

موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم دوره‌ی ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	بررسی میزان یادگیری در پایه‌ی اول
درس اول	مهارتی	حرکات پایه (به پهلو دویدن)
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه (پردن)
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)، حرکات استقامتی برای پاها و بالاتنه
درس پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری)، نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی
درس ششم	دانشی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه‌ی حرکتی و محدودیت مفاصل)
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (قدرت، تقویت عضلات پایین و بالاتنه)
درس هشتم	مهارتی	تعادل (دویدن از بین موانع)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی، حرکات استقامتی پاها و بالاتنه)
درس دهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس یازدهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟ آشنایی با نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی، آشنایی با آزمون چابکی و تعادل (قسمت دوم) بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی (زمان نوشیدن آب هنگام فعالیت، محاسن وزن مناسب بدن)
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب کردن)
درس سیزدهم	مهارتی	حرکات پایه (دریافت کردن)
درس چهاردهم	مهارتی	حرکات پایه (خم و راست شدن)
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن، زمین زدن و گرفتن)
درس شانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (دریافت کردن)
درس هفدهم	مهارتی	حرکات پایه (جهت‌یابی)
درس هجدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری)
درس نوزدهم	مهارتی	حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (شناخت اشکال هندسی از طریق حرکت)



درس بیستم	دانشی	(قسمت اول) آشنایی با رشته‌های ورزشی (آشنایی با ورزش‌های انفرادی و گروهی) (قسمت دوم) ایمنی در ورزش (کفش و پوشاک مناسب، بازی در محل‌های خطرناک، وسایل و امکانات خطرآفرین و...)
درس بیست و یکم	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در دریافت کردن)
درس بیست و دوم	مهارتی	حرکات پایه (ترکیب حرکات دویدن، پریدن با مهارت‌های دست‌ورزی)
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (جهت‌یابی)
درس بیست و پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)
درس بیست و ششم	مهارتی	حرکات پایه (دویدن و پریدن، لی لی کردن، با جهش رفتن و...)

ساعت اول

جلسه : مهارتی

عنوان درس : مهارت در حرکات پایه و وضعیت بدنی

(بررسی میزان یادگیری در پایه اول)

هدف کلی : بررسی میزان آشنایی دانش‌آموزان با

سازماندهی و یادآوری حرکات پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- یادآوری نحوه‌ی آماده شدن برای حضور در کلاس

درس تربیت بدنی

۲- یادآوری شیوه‌های استقرار در کلاس برای اجرای

حرکات و فعالیت‌ها

۳- یادآوری وظایف سرگروه‌ها و اعضای گروه در کلاس

۴- آشنایی کلی با موضوع درس تربیت بدنی در پایه

دوم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در استقرار یافتن برای اجرای حرکات

و فعالیت‌ها

۲- کسب مهارت در هدایت اعضای گروه به عنوان

سرگروه

۳- کسب مهارت در انجام دادن وظایف محوله به عنوان

عضو گروه

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ نظم و انضباط هنگام انجام دادن

حرکات و فعالیت‌های ورزشی

۲- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های

ورزشی

۳- علاقه‌مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت بدنی

وسایل مورد نیاز : گچ، سوت و توپ.

دانستنی‌های معلم ارزش‌یابی تشخیصی

این نوع ارزش‌یابی را معلم در طرح درس روزانه‌ی خود قبل از شروع به تدریس به عمل می‌آورد و هدف از آن، قرار دادن دانش‌آموزان در جای مناسب برای شروع به یادگیری مطالب درسی و کشف علل و مشکلات یادگیری آنان در رسیدن به هدف‌های آموزشی است. با این ارزش‌یابی درمی‌یابیم که فعالیت درسی از کجا باید شروع شود؟ آیا دانش‌آموزان برای شروع درس جدید آمادگی لازم را دارند؟ آیا مطالب درس پیش یا درس‌های سال قبل را یاد گرفته‌اند و آیا در این موارد مشکلاتی دارند؟ به عبارت دیگر، ارزش‌یابی تشخیصی وضعیت کلاس را برای معلم به‌طور کامل مشخص می‌کند و به او می‌فهماند که دانش‌آموزان مطالب درس قبل را فهمیده یا نفهمیده‌اند. پس از این ارزش‌یابی، معلم درمی‌یابد که باید درس جدید را آغاز کند یا خیر.

روش اجرا

۱- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌های مختلف به منظور

ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان

۲- شناسایی دانش‌آموزان به منظور دسته‌بندی و سازماندهی

آنان

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌های آموخته شده در سال قبل

به منظور یادآوری؛ مثل شناخت صف و ستون، راه رفتن، دویدن،

شناخت اعضای بدن، پرتاب کردن و...

۴- اجرای فعالیت‌ها در قالب‌های یک نفره، دو نفره،

سه نفره و...

۵- مرتبط کردن مطالبی که قبلاً (سال اول) به دانش‌آموزان

تدریس شده با آنچه در سال جدید آموزش داده خواهد شد.

درس ۱

حرکت ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می‌شود. یک پا به‌عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد. پس از پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه‌ی پای راهنما منتقل می‌شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو برمی‌داریم.

روش اجرا

- ۱- بعد از مراحل آماده‌سازی، اجرای حرکت آموزش داده شود.
- ۲- تمرین‌های زیر در قالب‌های مختلف اجرا شوند.
 - دویدن با پای پهلو در دو جهت چپ و راست
 - ترسیم دایره با حرکت به پهلو دویدن
 - ترسیم علامت (+) با حرکت به پهلو دویدن
 - حرکت به پهلو دویدن درحالی که حرکت دست‌ها نیز هم‌زمان اجرا می‌شود.
 - هنگام انجام دادن حرکت به پهلو دویدن، دست‌ها را یک‌بار بر روی ران‌ها زده و یک‌بار در بالای سر، به هم می‌زنیم.
 - اجرای حرکت به پهلو دویدن براساس دستور معلم (تغییر جهت با شنیدن علامت یا سوت معلم)
 - اجرای ترکیبی از راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن و پریدن روی یک مسیر مستطیل شکل
 - انتقال دادن توپ از یک محل به محل دیگر با حرکت به پهلو دویدن
 - اجرای مهارت به پهلو دویدن به شکل امدادی
 - ۳- تشکیل گروه‌های دوفره از دانش‌آموزان به منظور ارزیابی حرکات یک‌دیگر و بیان ایرادهای مشاهده شده و دخالت دادن آنان در امر آموزش.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : مهارت در حرکت پایه

هدف کلی : کسب مهارت در به پهلو دویدن (سر خوردن)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت به پهلو دویدن

۲- آشنایی با کاربرد مهارت به پهلو دویدن در فعالیت‌های

مختلف

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای به پهلو دویدن

۲- کسب مهارت در مستقیم نگه‌داشتن بدن در حین اجرا

۳- کسب مهارت در انعطاف دادن به بدن در حین اجرا

۴- کسب مهارت در به‌کارگیری صحیح پاها و حرکت

برروی سینه‌ی پاها

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی

و پایه

۲- علاقه‌مندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

۳- تمایل به بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی

۴- علاقه‌مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت‌بدنی

وسایل مورد نیاز : گچ، سوت، توپ و چوب امدادی.

☑ دانستنی‌های معلم

آشنایی با ویژگی مهارت به پهلو دویدن؛ سر خوردن. این

درس ۲

قطع می‌شود و انسان دوباره روی دو پا به زمین بازمی‌گردد. این حرکت به صورت ایستاده یا همراه با دویدن نیز صورت می‌گیرد. در پریدن، جدا شدن از زمین با فشار یک پا و فرود روی یک پا یا دو پا نیز اتفاق می‌افتد.

روش اجرا

- ۱- آموزش مهارت به دانش‌آموزان
- ۲- اجرای تمرین‌های زیر در قالب فعالیت‌ها و بازی‌های مختلف

- طی کردن مسافت یا مسیری با پرش
- به جلو و عقب پریدن
- پریدن روی سه رأس مثلث فرضی
- با پرش شکل یک مربع را ساختن
- حرکت به سمت مرکز دایره با پرش‌های متوالی و بازگشت به مکان اولیه (گروهی، انفرادی)

- دو پرش به جلو و یک پرش به عقب (متوالی و در مدتی معین)

- پرش به همراه نیم‌دور چرخش و دویدن مسافتی محدود
- پرش به همراه یک دور کامل چرخش و حفظ تعادل هنگام فرود آمدن

- پرش جفت متوالی از روی موانع کوتاه یا خطی که روی زمین کشیده شده است.

