

☑ دانستنی‌های معلّم

ادراکِ جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی است. آگاهی کودک از سمت چپ و راست و توانایی او در اجرای طرح‌های حرکتی در ابعاد فضایی اطراف را جهت‌یابی می‌نامند. کودکانی که به خوبی قادر به ادراک و تشخیص جهت نیستند، نوعاً در زمینه‌ی برتری جانبی ضعیف‌اند (راست دست یا راست پا).

↵ روش اجرا

۱- آموزش جهت‌های مختلف به دانش‌آموزان

۲- طراحی آموزش از ساده به مشکل

۳- ارزیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان

۴- طراحی و اجرا کردن فعالیت‌هایی که جهت‌یابی رکن اصلی آن‌هاست.

۵- ترکیب حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن، پریدن و ... با جهت‌یابی

۶- حرکت به جهت‌های مختلف به همراه توپ

۷- پرتاب کردن توپ یا هر شیء دیگر به جهت‌های مختلف

با علامت یا سوت مربی

۸- اجرای بازی‌های نشاط‌آور.

درس ۱۸

☑ دانستنی‌های معلّم

به موارد مطرح شده در درس پنجم مراجعه شود.

↵ روش اجرا

حرکت اول - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده مقابل معلم می‌ایستند؛

پاها را جفت می‌کنند و بدون این که زانوهایشان خم شود، از ناحیه‌ی کمر خم می‌شوند و میچ پاها را می‌گیرند.

۲- سعی می‌کنند بدون خم کردن زانوها سر و سینه را هرچه بیشتر به زانوها نزدیک کنند.

۳- به حالت طبیعی (ایستاده) برمی‌گردند؛ کمی به عضلات استراحت می‌دهند و سپس، حرکت را تکرار می‌کنند.

۴- این کشش در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری

هدف کلی : کسب حالت انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

تمرین‌های کششی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های کششی برای انعطاف‌پذیر کردن

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرین‌های کششی

بر روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های کششی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب.

حرکت دوم - کشش عضلات پایین‌تنه

- است پاها را باز می‌گذارند.
- ۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت راست چرخش کرده و بدن را خم می‌کنند.
- ۳- بدون این که زانوها خم شوند، سر و سینه را هر چه بیشتر به ران و زانوی راست نزدیک می‌کنند.
- ۴- در همین وضعیت مچ پای راست را با دست‌ها می‌گیرند (دست موافق از زیر و دست مخالف از رو).
- ۵- به حالت طبیعی (ایستاده با پاهای باز) برمی‌گردند؛ آن‌گاه به سمت چپ چرخش می‌کنند و این کشش را به همان ترتیب بر روی پای چپ انجام می‌دهند.
- ۶- این کشش می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب روی هر یک از پاها انجام شود.

حرکت پنجم - کشش عضلات پایین‌تنه

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن است پاها را باز می‌گذارند.
- ۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت جلو خم می‌شوند؛ دست‌ها را از دو طرف به مچ هر یک از پاها نزدیک می‌کنند و آن را می‌گیرند.
- ۳- سر و سینه را در وسط بدن به زمین نزدیک می‌کنند؛ بدون این که زانوها خم شوند.
- ۴- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

حرکت ششم - کشش عضلات پایین‌تنه

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیشتر از عرض شانه باز می‌گذارند.
- ۲- بالاتنه و پایین‌تنه را به سمت راست چرخش می‌دهند؛ طوری که پاها در یک خط قرار گیرند. در این حالت، زانوی پای راست خم می‌شود و پاشنه‌ی پای چپ نیز از زمین جداست.
- ۳- با فشار دو دست روی زانوی پای راست و در حالتی که پای چپ به سمت عقب کشیده شده و پاشنه‌ی آن از زمین جداست، سعی می‌شود بدون خم شدن زانوی پای چپ، حالت کشش در عضلات پای چپ ایجاد گردد.

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده مقابل معلم قرار می‌گیرند.
- ۲- پای راست را بلند کرده از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و از قسمت جلو بالا می‌آورند.
- ۳- دو دست را در جلوی زانو قلاب می‌کنند و پا را به داخل شکم و سینه می‌کشند.
- ۴- در این حالت، سعی شود تعادل بر روی یک پا حفظ گردد. تنه صاف، سر بالا و انگشتان پا متمایل به زمین باشند.
- ۵- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام شود.
- ۶- این حرکت می‌تواند برای دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.

حرکت سوم - کشش عضلات پایین‌تنه

- ۱- دانش‌آموزان وضعیت قبلی را حفظ می‌کنند.
- ۲- پای راست را از زمین بلند می‌کنند؛ زانو را خم کرده و از پشت بدن به ران و باسن نزدیک می‌کنند.
- ۳- با دست راست مچ پای راست را می‌گیرند و پا را به سمت عقب متمایل می‌کنند تا در عضلات چهار سر ران، حالت کشش ایجاد شود.
- ۴- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام می‌شود.
- ۵- این حرکت می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.
- ۶- در مرحله‌ی دوم حرکت، می‌توان با حفظ تعادل به جلو خم شد؛ در حالی که یک دست، مچ پای موافق را گرفته است و به سمت عقب می‌کشد، دست مخالف برای حفظ تعادل در جلوی بدن به صورت کشیده قرار گیرد (شبیه حرکت فرشته، یک پا را خم می‌کنیم و با دست موافق آن را می‌گیریم).

حرکت چهارم - کشش عضلات پایین‌تنه

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن

۳- در این حالت، دست‌ها به عنوان حمایت‌کننده روی زانوها قرار می‌گیرند.

۴- به حالت ایستاده‌ی قبلی برمی‌گردند و وزن بالاتنه را روی پای چپ منتقل می‌کنند.

۵- این کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می‌شود.

۶- این حرکت کششی را می‌توان در مرحله‌ی سوم، با تغییر متناوب زوایای زانوها و حرکت بالاتنه و پایین‌تنه به طور متناوب به صورت پویا نیز انجام داد. در این حالت، دست‌ها نیز به شکل آزاد در جلوی بدن قرار می‌گیرند.

۷- این کشش‌های پویا را با مرحله‌بندی و شماره‌گذاری می‌توان چندین بار تکرار کرد تا عضلات پایین‌تنه به خوبی گرم و منعطف شوند.

۴- به سمت چپ چرخش می‌کنند و حرکت کششی در جهت دیگر انجام شود.

۵- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می‌شود.

۶- این حرکت را می‌توان برای بار سوم، زمانی که عضلات آمادگی پیدا کردند، به صورت پویا نیز انجام داد و از دست‌ها به عنوان حمایت‌کننده در کنار پاها استفاده کرد.

حرکت هفتم - کشش عضلات پایین‌تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیش از عرض شانه باز می‌گذارند.

۲- به تدریج با خم کردن زانوی پای راست، بالاتنه را به سمت راست می‌برند و وزن را روی پای راست منتقل می‌کنند. در این حالت، پای چپ به صورت کشیده در کنار بدن قرار می‌گیرد و پاشنه‌ی آن با زمین تماس دارد.

درس ۱۹

وسایل مورد نیاز: گچ.

دانش‌تنی‌های معلّم

یکی از کاربردهای مفید فعالیت‌های جسمانی، تلفیق آن‌ها با مواد درسی مختلف است؛ چون یادگیری از طریق حرکت، بهتر و با سرعت بیشتر اتفاق می‌افتد.

روش اجرا

- ۱- ارزش‌یابی از میزان شناخت مفاهیم و اشکال هندسی دانش‌آموزان
- ۲- معرفی اشکال مختلف به آن‌ها
- ۳- از دانش‌آموزان بخواهید در ذهن خود اشکال هندسی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، خط،

مستطیل و ...)

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

- ۶- از دانش‌آموزان بخواهید با دویدن، پریدن، راه رفتن، لی‌لی کردن و ... اشکال هندسی را در ابعاد بزرگ و کوچک ترسیم کنند.
- ۷- بازی‌هایی را اجرا کنید که طی آن‌ها دانش‌آموزان اشکال هندسی را بسازند.
- ۸- از آن‌ها بخواهید به صورت گروهی، اشکال مختلف را ترسیم کنند.

- گوناگونی را که آموخته‌اند، مجسم کنند و سپس با حرکت‌های مختلف آن‌ها را نمایش دهند.
- ۴- اشکالی را نام ببرید و از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را روی زمین با حرکت ترسیم کنند.
- ۵- دانش‌آموزان دوبه‌دو در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند؛ یک نفر از آن‌ها اسامی اشکال مختلفی را به زبان می‌آورد و دیگری با حرکت آن شکل را ترسیم می‌کند.

درس ۲۰

☑ دانستنی‌های معلم

↩ روش اجرا

با استفاده از لوحه‌ی آموزشی :

- ۱- معلم از دانش‌آموزان هر گروه می‌خواهد نام ورزش‌هایی را که به صورت انفرادی انجام می‌شوند، با مشورت اعضای گروه در یک مدت زمان معین بنویسند. گروهی که در این مدت نام تعداد بیشتری را نوشته باشد، برنده است. سپس به گروه برنده اجازه داده می‌شود تا در زمینه‌ای که برنده شده‌اند، چند حرکت از یک رشته انفرادی را که دوست دارند نشان دهند. همین سؤال با استفاده از تصاویر لوحه‌ی آموزشی برای ورزش‌های گروهی طرح می‌شود.
- ۲- نمایش حرکت را می‌توان در مورد ورزش‌هایی که به صورت گروهی انجام می‌شوند نیز تکرار کرد.

جلسه : دانشی (قسمت اول)

عنوان درس : رشته‌های ورزشی

هدف کلی : آشنایی با رشته‌های ورزشی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با رشته‌های انفرادی

۲- آشنایی با رشته‌های گروهی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در شناخت رشته‌های انفرادی

۲- کسب مهارت در شناخت رشته‌های گروهی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ، چوب، چند قطعه طناب کوتاه و

بلند، لوحه‌ی آموزشی ه- آشنایی با رشته‌های ورزشی.

دانش‌آموزانی، در صورتی که راه حل مناسبی برای رفع این نارسایی وجود ندارد، نباید اجباری جهت تهیه‌ی لباس خاص برای دانش‌آموزان به‌وجود آورد. لازم به ذکر است که برای رعایت نظم و پاسخ‌گویی مناسب، بهتر است کلاس به چند گروه تقسیم شود.

وظیفه‌ی معلم: طرح سؤال‌های زیر با تعیین وقت و دادن امتیاز به گروه‌هایی که پاسخ صحیح می‌دهند.
سؤال ۱: چند نوع کار را نام ببرید که افراد به هنگام انجام دادن آن‌ها از لباس مخصوص استفاده می‌کنند.

سؤال ۲: لباس مناسب چه نوع لباسی است؟
سؤال ۳: آیا کفش‌هایی که بچه‌ها در تصاویر بخش شماره‌ی ۱۰ لوحه پوشیده‌اند، مناسب‌اند؟ چرا؟
سؤال ۴: کدام تصویر کفش مناسب را نشان می‌دهد؟ چرا؟

سؤال ۵: فکر می‌کنید در قسمت دوم بخش شماره‌ی ۱۰ (بالای صفحه) به چه موضوع مهمی اشاره شده است؟ چرا؟
سؤال ۶: در شکل پایین همان قسمت (شماره‌ی ۱۰) بچه‌ها لباس ورزشی پوشیده‌اند. فکر می‌کنید کدام لباس مناسب است؟ چرا؟

سؤال ۷: به تصاویر شماره‌ی ۱۱ به دقت نگاه کنید؛ محل‌های خطرناک برای ورزش کدام‌اند؟ به سؤال پایین صفحه‌ی ۲۷ هم پاسخ دهید.

سؤال ۸: به شکل‌های شماره‌ی ۱۲ لوحه نگاه کنید، در بازی‌های دسته‌جمعی چه خطرهایی شما و هم‌بازیان را تهدید می‌کند؟ برای این که دچار آسیب نشوید، چه کاری باید انجام دهید؟ در کلاس در این باره با بچه‌های دیگر گفت‌وگو کرده و خطرهای دیگر را شناسایی کنید.

سؤال ۹: آیا در بازی‌های ورزشی، ورزشکار نباید وسیله‌ی

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: بیان برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با ویژگی‌های لباس ورزشی

۲- آشنایی با خطرهای احتمالی موجود در اماکن

ورزشی

۳- آشنایی با خطرهای احتمالی در هنگام بازی و ورزش

برای فرد و هم بازی او

۴- آشنایی با وسایل خطرساز همراه ورزشکار در هنگام

بازی و ورزش

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت تفکر

۲- کسب مهارت در برقراری ارتباط

۳- کسب مهارت حدس‌زدن

۴- کسب مهارت بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در هنگام بازی و

ورزش

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی د- موارد ایمنی در

ورزش، کاغذ، قلم و گچ.

☑ دانستنی‌های معلم

در تدریس مطالب این قسمت با استفاده از روش مشارکت دانش‌آموزان در آموزش، تلاش می‌کنیم که آن‌ها علت استفاده از لباس خاص ورزش و پوشاک مناسب برای فعالیت‌های ورزشی را دریابند. مسلماً برخی از دانش‌آموزان به دلایل اقتصادی قادر به تهیه‌ی پوشاک ورزشی نیستند؛ بنابراین ضمن شناسایی چنین

در آن‌ها سنگ‌ریزه و شن وجود دارد و جلوی پنجره‌هایی که شیشه دارند.

ب - کنار گودال‌ها و محل‌هایی که در آن‌جا چاه وجود دارد. در محل‌هایی که از سطح زمین بلندترند و امکان سقوط وجود دارد و

سؤال ۸

– هل دادن هم‌بازی، خوردن توپ به سر یا صورت، بازبودن بند کفش، پشت پا زدن و

مراقب هم‌بازی خود باشیم و کاری نکنیم که او آسیب ببیند. قبل از ورزش کردن، بند کفش خود را محکم کنیم.

سؤال ۹

الف - گوشواره، دست‌بند، ساعت، گردن‌بند، النگو، انگشتر.

ب - مداد، اشیاء نوک‌تیز و

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱: هر کاری لباس مخصوص خود را دارد. کفش معمولی برای حرکات معمولی و آرام مثل راه‌رفتن ساخته می‌شود و هنگام انجام دادن حرکات سریع - مثل ورزش کردن - ممکن است سُر بخورد و باعث آسیب‌دیدگی ورزشکار شود. جنس کفش ورزشی نرم و سبک است؛ بنابراین، هنگام ورزش کردن ورزشکار را یاری می‌دهد تا سریع‌تر حرکت کند. در هنگام ورزش پا بیشتر عرق می‌کند. پوشیدن کفش ورزشی و تعویض آن پس از ورزش و شست‌وشوی پا باعث حفظ نظافت و بهداشت و جلوگیری از بیماری می‌شود.

سؤال ۲: پوشیدن لباس گشاد، بازی کردن در زمین‌هایی که شن و سنگ‌ریزه دارند و به دست کردن ساعت هنگام ورزش.

خاصی را همراه داشته باشد؟ تعدادی از این وسایل را در صفحه‌ی ۲۹ کتاب مشاهده می‌کنید آن‌ها را نام ببرید. آیا ابزار دیگری را می‌شناسید؟ نام ببرید.

پاسخ‌ها

سؤال ۱: پزشکی، کار در آزمایشگاه، ارتشی و ...

سؤال ۲: لباسی که اندازه‌ی بدن ما باشد و هنگام کار کردن راحت باشیم.

سؤال ۳: خیر؛ چون یکی تنگ، دیگری گشاد و سومی پاشنه بلند است. وقتی کفش گشاد یا تنگ باشد، ورزشکار ناراحت است و نمی‌تواند ورزش کند. اگر کفش پاشنه بلند باشد، امکان زمین‌خوردن ورزشکار زیاد است.

سؤال ۴: تصویر پایین صفحه؛ چون کاملاً اندازه‌ی پا تهیه شده است.

سؤال ۵: بستن بند کفش در هنگام فعالیت ورزشی مهم است. اگر بند کفش باز باشد، ممکن است زیر پای هم‌بازی بماند یا به محلی گیر کند و خطرآفرین باشد.

سؤال ۶: لباس دانش‌آموز نفر وسط اندازه است و مناسب می‌باشد. لباس فرد سمت راست صفحه تنگ و فرد سمت چپ گشاد است و هر دو دانش‌آموز هنگام ورزش کردن راحت نیستند. علت چیست؟

توضیح: لباس گشاد به دست و پای فرد گیر می‌کند و لباس تنگ امکان حرکت دادن راحت دست و پا را از او می‌گیرد. جنس لباس بهتر است نخی باشد؛ چون وقتی عرق می‌کنیم جذب لباس شده و تبخیر می‌شود و در بین لباس و روی بدن ما نمی‌ماند.

سؤال ۷

الف - محل عبور اتومبیل‌ها یعنی خیابان، محل‌هایی که

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۳)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

پاها

۲- کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

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

بالا و در مسیر توپ).

۳- کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین

قرار می‌گیرند).

۴- کسب مهارت در به کارگیری درست پاها در هنگام

اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب

قرار می‌گیرند).

۵- کسب مهارت در به استقبال توپ رفتن (فرد با

نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

۶- مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت

(با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

دانشتنی‌های معلم

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

روش اجرا

۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن

۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب اجرا کنید.

- دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.

- توپ ارسالی را به وسیله‌ی دست و پا دریافت کنند.

- توپ را برای دوست خود ارسال و سپس آن را دریافت

کنند.

- توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده

دریافت کنند.

- توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.

- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

- دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر

از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

- هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او

به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند

بار دست‌زدن (کف‌زدن)، شیء پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب

و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

- دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.
- ۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.
- ۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا درآورید.

- ۴- دانش‌آموزان دوبه‌دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.
- ۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به‌طور مساوی طراحی کنید.
- ۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا درآورید.
- ۷- دریافت‌های پیشرفته - مثل سینه و ران - را نیز برای

درس ۲۲

وسایل مورد نیاز : ۴ عدد توپ.

