

فصل ۱

معرفی برنامه

مقدمه

از سال تحصیلی ۸۳-۸۲ برنامه درسی تربیت بدنی پایه پنجم ابتدایی با تأکید بر آموزش آمادگی جسمانی، آموزش مهارت‌های مقدماتی بسکتبال، هندبال، بدمیتون، دو و میدانی، بهداشت، تغذیه و ایمنی، در قالب کتاب راهنمای معلم و لوحه‌های آموزشی ویژه دانش‌آموز، تدوین و در اختیار شما عزیزان قرار گرفت. در سال‌های اخیر، به دنبال تصویب و اجرایی شدن اسناد تحولی از جمله برنامه درسی ملی و اتخاذ رویکرد فرهنگی - تربیتی در برنامه‌های درسی، گروه درسی تربیت بدنی اقدام به تألیف کتاب‌های ضمیمه تربیت بدنی در دوره ابتدایی کرد. بر اساس این رویکرد، درس تربیت بدنی مأموریت زمینه‌سازی برای تحقق اهداف زیر را دنبال می‌کند:

– حفظ سلامت و تندرستی به عنوان یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی

– شناسایی و شکوفایی استعدادها و ورزشی دانش‌آموزان

– توانمندسازی دانش‌آموزان در استفاده از ظرفیت‌های مختلف بازی‌ها در موقعیت‌های متفاوت

– تقویت هویت ملی با توسعه بازی‌های بومی - محلی

در برنامه‌های سنتی و مرسوم تربیت بدنی که بر آموزش مهارت‌های ورزشی تمرکز دارند، گاهی مهارت‌ها فراتر از توانایی و علاقه همه دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود و برخی از دانش‌آموزان که موفق به یادگیری و کسب مهارت نمی‌شوند، از تجربه دلپذیر و لذت‌بخش حضور در فعالیت‌های ورزشی محروم می‌شوند و رفته‌رفته انگیزه خود را برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی داخل و بیرون از مدرسه از دست می‌دهند.

لذا در رویکرد جدید برنامه‌دستی تربیت بدنی، بر اجرای بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی متنوع با تمرکز بر مقدمات مهارت‌های ورزشی تأکید شده است. هدف از این اقدام، فراهم آوردن فرصت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای همه دانش‌آموزان با هر سطح از مهارت و توانایی است تا ضمن ارتقای توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، زمینه علاقه‌مند کردن آنها به ورزش و فعالیت‌های جسمانی فراهم آید و دانش‌آموزان بتوانند در کنار یادگیری موضوعات اساسی این درس، با مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی، طعم تجربه لذت‌بخش شرکت در فعالیت‌های ورزشی، همکاری، تلاش و پشتکار جمعی برای رسیدن به هدف مشترک و شکست و پیروزی را در فضایی تربیتی و شاد بچشند و ارزش‌ها و مهارت‌هایی را که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، توسعه دهند.

از این رو، در فصل اول ضمن معرفی برنامه‌دستی تربیت بدنی و ویژگی‌های آن در پایه پنجم، برخی از کارکردهای مؤثر تربیتی و آموزشی بازی در درس تربیت بدنی و نیز برخی از راهبردهای مؤثر در بهبود رفتارهای عاطفی – اجتماعی دانش‌آموزان در جریان بازی و درس تربیت بدنی بیان شده است. در فصل دوم، نمونه بازی‌های مرتبط با آموزش مهارت‌های ورزشی بر اساس کتاب راهنمای معلم دوره ابتدایی معرفی شده است.

امید است معلمان گرامی با بهره‌مندی از محتوای ارائه شده در این کتاب و سایر اجزای بسته آموزشی درس تربیت بدنی (کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی، لوحه‌های آموزشی ویژه دانش‌آموز و فیلم آموزشی) به اجرای هر چه مطلوب‌تر این درس اهتمام ورزند.

رئوس محتوای درس تربیت بدنی در پایه پنجم به تفکیک اجزای بسته آموزشی

مفاهیم اساسی	کتاب راهنمای معلم	کتاب ضمیمه	فیلم آموزشی	لوح دانش آموز
حالت‌های صحیح بدنی	<ul style="list-style-type: none"> ایستادن نادرست و خستگی نشستن نادرست و بیماری‌ها عوارض بد راه رفتن فعالیت و ورزش‌های مناسب در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی لوازم و شرایط مناسب خواب 	حرکات پایه و وضعیت بدنی
فواید ورزش	<ul style="list-style-type: none"> فواید ورزش برای ارتقای آمادگی جسمانی فواید ورزش برای ارتقای توانایی‌های اجتماعی فعالیت‌هایی که افراد دارای ناتوانی‌های حرکتی می‌توانند انجام دهند. 	شناخت رشته‌های مختلف ورزشی
بهداشت و تغذیه ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> مواد غذایی و رشته‌های ورزشی نقش آب در فعالیت‌های بدنی وزن مطلوب اهمیت کنترل وزن وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها 	بهداشت و تغذیه ورزشی
ایمنی و فعالیت بدنی	<ul style="list-style-type: none"> ورزش‌های ایمن عوامل آسیب‌رساننده در مکان‌های مختلف عوامل آسیب‌زا و اصول ایمنی در برخی رشته‌های ورزشی 	توصیه‌های ایمنی در بازی	موارد ایمنی در ورزش

