

به نام خداوند بخشنده و مهربان

کتاب معلّم (راهنمای تدریس)

درس سلامت و تربیت بدنی

ششم دبستان

۱۳۹۲

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : **دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری**

نام کتاب : **کتاب معلّم درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان ـ ۷۴/۲۴**

مؤلفان : **جواد آزمون، عباس اردستانی، طیبه ارشاد، محسن حلاجی، افسانه سنه و پژمان معتمدی**

آماده‌سازی و نظارت برچاپ و توزیع : **ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی**

مدیر امورفنی و چاپ : **سیّد احمد حسینی**

مدیر هنری : **مجید ذاکری یونسی**

تصویرگر : **ثمین قربانی**

طراح جلد و صفحه آرا : **محمد مهدی ذبیحی فرد**

حروفچین : **زهرا ایمانی نصر**

مصحح : **معصومه صابری، پری ایلخانی‌زاده**

امورآماده‌سازی خبر : **فریبا سیر**

امور فنی و رایانه‌ای : **حمید ثابت کلاچاهی، پیمان حبیب‌پور**

ناشر : **ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی**

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱ ، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

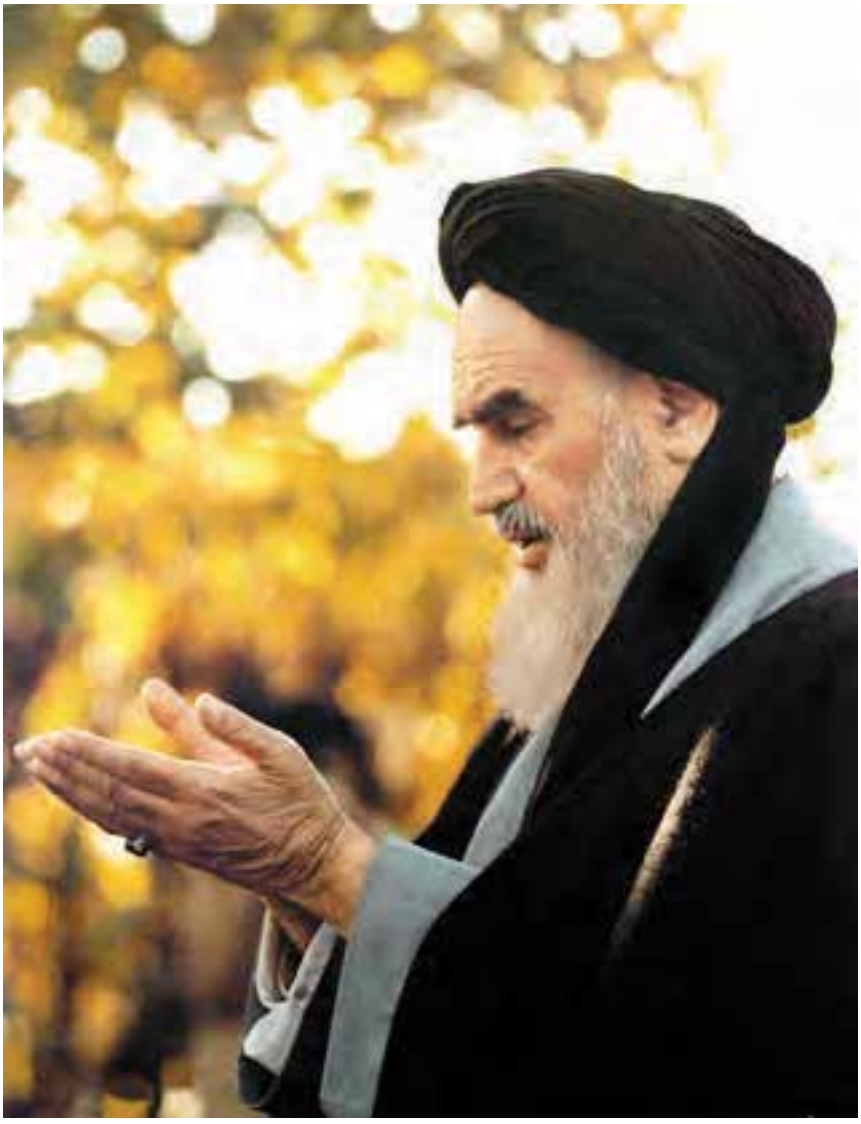
وب سایت : www.chap.sch.ir

چاپخانه : **شرکت افست «سهامی عام» (www.Offset.ir)**

سال انتشار و نوبت چاپ : **چاپ دوم ۱۳۹۲**

حقّ چاپ محفوظ است.

شابک ۶-۲۰۷۹-۰۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-05-2079-6



«آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی‌شان به‌خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می‌کند آن وقت روح آنها معنویت و ایمان را زودتر قبول می‌کند.»

حضرت امام‌خمینی (ره) «صحیفه نور»

فهرست

ـ مقدمه ۶

بخش اوّل : کلیات

فصل اوّل : معرفی برنامه درس تربیت بدنی ۸
ـ ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی ۹
ـ جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی ۱
ـ توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه ۱۳
فصل دوم : طراحی آموزشی درس تربیت بدنی ۱۴
ـ مقدمه ۱۵
ـ ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم ۱۵
ـ ویژگی‌های برنامه درسی ۱۶
ـ انتظارات از برنامه درسی ۱۷
ـ مراحل تدریس ۱۸
ـ نحوهٔ آموزش مهارت‌های حرکتی ۱۹
ـ انواع تمرین یادگیری ۲
ـ دستورالعمل ارزشیابی نهایی ۲۳
ـ چارچوب برنامه درسی ۲۵

بخش دوم : محتوای آموزشی

فصل سوم : تربیت بدنی و سلامت ۳۶
ـ روش‌های یاددهی ـ یادگیری ۳۷
ـ روش ارزشیابی ۳۷
ـ موضوع‌های آموزشی ۳۸
فصل چهارم : آمادگی جسمانی ۴۴
ـ نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان ۴۵
ـ عوامل تأثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی ۴۶
ـ مؤلفه‌های آمادگی جسمانی ۴۶
ـ نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی پایه ششم ابتدایی ۴۸
ـ ارزشیابی از آمادگی جسمانی ۶۶
فصل پنجم : آموزش مقدماتی دو و میدانی ۶۹
ـ مقدمه ۷
ـ دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان ۷۱
ـ نکات مهم در آموزش دو و میدانی به کودکان ۷۲
ـ ارزشیابی و شیوه‌های امتیازدهی ۷۲
فصل ششم : بازی ۹۵
ـ مقدمه ۹۶
ـ بازی‌های اجرایی در مدارس ۹۷
ـ بازی‌های بومی ـ محلی ۹۷
ـ بازی‌های ورزشی ۹۸
ـ نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی‌ها ۱۱

مقدمه

برنامهٔ درسی ملّی به عنوان نقشهٔ کلان نظام برنامه‌ریزی درسی کشوردر راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش‌وپرورش تدوین شده و در آن چشم‌انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه‌های درسی، اهداف و حوزه‌های یادگیری آمده است

یکی از مؤلفه‌های برنامه درسی ملی حوزه‌های یادگیری است که مشتمل بر ۱۱ حوزه می‌باشد هر یک از حوزه‌های یادگیری گستره و محدوده دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های مرتبط با یادگیری دانش‌آموزان پیش دبستان تا پایان دوره متوسطه را توصیف می‌کنند

حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از یازده حوزه یادگیری برنامه درسی ملی است که به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه‌های لازم در جهت شناسایی روش‌های درست فعالیت‌های جسمانی، ارتقاءِ توانایی‌های بدنی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت‌های جسمی و توانمند سازی افراد در تسلط بر رفتارخود و حفظ سلامت می‌باشد

همچنین یادگیری‌ها و صلاحیت‌های مشترک مطرح شده در برنامه درسی ملی در این برنامه مورد توجه قرار گرفته است که متربیان را قادر می‌سازد تا در خلال فعالیت‌های یادگیری، ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهی، احترام به‌خود و دیگران، انصاف، صبر، خویشتن داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط، رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را به‌صورت کاربردی بیاموزند و تمرین کنند از این‌رو برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در پایه ششم ابتدایی در راستای برنامه درسی ملی به‌دنبال آن است تا با توجه به نیازها، علایق و ویژگی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان این پایه از طریق حرکت و فعالیت و با بهره‌گیری از ارزش‌های اسلامی ــ ایرانی، علاوه بر پرورش قوای جسمانی و تسهیل رشد حرکتی، معنویت و صفات انسانی و نیازهای تربیتی دانش‌آموزان را تأمین کرده و در کسب صلاحیت‌های مشترک حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی کارکرد مؤثری داشته باشد

بر این اساس، کتاب راهنمای معلم درس سلامت و تربیت بدنی تدوین شده است که در بخش اول این کتاب به‌معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس سلامت و تربیت بدنی پرداخته می‌شود بخش دوم در قالب چهار فصل با عناوین سلامت و تربیت بدنی، آمادگی جسمانی، آموزش مقدماتی مهارت‌های دو و میدانی و بازی ارائه می‌شود

معلمان محترم و اولیای گرامی دانش‌آموزان و صاحب‌نظران می‌توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران ــ صندوق پستی ۱۵۸۵۵/۳۶۳ ــ گروه درسی مربوطه و یا پست الکترونیکی talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

بخش اوّل

کلیات

فصل اوّل

معرفی برنامه
درس تربیت بدنی

ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی

انسان از نظر خلقت برترین مخلوقات است که در نتیجه تربیت جسمی و روانی می‌تواند به‌مرحله کمال دست یابد. سلامت جسمانی و روحی و روانی لازمهٔ حیات طیبه است و تربیت بدنی می‌تواند بخشی از رسالت حفظ حیات زیستی انسان را بر عهده بگیرد. حفظ سلامتی ابعاد مختلفی دارد که بخشی از آن از طریق فعالیت بدنی و حرکت تأمین می‌شود. هر جا حیات و زندگی وجود دارد، حرکت هم هست، حرکت حاصل تعامل پیچیده و برآیند هماهنگی‌های جسم و ذهن و روح و روان فرد است.

تربیت بدنی از اولین و قدیمی‌ترین مواد درسی همهٔ دوره‌های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، نقش عمده‌ای در تربیت کودکان و جوانان پیدا کرده است. عبادت، مطالعه، تفکر و ... از اعمال و فعالیت‌هایی هستند که به‌دریافت انرژی از جسم نیاز دارند و در عوض انرژی‌های دیگری نیز به‌ذهن و روح و روان یادگیرنده می‌دهند. بدن و جسم برای تأمین انرژی انواع فعالیت‌های آدمی به تندرستی و سلامت عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن نیاز دارد که آن هم از طریق فعالیت بدنی و نمود عینی آن یعنی حرکت تحقق می‌یابد.

از نظر اجتماعی، تربیت بدنی بخشی از تجارب عاطفی و اجتماعی دانش‌آموز را تشکیل می‌دهد که به‌شکل حرکت و بازی نمود پیدا می‌کند. تربیت بدنی نه فقط نیاز به تعامل و ارتباط اجتماعی را برآورده می‌سازد، بلکه در ایجاد ارزش‌های مربوط به زندگی خوب و متعادل نیز سهیم است. آموزش اصول سلامتی و تندرستی، بخشی از تجربه آموزشی و اجتماعی یادگیرنده است. تربیت بدنی در فرهنگ توجه به‌سلامتی و گذران صحیح اوقات فراغت، سهیم است. بنابراین دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده برای شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محسوب می‌شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم وگسترش می‌یابد.

امروزه، کم تحرکی ناشی از زندگی ماشینی و... زمینه ساز بروز برخی از ناهنجاری‌های عضلانی ــ اسکلتی، اضافه وزن و کاهش حجم تنفسی در دانش‌آموزان شده است. بی‌توجهی به چاقی به‌ویژه در کودکان یکی از دلایل مهم و شایع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی ــ عروقی می‌باشد که علاوه بر تهدید سلامت عمومی دانش‌آموزان، هزینه‌های درمانی گزافی را بر جامعه تحمیل می‌کند؛ لذا توجه به تربیت بدنی و آموزش شیوه زندگی سالم به‌عنوان عامل پیشگیری، نه تنها هزینه‌های درمان را کاهش می‌دهد، بلکه از پیدایش ناهنجاری‌های عضلانی ــ اسکلتی نیز جلوگیری به‌عمل می‌آورد. از طرفی دیگر، با استناد به‌یافته‌های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با فعالیت‌های جسمانی، ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمیت دوچندانی یافته است.

با فعالیت‌های بدنی و حفظ سلامت بدن، دانش‌آموزان ضمن ادای تکلیف الهی نسبت به بدن خود، درعبادت، کار و خدمت به جامعه توفیق بیشتری حاصل می‌کنند. با استفاده از یک برنامه تمرینی مناسب در مهارت‌های مختلف حرکتی و ورزشی،

می‌توان به فواید جسمانی از قبیل کاهش ضربان قلب، ارتقاءِ آمادگی قلبی ــ تنفسی، تنظیم بهینه متابولیسم، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و افزایش قدرت و استقامت عضلانی و... در دانش‌آموزان دست یافت.

تربیت بدنی در بعد روانی دارای اثرات مثبتی از قبیل کاهش اضطراب و فشار روانی،کاهش افسردگی و پرخاشگری و افزایش اعتماد به‌نفس، عزت نفس، خود پنداره مثبت، شادابی و نشاط در دانش‌آموزان است. در بعد اجتماعی نیز تربیت‌بدنی باعث ارتقاءِ روابط اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، هدایت و رهبری، کارگروهی، امید به آینده و امید به زندگی آنان می‌شود.

برنامه درسی تربیت بدنی بنا به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش در دوره‌های تحصیلی، فرصت مغتنمی برای رشد و تکامل متعادل و متوازن ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های بدنی و حرکتی، با رعایت استانداردهای تندرستی و موازین فرهنگی و اخلاقی است. تهیه چنین برنامه‌ای باید تابع قوانین علمی باشد تا از آسیب‌های احتمالی جلوگیری به عمل آورد.

برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس هدایت چنین برنامه‌هایی را عهده‌دار است و به فراخور زمان، مکان و مخاطب خویش، طرح‌های مورد نیاز را فراهم می‌آورد.

جدول ارتباطی اهداف پایهٔ ششم ابتدایی

اهداف دوره ابتدایی	اهداف پایه ششم	اهداف جزئی
۱ ــ آشنایی با وضعیت‌های صحیح بدنی در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود	۱ــ۱ــ شناخت انواع حرکت در اعضای مختلف بدن	۱ــ۱ــ۱ــ شناخت انواع حرکات در اندام‌های فوقانی (دست‌ها) دور شدن ــ نزدیک شدن ــ خم شدن ــ باز شدن ــ چرخش‌ها ۱ــ۱ــ۲ــ شناخت انواع حرکات در تنه ۱ــ۱ــ۳ــ شناخت انواع حرکات در اندام‌های تحتانی (پاها) دور شدن ــ نزدیک شدن ــ خم شدن ــ باز شدن ــ چرخش‌ها
۲ــ آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های عملی آن	۲ــ۱ــ آگاهی از کارکرد آمادگی حرکتی و جسمانی	۲ــ۱ــ۱ــ شناخت کارکرد فاکتورهای آمادگی حرکتی متناسب با دو و میدانی ۲ــ۱ــ۲ــ شناخت کارکرد فاکتورهای قدرت، استقامت قلبی ــ تنفسی، انعطاف‌پذیری
۳ــ آشنایی با اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی	۳ــ۱ــ آشنایی با تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامت ۳ــ۲ــ آشنایی با بهداشت فردی و عمومی در ورزش	۳ــ۱ــ۱ــ آگاهی از تأثیر تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی بر کنترل وزن و سلامت بدن ۳ــ۱ــ۲ــ آگاهی از نقش تغذیه مطلوب و فعالیت جسمانی در جلوگیری از بیماری‌ها ۳ــ۲ــ۱ــ آشنایی با بهداشت فردی در محیط‌های ورزشی ۳ــ۲ــ۲ــ آشنایی با بهداشت عمومی در محیط‌های ورزشی
۴ــ آشنایی با موارد ایمنی در کلاس درس تربیت بدنی	۴ــ۱ــ آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش ۴ــ۲ــ آشنایی با ایمنی وسایل ورزشی ۴ــ۳ــ آشنایی با حرکات ممنوعه در ورزش	۴ــ۱ــ۱ــ آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی در هنگام ورزش ۴ــ۱ــ۲ــ آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب دیدگی همبازی در هنگام ورزش ۴ــ۲ــ۱ــ آشنایی با نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی (توپ، تور،راکت و ...)

۵ــ آشنایی با بازی‌ها و رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی	۵ــ۱ــ آشنایی با رشته ورزشی دو ومیدانی ۵ــ۲ــ آشنایی با بازی‌های بومی ــ محلی	۵ــ۱ــ۱ــ آشنایی با رشته ورزشی دو ومیدانی (مواد ــ فضا و امکانات و...) ۵ــ۲ــ۱ــ آشنایی با بازی‌های بومی ــ محلی
۶ــ آشنایی با روش‌های حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۶ــ۱ــ آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی	۶ــ۱ــ۱ــ آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی در حین ورزش ۶ــ۱ــ۲ــ آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی خارج از زمان استفاده
۷ــ مهارت درکسب آمادگی جسمانی و حرکتی	۷ــ۱ــ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی حرکتی می‌شود (چابکی و هماهنگی) ۷ــ۲ــ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌شود. (استقامت قلبی ــ عروقی، انعطاف‌پذیری،قدرت) ۷ــ۳ــ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های ترکیبی تقویت آمادگی حرکتی و جسمانی	۷ــ۱ــ۱ــ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت چابکی می‌شود . ۷ــ۱ــ۲ــ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت هماهنگی می‌شود . ۷ــ۲ــ۱ــ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی می‌شود . ۷ــ۲ــ۲ــ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت انعطاف‌پذیری می‌شود . ۷ــ۲ــ۳ــ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت قدرت می‌شود . ۷ــ۳ــ۱ــ آموزش بازی‌هایی که منجر به تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی می‌شود .
۸ــ کسب مهارت در حرکات انتقالی ــ حرکات غیر انتقالی و حرکات دست ورزی(کنترلی)	ــ	ــ
۹ــ کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی	۹ــ۱ــ کسب مهارت در مقدمات رشتهٔ ورزشی دو و میدانی	۹ــ۱ــ۱ــ آموزش مقدمات دو سرعت ۹ــ۱ــ۲ــ آموزش مقدمات دو امدادی ۹ــ۱ــ۳ــ آموزش مقدمات انواع پرش‌ها ۹ــ۱ــ۴ــ آموزش مقدمات انواع پرتاب‌ها ۹ــ۱ــ۵ــ آموزش مقدمات دو استقامت
۱۰ــ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی به منظور درک مفاهیم فضا،مکان، نیرو،جهت یابی، کندی،سطح و ...	ــ	ــ
۱۱ــ کسب آمادگی در اجرای ترکیبی حرکات پایه ومهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	۱۱ــ۱ــ کسب مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی با تأکید بر اجرای ترکیبی مهارت‌های پایه	۱۱ــ۱ــ۱ــ آموزش انجام بازی‌های ورزشی و بازهای بومی ــ محلی با تأکید بر اجرای ترکیبی مهارت پایه (توجه به دست‌ورزی، توانایی‌های ادراکی ــ حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه) ۱۱ــ۱ــ۲ــ آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی ــ محلی با تأکید بردست ورزی ۱۱ــ۱ــ۳ــ آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی ــ محلی با تأکید بر توانایی‌های ادراکی ــ حرکتی

۱۲ـ گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی	۱۲ـ۱ـ گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی ۱۲ـ۲ـ گرایش به غنی سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی	۱۲ـ۱ـ۱ـ ایجاد انگیزه کافی در دانش‌آموزان برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی ۱۲ـ۱ـ۲ـ ایجاد زمینهٔ مشارکت فعال دانش‌آموزان در اجرای تمرینات یادگیری ۱۲ـ۲ـ۱ـ علاقه به استفاده از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت
۱۳ـ تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی	۱۳ـ۱ـتلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی	۱۳ـ۱ـ۱ـ توجه دادن دانش‌آموزان به نعمت سلامتی و تلاش برای حفظ آن ۱۳ـ۱ـ۲ـ علاقه به جایگزین کردن فعالیت‌های جسمانی در امورجاری زندگی ۱۳ـ۱ـ۳ـ توجه دادن دانش‌آموزان به توانایی‌های خویش ۱۳ـ۱ـ۴ـ ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی به منظور داشتن زندگی فعال و سالم
۱۴ـ گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها	۱۴ـ۱ ـ گرایش به‌بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها	۱۴ـ۱ـ۱ـ ایجاد علاقه در انجام تمرینات بدنی و بازی‌های گروهی ورزشی و بومی محلی با تأکید بر تقویت روحیه شادی و نشاط در دانش‌آموزان ۱۴ـ۱ـ۲ـ علاقه‌مندی به بکارگیری اصول یادگرفته شده در ورزش ۱۴ـ۱ـ۳ـ ایجاد علاقه در دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌های ورزشی رشته دو ومیدانی
۱۵ـ رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی	۱۵ـ۱ـ رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی	۱۵ـ۱ـ۱ـ توجه دانش‌آموزان به رعایت اصول ایمنی فردی در کلاس درس تربیت بدنی ۱۵ـ۱ـ۲ـ توجه دادن دانش‌آموزان به رعایت اصول ایمنی عمومی در کلاس درس تربیت بدنی
۱۶ـ تمایل به رعایت بهداشت ورزشی	۱۶ـ۱ـ تمایل به رعایت بهداشت ورزشی	۱۶ـ۱ـ۱ـ توجه به رعایت مسائل بهداشتی در محیط‌های ورزشی وبازی ۱۶ـ۱ـ۲ـ توجه به رعایت نظافت و بهداشت در کلاس درس تربیت بدنی
۱۷ـ تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی	۱۷ـ۱ـ تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی	۱۷ـ۱ـ۱ـ رعایت توصیه‌ها و آموزش‌های معلم در کلاس درس تربیت بدنی ۱۷ـ۱ـ۲ـ رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی ۱۷ـ۱ـ۳ـ رعایت سرد کردن در خاتمه فعالیت جسمانی ۱۷ـ۱ـ۴ـ احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب ها و حوادث ورزشی ۱۷ـ۱ـ۵ـ اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش
۱۸ـ تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی	۱۸ـ۱ـ تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی	۱۸ـ۱ـ۱ـ تقویت روحیه همکاری و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بازی ۱۸ـ۱ـ۲ـ تقویت روحیه مسئولیت پذیری، احترام به قوانین و مقررات، راستگویی و صداقت، عدالت خواهی و نظم در ورزش و بازی ۱۸ـ۱ـ۳ـ تقویت توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران در ورزش و بازی ۱۸ـ۱ـ۴ـ علاقه‌مندی به رعایت ارزش‌های اخلاقی در ورزش (بازی جوانمردانه، منش پهلوانی و...)
۱۹ـ تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۱۹ـ۱ـ تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۱۹ـ۱ـ۱ـ احساس مسئولیت در قبال کاربرد و نگهداری صحیح وسایل ورزشی ۱۹ـ۱ـ۲ـ سعی در حفظ ونگهداری فضا و امکانات ورزشی

توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه

- به‌تعداد جلسات آموزشی در طول سال تحصیلی طراحی آموزشی (طرح درس) داشته باشید.
- به‌عنوان معلم ورزش در ساعت درس تربیت بدنی با دانش‌آموزان همراه باشید.
- با توجه به رویکرد و اصول حاکم بر برنامه، محتوا را در قالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید.
- در آموزش مهارت‌های دوومیدانی، از پرداختن به جزئیات و تکنیک مهارت پرهیز نمایید.
- بعد از آموزش فرصت تمرینی کافی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.
- فعالیت‌های مربوط به بخش آمادگی جسمانی را متناسب با وضعیت آمادگی دانش‌آموزان برنامه‌ریزی نمایید.
- در طول اجرای فعالیت‌های کلاس تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.
- صلاحیت‌های مشترک و صفات برجسته اخلاقی را در تمام مراحل اجرای کلاس مدنظر قرارداده و با استفاده از روش‌های مختلف کلامی و غیر کلامی در شکل‌گیری آنها در دانش‌آموزان تلاش نمایید.
- از آنجا که مخاطبین این برنامه معلمان متخصص تربیت بدنی هستند، در این بخش راهبردهای اصلی مربوط به آموزش هر موضوع ارائه گردیده و فضای لازم برای نوآوری و خلاقیت معلمان در طراحی آموزشی فراهم است.
- معلمان می‌توانند فعالیت‌های ارائه شده در این بخش را متناسب با فضا، امکانات موجود، مقتضیات اقلیمی و توانایی و علاقه دانش‌آموزان به شکل جذاب‌تر و مطلوب‌تر اجرا نمایند.
- به‌منظور ایجاد علاقه و شور و نشاط لازم و ترویج برنامه برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان، توصیه می‌شود فعالیت‌های ارائه شده در قالب جشنواره و یا مسابقه در مناسبت‌های مختلف با مشارکت اولیای مدرسه و دانش‌آموزان اجرا گردد.
- به‌منظور ایجاد تنوع در محیط یادگیری و بهره‌مندی از امکانات طبیعی و ورزشی موجود در محیط، در صورت امکان برخی از جلسات آموزشی با رعایت مقررات مربوط در فضای خارج از مدرسه اجرا گردد.

فصل دوم

طراحی آموزشی
درس تربیت بدنی

مقدمه

این فصل شامل شناخت ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم، ویژگی‌های برنامه درسی، محتوای برنامه درسی،مراحل تدریس، انواع تمرین یادگیری، ارزشیابی، چارچوب برنامه درس تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی می‌باشد که با محوریت رشته ورزشی دو ومیدانی ارائه می‌گردد.

ویژگی‌های دانش‌آموزان پایهٔ ششم ابتدایی در جدول ذیل خلاصه شده است :

جدول ویژگی‌ها ونیازهای دانش‌آموزان پایه ششم مورد توجه در تدوین برنامه درسی تربیت بدنی

ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله		مخاطب (دانش‌آموزان)
ویژگی‌ها	جسمانی ــ حرکتی	● آغاز دوران بلوغ ● رشد پاها به مدت کوتاهی سریع‌تر از بالاتنه ● جهش رشدی سریع‌تر و زودتر در دختران ● افزایش وزن ● افزایش چربی بدن دختران بیش از پسران ● تغییر در تیپ بدنی با ثبات بیشتر تیپ بدنی لاغر ● افزایش سلول‌های خون و تعداد هموگلوبین پسران بیش از دختران ● متغیرهای عملکردی دستگاه قلب وتنفس بتدریج زیاد می‌شود ● متوازن نبودن رشد عضلات با رشد سریع استخوان‌ها ● فعالیت‌های ورزشی در این سنین بیشترین تأثیرگذاری را در ارتقای عملکرد ورزشی وکسب آمادگی جسمانی دختران و پسران دارد
	شناختی یا ذهنی	● افزایش توانایی شناختی ● آمادگی شناختی کامل برای یادگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی، درک تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت و درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش ● کشف روابط بین امور ● علاقه زیاد به موفقیت‌های درسی و تحصیلی ● برتری پسران در فعالیت‌های مکانیکی، استدلال و روابط فضایی و دختران در مهارت‌های کلامی، ارتباط و هنر
	عاطفی ــ اجتماعی	● کسب هویت بدنی ● احساس شخصیت ● کوشش برای تجربه نقش‌ها و واقعیت‌ها ● تلاش برای تخلیه هیجانات ● رعایت مقررات وقوانین ● گرایش به تشکیل گروه‌های اجتماعی با هدفی غیر از بازی و ورزش ●الگوپذیری از افراد

نیازها	● برخورداری از وضعیت بدنی مناسب ● کسب آمادگی جسمانی ● رقابت و مسابقه ● امنیت و تعلق اجتماعی ● درک ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی ● ارتباط وتعامل ● تخلیه عواطف وهیجانات ● فرصت ابراز وجود

ویژگی‌های برنامه درسی

محوریت رشته دو ومیدانی : تا پایان پایه پنجم تقریباً کلیه مهارت‌های پایه و بنیادی، با محوریت بازی‌ها و بازی‌های ورزشی، به دانش‌آموزان آموزش داده شده و آنان بایستی کم کم برای آموزش رشته‌های ورزشی آماده شوند و در این روند آشنایی با رشته ورزشی مادر دو و میدانی و در عین حال افزایش ظرفیت‌های جسمانی هدف اصلی برنامه است.

تدریس آن توسط متخصص : این برنامه درسی توسط متخصص تربیت بدنی تدریس خواهد شد. بنابراین برنامه بیشتر به‌تشریح خواهد پرداخت تا هدایت گام به گام.

مدل تدریس : این برنامه درسی ضمن معرفی مدلی برای تدریس تلاش خواهد کرد این مدل زمینه ساز ادامه آن در دوره تحصیلی بعدی باشد. معرفی این مدل یا الگو نفی استفاده از روش‌های تدریس نیست، بلکه در این الگو با انتخاب معلم امکان استفاده از هر روش تدریسی وجود دارد.

پایبندی به مفاهیم آموزشی قبلی : در این برنامه درسی استفاده از بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی ــ محلی در کنار آموزش و تمرین رشته دو و میدانی دنبال خواهد شد. مضافاً اینکه تقویت قابلیت‌های آمادگی جسمانی نیز فراموش نخواهد شد.

تأکید بر مشارکت ومسئولیت پذیری دانش‌آموزان : به‌دلیل استفاده از الگوی ارائه شده دانش‌آموزان محور فعالیت‌های کلاسی و درسی قرار گرفته مسئولیت اداره کلاس و اجرای فعالیت‌ها تحت نظارت و راهنمایی‌های معلم بر عهده آنهاست.

به مشارکت طلبیدن کادر مدرسه و والدین : به‌دلیل استفاده از الگوی ارائه شده مشارکت کادر مدرسه و والدین دانش‌آموزان ضرورت داشته و ضامن موفقیت برنامه است.

تسهیل آموزش مطالب شناختی : به‌دلیل استفاده از الگوی ارائه شده معلم قادر خواهد بود با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای این الگو فراهم می‌کند، محتوای دانشی را به‌طرق مختلف در قالب پروژه توسط گروه‌های دانش‌آموزی؛ منتقل نماید.

ارائه شیوه‌های جدید جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان : به‌دلیل استفاده از الگوی ارائه شده معلم قادر خواهد بود با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای این الگو فراهم می‌کند، از روش‌های مختلف سنجشی جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان بهره گیرد.

انتظارات از برنامه درسی

با عنایت به اهداف برنامه درسی در دوره ابتدایی، ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی محتوای برنامه درسی مشتمل بر آموزش، تمرین و مرور موضوعات و سرفصل‌های متنوعی است که انتظارات یادگیری آنها را در ذیل ملاحظه می‌کنید.

- آشنایی دانش‌آموزان با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت (کنترل وزن، پیشگیری از بیماری‌ها)
- آشنایی دانش‌آموزان با تغذیه و بهداشت در ورزش
- آشنایی دانش‌آموزان با آسیب‌های جسمانی در ورزش
- آشنایی دانش‌آموزان با برخی حرکات در اندام‌های بدن
- آشنایی دانش‌آموزان با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها و وسایل و تجهیزات ورزشی
- بهبود و توسعه استقامت قلبی ــ تنفسی در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه انعطاف‌پذیری در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه قدرت در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه چابکی در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه هماهنگی در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه تعادل در دانش‌آموزان
- کسب مهارت در مقدمات دو سرعت
- کسب مهارت در مقدمات انواع پرش
- کسب مهارت در مقدمات انواع پرتاب
- کسب مهارت در مقدمات دو امدادی
- کسب مهارت در مقدمات دو استقامت
- کسب مهارت در اجرای انواع بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی به‌اقتضای اقلیم و خواست و علاقه دانش‌آموزان
- اهتمام دانش‌آموزان به حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و سلامتی
- اهتمام دانش‌آموزان به ارزش‌های اخلاقی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی

- مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان
- علاقه‌مندی دانش‌آموزان به رشته ورزشی دو ومیدانی و بازهای بومی ــ محلی و ورزشی
- مشارکت در برنامه‌ریزی و اجرای درس در دانش‌آموزان
- همکاری و احساس وابستگی و تعلق به گروه در دانش‌آموزان
- اهتمام دانش‌آموزان به غنی سازی اوقات فراغت با فعالیت بدنی
- نشاط ورضایتمندی از انجام فعالیت‌های ورزشی در دانش‌آموزان
- افزایش اعتماد به‌نفس دانش‌آموزان
- اهتمام دانش‌آموزان در رعایت بهداشت و اصول ایمنی

مراحل تدریس

۱ــ مرحله آمادگی : این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

الف) آمادگی سازمانی: عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، استقرار و ...که در این برنامه توصیه می‌شود تمام این فعالیت‌ها در قالب گروه انجام پذیرد.

ب) آمادگی بدنی: این بخش شامل دو قسمت است. آمادگی عمومی(گرم کردن) و آمادگی اختصاصی. در این مرحله از کلاس با به‌کارگیری انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و فعالیت‌های نرمشی، کششی، جهشی و بازی‌های متنوع آمادگی انجام فعالیت را در دانش‌آموزان فراهم می‌آوریم. لازم به‌ذکر است در آمادگی اختصاصی باید سعی شود بر روی عضلات و مفاصل درگیر در مهارت مورد آموزش بیشتر تأکید شود. توصیه می‌گردد پس از چند جلسه و اطمینان معلم از یادگیری دانش‌آموزان ، مسئولیت گرم کردن به گروه‌ها واگذار گردد.

۲ــ مرحله پیاده کردن هدف : در این مرحله آموزش، تمرینات و فعالیت‌های تکمیل کننده یادگیری اجرا می‌شود. همچنین استفاده از انواع بازی‌های ورزشی، بومی ــ محلی و مورد علاقه دانش‌آموزان به‌منظور تعمیق یادگیری با تأکید بر ارزش‌های اخلاق و ایجاد روحیه شادی و نشاط در بین دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

۳ــ مرحله بازگشت به‌حالت اولیه : این مرحله با انواع حرکات آرام کننده از جمله راه رفتن، انجام حرکات کششی در عضلات بزرگ، نفس‌گیری‌های عمیق، شل کردن عضلات و ... فرصت مناسبی فراهم می‌آورد تا دانش‌آموزان به‌وضعیت قبل از فعالیت باز گردند. همچنین فرصت خوبی است برای جمع‌بندی، جمع‌آوری وسایل و ارائه تذکرات بهداشتی لازم.

