


نام بازی	سرویس فورهند
هدف	زدن سرویس کوتاه با روی دست (فورهند)
شایستگی های پایه	دقت و هوشیاری، روحیه کار گروهی، مسئولیت پذیری و قانونمندی
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، حلقه هولاهوپ به قطر یک متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	<p>دانش آموزان را در گروه های مساوی در یک نیمه زمین بازی مستقر کنید و در نیمه دیگر زمین چندین محل فرود توپ را با قرار دادن حلقه های هولاهوپ و یا رسم دایره مشخص کنید. با اعلام شروع بازی، نفرات اول از هر گروه پشت خط کوتاه (short) که از قبل مشخص شده است قرار می گیرند و با گرفتن صحیح توپ (مانند تصویر) با روی دست (فورهند) سرویس می زنند به طوری که توپ از روی تور یا مانع عبور کرده و در زمین مقابل (قانونی) فرود آید. پنج بار سرویس تکرار می شود. هر بار که توپ از تور رد شده و در زمین مقابل فرود آید، یک امتیاز و اگر توپ داخل حلقه ها یا دایره های رسم شده فرود آید، پنج امتیاز برای گروه محسوب خواهد شد و در غیر این صورت امتیازی برای گروه محسوب نخواهد شد. بعد از آخرین سرویس بازیکن توپ ها را از زمین مقابل جمع آوری کرده و به نفر بعدی تحویل می دهد. بازی با همه افراد گروه ادامه می یابد و برنده گروهی خواهد بود که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کرده است.</p>
ملاحظات	<p>بر نحوه صحیح گرفتن توپ و راکت توسط دانش آموزان تأکید کنید. (شکل زیر) مسیر حرکت توپ در سرویس به شکل اریب (راست به راست و چپ به چپ زمین مقابل) است. (شکل زیر)</p>
توصیه های ایمنی	<p>به منظور حفظ نظم و جلوگیری از برخورد، مسیر حرکت ورود به زمین مقابل برای جمع آوری توپ ها و رساندن به نفرات بعد را بیرون از زمین بازی مشخص کنید.</p>
توصیه های آموزشی و تربیتی	<p>قبل از شروع بازی برای تسلط بیشتر دانش آموزان در عبور دادن توپ از روی تور، بازی راکت و بادکنک با راکت بدمینتون و ضربه فورهند را انجام دهید. (شرح بازی در کتاب ضمیمه پایه چهارم) قبل از شروع بازی محل و نحوه صحیح ایستادن، گرفتن توپ و جهت حرکت توپ را آموزش دهید. به تفاوت های فردی دانش آموزان راست دست و چپ دست در انتخاب زمین هنگام سرویس توجه کنید. با تکرار بازی فرصت سرویس از هر دو نیمه زمین را برای دانش آموزان فراهم آورید. مسئولیت شمارش امتیازات بر عهده دانش آموزان باشد. با افزایش تعداد حلقه های هولاهوپ، انگیزه دانش آموزان و هیجان بازی را بیشتر کنید.</p>
شکل بازی	