- پریدن به بالا و زدن پاها به یک‌دیگر
- پریدن از روی توپ در حال حرکت
- ۳- استفاده از تصاویر برای آموزش بهتر
- ۴- اجرای مهارت‌ها از آسان به مشکل
- ۵- دانش‌آموزان نحوه‌ی اجرای یک‌دیگر را مشاهده کنند.

- ۶- اجرای بازی‌های مختلف؛ در صورتی که عنصر پریدن رکن آن‌ها باشد.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : مهارت در حرکات پایه

هدف کلی : کسب مهارت در پریدن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- ۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت
- ۲- آشنایی با کاربرد مهارت
- ۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت
- ۴- خلق روش‌های مختلف نمایش حرکت
- ۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

- ۱- کسب مهارت در اجرای پریدن
- ۲- کسب مهارت در خم کردن زانوها و میج پاها هنگام پرش
- ۳- کسب مهارت در فرود آمدن روی پنجه‌های پا و خم کردن زانوان
- ۴- کسب مهارت در کمک گرفتن از حرکات بازوان در هنگام پرش

- ۵- کسب مهارت در حفظ تعادل پس از فرود آمدن
- ۶- کسب مهارت در ترکیب کردن پرش با دویدن و راه رفتن
- ۷- کسب مهارت در جلو آوردن بدن قبل از پرش

حیطه‌ی نگرشی

- ۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه
- ۲- علاقه‌مندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۳- علاقه‌مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت‌بدنی

وسایل مورد نیاز : گچ، سوت، توپ و پوستر.

دانشتنی‌های معلم

پریدن یکی از حرکات انتقالی است که طی آن، تماس بدن انسان (که در آخرین لحظه روی دو کف پا بوده است) با زمین

درس ۳

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی (آمادگی عمومی بدن)

هدف کلی : کسب آمادگی حرکتی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاکی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاکی بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب برای دویدن و چند مانع.

در صفوف منظم حرکت می‌کنند، در امتداد یک خط مستقیم به‌صورت زیگزاگ به سمت چپ و راست خط با یک پا پرش کنند و پس از طی چند متر، به همان طریق برگردند.

۲- از آنان بخواهید تمرین گفته شده را درحالی که دست‌ها را به کمر تکیه داده‌اند و با پاهای جفت در امتداد مسیر به چپ و راست پرش می‌کنند، انجام دهند و پس از طی چند متر به همان طریق برگردند.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید پس از انجام دادن هر یک از تمرین‌های گفته شده، این بار در حین حرکت به سمت عقب نیز این حرکات را انجام دهند.

۴- از آنان بخواهید پشت سرهم در صفوف منظم به‌طور آهسته و کنترل شده در اطراف محوطه به شکل مارپیچ بدونند.

۵- چند مانع را به فاصله‌ی حدود دو متر از هم در مسیر قرار دهید و از دانش‌آموزان بخواهید در صفوفی منظم و با رعایت فاصله، از بین آن‌ها بدونند.

 دانستنی‌های معلم

 روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان بخواهید همان‌طور که پشت سر هم

درس ۴

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های استقامتی

۳- کسب مهارت در چگونگی تقسیم کار، انرژی و ریتم

دویدن و تنفس در فعالیت‌های هوازی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامتی

۲- داشتن انگیزه برای توسعه و بهبود وضعیت قلبی -

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن.

☑ دانستنی‌های معلّم

۱- می‌توانید سرگروه‌ها را از بین دانش‌آموزان آماده‌تر انتخاب کرده و هر بار آن‌ها را عوض کنید.

۲- 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.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید در حین دویدن، فاصله‌ی خود را با نفر جلویی تنظیم نمایند و سرعت در ریتم دویدن خود را کنترل کنند.

۴- اطلاعات و نکات لازم در مورد چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دویدن، ریتم و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و وضعیت بدن در هنگام دویدن و... را در حین یاد در فواصل تمرین‌ها به دانش‌آموزان تفهیم کنید.

۵- دویدن به شکل راه رفتن تند یا دویدن آرام صورت می‌گیرد و باید سعی شود که تا پایان زمان مشخص، در آن وقفه‌ای پیش نیاید.

۶- از دانش‌آموزان در مورد وضعیت قلبی - تنفسی‌شان از جمله تغییرات ضربان قلب، تعداد تنفس، تغییرات دما و... قبل و بعد از تمرین بازخورد بگیرید و از آن‌ها بخواهید که در مورد فواید و آثار تمرین‌های استقامتی مختصری توضیح دهند.

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

➡ روش اجرا

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

۲- با دستور معلّم به‌صورت آرام و دوی نرم، دور زمینی که برای دویدن مناسب است، می‌دوند.

۳- دویدن نرم به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

۴- پس از اتمام دویدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون این که صف را به هم بزنند، پشت سرهم به راه رفتن ادامه دهند. دست‌ها را باز کنند و در حالت سربالا نفس عمیق بگیرند. سپس، خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. با تکرار کردن این عمل، ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها کاهش می‌یابد.

- دانش‌آموزان همان‌طور که راه می‌روند، به وسط زمین می‌آیند و با رعایت فاصله دایره‌ای تشکیل می‌دهند؛ درحالی که سرگروه و معلّم در وسط دایره قرار دارند و در حالت درجا این فعالیت‌ها را انجام می‌دهند.

۱- حرکت طناب زدن بدون طناب در حالت درجا (۳ دقیقه)
۲- در حالت طناب زدن درجا به‌صورت جفت با پرش‌های کوتاه به مرکز دایره نزدیک می‌شوند و سپس به‌جای اول خود برمی‌گردند (۳ دقیقه)

۳- در حالت درجا با جهش کوتاه روی یک پا، پای دیگر را به جلو و عقب تاب می‌دهند. سپس پا را عوض می‌کنند و با پای دیگر این حرکت را انجام می‌دهند. این عمل به تناوب با هر دو پا انجام می‌شود (۲ دقیقه)

۴- حرکت پروانه از پهلو (۱ دقیقه)

۵- حرکت پروانه از جلو (۱ دقیقه)

۶- با چند دم و بازدم عمیق، ضربان قلب و تعداد تنفس کاهش می‌یابد.

۷- در این تمرین‌ها بر کار تک‌تک دانش‌آموزان نظارت کنید و اشکالات و اشتباهات را متذکر شوید و تصحیح نمایید.

- در این مرحله، دانش‌آموزان را با توجه به تعداد آن‌ها به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید به نوبت و با رعایت فاصله، طول حیاط مدرسه (حداکثر ۱۰۰ متر) را بدونند و به‌جای اول برگردند. سپس، گروه بعدی این عمل را انجام دهد و گروه‌های دیگر استراحت کنند. این تمرین می‌تواند با توجه به آمادگی دانش‌آموزان و بازخوردهای دریافت شده چند دور تکرار شود.

درس ۵

از حد به دانش‌آموزان پرهیز کنید و آن‌ها را از عواقب این‌گونه کارها آگاه سازید.

۵- در صورت وارد آمدن هرگونه آسیب احتمالی، عمل کشش را متوقف و آسیب‌دیدگی را بررسی کنید.

روش اجرا

حرکت اول - کشش عضلات دست

- دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار ستونی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند.

۱- در حالت ایستاده پاها جفت و دو دست در جلوی بدن قلاب شده به تدریج به سمت بالا کشیده می‌شود.

۲- سعی کنند در این حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

۳- عمل کشش برای ۲ مرتبه به ترتیب با شدت، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌شود.

حرکت دوم - کشش عضلات دست و کمر بند شانه

۱- دانش‌آموزان پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن قلاب می‌کنند و مچ دست‌ها را طوری می‌چرخانند که پشت دست‌ها به طرف صورت قرار گیرد.

۲- دست‌ها را به موازات شانه‌ها بالا می‌آورند و از ناحیه‌ی کمر خم می‌شوند. در این حالت، سر در بین دست‌ها قرار دارد، پاها بیش از عرض شانه از هم بازند و زانوها خم نشده‌اند. در این حالت، کشش در عضلات دست و کمر بند شانه ایجاد می‌شود.

