بسم الله الرحمن الرحیم

ضمیمهٔ کتاب

تربیت بدنی دورهٔ ابتدایی

ویژهٔ معلّمان پایهٔ پنجم دبستان

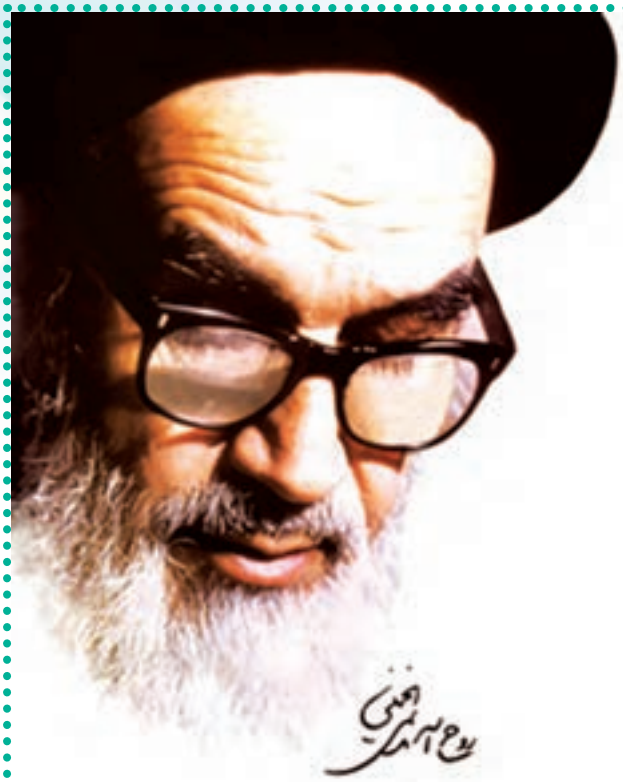
۱۳۹۴

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب :	ضمیمهٔ کتاب تربیت بدنی دورهٔ ابتدایی پنجم دبستان (ویژهٔ معلّمان) ـ ۷۲/۳
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 ،مرتضی مدّاحی ، مریم جودی ، محسن حلّاجی و طیبه ارشاد (اعضای گروه تألیف) ـ محمّدکاظم بهنیا (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) ـ مجید ذاکری یونسی(مدیرهنری) ـ ربابه قاسمی(تصویرگر) ـ محمّدمهدی ذبیحی (طراح جلد) ـ شهرزاد قنبری(صفحه‌آرا) ـ مرضیه اخلاقی، زهرا ایمانی‌نصر ، شاداب ارشادی ، سپیده ملک‌ایزدی ، ناهید خیّام‌باشی و راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن : ۹ـ ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه :www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
ناشر :	ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
چاپخانه :	شرکت افست «سهامی عام» (www.offset.ir)
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ اوّل ۱۳۹۴

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 ۳-۲۴۴۷-۰۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-05-2447-3



حضرت امام (ره) :

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

فهرست

فصل اوّل : معرّفی برنامه

ـ مقدّمه ۲
ـ رئوس محتوای درس تربیت بدنی در پایهٔ پنجم به تفکیک اجزای بستهٔ آموزشی ۴
ـ ویژگی برنامهٔ درس تربیت بدنی در پایهٔ پنجم ۶
ـ دانش‌آموزان خود را بهتر بشناسیم ۶
ـ آموزش مؤثّر درس تربیت بدنی با بازی ۷
ـ ارائهٔ راهبرد برای بهبود رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی ۹

فصل دوم : معرّفی بازی‌ها

ـ مقدّمه ۱۳
ـ اهداف عمومی و اختصاصی اجرای بازی‌های پیش‌نیاز مهارت‌های ورزشی ۱۳
ـ معرّفی عناوین بازی های آموزشی پایهٔ پنجم ۱۴
ـ ملاحظات لازم قبل از اجرای بازی ۱۴
ـ جدول عناوین بازی‌های آموزشی پایهٔ پنجم ۱۵
ـ نکات مهم در آموزش بدمینتون از طریق بازی ۱۶
ـ راکتی (بدمینتون) راکت رو بگیر ۱۷
ـ راکتی (بدمینتون) توپ و سبد (فورهند) ۱۸
ـ راکتی (بدمینتون) توپ و سبد (بک هند) ۱۹

ـ راکتی (بدمینتون) راکت و بادکنک ۲۰
ـ راکتی (بدمینتون) ضربه هوایی ۲۱
ـ راکتی (بدمینتون) سرویس فور هند ۲۲
ـ راکتی (بدمینتون) سرویس بک هند ۲۳
ـ راکتی (بدمینتون) هدف زنی ۲۴
ـ راکتی (بدمینتون) رالی با راکت ۲۵
ـ طناب بازی (یکی من یکی تو) ۲۶
ـ طناب بازی (داخل طناب) ۲۷
ـ طناب بازی (طناب کوتاه و بلند) ۲۸
ـ توپی (تعقیب باتوپ) ۲۹
ـ توپی (عبور از دفاع) ۳۰
ـ توپی (چرخ و فلک) ۳۱
ـ توپی (ده پاس) ۳۲
ـ توپی (منفجر کردن) ۳۳
ـ توپی (رد کردن توپ) ۳۴
ـ دو و میدانی (نردبان) ۳۵
ـ دو و میدانی (جمع کن، پخش کن) ۳۶
ـ دو و میدانی (دومارپیچ) ۳۷

فصل ۱

معرّفی برنامه

مقدمه

از سال تحصیلی ۸۳ـ۸۲ برنامهٔ درسی تربیت بدنی پایهٔ پنجم ابتدایی با تأکید بر آموزش آمادگی جسمانی، آموزش مهارت‌های مقدّماتی بسکتبال، هندبال، بدمینتون، دو و میدانی، بهداشت، تغذیه و ایمنی، در قالب کتاب راهنمای معلّم و لوحه‌های آموزشی ویژهٔ دانش‌آموز، تدوین و در اختیار شما عزیزان قرار گرفت. در سال‌های اخیر، به دنبال تصویب و اجرایی شدن اسناد تحولی از جمله برنامهٔ درسی ملّی و اتخاذ رویکرد فرهنگی ـ تربیتی در برنامه‌های درسی، گروه درسی تربیت بدنی اقدام به تألیف کتاب‌های ضمیمهٔ تربیت بدنی در دورهٔ ابتدایی کرد. بر اساس این رویکرد، درس تربیت بدنی مأموریت زمینه‌سازی برای تحقق اهداف زیر را دنبال می‌کند :

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

ـ شناسایی و شکوفایی استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان

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

ـ تقویت هویت ملی با توسعهٔ بازی‌های بومی ـ محلی

در برنامه‌های سنّتی و مرسوم تربیت بدنی که بر آموزش مهارت‌های ورزشی تمرکز دارند، گاهی مهارت‌ها فراتر از توانایی و علاقهٔ همهٔ دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود و برخی از دانش‌آموزان که موفق به یادگیری و کسب مهارت نمی‌شوند، از تجربهٔ دلپذیر و لذّت‌بخش حضور در فعّالیت‌های ورزشی محروم می‌شوند و رفته‌رفته انگیزهٔ خود را برای شرکت در فعّالیت‌های جسمانی و ورزشی داخل و بیرون از مدرسه از دست می‌دهند.