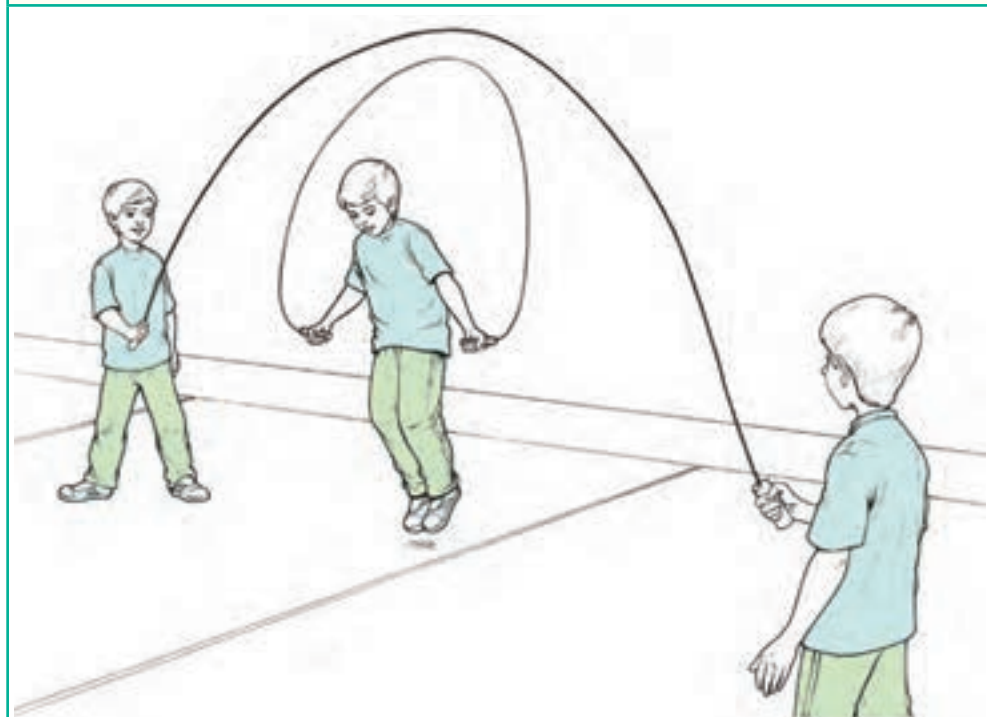
سرویس بک هند	نام بازی
زدن سرویس کوتاه با پشت دست (بک هند)	هدف
دقت و هوشیاری، روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس	شایستگی‌های پایه
دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، حلقه هولاهوپ به قطر یک متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰	تجهیزات
<p>دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی در یک نیمه زمین بازی مستقر کنید و در نیمه دیگر زمین چندین محل فرود توپ را با قرار دادن حلقه‌های هولاهوپ و یا رسم دایره مشخص کنید. با اعلام شروع بازی، نفرات اول از هر گروه پشت خط کوتاه (short) که از قبل مشخص شده است، قرار می‌گیرند و با گرفتن صحیح توپ (مانند تصویر) با پشت دست (بک هند) سرویس می‌زنند؛ به طوری که توپ از روی تور یا مانع عبور کرده و در زمین مقابل (قانونی) فرود آید. پنج بار سرویس تکرار می‌شود. هر بار که توپ از تور رد شده و در زمین مقابل فرود آید، یک امتیاز و اگر توپ داخل حلقه‌ها یا دایره‌های رسم شده فرود آید، پنج امتیاز برای گروه محسوب خواهد شد و در غیراین صورت، امتیازی برای گروه محسوب نخواهد شد. بعد از آخرین سرویس، بازیکن توپ‌ها را از زمین مقابل جمع‌آوری کرده و به نفر بعد تحویل می‌دهد. بازی با همه افراد گروه ادامه می‌یابد و برنده گروهی خواهد بود که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کرده است.</p>	شرح بازی
گرفتن صحیح توپ و راکت را به دانش‌آموزان تأکید کنید (شکل زیر). مسیر حرکت توپ در سرویس به شکل اریب (راست به راست و چپ به چپ زمین مقابل) است (شکل زیر).	ملاحظات
به منظور حفظ نظم و جلوگیری از برخورد، مسیر حرکت ورود به زمین مقابل برای جمع‌آوری توپ‌ها و رساندن به نفرات بعد را بیرون از زمین بازی مشخص کنید.	توصیه‌های ایمنی
<p>قبل از شروع بازی برای تسلط بیشتر دانش‌آموزان در عبور دادن توپ از روی تور، بازی راکت و بادکنک با راکت بدمینتون و ضربه بک هند را انجام دهید. (شرح بازی در کتاب ضمیمه پایه چهارم آمده است)</p> <p>قبل از شروع بازی، محل و نحوه صحیح ایستادن، گرفتن توپ و جهت حرکت توپ را آموزش دهید.</p> <p>به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان راست دست و چپ دست در انتخاب زمین هنگام سرویس توجه کنید.</p> <p>با تکرار بازی فرصت سرویس از هر دو نیمه زمین برای دانش‌آموزان را فراهم آورید.</p> <p>مسئولیت شمارش امتیازات را برعهده دانش‌آموزان بگذارید.</p> <p>با افزایش تعداد حلقه‌های هولاهوپ، انگیزه دانش‌آموزان و هیجان بازی را بیشتر کنید.</p>	توصیه‌های آموزشی و تربیتی
	شکل بازی

نام بازی	هدف زنی
هدف	پرتاب توپ بدمینتون از عقب و بالای سر
شایستگی های پایه	دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، مسئولیت پذیری
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، گچ، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	<p>دانش آموزان را در دو گروه مساوی به فاصله ۲ متر از دیوار پشت خط مستقر کنید. بر روی دیوار، مقابل هر گروه، دایره ای به شعاع پنجاه سانتی متر در ارتفاع ۲/۵ متر از زمین رسم کنید. با اعلام شروع بازی نفرات اول ۵ بار توپ را از بالای سر به طرف دایره پرتاب می کنند و برخورد توپ به هدف یک امتیاز برای گروه محاسبه می شود. بعد از پنجمین پرتاب، بازی با نفرات بعد تکرار می شود. برنده بازی گروهی است که زودتر از بقیه گروه ها به امتیاز تعیین شده توسط معلم دست پیدا کند.</p> <p>بعد از اجرای این بازی، هر گروه را با یک توپ، در دو دسته مساوی روبه روی هم و پشت تور، روی خطوط short زمین بدمینتون مستقر کنید. با اعلام شروع بازی، مالک توپ تلاش می کند توپ بدمینتون را برای یار روبه رویی خود پرتاب (از عقب و بالای سر) کند و به انتهای صف خود برود. بازی به همین ترتیب ادامه می یابد و گروهی که نفرات آن سریع تر به استقرار اول خود برگردد، برنده است.</p>
ملاحظات	در هنگام قرار گرفتن پشت خط و پرتاب توپ بر وضعیت صحیح بدن توجه کنید (پای مخالف دست پرتاب و دست مخالف پرتاب در جلوی بدن قرار دارد و قبل از پرتاب، دست از آرنج خم شده و در هنگام پرتاب کاملاً باز می شود).
توصیه های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد، توپ های پرتاب شده توسط پرتاب کننده جمع آوری و در محل مشخص قرار گیرد. مسیر بازگشت به گروه مشخص شود.
توصیه های آموزشی و تربیتی	از دانش آموزان بخواهید با توجه به وضعیت بدن دوستان خود در هنگام پرتاب، همدیگر را راهنمایی کنند. فاصله پرتاب را با توجه به توانایی دانش آموزان تغییر دهید.
شکل بازی	