۳- این حرکت برای دو نوبت به ترتیب، با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب حالت انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

تمرین‌های کششی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های کششی برای انعطاف‌پذیری

کردن عضلات بدن

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های کششی بر

روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های کششی

و سایر مورد نیاز: زمین مناسب.

دانشتنی‌های معلم

۱- قبل از شروع تمرین‌های کششی، کنترل کنید که حتماً

عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار گیرند، خوب گرم شده و درجه حرارت بدن دانش‌آموزان بالا رفته باشد.

۲- کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم، به شدت و

زمان بیشتر ختم کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید و آثار تمرین‌های

کششی، شیوه‌ی صحیح انجام دادن این تمرین‌ها و نکات ایمنی و... را در حین یا فواصل تمرین‌ها به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات و فشار آوردن بیش

۲- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه و

ورزشی

و سایل مورد نیاز: کتاب درسی و پوستر.

☑ دانستنی‌های معلّم

- ۱- با استفاده از روش حلّ مسئله و سؤال و جواب، مطالب کتاب را تدریس کنید.
- ۲- هنگام گفت‌وگو با دانش‌آموزان، از وجود آنان به‌عنوان یک الگو همانند شکل‌های داخل کتاب استفاده کنید.
- ۳- جواب‌های درست را علامت‌گذاری کنید.

↩ روش اجرا

- ۱- کلاس را برای آموزش و تدریس درس جدید آماده کنید.
- ۲- از دانش‌آموزان بخواهید کتاب‌های خود را باز کنند و بخش اول (صفحه‌ی ۲) را بیاورند.
- ۳- درس مصرف نیرو را تدریس کنید. به منظور تفهیم بهتر درس، می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید که تصور خود را از این درس ابراز کنند.
- ۴- دانش‌آموزان باید این نکته را درک کنند که اگر حرکات به نحو صحیح اجرا شوند، انرژی بدن هدر نمی‌رود.
- ۵- در بالای صفحه‌ی ۲، چهار تصویر وجود دارد که سه شکل سمت چپ به نوعی نشان می‌دهند که فرد برای اجرای حرکت، انرژی اضافی مصرف می‌کند؛ زیرا حرکات اضافی در دست‌ها، پاها و سر مشاهده می‌شود، همگی با مصرف انرژی انجام می‌پذیرند. هم‌چنین، در تصویر سوم از سمت چپ، فردی را می‌بینیم که کیف خود را به شکل غلط حمل کرده و انرژی فراوانی صرف می‌کند؛ در صورتی که اگر کیف را مثلاً به حالت کوله‌پشتی حمل کند، در مصرف انرژی صرفه‌جویی خواهد کرد.

جلسه: دانشی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: آشنایی با چگونگی تأمین و مصرف انرژی برای

راه رفتن و دویدن و دامنه‌ی حرکتی و محدودیت‌های مفاصل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- ۱- کسب دانش در این مورد که اجرای هر حرکتی نیازمند صرف انرژی است.
- ۲- آشنایی با نحوه‌ی صرف انرژی به شکل صحیح
- ۳- آشنایی با تأثیرات اجرای درست مهارت‌ها و صرف

انرژی

- ۴- آشنایی با برخی حرکات که اضافی‌اند و مصرف انرژی را بیشتر می‌کنند.
- ۵- کسب توانایی تشخیص و داوری درباره‌ی حرکات اضافی خود و دیگران
- ۶- آشنایی با جهت‌هایی که مفاصل بدن در آن جهت‌ها حرکت می‌کنند.
- ۷- آشنایی با مفهوم دامنه‌ی حرکتی مفاصل
- ۸- آشنایی با برخی محدودیت‌های حرکتی در مفاصل

حیطه‌ی مهارتی

- ۱- کسب مهارت در اجرای حرکات با صرف انرژی کمتر
- ۲- کسب مهارت در اجرای حرکات در جهت‌های مختلف و طبیعی
- ۳- کسب مهارت در ذخیره کردن انرژی از طریق حذف حرکات اضافی

حیطه‌ی نگرشی

- ۱- علاقه‌مندی به حفظ تندرستی و پیش‌گیری از بروز صدمات جسمانی و ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی

دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید و اجازه دهید آن‌ها ضمن شناسایی روش‌های غلط، دلایلی را برای صرف انرژی اضافی در آن حرکات بیان کنند.

۹- در صفحه‌ی ۴، بحث حرکت اعضای بدن مطرح است. در این بخش، لازم است دانش‌آموزان را به شکل عملی و با استفاده از تصاویر با جهات حرکت مفاصل مختلف بدن آشنا کنید.

۱۰- برخی از مفاصل در یک جهت (مثل آرنج و زانو) و برخی در بیش از یک جهت (مثل تنه، گردن، ران و...) حرکت می‌کنند.

۱۱- به دانش‌آموزان تفهیم کنید که نباید مفاصل را در خلاف جهت طبیعی آن‌ها حرکت داد.

۱۲- اجازه دهید دانش‌آموزان حرکات را در مفاصل مختلف خود نمایش دهند.

۱۳- دانش‌آموزان خودآزمایی را حل می‌کنند و خود عملاً پاسخ‌های درست را نمایش می‌دهند.

شکل آخر (اولین تصویر از سمت راست) نحوه‌ی درست راه رفتن را نشان می‌دهد.

۶- در دو عکس پایین صفحه‌ی ۲ در حرکات دانش‌آموزان صرف انرژی اضافی می‌بینیم؛ مثلاً دانش‌آموزی که به بالا پریده است، می‌تواند با پرشی کوتاه‌تر از روی طناب عبور کند یا فردی که طناب را می‌چرخاند، حرکات اضافی در بدن دارد (عکس سمت راست). در تصویر دیگر، دانش‌آموزی که به بالا پریده است، با منقبض نگه‌داشتن عضلات دست‌ها، انرژی اضافی مصرف می‌کند و برای اجرای حرکت، نیروی اضافی به کار می‌برد.

۷- با دانش‌آموزان در مورد مطالب بخش‌های ۵ و ۶ بحث کنید.

۸- در صفحه‌ی ۳، تصاویر مختلفی در مورد نحوه‌ی درست راه رفتن و دویدن آمده است. در تصویری که درست راه رفتن و دویدن دیده نمی‌شود، در واقع، نیروی اضافی صرف شده و انرژی بدن به هدر رفته است. در مورد تک‌تک این تصاویر با

درس ۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی نسبی با واژه‌ی قدرت و اصول اساسی

تمرین‌های مربوط به آن

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های ساده‌ی قدرتی در عضلات

بالا تنه و پایین تنه

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های مهارتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های قدرتی ساده

با استفاده از وزن بدن بر روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به برخی تمرین‌های قدرتی

۲- انگیزه داشتن برای توسعه و بهبود قدرت عضلات

مختلف بدن

و وسایل مورد نیاز : زمین مناسب.

☑ دانستنی‌های معلم

- ۱- تمرین‌های این درس قدرت و استقامت عضلانی را با هم بهبود می‌بخشند.
- ۲- ترتیبی دهید که تمرین‌هایی به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین‌تنه انجام شوند و در فاصله‌ی هر دو تمرین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر بگیرید.
- ۳- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی، چگونگی درست انجام دادن حرکات، فواید و آثار تمرین‌های قدرتی و... را در فرصت‌های مناسب به‌طور ساده به دانش‌آموزان گوشزد کنید.
- ۴- تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.
- ۵- تمرین‌های گرم کردن اختصاصی مربوط به هر تمرین و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

↩ روش اجرا

تمرین ۱- تقویت عضلات دست‌ها

- ۱- دانش‌آموزان با توجه به اندازه‌های بدنی و جثه به‌صورت دونفره با فاصله‌ی نزدیک در مقابل هم قرار می‌گیرند. پاها را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و پاهای موافق را در جلو در امتداد هم قرار می‌دهند (همانند گارد موافق کشتی).
- ۲- دست‌ها را در امتداد شانه در هم قلاب می‌کنند و با فشار آوردن به کف دست‌های هم به‌صورت پرس با کنترل، دست‌های یک‌دیگر را به تناوب از ناحیه‌ی آرنج خم و راست می‌کنند.
- ۳- این فعالیت باید به آهستگی و با کنترل انجام شود و حدود یک دقیقه ادامه یابد.