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

از این رو، در فصل اوّل ضمن معرّفی برنامهٔ درسی تربیت بدنی و ویژگی‌های آن در پایهٔ پنجم، برخی از کارکردهای مؤثّر تربیتی و آموزشی بازی در درس تربیت بدنی و نیز برخی از راهبردهای مؤثّر در بهبود رفتارهای عاطفی ــ اجتماعی دانش‌آموزان در جریان بازی و درس تربیت بدنی بیان شده است. در فصل دوم، نمونه بازی‌های مرتبط با آموزش مهارت‌های ورزشی بر اساس کتاب راهنمای معلّم دورهٔ ابتدایی معرّفی شده است.

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

رئوس محتوای درس تربیت بدنی در پایهٔ پنجم به تفکیک اجزای بستهٔ آموزشی

مفاهیم اساسی	کتاب راهنمای معلّم	کتاب ضمیمه	فیلم آموزشی	لوح دانش‌آموز
حالت‌های صحیح بدنی	• ایستادن نادرست و خستگی • نشستن نادرست و بیماری‌ها • عوارض بد راه رفتن • فعّالیت و ورزش‌های مناسب در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی • لوازم و شرایط مناسب خواب	.....	.....	حرکات پایه و وضعیت بدنی
فواید ورزش	• فواید ورزش برای ارتقای آمادگی جسمانی • فواید ورزش برای ارتقای توانایی‌های اجتماعی • فعّالیت‌هایی که افراد دارای ناتوانایی‌های حرکتی می‌توانند انجام دهند.	.....	.....	شناخت رشته‌های مختلف ورزشی
بهداشت و تغذیه ورزشی	• مواد غذایی و رشته های ورزشی • نقش آب در فعّالیت های بدنی • وزن مطلوب • اهمیت کنترل وزن • وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها	.....	.....	بهداشت و تغذیه ورزشی
ایمنی و فعّالیت بدنی	• ورزش‌های ایمن • عوامل آسیب‌رساننده در مکان‌های مختلف • عوامل آسیب‌زا و اصول ایمنی در برخی رشته‌های ورزشی	توصیه‌های ایمنی در بازی	.....	موارد ایمنی در ورزش

رئوس محتوای درس تربیت بدنی در پایهٔ پنجم به تفکیک اجزای بستهٔ آموزشی

مهارت های اساسی	کتاب راهنمای معلّم	کتاب ضمیمه	فیلم آموزشی	لوح دانش آموز
آمادگی جسمانی و حرکتی	• بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی • بهبود انعطاف‌پذیری • بهبود سرعت عکس‌العمل • بهبود استقامت عضلات بالاتنه • بهبود استقامت عضلانی • روش‌های اندازه‌گیری هر یک از اجزای آمادگی جسمانی • جادهٔ تندرستی	.....	آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی
بازی و فعّالیت‌های بدنی	.....	• بازی‌های توپی • بازی‌های راکتی • بازی‌های دو و میدانی • بازی‌های بومی محلّی • طناب بازی	بازی‌ها	.....
مهارت‌های بنیادی و ورزشی	• مقدّمات مهارت‌های بدمینتون • مقدّمات مهارت‌های بسکتبال • مقدّمات مهارت‌های هندبال • مقدّمات مهارت‌های دو و میدانی			

ویژگی برنامهٔ درس تربیت بدنی در پایهٔ پنجم

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

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

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

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

دانش‌آموزان خود را بهتر بشناسیم

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

برخی از مهم‌ترین ویژگی‌ها، علایق و نیازهای مرتبط با درس تربیت بدنی در گروه سنی (۱۱ــ۱۰سال) عبارت‌اند از :

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

- به دلیل پراکندگی سنّ بلوغ، تفاوت‌های بیشتری در ظرفیت‌های جسمانی و تکاملی دانش‌آموزان مشاهده می‌شود؛ قد و وزن افزایش تدریجی دارد؛
- با توسعهٔ استقامت، قدرت و هماهنگی، آمادگی و علاقه‌مندی بیشتری به انجام تمرین برای توسعهٔ مهارت‌های حرکتی در آنها دیده می‌شود؛
- با آغاز بلوغ بالاخص در دختران، گاهی تمایل به شرکت در تمام فعّالیت‌ها و بازی‌ها نسبت به پایه‌های قبل کمتر می‌شود؛
- خود محوری و فردگرایی دانش‌آموز در این سن کمتر است و به دلیل بالا بودن روحیهٔ کار گروهی، تعاون و همکاری گروهی آنها بیشتر توسعه می‌یابد؛
- در این گروه سنّی علاقه به فعّالیت‌ها و بازی‌های رقابتی و مبارزه‌جویانه افزایش یافته است و دانش‌آموز به دلیل داشتن شور و هیجان ماجراجویی، دوست دارد شجاع باشد؛
- آنها نسبت به عدالت و انصاف، تمسخر، ناکامی و شکست حساس هستند.
- رغبت‌های آنان متنوع و وسیع می‌شود و تفاوت رغبت‌ها بین دختر و پسر ظاهر می‌شود.
- در این گروه سنّی دانش‌آموزان به پذیرش مسئولیت‌های رهبری علاقه‌مندند و دوست دارند از قهرمانان ورزشی زن و مرد تقلید کنند.
- آنها علاقه‌مندند قوانین بازی را بدانند و آمادگی شناخت استراتژی‌های بازی را دارند؛
- برای آنان گروه همسالان مهم‌اند و مایل‌اند جزء گروه باشند. از این‌رو، از فعّالیت‌های گروهی و بازی‌های تیمی لذّت می‌برند؛
- ورزشکار بودن برای آنها مهم است و میل شدیدی دارند در مهارت‌آموزی و توانایی‌های جسمانی سرآمد باشند و به دلیل قوی‌تر شدن بالاخص پسران، در بازی خشن‌تر رفتار می‌کنند.

(برای مطالعه بیشتر رجوع شود به کتاب مبانی روان‌شناختی تربیت، تألیف علی اکبر شجاری‌نژاد. اصول و روش‌شناسی تمرین، نوشته تودور بومپا، ترجمه دکتر خسرو ابراهیم و هاجر دشتی دربندی)

آموزش مؤثّر درس تربیت بدنی با بازی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **صحبت معلّم** : یکی از راه‌هایی که می‌توان دانش‌آموزان را با مسئولیت‌پذیری فردی آشنا کرد، صحبت کردن پیرامون رفتارهایی است که گاهی اوقات در طول بازی از آنها سر می‌زند؛ برای نمونه، هنگامی که در طول بازی به‌طور خودانگیخته اقدام به کاری می‌کنند یا زمانی که با بی‌مبالاتی و بدون حسّ مسئولیت‌پذیری، رفتار می‌کنند بی‌تفاوت از کنار آن نگذرید و بلافاصله با آنان صحبت کنید.
- **الگودهی (الگو بودن)** : مسلماً آنچه که معلّمان در حضور دانش‌آموزان انجام می‌دهند، به عنوان الگوهای رفتاری در ذهن دانش‌آموزان نقش می‌بندد.

