

بخش دوم

موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی چهارم ابتدایی

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

ساعت اول

جلسه: مهارتی

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

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در سازمان‌دهی

(گروه‌بندی)

حیطه‌ی نگرشی: مسئولیت‌پذیری و علاقه‌مندی به کار

گروهی

وسایل مورد نیاز: گچ در رنگ‌های مختلف

دانستنی‌های معلم

اطلاعات مورد نیاز با روش‌های گروه‌بندی کلاس در کتاب

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

شیوه‌های ابداعی خود نیز می‌توانند بهره بگیرند.

روش اجرا:

۱- در این جلسه، معلم ابتدا از آموخته‌های دانش‌آموزان

در سال‌های قبل ارزش‌یابی تشخیصی به عمل می‌آورد و پس از

تشخیص سطح اجرای حرکات پایه و آمادگی جسمانی

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

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

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

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

که کلیه‌ی دانش‌آموزان در کلاس حضور دارند، معلم می‌تواند بگوید: کسانی که کفش کتانی پوشیده‌اند، در سمت راست و کسانی که کفش معمولی پوشیده‌اند، در سمت چپ قرار بگیرند.

او با انجام دادن این کار می‌تواند در حین اجرای برنامه، دانش‌آموزان را با مفاهیم راست و چپ و گروه‌بندی براساس نوع

کفش آشنا کند.

۵- در قالب بازی، بچه‌ها به شکل‌های مختلف گروه‌بندی شوند.

۶- این فعالیت را می‌توان به شکلی نشاط‌آور و همراه با خنده و شادی اجرا کرد؛ مثلاً، با تشکیل دادن گروه‌های قدبلند و

قدکوتاه، موبلند و موکوتاه، راست دست و چپ دست، گروه‌هایی که نوعی ورزش را در مقابل نوع دیگر دوست دارند، گروه‌هایی

که به نوع خاصی از غذا علاقه‌مندند و ...

درس اوّل

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: ارتقای استقامت قلبی - عروقی

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی: آگاهی از روش های تقویت استقامت

قلبی - عروقی

حیطه ی مهارتی: کسب توانایی انجام دادن فعالیت های

بلندمدت (هوای)

حیطه ی نگرشی: علاقه مند شدن به حفظ سلامت جسمانی

از طریق فعالیت های جسمانی

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

متر برای اندازه گیری

روش اجرا:

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

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

پرش به هم می رسانند.

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

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

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

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

آرام از روی موانع عبور کنند.

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

به عقب طی کنند.

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

درس دوم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: انعطاف پذیری

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

– آشنایی با انعطاف پذیری

– آشنایی با برخی تمرین های انعطاف پذیری

حیطه‌ی مهارتی:

– کسب توانایی تشخیص دادن تمرین های انعطاف پذیری

– کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین های انعطاف پذیری

– ارتقای میزان انعطاف پذیری

حیطه‌ی نگرشی:

– علاقه مندی به انجام دادن تمرین های انعطاف پذیری

– علاقه مندی به حفظ و تقویت انعطاف پذیری

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

روش اجرا:

– دانش آموزان در یک ردیف، رو به دیوار بایستند، پاها

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

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

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

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

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

– دانش آموزان به صورت گروهی و دستجات منظم، مقابل

معلم بایستند، پاها را بیش از عرض شانه باز کرده، دست ها را

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

نمایند و دست ها را از پشت به سمت بالا آورند و به سمت جلو

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

– دانش آموزان در ضمن این که به صورت در جا، به طور

متناوب، روی هر دو پا کار می کنند، دست ها را از ناحیه‌ی آرنج

خم کرده و در امتداد شانه بالا بیاورند و سپس به صورت افقی به

سمت عقب بدن با ۴ شماره حرکت دهند (کشش پویا). در شماره‌ی

۳ و ۴، دست ها را از ناحیه‌ی آرنج باز کنند و در هر شماره، به

فشار تمرین بیفزایند و این حرکت را ۳۰-۲۰ ثانیه ادامه دهند.

– دانش آموزان به صورت ایستاده پاها را جفت کرده و از

کمر به جلو خم شوند و کف دست ها را به روی زمین برسانند.

این کار را با ۳ شماره انجام دهند و هر بار فشار کار را بیشتر

کنند. سپس ایستاده و دست ها را به کمر گرفته و به سمت عقب

متمایل شوند و دوباره این حرکت را انجام دهند. این کار را تا

۵ مرتبه انجام دهند.

– دانش آموزان روی یک پالی لیلی کرده و پای دیگر را

بدون این که زانوها خم شود، تاب دهند و سعی کنند آن را از

مفصل ران به سمت جلو و بالا خم کنند. به تدریج بر دامنه‌ی

حرکت پا بیفزایند تا در عضلات پشت پا حالت کشش ایجاد شود.

