اضطراب ایجاد می کند، فرد با مشکل مواجه نخواهد بود. این امر در سایه کسب آمادگی مطلوب و مناسب امکان پذیر است.
- از همه مهم تر اینکه هر چقدر فرد از سطح آمادگی بالاتری برخوردار باشد، به بحث سلامتی او کمک شایانی می کند که حاصل آن یک زندگی خوب و مناسب و بدون رفتارهای ناصحیح است.
- توجه به این نکته ضروری است که تمام افراد جامعه با هر شغل و شرایط زندگی و در تمام مدت طول عمر خود نیازمند کسب سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی هستند که داشتن برنامه برای رسیدن به این سطح ضروری به نظر می رسد.

عوامل تأثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی

- به طور کلی چهار عامل در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی هر فرد نقش اساسی دارد. این چهارعامل عبارت اند از :
- **ساختار وراثتی فرد :** ظرفیت، پتانسیل و حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول در فرد توسط وراثت تعیین می گردد و عوامل محیطی از قوه به فعل در آوردن آن را عهده دارند. به عنوان مثال، فیزیولوژیست های ورزشی معتقدند که قهرمان، قهرمان به دنیا می آید.
 - **سلامتی :** حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی ارتباط زیادی با سطح سلامتی فرد دارد.
 - **وضعیت تغذیه :** عملکرد جسمی و حتی فکری و ذهنی فرد تابع انرژی کافی است که از طریق تغذیه صحیح قابل حصول است. مسلماً برای انجام فعالیت جسمانی، بدن به انرژی کافی نیاز دارد.
 - **میزان فعالیت :** برای حفظ و توسعه آمادگی جسمانی لازم است تا سطحی از فعالیت به طور منظم و با برنامه انجام شود.

مؤلفه های آمادگی جسمانی

در اکثر منابع و متون ورزشی اعم از مبانی تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی از آمادگی جسمانی تحت قالب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا حرکت یا مهارت نام برده اند که در این مبحث به این تقسیم بندی اشاره شده است.

الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی : به آن دسته از اجزای آمادگی جسمانی که با سلامت فرد در ارتباط است، گفته می شود. این بخش از آمادگی جسمانی با توسعه و نگهداری عوامل پیشگیری و درمان کننده بیماری ها و تأمین کننده سلامت در ارتباط است. بهبود اجزاء یاد شده علاوه بر بهبود سلامت، در قابلیت عملکرد و حفظ یک الگوی زیستی سالم مؤثر است. اجزاء آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت عبارت اند از :

- ۱- استقامت قلبی - تنفسی
- ۲- قدرت عضلانی
- ۳- استقامت عضلانی
- ۴- انعطاف پذیری
- ۵- ترکیب بدنی

ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت : به آن بخش از اجزاء آمادگی جسمانی گفته می‌شود که فرد برای انجام هر چه بهتر مهارت‌های حرکتی و موفقیت در مسابقات و رقابت‌های ورزشی به آن نیازمند است . به عبارت دیگر، این بخش از آمادگی جسمانی به توسعه و حفظ آن عواملی مرتبط است که باعث اجرای بهتر فعالیت‌های بدنی و رشته‌های ورزشی می‌شود .

در این حوزه بر اجرای مؤثر و بهتر مهارت‌ها تأکید می‌شود و عمدتاً همان آمادگی جسمانی لازم برای هر رشته ورزشی است که معمولاً به آن بدن سازی گفته می‌شود . هر رشته ورزشی، مهارت‌ها و ویژگی‌های خاص خود را دارد که متناسب با این مهارت‌ها و ویژگی‌ها، باید نیازهای مطلوب اجزاء آمادگی جسمانی برای اجرا، شناسایی و درجهت دستیابی به آنها برنامه‌ریزی شود .

اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت عبارت‌اند از :

۱- چابکی

۲- تعادل

۳- هماهنگی

۴- توان

۵- سرعت

ذکر این نکته لازم است که هر دو نوع آمادگی جسمانی به نوعی با هم ارتباط دارند . به طوری که اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، علاوه بر اینکه برای زندگی سالم ضروری است، در عملکرد مهارت‌های حرکتی نیز مهم هستند . از طرف دیگر، باید توجه داشت افرادی که در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت دارند نیز باید به اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی توجه داشته باشند .

نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی در پایه ششم ابتدایی

● استقامت قلبی – تنفسی

معنای کلمه استقامت یعنی پایداری و در اصطلاح، به مدت زمانی که فرد بتواند فعالیتی را با شدت معین اجرا کند، گفته می‌شود. چون در فعالیت‌های بدنی و ورزش، بیشتر با زمان ارتباط داریم، برای هر فعالیت بی‌وقفه ۶۰ ثانیه‌ای یا بالاتر که فرد قادر به انجام آن باشد، استقامت در عملکرد نهایی او نقش مهم و اساسی دارد.

برای بهبود استقامت قلبی – تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست. به‌طور کلی تمامی فعالیت‌هایی که در زمان طولانی قابل اجرا هستند، می‌توانند در روند پیشرفت کارایی قلبی – تنفسی مؤثر باشند. اما برای تقویت این قابلیت مهم، باید با یک اصول و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت.

با فعالیت‌هایی مانند راه پیمایی، دویدن، شناکردن، کوهپیمایی، دوچرخه‌سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داد، می‌توان به تقویت استقامت قلبی – تنفسی پرداخت. به اینگونه فعالیت‌ها اصطلاحاً فعالیت‌های هوازی می‌گویند. بنابراین یکی از اصول اساسی فعالیت‌های هوازی، مداومت آن است.

نکات اساسی در اجرای تمرینات استقامت قلبی – تنفسی : معلمان تربیت بدنی لازم است قبل از اقدام به انجام

فعالیت‌های مرتبط با قابلیت قلبی – تنفسی به نکات زیر توجه نمایند :

- ۱- از سلامت جسمانی دانش‌آموزان به کمک پرونده بهداشتی و اولیای ایشان اطمینان حاصل گردد.
- ۲- در طول اجرای تمرینات به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.
- ۳- از انواع بازی‌ها و فعالیت‌های متنوعی که بیش از ۶۰ ثانیه به طول می‌انجامد می‌توان برای ارتقای قابلیت قلبی – تنفسی بهره برد.
- ۴- در انجام تمرینات قلبی – تنفسی برای جلوگیری از دل زدگی دانش‌آموزان می‌توان از فعالیت‌های ایستگاهی بهره لازم را برد.

● قدرت و استقامت عضلانی

شاید شنیده باشید که کودکان نباید با وزنه تمرین کنند یا از تمرینات مقاومتی سود ببرند چرا که ممکن است نه تنها برای آنها سودمند نباشد بلکه با فشار روی عضلات رو به رشد، باعث آسیب دیدگی آنها نیز بشود. تحقیقات متعدد نشان داده است که نه تنها این نگرش غلط است، بلکه تمرینات مقاومتی روند رو به رشد دختران و پسران را در این سن تسهیل می کند. مطالعات چندسال گذشته مؤید آن است که تمرینات مقاومتی ابزار مؤثر و کارآمدی در آماده سازی عضلات کودکان و نوجوانان دارد، مشروط بر آنکه مقاومت در نظر گرفته شده مناسب باشد و با احتیاط بیشتری انتخاب یا افزایش یابد، به نکات ایمنی به طور کامل توجه شود و نظارت کافی در انجام تمرینات لحاظ شود. نتایج پژوهشگران نشان داده است که درهمه گروه های سنی از فعالیت های آماده سازی می توان سود برد و این گونه تمرینات می تواند برای آنها مفرح و لذت بخش باشد.

یادمان باشد تمرینات و فعالیت های مقاومتی، صرفاً وزنه تمرینی نیست بلکه یک شیوه طراحی پیشرونده با مقاومت های مناسب است که عضلات اسکلتی را به صورت تدریجی تقویت می کند. استفاده از وسایل مختلف، وزنه های آزاد، کش، توپ های طبی، وزن خود کودک و ... می تواند شرایطی را ایجاد کند تا علاوه بر تقویت عضلات، این فرصت را به وجود آورد تا تنوع بیشتری در فعالیت ها ایجاد کرد. این عمل جذابیت فعالیت را برای کودکان افزایش می دهد.

یادمان باشد قبل از انجام تمرینات مقاومتی، لازم است تا کودکان از نظر روانی آمادگی پیدا کنند و نسبت به این گونه تمرینات نگرش مثبتی پیدا کرده و سپس به اجرا بپردازند. شرکت منظم در تمرینات مقاومتی، شرایط مساعدی را مهیا می سازد و کودکان را برای ورزش های تخصصی بهتر آماده می سازد.

متخصصین در زمینه فیزیولوژی ورزشی و علوم پزشکی معتقدند که حدود ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند که با تقویت عضلات مربوط می توان نسبت به رفع این دردها اقدام نمود. بسیاری از مشکلات جسمانی و حتی روانی در انسان به آمادگی عضلانی برمی گردد. کاهش قدرت عضلانی، کاهش استقامت عضلانی، بی تعادلی در گروه های عضلانی و ... از جمله عواملی هستند که در بروز مشکلات جسمانی نقش دارند. بنابراین برای اینکه بتوانیم یک زندگی طبیعی و سالم داشته باشیم، حفظ حداقل سطح قدرت و استقامت در عضلات بدن حائز اهمیت است. این امر با جلوگیری از ضعف عضلانی و یا عدم توازن بین گروه های عضلانی تناسب خوبی در بدن ایجاد می نماید تا اجرای مطلوب حرکات مختلف در بدن میسر شود.

تقویت عضلات بدن باعث می شود تا بسیاری از دردهای جسمانی، مشکلات و ناهنجاری های قامتی و آسیب دیدگی ها کاهش یافته و شاهد عملکرد خوب و مناسب بدن در انجام کارها و افزایش عملکرد ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی باشیم.

نکات اساسی در اجرای تمرینات مقاومتی :

- تمرینات مقاومتی در کودکان، با تکرار بیشتری اجرا شود (۱۲ تا ۱۵ تکرار).
- اجرای تمرینات مقاومتی برای کودکان، نیاز به نظارت بیشتری دارد.
- تمرینات مقاومتی در نظر گرفته شده برای کودکان باید با شرایط جسمانی آنها تناسب داشته باشد. حتی بهتر است میزان مقاومت در حد پایین تر از سطح توانایی باشد.
- در انجام تمرینات مقاومتی، بیشترین تسلط و مهارت کودکان توجه شود.
- در مواقعی که از تمرینات مقاومتی استفاده می شود، گرم کردن و سرد کردن با استفاده از بازی های مفرح و پر جنب و جوش باشد.
- جلسات تمرینی با شرایط روانی و جسمانی کودکان سازگار شود.
- محیط در نظر گرفته شده برای فعالیت های مقاومتی ایمن، بزرگ، تمیز و مرتب باشد و تهویه و نور کافی در آن رعایت شده باشد.
- تجهیزات مورد استفاده با شرایط جسمانی کودکان متناسب باشد. (از نظر ارتفاع، وزن و ...)
- پوشش مناسب، به اجرای هرچه بهتر تمرینات کمک زیادی می کند و از نظر روانی نیز مؤثر است.
- ایمن و بی عیب و نقص بودن ابزارهای مورد استفاده، مورد توجه باشد.
- حرکات در دامنه کامل حرکتی اجرا شوند.
- به دانش آموزان تأکید شود از انجام تمرینات مقاومتی در منزل بدون نظارت پرهیز نمایند.

● انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است اما در بخش مرتبط با اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد. یک فرد برای اینکه در طول زندگی خود بخواهد یک زندگی سالمی را پشت سر بگذارد، لازم است تا از یک سطح انعطاف پذیری مطلوبی برخوردار باشد. هرگونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که پیامد آن محدودیت حرکت باشد، عامل بروز مشکلاتی است که بعضاً در جامعه به وفور قابل مشاهده است. بسیاری از ناراحتی های حال حاضر افراد جامعه ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف پذیری می باشد.

کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته های مختلف ورزشی، انعطاف پذیری یک ضرورت محسوب می شود. رشته های مختلف ورزشی هر کدام از یک سطح انعطاف پذیری برخوردارند. بعضی از این رشته ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارد و سایر رشته ها نیز این انعطاف پذیری را حداقل در سطح متوسط نیازمندند.

برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی روش مناسبی است. تمرینات کششی تمریناتی هستند که با حفظ استحکام مفصل، سعی در بالا بردن ظرفیت دامنه حرکتی آن دارند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری

- پیش از انجام هرگونه حرکت کششی شدید، دقت داشته باشید که بدن گرم شده باشد. برای این کار می‌توانید از دویدن آرام کمک بگیرید.
- بهتر است حرکات کششی در ابتدا با فشار کمتر انجام شود و رفته‌رفته که آمادگی بدنی افزایش می‌یابد، فشار را افزایش دهید.
- برای اینکه انعطاف‌پذیری در دامنه حرکتی مفصل افزایش یابد، اصل افزایش بار یا فشار تمرین را در نظر بگیرید. به عبارت دیگر، به مرور که جلسات تمرین پیش می‌رود، فشار وارد به مفاصل و عضلات بیشتر شود. حتماً توجه داشته باشید که این امر هرچقدر تدریجی‌تر باشد، سازگاری آن بالاتر است.
- در افزایش بار یا فشار تمرین توجه داشته باشید که هنگام حرکت کششی، این کشش به گونه‌ای نباشد که باعث ناراحتی شود.
- کشش بیش از اندازه (تا جایی که احساس درد می‌شود) باعث آسیب مفصلی یا عضلانی خواهد شد.
- یادتان باشد که انعطاف‌پذیری در مفاصلی اتفاق می‌افتد که حرکت کششی در آنها انجام گرفته است. بنابراین در برنامه تمرینی خود سعی کنید به تمامی مفاصلی که قصد افزایش انعطاف‌پذیری آن را دارید، توجه داشته باشید.
- اگر در حین اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، احساس دردناکی وجود دارد، این احتمال وجود دارد که در جایی از اجرای حرکت مشکل وجود دارد یا حرکت به اشتباه انجام شده است.
- در هنگام فعالیت‌های کششی در ناحیه گردن و کمر، از باز شدن و یا تا شدن بیش از حد این نواحی بپرهیزید.
- در مقایسه با وضعیت ایستاده، حرکات کششی در حالت نشسته فشار کمتری را به ناحیه کمر وارد می‌کند و لذا احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهد.
- ابتدا از بخش‌هایی از بدن شروع کنید که عضلات آن سخت‌تر بوده و انعطاف‌ناپذیرترند.
- اگر عضلات ضعیف هستند، ابتدا آنها را تقویت کنید.
- حرکات کششی را همواره به آرامی و با کنترل انجام دهید.
- به هنگام اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، به طور طبیعی نفس بکشید و نفس را در سینه حبس نکنید.
- از روش کششی تابی یا پویا زمانی استفاده کنید که در مفاصل و عضلات آمادگی لازم ایجاد شده باشد.
- در اجرای حرکات کششی دو نفره و یا با وسیله به فشار وارده به مفصل و عضلات حتماً توجه کنید که بیشتر از آستانه درد و تحمل نباشد.
- ابتدا حرکات کششی به روش ایستا و حرکات ساده و کم فشار انجام گیرد و بعد از آن از روش کشش عمقی (بی ان اف) و تابی یا پویا استفاده کنید.
- ابتدا حرکات ساده، یک نفره و بدون وسیله را انجام دهید و در ادامه کار از تمرینات مشکل‌تر، دونفره و با وسیله استفاده کنید.

- در افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل، اصلاً عجله نداشته باشید.
- حفظ آرامش در اجرای حرکات، به روند توسعه کار بسیار کمک می کند.

● چابکی

چابکی یکی دیگر از قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجراست. این قابلیت در بسیاری از رشته های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و در ورزش هایی حتی عامل موفقیت فرد تلقی می گردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است.

قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس العمل، تعادل و انعطاف پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند. متخصصان معتقدند که عامل تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارند و عامل تمرکز بینایی نقش کلیدی را در این قابلیت ایفا می کند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

- برای انجام تمرینات چابکی، بدن بایستی به خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است، بنابراین توصیه می شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن تمرینات چابکی برنامه ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت های سریع همراه است بنابراین در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

● تعادل و هماهنگی

توانایی حفظ پایداری را تعادل می گویند. وقتی بدن از استحکام خوبی برخوردار باشد، به طوری که بتواند در برابر نیروهایی که قصد به هم زدن پایداری او را دارند، مقاومت کند، تعادل پایدار و در غیر این صورت تعادل ناپایدار است.

متخصصین فیزیولوژی ورزش معتقدند که شرکت کردن در ورزش های مختلف و تجربیات حرکتی، تعادل را بهبود می بخشد، زیرا تعادل به طور مستقیم به نوع مهارت بستگی دارد و با تمرینات مهارتی به بهترین نحو پیشرفت می کند.

هماهنگی نیز یکی دیگر از توانایی های بارز حرکتی و قابلیت مرتبط با اجراست. بدون هماهنگی رسیدن به مرحله اوج اجرا امکان پذیر نخواهد بود. هماهنگی پیش شرط لازم و ضروری برای یادگیری مهارت ها و انجام آن به صورت کامل و بی عیب و نقص است.

هماهنگی یعنی همکاری حواس، سیستم عصبی و عضلات بدن. در ورزش هماهنگی خود را در اجرای روان، متعادل و بدون حرکت اضافی و در نهایت زیبا انجام دادن مهارت جلوه گر می سازد. به عبارت دیگر فرد آنچه را که سیستم عصبی نسبت به یک واکنش صادر شده است را به وسیله عضلات بدن به درستی و بدون حرکت اضافی و صرف انرژی کمتر انجام دهد.

افزایش هماهنگی یعنی رساندن سطحی از اجرا که به صورت ارثی وجود دارد، به حد مورد نیاز برای اوج اجرا. این عمل کمی دشوار و کمی هم کند صورت می‌گیرد، چرا که به یک رشد همه جانبه نیاز دارد. به عبارتی دیگر، هماهنگی اصلی‌ترین و بارزترین مزیت کاربرد اصل رشد همه جانبه است.

متخصصین امر ورزش معتقدند که بین قابلیت‌های سرعت، قدرت و استقامت با هماهنگی یک وابستگی و رابطه نزدیک و تنگاتنگ وجود دارد. یعنی افزایش سطح این قابلیت‌ها می‌تواند توسعه و رشد هماهنگی را آسان‌تر کند. لذا به همین دلیل است که تکرار زیاد تمرین و انجام مهارت‌ها، تأکید همه مربیان است.

نمونه فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی

در ادامه این بخش الگوهای ساده و متنوع از تمرینات آمادگی جسمانی معرفی می‌گردد. لازم است یادآوری شود الگوهایی که ارائه شده صرفاً به عنوان نمونه بوده و مطابق شرایط، امکانات، علاقه‌مندی و توانایی دانش‌آموزان قابل تغییر است. همچنین در معرفی الگوها تلاش شده است تا امکاناتی برای اجرا مدنظر نباشد، اما به طور قطع استفاده از امکانات گوناگون برای دانش‌آموزان جذاب‌تر خواهد بود.

از آنجا که انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات مشکل و کسل‌کننده است، توصیه می‌گردد با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره‌گیری مناسب از امکانات و تناسب داشتن تمرینات با سطح آمادگی دانش‌آموزان انگیزه کافی برای اجرای تمرینات فراهم گردد.

الگوی شماره یک

● هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی – تنفسی، تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمر بند شانه، افزایش

انعطاف‌پذیری

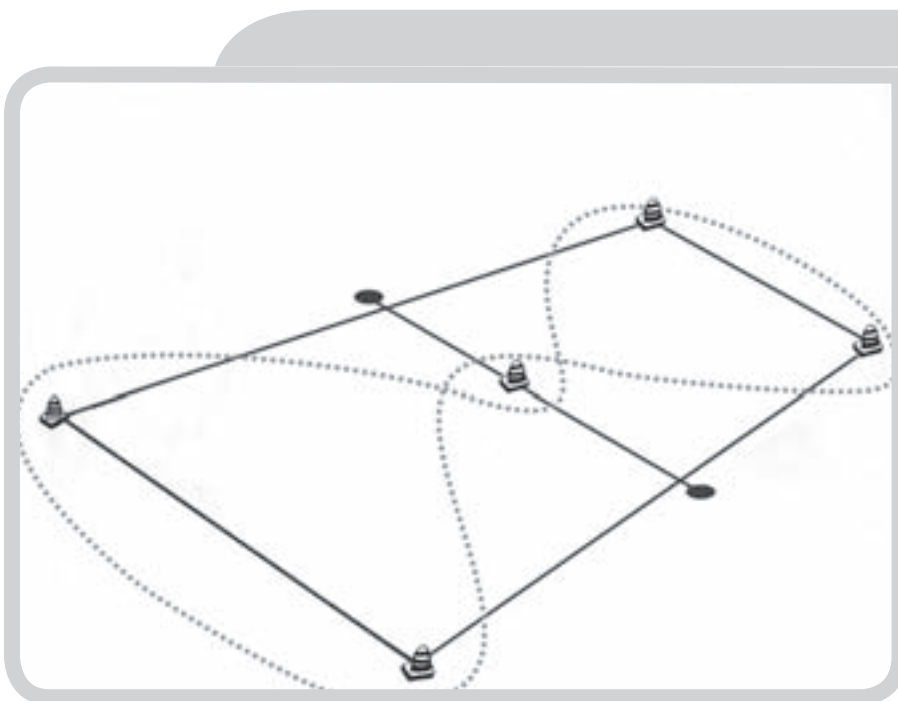
● فضا: زمین والیبال (۹ × ۱۸)

● وسایل مورد نیاز: پنج عدد مانع (مخروط) – بطری‌های خالی آب که با گچ، نمک و یا شن پر شده باشند. (به تعداد

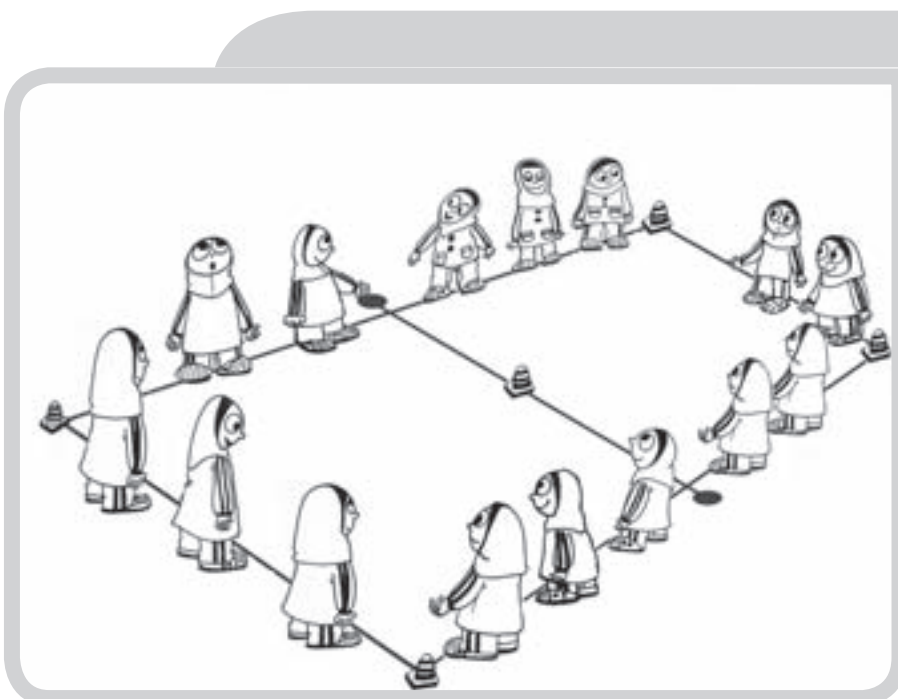
هر نفر ۲ بطری)

● شرح فعالیت:

مانند شکل صفحه بعد، موانعی را در چهار گوشه و یک مانع را در وسط زمین والیبال قرار داده و دانش‌آموزان را در دو ستون مستقر کنید. با فرمان شروع معلم، دانش‌آموزان در دو ستون استقرار یافته و در کنار هم، به صورت هشت لاتین (8) مسیر را طی کنند. ابتدا چند بار به صورت راه رفتن و سپس به صورت دویدن این کار انجام گیرد. می‌توان دانش‌آموزان را در گروه‌های مختلف تقسیم کرد و تمرین را طراحی و اجرا نمود.



پس از دو تا سه دقیقه راه رفتن و دویدن (انواع راه رفتن و دویدن) در مسیر موردنظر، دانش‌آموزان روی چهارضلع زمین والیبال استقرار می‌یابند و با شماره‌ای که معلم اعلام می‌کند، حرکت موردنظر را اجرا می‌کنند. این حرکات به شرح ذیل است که می‌تواند تغییر کند :



حرکت شماره ۱: در حالی که کف پا روی زمین قرار دارد، دست‌ها را تا جایی که امکان دارد به سمت بالا بکشند. این حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه نگه داشته شود.

حرکت شماره ۲: انجام حرکت شماره یک، با این تفاوت که این بار دانش‌آموزان روی پنجه پا قرار گیرند.

حرکت شماره ۳: پاها جفت و تا جایی که امکان دارد به سمت جلو خم شوند. (زمان خم ماندن ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۴: ۹۰ درجه از ناحیه کمر خم شده و دست‌ها را به طرف جلو بکشند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۵: پاها به اندازه عرض شانه باز، درحالی که دست چپ بالاست، به سمت راست خم شوند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۶: انجام حرکت شماره ۵ در جهت دیگر بدن

حرکت شماره ۷: پاها کمی بیشتر از عرض شانه باز، به طرف پای راست خم شده و میچ پا را می‌گیرند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۸: حرکت شماره ۷ بر روی پای چپ

حرکت شماره ۹: دست‌ها به کمر، در همان جایی که مستقر هستند پرش‌های جفت کوتاه انجام دهند. (۱۵ تا ۲۰ حرکت)

حرکت شماره ۱۰: همان حرکت شماره ۹، با این تفاوت که پرش‌ها به صورت جلو و عقب خطوط زمین انجام پذیرد.

حرکت شماره ۱۱: برای تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمر بند شانه با گرفتن ۲ بطری در دست از انواع حرکات

مرتبط استفاده شود.

ملاحظات:

– در حرکات کششی معلم ضمن گوشزد نمودن حد کشش (تا آستانه درد و سوزش)، در موقع اعلام شماره هر حرکت، با کمی تأمل فرصت استراحت کوتاهی برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

– به اجرای صحیح حرکات توجه ویژه شود.

