

کتاب معلم ( راهنمای تدریس )

درس

# سلامت و تربیت بدنی

پایه ی ششم ابتدایی

## بخش اول: کلیات

- مقدمه

### بخش اول: کلیات

#### فصل اول: معرفی برنامه درس سلامت و تربیت بدنی

- ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی
- جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی
- توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه

#### فصل دوم: طراحی آموزشی درس تربیت بدنی

- مقدمه

- ویژگی‌های مطلوب درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی
- برنامه‌دستی سلامت و تربیت بدنی در پایه ششم
- مراحل تدریس در ساعت درس سلامت و تربیت بدنی
- انواع یادگیری در تربیت بدنی
- دستورالعمل ارزشیابی نهایی از درس سلامت و تربیت بدنی در پایه ششم
- چهارچوب برنامه درسی تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی

### بخش دوم: محتوای آموزشی

#### فصل سوم: تربیت بدنی و سلامت

- روش‌های یاددهی-یادگیری
- روش ارزشیابی
- موضوع‌های آموزشی

#### فصل چهارم: آمادگی جسمانی

- نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان
- عوامل تاثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی
- مولفه‌های آمادگی جسمانی
- نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی در پایه ششم ابتدایی
- نمونه فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی
- ارزشیابی از آمادگی جسمانی

#### فصل پنجم: آموزش مقدماتی دو و میدانی

- مقدمه

- دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان
- مواد پیشنهادی و استاندارد وسایل با توجه به جنس و سن دانش آموزان پایه ششم
- نکات مهم در آموزش دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان
- ارزشیابی و شیوه‌های امتیاز دهی
- فعالیت‌های دو و میدانی

## فصل ششم: بازی

- مقدمه
- بازی های اجرایی در مدارس
- بازی های بومی - محلی
- بازی های ورزشی
- نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی ها
- معرفی بازی های بومی - محلی و بازی های ورزشی

غیر قابل استناد

در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش، سند برنامه درسی ملی که نقشه کلان نظام برنامه‌ریزی درسی کشور می‌باشد، تدوین گردید که 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 پیش‌دبستان 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، کارگروهی، احترام به خود و دیگران، انصاف، صبر، خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط، رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را به صورت کاربردی بیاموزند و تمرین کنند. از اینرو 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 تامین کرده و در کسب صلاحیت‌های مشترک حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی کارکرد موثری 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

عزیز  
فصل اول  
استعداد

عظیم  
فائل  
اسٹور

## فصل اول:

### 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 می تواند به مرحله کمال دست یابد. سلامت جسمانی و روحی و روانی لازمه حیات طیبه است و تربیت بدنی می تواند 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 تامین می شود. هر جا حیات و زندگی وجود دارد، حرکت هم هست، حرکت حاصل تعامل پیچیده و برآیند هماهنگی های جسم و ذهن و روح و روان فرد است.

تربیت بدنی از اولین و قدیمی ترین مواد درسی همه دوره های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت های حرکتی و ورزشی، نقش عمده ای در تربیت کودکان و جوانان پیدا کرده است. عبادت، مطالعه، تفکر و ... از اعمال و فعالیت هایی هستند که به دریافت انرژی از جسم نیاز دارند و در عوض انرژی های دیگری نیز به ذهن و روح و روان یادگیرنده می دهند. بدن و جسم برای تامین انرژی انواع فعالیت های آدمی به تندرستی و سلامت عملکرد دستگاه های مختلف بدن نیاز دارد که آنها را از طریق فعالیت بدنی و نمود عینی آن یعنی حرکت تحقق می یابد.

از نظر اجتماعی، تربیت بدنی بخشی از تجارب عاطفی و اجتماعی دانش آموز را تشکیل می دهد که به شکل حرکت و بازی نمود پیدا می کند. تربیت بدنی نه فقط نیاز به تعامل و ارتباط اجتماعی را برآورده می سازد، بلکه در ایجاد ارزش های 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. بنابر این دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده برای شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محسوب می شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم و گسترش می یابد.

امروزه، کم تحرکی ناشی از زندگی ماشینی و ... زمینه ساز بروز برخی از ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی، اضافه وزن و کاهش حجم تنفسی در دانش آموزان شده است. چاقی به ویژه در کودکان یکی از دلایل مهم و شایع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی - عروقی می باشد که علاوه بر تهدید سلامت عمومی دانش آموزان، هزینه های درمانی گزافی را بر جامعه تحمیل می کند؛ لذا توجه به تربیت بدنی و آموزش شیوه زندگی سالم به عنوان عامل پیشگیری، نه تنها هزینه های درمان را کاهش می دهد، بلکه از پیدایش ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی نیز جلوگیری به عمل می آورد. از طرفی دیگر، با استناد به یافته های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با فعالیت های جسمانی، ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمیت دوچندانی یافته است.

با فعالیت های بدنی و حفظ سلامت بدن، دانش آموزان ضمن ادای تکلیف الهی نسبت به بدن خود، در عبادت، کار و خدمت به جامعه توفیق بیشتری حاصل می کنند. با استفاده از یک برنامه تمرینی در مهارت های مختلف حرکتی و ورزشی، می توان 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 دانش آموزان 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 دانش آموزان است. در بعد اجتماعی نیز تربیت بدنی باعث ارتقاء روابط اجتماعی، مسئولیت پذیری، هدایت و رهبری، کارگروهی، امید به آینده و امید به زندگی آنان می شود.

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

برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس هدایت چنین برنامه هایی را عهده دار است و به فراخور زمان، مکان و مخاطب خویش، طرح های مورد نیاز را فراهم می آورد

خبر فایده طلبان استناد



جدول ارتباطی اهداف پایه‌ی ششم ابتدایی

عبدالغفور  
فکرین  
استاد

اهداف دوره ابتدایی	اهداف پایه ششم	اهداف جزئی
۱- آشنایی با وضعیت های صحیح بدنی در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و آگاهی از محدودیت ها و قابلیت های حرکتی خود	۱-۱: شناخت انواع حرکت در اعضای مختلف بدن	۱-۱-۱: شناخت انواع حرکات در اندام های فوقانی (دست ها) دور شدن - نزدیک شدن - خم شدن - باز شدن - چرخش ها ۱-۱-۲: شناخت انواع حرکات در تنه ۱-۱-۳: شناخت انواع حرکات در اندام های تحتانی (پا ها) دور شدن - نزدیک شدن - خم شدن - باز شدن - چرخش ها
۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون های 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 - انعطاف پذیری
۳- آشنایی با اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی	۱-۳: آشنایی با تاثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامت ۲-۳: آشنایی با بهداشت فردی و عمومی در ورزش	۱-۳-۱: آگاهی از تاثیر 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 محیط های ورزشی ۱-۳-۴: آشنایی با بهداشت عمومی در محیط در ورزشی
۴- آشنایی با موارد ایمنی در کلاس درس تربیت بدنی	۱-۴: آشنایی با آسیب های 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 بازی ها و رشته های ورزشی رایج آموزشی	۱-۵: آشنایی با رشته ورزشی دوومیدانی ۲-۵: آشنایی با بازی های بومی - محلی	۱-۵-۱: آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی (مواد - فضا و امکانات و...) ۱-۵-۲: آشنایی با بازی های بومی - محلی
۶- آشنایی با روشهای حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۱-۶: آشنایی با روشهای مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی	۱-۶-۱: آشنایی با روش های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی در حین ورزش ۱-۶-۲: آشنایی با روش های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی خارج از زمان استفاده
۷- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی	۱-۷: کسب مهارت در اجرای فعالیت هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی حرکتی می شود (چابکی و هماهنگی) ۲-۷: کسب مهارت در اجرای فعالیت هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می شود. (استقامت قلبی - عروقی، انعطاف پذیری، قدرت) ۳-۷: کسب مهارت در اجرای فعالیت های ترکیبی تقویت آمادگی حرکتی و جسمانی	۱-۷-۱: آموزش تمرینات و فعالیت های جسمانی که منجر به تقویت چابکی می شود ۱-۷-۲: آموزش تمرینات و فعالیت های جسمانی که منجر به تقویت هماهنگی می شود ۱-۷-۳: آموزش تمرینات و فعالیت های جسمانی که منجر به تقویت استقامت قلبی - تنفسی می شود ۱-۷-۴: آموزش تمرینات و فعالیت های جسمانی که منجر به تقویت انعطاف پذیری می شود ۱-۷-۵: آموزش تمرینات و فعالیت های جسمانی که منجر به تقویت قدرت می شود ۱-۷-۶: آموزش بازی هایی که منجر به تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی می شود
۸- کسب مهارت در حرکات انتقالی - حرکات غیر	۱۰	_____

		انتقالی و حرکات دست ورزی(کنترلی)
<p>۹-۱-۱ آموزش مقدمات دو سرعت</p> <p>۹-۱-۲ آموزش مقدمات دو امدادی</p> <p>۹-۱-۳ آموزش مقدمات انواع پرش ها</p> <p>۹-۱-۴ آموزش مقدمات انواع پرتاب ها</p> <p>۹-۱-۵ آموزش مقدمات دو استقامت</p>	۹-۱:کسب مهارت در مقدمات رشته ی ورزشی دو و میدانی	۹- کسب مهارت در مقدمات ورزش های رایج آموزشی
—	—	۱۰- کسب مهارت در اجرای فعالیت های بدنی به منظور درک مفاهیم فضا، مکان، نیرو، جهت یابی، کندی، سطح و .....
<p>۱۱-۱-۱: آموزش انجام بازی های ورزشی و باز های بومی - محلی با تاکید بر اجرای ترکیبی مهارت پایه( توجه به دست ورزی ، توانایی های ادراکی - حرکتی و مهارت های ورزشی پایه)</p> <p>۱۱-۱-۲: آموزش بازی های ورزشی و بازی های بومی - محلی با تاکید بردست ورزی</p> <p>۱۱-۱-۳: آموزش بازی های ورزشی و بازی های بومی - محلی با تاکید توانایی های ادراکی - حرکتی</p>	۱۱-۱: کسب مهارت در اجرای بازی های ورزشی و بومی - محلی با تاکید بر اجرای ترکیبی مهارت های پایه	۱۱- کسب آمادگی در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت ها در بازی های ورزشی
<p>۱۲-۱-۱: ایجاد انگیزه کافی در دانش آموزان برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی</p> <p>۱۲-۱-۲: ایجاد زمینه ی مشارکت فعال دانش آموزان در اجرای تمرینات یادگیری</p> <p>۱۲-۱: علاقه به استفاده از فعالیت های بدنی در اوقات فراغت</p>	۱۲-۱:گرایش به شرکت فعال در فعالیت های بدنی <p>۱۲-۱:گرایش به غنی سازی اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های بدنی</p>	۱۲-گرایش به شرکت فعال در فعالیت های بدنی
<p>۱۳-۱-۱: توجه دادن به دانش آموزان به نعمت سلامتی و تلاش برای حفظ آن</p> <p>۱۳-۱-۲: علاقه به جایگزین کردن فعالیت های جسمانی در امور جاری زندگی</p> <p>۱۳-۱-۳: توجه دادن دانش آموزان به توانایی های خویش</p> <p>۱۳-۱-۴: ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی به منظور داشتن زندگی فعال و سالم</p>	۱۳-۱:تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی	۱۳- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی
<p>۱۴-۱-۱: ایجاد علاقه در انجام تمرینات بدنی و بازی های گروهی ورزشی و بومی محلی با تاکید بر تقویت روحیه شادی و نشاط در دانش آموزان</p> <p>۱۴-۱-۲: علاقه مندی به بکارگیری اصول یادگرفته شده در ورزش</p> <p>۱۴-۱-۳: ایجاد علاقه در دانش آموزان برای فراگیری مهارت های ورزشی رشته دوومیدانی</p>	۱۴-۱: گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت ها	۱۴- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت ها

<p>۱-۱۵: توجه دانش آموزان به رعایت اصول ایمنی فردی در کلاس درس تربیت بدنی ۲-۱۵: توجه دادن دانش آموزان به رعایت اصول ایمنی عمومی در کلاس درس تربیت بدنی</p>	<p>۱-۱۵: رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت های تربیت بدنی و برنامه های ورزشی</p>	<p>۱۵- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت های تربیت بدنی و برنامه های ورزشی</p>
<p>۱-۱۶: توجه به رعایت مسائل بهداشتی در محیط های ورزشی و بازی ۲-۱۶: توجه به رعایت نظافت و بهداشت در کلاس درس تربیت بدنی</p>	<p>۱-۱۶: تمایل به رعایت بهداشت ورزشی</p>	<p>۱۶- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی</p>
<p>۱-۱۷: رعایت توصیه ها و آموزش های معلم در کلاس درس تربیت بدنی ۲-۱۷: رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی ۳-۱۷: رعایت سرد کردن در خاتمه فعالیت جسمانی ۴-۱۷: حساس مسئولیت در مواجهه با آسیب ها و حوادث ورزشی ۵-۱۷: اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش</p>	<p>۱-۱۷: تلاش برای پیشگیری از آسیب های ورزشی</p>	<p>۱۷- تلاش برای پیشگیری از آسیب های ورزشی</p>
<p>۱-۱۸: تقویت روحیه همکاری و مشارکت در فعالیت های ورزشی و بازی ۲-۱۸: تقویت روحیه مسئولیت پذیری، احترام به قوانین و مقررات، راستگویی و صداقت، عدالت خواهی و نظم در ورزش و بازی ۳-۱۸: تقویت توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران در ورزش و بازی ۴-۱۸: علاقه مندی به رعایت ارزش های اخلاقی در ورزش (بازی جوانمردانه، منش پهلوانی و...)</p>	<p>۱-۱۸: تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی</p>	<p>۱۸- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی</p>
<p>۱-۱۹: احساس مسئولیت در قبال کاربرد و نگهداری وسایل ورزشی ۲-۱۹: سعی در حفظ و نگهداری فضا و امکانات ورزشی</p>	<p>۱-۱۹: تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی</p>	<p>۱۹- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی</p>

## توصیه های 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 دانش آموزان همراه باشید.
- با توجه به رویکرد و اصول حاکم بر برنامه، محتوا را در قالب فعالیت های گروهی آموزش دهید.
- در آموزش مهارت های دوومیدانی، از پرداختن به جزئیات و تکنیک مهارت پرهیز نمائید.
- بعد از آموزش فرصت تمرینی کافی در اختیار دانش آموزان قرار دهید.
- فعالیت های مربوط به بخش آمادگی جسمانی را متناسب با وضعیت آمادگی دانش آموزان برنامه ریزی نمائید.
- در طول اجرای فعالیت های کلاس تفاوت های فردی دانش آموزان را مد نظر قرار دهید.
- صلاحیت های مشترک و اهداف نگرشی برنامه را در تمام مراحل اجرای کلاس مد نظر قرار داده و با استفاده از روش های مختلف کلامی و غیر کلامی در شکل گیری آنها در دانش آموزان تلاش نمائید.
- 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 می توانند فعالیت های ارائه شده در این بخش را متناسب با فضا، امکانات موجود، مقتضیات اقلیمی و توانایی و علاقه دانش آموزان به شکل جذاب تر و مطلوب تر اجرا نمایند.
- به منظور ایجاد علاقه و شور نشاط لازم و ترویج برنامه برای غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان، توصیه می شود فعالیت های ارائه شده در قالب جشنواره و یا مسابقه در مناسبت های مختلف با مشارکت اولیای مدرسه و دانش آموزان اجرا گردد.
- به منظور ایجاد تنوع در محیط یادگیری و بهره مندی 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

استاد

این فصل شامل شناخت مخاطب، ویژگی های برنامه درسی، محتوای برنامه، روش های یاددهی و یادگیری، روش های ارزشیابی، چارچوب برنامه درس تربیت بدنی ویژه کلاس ششم ابتدایی می باشد که با محوریت رشته ورزشی دوومیدانی آغاز و به دانستنی های بیشتر برای معلم (نکاتی برای مدیریت کلاس و توصیه های ضروری) ختم می شود.

