

به نام خداوند بخشنده و مهربان

ضمیمه کتاب

تربیت بدنی دوره ابتدایی

ویژه معلمان پایه چهارم

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب: ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی ویژه معلمان پایه چهارم - ۶۸/۲

مؤلفان: میترا روحی دهکردی، عباس بنیان، جواد مهرگان، مریم جودی و طیبه ارشاد

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

مدیر امور فنی و چاپ: سید احمد حسینی

مدیر هنری: مجید ذاکری یونسی

طراح گرافیک و صفحه آرا: مؤسسه فرهنگی و هنری طراحان ایماژ

طراح جلد: طاهره حسن زاده

تصویرگر: بهنام خیامی

حروفچین: فاطمه باقری مهر، زهرا ایمانی نصر

مصحح: شاداب ارشادی

امور آماده سازی خبر: فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه ای: ناهید خیام باشی، سیده شیوا شیخ الاسلامی

ناشر: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

تلفن: ۹-۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

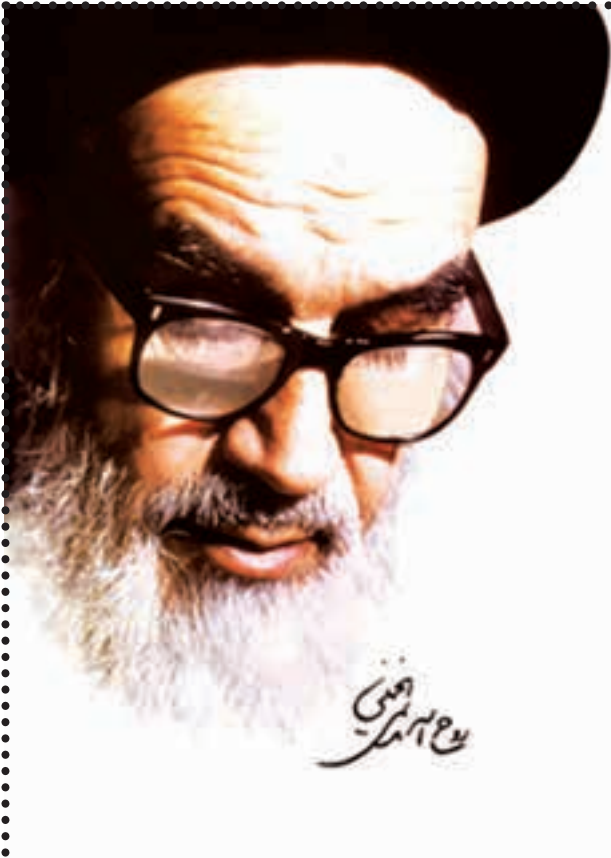
وب سایت: www.chap.sch.ir

چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام» (www.offset.ir)

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است .

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۷۱-۱ ISBN 978-964-05-2371-1



حضرت امام (ره):

همانطور که با « ورزش » قوت جسمانی خود را تقویت می کنید، قوت روحانی را نیز تقویت کنید.

فصل اول: معرفی برنامه

- ۵..... ویژگی برنامه درس تربیت بدنی در پایه چهارم
- ۶..... محورهای اصلی و رئوس موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه چهارم ابتدایی
- ۷..... تدریس مؤثر تربیت بدنی با بازی
- ۷..... تناسب بازی با توجه به ویژگی‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان
- ۹..... جهت دهی به دانش‌آموزان و ایجاد انگیزه در آنها، قبل از آموزش و بازی
- ۱۱..... ادغام و یکپارچه سازی مهارت و بازی در رشته ورزشی
- ۱۱..... ارتقای ارزش‌های فردی و اجتماعی با بازی و ورزش
- ۱۲..... مراقبت و استفاده صحیح از وسایل و تجهیزات ورزشی در بازی

فصل دوم: معرفی بازی‌ها

- ۱۴..... ملاحظات لازم قبل از اجرای بازی
- ۱۵..... آموزش طناب بازی
- ۱۵..... تعیین اندازه مناسب طناب
- ۱۵..... نکات آموزشی
- ۱۵..... توصیه‌ها
- ۱۵..... نحوه چرخاندن طناب
- ۱۸..... طناب بازی (رفتم به هوا)
- ۱۹..... طناب بازی (تونل)
- ۲۰..... طناب بازی (از روی طناب پیر، از زیر طناب برو)
- ۲۱..... طناب بازی (طناب با شماره)
- ۲۲..... طناب بازی (کی بیشتر طناب می‌زنه)
- ۲۳..... طناب بازی (امدادی با طناب)
- ۲۴..... طناب بازی (دو نفره)
- ۲۵..... طناب بازی (گروهی)
- ۲۶..... دوومیدانی (پرتاب توپ از بالای سر)
- ۲۷..... دوومیدانی (پرش قورباغه)
- ۲۸..... دوومیدانی (دوی امدادی سرعت)
- ۲۹..... توپی (تعقیب توپ)
- ۳۰..... توپی (بیشتر پاس بده)
- ۳۱..... توپی (توپ و سبد)
- ۳۲..... توپی (سرویس)
- ۳۳..... توپی (امتیاز جمع کن)
- ۳۴..... توپی (گوش به فرمان)
- ۳۵..... توپی (موش و گربه)
- ۳۶..... توپی (فوتبال سه تیمی)
- ۳۷..... راکتی (راکت و بادکنک)
- ۳۸..... راکتی (امدادی با راکت)
- ۳۹..... راکتی (سرویس با نیمکت)

فصل ۱

معرفی برنامه

سخنی با همکاران

از سال تحصیلی ۹۲-۹۱ در راستای همسوسازی برنامه‌های درسی با برنامه درسی ملی و با هدف غنا بخشی به برنامه تربیت بدنی دوره ابتدایی، کتاب‌های ضمیمه راهنمای معلم تربیت بدنی در پایه‌های دوم و سوم، با رویکرد تربیتی و فرهنگی و با تأکید بر اجرای بازی‌ها تألیف شد و در اختیار معلمان قرار گرفت. این روند در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ نیز استمرار پیدا کرد و کتاب ضمیمه تربیت بدنی ویژه معلمان پایه چهارم تألیف شد.

برنامه درس تربیت بدنی در پایه چهارم که در قالب کتاب راهنمای معلم از سال تحصیلی ۸۳-۸۲ در اختیار همکاران عزیز قرار گرفته است، به آموزش آمادگی جسمانی، مهارت‌های مقدماتی فوتبال، والیبال، تنیس روی میز، ژیمناستیک، بهداشت و تغذیه و ایمنی در ورزش می‌پردازد. از این رو، در کتاب ضمیمه تلاش شده است با معرفی نمونه بازی‌های مرتبط با موضوعات معرفی شده در کتاب راهنمای معلم پایه چهارم، علاوه بر ایجاد تنوع در فعالیت‌های آموزشی این درس، دانش‌آموزان با قرار گرفتن در صحنه‌های واقعی بازی با نکات برجسته اخلاقی و تربیتی همچون همکاری، مسئولیت‌پذیری، قانونمندی، احترام به دیگران، حفظ حقوق دیگران و... آشنا شوند. امید است همکاران گرامی ضمن مطالعه و بهره‌مندی از محتوای ارائه شده در کتاب راهنمای معلم و بخش ضمیمه، نسبت به آموزش‌ها، تمرینات و بازی‌های ارائه شده در فضایی شاد و نشاط‌انگیز با تأکید بر نکات تربیتی و اخلاقی در دانش‌آموزان اهتمام ورزند.

ویژگی برنامه درس تربیت بدنی در پایه چهارم

همه ما افراد بزرگسالی را دیده‌ایم که شکل پیشرفته برخی مهارت‌های حرکتی پایه همچون پرتاب کردن را به درستی نیاموخته‌اند. به طور حتم، این افراد از فرصت کافی برای تمرین و کسب مهارت برخوردار نبوده‌اند. از این رو، برای انجام ورزش و فعالیت جسمانی در زندگی، نسبت به دیگران، از تمایل و انگیزه کمتری هم برخوردارند.

عبور از مرحله کسب مهارت‌های حرکتی پایه، دست‌یابی به الگوی پیشرفته مهارت‌های حرکتی پایه و مهارت‌های پایه ورزشی از مهم‌ترین دغدغه‌های برنامه‌ریزان و معلمان تربیت بدنی دوره ابتدایی است؛ زیرا در این صورت است که دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های ورزشی را به خوبی فرا گرفته و از انجام فعالیت جسمانی و ورزش لذت ببرند و از مزایای آن به نفع سلامتی و تندرستی خود بهره‌مند شوند.

دو ویژگی زیر، برنامه آموزشی درس تربیت بدنی را در پایه چهارم از پایه‌های اول تا سوم متفاوت می‌کند:

- فراهم آوردن فرصت‌های تمرینی مناسب برای اصلاح و تقویت مهارت‌های حرکتی پایه فرا گرفته شده در پایه‌های اول تا سوم.
- فراهم آوردن فرصت‌های تمرینی مناسب برای استفاده از مهارت‌های حرکتی پایه در مهارت‌های پایه ورزشی.

به عبارت دیگر، در پایه چهارم، پرتاب کردن ساده توپ به صورت پاس دادن در والیبال و ضربه زدن در فوتبال و تنیس روی میز درمی‌آید و دانش‌آموزان برای توسعه کنترل اشیاء، روی مهارت‌های پایه ورزشی کار می‌کنند. دانش‌آموزان این گروه سنی، هنگامی که راکت در دست گرفته و مشغول بازی می‌شوند، فکر می‌کنند بازی تنیس انجام می‌دهند؛ یا اگر در بیل کردن و پاس دادن در بسکتبال را انجام می‌دهند، تصور بازی بسکتبال را دارند. بنابراین، بهتر است معلمان در فرصت ایجاد شده از مهارت‌ها کمتر در موقعیت رقابتی استفاده کنند و به دانش‌آموزان برای کسب مهارت و فراگیری الگوی صحیح فرصت بیشتری بدهند. معلمان آگاه بدون توجه زیاد به برد و باخت در تمرینات و بازی‌ها، بر فعالیت دانش‌آموزان نظارت می‌کنند و با ارائه بازخوردهای مناسب، به تقویت خودپنداره مثبت در دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا فضای کلاس تربیت بدنی برای آنان دلچسب و نشاط‌آور شود.

محور های اصلی و رئوس موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه چهارم ابتدایی

رئوس موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه چهارم ابتدایی در بسته آموزشی				محور های اصلی
کتاب راهنمای معلم	کتاب ضمیمه	فیلم آموزشی	لوح دانش آموز	
<ul style="list-style-type: none"> - کار استخوانها در بدن - راه رفتن و کار استخوانها و عضلات - ناتوانی های حرکتی و ورزش 	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> - حرکات پایه و وضعیت بدنی 	حالت های صحیح بدنی
<ul style="list-style-type: none"> - مواد غذایی مورد نیاز بدن - آب و تنظیم دمای بدن - ورزش، تغذیه، وزن مناسب 	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> - بهداشت، تغذیه و ورزش 	تغذیه و فعالیت بدنی
<ul style="list-style-type: none"> - اهداف تربیت بدنی در دبستان - وظیفه فرد در گروه ورزشی - نکات اساسی در ورزش 	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> - آشنایی دانش آموزان با اهداف تربیت بدنی 	اهداف تربیت بدنی
<ul style="list-style-type: none"> - عوامل آسیب رسان در ورزش - توصیه های ایمنی در ورزش 	<ul style="list-style-type: none"> - توصیه های ایمنی در بازیها 	-----	<ul style="list-style-type: none"> - موارد ایمنی در ورزش 	ایمنی و فعالیت بدنی
<ul style="list-style-type: none"> - مهارت های مقدماتی فوتبال - مهارت های مقدماتی والیبال - مهارت های مقدماتی تنیس روی میز - مهارت های مقدماتی ژیمناستیک 	<ul style="list-style-type: none"> - مقدمات مهارت های دو و میدانی - مقدمات مهارت های طناب زنی 	-----	<ul style="list-style-type: none"> - آشنایی با رشته های ورزشی 	مهارت های پایه ورزشی
-----	<ul style="list-style-type: none"> - بازی های تویی - بازی های راکتی - بازی های دو و میدانی - بازی های بومی - محلی - طناب بازی 	بازیها	-----	بازی و فعالیت های بدنی
<ul style="list-style-type: none"> - استقامت قلبی - تنفسی - انعطاف پذیری - سرعت - قدرت عضلانی - استقامت عضلانی - چابکی - تعادل 	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> - آمادگی جسمانی 	آمادگی جسمانی و حرکتی

تدریس مؤثر تربیت بدنی با بازی

در کلاس درس تربیت بدنی، بیشترین میزان یادگیری از طریق تمرین و تکرار صورت می‌پذیرد. برای فراگیری مهارت‌های حرکتی، تمرینات زیادی لازم است تا به ایجاد الگوهای حرکتی مؤثرتر منجر شود و معمولاً معلمان سعی دارند با استفاده از انواع روش‌های تکرار و تمرین به شکل‌گیری مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان کمک کنند. در برنامه درس تربیت بدنی پایه چهارم یکی از روش‌های مؤثر تکرار و تمرین در آموزش مهارت‌های ورزشی، انجام بازی است و معلمان می‌توانند در تمام جلسات آموزشی با به کارگیری انواع بازی‌های مرتبط با اهداف درس، ضمن ارائه یک برنامه آموزشی کیفی، شرایطی را فراهم آورند تا دانش‌آموزان علاوه بر انجام فعالیت‌های جسمانی مدنظر، از بازی در مدرسه، تجربه دلچسبی به دست آورند و نسبت به آن نیز، نگرش مثبت پیدا کرده و اوقات فراغت خود را با اولویت انجام فعالیت جسمانی و بازی سپری کنند.

برای استفاده مؤثر از بازی‌ها در آموزش، به نکات زیر توجه کنید:

الف) تناسب بازی با توجه به ویژگی‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان

به‌عنوان معلم، اولین شرط لازم برای بازی و کمک به دانش‌آموزان در رسیدن به اهداف برنامه درس تربیت بدنی، شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان در روند تکامل حرکتی و دادن تکالیف حرکتی متناسب با توانایی‌های آنان است. تعدادی از ویژگی‌های مهم در روند تکامل حرکتی دانش‌آموزان نه تا ده سال که برای معلمان تربیت بدنی به سادگی قابل شناسایی است، عبارت‌اند از:

- توانایی نشانه‌گیری دقیق هنگام پرتاب
- توانایی دریافت مطمئن توپ‌ها
- توانایی انجام بازی‌های تکنیکی و تاکتیکی ساده با توپ
- توانایی انجام مطمئن حرکات ترکیبی ساده
- توانایی انجام تکالیف حرکتی هدفمند
- توانایی حفظ تعادل روی یک پا با چشمان بسته به مدت ده ثانیه.

