

لوح آموزشی تربیت بدنی

الف - حرکات پایه و وضعیت بدنی

۲ درست راه رفتن و دویدن

در هنگام راه رفتن و دویدن، برای جلوگیری از مصرف نیروی اضافی، چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
با توجه به شکل‌های زیر برخی از آنها را نام ببرید.



۱ مصرف نیرو

برای انجام دادن هر فعالیتی به نیرو نیاز داریم.
در شکل‌های زیر، کدام یک از بچه‌ها، برای انجام دادن فعالیت، نیروی اضافی مصرف می‌کنند؟ چرا؟



۳ حرکت اعضای بدن

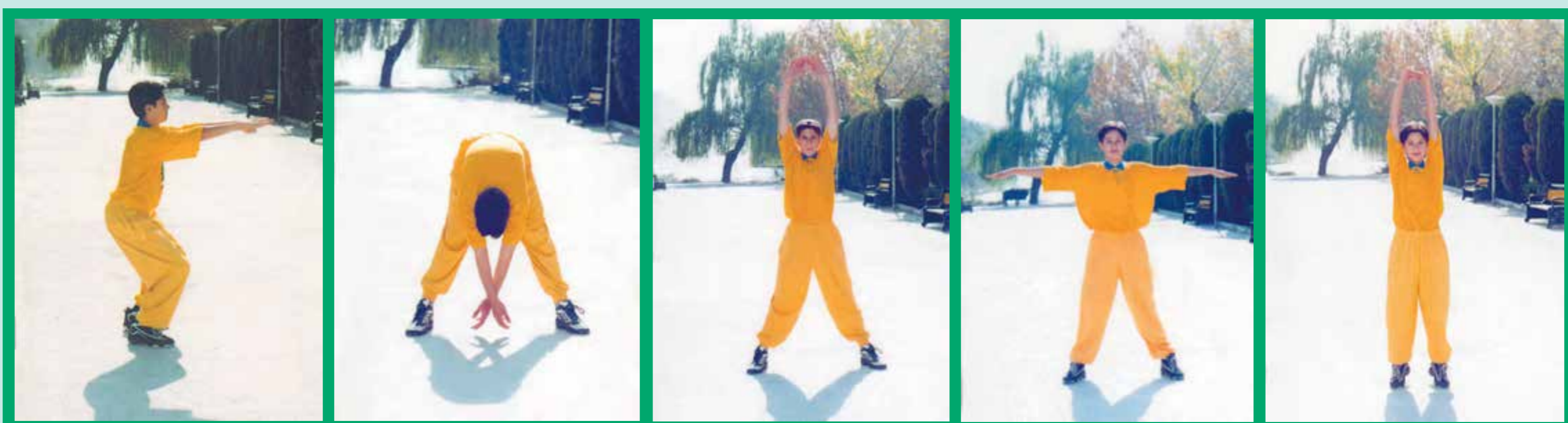
آیا می‌دانید اعضای بدن ما در چه جهتهایی حرکت می‌کنند؟
به این تصاویر نگاه کنید.



به جز حرکت‌هایی که در تصویر می‌بینید، آیا برای هر یک از اعضای بدن، حرکت‌های دیگری را می‌شناسید؟

خودآزمایی

۱- در شکل‌های زیر جهت حرکت هر عضو بدن را مشخص کنید.



۲- نام چند عضو بدن را که بیشتر حرکت می‌کنند، نام ببرید.

