



## درس ۱۳

جلسه : مهارتی

عنوان درس : شوت سه گام بسکتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی :

حیطه ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی : آشنا شدن با تکنیک شوت سه گام

بسکتبال

حیطه ی مهارتی : کسب مهارت در شوت سه گام

بسکتبال

حیطه ی نگرشی : ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش آموزان کلاس، تخته و حلقه بسکتبال

### روش اجرا

شوت سه گام : دو گروه تشکیل دهید و برای هر گروه، یک

طرف حلقه را معین کنید. بازیکن شماره ی یک از هر تیم شروع

به دریبل توپ به سوی سبد می کند. پرتاب به صورت شوت سه گام

است و پس از آن، دریافت توپ و پاس دادن آن به بازیکن بعدی تیم

خود را انجام می شود. پس از آن که همه ی بازیکنان چندین نوبت

این حرکات را انجام دادند، تیم ها جای خود را در دو طرف حلقه ی

بسکتبال عوض می کنند و به همین ترتیب ادامه می دهند.

فعالیت های مهارتی : دانش آموزان را جفت جفت به

صورت پراکنده در زمین مرتب کنید و به هر جفت یک توپ

بسکتبال بدهید.

فعالیت سه گام در انتهای یک دریبل و پس از دریافت یک

پاس از هم بازی انجام می شود. صفحه یا تخته باید تقریباً ۴۵ درجه

زاویه داشته باشد. توپ ابتدا با دست پرتاب یا شوت نگه داشته

می شود و با دست دیگر حفاظت می گردد. بازیکن، توپ را مقابل

هدف پرتاب می کند؛ در حالی که بدن او با یک پرش پای مقابل

دست پرتاب کننده به هوا بلند می شود. بلند کردن زانو از سمت

پرتاب، به بازیکن در پرش بلندتر کمک می کند. توپ در اوج پرش

پرتاب می شود.

سه گام را شرح دهید و اجرا کنید.

تمرینات برای فراگیری شوت سه گام

● شوت درجا از فاصله ی نزدیک به سبد با زاویه ی

۴۵ درجه، با استفاده از هدف مربع شکل که روی تخته قرار دارد

(با دست چپ و راست).

هدف : تنظیم قدرت در هنگام کشیده شدن و راست شدن

دست شوت کننده و پیدا کردن هدف روی تخته و شناختن زاویه ی

بازتابی توپ از تخته.

● از حالت جاگیری (به فاصله ی تقریبی ۲ متر) قدم های

تکیه ای بردارید و روی پای داخلی، پرش و شوت کنید.

هدف : پرش روی پای صحیح بعد از برداشتن قدم تکیه ای،

هماهنگی کار پاها، هدف گیری، کشیدن و راست کردن دست

شوت کننده.

تذکر : به طرف جلو - به طرف بالا - شوت

● از حالت ایستاده و درجا روی خط پرتاب آزاد یک

دریبل، برداشتن قدم تکیه ای با ریتم، پرتاب.

هدف : هماهنگی کار پا، هدف گیری، عمل روی توپ در

هنگام شوت کردن و ساده کردن به وسیله ی ریتم دادن.

تذکر : حرکت - یک - دو

دریبل - راست - چپ - شوت

دریبل - چپ - راست - شوت

● شوت سه گام بعد از چند دریبل از طرف های راست و

چپ

هدف : تقسیم محوطه، پیدا کردن نقطه ی پرش (آخرین دریبل)

به طور مستقیم، قبل از ریتم دوتایی در حدود خط پرتاب آزاد.

**تذکر:** دریل - دریل - برو - و بالا  
● تعداد زیادی از بازیکنان (تا هفت نفر) در یک نیمه‌ی زمین بازی، توپ‌هایشان را دریل می‌کنند. هر بازیکن اجازه دارد برای شوت سه‌گام به طرف سبد نفوذ کند.

**هدف:** به دست آوردن تسلط دید، فراگیری تقسیم محوطه.

**تذکر:** تمرکز فکری و نفوذ به طرف سبد.

● شوت سه‌گام از حالت دریل کردن از راست و چپ، در یک فرم تمرینی نزدیک به بازی با ۲ یا ۳ توپ و حداکثر ۱۲ بازیکن.

بازیکن، توپ را به طرف سبد دریل می‌کند و یک شوت سه‌گام انجام می‌دهد؛ آن‌گاه به پشت ردیف روبه‌رو می‌دود. بازیکن شماره‌ی ۲، توپ شوت شده به وسیله‌ی بازیکن شماره‌ی ۱ را از حلقه می‌گیرد و به طرف کنار زمین دریل می‌کند. در ادامه، توپ متوقف شده را به بازیکن دیگر پاس می‌دهد و بدون توپ به پشت حریف می‌رود.

**هدف:** آشنایی با فرم‌های حرکتی نزدیک به بازی و با هدف (چرخش) تسلط دید، تقسیم محوطه برای آخرین دریل قبل از ریتیم دوتایی، زمان‌سنجی برای پرش و دریافت توپ از سبد.

**تذکر:** توپ را بگیر، دریل کن، شوت کن، بدو و بعد، برای دریافت توپ از سبد برگرد و آن را از سبد بگیر.

● **شوت سه‌گام بعد از دریافت پاس**

در نزدیکی خط پرتاب آزاد بازیکن شماره‌ی ۱ ایستاده است

و توپ را در اختیار دارد. شوت‌کننده‌ی شماره‌ی ۲ به طرف او می‌دود؛ توپ را از بازیکن شماره‌ی ۱ می‌گیرد و شوت سه‌گام را انجام می‌دهد.

**هدف:** دریافت صحیح توپ از حالت دویدن (بعد از فشار روی پای چپ) در هنگامی که پاس ساده می‌آید و شوت سه‌گام از حالت ریتیم دو قدمی.

**تذکر:** دو - دو - برو - و بالا

این شکل تمرین، در فرم ساده‌ی دیگری نیز انجام می‌شود. شوت‌کننده توپ را به عنوان پاس دریافت می‌کند و بدون دریل کردن، آن را شوت می‌کند. فاصله تا سبد تغییر می‌کند و حالا شوت‌کننده باید تصمیم بگیرد که دریل کند یا نه.

**شوت سه‌گام:** بازیکن، توپ را دریل می‌کند؛ بعد از آخرین دریل و فشار روی پای چپ، توپ را با هر دو دست می‌گیرد. بعد از برداشتن یک قدم بلند پرشی، روی پای دیگر می‌آید (قدم اول) و آن‌گاه با پای چپ می‌پرد (قدم دوم) و به طرف بالا می‌رود. زانوی پای راست به عنوان پای پشتیبانی‌کننده به‌طور فعال، به بالا تاب می‌خورد. در این مرحله، به هنگام پرش به بالا از حالت دو، توپ، نزدیک بدن به طرف بالا هدایت می‌شود و دست شوت‌کننده، پشت توپ قرار می‌گیرد. آرنج در جهت سبد قرار دارد. کمی قبل از آخرین نقطه‌ی پرشی، شوت‌کننده با کشیدن دست به‌طور کامل، حرکت اصلی فشاری شوت را انجام می‌دهد و با استفاده از تخته پرش، شوت می‌کند.

## درس ۱۴

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت سه‌گام هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

شوت سه‌گام هندبال

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک شوت سه‌گام



**پرتاب پرشی:** این نوع پرتاب، نوعی پرتاب ضربه‌ای است و اغلب، از آن برای پرتاب روی دروازه استفاده می‌شود. البته گاهی برای پاس دادن نیز از آن استفاده می‌کنند. در پرتاب روی دروازه، بازیکن سعی می‌کند خود را به دروازه نزدیک کند (پرتاب پرشی دور) یا توپ را از بالای سر مدافع پرتاب کند (پرتاب پرشی بلند). پرتاب پرشی به عنوان پرتاب روی دروازه، یکی از مهم‌ترین مراحل تکنیکی بازی است و ۵۰ درصد پرتاب‌های روی دروازه را شامل می‌شود.

**شروع حرکات:** بازیکن، توپ را با دو دست می‌گیرد. زاویه‌ی دورخیز نسبت به دروازه، باید حدود ۴۵ درجه باشد. دورخیز که از سه قدم تشکیل می‌شود، برای بازیکن راست دست، باید از سمت چپ شروع شود و (چپ، راست، چپ) قدم‌ها به اندازه‌ی معمولی است. بازیکن، حرکت را با پای چپ آغاز می‌کند؛ پای راست به صورت زاویه‌دار، به عنوان پای شتاب‌دهنده و به شکل مایل از روی زمین کنده می‌شود و به طرف راست می‌چرخد. هم‌زمان با این کار، حرکت دست برای پرتاب توپ آغاز می‌شود. حرکت دست مانند پرتاب‌های دیگر است. شانه‌ی چپ به طرف جلو متمایل می‌شود. در این جا شانه، محور پرتاب است. پرتاب، در بالاترین نقطه‌ی پرش انجام می‌گیرد. حرکت ضربه‌ای دست با جلو رفتن شانه‌ی بازیکن انجام می‌گیرد. بعد از پرتاب، بازیکن روی پای که با آن شروع به حرکت کرده است، فرود می‌آید؛ در این نوع پرتاب، نکته‌های زیر قابل ذکر است.

دورخیز با ریتم سه تایی - پرش - مرحله‌ی پرواز پرتاب توپ در بالاترین نقطه - پرش و فرود روی پای پرشی.

**حیطه‌ی نگرشی:** ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک‌های مختلف ورزشی و وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس، تجهیزات هندبال

**روش اجرا**

**دریبل /مدادی با پرتاب به دیوار:** تیم‌ها در کنار یک‌دیگر و پشت خط، جلوتر از دیوار سالن می‌ایستند. بازیکنان، توپ را تا پشت خط پرتاب، دریبل می‌کنند. حال توپ را به دیوار (به صورت شوت سه‌گام) پرتاب می‌کنند و دوباره آن را می‌گیرند. آن‌گاه با دریبل برمی‌گردند و توپ را به نفر بعدی می‌دهند.

### ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن فقط با دست چپ و راست

۲- دریبل کردن با تعویض دست‌ها

۳- پرتاب کردن به یک هدف

**دریبل کردن با شوت به دروازه:** دو گروه بازیکن در پشت دایره‌های دروازه در دو طرف زمین می‌ایستند و از آن‌جا توپ را دریبل می‌کنند. آن‌گاه، تا پشت دایره‌ی دروازه روبه‌رو می‌روند و از آن‌جا به دروازه، شوت سه‌گام می‌کنند.

### ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن با دست راست و چپ

۲- پرتاب به دروازه با افزایش فاصله‌ی شوت (مثلاً از

پشت دایره‌ی ۹ متری)

## درس ۱۵

### اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

فورهند بدمینتون

جلسه: مهارتی

عنوان درس: فورهند بدمینتون

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

۱	۴
۲	۳

مثال: بازیکن شماره ۱ از منطقه ۱ برای بازیکن شماره ۱ از منطقه چهار و بازیکن شماره ۱ منطقه ۲ برای بازیکن شماره ۱ منطقه ۳ تاس می‌زنند. آنگاه، هر بازیکنی که ضربه‌ی خود را زده است، جایش را به بازیکن شماره ۲ منطقه‌ی خود (نفر پشت سر خود) می‌دهد و به سرعت، در جای بازیکن شماره ۲ منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد. به این ترتیب، هر بازیکن یک ضربه‌ی تاس در منطقه‌ی خود و یکی در منطقه‌ی کنار خود می‌زند. این تمرین نیز ۵ تا ۷ دقیقه ادامه پیدا می‌کند. در این تمرین، بازیکنان دو منطقه باید ضربه‌های خود را به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

**تاس مورب هشت نفره (قسمت اول): تمرین با دو توپ:** محل استقرار بازیکنان در زمین، به صورت دوه‌دو در هر منطقه است.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مورب تاس می‌زنند؛ یعنی، بازیکنان منطقه ۱ برای بازیکنان منطقه ۳ و بازیکنان منطقه ۲ برای بازیکنان منطقه ۴. هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند.

۱	۴
۲	۳

مثال: بازیکن شماره ۱ منطقه ۱ برای بازیکن شماره ۱ منطقه ۳ و بازیکن شماره ۱ منطقه ۲ برای بازیکن شماره ۱ منطقه ۴ تاس می‌زنند و جای خود را با بازیکنان شماره ۲ پشت سر خود عوض می‌کنند. در قسمت دیگر زمین نیز، همین عمل انجام می‌شود و بازیکنان شماره ۲ نیز پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکنان شماره ۱ عوض می‌کنند و تمرین به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

**تاس مورب هشت نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:** شکل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو در هر منطقه است.

**حیطه‌ی مهارتی:** ایجاد مهارت در تکنیک فورهند

بدمینتون

**حیطه‌ی نگرشی:** علاقه به کسب مهارت در تکنیک‌های

مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، راکت و تجهیزات بدمینتون

(توپ و راکت به تعداد دانش‌آموزان)

### روش اجرا

**تاس مستقیم هشت نفره (قسمت اول): تمرین با دو**

**توپ:** اگر زمین بازی بدمینتون را به‌طور کامل در نظر بگیریم و آن را به چهار منطقه‌ی مساوی تقسیم کنیم، محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو (پشت سرهم) است؛ یعنی، در هر منطقه دو نفر، در هر قسمت زمین، چهار نفر و در تمام زمین هشت نفر.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی در منطقه‌ی روبه‌رو برای هم تاس می‌زنند). هر بازیکن پس از زدن یک ضربه، جایش را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند و تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. در این تمرین، بازیکنانی که در مناطق زوج قرار گرفته‌اند، سعی می‌کنند ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت راست خود در زمین مقابل (انتهای زمین) بزنند. بازیکنانی که در مناطق فرد قرار گرفته‌اند، ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت چپ خود در زمین مقابل (انتهای زمین) می‌فرستند.

**تاس مستقیم هشت نفره (قسمت دوم): تمرین با دو**

**توپ:** نحوه‌ی تقسیم کردن زمین بازی و محل استقرار بازیکنان در زمین مانند بازی قبل – یعنی دوه‌دو در هر منطقه – است.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین هم بازیکنان مانند تمرین اول

تاس مستقیم می‌زنند؛ فقط عوض کردن آن‌ها متفاوت است که در زیر شرح داده می‌شود.

هر بازیکن پس از زدن یک ضربه‌ی تاس، پشت سر بازیکن

منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد و تاس بعدی را در آن منطقه به منطقه‌ی روبه‌رو می‌زند. به همین ترتیب، بازیکنان به‌صورت ضرب‌در از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر می‌روند.



تنیس است. راکت از پشت به طرف جلو حرکت می‌کند و هنگام برخورد توپ با راکت، باز و کاملاً کشیده و مستقیم است. هنگام ضربه زدن، اگر دست بازیکن مستقیم نباشد، مقداری از قدرت او از دست می‌رود. علاوه بر این، مستقیم بودن دست موجب آزادی حرکت می‌شود و در نتیجه، بازیکن به راحتی می‌تواند ضربه بزند. محل برخورد ضربه‌ی توپ با راکت نباید درست در بالای سر باشد. بهتر است برای ضربه زدن در بالای سر، راکت در پشت توپ و در همان مسیر توپ در حال فرود قرار بگیرد. بازیکن نباید بگذارد که توپ به بدن یا طرفین بدن او نزدیک شود یا پایین بیاید. همیشه باید توپ را تا حد ممکن با سرعت زد تا حریف، فرصت کافی برای ضربه زدن به توپ نداشته باشد. توپ با قسمت بالای راکت و به‌طور مستقیم و بدون حرکات کات، زده می‌شود. حرکات کات به کنترل نیاز دارند. در بازی بدمینتون، بازیکن برای به‌دست آوردن توپ‌های بلند عقب زمین باید قدرت زیادی داشته باشد. به علاوه، کات کشیدن توپ به علت پر دار بودن آن، مشکل است و چون توپ بلند به عقب زمین می‌رود، راکت را باید به طرف جلو و بالا نگه داشت و بعد توپ را پرتاب کرد. در این صورت، راکت به آسانی به طرف توپ حرکت می‌کند.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مورب (ضرب‌در) به مناطق مخالف زمین مقابل خود تاس می‌زنند (مانند تمرین سوم) اما، جا عوض کردن بازیکنان با تمرین سوم متفاوت است و این بار مانند تمرین دوم، بازیکنان هر منطقه با منطقه‌ی کنار دست خود به صورت ضرب‌در، جا عوض می‌کنند (به طرز جا عوض کردن بازیکنان در تمرین دوم مراجعه شود).

۱	۴
۲	۳

**ضربه‌ی تاس فورهند:** برای این که توپ با یک ضربه‌ی خوب زده شود و در آخر زمین فرود آید، بازیکن مجبور است راکت را درست در دست بگیرد و به زمان رسیدن توپ به راکت توجه زیادی داشته باشد. او باید از حرکات یا بیشترین استفاده را کند و برای این که به توپ مسلط باشد و بتواند به راحتی به آن ضربه بزند، محل مناسبی را در زمین انتخاب کند. بازیکن پس از مستقر شدن، باید دست و راکت را به طرف عقب بین سر و شانه ببرد. با انجام دادن این حرکت، کمر انحنای پیدا می‌کند و شانه به طرف زمین کشیده می‌شود. این حرکت مانند سرویس در بازی

## درس ۱۶

بدمینتون

**حیطه‌ی نگرشی:** ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، راکت و تجهیزات بدمینتون به

تعداد دانش‌آموزان

### روش اجرا

**تاس مستقیم چهار نفره (قسمت اول):** تمرین با دو

توپ: محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک

جلسه: مهارتی

عنوان درس: بک‌هند بدمینتون

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک بک‌هند بدمینتون

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در تکنیک بک‌هند

۱ با ۲ و ۳ با ۴؛ به این ترتیب، بازیکن ۱ در منطقه‌ی ۲ و بازیکن ۲ در منطقه‌ی ۱ و در قسمت دیگر زمین نیز پس از زدن ضربه‌ی اول تاس بازیکن ۳ در منطقه‌ی ۴ و بازیکن ۴ در منطقه‌ی ۳ قرار می‌گیرند و مجدداً هر بازیکن پس از زدن یک ضربه به ترتیب گفته شده، جای خود را با نفر کناری‌اش عوض می‌کند. این تمرین ۵ دقیقه به همین ترتیب ادامه می‌یابد.

در این تمرین، دو نفری که ضربات اول را (به صورت سرو) می‌زنند، باید دقیقاً هم‌زمان عمل کنند و هرگاه یکی از توپ‌ها از جریان بازی خارج شد یا به‌طور کلی نظم ضربه‌ها به هم خورد، تمرین را متوقف کرده و دوباره به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

۱	۴
۲	۳

تاس مورّب چهار نفره (قسمت دوم)؛ تمرین با دو

توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: به صورت یک به یک (در هر منطقه یک بازیکن).

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب (ضربدوری) برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۳ برای هم و بازیکنان ۲ و ۴ نیز برای هم). هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جایش را مانند تمرین قبل با نفر کنار خود عوض می‌کند (یعنی ۱ و ۲ با هم و ۳ و ۴ نیز با هم). در این تمرین نیز ضربه‌ی اول باید به‌طور هم‌زمان زده شود.

تاس بک‌هند: ضربه‌ی پشت دست (بک‌هند) ضربه‌ای است که از قسمت چپ بدن زده می‌شود. بازیکن، پشت به تور می‌ایستد (نیمه‌ی چپ انتهای زمین)؛ پای برتر (پای که راکت را در همان طرف با دست گرفته‌ایم) کمی جلوتر از پای غیر برتر است.

بهترین قسمت حرکت، تنظیم وقت برای حرکت مچ است که باعث می‌شود سر راکت به طرف جلو بچرخد و توپ به موقع زده شود. برای بسیاری از بازیکنان، آماده کردن خود برای زدن ضربه‌ی پشت دست از عقب زمین مشکل است؛ زیرا:

– یعنی در هر منطقه یک نفر – است (بازیکن شماره‌ی ۱ در منطقه‌ی ۱، ۲ در منطقه‌ی ۲، ۳ در منطقه‌ی ۳ و ۴ در منطقه‌ی ۴ قرار می‌گیرند).

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (به این ترتیب که بازیکن منطقه‌ی ۱ برای بازیکن منطقه‌ی ۴ و به عکس، و بازیکن منطقه‌ی ۲ برای بازیکن منطقه‌ی ۳ و به عکس). این تمرین، ۵ دقیقه به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند؛ بعد از ۵ دقیقه بازیکنان شماره‌ی ۱ و ۲ از یک طرف و بازیکنان شماره‌ی ۳ و ۴ از طرف دیگر جای خود را با هم عوض می‌کنند و مدت ۵ دقیقه‌ی دیگر برای هم تاس مستقیم می‌زنند.

۱	۴
۲	۳

تاس مورّب چهار نفره (قسمت اول)؛ تمرین با دو

توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: در هر منطقه، یک نفر نحوه‌ی تمرین: بازیکنان در این تمرین به صورت مورّب (ضربدوری) برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (بازیکنان منطقه‌های ۱ و ۳ برای هم و ۲ و ۴ نیز برای هم). این تمرین مدت ۵ دقیقه به همین صورت ادامه می‌یابد و پس از ۵ دقیقه، بازیکنان مناطق ۱، ۲، ۳ و ۴ جای خود را با هم عوض می‌کنند و تمرین را ۵ دقیقه‌ی دیگر هم ادامه می‌دهند.

۱	۴
۲	۳

تاس مستقیم چهار نفره (قسمت دوم)؛ تمرین با دو

توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: مانند تمرین قبلی به صورت یک به یک است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به صورت مستقیم برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۴ برای هم و بازیکنان ۲ و ۳ نیز برای هم) و هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، به سرعت جایش را با بازیکن کنار دست خود عوض می‌کند (یعنی



- ۱- بازیکن باید میج خود را کج کند؛
- ۲- از پهلو به طرف تور برگردد؛
- ۳- توپ را نگاه کند؛
- ۴- در حالی که بدن به جلو متمایل است، ضربه بزند؛
- ۵- دست را کاملاً باز و به طور مستقیم نگه دارد و آرنج را به طرف جلو بچرخاند؛
- ۶- سر راکت را با میج هدایت کند؛
- ۷- توپ را به سمت بالا و عقب بزند؛
- ۸- آرنج را به طرف توپ نشانه‌گیری کند؛
- ۹- شانه‌ی راست را به سمت چپ هدایت کند.

## درس ۱۷

جسمانی مثل چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت و تعادل آشنا شده‌اید. در این مرحله، آگاهی از روش‌های حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن اهمیت بسیار دارد. در این درس، روش حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری برخی اجزاء آن را به همراه شما بررسی می‌کنیم. باید بدانید که آمادگی جسمانی اجزاء دیگری هم دارد که در سال‌های بعد با آن‌ها آشنا می‌شوید.