نحوهٔ آموزش مهارت‌های حرکتی

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریس که از سوی معلم ارائه گردد باید شامل سه مرحله اصلی باشد که عبارت‌اند از :

۱ــ نمایش حرکت

۲ــ تشخیص مشکلات دانش‌آموزان

۳ــ هدایت دانش‌آموزان

۱ــ نمایش حرکت : بسیاری از یادگیری‌های ما از طریق چشم و گوش صورت می‌گیرد اگر یک تصویر با ارزش‌تر از چندین کلمه است، یک تجربه از چندین تصویر برتر است.

۲ــ تشخیص مشکلات دانش‌آموزان : در هر کلاس، تعداد معدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به‌جهت گرفتاری‌های عاطفی، هماهنگی ضعیف ساختار بدنی یا شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی دراین کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به‌سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند : «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های سادهٔ دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به‌دست می‌آورند.

۳ــ هدایت دانش‌آموزان : در مرحلهٔ بعد، معلم الگوهای حرکتی جدید را اعمال می‌کند؛ زیرا وظیفهٔ او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به‌سمت آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به‌یادگیری سرعت می‌بخشد؛ درنتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرابگیرد و به‌هدف برسد، به‌تکرار حرکات جدید که به‌موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. درعین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئلهٔ شخصی است و باید به‌دانش‌آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

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

انواع تمرین یادگیری

برای این که اکثر دانش‌آموزان به اهداف درس تربیت بدنی برسند، معلم می‌بایست مشخص کند کدام نوع تمرین یادگیری مناسب‌تر است.

در تربیت بدنی انواع مختلف تمرین برای یادگیری وجود دارد که سه نوع مورد نظر این برنامه عبارت‌اند از : تمرین یادگیری رقابتی، تمرین یادگیری مستقل و تمرین یادگیری مشارکتی

تمرین یادگیری رقابتی :

در این نوع یادگیری دانش‌آموزان برای رسیدن به‌هدفی معین که فقط برای یک نفر یا یک گروه از آنان قابل دسترسی است، با دانش‌آموزان دیگر رقابت می‌کنند .در اینجا دستیابی به‌هدف صرفاً انحصاری است. مسابقه‌های ورزشی و انفرادی و گروهی نمونه‌ای از انواع یادگیری رقابتی در تربیت‌بدنی هستند.

محدودیت‌ها و امکانات درتمرین یادگیری رقابتی : در این نوع از یادگیری دانش‌آموزان نوعی رابطه منفی با یکدیگر دارند، رابطه منفی زمانی ایجاد می‌شود که دستیابی یک فرد یا گروهی از دانش‌آموزان به هدف باعث ناکامی یک فرد یا گروه دیگر شود و همیشه یک برنده و یک بازنده و یا یک برنده و تعداد زیادی بازنده وجود دارد. علی‌رغم این معایب، یادگیری رقابتی هنوز هم نفوذ چشمگیری در برنامه‌های تربیت بدنی مدارس دارد چرا که بعضی تصور می‌کنند این نوع از یادگیری نتایج مثبتی نیز در بردارد. آنان معتقدند که انسان موجودی است که به‌طور ذاتی تمایل به‌رقابت با دیگران دارد و رقابت نتایج زیر را همراه خواهد داشت :

افزایش اعتماد به‌نفس و خودباوری، افزایش انگیزه پیشرفت، حفظ علاقه به‌مشارکت در فعالیت، دریافت پاداش و تنبه براساس نتیجه حاصل از رقابت. البته آنچه که مهم است تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر بر مبنای دوستی و مشارکت میان آنها شکل می‌گیرد نه براساس رقابت و نزاع و به‌علاوه رقابت متکی به استانداردهایی است که وضعیت نامطلوب برای کودکان فراهم می‌کند. همچنین بر اثر خستگی ناشی از رقابت، تنها آن دسته از کودکانی که فرصت‌های بیشتری برای کسب موفقیت داشته‌اند انگیزه بیشتری برای فعالیت خواهند داشت. از این‌رو به‌طور کلی می‌توان گفت شرکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های رقابتی فرصت‌های مناسبی را برای تمرین، کسب مهارت و اصلاح مهارت‌های غلط جهت حضور موفقیت‌آمیز در کلاس درس تربیت بدنی را به‌طور کامل فراهم نخواهد کرد.

تمرین یادگیری مستقل

در این نوع یادگیری دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت‌ها به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم فعالیت می‌کنند؛ برای مثال انجام شنای روی دست با حداکثر تکرار در ۳۰ ثانیه. یادگیری مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول‌تر می‌باشد.

محدودیت‌ها و امکانات تمرین یادگیری مستقل :یادگیری مستقل مورد توجه مربیان زیادی است چرا که معتقدند پیامدهای زیر را به‌همراه دارد :

- یادگیری هر دانش‌آموز را به‌طور انفرادی می‌توان بررسی و دنبال کرد.
- به وقت کمتر نیاز دارد.
- بر موفقیت فرد در رسیدن به‌هدف خواهد افزود.
- همه دانش‌آموزان فرصت کسب تجربه موفق نسبت به یادگیری خواهند داشت.
- درگیری دانش‌آموزان محدود می‌شود.
- شخصیت فرد تقویت و توسعه می‌یابد.
- مشکلات ناشی از بی‌انضباطی برطرف می‌شود.

منتقدین معتقدند اگر چه یادگیری مستقل در بعضی شرایط لازم است اما عملاً دستیابی به‌همه نتایج فوق برای همه دانش‌آموزان غیرممکن است چرا که این امر مستلزم داشتن برنامه زمان‌بندی شده مناسب برای آموزش و ارزشیابی دانش‌آموزان است که اجرای آن عملاً با ساعت محدود درس تربیت بدنی مدارس غیرممکن می‌باشد، از طرفی این نوع یادگیری به برقراری روابط دوستانه بین دانش‌آموزان کمک نمی‌کند و به‌گونه‌ای است که دانش‌آموزان از ارتباط داشتن با هم برحذر شده‌اند، لذا نه تنها مشکلات اجتماعی آنها حل نمی‌شود بلکه شاهد بروز برخورد و رفتارهای خشک و مغرورانه بین آنها خواهیم بود که می‌تواند منجر به‌درگیری و نزاع بین دانش‌آموزان شود.

به‌طور کلی می‌توان گفت در این نوع یادگیری مهارت‌های عاطفی و اجتماعی کمتر محقق خواهد شد.

تمرین یادگیری مشارکتی

در این نوع از یادگیری دانش‌آموزان باید برای رسیدن به‌هدف مشترک با هم تلاش کرده و احساس مسئولیت کنند و در تمام مراحل یادگیری دانش‌آموزان نقش فعال دارند و برای دستیابی به‌هدف مشخص با برنامه‌ریزی مناسب با هم تشریک مساعی می‌کنند. انجام فعالیت‌های دو و میدانی در این برنامه نمونه‌ای از یادگیری مشارکتی هستند.

محدودیت‌ها و امکانات یادگیری مشارکتی : مطالعات و بررسی‌های انجام شده بر روی انواع یادگیری تربیت بدنی حاکی از آن است که یادگیری مشارکتی می‌تواند در پیشرفت حوزه‌های ذیل مؤثر واقع گردد :

علاقه‌مندی به برنامه‌های مدرسه، مهارت‌های مربوط به‌کار گروهی، احساس عزت نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به‌سایر دانش‌آموزان و اولیا مدرسه، دید واقع‌بینانه از خود، جاذبه بین‌فردی، علاقه به دیگران.

همچنین دسترسی به‌اهداف حوزه‌های مختلف یادگیری در تربیت بدنی به‌کمک یادگیری مشارکتی دست یافتنی‌تر است. البته منتقدین بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این نوع یادگیری با دشواری همراه خواهد بود.

با مطالعه و بررسی انواع یادگیری ارائه شده می‌توان اذعان داشت استفاده از یادگیری مشارکتی در برنامه‌های آموزش تربیت بدنی مدارس بیش از سایر انواع یادگیری به معلم کمک خواهد کرد تا به‌هدف‌های آموزشی مدنظر در برنامه دست یابد، از این‌رو در طراحی فعالیت‌ها، تمرینات و بازی‌ها در این برنامه به یادگیری مشارکتی توجه بیشتری شده است.

ملاحظات :

با توجه به روش تمرین یادگیری مشارکتی که مورد تأکید این برنامه است ، توصیه می‌شود در شروع هر نیمسال معلمان بعد از شناسایی دانش‌آموزان، آنها را به گروه های همسان تقسیم کرده و تمام فعالیت‌های آموزشی خود را در قالب گروه دنبال نمایند.

دستورالعمل ارزشیابی نهایی

ارزشیابی دانش‌آموزان در قالب فرم‌های ذیل در پایان هر نیمسال تحصیلی صورت می‌گیرد .این ارزشیابی مشتمل بر یک ارزیابی گروهی و یک ارزیابی انفرادی است. نمره نهایی هر دانش‌آموز در پایان هر نیمسال میانگین ۲ نمره (انفرادی و گروهی) است و در کارنامه وی هم به‌صورت کمی ثبت می‌شود.

برگه ثبت امتیازات گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال) (این جدول را بطور مناسب نگهداری نموده و امتیازات مربوط به آنچه اتفاق می‌افتد را مطابق فرم ثبت کنید)		
ـ نام گروه : ـ نام سرگروه : ـ اعضای گروه :		
ملاک‌های ارزیابی	**حداکثر نمره**	**نمره کسب شده**
همه اعضای گروه پوشش مناسب ورزشی داشته باشند	(تا ۱ نمره)	
سرگروه گزارش حضور اعضا را به‌طور دقیق تهیه کرده است	(تا ۱ نمره)	
اعضای گروه برنامه گرم کردن بدن را به‌طور مناسب اجرا کرده‌اند	(تا ۱ نمره)	
مسئولیت‌پذیری و انجام وظیفه (بسته به نوع آموزش) کامل بوده است	(تا ۱ نمره)	
تعاون و همکاری درگروه مشاهده می‌شود	(تا ۱ نمره)	
آمار و اطلاعات گروه آماده می‌باشد	(تا ۲ نمره)	
محتوای پروژه‌ها (سهم دانشی) کامل و مناسب است	(تا ۴ نمره)	
مجموع نمره	**(۲۰ نمره)**	

برگه ارزشیابی انفرادی					
ـ نام ونام خانوادگی دانش‌آموز :		ـ کلاس :		ـ نام ارزیابی‌کننده :	
ردیف	ملاک‌های ارزیابی	حداکثرنمره		نمره کسب شده	
		نوبت اول	نوبت دوم	نوبت اول	نوبت دوم
۱	علاقه‌مندی و مشارکت فعال در برنامه‌های کلاسی	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)		
۲	توجه به ارزش‌های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)		
۳	آمادگی‌های جسمانی و حرکتی (قابلیت‌های موردنظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۸ نمره)	(تا ۴ نمره)		
۴	رعایت ایمنی، بهداشت فردی، نظم و انضباط و حضور مرتب در کلاس	(تا ۲ نمره)	(تا ۲ نمره)		
۵	توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	(تا ۱ نمره)	(تا ۱ نمره)		
۶	میزان آگاهی از مطالب علمی مرتبط	(تا ۳ نمره)	(تا ۳ نمره)		
۷	سطح مهارت ورزشی (مهارت‌های موردنظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۴ نمره)	(تا ۸ نمره)		
مجموع نمره		۲۰	۲۰		

ملاحظات

در طول تمام جلسات آموزشی ملاک‌های ارزیابی به‌طور مستمر در قالب چک لیست‌های معلم ساخته امتیاز داده شده و در پایان نیمسال، نتیجه نهایی به‌صورت نمره کمی در جداول بالا درج گردد.

چارچوب برنامه درسی تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی

طرح درس سالانه

ــ عنوان درس : تربیت بدنی (آمادگی جسمانی و دو ومیدانی)		ــ پایه : ششم
ترم	**ماه**	**موضوع درس**
اول	مهر و آبان	آمادگی جسمانی ــ بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی
	آذر و دی	آمادگی جسمانی ــ آموزش دو و میدانی ــ بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی آزمون پایانی
دوم	بهمن و اسفند	آمادگی جسمانی و حرکتی ــ آموزش دو و میدانی ــ بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی
	فروردین و اردیبهشت	آموزش دو و میدانی ــ بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی ــ آزمون پایانی

طرح درس نوبت اول

ــ موضوع : آمادگی جسمانی ــ حرکتی و دو و میدانی		ــ پایه : ششم
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
مهر	۱	● معرفی واحد درسی ● گروه‌بندی دانش‌آموزان ● شرح نقش گروه‌ها، سرگروه‌ها و اعضا ● تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه از موضوعات دانشی(فعالیت جسمانی و سلامت؛ تغذیه و بهداشت و آشنایی با رشته ورزشی دو ومیدانی) ● اجرای یک برنامه حرکتی با نشاط (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در کتاب)
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی با نشاط (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش)
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی و انعطاف‌پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

آبان	۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی و انعطاف پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به‌نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی و انعطاف پذیری ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری ● آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت با مانع ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقادهنده استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری ● آموزش دو ومیدانی : پرش ضربدری ــ پرش قورباغه‌ای ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

آذر	۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری ● آموزش دو و میدانی : پرتاب نیزه موشکی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری ● آموزش دو و میدانی : دوی مارپیچ امدادی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت با مانع ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ از بالای سر ــ پرتاب توپ از بالای سر به پشت ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
دی	۱	● سنجش قابلیت‌های آمادگی جسمانی و دو و میدانی به‌منظور ارزشیابی پایان نیمسال ● سنجش از مطالب دانشی
	۲	● جشن پایان ترم با برگزاری یک سری مسابقه آمادگی جسمانی و دوومیدانی در حضور خانواده‌ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت‌های اجرای برنامه به دانش‌آموزان ● به نمایش درآمدن نشریه‌های تهیه شده دانشی ● اعلام نتایج ارزشیابی از ترم ● مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به‌سؤالات احتمالی والدین و دانش‌آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی

طرح درس نوبت دوم

ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
ـ موضوع : آموزش دو و میدانی		**ـ پایه :** ششم
دی	۳	● معرفی واحد درسی (در طول نوبت چکار خواهید کرد) ● گروه‌بندی دانش‌آموزان ● شرح نقش‌های گروه‌ها، سرگروه‌ها و اعضا ● تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه (تهیه جزوه و نشریه گروهی از موضوعات دانشی ـ آسیب‌های جسمانی در ورزش؛ انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن، روش‌های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی) ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ـ محلی معرفی شده در فصل شش)
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی(با تأکید بر استقامت قلبی ـ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : دوی استقامت شش دقیقه ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ـ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

بهمن	۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری) ● آموزش دو و میدانی : پرش سه گام در منطقه تعیین شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ با دست ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به‌نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در کتاب) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه‌های لازم ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت در قوس ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی) ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با نیزه ــ پرش با نیزه از روی مانع کوتاه ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

اسفند	۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : پرتاب چرخشی توپ ــ پرتاب دیسک ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت مارپیچ ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی، تعادل و هماهنگی) ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با تعیین پای تیک آف ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن

فروردین	۱	–
	۲	–
	۳	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز(با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در کتاب) ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرش طول با دورخیز بلند ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
اردیبهشت	۱	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرتاب نیزه ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	● همراه با گروه : گرم کردن بدن ● آموزش دو و میدانی : پرش سه گام ● مسابقه بین دانش‌آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده ● اجرای یک برنامه حرکتی نشاط‌انگیز (با عنایت به نمونه بازی‌های ورزشی و بومی ــ محلی معرفی شده در فصل شش) ● همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	● سنجش از فنون آموزش داده شده به منظور ارزشیابی پایان ترم ● سنجش از پروژه‌های دانشی
	۴	● جشن پایان نوبت با برگزاری یک سری مسابقه دو در حضور خانواده‌ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت‌های اجرای برنامه به دانش‌آموزان ● به نمایش درآمدن نشریه‌های تهیه شده دانشی ● اعلام نتایج ارزشیابی از نوبت ● مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به سؤالات احتمالی والدین و دانش‌آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی

خرداد	۱	● اعلام نتایج نهایی ارزشیابی
	۲	
	۳	
	۴	

ملاحظات

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به صلاحدید معلم می‌تواند به مرور و تمرین مهارت‌های آموزش داده شده و یا انجام بازی‌های ورزشی، بومی ــ محلی و فعالیت‌های مورد علاقه دانش‌آموزان اختصاص یابد. همچنین در این فرصت می‌توان زمینه فعالیت دانش‌آموزان در رشته‌های ورزشی فراگرفته شده در سنوات گذشته و سایر رشته‌های ورزشی را فراهم آورد.

نمونه‌ای از طرح درس یک جلسه

پایه : ششم شماره جلسه هفتگی : ۹ ماه : آذر نوبت : اول

● عنوان درس : آمادگی جسمانی ــ دو و میدانی

● هدف کلی : ــ بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلات دست و کمربند شانه

ــ مقدمات پرتاب نیزه

● رفتار مورد انتظار : دانش‌آموز با تمرینات آمادگی جسمانی و مقدمات پرتاب نیزه آشنا شده و با علاقه‌مندی در انجام تمرینات مشارکت فعال داشته باشد و آموزش‌های داده شده را فرا بگیرد

صلاحیت های مشترک : تلاش و همیاری گروهی ــ احترام به قوانین ــ مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس، مهارت رهبری

وسایل مورد نیاز : نیزه موشکی (نمادین) بطری‌های آب پر شده با شن، موشک‌های کاغذی دست‌ساز و مانع مخروطی شکل

فضای مورد نیاز : فضای آموزشی در اختیار

زمان مورد نیاز : ۵ دقیقه

ردیف	مراحل تدریس	شرح فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آمادگی سازمانی	حضور در فضای آموزشی دریافت گزارش از سر گروه‌ها (تعویض لباس، حضور و غیاب و...) و استقرار و معرفی برنامه آموزشی	۵	
۲	آمادگی بدنی	گرم کردن طبق نمونه فعالیت‌های آمادگی جسمانی الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی	۵	
۳	پیاده کردن هدف	ــ انجام تمرینات بهبود قدرت و استقامت عضلات دست و کمربند شانه طبق الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی ــ آموزش پرتاب نیزه در دو و میدانی (با استفاده از موشک بازی) ــ انجام تمرینات پرتاب نیزه موشکی از فصل دو و میدانی ــ برگزاری مسابقه گروهی (به روش محاسبه امتیاز جمعی)	۳۵	
۴	بازگشت به حالت اولیه	انجام حرکات آرام‌کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب و دستگاه تنفس (راه رفتن نفس‌گیری عمیق و اجرای حرکات کششی) جمع‌بندی، جمع آوری وسایل و تعویض لباس	۵	

ملاحظات

۵۰ دقیقه جلسه دوم کلاس به اجرای بازی ورزشی پاس بده به دوستت و سایر بازی‌های مورد علاقه دانش‌آموزان اختصاص می‌یابد.

بخش دوم

محتوای آموزشی

فصل سوم

تربیت بدنی و سلامت

روش‌های یاددهی ــ یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی با توجه به رویکرد حاکم بر برنامه می‌توان به روش‌های تدریس پرسش و پاسخ، روش توضیحی و روش پروژه اشاره داشت که با معرفی مدل یادگیری ارائه شده در فصل دوم کتاب روش تدریس پیشنهادی روش پروژه یا واحد کار می‌باشد.

توصیه‌هایی برای تدریس این بخش

معلم از قبل مفاهیم و راهبردهای کلیدی موضوع آموزشی را مشخص کرده باشد لذا معلمان می‌بایست در شروع هر نیمسال تحصیلی در طراحی برنامه آموزشی خود بر اساس اهداف و موضوعات مباحث دانشی فصل سوم کتاب، مفاهیم و راهبردهای کلیدی هر موضوع آموزشی را به‌طور مشخص برای دانش‌آموزان مطرح نمایند و سپس فهرستی از موضوع‌های مرتبط و قابل بررسی به درس‌ها را تهیه و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد تا دانش‌آموزان مطابق ذوق و علاقه خود، موضوعی را انتخاب نمایند و در قالب کار گروهی نسبت به انجام پروژه خود اقدام نمایند.

توصیه می‌شود گروه‌های مشخص شده در بخش فعالیت‌های حرکتی و مهارتی در بخش دانشی نیز با یکدیگر هم گروه باشند.

فعالیت‌های پروژه‌ای پیشنهادی مباحث دانشی درس تربیت بدنی عبارت‌اند از : تهیه گزارش و ارائه آن، طراحی، نقاشی، تهیه روزنامه دیواری، ضبط مشاهده‌ها، مصاحبه با افراد متخصص و صاحب نظر که دانش‌آموزان در گروه‌های خود پس از مشورت و همفکری پروژه مدنظر را در قالب یکی از روش‌های ارائه شده دنبال خواهند کرد و بر اساس برنامه زمان‌بندی شده از سوی معلم ، پروژه را تحویل خواهند داد . سپس معلم چکیده مطالب ارائه شده را پس از تأیید دراختیار سایر دانش‌آموزان قرار می‌دهد.

روش ارزشیابی

در الگوی معرفی شده در فصل دوم کتاب در بخش ارزشیابی از دانستنی‌های درس تربیت بدنی برای هر دانش‌آموز ۲ نمره (یک نمره کار گروهی و یک نمره کار انفرادی) منظور خواهد شد. پس از ارائه پروژه در قالب گروه معلم بر اساس کیفیت کار و محصول نهایی ارائه شده ، ارزیابی گروهی را انجام خواهد داد و برای ارزیابی فردی دانش‌آموزان می‌توان با طرح پرسش‌های مناسبی به‌طور شفاهی از دانستنی‌های درس تربیت بدنی، از میزان حصول دانش‌آموزان به اهداف این درس ارزیابی لازم را به‌عمل آورد.

موضوع آموزشی : فعالیت جسمانی و سلامت

هدف کلی : آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت

اهداف جزئی :

ـ آشنایی با مفهوم فعالیت جسمانی و انواع آن

ـ آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر کنترل وزن

ـ آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی در پیشگیری از بیماری‌ها

ـ علاقه‌مندی به انجام فعالیت‌های جسمانی برای حفظ سلامتی

شناخت فعالیت جسمانی و انواع آن، درک ارتباط بین فعالیت جسمانی و کنترل وزن و همچنین نقش فعالیت جسمانی در کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از محورهای اساسی هستند که در این مبحث به آنها پرداخته خواهد شد.

مفاهیم کلیدی این مبحث

ـ فعالیت جسمانی عبارت است از رفتارهای حرکتی ارادی که در طول یک شبانه روز به شکل رفتارهای معمول روزانه مثل راه رفتن، دویدن و... یا رفتارهای شغلی و یا سرگرمی و تفریح انجام می‌شود.

ـ فعالیت جسمانی مطلوب، انجام تمرینات شدید ورزشی نیست بلکه انجام کاری‌های شخصی توسط خود دانش‌آموزان، کمتر استفاده کردن از وسایلی همچون آسانسور یا استفاده نکردن از وسایل نقلیه در مسافت‌های کوتاه و مشارکت فعال داشتن در کلاس درس تربیت بدنی است.

ـ از انجام فعالیت‌های جسمانی به هنگام بیماری جداً باید پرهیز کرد.

ـ با شرکت در برنامه‌های کلاس تربیت بدنی و فوق برنامه‌های ورزشی و انجام فعالیت جسمانی در حد مطلوب می‌توان از داشتن وزن مناسب و جسم نیرومند اطمینان حاصل کرد.

موضوع آموزشی : تغذیه و بهداشت در ورزش

هدف کلی : آشنایی با اصول تغذیه و بهداشت در ورزش

اهداف جزئی :

ــ آشنایی با تغذیه مطلوب در هنگام ورزش

ــ آشنایی با اصول بهداشت فردی و عمومی در ورزش

ــ علاقه‌مندی به رعایت اصول تغذیه و بهداشت در هنگام ورزش کردن

فعالیت‌های جسمانی در کنار رعایت بهداشت و برخورداری از تغذیه مناسب ضامن سلامتی افراد است. در این بخش به مباحث مربوط به‌تغذیه مطلوب و مناسب به‌هنگام ورزش، درک ارتباط بین تغذیه و سلامت، اصول بهداشت فردی و عمومی در هنگام ورزش و اماکن ورزشی پرداخته می‌شود.

مفاهیم کلیدی این مبحث

ــ تغذیه مطلوب حاصل ترکیب مناسب مواد خوراکی در برنامه غذایی روزانه است که به میزان سن، جنس، فعالیت‌های جسمانی روزانه مقدار و ترکیبات اصلی آن تعیین می‌شود.

ــ افرادی که فعالیت جسمانی بیشتر دارند نیاز به خوردن موادنشاسته‌ای، حبوبات و شیرینی‌های بیشتری دارند و افرادی که فعالیت جسمانی کمی دارند باید از مصرف زیاد این دسته از خوراکی‌ها پرهیز نمایند.

ــ دانش‌آموزان ورزشکار بیش از سایرین به تغذیه سرشار از گوشت و غلات نیاز دارند.

ــ بهداشت فردی در هنگام ورزش کردن شامل موارد زیر است :

نداشتن زیورآلات و ساعت، کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و موی سر، همراه داشتن قمقمه آب شخصی، خواب و استراحت کافی در طول شبانه روز، مصرف نکردن غذا دو ساعت قبل از ورزش، پرهیز از ورود به هوای آزاد با بدن خیس و وجود تعریق، استحمام بعد از ورزش، استفاده از حوله شخصی، پرهیز از شوخی در محیط ورزشی، رعایت نظم و ایمنی، برخورداری از پوشش ورزشی مناسب، شستشوی لباس بعد از ورزش

نکات بهداشتی در اماکن ورزشی :

ــ استفاده از وسایل شخصی مانند حوله، دمپایی، مایو، کفش، لباس

ــ دوش گرفتن قبل و بعد از شنا کردن

ــ پرهیز از انداختن آب دهان بر روی زمین

ــ پرهیز از جاری شدن عرق از بدن بر روی تشک ورزشی با استفاده از حوله شخصی

ــ پرهیز از حضور در اماکن ورزشی در صورت ابتلا به بیماری واگیر

ــ پرهیز از فریاد زدن درمحیط‌های ورزشی

ــ رعایت نظم و مقررات عمومی

ــ پرهیز از شوخی کلامی و غیر کلامی در اماکن ورزشی

ــ اطاعت از فرامین مربی و سرپرست مکان ورزشی درهنگام آموزش و تمرین

ــ پرهیز از به‌کار بردن کلمات و الفاظ زشت و رکیک و رعایت ادب در هنگام ورزش

موضوع آموزشی : آسیب‌های جسمانی در ورزش

هدف کلی : آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش

اهداف جزئی :

ــ آشنایی با برخی از عوامل ایجاد آسیب جسمانی در ورزش

ــ آشنایی با نحوه مواجهه با آسیب جسمانی

ــ علاقه‌مندی به رعایت اصول کمک‌های اولیه در مواجهه با آسیب‌های جسمانی در ورزش

پرداختن به فعالیت‌های جسمانی و ورزش در کنار فوائد بسیار زیادی که به همراه دارد از جمله حفظ سلامتی افراد، گاهی به دلایل متعدد بدن فرد را دچار آسیب و صدمه می‌نماید که عدم توجه به آسیب‌ها می‌تواند عوارض جبران ناپذیری در پی داشته باشد. در این مبحث به برخی از عوامل ایجاد آسیب‌ها در ورزش و نحوه مواجهه با آنها پرداخته می‌شود.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث

ــ داشتن پوشش ورزشی مناسب از بروز برخی آسیب‌ها جلوگیری می‌کند.

ــ گرم کردن بدن در شروع فعالیت و سرد کردن بدن پس از اتمام فعالیت ، بدن را از آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های ورزشی مصون می‌سازد.

ـ خستگی و واماندگی در اثر فعالیت بدنی شدید احتمال بروز آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد.
ـ هنگام فعالیت جسمانی، در صورت ظاهر شدن علایم زیر تمرین قطع شود :
احساس ناراحتی و درد زیاد در هر نقطه از بدن، احساس درد در قفسه سینه، تنگی نفس شدید، نامنظم شدن ضربان قلب
ـ در زمان بروز حوادث با رعایت نکات زیر می‌توان از وخیم‌تر شدن آسیب دیدگی‌ها جلوگیری کرد :
حفظ خونسردی، احتیاط لازم درحمل فرد آسیب دیده، استفاده از یخ برای کاهش درد و تورم و التهاب، بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به قلب، جلوگیری از خونریزی در زخم‌های باز به کمک فشار با گاز استریل روی زخم و ضدعفونی کردن محل زخم‌های باز .

موضوع آموزشی : روش‌های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی

هدف کلی : آشنایی با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها و وسایل و تجهیزات ورزشی
اهداف جزئی :
ـ آشنایی با نحوه حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
ـ آشنایی با نکات لازم درهنگام استفاده از وسایل ورزشی
ـ علاقه‌مندی به حفظ و نگهداری وسایل و اماکن ورزشی

وسایل، تجهیزات و فضاهای ورزشی ملزومات اجرای فعالیت‌های ورزشی هستند که کیفیت آنها بر روی آموزش و اجرای تمرینات ورزشی تأثیر مستقیم دارد. از این‌رو مراقبت از فضاها و اماکن ورزشی و وسایل و تجهیزات ورزشی برای همه لازم است. دراین بخش به روش‌های حفظ و نگهداری و کاهش صدمات به اماکن ورزشی و نکات لازم هنگام استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی پرداخته می‌شود.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث :

ـ هنگام استفاده از مکان‌های ورزشی رعایت نکات زیر الزامی است :
از نوشتن و خراشیدن دیوارهای سالن ورزش اجتناب کنید، از صدمه زدن به‌درب‌های ورودی، سرویس‌های بهداشتی، نیکمت‌ها و... خودداری کنید، از ریختن زباله به‌درون آب راه‌ها و مسدود کردن مسیر فاضلاب خودداری کنید، از پرتاب کردن عمدی توپ به سمت شیشه‌های سالن ورزشی خودداری کنید و از اعمالی که منجر به آتش‌سوزی می‌شود خودداری کنید.

ــ هنگام ورزش و فعالیت جسمانی به کمک وسایل به نکات زیر توجه کنید :
ــ در بازی‌های راکتی از آسیب رساندن به سطوح راکت اجتناب کنید.
ــ قبل از بازی کردن با توپ از میزان مناسب باد آن مطمئن شوید و با توپ کم باد بازی نکنید.
ــ از پاره کردن تور دروازه‌ها و تور والیبال خودداری کنید.
ــ ازسوراخ کردن و کندن لایه روی توپ‌های ورزشی پرهیز کنید.
ــ احتیاط کنید تا راکت‌های ورزشی به لبه میز یا دیوارها برخورد نکند.
ــ از له کردن توپ تنیس خودداری کنید.
ــ برای هر بازی از توپ مناسب آن استفاده کنید.
ــ پس از اتمام بازی، توپ، راکت و سایر وسایل ورزشی را در مکان مناسب درنظر گرفته شده قرار دهید.

موضوع آموزشی : انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن

هدف کلی : آشنایی باانواع حرکات در اندام‌های بدن

اهداف جزئی :

ــ آشنایی با حرکات مختلف در دست‌ها و پاها وتنه
ــ آشنایی با برخی از حرکات ممنوع در ورزش
ــ علاقه‌مندی به انجام انواع حرکات صحیح بدن در هنگام ورزش

فعالیت جسمانی و ورزش هنگامی سودمند است که بر اساس توجه به ساختار اسکلتی، عضلانی و درنظر گرفتن محدودیت‌های خاص حرکتی برنامه‌ریزی و اجرا شود. در این بحث انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن و برخی از حرکات ممنوع در ورزش معرفی می‌شود که اگر در انجام فعالیت‌های جسمانی به آنها توجه نشود نه تنها کمکی به سلامتی نخواهد کرد بلکه با آسیب‌های وارده به بدن سلامتی فرد را به مخاطره خواهد انداخت.

مفاهیم و راهبردهای کلیدی این مبحث

ــ حرکت در دست و پاها به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارت‌اند از :

دور کردن مانند بالابردن دست‌ها و پاها از کنار بدن به‌حالت افقی، نزدیک کردن مانند پایین آوردن دست‌ها و پاها به طرف کنار بدن، خم کردن مانند حرکت در مفصل آرنج وقتی انگشتان و مچ دست به‌طرف بازو کشیده می‌شود، باز کردن مانند حرکت در مفصل آرنج هنگامی که انگشتان دست و مچ از بازو دور می‌شوند. چرخش داخلی مانند چرخش ساعد دست از وضعیت آناتومیک به‌سمت داخل و چرخش خارجی مانند چرخش ساعد از وضعیت حرکت قبل و برگشت به‌وضعیت آناتومیک بدن

ـ حرکت در مفصل شانه به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارت‌اند از :

پایین آوردن شانه مانند برگشت شانه از حالت بالا کشیده به‌وضعیت طبیعی و اولیه خود، بالا کشیدن شانه مانند حرکت بالا انداختن شانه‌ها ، دور کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به‌سمت جلو و دور کردن از ستون مهره، نزدیک کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به سمت عقب و نزدیک شدن به ستون مهره‌ها

ـ برخی از حرکات ممنوع در ورزش عبارت‌اند از :

چرخش زانو به‌داخل و خارج، چرخش زانو به‌صورت جفت، چرخش کامل و نیم دایره گردن، حرکت انفجاری به چپ و راست و جلو و عقب، راه رفتن روی لبه داخلی و خارجی پا، راه رفتن روی پاشنه پا، حرکات انفجاری کمر به چپ و راست و جلو وعقب، قوس زیاد کمر، انجام حرکات کششی حین راه رفتن، دراز و نشست با دست قلاب پشت گردن و بالا آوردن مستقیم هر دو پا

فصل چهارم

آمادگی جسمانی

نکات قابل ملاحظه در آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان

همه ما علاقه‌مندیم که کودکان و نوجوانان را در دستیابی به آمادگی بدنی یاری رسانیم. این همیاری باید به گونه‌ای باشد تا از زندگی پویا و کامیابی در فعالیت‌های ورزشی لذت ببرند. تمرینات باید در پدیدآوردن احساس خوب، نگرش مثبت و عملکرد مناسب در خانه، مدرسه و میادین ورزشی به کودکان کمک کند. زندگی بی‌تحرک امروزی باعث شده است تا ترکیب بدنی در کودکان و نوجوانان امروزی از تناسب نابهنجاری برخوردار شود، توزیع چربی در بدن آنها بالارود و آمادگی بدنی پائینی را تجربه کنند. بنابراین :

ــ همه افراد برای انجام امور روزمره خود نیازمند آمادگی جسمانی هستند،

ــ انجام فعالیت‌ها با علاقه و انگیزه باشد که این امر جز با داشتن سطح مطلوبی از آمادگی میسر نیست.

ــ خستگی زمانی حادث می‌شود که فرد از نظر جسمانی قادر به انجام کار و فعالیت مورد نظر نباشد. بنابراین برای جلوگیری از ایجاد خستگی، کسب آمادگی و توانمندی درسطح موردنظر لازم است.