برای برنامه‌ریزی هدفمند در آموزش درس تربیت بدنی با استفاده از بازی، علاوه بر شناسایی توانایی‌های حرکتی، زیر نظر گرفتن رفتار دانش‌آموزان و ارزیابی و تحلیل رفتار آنان، به معلمان در اجرای موفق برنامه بسیار کمک خواهد کرد.

به عنوان نمونه، می توان برخی از رفتارهای دانش آموزان را با پاسخ به سؤالات زیر شناسایی کرد:

۱- دانش آموز وظایف خود را چگونه انجام می دهد؟

○ متوجه وظایفش نشده است.

○ می تواند وظایفش را به طور صحیح انجام دهد.

○ برای انجام وظایفش می تواند برنامه ریزی کند.

۲- وضعیت دانش آموز در انجام تکالیف و کلاس تربیت بدنی چگونه است؟

○ بی انگیزه و بی توجه

○ نگران

○ با انگیزه و علاقه مند

۳- تمرکز فکری او در انجام وظایف چگونه است؟

○ حواس پرت

○ کم حواس

○ با دقت

۴- اعتماد به نفس او چگونه است؟

○ ترسو

○ مغرور

○ دارای اعتماد به نفس کافی

۵- وضعیت روانی او چگونه است؟

○ بی تفاوت

○ سرحال

○ حساس و نگران

۶- ارتباط اجتماعی او با دیگران چگونه است؟

○ خجالتی

○ مستبد

○ پرخاشگر

○ منعطف

۷- رفتار او بعد از شکست چگونه است؟

○ دلخور و آماده‌تلاش مجدد

○ ناامید و هراسان

○ خشمگین

معلم باتجربه، با شناخت دانش آموزان و تشخیص مشکلات حرکتی و رفتاری ایشان، با استفاده از فرصت‌هایی که در طول انجام بازی‌ها ایجاد می‌شود، به آنها در بهبود و اصلاح مشکلاتشان یاری می‌رساند.

ب) جهت دهی به دانش آموزان و ایجاد انگیزه در آنها قبل از آموزش و بازی

برای داشتن کلاس‌های درس مؤثر و کارآمد و کمک به دانش آموزان در رسیدن به رشد همه جانبه در کلاس درس تربیت بدنی از طریق بازی، بهره بردن از عوامل انگیزشی، بسیار کمک خواهد کرد. برخی از عوامل انگیزشی عمومی در تربیت بدنی عبارت‌اند از:

○ ایجاد موقعیت‌های حرکتی متنوع، شاد و مهیج

○ تشویق به منظور ترغیب بیشتر و ایجاد حس خودباوری

○ استفاده از وسایل و ابزار متنوع و شاد

○ توجه به فعالیت داوطلبانه

○ توجه به تفاوت‌های فردی

○ برجسته کردن نقاط قوت

○ توجه به توانایی و نیازها

در برنامه درس تربیت بدنی پایه چهارم، آموزش مقدمات مهارت‌های ورزشی از موضوعات اصلی آموزش است و اغلب اوقات، معلمان تربیت بدنی، درس را با آموزش مهارت‌های مجزای معرفی شده آغاز می‌کنند، در حالی که دانش آموزان فاقد هرگونه پیشینه‌ای در آن زمینه‌اند. بسیاری از دانش آموزان پنجه در والیبال را تمرین می‌کنند، در حالی که تا به حال یک بازی والیبال را ندیده‌اند؛ نتیجه اینکه چون قادر نیستند این تمرین را به مهارت‌های بازی یا مفاهیم دیگر ربط دهند، از انجام آن لذت نمی‌برند و رفته‌رفته انگیزه آنها برای مشارکت فعال در کلاس کم خواهد

شد؛ در حالی که آموزش مهارت‌های ورزشی باید به گونه‌ای آغاز شود تا انگیزه یادگیری را به منظور شرکت در این مهارت‌ها در دانش‌آموزان ایجاد کند و زمینه پیشرفت آنها را فراهم نماید. از این رو، نمونه‌هایی از محرک‌ها برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای آموزش مهارت‌های ورزشی ارائه می‌شود:

• نمایش یک فیلم کوتاه از فعالیت یا ورزش مورد نظر

اگر برای ورزش یا فعالیت مورد نظر، فیلمی در اختیار ندارید، می‌توانید بخش‌های کوتاهی از این نوع ورزش را از تلویزیون ضبط کنید، یا از یک بازی یا مسابقه فیلمبرداری نمایید. بعضی از معلمان فیلم‌های ضبط شده از مسابقات دانش‌آموزان سال‌های گذشته را مورد استفاده قرار می‌دهند. استفاده از فیلم به این معنا نیست که تمام وقت کلاس برای دیدن اجرای ورزش یا فعالیت توسط دیگران صرف شود؛ بلکه با اختصاص زمان کوتاهی به نمایش فیلم، دانش‌آموزان را با آن ورزش آشنا کنید.

• استفاده از لباس ویژه آن ورزش

یکی از مواردی که باعث جلب توجه دانش‌آموزان می‌شود، استفاده از پوشش آن ورزش است؛ به ویژه زمانی که آن پوشش خاص باشد؛ مثل لباس‌های فوتبال، یا بسکتبال.

• فراهم نمودن فرصتی برای امتحان کردن آن فعالیت

با رعایت نکات ایمنی فعالیت، به دانش‌آموزان اجازه دهید فعالیت را امتحان کنند و در فعالیتی که قبلاً آن را تجربه نکرده‌اند شرکت کنند. این امر باعث ایجاد انگیزه در آنها می‌شود. دانش‌آموزان پس از شرکت در فعالیت مذکور، تمایل دارند که بیشتر تمرین کنند تا خود را ارتقا دهند و به اهداف نهایی برسند.

• دعوت مهمان

آوردن مهمانان خاص به کلاس، انگیزه زیادی در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. این مهمانان می‌توانند از تیم‌های ورزشی مدرسه، محله یا حتی یکی از والدینی باشد که در یک رشته ورزشی مهارت دارد و علاقه دارد در مورد فواید شرکت دانش‌آموزان در آن رشته با آنها صحبت کند.

• تماشای یک مسابقه یا رویداد ورزشی مرتبط با فعالیت از نزدیک

یک روش مطلوب برای فراهم کردن زمینه و آشنا کردن دانش‌آموزان با رشته ورزشی مورد نظر، دیدن این فعالیت به صورت زنده است. بدین منظور می‌توان در طول سال تحصیلی، دانش‌آموزان را به یک بازی یا مسابقه آموزشی برد تا با این فعالیت بیشتر آشنا شوند.

ج) ادغام و یکپارچه سازی مهارت و بازی در رشته ورزشی

بسیاری از طرح درس های سالانه به گونه ای سازماندهی می شوند که صرفاً آموزش مهارت در ابتدا و اجرای بازی در انتهای نیمسال قرار می گیرد. و دانش آموزان هفته ها مهارت هایی را تمرین می کنند که قبلاً علاقه ای به آنها نداشته اند. و با ورود به مرحله اجرای بازی که در انتهای نیمسال پیش بینی شده، فرصت بازگشت به مرحله پیشین و اصلاح مهارت ها را نمی یابند. حال آنکه، تجربه نشان داده است طرح درس هایی که در آنها تمرین مهارت و بازی در یکدیگر ادغام شده اند، بازیکنان خبره تری را پرورش می دهند. بنابراین بهتر است در طول آموزش، مهارت ها در قالب بازی به کار گرفته شوند. به همین منظور می توان در تمام جلسات آموزشی انواع فعالیت های گروهی رقابتی که بر کنترل مهارت ها تأکید دارند و همچنین بازی های تغییر یافته و محدود شده را پیش بینی کرد تا همواره دروس مربوط به آموزش مهارت ها همراه با بازی ها و همچنین بازی ها همراه با تمرینات مهارتی ارائه شوند. در این کتاب تلاش شده است طی اجرای مراحل آموزش مهارت های ورزشی، انواع بازی های مرتبط با موضوعات ارائه شود تا در یادگیری مهارت تعمیق لازم صورت پذیرد.

د) ارتقای ارزش های فردی و اجتماعی با بازی و ورزش

کودکان در فرایند رشد و تکامل خود، به فراگیری برخی ارزش های فردی و اجتماعی نیازمندند تا بتوانند به عنوان فردی آگاه، با اراده، خودباور، دارای عزت نفس، قانون مدار، نظم پذیر، سالم و بانشاط، آماده ورود به زندگی فردی و اجتماعی شوند. بازی ها و ورزش های گروهی می توانند در فضایی دلچسب و متناسب با ویژگی ها و نیازهای دانش آموزان فرصت هایی ارزشمند را فراهم آورند، تا دانش آموزان به تمرین موارد زیر پردازند: همکاری و تلاش گروهی برای رسیدن به هدف واحد، پشتکار، تحمل مشکلات، بردباری در برابر نتایج (شکست یا پیروزی)، قانونمندی و احترام به مربی، رعایت حقوق دیگران، متعهد بودن در برابر گروه، قائل بودن به وظایف و مسئولیت های فردی در گروه و رقابت صحیح؛ از اینرو معلمان تربیت بدنی باید با درک اهمیت فرصت های به دست آمده در طول اجرای فعالیت های کلاس و نقش الگویی خود، تلاش کنند تا دانش آموزان را در شکل گیری شایستگی های ذکر شده، به نحو مؤثری یاری رسانند. در ادامه به برخی از فرصت های تربیتی که در طول بازی ها و فعالیت های گروهی پیش می آید و معلمان می توانند با تصمیمات درست از آنها نهایت بهره را ببرند اشاره می شود:

- با تشویق دانش آموزان، برای ادامه و اتمام بازی در هر شرایطی پشتکار دانش آموزان را تقویت کنید. برای مثال، به دانش آموزان اجازه ندهید همین که ادامه بازی منجر به سلب آسایش آنها شد و به ادامه آن علاقه مند نبودند، براساس خواسته های شخصی خود عقب نشینی کرده و از ادامه بازی منصرف شوند؛ بلکه آنها را به ادامه و اتمام بازی تشویق کنید.

- هنگامی که دانش‌آموزان در طول بازی با شرایط سخت روبه‌رو می‌شوند؛ مثلاً بد بازی می‌کنند یا مرتب دچار اشتباه می‌شوند و به نتیجه مورد نظر خود نمی‌رسند. به تلاش مداوم آنان صرف نظر از نتایج کسب شده پاداش دهید.
- مسئولیت‌های فردی دانش‌آموزان را به درستی برایشان تبیین و اهمیت همکاری با سایر بازیکنان در کسب نتیجه را بازگو کنید. به‌طور مثال، در بازی، کسانی را که وظیفه خود را به درستی انجام می‌دهند، تشویق کنید، نه کسانی را که با تصمیمات شخصی خود، موفق به کسب نتیجه خوب برای گروه می‌شوند.
- با احترام به همه بازیکنان و دانش‌آموزان به‌رغم تفاوت‌های موجود بین ایشان و هر سطح از توانایی، احترام متقابل و روحیه همبستگی را در گروه ارتقا دهید و دانش‌آموزان را به رفتار محترمانه با هم‌بازی‌های خود ترغیب کنید.
- بر رفتار مناسب بازیکنان با رقیبان خود تأکید کنید و به دانش‌آموزان بیاموزید که هرگز نباید حریفان را مسخره کنند. به‌عنوان مثال، اگر حریفشان به زمین افتاد، به جای تمسخر و اظهار خوشحالی، در بلندشدن به او کمک کنند. بعد از پایان بازی، با رقیبان خود گفت‌وگو کنند، دست بدهند و در صورت بُرد، به آنها تبریک بگویند.

ه) مراقبت و استفاده صحیح از وسایل و تجهیزات ورزشی در بازی

وسایل، تجهیزات و فضاهای ورزشی، بستر اجرای بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی هستند که کیفیت آنها بر بازی و اجرای تمرینات ورزشی تأثیر مستقیم دارد. آگاه کردن دانش‌آموزان از نحوه استفاده صحیح و مراقبت از وسایل و تجهیزات ورزشی به هنگام بازی به معلم در اجرای مطلوب کلاس درس تربیت بدنی کمک می‌کند. از اینرو از دانش‌آموزان بخواهید به هنگام بازی به نکات زیر توجه کنند:

- برای انجام بازی‌ها، از کفش و پوشش ورزشی مناسب استفاده کنید.
- محوطه بازی را مکانی ایمن، به‌دور از هرگونه پستی و بلندی و موانع انتخاب کنید.
- در بازی‌های راکتی از آسیب رساندن به سطوح راکت، یا کندن رویه راکت اجتناب کنید.
- قبل از بازی کردن با توپ، از میزان باد استاندارد آن مطمئن شوید و با توپ کم باد بازی نکنید.
- از پاره کردن تور والیبال و تور دروازه‌ها خودداری کنید.
- از سوراخ کردن و کندن لایه روی توپ‌های ورزشی پرهیز کنید.
- احتیاط کنید تا راکت‌های ورزشی به لبه میز یا دیوارها و زمین برخورد نکنند.
- از له کردن توپ تنیس خودداری کنید.
- برای هر بازی از توپ مناسب آن استفاده کنید.
- پس از اتمام بازی، توپ، راکت و سایر وسایل ورزشی را در مکان مناسب در نظر گرفته شده قرار دهید.

فصل ۲

معرفی بازی‌ها

بیشتر موضوعات آموزشی کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه چهارم، بر دو هدف مهم زیر تأکید دارد:

۱- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی؛

۲- کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی (فوتبال، والیبال و تنیس روی میز).

