

نکات اساسی در اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری

- پیش از انجام هرگونه حرکت کششی شدید، دقت داشته باشید که بدن گرم شده باشد. برای این کار می‌توانید از دویدن آرام کمک بگیرید.
- بهتر است حرکات کششی در ابتدا با فشار کمتر انجام شود و رفته‌رفته که آمادگی بدنی افزایش می‌یابد، فشار را افزایش دهید.
- برای اینکه انعطاف‌پذیری در دامنه حرکتی مفصل افزایش یابد، اصل افزایش بار یا فشار تمرین را در نظر بگیرید. به عبارت دیگر، به مرور که جلسات تمرین پیش می‌رود، فشار وارد به مفاصل و عضلات بیشتر شود. حتماً توجه داشته باشید که این امر هرچقدر تدریجی‌تر باشد، سازگاری آن بالاتر است.
- در افزایش بار یا فشار تمرین توجه داشته باشید که هنگام حرکت کششی، این کشش به گونه‌ای 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.
- در هنگام فعالیت‌های کششی در ناحیه گردن و کمر، از باز شدن و یا تا 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.
- به هنگام اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، به طور طبیعی نفس بکشید و نفس را در سینه حبس نکنید.
- از روش کششی تابی یا پویا زمانی 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 کم فشار انجام گیرد و بعد از آن از روش کشش عمقی (بی 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 مشکل‌تر، دونفره و با وسیله استفاده کنید.

- در افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل، اصلاً عجله نداشته باشید.
- حفظ آرامش در اجرای حرکات، به روند توسعه کار بسیار کمک می کند.

● چابکی

چابکی یکی دیگر از قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجراست. این قابلیت در بسیاری از رشته های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و در ورزش هایی حتی عامل موفقیت فرد تلقی می گردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است. قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس العمل، تعادل و انعطاف پذیری 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 می کند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

- برای انجام تمرینات چابکی، بدن بایستی به خوبی 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 می شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن تمرینات چابکی برنامه ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت های سریع همراه است بنابراین در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

● تعادل و هماهنگی

توانایی حفظ پایداری را تعادل می گویند. وقتی بدن از استحکام خوبی برخوردار باشد، به طوری که بتواند در برابر نیروهایی که قصد به هم 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 ورزش های مختلف و تجربیات حرکتی، تعادل را بهبود می بخشد، زیرا تعادل به طور مستقیم به نوع مهارت بستگی دارد و با تمرینات مهارتی به بهترین نحو پیشرفت می کند. هماهنگی نیز یکی دیگر از توانایی های 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 مهارت ها و انجام آن به صورت کامل و بی عیب 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 می سازد. به عبارت دیگر فرد آنچه را که سیستم عصبی نسبت به یک واکنش صادر شده است را به وسیله عضلات بدن به درستی و بدون حرکت اضافی و صرف انرژی کمتر انجام دهد.

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

متخصصین امر ورزش 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 به عنوان 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 به طور 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 – تنفسی، تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمر بند شانه، افزایش

انعطاف‌پذیری

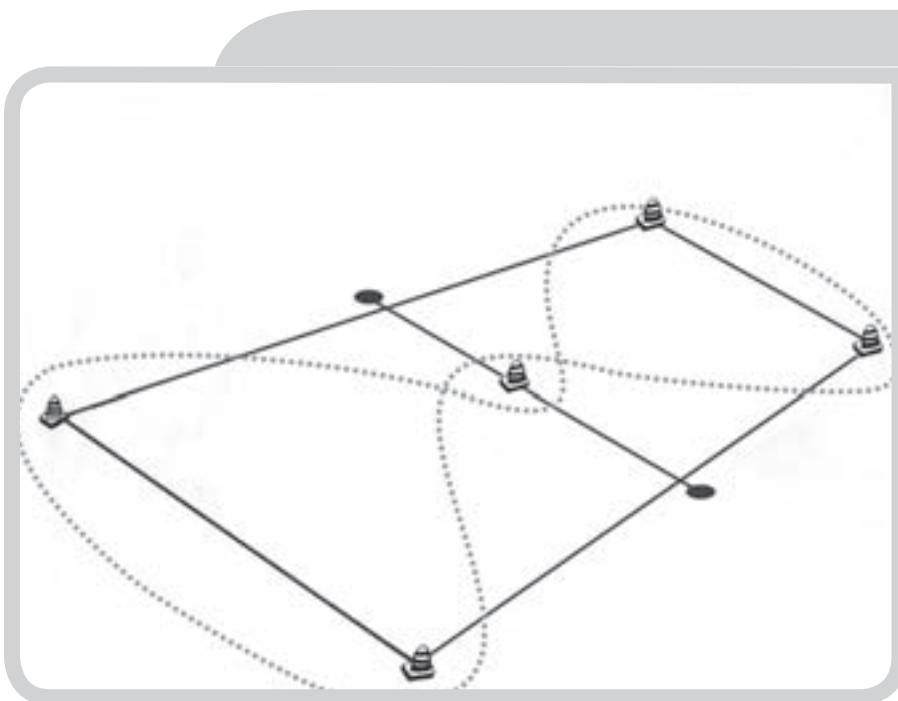
● فضا: زمین والیبال (۹ × ۱۸)

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

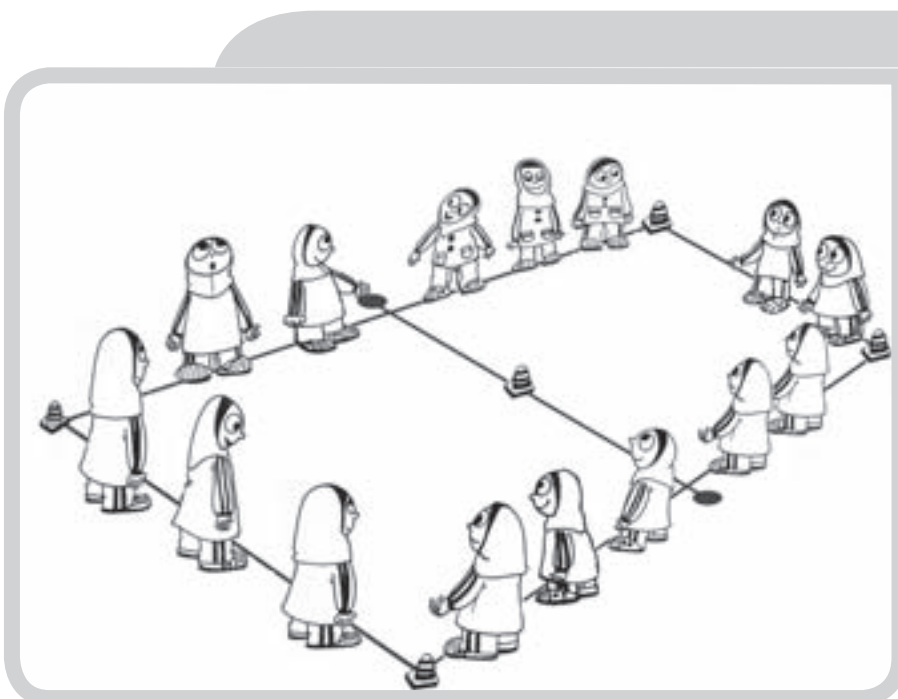
هر نفر ۲ بطری)

● شرح فعالیت:

مانند شکل صفحه بعد، موانعی را در چهار گوشه 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، به صورت هشت لاتین (8) مسیر را طی کنند. ابتدا چند بار به صورت 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 به شرح ذیل است که می‌تواند تغییر کند :



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

حرکت شماره ۲: انجام حرکت شماره یک، با این تفاوت که این بار 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 به اندازه 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 بیشتر از عرض شانه باز، به طرف پای راست خم شده و میچ پا را می‌گیرند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۸: حرکت شماره ۷ بر روی پای چپ

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

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

حرکت شماره ۱۱: برای تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمر بند شانه با گرفتن ۲ بطری در دست از انواع حرکات

مرتبط استفاده شود.

ملاحظات:

– 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.

– به اجرای صحیح حرکات توجه ویژه شود.

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

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

– با توجه به زمان، می‌توانید تعداد حرکات را افزایش دهید.

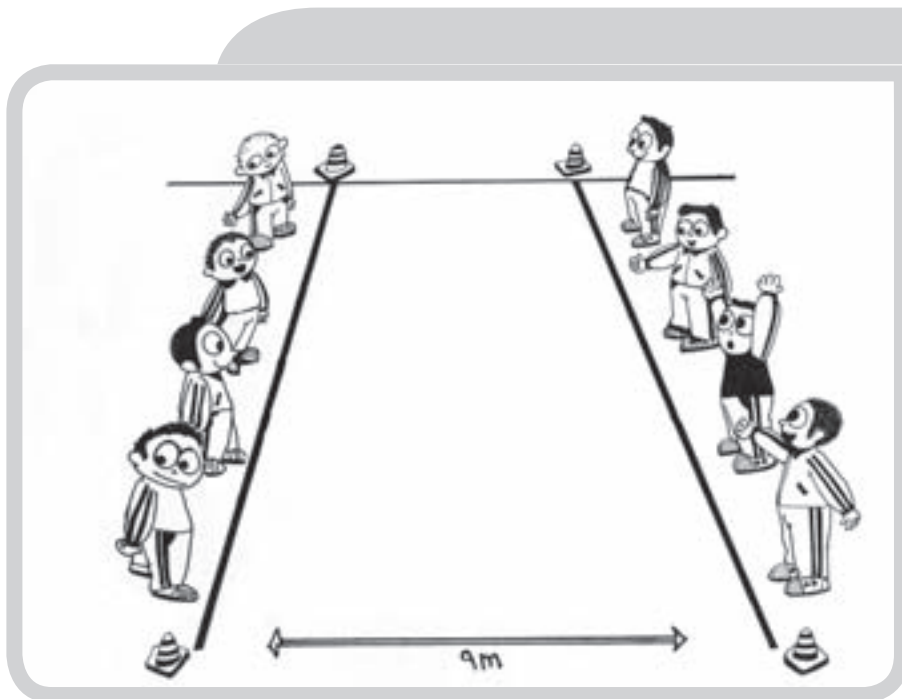
– اگر تصمیم دارید تا این شکل از اجرای تمرینات را در جلسات دیگر تکرار کنید، می‌توانید تعداد حرکات را افزایش داده تا دانش‌آموزان تعداد حرکات بیشتری یاد گرفته و معلم نیز با شماره‌های بیشتری بتواند حرکات تصادفی را برای حرکت اعلام نماید.

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

– 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 - تنفسی، تقویت قدرت عضلانی پاها، افزایش انعطاف پذیری
- فضا: حیاط مدرسه/ سالن/ پارک نزدیک مدرسه
- وسایل مورد نیاز: بدون وسیله
- شرح فعالیت: دانش آموزان به فاصله یک دست بر روی دو خط موازی که ۹ متر از یکدیگر فاصله دارند، مستقر می شوند و فعالیت های مورد نظر زیر را انجام می دهند.



- ۱- با صدای سوت معلم، دانش آموزان مستقر بر روی دو صف، با راه رفتن جای خود را عوض می کنند (حداقل این کار ۳ بار انجام شود).
- ۲- دانش آموزان در حالی که در صف مستقر هستند، سه یا چهار حرکت کششی که معلم برای آنها نشان می دهد، انجام می دهند (هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه).
- ۳- با صدای سوت معلم، دانش آموزان با دویدن آرام جای خود را عوض می کنند. (حداقل ۴ مرتبه)
- ۴- دانش آموزان پس از اتمام جابه جایی، مجدد در صف ایستاده و چند حرکت نرمشی که معلم نشان می دهد، انجام می دهند (هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار تکرار شود).
- ۵- دانش آموزان با صدای سوت ۲ مرتبه با دویدن جابه جا شوند.
- ۶- پس از استقرار در صف، ۴ حرکت کششی با نظر معلم انجام دهند (هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه).
- ۷- با فرمان معلم ۱ بار با دویدن جابه جا شوند.

۸- پس از استقرار، ۳ حرکت نرمشی با نظر معلم انجام شود (هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار).