معلّمان باید در حضور دانش‌آموزان خویشتن‌دار باشند. به این منظور باید سبک‌های مختلف مدیریت کلاس را در همهٔ سطوح (کلاس شلوغ و بی نظم تا کلاس منضبط و آرام) بشناسند و در طول کلاس فعّالیت‌ها و بازی‌ها را به خوبی مدیریت کنند. برای مثال، اگر معلّم در مواجهه با مشاجرهٔ دانش‌آموزان با یکدیگر و یا بی‌نظمی دانش‌آموزی در بازی عصبانی شده و او را با پرخاشگری از بازی اخراج کند، با این عمل الگوی ضعیفی از خویشتن‌داری را به او و سایر دانش‌آموزان حاضر در صحنه نشان داده است.

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

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

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

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

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

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

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

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

نمونهٔ چک لیست خودارزیابی رفتار عاطفی ـ اجتماعی دانش‌آموزان در بازی

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

فصل ۲

معرّفی بازی‌ها

مقدّمه

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

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

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

معرّفی بازی‌های آموزشی پایهٔ پنجم

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

- بازی‌های راکتی
- بازی‌های با طناب
- بازی‌های توپی
- بازی‌های دو و میدانی
- بازی‌های بومی ــ محلّی (با انتخاب معلّم و دانش‌آموزان)

ملاحظات لازم قبل از اجرای بازی

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

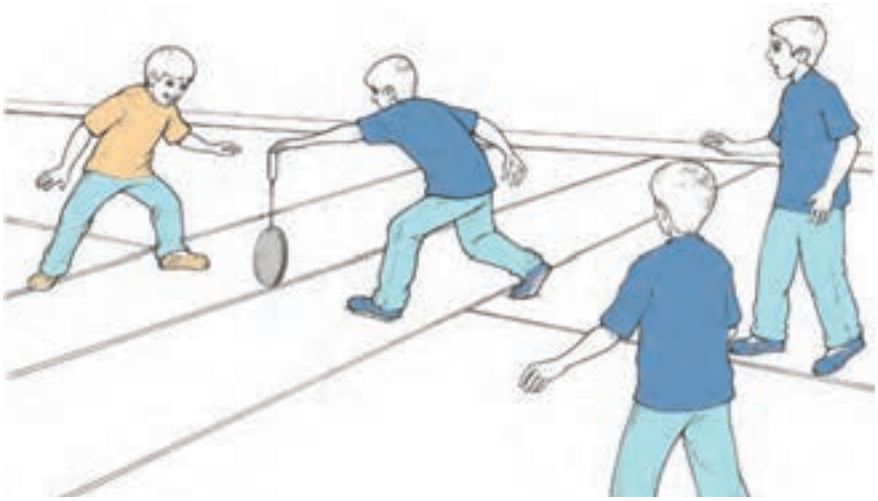
جدول معرّفی بازی‌های ورزشی و گروهی پایهٔ پنجم

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

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

نکات مهم در آموزش بدمینتون از طریق بازی

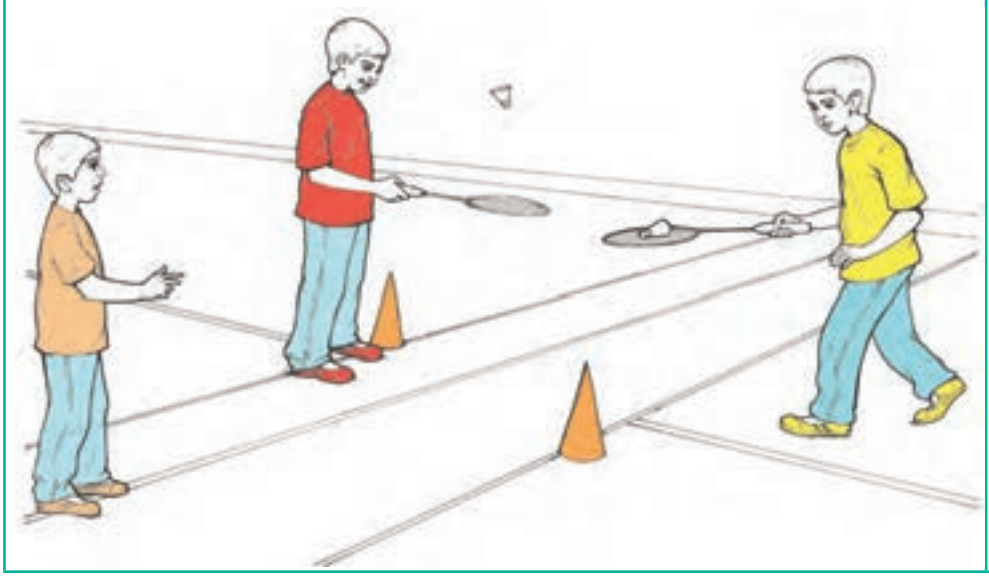
- در آموزش بدمینتون به کودکان، معمولاً معلّمان آموزش را با نحوهٔ صحیح گرفتن راکت و ارائهٔ توضیحات آغاز می‌کنند. بر اساس تجربیات به دست آمده از آموزش بدمینتون به کودکان، توصیه می‌شود از تأکید بیش از حد بر نحوهٔ صحیح گرفتن راکت و ارائهٔ تذکرات شفاهی مکرّر اجتناب کنید و نحوهٔ صحیح گرفتن راکت را با فراهم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

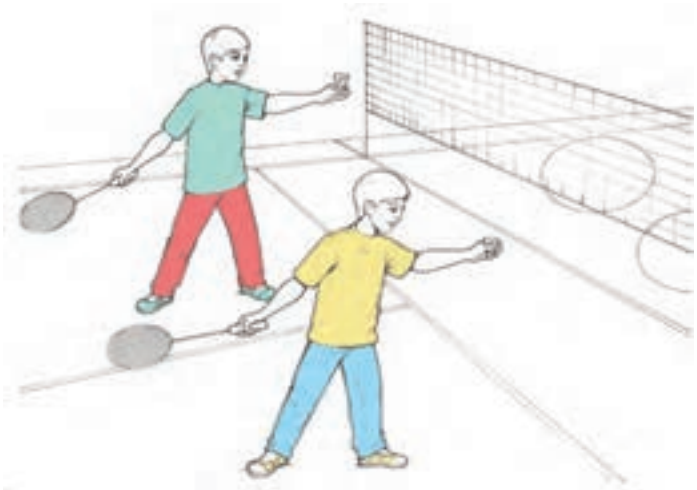
نام بازی	راکت رو بگیر
هدف	گرفتن راکت، بهبود عکس‌العمل، سرعت، چابکی
شایستگی‌های پایه	اطاعت از فرامین، دقّت و هوشیاری، همکاری
امکانات و تجهیزات	راکت بدمینتون، گچ، محوطهٔ بازی زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را در دو گروه مساوی و روبه‌روی هم در محوطه بازی مستقرکنید؛ به نحوی که راکت در اختیار نفر اوّل یکی ازگروه‌ها قرار گیرد. با اعلام شروع بازی، نفرات اوّل گروه‌ها به سمت وسط زمین حرکت می‌کنند و روی خطّ کوتاه (short) روبه‌روی هم می‌ایستند. فردی که راکت در دست دارد، تلاش می‌کند راکت را در جهات مختلف (بالا، پایین، راست و چپ، عقب و جلو) حرکت دهد و بازیکن روبه‌رویی باید به سمت جهتی که راکت نشان می‌دهد، جابه‌جا شود تا اینکه بازیکن مالک راکت، راکت را روی خطّ میانی زمین قرار داده (صفحهٔ راکت عمود بر زمین) و با قرار دادن انگشت بر روی دسته، راکت را کنترل کند؛ بازیکن روبه‌رو به محض دیدن این وضعیت، خود را برای گرفتن راکت آماده می‌کند و مالک راکت با رها کردن راکت به سمت او، به سمت هم‌گروهی‌های خود فرار می‌کند. نفر روبه‌رو، راکت را گرفته و او را تعقیب می‌کند، اگر قبل از رسیدن به انتهای زمین، بدن حریف را با راکت لمس کند، یک امتیاز کسب می‌کند؛ در غیر این صورت، یک امتیاز به نفع گروه مقابل ثبت خواهد شد. این بازی با تمام نفرات گروه تکرار می‌شود. سپس نقش گروه‌ها جابه‌جا می‌شود. برندهٔ بازی گروهی است که در مجموع امتیاز بیشتری را کسب کند.
ملاحظات	در صورت وجود راکت به تعداد کافی، بازی را در گروه‌های کوچک و با استقرارهای متفاوت اجرا کنید.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر به حفظ فاصله‌های مناسب در طول بازی توجّه کنید. هنگام عبور از خطوط انتهایی به عدم برخورد دانش‌آموزان با هم‌گروهی‌های خود، توجّه شود. دانش‌آموزان را به خودکنترلی و عواقب ناشی از عدم رعایت آن در طول بازی آگاه کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	برای ایجاد نشاط در بازی از دانش‌آموزان بخواهید در اجرای حرکات با راکت، ازحرکات خلّاقانه، موزون و ماهرانه برای جا گذاشتن یار روبه‌رو استفاده کنند. با دعوت دانش‌آموزان به تشویق هم‌گروهی‌های خود، روحیه جمعی را بالا ببرید. به‌منظور فراهم کردن فرصت برنده شدن برای همه دانش‌آموزان، بازی را با تغییر نفرات گروه‌ها در نوبت‌های دیگر تکرار کنید. 