– دانش آموزان حرکت پروانه را ده مرتبه از پهلو و سپس،

از جلو انجام می دهند. در این حالت، پاها به عقب و جلوی بدن

و دست ها در جهت مخالف پاها حرکت می کنند؛ به طوری که

وقتی یک پا در عقب بدن به صورت کشیده قرار دارد، دست

موافق آن در بالای سر کشیده می شود و بازوی آن دست تا پشت

گوش حرکت می کند و در عضلات دست و پا کشش پویا ایجاد

می شود. این حرکت را نیز می توان ده مرتبه انجام داد.

درس سوم

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

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

– از بازی‌های امدادی سرعت استفاده کنید.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (سرعت)

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با سرعت و برخی تمرین‌های آن

حیطه‌ی مهارتی:

– بهبود سرعت

– تشخیص تمرین‌های سرعتی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود و ارتقای سرعت

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

روش اجرا:

– دانش‌آموزان به نوبت در خط شروع قرار می‌گیرند و با

فرمان معلم، شروع به انجام دادن دوی سرعت در مسافت‌های

درس چهارم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت‌های مقدماتی ورزش فوتبال

آیا می‌توانید به راه‌های دیگری که ما امتحان کرده‌ایم،

فکر کنید؟

هدف کلی: کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال

از یکی از دانش‌آموزان بخواهید در عمل نشان دهد و

سپس، همه اجرا کنند.

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

ضربه زدن به توپ با فاصله:

– آشنایی با نحوه‌ی ارسال توپ در فوتبال

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

– آشنایی با نحوه‌ی دریافت توپ در فوتبال

متر فاصله با یک‌دیگر، مرتب کنید. با پای راست، در حالی که

– آشنایی با مهارت دریبل کردن در فوتبال

روی پای چپ کاملاً تسلط دارید، به توپ ضربه بزنید. در این

حیطه‌ی مهارتی:

– کسب مهارت ارسال توپ در ورزش فوتبال

حالت، دست راست به جلو و پای راست به عقب حرکت می‌کند.

– کسب مهارت دریافت توپ در ورزش فوتبال

بدن اندکی به جلو خم می‌شود و در حالی که پای راست به جلو

– کسب مهارت دریبل کردن در ورزش فوتبال

حرکت می‌کند (نوسان دارد)، ضربه نواخته می‌شود. دست چپ

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های اساسی

به جلو و دست راست به عقب حرکت می‌کند. هدف از انجام دادن

این حرکات، ایجاد تعادل است. پای ضربه‌زننده به دنبال خط

پرتاب حرکت می‌کند که این حرکت را دنبال کردن توپ می‌نامند.

این حرکات را با پای چپ نیز انجام دهید. ضربه‌ی با فاصله را

شرح داده و نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید تمرین‌های ضربه زدن با فاصله

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

تمرین کنند.

– برای همه‌ی دانش‌آموزان، هر بار از همان محل شروع

کنید و برای تعیین فاصله‌ی هر ضربه از علامت استفاده کنید؛ به این

ترتیب، بچه‌ها می‌توانند ببینند که ضربه‌هایشان بهتر شده است یا خیر.

ضربه زدن به توپ

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

علامت تعیین کنید. خط‌های نزدیک‌تر به مرکز زمین بازی، خط

توپ و خط‌های دورتر، خط شروع‌اند.

– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و آن‌ها را در

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

مقابل یک‌دیگر قرار بگیرند.

فوتبال

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب، توپ مینی فوتبال به

تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا:

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

متر فاصله مستقر کنید.

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

به طور عملی نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید با داخل و خارج پا، به توپ

ضربه بزنند.

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

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

داخل و خارج پای چپ خود استفاده کنند.

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

پای راست و چپ استفاده کنند.

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

رقابت‌های حرکتی

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

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

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

متوقف کردن توپ با پا:

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

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

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

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

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

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

درس پنجم

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

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

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

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

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

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

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

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با اهداف تربیت بدنی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

- آشنا شدن با هدف‌های شناختی و نگرشی تربیت بدنی

- کسب دانش درباره‌ی مهارت‌های ورزشی

- همکاری و تعاون

- آشنا شدن با هدف‌های مهارتی تربیت بدنی (آمادگی

جسمانی، یادگیری مهارت‌های ورزشی)

حیطه‌ی مهارتی:

حیطه‌ی نگرشی: اهداف تربیت بدنی را ارزش تلقی کند.

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی هدف‌های تربیت بدنی

روش اجرا:

آماده‌سازی: برای شروع درس امروز، به تصاویر لوحه‌ی

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

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

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

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

بازی‌ها و ورزش‌ها شرکت می‌کنیم؟

توجه داشته باشید که معمولاً مردم تصور می‌کنند هدف از

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

بودن یا نادرستی این تصور را بررسی می‌کنیم.

ارائه‌ی مطلب:

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

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

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

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

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

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

پاسخ: آمادگی جسمانی مطلوب.

