به نام خداوند بخشنده و مهربان

ضمیمهٔ کتاب

تربیت بدنی دورهٔ ابتدایی

ویژهٔ معلمان پایهٔ چهارم

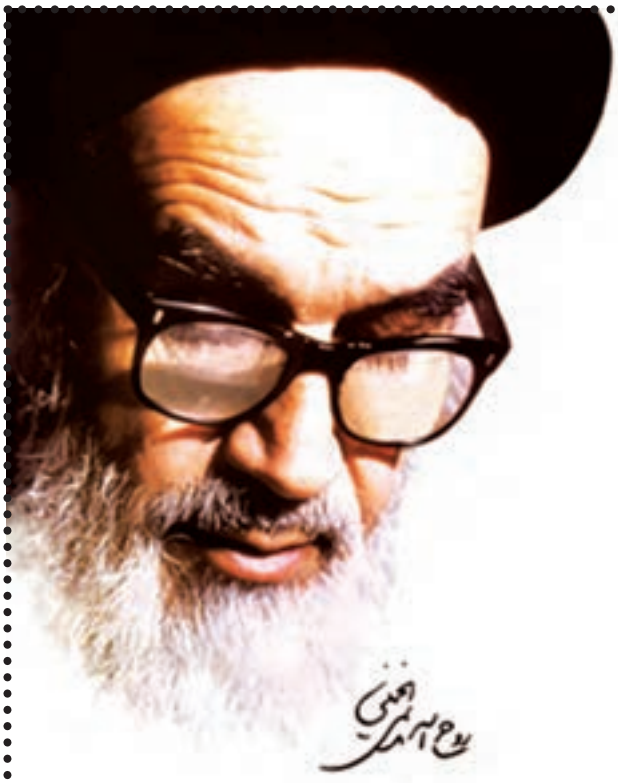
وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب :	ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی ویژه معلمان پایه چهارم - ۶۸/۲
پدیدآورنده :	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف :	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف :	میترا روحی دهکردی، عباس بنیان، جواد مهرگان، مریم جودی و طیبه ارشاد (اعضای گروه تألیف) سیّد اکبر میرجعفری (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	اداره کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) ـ مجید ذاکری یونسی (مدیرهنری) ـ مجتبی احمدی (نگاشتارگر [طراح گرافیک] و صفحه‌آرا) ـ طاهره حسن‌زاده (طراح جلد) ـ بهنام خیامی (تصویرگر) ـ فاطمه باقری‌مهر، زهرا ایمانی نصر، شاداب ارشادی، فاطمه پزشکی، ناهید خیام‌باشی، سیده شیوا شیخ‌الاسلامی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن : ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وب‌گاه : www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
ناشر :	شرکت افست : تهران ـ کیلومتر ۴ جاده آبعلی، پلاک ۸، تلفن : ۷۷۳۳۹۰۹۳، دورنگار : ۷۷۳۳۹۰۹۷، صندوق پستی : ۴۹۷۹ـ۱۱۱۵۵
چاپخانه :	شرکت افست «سهامی عام» (www.offset.ir)
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ دوم ۱۳۹۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

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

۱۳۹۶



حضرت امام (ره):

همان‌طور که با « ورزش » قوّت جسمانی خود را تقویت می‌کنید، قوّت روحانی را نیز تقویت کنید.

فهرست

فصل اول: معرّفی برنامه

ویژگی برنامهٔ درس تربیت بدنی در پایهٔ چهارم ۶
محتوای درس تربیت بدنی در پایهٔ چهارم ۶
تدریس مؤثر تربیت بدنی با بازی ۷

فصل دوم: معرّفی بازی‌ها

ملاحظات قبل از اجرای بازی ۱۴
آموزش طناب بازی ۱۵
تعیین اندازهٔ مناسب طناب ۱۶
نکات آموزشی ۱۶
توصیه‌ها ۱۶
نحوهٔ چرخاندن طناب ۱۷
جدول ۱ـ۲ـ بازی‌های آموزشی پایهٔ چهارم ۱۸
طناب بازی (رفتم به هوا) ۱۹
طناب بازی(تونل) ۲۰
طناب بازی (از روی طناب بپر، از زیر طناب برو) ۲۱
طناب‌بازی (طناب با شماره) ۲۲
طناب بازی (کی بیشتر طناب می‌زنه) ۲۳
طناب بازی(امدادی با طناب) ۲۴
طناب بازی (دو نفره) ۲۵
طناب بازی(گروهی) ۲۶
دو و میدانی(پرتاب توپ از بالای سر) ۲۷
دو و میدانی(پرش قورباغه) ۲۸
دو و میدانی(دوی امدادی سرعت) ۲۹
توپی (تعقیب توپ) ۳۰
توپی (بیشتر پاس بده) ۳۱
توپی (توپ و سبد) ۳۲
توپی (سرویس) ۳۳
توپی (امتیاز جمع کن) ۳۴
توپی (گوش به فرمان) ۳۵
توپی (موش و گربه) ۳۶
توپی (فوتبال سه تیمی) ۳۷
راکتی(راکت و بادکنک) ۳۸
راکتی(امدادی با راکت) ۳۹
راکتی(سرویس با نیمکت) ۴۰

سخنی با همکاران

از سال تحصیلی ۹۲-۹۱ در جهت همسوسازی برنامه‌های درسی با برنامهٔ درسی ملی و با هدف غنا بخشی به برنامهٔ تربیت بدنی دورهٔ ابتدایی، کتاب‌های ضمیمهٔ راهنمای معلم تربیت بدنی در پایه‌های دوم و سوم، با هدف کمک به رشد عاطفی ـ اجتماعی دانش‌آموزان در بستر اجرای بازی‌ها، تألیف و در اختیار معلمان قرار گرفت. این روند در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ با تألیف کتاب ضمیمهٔ تربیت بدنی ویژهٔ معلمان پایهٔ چهارم استمرار پیدا کرد.

برنامهٔ درس تربیت بدنی در پایهٔ چهارم که در قالب کتاب راهنمای معلم از سال تحصیلی ۸۳-۸۲ در اختیار همکاران عزیز قرار گرفته است، به آموزش آمادگی جسمانی، مهارت‌های مقدماتی فوتبال، والیبال، تنیس روی میز، ژیمناستیک، بهداشت و تغذیه و ایمنی در ورزش می‌پردازد. از این‌رو، درکتاب ضمیمه تلاش شده است نمونه بازی‌های مرتبط با موضوعات کتاب راهنمای معلم پایهٔ چهارم معرفی شود تا علاوه بر ایجاد تنوع در فعالیت‌های آموزشی این درس، دانش‌آموزان با قرار گرفتن در صحنه‌های واقعی بازی با نکات برجستهٔ اخلاقی و تربیتی همچون همکاری، مسئولیت‌پذیری، قانونمندی، احترام به دیگران، حفظ حقوق دیگران و... آشنا شوند.

امید است همکاران گرامی ضمن مطالعه و بهره‌مندی از محتوای ارائه شده در کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی پایهٔ چهارم و کتاب ضمیمه، نسبت به آموزش و اجرای تمرینات و بازی‌های ارائه شده در فضایی شاد و نشاط‌انگیز با تأکید بر نکات تربیتی و اخلاقی در دانش‌آموزان اهتمام ورزند.

فصل ۱

معرّفی برنامه

ویژگی برنامهٔ درس تربیت بدنی در پایهٔ چهارم

همهٔ ما افراد بزرگسالی را دیده‌ایم که شکل پیشرفتهٔ برخی مهارت‌های حرکتی پایه، همچون پرتاب کردن را به‌درستی اجرا نمی‌کنند. به‌طور حتم، این افراد از فرصت کافی برای تمرین و کسب مهارت برخوردار نبوده‌اند و برای پرداختن به فعالیت جسمانی و انواع ورزش در زندگی، نسبت به دیگران، از تمایل و انگیزهٔ کمتری هم برخوردارند.

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

دو ویژگی زیر، برنامهٔ آموزشی درس تربیت بدنی را در پایهٔ چهارم از پایه‌های قبل متفاوت می‌کند:

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

به عبارت دیگر، در پایهٔ چهارم، پرتاب کردن سادهٔ توپ به‌صورت پاس در والیبال و ضربه‌زدن به توپ به شکل شوت در فوتبال درمی‌آید و دانش‌آموزان برای توسعهٔ کنترل اشیاء، روی مهارت‌های ورزشی پایه کار می‌کنند. دانش‌آموزان این گروه سنی، هنگامی که راکت در دست می‌گیرند و مشغول بازی می‌شوند، گمان می‌کنند تنیس بازی می‌کنند؛ یا اگر دریبل کردن و پاس دادن در بسکتبال را انجام می‌دهند، تصور بازی بسکتبال را دارند. بنابراین، بهتر است معلمان در فرصت ایجاد شده در کلاس، از مهارت‌ها کمتر در موقعیت رقابتی استفاده کنند و به دانش‌آموزان برای کسب مهارت و فراگیری الگوی صحیح فرصت بیشتری بدهند. معلمان آگاه، بدون توجه زیاد به برد و باخت در تمرینات و بازی‌ها، بر فعالیت دانش‌آموزان نظارت می‌کنند و با ارائهٔ بازخوردهای مناسب، به تقویت خودپندارهٔ مثبت در دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا فضای کلاس تربیت بدنی برای آنان دلچسب و نشاط‌آورتر شود.

محتوای درس تربیت بدنی در پایهٔ چهارم

محتوای این درس شامل آموزش، بازی، تمرین و مرور موضوعات متنوعی است که در قالب بستهٔ آموزشی ارائه می‌شود. جدول صفحهٔ بعد به معرفی محور های اصلی، رئوس موضوعات آموزشی و اجرای بستهٔ آموزشی درس تربیت بدنی پایهٔ چهارم ابتدایی می‌پردازد.

محورهای اصلی	رئوس موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایهٔ چهارم ابتدایی در بستهٔ آموزشی			
	کتاب راهنمای معلم	کتاب ضمیمه	فیلم آموزشی	لوح دانش‌آموز
حالت‌های صحیح بدنی	–کار استخوان‌ها در بدن – راه رفتن و کار استخوان‌ها و عضلات – ناتوانی‌های حرکتی و ورزش	ــــــــ	ــــ	– حرکات پایه و وضعیت بدنی
تغذیه و فعالیت بدنی	– مواد غذایی مورد نیاز بدن – آب و تنظیم دمای بدن – ورزش، تغذیه، وزن مناسب	ــــــ	ــــــ	– بهداشت، تغذیه و ورزش
اهداف تربیت بدنی	– اهداف تربیت بدنی در دبستان – وظیفهٔ فرد در گروه ورزشی – نکات اساسی در ورزش	ــــــ	ــــــ	– آشنایی دانش‌آموزان با اهداف تربیت بدنی
ایمنی و فعالیت بدنی	– عوامل آسیب‌رسان در ورزش – توصیه‌های ایمنی در ورزش	– توصیه‌های ایمنی در بازی‌ها	ــــــ	– موارد ایمنی در ورزش
مهارت‌های پایه ورزشی	– مهارت‌های مقدماتی فوتبال – مهارت‌های مقدماتی والیبال – مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز – مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک	–مقدمات مهارت‌های دو و میدانی – مقدمات مهارت‌های طناب‌زنی		– آشنایی با رشته‌های ورزشی
بازی و فعالیت‌های بدنی	ــــــــــــــ	– بازی‌های توپی – بازی‌های راکتی – بازی‌های دو و میدانی – بازی‌های بومی –محلی – طناب‌بازی	– بازی‌ها	ــــــــ
آمادگی جسمانی و حرکتی	– استقامت قلبی –تنفسی – انعطاف پذیری – سرعت – قدرت عضلانی – استقامت عضلانی – چابکی – تعادل	ــــــــ	ــــ	– آمادگی جسمانی

تدریس مؤثر تربیت بدنی با بازی

در کلاس درس تربیت بدنی، بیشترین میزان یادگیری از طریق تمرین و تکرار صورت می‌پذیرد. برای فراگیری مهارت‌های حرکتی، تمرینات زیادی لازم است تا به ایجاد الگوهای حرکتی صحیح منجر شود. از این‌رو معلمان سعی می‌کنند با استفاده از انواع روش‌های تکرار و تمرین به شکل‌گیری مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان کمک کنند.