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

نمونه حرکات کششی و نرمشی مورد استفاده بین جابه جایی ها :

● مرحله اول

- کشش عضلات کتف (دست راست و چپ)

- کشش عضلات سه سر بازو (دست راست و چپ)

● مرحله دوم

- انجام حرکت پروانه از پهلو

- انجام حرکت پروانه از جلو

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

● مرحله سوم

- ایستاده و پا به اندازه عرض شانه باز، دو بار با دست صاف به بالا به پهلو راست و دو بار به پهلو چپ

- کشش خم شدن به جلو و رساندن دست ها تا حد ممکن به نزدیک زمین

- به طرف راست چرخیده، درحالی که روی پای راست خم می شود، پای چپ کاملاً کشیده به عقب می رود.

- حرکت بالا در طرف دیگر انجام شود.

- ایستاده ، پاها به اندازه عرض شانه باز و سعی می شود دست ها را روی کتف ها در پشت گذاشته و همزمان در هر دو

کتف کشش ایجاد می کنیم.

● مرحله چهارم

- حرکت زیگ زاگ از پهلو

- حرکت قیچی در دو طرف خط

- ایستاده ، پاها به اندازه عرض شانه باز و به طرفین حرکت چرخش را انجام دادن (حرکت چرخش از ناحیه کمر، دوبار

به راست و دوبار به چپ)

ملاحظات :

- به نکات مطرح شده در نمونه فعالیت یک کاملاً توجه شود.

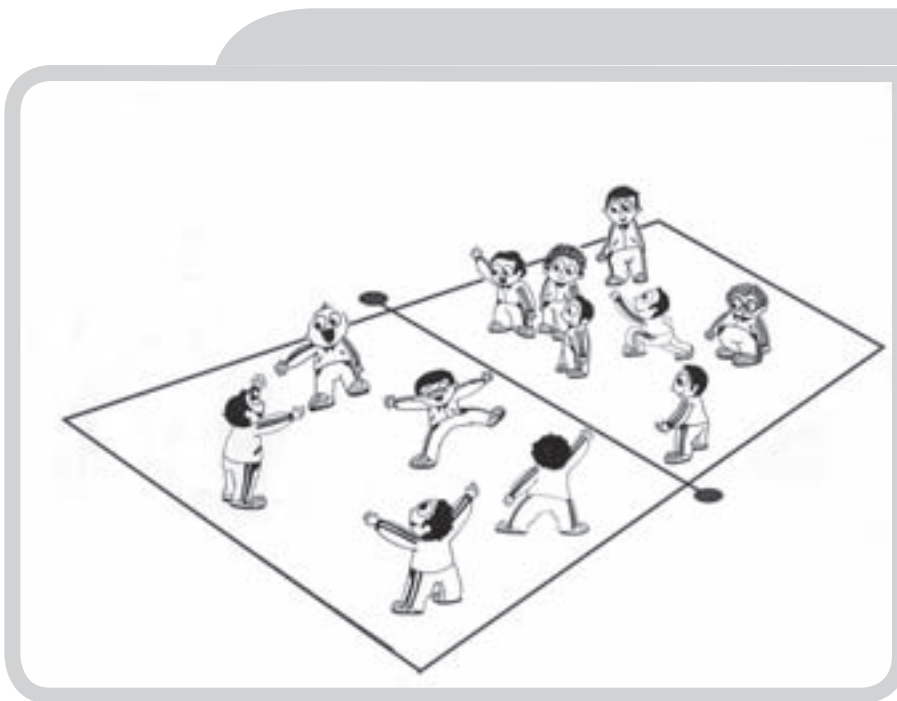
- در اجرای تمرینات نرمشی دقت شود تا دانش آموزان بیش از حد ممکن به بدن فشار نیاورند.

- در جابه جا شدن ، به دانش آموزان یادآوری شود تا هنگام عبور از کنار یکدیگر، باهم برخورد نکنند.

- تعداد جابه جایی ها می تواند متناسب با توانایی دانش آموزان تغییر داشته باشد.

الگوی شماره سه

- هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، تقویت هماهنگی
- فضا: زمین والیبال / زمین بسکتبال
- وسایل مورد نیاز: بدون وسیله
- شرح فعالیت: با فرمان معلم، دانش آموزان در فضای موردنظر پخش می شوند و منتظر اجرای حرکاتی می شوند که به آنها ارائه می شود.



- ۱- با فرمان معلم، دانش آموزان در فضای تعیین شده پراکنده شده و ضمن رعایت برخورد نکردن با یکدیگر، حرکت راه رفتن را انجام می دهند. (۱ تا ۲ دقیقه)
- ۲- با فرمان معلم، عمل راه رفتن را به دویدن تبدیل می کنند. (۱ تا ۲ دقیقه)
- ۳- دانش آموزان در فضای ورزشی به صورت پراکنده مستقر شده و با اعلام معلم، حالت های حیوانات مختلف را به صورت ایستا نشان می دهند. (هر حرکت ۸ تا ۱۰ ثانیه و در مجموع ۲ دقیقه)

۴- 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).

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

۶- پس از پایان زمان راه رفتن، با فاصله بر روی زمین می‌نشینند و حرکات کششی زیر را انجام می‌دهند :
- روی باسن نشسته و پاها را کاملاً دراز می‌کنند.

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

- باز کردن پاها به طرفین در حالت نشسته تا جایی که امکان دارد.

- به پشت خوابیده، یک پا را ۹۰ درجه روی زمین قرار می‌دهند و پای دیگر را به صورت عمود به سمت بالا می‌برند.

- حرکت بالا را با تغییر پاها انجام می‌دهند.

(حرکات کششی ۸ تا ۱۰ ثانیه ادامه یابد)

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

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

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

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

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

۸- دانش‌آموزان با فرمان معلم به مدت ۱ دقیقه حرکات مختلف (مانند بند ۴) را در حالت راه رفتن اجرا نمایند.

ملاحظات :

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

۲- زمان اجرای هر حرکت با توجه به شرایط و توانایی دانش‌آموزان قابل تغییر و تنظیم است.

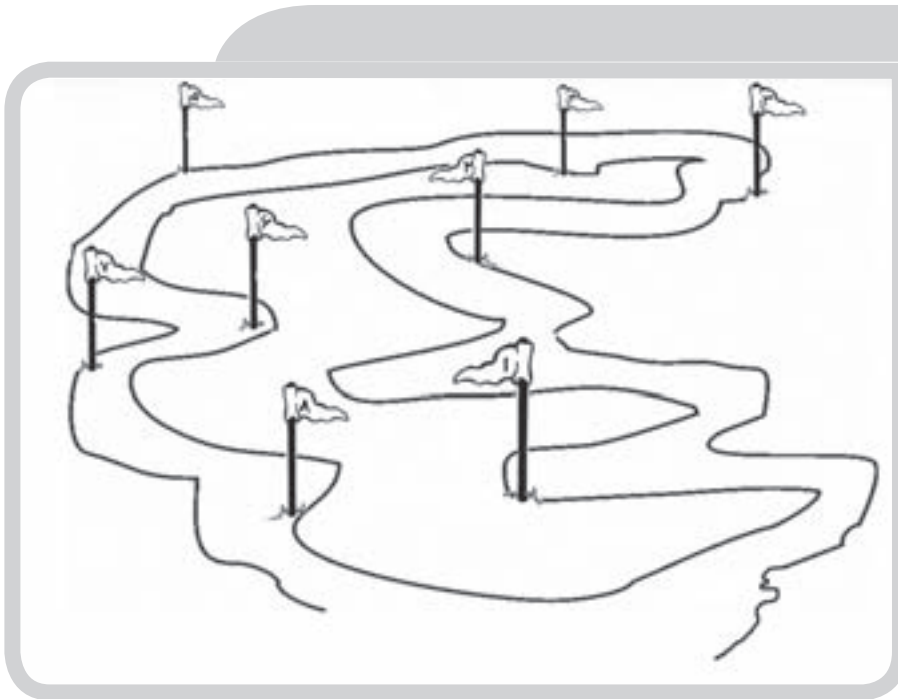
۳- در اجرای حرکات، استراحت کافی در فواصل تمرینات لحاظ شود.

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

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

الگوی شماره چهار

- هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی-تنفسی، افزایش قدرت عضلانی، تقویت هماهنگی
- فضا: کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- وسایل مورد نیاز: بدون وسیله
- 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.



- ۱- دانش‌آموزان یک بار با راه رفتن، مسیر را طی نمایند و با ایستگاه‌ها آشنا شوند.
- ۲- دانش‌آموزان با راه رفتن مسیر را طی کرده و در هر ایستگاه یک یا دو بار حرکت مربوط به ایستگاه را نمایشی انجام دهند.
- ۳- دانش‌آموزان با تقلید از حرکات مختلف (ماشین سواری، اسب سواری و ...) مسیر را ۲ تا ۳ بار به صورت دویدن طی نمایند.
- ۴- 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 طناب زنی
- ایستگاه ۸ : حرکت پروانه از جلو با وزنه (بطری آب)

ملاحظات :

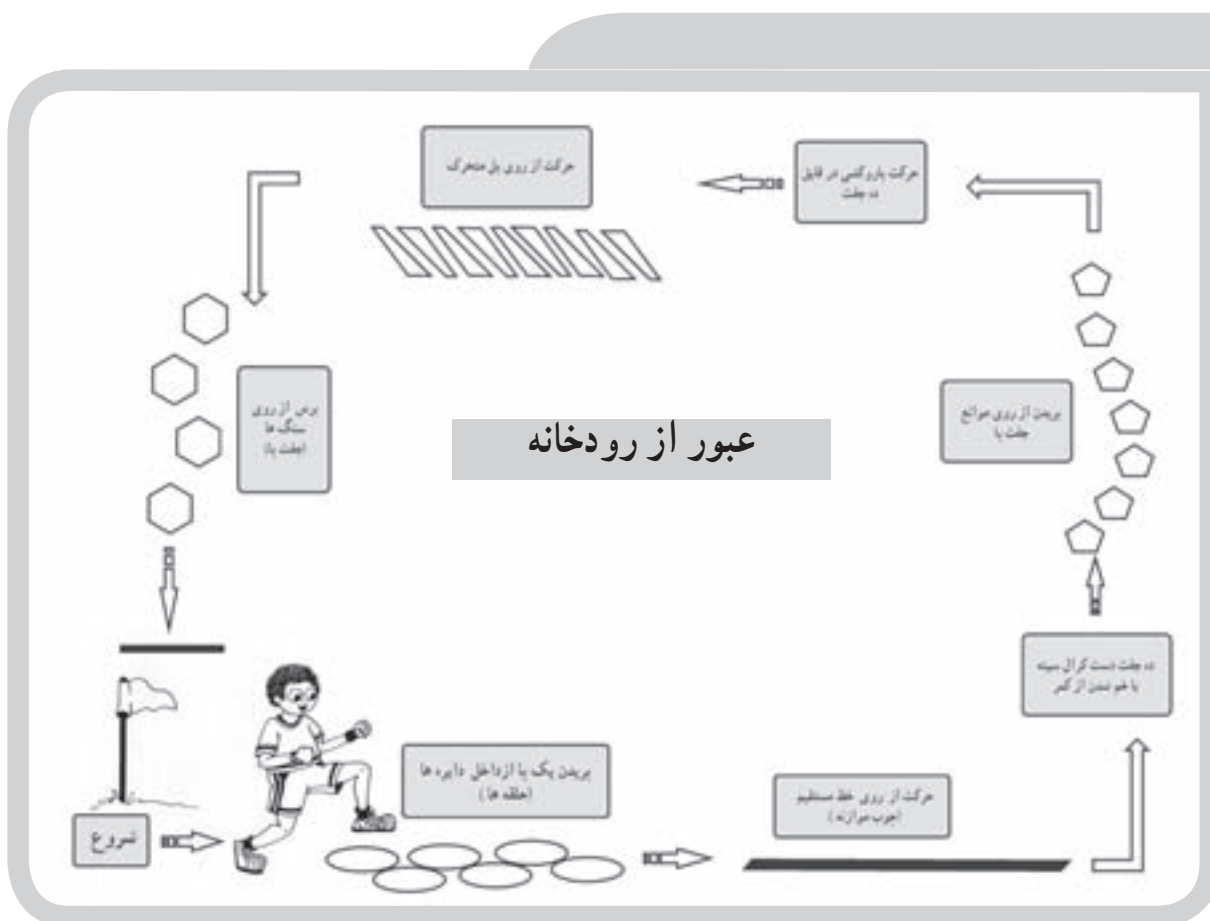
- حرکات در ایستگاه‌ها قابل تغییر هستند.
- لابه لای حرکات در ایستگاه‌ها از حرکات شیرین کاری استفاده شود.
- هر حرکت در هر ایستگاه حداقل ۸ تا ۱۲ بار تکرار شود.
- ایستگاه شماره ۷ متناسب با زمان مورد استفاده در ایستگاه‌های دیگر در نظر گرفته شود.
- به تناسب تعداد نفرات می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کرده و حرکات را به صورت گروهی در ایستگاه‌ها انجام

دهند.