– تا زمانی که دانش‌آموزان حرکات را یاد نگرفته‌اند، حرکات را به آنها یادآوری کنید و سپس شماره‌ها را تصادفی اعلام کنید.

– از حرکات دیگر می‌توانید جایگزین حرکات بالا استفاده کنید. توجه داشته باشید حرکات در حد توان دانش‌آموزان انتخاب شوند.

– با توجه به زمان، می‌توانید تعداد حرکات را افزایش دهید.

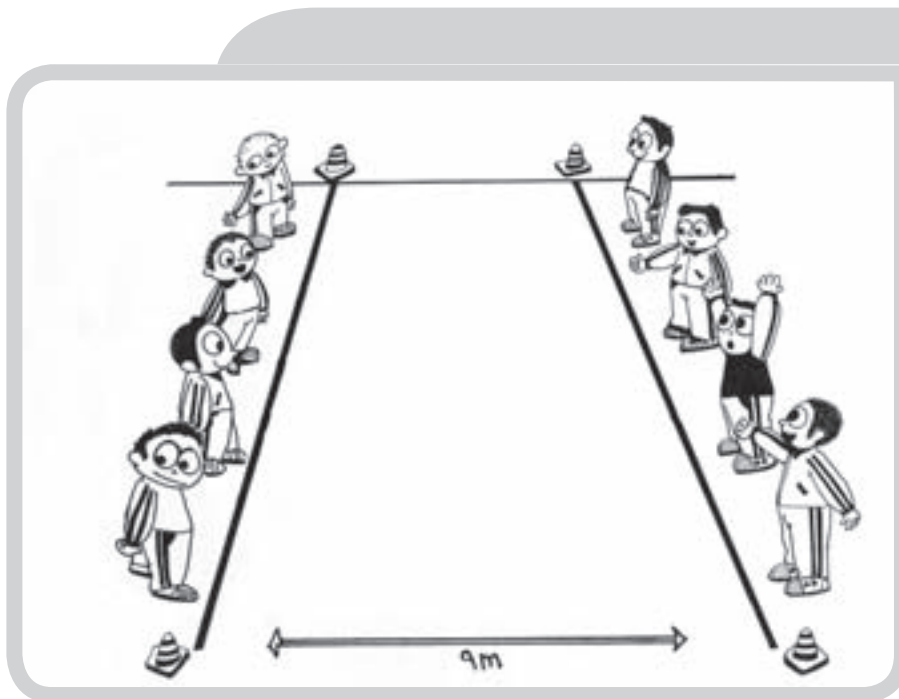
– اگر تصمیم دارید تا این شکل از اجرای تمرینات را در جلسات دیگر تکرار کنید، می‌توانید تعداد حرکات را افزایش داده تا دانش‌آموزان تعداد حرکات بیشتری یاد گرفته و معلم نیز با شماره‌های بیشتری بتواند حرکات تصادفی را برای حرکت اعلام نماید.

– در انجام تمرینات قدرتی وزنه‌ها متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود.

– همراه با پیشرفت دانش‌آموزان در انجام تمرینات قدرتی می‌توان شدت فعالیت را با افزایش تدریجی وزنه و یا تعداد حرکت بیشتر افزایش داد.

الگوی شماره دو

- هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، تقویت قدرت عضلانی پاها، افزایش انعطاف پذیری
- فضا: حیاط مدرسه/ سالن/ پارک نزدیک مدرسه
- وسایل مورد نیاز: بدون وسیله
- شرح فعالیت: دانش آموزان به فاصله یک دست بر روی دو خط موازی که ۹ متر از یکدیگر فاصله دارند، مستقر می شوند و فعالیت های مورد نظر زیر را انجام می دهند.



- ۱- با صدای سوت معلم، دانش آموزان مستقر بر روی دو صف، با راه رفتن جای خود را عوض می کنند (حداقل این کار ۳ بار انجام شود).
- ۲- دانش آموزان در حالی که در صف مستقر هستند، سه یا چهار حرکت کششی که معلم برای آنها نشان می دهد، انجام می دهند (هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه).
- ۳- با صدای سوت معلم، دانش آموزان با دویدن آرام جای خود را عوض می کنند. (حداقل ۴ مرتبه)
- ۴- دانش آموزان پس از اتمام جابه جایی، مجدد در صف ایستاده و چند حرکت نرمشی که معلم نشان می دهد، انجام می دهند (هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار تکرار شود).
- ۵- دانش آموزان با صدای سوت ۲ مرتبه با دویدن جابه جا شوند.
- ۶- پس از استقرار در صف، ۴ حرکت کششی با نظر معلم انجام دهند (هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه).
- ۷- با فرمان معلم ۱ بار با دویدن جابه جا شوند.

۸- پس از استقرار، ۳ حرکت نرمشی با نظر معلم انجام شود (هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار).

۹- در پایان یک دور جابه جایی با دویدن انجام شود.

نمونه حرکات کششی و نرمشی مورد استفاده بین جابه جایی ها :

● مرحله اول

- کشش عضلات کتف (دست راست و چپ)

- کشش عضلات سه سر بازو (دست راست و چپ)

● مرحله دوم

- انجام حرکت پروانه از پهلو

- انجام حرکت پروانه از جلو

- خم شدن به جلو با پای جفت (۳ بار خم و بار چهارم صاف ایستادن)

● مرحله سوم

- ایستاده و پا به اندازه عرض شانه باز، دو بار با دست صاف به بالا به پهلو راست و دو بار به پهلو چپ

- کشش خم شدن به جلو و رساندن دست ها تا حد ممکن به نزدیک زمین

- به طرف راست چرخیده، درحالی که روی پای راست خم می شود، پای چپ کاملاً کشیده به عقب می رود.

- حرکت بالا در طرف دیگر انجام شود.

- ایستاده ، پاها به اندازه عرض شانه باز و سعی می شود دست ها را روی کتف ها در پشت گذاشته و همزمان در هر دو

کتف کشش ایجاد می کنیم.

● مرحله چهارم

- حرکت زیگ زاگ از پهلو

- حرکت قیچی در دو طرف خط

- ایستاده ، پاها به اندازه عرض شانه باز و به طرفین حرکت چرخش را انجام دادن (حرکت چرخش از ناحیه کمر، دوبار

به راست و دوبار به چپ)

ملاحظات :

- به نکات مطرح شده در نمونه فعالیت یک کاملاً توجه شود.

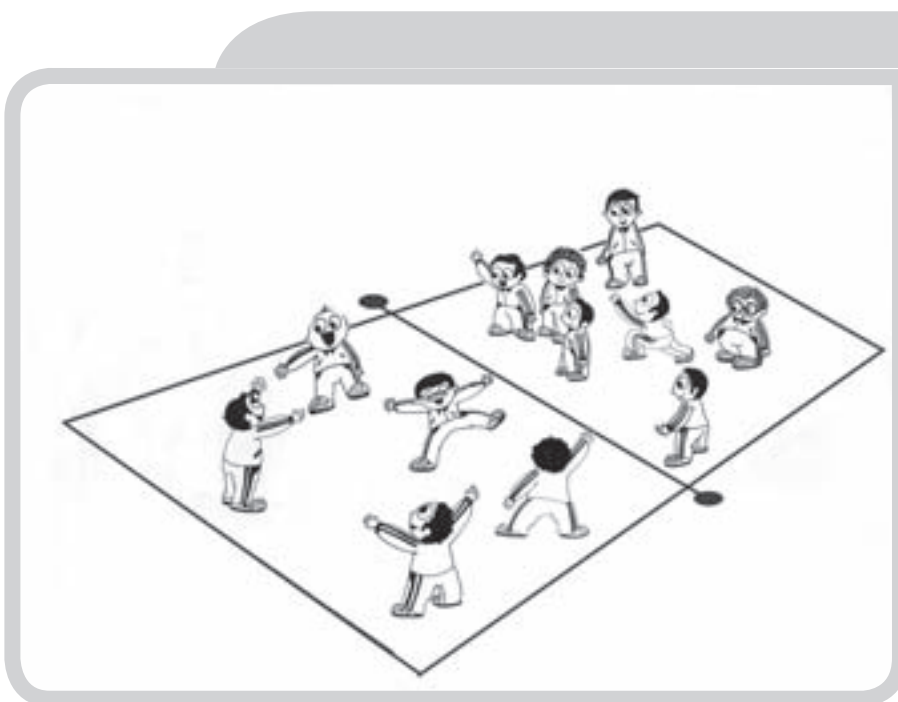
- در اجرای تمرینات نرمشی دقت شود تا دانش آموزان بیش از حد ممکن به بدن فشار نیاورند.

- در جابه جا شدن ، به دانش آموزان یادآوری شود تا هنگام عبور از کنار یکدیگر، باهم برخورد نکنند.

- تعداد جابه جایی ها می تواند متناسب با توانایی دانش آموزان تغییر داشته باشد.

الگوی شماره سه

- هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، تقویت هماهنگی
- فضا: زمین والیبال / زمین بسکتبال
- وسایل مورد نیاز: بدون وسیله
- شرح فعالیت: با فرمان معلم، دانش آموزان در فضای موردنظر پخش می شوند و منتظر اجرای حرکاتی می شوند که به آنها ارائه می شود.



- ۱- با فرمان معلم، دانش آموزان در فضای تعیین شده پراکنده شده و ضمن رعایت برخورد نکردن با یکدیگر، حرکت راه رفتن را انجام می دهند. (۱ تا ۲ دقیقه)
- ۲- با فرمان معلم، عمل راه رفتن را به دویدن تبدیل می کنند. (۱ تا ۲ دقیقه)
- ۳- دانش آموزان در فضای ورزشی به صورت پراکنده مستقر شده و با اعلام معلم، حالت های حیوانات مختلف را به صورت ایستا نشان می دهند. (هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه و در مجموع ۲ دقیقه)

۴- با فرمان معلم، دانش‌آموزان در فضای تعیین شده شروع به دویدن می‌کنند. پس از چند ثانیه معلم از آنها می‌خواهد تا با انتخاب شکل حرکت یک وسیله نقلیه به راه خود ادامه دهند (مثل هواپیما، ماشین، موتورسیکلت، اسب و ...). بعد از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه، با فرمان معلم، دانش‌آموزان در حالتی که هستند، ثابت بایستند. این حالت ۸ تا ۱۰ ثانیه حفظ شود. این عمل می‌تواند چند مرحله تکرار شود. فقط به دانش‌آموزان یادآوری گردد بعد از چند بار مکث و شروع فعالیت، حرکت خود را تغییر دهند؛ یعنی اگر حرکت موتورسوار را انجام می‌داده، حالا حرکت اسب سوار را اجرا نماید (با توجه به زمان، این تمرین بین ۳ تا ۵ دقیقه ادامه یابد).

۵- با فرمان معلم، دانش‌آموزان به مدت ۳۰ ثانیه در فضای تعیین شده راه می‌روند.

۶- پس از پایان زمان راه رفتن، با فاصله بر روی زمین می‌نشینند و حرکات کششی زیر را انجام می‌دهند :
- روی باسن نشسته و پاها را کاملاً دراز می‌کنند.

- در حالی که پاها به صورت دراز شده روی زمین قرار دارد، خم شده و سعی می‌کنند پنجه پاها را بگیرند. اگر این امر میسر نبود، تا جایی که ممکن است به جلو خم می‌شوند.

- باز کردن پاها به طرفین در حالت نشسته تا جایی که امکان دارد.

- به پشت خوابیده، یک پا را ۹۰ درجه روی زمین قرار می‌دهند و پای دیگر را به صورت عمود به سمت بالا می‌برند.

- حرکت بالا را با تغییر پاها انجام می‌دهند.

(حرکات کششی ۸ تا ۱۰ ثانیه ادامه یابد)

۷- دانش‌آموزان با فرمان معلم، از زمین برخاسته و حرکات زیر را انجام دهند.

- ۸ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۸ بار لی‌لی روی پای چپ

- ۴ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۴ بار لی‌لی روی پای چپ

- ۲ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۲ بار لی‌لی روی پای چپ

- ۱ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۱ بار لی‌لی روی پای چپ

۸- دانش‌آموزان با فرمان معلم به مدت ۱ دقیقه حرکات مختلف (مانند بند ۴) را در حالت راه رفتن اجرا نمایند.

ملاحظات :

۱- به نکات مطرح شده در الگوهای قبل توجه شود.

۲- زمان اجرای هر حرکت با توجه به شرایط و توانایی دانش‌آموزان قابل تغییر و تنظیم است.

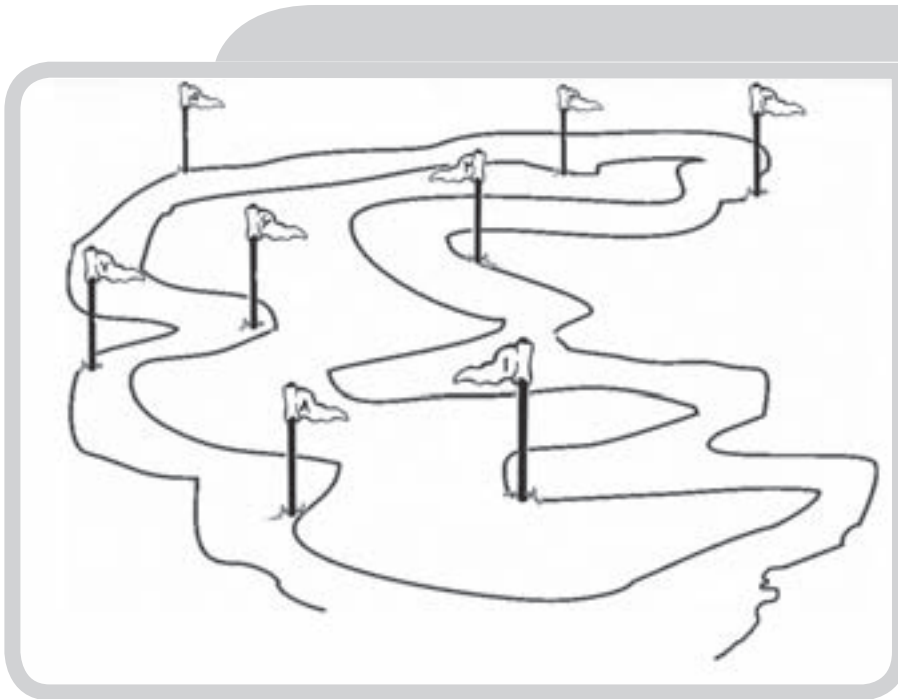
۳- در اجرای حرکات، استراحت کافی در فواصل تمرینات لحاظ شود.

۴- این نمونه تمرین را می‌توان با تغییر حرکات تمرینی آن طی چند جلسه به اجرا گذاشت.

۵- در صورت امکان در انجام حرکات نشسته روی زمین از تشک یا موکت استفاده شود.

الگوی شماره چهار

- هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی-تنفسی، افزایش قدرت عضلانی، تقویت هماهنگی
- فضا: کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- وسایل مورد نیاز: بدون وسیله
- شرح فعالیت: در محل فعالیت، یک جاده پیچ در پیچ طراحی کنید. در این جاده با توجه به توانایی و تعداد دانش‌آموزان، ۸ تا ۱۲ ایستگاه در نظر بگیرید و حرکات زیر را در هر ایستگاه به اجرا بگذارید.



- ۱- دانش‌آموزان یک بار با راه رفتن، مسیر را طی نمایند و با ایستگاه‌ها آشنا شوند.
- ۲- دانش‌آموزان با راه رفتن مسیر را طی کرده و در هر ایستگاه یک یا دو بار حرکت مربوط به ایستگاه را نمایشی انجام دهند.
- ۳- دانش‌آموزان با تقلید از حرکات مختلف (ماشین سواری، اسب سواری و ...) مسیر را ۲ تا ۳ بار به صورت دویدن طی نمایند.
- ۴- با فرمان معلم، دانش‌آموزان از ایستگاه یک شروع کرده و حرکات زیر را که در هر ایستگاه مشخص شده، انجام دهند.

- ایستگاه ۱ : در جا دویدن آرام
- ایستگاه ۲ : دراز و نشست (۸ تا ۱۰ حرکت)
- ایستگاه ۳ : حرکت کانگورو
- ایستگاه ۴ : حرکت شنای سوئدی با زانوی روی زمین
- ایستگاه ۵ : حرکت زانو بلند
- ایستگاه ۶ : حرکت پروانه
- ایستگاه ۷ : حرکت طناب زنی
- ایستگاه ۸ : حرکت پروانه از جلو با وزنه (بطری آب)

ملاحظات :

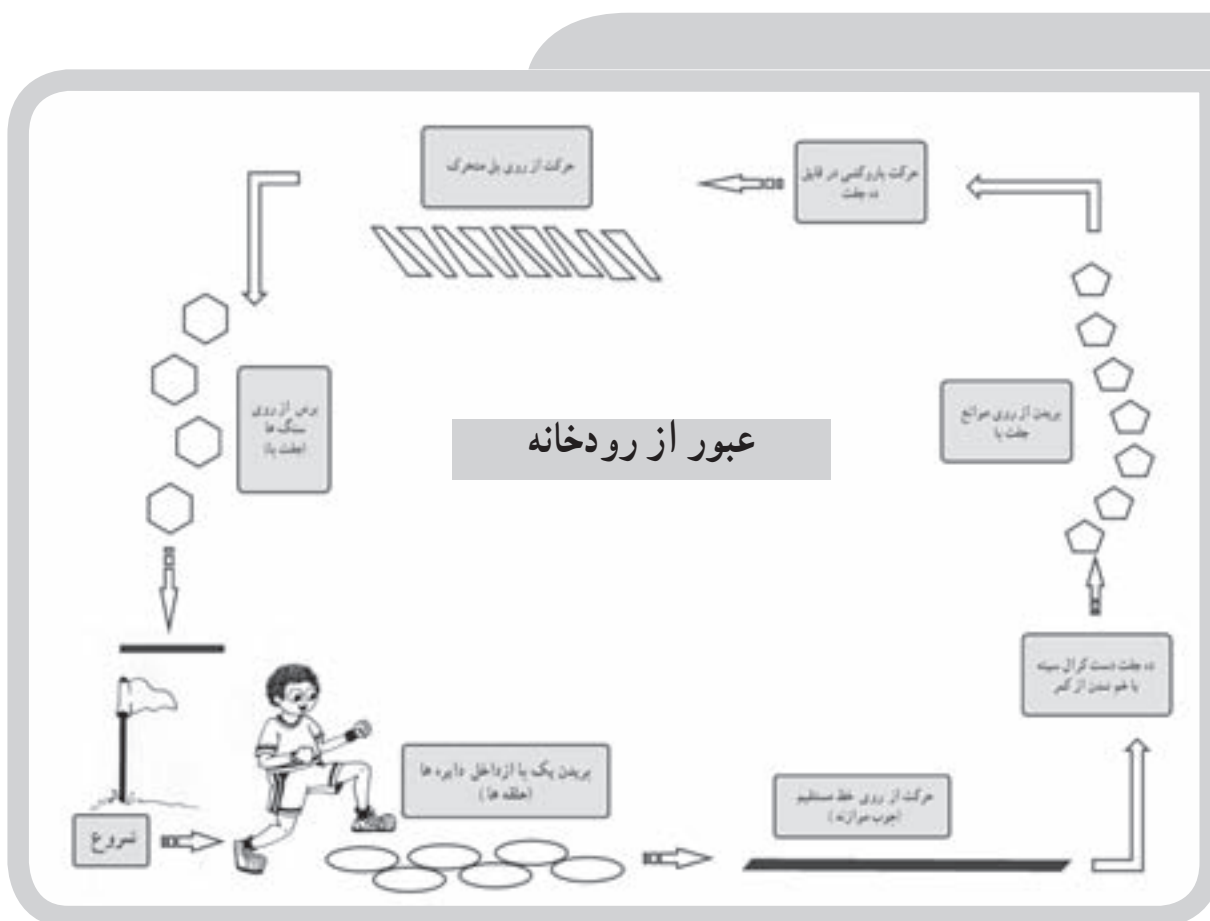
- حرکات در ایستگاه‌ها قابل تغییر هستند.
- لابه لای حرکات در ایستگاه‌ها از حرکات شیرین کاری استفاده شود.
- هر حرکت در هر ایستگاه حداقل ۸ تا ۱۲ بار تکرار شود.
- ایستگاه شماره ۷ متناسب با زمان مورد استفاده در ایستگاه‌های دیگر در نظر گرفته شود.
- به تناسب تعداد نفرات می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کرده و حرکات را به صورت گروهی در ایستگاه‌ها انجام

دهند.

- برای سازگاری بهتر عضلات، هر گروه از حرکات را حداقل ۴ تا ۶ جلسه تکرار کنید.
- علی‌رغم تکرار، می‌توانید با شرایط مختلف در اجرای کارها تنوع ایجاد کنید.
- در ایستگاه شماره هشت ، وزنه متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود.

الگوی شماره پنج

- هدف : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی – تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی
- فضا : کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- وسایل مورد نیاز : بدون وسیله
- شرح فعالیت : در محل مورد نظر براساس شکل ارائه شده و به کمک اشیای موجود در محیط و یا کشیدن تصاویر آنها بر روی زمین، موانع را ایجاد کرده و از دانش آموزان می‌خواهیم در نزدیک هر یک از موانع حرکات نوشته شده را اجرا نمایند.



ملاحظات :

- نمونه فعالیت بالا، در واقع عبور از موانع طبیعی است که هر چقدر بتوان آن را در طبیعت اجرا و یا شرایط طبیعی را مهیا کرد، فعالیت جذاب تر و با هدف طرح نزدیک تر خواهد بود. در صورت فراهم نبودن هیچ امکاناتی، می توان موانع را روی زمین نقاشی کرد.
- فعالیت بالا را می توان با طراحی شرایط طبیعی دیگر نیز تغییر داد.
- اندازه و فاصله موانع در نظر گرفته شده متناسب با توان دانش آموزان و فضای در دسترس مشخص شود. اگر فضا بزرگ است، فاصله بین موانع را بیشتر کنید.
- به منظور گرم کردن بدن، دانش آموزان می توانند با راه رفتن و دویدن و اجرای آزمایشی حرکات، طی چند مرحله مسیر مشخص شده را طی نمایند.

الگوی شماره شش

● هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی

● فضا: کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه

● وسایل مورد نیاز: بدون وسیله

● شرح فعالیت: دانش آموزان در کل فضای در دسترس پراکنده شده و به ازای هر ۵ تا ۸ نفر، یک نفر به عنوان گرگ

انتخاب شده و یک کارت که روی آن یک حرکت کششی نوشته یا تصویر آن موجود است را به دست گرفته و با فرمان معلم شروع به دنبال کردن بقیه می کند. هر دانش آموزی که توسط گرگ گرفته یا زده می شود، کارت را از گرگ گرفته حرکت مربوطه را انجام و خود جای گرگ را می گیرد. این کار به تناسب زمان در دسترس می تواند بین ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه یابد.

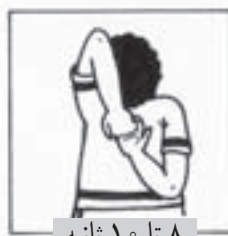
کارت های مربوط به حرکات کششی



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه

ملاحظات :

– این نمونه فعالیت‌ها را می‌توان در جلسات گوناگون اجرا کرد و معلم می‌تواند برای هر جلسه کارت‌ها را تعویض نماید.

– با توجه به اهداف تمرین در هر جلسه می‌توان علاوه بر تمرینات کششی برای تقویت انعطاف‌پذیری، از تمرینات چابکی، مقاومتی و سایر نرمش‌های مورد نظر بهره جست.

– زمان یا تکرار تمرینات مطابق با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود.

– حداکثر زمان کل برنامه طبق این نمونه تمرین با توجه به شرایط کلاس و وقتی که معلم در اختیار دارد، می‌تواند در نوسان باشد. اما برای تقویت استقامت قلبی – تنفسی، زمان حداقلی ۵ دقیقه مورد توجه باشد.

معرفی فعالیت‌ها و حرکاتی که می‌توانند به جای نمونه الگوهای معرفی شده جایگزین شوند یا به طور مجزا اجرا شوند :

– حرکت فرشته (تعادلی)

– تقلید حرکت حیوانات

– تقلید حرکات متنوع روزانه یا مشاغل (مثل حرکت جارو کردن، حرکت پارو زدن، حرکت بیل زدن و ...)

– حرکات شیرین کاری

– انجام حرکات دو نفره

– حرکات با وسیله (مثل حرکات با توپ طبی)

– اجرای تمرینات مقاومتی سبک. این تمرینات در گروه عضلات زیر برای این گروه سنی توصیه می‌شود :

● عضلات چهارسر رانی، همسترینگ و سרینی‌ها

● عضلات راست کننده ستون فقرات و عضلات شکمی

● عضلات سینه‌ای و دلتوئید

● عضلات دوسر و سه سر بازویی

لازم به یادآوری است که نمونه فعالیت‌های ۱، ۲ و ۳ بیشتر به منظور گرم کردن و تقویت استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف‌پذیری و نمونه فعالیت‌های ۴، ۵ و ۶ برای تقویت سایر قابلیت‌ها برنامه‌ریزی و اجرا شود. البته با این موضوع که از همه نمونه فعالیت‌ها می‌توان برای برنامه‌ریزی تقویت قابلیت‌های آمادگی جسمانی بهره جست، منافاتی ندارد.

ارزشیابی از آمادگی جسمانی

یکی از فعالیت‌هایی که معلم در برنامه کاری خود در مدرسه دارد، موضوع ارزشیابی است. در این برنامه آمادگی جسمانی به عنوان یکی از موضوعات آموزشی پایه ششم در شش ماه اول سال تحصیلی برنامه‌ریزی شده است و برای اجرای هر چه بهتر آن، مطالب لازم ارائه گردید. ارزشیابی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی به کمک انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست. آزمون‌های ایستگاهی با توجه به سنجش هم زمان چندین جز از فاکتورهای آمادگی جسمانی و صرف زمان کمتر از قابلیت اجرایی بیشتری در مدارس برخوردار می‌باشند که در ادامه یکی از آزمون‌های ایستگاهی آمادگی جسمانی و نحوه امتیازدهی این آزمون با قابلیت‌های مد نظر ارائه می‌گردد.