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

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

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

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

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

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

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

پاسخ:

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

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

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

فعالیت تکمیلی

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

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

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

درس پنجم

جلسه: دانشی (قسمت دوم)
عنوان درس: وسایل رشته‌های مختلف ورزشی
هدف کلی: آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی
هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطه‌ی شناختی: آشنایی با ابزار و وسایل رشته‌های تنیس روی میز، کشتی، ژیمناستیک، دو و میدانی، بدمینتون، فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال.
حیطه‌ی مهارتی: تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت و گو
حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به شناخت ابزار و وسایل رشته‌های مختلف ورزشی
وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی و وسایل رشته‌های ورزشی این درس

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

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

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

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

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

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

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

– در زمان مناسب، وسایل را به دانش‌آموزان نشان دهید تا از نزدیک با آن‌ها آشنا شوند.

– دانش‌آموزان را برای پاسخ‌گویی به سؤال‌ها به گروه‌های مشابه تقسیم کنید.

– دانش‌آموزان پس از مشورت گروهی از طریق سرگروه مربوط به سؤال‌ها پاسخ دهند.

– امتیاز پاسخ‌های صحیح هر گروه مشخص و اعلام شود.
– در هر جا که لازم است، اطلاعاتی بیشتر از اطلاعات راهنمای معلم، در اختیار دانش‌آموزان بگذارید.

روش اجرا:

آماده‌سازی: اکنون برای شناخت بیشتر ورزش‌ها با وسایل آن‌ها آشنا می‌شویم. به تصاویر لوحه‌ی آموزشی توجه کنید.

ارائه‌ی مطلب:

۱- اولین ورزش، تنیس روی میز است. آیا اسم دیگر آن را می‌دانید؟

پاسخ: پینگ پونگ.

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

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

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

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

پاسخ: دو و میدانی.

آیا می‌دانید چرا به آن، دو و میدانی می‌گویند؟

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

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

پاسخ: نیزه، دیسک و مانع.

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

پاسخ: بدمینتون.

توپ و راکت این رشته‌ی ورزشی با تنیس روی میز فرق

دارد؛ آیا می‌دانید چه فرقی دارد؟

پاسخ: دسته‌ی راکت بدمینتون بلندتر و صفحه‌ی آن مثل

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

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

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

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

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

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

درس ششم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و قدرت عضلانی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تمرین‌های قدرتی

حیطه‌ی مهارتی: بهبود قدرت عضلات بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا:

– دانش‌آموزان کلاس را به گروه‌های دو نفری تقسیم

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

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

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

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

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

که توسط یار کمکی حمایت می‌شود. بچه‌ها تمایل دارند پاهایشان

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

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

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

را انجام می‌دهد. هنگام انجام دادن این حرکت، دانش‌آموزان

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

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

اشتباه دانش‌آموزان جلوگیری کند.

– دانش‌آموزان به صورت انفرادی به پشت می‌خوابند؛

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

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

به حرکت در می‌آورند.

درس هفتم

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

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

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

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

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه ای استقامت عضلانی

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ای شناختی: آشنایی با تمرین های استقامت عضلانی

بالاتنه

حیطه ای مهارتی: بهبود استقامت عضلانی بالاتنه

حیطه ای نگرشی: علاقه مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا:

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

درس هشتم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود سرعت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تمرین‌های سرعت

حیطه‌ی مهارتی: بهبود سرعت خطی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا: دانش‌آموزان را در ستون‌های ۱۰ نفری

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

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

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

دانش‌آموزان شروع به دویدن در مسیر و مسافت‌های از پیش

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

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

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

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

مسابقه‌ای برگزار می‌شود.

توضیح:

– معلم، ضمن ارتقای سرعت، زمان پاسخ و عکس‌العمل

دانش‌آموزان را نیز بهبود می‌بخشد.

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

– دویدن‌ها را با فاصله و در نظر گرفتن زمان استراحت

انجام دهید.

– در انتخاب مسافت‌ها و شدت کار، توانایی دانش‌آموزان

را در نظر بگیرید.

– دانش‌آموزان را به دو ستون مساوی تقسیم کنید. آن‌ها

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

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

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

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

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

تکرار کند. ثبت رکورد دانش‌آموزان به تشخیص پیشرفت آن‌ها

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

می‌شود و بعد از پیشرفت تدریجی، فواصل و مسافت‌ها افزایش

می‌یابند. معلم برای ایجاد رقابت و انگیزه‌ی بیشتر در بین

دانش‌آموزان می‌تواند فعالیت دوی سرعت را در دو ستون موازی

انجام دهد.

در تمامی مراحل توجه کافی به نکات ایمنی ضروری است.

درس نهم

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با اجزای آمادگی

جسمانی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاه کردن دانش‌آموزان از قدرت،

استقامت و انعطاف‌پذیری به عنوان اجزای آمادگی جسمانی

حیطه‌ی مهارتی: تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و

بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب

توانایی در اجزای آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آمادگی جسمانی

دانستنی‌های معلم

درباره‌ی حرکات انعطاف‌پذیری، این خطر وجود دارد که

دانش‌آموزان بدون گرم کردن بدن و صرفاً برای ارضای حس

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

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

دانش‌آموزان بدهید.

روش اجرا:

آماده‌سازی: در کلاس‌های اول تا سوم درباره‌ی بعضی

اجزای آمادگی جسمانی مثل تعادل، چابکی و سرعت صحبت

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

اجزای آمادگی جسمانی می‌پردازیم.