- برای سازگاری بهتر عضلات، هر گروه از حرکات را حداقل ۴ تا ۶ جلسه تکرار کنید.
- علی‌رغم تکرار، می‌توانید با شرایط مختلف در اجرای کارها تنوع ایجاد کنید.
- در ایستگاه شماره هشت ، وزنه متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود.

الگوی شماره پنج

- هدف : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی – تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی
- فضا : کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- وسایل مورد نیاز : بدون وسیله
- شرح فعالیت : در محل مورد نظر 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 دانش آموزان می‌خواهیم در نزدیک هر یک از موانع حرکات نوشته شده را اجرا نمایند.



ملاحظات :

- 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 جذاب تر و با هدف طرح نزدیک تر خواهد بود. در صورت فراهم نبودن هیچ امکاناتی، می توان موانع را روی زمین نقاشی کرد.
- فعالیت بالا را می توان با طراحی شرایط طبیعی دیگر نیز تغییر داد.
- اندازه و فاصله موانع در نظر گرفته شده متناسب با توان دانش آموزان و فضای در دسترس مشخص شود. اگر فضا بزرگ است، فاصله بین موانع را بیشتر کنید.
- به منظور گرم کردن بدن، دانش آموزان می توانند 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 - تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی

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

● وسایل مورد نیاز: بدون وسیله

● شرح فعالیت: دانش آموزان در کل فضای در دسترس پراکنده شده و به ازای هر ۵ تا ۸ نفر، یک نفر به عنوان گرگ

انتخاب شده و یک کارت که روی آن یک حرکت کششی نوشته یا تصویر آن موجود است را به دست گرفته و با فرمان معلم شروع به دنبال کردن بقیه می کند. هر دانش آموزی که توسط گرگ گرفته یا زده می شود، کارت را از گرگ گرفته حرکت مربوطه را انجام و خود جای گرگ را می گیرد. این کار به تناسب زمان در دسترس می تواند بین ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه یابد.

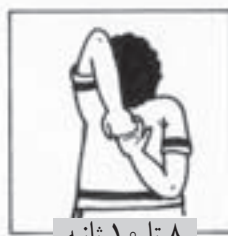
کارت های مربوط به حرکات کششی



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه

ملاحظات :

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

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

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

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

معرفی فعالیت‌ها و حرکاتی که می‌توانند به جای نمونه الگوهای معرفی شده جایگزین شوند یا به طور مجزا اجرا شوند :

– حرکت فرشته (تعادلی)

– تقلید حرکت حیوانات

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

– حرکات شیرین‌کاری

– انجام حرکات دو نفره

– حرکات با وسیله (مثل حرکات با توپ طبی)

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

● عضلات چهارسررانی، همسترینگ و سרینی‌ها

● عضلات راست کننده ستون فقرات و عضلات شکمی

● عضلات سینه‌ای و دلتوئید

● عضلات دوسر و سه سر بازویی

لازم به یادآوری است که نمونه فعالیت‌های ۱، ۲ و ۳ بیشتر به منظور گرم کردن و تقویت استقامت قلبی – 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 به عنوان 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 به پیش 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:

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

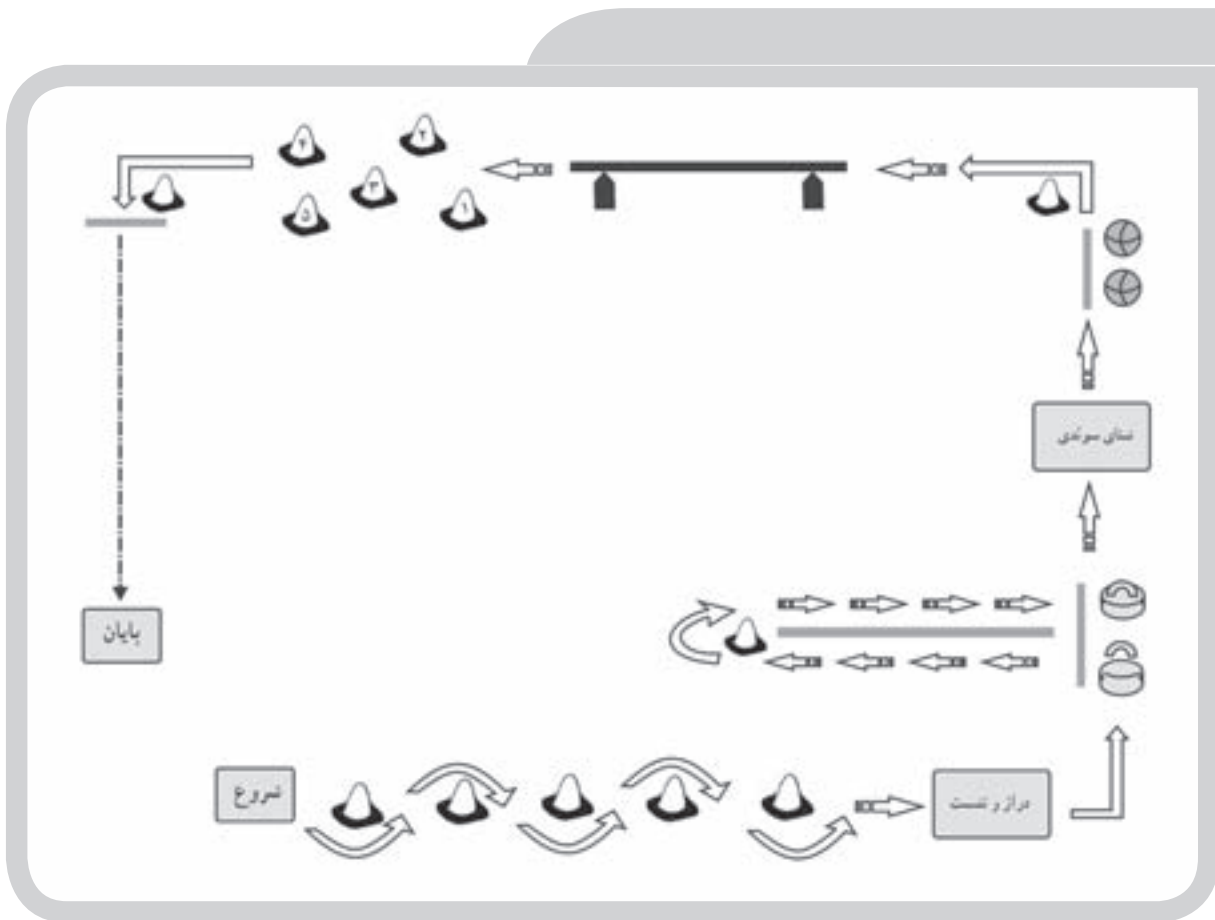
۲- معلم همراه با دانش‌آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه کار او را نظارت می‌کند. هر کجا که خارج از مرحله پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، فعالیت را اصلاح می‌کند یا از جایی فعالیت را ادامه می‌دهد که خطایی صورت نگرفته است. در هر صورت معلم می‌بایست نسبت به انجام صحیح فعالیت‌ها در هر ایستگاه و یا طی نمودن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

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

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

۵- 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.

۶- برای امتیازدهی این آزمون یا هر آزمونی 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.



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

- ایستگاه پنجم، پرتاب توپ طبی دو کیلو گرمی یا کیسه شن (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به طوری که پشت به محل پرتاب قرار دارد).
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۱ متر
- ایستگاه ششم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر (در صورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی متر استفاده شود).
- فاصله تا ایستگاه بعد نیم متر
- ایستگاه هفتم، عبور از موانع در یک مربع 3×3 که در چهار گوشه 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
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۳ متر
- ایستگاه بعد دوی رفت و برگشت به فاصله ۱۵ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به طوری 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 به ذکر 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



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 و بوم کوشا باشند. ضرورت شرکت در فعالیت‌های ورزشی با قابلیت اجرایی شدن در مدارس و با تأکید بر امکانات موجود، ترغیب دانش‌آموزان بر فعال شدن، به حداقل 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 به صورت 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 و میدانی برای کودکان و نوجوانان

ورزش دو و میدانی به دلیل آن که متکی بر مهارت‌های بنیادی از قبیل دویدن، پریدن، و پرتاب کردن است به شرط 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 به صورت عمومی پرداخت. در این دوره توجه به بهبود و ارتقای فاکتور هماهنگی مهم تر از فاکتورهای دیگر از قبیل قدرت و سرعت می‌باشد. از این رو 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

- به عنوان یک معلم تربیت بدنی که قرار است با کودکان همراه شوید به نکات زیر توجه نمایید :
- در آموزش مهارت‌ها از پرداختن به جزئیات و تکنیک پرهیز نمایید.
- سعی کنید مهارت‌ها را در غالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید.
- بعد از آموزش فرصت تمرین کامل در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.
- 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.
- توانایی در کنترل و برقرار کردن نظم به گونه‌ای باشد که فعالیت‌های گروهی به طور موفقیت آمیزی هدایت شود.
- مهارت‌های پایه و بنیادین دو و میدانی را در ابتدا آموزش دهید و به محض آن که دانش‌آموزان این مهارت‌ها را به خوبی فرا گرفتند تمرینات مشکل‌تر را شروع کنید.
- هرگاه زمان آموزش آخرین تکنیک فرا رسید از شاگردان بخواهید که تمرین‌های این مرحله را به اندازه کافی تکرار کنند تا آنها را به خوبی بیاموزند.
- همواره از راهنمایی‌هایی که درک آن برای شاگردان آسان‌تر و معنی‌دارتر است استفاده کنید.
- از صحت تجهیزات، دستگاه‌ها و ابزار و مناسب بودن وزن و اندازه آنها برای سنین مختلف و توانایی جسمانی دانش‌آموزان اطمینان حاصل کنید.
- رعایت اصول ایمنی را به دانش‌آموزان آموزش دهید و آنان را از خطرهای احتمالی که ممکن است در تمرین تهدیدشان کند با خبر سازید.
- از فرآیند گرم کردن در ابتدای تمرین و سرد کردن در انتهای تمرین برای کاهش بروز آسیب دیدگی‌ها بهره بگیرید.
- در فعالیت‌هایی که مبتنی بر پرش و فرود است از سلامت و نرمی سطح فرود اطمینان حاصل نمایید .
- 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 به وضوح 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 – یادگیری در قالب بازی‌های گروهی و مشارکتی ارائه می‌گردد.