ویژگی های دانش آموزان پایه ششم ابتدایی در جدول ذیل خلاصه شده است:

### جدول ۱-۲. ویژگی ها و نیازهای دانش آموزان پایه ششم مورد توجه در تدوین برنامه درسی تربیت بدنی

مخاطب (دانش آموزان)	ویژگی ها و نیازهای دانش آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• آغاز دوران بلوغ</li> <li>• رشد پاها به مدت کوتاهی سریعتر از بالاتنه</li> <li>• جهش رشدی سریعتر و زودتر در دختران</li> <li>• افزایش وزن</li> <li>• افزایش چربی بدن دختران بیش از پسران</li> <li>• تغییر در تیپ بدنی با ثبات بیشتر تیپ بدنی لاغر</li> <li>• افزایش سلول های خون و تعداد هموگلوبین پسران بیش از دختران</li> <li>• متغیرهای عملکردی دستگاه قلب و تنفس بتدریج زیاد می شود.</li> <li>• متوازن نبودن رشد عضلات با رشد سریع استخوان ها</li> <li>• فعالیت های ورزشی در این سنین بیشترین تاثیرگذاری را در ارتقای عملکرد ورزشی و کسب آمادگی جسمانی دختران و پسران دارد.</li> </ul>	جسمانی - حرکتی	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• افزایش توانایی شناختی</li> <li>• آمادگی شناختی کامل برای یادگیری مهارت های پیچیده ورزشی، درک تاکتیک ها و استراتژی های بازی، تجزیه و تحلیل بیو مکانیکی مهارت و درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش</li> <li>• کشف روابط بین امور</li> <li>• علاقه زیاد به موفقیت های درسی و تحصیلی</li> <li>• برتری پسران در فعالیت های مکانیکی، استدلال و روابط فضایی و دختران در مهارت های کلامی، ارتباط و هنر بر یکدیگر</li> </ul>	شناختی یا ذهنی	ویژگی ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کسب هویت بدنی</li> <li>• احساس شخصیت</li> <li>• کوشش برای تجربه نقش ها و واقعیت ها</li> <li>• تلاش برای تخلیه هیجانات</li> </ul>	عاطفی - اجتماعی	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• رعایت مقررات وقوانین</li> <li>• گرایش به تشکیل گروه های اجتماعی با هدفی غیر از بازی و ورزش</li> <li>• الگوپذیری از افراد</li> </ul>	
	<p style="text-align: center;">نیازها</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• برخورداری از وضعیت بدنی مناسب</li> <li>• کسب آمادگی جسمانی</li> <li>• رقابت و مسابقه</li> <li>• امنیت و تعلق اجتماعی</li> <li>• درک ارزش های اخلاقی و اجتماعی</li> <li>• ارتباط و تعامل</li> <li>• تخلیه عواطف و هیجانات</li> <li>• فرصت ابراز وجود</li> </ul>

### ویژگی های مطلوب درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی

**محوریت رشته دو و میدانی:** تا پایان پایه پنجم تقریباً کلیه مهارت های پایه و بنیادی، با محوریت بازی ها و بازی های ورزشی، به دانش آموزان آموزش داده شده و آنان بایستی کم کم برای آموزش رشته های ورزشی آماده شوند و در این روند آشنایی با رشته ورزشی مادر دو و میدانی و در عین حال افزایش ظرفیت های 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 روش های 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 بازی های ورزشی و بازی های بومی - محلی در کنار آموزش و تمرین رشته دو و میدانی دنبال خواهد شد. مضافاً اینکه تقویت قابلیت های آمادگی جسمانی نیز فراموش نخواهد شد.

**تاکید بر مشارکت و مسئولیت پذیری دانش آموزان:** به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده دانش آموزان محور فعالیت های کلاسی و درسی قرار گرفته مسئولیت اداره کلاس و اجرای فعالیت ها تحت نظارت و راهنمایی های معلم بر عهده آنهاست.

**به مشارکت طلبیدن کادر مدرسه و والدین:** به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده مشارکت کادر مدرسه و والدین دانش آموزان 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 ظرفیت های که اجرای این الگو فراهم می کند، محتوای دانشی را به طرق مختلف در قالب پروژه توسط گروه های دانش آموزی؛ منتقل نماید.

ارائه شیوه های جدید جهت ارزشیابی از دانش آموزان: به دلیل استفاده از الگوی ارائه شده معلم قادر خواهد بود با استفاده از ظرفیت های که اجرای این الگو فراهم می کند، از روش های مختلف سنجشی جهت ارزشیابی از دانش آموزان بهره گیرد.

### برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی در پایه ششم

با عنایت به اهداف برنامه درسی در دوره ابتدایی، ویژگی ها و نیازهای دانش آموزان پایه ششم ابتدایی محتوای برنامه درسی مشتمل بر آموزش، تمرین و مرور موضوعات و سرفصل های متنوعی است که کلیات آنها را در ذیل ملاحظه می کنید.

- آگاهی از تاثیر فعالیت جسمانی و تغذیه مطلوب بر سلامت (کنترل وزن، پیشگیری از بیماری ها)
- آشنایی با بهداشت فردی و عمومی در ورزش
- آگاهی از نحوه مواجهه با آسیب های جسمانی در ورزش
- آگاهی از انواع حرکات در اندام های مختلف بدن و برخی از حرکات ممنوعه در ورزش
- آشنایی و ویژگی های جسمانی مناسب برای رشته دو و میدانی و سایر رشته های ورزشی مجاز آموزشی
- آشنایی با روش های مراقبت از وسایل و امکانات و اماکن ورزشی
- استقامت قلبی - تنفسی
- انعطاف پذیری
- قدرت
- چابکی
- هماهنگی
- تعادل
- مقدمات دو سرعت
- مقدمات انواع پرش
- مقدمات انواع پرتاب
- مقدمات دو امدادی
- مقدمات دو استقامت
- اجرای انواع بازی های ورزشی و بومی - محلی به اقتضای اقلیم و خواست و علاقه دانش آموزان
- توجه به حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و سلامتی
- توجه به ارزش های اخلاقی در فعالیت های بدنی و ورزشی
- مسئولیت پذیری دانش آموزان

- علاقه به رشته ورزشی دوومیدانی 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 در ساعت درس سلامت و تربیت بدنی

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 ...

*ب) آمادگی بدنی:* این بخش شامل دو قسمت است. آمادگی عمومی (گرم کردن) و آمادگی اختصاصی. در این مرحله از کلاس با بکارگیری 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 تاکید شود.

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 و تقویت اهداف نگرشی مد نظر برنامه 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.

۴. **روش های ارائه:** آن چه که مسلم است آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریس که از سوی معلم ارائه گردد باید شامل سه مرحله اصلی باشد که عبارتند از:

۱- نمایش حرکت

۲- تشخیص مشکلات دانش آموزان

۳- هدایت دانش آموزان

۱- **نمایش حرکت:** بسیاری از یادگیری های ما از طریق چشم و گوش صورت می گیرد اگر یک تصویر با ارزش تر از چندین کلمه است، یک تجربه از چندین تصویر برتر است.

۲- **تشخیص مشکلات دانش آموزان:** در هر کلاس، تعداد محدودی از دانش آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خیره باشد. برخی در این کار خیره اند و می توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خیره می

گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی های ساده دیگر و با استفاده از واژه های کلیدی، نتایج سریعی به دست می آورند.

۳- **هدایت دانش آموزان:** در مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش آموزان را به سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش آموز راهنمایی های معلم را فراگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می شوند، علاقه مند می گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به دانش آموزان کمک کند تا موثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند. یادگیری حرکتی را نمی توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش جدا کرد. تفکر دانش آموز در مورد معلم و آن چه او می آموزد، به اندازه آن چه یاد می گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می سازد.

## انواع یادگیری در تربیت بدنی:

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

سه نوع یادگیری مختلف در تربیت بدنی وجود دارد که عبارتند از: یادگیری رقابتی، یادگیری مستقل و یادگیری مشارکتی

### 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 این جا 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 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 تنبه بر اساس نتیجه حاصل از رقابت. البته آن چه که مهم است تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر بر مبنای دوستی و مشارکت میان آن ها 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.

### یادگیری مستقل

در این نوع یادگیری دانش آموزان برای یادگیری مهارت ها به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم فعالیت می کنند برای مثال انجام حداکثر شنای روی دست با حداکثر توان در ۳۰ ثانیه. یادگیری مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته های ورزشی مانند ژیمناستیک، دومیدانی و آمادگی جسمانی متداول تر می باشد.

### محدودیت ها و امکانات یادگیری مستقل:

یادگیری مستقل مورد توجه مربیان زیادی است چرا که معتقدند پیامدهای زیر را به همراه دارد:

- یادگیری هر دانش آموز را به طور انفرادی می توان بررسی و دنبال کرد
- به وقت کمتر نیاز دارد.
- بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف خواهد افزود.

- همه دانش آموزان فرصت کسب تجربه موفق نسبت به یادگیری خواهند داشت.
- درگیری دانش آموزان محدود می شود.
- شخصیت فرد تقویت و توسعه می یابد.
- مشکلات ناشی از بی انضباطی برطرف می شود.

منتقدین معتقدند اگرچه یادگیری مستقل در بعضی شرایط لازم است اما عملاً دستیابی به همه نتایج فوق برای همه دانش آموزان غیرممکن است چرا که این امر مستلزم داشتن برنامه زمان بندی شده مناسب برای آموزش و ارزشیابی دانش آموزان است که اجرای آن عملاً با ساعت محدود درس تربیت بدنی مدارس غیرممکن می باشد از طرفی این نوع یادگیری به برقراری روابط دوستانه بین دانش آموزان کمک نمی کند و به گونه ای است که دانش آموزان از ارتباط داشتن با هم برحذر شده اند، لذا نه تنها مشکلات اجتماعی آنها حل نمی شود بلکه شاهد بروز برخوردها، رفتارهای خشک و مغرورانه بین آنها خواهیم بود که می تواند منجر به درگیری و نزاع بین دانش آموزان شود

به طور کلی می توان گفت در این نوع یادگیری اهداف حوزه نگرشی و مهارت های عاطفی و اجتماعی کمتر محقق خواهد شد.

### یادگیری مشارکتی

در این نوع از یادگیری دانش آموزان باید برای رسیدن به هدف مشترک با هم تلاش کرده و احساس مسئولیت کنند و در تمام مراحل یادگیری دانش آموزان نقش فعال دارند و برای دستیابی به هدف مشخص با برنامه ریزی مناسب با هم تشریک مساعی می کنند انجام بازی های ورزشی نمونه ای از یادگیری مشارکتی هستند.

### محدودیت ها و امکانات یادگیری مشارکتی

مطالعات و بررسی های انجام شده بر روی انواع یادگیری تربیت بدنی حاکی از آن است که یادگیری مشارکتی می تواند در پیشرفت حوزه های ذیل موثر واقع گردد:

علاقه مندی به برنامه های مدرسه، مهارت های مربوط به کار گروهی، احساس عزت نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش آموزان و اولیا مدرسه، دید واقع بینانه از خود، جاذبه بین فردی، علاقه به دیگران

همچنین دسترسی به اهداف حوزه های مختلف یادگیری در تربیت بدنی به کمک یادگیری مشارکتی دست یافتنی تر است. البته منتقدین بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این نوع یادگیری با دشواری همراه خواهد بود.

با مطالعه و بررسی انواع یادگیری ارائه شده می توان اذعان داشت استفاده از یادگیری مشارکتی در برنامه های آموزش تربیت بدنی مدارس به معلم کمک خواهد کرد تا به هدف های آموزشی مد نظر در حیطه های دانشی، مهارتی و نگرشی دست یابد، از این رو در طراحی فعالیت ها، تمرینات و بازی ها در این برنامه به یادگیری مشارکتی توجه بیشتری شده است.

### دستور العمل ارزشیابی نهایی از درس سلامت و تربیت بدنی در پایه ششم

ارزشیابی دانش آموزان در غالب فرمهای ذیل در پایان هر نیم سال تحصیلی صورت می گیرد. این ارزشیابی مشتمل است بر یک ارزیابی گروهی و یک ارزیابی انفرادی. نمره نهایی هر دانش آموز در پایان هر نیمسال میانگین ۲ نمره (انفرادی و گروهی) است و در کارنامه وی هم بصورت کمی ثبت می شود.