ــ زمانی شخص می‌تواند برای تمام فعالیت‌های خود حتی اوقات فراغت انرژی داشته باشدکه بدن وی انرژی را بهینه مصرف نماید. به عبارت دیگر چنانچه بدن فرد از سطح آمادگی مطلوب برخوردار باشد، برای انجام یک کار مشخص در مقابل شخص غیرآماده انرژی کمتری مصرف خواهدکرد.

ــ زمانی که انرژی در بدن بهینه مصرف گردد، مسلماً برای اوقاتی که اضطرار ایجاب می‌کند، فرد با مشکل مواجه نخواهد بود. این امر در سایه کسب آمادگی مطلوب و مناسب امکان‌پذیر است.

ــ از همه مهم‌تر اینکه، هر چقدر فرد از سطح آمادگی بالاتری برخوردار باشد، به سلامتی اوکمک شایانی می‌کند. حاصل این امر یک زندگی خوب و مناسب و بدون رفتارهای ناصحیح است.

ــ توجه به این نکته ضروری است که تمام افراد جامعه با هر شغل و شرایط زندگی و در تمام مدت طول عمرخود نیازمند کسب سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی هستندکه داشتن برنامه برای رسیدن به این سطح ضروری به‌نظر می‌رسد.

عوامل تأثیرگذار در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی

به‌طور کلی چهار عامل در حفظ و توسعه آمادگی جسمانی هر فرد نقش اساسی دارد. این چهارعامل عبارت‌اند از :

- **ساختار وراثتی فرد** : ظرفیت، پتانسیل و حداکثر سطح آمادگی جسمانی قابل حصول در فرد توسط وراثت تعیین می‌گردد و عوامل محیطی از قوه به‌فعل در آوردن آن را عهده دارند. به‌عنوان مثال، برخی فیزیولوژیست‌های ورزشی معتقدند که قهرمان، قهرمان به دنیا می‌آید.
- **سلامتی** : حداقل و حداکثر میزان آمادگی جسمانی ارتباط زیادی با سطح سلامتی فرد دارد.
- **وضعیت تغذیه** : عملکرد جسمی و حتی فکری و ذهنی فرد تابع انرژی کافی است که از طریق تغذیه صحیح قابل حصول است. مسلماً برای انجام فعالیت جسمانی، بدن به انرژی کافی نیاز دارد.
- **میزان فعالیت** : برای حفظ و توسعه آمادگی جسمانی لازم است تا سطحی از فعالیت به‌طور منظم و با برنامه انجام شود.

مؤلفه‌های آمادگی جسمانی

در اکثر منابع و متون ورزشی اعم از مبانی تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی از آمادگی جسمانی تحت قالب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی وآمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا حرکت یا مهارت نام برده‌اند که در این مبحث به این تقسیم‌بندی اشاره شده است.

الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی : به آن دسته از اجزای آمادگی جسمانی که با سلامت فرد در ارتباط است، گفته می‌شود. این بخش از آمادگی جسمانی با توسعه و نگهداری عوامل پیشگیری و درمان‌کننده بیماری‌ها و تأمین کننده سلامت در ارتباط است. بهبود اجزاءِ یاد شده علاوه بر بهبود سلامت، در قابلیت عملکرد و حفظ یک الگوی زیستی سالم مؤثر است. اجزاءِ آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت عبارت‌اند از :

۱ــ استقامت قلبی ــ تنفسی
۲ــ قدرت عضلانی
۳ــ استقامت عضلانی
۴ــ انعطاف‌پذیری
۵ــ ترکیب بدنی

ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت : به آن بخش از اجزای آمادگی جسمانی گفته می‌شود که فرد برای انجام هر چه بهتر مهارت‌های حرکتی و موفقیت در مسابقات و رقابت‌های ورزشی به آن نیازمند است . به‌عبارت دیگر، این بخش از آمادگی جسمانی به‌توسعه و حفظ آن عواملی مرتبط است که باعث اجرای بهتر فعالیت‌های بدنی و رشته‌های ورزشی می‌شود .

در این حوزه بر اجرای مؤثر و بهتر مهارت‌ها تأکید می‌شود و عمدتاً همان آمادگی جسمانی لازم برای هر رشته ورزشی است که معمولاً به آن بدن سازی گفته می‌شود. هر رشته ورزشی، مهارت‌ها و ویژگی‌های خاص خود را دارد که متناسب با این مهارت‌ها و ویژگی‌ها، باید نیازهای مطلوب اجزای آمادگی جسمانی برای اجرا، شناسایی و درجهت دستیابی به آنها برنامه‌ریزی شود.

اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت عبارت‌اند از :

۱ــ چابکی

۲ــ تعادل

۳ــ هماهنگی

۴ــ توان

۵ــ سرعت

ذکر این نکته لازم است که هر دو نوع آمادگی جسمانی به نوعی با هم ارتباط دارند. به‌طوری که اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، علاوه براینکه برای زندگی سالم ضروری است، درعملکرد مهارت‌های حرکتی نیز مهم هستند. از طرف دیگر، باید توجه داشت افرادی که در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت دارند نیز باید به اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی توجه داشته باشند.

نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی پایه ششم ابتدایی

● استقامت قلبی ــ تنفسی

معنای کلمه استقامت یعنی پایداری و در اصطلاح، به‌مدت زمانی که فرد بتواند فعالیتی را با شدت معین اجرا کند، گفته می‌شود. چون در فعالیت‌های بدنی و ورزش، بیشتر با زمان ارتباط داریم، برای هر فعالیت بی‌وقفه ۶۰ ثانیه‌ای یا بالاتر که فرد قادر به انجام آن باشد، استقامت در عملکرد نهایی او نقش مهم و اساسی دارد .

برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست . به‌طورکلی تمامی فعالیت‌هایی که در زمان طولانی قابل اجرا هستند، می‌توانند در روند پیشرفت کارایی قلبی ــ تنفسی مؤثر باشند . اما برای تقویت این قابلیت مهم، باید با یک اصول و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت .

با فعالیت‌هایی مانند راه پیمایی، دویدن، شناکردن، کوهپیمایی، دوچرخه‌سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن که بتوان در مدت زمان طولانی و شدت مناسب آن را ادامه داد، می‌توان به تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی پرداخت. به اینگونه فعالیت‌ها اصطلاحاً فعالیت‌های هوازی می‌گویند. بنابراین یکی از اصول اساسی فعالیت‌های هوازی، مداومت آن است.

نکات اساسی در اجرای تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی : معلمان تربیت بدنی لازم است قبل از اقدام به انجام فعالیت‌های مرتبط با قابلیت قلبی ــ تنفسی به نکات زیر توجه نمایند :

۱ــ از سلامت جسمانی دانش‌آموزان به کمک پرونده بهداشتی و اولیای ایشان اطمینان حاصل گردد.

۲ــ در طول اجرای تمرینات به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

۳ــ از انواع بازی‌ها و فعالیت‌های متنوعی که بیش از ۶۰ ثانیه به طول می‌انجامد می‌توان برای ارتقای قابلیت قلبی ــ تنفسی بهره برد.

۴ــ در انجام تمرینات قلبی ــ تنفسی برای جلوگیری از دل زدگی دانش‌آموزان می‌توان از فعالیت‌های ایستگاهی بهره لازم را برد.

● قدرت و استقامت عضلانی

شاید شنیده باشید که کودکان نباید با وزنه تمرین کنند یا از تمرینات مقاومتی سود ببرند چراکه ممکن است نه تنها برای آنها سودمند نباشد بلکه با فشار روی عضلات رو به رشد، باعث آسیب دیدگی آنها نیز بشود. تحقیقات متعدد نشان داده است که نه تنها این نگرش غلط است، بلکه تمرینات مقاومتی روند رو به رشد دختران وپسران را در این سن تسهیل می‌کند. مطالعات چندسال گذشته مؤید آن است که تمرینات مقاومتی ابزار مؤثر و کارآمدی در آماده سازی عضلات کودکان و نوجوانان دارد، مشروط برآنکه مقاومت در نظر گرفته شده مناسب باشد و با احتیاط بیشتری انتخاب یا افزایش یابد، به نکات ایمنی به‌طورکامل توجه شود و نظارت کافی در انجام تمرینات لحاظ شود.نتایج پژوهشگران نشان داده است که درهمه گروه‌های سنی از فعالیت‌های آماده‌سازی می‌توان سود برد و این گونه تمرینات می‌تواند برای آنها مفرح و لذت‌بخش باشد.

یادمان باشد تمرینات و فعالیت‌های مقاومتی، صرفاً وزنه تمرینی نیست بلکه یک شیوه طراحی پیشرونده با مقاومت‌های مناسب است که عضلات اسکلتی را به صورت تدریجی تقویت می‌کند. استفاده از وسایل مختلف، وزنه‌های آزاد، کش، توپ‌های طبی، وزن خود کودک و ... می‌تواند شرایطی را ایجاد کند تا علاوه بر تقویت عضلات، این فرصت را به‌وجود آورد تا تنوع بیشتری در فعالیت‌ها ایجاد کرد. این عمل جذابیت فعالیت را برای کودکان افزایش می‌دهد.

ذکر این نکته ضروری است که قبل از انجام تمرینات مقاومتی، کودکان از نظر روانی آمادگی پیدا کنند و نسبت به این‌گونه تمرینات نگرش مثبتی پیدا کرده و سپس به اجرا بپردازند. شرکت منظم در تمرینات مقاومتی، شرایط مساعدی را مهیا می‌سازد و کودکان را برای ورزش‌های تخصصی بهتر آماده می‌سازد.

متخصصین در زمینه فیزیولوژی ورزشی و علوم پزشکی معتقدند که حدود ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند که با تقویت عضلات مربوط می‌توان نسبت به‌رفع این دردها اقدام نمود .بسیاری از مشکلات جسمانی و حتی روانی در انسان به آمادگی عضلانی برمی‌گردد. کاهش قدرت عضلانی، کاهش استقامت عضلانی، بی‌تعادلی در گروه‌های عضلانی و... از جمله عواملی هستند که در بروز مشکلات جسمانی نقش دارند. بنابراین برای اینکه بتوانیم یک زندگی طبیعی و سالم داشته باشیم، حفظ حداقل سطح قدرت و استقامت در عضلات بدن حائز اهمیت است . این امر با جلوگیری از ضعف عضلانی و یا عدم توازن بین گروه‌های عضلانی تناسب خوبی در بدن ایجاد می‌نماید تا اجرای مطلوب حرکات مختلف در بدن میسر شود.

تقویت عضلات بدن باعث می‌شود تا بسیاری از دردهای جسمانی، مشکلات و ناهنجاری‌های قامتی و آسیب‌دیدگی‌ها کاهش یافته و شاهد عملکرد خوب و مناسب بدن در انجام کارها و افزایش عملکرد ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی باشیم.

نکات اساسی در اجرای تمرینات مقاومتی :

ــ تمرینات مقاومتی درکودکان، با تکرار بیشتری اجرا شود (۱۲ تا ۱۵ تکرار).

ــ اجرای تمرینات مقاومتی برای کودکان، نیاز به‌نظارت بیشتری دارد.

ــ تمرینات مقاومتی درنظرگرفته شده برای کودکان باید با شرایط جسمانی آنها تناسب داشته باشد. حتی بهتر است میزان مقاومت در حد پایین‌تر از سطح توانایی باشد.

ــ در انجام تمرینات مقاومتی، بیشتربه تسلط و مهارت کودکان توجه شود.

ــ در مواقعی که از تمرینات مقاومتی استفاده می‌شود، گرم کردن وسرد کردن با استفاده از بازی‌های مفرح و پر جنب‌و جوش باشد.

ــ جلسات تمرینی با شرایط روانی و جسمانی کودکان سازگار شود.

ــ محیط در نظر گرفته شده برای فعالیت‌های مقاومتی ایمن، بزرگ، تمیز و مرتب باشد و تهویه و نور کافی در آن رعایت شده باشد.

ــ تجهیزات مورد استفاده با شرایط جسمانی کودکان متناسب باشد. (از نظر ارتفاع، وزن و ...)

ــ پوشش مناسب، به اجرای هرچه بهتر تمرینات کمک زیادی می‌کند و از نظر روانی نیز مؤثر است.

ــ ایمن و بی‌عیب و نقص بودن ابزارهای مورد استفاده، مورد توجه باشد.

ــ حرکات در دامنه کامل حرکتی اجرا شوند.

ــ به دانش‌آموزان تأکید شود از انجام تمرینات مقاومتی در منزل بدون نظارت پرهیز نمایند.

● انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری به‌عنوان یکی از قابلیت‌های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است اما در بخش مرتبط با اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد . یک فرد برای اینکه در طول زندگی خود بتواند زندگی سالمی را پشت سر بگذارد، لازم است تا از سطح انعطاف‌پذیری مطلوبی برخوردار باشد. هرگونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که پیامد آن محدودیت حرکت باشد، عامل بروز مشکلاتی است که بعضاً در جامعه به وفور قابل مشاهده است. بسیاری از ناراحتی‌های حال حاضر افراد جامعه ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف‌پذیری می‌باشد.

کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدندکه برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته‌های مختلف ورزشی، انعطاف‌پذیری یک ضرورت محسوب می‌شود. رشته‌های مختلف ورزشی هرکدام از یک سطح انعطاف‌پذیری برخوردارند. بعضی از این رشته‌ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف‌پذیری بالایی نیاز دارد و سایر رشته‌ها نیز این انعطاف‌پذیری را حداقل در سطح متوسط نیازمندند.

برای افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی روش مناسبی است. تمرینات کششی تمریناتی هستند که با حفظ استحکام مفصل، سعی در بالا بردن ظرفیت دامنه حرکتی آن دارند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری

● پیش از انجام هرگونه حرکت کششی شدید، مراقب باشید که بدن گرم شده باشد. برای این کار می‌توانید از دویدن آرام کمک بگیرید.

● بهتر است حرکات کششی در ابتدا با میزان کشش کمتر انجام شود و رفته‌رفته که آمادگی بدنی افزایش می‌یابد، میزان کشش را افزایش دهید.

● برای اینکه انعطاف‌پذیری در دامنه حرکتی مفصل افزایش یابد، اصل افزایش بار یا فشار تمرین را در نظر بگیرید. به‌عبارت دیگر، به مرور که جلسات تمرین پیش می‌رود، میزان کشش عضلات بیشتر شود. حتماً توجه داشته باشید که این امر هر چقدر تدریجی‌تر باشد، سازگاری آن بالاتر است.

● در افزایش بار یا فشار تمرین توجه داشته باشید که هنگام حرکت کششی، این کشش به‌گونه‌ای نباشد که باعث ناراحتی شود.

● کشش بیش از اندازه (تا جایی که احساس درد می‌شود) باعث آسیب مفصلی یا عضلانی خواهد شد.

● یادتان باشد که انعطاف‌پذیری در مفاصلی اتفاق می‌افتد که حرکت کششی در آنها انجام گرفته است. بنابراین در برنامه تمرینی خود سعی کنید به تمامی مفاصلی که قصد افزایش انعطاف‌پذیری آن را دارید، توجه داشته باشید.

● اگر در حین اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، احساس دردناکی وجود دارد، این احتمال وجود دارد که در جایی از اجرای حرکت مشکل وجود دارد یا حرکت به اشتباه انجام شده است.

● هنگام فعالیت‌های کششی در ناحیه گردن و کمر، از باز شدن و یا خم شدن بیش از حد این نواحی بپرهیزید.

● در مقایسه با وضعیت ایستاده، حرکات کششی در حالت نشسته فشار کمتری را به ناحیه کمر وارد می‌کند و لذا احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهد.

● ابتدا از بخش‌هایی از بدن شروع کنید که عضلات آن سخت‌تر بوده و انعطاف‌ناپذیرترند.

● اگر عضلات ضعیف هستند، ابتدا آنها را تقویت کنید.

● حرکات کششی را همواره به آرامی و با کنترل انجام دهید.

● به‌هنگام اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، به‌طور طبیعی نفس بکشید و نفس را در سینه حبس نکنید.

● زمانی از روش کششی تابی یا پویا استفاده کنید که در مفاصل و عضلات آمادگی لازم ایجاد شده باشد.

● در اجرای حرکات کششی دو نفره و یا با وسیله به فشار وارده به مفصل و عضلات حتماً توجه کنید که بیشتر از آستانه درد و تحمل نباشد.

● ابتدا حرکات کششی به روش ایستا و حرکات ساده و میزان کشش کم انجام گیرد و بعد از آن از روش کشش عمقی (پی ان اف) و تابی یا پویا استفاده کنید.

● ابتدا حرکات ساده، یک نفره و بدون وسیله را انجام دهید و در ادامه کار از تمرینات مشکل تر، دونفره و با وسیله استفاده کنید.

- در افزایش انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی مفاصل، اصلاً عجله نداشته باشید.
- حفظ آرامش در اجرای حرکات، به‌روند توسعه بسیار کمک می‌کند.

● چابکی

چابکی یکی دیگر از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجراست . این قابلیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی به‌صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و در ورزش‌هایی حتی عامل موفقیت فرد تلقی می‌گردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییرمسیر و شتاب‌گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است .

قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس‌العمل ، تعادل و انعطاف‌پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند. متخصصان معتقدند که عامل تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارند و عامل تمرکز بینایی نقش کلیدی را در این قابلیت ایفا می‌کند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

- برای انجام تمرینات چابکی، بدن بایستی به‌خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است، بنابراین توصیه می‌شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن تمرینات چابکی برنامه‌ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت‌های سریع همراه است بنابراین در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.
- فضا و مکان اجرای تمرینات مناسب باشد (لغزنده نباشد).

● تعادل و هماهنگی

توانایی حفظ پایداری را تعادل می‌گویند. وقتی بدن از استحکام خوبی برخوردار باشد، به‌طوری که بتواند در برابر نیروهایی که قصد به‌هم زدن پایداری او را دارند، مقاومت کند، تعادل پایدار و در غیر این صورت تعادل ناپایدار است .

متخصصین فیزیولوژی ورزش معتقدند که شرکت کردن در ورزش‌های مختلف و تجربیات حرکتی، تعادل را بهبود می‌بخشد، زیرا تعادل به‌طور مستقیم به‌نوع مهارت بستگی دارد و با تمرینات مهارتی به بهترین نحو پیشرفت می‌کند .

هماهنگی نیز یکی دیگر از توانایی‌های بارز حرکتی و قابلیت مرتبط با اجراست. بدون هماهنگی رسیدن به مرحله اوج اجرا امکان پذیر نخواهد بود. هماهنگی پیش شرط لازم و ضروری برای یادگیری مهارت‌ها و انجام آن به‌صورت کامل و بی‌عیب و نقص است.

هماهنگی یعنی همکاری حواس، سیستم عصبی و عضلات بدن. در ورزش هماهنگی خود را در اجرای روان، متعادل و بدون حرکت اضافی و در نهایت زیبا انجام دادن مهارت جلوه گر می‌سازد. به‌عبارت دیگر فرد آنچه را که سیستم عصبی نسبت به یک واکنش صادر شده است را به وسیله عضلات بدن به‌درستی و بدون حرکت اضافی و صرف انرژی کمتر انجام دهد.

افزایش هماهنگی یعنی رساندن سطحی از اجرا که به‌صورت ارثی وجود دارد، به‌حد مورد نیاز برای اوج اجرا. این عمل کمی دشوار و کمی هم کند صورت می‌گیرد، چرا که به یک رشد همه جانبه نیاز دارد. به‌عبارتی دیگر، هماهنگی اصلی‌ترین و بارزترین مزیت کاربرد اصل رشد همه جانبه است.

متخصصین ورزشی معتقدند که بین قابلیت‌های سرعت، قدرت و استقامت با هماهنگی یک وابستگی و رابطه نزدیک و تنگاتنگ وجود دارد. یعنی افزایش سطح این قابلیت‌ها می‌تواند توسعه و رشد هماهنگی را آسان‌تر کند. لذا به همین دلیل است که تکرار زیاد تمرین و انجام مهارت‌ها، تأکید همه مربیان است.

نمونه فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی

در ادامه این بخش الگوهای ساده و متنوع از تمرینات آمادگی جسمانی معرفی می‌گردد. لازم است یادآوری شود الگوهایی که ارائه شده صرفاً به‌عنوان نمونه بوده و مطابق شرایط، امکانات، علاقه‌مندی و توانایی دانش‌آموزان قابل تغییر است. همچنین در معرفی الگوها تلاش شده است تا امکاناتی برای اجرا مدنظر نباشد، اما به‌طور قطع استفاده از امکانات گوناگون برای دانش‌آموزان جذاب‌تر خواهد بود.

از آنجا که انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات مشکل و کسل‌کننده است، توصیه می‌گردد با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره‌گیری مناسب از امکانات و تناسب داشتن تمرینات با سطح آمادگی دانش‌آموزان انگیزه کافی برای اجرای تمرینات فراهم گردد.

الگوی شماره یک

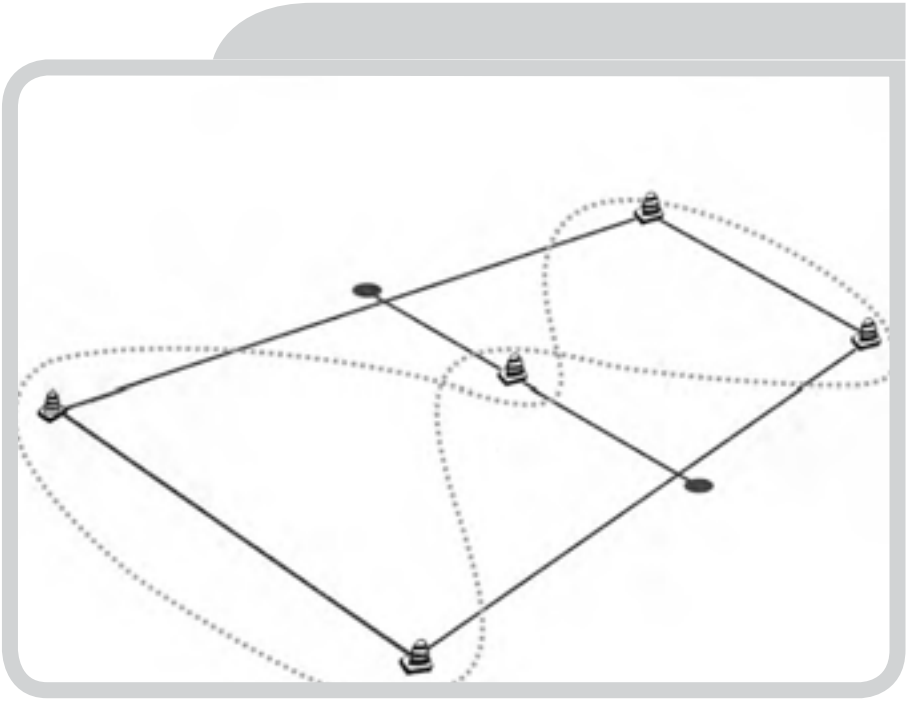
● **هدف** : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی، تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمربند شانه، افزایش انعطاف‌پذیری

● **فضا** : زمین والیبال (۱۸ × ۹)

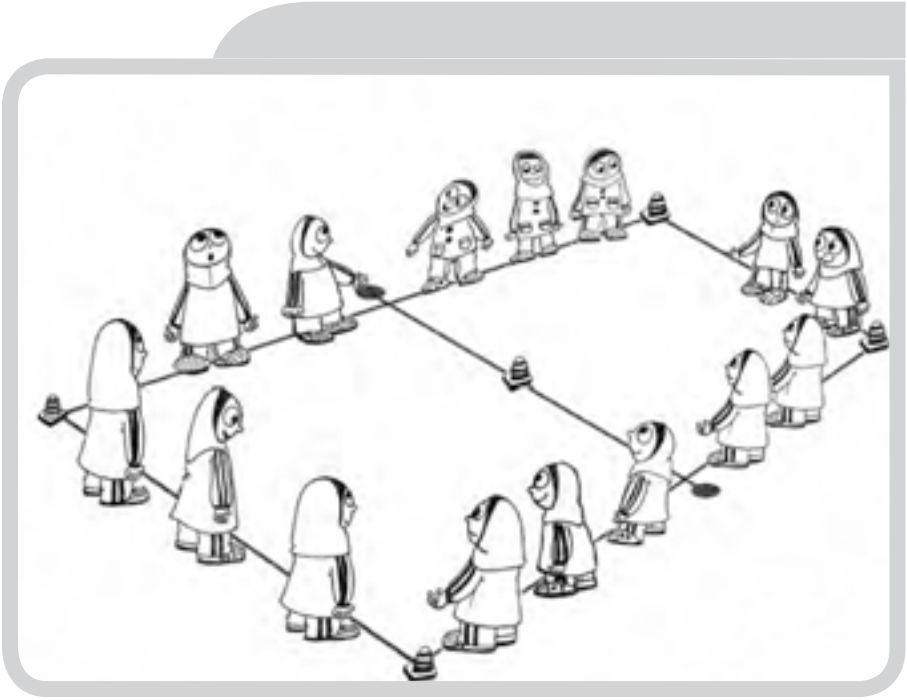
● **وسایل مورد نیاز** : پنج عدد مانع (مخروط) ــ بطری‌های خالی آب که با گچ، نمک و یا شن پر شده باشند. (به تعداد هر نفر ۲ بطری)

● **شرح فعالیت** :

مانند شکل صفحه بعد، موانعی را در چهارگوشه و یک مانع را در وسط زمین والیبال قرار داده و دانش‌آموزان را در دو ستون مستقر کنید. با فرمان شروع معلم، دانش‌آموزان در دو ستون استقرار یافته و در کنار هم، به‌صورت هشت لاتین (8) مسیر را طی کنند. ابتدا چند بار به‌صورت راه رفتن و سپس به صورت دویدن این کار انجام گیرد. می‌توان دانش‌آموزان را در گروه‌های مختلف تقسیم کرد و تمرین را طراحی و اجرا نمود.



پس از دو تا سه دقیقه راه رفتن و دویدن (انواع راه رفتن و دویدن) در مسیر موردنظر، دانش‌آموزان روی چهارضلع زمین والیبال استقرار می‌یابند و با شماره‌ای که معلم اعلام می‌کند، حرکت موردنظر را اجرا می‌کنند. این حرکات به‌شرح ذیل است که می‌تواند تغییرکند :



حرکت شماره ۱ : در حالی که کف پا روی زمین قرار دارد، دست‌ها را تا جایی که امکان دارد به‌سمت بالا بکشند. این حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه نگه داشته شود.

حرکت شماره ۲ : انجام حرکت شماره یک، با این تفاوت که این‌بار دانش‌آموزان روی پنجه پا قرار گیرند.

حرکت شماره ۳ : پاها جفت و تا جایی که امکان دارد به سمت جلو خم شوند.(زمان خم ماندن ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۴ : ۹۰ درجه از ناحیه کمر خم شده و دست‌ها را به طرف جلو بکشند.(زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۵ : پاها به‌اندازه عرض شانه باز، درحالی که دست چپ بالاست، به سمت راست خم شوند.(زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۶ : انجام حرکت شماره ۵ در جهت دیگر بدن

حرکت شماره ۷ : پاها کمی بیشتراز عرض شانه باز، به‌طرف پای راست خم شده و آرام‌آرام سعی کنند مچ پا را بگیرند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۸ : حرکت شماره ۷ بر روی پای چپ

حرکت شماره ۹ : دست‌ها به کمر، درهمان جایی که مستقر هستند پرش‌های جفت کوتاه روی پنجه‌ها انجام دهند.(۱۵ تا ۲۰ حرکت)

حرکت شماره ۱۰ : همان حرکت شماره ۹، با این تفاوت که پرش‌ها به‌صورت جلو و عقب خطوط زمین انجام پذیرد.

حرکت شماره ۱۱ : برای تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمربند شانه با گرفتن ۲ بطری در دست از انواع حرکات مرتبط استفاده شود.

ملاحظات :

ــ در حرکات کششی معلم ضمن گوشزد نمودن حد کشش (تا آستانه درد و سوزش)، در موقع اعلام شماره هر حرکت، با کمی تأمل فرصت استراحت کوتاهی برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

ــ به اجرای صحیح حرکات توجه ویژه شود.

ــ تا زمانی که دانش‌آموزان حرکات را یاد نگرفته‌اند، حرکات را به آنها یادآوری کنید و سپس شماره‌ها را تصادفی اعلام کنید.

ــ از حرکات دیگر می‌توانید جایگزین حرکات بالا استفاده کنید. توجه داشته باشید حرکات در حد توان دانش‌آموزان انتخاب شوند.

ــ با توجه به‌زمان، می‌توانید تعداد حرکات را افزایش دهید.

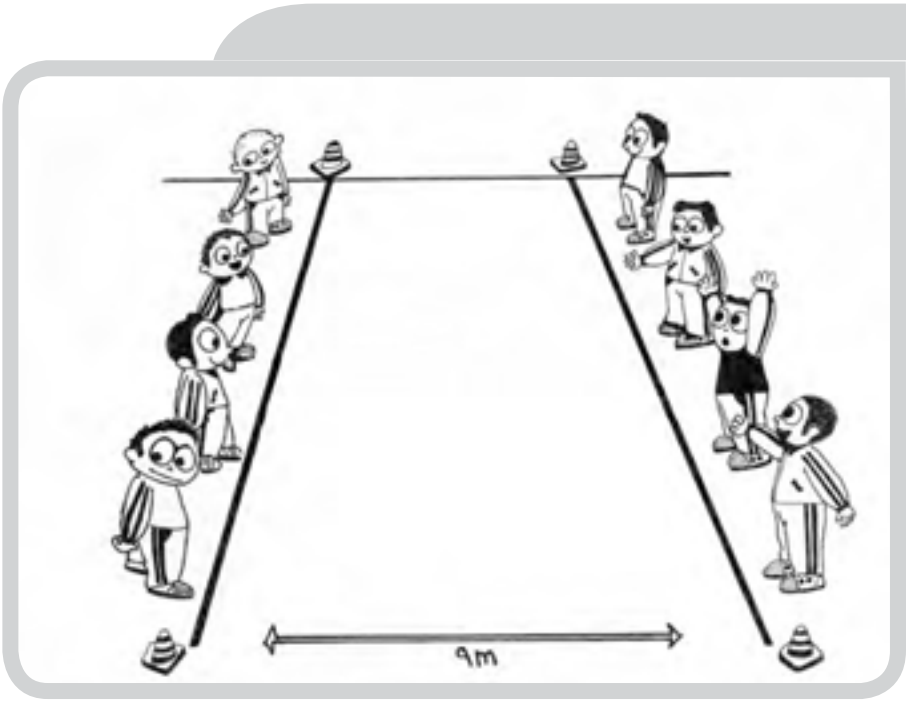
ــ اگر تصمیم دارید تا این شکل از اجرای تمرینات را در جلسات دیگر تکرار کنید، می‌توانید تعداد حرکات را افزایش داده تا دانش‌آموزان تعداد حرکات بیشتری یاد گرفته و معلم نیز با شماره‌های بیشتری بتواند حرکات تصادفی را برای حرکت اعلام نماید.

ــ در انجام تمرینات قدرتی وزنه‌ها متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود.

ــ همراه با پیشرفت دانش‌آموزان در انجام تمرینات قدرتی می‌توان شدت فعالیت را با افزایش تدریجی وزنه و یا تعداد حرکت بیشتر افزایش داد.

الگوی شماره دو

- **هدف** : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی، تقویت قدرت عضلانی پاها، افزایش انعطاف‌پذیری
- **فضا** : حیاط مدرسه/ سالن/ پارک نزدیک مدرسه
- **وسایل موردنیاز** : بدون وسیله
- **شرح فعالیت** : دانش‌آموزان به فاصلهٔ یک دست برروی دو خط موازی که ۹ متر از یکدیگر فاصله دارند، مستقرمی‌شوند و فعالیت‌های موردنظر زیر را انجام می‌دهند.



۱ــ با صدای سوت معلم، دانش‌آموزان مستقر برروی دوصف، با راه رفتن جای خود را عوض می‌کنند (حداقل این کار ۳ بار انجام شود) .

۲ــ دانش‌آموزان در حالی که در صف مستقر هستند، سه یا چهار حرکت کششی که معلم برای آنها نشان می‌دهد، انجام می‌دهند (هرحرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه) .

۳ــ با صدای سوت معلم، دانش‌آموزان با دویدن آرام جای خود را عوض می‌کنند. (حداقل ۴ مرتبه)

۴ــ دانش‌آموزان پس از اتمام جابه جایی، مجدد در صف ایستاده و چند حرکت نرمشی که معلم نشان می‌دهد، انجام می‌دهند(هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار تکرار شود) .

۵ــ دانش‌آموزان با صدای سوت ۲ مرتبه با دویدن جابه‌جا شوند.

۶ــ پس از استقرار در صف، ۴ حرکت کششی با نظر معلم انجام دهند(هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه) .

۷ــ با فرمان معلم ۱ بار با دویدن جابه‌جا شوند.

۸ــ پس از استقرار، ۳ حرکت نرمشی با نظرمعلم انجام شود (هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار) .

۹ــ در پایان یک دور جابه جایی با دویدن انجام شود.

نمونه حرکات کششی و نرمشی مورد استفاده بین جابه‌جایی‌ها :

● **مرحله اول**

ــ کشش عضلات کتف (دست راست و چپ)

ــ کشش عضلات سه سربازو (دست راست و چپ)

● **مرحله دوم**

ــ انجام حرکت پروانه از پهلو

ــ انجام حرکت پروانه از جلو

ــ خم شدن به جلو با پای جفت (۳بار خم و بار چهارم صاف ایستادن)

● **مرحله سوم**

ــ ایستاده و پا به اندازه عرض شانه باز، دو بار با دست صاف به بالابه پهلوی راست و دو بار به‌پهلوی چپ

ــ کشش خم شدن به جلو و رساندن دست‌ها تا حد ممکن به نزدیک زمین

ــ به طرف راست چرخیده، درحالی که روی پای راست خم می‌شود، پای چپ کاملاً کشیده به‌عقب می‌رود.

ــ حرکت بالا در طرف دیگر انجام شود.

ــ ایستاده ، پاها به اندازه عرض شانه باز و سعی می‌شود دست‌ها را روی کتف‌ها در پشت گذاشته و همزمان در هر دو کتف کشش ایجاد می‌کنیم.

● **مرحله چهارم**

ــ حرکت زیگ زاگ از پهلو

ــ حرکت قیچی در دو طرف خط

ــ ایستاده ، پاها به‌اندازه عرض شانه باز و به‌طرفین حرکت چرخش را انجام دادن (حرکت چرخش از ناحیه کمر، دوبار به راست و دوبار به چپ)

ملاحظات :

ــ به‌نکات مطرح شده در نمونه فعالیت یک کاملاً توجه شود.