رئوس محتوای درس تربیت بدنی در پایه پنجم به تفکیک اجزای بسته آموزشی

مهارت های اساسی	کتاب راهنمای معلم	کتاب ضمیمه	فیلم آموزشی	لوح دانش آموز
آمادگی جسمانی و حرکتی	<ul style="list-style-type: none"> • بهبود استقامت قلبی – تنفسی • بهبود انعطاف پذیری • بهبود سرعت عکس العمل • بهبود استقامت عضلات بالاتنه • بهبود استقامت عضلانی • روش های اندازه گیری هر یک از اجزای آمادگی جسمانی • جاده تندرستی 	آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی
بازی و فعالیت های بدنی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های توپی • بازی های راکتی • بازی های دو و میدانی • بازی های بومی محلی • طناب بازی 	بازی ها
مهارت های بنیادی و ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> • مقدمات مهارت های بدمینتون • مقدمات مهارت های بسکتبال • مقدمات مهارت های هندبال • مقدمات مهارت های دو و میدانی 			

ویژگی برنامه درس تربیت بدنی در پایه پنجم

برنامه درس تربیت بدنی در این پایه بر سه محور زیر بنا شده است :

الف: آموزش سطح مقدماتی مهارت‌های مختلف ورزشی: آموزش سطح مقدماتی مهارت‌های مختلف ورزشی از موضوعات اصلی درس تربیت بدنی در این پایه است تا دانش‌آموزان را برای فراگیری مهارت‌های تخصصی ورزشی در پایه‌های بالاتر و شرکت در سطوح مختلف ورزشی آماده کند.

ب: شکل‌گیری عادات مناسب ورزشی: گرایش به ورزش و اراده ورزشی کودکان در این سنین بالاست و بسیاری از آنان به خودی خود در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند؛ بنابراین، این رده سنی مناسب‌ترین زمان برای شکل‌گیری عادات مناسب ورزشی و مشارکت در فعالیت جسمانی روزانه است و انتظار می‌رود درس تربیت بدنی در این پایه بر روی شکل‌گیری عادت انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه دانش‌آموزان تأثیر بگذارد و با ایجاد فرصت‌های آموزشی مناسب، به دانش‌آموزان کمک کند تا با کسب دانش و مهارت کافی، برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی در ساعات خارج از مدرسه و اجتماع، آمادگی لازم را کسب نمایند.

ج: توجه به کسب ارزش‌های اخلاقی و روحیه جوانمردی در ورزش و بازی: کودکان در این سنین عاشق رقابت و شرکت در مسابقات ورزشی هستند و به همین دلیل، در بین دانش‌آموزان این پایه بیش از پایه‌های گذشته رفتارهای نامناسب ورزشی و فقدان تحمل دیگران در طول انجام فعالیت و بازی‌ها مشاهده می‌شود که نیازمند برنامه‌ریزی و اقدام مؤثر است. از این رو، توجه به کسب ارزش‌های اخلاقی همچون صداقت، صبر، گذشت، حسن خلق، نوع‌دوستی و خویش‌داری، احترام به حقوق دیگران و قانون و تقدّم بخشیدن منافع گروهی بر منافع فردی یکی دیگر از تأکیدات برنامه درسی تربیت بدنی در این پایه است.

دانش‌آموزان خود را بهتر بشناسیم

برنامه درسی تربیت بدنی بر اساس ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان تدوین شده است تا بتواند فراتر از آموزش و یادگیری تجربیات حرکتی، به رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی دانش‌آموزان منجر شود. از این رو، لازم است معلمان تربیت بدنی به عنوان مجریان اصلی این برنامه از نیازها، ویژگی‌ها و علایق دانش‌آموزان شناخت کافی داشته باشند.

برخی از مهم‌ترین ویژگی‌ها، علایق و نیازهای مرتبط با درس تربیت بدنی در گروه سنی (۱۱-۱۰ سال) عبارت‌اند از:

- در اغلب دختران با آغاز دوره بلوغ رشد جسمانی تندتر شده و از پسران همسال خود بلندتر و سنگین‌ترند؛
- با ورود به مرحله بلوغ، قسمت‌های مختلف بدن به طور ناهماهنگ رشد می‌کنند. به طور مثال، دست‌ها و بینی بیش از سایر قسمت‌های بدن رشد می‌کنند و این، موجب پیدایش خام حرکتی و ناپختگی و خستگی می‌شود.

- به دلیل پراکندگی سن بلوغ، تفاوت‌های بیشتری در ظرفیت‌های جسمانی و تکاملی دانش‌آموزان مشاهده می‌شود؛ قد و وزن افزایش تدریجی دارد؛
 - با توسعه استقامت، قدرت و هماهنگی، آمادگی و علاقه‌مندی بیشتری به انجام تمرین برای توسعه مهارت‌های حرکتی در آنها دیده می‌شود؛
 - با آغاز بلوغ بالاخص در دختران، گاهی تمایل به شرکت در تمام فعالیت‌ها و بازی‌ها نسبت به پایه‌های قبل کمتر می‌شود؛
 - خود محوری و فردگرایی دانش‌آموز در این سن کمتر است و به دلیل بالا بودن روحیه کار گروهی، تعاون و همکاری گروهی آنها بیشتر توسعه می‌یابد؛
 - در این گروه سنی علاقه به فعالیت‌ها و بازی‌های رقابتی و مبارزه‌جویانه افزایش یافته است و دانش‌آموز به دلیل داشتن شور و هیجان ماجراجویی، دوست دارد شجاع باشد؛
 - آنها نسبت به عدالت و انصاف، تمسخر، ناکامی و شکست حساس هستند.
 - رغبت‌های آنان متنوع و وسیع می‌شود و تفاوت رغبت‌ها بین دختر و پسر ظاهر می‌شود.
 - در این گروه سنی دانش‌آموزان به پذیرش مسئولیت‌های رهبری علاقه‌مندند و دوست دارند از قهرمانان ورزشی زن و مرد تقلید کنند.
 - آنها علاقه‌مندند قوانین بازی را بدانند و آمادگی شناخت استراتژی‌های بازی را دارند؛
 - برای آنان گروه همسالان مهم‌اند و مایل‌اند جزء گروه باشند. از این‌رو، از فعالیت‌های گروهی و بازی‌های تیمی لذت می‌برند؛
 - ورزشکار بودن برای آنها مهم است و میل شدیدی دارند در مهارت‌آموزی و توانایی‌های جسمانی سرآمد باشند و به دلیل قوی‌تر شدن بالاخص پسران، در بازی خشن‌تر رفتار می‌کنند.
- (برای مطالعه بیشتر رجوع شود به کتاب مبانی روان‌شناختی تربیت، تألیف علی اکبر شجاری‌نژاد. اصول و روش‌شناسی تمرین، نوشته تودور بومپا، ترجمه دکتر خسرو ابراهیم و هاجر دشتی دربندی)