آمادگی جسمانی نه تنها سرعت، تعادل و چابکی بلکه موارد

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

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

خوب و ژیمناست‌ها، انعطاف‌پذیری مطلوبی دارند. البته ما هم

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

ارائه‌ی مطلب: به تصاویر زیر (اشاره به تصاویر اول

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

این افراد در فعالیت خود از آمادگی جسمانی استفاده می‌کنند؟

آمادگی جسمانی به آن‌ها امکان می‌دهد که مدتی طولانی به فعالیت

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

را نام ببرید؟

بچه‌ها، به فعالیت‌هایی که به مدت طولانی تکرار می‌شوند،

فعالیت‌های استقامتی می‌گویند. استقامت هم یکی دیگر از اجزای

آمادگی جسمانی است.

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

مدت طولانی جزء فعالیت‌های استقامتی هستند.

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

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

دارند؟

پاسخ: نیرو (قدرت بدنی).

آیا می‌توانید چند فعالیت دیگر را که نشان‌دهنده‌ی قدرت

بدنی است، نام ببرید؟

پاسخ: پرتاب وزنه، پرتاب چکش و دیسک.

به توانایی به کار بردن نیرو، قدرت می‌گوییم.

– تاکنون دو مورد از اجزای آمادگی جسمانی را شناختید:

استقامت و قدرت.

– به این تصویرها نگاه کنید؛

– همان‌طور که می‌بینید، دانش‌آموزانی خم شده و میج پای

خود را گرفته‌اند، دانش‌آموزی به صورت پا باز نشسته است

(توضیح دهید که چرا این حرکات بسیار خطرناک‌اند و نباید

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

غلت زدن به جلوس است.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خودآزمایی

۱- به ترتیب از چپ به راست، ردیف بالا: سرعت، چابکی و تعادل.
به ترتیب از چپ به راست، ردیف پایین: استقامت، تعادل و قدرت.
۲- شنا، شیرجه، واترپلو و هندبال.

درس نهم

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت، تغذیه و ورزش

هدف کلی: آگاهی از برخی از اصول بهداشت و تغذیه

ورزشی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

– آگاهی دانش‌آموزان از مواد غذایی مورد نیاز بدن

– آشنایی دانش‌آموزان با چگونگی تنظیم دمای بدن توسط

آب در هنگام فعالیت

– آگاهی دانش‌آموزان از شیوه‌ی کنترل وزن با استفاده از

ورزش و تغذیه

حیطه‌ی مهارتی: تقویت مهارت‌های حدس‌زدن، تفکر و

بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به استفاده

از روش کنترل وزن از طریق ورزش و رژیم غذایی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی بهداشت، تغذیه و ورزش

دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید و برای هر یک

سرگروه‌ی تعیین کنید. پاسخ‌ها را سرگروه بیان می‌کند.

روش اجرا:

آماده‌سازی: می‌دانید که انسان برای فعالیت کردن به انرژی

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

زیادی نیاز دارند. اکنون ببینیم ورزشکاران باید از چه نوع

مواد غذایی استفاده کنند تا بدن آن‌ها همواره برای انجام دادن

فعالیت‌های سنگین آماده باشد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

انرژی از دست رفته می‌شوند.

حالا به این تصویرها توجه کنید؛ همان‌طور که می‌دانید،

آب برای ورزشکاران اهمیت بسیاری دارد. براین اساس، پسری

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

دوچرخه‌سواری که به شدت فعالیت می‌کند، به زودی احساس

تشنگی خواهند کرد؛ چرا؟

بدن این ورزشکاران به علت انجام دادن فعالیت به شدت

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

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

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

در اثر تبخیر عرق در سطح پوست، بدن ورزشکاران خنک

می‌شود.

همان‌طور که گفتیم، ورزشکاران فعالیت شدیدی انجام

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

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

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

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

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

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

خودآزمایی:

۱-

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

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

۲- انرژی‌ای که از مواد غذایی دریافت می‌کنیم =

انرژی‌ای که برای فعالیت مصرف می‌کنیم.

کنترل وزن بدن، موجب حفظ سلامتی است.

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

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

درس دهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک پنجه در والیبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک پنجه در والیبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی

پنجه در والیبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی والیبال

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

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

● دو نفر روبه‌روی هم قرار می‌گیرند؛ بازیکن شماره‌ی ۱

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

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

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

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

بالای پیشانی می‌گیرد.

● بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را برای بازیکن شماره‌ی ۲

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

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

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

و توپ را در بالای پیشانی دریافت می‌کند.

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

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

دست‌ها مکث داشته باشد) تکرار کنند.

● بازیکن شماره‌ی ۱ و ۲ در فاصله‌ی ۴ متری یک‌دیگر

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

بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌کند (محل فرود توپ جلوتر از

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

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

باز می‌گردد. ارتفاع پرتاب توپ به تدریج کمتر می‌شود.

● بازیکن شماره‌ی ۱ و ۲ در فاصله‌ی ۲ متری یک‌دیگر

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

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

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

● بازیکن شماره‌ی ۱ و ۲ روبه‌روی هم قرار می‌گیرند.