نام بازی	رالی با راکت
هدف	زدن ضربه فورهند از بالای سر
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، تلاش و پشتکار و تقویت روحیه کار گروهی
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و هر گروه را در دو دسته مساوی روبه‌روی هم، روی خطوط انتهایی زمین بازی مستقر کنید. برای شروع بازی نفرات اول روی خط کوتاه و روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و مالک توپ بازی را با ضربه سرویس فورهند آغاز می‌کند. نفر روبه‌روی با ضربه فورهند بالای سر، سرویس را پاسخ می‌دهد و بازی به شکل رالی ادامه می‌یابد و سرگروه‌ها تعداد رالی را می‌شمارند. به محض قطع رالی دو نفر بعد جایگزین می‌شوند و بازی به همین ترتیب تا آخرین نفرات ادامه پیدا می‌کند. برنده بازی گروهی است که تعداد رالی بیشتری را انجام داده باشند.
ملاحظات	در صورت نیاز قبل از این بازی، ضربه سرویس فورهند و متوقف کردن توپ با راکت بدون ضربه را اجرا کنید. قبل از بازی فرصت تمرین کافی فراهم آورید. با پیشرفت دانش‌آموزان و طولانی شدن رالی‌ها، نحوه امتیازدهی را تغییر دهید به‌عنوان نمونه، با تعیین حد نصاب تعداد رالی (۵۰) فرصت تکرار بیشتر حرکت را فراهم آورید.
توصیه‌های ایمنی	با رعایت فاصله‌های جانبی دانش‌آموزان از برخورد راکت با آنها جلوگیری کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	در صورت امکان بازی را دو نفره اجرا کنید. در صورت عدم وجود راکت و توپ بدمینتون از بادکنک و راکت‌های پلاستیکی یا مستعملی که بازسازی شده، استفاده کنید.
شکل بازی	

یکی من یکی تو	نام بازی
استقامت، سرعت عمل و عکس العمل، چابکی، هماهنگی و آشنایی با مهارت‌های طناب‌زنی	هدف
بهبود مهارت کار با دیگران، دقت و هوشیاری و اعتماد به نفس	شایستگی‌های پایه
طناب کوتاه	تجهیزات
<p>دانش‌آموزان را در گروه‌های دو نفره و هر گروه را با یک طناب در محوطه بازی مستقر کنید. مطابق شکل دانش‌آموزان به‌گونه‌ای می‌ایستند که بازیکن سمت راست، دسته طناب را در دست راست گرفته و بیرون از طناب می‌ایستد، بازیکن سمت چپ با در دست داشتن طناب در دست چپ، درون طناب قرار می‌گیرد. با اعلام شروع بازی هر دو بازیکن هماهنگ طناب را می‌چرخانند و بازیکن داخل طناب شروع به پرش ساده می‌کند. بعد از اجرای صحیح، جای بازیکنان عوض می‌شود.</p> <p>پس از اینکه همه دانش‌آموزان در این حرکت تا حدودی مسلط شدند، با اعلام معلم همزمان همه شروع به طناب زدن می‌کنند و با قطع طناب زدن نقش نفرات جابه‌جا می‌شود. در مدت تعیین شده از سوی معلم دو نفری که بیشترین تعداد طناب را بزنند، تشویق می‌شوند.</p>	شرح بازی
دو نفر باید همزمان طناب را بچرخانند. سرعت طناب زدن آرام باشد.	ملاحظات
با استقرار مناسب دانش‌آموزان در محوطه بازی از برخورد طناب با آنها جلوگیری کنید. به دانش‌آموزان تأکید کنید با تعویض به‌موقع نقش‌های خود در هنگام طناب‌زنی، از خستگی بیش از حد جلوگیری کنند. با اختیار دادن به دانش‌آموزان در تعیین یار خود، فرصت همکاری و دوستی را در آنها تقویت کنید.	توصیه‌های ایمنی
<p>با تغییر بارها و ایجاد انگیزه، بازی را در چندین نوبت اجرا کنید. به دانش‌آموزان ضعیف‌تر فرصت تمرینی کافی بدهید. با تسلط دانش‌آموزان در این بازی، به منظور ایجاد تنوع، از انواع طناب زنی مانند طناب زنی دوپل به شرح زیر استفاده کنید.</p> <p>روش اجرا: طناب جفت پا را انجام دهید و در هر بار پرش دو بار طناب را زیر پاها عبور دهید. برای این کار، سرعت میچ دست‌ها را افزایش دهید تا طناب با سرعت زیاد در هر پرش دو بار از زیر پا عبور کند و کمی بیشتر از حد معمول پرش کنید.</p>	توصیه‌های آموزشی و تربیتی
	شکل بازی

نام بازی	داخل طناب
هدف	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی، هماهنگی و آشنایی با مهارت‌های طناب‌زنی
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، روحیه تلاش و پشتکار، اعتماد به نفس، بهبود مهارت کار با دیگران
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش‌آموزان را مطابق شکل، در گروه‌های مساوی با طناب‌های بلند و رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر کنید. دو نفر از هر گروه طناب بلند را در دست گرفته و هماهنگ با هم آن را می‌چرخانند و سایر بازیکنان در لحظه اوج طناب همراه با دویدن به نوبت از زیر آن عبور می‌کنند. پس از اینکه همه دانش‌آموزان در این حرکت تا حدودی مسلط شدند، دانش‌آموزان یک به یک وارد طناب شده و با پرش از روی طناب از آن خارج می‌شوند. پس از اینکه همه دانش‌آموزان در این حرکت مسلط شدند بازی را به شرح زیر اجرا کنید: همزمان در همه گروه‌ها دو نفر طناب را می‌چرخانند و سایر نفرات یک به یک وارد طناب شده و با پرش از روی طناب، از آن خارج می‌شوند. با تغییر چرخانندگان طناب، بازی را با تمام نفرات تکرار کنید. گروهی که در مدت زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، برنده است.
ملاحظات	در این بازی به دلیل اهمیت چرخاندن طناب نکات زیر را رعایت کنید: هماهنگی در چرخاندن طناب، آرام چرخاندن طناب، افزایش قوس طناب هنگام ورود بازیکن به درون طناب با بالا بردن دست. در صورت برخورد طناب با پای بازیکنان، طناب را متوقف کرده و چرخاندن طناب را دوباره تکرار کنید. جهت حرکت در همه گروه‌ها را یکسان تعیین کنید.
توصیه‌های ایمنی	با استقرار مناسب دانش‌آموزان در محوطه بازی از برخورد طناب با آنها جلوگیری کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	بازی را با گروه‌های کوچک شروع کنید و در نوبت‌های بعد تعداد اعضای گروه را بیشتر کنید. دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق دوستان خود، به برنده شدن گروه خود کمک کنند. با تغییر نفرات گروه‌ها و تکرار بازی فرصت برنده شدن را به همه دانش‌آموزان بدهید. برای ایجاد تنوع از انواع طناب‌زنی مانند چرخاندن طناب به عقب و پرش جفت پا استفاده کنید.
شکل بازی	