نام بازی	توپ و سبد (فور هند)
هدف	توانایی گرفتن توپ و هماهنگی رها کردن آن برای سرویس با روی دست (فور هند)
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، تقویت روحیهٔ کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	۱ عدد راکت،۳ عدد توپ بدمینتون و یک سبد یا قوطی به شعاع ۱۲ سانتی‌متر برای هر گروه، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های کوچک در محوطهٔ بازی (زمین بدمینتون) مستقر کنید. مقابل نفرات اوّل هر گروه سه توپ و یک قوطی یا سبد قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفر اوّل هر گروه توپ‌ها را یکی یکی از زمین برمی‌دارد و در حالی که توپ را مانند یکی از تصاویر زیر در دست گرفته، از ارتفاع نزدیک به سینه خود رها می‌کند تا در قوطی بیفتد. زمانی که هر سه توپ در سبد جا گرفت، راکتی را که در فاصلهٔ ۲ متری از سبد روی زمین قرار داده شده برمی‌دارد و خود را به خطّ میانی زمین می‌رساند و ضربهٔ تاس فور هند را به شکل سایه زنی اجرا می‌کند. سپس با حرکت به عقب خود را به محلّ شروع حرکت می‌رساند و ضربهٔ آندر هند را نشان می‌دهد. سپس راکت را در محلّ مشخّص قرار داده، با لمس دست نفر بعدی به انتهای صف می‌رود. حرکت با تمام نفرات تکرار می‌شود. گروه‌ها متناسب با زمان اتمام فعّالیت به ترتیب، امتیاز کسب می‌کنند. بازی چندین نوبت تکرار می‌شود و گروهی که در مجموع بیشترین امتیاز را کسب کند، برندهٔ بازی است.
ملاحظات	توپ در دست مخالف راکت و پای مخالف راکت در جلو قرار دارد. (تصاویر زیر) قوطی یا سبد، جلوی پای موافق راکت قرار دارد. تا زمانی که هر سه توپ در سبد جا بگیرد، بازیکن به تلاش خود ادامه خواهد داد. بعد از حرکت نفر جلویی به سمت راکت، نفر بعدی مجاز است سبد را خالی کند و آماده حرکت شود. ①  ② 
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر از استقرارهای مناسب استفاده کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	به دانش‌آموزان فرصت دهید تا در اصلاح حرکت به دوستان خود کمک کنند و به این ترتیب، روحیهٔ کار گروهی و همیاری را در ایشان تقویت کنید. بر نحوهٔ صحیح گرفتن توپ، ایستادن و رها کردن توپ در این بازی تأکید کنید. به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان (راست دست و چپ دست) توجّه کنید.
شکل بازی	

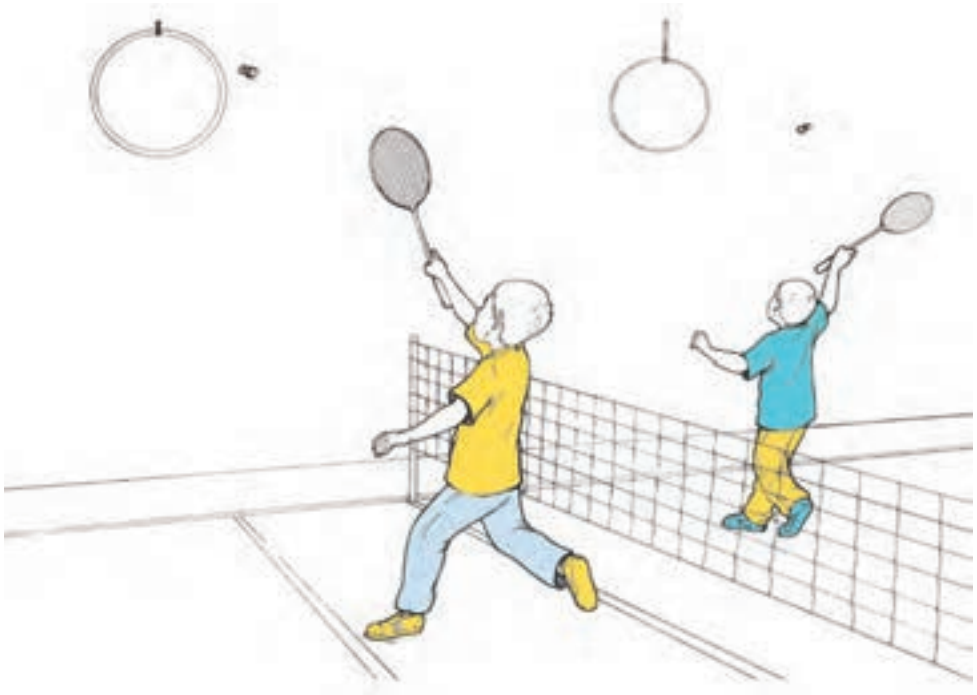
نام بازی	توپ و سبد (بک هند)
هدف	توانایی گرفتن توپ و هماهنگی رها کردن آن برای سرویس با پشت دست (بک هند)
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، تقویت روحیهٔ کار گروهی ، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	حدّاقل ۱ عدد راکت، ۳ عدد توپ بدمینتون و یک قوطی به شعاع ۱۳سانتی‌متر برای هر گروه، زمین بدمینتون یا مستطیلی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