**یادآوری:** حتماً قبل از فعالیت یا اقدام به اندازه‌گیری آمادگی جسمانی با پزشک مشورت کنید. هرگز بدون تمرین یک‌باره برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی خود فعالیت شدید انجام ندهید.

**ارائه‌ی مطلب:** به تصویر جاده‌ی تندرستی در لوحه نگاه کنید؛ می‌دانید که برای به‌دست آوردن آمادگی جسمانی باید فعالیت کرد. در این تصویر، چند دانش‌آموز را در حال فعالیت می‌بینید. دانش‌آموز شماره‌ی ۱ در حال پرش است؛ دانش‌آموز شماره‌ی ۲ سعی می‌کند با سرعت به دو طرف یک چوب پرش کند؛ دانش‌آموز شماره‌ی ۳ از بارفیکس آویزان است و دانش‌آموز شماره‌ی ۴ در حال طناب‌بازی است. بعضی از این فعالیت‌ها را قبلاً هم دیده‌اید؛ مثل دانش‌آموز شماره‌ی ۳. این فعالیت کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی را ارتقا می‌دهد؟

**پاسخ:** چابکی. آویزان شدن از بارفیکس هم قدرت

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان از جاده‌ی تندرستی

و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

آگاه کردن دانش‌آموزان از چگونگی شکل‌گیری جاده‌ی

تندرستی

آشنا کردن آنان با ابزار اندازه‌گیری هر یک از اجزاء

آمادگی جسمانی

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در بحث و گفت‌وگو،

تفکر و حدس زدن

حیطه‌ی نگرشی:

علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به روش‌های اندازه‌گیری

آمادگی جسمانی

علاقه‌مند کردن آنان به فعالیت برای حفظ آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی آمادگی جسمانی

**روش اجرا**

آماده‌سازی: پیش از این با برخی از اجزاء آمادگی

اندازه‌گیری آمادگی جسمانی را آزمون می‌گوییم. حالا به کمک گروه، ابزارهای اندازه‌گیری اجزاء زیر را پیدا کنید.

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (استقامت عمومی)

پاسخ: آزمون دوی ۵۴۰ متر.

۲- انعطاف‌پذیری

پاسخ: آزمون جعبه‌ی انعطاف‌پذیری (مطابق شکل)

۳- قدرت عضلات شانه

پاسخ: آویزان شدن یا کشش بارفیکس (آویزان شدن برای دختران و کشش برای پسران).

خودآزمایی: پاسخ‌شماره‌ی ۱: آزمون جعبه‌ی انعطاف‌پذیری

پاسخ شماره‌ی ۲: دوی ۵۴۰ متر.

عضلات بالاتنه را افزایش می‌دهد. در فعالیت طناب زدن به مدت طولانی، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، و استقامت و قدرت عضلات بهبود می‌یابد. در ایستگاه اول هم دانش‌آموزی که می‌پرد، عضلات پاهای خود را تقویت می‌کند.

شما هم می‌توانید برای بهبود اجزاء آمادگی جسمانی فعالیت‌هایی در نظر بگیرید و چند ایستگاه برای آن‌ها پیش‌بینی کنید و هر روز، با طی کردن این جاده‌ی تندرستی به حفظ آمادگی جسمانی خود کمک کنید.

حالا ببینیم برای آگاهی از وضعیت آمادگی جسمانی خود، چگونه می‌توانیم آن را اندازه بگیریم. آمادگی جسمانی اجزاء مختلفی دارد و هر یک از آن‌ها را باید با وسیله‌ی خاصی اندازه‌گیری کرد. همان‌طور که برای اندازه‌گیری طول، از متر و برای اندازه‌گیری مایعات از لیتر استفاده می‌کنیم، ابزارهای

## درس ۱۲

**حیطه‌ی نگرشی:** ایجاد علاقه به آگاهی از مواد غذایی

مصرفی ورزش‌کاران

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

### روش اجرا

**آماده‌سازی:** می‌دانید که بدن ما برای حرکت، به انرژی

نیاز دارد و ما با غذا خوردن انرژی مورد نیاز بدن خود را تأمین می‌کنیم. همچنین، می‌دانید که ورزش‌کاران، به انرژی بیشتری نیاز دارند؛ زیرا آن‌ها تحرک بیشتری دارند و انرژی بیشتری مصرف می‌کنند. دو دسته از مواد غذایی در تولید انرژی نقش مهمی دارند: قندها و چربی‌ها. حالا ببینیم ورزش‌کاران به کدام‌یک از این مواد، بیشتر نیازمندند.

**ارائه‌ی مطلب:** این دو دایره، میزان مواد قندی را در دو

نوع ماده‌ی غذایی نشان می‌دهند. اولی چربی کمتر و قند بیشتری

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی: آشنایی با مواد غذایی مورد نیاز ورزش -

کاران

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی:**

- آشنا کردن دانش‌آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش‌کاران رشته‌های سرعتی

- آشنا کردن دانش‌آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش‌کاران رشته‌های استقامتی

**حیطه‌ی مهارتی:** ایجاد مهارت در بحث و گفت‌وگو،

تفکر و حدس زدن





و دومی قند کمتر و چربی بیشتری دارد.

– چه موادی، قند بیشتری دارند؟

پاسخ: خرما و انواع شیرینی.

– چه موادی، چربی بیشتری دارند؟

پاسخ: مواد گوشتی.

قندها در شروع حرکت و هنگام انجام دادن فعالیت‌های سریع، می‌سوزند و انرژی بدن را تأمین می‌کنند (تأکید شود). چربی‌ها در فعالیت‌های طولانی، منبع اصلی تأمین انرژی بدن‌اند (تأکید شود).

حالا بگویید که برای انجام دادن کدام رشته‌های ورزشی، بدن به مواد قندی بیشتری نیاز دارد؟ ورزش کاران کدام رشته‌ها از چربی‌ها برای تأمین انرژی استفاده می‌کنند؟ گروه‌ها با هم مشورت کنند و سرگروه‌ها پاسخ دهند.

پاسخ: دوهای سرعتی مثل ۱۰۰ و ۲۰۰ متر، پرتاب وزنه، پرتاب نیزه، پرتاب چکش فعالیت‌هایی هستند که در آن‌ها بدن از مواد قندی استفاده می‌کند.

دوهای طولانی مثل ۸۰۰ و ۳۰۰۰ متر، فوتبال، والیبال، هندبال از جمله رشته‌هایی هستند که به علت طولانی شدن زمان فعالیت در آن‌ها، بدن برای تأمین انرژی از چربی‌ها استفاده

می‌کند.

– سؤال‌های موارد ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را برای دانش‌آموزان بخوانید و از آن‌ها بخواهید پس از مشورت در گروه‌ها، پاسخ را از طریق سرگروه‌ها مطرح کنند.

پاسخ سؤال متن ۱۰: تعریق (عرق کردن) – دفع ادرار  
پاسخ سؤال متن ۱۱: ورزش کردن – داشتن رژیم غذایی مناسب – باید انرژی دریافتی از غذا با انرژی مصرفی از طریق ورزش مساوی باشد.

پاسخ سؤال متن ۱۲: با استفاده از فرمول

۱۰۰ – اندازه‌ی قد = وزن مطلوب، دانش‌آموزان وزن خود و میزان اضافه یا کمبود آن را حساب می‌کنند.

راه‌های دیگر تعیین وزن، استفاده از جدول‌هایی است که براساس قد افراد تهیه شده است. هر کس با دانستن اندازه‌ی قد خود می‌تواند وزن مطلوبش را از جدول استخراج کند.

پاسخ سؤال متن ۱۳: در این نوع افزایش وزن، به جای چربی، بر حجم عضلات بدن که نیرو تولید می‌کنند، اضافه می‌شود و در نتیجه، نیروی ورزش کار افزایش می‌دهد.

پاسخ خودآزمایی: شیوه‌ی محاسبه‌ی وزن هنگام پاسخ‌گویی به سؤال‌های درس توضیح داده شد.

## درس ۱۸

جلسه: مهارتی

عنوان درس: سرویس و اسمش ساده‌ی بدمینتون

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

سرویس و اسمش بدمینتون

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک سرویس و

اسمش بدمینتون

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت بدمینتون به تعداد

دانش‌آموزان کلاس، تجهیزات بدمینتون

## روش اجرا

**تمرین / اسمش و دفاع چهار نفره مستقیم (تمرین با دو توپ):** محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک است (در هر منطقه، یک بازیکن).

**نحوه‌ی تمرین:** بازیکنان مناطق ۱ و ۲ برای بازیکنان مناطق ۳ و ۴ سرویس مستقیم می‌زنند و بازیکنان مقابل، با زدن اسمش مستقیم جواب می‌دهند. در واقع، اسمش بازیکن منطقه‌ی ۴ در زمین منطقه‌ی ۱ و اسمش بازیکن منطقه‌ی ۳ در زمین منطقه‌ی ۲ فرود می‌آید و بازیکنان این دو منطقه دفاع بلند و مستقیم می‌کنند. بازیکنان مناطق ۳ و ۴ اسمش می‌زنند و ۱ و ۲ دفاع می‌کنند. بعد از سه بار اسمش و دفاع، بازیکنان مناطق ۳ و ۴ ضربه‌های خود را به صورت تاس می‌زنند و این بار، بازیکنان مناطق ۱ و ۳ اسمش می‌کنند. این تمرین به طریقی ادامه پیدا می‌کند که هر بازیکن سه اسمش و یک تاس می‌زند و سه بار دفاع می‌کند. بعد از ۵ دقیقه، بازیکنان جایشان را با نفرات کنار خود عوض می‌کنند و ۵ دقیقه دیگر، این تمرین را ادامه می‌دهند.

۱	۴
۲	۳

**تمرین / اسمش و دفاع چهار نفره‌ی مورب (تمرین با دو توپ):** در این تمرین، نحوه‌ی استقرار بازیکنان و تعداد ضربه‌های اسمش و دفاعی که رد و بدل می‌شود، مانند تمرین قبل است و تنها ضربه‌های اسمش و دفاع به صورت مورب (از منطقه‌ی ۱ به ۳ و ۲ به ۴ و به عکس) زده می‌شوند.

**تمرین / اسمش - دفاع مستقیم و مورب سه نفره با یک توپ:** محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به دو است؛ یعنی در یک قسمت زمین، دو نفر و در قسمت دیگر، یک نفر قرار می‌گیرد (در این تمرین، بازیکنان را با شماره‌های ۱، ۲ و ۳ مشخص می‌کنیم).

**نحوه‌ی تمرین:** بازیکن شماره‌ی ۲ برای بازیکن شماره‌ی ۱ سرویس مورب می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۱ به صورت مستقیم برای بازیکن شماره‌ی ۳ اسمش می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۳ به صورت

مورب دفاع بلند می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۱ این بار برای بازیکن شماره‌ی ۲ اسمش مستقیم می‌زند و او به صورت مورب دفاع بلند می‌کند. به همین ترتیب، تمرین مدت ۲ دقیقه ادامه می‌یابد و بعد از ۲ دقیقه، چرخش انجام می‌شود تا هر بازیکن، یک بار به تنهایی و ۲ بار به صورت دونفره (با یک بازیکن دیگر) قرار گیرد. پس از ۶ دقیقه تمرین، نحوه‌ی ضربه زدن عوض می‌شود و ۶ دقیقه دیگر، بازیکن فرد، اسمش مورب می‌زند و آن دو بازیکن، به طور مستقیم دفاع می‌کنند.

۳	۱
۲	

**سرویس بلند:** ابتدا یک منطقه‌ی مشخص در انتهای یک طرف زمین انتخاب می‌شود و از طرف دیگر، دانش‌آموزان سرویس بلند را طوری می‌زنند که در آن منطقه فرود آید.

**سرویس:** سرویس ضربه‌ای برای شروع بازی است. ضربه‌ی سرویس را اصولاً با جلوی راکت و گاهی نیز با پشت آن می‌زنند. معمولی‌ترین ضربه‌ی سرویس که تدریس آن آسان‌تر است، ضربه‌ای است که با جلوی راکت زده می‌شود.

در تماس توپ با راکت، محل ضربه باید از خط کمر و میچ دست پایین‌تر باشد و چنان‌چه بالاتر از این حد باشد، سرویس‌کننده دچار خطا شده است.

در سرویس‌های یک نفره، بازیکن باید خود را کاملاً راحت و آرام حس کند و در حدود یک راکت و نیم از خط سرویس فاصله داشته باشد. پاهای سرویس‌کننده در هنگام زدن ضربه‌ی سرویس باید قدری از یک دیگر جدا باشد اما نه آن قدر که از سرعت بازیکن بکاهد. پای چپ باید جلوتر از پای راست (برای بازیکنان راست دست و پا) باشد و هر دو پای بازیکن قبل از برخورد توپ به راکت، روی زمین قرار گرفته باشد. توپ را با انگشتان سیاه و شست از قسمت چوب‌پنبه به وسیله‌ی دست چپ بگیرید و بازو را تا حد شانه بالا ببرید.

راکت باید در طرف راست بازیکن قرار گیرد (راست دست) و بازیکن، میچ دستش را طوری حرکت دهد که راکت تقریباً به



که در ارتفاع زیاد از بالای سر و تور به سمت پایین زده می‌شود و برای زدن آن حرکت راکت باید شبیه زدن آبشار در بازی تنیس باشد. طریقه‌ی گرفتن راکت، حرکت پا، موقعیت بدن و محل برخورد توپ با راکت، همانند دراپ است و حریف مقابل، قادر به پیش‌بینی ضربه‌ی برگشت نخواهد بود. برای به‌دست آوردن حداکثر قدرت، دست‌ها، میچ، کتف و پای بازیکن باید طوری قرار گیرد که بدن او توازن کامل داشته باشد. کتف چپ باید به طرف تور گردش کند. دست چپ بازیکن به طرف توپ و دست راست به طرف عقب و پایین باشد و برای زدن ضربه‌ی محکم آمادگی داشته باشد. آرنج و میچ هم به طرف عقب حرکت کنند. بازیکن برای آماده نگه داشتن خود، آزاد شدن و به دست آوردن قدرت، دسته‌ی راکت را در موقع ضربه زدن در بالاترین نقطه نگه می‌دارد و راکت را با حداکثر سرعت ممکن، به طرف محل برخورد توپ حرکت می‌دهد. برای زدن ضربه روی سر، بازیکن همان قدرتی را که برای ضربه‌ی بلند عقب زمین لازم است، به کار می‌برد. برای زدن ضربه‌ی عقب زمین، حرکت کامل میچ و وقت‌گیری مناسب، ضروری است؛ بنابراین، بازیکن مبتدی قبل از اقدام به زدن ضربه، باید برای تنظیم وقت و زاویه‌ی حالت راکت، بسیار تمرین کند تا به نتیجه‌ی مطلوب برسد.

برای زدن آبشار محکم، باید حرکت پاها، بدن، کتف و میچ با یکدیگر مطابقت داشته باشد. هنگامی که بازیکن می‌خواهد توپ را با سرعت به طرف پایین تا شیب بزند، باید رویه‌ی راکت را هم متمایل به پایین قرار دهد.

هرچه فاصله‌ی بازیکن از تور بیشتر باشد، سرعت ضربه‌ی او هنگام رسیدن به زمین طرف مقابل، کمتر می‌شود.

#### پیشنهادهایی برای روش تدریس

- ۱- توپ تا حد ممکن از بالا زده شود.
- ۲- طرف مقابل تور، هدف قرار گیرد.
- ۳- زاویه برگشت توپ به طرف پایین باشد.
- ۴- بازیکن تا جایی که می‌تواند برای به‌دست آوردن زاویه‌ی بیشتر به هوا بجهد.

- ۵- بازیکن سرعت آبشار را تغییر دهد.

عقب بدن برود. در سرویس بلند، اول، بازیکن توپ را رها می‌کند؛ سپس، راکت را به طرف محل برخورد با توپ حرکت می‌دهد و راکت در سطح زانو با توپ برخورد می‌کند. حرکت و هماهنگی باید به گونه‌ای صورت گیرد که محل برخورد در قسمت جلو و دور از بدن باشد. راکت پس از برخورد با توپ، در جهت مسیر توپ به حرکت خود ادامه می‌دهد.

اشتباه مبتدیان، دیر رها کردن توپ و تأخیر در زدن ضربه به آن است. در نتیجه، توپ به راکت نمی‌خورد یا به قسمت قاب آن برخورد می‌کند.

#### پیشنهادهای تدریس سرویس بلند

- ۱- هر دو پا قبل از برخورد توپ به راکت، ثابت باشد.
- ۲- ضربه‌ی سرویس بعد از تنظیم پاها زده شود.
- ۳- تا حد ممکن، سرویس بلند زده شود.
- ۴- بازیکنی که ضربه‌ی سرویس را می‌زند، به خط کوتاه نزدیک باشد.
- ۵- در زمان ضربه زدن، حرکت میچ راکت را هدایت کند.
- ۶- توپ، قوس داشته باشد و به انتهای زمین هدایت شود.

۷- راکت به طرف توپ حرکت کند.

۸- شدت حرکت راکت به قدری باشد که از برخورد آن با توپ، صدایی تولید شود.

- ۹- راکت در جهت مسیر توپ به طرف بالا برود.
- ۱۰- توپ تا حد امکان بالا برود تا به‌طور عمودی در قسمت انتهایی زمین فرود آید.

- ۱۱- میچ قدری کج شده و بعد، ضربه زده شود.
- ۱۲- به قسمت انتهایی زمین نشانه‌گیری شود.
- ۱۳- بازیکن در هنگام زدن ضربه، کمی مکث کند.
- ۱۴- دست در هنگام ضربه زدن، مستقیم باشد.
- ۱۵- وزن بدن از روی پای راست به روی پای چپ منتقل شود (چپ‌دست‌ها، عکس این عمل را انجام دهند).

ضربه‌ی آبشار (اسمش): آبشار، ضربه‌ی با قدرتی است

- ۹- در هنگام ضربه زدن به توپ، بدن کاملاً در مقابل توپ قرار گیرد.
- ۱۰- بازیکن توپ را از بالا بزند و در پشت آن قرار گیرد.
- ۱۱- راکت در بالای توپ قرار گیرد.

- ۶- بازیکن باید همان موقعیتی را داشته باشد که هنگام پرتاب دارد.
- ۷- حرکت تماس راکت با توپ، مانند پرتاب شیء از بالای سر صورت گیرد.
- ۸- جهت راکت به طرف پایین باشد.

## درس ۱۹

– به ویژه پای جلویی – به شدت، به زمین فشار وارد می‌کنند، از زمین جدا می‌شود.

اکنون، استارت نشسته را اجرا کنید.  
از دانش‌آموزان بخواهید، استارت نشسته را تمرین کنند و مسافت کوتاهی را بدونند.

در این حال، دانش‌آموزان با اجرای حرکات شدید دست، زانو بلند و خم شدن به سمت جلو، تکنیک دو با فشار مناسب را تمرین می‌کنند.

**مراحل استارت نشسته:** با فرمان آغازگر (استارتر) در وضعیت «به جای خود» قرار بگیرید؛ دست‌ها را جلوی خط شروع و پاها را در بلوک‌ها بگذارید. سپس، دست‌ها را در پشت خط شروع قرار دهید.

با شنیدن فرمان «حاضر»، بدن را کمی به جلو بکشید؛ به طوری که سنگینی آن روی دست‌ها و پای جلو بیفتد و با هر دو پا به بلوک‌ها فشار وارد کنید.

با فرمان «رو»، به دنبال جدا شدن پاها از بلوک‌ها، دست‌ها را با نیروی زیاد به جلو و عقب حرکت دهید و دويدن را شروع کنید.

**تذکر:** برای تعیین محل قرار گرفتن، پاها، باید پای ثابت و راهنما از قبل تعیین شده باشد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: استارت نشسته

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی آموزشی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک استارت نشسته

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در استارت نشسته

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: تخته‌ی استارت (۲ عدد)

روش اجرا

**استارت نشسته:** با علامت «به جای خود»، دانش‌آموز روی زمین زانو می‌زند. پای جلویی او باید ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر پشت خط استارت باشد. پای عقبی ۳ تا ۶۰ سانتی‌متر پشت پای جلویی و انگشت شست و انگشت اشاره‌ی هر دست، دقیقاً پشت خط قرار می‌گیرند. با شنیدن علامت «حاضر»، او پشت و قسمت عقب بدن را بالا می‌آورد؛ به طوری که بالاتنه‌ی بدن با زمین موازی می‌شود. دانش‌آموزان با شنیدن علامت «رو»، در حالی که پاهایش



## درس ۲۰

### کاروش اجرا

استارت ایستاده:

**آموزش:** پس از شرح استارت ایستاده دانش‌آموزان به گروه‌های ۶ تا ۸ نفره تقسیم می‌شوند و در خط استارت می‌ایستند. پاهای دانش‌آموز دونه در حالتی مانند پرش به سمت جلو قرار می‌گیرند. زانوها باید کمی خم شده و بدن به سمت جلو متمایل باشد. دانش‌آموز با علامت «رو» پای جلویی را به شدت به زمین فشار می‌دهد و به دنبال آن، پای عقبی حرکت می‌کند. استارت را با علائم مختلف، مانند حرکت دست یا صدای سوت اجرا کنید.

**تمرین:** از دانش‌آموزان بخواهید به تمرین استارت ایستاده بپردازند و تا ۱۰ متر بدوند. هر گروه با علامتی که داده می‌شود، شروع به دویدن می‌کند. از بازی‌های امدادی که از حالت استارت ایستاده انجام می‌شوند، استفاده کنید.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: استارت ایستاده

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

استارت ایستاده

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک استارت

ایستاده

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب

مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: تجهیزات دو و میدانی (در صورت

لزوم)

## درس ۲۱

### خستگی

– آشنا کردن آن‌ها با ارتباط نشستن نادرست و بیماری‌ها  
– آشنا کردن دانش‌آموزان با عوارض بد راه رفتن  
– آشنا کردن آن‌ها با لوازم مناسب خواب  
– آشنا کردن آن‌ها با فعالیت‌ها و ورزش‌های مناسب در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی  
**حیطه‌ی مهارتی:** ایجاد و تقویت مهارت‌های تفکر، بحث و گفت‌وگو و حدس‌زدن

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با وضعیت‌های بدنی

و ارتباط آن‌ها با برخی مشکلات ساختاری و بیماری‌ها

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی:

– آشنا کردن دانش‌آموزان با ارتباط ایستادن نادرست و

### حیطه‌ی نگرشی:

– ایجاد علاقه به رعایت اصول بهداشتی

– ایجاد علاقه به شرکت در فعالیت‌ها و بازی‌های

ورزشی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی حرکات پایه و وضعیت

بدنی

### ☑ دانستنی‌های معلّم

اطلاعات ارائه شده در کتاب راهنما

### ↩ روش اجرا

۱- ابتدا معلّم وضعیت بدنی دانش‌آموزان را مورد ارزیابی

تشخیصی قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد اشکال درست و نادرست را در میان خود مشخص کنند.

