

اشکال بازی :

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

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

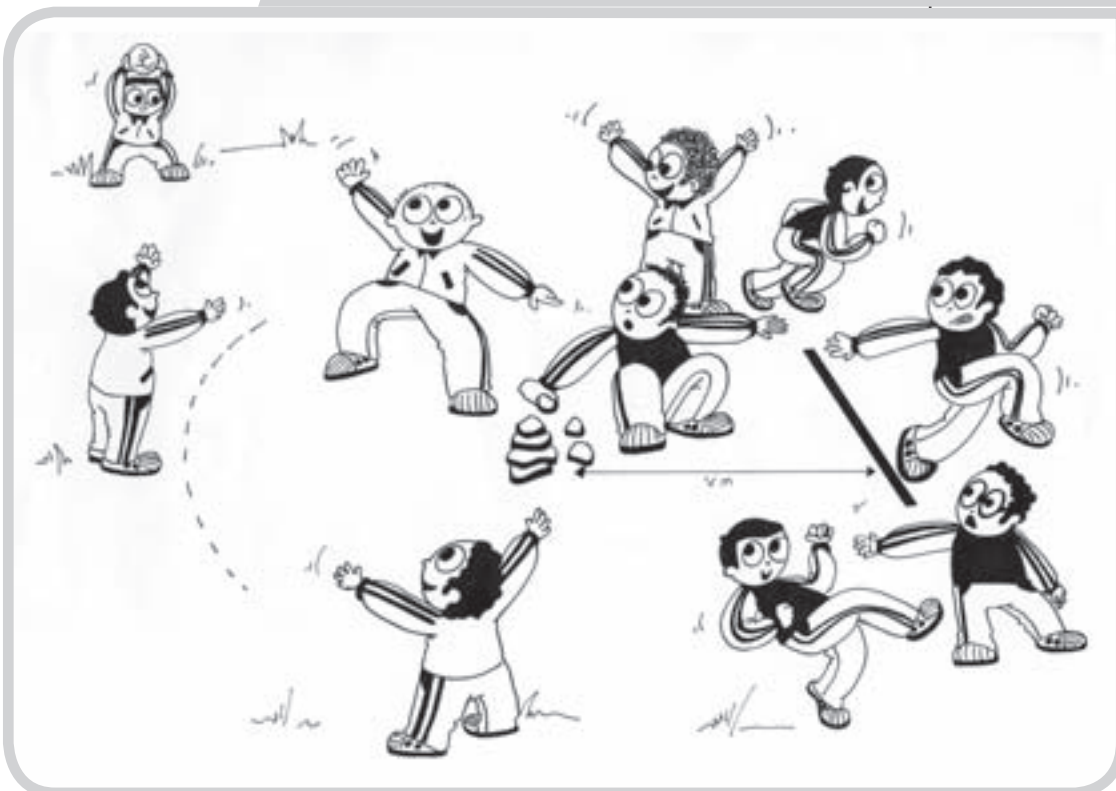
نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی‌ها :

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

معرفی چند نمونه از بازی ها :

نام و نوع بازی	هفت سنگ (بومی محلی)
هدف	تقویت مهارت های پرتاب/ دریافت/ چابکی / سرعت/ استقامت قلبی – تنفسی
صلاحیت های مشترک	ارزش گذاری برای فرهنگ و هویت/ مشارکت/ همیاری/ مسئولیت پذیری / 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 می نماییم. تیم مهاجم به فاصله هفت متر از سنگ ها که روی هم چیده شده اند پشت خط شروع (خط پرتاب) قرار می گیرد و تیم مدافع مقابل تیم مهاجم پشت سنگ ها به صورت نیم دایره مستقر می شود. نفر اول تیم مهاجم از پشت خط پرتاب. توپ هندبال را با دست به سمت سنگ ها پرتاب می کند. اگر توپ به سنگ ها اصابت نکند نفر بعدی تیم مهاجم پرتاب را انجام می دهند و پس از این که سنگ ها به زمین ریخته شد بازیکنان توپ را برداشته و سعی می کنند با پاس کاری و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن سنگ ها را دارند با توپ بزنند. بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می شود. اگر مدافعین همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند برنده خواهند شد و جای خود را با تیم مقابل عوض می نمایند اما اگر قبل از اینکه همه بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی موفق به چیدن سنگ ها شود، آن تیم، برنده بازی خواهد بود و به جای تیم مهاجم قرار خواهد گرفت.
ملاحظات	– در صورتی که هیچ کدام از بازیکنان تیم مهاجم نتوانند سنگ ها را بزنند جای خود را با مدافعان عوض می کنند. – هنگام استفاده از توپ ماهوتی باید فاصله خط پرتاب تا سنگ ها را کم کرد. و بازیکنان تیم مدافع می توانند با پنهان کردن توپ باعث شوند مهاجمان متوجه نشوند که توپ در دست چه کسی می باشد و بازیکنان مدافع همچنین سعی می کنند همیشه کسی را در کنار سنگ ها برای دریافت پاس و زدن مهاجمین داشته باشند.
نکات ایمنی	– به دانش آموزان تذکر دهیم هیچ گاه توپ را به سر و صورت دوستشان نزنند. – اگر فاصله بین بازیکنان تیم مدافع و مهاجم کم بود مدافع فقط حق لمس کردن مهاجم را با توپ دارد.

شکل بازی



نام و نوع بازی	محافظة از گنج (بومی - محلی)
هدف	سرعت / عكس العمل / چابكي
صلاحیت‌های مشترک	فرهنگ و هویت / نظم و قانون مداری / مسئولیت پذیری / مهارت رهبری
تجهیزات	
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>در ابتدا 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 در پشت 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 برخورد نماید شخص مورد نظر در این دور حذف می‌شود و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد.</p>
ملاحظات	<p>— می‌توان بازی را در گروه‌های کوچک برای کل کلاس انجام داد.</p> <p>— اندازه دایره متناسب با تعداد دانش‌آموزان است.</p>
نکات ایمنی	<p>— محافظ تنها می‌تواند پنجه پای دانش‌آموزان را مورد اصابت قرار دهد.</p> <p>— محافظ فقط مجاز است برای ضربه زدن از پنجه پا استفاده نماید.</p>