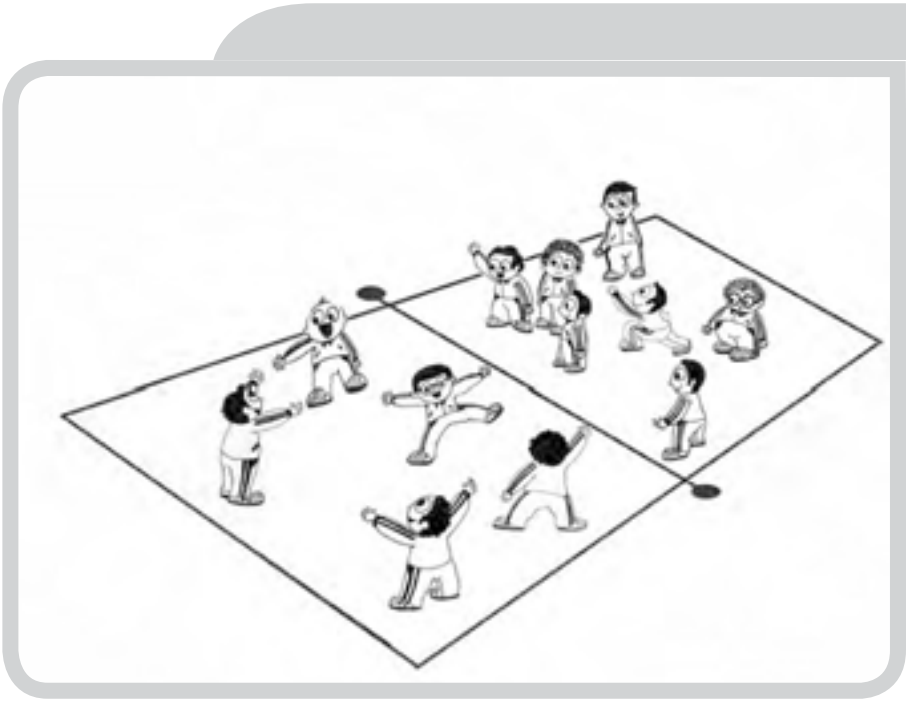
ــ در اجرای تمرینات نرمشی دقت شود تا دانش‌آموزان بیش از حد ممکن به بدن فشار نیاورند.

ــ در جابه‌جا شدن ، به دانش‌آموزان یادآوری شود تا هنگام عبوراز کنار یکدیگر، باهم برخورد نکنند.

ــ تعداد جابه‌جایی‌ها می‌تواند متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر داشته باشد.

الگوی شماره سه

- **هدف** : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی، افزایش انعطاف‌پذیری، تقویت تعادل، تقویت هماهنگی
- **فضا** : زمین والیبال / زمین بسکتبال
- **وسایل مورد نیاز** : بدون وسیله
- **شرح فعالیت** : با فرمان معلم، دانش‌آموزان در فضای موردنظر پخش می‌شوند و منتظر اجرای حرکاتی می شوند که به آنها ارائه می‌شود.



۱ــ با فرمان معلم، دانش‌آموزان در فضای تعیین شده پراکنده شده و ضمن رعایت برخورد نکردن با یکدیگر، حرکت راه رفتن را انجام می‌دهند. (۱ تا ۲ دقیقه)

۲ــ با فرمان معلم، عمل راه رفتن را به دویدن تبدیل می‌کنند. (۱ تا ۲ دقیقه)

۳ــ دانش‌آموزان در فضای ورزشی به‌صورت پراکنده مستقر شده و با اعلام معلم، حالت‌های حیوانات مختلف را به‌صورت ایستا نشان می‌دهند. (هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه و در مجموع ۲ دقیقه)

۴ــ با فرمان معلم، دانش‌آموزان در فضای تعیین شده شروع به دویدن می‌کنند. پس از چند ثانیه معلم از آنها می‌خواهد تا با انتخاب شکل حرکت یک وسیله نقلیه به راه خود ادامه دهند (مثل هواپیما، ماشین، موتورسیکلت، اسب و ...). بعد از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه، با فرمان معلم، دانش‌آموزان در حالتی که هستند، ثابت بایستند. این حالت ۸ تا ۱۰ ثانیه حفظ شود. این عمل می‌تواند چند مرحله تکرار شود. فقط به دانش‌آموزان یادآوری گردد بعد از چند بار مکث و شروع فعالیت، حرکت خود را تغییر دهند؛ یعنی اگر حرکت موتورسوار را انجام می‌داده، حالا حرکت اسب سوار را اجرا نماید (با توجه به زمان، این تمرین بین ۳ تا ۵ دقیقه ادامه یابد) .

۵ــ با فرمان معلم، دانش‌آموزان به مدت ۳۰ ثانیه در فضای تعیین شده راه می‌روند.

۶ــ پس از پایان زمان راه رفتن، با فاصله بر روی زمین می‌نشینند و حرکات کششی زیر را انجام می‌دهند :

ــ روی باسن نشسته و پاها را کاملاً دراز می‌کنند.

ــ در حالی که پاها به‌صورت دراز شده روی زمین قرار دارد، خم شده و سعی می‌کنند پنجه پاها را بگیرند. اگر این امر میسرنبود، تا جایی که ممکن است به جلو خم می‌شوند.

ــ باز کردن پاها به طرفین درحالت نشسته تا جایی که امکان دارد.

ــ به پشت خوابیده، یک پا را ۹۰ درجه روی زمین قرار می‌دهند و پای دیگر را به‌صورت عمود به‌سمت بالا می‌برند.

ــ حرکت بالا را با تغییر پاها انجام می‌دهند.

(حرکات کششی ۸ تا ۱۰ ثانیه ادامه یابد)

۷ــ دانش‌آموزان با فرمان معلم، از زمین برخاسته و حرکات زیر را انجام دهند.

ــ ۸ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۸ بار لی‌لی روی پای چپ

ــ ۴ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۴ بار لی‌لی روی پای چپ

ــ ۲ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۲ بار لی‌لی روی پای چپ

ــ ۱ بار لی‌لی روی پای راست و سپس ۱ بار لی‌لی روی پای چپ

۸ــ دانش‌آموزان با فرمان معلم به مدت ۱ دقیقه حرکات مختلف (مانند بند۴) را در حالت راه رفتن اجرا نمایند.

ملاحظات :

۱ــ به نکات مطرح شده در الگوهای قبل توجه شود.

۲ــ زمان اجرای هرحرکت با توجه به شرایط و توانایی دانش‌آموزان قابل تغییر و تنظیم است.

۳ــ در اجرای حرکات، استراحت کافی در فواصل تمرینات لحاظ شود.

۴ــ این نمونه تمرین را می‌توان با تغییر حرکات تمرینی آن طی چند جلسه به اجرا گذاشت.

۵ــ در صورت امکان در انجام حرکات نشسته روی زمین از تشک یا موکت استفاده شود.

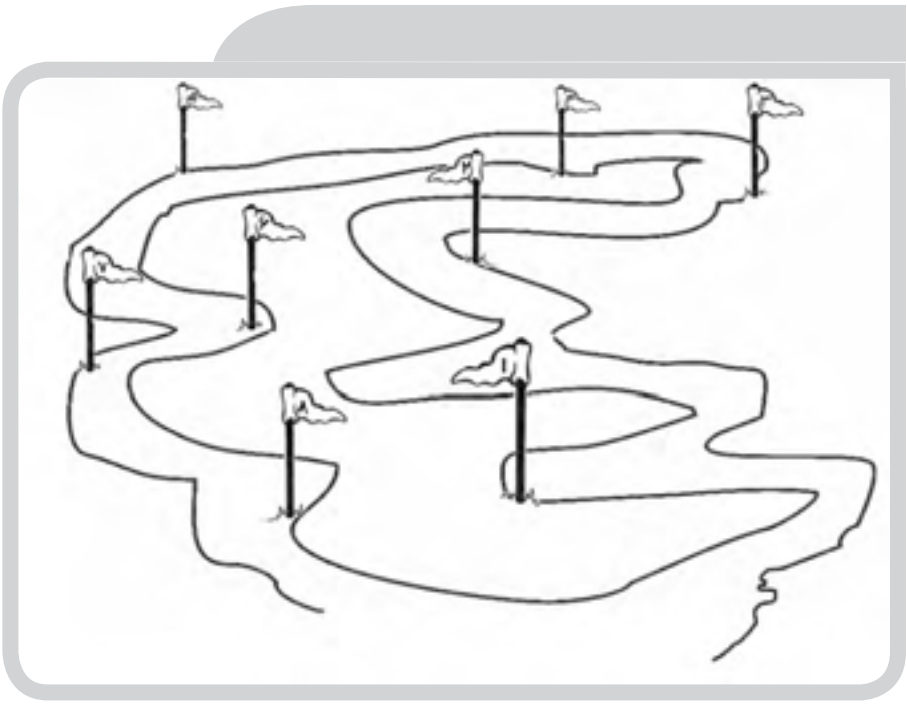
الگوی شماره چهار

● **هدف** : گرم‌کردن، تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی، افزایش قدرت عضلانی، تقویت هماهنگی

● **فضا** : کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه

● **وسایل مورد نیاز** : بدون وسیله (در صورت وجود میله پرچم یا مخروط یا... می‌توان برای مشخص شدن ایستگاه‌ها از آن استفاده کرد.)

● **شرح فعالیت** : در محل فعالیت، یک جاده پیچ در پیچ طراحی کنید. در این جاده با توجه به توانایی و تعداد دانش‌آموزان، ۸ تا ۱۲ ایستگاه در نظر بگیرید و حرکات زیر را در هر ایستگاه به اجرا بگذارید.



۱ــ دانش‌آموزان یک بار با راه رفتن، مسیر را طی نمایند و با ایستگاه‌ها آشنا شوند.

۲ــ دانش‌آموزان با راه رفتن مسیر را طی کرده و در هر ایستگاه یک یا دو بار حرکت مربوط به ایستگاه را نمایشی انجام دهند.

۳ــ دانش‌آموزان با تقلید از حرکات مختلف(ماشین سواری، اسب سواری و . . .) مسیر را ۲ تا ۳ بار به صورت دویدن طی نمایند.

۴ــ با فرمان معلم، دانش‌آموزان از ایستگاه یک شروع کرده و حرکات زیر را که در هر ایستگاه مشخص شده، انجام دهند.

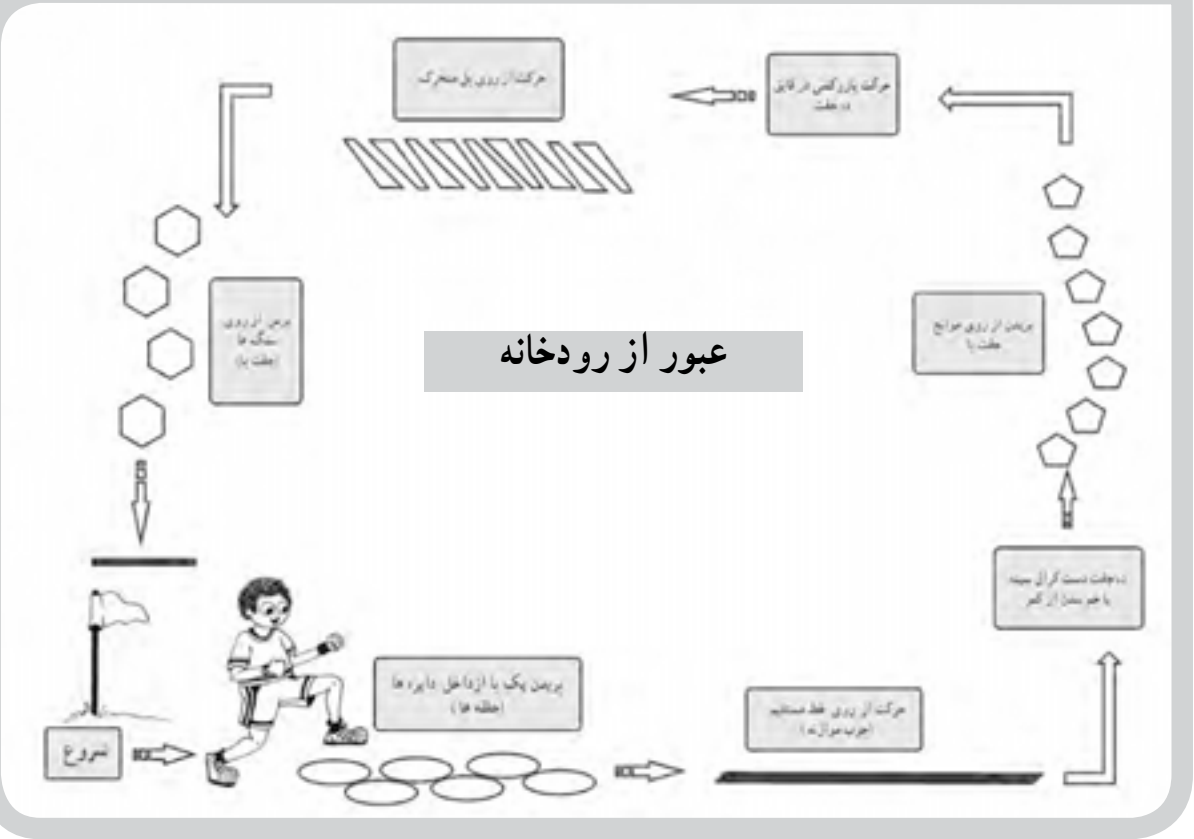
ایستگاه ۱ : در جا دویدن آرام
ایستگاه ۲ : دراز و نشست (۸ تا ۱۰ حرکت)
ایستگاه ۳ : حرکت کانگورو
ایستگاه ۴ : حرکت شنای سوئدی با زانوی روی زمین
ایستگاه ۵ : حرکت زانو بلند
ایستگاه ۶ : حرکت پروانه
ایستگاه ۷ : حرکت طناب‌زنی
ایستگاه ۸ : حرکت پروانه از جلو با وزنه (بطری آب)

ملاحظات :

ــ حرکات در ایستگاه‌ها قابل تغییرهستند.
ــ لابه‌لای حرکات در ایستگاه‌ها از حرکات شیرین‌کاری استفاده شود.
ــ هرحرکت در هر ایستگاه حداقل ۸ تا ۱۲ بار تکرار شود.
ــ ایستگاه شماره ۷ متناسب با زمان مورد استفاده در ایستگاه‌های دیگر درنظر گرفته شود.
ــ به‌تناسب تعداد نفرات می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کرده و حرکات را به‌صورت گروهی در ایستگاه‌ها انجام دهند.
ــ برای سازگاری بهتر عضلات، هر گروه از حرکات را حداقل ۴ تا ۶ جلسه تکرار کنید.
ــ علی‌رغم تکرار، می‌توانید با شرایط مختلف در اجرای کارها تنوع ایجاد کنید.
ــ در ایستگاه شماره هشت ، وزنه متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود.

الگوی شماره پنج

- **هدف** : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی، افزایش انعطاف‌پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی وچابکی
- **فضا** : کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- **وسایل مورد نیاز** : بدون وسیله
- **شرح فعالیت** : در محل موردنظر براساس شکل ارائه شده و به کمک اشیای موجود در محیط و یا کشیدن تصاویر آنها بر روی زمین، موانع را ایجاد کرده و از دانش‌آموزان می‌خواهیم در نزدیک هر یک از موانع حرکات نوشته شده را اجرا نمایند.



ملاحظات :

ــ نمونه فعالیت بالا، در واقع عبور از موانع طبیعی است که هر چقدر بتوان آن را در طبیعت اجرا و یا شرایط طبیعی را مهیا کرد، فعالیت جذاب‌تر و با هدف طرح نزدیک‌تر خواهد بود. درصورت فراهم نبودن هیچ امکاناتی، می‌توان موانع را روی زمین نقاشی کرد.

ــ فعالیت بالا را می‌توان با طراحی شرایط طبیعی دیگر نیز تغییر داد.

ــ اندازه و فاصله موانع در نظر گرفته شده متناسب با توان دانش‌آموزان و فضای در دسترس مشخص شود. اگر فضا بزرگ است، فاصله بین موانع را بیشتر کنید.

ــ به‌منظور گرم کردن بدن، دانش‌آموزان می‌توانند با راه رفتن و دویدن و اجرای آزمایشی حرکات، طی چند مرحله مسیر مشخص شده را طی نمایند.

الگوی شماره شش

- **هدف** : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی، افزایش انعطاف‌پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی
- **فضا** : کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- **وسایل مورد نیاز** : بدون وسیله
- **شرح فعالیت** : دانش‌آموزان در کل فضای در دسترس پراکنده شده و به ازای هر ۵ تا ۸ نفر، یک نفر به‌عنوان گرگ انتخاب شده و یک کارت که روی آن یک حرکت کششی نوشته یا تصویر آن موجود است را به‌دست گرفته و با فرمان معلم شروع به دنبال کردن بقیه می‌کند. هر دانش‌آموزی که توسط گرگ گرفته یا زده می‌شود، کارت را از گرگ گرفته حرکت مربوطه را انجام و خود جای گرگ را می‌گیرد. این کار به تناسب زمان در دسترس می‌تواند بین ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه یابد.

کارت‌های مربوط به حرکات کششی



ملاحظات :

ــ این نمونه فعالیت‌ها را می‌توان در جلسات گوناگون اجرا کرد و معلم می‌تواند برای هر جلسه کارت‌ها را تعویض نماید.

ــ با توجه به‌اهداف تمرین در هر جلسه می‌توان علاوه بر تمرینات کششی برای تقویت انعطاف‌پذیری، از تمرینات چابکی، مقاومتی و سایر نرمش‌های مورد نظر بهره جست.

ــ زمان یا تکرار تمرینات مطابق با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود.

ــ حداکثر زمان کل برنامه طبق این نمونه تمرین با توجه به‌شرایط کلاس و وقتی که معلم در اختیار دارد، می‌تواند در نوسان باشد. اما برای تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی، زمان حداقلی ۵ دقیقه مورد توجه باشد.

معرفی فعالیت‌ها و حرکاتی که می‌توانند به‌جای نمونه الگوهای معرفی شده جایگزین شوند یا به‌طور مجزا اجرا شوند :

ــ حرکت فرشته (تعادلی)

ــ تقلید حرکت حیوانات

ــ تقلید حرکات متنوع روزانه یا مشاغل (مثل حرکت جاروکردن، حرکت پاروزدن، حرکت بیل زدن و ...)

ــ حرکات شیرین‌کاری

ــ انجام حرکات دو نفره

ــ حرکات با وسیله (مثل حرکات با توپ طبی)

ــ اجرای تمرینات مقاومتی سبک. این تمرینات در گروه عضلات زیر برای این گروه سنی توصیه می‌شود :

- عضلات چهارسررانی، همسترینگ و سرینی‌ها
- عضلات راست کننده ستون فقرات و عضلات شکمی
- عضلات سینه‌ای و دلتوئید
- عضلات دوسر و سه سربازویی

لازم به‌یادآوری است که نمونه فعالیت‌های ۱، ۲ و ۳ بیشتر به منظور گرم کردن و تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی و انعطاف‌پذیری و نمونه فعالیت‌های ۴، ۵ و ۶ برای تقویت سایر قابلیت‌ها برنامه‌ریزی و اجرا شود. البته با این موضوع که از همه نمونه فعالیت‌ها می‌توان برای برنامه‌ریزی تقویت قابلیت‌های آمادگی جسمانی بهره جست، منافاتی ندارد.

ارزشیابی از آمادگی جسمانی

یکی از فعالیت‌هایی که معلم در برنامه کاری خود در مدرسه دارد، موضوع ارزشیابی است. در این برنامه آمادگی جسمانی به‌عنوان یکی از موضوعات آموزشی پایه ششم در شش ماه اول سال تحصیلی برنامه‌ریزی شده است و برای اجرای هر چه بهتر آن، مطالب لازم ارائه گردید. **ارزشیابی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی به کمک انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست.** آزمون‌های ایستگاهی با توجه به سنجش هم زمان چندین جز از فاکتورهای آمادگی جسمانی و صرف زمان کمتر از قابلیت اجرایی بیشتری در مدارس برخوردار می‌باشند که در ادامه یکی از آزمون‌های ایستگاهی آمادگی جسمانی و نحوه امتیازدهی این آزمون با قابلیت‌های مد نظر ارائه می‌گردد.

این آزمون یک آزمون ایستگاهی است که دانش‌آموز از ایستگاه اول فعالیت را شروع و تا انتها به‌پیش می‌برد. انجام این آزمون مستلزم آمادگی لازم بدنی در دانش‌آموز است و معلمان می‌توانند با توجه به برنامه اجرایی خود و توانمندی دانش‌آموزان آن را تغییر داده و از فعالیت‌های دیگر در هر یک از ایستگاه‌ها استفاده نمایند. شیوه امتیازدهی این آزمون به شرح زیر است :

۱ــ آزمون با فرمان معلم آغاز می‌شود که هم زمان با این فرمان زمان‌سنج نیز شروع به‌کار می‌کند و با پایان یافتن کار متوقف می‌شود. زمان کل به دست آمده برای محاسبهٔ بخشی از امتیاز مدنظر قرار می‌گیرد.

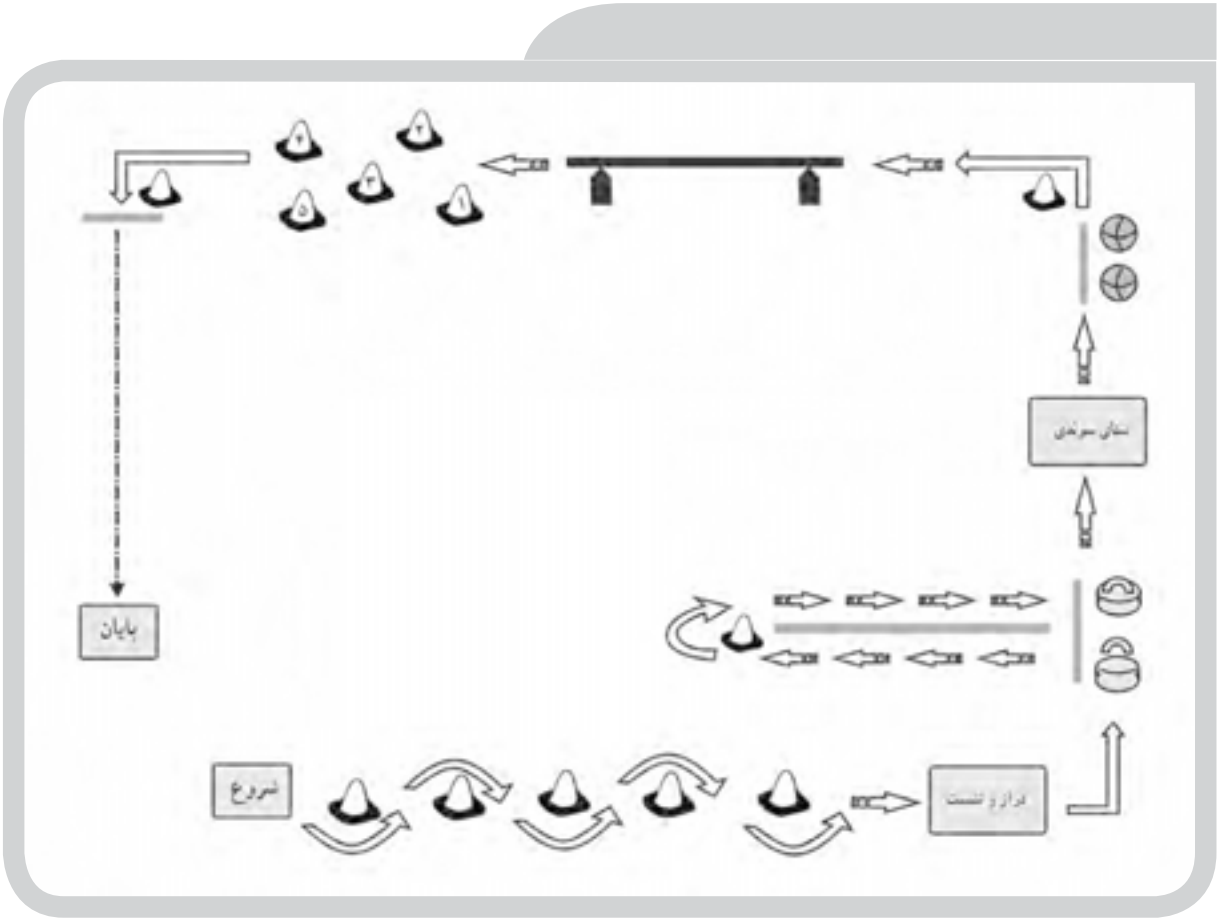
۲ــ معلم همراه با دانش‌آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه کار او را نظارت می‌کند. هر کجا که خارج از مرحله پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، فعالیت را اصلاح می‌کند یا از جایی فعالیت را ادامه می‌دهد که خطایی صورت نگرفته است. در هرصورت معلم می‌بایست نسبت به انجام صحیح فعالیت‌ها در هر ایستگاه و یا طی نمودن مسیر آزمون نهایت سعی و دقت را بنماید.

۳ــ بهتر است در صورت داشتن وقت کافی، به‌دانش‌آموزان فرصت مجدد در اجرای آزمون داده شود. این کار با توجه به زمان و شرایط می‌تواند بین دو تا سه بار تکرارشود.

۴ــ در صورت انجام خطا و یا انجام ندادن تعداد حرکات مدنظر در هر ایستگاه، می‌توان برای هرخطا یک ثانیه به زمان کل اضافه نمود.

۵ــ انتظار است که معلمان عزیز با رعایت تمامی اصولی که در خصوص ارزشیابی آگاهی دارند و یا در فصل دوم این کتاب اشاره گردیده است، طوری عمل کنند که اصول، ضوابط و شرایط ارزشیابی رعایت شود.

۶ــ برای امتیازدهی این آزمون یا هرآزمونی که بدین ترتیب در بخش آمادگی جسمانی طراحی و اجرا می‌گردد، توصیه می‌شود به روش معلم ساخته و ارزشیابی در سطح همان مدرسه اقدام شود.



ـ فاصله خط شروع تا اولین مانع ۱/۵ متر
ـ ایستگاه اول، عبور از موانع (فاصله هر مانع از یکدیگر ۱ متر)
ـ فاصله تا ایستگاه دوم ۲ متر
ـ ایستگاه دوم، دراز و نشست ۱۰ مرتبه
ـ فاصله تا ایستگاه سوم ۲متر
ـ ایستگاه سوم، حمل دو کیسه شن هر یک به وزن یک کیلوگرم به صورت رفت و برگشت (فاصله ۵ متر)
ـ فاصله تا ایستگاه چهارم ۲ متر
ـ ایستگاه چهارم، شنای سوئدی ۵ مرتبه با زانوی روی زمین
ـ فاصله تا ایستگاه پنجم ۲ متر

ـ ایستگاه پنجم، پرتاب توپ طبی دو کیلوگرمی یا کیسه شن (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به‌طوری که پشت به محل پرتاب قرار دارد.)

ـ چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.

ـ فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۱ متر

ـ ایستگاه ششم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر (درصورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی متراستفاده شود.)

ـ فاصله تا ایستگاه بعد نیم متر

ـ ایستگاه هفتم، عبور از موانع در یک مربع ۳×۳ که در چهارگوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است از : پشت مانع ۱، پشت مانع ۲، پشت مانع ۳، پشت مانع ۴، پشت مانع ۵

ـ چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.

ـ فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۳ متر

ـ ایستگاه بعد دوی رفت و برگشت به فاصله ۱۵ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به‌صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به‌طوری که پس از رسیدن به خط شروع دویدن فعالیت آغاز و پس از رسیدن به مانع به دور آن چرخیده و مجدد به خط شروع باز می‌گردد و مجدد برگشته و پس از طی مسیر و گذشتن از مانع، کار تمام می‌شود.

لازم به‌ذکر است که فضای در نظر گرفته شده برای این آزمون که ایستگاه‌ها در آن تعبیه شده است، اندازه زمین والیبال می‌باشد و معلمان محترم می‌توانند به تناسب توانایی دانش‌آموزان ، اندازه‌ها و حتی ایستگاه‌ها را متناسب با شرایط در نظر بگیرند.

فصل پنجم

آموزش مقدماتی دو و میدانی

مقدمه

کاهش فعالیت‌های حرکتی و عوارض ناشی از کم تحرکی در کودکان با مشکلات جسمانی و روانشناختی بسیاری همراه است . بررسی‌ها نشانگر آن است که دانش‌آموزان در مقطع دبستان با پاره‌ای از مشکلات ساختاری و وضعیت بدنی مواجه هستند . این موضوع مسئولان امر را بر آن داشته است تا با تأکید بر عملیاتی کردن فعالیت‌های ورزشی نظام‌مند در راستای رفع مشکلات جسمانی کودکان و آینده‌سازان این مرز وبوم کوشا باشند. ضرورت شرکت در فعالیت‌های ورزشی با قابلیت اجرایی شدن در مدارس و با تأکید بر امکانات موجود، ترغیب دانش‌آموزان بر فعال شدن، به‌حداقل رساندن آسیب‌های احتمالی و اجرایی مهارت‌های حرکتی متکی بر الگوهای بنیادین حرکت می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد. لازم به ذکر است که یکی از رشته‌های ورزشی که تمامی این اهداف را در مدارس تأمین می‌نماید، ورزش دو و میدانی است.

ورزش دو و میدانی یکی از قدیمی‌ترین ورزش‌ها به حساب می‌آید که دارای تاریخچه غنی در المپیک باستان و نوین است. تاریخچه این ورزش به زمان پیدایش انسان باز می‌گردد، چرا که انسان اولیه برای ادامه زندگی خود مجبور به شکار کردن بود و برای گریز از مخاطرات طبیعی ناگزیر بود که از سرعت و قدرت بسیاری برخوردار باشد. این امر تنها از طریق دویدن و پریدن از روی موانع طبیعی و پرتاب سنگ و چوب میسر می‌گردید. وانگهی با گذشت زمان باز هم این ورزش اهمیت خویش را از دست نداد، در طول قرون وسطی شغل عده‌ای از افراد دویدن بود. (شاطرها، فاصله بین شهرها را پیشاپیش اسب پادشاهان و اربابان می‌دویدند) و پیک‌ها بدون استفاده از اسب و به‌صورت مخفیانه، اخبار را انتقال می‌دادند. با گذشت زمان دیدگاه سنتی در خصوص دو و میدانی تغییر کرد و مهارت‌های دویدن، پریدن و پرتاب کردن در غالب مسابقات ورزشی مورد استفاده قرار گرفت.

دو ومیدانی برای کودکان و نوجوانان

ورزش دو و میدانی به‌دلیل آن که متکی بر مهارت‌های بنیادی از قبیل دویدن، پریدن، و پرتاب کردن است به‌شرط آن که هدف آن رقابت و برنامه‌های تمرینی سنگین نباشد از سنین پایین و کودکی نیز می‌توان به آن پرداخت و بایستی آن را بر فعالیت‌های متنوع و با انگیزه‌های تفریحی پایه‌گذاری کرد. بهترین راه جهت آشنا کردن مبتدیان با دو و میدانی برگزاری جلسات تمرینی شاد و مفرح است . بدین معنی که می‌توان در بخش دوها از موانع طبیعی، مسافت‌های گوناگون و بازی‌های متنوع، در بخش پرتاب‌ها از اوزان و اندازه‌های گوناگون پرتابه‌ها و یا انواع توپ‌ها، امکانات طبیعی و در بخش پرش‌ها از بازی‌های متنوع که متکی بر پرش‌هاست استفاده کرد.

در دوره ابتدایی می‌توان به آموزش دو و میدانی به‌صورت عمومی پرداخت . در این دوره توجه به بهبود و ارتقای فاکتور هماهنگی مهم تر از فاکتورهای دیگر از قبیل قدرت وسرعت می‌باشد. از این‌رو در این برنامه تلاش شده است آموزش مقدماتی مهارت‌های دو و میدانی در قالب بازی‌های متنوع و جذاب برای دانش‌آموزان ارائه گردد.

نکات مهم در آموزش دو و میدانی به کودکان

به‌عنوان یک معلم تربیت بدنی که قرار است با کودکان همراه شوید به نکات زیر توجه نمایید :

ــ در آموزش مهارت‌ها از پرداختن به جزئیات و تکنیک پرهیز نمایید.

ــ سعی کنید مهارت‌ها را درغالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید.

ــ بعد از آموزش فرصت تمرین کامل در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.

ــ در هریک از تمرینات نحوه امتیازدهی ارائه گردیده است ولی در طول جلسات آموزشی بر اجرای درست تمرینات تأکید کنید و از این بخش فقط برای ارزشیابی استفاده نمایید.

ــ توانایی در کنترل و برقرار کردن نظم به گونه‌ای باشد که فعالیت‌های گروهی به‌طور موفقیت آمیزی هدایت شود.

ــ مهارت‌های پایه و بنیادین دو و میدانی را در ابتدا آموزش دهید و به محض آن که دانش‌آموزان این مهارت ها را به‌خوبی فرا گرفتند تمرینات مشکل‌تر را شروع کنید.

ــ هرگاه زمان آموزش آخرین تکنیک فرا رسید از شاگردان بخواهید که تمرین‌های این مرحله را به‌اندازه کافی تکرار کنند تا آنهارا به‌خوبی بیاموزند.

ــ همواره از راهنمایی‌هایی که درک آن برای شاگردان آسان‌تر و معنی‌دارتر است استفاده کنید.

ــ از صحت تجهیزات، دستگاه‌ها و ابزار و مناسب بودن وزن و اندازه آنها برای سنین مختلف و توانایی جسمانی دانش‌آموزان اطمینان حاصل کنید.

ــ رعایت اصول ایمنی را به دانش‌آموزان آموزش دهید و آنان را از خطرهای احتمالی که ممکن است در تمرین تهدیدشان کند با خبر سازید.

ــ از فرآیند گرم کردن در ابتدای تمرین و سرد کردن در انتهای تمرین برای کاهش بروز آسیب دیدگی‌ها بهره بگیرید.

ــ در فعالیت‌هایی که مبتنی بر پرش و فرود است از سلامت و نرمی سطح فرود اطمینان حاصل نمایید .

ــ در طول انجام تمرینات گروهی رعایت نکات اخلاقی و توسعه روابط اجتماعی بین دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.

ارزشیابی و شیوه‌های امتیازدهی

در دو و میدانی امتیازدهی در دوها بر اساس رکورد زمان دویدن و در پرش‌ها و پرتاب‌ها طول مسافت اندازه‌گیری می‌شود در شرح تمرینات جلسات آموزشی دو و میدانی روش امتیازدهی هر فعالیت به‌وضوح بیان شده است که می‌توان از آن در ارزشیابی بخش مهارتی استفاده کرد.

در ارزشیابی پایانی، مهارت‌های دو و میدانی در هر نیم سال بر اساس مهارت‌های آموزش داده شده انجام خواهد شد.