<p>طناب کوتاه و بلند</p>	<p>نام بازی</p>
<p>استقامت، سرعت عمل و عکس العمل، چابکی و هماهنگی و آشنایی با مهارت‌های طناب‌زنی</p>	<p>هدف</p>
<p>دقت و هوشیاری و تقویت پشتکار و تقویت اعتماد به نفس</p>	<p>شایستگی‌های پایه</p>
<p>طناب بلند، طناب کوتاه</p>	<p>تجهیزات</p>
<p>مطابق شکل دانش‌آموزان را در گروه‌های سه نفره در محوطه بازی مستقر کنید. با اعلام شروع بازی دو نفر از دانش‌آموزان طناب بلند را می‌چرخانند. یکی از دانش‌آموزان در حالی که طناب کوتاهی را در دست گرفته و پشت سر خود نگه داشته، داخل طناب بلند می‌ایستد و سرعت پرش خود را با سرعت پرش طناب بلند هماهنگ می‌کند و همزمان با باز کردن طناب کوتاه و چرخاندن آن در داخل طناب بلند، شروع به پریدن می‌کند. شمارش توسط چرخاننده‌ها انجام می‌شود. وقتی که دانش‌آموزان هم‌زمان از طناب کوتاه و طناب بلند پرش کنند، شمارش آغاز می‌شود و با توقف طناب، نفر وسط با یکی از چرخاننده‌ها جابه‌جا می‌شود و شمارش ادامه می‌یابد. برنده بازی گروهی است که در مجموع سه نفر بیشترین شمارش طناب را داشته باشند.</p>	<p>شرح بازی</p>
<p>پرش‌کننده به دست‌های چرخاننده طناب نگاه می‌کند تا سرعت چرخیدن طناب خود را با آنها هماهنگ کند.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>سرعت چرخاندن طناب زیاد نباشد. از کشیدن طناب خودداری شود تا به صورت بازیکن وسط برخورد نکند. بعد از اتمام بازی، دسته طناب توسط چرخاننده‌ها رها نشود.</p>	<p>توصیه‌های ایمنی</p>
<p>مسئولیت شمارش امتیازات را برعهده دانش‌آموزان قرار دهید. با تغییر نفرات گروه‌ها و تکرار بازی فرصت برنده شدن را به همه دانش‌آموزان بدهید. برای ایجاد تنوع از انواع طناب زنی، مانند طناب بازی با ضربدر یاها به‌عنوان شیرین‌کاری استفاده کنید.</p>	<p>توصیه‌های آموزشی و تربیتی</p>
	<p>شکل بازی</p>

نام بازی	تعقیب با توپ
هدف	آشنایی با مهارت‌های مقدماتی بسکتبال
شایستگی‌های پایه	تقویت مهارت کار گروهی، اعتماد به نفس، احترام به قوانین
امکانات و تجهیزات	سه عدد توپ مینی بسکتبال، زمین بسکتبال یا مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۰×۲۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را به صورت پراکنده در زمین بازی مستقر کنید و به قید قرعه یکی از دانش‌آموزان را به عنوان تعقیب‌کننده (گرگ) و سه نفر را دربیل زن انتخاب کنید. با اعلام شروع بازی دربیل زن‌ها در حالی که توپ را دربیل می‌کنند در محوطه بازی حرکت می‌کنند و گرگ آنها را تعقیب می‌کند. دربیل زن‌ها برای در امان نگه داشتن خود از دست گرگ باید با پاس دادن توپ به دیگران خود را از خطر دور کنند. گرگ فقط مجاز است دربیل زن‌ها را تعقیب کند و اگر موفق به لمس آنها در حال دربیل زدن شود، نقش آنها جابه‌جا می‌شود. بازی را تا موقعی که بیشتر دانش‌آموزان در نقش دربیل زن قرار بگیرند، ادامه دهید.
ملاحظات	تأکید کنید دانش‌آموزان هنگام پاس دادن به آمادگی دریافت‌کننده توجه کنند و در صورت پاس دادن بدون هدف یا کوتاهی در دریافت پاس، بازیکن خاطی گرگ خواهد شد.
توصیه‌های ایمنی	تأکید کنید دانش‌آموزان از برخوردهای شدید یا هل دادن همدیگر خودداری کنند. به منظور جلوگیری از بی نظمی و ازدحام، تعداد گروه بازیکنان را متناسب با محوطه بازی انتخاب کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	قبل از اجرای بازی، مهارت دربیل را با دانش‌آموزان تمرین کنید. در نوبت‌های بعد بازی با بیشتر کردن تعداد گرگ‌ها هیجان و انگیزه بازیکنان را بیشتر کنید. بازی را ابتدا در گروه‌های کوچک و سپس گروه‌های بزرگ اجرا کنید.
شکل بازی	با انتخاب داور از بین دانش‌آموزان و تعیین قوانین و مقررات ساده، ضمن لذت‌بخش‌تر کردن بازی، احترام به داور و پیروی از قوانین را تمرین کنید.