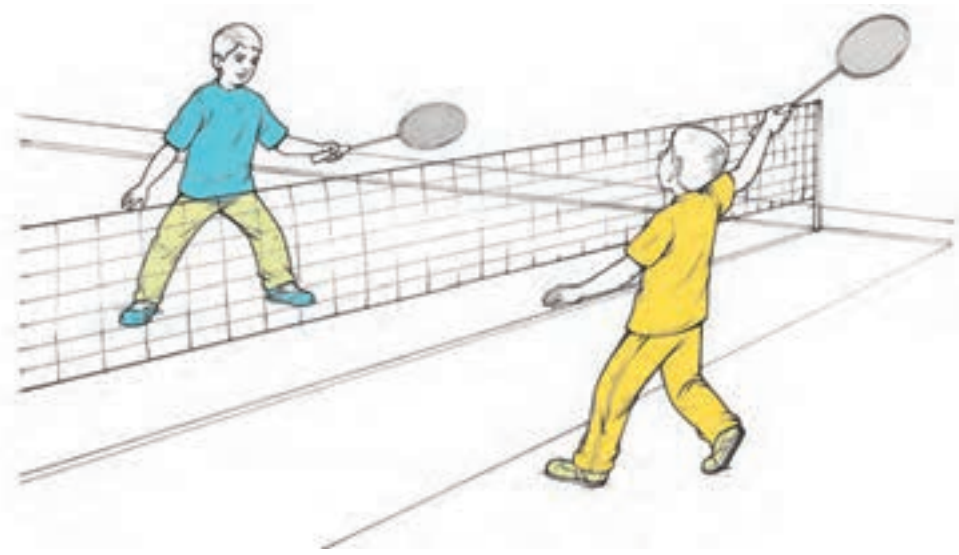
نام بازی	راکت و بادکنک
هدف	زدن بادکنک از زیر با روی دست و پشت دست (فور هند و بک هند)
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، تقویت روحیهٔ کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	دو عدد راکت،بادکنک،مانع، سبد یا حلقهٔ هولاهوپ، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی در انتهای زمین مستقر کنید. در کنار هر گروه دو سبد یا حلقهٔ هولاهوپ قرار دهید و یکی از سبدها را با بادکنک پرکنید. با اعلام شروع بازی نفر اوّل هر گروه بادکنکی را از سبد بر می‌دارد و در حالیکه با روی راکت‌به بادکنک ضربه می زند، مسیر تعیین شده را طی می‌کند و پس از دور زدن مانع به طرف گروه خود برمی‌گردد و بادکنک را به سبد خالی منتقل می‌کند، راکت و بادکنک را در اختیار نفر بعد گروه خود قرار می‌دهد تا او بازی را ادامه دهد. برنده، گروهی است که در مدّت زمان کوتاه‌تری بتواند همهٔ بادکنک‌ها را در سبدها جابه‌جا کند. سپس بازی را با ضربه پشت دست (بک هند) اجرا کنید و بعد از تسلّط دانش‌آموزان، بازی با ضربات متوالی فورهند و بک هند تکرار شود.
ملاحظات	از دانش‌آموزان بخواهید برای ضربه زدن به بادکنک از مفصل مچ خود استفاده کنند.
توصیه‌های ایمنی	در هنگام انتقال راکت، برای جلوگیری از آسیب دیدن دانش‌آموزان و راکت نکات ایمنی را یادآوری کنید. به منظور جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان در حین حرکت از استقرارهای مناسب با حفظ فاصلهٔ کافی استفاده کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	در صورت وجود امکانات کافی با کوچک‌تر کردن گروه‌ها و تغییر استقرار، تعداد بیشتری از دانش‌آموزان را در طول بازی فعّال کنید. برای تسلّط بیشتر در هماهنگی چشم و دست، بازی را بدون راکت و با ضربه دست انجام دهید. برای کنترل راحت‌تر بادکنک ها، داخل آنها تکه‌های کوچک اسفنج قرار دهید. در نوبت‌های بعد، بازی را با توپ اسفنجی و بدمینتون اجرا کنید. با ترغیب دانش‌آموزان به تشویق هم‌گروهی‌های خود، روحیهٔ کار گروهی و شادی و نشاط را در کلاس تقویت کنید.
شکل بازی	

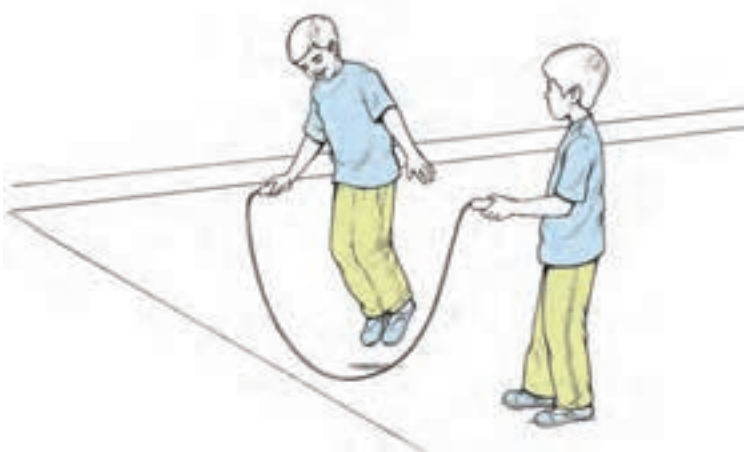
نام بازی	ضربهٔ هوایی
هدف	ضربه از زیر دست با روی راکت به بالای سر
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، تقویت روحیهٔ کار جمعی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	دو عدد راکت و توپ بدمینتون، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی در انتهای زمین مستقر کنید. نفرات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

