

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

به نام خداوند بخشنده و مهربان

## ضمیمہ کتاب "ترغیب بدنی دورہ ابتدائے"

ویژہ معلمان پایہ سوم

۱۳۹۲



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

نام کتاب : ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی ویژه معلمان پایه سوم - ۶۲/۲

شورای برنامه‌ریزی : علیرضا رضائی، جواد ازمون، کیومرث هاشمی، عباس اردستانی، امید جهانسوز،  
طیبه ارشاد، میترا روحی، مسلم پرتو، غلامحسین حسین‌زاده، امید رون، افسانه سنه، مینو رحیمی،  
طیبه حمزه‌بیگی، رضا ابراهیمی دولت‌آبادی، محمد جلالی، احمد سیدکریمی و محسن حلاجی

مؤلفان : علیرضا رضائی، طیبه ارشاد، میترا روحی و مریم جودی

همکاران : عباس اردستانی، محسن حلاجی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری یونسی

تصویرگر : رباب قاسمی، صبا صفا

طراح گرافیک، جلد و صفحه‌آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

حروفچین : سیده فاطمه محسنی

مصصح : شاداب ارشادی، فاطمه گیتی‌جبین

امور آماده‌سازی خیر : فریبا سیر

امور فنی و رایانه‌ای : فاطمه رئیسیان فیروزآباد، ناهید خیام‌باشی

ناشر : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است



«آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی شان  
به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می کند آن وقت روح آنها معنویت و ایمان  
را زودتر قبول می کند.»

حضرت امام خمینی (ره) «صحیفه نور»

## فهرست

عنوان ..... صفحه

### فصل اول : معرفی برنامه

۷	..... همسویی درس تربیت بدنی با برنامه درسی ملی
۹	..... معرفی واحدهای یادگیری درس تربیت بدنی در پایه سوم دبستان
۱۱	..... اهمیت بازی در برنامه آموزشی تربیت بدنی
۱۲	..... بازی‌های بومی - محلی و گروهی
۱۲	..... چگونه بازی کنیم

### فصل دوم : نمونه بازی‌ها

۱۶	..... بازی استاد روبگیر، شاگرد رو نگیر (بومی - محلی)
۱۷	..... بازی لی لی همراه با سنگ (بومی - محلی)
۱۸	..... بازی بادکنک‌های پرنده
۱۹	..... بازی گل بزن، گل نخور
۲۰	..... بازی وسطی با پا
۲۱	..... بازی همه دروازه بانیم
۲۲	..... بازی پشت به پشت
۲۳	..... بازی وسطی (بومی - محلی)
۲۴	..... بازی شمع، گل، پروانه (بومی - محلی)
۲۵	..... بازی مورچه‌های زرنگ
۲۶	..... بازی حلقه‌ها
۲۷	..... بازی امدادگر
۲۸	..... بازی گرگ و گله (بومی - محلی)
۲۹	..... بازی خانه‌ها عوض
۳۰	..... بازی خرگوش بی لانه
۳۱	..... بازی توپ را بگیر (بومی - محلی)
۳۲	..... بازی تخم‌مرغ رنگینه (بومی - محلی)

عنوان ..... صفحه

۳۴	فصل سوم : آموزش شنا (سباح)
۳۵	تاریخچه
۳۶	مری موفق
۳۷	بخش الف) آشنایی با آب :
۳۸	ایجاد اعتماد به نفس
۳۹	غلبه بر ترس
۴۳	برگشت از حالت سینه و پشت به ایستاده
۴۵	فلوتینگ ها
۴۹	سر خوردن و جهش در آب
۵۲	انواع بازیها در آب
۵۳	بخش ب) آموزش شنای کرال سینه :
۵۴	آموزش پا
۵۷	آموزش پای دوچرخه
۵۸	آموزش دست
۶۰	هماهنگی دست و پا
۶۱	آموزش تنفس
۶۳	شنای کامل کرال سینه
۶۴	تقدیر و تشکر

فصل اول :

# معرفی برنامه

## سخنی با همکار

در سال تحصیلی ۸۳ - ۸۲ اجرای سراسری برنامه درس تربیت بدنی در پایه سوم دوره ابتدایی آغاز شد و کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی تألیف و به همراه پنج لوح آموزشی ویژه دانش آموز در اختیار آموزگاران قرار گرفت. در سال تحصیلی ۹۳ - ۹۲ کتاب ضمیمه و دو لوح آموزشی ویژه دانش آموز در راستای کتاب راهنمای معلم پایه سوم تألیف شد تا علاوه بر همسوس شدن این درس با برنامه درسی ملی، به غنای بیشتر برنامه درس تربیت بدنی کمک نماید.

در این کتاب ابتدا به معرفی محورهای اصلی یادگیری، مفاهیم، مهارت‌ها، نگرش‌ها و رئوس موضوعات آموزشی در بسته آموزشی درس تربیت بدنی در پایه سوم می‌پردازیم. سپس ضمن ارائه نکاتی در خصوص اهمیت بازی و چگونگی انجام بازی، چند نمونه بازی مرتبط با واحدهای یادگیری حرکات پایه و آمادگی جسمانی در قالب بازی‌های گروهی و بومی - محلی معرفی می‌شود و در ادامه نیز محتوای برنامه ملی آموزش شنا (سباح) ارائه خواهد شد تا معلمان با توجه به شرایط و امکانات موجود و بهره‌مندی از مطالب کتاب راهنمای معلم (کتاب قبل و ضمیمه) و سایر اجزای بسته آموزشی نسبت به آموزش درس تربیت بدنی اهتمام بیشتری ورزند.

البته در نقاطی از کشور که امکان آموزش شنا مهیا نبوده و یا مسئولان آموزش و پرورش، از فرصت‌های دیگری برای آموزش شنا دانش‌آموزان بهره می‌برند، درس تربیت بدنی بر آموزش سایر موضوعات این درس از جمله مطالب شناختی مربوط به شنا، تأکید دارد.

## همسویی درس تربیت بدنی با برنامه درسی ملی

سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش کشور به‌عنوان یک سند بالادستی در شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسید تا دستاورد آن به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که برنامه‌های درسی به سمت بومی شدن گام بردارند.

در همین راستا، متخصصین تعلیم و تربیت بر آن شدند تا سند راهبردی مناسب با این سند را ترسیم نمایند. برنامه درسی ملی، سندی است که به همین منظور تدوین شده و نقشه کلان برنامه درسی و چارچوب نظام برنامه‌ریزی درسی کشور را به منظور تحقق اهداف آموزش و پرورش نظام جمهوری اسلامی ایران تعیین و تبیین می‌نماید. این برنامه بر اساس مبانی، ارزش‌ها و اهداف تربیت اسلامی و با استفاده از توانمندی‌های بومی و ملی و بهره‌برداری از تجربه‌های معتبر و موفق جهانی، در پاسخ به نیازها و مطالبات جامعه پویای ایران اسلامی، الگوی تازه‌ای از برنامه درسی و تربیتی را ارائه می‌دهد و گامی مهم در راستای مستندسازی و کیفیت بخشی نظام تعلیم و تربیت کشور است.

در برنامه درسی ملی حوزه‌های یادگیری شامل یادگیری‌های ضروری است که در یازده حوزه پیش‌بینی شده است. هر یک از حوزه‌های یادگیری گسترده 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 دانش‌آموزان به عنوان امانت الهی و به کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت‌های جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال و معلولیت‌های اندامی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت است. همچنین در ضرورت و کارکرد این حوزه آمده است:

در آموزه‌های اسلامی، بدن انسان هدیه و امانتی الهی برای تکامل روح محسوب می‌شود از این رو حفظ بدن از خطرها، آسیب‌ها، تقویت جسمانی و برقراری سلامت، تکلیف دینی و الهی است و سلامت و تربیت بدنی به عنوان عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی است و ابزاری ضروری برای رشد و پرورش انسان‌هایی سالم و توانمند جهت رسیدن به ابعاد از حیات طیبه است.

همچنین کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا ظرفیت‌های جسمی، روحی و روانی خود را بشناسند، به آن اعتماد کنند و در جهت پرورش آن کوشا باشند و در خلال ورزش و فعالیت‌های بدنی یاد بگیرند چگونه در قالب گروهی کار کنند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند، خطر کنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند.

با بهره‌مندی از رهنمودهای این حوزه، و در راستای اهداف آموزشی درس تربیت بدنی پایه سوم ابتدایی، این برنامه، بازی‌های بومی - محلی و گروهی و آموزش‌شنا را که یکی از ورزش‌های مورد تأکید اسلام است در محور برنامه آموزشی خود قرار می‌دهد. تا دانش‌آموزان ضمن فعالیت‌های یادگیری این درس، ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهی، احترام به خود و دیگران، انصاف، صبر، خویشتنداری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط، رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را به صورت کاربردی بیاموزند و تمرین کنند.

البته این امر محقق نمی‌شود مگر با حضور معلمان آگاه و دلسوز که بتوانند با انواع روش‌های آموزشی و اجرای انواع تمرینات و بازی‌های حرکتی در محیطی دوستانه و در قالب فعالیت‌های گروهی، فضای کلاس درس تربیت بدنی را به فضایی شاد و نشاط‌انگیز و تربیتی تبدیل نمایند. تا دانش‌آموزان علاوه بر کسب آمادگی جسمانی و حرکتی و ارتقای سطح مهارت‌های پایه به تمرین عملی زندگی بپردازند.



جدول محورهای اصلی یادگیری، مفاهیم، مهارت‌ها و نگرش‌ها و رئوس موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی در پایه سوم

رئوس موضوعات در بسته آموزشی				مفاهیم، مهارت‌ها و نگرش‌ها		محورهای اصلی
لوح دانش آموز	فیلم آموزشی	کتاب ضمیمه	کتاب راهنمای معلم	کتاب ضمیمه	کتاب راهنمای معلم	
حرکات پایه و وضعیت بدنی			<ul style="list-style-type: none"> <li>شناخت برخی از فعالیت‌های ورزشی و فعالیت‌های روزمره در حالت‌های نشسته و ایستاده</li> <li>نحوه صحیح نشستن پشت میز و صندلی</li> <li>اندازه‌های مناسب میز و صندلی</li> <li>نحوه حمل صحیح کیف مدرسه</li> <li>نحوه حمل صحیح اشیاء سنگین</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>شناخت برخی از فعالیت‌های ورزشی و فعالیت‌های روزمره در حالت‌های نشسته و ایستاده</li> <li>آگاهی از نحوه صحیح نشستن پشت میز و صندلی</li> <li>آگاهی از اندازه‌های مناسب میز و صندلی</li> <li>آگاهی از نحوه حمل صحیح کیف مدرسه</li> <li>آگاهی از نحوه حمل صحیح اشیاء سنگین</li> </ul>	حالت‌های صحیح بدنی
بهداشت، تغذیه و ورزش			<ul style="list-style-type: none"> <li>زمان مناسب صرف غذا و نوشیدن آب و مایعات به هنگام فعالیت‌های جسمانی</li> <li>مواد غذایی مفید برای بدن</li> <li>مشکلات اضافه وزن در فعالیت‌های ورزشی و امور روزمره</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>آگاهی از زمان صرف غذا و فعالیت‌های ورزشی</li> <li>آگاهی از زمان نوشیدن و فعالیت‌های ورزشی</li> <li>شناخت مواد غذایی سازنده و مفید برای بدن</li> <li>آشنایی با مشکلات اضافه وزن در فعالیت‌های ورزشی</li> <li>آشنایی با مشکلات اضافه وزن در فعالیت‌های روزمره</li> </ul>	تغذیه و فعالیت بدنی
بهداشت و ایمنی در شنا - موارد ایمنی در ورزش		بهداشت در شنا	<ul style="list-style-type: none"> <li>نحوه انجام فعالیت‌های ورزشی در هنگام بیماری</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با برخی از نکات بهداشتی در شنا</li> <li>رعایت نکات بهداشتی در شنا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آگاهی از نحوه انجام فعالیت‌های ورزشی در هنگام بیماری</li> </ul>	بهداشت و فعالیت بدنی
بهداشت و ایمنی در شنا - موارد ایمنی در ورزش		ایمنی در شنا	<ul style="list-style-type: none"> <li>معرفی وسایلی که همراه داشتن آنها هنگام بازی و ورزش خطرآفرین است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با برخی از اصول ایمنی در شنا</li> <li>رعایت نکات ایمنی در شنا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با وسایلی که همراه داشتن آنها هنگام بازی و ورزش خطرآفرین است.</li> <li>تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی</li> </ul>	ایمنی و فعالیت بدنی

ادامه جدول محورهای اصلی یادگیری، مفاهیم، مهارت‌ها، نگرش‌ها و رئوس موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی در پایه سوم

رئوس موضوعات در بسته آموزشی				مفاهیم، مهارت‌ها و نگرش		محورهای اصلی
لوح دانش آموز	فیلم آموزشی	کتاب ضمیمه	کتاب راهنمای معلم	کتاب ضمیمه	کتاب راهنمای معلم	
– رشته‌های مختلف ورزشی – معرفی شنا		– معرفی شنا – آشنایی با آب – آموزش کراول سینه	– آموزش مهارت ضربه زدن با دست و پا – آموزش مهارت لی لی کردن – آموزش مهارت هل دادن – آموزش مهارت تاب خوردن – آموزش جاخالی دادن	– آشنایی با آب و بازی‌های داخل آب – آموزش شنای کراول سینه – علاقه‌مندی به ورزش شنا	ضربه زدن با دست و پا لی لی کردن هل دادن تاب خوردن جاخالی دادن گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه	مهارت‌های بنیادی و ورزشی
	فیلم آموزشی بازی‌ها	– معرفی چند نمونه بازی بومی- محلی و بازی گروهی		● بازی‌های بومی- محلی ● بازی‌های گروهی ● گرایش به غنی‌سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و بازی ● تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی		بازی و فعالیت‌های بدنی
آمادگی جسمانی			– آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به توسعه هماهنگی عصب و عضله می‌شود. – آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت استقامت قلبی – تنفسی می‌شود. – آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت انعطاف‌پذیری می‌شود – آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت قدرت و استقامت عضلات بزرگ بدن می‌شود. – شناخت رفتارهایی که آمادگی جسمانی را افزایش یا کاهش می‌دهد.	● گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی ● تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی	● توسعه هماهنگی عصب و عضله ● تقویت استقامت قلبی – تنفسی ● تقویت انعطاف‌پذیری ● تقویت قدرت و استقامت	آمادگی جسمانی و حرکتی

## اهمیت بازی در برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

یکی از دلایلی که برخی از معلمان تربیت بدنی از تدریس این درس در مدارس ابتدایی لذت می‌برند، این است که فعالیت و حرکت برای دانش‌آموزان در این سنین موضوع مطلوب و دلچسبی است. دانش‌آموزان از حرکت و فعالیت لذت می‌برند و در برنامه روزانه خود در هر فرصتی که برایشان فراهم شود، زمان مناسبی را با انجام بازی و فعالیت سپری می‌کنند. بازی‌های حرکتی سهم عمده‌ای از زندگی بچه‌ها را به خود اختصاص می‌دهد و دانش‌آموزان در فرصت‌هایی که ضمن بازی برایشان فراهم می‌شود، در تمامی ابعاد رشد می‌کنند، انجام انواع بازی‌های حرکتی در این سنین با هدایت درست از سوی معلم، بهترین موقعیت‌ها را برای سازگاری فرد در بزرگسالی فراهم می‌آورد. چشیدن طعم شیرین موفقیت در بازی فرصت مناسبی برای زدودن تصورات منفی از خود و جایگزین کردن پندار مثبت و اعتماد به نفس در ایشان را فراهم خواهد آورد. از سوی دیگر بازی با گروه همسالان فرصت تمرین و یادگیری و سازگاری اجتماعی برای دانش‌آموزان است تا در خلال انجام بازی بیاموزند که گاهی باید منافع گروه را به منافع شخصی ترجیح داد.

به عبارت ساده می‌توان گفت بازی‌ها مؤثرترین ابزار آموزشی و تربیتی در دوره ابتدایی هستند و اجرای مناسب آنها به دانش‌آموزان

در :

– توسعه مهارت‌های حرکتی

– حفظ و توسعه آمادگی جسمانی و بالا بردن وضعیت تناسب اندام

– ایجاد احساس رضایت‌مندی و شادی

– ارتقای شایستگی‌های فردی و اجتماعی

– تقویت مهارت‌های شناختی و قوای ادراکی

کمک خواهد کرد تا بتوانند به تمرین زندگی بپردازند. از این رو بازی‌های جسمانی مهم‌ترین محتوای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی به حساب می‌آیند که بایستی در فضایی پر از شور و نشاط اجرا گردند تا ضمن اینکه دانش‌آموزان به تقویت قوای جسمانی و مهارت‌های حرکتی می‌پردازند، بتوانند از این درس لذت ببرند. و معلمان نیز در طول فرصت‌های تربیتی که حاصل خواهد شد، بتوانند با هدایت درست، ایشان را در حصول اهداف والای آموزشی و پرورشی یاری رسانند.

## بازی‌های بومی – محلی و گروهی

از میان انواع مختلف بازی‌ها، بازی‌های بومی – محلی و گروهی از ویژگی‌های منحصر به فرد برخوردار می‌باشند. این بازی‌ها علاوه بر تقویت بعد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و روانی، به حفظ هویت ملی و فرهنگ قومی که به‌عنوان میراث فرهنگی هر جامعه بوده، کمک می‌نماید.

بازی‌های بومی و محلی با توجه به جذابیت خاصی که دارند می‌توانند سهم مهمی را در بازی کودکان به‌ویژه سنین دبستانی داشته و نقش ارزنده‌ای را در غنی‌سازی اوقات فراغت آنان ایفا نمایند. این بازی‌ها متناسب با شرایط اقلیمی، جغرافیایی و قومی هر منطقه بوده و به‌کارگیری و آموزش آنها به کودکان به‌ویژه در سنین دبستان به حفظ فرهنگ و هویت هر قوم کمک نموده به‌نحوی که این بازی‌ها زنده نگه داشته شده و به‌عنوان یک میراث فرهنگی به نسل‌های بعدی منتقل می‌گردند.