تمرین ۲- تقویت پاها

- ۱- دانش‌آموزان هم‌جثه در مقابل هم قرار می‌گیرند؛ پاها را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و دست‌ها را روی شانه‌ی یک‌دیگر می‌گذارند.
- ۲- آن‌ها با فشار آوردن با دست روی شانه‌ی یک‌دیگر، به‌تدریج زانوها را خم می‌کنند و تا زاویه‌ی ۹۰ درجه می‌نشینند.

بعد هم به آرامی بلند می‌شوند.

۳- این حرکت ۱۰ بار تکرار می‌شود.

تمرین ۳- تقویت دست‌ها

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه دو به دو در مقابل هم سینه به سینه قرار می‌گیرند.

۲- دست‌ها را درحالی که به‌صورت کشیده در کنار بدن قرار دارند، در پایین به هم قلاب می‌کنند.

۳- دست‌ها در طرفین بدن با کنترل به بالای سر می‌روند و به پایین برمی‌گردند. به این ترتیب، زمانی دانش‌آموز «الف» دست‌های دانش‌آموز «ب» را به پایین می‌آورد و بعد، دانش‌آموز «ب» با مقاومت فشار را کنترل می‌کند و به‌عکس.

تمرین ۴- تقویت عضلات شکم

۱- دانش‌آموزان در مقابل معلم با رعایت فاصله روی باسن می‌نشینند؛ درحالی که پاها در جلوی بدن به‌صورت جفت و کشیده روی زمین قرار دارند، بدن به سمت عقب متمایل شده است و از دست‌ها به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌شود.

۲- پاها را به‌صورت جفت حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند کرده و سعی می‌کنند با انقباض عضلات شکم، حدود ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ کنند. سپس ۱۰ ثانیه استراحت می‌کنند و دوباره فعالیت را انجام می‌دهند. این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان می‌تواند تا سه مرتبه تکرار شود.

۳- در همان وضعیت قبل، زانوها را خم و پاها را به سمت داخل شکم جمع می‌کنند و سپس بدون این که پاشنه‌ی پاها با زمین تماس بگیرند، آن‌ها را باز می‌کنند.

۴- پاها را در حالت کشیده به‌صورت قیچی از روی هم عبور می‌دهند؛ سپس، آن‌ها را به‌صورت افقی از طرفین جمع و باز می‌کنند.

۵- از دانش‌آموزان بخواهید پاها را در حالت کشیده به‌صورت قیچی و به‌طور عمودی بالا و پایین ببرند.

۶- هر یک از حرکات با توجه به آمادگی دانش‌آموزان بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌گیرد. در فاصله‌ی هر دو حرکت ۱۰ ثانیه

را به استراحت و ماساژ عضلات شکم اختصاص دهید.

تمرین ۵- تقویت پاها

- ۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به صورت دوفره مقابل هم به باسن روی زمین می‌نشینند، تنه را به سمت عقب متمایل کرده و از دست‌ها به عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند.
- ۲- پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف آن‌ها را در جلو به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند.
- ۳- بدون آن‌که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب دو پای راست و چپ حرکت دوچرخه‌ی دوفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند.
- ۴- این حرکت برای ۲ مرتبه به مدت ۲۰ ثانیه انجام می‌گیرد و بین هر مرحله ۱۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

تمرین ۶- تقویت دست‌ها

- ۱- دانش‌آموزان با آرایش مناسب و با رعایت فاصله روی زمین به شکم دراز می‌کشند.
- ۲- کف دست‌ها را به موازات شانه روی زمین قرار می‌دهند و محکم می‌کنند.
- ۳- درحالی که زانوها به عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس دارند، با فشار دست‌ها و باز کردن آرنج، بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند.
- ۴- حرکت شنا روی زمین را درحالی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.
- ۵- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا ۱۰ مرتبه انجام می‌شود.

درس ۸

- ۲- داشتن انگیزه برای حفظ و توسعه‌ی تعادل عمومی بدن در فعالیت‌ها و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با واژه‌ی تعادل و کاربردهای عملی آن در زندگی و فعالیت‌ها

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های تعادلی ایستا و پویا

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های تعادلی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های تعادلی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های تعادلی

☑ دانستنی‌های معلم

↩ روش اجرا

تمرین ۱- راه رفتن روی سطح بالاتر از زمین با

حفظ تعادل

- ۱- با توجه به تعداد دانش‌آموزان، آن‌ها را به چند گروه تقسیم کنید.
- ۲- از هر گروه بخواهید به نوبت، با رعایت فاصله و با حفظ کنترل از روی نیمکت یا لبه‌ی جدولی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه

بروند.

- ۳- در این فعالیت، با توجه به شرایط و توانایی دانش‌آموزان می‌توانید ارتفاع و عرض مسیر را تغییر دهید.
- ۴- این فعالیت می‌تواند برای چندین مرحله از سرعت کم به زیاد تکرار شود.
- ۵- می‌توانید این فعالیت را با دادن امتیاز و زمان‌بندی به صورت رقابتی بین گروه‌ها انجام دهید تا دقت و مهارت آن‌ها در حفظ تعادل افزایش یابد.

- تمرین ۲- راه رفتن روی پاشنه و پنجه‌ی پا با حفظ تعادل روی سطح زمین**
- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی یا گروهی سعی می‌کنند با رعایت فاصله با حفظ تعادل روی پاشنه‌ی پا راه بروند. در این حالت، دست‌ها از بدن دور شده و از آن‌ها برای حفظ تعادل استفاده می‌شود.
 - ۲- در مرحله‌ی بعد، دانش‌آموزان سعی می‌کنند روی

پنجه‌ی پاها راه بروند.

- ۳- این فعالیت‌ها را می‌توان برای چندین مرحله از سرعت کم به زیاد تکرار کرد.
- ۴- این فعالیت‌ها را می‌توان به شکل امتیازی و رقابتی نیز انجام داد.
- تمرین ۳- راه رفتن روی پاشنه و پنجه‌ی پاها با حفظ تعادل روی سطح بالاتر از زمین**
- فعالیت‌های مربوط به تمرین ۲ روی سطحی بلندتر از زمین (همانند تمرین ۱) انجام می‌شود.

- تمرین ۴- لی‌لی کردن**
- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی یا گروهی سعی کنند با رعایت فاصله و حفظ تعادل، چند متری را روی پای مسلط به صورت لی‌لی با جهش‌های کوتاه طی کنند.
 - ۲- دانش‌آموزان لی‌لی را بر روی هر دو پا برای چندین مرحله با تغییر سرعت و طول گام از کم به زیاد تمرین می‌کنند.

درس ۹

- | | |
|---|--|
| جلسه : مهارتی | ۲- کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرین‌های |
| عنوان درس : آمادگی جسمانی | استقامت عضلانی |
| هدف کلی : توسعه‌ی استقامت عضلانی | حیطه‌ی نگرشی |
| اهداف جزئی | ۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامت عضلانی |
| حیطه‌ی دانشی | ۲- داشتن انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات مختلف بدن |
| ۱- آشنایی نسبی با واژه‌ی استقامت عضلانی | وسایل مورد نیاز : زمین مناسب و چند تکه طناب |
| ۲- آشنایی با برخی تمرین‌های ویژه‌ی استقامت عضلانی | ۱متری. |
| حیطه‌ی مهارتی | |
| ۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های استقامت عضلانی | |

☑ دانستنی‌های معلم

- ۱- تمرین‌های این درس قدرت و استقامت عضلانی را با هم بهبود می‌بخشند.
- ۲- تمرین‌های این درس را می‌توان به شکل ایستگاهی نیز انجام داد؛ بنابراین، لازم است تمرین‌ها به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین‌تنه انجام گیرند و بین هر دو برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر گرفته شود.
- ۳- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.
- ۴- تمرین‌های گرم کردن اختصاصی مربوط به تمرین‌ها و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.
- ۵- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام دادن حرکات به شکل صحیح، فواید و آثار تمرین‌های استقامت عضلانی و... را در فرصت‌های مناسب به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بازگو کنید.

