

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده و مهربان

کتاب معلّم (راهنمای تدریس)

درس

# سلامت و تربیت بدنی

ششم دبستان

۱۳۹۳



برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب : کتاب معلم درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان - ۷۴/۲۴

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

آماده سازی 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

طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

تصویرگر : ثمین قربانی

حروفچین : فاطمه باقری مهر

مصحح : معصومه صابری، پری ایلخانی زاده

امور آماده سازی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی، پیمان حبیب پور

ناشر : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱ - ۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

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

چاپخانه : شرکت افست «سهامی عام» ([www.Offset.ir](http://www.Offset.ir))

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سوم ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.

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



«آنهايي که جنبه ورزشکاري و عادي دارند، آنهايي هستند که قواي جسمي شان  
به خاطر همين ورزش نشاط و آمادگي پيدا مي کند آن وقت روح آنها معنويت و ايمان  
را زودتر قبول مي کند.»  
حضرت امام خميني (ره) «صحيفه نور»

# فهرست

مقدمه ..... ۸

## بخش اول : کلیات

- فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی ..... ۹
- ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی ..... ۱۰
  - اهداف پایه ششم ..... ۱۱
  - توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه ..... ۱۴
  - ویژگی‌های دانش‌آموزان پایه ششم ..... ۱۵
  - ویژگی‌های برنامه درسی ..... ۱۶
  - انتظارات از برنامه درسی ..... ۱۷
  - مراحل تدریس ..... ۱۸
  - آموزش مهارت‌های حرکتی ..... ۱۸
  - ارزشیابی ..... ۲۱
  - زمان‌بندی سالانه درس سلامت و تربیت بدنی در پایه ششم ..... ۲۳
  - زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم در نیم‌سال اول ..... ۲۴
  - زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم در نیم‌سال دوم ..... ۲۷
  - نمونه‌ای از طرح درس یک جلسه ..... ۳۰

## بخش دوم : محتوای آموزشی

- فصل دوم : تربیت بدنی و سلامت ..... ۳۱
- روش‌های یاددهی - یادگیری ..... ۳۲
  - روش ارزشیابی ..... ۳۳
  - فعالیت جسمانی و ضرورت آن ..... ۳۳
  - تغذیه و ورزش ..... ۳۴
  - بهداشت و ورزش ..... ۳۴
  - آسیب‌های جسمانی و ورزش ..... ۳۵
  - انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن ..... ۳۶

۳۸	فصل سوم : آمادگی جسمانی
۳۹	– مؤلفه های آمادگی جسمانی
۴۰	– استقامت قلبی – تنفسی
۴۱	– قدرت و استقامت عضلانی
۴۲	– انعطاف پذیری
۴۴	– چابکی
۴۴	– تعادل و هماهنگی
۴۵	– الگوی تمرینی شماره یک
۴۸	– الگوی تمرینی شماره دو
۵۰	– الگوی تمرینی شماره سه
۵۲	– الگوی تمرینی شماره چهار
۵۴	– الگوی تمرینی شماره پنج
۵۶	– الگوی تمرینی شماره شش
۵۸	– ارزشیابی از آمادگی جسمانی

۶۱	فصل چهارم : بازی های دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان
۶۲	– اهداف بازی های دو و میدانی
۶۳	– نکات مهم در آموزش بازی های دو و میدانی به کودکان
۶۳	– ارزشیابی و شیوه های امتیازدهی
۶۴	– پرش جفتی ضربدری
۶۵	– پرتاب نیزه موشکی
۶۶	– دوی ماریج امدادی
۶۸	– پرش سه گام در منطقه تعیین شده
۶۹	– پرتاب توپ با یک دست
۷۰	– دوی سرعت در قوس
۷۱	– پرتاب چرخشی توپ
۷۲	– دوی امدادی سرعت ماریج
۷۳	– پرش طول با تعیین جای پای اتکا
۷۴	– پرتاب توپ از بالای سر در وضعیت پشت به زاویه پرتاب
۷۵	– دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی
۷۷	– پرتاب نیزه
۷۸	– دوی سرعت با مانع
۷۹	– پرش سه گام با دورخیز کوتاه
۸۰	– پرتاب دیسک

۸۱	فصل پنجم : بازی
۸۳	– بازی های بومی – محلی
۸۴	– بازی های ورزشی
۸۷	– نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی ها
۸۸	– هفت سنگ
۹۰	– محافظت از گنج
۹۲	– جنگ گنجشک ها
۹۴	– طناب کشی
۹۶	– دروازه بان ها توپ را بگیرند
۹۸	– بازی رقابتی دریبل
۱۰۰	– وسطی دو توپه
۱۰۲	– عبور از تونل
۱۰۴	– وسطی رو بزن
۱۰۶	– یک، دو، سه، پرتاب
۱۰۸	– رد کردن توپ از زیر پا
۱۱۰	– پاس بده به دوستت
۱۱۲	– توپ بزن
۱۱۴	– دُم کشی
۱۱۶	– تک حلقه

برنامه درسی ملی به عنوان نقشه کلان نظام برنامه‌ریزی درسی کشور در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش تدوین شده و در آن چشم‌انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه‌های درسی، اهداف و حوزه‌های یادگیری آمده است.