در برنامه درسی تربیت بدنی، هدف از فعالیت‌های آمادگی جسمانی و آموزش مهارت‌های ورزشی، تسهیل رشد و ارتقای سلامت است. بنابراین، محتوای این درس باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی و اجرا شود تا ضمن ایجاد زمینه مشارکت فعال در کلاس، دانش‌آموزان را به ورزش و فعالیت علاقه‌مند سازد و زمینه انجام فعالیت و ورزش در ساعات خارج از مدرسه را نیز فراهم آورد. از این رو، بهتر است در یک جلسه فقط به انجام تمرینات آموزشی اکتفا نشود و از اشکال متنوعی از فعالیت‌های جسمانی که منجر به ارتقای آمادگی جسمانی و رشد حرکتی دانش‌آموزان و علاقه‌مندی آنها می‌شود، بهره لازم را برد. نامگذاری و شبیه‌کردن فعالیت‌های متنوع آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی به بازی‌ها منجر به علاقه‌مند شدن دانش‌آموزان به آنها می‌شود. از آنجا که بازی برای دانش‌آموزان لذت بخش و سرگرم‌کننده است، از انجام آن خسته نشده و فرصت تمرین کافی را نیز فراهم خواهد آورد. از این رو، در کتاب ضمیمه با تأکید بر نقش تربیتی بازی‌ها، از طناب‌بازی و بازی‌های دو و میدانی و انواع بازی‌های بومی - محلی استان محل زندگی (به انتخاب معلم و دانش‌آموزان) با هدف کمک به تقویت قابلیت‌های آمادگی جسمانی و از بازی‌های توپی و راکتی با هدف کمک به آموزش مهارت‌های ورزشی استفاده شده است که در ادامه به معرفی برخی از آنها پرداخته می‌شود.

ملاحظات لازم قبل از اجرای بازی:

- بازی‌های معرفی شده در یک فرآیند مشخص آموزشی با رعایت اصول آسان به مشکل، ساده به پیچیده و حرکات انفرادی به گروهی تدوین و طراحی شده است. بنابراین، ترتیب انجام بازی‌ها در هر موضوع رعایت شود.
- شرح بازی ارائه شده، یک نمونه از انواع متنوع اجرای بازی است و معلمان می‌توانند متناسب با امکانات در اختیار و با استفاده از تجربیات خود و خلاقیت دانش‌آموزان، بازی‌ها را به اشکال متنوع دیگری اجرا کنند.
- قبل از اجرای بازی، از تسلط کافی دانش‌آموزان نسبت به مهارت‌های مورد توجه در آن بازی اطمینان حاصل کنید.
- با استفاده از انواع استقرارهای مناسب، ضمن استفاده حداکثری از فضای موجود، ایمنی و عملکرد دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.

آموزش طناب بازی:

- برای انجام طناب بازی، نکات زیر را به دانش آموزان تأکید کنید:
- از کفش مناسب استفاده کنند (کفش ورزشی نرم و لژدار که کف آن قابلیت ارتجاعی داشته باشد)؛
- از طناب مناسب استفاده کنند (طنابی که سنگین نباشد و اندازه آن متناسب با قد انتخاب شود)؛
- انجام طناب بازی در صورت امکان بر روی کفپوش، چمن و سطوح نرم و هموار؛

تعیین اندازه مناسب طناب

- طناب را در دست گرفته و طوری روی آن بایستند که در وسط آن قرار گرفته باشند، در این حالت دسته‌های طناب باید تا زیر بغل دانش آموز بالا بیاید. اگر طناب مقداری از قد آنها بلندتر بود، می‌توانند چند گره در نزدیکی دسته طناب بزنند تا آن را مقداری کوتاه‌تر کنند.

نکات آموزشی

- طناب را به‌طور صحیح در دست بگیرید. (برای گرفتن صحیح طناب، انتهای دسته را از قسمتی که به طناب متصل است در دست بگیرید به گونه‌ای که انگشت شست به سمت بالا قرار گیرد، تا چرخش طناب به آسانی به سمت جلو و بالای سر انجام شود).
- برای طناب بازی، بدن را راست نگه داشته و به جلو نگاه کنید؛
- پرش و فرود را به شکل صحیح انجام دهید (برای فرود، زانوها را کمی خم کنند و روی سینه پا فرود آیند)؛

توصیه‌ها

- قبل از شروع طناب زنی، چند دقیقه به گرم کردن عمومی بدن اختصاص دهید، تا ضربان قلب و حرارت بدن به تدریج بالا رود؛
- پرش و فرود دانش آموزان را ارزیابی و اصلاح کنید؛
- توانایی انجام طناب بازی به یادگیری چرخاندن صحیح طناب بستگی دارد. بنابراین، قبل از شروع بازی مراحل یادگیری چرخاندن طناب و پرش را به حدّ کافی با دانش آموزان تکرار کنید.

نحوه چرخاندن طناب

- مرحله اول:** دو سر طناب را در یک دست گرفته و بچرخانید، به طوری که طناب در نزدیکی پا، آهسته با زمین برخورد کند، این فعالیت را با هر کدام از دست‌ها چندین بار در هر دو جهت جلو و عقب انجام دهید. توجه کنید چرخش دست حتماً از مفصل میچ انجام شود نه از مفصل شانه. (مطابق شکل صفحه بعد)

مرحله دوم: ابتدا با ترسیم خط و سپس با قرار دادن طناب بر روی زمین، انواع پریدن (جفت پا، یک پا، زیگزاگ، جلو و عقب، به پهلو و...) را تمرین کنید؛ (مطابق شکل زیر)

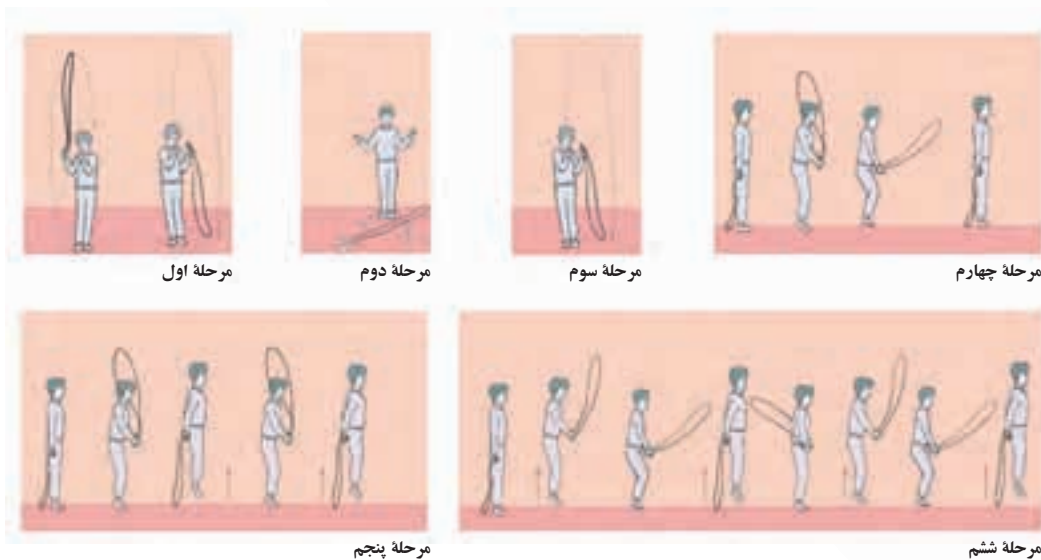
مرحله سوم: دو سر طناب را در یک دست گرفته و بچرخانید، همزمان با برخورد طناب به زمین، در جا بپرید؛ (مطابق شکل زیر)

مرحله چهارم: طناب را در پشت پاشنه پاها قرار دهید، از روی سرتان به طرف جلو بچرخانید تا در جلوی پا به زمین بخورد. سپس از روی آن رد شوید؛ (مطابق شکل زیر)

مرحله پنجم: طناب را در پشت پاشنه پاها قرار دهید، از روی سرتان به طرف جلو بچرخانید تا در جلوی پا به زمین بخورد. سپس از روی آن بپرید؛ (مطابق شکل زیر)

مرحله ششم: چرخش‌ها و پرش‌های متوالی انجام دهید؛ (مطابق شکل زیر)

چرخش طناب را با ننگه داشتن دست‌ها در جلو آغاز کنید و زمانی که طناب، نزدیک پاهای شما رسید، بپرید. دست‌ها را در سطح کمر ننگه دارید. برای طناب زدن از دایره‌های کوچک که با میچ دست و ساعد ایجاد می‌شود استفاده کنید.



نکته:

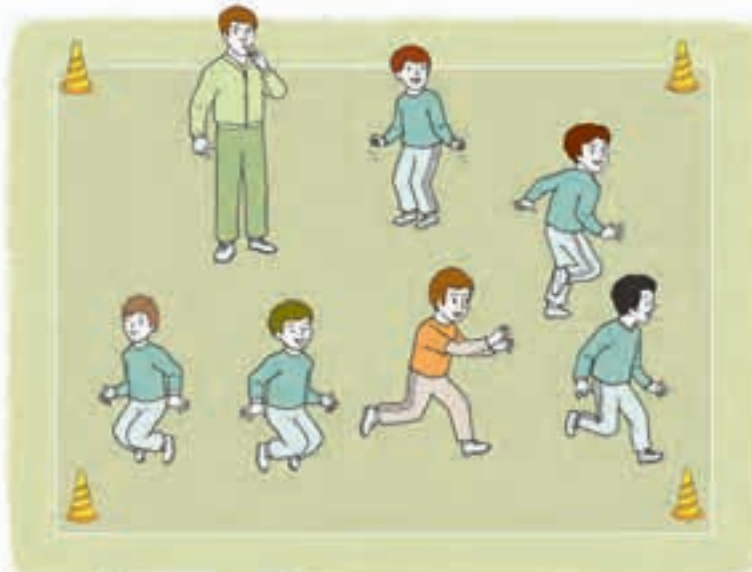
انواع طناب بازی را به عنوان مهارتی ساده و سریع، توسط معلم، دانش‌آموز ماهر یا به کمک فیلم نمایش داده و دانش‌آموزان را برای تکرار و تمرین در ساعات خارج از مدرسه تشویق و ترغیب کنید.

جدول ۱-۲ بازی‌های آموزشی پایه چهارم

ردیف	نوع بازی	نام بازی	موضوع
۱	طناب بازی	(رفتم به هوا)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۲	طناب بازی	(تونل)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۳	طناب بازی	(از روی طناب پیر، از زیر طناب برو)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۴	طناب بازی	(طناب با شماره)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۵	طناب بازی	(کی بیشتر طناب می‌زنه)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۶	طناب بازی	(امدادی با طناب)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۷	طناب بازی	(دو نفره)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۸	طناب بازی	(گروهی)	ارتقای آمادگی جسمانی - مقدمات آموزش مهارت طناب بازی
۹	دو و میدانی	(پرتاب توپ از بالای سر)	مقدمات آموزش مهارت‌های دو و میدانی
۱۰	دو و میدانی	(پرش قورباغه‌ای)	مقدمات آموزش مهارت‌های دو و میدانی
۱۱	دو و میدانی	(دوی امدادی سرعت)	مقدمات آموزش مهارت‌های دو و میدانی
۱۲	توپ	(تعقیب توپ)	مقدمات آموزش مهارت‌های والیبال
۱۳	توپ	(بیشتر پاس بده)	مقدمات آموزش مهارت‌های والیبال
۱۴	توپ	(توپ و سبد)	مقدمات آموزش مهارت‌های والیبال
۱۵	توپ	(سرویس)	مقدمات آموزش مهارت‌های والیبال
۱۶	توپ	(امتیاز جمع کن)	مقدمات آموزش مهارت‌های فوتبال
۱۷	توپ	(گوش به فرمان)	مقدمات آموزش مهارت‌های فوتبال
۱۸	توپ	(موش و گربه)	مقدمات آموزش مهارت‌های فوتبال
۱۹	توپ	(فوتبال سه تیمی)	مقدمات آموزش مهارت‌های فوتبال
۲۰	راکتی	(راکت و بادکنک)	مقدمات آموزش مهارت‌های تنیس روی میز
۲۱	راکتی	(امدادی با راکت)	مقدمات آموزش مهارت‌های تنیس روی میز
۲۲	راکتی	(سرویس با نیمکت)	مقدمات آموزش مهارت‌های تنیس روی میز

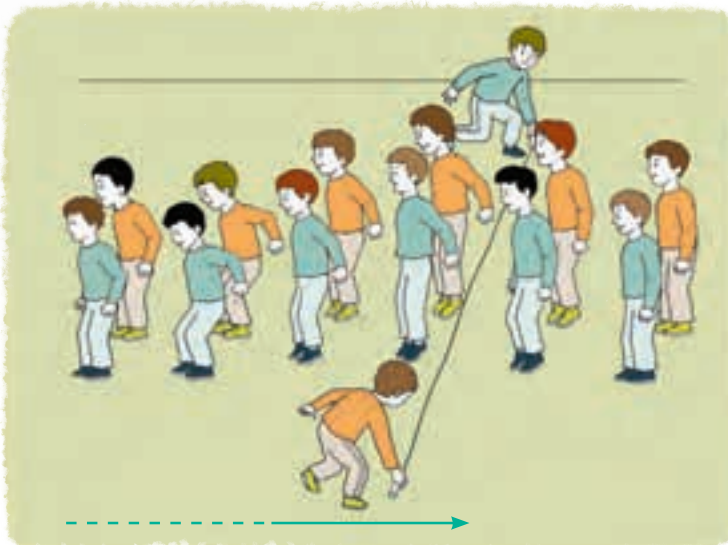
نام بازی	رفتم به هوا
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، تقویت مهارت کار با دیگران و حس نوع دوستی، احترام به قوانین
تجهیزات	گچ یا مخروط برای تعیین محوطه بازی
شرح بازی	<p>دانش آموزان به صورت پراکنده در محوطه بازی مستقر می‌شوند. یکی از دانش آموزان به قید قرعه، به عنوان گرگ انتخاب می‌شود. با علامت معلم بازی با تعقیب دانش آموزان توسط گرگ آغاز می‌شود. تعقیب‌شوندگان با نزدیک شدن گرگ با سایه‌زنی طناب و گفتن «آقا گرگه رفتم به هوا» می‌توانند از دست گرگ‌رهای یابند و با دور شدن گرگ، سایه زنی طناب را متوقف نمایند. در صورتی که گرگ موفق شود دانش آموز را لمس کند، نقش آنها جابه‌جا می‌شود.</p> <p>این بازی به اشکال زیر قابل تغییر است:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- دانش آموز تا موقعی که توسط یکی از دانش آموزان آزاد لمس شود، طناب زدن را ادامه دهد. ۲- برای ایجاد تنوع و سریع‌تر کردن بازی تعداد گرگ‌ها را افزایش داد. ۳- زمانی که گرگ خواست بازیکنی را بگیرد، یکی دیگر از بازیکنان آزاد به کمک دوست خود رفته و با گرفتن دست او، دو نفره می‌پروند، در این صورت گرگ نمی‌تواند آنها را بگیرد.
ملاحظات	برای نجات از دست گرگ، اول باید بپرند بعد «آقا گرگه رفتم به هوا» را بگویند. در کلاس‌های پرجمعیت، بهتر است بازی را در گروه‌های کوچک و به صورت منطقه‌ای اجرا کرد. برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی، برای انجام بازی، حداقل ۱۰ دقیقه زمان منظور شود.
توصیه‌های ایمنی	گرگ از ضربه زدن، گرفتن، کشیدن و هل دادن دانش آموزان خودداری کند.
توصیه‌های تربیتی	با وضع قوانین مشخص، دانش آموزان را با اهمیت قوانین و مقررات آشنا کنید. با ترغیب دانش آموزان برای کمک به یکدیگر (آزاد کردن یا گرفتن دست همدیگر)، نوع دوستی را در ایشان تقویت کنید.