عنوان : دوی امدادی سرعت / مانع

هدف : ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم و در عبور از موانع کوتاه در یک کار گروهی و به صورت امدادی

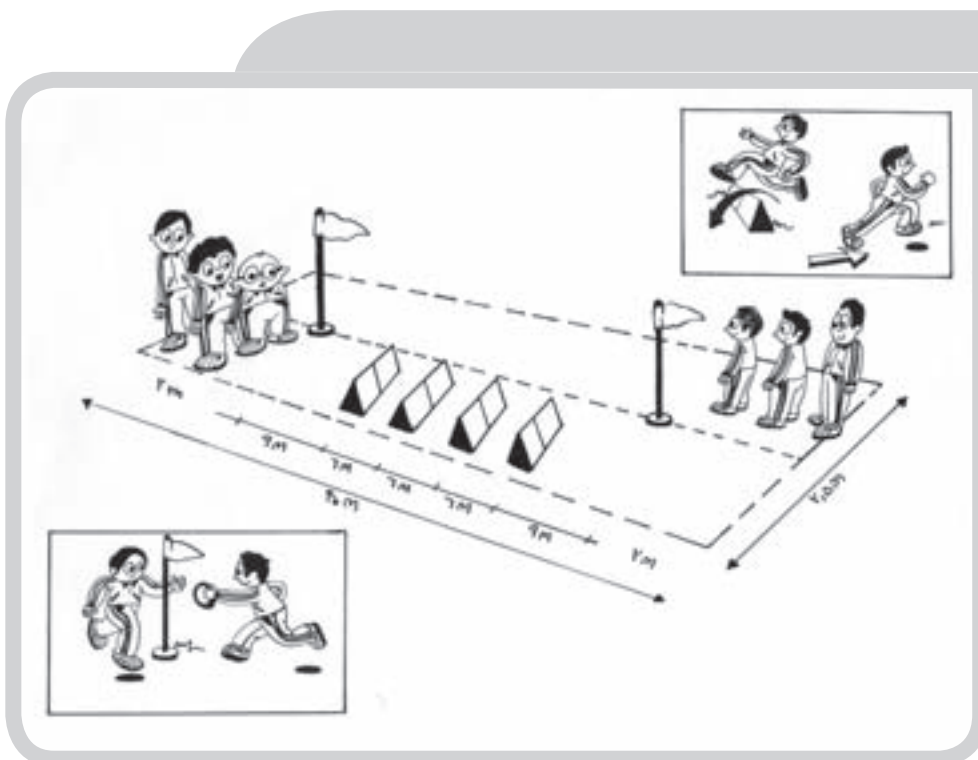
طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و با تأکید بر دویدن از روی موانع کوتاه در نظر گرفته می شود. دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم نمایید و سپس با علامت «شروع» از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع – بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نمایند.

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضا گروه محسوب می گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه تری 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 :

- باتوجه به اینکه الگوی دویدن از روی موانع در این سنین فاقد ارزش است لذا از عملیاتی کردن نحوه خاصی از عبور برای دانش آموزان خودداری نمایید.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



عنوان : پرش ضربدری

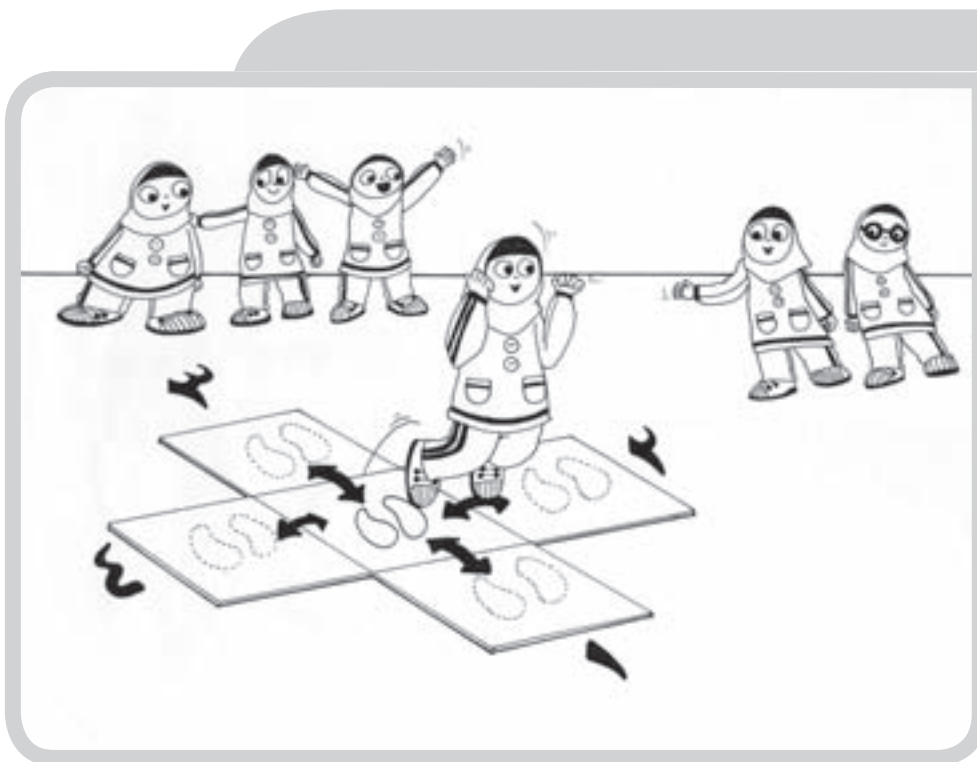
هدف : ارتقای چابکی، مهارت پریدن و تغییر جهت جانبی بدن

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

نحوه امتیازدهی : امتیاز نفرات براساس تعداد پرش ها در یک الگوی کامل حرکتی (جلو، طرفین و عقب) محاسبه می گردد. بهتر است مدت زمان ۱۵ ثانیه محاسبه و تعداد پرش های کامل منظور شود.

لوازم و تجهیزات : وسیله ای خاصی برای این بازی مورد نیاز نیست ولی برای پیشگیری از آسیب های احتمالی، دانش آموزان می توان این عمل را بر روی تشک های با ارتفاع کم انجام داد. علاوه بر این کرونومتر برای ثبت زمان ۱۵ ثانیه مورد نیاز است .

ملاحظات : این تمرین را می توان به صورت گروهی با روش محاسبه امتیاز جمعی (تعداد پرش ها برای کلیه اعضا در هر گروه) به شکل جذاب تر اجرا کرد.



عنوان : پرتاب نیزه موشکی

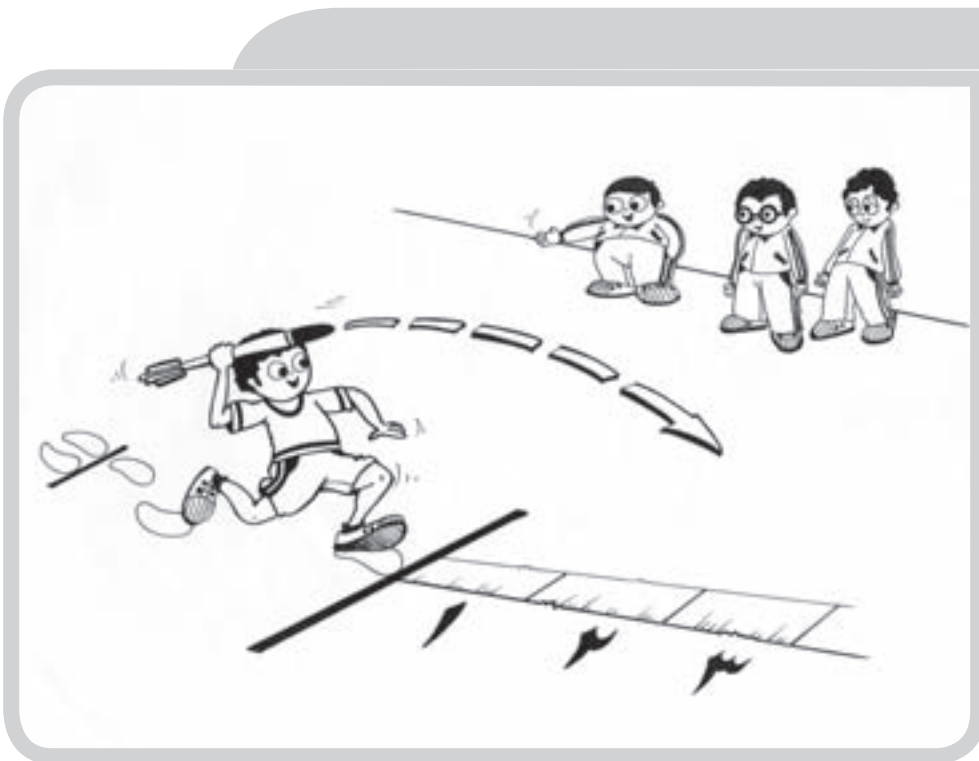
هدف : ارتقای هماهنگی دست، پا و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست
طرز اجرا : مطابق تصویر، یک مسیر پرتاب ۵ متری را علامت گذاری نمایید. دانش آموز از یک وضعیت ایستاده حرکت را آغاز می کند و پس از برداشتن سه گام و قرار گرفتن در مسیر پرتاب، نیزه را از بالای شانه رها می کند. مربی در اجرای این حرکت بایستی توجه 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 به عنوان رکورد دانش آموز محاسبه می گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه موشکی، متر نواری

ملاحظات :

- در لحظه رهایی نیزه می بایست پای مخالف دست پرتاب جلو قرار گیرد، در این راستا برای پرتابگران با دست راست غالب، نحوه گام برداری به صورت چپ – راست – چپ و برای پرتابگران با دست چپ غالب به صورت راست – چپ – راست است.
- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مد نظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.



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 به نحوی علامت گذاری نمایید که یک منطقه برای دوی سرعت یک منطقه برای دوی مارپیچ از بین پرچم ها یک منطقه برای دویدن از روی موانع در نظر گرفته شود با علامت «شروع» و ثبت زمان ، دونده اول بر روی تشک یک غلت به جلو زده و پس از برخاستن شروع به دویدن می نماید و پس از عبور مارپیچ از بین پرچم ها و دویدن از روی موانع، حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل می دهد و این فعالیت تا اتمام افراد گروه تداوم می یابد.

نحوه امتیازدهی : زمان کل گروه به عنوان رکورد در نظر گرفته شده و این زمان با سایر گروه ها مقایسه می گردد تا اولویت بندی تیم ها تعیین شود.

لوازم و تجهیزات : یک تا سه عدد تشک، مخروط تمرینی برای علامت گذاری 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 به صورت جفت

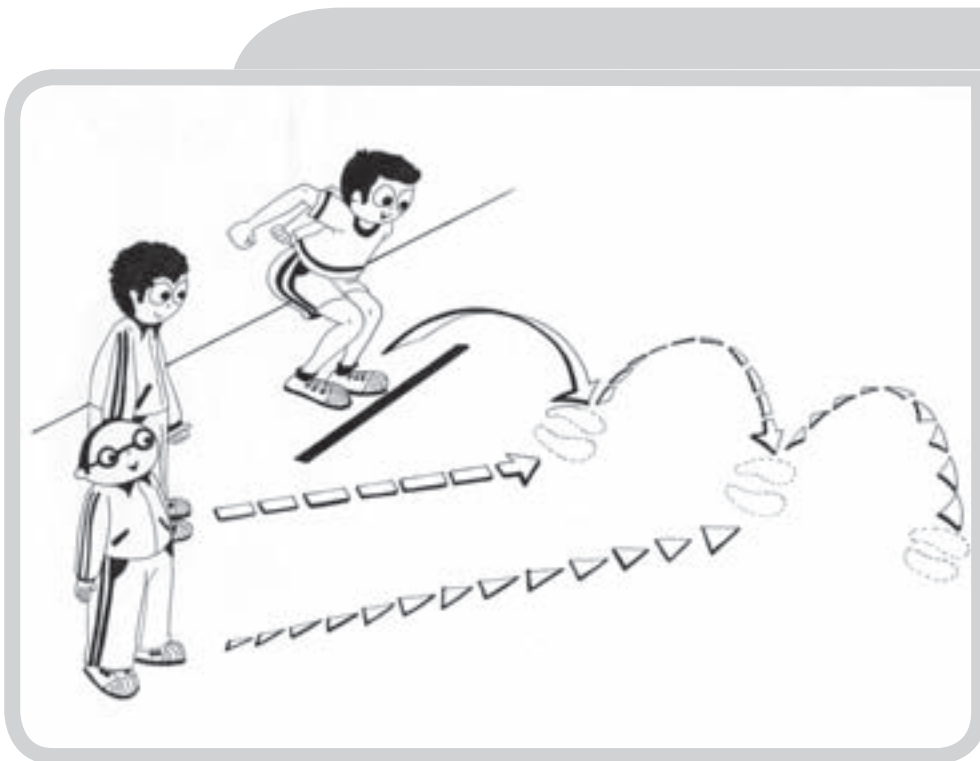
طرز اجرا : مطابق تصویر تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. دانش‌آموز اول از پشت خط شروع یک پرش قورباغه‌ای (به صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارد) را انجام می‌دهد. محل فرود دانش‌آموز اول به عنوان نقطه شروع برای دانش‌آموز دوم محسوب می‌گردد و این عمل به صورت متوالی تا پایان یافتن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

نحوه امتیازدهی : مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به عنوان 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.