↪ روش اجرا

- تمرین ۱- شنای سوئدی روی دیوار (استقامت عضلات دست‌ها)
 - ۱- دانش‌آموزان با فاصله‌ی حدود ۵۰ سانتی‌متری دیوار می‌ایستند. دست‌ها را روی دیوار قرار می‌دهند و بدون این‌که بدنشان از ناحیه‌ی کمر خم شود، با خم و راست کردن دست‌ها حرکت شنای سوئدی روی دیوار را انجام می‌دهند.
 - ۲- این حرکت را می‌توان حداکثر تا ۳۰ ثانیه با کنترل یا شمارش تعداد حرکات انجام داد.
- تمرین ۲- نشست و برخاست (استقامت عضلات پاها)
 - ۱- دانش‌آموزان هم‌جثه در مقابل هم قرار می‌گیرند. پاها را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و دست‌ها را روی شانه‌ی یک‌دیگر می‌گذارند.
 - ۲- با فشار دادن دست‌ها روی شانه‌ی یک‌دیگر تا زاویه‌ی ۹۰ درجه می‌نشینند (مفصل زانو) و به حالت اول (ایستاده) برمی‌گردند.

۳- این حرکت بین ۱۵ تا ۲۰ مرتبه (تا خستگی نسبی عضلات پاها) انجام می‌شود.

تمرین ۳- دراز و نشست دونفره (استقامت عضلات شکم)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به‌صورت دونفره در مقابل هم به باسن روی زمین می‌نشینند و پاها را درهم قلاب می‌کنند.

۲- یک دانش‌آموز به حالت درازکش و دانش‌آموز دیگر به حالت نشسته دوسریک طناب را می‌گیرند.

۳- دو دانش‌آموز با دریافت علامت شروع، حرکت دراز و نشست دونفره را با کمک طناب تا زمان احساس خستگی (حداکثر تا ۱ دقیقه) انجام می‌دهند. سپس در حال درازکش استراحت می‌کنند و شکم خود را ماساژ می‌دهند.

تمرین ۴- دو چرخه‌ی دونفره (استقامت عضلات پاها)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به‌صورت دونفره در مقابل هم به باسن روی زمین می‌نشینند. تنه را به سمت عقب متمایل کرده و از دست‌ها به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند.

۲- پاها را از زمین بلند کرده و کف پاها را در جلو به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند.

۳- بدون آن‌که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب پای راست و چپ حرکت دوچرخه‌ی دونفره را با کنترل فشار انجام می‌دهند.

۴- این حرکت نسبت به تمرین‌های قدرتی با فشار کمتر و ۳ مرتبه به مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌گیرد و بین هر دو مرحله ۱۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

تمرین ۵- شنا روی زمین (استقامت عضلات دست‌ها)

۱- دانش‌آموزان با آرایش مناسب و با رعایت فاصله بر روی شکم، روی زمین دراز می‌کشند.

۲- کف دست‌ها را در موازات شانه روی زمین قرار می‌دهند و محکم می‌کنند.

۳- درحالی که زانوها به‌عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس

تمرین ۶ - بالا و پایین رفتن از پله (استقامت عضلات پاها)

- ۱- دانش‌آموزان در مقابل پله یا نیمکتی به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از زمین می‌ایستند.
- ۲- آن‌ها با دریافت علامت شروع، پای راست را روی پله یا نیمکت قرار می‌دهند، بدن را بالا می‌کشند و پای چپ را هم بالا می‌برند. سپس، به حالت ایستاده به روی زمین برمی‌گردند.
- ۳- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان حداکثر تا دو دقیقه ادامه می‌یابد.

دارند، با فشار دادن دست‌ها و باز کردن آرنج، بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند.

- ۴- اکنون حرکت شنا روی زمین را درحالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.
- ۵- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا زمان احساس خستگی نسبی انجام می‌شود.

درس ۱۰

تقسیم کنید. اعضای هر گروه با رعایت فاصله‌ی مناسب در یک ردیف پشت خطّ عرضی زمین والیبال قرار می‌گیرند. سپس با علامت شروع طول زمین والیبال را می‌دوند، خطّ عرضی را لمس می‌کنند و به جای اول برمی‌گردند. هر گروه دوبار این فعالیت را انجام می‌دهد.

۲- از اعضای هر گروه بخواهید به همان روش یادشده، این بار خطّ نیمه‌ی زمین را لمس کنند، برگردند و پس از لمس کردن خطّ عرضی و بازگشت سریع، طول زمین والیبال را به سرعت طی کنند سپس گروه بعدی این حرکت را انجام دهد.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید به نوبت عرض زمین والیبال را در دو مرحله‌ی رفت و برگشت طی کنند و پس از لمس کردن خطوط طولی، در برگشت آخر به سرعت از روی خطّ شروع بگذرند.

۴- دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و بخواهید با فاصله در دو محل پشت خطّ طولی قرار گیرند سپس با علامت شروع، دانش‌آموز جلویی دوی رفت و برگشت را انجام دهد و در برگشت آخر، به سرعت از روی خطّ شروع و از کنار دانش‌آموزان عبور کند. به محض عبور او از روی

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی (آمادگی عمومی بدن)

هدف کلی : کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاکی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاکی بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی

وسایل مورد نیاز : زمین والیبال.

دانستنی‌های معلّم

↩ روش اجرا

۱- دانش‌آموزان را با توجه به تعدادشان به چند گروه

برنده معرفی می‌شود. این فعالیت را می‌توان به صورت نیمی و رقابتی از طریق جابه‌جایی اعضای گروه انجام داد.

خط، دانش‌آموز بعدی فعالیت را آغاز نماید و تا نفر آخر گروه این عمل ادامه یابد. می‌توانید زمان را برای هر گروه ثبت کنید. گروهی که برنامه‌ی خود را زودتر به پایان برساند، به‌عنوان گروه

درس ۱۱

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی - آمادگی جسمانی.

☑ دانستنی‌های معلم

- ۱- مطالب کتاب را با روش فعال و مشارکتی با استفاده از تصاویر تدریس کنید.
- ۲- با یادآوری درس آمادگی جسمانی سال اول با روش فعال و سؤال و جواب به دانش‌آموزان کمک کنید. از آنان بخواهید ویژگی‌های فرد آماده و غیرآماده و اهمیت و کاربرد آماده بودن بدن را در فعالیت‌های روزانه بیان کنند.
- ۳- با روش فعال و سؤال و جواب از آن‌ها بخواهید برخی فعالیت‌هایی را که باعث بهبود آمادگی جسمانی می‌شوند، نام ببرند و شما نیز مطالب را جمع‌بندی کرده و به فعالیت‌هایی چون دویدن، نرمش کردن، لی‌لی کردن، طناب‌بازی، تعادل و چابکی اشاره کنید.
- ۴- از دانش‌آموزان داوطلب برای نشان دادن حرکات و فعالیت‌ها به‌عنوان الگو استفاده کرده و در نمایش حرکات آن‌ها را همراهی کنید.
- ۵- می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید و نظریات و پاسخ‌های گروه‌ها را در مورد تصاویر و فعالیت‌های آمادگی جسمانی جویا شوید.

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با آمادگی جسمانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با فعالیت‌های آمادگی جسمانی

۲- آشنایی نسبی با برخی قابلیت‌های آمادگی جسمانی از

جمله چابکی و تعادل

۳- آشنایی با برخی روش‌های کسب و تقویت آمادگی

جسمانی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی در زمینه‌ی تشخیص قابلیت‌های آمادگی

جسمانی

۲- کسب توانایی در تشخیص تمرین‌های تعادلی و

چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب اطلاعات در مورد آمادگی

جسمانی

۲- علاقه‌مندی به آموختن روش‌های کسب و تقویت

آمادگی جسمانی

۳- علاقه‌مندی به آموختن تمرین‌های چابکی و تعادلی

روش اجرا

است. همچنین، هرکس سریع‌تر از روی خط به چپ و راست برود، چابک‌تر است.

– بچه‌ها، فکر می‌کنید چابک باشیم بهتر است یا چابک نباشیم؟ چرا؟

– چابک بودن در زندگی روزانه چه کمکی به ما می‌کند؟ آیا می‌توانید مواردی را نام ببرید؟

– به نظر شما، از چابکی در چه ورزش‌هایی بیشتر استفاده می‌شود؟ نام ببرید.