شکل بازی



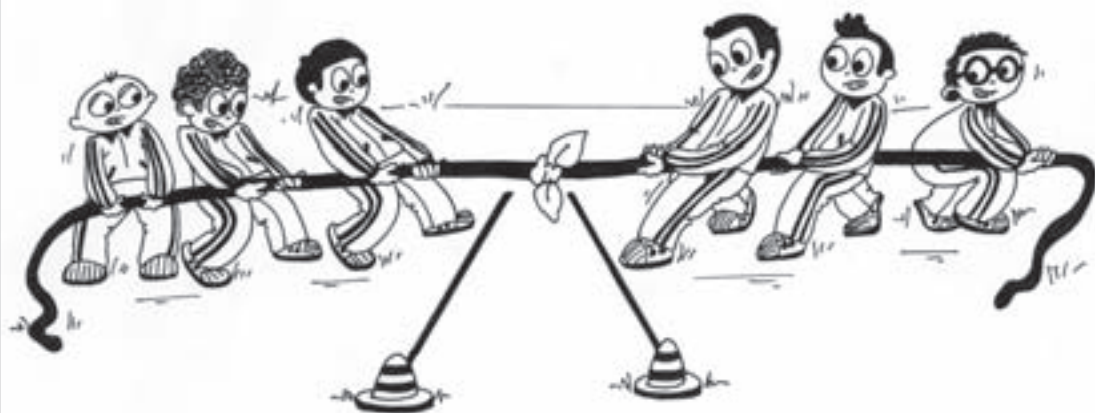
نام و نوع بازی	جنگ گنجشک ها / (بومی - محلی)
هدف	قدرت و استقامت عضلات پا و تنه / تقویت مهارت لی لی / تعادل
صلاحیت های مشترک	مسئولیت پذیری / مشارکت و همیاری / تقویت روحیه شجاعت و شهامت / ارزش گذاری برای فرهنگ و هویت ملی
تجهیزات	
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	<p>برای این بازی هر گروه حداکثر ۵ نفر و برای هر دو گروه دایره ای به قطر ۳ تا ۴ متر روی زمین کشیده می شود. بازیکنان به چهار گروه مساوی و همسان تقسیم می شوند. هر گروه یک نفر جهت مسابقه به میدان می فرستند و بقیه گروه بیرون از دایره قرار گرفته و یار خودشان را تشویق می کنند. دو نفر وسط دایره می بایست یک پا را بلند کرده و دست های خود را روی سینه جمع کنند و سپس به صورت لی لی به طرف همدیگر حرکت می کنند و سعی کنند با استفاده از زدن تنه با سینه خود به حریف، 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 به همین ترتیب ادامه می یابد 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 به همین ترتیب مستقر می شوند و شروع به بازی مجدد می کنند.</p>
ملاحظات	تازمانی که دانش آموزان از بازی لذت ببرند به بازی ادامه دهید.
نکات ایمنی	<p>- بچه ها به هیچ عنوان حق جدا کردن دست از سینه و استفاده از آرنج را ندارند.</p> <p>- برای ساده تر شدن بازی و نکات ایمنی بیشتر می توان گفت بچه ها با کف دست تعادل همدیگر را بر هم زنند.</p>

شکل بازی



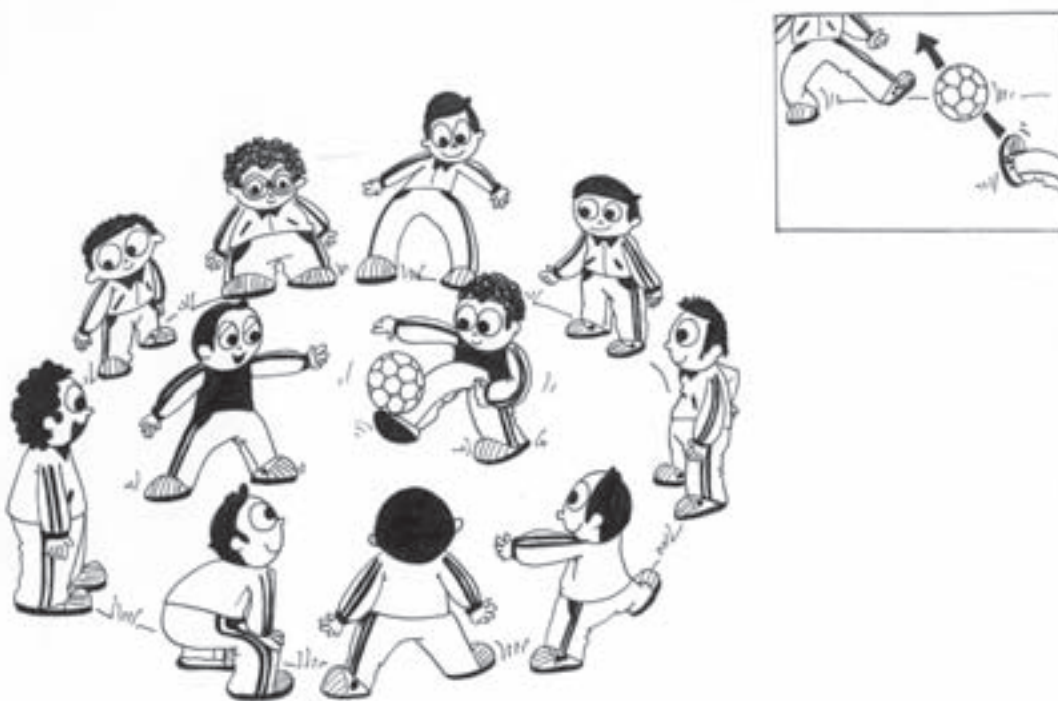
نام و نوع بازی	طناب کشی / (بومی - محلی)
هدف	قدرت و استقامت عضلات دست و کمربند و شانه، تعادل
صلاحیت های مشترک	مهارت رهبری، صدق، عدالت خواهی، مشارکت و کارگروهی، نظم و قانون مداری
تجهیزات	یک رشته طناب کفنی یا پنبه ای به طول ۳ تا ۴ متر (متناسب با تعداد شرکت کننده ها) و یک تکه پارچه، گچ
تعداد دانش آموزان	حداقل ۱۰ نفر
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	افراد به دو گروه مساوی تقسیم می شوند در فاصله سه متر با کشیدن دو خط موازی روبروی هم زمین هر گروه مشخص می شود . محلی را در وسط فضای سه متر انتخاب و با علامتی مشخص می کنند سپس به وسط طناب تکه پارچه ای بسته می شود . یک داور با قرعه کشی یا انتخاب معلم مشخص می شود . یک سر طناب به دست های یک گروه و سر دیگر طناب به دست های گروه مقابل داده می شود (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 می شود و افراد دو گروه طناب را می کشند . پارچه ای که وسط طناب قرار دارد اگر کاملاً به داخل زمین هر گروه برود آن گروه ۱ امتیاز می گیرند .
ملاحظات	تغییرات در بازی : ۱ - دانش آموزان به چند گروه تقسیم شوند و جای بازیکنان در دو طرف عوض شوند . ۲ - سرگروه ها در هر دور عوض شوند .
نکات ایمنی	الف) دانش آموزان از نظر گروه بندی همگن انتخاب شوند . ب) از طناب کفنی یا پنبه ای استفاده شود و در ۲۴ ساعت قبل در آب خیس شده باشد . ج) دانش آموزان نباید طناب را در هنگام کشش رها کنند .