این آزمون یک آزمون ایستگاهی است که دانش‌آموز از ایستگاه اول فعالیت را شروع و تا انتها به پیش می‌برد. انجام این آزمون مستلزم آمادگی لازم بدنی در دانش‌آموز است و معلمان می‌توانند با توجه به برنامه اجرایی خود و توانمندی دانش‌آموزان آن را تغییر داده و از فعالیت‌های دیگر در هر یک از ایستگاه‌ها استفاده نمایند. شیوه امتیازدهی این آزمون به شرح زیر است:

۱- آزمون با فرمان معلم آغاز می‌شود که هم زمان با این فرمان زمان‌سنج نیز شروع به کار می‌کند و با پایان یافتن کار متوقف می‌شود. زمان کل به دست آمده برای محاسبه بخشی از امتیاز مدنظر قرار می‌گیرد.

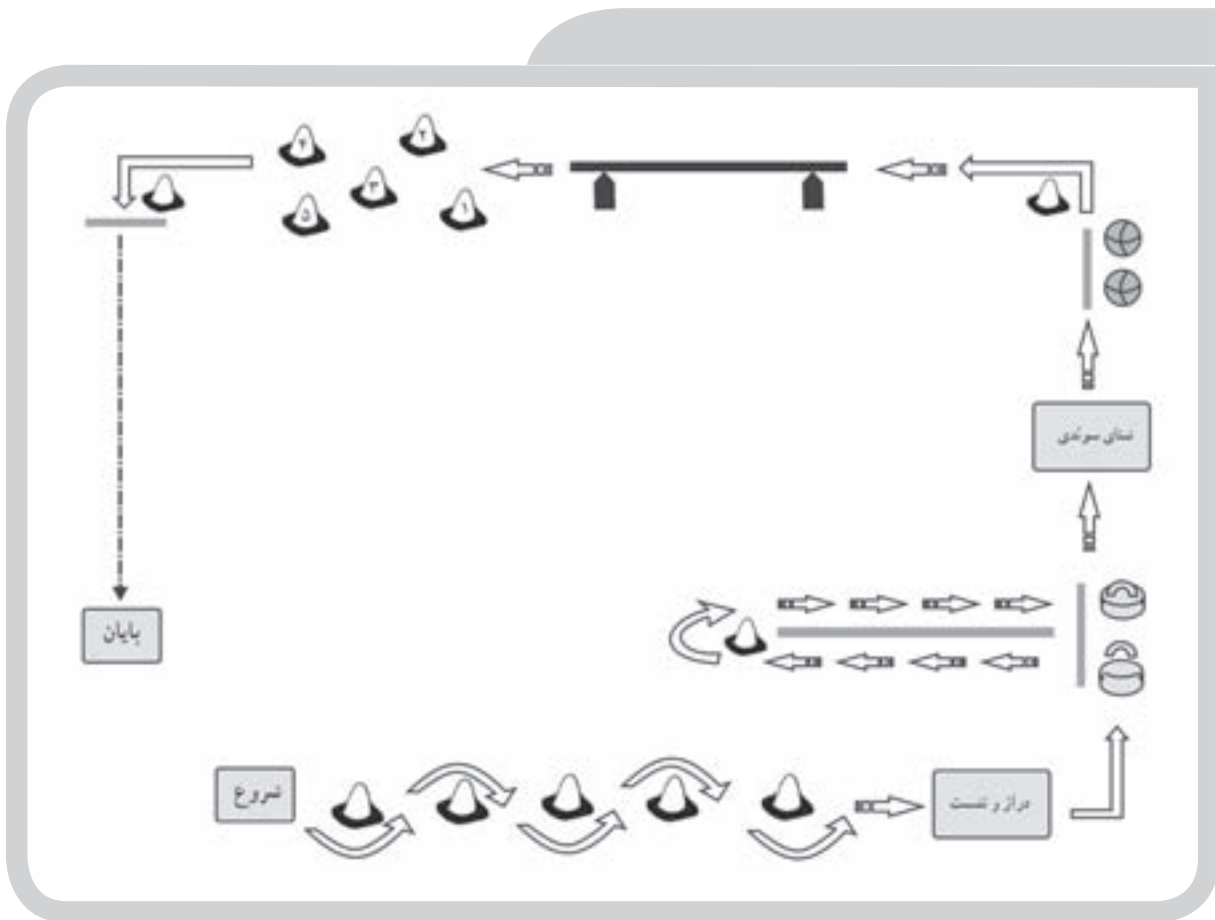
۲- معلم همراه با دانش‌آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه کار او را نظارت می‌کند. هر کجا که خارج از مرحله پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، فعالیت را اصلاح می‌کند یا از جایی فعالیت را ادامه می‌دهد که خطایی صورت نگرفته است. در هر صورت معلم می‌بایست نسبت به انجام صحیح فعالیت‌ها در هر ایستگاه و یا طی نمودن مسیر آزمون نهایت سعی و دقت را بنماید.

۳- بهتر است در صورت داشتن وقت کافی، به دانش‌آموزان فرصت مجدد در اجرای آزمون داده شود. این کار با توجه به زمان و شرایط می‌تواند بین دو تا سه بار تکرار شود.

۴- در صورت انجام خطا و یا انجام ندادن تعداد حرکات مدنظر در هر ایستگاه، می‌توان برای هر خطایک ثانیه به زمان کل اضافه نمود.

۵- انتظار است که معلمان عزیز با رعایت تمامی اصولی که در خصوص ارزشیابی آگاهی دارند و یا در فصل دوم این کتاب اشاره گردیده است، طوری عمل کنند که اصول، ضوابط و شرایط ارزشیابی رعایت شود.

۶- برای امتیازدهی این آزمون یا هر آزمونی که بدین ترتیب در بخش آمادگی جسمانی طراحی و اجرا می‌گردد، توصیه می‌شود به روش معلم ساخته و ارزشیابی در سطح همان مدرسه اقدام شود.



- فاصله خط شروع تا اولین مانع ۱/۵ متر
- ایستگاه اول، عبور از موانع (فاصله هر مانع از یکدیگر ۱ متر)
- فاصله تا ایستگاه دوم ۲ متر
- ایستگاه دوم، دراز و نشست ۱۰ مرتبه
- فاصله تا ایستگاه سوم ۲ متر
- ایستگاه سوم، حمل دو کیسه شن هر یک به وزن یک کیلوگرم به صورت رفت و برگشت (فاصله ۵ متر)
- فاصله تا ایستگاه چهارم ۲ متر
- ایستگاه چهارم، شنای سوئدی ۵ مرتبه با زانوی روی زمین
- فاصله تا ایستگاه پنجم ۲ متر

- ایستگاه پنجم، پرتاب توپ طبی دو کیلو گرمی یا کیسه شن (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به طوری که پشت به محل پرتاب قرار دارد).
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۱ متر
- ایستگاه ششم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر (در صورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی متر استفاده شود).
- فاصله تا ایستگاه بعد نیم متر
- ایستگاه هفتم، عبور از موانع در یک مربع 3×3 که در چهار گوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است از: پشت مانع ۱، پشت مانع ۲، پشت مانع ۳، پشت مانع ۴، پشت مانع ۵
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۳ متر
- ایستگاه بعد دوی رفت و برگشت به فاصله ۱۵ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به طوری که پس از رسیدن به خط شروع دویدن فعالیت آغاز و پس از رسیدن به مانع به دور آن چرخیده و مجدد به خط شروع باز می‌گردد و مجدد برگشته و پس از طی مسیر و گذشتن از مانع، کار تمام می‌شود.
- لازم به ذکر است که فضای در نظر گرفته شده برای این آزمون که ایستگاه‌ها در آن تعبیه شده است، اندازه زمین والیبال می‌باشد و معلمان محترم می‌توانند به تناسب توانایی دانش‌آموزان، اندازه‌ها و حتی ایستگاه‌ها را متناسب با شرایط در نظر بگیرند.

فصل پنجم

آموزش مقدماتی
دو و میدانی



کاهش فعالیت‌های حرکتی و عوارض ناشی از کم تحرکی در کودکان با مشکلات جسمانی و روانشناختی بسیاری همراه است. بررسی‌ها نشانگر آن است که دانش‌آموزان در مقطع دبستان با پاره‌ای از مشکلات ساختاری و وضعیت بدنی مواجه هستند. این موضوع مسئولان امر را بر آن داشته است تا با تأکید بر عملیاتی کردن فعالیت‌های ورزشی نظام‌مند در راستای رفع مشکلات جسمانی کودکان و آینده‌سازان این مرز و بوم کوشا باشند. ضرورت شرکت در فعالیت‌های ورزشی با قابلیت اجرایی شدن در مدارس و با تأکید بر امکانات موجود، ترغیب دانش‌آموزان بر فعال شدن، به حداقل رساندن آسیب‌های احتمالی و اجرایی مهارت‌های حرکتی متکی بر الگوهای بنیادین حرکت می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد. لازم به ذکر است که یکی از رشته‌های ورزشی که تمامی این اهداف را در مدارس تأمین می‌نماید، ورزش دو و میدانی است.

ورزش دو و میدانی یکی از قدیمی‌ترین ورزش‌ها به حساب می‌آید که دارای تاریخچه غنی در المپیک باستان و نوین است. تاریخچه این ورزش به زمان پیدایش انسان باز می‌گردد، چرا که انسان اولیه برای ادامه زندگی خود مجبور به شکار کردن بود و برای گریز از مخاطرات طبیعی ناگزیر بود که از سرعت و قدرت بسیاری برخوردار باشد. این امر تنها از طریق دویدن و پریدن از روی موانع طبیعی و پرتاب سنگ و چوب میسر می‌گردید. وانگهی با گذشت زمان باز هم این ورزش اهمیت خویش را از دست نداد، در طول قرون وسطی شغل عده‌ای از افراد دویدن بود. (شاطرها، فاصله بین شهرها را پیشاپیش اسب پادشاهان و اربابان می‌دویدند) و پیک‌ها بدون استفاده از اسب و به صورت مخفیانه، اخبار را انتقال می‌دادند. با گذشت زمان دیدگاه سنتی در خصوص دو و میدانی تغییر کرد و مهارت‌های دویدن، پریدن و پرتاب کردن در غالب مسابقات ورزشی مورد استفاده قرار گرفت.

دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان

ورزش دو و میدانی به دلیل آن که متکی بر مهارت‌های بنیادی از قبیل دویدن، پریدن، و پرتاب کردن است به شرط آن که هدف آن رقابت و برنامه‌های تمرینی سنگین نباشد از سنین پایین و کودکی نیز می‌توان به آن پرداخت و بایستی آن را بر فعالیت‌های متنوع و با انگیزه‌های تفریحی پایه‌گذاری کرد. بهترین راه جهت آشنا کردن مبتدیان با دو و میدانی برگزاری جلسات تمرینی شاد و مفرح است. بدین معنی که می‌توان در بخش دوها از موانع طبیعی، مسافت‌های گوناگون و بازی‌های متنوع، در بخش پرتاب‌ها از اوزان و اندازه‌های گوناگون پرتابه‌ها و یا انواع توپ‌ها، امکانات طبیعی و در بخش پرش‌ها از بازی‌های متنوع که متکی بر پرش‌هاست استفاده کرد.

در دوره ابتدایی می‌توان به آموزش دو و میدانی به صورت عمومی پرداخت. در این دوره توجه به بهبود و ارتقای فاکتور هماهنگی مهم تر از فاکتورهای دیگر از قبیل قدرت و سرعت می‌باشد. از این رو در این برنامه تلاش شده است آموزش مقدماتی مهارت‌های دو و میدانی در قالب بازی‌های متنوع و جذاب برای دانش‌آموزان ارائه گردد.

نکات مهم در آموزش دو و میدانی به کودکان

- به عنوان یک معلم تربیت بدنی که قرار است با کودکان همراه شوید به نکات زیر توجه نمایید :
- در آموزش مهارت‌ها از پرداختن به جزئیات و تکنیک پرهیز نمایید.
- سعی کنید مهارت‌ها را در غالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید.
- بعد از آموزش فرصت تمرین کامل در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.
- در هریک از تمرینات نحوه امتیازدهی ارائه گردیده است ولی در طول جلسات آموزشی بر اجرای درست تمرینات تأکید کنید و از این بخش فقط برای ارزشیابی استفاده نمایید.
- توانایی در کنترل و برقرار کردن نظم به گونه‌ای باشد که فعالیت‌های گروهی به طور موفقیت آمیزی هدایت شود.
- مهارت‌های پایه و بنیادین دو و میدانی را در ابتدا آموزش دهید و به محض آن که دانش‌آموزان این مهارت‌ها را به خوبی فرا گرفتند تمرینات مشکل‌تر را شروع کنید.
- هرگاه زمان آموزش آخرین تکنیک فرا رسید از شاگردان بخواهید که تمرین‌های این مرحله را به اندازه کافی تکرار کنند تا آنها را به خوبی بیاموزند.
- همواره از راهنمایی‌هایی که درک آن برای شاگردان آسان‌تر و معنی‌دارتر است استفاده کنید.
- از صحت تجهیزات، دستگاه‌ها و ابزار و مناسب بودن وزن و اندازه آنها برای سنین مختلف و توانایی جسمانی دانش‌آموزان اطمینان حاصل کنید.
- رعایت اصول ایمنی را به دانش‌آموزان آموزش دهید و آنان را از خطرهای احتمالی که ممکن است در تمرین تهدیدشان کند با خبر سازید.
- از فرآیند گرم کردن در ابتدای تمرین و سرد کردن در انتهای تمرین برای کاهش بروز آسیب دیدگی‌ها بهره بگیرید.
- در فعالیت‌هایی که مبتنی بر پرش و فرود است از سلامت و نرمی سطح فرود اطمینان حاصل نمایید .
- در طول انجام تمرینات گروهی رعایت نکات اخلاقی و توسعه روابط اجتماعی بین دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.

ارزشیابی و شیوه‌های امتیازدهی

- در دو و میدانی امتیازدهی در دوها بر اساس رکورد زمان دویدن و در پرش‌ها و پرتاب‌ها طول مسافت اندازه‌گیری می‌شود در شرح تمرینات جلسات آموزشی دو و میدانی روش امتیازدهی هر فعالیت به وضوح بیان شده است که می‌توان از آن در ارزشیابی بخش مهارتی استفاده کرد.
- در ارزشیابی پایانی، مهارت‌های دو و میدانی در هر نیم سال بر اساس مهارت‌های آموزش داده شده انجام خواهد شد.
- در ادامه این فصل ۲۲ نمونه از تمرینات آموزش دو و میدانی بر اساس رویکرد برنامه و انواع تمرین – یادگیری در قالب بازی‌های گروهی و مشارکتی ارائه می‌گردد.

عنوان : دوی امدادی سرعت / مانع

هدف : ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم و در عبور از موانع کوتاه در یک کار گروهی و به صورت امدادی

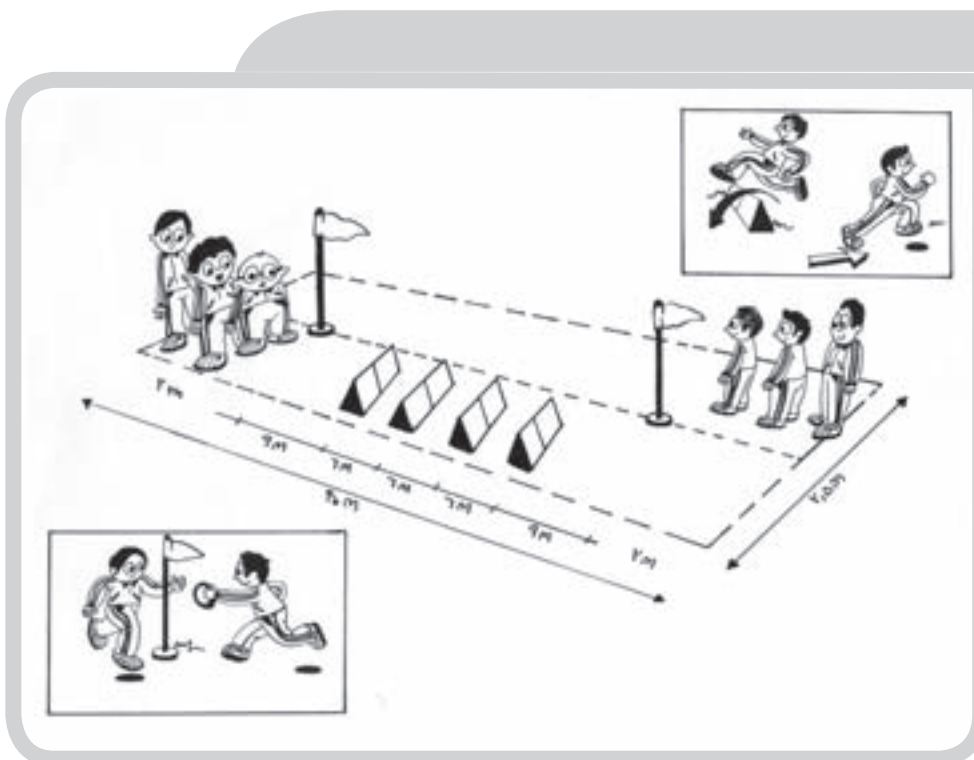
طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و با تأکید بر دویدن از روی موانع کوتاه در نظر گرفته می شود. دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم نمایید و سپس با علامت «شروع» از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع – بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نمایند.

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضا گروه محسوب می گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه تری این بازی گروهی را به اتمام برساند.

لوازم و تجهیزات : دو عدد پرچم، دو حلقه یا چوب امدادی، چهار مانع کوتاه، کورنومتر، متر نواری

ملاحظات :

- باتوجه به اینکه الگوی دویدن از روی موانع در این سنین فاقد ارزش است لذا از عملیاتی کردن نحوه خاصی از عبور برای دانش آموزان خودداری نمایید.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش ضربدری

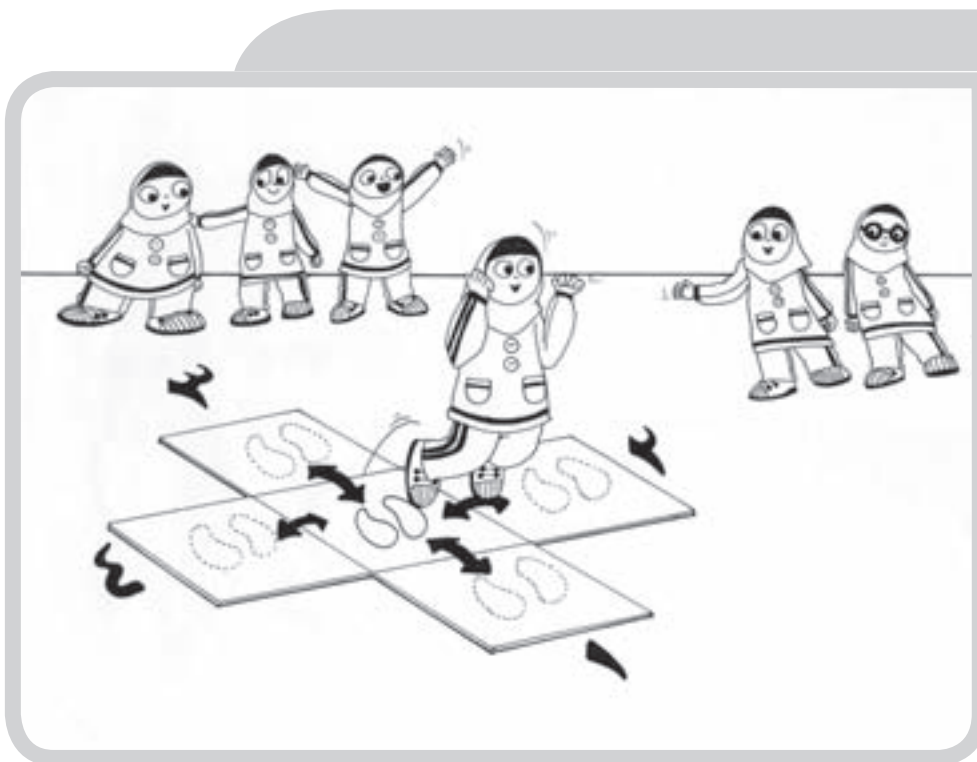
هدف : ارتقای چابکی، مهارت پریدن و تغییر جهت جانبی بدن

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش آموز در مرکز ضربدر قرار می گیرد. با علامت «شروع» دانش آموز عمل پرش را طبق الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز و راست - مرکز انجام می دهد. بایستی توجه داشت که عمل پرش به صورت جفت پا انجام گیرد.

نحوه امتیازدهی : امتیاز نفرات براساس تعداد پرش ها در یک الگوی کامل حرکتی (جلو، طرفین و عقب) محاسبه می گردد. بهتراست مدت زمان ۱۵ ثانیه محاسبه و تعداد پرش های کامل منظور شود.

لوازم و تجهیزات : وسیله ای خاصی برای این بازی مورد نیاز نیست ولی برای پیشگیری از آسیب های احتمالی، دانش آموزان می توان این عمل را بر روی تشک های با ارتفاع کم انجام داد. علاوه بر این کرونومتر برای ثبت زمان ۱۵ ثانیه مورد نیاز است .

ملاحظات : این تمرین را می توان به صورت گروهی با روش محاسبه امتیاز جمعی (تعداد پرش ها برای کلیه اعضا در هر گروه) به شکل جذاب تر اجرا کرد.



عنوان : پرتاب نیزه موشکی

هدف : ارتقای هماهنگی دست، پا و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست
طرز اجرا : مطابق تصویر، یک مسیر پرتاب ۵ متری را علامت گذاری نمایید. دانش آموز از یک وضعیت ایستاده حرکت را آغاز می کند و پس از برداشتن سه گام و قرار گرفتن در مسیر پرتاب، نیزه را از بالای شانه رها می کند. مربی در اجرای این حرکت بایستی توجه داشته باشد که آرنج دست پرتاب کاملاً باز نشود و یا نیزه از زیر ارتفاع شانه و از کنار بدن پرتاب نگردد.

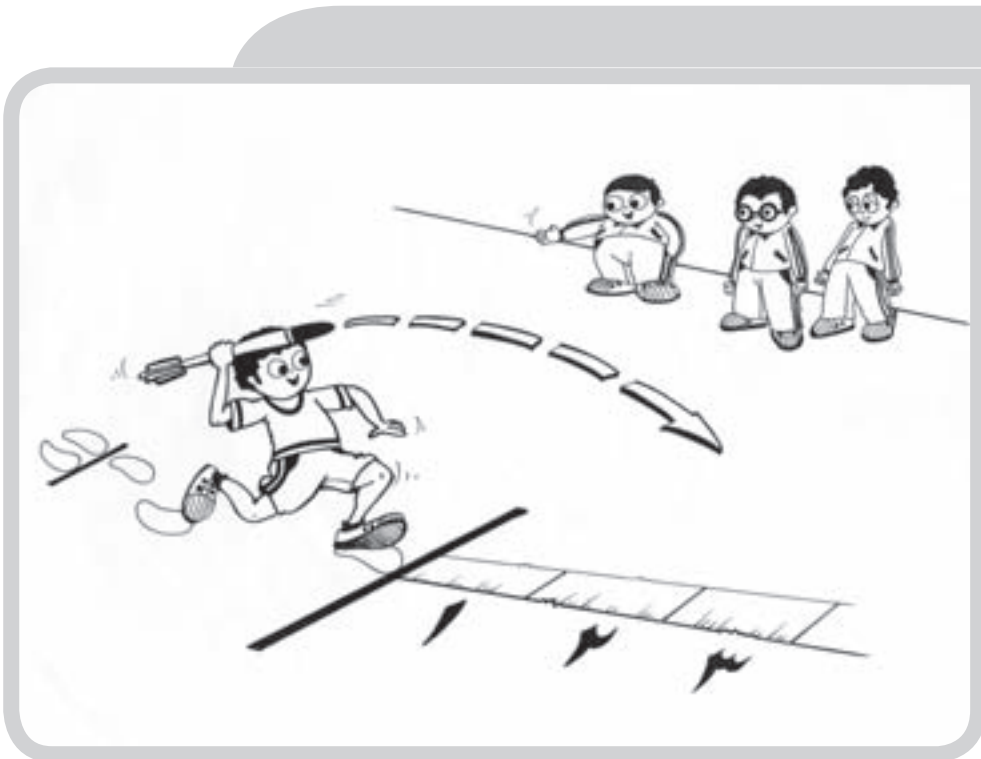
نحوه امتیازدهی : میانگین مسافت دو پرتاب به عنوان رکورد دانش آموز محاسبه می گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه موشکی، متر نواری

ملاحظات :

– در لحظه رهایی نیزه می بایست پای مخالف دست پرتاب جلو قرار گیرد، در این راستا برای پرتابگران با دست راست غالب، نحوه گام برداری به صورت چپ – راست – چپ و برای پرتابگران با دست چپ غالب به صورت راست – چپ – راست است.

– نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مد نظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.



عنوان : دوی مارپیچ امدادی

هدف : بهبود استقامت در سرعت، تعادل چابکی و دویدن از روی موانع

طرز اجرا : مطابق تصویر یک مسافت ۶۰ تا ۸۰ متری را به نحوی علامت گذاری نمایید که یک منطقه برای دوی سرعت یک منطقه برای دوی مارپیچ از بین پرچم ها یک منطقه برای دویدن از روی موانع در نظر گرفته شود با علامت «شروع» و ثبت زمان ، دونده اول بر روی تشک یک غلت به جلو زده و پس از برخاستن شروع به دویدن می نماید و پس از عبور مارپیچ از بین پرچم ها و دویدن از روی موانع، حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل می دهد و این فعالیت تا اتمام افراد گروه تداوم می یابد.

نحوه امتیازدهی : زمان کل گروه به عنوان رکورد در نظر گرفته شده و این زمان با سایر گروه ها مقایسه می گردد تا اولویت بندی تیم ها تعیین شود.