در ادامه این فصل ۲۲ نمونه از تمرینات آموزش دو و میدانی بر اساس رویکرد برنامه و انواع تمرین ــ یادگیری در قالب بازی‌های گروهی و مشارکتی ارائه می‌گردد.

عنوان : دوی امدادی سرعت / مانع

هدف : ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم و درعبور از موانع کوتاه در یک کار گروهی و به‌صورت امدادی

طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری دو مسیر دویدن علامت‌گذاری نمایید. 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 نمایید و سپس با علامت «شروع» از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع ــ بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نمایند.

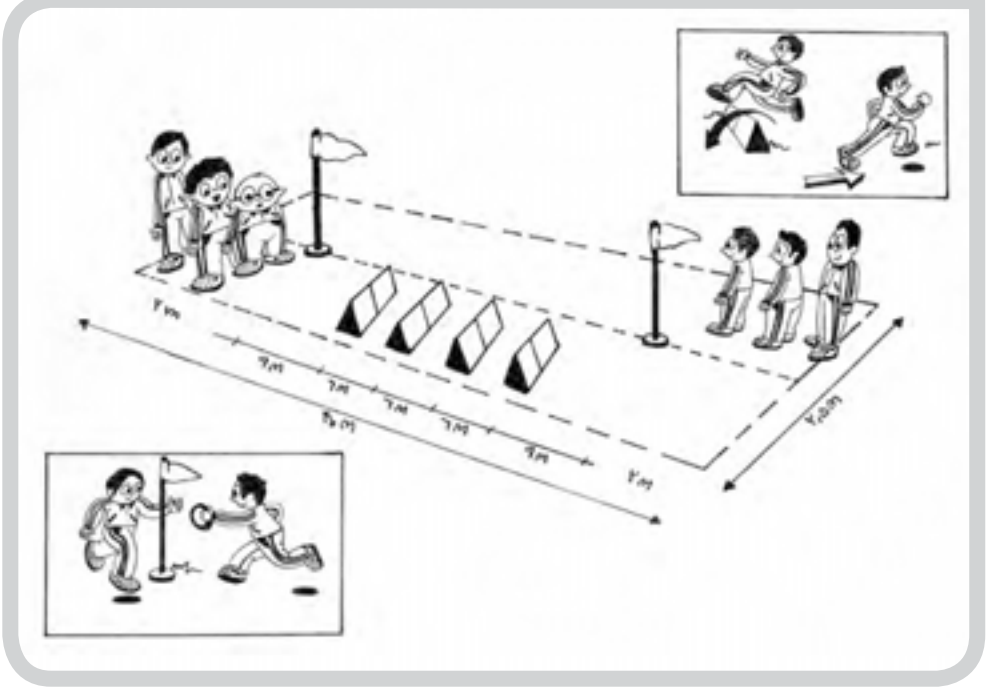
نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم‌ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضاء گروه محسوب می‌گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه‌تری این بازی گروهی را به اتمام برساند.

لوازم و تجهیزات : دو عدد پرچم، دو حلقه یا چوب امدادی، چهار مانع کوتاه، کورنومتر، متر نواری

ملاحظات :

ــ باتوجه به اینکه الگوی دویدن از روی موانع در این سنین فاقد ارزش است لذا از عملیاتی کردن نحوه خاصی از عبور برای دانش‌آموزان خودداری نمایید.

ــ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش ضربدری

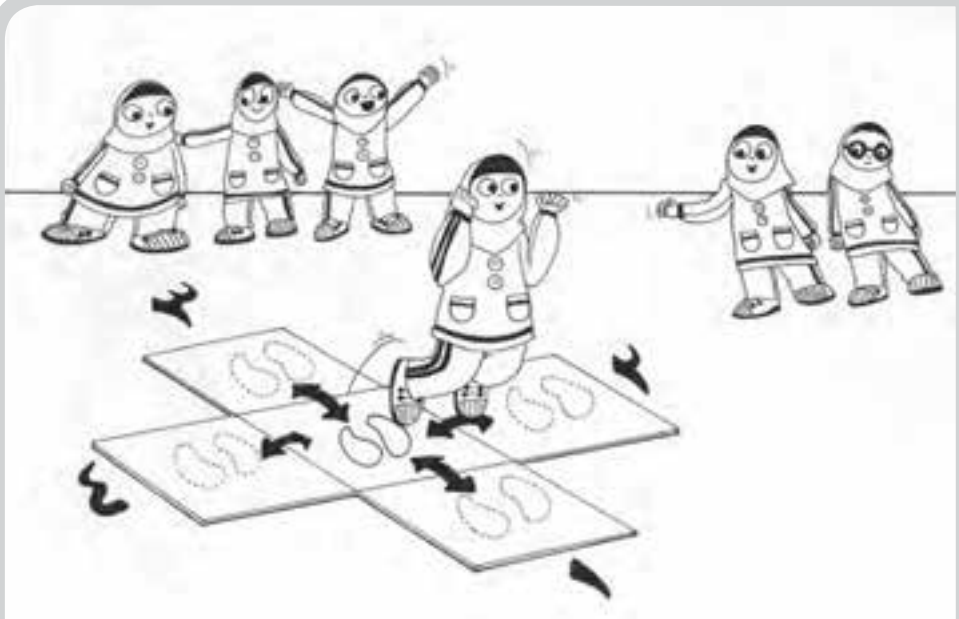
هدف : ارتقای چابکی، مهارت پریدن و تغییر جهت جانبی بدن

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش‌آموز در مرکز ضربدر قرار می‌گیرد. با علامت «شروع» دانش‌آموز عمل پرش را طبق الگوی جلو ــ مرکز، چپ ــ مرکز، عقب ــ مرکز و راست ــ مرکز انجام می‌دهد. بایستی توجه داشت که عمل پرش به صورت جفت پا انجام گیرد.

نحوه امتیازدهی : امتیاز نفرات براساس تعداد پرش‌ها در یک الگوی کامل حرکتی (جلو، طرفین و عقب) محاسبه می‌گردد. بهتر است مدت زمان ۱۵ ثانیه محاسبه و تعداد پرش‌های کامل منظور شود.

لوازم و تجهیزات : وسیله‌ای خاص برای این بازی مورد نیاز نیست ولی برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی دانش‌آموزان می‌توان این عمل را بر روی تشک‌های با ارتفاع کم انجام داد. علاوه بر این کورونومتر برای ثبت زمان ۱۵ ثانیه مورد نیاز است .

ملاحظات : این تمرین را می‌توان به صورت گروهی با روش محاسبه امتیاز جمعی (تعداد پرش‌ها برای کلیه اعضا در هر گروه) به شکل جذاب‌تر اجرا کرد.



عنوان : پرتاب نیزه موشکی

هدف : ارتقای هماهنگی دست، پا و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست

طرز اجرا : مطابق تصویر، یک مسیر پرتاب ۵ متری را علامت‌گذاری نمایید. دانش‌آموز از یک وضعیت ایستاده حرکت را آغاز می‌کند و پس از برداشتن سه گام و قرار گرفتن در مسیر پرتاب، نیزه را از بالای شانه رها می‌کند. مربی در اجرای این حرکت بایستی توجه داشته باشد که آرنج دست پرتاب کاملاً باز نشود و یا نیزه از زیر ارتفاع شانه و از کنار بدن پرتاب نگردد.

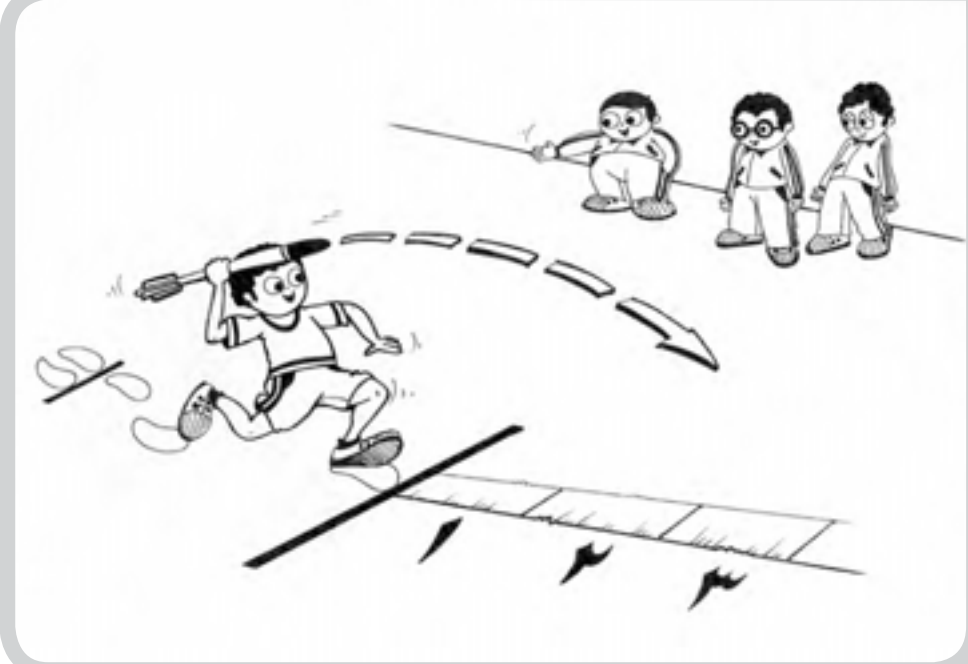
نحوه امتیازدهی : میانگین مسافت دو پرتاب به‌عنوان رکورد دانش‌آموز محاسبه می‌گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه موشکی، متر نواری

ملاحظات :

ــ در لحظه رهایی نیزه می‌بایست پای مخالف دست پرتاب جلو قرار گیرد، در این راستا برای پرتابگران با دست راست غالب، نحوه گام برداری به‌صورت چپ ــ راست ــ چپ و برای پرتابگران با دست چپ غالب به صورت راست ــ چپ ــ راست است.

ــ نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش‌آموزان در اجرای مهارت پرتاب مد نظر می‌باشد از این‌رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می‌گردد.



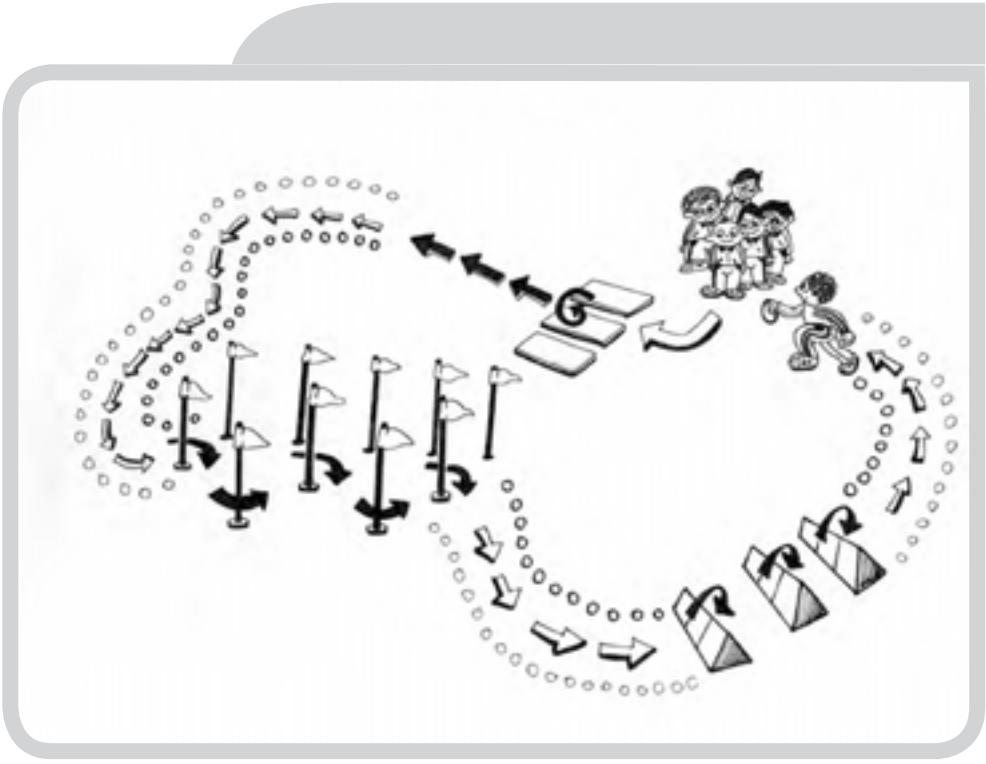
عنوان : دوی مارپیچ امدادی

هدف : بهبود استقامت در سرعت، تعادل چابکی و دویدن از روی موانع

طرز اجرا : مطابق تصویر یک مسافت ۶۰ تا ۸۰ متری را به‌نحوی علامت‌گذاری نمایید که یک منطقه برای دوی سرعت یک منطقه برای دوی مارپیچ از بین پرچم‌ها یک منطقه برای دویدن ازروی موانع درنظر گرفته شود با علامت «شروع» و ثبت زمان ، دونده اول بر روی تشک یک غلت به‌جلو زده و پس از برخاستن شروع به‌دویدن می‌نماید و پس از عبور مارپیچ از بین پرچم‌ها و دویدن از روی موانع، حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل می‌دهد و این فعالیت تا اتمام افراد گروه تداوم می‌یابد.

نحوه امتیازدهی : زمان کل گروه به‌عنوان رکورد در نظر گرفته شده و این زمان با سایر گروه‌ها مقایسه می‌گردد تا اولویت‌بندی تیم‌ها تعیین شود.

لوازم و تجهیزات : یک تا سه عدد تشک، مخروط تمرینی برای علامت‌گذاری مسیر دویدن، متر نواری، ده عدد پرچم ، سه عدد مانع کوتاه، یک حلقه یا چوب امدادی، کورنومتر



عنوان : پرش قورباغه‌ای

هدف : ارتقای توان انفجاری عضلات پا و عملکرد پریدن به‌صورت جفت

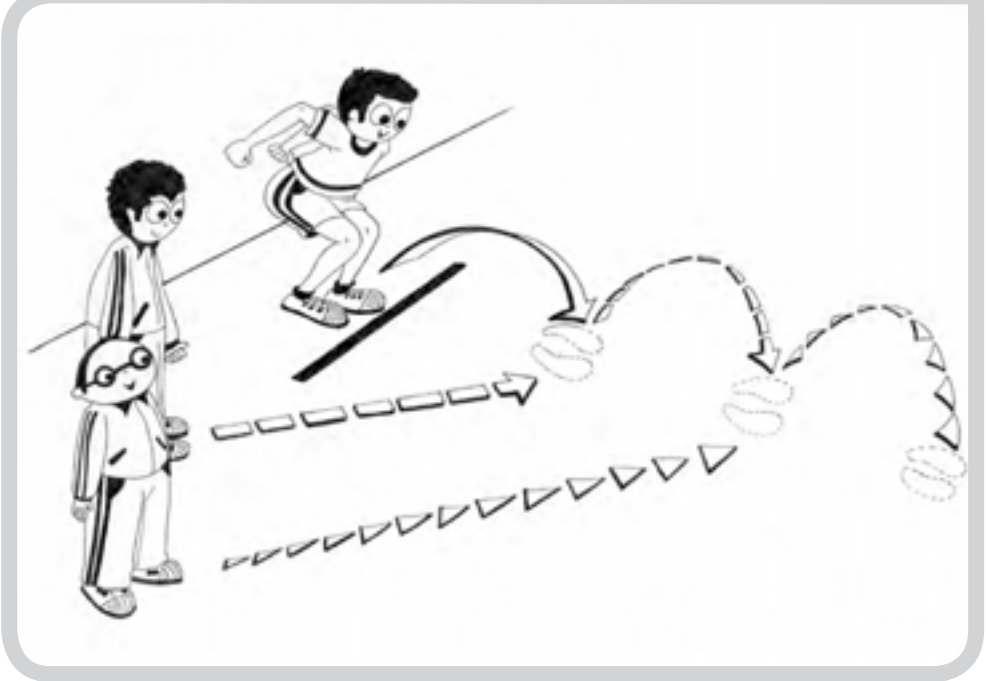
طرز اجرا : مطابق تصویر تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. دانش‌آموز اول از پشت خط شروع یک پرش قورباغه‌ای (به‌صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارد) را انجام می‌دهد. محل فرود دانش‌آموز اول به‌عنوان نقطه شروع برای دانش‌آموز دوم محسوب می‌گردد و این عمل به‌صورت متوالی تا پایان یافتن تمامی افراد گروه اجرا می‌گردد. در صورتی که تعادل پرش کننده در حین پرش برهم خورده و دست‌ها عقب تر از پاها بر روی زمین قرار گرفت این نقطه به‌عنوان نقطه شروع پرش کننده بعدی به حساب می‌آید.

نحوه امتیازدهی : مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به‌عنوان رکورد گروه محسوب می‌گردد و این مسافت با سایر گروه‌ها مقایسه می‌گردد تا اولویت‌بندی تیم‌ها تعیین شود.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، مخروط تمرینی برای علامت‌گذاری محل فرود هر دانش‌آموز

ملاحظات :

از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



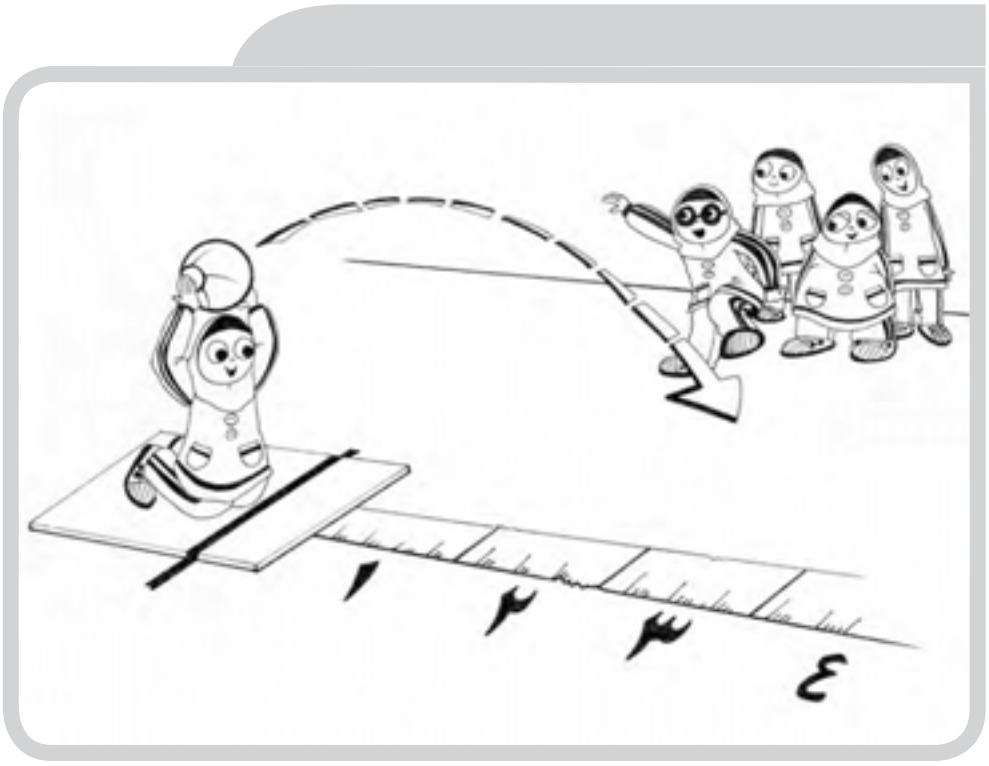
عنوان : پرتاب توپ از بالای سر

هدف : ارتقاء توان انفجاری اندام فوقانی و دست‌ها، بهبود عملکرد پرتاب با دو دست از بالای سر

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش‌آموز در پشت خط شروع و بر روی تشک زانو زده و توپ را از بالای سر پرتاب می‌کند. بایستی به دانش‌آموزان تأکید کرد که حداکثر تلاش خود را برای کسب مسافت افقی بیشینه انجام دهند و علاوه بر این پرتاب بایستی با تمرکز بر روی هر دو دست اجرا گردد. پرتاب توپ بایستی در مسیر پرتاب صورت پذیرد.

نحوه امتیازدهی : هر شرکت‌کننده دو پرتاب انجام می‌دهد و میانگین دو پرتاب به‌عنوان رکورد فرد محسوب می‌گردد. اولویت‌بندی افراد براساس این میانگین در بین دانش‌آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : توپ پزشکی (مدیسن بال) یک کیلو گرمی، تشک، مترنواری



عنوان : دوی استقامت ۶ دقیقه

هدف : ارتقای استقامت قلبی ــ عروقی

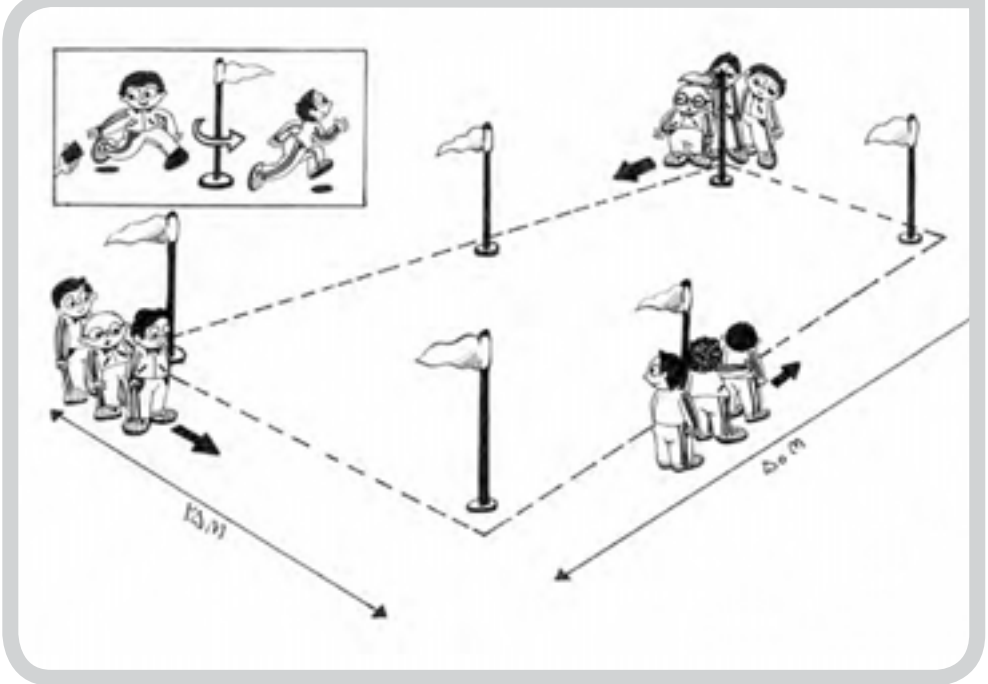
طرز اجرا : مطابق تصویر یک محوطه ۱۵۰ متری (طول ۵۰ متر، عرض ۲۵ متر) را علامت‌گذاری نمایید و گروه‌ها را در کنار نقاط شروع قرار دهید. با علامت «شروع» زمان نگهدار مدت ۶ دقیقه را ثبت می‌کند و نفرات اول هر گروه در طی شش دقیقه سعی می‌کنند حداکثر مسافت را طی کنند. برای پیشگیری از بروز هر خطایی در اندازه‌گیری مسافت طی شده، بهتراست پس از طی شدن هر دور و به محض رسیدن دانش‌آموز به نقطه شروع یک کارت به وی تحویل گردد. پس از پایان شش دقیقه علامت شروع برای نفرات بعدی گروه به صدا درمی‌آید و این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه ادامه می‌یابد.

نحوه امتیازدهی : تعداد کارت‌های اخذ شده درهر گروه نشانگر مسافت طی شده و ملاکی برای امتیازدهی است.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، شش پرچم ، کارت به تعداد مورد نیاز، کورنومتر

ملاحظات :

در طول انجام این فعالیت به تفاوت‌های فردی افراد توجه شود و از هرگونه اجبار در ادامه فعالیت جداً خودداری گردد.



عنوان : پرش سه گام در منطقه تعیین شده

هدف : ارتقاء مهارت‌های لی‌لی، گام و پرش به‌عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام

طرز اجرا : مطابق تصویر مناطق مشخصی را با مسافت‌های متفاوت برای اجرای پرش سه گام علامت‌گذاری نمایید . دانش‌آموزان پس از دور خیز، پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می‌دهند و پرش سه گام را به‌نمایش می‌گذارند. نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای اتکا (تیک آف)، پای راست است، پرش به‌صورت راست ــ راست ــ چپ ــ پرش و اگر پای اتکا (تیک آف)، پای چپ است. پرش به صورت چپ ــ چپ ــ راست ــ پرش اجرا می‌گردد . پرش سه گام ترکیبی از یک لی، یک گام و یک پرش است.

نحوه امتیازدهی : دانش‌آموزان دو بار پرش سه گام را اجرا کرده و میانگین مسافت افقی به‌عنوان رکورد فرد محسوب می‌گردد. این مسافت با سایر دانش‌آموزان مقایسه شده تا اولویت‌بندی تعیین شود.

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی و متر نواری

ملاحظات :

ــ در شروع تمرین به دانش‌آموزان فرصت داده شود تا با هر دو پا عمل تیک آف را انجام دهند تا از این طریق بتوان به پای تیک آف آنها پی‌برد.

ــ از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



عنوان : پرتاب توپ با یک دست

هدف : بهبود سرعت حرکت دست و هماهنگی چشم و دست

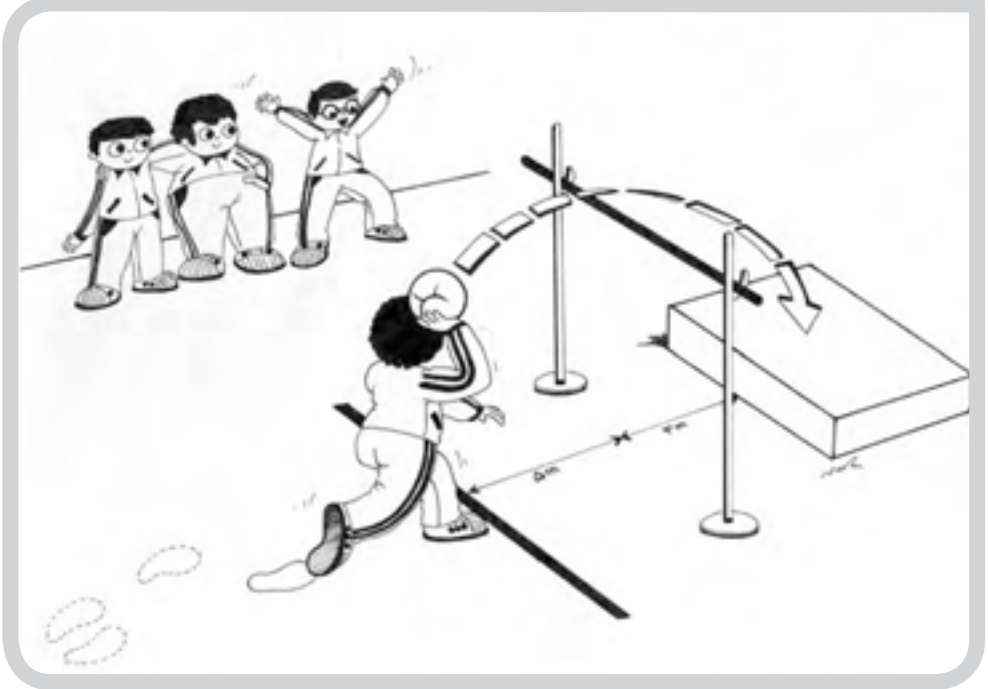
طرز اجرا : مطابق تصویر از مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتی‌متر استفاده نمایید به‌نحوی که یک تشک در پشت این مانع و به‌فاصله سه متری از آن قرار گرفته است. قبل از مانع، ۴ خط شروع ترسیم نمایید که این خطوط به‌ترتیب با پایه‌های مانع به اندازه ۲، ۳، ۴ و ۵ متر فاصله داشته باشد. هر دانش‌آموز موظف است با دورخیز سه گام از پشت خطوط شروع، عمل پرتاب را برای رسیدن به تشک انجام دهد.

نحوه امتیازدهی : هنگامی که توپ پس از عبور از روی مانع بر روی تشک فرود می‌آید بدین معنی است که تلاش فرد با موفقیت انجام شده است. امتیازدهی برای چهار پرتاب به این صورت است که اگر فاصله شروع تا تشک ۵ متر است و عمل پرتاب با موفقیت انجام گرفته است. ۲ امتیاز برای دانش‌آموز لحاظ می‌گردد. این امتیازات در فواصل ۶، ۷ و ۸ متری مابین خط شروع و تشک به‌ترتیب عبارت‌اند از ۳، ۴ و ۵ امتیاز مجموع امتیازات دانش‌آموز در ۴ پرتاب به‌عنوان رکورد وی محسوب می‌گردد. در صورتی‌که توپ به تشک نرسیده و یا از زیر مانع عبور کند یک امتیاز به دانش‌آموز تعلق خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، توپ، تشک، مانع،پایه‌های پرش و یا هر وسیله مشابه

ملاحظات :

جهت نحوه گام‌برداری صحیح در سه گام پرتاب توپ مشابه سه گام پرتاب نیزه موشکی عمل نمایید.



عنوان : دوی سرعت در قوس

هدف : بهبود سرعت دویدن در قوس و تنظیم و ریتم گام

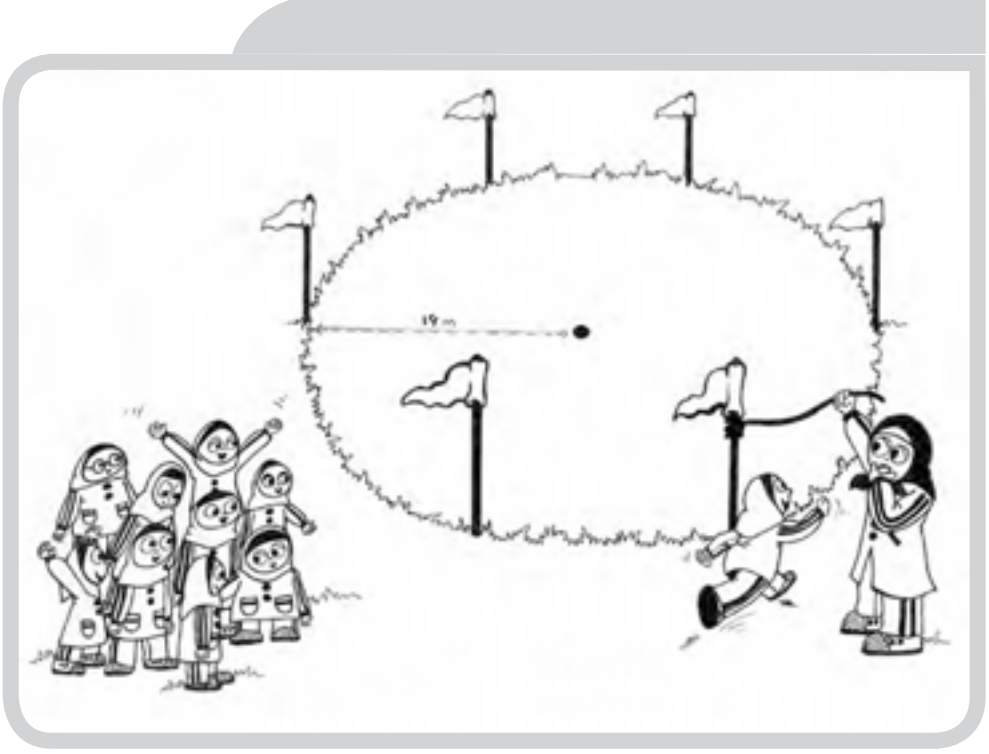
طرز اجرا : مطابق تصویر دایره‌ای با شعاع ۱۶ متر را علامت‌گذاری نمایید. محیط این دایره در حدود ۱۰۰ متر است. دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و از هر دانش‌آموز در گروه بخواهید تا مسافت ۱۰۰ متر را با حداکثر سرعت بدود با باز کردن دروازه عبور و شروع به دویدن ورزشکار مدت زمان طی کردن مسافت راثبت نمایید . این عمل را برای سایر دانش‌آموزان گروه نیز انجام دهید.

نحوه امتیازدهی : کل زمان ثبت شده که از مجموع زمان‌های طی شده مسافت ۱۰۰ متر برای هر دانش‌آموز در گروه به‌دست می‌آید ، به‌عنوان ملاک امتیازدهی گروه استفاده می‌شود. این زمان کل با سایر گروه‌ها مقایسه شده تا اولویت‌بندی آنها تعیین گردد.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، ۶ پرچم، ۱/۵ متر طناب برای ایجاد دروازه عبور، کورنومتر

ملاحظات :

ــ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش طول با نیزه

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی دست و چشم در کاشتن نیزه

طرز اجرا : مطابق تصویردانش‌آموز برای اجرای پرش طول از یک نیزه با طولی حداکثر دو متر استفاده می‌کند. محل کاشتن نیزه باید توسط یک حلقه علامت‌گذاری شود و حد فاصل محل کاشتن نیزه تا خط شروع ۵ متر است. درصورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار پای چپ است. موقعیت قرارگیری دست راست برروی نیزه در مقایسه با دست چپ بالاتر است و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار، پای راست است این موضوع بالعکس می‌باشد. دانش‌آموز پس از دورخیز و در حالی که نوک نیزه به سمت زمین است و با کمک گرفتن از نیزه سعی می‌کند حداکثر فاصله افقی را به‌دست آورده و در حلقه‌های علامت‌گذاری شده که به منزله رکورد فرد می‌باشند، فرود آید.

نحوه امتیازدهی : مطابق تصویر هر حلقه معرف یک امتیاز خاص است در صورتی‌که دانش‌آموز به‌صورت جفت پا در هر حلقه فرود آید حداکثر امتیاز آن منطقه به وی تعلق می‌گیرد ولی در صورتی که یک پا خارج از حلقه باشد یک امتیاز از امتیاز مد نظر برای آن منطقه کسر خواهد شد. هر دانش‌آموز می‌تواند سه بار عمل پرش را انجام دهد و حداکثر امتیاز به‌عنوان رکورد وی محسوب می‌گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه پرش، متر نواری، حلقه بر اساس توانایی دانش‌آموزان

ملاحظات :

ـ نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش‌آموزان در اجرای مهارت پرش مد نظر می‌باشد از این رو با توجه به‌تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می‌گردد.