هر دانش‌آموز را با یک نفر هم‌بازی همراه و به‌صورت گروه‌های ۴ نفری مستقر کنید. هم‌بازی‌های هر گروه با فاصله‌ی ۵ متر در مقابل هم می‌ایستند. هر گروه صاحب یک توپ است. دانش‌آموز صاحب توپ می‌دود و دریل می‌زند و در انتهای خط می‌ایستد و توپ را کنترل می‌کند. هم‌بازی این دانش‌آموز به سمت انتهای خط می‌دود؛ به محض رسیدن او به انتهای خط، دانش‌آموزی که صاحب توپ است با دو دست توپ را به سمت هم‌بازی خود می‌اندازد. هم‌بازی بعد از دریافت توپ آن را به سمت افرادی که در صف پرتاب‌کننده‌ها ایستاده‌اند، برمی‌گرداند. این دو دانش‌آموز جای خود را عوض می‌کنند و دوباره به صف برمی‌گردند. تمرین ادامه پیدا می‌کند. از دانش‌آموزان بخواهید که عمل پاس‌دادن را چند بار تکرار کنند، در این حال، دانش‌آموز پرتاب‌کننده‌ی توپ باید آن را با ارتفاع زیاد پرتاب کند تا هم‌بازی او با پریدن، توپ را دریافت کند.

از دانش‌آموزان بخواهید تمرین پاس‌دادن را تکرار کنند. سپس دانش‌آموزی که توپ را پاس می‌دهد، آن را طوری بغلتاند که هم‌بازی او بتواند آن را با ضربه‌ی پا بزند. دانش‌آموزی که توپ را پاس می‌دهد، باید آن را تعقیب کند و بگیرد و به نفر بعدی صف خود پاس دهد. هر کدام از این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنید.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه - ترکیب حرکات دویدن -

پریدن با مهارت‌های دست

هدف کلی : کسب مهارت در برخی از حرکات انتقالی،

غیر انتقالی و دست‌ورزی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چرخیدن و چرخاندن

۲- آشنایی با جهت‌ها

حیطه‌ی مهارتی

۱- انجام دادن حرکات به شکل تقلیدی

۲- انجام دادن حرکات چرخشی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های بدنی

وسایل مورد نیاز : گچ، توپ و مخروط پلاستیکی.

☑ دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- ترکیب مهارت‌های دست همراه با دویدن و

پریدن

به جای بازی‌های ذکر شده در بخش قبل، از این بازی‌ها هم می‌توان استفاده کرد.

۲- پرتاب و دریافت (۱)

وسایل مورد نیاز: توپ و گچ.

دانش‌آموزان را در چهار دایره (در هر دایره ۶ تا ۸ نفر) استقرار دهید. از آن‌ها بخواهید، به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر روی دایره و در جهت خلاف حرکت عقربه‌های ساعت در مقابل هم بایستند. به یک نفر از دانش‌آموزان در هر دایره یک توپ بدهید. این دانش‌آموز می‌چرخد و در مقابل دانش‌آموز پشت سر خود می‌ایستد.

از دانش‌آموزان بخواهید:

توپ را به سمت نفر دوم پرتاب کنند.

توپ را دریافت کنند، بچرخند و در مقابل نفر پهلویی خود در خط قرار بگیرند. آن‌گاه توپ را به سمت یک‌دیگر پرتاب کنند و تمرین را به دور دایره ادامه دهند.

تمرین را با دانش‌آموزانی که می‌چرخند تا در مقابل عقربه‌ی ساعت قرار گیرند، تکرار کنید.

۳- پرتاب‌ها و دریافت‌ها (۲)

وسایل مورد نیاز: توپ و مخروط پلاستیکی.

هر دانش‌آموز را با یک هم‌بازی همراه کنید. دو زوج از

آن‌ها را همراه با یک توپ در مقابل یک مخروط پلاستیکی قرار دهید. با دریافت علامت، اولین زوج از دانش‌آموزان توپ را از روی مخروط پلاستیکی به سمت یک‌دیگر پرتاب می‌کنند. بعد از هر پرتاب موفقیت‌آمیز، هر یک از دانش‌آموزان یک قدم به سمت عقب حرکت می‌کند. اگر توپ از دست یکی از دو نفر بیفتد، زوج دیگری از دانش‌آموزان بازی را به عهده می‌گیرند. با هر باخت، زوج دیگر توپ را تصاحب می‌کنند.

۴- پرتاب کردن توپ به هوا

وسایل مورد نیاز: دو عدد توپ.

دانش‌آموزان کلاس به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و در پشت خط شروع به شکل ستونی می‌ایستند. در فاصله‌ی چهارمتری هر خط شروع، دایره‌ای به قطر تقریبی دو متر روی زمین کشیده می‌شود و یک نفر از هر گروه با تویی درون دایره‌ی مقابل گروه خود قرار می‌گیرد. با فرمان مربی، کسانی که داخل دایره قرار گرفته‌اند، با پرتاب کردن توپ از دایره خارج می‌شوند و به طرف آخر ستون می‌دوند. در همین حال، نفر اول هر ستون باید به سرعت بدود و قبل از این که توپ به زمین بخورد، آن را بگیرد. بعد از گرفتن توپ، او نیز باید بلافاصله مانند نفر اول عمل کند. بازی تا آخرین نفر هر گروه ادامه می‌یابد و گروهی که بازی را زودتر به پایان می‌رساند، برنده محسوب می‌شود.

درس ۲۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاکی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های

چابکی

حیطه‌ی نگارشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاکی

بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و چهار

مانع.

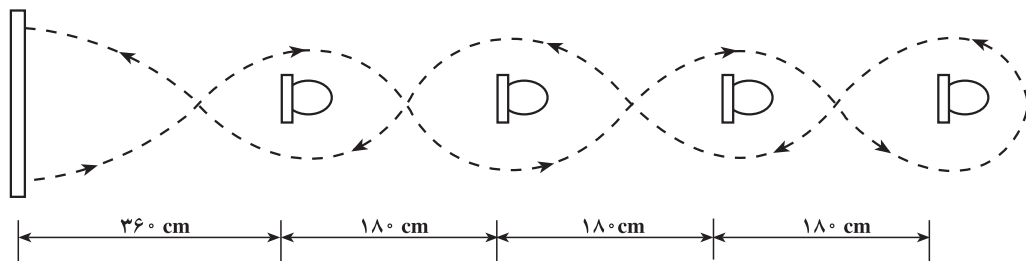
☑ دانستنی‌های معلّم

روش اجرا

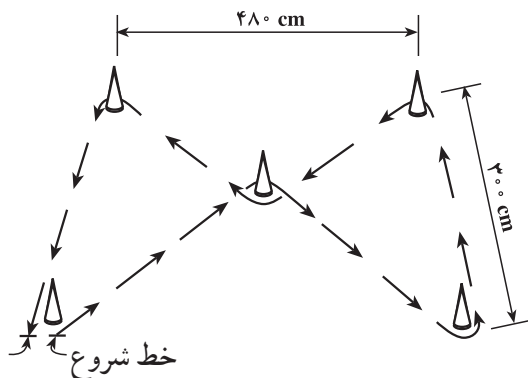
۱- چهار مانع یا صندلی را به فاصله‌ی ۳ متر از هم در یک خط قرار دهید؛ طوری که مانع اول نیز از خط شروع ۶ متر

فاصله داشته باشد. دانش‌آموزان به صف در پشت خط شروع قرار می‌گیرند. هر دانش‌آموز به نوبت به شکل مارپیچ (به حالت 8) از بین موانع عبور می‌کند و سرانجام، مانع آخری را دور می‌زند و برمی‌گردد؛ از خط شروع می‌گذرد و سپس به پشت صف می‌رود. هر یک از دانش‌آموزان بعدی نیز تا ۳ نوبت این فعالیت را انجام می‌دهد.

۲- برای تقویت حس رقابت و همکاری گروهی، دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و با اضافه کردن موانع در دو محل با رعایت فاصله از دانش‌آموزان بخواهید با علامت شروع فعالیت را آغاز کنند. گروهی که زودتر موانع را طی کند و فعالیت را به پایان رساند، به عنوان برنده معرفی می‌شود.



آزمون دویدن مارپیچ



آزمون دویدن زیگزاگ

۳- فعالیت‌های گفته شده را با کم کردن فواصل بین موانع

و اضافه کردن تعداد موانع انجام دهید.

۴- چهار مانع را در چهارگوش مربعی به ضلع ۴ متر و

یک مانع را نیز در وسط آن قرار دهید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید که به نوبت فعالیت را آغاز کنند و مطابق با شکل مسیر از موانع بگذرند.

۵- این فعالیت نیز می‌تواند به شکل گروهی و رقابتی و با

ثبت زمان انجام شود.

درس ۲۴

است. آگاهی کودک از سمت چپ و راست و توانایی او در اجرای طرح‌های حرکتی در ابعاد فضایی اطراف را جهت‌یابی می‌نامند. کودکانی که به‌خوبی قادر به ادراک و تشخیص جهت نیستند، نوعاً در زمینه‌ی برتری جانبی ضعیف‌اند (راست دست یا راست پا).

روش اجرا

- ۱- آموزش جهت‌های مختلف به دانش‌آموزان
- ۲- طراحی آموزش از ساده به مشکل
- ۳- ارزیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان
- ۴- طراحی و اجرا کردن فعالیت‌هایی که جهت‌یابی رکن اصلی آن‌هاست.
- ۵- ترکیب کردن حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن، پریدن و غیره با جهت‌یابی
- ۶- حرکت کردن به جهت‌های مختلف به همراه توپ
- ۷- پرتاب کردن توپ یا هر شیء دیگر به جهت‌های مختلف با علامت یا سوت مربی
- ۸- اجرای بازی‌های نشاط‌آور.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه - مفاهیم و حرکت

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

(جهت‌یابی ۲)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفاهیم مختلف (جهت‌یابی)، بالا و پایین،

چپ و راست، جلو و عقب

۲- خلق کردن روش‌های گوناگون نمایش مفاهیم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای حرکات مختلف

۲- کسب مهارت در جهت‌یابی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

۲- علاقه‌مندی به فعالیت‌های بدنی و بازی

وسایل مورد نیاز : گچ، سوت و توپ.

دانشتنی‌های معلم

ادراک جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی

درس ۲۵

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود استقامت قلبی - عروقی

۴- در حین عمل طناب زدن، با جهش‌های کوتاه به صورت جفت به مرکز دایره نزدیک می‌شوند و سپس به جای اول برگردند.

۵- حرکت پروانه از پهلو (۳ دقیقه)

۶- حرکت پروانه از جلو (۳ دقیقه)

در این مرحله، دانش‌آموزان با توجه به تعدادشان گروه‌بندی می‌شوند و به نوبت به کنار پله یا نیمکتی به ارتفاع حدود ۲۵ سانتی‌متر می‌آیند. آن‌گاه با دریافت علامت شروع برای مدت یک دقیقه از پله بالا و پایین می‌روند؛ بدین ترتیب که ابتدا پای راست روی پله قرار گرفته و پای چپ کنار آن قرار می‌گیرد. سپس پای راست پایین می‌آید و پای چپ هم در کنار آن قرار می‌گیرد. البته این تمرین را می‌توان با پای چپ هم شروع کرد. - ریتم بالا و پایین رفتن با شدت کار ۳۰ بار در دقیقه تنظیم شود.

- پس از پایان فعالیت، دانش‌آموزان استراحت می‌کنند. در این زمان، آن‌ها را از افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس آگاه سازید و بازخورد لازم را دریافت کنید.

در این مرحله، دانش‌آموزان را با توجه به تعداد به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید که به نوبت مسافت‌های کوتاه (حداکثر ۱۰۰ متر) را با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد توان خود بدون و سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنند. گروه‌ها به تناوب، این فعالیت را با توجه به آمادگی دانش‌آموزان برای چند نوبت تکرار خواهند کرد.

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های استقامتی

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

دویدن و تنفس در فعالیت‌های هوازی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامتی

۲- داشتن انگیزه برای بهبود و توسعه‌ی وضعیت

قلبی - تنفسی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن.

☑ دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس چهارم مراجعه شود.

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

۱- دانش‌آموزان به مدت ۱۰ دقیقه به‌طور نرم و ملایم با رعایت نکاتی که در درس چهارم ذکر شده است، می‌دوند.

۲- آنان با چند دم و بازدم عمیق ضربان قلب و تعداد تنفس را کاهش می‌دهند.

۳- در مرکز زمین، دایره‌ای تشکیل داده و عمل طناب زدن را بدون طناب انجام می‌دهند. (۳ دقیقه)

درس ۲۶

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه (دویدن و پریدن - لی‌لی کردن

و با جهش رفتن و ...)

هدف کلی: کسب مهارت در ترکیب و انجام دادن

مهارت‌های پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با بازی‌های ورزشی

۲- آشنایی با مهارت‌های ورزشی

حیطه‌ی مهارتی

- انجام دادن ترکیبی از مهارت‌های پایه در بازی‌ها

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن مهارت‌های پایه در بازی‌های

ورزشی

وسایل مورد نیاز: در مورد هر بازی ذکر شده است.

✓ دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- ترکیبی از دویدن و پریدن: دانش‌آموزان را

به‌صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها بخواهید:

بدوند و تا آن‌جا که ممکن است بپرند و در حین پریدن از

دست‌های خود استفاده کنند. لازم است این عمل چند بار تکرار

شود. آن‌گاه ۱۰ گام بدوند و با استفاده از ۳ پرش، تا جایی که

می‌توانند بپرند.

۶ گام بدوند و ۴ بار بپرند.

۸ گام بدوند و ۲ بار بپرند.

۲- دویدن و پریدن همراه با حرکات کششی

وسایل مورد نیاز: ۴ یا ۵ عدد حلقه.

خود شما ترکیباتی از دویدن و پریدن را اضافه کنید یا از

دانش‌آموزان بخواهید ترکیباتی را اضافه کنند؛ بدوند و تا آن‌جا

که ممکن است به سمت بالا بپرند.

بدوند، به سمت بالا بپرند و بدن را صاف نگه دارند.

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید و برای

هر گروه یک عدد حلقه در نظر بگیرید. حلقه‌ها را در حدود یک

متر از یک‌دیگر فاصله دهید.

دانش‌آموزان به نوبت می‌دوند و پرش طول انجام می‌دهند

(مسافتی دورتر از یک حلقه) و داخل حلقه فرود می‌آیند. از آن‌ها

بخواهید که این عمل را چند بار تکرار کنند.

دو حلقه‌ی دیگر را با فاصله‌ی ۶۰ سانتی‌متر از یک‌دیگر

اضافه کنید. از دانش‌آموزان بخواهید، بدونند و عمل پرش را

سه‌بار از حلقه‌ای به حلقه‌ی دیگر انجام دهند. از آن‌ها بخواهید

این عمل را چند بار تکرار کنند.

به‌جای بازی‌های ذکر شده در بخش محتوای آموزشی

می‌توان از تمرین‌های زیر نیز استفاده کرد.

۳- لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: رنگ یا نوار برای علامت‌گذاری

میدان بازی.

دانش‌آموزان را به شکل پراکنده استقرار دهید.

از آن‌ها بخواهید:

به سمت جلو، عقب و طرفین لی‌لی کرده و مسیر حرکت را

با علامت عوض کنند. با سرعت، جهت و مسیر را بر روی عدد

۸ لاتین لی‌لی کنند. تا جایی که می‌توانند، لی‌لی کنند و در یک

مسیر دیگر لی‌لی روی پای دیگر را انجام دهند. از دانش‌آموزان

بخواهید، تمرین‌ها را روی پای دیگر تکرار کنند.

۴- تقلید از سرگروه همراه با حرکت لی‌لی

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید.

یک نفر از دانش‌آموزان حرکاتی را انجام می‌دهد و

دانش‌آموزان دیگر از او تقلید می‌کنند. سرگروه باید از الگوی لی‌لی

استفاده کند (ترکیبات مختلف از لی‌لی روی پای چپ و راست).

هریک دقیقه سرگروه را عوض کنید.

۵- دویدن و لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: سوت، بوق یا زنگ.

دانش‌آموزان را به‌صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها

بخواهید:

بدوند و هر قدر می‌توانند، روی پای راست لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست و

سه بار روی پای چپ لی‌لی کنند.

۱۰ گام بدوند و سه بار روی پای راست و سه بار روی

پای چپ لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی‌لی کنند و یک گام بلند بردارند.

از آن‌ها بخواهید این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

۷- مسیر متنوع

وسایل مورد نیاز: به ایستگاه‌های مسیر امدادی بستگی دارد.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و برای هر گروه مسیر حرکتی یکسان ترتیب دهید که در این مسیر مثلاً افراد باید در حین حرکت دور یک صندلی بچرخند و از فاصله‌ی مشخصی بپروند. سپس از یک پله به صورت لی‌لی بالا روند و در برگشت، یک گونی پرازشن را حدود ۱۵ متر حمل کنند و در آخر مسیر با دست زدن به نفر بعدی در آخر صف بایستند. گروهی که مسیر مشخص شده را سریع‌تر به اتمام برسانند، برنده است.

۸- دوی امدادی با حلقه

وسایل مورد نیاز: چهار حلقه‌ی پلاستیکی به قطر ۷۰ الی ۸۰ سانتی‌متر.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

هر دو گروه پشت خط شروع قرار می‌گیرند. با فرمان مربی، نفر اول هر گروه که دو حلقه دارد، یکی را در دست می‌گیرد و دیگری را به فاصله‌ای که فکر می‌کند می‌تواند از پشت خط شروع به درون آن ببرد، می‌اندازد. آن‌گاه از پشت خط به درون حلقه می‌پرد و از آن‌جا، حلقه‌ی دوم را تا فاصله‌ای که توانایی پریدن آن را دارد، پرتاب می‌کند. این کار تا نقطه‌ی تعیین شده ادامه می‌یابد. سپس هر دو عدد حلقه را برمی‌دارد به سرعت به نفر سوم تیم خود می‌رساند. گروهی که بتواند این بازی امدادی را زودتر به پایان برساند، برنده است.