لوازم و تجهیزات : یک تا سه عدد تشک، مخروط تمرینی برای علامت گذاری مسیر دویدن، متر نواری، ده عدد پرچم ، سه عدد مانع کوتاه، یک حلقه یا چوب امدادی، کورنومتر



عنوان : پرش قورباغه‌ای

هدف : ارتقای توان انفجاری عضلات پا و عملکرد پریدن به صورت جفت

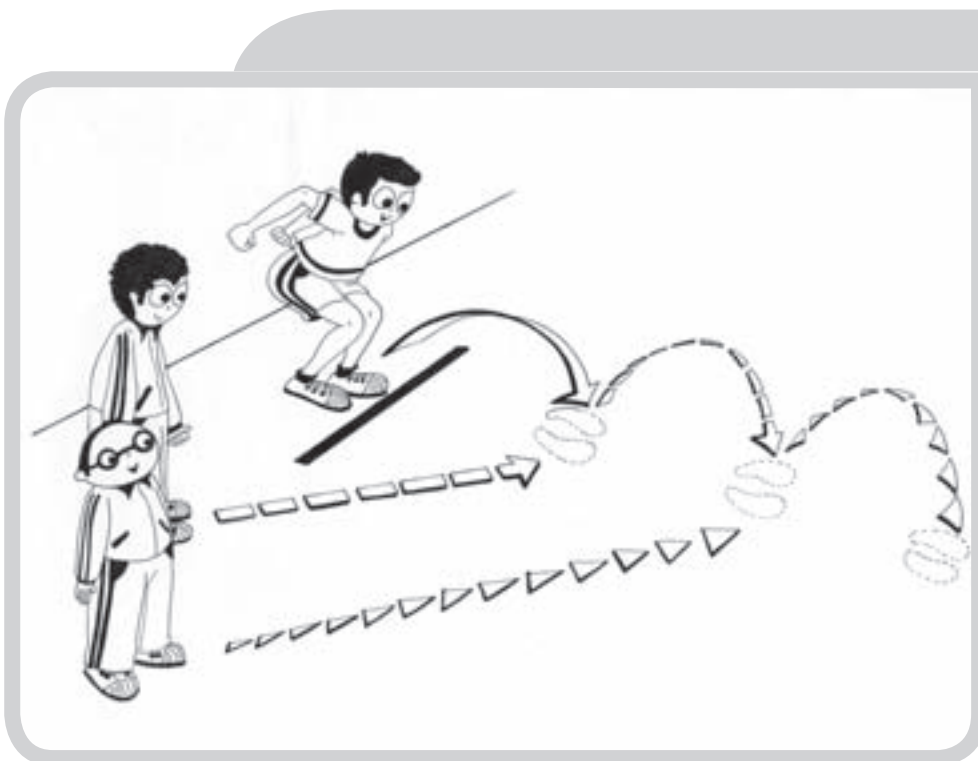
طرز اجرا : مطابق تصویر تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. دانش‌آموز اول از پشت خط شروع یک پرش قورباغه‌ای (به صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارد) را انجام می‌دهد. محل فرود دانش‌آموز اول به عنوان نقطه شروع برای دانش‌آموز دوم محسوب می‌گردد و این عمل به صورت متوالی تا پایان یافتن تمامی افراد گروه اجرا می‌گردد. در صورتی که تعادل پرش کننده در حین پرش برهم خورده و دست‌ها عقب تر از پاها بر روی زمین قرار گرفت این نقطه به عنوان نقطه شروع پرش کننده بعدی به حساب می‌آید.

نحوه امتیازدهی : مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به عنوان رکورد گروه محسوب می‌گردد و این مسافت با سایر گروه‌ها مقایسه می‌گردد تا اولویت‌بندی تیم‌ها تعیین شود.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، مخروط تمرینی برای علامت‌گذاری محل فرود هر دانش‌آموز

ملاحظات :

از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



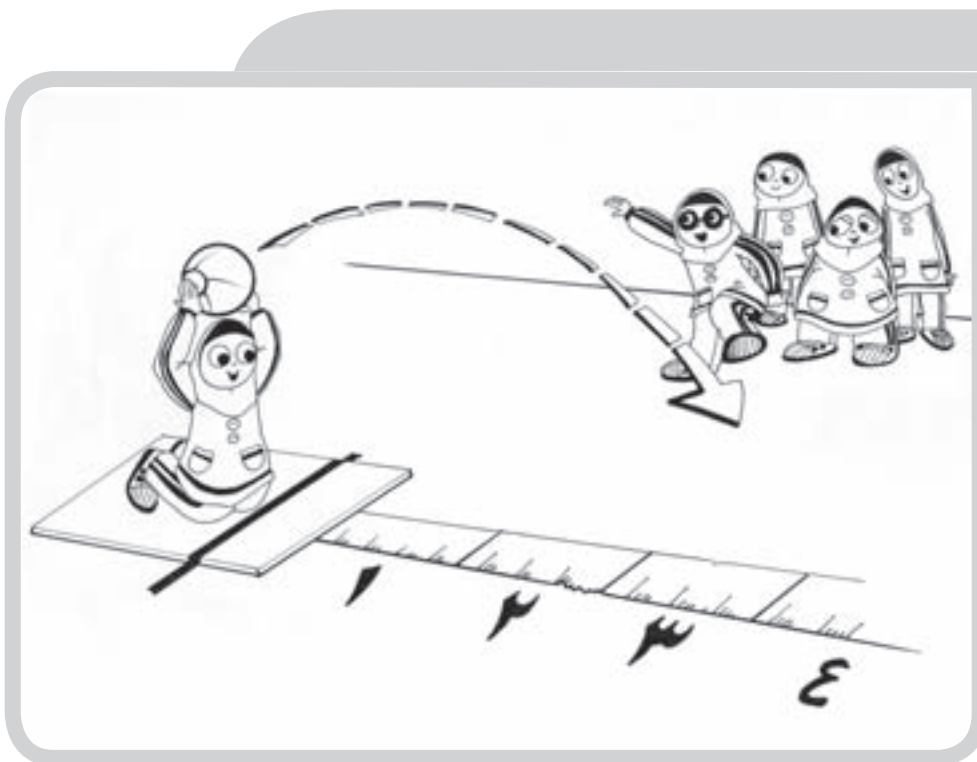
عنوان : پرتاب توپ از بالای سر

هدف : ارتقاء توان انفجاری اندام فوقانی و دست‌ها، بهبود عملکرد پرتاب با دو دست از بالای سر

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش‌آموز در پشت خط شروع و بر روی تشک زانو زده و توپ را از بالای سر پرتاب می‌کند. بایستی به دانش‌آموزان تأکید کرد که حداکثر تلاش خود را برای کسب مسافت افقی بیشینه انجام دهند و علاوه بر این پرتاب بایستی با تمرکز بر روی هر دو دست اجرا گردد. پرتاب توپ بایستی در مسیر پرتاب صورت پذیرد.

نحوه امتیازدهی : هر شرکت‌کننده دو پرتاب انجام می‌دهد و میانگین دو پرتاب به عنوان رکورد فرد محسوب می‌گردد. اولویت‌بندی افراد براساس این میانگین در بین دانش‌آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : توپ پزشکی (مدیسن بال) یک کیلو گرمی، تشک، متر نواری



عنوان : دوی استقامت ۶ دقیقه

هدف : ارتقای استقامت قلبی - عروقی

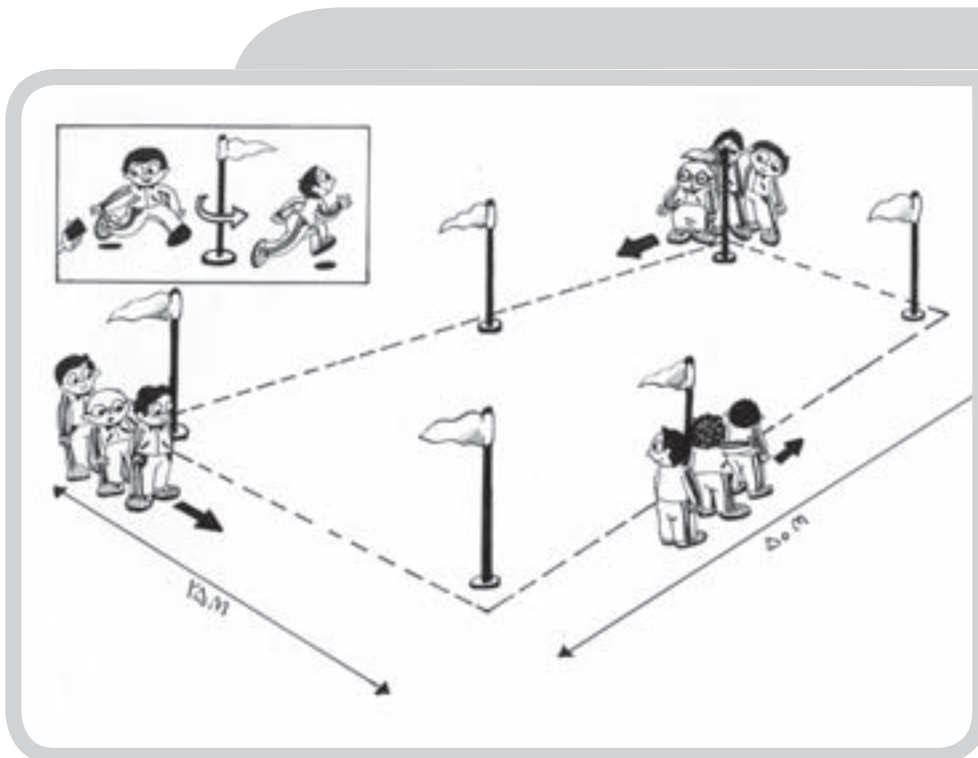
طرز اجرا : مطابق تصویر یک محوطه ۱۵۰ متری (طول ۵۰ متر، عرض ۲۵ متر) را علامت گذاری نمایید و گروه ها را در کنار نقاط شروع قرار دهید. با علامت «شروع» زمان نگهدار مدت ۶ دقیقه را ثبت می کند و نفرات اول هر گروه در طی شش دقیقه سعی می کنند حداکثر مسافت را طی کنند. برای پیشگیری از بروز هر خطایی در اندازه گیری مسافت طی شده، بهتر است پس از طی شدن هر دور و به محض رسیدن دانش آموز به نقطه شروع یک کارت به وی تحویل گردد. پس از پایان شش دقیقه علامت شروع برای نفرات بعدی گروه به صدا درمی آید و این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه ادامه می یابد.

نحوه امتیازدهی : تعداد کارت های اخذ شده در هر گروه نشانگر مسافت طی شده و ملاکی برای امتیازدهی است.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، شش پرچم، کارت به تعداد مورد نیاز، کورنومتر

ملاحظات :

در طول انجام این فعالیت به تفاوت های فردی افراد توجه شود و از هرگونه اجبار در ادامه فعالیت جداً خودداری گردد.



عنوان : پرش سه گام در منطقه تعیین شده

هدف : ارتقاء مهارت های لی لی، گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام

طرز اجرا : مطابق تصویر مناطق مشخصی را با مسافت های متفاوت برای اجرای پرش سه گام علامت گذاری نمایید . دانش آموزان پس از دور خیز، پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می دهند و پرش سه گام را به نمایش می گذارند . نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای اتکا (تیک آف)، پای راست است، پرش به صورت راست - راست - چپ - پرش و اگر پای اتکا (تیک آف)، پای چپ است . پرش به صورت چپ - چپ - راست - پرش اجرا می گردد . پرش سه گام ترکیبی از یک لی، یک گام و یک پرش است .

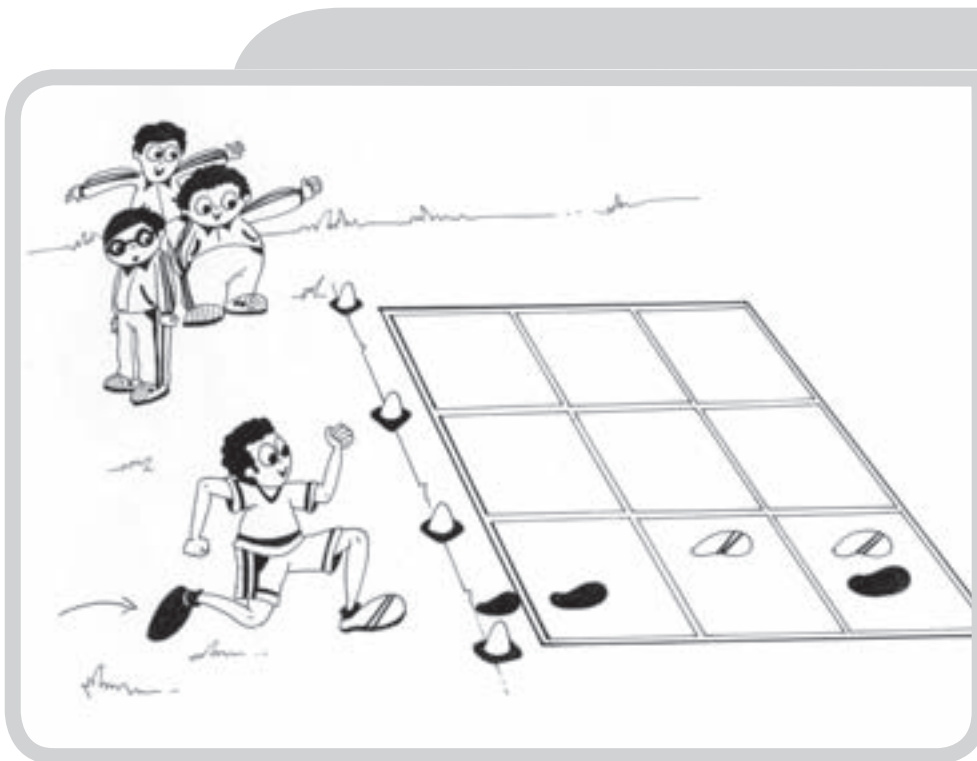
نحوه امتیازدهی : دانش آموزان دو بار پرش سه گام را اجرا کرده و میانگین مسافت افقی به عنوان رکورد فرد محسوب می گردد . این مسافت با سایر دانش آموزان مقایسه شده تا اولویت بندی تعیین شود .

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی و متر نواری

ملاحظات :

- در شروع تمرین به دانش آموزان فرصت داده شود تا با هر دو پا عمل تیک آف را انجام دهند تا از این طریق بتوان به پای تیک آف آنها پی برد .

- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد .



عنوان : پرتاب توپ با یک دست

هدف : بهبود سرعت حرکت دست و هماهنگی چشم و دست

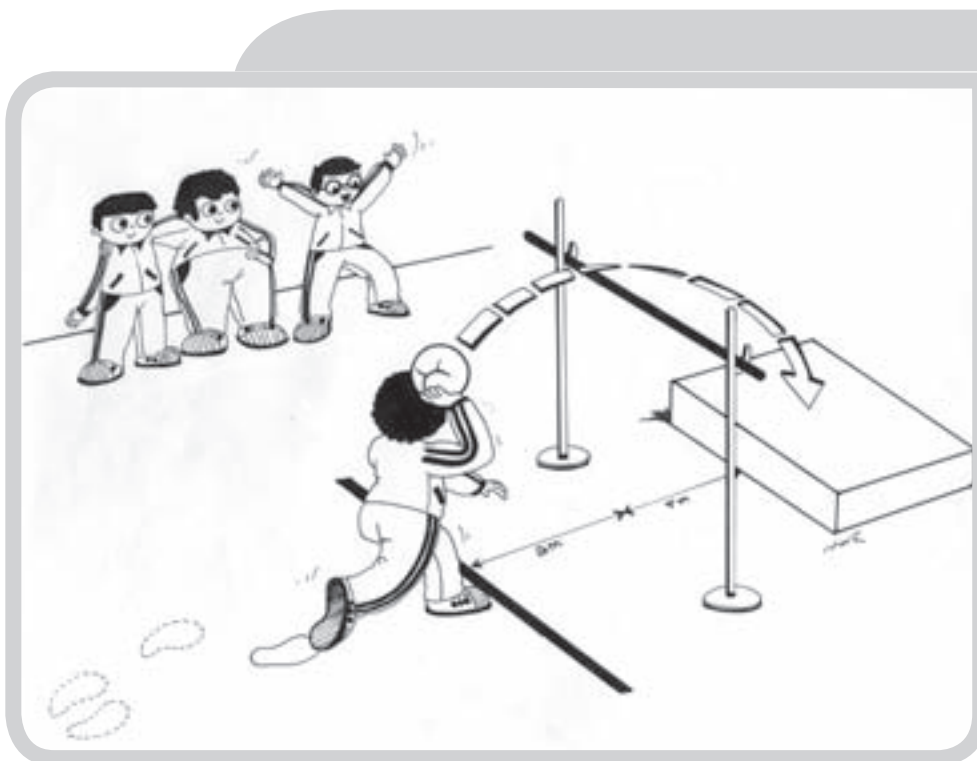
طرز اجرا : مطابق تصویر از مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتی متر استفاده نمایید به نحوی که یک تشک در پشت این مانع و به فاصله سه متری از آن قرار گرفته است. قبل از مانع، ۴ خط شروع ترسیم نمایید که این خطوط به ترتیب با پایه های مانع به اندازه ۲، ۳، ۴ و ۵ متر فاصله داشته باشد. هر دانش آموز موظف است با دورخیز سه گام از پشت خطوط شروع، عمل پرتاب را برای رسیدن به تشک انجام دهد.

نحوه امتیازدهی : هنگامی که توپ پس از عبور از روی مانع بر روی تشک فرود می آید بدین معنی است که تلاش فرد با موفقیت انجام شده است. امتیازدهی برای چهار پرتاب به این صورت است که اگر فاصله شروع تا تشک ۵ متر است و عمل پرتاب با موفقیت انجام گرفته است. ۲ امتیاز برای دانش آموز لحاظ می گردد. این امتیازات در فواصل ۶، ۷ و ۸ متری مابین خط شروع و تشک به ترتیب عبارت اند از ۳، ۴ و ۵ امتیاز مجموع امتیازات دانش آموز در ۴ پرتاب به عنوان رکورد وی محسوب می گردد. در صورتی که توپ به تشک نرسیده و یا از زیر مانع عبور کند یک امتیاز به دانش آموز تعلق خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، توپ، تشک، مانع، پایه های پرش و یا هر وسیله مشابه

ملاحظات :

جهت نحوه گام برداری صحیح در سه گام پرتاب توپ مشابه سه گام پرتاب نیزه موشکی عمل نمایید.



عنوان : دوی سرعت در قوس

هدف : بهبود سرعت دویدن در قوس و تنظیم و ریتم گام

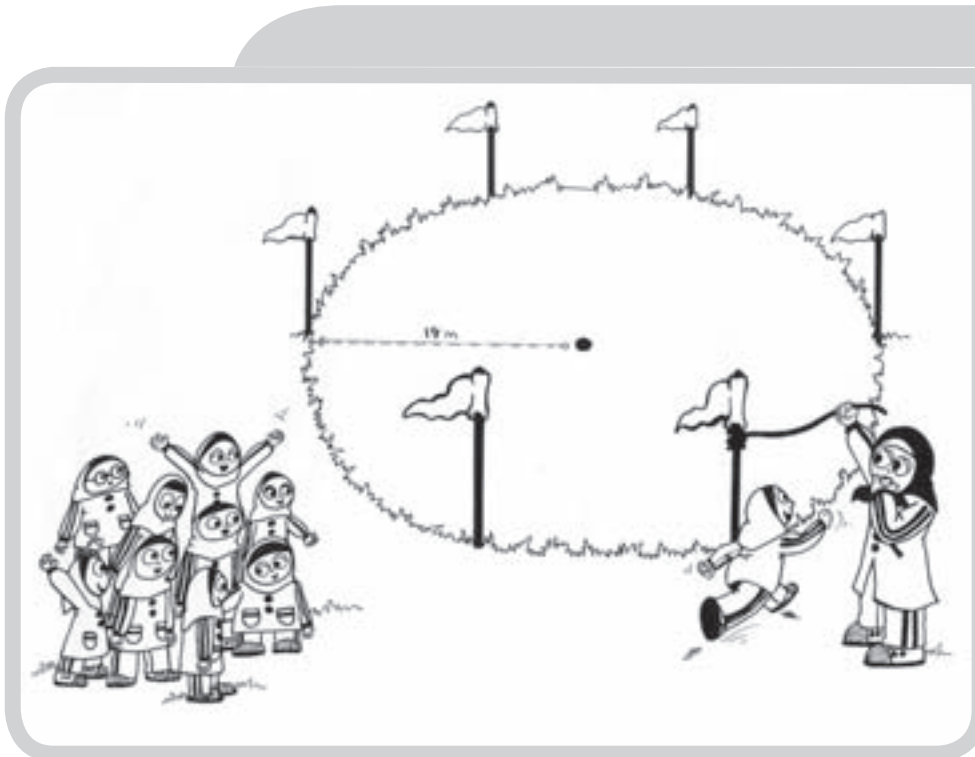
طرز اجرا : مطابق تصویر دایره‌ای با شعاع ۱۶ متر را علامت‌گذاری نمایید. محیط این دایره در حدود ۱۰۰ متر است. دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و از هر دانش‌آموز در گروه بخواهید تا مسافت ۱۰۰ متر را با حداکثر سرعت بدود با باز کردن دروازه عبور و شروع به دویدن ورزشکار مدت زمان طی کردن مسافت را ثبت نمایید. این عمل را برای سایر دانش‌آموزان گروه نیز انجام دهید.

نحوه امتیازدهی : کل زمان ثبت شده که از مجموع زمان‌های طی شده مسافت ۱۰۰ متر برای هر دانش‌آموز در گروه به دست می‌آید، به عنوان ملاک امتیازدهی گروه استفاده می‌شود. این زمان کل با سایر گروه‌ها مقایسه شده تا اولویت بندی آنها تعیین گردد.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، ۶ پرچم، ۱/۵ متر طناب برای ایجاد دروازه عبور، کورنومتر

ملاحظات :

— این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش طول با نیزه

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی دست و چشم در کاشتن نیزه
طرز اجرا : مطابق تصویر دانش آموز برای اجرای پرش طول از یک نیزه با طولی حداکثر دو متر استفاده می کند. محل کاشتن نیزه باید توسط یک حلقه علامت گذاری شود و حد فاصل محل کاشتن نیزه تا خط شروع ۵ متر است. در صورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار پای چپ است. موقعیت قرارگیری دست راست بر روی نیزه در مقایسه با دست چپ بالاتر است و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار، پای راست است این موضوع بالعکس می باشد. دانش آموز پس از دورخیز و در حالی که نوک نیزه به سمت زمین است و با کمک گرفتن از نیزه سعی می کند حداکثر فاصله افقی را به دست آورده و در حلقه های علامت گذاری شده که به منزله رکورد فرد می باشند، فرود آید.

نحوه امتیازدهی : مطابق تصویر هر حلقه معرف یک امتیاز خاص است در صورتی که دانش آموز به صورت جفت پا در هر حلقه فرود آید حداکثر امتیاز آن منطقه به وی تعلق می گیرد ولی در صورتی که یک پا خارج از حلقه باشد یک امتیاز از امتیاز مد نظر برای آن منطقه کسر خواهد شد. هر دانش آموز می تواند سه بار عمل پرش را انجام دهد و حداکثر امتیاز به عنوان رکورد وی محسوب می گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه پرش، متر نواری، حلقه بر اساس توانایی دانش آموزان
ملاحظات :

- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مد نظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.
- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



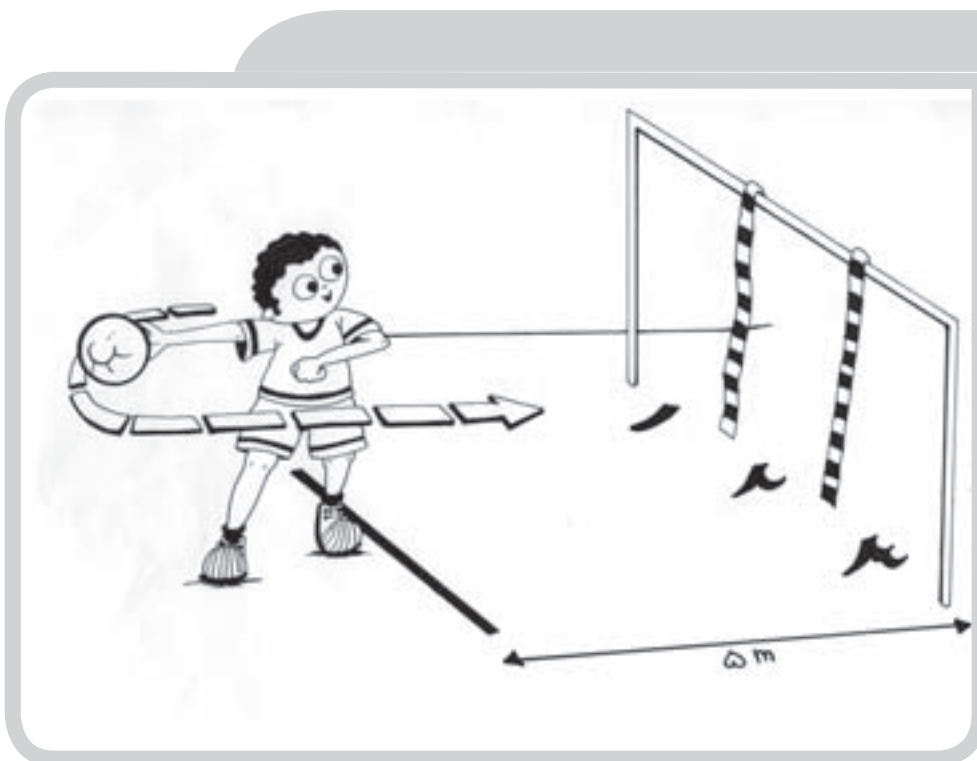
عنوان : پرتاب چرخشی توپ

هدف : ارتقای توان انفجاری دست و تنه، هماهنگی چشم و دست

طرز اجرا : مطابق تصویر، فضای ورود توپ بین دو خط استاندارد و یا دو میله را به سه بخش مساوی چپ، مرکز و راست تقسیم بندی نمایید. دانش آموز در پشت خط شروع که به میزان ۵ متر با هدف فاصله دارد به صورت جانبی و روبه روی بخش مرکزی می ایستد و سپس با تاب دادن بدن به نحوی که بازو در کنار بدن کاملاً کشیده است پرتابی مشابه پرتاب دیسک انجام می دهد. دانش آموز دو بار عمل پرتاب را انجام می دهد و مربی نمره محاسبه شده فرد را منظور می کند.

نحوه امتیازدهی : در دانش آموزان با دست راست غالب، پرتاب به سمت هدف راست ۳ امتیاز، هدف مرکز ۲ امتیاز و هدف چپ یک امتیاز تعلق می گیرد. این موضوع برای دانش آموزان با دست چپ غالب برعکس است.

لوازم و تجهیزات : توپ و یا هر جسمی که قابلیت گرفتن و پرتاب کردن داشته باشد.



عنوان : دوی امدادی سرعت ماریچ

هدف : ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم، پرش جانبی از روی موانع و دویدن مارپیچ به صورت امدادی

طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری، دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و پرچم با تأکید بر پرش جانبی و دویدن مارپیچ در نظر گرفته می شود .