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

بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ با برداشتن

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

برمی‌گرداند (بازیکن شماره‌ی ۲ باید توپ را در وضعیت صحیح

و در خط وسط بدن، پنجه بزند).

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

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

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

۱۰ انگشت او با توپ تماس پیدا کنند.

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

پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

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

کرده و آن را دریافت می‌کند.

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

پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

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

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

بالای سر می‌زند.

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

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

دست مربی، جهت حرکت خود را تغییر می دهد.

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

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

وضعیت صحیح قبل از ضربه ی پاس پنجه

۱- پاها به اندازه ی عرض شانه بازند.

۲- مفاصل زانو و ران کمی خم می شوند.

۳- شانه ها رو به هدف قرار می گیرند.

۴- دست ها جلوی پیشانی قرار دارند.

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

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

وضعیت صحیح هنگام ضربه ی پاس پنجه

۱- دست ها به شکل توپ حالت می گیرند.

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

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

۴- مفاصل دست و پا باز می شوند.

۵- دست ها رو به هدف قرار می گیرند.

وضعیت صحیح بعد از ضربه ی پاس و پنجه

۱- دست و پا به طرف هدف، باز می شوند.

۲- وزن بدن به طرف هدف، منتقل می شود.

۳- بازیکن در جهت توپ، حرکت می کند.

درس یازدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک ساعد در والیبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک ساعد در والیبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی

ساعد در والیبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی والیبال

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

دانش‌آموزان

روش اجرا:

● دو بازیکن با شماره‌های ۱ و ۲ روبه‌روی یک‌دیگر

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

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

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

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

توپ را با ساعد می‌زند.

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

به طرف پشت بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌شود، بازیکن شماره‌ی

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

● دو بازیکن روبه‌روی هم می‌ایستند. یکی از آن‌ها توپ

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

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

می‌زند.

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

کف دست‌ها دریافت می‌کند (دست‌ها به طرف جلو کشیده

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

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

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

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

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

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

پایین متمایل‌اند).

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

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

می‌دهد.

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

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

خود می‌زند.

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

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

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

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

ساعد به بالای سر می‌زند.

● بازیکن مقابل دیوار ایستاده و توپ را به طرف محدوده‌ای

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

● بازیکن، شماره‌ی ۲، پشت به بازیکن شماره‌ی ۱

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

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

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

بازیکن شماره‌ی ۱ برمی‌گرداند.

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

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

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

وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی پاس ساعد

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

وضعیت صحیح هنگام ضربه‌ی پاس ساعد

- ۱- انگشتان شست با هم موازی‌اند.

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

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

درس دوازدهم

۸- محل زدن ضربه پایین تر از قسمت میانی پشت توپ

است.

وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی سرویس ساده

۱- وزن بدن به پای جلو منتقل می‌شود.

۲- دست به جهت بالای تور هدایت می‌شود.

۳- بازیکن به جلو حرکت می‌کند.

تمرین‌ها

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

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

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

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

فاصله‌ی خود را اضافه می‌کنند.

● به جای تمرین‌های یاد شده در بخش محتوای آموزشی،

از بازی‌های زیر هم می‌توان استفاده کرد.

● بازیکن حرکت بالا انداختن توپ با دست غیرضربه و

بالا آوردن دست ضربه را تمرین می‌کند.

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

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

دیوار بیشتر می‌کند.

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

سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● تمرین سرپیش از منطقه‌ی خاص سرویس به منطقه‌ی

نزدیک به خط انتهایی زمین مقابل.

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

سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● بازیکن شماره‌ی ۱ در منطقه‌ی سرویس ایستاده و بازیکن

شماره‌ی ۲ روی خط انتهایی زمین مقابل قرار می‌گیرد. بازیکن

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک سرویس ساده در والیبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک سرویس ساده در

والیبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای سرویس در

والیبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی والیبال

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

تیمی از دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی سرویس ساده

۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود.

۲- توپ در ارتفاع سر قرار دارد.

۳- شانه‌ها به طرف جلو متمایل است.

۴- چشم‌ها به توپ دوخته شده است.

۵- ضربه با دست باز زده می‌شود.

وضعیت صحیح هنگام ضربه به سرویس ساده

۱- دست به عقب می‌رود.

۲- وزن بدن به عقب منتقل می‌شود.

۳- دست به جلو حرکت می‌کند.

۴- وزن بدن نیز به جلو منتقل می‌شود.

۵- توپ از دست رها می‌شود.

۶- از نرمه‌ی دست استفاده می‌شود.

۷- به توپ در ارتفاع کمر ضربه زده می‌شود.

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

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

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

درس سیزدهم

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

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

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

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

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک فورهند ساده در تنیس روی

میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی: آشنایی با تکنیک های فورهند ساده در

تنیس روی میز

حیطه ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای فورهند ساده

در تنیس روی میز

حیطه ی نگرشی: علاقه مند شدن به فراگیری تکنیک های

مقدماتی تنیس روی میز

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

کافی

روش اجرا:

وضعیت آماده: در این وضعیت، باید در حدود

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

راکت را به فاصله ی ۲۰ سانتی متر در مقابل خود بگیرید و

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

آماده با دست راست داشت، حفظ می کند.