شکل بازی



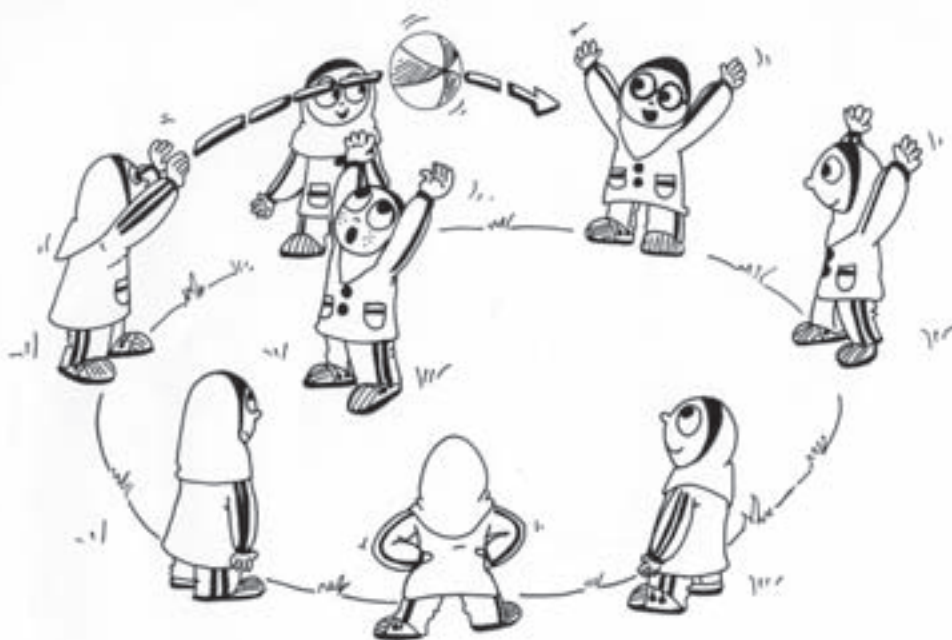
نام و نوع بازی	دروازه بان ها توپ را بگیرند (ورزشی)
هدف	سرعت / چابکی / سرعت عکس العمل / آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت های مشترک	مشارکت / همیاری / تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات / خویشنداری / حسن مسئولیت
تجهیزات	گچ / سوت / توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>همه بازیکنان به استثنای دو نفر به شکل دایره متناسب با تعداد دانش آموزان، می ایستند و پاهای خود را کمی از یکدیگر باز می گذارند دو نفر که به قید قرعه انتخاب شده اند می ایستند و توپ در اختیار آنها قرار می گیرد. پیش از شروع بازی بازیکنان میانی تلاش می کند تا توپ را با پا از میان پاهای دانش آموزان به خارج از دایره عبور دهند. بازیکنان موظفند با سر دادن پای خود بر روی زمین خود را جابه جا کنند و تمرکز بازیکن میانی را بر هم زنند و با استفاده از دست ها 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 می ایستاده اند، عبور کند بازیکنی که توپ از کنار پای راستش عبور کرده است جای خود را با بازیکن میانی عوض می کند.</p>
ملاحظات	در صورت زیاد بودن تعداد دانش آموزان آنها را به گروه های مساوی در دایره های مختلف سازماندهی نمایید.
نکات ایمنی	<p>– توپ فقط زمینی زده شود.</p> <p>– از توپ های نیمه تنبل استفاده شود.</p>

شکل بازی



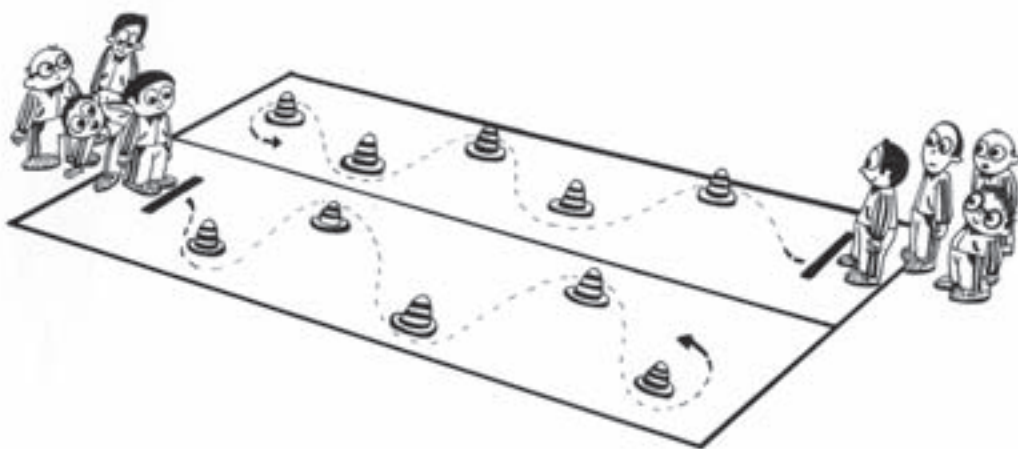
نام و نوع بازی	اگر توپ رو گزفتی (ورزشی)
هدف	سرعت عکس العمل / سرعت / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی هندبال
صلاحیت‌های مشترک	تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات / مشارکت / همیاری / تصمیم‌گیری
تجهیزات	گچ / سوت / توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد زیاد بازیکنان
شرح بازی	<p>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 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 یا پاس 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.</p> <p>این بازی به روش‌های دیگر هم انجام می‌شود :</p> <p>۱- 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 .</p> <p>۲- 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.</p>
ملاحظات	در صورت زیاد بودن دانش‌آموزان آنها را در دایره سازماندهی نمایید.
نکات ایمنی	<p>۱- از توپ‌های آموزشی و قابل کنترل هندبال استفاده شود.</p> <p>۲- فاصله بین نفرات در محیط دایره با نوع فعالیت تناسب داشته باشد.</p> <p>۳- نفرات گیرنده به جای‌گیری خود توجه لازم را داشته باشند و در پشت نفرات وسط قرار نگیرند.</p>