آموزش مؤثر درس تربیت بدنی با بازی

در سال‌های آخر دبستان و ورود کودکان به مرحله بلوغ، برخی از ویژگی‌های روانی، توانایی‌ها و علایق و نیازهایشان تغییر می‌کند و این تغییرات، آموزش و یادگیری درس تربیت بدنی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌طور مثال، در کلاس‌های تربیت بدنی در این پایه برخی از دانش‌آموزان هنوز نیازمند صرف وقت برای فراگیری مهارت‌های ورزشی پایه هستند؛ در حالی که برخی دیگر از دانش‌آموزان در مسابقات ورزشی جوانان شرکت می‌کنند و علاقه‌مندند عضو تیم‌های ورزشی مدرسه باشند. همچنین تعدادی از دانش‌آموزان در اوقات فراغت و ساعات خارج از مدرسه برای توسعه علایق خود در فعالیت‌های تفریحی از قبیل فوتبال، اسکیت، دوچرخه سواری و ... شرکت می‌کنند و رغبتی به یادگیری سایر مهارت‌های ورزشی که مستلزم فراگیری مهارت‌های حرکتی جدید و بعضاً پیچیده است از خود نشان نمی‌دهند.

از این‌رو، انتخاب و اجرای فعالیت‌های آموزشی مناسب درس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان در سال‌های آخر دبستان به دلیل پراکندگی فراوان تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، همواره یکی از دغدغه‌های اساسی برنامه‌ریزان و معلمان است.

اجرای بازی‌های ورزشی به دلیل به‌کارگیری الگوهای تمرینی و آموزشی متناسب با توانایی و نیازهای دانش‌آموزان در مراحل مختلف رشد، سبب توسعه ظرفیت‌های ورزشی آنها به نحو مطلوب خواهد شد و با توجه به ویژگی‌های برنامه درس تربیت بدنی در پایه پنجم، به طور حتم، اجرای برنامه آموزشی درس تربیت بدنی را بهبود خواهد بخشید.

بازی‌های ورزشی در صورت انتخاب و اجرای صحیح، مهارت‌های حرکتی، مهارت‌های ذهنی، احساس ارزشمندی و رضایتمندی، آمادگی جسمانی و تناسب اندام و نشاط و شادابی را در دانش‌آموزان ارتقا می‌دهد. همچنین احساس همبستگی اجتماعی حاصل از انجام بازی، انگیزه درونی برای مشارکت در فعالیت‌ها را در دانش‌آموزان موجب می‌شود؛ به خصوص برای دانش‌آموزانی که مشتاق یادگیری نیستند یا نسبت به سایر همکلاسی‌های خود ناتوان و ضعیف هستند، بازی‌ها بسیار مفید و سودمندند به‌طور مثال، دانش‌آموزان ترسو و خجالتی یا کم حوصله نسبت به سایر فعالیت‌های کلاس، در بازی‌ها با اشتیاق بیشتری شرکت می‌کنند.

همچنین بازی‌های ورزشی، با ایجاد فرصت مشارکت برای همه دانش‌آموزان، می‌توانند علاوه بر آموزش غیرمستقیم مهارت‌ها در فضایی شاد و دلچسب، باعث تفریح و لذت بردن دانش‌آموزان شوند و بدین ترتیب امکان حضور و کسب تجربه مثبت از مشارکت در ورزش‌های مختلف را برای تمام دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی، مهارت و علاقه رقم بزنند و آنها را از فواید بسیار فعالیت‌های جسمانی بهره‌مند کنند.

برخی از امتیازات استفاده از بازی و فعالیت‌های گروهی در برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی عبارت‌اند از :

- فرصت‌های کافی و مداوم برای یادگیری موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی را مهیا می‌کند؛
- تفاوت‌های تمام دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی را حمایت می‌کند؛
- برای ارتقای رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان از برنامه هدفمند پیروی می‌کند؛
- فرصت به کارگیری مهارت‌ها را در شرایط مختلف برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند؛
- از طریق مشارکت در بازی، فرصت ارزیابی از یادگیری را برای دانش‌آموز و معلم فراهم می‌کند؛
- فرصت مشارکت فعال همه بچه‌ها، مناسب با نیازشان را فراهم می‌کند؛
- فرصت‌های جذاب و خلاق مهارت‌های حرکتی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند.

ارائه راهبرد برای بهبود رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی

اهداف سنتی تربیت بدنی عموماً بر آموزش مهارت‌های ورزشی و تشویق و ترغیب دانش‌آموزان برای گنجاندن فعالیت جسمانی و ورزش در زندگی مطعوف بوده است، در حالی که بهبود رفتارهای عاطفی - اجتماعی از طریق تربیت بدنی یکی از مهمترین اهداف این برنامه درسی است. بازی‌ها و فعالیت‌های حرکتی بستری مناسب برای شکوفایی و بهبود رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. خویشن‌داری، پایبندی، مسئولیت‌پذیری فردی و در نهایت علاقه‌مندی به دیگران، سطوح اهداف تکاملی (رشد عاطفی - اجتماعی) هستند، که می‌توان آنها را از طریق مشارکت در انواع فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزشی، در دانش‌آموزان ارتقاء داد.