شکل بازی



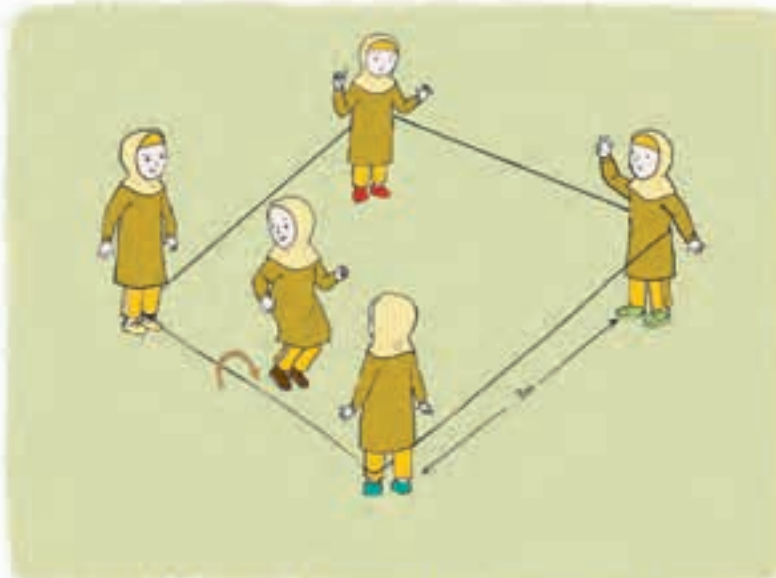
نام بازی	تونل
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، همکاری، مسئولیت پذیری، نظم و قانون پذیری
تجهیزات	طناب، گچ برای تعیین محوطه بازی
شرح بازی	دانش آموزان را به دو گروه مساوی و هر گروه را به دو دسته تقسیم می‌کنیم. در هر گروه، دسته‌ها با تشکیل دو صف موازی تونلی به عرض ۵۰ سانتی‌متر تشکیل می‌دهند. مطابق شکل، نفرات اول هر دسته، دو سر یک طناب را در دست می‌گیرند و با حرکت در طول تونل، طناب را از زیر پای نفرات عبور می‌دهند تا به انتهای تونل برسانند (دانش آموزان جفت پا از روی طناب می‌پرند). در هنگام برگشت، حمل‌کنندگان طناب، با بالا بردن دستان خود طناب را از روی سر نفرات دسته‌ها عبور داده و به ابتدای صف منتقل می‌کنند. حرکت با نفرات بعدی ادامه می‌یابد. هر گروه که سریع‌تر بازی را تمام کند، تشویق می‌شود.
ملاحظات	در صورت نیاز قبل از انجام بازی، پرش‌های هماهنگ را تمرین کنید. برای ساده‌تر کردن بازی می‌توان: - به جای حرکت دادن طناب، آن را ثابت نگه داشته و دانش آموزان را در ستون‌های خود حرکت داد. - بازی را با یک ستون اجرا کرد.
توصیه‌های ایمنی	دانش آموزان به گونه‌ای بایستند که هر نفر از نفر جلویی خود یک مترفاصله داشته باشد. طول طناب متناسب با فاصله دانش آموزان انتخاب شود. هنگام عبور دادن طناب از زیر پای دانش آموزان، ارتفاع طناب از زمین بیش از ۱۵ سانتی‌متر نباشد. محل استقرار هر دانش آموز با علامت مشخص شود. بر فرود دانش آموزان بعد از پریدن در محل خود تأکید شود.
توصیه‌های تربیتی	با تبیین اهمیت مسئولیت پذیری در رسیدن به اهداف گروه، روحیه کار جمعی و مسئولیت پذیری در دانش آموزان را تقویت کنید. با تشویق مناسب دانش آموزان و ایجاد انگیزه برای کار مشارکتی، روحیه همکاری در گروه را تقویت کنید. بارعایت نظم که از ضرورت‌های انجام این بازی است، نظم‌پذیری را در دانش آموزان تقویت کنید.

شکل بازی



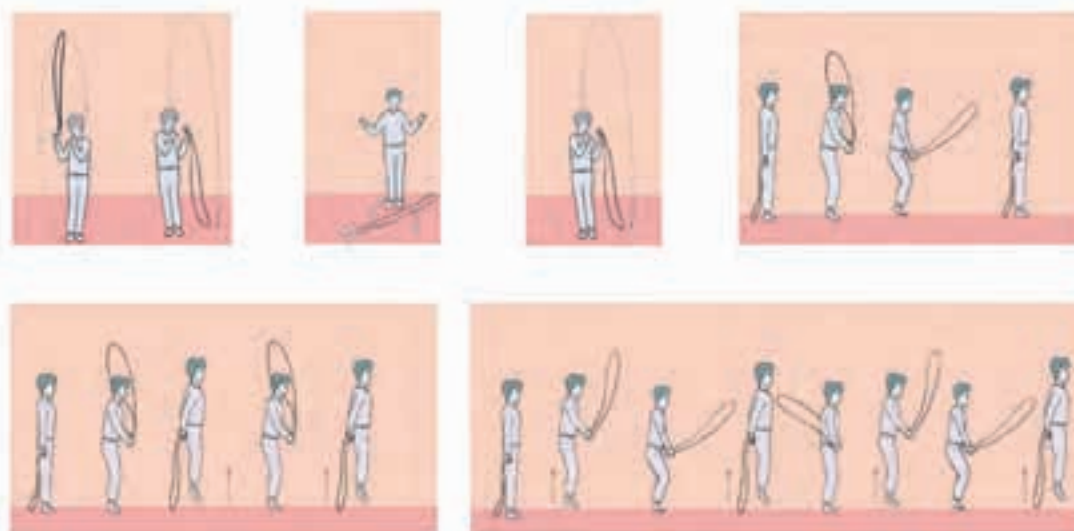
نام بازی	از روی طناب پیر، از زیر طناب پرو
هدف	بهبود چابکی، انعطاف پذیری و استقامت قلبی و تنفسی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	کش
شرح بازی	دانش‌آموزان را از یک تا پنج شماره گذاری کرده و به گروه‌های پنج نفره تقسیم می‌کنیم. مطابق شکل شماره‌های یک تا چهار در چهار گوشه مربعی به ضلع سه متر که با علامت روی زمین مشخص شده است، می‌ایستند و کش را به دور میچ پای خود می‌اندازند. با علامت شروع بازی، نفر شماره پنج حرکت خود را در جهت عقربه‌های ساعت و از کنار نفر اول با یک بار پرش جفت پا از روی هر ضلع آغاز می‌کند. در دور بعد، ارتفاع کش در حد زانو تغییر می‌کند و نفر شماره پنج بلافاصله حرکت خود را با پرش یک پا از روی اضلاع تکرار می‌کند. در دور سوم، کش در ارتفاع کمر قرار می‌گیرد و شماره پنج، با عبور از زیر کش و رسیدن به محل شروع بازی (شماره یک) حرکت خود را تمام می‌کند و بلافاصله با نفر شماره یک جابه‌جا می‌شود. بازی با تمام نفرات گروه به همین صورت ادامه می‌یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، تشویق می‌شود. اشکال دیگر بازی: بازی را با تأکید انواع استقرار، نحوه گرفتن طناب و یا به شکل امدادی مطابق شکل‌های زیر می‌توان اجرا کرد.
ملاحظات	محل ایستادن دانش‌آموزان را روی زمین مشخص کنید. برای عبور از اضلاع یک بار پرش از روی هر ضلع کافی است و ادامه مسیر به شکل دویدن طی می‌شود.
توصیه‌های ایمنی	از کش‌هایی استفاده شود که قابلیت ارتجاعی بالایی دارند. به منظور جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر، گروه‌ها را با رعایت فاصله جانبی مناسب در محوطه بازی مستقر کنید.
توصیه‌های تربیتی	ارتفاع کش و نوع حرکات را متناسب با توان دانش‌آموزان تغییر دهید تا به افزایش اعتماد به نفس در همه دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی کمک شود. در اعلام گروه برنده علاوه بر نتیجه به دست آمده بر همکاری گروهی و انجام صحیح حرکات نیز تأکید کنید.

شکل بازی



نام بازی	طناب با شماره
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، هماهنگی و سرعت عکس العمل، آموزش چرخاندن طناب
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، تمرین اطاعت از فرامین
تجهیزات	طناب و سوت
شرح بازی	<p>قبل از شروع بازی، مطابق شکل، انواع مراحل چرخاندن طناب و پرش (ابتدای فصل دو) را به دانش‌آموزان نمایش داده و شماره گذاری کنید. با شروع بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد حرکتی را که شماره‌اش را اعلام می‌کند، نمایش دهند. دانش‌آموزانی که در تشخیص، اشتباه کنند، یک دور از بازی خارج می‌شوند. در پایان کسانی که کمتر از بازی خارج شده‌اند به عنوان برنده بازی تشویق می‌شوند.</p> <p>اشکال دیگر بازی:</p> <p>- این بازی را می‌توان با گروه بندی دانش‌آموزان و به شکل ایستگاهی (به تعداد مراحل چرخاندن طناب و پرش ایستگاه تعبیه شود) اجرا کرد.</p> <p>- این بازی را می‌توان به شکل آینه بازی (تقلید از همدیگر) اجرا کرد.</p>
ملاحظات	<p>- متناسب با فضای موجود، از سازماندهی و استقرار مناسب استفاده کنید.</p> <p>- قبل از اجرای بازی، با تکرار کافی مراحل و شماره‌های آن، فرصت تمرین و به خاطر سپردن شماره‌ها را فراهم کنید.</p>
توصیه‌های ایمنی	بارعایت فاصله جانبی بین دانش‌آموزان از برخورد طناب به آنها جلوگیری شود.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با ایجاد فرصت، پیروی از فرامین را با دانش‌آموزان تمرین کنید.

شکل بازی



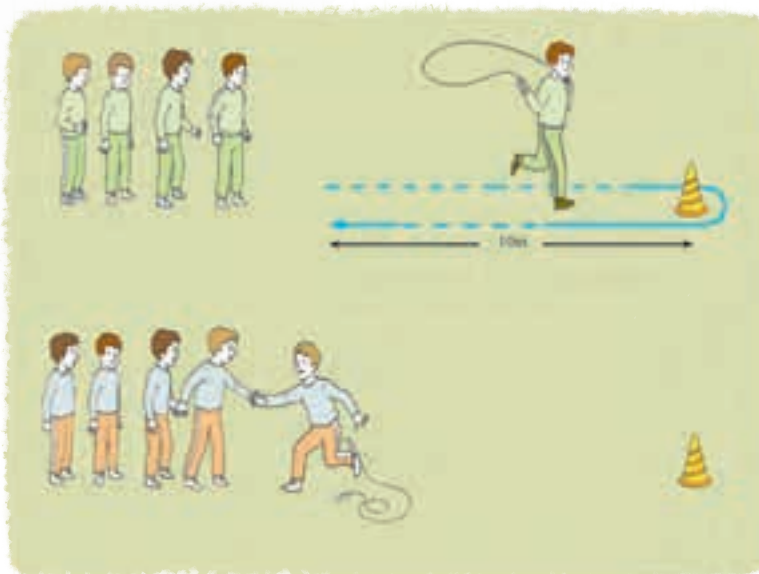
نام بازی	کی بیشتر طناب می‌زنه
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، مهارت در طناب‌زنی
شایستگی‌های مشترک	افزایش اعتماد به نفس، تقویت راست‌گویی و صداقت، دقت و هوشیاری، همکاری
تجهیزات	طناب به تعداد نفرات
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان در گروه‌های پنج نفره با رعایت فاصله جانبی مناسب از یکدیگر، در محوطه بازی مستقر می‌شوند. با اعلان شروع بازی، نفرات اول در هر گروه شروع به طناب زدن می‌کنند و بقیه اعضای گروه با صدای بلند شمارش می‌کنند. در صورت توقف به علت خستگی و یا برخورد طناب با پا، نفر بعد گروه طناب می‌زند و شمارش ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که آخرین نفر گروه نیز طناب بزند. در آخر، گروهی که در مجموع تعداد بیشتری طناب زده است، تشویق می‌شود.</p> <p>اشکال دیگر بازی:</p> <p>۱- دانش‌آموزان به صورت پراکنده در محوطه مستقر می‌شوند و با اعلام معلم هشت نوبت و در هر نوبت به مدت ۱۵ ثانیه طناب می‌زنند و با صدای بلند، تعداد آن را می‌شمارند و ۳۰ ثانیه استراحت می‌کنند. در هر نوبت کسانی که بدون توقف طناب زده‌اند، یک امتیاز کسب می‌کنند. در مجموع نوبت‌ها، کسانی که امتیاز بیشتری کسب کنند، تشویق می‌شوند.</p> <p>۲- همه دانش‌آموزان با اعلام معلم طناب می‌زنند، آخرین نفری که طنابش متوقف شود، تشویق می‌شود.</p>
ملاحظات	- زمانبندی و گروه‌بندی را طوری تنظیم کنید که همه دانش‌آموزان با توانایی‌های مختلف از بازی لذت ببرند. - در این بازی، اجازه استفاده از انواع طناب زنی به دانش‌آموزان داده شود.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد طناب، فاصله جانبی بین دانش‌آموزان رعایت شود. معلم با استقرار در محل مناسب بر اجرای همه دانش‌آموزان نظارت کند.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با ایجاد فرصت انتخاب بین بیان حقیقت و برنده شدن، به دانش‌آموزان اعتماد کنید و از این طریق به درونی شدن راست‌گویی و صداقت در ایشان کمک کنید.