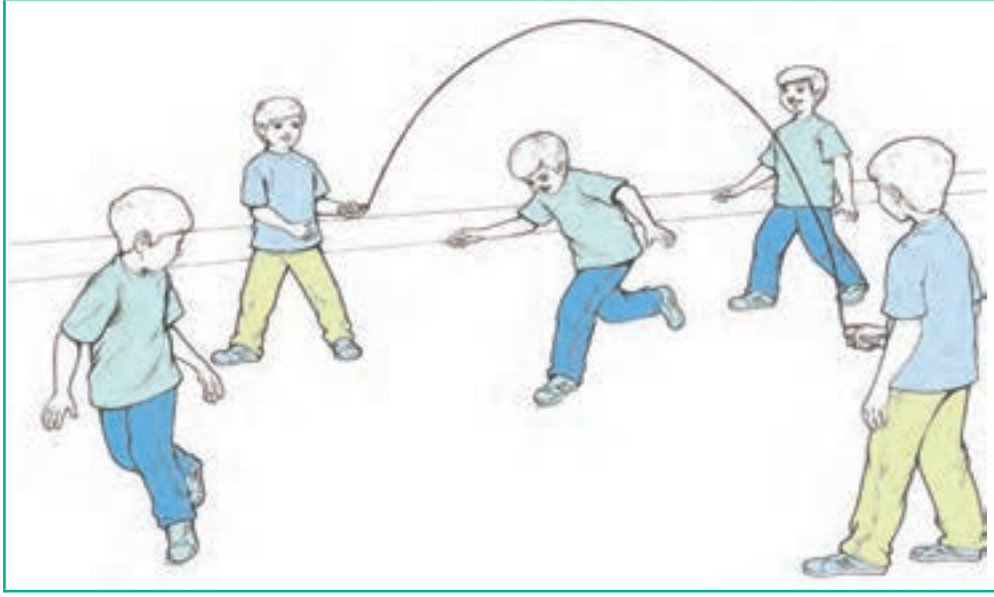
نام بازی	سرویس فورهند
هدف	زدن سرویس کوتاه با روی دست (فورهند)
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری ، روحیهٔ کار گروهی ، مسئولیت‌پذیری و قانونمندی
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، حلقهٔ هولاهوپ به قطر یک متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی در یک نیمه زمین بازی مستقر کنید و در نیمهٔ دیگر زمین چندین محلّ فرود توپ را با قرار دادن حلقه‌های هولاهوپ و یا رسم دایره مشخّص کنید. با اعلام شروع بازی، نفرات اوّل از هر گروه پشت خطّ کوتاه (short) که از قبل مشخّص شده است قرار می‌گیرند و با گرفتن صحیح توپ (مانند تصویر) با روی دست (فورهند) سرویس می‌زنند به‌طوری که توپ از روی تور یا مانع عبور کرده و در زمین مقابل (قانونی) فرود آید. پنج بار سرویس تکرار می‌شود. هر بار که توپ از تور رد شده و در زمین مقابل فرود آید، یک امتیاز و اگر توپ داخل حلقه‌ها یا دایره‌های رسم شده فرود آید، پنج امتیاز برای گروه محسوب خواهد شد و در غیراین‌صورت امتیازی برای گروه محسوب نخواهد شد. بعد از آخرین سرویس بازیکن توپ‌ها را از زمین مقابل جمع‌آوری کرده و به نفر بعدی تحویل می‌دهد. بازی با همه افراد گروه ادامه می‌یابد و برنده گروهی خواهد بود که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کرده است.
ملاحظات	بر نحوه صحیح گرفتن توپ و راکت توسط دانش‌آموزان تأکید کنید. (شکل زیر) مسیر حرکت توپ در سرویس به شکل اریب (راست به راست و چپ به چپ زمین مقابل) است. (شکل زیر)
توصیه‌های ایمنی	به منظور حفظ نظم و جلوگیری از برخورد، مسیر حرکت ورود به زمین مقابل برای جمع‌آوری توپ‌ها و رساندن به نفرات بعد را بیرون از زمین بازی مشخّص کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	قبل از شروع بازی برای تسلّط بیشتر دانش‌آموزان در عبور دادن توپ از روی تور، بازی راکت و بادکنک با راکت بدمینتون و ضربه فورهند را انجام دهید. (شرح بازی در کتاب ضمیمهٔ پایهٔ چهارم) قبل از شروع بازی محل و نحوه صحیح ایستادن، گرفتن توپ و جهت حرکت توپ را آموزش دهید. به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان راست دست و چپ دست در انتخاب زمین هنگام سرویس توجّه کنید. با تکرار بازی فرصت سرویس از هر دو نیمهٔ زمین را برای دانش‌آموزان فراهم آورید. مسئولیت شمارش امتیازات بر عهدهٔ دانش‌آموزان باشد. با افزایش تعداد حلقه‌های هولاهوپ، انگیزه دانش‌آموزان و هیجان بازی را بیشتر کنید.
شکل بازی	

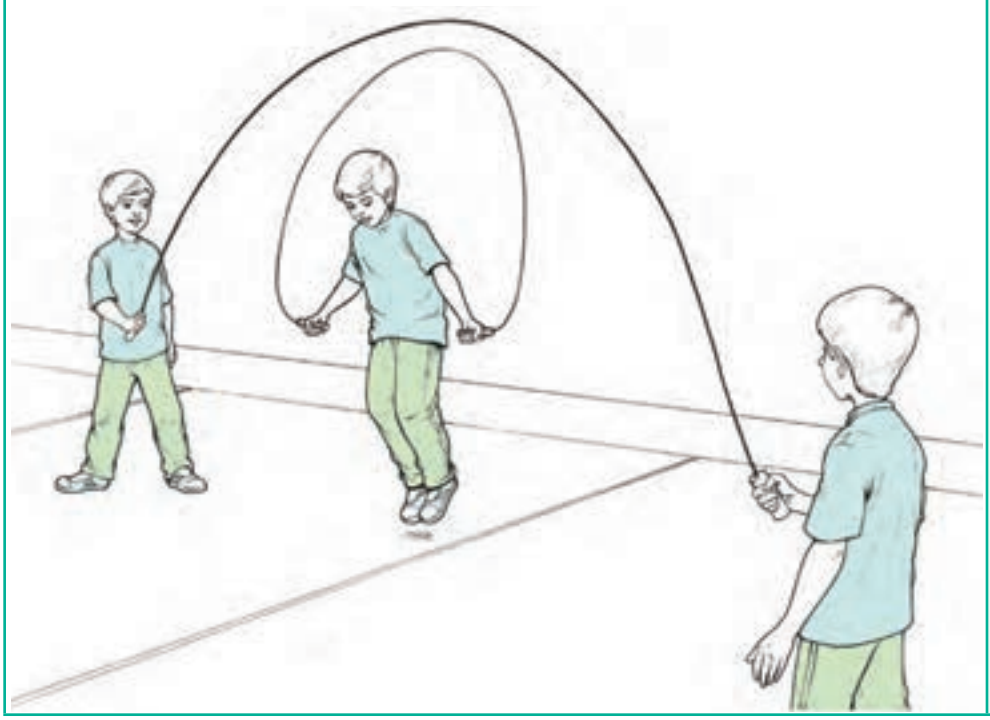
نام بازی	سرویس بک هند
هدف	زدن سرویس کوتاه با پشت دست (بک هند)
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، روحیهٔ کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، حلقهٔ هولاهوپ به قطر یک متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را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

نام بازی	هدف زنی
هدف	پرتاب توپ بدمینتون از عقب و بالای سر
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، تقویت روحیهٔ کار گروهی، مسئولیت‌پذیری
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، گچ، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را در دو گروه مساوی به فاصلهٔ ۲ متر از دیوار پشت خط مستقر کنید. بر روی دیوار، مقابل هر گروه، دایره‌ای به شعاع پنجاه سانتی‌متر در ارتفاع ۲/۵ متر از زمین رسم کنید. با اعلام شروع بازی نفرات اوّل ۵ بار توپ را از بالای سر به طرف دایره پرتاب می‌کنند و برخورد توپ به هدف یک امتیاز برای گروه محاسبه می‌شود. بعد از پنجمین پرتاب، بازی با نفرات بعد تکرار می‌شود. برنده بازی گروهی است که زودتر از بقیهٔ گروه‌ها به امتیاز تعیین شده توسّط معلّم دست پیدا کند. بعد از اجرای این بازی، هر گروه را با یک توپ، در دو دسته مساوی روبه‌روی هم و پشت تور، روی خطوط short زمین بدمینتون مستقر کنید. با اعلام شروع بازی، مالک توپ تلاش می‌کند توپ بدمینتون را برای یار روبه‌رویی خود پرتاب (از عقب و بالای سر) کند و به انتهای صف خود برود. بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد و گروهی که نفرات آن سریع‌تر به استقرار اوّل خود برگردد، برنده است.
ملاحظات	در هنگام قرار گرفتن پشت خط و پرتاب توپ بر وضعیت صحیح بدن توجّه کنید (پای مخالف دست پرتاب و دست مخالف پرتاب در جلوی بدن قرار دارد و قبل از پرتاب، دست از آرنج خم شده و در هنگام پرتاب کاملاً باز می‌شود).
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد، توپ‌های پرتاب شده توسّط پرتاب‌کننده جمع‌آوری و در محلّ مشخّص قرار گیرد. مسیر بازگشت به گروه مشخّص شود.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	از دانش‌آموزان بخواهید با توجّه به وضعیت بدن دوستان خود در هنگام پرتاب، همدیگر را راهنمایی کنند. فاصله پرتاب را با توجه به توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید.
شکل بازی	