هر آموزشی در کلاس تربیت بدنی نیازمند به‌کارگیری راهبردی ویژه و صرف زمان مشخص است. برای مثال، همان‌طور که برای آموزش دربیبل بسکتبال باید با روش تدریس مناسب، مدت زمانی را صرف تمرین و یادگیری کرد، برای بهبود رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان به کمک درس تربیت بدنی نیز باید از راهبردهای مناسب و صرف زمان در کلاس‌های تربیت بدنی بهره گرفت. از این‌رو، چند راهبرد که در بهبود رفتار عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان در طول بازی و کلاس تربیت بدنی مؤثرند، به شرح زیر معرفی می‌شوند.

فراموش نکنید که هدف راهبردهای زیر، آشنا ساختن دانش‌آموزان با خویشن‌داری، پایبندی، مسئولیت‌پذیری و در نهایت علاقه‌مندی (به دیگران) به کمک کلاس تربیت بدنی است تا از این طریق آنها بتوانند اهداف مذکور را نه تنها در محیط‌های ورزشی، بلکه در تمام زندگی دنبال کنند.

● **صحبت معلم**: یکی از راه‌هایی که می‌توان دانش‌آموزان را با مسئولیت‌پذیری فردی آشنا کرد، صحبت کردن پیرامون رفتارهایی است که گاهی اوقات در طول بازی از آنها سر می‌زند؛ برای نمونه، هنگامی که در طول بازی به‌طور خودانگیخته اقدام به کاری می‌کنند یا زمانی که با بی‌مبالاتی و بدون حس مسئولیت‌پذیری، رفتار می‌کنند بی‌تفاوت از کنار آن نگذرید و بلافاصله با آنان صحبت کنید.

● **الگودهی (الگو بودن)**: مسلماً آنچه که معلمان در حضور دانش‌آموزان انجام می‌دهند، به عنوان الگوهای رفتاری در ذهن دانش‌آموزان نقش می‌بندد.

معلمان باید در حضور دانش‌آموزان خویشن‌دار باشند. به این منظور باید سبک‌های مختلف مدیریت کلاس را در همه سطوح (کلاس شلوغ و بی‌نظم تا کلاس منضبط و آرام) بشناسند و در طول کلاس فعالیت‌ها و بازی‌ها را به خوبی مدیریت کنند. برای مثال، اگر معلم در مواجهه با مشاجره دانش‌آموزان با یکدیگر و یا بی‌نظمی دانش‌آموزی در بازی عصبانی شده و او را با یرخاشگری از بازی اخراج کند، با این عمل الگوی ضعیفی از خویشن‌داری را به او و سایر دانش‌آموزان حاضر در صحنه نشان داده است.

● **تقویت کردن :** رفتارها و نگرش‌های مثبت هر یک از دانش‌آموزان را در طول بازی تقویت کنید. بهترین تشویق معلم برای دانش‌آموزان تحسین زبانی است. با تحسین به موقع در بازی، دانش‌آموزان به انجام رفتارهای درست، واقعی، مثبت و مناسب با موقعیت ترغیب می‌شوند.

● **زمان تفکر :** عبارت است از مدت زمانی که دانش‌آموزان برای تفکر درباره نگرش و رفتارهای مربوط به خود و دوستانشان در طول زمان درس تربیت بدنی صرف می‌کنند. چنین تعاملی زمانی نتیجه می‌دهد که در پایان کلاس از دانش‌آموزان بخواهید تا درباره رویدادها و اتفاقات رخ داده در طول زمان کلاس به تفکر بپردازند.

● **مشارکت دانش‌آموزان :** مشارکت دانش‌آموزان عبارت است از مدت زمانی که از آنان خواسته می‌شود تا نظرات و عقایدشان را درباره بعضی از جنبه‌های بازی بیان کنند. این امر در دانش‌آموزان، احساسی از مشارکت و کوشش در حل مسائل مبهم بازی به وجود می‌آورد و فرصت ارزیابی بازی و حتی ارائه پیشنهادهایی برای تغییر و اصلاح بازی نیز فراهم می‌آورد. مشارکت دانش‌آموزان فرصتی است برای گفت‌وگوی آنها با معلم و دوستان خود و بهترین راه برای پرورش حس خویشتن‌داری، پابندی، مسئولیت‌پذیری فردی و علاقه‌مندی آنها به بازی و ورزش است.

● **پابندی :** در هر شرایطی پابند به اجرای برنامه‌های کلاس تربیت بدنی باشید و به راحتی کلاس تربیت بدنی و بازی‌ها را تعطیل نکنید. برای مثال، در شرایطی که بازی خوب پیش نمی‌رود، به جای تعطیل کردن بازی با ایجاد تغییرات اندکی، بازی را دوباره به جریان بیندازید یا در شرایط نامناسب جوی، با اعمال تغییراتی بازی را مناسب کلاس طراحی کنید یا از انواع بازی‌های کلاسی استفاده کنید. بدین ترتیب، شما به طور غیرمستقیم الگوی پابندی به انجام وظایف را از خود نشان داده‌اید.

دانش‌آموزان و بازی‌ها را به شکل مناسبی سازماندهی کنید و در طول اجرای بازی جدی و مسئولیت‌پذیر باشید و به رعایت کامل قوانین وضع شده بازی پابند باشید.

● **علاقه‌مندی :** علاقه‌مندی خود به بازی و دانش‌آموزان را نشان دهید به عبارت دیگر، در طول بازی با انرژی و علاقه توجه خود را به دانش‌آموزان ابراز کنید.

(برای مطالعه بیشتر رجوع شود به کتاب آموزش تربیت بدنی، اهداف و راهبردها، نوشته دونالد هلیسون، ترجمه : محسن حلاجی).