در برنامهٔ درس تربیت بدنی پایهٔ چهارم یکی از روش‌های مؤثر تکرار و تمرین در آموزش مهارت‌های ورزشی، انجام بازی است. معلمان آگاه در جلسات آموزشی با به‌کارگیری انواع بازی‌های مرتبط با اهداف درس، ضمن ارائهٔ یک برنامهٔ آموزشی کیفی، شرایطی را فراهم می‌آورند تا دانش‌آموزان از انجام فعالیت‌های جسمانی و بازی در مدرسه، تجربهٔ دلچسبی به‌دست آورند و نسبت به آن نگرش مثبت پیدا کرده و اوقات فراغت خود را با اولویت انجام فعالیت جسمانی و بازی سپری کنند.

استفادهٔ مؤثر از بازی در آموزش، نیازمند رعایت ملاحظاتی به شرح ذیل است:

الف) توجه به ویژگی‌ها و توانایی‌های حرکتی دانش‌آموزان: به‌عنوان معلم، اوّلین شرط لازم برای بازی و کمک به دانش‌آموزان در رسیدن به اهداف برنامهٔ درس تربیت‌بدنی، شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان در روند تکامل حرکتی و دادن تکالیف حرکتی متناسب با توانایی‌های آنان است.

برخی از ویژگی‌های مهم در روند تکامل حرکتی دانش‌آموزان نه تا ده سال که برای معلمان تربیت بدنی به سادگی قابل شناسایی است، عبارت‌اند از:

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

ب) توجه به رفتارهای عاطفی ـ اجتماعی دانش‌آموزان: کودکان در فرایند رشد و تکامل خود، به تعمیق ارزش‌های فردی و اجتماعی نیازمندند تا بتوانند به عنوان فردی آگاه، با اراده، خودباور، دارای عزت نفس، قانون مدار، نظم‌پذیر، سالم و بانشاط، آمادهٔ ورود به زندگی فردی و اجتماعی شوند. اجرای بازی‌ها و ورزش‌های گروهی در فضایی دلچسب و متناسب با ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان فرصت‌های متنوعی را فراهم می‌آورد،

تا دانش‌آموزان با همکاری و تلاش گروهی برای رسیدن به هدف واحد، پشتکار، تحمل مشکلات، بردباری در برابر نتایج (شکست یا پیروزی)، قانونمندی و احترام به مربی، رعایت حقوق دیگران، متعهد بودن در برابر گروه، قائل بودن به وظایف و مسئولیت‌های فردی در گروه و رقابت صحیح را تمرین کنند و ارزش‌های فردی و اجتماعی خود را توسعه دهند. از این‌رو معلمان تربیت بدنی باید با درک اهمیت فرصت‌های به‌دست آمده در طول اجرای فعالیت‌های کلاس و نقش الگویی خود، تلاش کنند تا دانش‌آموزان را در شکل‌گیری شایستگی‌های ذکر شده، به نحو مؤثری یاری رسانند. بنابراین برنامه‌ریزی هدفمند آموزش درس تربیت بدنی با بازی، علاوه بر شناسایی توانایی‌های حرکتی، نیازمند شناسایی رفتارهای عاطفی ـ اجتماعی دانش‌آموزان است. با زیر نظر گرفتن رفتار دانش‌آموزان و ارزیابی و تحلیل رفتار آنان می‌توان مشکلات رفتاری دانش‌آموزان را تشخیص داد.

به عنوان نمونه، می‌توان برخی از رفتارهای دانش‌آموزان را با پاسخ به سؤالات زیر شناسایی کرد:

۱ــ دانش‌آموز وظایف خود را چگونه انجام می‌دهد؟

- متوجه وظایفش نشده است.
- می‌تواند وظایفش را به‌طور صحیح انجام دهد.
- برای انجام وظایفش می‌تواند برنامه‌ریزی کند.

۲ــ وضعیت دانش‌آموز در انجام تکالیف و کلاس تربیت بدنی چگونه است؟

- بی‌انگیزه و بی‌توجه
- نگران
- با انگیزه و علاقه‌مند

۳ــ تمرکز فکری او در انجام وظایف چگونه است؟

- حواس پرت
- کم‌حواس
- با دقت

۴ــ اعتماد به نفس او چگونه است؟

- ترسو
- مغرور
- دارای اعتماد به نفس کافی

۵ـ وضعیت روانی او چگونه است؟

- بی‌تفاوت
- سرحال
- حسّاس و نگران

۶ـ ارتباط اجتماعی او با دیگران چگونه است؟

- خجالتی
- مستبد
- پرخاشگر
- منعطف

۷ـ رفتار او بعد از شکست چگونه است؟

- دلخور و آمادهٔ تلاش مجدّد
- ناامید و هراسان
- خشمگین

معلم باتجربه، با شناخت دانش‌آموزان و تشخیص مشکلات رفتاری ایشان، با استفاده از فرصت‌های تربیتی که در طول انجام بازی‌ها ایجاد می‌شود، به آنها در بهبود و اصلاح مشکلاتشان یاری می‌رساند.

در ادامه، برخی از فرصت‌های تربیتی موجود در بازی و فعالیت‌های گروهی و نحوهٔ صحیح بهره‌مندی از آنها اشاره می‌شود:

- با تشویق دانش‌آموزان، برای ادامه تا اتمام بازی در هر شرایطی، پشتکار دانش‌آموزان را تقویت کنید. برای مثال، به دانش‌آموزان اجازه ندهید همین که ادامه بازی منجر به سلب آسایش آنها شد و به ادامه آن علاقه‌مند نبودند، براساس خواسته‌های شخصی خود عقب‌نشینی کرده و از ادامهٔ بازی منصرف شوند؛ بلکه آنها را به ادامه و اتمام بازی تشویق کنید.
- هنگامی که دانش‌آموزان در طول بازی با شرایط سخت روبه‌رو می‌شوند؛ مثلاً بد بازی می‌کنند یا مرتب دچار اشتباه می‌شوند و به نتیجهٔ مورد نظر خود نمی‌رسند؛ به تلاش مداوم ـ صرف نظر از نتایج کسب شده ـ پاداش دهید.
- مسئولیت‌های فردی دانش‌آموزان را به درستی تبیین کنید و اهمیت همکاری با سایر بازیکنان در کسب نتیجه را توضیح دهید. به‌طور مثال، در بازی، کسانی را که وظیفهٔ خود را به درستی انجام می‌دهند، تشویق کنید،

نه کسانی را که با تصمیمات شخصی خود، موفّق به کسب نتیجهٔ خوب برای گروه می‌شوند.

- با احترام به همهٔ بازیکنان و دانش‌آموزان، به‌رغم تفاوت‌های موجود بین آنها و هر سطح از توانایی، احترام متقابل و روحیهٔ همبستگی را در گروه ارتقا دهید. و از این طریق دانش‌آموزان را به رفتار محترمانه با هم‌بازی‌های خود ترغیب کنید.
- بر رفتار مناسب بازیکنان با رقیبان خود تأکید کنید. و به دانش‌آموزان بیاموزیدکه هرگز نباید حریفان را مسخره کنند. به‌عنوان مثال، اگر حریفشان به زمین افتاد، به جای تمسخر و اظهار خوشحالی، به او کمک کنند تا برخیزد. بعد از پایان بازی، با رقیبان خود گفت‌وگو کنند، دست بدهند و در صورت بُرد، به آنها تبریک بگویند.

ج) ایجاد انگیزه و هدایت دانش‌آموزان قبل از بازی: در کلاس تربیت بدنی، دانش‌آموزان از سطح انگیزشی یکسانی برای انواع بازی برخوردار نیستند. ازاین‌رو معلم می‌تواند با بهره‌مندی از عوامل انگیزشی، به افزایش برانگیختگی دانش‌آموزان کمک کند. برخی از عوامل انگیزشی عمومی در آموزش تربیت بدنی عبارت‌اند از:

- ایجاد موقعیت‌های حرکتی متنوع، شاد و مهیّج
- تشویق به منظور ترغیب بیشتر و ایجاد حسّ خودباوری
- استفاده از وسایل و ابزار متنوع و شاد
- توجه به فعالیت داوطلبانه
- توجه به تفاوت‌های فردی
- برجسته‌کردن نقاط قوّت
- توجه به توانایی و نیازها

در برنامهٔ درس‌تربیت بدنی پایهٔ چهارم، آموزش مقدمات مهارت‌های ورزشی از موضوعات اصلی آموزش است. اغلب اوقات، معلمان تربیت بدنی به اشتباه درس را با آموزش مهارت‌های ورزشی مجزّا آغاز می‌کنند، درحالی‌که دانش‌آموزان فاقد هرگونه پیشینه‌ای در آن زمینه‌اند. برای مثال بسیاری از دانش‌آموزان پنجه در والیبال را تمرین می‌کنند، در حالی که تا به حال یک بازی والیبال را ندیده‌اند؛ نتیجه اینکه چون قادر نیستند این تمرین را به مهارت‌های بازی یا مفاهیم دیگر ربط دهند، از انجام آن لذت نمی‌برند و رفته‌رفته انگیزهٔ آنها برای مشارکت فعّال در کلاس کم خواهد شد. در حالی که می‌توان آموزش مهارت‌های ورزشی را به‌گونه‌ای آغاز کرد تا ضمن ایجاد انگیزهٔ یادگیری در دانش‌آموزان، زمینهٔ پیشرفت آنها را فراهم آورد. برای نمونه، از محرک‌های زیر می‌توان برای ایجاد انگیزه در آموزش مهارت‌های ورزشی بهره گرفت:

- **نمایش یک فیلم کوتاه از فعّالیت یا ورزش مورد نظر:** اگر برای ورزش یا فعالیت مورد نظر، فیلمی در اختیار ندارید، می‌توانید بخش‌های کوتاهی از این نوع ورزش را از تلویزیون ضبط کنید، یا از یک بازی یا مسابقه

فیلم‌برداری نمایید. بعضی از معلمان فیلم‌های ضبط شده از مسابقات دانش‌آموزان سال‌های گذشته را مورد استفاده قرار می‌دهند. استفاده از فیلم به این معنا نیست که تمام وقت کلاس برای دیدن اجرای ورزش یا فعالیت توسط دیگران صرف شود؛ بلکه با اختصاص زمان کوتاهی به نمایش فیلم، دانش‌آموزان را با آن ورزش آشنا کنید.

- **استفاده از لباس ویژهٔ ورزش موردنظر:** یکی از مواردی که باعث جلب توجه دانش‌آموزان می‌شود، استفاده از پوشش آن رشتهٔ ورزشی است؛ به ویژه زمانی که آن پوشش خاص باشد؛ مثل لباس‌های فوتبال، یا بسکتبال.

- **فراهم کردن فرصتی برای تجربه:** با رعایت نکات ایمنی به دانش‌آموزان اجازه دهید حرکت یا ورزش مورد نظر را امتحان کنند و در فعّالیتی که قبلاً آن را تجربه نکرده‌اند شرکت‌کنند. این امر باعث ایجاد انگیزه در آنها می‌شود. دانش‌آموزان پس از شرکت در فعالیت مذکور، تمایل دارند تا بیشتر تمرین کنند و خود را برای اجرای صحیح و رسیدن به هدف ارتقا دهند.