یکی از مؤلفه‌های برنامه درسی ملی حوزه‌های تربیت و یادگیری است که مشتمل بر ۱۱ حوزه می‌باشد. 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 جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه‌های لازم در جهت شناسایی روش‌های درست فعالیت‌های جسمانی، ارتقاء توانایی‌های بدنی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت‌های جسمی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت می‌باشد.

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

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

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

دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری



# بخش اول

کلیات

## فصل اول

معرفی برنامه

درس سلامت و تربیت بدنی



## ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**اهداف پایه ششم:** اهداف این پایه براساس اهداف کلی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی، به شرح جدول زیر تدوین شده است.

جدول ارتباطی اهداف پایه ششم ابتدایی

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

۵-۱-۲-۵ آشنایی با بازی‌ها و رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی	۵-۱-۲-۵ آشنایی با رشته ورزشی دو میدانی ۵-۲-۲-۵ آشنایی با بازی‌های بومی - محلی	۵-۱-۲-۵ آشنایی با رشته ورزشی دو میدانی (مواد - فضا و امکانات ...)
۶-۱-۲-۵ آشنایی با روش‌های حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۶-۱-۲-۵ آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی	۶-۱-۲-۵ آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی در حین ورزش ۶-۲-۱-۲-۵ آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی خارج از زمان استفاده
۷-۱-۲-۵ مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی	۷-۱-۲-۵ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی حرکتی می‌شود (چابکی و هماهنگی) ۷-۲-۲-۵ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌هایی که منجر به تقویت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌شود. (استقامت قلبی - عروقی، انعطاف‌پذیری، قدرت) ۷-۳-۲-۵ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های ترکیبی تقویت آمادگی حرکتی و جسمانی	۷-۱-۲-۵ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت چابکی می‌شود. ۷-۲-۱-۲-۵ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت هماهنگی می‌شود. ۷-۲-۲-۵ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت استقامت قلبی - تنفسی می‌شود. ۷-۲-۳-۵ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت انعطاف‌پذیری می‌شود. ۷-۳-۲-۵ آموزش تمرینات و فعالیت‌های جسمانی که منجر به تقویت قدرت می‌شود. ۷-۴-۲-۵ آموزش بازی‌هایی که منجر به تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی می‌شود.
۸-۱-۲-۵ کسب مهارت در حرکات انتقالی- حرکات غیر انتقالی و حرکات دست ورزی (کنترلی)	-	-
۹-۱-۲-۵ کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی	۹-۱-۲-۵ کسب مهارت در مقدمات رشته ورزشی دو و میدانی	۹-۱-۲-۵ آموزش مقدمات دو سرعت ۹-۲-۱-۲-۵ آموزش مقدمات دو امدادی ۹-۳-۱-۲-۵ آموزش مقدمات انواع پرش‌ها ۹-۴-۱-۲-۵ آموزش مقدمات انواع پرتاب‌ها ۹-۵-۱-۲-۵ آموزش مقدمات دو استقامت
۱۰-۱-۲-۵ کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی به منظور درک مفاهیم فضا، مکان، نیرو، جهت یابی، سرعت، سطح و ...	-	-
۱۱-۱-۲-۵ کسب آمادگی در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	۱۱-۱-۲-۵ کسب مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی و بومی - محلی با تأکید بر اجرای ترکیبی مهارت‌های پایه	۱۱-۱-۲-۵ آموزش انجام بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر اجرای ترکیبی مهارت پایه (توجه به دست‌ورزی، توانایی‌های ادراکی - حرکتی و مهارت‌های ورزشی پایه) ۱۱-۲-۲-۵ آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر بدست‌ورزی ۱۱-۳-۲-۵ آموزش بازی‌های ورزشی و بازی‌های بومی - محلی با تأکید بر توانایی‌های ادراکی - حرکتی