۱۰ گام بدوند و سه بار روی پای راست به سمت جلو و سه بار روی پای چپ به سمت عقب لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، تا آن‌جا که می‌توانند با گام‌های کشیده لی‌لی کنند. برای لی‌لی کردن در ارتفاع بیشتر، می‌توانند از دست‌های خود استفاده کنند.

بدوند و با علامت، روی پای راست لی‌لی کنند، بپروند و روی دو پا فرود آیند.

از دانش‌آموزان بخواهید که دویدن، لی‌لی کردن و پریدن را به ابتکار خود ترکیب و اجرا کرده و تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

۹- جست و خیز (با جهش رفتن)

وسایل مورد نیاز: رنگ، نوار و سوت.

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.

جست و خیز عبارت از گام بلند برداشتن از یک پا به پای دیگر همراه با دویدن است؛ به طوری که فرد هم به سمت بالا و هم به سمت جلو حرکت کند.

فعالیت‌های زیر را خود اجرا کنید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را به اجرا درآورند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار جست و خیز کنند.

بدوند و با دریافت علامت، قدم بزنند و تا جایی که می‌توانند، بپروند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی‌لی کنند و هر قدر می‌توانند، بپروند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی‌لی کنند و یک گام بلند بردارند.

موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه سوم دوره ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس اول	مهارتی	حرکات پایه : لی لی کردن
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (سرعت عکس العمل)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)
درس پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)
درس ششم	دانشی	آشنایی با رشته‌های ورزشی - ورزش‌هایی با و بدون وسیله
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (توسعه‌ی استقامت عضلانی)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود هماهنگی عصب و عضله) سرعت عکس العمل
درس دهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس یازدهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی - آگاهی از عوامل کاهنده و افزایش دهنده‌ی آمادگی جسمانی (قسمت دوم) بهداشت و تغذیه ورزشی
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه : ضربه زدن با دست و پا
درس سیزدهم	مهارتی	حرکات پایه : هل دادن و تاب خوردن
درس چهاردهم	مهارتی	شیرین کاری‌ها
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه : مهارت در ضربه زدن با دست و پا در حال حرکت
درس شانزدهم	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس هفدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی و حرکتی (چابکی)
درس نوزدهم	دانشی	(قسمت اول) حرکات پایه و وضعیت بدنی (آشنایی با وضعیت‌های بدنی) (قسمت دوم) موارد ایمنی در ورزش (شناخت برخی از اصول ایمنی در ورزش)
درس بیستم	مهارتی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (مهارت در ضربه زدن با دست و پا)
درس بیست و یکم	مهارتی	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه
درس بیست و دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)
درس بیست و پنجم	مهارتی	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه



ساعت اول

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق

حرکت

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با شیوه‌ی سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

– آشنایی با مفاهیم و اشکال و جهات

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی

– کسب مهارت‌های ادراکی – حرکتی

– کسب مهارت در تشکیل اشکال مختلف صف و ستون

– تقویت سرعت عمل در پاسخ به دستورات

– مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

حیطه‌ی نگرشی

– تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌ها

– تمایل به شرکت در بازی و فعالیت‌های گروهی

– تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس

وسایل مورد نیاز : گچ، سوت، مانع دو و میدانی یا

دروازه‌ی کوچک فوتبال، کیسه‌ی شن، توپ.

✓ دانستنی‌های معلم

در این جلسه، هدف، آشنایی دانش‌آموزان با مفاهیم مختلف

است و وسیله‌ی دست‌یابی به این هدف، حرکت و فعالیت است.

علاوه بر روش‌های معرفی شده، تلاش کنید دانش‌آموزان را از

طریق اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی با مفاهیم مختلف آشنا

کنید. هر فعالیت را حداقل به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اجرا کنید. به

استراحت دادن نیز توجه داشته باشید.

➔ روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان بخواهید با همکاری و هماهنگی با

یک‌دیگر اشکال مختلف هندسی را در مکان‌های مختلف فضای کلاس

طبق دستور شما بسازند. (به منظور گرم‌شدن بدن، دستور ساخت در

محل‌های مختلف را صادر کنید تا همراه با دویدن کار انجام گیرد).

۲- دانش‌آموزان در جهات مختلف و آزادانه حرکت

می‌کنند و با صدای سوت شما طبق دستور صادره، شکل هندسی

مورد نظر را می‌سازند. این شکل‌ها می‌تواند دایره، مربع، خط

راست، خط کج و ... باشد.

۳- دانش‌آموزان به گروه‌های دو نفری تقسیم می‌شوند و در

فضای کلاس به حرکت آزادانه‌ی خود ادامه می‌دهند. با شنیدن صدای

سوت معلم و طبق دستورهای صادره‌ی ذیل استقرار می‌یابند.

– رو به روی یک‌دیگر قرار می‌گیرند.

– پشت به پشت یک‌دیگر می‌ایستند.

– در کنار یک‌دیگر قرار می‌گیرند.

۴- معلم در وسط فضای بازی و فعالیت مانعی قرار می‌دهد

(در صورت وجود دروازه‌ی کوچک و یا مانع دو و میدانی و در صورت

عدم وجود وسایل مذکور، معلم به وسیله‌ی نخ، طناب و چیزی دیگر

مانعی مثل مانع دو و میدانی می‌سازد) و از دانش‌آموزان می‌خواهد که

صف تشکیل دهند و به صورت منظم حرکت کنند. آن‌ها موظف‌اند

طبق دستور معلم (دستورات ذیل به تناوب اعلام شوند) عمل کنند.

– از سمت راست مانع عبور می‌کنند.

– از سمت چپ مانع عبور می‌کنند.

– از زیر مانع عبور می‌کنند.

– از بالای مانع عبور می‌کنند.

– دور مانع می‌گردند.

۵- معلم اشکال مختلف هندسی را در جاهای مختلف زمین

بازی رسم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که متفرق شوند و

در اطراف فضای بازی آزادانه حرکت کنند و طبق دستور معلم

در داخل شکلی که اعلام می‌شود، مستقر شوند.

۶- معلم روی دیوار به وسیله‌ی گچ اشکال مختلفی را ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد با پرتاب کردن توپ یا شیء دیگر (مثلاً

کیسه‌شن) شکل دستور داده شده توسط معلم را هدف‌گیری کنند.

۷- اجرای فعالیت‌هایی که در طی آن‌ها لازم است دانش‌آموزان بدونند، بپرند، لی‌لی کنند، پرتاب کنند، دریافت کنند و



درس ۱

کمی خم می‌شود.

۲- پای آزاد از ناحیه‌ی زانو خم می‌شود تا با زمین تماس پیدا نکند.

۳- هنگام فرود پا به روی زمین ابتدا پنجه و سپس پاشنه‌ی پا با زمین تماس پیدا می‌کند.

۴- از حرکت دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می‌شود.

۵- هنگام آموزش به کودکان از آن‌ها بخواهید روی هر دو پا لی‌لی کنند.

۶- کودکان باید ابتدا لی‌لی کردن با جهش و طول کم را شروع کنند و کم‌کم با جهش و طول بیشتری لی‌لی کنند.

لازم است معلم ابتدا ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان به عمل آورد، سپس متناسب با سطح توانایی و اطلاع دانش‌آموزان مهارت را آموزش دهد. تمرینات طراحی شده را از آسان به مشکل برای یادگیری بهتر اجرا کنید. بازی‌هایی طراحی شوند که در آن لی‌لی کردن عنصر اصلی باشد. استراحت بین فعالیت‌ها فراموش نشود.

برخی ایرادهای معمولی هنگام اجرای مهارت لی‌لی کردن:

۱- خشک و بی‌حرکت نگه داشتن دست‌ها در کنار بدن

۲- فرود روی کف پا

۳- کشیده نگه داشتن پای آزاد

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: لی‌لی کردن

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با لی‌لی کردن صحیح

- آشنایی با شیوه‌های مختلف لی‌لی کردن

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در اجرای لی‌لی کردن

- مهارت در خم کردن زانوی پای که بدن روی آن قرار

دارد.

- مهارت در خم کردن و بالا آوردن پای آزاد تا این که با

زمین تماس پیدا نکند.

- مهارت در هنگام فرود به شکل پنجه و سپس پاشنه‌ی پا

- مهارت در بهره‌گیری از حرکت دست‌ها در ایجاد تعادل

- مهارت در انجام لی‌لی با هر دو پا

- مهارت در اجرای لی‌لی همراه با جهش‌های کوتاه و

بلند

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به فعالیت‌های حرکتی

- علاقه به حرکات چابکانه

و وسایل مورد نیاز: گچ و کیسه‌های شن.

☑ دانستنی‌های معلم

مهارت لی‌لی کردن یکی از حرکات انتقالی است که هنگام اجرای آن، بدن روی یک پا پرش می‌کند و روی همان پا به زمین فرود می‌آید.

نکات اساسی‌ای که باید رعایت شوند:

۱- زانوی پای که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش

↔ روش اجرا

۱- دانش‌آموزان مسیری را روی پای راست و چپ به صورت رفت و برگشت لی‌لی کنند.

۲- دانش‌آموزان هنگام لی‌لی کردن برای چند نوبت، پاها را عوض کنند.

۳- دانش‌آموزان مسافتی را به طرف جلو و سپس عقب

لی لی کنند.

روی زمین بردارند.

۹- دانش‌آموزان همزمان با لی لی کردن سعی کنند دوست خود را با دست لمس کنند.

۴- دانش‌آموزان مسیری را آهسته و سپس سریع لی لی کنند.

۱۰- دانش‌آموزان از روی مانعی کوتاه لی لی کنند (به راست و چپ بپروند).

۵- دانش‌آموزان مسافتی را با چهار بار لی لی کردن بپیمایند (مسافت اندازه‌گیری شود).

۱۱- دانش‌آموزان شکل‌های مختلفی را به وسیله لی لی کردن روی زمین ترسیم کنند.

۶- دانش‌آموزان به سمت پهلو، لی لی کنند.

۱۲- بازی‌های ابتکاری.

۷- دانش‌آموزان با گرفتن پای آزاد توسط دست لی لی کنند.

۸- دانش‌آموزان هنگام لی لی کردن سعی کنند شیئی را از

درس ۲

جلسه : مهارتی

روش اجرا

عنوان درس : حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق

۱- معلم اشکال دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای بازی ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا با علامت و دستور وی در داخل یکی از آن‌ها قرار گیرند.

حرکت

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

۲- معلم از همهی دانش‌آموزان می‌خواهد که دست یک‌دیگر را بگیرند و به دستور او دایره یا لوزی بسازند.

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۳- معلم چند دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای بازی ترسیم و شماره‌گذاری می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که به صف شروع به حرکت کنند و طبق دستور معلم دور شکلی که او می‌گوید، بچرخند. مثلاً معلم می‌گوید : دور دایره‌ی ۱ بچرخید و یا دور لوزی ۳ بچرخید و ...

- آشنایی با اشکال هندسی دایره و لوزی

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در اجرای حرکات پایه

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به شرکت در بازی و فعالیت

وسایل مورد نیاز : گچ.

۴- همهی دانش‌آموزان در فضای محوطه‌ی بازی پراکنده می‌شوند. معلم از هر کدام از آن‌ها می‌خواهد که برای خودشان به فاصله‌ی نیم متر یک دایره و یک لوزی روی زمین رسم کنند و منتظر علامت و دستور معلم بمانند. معلم به صورت متوالی، دستورات زیر را صادر می‌کند.

دایره - لوزی

لوزی - دایره

دانشتنی‌های معلم

مهارت ادراکی - حرکتی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا

علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، آموزش حرکات نیز آسان‌تر شوند.

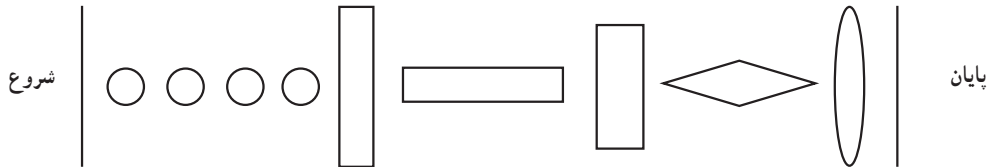
بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب یک بازی به

تقویت این مهارت کمک کنید.



می‌کنند و یک گرگ شده و دیگران را دنبال می‌کند. گرگ وقتی که دانش‌آموزی در داخل دایره یا لوزی قرار گیرد، اجازه ندارد وی را لمس کند.

۶- معلم طرح زیر را برای بازی روی زمین رسم می‌کند.



انجام دهد و در پشت خط پایان قرار گیرد. معلم برای ایجاد رقابت می‌تواند زمان و رکورد هر نفر را گرفته و اعلام کند.
۷- بازی‌های ابتکاری با محوریت آشنا ساختن دانش‌آموزان با دایره و لوزی.

دانش‌آموزان فقط مجازند با پریدن در محل‌های مشخص شده قرار گیرند.

۵- بازی گرگم به هوا اجرا شود، البته بدین طریق که ابتدا معلم در جاهای مختلف زمین بازی، چند مربع، مستطیل، بیضی، مثلث، دایره و لوزی رسم می‌کند. دانش‌آموزان شروع به بازی

هر دانش‌آموز با اجازه‌ی معلم مسیر را بدین‌گونه باید طی کند: از خط شروع به شکل جفت‌پا در هر دایره بپرد تا به مربع برسد؛ در مربع استراحت کند؛ داخل مستطیل را با لی‌لی طی کند و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب عقب برود. در داخل بیضی و بر روی خط رسم شده ۱۰ بار پرش زیگزاگ را

درس ۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– تقویت توانایی اجرای مهارت‌های ورزشی

– تقویت سطح آمادگی جسمانی

– تقویت سطح آمادگی حرکتی

– علاقه‌مندی به توسعه مهارت‌های ورزشی

– علاقه‌مندی به توسعه آمادگی جسمانی و حرکتی

– علاقه‌مندی به توسعه تعامل مثبت با دیگران

– علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب، توپ، طناب و مانع

مخروطی.

– آشنایی با بازی‌های ورزشی

– آشنایی با رشته‌های ورزشی

– آشنایی با مهارت‌های ورزشی

حیطه‌ی مهارتی

– تقویت توانایی اجرای حرکات پایه

– تقویت توانایی اجرای حرکات پایه

– تقویت توانایی اجرای حرکات پایه

– تقویت توانایی اجرای حرکات پایه

– تقویت توانایی اجرای حرکات پایه

– تقویت توانایی اجرای حرکات پایه

✓ دانستنی‌های معلم

۱- دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید.

۲- معلم چند بازی امدادی را برای کلیه گروه‌ها به طور همزمان در نظر می‌گیرد و پس از پایان بازی‌ها نسبت به متجانس بودن افراد گروه‌ها تصمیم می‌گیرد و در صورت نیاز افراد را جابه‌جا می‌کند.

↪ روش اجرا

ستاره‌ی کلاه‌دار: دانش‌آموزان کلاس به چند گروه تقسیم

می‌شوند و به شکل ستاره می‌ایستند (به شکل +). افراد آخر هر ستون تویی در دست دارند که با فرمان مربی آن را از بالای سر به نفر جلویی خود می‌دهند. آن‌ها نیز توپ را به همین ترتیب به نفر جلویی خود می‌دهند تا به نفر اول هر ستون برسد. او هم چنان که توپ را در دست دارد، از طرف راست ستون خود می‌دود و همه‌ی ستون‌ها را از سمت عقب دور می‌زند تا به آخر ستون خود برسد. بعد از استقرار، کلاه را برمی‌دارد و مانند قبل توپ را به نفر جلویی خود می‌دهد و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد. گروهی که زودتر عملیات امدادی خود را به پایان برساند، برنده خواهد بود.

برای شیرین‌تر شدن بازی و هیجان بیشتر لازم است که گروه‌های دیگر به بازی ادامه دهند تا برندگان دوم و سوم نیز

مشخص گردند.

برای جلوگیری از بی‌نظمی و تداخل، بهتر است که قبلاً

محل استقرار گروه‌ها با خط‌کشی مشخص شود.

طناب و مانع: گروه‌ها در پشت خط بازی قرار می‌گیرند.

با علامت سوت، نفر اول هر گروه باید از میان طنابی که توسط دو نفر دیگر تاب داده می‌شود، بگذرد سپس از داخل مانع (طناب یا حلقه) عبور کند و از کنار زمین به جای اولیه‌ی خود باز گردد.

افراد بعدی هر گروه به محض عبور نفر قبلی خود، از محل مانع اولی (طناب در حال تاب) می‌تواند به بازی داخل شود. در این بازی گروهی برنده است که بتواند حالت جاگیری اولیه را زودتر به دست آورد.

حمل توپ روی شکم: گروه‌ها پشت خط شروع قرار

می‌گیرند، روی زمین می‌نشینند. به افراد اول هر گروه یک توپ داده می‌شود. هر نفر توپ را روی شکم خود می‌گذارد و در حالی که دست‌هایش از عقب روی زمین است و کف پاهایش روی زمین قرار دارد، پشت خود را از زمین بلند کرده به طرف نقطه‌ی تعیین شده حرکت می‌کند. پس از رسیدن به آن نقطه برمی‌خیزد و به سرعت برمی‌گردد و توپ را به نفر بعدی می‌دهد. بازی ادامه می‌یابد تا یک گروه همه‌ی افرادش عمل رفت و برگشت را انجام دهند. گروهی که بتواند این بازی را به پایان برساند، برنده این بازی است.

درس ۴

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مؤلفه‌های توان و هماهنگی

– آشنایی با برخی تمرینات توان و هماهنگی

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تشخیص تمرینات توان و هماهنگی

– مهارت در انجام برخی تمرینات توان و هماهنگی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی توان و هماهنگی در



– علاقه‌مندی به انجام تمرینات ویژه‌ی توان و هماهنگی در بدن
وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و سوت.