- **دعوت مهمان:** آوردن مهمانان خاص به کلاس، انگیزهٔ زیادی در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. این مهمانان می‌توانند از اعضای تیم‌های ورزشی مدرسه، محله یا والدینی باشند که در یک رشتهٔ ورزشی مهارت دارند و علاقه دارند در مورد فواید شرکت دانش‌آموزان در آن رشته با آنها گفت‌وگو کنند.

- **تماشای یک مسابقه یا رویداد ورزشی از نزدیک:** یک روش مطلوب برای فراهم کردن زمینه و آشنا کردن دانش‌آموزان با رشتهٔ ورزشی مورد نظر، دیدن این فعالیت به صورت زنده است. بدین‌منظور می‌توان در طول سال تحصیلی، دانش‌آموزان را به تماشای یک تمرین یا مسابقهٔ ورزشی آموزشگاهی یا باشگاهی برد تا با این فعالیت بیشتر آشنا شوند.

- **ادغام و یکپارچه سازی مهارت و بازی در رشتهٔ ورزشی:** بسیاری از طرح درس‌های سالانه به گونه‌ای سازماندهی می‌شوند که صرفاً آموزش مهارت در ابتدا و اجرای بازی در انتهای نیمسال قرار می‌گیرد؛ و دانش‌آموزان هفته‌ها مهارت‌هایی را تمرین می‌کنند که قبلاً علاقه‌ای به آنها نداشته‌اند، و با ورود به مرحلهٔ اجرای بازی که در انتهای نیمسال پیش‌بینی شده، فرصت بازگشت به مرحلهٔ پیشین و اصلاح مهارت‌ها را نمی‌یابند. حال آنکه، تجربه نشان داده است طرح درس‌هایی‌که در آنها تمرین مهارت و بازی در یکدیگر ادغام شده‌اند، بازیکنان خبره‌تری را پرورش می‌دهند. بنابراین بهتر است در طول آموزش، مهارت‌ها در قالب بازی به‌کار گرفته شوند. به همین منظور می‌توان در جلسات آموزشی انواع فعالیت‌های گروهی رقابتی که بر کنترل مهارت‌ها تأکید دارند و همچنین بازی‌های تغییریافته و تعدیل‌شده را پیش‌بینی و اجرا کرد. با این روش می‌توان آموزش مهارت‌ها را همراه با بازی و بازی‌ها را همراه با تمرینات مهارتی ارائه داد.

فصل ۲

معرّفی بازی‌ها

بیشترموضوعات آموزشی کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایهٔ چهارم، بر دو هدف مهم زیر تأکید دارد:

۱ــ توسعهٔ قابلیت‌های آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی

۲ــ کسب مهارت در مقدّمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی (فوتبال، والیبال و تنیس روی میز)

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

ملاحظات قبل از اجرای بازی:

- بازی‌های معرفی شده در یک فرایند مشخص آموزشی با رعایت اصول آسان به مشکل، ساده به پیچیده و حرکات انفرادی به گروهی، تدوین و طراحی شده است. بنابراین، ترتیب انجام بازی‌ها در هر موضوع را رعایت کنید.
- شرح بازی ارائه شده، یک‌نمونه از انواع متنوع اجرای بازی است و معلمان می توانند متناسب با امکانات موجود و با استفاده از تجربیات خود و خلاقیت دانش‌آموزان، بازی‌ها را به شکل‌های متنوع دیگری اجرا کنند.
- قبل از اجرای بازی، از تسلط کافی دانش‌آموزان نسبت به مهارت‌های لازم برای آن بازی اطمینان حاصل کنید.
- با استفاده از انواع استقرارهای مناسب، ضمن استفادهٔ حداکثری از فضای موجود، ایمنی و عملکرد دانش‌آموزان را مدّ نظر قرار دهید.

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

- برای انجام بازی‌ها، از کفش و پوشش ورزشی مناسب استفاده کنند.
- محوطهٔ بازی را مکانی ایمن، به‌دور از هرگونه پستی و بلندی و موانع انتخاب کنند.
- در بازی‌های راکتی از آسیب رساندن به سطوح راکت، یا کندن رویهٔ راکت اجتناب کنند.
- قبل از بازی کردن با توپ، از میزان باد استاندارد آن مطمئن شوند و با توپ کم‌باد بازی نکنند.
- از پاره کردن تور والیبال و تور دروازه‌ها خودداری کنند.
- از سوراخ کردن و کندن لایهٔ روی توپ‌های ورزشی پرهیز کنند.
- احتیاط کنند تا راکت‌های ورزشی به لبهٔ میز یا دیوارها و زمین برخورد نکند.
- از له کردن توپ تنیس خودداری کنند.
- برای هر بازی، از توپ مناسب آن استفاده کنند.
- پس از اتمام بازی، توپ، راکت و سایر وسایل ورزشی را در مکان مناسب درنظر گرفته شده قرار دهند.

آموزش طناب بازی

کاربرد طناب به‌عنوان یک وسیلهٔ بازی و ورزش، بسیار در حفظ و توسعهٔ آمادگی جسمانی دانش‌آموزان مفید است. برای آشنا کردن دانش‌آموزان دورهٔ ابتدایی با مهارت‌های مقدماتی رشتهٔ ورزشی طناب‌زنی، بهتر است ابتدا در قالب انجام بازی، مهارت‌های آنها را تقویت کرد و انگیزه کافی برای پرداختن به این رشتهٔ ورزشی جذاب را فراهم آورد.

برای انجام طناب‌بازی، قبل از آموزش نکات زیر را به دانش‌آموزان تأکید کنید:

● از کفش مناسب استفاده کنند (کفش ورزشی نرم و لژدار که کف آن قابلیت ارتجاعی داشته باشد)؛

● از طناب مناسب استفاده کنند (طنابی که سنگین نباشد و اندازهٔ آن متناسب با قد انتخاب شود)؛

● در صورت امکان از سطوح مناسب شامل کفپوش‌های رایج، چمن مصنوعی کوتاه و سطوح هموار و عاری از پستی و بلندی استفاده شود.

تعیین اندازهٔ مناسب طناب

دسته‌های طناب را گرفته و با دو پا مطابق شکل، در وسط بایستید. در این صورت دسته‌های طناب باید تا زیر بغل شما کشیده شود. در صورت بلند بودن، با گره زدن طناب از انتهای هر دو سر طناب، آن را تنظیم کنید. فراموش نکنید طناب مناسب، طنابی است که زیاد سنگین و یا سبک نیست.



نکات آموزشی

- طناب را به‌طور صحیح در دست بگیرید.(برای گرفتن صحیح طناب، انتهای دسته‌ها را از قسمتی که به طناب متصل است، در دست بگیرید؛ به‌گونه‌ای که انگشت شست به سمت بالا قرار گیرد، تا طناب به آسانی به کمک مچ و دسته‌ها چرخیده شود.)
- برای طناب‌بازی، بدن را راست نگه دارید و به جلو نگاه کنید.
- پرش و فرود را به شکل صحیح انجام دهید (برای فرود، زانوها را کمی خم کنید و روی سینهٔ پا فرود آیید).

توصیه‌ها

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

نحوهٔ چرخاندن طناب

مرحلهٔ اول: دسته‌های طناب را در یک دست بگیرید و بچرخانید، به طوری که طناب در نزدیکی پا، آهسته با زمین برخورد کند، این فعالیت را با هر کدام از دست‌ها چندین بار در هر دو جهت جلو و عقب انجام دهید. توجه کنید چرخش دست حتماً از مفصل مچ دست انجام شود نه از مفصل شانه (مطابق شکل زیر).

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

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

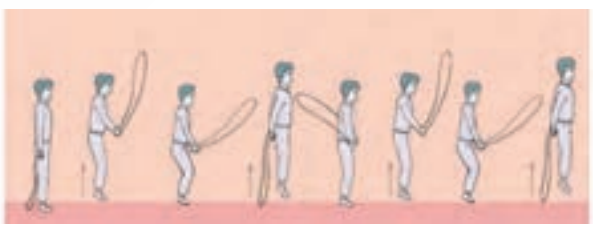
مرحلهٔ چهارم: طناب را در پشت پاشنهٔ پاها قرار دهید. از روی سرتان به طرف جلو بچرخانید تا در جلوی پا به زمین برخورد کند. سپس از روی آن پرش کنید (مطابق شکل زیر).

مرحلهٔ پنجم: چرخش‌ها و پرش‌های متوالی را انجام دهید به‌طوری‌که ریتم و ضرب‌آهنگ طناب زدن به دست آید (مطابق شکل زیر).

نکته: توجه داشته باشید هنگام طناب زدن، آرنج‌ها در نزدیکی پهلوها (کمر) قرار گیرد.



مرحلهٔ اول | مرحلهٔ دوم | مرحلهٔ سوم | مرحلهٔ چهارم



مرحلهٔ پنجم

نکته:

پس از حصول اطمینان از توانایی دانش‌آموزان در اجرای مهارت‌های سادهٔ طناب‌زنی، انواع طناب‌زنی را به عنوان مهارتی ساده و سریع با نمایش، توسط معلم ، دانش‌آموز ماهر یا به کمک فیلم آموزش دهید و دانش‌آموزان را برای تکرار و تمرین در ساعات خارج از مدرسه تشویق و ترغیب کنید.

جدول ۱-۲- بازی‌های آموزشی پایهٔ چهارم

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

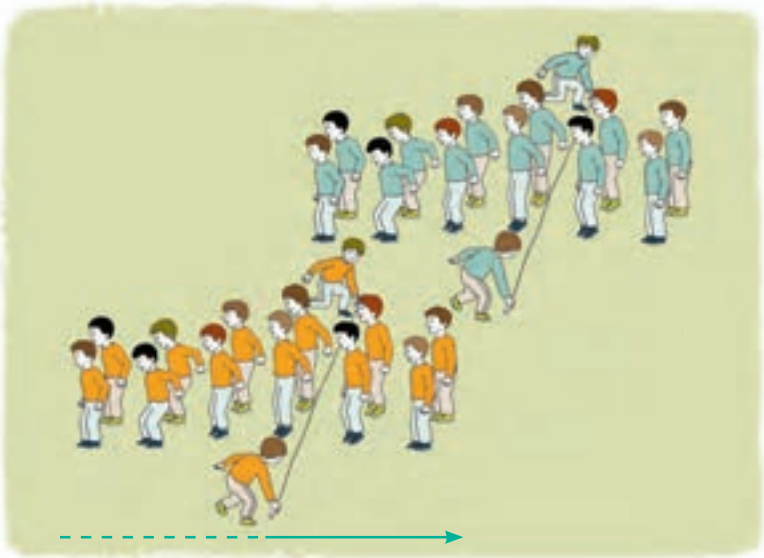
نام بازی	رفتم به هوا
هدف	بهبود قابلیت‌های استقامت قلبی ـ تنفسی، چابکی، سرعت عکس‌العمل، آمادگی برای طناب‌زنی
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، تقویت مهارت کار با دیگران و حس نوع دوستی، احترام به قوانین
تجهیزات	گچ یا مخروط برای تعیین محوطهٔ بازی
شرح بازی	دانش‌آموزان به‌صورت پراکنده در محوطهٔبازی مستقر می‌شوند. یکی از دانش‌آموزان به قید قرعه، به‌عنوان گرگ انتخاب می‌شود. با علامت معلم، بازی با تعقیب دانش‌آموزان توسط گرگ آغاز می‌شود. تعقیب‌شوندگان با نزدیک شدن گرگ با سایه‌زنی طناب و گفتن«آقا گرگه رفتم به هوا» می‌توانند از دست گرگ رهایی یابند و با دور شدن گرگ، سایه زنی طناب را متوقف کنند. در صورتی‌که‌گرگ موفق شود دانش‌آموز را لمس کند، نقش آنها جابه‌جا می‌شود. این بازی به اشکال زیر قابل تغییر است: ۱ــ دانش‌آموز تا موقعی که توسط یکی از دانش‌آموزان آزاد لمس شود، طناب زدن را ادامه دهد. ۲ــ برای ایجاد تنوع و سریع‌تر کردن بازی، تعداد گرگ‌ها افزایش یابد. ۳ــ زمانی که گرگ خواست بازیکنی را بگیرد، یکی دیگر از بازیکنان آزاد به کمک دوست خود برود و با گرفتن دست او، دو نفره بپرند. در این صورت گرگ نمی‌تواند آنها را بگیرد.
ملاحظات	برای نجات از دست گرگ، اوّل باید بپرند، بعد «آقا گرگه رفتم به هوا» را بگویند. در کلاس‌های پرجمعیت، بهتر است بازی را درگروه‌های کوچک و به صورت منطقه‌ای اجرا کرد. برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی، حداقل زمان این بازی ده دقیقه باشد.
توصیه‌های ایمنی	گرگ از ضربه زدن، گرفتن، کشیدن و هل دادن دانش‌آموزان خودداری کند.
توصیه‌های تربیتی	با وضع قوانین مشخص، دانش‌آموزان را با اهمیت قوانین و مقررات آشناکنید. با ترغیب دانش‌آموزان برای کمک به یکدیگر(آزاد کردن یا گرفتن دست همدیگر)، نوع‌دوستی را در ایشان تقویت کنید.