لوح آموزشی تربیت بدنی

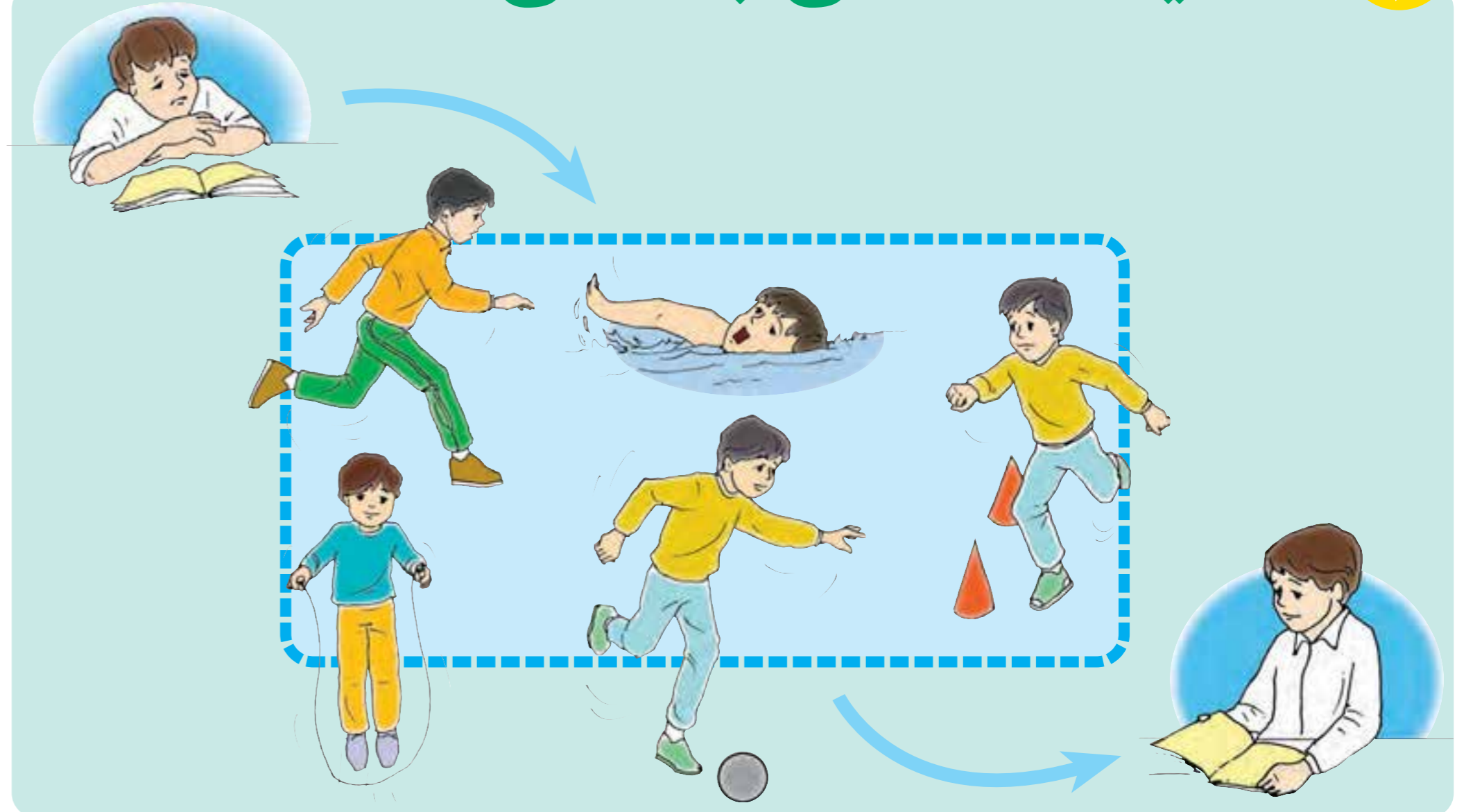
ب- آمادگی جسمانی

۴ فعالیت و آمادگی جسمانی

فعالتهایی چون دویدن، نرمش کردن، لی لی کردن و طناب بازی آمادگی جسمانی را زیاد می کنند.



آیا فعالیت دیگری را می شناسید که آمادگی جسمانی را زیاد می کند؟



۵ چابکی

به شکلهای روبرو نگاه کنید و بگویید که هریک از دانش آموزان چه می کنند.