# عیدِ قلیبِ استخوان

برگه ثبت امتیازات گروهی ( برای هر گروه یک فرم در هر نیم سال)		
(این جدول را بطور مناسب نگهداری و امتیازات مربوطه به آنچه اتفاق می افتد، مطابق فرم ثبت کنید.)		
- نام گروه:		- نام سرگروه:
- اعضای گروه:		
ملاک های ارزیابی	حداکثرنمره	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 کامل (بسته به نوع آموزش)	( 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 )	
<b>مجموع نمره</b>	<b>( ۲۰ نمره )</b>	

برگه ارزیابی انفرادی				
- نام و نام خانوادگی دانش آموز :		- کلاس :		- نام ارزیابی کننده :
ردیف	ملاک های ارزیابی	حداکثرنمره		نمره کسب شده
		نوبت اول	نوبت دوم	نوبت اول
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 مورد نظر 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 مورد نظر معلم در هر نیمسال)	( تا ۴ نمره )	( تا ۸ نمره )	
<b>مجموع نمره</b>		<b>۲۰</b>	<b>۲۰</b>	

## 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 دوومیدانی) - پایه: ششم		
ترم	ماه	موضوع درس
اول	مهر و آبان	آمادگی جسمانی - بازی های ورزشی و بومی - محلی
	آذر و دی	آمادگی جسمانی - آموزش دوومیدانی - بازی های ورزشی و بومی - محلی آزمون پایانی
دوم	بهمن و اسفند	آمادگی جسمانی و حرکتی - آموزش دوومیدانی - بازی های ورزشی و بومی - محلی
	فروردین و اردیبهشت	آموزش دوومیدانی - بازی های ورزشی و بومی - محلی - آزمون پایانی

### طرح درس نوبت اول

- موضوع: آمادگی جسمانی و حرکتی و دوومیدانی - پایه: ششم		
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
مهر	۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده</li> <li>گروه بندی دانش آموزان با عنایت مدل معرفی شده</li> <li>شرح نقش گروه ها ، سرگروه ها و اعضا با عنایت مدل معرفی شده</li> <li>تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه از موضوعات دانشی (فعالیت جسمانی و سلامت؛ تغذیه و بهداشت و آشنایی با رشته ورزشی دوومیدانی)</li> <li>اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه های بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در کتاب )</li> </ul>
	۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم</li> <li>اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>
	۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم</li> <li>اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم</li> <li>• اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۴	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۱	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن ،</li> <li>• اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۲	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن ،</li> <li>• اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری</li> <li>• آموزش دوومیدانی: دوی امدادی سرعت با مانع</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۳	آبان
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن ،</li> <li>• اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرش ضربدری - پرش قورباغه ای</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۴	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرتاب نیزه موشکی</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۱	آذر
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری</li> <li>• آموزش دوومیدانی: دوی مارپیچ امدادی</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> </ul>	۲	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>
	۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی ( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)</li> <li>• آموزش دوومیدانی: دوی سرعت با مانع</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>
	۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)</li> <li>• آموزش دو ومیدانی: پرتاب توپ از بالای سر - پرتاب توپ از بالای سر به پشت</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>
	۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سنجش قابلیت های آمادگی جسمانی و دوومیدانی به منظور ارزشیابی پایان ترم</li> <li>• سنجش از مطالب دانشی</li> </ul>
دی	۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جشن پایان ترم با برگزاری یک سری مسابقه آمادگی جسمانی و دوومیدانی در حضور خانواده ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت های اجرای برنامه به دانش آموزان</li> <li>• به نمایش درآمدن نشریه های تهیه شده دانشی</li> <li>• اعلام نتایج ارزشیابی از ترم</li> <li>• مراسم اهدا جوایز و پاسخگویی به سوالات احتمالی والدین و دانش آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی</li> </ul>

### طرح درس نوبت دوم

- موضوع : آموزش دو ومیدانی		
- پایه: ششم		
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
دی	۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معرفی واحد درسی با عنایت مدل معرفی شده (در طول نوبت چکار خواهید کرد)</li> <li>• گروه بندی دانش آموزان با عنایت مدل معرفی شده</li> <li>• شرح نقش های گروه ها ، سرگروه ها و اعضا با عنایت مدل معرفی شده</li> <li>• تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه (تهیه جزوه و نشریه گروهی از موضوعات دانشی- آسیب های جسمانی در ورزش؛ انواع حرکات در اندام های مختلف بدن، روش های مراقبت از فضا ها و تجهیزات ورزشی)</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> </ul>
	۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش دو ومیدانی: دوی استقامت شش دقیقه</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)</li> <li>• آموزش دو ومیدانی: پرش سه گام در منطقه تعیین شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۱	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی ( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری و چابکی )</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرتاب توپ با دست</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز(با عنایت به نمونه های بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در کتاب )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۲	بهمن
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی ( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری و چابکی )</li> <li>• آموزش دوومیدانی: دوی سرعت در قوس</li> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۳	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی ( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری و چابکی )</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرش طول با نیزه - پرش با نیزه از روی مانع کوتاه</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۴	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی ( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی )</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرتاب پرخشی توپ - پرتاب دیسک</li> </ul>	۱	اسفند

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی ( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی )</li> <li>• آموزش دوومیدانی: دوی امدادی سرعت ماریچ</li> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۲	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی ( با تاکید بر استقامت قلبی - تنفسی، قدرت، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی )</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرش طول با تعیین پای تیک آف</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۳	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۴	
	-	۱	
	-	۲	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• آموزش دوومیدانی: دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز(با عنایت به نمونه های بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در کتاب )</li> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۳	فروردین
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرش طول با دورخیز بلند</li> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۴	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرتاب نیزه</li> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۱	اردیبهشت	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• آموزش دوومیدانی: پرش سه گام</li> <li>• مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده</li> <li>• اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز ( با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی - محلی معرفی شده در فصل شش )</li> <li>• همراه با گروه: مرحله سرد کردن</li> </ul>	۲		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سنجش از فنون آموزش داده شده به منظور ارزشیابی پایان ترم</li> <li>• سنجش از پروژه های دانشی</li> </ul>	۳		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• به نمایش درآمدن نشریه های تهیه شده دانشی</li> <li>• اعلام نتایج ارزشیابی از نوبت</li> <li>• مراسم اهدا جوایز و پاسخگویی به سوالات احتمالی والدین و دانش آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی</li> </ul>	۴		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اعلام نتایج نهایی ارزشیابی</li> </ul>	۱	خرداد	
	۲		
	۳		
	۴		

## ملاحظات:

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به انجام بازی های ورزشی، بومی - محلی و فعالیت های مورد علاقه دانش آموزان اختصاص می 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.

### نمونه ای 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: دانش آموز ضمن آشنا شدن با تمرینات آمادگی جسمانی و مقدمات پرتاب نیزه با علاقه مندی در انجام تمرینات مشارکت فعال داشته باشد.
- وسایل مورد نیاز: نیزه موشکی (نمادین). بطری های آب پر شده با شن، موشک های کاغذی دست ساز. مانع مخروطی شکل
- فضای مورد نیاز: فضای آموزشی در اختیار
- زمان مورد نیاز: ۵۰ دقیقه

ردیف	مراحل تدریس	شرح فعالیت ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آمادگی سازمانی	حضور در فضای آموزشی. دریافت گزارش از سر گروه ها (تعویض لباس، حضور و غیاب....) و استقرار و معرفی برنامه آموزشی	۵	
۲	آمادگی بدنی	گرم کردن طبق نمونه فعالیت های آمادگی جسمانی الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی	۵	
۳	پیاده کردن هدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- انجام تمرینات بهبود قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند شانه طبق الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی</li> <li>- آموزش پرتاب نیزه در دوومیدانی (با استفاده از موشک بازی)</li> <li>- انجام تمرینات پرتاب نیزه موشکی از فصل دوومیدانی</li> <li>- برگزاری مسابقه گروهی (به روش محاسبه امتیاز جمعی)</li> </ul>	۳۵	
۴	بازگشت به حالت اولیه	انجام حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب و دستگاه تنفس (راه رفتن نفس گیری عمیق و اجرای حرکات کششی) جمع بندی، جمع آوری وسایل و تعویض لباس	۵	

#### ملاحظات:

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به اجرای بازی ورزشی پاس بده به دوست و سایر بازی های مورد علاقه دانش آموزان اختصاص می یابد

**بخش دوم:**

**محتوای آموزشی**

فصل سوم

سلامت و تربیت بدنی



## روش های یاددهی - یادگیری

در بین متداول ترین روش های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی با توجه به رویکرد حاکم بر برنامه می توان به روش های 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 می باشد.

### توصیه‌هایی برای تدریس این بخش

معلم از قبل مفاهیم و راهبرد های کلیدی موضوع آموزشی را مشخص کرده باشد لذا معلمان می بایست در شروع هر نیمسال تحصیلی در طراحی برنامه آموزشی خود بر اساس اهداف و موضوعات مباحث دانشی فصل سوم کتاب، مفاهیم و راهبرد های کلیدی هر موضوع آموزشی را به طور مشخص برای دانش آموزان مطرح نمایند و سپس فهرستی از موضوع های مرتبط و قابل بررسی به درس ها را تهیه و در اختیار دانش آموزان قرار دهد تا دانش آموزان مطابق ذوق و علاقه خود، موضوعی را انتخاب نمایند و در قالب کار گروهی نسبت به انجام پروژه خود اقدام نمایند.

توصیه می شود گروه های مشخص شده در بخش فعالیتهای حرکتی و مهارتی در بخش دانشی نیز با یکدیگر هم گروه باشند.

فعالیت های پروژه ای پیشنهادی مباحث دانشی درس تربیت بدنی عبارتند از: تهیه گزارش و ارائه آن، طراحی، نقاشی، تهیه روزنامه دیواری، ضبط مشاهده ها، مصاحبه با افراد متخصص و صاحب نظر که دانش آموزان در گروه های خود پس از مشورت و همفکری پروژه مدنظر را در قالب یکی از روش های ارائه شده دنبال خواهند کرد و بر اساس برنامه زمان بندی شده از سوی معلم پروژه را تحویل خواهند داد سپس معلم چکیده مطالب ارائه شده را پس از تایید در اختیار سایر دانش آموزان قرار می دهد.

### روش ارزشیابی

در الگوی معرفی شده در فصل دوم کتاب در بخش ارزشیابی از دانستنی های درس تربیت بدنی برای هر دانش آموز 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 دانش آموزان می توان با طرح پرسش های مناسبی به طور شفاهی از دانستنی های درس تربیت بدنی، از میزان حصول دانش آموزان به اهداف حوزه شناختی این درس ارزیابی لازم را به عمل 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 بیماری ها
- علاقه مندی 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 کاری‌های 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
- علاقه مندی به رعایت اصول تغذیه و بهداشت در هنگام ورزش کردن

فعالیت های جسمانی در کنار رعایت بهداشت و برخورداری از تغذیه مناسب ضامن سلامتی افراد می باشند. در این بخش به مباحث مربوط به تغذیه مطلوب و مناسب به هنگام ورزش، درک ارتباط بین تغذیه و سلامت، اصول بهداشتی فردی و عمومی در هنگام ورزش و اماکن ورزشی پرداخته می شود.

### مفاهیم کلیدی این مبحث

تغذیه مطلوب حاصل ترکیب مناسب مواد خوراکی در برنامه غذایی روزانه است که به میزان سن، جنس، فعالیت های جسمانی روزانه مقدار و ترکیبات اصلی آن تعیین می شود.

افرادی که فعالیت جسمانی بیشتر دارند نیاز به خوردن موادنشاسته ای، حبوبات و شیرینی های بیشتری دارند و افرادی که فعالیت جسمانی کمی دارند باید از مصرف زیاد این دسته از خوراکی ها پرهیز نمایند.

دانش آموزان ورزشکار بیش از سایرین به تغذیه سرشار از گوشت و غلات نیاز دارند.

بهداشت فردی در هنگام ورزش کردن شامل موارد زیر می باشد:

نداشتن زیور و آلات و ساعت، کوتاه نگه داشتن ناخن ها و موی سر، همراه داشتن قمقمه آب شخصی، خواب و استراحت کافی در طول شبانه روز، مصرف نکردن غذا و 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 قراقان و یا تشک ورزشی با استفاده از حوله شخصی
- پرهیز از حضور در اماکن ورزشی در صورت ابتلا به بیماری واگیر
- پرهیز از فریاد زدن در محیط های 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: آسیب های جسمانی در ورزش

هدف کلی: آشنایی با آسیب های جسمانی در ورزش

اهداف جزئی:

- آشنایی با برخی از عوامل ایجاد آسیب دیدگی در ورزش
- آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی
- علاقه مندی به رعایت اصول کمک های اولیه در مواجهه با آسیب های جسمانی در ورزش

پرداختن به فعالیت های جسمانی و ورزش در کنار فواید بسیار زیادی که به همراه دارد از جمله حفظ سلامتی افراد، گاهی به دلایل متعدد بدن فرد را دچار آسیب و صدمه می نماید که عدم توجه به آسیب ها می تواند عوارض جبران ناپذیری در پی داشته باشد. در این مبحث به برخی از عوامل ایجاد آسیب ها در ورزش و نحوه مواجهه با آن ها پرداخته می شود.

### مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث

داشتن پوشش ورزشی مناسب از بروز برخی از آسیب ها جلوگیری می کند.

گرم کردن بدن در شروع فعالیت و سرد کردن بدن پس از اتمام فعالیت بدن از آسیب های ناشی از فعالیت های ورزشی مصون می سازد.

خستگی و واماندگی در اثر فعالیت بدنی شدید احتمال بروز آسیب دیدگی را افزایش می دهد.

در صورت ظاهر شدن علائم زیر هنگام فعالیت جسمانی، تمرین به سرعت قطع شود:  
احساس ناراحتی و درد زیاد، احساس درد در قفسه سینه، تنگی نفس شدید، نامنظم شدن ضربان قلب

در زمان بروز حوادث با رعایت نکات زیر می توان از وخیم تر شدن آسیب دیدگی ها 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 زخم های باز به کمک فشار با گاز استریل روی زخم، ضد عفونی کردن محل زخم های باز

## موضوع آموزشی: روش های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی

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

- آشنایی با نکات ضروری حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
- آشنایی با برخی از نکات هنگام استفاده از وسایل ورزشی
- علاقه مندی به حفظ و نگهداری وسایل و اماکن ورزشی

وسایل، تجهیزات و فضاهاى ورزشى ملزومات اجراى فعاليتهاى ورزشى هستند كه كيفيت آن ها بر روى آموزش و اجراى تمرينات ورزشى تأثير مستقيم دارد. از اين رو مراقبت از فضاها و اماكن ورزشى و وسایل و تجهیزات ورزشى براى همه لازم است در اين بخش به روش هاى حفظ و نگهدارى و کاهش صدمات به اماكن ورزشى و نکات لازم هنگام استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشى پرداخته مى شود.

### مفاهيم و راهبردهاى كليدى اين مبحث:

هنگام استفاده از مکان های ورزشی رعایت نکات زیر الزامی است:

از نوشتن و خراشیدن دیوارهای سالن ورزش اجتناب کنید، از صدمه زدن به درب های ورودی، سرویس های بهداشتی، نیکمت ها و... خودداری کنید، از ریختن زباله به درون آب راه ها جلوگیری از مسدود شدن مسیر فضلاب خودداری کنید، از پرتاب کردن عمدی توپ به سمت شیشه های سالن ورزشی خودداری کنید، از اعمالی که منجر به آتش سوزی می شود خودداری کنید.

هنگام ورزش و فعالیت جسمانی به کمک وسایل به نکات زیر توجه کنید:

- در بازی های راکتی از آسیب رساندن به سطوح راکت و یا کندن رو به راکت اجتناب کنید.
- قبل از بازی کردن با توپ از میزان استاندارد با آن مطمئن شوید و با توپ کم باد بازی نکنید.
- از پاره کردن تور دروازه ها و والیبال خودداری کنید.
- از سوراخ کردن و کندن لایه روی توپ های ورزشی پرهیز کنید.
- احتیاط کنید تا راکت های ورزشی به لبه میز یا دیوارها برخورد نکنند.
- 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 اندام های مختلف بدن

هدف کلی: آشنایی با انواع حرکات در اندام های بدن

اهداف جزئی:

- آشنایی با حرکات مختلف در دست ها و پاها و تنه
- آشنایی با برخی از حرکات ممنوع در ورزش
- علاقه مندی 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 محدودیت های خاص حرکتی برنامه ریزی و اجرا شود. در این بحث انواع حرکات در اندام های مختلف بدن و برخی از حرکات ممنوع در ورزش معرفی می شود. که اگر در انجام فعالیت های جسمانی به آن ها توجه نشود نه تنها کمکی به سلامتی نخواهد کرد بلکه با آسیب های 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 می شود که عبارتند از:

دور کردن مانند بالابردن دست ها 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 می شود، باز کردن مانند حرکت در مفصل آرنج هنگامی که انگشتان دست و مچ از بازو دور می شوند. 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 می شود که عبارتند از:

پایین آوردن کمر بند شانه مانند برگشت شانه از حالت بالا کشیده به وضعیت طبیعی و اولیه خود، بالا کشیدن کمر بند شدن مانند حرکت بالا انداختن شانه ها دور کردن کتف مانند حرکت کتف ها به سمت جلو و دور کردن از ستون مهره، نزدیک کردن کتف مانند حرکت کتف ها به سمت عقب و نزدیک شدن به ستون مهره ها

برخی از حرکات ممنوعه در ورزش عبارتند 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، بالا آوردن مستقیم هر دو پا

فصل چهارم

## آمادگی جسمانی

## نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان

- همه ما علاقمندیم 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 شوند، 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 جزء 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 اضطرار 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 تاثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی

- به طور کلی چهار عامل در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی هر فرد نقش اساسی دارد. این چهارعامل عبارتند 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.