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

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

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

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

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

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

توپ زدن از روی یک نیمکت یا مانع یا طناب)

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

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

درس چهاردهم

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

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

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

جلسه: مهارتی
عنوان درس: آموزش تکنیک بک‌هند ساده در تنیس روی

میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک بک‌هند ساده در

تنیس روی میز

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای بک‌هند ساده

در تنیس روی میز

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

مقدماتی تنیس روی میز

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

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

روش اجرا:

بک‌هند پوش: وقتی که توپ نزدیک می‌شود، به تغییر

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

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

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

جزئی از ضربه‌زدن محسوب شود.

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

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

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

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

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

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

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

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

به حرکت خود ادامه دهد.

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

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

موازی به توپ می زنیم.

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

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

درس پانزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک سرویس تنیس روی میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با سرویس ساده‌ی تنیس روی

میز

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای سرویس ساده‌ی

تنیس روی میز

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ساده‌ی تنیس روی میز

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

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

روش اجرا:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

میدان گیرنده بخورد.

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

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

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

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

چپ میز با فورهند تمرین کرد.

● بازیکن در پشت خط انتهایی از قسمت فورهند

سرویس‌هایی با فورهند و از قسمت بک‌هند، سرویس‌هایی با

بک‌هند، به وسط میز حریف می‌زند.

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

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

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

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

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

فرود مشخص انجام می‌دهیم.

درس شانزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش غلت جلو و عقب، بالانس در

ژیمناستیک

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با غلت جلو و عقب در

ژیمناستیک

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای غلت جلو و

عقب

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ژیمناستیک

وسایل مورد نیاز: تشک ۳×۲ (سه عدد)

روش اجرا:

غلت جلو از وضعیت نیم‌خیز

۱- دانش‌آموزان در وضعیت نیم‌خیز بنشینند و دست‌ها

را در خارج از پاها بگذارند.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

و در وضعیت نیم‌خیز حفظ کند، نگه دارند.

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

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

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

را یاری کنید.

زمانی که در وضعیت نیم‌خیز قرار گرفته و سرش به سمت

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

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

افت به جلو از حالت ایستاده

پاها جفت

۱- دانش‌آموزان در مقابل تشک بایستند.

۲- دست‌ها را با آرنج‌های خمیده تا سطح شانه‌ها بالا

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

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

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

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

که آرنج‌ها، متمایل به سمت بالا قرار گیرند.

۵- به وضعیت نشسته روی زانو یا ایستاده برگردند.

افت پشت از حالت ایستاده

۱- دانش‌آموزان پشت به تشک بایستند.

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

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

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

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

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

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

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

۶- به وضعیت شروع برگردند.

غلت جلو

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

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

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

غلت‌های جلو با تنوع در وضعیت حرکتی

دست‌ها پشت سر

۱- دانش‌آموزان انگشتان دست‌ها را به هم قفل کنند.

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

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

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

۵- حالت نیم‌خیز به خود بگیرند.

۶- بایستند.

درس هفدهم

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

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

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

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

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با نقش عضلات و استخوان‌ها در

حرکت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

- آشنایی با نحوه‌ی عملکرد استخوان‌ها و عضلات در

بدن

- آگاهی از عملکرد استخوان‌ها و عضلات در هنگام راه

رفتن

- آشنایی با ناتوانی‌های حرکتی

- آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد مبتلا به ناتوانی‌های حرکتی

می‌توانند اجرا کنند.

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت‌های حدس زدن، تفکر و

بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی:

- علاقه‌مندی به رعایت عادات بهداشتی

- تمایل به بهره‌مندی از سلامتی و تندرستی

وسایل مورد نیاز: کتاب دانش‌آموز، پوسته‌های آناتومی

عضلات و اسکلت‌ها

دانستنی‌های معلم

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

عضلات و ناتوانی‌های حرکتی از متون مختلف و کتاب‌های آناتومی

حرکتی اطلاعات مناسبی کسب کند.

روش اجرا:

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

علوم تا حدودی با عضلات و استخوان‌ها آشنا شده‌اند، معلم

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

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

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

۷- پاسخ‌های خودآزمایی فصل

۱-۱- پیاده‌روی

۱-۲- دویدن آرام

۱-۳- ضربه زدن به توپ فوتبال

۱-۴- بالا و پایین رفتن از پله

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

از راکت

۲-۱- حرکات نرمشی و کششی

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

کشش

۲-۳- پرتاب و دریافت توپ

۲-۴- پرتاب توپ به سمت هدفی خاص

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

و بازگشت به حالت اولیه (انعطاف‌پذیری)

درس هفدهم

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: ایمنی در ورزش

هدف کلی: آموزش برخی از اصول ایمنی در ورزش

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

- آشنایی با عوامل آسیب رساننده در ورزش

- آشنایی با عوامل کاهش آسیب های ورزشی

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت های حدس زدن، تفکر و

بحث و گفت و گو

حیطه‌ی نگرشی: اعتقاد به ضرورت رعایت اصول ایمنی

در ورزش

روش اجرا:

