

بخش

دوم





## عنوان های درسی تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی

شماره ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	آشنایی با سازمان دهی در کلاس تربیت بدنی
درس اول	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در راه رفتن)
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در دویدن)
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب تعادل)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)
درس پنجم	دانشی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن، خوابیدن)
درس ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود انعطاف پذیری)
درس هفتم	مهارتی	حرکات پایه (شناخت مفاهیم)
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت عضلانی)
درس دهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی (آشناساختن دانش آموزان با آمادگی جسمانی و قابلیت های آن)
		(قسمت دوم) بهداشت و تغذیه ورزشی (غذاهای مطلوب - نوشیدنی های سالم)
درس یازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب و بهبود تعادل)
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه (به پهلو دویدن - سُرخوردن)
درس سیزدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی پایین تنه و بالاتنه)
درس چهاردهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب یک دستی) پرتاب از بالا
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن)
درس شانزدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (توسعه ای انعطاف پذیری)
درس هفدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب زیر دست یا از پایین)
درس هجدهم	دانشی	(قسمت اول) آشنایی با رشته های ورزشی
		(قسمت دوم) موارد ایمنی در ورزش
درس نوزدهم	مهارتی	حرکات پایه (ترکیب راه رفتن، دویدن و سُرخوردن)
درس بیستم	مهارتی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (شناخت اعضای بدن)
درس بیست و یکم	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در پرتاب دودستی)
درس بیست و دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود انعطاف پذیری)
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (کسب استقامت عضلانی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)
درس بیست و پنجم	مهارتی	حرکات پایه و آمادگی جسمانی در بازی ها

## ساعت اول

تربیت بدنی آشنا می‌شود.

۲- در ساعت اول درس تربیت بدنی، دانش‌آموزان شیوه‌ی آماده‌شدن برای ورود به کلاس درس تربیت بدنی، حضور و غیاب، شیوه‌های استقرار برای آماده‌سازی بدن و انجام حرکات و فعالیت‌ها را می‌آموزند و پس از تعیین سرگروه‌ها و اعضای هر گروه با وظایف خود آشنا می‌شوند. مراحل زیر به ترتیب در این ساعت برگزار می‌شود:

۱- تعویض لباس و ورود به کلاس در یک یا دو صف منظم

۲- توضیح معلم در مورد شیوه‌ی حضور و غیاب

۳- توضیح معلم در مورد شیوه‌های استقرار و نام هریک از روش‌های استقرار:

دایره‌ای، صفی، بادبزی، گردشی، زیگزاگ، پراکنده، استقرار V و مربع

### روش اجرا

۱- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد به شکل‌های روی زمین به دقت نگاه کنند و سعی نمایند آن‌ها را به خاطر بسپارند. بچه‌ها پراکنده می‌شوند و شکل‌ها را بررسی می‌کنند.

۲- معلم به دانش‌آموزان می‌گوید که بروند و روی نقطه‌ها بایستند.

سپس درباره‌ی نام این نوع استقرار (صف - ستون) توضیحات لازم را ارائه می‌دهد و محل قرارگرفتن سرگروه‌ها و نیز ترتیب قرارگرفتن افراد را از نظر قد مشخص می‌کند.

۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد شکل‌های گرد را پیدا کنند و روی آن‌ها قرار بگیرند. سپس ضمن ارائه‌ی توضیحات در مورد این نوع از استقرار، از بچه‌ها می‌خواهد دست‌های هم‌دیگر را بگیرند و ضمن خواندن یک شعر دور گردی بچرخند.

۴- معلم به بچه‌ها می‌گوید که روی شکل‌هایی که نصف

عنوان درس: آشنایی با سازمان‌دهی در کلاس تربیت بدنی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی آماده‌شدن برای حضور در کلاس

درس تربیت بدنی

- آشنایی با شیوه‌های استقرار در کلاس برای اجرای

حرکات و فعالیت‌ها

- آشنایی با وظایف سرگروه و اعضای گروه در کلاس

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در استقرار برای اجرای حرکات و فعالیت‌ها

- مهارت در هدایت اعضای گروه به‌عنوان سرگروه

- مهارت در انجام وظایف محوله به‌عنوان عضو در

گروه

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به حفظ نظم و انضباط در انجام حرکات و

فعالیت‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ برای ترسیم شیوه‌های استقرار:

نقاط مربوط به استقرار (صف - ستون)، خطوط زیگزاگ دو

نیم‌دایره (بادبزی)، چهارگوش (مربع) و ... بهتر است با توجه به

تعداد نفرات کلاس، تعداد هریک از اشکال تنظیم شود.

### دانش‌تنی‌های معلم

۱- مطالعه‌ی فصل اول، بخش «راهنمای عمل در ساعت

درس تربیت بدنی»، معلم را با نکات بسیار ضروری از شروع،

ادامه و خاتمه‌ی کلاس درس آشنا می‌کند. تسلط بر این بخش،

سرعت هدایت کلاس را افزایش می‌دهد و امکان فعالیت بیشتر

را در مدت زمان محدود کلاس میسر می‌کند. دانش‌آموز در این

ساعت با تفاوت‌های موجود در کلاس‌های دیگر و ساعت درس



این گردی‌ها هستند بایستند (نیم‌دایره‌ها). سپس در این مورد نیز توضیح می‌دهد. به همین ترتیب، خطوط زیگزاگ و شکل مربع (چهارگوش) تمرین شده و جای سرگروه‌ها در هریک گوشزد می‌شود. بهتر است برای خطوط زیگزاگ از نام خط شکسته استفاده کرد.

**تذکر:** در جریان استقرار، اتفاقی‌های زیادی روی می‌دهد که از این فرصت‌ها می‌توان برای رفع اشتباه‌هایی که دانش‌آموزان مرتکب می‌شوند و احتمالاً عدم دقت در گوش کردن و نگاه کردن سبب اصلی آن است استفاده کرد. علل دیگری همچون عجله و تنظیم نکردن سرعت که موجب به هم خوردن آن‌ها به هم دیگر می‌شود، منفی بافی و شکایت از یکدیگر، مواردی است که باید از آن‌ها برای وضع قوانین اولیه کلاس و رسیدن به توافق با دانش‌آموزان استفاده کرد.

نمونه‌ای از این قراردادها که باید با دانش‌آموزان برای کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد، عبارت‌اند از:

- لباس و کفش مناسب ورزشی بپوشید.
- برای آن‌که به هم نخورید، سر و چشم‌های خود را بالا بگیرید. وقتی به دوستان نزدیک می‌شوید، آرام حرکت کنید. وقتی دور می‌شوید، تندتر حرکت کنید.
- به خود و دیگران احترام بگذارید. نسبت به دیگران

- مهربان باشید.
- اول با دقت گوش کنید، بعد انجام دهید.
- شاد باشید.
- اگر کسی مشکل دارد به جای این‌که به او بخندید، کمکش کنید.

- وقتی معلم با دوست شما صحبت می‌کند، شما صحبت نکنید. بدانید که چه وقت حرف بزنید.
- با علامت من بایستید.
- تمامی حرکات‌ها را انجام دهید.

این قوانین در ساعات دیگر نیز باید گوشزد شود تا قراردادی بین شما و دانش‌آموزان وضع و پذیرفته شود.

در کلاس‌های بعدی نیز که فرصت استفاده از وسایل پیش‌خواهد آمد، توصیه به حفظ وسایل و ابزار که متعلق به همه‌ی دانش‌آموزان است ضرورت خواهد یافت.

**یادآوری:** یک جلسه‌ی درس تربیت بدنی شامل ۲ بخش ۴۵ دقیقه‌ای است. در ۴۵ دقیقه‌ی دوم، به علت آشنایی اولیه‌ی دانش‌آموزان در جلسه‌ی اول، می‌توان کلاس را فعال‌تر کرد و از راه‌رفتن، دویدن یا لی‌لی کردن به سمت شکل‌ها استفاده نمود و با خواندن سرودهای مختلف به کلاس شور و نشاط بیشتری بخشید.

## درس ۱

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه

هدف کلی : مهارت در راه رفتن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با ایستادن و راه رفتن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در نگاه کردن به جلو به هنگام ایستادن و

راه رفتن

– مهارت در متعادل نگه داشتن سر، تنه و باسن در یک

راستا هنگام راه رفتن

– مهارت در حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام ایستادن

و راه رفتن

– مهارت در حرکت هم‌زمان دست و پای مخالف در یک

جهت (جلو یا عقب) هنگام راه رفتن

– مهارت در برداشتن پنجه‌ی یک پا و گذاشتن پاشنه‌ی پای

دیگر به هنگام راه رفتن

حیطه‌ی نگرشی

– رعایت حرکات پایه (صحیح ایستادن و صحیح

راه رفتن)

وسایل مورد نیاز : سوت

راه رفتن دارای اشکالاتی باشند که معلم باید هنگام انجام حرکات توسط دانش‌آموزان، در بین آن‌ها، حرکت کند و موارد را تذکر دهد. اشکالات احتمالی عبارت‌اند از :

۱- سر، تنه و باسن هنگام ایستادن در یک راستا قرار نگیرند.

۲- پنجه‌های پا هنگام ایستادن یا راه رفتن به طرف داخل یا خارج متمایل شده باشد.

۳- پاشنه‌ها از روی زمین بلند نگردد و روی زمین کشیده شود.

۴- حرکت هماهنگ دست راست با پای چپ و دست چپ با پای راست انجام نشود.

۵- هنگام راه رفتن، به جای حفظ حالت قائم، بدن خم شود یا تلوتلو بخورد.

۶- هنگام پیش‌بردن بدن به جلو، حرکت دست‌ها به حالت شلاقی انجام شود.

۷- عضلات هنگام راه رفتن سفت گرفته شود.

### روش اجرا

پس از استقرار دانش‌آموزان به شکل پراکنده و با فاصله‌ی مناسب، از آن‌ها بخواهید به انجام فعالیت‌های زیر پردازند. به آن‌ها بگویید :

۱- به اطراف قدم بزنید. سر و بالاتنه را به طرف بالا بکشید.

۲- با صدای سوت جهت خود را عوض کنید.

۳- تند حرکت کنید و با صدای سوت کند راه بروید. حالا قدم‌های بلند بردارید و نرم راه بروید. اکنون قدم‌های کوتاه بردارید.

۴- مثل فیل و بعد مثل پرندۀ حرکت کنید. حالا مثل هر حیوانی که بلد هستید حرکت نمایید.

### دانستنی‌های معلم

۱- در بین یک تمرین و تمرین - یا حرکت - دیگر، معلم با علامت دادن دانش‌آموزان را متوقف می‌کند. برای این کار از سوت یا علامت دیگری که بین معلم و دانش‌آموزان به صورت قراردادی مشخص می‌گردد، استفاده می‌شود. پس از توقف، معلم می‌تواند توضیحات لازم را در مورد حرکات ارائه دهد. برای مثال، ممکن است دانش‌آموزان هنگام ایستادن یا



- ۵- سعی کنید بدون این که به دوستانتان برخورد نمایید، به سرعت در اطراف خودتان قدم بزنید.
- ۶- با عبور دادن یک پا از روی پای دیگر به شکل زیگزاگ راه بروید.
- ۷- تا می‌توانید سریع و سپس آرام راه بروید.
- ۸- وقتی سوت زدم، بایستید. (اول دو ثانیه و سپس به فاصله‌ی ۴ ثانیه سوت بزنید.)
- ۹- با خنده راه بروید. با شادی راه بروید. با عصبانیت راه بروید.
- ۱۰- روی خط مستقیم راه بروید. روی دایره راه بروید. روی خط کج راه بروید.
- ۱۱- راه بروید و وقتی روی پاشنه یا پنجه قرار می‌گیرید، اسم آن قسمت را بلند بگویید.
- ۱۲- طوری راه بروید که گویی روی یخ راه می‌روید.
- ۱۳- طوری راه بروید که گویی در گل و لای راه می‌روید.
- ۱۴- مثل آدم مصنوعی راه بروید.
- ۱۵- حالا روی پنجه‌ی پا راه بروید. حالا روی پاشنه پا راه بروید.
- ۱۶- دور حلقه‌ی هولی‌هوپ راه بروید.
- ۱۷- فکر کنید از روی سنگ‌های رودخانه عبور می‌کنید.
- ۱۸- به طرف هم قدم بزنید و بدون آن که به هم برخورد کنید، از کنار هم رد شوید.
- ۱۹- عقب عقب بروید.
- ۲۰- فکر کنید یک چمدان سنگین به همراه دارید. حال با همان تفکر راه بروید.
- ۲۱- درحالی که به بادکنک ضربه می‌زنید، آرام حرکت کنید. سپس با صدای سوت تندتر بروید.
- ۲۲- یک چوب نود سانتی‌متری را روی نوک انگشت خود به حالت تعادل نگاه‌دارید و راه بروید. مراقب ایمنی خود و دیگران باشید.
- ۲۳- بازی امدادی حمل کتاب روی سر را انجام دهید.
- ۲۴- بازی چراغ قرمز (در بخش ضمایم این کتاب ارائه شده است) را انجام دهید.

## درس ۲

### جلسه‌ی مهارتی

- مهارت در دویدن روی پنجه‌ی پا (در دوهای آرام و طولانی، ابتدا پاشنه‌ی پا روی زمین قرار می‌گیرد.)
- مهارت در حرکت هم‌زمان دست و پای مخالف
- مهارت در کاهش سرعت حرکت بازوان در دویدن آرام و طولانی
- مهارت در جلو آوردن تنه هنگام دویدن نسبت به افزایش سرعت حرکت
- مهارت در برداشتن گام‌های بلندتر و سریع‌تر
- رعایت حرکات پایه (صحیح دویدن)

- عنوان درس : حرکات پایه
- هدف کلی : مهارت در دویدن
- اهداف جزئی
- حیطه‌ی دانشی
- آشنایی با دویدن صحیح
- حیطه‌ی مهارتی
- مهارت در بالا آوردن بازوها به نسبت افزایش سرعت
- مهارت در حرکت دادن سریع بازوان به نسبت افزایش

سرعت

۱- آرام بدوید و با علامت من مسیر خودتان را عوض کنید.

۲- بدوید و با شنیدن صدای سوت به جهتی که نشان می‌دهم بدوید.

۳- آرام بدوید و با صدای هر سوت سرعت خودتان را افزایش دهید.

۴- تا انتهای مسیری که نشان می‌دهم بدوید و برگردید.

۵- با صدای سوت اول، سریع بدوید و با صدای سوت دوم، آرام بدوید.

۶- روی مسیر چهارگوش بدوید. روی ضلع بزرگ بدوید و روی ضلع کوچک راه بروید.

۷- با صدای سوت من بدوید و با صدای سوت بعدی یک بار بچرخید، برگردید و بدوید.