۱۲- گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی	۱۲-۱-۱۲- گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های بدنی ۱۲-۲- گرایش به غنی سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی	۱۲-۱-۱۲- ایجاد انگیزه کافی در دانش‌آموزان برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی ۱۲-۲-۱۲- ایجاد زمینه مشارکت فعال دانش‌آموزان در اجرای تمرینات یادگیری ۱۲-۲-۱۲- علاقه به استفاده از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت
۱۳- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی	۱۳-۱-۱۳- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی	۱۳-۱-۱۳- توجه دادن دانش‌آموزان به نعمت سلامتی و تلاش برای حفظ آن ۱۳-۲-۱۳- علاقه به جایگزین کردن فعالیت‌های جسمانی در امور جاری زندگی ۱۳-۳-۱۳- توجه دادن دانش‌آموزان به توانایی‌های خویش ۱۳-۴-۱۳- ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی به منظور داشتن زندگی فعال و سالم
۱۴- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها	۱۴-۱-۱۴- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت‌ها	۱۴-۱-۱۴- ایجاد علاقه در انجام تمرینات بدنی و بازی‌های گروهی ورزشی و بومی محلی با تأکید بر تقویت روحیه شادی و نشاط در دانش‌آموزان ۱۴-۲-۱۴- علاقه‌مندی به بکارگیری اصول یادگرفته شده در ورزش ۱۴-۳-۱۴- ایجاد علاقه در دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌های ورزشی رشته دو و میدانی
۱۵- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی	۱۵-۱-۱۵- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های تربیت بدنی و برنامه‌های ورزشی	۱۵-۱-۱۵- توجه دادن دانش‌آموزان به رعایت اصول ایمنی فردی در کلاس درس تربیت بدنی ۱۵-۲-۱۵- توجه دادن دانش‌آموزان به رعایت اصول ایمنی عمومی در کلاس درس تربیت بدنی
۱۶- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی	۱۶-۱-۱۶- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی	۱۶-۱-۱۶- توجه به رعایت مسائل بهداشتی در محیط‌های ورزشی و بازی ۱۶-۲-۱۶- توجه به رعایت نظافت و بهداشت در کلاس درس تربیت بدنی
۱۷- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی	۱۷-۱-۱۷- تلاش برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی	۱۷-۱-۱۷- رعایت توصیه‌ها و آموزش‌های معلم در کلاس درس تربیت بدنی ۱۷-۲-۱۷- رعایت گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت جسمانی ۱۷-۳-۱۷- رعایت سرد کردن در خانه فعالیت جسمانی ۱۷-۴-۱۷- احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی ۱۷-۵-۱۷- اهتمام به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب به هنگام فعالیت بدنی و ورزش
۱۸- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی	۱۸-۱-۱۸- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی	۱۸-۱-۱۸- تقویت روحیه همکاری و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بازی ۱۸-۲-۱۸- تقویت روحیه مسئولیت پذیری، احترام به قوانین و مقررات، راستگویی و صداقت، عدالت خواهی و نظم در ورزش و بازی ۱۸-۳-۱۸- تقویت توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران در ورزش و بازی ۱۸-۴-۱۸- علاقه‌مندی به رعایت ارزش‌های اخلاقی در ورزش (بازی جوانمردانه، منش پهلوانی و...)
۱۹- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۱۹-۱-۱۹- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی	۱۹-۱-۱۹- احساس مسئولیت در قبال کاربرد و نگهداری صحیح وسایل ورزشی ۱۹-۲-۱۹- سعی در حفظ و نگهداری فضا و امکانات ورزشی