شکل بازی



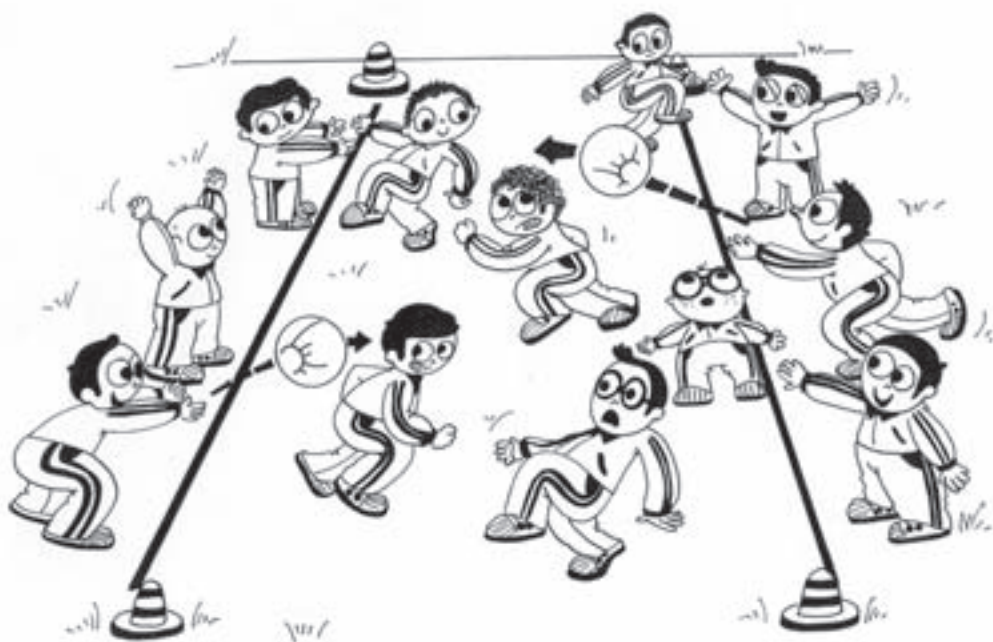
نام و نوع بازی	بازی رقابتی دربیبل (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی های هماهنگی/ چابکی/ آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت های مشترک	مشارکت/ همیاری/ تصمیم گیری / بالا رفتن تمرکز/ هشیاری/ خودارزیابی/ تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی/ احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات
تجهیزات	تعدادی مخروط توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	بازیکنان در گروه های خود قرار می گیرند مقابل هر گروه چند مانع به فاصله حداقل دو متر قرار می دهیم. با علامت معلم نفرات اول گروه ها توپ را با پا دریبل کرده از بین موانع عبور کرده و در برگشت به نفر دوم گروه خود توپ را می رسانند. 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



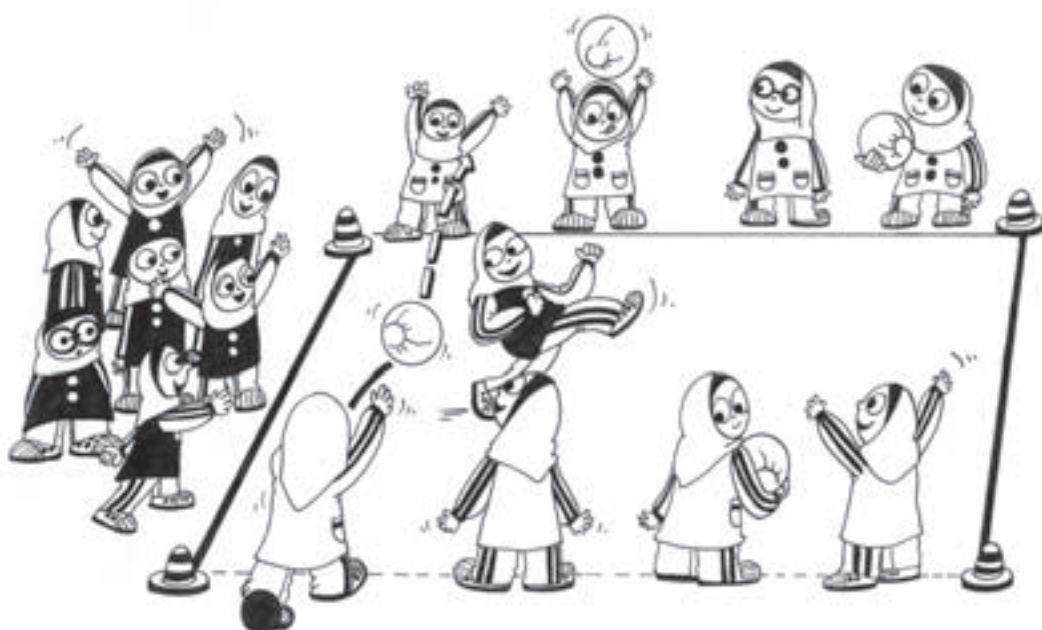
نام و نوع بازی	وسطی دو توپه (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی های ادراکی – حرکتی / عمل و عکس العمل / چابکی / افزایش مهارت دست ورزی
صلاحیت های مشترک	تخیل / نظم و قانون مداری / افزایش خلاقیت و مهارت حل مسئله / مهارت کار با دیگران / باور به همکاری گروهی برای رسیدن به نتیجه
تجهیزات	گچ / سوت / توپ
محوطه بازی	فضای 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 می کنیم و شاگردان به سه گروه مساوی تقسیم شده و داخل زمین ها قرار می گیرند. گروه های کناری هر یک دارای توپ هستند که با پرتاب توپ به گروه وسط سعی می کنند 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 می نماید. این بازی در مدت زمان مشخصی انجام می شود و پس از اتمام زمان مقرر هر گروه که تعداد بیشتری از افراد را داشته باشد برنده محسوب شده و به وسط زمین می آید. 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	– از توپ مناسب استفاده شود. – توپ ها به قسمت پایین بدن زده شود.

