

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ژیمناستیک (۱) (پسران)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۲

هلاوی، ناصر	۷۹۶
ژیمناستیک(۱) (پسران)/مؤلف: ناصر هلاوی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی	۴۴
ایران، ۱۳۹۱.	ژ ۶۱۵ هـ/
۸۶ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۲)	۱۳۹۱
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. ژیمناستیک. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کار دانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب گاه (وب سایت)

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش

نام کتاب : ژیمناستیک (۱) (پسران) - ۳۵۹/۶۸

مؤلف : ناصر هلاوی

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، علی شاه محمدی، حمیده نظری تاج آبادی، فریبا حسین آبادی و معصومه سلطان رضوانفر

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ ، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : www.chap.sch.ir

صفحه آرا : خدیجه محمدی

طراح جلد : علیرضا رضائی کُر

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

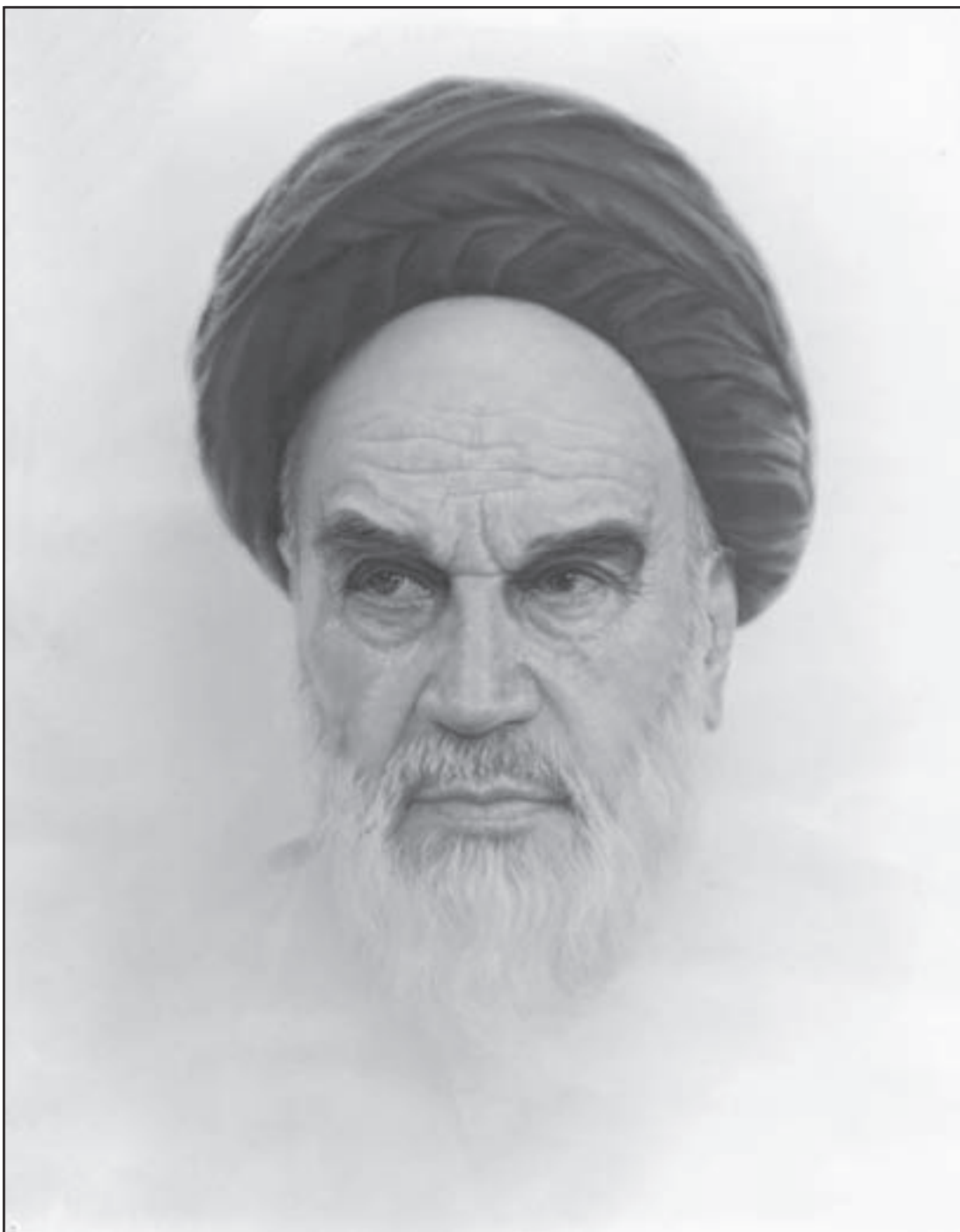
تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵ دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰ صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : فارسی

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ دهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۸-۰۸۶-۰۵-۹۶۴-ISBN 964-05-0860-8



جسم سالم همراه فکر سالم به انسان اعتماد به نفس می دهد.