شکل بازی



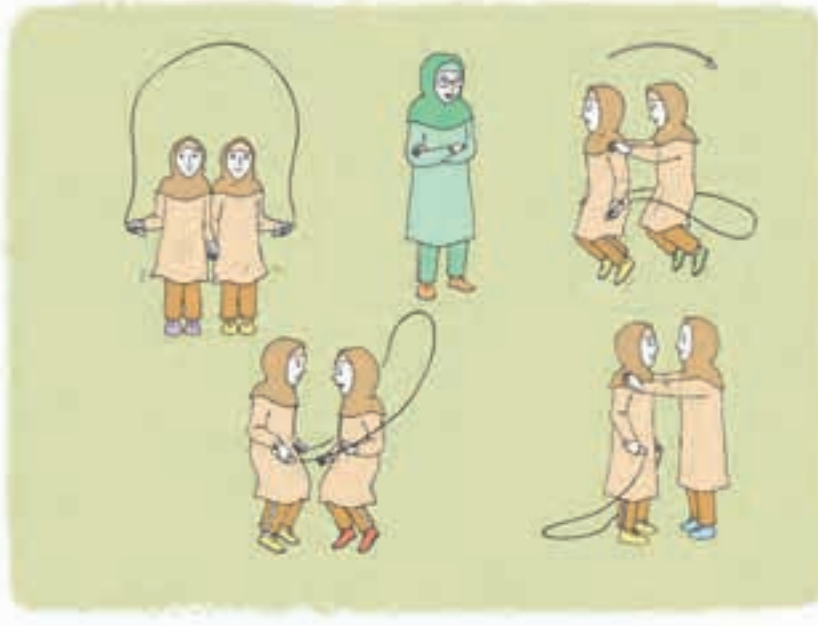
نام بازی	امدادی با طناب
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، تقویت مهارت طناب بازی در حال حرکت
شایستگی‌های مشترک	همکاری و مشارکت
تجهیزات	طناب، مانع مخروطی
شرح بازی	مطابق شکل، دانش‌آموزان را در چهار گروه با ده متر فاصله پشت مانع‌های مخروطی با استقرار ستونی و رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر کنید. به فاصله یک متر از هر ستون طنابی را روی زمین قرار دهید. با اعلان شروع بازی، نفرات اول هر گروه جلو آمده و با برداشتن طناب، ۱۰ طناب در جا می‌زنند و بعد مسافت ۱۰ متری را با طناب طی می‌کنند، مانع را دور زده و برمی‌گردند و طناب را در جای قبلی قرار می‌دهند و با زدن دست خود به نفر بعد، به انتهای ستون می‌روند. بلافاصله نفرات بعدی به همین ترتیب بازی را انجام می‌دهند. چنانچه در مسیر طناب متوقف شد، بلافاصله از همان نقطه طناب زدن، ادامه می‌یابد. در نهایت، گروهی که سریع‌تر بازی را به پایان برساند، برنده است. با پیشرفت دانش‌آموزان تعداد طناب و مسافت دویدن را می‌توان تغییر داد.
ملاحظات	متناسب با فضای موجود، از سازماندهی و استقرار مناسب استفاده کنید. قبل از اجرای بازی، از مهارت کافی دانش‌آموزان در طناب بازی همراه با دویدن، اطمینان حاصل کنید.
توصیه‌های ایمنی	بارعایت فاصله جانبی بین ستون‌ها، از برخورد طناب به دانش‌آموزان جلوگیری کنید.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با توزیع عادلانه دانش‌آموزان با توانایی‌های مختلف در گروه‌ها، فرصت تمرین گذشت و تحمل افراد ضعیف‌تر و قوی‌تر از خود را برای دانش‌آموزان فراهم آورید و آنها را برای کار گروهی آماده کنید.

شکل بازی

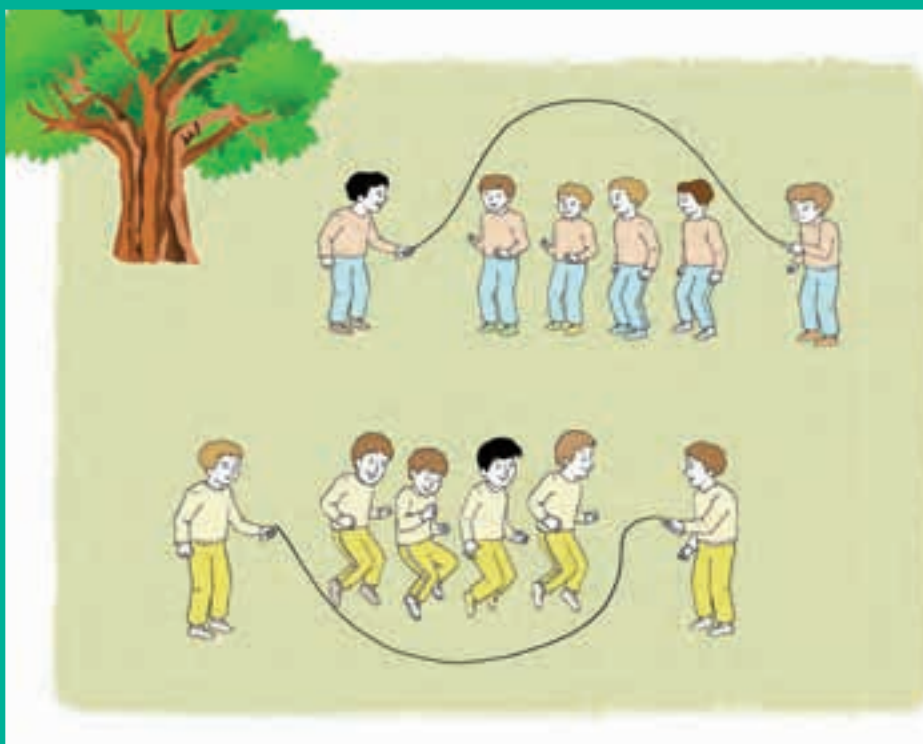


نام بازی	طناب بازی دو نفره
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی و هماهنگی، تقویت مهارت طناب بازی دو نفره
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، دوستی
تجهیزات	طناب
شرح بازی	<p>دانش آموزان در گروه‌های دو نفره در محوطه بازی به صورت پراکنده و با رعایت فاصله مناسب مستقر می‌شوند. معلم تصادفی اعداد را اعلام می‌کند و دانش آموزان در گروه‌های دو نفره شروع به طناب زدن به تعداد عدد اعلام شده می‌کنند؛ به این ترتیب که دو نفر رویه روی هم می‌ایستند، یک نفر طناب می‌زند، هر دو نفر پرش کرده و از روی طناب می‌پرند. گروه‌هایی که در مدت اجرای بازی، توقف کمتری داشته باشند، تشویق می‌شوند. توصیه می‌شود ابتدا از اعداد پایین شروع کرده و بعد از اطمینان از توانایی دانش آموزان، اعداد را تصادفی اعلام کنید.</p> <p>شکل دیگر بازی:</p> <p>– مطابق شکل، دانش آموزان به جای آنکه رو به روی هم قرار بگیرند، کنار هم می‌ایستند.</p> <p>– دانش آموزان به تعداد زوج در گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند. با اعلام معلم دو نفر هر گروه ده بار طناب می‌زنند و در صورت توقف طناب، بازی را از همان شماره ادامه می‌دهند، بعد از پایان ده شماره، بلافاصله طناب را به دو نفر دوم گروه می‌دهند. بازی به همین ترتیب، با همه نفرات گروه انجام می‌شود و گروهی که در زمان کمتر موفق به اتمام بازی شود، تشویق می‌شود.</p>
ملاحظات	– به منظور آمادگی، اجرای بازی‌های "آقا گرگه رفته به هوا" و "تونل" توصیه می‌شود. – در صورت نیاز، قبل از اجرای بازی، طناب بازی دوفره را تمرین کنید.
توصیه‌های ایمنی	به تناسب قد و مهارت طناب بازی هم گروه‌ها توجه کنید.
توصیه‌های تربیتی	با اختیار دادن به دانش آموزان در انتخاب هم‌بازی متناسب با توانایی و مهارت، ایشان را در توانایی برقراری ارتباط با دیگران و دوست یابی، کمک کنید.

شکل بازی



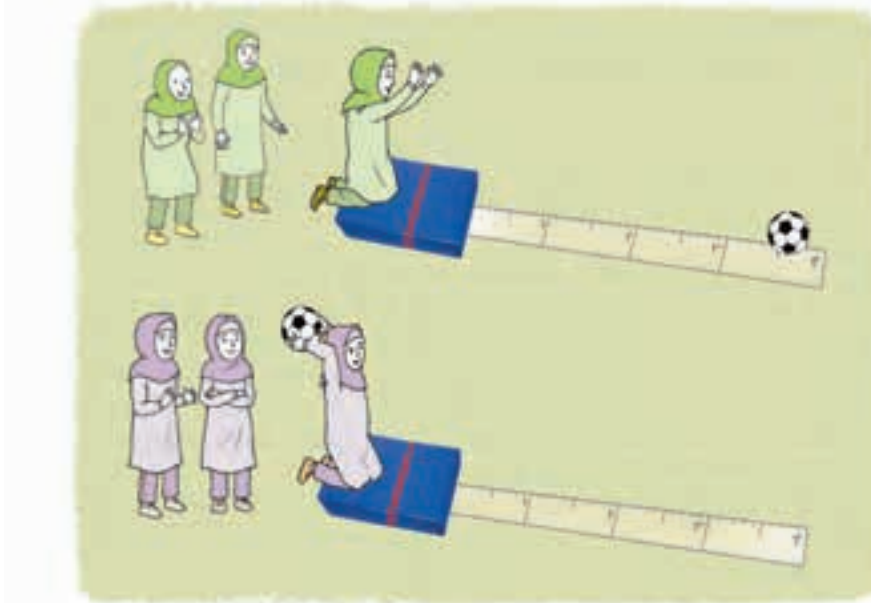
نام بازی	طناب بازی گروهی
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی و هماهنگی، تقویت مهارت طناب بازی گروهی
شایستگی‌های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت‌های حرکتی، توانایی کار در گروه، دقت و هوشیاری، راست‌گویی و صداقت
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره با رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر می‌شوند. مطابق شکل دو نفر طناب را می‌چرخانند و همزمان با اعلام معلم چهار نفر شروع به پریدن از روی طناب می‌کنند و تعداد پرش‌های خود را می‌شمارند. بازی در حداقل سه نوبت یک دقیقه‌ای با پیش‌بینی دو دقیقه استراحت در بین هر نوبت انجام می‌شود. در هر نوبت چرخاننده‌های طناب جابه‌جا می‌شوند. هر گروه که در هر نوبت تعداد پرش بیشتری انجام دهد، یک امتیاز خواهد گرفت. گروهی که در مجموع نوبت‌ها بیشترین امتیاز را کسب کند، تشویق می‌شود. در این بازی در هر لحظه که طناب به هر دلیلی متوقف شد، بازی از همان شماره ادامه پیدا می‌کند.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت نیاز، قبل از شروع بازی، چرخاندن یکنواخت طناب و پرش گروهی مطابق با اشکال تکرار و تمرین شود. • دانش‌آموزان هنگام پرش نزدیک به یکدیگر باقی بمانند. • با پیشرفت دانش‌آموزان، تعداد پرش کنندگان و نوبت‌ها افزایش یابد.
توصیه‌های ایمنی	با رعایت فاصله مناسب بین گروه‌ها، از برخورد طناب‌ها جلوگیری شود.
توصیه‌های تربیتی	با تشویق و ترغیب دانش‌آموزان، تعامل و همکاری گروهی را در ایشان بهبود بخشید.



شکل بازی

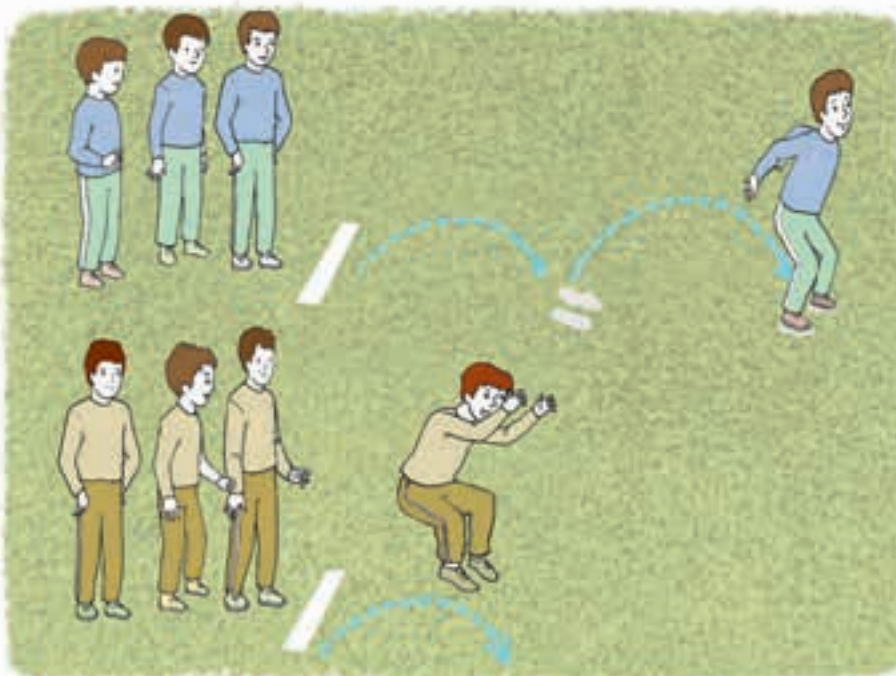
نام بازی	پرتاب توپ از بالای سر
هدف	بهبود قدرت عضلانی بالاتنه، مقدمات پرتابها در دو و میدانی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هوشیاری و مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ مدیسن بال یک کیلوگرمی، تشک، متر نواری
شرح بازی	<p>طرز اجرا:</p> <p>دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و همسان تقسیم کنید. برای شروع بازی مطابق تصویر، دانش‌آموز در پشت خط شروع بر روی تشک زانو زده و با اعلان معلم توپ را از بالای سر دو دستی پرتاب می‌کنند. دانش‌آموزان باید حداکثر تلاش خود را برای کسب بیشترین مسافت افقی به کار برند.</p> <p>نحوه امتیازدهی:</p> <p>محل فرود توپ از قبل خط کشی و امتیاز بندی شده است، هر شرکت کننده دو پرتاب انجام می‌دهد و بیشترین پرتاب به عنوان امتیاز فرد محسوب می‌گردد. با تجمیع امتیازات افراد در هر گروه، گروه‌های برتر تشویق می‌شوند.</p> <p>شکل دیگر بازی: این بازی را به صورت انفرادی نیز می‌توان اجرا کرد.</p>
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • تأکید کنید دانش‌آموزان با تمرکز بر هر دو دست، پرتاب کنند. • پرتاب در مسیر تعیین شده انجام شود.
توصیه‌های ایمنی	بدن و به خصوص عضلات درگیر در فعالیت را قبل از بازی با تمرینات مناسب، گرم کنید. وزن توپ از مقدار معرفی شده بیشتر نباشد.
توصیه‌های تربیتی	دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق هم گروهی‌های خود به خصوص افراد ضعیف‌تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