۲- ایستادن و خستگی: دانش‌آموزان ضمن اجرای مهارت

نشستن و ایستادن، احساس خود را از فعالیت بیان کنند.

۳- نشستن و بیماری: با توجه به اشکال ارائه شده در لوحه‌ی

آموزشی، دانش‌آموزان اظهار نظر کنند و معلّم آن‌ها را به گونه‌ای هدایت کند که حالت درست را (شکل پایین) به عنوان یک عادت درست

دنبال کنند. معلّم در مورد بیماری‌های اسکلتی (مثل قوز، افتادگی شانه) و گوارشی ناشی از حالات بد بدن توضیح دهد.

۴- معلّم در مورد برخی از محدودیت‌های حرکتی مثل

فلج اطفال یا قطع عضو از دانش‌آموزان سؤال کند؛ و سپس آن‌ها را به فکر وادارد که برای هرگونه محدودیت حرکتی، فعالیت را پیشنهاد کنند.

۵- معلّم پس از تدریس بخش لوازم مناسب برای خواب،

از دانش‌آموزان بخواهد که در جلسه‌ی بعد، نکات گفته شده را رعایت کنند و از وضعیت و میزان رضایت خود از شرایط و رعایت موارد آموزش داده شده، گزارش بدهند.

۶- در پاسخ به سؤالی که مطرح شده است (به نظر شما،

چرا هنگام خوابیدن نباید از تشک‌های خیلی نرم استفاده کنیم؟) لازم است دانش‌آموزان متوجه شوند که هنگام استفاده از تشک بلند و نرم، بدن در داخل آن فرو می‌رود، قوس کمر حالت طبیعی خود را از دست می‌دهد و خستگی و مشکلات اسکلتی در طول زمان به وجود می‌آید.

### ۷- پاسخ‌های خودآزمایی

۷-۱- زیرا علاوه بر صرف انرژی اضافی، ایستادن و

نشستن نادرست به یک عادت بد تبدیل می‌شود و رفع این عادت و مشکلات اسکلتی احتمالی در سنین بالاتر، مشکل‌ساز و پرهزینه خواهد بود.

۷-۲- شکل شماره‌ی ۳؛ زیرا پاهای در جهت مسیر حرکت قرار

دارند و چرخش اضافی به داخل و خارج در آن‌ها دیده نمی‌شود.

## درس ۲۱

### حیطه‌ی شناختی:

– آگاه کردن دانش‌آموزان از ورزش‌های ایمن

– آشنا کردن دانش‌آموزان با اماکن پرخطر برای ورزش

– آشنا کردن دانش‌آموزان با ابزاری که از آسیب دیدگی به

هنگام ورزش کردن، جلوگیری می‌کند.

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت‌های بحث و گفت‌وگو،

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: مواد ایمنی در ورزش

هدف کلی: آگاه کردن دانش‌آموزان از برخی خطرهای

ورزشی و روش‌های پیش‌گیری از آن‌ها

اهداف جزئی:

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی



تفکر و حدس زدن

**حیطه‌ی نگرشی:**

– ایجاد علاقه به آگاهی از خطرهای محیط‌های ورزشی

– تشویق به رعایت مسائل ایمنی در اماکن ورزشی

و وسایل مورد نیاز: در حد آموزشی ایمنی در ورزش

**روش اجرا****آماده‌سازی:** محل بازی اهمیت زیادی دارد. اگر این

محل، امن نباشد، ما به جای این که با ورزش کردن به حفظ سلامت خود کمک کنیم، در معرض خطر قرار می‌گیریم و ممکن است آسیب ببینیم؛ بنابراین در انتخاب محل ورزش باید دقت کنیم.

**ارائه‌ی مطلب:** در تصاویر، برخی از اماکنی را که

کودکان برای ورزش کردن انتخاب می‌کنند و با حادثه روبه‌رو می‌شوند، مشاهده می‌کنید. محل عبور وسایل نقلیه مانند موتورسیکلت و اتومبیل و جاهایی که در آن‌ها موانعی مثل درخت وجود دارد، برای ورزش خطرناک‌اند؛ چون هر لحظه امکان برخورد و آسیب‌دیدگی وجود دارد. وقتی شما در حال حرکت هستید و سرعت زیادی دارید، نمی‌توانید خود را کنترل کنید و حادثه روی می‌دهد.

در مدرسه نیز امکان برخورد دانش‌آموزان با دیوار یا برخورد توپ به شیشه‌ها و ریختن آن‌ها بر سر بچه‌ها وجود دارد. اکنون به تصویر شماره‌ی ۳ نگاه کنید (استخر شنا) و بگویید که به نظر شما چه عواملی ممکن است در این محل به افراد آسیب برساند. پاسخ از طریق سرگروه‌ها اعلام شود.

**پاسخ:** لیز خوردن در استخر شنا به علت شوخی بچه‌های شناگر با یک‌دیگر، خطرهای زیادی برای آن‌ها به وجود می‌آورد. شکستن دست و پا و آسیب رسیدن به سر از جمله‌ی این خطرهای است. اگر شنا بلد نیستیم یا نمی‌توانیم خوب شنا کنیم، نباید به منطقه‌ی ممنوع (عمیق) برویم.

**پاسخ متن ۱۴:** در تصویر، هل دادن و پرش با پاهای

برهنه را که هر دو آسیب‌زا هستند، مشاهده می‌کنید. در تصویر آخر نیز لگد بازیکن به حریف، ممکن است باعث شکستگی بعضی اعضای بدن او شود.

بازی با ورزش‌کاران بزرگ‌تر، همراه داشتن اشیای فلزی مثل گردن‌بند، ساعت و اشیای نوک‌تیز هم هنگام بازی آسیب‌زا هستند.

**پاسخ متن ۱۵:** در رشته‌هایی که امکان برخورد میان

افراد بیشتر است؛ خطر هم بیشتر است. در این تصاویر، بسکتبال خطر بیشتری دارد. در رشته‌های رزمی نیز این خطر بیشتر است. برعکس، در رشته‌هایی مثل تنیس روی میز و شنا (اگر فرد با این رشته‌ی ورزشی آشنا باشد)؛ خطر آسیب‌دیدگی کمتر است.

**سؤال:** برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی، چه اصولی را باید رعایت کنیم؟

۱- در شنا استفاده از بین‌بند، عینک و محافظ گوش در دوچرخه‌سواری و تکواندو استفاده از کلاه مخصوص، در فوتبال بستن ساق‌بند و در والیبال استفاده از پدهای محافظ.

در صورت عدم استفاده از وسایل محافظ، چه مشکلاتی ایجاد می‌شود؟ آسیب‌دیدگی اندام‌های مختلف که در پاره‌ای از موارد بسیار خطرناک است؛ مثلاً در دوچرخه‌سواری ممکن است به سر ورزش‌کار آسیب جدی وارد آید.

۲- رعایت قوانین و مقررات بازی

۳- استفاده از کفش، پوشاک و وسایل مناسب و بی‌خطر در هر رشته‌ی ورزشی

**پاسخ خودآزمایی:**

سؤال ۱- هل دادن، ضربه زدن

سؤال ۲- شنا: عینک، گوشی و بین‌بند

فوتبال: ساق‌بند محافظ

والیبال: پدهای محافظ آرنج و زانو

جلسه : مهارتی

روش اجرا

عنوان درس : شناخت توانایی‌های حرکتی (چه قدر می‌پریم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)  
هدف کلی : ایجاد مهارت در پریدن، پرتاب کردن، دویدن و ...

۱- معلم بازی‌هایی را طراحی می‌کند که هر یک از دانش‌آموزان با شرکت در آن‌ها مهارت‌های حرکتی پایه را تمرین می‌کند.  
۲- معلم با طراحی و اجرای یک فعالیت ایستگاهی، دانش‌آموزان را به تمرین مهارت حرکتی پایه وادار می‌کند؛ مانند نمونه‌ی زیر.  
تذکر :

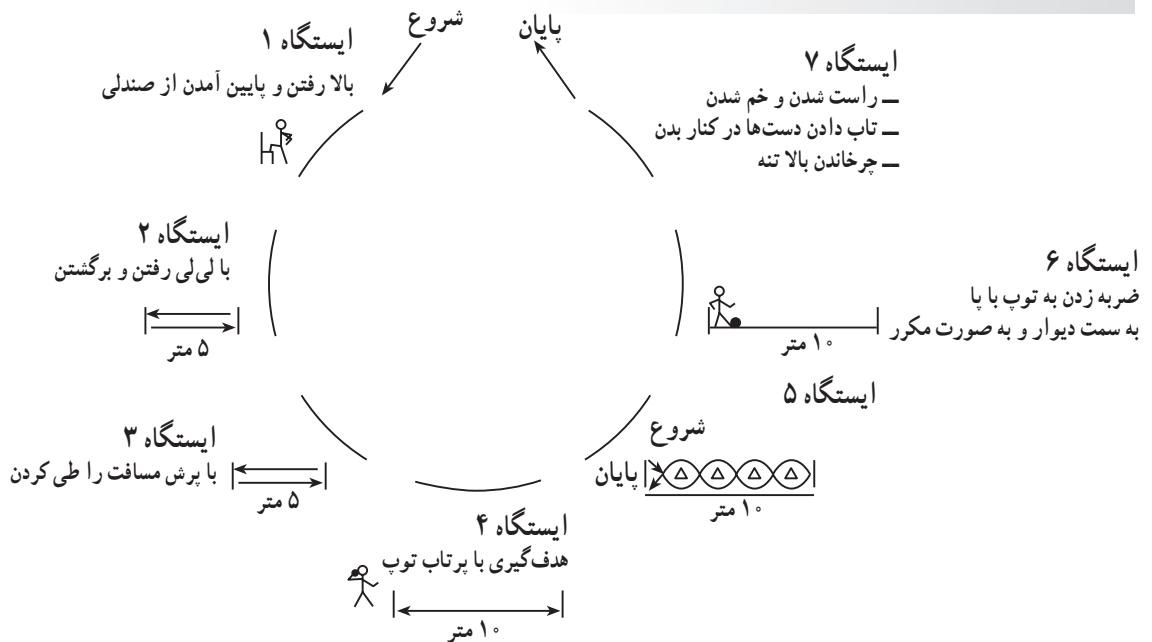
اهداف جزئی : حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی  
حیطه‌ی شناختی : آشنایی با مفاهیم حرکتی  
حیطه‌ی مهارتی :

۱- زمان اجرای فعالیت در هر ایستگاه را معلم مشخص می‌کند.  
۲- دانش‌آموزان فاصله‌ی بین ایستگاهی را با راه رفتن طی می‌کنند.  
۳- کلاس را به چند گروه ۷ نفره تقسیم کنید.  
۴- هر گروه بعد از یک دور اجرا، جای خود را به گروه دیگر می‌دهد.  
۵- فعالیت تازمانی که دانش‌آموزان مایل به انجام دادن آن هستند، تکرار شود.

به‌کارگیری اطلاعات قبلی هنگام اجرای فعالیت‌های حرکتی  
- تقویت مهارت پریدن  
- تقویت مهارت پرتاب کردن  
- تقویت مهارت دویدن و ...  
حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به فعالیت و بازی  
وسایل مورد نیاز : توپ، کیسه‌های شنی

دانشتنی‌های معلم

اطلاعات ارائه شده در مورد حرکات پایه







## درس ۲۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : عبور توپ بسکتبال از بین پاها

هدف کلی : ایجاد مهارت در رشته‌های ورزشی آموزشی آموزشی

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

عبور دادن توپ بسکتبال از بین پاها

حیطه‌ی مهارتی : ایجاد مهارت در تکنیک عبور دادن

توپ بسکتبال از بین پاها

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ بسکتبال به تعداد دانش‌آموزان

### روش اجرا

چرخش روی یک پا : از دانش‌آموزان بخواهید پراکنده

شوند و به هر نفر، یک توپ بدهید. هر دفعه که پا به جلو گذاشته

می‌شود، توپ به دور ساق پا می‌چرخد. گردش پا با یک قدم را

شرح دهید و اجرا کنید. دانش‌آموزان را به تمرین حرکت گردش

پا با یک قدم وادارید؛ به این صورت که ۵ تا ۱۰ قدم بردارند و

سپس، به جایگاه اولیه‌ی خود بازگردند.

پیشنهادها : به جای بازی ذکر شده می‌توان از تمرین‌های

زیر استفاده کرد.

### دریبل کوتاه

توپ با به‌کارگیری قوی میچ دست و انگشتان به زمین فشار

داده شده، به طرف دست دیگر به شکل دریبل منتقل می‌شود.

آن‌گاه به‌صورت نرم نگه داشته می‌شود و سپس، دوباره با دست

دیگر دریبل می‌شود.

تعویض دست از پهلو و از میان پاها : توپ، در

حالی که پاها زیاد از هم فاصله دارند، با سرعت‌های متفاوت و

به‌کارگیری نیروهای مختلف از بین پاها به این طرف و آن طرف

دریبل می‌شود.

نوع دیگر : بعد از هر دریبل، بازیکن با یک پرش، حالت

قرار گرفتن قدم‌ها را عوض می‌کند.

تعویض دست در پشت بدن : توپ در حالی که بدن حالت

خمیده به خود گرفته است، در پشت بدن به این طرف و آن طرف

دریبل می‌شود.

نوع دیگر : دریبل‌کننده مرکز ثقل بدن را به‌طور متناوب

بالا و پایین می‌آورد و به این ترتیب، زاویه‌ی دریبل و از طریق آن،

درجه‌ی مشکل بودن کنترل توپ را تغییر می‌دهد.

با یک دست به طرف جلو و عقب در کنار بدن :

بازیکن ابتدا با دست، توپ را به طرف عقب می‌کشد. دست را به

عقب می‌آورد و در پایین‌ترین سطح حرکتی ممکن توپ را دوباره

می‌گیرد (بدون آن که نگه دارد)؛ حالا دوباره توپ را به طرف جلو

می‌کشد.

دریبل از بین پاها با تعویض دست : در حالت جاگیری

تعادلی، طوری که پاها کمی بیشتر از یک‌دیگر فاصله دارند، دست

چپ توپ را بین پاها به زمین فشار می‌دهد و دست راست توپ را

تحویل می‌گیرد و در طرف دیگر به زمین می‌زند.

نوع دیگر : حد فاصل بین دریبل تعویض با یک دست

در کنار بدن و تعویض دست از بین پاها با سرعت‌های مختلف و

به‌کارگیری نیروهای مختلف.

دریبل از طرف عقب به طرف جلو به دور یک پا :

توپ در هنگام به عقب تاب دادن دست، بسیار سریع و پر قدرت

چرخش داده می‌شود و سپس در داخل پا به‌صورت اریب به جلو

برمی‌گردد. هر دو دست باید به‌طور متناوب دریبل کنند.

نوع دیگر : دریبل به دور پای راست و پای چپ در حالت

قرارگیری تعادلی؛ دریبل کردن با چرخش بدن به‌دور محور طولی

و پای ثابت.

## درس ۲۴

دانش‌آموزان بخواهید به میله‌ی افقی یا بارفیکس که بلندی آن کمی از قد آن‌ها بیشتر است، آویزان شوند و با تغییر دادن جای دست‌ها (مانند حرکت پاها در راه رفتن) چند بار سراسر میله را بروند و بازگردند (برای این کار، از نردبان افقی نیز می‌توان استفاده کرد).

– آویزان شدن از بارفیکس به مدت ۱۵ ثانیه و یک کشش بارفیکس

– از دانش‌آموزان بخواهید که در حالت ایستاده، دست‌ها را در طرفین و به موازات سطح شانه‌ها، باز کنند. آن‌گاه توپ هندبال یا مینی بسکتبال را با یک دست از روی سر به طرف دیگر پرتاب کنند و سپس آن را بگیرند (این حرکت ۱۰ مرتبه تکرار شود).

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ بسکتبال را به بالا پرتاب و سپس دریافت کنند. در صورت کسب مهارت، می‌توان ارتفاع توپ را زیاد کرد.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و ارتقای استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی : ایجاد و تقویت مهارت حفظ و بهبود

استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به ارتقای استقامت

عضلانی

و وسایل مورد نیاز : نردبان افقی، میله‌ی بارفیکس

➡ روش اجرا

– راه رفتن با دست‌ها در حالت آویزان از بارفیکس : از

## درس ۲۵

حیطه‌ی مهارتی : ایجاد مهارت در کنترل و هدایت توپ بدمینتون

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

و وسایل مورد نیاز : توپ و راکت به تعداد دانش‌آموزان

➡ روش اجرا

هر دانش‌آموز یک توپ و یک راکت در اختیار دارد.

۱- او با پشت یا روی راکت به توپ ضربه می‌زند تا ارتفاع

جلسه : مهارتی

عنوان درس : مهارت حفظ توپ و تسلط بر آن در

بدمینتون

هدف کلی : ایجاد هماهنگی در بازی بدمینتون

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آشنا کردن دانش‌آموزان با نحوه‌ی کنترل

توپ و تسلط بر آن در ضربات بدمینتون



- بار به توپ در ارتفاعی پایین‌تر از کمر ضربه زده می‌شود.
- ۵- سعی می‌کند در فاصله‌ی بین دو ضربه به توپ، یک دور یا ۳۶۰ درجه بچرخد.
- ۶- دانش‌آموزان دوبه‌دو روی هم می‌ایستند و توپ را بلند برای هم می‌فرستند.
- ۷- حرکات یک تا پنج را پس از زدن هر ضربه و ارسال آن برای نفر مقابل، انجام می‌دهند.

- بگیرد. هرچه ارتفاع توپ بیشتر شود، بهتر است.
- ۲- یک در میان، با پشت و سپس با روی راکت به آن ضربه می‌زند تا ارتفاع بگیرد.
- ۳- سعی می‌کند به توپ در ارتفاعی بالاتر از کمر خود ضربه بزند؛ یعنی، قبل از این که توپ از خط کمر پایین بیاید، به آن ضربه بزند تا به ارتفاع بالاتری رود. این کار را می‌توان با پشت یا روی راکت انجام داد.
- ۴- می‌تواند مانند تمرین قبل عمل کند؛ با این تفاوت که این

## درس ۲۶

صدای سوت مربی، نفر اول از روی ۶ مانع که با فواصل مشخصی تعیین شده است، عبور می‌کند و مانع هفتم را که ۵ متر با مانع آخر فاصله دارد، دور می‌زند و به آخر صف می‌رود.

- از دانش‌آموزان بخواهید که به اندازه‌ی یک دست از هم فاصله بگیرند و دایره‌ای درست کنند. با صدای سوت مربی، دانش‌آموز داوطلب با حرکت مارپیچی از انتهای صف و از بین دانش‌آموزان با دو عبور می‌کند و در جلوی صف می‌ایستد. نفرات بعدی نیز به ترتیب همین حرکت را انجام می‌دهند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که با دویدن پای پهلو طول زمین بسکتبال را طی کنند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که با طناب زدن، مسیر ۱۰۰ متری را بدون.

- از دانش‌آموز بخواهید که چند قدم راه بروند و بعد، به بالا بپرند؛ سپس، باقی مسافت را با دویدن طی کنند (طول مسیر حرکت ۱۰۰ متر باشد).

جلسه : مهارتی  
عنوان درس : آمادگی جسمانی  
هدف کلی : بهبود و ارتقای استقامت قلبی - عروقی دانش‌آموزان  
اهداف جزئی :  
حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی  
حیطه‌ی شناختی : آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات استقامت قلبی - عروقی (استقامت عمومی)  
حیطه‌ی مهارتی : ایجاد توانایی برای بهبود و ارتقای استقامت قلبی - عروقی  
حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به بهبود و ارتقای آمادگی جسمانی  
وسایل مورد نیاز : ۷ عدد بلوک چوبی یا آجر، سوت  
روش اجرا  
- دانش‌آموزان به صورت ستونی پشت خط می‌ایستند. با

## پیوست‌های ۸-۱

پیوست ۱- حرکات پایه

پیوست ۲- آمادگی جسمانی

پیوست ۳- بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

پیوست ۴- ایمنی در ورزش

پیوست ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

پیوست ۶- اهداف تربیت بدنی

پیوست ۷- شیرین‌کاری‌ها

پیوست ۸- بازی‌های ورزشی ساده

### ۱- حرکات پایه

#### حرکات پایه

حرکت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و ... را حرکات‌های پایه یا بنیادی می‌گویند. در واقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت‌های ورزشی را می‌سازند. کودک باید تجربه‌های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن‌ها میسر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم‌توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت‌های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش در بین جمع از جمله نتایج کم‌توجهی به حرکات‌های پایه در سنین پایین‌تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عادت‌های غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود. از طرف دیگر، فراموش کردن عادت‌های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می‌سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف‌ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. براینده تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست و وازدگی از فعالیت‌های جسمانی و ایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است.

حرکات‌های پایه را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

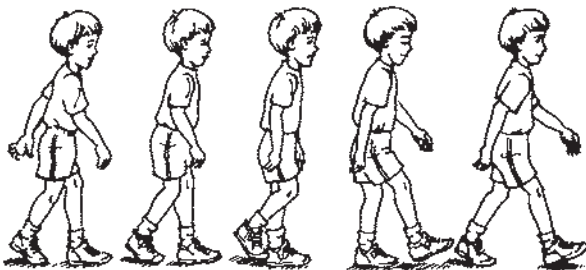
الف - حرکات‌های انتقالی<sup>۱</sup>

ب - حرکات‌های غیرانتقالی<sup>۲</sup>

پ - حرکات‌های کنترلی (دست‌ورزی)<sup>۳</sup>

الف - حرکات‌های انتقالی: به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند. فعالیت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، لی‌لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (یورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات‌اند.

۱- راه رفتن<sup>۴</sup>: این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب، در خط منحنی یا راست انتقال می‌دهد. در واقع، راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می‌کند، هم‌زمان، دست و پای دیگر به عقب می‌روند. یک پای فرد همواره روی زمین قرار دارد. حرکت باید موزون باشد و به راحتی انجام شود و نیز سر و گردن به صورت قائم قرار گیرند. فرد باید به طرف جلو نگاه کند.