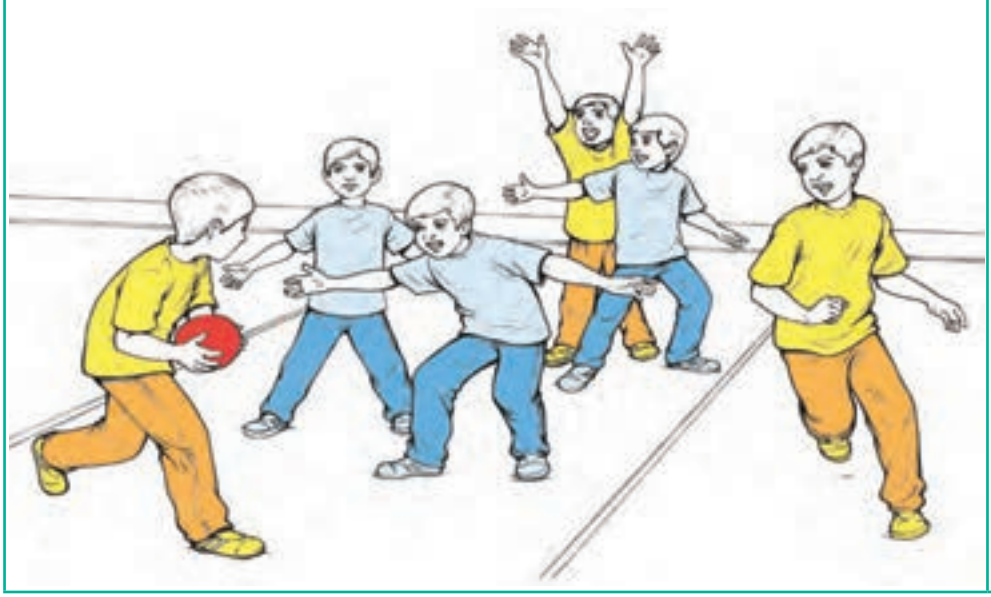
نام بازی	رالی با راکت
هدف	زدن ضربه فورهند از بالای سر
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، تلاش و پشتکار و تقویت روحیهٔ کار گروهی
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حدّاقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و هر گروه را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

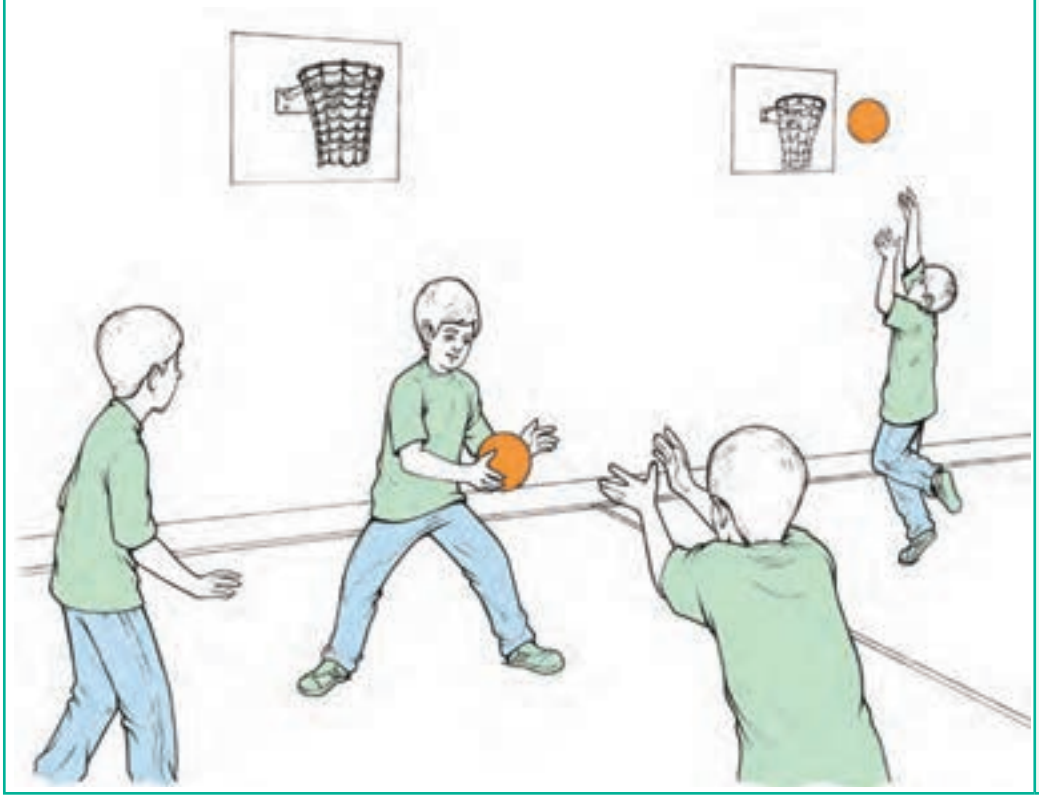
نام بازی	یکی من یکی تو
هدف	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی، هماهنگی و آشنایی با مهارت‌های طناب‌زنی
شایستگی‌های پایه	بهبود مهارت کار با دیگران، دقّت و هوشیاری و اعتماد به نفس
تجهیزات	طناب کوتاه
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های دو نفره و هر گروه را با یک طناب در محوطهٔ بازی مستقر کنید. مطابق شکل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

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

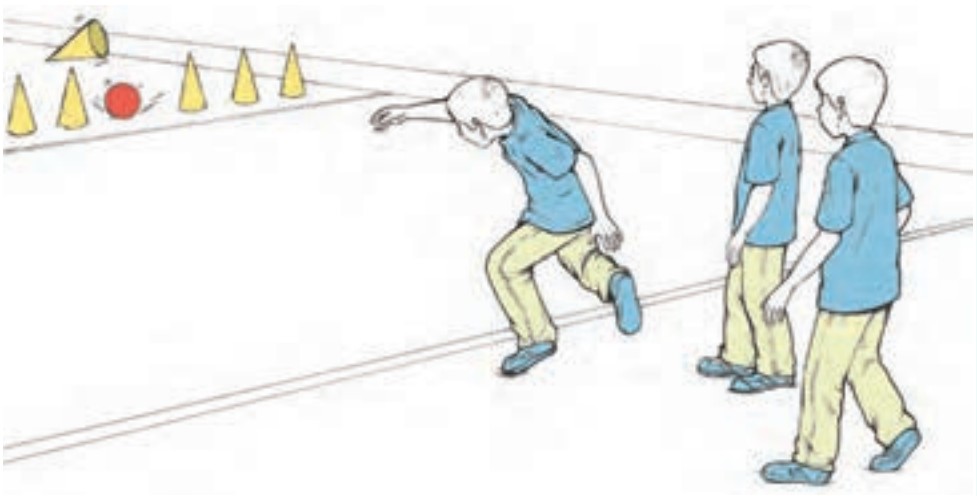
نام بازی	طناب کوتاه و بلند
هدف	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی و هماهنگی و آشنایی با مهارت‌های طناب‌زنی
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری و تقویت پشتکار و تقویت اعتماد به نفس
تجهیزات	طناب بلند، طناب کوتاه
شرح بازی	مطابق شکل دانش‌آموزان را در گروه‌های سه نفره در محوطهٔ بازی مستقر کنید. با اعلام شروع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