بازی‌های بومی – محلی و گروهی با توجه به پتانسیلی که دارند باعث می‌شوند بچه‌ها با شور و نشاط فعالیت بدنی داشته و از کلاس درس لذت ببرند. از این‌رو این بازی‌ها می‌توانند تأثیرات مثبتی را در ساعات درس تربیت‌بدنی مدارس داشته باشند. از طرف دیگر این بازی‌ها می‌توان به‌عنوان عامل مهمی که از طریق آن بتوان عواطف اجتماعی و احساسات عالی‌ه انسانی کودکان را بیدار نمود، استفاده کرد. از طریق این بازی‌ها می‌توان کودکان را به رعایت عدالت، قانون، احترام متقابل، هم‌فکری، همکاری عادت داد و آنان را به رقابت‌های مطلوب وادار نمود.

مهم‌ترین مزیت این بازی‌ها قابلیت اجرایی آن، در هر مکان و هر زمان با حداقل امکانات است که می‌تواند در تنوع بخشیدن به فعالیت‌های ورزشی مدارس بسیار مؤثر باشند.

## چگونه بازی کنیم؟

برای انتخاب یک بازی مناسب قبل از هر چیز باید به تناسب بازی با سطح توانایی دانش‌آموزان، مناسب بودن آن با آموخته‌های قبلی دانش‌آموزان و تأثیر آن در تکمیل و تعمیق یادگیری توجه نمود. از این‌رو لازم است بازی‌ها حتماً بعد از آموزش و تمرین موضوعات اصلی برنامه (حرکات پایه، اجزاء آمادگی جسمانی) اجرا شوند.

**گام اول:** فراهم کردن مقدمات بازی از مهم‌ترین موضوعاتی است که باید به آن توجه داشت. آماده کردن فضا، وسایل و پیش‌بینی زمان بازی با توجه به هدف آموزشی درس و امکانات موجود در مدرسه با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی، اولین اقدام برای شروع بازی است.

در راهبردهای یاددهی – یادگیری برنامه درسی ملی آمده است «گرچه مدرسه و فضای آموزشی و پرورشی آن محیط‌های اصلی به‌شمار می‌آیند، ولی یادگیری صرفاً به محیط مدرسه منحصر نشده و محیط‌های خارج از آن را نیز در بر می‌گیرد». از این‌رو توصیه می‌شود در صورت امکان و به منظور ایجاد تنوع در محیط یادگیری، بازی‌ها در فضاهای طبیعی و پارک‌های اطراف آموزشگاه انجام شود تا ضمن بهره‌مند شدن از ظرفیت‌های محیطی و جذاب موجود، کلاس درس تربیت‌بدنی در فضایی دوست‌داشتنی و نشاط‌آور

برگزار گردد.

همچنین به منظور تقویت خلاقیت و توانمندسازی دانش‌آموزان در بهره‌مندی از اشیاء بدون استفاده در محیط، و فایز آمدن بر مشکل کمبود امکانات ورزشی، توصیه می‌شود از وسایل ساده دست‌ساز همچون کیسه‌های شن، توپ‌های کاغذی و ... که به کمک دانش‌آموزان ساخته می‌شود برای انجام بازی‌ها استفاده شود.

**گام دوم:** معمولاً هر معلم با تجربه‌ای می‌داند سازماندهی گروهی دانش‌آموزان به هدایت و نظارت دقیق نیاز دارد از این رو برای شروع بازی باید تلاش نمود تا در کوتاه‌ترین زمان و به ساده‌ترین شکل ممکن گروه‌های همگن باتوزیع یکسانی از دانش‌آموزان ماهر و نیمه ماهر در هر گروه را فراهم آورد، همچنین در برخی از بازی‌ها که نیاز به انتخاب سرگروه است، می‌توان با انواع روش‌ها از جمله انتخاب تصادفی - قرعه‌کشی - نظر دانش‌آموزان و سرگروه را انتخاب نمود البته از آنجایی که سرگروه فرصت تمرین رهبری و مسئولیت‌پذیری را به دست خواهد آورد، توصیه می‌شود نفرات سرگروه به‌طور مرتب تغییر کند تا در طول انجام بازی فرصت برابر برای همه دانش‌آموزان فراهم گردد.

**گام سوم:** برای آغاز بازی معلم ضمن شرح بازی، طریقه اجرای آن را با کمک دانش‌آموزان نمایش می‌دهد و در بازی مشارکت کرده و تمامی اعمال و رفتار دانش‌آموزان را زیر نظر می‌گیرد. به عبارت دیگر معلم آگاه در طول اجرای بازی همواره نکات زیر را مدنظر قرار می‌دهد:

- به جای توجه صرف بر شکل انجام بازی، مشکلات جسمانی، ادراکی و تربیتی دانش‌آموزان را همواره زیر نظر دارد.
- برای حل مشکلات دانش‌آموزان تلاش می‌کند و آنها را برای پذیرش قوانین، هماهنگی و همکاری با دیگران، رعایت نوبت و نظم و ابتکار و خلاقیت راهنمایی کرده و مورد تشویق قرار می‌دهد.
- دانش‌آموزان را به دلیل اشتباه غیر عمد سرزنش و خجالت زده نمی‌کند و در مواقع لازم با تذکرات درست و به‌جا، ایشان را متوجه اشتباهاتشان می‌کند.
- در تنظیم قوانین بازی گاهی از دانش‌آموزان نظر سنجی می‌کند تا به آنها فرصت ابداع و آزمایش قوانین مختلف را بدهد و از این طریق آنها را در بی بردن به ارزش قوانینی که در بازی و زندگی اعمال می‌شود، کمک کند.
- به جای توجه زیاد به نتیجه بازی و برد و باخت بر مسایل تربیتی و همکاری دانش‌آموزان تأکید دارد و همواره ایشان را به تلاش بیشتر، همکاری و تمرکز برای گرفتن نتیجه بهتر دعوت می‌کند.

فصل دوم :

# نمونه بازی ها

جدول نمونه بازی‌های گروهی و بومی محلی با موضوعات آموزشی پایه سوم

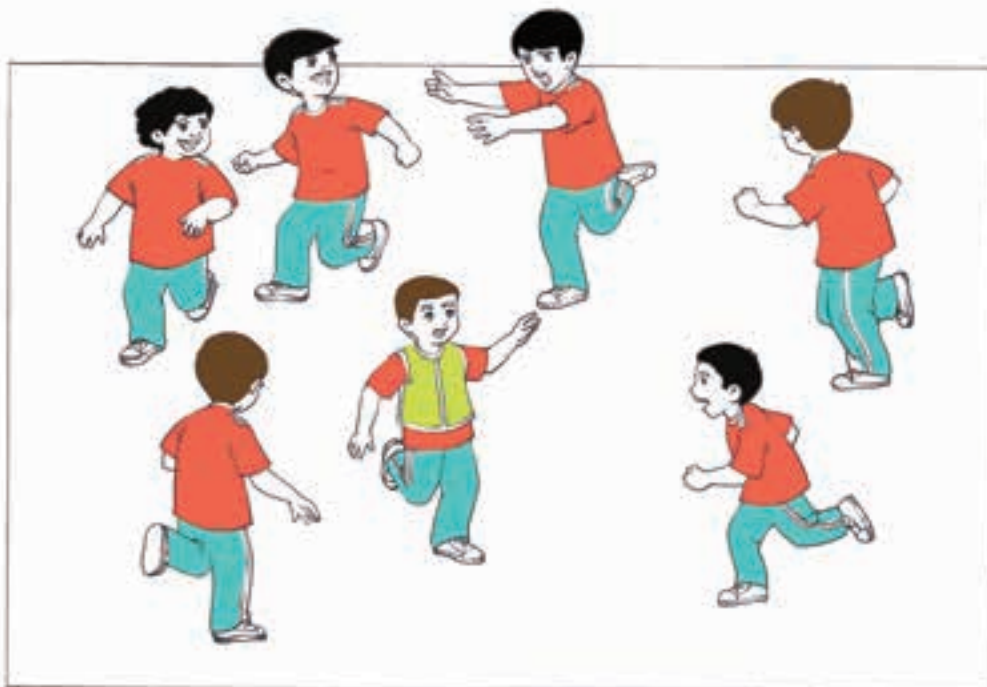
شماره بازی	نام بازی	موضوع
۱	استاد را بگیر، شاگرد را مگیر	لی لی
۲	لی لی همراه با سنگ	لی لی
۳	بادکنک‌های پرنده	ضربه زدن با دست
۴	گل بزن گل نخور	ضربه زدن با دست
۵	وسطی با پا	ضربه زدن با پا
۶	همه دروازه بانیم	ضربه زدن با پا
۷	پشت به پشت	هل دادن
۸	وسطی	جا خالی دادن
۹	شمع و گل و پروانه	همه‌هنگی
۱۰	مورچه زرنگ	استقامت قلبی تنفسی
۱۱	حلقه‌ها	انعطاف پذیری
۱۲	امدادگر	قدرت عضلانی
۱۳	گرگ و گله	عکس العمل
۱۴	خانه‌ها عوض	چابکی
۱۵	خرگوش بی لانه	چابکی
۱۶	توپ را بگیر (دستش ده)	همه‌هنگی
۱۷	تخم مرغ رنگینه	عکس العمل

**ملاحظات :** معلمان می‌توانند علاوه بر بازی‌های ذکر شده از سایر بازی‌های مشابه و بومی – محلی متناسب با موضوعات آموزشی، علاقه دانش‌آموزان، امکانات موجود و مقتضیات جغرافیایی و اقلیمی محل آموزش برای اجرای مطلوب‌تر درس تربیت بدنی بهره ببرند.

## بازی شماره ۱

نام بازی	استاد را بگیر، شاگرد را بگیر. (بومی - محلی)
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی لی لی، دویدن، جا خالی دادن، استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلات پایین تنه، چابکی، ادراک شنوایی
شایستگی های پایه	همکاری، مسئولیت پذیری، مهارت کار با دیگران، احترام به قوانین و مقررات، تقویت رهبری حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی
تجهیزات	گچ یا مخروط، کاور
محوطه بازی	فضای باز یا سرپوشیده متناسب به تعداد دانش آموزان
شرح بازی	محوطه مناسب بازی با گچ یا مخروط مشخص می شود. دو نفر از دانش آموزان در نقش استاد و تعقیب کننده به قید قرعه انتخاب می شوند و سایر دانش آموزان در نقش شاگرد در محوطه بازی آزادانه حرکت می کنند. بازی با صدور یکی از فرمان های استاد را بگیر، استاد را بگیر، شاگرد را بگیر، شاگرد را بگیر از طرف استاد آغاز می شود. فرد تعقیب کننده بعد از شنیدن و درک فرمان، استاد یا شاگردان را تعقیب می کند تا جایگزینی برای خود پیدا کند و سایرین با فرار از دست او تلاش می کنند خود را از دسترس دور نگه دارند. استاد در طول بازی با تشخیص صحیح و تغییر به موقع فرمان تلاش می کند خود و شاگردان را نجات دهد. در طول بازی با توجه به توانایی دانش آموزان و موضوع آموزش از حرکات دویدن و لی لی به تناوب استفاده شود.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● با هدف فعال کردن همه دانش آموزان، بازی در گروه های کوچک و همگن اجرا شود.</li> <li>● برای انجام بازی لازم است دانش آموزان مهارت لی لی را آموزش دیده و تمرینات مربوط را اجرا کرده باشند.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● از کفش مناسب ورزشی استفاده شود.</li> <li>● محوطه بازی متناسب با تعداد دانش آموزان انتخاب شود.</li> <li>● بر انجام صحیح مهارت لی لی در طول بازی نظارت شود.</li> </ul>

شکل بازی

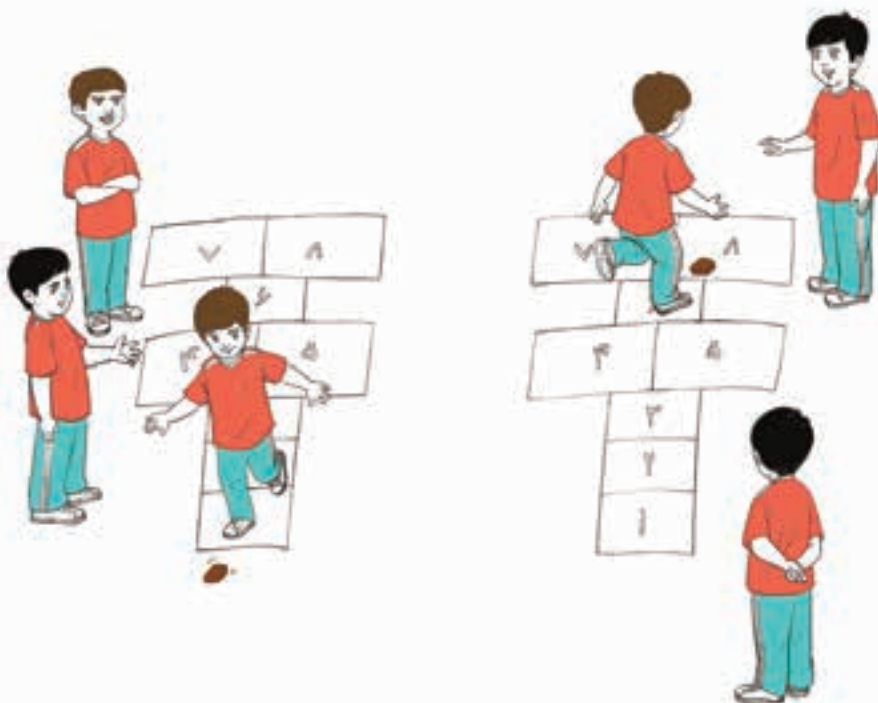




## بازی شماره ۲

نام بازی	لی لی همراه با سنگ (بومی - محلی)
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی لی لی، تعادل، هماهنگی، قدرت و استقامت عضلات پا
شایستگی های پایه	احترام به قوانین و مقررات، توانایی کار در قالب گروه، حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی
تجهیزات	گچ، یک تکه سنگ صاف
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	اجرای این بازی روش های گوناگونی دارد و در هر گوشه ای از کشورمان آن را با روشی خاص بازی می کنند برای نمونه دانش آموزان در گروه های چند نفری قرار می گیرند. از هر گروه خواسته می شود جدولی ۸ خانه مطابق با شکل زیر با گچ روی زمین رسم و شماره گذاری کنند. سپس با قرعه کشی نوبت بازی نفرات در هر گروه تعیین می شود نفر اول هر گروه با پرتاب سنگ به سمت خانه شماره یک حرکت خود را با لی آغاز کرده و با ضربه نوک پا سنگ را از خانه ای به خانه دیگر هدایت می کند تا دوباره به خانه یک بازگردد. اگر در طول مسیر پای خود را روی زمین گذاشت یا در حرکت سنگ از خانه ها اشتباه کرد. (شماره خانه خالی بماند یا سنگ روی خط متوقف شود). بازی را از دست داده و نفر دوم بازی را به همان روال آغاز می کند ولی اگر موفق به اجرای کامل بازی در مرحله اول شد، مراحل بعد را با پرتاب سنگ به خانه بعدی تا آخرین خانه ادامه می دهد. برای ایجاد تنوع در بازی می توان بازی را با قرار دادن سنگ روی دست، روی سر، روی شانه و با چشمان بسته و بدون سنگ ادامه داد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● با هدف فعال کردن همه دانش آموزان بازی در گروه های کوچک و همگن اجرا شود.</li> <li>● برای انجام بازی دانش آموزان در مهارت لی از تسلط کافی برخوردار باشند.</li> </ul>
نکات ایمنی	از سنگ های سبک و صاف استفاده شود. از کفش مناسب ورزشی استفاده شود.

شکل بازی



### بازی شماره ۳

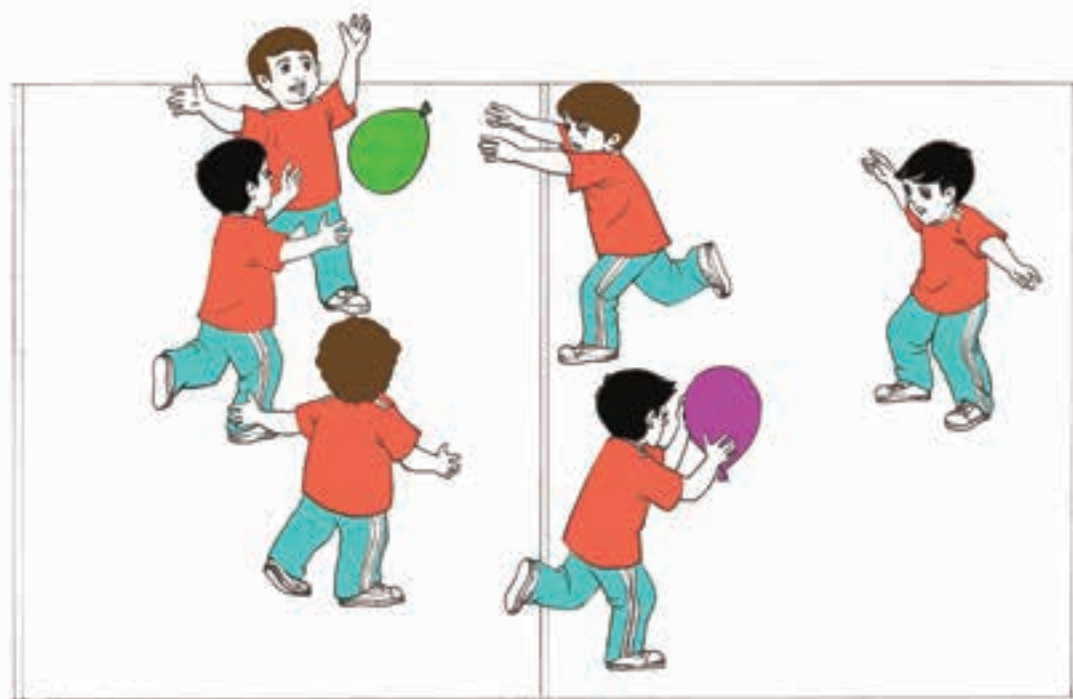
نام بازی	بادکنک‌های پرنده
هدف	بهبود و توسعه مهارت‌های بنیادی ضربه زدن با دست، هماهنگی چشم و دست، ادراک حس - حرکت
شایستگی‌های پایه	مراقبت از خود و دیگران، رعایت نظم و قانون‌مداری، همکاری و مشارکت
تجهیزات	روزنامه، بادکنک به تعداد دانش‌آموزان
محوطه بازی	فضای باز یا سرپوشیده در اختیار
شرح بازی	با استفاده از طناب یا تور زمین بازی به دو نیمه تقسیم می‌شود. دانش‌آموزان در دو گروه مساوی در زمین بازی مستقر می‌شوند. یک روزنامه لوله شده برای ضربه زدن و یک بادکنک در اختیار هر گروه از دانش‌آموزان قرار داده می‌شود. با علامت معلم (صدای سوت) دانش‌آموزان باید تلاش کنند با ضربه زدن بادکنک را به زمین دیگری بفرستند. بعد از دو دقیقه بازی را متوقف کنید گروهی که کمترین بادکنک را در زمین خود داشته باشد برنده است. تغییرات نمونه: می‌توان مستقیماً از دست برای ضربه زدن استفاده کرد. می‌توان تعداد بادکنک‌ها را کم یا زیاد کرد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● محوطه بازی متناسب با تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.</li> <li>● به جای تجمع در نزدیکی تور، بر همکاری گروهی برای عبور دادن بادکنک‌ها تأکید شود.</li> <li>● با قرار دادن اسفنج در داخل بادکنک‌ها و اضافه کردن وزن بادکنک می‌توان کنترل و ضربه به آن را تسهیل کرد.</li> <li>● درباره شدت ضربه متناسب با وزن بادکنک به دانش‌آموزان توضیح لازم داده شود.</li> </ul>
نکات ایمنی	● فاصله جانبی رعایت شود.