شکل بازی



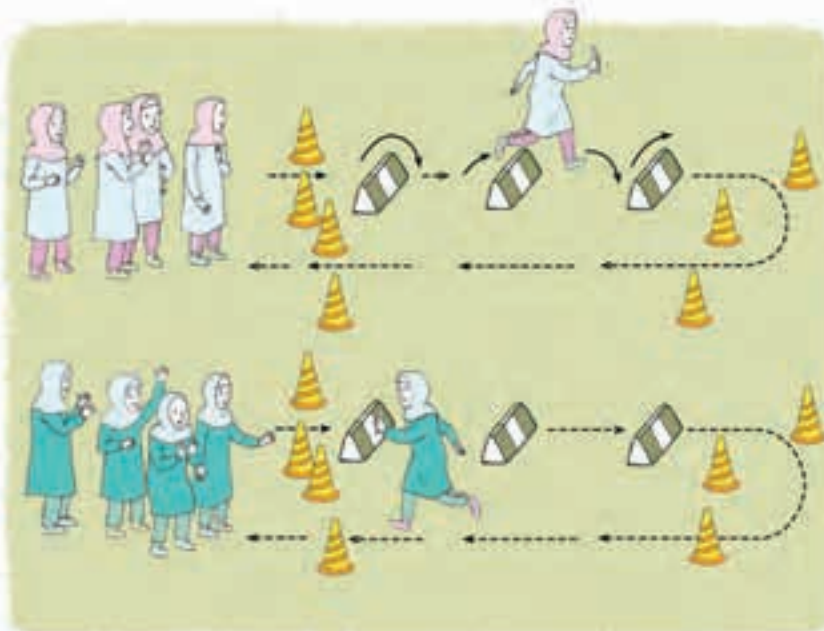
نام بازی	پرش قورباغه
هدف	بهبود قدرت عضلات پا ، مقدمات پرش‌ها در دو میدانی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هماهنگی
تجهیزات	متر نواری، مخروط تمرینی برای علامت گذاری محل فرود هر دانش آموز
شرح بازی	<p>دانش آموزان را به گروه‌های مساوی و همسان تقسیم کنید. برای شروع بازی مطابق تصویر، تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. با اعلام شروع بازی، نفرات اول هر گروه از پشت خط شروع یک پرش قورباغه‌ای (به صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارد) را انجام می‌دهد. محل فرود دانش آموز اول به عنوان نقطه شروع برای دانش آموز دوم محسوب می‌شود و این عمل به صورت متوالی تا پایان یافتن تمامی افراد گروه اجرا می‌گردد. در صورتی که تعادل پرش کننده در حین پرش برهم خورده و دست‌ها، عقب‌تر از پاها بر روی زمین قرار گرفت این نقطه به عنوان نقطه شروع پرش کننده بعدی به حساب می‌آید.</p> <p>نحوه امتیازدهی :</p> <p>مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به عنوان رکورد گروه محسوب می‌گردد و این مسافت با سایر گروه‌ها مقایسه می‌گردد تا اولویت بندی تیم‌ها تعیین شود.</p>
ملاحظات	تا حد ممکن از اجرای این فعالیت روی زمین سفت (آسفالت) خودداری گردد و در صورت امکان، این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.
توصیه‌های ایمنی	بر پوشیدن کفش مناسب ورزشی تأکید شود. در صورت امکان از تشک استفاده شود.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی بر اهمیت تلاش افراد با هر سطح از توانایی در کسب نتیجه تأکید کنید و دانش آموزان را برای کمک به افراد ضعیف‌تر گروه ترغیب کنید.

شکل بازی



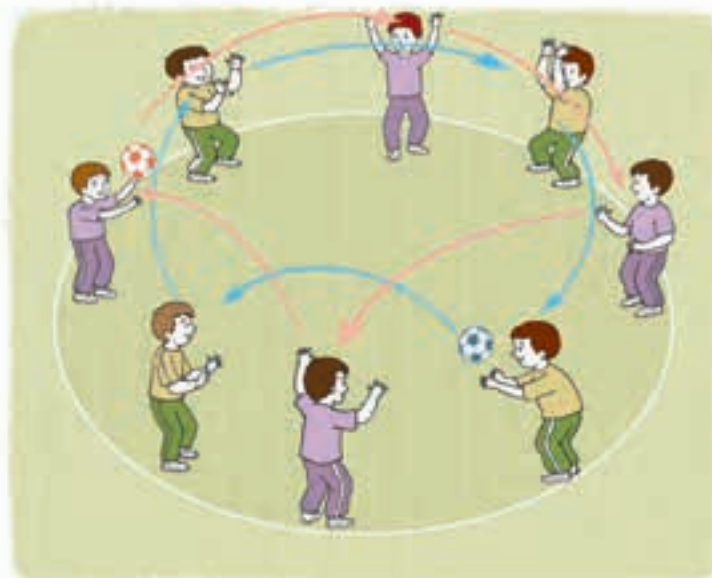
نام بازی	دوی امدادی سرعت
هدف	بهبود سرعت، مقدمات دوها در دو و میدانی
شایستگی‌های مشترک	تحمل مشکلات، مشارکت، قانونمندی
تجهیزات	دو حلقه یا چوب امدادی، چهار مانع کوتاه، کورنومتر، متر نواری، گچ یا مخروط...
شرح بازی	<p>مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و با تأکید بر دویدن از روی موانع کوتاه در نظر گرفته می‌شود. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم نمایید و سپس با علامت "شروع" از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع - بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نماید.</p> <p>نحوه امتیازدهی:</p> <p>امتیاز تیم‌ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضای گروه محسوب می‌شود. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه‌تری این بازی گروهی را به اتمام برساند.</p>
ملاحظات	<p>با توجه به اینکه الگوی دویدن از روی موانع در این سنین فاقد ارزش است؛ لذا از عملیاتی کردن نحوه خاصی از عبور برای دانش‌آموزان خودداری نمایید.</p> <p>این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی شده است ولی معلم می‌تواند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.</p>
توصیه‌های ایمنی	ارتفاع موانع را متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب کنید.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با تمرین عملی رعایت قوانین و کسب نتیجه تلاش جمعی، همکاری و قانونمندی در دانش‌آموزان را افزایش دهید.

شکل بازی



نام بازی	تعقیب توپ
هدف	آشنایی با توپ والیبال (دریافت و ارسال)
شایستگی‌های مشترک	همکاری، مسئولیت‌پذیری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	دو توپ برای هر گروه، تور (در صورت نبود تور و زمین خط کشی شده از کش و گچ برای علامت‌گذاری استفاده شود)
شرح بازی	دانش‌آموزان در دو گروه همسان به صورت یک در میان و با استقرار دایره می‌ایستند. یک توپ در اختیار هر گروه (نفراتی که دو طرف دایره و رو به روی هم ایستاده‌اند) قرار می‌دهیم. با شروع بازی دانش‌آموزان توپ‌ها را در جهت عقربه‌های ساعت به دور دایره برای هم گروهی خود پرتاب می‌کنند. تا زمانی که توپ یک گروه از توپ گروه دیگر سریع‌تر حرکت کند و جلوتر برود. به هر گروهی که توپ او جلوتر از گروه دیگر باشد، یک امتیاز تعلق می‌گیرد. شکل دیگر بازی: دانش‌آموزان هر گروه به صورت پراکنده در زمین والیبال و دو طرف توری که ارتفاع کمی دارد، مستقر می‌شوند و پرتاب‌ها از پشت تور انجام می‌شود و با هر برخورد توپ به زمین، به تیم مقابل یک امتیاز تعلق می‌گیرد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • در طول بازی از انواع پرتاب‌ها استفاده شود؛ مانند یک دست از پایین - دو دست از پایین - یک دست از بالای سر - دو دست از بالای سر • در بازی اول، پرتاب توپ به ترتیب نفرات انجام شود. • در بازی دوم، ارتفاع تور با توجه به توانایی دانش‌آموزان تعیین شود. • برای حفظ محدوده شخصی در طول بازی، دانش‌آموزان فقط اجازه برداشتن یک گام از هر طرف را برای دریافت توپ دارند. • به اجرای دانش‌آموزان توجه کنید و اشکالات آنها را در دریافت، ارسال، و هماهنگی با دیگران رفع کنید. • در صورت امکان، بازی در گروه‌های کوچک‌تر انجام شود. • به جای استقرار دایره از استقرار دو صف روبه‌روی هم نیز می‌توان استفاده کرد.
توصیه‌های ایمنی	زمانی که توپ رها شد، فقط کسی که توپ را از دست داده است، آن را به بازی برگرداند.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی به دانش‌آموزان یادآوری کنید زمانی توپ را ارسال کنند که دریافت‌کننده‌ها آماده باشند همچنین در هنگام رهایی توپ در برگرداندن توپ به بازی احساس مسئولیت کرده و به یکدیگر کمک کنند و از این طریق همکاری و دوستی در دانش‌آموزان را تقویت کنید.

شکل بازی



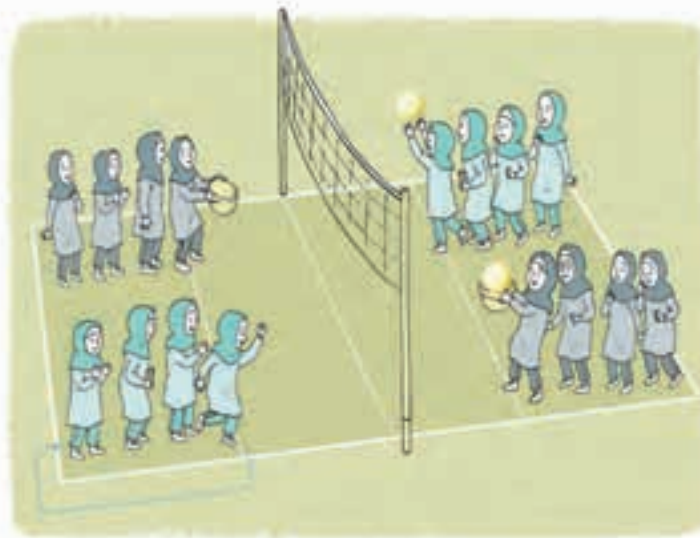
نام بازی	بیشتر پاس بده
هدف	مقدمات مهارت پنجه در والیبال
شایستگی های مشترک	همکاری - مسئولیت پذیری - تقویت روحیه اعتماد به نفس - صداقت و راستگویی
تجهیزات	گچ - توپ مینی والیبال - سوت
شرح بازی	<p>دانش آموزان را به دو گروه مساوی (۱ و ۲) و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کنید. مطابق شکل، گروه ۲ به صورت یک ستون پشت سر هم در پشت خط شروع مستقر می شوند. در گروه یک، دسته ها به صورت دو صف موازی با فاصله سه متری مقابل هم می ایستند و دور آنها دایره ای روی زمین رسم می کنیم. با اعلام شروع بازی، همزمان هر دو گروه به شرح زیر شروع به فعالیت می کنند:</p> <p>گروه ۲، نفر اول به دور دایره می دود و بعد از لمس دست نفر بعدی گروه خود، به آخر صف می رود.</p> <p>گروه ۱، دانش آموزان در دسته های روبه روی هم از ابتدای صف شروع توپ را با پاس پنجه میان یکدیگر رد و بدل می کنند و تعداد پاس های داده شده را می شمارند. بازی با اتمام دویدن همه اعضا، گروه ۲، دور دایره متوقف شده، و جای گروه ها عوض می شود. گروهی که بیشترین تعداد پاس را داده باشد، تشویق می شود.</p> <p>شکل دیگر بازی:</p> <p>بازی با استقرار در زمین والیبال و ارسال توپ از پشت تور و دویدن به دور زمین والیبال انجام می شود.</p>
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • بازی بعد از آموزش مهارت پنجه و فعالیت های آن بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا شود. • بازی برای سایر مهارت ها نیز قابل اجراست. • دانش آموزان را تشویق کنید تا توپ را به شیوه درست (الگوی حرکتی ارسال با پنجه) پرتاب کنند.
توصیه های ایمنی	فواصل بین دانش آموزان با توجه به توانایی آنها تعیین شود.
توصیه های تربیتی	در این بازی با وضع قوانین مشخص و تأکید بر اجرای آن، ضمن آشنا کردن دانش آموزان با اهمیت قوانین، قانونمندی را در ایشان تقویت کنید. برای مثال، کسی که ارسال را صحیح انجام نمی دهد باید به دنبال توپ برود.