شکل بازی



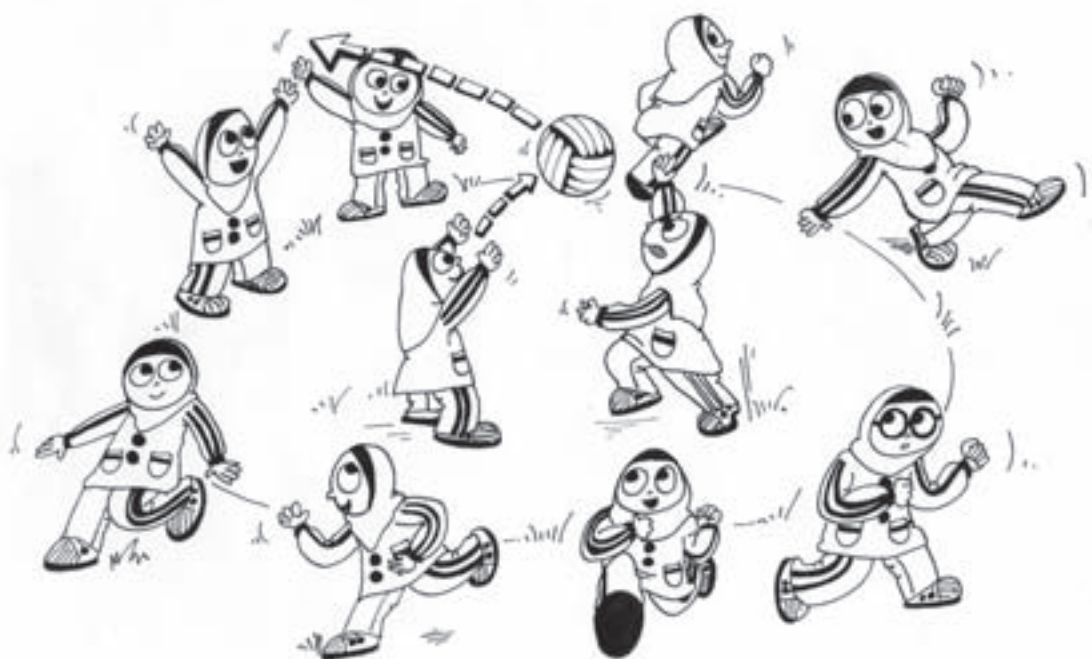
نام و نوع بازی	عبور از تونل (ورزشی)
هدف	سرعت / عکس العمل / تعادل / چابکی / افزایش مهارت دست‌ورزی با توپ
صلاحیت‌های مشترک	کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / شرکت فعال بازیکنان
تجهیزات	گچ / سوت / توپ / کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	شاگردان را به دو دسته مساوی 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 کمر به پایین با توپ مورد اصابت قرار دهند. اگر توپ به نیم تنه فوقانی اصابت کند هیچ امتیازی ندارد. اگر توپ از کمر به پایین دونده اصابت کرد یک امتیاز به گروه زنده توپ داده می‌شود در غیر این صورت امتیاز برای گروه دونده منظور خواهد شد. پس از آن که همه نفرات دویزند جای تیم‌ها تغییر می‌کند. هر گروه که بیشترین امتیاز را کسب کند برنده اعلام می‌شود.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> – در نوبت‌های بعدی می‌توان دانش‌آموزان را در گروه‌های ۲ یا ۳ نفره از تونل عبور داد. – با کم کردن تعداد توپ‌ها گروه‌ها را تشویق به همکاری و پاس‌کاری می‌نماییم تا با کمک هم یاران وسط را بزنند.
نکات ایمنی	– دانش‌آموزان سعی کنند که حتماً توپ از کمر به پایین برخورد نماید.

شکل بازی



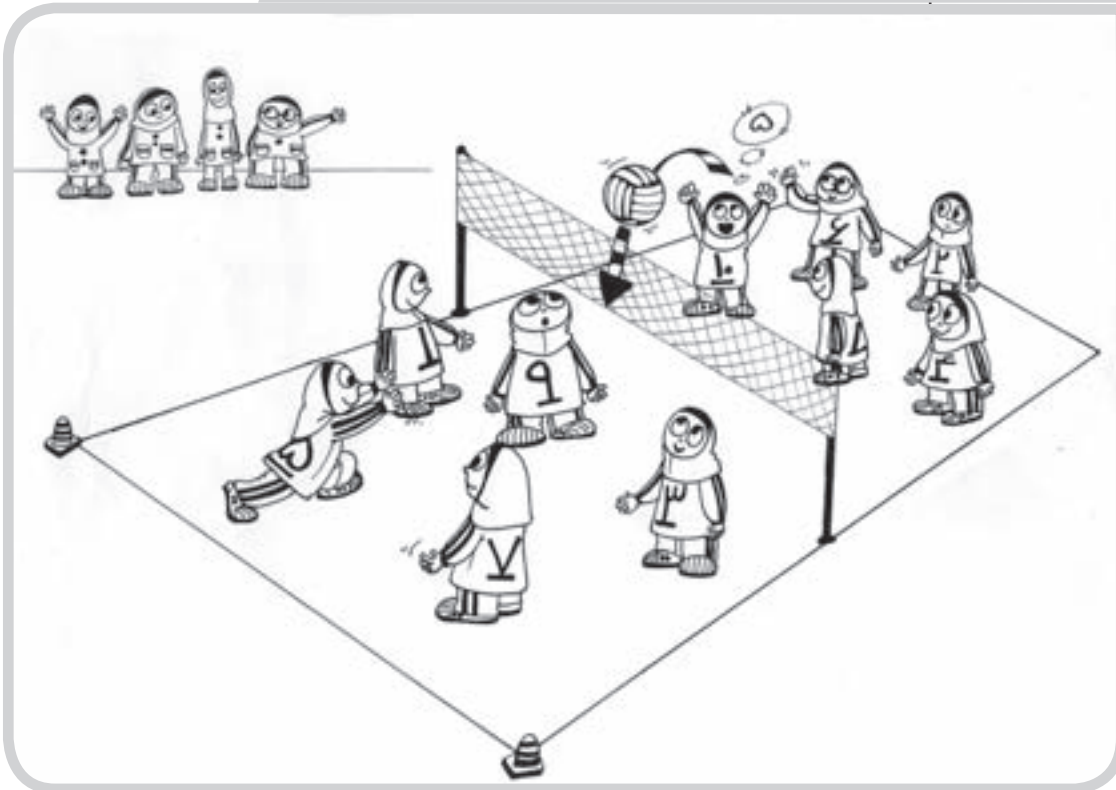
نام و نوع بازی	وسطی رو بزن (ورزشی)
هدف	تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال)/ سرعت / عکس العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی / حس مسئولیت / رعایت قوانین / اعتماد به نفس
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/ کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>همه دانش‌آموزان به استثنای یک نفر که 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 تویی 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.</p>
ملاحظات	در صورت در اختیار داشتن فضای کافی برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان در فعالیت می‌توان بازی را در دو گروه انجام داد.
نکات ایمنی	<p>دانش‌آموزان مراقب باشند تا به یکدیگر برخورد نکنند.</p> <p>دانش‌آموز زنده توپ مراقب باشد که توپ به صورت دانش‌آموزان برخورد نکند.</p>