به منظور اطمینان از پیشرفت دانش‌آموزان در بهبود رفتارهای عاطفی - اجتماعی، ارزیابی را فراموش نکنید و همواره مد نظر قرار دهید. یک روش مناسب برای درک روشن ارزش‌ها و افکار دانش‌آموزان این است که در پایان کلاس از هر دانش‌آموز بخواهید رفتار خود را با یک لغت مناسب در آن بازی توصیف کند یا از روش خودارزیابی استفاده کنید. برای این کار می‌توانید چک لیستی از رفتارهای سرزده دانش‌آموزان در طول بازی‌ها تنظیم کنید و از آنها بخواهید در مقابل رفتارهایی که انجام داده‌اند، علامت بزنند و نزد خود نگه دارند تا در طول سال از پیشرفت خود، آگاه شوند. چک لیست صفحه بعد به عنوان نمونه آورده شده است. برای خود ارزیابی رفتار دانش‌آموزانتان می‌توانید از آن استفاده کنید یا خود اقدام به تهیه چک لیست نمایید.



نمونه چک لیست خودارزیابی رفتار عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان در بازی

خود ارزیابی		رفتار
خیر	بلی	
		روی دیگران اسم نگذاشتم.
		خشم خود را کنترل کردم.
		قوانین بازی را رعایت کردم.
		سر وقت در بازی حاضر شدم.
		به توضیحات معلم گوش کردم.
		در طول بازی با دوستانم همکاری کردم.
		به عنوان یک ورزشکار از خودم رفتار جوانمردانه (گذشت) نشان دادم.
		با دیگران با احترام رفتار کردم.
		به طور مشترک با دوستانم از وسایل و تجهیزات ورزشی استفاده کردم.
		نوبت و عدالت را در طول بازی رعایت کردم.
		برای خلق یک فعالیت یا بازی جدید کوشش کردم.
	
	

فصل ۲

معرفی بازی‌ها

مقدمه

دانش‌آموزان از بازی کردن لذت می‌برند، چنانچه بازی‌ها خوب و مناسب طراحی شوند، می‌توانند علاوه بر پاسخ به برخی از نیازهای اجتماعی، عاطفی، روانی و نیز ادراکی- حرکتی کودکان، به عنوان روش آموزشی مناسب و مؤثر در یادگیری مهارت‌های ورزشی درس تربیت بدنی به کار گرفته شوند. دانش‌آموزان در طول بازی از طریق تکرار، تکامل الگوهای حرکتی و رشد و تقویت حافظه حرکتی، مهارت‌های ورزشی را فرا می‌گیرند. همچنین در طول بازی‌ها از طریق تطبیق حرکات با توانایی‌های کودکان و به کارگیری وسایل مختلف می‌توان به رفع نواقص حرکتی دانش‌آموزان پرداخت. تا دوره گذار از مهارت‌های بنیادی به مهارت‌های ورزشی را به شکل مطلوب و طبیعی طی کنند. در نتیجه اجرای انواع بازی‌های ورزشی در جریان یادگیری مهارت‌های ورزشی برای همه گروه‌های سنی توصیه می‌شود.

برخی از اهداف عمومی و اختصاصی اجرای بازی‌های پیش‌نیاز مهارت‌های ورزشی عبارت‌اند از:

- ایجاد نشاط و انگیزه
- غنی کردن اوقات فراغت
- ایجاد علاقه به رشته ورزشی مورد نظر
- مشارکت با سایرین و رشد حس همکاری
- به کارگیری ذهن و پرورش آن با فعال کردن حافظه
- ایجاد خودباوری
- افزایش هماهنگی بدن
- افزایش مهارت کنترل وسایل ورزشی (توپ و راکت)
- کنترل بدن و حفظ تعادل در اجرای مهارت‌های حرکتی
- استفاده صحیح از بدن در حرکات
- تحت کنترل درآوردن بازی با کنترل و اجرای صحیح حرکات
- طرز صحیح قرار گرفتن بدن در ورزش‌های مختلف
- تعقیب کردن توپ با چشم و تقویت توانایی تشخیص حرکت توپ

معرفی بازی‌های آموزشی پایه پنجم

با توجه به آموزش مهارت‌های مقدماتی ورزش‌های بدمینتون، بسکتبال، هندبال، دو و میدانی و آمادگی جسمانی در کتاب راهنمای معلم، بازی‌های مرتبط، در پنج گروه ارائه می‌شود:

- بازی‌های راکتی
- بازی‌های با طناب
- بازی‌های توپی
- بازی‌های دو و میدانی
- بازی‌های بومی – محلی (با انتخاب معلم و دانش‌آموزان)

ملاحظات لازم قبل از اجرای بازی

- قبل از اجرای بازی‌ها از آمادگی بدنی و روانی دانش‌آموزان اطمینان حاصل کنید.
- تفریح و سرگرمی یکی از اجزای بسیار مهم برنامه‌های ورزشی مخصوص کودکان است؛ بنابراین، تلاش کنید بازی‌ها را در فضایی شاد و بدون تنش و فشار اجرا کنید.
- در بازی‌ها، با دادن حق انتخاب گروه به دانش‌آموزان، دوستی و احساس وابستگی و تعلق به گروه را در بین دانش‌آموزان تقویت کنید.
- در بازی‌های رقابتی با تکرار بازی در چندین نوبت و دادن امتیاز به همه گروه‌ها (به ترتیب شایستگی در بازی)، از تأکید بر برد و باخت پرهیز کنید و با تشکیل گروه‌های هم‌توان، به هیجان بازی بیفزایید.
- علاوه بر بهبود مهارت‌های حرکتی و ورزشی، بر بهبود رفتارهای عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان در بازی‌ها توجه کنید.