راه رفتن

۱- Locomotor Movements

۲- Manipulative Movements

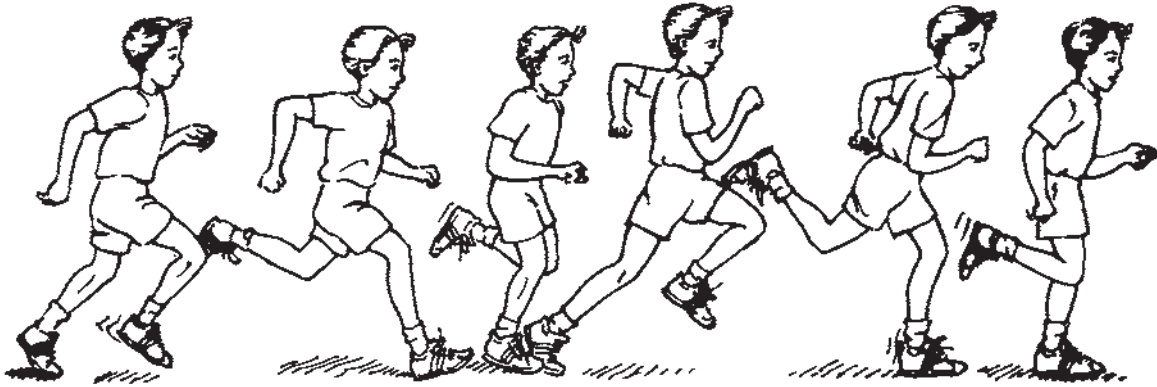
۲- Non-Locomotor Movements

۴- Walking



قرار می‌گیرند. بدن هم کمی به طرف جلو خم می‌شود. در دویدن نیز وقتی یک پا به عقب حرکت می‌کند، دست مخالف به طرف جلو می‌آید. تعویض مستمر موقعیت دست و پا باید به شکل موزون و هماهنگ انجام شود.

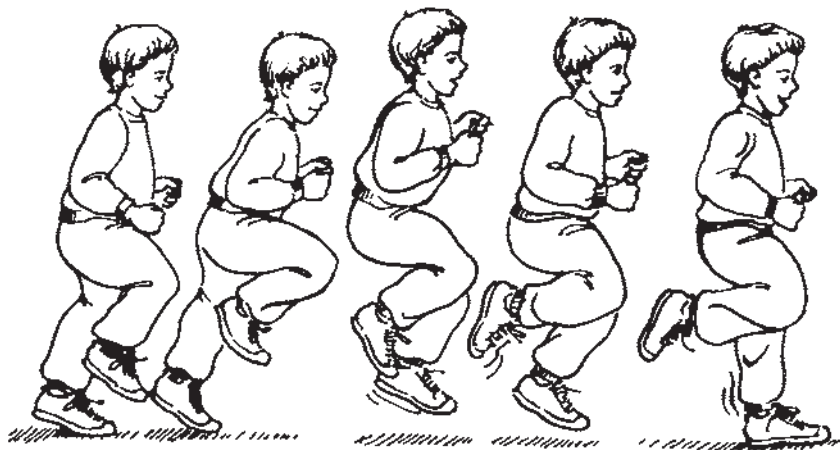
۲- **دویدن**<sup>۱</sup>: دویدن، راه رفتن سریع است؛ با این تفاوت که در یک لحظه، هنگامی که بدن به طرف جلو حرکت می‌کند، دو پا با زمین تماس ندارند. در این حرکت، زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می‌شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین



دویدن

سرعت به طرف بالا حرکت می‌کنند. فرود بر روی همان پای که لی‌لی را انجام می‌دهد، صورت می‌گیرد. بلافاصله پس از فرود، وزن بدن از روی پنجه به پاشنه منتقل می‌شود. لی‌لی را با هر دو پا باید انجام داد.

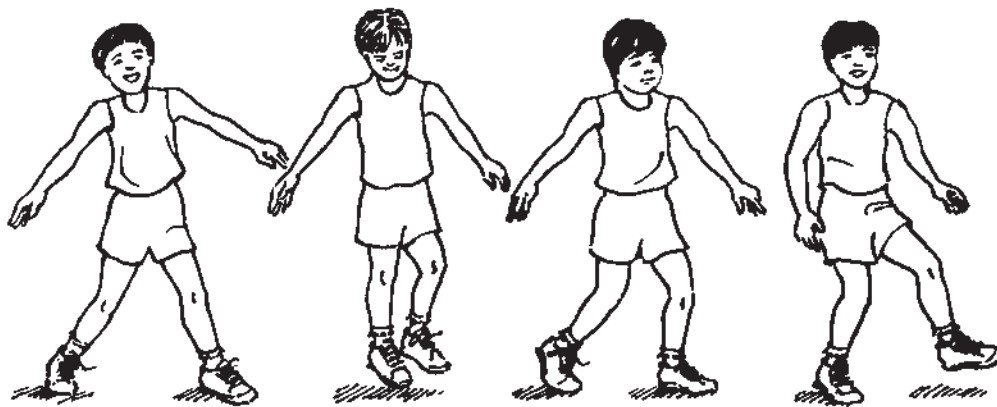
۳- **لی‌لی کردن**<sup>۲</sup>: در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می‌شود. در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می‌شوند. بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به



لی‌لی کردن

پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه‌ی پای راهنما منتقل می‌شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو برمی‌داریم.

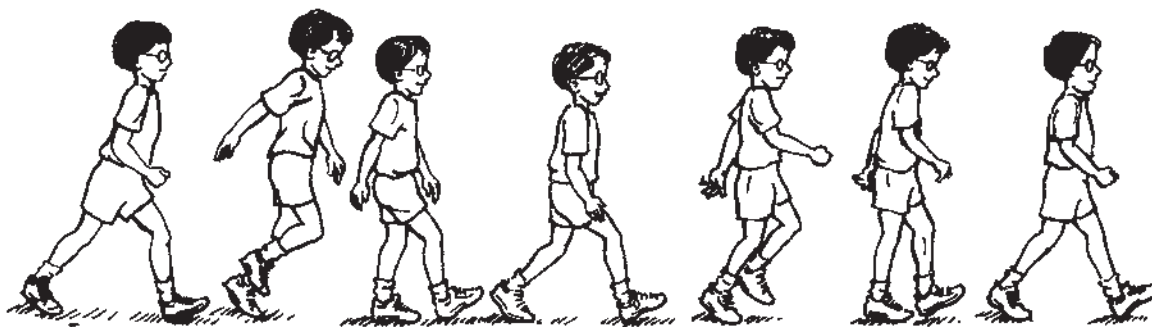
۴- به پهلو دویدن، سر خوردن<sup>۱</sup>: این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می‌شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد. پس از



سر خوردن

دیگر یک گام بلند به جلو برمی‌دارد و وزن بدن خود را به آن منتقل می‌کند. از تاب دست‌ها برای توازن در حرکت استفاده می‌شود.

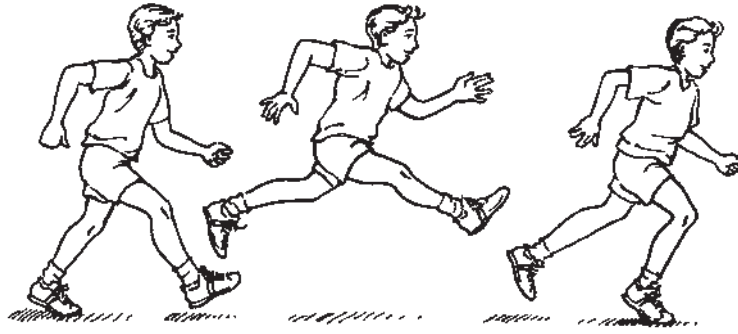
۵- با جهش رفتن<sup>۲</sup>: این حرکت، ترکیبی از یک جهش کوتاه و یک گام بلند است. فرد به حالت فنری روی یک پا به طرف جلو پرش می‌کند و در حالی که روی همان پا فرود می‌آید، با پای



با جهش رفتن

روی زمین با یک پا انجام می‌شود و در همین حال، دست مخالف در عقب قرار می‌گیرد. در این حالت، فرود روی پای دیگر و در حالی که زانو خم شده است، انجام می‌شود. جهیدن را در حالت ایستاده نیز می‌توان انجام داد ولی بهتر است ابتدا کودک چند قدم بدود و این حرکت را در حالت دو انجام دهد.

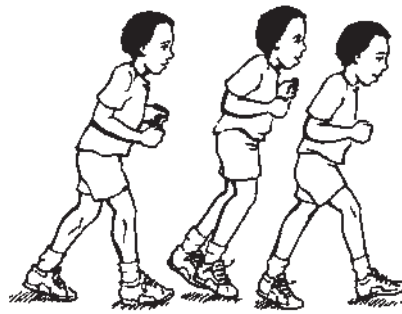
۶- با پرش رفتن<sup>۳</sup>: این حرکت، همان حرکت دویدن است؛ با این تفاوت که ارتفاع زانو و موج پا در این حرکت بالاتر از دویدن معمولی قرار می‌گیرد و در حالی که بدن از زمین جدا شده است، وزن آن از روی یک پا بر روی پای دیگر منتقل می‌شود. نیروی جدا شدن از روی زمین توسط پای اتکا تأمین می‌شود و بدن از زمین اوج گرفته و در فضا قرار می‌گیرد. جدا شدن از



با پرش رفتن

۷- چهارنعل رفتن<sup>۱</sup>: در این حرکت، یک پا جلو قرار دارد و پای دیگر در عقب به دنبال آن کشیده می‌شود. وزن بدن از پای جلو به پای عقب منتقل می‌شود و سپس، بلافاصله از پای

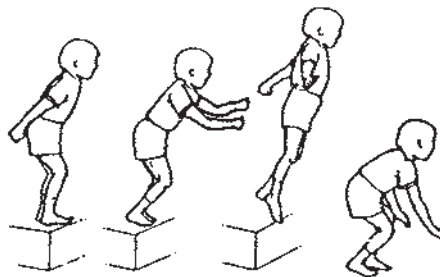
عقب مجدداً به پای جلو انتقال می‌یابد. زانوها کمی خم می‌شوند تا این حرکت نرم انجام گیرد.



چهارنعل رفتن

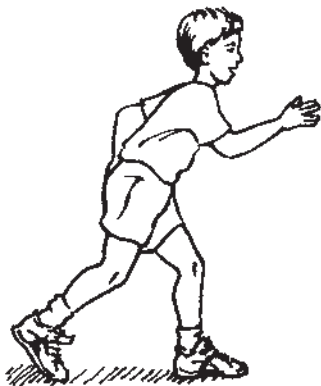
۸- فرود و توقف<sup>۲</sup>: فرود عبارت است از انتقال از سطحی به سطح دیگر. از بالای یک جعبه بپرید و روی دو پا فرود آید. زانوها را خم کنید؛ وزن بدن را روی پنجه‌های پا نگه‌دارید و بدن را به وضعیت قائم درآورید. اتخاذ وضعیت ساکن پس از هر

حرکت را توقف می‌گویند. برای ایستادن به هنگام دویدن یا با پرش رفتن، زانوها را تا حدودی خم کرده، بدن را کمی به عقب متمایل کنید و پای سرعت‌گیر را به سرعت جلو بگذارید.



فرود

حرکت سریع به مسیر دیگر، از برخورد جلوگیری می‌کند. برای این کار، زانوها در حین حرکت به جلو خم می‌شوند تا مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک‌تر گردد. سپس، بدن با چرخش از جهت اصلی خود دور می‌شود.



۹- **جا خالی دادن**<sup>۱</sup>: این مهارت حرکت تند و تیزی است که بدن را از دسترس فرد یا یک شیء دور می‌کند. این کار از طریق تغییر حرکت بدن برای جلوگیری از برخورد با مانع یا تغییر مسیر شیئی که در حال نزدیک شدن است، انجام می‌شود. تغییر



جا خالی دادن

چرخش بدن یا یکی از اعضای آن در فضا. هنگام چرخش کل بدن، سطح اتکا از حالتی به حالت دیگر تغییر می‌کند. چرخش یکی از اعضای بدن در نتیجه‌ی پیچیدن اعضای مجاور پیش می‌آید؛ مثلاً با گردش ران به داخل و خارج، پا نیز به داخل و خارج می‌چرخد و با چرخش سر، گردن نیز حرکت دورانی انجام می‌دهد.

پیچیدن یعنی چرخش بدن یا بخشی از آن به دور محور خود، در حالی که سطح اتکای آن ثابت است. حرکات پیچیدن و چرخیدن، همانند حرکت باز شدن و خم شدن، به وسیله‌ی ساختار مفاصل درگیر در حرکت قابل تشخیص‌اند. بالاتنه ممکن است حول محور ستون فقرات (مهره‌ها) در ناحیه‌ی کمر بپیچد (پیچ بخورد).

ب- **حرکت‌های کنترلی (دست‌ورزی)**: به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که مستلزم وارد کردن ضربه یا گرفتن نیروی یک شیء توسط اندام‌های بدن باشد. پرتاب، دریافت، ضربه زدن با پا، کنترل کردن و ضربه زدن با دست در این دسته از حرکات

ب- **حرکت‌های غیرانتقالی**: به آن دسته از حرکات گفته می‌شود که در آن‌ها بدن در محل استقرار خود باقی می‌ماند و حرکات حول محورهای حرکتی مفاصل اجرا می‌شوند. حرکات غیرانتقالی از جهت حرکت و حفظ تعادل بدن در ارتباط با نیروی جاذبه‌ی زمین جایگاه مهمی دارند.

حرکاتی که حول یک محور انجام می‌شوند - مثل چرخاندن یا چرخیدن، خم کردن یا خم شدن و کشیدن اندام‌ها - در همین دسته قرار دارند. در کنار این حرکات می‌توان به بلند کردن، جابه‌جایی اجسام، کشش و فشار توسط بدن نیز اشاره کرد.

۱- **بستن و باز کردن**<sup>۲</sup>: بستن به معنای جمع کردن یا تا کردن و باز کردن به معنای کشیدن اندام‌های بدن است. این دو حرکت با هم انجام می‌شوند؛ مثل: باز کردن و بستن انگشتان دست.

۲- **چرخیدن و پیچیدن**<sup>۳</sup>: چرخیدن عبارت است از

۱- Dodging

۲- Stretching and bending

۳- Turning and Twisting





قرار دارند.

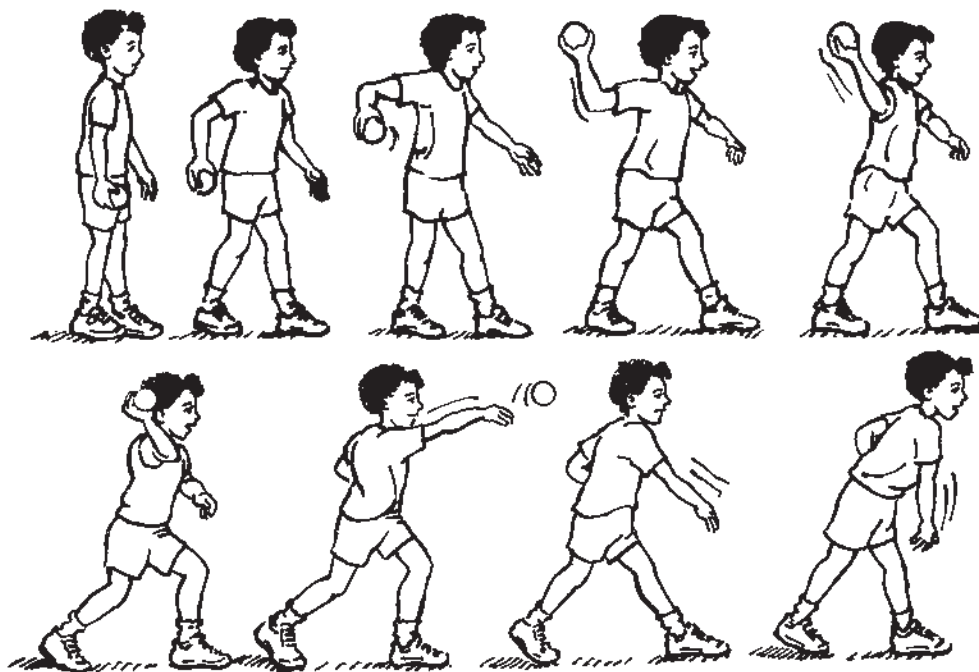
از موفقیت عبور می‌کنند. برخی ممکن است در رشد حرکتی تأخیر داشته باشند؛ در حالی که سایرین پیشرفت زیادی کرده و به سرعت از آن عبور کنند.

این مرحله به شکل ترکیب کلیه‌ی اجزای یک الگوی خاص و به صورت یک عملکرد هماهنگ و مؤثر نمایان می‌شود. کودک با افزایش سن، افزایش آمادگی جسمانی و حرکتی و انجام دادن تمرین، توانایی حرکتی بیشتری می‌یابد. او می‌تواند سریع‌تر بدود و اشیاء را دورتر پرتاب کند. یک الگوی حرکتی به‌طور مستمر پالایش می‌یابد و با الگوهای کامل حرکتی دیگر ترکیب شده و سرانجام، در فعالیت‌های ورزشی به‌کار گرفته می‌شود.

**۱- پرتاب از بالا:** افراد راست دست، توپ را در دست راست بالا می‌گیرند. دو انگشت اول در بالای توپ، انگشت سوم و چهارم در طرفین توپ و انگشت شست برای حمایت در زیر توپ قرار می‌گیرند. نباید کف دست با توپ تماس داشته باشد. توپ باید هم‌اندازه با توپ تنیس روی میز باشد.

توسعه‌ی حرکات پایه در سه مرحله تکامل و توسعه می‌یابد؛ مرحله‌ی اول از بدو تولد تا ۲ سالگی است. در این مرحله، دامنه‌ی ظهور حرکات پایه از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. در مرحله‌ی دوم که از مشخصات سنین چهار و پنج سالگی است، هماهنگی و توازن حرکات بهبود می‌یابد و کودک کنترل بیشتری بر حرکات خود دارد. البته هنوز ضعف حرکتی و فقدان تعادل روانی در حرکات به چشم می‌خورد؛ چون، برخی از الگوها به‌درستی اعمال نمی‌شوند. بسیاری از افراد بزرگ‌سال ممکن است به جهت عدم توجه به تجربه‌ی حرکتی در دوران کودکی، هنوز در مراحل اولیه‌ی چنین حرکتی مثل پرتاب کردن، ضربه‌زدن و گرفتن باقی مانده باشند.

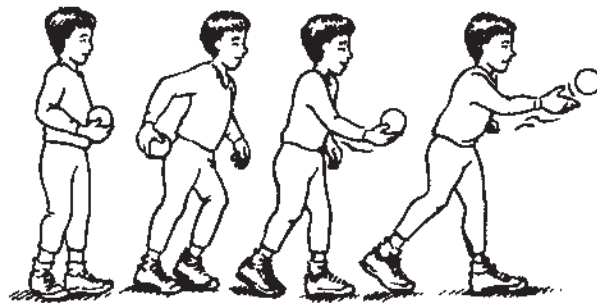
مرحله‌ی آخر رشد حرکات پایه در سنین شش و هفت سالگی روی می‌دهد. در این مرحله، باید فرصت کافی برای اجرا و تجربه فراهم شود. کودکان از این مرحله با نسبت‌های مختلفی



پرتاب از بالا

نیم‌دایره به جلو کشیده می‌شود. دست از کنار گوش عبور می‌کند و آرنج و مچ دست باز می‌شود و به حالت مستقیم قرار می‌گیرد. توپ از دو انگشت اول رها می‌شود و قدرت چرخش بازو را به طرف پایین و در عرض بدن هدایت می‌کند و بدن به شکلی می‌چرخد که شانه‌ی دست پرتاب‌کننده به طرف هدف نشانه می‌رود.

۲- پرتاب/از پایین: پرتاب از پایین، پرتابی سرعتی است و زمانی که فرصت کم است یا مجال عقب کشیدن دست برای پرتاب پس از استقرار وجود ندارد، از آن استفاده می‌شود. در این نوع پرتاب، طرز قرار گرفتن توپ در دست به قرار زیر است.

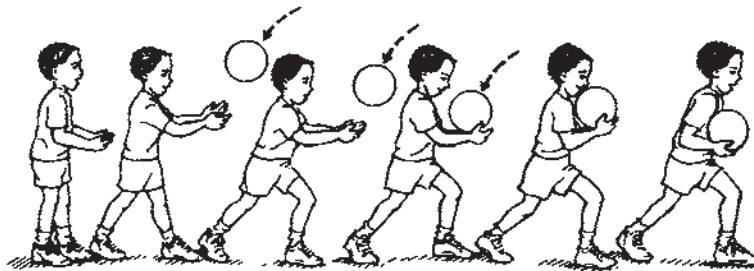


پرتاب از پایین

پاها از هم باز و وزن بدن بر روی دو پا تقسیم می‌شود. پای چپ در جلو قرار می‌گیرد و شانه‌ی چپ به طرف هدف می‌چرخد. بدن با زاویه‌ی ۹۰ درجه از هدف دور می‌شود. وقتی دست راست به عقب می‌رود و پشت سر در سطح گوش قرار می‌گیرد، وزن بدن به پای عقب منتقل می‌شود. آرنج دست به طرف عقب و بازو موازی با زمین قرار می‌گیرد. مچ دست به طرف عقب خم می‌شود. هنگام رها کردن توپ، پای جلو به حالت کشیده و در جهت هدف قرار دارد. شانه‌ها با چرخش بدن به حالت موازی با هدف قرار می‌گیرند و مفصل ران به جلو حرکت می‌کند. بازو با حرکت

۳- دریافت (گرفتن): هنگام دریافت، اگر توپ بالاتر از کمر قرار بگیرد، دست‌ها و انگشتان شست به طرف بالا قرار می‌گیرند اما وقتی توپ پایین‌تر از کمر دریافت شود، انگشتان کوچک کنار هم و دست‌ها به طرف پایین قرار می‌گیرند. پاها در امتداد توپ به طرف جلو و از هم بازند. اگر توپ روی زمین باشد، بازیکن برای مواجه شدن با آن باید به طرف جلو حرکت کند. وقتی توپ دریافت شد، باید آن را به طرف بدن کشید.

شست دست بالا، انگشت اول و دوم زیر و انگشت سوم و چهارم در طرفین. بدن پیش از «پرتاب از بالای دست» خم شده و توپ نیز پایین‌تر از سطح شانه نگاه‌داشته می‌شود. بازو به عقب کشیده شده، آرنج خم می‌شود و دست به موازات زمین، مختصری به عقب تاب برمی‌دارد. مچ دست نیز به عقب خم می‌شود. پای جلو کشیده شده و بازو در عرض بدن، در سطح کم و هم‌زمان با تعقیب مسیر توپ به جلو تاب برمی‌دارد.