۸- سرگروه‌ها، اعضای گروه خودشان را در یک صف پشت سر هم قرار دهند و پشت خط شروع (قبلاً ترسیم شود) قرار بگیرند. سرگروه در انتهای صف بایستد. با صدای سوت، نفرات اول بدوند و پس از دست‌زدن به مانع مقابل، برگردند و دست خود را به نفر بعدی بزنند و نفر بعد همین کار را انجام دهد تا نفر آخر. گروهی که نفر آخر آن زودتر به خط شروع برگردد برنده است.

۹- روی یک ضلع سه‌گوش به طرف جلو بدوید. روی ضلع دیگر، عقب عقب بدوید و روی ضلع سوم، به پهلو بدوید.

۱۰- در مسیر خط شکسته بودید.

۱۱- بازی‌های ارائه‌شده در بخش ضمایم را اجرا کنید.

### ☑ دانستنی‌های معلم

در این مهارت نیز معلم ضمن توجه به حرکات دانش‌آموزان، پس از اتمام زمان یک تمرین، با سوت آن‌ها را متوقف کرده و موارد لازم را بیان می‌کند و سپس، مجدداً تمرین دیگر را توضیح می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد با صدای سوت، تمرین جدید را انجام دهند. اشتباهاتی که هنگام دویدن ممکن است وجود داشته باشد عبارت‌اند از:

- ۱- بالاتنه هنگام دویدن خشک و بدون انعطاف باشد.
- ۲- دست‌ها هنگام دویدن در کنار بدن قرار گیرد و حرکت پاندولی نداشته باشد یا در عرض بدن حرکت کند.
- ۳- روی پاشنه و کف پا، به جای پنجه بدوند.
- ۴- بدن هنگام دویدن بیش از اندازه به طرف جلو خم شود.
- ۵- پاها بیش از حد به طرفین پرتاب شود.
- ۶- پنجه‌ی پاها هنگام دویدن به طرف داخل یا خارج متمایل باشد.

### ➤ روش اجرا

دانش‌آموزان در مهارت دویدن نیز با استقرار پراکنده با علامت معلم یک تمرین را انجام می‌دهند و با صدای سوت او متوقف می‌شوند. به دانش‌آموزان تذکر داده می‌شود که مراقب باشند به همدیگر برخورد نکنند. قبلاً شکل‌هایی مثل مستطیل و ... را که در تمرینات وجود دارد، روی زمین بکشید. اضلاع شکل‌ها باید

## درس ۲

### اهداف جزئی

### حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با چگونگی حفظ تعادل هنگام حرکات و

### 🏆 جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل



وضعیت‌های مختلف بدن

– آشنایی با برخی تمرینات تعادلی

### حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های

مختلف بدن

– مهارت در انجام برخی تمرینات تعادلی

### حیطه‌ی نگرشی

– توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و

وضعیت‌های مختلف بدن

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی

و وسایل مورد نیاز : گچ برای خط‌کشی و علامت‌گذاری،

مانع، زمین مناسب

(روی پای دیگر نیز اجرا نمایند).

۴– پای آزاد را به عقب ببرند و بدن را به جلو خم کنند.

سر را بالا کرده، دست‌ها را در طرفین باز کنند و به موازات زمین قرار دهند. با کشیدن پای آزاد و دست‌ها به سمت بالا، به مدت ۱۰ ثانیه حرکت تعادلی فرشته را انجام دهند.

۵– بر روی خطوط منحنی، خطوط مارپیچ یا از بین موانع

– که قبلاً آماده شده است – با حفظ تعادل راه بروند.

۶– به‌صورت لی‌لی از روی خطوط منحنی، خطوط مستقیم

و از بین موانع عبور کنند.

۷– یکی از بچه‌ها روی خط راست بنشینند و دوستش با

حفظ تعادل پای خود را از روی او رد کند و در طرف دیگر او، روی خط راست بگذارد و عبور نماید. یک بار با پای راست و یک بار با پای چپ این کار را انجام دهند.

۸– تمرین بالا را با تعداد نفرات بیشتری که روی خط راست

به فاصله یک متر یا بیشتر از همدیگر نشسته باشند انجام دهند.

۹– روی طنابی که بر روی زمین قرار گرفته است راه بروند

و تعادل خود را حفظ کنند.

۱۰– روی طنابی که بر روی زمین قرار گرفته است به

پهلوی راه بروند.

۱۱– روی طنابی که بر روی زمین قرار گرفته است، روی

یک پا بایستند و کم‌کم دست‌ها را به طرفین باز کنند (۳۰ ثانیه).

روی هر دو پا اجرا کنند.

۱۲– تمرین بالا را به حالت تعادلی فرشته انجام دهند (روی

هر دو پا اجرا کنند).

۱۳– سه نفر از دانش‌آموزان چوب‌های ۹۰ سانتی‌متری (۳

الی ۴ چوب) را به فاصله‌ی مساوی و ارتفاع طناب می‌گیرند، بچه‌ها پای خود را از روی آن‌ها عبور می‌دهند و مجدداً پا را بر روی طناب می‌گذارند. سپس از چوب‌های دیگر نیز عبور می‌کنند تا آخر.

۱۴– با استفاده از سه قسمت از بدن خود، تعادلشان را

حفظ کنند.

۱۵– یک پای خودشان را با دست بگیرند و دور حلقه

هولی‌هوپ یا دایره‌ای که روی زمین ترسیم شده است، لی‌لی کنند.

### ☑ دانستنی‌های معلّم

۱– شما می‌توانید در حین انجام حرکات توسط دانش‌آموزان و فواصل بین تمرینات، نکات مهم را در ارتباط با چگونگی حفظ تعادل به آن‌ها یادآوری کنید.

۲– به دانش‌آموزان توصیه کنید در حین انجام حرکات و تمرینات مختلف، به وضعیت بدن خود توجه داشته باشند.

۳– به دانش‌آموزان فرصت دهید تا با هر دو پا حرکات تعادلی را انجام دهند.

### ➡ روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید بر روی خطوطی که از قبل کشیده شده است پشت سر هم در صفوفی منظم، با رعایت فاصله بایستند و تمرینات زیر را انجام دهند.

۱– دست‌های خود را به طرفین باز کنند و روی خط در

مسیر مستقیم با حفظ تعادل، چند قدمی به جلو بیایند.

۲– از روی همان خط با حفظ تعادل به عقب برگردند.

۳– در حالتی که دست‌ها به موازات شانه از طرفین بالا

آمده است یک پا را از زمین بلند کنند، به‌طوری که پا مستقیم به جلو بیاید. به مدت ۱۰ ثانیه تعادل خود را روی یک پا حفظ کنند



سرعت و ریتم دویدن، ریتم و نحوه‌ی تنفس هنگام دویدن، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و وضعیت بدن هنگام دویدن و ... را در حین و یا فواصل تمرینات به آن‌ها یادآوری کنید.

۴- از سرگروه‌ها که در جلوی دانش‌آموزان می‌دوند بخواهید سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش‌آموزان نیز هماهنگ با آن‌ها به دویدن ادامه دهند.

۵- دویدن باید به صورت راه‌رفتن تند یا دویدن آرام صورت گیرد و سعی شود دانش‌آموزان توقف نداشته باشند.

۶- بهتر است خود معلم نیز همراه دانش‌آموزان در فعالیت‌ها شرکت کند.

۷- پس از اتمام فعالیت از دانش‌آموزان بخواهید در مورد تغییراتی که در ضربان قلب، تعداد تنفس و دمای بدن آن‌ها قبل، حین و بعد از تمرینات ایجاد شده نظرات خود را بیان کنند. سپس شما با جمع‌بندی مطالب در مورد فواید تمرینات استقامتی، به طور مختصر، برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

### روشن اجرا

دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی دانش‌آموزان مستقر می‌شوند.

۱- با دستور معلم، به دور زمینی که در حیاط مدرسه است به مدت ۴ دقیقه نرم و آرام می‌دوند.

۲- پس از تمرین فوق، ۳۰ ثانیه راه می‌روند و سپس مجدداً ۴ دقیقه به آرامی می‌دوند.

۳- پس از اتمام زمان دویدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون این که صف‌ها را به هم بزنند پشت سر هم به راه‌رفتن ادامه دهند، دست‌ها را باز کنند، در حالت سربالا نفس عمیقی بگیرند، سپس خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. چند مرتبه این کار را

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامتی جهت بهبود استقامت

قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی راه‌رفتن سریع یا دویدن آرام در مسیرها و

مسافت‌های تعیین شده

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامتی جهت بهبود

استقامت قلبی - عروقی

- مهارت در چگونگی تقسیم کار و انرژی در فعالیت‌های

استقامتی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی نسبت به انجام تمرینات استقامتی

- انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت قلبی - عروقی

خود

وسایل مورد نیاز: کیسه‌ی لویا (شن)

### دانستنی‌های معلم

۱- سرگروه‌ها را می‌توانید از بین دانش‌آموزانی که آماده‌تر هستند انتخاب نمایید و هر بار آن‌ها را عوض کنید.

۲- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید و در فشار آوردن به دانش‌آموزانی که آمادگی کمتری دارند، احتیاط کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم در ارتباط با تمرینات استقامتی و دویدن مانند چگونگی تقسیم کار و انرژی در فعالیت استقامتی،



- انجام دهند تا ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها پایین آید.
- ۱- همان‌طور که دانش‌آموزان راه می‌روند به وسط زمین بایند و یک دایره تشکیل داده و در حالت درجا این فعالیت‌ها را انجام دهند.
- ۲- حرکت طناب زدن بدون طناب را در حالت درجا انجام دهند. (۲ دقیقه)
- ۳- در حالتی که عمل طناب زدن بدون طناب را انجام می‌دهند، به صورت جفت یا با پرش‌های کوتاه به مرکز دایره نزدیک شوند، سپس به همان حالت به جای اول خود برگردند. (۲ دقیقه)
- ۴- در حالت درجا یک بار یک پا را به جلو پرتاب کرده و بار دیگر پا را عوض کنند و با پای دیگر این عمل را انجام داده سپس این کار را به تناوب با دو پا انجام دهند. (۱ دقیقه)
- ۵- حرکت پروانه از جلو را به تناوب انجام دهند. به صورتی که دست‌ها کشیده به تناوب بالا بیاید و بازوان از کنار گوش‌ها عبور کند و دست یک طرف، بالا و پای موافق آن، جلو و دست طرف دیگر، پایین و پای موافق آن، در عقب قرار گیرد. (۱ دقیقه)
- ۶- حرکت پروانه از پهلو را انجام دهند. به این صورت که در یک وضعیت، دست‌ها کشیده در بالای سر به هم برسند و در همان حالت، پاها به اندازه‌ی بیش از عرض شانه باز هستند و در وضعیت دیگر، پاها جفت و دست‌ها پایین آمده در کنار بدن آویزان هستند. از آن‌ها بخواهید این عمل را به تناوب انجام دهند. (۱ دقیقه)
- ۷- بازی تور و ماهی را به شرح زیر انجام دهید:
- ۱- یک نفر به‌عنوان تور ماهیگیری انتخاب می‌شود.
  - ۲- محوطه‌ی بازی به اندازه‌ی یک زمین والیبال (۹×۱۸ متر) است.
  - ۳- هرکس از کادر خارج شود، در واقع، از آب بیرون افتاده است و خفه می‌شود.
  - ۴- فردی که به‌عنوان تور انتخاب شده است، هرکس را لمس کند، او نیز به وی اضافه شده و تور بزرگ‌تر می‌شود.
  - ۵- آخرین نفری که به تور نیفتاده، برنده است.
  - ۶- بازی امدادی با کیسه‌ی لوبیا را به شرح زیر انجام دهید:
- ۱- کلاس را به ۴ گروه تقسیم کنید.
  - ۲- زمینی به اندازه‌ی زمین والیبال (۹×۱۸ متر) مشخص کنید.
  - ۳- دو گروه در دو گوشه‌ی زمین با فاصله چند متر قرار می‌گیرند.
  - ۴- کیسه‌ی لوبیا در دست سرگروه‌ها قرار دارد. با صدای سموت معلم، مسابقه شروع می‌شود. مسیر دویدن دور زمین بوده و در عکس جهت حرکت عقربه‌های ساعت است.
  - ۵- هیچ‌کس نباید داخل محوطه‌ی زمین شود، در غیر این صورت از امتیازش کم می‌شود.
  - ۶- هرکسی که یک دور کامل بدود کیسه را به نفر بعدی می‌دهد.
  - ۷- این مسابقه چند بار تکرار می‌گردد تا اثرات خوبی در افزایش استقامت قلبی - عروقی داشته باشد.

### جلسه‌ی دانشی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : آشنایی با وضعیت‌های بدنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– اطلاع از فرم صحیح بدن هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن

– اطلاع از مزیت‌های داشتن فرم صحیح بدنی در حالت‌های مختلف

– آشنا شدن با روش‌های غلط ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و اجتناب از آن‌ها

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در حفظ و نگهداری فرم صحیح بدن هنگام فعالیت بدنی و فعالیت‌های روزانه و اجرای حرکات ورزشی و بازی‌ها.

– کسب مهارت در حفظ و نگهداری فرم صحیح بدن به منظور به تأخیر انداختن خستگی از طریق تقویت عضلات بدن در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ تندرستی و پیشگیری از بروز صدمات جسمانی و ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی و وسایل مورد نیاز : لوحه‌ی آموزشی «الف»، حرکات پایه

و وضعیت بدنی

در تصاویر دیگر، شکل بالا فرم‌های نادرست و شکل آخر (پایین) فرم درست خوابیدن روی تخت را نشان می‌دهد. تصاویر دوم، فرم درست خوابیدن روی زمین را نشان می‌دهد – البته اگر فرد روی سمت راست بدن خود بخوابد.

### خودآزمایی

پاسخ سؤال یک :

سمت چپ بالا : نفر عقب شکل درست راه رفتن را نشان می‌دهد.

سمت چپ ردیف وسط : فردی که روی صندلی و در پشت میز نشسته است، روش درست را نشان می‌دهد.

سمت راست ردیف وسط : فردی که در عقب قرار دارد (لباس سبز) فرم درست دویدن را نشان می‌دهد.

سمت چپ پایین : نفر عقب شکل درست ایستادن را نشان می‌دهد.

سمت راست پایین : نفری که روی تخت خوابیده است، شکل درست را نشان می‌دهد.

پاسخ سؤال دو :

کمردرد، درد گردن، خستگی زود هنگام، عادت کردن به فرم نادرست، ایجاد مشکل در هنگام غذا خوردن (فردی که هنگام غذا خوردن بیش از اندازه روی سفره خم می‌شود).



## درس ۶

صورت وقوع آسیب، عمل کشش را متوقف کنید و آسیب‌دیدگی را بی‌گیری نمایید.

## روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید با استقرار مناسب در مقابل شما قرار گیرند و حرکات زیر را به‌ترتیب انجام دهند:

۱- پاها را جفت کنند بدون این که زانوها خم شود از ناحیه‌ی کمر خم گردند و میچ پاها را بگیرند و سعی کنند سر و سینه را به زانوها هرچه بیشتر نزدیک کنند. (۱۰ تا ۱۵ ثانیه)  
حالت کشش را حفظ کنند و سپس به حالت اول برگردند.  
کمی پاها را تکان دهند و حالت لرزش را در عضلات پاها ایجاد کنند. سپس برای بار دوم و سوم عمل کشش را انجام دهند و هر بار زمان حفظ کشش را تا حداکثر ۱۵ ثانیه اضافه نمایند و سر سینه را نیز بیشتر به زانوها نزدیک کنند.

۲- پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنند. پاشنه‌ی پاها به سمت داخل و در یک خط روبروی هم قرار گیرند. زانوها متمایل به بیرون بدن باشند. در این حالت، دست‌ها را روی زانوان راست و چپ بگذارند و آرام آرام زانوان را به سمت بیرون بدن فشار دهند بدون این که پاها از جای خود حرکت کنند.

کشش را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند و پس از کشش مرحله‌ی اول، پاها را تکان دهند و حالت لرزش را در پاها ایجاد کنند. کشش را برای بار دوم و سوم با فشار بیشتر تکرار نمایند. در این حالت می‌توانند پاشنه‌ی پاها را از روی زمین بلند کنند.

۳- پاها را به اندازه‌ی بیشتر از عرض شانه باز بگذارند، از کمر خم شوند، دست‌ها را از دو طرف به میچ پاها برسانند و سر سینه را در وسط بدن به زمین نزدیک می‌کنند. کشش را تا سه مرتبه با فشار کم، متوسط، زیاد برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام دهند.

۴- پاها را تا جایی که ممکن است باز کنند. به سمت راست روی پای راست خم شوند، میچ پا را با دو دست بگیرند و سر سینه

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

انجام تمرینات کششی

- آشنایی با برخی تمرینات کششی در عضلات بالاتنه

- آشنایی با برخی تمرینات کششی در عضلات پایین‌تنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

بالاتنه

- توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

پایین‌تنه

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد انگیزه برای انجام تمرینات کششی

وسایل مورد نیاز: خط‌کش یا چوب، طناب، زمین نرم

یا تشک

## دانستنی‌های معلم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی را که قرار است تحت کشش قرار بگیرند خوب گرم کنید.

۲- کشش‌ها همواره از شدت و زمان کم به شدت و زمان بیشتر ختم می‌شوند.

۳- اطلاعات و نکات مهم را در ارتباط با فواید و اثرات تمرینات کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات، نکات ایمنی و... را به‌طور مرتب در فواصل تمرینات یادآوری کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات خودداری کنید و در

دیگر انجام دهند. این حالت کشش را در هر طرف بدن تا ۲ مرتبه تکرار کنند و در هر مرحله، فشار و زمان کشش را تا حداکثر ۱۵ ثانیه اضافه نمایند.

۶- دانش آموزان پاها را بیش از عرض شانه باز کنند، سپس دست راست را بالا و روی سر بیاورند، دست چپ را به کمر تکیه دهند و تا جایی که ممکن است بالاتنه را به سمت چپ خم کنند. سعی شود در حین انجام حرکت پاها خم نشود.

این کشش را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند. سپس، به حالت اول برگردند و تمرین را در سمت دیگر بدن انجام دهند. این کشش را در هر طرف تا ۲ مرتبه تکرار کنند و در هر مرحله، فشار و زمان کشش را حداکثر تا ۱۵ ثانیه اضافه نمایند.

را به زانوی پای راست نزدیک کنند بدون این که زانوها خم شوند. سپس به حالت اول برگردند و به روی پای چپ خم شوند. این کشش را در هر طرف تا ۲ مرتبه تکرار کنند و در هر مرحله، فشار و زمان کشش را تا حداکثر ۱۵ ثانیه اضافه نمایند.

۵- دانش آموزان پاها را تا جایی که ممکن است باز گذارند، به سمت راست بچرخند، زانوی پای راست را خم کنند، دو دست را روی زانوی پای راست بگذارند و در حالتی که پای عقبی (پای چپ) روی زمین قرار دارد و پاشنه‌ی آن از زمین بلند شده است بدون این که زانوی پای چپ خم شود، با فشار آوردن به زانوی پای راست و نزدیک کردن پاشنه‌ی پای چپ به زمین، حالت کشش را در عضلات پاها ایجاد کنند. سپس این حرکت را در سمت

## درس ۷

### دانش‌تنی‌های معلم

– معلم می‌تواند برای کمک به سایر دروس، هر مفهومی را از طریق بازی و حرکت – به روش آسان‌تر – به دانش‌آموزان تعلیم دهد؛ مثلاً – علاوه بر مفاهیم فوق – آشنا ساختن آن‌ها با مفاهیم مختلف ریاضی (جمع، تفریق و ...)، مفاهیم علوم و ...

### روش اجرا

- ۱- به دستور یا علامت معلم به سمت چپ یا راست، جلو یا عقب راه بروند یا بدوند.
- ۲- توپ را به بالا پرتاب کنند و بگیرند.
- ۳- توپ را به بالا پرتاب کنند و یک مرتبه دست بزنند و آن را بگیرند.
- ۴- از پله به پایین بپرند، سپس مجدداً بالا بروند.
- ۵- بازی امدادی حمل توپ در جهات مختلف چپ و

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و شناخت مفاهیم

هدف کلی: شناخت مفاهیم از طریق حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با جهات بالا، پایین، عقب، جلو، چپ، راست، زیر، رو و وسط

حیطه‌ی مهارتی

– اجرای حرکات ورزشی و بدنی

– تقویت توانایی‌های ادراکی – حرکتی

حیطه‌ی نگرشی

وسایل مورد نیاز: توپ، پله، چند نیمکت، حلقه‌ی

هولی‌هوپ، بادکنک



و به طرف چپ بگردند. سپس با علامت به طرف وسط دایره جمع شوند و با علامت دیگر به عقب بروند. سپس این حرکات را چند بار با علامت معلم تکرار کنند.

۱۴- حلقه‌های هولی‌هوپ را روی زمین غلت دهند و از بین آن رد شوند.

۱۵- حلقه‌های هولی‌هوپ را به جلو غلتانند.

۱۶- حلقه‌های هولی‌هوپ را به عقب غلتانند.

۱۷- با علامت معلم به داخل حلقه و با علامت دیگر به خارج آن بپرند.

۱۸- به هریک از دانش‌آموزان یک بادکنک بدهید. از آن‌ها بخواهید با علامت دادن شما، به شکل زیر عمل کنند:

- بادکنک را به سمت راست و به سمت چپ بزنند.

- به بادکنک ضربه بزنند و به جلو حرکت کنند، (یک بار با

دست راست و یک بار با دست چپ).

- بادکنک را به سمت بالا بزنند و صبر کنند تا پایین بیاید

و به زمین برسد اما قبل از آن که به زمین بخورد، دوباره آن را به سمت بالا بزنند.

راست، جلو و عقب را انجام دهند.

۶- توپ را به سمت جلو یا عقب سر خود پرتاب کنند و بگیرند.

۷- دو به دو، پشت به پشت یک‌دیگر قرار بگیرند و از بالای سر و پایین پا توپ را رد و بدل کنند.

۸- بازی‌هایی را که حرکت در جهات مختلف، از جمله عناصر اصلی بازی است، به کار گیرند.

۹- چند دانش‌آموز روی زمین بنشینند و پاهای خود را دراز کنند تا دانش‌آموزان دیگر از روی پاهای آن‌ها بپرند.

۱۰- تمرین بالا را تکرار کنند با این تفاوت که دانش‌آموزان یک پای خود را روی پای دیگر بگذارند تا ارتفاع بیشتر شود.

۱۱- چند نیمکت را به‌طور متوالی قرار دهید تا دانش‌آموزان از زیر آن عبور کنند.

۱۲- از چند دانش‌آموز بخواهید حلقه‌های هولی‌هوپ را به حالت عمودی بر روی زمین نگه دارند تا دانش‌آموزان دیگر از وسط آن‌ها رد شوند.

۱۳- دانش‌آموزان روی یک دایره بایستند و با علامت معلم به طرف راست بگردند و با علامت او جهت را عوض کنند

## درس ۸

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم قدرت عضلانی

- آشنایی با برخی تمرینات سبک قدرتی در عضلات

پایین‌تنه

- آشنایی با برخی تمرینات سبک قدرتی در عضلات

بالا‌تنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام صحیح برخی تمرینات قدرتی در عضلات

پایین‌تنه

- توانایی انجام صحیح برخی تمرینات قدرتی در عضلات

## حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به توسعه و بهبود قدرت عضلانی خود

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات قدرتی بر روی عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: سوت، توپ ورزشی

### ☑ دانستنی‌های معلم

۱- حرکات پیشنهادی، قدرت و استقامت عضلانی را

توأمأ بهبود می‌بخشد.

۲- لازم است بین ایستگاه‌ها استراحت کافی به

دانش‌آموزان داده شود.

۳- اطلاعات و نکات مهم مانند رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و اثرات تمرینات قدرتی

و... را در فواصل بین تمرینات یا در حین تمرینات به‌طور مرتب

به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

### ↩ روش اجرا

۱- دانش‌آموزان به‌صورت صف در جلوی معلم مستقر

شوند و به اندازه‌ی بیشتر از یک دست از هم فاصله بگیرند.

درحالی که دست‌ها به‌صورت کشیده و موازی با سطح زمین در

جلو بدن قرار گرفته باشد، حرکت «بشین و پاشو» را با فرمان معلم

۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام دهند.

۲- دانش‌آموزان را با توجه به اندازه‌های بدنی آن‌ها به

گروه‌های دونفره تقسیم کنید. دو نفر هم‌جهت را مقابل یک‌دیگر

قرار دهید. از آن‌ها بخواهید پای مخالف یک‌دیگر را باز کنند و

در جلوی بدن روی زمین بگذارند. دست‌های یک‌دیگر را خم و

راست کنند. توجه شود این کار باید به‌صورت آهسته و با کنترل

صورت گیرد و حدود ۲ تا ۳ دقیقه ادامه یابد.

۳- دانش‌آموزان مقابل معلم می‌ایستند و با فرمان معلم، با

ده شماره از حالت ایستاده تا زاویه‌ی ۹۰ درجه، زانو‌ها را خم

می‌کنند و می‌نشینند و در ۱۰ شماره‌ی معکوس، از حالت ۹۰

درجه بلند می‌شوند.

۴- دانش‌آموزان به‌صورت دونفره مقابل یک‌دیگر بر روی

زمین می‌نشینند، پاها را در هم قلاب می‌کنند و کف پاها را روی

زمین قرار می‌دهند. سپس دو سر یک قطعه طناب را در دست

می‌گیرند و حرکت «دراز و نشست» دونفره را با کنترل به تناوب

انجام می‌دهند.

۵- دانش‌آموزان به‌صورت دونفره در مقابل هم روی زمین

می‌نشینند و دست‌ها را از عقب به زمین تکیه می‌دهند. بدن را به

عقب متمایل کرده، پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف پاها را به

هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند، سپس بدون آن که پاها از هم

جدا شوند با خم و راست کردن متناوب پاها، حرکت دوچرخه‌ی

دونفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند. این حرکت را تا ۳ مرتبه

برای مدت ۳۰ ثانیه انجام داده و بین هر مرحله ۱۰ ثانیه استراحت

می‌نمایند.

۶- دانش‌آموزان هم‌جهت، دو به دو در مقابل هم قرار

می‌گیرند. دست‌ها را در طرفین به هم قلاب می‌کنند و با کنترل بالا

و پایین می‌برند. بدین صورت که زمانی دانش‌آموز اول، دست‌ها

را در طرفین به سمت پایین فشار می‌دهد و دانش‌آموز دوم، فشار

دست وی را کنترل کرده و مقاومت می‌کند تا با کنترل تدریجاً

دست‌ها جمع و باز شوند.

۷- یک دانش‌آموز روی زمین نرم به پشت می‌خوابد و

پاها را از زمین بلند می‌کند و دانش‌آموز دوم سینه را به پاهای او

می‌چسباند، مچ پاهای وی را محکم می‌گیرد و بدن را به سمت وی

متمایل می‌کند. دانش‌آموز اول با جمع و باز کردن پاها به‌صورت

جفت، وزن بدن دانش‌آموز دوم را کنترل می‌کند و عمل پرس را

برای ۱۰ مرتبه انجام می‌دهد. سپس دانش‌آموزان جای خود را

عوض می‌کنند.



## درس ۹

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم استقامت عضلانی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامت عضلانی در پایین‌تنه

- آشنایی با برخی تمرینات استقامت عضلانی در

بالاتنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی در

پایین‌تنه

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی در

بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

- علاقه‌مندی به بهبود استقامت عضلانی عضلات مختلف

بدن

وسایل مورد نیاز: چند قطعه طناب

## دانستنی‌های معلم

۱- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.

۲- تمرینات به‌طور متناوب بر روی بالاتنه و پایین‌تنه

انجام می‌شوند. پس از انجام فعالیت در هر قسمت، ۳۰ ثانیه به

دانش‌آموزان استراحت دهید.

۳- با توجه به امکانات آموزشگاه می‌توانید از تمرینات

مشابه استقامت عضلانی بر روی اندام‌های فوقانی و تحتانی

استفاده کنید.

## روش اجرا

الف - شنای سوئدی روی دیوار

۱- دانش‌آموزان را با توجه به تعداد آن‌ها به چند دسته

تقسیم کنید.

۲- از هر گروه بخواهید به نوبت روبه‌روی دیوار - به

فاصله‌ی یک دست از دیوار - بایستند، به سمت دیوار متمایل

شوند، کف دست‌ها را روی دیوار قرار دهند و در حالتی که بدن

صاف است آرنج‌ها را خم کرده و سینه را به دیوار نزدیک کنند و

به حالت شنای سوئدی، ۱۰ مرتبه این حرکت را انجام دهند.

۳- گروه بعدی این عمل را انجام دهد. گروه‌ها تا ۳ مرتبه

چرخش کنند و این حرکت را انجام دهند.

۴- برای بار دوم و سوم، تعداد ۱۵ و ۲۰ حرکت انجام

شود.

ب - استقامت عضلانی در عضلات پایین‌تنه

دانش‌آموزان روی زمین بنشینند، زانو‌ها را خم کنند، بدن

را به عقب متمایل نمایند، وزن خود را روی دست‌ها منتقل کنند

و این حرکات را انجام دهند:

۱- پای راست را بلند کنند درحالی‌که از ناحیه‌ی زانو‌ها

خم نشود و کشیده باقی بماند و کمر به زمین چسبیده باشد. این

حرکت را تا ۱۰ مرتبه انجام دهند.

۲- این تمرین را با پای چپ انجام دهند.