## توصیه‌هایی برای معلمان در آموزش محتوای برنامه

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

## ویژگی‌های دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در جدول ذیل خلاصه شده است :

ویژگی‌ها	مخاطب (دانش‌آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله)	نیازها
جسمانی - حرکتی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آغاز دوران بلوغ</li> <li>● رشد پاها به مدت کوتاهی سریع‌تر از بالاتنه</li> <li>● جهش رشدی سریع‌تر و زودتر در دختران</li> <li>● افزایش وزن</li> <li>● افزایش چربی بدن دختران بیش از پسران</li> <li>● تغییر در تیپ بدنی با ثبات بیشتر تیپ بدنی لاغر</li> <li>● افزایش سلول‌های خون و تعداد هموگلوبین پسران بیش از دختران</li> <li>● متغیرهای عملکردی دستگاه قلب و تنفس به تدریج زیاد می‌شود.</li> <li>● متوازن نبودن رشد عضلات با رشد سریع استخوان‌ها</li> <li>● فعالیت‌های ورزشی در این سن بیشترین تأثیرگذاری را در ارتقای عملکرد ورزشی و کسب آمادگی جسمانی دختران و پسران دارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت ابعاد جسمانی خود</li> <li>- تحرک و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعال</li> <li>- تعادل و هماهنگی در ابعاد وجودی</li> </ul>
شناختی یا ذهنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● افزایش توانایی شناختی</li> <li>● توانایی یادگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی، درک تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت و درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش</li> <li>● توانایی کشف روابط بین امور و درک موقعیت در فعالیت‌های جسمانی</li> <li>● علاقه به پیشرفت</li> <li>● برتری پسران در استدلال و درک روابط فضایی و دختران در مهارت‌های برقراری ارتباط و زیبایی‌شناسی در فعالیت‌های جسمانی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- درک احتیاجات ورزشی خود</li> <li>- شناخت آداب و رسوم اسلامی ایرانی (بازی‌های بومی - محلی)</li> </ul>
عاطفی - اجتماعی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● توانایی درک ویژگی‌های جسمانی - حرکتی خود</li> <li>● احساس شخصیت</li> <li>● کوشش برای تجربه نقش‌ها و واقعیت‌ها</li> <li>● تلاش برای تخلیه هیجانات</li> <li>● آمادگی پذیرش مقررات و قوانین</li> <li>● گرایش به تشکیل گروه‌های اجتماعی با هدفی غیر از بازی و ورزش</li> <li>● الگوپذیری از افراد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- کنترل هیجانات</li> <li>- رعایت ارزش‌های اخلاقی</li> <li>- نگرش مثبت به کارهای گروهی</li> <li>- برخورداری از روحیه انتقادپذیری</li> <li>- تحمل مشکلات و سختی‌ها</li> <li>- برای رسیدن به اهداف</li> <li>- مهارت در کارهای گروهی</li> <li>- فرصتی برای ابراز وجود</li> <li>- علاقه به رقابت و مسابقه</li> </ul>

## ویژگی‌های برنامه درسی

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

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

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

**تأکید بر مشارکت و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان :** در این برنامه، دانش‌آموزان محور فعالیت‌های کلاسی قرار گرفته، مسئولیت اداره کلاس و اجرای فعالیت‌ها تحت نظارت و راهنمایی‌های معلم بر عهده آنهاست.

**به مشارکت طلبیدن کادر مدرسه و والدین :** در این برنامه، مشارکت کادر مدرسه و والدین دانش‌آموزان ضرورت داشته و ضامن موفقیت برنامه است.

**استفاده از روش‌های یادگیری نوین :** در این برنامه، معلم با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای برنامه فراهم می‌کند، محتوای دانشی را به طرق مختلف در قالب پروژه توسط گروه‌های دانش‌آموزی منتقل می‌نماید.

**ارائه شیوه‌های جدید جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان :** در این برنامه، معلم با استفاده از ظرفیت‌هایی که اجرای برنامه فراهم می‌کند، از روش‌های مختلف سنجشی جهت ارزشیابی از دانش‌آموزان بهره می‌گیرد.



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

- آشنایی دانش‌آموزان با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت (کنترل وزن، پیشگیری از بیماری‌ها)
- آشنایی دانش‌آموزان با تغذیه و بهداشت در ورزش
- آشنایی دانش‌آموزان با آسیب‌های جسمانی در ورزش
- آشنایی دانش‌آموزان با برخی حرکات در اندام‌های بدن
- آشنایی دانش‌آموزان با روش‌های مراقبت و نگهداری از فضاها، وسایل و تجهیزات ورزشی
- بهبود و توسعه استقامت قلبی – تنفسی در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه انعطاف‌پذیری در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه قدرت در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه چابکی در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه هماهنگی در دانش‌آموزان
- بهبود و توسعه تعادل در دانش‌آموزان
- کسب مهارت در مقدمات دو سرعت
- کسب مهارت در مقدمات انواع پرش
- کسب مهارت در مقدمات انواع پرتاب
- کسب مهارت در مقدمات دو امدادی
- کسب مهارت در مقدمات دو استقامت
- کسب مهارت در اجرای انواع بازی‌های ورزشی و بومی – محلی به اقتضای اقلیم و خواست و علاقه دانش‌آموزان
- اهتمام دانش‌آموزان به حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و سلامتی
- اهتمام دانش‌آموزان به ارزش‌های اخلاقی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی
- مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان
- علاقه‌مندی دانش‌آموزان به رشته ورزشی دو و میدانی و بازی‌های بومی – محلی و ورزشی
- مشارکت در برنامه‌ریزی و اجرای درس در دانش‌آموزان
- همکاری و احساس وابستگی و تعلق به گروه در دانش‌آموزان
- اهتمام دانش‌آموزان به غنی‌سازی اوقات فراغت با فعالیت بدنی
- نشاط و رضایتمندی از انجام فعالیت‌های ورزشی در دانش‌آموزان
- افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان
- اهتمام دانش‌آموزان به رعایت بهداشت و اصول ایمنی

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

الف) آمادگی سازمانی : عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، استقرار و ... که توصیه می شود تمام این فعالیت ها در قالب گروه انجام پذیرد.