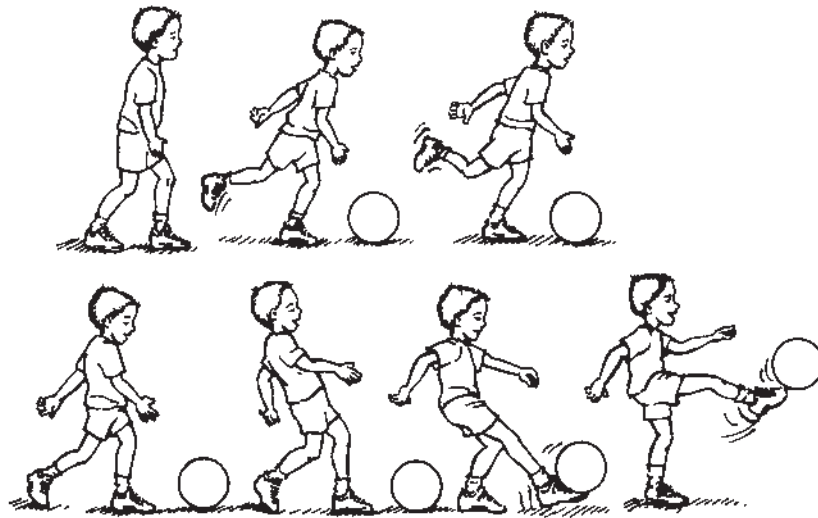


دریافت کردن (گرفتن)



می‌کند. با تماس پا با شیء، مفصل زانو باز شده و بدن برای حفظ تعادل به عقب متمایل می‌شود. آن‌گاه پای ضربه‌زننده در جهت پرواز شیء به حرکت خود ادامه می‌دهد. دست‌ها (بازوها) به آزادی و نرمی در جهت خلاف پاها حرکت می‌کنند. در طول ضربه، چشم‌ها روی شیء متمرکز می‌شوند.

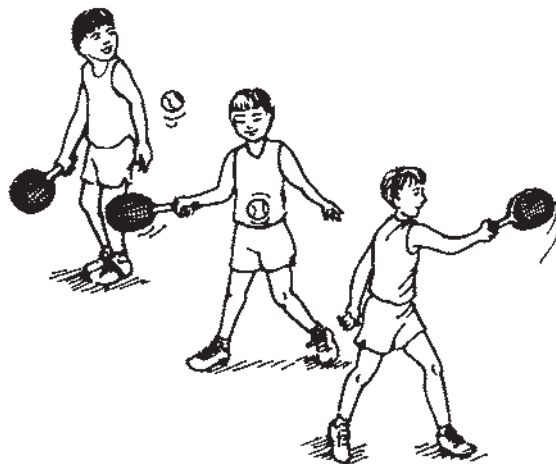
۴- **ضربه زدن با پا**<sup>۱</sup>: وارد کردن نیرو از طریق ساق یا خود پا به اشیا را ضربه زدن با پا می‌گویند. ضربه زدن به یک شیء ساکن، اساس ضربه زدن به یک شیء متحرک و ضربه زدن به توپ قبل از رسیدن آن به زمین است. هنگام ضربه زدن، پای اتکا در کنار شیء قرار می‌گیرد. پای ضربه‌زننده با زانوی خمیده از مفصل ران آزادانه در مسیری قوسی شکل به طرف هدف حرکت



ضربه زدن با پا

و متحرک استفاده می‌شود. اندازه، طول و وزن ابزار ضربه‌زننده و ویژگی‌های شیء موردنظر بر الگوی حرکتی اثر می‌گذارد.

۵- **ضربه زدن با دست**<sup>۲</sup>: در این نوع ضربه زدن، از دست یا یک ابزار (چوب) برای وارد کردن نیرو به یک شیء ساکن



ضربه زدن با دست

شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده‌ی دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند. برخی از مربیان تازه کار نیز از جملاتی نامناسب و تضعیف‌کننده در مورد دانش‌آموزان استفاده می‌کنند؛ مانند:

«فکر می‌کنم تعادل تو ضعیف باشد» یا «مشکل تو این است که توپ را در زمان مناسب رها نمی‌کنی». معلم باید مانند طیب بداند مشکل چیست و خطا کجاست نه آن که حدس بزند. توانایی تشخیص دادن علت مشکل یادگیری تا حدود زیادی به موارد زیر مربوط است.

۱- توانایی در انجام دادن حرکت به شکل صحیح

۲- اطلاع از اجرای الگوی حرکتی صحیح

۳- تجربه

۴- پذیرش این واقعیت که چنین تشخیصی یک بخش حیاتی از فرایند یادگیری - یاددهی است.

۳- هدایت دانش‌آموزان: در مرحله‌ی بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه‌ی او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرا بگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله‌ی شخصی است و باید به دانش‌آموزان کمک کرد تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

یادگیری حرکتی را نمی‌توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش جدا کرد. تفکر دانش‌آموز در مورد معلم و آنچه او می‌آموزد، به اندازه‌ی آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علائق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

برای ضربه زدن (ضربه زدن با چوب)، بدن به صورت عمود بر خط پرواز توپ پرتاب شده قرار می‌گیرد. پاها (در وضعیت راه رفتن) به صورت پس و پیش به فاصله‌ی یک گام و به عرض شانه دور از هم قرار می‌گیرند. تنه به عقب می‌چرخد، سنگینی به پای عقب منتقل می‌شود و چوب در وضعیت تاب به عقب قرار می‌گیرد. تا لحظه‌ی تماس، پرواز توپ با چشم‌ها دنبال می‌شود. وزن بدن به پای جلو و پس از ضربه، به جهت ضربه انتقال می‌یابد. با هدایت مفاصل ران و تنه، آن‌ها در جهت تغییر وزن چرخش پیدا می‌کنند. دست‌ها برای تماس به جلو حرکت می‌کنند، در جهت پرواز (پس از ضربه) کشیده می‌شوند و به حرکت خود ادامه می‌دهند.

## نحوه‌ی آموزش مهارت‌های حرکتی

۱- نمایش حرکت

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان

۳- هدایت دانش‌آموزان

۱- نمایش حرکت: بسیاری از یادگیری‌های ما از طریق

چشم و گوش صورت می‌گیرد. گفته می‌شود که یک تصویر با ارزش‌تر از چندین کلمه است اما یک تجربه از چندین تصویر برتر است. معنای تلویحی این جملات آن است که دانش‌آموزان از آنچه می‌بینند، تقلید می‌کنند. آنان از طریق این تجربه‌ها به اشتباهات خود پی می‌برند.

معلم باید بتواند در هنگام نیاز، حرکات را نمایش داده و تشخیص دهد که همواره به یک الگوی بصری از حرکت صحیح نیاز دارد. کسب مهارت در بسیاری از رشته‌های ورزشی و مهارت‌های بازی، باید در دوره‌های آموزشی معلمان پیش‌بینی شود. اگر معلم نتواند مهارتی را خوب اجرا کند، باید سرگروه‌ها را آموزش دهد تا آن را در مقابل کلاس اجرا کنند. گرچه این کار تا حدودی از اعتبار او می‌کاهد.

۲- تشخیص مشکلات دانش‌آموزان: در هر کلاس،

تعداد معدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت گرفتاری‌های عاطفی، هماهنگی ضعیف ساختار بدنی یا



## ۲- آمادگی جسمانی

مسئله برای والدین هشدار جدی است. علاوه بر این، فردی که ظاهری نازیبا دارد و قادر به انجام دادن فعالیت‌های جسمانی به شکلی مناسب نیست، در ذهن خود تصویری منفی از خویش می‌سازد. با تمرین و آمادگی جسمانی می‌توان از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کرد.

بنابر آنچه گفته شد، اهمیت توجه به آمادگی جسمانی را می‌توان به‌شکل زیر خلاصه کرد.

۱- آمادگی جسمانی محرک مناسبی برای رشد جسمانی کودکان است.

۲- آمادگی جسمانی در تندرستی و ایمنی کودک نقش اساسی دارد.

۳- آمادگی جسمانی، کودک را برای روبه‌رو شدن با فشارهای جسمانی و عاطفی در شرایط اضطراری آماده می‌کند.

۴- آمادگی جسمانی عامل مؤثری برای کنترل وزن و ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن کودک است.

### انگیزش کودکان نسبت به آمادگی جسمانی خود

کودکان در سال‌های اولیه‌ی زندگی به شرکت در بازی‌های پر جنب‌وجوش علاقه‌ی فراوانی دارند. اغلب این تصور وجود دارد که آنان به علت حضور مداوم در چنین بازی‌هایی به برنامه‌ی خاص آمادگی نیاز ندارند. اگر معلم چنین تصویری داشته باشد، از آموزش مهارت‌های حرکتی که برای شرکت در بسیاری از فعالیت‌های بدنی ضروری است، غافل می‌شود. این مهارت‌ها را به‌خصوص به کودکان کم سن و سال باید آموزش داد؛ زیرا موجب افزایش سرعت یادگیری در نوجوانی و جوانی می‌شوند. کودکانی که چنین آموزش‌هایی را در سنین پایین می‌گذرانند، در سنین بالاتر، از سطح آمادگی مطلوب و بالایی برخوردارند و از شرکت در فعالیت‌ها لذت می‌برند. آنان در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که مهارت کافی را در آن‌ها کسب کرده‌اند و از حضور در این‌گونه

### علت اهمیت آمادگی جسمانی برای کودکان

متخصصان تعلیم و تربیت، یادگیری و برقراری الگوهای زیستی در زمینه‌های مختلف را در سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک مهم تلقی می‌کنند و بر آن تأکید بسیار دارند. الگوهای رشد جسمی نیز همانند الگوهای توسعه و رشد شناختی، باید در جریان سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک شکل بگیرند؛ بنابراین، والدین و معلمان باید تمامی تلاش خود را در این سال‌ها که از آن به نام سال‌های بحرانی یاد می‌شود، به کار گیرند؛ هم‌زمان با این تلاش، ضرورت طراحی برنامه‌های دقیق برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی در آموزش و پرورش نیز بدیهی و اجتناب‌ناپذیر است.

تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌ها و فعالیت‌های پر جنب‌وجوش عامل مؤثری در تحریک رشد استخوان‌ها، رشد ظرفیت شش‌ها و تقویت دستگاه گردش خون و تنفس است. این تحقیقات، رشد حرکتی و رشد جسمانی کودکان را کمک مؤثری در جهت موفقیت و پیشرفت معرفی می‌کنند و بر افزایش سطح هوشیاری و آمادگی کودکان در کلاس درس صحه می‌گذارند.

علت دیگر اهمیت آمادگی جسمانی، تأثیر آن بر سلامتی عمومی کودکان است. متخصصان به رابطه‌ی بین کمبود فعالیت‌های جسمانی و بروز نارسایی‌های مربوط به سلامتی اشاره کرده و اعلام می‌کنند که با انجام دادن تمریناتی، می‌توان از بروز دردهای ناشی از نارسایی‌های عضلانی پیش‌گیری کرد. آنان اظهار می‌دارند که تمرینات بدنی از طریق حفاظت از سلول‌های خونی و قلب به جلوگیری از ضعف و از کار افتادگی اندام‌ها کمک می‌کنند. زمینه‌ی بروز استرس‌ها و فشارهای عصبی نیز به کمک تمرین و کسب آمادگی جسمانی، به جهت افزایش مقاومت دستگاه عصبی کاهش می‌یابد.

چاقی و اضافه وزن نیز در نزد کودکان بیش از پرخوری، به فقر حرکتی آنان ارتباط دارد. افراد چاق به علت احتمال بیشتر مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها طول عمر کوتاه‌تری دارند و این

فعالیت‌ها احساس رضایت و شادی می‌کنند.

چون نگرش مثبت و توانایی برای انجام دادن فعالیت‌های بدنی در سنین پایین شکل می‌گیرد، بنابراین مدارس ما باید چنین مسئله‌ای را به‌عنوان هدف در دستور کار خود قرار دهند. معلمان علاوه بر تدارک تجربه‌های رقابتی، می‌توانند فعالیت‌های وسیعی را نیز پیش‌بینی و زمینه‌سازی کنند. آن‌ها با شناسایی هر یک از کودکان و ارزیابی علایق و توانایی‌های آنان می‌توانند فعالیت‌هایی جذاب و متناسب با سن کودک و سطح رشد او را طراحی کنند. این مسئله از آن‌رو که از بروز تجربه‌های ناموفق و ناامیدکننده برای کودک جلوگیری می‌کند، بسیار اهمیت دارد. کودک باید از خود تصویری مثبت در ذهن داشته باشد و از نگرش خوبی برای حضور در فعالیت‌های جسمانی برخوردار شود. این نکته نیز قابل تأمل است که دختران در جامعه کمتر از پسران امکان به‌فعلیت‌درآوردن توانایی‌های بالقوه‌ی خود را در زمینه‌ی آمادگی جسمانی دارند. شاید این اختلاف به جهت عوامل انگیزشی موجود در جامعه باشد؛ بنابراین، مریمان باید نسبت به ایجاد انگیزه‌های لازم و نگرش مثبت در دختران برای حضور در فعالیت‌های بدنی کوشا باشند.

## آمادگی جسمانی

وقتی فردی بدون احساس خستگی، کارها و وظایف روزانه‌ی خود را انجام دهد و هنوز انرژی ذخیره‌ی فراوانی برای انجام دادن کارهای ضروری و بهره‌مند شدن از تفریحات سالم داشته باشد، می‌گوییم آمادگی جسمانی دارد. آمادگی جسمانی با وظایفی که فرد با آن‌ها درگیر است، رابطه دارد. میزان آمادگی موردنیاز یک فرد برای رفع نیازهای روزانه ممکن است با فرد دیگر متفاوت باشد؛ برای مثال، بنا یا پستیچی در مقایسه با حسابدار یا کارمند بانک برای انجام دادن کامل وظایف خویش به نوع متفاوتی از آمادگی جسمانی نیاز دارد.

سه عامل در حفظ و توسعه‌ی آمادگی جسمانی نقش اساسی دارند:

۱- سلامتی فرد که حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی منطقی مورد انتظار برای او را مشخص می‌کند.

۲- وضعیت تغذیه‌ی فرد که بر عملکرد جسمی و فکری او تأثیر بسیار دارد.

۳- ساختار وراثتی فرد که حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول او را مشخص می‌کند.

والدین، معلمان و مسئولان باید از تأثیرات عوامل یاد شده بر آمادگی کودکان آگاه باشند و اجزا و اصول توسعه‌ی آمادگی جسمانی کودکان را بشناسند.

مؤلفه‌های آمادگی جسمانی: آمادگی جسمانی دارای ۹ مؤلفه است. مؤلفه‌های مذکور به دو گروه تقسیم می‌شوند:

الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی شامل چهار مؤلفه‌ی قدرت عضلانی، استقامت عضلانی (استقامت موضعی)، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (قلبی، عروقی یا استقامت عمومی) و انعطاف‌پذیری؛

ب - مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد شامل پنج مؤلفه‌ی هماهنگی، سرعت، توان، چابکی و تعادل.

### الف - مؤلفه‌های مرتبط با سلامتی

۱- قدرت عضلانی: به مقدار نیرویی که در یک بار تلاش و به حداکثر مقدار، توسط یک عضله یا گروهی از عضلات اعمال می‌شود، قدرت می‌گوییم. قدرت به اندازه و خصوصیت عضلات بستگی دارد. روند طبیعی بلوغ، تمرین، وراثت و رژیم غذایی مناسب بر اندازه‌ی عضله اثر می‌گذراند. قدرت بالا، ویژگی عضلات ورزشی است و تنها زمانی افزایش می‌یابد که عضلات کار بیشتری انجام دهند؛ به عبارت دیگر، قبل از افزایش قدرت عضلانی و تولید قدرت بیشتر باید مقاومت بیشتر و رو به تزایدی بر عضلات اعمال شود.

۲- استقامت عضلانی: توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انقباض در زمان طولانی و در برابر مقاومتی متوسط را استقامت عضلانی می‌گویند. استقامت عضلانی با قدرت، رابطه‌ی نزدیکی دارد ولی استقامت مستلزم میزان انقباض بیشتر در برابر مقاومت متوسط است؛ در حالی که قدرت شامل میزان انقباض کمتر ولی مقاومت بیشتر است.

برای بهبود استقامت عضلانی باید دفعات تکرار یک حرکت



را افزایش داد؛ در صورتی که برای افزایش قدرت به جای تکرار، باید مقدار مقاومت را اضافه کرد.

**۳- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس:** حالت بسیار خاصی از استقامت عضلانی است که به‌طور عمده به قلب، عروق خونی و شش‌ها مربوط می‌شود. این استقامت با اعمال فشار مستمر بر روی عضلات بزرگ در طی زمان طولانی و از طریق فعالیت‌هایی مثل دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری افزایش می‌یابد.

برای بهبود استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، این دو دستگاه تا اندازه‌ای تحت فشار قرار می‌گیرند که مجبور به تأمین مقدار اکسیژن بیشتری برای عضلات باشند و امکان ادامه‌ی فعالیت را برای این عضلات فراهم آورند. افزایش فشار کاری موردنیاز بر دو سیستم به افزایش استقامت دستگاه گردش خون و تنفس منجر می‌شود.

**۴- انعطاف‌پذیری:** دامنه‌ی حرکتی موجود در یک مفصل را انعطاف‌پذیری می‌گویند. این دامنه از طریق کشش ملایم و مستمر افزایش می‌یابد. انعطاف‌پذیری هر یک از مفاصل مختص همان مفصل است. مفاصل انعطاف‌پذیر عامل مهمی در کارایی حرکتی و تضمینی برای حضور فرد در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود.

**ب - مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد (مؤلفه‌های حرکتی):**

این مؤلفه‌ها بیش از آن که با سلامتی ارتباط داشته باشند، با توانایی فرد در زمینه‌ی انجام دادن مهارت‌ها و قابلیت حرکتی وی در جهت حضور با نشاط در فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط دارند. آن مؤلفه‌ها رابطه‌ی پیچیده و تنگاتنگی نیز با قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری فرد دارند. هر یک از وجوه آمادگی حرکتی در بخش آمادگی جسمانی به‌طور خلاصه در زیر ارائه می‌شود.

**۱- هماهنگی:** قابلیت اعمال توازن و کارایی در حرکات بدنی را هماهنگی می‌گویند. لازمه‌ی هماهنگی، عملکرد روان و هم‌زمان قسمت‌های مختلف بدن در جریان حرکت است. حواس گوناگون از جمله حس بینایی، لامسه و حس عضلانی نقش مهمی در هماهنگی به عهده دارند.

**۲- سرعت:** مفهوم سرعت، توانایی انجام دادن سریع حرکات متوالی در مدت زمان کوتاه و در یک جهت خاص است. سرعت فرد به زمان عکس‌العمل و حرکت او بستگی دارد. مدت زمان لازم برای پاسخ‌گویی به یک محرک را زمان عکس‌العمل می‌گویند؛ برای مثال، در دوی صدمتر، فاصله‌ی زمانی بین سوت داور و اولین حرکت دوندۀ برای جدایی از تخته‌ی شروع (استارت)، زمان عکس‌العمل دونده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که زمان عکس‌العمل، ذاتی است و تمرین در آن تأثیر چندانی ندارد اما زمان حرکت - یعنی فاصله‌ی زمانی بین اولین حرکت تا تکمیل آن حرکت - را می‌توان از طریق تمرین و توجه به فنون پیشرفته آموزش داد.

**۳- توان:** توان، تلفیق سرعت و قدرت است. قابلیت انجام دادن تلاش انفجاری حداکثر در کوتاه‌ترین زمان و بیشترین بازدهی را توان می‌گوییم. توان در پرش، پرتاب و ضربه وارد آوردن به اشیاء برای فرستادن آن‌ها به مسافت‌های طولانی کاربرد دارد و آن را می‌توان از طریق تمرین در رشته‌های خاص و افزایش قدرت عضلات درگیر در حرکت، تقویت کرد.

**۴- چابکی:** قابلیت انجام دادن حرکات پی‌درپی در جهات مختلف با حداکثر کارایی و سرعت را چابکی می‌گویند. در فعالیت‌هایی مثل بازی وسطی که مستلزم شروع، توقف و تغییر جهت سریع است، این قابلیت اهمیت زیادی دارد. چابکی با سرعت، قدرت و هماهنگی رابطه‌ی نزدیک دارد و آن را می‌توان از طریق فعالیت‌ها و بازی‌هایی که این عوامل در آن‌ها دخالت دارند، تقویت کرد.

**۵- تعادل:** توان حفظ توازن در اوقاتی است که مرکز ثقل و سطح اتکای بدن فرد تغییر می‌کند. تعادل توسط مجاری حلزونی گوش داخلی، انتهای گیرنده‌های حسی موجود در عضلات و مفاصل و تمرکز چشم‌ها در جریان حرکت کنترل می‌شود. دو نوع تعادل وجود دارد: تعادل ایستا و تعادل پویا. تعادل ایستا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد به حالت ثابت قرار دارد؛ مثل: وضعیت ایستادن بر روی یک پا.

بهبود بخشید و عضلات کمر بند شانه را نیز نمی‌توان با دویدن تقویت کرد.

**اصل تمرین و ترک تمرین:** به کارگیری اجزاء بدن در فعالیت‌های مختلف، یا کارایی آن را بهبود می‌بخشد یا به حفظ وضعیت فعلی آن کمک می‌کند. اگر اجزاء مختلف بدن به کار گرفته نشوند، کارایی آن‌ها از بین می‌رود. عضلاتی که به‌طور مداوم به کار گرفته می‌شوند، رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند؛ در حالی که عضلاتی که به‌طور مرتب از آن‌ها استفاده نمی‌شود، کوچک می‌مانند. دست یا پای گچ گرفته‌ای که تازه گچ آن باز شده است، این مسئله را به روشنی نشان می‌دهد. دست یا پای گچ گرفته در مقایسه با عضو مشابه خود شل‌تر، بی‌رمق‌تر و کوچک‌تر است. در واقع، عضوی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، به حیات خود ادامه می‌دهد و رشد می‌کند و عضوی که مورد غفلت واقع می‌شود به مرور ضعیف می‌گردد و سرانجام، از بین می‌رود. این قانون در مورد تمامی موجودات زنده از جمله گیاهان، حیوانات و انسان صدق می‌کند.

**اصل تفاوت‌های فردی:** رشد هر فرد، سطح و دامنه‌ی خاصی دارد. عوامل محدودکننده‌ی رشد فردی عبارت‌اند از: سن، تیپ بدنی، وضع تغذیه، وزن، وضع سلامتی و انگیزه‌ی فردی. برای دامنه‌ی رشد معیاری وجود ندارد و کودک متناسب با ویژگی‌های محیطی و وراثتی خود به این مسئله پاسخ می‌دهد.

**تذکر:** به منظور شناخت آمادگی جسمانی، چگونگی کسب و حفظ آن، شناخت روش‌ها و ابزار سنجش مؤلفه‌های آمادگی جسمانی، علاوه بر تذکرات معلم هنگام اجرای جلسه‌های مهارتی، جلساتی نیز به‌عنوان جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است که در آن‌ها موارد یاد شده مورد بحث و بررسی بیشتر قرار می‌گیرد. مباحث این بخش در فصل دوم (جلسه‌ی دانشی) ارائه شده است.

تعادل پویا توانایی حفظ توازن بدن در زمانی است که مرکز ثقل فرد تغییر می‌کند؛ مثل: قدم زدن روی چوب موازنه در ژیمناستیک یا طناب بازی روی یک پا.

تعادل خوب حائز اهمیت بسیار است؛ زیرا به نحوی در کلیه‌ی بازی‌ها و رشته‌های ورزشی و حرکات موزون کاربرد دارد. کودکان می‌توانند تعادل خود را با انجام دادن تمرین‌هایی که کسب و حفظ تعادل در آن‌ها اولویت دارد - مثل راه رفتن روی چوب موازنه - تقویت کنند.