## مولفه 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 تامین کننده سلامت در ارتباط است. بهبود اجزاء یاد شده علاوه بر بهبود سلامت، در قابلیت عملکرد و حفظ یک الگوی زیستی سالم موثر است. اجزاء آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت عبارتند 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 می شود که فرد برای انجام هر چه بهتر مهارت های حرکتی و موفقیت در مسابقات و رقابت های 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 فعالیت های بدنی و رشته های ورزشی می شود. در این حوزه بر اجرای موثر و بهتر مهارت ها تاکید می شود و عمدتاً همان آمادگی جسمانی لازم برای هر رشته ورزشی است که معمولاً به آن بدنسازی گفته می شود. هر رشته ورزشی، مهارت ها و ویژگی های خاص خود را دارد که متناسب با این مهارت ها و ویژگی ها، باید نیازهای مطلوب اجزاء آمادگی جسمانی برای اجرا، شناسایی و در جهت دستیابی به آنها برنامه ریزی شود.

### اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت عبارتند 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. بطوری که اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، علاوه بر اینکه برای زندگی سالم ضروری است، در عملکرد مهارت های حرکتی نیز مهم هستند. از طرف دیگر، باید توجه داشت افرادی که در رشته های 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 می شود. چون در فعالیت های بدنی و ورزش ، بیشتر با زمان ارتباط داریم ، برای هر فعالیت بی وقفه ۶۰ ثانیه ای یا بالاتر که فرد قادر به انجام آن باشد ، نقش استقامت در عملکرد نهایی او نقش مهم و اساسی دارد .

برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی از راهها و روش های گوناگون می توان بهره جست . به طور کلی تمامی فعالیت هایی که در زمان طولانی قابل اجرا هستند ، می توانند در روند پیشرفت کارایی قلبی - تنفسی موثر باشند . اما برای تقویت این قابلیت مهم ، باید با یک اصول و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت .

با فعالیت هایی مانند راهپیمایی ، دویدن ، شناکردن ، کوه پیمایی ، دوچرخه سواری ، طناب زدن ، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داد ، می توان به تقویت استقامت قلبی - تنفسی پرداخت . به اینگونه فعالیت ها اصطلاحاً فعالیت های هوازی می گویند. بنابراین یکی از اصول اساسی فعالیت های هوازی، مداومت آن است .

### نکات اساسی در اجرای تمرینات استقامت قلبی - تنفسی:

- معلمان تربیت بدنی لازم است قبل از اقدام به انجام فعالیت های مرتبط با قابلیت قلبی - تنفسی به نکات زیرتوجه نمایند:
- ۱- از سلامت جسمانی دانش آموزان به کمک پرونده بهداشتی و اولیای ایشان اطمینان حاصل گردد.
  - ۲- در طول اجرای تمرینات به تفاوت های فردی دانش آموزان توجه گردد.
  - ۳- از انواع بازی ها و فعالیت های متنوعی که بیش از ۶۰ ثانیه به طول می انجامد می توان برای ارتقای قابلیت قلبی - تنفسی بهره برد.
  - ۴- در انجام تمرینات قلبی - تنفسی برای جلوگیری از دلزدگی دانش آموزان می توان از فعالیت های 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 چراکه ممکن است نه تنها برای آنها سودمند نباشد بلکه با فشار روی عضلات روبه 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 در این سن را تسهیل می کند. مطالعات چندسال گذشته موید آن است که تمرینات مقاومتی ابزار موثر و کارآمدی در

آماده سازی عضلات کودکان و نوجوانان دارد، مشروط برآنکه 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 در همه گروههای سنی از فعالیت های آماده سازی می توان سود برد و اینگونه 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 بوجود 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 درد ها 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 گروههای 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 عضله با گروه عضلات بدن حائز اهمیت است. این امر باعث جلوگیری از ضعف عضلانی و یا عدم توازن بین گروههای عضلانی شده و تناسب خوبی را در بدن ایجاد کرده تا اجرای مطلوب حرکات مختلف در بدن میسر شود.

بسیاری از دردهای جسمانی، مشکلات مرتبط به ناهنجاری های قامتی، عملکرد خوب و مناسب بدن در کارهای روزانه، کاهش آسیب دیدگی ها، افزایش عملکرد ورزشکاران در رشته های ورزشی مختلف، لازمه اش تقویت عضلانی بدن است.

### **نکات اساسی در اجرای تمرینات مقاومتی:**

- تمرینات مقاومتی در کودکان، با تکرار بیشتری اجرا شود (۱۲ تا ۱۵ تکرار).
- در 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، بیشتر به 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 موثر است.
- ایمن و بی عیب و نقص بودن ابزارهای مورد استفاده، مورد توجه باشد.
- حرکات در دامنه کامل حرکتی اجرا شوند.

## • 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 بعضا 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 از جمله عوامل تاثیر پذیر آنست.

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 هرکدام 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 انعطاف پذیری

- پیش از هرگونه حرکت کششی شدید، دقت داشته باشید که بدن گرم شده باشد. برای اینکار می توانید از دویدن آرام کمک بگیرید.
- بهتر است حرکات کششی در ابتدا با فشار کمتر انجام شود و رفته رفته که آمادگی بدنی افزایش می یابد، فشار را افزایش دهید.
- برای اینکه انعطاف پذیری 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 می رود، فشار وارد به مفاصل و عضلات بیشتر شود. حتما توجه داشته باشید که این امر هر چقدر تدریجی تر باشد، سازگاری آن بالاتر است.
- در افزایش بار یا فشار تمرین توجه داشته باشید که هنگام حرکت کششی، این کشش به گونه ای نباشد که باعث ناراحتی شود.
- کشش بیش از اندازه ( تا جایی که احساس درد می شود) باعث آسیب مفصلی یا عضلانی خواهد شد.

- یادتان باشد که انعطاف پذیری در مفاصلی اتفاق می افتد که حرکت کششی در آنها انجام گرفته است . بنابراین در برنامه تمرینی خود سعی کنید به تمامی مفاصلی که قصد افزایش انعطاف پذیری آن را دارید ، توجه داشته باشید .
- اگر در حین اجرای تمرینات انعطاف پذیری ، 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 فعالیت های 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 می کند . و لذا احتمال آسیب دیدگی را کاهش می دهد .
- ابتدا از بخش هایی از بدن شروع کنید که عضلات آن سخت تر بوده و انعطاف ناپذیرترند .
- اگر عضلات ضعیف هستند ، ابتدا آنها را تقویت کنید .
- حرکات کششی را همواره به آرامی و با کنترل انجام دهید .
- به هنگام اجرای تمرینات انعطاف پذیری ، 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 حتما 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 (پی 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 مشکل تر ، دونفره و با وسیله استفاده کنید .
- در افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل ، اصلا 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 ، تغییرمسیر وشتاب گیری مجدد داشته باشد ، نقش مهم و اساسی چابکی کاملا مشهود است .

قدرت ، توان ، توان استقامتی ، سرعت ، عکس العمل تعادل و انعطاف پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش موثری 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 می گیرد، چراکه که به یک رشد همه جانبه نیاز دارد. به عبارتی دیگر، هماهنگی اصلی ترین و بارزترین مزیت کاربرد اصل رشد همه جانبه است.

متخصصین امر ورزش معتقدند که بین قابلیت های سرعت، قدرت و استقامت با هماهنگی یک وابستگی و رابطه نزدیک و تنگاتنگ وجود دارد. یعنی افزایش سطح این قابلیت ها می تواند توسعه و رشد هماهنگی را آسان تر کند. لذا به همین دلیل است که تکرار زیاد تمرین و انجام مهارت ها، تاکید همه مربیان است.

## نمونه فعالیت های مربوط به آمادگی جسمانی

در ادامه این بخش الگو های ساده و متنوع از تمرینات آمادگی جسمانی معرفی می گردد. لازم است یادآوری شود الگوهایی که ارائه شده صرفا به عنوان نمونه بوده و مطابق شرایط، امکانات، علاقه مندی و توانایی دانش آموزان قابل

تغییر است. همچنین در معرفی الگوها تلاش شده است تا امکاناتی برای اجرا مد نظر نباشد، اما به طور قطع استفاده از امکانات گوناگون برای دانش آموزان جذاب تر خواهد بود.

از آنجا که انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات مشکل و کسل کننده است. توصیه می گردد با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره گیری مناسب از امکانات و تناسب داشتن تمرینات با سطح آمادگی دانش آموزان انگیزه کافی برای اجرای تمرینات فراهم گردد.

تغییر  
فایده  
استناد

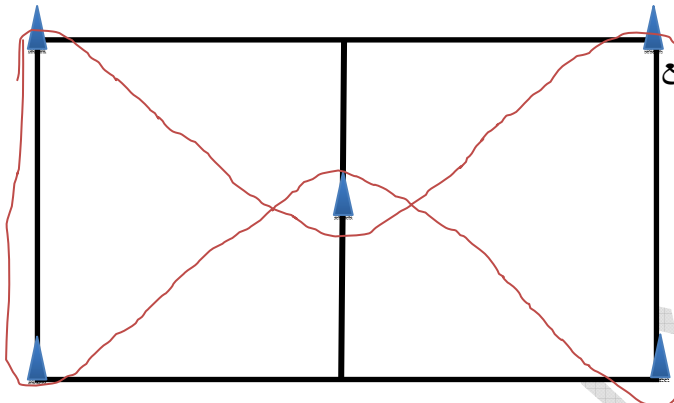
## • الگوی شماره یک

• **هدف:** گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، تقویت قدرت عضلانی دست ها و کمر بند شانه، افزایش انعطاف پذیری

• **فضا:** زمین والیبال (۱۸ \* ۹)

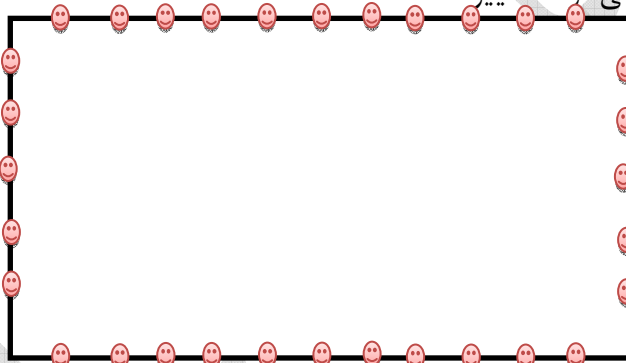
• **وسایل مورد نیاز:** پنج عدد مانع (مخروط) - بطری های خالی آب که با گچ، نمک و یا شن پر شده باشند. (به تعداد هر نفر ۲ بطری)

### • شرح فعالیت:



مانند شکل روبرو، موانعی را در چهار گوشه و یک مانع را در وسط زمین والیبال قرار داده و دانش آموزان را در دو ستون مستقر کنید. با فرمان شروع معلم، دانش آموزان در دو ستون استقرار یافته و در کنار هم، به صورت هشت لاتین ( ۸ ) مسیر را طی کنند ابتدا چند بار به صورت راه رفتن و سپس به صورت دویدن این کار انجام گیرد.

پس از دو تا سه دقیقه راه رفتن و دویدن (انواع راه رفتن و دویدن) در مسیر مورد نظر، دانش آموزان روی چهار ضلع زمین والیبال استقرار می یابند و با شماره ای که معلم اعلام می کند، حرکت مورد نظر را اجرا می کنند. این حرکات به شرح ذیل می باشد که می تواند تغییر کنند:



**حرکت شماره ۱:** در حالی که کف پا روی زمین قرار دارد، دست ها 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 دانش آموزان 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 دست ها را به طرف جلو بکشند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

**حرکت شماره ۵:** پاها به اندازه عرض شانه باز، در حالی 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 مچ پا را می گیرند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)



۱۰ ثانیه)

**حرکت شماره ۸:** حرکت شماره ۷ بر روی پای چپ.

**حرکت شماره ۹:** دست ها به کمر، در همان جایی که مستقر هستند پرش های جفت کوتاه انجام دهند. (۱۵ تا ۲۰ حرکت)

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

**حرکت شماره ۱۱:** برای تقویت قدرت عضلانی دست ها 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 دانش آموزان فراهم می آورد.  
- به اجرای صحیح حرکات توجه ویژه شود.

- تا زمانی که دانش آموزان حرکات را یاد نگرفته اند، حرکات را به آنها یادآوری کنید و سپس شماره ها را تصادفی اعلام کنید.

- از حرکات دیگری توانید جایگزین حرکات بالا استفاده کنید. توجه داشته باشید حرکات در حد توان دانش آموزان انتخاب شوند.

- با توجه به زمان، می توانید تعداد حرکات را افزایش دهید.

- اگر تصمیم دارید تا این شکل از اجرای تمرینات را در جلسات دیگر تکرار کنید، می توانید تعداد حرکات را افزایش داده تا دانش آموزان تعداد حرکات بیشتری یاد گرفته و معلم نیز با شماره های بیشتری بتواند حرکات تصادفی را برای حرکت اعلام نماید.

- در انجام تمرینات قدرتی وزنه ها متناسب با توانایی دانش آموزان انتخاب شود.

- همراه با پیشرفت دانش آموزان در انجام تمرینات قدرتی می توان شدت فعالیت را با انتخاب وزنه سنگین تر و یا تعداد حرکت بیشتر افزایش داد.