شکل بازی



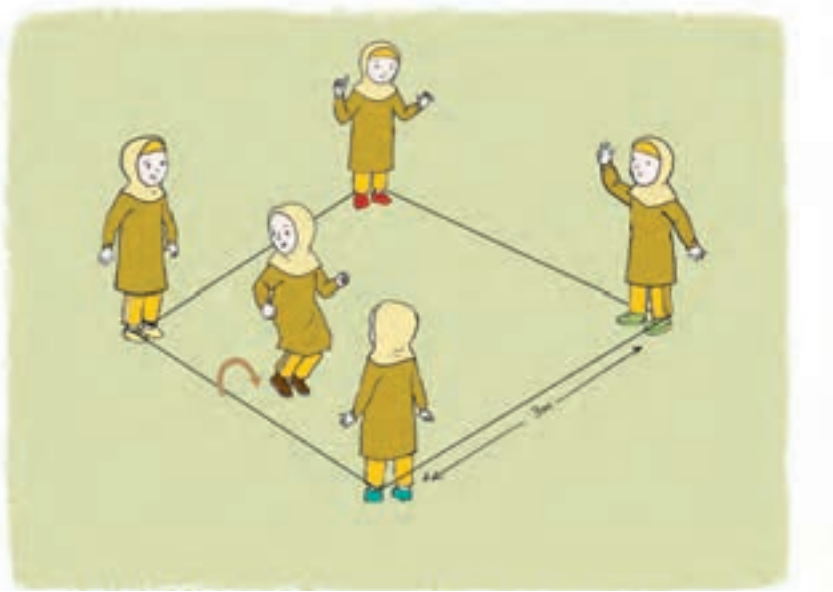
نام بازی	تونل
هدف	بهبود قابلیت‌های قدرت و استقامت عضلانی، آمادگی برای طناب‌زنی
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، همکاری، مسئولیت پذیری، نظم و قانون پذیری
تجهیزات	طناب، گچ برای تعیین محوطهٔ بازی
شرح بازی	دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی و هر گروه را به دو دسته تقسیم می‌کنیم. در هر گروه، دسته‌ها با تشکیل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

شکل بازی



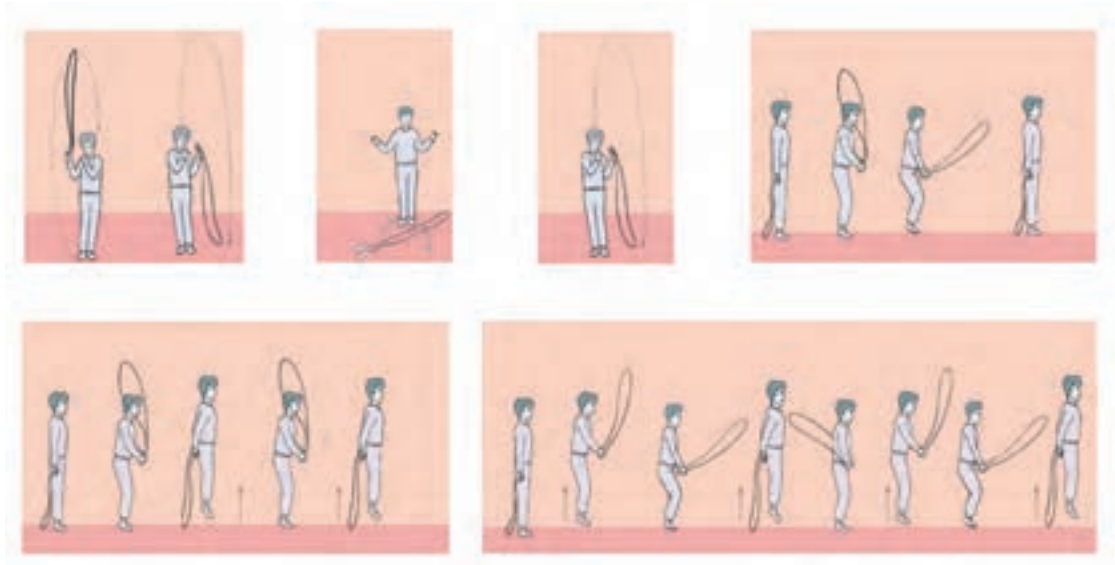
نام بازی	از روی طناب بپر، از زیر طناب برو
هدف	بهبود قابلیت‌های چابکی، انعطاف پذیری و استقامت قلبی و تنفسی، آمادگی برای طناب‌زنی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	کش
شرح بازی	دانش‌آموزان را از یک تا پنج شماره‌گذاری کنید و به گروه‌های پنج نفره تقسیم کنید. مطابق شکل، شماره‌های یک تا چهار،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

شکل بازی



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

شکل بازی



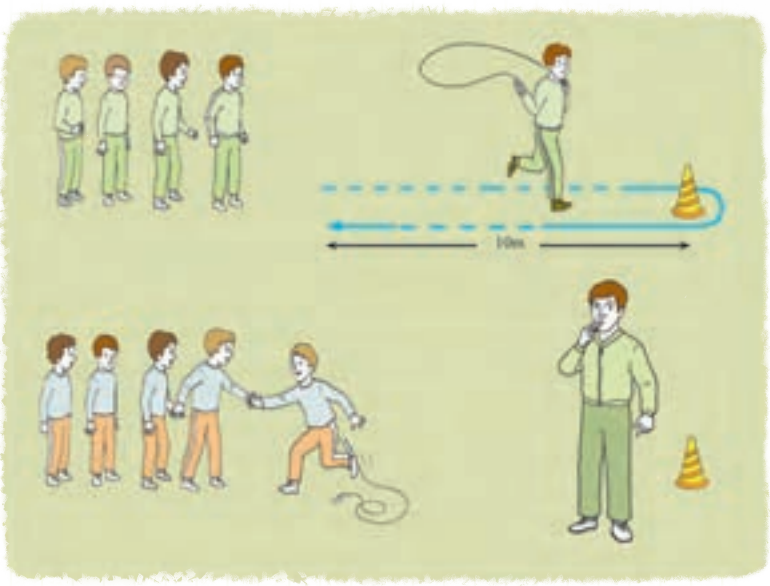
نام بازی	کی بیشتر طناب می‌زنه
هدف	بهبود قابلیت‌های استقامت قلبی ـ تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، مهارت در طناب‌زنی
شایستگی‌های مشترک	افزایش اعتماد به نفس، تقویت راست‌گویی و صداقت، دقت و هوشیاری، همکاری
تجهیزات	طناب به تعداد نفرات
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های پنج نفره با رعایت فاصلهٔ جانبی مناسب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

شکل بازی



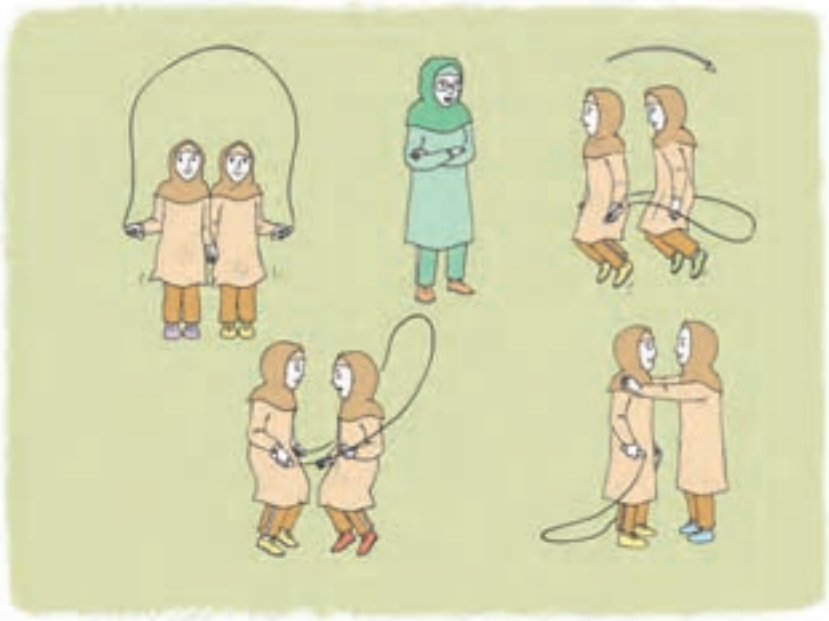
نام بازی	امدادی با طناب
هدف	بهبود قابلیت‌های استقامت قلبی ـ تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، تقویت مهارت طناب‌زنی در حال حرکت
شایستگی‌های مشترک	همکاری و مشارکت
تجهیزات	طناب، مانع مخروطی
شرح بازی	مطابق شکل، دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید. به فاصلهٔ یک متر از هر گروه طنابی را روی زمین قرار دهید.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