۳- به پشت روی زمین بخوابند، دست‌ها در کنار بدن

قرار دهند، پاها را بلند کنند و به‌صورت قیچی از کنار هم عبور

دهند. این حرکت را به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهند سپس ۱۰ ثانیه

استراحت کنند.

۴- دست‌ها را به زیر کمر ببرند، کمر را از زمین بلند کنند و با

تکیه‌دادن آرنج‌ها به زمین و نگه‌داشتن کمر، پاها را از بالا به‌صورت

کشیده به روی سر ببرند و حرکت قیچی را انجام دهند. حدود ۱۵

ثانیه این حرکت را انجام دهند، سپس ۱۰ ثانیه استراحت کنند.



۵- در مرحله‌ی بعد، به جای حرکت قیچی حرکت پای دوچرخه را در بالای سر به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهند.

پ- دراز و نشست دونفره

- دانش‌آموزان دونفره مقابل هم‌دیگر بنشینند، پاها را در هم قلاب کنند و با گرفتن سر یک قطعه طناب در دست یک‌دیگر حرکت دراز و نشست دونفره را به تناوب تا زمان احساس خستگی انجام دهند. سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنند.

ت- پای دوچرخه‌ی دونفره

- از دانش‌آموزان بخواهید در همان حالتی که مقابل هم نشسته‌اند پاها را از زمین بلند کنند و کف پاها را به هم بچسبانند. بدن به عقب متمایل می‌شود دست‌ها از عقب به زمین تماس دارند و بدن را حمایت می‌کنند. در این حالت، حرکت پای دوچرخه را با فشار کنترل برای ۳۰ ثانیه انجام دهند.

## درس ۱۰

### جلسه‌ی دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا ساختن دانش‌آموزان با آمادگی جسمانی

و قابلیت‌های آن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با واژه‌ی آمادگی جسمانی

- آشنایی نسبی با برخی اجزای آمادگی جسمانی

- آشنایی با دوی سرعت

- آشنایی با پرش زیگزاگ

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی اکتشاف، حل مسئله و تشخیص

- توانایی تشخیص فرد آماده و ناآماده

- توانایی تشخیص دوی سرعت و پرش زیگزاگ

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد نگرش مثبت نسبت به مطالب در ارتباط با آمادگی

جسمانی

- ایجاد علاقه نسبت به انجام دوهای سرعتی و پرش

زیگزاگ

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی «ب»، آمادگی

جسمانی

### دانشتنی‌های معلم

- ۱- به دانش‌آموزان بگویید که این کارها چند نمونه از پرش‌های زیگزاگ بودند. (خود معلم نمایش می‌دهد).
- ۲- می‌توانید چند نمونه‌ی دیگر را نیز خودتان طراحی و اجرا کنید و از دانش‌آموزان هم استفاده نمایید.
- ۳- برای تنوع بخشیدن و جذاب کردن برنامه می‌توانید بین گروه‌ها حالت رقابت ایجاد کنید.
- ۴- می‌توانید با دادن امتیاز یا گرفتن زمان، گروه‌های برتر را نیز انتخاب کنید و مورد تشویق قرار دهید.
- ۵- حتماً رعایت مسائل ایمنی را به‌طور مرتب یادآوری کنید.

### روش اجرا

ابتدا معلم از دانش‌آموزان سؤال می‌کند: «بچه‌ها به نظر



شما به چه کسی می‌گوییم آماده؟»

علی آقا؟

بچه‌ها به نظر شما، چرا حسین سوم شد؟ پاسخ: - چون زودتر از همه خسته شد.

- چون آمادگی کم‌تری داشت.

بچه‌ها علی آقا به خاطر این دیرتر خسته شده، و نفر اول شد که عضلات پاهایش قوی‌تر بود، تحملش بیشتر بود و حتماً آمادگی قلب و تنفسش نیز بیشتر بوده است.

دیدید که حسین قلبش تند می‌زد و تندتند هم نفس می‌کشید. دلیلش این است که عضلات قلب و تنفس او احتمالاً ضعیف است.

بنابراین بچه‌ها ما به کسی می‌توانیم بگوییم «آماده است یا آمادگی جسمانی‌اش بالاست» که کارها یا حرکات ورزشی خود را بدون این که زیاد احساس خستگی کند انجام دهد و باز هم برای ادامه کار یا انجام کار دیگر انرژی داشته و آماده باشد.

در مرحله‌ی بعد، از دانش‌آموزان بخواهید به حیاط مدرسه بروند. (لازم به ذکر است که با توجه به شرایط می‌توانید تمامی جلسه را در حیاط مدرسه برگزار کنید.) پس از آماده‌سازی بچه‌ها، دانش‌آموزان در گروه‌های خود قرار می‌گیرند و برای دویدن در طول حیاط مدرسه در نقطه‌ی شروع حاضر می‌شوند.

- گروه ۱ مسافت حدود ۴۵ متر را با فرمان معلم و با سرعت می‌دوند. معلم نفر اول و دوم و سوم را تعیین می‌کند و اسامی آن‌ها را یادداشت می‌نماید و به بچه‌ها معرفی می‌کند. برای مثال، علی اول شده است.

معلم: بچه‌ها علی در گروه ۱ اول شد؛ چون، مسافتی را که تعیین کردیم زودتر از بقیه طی نمود و به خط پایان رسید. پس علی سریع‌تر از بقیه دویده و سرعت او بیشتر از بقیه است. سپس گروه‌های بعدی به نوبت پشت خط شروع قرار می‌گیرند و دوی سرعت را انجام می‌دهند و معلم اسامی آن‌ها را یادداشت و سریع‌ترین آن‌ها را معرفی می‌نماید.

سپس اسامی‌ای را که یادداشت کرده است با توجه به تعداد دانش‌آموزان و فضای مدرسه گروه‌بندی می‌کند و بین آن‌ها مسابقه می‌گذارد تا این که به یک گروه می‌رسد. سپس به دانش‌آموزان می‌گوید: بچه‌ها این گروه از بقیه سریع‌تر بودند؛ حال بین آن‌ها

بچه‌ها پاسخ‌های خود را بیان می‌کنند و معلم آن‌ها را روی تابلو یادداشت کرده و سپس معلم مطالب را جمع‌بندی می‌کند و چند تصویر از افراد ورزشکار و عضلانی و نیز افراد ضعیف و لاغر را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و از آن‌ها می‌پرسد: «بچه‌ها به نظر شما کدام یک از این‌ها ورزشکار هستند؟ فکر می‌کنید کدام یک از این‌ها آماده‌ترند؟»

- بچه‌ها شما دوست دارید مثل این (تصویر) ورزشکاری قوی و آماده باشید؟ چکار باید بکنید؟

پاسخ: ۱- ورزش کنیم. ۲- خوب غذا بخوریم.

- سپس معلم سه نفر از دانش‌آموزان را که به تشخیص خود از نظر جسمانی ضعیف، متوسط و قوی هستند، انتخاب می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که به جلوی تابلو بیایند.

بچه‌ها به این ترتیب قرار می‌گیرند: ۱- حسن ۲- علی ۳- حسین

سپس از آن‌ها می‌خواهد که حرکت «بشین و پاشو» را با علامت معلم تا هنگام خستگی انجام دهند و هر کدام زودتر خسته شدند حرکت را متوقف کنند.

در نهایت، نتایج زیر به دست می‌آید:

علی دیرتر از همه خسته می‌شود ← نفر اول

حسن زودتر از علی و دیرتر از حسین خسته می‌شود ← نفر دوم

حسین زودتر از حسن و علی خسته می‌شود ← نفر سوم

سپس معلم از دانش‌آموزان سؤال می‌کند.

بچه‌ها، چه کسی اول شد؟ پاسخ: علی

چه کسی دوم شد؟ پاسخ: حسن

چه کسی سوم شد؟ پاسخ: حسین

بچه‌ها چرا علی اول شد؟ پاسخ: چون دیرتر از همه خسته شد، قوی‌تر بود، آماده‌تر از حسن و حسین بود و ...

پس، آمادگی علی از دوستانش قدری بیشتر بود؛ چون، حرکت بشین و پاشو را بیشتر انجام داد.

حتماً علی آقا بیشتر ورزش می‌کند و تحرک دارد. درسته

مسابقه می‌گذاریم تا سریع‌ترین فرد کلاس را تعیین کنیم.

به فرض، در گروه نهایی نیز علی از گروه ۱ اول می‌شود و در کلاس مقام اول را کسب می‌کند. معلم می‌گوید: بچه‌ها دیدید که علی در دوی سرعت در کلاس اول شد.

توجه:

۱- علی از سوی معلم و دوستانش تشویق می‌شود. معلم می‌تواند برای این مسابقه‌ی کلاسی، هدیه‌ای به صورت نمره یا جایزه در نظر بگیرد.

۲- در حین تدریس، بچه‌ها با تشویق دوستان و هم‌گروه خود و خواندن اشعار، با هدایت معلم، به کلاس تنوع و جذابیت می‌دهند.

۳- حتماً رعایت مسائل ایمنی را مرتباً یادآوری کنید.

در مرحله‌ی سوم، به هر گروه یک کش یا طناب ۲ یا ۳ متری بدهید.

از دو نفر از دانش‌آموزان بخواهید سر طناب یا کش را بگیرند و در فاصله‌ی حدود ۱۰ سانتی‌متری از زمین نگه دارند. سپس دانش‌آموزان دیگر از سر طناب به صورت جفت، پرش زیگزاگ را انجام دهند.

چند دایره‌ی کوچک در طول حیاط مدرسه به صورت زیگزاگ بکشید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید به ترتیب گروه خود با پاهای جفت داخل دایره‌ها به صورت زیگزاگ پرش کنند و مسیر را تا آخر طی نمایند و آخر صف بیایند و منتظر نوبت شوند.

می‌توانید فاصله‌ی دایره‌ها را با توجه به شرایط دانش‌آموزان کمی زیادت‌ر کنید تا آن‌ها با پاهای باز این کار را انجام دهند.

می‌توان در ۴۵ دقیقه‌ی دوم، دانش‌آموزان را در چند گروه سازماندهی کرد و با طرح سؤال، پاسخ‌های لازم را برای تصاویر لوحه‌ی آموزشی «ب» - آمادگی جسمانی با کمک معلم مشخص کرد:

سؤال: در تصاویر، بین دو دختری که کیف حمل می‌کنند و دو دختری که می‌دوند، کدام آمادگی جسمانی بیشتری دارند؟ چرا؟

پاسخ: ۱- دختر سمت راست که کیف حمل می‌کند؛ چون، کیف را به راحتی حمل می‌نماید.

۲- دختر دنده‌ای که در جلو قرار دارد؛ چون، به راحتی می‌دود و عرق هم نکرده است.

سؤال: در تصاویر، بین پسرانی که از پله‌ها بالا می‌دوند و پسرانی که دوچرخه‌سواری می‌کنند، کدام آماده‌ترند؟

پاسخ: ۱- پسری که جلوتر می‌دود و پسری که به راحتی دوچرخه‌سواری می‌کند و جلوتر قرار دارد.

سؤال: در تصاویر دیگر، بچه‌ها همگی آماده هستند. آیا می‌توانید به کمک معلم بگویید نام آمادگی آن‌ها چیست؟

۱- دختری که طناب می‌زند: هماهنگی  
۲- پسران در حال عبور زیگزاگ از بین مخروط‌ها:

چابکی

۳- پسر و دختر در حال پرش: چابکی

۴- تصویر دو: سرعت

۵- پسری که روی نیمکت راه می‌رود: تعادل

## خودآزمایی

پاسخ شماره‌ی ۱:

۱- در تصویر طناب‌زنی، پسری که به راحتی و با پرش بلندی در حال طناب‌بازی است از بقیه آماده‌تر است.

۲- در تصاویر نقاشی، دختری که از روی چوب می‌پرد چابکی خوبی دارد. دختری که در حال دویدن است و جلوتر قرار دارد، آماده‌تر است.

پاسخ شماره‌ی ۲:

باید ورزش کنیم، در کلاس تربیت بدنی حاضر باشیم، با راهنمایی معلم ورزش کنیم و خوب تغذیه نماییم.



## درس ۱۰

## جلسه دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس : بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی : آشنایی با نقش غذاها در حرکت و ورزش

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نقش غذا به عنوان منبع سوخت بدن

- آشنایی با بهترین نوشیدنی‌ها

- آشنایی با نقش مایعات

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت تفکر

- مهارت برقراری ارتباط

- مهارت حدس زدن

- مهارت بحث و گفت و گو

حیطه‌ی نگرشی

- به انتخاب غذاها و نوشیدنی‌های مناسب علاقه نشان

می دهد.

وسایل مورد نیاز : لوحه‌ی آموزشی «ج»، بهداشت و

تغذیه

## روش اجرا

معلم با استفاده از تصاویر بخش مربوط به تغذیه و بهداشت،

بحث و گفت و گوی بین خود و شاگردان و نیز بین شاگردان را به

شکل زیر باز می کند :

سؤال : بچه‌ها ماشین برای این که حرکت کند به چه چیز

نیاز دارد؟

- بچه‌ها با هدایت معلم و بحث با یکدیگر به پاسخ صحیح

که بنزین است دست می یابند.

سؤال : خوب، آدم‌ها چه‌طور؟ آن‌ها برای حرکت کردن از

چه چیزی استفاده می کنند؟

سؤال : نام چند غذا را که بلد هستید، بگویید. حالا به کتاب

نگاه کنید. چه غذاهایی می بینید؟ چه نوشیدنی‌هایی می بینید؟

سؤال : چه نوشیدنی‌ای از همه نوشیدنی‌ها برای ما بهتر

است؟ پاسخ : آب

سؤال : چه نوشیدنی‌های دیگری می شناسید که برای ما و

سلامتی ما بهتر است؟ پاسخ : آب میوه

سؤال : ورزشکارها بیشتر به غذا و آب احتیاج دارند یا

کسانی که ورزشکار نیستند؟ چرا؟

- دانش آموزان پس از بحث و گفت و گو به‌طور خلاصه به

این پاسخ می رسند که ورزشکاران به جهت فعالیت بیشتر به غذا و

آب بیشتر احتیاج دارند؛ چون، سوخت آن‌ها کم می شود و آب بدن

خود را در اثر تعریق از دست می دهند. (تصویر دو چرخه سواری که

در اثر ورزش کردن و عرق کردن احتیاج به آب پیدا کرده است.)

سؤال : کسانی که ورزش می کنند به چه غذاهایی بیشتر

احتیاج دارند؟

با هدایت معلم، به گروه‌های غذایی مختلف اشاره می شود.

با استفاده از لوحه‌ی «ج» - بهداشت و تغذیه؛ انواع گوشت، میوه

و سبزیجات، لبنیات (تأکید بر روی شیر)، غلات، نان و آب.