با اشاره به تصویر بازی وسطی از دانش‌آموزان بخواهید که نوع ورزش را تشخیص دهند.

سؤال‌های زیر را طرح کنید. پاسخ‌ها را می‌توانید به صورت گروهی یا به عنوان کار کلاسی از آن‌ها بخواهید.

– بچه‌ها، آیا تا به حال وسطی بازی کرده‌اید؟

– چه کسی بازی کرده است؟

– آیا می‌توانید درباره‌ی آن کمی توضیح دهید؟

– بچه‌ها، بازی وسطی هم یکی از بازی‌هایی است که زرنگ

یا چابک بودن در آن مهم است و هر کس چابک‌تر باشد، می‌تواند بیشتر بازی کند.

– بچه‌ها، آیا ورزش‌های دیگری را می‌شناسید که چابکی در آن‌ها مهم باشد؟ آن‌ها را نام ببرید.

تعادل

دانش‌آموزان تصاویر تعادل را مشاهده و تفسیر خود را در مورد نوع و چگونگی حرکات بیان کنند. سپس، با جمع‌بندی مطالب در تشخیص نوع فعالیت به آن‌ها کمک کنید و درس را با طرح سؤال و روش فعال ادامه دهید. طرح سؤال‌هایی مانند سؤال‌های زیر در این مورد به شما کمک می‌کند.

– بچه‌ها، به نظر شما چرا دانش‌آموزان تصویر زیر توانسته‌اند خود را روی یک پا نگه دارند؟

– بچه‌ها، به نظر شما دو چرخه‌سوار چگونه تعادل خود را روی دو چرخه حفظ کرده است؟

۱- با استفاده از تصویر شماره‌ی ۴ در ارتباط با فعالیت و آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان بخواهید علاوه بر آنچه در تصاویر آمده است، مجموعه‌ای از دیگر فعالیت‌های روزانه – ورزشی و غیرورزشی – را نام ببرند که به آمادگی نیاز دارد.

۲- از آن‌ها بخواهید فعالیت‌ها یا ورزش‌های مختلفی را که برای بالابردن آمادگی جسمانی انجام می‌شوند، نام ببرند و شما با جمع‌بندی مطالب به فعالیت‌هایی که تصاویر آن‌ها در کتاب آمده است – از جمله نرمش کردن، دویدن، لی‌لی کردن، طناب بازی – اشاره کنید.

۳- تصاویر دانش‌آموز دختری را نشان می‌دهد که از بین موانع عبور می‌کند و دانش‌آموز پسر از روی یک خط به چپ و راست می‌پرد. این تصاویر نشان‌دهنده‌ی چابکی هستند.

۴- با روش فعال (سؤال و جواب) توانایی تشخیص آن‌ها را در مورد فعالیت‌ها بالا ببرید. طرح سؤال‌هایی مانند سؤال‌های زیر در این مورد کمک می‌کند.

– بچه‌ها، به نظر شما دانش‌آموزان هر کدام در حال انجام دادن چه کاری هستند؟

پاسخ دانش‌آموزان

– بچه‌ها، آیا دوست دارید زرنگ و چابک باشید؟

پاسخ دانش‌آموزان

– چه‌طور متوجه می‌شوید زرنگ و چابک هستید یا نه؟

پاسخ دانش‌آموزان

– به نظر شما، هر کس زودتر از بین موانع عبور کند، زرنگ‌تر و چابک‌تر است یا دیرتر؟

پاسخ دانش‌آموزان

– به نظر شما، هر کس سریع‌تر از روی خط به چپ و راست برود، زرنگ‌تر و چابک‌تر است یا کندتر؟

پاسخ دانش‌آموزان

پس، نتیجه می‌گیریم که هر کس بتواند سریع‌تر از بین موانع بگذرد و کمتر خطا کند، زرنگ‌تر است و می‌توانیم بگوییم چابک‌تر

– آیا می‌توانید چند تمرین تعادلی را نام ببرید؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

راه رفتن روی خط راست یا لبه‌ی یک دیوار کم ارتفاع دو نمونه از تمرینات تعادلی است.

– در این مورد، چه تمرین‌های دیگری را می‌شناسید؟ (پاسخ: ایستادن روی یک پا، لی‌لی کردن و ...)

تصاویر بعدی تعادل نمونه‌هایی از حرکات تعادلی را نشان می‌دهند. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید که تمرینات را به‌عنوان تکلیف کلاسی انجام دهند.

تصویر دختری که روی یک پا ایستاده یکی از روش‌های اندازه‌گیری تعادل را که آزمون لک‌لک است، نشان می‌دهد. در این آزمون، کف یک پا بالای زانوی پای دیگر (پایه‌ی تکیه‌گاه) قرار می‌گیرد؛ فرد روی سینه‌ی پای تکیه‌گاه بلند می‌شود و پاشنه‌ی پا را از روی زمین بلند می‌کند. سپس با اندازه‌گیری زمان، امتیاز تعادل داده می‌شود.

– آیا می‌دانید چند نوع تعادل وجود دارد؟
پاسخ:

– تعادل ایستا (ساکن) مانند ایستادن روی یک پا، حرکت فرشته، ایستادن روی دست و ...

– تعادل پویا (حرکتی) مانند راه رفتن از روی یک لبه‌ی کم عرض و ...

پاسخ خودآزمایی

(۱) ژیمناستیک (۲) چابکی

– ورزشکار ژیمناست چگونه کنترل خود را روی دست‌ها حفظ کرده است؟

– به نظر شما چرا آن‌ها نمی‌افتند؟ (چون تعادل خود را حفظ کرده‌اند و ...)

– فکر می‌کنید آن‌ها چه موقع می‌افتند؟ (وقتی تعادل خود را از دست بدهند و ...)

پس، تعادل باعث حفظ و نگهداری بدن در موقعیت‌ها و شرایط مختلف می‌شود.

– اکنون آیا شما می‌توانید چند تا از این شرایط و موقعیت‌ها را نام ببرید؟ (پاسخ: ایستادن، دویدن، راه رفتن و ...)

پس، نتیجه می‌گیریم که ما برای انجام دادن کارها و فعالیت‌های روزانه باید تعادل داشته باشیم و تعادل خود را حفظ و تقویت کنیم.

– بچه‌ها، به نظر شما نقش تعادل در انجام دادن فعالیت‌ها و ورزش چه قدر مهم است؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

– اگر تعادل نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

– تعادل داشتن چه کمکی به ما می‌کند؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

– آیا ورزش‌هایی را می‌شناسید که حفظ تعادل در آن‌ها مهم است؟ نام ببرید. (پاسخ: ژیمناستیک، دوچرخه‌سواری، فوتبال و ...) پس بچه‌ها، ما نیاز داریم تعادل خودمان را بالا ببریم.

– به نظر شما از چه راه‌هایی می‌توان این کار را انجام داد؟ (پاسخ: با ورزش کردن و انجام دادن تمرینات تعادلی و ...)

جلسه : دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس : بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی : بیان رابطه‌ی آب و فعالیت - بیان اهمیت وزن

مناسب و رابطه‌ی آن با فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با زمان نوشیدن آب

۲- آشنایی با محاسن وزن مناسب

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت تفکر

۲- کسب مهارت حدس زدن

۳- کسب مهارت بحث و گفت‌وگو

۴- کسب مهارت برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مند شدن به حفظ وزن مناسب بدن خود

۲- رعایت کردن اصل تأمین آب بدن به تناسب فعالیت

و وسایل مورد نیاز : لوحه‌ی آموزشی، بهداشت، تغذیه

و ورزش.

روش اجرا

وظیفه‌ی معلم : طرح سؤال‌های زیر، تعیین وقت و دادن

امتیاز به گروه‌هایی که پاسخ صحیح می‌دهند.

سؤال ۱- در بخش شماره‌ی ۷ تصاویری را می‌بینید. در

کنار هر تصویر، لیوانی قرار دارد که در آن مقداری آب است. آیا

آب لیوان‌ها با هم فرق دارد؟ چرا؟

سؤال ۲- به تصاویر شماره‌ی ۸ نگاه کنید و بگویید

چرا احساس تشنگی می‌کنیم؟ از میان افرادی که در این تصاویر

می‌بینید، کدام زودتر تشنه می‌شوند؟

سؤال ۳- در تصاویر شماره‌ی ۹، وزن مناسب، فکر

می‌کنید که کدام یک از بچه‌ها هنگام کار و فعالیت بدنی زودتر

خسته شده‌اند؟ برای کدام یک فعالیت سخت است؟ چرا؟

وظایف دانش‌آموزان : پس از طرح سؤال، گروه‌ها با هم

مشورت می‌کنند و با بلند کردن دست پاسخ می‌دهند.