عبور از دفاع	نام بازی
آشنایی با مهارت‌های مقدماتی بسکتبال	هدف
دقت و هوشیاری، همکاری، مسئولیت‌پذیری نظم و قانون‌پذیری	شایستگی‌های پایه
توپ مینی بسکتبال ۱ عدد، زمین بسکتبال یا مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۰ × ۲۰	تجهیزات
<p>دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی مهاجم و مدافع تقسیم کنید و زمین را مانند شکل زیر به سه قسمت مجزا تقسیم کنید. بخش ابتدا و انتهای زمین متعلق به گروه مهاجم و بخش میانی در اختیار گروه مدافع است. مدافعان در زمین خود و مهاجمان با یک توپ در یکی از زمین‌های خود مستقر می‌شوند. با اعلام شروع بازی مهاجمان تلاش می‌کنند با استفاده از پاس، دریبل و گول زدن در زمین خود و مدافعان حرکت کرده و ضمن فرار از مدافعان، توپ را از بین مدافعان عبور داده و به زمین دیگر منتقل کنند و یک امتیاز کسب کنند و بلافاصله بازی را از زمینی که توپ به آن منتقل شده است شروع می‌کنند. اگر مدافع موفق به گرفتن توپ شود، یک امتیاز برای گروه مدافع منظور شده و بازی از همان محل قبلی دوباره تکرار می‌شود. با پایان زمان تعیین شده یا کسب امتیازی که از قبل تعیین شده گروه‌ها جابه‌جا می‌شوند. برنده بازی گروهی است که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کند.</p>	شرح بازی
<p>تأکید کنید دانش‌آموزان هنگام پاس دادن به آمادگی دریافت‌کننده توجه کنند. مدافعان حق خروج از زمین خود را ندارند، در حالی که مهاجمان مجاز به حرکت در زمین مدافعان هستند.</p>	ملاحظات
<p>تأکید کنید بازیکنان از برخوردهای شدید یا هل دادن همدیگر خودداری کنند. به منظور جلوگیری از بی‌نظمی و ازدحام، تعداد بازیکنان را متناسب با محوطه بازی انتخاب کنید.</p>	توصیه‌های ایمنی
<p>بازی را ابتدا در گروه‌های کوچک اجرا کنید. دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با به‌کارگیری قدرت پیش‌بینی و حواس ادراکی - حرکتی خود فضای کافی برای بازی را فراهم کنند. با انتخاب داور از بین دانش‌آموزان و تعیین قوانین و مقررات ساده، ضمن لذت‌بخش‌تر کردن بازی، احترام به داور و پیروی از قوانین را تمرین کنید.</p>	توصیه‌های آموزشی و تربیتی
	شکل بازی

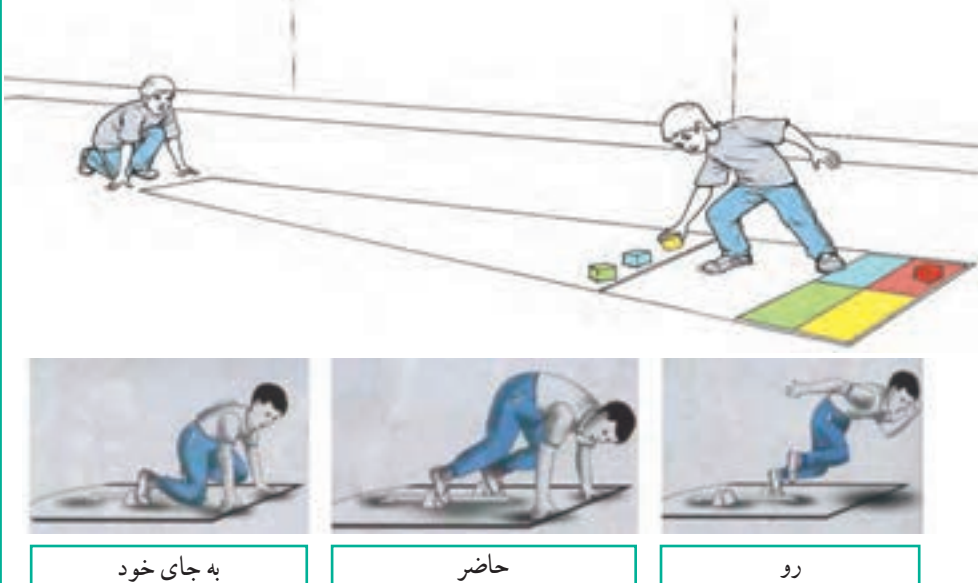
نام بازی	چرخ و فلک
هدف	آشنایی با مهارت‌های مقدماتی بسکتبال
شایستگی‌های پایه	همکاری، علاقه‌مندی به کار گروهی، دقت، هوشیاری
تجهیزات	دو عدد توپ مینی و حلقه بسکتبال، زمین بسکتبال یا مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۰×۲۰
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان را مانند شکل در گروه‌های مساوی با استقرار نیم دایره‌ای روبه‌روی حلقه در زمین بسکتبال مستقر کنید. با اعلام شروع بازی نفر اول با دریل حرکت می‌کند و در محل نزدیک به حلقه، سه بار پی در پی شوت می‌کند. در صورت گل شدن توپ در حلقه، ۵ امتیاز، برخورد توپ به حلقه ۳ امتیاز و برخورد توپ با تخته ۱ امتیاز منظور خواهد شد. سپس بازیکن با پاس و دریافت توپ را بین خود و همه بازیکنان رد و بدل می‌کند تا توپ را به نفر دوم گروه می‌رساند. بازی با نفر دوم به همین ترتیب تکرار می‌شود. بعد از انجام بازی توسط همه بازیکنان، برنده بازی گروهی است که اعضای آن در مجموع امتیازات بیشتری کسب کرده است.</p>
ملاحظات	<p>بازی را در جریان آموزش شوت بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. در صورت نیاز ابتدا بازی را با توپ سبک و بدون دریل زدن اجرا کنید.</p>
توصیه‌های ایمنی	<p>برای جلوگیری از برخورد توپ با دانش‌آموزان، فاصله مناسب و ایمن را رعایت کنید. برای در اختیار گرفتن توپ برگشتی از حلقه، نکات ایمنی را یادآوری و تأکید کنید.</p>
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	<p>دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با جمع‌آوری توپ و رساندن آن به شوت زن، یکدیگر را یاری رسانند. برای شمارش و ثبت امتیاز، از دانش‌آموزان به‌عنوان داور کمک بگیرید.</p>
شکل بازی	