ـ از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



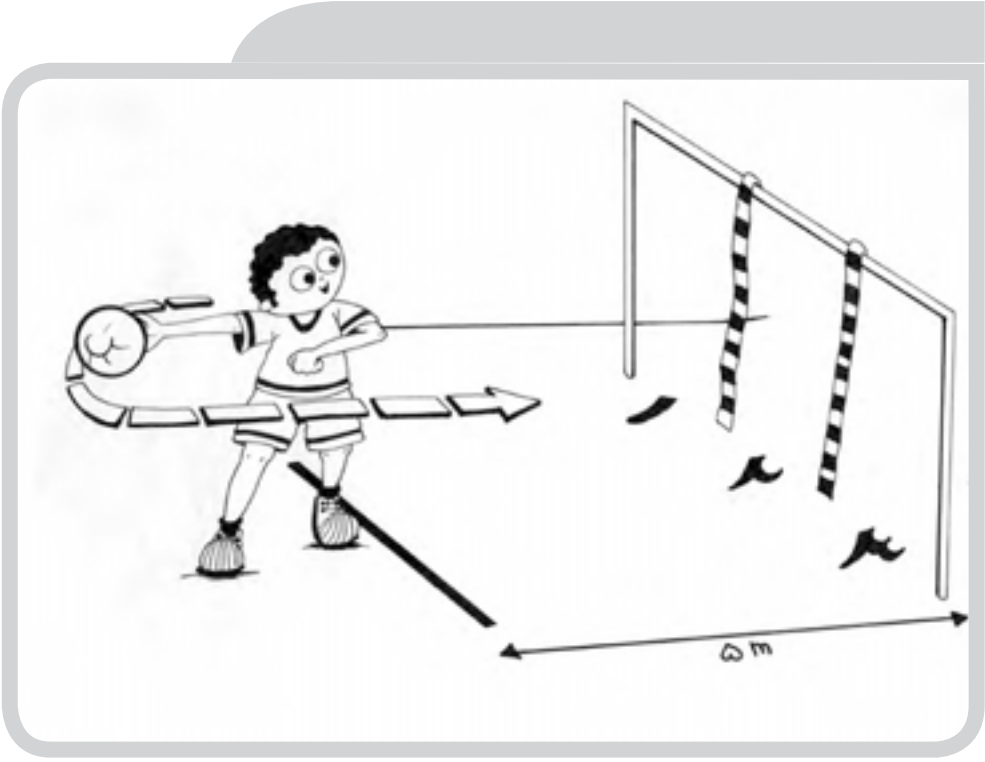
عنوان : پرتاب چرخشی توپ

هدف : ارتقای توان انفجاری دست و تنه، هماهنگی چشم و دست

طرز اجرا : مطابق تصویر، فضای ورود توپ بین دو خط استاندارد و یا دو میله را به سه بخش مساوی چپ، مرکز و راست تقسیم‌بندی نمایید. دانش‌آموز در پشت خط شروع که به میزان ۵ متر با هدف فاصله دارد به‌صورت جانبی و روبه‌روی بخش مرکزی می‌ایستد و سپس با تاب دادن بدن به‌نحوی که بازو در کنار بدن کاملاً کشیده است پرتابی مشابه پرتاب دیسک انجام می‌دهد. دانش‌آموز دو بار عمل پرتاب را انجام می‌دهد و مربی نمره محاسبه شده فرد را منظور می‌کند.

نحوه امتیازدهی : در دانش‌آموزان با دست راست غالب، پرتاب به‌سمت هدف راست ۳ امتیاز، هدف مرکز ۲ امتیاز و هدف چپ یک امتیاز تعلق می‌گیرد. این موضوع برای دانش‌آموزان با دست چپ غالب برعکس است.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، توپ و یا هر جسمی که قابلیت گرفتن و پرتاب کردن داشته باشد.



عنوان : دوی امدادی سرعت مارپیچ

هدف : ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم، پرش جانبی از روی موانع و دویدن مارپیچ به‌صورت امدادی

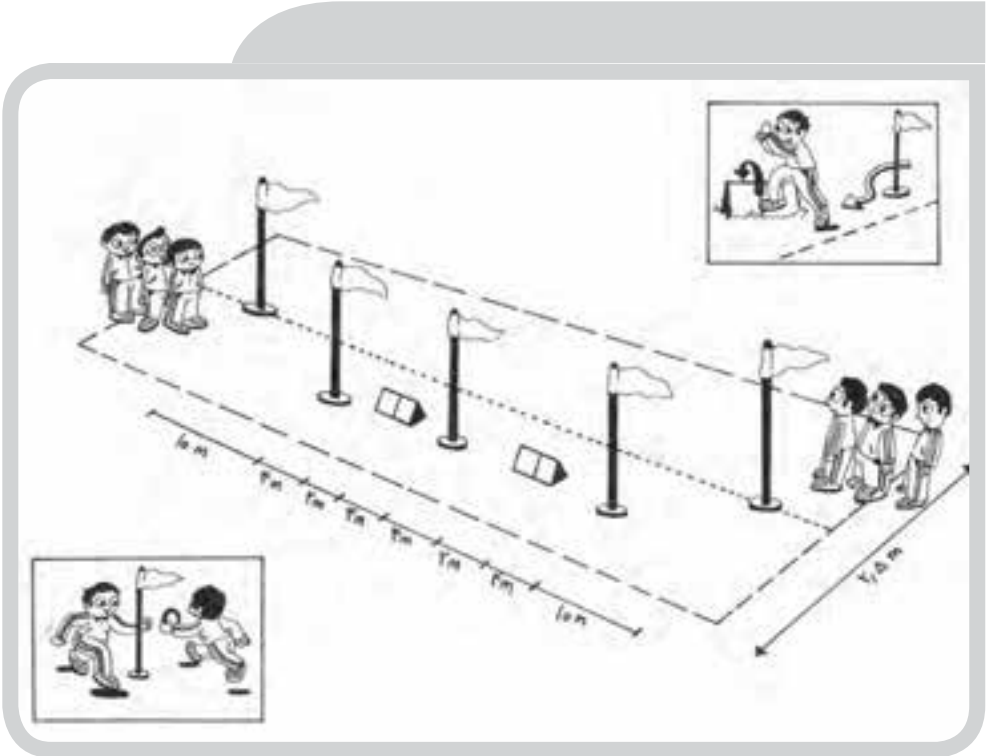
طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری، دو مسیر دویدن علامت‌گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و پرچم با تأکید بر پرش جانبی و دویدن مارپیچ درنظر گرفته می‌شود . دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم‌بندی نمایید و سپس با علامت «شروع» از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع و پرچم ــ بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نماید.

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم‌ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضاء گروه محسوب می‌گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه‌تری این بازی گروهی را به‌اتمام رساند.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، پنج پرچم، دو مانع کوتاه، دو حلقه یا چوب امدادی، کورنومتر

ملاحظات :

ــ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش طول با تعیین جای پای اتکا (تیک آف)

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی در کاشتن پای اتکا (تیک آف) در محل موردنظر

طرز اجرا : مطابق تصویر، یک منطقه ۱۵ متری را به‌عنوان منطقه دورخیز علامت‌گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای تیک آف را به اندازه ۳۰ سانتی‌متر توسط دو خط به عرض ۱۰ سانتی‌متر در ابتدا و انتهای این منطقه مشخص کنید. محل فرود را به‌صورت مدرج با متر نواری علامت‌گذاری کرده و با حلقه‌های مشخصی تفکیک نمایید.

نحوه امتیازدهی : دانش‌آموز پس از دورخیز پای اتکا (تیک آف) را در محل موردنظر قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی پرش می‌کند. میزان مسافت طی شده به‌عنوان رکورد فرد منظور می‌گردد. علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) درمنطقه ۳۰ سانتی‌متری قرار گرفت ۲ امتیاز به امتیاز فرد افزوده می‌شود در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی مناطق ۱۰ سانتی‌متری قرار گرفت یک امتیاز به امتیاز فرد افزوده می‌شود و درصورتی که پای اتکا (تیک‌آف) در خارج منطقه ۳۰ و ۱۰ سانتی‌متری قرار گرفت تنها امتیاز پرش فرد مدنظر قرار خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، چسب علامت‌گذاری برای تعیین مناطق تیک‌آف، حلقه برای تعیین رکورد پرش، پرچم برای تعیین محل شروع دورخیز

ملاحظات :

ـ از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



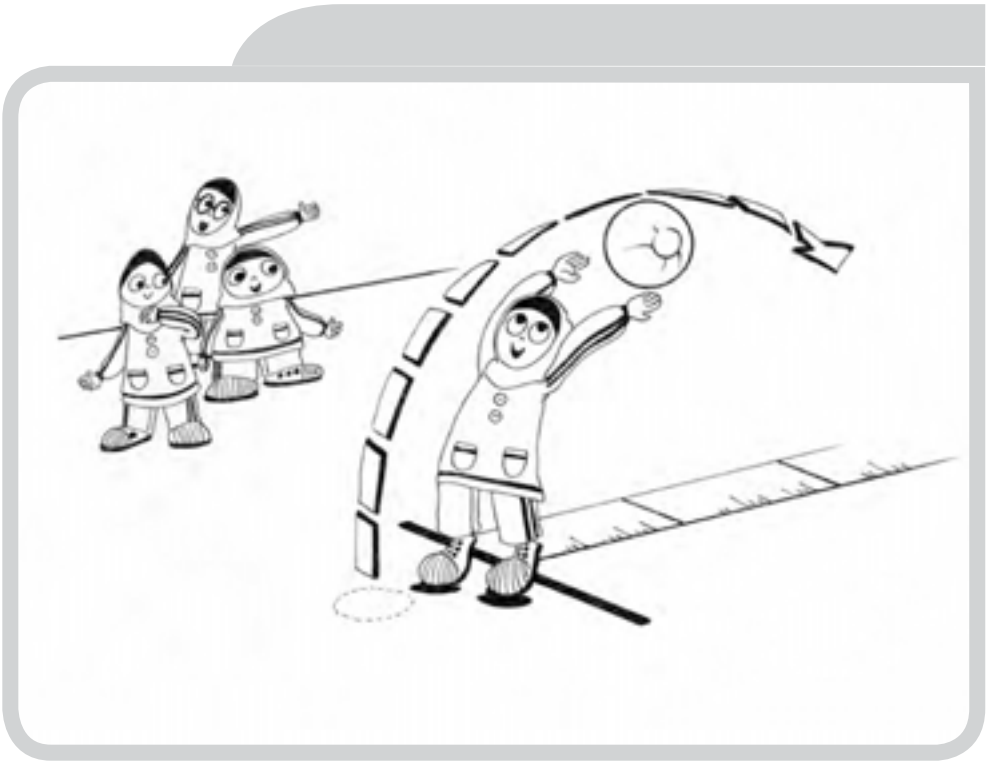
عنوان : پرتاب توپ از بالای سر در وضعیت پشت به زاویه پرتاب

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام فوقانی و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با دو دست از بالای سر

طرز اجرا : مطابق تصویردانش‌آموز پشت به زاویه پرتاب به‌نحوی قرار می‌گیرد که پاشنه‌های پا در پشت خط شروع قرار دارند. دانش‌آموز با خم کردن تنه و زانو، توپ را در ابتدا به‌سمت جلو و پایین تاب داد و سپس با بازکردن تنه و زانوها و پرتاب دو دست به‌سمت عقب و بالا باعث پرتاب توپ به‌سمت زاویه پرتاب می‌گردد. بایستی به دانش‌آموزان تأکید کرد که حداکثر تلاش خود را برای کسب مسافت افقی بیشینه انجام دهند.

نحوه امتیازدهی : هر شرکت کننده دو پرتاب انجام می‌دهد. میانگین دو پرتاب به‌عنوان رکورد فرد منظور می‌گردد. اولویت‌بندی افراد براساس این میانگین در بین دانش‌آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : توپ پزشکی (مدسین بال) یک کیلوگرمی، متر نواری



عنوان : دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی

هدف : ارتقای مهارت دویدن همراه با تعویض چوب امدادی و عبور از موانع

طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری ، دو مسیر دویدن علامت‌گذاری نمایید. یکی از این مسیرها محلی برای تعویض حلقه یا چوب امدادی و مسیر دیگر با تأکید برعبور ازموانع کوتاه است. نحوه تعویض حلقه یا چوب امدادی به نحوی است که منطقه‌ای به‌اندازه ۱۰ متر برای شتاب گیری دوندهٔ گیرندهٔ چوب و تعویض چوب میان دونده حامل و گیرنده چوب تعبیه شده است. دانش‌آموز با علامت شروع، دویدن را آغاز می‌کند و پس از دویدن از روی موانع نسبت به‌تعویض چوب در منطقه علامت‌گذاری شده اقدام می‌نماید. این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه تداوم می‌یابد.

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم‌ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر در کلیه اعضای گروه می‌باشد گروهی پیروز خواهد بود که در مدت زمان کوتاه‌تری این بازی گروهی را به اتمام رساند.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، دو عدد پرچم، حلقه یا چوب امدادی، دو عدد مخروط تمرینی، کورنومتر

ملاحظات :

ـ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش طول با دورخیز بلند

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، توانایی تبدیل سرعت افقی به‌عمودی در حین پرش

طرز اجرا : مطابق تصویر یک منطقه ۳۰ متری را به‌عنوان منطقه دورخیز علامت‌گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای اتکا (تیک آف) را تعیین کنید. محل فرود را به‌صورت مدرج و با متر نواری علامت‌گذاری کرده و با حلقه‌های مشخصی تفکیک نمایید.

نحوه امتیازدهی : دانش‌آموز پس از دور خیز، پای تیک آف را بر روی تخته پای اتکا (تیک آف) قرار داده و برای رسیدن به‌حداکثر مسافت افقی تلاش می‌کند میزان مسافت طی شده به‌عنوان رکورد فرد منظور می‌گردد . علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی تخته فرود آید. ۲ امتیاز به امتیاز پرش دانش‌آموز اضافه می‌شود و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) قبل و یا بعد از تخته فرود آید تنها امتیاز پرش مدنظر قرار می‌گیرد.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، چسب علامت‌گذاری برای تعیین منطقه تیک آف، حلقه برای تعیین رکورد پرش پرچم برای تعیین محل شروع دورخیز

ملاحظات :

ـ از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.

ـ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرتاب نیزه

هدف : ارتقای هماهنگی در اجرای مهارت پرتاب نیزه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست

طرز اجرا : مطابق تصویر، دانش‌آموزان در یک مسیر ۵ متری دور خیز کرده و عمل پرتاب نیزه را به نمایش می‌گذارند. در زاویه پرتاب منطقه‌ای به‌میزان ۳۰ متر علامت‌گذاری می‌شود و آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می‌گردد. دراین مهارت دانش‌آموز پس از دورخیز و رسیدن به‌سرعت حرکتی مطلوب در پشت خط شروع، نیزه را پرتاب می‌نماید. هر فرد سه بار این عمل را انجام داده و میانگین رکورد فرد ثبت می‌گردد.

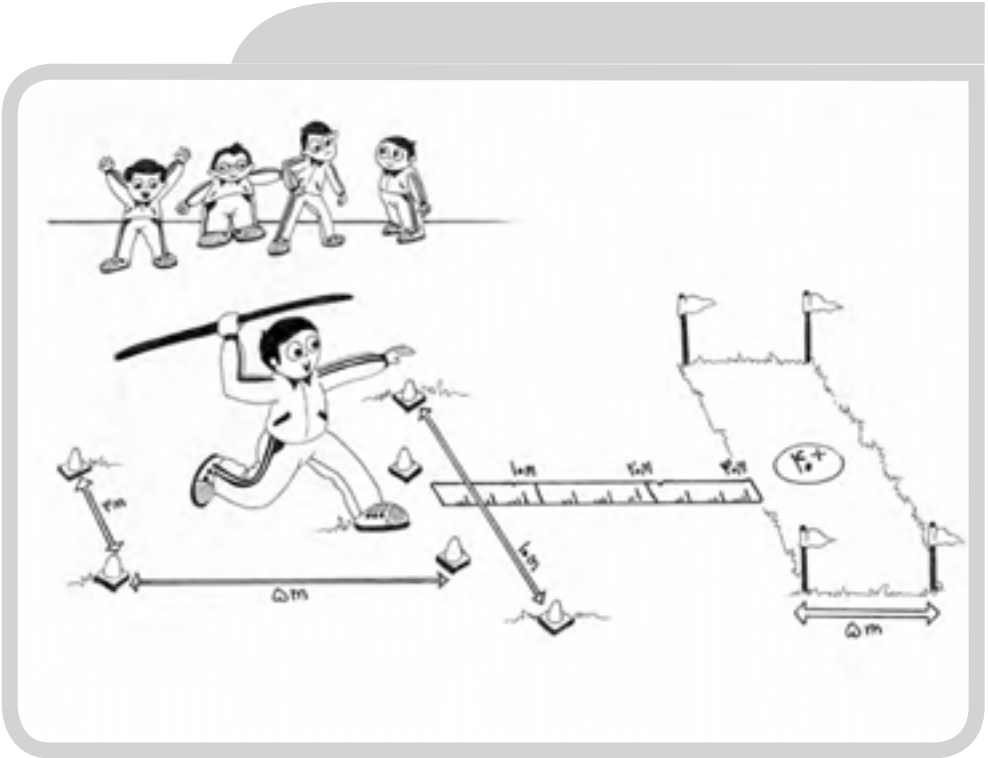
نحوه امتیازدهی : میانگین سه پرتاب به‌عنوان رکورد فرد، برای اولویت‌بندی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این اگر منطقه فرود نیزه در محل آن سوی ۳۰ متر و در فضای ۵ متری باشد ۱۰ امتیاز به فرد اضافه خواهد شد.

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی برای تعیین خط شروع ، متر نواری، پرچم برای تعیین منطقه فراتر از ۳۰ متر

ملاحظات :

ـ نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش‌آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می‌باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می‌گردد.

ـ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : دوی سرعت با مانع

هدف : ارتقای مهارت عبور از موانع با حداکثر سرعت و بهبود قابلیت‌های چابکی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش‌آموز در پشت خط شروع از استارت ایستاده یا نشسته استفاده می‌کند. مسافت مد نظر در این فعالیت ۴۰ متر است که مطابق تصویر با کمک ۴ مانع با فواصل تعیین شده تقسیم‌بندی گردیده است با علامت شروع دانش‌آموز با حداکثر سرعت حرکت می‌نماید و زمان نگهدار ، مدت زمان طی کردن این مسافت را ثبت می‌کند.

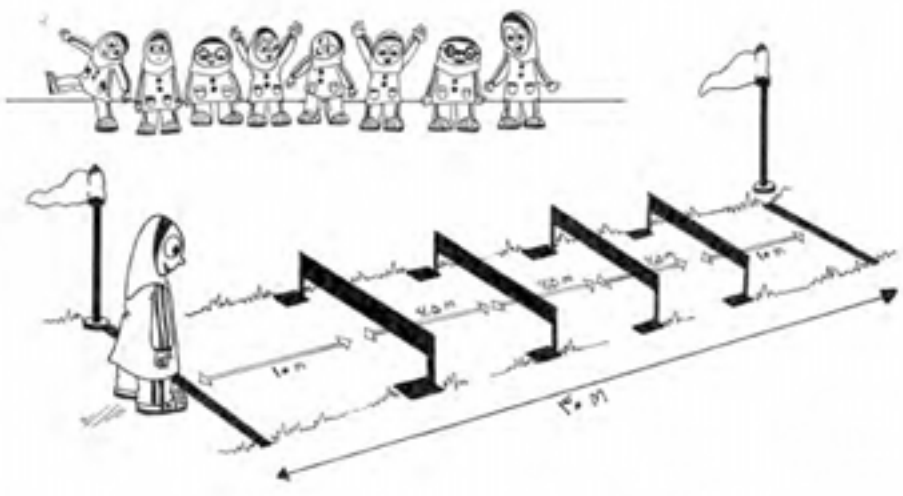
نحوه امتیازدهی : امتیاز افراد بر اساس زمان طی کردن مسافت تعیین می‌گردد و اولویت‌بندی افراد بر اساس این ملاک در بین دانش‌آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : دو عدد پرچم برای مشخص کردن نقطه شروع و پایان، متر نواری، کورنومتر، چهارعدد مانع کوتاه

ملاحظات :

ــ از آنجایی که تأکید این تمرین بر اجرای الگوی پیشرفته عبور از موانع نیست، لذا مربیان بر رعایت این اصول (عبور مستقیم پای راهنما،عبور خم پای اتکا (تیک آف)، خم کردن تنه بر روی پای راهنما و...) تأکید نورزند، ولی در این مهارت سعی گردد که عمل پریدن از روی موانع به دویدن از روی موانع تغییر شکل یابد.

ــ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش سه گام

هدف : ارتقای مهارت‌های لی‌لی، گام و پرش به‌عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام

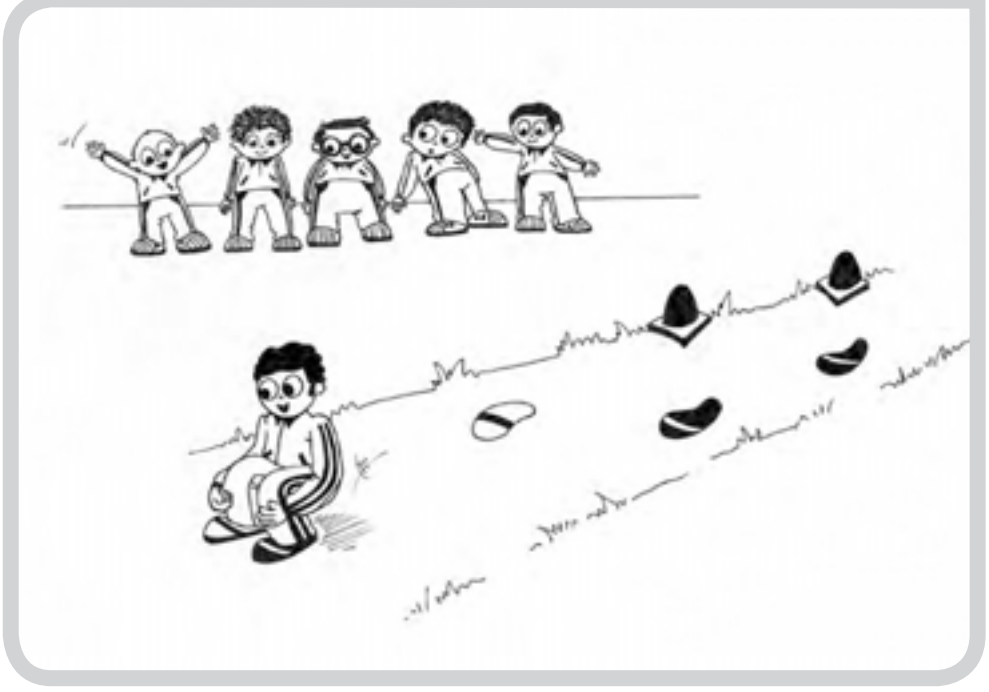
طرز اجرا :مطابق تصویر یک منطقه ۲۰ الی ۳۰ متری را برای دورخیز دانش‌آموز علامت‌گذاری نمایید. دانش‌آموزان پس از دورخیز، پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می‌دهند و پرش سه گام را به نمایش می‌گذارند. نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای تیک آف پای راست است، پرش به‌صورت راست ــ راست ــ چپ ــ پرش و اگر پای تیک آف، پای چپ است، پرش به‌صورت چپ ــ چپ ــ راست ــ پرش اجرا می‌گردد. پرش سه گام ترکیبی از یک لی‌لی، یک گام، یک پرش است.

نحوه امتیازدهی : دانش‌آموزان دو بار پرش سه گام را اجرا کرده، و میانگین مسافت افقی طی شده به‌عنوان رکورد فرد محسوب می‌گردد. این مسافت افقی با سایر دانش‌آموزان مقایسه شده تا اولویت‌بندی نفرات تعیین گردد.

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی، متر نواری

ملاحظات :

ــ از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب ویا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



عنوان : پرتاب دیسک

هدف : ارتقای و هماهنگی در اجرای مهارت پرتاب دیسک، بهبود عملکرد پرتاب و سرعت حرکت دست

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش‌آموزان در یک مسیر سه متری می‌توانند با گام‌برداری و حرکت چرخشی بدن عمل پرتاب دیسک را به نمایش گذارند. در زاویه پرتاب منطقه‌ای به میزان ۳۰ متر علامت گذاری می‌گردد. آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می‌شود. در این مهارت دانش‌آموزان پس از اجرای حرکت چرخشی و گام برداری در پشت خط شروع، دیسک را رها می‌کنند. هر فرد سه بار این عمل را انجام داده و میانگین رکورد فرد ثبت می‌گردد.

نحوه امتیازدهی : میانگین سه پرتاب به‌عنوان رکورد فرد برای اولویت‌بندی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این اگر منطقه فرود دیسک در محل آن سوی ۳۰ متر و در فضای ۵ متری باشد ۱۰ امتیاز به فرد اضافه خواهد شد.

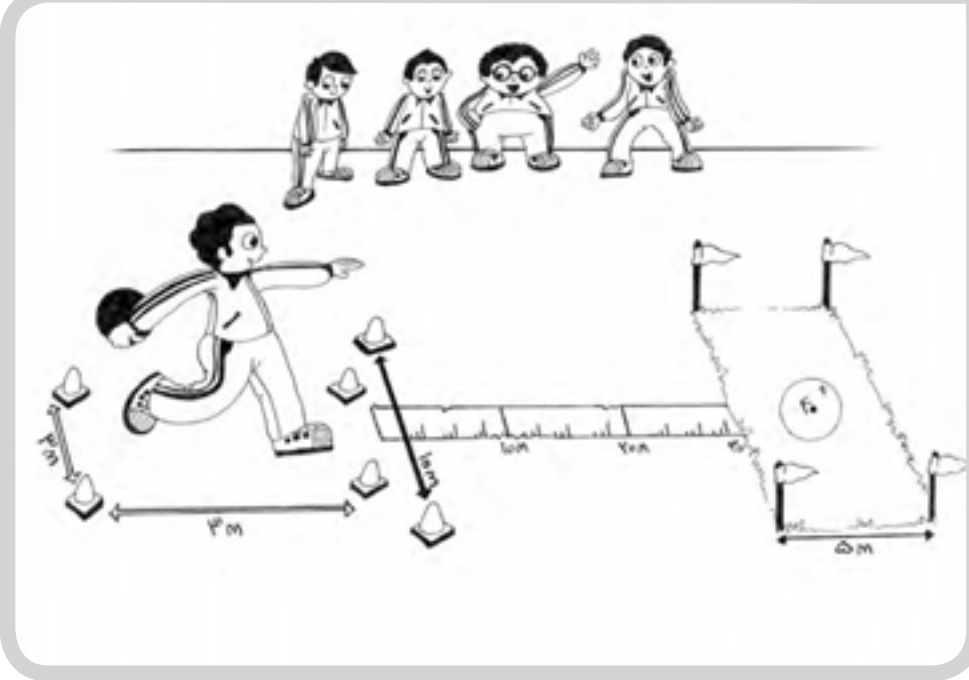
لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی، مترنواری، پرچم

ملاحظات :

ـ دیسک بایستی بر روی بند انتهایی انگشتان قرار گرفته و وضعیت دست در هنگام رهایی به‌نحوی است که بازو موازی سطح زمین در ارتفاع شانه باشد.

ـ این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار، ابعاد را تغییر دهند.

ـ دیسک معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش‌آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می‌باشد از این‌رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می‌گردد.



عنوان : پرش با نیزه از روی مانع کوتاه

هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی دست و چشم در کاشتن نیزه

طرز اجرا : مطابق تصویر، دانش‌آموز برای اجرای پرش طول از روی یک مانع کوتاه از یک نیزه با طولی حداکثر دو متر استفاده می‌کند. محل کاشتن نیزه باید توسط یک حلقه علامت‌گذاری شود و منطقه دورخیز حداقل ۱۰ متر در نظر گرفته شود. در صورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار پای چپ است. موقعیت قرارگیری دست راست بر روی نیزه در مقایسه با دست چپ بالاتر است و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) ورزشکار، پای راست باشد این موضوع بالعکس است. دانش‌آموز پس از دورخیز و در حالی که نوک نیزه متمایل به سمت زمین است با کمک گرفتن از نیزه، سعی می‌کند علاوه بر عبور از روی مانع کوتاه حداکثر فاصله افقی را به‌دست آورد. در حلقه‌های علامت‌گذاری شده که به منزله رکورد فرد می‌باشند، فرود آید.

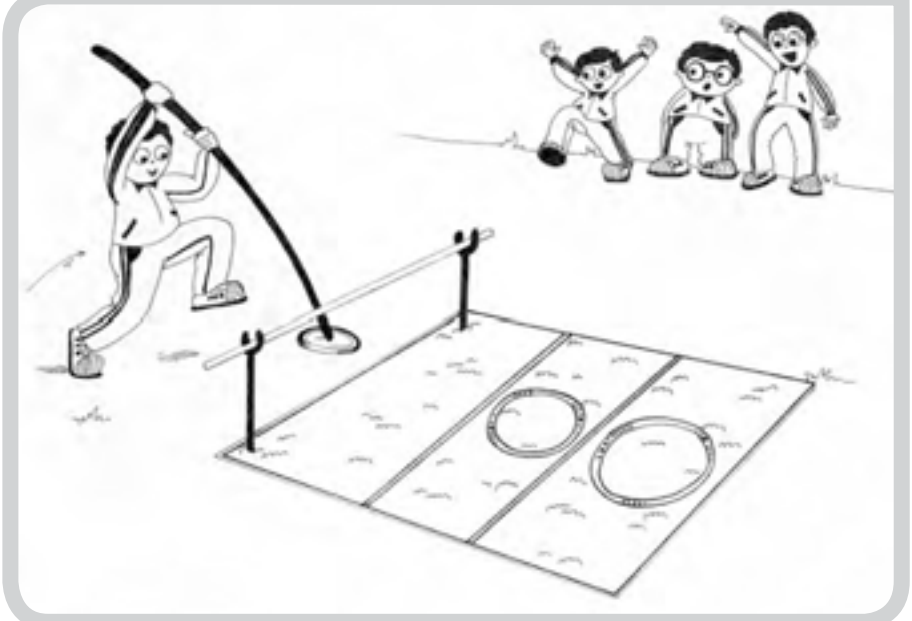
نحوه امتیازدهی : مطابق تصویر هر حلقه معرف یک امتیاز خاص است در صورتی که دانش‌آموز به‌صورت جفت پا در هر حلقه فرود آید حداکثر امتیاز آن منطقه به‌وی تعلق می‌گیرد ولی در صورتی که یک پا خارج از حلقه باشد یک امتیاز از امتیاز مدنظر کسر خواهد شد. هر دانش‌آموز می‌تواند سه بار عمل پرش را انجام دهد و حداکثر امتیاز به‌عنوان رکورد وی محسوب می‌گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه پرش، متر نواری، حلقه بر اساس توانایی دانش‌آموز، مانع کوتاه

ملاحظات :

ـ نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش‌آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می‌باشد از این‌رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می‌گردد.

ـ از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



فصل ششم

بازی

مقدمه

پیشرفت و تکامل دانش‌آموزان در بعد فعالیت‌های جسمانی فرآیندی است که به‌طور تدریجی صورت گرفته و نتایج آن معمولاً در بلند مدت حاصل می‌آید. بکارگیری الگوهای تمرینی و آموزشی متناسب با توانایی و نیازهای آنان در مراحل مختلف رشد سبب توسعه پتانسیل‌های ورزشی آنها به‌نحو مطلوب خواهد شد. بر همین اساس فعالیت‌ها در بعد جسمانی ــ ورزشی به سه مرحله عمده تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از :

- مرحله بازی‌های ابتدایی (ساده)
- مرحله بازی‌ها و تمرینات پیش نیاز رشته‌های ورزشی
- مرحله تمرینات اختصاصی رشته‌های ورزشی

با توجه به ویژگی‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان در سال‌های آخر دبستان و مشخصات هر یک از مراحل می‌توان گفت دانش‌آموزان پایه ششم دبستان در مرحله بازی‌ها و تمرینات پیش نیاز رشته‌های ورزشی قرار می‌گیرند.

با این نگاه، در برنامه درسی تربیت بدنی انجام بازی‌ها فقط با هدف تفریح و سرگرمی انجام نخواهد شد بلکه به‌عنوان یکی از اجزای اصلی برنامه درسی مطرح می‌باشد که معلمان تربیت بدنی می‌بایست در طراحی برنامه آموزشی به این امر توجه نمایند و با بهره‌مندی از توضیحات ارائه شده در ادامه این بخش نسبت به انتخاب و اجرای بازی‌های مناسب اقدام نمایند واز فرصت‌های آموزشی و تربیتی فراهم آمده در طول اجرای بازی‌ها جهت حصول هر چه بیشتر اهداف این درس بهره لازم را ببرند. همچنین باید مدنظر داشت که بازی‌ها علاوه بر تأمین فرصت تمرینی کافی برای تکمیل و تعمیق یادگیری الگوهای حرکتی فرصت بسیار مناسبی برای شکل‌گیری صلاحیت‌های مشترک این درس نیز فراهم می‌آورند که به‌طور قطع معلمان با تجربه این فرصت‌های ارزشمند را از دست نخواهند داد.

در این بخش سعی شده است ضمن ارائه برخی توضیحات و نکات لازم برای انتخاب و اجرای بازی تعدادی بازی برای نمونه معرفی گردند که متناسب با اهداف برنامه درسی تربیت بدنی در این پایه هستند. همچنین امکان اجرای آنها با حداقل امکانات در مدارس فراهم می‌باشد. البته معلمان تربیت بدنی می‌توانند متناسب با برنامه آموزشی، فضا و امکانات در اختیار، علاقه‌مندی دانش‌آموزان و مقتضیات جغرافیایی و اقلیمی محل آموزش نسبت به انتخاب سایر بازی‌های مرتبط با اهداف برنامه اقدام نمایند.

بازی‌های اجرایی درمدارس

آنچه که در این بخش موردنظر می‌باشد، معرفی بازی‌های اجرایی در مدرسه است. با توجه به آنچه که در مقدمه بیان شد، می‌توان دو گروه از بازی‌ها به شرح زیر را به تناسب جنسیت و توان جسمانی دانش‌آموزان در پایه ششم برنامه‌ریزی و اجرا کرد :

۱ــ بازی‌های بومی ــ محلی

۲ــ بازی‌های ورزشی

۱ ــ بازی‌های بومی ــ محلی

مطالعه فرهنگی هر ملتی، کمک شایانی به‌شناخت عادات، رسوم، تخیلات، و حتی شرایط تاریخی آن ملت می‌نماید. فرهنگ مردم شامل بخش‌های مختلفی مانند جشن‌ها و رقص‌های مذهبی، آیین‌های قومی و ملی، اعتقادات و رسوم، باورها یا خرافات، طب، بازی‌های محلی، ورزش‌های سنتی، قصه‌ها و افسانه‌ها، امثال یا حکم یا پند پیران، اشعار و ترانه‌های عامیانه، لالایی‌ها و چیستان‌ها می‌باشد که ما را به‌احوال، افکار، ذوق، هنر و همچنین روحیات هر قوم و ملتی آشنا می‌سازد و در لابلای فرهنگ مردم، بسیاری از نکات دقیق ادبی، اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی آشکار می‌گردد.