دانشتنی‌های معلم

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید پشت سر هم در یک صف به صورت آرام شروع به دویدن کنند.
- ۲- از سرگروه یا سرگروه‌ها بخواهید، سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش‌آموزان نیز هماهنگ با آن به دویدن ادامه دهند.
- ۳- از دانش‌آموزان بخواهید به هنگام دویدن به علائم و صدای سوت شما توجه کنند و حرکات خواسته شده را انجام دهند.
- ۴- اطلاعات و نکات لازم درباره‌ی چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت، ریتم دویدن و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و همچنین وضعیت بدن به هنگام دویدن و... را در حین تمرین و یا فواصل بین تمرینات به دانش‌آموزان تفهیم کنید.

روش اجرا

- ۱- دانش‌آموزان در حال دویدن با صدای سوت معلم، یک پرش عمودی انجام می‌دهند. این حرکت با رعایت فاصله ۱۰ بار تکرار می‌شود.
- ۲- در حرکت بعدی از دانش‌آموزان بخواهید با دویدن پای

پهلو، عرض زمین بسکتبال را بدونند.

۳- در حرکت بعدی از دانش‌آموزان بخواهید با رعایت فاصله در مکان‌های در نظر گرفته شده، با صدای سوت حرکت پروانه را انجام دهند.

۴- از دانش‌آموزان بخواهید به صورت یک دایره ایستاده، ضمن رعایت فاصله با علامت سوت معلم در جهت مخالف و یا موافق عقربه‌های ساعت بدوند.

۵- دانش‌آموزان به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند و هر یک از گروه‌ها به نوبت با توجه به علامت دست و سوت در جهات مختلف (چپ، راست، عقب، جلو، بشین و پاشو) حرکت می‌کنند. علامت‌های معلم نباید دارای نظم خاصی باشد و دانش‌آموزان نتوانند حرکت و مسیر را از قبل پیش‌بینی کنند. این حرکت را ۲۰ تا ۲۵ ثانیه ادامه دهید و سپس گروه بعدی حرکت را اجرا کند. در انتها گروهی که خطای کمتری دارد، معرفی و تشویق شود.

۶- دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید. دو گروه به موازات هم در داخل صف قرار می‌گیرند. به افراد اول هر گروه یک توپ می‌دهیم و در انتهای حیاط مدرسه دو سبد قرار می‌دهیم. با علامت سوت معلم، افراد اول هر گروه به حالت دو به طرف سبدها حرکت می‌کنند و توپ‌ها را در داخل سبدها قرار می‌دهند و برمی‌گردند و با زدن دست به یار بعدی خود، افراد بعدی گروه‌ها حرکت می‌کنند و توپ‌ها را از داخل سبدها بیرون می‌آورند و سریع برمی‌گردند و به نفر بعدی گروه می‌رسانند و نفر بعدی همانند نفر اول عمل می‌کند. در انتها هر گروه زودتر کار را به اتمام برساند، برنده است.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : کسب انعطاف پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مفهوم انعطاف پذیری و اصول اساسی تمرینات

کششی

– آشنایی با برخی تمرینات کششی جهت انعطاف پذیری

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

مختلف بدن

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه مندی به انجام تمرینات کششی

و وسایل مورد نیاز : فضای آموزشی مناسب.

← روش اجرا

حرکت اول : کشش عضلات گردن

– دانش آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار صافی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند :

۱– در حالت ایستاده، دست‌ها را در پشت سر و نزدیک تاج سر به هم قفل می‌کنند. سر را به طرف پایین می‌کشند و چانه را روی قفسه‌ی سینه می‌گذارند و حالت کشش را در عضلات گردن به مدت ۹–۶ ثانیه اجرا می‌کنند.

۲– دست را روی ناحیه‌ی بالایی در طرف راست قرار می‌دهند و سر را به آرامی به طرف چپ روی شانه خم می‌کنند و حالت کششی را به مدت ۹–۶ ثانیه حفظ می‌کنند.

۳– دست را روی ناحیه‌ی بالایی سر در طرف چپ سر قرار می‌دهند و سر را به آرامی به طرف راست روی شانه خم می‌کنند و حالت کشش را در عضلات گردن به مدت ۹–۶ ثانیه حفظ می‌کنند.

۴– دست‌ها را روی پیشانی قرار می‌دهند و سر را به سمت عقب به صورت متعادل و یکنواخت فشار می‌دهند و حالت کشش را در عضلات جلویی گردن به مدت ۹–۶ ثانیه حفظ می‌کنند.

حرکت دوم : کشش عضلات دست

۱– در حالت ایستاده پاها جفت، دو دست در جلو بدن قلاب شده یا به تدریج به سمت بالا کشیده می‌شوند. – سعی می‌کنند در این حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

– عمل کشش را دوبار به ترتیب با شدت متوسط و زیاد به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ انجام دهید.

☑ دانستنی‌های معلّم

۱– قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند به طوری که درجه حرارت بدن بالا رفته باشد.

۲– کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳– اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید و آثار تمرینات کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات کششی و نکات ایمنی و ... را در حین یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.



قرار دهید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا عضلات انگشتان، ساعد، شانه و عضلات پشتی کشیده شوند.

۴- در حالت ایستاده، دست را بالای سر به هم قلاب و بالاتنه را از پهلو خم کنید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا عضلات بالاتنه، شکمی، سینه‌ای و پشتی کشیده شوند.

۲- دست‌ها را در پشت کمر به هم قلاب کنید. هم زمان، بالاتنه را به سمت جلو خم کنید و دست‌ها را از پشت به سمت بالا بیاورید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا به خوبی عضلات کمر بند شانه، سینه‌ای و پشت کشیده شوند.

۳- در حالت ایستاده، دست‌ها را در جلوی بدن به هم قلاب کنید و کف آن‌ها را با ۱۸۰ درجه چرخش در جهت مخالف بدن

درس ۶

رشته‌های با وسیله و بدون وسیله، می‌توانید یک رقابت به شیوه‌ای که در مرحله‌ی اجرا توضیح داده شده است، ترتیب دهید.

روش اجرا

دانش‌آموزان را در گروه‌های مختلف سازمان‌دهی کنید.

۱- معلم از دانش‌آموزان هر گروه می‌خواهد ورزش‌هایی را که با وسیله انجام می‌شوند، با مشورت اعضای گروه در یک مدت زمان معین بنویسند. هر گروهی که در این مدت تعداد و ورزش بیشتری را نوشته باشد، برنده است. سپس از گروه برنده می‌خواهند که تعدادی از مهارت‌های رشته‌های عنوان شده را نشان دهند.

۲- همین کار را در مورد رشته‌های بدون وسیله انجام دهید.

۳- این بازی را می‌توان در مورد ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌شوند، نیز تکرار کرد.

جلسه : دانشی

عنوان درس : آشنایی با رشته‌های ورزشی

هدف کلی : آشنایی با رشته‌هایی با و بدون وسیله

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌شوند.

- آشنایی با ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌شوند.

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در شناسایی رشته‌های ورزشی با وسیله

- مهارت در شناسایی رشته‌های ورزشی بدون وسیله

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز : لوحه‌ی آموزشی.

☑ دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اشکال لوحه‌ی آموزشی و شناسایی

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با واژه قدرت و اصول اساسی تمرینات آن

– آشنایی با برخی تمرینات ساده قدرتی در عضلات پایین تنه

و پشت

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی ساده

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به برخی تمرینات قدرتی

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود قدرت عضلات مختلف

بدن

و وسایل مورد نیاز : زمین مناسب.

روش اجرا

تقویت عضلات پاها

۱- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست در یک ستون

نزدیک دیوار می‌ایستند.

۲- درحالی که با یک دست به دیوار تکیه داده‌اند، با علامت

معلم به روی سینه و پنجه‌ی پاها بالا می‌آیند (کف پا از زمین جدا

می‌شود) و مجدداً با علامت معلم به حالت اول برمی‌گردند. این

حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

تقویت عضلات تنه و پشت

دانش‌آموزان روبه‌روی معلم به فاصله یک دست روی زمین

می‌نشینند. پاها کشیده و دست‌ها در پشت قرار می‌گیرند.

۱- با تکیه بر دست‌ها، به‌طور متناوب پای راست و چپ را

از زمین جدا کرده و به حالت اول برمی‌گردانند.

۲- این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

تقویت عضلات پاها

۱- دانش‌آموزان در یک ستون به فاصله‌ی یک دست

روبه‌روی دیوار می‌ایستند.

۲- درحالی که با دست‌ها به دیوار تکیه داده‌اند، با علامت

معلم بر روی سینه و پنجه‌ی پاها بلند می‌شوند و با علامت مجدداً

به حالت اول برمی‌گردند.

۳- پس از ۵ مرتبه تکرار حرکت در نوبت پنجم به مدت ۵

تا ۷ ثانیه بر روی پنجه پاها باقی می‌مانند و سپس با علامت معلم به

حالت اول باز می‌گردند (این برنامه ۳ مرتبه تکرار می‌شود).

تقویت عضله پشت و تنه

۱- دانش‌آموزان روبه‌روی معلم به فاصله یک دست روی

زمین می‌نشینند.

۲- درحالی که دست‌ها به صورت تکیه‌گاه در پشت قرار

گرفته، پاها کاملاً کشیده به سمت بالا می‌آید و حرکت قیچی را ۱۰

تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌کنند.

دانشتنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس، قدرت و استقامت عضلانی را با

هم بهبود می‌بخشد.

۲- لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات پایین‌تنه

و پشت اجرا شوند و در فواصل هر برنامه‌ای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه

استراحت در نظر گرفته شود.

۳- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات قدرتی و ...

را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

۴- به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۵- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به هر تمرین و

اصول برگشت به حالت اولیه را رعایت کنید.



درس ۸

استقامت عضلانی و ... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تمرین ۱: نشست و برخاست

– از دانش‌آموزان بخواهید درحالت ایستاده، پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنند و درحالی که دست‌ها صاف و کشیده به طرف جلو قرار دارد، ۱۵ تا ۲۰ مرتبه حرکت «بنشین و باشو» را (تا زاویه‌ی ۹۰ درجه) انجام دهند.

تمرین ۲: پرش جفت پا از روی مانع

– دانش‌آموزان در یک ستون قرار می‌گیرند و به نوبت از روی یک جعبه یا مانع ۳۰ سانتی‌متری، جهش‌های متوالی انجام می‌دهند (هر دانش‌آموز ۱۰ مرتبه حرکت را تکرار می‌کند).

تمرین ۳: دراز و نشست

۱– دانش‌آموزان هم جثه به صورت دو نفره در مقابل هم با باسن روی زمین می‌نشینند و پاها را در هم قلاب می‌کنند.
۲– درحالی که یک دانش‌آموز به حالت درازکش و دانش‌آموز دیگر به حالت نشسته است، دو سر یک طناب را می‌گیرند.

۳– با علامت شروع دو دانش‌آموز حرکت دراز و نشست دو نفره را با کمک طناب تا زمان احساس خستگی به مدت ۱ دقیقه انجام می‌دهند. سپس در حالت درازکش استراحت کرده و شکم خود را ماساژ می‌دهند.

تمرین ۴: شنای روی زمین

۱– دانش‌آموزان با رعایت فاصله بر روی شکم، روی زمین دراز می‌کشند.
۲– کف دست‌ها را در موازات شانه محکم روی زمین قرار می‌دهند.
۳– درحالی که زانوها به عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه‌ی استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با واژه‌ی استقامت عضلانی

– آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

– توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و یک جعبه یا مانع به

ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر.

☑ دانستنی‌های معلّم

۱– تمرینات این درس قدرت و استقامت عضلانی را با هم بهبود می‌بخشند.

۲– تمرینات این درس می‌تواند به شکل ایستگاهی نیز انجام شود. بنابراین لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین تنه انجام شود و بین هر برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر گرفته شود.

۳– به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۴– تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش اصلی و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۵– اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات

ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات

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

۴- اینک حرکت شنای روی زمین را در حالتی که زانو‌ها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.

۵- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا زمان خستگی نسبی انجام می‌شود.

تمرین ۵: بالا و پایین رفتن از پله

۱- دانش‌آموزان در مقابل پله یا نیمکتی به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از زمین می‌ایستند.

۲- با علامت شروع، پای راست را روی پله یا نیمکت قرار داده و بدن را بالا می‌کشند و پای چپ را هم بالا می‌برند. سپس به حالت ایستاده به روی زمین برمی‌گردند.

۳- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان حداکثر تا ۲ دقیقه ادامه می‌یابد.

درس ۹

دانش‌تنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس سرعت، هماهنگی و چابکی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

۲- به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۳- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش این بخش و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۴- اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات هماهنگی عصب - عضله و ... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تمرین ۱

- دانش‌آموزان کلاس را به دو دسته تقسیم کنید. به نوبت هر دسته با علامت سوت معلم شروع به دویدن می‌کنند و با علامت مجدد معلم می‌ایستند. در این حرکت دانش‌آموزان از طریق شنیدن سوت معلم، حرکت دویدن و توقف خود را بدون توجه به جهت خاصی انجام می‌دهند. شما باید سوت زدن و فرمان توقف خود

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود هماهنگی عصب - عضله (سرعت

عکس‌العمل)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با عصب و ارتباط آن با نحوه‌ی عملکرد

عضلات

- آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی هماهنگی عصب و عضله

(عکس‌العمل)

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی تشخیص تمرینات هماهنگی عصب - عضله

- توانایی انجام برخی تمرینات هماهنگی عصب - عضله

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات هماهنگی عصب - عضله

- ایجاد انگیزه در بهبود هماهنگی عصب - عضله در

اعضای مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و سوت.



را با فاصله‌ی زمانی نامشخص انجام دهید و بدین وسیله دقت دانش‌آموزان را بهبود بخشید.

– هنگامی که یک گروه فعالیت می‌کند، گروه دیگر استراحت می‌کند. (زمان فعالیت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه برای هر دسته)

تمرین ۲

– دانش‌آموزان را دوبه‌دو تقسیم کنید.

– با علامت سوت معلم، نفر اول شروع به دویدن می‌کند و نفر دوم به تعقیب او می‌پردازد.

– با علامت سوت معلم، مسیر حرکت و جای نفرات تغییر می‌کند. این حرکت با تغییر مسیر و گذشتن از موانع انجام می‌شود.

– معلم با علامت‌های خود در فواصل زمانی مختلف، مسیر حرکت و دقت دانش‌آموزان را کنترل می‌کند.

تمرین ۳

– دانش‌آموزان را در چند گروه با توجه به فضای آموزشی تقسیم کنید.

– هر گروه به نوبت روبه‌روی معلم می‌ایستند و با علامت سوت و جهت دست معلم شروع به دویدن، توقف، ایستادن، نشستن و تغییر مسیر حرکت می‌کنند.

– معلم سعی می‌کند با فرمان‌های متفاوت و تغییر ناگهانی در مسیرهای حرکت، توجه دانش‌آموزان و دقت آن‌ها را کنترل کند (هر گروه ۲۰ تا ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام می‌دهند و سپس استراحت می‌کنند).

درس ۱۰

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود قدرت عضلات مختلف

بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و سوت.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با واژه‌ی قدرت و اصول اساسی تمرینات

قدرتی

– آشنایی با برخی تمرینات ساده‌ی قدرت در عضلات بالاتنه

و تنه

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی ساده

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به برخی تمرینات قدرتی

☑ دانستنی‌های معلّم

۱– تمرینات این درس سرعت، هماهنگی و چابکی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

۲– به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۳– تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش این بخش و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۴– اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات هماهنگی

عصب – عضله و... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای

دانش‌آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تقویت عضلات بالاتنه

۱- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست در یک ستون روبه‌روی دیوار می‌ایستند.

۲- در حالی که به اندازه‌ی یک دست از دیوار فاصله گرفته‌اند، با علامت معلم، کف دست‌ها را روی دیوار قرار می‌دهند و حرکت شنای روی زمین را به شکل ایستاده انجام می‌دهند. این حرکت ۵ تا ۷ مرتبه تکرار می‌شود.

تقویت عضلات دست‌ها

۱- دانش‌آموزان با توجه به اندازه‌های بدنی و جثه به صورت دو نفره در مقابل هم با فاصله‌ی کم در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند و پاها را به اندازه‌ی شانه‌ها باز می‌کنند.

۲- دست‌ها را به موازات بدن در هم قلاب می‌کنند و با علامت سوت معلم، یکی از دانش‌آموزان دست‌هایش را به طرف خارج بدن و بالا حرکت داده و دیگری با کمی مقاومت عکس این حرکت را انجام می‌دهد. پس از ۵ تا ۱۰ ثانیه با علامت سوت معلم، مسیر حرکت دست‌ها را تغییر می‌دهند و حرکت تکرار می‌شود.

۳- دانش‌آموزان به صورت صف در جلوی معلم مستقر می‌شوند و به فاصله‌ی بیش‌تر از یک دست از هم می‌ایستند. در حالی که دست‌ها به صورت کشیده و موازی با سطح زمین در جلو بدن قرار می‌گیرد، حرکت بنشین و پاشو را با فرمان معلم ۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام می‌دهند.

۴- دانش‌آموزان مقابل معلم ایستاده، با فرمان معلم با ۱۰ شماره از حالت ایستاده تا زاویه‌ی ۹۰ درجه زانوها را خم می‌کنند و می‌نشینند و با ۱۰ شماره‌ی معکوس از حالت ۹۰ درجه بلند می‌شوند.

۵- دانش‌آموزان به صورت دو نفر در مقابل هم روی زمین می‌نشینند. دست‌ها را از عقب به زمین تکیه می‌دهند. بدن را به عقب متمایل می‌کنند و پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف پاها را به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند. سپس بدون آن که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب هر دو پای راست و چپ، حرکت دوچرخه دو نفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند. این حرکت را تا ۳ مرتبه برای مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند و بین هر مرحله، ۱۰ ثانیه استراحت می‌کنند.