شکل بازی



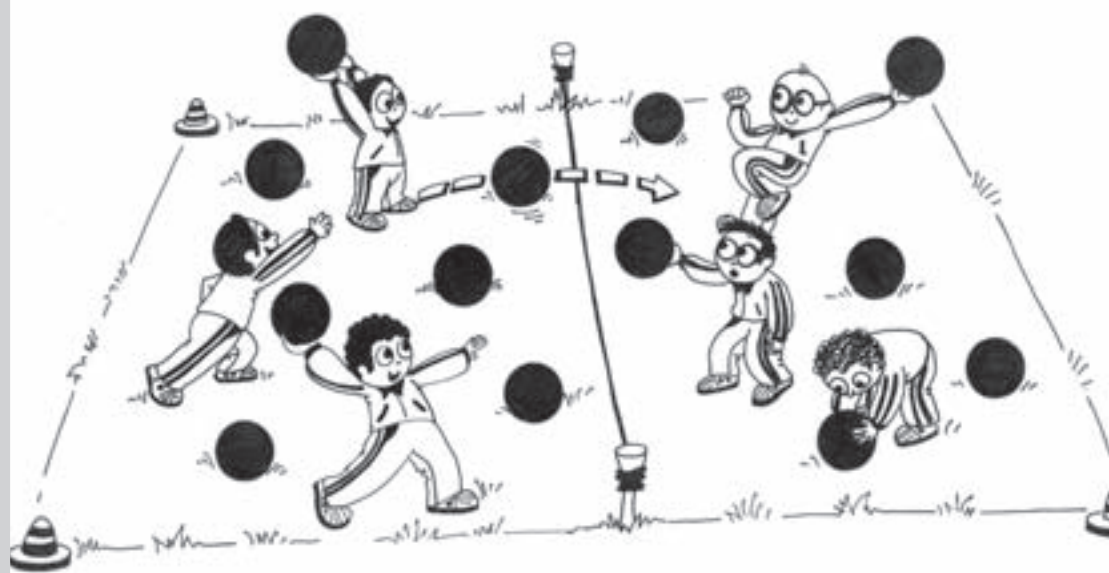
نام و نوع بازی	یک، دو، سه، پرتاب (ورزشی)
هدف	بهبود قدرت عضلانی/ تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال) / سرعت / عکس‌العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و همیاری گروهی / خویشتن داری/ حس مسئولیت/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/ کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر 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 می‌کند. 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 می‌یابد. 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	۱- در این بازی از توپ والیبال یا انواع توپ‌های سبک استفاده شود. ۲- با اعلام شماره هر بازیکن، سایر دانش‌آموزان فضای لازم برای دریافت در اختیار او قرار دهند.

شکل بازی



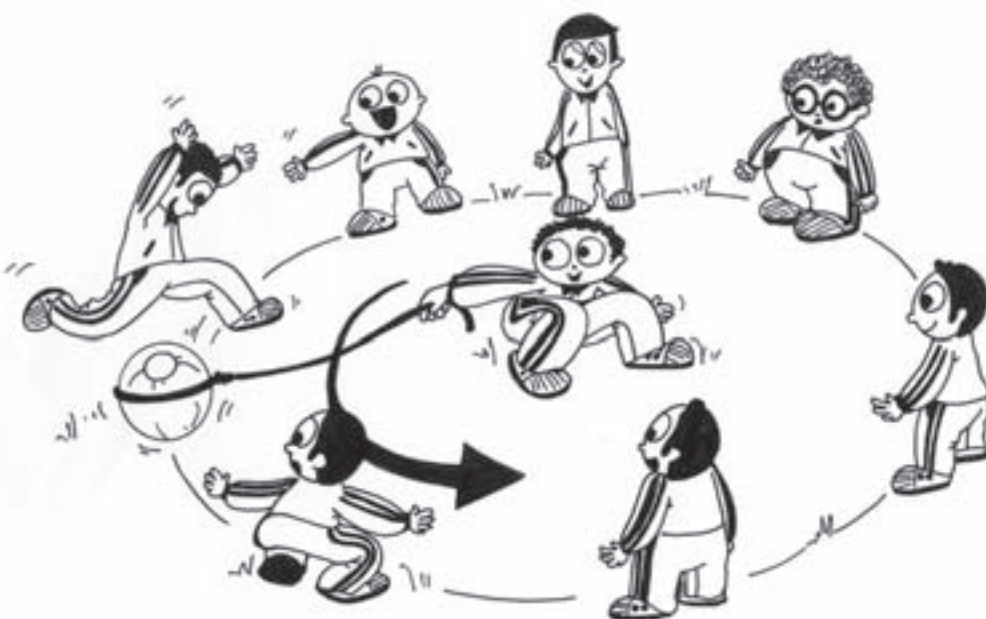
نام و نوع بازی	پاک سازی زمین (ورزشی)
هدف	سرعت / چابکی / سرعت / عکس العمل / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت های مشترک	مسئولیت پذیری / کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / مشارکت
تجهیزات	توپ والیبال / طناب / گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده ۲۰×۲۰ متر
شرح بازی	<p>معلم زمین بازی را با کشیدن طنابی متناسب با قد دانش آموزان به دو نیمه تقسیم می کند.</p> <p>دانش آموزان در دو گروه مساوی (۶ نفری) در دو طرف طناب مستقر می شوند.</p> <p>کل توپ های موجود بین دو گروه به طور مساوی تقسیم می شود.</p> <p>با علامت معلم و شروع بازی هر گروه سعی می کنند توپ های گروه خود را از روی طناب به زمین مقابل پرتاب کند، این انتقال توپ تا پایان وقت ادامه دارد.</p> <p>در پایان هر دور (۲ دقیقه) با اعلام «ایست» از سوی معلم، بازی متوقف و تعداد توپ ها در هر زمین شمرده و ثبت می شود.</p> <p>در پایان گروهی که توپ کمتری در زمینش ثبت شده باشد امتیاز کسب می کند.</p>
ملاحظات	در صورت نداشتن توپ والیبال می توان از توپ های سبک و دست ساز به تعداد زیاد استفاده کرد.
نکات ایمنی	از انجام این بازی با توپ های سنگین خودداری گردد.

