

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

۷- راکت به طرف توپ حرکت کند.

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

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

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

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

۱۲- به قسمت انتهای زمین نشانه‌گیری شود.

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

۱۴- دست در هنگام ضربه زدن، مستقیم باشد.

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

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



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

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

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

پیشنهادهایی برای روش تدریس

۱- توپ تا حد ممکن از بالا زده شود.

۲- طرف مقابل تور، هدف قرار گیرد.

۳- زاویه برگشت توپ به طرف پایین باشد.

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

۵- بازیکن سرعت آبشار را تغییر دهد.

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

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

۸- جهت راکت به طرف پایین باشد.

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

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

۱۱- راکت در بالای توپ قرار گیرد.

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی
آموزشگاهی

جلسه: مهارتی
عنوان درس: استارت نشسته

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

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

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



جلسه: مهارتی

عنوان درس: استارت ایستاده

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

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

استارت ایستاده

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

مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: تجهیزات دو و میدانی (در صورت

لزوم)

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

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

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

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

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

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

روش اجرا:

استارت ایستاده:

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

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

شروع به دویدن می کند.

می شوند، استفاده کنید.

از بازی های امدادی که از حالت استارت ایستاده انجام



جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنا کردن دانش آموزان با وضعیت های بدنی

و ارتباط آن ها با برخی مشکلات ساختاری و بیماری ها

هدف های جزئی: حیطة شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة شناختی:

– آشنا کردن دانش آموزان با ارتباط ایستادن نادرست و

خستگی

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

– آشنا کردن دانش آموزان با عوارض بد راه رفتن

– آشنا کردن آن ها با لوازم مناسب خواب

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

صورت وجود محدودیت های حرکتی

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

گفت و گو و حدس زدن

حیطة نگرشی:

– ایجاد علاقه به رعایت اصول بهداشتی

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

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

بدنی

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

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

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

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

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

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

۴- معلم در مورد برخی از محدودیت های حرکتی مثل

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

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

را پیشنهاد کنند.

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

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

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

رعایت موارد آموزش داده شده، گزارش بدهند.

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

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

لازم است دانش آموزان متوجه شوند که هنگام استفاده از تشک

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

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

زمان به وجود می آید.

۷- پاسخ های خود آزمایی

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

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

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

خواهد بود.

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

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

دانستنی های معلم

اطلاعات ارائه شده در کتاب راهنما

روش اجرا:

۱- ابتدا معلم وضعیت بدنی دانش آموزان را مورد ارزیابی

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

نادرست را در میان خود مشخص کنند.

۲- ایستادن و خستگی: دانش آموزان ضمن اجرای مهارت

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: مواد ایمنی در ورزش

هدف کلی: آگاه کردن دانش آموزان از برخی خطرهای

ورزشی و روش های پیش گیری از آنها

هدف های جزئی: حیطه ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی:

– آگاه کردن دانش آموزان از ورزش های ایمن

– آشنا کردن دانش آموزان با اماکن پرخطر برای ورزش

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

هنگام ورزش کردن، جلوگیری می کند.

حیطه ی مهارتی: ایجاد مهارت های بحث و گفت و گو،

تفکر و حدس زدن

حیطه ی نگرشی:

– ایجاد علاقه به آگاهی از خطرهای محیط های ورزشی

– تشویق به رعایت مسائل ایمنی در اماکن ورزشی

وسایل مورد نیاز: در حد آموزشی ایمنی در ورزش

روش اجرا:

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

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

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

بینیم؛ بنابراین در انتخاب محل ورزش باید دقت کنیم.

ارائه ی مطلب: در تصاویر، برخی از اماکنی را که کودکان

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

مشاهده می کنید. محل عبور وسایل نقلیه مانند موتورسیکلت و

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

برای ورزش خطرناک اند؛ چون هر لحظه امکان برخورد و

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

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

در مدرسه نیز امکان برخورد دانش آموزان با دیوار یا

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

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

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

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

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

شکستن دست و پا و آسیب رسیدن به سر از جمله ی این

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

به منطقه ی ممنوع (عمیق) برویم.

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

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

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

اعضای بدن او شود.

بازی با ورزش کاران بزرگ تر، همراه داشتن اشیای فلزی

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

هستند.

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

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

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

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

رشته ی ورزشی آشنا باشد)؛ خطر آسیب دیدگی کمتر است.

سؤال: برای جلوگیری از آسیب دیدگی، چه اصولی را

باید رعایت کنیم؟

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

دوچرخه سواری و تکواندو استفاده از کلاه مخصوص، در فوتبال

بستن ساق بند و در والیبال استفاده از پدهای محافظ.