شکل بازی



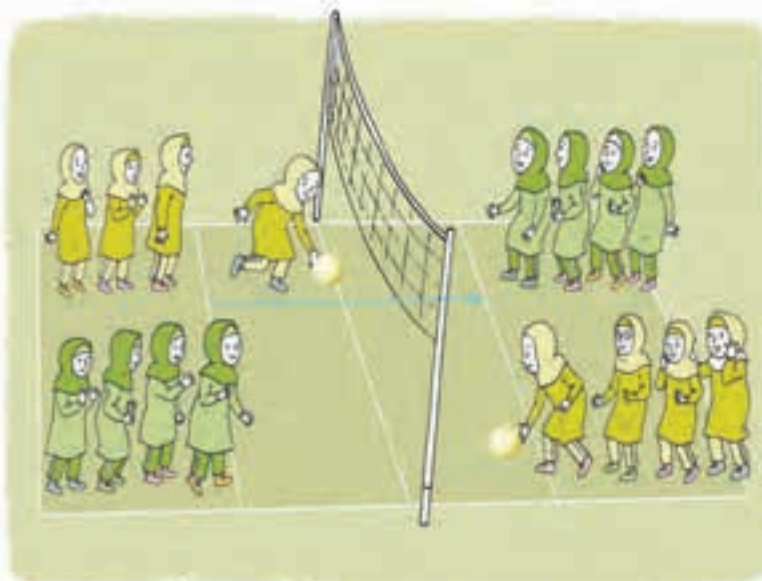
نام بازی	توپ و سبد
هدف	تقویت مقدمات مهارت ساعد، چابکی، دقت در پرتاب و دریافت
شایستگی‌های مشترک	تقویت روحیه همکاری، دقت، قانون‌پذیری
تجهیزات	گچ - تور - توپ - سوت - کیسه پلاستیکی یا سبد
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و زوج و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کنید. گروه‌ها را در دسته‌های رو به روی هم در دو نیمه زمین والیبال روی خطوط سه متر مستقر کنید.</p> <p>نفرات اول در یک نیمه زمین توپ و نفرات رو به روی آنها در نیمه دیگر کیسه یا سبد در اختیار دارند با اعلام شروع بازی، دانش‌آموزان صاحب توپ تلاش می‌کنند توپ را به گونه‌ای پرتاب کنند که داخل کیسه پلاستیکی فرود آید. دانش‌آموز رو به رو نیز تلاش می‌کند برای دریافت توپ با کیسه در مسیر حرکت توپ قرار گیرد.</p> <p>در صورت قرار گرفتن توپ داخل کیسه، پرتاب کننده به سرعت دویده و به انتهای صف رو به روی خود می‌رود. دانش‌آموز دریافت کننده توپ را از داخل کیسه برداشته و کیسه را به دانش‌آموز پشت سر خود و بدون پرتاب کردن، توپ را به دانش‌آموز رو به روی خود تحویل می‌دهد و به انتهای صف می‌رود.</p> <p>اگر توپ داخل کیسه فرود نیاید، دانش‌آموز پرتاب کننده، توپ را مجدداً در اختیار گرفته و پرتاب را تکرار می‌کند.</p> <p>بازی تا برگشت نفرات اول به جای خود ادامه می‌یابد.</p> <p>اشکال دیگر بازی:</p> <ul style="list-style-type: none"> - با پیشرفت دانش‌آموزان، بازی پشت تور انجام شود. - با پیشرفت دانش‌آموزان، کیسه از بازی حذف شده و توپ با ساعد متوقف شود.
ملاحظات	این بازی در مراحل آموزش و تمرینات ساعد بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا شود. در صورت نداشتن توپ والیبال، از سایر توپ‌های مناسب استفاده شود.
توصیه‌های ایمنی	فاصله دانش‌آموزان با توجه به توانایی‌هایشان تنظیم شود. قبل از پرتاب توپ، از آمادگی یار مقابل برای دریافت توپ اطمینان حاصل شود.
توصیه‌های تربیتی	با توزیع عادلانه دانش‌آموزان توانمند و کم توان در گروه‌ها، امکان کسب تجربه موفقیت در کار گروهی، را برای همه فراهم آورید.

شکل بازی



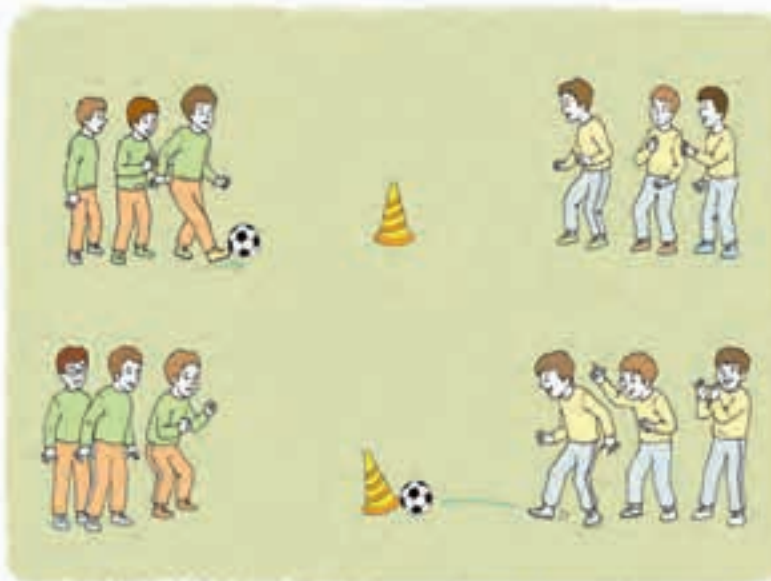
نام بازی	سرویس
هدف	مقدمات مهارت سرویس ساده والیبال
شایستگی‌های مشترک	تقویت روحیه همکاری، دقت، قانون پذیری، مهارت کار با دیگران
تجهیزات	چهار عدد توپ والیبال، زمین والیبال
شرح بازی	<p>دانش آموزان را به گروه‌های مساوی و زوج و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کنید. گروه‌ها را در دسته‌های روبه روی هم، در دو نیمه زمین والیبال روی خطوط سه متر مستقر کنید.</p> <p>نفرات اول ستون‌ها در یک سمت تور توپ در اختیار دارند. با اعلام شروع بازی، دانش آموزان با الگوی حرکت دست ضربه در سرویس، توپ را روی زمین قل داده (سه متر با دست چپ و سه متر با دست راست) و به هم گروه خود در زمین مقابل می‌رسانند و به سرعت در انتهای ستون قرار می‌گیرند. بازیکن صاحب توپ همین حرکت را تکرار می‌کند. بازی با تمام نفرات ادامه پیدا می‌کند و گروهی که بازی را زودتر تمام کند، امتیاز می‌گیرد.</p> <p>اشکال دیگر بازی:</p> <ul style="list-style-type: none"> • با الگوی حرکت دست ضربه در سرویس، توپ را روی زمین قل داده، به نفر اول گروه مقابل رسانده و به انتهای صف خود برود. • با پرتاب یک دست از پایین، توپ را به نفر مقابل رسانده و به انتهای صف خود برود. • با ضربه سرویس از روی تور با ارتفاع کم، توپ را به نیمه دیگر زمین ارسال کرده و به انتهای صف خود برود.
ملاحظات	<p>در صورت امکان از گروه‌های کوچک استفاده کنید.</p> <p>با توجه به توانایی و پیشرفت دانش آموزان، نوع حرکت، ضربه به توپ، فاصله از تور و ارتفاع تور را کم و زیاد کنید.</p> <p>دانش آموزان را برای دریافت توپ به شیوه درست (شبه الگوی حرکتی سرویس) تشویق کنید.</p> <p>بازی را در جریان آموزش مهارت سرویس ساده و فعالیت‌های آن بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید.</p>
توصیه‌های ایمنی	<p>هنگام قل دادن توپ به جلو از کشیده شدن پشت دست روی زمین مراقبت کنید.</p> <p>هنگام عبور از زیر تور مراقب برخورد با آن باشید.</p>
توصیه‌های تربیتی	<p>با ارائه بازخوردهای به موقع و مناسب به بهبود عملکرد و ارتقای اعتماد به نفس در دانش آموزان با هر سطح از توانایی کمک کنید.</p>

شکل بازی



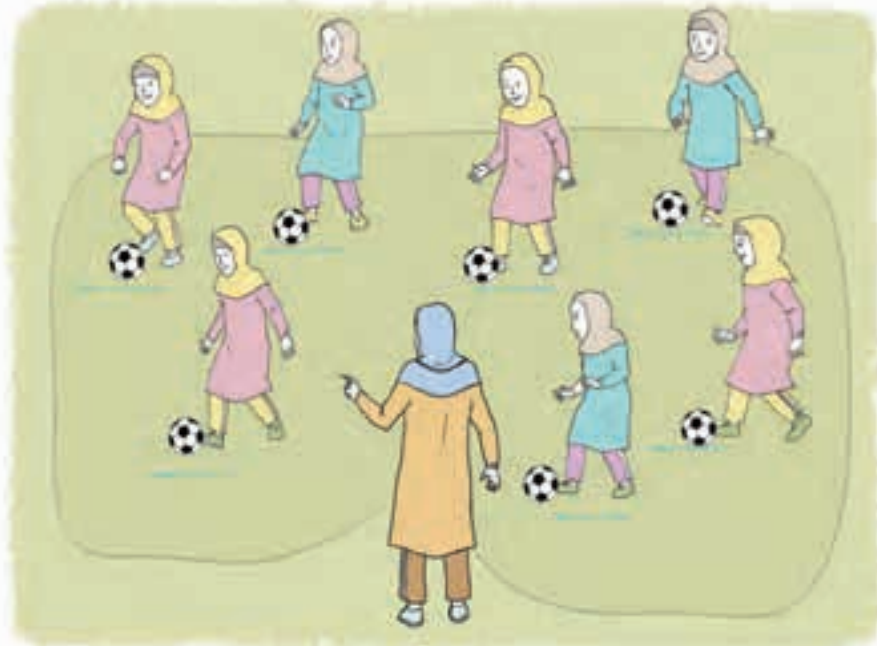
نام بازی	امتیاز جمع کن
هدف	مقدمات مهارت پاس فوتبال
شایستگی های پایه	خویشنداری، رعایت نوبت و احترام به قوانین
تجهیزات	برای هر دو نفر یک توپ و یک جعبه خالی یا مخروط
شرح بازی	<p>دانش آموزان را به گروه های مساوی و زوج و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کنید. گروه ها را در دسته های رو به روی هم به فاصله ده متر مستقر کنید، و مانعی سبک (مخروط) را بین آنها قرار دهید. نفرات اول یک سمت توپ در اختیار دارند. با اعلام شروع بازی، صاحبان توپ تلاش می کنند با انواع پاس به مانع رو به رو ضربه زده و به انتهای صف خود بروند. نفرات رو به رو بعد از دریافت توپ، حرکت را تکرار می کنند. هر ضربه به مانع یک امتیاز محسوب می شود، و گروهی که در طول اجرای بازی با تمام نفرات امتیاز بیشتری کسب کند، تشویق می شود.</p> <p>شکل دیگر بازی:</p> <p>دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم و روی خطوط طولی زمین والیبال مستقر کنید. تعدادی جعبه خالی و سبک میان دو گروه قرار دهید. به قید قرعه توپ را به یک گروه واگذار کنید. با اعلام شروع بازی دانش آموزان تلاش می کنند با انواع ضربه پاس، جعبه ها را هدف قرار دهند. بعد از پایان زمان بازی، گروهی که تعداد جعبه بیشتری را از خط وسط دور کرده، امتیاز می گیرد.</p> <p>- به جای استفاده از مانع می توان با خط کشی روی زمین، کانال عبور توپ را مشخص کرد.</p> <p>- به جای ضربه به مانع می توان به کمک دو مخروط دروازه تعبیه کرد.</p> <p>- برای هیجان بیشتر می توان بازی را در زمان محدود (سه تا پنج دقیقه) به صورت رقابتی اجرا کرد.</p>
ملاحظات	بازی را در جریان آموزش مهارت پاس و فعالیت های آن بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. در صورت امکان بازی را در گروه های کوچک اجرا کنید. در بازی اول، در صورت نیاز به اصلاح حرکت، به جای مانع از کش یا طناب در ارتفاع کوتاه استفاده کنید
توصیه های ایمنی	به ارتفاع و شدت ضربه به توپ در هنگام ارسال آن توجه کنید. قبل از پاس از آمادگی یار مقابل برای دریافت توپ، مطمئن شوید.
توصیه های تربیتی	با به کار بردن قوانین و وسایل تعدیل شده در بازی، انگیزه دانش آموزان را بیشتر کرده و فرصت لذت کسب موفقیت را برایشان فراهم آورید.

شکل بازی



نام بازی	گوش به فرمان
هدف	مقدمات مهارت دریبل و کنترل فوتبال
شایستگی‌های مشترک	خویشننداری، همکاری، علاقه‌مندی به کار گروهی و اطاعت از رهبری
تجهیزات	توپ به تعداد موجود
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان را متناسب با امکانات در محوطه بازی به صورت پراکنده مستقر کنید. با اعلام شروع بازی، دانش‌آموزان با توپ حرکت می‌کنند. و هنگام حرکت با اطاعت از فرامین معلم (جلو، چپ، راست، عقب، استپ) جهت و وضعیت خود را تغییر می‌دهند.</p> <p>دانش‌آموزانی که حرکت را اشتباه انجام دهند، از بازی خارج می‌شوند. با اتمام زمان بازی، کسانی که از بازی خارج نشده‌اند، امتیاز می‌گیرند.</p> <p>اشکال دیگر بازی:</p> <ul style="list-style-type: none"> - در صورت محدودیت امکانات، بازی را در گروه‌های کوچک و نوبتی اجرا کنید. - دانش‌آموزانی که از بازی خارج می‌شوند، می‌توانند با تشکیل گروه جدید بازی را ادامه دهند و برای ایجاد انگیزه و پیشرفت بهتر است نفرات برتر آنها دوباره به گروه اصلی بازگردند.
ملاحظات	بازی را در جریان آموزش مهارت کنترل توپ و دریبل بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید.
توصیه‌های ایمنی	در صورت نیاز، قبل از شروع بازی انواع تغییر جهت‌ها، حرکت و استپ، بدون توپ تمرین شود. از توپ‌های ورزشی مستعمل سایر رشته‌ها و توپ‌های پلاستیکی چند لایه می‌توان استفاده کرد.
توصیه‌های تربیتی	با در نظر گرفتن فاصله کافی، از برخورد دانش‌آموزان و ایجاد مزاحمت برای یکدیگر جلوگیری کنید.
	در این بازی دانش‌آموزان را در موقعیت واقعی اطاعت از معلم و فرامین قرار دهید و ضمن گوشزد کردن اهمیت پیروی از رهبر و سرگروه در طول بازی، آن را به طور عملی تمرین کنید.