اگر بتوانیم با سرعت از روی یک خط به سمت چپ یا راست بپریم. یا از بین چند مانع با سرعت عبور کنیم، چابک هستیم.

افراد چابک در بسیاری از ورزشها موفق ترند. علاوه بر این، اگر چابک باشیم، کمتر صدمه می بینیم، چون می توانیم به موقع خود را از اشیای خطرناک دور کنیم.

آیا تا به حال وسطی بازی کرده اید؟
در بازی وسطی چابکی نقش مهمی دارد.



۶ تعادل

داشتن تعادل و حفظ آن نیز بخشی از آمادگی جسمانی است. تعادل یعنی کنترل و نگهداری بدن در شرایط مختلف. ما برای انجام دادن بسیاری از فعالتهای خود، به تعادل جسمانی نیاز داریم. تعادل در انجام دادن فعالتهای زیر نقش مؤثری دارد.



به نظر شما اگر هریک از ورزشکاران بالا تعادل نداشته باشند چه اتفاقی می افتد؟

آیا تعادل هم مانند چابکی می تواند ما را از برخی حوادث حفظ کند؟ آیا می توانید چند ورزش یا فعالیت دیگری را نام ببرید که تعادل در آن نقش مهمی دارد؟ با انجام دادن تمرینات ورزشی ویژه می توانید تعادل بدنی خود را بهتر و بیشتر کنید. راه رفتن بر روی یک خط راست یا لبه یک دیوار کم ارتفاع، دو تمرین ساده تعادل هستند.

آیا می توانید بگویید تعادل را چگونه اندازه گیری می کنند؟ حرکت زیر، یکی از راههای اندازه گیری تعادل است.



آیا می دانید چند نوع تعادل وجود دارد؟

افرادی که در سیرک برنامه اجرا می کنند و ورزشکارانی که حرکات تعادلی دشواری انجام می دهند، چندین ساعت از روز را به تمرین می پردازند. تمرین حرکات ورزشی دشوار، حتماً باید زیر نظر مربی ورزش انجام بگیرد.



خودآزمایی

۱- این نوع از آمادگی جسمانی را در کدام ورزش دیده اید؟ نام آن چیست؟



۲- به حرکات زیر توجه کنید: این دانش آموزان که باید به سرعت محل قرارگرفتن خود را عوض کنند، به چه نوع آمادگی جسمانی احتیاج دارند؟