در صورت عدم استفاده از وسایل محافظ، چه مشکلاتی

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

موارد بسیار خطرناک است؛ مثلاً در دوچرخه سواری ممکن

است به سر ورزش کار آسیب جدی وارد آید.

۲- رعایت قوانین و مقررات بازی

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

در هر رشته ی ورزشی

پاسخ خودآزمایی:

سؤال ۱- هل دادن، ضربه زدن

سؤال ۲- شنا: عینک، گوشی و بینی بند

فوتبال: ساق بند محافظ

والیبال: پدهای محافظ آرنج و زانو



جلسه: مهارتی

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

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

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

هدف های جزئی: حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی: آشنایی با مفاهیم حرکتی

حیطه ی مهارتی:

- به کارگیری اطلاعات قبلی هنگام اجرای فعالیت های

حرکتی

- تقویت مهارت پریدن

- تقویت مهارت پرتاب کردن

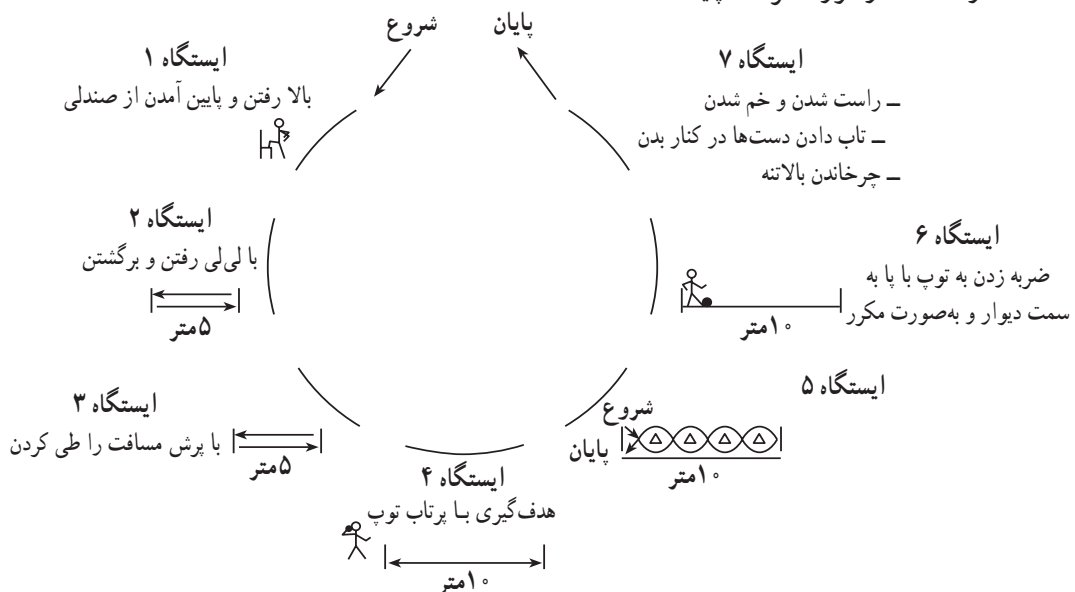
- تقویت مهارت دویدن و ...

حیطه ی نگرشی: ایجاد علاقه به فعالیت و بازی

وسایل مورد نیاز: توپ، کیسه های شنی

دانستنی های معلم

اطلاعات ارائه شده در مورد حرکات پایه



جلسه: مهارتی

عنوان درس: عبور توپ بسکتبال از بین پاها

هدف کلی: ایجاد مهارت در رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک عبور

دادن توپ بسکتبال از بین پاها

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک عبور دادن

توپ بسکتبال از بین پاها

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ بسکتبال به تعداد دانش‌آموزان

روش اجرا:

چرخش روی یک پا: از دانش‌آموزان بخواهید پراکنده

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

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

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

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

سپس، به جایگاه اولیه‌ی خود بازگردند.

پیشنهادها: به جای بازی ذکر شده می‌توان از تمرین‌های

زیر استفاده کرد.

دریبل کوتاه

توپ با به کارگیری قوی میچ دست و انگشتان به زمین

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

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

دیگر دریبل می‌شود.

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

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

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

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

قرار گرفتن قدم‌ها را عوض می‌کند.

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

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

دریبل می‌شود.

نوع دیگر: دریبل کننده مرکز ثقل بدن را به طور متناوب

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

درجه‌ی مشکل بودن کنترل توپ را تغییر می‌دهد.

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

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

می‌آورد و در پایین‌ترین سطح حرکتی ممکن توپ را دوباره می‌گیرد

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

دریبل از بین پاها با تعویض دست: در حالت جاگیری

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

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

تحویل می‌گیرد و در طرف دیگر به زمین می‌زند.