درس ۱۱ (قسمت اول)

جلسه : دانشی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : آگاهی دانش‌آموزان از آمادگی جسمانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی

– آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت تفکر

– مهارت حدس زدن

– مهارت بحث و گفت‌وگو

– مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب اطلاعات درباره‌ی آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز : کتاب، مداد، کاغذ و لوحه‌های

آموزشی

**دانشتنی‌های معلّم**

- ۱- مطالب لوحه‌ها را با روش فعال و مشارکتی با استفاده از تصاویر تدریس کنید.
- ۲- با یادآوری درس آمادگی جسمانی سال دوم با روش فعال و سؤال و جواب به آن‌ها کمک کنید. از دانش‌آموزان بخواهید برخی روش‌های کسب آمادگی جسمانی را بیان کنند.
- ۳- با روش سؤال و جواب از دانش‌آموزان بخواهید برخی از فعالیت‌هایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود، بیان کنند.
- ۴- می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید، نظرها و پاسخ‌های گروه‌ها را درباره‌ی تصاویر و فعالیت‌های آمادگی جسمانی جویا شوید.

روش اجرا

- ۱- با استفاده از لوحه‌های آموزشی آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان بخواهید تصاویر را به‌دقت نگاه کنند و رفتارهایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود، مشخص کنند.
- ۲- از دانش‌آموزان بخواهید رفتارهایی را که باعث کاهش آمادگی جسمانی می‌شود، مشخص کنند و شما نیز با جمع‌بندی مطالب به فعالیت‌ها و تصاویر مختلفی که در کتاب آمده، اشاره کنید.
- ۳- با روش سؤال و جواب توانایی تشخیص دانش‌آموزان را در مورد فعالیت‌ها بالا ببرید: مانند سؤالات ذیل:
 - بچه‌ها، این دانش‌آموزان در حال انجام چه کاری می‌باشند؟
 - پاسخ دانش‌آموزان:
 - کدام رفتار باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود؟
 - پاسخ دانش‌آموزان:
 - کدام رفتار باعث کاهش آمادگی جسمانی می‌شود؟
 - پاسخ دانش‌آموزان:
 - ۴- بچه‌ها، آمادگی جسمانی بالا چه فایده‌ای برای ما دارد؟
 - پاسخ دانش‌آموزان:
 - ۵- بچه‌ها، کم‌حرکی، پرخوری و آمادگی جسمانی پایین

باعث چه می‌شود؟

پاسخ دانش‌آموزان:

پس نتیجه می‌گیریم دانش‌آموزانی که در سر کلاس تربیت بدنی فعالیت بیشتری می‌کنند و به ورزش می‌پردازند و همچنین از بی‌حرکی و پرخوری پرهیز می‌کنند، افرادی تندرست‌اند و کمتر بیمار می‌شوند.

با استفاده از تصاویر لوحه‌های آموزشی درباره‌ی اهمیت اعضای بدن به‌خصوص قلب، شش‌ها، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها توضیح دهید و به روش سؤال و جواب توانایی تشخیص آن‌ها را درباره‌ی تأثیر آمادگی جسمانی بر روی اعضای بدن و سلامتی بالا ببرید.

۶- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری روی ماهیچه‌های ما دارد؟

پاسخ دانش‌آموزان:

۷- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری روی استخوان‌های ما

دارد؟

پاسخ دانش‌آموزان:

۸- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری بر روی قلب و شش‌ها

دارد؟

پاسخ دانش‌آموزان:

۹- بچه‌ها، شما چه فعالیت‌هایی را می‌شناسید که آمادگی

جسمانی را بالا می‌برند؟

پاسخ دانش‌آموزان:

۱۰- بچه‌ها، آیا شما تا به حال به کوه‌پیمایی رفته‌اید؟

پاسخ دانش‌آموزان:

۱۱- بچه‌ها، آیا شما دوچرخه‌سواری می‌کنید؟

پاسخ دانش‌آموزان:

۱۲- بچه‌ها، آیا شما پیاده‌روی می‌کنید؟

پاسخ دانش‌آموزان:

پس نتیجه می‌گیریم ورزش باعث قوی شدن ماهیچه‌ها و استخوان‌ها می‌شود و همچنین کارایی قلب و شش‌ها را بهتر می‌کند. کسانی که ساعت زیادی به تماشای تلویزیون می‌پردازند، کم‌تحرك‌اند و زیاد می‌خوانند؛ از سلامت کم‌تری

- ۴- آمادگی جسمانی بالا باعث می‌شود کمتر بیمار شویم.
- ۵- باعث می‌شود ما در مقابل بیماری‌ها مقاومت کمتری داشته باشیم.
- ۶- ورزش باعث قوی شدن ماهیچه‌های ما می‌شود.
- ۷- ورزش باعث قوی شدن استخوان‌ها می‌شود.
- ۸- ورزش باعث زیاد شدن کارایی قلب و شش‌ها می‌شود.
- ۹- پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، طناب زدن، فعالیت بدنی در ساعت ورزش، دوچرخه‌سواری و...

- ۱۰- بسته به پاسخ دانش‌آموز؛ بلی یا خیر
- ۱۱- بسته به پاسخ دانش‌آموز؛ بلی یا خیر
- ۱۲- بسته به پاسخ دانش‌آموز؛ بلی یا خیر

برخوردارند و مقاومت کمتری در برابر بیماری دارند.

فعالیت‌هایی چون طناب بازی، کوه‌پیمایی، دویدن، راه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری و فعالیت در سر کلاس ورزش باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی و بهبود سلامتی می‌شوند.

پاسخ سوالات

- ۱- در حال انجام فعالیت و ورزش در ساعت درس تربیت بدنی می‌باشند.
- ۲- دویدن، پیاده‌روی، طناب زدن و بازی‌های ورزشی
- ۳- بی‌حرکی، خوابیدن زیاد، پرخوری، تماشای بیش از حد تلویزیون

درس ۱۱ (قسمت دوم)

حیطه‌ی دانشی

- علاقه‌مندی به رعایت بهداشت تغذیه در فعالیت‌های ورزشی
- علاقه‌مندی به حفظ تناسب بدن
- علاقه‌مندی به داشتن اندام مناسب
- وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد افراد سرگروه.

☑ دانستنی‌های معلم

- تقسیم کلاس به چند گروه - توجیه گروه‌ها به مشورت درباره‌ی سوالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه‌ی معلم.
- هر پاسخ صحیح ۵ امتیاز خواهد داشت.

جلسه: دانشی

- عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی
- هدف کلی: آشنایی با فعالیت ورزشی و رابطه‌ی آن با غذا و آشنامیدنی، مشکلات وزن زیاد
- اهداف جزئی
- حیطه‌ی دانشی
- آشنایی با زمان نوشیدن آب و صرف غذا در هنگامی که فرد می‌خواهد ورزش کند.
- آشنایی با مشکلات افراد چاق
- حیطه‌ی مهارتی
- مهارت تفکر
- مهارت حدس زدن
- مهارت بحث و گفت‌وگو
- مهارت در برقراری ارتباط

**روش اجرا**

به دانش‌آموزان بگویید:

معلم: در سال گذشته آموختیم که چرا آب بدن کم می‌شود و چگونه باید آن را جبران کنیم. چه کسی به یاد دارد؟ (مشورت و پاسخ توسط سرگروه‌ها.)

پاسخ صحیح: عرق می‌کنیم و برای جبران آب از دست رفته باید آب بیشتری بنوشیم.

معلم: آیا هنگام فعالیت می‌توان آب نوشید؟ اگر پاسخ مثبت است، چگونه؟

پاسخ: مثبت است. هنگامی که احساس تشنگی می‌کنیم، می‌توانیم آب بنوشیم. البته آب را به یک‌باره نباید نوشید. در ضمن آب را نباید خیلی سرد نوشید. اشاره به مطالب صفحه ۱۳ کتاب شود.

معلم: ورزش‌کاران به هنگام ورزش مواد غذایی بیشتری را برای تولید انرژی بدن صرف می‌کنند. این مواد باعث رشد ماهیچه‌ها و افزایش استحکام استخوان‌ها نیز می‌شوند. چند نمونه از این غذاها را نام ببرید.

پاسخ: گوشت گاو، گوسفند و ماهی، شیر، تخم‌مرغ، کره و پنیر. اشاره به اشکال صفحه‌ی ۱۴ کتاب. این مواد علاوه بر تأمین انرژی بدن به رشد عضلات (ماهیچه‌ها) و محکم شدن استخوان‌ها

و رشد آن‌ها کمک می‌کنند.

معلم: به این سؤالات توجه کنید. فکر کنید و پاسخ آن را بدهید.

سؤالات: وزن زیاد یعنی چه؟ به نظر شما افراد چاق چه مشکلاتی دارند؟

پاسخ:

سؤال اول: افزایش چربی بدن و عدم تناسب بین قد و وزن

سؤال دوم: بدن آن‌ها زیبایی و تناسب ندارد؛ زودتر خسته می‌شوند، به سختی حرکت می‌کنند و بیشتر دچار کمر درد و پا درد می‌شوند.

حالا به سؤالات پایین صفحه‌ی ۱۵ جواب دهید.

پاسخ‌ها: ندارند - زودتر - به سختی - بیشتر

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱ - ساعت ۳

سؤال ۲ - پاسخ شماره‌ی ۲

سؤال ۳ - به کنترل وزن بدن، زیبایی اندام (تناسب بدن) - حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند.

درس ۱۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: ضربه‌زدن با دست و پا

هدف کلی: مهارت در ضربه‌زدن با دست و پا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با دست به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با پا به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با دست و پا به شیء یا توپ

ساکن و در حال حرکت

- آشنایی با مهارت ضربه‌زدن با دست و پا در حال سکون

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در ضربه‌زدن با دست به شیء یا توپ در حال

برخی از ایرادهای معمولی که ممکن است حین

اجرا بروز کنند:

- ۱- برداشتن یک قدم دورخیز
 - ۲- عدم هماهنگی چشم و پا و هدف
 - ۳- ناهماهنگی حرکت دست با دامنه‌ی حرکت پا
 - ۴- دنبال نکردن مسیر حرکت توپ
 - ۵- ساکن نگه داشتن بدن بلافاصله بعد از ضربه
- ب- ضربه زدن با دست
- نکات اساسی که باید رعایت شوند:**
- ۱- برای ضربه زدن حالت راحت و طبیعی به خود بگیرند.
 - ۲- نسبت به هدف به پهلو بایستند.
 - ۳- پاها برای ایجاد تعادل به اندازه‌ی کافی باز شده، زانوها کمی خم شوند.

۴- اگر از راکت استفاده می‌شود، آن را در دست برتر قرار دهید.

۵- دست را از آرنج به حالت عمود بر زمین خم کنید و پنجه‌ها را به طرف عقب ببرید، به طوری که آرنج به طرف زمین باشد.

۶- مسیر توپ و حرکت آن را کنترل کنید.

۷- زمانی که توپ به دست‌ها یا راکت رسید، به آن ضربه بزنید.

۸- حرکت دست را همراه ضربه ادامه دهید.

۹- وزن بدن را به پای جلو منتقل کنید.

برخی ایرادهای معمولی که ممکن است بروز کنند:

۱- چشم برداشتن از مسیر توپ و از دست دادن آن

۲- ناهماهنگی در ضربه زدن

۳- باز کردن بیش از اندازه پاها

۴- به پهلو نایستادن

۵- ضعف در تشخیص سرعت توپ یا شیء

۶- داشتن حرکات اضافی به هنگام ضربه زدن

۷- ناهماهنگی در حرکات اعضای بدن

سکون یا حرکت

– مهارت در ضربه زدن با پا به شیء یا توپ در حال سکون

یا حرکت

– مهارت در ضربه زدن در حال سکون

– مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن‌های

صحیح

– مهارت در ضربه زدن با دست به وسیله‌ی راکت، چوب

و ...

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و راکت.

☑ دانستنی‌های معلّم

ضربه زدن یکی از حرکات مهارتی است. ضربه زدن با دست و پا (ضربه با سر نیز یکی از حرکات مهارتی است ولیکن برای سنین پایین، به دلیل احتمال بروز خطر و آسیب، به کار گرفته نمی‌شود) انجام می‌گیرد. در حین اجرای این مهارت در حالت ایستا و حرکت، به شیء و یا توپ ضربه زده می‌شود.

الف – ضربه زدن با پا

نکات اساسی که هنگام اجرای مهارت بایستی

رعایت شوند:

۱- ابتدا هدف باید مشخص شود.

۲- برای تولید نیروی جنبشی، یک قدم به جلو برداشته

می‌شود.

۳- درحالی که چشم و پا در مسیر هدف با یک‌دیگر

هماهنگ‌اند، ضربه زده می‌شود.

۴- هنگام ضربه زدن، حرکت دست، موافق حرکت پا و

متناسب با دامنه‌ی حرکت پای ضربه زننده خواهد بود.

۵- پس از ضربه زدن برای هدایت کامل توپ، پا به دنبال

آن کشیده می‌شود.

**روش اجرا**

- ۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان به عمل آورید.
- ۲- مهارت را تدریس کنید.
- ۳- دانش‌آموزانی که مهارت را خوب اجرا می‌کنند، به‌عنوان الگوی تدریس انتخاب کنید.
- ۴- دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفری یا چند نفری تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید نحوه‌ی ضربه‌زدن یک‌دیگر را مشاهده کنند و ایراداتی را که می‌بینند، به کمک شما گوشزد کنند.
- ۵- بازی‌هایی را طراحی کنید که عنصر ضربه‌زدن در حالت ایستا در آن محور اصلی باشد، مانند :
- ۱-۵- دانش‌آموزان حالت ضربه زدن با پا و دست را به خود بگیرند.
- ۲-۵- دانش‌آموزان به هدف ساکنی ضربه بزنند.
- ۳-۵- دانش‌آموزان به توپ در حال حرکت ضربه بزنند.
- ۴-۵- دانش‌آموزان به توپ‌هایی که در جهات مختلف حرکت می‌کنند، ضربه بزنند.
- ۵-۵- دانش‌آموزان به تویی که برای آن‌ها ارسال شده است، با دست ضربه بزنند.
- ۶-۵- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با پا به آن ضربه بزنند.
- ۷-۵- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با دست به آن ضربه بزنند.
- ۸-۵- دانش‌آموزان هنگام ضربه‌زدن به توپ به‌طور همزمان باید علامت‌هایی را که دوست مقابل آن‌ها نشان می‌دهد، بخوانند (مثلاً نشان دادن انگشتان برای این که فرد تعداد آن‌ها را بگوید).
- ۹-۵- ضربه زدن به وسیله‌ی راکت به توپ
- ۱۰-۵- تویی را بین دانش‌آموزان پرتاب کنید و هر دانش‌آموزی سعی کند با ضربه‌زدن آن را از خود دور کند.
- ۱۱-۵- بازی‌های ابتکاری

درس ۱۳

- | | |
|--|---|
| جلسه : مهارتی | - مهارت در تاب خوردن روی میله‌ی بارفیکس |
| عنوان درس : حرکات پایه : هل دادن و تاب خوردن | - مهارت در اعمال نیرو متناسب با شیئی که هل داده می‌شود. |
| هدف کلی : مهارت در هل دادن و تاب خوردن | |
| اهداف جزئی | - مهارت در گرفتن میله در هنگام تاب خوردن |
| حیطه‌ی دانشی | - مهارت در به کارگیری اعضای بدن در تاب خوردن |
| - آشنایی با مهارت هل دادن | حیطه‌ی نگرشی |
| - آشنایی با مهارت تاب خوردن | - تمایل به یادگیری مهارت‌های پایه |
| حیطه‌ی مهارتی | - تمایل به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها |
| - مهارت در هل دادن شیء متحرک | - تمایل به انجام و اجرای مهارت‌ها |
| - مهارت در هل دادن شیء ثابت | - وسایل مورد نیاز : گچ و میله‌ی بارفیکس. |

✓ دانستنی‌های معلم

هل دادن یکی از حرکات غیرانتقالی است. در این مهارت به شیء ساکنی اعمال نیرو می‌شود که ممکن است به حرکت درآید، یا ساکن بماند. هنگامی که نیروی وارد بیش از نیروی شیء باشد، شیء به حرکت درمی‌آید؛ مثل هل دادن دوست خود با یک شیء سبک. وقتی نیرویی که به شیء وارد می‌کنیم، کم‌تر از شیء و یا مانع (مثل دیوار) باشد حرکت در شیء ایجاد نمی‌شود.

مهارت تاب خوردن: تاب خوردن یا چرخش بدن حول محور دست‌ها یا یک محور خارجی اغلب با استفاده از نیروی دست‌ها و پاها صورت می‌گیرد. در این حالت، فرد می‌تواند دایره‌وار یا به شکل آونگ تاب بخورد. این مهارت از نوع حرکات غیرانتقالی است. برای افزایش سرعت به هنگام حرکت دادن بدن به جلو، می‌توان از نیروی بیشتری استفاده کرد و برای توقف، کافی است، در هنگام بازگشت، دیگر نیرویی به آن وارد نشود.

ایرادهای معمولی در تاب خوردن

- ۱- خشک بودن حرکات به جای انعطاف داشتن و آهنگین بودن.
- ۲- تاب خوردن بیش از اندازه شدید، به طوری که کنترل بدن به هم نخورد.
- ۳- ترس از تاب خوردن از میله‌های بلند و حلقه‌های آویزان

➤ روش اجرا

- ۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان
- ۲- تدریس و آموزش مهارت
- ۳- حرکات تابی با استفاده از میله و با حمایت شما انجام شوند.
- ۴- مهارت هل دادن روی شیء قابل حرکت (صندلی) و غیرقابل حرکت توسط تک تک دانش‌آموزان تجربه شود. دلیل حرکت شیء و ثابت ماندن شیء غیرقابل حرکت سؤال شود.
- ۵- بازی‌هایی طراحی شوند که تاب خوردن و هل دادن عناصر اصلی آن‌ها باشند.
- ۶- رعایت اصول ایمنی را تذکر دهید.
- ۷- بازی و تمرینات ذیل پیشنهاد می‌شوند:
 - ۱-۷ دانش‌آموزان در کنار دیوار قرار گیرند و به دیوار نیرو وارد کنند.
 - ۲-۷ دانش‌آموزان پشت به دیوار قرار گیرند و به دیوار نیرو وارد (هل دهند) کنند.
 - ۳-۷ دانش‌آموزان به آرامی دوست خود را که در مقابل او ایستاده است، هل دهند.
 - ۴-۷ دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند، به آرامی تاب بخورند.
 - ۵-۷ دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند، پاها را به صورت قیچی تاب دهند.
 - ۶-۷ بازی‌های ابتکاری

درس ۱۴

اهداف جزئی: عبور از لبه‌ی جداول و روی نیمکت،

پرش با پای راست و فرود با پای چپ

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با اندام‌ها

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه

هدف کلی: کسب مهارت در برخی از شیرین‌کاری‌ها

(حرکات تقلیدی، تشبیهی و ابداعی)



– آشنایی با مهارت‌های پایه

حیطه مهارتی

– کسب مهارت در پرش‌ها

– کسب مهارت در تعادل ایستا و پویا

– کسب مهارت در ابداع حرکات ترکیبی

حیطه نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب مهارت در انجام حرکات ترکیبی

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: در هر بازی ذکر شده است.