## اصول حاکم بر رشد و توسعه‌ی آمادگی جسمانی

اصول خاصی بر توسعه و حفظ سطح آمادگی جسمانی، حاکم‌اند که اولیا، معلمان و دانش‌آموزان باید از آن‌ها آگاه باشند. عوامل زیر باید هنگام تعیین نوع برنامه‌ی آمادگی و مقدار فعالیتی که کودکان باید انجام دهند، مورد توجه قرار گیرند.

**اصل اضافه‌بار:** برای افزایش آمادگی، فرد باید نسبت به گذشته میزان کار بیشتری انجام دهد. این کار به دو طریق صورت می‌گیرد:

- ۱- افزایش مقدار کار انجام شده (برای مثال: انجام دادن ۲۰ بار دوی سرعت به جای ۱۰ باری که قبلاً انجام می‌شد)؛
  - ۲- انجام دادن میزان کار قبلی در مدت زمان کمتر.
- افزایش بار، سطح آمادگی فرد را افزایش می‌دهد. برای ارتقای مداوم آمادگی و کسب قدرت بیشتر مقدار بار اضافی باید به‌طور مستمر اضافه شود.

**اصل ویژگی تمرین:** تمرینات خاص به رشد مؤلفه‌ی خاصی از آمادگی جسمانی منجر می‌شوند و در قسمت‌هایی که تحت تأثیر تمرین قرار گرفته‌اند، تغییرات زیادی به‌وجود می‌آورند؛ برای مثال، تمرینات قدرتی بر استقامت عضلانی و دستگاه گردش خون و تنفس تأثیر چندانی ندارند.

از طریق تمرینات دراز و نشست نمی‌توان هماهنگی را





### ۳- بهداشت و تغذیه

داشتن اندامی زیبا و خوش ترکیب را موجب خواهد شد که یکی از موارد اساسی در ایجاد خود پنداری مثبت در ذهن کودک است.

علاوه بر کسب دانش در زمینه‌ی بهداشت و تغذیه، ایجاد مهارت‌های لازم در مورد نحوه‌ی محاسبه‌ی وزن مناسب و کنترل آن از طریق روش‌های کسب آمادگی جسمانی و میزان انرژی مصرفی، تضمین‌کننده‌ی سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان خواهد بود. دانش و مهارت‌های لازم به شکل ساده و ترتیب درجه‌ی اهمیت در بخش بهداشت و تغذیه ارائه گردیده است (فصل دوم، جلسه‌ی دانشی).

مباحث این بخش به شکل پرسش و پاسخ و بحث و گفت‌وگو در کلاس دانشی مطرح می‌شود و دانش‌آموزان ضمن کسب مهارت در بحث و گفت‌وگو، فکر کردن و مشارکت در بحث، دانش لازم را کسب می‌کنند. کلاس مهارتی، به خصوص بخش بازگشت به حالت اولیه، نیز فرصت مناسبی برای ارائه‌ی مسائل بهداشتی و تغذیه است. در واقع، کلاس دانشی فرصت دیگری را برای مرور مسائل مطرح شده در کلاس‌های مهارتی و بحث و گفت‌وگو درباره‌ی آن‌ها فراهم می‌آورد.

ورزش بدون رعایت بهداشت و داشتن تغذیه‌ی مناسب، تأثیر چندانی نخواهد داشت. کودکان در دورانی که به ورزش می‌پردازند، باید این نکته را دریابند. آن‌ها باید درک کنند که تغذیه، بهداشت و ورزش سه عامل اصلی کنترل تندرستی هستند و عدم توجه به هر یک از این عوامل، دیگری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

استفاده از وسایل شخصی، به کارگیری لباس مناسب ورزشی، شست‌وشوی بدن پس از فعالیت‌های ورزشی و... از جمله مواردی هستند که باید در بین کودکان ورزشکار جایگاه واقعی خویش را پیدا کنند.

غذای سالم و ورزش صحیح و مستمر، دو پایه‌ی اصلی حفظ سلامت بدن هستند. مواد غذایی و تأثیر آن‌ها بر تأمین کالری مورد نیاز بدن، پرهیز از پرخوری، استفاده‌ی مناسب از مواد غذایی و تنظیم میزان انرژی مصرفی و دریافتی، نقش مایعات در بدن و... مواردی هستند که عدم اطلاع از آن‌ها ممکن است اثر ورزش کردن را خنثا کند.

کنترل وزن از طریق ورزش و تغذیه‌ی مناسب علاوه بر تأمین سلامتی، فواید دیگری همچون کاهش درصد ابتلا به بیماری‌ها و

### ۴- ایمنی در ورزش

یکی از راه‌های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آن‌ها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند. معمولاً کودکان آن قدر در جهت کسب فرصت مناسب و نشان دادن شجاعت خویش غرق می‌شوند که به ایمنی و مراقبت در برابر حوادث توجهی ندارند؛ از این رو، معلم باید به آن‌ها تفهیم کند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث منجر

درس تربیت بدنی فعالیت‌هایی را شامل می‌شود که در آن کودکان تجربه‌هایی همراه با حادثه و شادی‌آفرینی را اجرا می‌کنند. بسیاری از بازی‌ها و ورزش‌هایی را که آنان انجام می‌دهند، اگر به‌خوبی از طرف معلم نظارت نشود، ممکن است خطرآفرین باشد. در حالی که با هدایت مناسب و آموزش شایسته، کلاس درس تربیت بدنی نباید از یک کلاس درس دیگر خطرناک‌تر باشد.

۶- سازمان‌دهی و دسته‌بندی دانش‌آموزان را برحسب نتایج به‌دست آمده از آزمایشات بدنی و تست‌های توانایی حرکتی انجام دهند.

۷- در تمامی اوقات درس بر رعایت قوانین بازی تأکید کنند.

۸- هرگز کلاس یا گروه خاصی را به حال خود رها نکنند.

۹- کلیه خطرات را به‌صورت شفاهی و کتبی به مسئولان مدرسه گزارش کنند.

در هر حال کودکان حق دارند که کلاس درس تربیت‌بدنی خود را در محیطی تمیز، امن و پرجاذبه بگذرانند. گرچه کودکان نسبت به ایمنی آگاهی چندانی ندارند ولی از جهت تعلیم و تربیت، دور کردن تمامی ابزار، امکانات و گرفتن شانس فعالیت و تجربه‌های حرکتی از آنان، به دلیل امکان بروز چنین خطراتی، صحیح نیست؛ زیرا، آن‌ها باید بیاموزند که در زندگی چگونه از خطرات فزاینده‌ی محیط اطراف خویش، خود را حفظ کنند. معلم باید با توجه به موارد پیش‌بینی شده برای هر یک از پایه‌ها، آموزش‌های مربوط را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد.

مراقبت از خود و دیگران، شناخت ابزار و وسایل خطرناک به هنگام بازی و ورزش، ورزش‌های ایمن، عوامل آسیب‌زا در اماکن ورزشی و ... مواردی هستند که در جلسه‌ی دانشی در فصل دوم ارائه شده‌اند.

ارائه‌ی مطالب دانشی این بخش نیز به صورت مختصر ابتدا در مرحله‌ی سوم طرح درس، یعنی بازگشت به حالت اولیه، سپس در بحث و گفت‌وگوی مجدد در کلاس دانشی انجام می‌شود.

به‌جراحت مدت زمان بیشتری از حضور در فعالیت‌های بدنی لذت خواهند برد؛ بنابراین، آموزش ایمنی به معنای فراگیری استفاده‌ی عاقلانه از فرصت‌هاست.

زمان وقوع حوادث، خود بهترین فرصت برای هشدار و آموزش جوانان به مراقبت است. وقتی کودکی به هنگام دویدن در کنار استخر به زمین می‌خورد و می‌خورد و می‌رود، تذکر به دیگران بیشترین تأثیر را بر روی آنان خواهد گذاشت و قانونی برای آنان، به صورت «ندویدن در محل استخر» شکل خواهد گرفت. با این حال، آموزش ابزار و وسایل خطرناک، اماکن خطرناک و همچنین عاقبت رعایت نکردن پاره‌ای موارد که منجر به آسیب‌دیدگی خواهد شد می‌تواند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کند. در فصل دوم کتاب راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی موارد یاد شده به ترتیب اهمیت، به شکل بسیار ساده‌ی بازگو شده است. این موارد در ۵ پایه‌ی تحصیلی به تناسب موضوع ارائه گردید. ولی بهتر است معلمان محترم تربیت‌بدنی با به‌کارگیری موارد ذیل خود از بروز حوادث جلوگیری نمایند:

۱- کلیه لوازم و ابزار ورزشی را در فاصله‌های زمانی مشخص کنترل کرده و تعمیرات لازم را اعمال کنند.

۲- موارد خطرناک را به همراه دانش‌آموزان شناسایی و علامت‌گذاری کنند.

۳- معیارهای ایمنی را برای دانش‌آموزان به‌خصوص سرگروه‌ها مشخص نمایند.

۴- از برنامه‌ها، مواد و طرح‌هایی در کلاس استفاده کنند که احتمال خطر را کاهش دهد.

۵- از کلیه‌ی دانش‌آموزان بخواهند در تمامی فعالیت‌ها از وسایل مناسب استفاده کنند.

## ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

ادعاست. آن‌ها برای خود از بین قهرمانان الگو انتخاب می‌کنند. این قاعده در مورد هر دو جنس پسر و دختر صادق است. پوشیدن

کودکان از سن هشت سالگی به فعالیت‌های ورزشی علاقه‌مند می‌شوند. رفتار کودکان در این سن به خوبی نمایانگر این



شناختی هستند. در واقع، در مرحله‌ی اصلی<sup>۱</sup> ساعت درس تربیت بدنی معلمان با فرصت‌های بیشتری می‌توانند اهداف تربیتی دروس را اعمال نمایند.

### اهداف بازی‌های ورزشی

فعالیت‌هایی که در قالب بازی انجام می‌شوند، نشاط‌آور و شادی‌بخش هستند. این فعالیت‌ها جنبه‌ی تعامل گروهی را به درس تربیت بدنی اضافه می‌کنند و موجب رشد مهارت می‌شوند. انتخاب بازی برای یک درس خاص ممکن است به یک یا چند دلیل از دلایل زیر صورت بگیرد:

#### ۱- رشد مهارت‌های عصبی - عضلانی:

الف - رشد و توسعه‌ی قابلیت‌های حرکتی انتقالی (دویدن، پریدن، جهیدن از روی مانع و ...)  
ب - رشد و توسعه‌ی قابلیت‌های حرکتی کنترل‌ی (پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن و ...)  
۲- ارتقای آمادگی:

الف - بهبود سطح آمادگی جسمانی: (قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و استقامت دستگاه گردش خون و تنفس)  
ب - بهبود و ارتقای سطح آمادگی حرکتی: (سرعت، چابکی و هماهنگی)  
۳- رشد و توسعه‌ی عاطفی - اجتماعی:

الف - توسعه‌ی تعامل مثبت با دیگران: (روحیه‌ی جمعی، همکاری گروهی، پای‌بندی به تعهدات، جوانمردی، روحیه‌ی ورزشی و رقابت)  
ب - ارتقای منش خودسازی: (کاهش تنش‌ها، خودانضباطی و خودباوری)

#### ۴- رشد و توسعه‌ی شناختی:

الف - ارتقای مهارت‌ها: (یادگیری نحوه‌ی گوش دادن، درک راهنمایی‌ها و هدایت‌ها)  
ب - تقویت مفاهیم درسی آموزش داده شده در کلاس

لباس و گذاشتن کلاه ورزشی بر سر، انتخاب کفش دلخواه ورزشی، در دست گرفتن توپ فوتبال یا بسکتبال و آوردن آن به مدرسه از دیگر نشانه‌های بروز این اشتیاق است.

برنامه‌ی درسی تربیت بدنی برای هدایت و جهت دادن علمی

به این علاقه‌ها از دو طریق وارد عمل شده است:

الف - تقویت مهارت‌های ورزشی از طریق بازی‌های

ورزشی

ب - ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌های ورزشی

رایج در مدارس

### الف - تقویت مهارت‌های ورزشی از طریق بازی‌های

ورزشی

بازی‌های ورزشی با توجه به شرایط سنّی کودکان به دو

صورت ارائه می‌شوند:

۱- بازی‌های ورزشی با سازمان ساده

۲- بازی‌های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته‌های

ورزشی

۱- بازی‌های ورزشی با سازمان ساده: از این بازی‌ها

در سه پایه‌ی اول دوره‌ی ابتدایی جهت تقویت حرکات پایه (انتقالی، کنترل‌ی و غیرانتقالی) استفاده می‌شود. دلایل اطلاق واژه‌ی «سازمان ساده» به این بازی‌ها عبارت‌اند از:

۱-۱- مقررات مختصر و ساده

۱-۲- سهولت در یادگیری آن‌ها

۱-۳- اجرای آن بدون وسیله یا با وسایل بسیار مختصر

۲- بازی‌های ورزشی با سازمانی نزدیک به رشته‌های

ورزشی: در این نوع بازی‌ها، مهارت‌های مقدماتی ورزشی ارائه می‌شود. به منظور متناسب‌سازی این بازی‌ها با سنّ دانش‌آموزان تغییراتی در آن‌ها اعمال می‌شود.

بازی‌های ورزشی محمل مناسبی برای اعمال اهداف

تربیت بدنی در ابعاد جسمانی، اخلاقی - اجتماعی، عاطفی و

۱- مرحله‌ی اصلی که بیشترین زمان ساعت درس تربیت بدنی به آن اختصاص دارد، مرحله‌ای است که اهداف آموزشی از طریق انجام بازی‌های ورزشی اعمال می‌شود. اطلاعات

بیشتر در این مورد در حوزه‌ی عمل، ارائه شده است.

(علوم، ریاضی، مهارت‌های زبانی و مطالعات اجتماعی)

پ - ترغیب به تفکر (خلاقیت، شناخت قوانین، روش‌ها و راهبردها)

## ب - ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌های

### ورزشی رایج در مدرسه

آشنایی با رشته‌های ورزشی از طریق دسته‌بندی آن‌ها و قواعد رسمی بازی از نظر مکان و وسایل مورد استفاده علاوه بر افزایش معلومات دانش‌آموزان، برای علاقه‌مندان رشته‌های مختلف ورزشی در سال‌های آخر دوره‌ی دبستان امکان انتخاب رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه خویش را فراهم می‌آورد.

لازم به توضیح است که بسیاری از رشته‌های ورزشی از قبیل والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتبال، کشتی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و ... در سطح منطقه، استان و کشور دارای مسابقات منظم هستند. مسابقات ورزشی به شکل المپیاد ورزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی برگزار شده و قهرمانان رشته‌های ورزشی به جامعه معرفی می‌شوند؛ بنابراین، آشنایی با رشته‌های ورزشی، مکمل آمادگی‌های مهارتی دانش‌آموزان است. آن‌ها می‌توانند از این طریق رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کنند و آن را به صورت جدی در حد قهرمانی یا به صورت تفریحی در اوقات فراغت خویش به همراه دوستان خود تعقیب نمایند. کودکان با کسب آمادگی‌های مهارتی و اطلاعات لازم، حضوری فعال دارند و با ارائه‌ی قابلیت‌های خویش از طرف سایرین مورد تشویق قرار می‌گیرند و بدین ترتیب خودپنداری مثبتی از خویش در ذهن خواهند داشت.

دانش مربوط به رشته‌های ورزشی به شکل زیر ارائه شده است (فصل دوم جلسه‌ی دانشی):

#### ۱- دسته‌بندی رشته‌ها:

الف - ورزش‌هایی که مهارت‌های آن‌ها بیشتر با دست، با پا یا با دست و پا انجام می‌شوند.

ب - ورزش‌هایی که انفرادی، دو نفره یا تیمی انجام می‌شوند.

پ - ورزش‌هایی که با وسیله یا بدون وسیله انجام

بازی‌هایی که در این کتاب ارائه شده است، صرفاً جهت آشنایی معلمان عزیز با نمونه‌هاست و استفاده از بازی‌های بومی - محلی که هدف آن‌ها با اهداف تعیین شده در دروس پیش‌بینی شده یکسان باشد، جایز است. علاوه بر این، می‌توان با اعمال یک یا چند مورد از روش‌های زیر، تغییراتی در بازی ایجاد کرد و بازی‌های فراوان دیگری نیز به‌وجود آورد:

۱- تغییر در مهارت‌های حرکتی مورد استفاده در یک رشته‌ی ورزشی

۲- تغییر در مدت زمان رشته‌ی ورزشی

۳- تغییر در تعداد بازیکنان

۴- افزایش شدت یا مسافت بازی

۵- تغییر در ابعاد زمین بازی

۶- کاهش یا افزایش قوانین

۷- تغییر در بازی برای افزایش تعداد مهارت‌های حرکتی

۸- تغییر در بازی برای تحت فشار قرار دادن گروه جهت

نوآوری و کارگروهی

۹- تغییر در بازی جهت ترغیب بازیکنان برای اقدام به حل

مسئله<sup>۱</sup>

۱۰- تغییر در بازی برای افزایش یا کاهش میزان دشواری

بازی

۱۱- تغییر در بازی برای تقویت یا توسعه‌ی مفاهیم ویژه‌ی

آموزشی (دروس دیگر)

۱۲- تغییر در بازی برای افزایش روحیه‌ی تیمی و

گروهی

۱۳- تغییر در بازی برای ترغیب همکاری بیشتر

۱۴- تغییر در بازی برای شرکت اکثریت دانش‌آموزان

به‌صورت فعال در بازی

۱۵- تغییر در فعالیت برای تحریک خلاقیت دانش‌آموزان



می‌شوند.

تذکر : معلمان عزیز می‌توانند با مراجعه به کتاب‌های مربوط

به رشته‌های ورزشی، اطلاعات بیشتری در این خصوص کسب کنند.

۲- اطلاعات مربوط به ابعاد، اندازه‌ها و وسایل

مورد استفاده در رشته‌های ورزشی

## ۶- اهداف تربیت بدنی

زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های جمعی و بازی‌های گروهی شکل می‌گیرد. حضور معلم در صحنه‌ی بازی‌ها، تذکر غفلت‌ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می‌کنند، موجبات تقویت چنین روحیه‌ای را در نزد دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می‌گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

وقتی کودکی به هنگام بازی گروهی به علت ضعیف عمل کردن به مسئولیت خویش طرد می‌شود، تعامل بین معلم و دانش‌آموز خاطی و علت‌یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت‌های خود در نزد کودک منجر خواهد شد.

در حیطه‌ی تکامل عاطفی، جاری شدن مقررات و خصلت‌های پهلوانی و ورزشکاری در فعالیت‌ها و بازی‌ها از موارد بسیار مهم است. خصلت‌هایی همچون راست‌گویی، عدالت، تواضع، درستکاری، احترام به دیگران و مافوق و پای‌بندی به مقررات، کارایی اجتماعی را افزایش می‌دهد. ضرورت رهبری خوب نیز عنصر بسیار مهمی است که کودکان باید در جریان برنامه‌های تربیت بدنی با قرارگرفتن در چنین موقعیتی، آن را تجربه کنند.

تکامل شناختی نیز بخشی از فرآیند تربیتی فرد در برنامه‌های تربیت بدنی است. قوه‌ی تفکر و هوش فرد در جریان فعالیت‌های جسمانی به کار گرفته می‌شود. از حرکات پایه مانند راه رفتن دویدن

معمولاً در جامعه دو مفهوم غلط در خصوص تربیت بدنی وجود داشته که موجب برداشت‌های نادرستی از آن شده است؛ اول آن که ورزش را به مفهوم تربیت بدنی تلقی می‌کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی می‌شناسند. دوم، نقش تربیت بدنی را صرفاً به حیطه‌ی جسمانی خلاصه می‌کنند و کمتر از نقش عاطفی و شناختی آن مطلع هستند. نقش تربیت بدنی در تکامل عاطفی فرد که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را دربر می‌گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری‌های شخصی و گروهی و تطابق‌پذیری با جامعه مرتبط است. برنامه‌های تربیت بدنی، با هدایت اصولی، بهترین موقعیت‌ها را برای سازگاری فرد فراهم می‌آورد.

بازی‌ها محمل مناسبی برای توسعه‌بخشیدن به خودپنداری (اعتمادبه‌نفس) کودکان هستند. آن‌ها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی‌ها و فعالیت‌ها برای شکل‌گیری چنین تصویری بسیار تعیین‌کننده است. ترغیب کودکان به کسب آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی و مهیا کردن شرایطی که کودکان، حتماً، پیروزی را در بازی‌ها تجربه نمایند، به زدودن تصورات منفی و جایگزینی پندار مثبت از خویش کمک فراوانی خواهد کرد.

در صورتی که احساس تعلق خاطر، مورد تقدیر و تصدیق قرار گرفتن و خودباوری در نزد کودک به‌وجود آید، زمینه‌ی سازگاری اجتماعی فراهم خواهد شد و در غیراین صورت، شخصیت ضداجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکر

کلیه پایه‌های تحصیلی جاری و ساری است ولی اشاره مستقیم به مواردی چند از قبیل آثار جسمی، عاطفی و شناختی از پایه‌ی چهارم آغاز می‌گردد تا فرصت بحث بیشتری را در جلسات دانشی (فصل دوم) فراهم آورد. در واقع، پایه‌های اول تا پنجم تحت رهبری و هدایت هوشمند معلم موجب تقویت حیطه‌های مختلف جسمی، شناختی و عاطفی قرار می‌گیرد و از پایه‌ی چهارم، مباحثه‌ای نیز پیرامون مؤلفه‌های مختلف آن‌ها فراهم می‌شود.

چرا باید تمرین کرد؟ چرا باید به مسئولیت عمل کرد؟ در کار گروهی چه مواردی اهمیت دارد؟ چرا باید با مقررات آشنا بود؟ و سؤالات متعدد دیگر در جلسه‌ی دانشی توسط معلم و دانش‌آموز مورد بحث و مذاقه قرار می‌گیرد. از این طریق، نسبت به رفتارهایی که عمل به آن‌ها فواید فردی و جمعی دربر دارد، خودآگاهی و هوشمندی بیشتری حاصل می‌شود.

تا به کارگیری یک مهارت پیچیده‌ی ورزشی، فرد ملزم به تفکر و هماهنگی عصبی - عضلانی است.

آگاهی از قوانین و مقررات بازی‌ها و فراگیری فنون و استفاده از سرعت به همراه دقت، صرفه‌جویی زمانی و مصرف انرژی را به همراه دارد. علاوه بر این، دانش مربوط به تندرستی، بهداشت ورزشی، اهمیت تمرین و ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل، به فعالیت‌ها روندی هوشمند می‌بخشند. ایجاد محیط مناسب برای دانش‌آموزان جهت پرسش و پاسخ و درک علت اهمیت تمرین، رعایت مقررات ویژه یا تنظیم رژیم غذایی خاص و همچنین مشارکت دادن آن‌ها در ارائه‌ی پاسخ‌ها و ایجاد فرصت برای بیان راهبردهای خاص کودک، موجب افزایش فرآیند تفکر می‌شود و آثار تربیتی فعالیت‌ها نیز افزایش می‌یابد.