شکل بازی



نام بازی	گل بزن، گل نخور
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی ضربه زدن با دست، هماهنگی چشم و دست
شایستگی های پایه	رعایت نظم و قانون مداری، مهارت کار با دیگران، مشارکت و همیاری
تجهیزات	بادکنک به تعداد گروه ها، گچ یا چسب کاغذی
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده در اختیار
شرح بازی	پس از انتخاب محوطه بازی متناسب با سن، تعداد فضای موجود، زمین به دو قسمت مساوی تقسیم شده و خطوط انتهایی هر نیمه از زمین مشخص گردد. دانش آموزان در دو گروه مساوی به صورت پراکنده در هر دو نیمه مستقر می شوند و در اختیار هر گروه یک عدد بادکنک قرار می گیرد. با علامت معلم و شروع بازی افراد هر گروه تلاش می کنند بادکنک خود را با ضربه دست و پاس کاری به انتهای زمین رقیب برسانند و از خط انتهایی عبور دهند تا صاحب یک امتیاز شوند. همچنین با دفاع مناسب مانع عبور بادکنک گروه مقابل از خط انتهایی زمین خود شوند به هر گروهی که موفق به عبور بادکنک از خط انتهایی گروه مقابل شود یک امتیاز تعلق می گیرد. بعد از هر امتیاز (گل) بازی مجدداً از نزدیک خط میانی آغاز می شود.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● بازی در گروه های کوچک اجرا شود.</li> <li>● پس از تسلط دانش آموزان می توان بازی را با یک بادکنک ادامه داد.</li> <li>● درباره شدت ضربه متناسب با وزن بادکنک به دانش آموزان توضیح لازم داده شود.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● فاصله جانبی رعایت شود.</li> <li>● از کفش مناسب ورزشی استفاده شود.</li> </ul>

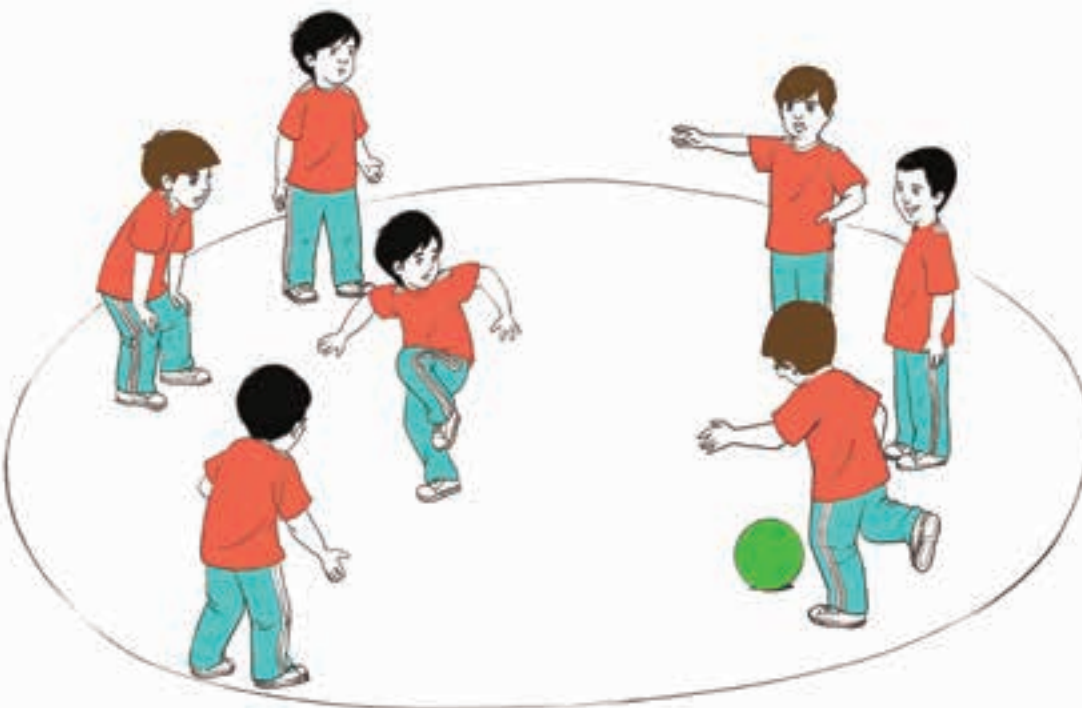
شکل بازی



## بازی شماره ۵

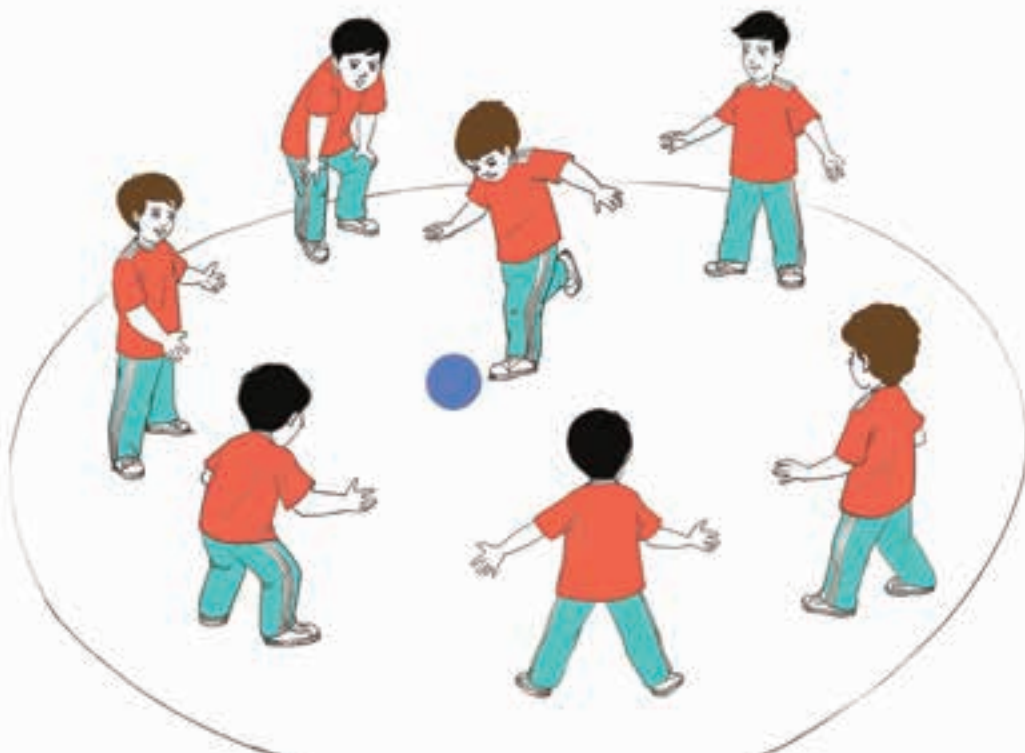
نام بازی	وسطی با پا
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی دریافت و ضربه زدن با پا
شایستگی‌های پایه	مراقبت از خود و دوستان در بازی، کنترل هیجانات، رعایت نظم و قانون‌مداری
تجهیزات	توپ تنبل، گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سرپوشیده متناسب به تعداد دانش‌آموزان
شرح بازی	دانش‌آموزان در گروه‌های مساوی به اشکال مختلف (دایره، مربع یا دو صف مقابل هم) سازماندهی می‌شوند. در هر گروه یک نفر به قید قرعه در وسط قرار می‌گیرد و یک عدد توپ در اختیار سایر دانش‌آموزان که در محیط قرار گرفته‌اند قرار داده می‌شود. با علامت معلم و شروع بازی دانش‌آموزان تلاش می‌کنند با ضربه زدن به توپ و پاهای نفر وسط را نشانه روند در صورتی که توپ به پای نفر وسط اصابت کند جای او با ضربه زنده عوض خواهد شد. دانش‌آموز وسط باید تلاش کند با پریدن و جا خالی دادن مانع برخورد توپ شود.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دانش‌آموز وسط می‌تواند توپ‌های بالاتر از زانو را بگیرد و امتیاز کسب کند.</li> <li>● برای انجام بازی لازم است دانش‌آموزان دریافت و ضربه با پا را آموزش دیده و تمرینات مربوط را اجرا کرده باشند.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ضربات کوتاه و پایین تر از زانو زده شود.</li> <li>● از توپ مناسب و کم باد استفاده شود.</li> <li>● از کفش مناسب ورزشی استفاده شود.</li> </ul>

شکل بازی



نام بازی	همه دروازه بانیم.
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی دریافت و ضربه زدن با پا، مهارت‌های ادراکی حرکتی
شایستگی‌های پایه	مراقبت از خود و دوستان در بازی، کنترل هیجانات، توانایی کار در گروه، رعایت نظم و قانون‌مداری
تجهیزات	توپ تنبل، گچ
محوطه بازی	فضای بازی یا سرپوشیده متناسب با تعداد دانش‌آموزان
شرح بازی	یک دایره بزرگ متناسب با تعداد و فضای موجود رسم شود. به قید قرعه یک نفر از دانش‌آموزان را انتخاب شده در مرکز دایره قرار می‌گیرد و سایر دانش‌آموزان به‌عنوان دروازه‌بان روی محیط دایره مستقر می‌شوند و محدوده دروازه هر فرد مشخص می‌شود. یک توپ در اختیار نفر وسط قرار می‌گیرد. با شروع بازی نفر وسط سعی می‌کند با ضربه زدن به توپ، آن را از دروازه‌ها عبور دهد و دروازه‌بانان باید در یافت یا ضربه مجدد به توپ، مانع عبور توپ از دروازه شوند. در صورتی که توپ از دروازه عبور کند (گل شود) دروازه‌بان آن منطقه جای خود را با نفر وسط عوض خواهد کرد. برنده بازی کسی است که کمترین گل را دریافت کرده باشد یا بیشترین گل را زده باشد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● برای شروع بازی از یک توپ استفاده شود.</li> <li>● در مراحل بعد می‌توان تعداد توپ و افراد وسط را افزایش داد.</li> <li>● برای انجام بازی دانش‌آموزان از تسلط کافی در مهارت دریافت و ضربه زدن با برخوردار باشند.</li> <li>● در صورت نقض قانون بازی (ضربه‌های بالاتر از زانو) فرد خاطی به مدت ۳۰ ثانیه از بازی بیرون می‌رود.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ضربات کوتاه و پایین‌تر از زانو زده شود.</li> <li>● از توپ مناسب و کم باد استفاده شود.</li> <li>● از کفش مناسب ورزشی استفاده شود.</li> </ul>

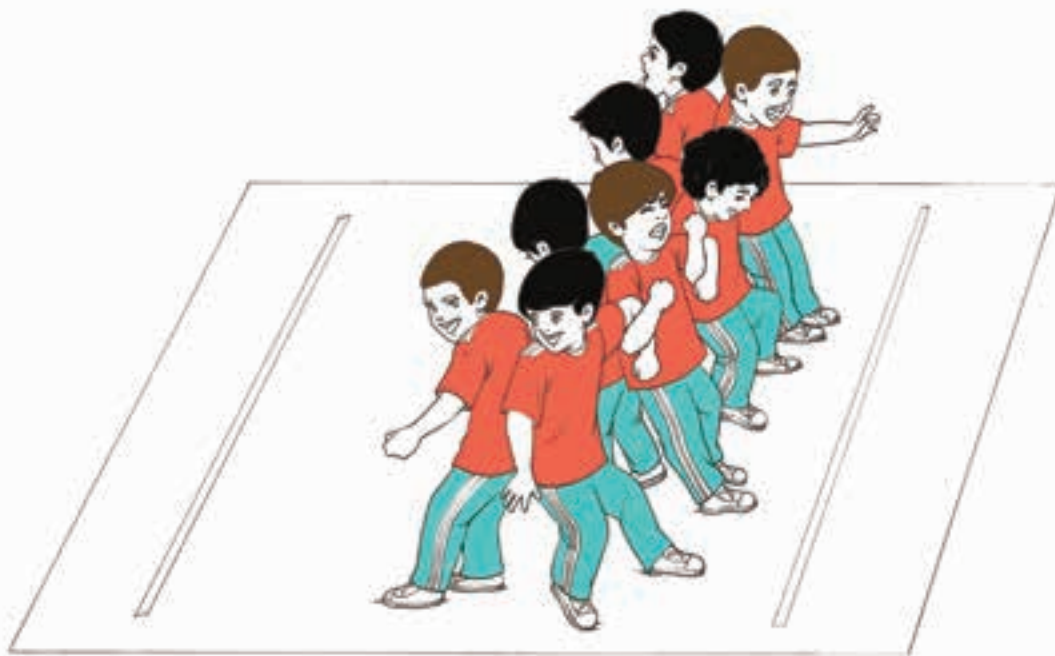
شکل بازی



## بازی شماره ۷

نام بازی	پشت به پشت
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی هل دادن قدرت و استقامت عضلات
شایستگی های پایه	مراقبت از خود و دوستان در بازی، احترام به قانون و رعایت نظم، توانایی کار در گروه
تجهیزات	گچ
محوطه بازی	فضای بازی یا سربوشیده متناسب به تعداد دانش آموزان
شرح بازی	دانش آموزان در دو گروه همگن و مساوی روی خطوطی که به فاصله سه متر از هم کشیده شده اند مستقر می شوند. دانش آموزان در هر گروه با فاصله مناسب (دو دست باز) طوری مستقر می شوند که روبه روی بار هم توان خود در گروه مقابل باشند. برای شروع بازی دانش آموزان در حالی که دست های خود را از ناحیه آرنج به دست های هم گروهی خود قفل کرده اند، حرکت کرده و دو طرف خطی که در فاصله وسط دو گروه کشیده ایم، می ایستند. با علامت معلم و شروع بازی، دانش آموزان چرخیده و پشت به پشت یکدیگر ایستاده و تلاش می کنند به کمک هم و با هل دادن نفرات گروه مقابل را حرکت داده و از خط خارج کنند. هر گروه که بتواند نفرات بیشتری را از خط بیرون بفرستد برنده است.
ملاحظات	● برای اجرای بازی دانش آموزان از تسلط کافی در مهارت هل دادن برخوردار باشند.
نکات ایمنی	● دانش آموزان از جا خالی دادن خودداری کنند. ● دانش آموزان هم توان مقابل هم قرار گیرند. ● از کفش مناسب ورزشی استفاده شود. ● دانش آموزان فقط از هل دادن به پشت استفاده کنند.