آماده سازی: ورزش برای تأمین سلامت ماست. در کلاس

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

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

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

پاسخ: چون انجام دادن حرکات ورزشی با بدنی که گرم

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

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

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

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

۱- هل دادن؛

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

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

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

خودآزمایی

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

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

درس هجدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک دریبل در فوتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک دریبل ساده‌ی فوتبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای دریبل ساده‌ی

فوتبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز: توپ مینی فوتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

عبور از بین موانع با توپ: دانش‌آموزان را در گروه‌های

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

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

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

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

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

دهید.

مجدداً تمرین را تکرار کنید.

در ارتباط با فعالیت‌های قبلی با بچه‌ها بحث و گفت‌وگو

کنید.

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

کدام یک دشوارتر است؟ از دانش‌آموزان بخواهید که یکی از

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

دنبال سرگروه خود بازی می‌کنند، تحت کنترل و نظارت داشته

باشید.

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

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

رفتن، می‌توان این فعالیت را با دویدن انجام داد.

دو خط موازی به فاصله‌ی ۱۰ متر ترسیم کنید.

دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره پشت خط می‌ایستند. در خط

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

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

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

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

زمانی که اولین دانش‌آموز به نیمه‌ی راه رسید، دومین دانش‌آموز

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

ادامه دهید.

دانش‌آموزان توپ را به سمت مازیک حمل کنند؛ آن‌گاه

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

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

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

خود بایستند.

از آن‌ها بخواهید تمرین را ادامه دهند اما در حرکت به

سمت خط، ابتدا توپ را استپ کنند.

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

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

از دانش‌آموزان صف «الف» شروع کنید.

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

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

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

ضربه‌ی پا آن را به سمت فرستنده پس بفرستد.

درس نوزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی، انعطاف پذیری

هدف کلی: ارتقای سطح انعطاف پذیری

هدف های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تمرینات انعطاف پذیری

حیطه‌ی مهارتی: بهبود انعطاف پذیری

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا:

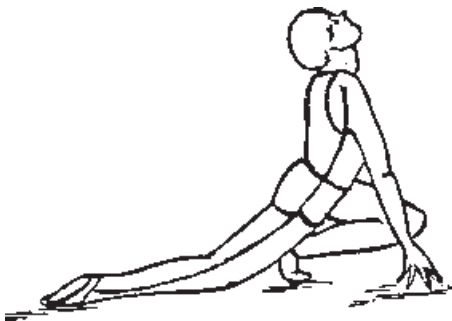
دانش آموزان به صورت گروهی و منظم، مقابل معلم

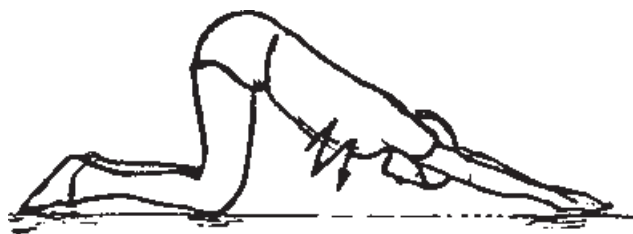
می‌ایستند. سپس، پاشنه‌ی هر دو پا را به سمت داخل مقابل هم قرار می‌دهند و پاها را از ران باز می‌کنند و در حالی که زانوها تا زاویه‌ی ۹۰ درجه خم شده‌اند، با فشار دست‌ها به زانوها، ران‌ها را به سمت عقب فشار می‌دهند و باز می‌کنند. سپس، پاشنه‌ی پاها را از روی زمین بلند می‌کنند و روی سینه‌ی پاها قرار می‌گیرند و این کشش را به صورت پویا حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند. با گذشت زمان بر فشار تمرین افزوده می‌شود.

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

دانش آموزان در حالی که پاها را تا حد ممکن باز نگه داشته‌اند، روی یک پا می‌نشینند و در حالی که کف همان پا با زمین تماس دارد، پای دیگر را در عرض بدن کشیده نگه می‌دارند؛ به طوری که پاشنه‌ی پا با زمین تماس دارد. سپس، بلند می‌شوند و روی پای دیگر می‌نشینند. این حرکت را با ۴ شماره انجام می‌دهند. با ۳ شماره روی یک پا می‌نشینند و با شماره‌ی ۴ بلند می‌شوند و به طرف دیگر می‌روند. در این حرکت، دست‌ها روی زانوها قرار دارند و آن‌ها را حمایت می‌کنند. این حرکت را ۵ مرتبه با حمایت دست‌ها و سپس ۵ مرتبه بدون حمایت دست‌ها انجام می‌دهند.