پاسخ صحیح سؤال‌ها

سؤال ۱- آب لیوان‌ها مساوی نیست. آب لیوانی که در

کنار تصویر پسر دوچرخه‌سوار قرار دارد، از همه بیشتر است. در

تصاویری که پسرها نشسته یا دراز کشیده‌اند، آب لیوان‌ها مساوی

است. علت تفاوت آن‌ها این است که دوچرخه‌سوار فعالیت

زیادی دارد و عرق می‌کند؛ پس آب بدن او کم می‌شود و بنابراین،

به آب بیشتری احتیاج دارد. آب بدن پسری که راه می‌رود، بیش

از پسرای که نشسته یا دراز کشیده‌اند، کم می‌شود؛ چون او هم

بیشتر عرق می‌کند.

سؤال ۲- وقتی فعالیت می‌کنیم، بدن ما عرق می‌کند.

هرچه بیشتر فعالیت کنیم، بدن ما به علت عرق کردن، آب بیشتری

را از دست می‌دهد. ورزشکاران که فعالیت زیادی می‌کنند، بیشتر

عرق می‌کنند و آب بدنشان زودتر کم می‌شود. پس، برای جبران

دانشتنی‌های معلم

۱- پس از تقسیم‌بندی دانش‌آموزان کلاس در گروه‌های

چند نفره، برای رعایت اصل گفت‌وگو و پاسخ‌گویی به سؤال‌های

ارائه شده به کلاس (رعایت نوبت، شیوه‌ی مشارکت دانش‌آموز

و...) قوانینی را مشخص و اعمال کنید.

۲- گروه‌ها را با توجه به استعداد دانش‌آموزان عضو هر

گروه شکل دهید.

۳- با امتیاز دادن به گروه‌های فعال و موفق در پاسخ‌گویی،

در آنان انگیزه ایجاد کنید.

آبی که از دست داده‌اند، باید بیشتر آب بخورند.

سؤال ۳- کسانی که وزن بیشتری دارند، زودتر خسته

می‌شوند.

یادآوری: می‌توان با استفاده از مطالب درس، فعالیت

خاصی را در محل ورزش مدرسه پیش‌بینی کرد و در حین فعالیت،

به مرور به مطالب این قسمت که مربوط به نقش آب در بدن و وزن

مناسب است، پرداخت.

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱- دویدن؛ چون بدن بیشتر گرم می‌شود و مقدار

بیشتری عرق دفع می‌کند.

سؤال ۲- هنگام انجام دادن کارهای روزانه و فعالیت‌های

ورزشی، راحت‌تر حرکت می‌کنیم.

درس ۱۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: کسب مهارت در پرتاب کردن یک دستی از

بالا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- دآوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در قراردادن درست شیء پرتابی در

دست برتر (دستی که دانش‌آموز بیشتر فعالیت‌های خود را با آن

دست انجام می‌دهد)

۲- کسب مهارت در بازکردن پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها

به شکلی مناسب

۳- کسب مهارت در قراردادن پای چپ جلوتر از پای

راست (برای افراد راست دست)

۴- کسب مهارت در عقب‌تر قراردادن دست پرتابی از

سطح لاله‌ی گوش

۵- کسب مهارت در قراردادن شانه‌ی چپ در جهت

هدف

۶- کسب مهارت در تکیه‌دادن وزن بدن روی پای عقبی

۷- کسب مهارت در خم‌نگه‌داشتن آرنج در جلو و دور از

بدن و موازی زمین قراردادن آن

۸- کسب مهارت در انتقال وزن بدن از پای عقب به پای

جلو در هنگام پرتاب

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های پایه‌ی ورزشی و

توسعه‌ی آن

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ، کیسه‌های شن و توپ

تنیس.

دانشتنی‌های معلم

روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان ارزش‌یابی تشخیصی (در سال اول

مهارت پرتاب تدریس شده است) به عمل آورید.

۲- براساس میزان اطلاعات دریافتی از ارزش‌یابی

تشخیصی، مهارت پرتاب کردن را تدریس کنید.

۷- دایره‌هایی را روی دیوار رسم کنید. دانش‌آموزان این دایره‌ها را با توپ هدف قرار می‌دهند. سپس پرتاب را با دست دیگر نیز انجام می‌دهند.

۸- مهارت پرتاب کردن را در قالب بازی‌های مختلف، به طور عملی اجرا کنید.

۹- دانش‌آموزان را در گروه‌های دو نفره دسته‌بندی کنید تا بتوانند به ارزیابی مهارت‌های یک‌دیگر بپردازند.

۱۰- فعالیت‌های ترکیبی با مهارت پرتاب کردن را طراحی کنید.

۳- دانش‌آموزان مقابل یک دیوار صف کشیده و با دست چپ توپ را به حالت پرتاب از بالا، به طرف دیوار پرتاب و پس از برگشت آن‌را دریافت می‌کنند.

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

۵- دو به دو روبروی هم می‌ایستند. یکی از دانش‌آموزان با دست راست پرتاب را انجام می‌دهد. دیگری با دست چپ این کار را انجام می‌دهد. سپس برعکس عمل می‌کنند.

۶- دو به دو روبروی هم می‌ایستند. پس از زدن توپ به زمین و دریافت آن، عمل پرتاب از بالا را انجام می‌دهند. همین کار را با دست دیگر انجام می‌دهند.

درس ۱۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : کسب مهارت در دریافت کردن (۱)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

پاها

۲- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف

بالا و در مسیر توپ).

۳- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار دارند).

۴- کسب مهارت در به‌کارگیری درست پاها در هنگام اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).

۵- کسب مهارت در به استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

۶- کسب مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

وسایل مورد نیاز : گچ، توپ و کیسه‌های شنی.



دانشتنی‌های معلم

دریافت کردن یکی از حرکت‌های مهارتی است. این حرکت همواره قبل از پرتاب کردن و در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیء دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

روش اجرا

- ۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن
- ۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب، اجرا کنید.
 - دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.
 - توپ ارسالی را به وسیله‌ی دست و پا دریافت کنند.
 - توپ را برای دوست خود ارسال و سپس دریافت کنند.
 - توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده دریافت کنند.
 - توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.
 - توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس، با حرکت جهش آن را دریافت کنند.

- دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.
- هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.
- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چندبار دست‌زدن (کف‌زدن)، شیء پرتاب شده را از هوا بگیرند.
- ۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

- ۴- دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.
- ۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به طور مساوی طراحی کنید.
- ۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا درآورید.
- ۷- دریافت‌های پیشرفته - مثل سینه و ران - را نیز برای دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.
- ۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.
- ۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا درآورید.

درس ۱۴

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه

هدف کلی : کسب مهارت در خم و راست شدن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در خم و راست شدن

۲- کسب مهارت در منقبض و منبسط کردن عضلات درگیر در اجرای مهارت

۳- کسب مهارت در حفظ تعادل به هنگام اجرای مهارت
حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی ورزشی
وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شن.

☑ دانستنی‌های معلم

مهارت خم و راست شدن یکی از حرکات غیراتقالی است. خم شدن عبارت از انقباض دسته‌ای از عضلات و کشش دسته‌ی دیگری از آن‌ها و در واقع، کم شدن زاویه‌ی بین مفاصل است. راست شدن یا باز شدن، بازگشت از حالت خم شدن است و این دو حرکت متعاقب یک‌دیگر اجرا می‌شوند. این حرکت را به وسیله‌ی اغلب مفاصل بدن می‌توانیم انجام دهیم.

↩ روش اجرا

۱- آموزش مهارت به همراه نمایش آن به دانش‌آموزان
۲- آموزش را از ساده به مشکل پیش ببرید.
۳- برای تفهیم بهتر مطالب، می‌توانید تمرین زیر را اجرا کنید.
- در حالت ایستاده، بدون این که زانوان خم شوند، تنه را به جلو خم کنید و سعی کنید نوک انگشتان دست با زمین تماس پیدا کنند؛ سپس به حالت اولیه برگردید.
- به جلو خم شوید؛ تمام بدن خود را به حالت کشیده

نگه‌دارید و سپس به حالت اولیه بازگردید.