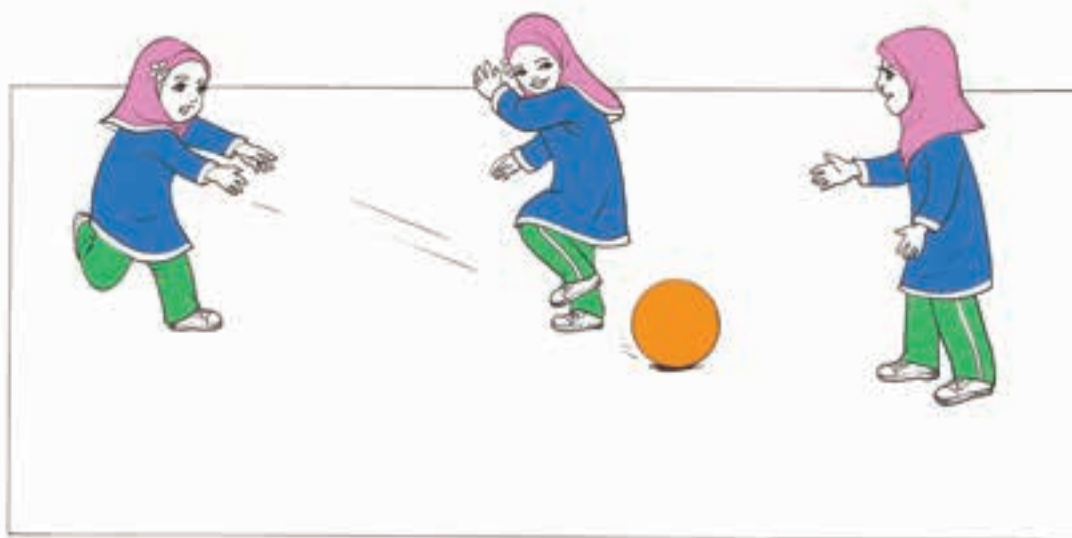
شکل بازی



## بازی شماره ۸

نام بازی	وسطی (بومی - محلی)
هدف	تقویت مهارت جا خالی دادن، بهبود و توسعه چابکی و هماهنگی
شایستگی های پایه	رعایت نظم و قانون مداری، مهارت کار با دیگران، مسئولیت پذیری، مراقبت از خود و دوستان در بازی، کنترل هیجانات، حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی
تجهیزات	توپ سبک، گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سرپوشیده
شرح بازی	دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم می شوند دو نفر به عنوان پرتاب کننده در دو طرف روبه روی یکدیگر می ایستند و نفر سوم در وسط قرار می گیرد. با شروع بازی پرتاب کننده ها سعی می کنند نفر وسط را با توپ بزنند و نفر وسط با جا خالی دادن و پریدن از روی توپ از برخورد توپ به خودش جلوگیری می کند. هر دانش آموزی که نفر وسط را با توپ بزند جای خود را با او عوض خواهد کرد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● محوطه بازی و فاصله بین دانش آموزان با توجه به توانایی آنها تعیین شود.</li> <li>● این بازی با تعداد نفرات بیشتر با رعایت قوانین رایج در بازی های بومی - محلی قابل اجراست.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ضربات کوتاه و پایین تر از زانو زده شود.</li> <li>● از توپ مناسب و سبک استفاده شود.</li> <li>● از کفش مناسب ورزشی استفاده شود.</li> </ul>

شکل بازی



## بازی شماره ۹

نام بازی	شمع، گل، پروانه (بومی - محلی)
هدف	بهبود و توسعه هماهنگی چشم و پا، قدرت و استقامت عضلات پا، استقامت قلبی - تنفسی
شایستگی های پایه	تقویت مهارت کار با دیگران، احترام به قانون، رعایت نظم و نوبت، حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی
تجهیزات	طناب، گچ
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	در این بازی دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم می شوند و نام های شمع، گل، پروانه را برای خود انتخاب می کنند. دو نفر از دانش آموزان دو سر طناب را به دست ها می گیرند همراه با خواندن شعر شمع، گل پروانه به طور متناوب طناب را از بالای سر و زیر پاهای نفر سوم عبور می دهند. نفر سوم با پرش های متوالی باید تلاش کند با موفقیت و بدون اشتباه از روی طناب بپرد و بازی را ادامه دهد. در صورتی که دانش آموز میانی در اثر اشتباه یا خستگی در گردش طناب مانع ایجاد کند نوبت خود را از دست می دهد و نفر بعدی که در آن لحظه نامش برده شده به وسط خواهد آمد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● اشکال دیگر این بازی با خلاقیت دانش آموزان و معلم قابل اجرا است.</li> <li>● برای اجرای بازی دانش آموزان از تسلط کافی در مهارت پریدن، طناب زدن و نحوه صحیح چرخاندن طناب برخوردار باشند.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● از طناب بلند استفاده شود.</li> <li>● از کفش ورزشی مناسب استفاده شود.</li> <li>● فاصله جانبی گروه ها رعایت شود.</li> </ul>

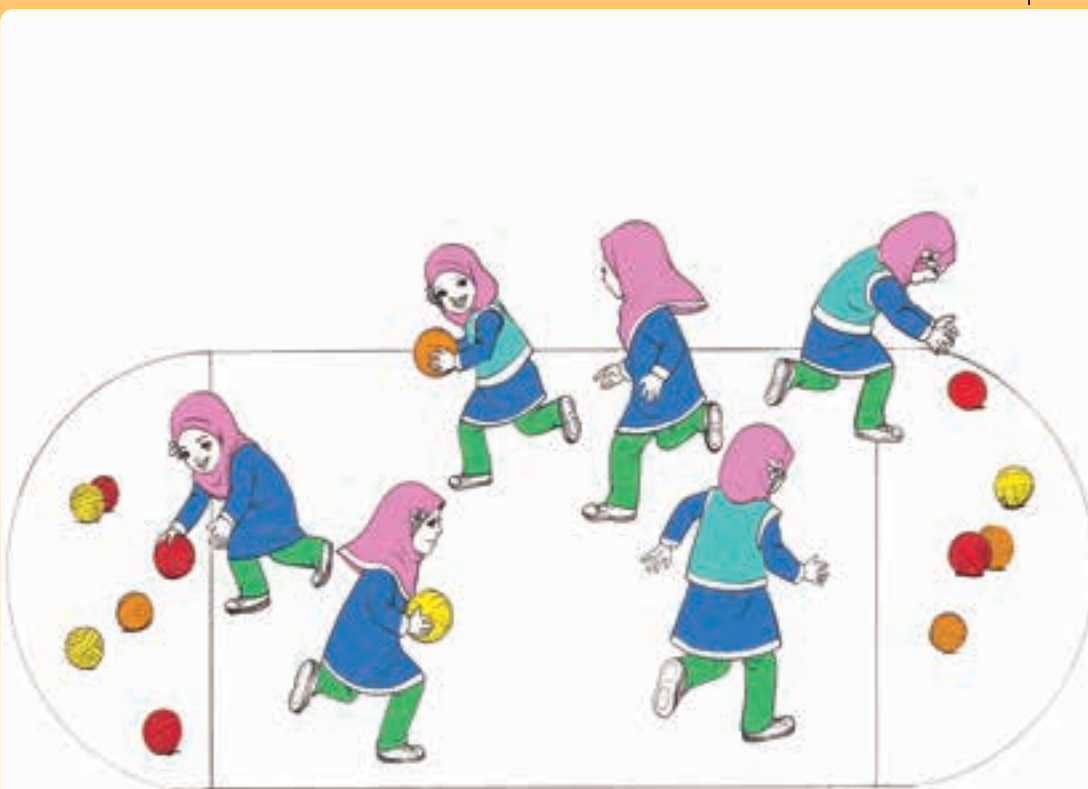
شکل بازی





نام بازی	مورچه‌های زرنگ
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی دویدن، چابکی، سرعت و استقامت قلبی - تنفسی
صلاحیت‌های مشترک	همکاری، مسئولیت‌پذیری، مهارت کار با دیگران، احترام به قوانین و مقررات
تجهیزات	گچ، توپهای دست‌ساز (اشیاء کوچک و قابل حمل)
محوطه بازی	فضای باز یا سرپوشیده متناسب به تعداد دانش‌آموزان (۲۰×۱۰) متر
شرح بازی	زمین بازی با گچ به دو قسمت مساوی تقسیم می‌شود، در انتهای هر زمین محلی به عرض یک متر برای قراردادن توپ‌های دست‌ساز و اشیاء سبک در نظر گرفته شود. توپ‌ها و اشیاء سبک به تعداد مساوی در این محل‌ها گذاشته می‌شود. دانش‌آموزان در دو گروه مساوی در انتهای زمین خود مستقر می‌شوند. با شروع بازی و اعلام مربی دانش‌آموزان هر گروه تلاش می‌کنند تا وسایل را به زمین گروه دیگر منتقل کنند. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه، با اعلام معلم بازی متوقف شده و تعداد وسایل موجود در زمین هر گروه شمرده می‌شود. گروهی که تعداد وسایل کمتری در زمین خود داشته باشد، برنده است.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● از پرتاب وسایل هنگام جابه‌جایی خودداری شود.</li> <li>● هر نفر در هر بار فقط مجاز به جابه‌جا کردن یک شیء است.</li> </ul>
نکات ایمنی	● برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان وسایل بافاصله مناسب چیده شود.

شکل بازی



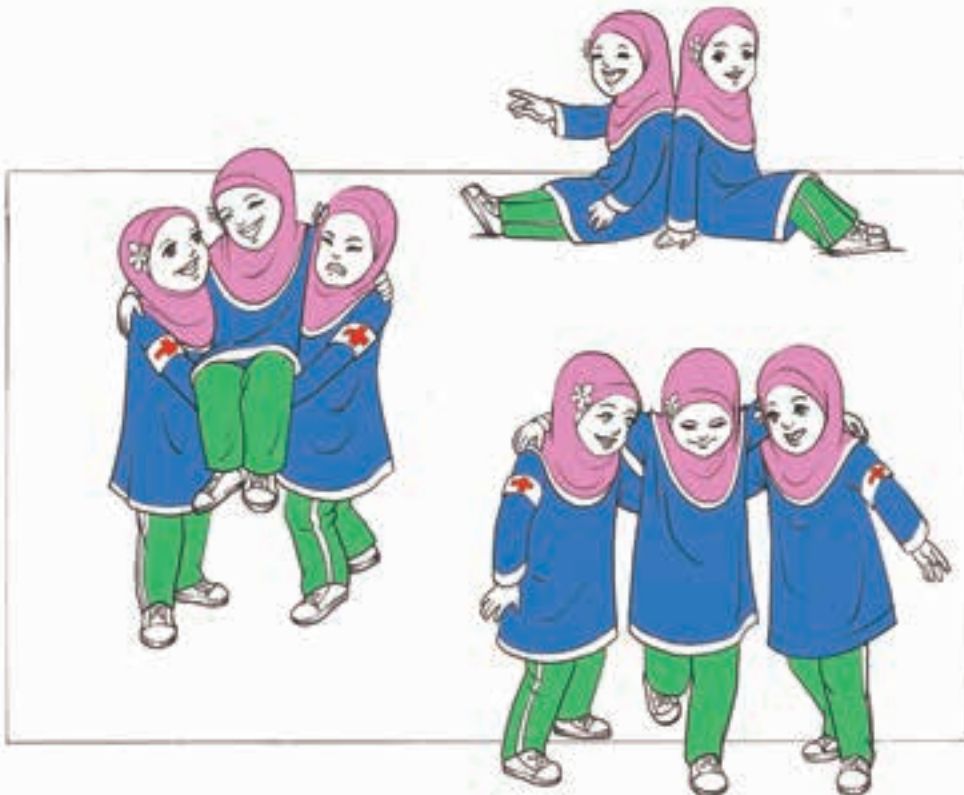
نام بازی	حلقه‌ها
هدف	بهبود و توسعه انعطاف‌پذیری، تعادل، هماهنگی
شایستگی‌های پایه	توانایی کار در گروه، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس، همکاری و همیاری.
تجهیزات	حلقه هولی هوپ به تعداد گروه‌ها
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده
شرح بازی	از دانش‌آموز خواسته می‌شود با گرفتن دستان یکدیگر صفی بلند درست کنند سپس دو نفر وسط به عنوان سرگروه انتخاب شده و دو حلقه روی دستان این دو نفر قرار داده می‌شود. با شروع بازی دانش‌آموزان هر گروه تلاش می‌کنند بدون اینکه دستان یکدیگر را رها کنند، حلقه را در طول گروه خود حرکت داده و به انتهای صف (در دو جهت مخالف) ببرند و در مسیر برگشت حلقه‌ها را به سرگروه خود بازگردانند، گروهی که سریع‌تر موفق به انجام این کار شود امتیاز خواهد گرفت و در تمام مدت بازی سرگروه‌ها دستان همدیگر را رها نخواهند کرد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● در صورتی که دستان دانش‌آموزان از هم جدا شود باید از همان محل بازی را ادامه دهند.</li> <li>● پس از انجام تمرینات عبور دادن حلقه از بدن به صورت گروهی، و فراگیری دانش‌آموزان، بازی را انجام دهید.</li> <li>● با مشاهده مهارت کافی در دانش‌آموزان می‌توانید بازی را با تعداد حلقه‌های بیشتر انجام دهید.</li> <li>● در صورت امکان بازی را در چند گروه انجام دهید.</li> </ul>
نکات ایمنی	● دانش‌آموزان از کشیدن دست‌های یکدیگر خودداری نمایند.

شکل بازی



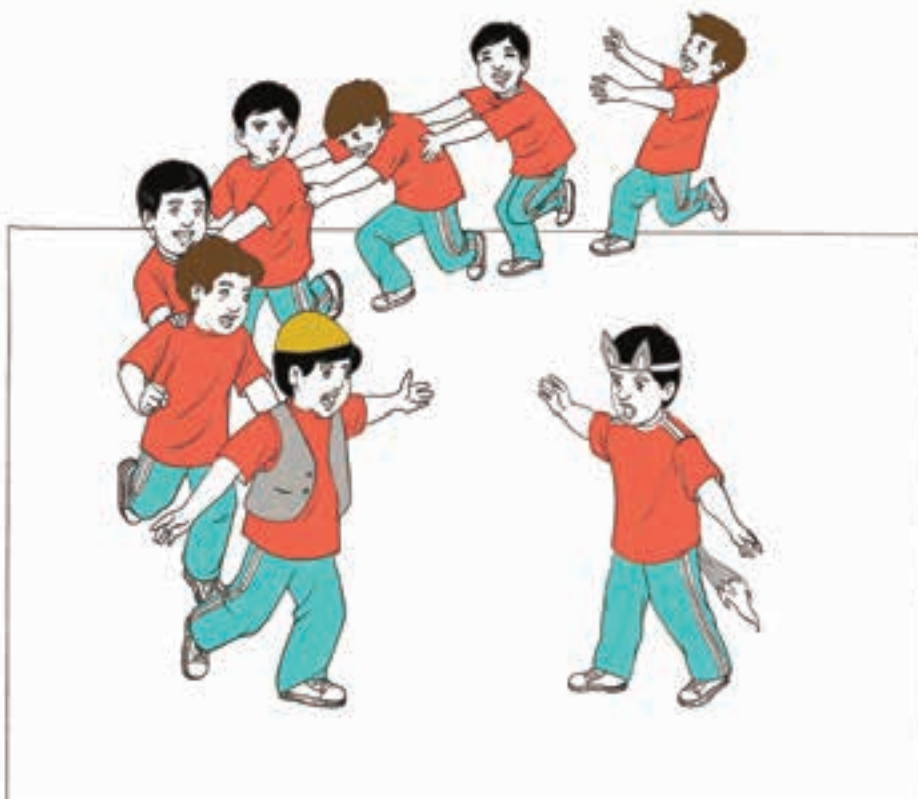
نام بازی	امدادگر
هدف	بهبود و توسعه قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه و پاها
شایستگی های پایه	همکاری و مشارکت، مسئولیت پذیری، نوع دوستی، کسب آمادگی برای مقابله با حوادث غیرمترقبه
تجهیزات	-
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	دانش آموزان را به دو گروه همگن تقسیم می کنیم، به قید قرعه یک گروه از دانش آموزان را به عنوان امدادگر و گروه دیگر را در نقش مصدوم تعیین می کنیم. با شروع بازی گروه امدادگر باید در زمان معین گروه مصدوم را با انواع روش های حمل به صورت ابتکاری و با کار گروهی از محل حادثه دور کرده و به محل امنی که از قبل مشخص شده انتقال دهند. با پایان زمان تعیین شده نقش گروه ها تغییر کرده و بازی مجدداً ادامه می یابد و گروهی که بیشترین نفرات را به مکان امن انتقال داده باشند امتیاز می گیرند.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دانش آموزان را در انتخاب نوع حمل آزاد بگذارید.</li> <li>● انواع روش های حمل مصدوم قبل از بازی آموزش داده شود.</li> <li>● بر همکاری و مشارکت تأکید شود.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● امدادگران در هنگام انتقال از رها کردن مصدومین خودداری نمایند و در صورت رها شدن مصدوم، انتقال را از همان محل ادامه دهند.</li> <li>● فضای بازی و طول مسافت جابه جایی با توجه به توانایی دانش آموزان انتخاب شود.</li> </ul>

شکل بازی



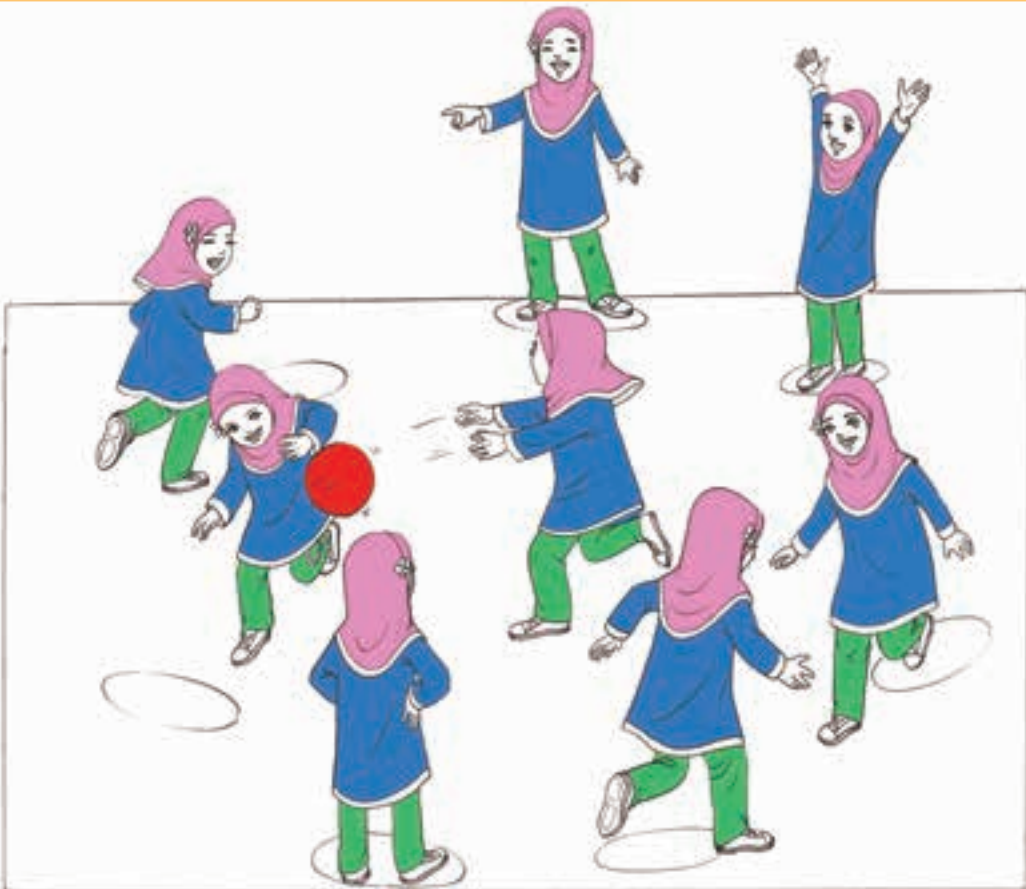
نام بازی	گرگ و گله (بومی - محلی)
هدف	بهبود و توسعه سرعت عکس العمل، چابکی، انعطاف پذیری
شایستگی های پایه	همکاری و همیاری، توسعه مهارت کار با دیگران، توسعه و تقویت رهبری، مسئولیت پذیری، نظم و قانونمداری
تجهیزات	-
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	دانش آموزان به گروه های ۸ نفره تقسیم می شوند. در هر گروه با قید قرعه یک نفر در نقش چوپان، یک نفر گرگ و سایرین در نقش بره انتخاب می شوند. بره ها درحالی که کمر یکدیگر را از پشت گرفته اند، پشت سر چوپان در یک صف می ایستند و در مقابل هرگله فردی که به عنوان گرگ انتخاب شده می ایستد. با شروع بازی گرگ سعی می کند نفر آخر صف را بگیرد و نفرات صف باید با پیروی از چوپان و انواع حرکات از نفر آخر گروه خود محافظت کنند. در صورتی که گرگ بتواند نفر آخر صف را بگیرد، او نیز نقش گرگ گرفته و با گرفتن کمر گرگ به او ملحق می شود. پس از اتمام زمان مقرر بازی تعداد نفرات گله گرگ و چوپان شمرده می شود و گروهی که بیشترین نفرات را داشته باشد به عنوان برنده امتیاز می گیرد. دانش آموزان ضمن بازی شعرهای بومی - محلی از جمله شعر زیر را می خوانند: گرگ : گرگم و گله می برم، گله : چوپان داریم نمی گذاریم، گرگ : من می برم خوب خوشبو، گله : ما نمی دیم هیچ کدوم شو، گرگ : دندون من تیزتره، گله : دنبه ما لذیذتره، گرگ : خونه خاله کدوم وره؟، گله : از این وره و از اون وره.
ملاحظات	● تعداد دانش آموزان باتوجه به توانایی آنان قابل تغییر است.
نکات ایمنی	● فاصله کافی بین گرگ و چوپان رعایت شود (حداقل نیم متر) ● انتخاب تعداد نفرات گروه به گونه ای باشد که چوپان به راحتی از بره ها محافظت کند.