نام بازی	ده پاس
هدف	آشنایی با مهارت‌های مقدماتی هندبال
شایستگی‌های پایه	روحیه همکاری، اعتماد به نفس و قانون‌پذیری
تجهیزات	یک عدد توپ مینی هندبال، زمین هندبال یا مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۰×۸
شرح بازی	دانش‌آموزان را مانند شکل به دو گروه مساوی ۱ و ۲ تقسیم کنید. افراد هر دو گروه را مطابق شکل به صورت دو دایره هم مرکز در محوطه بازی مستقر کنید. به انتخاب دانش‌آموزان دو نفر از بازیکنان دایره بیرونی (گروه ۲) را به عنوان توپ‌زن در مرکز دایره قرار دهید. با اعلام شروع بازی بازیکنان گروه ۱ با پاسکاری توپ را بین خود رد و بدل می‌کنند و بازیکن توپ‌زن تلاش می‌کند، مانع کار آنها شود. در صورت ارسال و دریافت ده پاس موفق، یک امتیاز به گروه تعلق می‌گیرد و توپ‌زن‌ها باید جابه‌جا شوند. در غیر این صورت با قطع جریان پاسکاری، گروه‌ها جابه‌جا می‌شوند. در پایان زمان بازی، گروهی که بیشترین امتیاز را کسب کند، برنده است.
ملاحظات	حداقل فاصله جانی افراد دور دایره کوچک را دو دست باز و بین دو دایره را سه متر در نظر بگیرید. تأکید کنید، دو نفر کنار هم مجاز به پاسکاری نیستند. این بازی را در جریان آموزش پاس بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. در صورت داشتن توپ و فضای کافی، بازی را در گروه‌های کوچک اجرا کنید.
توصیه‌های ایمنی	قبل از تسلط دانش‌آموزان بر مهارت پاس، بازی را با توپ سبک اجرا کنید. به منظور جلوگیری از بی‌نظمی و ازدحام، تعداد بازیکنان را متناسب با محوطه بازی انتخاب کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	با تشکیل گروه‌های همسان، فرصت رقابت عادلانه را فراهم آورید. با دادن فرصت داوری به دانش‌آموزان در طول بازی، ضمن تأکید بر رعایت قوانین، قانون‌پذیری و اطاعت از قوانین را تمرین کنید.
شکل بازی	

نام بازی	منفجر کردن
هدف	آشنایی با مهارت‌های مقدماتی هندبال
شایستگی‌های پایه	همکاری، اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری
تجهیزات	توپ مینی هندبال و تعدادی هدف (بطری، بادکنک، مخروط، جعبه، توپ پلاستیکی و ...)، زمین هندبال یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۸ × ۱۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را مانند شکل در گروه‌های مساوی در دو نیمه زمین هندبال روی خط میانی مستقر کنید. در مقابل هر گروه، تعدادی مخروط یا بطری پلاستیکی به‌عنوان هدف روی خطوط انتهایی زمین قرار دهید و محدوده ممنوعه را با خط پرتاب به فاصله ۴ تا ۶ متر از اهداف مشخص کنید. با اعلام شروع بازی، بازیکنان هر دو گروه هم‌زمان با پاسکاری، توپ را به نزدیک‌ترین فرد به خط پرتاب می‌رسانند و او باید با ضربه شوت، مخروط‌ها یا بطری‌ها را منفجر کند. در صورت اصابت توپ به هدف، بازی از خط نیمه زمین دوباره به جریان می‌افتد و بعد از حداقل سه پاس، گروه مجاز به شوت به سمت هدف است. گروهی که زودتر موفق به انفجار تمام اهداف شوند، برنده بازی است.
ملاحظات	برای شروع بازی، بازیکنان گروه‌ها روی خط میانی روبه‌روی اهداف مستقر می‌شوند. بازیکنان در جریان بازی، اجازه ورود به محدوده ممنوعه را ندارند، مگر زمانی که توپ در آنجا متوقف شده باشد. ضربات شوت از داخل منطقه ممنوعه خطا بوده و امتیاز محسوب نمی‌شود. به‌منظور فعال‌تر کردن دانش‌آموزان با نصب بادکنک به دیوار، تعداد اهداف را بیشتر کنید و بازی را در چهار گروه (هر دو گروه در یک نیمه) اجرا کنید.
توصیه‌های ایمنی	تأکید کنید دانش‌آموزان برای مالکیت توپ از تجمع و هل دادن یکدیگر خودداری کنند. به‌منظور جلوگیری از بی‌نظمی و ازدحام، تعداد بازیکنان را متناسب با محوطه بازی انتخاب کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	با پیشرفت دانش‌آموزان، بازی را با دو گروه مدافع و مهاجم اجرا کنید. اجازه ندهید تعداد محدودی از بازیکنان به سمت هدف شوت کنند اما در طول بازی اگر خود دانش‌آموزان تشخیص دهند که با رساندن توپ به فرد قوی‌تر گروه، امکان موفقیت تیم افزایش می‌یابد، به تصمیم دانش‌آموزان احترام بگذارید. با انتخاب داور از بین دانش‌آموزان و تعیین قوانین و مقررات ساده، ضمن لذت‌بخش‌تر کردن بازی، احترام به داور و پیروی از قوانین را تمرین کنید.
شکل بازی	