ب) آمادگی بدنی : این بخش شامل دو قسمت است. آمادگی عمومی (گرم کردن) و آمادگی اختصاصی. در این مرحله با به کارگیری انواع راه رفتن ها، دویدن ها و فعالیت های نرمشی، کششی، جهشی و بازی های متنوع آمادگی انجام فعالیت در دانش آموزان فراهم می شود. لازم به ذکر است در آمادگی اختصاصی باید سعی شود بر روی عضلات و مفاصل درگیر در مهارت مورد آموزش بیشتر تأکید شود. توصیه می گردد پس از چند جلسه و اطمینان معلم از یادگیری دانش آموزان، مسئولیت گرم کردن به گروه ها واگذار گردد.

۲- مرحله پیاده کردن هدف : در این مرحله، آموزش، تمرینات و فعالیت های تکمیل کننده یادگیری اجرا می شود. همچنین استفاده از انواع بازی های ورزشی، بومی - محلی و مورد علاقه دانش آموزان به منظور تعمیق یادگیری با تأکید بر ارزش های اخلاق و ایجاد روحیه شادی و نشاط در بین دانش آموزان توصیه می شود. در ادامه به بیان تفصیلی این مرحله پرداخته می شود.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه : این مرحله با انواع حرکات آرام کننده از جمله راه رفتن، انجام حرکات کششی در عضلات بزرگ، نفس گیری های عمیق، شل کردن عضلات و ... فرصت مناسبی فراهم می آورد تا دانش آموزان به وضعیت قبل از فعالیت باز گردند. همچنین فرصت خوبی است برای جمع بندی، جمع آوری وسایل و ارائه تذکرات بهداشتی لازم.

### آموزش مهارت های حرکتی (مرحله پیاده کردن هدف)

آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، شامل مراحل زیر است :

۱- توضیح

۲- نمایش

۳- تکرار و تمرین

۴- هدایت (بازخورد)

۱- توضیح

توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سن دانش آموزان و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه گردد. به عبارت دیگر شرح مهارت باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را در قالب چند کلمه به دانش آموزان ارائه دهد.

۲- نمایش

گرچه ارائه توضیح شفاف و مختصر در مورد مهارت، دانش آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می کند، ولی تفهیم

مهارت تنها از این طریق، برای اغلب دانش‌آموزان دشوار است، بنابراین نمایش‌هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت اجرا می‌شود، در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است.

### ۳- تکرار و تمرین

تمرین کلید یادگیری است و در درس تربیت بدنی نقش کلیدی در یادگیری دارد. سه نوع فعالیت یادگیری مختلف در تربیت بدنی وجود دارد که عبارتند از: تمرین رقابتی، تمرین مستقل و تمرین مشارکتی، که در ادامه به آن می‌پردازیم.

● **تمرین رقابتی:** در این نوع تمرین، دانش‌آموزان برای رسیدن به هدفی معین که فقط برای یک نفر یا یک گروه از آنان قابل دسترسی است، با دانش‌آموزان دیگر رقابت می‌کنند. مسابقات ورزشی، انفرادی و گروهی نمونه‌ای از انواع تمرین رقابتی در تربیت بدنی هستند.

#### محدودیت‌ها و امکانات در تمرین رقابتی:

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

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

● **تمرین مستقل:** در این نوع تمرین، دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت‌ها به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم فعالیت می‌کنند برای مثال انجام حداکثر شنای روی دست با حداکثر توان در ۳۰ ثانیه. تمرین مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، دومیدانی و آمادگی جسمانی متداول‌تر است.

#### محدودیت‌ها و امکانات تمرین مستقل:

تمرین مستقل مورد توجه مریان زیادی است چرا که معتقدند پیامدهای زیر را به همراه دارد:

— یادگیری هر دانش‌آموز را به‌طور انفرادی می‌توان بررسی و دنبال کرد.

— به وقت کمتر نیاز دارد.

— بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف خواهد افزود.

— همه دانش‌آموزان فرصت کسب تجربه موفق نسبت به یادگیری خواهند داشت.

— درگیری دانش‌آموزان محدود می‌شود.

— شخصیت فرد تقویت می‌شود و توسعه می‌یابد.

— مشکلات ناشی از بی‌انضباطی برطرف می‌شود.