شکل بازی



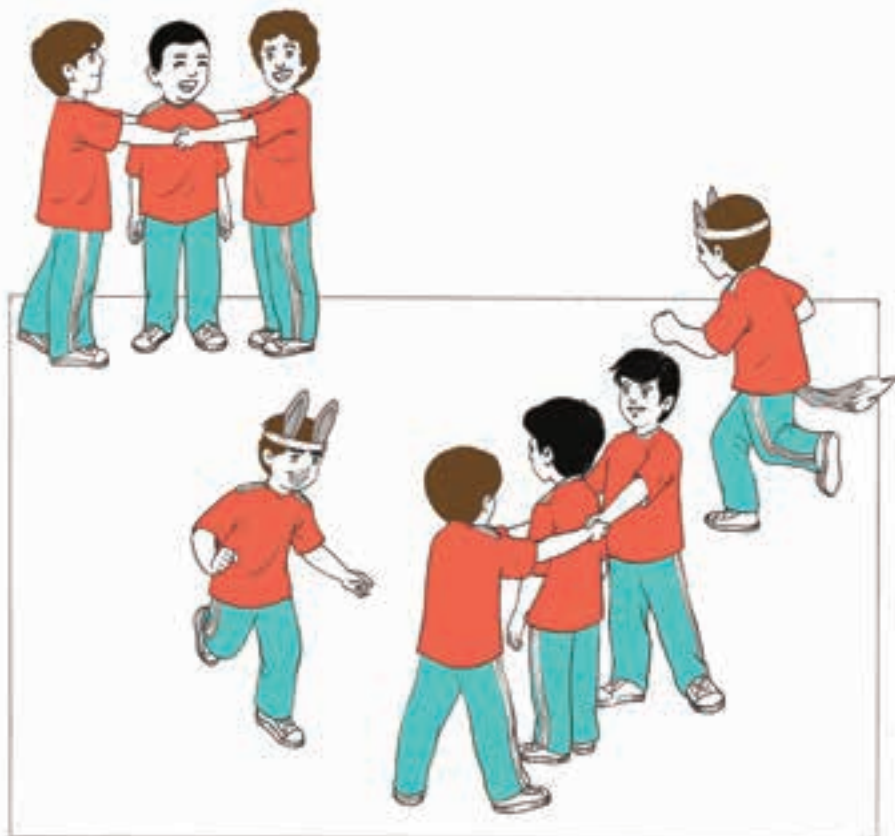
نام بازی	خانه‌ها عوض
هدف	بهبود و توسعه چابکی - سرعت عمل و عکس العمل
شایستگی‌های پایه	افزایش اعتماد به نفس - رعایت نظم - احترام به دیگران - توانایی کار در گروه
تجهیزات	گچ، توپ
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	دانش آموزان با دست‌های کاملاً باز و با فاصله به صورت دایره می‌ایستند. یکی از دانش آموزان با قرعه‌کشی انتخاب شده و وسط محوطه بازی قرار می‌گیرد، هر دانش آموز دور خود دایره‌ای کوچک به نام خانه می‌کشد. با شروع بازی و صدور فرمان «خانه‌ها عوض» توسط معلم، دانش آموزان باید از خانه خود خارج شده و به خانه دیگر بروند، در این فرصت نفر وسط باید در یکی از خانه‌ها، قبل از اینکه اشغال شود، جا بگیرد. در این صورت یکی از دانش آموزان بدون خانه می‌ماند که باید جای خود را با نفر وسط عوض کند. شکل دیگر بازی به این گونه است که تویی در اختیار دانش آموز وسط قرار می‌گیرد تا دانش آموزان را هنگام جا به جا شدن در خانه‌ها با توپ بزند و هنگامی که بازیکنی را با توپ بزند، جای خود را با او عوض خواهد کرد.
ملاحظات	● دانش آموزان به صورت مکرر از یک خانه استفاده نکنند.
نکات ایمنی	● بازی در زمین هموار انجام شود. ● از توپ نرم و سبک استفاده شود.

شکل بازی



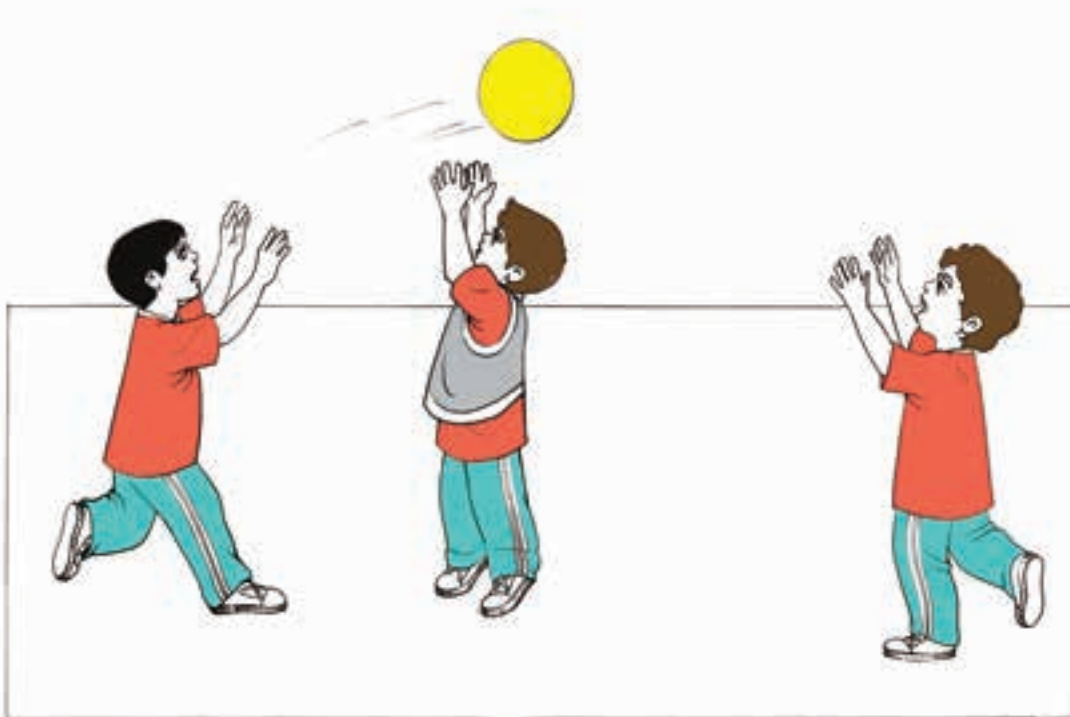
نام بازی	خرگوش بی لانه
هدف	بهبود و توسعه استقامت، سرعت عمل و عکس العمل، چابکی
شایستگی های پایه	کنترل هیجانات، مسئولیت پذیری، همیاری و مشارکت، رعایت نظم و قانون مداری
تجهیزات	—
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم می شوند. دو نفر از دانش آموزان به قید قرعه به عنوان خرگوش و شکارچی انتخاب می شوند و می توانند آزادانه در محوطه بازی حرکت کنند. در هر گروه سه نفره، دو نفر رویه روی هم می ایستند و با گرفتن دست های یکدیگر یک لانه می سازند، نفر سوم گروه به عنوان خرگوش در وسط لانه قرار می گیرد. با شروع بازی شکارچی به تعقیب خرگوشی که در خارج لانه ها قرار دارد می پردازد و سعی می کند که قبل از ورود خرگوش به یکی از لانه ها، وی را با دست لمس نماید. و خرگوش برای رهایی خود باید وارد یکی از لانه ها شود. پس از ورود خرگوش به هر یک از لانه ها، خرگوش مستقر در آن لانه مجبور است از لانه خود خارج شود و شکارچی از این پس او را تعقیب می کند و به همین ترتیب بازی ادامه می یابد، در طول بازی اگر شکارچی موفق شود خرگوش را لمس کند و جای خود را با خرگوش عوض خواهد کرد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دو خرگوش همزمان در یک لانه قرار نگیرند.</li> <li>● در فاصله های زمانی مشخص، نقش دانش آموزانی که لانه می سازند با خرگوش ها عوض شود.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● فاصله بین دو دانش آموزی که لانه را تشکیل می دهند متناسب باشد تا ورود و خروج به لانه ها آسان شود.</li> <li>● فاصله بین لانه ها متناسب با فضا و تعداد دانش آموزان تعیین شود.</li> </ul>

شکل بازی



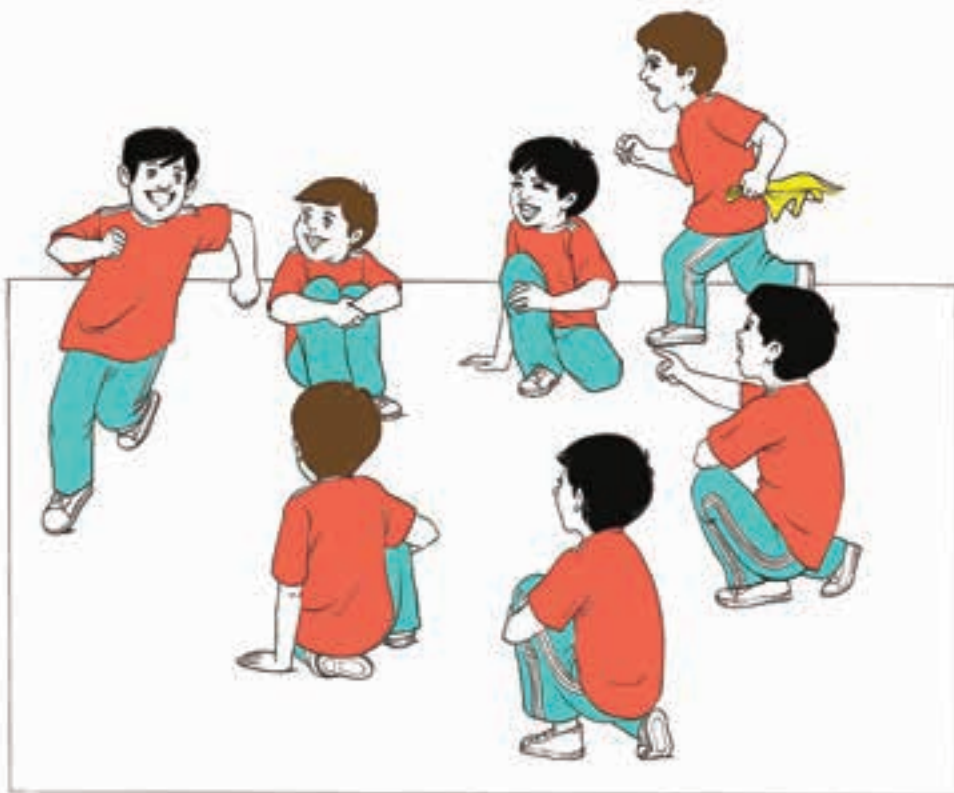
نام بازی	توپ را بگیر (دستش ده) بومی - محلی
هدف	بهبود و توسعه مهارت بنیادی دریافت و پرتاب، آمادگی قلبی - تنفسی، چابکی، تعادل، عکس العمل، حفظ و اشاعه بازی‌های بومی - محلی
شایستگی‌های پایه	همکاری و همیاری، توسعه مهارت کار با دیگران
تجهیزات	توپ، کاور
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	دانش‌آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند. دو دانش‌آموز رو به روی هم می‌ایستند و نفر سوم وسط قرار می‌گیرد. با شروع بازی پرتاب کننده‌ها توپ را برای هم پرتاب می‌کنند و نفر وسط سعی می‌کند توپ را در مسیر پرتاب بگیرد. هرگاه نفر وسط توپ را گرفت جای خود را با دانش‌آموزی که توپ را از دست داده است عوض می‌کند. پس از ماهر شدن دانش‌آموزان در انجام بازی سه نفره، می‌توان با تعداد نفرات بیشتر بازی را انجام داد.
ملاحظات	● نفرات وسط با پوشیدن کاور مشخص شوند.
نکات ایمنی	● بازی باید در زمین هموار انجام شود. ● از توپ نرم و سبک استفاده شود. ● بر حفظ و رعایت فاصله مناسب بین نفرات تأکید شود.

شکل بازی



نام بازی	تخم مرغ رنگینه (بومی - محلی)
هدف	بهبود و توسعه آمادگی قلبی - تنفسی، عکس العمل، چابکی، هماهنگی، حفظ و اشاعه بازی های بومی - محلی
شایستگی های پایه	همکاری و همیاری، توسعه مهارت کار با دیگران
تجهیزات	دستمال کوچک
محوطه بازی	فضای باز
شرح بازی	دانش آموزان دایره ای تشکیل می دهند و با فاصله مناسب به صورت چمباتمه می نشینند. یک نفر به حکم قرعه انتخاب می شود و دستمالی را که در دست دارد پشت سر یکی از دانش آموزان به انتخاب خود انداخته و شروع به دویدن می کند. فردی که دستمال پشت سرش افتاده گرگ می شود و باید بلافاصله بلند شده، دستمال را برداشته و به دنبال دانش آموز اول بدود. اگر گرگ توانست دانش آموز را بگیرد دانش آموز سوخته و تخم مرغ گندیده می شود و در حالی که سایر دانش آموزان یک صدا «آی تخم مرغ رنگینه» را تکرار می کنند باید در وسط دایره بنشینند. اما اگر دانش آموز دور دایره توانست خود را به جای گرگ رسانده و در جای او بنشیند، گرگ باید بازی را دوباره با انتخاب نفر دیگری شروع کند.
ملاحظات	● در صورت امکان برای مشارکت بیشتر دانش آموزان بازی در گروه های کوچک تر انجام شود.
نکات ایمنی	● از کفش مناسب ورزشی استفاده شود. ● دانش آموزانی که نشسته اند مانع دویدن دو دانش آموز آزاد نشوند. ● دانش آموزان از هل دادن و ضربه زدن به همدیگر خودداری کنند. ● دانش آموزان با رعایت فاصله مناسب از سایرین بدونند.

شکل بازی







یاد داشت

Lined writing area with 25 horizontal orange lines.

فصل سوم :

برنامه ملی

آموزش شنا (سباح)

- شناخت خطرات و دانش ایمنی آب به اندازه توانایی شنا کردن دارای اهمیت است.
- دانش آموزان باید آگاهی‌های لازم درباره آب‌های آزاد (دریاچه‌ها، کانال‌ها، رودخانه‌ها، و دریاها) را شناخته و بدانند که تفاوت زیادی بین این آب‌ها و استخرها وجود دارد.
- همه افراد باید بتوانند با روش صحیح و درست شنا کرده و ضمن کسب و حفظ سلامتی از آن لذت ببرند.

## تاریخچه

شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهند که قدمت شنا به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر و بعد از آن در تمدن‌های آشور و یونان و روم باستان باز می‌گردد. آنچه از گذشته آموزش شنا می‌دانیم براساس یافته‌هایی است که از «حروف تصویری» هیروگلیف مصریان به دست آورده‌ایم. یونانی‌های باستان و رومی‌ها شنا را جزو برنامه‌های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند. و مانند الفبا یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. شنا در شرق به قرن اول قبل از میلاد باز می‌گردد. ژاپن جایی است که شواهد و مدارکی از مسابقات شنا در آن وجود دارد. در قرن هفدهم به دستور رسمی حکومتی، شنا به صورت اجباری در مدارس تدریس می‌شد.

مردم ساحل‌نشین اقیانوس آرام، به کودکان هنگامی که به راه می‌افتادند یا حتی پیش‌تر، شنا می‌آموختند. نشانه‌هایی از مسابقات گاه و بی‌گاه میان مردن یونان باستان وجود دارد و همچنین یکی از بوکسورهای معروف یونان شنا را به عنوان تمرین در برنامه ورزشی خود گنجانده بود. رومی‌ها اولین استخرهای شنا را بنا کردند و گفته می‌شود که در سده یکم پیش از میلاد گایوس ماسناس، ریزن سیاسی سزار آگوست رومی، نخستین استخر آب گرم را ساخت.

اسپارته‌ها را نخستین پایه گذاران شیوه تربیت بدنی در نظام آموزش به‌شمار می‌آورند و دیگر کشورهای گیتی شیوه‌های مذکور را از آنان تقلید و اقتباس کرده‌اند.

آموزش شنا در اسلام به صراحت به اولیاء توصیه شده است به فرزندان خود شنا بیاموزید و نوشتن و شنا کردن را حق فرزند نسبت به پدر دانسته و پیامبر اسلام بهترین سرگرمی مؤمن را شنا دانسته است.