حرکات جابه‌جایی

وسایل مورد نیاز: سوت و بوق یا زنگ.

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید. نوع علامت‌دادن را به آن‌ها نشان دهید. از آن‌ها بخواهید چهار نعل بدونند و با علامت، مسیر خود را عوض کنند. جست‌وخیز کنند و با علامت به سرعت توقف کنند؛ وضعیت تعادل را حفظ کنند؛ به سمت راست و چپ سُر بخورند؛ بدن را در سطح پایین نگه‌دارند؛ با استفاده از گام‌های بلند و کوتاه سُر بخورند. از آن‌ها بخواهید، چند بار این تمرینات را تکرار کنند.

تقلید از سرگروه

از دانش‌آموزان بخواهید، از جست و خیز، چهار نعل و سُر خوردن استفاده کنند. یکی از دانش‌آموزان به‌عنوان سرگروه انتخاب می‌شود و دیگران از او تبعیت می‌کنند. از سرگروه بخواهید مسیرها، سرعت‌ها و حرکات خود را عوض کند. از هم‌بازی‌ها بخواهید نقش‌های خود را به نوبت عوض کنند. نزدیک هم‌بازی‌ها بایستید. از نزدیک شاهد سرعت یا مسیر هم‌بازی‌ها باشید.

چرخش طناب

وسایل مورد نیاز: طنابی به طول ۳ متر.

یکی از دانش‌آموزان در وسط دایره می‌ایستد و طناب را در حالی که در انتهای آن چند گره زده شده است، در دست نگه می‌دارد. او طناب را به دور دایره و به سمت پای دانش‌آموزان می‌چرخاند. دانش‌آموزانی که دور دایره ایستاده‌اند، باید در حین عبور طناب، طوری از جای خود بپرند که گره طناب به پای آن‌ها اصابت نکند. هر دانش‌آموز که طناب به پایش اصابت کند، از دور دایره کنار می‌رود. دانش‌آموز برنده، کسی است که در پایان بازی هنوز سرجای خود ایستاده است.

به دانش‌آموزان اعلام کنید مواظب باشند طناب به دور قوزک پای آن‌ها گیر نکند تا باعث به زمین خوردن آن‌ها نشود. توجه داشته باشید دانش‌آموزی که طناب را در وسط دایره می‌چرخاند، آن را مماس با زمین و زیر پای دانش‌آموزان چرخ دهد. اگر دانش‌آموز وسط دایره نتواند به‌خوبی طناب را بچرخاند، بازی از جذابیت برخوردار نمی‌شود. مواظب باشید که دانش‌آموزان

☑ دانستنی‌های معلّم

–

➡ روش اجرا

وسایل مورد نیاز: گچ یا نواری برای خط‌کشی، ۴ عدد مخروط پلاستیکی، ۱۰ عدد حلقه، ۲ عدد چوب موازنه و ۱۰ عدد صندوقچه.

دوی با مانع

دانش‌آموزان را در گروه‌های ۴ تا ۶ نفره در ابتدای دوی با مانع مستقر کنید. برای هر گروه ۴ تا ۶ نفره یک دور مانع نیاز دارید. دانش‌آموزان روی پای راست از پایین دست چوب موازنه لی‌لی می‌کنند؛ از داخل حلقه‌های مرتفع می‌پرند؛ به دور مخروط‌های پلاستیکی حرکت می‌کنند؛ روی پای چپ از داخل حلقه‌های روی زمین لی‌لی می‌کنند و عقب عقب به سمت دومین چوب موازنه قدم می‌زنند.

از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از مهارت‌های جابه‌جایی مختلف مثل جست‌وخیز، چهار نعل و سر خوردن تمرین را ادامه دهند.

از هر گروه بخواهید، یک الگو برای دوی خود بسازد، آن را یاد بگیرد و به گروه‌های دیگر بیاموزد.

پیشنهاد

از بازی‌های زیر نیز می‌توان استفاده کرد:

دور دایره از دایره خارج نشوند.

پرش از روی مانع

طناب یا روزنامه‌ی لوله شده‌ای را با نوک انگشتان دو دست در قسمت جلوی ران‌ها نگه دارید. کف دست‌ها باید رو به پایین باشند. اکنون، با حرکتی سریع و (همراه با پایین آوردن طناب) با دو پا از سوی آن بپرید.

کانگورو

وسایل مورد نیاز: یک توپ معمولی یا توپ پلاستیکی به اندازه‌ی توپ هندبال برای هر گروه.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

با فرمان «رو» اولین نفر توپ را بین دو زانو قرار می‌دهد و با پرش جفتی به طرف علامتی که گذاشته شده است، می‌رود. بعد از چرخش به دور آن به طرف تیم خود برمی‌گردد و توپ را به نفر بعدی می‌دهد. هرگاه توپ از بین دو زانو رها شود، بازیکن باید توپ را مجدداً بین زانوهایش قرار دهد و از همان جا که توپ

افتاده، به بازی ادامه دهد.

در این بازی امدادی بچه‌های کوچک‌تر بهتر است موقع رفتن به طرف هدف توپ را به‌جای زانو بین ران‌هایشان قرار دهند و در برگشت توپ را با دست حمل کنند.

عبور از زیر پل

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: صفی

دو نفر سر یک چوب بلند یا طنابی را می‌گیرند آن را به موازات کمر نگاه می‌دارند. (در صورت موجود بودن چوب مانع پرش ارتفاع، از آن استفاده کنید) بقیه‌ی دانش‌آموزان با مراعات نوبت از زیر آن عبور می‌کنند. بچه‌ها نباید موقع عبور هیچ جای بدنشان با مانع تماس پیدا کند. در صورت تماس، فرد از دور بازی خارج می‌شود. بعد از هر نوبت عبور بچه‌ها، ارتفاع را چندین سانتی‌متر پایین بیاورید. بازی ادامه پیدا می‌کند تا این که تنها یک نفر باقی بماند. او برنده‌ی بازی خواهد بود.

درس ۱۵

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: مهارت در ضربه زدن با دست و پا در حال

حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست به شیء یا توپ در

حال حرکت

– آشنایی با مهارت ضربه زدن با پا به شیء یا توپ در حال

حرکت

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در ضربه زدن به توپ یا شیء در حال حرکت

– مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن‌های

صحیح

– مهارت در ضربه زدن با دست به وسیله‌ی راکت، چوب

و... در حال حرکت

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ، راکت و بادکنک.

**دانش‌تنی‌های معلم**

– در درس ۱۳ دانش‌تنی‌های مورد نیاز آمده است.

روش اجرا

۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان در خصوص آنچه قبلاً آموزش داده شده است.

۲- تدریس مهارت ضربه زدن در حال حرکت

۳- دانش‌آموزان دو به دو مهارت ضربه زدن با پا و دست را در حالت پویا با نظارت معلم انجام دهند.

۴- بازی‌هایی را اجرا کنید که در آن‌ها ضربه زدن با پا و دست در حالت پویا، محور اصلی بازی باشد.

۵- ایرادهای احتمالی را گوشزد کنید.

بازی‌های پیشنهادی

۱- محوطه‌ای مثل زمین والیبال روی زمین ترسیم کنید. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و چند توپ در اختیار آن‌ها قرار دهید. از آن‌ها بخواهید با علامت شما به توپ‌ها ضربه بزنند و توپ‌ها را به سمت زمین مقابل ارسال کنند. به آن‌ها تذکر دهید که عمل ضربه زدن را بدون مکث و متوقف کردن توپ انجام دهند. این بازی را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید و پس از استراحتی کوتاه مجدداً فعالیت را شروع کنید.

۲- به هر کدام از دانش‌آموزان بادکنکی بدهید و از آن‌ها

بخواهید که با علامت شما بادکنک را در هوا رها کنند و اجازه ندهند که بادکنک با زمین تماس حاصل کند. آن‌ها مجازند با دست، پا، سر و بخش‌های دیگر بدن به بادکنک ضربه بزنند.

۳- دانش‌آموزان دو به دو در مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و به وسیله پا و دست به توپ ضربه بزنند.

۴- دانش‌آموزان دو به دو در مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یک نفر توپ را پرتاب کند و دیگری به آن ضربه بزند (یک بار با پا و یک بار با دست)

۵- معلم نقطه‌ای را در زمین بازی با گچ مشخص می‌کند. هر دانش‌آموز یک توپ در اختیار دارد، و با علامت معلم با پا به توپ ضربه می‌زند آن را با خود می‌برد و دور محل مشخص شده می‌گردد و مجدداً به جای اول باز می‌گردد.

۶- یک راکت و یک توپ پینگ‌پنگ در اختیار هر دانش‌آموز قرار دهید و از آن‌ها بخواهید تعداد ضربات متوالی‌ای که می‌توانند به توپ بزنند، بشمارند.

۷- به هر دو نفر دانش‌آموز یک توپ و یک راکت بدهید. یکی از آن‌ها توپ و دیگری راکت را در دست می‌گیرد. دانش‌آموزی که توپ را در دست دارد، آن را برای دوست خود پرتاب می‌کند و فرد مقابل باید با راکت به توپ ضربه بزند. بعد از چند بار تکرار، نقش افراد تغییر می‌کند.

۸- بازی‌های ابتکاری

درس ۱۶

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مفاهیم جمع و منها از طریق حرکت

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به شرکت در بازی‌ها

– علاقه به یادگیری حرکات صحیح

و سایر موارد نیاز : گچ.

☑ دانستنی‌های معلم

به دلیل علاقه‌ی دانش‌آموزان به بازی و فعالیت، معلم می‌تواند با بهره‌گیری از مهارت‌های حرکتی در جهت آموزش برخی مفاهیم دانشی اقدام کند. بنابراین با وسیله قرار دادن بازی و تحرک در این جهت برنامه‌ریزی و تلاش کنید.

➡ روش اجرا

۱- بیان هدف از تدریس درس و این که به دانش‌آموزان بگویید می‌خواهید از طریق بازی مفاهیم جمع و منها را تمرین کنیم.

۲- از آن‌ها بخواهید که ایده‌های خود را بگویند.

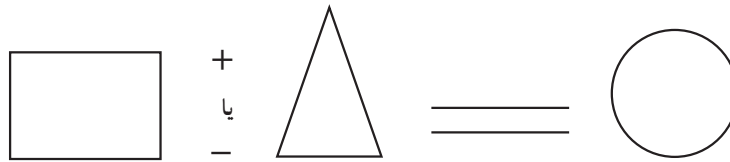
۳- روش‌ها و بازی‌های پیشنهادی:

۱-۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در فضای اطراف

محوطه‌ی بازی آزادانه حرکت کنند و با علامت وی و طبق دستور صادره با قرار گرفتن در کنار یک‌دیگر عدد خواسته شده را نمایش دهند. وقتی معلم می‌گوید (۴) هر چهار نفر باید کنار یک‌دیگر قرار گیرند.

۲-۳- معلم دو دایره در بخش‌های مختلف فضای بازی ترسیم می‌کند. دانش‌آموزان در محلی با فاصله از دایره‌ها قرار می‌گیرند. معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که با علامت او به سمت یکی از دایره‌ها بدونند. پس از این که همه‌ی دانش‌آموزان در دو دایره قرار گرفتند با پرسش و پاسخ از آن‌ها در خصوص تعداد نفرات کلاس، تعداد نفراتی که در هر دایره قرار گرفته‌اند، مفاهیم جمع و منها را تمرین کنند.

۳-۳- معلم روی زمین طرحی به شکل زیر ترسیم می‌کند.



معلم براساس تعداد نفرات کلاس عملیات جمع و تفریق را

تمرین می‌کند؛ مثلاً می‌گوید:

۱- ۴ نفر بدونند در داخل مربع

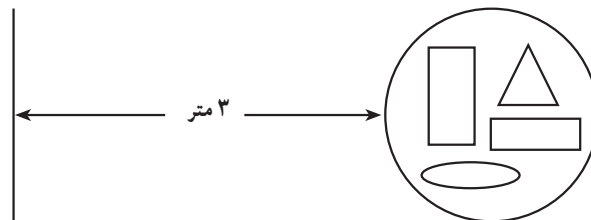
۲- ۵ نفر بدونند داخل مثلث

۳- از دانش‌آموزان سؤال شود چند نفر باید به داخل دایره

بدونند تعداد معینی از دانش‌آموزان به داخل دایره می‌روند.

معلم می‌تواند روی مفهوم منها نیز بدین شیوه عمل کند.

۴- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که با یک ورق باطله برای خود تویی کاغذی درست کنند. هم‌زمان معلم روی زمین طرح زیر را ترسیم می‌کند.



جمع را انجام دهند).

— چند عدد توپ از کل توپ‌ها در داخل مربع قرار دارد؟
(بچه‌ها باید عمل منها را انجام دهند) و بدین صورت پرسش و پاسخ ادامه می‌یابد.

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که به ترتیب توپ‌های کاغذی

را به سمت هدف پرتاب کنند. پس از این که همه‌ی دانش‌آموزان عمل پرتاب را انجام دادند، به اتفاق معلم به دایره نزدیک می‌شوند و به سؤالات معلم پاسخ می‌دهند؛ مثلاً معلم سؤال می‌کند:

— چند توپ در داخل دایره قرار دارد؟ (بچه‌ها باید عمل



درس ۱۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی و حرکتی
هدف کلی : کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با چابکی

– آشنایی با برخی تمرینات چابکی و چالاکی بدن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تشخیص تمرینات چابکی

– مهارت در انجام برخی تمرینات چابکی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ و توسعه چابکی و چالاکی بدن

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات ویژه چابکی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب و چند مانع مخروطی

شکل یا صندلی

روش اجرا

تمرین ۱

– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید.

– برای هر گروه یک مسیر حرکت با مخروط‌هایی به فاصله‌ی

۲ متر (۵ مخروط) تعیین کنید.

– با علامت شروع، نفر اول هر گروه به شکل زیگزاگ شروع

به دویدن از بین موانع می‌کند و به خط پایان می‌رسد و پس از آن

نفر دوم هر گروه الی آخر این حرکت را انجام می‌دهند.

تمرین ۲

– دانش‌آموزان دوبه‌دو روبه‌روی یک‌دیگر می‌ایستند.

– برای هر دو دانش‌آموز خطی به طول ۱ متر روی زمین

بکشید. با صدای سوت به صورت جفت پا از روی خط می‌پرند.

این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه به‌صورت متوالی تکرار می‌شود.

تمرین ۳

– دو صندلی یا دو مخروط را به فاصله‌ی ۵ متر از یک‌دیگر

قرار دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید با علامت سوت، به‌صورت

۲ رفت و برگشت بین صندلی‌ها بدونند.

– برای ایجاد تنوع می‌توانید، فاصله‌ی بین صندلی‌ها را

کم یا زیاد کنید.

دانشتنی‌های معلم

– تمرینات گرم کردن و اصول برگشت به حالت اولیه فعال

را رعایت کنید.

– اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی،

اجرای صحیح حرکات و فواید و اثرات تمرینات چابکی و ... را

در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

درس ۱۸

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : مهارت در جاخالی دادن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مهارت جاخالی دادن

– آشنایی با شیوه‌های مختلف جاخالی دادن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تغییر مسیر حرکت

– مهارت در چرخش بدن در حرکت

– مهارت در جلوگیری از برخورد و تصادم در فعالیت‌ها

و بازی و کارهای روزانه

حیطه‌ی نگرشی

– رعایت و تمایل به اجرای صحیح حرکات

– علاقه‌مندی به حرکات و بازی‌های تعادلی و

شیرین‌کاری‌ها

و وسایل مورد نیاز : گچ، توپ و سوت

روش اجرا

۱– قبل از آموزش دانش‌آموزان، با اجرای بازی «گرگم به هوا» میزان مهارت هرکدام از آن‌ها را درجاخالی دادن ارزیابی کنید.

۲– دانش‌آموزان یا دانش‌آموزی را که مهارت بیشتری دارد، به عنوان الگوی تدریس خود انتخاب کنید و حرکات آن‌ها را به دانش‌آموزان دیگر نشان دهید.

۳– مهارت را آموزش دهید.

۴– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید. یک گروه بازی «گرگم به هوا» را انجام دهد و گروه دیگر حرکات جاخالی دانش‌آموزان را زیر نظر گرفته و شمارش کند.

۵– در صورت لزوم در حین بازی، توضیحات تکمیلی را ارائه کنید و ایرادهای احتمالی را گوشزد کنید.

۶– بازی‌هایی را اجرا کنید که مهارت جاخالی دادن رکن اصلی آن باشد، مثل :

۶–۱– دانش‌آموزان در حالت دویدن با شنیدن صدای سوت معلم به‌طور ناگهانی تغییر مسیر دهند.

۶–۲– در حالی که یکی از دوستان در مقابل دیگری ایستاده است، بدن خود را به یک سمت متمایل کند و سربعاً از جهت مخالف از مقابل وی عبور کند.

۶–۳– در حالی که یکی از دانش‌آموزان سعی می‌کند، دیگری را لمس کند، آن دانش‌آموز با حرکات جاخالی مانع از تماس دست وی با بدن خود می‌شود.