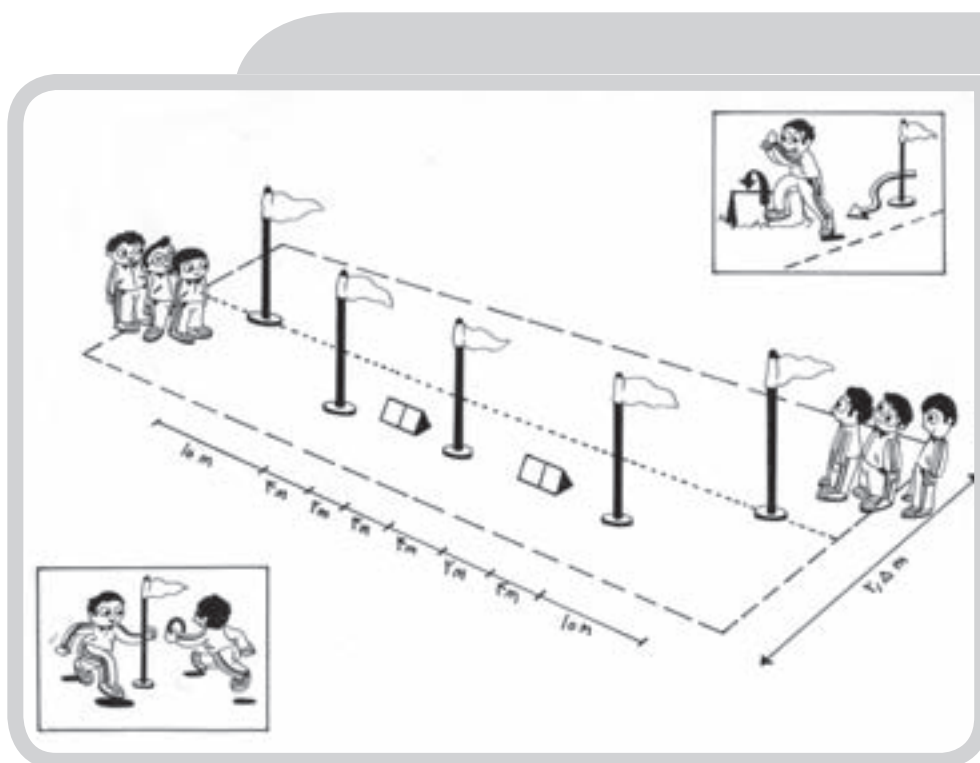
دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم بندی نمایید و سپس با علامت «شروع» از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع و پرچم – بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نماید.

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضا گروه محسوب می گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه تری این بازی گروهی را به اتمام رساند.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، پنج پرچم، دو مانع کوتاه، دو حلقه یا چوب امدادی، کورنومتر

ملاحظات :

– این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش طول با تعیین جای پای اتکا (تیک آف)

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی در کاشتن پای اتکا (تیک آف) در محل موردنظر
طرز اجرا : مطابق تصویر، یک منطقه ۱۵ متری را به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای تیک آف را به اندازه ۳۰ سانتی متر توسط دو خط به عرض ۱۰ سانتی متر در ابتدا و انتهای این منطقه مشخص کنید. محل فرود را به صورت مدرج با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایید.

نحوه امتیازدهی : دانش آموز پس از دورخیز پای اتکا (تیک آف) را در محل موردنظر قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی پرش می کند. میزان مسافت طی شده به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) در منطقه ۳۰ سانتی متری قرار گرفت ۲ امتیاز به امتیاز فرد افزوده می شود در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی مناطق ۱۰ سانتی متری قرار گرفت یک امتیاز به امتیاز فرد افزوده می شود و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) در خارج منطقه ۳۰ و ۱۰ سانتی متری قرار گرفت تنها امتیاز پرش فرد مدنظر قرار خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، چسب علامت گذاری برای تعیین مناطق تیک آف، حلقه برای تعیین رکورد پرش، پرچم برای تعیین محل شروع دورخیز

ملاحظات :

– از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



عنوان : پرتاب توپ از بالای سر در وضعیت پشت به زاویه پرتاب

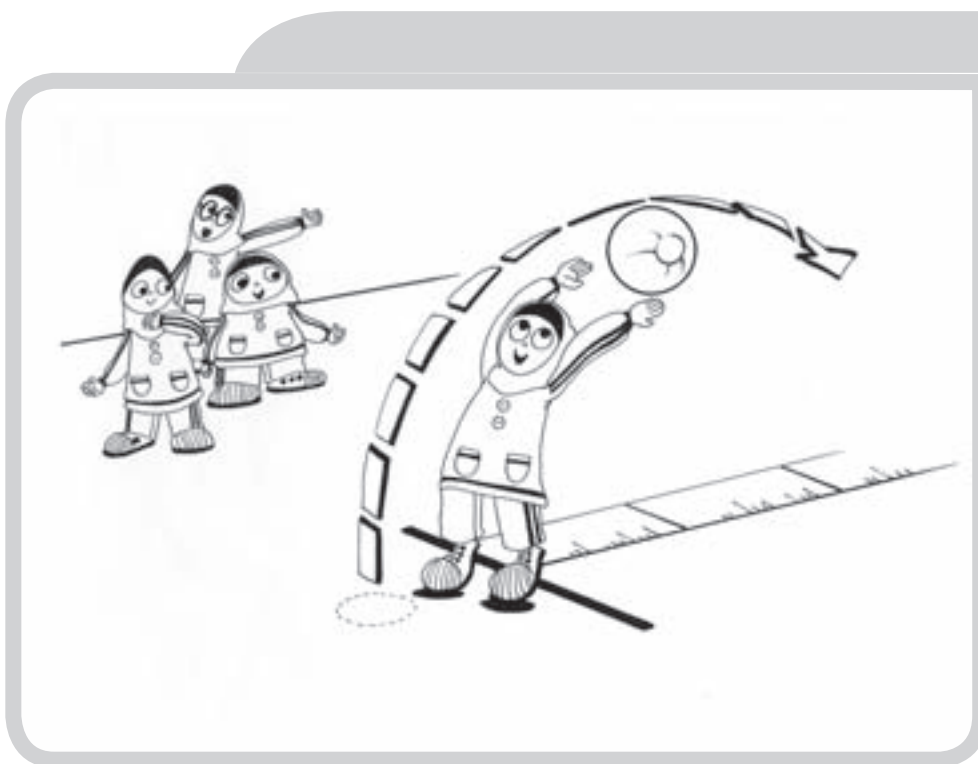
هدف : ارتقای توان انفجاری اندام فوقانی و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با دو دست از بالای سر

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش آموز پشت به زاویه پرتاب به نحوی قرار می گیرد که پاشنه های پا در پشت خط شروع قرار دارند. دانش آموز با خم کردن تنه و زانو، توپ را در ابتدا به سمت جلو و پایین تاب داد و سپس با باز کردن تنه و زانو ها و پرتاب دو دست به سمت عقب و بالا باعث پرتاب توپ به سمت زاویه پرتاب می گردد. بایستی به دانش آموزان تأکید کرد که حداکثر تلاش خود را برای کسب مسافت افقی بیشینه انجام دهند.

نحوه امتیازدهی : هر شرکت کننده دو پرتاب انجام می دهد. میانگین دو پرتاب به عنوان رکورد فرد منظور می گردد.

اولویت بندی افراد براساس این میانگین در بین دانش آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : توپ پزشکی (مدسین بال) یک کیلو گرمی، متر نواری



عنوان : دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی

هدف : ارتقای مهارت دویدن همراه با تعویض چوب امدادی و عبور از موانع

طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری ، دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید . یکی از این مسیرها محلی برای تعویض حلقه یا چوب امدادی و مسیر دیگر با تأکید بر عبور از موانع کوتاه است . نحوه تعویض حلقه یا چوب امدادی به نحوی است که منطقه‌ای به اندازه ۱۰ متر برای شتاب گیری دوندۀ گیرندۀ چوب و تعویض چوب میان دونده حامل و گیرنده چوب تعبیه شده است . دانش آموز با علامت شروع ، دویدن را آغاز می کند و پس از دویدن از روی موانع نسبت به تعویض چوب در منطقه علامت گذاری شده اقدام می نماید . این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه تداوم می یابد .

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر در کلیه اعضای گروه می باشد گروهی پیروز خواهد بود که در مدت زمان کوتاهتری این بازی گروهی را به اتمام رساند .

لوازم و تجهیزات : متر نواری ، دو عدد پرچم ، حلقه یا چوب امدادی ، دو عدد مخروط تمرینی ، کورنومتر

ملاحظات :

— این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند .



عنوان : پرش طول با دورخیز بلند

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، توانایی تبدیل سرعت افقی به عمودی در حین پرش
طرز اجرا : مطابق تصویر یک منطقه ۳۰ متری را به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای اتکا (تیک آف) را تعیین کنید. محل فرود را به صورت مدرج و با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایید.

نحوه امتیازدهی : دانش آموز پس از دور خیز، پای تیک آف را بر روی تخته پای اتکا (تیک آف) قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی تلاش می کند میزان مسافت طی شده به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی تخته فرود آید. ۲ امتیاز به امتیاز پرش دانش آموز اضافه می شود و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) قبل و یا بعد از تخته فرود آید تنها امتیاز پرش مدنظر قرار می گیرد.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، چسب علامت گذاری برای تعیین منطقه تیک آف، حلقه برای تعیین رکورد پرش پرچم برای تعیین محل شروع دورخیز

ملاحظات :

- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرتاب نیزه

هدف : ارتقای هماهنگی در اجرای مهارت پرتاب نیزه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست

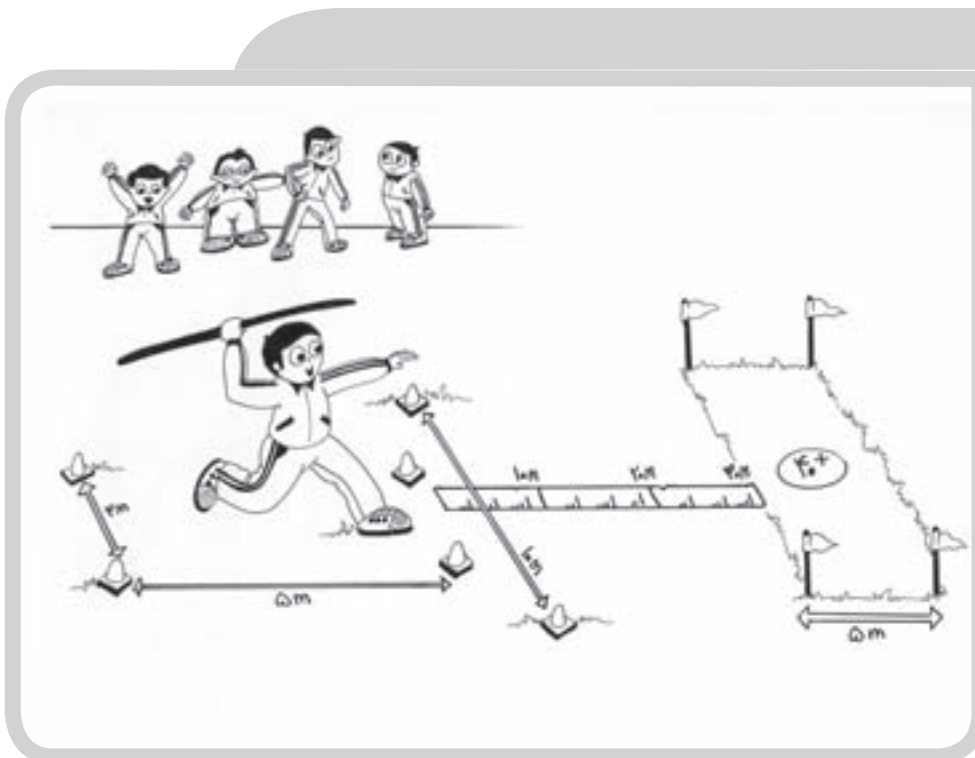
طرز اجرا : مطابق تصویر، دانش‌آموزان در یک مسیر ۵ متری دور خیز کرده و عمل پرتاب نیزه را به نمایش می‌گذارند. در زاویه پرتاب منطقه‌ای به میزان ۳۰ متر علامت‌گذاری می‌شود و آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می‌گردد. در این مهارت دانش‌آموز پس از دورخیز و رسیدن به سرعت حرکتی مطلوب در پشت خط شروع، نیزه را پرتاب می‌نماید. هر فرد سه بار این عمل را انجام داده و میانگین رکورد ثبت می‌گردد.

نحوه امتیازدهی : میانگین سه پرتاب به عنوان رکورد فرد، برای اولویت‌بندی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این اگر منطقه فرود نیزه در محل آن سوی ۳۰ متر و در فضای ۵ متری باشد ۱۰ امتیاز به فرد اضافه خواهد شد.

لوازم و تجهیزات : مخروط‌های تمرینی برای تعیین خط شروع، متر نواری، پرچم برای تعیین منطقه فراتر از ۳۰ متر

ملاحظات :

- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش‌آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می‌باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می‌گردد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : دوی سرعت با مانع

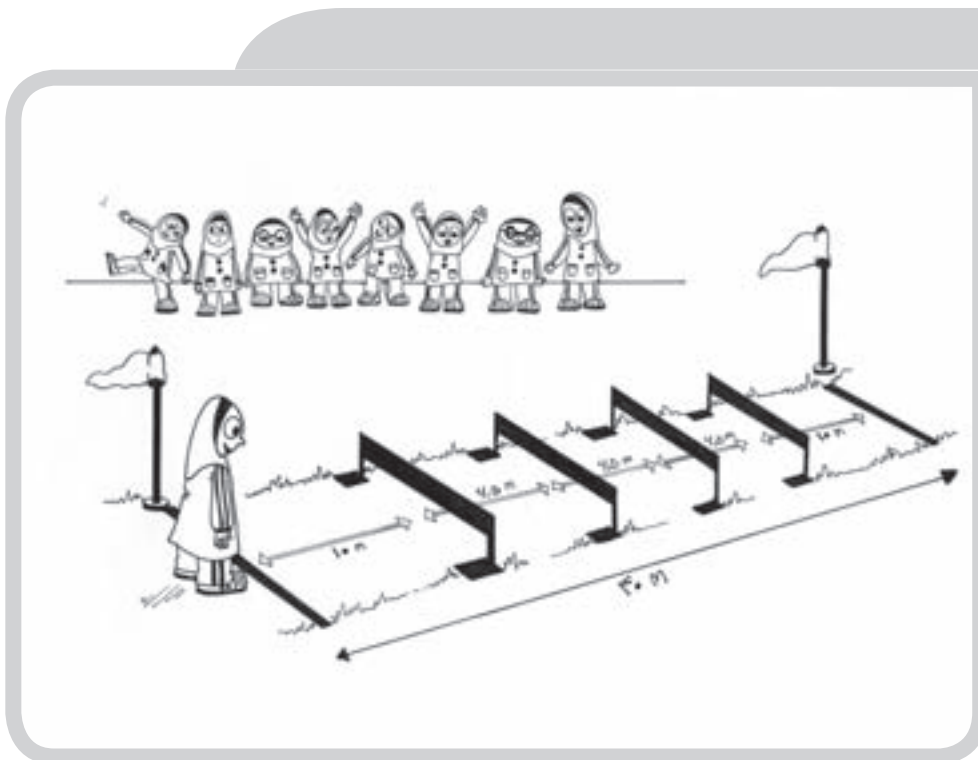
هدف : ارتقای مهارت عبور از موانع با حداکثر سرعت و بهبود قابلیت‌های چابکی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی
طرز اجرا : مطابق تصویر دانش‌آموز در پشت خط شروع از استارت ایستاده یا نشسته استفاده می‌کند. مسافت مد نظر در این فعالیت ۴۰ متر است که مطابق تصویر با کمک ۴ مانع با فواصل تعیین شده تقسیم‌بندی گردیده است با علامت شروع دانش‌آموز با حداکثر سرعت حرکت می‌نماید و زمان نگهدار ، مدت زمان طی کردن این مسافت را ثبت می‌کند.
نحوه امتیازدهی : امتیاز افراد بر اساس زمان طی کردن مسافت تعیین می‌گردد و اولویت‌بندی افراد بر اساس این ملاک در بین دانش‌آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : دو عدد پرچم برای مشخص کردن نقطه شروع و پایان، متر نواری، کورنومتر، چهار عدد مانع

کوتاه

ملاحظات :

- از آنجایی که تأکید این تمرین بر اجرای الگوی پیشرفته عبور از موانع نیست، لذا مربیان بر رعایت این اصول (عبور مستقیم پای راهنما، عبور خم پای اتکا (تیک آف)، خم کردن تنه بر روی پای راهنما و...) تأکید نورزند، ولی در این مهارت سعی گردد که عمل پریدن از روی موانع به دویدن از روی موانع تغییر شکل یابد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش سه گام

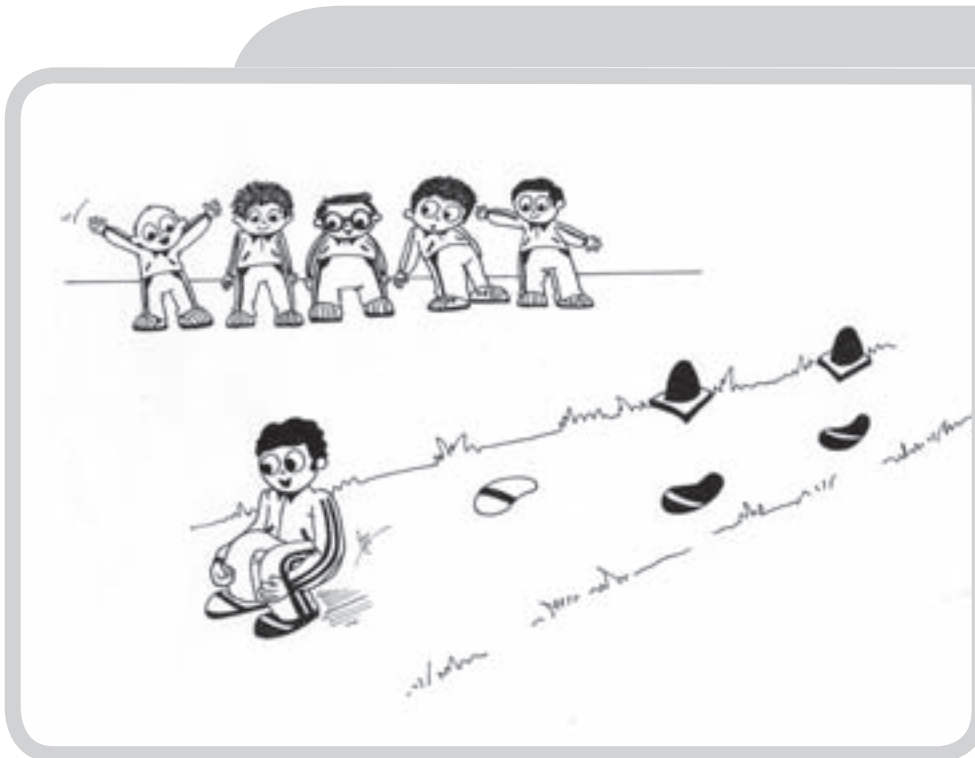
هدف : ارتقای مهارت‌های لی لی، گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام
طرز اجرا : مطابق تصویر یک منطقه ۲۰ الی ۳۰ متری را برای دورخیز دانش آموز علامت گذاری نمایید. دانش آموزان پس از دورخیز، پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می دهند و پرش سه گام را به نمایش می گذارند. نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای تیک آف پای راست است، پرش به صورت راست - راست - چپ - پرش و اگر پای تیک آف، پای چپ است، پرش به صورت چپ - چپ - راست - پرش اجرا می گردد. پرش سه گام ترکیبی از یک لی لی، یک گام، یک پرش است.

نحوه امتیازدهی : دانش آموزان دو بار پرش سه گام را اجرا کرده، و میانگین مسافت افقی طی شده به عنوان رکورد فرد محسوب می گردد. این مسافت افقی با سایر دانش آموزان مقایسه شده تا اولویت بندی نفرات تعیین گردد.

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی، متر نواری

ملاحظات :

- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



عنوان : پرتاب دیسک

هدف : ارتقای و هماهنگی در اجرای مهارت پرتاب دیسک، بهبود عملکرد پرتاب و سرعت حرکت دست

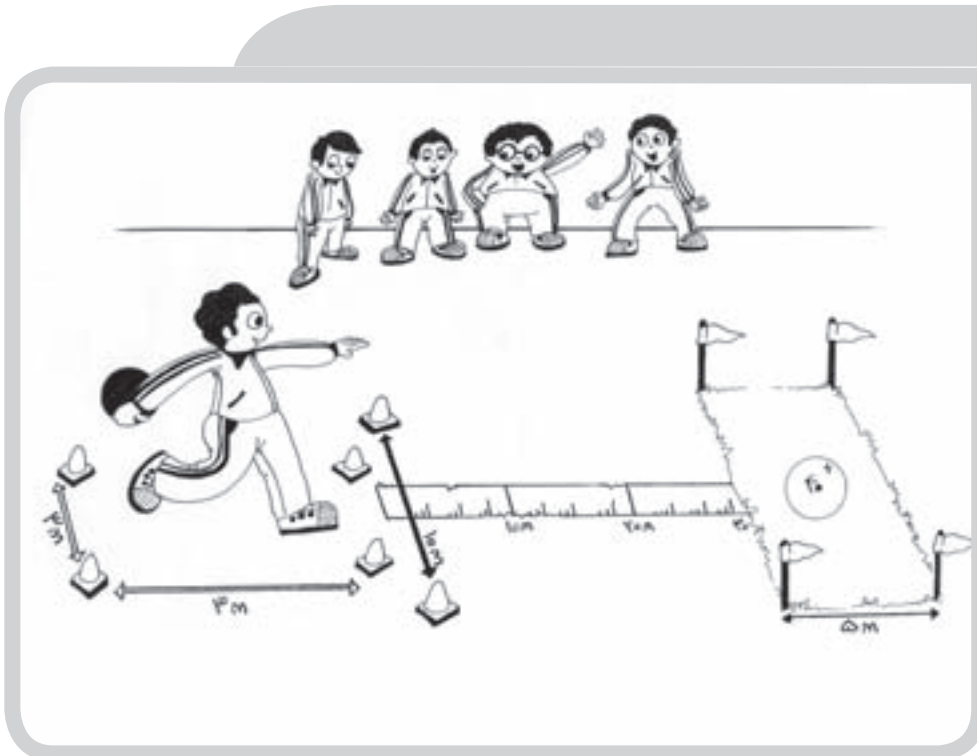
طرز اجرا : مطابق تصویر دانش آموزان در یک مسیر سه متری می توانند با گام برداری و حرکت چرخشی بدن عمل پرتاب دیسک را به نمایش گذارند. در زاویه پرتاب منطقه ای به میزان 30° متر علامت گذاری می گردد. آن سوی 30° متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می شود. در این مهارت دانش آموزان پس از اجرای حرکت چرخشی و گام برداری در پشت خط شروع، دیسک را رها می کنند. هر فرد سه بار این عمل را انجام داده و میانگین رکورد فرد ثبت می گردد.

نحوه امتیازدهی : میانگین سه پرتاب به عنوان رکورد فرد برای اولویت بندی دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد. علاوه بر این اگر منطقه فرود دیسک در محل آن سوی 30° متر و در فضای ۵ متری باشد 10° امتیاز به فرد اضافه خواهد شد.

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی، مترنواری، پرچم

ملاحظات :

- دیسک بایستی بر روی بند انتهایی انگشتان قرار گرفته و وضعیت دست در هنگام رهایی به نحوی است که بازو موازی سطح زمین در ارتفاع شانه باشد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار، ابعاد را تغییر دهند.
- دیسک معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.



عنوان : پرش با نیزه از روی مانع کوتاه

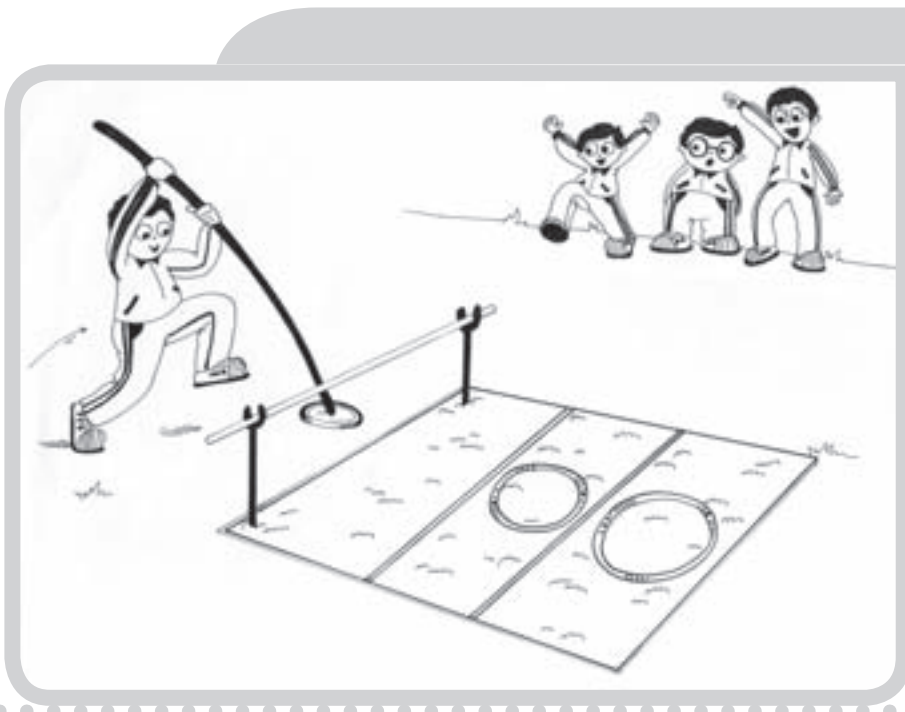
هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی دست و چشم در کاشتن نیزه
طرز اجرا : مطابق تصویر، دانش آموز برای اجرای پرش طول از روی یک مانع کوتاه از یک نیزه با طولی حداکثر دو متر استفاده می کند. محل کاشتن نیزه باید توسط یک حلقه علامت گذاری شود و منطقه دورخیز حداقل ۱۰ متر در نظر گرفته شود. در صورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار پای چپ است. موقعیت قرارگیری دست راست بر روی نیزه در مقایسه با دست چپ بالاتر است و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار، پای راست باشد این موضوع بالعکس است. دانش آموز پس از دورخیز و در حالی که نوک نیزه متمایل به سمت زمین است با کمک گرفتن از نیزه، سعی می کند علاوه بر عبور از روی مانع کوتاه حداکثر فاصله افقی را به دست آورد. در حلقه های علامت گذاری شده که به منزله رکورد فرد می باشند، فرود آید.