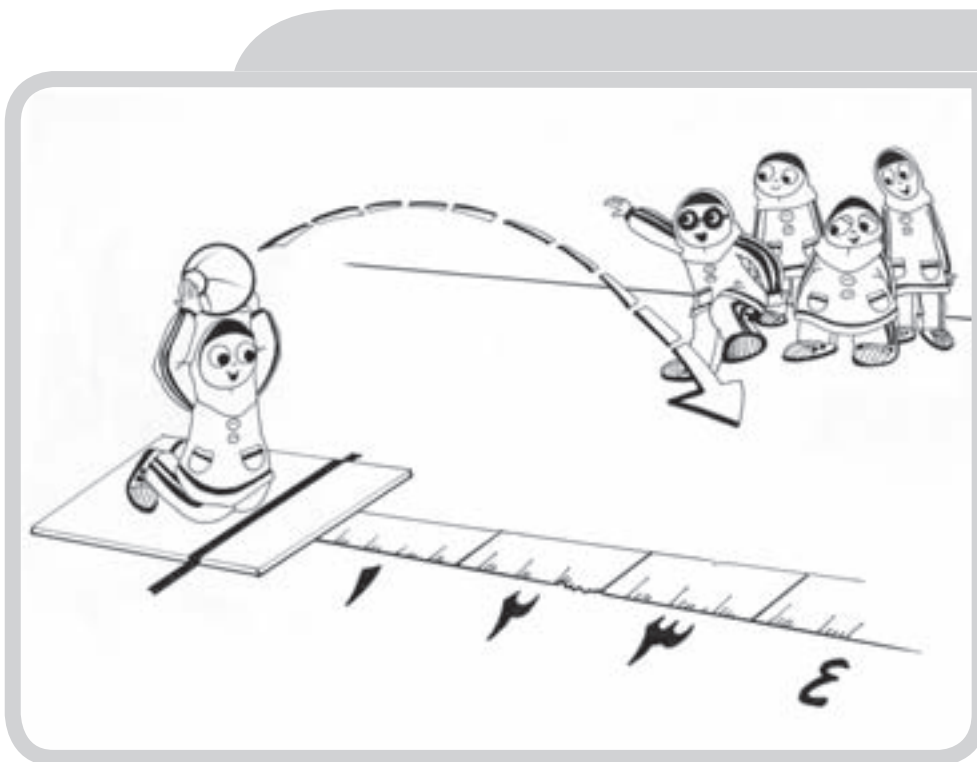
عنوان : پرتاب توپ از بالای سر

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 به عنوان 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، متر نواری



عنوان : دوی استقامت ۶ دقیقه

هدف : ارتقای استقامت قلبی - عروقی

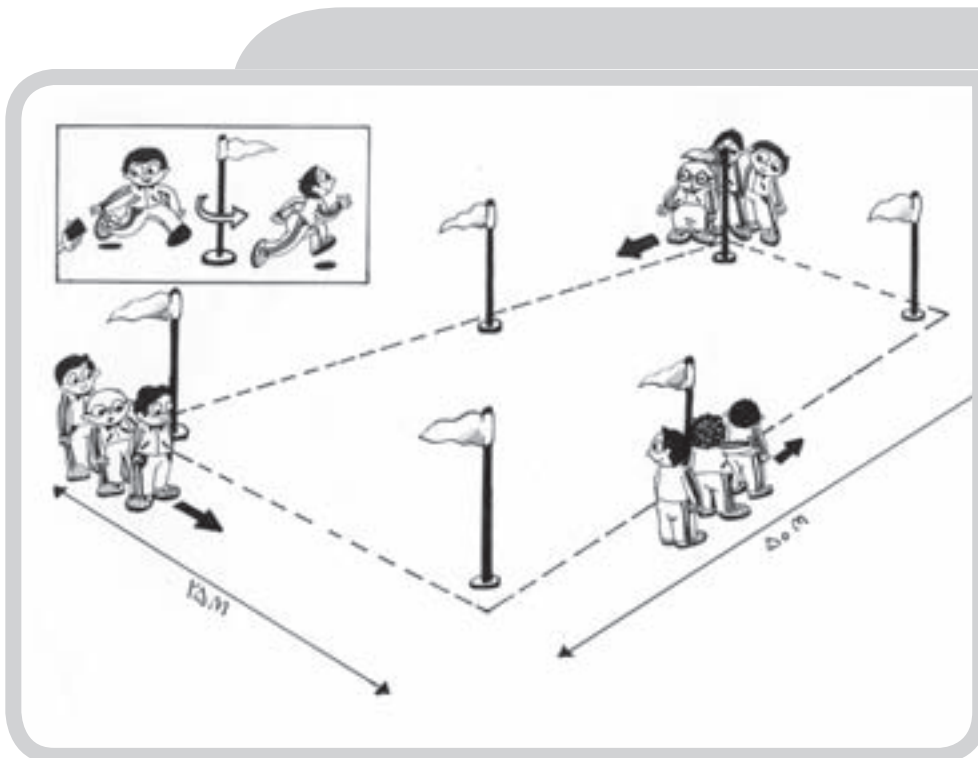
طرز اجرا : مطابق تصویر یک محوطه ۱۵۰ متری (طول ۵۰ متر، عرض ۲۵ متر) را علامت گذاری نمایید و گروه ها را در کنار نقاط شروع قرار دهید. با علامت «شروع» زمان نگهدار مدت ۶ دقیقه را ثبت می کند و نفرات اول هر گروه در طی شش دقیقه سعی می کنند حداکثر مسافت را طی کنند. برای پیشگیری از بروز هر خطایی در اندازه گیری مسافت طی شده، بهتر است پس از طی شدن هر دور و به محض رسیدن دانش آموز به نقطه شروع یک کارت به وی تحویل گردد. پس از پایان شش دقیقه علامت شروع برای نفرات بعدی گروه به صدا درمی آید و این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه ادامه می یابد.

نحوه امتیازدهی : تعداد کارت های اخذ شده در هر 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 تفاوت های فردی افراد توجه شود و از هرگونه اجبار در ادامه فعالیت جداً خودداری گردد.



عنوان : پرش سه گام در منطقه تعیین شده

هدف : ارتقاء مهارت های لی لی، گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام

طرز اجرا : مطابق تصویر مناطق مشخصی را با مسافت های متفاوت برای اجرای پرش سه گام علامت گذاری نمایید . دانش آموزان پس از دور خیز، پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می دهند و پرش سه گام را به نمایش می گذارند . نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای اتکا (تیک آف)، پای راست است، پرش به صورت راست - راست - چپ - پرش و اگر پای اتکا (تیک آف)، پای چپ است . پرش به صورت چپ - چپ - راست - پرش اجرا می گردد . پرش سه گام ترکیبی از یک لی، یک گام و یک پرش است .

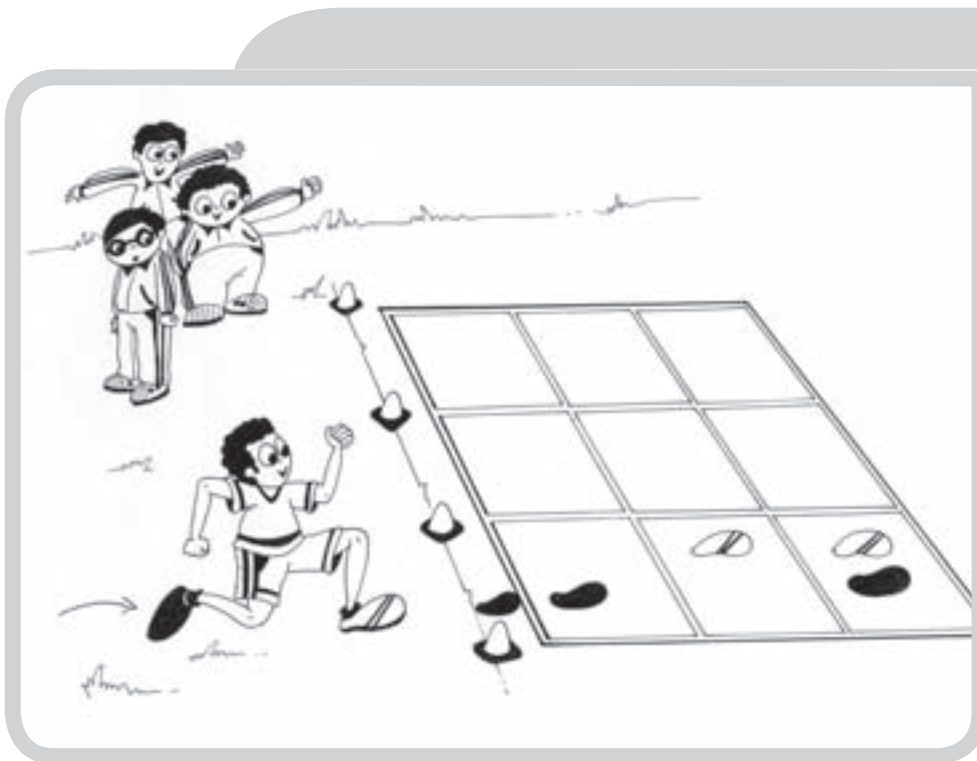
نحوه امتیازدهی : دانش آموزان دو بار پرش سه گام را اجرا کرده و میانگین مسافت افقی به عنوان رکورد فرد محسوب می گردد . این مسافت با سایر دانش آموزان مقایسه شده تا اولویت بندی تعیین شود .

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی و متر نواری

ملاحظات :

- در شروع تمرین به دانش آموزان فرصت داده شود تا با هر دو پا عمل تیک آف را انجام دهند تا از این طریق بتوان به پای تیک آف آنها پی برد .

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



عنوان : پرتاب توپ با یک دست

هدف : بهبود سرعت حرکت دست و هماهنگی چشم و دست

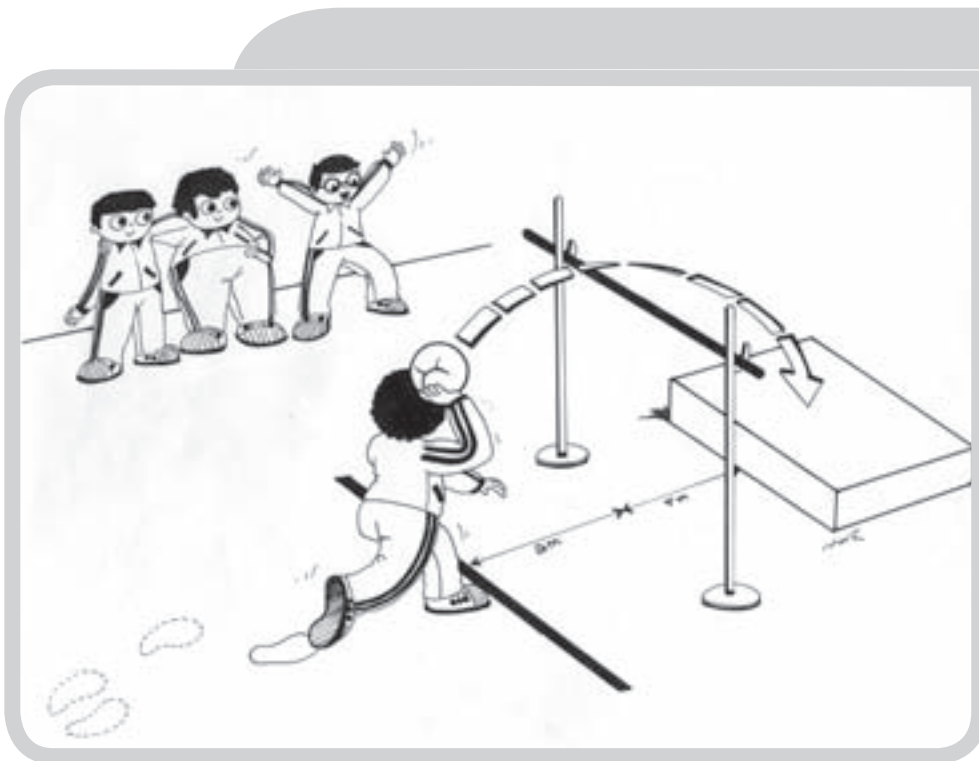
طرز اجرا : مطابق تصویر از مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتی متر استفاده نمایید به نحوی که یک تشک در پشت این مانع و به فاصله سه متری از آن قرار گرفته است. قبل از مانع، ۴ خط شروع ترسیم نمایید که این خطوط به ترتیب با پایه های مانع به اندازه ۲، ۳، ۴ و ۵ متر فاصله داشته باشد. هر دانش آموز موظف است با دورخیز سه گام 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 می آید 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 دانش آموز لحاظ می گردد. این امتیازات در فواصل ۶، ۷ و ۸ متری مابین خط شروع و تشک به ترتیب عبارت اند از ۳، ۴ و ۵ امتیاز مجموع امتیازات دانش آموز در ۴ پرتاب به عنوان رکورد وی محسوب می گردد. در صورتی که توپ به تشک نرسیده و یا از زیر مانع عبور کند یک امتیاز به دانش آموز تعلق خواهد گرفت.