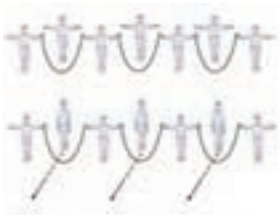
شکل بازی



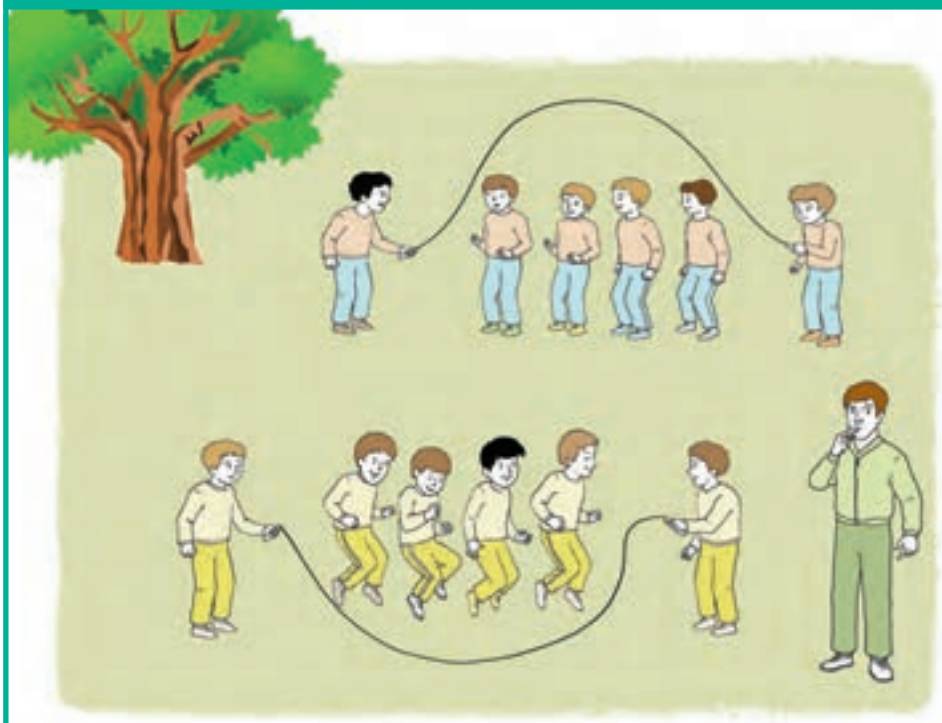
نام بازی	طناب بازی دو نفره
هدف	بهبود قابلیت‌های قدرت و استقامت عضلانی و هماهنگی، تقویت مهارت طناب‌زنی دو نفره
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، دوستی
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش‌آموزان در گروه‌های دو نفره در محوطهٔ بازی به صورت پراکنده و با رعایت فاصلهٔ مناسب مستقرمی‌شوند. معلم اعداد را به صورت تصادفی اعلام می‌کند و دانش‌آموزان در گروه‌های دو نفره به همان تعداد، طناب می‌زنند؛ به این ترتیب که دو نفر روبه روی هم می‌ایستند، یک نفر طناب می‌زند، هر دو نفر از روی طناب می‌پرند. گروه‌هایی که در مدت اجرای بازی، توقف کمتری داشته باشند، تشویق می‌شوند. توصیه می‌شود ابتدا از اعداد کوچک‌تر شروع کنید و بعد از اطمینان از توانایی دانش‌آموزان، اعداد را به‌صورت تصادفی و بزرگ‌تر اعلام کنید. شکل‌های دیگر بازی: ـ مطابق شکل، دانش‌آموزان به جای آنکه رو به روی هم قرار بگیرند، کنار هم می‌ایستند. ـ دانش‌آموزان به تعداد زوج در گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند. با اعلام معلم، دو نفر هر گروه ده بار طناب می‌زنند و در صورت توقف طناب، بازی را از همان شماره ادامه می‌دهند، بعد از پایان ده شماره، بلافاصله طناب را به دو نفر دوم گروه می‌دهند. بازی به همین ترتیب، با همهٔ نفرات گروه انجام می‌شود و گروهی که در زمان کمتر موفق به اتمام بازی شود، تشویق می‌شود.
ملاحظات	ـ به منظور آمادگی، اجرای بازی های "آقا گرگه رفتم به هوا" و "تونل" توصیه می‌شود. ـ قبل از اجرای بازی، طناب بازی دونفره را تمرین کنید. – در تعیین و اعلام اعداد، توانایی دانش‌آموزان را مدنظر قرار دهید.
توصیه‌های ایمنی	به تناسب قد و مهارت طناب بازی هم گروه‌ها توجه کنید.
توصیه‌های تربیتی	با اختیار دادن به دانش‌آموزان در انتخاب هم‌بازی متناسب با توانایی و مهارت، آنها را در توانایی برقراری ارتباط با دیگران و دوست‌یابی، کمک کنید.

شکل بازی



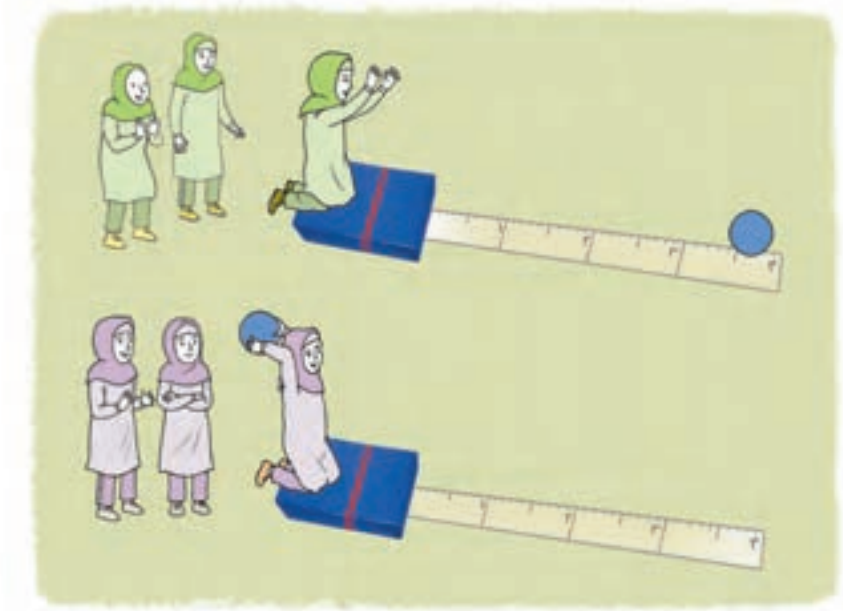
نام بازی	طناب بازی گروهی
هدف	بهبود قابلیت‌های استقامت قلبی ـ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی و هماهنگی، تقویت مهارت طناب‌زنی گروهی
شایستگی‌های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت‌های حرکتی، توانایی کار در گروه، دقت و هوشیاری، راست‌گویی و صداقت
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش‌آموزان در گروه‌های ۶نفره با رعایت فاصلهٔ مناسب در محوطهٔ بازی مستقر می‌شوند. مطابق شکل دو نفر طناب را می‌چرخانند و هم‌زمان با اعلام معلم، چهار نفر شروع به پریدن از روی طناب می‌کنند و تعداد پرش‌های خود را می‌شمارند. بازی حداقل در سه نوبت یک دقیقه‌ای با پیش‌بینی دو دقیقه استراحت در بین هر نوبت انجام می‌شود. در هر نوبت چرخاننده‌های طناب جابه‌جا می‌شوند. هر گروه که در هر نوبت تعداد پرش بیشتری انجام دهد، یک امتیاز خواهد گرفت. گروهی که در مجموع نوبت‌ها بیشترین امتیاز را کسب کند، تشویق می‌شود. در این بازی در هر لحظه که طناب به هر دلیلی متوقف شد، بازی از همان شماره ادامه پیدا می‌کند.
ملاحظات	• در صورت نیاز، قبل از شروع بازی، چرخاندن یکنواخت طناب و پرش گروهی مطابق با اشکال، تکرار و تمرین شود. • دانش‌آموزان هنگام پرش، نزدیک به یکدیگر باقی بمانند. • با پیشرفت دانش آموزان، تعداد پرش‌کنندگان و نوبت‌ها افزایش یابد. 
توصیه‌های ایمنی	با رعایت فاصلهٔ مناسب بین گروه‌ها، از برخورد طناب‌ها جلوگیری شود.
توصیه‌های تربیتی	با تشویق و ترغیب دانش‌آموزان، تعامل و همکاری گروهی را در آنها بهبود ببخشید.

شکل بازی



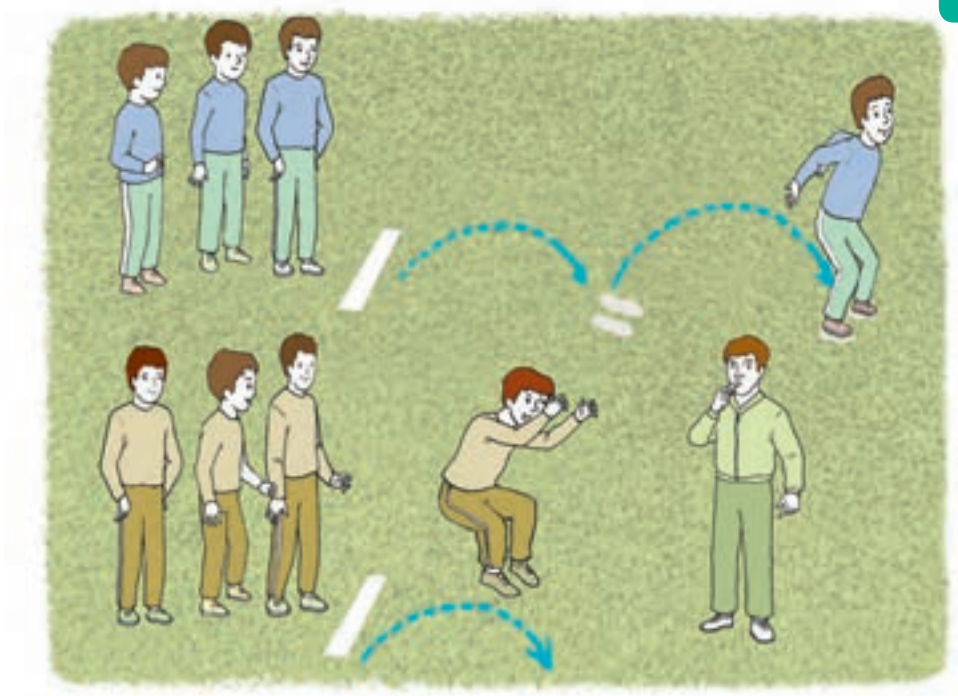
نام بازی	پرتاب توپ از بالای سر
هدف	بهبود قابلیت‌های قدرت عضلانی بالاتنه، مقدمات پرتاب‌ها در دو و میدانی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هوشیاری و مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ مدیسن بال یک کیلوگرمی، تشک، متر نواری
شرح بازی	طرز اجرا : دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و همسان تقسیم کنید. برای شروع بازی مطابق تصویر، دانش‌آموزان در پشت خط شروع روی تشک زانو می‌زنند و با اعلام معلم توپ را از بالای سر دو دستی پرتاب می‌کنند. دانش‌آموزان باید حداکثر تلاش خود را برای کسب بیشترین مسافت افقی به‌کار برند. نحوهٔ امتیازدهی : محل فرود توپ از قبل، خط‌کشی و امتیاز بندی شده است، هر شرکت کننده دو پرتاب انجام می‌دهد و بیشترین پرتاب به عنوان امتیاز فرد محسوب می‌شود. با تجمیع امتیازات افراد در هر گروه، گروه‌های برتر تشویق می‌شوند. شکل دیگر بازی: این بازی را به صورت انفرادی نیز می‌توان اجرا کرد.
ملاحظات	• تأکید کنید دانش‌آموزان با تمرکز بر هر دو دست، پرتاب کنند. • پرتاب در مسیر تعیین شده انجام شود.
توصیه‌های ایمنی	بدن و به خصوص عضلات درگیر در فعالیت را قبل از بازی با تمرینات مناسب، گرم کنید. وزن توپ از مقدار معرفی شده بیشتر نباشد.
توصیه‌های تربیتی	دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق هم‌گروهی‌های خود به خصوص افراد ضعیف‌تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