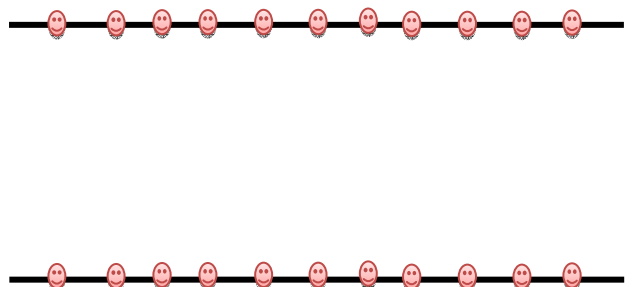
## • الگوی شماره دو

• هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، تقویت قدرت عضلانی پا ها، افزایش انعطاف پذیری

• فضا: حیاط مدرسه/سالن/پارک نزدیک مدرسه

• وسایل مورد نیاز: بدون وسیله

• شرح فعالیت: دانش آموزان به فاصله ی 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. فاصله ۹ متر

- ۱- با صدای صوت 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 صوت معلم، دانش آموزان با دویدن آرام جای خود را عوض می کنند.(حداقل ۴ مرتبه)
  - ۴- دانش آموزان پس از اتمام جابجایی، 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 صوت ۲ مرتبه با دویدن جابجا 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 جابجا شوند.
  - ۸- پس از استقرار، ۳ حرکت نرمشی با نظر معلم انجام شود.(هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار)
  - ۹- در پایان یک دور جابجایی با دویدن انجام شود.
- نمونه حرکات کششی و نرمشی مورد استفاده بین جابجایی 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(۳بار خم و بار چهارم صاف ایستادن)

#### • مرحله سوم

- ایستاده و پا به اندازه عرض شانه باز، دو بار با دست صاف به بالا به پهلوی راست و دوباره به پهلوی 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:

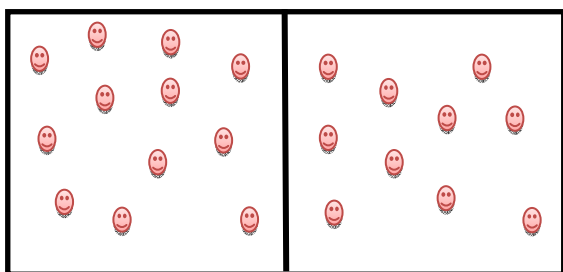
- به نکات مطرح شده در نمونه فعالیت یک کاملاً توجه شود.
- در اجرای تمرینات نرمشی دقت شود تا دانش آموزان بیش از حد ممکن به بدن فشار نیاورند.
- در جابجا شدن به دانش آموزان یادآوری شود تا هنگام عبوراز کنار یکدیگر، باهم برخورد نکنند.
- تعداد جابجایی ها می تواند متناسب با توانایی دانش آموزان تغییر داشته باشد.

• 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 مورد نظر 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، دانش آموزان در فضای تعیین شده شروع به دویدن می کنند. پس از چند ثانیه معلم از آنها می خواهد تا با انتخاب شکل حرکت یک شیئی به راه خود ادامه دهند (مثل هواپیما، ماشین، موتورسیکلت، اسب و ...). بعد از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه، با فرمان معلم، دانش آموزان در حالتی که هستند، ثابت بایستند. این حالت ۸ تا ۱۰ ثانیه حفظ شود. این عمل می تواند چند مرحله تکرار شود. فقط به دانش آموزان یادآوری گردد بعد از چند بار مکث و شروع فعالیت، حرکت خود را تغییر دهند؛ یعنی اگر حرکت موتورسوار را انجام می داده، حالا حرکت اسب سوار را اجرا نماید. (با توجه به زمان، این تمرین بین ۳ تا ۵ دقیقه ادامه یابد)
  - ۵- با فرمان معلم، دانش آموزان به مدت ۳۰ ثانیه در فضای تعیین شده راه می روند.
  - ۶- پس از پایان زمان راه رفتن، با فاصله بر روی زمین می نشینند و حرکات کششی زیر را انجام می دهند:
    - روی باسن نشسته و پاها را کاملاً دراز می کنند.
    - در حالی که پاها به صورت دراز شده روی زمین قرار دارد، خم شده و سعی می کند پنجه پاها را بگیرد. اگر این امر میسر نبود، تا جایی که ممکن است به جلو خم می شود.
    - باز کردن پاها به طرفین در حالت نشسته تا جایی که امکان دارد.
    - به پشت خوابیده، یک پا را ۹۰ درجه روی زمین قرار می دهد و پای دیگر را به صورت عمود به سمت بالا می برد.
    - حرکت بالا را با تغییر پاها انجام می دهد.
- ( حرکات کششی ۸ تا ۱۰ ثانیه ادامه یابد )

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

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

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

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

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

۸- دانش آموزان 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 دانش آموزان قابل تغییر و تنظیم است.

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

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

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

• الگوی شماره چهار

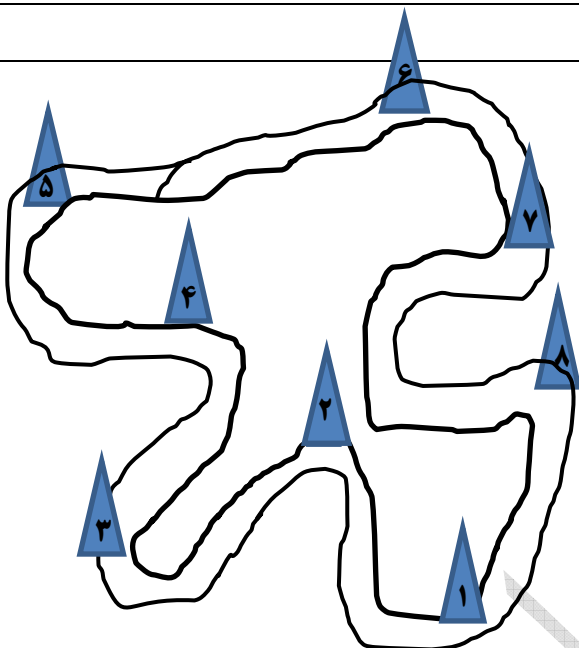
• هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، افزایش قدرت عضلانی، تقویت هماهنگی

• 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 دانش آموزان، ۸ تا ۱۲ ایستگاه در نظر بگیرید و حرکات زیر را در هر ایستگاه به اجرا بگذارید.



۱- دانش آموزان یک بار با راه رفتن، مسیر را طی نمایند و با ایستگاهها آشنا شوند.

۲- دانش آموزان با راه رفتن مسیر را طی کرده و در هر ایستگاه یک یا دو بار حرکت مربوط به ایستگاه را نمایشی انجام دهند.

۳- دانش آموزان 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، دانش آموزان 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 شرینگاری 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 می توانید دانش آموزان را گروه بندی 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.
- علی رغم تکرار، می توانید با شرایط مختلف در اجرای کارها تنوع ایجاد کنید.
- در ایستگاه شماره هشت وزنه متناسب با توانایی دانش آموزان انتخاب شود.

• الگوی شماره پنج

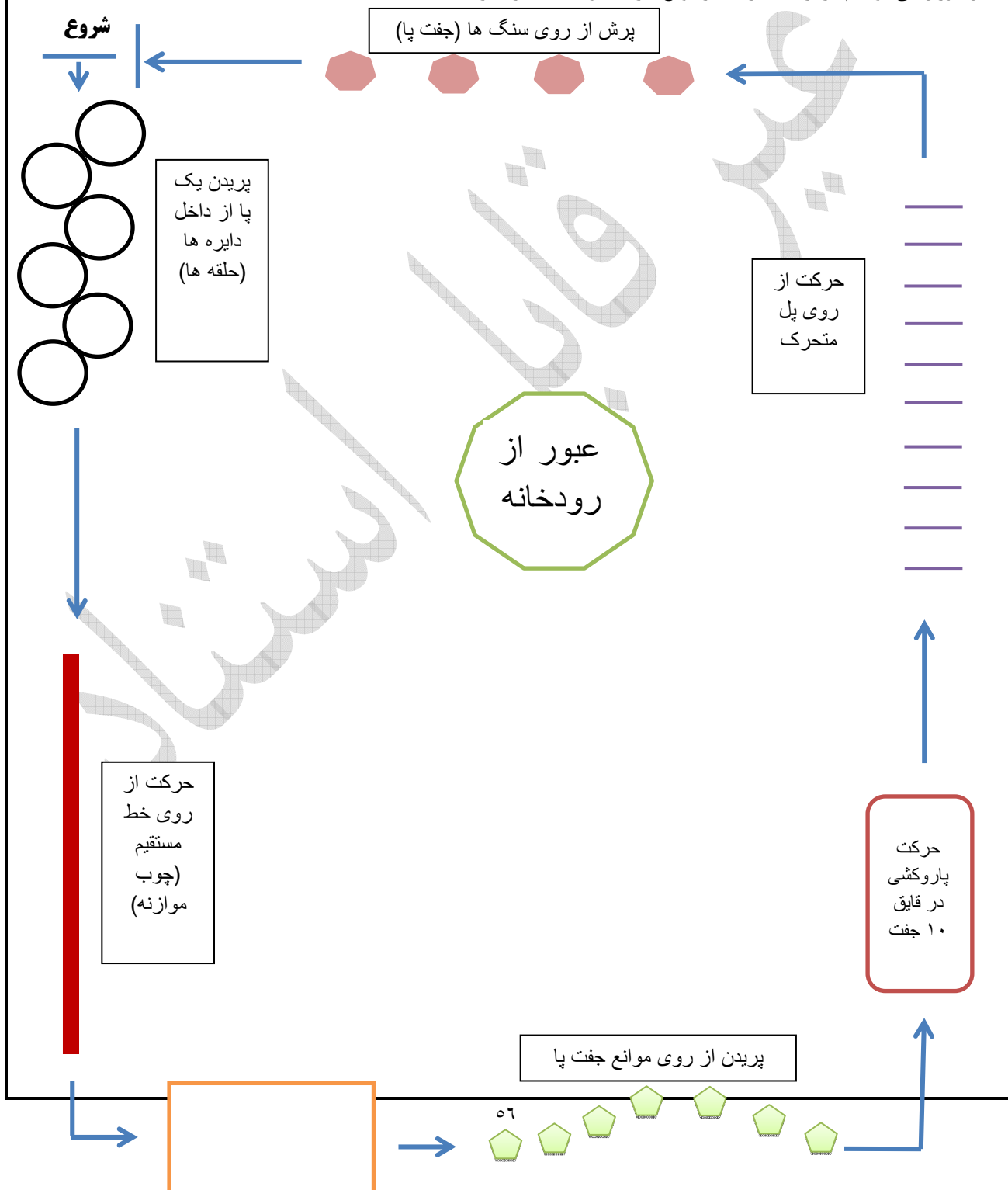
• هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی

• 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 می خواهیم در نزدیک هر یک از موانع حرکات نوشته شده را اجرا نماید.





### 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

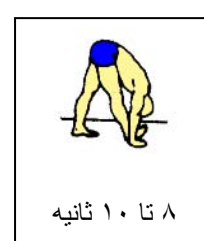
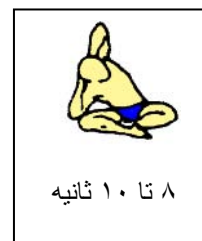
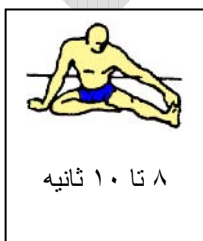
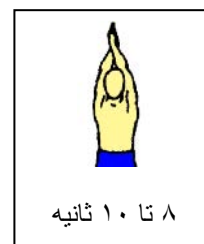
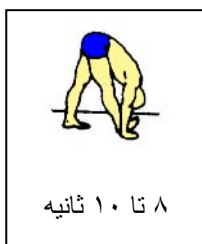
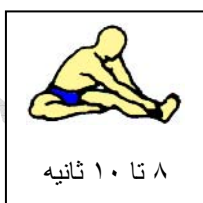
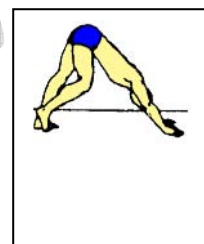
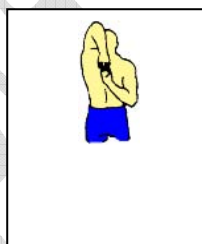
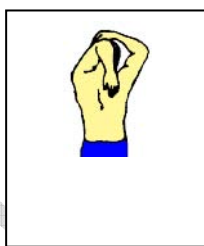
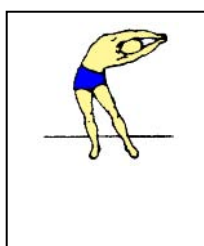
• فضا: کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه

• 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 با در دست داشتن 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



#### ملاحظات:

- این نمونه فعالیت ها را می توان در جلسات گوناگون اجرا کرد و معلم می تواند برای هر جلسه کارت ها را تعویض نماید.
- با توجه به اهداف تمرین در هر جلسه می توان علاوه بر تمرینات کششی برای تقویت انعطاف پذیری، از تمرینات چابکی، مقاومتی و سایر نرمش های مورد نظر بهره جست.
- زمان یا تکرار تمرینات مطابق با توانایی دانش آموزان انتخاب شوند.
- حداکثر زمان کل برنامه طبق این نمونه تمرین با توجه به شرایط کلاس و وقتی که معلم در اختیار دارد، می تواند در نوسان باشد. اما برای تقویت استقامت قلبی - تنفسی، زمان حداقلی ۵ دقیقه مورد توجه باشد.

معرفی فعالیت ها و حرکاتی که می تواند 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 شریکداری
- 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 می شود:
  - عضلات چهارسرانی، همسترینگ و سرینی ها
  - عضلات راست کننده ستون فقرات و عضلات شکمی
  - عضلات سینه ای و دلتوئید
  - عضلات دوسر و سه سر بازویی

نمونه تمرینات مقاومتی در کتاب الکترونیک ضمیمه در فصل مربوط به آمادگی جسمانی آورده شده است. لازم به یادآوری است که نمونه فعالیت های ۱، ۲ و ۳ بیشتر به منظور گرم کردن و تقویت استقامت قلبی - تنفسی و انعطاف پذیری و نمونه فعالیت های ۴، ۵ و ۶ برای تقویت سایر قابلیت ها برنامه ریزی و اجرا شود. البته این موضوع که از همه نمونه فعالیت ها می توان برای برنامه ریزی تقویت قابلیت های آمادگی جسمانی بهره جست، منافاتی ندارد.