شکل بازی



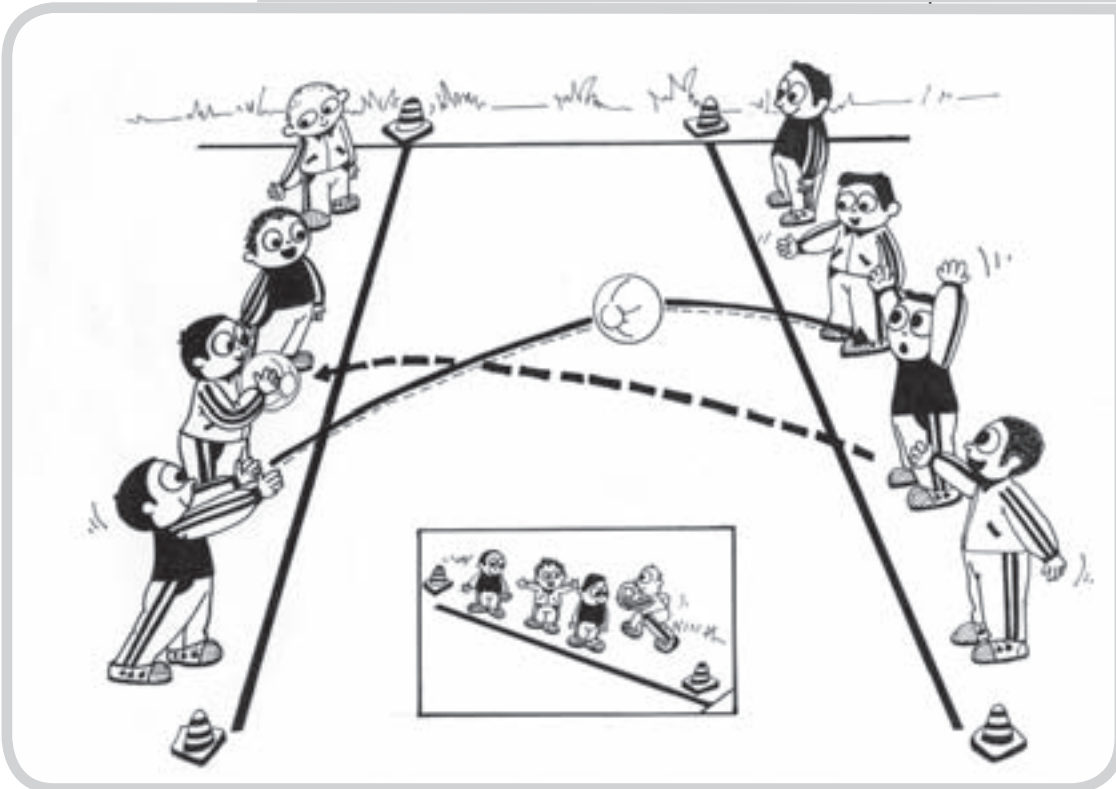
نام و نوع بازی	رد کردن توپ از زیر پا (ورزشی)
هدف	افزایش چابکی/ سرعت/ عکس العمل/ توان انفجاری پا/ مهارت‌های ادراکی آگاهی بدنی و فضایی
صلاحیت‌های مشترک	تقویت روحیه شجاعت و شهامت/ اعتماد به نفس/ مهارت کار گروهی/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ طناب/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
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 تویی 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



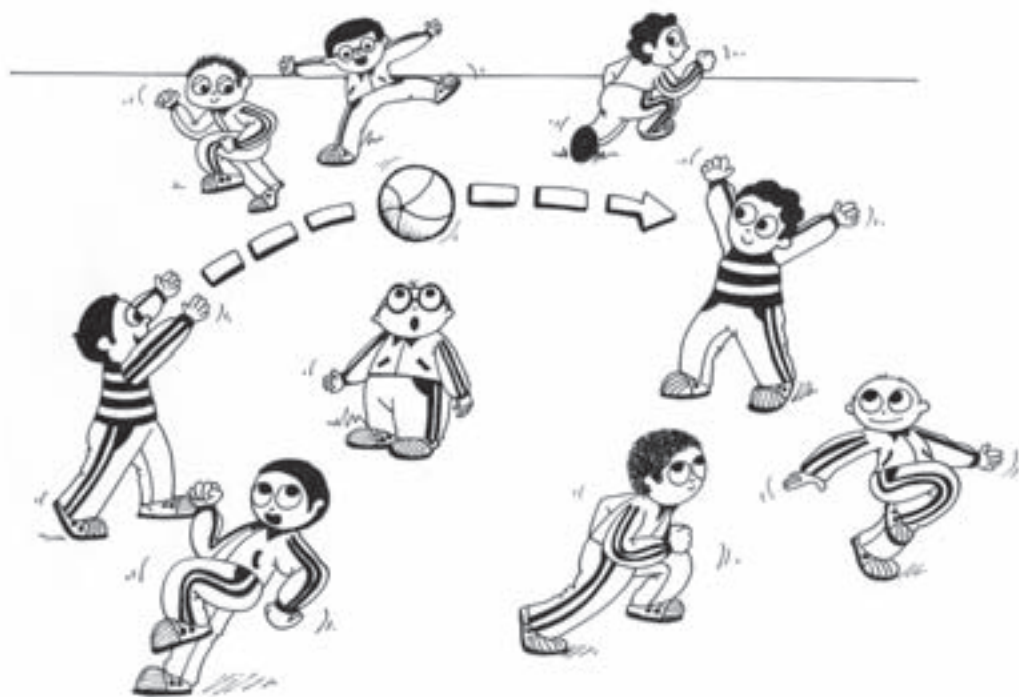
نام و نوع بازی	پاس بده به دوستت (ورزشی)
هدف	سرعت / عکس العمل / هماهنگی عصبی - عضلانی / آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت / همیاری / تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات
تجهیزات	توپ مینی هند بال و بسکتبال
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و یکی در میان در دو صف 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 باید توپ را به 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	در انجام این بازی می‌توان از انواع پاس‌های معمول ورزش‌های هندبال و بسکتبال استفاده کرد.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> - از توپ‌های سبک یا دست ساز استفاده شود. - هنگام بازی از پرتاب توپ به سمت صورت بازیکنان خودداری شود. - بعد از کسب مهارت کافی در دانش آموز از توپ‌های ورزشی می‌توان استفاده کرد.