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

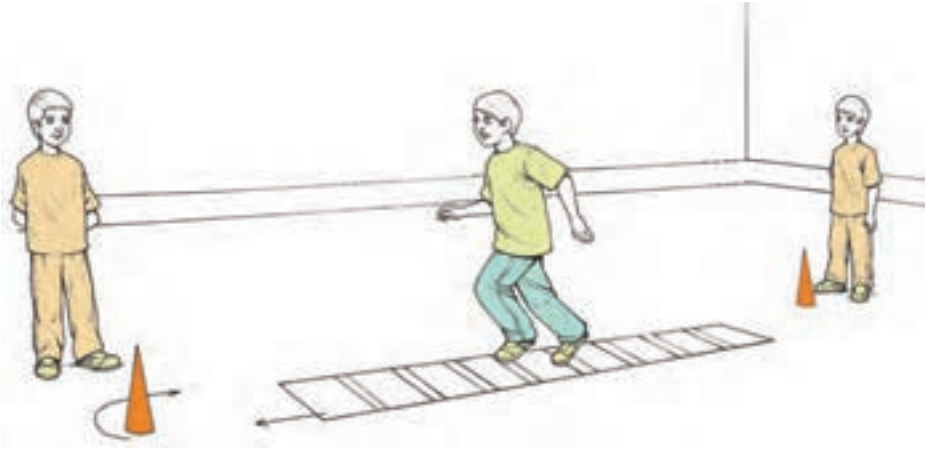
نام بازی	عبور از دفاع
هدف	آشنایی با مهارت‌های مقدّماتی بسکتبال
شایستگی‌های پایه	دقّت و هوشیاری، همکاری، مسئولیت‌پذیری نظم و قانون‌پذیری
تجهیزات	توپ مینی بسکتبال ۱عدد، زمین بسکتبال یا مستطیلی به ابعاد حدّاقل ۱۰ × ۲۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی مهاجم و مدافع تقسیم کنید و زمین را مانند شکل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

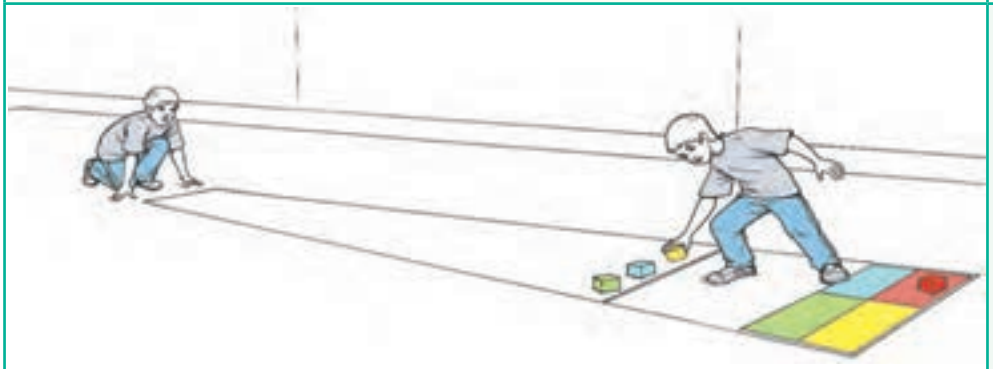
نام بازی	چرخ و فلک
هدف	آشنایی با مهارت‌های مقدّماتی بسکتبال
شایستگی‌های پایه	همکاری ، علاقه‌مندی به کار گروهی ، دقّت ، هوشیاری
تجهیزات	دو عدد توپ مینی و حلقهٔ بسکتبال ، زمین بسکتبال یا مستطیلی به ابعاد حدّاقل ۱۰ ×۲۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را مانند شکل در گروه‌های مساوی با استقرار نیم دایره‌ای روبه‌روی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

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

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

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

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

نام بازی	جمع کن، پخش کن
هدف	بهبود چابکی، سرعت عمل و عکس‌العمل و مهارت استارت نشسته
شایستگی‌های پایه	همکاری، دقّت و هوشیاری
تجهیزات	گچ رنگی، چهار عدد مکعّب یا بطری رنگی، مستطیلی به ابعاد حدّاقل ۱۰×۱۵ متر
شرح بازی	دانش‌آموزان را مانند شکل در گروه‌های مساوی به شکل ستونی در محوطهٔ بازی مستقر کنید. در مقابل هر گروه در فاصلهٔ ۱۰ متری از خطّ شروع، مربّعی با چهار خانه به ابعاد نیم متر و در چهار رنگ روی زمین رسم کنید و یک متر قبل از آن مکعّب‌های رنگی را در محلّی مشخّص روی زمین قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفر اوّل هر گروه با استارت نشسته و انجام فرامین (به جای خود، حاضر، رو) سریع می‌دوند و مکعّب‌ها را یک به یک در خانه‌های همرنگ خود قرار می‌دهند و به سرعت به سمت گروه خود باز می‌گردند. نفر دوم بعد از رفتن نفر اوّل، بلافاصله در وضعیت به جای خود استارت نشسته قرار می‌گیرد و به محض برگشت نفر اوّل به سمت گروه، در وضعیت حاضر قرار گرفته و بعد از تماس دست نفر اوّل با شانهٔ خود (علامت رو) حرکت می‌کند و مکعّب‌های پخش شده را یک به یک جمع کرده و در محلّ خود قرار می‌دهد. بازی به همین شکل ادامه می‌یابد و گروه‌ها به ترتیب زمان اتمام بازی ۱۰، ۸، ۶ و ... امتیاز کسب می‌کنند. گروهی که در چندین بار تکرار بازی بیشترین امتیاز را کسب کند برنده است.
ملاحظات	اندازهٔ مکعّب‌ها را به‌گونه‌ای انتخاب کنید که به راحتی با دست گرفته شود. مکعّب‌ها باید روی زمین گذاشته شوند. بنابراین، مکعّب‌هایی که روی زمین پرتاب می‌شوند، محاسبه نشده و باید حرکت دوباره تکرار شود. با انتخاب داور بر اجرای صحیح مراحل استارت نشسته در طول بازی تأکید کنید. به جای استفاده از رنگ می‌توانید از شماره یا اشکال استفاده کنید.
توصیه‌های ایمنی	از ایمن و هموار بودن زمین بازی اطمینان حاصل کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	قبل از شروع بازی، استارت نشسته را بر اساس کتاب راهنمای معلّم آموزش دهید و تمرین کنید. با انتخاب گروه‌های همسان فرصت برابر پیروزی را برای همهٔ گروه‌ها فراهم کنید.
شکل بازی	  رو  حاضر  به جای خود

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