نحوه امتیازدهی : مطابق تصویر هر حلقه معرف یک امتیاز خاص است در صورتی که دانش آموز به صورت جفت پا در هر حلقه فرود آید حداکثر امتیاز آن منطقه به وی تعلق می گیرد ولی در صورتی که یک پا خارج از حلقه باشد یک امتیاز از امتیاز مدنظر کسر خواهد شد. هر دانش آموز می تواند سه بار عمل پرش را انجام دهد و حداکثر امتیاز به عنوان رکورد وی محسوب می گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه پرش، متر نواری، حلقه بر اساس توانایی دانش آموز، مانع کوتاه

ملاحظات :

- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.
- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



فصل ششم

بازی



پیشرفت و تکامل دانش آموزان در بعد فعالیت‌های جسمانی فرآیندی است که به‌طور تدریجی صورت گرفته و نتایج آن معمولاً در بلند مدت حاصل می‌آید. بکارگیری الگوهای تمرینی و آموزشی متناسب با توانایی و نیازهای آنان در مراحل مختلف رشد سبب توسعه پتانسیل‌های ورزشی آنها به‌نحو مطلوب خواهد شد. بر همین اساس فعالیت‌ها در بعد جسمانی - ورزشی به سه مرحله عمده تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از:

— مرحله بازی‌های ابتدایی (ساده)

— مرحله بازی‌ها و تمرینات پیش نیاز رشته‌های ورزشی

— مرحله تمرینات اختصاصی رشته‌های ورزشی

با توجه به ویژگی‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان در سال‌های آخر دبستان و مشخصات هر یک از مراحل می‌توان گفت دانش‌آموزان پایه ششم دبستان در مرحله بازی‌ها و تمرینات پیش نیاز رشته‌های ورزشی قرار می‌گیرند.

با این نگاه، در برنامه درسی تربیت بدنی انجام بازی‌ها فقط با هدف تفریح و سرگرمی انجام نخواهد شد بلکه به‌عنوان یکی از اجزای اصلی برنامه درسی مطرح می‌باشد که معلمان تربیت بدنی می‌بایست در طراحی برنامه آموزشی به این امر توجه نمایند و با بهره‌مندی از توضیحات ارائه شده در ادامه این بخش نسبت به انتخاب و اجرای بازی‌های مناسب اقدام نمایند و از فرصت‌های آموزشی و تربیتی فراهم آمده در طول اجرای بازی‌ها جهت حصول هر چه بیشتر اهداف این درس بهره لازم را ببرند. همچنین باید مدنظر داشت که بازی‌ها علاوه بر تأمین فرصت تمرینی کافی برای تکمیل و تعمیق یادگیری الگوهای حرکتی فرصت بسیار مناسبی برای شکل‌گیری صلاحیت‌های مشترک این درس نیز فراهم می‌آورند که به‌طور قطع معلمان با تجربه این فرصت‌های ارزشمند را از دست نخواهند داد.

در این بخش سعی شده است ضمن ارائه برخی توضیحات و نکات لازم برای انتخاب و اجرای بازی تعدادی بازی برای نمونه معرفی گردند که متناسب با اهداف برنامه درسی تربیت بدنی در این پایه هستند. همچنین امکان اجرای آنها با حداقل امکانات در مدارس فراهم می‌باشد. البته معلمان تربیت بدنی می‌توانند متناسب با برنامه آموزشی، فضا و امکانات در اختیار، علاقه‌مندی دانش‌آموزان و مقتضیات جغرافیایی و اقلیمی محل آموزش نسبت به انتخاب سایر بازی‌های مرتبط با اهداف برنامه اقدام نمایند.

بازی‌های اجرایی در مدارس

آنچه که در این بخش مورد نظر می‌باشد، معرفی بازی‌های اجرایی در مدرسه است. با توجه به آنچه که در مقدمه بیان شد، می‌توان دو گروه از بازی‌ها به شرح زیر را به تناسب جنسیت و توان جسمانی دانش‌آموزان در پایه ششم برنامه‌ریزی و اجرا کرد:

۱- بازی‌های بومی - محلی

۲- بازی‌های ورزشی

۱- بازی‌های بومی - محلی

مطالعه فرهنگی هر ملتی، کمک شایانی به شناخت عادات، رسوم، تخیلات، و حتی شرایط تاریخی آن ملت می‌نماید. فرهنگ مردم شامل بخش‌های مختلفی مانند جشن‌ها و رقص‌های مذهبی، آیین‌های قومی و ملی، اعتقادات و رسوم، باورها یا خرافات، طب، بازی‌های محلی، ورزش‌های سنتی، قصه‌ها و افسانه‌ها، امثال یا حکم یا پند پیران، اشعار و ترانه‌های عامیانه، لالایی‌ها و چیستان‌ها می‌باشد که ما را به احوال، افکار، ذوق، هنر و همچنین روحیات هر قوم و ملتی آشنا می‌سازد و در لابلای فرهنگ مردم، بسیاری از نکات دقیق ادبی، اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی آشکار می‌گردد.

تعریف: بازی‌های بومی به بازی‌هایی اطلاق می‌شود که فقط در منطقه یا محله خاصی اجرا شوند ولی در بازی‌های محلی وسعت تحت پوشش بازی بیشتر شده و اختصاص به استان یا استان‌هایی دارد که دارای وجوهاتی مشترک مانند آب و هوا، زبان و ... باشد و بازی‌های سنتی که معمولاً با تغییراتی تبدیل به ورزش‌های سنتی می‌شوند به بازی‌هایی گفته می‌شود که کشور یا کشورهای راتحت پوشش قرار می‌دهند مانند بسیاری از بازی‌های مدرن امروز که روزگاری به صورت بازی‌های سنتی سرزمین خاصی استفاده می‌شده است.

ضرورت و اهمیت: در سرزمین پهناور و کهنسال ما ایرانیان با وجود تنوع در آب و هوا و گوناگونی ریشه‌های فرهنگی، بازی و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع و گستردگی برخوردار است. هیچ‌کس نمی‌داند از چه زمانی این بازی‌ها و توسط چه کسانی آغاز شده‌اند. ارائه بازی‌های سنتی کشورمان می‌تواند به عنوان احیا کننده فرهنگ، آداب و رسوم گذشتگان نقش مؤثری در ارتقاء شخصیت و هویت ملی داشته باشد و همچنین به عنوان منبعی مؤثر در توسعه و ترویج ورزش همگانی استفاده شود.

نکات اساسی در انتخاب بازی‌های بومی — محلی :

کشور کهن ما ایران دارای بیش از دوهزار بازی بومی — محلی می‌باشد از این‌رو در انتخاب بازی‌های مناسب برای اجرا در مدرسه توجه به نکات زیر ضروری است :

- کمک به تقویت توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان در راستای اهداف برنامه درسی تربیت بدنی
- ارائه الگوی مناسب برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان
- تزریق شادابی و نشاط
- به نمایش گذاردن ارزش‌های فرهنگی و سنن پسندیده تاریخی قالب بازی
- متناسب بودن فضای مورد نیاز بازی با فضای آموزشگاه
- توجه به رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- جذابیت بازی
- داشتن ظرفیت‌های مناسب برای تغییر در قوانین و مقررات بازی و متناسب‌سازی آن با ویژگی‌های سنی دانش‌آموزان.

۲ — بازی‌های ورزشی :

با توجه به ویژگی‌ها، نیازها و علایق کودکان در سال‌های آخر دبستان، استفاده از بازی‌های ساده ورزشی برای تکمیل و توسعه مهارت‌های پایه و آموزش مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی، یک روش آموزشی مؤثر و مفید محسوب می‌شود. این بازی‌ها علاوه بر فراهم آوردن زمینه مناسب برای آشنایی با قوانین و مقررات ساده رشته ورزشی، موجب توسعه آمادگی‌های عاطفی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان نیز می‌گردد. آنها با لذتی که از بازی گروهی کسب می‌کنند، انزوایی و گوشه‌گیری را فراموش کرده و با علاقه‌مندی به هم‌بازی، احساس نوع دوستی، ایثار، گذشت، کنترل هیجانات و تعلق به گروه را در خود پرورش می‌دهند.

بازی‌های ساده ورزشی به طور مشخص برای توسعه مهارت‌های ترکیبی مثل دریافت و ارسال توپ در حین دویدن و تمرین مهارت‌های مقدماتی ورزش‌های رایج آموزشگاهی از جمله : والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون و دو و میدانی کاربرد بسیاری دارد.

همچنین فراگرفتن بازی‌های ورزشی با مقررات ساده به دانش‌آموزان این امکان را خواهد داد تا خارج از کلاس درس تربیت بدنی (ساعات تفریح و یا اوقات خارج از مدرسه) با انجام آنها علاوه بر غنی‌سازی اوقات فراغت خود و بهره‌مندی از آثار مثبت فعالیت بدنی، احساس رضایت‌مندی، لذت، شادی و نشاط را در زندگی خود همراه نمایند.

ضرورت و اهمیت : با مطالعه روند تکامل حرکتی و سیر رشد حرکات بنیادی، دانش‌آموزان در سال‌های پایانی دبستان در مرحله پیشرفته انجام حرکات پایه قرار دارند و به راحتی می‌توانند مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی را فرا گرفته و اجرا نمایند. همچنین به لحاظ ویژگی‌های عاطفی و رشد اجتماعی در مرحله‌ای قرار دارند که می‌توانند عواطف خود را کنترل و ضمن غلبه بر اضطراب و هیجانات خود، با شناخت و پذیرش موقعیت فردی، به عنوان عضوی از گروه فعالیت کنند. متأسفانه در کلاس‌های درس تربیت بدنی هنوز هم گاهی مشاهده می‌شود که برخی از دانش‌آموزان نمی‌توانند توبی را که برایشان پرتاب می‌شود به درستی دریافت کنند و یا به آن ضربه بزنند و یا اینکه هنگام بازی دوستان خود را هل می‌دهند و پرخاشگری می‌کنند و از رعایت قوانین بازی سرپیچی می‌کنند.

بازی با فراهم آوردن زمینه مناسب و به دور از هرگونه آموزش مستقیم و جدی و پرهیز از مقررات خشک و فضای رسمی کلاس، باعث می‌شود تا دانش‌آموزان آزادانه به فعالیت بپردازند و در حین اجرای بازی به طور ناخودآگاه تمامی ویژگی‌های درونی خود را نمایان سازند. این شرایط برای معلمان فرصت مغتنمی است تا ضمن انتخاب و طراحی دقیق بازی، با تحت نظر قرار دادن دانش‌آموزان، مشکلات ایشان را شناسایی و در راستای توسعه، اصلاح و تربیت آنها فرصت تمرینی کافی را فراهم آورند.

توصیه‌هایی برای معلمان :

پیش‌بینی مقدمات بازی قبل از انجام آن از مهم‌ترین موضوعاتی است که معلمان همواره باید به آن توجه کافی داشته باشند. قبل از انتخاب یک بازی مناسب، توصیه‌های زیر راه‌گشا است :

- تناسب بازی با سطح توانایی دانش‌آموزان
- مناسب بودن بازی با آموخته‌های قبلی دانش‌آموزان
- مناسب بودن بازی برای تکمیل و تعمیق اهداف آموزشی درس

بعد از تمهید مقدمات توجه به زمان، فضا و وسایل مورد نیاز و مناسب برای بازی، در اولویت هستند.

زمان مناسب بازی :

همواره توجه شود که مدت زمان در نظر گرفته شده برای بازی، بخشی از ساعت درس تربیت بدنی خواهد بود نه تمام آن. بهتر است این زمان در بخش پایانی مرحله آموزش بعد از اجرای تمرینات برنامه‌ریزی شود. همچنین زمان در نظر گرفته شده به میزانی باشد تا ضمن پرهیز از خستگی و دلزدگی دانش‌آموزان، فرصت کافی برای انجام فعالیت به منظور تعمیق و تکمیل یادگیری فراهم گردد.

فضای بازی :

در انتخاب فضای مناسب بازی، همواره باید به نکات زیر توجه داشت :

- انتخاب فضای سالم و ایمن
- فضای در نظر گرفته شده آزادی عمل کافی در اختیار بگذارد.
- فضای در نظر گرفته شده متناسب با توانایی دانش آموزان انتخاب شود تا باعث خستگی و دلزدگی در ادامه فعالیت نشود.
- در صورت امکان از فضاهای طبیعی اطراف و در دسترس آموزشگاه استفاده شود.

وسایل بازی :

استفاده از وسایل ورزشی در بازی‌ها برای توسعه و پیشرفت قابلیت‌های بدنی و ایجاد هماهنگی میان اعضای حسی و حرکتی اهمیت بسیار دارد. دانش آموزان در سنین پایان دبستان علاقمندند در بازی‌ها از وسایل متنوعی استفاده کنند. وسایل مورد استفاده در اغلب بازی‌ها ممکن است از نوع ابتکاری و دست ساز دانش آموزان یا معلم باشد و یا از وسایل استاندارد و متداول ورزشی باشد.

از وسایل ابتکاری و دست ساز می‌توان به انواع توپ‌های پارچه‌ای، کیسه‌های شن و ابزارهایی که با انواع قوطی، چوب، لاستیک، سنگ و سایر اشیاء موجود در محیط زندگی و طبیعت ساخته می‌شود، اشاره داشت. توصیه می‌شود برای تقویت خلاقیت و توانمندسازی دانش آموزان و بهره‌مندی از طبیعت و اشیاء بلااستفاده در محیط زندگی، معلمان از وسایل ابتکاری و دست ساز در اجرای بازی‌ها، بهره لازم را ببرند و دانش آموزان به استفاده هرچه بیشتر از این وسایل ترغیب و تشویق شوند.

از وسایل استاندارد معمول در دبستان‌ها نیز می‌توان در بازی‌ها استفاده کرد. این وسایل شامل انواع توپ، راکت، تور، حلقه، طناب، مانع، نیمکت و... است.

نکته مهم و قابل توجه در تدارک وسایل بازی این است که معلمین سعی نمایند از حداکثر ظرفیت موجود استفاده کرده و با انتخاب مناسب وسایل بازی، بیشترین فرصت تمرین را برای اکثر دانش آموزان فراهم آورند.

اشکال بازی :

بازی‌های ساده ورزشی را می‌توان با اعمال برخی تغییرات، در اشکال متفاوت اجرا کرد. چند مورد این تغییرات عبارت‌اند از :

- تغییر در نوع مهارت حرکتی مورد استفاده در رشته‌های ورزشی مختلف
- تغییر در تعداد بازیکنان
- تغییر در ابعاد زمین بازی
- تغییر در قوانین بازی
- تغییر در تعداد مهارت‌های حرکتی مورد استفاده
- تغییر در وسایل بازی
- تغییر در بازی با هدف ترغیب بیشتر بازیکنان به همکاری بیشتر و افزایش کارگروهی
- تغییر در بازی با هدف ترغیب بازیکنان به خلاقیت و نوآوری

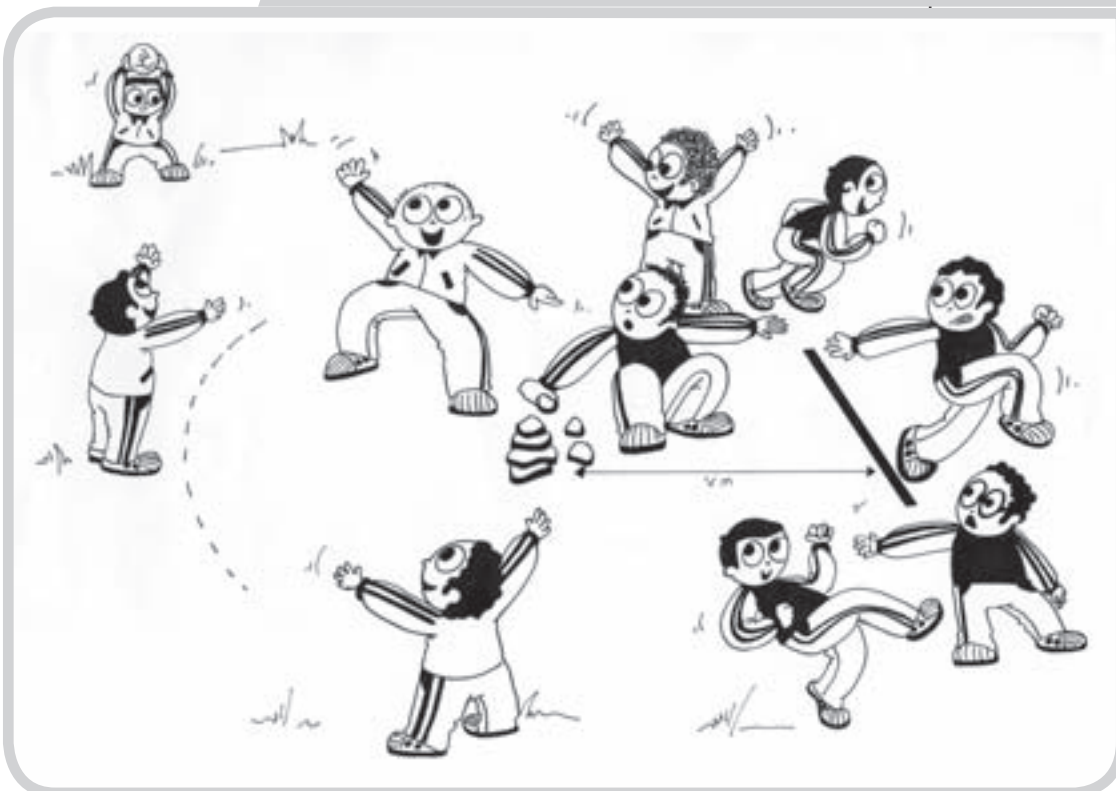
نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی‌ها :

- معلم‌ان می‌باید همواره در انتخاب و اجرای بازی‌ها به موارد زیر توجه کافی نمایند :
- نوبت دانش‌آموزان رعایت شود .
 - عادات خوب، روابط دوستانه، روح ورزشکاری و اخلاق جوانمردانه آشکار و تقویت گردد .
 - مراقبت‌های ایمنی مدنظر بوده و مرتب گوشزد شود .
 - قوانین و مقررات بازی مشخص شده و با دانش‌آموز خاطی برخورد شود .
 - گاهی اوقات مسئولیت قضاوت و داوری به دانش‌آموزان واگذار گردد .
 - به دانش‌آموزان با رعایت قوانین بازی با هدف پرورش خلاقیت، آزادی عمل کافی داده شود .
 - مسئولیت‌ها بین دانش‌آموزان تقسیم گردد .
 - دانش‌آموزان از انجام رفتارهای غیراخلاقی برحذر شوند .
 - گاهی اوقات معلم‌ان در بازی‌ها شرکت کنند .
 - شادی و نشاط لازم در بازی‌ها وجود داشته باشد .

معرفی چند نمونه از بازی ها :

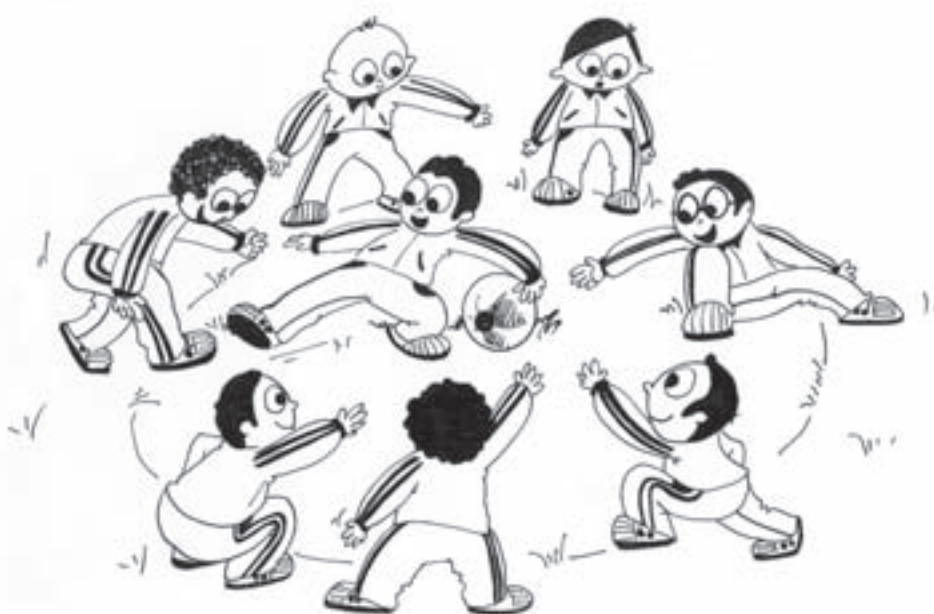
نام و نوع بازی	هفت سنگ (بومی محلی)
هدف	تقویت مهارت های پرتاب/ دریافت/ چابکی / سرعت/ استقامت قلبی – تنفسی
صلاحیت های مشترک	ارزش گذاری برای فرهنگ و هویت/ مشارکت/ همیاری/ مسئولیت پذیری / مهارت کار با دیگران / نظم و قانون مداری
تجهیزات	توپ هندبال یا توپ ماهوتی/ هفت عدد سنگ صاف/ گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان را به دو گروه مساوی تقسیم می نماییم. تیم مهاجم به فاصله هفت متر از سنگ ها که روی هم چیده شده اند پشت خط شروع (خط پرتاب) قرار می گیرد و تیم مدافع مقابل تیم مهاجم پشت سنگ ها به صورت نیم دایره مستقر می شود. نفر اول تیم مهاجم از پشت خط پرتاب. توپ هندبال را با دست به سمت سنگ ها پرتاب می کند. اگر توپ به سنگ ها اصابت نکند نفر بعدی تیم مهاجم پرتاب را انجام می دهند و پس از این که سنگ ها به زمین ریخته شد بازیکنان توپ را برداشته و سعی می کنند با پاس کاری و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن سنگ ها را دارند با توپ بزنند. بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می شود. اگر مدافعین همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند برنده خواهند شد و جای خود را با تیم مقابل عوض می نمایند اما اگر قبل از اینکه همه بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی موفق به چیدن سنگ ها شود، آن تیم، برنده بازی خواهد بود و به جای تیم مهاجم قرار خواهد گرفت.
ملاحظات	– در صورتی که هیچ کدام از بازیکنان تیم مهاجم نتوانند سنگ ها را بزنند جای خود را با مدافعان عوض می کنند. – هنگام استفاده از توپ ماهوتی باید فاصله خط پرتاب تا سنگ ها را کم کرد. و بازیکنان تیم مدافع می توانند با پنهان کردن توپ باعث شوند مهاجمان متوجه نشوند که توپ در دست چه کسی می باشد و بازیکنان مدافع همچنین سعی می کنند همیشه کسی را در کنار سنگ ها برای دریافت پاس و زدن مهاجمین داشته باشند.
نکات ایمنی	– به دانش آموزان تذکر دهیم هیچ گاه توپ را به سر و صورت دوستشان نزنند. – اگر فاصله بین بازیکنان تیم مدافع و مهاجم کم بود مدافع فقط حق لمس کردن مهاجم را با توپ دارد.

شکل بازی



نام و نوع بازی	محافظت از گنج (بومی – محلی)
هدف	سرعت / عکس العمل / چابکی
صلاحیت‌های مشترک	فرهنگ و هویت / نظم و قانون مداری / مسئولیت‌پذیری / مهارت رهبری
تجهیزات	
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	در ابتدا یک دایره روی زمین کشیده می‌شود. بین افراد قرعه کشی می‌شود (توسط خود دانش‌آموزان انجام شود) فرد محافظ گنج انتخاب می‌شود گنج درون دایره قرار می‌گیرد و محافظ درون دایره برای مراقبت از آن می‌ایستد، دیگر افراد در پشت دایره منتظر هستند که با دست گنج را بردارند کسی که موفق به برداشتن گنج شد جای محافظ را می‌گیرد. محافظ باید مراقب باشد که کسی گنج را برندارد و فقط اجازه دارد با پای خود پای آنها را بزند به طوری که پای محافظ از دایره بیرون نرود. اگر پای محافظ به هر کدام از آنها برخورد نماید شخص مورد نظر در این دور حذف می‌شود و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد.
ملاحظات	– می‌توان بازی را در گروه‌های کوچک برای کل کلاس انجام داد. – اندازه دایره متناسب با تعداد دانش‌آموزان است.
نکات ایمنی	– محافظ تنها می‌تواند پنجه پای دانش‌آموزان را مورد اصابت قرار دهد. – محافظ فقط مجاز است برای ضربه زدن از پنجه پا استفاده نماید.

شکل بازی



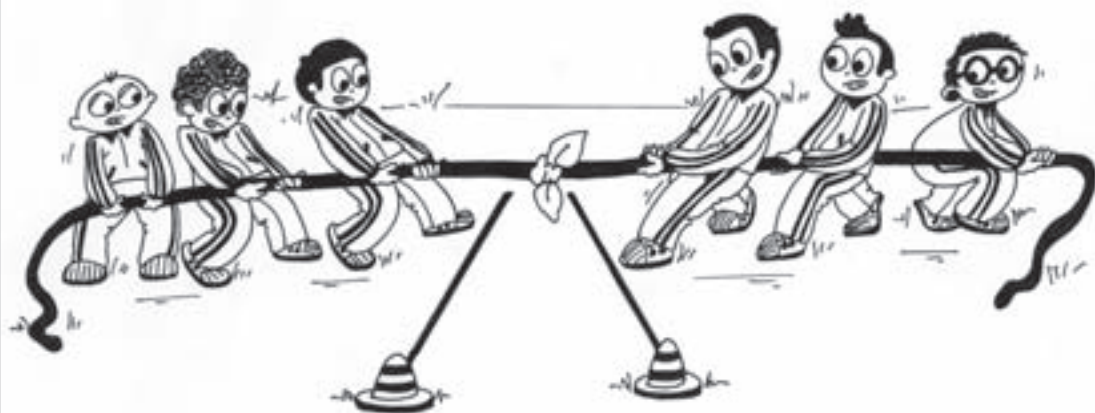
نام و نوع بازی	جنگ گنجشک ها / (بومی - محلی)
هدف	قدرت و استقامت عضلات پا و تنه / تقویت مهارت لی لی / تعادل
صلاحیت های مشترک	مسئولیت پذیری / مشارکت و همیاری / تقویت روحیه شجاعت و شهامت / ارزش گذاری برای فرهنگ و هویت ملی
تجهیزات	
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	برای این بازی هر گروه حداکثر ۵ نفر و برای هر دو گروه دایره ای به قطر ۳ تا ۴ متر روی زمین کشیده می شود. بازیکنان به چهار گروه مساوی و همسان تقسیم می شوند. هر گروه یک نفر جهت مسابقه به میدان می فرستند و بقیه گروه بیرون از دایره قرار گرفته و یار خودشان را تشویق می کنند. دو نفر وسط دایره می بایست یک پا را بلند کرده و دست های خود را روی سینه جمع کنند و سپس به صورت لی لی به طرف همدیگر حرکت می کنند و سعی کنند با استفاده از زدن تنه با سینه خود به حریف، تعادل او را طوری بر هم بزنند که حریف پای بلند شده را روی زمین بگذارد و یا از دایره خارج شود. در چنین حالتی حریف بازنده اعلام می شود. بازی به همین ترتیب ادامه می یابد تا سایر افراد گروه نیز این بازی را انجام دهند. افراد برنده در یک گروه جمع و به دو گروه ۵ نفری و افراد بازنده هم به همین ترتیب مستقر می شوند و شروع به بازی مجدد می کنند.
ملاحظات	تازمانی که دانش آموزان از بازی لذت ببرند به بازی ادامه دهید.
نکات ایمنی	- بچه ها به هیچ عنوان حق جدا کردن دست از سینه و استفاده از آرنج را ندارند. - برای ساده تر شدن بازی و نکات ایمنی بیشتر می توان گفت بچه ها با کف دست تعادل همدیگر را بر هم زنند.