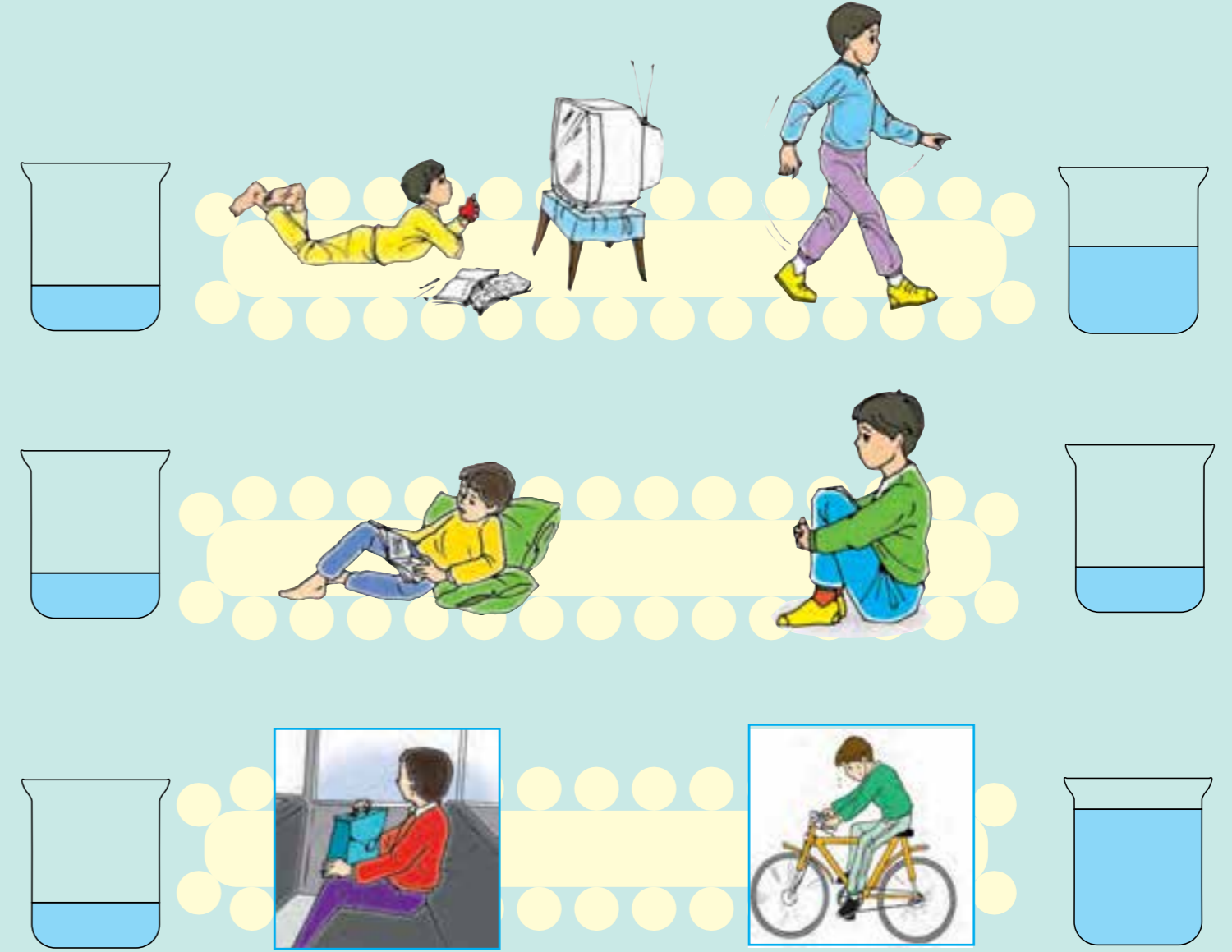


لوح آموزشی تربیت بدنی

ج - بهداشت، تغذیه و ورزش

۷ نوشیدن آب

چرا آب می نوشیم؟
به شکل‌های زیر با دقت نگاه کنید و آنها را دو به دو با هم مقایسه کنید.



در کدام حالت باید بیشتر آب بنوشیم؟ چرا؟
ما روزانه باید بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشیم. وقتی که ورزش می کنیم، بدن ما به آب بیشتری نیاز دارد.

۸ تشنگی

چرا احساس تشنگی می کنیم؟
به شکل‌های زیر نگاه کنید؛ چه چیزی باعث تشنگی می شود؟



زمانی که دمای بدن ما به علت گرمای هوا یا انجام دادن کارهای روزانه، بازی و ورزش بالا می رود، آب بیشتری از بدن ما خارج می شود، در این حالت، احساس تشنگی می کنیم.

۹ وزن مناسب

آیا بدن ما در انجام کارهای روزانه و فعالیتهای ورزشی ما اثر می گذارد؟
در شکل‌های زیر و روبرو کدام یک از دانش آموزان، فعالیت خود را راحتتر انجام می دهند؟ چرا؟



برای انجام دادن کارهای روزانه خود و ورزش کردن، باید وزن مناسبی داشته باشیم.