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

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

● **تمرین مشارکتی:** در این نوع از تمرین دانش‌آموزان باید برای رسیدن به هدف مشترک با هم تلاش کرده و احساس مسئولیت کنند و در تمام مراحل یادگیری دانش‌آموزان نقش فعال دارند و برای دستیابی به هدف مشخص با برنامه‌ریزی مناسب با هم تشریک مساعی می‌کنند. انجام بازی‌های ورزشی نمونه‌ای از تمرین مشارکتی هستند.

#### محدودیت‌ها و امکانات تمرین مشارکتی

مطالعات و بررسی‌های انجام شده بر روی انواع تمرین حاکی از آن است که تمرین مشارکتی می‌تواند در پیشرفت حوزه‌های ذیل مؤثر واقع گردد:

علاقه‌مندی به برنامه‌های مدرسه، مهارت‌های مربوط به کار گروهی، احساس عزت‌نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش‌آموزان و اولیای مدرسه، دید واقع‌بینانه از خود، جاذبه بین فردی، علاقه به دیگران

همچنین دسترسی به اهداف حوزه‌های مختلف یادگیری در تربیت بدنی به کمک تمرین مشارکتی دست‌یافتنی‌تر است. البته منتقدین بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این نوع تمرین با دشواری همراه خواهد بود.

با مطالعه و بررسی انواع تمرین ارائه شده می‌توان اذعان داشت استفاده از تمرین مشارکتی در برنامه‌های آموزش تربیت بدنی مدارس به معلم کمک خواهد کرد تا به هدف‌های آموزشی مد نظر در حیطه‌های دانشی، مهارتی و نگرشی دست یابد، از این‌رو در طراحی فعالیت‌ها، تمرینات و بازی‌ها در این برنامه به تمرین مشارکتی توجه بیشتری شده است.

#### ۴— هدایت و بازخورد: تشخیص مشکلات دانش‌آموزان

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

مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فراگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. درعین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به دانش‌آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

بدیهی است که یادگیری حرکتی مستلزم تغییر رفتار و رشد نگرش است. تفکر دانش‌آموز در مورد معلم و آنچه او می‌آموزد، به اندازه آنچه یاد می‌گیرد، اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت را ممکن می‌سازد.

## ارزشیابی

ارزشیابی دانش‌آموزان در قالب فرم‌های ذیل در پایان هر نیمسال تحصیلی صورت می‌گیرد. این ارزشیابی مشتمل بر ارزیابی گروهی و انفرادی است. نمره نهایی دانش‌آموز در پایان هر نیمسال میانگین نمره ارزیابی انفرادی و گروهی است و در کارنامه به صورت کمی ثبت می‌شود.

برگه ثبت امتیازات گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال) (این جدول را به‌طور مناسب نگهداری نموده و امتیازات مربوط به آنچه اتفاق می‌افتد را مطابق فرم ثبت کنید.)		
نام گروه: _____		
اعضای گروه: _____		
ملاک‌های ارزیابی	حداکثر نمره	نمره کسب شده
داشتن پوشش مناسب ورزشی.	(تا ۱ نمره)	
ثبت و نگهداری گزارش گروه	(تا ۱ نمره)	
اجرای برنامه مناسب گرم کردن بدن	(تا ۱ نمره)	
مسئولیت‌پذیری و انجام وظیفه (بسته به نوع آموزش)	(تا ۱۰ نمره)	
تعاون و همکاری در گروه	(تا ۱ نمره)	
آماده بودن آمار و اطلاعات گروه	(تا ۲ نمره)	
کامل بودن محتوای پروژه‌ها (سهم دانشی)	(تا ۴ نمره)	
مجموع نمره	(۲۰ نمره)	

برگه ارزشیابی انفرادی				
نام و نام خانوادگی دانش آموز :		کلاس :		نام ارزیابی کننده :
ردیف	ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره		نمره کسب شده
		نوبت اول	نوبت دوم	نوبت اول / نوبت دوم
۱	علاقه مندی و مشارکت فعال در برنامه های کلاسی	( تا ۱ نمره )	( تا ۱ نمره )	
۲	توجه به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	( تا ۱ نمره )	( تا ۱ نمره )	
۳	آمادگی های جسمانی و حرکتی (قابلیت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	( تا ۸ نمره )	( تا ۴ نمره )	
۴	رعایت ایمنی، بهداشت فردی، نظم و انضباط و حضور مرتب در کلاس	( تا ۲ نمره )	( تا ۲ نمره )	
۵	حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	( تا ۱ نمره )	( تا ۱ نمره )	
۶	میزان آگاهی از مطالب علمی مرتبط	( تا ۳ نمره )	( تا ۳ نمره )	
۷	سطح مهارت ورزشی (مهارت های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	( تا ۴ نمره )	( تا ۸ نمره )	
مجموع نمره		۲۰	۲۰	

### ملاحظات

در طول تمام جلسات آموزشی ملاک های ارزیابی به طور مستمر در قالب چک لیست های معلم ساخته امتیاز داده شده و در پایان نیمسال، نتیجه به صورت نمره کمی در جداول بالا درج گردد.