شکل بازی



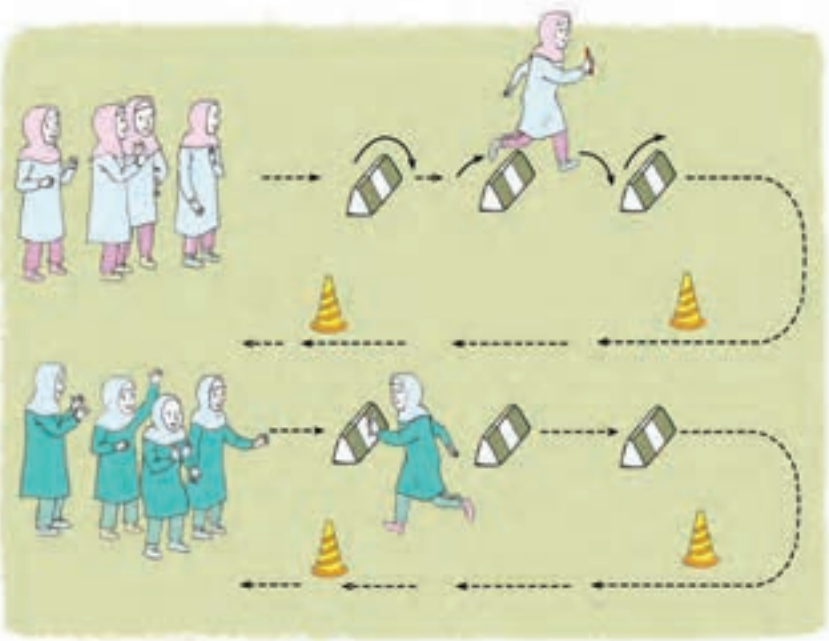
نام بازی	پرش قورباغه
هدف	بهبود قابلیت‌های قدرت (عضلات پا) ، مقدمات پرش‌ها در دو و میدانی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هماهنگی
تجهیزات	متر نواری، مخروط تمرینی یا گچ برای علامت‌گذاری محل فرود هر دانش‌آموز
شرح بازی	دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و همسان تقسیم کنید. برای شروع بازی مطابق تصویر، تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. با اعلام شروع بازی، نفرات اول هر گروه از پشت خط شروع یک پرش قورباغه‌ای (به صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارند) را انجام می‌دهند. محل فرود دانش‌آموز اول به عنوان نقطهٔ شروع برای دانش‌آموز دوم محسوب می‌شود و این عمل به صورت متوالی تا پایان یافتن تمامی افراد گروه اجرا می‌شود. در صورتی که تعادل پرش‌کننده در حین پرش به هم بخورد و دست‌ها، عقب‌تر از پاها بر روی زمین قرار بگیرد، این نقطه به عنوان نقطهٔ شروع پرش‌کنندهٔ بعدی به حساب می‌آید. نحوهٔ امتیازدهی : مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به عنوان رکورد گروه محسوب می‌شود و این مسافت با گروه‌های دیگر مقایسه می‌گردد تا اولویت بندی تیم‌ها تعیین شود.
ملاحظات	تا حدّ ممکن از اجرای این فعالیت روی زمین سفت (آسفالت)خودداری گردد ودر صورت امکان، این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب ویا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.
توصیه‌های ایمنی	بر پوشیدن کفش مناسب ورزشی تأکید شود. در صورت امکان از تشک استفاده شود.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی بر اهمیت تلاش افراد با هر سطح از توانایی در کسب نتیجه تأکید کنید و دانش‌آموزان را برای کمک به افراد ضعیف‌تر گروه ترغیب کنید.

شکل بازی



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

شکل بازی



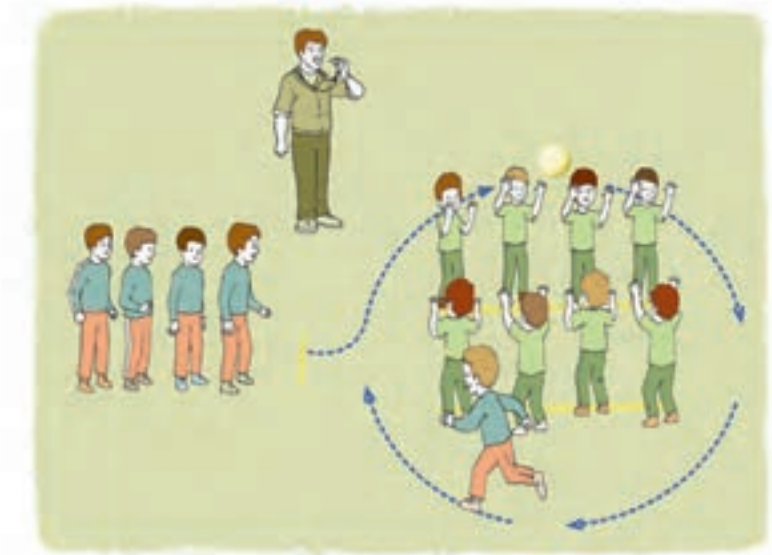
نام بازی	تعقیب توپ
هدف	آشنایی با توپ مینی والیبال (دریافت و ارسال)
شایستگی‌های مشترک	همکاری، مسئولیت پذیری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	دو توپ برای هر گروه، تور (در صورت نبود تور و زمین خط‌کشی شده از کش و گچ برای علامت‌گذاری استفاده شود.)
شرح بازی	دانش‌آموزان در دو گروه همسان به صورت یک در میان و به شکل دایره می‌ایستند. یک توپ در اختیار هر گروه(نفراتی که دو طرف دایره و رو به روی هم ایستاده‌اند) قرار می دهیم. با شروع بازی، دانش‌آموزان توپ‌ها را در جهت عقربه‌های ساعت به دور دایره برای هم‌گروهی خود پرتاب می‌کنند. به هر گروهی که توپ او جلوتر از گروه دیگر باشد، یک امتیاز تعلق می‌گیرد. شکل دیگر بازی: دانش‌آموزان هر گروه به صورت پراکنده در زمین والیبال و دو طرف توری که ارتفاع کمی دارد، مستقر می‌شوند و پرتاب‌ها از پشت تور انجام می‌شود و با هر برخورد توپ به زمین، به تیم مقابل یک امتیاز تعلق می‌گیرد.
ملاحظات	• درطول بازی از انواع پرتاب‌ها استفاده شود؛ مانند یک دست از پایین – دو دست از پایین – یک دست از بالای سر – دو دست از بالای سر • در بازی اول، پرتاب توپ به ترتیب نفرات انجام شود. • در بازی دوم، ارتفاع تور با توجه به توانایی دانش‌آموزان تعیین شود. • برای حفظ محدودهٔ شخصی در طول بازی، دانش‌آموزان فقط اجازهٔ برداشتن یک گام از هر طرف را برای دریافت توپ دارند. • به اجرای دانش‌آموزان توجه کنید و اشکالات آنها را در دریافت، ارسال، و هماهنگی با دیگران رفع کنید. • در صورت امکان، بازی در گروه‌های کوچک‌تر انجام شود. • به جای استقرار دایره، از استقرار دو صف روبه‌روی هم نیز می‌توان استفاده کرد.
توصیه‌های ایمنی	زمانی که توپ رها شد، فقط کسی که توپ را از دست داده است، آن را به بازی برگرداند.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی به دانش‌آموزان یادآوری کنید زمانی توپ را ارسال کنند که دریافت کننده‌ها آماده باشند. همچنین هنگام رهایی توپ، در برگرداندن توپ به بازی احساس مسئولیت کنند و به یکدیگر کمک کنند و از این طریق همکاری و دوستی در دانش آموزان را تقویت کنید.

شکل بازی



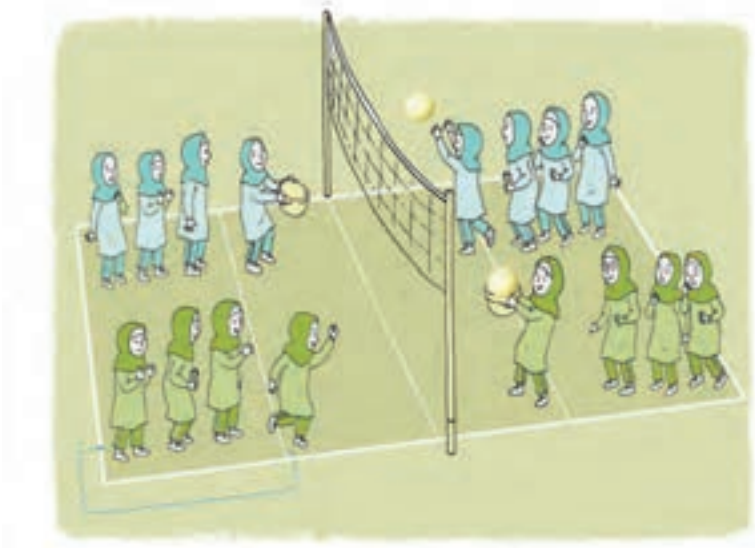
نام بازی	بیشتر پاس بده
هدف	مقدمات مهارت پنجه در والیبال
شایستگی‌های مشترک	همکاری ــ مسئولیت پذیری ــ تقویت روحیهٔ اعتماد به نفس ــ صداقت و راستگویی
تجهیزات	گچ ــ توپ مینی‌والیبال ــ سوت
شرح بازی	دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی(۱ و ۲) و هر گروه را به دو دستهٔ مساوی تقسیم کنید. مطابق شکل، گروه ۲ به صورت یک ستون پشت سر هم در پشت خط شروع مستقر می‌شوند. درگروه یک، دسته‌ها به صورت دو صف موازی با فاصلهٔ سه متری مقابل هم می‌ایستند و دور آنها دایره‌ای روی زمین رسم می‌کنیم. با اعلام شروع بازی، هم‌زمان هر دو گروه به شرح زیر شروع به فعالیت می‌کنند: گروه ۲، نفر اول به دور دایره می‌دود و بعد از لمس دست نفر بعدی گروه خود، به آخر صف می رود. گروه ۱، دانش‌آموزان در دسته‌های روبه‌روی هم، از ابتدای صف شروع توپ را با پاس پنجه میان یکدیگر رد و بدل می‌کنند و تعداد پاس‌های داده شده را می‌شمارند. بازی با اتمام دویدن همهٔ اعضای گروه ۲، دور دایره متوقف شده، و جای گروه‌ها عوض می‌شود. گروهی که بیشترین تعداد پاس را داده باشد، تشویق می‌شود و امتیاز کسب می‌کند. شکل دیگربازی: بازی با استقرار در زمین والیبال و ارسال توپ از پشت تور و دویدن به دور زمین والیبال انجام می‌شود.
ملاحظات	• بازی بعد از آموزش مهارت پنجه و فعالیت‌های آن بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا شود. • بازی برای سایر مهارت‌ها نیز قابل اجراست. • دانش‌آموزان را تشویق کنید تا توپ را به شیوهٔ درست (الگوی حرکتی ارسال با پنجه) پرتاب کنند.
توصیه‌های ایمنی	فواصل بین دانش‌آموزان با توجه به توانایی آنها تعیین شود.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با وضع قوانین مشخص و تأکید بر اجرای آن، ضمن آشنا کردن دانش‌آموزان با اهمیت قوانین، قانونمندی را در آنها تقویت کنید. برای مثال، کسی که ارسال و دریافت را صحیح انجام نمی‌دهد، باید به دنبال توپ برود.

شکل بازی



نام بازی	توپ و سبد
هدف	تقویت مقدمات مهارت ساعد، چابکی، دقت در پرتاب و دریافت
شایستگی‌های مشترک	تقویت روحیهٔ همکاری، دقت، قانون‌پذیری
تجهیزات	گچ ـ تور ـ توپ ـ سوت ـ کیسهٔ پلاستیکی یا سبد
شرح بازی	دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و زوج و هر گروه را به دو دستهٔ مساوی تقسیم کنید. گروه‌ها را در دسته های رو به روی هم در دو نیمهٔ زمین والیبال روی خطوط سه متر مستقر کنید. نفرات اول در یک نیمهٔ زمین توپ و نفرات رو به روی آنها در نیمهٔ دیگر کیسه یا سبد در اختیار دارند. با اعلام شروع بازی، دانش آموزان صاحب توپ تلاش می کنند توپ را به گونه‌ای پرتاب کنند که داخل کیسهٔ پلاستیکی فرود آید. دانش‌آموز رو به رو نیز تلاش می کند برای دریافت توپ، با کیسه در مسیر حرکت توپ قرار گیرد. در صورت قرار گرفتن توپ داخل کیسه، پرتاب کننده به سرعت می‌دود و به انتهای صف رو به روی خود می‌رود. دانش‌آموز دریافت کننده، توپ را از داخل کیسه برمی‌دارد و کیسه را به دانش آموز پشت سر خود و بدون پرتاب کردن، توپ را به دانش‌آموز رو به روی خود تحویل می‌دهد و به انتهای صف می‌رود. اگر توپ داخل کیسه فرود نیاید، دانش‌آموز پرتاب کننده، توپ را مجدّد در اختیار می گیرد و پرتاب را تکرار می کند. بازی تا برگشت نفرات اول به جای خود ادامه می‌یابد. اَشکال دیگر بازی: ـ با پیشرفت دانش‌آموزان، بازی پشت تور انجام شود. ـ با پیشرفت دانش آموزان، کیسه از بازی حذف و توپ با ساعد متوقف شود.
ملاحظات	این بازی در مراحل آموزش و تمرینات ساعد بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا شود. در صورت نداشتن توپ والیبال، از سایر توپ‌های مناسب استفاده شود.
توصیه‌های ایمنی	فاصلهٔ دانش‌آموزان با توجه به توانایی‌هایشان تنظیم شود. قبل از پرتاب توپ، از آمادگی یار مقابل برای دریافت توپ اطمینان حاصل شود.
توصیه‌های تربیتی	با توزیع عادلانهٔ دانش‌آموزان توانمند و کم توان در گروه‌ها، امکان کسب تجربهٔ موفقیت در کارِ گروهی را برای همه فراهم آورید.