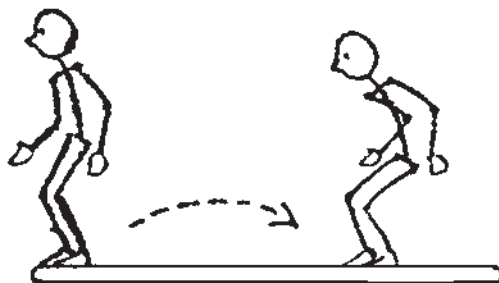
در مبحث مبانی تربیت بدنی مواردی که از آن یاد شد در

## ۷- شیرین کاری‌ها

بتوانید به عقب پپرید. حرکت آونگی دست‌ها در پرش و فرود آرام به شما کمک می‌کند.

### انواع شیرین کاری‌ها<sup>۱</sup>

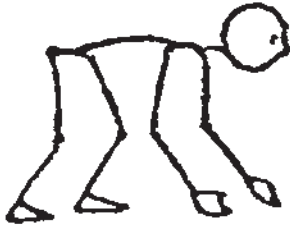
۱- جهش به طرف عقب (۲): روی تشک به گونه‌ای قرار گیرید که انگشتان پای شما در لبه‌ی آن باشد به اندازه‌ای که



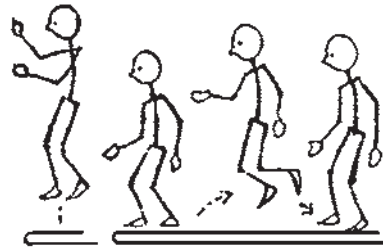
۱- شماره‌های مقابل نام شیرین کاری، معرف سطح آن شیرین کاری است: شماره‌ی ۱ برای کلاس‌های اول تا سوم و شماره‌ی ۲ برای کلاس‌های چهارم و پنجم مناسب است.



۵- راه رفتن خرس (۱): به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید به طوری که دست‌ها و زانوها راست و کشیده باشد. در همین حالت، راه بروید به طوری که بدن از یک طرف به طرف دیگر همچون راه رفتن یک خرس نوسان پیدا کند.



۲- پرت کردن پا به عقب (۱): پرش درجا را ۴ بار بادو پای خود انجام دهید. روی پرش چهارم پاهایتان را به طرف عقب پرت کنید و به آرامی روی انگشتان پا فرود آید.



۶- زنگوله (۲): با پای چپ خود به بالا بپريد. پای راست به صورت مستقیم و کشیده در طرف جانبی بدن قرار می‌گیرد. در این حالت، پاشنه‌ی پای چپ به سوی پاشنه‌ی پای راست می‌رود و به آن ضربه می‌زند. حرکت را به عکس انجام دهید.



۳- ایستادگی تعادلی (فرشته) (۱): روی یکی از پاها بایستید. بدن را به آرامی به طرف جلو خم کنید. سر بالا قرار می‌گیرد. بازوها را در جلو به صورت موازی یا در طرفین قرار دهید. تعادل خود را حفظ کنید.



۷- جهش بازانوی خمیده (۱): در این حرکت، شخص چمباتمه زده و یک حالت خمیده به خود می‌گیرد. بازوها و دست‌ها اطراف زانوها قفل می‌شود. در این حالت، شخص روی قسمت جلویی کف پا راه می‌رود.



۴- حرکت لژگی (۱): روی یک پای خود چمباتمه بزنید درحالی که پای دیگر خود را مستقیم در جلو نگه داشته و دست‌ها را در سینه قفل کرده‌اید. به طور ناگهانی، پای را که در جلو قرار دارد به زیر بدن خود بکشید و پای را که بر روی آن چمباتمه زده‌اید به جلو پرتاب کنید.



### ۱۱- غذا خوردن لک لک (۲): پنجه‌ی پاها در یک خط

مستقیم قرار می‌گیرد. پاکنی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر در حدود ۱۵ سانتی‌متری پنجه‌ی پاها بر روی زمین قرار می‌گیرد. دانش‌آموز به‌طرف جلو خم می‌شود و یک پای خود را در عقب به بالا می‌برد. او پاکت را با دندان‌ش از روی زمین برمی‌دارد.



### ۱۲- پریدن چوب (۲): یک چوب ۹۰ سانتی‌متری به‌طور

قائم در جلوی بدن قرار می‌گیرد. یک طرف چوب را بگیرید و سر دیگرش را روی زمین جلوی پاها قرار دهید. چوب را رها کنید و پای راست را از بالای چوب عبور دهید. چوب را قبل از سقوط بر زمین، بگیرید.



### ۱۳- فرود (۲): یک تکه کاغذ در ۳۰ سانتی‌متری جلوی

بدن قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بر زمین زانو می‌زند، دست‌های او در پشت قفل می‌شود. وی با خم شدن، کاغذ را از زمین برمی‌دارد.



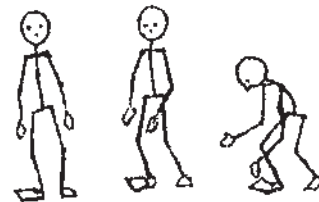
### ۸- آسیاب قهوه خردکنی (سنگ آسیاب) (۲):

دانش‌آموز کف یکی از دست‌های خود را بر روی زمین می‌گذارد و دست دیگر خود را به حالت مستقیم و قائم نگه می‌دارد. او دستش را محور قرار می‌دهد و به‌وسیله‌ی پاهایش روی زمین راه می‌رود به‌طوری که مسیر حرکتی او دایره‌ای رسم نماید.



### ۹- بطری بازکن (۲): دانش‌آموز در حالی که فاصله‌ی

پاهایش ۳۵ سانتی‌متر است، می‌ایستد. یک برگ کاغذ روی انگشت پای راست خود می‌گذارد بازوی راست خود را در راستای بدن آویزان می‌کند و آن را از بین دو پا عبور می‌دهد، سپس کاغذ را برمی‌دارد.



### ۱۰- راه رفتن خرچنگ (۱): دست‌ها و پاها روی زمین،

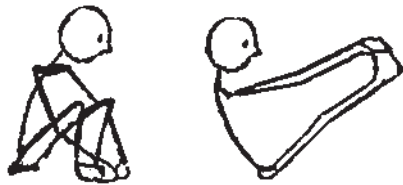
صورت به‌طرف بالا، پشت مستقیم و کشیده قرار می‌گیرد. به سوی عقب یا جلو حرکت کنید. در هنگام راه رفتن بازوی دست راست با پای راست و بازوی چپ با پای چپ حرکت می‌کند.



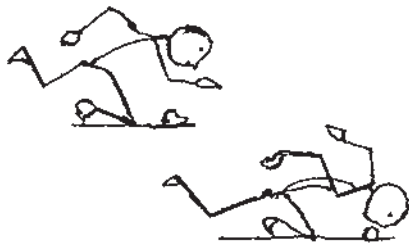




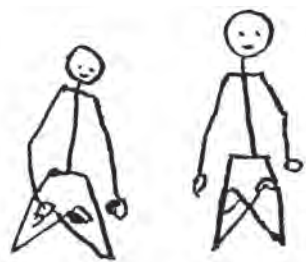
بگیرید. کمی به عقب بروید و پای خود را به صورت مستقیم نگاه دارید.



۱۸- غذا خوردن مرغ ماهی خوار (۱): بایکی از پاها بر زمین زانو بزنید. پای دیگر شما کاملاً جدای از زمین قرار دارد. خم شوید و شیء موجود بر روی زمین و در جلوی زانوی خود را با دهان بردارید.



۱۹- راه رفتن با ساق های خم شده (۲): دانش آموز روی تشک قرار می گیرد. پای چپ را می گیرد و تا حد ممکن در مقابل ران راست بالا می آورد. ساق راست از روی ساق چپ عبور داده می شود و بالای ران چپ قرار می گیرد. وی بازوها را در طرفین بدن جهت ایجاد تعادل نگاه می دارد. خود را روی زانوها قرار می دهد و سرتاسر تشک را می بیند.



۱۴- راه رفتن گربه (۱): چهار دست و پا بر روی زمین قرار می گیرد. زانوها و دست ها به آرامی خم می شود و دانش آموز راه رفتن گربه را تقلید می کند.



۱۵- راه رفتن اردک (۱): درحالی که زانوها از همدیگر فاصله دارند، چمباتمه بزنید. ساعد در زیر بازو و کف پاها به طرف پهلو قرار می گیرد. با هر قدم، دست ها را از شانه به نوسان درآورید و مانند شکل به عقب و جلو ببرید. زمانی که دست ها بالا می آیند کف دست ها به همدیگر نزدیک می شود.



۱۶- غلت تخم مرغ (۱): پاها به صورت متقاطع قرار می گیرد. دانش آموز روی زمین زانو می زند. بازو در حد سینه قفل می شود. دانش آموز با استفاده از بازو و زانوها غلت خود را شروع می کند.

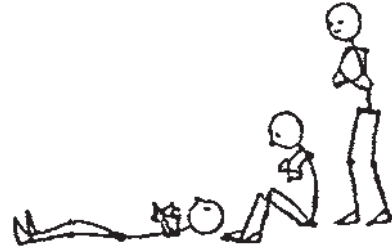


۱۷- نشستن تخم مرغی (۱): روی زمین در حالی که زانوها خم شده اند بنشینید. مچ یا پنجه ی پاها را محکم با دست ها



۲۰- ایستادن آزاد (۱): به پشت روی تشک دراز بکشید. بازوها در حد سینه قرار می‌گیرد. بدون آن که بازوها باز شود یا از آرنجها استفاده کنید، بایستید. در حالت مشکل‌تر به دانش‌آموز فقط اجازه داده می‌شود که مقدار کمی پاشنه‌ی خود را حرکت دهد.

۲۲- پریدن قورباغه (۱): حالت چمباتمه بگیرید. دست‌ها را در بین دو پا روی زمین قرار دهید. با پرش کوتاه، دست‌ها را کمی به جلو پرتاب کنید و پاها را به طرف دست‌ها ببرید. در حالت مشکل‌تر، جهش طولانی‌تر است و دست‌ها در هوا موازی خواهد بود.



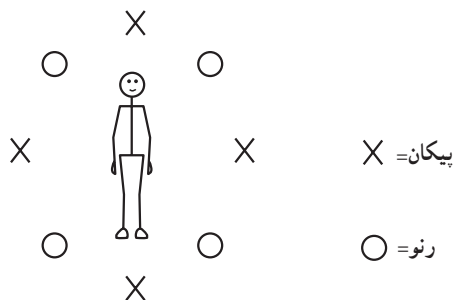
۲۱- کشش پای قورباغه (۱): دانش‌آموز به حالت چمباتمه قرار می‌گیرد. پشت او کاملاً مستقیم است. دست‌هایش در سینه قلاب می‌شود. باسن او روی پای چپش بوده و پای راست او در پهلو به صورت مستقیم و کشیده است. او با تغییر وضعیت از یک پا به پای دیگر می‌رود.



## ۸- بازی‌های ورزشی ساده

### بازی‌های ورزشی فعال و پرتحرک جهت تقویت حرکت‌های انتقالی

بازی‌های ورزشی فعال- که در زیر آمده است- توانایی‌های حرکتی انتقالی را بهبود و توسعه می‌بخشند. این بازی‌ها را می‌توان اصلاح کرد و به روش‌های مختلف تغییر داد تا اهداف درس را تأمین نماید.



● اتومبیل یا هواپیما

مهارت‌ها: دویدن

وسایل: -

تعداد بازیکن: ۳۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



**روش اجرا :**

بسته به تعداد نفرات مورد نظر برای گروه، نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شماره گذاری می کنیم. شماره های ۱ پیکان، شماره های ۲ رنو، شماره های ۳ سمند الی آخر نام گذاری می شوند. نفر آزاد، نام یکی از اتومبیل ها را صدا می کند و کلیه ی شماره های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه های ساعت به دور دایره می دوند و مجدداً به محلّ اول برمی گردند و تلاش می کنند تا به داخل دایره بروند و فرد آزاد را لمس کنند. اولین کسی که فرد آزاد را لمس کند، مسابقه ی آن نوع اتومبیل را می برد. وقتی کلیه ی اتومبیل ها مسابقه دادند، فرد آزاد اعلام می کند «برنده ها» و برندگان شروع به مسابقه دادن می کنند و برنده ی برندگان مشخص می شود.

**تغییرات :**

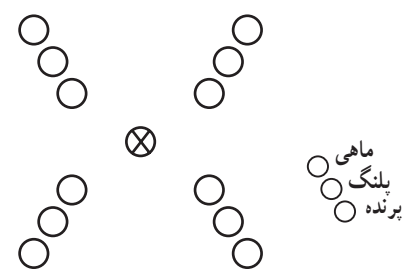
- ۱- استفاده از اسامی هواپیماها و ... (هواپیمای مسافربری، هواپیمای شناسایی، هواپیمای جت)
- ۲- تغییر مهارت ها به لی لی کردن، با پرش رفتن و ...

**• بیای جا نمونی!**

**مهارت ها :** دویدن، شروع سریع، توقف سریع و سایل -

**تعداد بازیکنان :** ۱۸ تا ۲۴ نفر

**نحوه ی استقرار :** دایره ای



**روش اجرا :**

افراد گروه به صورت ۳ دایره تودرتو قرار می گیرند. برای بازیکنان هر دایره اسم گذاری می شود؛ مثلاً دایره ی داخلی ماهی، دایره ی وسط پلنگ و دایره ی بیرونی پرنده. یک نفر در وسط که نفر آزاد است اسم یکی از دایره ها را صدا می زند. افراد آن دایره

سریعاً جای خود را عوض می کنند. نفر آزاد تلاش می کند یکی از جاهای خالی را اشغال کند. در صورت موفقیت، نفری که بدون جا مانده است جای نفر آزاد را خواهد گرفت.

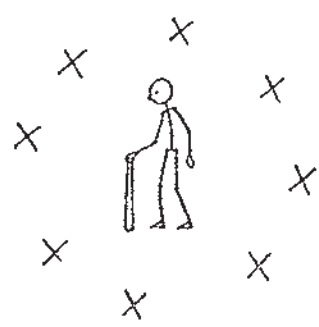
**• چوب رو بگیر!**

**مهارت ها :** دویدن، شروع سریع، گرفتن

**وسایل :** تعدادی چوب ۹۰ سانتی متری

**تعداد بازیکنان :** ۸ تا ۱۶ نفر

**نحوه ی استقرار :** دایره ای



**روش اجرا :**

بازیکنان به شکل دایره مستقر می شوند. یک بازیکن در وسط قرار می گیرد و چوب را با سرانگشت به حالت تعادل نگه می دارد. این بازیکن باید تلاش کند خود را به چوب برساند و از افتادن آن جلوگیری کند. اگر موفق شد، جای بازیکن وسط را می گیرد. در غیر این صورت، به جای خود بازمی گردد و بازیکن وسط شماره ی دیگری را اعلام می کند.

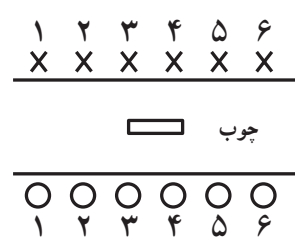
**• ربودن چوب**

**مهارت ها :** دویدن، شروع سریع، فریب و فرار

**وسایل :** یک تکه چوب یا یک قطعه دستمال

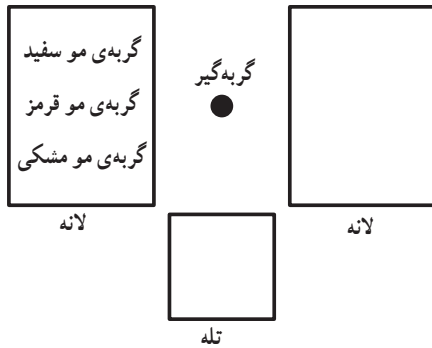
**تعداد بازیکنان :** ۱۲ تا ۱۸ نفر

**نحوه ی استقرار :** دو خط موازی



## روش اجرا :

تعداد بازیکنان : ۲۰ تا ۸۰ نفر  
نحوه‌ی استقرار : به شکل توجه کنید.



بازیکنان به دو تیم تقسیم و شماره‌گذاری می‌شوند. یک تکه چوب یا هر شیء دیگری بین دو گروه قرار می‌گیرد. آموزگار شماره‌ای را صدا می‌کند و شماره‌های مشابه موجود در دو تیم به سرعت از صف خارج می‌شوند و سعی می‌کنند شیء مستقر در وسط را بردارند و به جای خود بازگردند. هر یک از این دو که موفق به برداشتن و مستقر شدن در جای خود شود و نفر دیگر نتواند او را در محدوده‌ی دو صف بزند، برای تیم خود امتیاز می‌گیرد.

### ● پشت به پشت یار

مهارت‌ها : دویدن، چرخیدن، فریب‌دادن و فرار

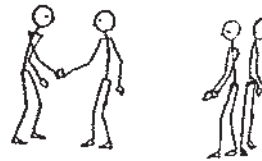
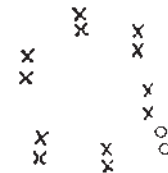
وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۱۶ نفر

نحوه‌ی استقرار : پراکنده - به صورت دو به دو

## روش اجرا :

سه یا چهار رنگ گره‌ه را نام ببرید (مشکی، سفید، خاکستری، مو قرمز) هر یک از بچه‌ها یک رنگ را انتخاب می‌کنند. همه به داخل لانه می‌روند. کسی که گره‌ه را می‌گیرد، یک رنگ گره‌ه را نام می‌برد. گره‌ه‌ای که رنگش مشخص شده، سعی می‌کند خود را به لانه‌ی مقابل برساند. اگر او توسط گره‌گیر به دام افتاد او را به داخل «تله» می‌برد. پس از سه بار انجام بازی، تعداد گره‌هایی را که به دام انداخته اعلام می‌کند و نفر دیگری را به جای خود به عنوان گره‌گیر معرفی می‌کند و تا زمانی که همه به دام بیفتند ادامه پیدا می‌کند. آخرین نفری که به دام می‌افتد بازی را مجدداً شروع می‌کند.



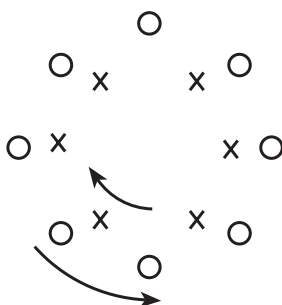
### ● دو دایره

مهارت‌ها : با یرش رفتن، تاختن و لی‌لی کردن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار : دو دایره



## روش اجرا :

فرد آزاد اعلام می‌کند «پشت به پشت». هر بازیکن باید با یار خود «پشت به پشت» بایستند. سپس فرمان «رو در رو» داده می‌شود. دو یار رو در رو هم قرار می‌گیرند و دست می‌دهند. در شروع مجدد و اعلام «پشت به پشت»، بازیکنان باید یار خود را عوض کنند. در این موقع، فرد آزاد سعی می‌کند یک یار برای خود انتخاب کند. فردی که بدون یار می‌ماند، جای یار آزاد را خواهد گرفت.

### ● گره‌گیر

مهارت‌ها : دویدن، فریب و فرار

وسایل : -



روش اجرا :

دانش آموزان به شکل دو دایره ی هم مرکز مستقر می شوند. تعداد نفرات یک دایره (داخلی) بیشتر از دیگری است (یک نفر) با علامت معلم، دانش آموزان شروع به انجام حرکت با پرش رفتن بر خلاف جهت یکدیگر در دایره، می کنند تا علامت دیگری داده شود. سپس هر دانش آموز تلاش می کند یک یار از دایره ی دیگر برای خود بگیرد. یک نفر باقی می ماند که یار نخواهد داشت. وی باید جریمه پردازد. جریمه ی او انجام یک شیرین کاری، خواندن یک سرود و ... خواهد بود.

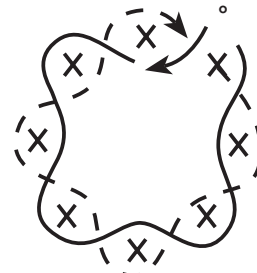
● ماریج

مهارت ها : دویدن، تغییر جهت دادن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۲۰ نفر

نحوه ی استقرار : دایره



روش اجرا :

یک نفر به عنوان نفر آزاد، دانش آموزی را در داخل دایره لمس می کند. این دو در خلاف جهت هم دیگر شروع به دویدن به شکل ماریج به داخل و بیرون دایره می کنند. کسی که زودتر به محلّ خالی برسد، برنده خواهد بود. بازیکن دیگر برای دور بعد بازیکن آزاد خواهد بود.

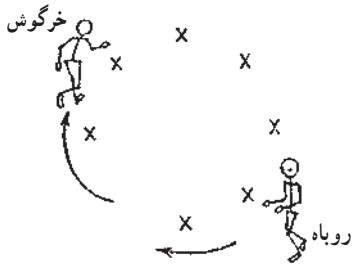
● خرگوش منو ندیدی؟

مهارت ها : دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه ی استقرار : یک دایره



روش اجرا :

یک بازیکن نقش روباه را بازی می کند. او به دور دایره راه می رود و از هریک از بازیکنان سؤال می کند : «خرگوش منو ندیدی؟» بازیکن جواب می دهد : «چه شکلی بود؟» روباه شکل خرگوش خود را شرح می دهد (مشخصات یکی از بازیکنان در دایره)؛ برای مثال رنگ چشم، مو، لباس و ... او را شرح می دهد. بازیکنی که مشخصات او گفته شده به عنوان خرگوش می دود و روباه او را تعقیب می کند و سعی می کند او را قبل از مستقر شدن در جای خود لمس کند. اگر موفق شد جای او را می گیرد و خرگوش نقش روباه را به عهده خواهد گرفت. در غیر این صورت، یک بار دیگر نقش روباه را انجام می دهد.

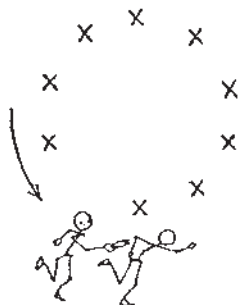
● مخلوط کن کار می کنه

مهارت ها : دویدن، شروع سریع، توقف سریع

وسایل : یک عدد روزنامه ی تا شده

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۲۰ نفر

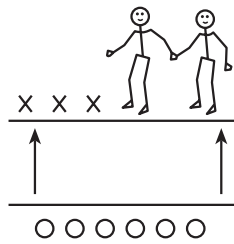
نحوه ی استقرار : دایره ای



روش اجرا :

یک بازیکن خارج از دایره قرار دارد. این بازیکن یک عدد روزنامه ی تا شده در دست دارد. او در اطراف دایره قدم

تعداد بازیکنان : کل کلاس  
نحوه‌ی استقرار : دو ردیف در مقابل هم



روش اجرا :

چهار دانش‌آموز را به انتهای زمین بازی بفرستید. بقیه‌ی دانش‌آموزان به انتهای دیگر می‌روند. هر دو گروه صف تشکیل می‌دهند. رهبر سوت می‌زند. همه تلاش می‌کنند به یکی از این چهار نفر قلاب شوند. در آخر، گروهی که زنجیره‌ی کوچک‌تر دارد و از پیوستن افراد بیشتر به گروه خود جلوگیری کرده است برنده خواهد بود. در این بازی، سرعت عمل گروه‌ها عامل مهمی است.