شکل بازی



نام بازی	موش و گربه
هدف	مقدمات مهارت حمل توپ و درک موقعیت در فوتبال
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ به تعداد موجود
شرح بازی	<p>مطابق شکل، در گوشه‌های یک مربع 10×10 متر، دایره‌هایی به قطر یک متر روی زمین رسم کنید یک نفر را بدون توپ (گربه) در مرکز مربع و چهار نفر را با توپ (موش) در داخل هر یک از دایره‌ها مستقر کنید.</p> <p>با اعلام شروع بازی، موش‌ها تلاش می‌کنند ضمن حمل توپ، جایشان را با یکدیگر عوض کنند و گربه تلاش می‌کند توپ موش‌ها را در این حین به دست آورد و در صورت موفقیت، جای آنها تعویض می‌شود. بازی به همین نحو ادامه می‌یابد.</p> <p>شکل دیگر بازی:</p> <p>متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، تعداد توپ‌ها، دایره‌ها و گربه‌ها در بازی را تغییر دهید.</p>
ملاحظات	<p>بازی را در جریان آموزش مهارت حمل توپ براساس کتاب راهنمای معلم، اجرا کنید.</p> <p>موش‌ها می‌توانند با فریب گربه جابه‌جا شوند. (یک موش با اقدام به جابه‌جایی گربه را فریب می‌دهد و دو موش دیگر جابه‌جا می‌شوند).</p> <p>در صورت نداشتن امکانات کافی، از سایر توپ‌های ورزشی مستعمل و توپ‌های پلاستیکی چند لایه استفاده کنید.</p>
توصیه‌های ایمنی	از هل دادن و ضربه زدن به پای یکدیگر خودداری شود.
توصیه‌های تربیتی	<p>بایادآوری قوانین ساده مهاجم و مدافع و تمرین آن دانش‌آموزان را با اهمیت قوانین و لزوم رعایت آن آشنا کنید.</p> <p>در صورت عدم موفقیت گربه در دریافت توپ موش‌ها، بهتر است با جابه‌جایی نقش‌ها، علاوه بر حفظ شادابی و نشاط بازی، دانش‌آموزان ضعیف‌تر را حمایت کنید.</p>

شکل بازی



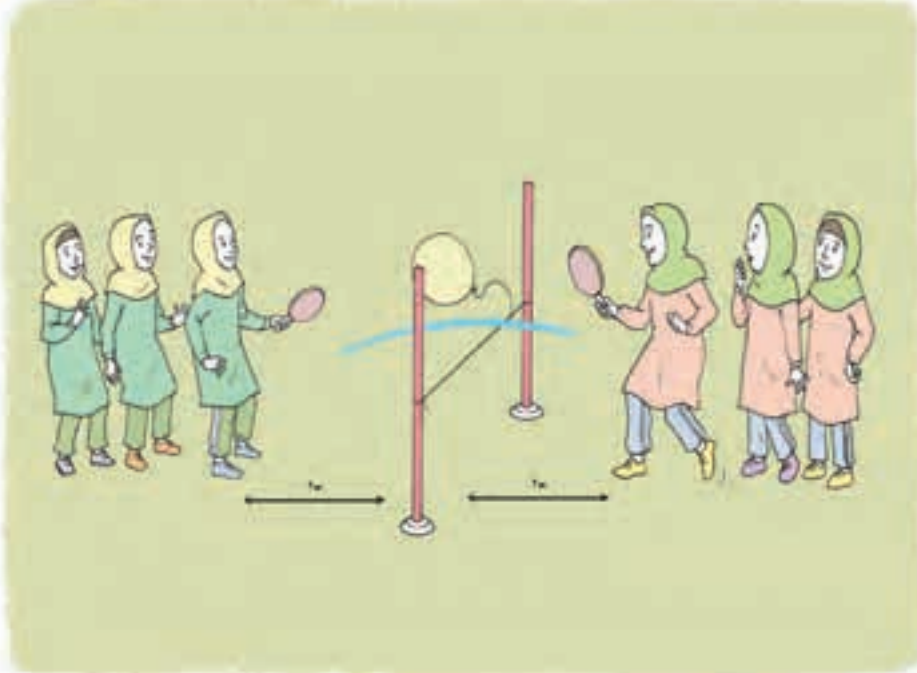
نام بازی	فوتبال سه تیمی
هدف	بازی مقدماتی فوتبال
شایستگی‌های مشترک	همکاری و مشارکت گروهی، رعایت نظم و احترام به قوانین
تجهیزات	یک عدد توپ فوتبال و کاور در سه رنگ به تعداد کافی
شرح بازی	<p>مطابق شکل، دانش‌آموزان را در سه گروه ۵ نفره با دو نفر آزاد، در فضای موجود (۲۰ × ۲۰ متر) مستقر کنید. دو گروه در دو انتها و یک گروه در میانه زمین و دونفر آزاد در کناره‌های خط میانی زمین قرار می‌گیرند. یکی از گروه‌های مستقر در انتهای زمین به قید قرعه به عنوان مهاجم و صاحب توپ و گروه میانی زمین به عنوان مدافع انتخاب می‌شود. دونفر آزاد به عنوان یاران کمکی تیم مهاجم ثابت بوده و تغییر مکان نمی‌دهند.</p> <p>با اعلام شروع بازی، بازیکنان تیم مهاجم تلاش می‌کنند با همکاری یکدیگر و دونفر آزاد، توپ را با استفاده از انواع مهارت‌های بازی فوتبال (دریبل، کنترل، پاس و حمل توپ) از بین بازیکنان مدافع که سعی در دفاع دارند، عبور داده و به گروه روبرو در انتهای دیگر زمین برسانند.</p> <p>در صورت موفقیت، تیم مهاجم یک امتیاز کسب نموده و با گروه مدافع (گروه وسط) جایجا می‌شود، و بازی با گروه صاحب توپ در نقش مهاجم تکرار می‌شود. تیم مدافع در صورت گرفتن توپ از تیم مهاجم، یک امتیاز کسب نموده و دوباره در نقش مدافع ایفای نقش می‌نماید. بازی با جابه‌جا شدن نقش‌ها تکرار می‌شود. گروهی که در زمان مقرر بیشترین امتیاز را کسب نماید، تشویق می‌شود.</p> <p>شکل دیگر بازی: انجام بازی بدون نفرات آزاد کمکی.</p>
ملاحظات	در هر مرحله از بازی نفرات آزاد را تعویض کنید. در این بازی از مهارت شوت استفاده نشود. خروج دانش‌آموزان از محوطه بازی خطا محسوب می‌شود.
توصیه‌های ایمنی	مهاجم و مدافع از هل دادن، کشیدن و ضربه به پای یکدیگر خودداری کنند.
توصیه‌های تربیتی	با توزیع عادلانه نفرات قوی و ضعیف در گروه‌ها، امکان کسب تجربه موفقیت گروهی را برای همه دانش‌آموزان فراهم آورید. با تأکید بر رعایت قوانین بازی، لزوم اجرای قوانین را در کمک به حفظ حقوق همدیگر، به طور عملی تمرین کنید.

شکل بازی



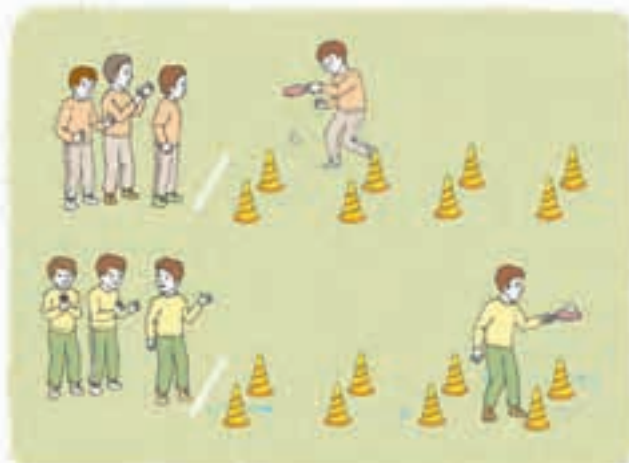
نام بازی	راکت و بادکنک
هدف	مقدمات مهارت تنیس روی میز (راکت گیری صحیح و مقدمات ضربه فورهند و بک هند)
شایستگی های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، مهارت کار گروهی
تجهیزات	طناب، راکت، بادکنک، حلقه به تعداد موجود و چسب کاغذی برای اتصال حلقه ها به طناب
شرح بازی	<p>با توجه به فضا و وسایل موجود، دانش آموزان را به گروه های مساوی و هر گروه را در دو دسته مساوی به صورت ستونی، رو به روی هم با فاصله چهار متر مستقر کنید. میان دسته ها، با استفاده از دو پایه، طناب را با ارتفاع میز (تنیس روی میز) از زمین، نصب کنید. با شروع بازی نفرات روبه رو تلاش می کنند با ضربه فورهند راکت، بادکنکی را ده مرتبه از روی طناب عبور دهند و جای خود را با نفرات بعدی عوض کنند. بازی با اجرای تمام نفرات گروه ادامه می یابد. گروهی که بازی را با تمام نفرات زودتر با اتمام رساند، امتیاز می گیرد.</p> <p>اشکال دیگر بازی:</p> <p>با پیشرفت دانش آموزان به جای طناب می توان از خطوط روی دیوار و یا حلقه های آویزان استفاده کرد و بازی را نوبتی با استقرار ستونی و ضربه به زمین و دیوار انجام داد.</p>
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • از ضربه بک هند برای انجام بازی استفاده کنید. • با پیشرفت دانش آموزان از توپ اسفنجی یا سبک بادی استفاده کنید. • با قرار دادن اسفنج یا یونولیت در داخل بادکنک امکان انجام بازی در فضای باز را بیشتر کنید. • بر راکت گیری صحیح در طول بازی تأکید کنید.
توصیه های ایمنی	فاصله یک متر را بین ضربه زنندگان با سایر نفرات حفظ کنید.
توصیه های تربیتی	با مشارکت دادن دانش آموزان در تغییر بازی و وضع قوانین جدید، حضور فعال، مشارکت و خلاقیت آنها در بازی را تقویت کنید.

شکل بازی



نام بازی	امدادی با راکت
هدف	آشنایی با توپ، راکت تنیس روی میز
شایستگی‌های مشترک	احترام به قوانین و رعایت نظم، افزایش دقت و مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ و راکت تنیس روی میز - گچ - موانع کوچک مثل جعبه، کیسه شن - تور و پایه والیبال
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه‌های مساوی و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کرده و به صورت ستونی در محوطه بازی رو به روی هم مستقر کنید، و یک توپ و راکت در اختیار هر گروه قرار دهید.</p> <p>با اعلام شروع بازی، نفرات اول هر گروه تلاش می‌کنند بدون ضربه زدن، توپ را روی راکت نگه داشته مسیر مشخصی را طی کرده و در برگشت توپ و راکت را به نفر بعدی گروه بدهند. بازی با انجام حرکت توسط تمام نفرات گروه ادامه می‌یابد. در طول بازی در صورت افتادن توپ از روی راکت، بازی از همان جا ادامه می‌یابد.</p> <p>گروه‌ها به ترتیب زمان پایان فعالیت رتبه‌بندی شده و امتیاز می‌گیرند. (برای مثال گروه اول ۵ امتیاز، گروه دوم ۴ امتیاز و...)</p> <p>اشکال دیگر بازی:</p> <p>- با قرار دادن موانعی در مسیر، بازی را با انواع حرکات (بالا رفتن و پایین آمدن، مارپیچ، عبور از زیر موانع و...) اجرا کنید.</p> <p>- با استفاده از انواع ضربه راکت (رو، پشت و ترکیبی، ضربه به زمین و...) بازی را ابتدا در وضعیت ثابت سپس در حرکت اجرا کنید.</p> <p>- به تعداد حرکات ایستگاه تعبیه شده و بازی را به صورت ایستگاهی اجرا کنید.</p>
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • برای ایجاد مانع در بازی می‌توان از تور والیبال یا بستن طناب به پایه والیبال یا بدمیتون استفاده کرد. • در این بازی از انواع توپ‌های سبک اسفنجی و بادکنک می‌توان استفاده کرد.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد راکت به دانش‌آموزان به رعایت فاصله جانبی توجه کنید. در صورت افتادن توپ هنگام برداشتن آن، برای دیگران مزاحمت ایجاد نشود. با علامت گذاری روی توپ‌ها، افراد فقط از توپ‌های خود استفاده کنند.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی انواعی از ضربات را انتخاب کنید که دانش‌آموزان به راحتی تجربیات موفقیت‌آمیز کسب کنند و از انجام بازی لذت ببرند.

شکل بازی



نام بازی	سرویس با نیمکت
هدف	توسعه مهارت سرویس در تنیس روی میز
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هوشیاری و مهارت کار گروهی
تجهیزات	نیمکت، راکت و توپ اسفنجی یا توپ تنیس روی میز به تعداد موجود
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه‌های مساوی و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کرده و به صورت ستونی در محوطه بازی رو به روی هم مستقر کنید، مطابق شکل موانعی مانند نیمکت را به جای تور در فاصله سه متری از نفرات اول میان دسته‌ها در هر گروه قرار دهید. نفرات اول ستون‌ها از ستون خود یک متر جلوتر آمده و مانند الگوی سرویس به توپ ضربه می‌زنند به نحوی که توپ ابتدا به زمین خود (جلوی مانع) برخورد می‌کند و پس از عبور از مانع و برخورد در زمین مقابل (پشت مانع) به نفر روبه رو می‌رسد. نفر روبه رو توپ را متوقف کرده و حرکت را تکرار می‌کند. بازی با تمام نفرات گروه تکرار می‌شود و گروهی که زودتر بازی را به اتمام رساند، امتیاز می‌گیرد.</p> <p>شکل دیگر بازی:</p> <p>- با پیشرفت دانش‌آموزان آموزش بازی بدون توقف و به صورت رالی تا توقف توپ ادامه می‌یابد، با توقف توپ تعداد رالی بین آنها شمارش و نفرات بعد جایگزین می‌شوند. برنده بازی گروهی است که در مجموع بیشترین رالی را انجام دهد.</p>
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • بازی در زمین مسطح انجام شود. • برای ساده تر کردن بازی از توپ اسفنجی بدون قرار دادن مانع، استفاده کنید. • برای جلوگیری از دور شدن توپ از استقرار نیم دایره‌ای استفاده کنید.
توصیه‌های ایمنی	فاصله نفرات ضربه زننده با دیگران حفظ شود.
توصیه‌های تربیتی	با ترغیب دانش‌آموزان برای کمک به افراد ضعیف‌تر در جریان بازی، نوع دوستی و همکاری در کار گروهی را در آنها تقویت کنید.

شکل بازی