شکل بازی



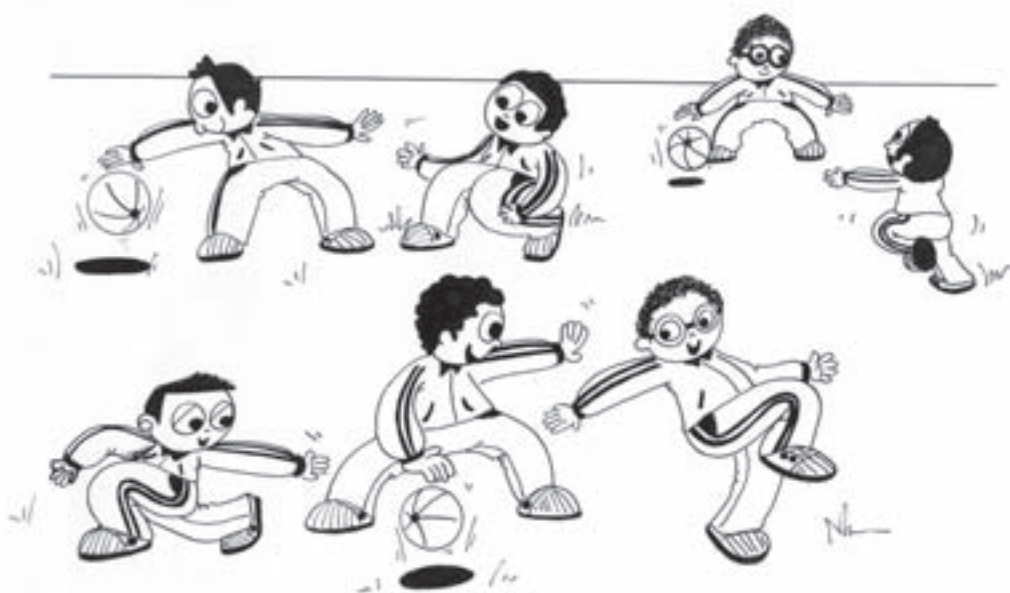
نام و نوع بازی	پاس بگیر یار اضافه کن (ورزشی)
هدف	سرعت / چابکی / تمرین پاس و جابه جایی / آمادگی برای رشته ورزشی بسکتبال و هند بال
صلاحیت های مشترک	مشارکت / همیاری / نظم و قانون مداری / اطاعت از فرامین
تجهیزات	کاور / سوت / توپ بسکتبال
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	دانش آموزان در یک محیط مشخص پراکنده می شوند. ۲ نفر از دانش آموزان را به صورت داوطلبانه یا انتخابی برمیگزینیم و از ایشان می خواهیم 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 دانش آموزان را لمس نماید. بعد از اینکه با دست آن بازیکن زده شد او نیز به گروه دو نفره اضافه می گردد. و به کمک آنها سعی می کند دیگران را به تله بیاندازد و به گروه خود اضافه نماید. نفر آخر به عنوان نفر برنده اعلام می گردد. دانش آموزانی که به یکدیگر پاس می دهند کاور همرنگ می پوشند.
ملاحظات	متناسب با توانایی دانش آموزان می توان از انواع پاس های رایج در رشته های ورزشی هندبال و بسکتبال استفاده کرد.
نکات ایمنی	از توپ های متناسب با توانایی دانش آموزان استفاده شود.

شکل بازی



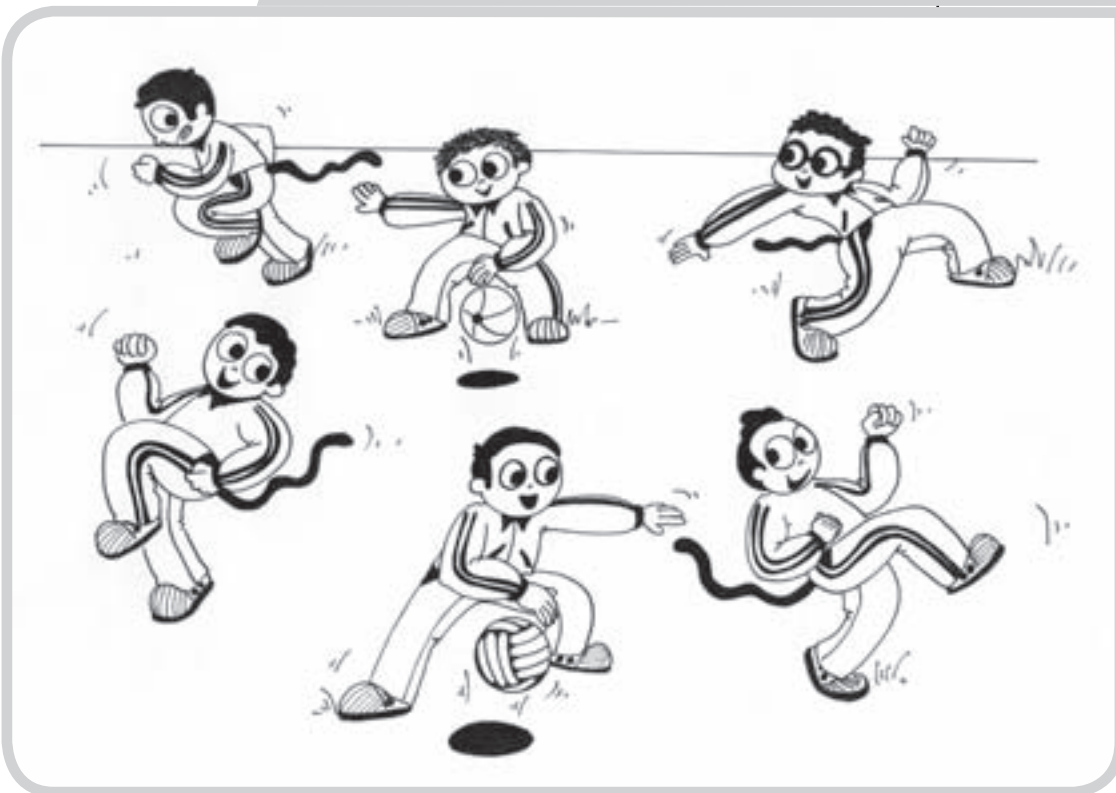
نام و نوع بازی	توپ بزن (ورزشی)
هدف	عکس العمل / تمرین دریبل / آمادگی برای رشته ورزشی هند بال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	اعتماد به نفس/نظم و قانون مداری/ حس مسئولیت/ تلاش
تجهیزات	توپ مینی بسکتبال/کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	به بعضی از نفرات به تعداد توپ‌های موجود 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 را لمس 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 زنده توپ تعویض خواهد کرد.
ملاحظات	باد توپ‌ها برای انجام دریبل مناسب باشد.
نکات ایمنی	تناسب بین فضا موجود و تعداد دانش‌آموزان رعایت شود.

شکل بازی



نام و نوع بازی	دمبشو بکش (ورزشی)
هدف	تقویت دریل و پاس / همکاری/ آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی/خوشتن 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 دریل زدن سعی می‌کنند 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 مهارت های پاس، دریافت و شوت در بسکتبال
صلاحیت های 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	دانش آموزان به گروه های ۴ یا ۵ نفره تقسیم می گردند از آنها می خواهیم که فقط با پاس دادن به همدیگر توپ را به حلقه برسانند و پرتاب نمایند هر خطا و هر بار که توپ از زمین بیرون برود تیم مقابل از بالای زمین روپروی حلقه بازی را شروع می نماید هر تیم حداقل با ۳ پاس می بایست توپ را به حلقه برساند و در صورت اقدام به شوت و گل نشدن ۳ پاس مجدداً اجرا می گردد. در زمان مقرر بازی گروهی که گل بیشتری داشته باشد برنده خواهد بود.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان در مهارت های دریافت، پاس و شوت از توانایی برخوردار باشند. دانش آموزان در هنگام مالکیت توپ نمی توانند با توپ حرکت کنند. استفاده از انواع پاس ها بلامانع می باشد.
نکات ایمنی	به هنگام پاس و دریافت از آماده بودن بازیکن مقابل مطمئن باشند.

شکل بازی