- پاها را به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باز کنید و سعی کنید با خم شدن به جلو، دست‌ها را روی پاها قرار دهید؛ سپس، به حالت اول بازگردید.

- حرکت قبل را تکرار کنید؛ با این تفاوت که این بار با دست‌ها، پاشنه‌های پاها را لمس کنید و سپس به حالت اولیه بازگردید.
- از میله‌ای آویزان شوید؛ سعی کنید پاها را بالا بیاورید و سپس به حالت اولیه بازگردید.

- در حالت نشسته و در حالی که پاها را روی زمین دراز کرده‌اید، سعی کنید روی ران‌ها خم شوید و با انگشتان دست، انگشتان پاها را لمس کنید؛ سپس به حالت اولیه بازگردید.

- در حالت ایستاده، پاها را به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باز کنید و به جلو خم شوید؛ سعی کنید تویی را از بین دو پا به صورت ضربدری عبور دهید.

- حالت تمرین قبل را به خود بگیرید و با استفاده از یک قطعه گچ، عدد 8 را روی زمین ترسیم کنید.

- به حالت ایستاده و در حالی که دست‌ها را به کمر زده‌اید، به سمت چپ و راست خم شوید.

- دو به دو، پشت به یک‌دیگر بایستید و در حالتی که حدود ۳۰ سانتی‌متر از یک‌دیگر فاصله دارید، سعی کنید توپ را با خم شدن و راست شدن با یک‌دیگر رد و بدل کنید.

۴- برای اجرا و نظارت و ارزیابی یک‌دیگر گروه‌های دونفری تشکیل دهید.

۵- فعالیت‌ها و بازی‌هایی را به اجرا درآورید که مهارت خم شدن و راست شدن، رکن اصلی آن‌ها را تشکیل می‌دهد.

درس ۱۵

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن، به زمین زدن و گرفتن)

هدف کلی : تقویت حرکات کنترلی (دست‌ورزی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با اندام‌ها

۲- آشنایی با پرتاب

۳- آشنایی با جهت‌ها (چپ، راست، بالا و پایین)

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در پرتاب با دو دست

۲- کسب مهارت در پرتاب توپ به بالا با دو دست

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب مهارت در هر دو دست

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن شیرین‌کاری با دست

وسایل مورد نیاز : توپ، کیسه‌ی شنی کوچک و چند عدد گچ یا ماژیک.

 دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- پرتاب‌کننده‌ها و کیسه‌های کوچک شنی :

دانش‌آموزان به شکل پراکنده می‌ایستند؛ نیمی همراه با پرتاب‌کننده‌ها و کیسه‌های کوچک شنی و نیمی با توپ‌های ورزشی.

آیا آن‌ها می‌توانند قبل از این که کیسه‌ی کوچک شنی را

بگیرند، دست بزنند؟

آیا می‌توانند قبل از این که کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند،

یک دور بچرخند؟

آیا می‌توانند دو کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند؟

آیا می‌توانند با هر دست یک کیسه‌ی کوچک شنی را

بگیرند؟

۲- به زمین زدن توپ : از دانش‌آموزان پرسید :

آیا می‌توانید توپ را سریع و با ارتفاع کوتاه به زمین

بزنید؟

آیا می‌توانید توپ را با هر دو دست به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید با دست چپ توپ را به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید با دست راست توپ را به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید توپ را به زمین بزنید و قبل از این که آن را

بگیرید، دست بزنید؟

از دانش‌آموزان گروه توپ بخواهید هم بازی‌های خود را

پیدا کرده و با آن‌ها زمین‌زدن توپ را تمرین کنند. توجه داشته

باشید که توپ به کجا اصابت می‌کند؛ چون در این صورت

می‌توانید حدس بزنید که توپ را در چه ناحیه‌ای دریافت خواهید

کرد.

از دانش‌آموزان بخواهید وسایل خود را در عرض ۱۰

دقیقه با یک‌دیگر مبادله کنند.

۳- پرتاب کردن و گرفتن (دریافت) : از دانش‌آموزان

بخواهید دو به دو به شکل پراکنده بایستند. آن‌گاه به هر دو نفر

یک توپ بدهید و از آن‌ها بخواهید آن را دو به دو از فاصله‌ی

۳ متری به سوی یک‌دیگر پرتاب کنند و بگیرند.

در ادامه، از آن‌ها بخواهید توپ را بدون این که حرکت

کنند، پرتاب نمایند و زمانی که خسته شدند، دست از کار

بکشند.

سپس، توپ را از فاصله‌ی ۳ متری و از بالای سر به سمت

یک‌دیگر پرتاب کنند و آن را بگیرند. بعد از این تمرین، توپ را

به زمین بزنند و آن را دریافت کنند.

۴- رقابت‌های حرکتی : از دانش‌آموزان بخواهید به

شکل پراکنده به فاصله‌ی ۲ متری در مقابل یک‌دیگر بایستند و به

هر کدام یک توپ بدهید.

توپ را رها کنند، به زمین بزنند و به آن ضربه بزنند و هم‌بازی دیگر توپ را دریافت کند. فعالیت‌های زیر را چند بار با توپ تنیس اجرا و تکرار کنند. توپ را رها کنند، به زمین بزنند و هم‌بازی دیگر آن را دریافت کند.

دانش‌آموز توپ را مستقیم از ارتفاع کمر در جلوی بدن رها می‌کند؛ زمانی که توپ از زمین بلند می‌شود، آن را با ضربه‌ی ساعد هر دو دست به سمت آسمان می‌زند. از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های زیر را چندبار با توپ اجرا و تکرار کنند. توپ را رها کنند، به زمین بزنند و هم‌بازی دیگر توپ را دریافت کند.

درس ۱۶

جلسه : مهارتی
عنوان درس : حرکات پایه - دریافت کردن
هدف کلی : کسب مهارت در دریافت کردن (۲)
اهداف جزئی
حیطه‌ی دانشی
۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت
۲- آشنایی با کاربرد مهارت
۳- کسب توانایی در تشخیص اجزای حرکت
۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت
۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران
حیطه‌ی مهارتی
- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و پاها
- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت توبی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ).
- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت توبی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار دارند).

– کسب مهارت در به‌کارگیری درست پاها در هنگام اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).
– کسب مهارت در به استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).
– کسب مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).
حیطه‌ی نگرشی
– علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی ورزشی
وسایل مورد نیاز : گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

☑ دانستنی‌های معلم

دریافت کردن یکی از حرکات‌های مهارتی است و همواره قبل از پرتاب کردن و نیز در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیء دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.



روش اجرا

- دست زدن (کف زدن)، شیء پرتاب شده را از هوا بگیرند.
- ۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.
- ۴- دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.
- ۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به طور مساوی طراحی کنید.
- ۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا درآورید.
- ۷- دریافت‌های پیشرفته - مثل سینه و ران - را نیز برای دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.
- ۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.
- ۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا درآورید.

- ۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن
- ۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب اجرا کنید.
- دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.
- توپ ارسالی را به وسیله دست و پا دریافت کنند.
- توپ را برای دوست خود ارسال و سپس آن را دریافت کنند.
- توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده دریافت کنند.
- توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.
- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس با حرکت جهش آن را دریافت کنند.
- دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.
- هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.
- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چندبار

درس ۱۲

- ۲- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش مفاهیم
- حیطه‌ی مهارتی**
- ۱- کسب مهارت در اجرای حرکات مختلف
- ۲- کسب مهارت در جهت‌یابی
- حیطه‌ی نگرشی**
- ۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه
- ۲- علاقه‌مندی به فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها
- وسایل مورد نیاز: گچ، سوت و توپ.

- جلسه: مهارتی
- عنوان درس: حرکات پایه - مفاهیم و حرکت
- هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت (جهت‌یابی ۱)
- اهداف جزئی
- حیطه‌ی دانشی**
- ۱- آشنایی با مفاهیم مختلف (جهت‌یابی) بالا و پایین، چپ و راست، جلو و عقب