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





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

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

درس بیستم

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

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

درس بیست و یکم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک صحیح غلت جلو و عقب و

بالانس (با کمک مربی)

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با غلت جلو و عقب در

ژیمناستیک

حیطه‌ی مهارتی: مهارت در اجرای غلت جلو و عقب و

بالانس

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ژیمناستیک

وسایل مورد نیاز: تشک 2×3 (۳ عدد)

دانستنی‌های معلم

بر رعایت اصول ایمنی در اجرای حرکات ژیمناستیک

تأکید می‌شود.

روش اجرا:

تعادل دست قورباغه

نحوه‌ی اجرا:

۱- دانش‌آموزان وضعیت نیمه نشسته بگیرند و انگشتان

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

جلو باشند. دست‌ها را روی زانوها قرار دهند.

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

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

و به سمت پایین نگاه کنند.

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

ایجاد کنند.

- به دانش‌آموزان اعلام کنید وضعیت سر را در حین

تعادل برقرار کردن عوض کنند.

پل بلند

روش اجرا:

۱- دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو

طرف بدن قرار دهند.

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

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

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

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

داخل متمایل دارند و سر از زمین بلند شده است.

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

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

پل را همچنان حفظ کنند.

تعادل سر قورباغه

۱- دانش‌آموزان زانو بزنند و دست‌ها را کنار زانوها

بگذارند؛ انگشتان به جلو متمایل اند.

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

یا یک سطح مثلثی شکل بسازند.

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

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

تعادل ایجاد کنند.

پل کوتاه

۱- دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو

طرف بدن قرار دهند.

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

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

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

وسط سر را روی تشک قرار دهند.

درس بیست و دوم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و مفاهیم ریاضی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با مفاهیم پایه‌ی ریاضی (ضرب

و تقسیم)

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای بازی‌های

ورزشی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به اجرای بازی‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ

روش اجرا:

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

از ضرب و تقسیم از دانش‌آموزان سؤالاتی می‌کند.

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

زمین رسم می‌کند. از دانش‌آموزان می‌خواهد که در اطراف به

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

مثلاً: ضرب.

۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد در محل‌هایی که با

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

را نمایش دهند.

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

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

یک گروه چهار نفره و اعلام کنند: ۴.

$$2 \times 2 = 4$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$2 \times 4 = 8$$

$$2 \times 5 = 10$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$10 \div 2 = 5$$

$$15 \div 3 = 5$$

$$20 \div 4 = 5$$

و

.

.

۴- معلم از دانش‌آموزان کلاس می‌خواهد که به پنج گروه

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

۵- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که به کمک یک‌دیگر،

شکل‌های (×) و (÷) درست کنند.

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

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

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

دهند.

درس بیست و سوم

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

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

– حرکت پروانه را ۱۵ مرتبه انجام دهند.

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

– مسافت ۱۵ متری را با طناب زدن بدونند.

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

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

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی، استقامت قلبی – عروقی

هدف کلی: ارتقای استقامت عمومی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا شدن با تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در انجام دادن تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز: چند عدد توپ فوتبال یا والیبال

روش اجرا:

– دانش‌آموزان پشت به مسیر حرکت، حالت شنای سوئدی

درس بیست و چهارم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ

در فوتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک بغل پا و حرکت

زیگزاگ با توپ فوتبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای تکنیک بغل پا

و حرکت زیگزاگ در فوتبال

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های

ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نیمی از دانش‌آموزان

کلاس - در هر مورد، وسایل ذکر شده است.

روش اجرا:

ایستگاه‌ها

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

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

دانش‌آموزان توپ را به سمت حلقه‌های پراکنده پرتاب

می‌کنند (توپ‌ها باید در داخل حلقه‌ها متوقف شوند).

دانش‌آموزان با ضربه‌ی پا توپ‌ها را به سمت مخروط‌های

پلاستیکی پرتاب می‌کنند و سعی می‌کنند آن‌ها را به مخروط‌های

پلاستیکی بزنند.

دانش‌آموزان توپ‌ها را به سمت بطری‌های پلاستیکی پرتاب

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

دو ایستگاه توضیح دهید و به طور عملی اجرا کنید.

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

دیگری مسئول جمع‌آوری توپ است. از دانش‌آموزان بخواهید

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

تکرار تمرین‌ها، جایشان را با یک‌دیگر عوض کنند.

گروه‌ها را به سمت ایستگاه‌های جدید چرخش دهید. به

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

تکرار کنند.

ضربه زدن به توپ

وسایل مورد نیاز: توپ

در دو سوی زمین بازی، دو خط موازی را علامت

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

خط‌های دورتر، خط شروع اند.

دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید

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

مقابل یک‌دیگر قرار گیرند.

روی خط توپ و روبه‌روی هر بازیکن یک توپ قرار

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

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

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

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

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

هم‌بازی‌هایشان برمی‌گردانند. از دانش‌آموزان بخواهید این بازی

را تکرار کنند.

ضربه زدن به توپ در حال حرکت

وسایل مورد نیاز: توپ بازی

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

هم‌بازی‌های خود می‌غلطانند. دانش‌آموزانی که توپ را دریافت

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

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

ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا

وسایل مورد نیاز: توپ

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

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

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

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

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

ضربه زدن به توپ با فاصله

وسایل مورد نیاز: توپ بازی

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

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

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

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