شکل بازی



نام بازی	سرویس
هدف	مقدمات مهارت سرویس سادهٔ والیبال
شایستگی‌های مشترک	تقویت روحیهٔ همکاری، دقت، قانون پذیری، مهارت کار با دیگران
تجهیزات	چهار عدد توپ مینی والیبال، زمین مینی والیبال
شرح بازی	دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و زوج و هر گروه را به دو دستهٔ مساوی تقسیم کنید. گروه‌ها را در دسته‌های رو به روی هم، در دو نیمهٔ زمین والیبال روی خطوط سه متر مستقر کنید. نفرات اول ستون‌ها در یک سمت تور توپ در اختیار دارند. با اعلام شروع بازی، دانش‌آموزان با الگوی حرکت دست ضربه در سرویس، توپ را روی زمین قِل می‌دهند(سه متر با دست چپ و سه متر با دست راست) و به هم گروه خود در زمین مقابل می‌رسانند و به سرعت در انتهای ستون قرار می‌گیرند. بازیکن صاحب توپ همین حرکت را تکرار می‌کند. بازی با تمام نفرات ادامه پیدا می‌کند و گروهی که بازی را زودتر تمام کند، امتیاز می‌گیرد. اَشکال دیگر بازی: • با الگوی حرکت دست ضربه در سرویس، توپ را روی زمین قِل داده، به نفر اول گروه مقابل می‌رساند و به انتهای صف خود می‌رود. • با پرتاب یک دست از پایین، توپ را به نفر مقابل می‌رساند و به انتهای صف خود می‌رود. • با ضربهٔ سرویس از روی تور با ارتفاع کم، توپ را به نیمه دیگر زمین ارسال می‌کند و به انتهای صف خود می‌رود.
ملاحظات	در صورت امکان از گروه‌های کوچک استفاده کنید. با توجه به توانایی و پیشرفت دانش‌آموزان، نوع حرکت، ضربه به توپ، فاصله از تور و ارتفاع تور را کم و زیادکنید. دانش‌آموزان را برای دریافت توپ به شیوهٔ درست (شبیه الگوی حرکتی سرویس) تشویق کنید. بازی را در جریان آموزش مهارت سرویس ساده و فعالیت‌های آن بر اساس کتاب راهنمای معلم اجراکنید.
توصیه‌های ایمنی	هنگام قِل دادن توپ به جلو، مراقب باشید که پشت دست دانش‌آموزان روی زمین کشیده نشود. هنگام عبور از زیر تور مراقب برخورد با آن باشید.
توصیه‌های تربیتی	با ارائهٔ بازخوردهای به موقع و مناسب، به بهبود عملکرد و ارتقای اعتماد به نفس در دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی کمک کنید.

شکل بازی



نام بازی	امتیاز جمع کن
هدف	مقدمات مهارت پاس فوتبال
شایستگی‌های پایه	خویشتنداری، رعایت نوبت و احترام به قوانین
تجهیزات	برای هر دو گروه یک توپ و یک جعبهٔ خالی یا مخروط
شرح بازی	دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و زوج و هر گروه را به دو دستهٔ مساوی تقسیم کنید. گروه‌ها را در دسته‌های رو به روی هم به فاصلهٔ ده متر مستقر کنید و مانعی سبک(مخروط)را بین آنها قرار دهید. نفرات اول یک سمت توپ در اختیار دارند. با اعلام شروع بازی، صاحبان توپ تلاش می‌کنند با انواع پاس به مانع روبه‌رو ضربه بزنند و به انتهای صف خود بروند. نفرات روبه‌رو بعد از دریافت توپ، حرکت را تکرار می‌کنند. هر ضربه به مانع یک امتیاز محسوب می‌شود و گروهی که در طول اجرای بازی با تمام نفرات امتیاز بیشتری کسب کند، تشویق می‌شود. شکل دیگر بازی: – دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم و روی خطوط طولی زمین والیبال مستقر کنید. تعدادی جعبهٔ خالی و سبک میان دو گروه قرار دهید. به قید قرعه توپ را به یک گروه واگذار کنید . با اعلام شروع بازی دانش‌آموزان تلاش می‌کنند با انواع ضربهٔ پاس، جعبه‌ها را هدف قرار دهند. بعد از پایان زمان بازی، گروهی که تعداد جعبهٔ بیشتری را از خط وسط دور کرده، امتیاز می‌گیرد. – به جای استفاده از مانع می‌توان با خط کشی روی زمین ،کانال عبور توپ را مشخص کرد. – به جای ضربه به مانع می‌توان به کمک دو مخروط دروازه تعبیه کرد. – برای هیجان بیشتر می‌توان بازی را در زمان محدود (سه تا پنج دقیقه) به صورت رقابتی اجرا کرد.
ملاحظات	بازی را در جریان آموزش مهارت پاس و فعالیت‌های آن بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. در صورت امکان، بازی را در گروه های کوچک اجرا کنید. در بازی اول، در صورت نیاز به اصلاح حرکت، به جای مانع از کش یا طناب در ارتفاع کوتاه استفاده کنید.
توصیه‌های ایمنی	از دانش‌آموزان بخواهید: به ارتفاع و شدت ضربه به توپ هنگام ارسال آن توجه کنند. قبل از پاس از آمادگی یار مقابل برای دریافت توپ، مطمئن شوند.
توصیه‌های تربیتی	با به‌کار بردن قوانین و وسایل تعدیل شده در بازی، انگیزهٔ دانش آموزان را بیشتر کنید و فرصت لذت کسب موفقیت را برایشان فراهم آورید.

شکل بازی



نام بازی	گوش به فرمان
هدف	مقدمات مهارت دریبل و کنترل فوتبال
شایستگی‌های مشترک	خویشتنداری، همکاری، علاقه‌مندی به کار گروهی و اطاعت از رهبری
تجهیزات	توپ به تعداد موجود
شرح بازی	دانش‌آموزان را متناسب با امکانات در محوطهٔ بازی به صورت پراکنده مستقر کنید. با اعلام شروع بازی، دانش‌آموزان با توپ حرکت می‌کنند. و هنگام حرکت، با اطاعت از فرامین معلّم(جلو، چپ، راست، عقب، ایست) جهت و وضعیت خود را تغییر می‌دهند. دانش‌آموزانی که حرکت را اشتباه انجام دهند، از بازی خارج می‌شوند و دانش‌آموز دیگر جایگزین می‌شود. با اتمام زمان بازی ، کسانی که از بازی خارج نشده‌اند، امتیاز می‌گیرند. شکل‌های دیگر بازی: – در صورت محدودیت امکانات، بازی را در گروه‌های کوچک و نوبتی اجرا کنید. – دانش‌آموزانی که از بازی خارج می‌شوند، می‌توانند با تشکیل گروه جدید بازی را ادامه دهند. برای ایجاد انگیزه و پیشرفت، بهتر است نفرات برتر آنها دوباره به گروه اصلی بازگردند.
ملاحظات	بازی را در جریان آموزش مهارت کنترل توپ و دریبل بر اساس کتاب راهنمای معلّم اجرا کنید. در صورت نیاز، قبل از شروع بازی انواع تغییر جهت‌ها، حرکت ایست، بدون توپ تمرین شود. از توپ‌های ورزشی مستعمل سایر رشته‌ها و توپ‌های پلاستیکی چند لایه می‌توان استفاده کرد.
توصیه‌های ایمنی	با در نظر گرفتن فاصلهٔ کافی، از برخورد دانش‌آموزان به یکدیگر و ایجاد مزاحمت برای هم جلوگیری کنید.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی دانش‌آموزان را در موقعیت واقعی اطاعت از معلّم و فرامین قرار دهید و ضمن گوشزد کردن اهمیت پیروی از رهبر و سرگروه در طول بازی، آن را به طور عملی تمرین کنید.

شکل بازی



نام بازی	موش و گربه
هدف	مقدمات مهارت حمل توپ و درک موقعیت در فوتبال
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ به تعداد موجود
شرح بازی	مطابق شکل ، در گوشه‌های یک مربع ۱۰ × ۱۰ متر، دایره‌هایی به قطر یک متر روی زمین رسم کنید. یک نفر را بدون توپ (گربه)در مرکز مربع و چهار نفر را با توپ (موش) در داخل هریک از دایره‌ها مستقر کنید. با اعلام شروع بازی، موش‌ها تلاش می‌کنند ضمن حمل توپ، جایشان را با یکدیگر عوض کنند و گربه تلاش می‌کند توپ موش‌ها را در این حین به دست آورد و در صورت موفقیت، نقش آنها تعویض می‌شود. بازی به همین نحو ادامه می‌یابد. شکل دیگر بازی: متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، تعداد توپ‌ها، دایره‌ها و گربه‌ها را در بازی تغییر دهید.
ملاحظات	بازی را در جریان آموزش مهارت حمل توپ براساس کتاب راهنمای معلّم، اجرا کنید. موش‌ها می‌توانند با فریب گربه جابه‌جا شوند (یک موش با اقدام به جابه‌جایی، گربه را فریب می‌دهد و دو موش دیگر جابه‌جا می‌شوند). در صورت نداشتن امکانات کافی، از سایر توپ‌های ورزشی مستعمل و توپ‌های پلاستیکی چند لایه استفاده کنید.
توصیه‌های ایمنی	به دانش‌آموزان تأکید کنید از هل دادن و ضربه زدن به پای یکدیگر خودداری کنند.
توصیه‌های تربیتی	بایادآوری قوانین سادهٔ مهاجم و مدافع و تمرین آن، دانش‌آموزان را با اهمیت قوانین و لزوم رعایت آن آشنا کنید. در صورت عدم موفقیت گربه در دریافت توپ موش‌ها، بهتر است با جابه‌جایی نقش‌ها، علاوه بر حفظ شادابی و نشاط بازی، دانش آموزان ضعیف‌تر را حمایت کنید.