## ارزشیابی از آمادگی جسمانی

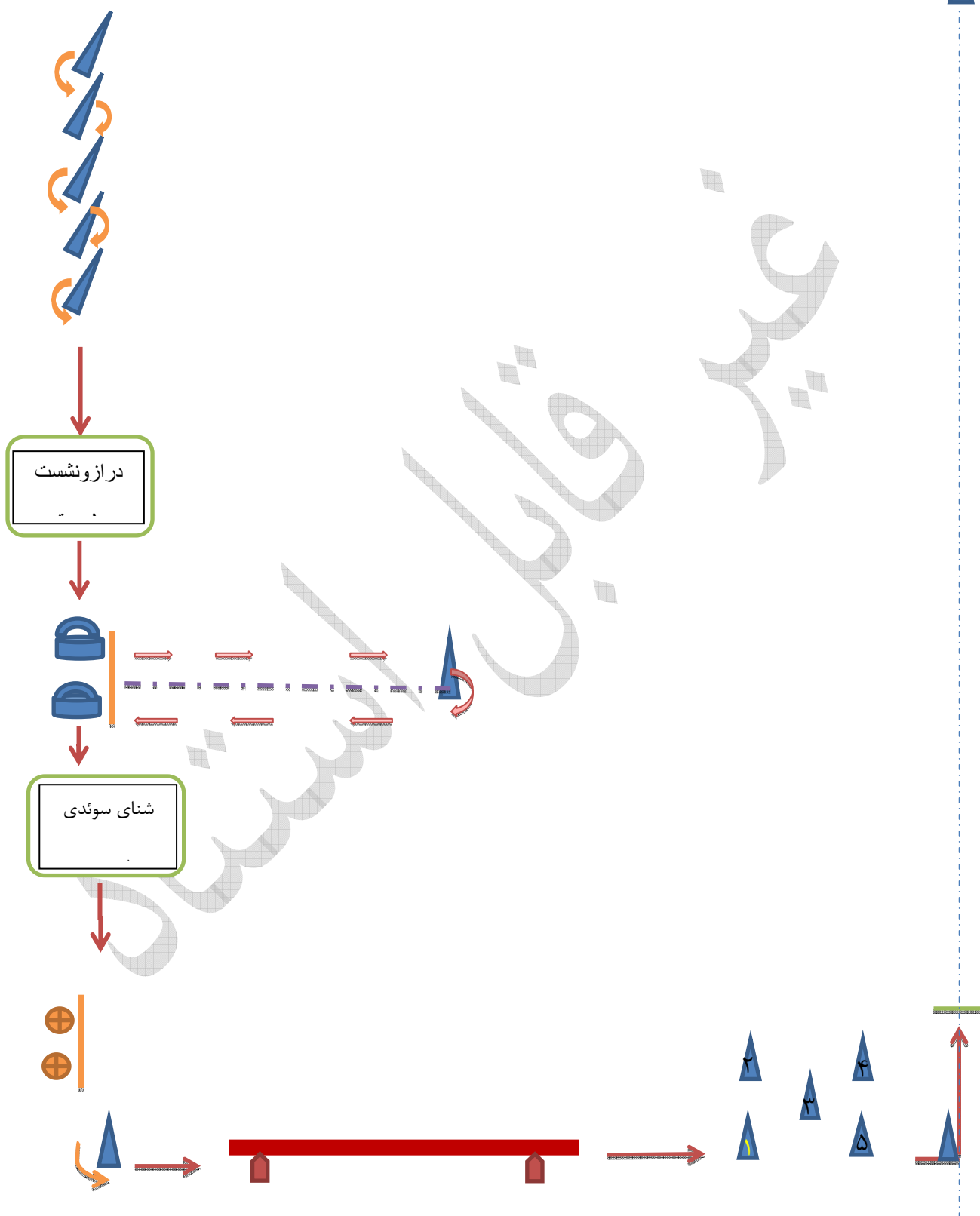
یکی از فعالیت‌هایی که معلم در برنامه کاری خود در مدرسه دارد، موضوع ارزشیابی است. در این برنامه آمادگی جسمانی به عنوان یکی از موضوعات آموزشی پایه ششم در شش ماه اول سال تحصیلی برنامه ریزی شده است و برای اجرای هر چه بهتر آن، مطالب لازم ارائه گردید. ارزشیابی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی به کمک انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست. آزمون‌های ایستگاهی با توجه به سنجش هم‌زمان 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 دانش آموز از ایستگاه اول فعالیت را شروع و تا انتها به پیش می‌برد. انجام این آزمون مستلزم آمادگی لازم بدنی در دانش آموز است و معلمان می‌توانند با توجه به برنامه اجرایی خود و توانمندی دانش آموزان آن را تغییر داده و از فعالیت‌های دیگر در هریک از ایستگاهها استفاده نمایند. شیوه امتیاز دهی این آزمون به شرح زیر است:

- ۱- آزمون با فرمان معلم آغاز می‌شود که هم‌زمان با این فرمان زمان سنج نیز شروع به کار می‌کند و با پایان یافتن کار متوقف می‌شود. زمان کل بدست آمده برای محاسبه بخشی از امتیاز مد نظر قرار می‌گیرد.
- ۲- معلم همراه با دانش آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه کار او را نظارت می‌کند. هرکجا که خارج از مرحله پیش بینی 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 دانش آموزان 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 خطا یک 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.

پایان

شروع



- 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 هریک 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 کیلوگرمی (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 پارچه ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی متر استفاده شود).
- فاصله تا ایستگاه بعد نیم متر
- ایستگاه هفتم، عبور از موانع در یک مربع ۳\*۳ که در چهار گوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است: 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 می گیرد؛ 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 می گردد و مجدد برگشته و پس از طی مسیر و گذشتن از مانع، کار تمام می شود.
- لازم به ذکر است که فضای در نظر گرفته شده برای این آزمون که ایستگاهها در آن تعبیه شده است، اندازه زمین والیبال می باشد و معلمان محترم می توانند به تناسب توانایی دانش آموزان اندازه ها و حتی ایستگاهها را متناسب با شرایط در نظر بگیرند. تاکید می شود به هر شکلی که ابتدا شرایط آزمون پیش بینی شد، این شرایط برای تمامی دانش آموزان رعایت شود تا ارزشیابی یکسانی برای همه دانش آموزان به اجرا در بیاید.

# فصل پنجم

آموزش مقدماتی

# دو و میدانی

کاهش فعالیت های حرکتی و عوارض ناشی از کم تحرکی در کودکان با مشکلات جسمانی و روانشناختی بسیاری همراه است. بررسی ها نشانگر آن است که درصد زیادی از کودکان ایرانی در مقطع دبستان با یکی از مشکلات ساختاری و وضعیت بدنی مواجه هستند. این موضوع مسئولان امر را بر آن داشته است تا با تأکید بر عملیاتی کردن فعالیت های ورزشی نظام مند در راستای رفع مشکلات جسمانی کودکان و آینده سازان این مرزوبوم کوشا باشند. ضرورت شرکت در فعالیت های ورزشی با قابلیت اجرایی شدن در مدارس و با تأکید بر امکانات موجود، ترغیب دانش آموزان بر فعال شدن، به حداقل رساندن آسیب های احتمالی و اجرایی مهارت های حرکتی متکی بر الگوهای بنیادین حرکت می تواند در این زمینه راهگشا باشد. لازم به ذکر است که یکی از رشته های ورزشی که تمامی این اهداف را در مدارس تأمین می نماید، ورزش دوومیدانی است.

ورزش دوومیدانی یکی از قدیمی ترین ورزش ها به حساب می آید که دارای تاریخچه غنی درالمپیک باستان و نوین است. تاریخچه این ورزش به زمان پیدایش انسان بازمی گردد، 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 می گردید. وانگهی با گذشت زمان باز هم این ورزش اهمیت خویش را از دست نداد، در طول قرون وسطی شغل عده ای از افراد دویدن بود. (شاطرها، فاصله بین شهرها را پیشاپیش اسب پادشاهان و اربابان می دویدند) و پیک ها بدون استفاده از اسب و به صورت مخفیانه، اخبار را انتقال می دادند. با گذشت زمان دیدگاه سنتی در خصوص دوومیدانی تغییر کرد و مهارت های دویدن، پریدن و پرتاب کردن در غالب مسابقات ورزشی مورد استفاده قرار گرفت.

## دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان

ورزش دوومیدانی به دلیل آن که متکی بر مهارت های بنیادی از قبیل دویدن، پریدن، و پرتاب کردن است به شرط آن که هدف آن رقابت و برنامه های تمرینی سنگین نباشد از سنین پایین و کودکی نیز می توان به آن پرداخت و بایستی آن را بر فعالیت های متنوع و با انگیزه های تفریحی پایه گذاری کرد. بهترین راه جهت آشنا کردن مبتدیان با دوومیدانی برگزاری جلسات تمرینی شاد و مفرح است. بدین معنی که می توان در بخش دوها از موانع طبیعی، مسافت های گوناگون و بازی های متنوع، در بخش پرتاب ها از اوزان و اندازه های گوناگون پرتابه ها و یا انواع توپ ها، امکانات طبیعی و در بخش پرش ها از بازی های متنوع که متکی بر پرش هاست استفاده کرد. در دوره ابتدایی می توان به آموزش دو و میدانی به صورت عمومی پرداخت در این دوره توجه به بهبود و ارتقای فاکتور هماهنگی مهمتر از فاکتور های دیگر از قبیل قدرت و سرعت می باشد. از این رو در این برنامه تلاش شده است آموزش مقدماتی مهارت های دو و میدانی در قالب بازی های متنوع و جذاب برای دانش آموزان ارائه گردد.



## مواد پیشنهادی و استاندارد وسایل با توجه به جنس و سن دانش آموزان پایه ششم

دوی ۶۰ متر ، دوی ۱۵۰ متر ، ۱۰۰۰ دوی متر ، پرش ارتفاع ، پرش طول ، پرتاب وزنه ( ۳ کیلوگرم)، دوی ۶۰ × ۴ متر امدادی، دوی ۱۰۰۰۲ متر امدادی ، سه گانه ( پرش ارتفاع، ۶۰ متر و پرتاب وزنه ) ، دوی صحرانوردی ( ۲ کیلومتر)	پسران ۱۱ تا ۱۲ سال
دوی ۶۰ متر ، دوی ۱۵۰ متر ، پرش طول، پرش ارتفاع ، پرتاب وزنه ( ۳ کیلوگرم)، دوی ۶۰ × ۴ متر امدادی، دوی صحرانوردی ( ۲ کیلومتر)	دختران ۱۱ تا ۱۲ سال

### نکات مهم در آموزش دو و میدانی به کودکان

به عنوان یک معلم ورزش که قرار است با کودکان همراه شوید به نکات زیر توجه نمایید:

- در آموزش مهارت ها از پرداختن به جزئیات و تکنیک پرهیز نمایید.
- سعی کنید مهارت ها را در غالب فعالیت های گروهی آموزش دهید .
- بعد از آموزش فرصت تمرین کامل در اختیار دانش آموزان قرار دهید.
- در هر یک از تمرینات نحوه امتیاز دهی ارائه گردیده است ولی در طول جلسات آموزشی بر اجرای درست تمرینات تاکید کنید و از این بخش فقط برای ارزشیابی استفاده نمایید.
- توانایی در کنترل و برقرار کردن نظم به گونه ای باشد که فعالیت های گروهی به طور موفقیت آمیزی هدایت شود .
- حرکات پایه و بنیادین را در ابتدا آموزش دهید و به محض آن که دانش آموزان حرکات پایه را به خوبی فرا گرفتند تمرینات مشکل تر را شروع کنید .
- هر گاه زمان آموزش آخرین تکنیک فرا رسید از شاگردان بخواهید که تمرین های این مرحله را به اندازه کافی تکرار کنند تا آن ها را به خوبی بیاموزند.
- همواره از راهنمایی هایی که درک آن برای شاگردان آسانتر و معنی دار تر است استفاده کنید .
- از صحت تجهیزات ، دستگاه ها و ابزار و مناسب بودن وزن و اندازه آن ها برای سنین مختلف و توانایی جسمانی شرکت کنندگان اطمینان حاصل کنید.
- رعایت اصول ایمنی را به دانش آموزان 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 دیدگی ها بهره بگیرید.
- در فعالیت هایی که مبتنی بر پرش و فرود است از سلامت و نرمی سطح فرود اطمینان حاصل نمایید .
- در ادامه برخی از تمرینات دوومیدانی در راستای ارتقای مهارت های پایه حرکتی در کودکان مورد بررسی قرار می گیرند.
- در طول انجام تمرینات گروهی رعایت نکات اخلاقی و توسعه روابط اجتماعی بین دانش آموزان را مد نظر قرار دهید.

### ارزشیابی و شیوه های امتیاز دهی

در دو میدانی امتیاز دهی در دو ها بر اساس رکورد زمان دویدن و در پرش ها و پرتاب ها طول مسافت اندازه گیری می شود در شرح تمرینات جلسات آموزشی دو میدانی روش امتیاز دهی هر فعاتیت به وضوح بیان شده است که می توان از آن در ارزشیابی بخش مهارتی استفاده کرد.

در ارزشیابی پایانی، مهارت های دو میدانی در هر نیم سال بر اساس مهارت های آموزش داده شده انجام خواهد شد.

در ادامه این فصل ۲۲ نمونه از تمرینات آموزش دو میدانی بر اساس رویکرد برنامه و روش های یاددهی یادگیری در قالب بازی های گروهی و مشارکتی ارائه می گردد.

پیر  
فایل  
استناد

## 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 آن ها 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 اعضاء 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 بر 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 . بهتر است زمان نگهدار مدت زمان ۱۵ ثانیه را محاسبه و تعداد پرش های کامل را منظور نماید .

### 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 کورونومتر 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 محاسبه می شود) 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 بصورت چپ - راست - چپ و برای پرتابگران با دست چپ غالب بصورت 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 قورباغه ای

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

### طرز اجرا :

مطابق تصویر تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می گیرند . دانش آموز اول از پشت خط شروع یک پرش قورباغه ای ( به صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارد ) را انجام می دهد. محل فرود دانش آموز اول به عنوان نقطه شروع برای دانش آموز دوم محسوب می گردد و این عمل به صورت متوالی تا پایان یافتن تمامی افراد گروه اجرا می گردد . در صورتی که تعادل پرش کننده در حین پرش برهم خورده و دست ها ، عقب تر از پاها بر روی زمین قرار گرفت این نقطه به عنوان نقطه شروع پرش کننده بعدی به حساب می آید .

### نحوه امتیازدهی :

مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به عنوان رکورد گروه محسوب می گردد و این مسافت با سایر گروه ها مقایسه می گردد تا اولویت بندی تیم ها تعیین شود .

### لوازم و تجهیزات :

متر نواری ، مخروط تمرینی برای علامت گذاری محل فرود هر دانش آموز

### 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

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

### طرز اجرا :

مطابق تصویر دانش آموز در پشت خط شروع و بر روی تشک زانو زده و توپ را از بالای سر پرتاب می کند. بایستی به دانش آموزان 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 شرکت کننده دو پرتاب انجام می دهد و میانگین دو پرتاب به عنوان رکورد فرد محسوب می گردد . اولویت بندی افراد براساس این میانگین در بین دانش آموزان کلاس صورت خواهد گرفت .

### لوازم و تجهیزات :

توپ پزشکی (مدیسن بال) یک کیلو گرمی ، تشک ، مترنواری



## 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، بهتراست 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 دوییدن آخرین فرد گروه ادامه می یابد .

### نحوه امتیازدهی :

تعداد کارت های اخذ شده در هر گروه نشانگر مسافت طی شده و ملاکی برای امتیاز دهی 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 آن ها 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 . امتیاز دهی 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 عبارتند 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 دایره ای با شعاع ۱۶ متر را علامت گذاری نمایید. محیط این دایره در حدود ۱۰۰ متر است . دانش آموزان را به گروه های مساوی تقسیم کنید. و از هر دانش آموز 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 دانش آموزان گروه نیز انجام دهید .

### نحوه امتیازدهی :

کل زمان ثبت شده که از مجموع زمان های طی شده مسافت ۱۰۰ متر برای هر دانش آموز در گروه به دست می آید به عنوان ملاک امتیاز دهی گروه استفاده می شود . 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 می توانند 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 تصویردانش 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 باهدف فاصله دارد به صورت جانبی و روبروی 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 بادست 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 :

متر نواری ، توپ و یا هر جسمی که قابلیت گرفتن و پرتاب کردن داشته باشد .