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

ملاحظات :

جهت نحوه گام برداری 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

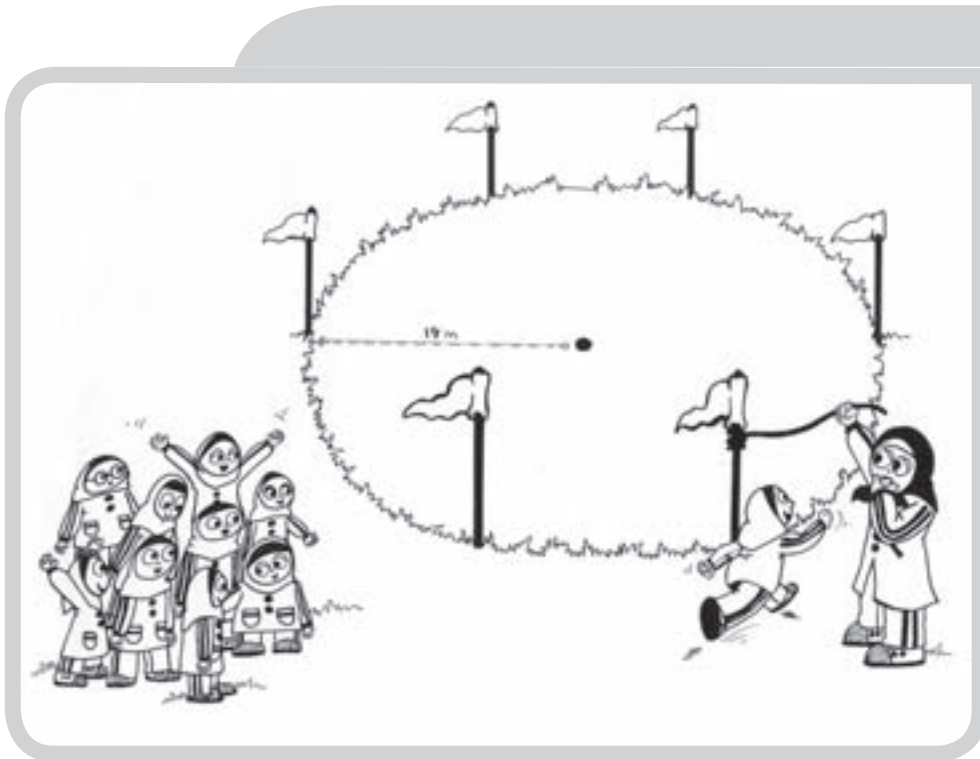
طرز اجرا : مطابق تصویر دایره‌ای با شعاع ۱۶ متر را علامت‌گذاری نمایید. محیط این دایره در حدود ۱۰۰ متر است. دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و از هر دانش‌آموز در گروه بخواهید تا مسافت ۱۰۰ متر را با حداکثر سرعت بدود با باز کردن دروازه عبور و شروع به دویدن ورزشکار مدت زمان طی کردن مسافت را ثبت 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 به دست می‌آید، به عنوان ملاک امتیازدهی گروه استفاده می‌شود. این زمان کل با سایر گروه‌ها مقایسه شده تا اولویت بندی آنها تعیین گردد.

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

ملاحظات :

— 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 تصویر دانش آموز برای اجرای پرش طول از یک نیزه با طولی حداکثر دو متر استفاده می کند. محل کاشتن نیزه باید توسط یک حلقه علامت گذاری شود و حد فاصل محل کاشتن نیزه تا خط شروع ۵ متر است. 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 است این موضوع بالعکس می باشد. دانش آموز پس از دورخیز و در حالی که نوک نیزه به سمت زمین است و با کمک گرفتن از نیزه سعی می کند حداکثر فاصله افقی را به دست آورده و در حلقه های علامت گذاری شده که به منزله رکورد فرد می باشند، فرود آید.

نحوه امتیازدهی : مطابق تصویر هر حلقه معرف یک امتیاز خاص است در صورتی که دانش آموز به صورت جفت پا در هر حلقه فرود آید حداکثر امتیاز آن منطقه به وی تعلق می گیرد ولی در صورتی که یک پا خارج از حلقه باشد یک امتیاز از امتیاز مد نظر برای آن منطقه کسر خواهد شد. هر دانش آموز می تواند سه بار عمل پرش را انجام دهد و حداکثر امتیاز به عنوان رکورد وی محسوب می گردد.

لوازم و تجهیزات : نیزه پرش، متر نواری، حلقه بر اساس توانایی دانش آموزان
ملاحظات :

- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مد نظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.
- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.

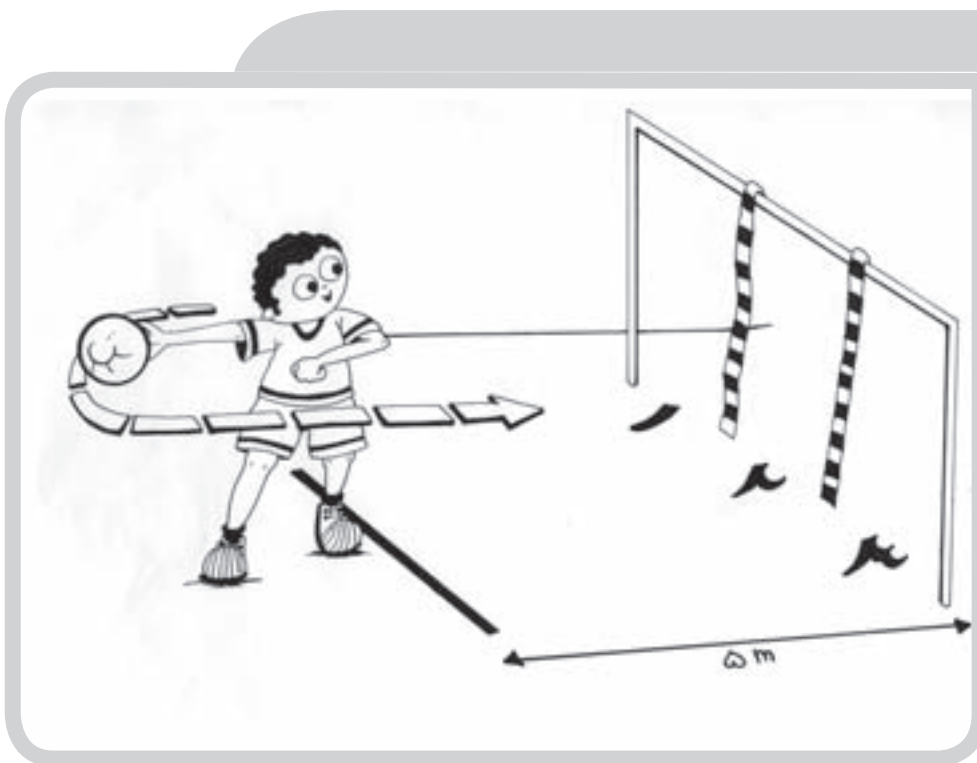


عنوان : پرتاب چرخشی توپ

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 تقسیم بندی نمایید. دانش آموز در پشت خط شروع که به میزان ۵ متر با هدف فاصله دارد به صورت جانبی و روبه روی بخش مرکزی می ایستد و سپس با تاب دادن بدن به نحوی که بازو در کنار بدن کاملاً کشیده است پرتابی مشابه پرتاب دیسک انجام می دهد. دانش آموز دو بار عمل پرتاب را انجام می دهد و مربی نمره محاسبه شده فرد را منظور می کند.

نحوه امتیازدهی : در دانش آموزان با دست راست غالب، پرتاب به سمت هدف راست ۳ امتیاز، هدف مرکز ۲ امتیاز و هدف چپ یک امتیاز تعلق می گیرد. این موضوع برای دانش آموزان با دست چپ غالب برعکس است.
لوازم و تجهیزات : توپ و یا هر جسمی که قابلیت گرفتن و پرتاب کردن داشته باشد.



عنوان : دوی امدادی سرعت ماریچ

هدف : ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم، پرش جانبی از روی موانع و دویدن ماریچ به صورت امدادی

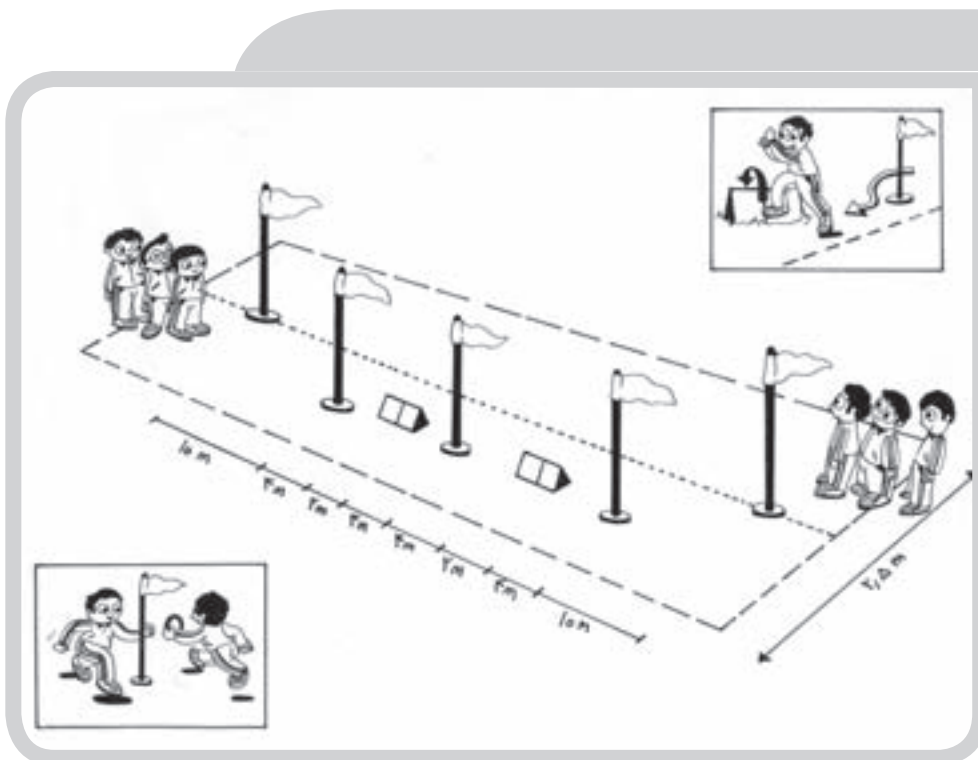
طرز اجرا : مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری، دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و پرچم با تأکید بر پرش جانبی و دویدن ماریچ در نظر گرفته می شود . دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم بندی نمایید و سپس با علامت «شروع» از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع و پرچم - بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نماید.

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضاء گروه محسوب می گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه تری این بازی گروهی را به اتمام رساند.

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

ملاحظات :

– این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند 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 به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای تیک آف را به اندازه ۳۰ سانتی متر توسط دو خط به عرض ۱۰ سانتی متر در ابتدا و انتهای این منطقه مشخص کنید. محل فرود را به صورت مدرج با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایید.