امام خمینی «ره»

فهرست

مقدمه

۱۹

نیم شیرجه

۲۱

غلت عقب پا جمع

۲۳

۱-۲-۴- بالانس

۲۶

۱- چرخ فلک

۲۸

۱- خودآزمایی

فصل اول : آشنایی با ژیمناستیک

۱-۱- تعریف ژیمناستیک

۱-۲- تاریخچه ی ژیمناستیک

۱-۳- وسایل و امکانات ژیمناستیک

خودآزمایی

۲۹

۷- فصل پنجم : خرک حلقه

۲۹

۱-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای جفت

۲۹

۲-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای باز

۳۰

۳-۵- مراحل آموزش لنگی رو به جلو

۳۳

۴-۵- مراحل آموزش لنگی رو به عقب

۳۴

۵-۵- مراحل آموزش یک پرش ساده

۳۶

۱۳- خودآزمایی

فصل دوم : حرکات مکتبی

۱-۲- شکل و فرم حرکات مکتبی

۲-۲- فرودها و حفظ تعادل

۲-۳- جنبش، حرکت و محورهای چرخش

خودآزمایی

۳۷

۱۴- فصل ششم : پرش خرک

۳۷

۱-۶- شیوه ی ضربه زدن بر پیش تخته

۳۸

۱۴- پرش پا تو دست جمع

۴۱

۱۴- خودآزمایی

فصل سوم : ایمنی

۱-۳- ایمن سازی محیط آموزش

۲-۳- آگاهی ایمنی برای فراگیران

۳-۳- آگاهی ایمنی برای مربیان

۴-۳- موارد متوقف کردن آموزش

۵-۳- گرم کردن

خودآزمایی

۴۲

۱۵- فصل هفتم : قوانین و مقررات ژیمناستیک

۴۲

۱-۷- مقررات اولیه ی ژیمناستیک

۴۳

یک برنامه ساده حرکات زمینی

۴۴

۱۶- پرش خرک

۴۴

۱۳- آزمون نظری پایانی

۴۴

۱۶- ارزش یابی عملی پایانی

فصل چهارم : آموزش عملی حرکات زمینی

۱-۴- آموزش غلت ها

غلت جلو پا جمع

۶۲	۹-۷- مراحل آموزش پرش ساده از عقب	۴۶	فصل هشتم : دار حلقه
۶۳	خودآزمایی	۴۷	۸-۱- شیوه‌ی گرفتن حلقه‌ها
۶۴	فصل دهم : بارفیکس	۴۷	۸-۲- مراحل آموزش تاب به حالت آویزان (حوزه‌ی تمایل)
۶۴	۱-۰-۱- شیوه‌ی گرفتن میله	۴۹	۸-۳- نکات فنی یک تاب
۶۵	۱-۰-۲- اساس تاب	۵۰	۸-۴- مراحل آموزش مهتاب کوتاه
۶۷	۱-۰-۳- آموزش چرخ شکم به عقب	۵۲	۸-۵- مراحل آموزش پرش کوربیت باز
	۱-۰-۴- آموزش لنگی رفتن به بالا و چرخش	۵۳	خودآزمایی
۶۹	به جلو		
۷۴	۱-۰-۵- مراحل آموزش اسکلبکا درجا	۵۴	فصل نهم : پارالل
۷۹	خودآزمایی	۵۴	۹-۱- آموزش تاب‌ها
		۵۴	۹-۲- اساس تاب
۸۰	فصل یازدهم : قوانین داوری ۲۰۰۶	۵۵	۹-۳- مراحل آموزش تاب جلو در بالا
۸۴	خودآزمایی	۵۶	۹-۴- مراحل آموزش تاب عقب در بالا
		۵۸	۹-۵- مراحل آموزش اسکلبکا زیر پا باز
۸۶	فهرست منابع و مآخذ	۶۰	۹-۶- مراحل آموزش غلت جلو پا باز

مقدمه

امروزه، نیازها و تمایلات جامعه اثرات فراوانی بر روند تعلیم و تربیت، از جمله تربیت بدنی و ورزش می‌گذارد. بنابراین، برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی برای این رشته‌ی از تعلیم و تربیت کاملاً ضروری است. بی‌شک تهیه و تنظیم برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش و رهبری این تولیدات از سوی ارگان‌های مربوط، می‌تواند آثار گسترده و مفیدی در اجتماع خصوصاً برای مدارس به دنبال داشته باشد. زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش دریچه‌ی اطمینانی است برای کاهش هیجانات و رهایی از تنش‌ها و وسیله‌ای است برای شناخته شدن و کشف ارزش‌ها؛ راهی است برای اجتماعی شدن و بازدارنده‌ای است از انحرافات. عاملی است تأثیرگذار در جامعه و ایجادکننده‌ی الگوهای رفتاری جدید. ورزش و تربیت بدنی موجب روح جمعی است که هم مردم را به دنبال اهداف مشترک سوق می‌دهد و هم موجب احساس موفقیت در ورزشکاران و تماشاگران می‌گردد. پیروزی در آن مانند پیروزی در زندگی است.

هدف کلی

شناخت وسایل و تجهیزات، آشنایی با تکنیک‌ها و روش آموزش حرکات اولیه‌ی ژیمناستیک بر روی وسایل و آگاهی از شیوه‌ی قضاوت و داوری مسابقات.