رد کردن توپ	نام بازی
آمادگی برای بازی هندبال	هدف
تقویت روحیه همکاری، اعتماد به نفس و قانون‌پذیری	شایستگی‌های پایه
توپ مینی هندبال، زمین هندبال یا مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۰×۲۰	تجهیزات
<p>دانش‌آموزان را مانند شکل در دو گروه مساوی مهاجم و مدافع در محوطه بازی مستقر کنید. با اعلام شروع بازی، مهاجمان تلاش می‌کنند با عبور از مدافعان و پاسکاری، توپ را به انتهای زمین حریف برسانند و با قرار دادن توپ پشت خط انتهای زمین یک امتیاز کسب کنند. بعد از کسب امتیاز، توپ توسط یکی از بازیکنان گروه مدافع به جریان بازی برمی‌گردد و نقش گروه مهاجم و مدافع جابه‌جا می‌شود. در این بازی هر بازیکن مجاز به برداشتن سه گام با توپ است و هر برخوردی خطا محسوب می‌شود و جریمه فرد خاطی از دست دادن مالکیت توپ است. برنده بازی گروهی است که در مدت زمان مقرر بازی، امتیاز بیشتری کسب کند.</p>	شرح بازی
<p>پرتاب توپ به پشت خط، امتیاز محسوب نمی‌شود و برای کسب امتیاز باید توپ را روی زمین گذاشت. در صورت خروج توپ از زمین بازی، بازی با پرتاب اوت ادامه می‌یابد. در صورت امکان بازی را در گروه‌های کوچک اجرا کنید.</p>	ملاحظات
<p>تأکید کنید دانش‌آموزان برای مالکیت توپ از تجمع و هل دادن یکدیگر خودداری کنند. به‌منظور جلوگیری از بی‌نظمی و ازدحام، تعداد بازیکنان را متناسب با محوطه بازی انتخاب کنید.</p>	توصیه‌های ایمنی
<p>برای جذاب‌تر کردن بازی، در نوبت‌های بعد با اضافه کردن تعداد بازیکنان گروه بازنده به توان گروه بازنده بیفزایید و گروه برنده را به چالش بکشید. در طول بازی با فراهم آوردن فرصت داوری توسط دانش‌آموزان و تأکید بر رعایت قوانین، قانون‌پذیری و اطاعت از قوانین را تمرین کنید.</p>	توصیه‌های آموزشی و تربیتی
	شکل بازی

نام بازی	نردبان
هدف	بهبود چابکی، استارت ایستاده
شایستگی‌های پایه	قانونمندی، مسئولیت‌پذیری و همکاری
تجهیزات	مخروط، مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۵×۱۰، نردبان هماهنگی کنفی یا گچ و متر
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی به شکل ستونی در محوطه بازی مستقر کنید. در مقابل هر گروه دو مخروط با فاصله ۹/۵ متر از یکدیگر قرار دهید. مطابق شکل، یک نردبان که فواصل زده‌های آن برابر است، بین دو مخروط قرار دهید یا در صورت لزوم روی زمین رسم کنید. برای شروع بازی، نفرات اول به صورتی که یک پا جلو و پای دیگر عقب (استارت ایستاده) و پنجه پای جلو پشت خط شروع و در راستای مخروط قرار دارد، می‌ایستند و با فرمان شروع به طرف نردبان می‌دوند. داخل نردبان را (فاصله بین زده‌ها ۵۱ سانتی‌متر است) با کنترل طی می‌کنند و با حداکثر سرعت ممکن به طرف مخروط دوم می‌دوند و بعد از دست زدن به مخروط، به سرعت دور زده و از میان نردبان به طرف اولین مخروط برمی‌گردند. به محض اینکه دست شرکت‌کننده مخروط را لمس کند، نفر دوم گروه از پشت خط شروع یا استارت ایستاده، حرکت خود را آغاز می‌کند. یک دستیار کنار هر مخروط قرار دارد و اگر شرکت‌کننده‌ای از قسمتی از نردبان خارج شود و یا از روی آن بپرد، دستیار فاصله مخروط بعدی را ۱ متر اضافه می‌کند یا این روش شرکت‌کنندگانی که کارشان را به درستی انجام ندهند، باید مسافت بیشتری را طی کنند؛ مثلاً اگر دو بار اشتباه کنند، ۲ متر به مسافت اضافه می‌شود و گروهی که زودتر از بقیه گروه‌ها بازی را به اتمام برساند، برنده بازی است.</p>
ملاحظات	<p>فضای کافی برای جابه‌جا کردن مخروط‌ها در نظر بگیرید. محوطه پشت مخروط‌ها را مدرج کنید (یک متر، یک متر) تا در صورت خطا بتوانید قوانین بازی را دقیق‌تر و سریع‌تر اعمال کنید.</p>
توصیه‌های ایمنی	<p>با در نظر گرفتن فاصله جانبی مناسب بین گروه‌ها از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر جلوگیری کنید. نردبان را با مشارکت دانش‌آموزان و خلأیت خود از قبل تهیه کنید. برای ثابت ماندن نردبان روی زمین، توصیه می‌شود از طناب کنفی استفاده کنید.</p>
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	<p>قبل از شروع بازی، استارت ایستاده را بر اساس کتاب راهنمای معلم آموزش دهید و تمرین کنید. دستیارها را از بین اعضای گروه‌های دیگر انتخاب کنید. با جایگزین کردن بازیکنان به جای دستیارها، امکان مشارکت برای همه دانش‌آموزان فراهم آورید.</p>
شکل بازی	