خودآزمایی

۱- در کدام یک از حالت‌های زیر بدن به آب بیشتری نیاز دارد؟



۲- وزن مناسب چه فایده‌ای برای ما دارد؟

لوح آموزشی تربیت بدنی

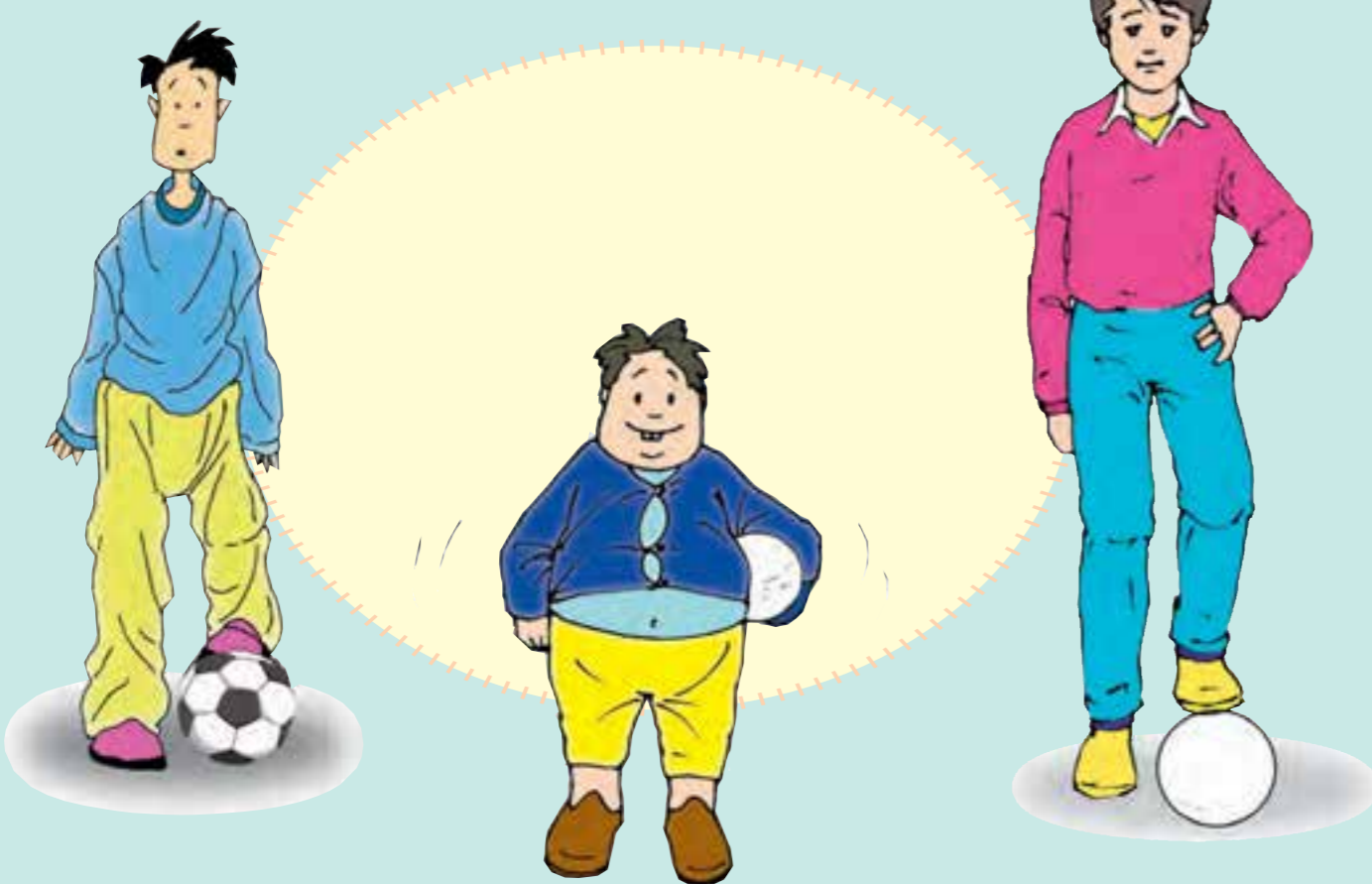
د - موارد ایمنی در ورزش

۱۰ کفش و پوشاک مناسب ورزشی

در شکل‌های زیر کدام یک از دانش‌آموزان کفش‌های مناسبی به پا دارند؟



علاوه بر کفش مناسب، پوشیدن لباس مناسب هم برای ورزش کردن لازم است. هنگام فعالیت بدنی و ورزش لباس‌های نخی و راحت بپوشید.