در این شکل می بینید که حتی برای درس خواندن و

نماز خواندن هم احتیاج به انرژی داریم. کارهایی که حرکت بیشتری

داشته به این غذاها بیشتر احتیاج دارند.

بچه‌ها با بحث و گفت‌وگو با یکدیگر و با هدایت معلم،

پاسخ خودآزمایی را می یابند.

پاسخ سؤال ۱ : انرژی برای حرکت کردن و ورزش کردن -

آب و نان

پاسخ سؤال ۲ : بچه‌ها باید از انواع گوشت، میوه و سبزی

و نیز شیر و آب به مقدار کافی استفاده کنند.

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : کسب و بهبود تعادل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با مفهوم تعادل

– آشنایی با برخی تمرینات تعادلی

– آشنایی با حرکات تعادلی در هنگام حرکات و وضعیت‌های

مختلف

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی حفظ تعادل در هنگام حرکات و وضعیت‌های

مختلف

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی

– توجه به تعادل خود در حرکات و وضعیت‌های مختلف

و وسایل مورد نیاز : تعدادی کتاب، دفتر، گچ

## روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید در وضعیت آرایش صفی با رعایت

فاصله قرار گیرند.

۱- با حفظ تعادل از روی خطوط مستقیم و منحنی که قبلاً

بر روی زمین کشیده شده‌اند، راه بروند.

۲- با حفظ تعادل از روی خطوط دایره‌ای و مارپیچ یا از

بین موانعی که قبلاً آماده شده‌اند، عبور نمایند.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید با قرار دادن کتاب یا دفتر بر

روی سر، از روی خطوط منحنی و مارپیچ و نیز از بین موانعی که

از قبل ایجاد شده با حفظ تعادل عبور نمایند.

۴- دانش‌آموزان با رعایت فاصله، به نوبت از روی خطوط

مستقیم، منحنی، دایره‌ای و مارپیچی یا از بین موانع بالی‌لی کردن

عبور کنند و سپس با پای دیگر این کار را انجام دهند. اجازه

دهید دانش‌آموزان هر کدام چند بار این حرکات‌ها را با هر دو پا انجام دهند.

۵- در مرحله‌ی بعد، هر گروه به نوبت با رعایت فاصله و

مسائل ایمنی از روی یک دیوار کوتاه یا جدول یا نیمکت و...

که حدود ۱۵ سانتی‌متر از زمین بلندتر باشد و حدود ۱۰ سانتی‌متر

عرض داشته باشد، با علامت معلم پشت سر هم راه بروند و هنگام

راه رفتن، دست‌ها را به طرفین باز کرده و وضعیت تعادل خود را

کنترل کنند (تعادل پویا یا حرکتی).

نکته : به دانش‌آموزان فرصت دهید چندین بار این حرکات

را تمرین و تکرار نمایند. در حین تمرین، نکات لازم را در مورد

تمرینات و حفظ تعادل در وضعیت‌های مختلف به آن‌ها یادآوری

کنید.

۶- از دانش‌آموزان بخواهید در مقابل شما با رعایت فاصله

روی زمین با باسن بنشینند، پاها را در جلوی بدن از روی زمین

بلند کنند و زانوها را خم نمایند. بدن به سمت عقب متمایل باشد

و دست‌ها در امتداد شانه باز شوند.

از آن‌ها بخواهید این حرکات را انجام دهند :

۱- بدن را تا حدّ ممکن به سمت چپ و راست بچرخانند

بدون این‌که تعادل خود را از دست بدهند.

۲- زانوی پای چپ را با دست راست لمس کنند و سپس

به حالت اول برگردند.

۳- زانوی پای راست را با دست چپ لمس کنند و سپس

به حالت اول برگردند.

۴- هر دو دست را در جلوی بدن به هم بزنند.

۵- هر دو زانوی پاها را با دو دست لمس کنند.

۶- راه رفتن اردک روی طناب :

– چند طناب به شکل مارپیچ، راست و دایره‌ای روی زمین

قرار دهید و دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید.

– از دانش‌آموزان بخواهید از هر گروه یک نفر روی طناب



با دست‌های باز در سطح افق حرکت کند و پس از طی مسیر به انتهای صف برود.

– نفرات دیگر نیز به ترتیب این مسیر را طی کنند.

اگر کسی تعادل خود را از دست بدهد باید مجدداً از اول

مسیری که خارج شده شروع کند.

تذکر ۱– این تمرین رقابتی نیست.

تذکر ۲– برای سخت‌تر شدن مسیر می‌توان از چند نیمکت

که از طول کنار هم قرار گرفته باشند استفاده کرد.

## درس ۱۲

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در اجرای به پهلو دویدن (سُر)

(خوردن)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با حرکت به پهلو دویدن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در ثابت نگه‌داشتن پای راهنما در اجرای حرکت

دویدن به پهلو

– مهارت در اجرای نرم این حرکت (به پهلو دویدن)

– مهارت در بالا نگه‌داشتن بدن

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به انجام حرکت پایه به پهلو دویدن

و وسایل مورد نیاز: حلقه هولی هوپ به تعداد نفرات

روش اجرا

۱– حرکت پای راهنما را تمرین کنید. پای راهنما را بردارید

و به جلو (پهلو) بگذارید و پای دیگر را به دنبال آن بکشید.

۲– چند متر راه بروید، بدوید و به پهلو از سمت راست

بدوید. پس از آن به پهلو از سمت چپ بدوید. سرعت دویدن به

پهلو را به تدریج تندتر کنید.

۳– دور یک حلقه‌ی هولی هوپ یک‌بار از سمت چپ و

یک بار از سمت راست به پهلو بدوید.

۴– با یک یار روبه‌روی هم قرار بگیرید. اول به سمت راست

و سپس به سمت چپ به پهلو بدوید.

۵– حال پشت به هم کنید و حرکت شماره‌ی ۳ را تکرار

کنید.

۶– حرکت به پهلو دویدن را طوری انجام دهید که گویی

روی یخ قرار گرفته‌اید.

۷– حرکت به پهلو دویدن را طوری انجام دهید که گویی

روی چسب قرار گرفته‌اید.

۸– چه قدر نزدیک به زمین می‌توانید حرکت به پهلو دویدن

را انجام دهید؟

۹– چه قدر می‌توانید خود را بالا بکشید و به پهلو دویدن

را انجام دهید؟

۱۰– اول به پهلو دویدن را با گام‌های کوتاه شروع کنید و

کم‌کم آن را افزایش دهید.

۱۱– اول به پهلو دویدن را با گام‌های بلند شروع کنید و

سپس کم‌کم آن را کوتاه کنید.

۱۲– روی خطوط زیگزاگ به پهلو بدوید و هر بار جهت

حرکت را عوض کنید.

۱۳– چند بازی امدادی با حرکات راه رفتن، دویدن و به

پهلو دویدن را انجام دهید.

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود قدرت عضلانی پایین تنه و بالاتنه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات قدرتی عضلات بالاتنه و

پایین تنه

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی بر روی عضلات

بالاتنه و پایین تنه

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی نسبت به انجام تمرینات قدرتی و بهبود قدرت

عضلانی بالاتنه و پایین تنه

وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال، چند توپ پلاستیکی

که داخل آن با شن پر شده باشد (۱/۵ تا ۲ کیلوگرم)، چند کیسه‌ی

کتان (۱۵×۱۵) که داخل آن‌ها با شن پر شده باشد.

### روش اجرا

۱- با توجه به تعداد دانش‌آموزان و تعداد توپ‌های موجود،

آن‌ها را با چند گروه زوج تقسیم کنید. هر دو گروه به‌طوری که

سرگروه‌ها در جلوی صف قرار گرفته باشند، با فاصله‌ی ۵ متر

روبه‌روی هم قرار گیرند و توپ در اختیار یکی از گروه‌ها باشد.

با فرمان معلم، سرگروه توپ را از بالای سر برای نفر جلویی گروه

مقابل که سرگروه است، پرتاب می‌کند و پس از آن، به پشت صف

می‌رود و به همین ترتیب، دانش‌آموز صاحب توپ آن را از بالای

سر برای فرد روبه‌رو پرتاب می‌کند.

توجه داشته باشید که هنگام انجام تمرینات گرم کردن

اختصاصی، دست‌ها و کتف‌ها را بیشتر گرم کنید. شما می‌توانید با

توجه به توانایی دانش‌آموزان و با مشاهده‌ی عملکرد آن‌ها، فاصله‌ی

دو گروه را تغییر دهید.

- این حرکت می‌تواند به‌صورت پاس از روی سینه نیز

انجام شود.

۲- دانش‌آموزان با فاصله‌ی ۳ متر روبه‌روی هم قرار

می‌گیرند و توپ‌هایی را که با شن پر شده است از روبه‌رو برای هم

با یک دست می‌غلطانند.

۳- تمرین شماره‌ی ۲ را با دست دیگر انجام می‌دهند.

۴- روبه‌روی هم می‌ایستند و با دو دست برای هم غلت

می‌دهند.

۵- پشت به هم می‌ایستند و از بین پاها توپ را

می‌غلطانند.

۶- دانش‌آموزان کیسه‌های شن را در دست می‌گیرند، به

بالا پرتاب می‌کنند و با دو دست می‌گیرند. (به‌طور متوالی با دو

دست)

۷- کیسه را به هوا پرتاب می‌کنند و یک بار دست می‌زنند

و دوباره آن را می‌گیرند. این حرکت را با دو بار دست زدن انجام

می‌دهند.

۸- کیسه را به هوا پرتاب می‌کنند یک‌بار می‌چرخند و بعد

آن را می‌گیرند.

۹- به فاصله‌ی نیم‌متر جلوتر به هوا پرتاب می‌کنند، جلو

می‌روند و آن را می‌گیرند.

۱۰- روی یک پا درجالی‌لی می‌کنند (روی پنجه‌ی پا).

۱۱- روی پای دیگر لی‌لی می‌کنند.

۱۲- یک نفر روی پاها چمباتمه می‌نشیند، نفر دیگر،

دست‌ها را روی شانه‌های او می‌گذارد و با مقدار بسیار کمی

مقاومت از برخاستن او جلوگیری می‌کند.

۱۳- جاها را عوض می‌کنند و نفری که ایستاده، می‌نشیند

و تمرین شماره‌ی ۱۲ انجام می‌شود.

۱۴- یک نفر جلو قرار می‌گیرد. نفر دوم پشت سر او

طناب محکمی را از جلوی او عبور می‌دهد و دو سر آن را در



سپس باز نمایند بدون این که پاشنه‌ی پاها با زمین تماس پیدا کند. بهتر است پاها به صورت جفت کنار هم قرار گیرند و این حرکت انجام شود.

ب - پاها را در حالت کشیده به صورت قیچی از روی هم عبور دهند و به صورت افقی جمع و باز کنند.

پ - پاها را درحالی که کشیده هستند، به صورت قیچی و موازی یکدیگر به طور عمودی حرکت دهند. هرکدام از این حرکات را می‌توان تا ۱۰ ثانیه انجام داد. پس از هر حرکت، دانش‌آموزان به پشت دراز بکشند و کمی شکم خود را ماساژ دهند تا خستگی عضلات شکم کم شود، سپس حرکت بعدی را انجام دهند.

دست می‌گیرد و سعی می‌کند با اعمال کمی مقاومت از دویدن او جلوگیری کند.

۱۵- از دانش‌آموزان بخواهید مقابل شما با باسن روی زمین بنشینند. بدن را به عقب متمایل کنند، دست‌ها را از آرنج خم نمایند و در کنار بدن قرار دهند. پاها را از جلو دراز کنند، پاشنه‌ی پاها را حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند نمایند و حدود ۱۰ ثانیه با انقباض عضلات شکم این حالت را حفظ کنند. سپس به پشت روی زمین دراز بکشند، ۵ ثانیه استراحت نمایند و دوباره به حالت فعالیت درآیند و این کار را تا ۳ مرتبه تکرار نمایند. از دانش‌آموزان بخواهید در همان حالت حرکات زیر را انجام دهند:

الف - زانوها را خم کرده و پاها را داخل شکم جمع کنند

## درس ۱۴

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در پرتاب کردن (پرتاب یک دستی)،

پرتاب از بالا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی صحیح پرتاب کردن

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در قرار دادن درست شیء پرتابی در دست برتر

- مهارت در باز کردن مناسب پاها به اندازه‌ی عرض

شانه‌ها

- مهارت در قرار دادن پای چپ جلوتر از پای راست

(در صورتی که فرد با دست راست پرتاب را انجام می‌دهد)

- مهارت در عقب‌تر قرار دادن دست پرتابی از سطح

لاله‌ی گوش

- مهارت در قرار گرفتن شانه‌ی چپ (مخالف دست پرتابی)

در جهت هدف

- مهارت در قرار گرفتن وزن بدن روی پای عقبی

- مهارت در خم نگه داشتن آرنج در جلو و دور از بدن،

موازی زمین قرار دادن آن

- مهارت در انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در

هنگام پرتاب

حیطه‌ی نگرشی

- رعایت حرکات پایه‌ی صحیح و پرتاب از بالا

وسایل مورد نیاز: توپ تنیس، کیسه‌ی شن، قطعات

چوبی، گچ، کاور (یک دست)، سطل پلاستیکی (۴ عدد)



## ✓ دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان هنگام اجرای مهارت ممکن است اشتباهات زیر را داشته باشند:

۱- قرار نگرفتن پهلوئی چپ روبه‌روی هدف (در افراد راست دست)

۲- گرفتن شیء پرتابی با تمامی کف دست (به‌جای قرار گرفتن سه انگشت)

۳- قرار دادن نادرست پا در جلو و نامتعادل بودن بدن

۴- منتقل نکردن وزن بدن از پای عقب به پای جلو هنگام

پرتاب

۵- نرم و آهنگین نبودن پرتاب

۶- پرتاب شیء

داخل هدفی عبور دهند.

۶- هدفی را انتخاب و با توپ آن را مورد اصابت قرار دهند.

۷- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب می‌کنند و مجدداً آن را می‌گیرند.

۸- توپ را به بالا پرتاب می‌کنند و پس از کف زدن مجدداً آن را می‌گیرند.

۹- توپ بسکتبال یا والیبال را دو دستی به حلقه‌ی بسکتبال یا علامتی بر روی دیوار پرتاب کنند.

۱۰- تمامی تمرینات فوق را با دست دیگر نیز تکرار کنند.

تذکره: ممکن است دانش‌آموزان در استفاده از دست دیگر توانایی زیادی نداشته باشند ولی از نظر به‌کارگیری اندام‌های قرینه، این تمرین اهمیت زیادی دارد.

۱۱- از بازی زیر می‌توانید استفاده کنید:

در هر طرف یک زمین مستطیل شکل، ۲ عدد سطل پلاستیکی قرار دهید. دانش‌آموزان را به دو دسته تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید از سطل‌های خود مراقبت کنند تا حریف توپ را به داخل آن نیندازد. تیم مقابل نیز ضمن همکاری با هم‌دیگر توپ را به داخل سبد حریف پرتاب می‌کنند. در پایان ۵ دقیقه، تیمی که بیشتر توپ را از طریق پرتاب از بالا به داخل سطل وارد کرده باشد، برنده است.