نام بازی	جمع کن، پخش کن
هدف	بهبود چابکی، سرعت عمل و عکس العمل و مهارت استارت نشسته
شایستگی‌های پایه	همکاری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	گچ رنگی، چهار عدد مکعب یا بطری رنگی، مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۰×۱۵ متر
شرح بازی	<p>دانش آموزان را مانند شکل در گروه‌های مساوی به شکل ستونی در محوطه بازی مستقر کنید. در مقابل هر گروه در فاصله ۱۰ متری از خط شروع، مربی با چهار خانه به ابعاد نیم متر و در چهار رنگ روی زمین رسم کنید و یک متر قبل از آن مکعب‌های رنگی را در محل مشخص روی زمین قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفر اول هر گروه با استارت نشسته و انجام فرامین (به جای خود، حاضر، رو) سریع می‌دوند و مکعب‌ها را یک به یک در خانه‌های هم‌رنگ خود قرار می‌دهند و به سرعت به سمت گروه خود باز می‌گردند. نفر دوم بعد از رفتن نفر اول، بلافاصله در وضعیت به جای خود استارت نشسته قرار می‌گیرد و به محض برگشت نفر اول به سمت گروه، در وضعیت حاضر قرار گرفته و بعد از تماس دست نفر اول با شانه خود (علامت رو) حرکت می‌کند و مکعب‌های پخش شده را یک به یک جمع کرده و در محل خود قرار می‌دهد. بازی به همین شکل ادامه می‌یابد و گروه‌ها به ترتیب زمان اتمام بازی ۱۰، ۸، ۶ و ... امتیاز کسب می‌کنند. گروهی که در چندین بار تکرار بازی بیشترین امتیاز را کسب کند برنده است.</p>
ملاحظات	<p>اندازه مکعب‌ها را به گونه‌ای انتخاب کنید که به راحتی با دست گرفته شود. مکعب‌ها باید روی زمین گذاشته شوند. بنابراین، مکعب‌هایی که روی زمین پرتاب می‌شوند، محاسبه نشده و باید حرکت دوباره تکرار شود. با انتخاب داور بر اجرای صحیح مراحل استارت نشسته در طول بازی تأکید کنید. به جای استفاده از رنگ می‌توانید از شماره یا اشکال استفاده کنید.</p>
توصیه‌های ایمنی	از ایمن و هموار بودن زمین بازی اطمینان حاصل کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	قبل از شروع بازی، استارت نشسته را بر اساس کتاب راهنمای معلم آموزش دهید و تمرین کنید. با انتخاب گروه‌های همسان فرصت برابر پیروزی را برای همه گروه‌ها فراهم کنید.
شکل بازی	

نام بازی	دو ماریچ
هدف	بهبود چابکی، سرعت عمل و عکس‌العمل و مهارت استارت ایستاده
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری
تجهیزات	مخروط یا گچ
شرح بازی	دانش‌آموزان را مانند شکل در گروه‌های مساوی در کنار موانعی که با فاصله دو متر از هم قرار دارند، در محوطه بازی مستقر کنید و آنها را به ترتیب شماره‌گذاری کنید. بازی با اعلام یک شماره، توسط معلم آغاز می‌شود. به این ترتیب که بازیکنانی که شماره آنها خوانده می‌شود، با استارت ایستاده و به سرعت از ستون خود خارج شده و با گذشتن از کنار موانع به صورت ماریچ دور همه بازیکنان دویده و به جای خود باز می‌گردند. فردی که زودتر به جای خود برگردد، یک امتیاز برای گروهش کسب می‌کند. بازی با تمام شماره‌ها اجرا می‌شود و گروهی که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کند، برنده بازی است.
ملاحظات	تأکید کنید دانش‌آموزان شماره‌های خود را به خاطر بسپارند. اشتباه دانش‌آموزان در تشخیص شماره و عکس‌العمل هم‌زمان چند نفر در یک گروه، خطا بوده و یک امتیاز منفی به گروه تعلق می‌گیرد. با تغییر استقرار در نحوه ایستادن و یا دویدن به ترتیب شماره، بازی را در اشکال متنوع اجرا کنید.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد، دانش‌آموزان حرکت خود را از سمت راست ستون شروع کنند. با در نظر گرفتن فاصله مناسب بین گروه‌ها (حداقل ۲ متر) از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر جلوگیری کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	با مشارکت دانش‌آموزان و استفاده از خلاقیت آنها مسیرهای مختلفی را برای دویدن طراحی کنید. بر تمرکز و عکس‌العمل به موقع در این بازی تأکید کنید. با ترغیب دانش‌آموزان به تلاش حداکثری برای کسب نتیجه بهتر در گروه، همکاری و روحیه کارگروهی را تقویت کنید.
شکل بازی	