### مربی موفق به :

- ۱- توانایی های دانش آموزان توجه دارد.
- ۲- ایمنی دانش آموزان را در اولویت اول قرار می دهد. (اول ایمنی بعد آموزش)
- ۳- روحیه مثبت دارد.
- ۴- برنامه ریزی را بر اساس ایجاد انگیزش و شوق در دانش آموزان طراحی می کند.
- ۵- دانش آموزان را به مشارکت تشویق و ترغیب می کند.
- ۶- در همه مواقع آرامش خود را حفظ می کند.
- ۷- با اتکا به نفس و دانش کافی فعالیت می کند.
- ۸- مؤدب و سازگار است.
- ۹- به خاطر دارد که پیشرفت دانش آموزان فرایندی کند و آرام است.
- ۱۰- همیشه در حال ارزیابی کار خود و دانش آموزان است.
- ۱۱- دارای اهداف واقع بینانه برای دانش آموزان است.

بخش الف :

# آشنایی با آب



### اعتماد به نفس : به معنای اعتقاد و تکیه فرد به خودش است

برای بسیاری از افراد ورود به آب برای اولین بار، همراه با کمی اعتماد به نفس و ترس همراه است که امری طبیعی به شمار می آید.

بسیاری از دانش آموزان خیلی سریع اعتماد به نفس خود را به دست می آورند و برای برخی دیگر زمان بیشتری مورد نیاز است. دلایل اصلی ترس از آب برای بسیاری از مبتدیان عبارتند از :

۱- ترس از این که در حین راه رفتن و ایستادن تعادل خود را از دست داده بیفتند.

۲- ترس از ورود آب به داخل چشمانشان.

۳- ترس از خیس شدن و قرار گرفتن صورت در داخل آب.

۴- ترس از اینکه اگر پای خود را از کف استخر جدا کنند بیافتند و نتوانند مجدداً به حالت ایستاده برگردند.

۵- ترس از فرو رفتن در آب.

۶- ترس از حرکت در داخل آب.

۷- ترس از جدا کردن پاها از کف استخر و به حالت شناور درآمدن.

۸- ترس از جدایی از والدین و اعتماد به یک فرد غریبه.

۹- ترس از عدم توانایی نفس کشیدن در آب.

۱۰- آب سرد می تواند عاملی برای از دست دادن اعتماد به نفس باشد.

۱۱- ترس از غرق شدن.

دانش آموزانی که از اعتماد به نفس کمی برخوردارند باید به مربی خود تکیه کنند. مربی شنا باید قادر به رفع نگرانی و ترس دانش آموزان و جلب اعتماد آنها باشد. مربیان باید دارای اعتماد به نفس و قابلیت‌های معلمی باشند تا بتوانند انگیزه و اعتماد لازم برای کسب مهارت‌های آبی در دانش آموزان را به وجود بیاورند. بنابراین آنها قادر خواهند بود اعتماد به نفس خود را به دانش آموزان منتقل کنند.

زمانی دانش آموزان دارای اعتماد به نفس خواهند بود که:

- ۱- احساس تعادل و توازن در آب داشته باشند.
- ۲- از قرار گرفتن صورت و چشمان در آب احساس ترس نداشته باشند.
- ۳- به راحتی در داخل آب حرکت کنند.
- ۴- به راحتی زیر آب رفته و اشیاء را بیرون بیاورند.

**غلبه بر ترس:** احساس ترس از آب در مبتدیان پدیده غیر طبیعی نیست وقتی خودمان نترسیم درک احساس ترس دیگران کار دشواری است. مربیان شنایی که به مبتدیان آموزش شنا می‌دهند باید احساس ترس را درک کرده و به همه شنا آموزان در رفع این احساس کمک کنند اگر مربی به شنا آموز مبتدی که ترس از آب دارد برای یادگیری فشار بیاورد. احتمالاً شنا آموز برای همیشه یادگیری فن شنا را ترک می‌کند. مراقبت از این دانش آموزان تا زمانی که از خیس شدن یا حرکاتی که باعث ریزش آب به صورت آنها بشود نترسند، باید توسط مربی شنا ادامه داشته باشد. اگر دانش آموز در هر مرحله از آموزش شنا دچار ترس بشود باید تمرینات مرحله قبل را تا زمانی که اعتماد به نفس خودش را به دست بیاورد انجام داد.

**ورود به آب برای اولین بار:** ورود سلامت و ایمن به آب برای اولین بار از اهمیت بسیاری برخوردار است مربیان شنا در آموزش به مبتدیان و به خصوص دانش آموزانی که مقداری عصبی هستند باید دقت لازم را به خرج دهند.



## عنوان : توسعه مهارت‌های پایه، آگاهی‌های ایمنی (در بخش کم عمق استخر)

هدف کلی : آشنایی با محیط استخر و آب

رفتار مورد انتظار :

- دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم در مورد روش ورود به استخر و رعایت نکات ایمنی و بهداشتی را فرا گیرند .
  - دانش‌آموزان به راحتی و ایمن وارد آب شوند (استفاده از وسایل کمک آموزشی شنا و بازوبند و ... آزاد است)
- طرز اجرا :

۱. مربی دانش‌آموزان را با نحوه ورود به استخر (تعویض کفش، لباس، ...) آشنا کند.

۲. مربی دانش‌آموزان را با بخش‌های مختلف استخر (کفش کنی، رختکن، حوضچه آب کلر و ...) آشنا کند.

۳. دانش‌آموزان کنار استخر نشسته پاها را داخل آب قرار داده و اشکال مختلف را با پنجه پارسم کنند.

دانش‌آموزان به سه طریق وارد آب شوند :

الف) اگر استخر کم عمق باشد دانش‌آموزان از طریق راه رفتن وارد آب شوند .

ب) با استفاده از نردبان عمودی در حالی که میله‌های اطراف را با دست گرفته و با چشم‌ها پله‌ها را نگاه می‌کند به آرامی وارد استخر شده و سپس با استفاده از میله کنار، دیواره یا کناره استخر بدون عجله در کنار استخر قرار می‌گیرد. (مربی باید تعداد پله‌ها را به تک تک دانش‌آموزان یادآوری نماید).

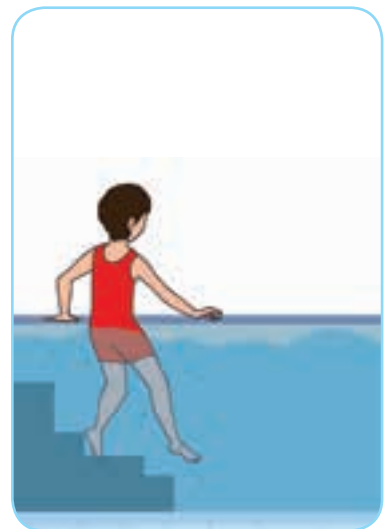
ج) دانش‌آموزان در حالی که پاهایشان داخل آب قرار دارد وزن بدن را روی کف دست قرار داده، بدن را به سمت دیواره چرخانده و در حالی که پشت به آب قرار دارد به آرامی با پا وارد استخر می‌شود. (یادگیری این روش به دلیل اینکه سریع‌تر وارد آب می‌شوند، حتی اگر استخر پلکان داشته باشد، ضروری است.)



ج



ب



الف



## عنوان : ایجاد اعتماد به نفس در آب ۱ (در بخش کم عمق استخر)

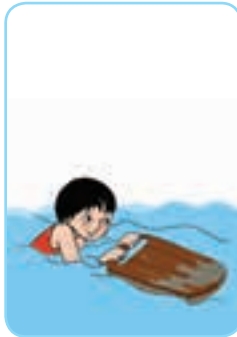
هدف کلی : آشنایی با آب

رفتار مورد انتظار :

- دانش آموزان بتوانند حداقل ۱۰ متر را به سمت جلو، عقب، چپ، راست و مورب راه بروند.
- دانش آموزان بتوانند صورت و سر خود را داخل آب فرو برده و اشیاء را بیرون بیاورند.

طرز اجرا :

- ۱- دانش آموزان کنار استخر نشسته و پاها را کشیده داخل آب قرار دهند و شروع به پا زدن بکنند.
- ۲- دانش آموزان در حالی که دست‌های خود را به میله یا دیواره کنار استخر گرفته‌اند به آرامی در قسمت کم عمق استخر راه بروند.
- ۳- دانش آموزان دو نفره دست یکدیگر را گرفته ابتدا به سمت جلو و سپس عقب راه بروند. پس از کمی تمرین شانه‌های خود را نیز به زیر آب ببرند.
- ۴- دانش آموزان می‌توانند همراه با راه رفتن با استفاده از تخته شنا یا کمک مربی به آرامی به حالت شناور قرار گیرند.
- ۵- دانش آموزان با دست‌ها به آرامی صورت خود را در حالی که نزدیک آب قرار گرفته بشویند.
- ۶- دانش آموزان با استفاده از توپ پینگ‌پنگ یا اشیاء مشابه آن‌را فوت کرده به سمت جلو حرکت می‌کنند. ایجاد حباب در سطح آب ضروری است.
- ۷- آب را با دست‌ها به سمت بالا پرتاب کرده و سپس قطرات آن را می‌گیرند.
- ۸- یکی از مهم‌ترین مراحل آموزش شنا تمرین به زیر آب است. در مرحله اول صورت و سپس کل بدن زیر آب می‌رود. مربی از مرحله اول بر باز نگه داشتن چشم‌ها تأکید کند.
- ۹- دانش آموزان در حالی که میله کنار استخر یا دیواره را گرفته‌اند به سمت بالا می‌پرند. سپس در حالی که از بالا به سمت پایین می‌آیند به آرامی سر را زیر آب می‌برند.



## عنوان : ایجاد اعتماد به نفس در آب ۲ (در بخش کم عمق استخر)

هدف کلی : آشنایی با آب

رفتار مورد انتظار :

- دانش‌آموزان بتوانند بدون وسایل کمک آموزشی داخل قسمت کم عمق وارد، راه رفته و انواع بازی‌ها را اجرا نمایند.

طرز اجرا :

نکته آموزشی :

- مربی دانش‌آموزان را باید راهنمایی و تأکید کند که زمانی که سر را از آب خارج می‌کنند، چشم‌ها را با دست‌ها نمانند، بلکه با زدن پلک چشمانشان را شفاف کنند.

- شاگردان میله کنار دیواره یا حلقه هولی هوپ که در دست مربی یا دستیار وی است را گرفته و تمرین کنند.

بازی ۱ : برداشتن اشیاء رنگی یا شمردن انگشتان دانش‌آموزان دیگر در زیر آب

بازی ۲ : ورود از یک طرف زیر حلقه هولی هوپ که در وسط آب قرار دارد و خروج از طرف دیگر

بازی ۳ : در حالی که شاگردان دو به دو رو به روی هم قرار گرفته و دست‌های یکدیگر را گرفته‌اند به ترتیب سر را زیر آب برده

و سپس بالا می‌آورند و در مرحله بعدی به گروه‌های سه نفری تقسیم شده و در حالی که دو نفر دست یکدیگر را در سطح آب گرفته‌اند نفر سوم از یک طرف سر را به زیر آب برده، و سپس به وسط دو دست رفته سر را بالا می‌آورد و دوباره زیر آب رفته از طرف دیگر و از زیر دستان وی خارج می‌شود.

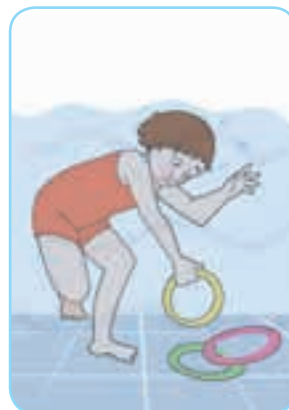
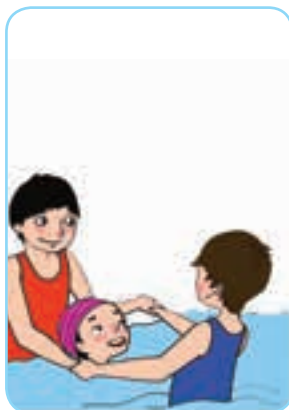
بازی ۴ : عمو زنجیر باف ...

ملاحظات :

۱- بازی‌های متفاوتی را جهت ایجاد اعتماد به نفس و لذت بردن دانش‌آموزان طراحی و اجرا کند.

۲- حتی الامکان مربی جهت گرم نگه داشتن دانش‌آموزان آنها را در حالت حرکت نگه دارد.

نکته حائز اهمیت دیگر ایجاد تجربه‌ای است که دانش‌آموزان را تشویق به حضور در جلسه بعدی کند.



## عنوان : برگشت از حالت سینه به حالت ایستاده

هدف کلی : ایجاد تعادل و توازن در آب

رفتار مورد انتظار :

- دانش‌آموزان بتوانند با حالت سینه و سر بالا در آب شناور شوند.
- دانش‌آموزان بتوانند از حالت سینه به ایستاده برگردند.

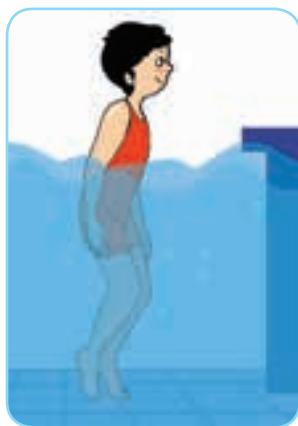
توانایی برگشت شنا آموزان از سینه یا پشت به حالت ایستاده از اهمیت بسیاری برخوردار است. آب تعادل دانش‌آموزان را به هم می‌زند، توانایی برگشت به حالت ایستاده حیاتی است. قبل از هر تمرین باید این حالت را آموزش داد. دانش‌آموزان برای تغییر از حالت سینه به ایستاده، باید دو دست را به طرف کف استخر فشار داده و صورت به سمت کف استخر باشد.

طرز اجرا :

- ۱- دانش‌آموزان میله یا دیواره استخر را با دودست گرفته و به حالت سینه و سر بالا، روی آب قرار گیرند.
- ۲- دانش‌آموزان میله یا دیواره استخر را با یک دست به حالت سینه و سر بالا گرفته و سپس با فشار آب با کف یک دست درحالی که سر به سمت سینه حرکت می‌کند به حالت ایستاده قرار گیرند.
- ۳- دانش‌آموزان میله یا لبه دیواره کناری استخر را با هر دو دست گرفته و از حالت سینه به ایستاده قرار گیرند.
- ۴- دانش‌آموزان دست‌های همکلاسی خود را گرفته و از حالت سینه به ایستاده قرار گیرند. (اگر فرد کمک کننده در دفعات اول مربی یا کمک مربی باشد بهتر است).
- ۵- دانش‌آموز به تنهایی از حالت سینه به ایستاده قرار گیرد.

نکات آموزشی

- سر بالا باشد.
- با کف دست‌ها آب را به سمت پائین فشار دهند.
- زانوها به سمت سینه بیایند.
- کف پاها را به سمت کف استخر فشار دهند.
- دست‌ها را به طرفین یا سینه بپزند.



## عنوان : برگشت از حالت پشت به ایستاده

هدف کلی : ایجاد تعادل و توازن در آب

رفتار مورد انتظار :

- دانش‌آموزان بتوانند با حالت پشت، روی آب شناور شوند.
- دانش‌آموزان بتوانند از حالت پشت به ایستاده برگردند.

طرز اجرا :

برای برگشت از حالت پشت به ایستاده دانش‌آموزان پاهای خود را از حالت ایستاده به حالت نشسته تغییر داده و سپس به کشیدن پاها و قرار دادن سر به طرف عقب، بدن را در یک سطح قرار دهند. این حرکت را باید اول در کنار استخر یا قسمت کم عمق استخر در حالی که با یک دست میله کنار یا لبه استخر را گرفته، سپس با دو دست بدون گرفتن میله با لبه استخر انجام دهند.

- ۱- دانش‌آموزان میله یا دیواره استخر را با دو دست گرفته و به حالت پشت روی آب قرار می‌گیرند.
- ۲- دانش‌آموزان میله یا دیواره استخر را در حالی که به پشت روی آب قرار دارند با دو دست گرفته و روی آب قرار می‌گیرند و سپس به صورت همزمان با کف یک دست و دو پا به آب فشار آورده و سر را به سمت سینه برده و از حالت پشت به ایستاده در می‌آیند.

نکات آموزشی

۱- سر و شانه‌ها بالا قرار گیرد.

۲- زانوها نزدیک به سینه‌ها قرار گیرند.

۳- دست‌ها دارای حرکت دورانی هستند.

۴- پاها روی کف استخر قرار می‌گیرند.

۵- ایستادن

ملاحظات :

برای برخی از دانش‌آموزان ممکن است برگشت از پشت به حالت ایستاده با استفاده از چرخش به حالت سینه و ایستادن ساده باشد. زمانی که دانش‌آموزان به اندازه کافی به این مهارت تسلط پیدا کردند، می‌توان آموزش مهارت بعدی را شروع کرد، اما همیشه در شروع درس بعدی برای جلوگیری از فراموشی دانش‌آموزان، درس قبل را باید سریعاً مرور کرد.



## عنوان : آموزش انواع فلوتینگ

دانستنی های معلم :

تمرینات فلوتینگ به حفظ و بهبود تعادل، تنفس و کنترل بدن کمک می کند. ممکن است در مرحله اولیه به وسایل کمک آموزشی (تخته شنا، بازو بند، ...) نیاز باشد. ولی در نهایت دانش آموز باید بتواند به راحتی به حالت شناور قرار بگیرند. دلایل مختلفی برای عدم توانایی برخی شنا آموزان ممکن است وجود داشته باشد که در این صورت وسایل کمک آموزشی برای ایجاد شناوری می توانند مورد استفاده قرار گیرند.

مهارت شناوری دارای کاربردهای متفاوتی مثل حفظ حیات شناگران و جنبه های تفریحی آن است، اما مهم ترین کاربرد آن ایجاد اعتماد به نفس، افزایش احساس به آب و نگهداری بدن می باشد.

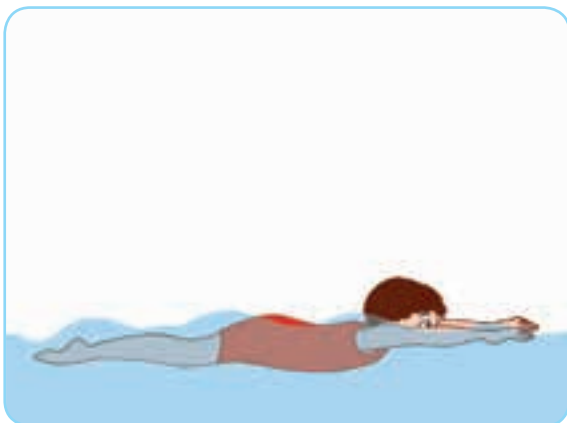
دلایل آموزش شناوری عبارتند از :

- ۱- تمرینات مناسبی برای اعتماد به نفس هستند.
  - ۲- کنترل تنفس را آموزش می دهند.
  - ۳- کنترل اندام ها و حرکات بدن را آموزش می دهند.
- راه های متعددی برای فلوتینگ وجود دارند ولی سه راه اصلی آن عبارتند از :

۱- فلوتینگ لاک پشت (خمیده)

۲- فلوتینگ ستاره ای (عریض)

۳- فلوتینگ نیزه ای (کشیده)



## عنوان : آموزش فلوتینگ لاک پشت

هدف : اجرای فلوتینگ لاک پشت

رفتار مورد انتظار :

دانش آموزان بتوانند فلوتینگ لاک پشت را به راحتی انجام دهند.