تعریف : بازی‌های بومی به بازی‌هایی اطلاق می‌شود که فقط در منطقه یا محله خاصی اجرا شوند ولی در بازی‌های محلی وسعت تحت پوشش بازی بیشتر شده و اختصاص به استان یا استان‌هایی دارد که دارای وجوهاتی مشترک مانند آب و هوا، زبان و ... باشد وبازی‌های سنتی که معمولاً با تغییراتی تبدیل به ورزش‌های سنتی می‌شوند به‌بازی‌هایی گفته می‌شود که کشور یا کشورهایی راتحت پوشش قرار می‌دهند مانند بسیاری از بازی‌های مدرن امروز که روزگاری به‌صورت بازی‌های سنتی سرزمین خاصی استفاده می‌شده است.

ضرورت و اهمیت : در سرزمین پهناور و کهنسال ما ایرانیان با وجود تنوع در آب و هوا و گوناگونی ریشه‌های فرهنگی، بازی و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع و گستردگی برخوردار است. هیچ‌کس نمی‌داند از چه زمانی این بازی‌ها و توسط چه کسانی آغاز شده‌اند. ارائهٔ بازی‌های سنتی کشورمان می‌تواند به‌عنوان احیا کننده فرهنگ، آداب و رسوم گذشتگان نقش مؤثری در ارتقاء شخصیت و هویت ملی داشته باشد و همچنین به‌عنوان منبعی مؤثر در توسعه و ترویج ورزش همگانی استفاده شود .

نکات اساسی در انتخاب بازی‌های بومی ــ محلی :

کشور کهن ما ایران دارای بیش از دوهزار بازی بومی ــ محلی می‌باشد از این‌رو در انتخاب بازی‌های مناسب برای اجرا در مدرسه توجه به‌نکات زیر ضروری است :

ــ کمک به تقویت توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان در راستای اهداف برنامه درسی تربیت بدنی
ــ ارائه الگوی مناسب برای غنی سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان
ــ تزریق شادابی و نشاط
ــ به نمایش گذاردن ارزش‌های فرهنگی و سنن پسندیده تاریخی قالب بازی
ــ متناسب بودن فضای مورد نیاز بازی با فضای آموزشگاه
ــ توجّه به‌رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
ــ جذابیت بازی
ــ داشتن ظرفیت‌های مناسب برای تغییر در قوانین و مقررات بازی و متناسب‌سازی آن با ویژگی‌های سنی دانش‌آموزان.

۲ ــ بازی‌های ورزشی :

با توجه به‌ویژگی‌ها، نیازها و علایق کودکان در سال‌های آخر دبستان، استفاده از بازی‌های ساده ورزشی برای تکمیل و توسعه مهارت‌های پایه و آموزش مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی، یک روش آموزشی مؤثر و مفید محسوب می‌شود. این بازی‌ها علاوه برفراهم آوردن زمینه مناسب برای آشنایی با قوانین و مقررات ساده رشته ورزشی، موجب توسعه آمادگی‌های عاطفی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان نیز می‌گردد. آنها با لذتی که از بازی گروهی کسب می‌کنند، انزواطلبی و گوشه‌گیری را فراموش کرده و با علاقه‌مندی به هم‌بازی، احساس نوع دوستی، ایثار، گذشت، کنترل هیجانات و تعلق به‌گروه را درخود پرورش می‌دهند.

بازی‌های ساده ورزشی به طور مشخص برای توسعه مهارت‌های ترکیبی مثل دریافت و ارسال توپ در حین دویدن و تمرین مهارت‌های مقدماتی ورزش‌های رایج آموزشگاهی از جمله : والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون و دو و میدانی کاربرد بسیاری دارد.

همچنین فراگرفتن بازی‌های ورزشی با مقررات ساده به دانش‌آموزان این امکان را خواهد داد تا خارج از کلاس درس تربیت بدنی (ساعات تفریح و یا اوقات خارج از مدرسه) با انجام آنها علاوه بر غنی سازی اوقات فراغت خود و بهره‌مندی از آثارمثبت فعالیت بدنی، احساس رضایت‌مندی، لذت، شادی و نشاط را در زندگی خود همراه نمایند.

ضرورت و اهمیت : با مطالعه روند تکامل حرکتی و سیر رشد حرکات بنیادی، دانش‌آموزان در سال‌های پایانی دبستان در مرحله پیشرفته انجام حرکات پایه قراردارند و به‌راحتی می‌توانند مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی را فراگرفته و اجرا نمایند. همچنین به‌لحاظ ویژگی‌های عاطفی و رشد اجتماعی در مرحله‌ای قراردارند که می‌توانند عواطف خود را کنترل و ضمن غلبه بر اضطراب و هیجانات خود، با شناخت و پذیرش موقعیت فردی، به عنوان عضوی از گروه فعالیت کنند.

متأسفانه در کلاس‌های درس تربیت بدنی هنوز هم‌گاهی مشاهده می‌شود که برخی از دانش‌آموزان نمی‌توانند توپی را که برایشان پرتاب می‌شود به‌درستی دریافت کنند و یا به آن ضربه بزنند و یا اینکه هنگام بازی دوستان خود را هل می‌دهند و پرخاشگری می‌کنند و از رعایت قوانین بازی سرپیچی می‌کنند.

بازی با فراهم آوردن زمینه مناسب و به دور از هرگونه آموزش مستقیم و جدی و پرهیز از مقررات خشک و فضای رسمی کلاس، باعث می‌شود تا دانش‌آموزان آزادانه به‌فعالیت بپردازند و در حین اجرای بازی به طور ناخودآگاه تمامی ویژگی‌های درونی خود را نمایان سازند. این شرایط برای معلمان فرصت مغتنمی است تا ضمن انتخاب و طراحی دقیق بازی، با تحت نظر قرار دادن دانش‌آموزان، مشکلات ایشان را شناسایی و در راستای توسعه، اصلاح و تربیت آنها فرصت تمرینی کافی را فراهم آورند.

توصیه‌هایی برای معلمان :

پیش‌بینی مقدمات بازی قبل از انجام آن از مهم‌ترین موضوعاتی است که معلمان همواره باید به آن توجه کافی داشته باشند. قبل از انتخاب یک بازی مناسب، توصیه‌های زیر راه‌گشاست :

- تناسب بازی با سطح توانایی دانش‌آموزان
- مناسب بودن بازی با آموخته‌های قبلی دانش‌آموزان
- مناسب بودن بازی برای تکمیل و تعمیق اهداف آموزشی درس

بعد از تمهید مقدمات توجه به زمان، فضا و وسایل مورد نیاز و مناسب برای بازی، در اولویت هستند.

زمان مناسب بازی :

همواره توجه شودکه مدت زمان در نظرگرفته شده برای بازی، بخشی از ساعت درس تربیت بدنی خواهد بود نه تمام آن. بهتر است این زمان در بخش پایانی مرحله آموزش بعد از اجرای تمرینات برنامه‌ریزی شود. همچنین زمان در نظرگرفته شده به میزانی باشد تا ضمن پرهیز از خستگی و دلزدگی دانش‌آموزان، فرصت کافی برای انجام فعالیت به‌منظورتعمیق و تکمیل یادگیری فراهم گردد.

فضای بازی :

در انتخاب فضای مناسب بازی، همواره باید به نکات زیر توجه داشت :

ـ انتخاب فضای سالم و ایمن

ـ فضای در نظرگرفته شده آزادی عمل کافی در اختیار بگذارد.

ـ فضای در نظرگرفته شده متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود تا باعث خستگی و دلزدگی در ادامه فعالیت نشود.

ـ درصورت امکان از فضاهای طبیعی اطراف و در دسترس آموزشگاه استفاده شود.

وسایل بازی :

استفاده از وسایل ورزشی در بازی‌ها برای توسعه و پیشرفت قابلیت‌های بدنی و ایجاد هماهنگی میان اعضای حسی و حرکتی اهمیت بسیاردارد. دانش‌آموزان در سنین پایان دبستان علاقمندند در بازی‌ها از وسایل متنوعی استفاده کنند. وسایل مورد استفاده در اغلب بازی‌ها ممکن است از نوع ابتکاری و دست ساز دانش‌آموزان یا معلم باشد و یا از وسایل استاندارد و متداول ورزشی باشد.

از وسایل ابتکاری و دست‌ساز می‌توان به انواع توپ‌های پارچه‌ای، کیسه‌های شن و ابزارهایی که با انواع قوطی، چوب، لاستیک، سنگ و سایر اشیاء موجود در محیط زندگی و طبیعت ساخته می‌شود، اشاره داشت. توصیه می‌شود برای تقویت خلاقیت و توانمندسازی دانش‌آموزان و بهره‌مندی از طبیعت و اشیاء بلااستفاده در محیط زندگی، معلمان از وسایل ابتکاری و دست‌ساز در اجرای بازی‌ها، بهره لازم را ببرند و دانش‌آموزان به استفاده هرچه بیشتر از این وسایل ترغیب و تشویق شوند.

از وسایل استاندارد معمول در دبستان‌ها نیز می‌توان در بازی‌ها استفاده کرد. این وسایل شامل انواع توپ، راکت، تور، حلقه، طناب، مانع، نیمکت و... است.

نکته مهم و قابل توجه در تدارک وسایل بازی این است که معلمین سعی نمایند از حداکثر ظرفیت موجود استفاده کرده و با انتخاب مناسب وسایل بازی، بیشترین فرصت تمرین را برای اکثر دانش‌آموزان فراهم آورند.

اشکال بازی :

بازی‌های ساده ورزشی را می‌توان با اعمال برخی تغییرات، در اشکال متفاوت اجرا کرد. چند مورد این تغییرات عبارت‌اند از :

ـ تغییر در نوع مهارت حرکتی مورد استفاده در رشته‌های ورزشی مختلف
ـ تغییر در تعداد بازیکنان
ـ تغییر در ابعاد زمین بازی
ـ تغییر در قوانین بازی
ـ تغییر در تعداد مهارت‌های حرکتی مورد استفاده
ـ تغییر در وسایل بازی
ـ تغییر در بازی با هدف ترغیب بیشتر بازیکنان به همکاری بیشتر و افزایش کارگروهی
ـ تغییر در بازی با هدف ترغیب بازیکنان به خلاقیت و نوآوری

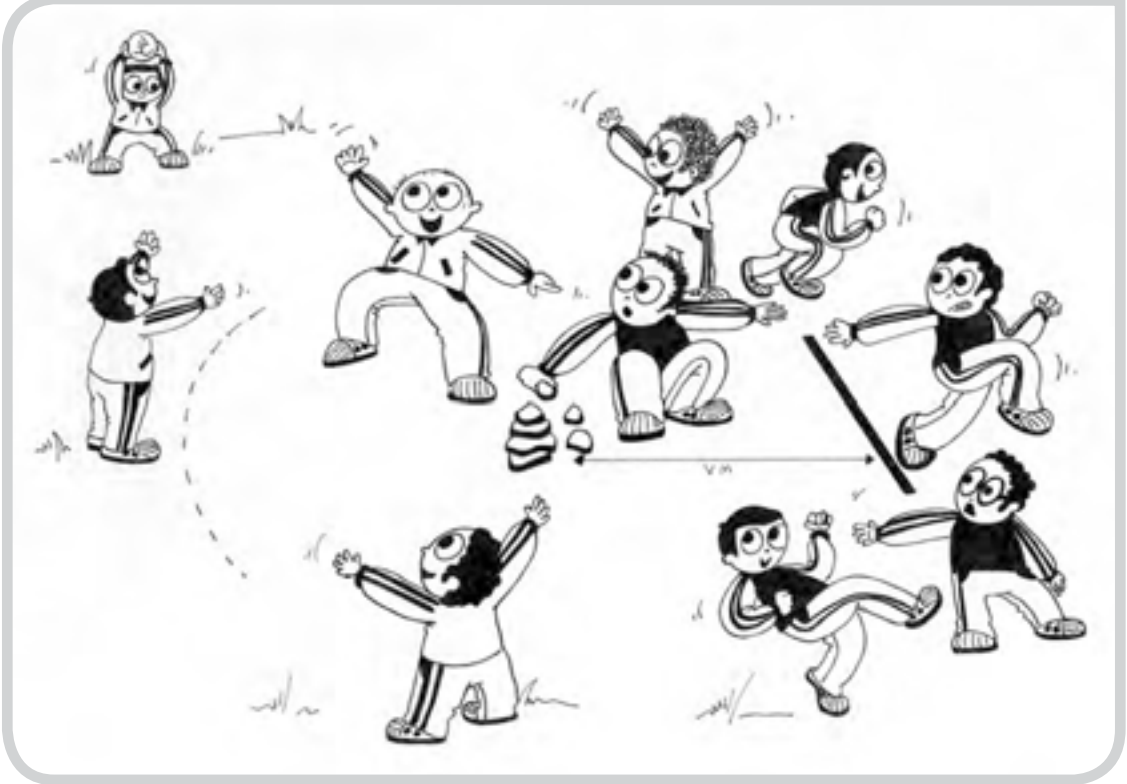
نکات اساسی درانتخاب و اجرای بازی‌ها :

معلمان می‌باید همواره در انتخاب و اجرای بازی‌ها به موارد زیر توجه کافی نمایند :
ـ نوبت دانش‌آموزان رعایت شود .
ـ عادات خوب، روابط دوستانه، روح ورزشکاری و اخلاق جوانمردانه آشکار و تقویت گردد .
ـ مراقبت‌های ایمنی مدنظر بوده و مرتب گوشزد شود .
ـ قوانین و مقررات بازی مشخص شده و با دانش‌آموز خاطی برخورد شود .
ـ گاهی اوقات مسئولیت قضاوت و داوری به دانش‌آموزان واگذار گردد .
ـ به دانش‌آموزان با رعایت قوانین بازی با هدف پرورش خلاقیت، آزادی عمل کافی داده شود .
ـ مسئولیت‌ها بین دانش‌آموزان تقسیم گردد .
ـ دانش‌آموزان از انجام رفتارهای غیراخلاقی برحذر شوند .
ـ گاهی اوقات معلمان در بازی‌ها شرکت کنند .
ـ شادی و نشاط لازم در بازی‌ها وجود داشته باشد.

معرفی چند نمونه از بازی‌ها :

نام و نوع بازی	هفت سنگ (بومی محلی)
هدف	تقویت مهارت‌های پرتاب/ دریافت/ چابکی / سرعت/ استقامت قلبی ــ تنفسی
صلاحیت‌های مشترک	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت/ مشارکت/ همیاری/ مسئولیت‌پذیری / مهارت کار با دیگران / نظم و قانون مداری
تجهیزات	توپ هندبال یا توپ ماهوتی/ هفت عدد سنگ صاف/گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌نماییم تیم مهاجم به فاصله هفت متر از سنگ‌ها که روی هم چیده شده‌اند پشت خط شروع (خط پرتاب) قرار می‌گیرد و تیم مدافع مقابل تیم مهاجم پشت سنگ‌ها به صورت نیم دایره مستقر می‌شود نفر اول تیم مهاجم از پشت خط پرتاب توپ هندبال را با دست به‌سمت سنگ‌ها پرتاب می‌کند اگر توپ به سنگ‌ها اصابت نکند نفر بعدی تیم مهاجم پرتاب را انجام می‌دهند و پس از این که سنگ‌ها به زمین ریخته شد بازیکنان توپ را برداشته و سعی می‌کنند با پاس‌کاری و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن سنگ‌ها را دارند با توپ بزنند بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می‌شود اگر مدافعین همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند برنده خواهند شد و جای خود را با تیم مقابل عوض می‌نمایند اما اگر قبل از اینکه همه بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی موفق به چیدن سنگ‌ها شود، آن تیم، برنده بازی خواهد بود و به جای تیم مهاجم قرار خواهد گرفت
ملاحظات	ــ در صورتی که هیچ کدام از بازیکنان تیم مهاجم نتوانند سنگ‌ها را بریزند جای خود را با مدافعان عوض می‌کنند ــ هنگام استفاده از توپ ماهوتی باید فاصله خط پرتاب تا سنگ‌ها را کم کرد و بازیکنان تیم مدافع می‌توانند با پنهان کردن توپ باعث شوند مهاجمان متوجه نشوند که توپ در دست چه کسی می‌باشد و بازیکنان مدافع همچنین سعی می‌کنند همیشه کسی را در کنار سنگ‌ها برای دریافت پاس و زدن مهاجمین داشته باشند
نکات ایمنی	ــ به دانش‌آموزان تذکر دهیم هیچ گاه توپ را به سر و صورت دوستشان نزنند ــ اگرفاصله بین بازیکنان تیم مدافع و مهاجم کم بود مدافع فقط حق لمس کردن مهاجم را با توپ دارد

شکل بازی



نام و نوع بازی	محافظت از گنج (بومی ــ محلی)
هدف	سرعت / عکس العمل / چابکی
صلاحیت‌های مشترک	فرهنگ وهویت / نظم و قانون مداری / مسئولیت‌پذیری / مهارت رهبری
تجهیزات	
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	درابتدا یک دایره روی زمین کشیده می‌شود بین افراد قرعه کشی می‌شود (توسط خود دانش‌آموزان انجام شود) فرد محافظ گنج انتخاب می‌شود گنج درون دایره قرار می‌گیرد و محافظ درون دایره برای مراقبت از آن می‌ایستد، دیگر افراد درپشت دایره منتظر هستند که با دست گنج را بردارند کسی که موفق به برداشتن گنج شد جای محافظ را می‌گیرد محافظ باید مراقب باشد که کسی گنج را برندارد و فقط اجازه دارد با پای خود پای آنها را بزند به طوری که پای محافظ از دایره بیرون نرود اگر پای محافظ به هر کدام از آنها بر خورد نماید شخص مورد نظر در این دور حذف می‌شود و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد
ملاحظات	ــ می‌توان بازی را در گروه‌های کوچک برای کل کلاس انجام داد ــ اندازه دایره متناسب با تعداد دانش‌آموزان است
نکات ایمنی	ــ محافظ تنها می‌تواند پنجه پای دانش‌آموزان را مورد اصابت قرار دهد ــ محافظ فقط مجاز است برای ضربه زدن از پنجه پا استفاده نماید

شکل بازی



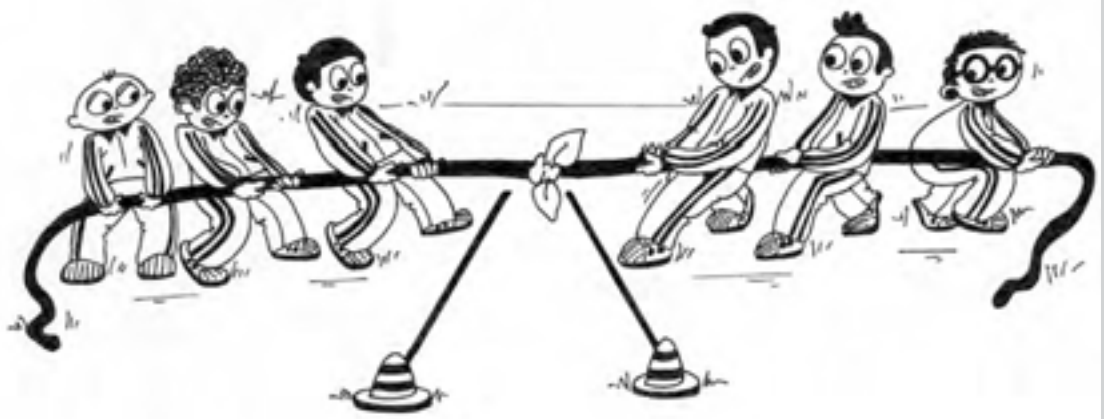
نام و نوع بازی	جنگ گنجشک‌ها / (بومی ــ محلی)
هدف	قدرت و استقامت عضلات پا و تنه / تقویت مهارت لی لی / تعادل
صلاحیت‌های مشترک	مسئولیت‌پذیری / مشارکت و همیاری / تقویت روحیه شجاعت و شهامت / ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت ملی
تجهیزات	
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	برای این بازی هر گروه حداکثر ۵ نفر و برای هر دو گروه دایره‌ای به قطر ۳ تا ۴ متر روی زمین کشیده می‌شود بازیکنان به چهار گروه مساوی و همسان تقسیم می‌شوند هر گروه یک نفر جهت مسابقه به میدان می‌فرستند و بقیه گروه بیرون از دایره قرار گرفته و یار خودشان را تشویق می‌کنند دو نفر وسط دایره می‌بایست یک پا را بلند کرده و دست‌های خود را روی سینه جمع کنند و سپس به‌صورت لی لی به طرف همدیگر حرکت می‌کنند و سعی کنند با استفاده از زدن تنه یا سینه خود به‌حریف،تعادل او را طوری بر هم بزنند که حریف پای بلند شده را روی زمین بگذارد و یا از دایره خارج شود در چنین حالتی حریف بازنده اعلام می شود بازی به‌همین ترتیب ادامه می‌یابد تا سایر افراد گروه نیز این بازی را انجام دهند افراد برنده در یک گروه جمع و به دو گروه ۵ نفری و افراد بازنده هم به‌همین ترتیب مستقر می‌شوند و شروع به بازی مجدد می‌کنند
ملاحظات	تا زمانی که دانش‌آموزان از بازی لذت ببرند به بازی ادامه دهید
نکات ایمنی	ــ بچه‌ها به‌هیچ عنوان حق جدا کردن دست از سینه و استفاده از آرنج را ندارند ــ برای ساده‌تر شدن بازی و نکات ایمنی بیشتر می‌توان گفت بچه‌ها با کف دست تعادل همدیگر را بر هم زنند

شکل بازی



نام و نوع بازی	طناب‌کشی / (بومی ــ محلی)
هدف	قدرت و استقامت عضلات دست وکمربند و شانه، تعادل
صلاحیت‌های مشترک	مهارت رهبری، صدق، عدالت خواهی، مشارکت و کارگروهی، نظم و قانون مداری
تجهیزات	یک رشته طناب کنفی یا پنبه ای به طول ۳ تا ۴ متر (متناسب با تعداد شرکت کننده‌ها) و یک تکه پارچه، گچ
تعداد دانش‌آموزان	حداقل ۱ نفر
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	افراد به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند در فاصله سه متر با کشیدن دو خط موازی روبروی هم زمین هر گروه مشخص می‌شود محلی را در وسط فضای سه متر انتخاب و با علامتی مشخص می‌کنند سپس به وسط طناب تکه پارچه ای بسته می‌شود یک داور با قرعه کشی یا انتخاب معلم مشخص می‌شود یک سر طناب به‌دست‌های یک گروه و سر دیگر طناب به‌دست‌های گروه مقابل داده می‌شود (طناب در سمت راست هر گروه قرار گیرد) به طوری که تکه پارچه بر وسط زمین منطبق باشد و هر گروه در زمین خود قرار گرفته باشد حالا با سوت یا علامت داور بازی شروع می‌شود و افراد دو گروه طناب را می‌کشند پارچه ای که وسط طناب قرار دارد اگر کاملاً به داخل زمین هر گروه برود آن گروه ۱ امتیاز می‌گیرند
ملاحظات	تغییرات در بازی : ۱ ــ دانش‌آموزان به چند گروه تقسیم شوند و جای بازیکنان در دو طرف عوض شوند ۲ ــ سرگروه‌ها در هر دور عوض شوند
نکات ایمنی	الف) دانش‌آموزان از نظر گروه‌بندی همگن انتخاب شوند ب)از طناب کنفی یا پنبه ای استفاده شود و در ۲۴ ساعت قبل در آب خیس شده باشد ج) دانش‌آموزان نباید طناب را در هنگام کشش رها کنند

شکل بازی



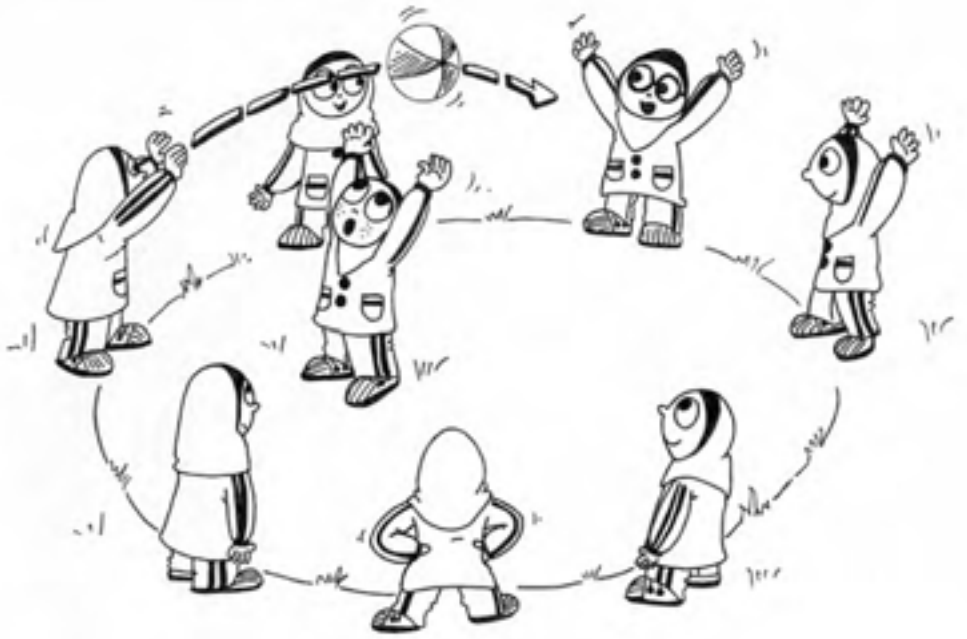
نام و نوع بازی	دروازه‌بان‌ها توپ را بگیرند (ورزشی)
هدف	سرعت / چابکی/ سرعت عکس العمل/ آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت / همیاری / تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی/ احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات/ خویشتنداری/ حس مسئولیت
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	همه بازیکنان به استثنای دو نفر به شکل دایره متناسب با تعداد دانش‌آموزان، می‌ایستند و پاهای خود را کمی از یکدیگر باز می‌گذارند دو نفر که به‌قید قرعه انتخاب شده‌اند می‌ایستند و توپ در اختیار آنها قرار می‌گیرد پیش از شروع بازی بازیکنان میانی تلاش می‌کند تا توپ را با پا از میان پاهای دانش‌آموزان به خارج از دایره عبور دهند بازیکنان موظفند با سر دادن پای خود بر روی زمین خود را جابه‌جا کنند و تمرکز بازیکن میانی را بر هم زنند و با استفاده از دست‌ها و پاها مانع عبور توپ به خارج دایره شوند بازیکنی که موفق به مهار کردن توپ نشود و توپ از میان پاهای او عبور کند باید جای خود را با بازیکن میانی عوض کند اما اگر توپ از فاصله پاهای دو بازیکن که در کنار هم می‌ایستاده‌اند، عبور کند بازیکنی که توپ از کنار پای راستش عبور کرده است جای خود را با بازیکن میانی عوض می‌کند
ملاحظات	در صورت زیاد بودن تعداد دانش‌آموزان آنها را به گروه‌های مساوی در دایره‌های مختلف سازماندهی نمایید
نکات ایمنی	ــ توپ فقط زمینی زده شود ــ از توپ‌های نیمه تنبل استفاده شود

شکل بازی



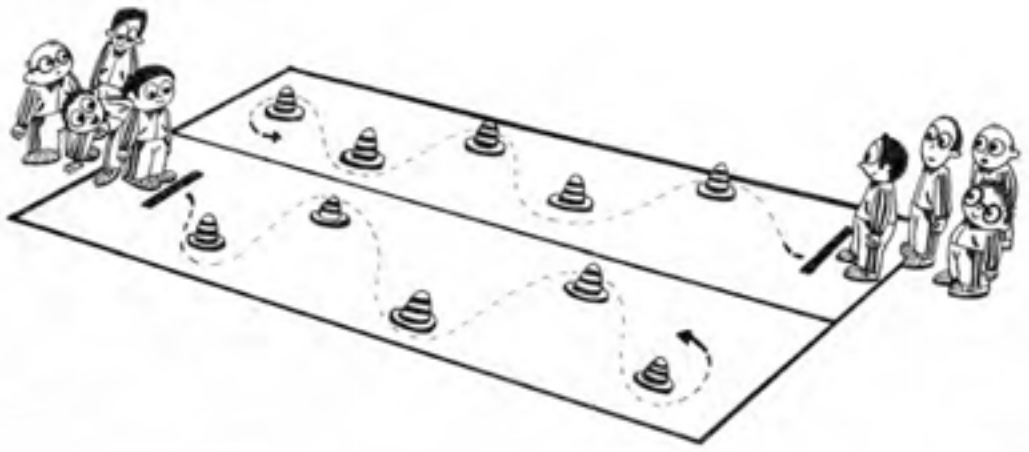
نام و نوع بازی	اگر توپ رو گرفتی (ورزشی)
هدف	سرعت عکس العمل / سرعت /چابکی/ آمادگی برای رشته ورزشی هندبال
صلاحیت‌های مشترک	تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات/ مشارکت / همیاری/ تصمیم‌گیری
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد زیاد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان به شکل دایره می‌ایستند و یکی از آنها در داخل دایره جای می‌گیرد بازی که شروع شد، بازیکنانی که به شکل دایره ایستاده‌اند بدون رعایت هیچ ترتیبی توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و بازیکن میانی تلاش می‌کند توپ را بگیرد و و یا با ضربه‌ای آن را از زمین خارج کند بازیکن میانی اگر موفق شود توپ را بگیرد یا مانع رسیدن توپ به نفر بعدی شود جای خود را با بازیکنی که توپ را پرتاب می‌کند عوض می‌کند هر بازیکن که موفق به گرفتن یاپاس دادن توپ نشود و توپ از دستش بر زمین بیافتد (با دخالت بازیکن میانی و یا بدون دخالت او) جای خود را با بازیکن میانی عوض می‌کند این بازی به روش‌های دیگر هم انجام می‌شود : ۱ــ همه مقررات بازی شبیه بازی اصلی است تنها با این تفاوت که بازیکنان توپ را با پا به یکدیگر پاس می‌دهند و بازیکن میانی هم با استفاده از پا تلاش می‌کند توپ را تصاحب یا از مسیر خارج کند ۲ــ بازیکنان به هر تعداد که باشند، یکی از میان آنها انتخاب و توپ در اختیار او قرار می‌گیرد او توپ را به یکی دیگر از بازیکنان پاس می‌دهد و دیگری نیز به همین ترتیب و بازی ادامه پیدا می‌کند
ملاحظات	در صورت زیاد بودن دانش‌آموزان آنها را در دایره سازماندهی نمایید
نکات ایمنی	۱ــ از توپ‌های آموزشی و قابل کنترل هندبال استفاده شود ۲ــ فاصله بین نفرات در محیط دایره با نوع فعالیت تناسب داشته باشد ۳ــ نفرات گیرنده به جای‌گیری خود توجه لازم را داشته باشند و در پشت نفرات وسط قرار نگیرند

شکل بازی



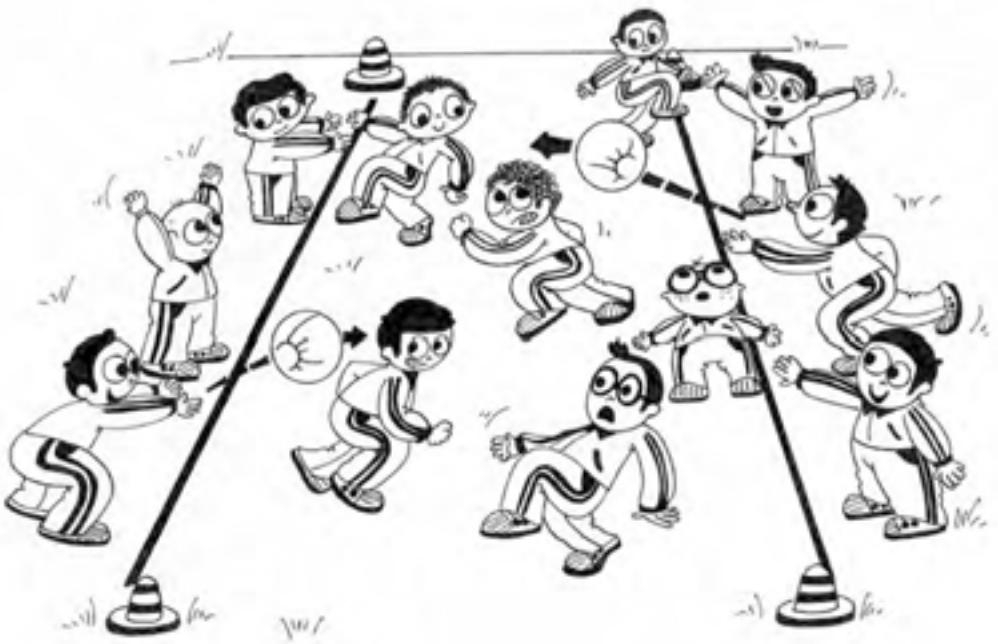
نام و نوع بازی	بازی رقابتی دریبل (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی‌های هماهنگی/ چابکی/آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت /همیاری/ تصمیم‌گیری / بالا رفتن تمرکز/ هشیاری/ خودارزیابی/ تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی/ احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات
تجهیزات	تعدادی مخروط توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان در گروه‌های خود قرار می‌گیرند مقابل هر گروه چند مانع به فاصله حداقل دو متر قرار می‌دهیم با علامت معلم نفرات اول گروه‌ها توپ را با پا دریبل کرده از بین موانع عبور کرده و در برگشت به نفر دوم گروه خود توپ را می‌رسانند هر گروهی که موفق شود با تمام نفرات خود زودتر این مسیر را طی کند برنده خواهد بود
ملاحظات	در طول انجام این بازی بازیکنان به هیچ عنوان مجاز به استفاده از دست نمی باشند
نکات ایمنی	از موانع خطرناک استفاده نشود