## ↩ روش اجرا

۱- دانش‌آموزان حالات مختلف پرتاب کردن را به خود می‌گیرند.

۲- دانش‌آموزان حالت بدن بعد از پرتاب را به خود می‌گیرند.

۳- دانش‌آموزان در یک صف قرار می‌گیرند. مهارت را به چهار قسمت تفکیک کنید و در ۴ شماره دستور پرتاب بدهید.

۴- دانش‌آموزان در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند و شیء را برای یک‌دیگر پرتاب می‌کنند.

۵- دانش‌آموزان سعی می‌کنند ضمن پرتاب توپ آن را از

## درس ۱۵

### 🏊 جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در چرخیدن، بیچیدن و بلند کردن

### اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت‌های غیرانتقالی چرخیدن، بیچیدن و بلند



کردن و روش‌های اجرایی صحیح آن‌ها

### حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در اجرای چرخیدن؛ یعنی، حرکت دایره‌وار در فضا که ضمن آن بدن به‌طور کامل می‌چرخد.

– مهارت در اجرای پیچیدن؛ یعنی، چرخشی که بدن به‌طور کامل یا قسمت‌هایی از آن می‌چرخد درحالی که یک پا یا هر دو پا روی زمین ثابت هستند.

– مهارت در به‌کارگیری عضلات و استخوان‌ها به‌عنوان نیرو و اهرم و حرکات مفاصل مختلف بدن در حالت بلند کردن شیء از روی زمین

– مهارت در خم کردن تنه و زانوان در هنگام بلند کردن

شیء

– مهارت در به‌کارگیری حرکات چرخیدن، پیچیدن و بلند

کردن در مهارت‌های ورزشی

### حیطه‌ی نگرشی

– تمایل در به‌کارگیری مهارت‌های پایه هنگام اجرای

مهارت‌های ورزشی به شکل صحیح

وسایل مورد نیاز: گچ

### روش اجرا

۱– در حالت ایستاده، دست‌ها را به دو طرف بدن به حالت افقی دراز کنید، سپس بدن را به طرف راست و چپ بچرخانید.

۲– در حالت ایستاده، دست‌ها به کمر، به سمت چپ و راست بپیچید.

۳– در حالت ایستاده، دست‌ها روی شانه، به سمت چپ و راست بپیچید.

۴– در حالت ایستاده، دست‌ها را به دو طرف بدن به حالت افقی در کنار بدن دراز کنید، سپس آن‌ها را از ناحیه شانه‌ها بچرخانید.

۵– در حالت ایستاده، دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید و آن‌ها را از ناحیه‌ی شانه بچرخانید.

۶– در حالت نشسته و در حالتی که پاها در جلو و از یک‌دیگر جدا و باز هستند، سعی کنید بچرخید و با دست راست پای چپ و با دست چپ، پای راست را لمس نمایید.

۷– درحالی که روی زمین نشسته‌اید و دست‌ها را در پشت و بر روی زمین به‌عنوان تکیه‌گاه قرار داده‌اید، سعی کنید پاها را به طرف داخل و خارج بچرخانید.

۸– سعی کنید حرکت چرخیدن را در مفاصل بدن انجام دهید، مچ دست‌ها و پاها و گردن، ران و...

۹– در حالت ایستاده یک دور کامل بچرخید.

۱۰– مهارت‌های چرخیدن و پیچیدن را در بازی‌های مختلف به اجرا گذارید.

۱۱– از حالت ایستاده به حالت نشسته بروید و فرض کنید شیء سبکی را از روی زمین بلند می‌نمایید.

۱۲– تمرین قبل را تکرار کنید با این تفاوت که فرض نمایید شیء نسبتاً سنگینی را بلند می‌کنید.

۱۳– به حالت نشسته روی دو پا قرار بگیرید، بشمارید و برای چند لحظه در یک حالت باقی بمانید، سپس به حالت ایستاده درآیید.

۱۴– بازی‌هایی را که در آن‌ها عمل بلند کردن اعمال می‌شود، به اجرا درآورید.

### ✓ دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان هنگام اجرای مهارت‌های فوق ممکن است اشتباهات زیر را مرتکب شوند:

۱– ضعف در چرخیدن در یک جهت خاص (چپ یا راست)

۲– به هم خوردن تعادل

۳– عدم کنترل حرکت

۴– خم شدن بالاتنه برای بلند کردن شیء در مهارت بلند کردن

۵– فاصله‌ی زیاد بین شیء و محل ایستادن فرد در مهارت بلند کردن

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه‌ی انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با برخی تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام تمرینات انعطاف‌پذیری در عضلات

پایین‌تنه

– توانایی انجام تمرینات انعطاف‌پذیری در عضلات بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات انعطاف‌پذیری

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

### دانستنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس باید در فضای مناسب مثلاً در مکانی

که با موکت پوشیده شده باشد، انجام گیرد.

۲- قبل از شروع کشش‌ها، عضلات و مفاصل درگیر باید

به اندازه‌ی کافی گرم و آماده شوند.

۳- از کشش بیش از حد عضلات خودداری شود.

۴- در صورت بروز آسیب‌دیدگی برای یکی از دانش‌آموزان،

تمرین کششی فرد آسیب‌دیده متوقف شده و آسیب‌دیدگی پی‌گیری

شود.

### روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید به منظور انجام چند تمرین کششی

بر روی زمین بنشینند و تمرینات زیر را انجام دهند:

۱- کشش عضلات پاها: دانش‌آموزان پاها را به جلو

دراز می‌کنند به طوری که پشت زانوها با زمین تماس پیدا کند و

پنجه‌ی پاها کاملاً کشیده شده و کف پاها نسبت به ساق پاها در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار داشته باشد.

در مرحله‌ی اول، دانش‌آموزان حرکت خم کردن مچ پاها را تا حد امکان انجام می‌دهند و این کشش را حدود ۶ تا ۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند. سپس به پاها استراحت می‌دهند و پس از چند ثانیه استراحت، برای بار دوم و سوم نیز این کار را تکرار می‌کنند.

در مرحله‌ی دوم، دانش‌آموزان پشت پاها را به ساق پا نزدیک می‌کنند. در این حالت، در عضلات پشت ساق پا کشش ایجاد می‌شود. این کشش نیز مدت ۶ تا ۱۰ ثانیه حفظ شده و برای ۳ مرتبه تکرار می‌شود.

۲- نشستن و رساندن: دانش‌آموزان روی زمین می‌نشینند به طوری که پاها به طرف جلو به صورت جفت کشیده شده و صاف و نوک انگشتان به طرف بالا باشد. سپس دست‌های خود را به طرف مچ پاها نزدیک کرده و سر را به طرف پایین خم می‌کنند و این کشش را برای ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ نموده و این حرکت را سه بار تکرار می‌نمایند.

۳- درحالتی که دانش‌آموزان روی زمین نشسته‌اند و پاها در جلوی بدن صاف و کشیده است، پای چپ را به حالت کشیده نگاه می‌دارند، پای راست را از زانو خم می‌کنند و آن را به صورت ضربدری روی زانوی پای چپ می‌گذارند و عمل کشش را با قرار دادن آرنج دست چپ روی قسمت بیرونی پای راست و با هل دادن زانوی پای راست به طرف داخل انجام می‌دهند. در حین کشش، دست راست باید در پشت بدن و روی زمین باشد تا حالت چرخش کمر نسبت به شانه ایجاد شود. سر در امتداد شانه قرار می‌گیرد و از طرف آرنج دست چپ به زانوی پای راست فشار وارد می‌شود. سپس این تمرین را روی پای دیگر انجام می‌دهند و حالت کشش ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌شود و برای ۲ مرتبه این حرکت تکرار می‌گردد.

۴- حرکت یک پا در سینه: دانش‌آموزان به پشت روی



زمین دراز می‌کشند و سپس زانوی یک پا را با جفت دست‌ها به طرف سینه می‌کشند. در این حالت، پشت زانوی پای دیگر و پشت به کف زمین می‌چسبد. این وضعیت را برای ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند.

سپس به آرامی زانوی خود را آزاد می‌کنند و روی زمین می‌گذارند و پس از آن با پای دیگر این کار را انجام می‌دهند و این

حرکت را با هر پا سه مرتبه تکرار می‌کنند.

**۵- حرکت دو پا در سینه :** دانش‌آموزان همانند حرکت

قبل به پشت بر روی زمین دراز می‌کشند، دو پا را جمع می‌کنند، زانوها را با هر دو دست می‌گیرند و به سمت سینه می‌کشند و آن‌ها را بغل می‌کنند. این حالت کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کرده و ۳ مرتبه این کار را تکرار می‌کنند.

## درس ۱۲

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه

هدف کلی : مهارت در پرتاب کردن (پرتاب زیر دست) یا

پرتاب از پایین

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی صحیح پرتاب کردن زیر دست

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در قرار گرفتن روبه هدف هنگام پرتاب

- مهارت در قرار دادن دست پرتاب‌کننده در کنار پاها به

شکل آویزان و در حالی که شیء را در دست دارد.

- مهارت در قرار دادن پاها نزدیک به یکدیگر

- مهارت در چرخاندن بدن، کمی، به طرف راست در شروع

پرتاب (فرد راست دست)؛ برای این که وزن بدن بیشتر روی پای

راست قرار گیرد.

- مهارت در به سرعت به جلو آوردن دست (دستی که به

عقب رفته است).

- مهارت در رها کردن صحیح و به موقع شیء از دست

(هنگامی که دست با خط افق که از هدف می‌گذرد، زاویه‌ی قائمه

بسازد.)

- مهارت در به جلو بردن پای چپ (یک گام) و بازوی چپ

به عقب هنگام رها شدن شیء جهت حفظ تعادل

حیطه‌ی نگرشی

- تمایل در پرتاب صحیح زیر دست و به کار بردن آن در

موارد لزوم

و وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال و تنیس، کیسه‌ی شن،

قطعات چوبی، سطل پلاستیکی بزرگ، گچ برای ترسیم شکل

روی زمین

روش اجرا

۱- پرتاب توپ بسکتبال (از پایین روی زمین بغلتانید) به

سمت یک هدف مشخص

۲- نشانه‌گیری با استفاده از کیسه‌ی شن و قطعاتی چوبی

(پرتاب زیر دست)

۳- پرتاب توپ بسکتبال با یک دست به داخل دایره‌ای به

قطر یک برابر و نیم توپ بسکتبال (پرتاب زیر دست)

۴- تکرار تمرین شماره‌ی ۳ با دست چپ

۵- پرتاب توپ تنیس با روش زیر دست به داخل سطل

پلاستیکی با دست راست

ب - پای مخالف دست پرتاب جلو، دست پرتاب در کنار

آویزان؛

پ - کمی چرخش بدن و دست پرتابگر به عقب؛

ت - پرتاب؛

ث - برگشت به حالت اول.

۱۰ - دو نفر روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و به‌طرف هم پرتاب

زیر دست انجام می‌دهند (با هر دو دست).

۱۱ - بازی پرتاب به داخل سبد را که در پرتاب از بالا انجام

دادید، اجرا کنید.

۶ - تکرار تمرین شماره‌ی ۵ با دست چپ

۷ - تکرار تمرین شماره‌ی ۵ با این تفاوت که در صورت

موفقیت در پرتاب یک گام به عقب و در صورت عدم موفقیت یک گام به جلو می‌گذاریم (با دست راست).

۸ - تمرین شماره‌ی ۷ با دست چپ

۹ - پرتاب با شماره به داخل سطل پلاستیکی در ۳ صف.

دانش‌آموزان در ۳ صف قرار می‌گیرند و با شمارش معلم

نسبت به پرتاب توپ به داخل سطل پلاستیکی اقدام می‌کنند :

الف - رو به هدف؛

## درس ۱۸

### جلسه‌ی دانشی (قسمت اول)

عنوان درس : آشنایی با رشته‌های ورزشی

هدف کلی : آشنایی با رشته‌هایی که با اندام‌های مختلف

بدن انجام می‌شوند.

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با ورزش‌هایی که بیشتر با دست انجام می‌شوند.

- آشنایی با ورزش‌هایی که بیشتر با پا انجام می‌شوند.

- آشنایی با ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌شوند.

حیطه‌ی مهارتی

- طبقه‌بندی ورزش‌هایی که با دست یا پا یا با دست و پا

انجام می‌شوند.

- طبقه‌بندی اجزای مختلف بدن که در یک رشته‌ی ورزشی

بیشتر یا کمتر درگیر هستند.

وسایل مورد نیاز : دفتر، قلم، گچ، لوحه‌ی آموزشی «ه»،

آشنایی با رشته‌های مختلف ورزشی

### روش اجرا

۱- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که کتاب‌های خود

را باز کنند و به درس دهم در بخش آشنایی با رشته‌های ورزشی

توجه نمایند. سرگروه‌های کلاس در کنار اعضای گروه خود قرار

می‌گیرند. گروه‌ها با مشورت با یک‌دیگر (به آرامی)، سؤالاتی را که

معلم می‌پرسد با بلند کردن دست و اجازه‌ی معلم پاسخ می‌دهند.

سؤال اول - عکس‌های بالای صفحه‌ی لوحه مربوط به

چه ورزش‌هایی است؟ با چه قسمتی از بدن انجام می‌شود؟

پاسخ‌ها : بدمیتون (سمت راست بالا) - والیبال (سمت

چپ بالا) - هندبال (پایین). همه‌ی این ورزش‌ها را با دست انجام

می‌دهیم.

سؤال دوم - عکس‌های بالا در سمت چپ لوحه مربوط

به چه ورزش‌هایی است؟ با چه قسمتی از بدن انجام می‌شود؟

پاسخ‌ها : بسکتبال (بالا) - تنیس روی میز (پایین). هر دو

با دست انجام می‌شوند.

سؤال سوم - ورزش‌هایی که عکس آن‌ها را در ردیف



دوّم می‌بینید با استفاده از چه قسمتی از بدن انجام می‌شوند و نام آن‌ها چیست؟

پاسخ‌ها: بالا سمت راست، شنا و پایین، ژیمناستیک. هر دو با استفاده از دست و پا.

سؤال چهارم — حالا من یک رشته را نام می‌برم و از هر یک از گروه‌ها می‌خواهم جواب بدهد.

معلم چند رشته را نام می‌برد و از یکی از گروه‌ها می‌خواهد که با هم مشورت کرده و جواب بدهند؛ مثلاً، کشتی (دست و پا) — دو (پا).