جدول معرفی بازی‌های ورزشی و گروهی پایه پنجم

ردیف	نوع بازی	نام بازی	موضوع
۱	راکتی (بدمینتون)	راکت رو بگیر	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۲	راکتی (بدمینتون)	توپ و سبد (فور هند)	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۳	راکتی (بدمینتون)	توپ و سبد (بک هند)	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۴	راکتی (بدمینتون)	راکت و بادکنک	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۵	راکتی (بدمینتون)	ضربه هوایی	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۶	راکتی (بدمینتون)	سرویس فور هند	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۷	راکتی (بدمینتون)	سرویس بک هند	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۸	راکتی (بدمینتون)	هدف زنی	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۹	راکتی (بدمینتون)	رالی با راکت	مقدمات آموزش مهارت بدمینتون
۱۰	طناب بازی	یکی من یکی تو	مقدمات آموزش مهارت‌های طناب زنی
۱۱	طناب بازی	داخل طناب	مقدمات آموزش مهارت‌های طناب زنی
۱۲	طناب بازی	طناب کوتاه و بلند	مقدمات آموزش مهارت‌های طناب زنی
۱۳	تویی	تعقیب با توپ	مقدمات آموزش مهارت‌های بسکتبال
۱۴	تویی	عبور از دفاع	مقدمات آموزش مهارت‌های بسکتبال
۱۵	تویی	چرخ و فلک	مقدمات آموزش مهارت‌های بسکتبال
۱۶	تویی	ده پاس	مقدمات آموزش مهارت‌های هندبال
۱۷	تویی	منفجر کردن	مقدمات آموزش مهارت‌های هندبال
۱۸	تویی	رد کردن توپ	مقدمات آموزش مهارت‌های هندبال
۱۹	دو و میدانی	نردبان	مقدمات آموزش مهارت‌های دو و میدانی
۲۰	دو و میدانی	جمع کن پخش کن	مقدمات آموزش مهارت‌های دو و میدانی
۲۱	دو و میدانی	دو ماریج	مقدمات آموزش مهارت‌های دو و میدانی

نکته: با مراجعه به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی و بهره‌مندی از نکات آموزشی و تمرینات ارائه شده، آمادگی لازم برای اجرای مطلوب بازی‌ها را در دانش‌آموزان فراهم آورید.

نکات مهم در آموزش بدمینتون از طریق بازی

- در آموزش بدمینتون به کودکان، معمولاً معلمان آموزش را با نحوه صحیح گرفتن راکت و ارائه توضیحات آغاز می‌کنند. بر اساس تجربیات به دست آمده از آموزش بدمینتون به کودکان، توصیه می‌شود از تأکید بیش از حد بر نحوه صحیح گرفتن راکت و ارائه تذکرات شفاهی مکرر اجتناب کنید و نحوه صحیح گرفتن راکت را با فراهم کردن فرصت تجربه کافی به کمک بازی تمرین کنید و در صورت لزوم به‌طور عملی نحوه گرفتن راکت در دست کودکان را اصلاح کنید.
- مهم‌ترین مهارت در آموزش بدمینتون به کودکان، برخورد راکت با توپ از زیر است؛ بنابراین، توصیه می‌شود بازی‌های مرتبط را به حد کافی تکرار کنید و تا قبل از تسلط دانش‌آموزان بر این مهارت، بازی‌های دیگر را آغاز نکنید.
- در بازی‌هایی که بر مهارت ارسال توپ به سمت هدف یا یار روبه‌رو متمرکز است، برای ارسال بهتر توپ، بر تغییر زاویه راکت تأکید کنید.
- در بازی ارسال توپ به بالای سر، تأکید کنید ضربه راکت به توپ در ارتفاع مناسب (زیر سینه و در حد کمر) زده شود و قدرت کافی برای حداقل دو متر ارتفاع گرفتن توپ اعمال شود.
- در ضربه به توپ با راکت، بر استفاده از مچ دست تأکید کنید.

<p>راکت رو بگیر</p>	<p>نام بازی</p>
<p>گرفتن راکت، بهبود عکس العمل، سرعت، چابکی</p>	<p>هدف</p>
<p>اطاعت از فرامین، دقت و هوشیاری، همکاری</p>	<p>شایستگی های پایه</p>
<p>راکت بدمینتون، گچ، محوطه بازی زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰</p>	<p>امکانات و تجهیزات</p>
<p>دانش آموزان را در دو گروه مساوی و روبه روی هم در محوطه بازی مستقر کنید؛ به نحوی که راکت در اختیار نفر اول یکی از گروه ها قرار گیرد.</p> <p>با اعلام شروع بازی، نفرات اول گروه ها به سمت وسط زمین حرکت می کنند و روی خط کوتاه (short) روبه روی هم می ایستند. فردی که راکت در دست دارد، تلاش می کند راکت را در جهات مختلف (بالا، پایین، راست و چپ، عقب و جلو) حرکت دهد و بازیکن روبه رویی باید به سمت جهتی که راکت نشان می دهد، جابه جا شود تا اینکه بازیکن مالک راکت، راکت را روی خط میانی زمین قرار داده (صفحه راکت عمود بر زمین) و با قرار دادن انگشت بر روی دسته، راکت را کنترل کند؛ بازیکن روبه رو به محض دیدن این وضعیت، خود را برای گرفتن راکت آماده می کند و مالک راکت با رها کردن راکت به سمت او، به سمت هم گروهی های خود فرار می کند. نفر روبه رو، راکت را گرفته و او را تعقیب می کند، اگر قبل از رسیدن به انتهای زمین، بدن حریف را با راکت لمس کند، یک امتیاز کسب می کند؛ در غیر این صورت، یک امتیاز به نفع گروه مقابل ثبت خواهد شد. این بازی با تمام نفرات گروه تکرار می شود. سپس نقش گروه ها جابه جا می شود. برنده بازی گروهی است که در مجموع امتیاز بیشتری را کسب کند.</p>	<p>شرح بازی</p>
<p>در صورت وجود راکت به تعداد کافی، بازی را در گروه های کوچک و با استقرارهای متفاوت اجرا کنید.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>برای جلوگیری از برخورد دانش آموزان با یکدیگر به حفظ فاصله های مناسب در طول بازی توجه کنید.</p> <p>هنگام عبور از خطوط انتهایی به عدم برخورد دانش آموزان با هم گروهی های خود، توجه شود.</p> <p>دانش آموزان را به خودکنترلی و عواقب ناشی از عدم رعایت آن در طول بازی آگاه کنید.</p>	<p>توصیه های ایمنی</p>
<p>برای ایجاد نشاط در بازی از دانش آموزان بخواهید در اجرای حرکات با راکت، از حرکات خلاقانه، موزون و ماهرانه برای جا گذاشتن بار روبه رو استفاده کنند.</p> <p>با دعوت دانش آموزان به تشویق هم گروهی های خود، روحیه جمعی را بالا ببرید.</p> <p>به منظور فراهم کردن فرصت برنده شدن برای همه دانش آموزان، بازی را با تغییر نفرات گروه ها در نوبت های دیگر تکرار کنید.</p>	<p>توصیه های آموزشی و تربیتی</p>
	