شکل بازی



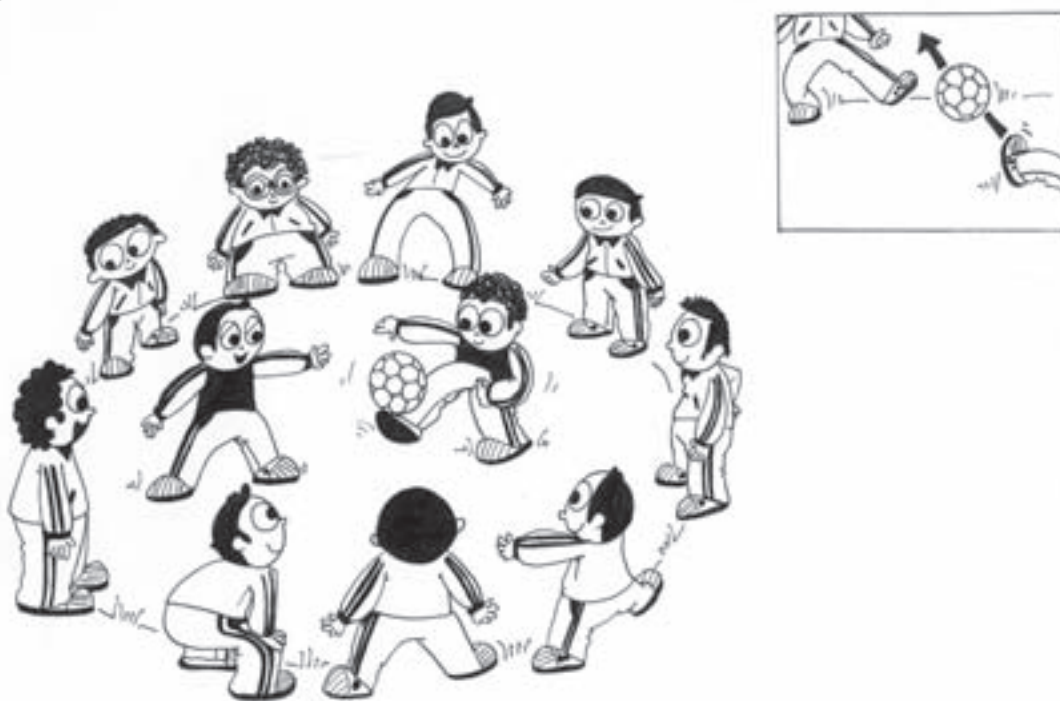
نام و نوع بازی	طناب‌کشی / (بومی - محلی)
هدف	قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند و شانه، تعادل
صلاحیت‌های مشترک	مهارت رهبری، صدق، عدالت خواهی، مشارکت و کارگروهی، نظم و قانون‌مداری
تجهیزات	یک رشته طناب کفنی یا پنبه‌ای به طول ۳ تا ۴ متر (متناسب با تعداد شرکت‌کننده‌ها) و یک تکه پارچه، گچ
تعداد دانش‌آموزان	حداقل ۱۰ نفر
محوطه بازی	فضای باز یا سرپوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	افراد به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند در فاصله سه متر با کشیدن دو خط موازی روبروی هم زمین هر گروه مشخص می‌شود. محلی را در وسط فضای سه متر انتخاب و با علامتی مشخص می‌کنند سپس به وسط طناب تکه پارچه‌ای بسته می‌شود. یک داور با قرعه‌کشی یا انتخاب معلم مشخص می‌شود. یک سر طناب به دست‌های یک گروه و سر دیگر طناب به دست‌های گروه مقابل داده می‌شود (طناب در سمت راست هر گروه قرار گیرد) به طوری که تکه پارچه بر وسط زمین منطبق باشد و هر گروه در زمین خود قرار گرفته باشد. حالا با سوت یا علامت داور بازی شروع می‌شود و افراد دو گروه طناب را می‌کشند. پارچه‌ای که وسط طناب قرار دارد اگر کاملاً به داخل زمین هر گروه برود آن گروه ۱ امتیاز می‌گیرند.
ملاحظات	تغییرات در بازی : ۱- دانش‌آموزان به چند گروه تقسیم شوند و جای بازیکنان در دو طرف عوض شوند. ۲- سرگروه‌ها در هر دور عوض شوند.
نکات ایمنی	الف) دانش‌آموزان از نظر گروه‌بندی همگن انتخاب شوند. ب) از طناب کفنی یا پنبه‌ای استفاده شود و در ۲۴ ساعت قبل در آب خیس شده باشد. ج) دانش‌آموزان نباید طناب را در هنگام کشش رها کنند.

شکل بازی



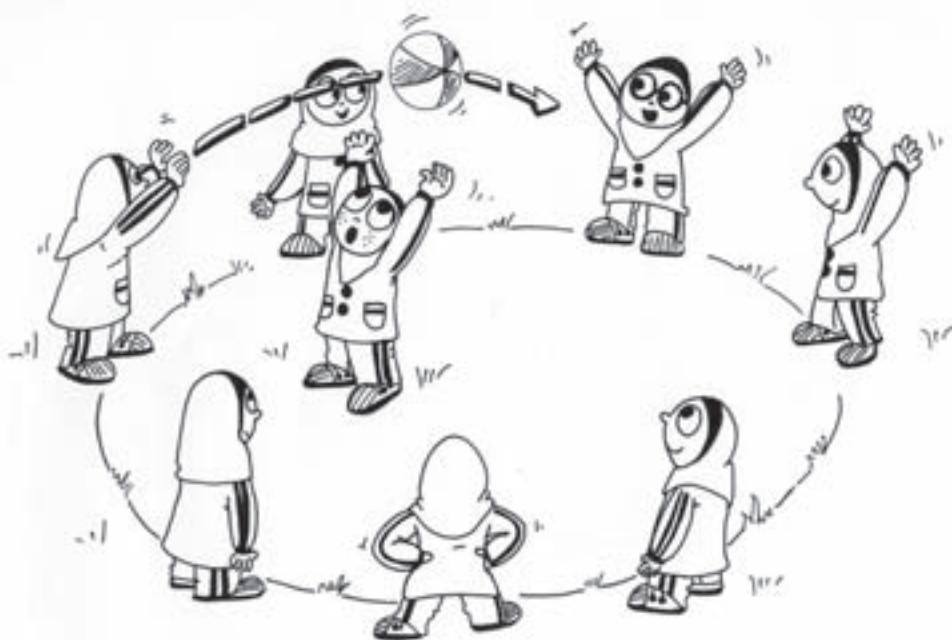
نام و نوع بازی	دروازه بان ها توپ را بگیرند (ورزشی)
هدف	سرعت / چابکی / سرعت عکس العمل / آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت های مشترک	مشارکت / همیاری / تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات / خویشتنداری / حسن مسئولیت
تجهیزات	گچ / سوت / توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	همه بازیکنان به استثنای دو نفر به شکل دایره متناسب با تعداد دانش آموزان، می ایستند و پاهای خود را کمی از یکدیگر باز می گذارند دو نفر که به قید قرعه انتخاب شده اند می ایستند و توپ در اختیار آنها قرار می گیرد. پیش از شروع بازی بازیکنان میانی تلاش می کند تا توپ را با پا از میان پاهای دانش آموزان به خارج از دایره عبور دهند. بازیکنان موظفند با سر دادن پای خود بر روی زمین خود را جابه جا کنند و تمرکز بازیکن میانی را بر هم زنند و با استفاده از دست ها و پاها مانع عبور توپ به خارج دایره شوند. بازیکنی که موفق به مهار کردن توپ نشود و توپ از میان پاهای او عبور کند باید جای خود را با بازیکن میانی عوض کند. اما اگر توپ از فاصله پاهای دو بازیکن که در کنار هم می ایستاده اند، عبور کند بازیکنی که توپ از کنار پای راستش عبور کرده است جای خود را با بازیکن میانی عوض می کند.
ملاحظات	در صورت زیاد بودن تعداد دانش آموزان آنها را به گروه های مساوی در دایره های مختلف سازماندهی نمایید.
نکات ایمنی	– توپ فقط زمینی زده شود. – از توپ های نیمه تنبل استفاده شود.

شکل بازی



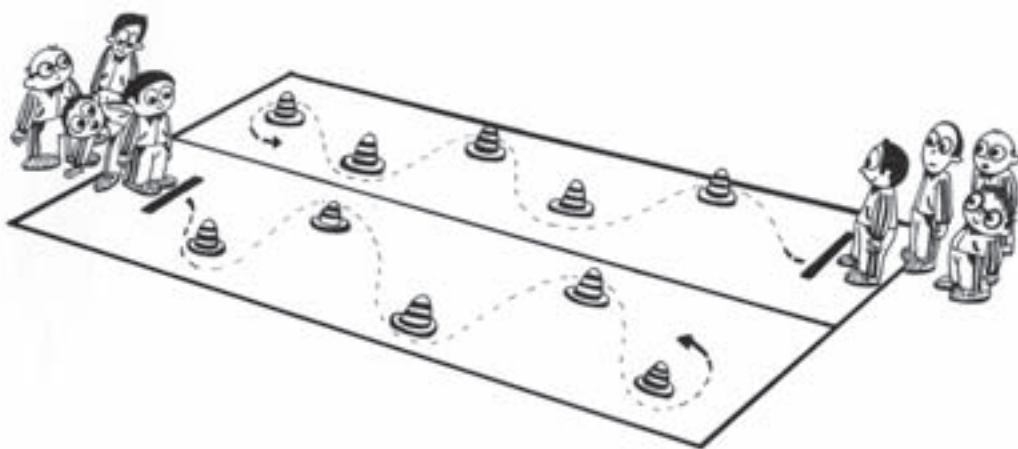
نام و نوع بازی	اگر توپ رو گزفتی (ورزشی)
هدف	سرعت عکس العمل / سرعت / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی هندبال
صلاحیت‌های مشترک	تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات / مشارکت / همیاری / تصمیم‌گیری
تجهیزات	گچ / سوت / توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد زیاد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان به شکل دایره می‌ایستند و یکی از آنها در داخل دایره جای می‌گیرد. بازی که شروع شد، بازیکنانی که به شکل دایره ایستاده‌اند بدون رعایت هیچ ترتیبی توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و بازیکن میانی تلاش می‌کند توپ را بگیرد و یا با ضربه‌ای آن را از زمین خارج کند. بازیکن میانی اگر موفق شود توپ را بگیرد یا مانع رسیدن توپ به نفر بعدی شود جای خود را با بازیکنی که توپ را پرتاب می‌کند عوض می‌کند. هر بازیکن که موفق به گرفتن یا پاس دادن توپ نشود و توپ از دستش بر زمین بیافتد (با دخالت بازیکن میانی و یا بدون دخالت او) جای خود را با بازیکن میانی عوض می‌کند. این بازی به روش‌های دیگر هم انجام می‌شود : ۱- همه مقررات بازی شبیه بازی اصلی است تنها با این تفاوت که بازیکنان توپ را با پا به یکدیگر پاس می‌دهند و بازیکن میانی هم با استفاده از پا تلاش می‌کند توپ را تصاحب یا از مسیر خارج کند . ۲- بازیکنان به هر تعداد که باشند، یکی از میان آنها انتخاب و توپ در اختیار او قرار می‌گیرد . او توپ را به یکی دیگر از بازیکنان پاس می‌دهد و دیگری نیز به همین ترتیب و بازی ادامه پیدا می‌کند.
ملاحظات	در صورت زیاد بودن دانش‌آموزان آنها را در دایره سازماندهی نمایید.
نکات ایمنی	۱- از توپ‌های آموزشی و قابل کنترل هندبال استفاده شود. ۲- فاصله بین نفرات در محیط دایره با نوع فعالیت تناسب داشته باشد. ۳- نفرات گیرنده به جای‌گیری خود توجه لازم را داشته باشند و در پشت نفرات وسط قرار نگیرند.

شکل بازی



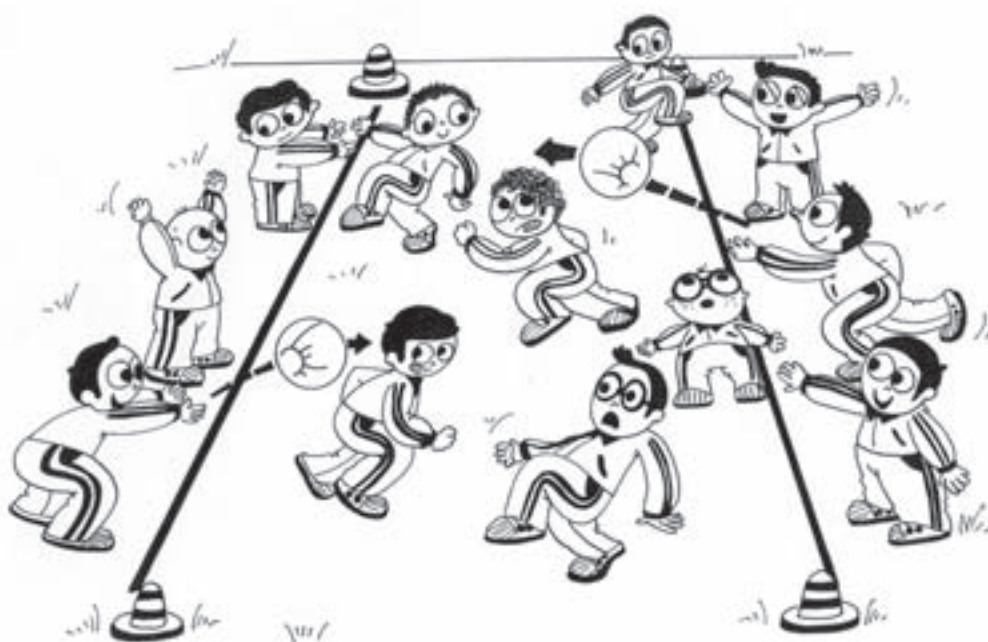
نام و نوع بازی	بازی رقابتی دربیبل (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی‌های هماهنگی/چابکی/آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت/همیاری/تصمیم‌گیری / بالا رفتن تمرکز/ هشیاری/ خودارزیابی/ تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی/احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات
تجهیزات	تعدادی مخروط توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان در گروه‌های خود قرار می‌گیرند مقابل هر گروه چند مانع به فاصله حداقل دو متر قرار می‌دهیم. با علامت معلم نفرات اول گروه‌ها توپ را با پا دربیبل کرده از بین موانع عبور کرده و در برگشت به نفر دوم گروه خود توپ را می‌رسانند. هر گروهی که موفق شود با تمام نفرات خود زودتر این مسیر را طی کند برنده خواهد بود.
ملاحظات	در طول انجام این بازی بازیکنان به هیچ عنوان مجاز به استفاده از دست نمی‌باشند.
نکات ایمنی	از موانع خطرناک استفاده نشود.

شکل بازی



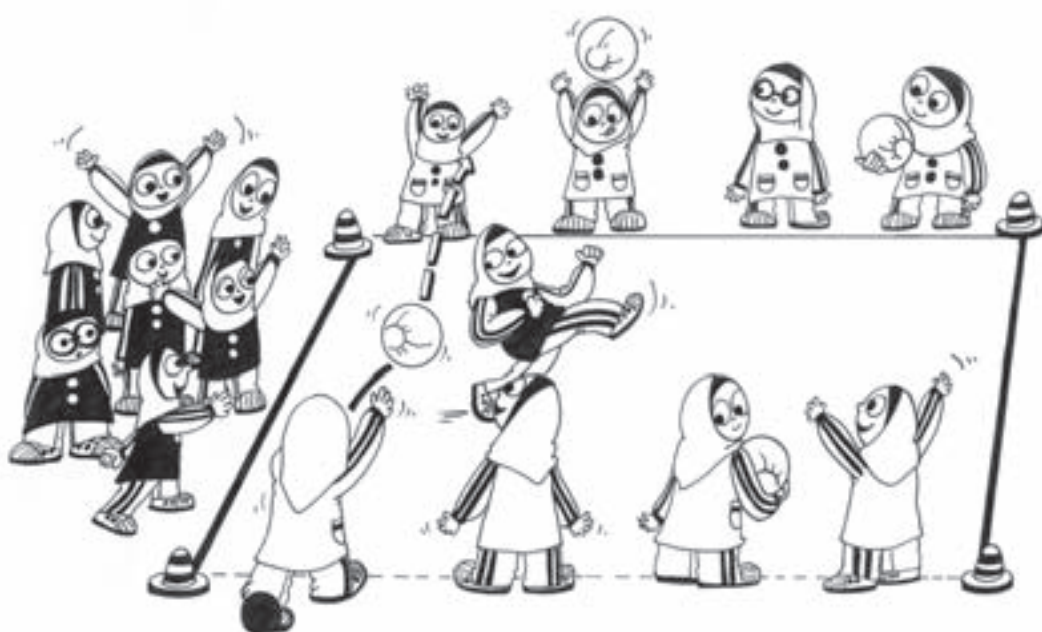
نام و نوع بازی	وسطی دو توبه (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی های ادراکی – حرکتی / عمل و عکس العمل / چابکی / افزایش مهارت دست ورزی
صلاحیت های مشترک	تخیل / نظم و قانون مداری / افزایش خلاقیت و مهارت حل مسئله / مهارت کار با دیگران / باور به همکاری گروهی برای رسیدن به نتیجه
تجهیزات	گچ / سوت / توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	زمین بازی با ۱۸ متر طول و ۹ متر عرض را به سه قسمت تقسیم می کنیم و شاگردان به سه گروه مساوی تقسیم شده و داخل زمین ها قرار می گیرند. گروه های کناری هر یک دارای توپ هستند که با پرتاب توپ به گروه وسط سعی می کنند نفرات این گروه را بزنند. گروه وسط باید دقت نماید که از دو طرف توپ به آنها اصابت نکند. نفری از گروه وسط که توپ به بدنش اصابت کرد باید به گروهی ملحق شود که توپ را به او زده است و همچنین اگر نفرات وسط توپ را در فضا گرفتند یکی از نفرات خود را که به همان گروه رفته است آزاد می نماید. این بازی در مدت زمان مشخصی انجام می شود و پس از اتمام زمان مقرر هر گروه که تعداد بیشتری از افراد را داشته باشد برنده محسوب شده و به وسط زمین می آید. شاگردان در جریان بازی از محوطه خود نباید خارج شوند.
ملاحظات	ابعاد زمین بازی متناسب با فضای آموزشی در اختیار قابل تغییر است.
نکات ایمنی	– از توپ مناسب استفاده شود. – توپ ها به قسمت پایین بدن زده شود.

شکل بازی



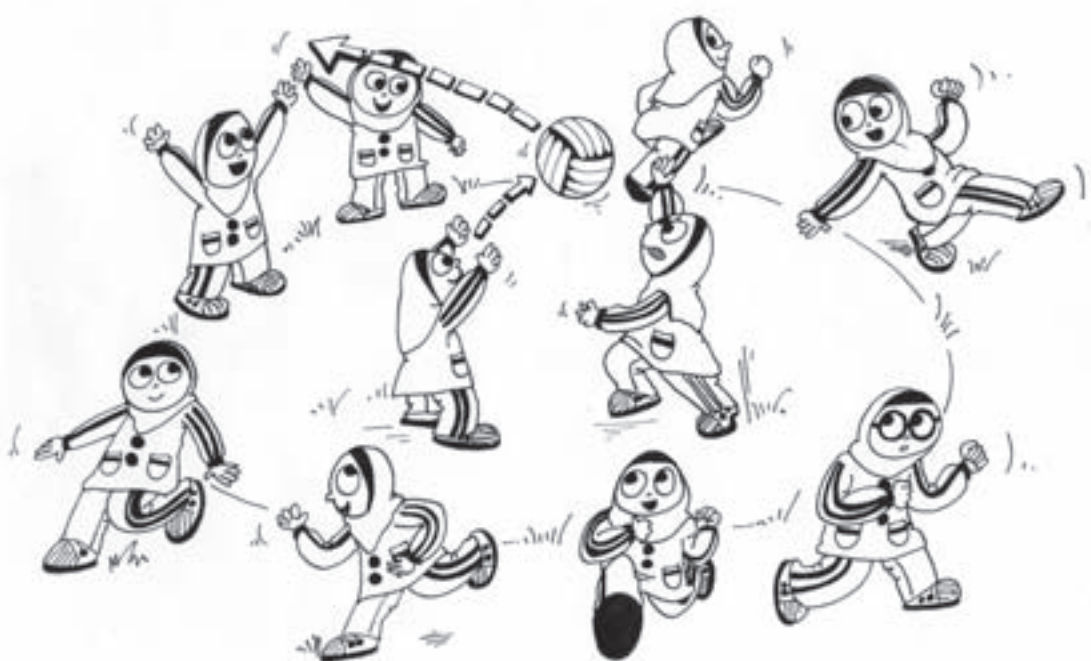
نام و نوع بازی	عبور از تونل (ورزشی)
هدف	سرعت / عکس العمل / تعادل / چابکی / افزایش مهارت دست‌ورزی با توپ
صلاحیت‌های مشترک	کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / شرکت فعال بازیکنان
تجهیزات	گچ / سوت / توپ / کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	شاگردان را به دو دسته مساوی تقسیم می‌کنیم یک دسته در دو طرف روی خطوط طولی زمین مستطیل شکل به عرض ۹ متر و طولی متناسب با تعداد دانش‌آموزان در حالی که یکی در میان توپ در دست دارند قرار می‌گیرند و دسته دیگر در عرض زمین می‌ایستند. دسته‌ای که در عرض زمین قرار دارند یک نفر یک نفر به ترتیب طول زمین را می‌دوند در این حال افراد گروه دیگر با توپ‌هایی که در دست دارند سعی می‌کنند دونده را از کمر به پایین با توپ مورد اصابت قرار دهند. اگر توپ به نیم تنه فوقانی اصابت کند هیچ امتیازی ندارد. اگر توپ از کمر به پایین دونده اصابت کرد یک امتیاز به گروه زنده توپ داده می‌شود در غیر این صورت امتیاز برای گروه دونده منظور خواهد شد. پس از آن که همه نفرات دویند جای تیم‌ها تغییر می‌کند. هر گروه که بیشترین امتیاز را کسب کند برنده اعلام می‌شود.
ملاحظات	– در نوبت‌های بعدی می‌توان دانش‌آموزان را در گروه‌های ۲ یا ۳ نفره از تونل عبور داد. – با کم کردن تعداد توپ‌ها گروه‌ها را تشویق به همکاری و پاس‌کاری می‌نماییم تا با کمک هم یاران وسط را بزنند.
نکات ایمنی	– دانش‌آموزان سعی کنند که حتماً توپ از کمر به پایین برخورد نماید.

شکل بازی



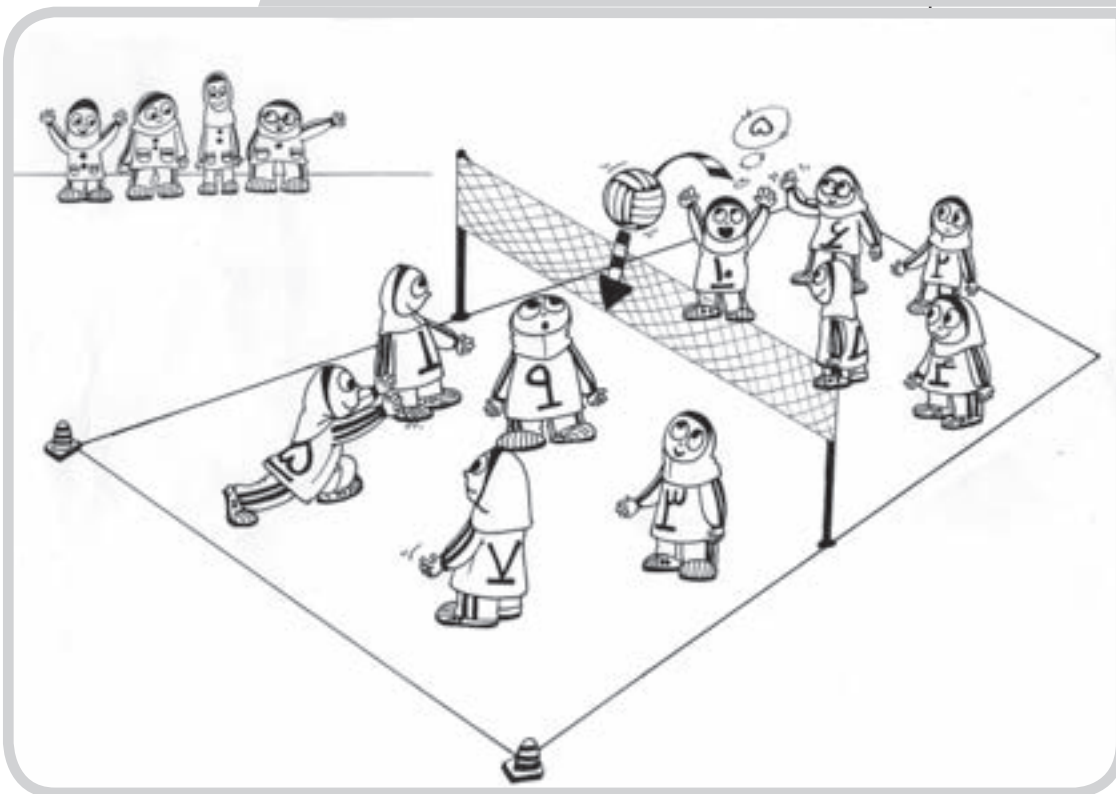
نام و نوع بازی	وسطی رو بزن (ورزشی)
هدف	تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال)/ سرعت / عکس العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی / حس مسئولیت / رعایت قوانین / اعتماد به نفس
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/ کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	همه دانش‌آموزان به استثنای یک نفر که به قید قرعه انتخاب شده به شکل دایره، می‌ایستند دانش‌آموزان از قبل شماره‌های خود را می‌دانند. تنها دانش‌آموز باقی مانده در مرکز دایره می‌ایستد و توپ در اختیار او قرار می‌گیرد و توپ را به بالا پرتاب می‌کند و شماره یکی از بازیکنان را صدا می‌کند و آن بازیکن بلافاصله سریع جلو آمده با پرش به تویی که نفر میانی به هوا پرتاب کرده در بالاترین نقطه به توپ ضربه می‌زند. در این زمان بقیه بازیکنان که دور دایره قرار دارند می‌دوند بازیکنی که توپ به سمت او حرکت می‌کند توپ را می‌گیرد و اعلام می‌کند استپ (ایست) و یکی از بازیکنان را با اعلام نام او مورد هدف قرار می‌دهد اگر بتواند فرد مورد نظر را با توپ بزند خودش برای سر گروهی در وسط قرار می‌گیرد و در غیر این صورت بازیکن نام برده شده به وسط می‌آید و بازی دوباره شروع می‌شود.
ملاحظات	در صورت در اختیار داشتن فضای کافی برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان در فعالیت می‌توان بازی را در دو گروه انجام داد.
نکات ایمنی	دانش‌آموزان مراقب باشند تا به یکدیگر برخورد نکنند. دانش‌آموز زنده توپ مراقب باشد که توپ به صورت دانش‌آموزان برخورد نکند.