سؤال پنجم — شکل‌هایی را که مربوط به دو و میدانی می‌شوند در لوحه پیدا کنید و بگویید نام آن‌ها چیست؟

پاسخ‌ها: ۱- دو امدادی (یعنی با کمک هم) که ۴ نفر با کمک هم چوب را به آخر خط می‌رسانند. آن‌ها فاصله‌های مساوی را می‌دوند و پس از تمام کردن فاصله‌ی خود، چوب را به نفر بعد می‌سپارند تا این که نفر آخر از خط پایان عبور می‌کند؛ چون، آن‌ها به هم کمک می‌کنند تا چوب به خط پایان برسد، اسم این دو را

«امدادی» می‌گویند.

۲- پرش ارتفاع (ردیف چهارم لوحه): در این ورزش، ورزشکار فاصله‌ای را می‌دود و پس از رسیدن به میله — همان‌طور که در شکل می‌بینید — از روی آن می‌پرد و رد می‌شود و روی تشک نرم به پشت فرود می‌آید.

۳- پرش طول (در ردیف چهارم): در این ورزش، پس از آن که ورزشکار فاصله‌ای را می‌دود، پرش می‌کند و بر روی خاک نرم فرود می‌آید.

سؤال از شکل‌های ردیف چهارم لوحه — بچه‌ها از چه قسمتی از بدن خود برای ورزش استفاده می‌کنند؟

پاسخ‌ها: در همه‌ی ورزش‌ها از پا استفاده می‌شود.

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱- والیبال

سؤال ۲- پرش

سؤال ۳- ژیمناستیک

## درس ۱۸

### جلسه‌ی دانشی (قسمت دوم)

بازی

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: آشنایی با بخشی از خطرات هنگام فعالیت‌های

ورزشی و اصول ایمنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

— آشنایی با خطرات هل دادن

— آشنایی با خطرات عدم تناسب بدنی همبازی

— آشنایی با نحوه‌ی مراقبت از اعضای بدن در ورزش و

— آشنایی با وسایل خطرآفرین به هنگام بازی و ورزش

— آشنایی با البسه‌ی نامناسب در ورزش

حیطه‌ی مهارتی

— مهارت در تفکر

— مهارت در بحث و گفت‌وگو

— مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

— علاقه به رعایت اصول ایمنی هنگام فعالیت‌های

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی «د»، موارد ایمنی

در ورزش

### روش اجرا

معلم با استفاده از صفحات لوحه‌ی آموزشی خطرات احتمالی به هنگام ورزش کردن را به شکل زیر طرح می‌کند.

سؤال — بچه‌ها چرا ما ورزش می‌کنیم؟

بحث و گفت‌وگو و مشارکت دانش‌آموزان و هدایت معلم برای دست‌یابی به پاسخ موردنظر؛ به‌طور خلاصه، کسب سلامت و ارتقای قابلیت‌های مختلف جسمانی و مهارت‌ها.

سؤال — چه چیزهایی ممکن است هنگام بازی سلامتی ما را به خطر بیندازد؟ به لوحه نگاه کنید و پاسخ را بگویید.

پاسخ‌ها: هل دادن‌ها، بازی کردن با افراد بزرگ‌تر و صدمه دیدن کوچک‌ترها، نپوشیدن کفش.

سؤال — به شکل‌های بالای لوحه نگاه کنید. چرا نپوشیدن کفش ممکن است سلامتی ما را به خطر بیندازد؟

پاسخ‌ها: بریده شدن کف پا به وسیله‌ی اشیای تیز و برنده، زخمی شدن به علت مالیده شدن پا به زمین و زخمی شدن پا در اثر له شدن توسط پای حریف.

سؤال — به شکل‌های وسط لوحه نگاه کنید و بگویید:

۱- در چه محلی نباید بازی کرد؟

پاسخ: در محل‌های شلوغ

۲- چه حرکاتی را نباید بدون اجازه‌ی معلم انجام داد؟

چرا؟

پاسخ: حرکات مشکل؛ چون، ممکن است آسیب ببینیم.

اشاره به پسری که با پای باز (۱۸۰°) نشسته است.

۳- آویزان شدن از میله‌ی دروازه چه خطری دارد؟

پاسخ: امکان افتادن و آسیب دیدن دست و پا و حتی سر

در اثر برگشتن میله‌ی دروازه.

۴- تصویر پایین لوحه که دو پسر در حال بازی هستند، چه

خطری را نشان می‌دهد؟

پاسخ: نزدیک بودن خط زمین به دیوار که ممکن است

موجب شود در اثر سرعت زیاد در هنگام بازی به دیوار برخورد کنیم.

### پاسخ خودآزمایی

سؤال شماره‌ی ۱: به غیر از شکل وسط ردیف پایین،

بقیه‌ی حالت‌ها خطرناک هستند.

سؤال شماره‌ی ۲: ۶ بند مطرح شده در لوحه.

## درس ۱۹

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در ترکیب حرکات پایه (راه رفتن،

دویدن و به پهلو دویدن)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

— آشنایی با حرکات پایه به‌صورت ترکیبی

حیطه‌ی مهارتی

— مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه (راه رفتن و دویدن

و به پهلو دویدن)

حیطه‌ی نگرشی

— علاقه به اجرای حرکات پایه به‌صورت ترکیبی



– بازی زیر را انجام دهید (پلیس‌ها و خرابکارها) – زمین بازی محوطه‌ی (۹×۱۸) والیبال :

حلقه‌های هولی‌هوپ با رنگ‌های مختلف را روی زمین به شکل پراکنده قرار دهید. تعدادی (۳۰ تا ۴۰) کیسه‌ی لوبیا با رنگ‌های مشابه حلقه‌ها (متناسب با تعداد حلقه‌ها) روی زمین به شکل پراکنده بریزید. دانش‌آموزان به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ یک دسته پلیس هستند که کاور می‌پوشند و دسته‌ی دیگر، خرابکارند.

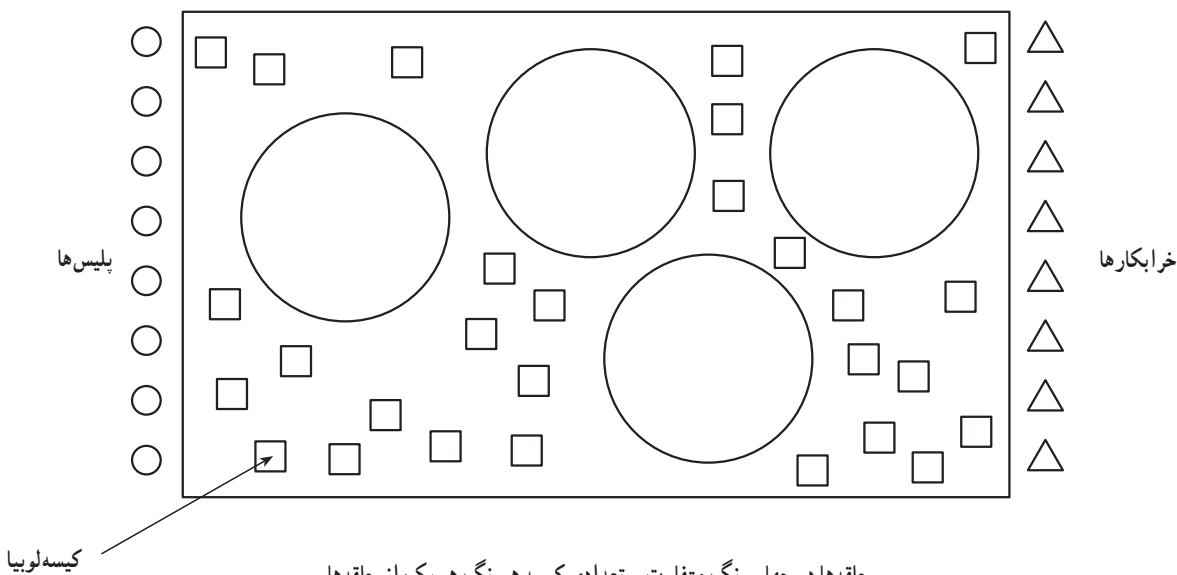
در هر ۳۰ ثانیه، معلم یکی از حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن را اعلام می‌کند. پلیس‌ها ضمن اجرای آن حرکت، کیسه‌ها را به داخل حلقه‌های هم‌رنگ خود می‌گذارند و خرابکارها آن را خارج می‌کنند و به بیرون می‌اندازند. این بازی را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید. سپس جای بازیکنان را عوض کنید و یک‌بار دیگر بازی را تکرار نمایید.

وسایل مورد نیاز : کاور برای نیمی از نفرات کلاس، حلقه‌های هولی‌هوپ در رنگ‌های مختلف، کیسه‌های شن هم‌رنگ حلقه‌ها

### روش اجرا

– آرام راه بروید، (از سمت راست) به پهلو بدوید، بدوید، راه بروید و سپس به پهلو از سمت چپ بدوید.  
– بدوید، سپس از سمت راست و بعد از سمت چپ به پهلو بدوید.

– سه حلقه‌ی هولی‌هوپ روی زمین به فاصله‌ی سه متر از همدیگر قرار دهید. به دور حلقه‌ی اول از سمت راست به پهلو بدوید، به دور دومی از سمت چپ به پهلو بدوید، دور حلقه‌ی سوم به سرعت بدوید و مجدداً مسیر را برگردید و حرکات دویدن به پهلو از سمت چپ و سپس به پهلو از سمت راست را به دور حلقه‌های دوم و اول تکرار کنید.





## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و شناخت مفاهیم  
هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

### اهداف جزئی

#### حیطه‌ی دانشی

– آشنایی و شناخت اعضای بدن

#### حیطه‌ی مهارتی

– اجرای حرکات ورزشی

– تقویت توانایی‌های ادراکی – حرکتی

– ایجاد هماهنگی عصب و عضلانی

و وسایل مورد نیاز: توپ، بادکنک، چند عدد کتاب

### روش اجرا

۱- از آن‌ها بخواهید شیئی را که در دست دارند (توپ، کتاب و ...) به دستور شما به‌طور منظم در دست چپ و راست قرار دهند.

۲- از آن‌ها بخواهید با شیئی که در دست دارند با دستور شما حرکات زیر را اجرا کنند.

۲-۱- دست راست را به پای چپ بزنند.

۲-۲- دست راست را به پای راست بزنند.

۲-۳- دست چپ را به پای راست بزنند.

۲-۴- دست چپ را به پای چپ بزنند.

۲-۵- هر دو دست را به‌طور همزمان به هم زده (درحالتی

که به سمت جلو خم هستند) و بلافاصله بر روی پاهای موافق بزنند (این حرکات به شکل ریتمیک انجام شود).

۲-۶- دست‌ها را در جلوی بدن (موازی با سطح زمین)

قرار دهند و با دستور شما به شکل ضربدری روی شانه‌های مخالف بگذارند.

۲-۷- روی زمین بنشینند و پاهای خود را در جلو

دراز کنند. از آن‌ها بخواهید هنگامی که شما می‌گویید: «سلام

ساق‌های پا»، انگشتان پا را به سمت ساق پا خم کنند و هنگامی که می‌گویید: «خداحافظ ساق‌های پا»، انگشتان پا را به سمت بیرون خم کنند.

۸-۲- از آن‌ها بخواهید در حالتی که بر روی زمین

نشسته‌اند و دست‌هایشان را به‌عنوان تکیه‌گاه در پشت روی زمین قرار داده‌اند، با دستور شما پاها را بالا بیاورند و پاشنه‌ها را به تعداد دفعاتی که شما از آن‌ها می‌خواهید به هم بزنند.

۹-۲- حالت تمرین قبل را به خود بگیرند. در این مرتبه

از آن‌ها بخواهید زانوان خود را به هم بزنند.

۱۰-۲- حالت تمرین قبل را به خود بگیرند. در این مرتبه

از آن‌ها بخواهید در حالتی که زانوان خم و کف پاها روی زمین قرار دارند، با آرنج دست راست به زانوی پای چپ و با آرنج دست چپ به زانوی پای راست بزنند. تعداد را شما مشخص کنید.

۱۱-۲- حالت تمرین قبل را به خود بگیرند. در این مرتبه

از آن‌ها بخواهید حرکت دست زدن را دو مرتبه انجام دهند و بلافاصله دوبار پیاپی بر روی ران‌های خود بزنند. این حرکت را برای چندین مرتبه تکرار کنند.

۱۲-۲- از آن‌ها بخواهید بدون استفاده از دست‌ها و پاها

روی باسن بنشینند.

۳- در این قسمت از بادکنک (یا یک قطعه ابر تمیز) استفاده

کنید. به دانش‌آموزان بگویید:

۳-۱- چه کسی می‌تواند با سر به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۲- چه کسی می‌تواند با گوش به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۳- چه کسی می‌تواند با بینی به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۴- چه کسی می‌تواند با پیشانی به بادکنک ضربه بزند؟

۳-۵- بچه‌ها آیا بدون استفاده از دست و پا می‌توانید،

بادکنک را به حرکت درآورد؟ (منظور یافتن روش‌های دیگر است،

مثلاً، با فوت کردن می‌توان بادکنک را حرکت داد. اجازه دهید

دانش‌آموزان روش‌های جدیدی را کشف کنند.)



و از آنها بخواهید بیشترین مسافتی را که می‌توانند، طی کنند. البته توپ یا بادکنک نباید از آنها جدا شود. از این روش به شکل رقابت بین آنها نیز می‌توانید استفاده کنید.

۴- به کارگیری بازی‌هایی که در کتاب راهنما آمده است (ترجیحاً بازی‌هایی که به دانش‌آموزان در شناخت اعضا کمک نماید).

۳-۶- چه کسی می‌تواند با استفاده از چانه‌اش کتاب را نگه دارد؟

۳-۷- چه کسی می‌تواند با استفاده از بادکنک (یا توپ سبک) حرکت متوالی ضربه‌زدن با رو و کف دست را انجام دهد؟

۳-۸- از هر دو نفر دانش‌آموز بخواهید روی یک‌دیگر قرار بگیرند. توپ یا بادکنک را بین شکم هر دوی آنها قرار دهید

## درس ۲۱

وسایل مورد نیاز: تعدادی توپ مینی بسکتبال، تعدادی

کاور

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در پرتاب کردن (پرتاب دودستی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی صحیح پرتاب دودستی

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در گرفتن توپ در دست؛ به شکلی که توپ را از دو قطر آن به نحوی که شست‌ها به طرف پایین و بقیه‌ی انگشتان به سمت بالا باشد بگیرند.

- مهارت در نگاه‌داشتن آرنج‌ها در نزدیکی بدن

- مهارت در بازکردن هم‌زمان آرنج‌ها در لحظه‌ی پرتاب

- مهارت در قرار دادن یک پا در جلو

- مهارت در تعقیب مسیر توپ به وسیله‌ی انگشت‌ها؛ در

آخرین لحظه، شست‌ها به طرف زمین قرار می‌گیرند.