۶–۴– سعی کنند وارد محوطه‌ای که مشخص شده و یک نفر به عنوان نگهبان در جلوی آن ایستاده است، بشوند. با استفاده از حرکات سریع قبل از این که نگهبان فرد را لمس کند وارد آن محوطه شوند.

۶–۵– اجرای بازی‌های «گرگم به هوا»، «دست رشته» و «وسطی».

☑ دانستنی‌های معلم

مهارت جاخالی دادن یکی از حرکات انتقالی است. تغییر مسیر یا جاخالی دادن، حرکت تند و سریعی است که سبب می‌شود فرد با تغییر مسیر دادن از یک مانع ثابت یا متحرک عبور کند و با چرخش بدن، از آن دور شود.

نکات اساسی که بایستی رعایت شوند :

۱– تغییر مسیرها بایستی به سرعت انجام گیرد.

۲– برای اجرای بهتر مهارت، بدن باید از انعطاف مطلوبی برخوردار باشد.

برخی از ایرادهای معمولی هنگام اجرای مهارت جاخالی دادن

۱– خم نکردن زانوها

۲– مکث طولانی به منظور تغییر مسیر دادن

۳– انجام حرکات خشک و غیرطبیعی



درس ۱۹ (قسمت اول)

نشود، می‌توان از بازی‌های مختلف جهت تفهیم بهتر مطالب استفاده کرد و آن‌ها را به فعالیت نیز واداشت.

۵- فرم‌های درست را به شکل تمرینی در کلاس اجرا کنند.

۶- از آن‌ها خواسته شود آن چه که فراگرفته‌اند، از این به بعد رعایت و آن‌ها را به والدین و اعضای خانواده نیز نشان دهند.

۷- در درس ۱ مربوط به لوحه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی، ایستادن و فعالیت بدنی، هدف این است که فرم درست و بهتر را در حالات مختلف به دانش‌آموزان بیاموزیم و تفاوت‌ها را گوشزد کنیم؛ مثلاً فرم ایستادن در درون دروازه‌ی فوتبال برای دریافت یک سوت با فرم ایستادن در صف و یا پرتاب توپ بسکتبال تفاوت می‌کند و این تفاوت‌ها را دانش‌آموزان باید بفهمند. در صورت لزوم از دانش‌آموزان بخواهید همانند شکل‌های صفحه‌ی ۲ حالت بگیرند تا عملاً بتوانند پاسخ سؤال انتهای صفحه را بدهند.

۸- در ادامه‌ی درس، نشستن - اندازه‌ی میز و صندلی، هدف این است که به دانش‌آموزان کمک کنید تا در انتخاب میز و صندلی خود اطلاعاتی کسب کنند و از آثار و مضرات استفاده از میز و صندلی‌های نامناسب آگاهی پیدا کنند. به آن‌ها بیاموزید که با شرایط ذیل میز و صندلی خود را انتخاب کنند:

الف - میز باید حداقل نصف قد آن‌ها ارتفاع داشته باشد.

ب - صندلی باید حداقل یک سوم قد آن‌ها ارتفاع داشته باشد.

ج - نشیمنگاه صندلی ۱۰ تا ۱۵ درجه شیب رو به جلو داشته باشد تا با استفاده از یک بالش‌تک کوچک بتوان سُر خوردن فرد را خنثی کرد. سطح میز باید ۱۵-۱۰ درجه نسبت به افق و به سمت فرد شیب داشته باشد. در این صفحه شکل سمت راست پایین صفحه تقریباً تصویر درستی را ارائه کرده است و میز و

جلسه : دانشی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : آشنایی با وضعیت‌های بدنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی دانش‌آموزان با اندازه‌های میز و صندلی و طرز درست نشستن روی صندلی و استفاده از میز

- آشنایی دانش‌آموزان با شیوه‌ی درست حمل اشیا

- آشنایی دانش‌آموزان با فرم‌های بدنی درست در هنگام

فعالیت بدنی (حالت‌های ایستاده)

- آشنایی و آگاهی دانش‌آموزان از وضعیت‌های مختلف

بدنی در هنگام ورزش

حیطه‌ی مهارتی

- کسب مهارت در حفظ و نگهداری بدن در حالات

مختلف نشستن و فعالیت

- کسب مهارت در حمل صحیح اشیا

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و حفظ تندرستی از طریق پرهیز از

انجام کارها و حرکات خطرناک

وسایل مورد نیاز : لوحه‌های آموزشی

☑ دانستنی‌های معلّم

۱- با استفاده از روش حل مسئله و سؤال و جواب مطالب کتاب (پوستر) را تدریس کند.

۲- هنگام بحث با دانش‌آموزان، می‌تواند از وجود آن‌ها به عنوان یک الگو همانند شکل‌های داخل کتاب استفاده کند.

۳- جواب‌های درست را (شکل‌هایی که حالت درست را نشان می‌دهند) علامت‌گذاری کند.

۴- برای این که کلاس نشاط‌انگیز باشد و خسته‌کننده

در هر لحظه و بنا به شرایط تغییر خواهد کرد. لازم است که فرم‌های درست مهارت‌های پایه‌ای ورزش‌های رایج را به دانش‌آموزان نشان دهید (مثلاً شکل ساعد زدن و پنجه زدن در والیبال، پرتاب توپ در بسکتبال، حالت شوت زدن در فوتبال و ...).

خودآزمایی

از طریق اجرای عملی و فراهم کردن یک جعبه همانند شکل صفحه‌ی ۶ از دانش‌آموزان در یافتن پاسخ درست کمک بگیرید و به همه‌ی دانش‌آموزان اجازه دهید که روش خود در بلند کردن اجسام را به نمایش بگذارند و شما با کمک سایر دانش‌آموزان اشتباهات احتمالی را گوشزد و روش درست را بیاموزید. اگر دانش‌آموزان یک حرکت را نادرست تشخیص می‌دهند، دلایل خود را بیان کنند. به هر حال در زیر صفحه در دو بخش جداگانه باید شماره‌ی تصاویری که روش درست و نادرست را نشان می‌دهند، ذکر گردد. شماره‌ی ۲ حالت‌های درست و شماره‌های ۱، ۳، ۴ و ۵ حالت‌های نادرست را نشان می‌دهند.

❖ البته اگر شکل ۱ اصلاح شود، در کتاب توضیح داده شده است.

روش اجرا

در این درس سعی شود به همراه تدریس کتاب، دانش‌آموزان عملاً درگیر درس شوند و با تجربه‌ی حالات مختلف پاسخ‌های لازم را ارائه کنند. همراه کردن بازی با آموزش، یادگیری را تسهیل می‌کند.

صندلی مناسب فرد است. در تصویر بالا میز و صندلی نامناسب انتخاب شده‌اند و در شکل سمت چپ پایین نیز میز و صندلی‌ها بزرگ‌تر از قد دانش‌آموز هستند.

۹- در صفحه‌ی کتاب دانش‌آموز (درس ۳: راه رفتن - حمل اشیا) هدف این است که آگاهی لازم درباره‌ی راه رفتن درست و حمل کیف یا اشیا را فراهم کنید و همچنین مشکلاتی را که در صورت عدم رعایت اصول در هنگام راه رفتن و حمل اشیا به وجود می‌آیند، از راه پرسش و پاسخ و یا اجرای عملی به آن‌ها تفهیم شود. در خصوص حمل کیف مدرسه بهترین حالت حمل آن به صورت کوله‌پشتی است که البته قرار گرفتن درست کوله در پشت، تناسب بین کیف و قد دانش‌آموز نیز باید گوشزد شود. در شکل بالا سمت راست کودکی که به شکل غلط کیف را حمل می‌کند، نشان داده شده است و در بقیه‌ی حالت‌ها شکل درست حمل کیف نمایش داده شده است. در تصویر بالا سمت چپ، دانش‌آموز سمت راست کیف خود را به شکل درست در پشت کمر خود قرار نداده است. اگر دانش‌آموزان در طی درس به این نتیجه‌گیری رسیدند که در صورت عدم رعایت اصول، مشکلات ساختاری پیدا کرده و زودتر خسته می‌شوند، هدف درس برآورده شده است.

۱۰- در صفحه‌ی ۵ (شکل صحیح بدن هنگام ورزش) هدف این است که دانش‌آموزان از شکل‌های درست بدنی در اجراهای ورزشی آگاهی پیدا کنند. (حداقل رشته‌های ورزشی رایج در مدرسه). نکته‌ی مهم این است که دانش‌آموز بی‌برد و تجربه کند، در ورزش یک حالت ثابت و بی‌حرکت وجود ندارد و

درس ۱۹ (قسمت دوم)

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با زمان توقف فعالیت ورزشی
- آشنایی با ابزار و وسایل خطرآفرین هنگام بازی و

ورزش

جلسه: دانشی

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: شناخت برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی



حیطه‌ی مهارتی

– مهارت تفکر

– مهارت حدس زدن

– مهارت بحث و گفت‌وگو

– مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در ورزش

وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد

سرگروه‌ها

☑ دانستنی‌های معلّم

تقسیم کلاس به چند گروه، توجه گروه‌ها به مشورت درباره‌ی سؤالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه‌ی معلّم

↵ روش اجرا

معلّم: آیا فردی که بیمار است، می‌تواند بازی کند؟ چرا؟

پاسخ: خیر

۱– حتی تب و سرماخوردگی می‌تواند هنگام ورزش به کار

منظم قلب لطمه بزند و به آن فشار بیاورد.

۲– بازی در هنگام بیماری، شدت آن را افزایش می‌دهد.

معلّم: بچه‌هایی که بیمار هستند چه کار باید انجام دهند؟

پاسخ:

۱– تا پایان بیماری در بازی شرکت نکنند.

۲– کسانی که بیمارند، حتماً به معلّم خود اطلاع دهند.

۳– برای ورزش و شرکت در کلاس تربیت بدنی از پزشک

اجازه بگیرند.

اشاره به صفحه‌ی ۱۸ کتاب درسی.

معلّم: در سال گذشته با برخی از وسایل خطرناک که نباید

به هنگام ورزش کردن به همراه داشته باشید، آشنا شدید.

سؤال: این وسایل چه بودند و چه خطراتی را به وجود

می‌آورند؟

پاسخ:

۱– انگشتر، دستبند، گوشواره، ساعت، گردنبند، مداد،

خودکار و هرچیز نوک‌تیز و برنده. این وسایل ممکن است به ما و

دیگران برخورد کند و باعث آسیب شود.

۲– عینک، ممکن است در اثر برخورد توپ و دست‌بازیکن

دیگری بشکند و به چشم ما آسیب برساند.

۳– اگر بند کفش ما باز باشد ممکن است زیر پای خودمان

و یا دیگران بماند و به زمین بخوریم.

۴– خوردن آدامس و یا شکلات هنگام بازی می‌تواند

خطرناک باشد، چون ممکن است وارد راه‌های تنفسی شده،

موجب خفگی شود.

۵– وجود تیر دروازه‌ی هندبال و غیره در حیاط. در هنگام

بازی باید مراقب اطراف خود باشیم تا به آن‌ها برخورد نکنیم.

همچنین آویزان شدن از تیر دروازه‌ی هندبال ممکن است منجر

به سقوط آن و آسیب رسیدن به ما و دیگران شود. (با استفاده از

تصاویر)

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱– به علت بیماری و یا شکستگی یکی از اعضای

بدن که بیماری ما را بیشتر می‌کند.

سؤال ۲– گردنبند، ساعت، انگشتر، مداد، کفش

غیرورزشی

درس ۲۰

جلسه : مهارتی

عنوان درس : حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی : مهارت در ضربه زدن با دست و پا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با ضربه‌هایی که در حدّ بالاتر از کمر و سر

هستند.

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در بالاتر از

حدّ کمر

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در حدّ بالاتر

از سر

- مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن

- مهارت در به‌کارگیری از وسایل (راکت، چوب و ...)

زدن ضربات بالاتر از کمر و سر

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به یادگیری در اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

- علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی

وسایل مورد نیاز : گچ، توپ و طناب

☑ دانستنی‌های معلم

- دانستنی‌های مورد نیاز در درس سیزدهم آمده است.

➡ روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان بخواهید انواع ضربه زدن را که قبلاً

آموخته‌اند، اجرا کنند.

۲- در این جلسه روی ضربه زدن به توپ و شیء که در حدّ

بالاتر از کمر و حتی سر قرار دارد، تمرین شود.

بازی‌های پیشنهادی

۱- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در کنار دیوار قرار

گیرند و با علامت معلم به هوا جهش کرده، با دست به بالاترین

نقطه‌ای که می‌توانند ضربه بزنند. بررسی کنید که کدام دانش‌آموز

بالاترین نقطه را لمس می‌کند.

۲- هر دانش‌آموز بادکنکی را در اختیار می‌گیرد سعی

می‌کند در محدوده‌ی زمانی که معلم مشخص می‌کند، بادکنک را

با ضربات بالای سر در هوا نگه دارد.

۳- هر دو دانش‌آموز یک توپ در اختیار دارند. یکی توپ

را پرتاب می‌کند (بالای سر دوست خود) و فرد مقابل بدون درنگ

به آن توپ ضربه می‌زند، سپس وظایف تغییر می‌کند.

۴- چند دایره در روی زمین رسم می‌شود و دانش‌آموزان

در این چند دایره تقسیم می‌شوند و هر گروه یک بادکنک در اختیار

می‌گیرد. با علامت معلم، دانش‌آموزان هر گروه سعی می‌کنند با

ضربات دست بادکنک را در هوا نگه دارند. هر گروهی که بادکنک

او از دایره خارج شود و یا به آن ضربه‌ای پایین‌تر از حد کمر بزند،

بازی را ادامه نمی‌دهد. آخرین گروهی که بیشتر از دیگران بادکنک

را در بالای سر حفظ کرده باشد، برنده معرفی می‌شود.

۵- با استفاده از طناب فضای مثل زمین والیبال آماده

می‌شود. دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و در

دو طرف طناب قرار می‌گیرند. معلم تویی را در اختیار آن‌ها قرار

می‌دهد و آن‌ها باید با پاس دادن به یک دیگر (البته توپ پایین‌تر

از حد کمر نباید بیاید) توپ را به زمین مقابل ارسال کنند. هر تیم

می‌تواند حداکثر پنج ضربه به توپ بزند.

۶- بازی‌های ابتکاری



درس ۲۱

جلسه : مهارتی

عنوان درس : اجرای ترکیبی حرکات در مهارت‌های پایه

هدف کلی : کسب مهارت در برخی از شیرین‌کاری‌ها

(حرکات تقلیدی، تشبیهی، ابداعی مربوط به رشته‌های ورزشی)

اهداف جزئی : مهارت در اجرای پرش

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با انواع مهارت‌های پرش

حیطه‌ی مهارتی

- کسب مهارت در انواع پرش‌ها

- کسب مهارت در ترکیب مهارت‌ها

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به اجرای مهارت‌های ترکیبی و وسایل مورد نیاز : در هر بازی ذکر شده است.

سنگین، پرش سبک» در هر نوبت از روی طناب می‌پرند.

حرکت از جلو و پشت طناب

دانش‌آموز از روی طنابی که به سمت او می‌چرخد، می‌پرد و بار دیگر از پشت طناب به بیرون می‌رود. از دانش‌آموزان بخواهید به تمرین از روبه پشت طناب بپردازند، سپس جای آن‌ها را تغییر دهید. در حالی که سرود می‌خوانید ۲، ۴، ۶ و ۲۰ بار از روی طناب بپرید (تعداد خطاها را بشمارید).

پیشنهاد

به جای تمرینات ذکر شده در بخش محتوای آموزشی می‌توان از این بازی‌ها هم استفاده کرد.

عبور از دست‌ها

به دانش‌آموزان بگویید :

دست‌ها را گره کنند و جلوی بدن بگیرند. بدن را به جلو خم کنند و از روی دست‌های گره خورده، ابتدا پای راست و سپس پای چپ را عبور دهند.

پرش پاشنه

به دانش‌آموزان بگویید :

به سمت بالا بپرند و سعی کنند در حالت پرش، پاشنه‌ها را به بالا و پهلو آورده و آن‌ها را با هر دو دست لمس کنند.

صندلی هوایی

به دانش‌آموزان بگویید :

بایستند و در حالی که پاها از یک‌دیگر باز هستند و دست‌ها به طرف جلو و در ارتفاع قرار دارد، به هوا بپرند و سعی کنند زانوهای خود را به کف دست‌ها رسانده و به شکل صندلی درآورند. این عمل را تکرار کنند و هر بار بالاتر بپرند.

اگر بمانی، برنده می‌شی

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان : دایره یا مربع

هر گروه در داخل دایره‌ای قرار می‌گیرد. با علامت مربی بازی شروع می‌شود و هر یک از افراد سعی می‌کند دیگری را

☑ دانستنی‌های معلم

-

روش اجرا**فعالیت با طناب بلند**

وسایل مورد نیاز : طناب بلند

دانش‌آموزان را به صورت یک صف مستقر کنید. دو نفر طناب را، آهسته از سمتی به سمت دیگر حرکت می‌دهند و نفرات دیگر در کنار طناب می‌ایستند و به نوبت از روی آن می‌پرند. از دانش‌آموزان بخواهید جاهای خود را تغییر دهند و افراد گرداننده‌ی طناب نیز فرصت تمرین و پرش از طناب را داشته باشند.

پرش جفت پا و رفت و برگشت

در حالی که هر دو پا نزدیک هم قرار دارد، دانش‌آموزان یک بار از روی طناب پرش می‌کنند. در حالی که هر دو پا نزدیک هم قرار دارد، دانش‌آموزان با یک جهش رفت و برگشت «پرش

به وسیله‌ی هل و فشار دادن از درون دایره خارج سازد. نفری که از دایره خارج شود، بازنده و آخرین نفری که در دایره مانده است، برنده‌ی بازی شناخته خواهد شد.