نحوه امتیازدهی : دانش آموز پس از دورخیز پای اتکا (تیک آف) را در محل موردنظر قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی پرش می کند. میزان مسافت طی شده به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) در منطقه ۳۰ سانتی متری قرار گرفت ۲ امتیاز به امتیاز فرد افزوده می شود در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی مناطق ۱۰ سانتی متری قرار گرفت یک امتیاز به امتیاز فرد افزوده می شود و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) در خارج منطقه ۳۰ و ۱۰ سانتی متری قرار گرفت تنها امتیاز پرش فرد مدنظر قرار خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : متر نواری، چسب علامت گذاری برای تعیین مناطق تیک آف، حلقه برای تعیین رکورد پرش، پرچم برای تعیین محل شروع دورخیز

ملاحظات :

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



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

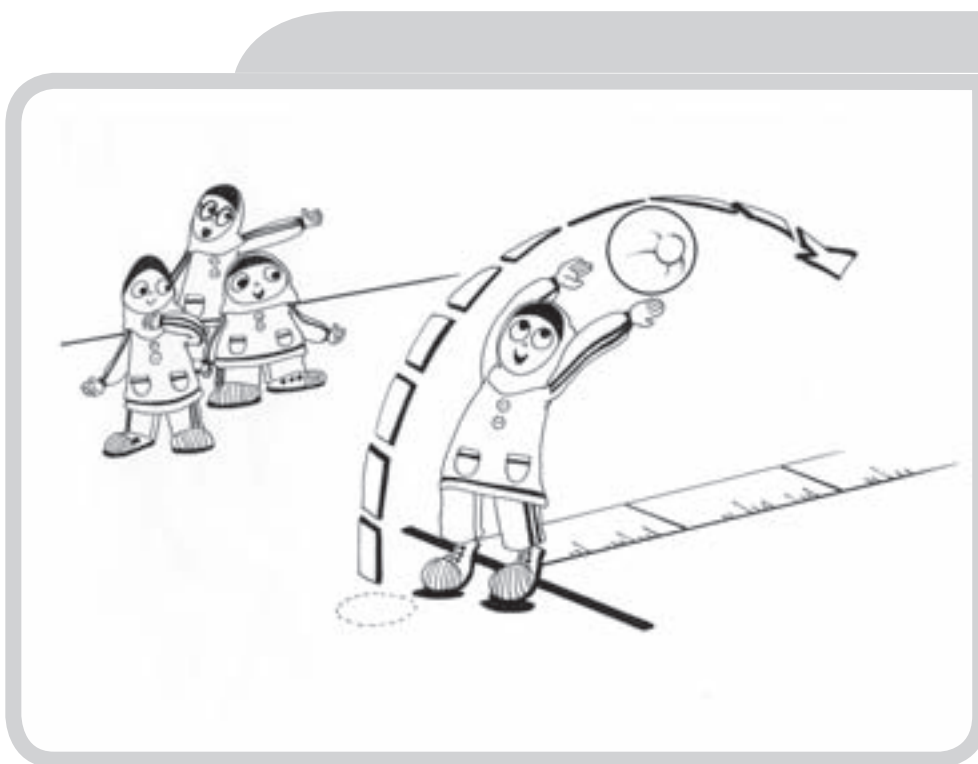
هدف : ارتقای توان انفجاری اندام فوقانی و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با دو دست از بالای سر

طرز اجرا : مطابق تصویر دانش آموز پشت به زاویه پرتاب به نحوی قرار می گیرد که پاشنه های پا در پشت خط شروع قرار دارند. دانش آموز با خم کردن تنه و زانو، توپ را در ابتدا به سمت جلو و پایین تاب داد و سپس با باز کردن تنه و زانو ها و پرتاب دو دست به سمت عقب و بالا باعث پرتاب توپ به سمت زاویه پرتاب می گردد. بایستی به دانش آموزان تأکید کرد که حداکثر تلاش خود را برای کسب مسافت افقی بیشینه انجام دهند.

نحوه امتیازدهی : هر شرکت کننده دو پرتاب انجام می دهد. میانگین دو پرتاب به عنوان رکورد فرد منظور می گردد.

اولویت بندی افراد براساس این میانگین در بین دانش آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

لوازم و تجهیزات : توپ پزشکی (مدسین بال) یک کیلو گرمی، 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 علامت گذاری نمایید . یکی از این مسیرها محلی برای تعویض حلقه یا چوب امدادی و مسیر دیگر با تأکید بر عبور از موانع کوتاه است . نحوه تعویض حلقه یا چوب امدادی به نحوی است که منطقه‌ای به اندازه ۱۰ متر برای شتاب گیری دوندۀ گیرندۀ چوب و تعویض چوب میان دونده حامل و گیرندۀ چوب تعبیه شده است . دانش آموز با علامت شروع ، دویدن را آغاز می کند و پس از دویدن از روی موانع نسبت به تعویض چوب در منطقه علامت گذاری شده اقدام می نماید . این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه تداوم می یابد .

نحوه امتیازدهی : امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر در کلیه اعضای گروه می باشد 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 :

— این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند 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 به عمودی در حین پرش
طرز اجرا : مطابق تصویر یک منطقه ۳۰ متری را به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای اتکا (تیک آف) را تعیین کنید. محل فرود را به صورت مدرج و با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایید.

نحوه امتیازدهی : دانش آموز پس از دور خیز، پای تیک آف را بر روی تخته پای اتکا (تیک آف) قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی تلاش می کند میزان مسافت طی شده به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی تخته فرود آید. ۲ امتیاز به امتیاز پرش دانش آموز اضافه می شود و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) قبل و یا بعد از تخته فرود آید تنها امتیاز پرش مدنظر قرار می گیرد.

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

- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند 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

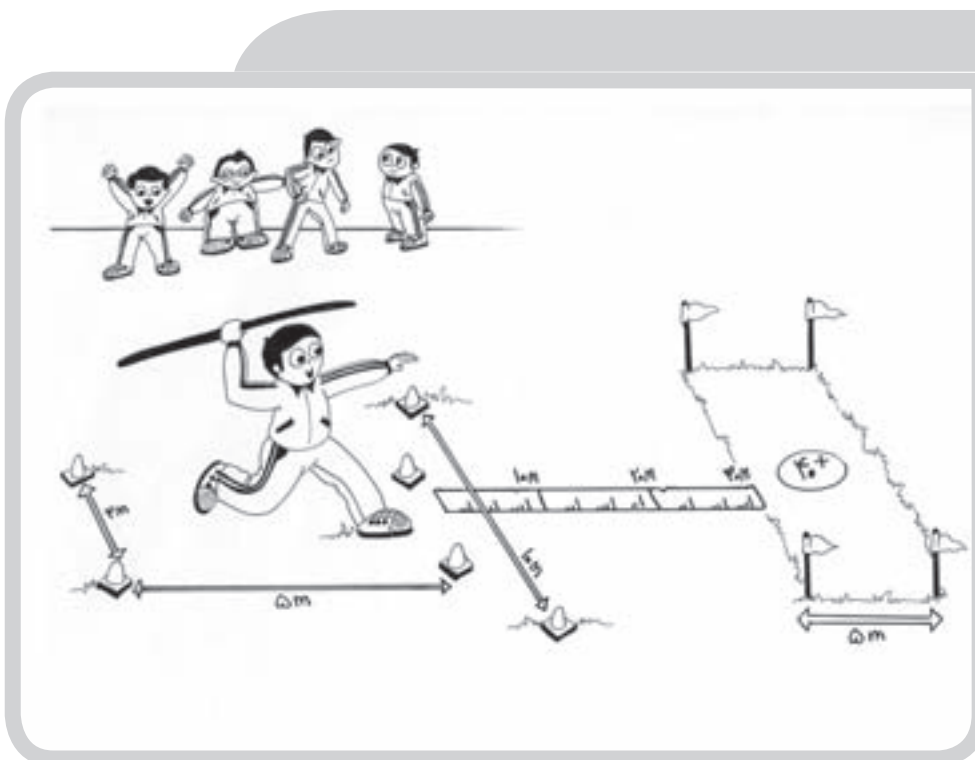
طرز اجرا : مطابق تصویر، دانش‌آموزان در یک مسیر ۵ متری دور خیز کرده و عمل پرتاب نیزه را به نمایش می‌گذارند. در زاویه پرتاب منطقه‌ای به میزان ۳۰ متر علامت‌گذاری می‌شود و آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می‌گردد. در این مهارت دانش‌آموز پس از دورخیز و رسیدن به سرعت حرکتی مطلوب در پشت خط شروع، نیزه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

نحوه امتیازدهی : میانگین سه پرتاب به عنوان 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 : مخروط‌های تمرینی برای تعیین خط شروع، متر نواری، پرچم برای تعیین منطقه فراتر از ۳۰ متر

ملاحظات :

- 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.
- 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

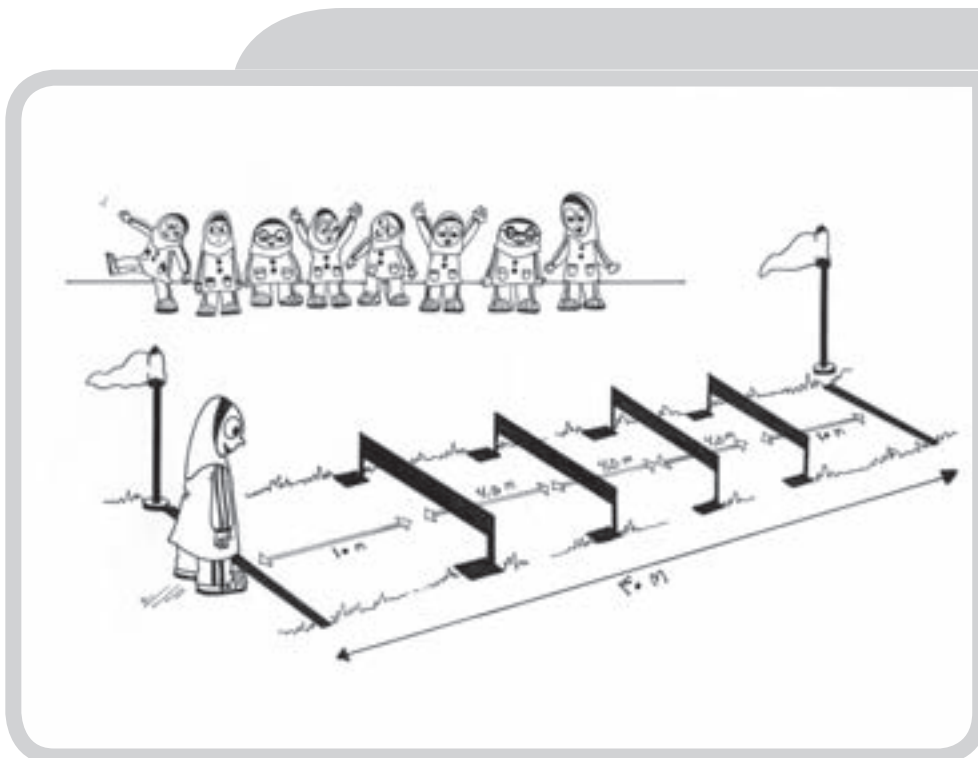
هدف : ارتقای مهارت عبور از موانع با حداکثر سرعت و بهبود قابلیت‌های چابکی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی
طرز اجرا : مطابق تصویر دانش‌آموز در پشت خط شروع از استارت ایستاده یا نشسته استفاده می‌کند. مسافت مد نظر در این فعالیت ۴۰ متر است که مطابق تصویر با کمک ۴ مانع با فواصل تعیین شده تقسیم‌بندی گردیده است با علامت 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، چهار عدد مانع

کوتاه

ملاحظات :

- 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.
- 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

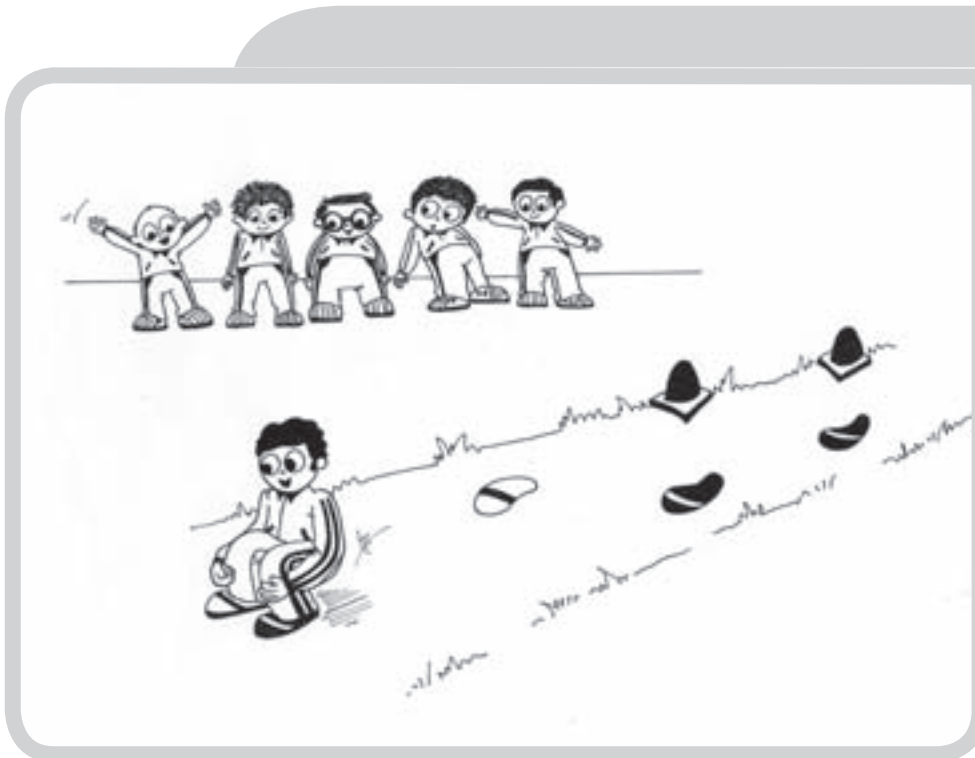
هدف : ارتقای مهارت‌های لی لی، گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام
طرز اجرا : مطابق تصویر یک منطقه ۲۰ الی ۳۰ متری را برای دورخیز دانش آموز علامت گذاری نمایید. دانش آموزان پس از دورخیز، پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می دهند و پرش سه گام را به نمایش می گذارند. نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای تیک آف پای راست است، پرش به صورت راست - راست - چپ - پرش و اگر پای تیک آف، پای چپ است، پرش به صورت چپ - چپ - راست - پرش اجرا می گردد. پرش سه گام ترکیبی از یک لی لی، یک گام، یک پرش است.