حیطه‌ی نگرشی

- تمایل به یادگیری صحیح پرتاب دودستی و به‌کارگیری

آن در ورزش‌ها

### دانش‌تنی‌های معلم

این پرتاب بیشتر در ورزش بسکتبال مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### روش اجرا

- ۱- اجرای پرتاب دودستی به حالت سایه‌زدن (بدون پرتاب) با تفکیک فنّ (تکنیک) پرتاب و با اعلام شماره توسط معلم.
- ۲- پرتاب دو دستی به سمت دیوار و گرفتن توپ
- ۳- پرتاب دودستی به سمت هم‌بازی
- ۴- مهارت پرتاب دودستی را با توجه به تقسیمات زیر شماره‌گذاری کنید و با اعلام شماره، آن را به ترتیب و با هماهنگی انجام دهید. دانش‌آموزان در دو صف مستقر می‌شوند. نفرات اول صف، توپ را به شکل پرتاب دو دست در اختیار می‌گیرند و به طرف دونفری که در فاصله‌ی ۳ متری آنها قرار گرفته‌اند و دریافت کننده هستند، با شماره پرتاب می‌کنند:

افراد باید مراقب باشند که توپ‌ها به هم نخورند.  
 ۶- دانش‌آموزان به دسته‌های ۵ نفره تقسیم می‌شوند و در یک زمین به اندازه‌ی ۹×۱۸ (زمین والیبال) بازی پرتاب دو دست را انجام می‌دهند. یک تیم کاور می‌بوشد. دو دایره در دو انتهای زمین به‌عنوان هدف در نظر گرفته می‌شود. تیم‌ها سعی می‌کنند پس از رسیدن به هدف، توپ را داخل هدف قرار دهند.  
 نفری که توپ را در اختیار دارد، نباید بیش از ۳ قدم بردارد.

۱- آرنج‌ها باز  
 ۲- یک پا به جلو  
 ۳- آرنج‌ها بسته، پرتاب و تعقیب مسیر توپ با دست‌ها پس از پرتاب، نفرات به آخر صف می‌روند و نفرات بعدی همین کار را انجام می‌دهند.  
 تذکر: در صورتی که تعداد توپ‌ها بیشتر باشد می‌توان تعداد افراد پرتاب‌کننده را بیشتر کرد.  
 ۵- به منظور دقت در پرتاب ۴ نفر به شکل دو به دو روی یک دایره مقابل هم می‌ایستند و پرتاب دودستی را انجام می‌دهند.

## درس ۲۲

۲- کشش‌ها را همواره با شدت کم شروع کنند سپس با شدت بیشتر انجام دهند.  
 ۳- از کشش بیش از حد عضلات خودداری گردد. این امر باید به‌طور واضح به دانش‌آموزان تذکر داده شود.  
 ۴- در فواصل بین تمرینات، نکات مهم را در ارتباط با فواید و اثرات تمرینات کششی و شکل صحیح انجام حرکات و... به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

### روش اجرا

#### حرکت اول: کشش عضلات دست

از دانش‌آموزان بخواهید با استقرار مناسب در مقابل شما قرار گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام دهند:  
 ۱- پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن قلاب کنند و دست‌ها را در بالای سر به صورت کشیده درآورند.  
 ۲- سعی کنند در همین حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام صحیح برخی تمرینات کششی، بر روی

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد انگیزه برای انجام تمرینات کششی

وسایل مورد نیاز: فضای ورزشی مناسب

### دانشتنی‌های معلّم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، باید عضلات و مفاصل

آماده شده باشند و درجه‌ی حرارت بدن بالا رفته باشد.



با شدت پایین، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

### حرکت چهارم: کشش عضلات دست و کمر بند شانه

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده در مقابل معلم استقرار یابند و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنند.

۲- دست راست را به‌صورت کشیده تا مقابل شانه بالا

بیاورند و از ناحیه‌ی مفصل شانه، به‌صورت افقی به سمت شانه‌ی چپ ببرند.

۳- دست چپ را از ناحیه‌ی میچ، پشت بازوی دست راست

قرار دهند و دست راست را به سمت شانه‌ی چپ بکشند و با دست راست ایجاد مقاومت کنند.

۴- کشش را بر روی دست و شانه‌ی چپ اعمال کنند.

۵- عمل کشش را به تناوب در دو جهت، ۳ مرتبه به‌ترتیب

با شدت پایین، متوسط و بالا برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

### حرکت پنجم: کشش عضلات دست و کمر بند شانه

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده در مقابل معلم استقرار یابند و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنند.

۲- دست راست را به‌صورت کشیده بالای سر ببرند و از

ناحیه‌ی آرنج به سمت پشت خم کنند.

۳- دست چپ را بالا ببرند و از پشت سر عبور دهند و با

کف دست چپ به پشت آرنج دست راست فشار بیاورند و آن را از پشت سر به سمت شانه‌ی چپ بکشند.

۴- کشش را بر روی دست و شانه‌ی چپ اعمال کنند.

۵- عمل کشش را به تناوب در دو جهت، ۳ مرتبه به‌ترتیب

با شدت پایین، متوسط و بالا برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

۳- عمل کشش را برای ۳ مرتبه به ترتیب با شدت پایین، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ نمایند.

### حرکت دوم: کشش عضلات دست و کمر بند شانه

۱- دانش‌آموزان پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن در هم قلاب کنند و میچ‌دست‌ها را بچرخانند، به‌طوری که پشت دست‌ها به‌طرف صورت قرار گیرد.

۲- دست‌ها را تا موازات شانه‌ها بالا بیاورند و از کمر خم شوند. در این حالت، سر در بین دست‌ها قرار می‌گیرد و پاها حدود عرض شانه از هم باز می‌شود و حالت کشش در عضلات دست و کمر بند شانه ایجاد می‌گردد.

۳- عمل کشش را برای ۳ مرتبه به ترتیب با شدت پایین، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ نمایند.

### حرکت سوم: کشش عضلات دست، کمر بند شانه و

پشت و کمر

۱- دانش‌آموزان پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن در هم قلاب کنند و دست‌ها را به‌صورت کشیده به بالای سر ببرند و پاها را به اندازه‌ی کمی بیش از عرض شانه باز کنند.

۲- بدن را از قسمت کمر به سمت راست تا جایی که ممکن است خم کنند و با کشیدن دست‌ها و بدن به سمت راست در حالی که پاها محکم روی زمین قرار دارد، حالت کشش را در عضلات دست‌ها، کمر بند شانه و پشت و کمر ایجاد نمایند.

۳- کشش را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنند.

۴- به حالت طبیعی (ایستاده) برگردند و این بار تنه را به سمت چپ خم نمایند و کشش را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنند.

۵- عمل کشش را به تناوب در دو جهت، ۳ مرتبه به‌ترتیب

### جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی دانش‌آموزان با برخی تمرینات ورزشی جهت تقویت استقامت عضلانی عضلات مختلف.

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات ورزشی جهت تقویت استقامت عضلانی.

حیطه‌ی نگرشی

– ایجاد انگیزه جهت تقویت استقامت عضلانی عضلات مختلف

وسایل مورد نیاز: زمین و فضای مناسب، توپ

### دانشتنی‌های معلم

۱- این تمرین به صورت ایستگاهی یا دایره‌ای انجام می‌شود.

۲- لازم است معلم فعالیت هر ایستگاه را به‌طور واضح برای دانش‌آموزان نمایش دهد.

۳- فعالیت‌ها به‌صورت همزمان اجرا می‌شود؛ یعنی، در هر ایستگاه گروهی از دانش‌آموزان به تمرین مشغول می‌گردند.

۴- پس از اتمام زمان‌های مقرر، گروه‌ها ایستگاه‌های خود

را عوض می‌کنند و به فعالیت دیگر می‌پردازند.

۵- سعی شود همه‌ی دانش‌آموزان در صورت امکان به‌طور همزمان در فعالیت شرکت داشته باشند.

۶- تعداد نوبت‌های تعویض ایستگاه‌ها، به آمادگی دانش‌آموزان و زمان کلاس بستگی دارد.

### روش اجرا

پس از اتمام مرحله‌ی آماده‌سازی بدن، دانش‌آموزان را به‌چند گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید به‌طور دایره‌ای در ایستگاه‌های تعیین شده گردش کنند و تمرینات مربوط را انجام دهند.

**ایستگاه اوّل:** دانش‌آموزان به فاصله‌ی ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متری از دیوار می‌ایستند، دست‌ها را روی دیوار می‌گذارند و در حالی که بدن آن‌ها در یک خطّ راست قرار دارد، حرکت شنای سوئدی را به مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند.

**ایستگاه دوّم:** دانش‌آموزان از پله‌ای به ارتفاع حدود ۲۰ سانتی‌متر برای مدت ۳۰ ثانیه بالا و پایین می‌روند.

**ایستگاه سوّم:** اعضای گروه به‌صورت دونفری در مقابل هم قرار می‌گیرند، پاها را یکی جلو و یکی عقب می‌گذارند و دست‌ها را در هم قلاب می‌کنند. سپس با کنترل، دست‌ها را به‌تناوب فشار داده و این عمل را برای ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند.

**ایستگاه چهارم:** اعضای گروه با فاصله به حالت شنای سوئدی روی زمین قرار می‌گیرند، پاها را به‌صورت جفت داخل شکم جمع کرده سپس به عقب پرتاب می‌کنند.



## درس ۲۴

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامتی جهت تقویت استقامت

قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی در انجام برخی تمرینات هوازی استقامتی

- مهارت در چگونگی تقسیم کار - انرژی، ریتم و تنفس

در فعالیت‌های هوازی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات هوازی استقامتی جهت

تقویت استقامت قلبی - عروقی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن

## دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس چهارم مراجعه شود.

## کاروش اجرا

دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی با توجه به تعداد

آنها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی

دانش‌آموزان مستقر می‌شوند.

۱- با هدایت معلم به صورت ملایم، پنج دور اطراف زمین

والبیال می‌دوند یا به مدت ۱۰ دقیقه دوی نرم را انجام می‌دهند.

۲- بدون این‌که صف‌ها از هم پاشیده شود، به راه رفتن

پشت سرهم ادامه می‌دهند و با چند دم و بازدم عمیق ضربان قلب

و تعداد تنفس را کم می‌کنند.

۳- به مرکز زمین می‌آیند و اطراف معلم به صورت دایره‌ای

استقرار می‌یابند.

۴- عمل طناب زدن با پای جفت بدون طناب را برای مدت

۲ دقیقه انجام می‌دهند.

۵- در حال انجام عمل طناب زدن در مرکز دایره جمع

می‌شوند، سپس به جای اول برمی‌گردند.

۶- حرکت پروانه از پهلو را انجام می‌دهند (۱ دقیقه).

۷- حرکت پروانه از جلو را انجام می‌دهند (۱ دقیقه).

## درس ۲۵

## جلسه‌ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و آمادگی جسمانی در بازی‌ها

هدف کلی: اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در

بازی‌های ورزشی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با کلمات حرکات پایه

## حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در اجرای حرکات انتقالی (راه رفتن، دویدن، سُر خوردن و پرتاب کردن)

– مهارت در اجرای حرکات غیرانتقالی

## حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به شرکت در بازی‌های ورزشی

– رعایت قوانین بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: تعدادی پوستر مربوط به حرکات راه رفتن، دویدن و سُر خوردن، چند حلقه‌ی هولی‌هوپ، حروف مجزا برای حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و سُر خوردن.

## روش اجرا

عنوان بازی: خواندن و اجرای حرکات پایه

هدف بازی:

– خواندن کلمات حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن (سُر خوردن)

– اجرای حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن (سُر خوردن)

ابزار بازی: تصویر حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن

و به پهلو دویدن (سُر خوردن) برای معلم

– حلقه‌ی هولی‌هوپ به تعداد گروه‌ها

– حروف بزرگ سه حرکت پایه‌ی در نظر گرفته شده به میزان

کافی برای چند گروه

– پوسترهایی که زیر آن‌ها حروف حرکت‌های پایه درشت

نوشته شده و جای نصب حروف دانش‌آموزان پیش‌بینی شده است.

شرح بازی: دانش‌آموزان پشت خط شروع در فاصله‌ی

۱۰ متری دیواری که روی آن پوستر حرکات پایه (در زیر حرکات، حروف حرکت درشت نوشته شده و جای نصب حروف دانش‌آموزان نیز پیش‌بینی شده است) نصب شده است قرار می‌گیرند.

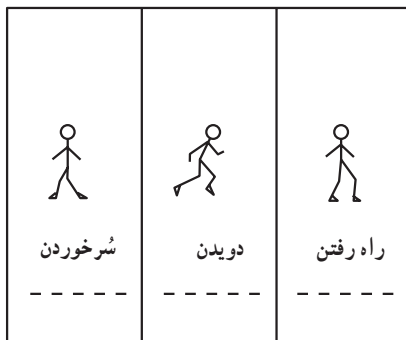
در کنار گروه‌ها یک حلقه‌ی هولی‌هوپ با رنگ خاص قرار

گرفته است و در داخل آن پر از حروف حرکات پایه است.

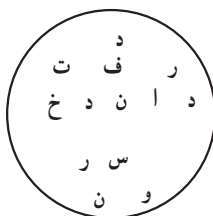
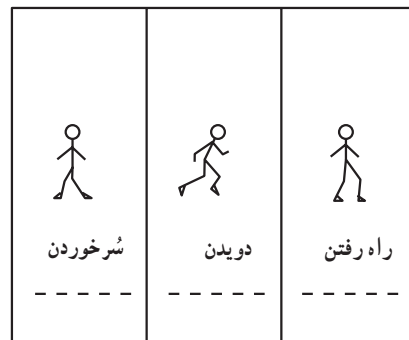
برای شروع بازی، معلم یک تصویر مربوط به یکی از

حرکات پایه را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد. دانش‌آموزان هر گروه به کمک هم، حروف آن حرکت را پیدا می‌کنند و با انجام آن حرکت به طرف دیوار می‌روند و در محل حروف مربوط نصب می‌کنند.

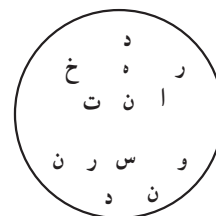
تمامی دانش‌آموزان در نصب حروف باید شرکت کنند.



محل نصب حروف  
دانش‌آموزان



محل دانش‌آموزان



محل دانش‌آموزان



## پایه اول ابتدایی

نام بازی: ۷ ایستگاه

وسایل مورد نیاز برای هفت ایستگاه: طناب بازی،

نیمکت دو عدد، توپ تنیس دو عدد و توپ مینی بسکتبال یک عدد.

شرح: در هر یک از دو قسمت حیاط، ایستگاه هفتگانه

را به شکل دایره‌ای طراحی می‌کنیم. دانش‌آموزان در دو گروه تک‌تک ایستگاه‌ها را طی می‌کنند. گروهی که زودتر و با دقت بیشتر ایستگاه‌ها را به پایان برسد برنده است.