درس ۲۲

کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات کششی و نکات ایمنی و... را در حین یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات و فشار آوردن بیش از حد به دانش‌آموزان پرهیز کنید و آن‌ها را نسبت به عواقب آن آگاه کنید.

۵- در صورت وقوع هرگونه آسیب احتمالی، عمل کشش متوقف و آسیب‌دیدگی بررسی شود.

روش اجرا

حرکت اول: کشش عضلات ساق پا - عضلات ران - دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار صفی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند:

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده یک پای خود را از زانو به عقب خم کنند و پنجه‌ی پا را با دست موافق بگیرند و به سمت بالا حرکت دهند تا در عضلات ساق پا کشش ایجاد شود. پس از ۱۰ تا ۱۵ ثانیه پای بعدی را مورد کشش قرار دهند.

۲- در حرکت بعدی دانش‌آموزان پا را از زانو به عقب خم کنند و مچ پا را با دست موافق بگیرند. سپس از مفصل ران پای خود به سمت عقب حرکت دهند تا در عضلات چهار سر ران کشش ایجاد شود. این حرکت را به مدت ۳ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهند، سپس پای بعدی را مورد کشش قرار دهند.

۳- دانش‌آموزان در یک ستون با فاصله‌ی یک دست از دیوار می‌ایستند. سپس با بدن کاملاً کشیده به طرف دیوار متمایل

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی تمرینات

کششی

- آشنایی با برخی از تمرینات کششی جهت انعطاف‌پذیری

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات کششی

- انگیزه در انجام تمرینات کشش قبل از حرکات ورزشی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

☑ دانستنی‌های معلّم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند و درجه حرارت بدن بالا رود.

۲- کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم، به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید آثار تمرینات



طرفین بدن روی زمین (تشک) قرار می‌دهند. بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند و به سمت بالا و عقب قوس می‌دهند. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید. تا عضلات سینه‌ای، شکمی، چهارسران و ساعد کشیده شود.

شده، کف دست‌ها را به دیوار تکیه می‌دهند (پاشنه‌ی پاها از زمین جدا نمی‌شود). ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند تا عضلات پشت ساق پا کاملاً کشیده شود.

حرکت دوم : کشش عضلات تنه

– دانش‌آموزان روی شکم می‌خوابند. کف دست‌ها را در

درس ۲۲

روش اجرا

حرکت اول : استقامت عضلات پایین تنه

- دانش‌آموزان در یک ستون به فاصله‌ی یک دست روی زمین می‌نشینند. درحالی که از دست‌ها در پشت به حالت تکیه‌گاه استفاده می‌کنند، حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند :
- ۱– به دست‌ها تکیه کرده، پاها را از زمین جدا می‌کنند و حرکت قیچی را در عرض انجام می‌دهند. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار می‌کنند.
- ۲– حرکت قبلی را به صورت قیچی در طول و به صورت بالا و پایین انجام می‌دهند. (۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار)
- ۳– به حالت نشسته روی زمین، دست‌ها را تکیه داده، پاها کاملاً به جلو کشیده می‌شود. با علامت معلم پاها از زمین جدا شده مفصل زانو و ران جمع و باز شود. (۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار)
- ۴– به حالت حرکت قبلی روی زمین نشسته، با علامت معلم پاها از زمین جدا می‌شود و حرکت پای دوچرخه را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌دهند.

حرکت دوم : استقامت عضلات بالاتنه

- ۱– دانش‌آموزان را با توجه به تعداد به چند دسته تقسیم کنید.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با واژه‌ی استقامت عضلانی

– آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

– توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

و وسایل مورد نیاز : زمین مناسب

دانشتنی‌های معلّم

– به مطالب درس نهم مراجعه شود.

۳- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست روی زمین می‌نشینند و پاها کشیده و ثابت‌رو به جلو قرار می‌گیرد. با علامت معلم تویی را با دو دست گرفته از یک طرف بدن در مسیر نیم‌دایره از بالای سر به طرف دیگر بدن می‌برند و دوباره به جای اول برمی‌گردانند. این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

۲- از هر گروه می‌خواهیم به نوبت روبه‌روی دیوار به فاصله‌ی یک دست از دیوار بایستند. به سمت دیوار متمایل شوند و کف دست‌ها را روی دیوار قرار دهند و درحالی که بدن کشیده و صاف است، آرنج‌ها را خم کرده، سینه را به دیوار نزدیک کنند و به حالت شنای سوئدی ۱۰ مرتبه این حرکت انجام شود.

درس ۲۴

تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دیدن و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دیدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و وضعیت بدن در هنگام دیدن و اصول نکات ایمنی و... را درحین و یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

۴- دیدن به شکل راه رفتن تند یا دیدن آرام صورت می‌گیرد و سعی شود تا پایان زمان مشخص در دیدن توقف به‌وجود نیاید.

۵- از دانش‌آموزان درباره‌ی وضعیت قلبی - تنفسی خود از جمله تغییرات ضربان قلب، تعداد تنفس، تغییرات دما و... قبل و بعد از تمرین بازخورد گرفته و در مورد فواید و آثار تمرینات استقامتی مختصری توضیح دهید.

۶- به اصل تفاوت فردی توجه کنید و از دانش‌آموزان بخواهید در انجام حرکات سخت احتیاط کنند.

روش اجرا

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند.
- ۲- با علامت معلم به صورت آرام و دوی نرم، به دور زمینی که در حیاط مدرسه برای دیدن مناسب باشد، می‌دوند.
- ۳- دیدن نرم به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.
- ۴- پس از اتمام دیدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی و حرکتی

هدف کلی : بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامتی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامتی

- انگیزه برای توسعه و بهبود وضعیت قلبی - عروقی

وسایل مورد نیاز : زمین مناسب

دانش‌تنی‌های معلّم

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید سرعت و ریتم خود را تنظیم کنند و هماهنگ با هم به دیدن ادامه دهند.
- ۲- از دانش‌آموزان بخواهید در حین دیدن فاصله‌ی خود را با نفر جلویی تنظیم کنند.
- ۳- اطلاعات و نکات لازم درباره‌ی چگونگی دیدن و



- ۲- یک رشته کش به ارتفاع ۲۰ سانتی متر از سطح زمین و به طول ۸ متر می‌کشند و هر گروه به نوبت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه پرش جفت زیگزاگ از روی آن انجام می‌دهند.
- ۳- دانش‌آموزان مسیر ۲۰ متری از پیش تعیین شده را می‌دوند در انتهای مسیر تویی را که در دست معلم است، با پرش لمس می‌کنند.
- ۴- دانش‌آموزان روی پای چپ لی لی می‌کنند و با علامت معلم بقیه‌ی مسیر را با پای مخالف لی لی انجام می‌دهند.

- این که صف را به هم بزنند، پشت سرهم به راه رفتن ادامه دهند. دست‌ها را بازکنند در حالت سر بالا نفس عمیقی بگیرند، سپس خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. چند مرتبه این عمل را تکرار کنند تا ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها کاهش یابد.
- همان‌طور که دانش‌آموزان راه می‌روند، با علامت معلم هر گروه آماده می‌شوند و به ترتیب حرکات زیر را انجام می‌دهند:
- ۱- دانش‌آموزان پشت به مسیر حرکت (ابتدای زمین بازی) می‌ایستند و با فرمان معلم برمی‌گردند و طول مسیر زمین (بسکتبال) را می‌دوند.

درس ۲۵

روش اجرا

انواع حرکات

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.

از آن‌ها بخواهید:

خود را بالا بکشند و با صدای طبل خود را روی زمین

بیندازند.

این حرکت را:

– با سرعت تکرار کنند.

– به آهستگی تکرار کنند.

– وانمود کنند که عروسک خیمه‌شب‌بازی هستند و

عروسک‌گردان، بندهایشان را برای این که بلند شوند، بالا می‌برد

و ناگهان بندهایشان پاره می‌شود.

– میج دست‌ها، دست‌ها، سر، شانه‌ها و پاهایشان را به زمین

بیندازند.

– بدنشان را به حالت‌های مختلف بکشند و با علامت روی

زمین بیفتند، بدنشان را جمع کنند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه

هدف کلی: کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات و

مهارت‌های پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با بازی‌های ورزشی

– آشنایی با مهارت‌های پایه

حیطه‌ی مهارتی

– انجام ترکیبی مهارت‌های پایه در بازی‌ها

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به انجام ترکیبی مهارت‌های پایه در بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: در هر بازی ارائه شده است.

دانستنی‌های معلم

–

– و انمود کنند که قطعه‌ای یخ در حال آب شدن هستند.
 – از دانش‌آموزان بخواهید حرکات زیر را بدون وقفه و به دنبال هم تکرار کنند.
 – چهار قدم راه بروند، بدنشان را به طرف بالا بکشند و سپس به طرف پایین کوتاه کنند؛ قدم بزنند، قدم بزنند، قدم بزنند، قدم بزنند، بدنشان را به طرف بالا بکشند، بدنشان را به طرف پایین کوتاه کنند.
 – با پرش لی‌لی یا جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.
 – شکل سطح متوسط را به خود بگیرند.
 – هر بار که صدای طبل را می‌شنوند، حرکت جدیدی را به شما نشان دهند. (مثلاً: پهن، باریک، بزرگ و کوچک شوند)
 – تا وقتی که دانش‌آموزان به ساختن اشکال می‌پردازند، طبل بزنید.
 – چهار قدم راه بروند و سپس بدنشان را بلند، متوسط و کوتاه کنند.
 – با پرش، لی‌لی و جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.
 – سطوح: حرکات در ارتفاعات مختلفی یعنی بلند، متوسط و کوتاه انجام می‌شود (به عنوان مثال: ایستادن روی انگشتان پا، ایستادن معمولی و چمباتمه زدن).
 – به زمین افتادن: از دانش‌آموزان بخواهید، روی زمین بیفتند، بگذارند جاذبه‌ی زمین آن‌ها را به سمت پایین بکشد، تصور کنند که هیچ استخوانی در بدنشان نیست.
 – از آن‌ها بخواهید، بپرند و با پاهای خود سه چیز متفاوت بسازند. پاها را از هم بازکنند و به هم بچسبانند، جلو و عقب بگذارند، به صورت ضربدر روی هم قرار دهند.
 – تکرار کنند، چند حرکت دیگر با پا را نشان دهند.
 پرش
 وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای مربع‌شکل – یک وسیله‌ی هشداردهنده
 دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.
 از آن‌ها بخواهید:
 – با یک دست، دو دست، یک پا، دوپا و سر هل بدهند.
 – با به‌کار بردن این اندام شیء را بکشند.
 – شیء سنگینی را به سمت جلو، پایین و از پهلو هل دهند.
 – با سرعت یا به آهستگی هل دهند و بکشند.

– بپرند و اشکال مختلفی را با استفاده از دست‌ها، در جلو، طرفین و روی سر درست کنند.
 – با استفاده از پاها و دست‌ها شکل‌های مختلفی بسازند.
 از جای خود ۱۰ بار به بیرون بپرند.
 – با ۱۰ پرش به جای خود برگردند.
 – از آن‌ها بخواهید، به صورت عقب عقب، ۱۰ بار بپرند، سپس به راست و چپ بپرند.

لی‌لی

وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای مربع‌شکل – یک وسیله‌ی هشداردهنده
 دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.
 از آن‌ها بخواهید:
 – لی‌لی کنند و با همان پا فرود آیند.
 – روی پای راست لی‌لی کنند؛ روی پای چپ لی‌لی کنند.
 – روی پای راست لی‌لی کنند و بچرخند.
 لی‌لی کنند و بچرخند.
 – لی‌لی کنند و با دست‌ها و پای آزاد، شکل بسازند.

هل دادن و کشیدن

– دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.
 – هل دادن و کشیدن را توضیح و نشان دهید.
 هل دادن: هل دادن به معنای فشار دادن قسمتی از بدن با زور به یک شیء و به منظور جابه‌جا کردن آن شیء از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر است.

کشیدن: کشیدن به معنای به‌کارگیری نیرو به منظور حرکت دادن یک شیء به سمت بدن است.
 از آن‌ها بخواهید:

– با یک دست، دو دست، یک پا، دوپا و سر هل بدهند.
 – با به‌کار بردن این اندام شیء را بکشند.
 – شیء سنگینی را به سمت جلو، پایین و از پهلو هل دهند.

– با سرعت یا به آهستگی هل دهند و بکشند.

– با پرش لی‌لی یا جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.
 – شکل سطح متوسط را به خود بگیرند.
 – هر بار که صدای طبل را می‌شنوند، حرکت جدیدی را به شما نشان دهند. (مثلاً: پهن، باریک، بزرگ و کوچک شوند)
 – تا وقتی که دانش‌آموزان به ساختن اشکال می‌پردازند، طبل بزنید.
 – چهار قدم راه بروند و سپس بدنشان را بلند، متوسط و کوتاه کنند.
 – با پرش، لی‌لی و جست‌وخیز حرکت را تکرار کنند.
 – سطوح: حرکات در ارتفاعات مختلفی یعنی بلند، متوسط و کوتاه انجام می‌شود (به عنوان مثال: ایستادن روی انگشتان پا، ایستادن معمولی و چمباتمه زدن).
 – به زمین افتادن: از دانش‌آموزان بخواهید، روی زمین بیفتند، بگذارند جاذبه‌ی زمین آن‌ها را به سمت پایین بکشد، تصور کنند که هیچ استخوانی در بدنشان نیست.
 – از آن‌ها بخواهید، بپرند و با پاهای خود سه چیز متفاوت بسازند. پاها را از هم بازکنند و به هم بچسبانند، جلو و عقب بگذارند، به صورت ضربدر روی هم قرار دهند.
 – تکرار کنند، چند حرکت دیگر با پا را نشان دهند.
 پرش
 وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای مربع‌شکل – یک وسیله‌ی هشداردهنده
 دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.
 از آن‌ها بخواهید:
 – بپرند و روی پا فرود آیند.



– با حرکات پر قدرت هل دهند.

– در حالی که شیء را می‌کشند، حرکت را تکرار کنند.

– چهار قدم راه بروند، روی زمین بیفتند. در حالی که به سمت پایین خود را کوتاه کرده‌اند، شیء را هل بدهند و بکشند.

امدادی چیدن و برچیدن

وسایل مورد نیاز: قطعات چوب

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس به دو گروه تقسیم می‌شود و به موازات هم در دو ستون پشت خط شروع می‌ایستند. در فاصله‌ی ۶ متری هر ستون دایره‌هایی به قطر نیم‌متر که از یک‌دیگر یک متر فاصله دارند، روی زمین کشیده می‌شود.

در کنار هر خط شروع به تعداد دایره‌ها توپ یا چوب استوانه‌ای شکل یا قوطی‌های حلبی قرار می‌دهیم. با فرمان مربی افراد اول هر ستون یکی از اشیای کنار خط شروع را برمی‌دارند و با سرعت به سمت دایره‌ی اولی می‌دوند. آن را داخل دایره قرار می‌دهند و به سرعت برمی‌گردند و دست خود را به نفر بعدی زده، خود به آخر ستون می‌روند. نفر بعدی نیز مانند او یکی دیگر از اشیای برمی‌دارد و به سرعت در دایره‌ی دوم قرار می‌دهد. بازی همچنان ادامه می‌یابد تا تمام اشیای داخل دایره‌ها قرار گیرند (چیدن). این بار کسی که آخرین شیء را در دایره‌ی آخر قرار می‌دهد، به مجرد مراجعت نفر بعدی باید حرکت کند و شیء داخل اولین دایره را با خود بیاورد. این عمل مرتب توسط افراد بعدی انجام می‌گیرد تا کلیه‌ی اشیای داخل دایره‌ها جمع‌آوری گردد (برچیدن). بازی ادامه می‌یابد و برنده گروهی است که زودتر امدادی خود را به پایان برساند.

مقررات

۱- تا نفر دونه دست نفر بعدی را لمس نکند، او حق حرکت ندارد.

۲- افراد ستون باید همیشه پشت خط شروع قرار بگیرند.

۳- اشیای حتماً باید در وسط دایره قرار بگیرد.

۴- تعداد دایره‌ها و اشیای بستگی به تعداد افراد کلاس

دارد.

طناب‌بازی

وسایل مورد نیاز: دو عدد طناب بازی

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس به دو گروه تقسیم می‌شود. هر گروه دارای یک طناب است. بازی به این ترتیب شروع می‌شود که افراد اول هر گروه با طناب زدن تا فاصله‌ی معینی که قبلاً تعیین شده، می‌روند و برمی‌گردند و طناب را به نفر بعدی گروه خود می‌دهند و خود به آخر صف می‌روند. گروهی که زودتر امدادی خود را به پایان برساند، برنده شناخته می‌شود.

امدادی

کلاس به چند گروه مساوی تقسیم می‌شود و در پشت خط به شکل ستون قرار می‌گیرند. افراد جلوی ستون در فاصله‌ی پنج قدمی می‌ایستند و بدن را به جلو خم نموده، دست‌ها را به زانو می‌گیرند و سر را کاملاً پایین می‌آورند. با فرمان مربی نفر دوم هر ستون حرکت می‌کند و با دست گذاشتن به پشت نفر جلویی به صورت پرش جفت از روی او می‌پرد و در پنج قدمی (نقطه‌ای که قبلاً تعیین شده) مثل نفر اول بدنش را خم می‌کند. نفر سوم ستون از روی دو نفر می‌پرد و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا نفر آخر از روی همه‌ی افراد ستون خود بپرد. گروهی برنده بازی است که زودتر امدادی خود را به پایان برساند.

مقررات

۱- بدن افراد باید کاملاً خمیده و دست‌ها برای استحکام، زانوها را محکم بگیرد.

۲- افراد ثابت باید موقع پرش افراد خود بی‌حرکت باشند.

۳- افراد پرنده موقع پرش باید دست‌ها را آرام به پشت نفر خمیده بگذارند.

۴- حتی‌الامکان گروه‌ها باید هم‌قد و هم‌وزن باشند.

۵- به محض رسیدن نفر قبلی به نقطه‌ی تعیین شده، نفر بعدی حق حرکت را دارد.