## زمان بندی سالانه درس سلامت و تربیت بدنی در پایه ششم

نیمسال	ماه	موضوع درس
اول	مهر، آبان، آذر، دی	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ آمادگی جسمانی : <ul style="list-style-type: none"> <li>● استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>● انعطاف پذیری</li> <li>● قدرت</li> </ul> </li> <li>■ بازی های دو و میدانی : <ul style="list-style-type: none"> <li>● دوی استقامت ۶ دقیقه</li> <li>● دوی ماریج امدادی</li> <li>● پرش جفتی ضربدری</li> <li>● پرتاب توپ از بالای سر در وضعیت پشت به زاویه پرتاب</li> <li>● دوی سرعت در قوس</li> <li>● پرش سه گام با دورخیز کوتاه</li> <li>● پرتاب توپ با یک دست</li> <li>● دوی امدادی سرعت ماریج</li> <li>● پرش سه گام در منطقه تعیین شده</li> <li>● پرتاب نیزه موشکی</li> </ul> </li> <li>■ سایر بازی های مورد علاقه دانش آموزان،</li> <li>■ فعالیت جسمانی و ضرورت آن</li> <li>■ تغذیه در ورزش</li> <li>■ بهداشت در ورزش</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ آمادگی جسمانی : <ul style="list-style-type: none"> <li>● چابکی</li> <li>● هماهنگی</li> <li>● تعادل</li> </ul> </li> <li>■ بازی های دو و میدانی : <ul style="list-style-type: none"> <li>● دوی سرعت با مانع</li> <li>● پرتاب نیزه</li> <li>● دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی</li> <li>● پرش طول با تعیین جای پای اتکا</li> <li>● پرش طول با دورخیز بلند</li> <li>● پرتاب چرخشی توپ</li> <li>● پرتاب دیسک</li> </ul> </li> <li>■ سایر بازی های مورد علاقه دانش آموزان</li> <li>■ آسیب های جسمانی در ورزش</li> <li>■ انواع حرکات در اندام های مختلف بدن</li> </ul>

زمان بندی ماهانه و هفتگی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم در نیمسال اول

مهر	هفته اول	<ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفی آمادگی جسمانی در نیمسال اول (مرتبط باسلامت)</li> <li>● تبیین برنامه بازی های دوومیدانی</li> <li>● ارزشیابی و ملاک نمره گذاری</li> <li>● معرفی پروژه ها با موضوعات : فعالیت جسمانی و ضرورت آن، تغذیه در ورزش، بهداشت در ورزش</li> <li>● اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته دوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>● گروه بندی دانش آموزان</li> <li>● شرح نقش گروه ها، سرگروه ها و اعضا</li> <li>● انتخاب پروژه توسط گروه ها</li> <li>● گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه های لازم</li> <li>● اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری</li> <li>● اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته سوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>● گرم کردن بدن، مرور برنامه و توصیه های لازم</li> <li>● اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری،</li> <li>● بازی های دوومیدانی (دوی استقامت ۶ دقیقه)</li> <li>● اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته چهارم	<ul style="list-style-type: none"> <li>● گرم کردن بدن</li> <li>● اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری،</li> <li>● بازی های دوومیدانی (دوی ماریچ امدادی)</li> <li>● اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> <li>● نظارت بر پیشرفت پروژه</li> </ul>



آبان	هفته پنجم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری و قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (پرش جفتی ضربدری)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته ششم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (پرتاب توپ از بالای سر در وضعیت پشت به زاویه پرتاب)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته هفتم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (دوی سرعت در قوس)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته هشتم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (پرش سه گام با دورخیز کوتاه)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> <li>نظارت بر پیشرفت پروژه</li> </ul>
آذر	هفته نهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (پرتاب توپ با یک دست)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته دهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری، قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (دوی امدادی سرعت ماریج)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته یازدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری و قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (پرش سه گام در منطقه تعیین شده)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته دوازدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن بدن</li> <li>اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری و قدرت</li> <li>بازی‌های دوومیدانی (پرتاب نیزه موشکی)</li> <li>اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>