شکل بازی



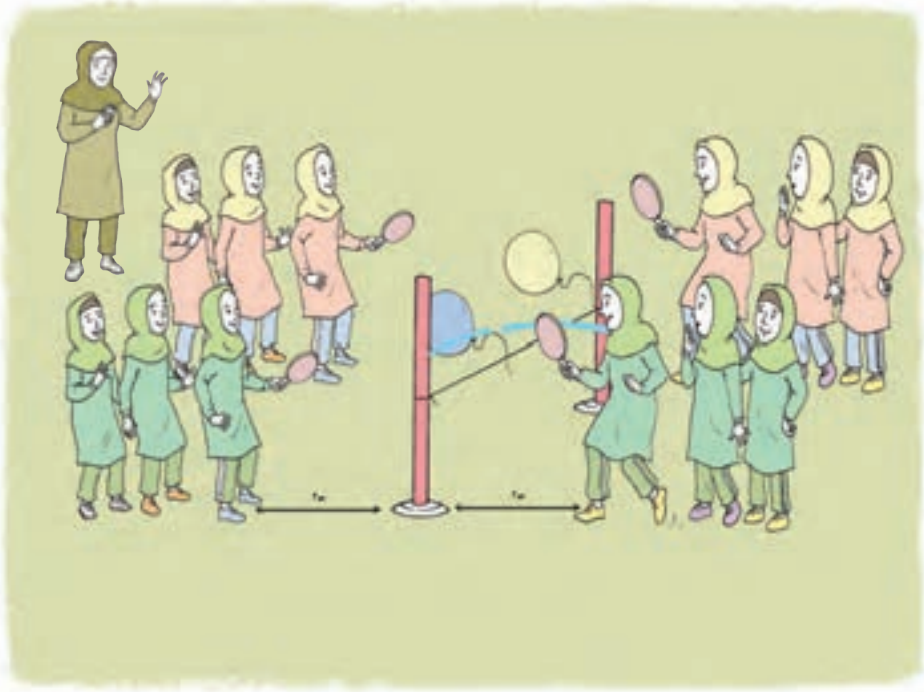
نام بازی	فوتبال سه تیمی
هدف	بازی مقدماتی فوتبال
شایستگی‌های مشترک	همکاری و مشارکت گروهی، رعایت نظم و احترام به قوانین
تجهیزات	یک عدد توپ فوتبال و کاور در سه رنگ به تعداد کافی
شرح بازی	مطابق شکل، دانش‌آموزان را درسه گروه ۵ نفره با دو نفر آزاد، در فضای موجود(۲۰ × ۲۰ متر) مستقر کنید. دو گروه در دو انتها و یک گروه در میانهٔ زمین و دونفر آزاد در کناره‌های خط میانی زمین قرار می‌گیرند. یکی از گروه‌های مستقر در انتهای زمین به قید قرعه به عنوان مهاجم و صاحب توپ و گروه میانی زمین به عنوان مدافع انتخاب می‌شود. دونفر آزاد به عنوان یاران کمکی تیم مهاجم ثابت‌اند و تغییر مکان نمی‌دهند. با اعلام شروع بازی، بازیکنان تیم مهاجم تلاش می‌کنند با همکاری یکدیگر و دونفر آزاد، توپ را با استفاده ازانواع مهارت‌های بازی فوتبال (دریبل، کنترل، پاس و حمل توپ) از بین بازیکنان مدافع که سعی در دفاع دارند، عبور دهند و به گروه روبه‌رو در انتهای دیگر زمین برسانند. در صورت موفقیت، تیم مهاجم یک امتیاز کسب می‌کند و با گروه مدافع (گروه وسط) جابه‌جا می‌شود، و بازی با گروه صاحب توپ در نقش مهاجم تکرار می‌شود. تیم مدافع در صورت گرفتن توپ از تیم مهاجم، یک امتیاز کسب می‌کند و دوباره در نقش مدافع ظاهر می‌شود. بازی با جابه‌جا شدن نقش‌ها تکرار می‌شود. گروهی که در زمان مقرّر، بیشترین امتیاز را کسب کند، تشویق می‌شود. شکل دیگر بازی: انجام بازی بدون نفرات آزاد کمکی
ملاحظات	در هرمرحله از بازی نفرات آزاد را تعویض کنید. در این بازی از مهارت شوت استفاده نشود. خروج دانش‌آموزان از محوطهٔ بازی خطا محسوب می‌شود.
توصیه‌های ایمنی	به دانش‌آموزان تأکید کنید، مهاجم و مدافع از هل دادن، کشیدن و ضربه به پای یکدیگر خودداری کنند.
توصیه‌های تربیتی	با توزیع عادلانهٔ نفرات قوی و ضعیف در گروه‌ها، امکان کسب تجربهٔ موفقیت گروهی را برای همهٔ دانش‌آموزان فراهم آورید. با تأکید بر رعایت قوانین بازی، لزوم اجرای قوانین را در کمک به حفظ حقوق همدیگر، به‌طور عملی تمرین کنید.

شکل بازی



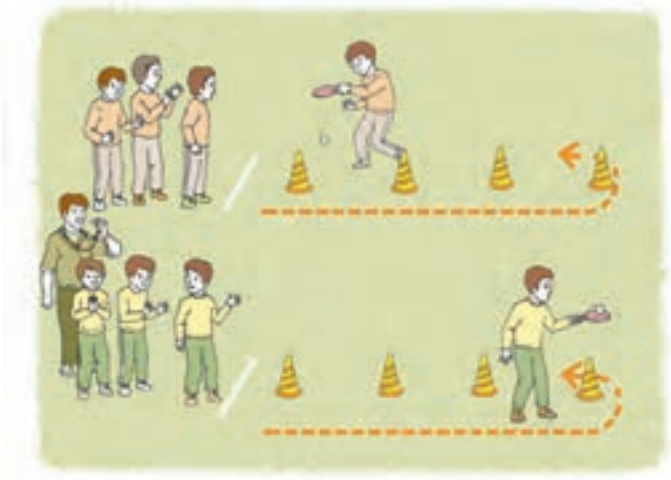
نام بازی	راکت و بادکنک
هدف	مقدمات مهارت تنیس روی میز(راکت‌گیری صحیح و مقدمات ضربهٔ فورهند و بک هند)
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، مهارت کار گروهی
تجهیزات	طناب، راکت، بادکنک، حلقه به تعداد موجود و چسب کاغذی برای اتصال حلقه‌ها به طناب
شرح بازی	با توجه به فضا و وسایل موجود، دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید. هر گروه را در دو دستهٔ مساوی به صورت ستونی، رو به روی هم با فاصلهٔ چهار متر مستقر کنید. میان دسته‌ها، با استفاده از دو پایه، طناب را با ارتفاع میز (تنیس روی میز) از زمین، نصب کنید. با شروع بازی نفرات روبه‌رو تلاش می‌کنند با ضربهٔ فورهند راکت، بادکنکی را ده مرتبه از روی طناب عبور دهند و جای خود را با نفرات بعدی عوض کنند. بازی با اجرای تمام نفرات گروه ادامه می‌یابد. گروهی که بازی را با تمام نفرات زودتر به اتمام رساند، امتیاز می‌گیرد. اَشکال دیگر بازی: با پیشرفت دانش‌آموزان به جای طناب می‌توان از خطوط روی دیوار و یا حلقه‌های آویزان استفاده کرد و بازی را نوبتی با استقرار ستونی و ضربه به زمین و دیوار انجام داد.
ملاحظات	• بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • از ضربهٔ بک هند برای انجام بازی استفاده کنید. • با پیشرفت دانش‌آموزان از توپ اسفنجی یا سبک بادی استفاده کنید. • با قرار دادن اسفنج یا یونولیت داخل بادکنک، امکان انجام بازی در فضای باز را بیشتر کنید. • بر راکت گیری صحیح در طول بازی تأکید کنید.
توصیه‌های ایمنی	فاصلهٔ یک متر را بین ضربه زنندگان با سایر نفرات گروه حفظ کنید.
توصیه‌های تربیتی	با مشارکت دادن دانش‌آموزان در تغییر بازی و وضع قوانین جدید، حضور فعال، مشارکت و خلاقیت آنها در بازی را تقویت کنید.

شکل بازی



نام بازی	امدادی با راکت
هدف	آشنایی با توپ و راکت تنیس روی میز
شایستگی‌های مشترک	احترام به قوانین و رعایت نظم، افزایش دقت و مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ و راکت تنیس روی میز- گچ- موانع کوچک مثل جعبه، کیسهٔ شن- تور و پایهٔ والیبال
شرح بازی	دانش‌آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و یک توپ و راکت در اختیار هر گروه قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفرات اوّل هر گروه تلاش می‌کنند بدون ضربه زدن، توپ را روی راکت نگه دارند و مسیر مشخصی را طی کنند و در برگشت، توپ و راکت را به نفر بعدی گروه بدهند. بازی با انجام حرکت توسط تمام نفرات گروه ادامه می‌یابد. در طول بازی در صورت افتادن توپ از روی راکت، بازی از همان جا ادامه می‌یابد. گروه‌ها به ترتیب زمان پایان فعالیت، رتبه‌بندی شده و امتیاز می‌گیرند (برای مثال گروه اوّل ۵ امتیاز، گروه دوم ۴ امتیاز و...). اَشکال دیگر بازی: ـ با قرار دادن موانعی در مسیر، بازی را با انواع حرکات(بالا رفتن و پایین آمدن، مارپیچ، عبور از زیر موانع و ...) اجرا کنید. ـ با استفاده از انواع ضربهٔ راکت(رو، پشت و ترکیبی، ضربه به زمین و...) بازی را ابتدا در وضعیت ثابت سپس در حرکت اجرا کنید. ـ به تعداد حرکات، ایستگاه تعبیه شده و بازی را به صورت ایستگاهی اجرا کنید.
ملاحظات	• بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلّم اجرا کنید. • برای ایجاد مانع در بازی می توان از تور والیبال یا بستن طناب به پایهٔ والیبال یا بدمینتون استفاده کرد. • در این بازی از انواع توپ‌های سبک اسفنجی و بادکنک می‌توان استفاده کرد.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد راکت به دانش‌آموزان، به رعایت فاصلهٔ جانبی توجه کنید. در صورت افتادن توپ هنگام برداشتن آن، برای دیگران مزاحمت ایجاد نشود. با علامت گذاری روی توپ‌ها، افراد فقط از توپ‌های خود استفاده کنند.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی انواعی از ضربات را انتخاب کنید که دانش‌آموزان به راحتی تجربیات موفقیت‌آمیز کسب کنند و از انجام بازی لذت ببرند.

شکل بازی



نام بازی	سرویس با نیمکت
هدف	آمادگی برای کسب مهارت سرویس در تنیس روی میز
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هوشیاری و مهارت کار گروهی
تجهیزات	نیمکت، راکت و توپ اسفنجی یا توپ تنیس روی میز به تعداد موجود
شرح بازی	دانش‌آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه‌های مساوی تقسیم کنید. هر گروه را در دو دستهٔ مساوی و به صورت ستونی در محوطهٔ بازی رو به روی هم مستقر کنید. مطابق شکل موانعی مانند نیمکت را به جای تور در فاصلهٔ سه متری از نفرات اوّل میان دسته‌ها در هر گروه قرار دهید. نفرات اوّل ستون‌ها از ستون خود یک متر جلوتر می‌آیند و مانند الگوی سرویس به توپ ضربه می‌زنند، به نحوی که توپ ابتدا به زمین خود(جلوی مانع) برخورد می‌کند و پس از عبور از مانع و برخورد در زمین مقابل(پشت مانع) به نفر روبه رو می‌رسد. نفر روبه رو توپ را متوقف کرده و حرکت را تکرار می‌کند. بازی با تمام نفرات گروه تکرار می‌شود و گروهی که زودتر بازی را به اتمام رساند، امتیاز می‌گیرد. شکل دیگر بازی: – با پیشرفت دانش‌آموزان، بازی بدون توقف و به صورت رالی تا توقف توپ ادامه می‌یابد. با توقف توپ تعداد رالی بین آنها شمارش و نفرات بعد جایگزین می‌شوند. برندهٔ بازی، گروهی است که در مجموع بیشترین رالی را انجام دهد.
ملاحظات	• بازی را در جریان آموزش در جهت آمادگی تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • بازی در زمین مسطح انجام شود. • برای ساده‌تر کردن بازی، از توپ اسفنجی بدون قرار دادن مانع، استفاده کنید. • برای جلوگیری از دور شدن توپ، از استقرار نیم دایره‌ای استفاده کنید.
توصیه‌های ایمنی	فاصلهٔ نفرات ضربه زننده با دیگران حفظ شود.
توصیه‌های تربیتی	با ترغیب دانش‌آموزان برای کمک به افراد ضعیف‌تر در جریان بازی، نوع دوستی و همکاری در کار گروهی را در آنها تقویت کنید.

شکل بازی