شکل بازی



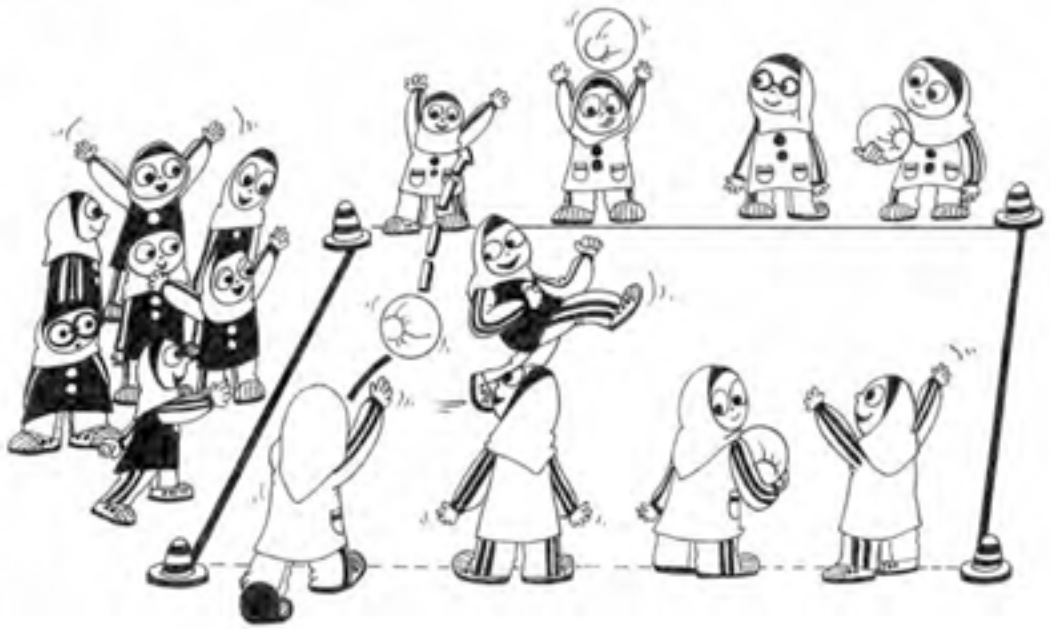
نام و نوع بازی	وسطی دو توپه (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی‌های ادراکی ــ حرکتی / عمل و عکس‌العمل / چابکی/افزایش مهارت دست ورزی
صلاحیت‌های مشترک	تخیل / نظم و قانون مداری / افزایش خلاقیت و مهارت حل مسئله / مهارت کار با دیگران /باور به همکاری گروهی برای رسیدن به نتیجه
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	زمین بازی با ۱۸ متر طول و ۹ متر عرض را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم و شاگردان به سه گروه مساوی تقسیم شده و داخل زمین‌ها قرار می‌گیرند گروه‌های کناری هر یک دارای توپ هستند که با پرتاب توپ به گروه وسط سعی می‌کنند نفرات این گروه را بزنند گروه وسط باید دقت نماید که از دو طرف توپ به آنها اصابت نکند نفری از گروه وسط که توپ به بدنش اصابت کرد باید به گروهی ملحق شود که توپ را به او زده است و همچنین اگر نفرات وسط توپ را در فضا گرفتند یکی از نفرات خود را که به همان گروه رفته است آزاد می‌نماید این بازی در مدت زمان مشخصی انجام می‌شود و پس از اتمام زمان مقرر هر گروه که تعداد بیشتری از افراد را داشته باشد برنده محسوب شده و به وسط زمین می‌آید شاگردان در جریان بازی از محوطه خود نباید خارج شوند
ملاحظات	ابعاد زمین بازی متناسب با فضای آموزشی در اختیار قابل تغییر است
نکات ایمنی	ــ از توپ مناسب استفاده شود ــ توپ‌ها به قسمت پایین بدن زده شود

شکل بازی



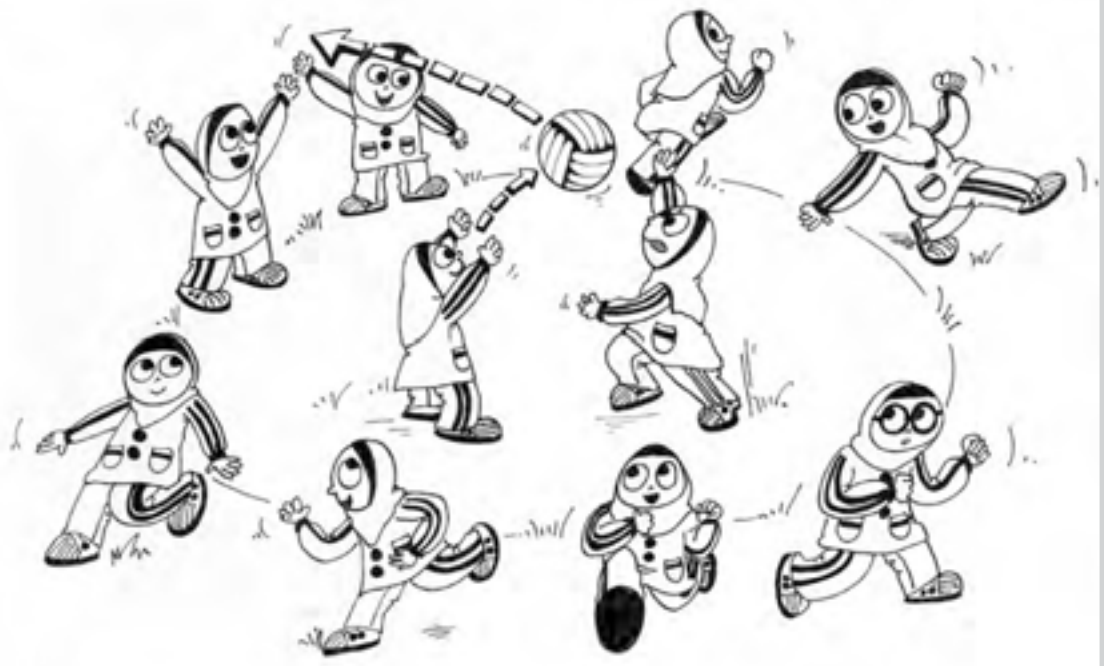
نام و نوع بازی	عبور از تونل (ورزشی)
هدف	سرعت / عکس العمل / تعادل /چابکی/افزایش مهارت دست‌ورزی با توپ
صلاحیت‌های مشترک	کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / شرکت فعال بازیکنان
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	شاگردان را به دو دسته مساوی تقسیم می‌کنیم یک دسته در دو طرف روی خطوط طولی زمین مستطیل شکل به عرض ۹ متر و طولی متناسب با تعداد دانش‌آموزان در حالی که یکی در میان توپ در دست دارند قرار می‌گیرند و دسته دیگر در عرض زمین می‌ایستند دسته‌ای که در عرض زمین قرار دارند یک نفر یک نفر به ترتیب طول زمین را می‌دوند در این حال افراد گروه دیگر با توپ‌هایی که در دست دارند سعی می‌کنند دونده را از کمربه پایین با توپ مورد اصابت قراردهند اگر توپ به نیم تنه فوقانی اصابت کند هیچ امتیازی ندارد اگر توپ از کمر به پایین دونده اصابت کرد یک امتیاز به گروه زننده توپ داده می شود در غیر این صورت امتیاز برای گروه دونده منظور خواهد شد پس از آن که همه نفرات دویدند جای تیم‌ها تغییر می‌کند هر گروه که بیشترین امتیاز را کسب کند برنده اعلام می‌شود
ملاحظات	ــ در نوبت‌های بعدی می‌توان دانش‌آموزان را در گروه‌های ۲ یا ۳ نفره از تونل عبور داد ــ با کم کردن تعداد توپ‌ها گروه‌ها را تشویق به همکاری و پاس کاری می‌نماییم تا با کمک هم یاران وسط را بزنند
نکات ایمنی	ــ دانش‌آموزان سعی کنند که حتماً توپ از کمربه پایین برخورد نماید

شکل بازی



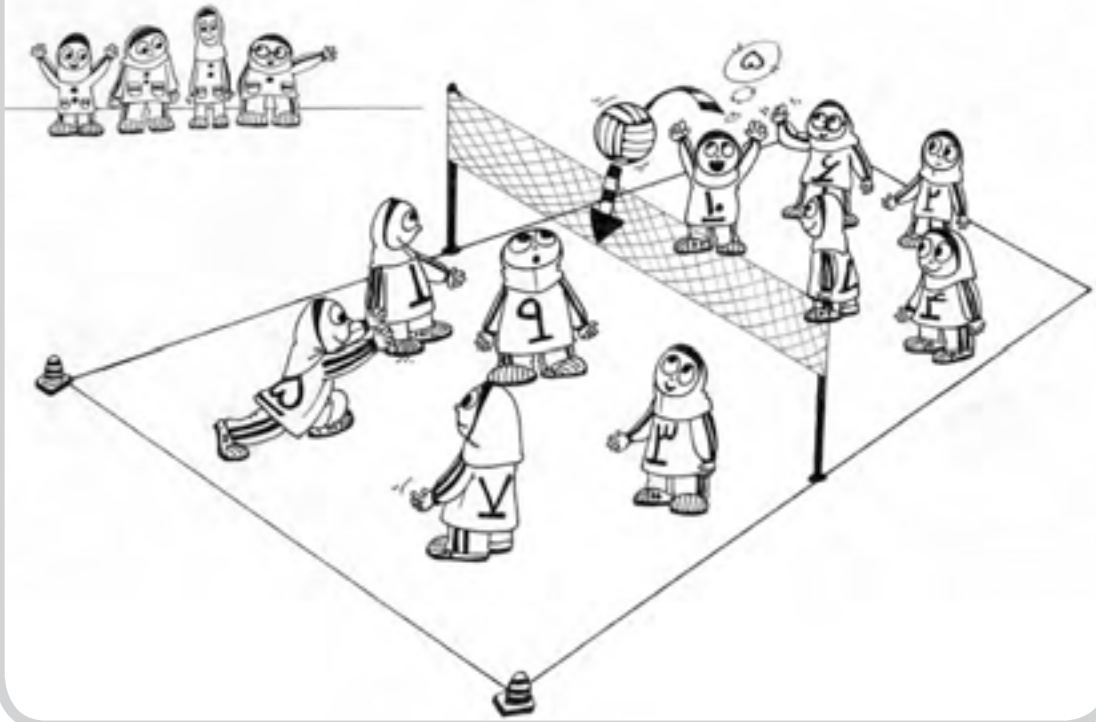
نام و نوع بازی	وسطی رو بزن (ورزشی)
هدف	تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال)/ سرعت / عکس العمل / تعادل /چابکی /آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی / حس مسئولیت /رعایت قوانین /اعتماد به نفس
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	همه دانش‌آموزان به استثنای یک نفرکه به قید قرعه انتخاب شده به شکل دایره، می‌ایستند دانش‌آموزان از قبل شماره‌های خود را می‌دانند تنها دانش‌آموز باقی مانده در مرکز دایره می‌ایستد و توپ در اختیار او قرار می‌گیرد و توپ را به بالا پرتاب می‌کند و شماره یکی از بازیکنان را صدا می‌کند و آن بازیکن بلافاصله سریع جلو آمده با پرش به توپی که نفر میانی به هوا پرتاب کرده در بالاترین نقطه به توپ ضربه می‌زند در این زمان بقیه بازیکنان که دور دایره قرار دارند می‌دوند بازیکنی که توپ به سمت او حرکت می‌کند توپ را می‌گیرد و اعلام می‌کند استپ (ایست) و یکی از بازیکنان را با اعلام نام او مورد هدف قرار می‌دهد اگر بتواند فرد مورد نظر را با توپ بزند خودش برای سر گروهی در وسط قرار می‌گیرد و در غیر این صورت بازیکن نام برده شده به وسط می‌آید و بازی دوباره شروع می‌شود
ملاحظات	در صورت در اختیار داشتن فضای کافی برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان در فعالیت می‌توان بازی را در دو گروه انجام داد
نکات ایمنی	دانش‌آموزان مراقب باشند تا به یکدیگر برخورد نکنند دانش‌آموز زننده توپ مراقب باشد که توپ به صورت دانش‌آموزان بر خورد نکند

شکل بازی



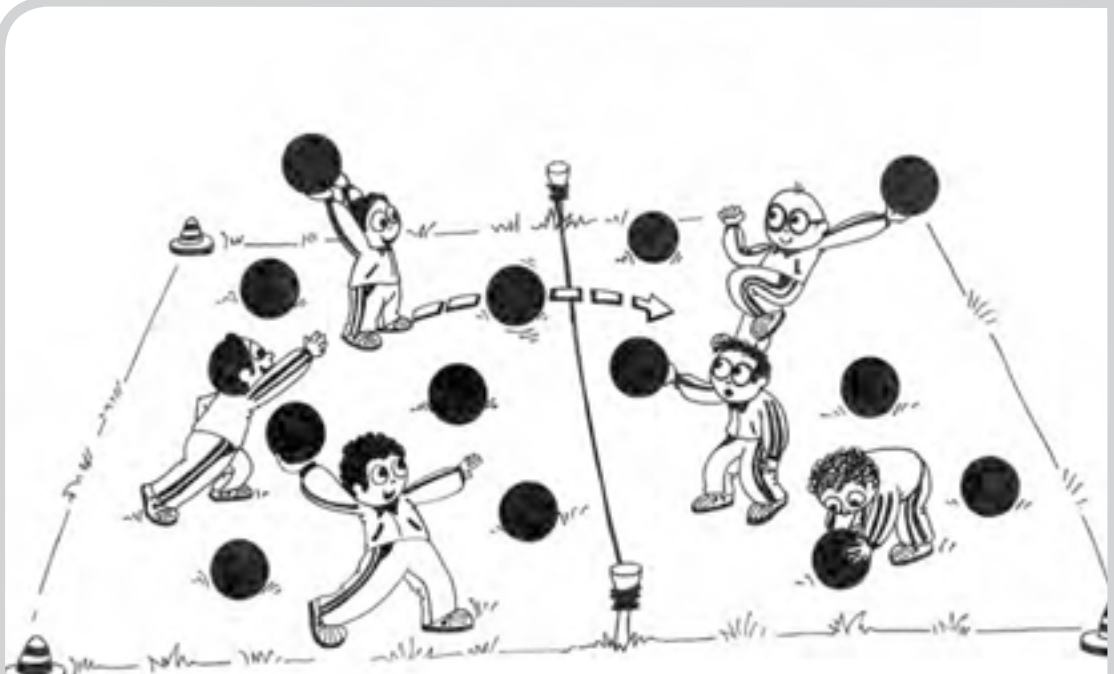
نام و نوع بازی	یک، دو، سه، پرتاب (ورزشی)
هدف	بهبود قدرت عضلانی/ تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال) / سرعت / عکس‌العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و همیاری گروهی / خویشتن داری/ حس مسئولیت/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/ کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم و بازیکنان که از قبل شماره آنها مشخص شده است و در زمین والیبال پراکنده می‌ایستند هر گروه در یک نیمه در شروع بازی یکی از گروه‌ها توپ از بالای تور به زمین مقابل پرتاب می‌کند و یک شماره را صدا می‌زند نفری که شماره او گفته شده است قبل از این که توپ با زمین برخورد کند آن را دریافت می‌کند و بعد از سه پاس به هم تیمی‌های خود توپ را به زمین حریف فرستاده و یک شماره از بازیکنان گروه مقابل را اعلام می کند دوباره قبل از این که توپ به زمین برخورد کند نفری که شماره او گفته شد توپ را گرفته و بازی به همان شکل ادامه می یابد اگر توپ با زمین برخورد کند و یا توپ از زیر تور والیبال عبور کند به تیم مقابل یک امتیاز داده می‌شود هر تیمی زودتر به امتیاز ده برسد برنده است
ملاحظات	در صورت آمادگی دانش‌آموزان از پاس پنجه یا ساعد استفاده کنند
نکات ایمنی	۱ــ در این بازی از توپ والیبال یا انواع توپ‌های سبک استفاده شود ۲ــ با اعلام شماره هر بازیکن، سایر دانش‌آموزان فضای لازم برای دریافت در اختیار او قرار دهند

شکل بازی



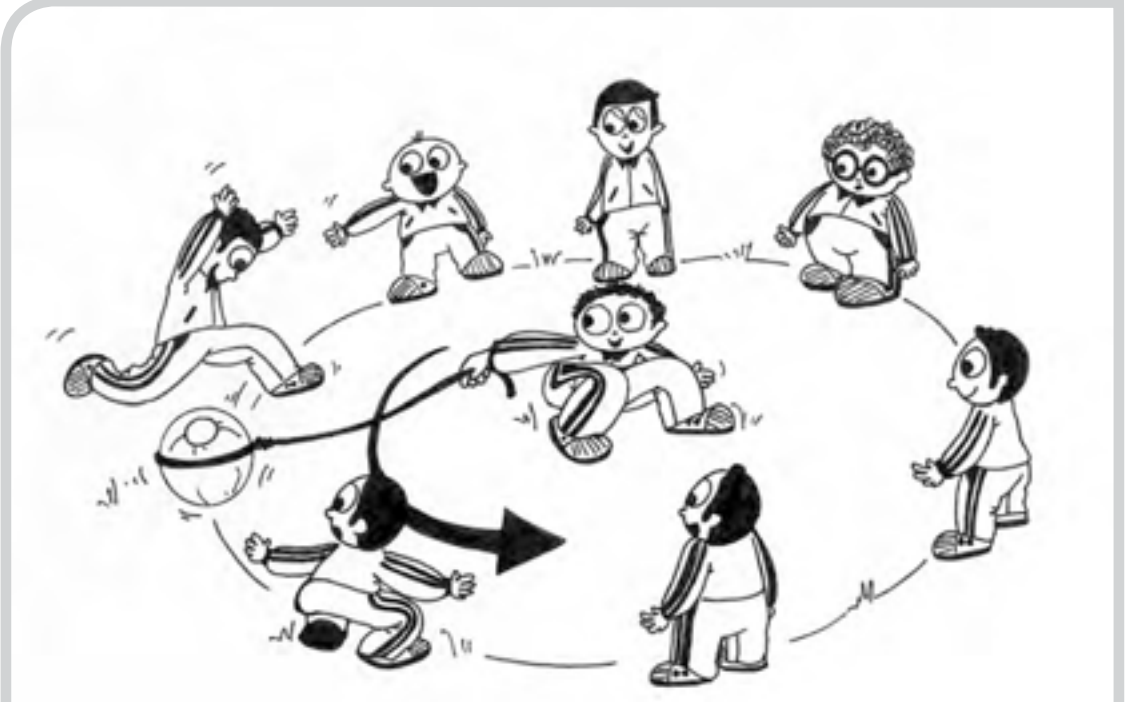
نام و نوع بازی	پاک سازی زمین (ورزشی)
هدف	سرعت /چابکی/ سرعت /عکس العمل/ آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	مسئولیت پذیری/ کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / مشارکت
تجهیزات	توپ والیبال/طناب/گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده ۲× ۲ متر
شرح بازی	معلم زمین بازی را با کشیدن طنابی متناسب با قد دانش‌آموزان به دو نیمه تقسیم می‌کند دانش‌آموزان در دو گروه مساوی(۶ نفری) در دو طرف طناب مستقر می‌شوند کل توپ‌های موجود بین دو گروه به‌طور مساوی تقسیم می‌شود باعلامت معلم و شروع بازی هر گروه سعی می‌کنند توپ‌های گروه خود را از روی طناب به زمین مقابل پرتاب کند، این انتقال توپ تا پایان وقت ادامه دارد در پایان هر دور(۲ دقیقه) با اعلام «ایست» از سوی معلم، بازی متوقف و تعداد توپ‌ها در هر زمین شمرده و ثبت می‌شود در پایان گروهی که توپ کمتری در زمینش ثبت شده باشد امتیاز کسب می‌کند
ملاحظات	در صورت نداشتن توپ والیبال می‌توان از توپ‌های سبک و دست‌ساز به تعداد زیاد استفاده کرد
نکات ایمنی	از انجام این بازی با توپ‌های سنگین خودداری گردد

شکل بازی



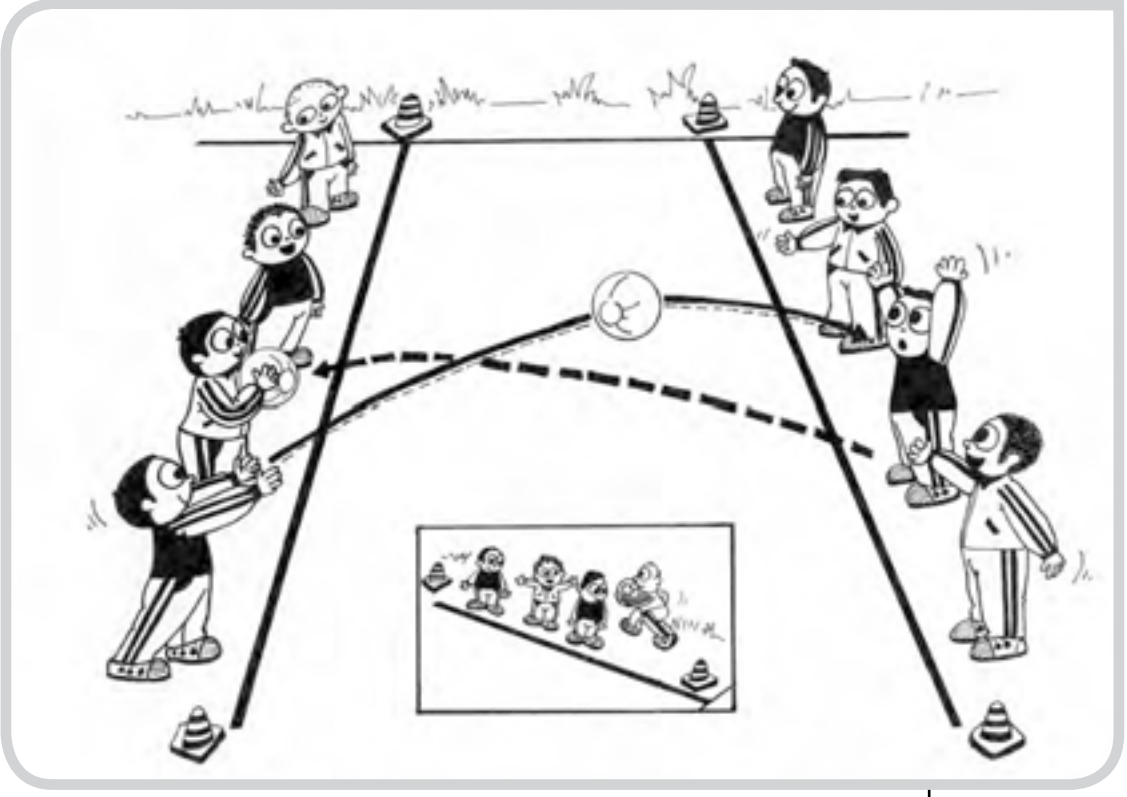
نام و نوع بازی	رد کردن توپ از زیر پا (ورزشی)
هدف	افزایش چابکی/ سرعت/ عکس العمل/ توان انفجاری پا/ مهارت‌های ادراکی آگاهی بدنی و فضایی
صلاحیت‌های مشترک	تقویت روحیه شجاعت و شهامت/ اعتماد به نفس/ مهارت کار گروهی/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ طناب/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	همه بازیکنان به استثنای یک نفر به شکل دایره، می‌ایستند به گونه‌ای که صورتشان به طرف دایره است یک نفر در مرکز دایره قرار می‌گیرد و طنابی را که انتهای آن به توپی بسته شده است به دست می‌گیرد با اشاره مربی نفر وسط دایره سعی می‌کند طنابی را که به انتهایش توپ بسته شده را دور دایره بچرخاند در این حالت افراد باید با نزدیک شدن توپ به آنها، از روی توپ پرش کنند و توپ را از زیر پای خود رد کنند نفری که توپ به پای او برخورد کند جای نفر وسط را می‌گیرد
ملاحظات	در صورت داشتن فضای آموزشی مناسب برای مشارکت بیش‌تر، دانش‌آموزان بازی در گروه‌های کوچک سازمان‌دهی شود
نکات ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر طول طناب حداقل ۲ متر در نظر گرفته شود

شکل بازی



نام و نوع بازی	پاس بده به دوستت (ورزشی)
هدف	سرعت /عکس العمل/ هماهنگی عصبی ـ عضلانی/ آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت /همیاری/ تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات
تجهیزات	توپ مینی هند بال و بسکتبال
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و یکی در میان در دوصف رو به روی هم می‌ایستند (فاصله صف‌ها متناسب با سن و توانایی بازیکنان در پرتاب و گرفتن توپ) به نفر اول هریک از صف‌ها که رقیب هم هستند توپ داده می‌شود آنها باید توپ را به صورت مورب به دومین نفر گروه خود پاس بدهند بازی به همین شکل ادامه پیدا می‌کند تا توپ به نفر آخر هر گروه برسد او بایدتوپ رابه حالت دو به ابتدای صف برساند و حرکت پاسکاری را شروع کند هر گروهی که نفرات آن زودتر به حالت اول استقرار بازی برسند برنده بازی خواهند بود بازی برای هر چند دوری که از قبل قرار گذاشته شده است، به همین روال ادامه پیدا می‌کند
ملاحظات	درانجام این بازی می‌توان از انواع پاس‌های معمول ورزش‌های هندبال و بسکتبال استفاده کرد
نکات ایمنی	ـ از توپ‌های سبک یا دست ساز استفاده شود ـ هنگام بازی از پرتاب توپ به سمت صورت بازیکنان خودداری شود ـ بعد از کسب مهارت کافی در دانش‌آموز از توپ‌های ورزشی می‌توان استفاده کرد

شکل بازی



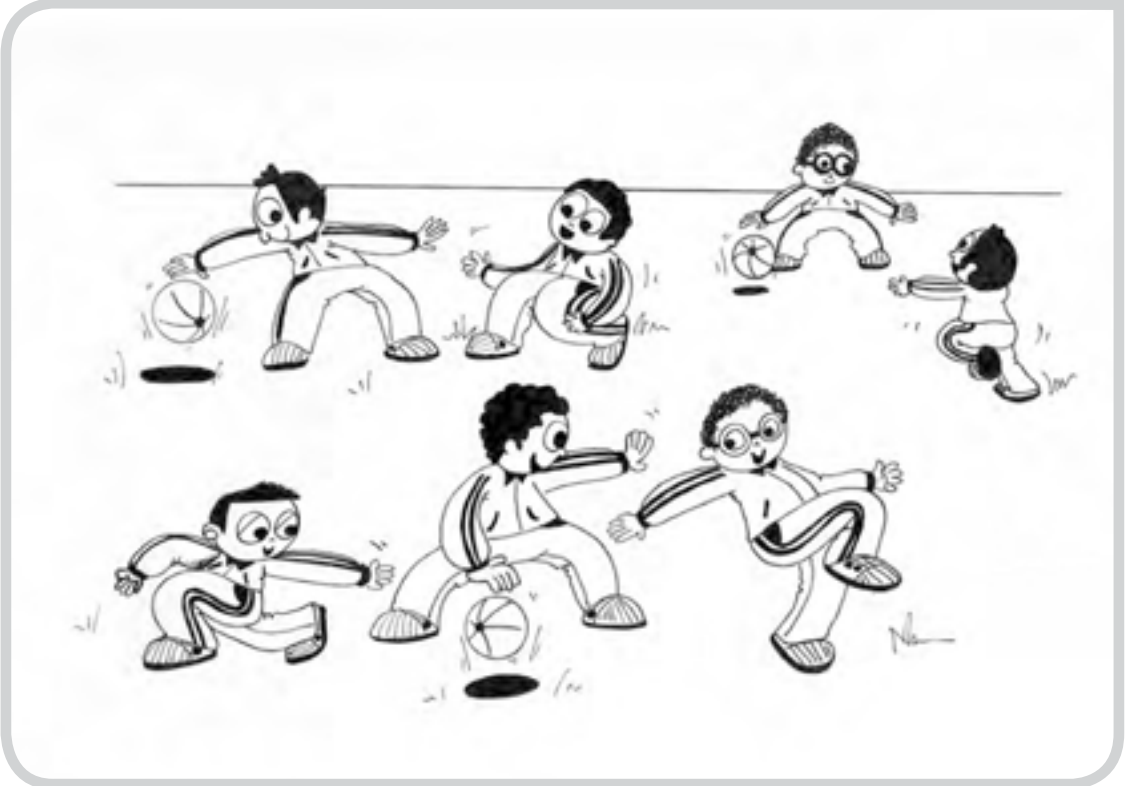
نام و نوع بازی	پاس بگیر یار اضافه کن (ورزشی)
هدف	سرعت /چابکی/ تمرین پاس و جابه جایی/ آمادگی برای رشته ورزشی بسکتبال و هند بال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت /همیاری / نظم و قانون مداری/ اطاعت از فرامین
تجهیزات	کاور/ سوت/توپ بسکتبال
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	دانش‌آموزان در یک محیط مشخص پراکنده می‌شوند ۲ نفر از دانش‌آموزان را به صورت داوطلبانه یا انتخابی برمی‌گزینیم و از ایشان می‌خواهیم با پاس دادن توپ به همدیگر به بازیکنان دیگر نزدیک شوند بدون اینکه در هنگامی که توپ در اختیارشان هست راه بروند و هر زمان که امکان داشت در صورتی که توپ در دستان آنها بود یکی از دانش‌آموزان را لمس نماید بعد از اینکه با دست آن بازیکن زده شد او نیز به گروه دو نفره اضافه می‌گردد و به کمک آنها سعی می‌کند دیگران را به تله بیاندازد و به گروه خود اضافه نماید نفر آخر به عنوان نفر برنده اعلام می‌گردد دانش‌آموزانی که به یکدیگر پاس می‌دهند کاور همرنگ می‌پوشند
ملاحظات	متناسب با توانایی دانش‌آموزان می‌توان از انواع پاس‌های رایج در رشته‌های ورزشی هندبال و بسکتبال استفاده کرد
نکات ایمنی	از توپ‌های متناسب با توانایی دانش‌آموزان استفاده شود

شکل بازی



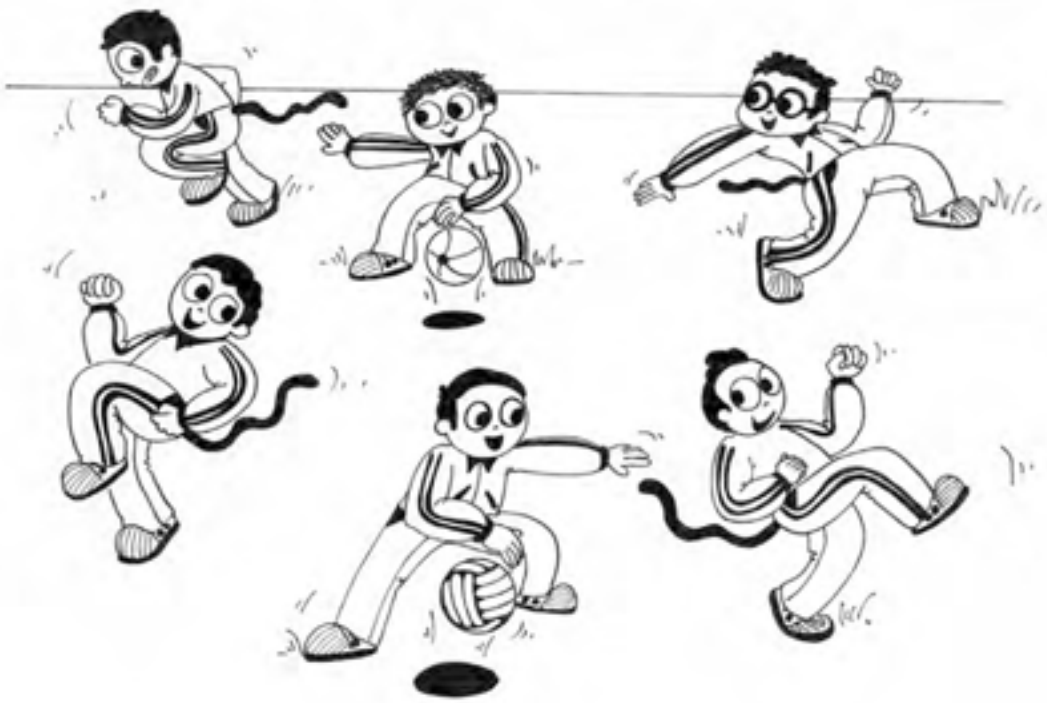
نام و نوع بازی	توپ بزن (ورزشی)
هدف	عکس العمل / تمرین دریبل/ آمادگی برای رشته ورزشی هند بال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	اعتماد به نفس/نظم و قانون مداری/ حس مسئولیت/ تلاش
تجهیزات	توپ مینی بسکتبال/کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	به بعضی ازنفرات به تعداد توپ‌های موجود توپ داده می‌شود و از بقیه نفرات می‌خواهیم که در اطراف محیط بازی پخش شوند مالکین توپ در حالی که توپ را به زمین می‌زنند (دریبل می‌کنند) با دست دیگر بازیکنان بدون توپ رالمس می‌کنند و بازیکنان بدون توپ سعی در زدن توپ دارند اگر مالکین توپ کسی را لمس نمایند که توپ نداشته باشد آن بازیکن از بازی خارج می‌شود و اگر توپ بازیکن زده شود جای خود را با بازیکن زننده توپ تعویض خواهد کرد
ملاحظات	باد توپ‌ها برای انجام دریبل مناسب باشد
نکات ایمنی	تناسب بین فضای موجود و تعداد دانش‌آموزان رعایت شود

شکل بازی



نام و نوع بازی	دمبشو بکش (ورزشی)
هدف	تقویت درییل و پاس / همکاری/ آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی/خویشتن داری/ اعتماد به نفس/ حس مسئولیت/ رعایت قوانین
تجهیزات	روبان یا کاغذ/توپ مینی بسکتبال یا مینی هندبال به تعداد موجود
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده موجود
شرح بازی	به تعداد توپ‌های موجود به دانش‌آموزان به قید قرعه توپ می‌دهیم و برای بقیه دانش‌آموزان با کاغذ یا روبان دم قرار می‌دهیم با شروع بازی مالکین توپ با درییل زدن سعی می کنند دم سایر بازیکنان را بکشند هر دانش‌آموزی که دمش کشیده شد با همکاری نفری که این کار را انجام داده است با پاس دادن به یکدیگر به بازی ادامه می‌دهد تا نفرات دیگر را به گروه خود اضافه نماید برنده بازی آخرین نفری است که با دم باقی‌مانده است
ملاحظات	بازیکن مالک توپ فقط مجاز به کشیدن دم می‌باشد
نکات ایمنی	تعداد بازیکنان متناسب با فضای آموزشی در اختیار تعیین شود

شکل بازی



نام و نوع بازی	تک حلقه(ورزشی)
هدف	سرعت / عکس العمل / همکاری/ تقویت مهارت‌های پاس، دریافت و شوت در بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و همیاری گروهی / احترام به قوانین / مسئولیت پذیری/ اعتماد به نفس
تجهیزات	کاور در دو رنگ / توپ مینی بسکتبال / حلقه
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	دانش‌آموزان به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم می‌گردند از آنها می‌خواهیم که فقط با پاس دادن به همدیگر توپ را به حلقه برسانند و پرتاب نمایند هرخطا و هر بار که توپ از زمین بیرون برود تیم مقابل از بالای زمین روبروی حلقه بازی را شروع می‌نماید هر تیم حداقل با ۳ پاس می‌بایست توپ را به حلقه برساند و در صورت اقدام به شوت و گل نشدن ۳ پاس مجدداً اجرا می‌گردد در زمان مقرر بازی گروهی که گل بیشتری داشته باشد برنده خواهد بود
ملاحظات	ــ دانش‌آموزان در مهارت‌های دریافت، پاس و شوت از توانایی برخوردار باشند ــ دانش‌آموزان در هنگام مالکیت توپ نمی توانند با توپ حرکت کنند ــ استفاده از انواع پاس‌ها بلامانع می‌باشد
نکات ایمنی	ــ به هنگام پاس ودریافت از آماده بودن بازیکن مقابل مطمئن باشند

شکل بازی