## عنوان : دوی امدادی سرعت مارپیچ

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 آن ها 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 اعضاء 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 مورد نظر

### 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 بامتر 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 مورد نظر قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی پرش می کند. میزان مسافت طی شده به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. علاوه برای 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 تصویردانش 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 زانوها و پرتاب دو دست به سمت عقب و بالا باعث پرتاب توپ به سمت زاویه پرتاب میگردد . 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 کیلوگرمی ، 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 منطقه ای به اندازه ۱۰ متر برای شتاب گیری دوندۀ گیرندۀ چوب و تعویض چوب میان دوندۀ حامل و گیرندۀ 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 علامتگذاری شده اقدام می نماید. این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه تداوم می یابد.

### نحوه امتیازدهی :

امتیازتیم 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 کوتاه تری 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 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، دانش آموزان در یک مسیر ۵ متری دور خیز کرده و عمل پرتاب نیزه را به نمایش می گذارند . در زاویه پرتاب منطقه ای به میزان ۳۰ متر علامت گذاری می شود و آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می گردد . در این مهارت دانش آموز پس از دور خیز و رسیدن به سرعت حرکتی مطلوب در پشت خط شروع ، نیزه را پرتاب می نماید . هر فرد سه بار این عمل را انجام داد 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 نیزه در محل آن سوی ۳۰ متر و در فضای ۵ متری باشد ۱۰ امتیاز به فرد اضافه خواهد شد .

### لوازم و تجهیزات :

مخروط 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 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.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند 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 قابلیت های چابکی ، انعطاف پذیری و هماهنگی

### طرز اجرا :

مطابق تصویر دانش آموز در پشت خط شروع از استارت ایستاده یا نشسته استفاده می کند. مسافت مد نظر در این فعالیت ۴۰ متر است که مطابق تصویر با کمک ۴ مانع با فواصل تعیین شده تقسیم بندی گردیده است با علامت شروع دانش آموز با حداکثر سرعت حرکت می نماید و زمان نگهدار مدت زمان طی کردن این مسافت را ثبت می کند .

نحوه امتیازدهی :

امتیاز افراد بر اساس زمان طی کردن مسافت تعیین می گردد و اولویت بندی افراد بر اساس این ملاک در بین دانش آموزان 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 تاکید 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...) تاکید نوزند 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 می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند

## عنوان : پرش سه گام

هدف : ارتقای مهارت های 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 محیط های 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 ۳۰ متر علامت گذاری می گردد . آن سوی ۳۰ 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 ۳۰ متر و در فضای ۵ متری باشد ۱۰ 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 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 : 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 فرودآید 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 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 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.



فصل ششم

# بازی

پیشرفت و تکامل دانش آموزان در بعد فعالیت های جسمانی فرآیندی است که به طور تدریجی صورت گرفته و نتایج آن معمولاً در بلند مدت حاصل می آید. بکارگیری الگوهای تمرینی و آموزشی متناسب با توانایی و نیازهای آنان در مراحل مختلف رشد سبب توسعه پتانسیل های ورزشی آنها به نحو مطلوب خواهد شد. بر همین اساس فعالیت ها در بعد جسمانی- ورزشی به سه مرحله عمده تقسیم می شود که عبارت‌اند از:

- مرحله بازی های ابتدایی (ساده)
- مرحله بازی ها و تمرینات پیش نیاز رشته های ورزشی
- مرحله تمرینات اختصاصی رشته های ورزشی

با توجه به ویژگی ها و توانایی های دانش آموزان در سال های آخر دبستان و مشخصات هر یک از مراحل می توان گفت دانش آموزان پایه ششم دبستان در مرحله بازی ها و تمرینات پیش نیاز رشته های ورزشی قرار می گیرند.

با این نگاه، در برنامه درسی تربیت بدنی انجام بازی ها فقط با هدف تفریح و سرگرمی انجام نخواهد شد بلکه بعنوان یکی از اجزای اصلی برنامه درسی مطرح می باشد که معلمان تربیت بدنی می بایست در طراحی برنامه آموزشی به این امر توجه نمایند و با بهره مندی از توضیحات ارائه شده در ادامه این بخش نسبت به انتخاب و اجرای بازی های مناسب اقدام نمایند و از فرصت های آموزشی و تربیتی فراهم آمده در طول اجرای بازی ها جهت حصول هر چه بیشتر اهداف این درس بهره لازم را ببرند. همچنین باید مدنظر داشت که بازی ها علاوه بر تامین فرصت تمرینی کافی برای تکمیل و تعمیق یادگیری الگوهای حرکتی فرصت بسیار مناسبی برای حصول اهداف نگرشی این درس نیز فراهم می آورند که به طور قطع معلمان با تجربه این فرصت های 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 می باشد. البته معلمان تربیت بدنی می توانند متناسب با برنامه آموزشی، فضا و امکانات در اختیار، علاقه مندی دانش آموزان و مقتضیات جغرافیایی و اقلیمی محل آموزش نسبت به انتخاب سایر بازی های مرتبط با اهداف برنامه اقدام نمایند. که در کتاب الکترونیک ضمیمه، نمونه های متعددی از انواع بازی ارائه شده است.

## بازی های اجرایی در مدارس

آنچه که در این بخش مورد نظر می باشد، معرفی بازی های اجرایی در مدرسه است. با توجه به آنچه که در مقدمه بیان شد، می توان دو گروه از بازی ها به شرح زیر را به تناسب جنسیت و توان جسمانی دانش آموزان در پایه ششم برنامه ریزی و اجرا کرد:

۱- بازی های بومی - محلی

۲- بازی های ورزشی

### بازی های بومی - محلی

مطالعه فرهنگی هر ملتی ، کمک شایانی به شناخت عادات ، رسوم ، تخیلات ، و حتی شرایط تاریخی آن ملت می نماید . فرهنگ مردم شامل بخش های مختلفی مانند جشن ها و رقص های مذهبی ، آیین های قومی و ملی ، اعتقادات و رسوم ، باورها یا خرافات ، طب ، بازی های محلی ، ورزش های سنتی ، قصه ها و افسانه ها ، امثال یا حکم یا پند پیران ، اشعار و ترانه های عامیانه ، لالایی ها و چیستان ها می باشد که ما را به احوال ، افکار ، ذوق ، هنر و همچنین روحیات هر قوم و ملتی آشنا می سازد و در لابلای فرهنگ مردم ، بسیاری از نکات دقیق ادبی ، اخلاقی ، اجتماعی و اقتصادی آشکار می گردد.

### تعریف

بازی های بومی به بازی های اطلاق می شود که فقط در منطقه یا محله خاصی اجرا شوند ولی در بازهای محلی وسعت تحت پوشش بازی بیشتر شده و اختصاص به استان یا استان هایی دارد که دارای وجوهاتی مشترک مانند آب و هوا ، زبان و ... باشد و بازی های سنتی که معمولاً با تغییراتی تبدیل به ورزش های سنتی می شوند به بازی های گفته می شود که کشور یا کشورهایی راتحت پوشش قرار می دهند مانند بسیاری از بازی های مدرن امروز که روزگاری به صورت بازی های سنتی سرزمین خاصی استفاده می شده است.

### ضرورت و اهمیت

در سرزمین پهناور و کهنسال ما ایرانیان با وجود تنوع در آب و هوا و گوناگونی ریشه های فرهنگی ، بازی و سرگرمی های رایج در میان مردم نیز از تنوع و گستردگی برخوردار است . هیچ کس نمی داند از چه زمانی این بازی ها و توسط چه کسانی آغاز شده اند. ارائه بازی های سنتی کشورمان می تواند به عنوان احیا کننده فرهنگ ، آداب و رسوم گذشتگان نقش موثری در ارتقاء شخصیت و هویت ملی داشته باشد و همچنین به عنوان منبعی موثر در توسعه و ترویج ورزش همگانی استفاده شود .

### نکات اساسی در انتخاب بازی های بومی - محلی

- کشور کهن ما ایران دارای بیش از دوهزار بازی بومی - محلی می باشد ( قزل ایاغ ، ۱۳۷۹ ) از این رو در انتخاب بازی های مناسب برای اجرا در مدرسه توجه به نکات زیر ضروری است
- کمک به تقویت توانایی های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش آموزان در راستای اهداف برنامه درسی تربیت بدنی
- ارائه الگوی مناسب برای غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان

- تزریق شادابی و نشاط
- به نمایش گذاردن ارزش های فرهنگی و سنن پسندیده تاریخی قالب بازی
- متناسب بودن فضای مورد نیازی بازی با فضای آموزشگاه
- توجه به رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- جذابیت بازی
- داشتن ظرفیت های مناسب برای تغییر در قوانین و مقررات بازی و متناسب سازی آن با ویژگی های سنی دانش آموزان .

### بازی های ورزشی

با توجه به ویژگی ها، نیازها و علایق کودکان در سال های آخر دبستان، استفاده از بازی های ساده ورزشی برای تکمیل و توسعه مهارت های پایه و آموزش مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی، یک روش آموزشی موثر و مفید محسوب می شود. این بازی ها علاوه بر فراهم آوردن زمینه مناسب برای آشنایی با قوانین و مقررات ساده رشته ورزشی، موجب توسعه آمادگی های عاطفی، اجتماعی و روانی دانش آموزان نیز می گردد. آنها با لذتی که از بازی گروهی کسب می کنند، انزواطلبی و گوشه گیری را فراموش کرده و با علاقه مندی به همبازی، احساس نوع دوستی، ایثار، گذشت، کنترل هیجانات و تعلق به گروه را در خود پرورش می دهند.

بازی های ساده ورزشی بطور مشخص برای توسعه مهارت های ترکیبی مثل دریافت و ارسال توپ در حین دویدن و تمرین مهارت های مقدماتی ورزش های رایج آموزشگاهی از جمله: والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون و دوومیدانی کاربرد بسیاری دارد.

همچنین فراگرفتن بازی های ورزشی با مقررات ساده به دانش آموزان این امکان را خواهد داد تا خارج از کلاس درس تربیت بدنی (ساعات تفریح و یا اوقات خارج از مدرسه) با انجام آن ها علاوه بر غنی سازی اوقات فراغت خود و بهره مندی از آثار مثبت فعالیت بدنی، احساس رضایت مندی، لذت، شادی و نشاط را در زندگی خود همراه نمایند.

### ضرورت و اهمیت

با مطالعه روند تکامل حرکتی و سیر رشد حرکات بنیادی، دانش آموزان در سال های پایانی دبستان در مرحله پیشرفته انجام حرکات پایه قرار دارند و به راحتی می توانند مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی را فراگرفته و اجرا نمایند. همچنین به لحاظ ویژگی های عاطفی و رشد اجتماعی در مرحله ای قرار دارند که می توانند 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 کلاس های درس تربیت بدنی هنوز هم گاهی مشاهده می شود که برخی از دانش آموزان نمی توانند توپی را که برایشان پرتاب می شود به درستی دریافت کنند و یا به آن ضربه بزنند و یا اینکه هنگام بازی دوستان خود را هل می دهند و پرخاشگری می کنند و از رعایت قوانین بازی سرپیچی می کنند.

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 می شود تا دانش آموزان آزادانه به فعالیت بپردازند و در حین اجرای بازی بطور

ناخودآگاه تمامی ویژگی های درونی خود را نمایان سازند. این شرایط برای معلمان فرصت مغتنمی است تا ضمن انتخاب و طراحی دقیق بازی، با تحت نظر دادن دانش آموزان در هنگام بازی، مشکلات شان را شناسایی و در راستای توسعه، اصلاح و تربیت آنها فرصت تمرینی کافی را فراهم آورند.

### توصیه‌هایی برای معلمان

پیش بینی 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، توصیه های زیر راهگشاست:

- تناسب بازی با سطح توانایی دانش آموزان
  - مناسب بودن بازی با آموخته های قبلی دانش آموزان
  - 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. بهتراست این زمان در بخش پایانی مرحله آموزش بعد از اجرای تمرینات برنامه ریزی شود. همچنین زمان در نظر گرفته شده به میزانی باشد تا ضمن پرهیز از خستگی و دلزدگی دانش آموزان، 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 بازی ها برای توسعه و پیشرفت قابلیت های بدنی و ایجاد هماهنگی میان اعضای حسی و حرکتی اهمیت بسیار دارد. دانش آموزان در سنین پایان دبستان علاقمندند در بازی ها از وسایل متنوعی استفاده کنند. وسایل مورد استفاده در اغلب بازی ها 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 می توان به انواع توپ های پارچه ای، کیسه های شن و ابزارهایی که با انواع قوطی، چوب، لاستیک، سنگ و سایر اشیاء موجود در محیط زندگی و طبیعت ساخته می شود، اشاره داشت. توصیه می شود برای تقویت خلاقیت و توانمندسازی دانش آموزان و بهره مندی از طبیعت و اشیاء بلااستفاده در محیط زندگی، معلمان از وسایل ابتکاری و دست ساز در اجرای بازی ها، بهره لازم را ببرند و دانش آموزان به استفاده هرچه بیشتر از این وسایل ترغیب و تشویق شوند.

از وسایل استاندارد معمول در دبستان ها نیز می توان در بازی ها مورد استفاده قرار داد. 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

بازی های ساده ورزشی را می توان با اعمال برخی تغییرات، در اشکال متفاوت اجرا کرد. چند مورد این تغییرات عبارتند از:

- تغییر در نوع مهارت حرکتی مورد استفاده در رشته های ورزشی مختلف
- تغییر در مهارت حرکتی مورد استفاده در رشته های ورزشی مختلف
- تغییر در تعداد بازیکنان
- تغییر در ابعاد زمین بازی
- تغییر در قوانین بازی
- تغییر در تعداد مهارت های 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 بازی ها

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

نام بازی	هفت سنگ ( بومی محلی )
هدف	تقویت مهارت های پرتاب/ دریافت/ چابکی / سرعت
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 می‌نماییم. 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 میدهند 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 سنگ‌ها را دارند با توپ بزنند. بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می‌شود. 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 سنگ‌ها شود، آن تیم، برنده بازی خواهد بود و به جای تیم مهاجم قرار خواهد گرفت.
ملاحظات	- در صورتیکه هیچ کدام از بازیکنان تیم مهاجم نتوانند سنگ ها را بریزند 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
صلاحیت های مشترک	فرهنگ و هویت / نظم و قانون مداری / مسئولیت پذیری / مهارت رهبری
تجهیزات	
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	در ابتدا یک دایره روی زمین کشیده می شود. بین افراد قرعه کشی می شود ( توسط خود دانش آموزان انجام شود ) فرد محافظ گنج انتخاب می شود گنج درون دایره قرار می گیرد و محافظ درون دایره برای مراقبت از آن می ایستد، دیگر افراد در پشت دایره منتظر هستند که با دست گنج را بردارند کسی که موفق به برداشتن گنج شد جای محافظ را می گیرد .محافظ باید مراقب باشد که کسی گنج را برندارد و فقط اجازه دارد با پای خود پای آن ها را بزند به طوری که پای محافظ از دایره بیرون نرود . اگر پای محافظ به هر کدام از آنها بر خورد نماید شخص مورد نظر در این دور حذف می شود و بازی به همین ترتیب ادامه می یابد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- می توان بازی را در گروه های کوچک برای کل کلاس انجام داد.</li> <li>- اندازه دایره متناسب با تعداد دانش آموزان است.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- محافظ تنها می تواند پنجه پای دانش آموزان را مورد اصابت قرار دهد.</li> <li>- محافظ فقط مجاز است برای ضربه زدن از پنجه پا استفاده نماید.</li> </ul>
شکل بازی	