### طرز اجرا :

در این فلوتینگ بدن در زیر سطح آب به حالت خمیده قرار می‌گیرد دست‌ها بین میچ و ساق پاها را گرفته و چانه به سمت قفسه سینه متمایل می‌شود.

۱- دانش آموزان راحت و بدون انقباض عضلانی در حالی که شانه‌ها زیر آب است، به حالت نشسته در آب خود را رها کنند.

۲- نفس عمیق کشیده در حالی که صورت در آب قرار دارد، بدن را به سمت جلو متمایل کرده و خود را با دست و پای به حالت شناور و کشیده در آورند.

۳- ناحیه میچ پاها را با دست گرفته چانه و پاها را داخل قفسه سینه نگه دارند. احتمالاً بدن تا زمان تعادل دارای نوساناتی به سمت جلو و عقب خواهد بود.

### نکات آموزشی

۱- به آرامی و به دور از هرگونه انقباض باید شروع کنند.

۲- مثل یک توپ به سمت جلو غلت بخورند.

۳- چانه به زیر سینه بچسبد.

۴- زانوها را در بغل بگیرند.

۵- چشم‌ها باز باشد.



## عنوان : آموزش فلوتینگ ستاره‌ای (سینه و پشت)

هدف : اجرای فلوتینگ ستاره‌ای

رفتار مورد انتظار :

● دانش‌آموزان بتوانند فلوتینگ ستاره‌ای را به راحتی انجام دهند.

طرز اجرا :

بدن در سطح آب قرار می‌گیرد، دست‌ها و پاها به طرف خارج بدن کشیده شکل (V) پیدا می‌کند. دانش‌آموزان این تمرین را به سینه و پشت انجام می‌دهند.

### نکات آموزشی فلوتینگ سینه ستاره‌ای :

۱- شناگران به آرامی شروع کنند.

۲- در آب شناور شوند.

۳- برای تشکیل یک V بزرگ دست‌ها را حتی الامکان بکشند.

۴- برای تشکیل یک V بزرگ پاها را حتی الامکان بکشند.

۵- صورت را در داخل آب قرار دهند.

۶- چشم‌ها را باز نگه دارند.



### نکات آموزشی فلوتینگ پشت ستاره‌ای :

۱- شناگران همانند نشستن روی یک صندلی در آب بنشینند.

۲- گوش‌ها را داخل آب قرار دهند.

۳- ناحیه شکم بالا و روی سطح آب نگه داشته شود.

۴- دست‌ها را برای تشکیل یک V بزرگ حتی الامکان بکشند.

۵- پاها را برای تشکیل یک V بزرگ حتی الامکان بکشند.

۶- با چشم‌ها سقف را نگاه کنند.



## عنوان : آموزش فلوتینگ نیزه‌ای

هدف : اجرای فلوتینگ نیزه‌ای (کشیده)

رفتار مورد انتظار :

دانش‌آموزان بتوانند فلوتینگ نیزه‌ای سینه و پشت (کشیده) را به راحتی انجام دهند.

طرز اجرا :

– بدن در حالی که دست‌ها و انگشتان در کنار سر به حالت کشیده قرار دارند و ساق پاها کنار و مماس با هم هستند روی آب

قرار گیرد.

نکات آموزشی فلوتینگ نیزه‌ای سینه

۱– دانش‌آموزان به آرامی شروع کنند.

۲– روی آب دراز بکشند.

۳– صورت در آب.

۴– چشم‌ها باز باشد.

۵– ساق پاها کشیده و در کنار هم باشند.

۶– انگشتان کشیده.

۷– بازوان کنار یا جلوی بدن به حالت کشیده باشند.

۸– بدن به حالت راحت و بدون انقباض باشند.



طرز اجرا فلوتینگ نیزه‌ای پشت :

دانش‌آموزان مراحل زیر را به آرامی شروع کنند :

۱– گوش‌ها داخل آب قرار گیرد.

۲– ناحیه شکم بالا قرار گیرد.

۳– پاها در کنار و مماس یکدیگر قرار گیرند.

۴– انگشتان پا به سمت جلو و کشیده در کنار بدن و یا بالای سر قرار می‌گیرد.

۵– دست‌ها به حالت کشیده در کنار بدن و یا بالای سر قرار می‌گیرد.

۶– انگشتان دست به سمت جلو کشیده.

۷– چشم‌ها به سقف نگاه می‌کنند.

۸– بدن در حالت راحت و بدون انقباض باید باشد.





## عنوان : فشار به دیوار و سر خوردن (سینه و پشت)

هدف کلی : شناوری در آب

رفتار مورد انتظار :

- ۱- توانایی فشار باها به کف استخر و سر خوردن روی آب.
- ۲- توانایی فشار با یک پا به دیواره و سر خوردن روی آب.
- ۳- توانایی فشار با دو پا و سر خوردن روی آب.
- ۴- توانایی انجام بازدم داخل آب.

اولین بخش یادگیری شنای آزاد فشار و سر خوردن در سطح آب است که احساس شناوری و اعتماد به نفس را به وجود می‌آورد. تمرین به تعادل، شناوری و چرخش بدن کمک می‌کند. در خلال سر خوردن دانش‌آموزان چگونگی کنترل تنفس را یاد می‌گیرند. همزمان با افزایش اعتماد به نفس و توانایی کنترل بدن، خطرات کاهش پیدا کرده و دانش‌آموزان احساس ایمنی بیشتری در آب پیدا می‌کنند هرچه توانایی فشار و سر خوردن دانش‌آموزان افزایش یابد توانایی نگهداری بدن در یک راستا که برای پیشرفت در شنا ضروری است افزایش می‌یابد. البته این توانایی برای انواع استارت‌ها نیز ضروری است.

طرز اجرای سر خوردن بر روی سینه :

- ۱- دانش‌آموزان در حالی که پاهایشان کنار یکدیگر قرار گرفته و زانوها کمی خم شده و بازوها و دست‌ها در حالت کشیده قرار دارند، در کنار دیوار می‌ایستند.
- ۲- دست‌ها در کنار یکدیگر چانه روی آب و بدن رو به جلو و سپس با پاها به دیواره استخر فشار می‌آورند.
- ۳- صورت را در داخل آب قرار داده و سپس بدن را به حالت سر و در یک راستا قرار می‌دهند.
- ۴- بعد از اینکه دانش‌آموز اعتماد به نفس مناسب را پیدا کرد، علاوه بر اجرای نکات فوق با کف یک پا و در مرحله بعد با دو پا حرکت فشار به دیواره و سر خوردن را انجام می‌دهد.

نکات آموزشی :

- ۱- پاهای کشیده.
- ۲- انگشتان مستقیم.
- ۳- چانه و سپس تمام صورت در داخل آب قرار می‌گیرد.
- ۴- بدن مثل یک زیر دریایی باید کشیده باشد.
- ۵- دست‌ها باید کشیده باشد.



### طرز اجرای سر خوردن بر روی پشت :

احتمالاً دانش‌آموزان در مرحله اولیه قرار گرفتن در وضعیت صحیح به کمک نیاز داشته باشند.

- دانش‌آموزان با هردو دست میله یا لبه استخر را می‌گیرند. (حالت خرچنگ روی سنگ)
- سپس سر را به عقب برده و به آرامی پاها و باسن روی آب قرار می‌گیرند و دست‌ها در طرفین بدن قرار می‌گیرند.
- دست‌ها به حالت کشیده در امتداد بدن قرار می‌گیرند.
- با کف یک پا به دیواره فشار آورده و به آرامی سر می‌خورند.
- با کف دو پا به دیواره فشار آورده و به آرامی سر می‌خورند.

### نکات آموزشی :

۱- شروع آرام، فشار به سمت پشت نه بالا.

۲- گوش‌ها در آب قرار گیرند.

۳- چشم‌ها سقف را نگاه می‌کنند.

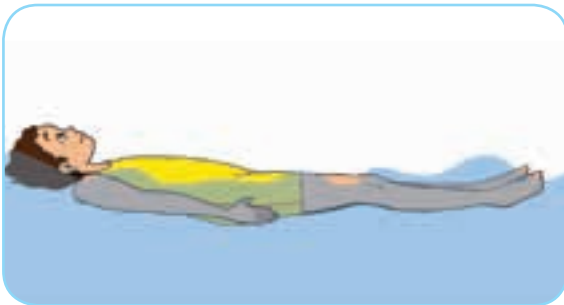
۴- پاها کشیده باشند.

۵- انگشتان مستقیم.

۶- ناحیه شکم بالا باشد.

۷- بدن کاملاً کشیده.

ملاحظات : به دانش‌آموزان تأکید شود که در زمان سر خوردن هوا را از بینی خارج کنند. (آب وارد بینی نشود.)



## تمرینات آموزشی :

- ۱- سر خوردن (صورت داخل آب با استفاده از کف استخر و ایستادن).
- ۲- با استفاده از فشار به دیواره استخر با یک پا، سر خوردن و ایستادن در آب.
- ۳- فشار به دیواره با دو پا و سر خوردن و ایستادن.
- ۴- فشار به دیواره و سر خوردن روی آب با حد اکثر مسافت.
- ۵- فشار به دیواره و سر خوردن با دست‌های کاملاً کشیده.

## ملاحظات :

همراه با سر خوردن بازدم در داخل آب انجام شود.



## معرفی انواع بازی‌ها در آب

انواع بازی‌ها فرصت مناسبی را برای دانش‌آموزان فراهم آورده تا توانایی‌ها و مهارت‌های خود را بهبود بخشند.

- ایجاد اعتماد به نفس
- بهبود مهارت‌های آبی
- معرفی مهارت‌های جدید آبی
- افزایش آگاهی‌های ایمنی
- فراهم آوردن تجربیات متفاوت در آب

بازی‌ها می‌توانند به صورت گروهی، انفرادی، مسابقه‌ای و فعالیتی، بر اساس بازی‌های بومی، نظر مربی و پیشنهادات دانش‌آموزان

طراحی و اجرا شود.

### بازی‌های گروهی :

- انواع شنا‌های امدادی در عرض استخر
- انواع بازی‌های امدادی در طول استخر
- انواع راه رفتن‌ها
- انواع جهیدن‌ها
- انواع حمل‌ها
- انواع تعادل

### بازی‌های بومی :

- عموزنجیر باف
- موش و گربه
- انواع شکل‌ها
- انواع فلوتینگ‌ها (لاک پشت، نیزه و...)
- دنبال کردن مربی، کمک مربی و ...

### مسابقات :

- انواع مسابقات یک، دو نفره و گروهی
- جمع‌آوری اشیاء در حالت شناوری
- جمع‌آوری اشیاء کف استخر
- بازی‌های تویی



بخش ب :

# آموزش شنای کرال سینه



## عنوان : آموزش کرال سینه

هدف کلی : پای کرال سینه

رفتار مورد انتظار :

- دانش آموزان تفاوت حالت های پا در راه رفتن در خشکی و داخل آب را بدانند.
- دانش آموزان بتوانند در حالت سینه حداقل ۵ متر با پای کرال سینه بدون استراحت طی کنند.
- دانش آموزان بتوانند با استراحت های کوتاه حداقل ۱۵ متر را پا بزنند.

ملاحظات : برای جلوگیری از سرما خوردن دانش آموزان قبل از انجام تمرینات دوش نگیرند.

طرز اجرا :

- مربی درحالی که دانش آموزان روی لبه استخر نشسته اند، چند بار حرکت فشار به دیواره، سر خوردن، پا زدن با ( صورت داخل آب) را نشان می دهد.
- در حالی که دانش آموزان پشت به استخر و رو به مربی در خشکی نشسته اند، مربی حرکت پا را برای آنها در حالت راه رفتن نشان داده و تفاوت آن را با شنا توضیح می دهد. (مچ پای آزاد، پاشنه ها دور از هم و پنجه پا کشیده و نزدیک به هم در شنا)
- مربی در حالی که از دست ها به عنوان تکیه گاه استفاده می کند، نشسته و حرکت پاها را نشان می دهد. (پاشنه ها دور و پنجه ها نزدیک)
- مربی از دانش آموزان می خواهد این حرکت را به آرامی و با دقت تکرار کنند.
- مربی ضمن اصلاح حرکات پا توصیه های لازم (آزاد و بدون انقباض بودن پا و مچ، خمیدگی کم زانو و نزدیکی پنجه ها و دور بودن پاشنه ها) را به دانش آموزان ارائه می کند.



## تمرینات آموزشی :

- پس از ارائه آموزش‌های لازم و تمرینات خشکی (حداکثر ۱۵ دقیقه) دانش‌آموزان دوش گرفته برگردند. (با نظارت)
- دانش‌آموزان روی لبه استخر نشسته، روی دست‌ها تکیه کرده در حالی که پاها داخل آب هستند با توجه به نکات آموزش داده شده به آرامی پا بزنند.
- مربی قبل از ورود دانش‌آموزان به استخر چگونگی قرار گرفتن دست‌ها روی دیواره استخر برای پا زدن به حالت سینه را آموزش دهند.
- دانش‌آموزان وارد استخر شده، لبه یا میله استخر را گرفته و با فشار به کف دست دیگر بدن را در امتداد دست‌ها قرار داده و در حالی که سر بیرون آب است به آرامی پا بزنند
- مربی ضمن کنترل نحوه پا زدن نکات کلیدی (کشیدگی و آزاد بودن پا، نزدیکی پنجه‌ها و دوری پاشنه‌ها، خمیدگی کم زانوها و ...) را یادآوری می‌کند.
- دانش‌آموزان در حالی که به سینه شناور هستند پا زدن را با سرعت کم و با دقت (چانه در داخل آب قرار دارد و سر بیرون آب است) پس از زدن تعدادی پا (با تشخیص مربی) ایستاده هواگیری کرده و مجدداً پا می‌زنند.
- دانش‌آموزان دو به دو دست‌های یکدیگر را در حالت ایستاده گرفته، یکی با سر بالا پا می‌زند و دیگری در تعادل به وی کمک می‌کند، سپس یار وی همین کار را انجام می‌دهد.



- دانش‌آموزان دو نفره به پا زدن به صورت هم‌زمان (سر بالا و چانه در آب) می‌پردازند.
  - دانش‌آموزان دو نفره به پا زدن به صورت هم‌زمان (صورت داخل آب) می‌پردازند.
  - دانش‌آموزان کنار و پشت به دیواره استخر قرار گرفته، پس از فشار به دیواره و سر خوردن حدود ۵ متر سر خورده پا می‌زنند (صورت داخل آب)
  - دانش‌آموزان دو به دو قرار گیرند و در حالی که دست‌های یکدیگر را گرفته‌اند یکی با سر بالا پا می‌زند و دیگری بدون اینکه دستش را بکشد، به سمت عقب در استخر به آرامی راه می‌رود.
  - دانش‌آموزان با فشار به کنار دیواره استخر به روی سینه سر خورده، صورت را داخل آب گذاشته در حالی که هوا را از دهان و بینی خالی می‌کنند، پا می‌زنند (۵ متر).
  - دانش‌آموزان دو به دو دست یکدیگر را گرفته، یکی با صورت داخل آب در حالی که هوا را از بینی و دهان خالی می‌کند پا زده و دیگری در تعادلش کمک می‌کند (مرتب با هم جا عوض می‌کنند).
  - دو نفری با هم به صورت هم‌زمان در حالت شناوری سینه قرار گرفته و در حالی که هوارا از دهان و بینی خارج می‌کنند پا می‌زنند.
  - مربی افراد گروه را با توجه به فضای استخر افزایش داده تا چند دانش‌آموز به صورت هم‌زمان و دایره‌ای عمل پا زدن را با سر بیرون و داخل آب تمرین کنند.
  - در حالی که صورت داخل آب، چشم‌ها باز و هوا داخل آب خالی می‌شود و مسافت‌های ۱۵، ۲۰، ۲۵ متر با استراحت در فواصل دلخواه با پا زدن طی می‌کنند.
  - دانش‌آموزان در کنار استخر قرار گرفته و به دو گروه تقسیم و پس از شناوری روی آب و در حالی که صورت داخل آب و هوا را از بینی و دهان خارج می‌کنند سر خورده و سپس بدون تخته شنا به مساحت ۵ متر به آرامی پا بزنند. دانش‌آموزان به فاصله ۵ متری از یکدیگر قرار گرفته و به نوبت هرکدام در حالی که بازدم را انجام می‌دهند تا محل دوستشان پا زده و سپس با نفر بعدی همین تمرین را انجام دهد.
  - دانش‌آموزان با افزایش مسافت‌ها تا ۱۰، ۱۵ و ۲۰ متر به همین شکل تمرین را انجام دهند (البته می‌توانند به دفعات ایستاده و پس از هواگیری تمرین را تکرار کنند).
  - دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شده (گروه‌های ۱، ۲) سپس تمرین پا زدن را به صورت انفرادی انجام دهند.
  - دانش‌آموزان پس از فشار به دیواره و سر خوردن در حالی که صورت داخل آب است عمل بازدم را داخل و خارج از آب انجام دهند و با چشم‌های باز مسافت، ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰ متر را بدون ایستادن پا می‌زنند.
- ملاحظات:** مربی وضعیت یادگیری دانش‌آموزان و کیفیت تمرین‌ها را یک به یک بررسی و نکات آموزشی لازم را برای همه دانش‌آموزان ارائه نماید.