نام بازی	توپ و سبد (فور هند)
هدف	توانایی گرفتن توپ و هماهنگی رها کردن آن برای سرویس با روی دست (فور هند)
شایستگی های پایه	دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	۱ عدد راکت، ۳ عدد توپ بدمینتون و یک سبد یا قوطی به شعاع ۱۲ سانتی متر برای هر گروه، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش آموزان را در گروه های کوچک در محوطه بازی (زمین بدمینتون) مستقر کنید. مقابل نفرات اول هر گروه سه توپ و یک قوطی یا سبد قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفر اول هر گروه توپ ها را یکی یکی از زمین برمی دارد و در حالی که توپ را مانند یکی از تصاویر زیر در دست گرفته، از ارتفاع نزدیک به سینه خود رها می کند تا در قوطی بیفتد. زمانی که هر سه توپ در سبد جا گرفت، راکتی را که در فاصله ۲ متری از سبد روی زمین قرار داده شده برمی دارد و خود را به خط میانی زمین می رساند و ضربه تاس فور هند را به شکل سایه زنی اجرا می کند. سپس با حرکت به عقب خود را به محل شروع حرکت می رساند و ضربه آندر هند را نشان می دهد. سپس راکت را در محل مشخص قرار داده، با لمس دست نفر بعدی به انتهای صف می رود. حرکت با تمام نفرات تکرار می شود. گروه ها متناسب با زمان اتمام فعالیت به ترتیب، امتیاز کسب می کنند. بازی چندین نوبت تکرار می شود و گروهی که در مجموع بیشترین امتیاز را کسب کند، برنده بازی است.
ملاحظات	توپ در دست مخالف راکت و پای مخالف راکت در جلو قرار دارد. (تصاویر زیر) قوطی یا سبد، جلوی پای موافق راکت قرار دارد. تا زمانی که هر سه توپ در سبد جا بگیرد، بازیکن به تلاش خود ادامه خواهد داد. بعد از حرکت نفر جلویی به سمت راکت، نفر بعدی مجاز است سبد را خالی کند و آماده حرکت شود.
توصیه های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش آموزان با یکدیگر از استقرارهای مناسب استفاده کنید.
توصیه های آموزشی و تربیتی	به دانش آموزان فرصت دهید تا در اصلاح حرکت به دوستان خود کمک کنند و به این ترتیب، روحیه کار گروهی و همیاری را در ایشان تقویت کنید. بر نحوه صحیح گرفتن توپ، ایستادن و رها کردن توپ در این بازی تأکید کنید. به تفاوت های فردی دانش آموزان (راست دست و چپ دست) توجه کنید.
شکل بازی	

①



②



توپ و سبد (بک هند)	نام بازی
توانایی گرفتن توپ و هماهنگی رها کردن آن برای سرویس با پشت دست (بک هند)	هدف
دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس	شایستگی‌های پایه
حداقل ۱ عدد راکت، ۳ عدد توپ بدمینتون و یک قوطی به شعاع ۱۳ سانتی‌متر برای هر گروه، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰	تجهیزات
<p>دانش‌آموزان را در گروه‌های کوچک در محوطه بازی (زمین بدمینتون) مستقر کنید. مقابل پای نفرات اول هر گروه سه توپ و یک قوطی یا سبد قرار می‌گیرد. با اعلام شروع بازی، نفر اول هر گروه توپ‌ها را یکی یکی از زمین برمی‌دارد و مانند تصویر زیر توپ را در دست می‌گیرد و آنها را از ارتفاع نزدیک به سینه رها می‌کند تا در قوطی بیفتند. پس از جا گرفتن هر سه توپ در قوطی، با رساندن خود به محل تعیین شده، راکت را از روی زمین برمی‌دارد و با پای پهلو (پا بکس) به صورت رفت و برگشت به سمت گوشه‌های راست و چپ حرکت می‌کند؛ سپس راکت را روی زمین قرار داده به سمت اعضای گروه خود برمی‌گردد. بازی تا آخرین نفر تکرار می‌شود. گروه‌ها متناسب با زمان اتمام فعالیت به ترتیب امتیاز کسب می‌کنند. بعد از چندین نوبت تکرار بازی، گروهی که در مجموع بیشترین امتیاز را کسب کند، برنده بازی است.</p>	شرح بازی
 <p>نحوه صحیح گرفتن توپ مانند تصویر روبه‌رو است و پای موافق راکت جلو قرار دارد.</p>	ملاحظات
به دانش‌آموزان تأکید کنید راکت را بر روی زمین پرتاب نکنند. برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان در حین حرکت از استقرارهای مناسب با حفظ فاصله کافی استفاده کنید.	توصیه‌های ایمنی
<p>به دانش‌آموزان فرصت دهید تا در نحوه صحیح ایستادن، گرفتن توپ و ارتفاع مناسب دست (روبه‌روی سینه) برای رها کردن توپ به دوستان خود کمک کنند و به این ترتیب روحیه کار گروهی و همیاری را در ایشان تقویت کنید. در این بازی توجه دانش‌آموزان را بر دقت و اهمیت گرفتن صحیح توپ و نحوه صحیح ایستادن به دور از عجله معطوف کنید. به نحوه گرفتن توپ و قرار دادن پاهای دانش‌آموزان راست دست و چپ دست توجه کنید. در صورت موجود نبودن توپ و سبد به تعداد کافی، به جای تأکید بر وسایل و تجهیزات با استفاده از سایر اشیای مشابه، فرصت تمرین و یادگیری ارتفاع مناسب دست، نحوه گرفتن توپ و ایستادن صحیح را فراهم کنید.</p>	توصیه‌های تربیتی
	شکل بازی