# عیدِ فاطمیں اسٹینڈل

نام و نوع بازی	جنگ گنجشک ها / ( بومی - محلی )
هدف	قدت 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	<p>برای این بازی هر گروه حد اکثر ۵ نفر و برای هر دو گروه دایره به قطر ۳ تا ۴ متر روی زمین کشیده می شود و دو خط به موازات هم در طرفین دایره 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 بر روی خط های مشخص شده 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 یا 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.</p>
ملاحظات	تا زمانی که دانش آموزان از بازی لذت ببرند به بازی ادامه دهید.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بچه ها به هیچ عنوان حق جدا کردن دست از سینه و استفاده از آرنج را ندارند.</li> <li>- برای ساده تر شدن بازی و نکات ایمنی بیشتر می توان گفت بچه ها با کف دست تعادل همدیگر را بر هم زنند.</li> </ul>
شکل بازی	

نام و نوع بازی	طناب کشی / ( بومی - محلی )
هدف	قدرت و استقامت عضلات دست و کمربند و شانه، تعادل
صلاحیت های مشترک	مهارت رهبری، صدق، عدالت خواهی، مشارکت و کارگروهي، نظم و قانون مداری
تجهیزات	یک رشته طناب کنفی یا پنبه ای به طول ۳ تا ۴ متر ( متناسب با تعداد شرکت کننده ها ) و یک تکه پارچه، گچ
تعداد دانش آموزان	حداقل ۱۰ نفر
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	افراد به دو گروه مساوی تقسیم می شوند در فاصله سه متر با کشیدن دو خط موازی روبروی هم زمین هر گروه مشخص می شود. محلی را در وسط فضای سه متر انتخاب و با علامتی مشخص می کنند سپس به وسط طناب تکه پارچه ای بسته می شود. یک داور با قرعه کشی یا انتخاب معلم مشخص می شود. یک سر طناب به دست های یک گروه و سر دیگر طناب به دست های گروه مقابل داده می شود ( 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 می شود و افراد دو گروه طناب را می کشند. پارچه ای که وسط طناب قرار دارد اگر کاملاً به داخل زمین هر گروه برود آن گروه ۱ امتیاز می گیرند.
ملاحظات	تغییرات در بازی : ۱ - دانش آموزان به چند گروه تقسیم شوند و جای بازیکنان در دو طرف عوض شوند ۲ - سرگروهها در هر دور عوض شوند
نکات ایمنی	الف- دانش آموزان از نظر گروه بندی همگن انتخاب شوند ب - از طناب کنفی یا پنبه ای استفاده شود و در ۲۴ ساعت قبل در آب خیس شده باشد. ج- دانش آموزان 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 / حس 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 پا های 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 پا های دانش آموزان به خارج از دایره عبور دهند. بازیکنان موظفند با سر دادن پای خود بر روی زمین خود را جابجا کنند و تمرکز بازیکن میانی را بر هم زنند و با استفاده از دست ها و پا ها 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 گروههای 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 گرفتی (ورزشی)
هدف	سرعت عکس العمل / سرعت / چابکی / مادگی برای رشته ورزشی هندبال
صلاحیت های مشترک	تقویت روحیه همکاری و همپاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات / مشارکت / همپاری / تصمیم گیری /
تجهیزات	گچ / سوت / توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد زیاد بازکنان
شرح بازی	<p>بازیکنان به شکل دایره می ایستند و یکی از آنها در داخل دایره جای می گیرد. بازی که شروع شد ، بازیکنانی که به شکل دایره ایستاده اند بدون رعایت هیچ ترتیبی توپ را به یکدیگر پاس می دهند و بازیکن میانی تلاش می کند توپ را بگیرد و و یا با ضربه ای آن را از زمین خارج کند .بازیکن میانی اگر موفق شود توپ را بگیرد یامانع رسیدن توپ به نفر بعدی شود جای خود را با بازیکنی که توپ را پرتاب می کندعوض میکند.هر بازیکن که موفق به گرفتن یاپاس 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 .</p> <p>این بازی به روش های دیگر هم انجام می شود:</p> <p>۱- همه مقررات بازی شبیه بازی اصلی است تنها با این تفاوت که بازیکنان توپ رو با پا به یکدیگر پاس می دهند و بازیکن میانی هم با استفاده از پا تلاش می کند توپ را تصاحب یا از میسر خارج کند .</p> <p>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 می دهد و دیگری نیز به همین ترتیب و بازی ادامه پیدا می کند.</p>
ملاحظات	در صورت زیاد بودن دانش آموزان آنها را در دایره های مختلف سازماندهی نمایید و همیشه آماده دریافت توپ باشید.
نکات ایمنی	<p>۱- از توپ های آموزشی و قابل کنترل هندبال استفاده شود.</p> <p>۲- فاصله بین نفرات در محیط دایره با نوع فعالیت تناسب داشته باشد.</p> <p>۳- نفرات گیرنده به جای گیری خود توجه لازم را داشته باشند و در پشت نفرات وسط قرار نگیرند.</p>
شکل بازی	

نام و نوع بازی	بازی رقابتی دربیبل (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی های هماهنگی / چابکی/امادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت های مشترک	مشارکت /همیاری/ تصمیم گیری / 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 زیاد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان در گروههای خود قرار می گیرندمقابل هر گروه چند مانع به فاصله حداقل دو متر قرار میدهمیم.با علامت معلم نفرات اول گروهها توپ را با پا دریبل کرده از بین موانع عبور کرده به نفر دوم گروه خود توپ را می رسانند.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 نمی باشند
نکات ایمنی	از موانع خطر ناک استفاده نشود.
شکل بازی	

نام بازی	وسطی دو توپه (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی های ادارکی - حرکتی / عمل و عکس العمل / چابکی/افزایش مهارت دست ورزی
صلاحیت های مشترک	تخیل / نظم و قانون مداری / افزایش خلاقیت و مهارت حل مساله / 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 ۱۸ متر طول و ۹ متر عرض دارد به سه قسمت تقسیم میکنیم و شاگردان را به دو گروه مساوی داخل زمین ها قرار میگیرند . گروه های کناری هر یک دارای توپ هستند که با پرتاب توپ به گروه وسط سعی میکنند 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 کردباید 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 بازی میشود و پس از اتمام زمان مقررهر 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 دست ورزی با توپ
صلاحیت های مشترک	کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / شرکت فعال بازیکنان
تجهیزات	گچ / سوت / توپ / اکور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>شاگردان را به سه دسته مساوی تقسیم میکنیم یک دسته در دو طرف روی خطوط طولی زمین مستطیل شکل به عرض ۹ متر و طولی متناسب با تعداد دانش آموزان در حالی که یکی در میان توپ در دست دارند قرار میگیرند و دسته دیگر در عرض زمین می ایستند. دسته ای که در عرض زمین قرار دارند یک نفر یک نفر به ترتیب طول زمین را می دوند در این حال افراد گروه دیگر با توپ هایی که در دست دارند سعی میکنند آن نفر را بزنند ولی نکته مهم این است که وقتی دارند فرد را مورد اصابت قرار میدهند باید از کمر به پایین را نشانه بگیرند. اگر توپ به نیم تنه فوقانی اصابت کند هیچ امتیازی ندارد. اگر توپ به نفر دونه از کمر به پایین در زمین بازی اصابت کرد یک امتیاز به گروه زنده توپ داده میشود در غیر این صورت امتیاز برای گروه دونه منظور خواهد شد. پس از آن که همه نفرات دویند بعد جای تیم ها تغییر میکند. هر گروه که بیشترین امتیاز را کسب کند برنده اعلام می شود.</p>
ملاحظات	<p>- در نوبت های بعدی می توان دانش آموزان را در گروه های ۲ یا ۳ نفره از تونل عبور داد  - با کم کردن تعداد توپ ها گروه ها را تشویق به همکاری و پاس کاری می نماییم تا با کمک هم یاران وسط را بزنند.</p>
نکات ایمنی	- دانش آموزان سعی کنند که حتما توپ به پایین تنه 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	<p>همه دانش آموزان به استثنای یک نفر که به قید قرعه انتخاب شده به شکل دایره، می ایستند از قبل شماره های خود را میدانند.. تنها دانش آموز باقی مانده در مرکز دایره می ایستد و توپ در اختیار او قرار می گیرد و توپ را به بالا پرتاب میکند و شماره یکی از بازیکنان را صدا میکند و آن بازیکن بلا فاصله سریع جلو آمده با پرش به تویی که نفر میانی به هوا پرتاب کرده در بالاترین نقطه ضربه می زند. در این زمان بقیه بازیکنان که دور دایره قرار دارند می دوند بازیکنی که توپ به سمت او حرکت می کند توپ را می گیرد و اعلام می کند استپ (ایست) و یکی از بازیکنان را با اعلام نام او مورد هدف قرار می دهد اگر بتواند فرد مورد نظر را با توپ بزند خودش برای سر گروهی در وسط قرار می گیرد و در غیر این صورت بازیکن نام برده شده به وسط می آید و بازی دوباره شروع می شود.</p>
ملاحظات	در صورت در اختیار داشتن فضای کافی برای مشارکت بیشتر دانش آموزان در فعالیت می توان بازی را در دو گروه انجام داد
نکات ایمنی	<p>دانش آموزان مراقب باشند تا به یکدیگر برخورد نکنند. دانش آموز زننده توپ مراقب باشد که توپ به صورت دانش آموزان بر خورد نکند.</p>
شکل بازی	

نام و نوع بازی	یک، دو، سه، پرتاب (ورزشی)
هدف	بهبود قدرت عضلانی / تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال) / سرعت / عکس العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و همیاری گروهی / خویشتن داری / احس مسئولیت / رعایت قوانین
تجهیزات	گچ / سوت / توپ / کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>بازیکنان را به دو گروه مساوی تقسیم میکنیم و از قبل شماره بازیکنان مشخص شده است و در زمین والیبال پراکنده می ایستند هر تیم در یک نیمه. در شروع بازی یکی از تیم ها توپ از بالای تور به زمین مقابل پرتاب میکند و یک شماره را صدا میزند نفری که شماره آن گفته شده است قبل از این که توپ با زمین برخورد کند آن را دریافت میکند و بعد از سه پاس به هم تیمی های خود توپ را به زمین حریف فرستاده و یک شماره از بازیکنان گروه مقابل را باید بگوید. 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 می یابد. اگر توپ با زمین برخورد کند و یا توپ از زیر تور والیبال عبور کند به تیم مقابل یک امتیاز داده میشود.</p> <p>هر تیمی به امتیاز ده زودتر برسد برنده است.</p>
ملاحظات	در صورت آمادگی دانش آموزان از پاس پنجه یا ساعد استفاده کنند.
نکات ایمنی	<p>۱- در این بازی از توپ والیبال یا انواع توپ های سبک استفاده شود.</p> <p>۲- با اعلام شماره هر بازیکن ، سایر دانش آموزان فضای لازم برای دریافت در اختیار او قرار دهند.</p>
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	<p>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 تور مستقر می شوند . کل توپهای موجود بین دو گروه بطور مساوی تقسیم می شود .</p> <p>با اعلامت معلم و شروع بازی هر گروه سعی می کنند توپهای 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 توپها در هر زمین شمرده و ثبت می شود.</p> <p>در پایان گروهی که توپ کمتری در زمینش ثبت شده باشد امتیاز کسب می کند</p>
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 بازکنان
شرح بازی	همه بازیکنان به استثنای یک نفر به شکل دایره، می ایستند به گونه ای که صورتشان به طرف دایره است..یک نفر در مرکز دایره قرار می گیرد 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 بایدبا 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 می گیرد.
ملاحظات	در صورت داشتن فضای آموزشی مناسب برای مشارکت بیشتر دانش آموزان بازی در گروه های کوچک سازمان دهی شود.
نکات ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش آموزان 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/امادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت های 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 می شوند و یکی در میان در دو صف رو به روی می ایستند.(فاصله صف ها متناسب با سن و توانایی بازیکنان در پرتاب و گرفتن توپ.) به نفر اول هریک از صف ها که رقیب هم هستند توپ داده می شود آنها باید توپ را به صورت مورب به دومین نفر گروه خود پاس بدهند .بازی به همین شکل ادامه پیدا می کند 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 ان 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 می کند.
ملاحظات	درانجام این بازی می توان از انواع پاس های معمول ورزش های هندبال و بسکتبال استفاده کرد
نکات ایمنی	- از توپ ها ی 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 توپ های ورزشی می توان استفاده کرد
شکل بازی	

نام و نوع بازی	پاس بگیر یار اضافه کن ( ورزشی )
هدف	سرعت /چابکی/تمرین پاس و جابه جایی/امادگی 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 به صورت داوطلبانه یا انتخابی بر می گزینیم و از ایشان می خواهیم با پاس دادن توپ به همدیگر به بازیکنان دیگر نزدیک شوند بدون اینکه در هنگامیکه توپ در اختیارشون هست راه بروند و هر زمان که امکان داشت در صورتیکه 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 هم رنگ 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
صلاحیت های مشترک	اعتماد به نفس/نظم و قانون مداری/احس مسئولیت/تلاش
تجهیزات	توپ مینی بسکتبال/اکاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	به بعضی از نفرات به تعداد توپ های موجود توپ داده می شود و از بقیه نفرات می خواهیم که در اطراف محیط بازی پخش شوند. مالکین توپ در حالیکه توپ را به زمین می زنند (دریبل می کنند) با دست دیگر بازیکنان بدون توپ را لمس می کنند. 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 می شود و اگر توپ بازیکن زده شود جای خود را با بازیکن زننده توپ تعویض خواهد کرد.
ملاحظات	باد توپ ها برای انجام دریبل مناسب باشد
نکات ایمنی	تناسب بین فضا موجود و تعداد دانش آموزان رعایت شود
شکل بازی	

نام بازی	دمبشو بکش (ورزشی)
هدف	تقویت درپیل و پاس / همکاری / آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت های 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 توپ های موجود به دانش آموزان به قید قرعه توپ می دهیم و برای بقیه دانش آموزان با کاغذ یا روبان دم قرار می دهیم با شروع بازی مالکین توپ با درپیل زدن سعی می کنند دم سایر بازیکنان را بکشند . هر دانش آموزی که دمش کشیده شد با همکاری نفری که این کار را انجام داده است. با پاس دادن به یکدیگر به بازی ادامه می دهد تا نفرات دیگر را به گروه خود اضافه نماید. برنده بازی آخرین نفری است که با دم باقی مانده است.
ملاحظات	بازیکن مالک توپ فقط مجاز به کشیدن دم می باشد
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 روبروی 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 مجددا اجرا می گردد. در زمان مقرر بازی گروهی که گل بیشتری داشته باشد برنده خواهد بود.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دانش آموزان در مهارت های دریافت، پاس و شوت از توانایی برخوردار باشند</li> <li>- دانش آموزان در هنگام مالکیت توپ نمی توانند با توپ حرکت کنند</li> <li>- استفاده از انواع پاس ها بلامانع می باشد</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- به هنگام پاس و دریافت از آماده بودن بازیکن مقابل مطمئن باشند.</li> </ul>
شکل بازی	