## عنوان : آموزش پای دوچرخه

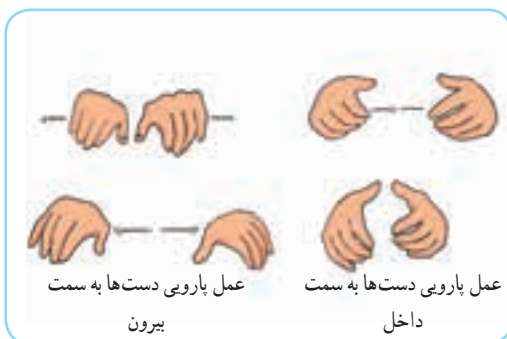
هدف کلی : قرار گرفتن عمودی شناگر در آب

رفتار مورد انتظار :

- دانش‌آموزان بتوانند به صورت عمودی در قسمت عمیق استخر قرار گیرند.
- دانش‌آموزان بتوانند سر خود را از آب بیرون نگه دارند.
- دانش‌آموزان بتوانند به مدت ۳۰ ثانیه در این حالت باقی بمانند.

طرز اجرا :

- ۱- دانش‌آموزان لبه استخر نشسته و مربی انجام پای دوچرخه در آب را نشان دهد.
- ۲- مربی در خشکی در حالی که روی دست‌ها تکیه کرده و بدن متمایل به سمت عقب است (مثل نشستن روی دوچرخه)، حرکات (۸) مانند پاها را در حالی که فاصله آنها از عرض شانه بیشتر است، نشان داده و حالت نزدیک شدن زانوها به سینه را توضیح دهد.
- ۳- مربی حرکت دست‌ها در مقابل سینه، شکم و تمرکز آن‌را بر فشار کف دست در دو طرف بدن به سمت کف و عقب (باعث بالا آمدن بدن) که به صورت متناوب صورت می‌گیرد نشان داده توضیح دهد.
- ۴- حرکت دست‌ها و پاها به صورت هم‌زمان در خشکی تمرین شود.
- ۵- دانش‌آموزان در قسمت کم عمق استخر در حالی که چانه در داخل آب قرار داشته و سر بالا است حالت نشستن روی دوچرخه را دارند به تمرین پاها و سپس دست‌ها بپردازند.
- ۶- دانش‌آموزان به صورت تک به تک و با حضور و نظارت مربی و ناجی حرکت پای دوچرخه را در قسمت عمیق متوسط استخر انجام دهند.
- ۷- دانش‌آموزان به صورت تک به تک و با حضور و نظارت ناجی حرکت، پای دوچرخه را در قسمت عمیق استخر انجام دهند.
- ۸- در هر جلسه از تمرینات در مراحل بعدی مربی ۱۵ دقیقه وقت را به تمرین پای دوچرخه اختصاص دهد.



## عنوان : آموزش و تمرین دست کرال سینه

هدف کلی : آموزش دست کرال سینه

رفتار مورد انتظار :

دانش آموزان نکات کلیدی دست کرال سینه را بدانند.

● دانش آموزان بتوانند حداقل مسافت ۵ متر به صورت متناوب، شنای کرال سینه را بدون تنفس انجام دهند.

طرز اجرا :

● دانش آموزان کنار استخر نشسته و مری بدون آن که نفس گیری کند، شنای کرال سینه را با تأکید روی حرکت دست‌ها چند بار به نمایش می‌گزارد تا دانش آموزان تصویر ذهنی لازم را بگیرند. اگر مری دو قلو داشته باشد همین تمرین را با استفاده از دو قلو نمایش می‌دهد.

● دانش آموزان داخل خشکی رو به مری نشسته و او دست کرال سینه را در خشکی به آنها نشان دهد، و روی نکات اصلی (آرنج بالا چرخش کف دست، اولین نقطه ورود به آب، کشش و فشار دست زیر آب و خروج از آب) تأکید شود.

● مری دست کرال سینه را بدون حرکت سر (صورت رو به زمین) به دانش آموزان در حالت ایستاده در خشکی نشان می‌دهد.

● مری دست کرال سینه را بدون حرکت سر (صورت رو به زمین) به دانش آموزان در حالت راه رفتن نشان می‌دهد.

● دانش آموزان در خشکی حالت دست زدن در کرال سینه را با توجه به نکات کلیدی و به آرامی در حالت ایستاده با بدن خم

(نیم تنه و صورت رو به زمین) انجام دهند.

● دانش آموزان دست کرال سینه را در حالت راه رفتن در خشکی انجام دهند.

● مری حرکت دست را در حالت ایستاده، صورت رو به کف استخر چشم‌ها باز و بازدم در داخل آب را در حالی که دانش آموزان

لبه استخر نشسته‌اند انجام دهد.

● دست زدن در حالت راه رفتن (صورت داخل آب، چشم‌ها باز و بازدم داخل آب) را به دانش آموزان نشان می‌دهد.

● مری شناوری، سر خوردن، (صورت داخل آب، چشم‌ها باز، نگاه به کف استخر، بازدم داخل آب) و دست کرال سینه را با

استفاده از دو قلو به دانش آموزان نشان دهد (۵ متر).

● مری حالت شروع شناوری (سر خوردن صورت داخل آب، چشم‌ها باز رو به کف استخر و بازدم داخل آب) پا و دست زدن

با استفاده از دو قلوها را برای ۵ متر نشان داده و سپس ایستاده استراحت کرده دوباره حرکت را برای ۵ متر دیگر تکرار کند.



## تمرینات آموزشی :

دانش آموزان پس از مشاهده مراحل یاد شده دوش گرفته وارد آب شوند.

۱- دانش آموزان پس از ورود به استخر به شکل دایره قرار گرفته و با نظارت مربی حرکت دست کراال سینه در حالی که از نیم تنه خم هستند (بدون اینکه صورت داخل آب باشد) به آرامی و دقت انجام دهند.

۲- دانش آموزان در حالی که کنار و با فاصله مناسب و رو به دیواره استخر قرار دارند و سر خارج از آب است با استفاده از میله یا کناره استخر و حرکت دست‌ها یکی یکی و با رعایت نکات کلیدی حرکت دست را تمرین کنند.

۳- دانش آموزان در دو گروه قرار گرفته و دست کراال سینه را در حالی که از نیم تنه خم، صورت داخل آب، چشم‌ها باز و هوا را داخل آب خالی می‌کنند به مسافت ۵ متر تمرین می‌کنند و پس از استراحت همان مسیر را طی کرده به محل اول می‌رسند (با رعایت نکات کلیدی).

۴- دانش آموزان حرکت دست را برای مسافت ۱۰، ۱۵، ۲۰ متر با استراحت به صورت راه رفتن با نیم تنه خم در آب تمرین کنند.

۵- دانش آموزان با فاصله مناسبی تا دیوار در کنار استخر قرار گرفته با رعایت نکات کلیدی و صورت در آب در حالی که پاهایشان در اختیار همکلاسی‌شان است، دست کراال سینه را به مسافت ۵ متر تمرین کنند.

۶- تمرین فوق را با فواصل ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، و ۲۵ متر (در دو ایستگاه چند ثانیه استراحت می‌کنند) با رعایت نکات کلیدی انجام دهند.

۷- تمرین فوق را با استفاده از تخته شنا (در صورت در دسترس بودن) انجام دهند.

۸- دانش آموزان در کنار استخر قرار گرفته و پس از اینکه به دو گروه تقسیم شدند گروه ۱ با استفاده از فشار بر کف استخر و سر خوردن حد اکثر دو دست زده دوباره می‌ایستند.

۹- دانش آموزان گروه ۲ همین تمرین را انجام می‌دهند (گروه ۱ تا آمدن گروه ۲ در جای خود استراحت می‌کنند).

۱۰- همین تمرین را دانش آموزان با ۲، ۴، ۶، ۸ دست در حالی که صورت داخل آب، چشم‌ها باز و با عمل بازدم انجام دهند.



## عنوان : آموزش تمرین و هماهنگی دست و پا

هدف کلی : هماهنگی دست و پا با هم

رفتار مورد انتظار :

● دانش آموزان بتوانند حداقل ده متر را با دست کرال سینه متناوب و بازدم داخل آب انجام دهند.

● دانش آموزان تمرینات مربوط به پا را با رعایت نکات کلیدی به صورت مجزا مرور کرده انجام دهند.

طرز اجرا :

● دانش آموزان تمرینات مربوط به دست را با رعایت نکات کلیدی به صورت مجزا مرور کرده انجام دهند.

● دانش آموزان تمرینات مربوط به پا را با حرکت تنها دست راست (با رعایت نکات کلیدی) انجام دهند (بین هر دست باید توقف

باشد) تمرین به صورت سر، پا، یک دست راست، دو دست راست تا ۶ دست راست انجام شود (سر داخل آب چشم‌ها باز و رو به کف

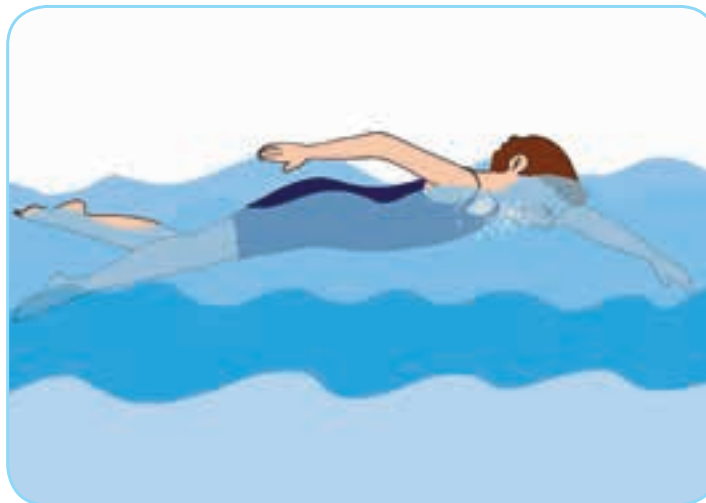
استخر همراه با بازدم).

● تمرین فوق با دست چپ انجام شود.

● تمرین با سر، پا، یک دست راست و سپس یک دست چپ با رعایت نکات کلیدی و صورت در آب انجام شود.

● تمرین به صورت سر پا و دست به صورت متناوب (راست، چپ) با رعایت نکات کلیدی و صورت در آب و چشم‌ها باز رو به

کف استخر و بازدم داخل آب به مسافت‌های ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰ و ۲۵ متر با استراحت‌های کوتاه انجام شود.



## عنوان : آموزش و تمرین تنفس کرال سینه

هدف کلی : آموزش و تمرین تنفس

رفتار مورد انتظار :

● دانش‌آموزان بتوانند حداقل ۵ متر را با تنفس و دست متناوب انجام دهند.

ملاحظات : صورت رو به کف استخر، چشم‌ها باز، بازدم همراه با فشار و چرخش مناسب  
طرز اجرا :

- ۱- مری شنای کرال سینه را به صورت کامل همراه با تنفس در حالی که دانش‌آموزان روی لبه استخر نشسته هستند چند بار انجام می‌دهد (به صورت رفت و برگشت در محدوده‌ای که دانش‌آموزان نشسته هستند).
- ۲- مری حرکت تنفس را با رعایت نکات کلیدی در حالی که نیم تنه خم است در حالت راه رفتن به همراه چرخش‌های مناسب تند روی کف استخر انجام دهد.
- ۳- حرکت تنفس را با رعایت نکات کلیدی در حالی که نیم تنه خم است به همراه دست راست کرال سینه (در حال راه رفتن روی کف استخر انجام می‌دهد).
- ۴- مری تمرین فوق را با دست چپ انجام می‌دهد.
- ۵- مری تمرین فوق را با حرکات متناوب دست‌ها انجام می‌دهد.
- ۶- مری همراه با فشار به دیواره، سر، پا و حرکت دست راست و یک تنفس و سپس ایستادن حرکت دست انجام می‌دهد.
- ۷- تمرین فوق را با دست چپ انجام می‌دهد.
- ۸- مری تمرین فوق را با دودست و یک تنفس انجام می‌دهد (۵ متر).
- ۹- مری تمرین فوق را با چهار دست و دو تنفس (هر دو دست یک تنفس) انجام می‌دهد (۱۰ متر).
- ۱۰- مری تمرین فوق را با شش و سه با تنفس انجام می‌دهد (۱۵ متر).
- ۱۱- مری شنای کامل را انجام می‌دهد (۲۵ متر).



## تمرینات آموزشی خارج از آب :

۱- دانش‌آموزان در خشکی عمل تنفس را در حالی که دست‌ها در پشت آنها قرار دارد در حالت ایستاده و نیم تنه خم انجام

می‌دهند.

۲- دانش‌آموزان در خشکی با نیم تنه خم و صورت رو به زمین و با حرکت دست راست انجام می‌دهند.

۳- دانش‌آموزان در خشکی با نیم تنه خم و صورت رو به زمین و با حرکت دست چپ انجام می‌دهند.

۴- دانش‌آموزان در خشکی با نیم تنه خم و صورت رو به زمین و با حرکت متناوب دست‌ها انجام می‌دهند.

## تمرینات آموزشی داخل آب :

۱- دانش‌آموزان دوش گرفته و در داخل استخر کنار دیواره رو به استخر می‌ایستند.

۲- دانش‌آموزان حرکت تنفس را با نیم تنه خم در حالت ایستاده رو به استخر در آب انجام می‌دهند.

۳- دانش‌آموزان در دو گروه قرار گرفته و با دستور مربی حرکت فوق را به همراه راه رفتن و رعایت نکات کلیدی در عرض

استخر را انجام می‌دهند (به حد کفایت).

۴- دانش‌آموزان به همراه راه رفتن حرکت تنفس را با رعایت نکات کلیدی و تمرین دست راست انجام دهند.

۵- دانش‌آموزان به همراه راه رفتن حرکت تنفس را با رعایت نکات کلیدی و تمرین دست چپ انجام دهند.

۶- دانش‌آموزان به همراه راه رفتن حرکت تنفس را با رعایت نکات کلیدی و تمرین با دو دست به صورت متناوب انجام دهند.

۷- دانش‌آموزان حرکت تنفس را با رعایت نکات کلیدی و با استفاده از یار کمکی و زدن دست راست انجام دهند.

۸- دانش‌آموزان حرکت تنفس را با رعایت نکات کلیدی و با استفاده از یار کمکی و زدن دست چپ انجام دهند.

۹- دانش‌آموزان همراه با فشار به دیواره، سر، پا و دست راست کراال سینه یک تنفس انجام داده، توقف کنند.

۱۰- دانش‌آموزان تمرین فوق را با یک دست چپ و یک تنفس انجام دهند.

۱۱- دانش‌آموزان تمرینات فوق را با ۲، ۴، ۶، دست راست و تنفس انجام داده، توقف کنند.

۱۲- دانش‌آموزان تمرینات فوق را با ۲، ۴، ۶، دست چپ و تنفس انجام داده، توقف کنند.

۱۳- دانش‌آموزان تمرینات فوق را با یک دست راست و چپ به همراه یک تنفس انجام داده، توقف کنند.

۱۴- دانش‌آموزان تمرینات فوق را با ۲، ۴، ۶، ۸ و ۱۰ دست راست و چپ به صورت متناوب و رعایت نکات کلیدی انجام

دهند.



## عنوان : آموزش، تمرین و هماهنگی دست و پا و تنفس

هدف کلی : (شنای کرال سینه)

رفتار مورد انتظار :

- دانش‌آموزان بتوانند ۲۵ متر را در قسمت کم عمق استخر شنا کنند.
- دانش‌آموزان بتوانند ۱۰ متر را در قسمت عمیق استخر شنا کنند.

طرز اجرا :

۱- مربی در حالی که دانش‌آموزان کنار استخر نشسته‌اند شنای کامل کرال سینه را چندین بار انجام داده و نکات کلیدی را یادآوری کند.

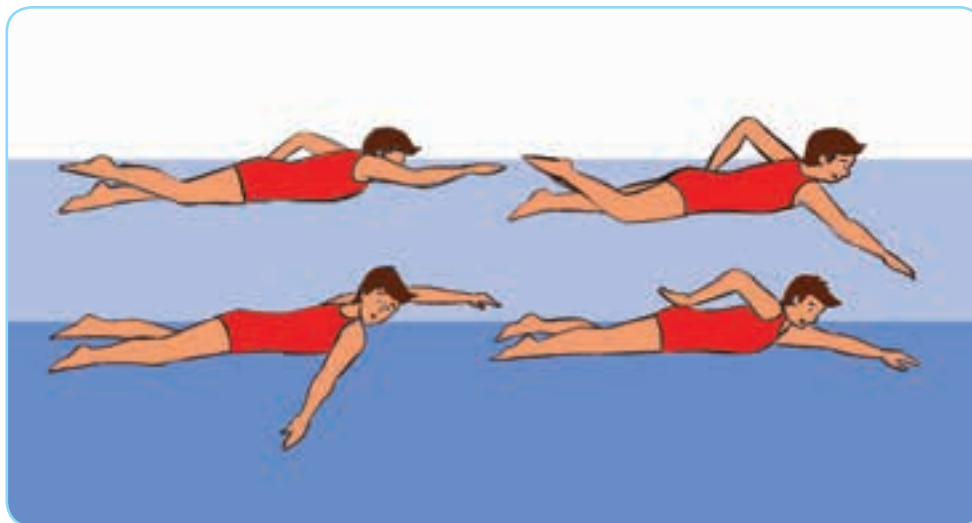
۲- دانش‌آموزان وارد آب شده تمرینات پا را مرور کنند (کوتاه).

۳- دانش‌آموزان تمرینات دست را مرور کنند (۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵ متر با توقف).

۴- دانش‌آموزان تمرینات پا و دست را مرور کنند (۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵ متر با توقف).

۵- دانش‌آموزان تمرینات تنفس را مرور کنند (۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵ متر با توقف).

۶- دانش‌آموزان به تمرین شنای کرال سینه کامل بپردازند. (۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵ متر).



## تقدیر و تشکر :

شورای برنامه‌ریزی گروه تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری و مساعدت‌های صمیمانه :

● معاونت تربیت بدنی و سلامت .

● اعضاء محترم هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی .

● اعضاء محترم هیئت علمی پردیس‌های شهید چمران و نسیمیه دانشگاه فرهنگیان .

● اعضاي محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در استان‌های تهران، شهرستان‌های تهران ، اصفهان، البرز، گلستان، قزوین، کرمان و خراسان رضوی .

● معلّمان و صاحب نظران .

که با ارائه نظر و پیشنهادهای سازنده خود و ارائه اطلاعات مورد نیاز مؤلفان را یاری رسانده و در تألیف این کتاب نقش موثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همه این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.