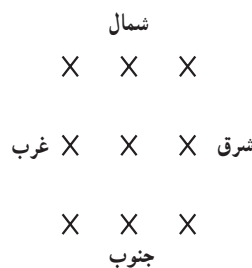
● بادنما

مهارت‌ها : دویدن، شروع سریع و چرخیدن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : کل کلاس

نحوه‌ی استقرار : پراکنده



← بادنما

روش اجرا :

بچه‌ها باید جهت‌ها (شمال، شرق، جنوب و غرب) را بشناسند یکی از بازیکنان به‌عنوان کارمند هواشناسی در جلوی دیگران قرار می‌گیرد و جهت وزیدن باد را اعلام می‌کند. وقتی

می‌زند و آن را به یکی از بازیکنان می‌دهد. این فرد به طرف راست می‌چرخد و پشت بازیکن سمت راست خود، ضربه‌ی آرامی با روزنامه می‌زند. بازیکن سمت راست به دور دایره می‌دود تا به محل استقرار اول خود بازگردد. بازیکن زنده‌ی ضربه به تعقیب او می‌پردازد و بازیکنی که بازی را شروع کرده است در جای اولین فرد دریافت‌کننده‌ی روزنامه مستقر می‌شود.

● پنجره‌های بلند

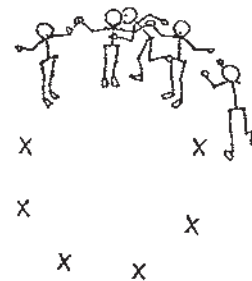
مهارت‌ها : دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه‌ی استقرار : دایره‌ای با یک بازیکن آزاد در مرکز

دایره



روش اجرا :

یک بازیکن به‌عنوان بازیکن آزاد در داخل دایره می‌چرخد و یک بازیکن را لمس می‌کند. سپس به بیرون از دایره می‌دود و تلاش می‌کند قبل از آن که توسط بازیکنی که لمس شده است به دام بیفتد، سه بار به دور دایره بچرخد. وقتی او سه دور کامل به دور دایره بچرخد، بازیکنان روی دایره دست‌های خود را که به هم گرفته‌اند بلند می‌کنند و فریاد می‌زنند «پنجره‌ها بلند» و دونده وارد دایره شده و نجات پیدا می‌کند و به این ترتیب، باز هم او بازیکن آزاد خواهد بود ولی اگر توسط تعقیب‌کننده به دام افتاد، تعقیب‌کننده‌ی بازیکن آزاد خواهد بود.

● قلاب شدن

مهارت‌ها : چرخش، فریب و فرار، دویدن

وسایل : -



**روش اجرا :**

یکی از دانش‌آموزان به عنوان پلیس راهنما انتخاب می‌شود و در پشت خط پایانی قرار می‌گیرد. این دانش‌آموز پشت به گروه می‌ایستد. پلیس راهنما اعلام می‌کند «چراغ سبز است» و بچه‌ها با دقت از خط عبور می‌کنند و جلو می‌آیند. در این حال، پلیس عمل شمارش را انجام می‌دهد. او می‌تواند هر وقت صلاح بداند وضعیت «چراغ قرمز» را اعلام کند. سپس برگردد و روبه بازیکنان بکند. بازیکنی که در حال حرکت است باید به خط شروع برگردد. اولین بازیکنی که از خط پایانی عبور کند، پلیس راهنمایی خواهد شد. این بازی در واقع برای تدریس ایمنی نیز به کار می‌رود.

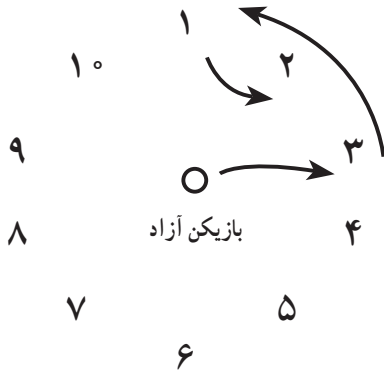
**• تعویض شماره**

مهارت‌ها : شروع سریع و دویدن

وسایل : -

تعداد بازیکنان : کل کلاس

نحوه‌ی استقرار : دایره‌ای



**روش اجرا :**

به هریک از بازیکنان شماره‌ای داده می‌شود و بازیکنی به عنوان بازیکن آزاد انتخاب می‌شود و در وسط دایره‌ای که دانش‌آموزان تشکیل داده‌اند می‌ایستد. او دو شماره به دلخواه اعلام می‌کند. شماره‌های اعلام شده جای خود را عوض می‌کنند. در این هنگام، بازیکن آزاد تلاش می‌کند جای یکی از این دو نفر را اشغال کند. نفری که جایش اشغال شده، بازیکن آزاد می‌شود و بازی را مجدداً شروع می‌کند.

می‌گوید «باد به طرف شمال می‌وزد»، بازیکنان سریعاً به طرف شمال می‌چرخند؛ به همین ترتیب، جهت‌های دیگر را اعلام می‌کند و سایرین به همان جهت می‌چرخند. سپس وقتی می‌گوید «گردباد»، بازیکنان روی پاشنه‌ی پای راست خود، ۳ بار می‌چرخند. برای این که این بازی جذاب باشد، آن را سریع انجام دهید.

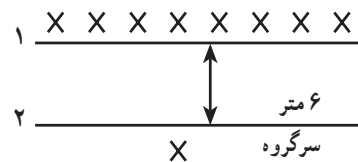
**• شمارش معکوس**

مهارت‌ها : دویدن، شروع و توقف سریع

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۲۰ تا ۳۰ نفر

نحوه‌ی استقرار : در دو صف



**روش اجرا :**

بازیکنان پشت خط ۱ می‌نشینند. سرگروه شماره‌ی معکوس از ۱۰ تا ۰ را انجام می‌دهد و بچه‌ها از حالت چمباتمه کم‌کم برخاسته و می‌ایستند. به محض این که کاپیتان شماره‌ی ۰ را اعلام کرد، بازیکنان به طرف خط شماره‌ی ۲ می‌دوند. اولین بازیکنی که خط را قطع کرد سرگروه خواهد بود.

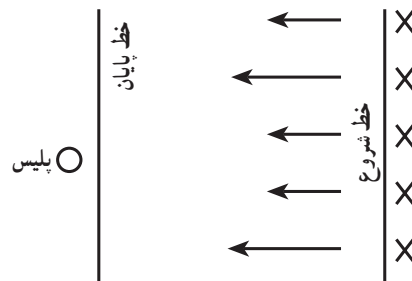
**• چراغ قرمز**

مهارت‌ها : راه رفتن، حرکت، توقف

وسایل : -

تعداد بازیکنان : ۲۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار : به شکل مراجعه کنید.



## بازی‌های فعال مربوط به حرکات کنترلی

بازی‌های زیر را می‌توان به طرق مختلفی برای ارتقای حرکات کنترلی پایه در اشکال گوناگون، تغییر داد.

### ● توپ هدف‌گیری

مهارت‌ها : پرتاب کردن، فریب دادن و فرار کردن

وسایل : یک عدد توپ

تعداد بازیکنان : ۹ یا ۱۰ نفر

نحوه‌ی استقرار : دایره‌ای

آن

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه  
نحوه‌ی استقرار : خطی یا دایره‌ای

پرتاب‌کننده ⊗

X X X X X X X X

X X

X ⊗ X  
پرتاب‌کننده X  
X X

روش اجرا :

یکی از بازیکنان توپ را با صدا کردن نام یک بازیکن به بالا پرتاب می‌کند. بازیکنی که نام او را صدا کرده‌اند تلاش می‌کند توپ را دریافت کند. اگر موفق شد جای پرتاب‌کننده را می‌گیرد. اگر موفق نشد اسامی دیگری را اعلام می‌کند و این کار تا دریافت توپ توسط یکی از بازیکنان ادامه می‌یابد. اگر در کلاسی دانش‌آموزان هم‌دیگر را نمی‌شناسند، آن‌ها را شماره‌گذاری کرده یا از رنگ‌ها استفاده کنید.

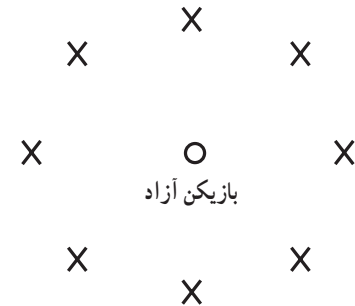
● ضربه به توپ با پا در داخل دایره

مهارت‌ها : ضربه‌زدن با پا و کنترل کردن

وسایل : توپ فوتبال

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۱۸ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار : دو تیم یا گروه در یک دایره



روش اجرا :

هریک از بازیکنان روی یک نقطه می‌ایستند. بازیکن آزاد به همراه توپ در وسط قرار می‌گیرد. با صدای سوت، همه جای خود را عوض می‌کنند و بازیکن آزاد سعی می‌کند یکی از آن‌ها را با توپ بزند. توپ به هر بازیکنی اصابت کند، او جای بازیکن آزاد را می‌گیرد.

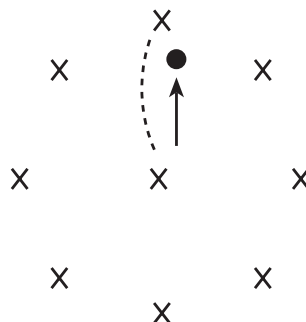
### ● پرتاب آموزشی

مهارت‌ها : پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل : یک عدد توپ

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار : خطی یا دایره‌ای







به توپ باید در تیم خودی زده شود. نباید توپ با دست گرفته شود (دختران برای محافظت صورت و بدن خود در مقابل توپ مجاز به استفاده از دست هستند). بازیکنی که توپ خارج شده از بازی را دریافت می‌کند، باید دوباره آن را به جریان بازی وارد کند.

● سریع باش!

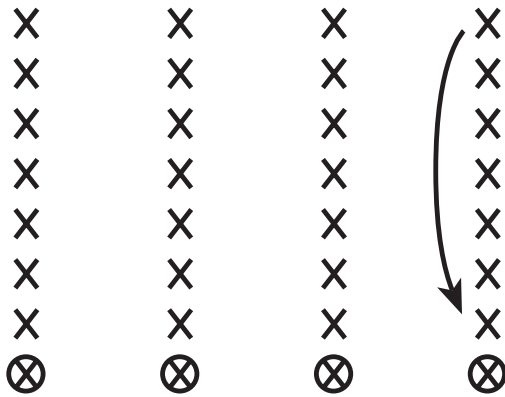
مهارت‌ها: پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل: توپ پلاستیکی والیبال

تعداد بازیکنان: ۳۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: امدادی خطی، با فاصله‌ی یک متر بین

هر بازیکن با بازیکن کناری



روش اجرا:

کلاس را به ۴ گروه تقسیم کنید. یک نفر سرگروه در رأس هر تیم که به شکل خطی مستقر شده قرار می‌گیرد. سرگروه توپ را برای یکی از بازیکنان پرتاب می‌کند و او توپ را برمی‌گرداند. به محض این که آخرین بازیکن توپ را گرفت، سرگروه فریاد می‌زند «بروگوشه» و به طرف سرخط می‌دود. حال آخرین نفر سرگروه است. تیمی که زودتر به وضعیت شروع برمی‌گردد برنده خواهد بود.

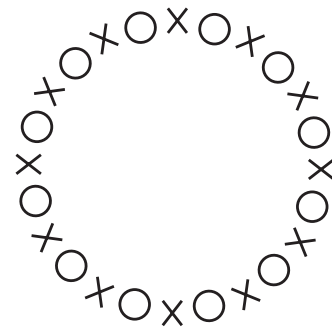
● وسطی خطی

مهارت‌ها: پرتاب، دریافت و فرار و فریب

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو صف روبه‌روی هم



روش اجرا:

هریک از بازیکنان تلاش می‌کند با ضربه‌ی پا توپ را از بین پاهای دو بازیکن مقابل خود عبور دهد. اگر موفق شد یک امتیاز برای تیمش منظور می‌شود. اگر بازیکن توپ را از بالای سر بازیکنان تیم مقابل بیرون بفرستد، تیم حریف یک امتیاز دریافت می‌کند.

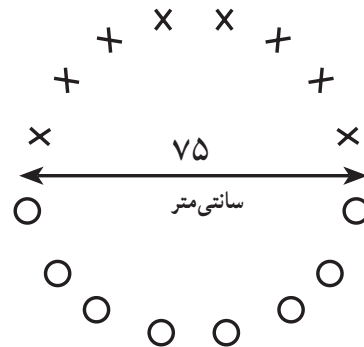
● ضربه به توپ با پا در داخل دایره

مهارت‌ها: ضربه زدن با پا، کنترل کردن

وسایل: توپ فوتبال

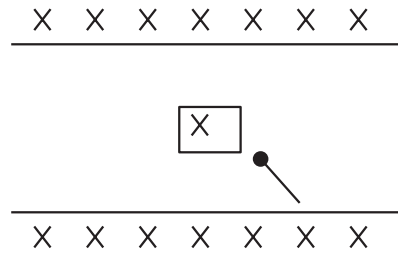
تعداد بازیکنان: ۱۶ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو تیم در یک دایره



روش اجرا:

یکی از بازیکنان تیم، توپ را به طرف حریف شوت می‌کند. همه‌ی بازیکنان باید در تیم خودشان باقی بمانند، به جز سرگروه که برای زدن توپ‌هایی که خارج از دسترس بازیکنان خود متوقف شده است از محل خود خارج می‌شود. یک امتیاز به تیمی که بازیکنش توپ را از بین پاها یا روی شانه حریف رد کند داده می‌شود. ضربه



### روش اجرا :

دو خط به فاصله‌ی ۶ متر روی زمین بکشید. در وسط دو خط، مربعی به ضلع ۶۰ سانتی متر رسم کنید. یک بازیکن در وسط مربع می‌ایستد. نیمی از بازیکنان پشت یک خط و نیمی دیگر پشت خط دیگر می‌ایستند. بازیکنان دو طرف با پرتاب توپ، به نوبت پاهای بازیکن داخل مربع را هدف قرار می‌دهند. بازیکن داخل مربع تلاش می‌کند با عوض کردن جا و فریب دادن بازیکنان از اصابت توپ به خود جلوگیری کند ولی نباید پای خود را از مربع بیرون بگذارد. در صورت اصابت توپ به بازیکن داخل مربع، او جای خود را با پرتاب کننده عوض می‌کند.

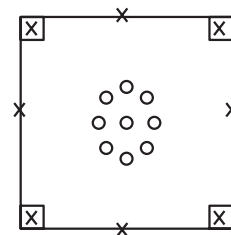
### ● وسطی داخل مربع

مهارت‌ها : پرتاب، فریب و فرار (جاخالی دادن)

وسایل : توپ والیبال

تعداد بازیکنان : ۱۲ تا ۱۶ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار : به شکل مربع



تیم شماره‌ی ۱ = X

تیم شماره‌ی ۲ = O

### روش اجرا :

اعضای تیم شماره‌ی ۱ در پایگاه‌های تعیین شده بر روی مربع قرار می‌گیرند و اعضای تیم شماره‌ی ۲ در وسط مربع مستقر می‌شوند. بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به پاس کاری می‌کنند و

در یک لحظه، ناگهان یکی از بازیکنان اقدام به زدن بازیکنان تیم شماره‌ی ۲ می‌کند. اگر توپ به بازیکنان اصابت نکند، مجدداً پاس کاری ادامه می‌یابد. اگر توپ به بازیکنان داخل دایره اصابت کند، بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به دویدن دور پایگاه‌ها می‌کنند تا وقتی که بازیکنی که توپ به او اصابت کرده است توپ را بردارد و فرمان «ایست» بدهد. پس از ایستادن بازیکنان، او تلاش می‌کند با توپ، یکی از آنها را بزند. بازیکنانی که موفق به زدن حریف می‌شوند یک امتیاز به نفع تیم خود می‌گیرند. تیمی که بازیکنانش جاخالی می‌دهند و مورد اصابت قرار نمی‌گیرند نیز یک امتیاز دریافت خواهند کرد. بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد. پس از آن دو تیم جای خود را باهم عوض می‌کنند.

لازم به یادآوری است که همکاری نفرات تیمی که در اطراف مربع مستقر شده‌اند و توپ را در اختیار دارند، ضروری است.

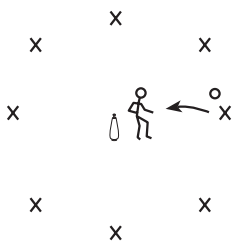
### ● محافظت از هدف

مهارت‌ها : پرتاب کردن، چابکی، هماهنگی چشم و پا

وسایل : توپ والیبال و یک عدد میل زورخانه

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۰ نفر در یک گروه

نحوه‌ی استقرار : چند دایره



### روش اجرا :

یکی از دانش‌آموزان از میل زورخانه محافظت می‌کند و تعدادی از بچه‌ها، به دور او دایره‌ای تشکیل می‌دهند. هدف زدن میل زورخانه با توپ و سرنگون کردن آن است. نفری که در وسط مستقر است از میل محافظت می‌کند، با دست و پا و بدن از اصابت توپ به میل جلوگیری می‌کند. کسی که موفق به انداختن میل شود به عنوان محافظ جدید انتخاب می‌شود. گروه بزرگ را به گروه‌های کوچکتر تقسیم کنید تا امکان موفقیت و شادی بیشتر فراهم شود. در صورت امکان، بیش از ۸ نفر در یک گروه قرار ندهید.



جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول (نمونه‌ی ۴)

عناوین	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد		
آمادگی جسمانی	کسب مهارت قدرت و استقامت عضلانی	۹-۸-۲۳-۱۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>با فرمان معلم حرکات بشین و پاشو را ۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام دهد.</li> <li>به پشت روی زمین بخوابد، دست‌ها را در کنار بدن قرار دهد و پاها را به صورت قیچی از کنار هم عبور دهد.</li> <li>از پله‌ای به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر به مدت ۳۰ ثانیه بالا و پایین برود.</li> <li>حرکت خم و راست کردن کمر بر روی زانوها را به حالت ایستاده به تعداد ۳ تا ۷ بار انجام دهد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در انجام همه‌ی موارد موفق است.</li> <li>در انجام بیشتر موارد موفق است.</li> <li>در انجام برخی از موارد موفق است.</li> <li>در انجام موارد اندکی موفق است.</li> </ul>		
		کسب مهارت تعادل	۳-۱۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>با دست‌های باز بر روی خط مستقیم با حفظ تعادل چند قدم بردارد.</li> <li>با دست‌های باز بر روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل بایستد.</li> <li>بر روی خطوط منحنی با حفظ تعادل راه برود.</li> <li>از روی خطوط منحنی یا مستقیم، به صورت لی‌لی از بین موانع عبور کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در انجام همه‌ی موارد موفق است.</li> <li>در انجام بیشتر موارد موفق است.</li> <li>در انجام برخی از موارد موفق است.</li> <li>در انجام موارد اندکی موفق است.</li> </ul>	
			کسب مهارت بهبود استقامت قلبی و عروقی	۴-۲۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>به مدت ۴ دقیقه دور زمین حیاط مدرسه آرام بدود.</li> <li>به مدت ۲ دقیقه به حالت درجا طناب بزند.</li> <li>به مدت یک دقیقه حرکت پروانه را از پهلو یا جلو انجام دهد.</li> <li>به مدت یک دقیقه به صورت درجا یک بار پا را به جلو پرتاب کند و بار دیگر پا را عوض کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در انجام همه‌ی موارد موفق است.</li> <li>در انجام بیشتر موارد موفق است.</li> <li>در انجام برخی از موارد موفق است.</li> <li>در انجام موارد اندکی موفق است.</li> </ul>
				کسب مهارت انعطاف‌پذیری	۶-۱۲-۲۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>در حالت ایستاده، خم شده بدون این که زانوها خم شود، میج پاها را در حالت جفت بگیرد.</li> <li>پاها را تا جایی که ممکن است باز کند با دست راست میج پای چپ را بگیرد و بالعکس</li> <li>به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه از کمر به سمت راست یا چپ با دستان باز خم شود.</li> <li>به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن قلاب کند و دست‌ها را در بالای سر به صورت کشیده نگه دارد.</li> </ul>

ادامه‌ی جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول (نمونه‌ی ۴)

عناوین	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
حرکات پایه	کسب مهارت راه رفتن	۱-۵-۱۹	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سر، تنه و باسن هنگام راه رفتن در یک راستا قرار گیرد.</li> <li>- پنجه‌های پا هنگام راه رفتن به طرف داخل و خارج متمایل شود.</li> <li>- هنگام راه رفتن دست راست با پای چپ، بالعکس به صورت هماهنگ عمل شود.</li> <li>- هنگام راه رفتن به سمت جلو نگاه شود.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.
				خیلی خوب
				خوب
				قابل قبول
	کسب مهارت در دویدن	۲-۵-۱۹	<ul style="list-style-type: none"> <li>- روی پنجه‌ی پا بدود.</li> <li>- هنگام دویدن، دست‌ها حرکت پاندولی داشته باشد.</li> <li>- هنگام دویدن، زانوها به نسبت افزایش سرعت بالا برود.</li> <li>- تنه به سمت جلو متمایل شود.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.
				خیلی خوب
				خوب
				قابل قبول
	کسب مهارت در پرتاب کردن اشیاء	۱۴-۱۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شیء را به هوا پرتاب کرده و مجدداً دریافت کند.</li> <li>- شیء را به طرف مانع موردنظر پرتاب کند.</li> <li>- پای چپ را جلوتر از پای راست قرار دهد (برای افراد راست دست، برعکس)</li> <li>- شیء را با سه انگشت دست بگیرد.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.
				خیلی خوب
				خوب
				قابل قبول
کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دست‌ها را روی شانه قرار داده به سمت چپ و راست بچرخد.</li> <li>- در حین چرخیدن، تعادلش به هم نخورد.</li> <li>- یک پا را بر روی زمین قرار داده و یک دور به دور خود بچرخد.</li> <li>- دست‌ها را به کمر قرار داده و شانه‌ها را به سمت چپ حرکت دهد.</li> </ul>	در انجام همه‌ی موارد موفق است.	
			خیلی خوب	
			خوب	
			قابل قبول	
				نیازمند به آموزش