نحوه امتیازدهی : دانش آموزان دو بار پرش سه گام را اجرا کرده، و میانگین مسافت افقی طی شده به عنوان رکورد فرد محسوب می گردد. این مسافت افقی با سایر دانش آموزان مقایسه شده تا اولویت بندی نفرات تعیین گردد.

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی، متر نواری

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 دیسک

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

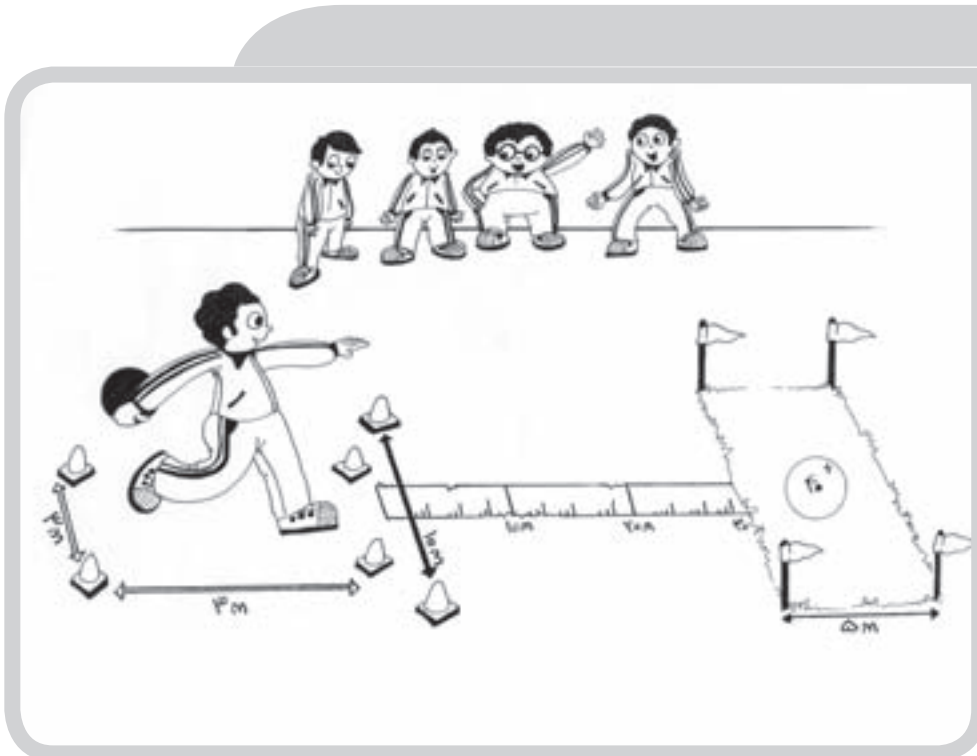
طرز اجرا : مطابق تصویر دانش آموزان در یک مسیر سه متری می توانند با گام برداری و حرکت چرخشی بدن عمل پرتاب دیسک را به نمایش گذارند. در زاویه پرتاب منطقه ای به میزان 30° متر علامت گذاری می گردد. آن سوی 30° متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می شود. در این مهارت دانش آموزان پس از اجرای حرکت چرخشی و گام برداری در پشت خط شروع، دیسک را رها می کنند. هر فرد سه بار این عمل را انجام داده و میانگین رکورد فرد ثبت می گردد.

نحوه امتیازدهی : میانگین سه پرتاب به عنوان رکورد فرد برای اولویت بندی دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد. علاوه بر این اگر منطقه فرود دیسک در محل آن سوی 30° متر و در فضای ۵ متری باشد 10° امتیاز به فرد اضافه خواهد شد.

لوازم و تجهیزات : مخروط تمرینی، متر نواری، پرچم

ملاحظات :

- دیسک بایستی بر روی بند انتهایی انگشتان قرار گرفته و وضعیت دست در هنگام رهایی به نحوی است که بازو موازی سطح زمین در ارتفاع شانه باشد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار، ابعاد را تغییر دهند.
- دیسک معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.



عنوان : پرش با نیزه از روی مانع کوتاه

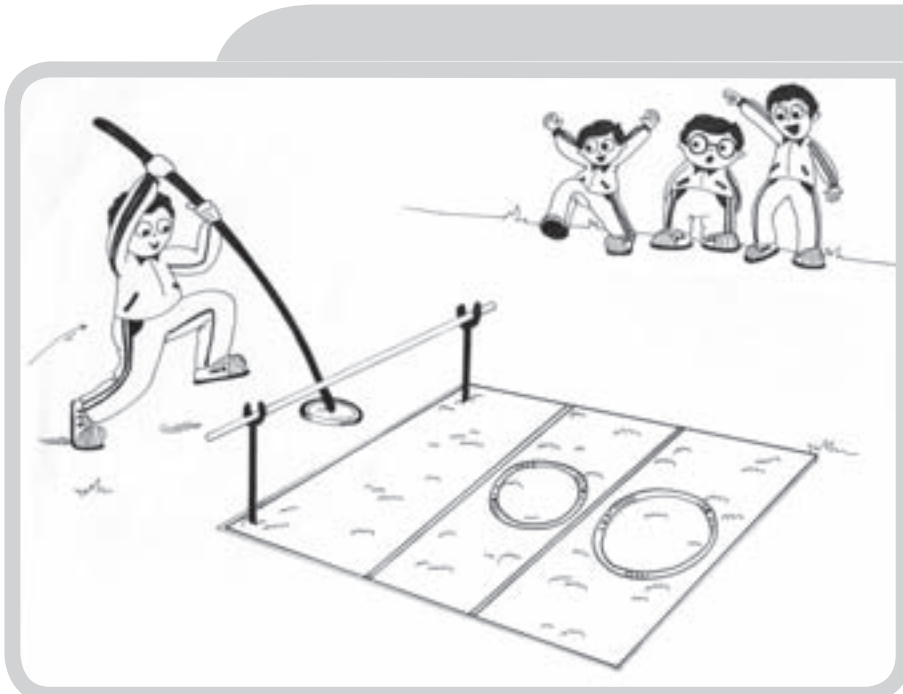
هدف : ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی دست و چشم در کاشتن نیزه
طرز اجرا : مطابق تصویر، دانش آموز برای اجرای پرش طول از روی یک مانع کوتاه از یک نیزه با طولی حداکثر دو متر استفاده می کند. محل کاشتن نیزه باید توسط یک حلقه علامت گذاری شود و منطقه دورخیز حداقل ۱۰ متر در نظر گرفته شود. در صورتی که 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. دانش آموز پس از دورخیز و در حالی که نوک نیزه متمایل به سمت زمین است با کمک گرفتن از نیزه، سعی می کند علاوه بر عبور از روی مانع کوتاه حداکثر فاصله افقی را به دست آورد. در حلقه های علامت گذاری شده که به منزله رکورد فرد می باشند، فرود آید.

نحوه امتیازدهی : مطابق تصویر هر حلقه معرف یک امتیاز خاص است در صورتی که دانش آموز به صورت جفت پا در هر حلقه فرود آید حداکثر امتیاز آن منطقه به وی تعلق می گیرد ولی در صورتی که یک پا خارج از حلقه باشد یک امتیاز از امتیاز مدنظر کسر خواهد شد. هر دانش آموز می تواند سه بار عمل پرش را انجام دهد و حداکثر امتیاز به عنوان رکورد وی محسوب می گردد.

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

ملاحظات :

- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.
- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.



فصل ششم

بازی



پیشرفت و تکامل دانش آموزان 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 - 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 و از 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 در مدارس

آنچه که در این بخش مورد نظر 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:

۱- بازی‌های بومی - محلی

۲- بازی‌های ورزشی

۱- بازی‌های بومی - محلی

مطالعه فرهنگی هر ملتی، کمک شایانی به شناخت 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 به احوال، 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 و بازی‌های سنتی که معمولاً با تغییراتی تبدیل به ورزش‌های سنتی می‌شوند به بازی‌هایی گفته می‌شود که کشور یا کشورهای راتحت پوشش قرار می‌دهند مانند بسیاری از بازی‌های مدرن امروز که روزگاری به صورت 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. هیچ کس نمی‌داند از چه زمانی این بازی‌ها و توسط چه کسانی آغاز شده‌اند. ارائه بازی‌های سنتی کشورمان می‌تواند به عنوان احیا کننده فرهنگ، آداب و رسوم گذشتگان نقش مؤثری در ارتقاء شخصیت و هویت ملی داشته باشد و همچنین به عنوان منبعی مؤثر در توسعه و ترویج ورزش همگانی استفاده شود.

نکات اساسی در انتخاب بازی‌های بومی — محلی :

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

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

۲ — بازی‌های ورزشی :

با توجه به ویژگی‌ها، 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 بر فراهم 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، انزوای طلبی و گوشه‌گیری را فراموش کرده و با علاقه‌مندی به هم‌بازی، احساس نوع دوستی، ایثار، گذشت، کنترل هیجانات و تعلق به گروه را در خود 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 غنی‌سازی اوقات فراغت خود و بهره‌مندی از آثار مثبت 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 قرار دارند و به راحتی می‌توانند مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی را فرا گرفته و اجرا نمایند. همچنین به لحاظ ویژگی‌های عاطفی و رشد اجتماعی در مرحله‌ای قرار دارند 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 هم گاهی مشاهده می‌شود که برخی از دانش‌آموزان نمی‌توانند توبی را که برایشان پرتاب می‌شود به درستی 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 به فعالیت 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 راه‌گشا است :

- 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 شود که مدت زمان در نظر گرفته 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 نظر گرفته شده به میزانی باشد تا ضمن پرهیز از خستگی و دلزدگی دانش‌آموزان، فرصت کافی برای انجام فعالیت به منظور تعمیق و تکمیل یادگیری فراهم گردد.

فضای بازی :

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

- انتخاب فضای سالم و ایمن
- فضای در نظر گرفته شده آزادی عمل کافی در اختیار بگذارد.
- فضای در نظر گرفته شده متناسب با توانایی دانش آموزان انتخاب شود تا باعث خستگی و دلزدگی در ادامه فعالیت نشود.
- در صورت 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 بسیار دارد. دانش آموزان 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 دانش آموزان یا معلم باشد و یا از وسایل استاندارد و متداول ورزشی باشد.

از وسایل ابتکاری و دست ساز 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 دانش آموزان و بهره‌مندی از طبیعت و اشیاء بلااستفاده در محیط زندگی، معلمان از وسایل ابتکاری و دست ساز در اجرای بازی‌ها، بهره لازم را ببرند و دانش آموزان 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 دانش آموزان فراهم آورند.