شکل بازی



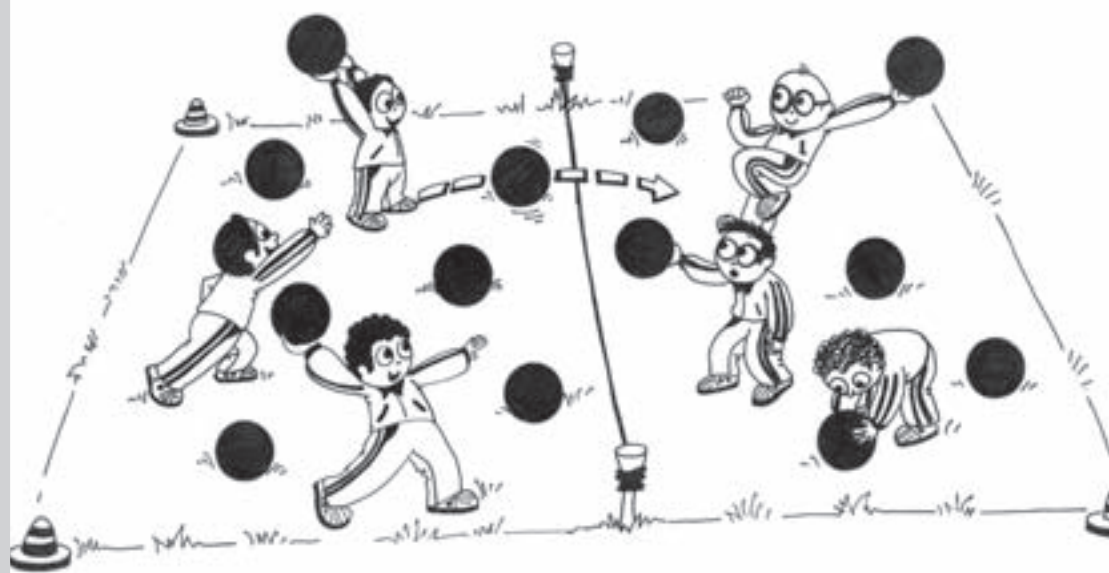
نام و نوع بازی	یک، دو، سه، پرتاب (ورزشی)
هدف	بهبود قدرت عضلانی/ تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال) / سرعت / عکس‌العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و همیاری گروهی / خویشتن داری/ حس مسئولیت/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/ کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم و بازیکنان که از قبل شماره آنها مشخص شده است و در زمین والیبال پراکنده می‌ایستند هر گروه در یک نیمه. در شروع بازی یکی از گروه‌ها توپ از بالای تور به زمین مقابل پرتاب می‌کند و یک شماره را صدا می‌زند نفری که شماره او گفته شده است قبل از این که توپ با زمین برخورد کند آن را دریافت می‌کند و بعد از سه پاس به هم تیمی‌های خود توپ را به زمین حریف فرستاده و یک شماره از بازیکنان گروه مقابل را اعلام می‌کند. دوباره قبل از این که توپ به زمین برخورد کند نفری که شماره او گفته شد توپ را گرفته و بازی به همان شکل ادامه می‌یابد. اگر توپ با زمین برخورد کند و یا توپ از زیر تور والیبال عبور کند به تیم مقابل یک امتیاز داده می‌شود. هر تیمی زودتر به امتیاز ده برسد برنده است.
ملاحظات	در صورت آمادگی دانش‌آموزان از پاس پنجه یا ساعد استفاده کنند.
نکات ایمنی	۱- در این بازی از توپ والیبال یا انواع توپ‌های سبک استفاده شود. ۲- با اعلام شماره هر بازیکن، سایر دانش‌آموزان فضای لازم برای دریافت در اختیار او قرار دهند.

شکل بازی



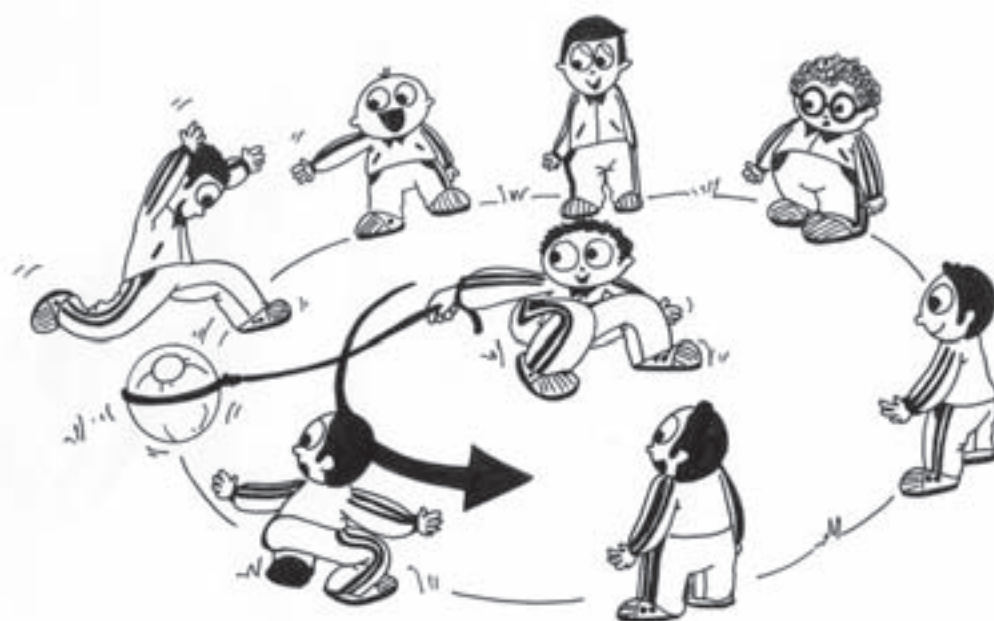
نام و نوع بازی	پاک سازی زمین (ورزشی)
هدف	سرعت / چابکی / سرعت / عکس العمل / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت های مشترک	مسئولیت پذیری / کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / مشارکت
تجهیزات	توپ والیبال / طناب / گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده ۲۰×۲۰ متر
شرح بازی	معلم زمین بازی را با کشیدن طنابی متناسب با قد دانش آموزان به دو نیمه تقسیم می کند. دانش آموزان در دو گروه مساوی (۶ نفری) در دو طرف طناب مستقر می شوند. کل توپ های موجود بین دو گروه به طور مساوی تقسیم می شود. با علامت معلم و شروع بازی هر گروه سعی می کنند توپ های گروه خود را از روی طناب به زمین مقابل پرتاب کند، این انتقال توپ تا پایان وقت ادامه دارد. در پایان هر دور (۲ دقیقه) با اعلام «ایست» از سوی معلم، بازی متوقف و تعداد توپ ها در هر زمین شمرده و ثبت می شود. در پایان گروهی که توپ کمتری در زمینش ثبت شده باشد امتیاز کسب می کند.
ملاحظات	در صورت نداشتن توپ والیبال می توان از توپ های سبک و دست ساز به تعداد زیاد استفاده کرد.
نکات ایمنی	از انجام این بازی با توپ های سنگین خودداری گردد.

شکل بازی



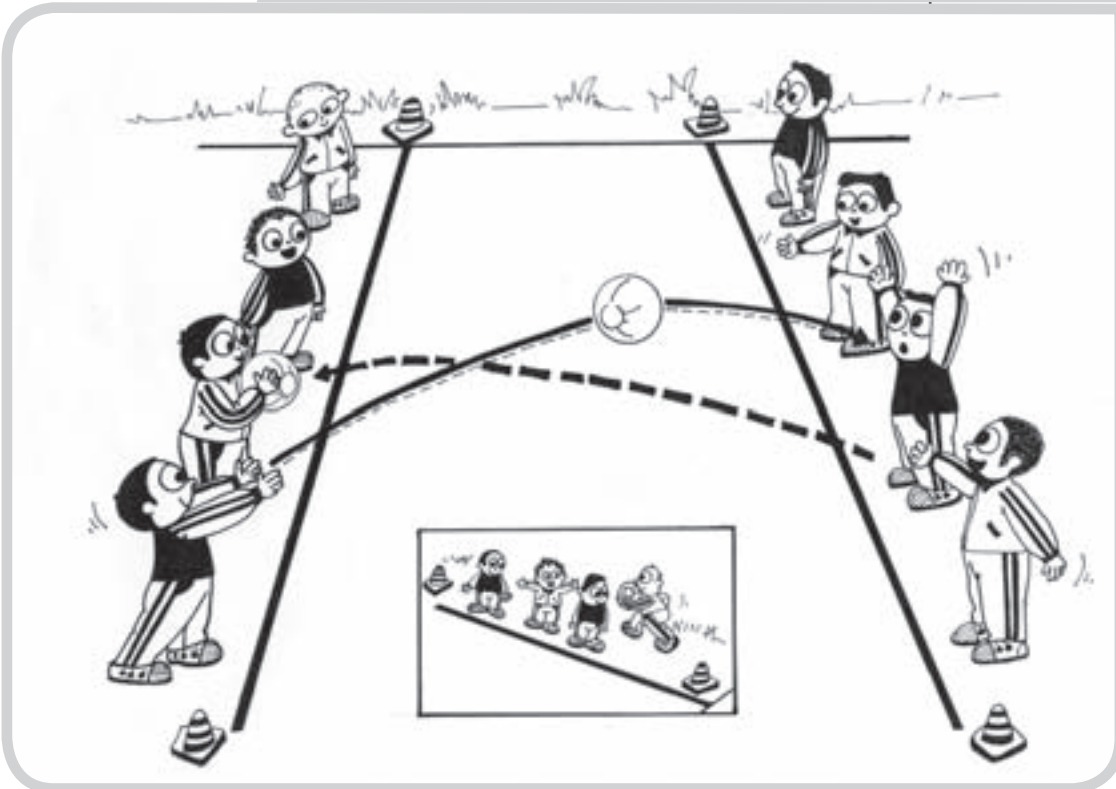
نام و نوع بازی	رد کردن توپ از زیر پا (ورزشی)
هدف	افزایش چابکی/ سرعت/ عکس العمل/ توان انفجاری پا/ مهارت‌های ادراکی آگاهی بدنی و فضایی
صلاحیت‌های مشترک	تقویت روحیه شجاعت و شهامت/ اعتماد به نفس/ مهارت کار گروهی/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ طناب/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	همه بازیکنان به استثنای یک نفر به شکل دایره، می‌ایستند به گونه‌ای که صورتشان به طرف دایره است. یک نفر در مرکز دایره قرار می‌گیرد و طنابی را که انتهای آن به تویی بسته شده است به دست می‌گیرد. با اشاره مربی نفر وسط دایره سعی می‌کند طنابی را که به انتهایش توپ بسته شده را دور دایره بچرخاند. در این حالت افراد باید با نزدیک شدن توپ به آنها، از روی توپ پرش کنند و توپ را از زیر پای خود رد کنند. نفری که توپ به پای او برخورد کند جای نفر وسط را می‌گیرد.
ملاحظات	در صورت داشتن فضای آموزشی مناسب برای مشارکت بیشتر، دانش‌آموزان بازی در گروه‌های کوچک سازمان‌دهی شود.
نکات ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر طول طناب حداقل ۲ متر در نظر گرفته شود.

شکل بازی



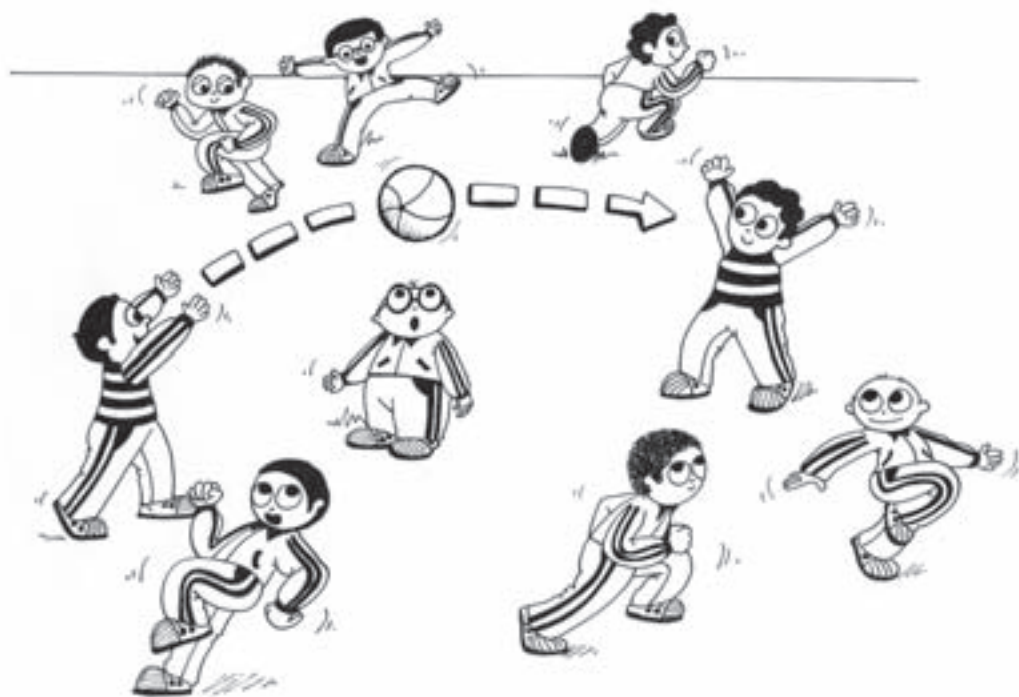
نام و نوع بازی	پاس بده به دوستت (ورزشی)
هدف	سرعت / عکس العمل / هماهنگی عصبی - عضلانی / آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت / همیاری / تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات
تجهیزات	توپ مینی هند بال و بسکتبال
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و یکی در میان در دو صف رو به روی هم می‌ایستند. (فاصله صف‌ها متناسب با سن و توانایی بازیکنان در پرتاب و گرفتن توپ.) به نفر اول هریک از صف‌ها که رقیب هم هستند توپ داده می‌شود آنها باید توپ را به صورت مورب به دومین نفر گروه خود پاس بدهند. بازی به همین شکل ادامه پیدا می‌کند تا توپ به نفر آخر هر گروه برسد او باید توپ را به حالت دو به ابتدای صف برساند و حرکت پاسکاری را شروع کند. هر گروهی که نفرات آن زودتر به حالت اول استقرار بازی برسند برنده بازی خواهند بود. بازی برای هر چند دوری که از قبل قرار گذاشته شده است، به همین روال ادامه پیدا می‌کند.
ملاحظات	در انجام این بازی می‌توان از انواع پاس‌های معمول ورزش‌های هندبال و بسکتبال استفاده کرد.
نکات ایمنی	- از توپ‌های سبک یا دست ساز استفاده شود. - هنگام بازی از پرتاب توپ به سمت صورت بازیکنان خودداری شود. - بعد از کسب مهارت کافی در دانش آموز از توپ‌های ورزشی می‌توان استفاده کرد.

شکل بازی



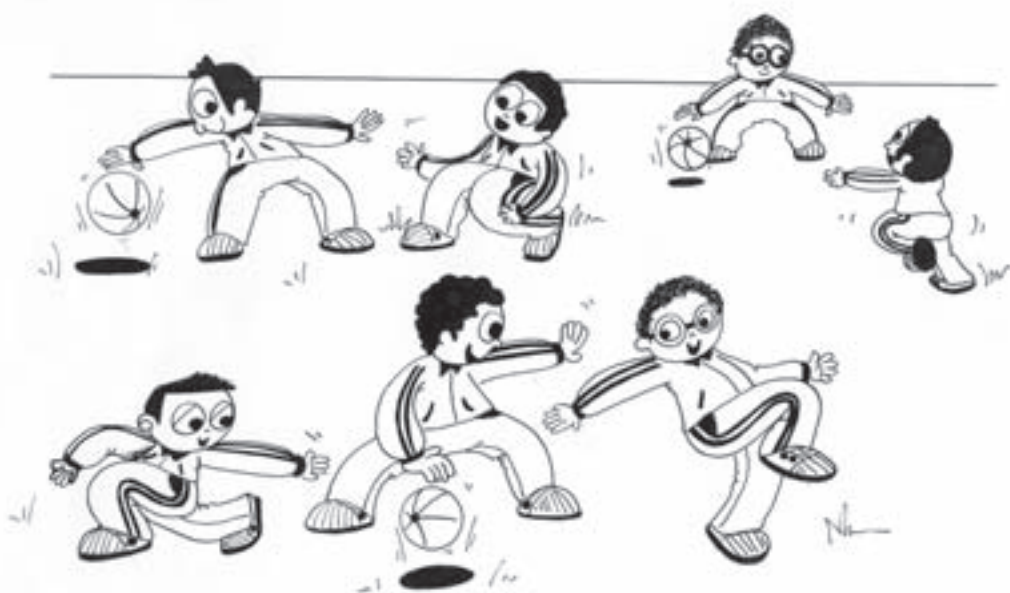
نام و نوع بازی	پاس بگیر یار اضافه کن (ورزشی)
هدف	سرعت / چابکی / تمرین پاس و جابه جایی / آمادگی برای رشته ورزشی بسکتبال و هند بال
صلاحیت های مشترک	مشارکت / همیاری / نظم و قانون مداری / اطاعت از فرامین
تجهیزات	کاور / سوت / توپ بسکتبال
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	دانش آموزان در یک محیط مشخص پراکنده می شوند. ۲ نفر از دانش آموزان را به صورت داوطلبانه یا انتخابی برمیگزینیم و از ایشان می خواهیم با پاس دادن توپ به همدیگر به بازیکنان دیگر نزدیک شوند بدون اینکه در هنگامی که توپ در اختیارشان هست راه بروند و هر زمان که امکان داشت در صورتی که توپ در دستان آنها بود یکی از دانش آموزان را لمس نماید. بعد از اینکه با دست آن بازیکن زده شد او نیز به گروه دو نفره اضافه می گردد. و به کمک آنها سعی می کند دیگران را به تله بیاندازد و به گروه خود اضافه نماید. نفر آخر به عنوان نفر برنده اعلام می گردد. دانش آموزانی که به یکدیگر پاس می دهند کاور همرنگ می پوشند.
ملاحظات	متناسب با توانایی دانش آموزان می توان از انواع پاس های رایج در رشته های ورزشی هندبال و بسکتبال استفاده کرد.
نکات ایمنی	از توپ های متناسب با توانایی دانش آموزان استفاده شود.

شکل بازی



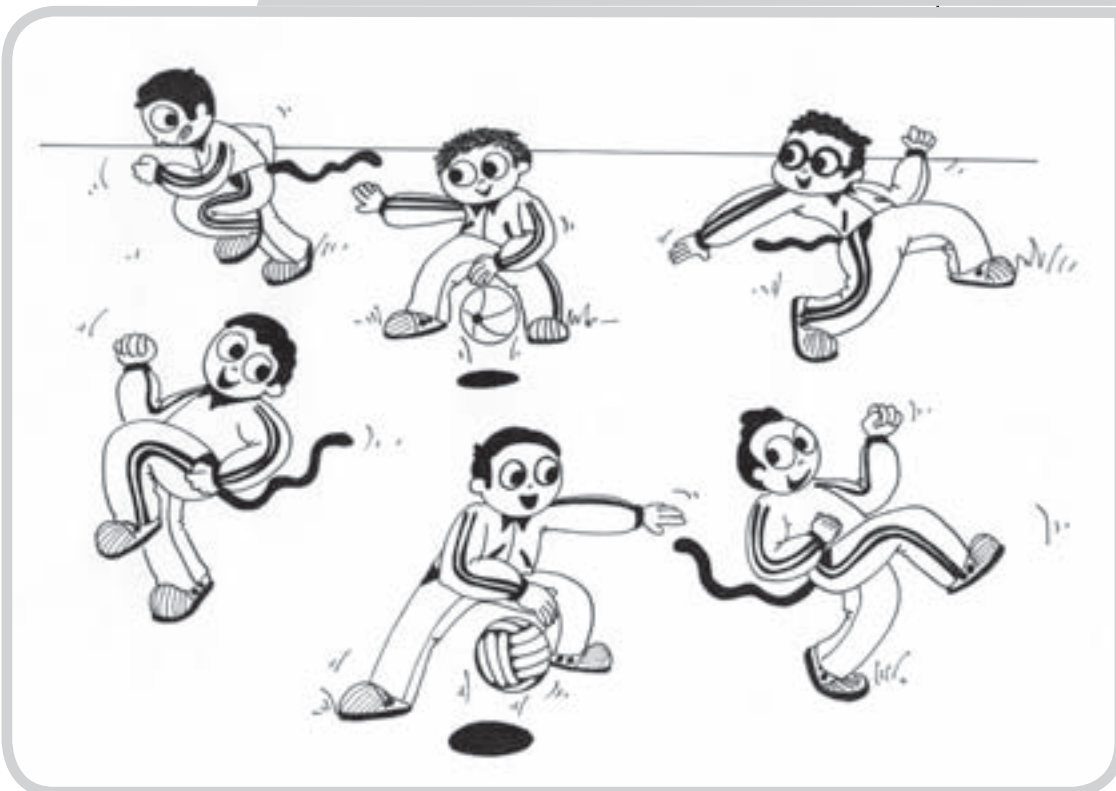
نام و نوع بازی	توپ بزن (ورزشی)
هدف	عکس العمل / تمرین دریبل / آمادگی برای رشته ورزشی هند بال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	اعتماد به نفس/نظم و قانون مداری/ حس مسئولیت/ تلاش
تجهیزات	توپ مینی بسکتبال/کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	به بعضی از نفرات به تعداد توپ‌های موجود توپ داده می‌شود و از بقیه نفرات می‌خواهیم که در اطراف محیط بازی پخش شوند. مالکین توپ در حالی که توپ را به زمین می‌زنند (دریبل می‌کنند) با دست دیگر بازیکنان بدون توپ را لمس می‌کنند. و بازیکنان بدون توپ سعی در زدن توپ دارند. اگر مالکین توپ کسی را لمس نمایند که توپ نداشته باشد آن بازیکن از بازی خارج می‌شود و اگر توپ بازیکن زده شود جای خود را با بازیکن زنده توپ تعویض خواهد کرد.
ملاحظات	باد توپ‌ها برای انجام دریبل مناسب باشد.
نکات ایمنی	تناسب بین فضا موجود و تعداد دانش‌آموزان رعایت شود.

شکل بازی



نام و نوع بازی	دمبشو بکش (ورزشی)
هدف	تقویت دریل و پاس / همکاری/ آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی/خویشتن داری/ اعتماد به نفس/ حس مسئولیت/ رعایت قوانین
تجهیزات	روبان یا کاغذ/توپ مینی بسکتبال یا مینی هندبال به تعداد موجود
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده موجود
شرح بازی	به تعداد توپ‌های موجود به دانش‌آموزان به قید قرعه توپ می‌دهیم و برای بقیه دانش‌آموزان با کاغذ یا روبان دم قرار می‌دهیم با شروع بازی مالکین توپ با دریل زدن سعی می‌کنند دم سایر بازیکنان را بکشند . هر دانش‌آموزی که دمش کشیده شد با همکاری نفری که این کار را انجام داده است. با پاس دادن به یکدیگر به بازی ادامه می‌دهد تا نفرات دیگر را به گروه خود اضافه نماید. برنده بازی آخرین نفری است که با دم باقی‌مانده است.
ملاحظات	بازیکن مالک توپ فقط مجاز به کشیدن دم می‌باشد.
نکات ایمنی	تعداد بازیکنان متناسب با فضای آموزشی در اختیار تعیین شود.

شکل بازی



نام و نوع بازی	تک حلقه (ورزشی)
هدف	سرعت / عکس العمل / همکاری / تقویت مهارت های پاس، دریافت و شوت در بسکتبال
صلاحیت های مشترک	تلاش و همیاری گروهی / احترام به قوانین / مسئولیت پذیری / اعتماد به نفس
تجهیزات	کاور در دو رنگ / توپ مینی بسکتبال / حلقه
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	دانش آموزان به گروه های ۴ یا ۵ نفره تقسیم می گردند از آنها می خواهیم که فقط با پاس دادن به همدیگر توپ را به حلقه برسانند و پرتاب نمایند هر خطا و هر بار که توپ از زمین بیرون برود تیم مقابل از بالای زمین روپروی حلقه بازی را شروع می نماید هر تیم حداقل با ۳ پاس می بایست توپ را به حلقه برساند و در صورت اقدام به شوت و گل نشدن ۳ پاس مجدداً اجرا می گردد. در زمان مقرر بازی گروهی که گل بیشتری داشته باشد برنده خواهد بود.
ملاحظات	- دانش آموزان در مهارت های دریافت، پاس و شوت از توانایی برخوردار باشند. - دانش آموزان در هنگام مالکیت توپ نمی توانند با توپ حرکت کنند. - استفاده از انواع پاس ها بلامانع می باشد.
نکات ایمنی	به هنگام پاس و دریافت از آماده بودن بازیکن مقابل مطمئن باشند.

شکل بازی