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

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

به کارگیری نیروهای مختلف.

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

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

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

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

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

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

و پای ثابت.

درس بیست و چهارم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

استقامت عضلانی

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد و تقویت مهارت حفظ و بهبود

استقامت عضلانی

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به ارتقای استقامت عضلانی

وسایل مورد نیاز: نردبان افقی، میله‌ی بارفیکس

روش اجرا:

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

دانش‌آموزان بخواهید به میله‌ی افقی یا بارفیکس که بلندی آن

درس بیست و پنجم

جلسه: مهارتی

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

هدف کلی: ایجاد هماهنگی در بازی بدمینتون

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با نحوه‌ی کنترل

توپ و تسلط بر آن در ضربات بدمینتون

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در کنترل و هدایت توپ

بدمینتون

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت به تعداد دانش‌آموزان

روش اجرا: هر دانش‌آموز یک توپ و یک راکت در

اختیار دارد.

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

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

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

بارفیکس

– از دانش‌آموزان بخواهید که در حالت ایستاده، دست‌ها

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

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

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

تکرار شود).

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ بسکتبال را به بالا

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

ارتفاع توپ را زیاد کرد.

بگیرد. هرچه ارتفاع توپ بیشتر شود، بهتر است.

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

ضربه می‌زند تا ارتفاع بگیرد.

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

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

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

یا روی راکت انجام داد.

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

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

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

دور یا ۳۶۰ درجه بچرخد.

۶- دانش‌آموزان دوه‌دو روی هم می‌ایستند و توپ را

بلند برای هم می‌فرستند.

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

آن برای نفر مقابل، انجام می‌دهند.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای استقامت قلبی - عروقی

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

استقامت قلبی - عروقی (استقامت عمومی)

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد توانایی برای بهبود و ارتقای

استقامت قلبی - عروقی

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به بهبود و ارتقای آمادگی

جسمانی

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

روش اجرا:

- دانش‌آموزان به صورت ستونی پشت خط می‌ایستند. با

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

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

فاصله دارد، دور می‌زند و به آخر صف می‌رود.

- از دانش‌آموزان بخواهید که به اندازه‌ی یک دست از

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

دانش‌آموز داوطلب با حرکت مارپیچی از انتهای صف و از بین

دانش‌آموزان با دو عبور می‌کند و در جلوی صف می‌ایستد.

نفرات بعدی نیز به ترتیب همین حرکت را انجام می‌دهند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که با دویدن پای پهلو طول

زمین بسکتبال را طی کنند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که با طناب زدن، مسیر ۱۰۰

متری را بدوند.

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

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

مسیر حرکت ۱۰۰ متر باشد).

پیوست‌های ۸-۱

پیوست ۱- حرکات پایه

پیوست ۲- آمادگی جسمانی

پیوست ۳- بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

پیوست ۴- ایمنی در ورزش

پیوست ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

پیوست ۶- اهداف تربیت بدنی

پیوست ۷- شیرین‌کاری‌ها

پیوست ۸- بازی‌های ورزشی ساده

۱- حرکات پایه

حرکات پایه

حرکت‌هایی مثل راه‌رفتن، دویدن، پریدن، ضربه‌زدن، دریافت کردن و ... را حرکات‌های پایه یا بنیادی می‌گویند. درواقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت‌های ورزشی را می‌سازند. کودک باید تجربه‌های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن‌ها میسر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم‌توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت‌های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش در بین جمع از جمله نتایج کم‌توجهی به حرکات‌های پایه در سنین پایین‌تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عادت‌های غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود. از طرف دیگر، فراموش کردن عادت‌های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می‌سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف‌ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. براینکه تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست و وازدگی از فعالیت‌های جسمانی و ایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است.

حرکت‌های پایه را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

الف - حرکات‌های انتقالی^۱

ب - حرکات‌های غیرانتقالی^۲

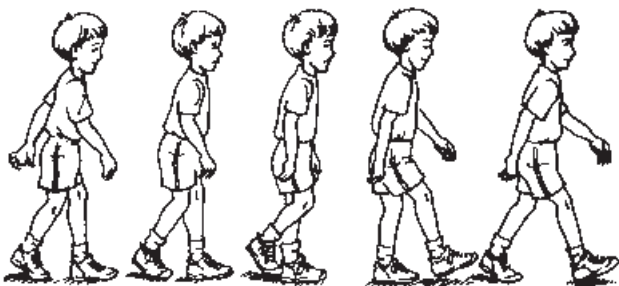
پ - حرکات‌های کنترلی (دست‌ورزی)^۳

الف - حرکات‌های انتقالی: به آن دسته از حرکات گفته

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

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

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



راه رفتن