<p>راکت و بادکنک</p>	<p>نام بازی</p>
<p>زدن بادکنک از زیر با روی دست و پشت دست (فور هند و بک هند)</p>	<p>هدف</p>
<p>دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس</p>	<p>شایستگی های پایه</p>
<p>دو عدد راکت، بادکنک، مانع، سبد یا حلقه هولاهوپ، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰</p>	<p>تجهیزات</p>
<p>دانش آموزان را در گروه های مساوی در انتهای زمین مستقر کنید. در کنار هر گروه دو سبد یا حلقه هولاهوپ قرار دهید و یکی از سبدها را با بادکنک پر کنید. با اعلام شروع بازی نفر اول هر گروه بادکنکی را از سبد برمی دارد و در حالیکه با روی راکت به بادکنک ضربه می زند، مسیر تعیین شده را طی می کند و پس از دور زدن مانع به طرف گروه خود برمی گردد و بادکنک را به سبد خالی منتقل می کند، راکت و بادکنک را در اختیار نفر بعد گروه خود قرار می دهد تا او بازی را ادامه دهد. برنده، گروهی است که در مدت زمان کوتاه تری بتواند همه بادکنک ها را در سبدها جا به جا کند. سپس بازی را با ضربه پشت دست (بک هند) اجرا کنید و بعد از تسلط دانش آموزان، بازی با ضربات متوالی فور هند و بک هند تکرار شود.</p>	<p>شرح بازی</p>
<p>از دانش آموزان بخواهید برای ضربه زدن به بادکنک از مفصل میچ خود استفاده کنند.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>در هنگام انتقال راکت، برای جلوگیری از آسیب دیدن دانش آموزان و راکت نکات ایمنی را یادآوری کنید. به منظور جلوگیری از برخورد دانش آموزان در حین حرکت از استقرارهای مناسب با حفظ فاصله کافی استفاده کنید.</p>	<p>توصیه های ایمنی</p>
<p>در صورت وجود امکانات کافی با کوچک تر کردن گروه ها و تغییر استقرار، تعداد بیشتری از دانش آموزان را در طول بازی فعال کنید. برای تسلط بیشتر در هماهنگی چشم و دست، بازی را بدون راکت و با ضربه دست انجام دهید. برای کنترل راحت تر بادکنک ها، داخل آنها تکه های کوچک اسفنج قرار دهید. در نوبت های بعد، بازی را با توپ اسفنجی و بدمینتون اجرا کنید. با ترغیب دانش آموزان به تشویق هم گروهی های خود، روحیه کار گروهی و شادی و نشاط را در کلاس تقویت کنید.</p>	<p>توصیه های آموزشی و تربیتی</p>
	<p>شکل بازی</p>

ضربه هوایی	نام بازی
ضربه از زیر دست با روی راکت به بالای سر	هدف
دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار جمعی، قانونمندی و اعتماد به نفس	شایستگی‌های پایه
دو عدد راکت و توپ بدمیتون، زمین بدمیتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰	تجهیزات
دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی در انتهای زمین مستقر کنید. نفرات اول هر گروه راکت و توپ در دست دارند و با اعلام شروع بازی، در حالی که توپ بدمیتون را روی راکت حمل می‌کنند، خود را به محل تعیین شده (خط شورت) می‌رسانند و با روی دست (فور هند) از پایین به توپ ضربه می‌زنند. تعداد ضربه‌ها توسط گروه شمارش می‌شود. به محض افتادن توپ، بازیکن مسیر را با حمل توپ روی راکت برمی‌گردد و توپ و راکت را در اختیار نفر بعد قرار می‌دهد تا او بازی را ادامه دهد. برنده بازی گروهی است که نفرات آن در مجموع تعداد ضربه بیشتری زده باشند.	شرح بازی
ارتفاع توپ پس از ضربه به حداقل دو متر برسد. از دانش‌آموزان بخواهید برای ضربه زدن به توپ از مفصل مچ دست خود استفاده کنند.	ملاحظات
برای جلوگیری از آسیب دیدن دانش‌آموزان و پرت کردن راکت، از دانش‌آموزان بخواهید بعد از اتمام کار خود، راکت را روی زمین و در محل تعیین شده قرار دهند. به منظور جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان فاصله‌های جانبی را رعایت کنید.	توصیه‌های ایمنی
در صورت وجود امکانات کافی با کوچک‌تر کردن گروه‌ها و تغییر استقرار، ضمن استفاده از تمام راکت‌های موجود، تعداد بیشتری از دانش‌آموزان را در طول بازی فعال نگه دارید. از دانش‌آموزان بخواهید با اصلاح حرکت دوستان خود در طول بازی همدیگر را یاری کنند. قبل از بازی با فراهم آوردن فرصت تمرینی کافی، مهارت و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان را تقویت کنید.	توصیه‌های آموزشی و تربیتی
	شکل بازی