۱۱ بازی در محل‌های خطرناک

در شکل‌های زیر چند تا از مکان‌هایی را که برای بازی کردن خطرناک است می‌بینید.



چه محل‌های دیگری را می‌شناسید که بازی کردن در آن خطرناک است؟

۱۲ مراقبت از خود و دیگران در ورزش

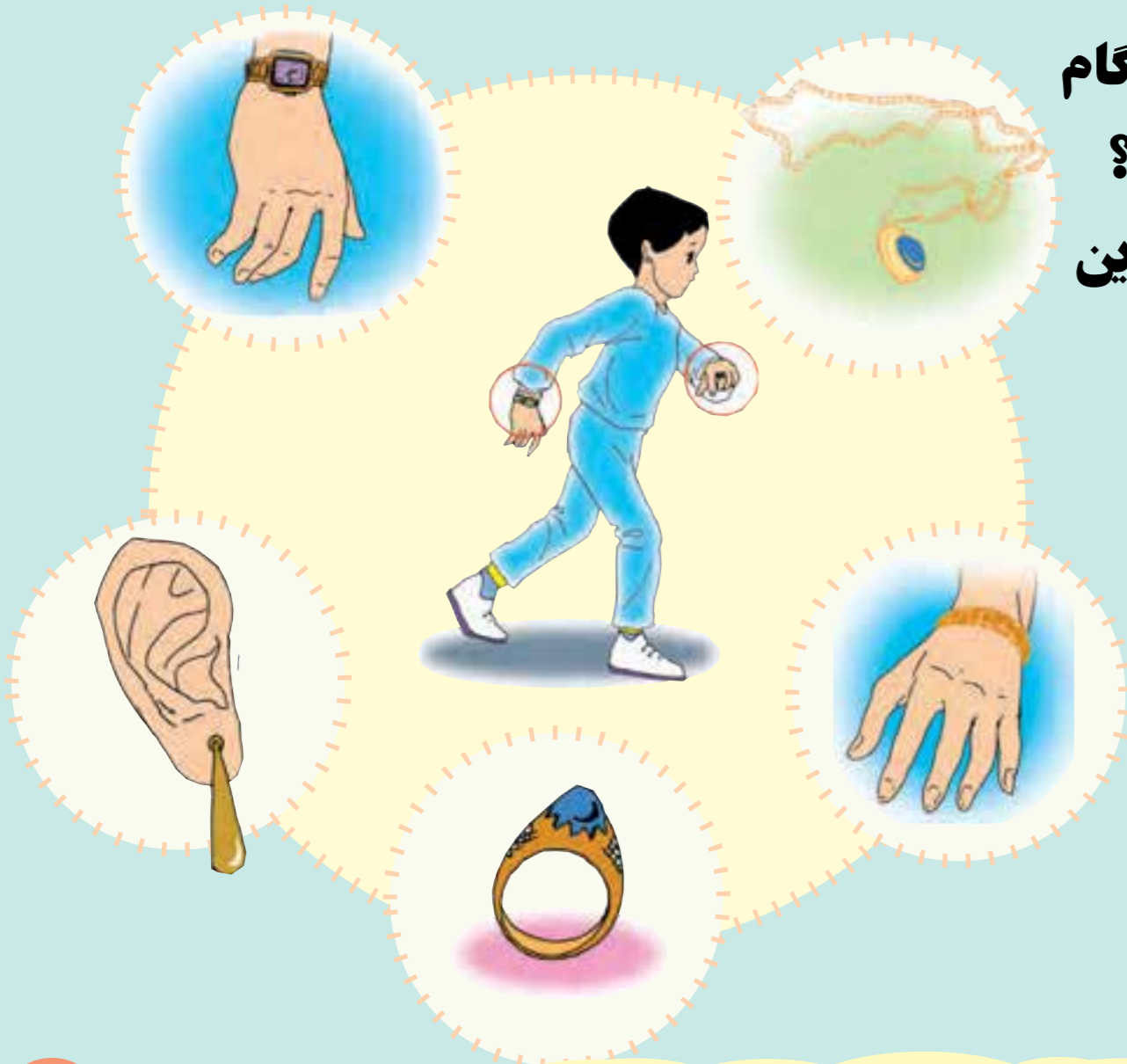
در بازیها و ورزش‌های دسته جمعی، باید مواظب باشیم که با بازیکنان دیگر برخورد نکنیم.

هنگام بازی با توپ نیز، همیشه به مسیر حرکت توپ توجه داشته باشید. چرا؟ در هنگام بازی و ورزش، همیشه بند کفش خود را محکم ببندید. برای سریع‌تر دویدن، هرگز کفش خود را از پا در نیاورید؛ زیرا... هنگام بازی کردن، دوستان خود را هل ندهید زیرا...



۱۳ وسایل خطرناک در ورزش

همراه داشتن چه وسایلی هنگام بازی و ورزش خطرناک است؟ در شکل‌های زیر، تعدادی از این وسایل را می‌بینید.



چه وسایل دیگری را می‌شناسید که استفاده از آن هنگام ورزش و بازی خطرناک است؟

خودآزمایی

- چرا نباید هنگام ورزش کردن، کفش‌های معمولی بپوشیم؟
- حالت‌های نامناسب برای ورزش کردن را علامت بزنید.



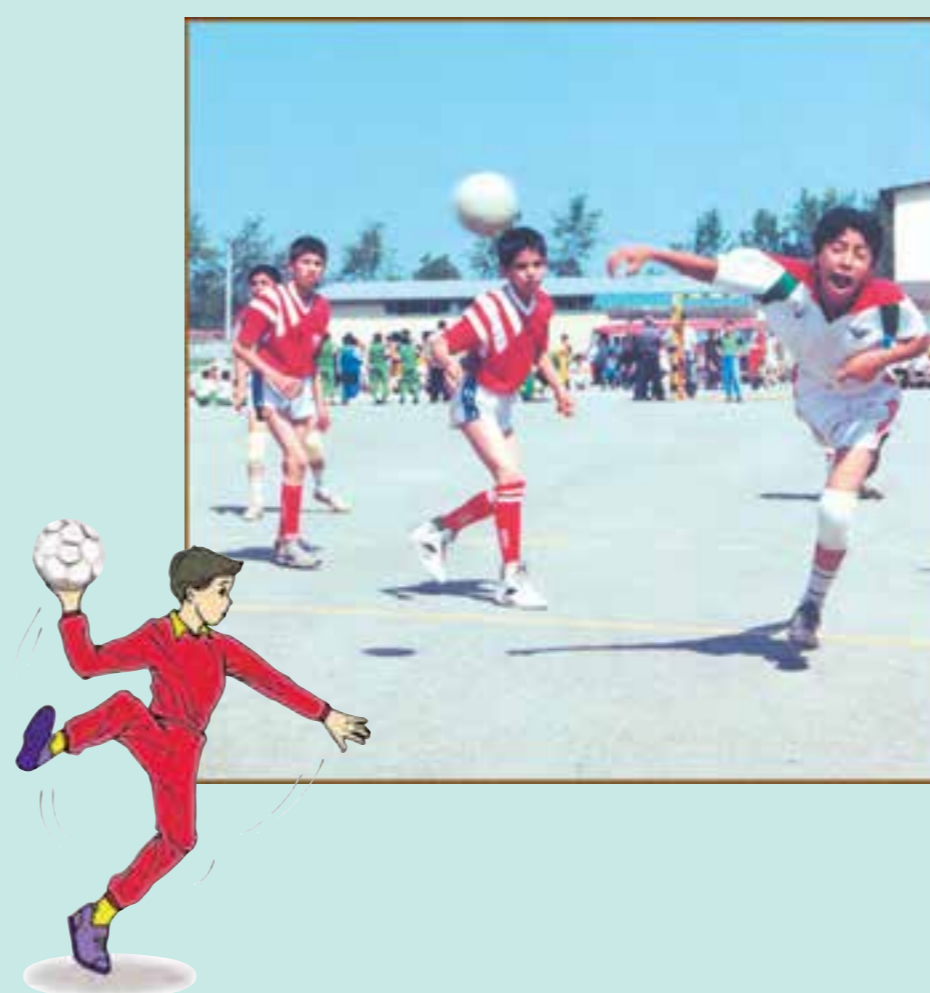
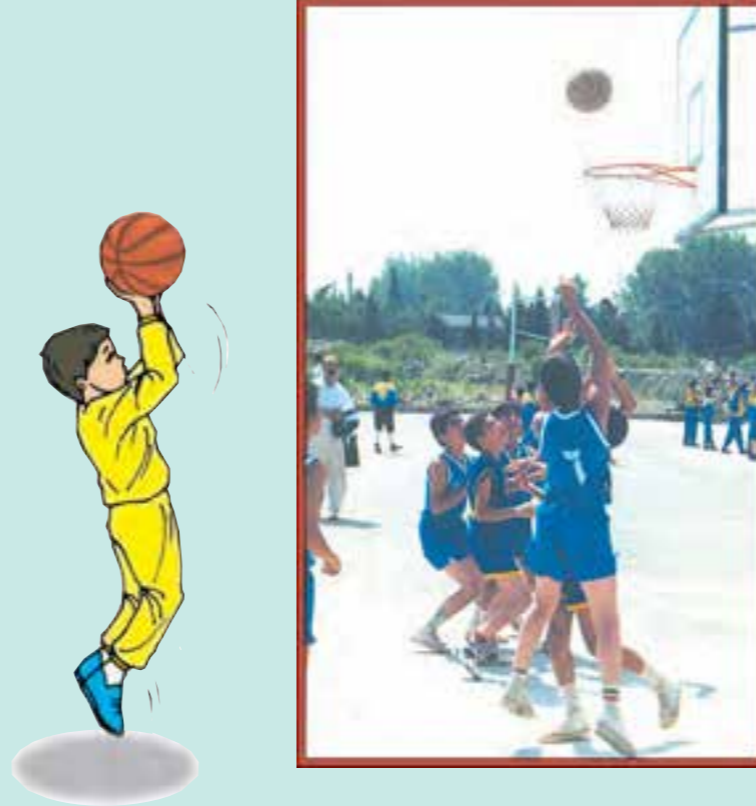
لوح آموزشی تربیت بدنی

هـ - آشنایی با رشته های مختلف ورزشی

۱۴ آشنایی با رشته های مختلف ورزشی

بچه های عزیز،

در سال گذشته یاد گرفتید که بعضی ورزشها با دست، بعضی با پا بعضی با دست و پا انجام می گیرند. در این کتاب، ورزش را به شکل جدیدی معرفی می کنیم. به شکلهای زیر نگاه کنید. آیا نام این ورزشها را می دانید؟



کدام یک از این ورزشها یک نفره انجام می شود؟
کدام یک از این ورزشها به شکل گروهی انجام می شوند؟

به جز ورزشهای یک نفره و گروهی آیا ورزشهای دیگری را می شناسید
که به شکل دیگری انجام می شوند؟

خود آزمایی

۱- به کدام یک از ورزشها یک نفره می گویند؟ چرا؟

۲- کدام یک از ورزشها هم به صورت یک نفره و هم به صورت دونفره انجام می شود؟

۳- به کدام یک از ورزشها گروهی می گویند؟ چرا؟