دی	هفته سیزدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>● گرم کردن بدن</li> <li>● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری و قدرت</li> <li>● بازی‌های دوومیدانی (تکرار)</li> <li>● اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> <li>● دریافت پروژه‌های گروهی</li> </ul>
	هفته چهاردهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>● گرم کردن بدن</li> <li>● اجرای فعالیت‌های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی و انعطاف پذیری و قدرت</li> <li>● بازی‌های دوومیدانی (تکرار)</li> <li>● اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> <li>● دریافت پروژه‌های گروهی</li> </ul>
	هفته پانزدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>● سنجش قابلیت‌های آمادگی جسمانی و دوومیدانی به منظور ارزشیابی پایان نیمسال</li> <li>● سنجش از مطالب دانشی</li> </ul>
	هفته شانزدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>● جشن پایان نیمسال با برگزاری یک سری مسابقه آمادگی جسمانی و دوومیدانی در حضور خانواده‌ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت‌های اجرای برنامه به دانش‌آموزان</li> <li>● به نمایش درآمدن پروژه‌های تهیه شده دانشی</li> <li>● اعلام نتایج ارزشیابی از ترم</li> <li>● مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به سؤالات احتمالی والدین و دانش‌آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی</li> </ul>

زمان بندی ماهانه و هفتگی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم در نیمسال دوم

بهمن	هفته هفدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معرفی آمادگی جسمانی در نیمسال دوم (مرتبط با اجرا)</li> <li>• تبیین برنامه بازی های دوومیدانی</li> <li>• ارزشیابی و ملاک نمره گذاری</li> <li>• معرفی پروژه ها با موضوعات : آسیب های جسمانی در ورزش، انواع حرکات در اندام های مختلف بدن</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته هجدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• انتخاب پروژه توسط گروه ها</li> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف پذیری و قدرت)</li> <li>• بازی های دوومیدانی (دوی سرعت با مانع)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته نوزدهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و چابکی)</li> <li>• بازی های دوومیدانی (پرتاب نیزه)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>
	هفته بیستم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و چابکی)</li> <li>• بازی های دوومیدانی (دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> <li>• نظارت بر پیشرفت پروژه</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت و چابکی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (پرش طول با تعیین جای پای اتکا)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>	هفته بیست و یکم	اسفند
<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت و چابکی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (تکرار بازی‌های قبل)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>	هفته بیست و دوم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، چابکی، تعادل و هماهنگی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (پرش طول با دورخیز بلند)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>	هفته بیست و سوم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، چابکی، تعادل و هماهنگی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (تکرار بازی‌های قبل)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> <li>• نظارت بر پیشرفت پروژه</li> </ul>	هفته بیست و چهارم	

فروردین	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، چابکی، تعادل و هماهنگی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (پرتاب چرخشی توپ)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>	هفته بیست و پنجم
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، چابکی، تعادل و هماهنگی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (پرتاب دیسک)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>	هفته بیست و ششم
اردیبهشت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، چابکی، تعادل و هماهنگی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (تکرار بازی‌های قبل)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> </ul>	هفته بیست و هفتم
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همراه با گروه : گرم کردن بدن</li> <li>• اجرای فعالیت‌های ترکیبی برای ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی (با تأکید بر استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، چابکی، تعادل و هماهنگی)</li> <li>• بازی‌های دوومیدانی (تکرار بازی‌های قبل)</li> <li>• اجرای یک بازی بانشاط (فصل پنجم)</li> <li>• دریافت پروژه‌های گروهی</li> </ul>	هفته بیست و هشتم
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سنجش قابلیت‌های آمادگی جسمانی و دوومیدانی به منظور ارزشیابی پایان نیمسال</li> <li>• سنجش از مطالب دانشی</li> </ul>	هفته بیست و نهم
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جشن پایان نیمسال با برگزاری یک سری مسابقه آمادگی جسمانی و دو و میدانی در حضور خانواده‌ها (در صورت امکان) و با واگذاری کلیه مسئولیت‌های اجرای برنامه به دانش‌آموزان</li> <li>• به نمایش درآمدن پروژه‌های تهیه شده دانشی</li> <li>• اعلام نتایج ارزشیابی از نیمسال</li> <li>• مراسم اهدای جوایز و پاسخگویی به سؤالات احتمالی والدین و دانش‌آموزان در خصوص نتایج ارزشیابی</li> </ul>	هفته سی ام
اعلام نتایج نهایی		خرداد

## نمونه‌ای از طرح درس یک جلسه

<p>پایه : ششم      شماره جلسه هفتگی : ۹      ماه : آذر      نوبت : اول</p> <p>● عنوان درس : آمادگی جسمانی - دو و میدانی</p> <p>● هدف کلی : - بهبود استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند شانه - مقدمات پرتاب نیزه</p> <p>● رفتار مورد انتظار : دانش آموز با تمرینات آمادگی جسمانی و مقدمات پرتاب نیزه آشنا شده و با علاقه مندی در انجام تمرینات مشارکت فعال داشته باشد و آموزش‌های داده شده را فرا بگیرد.</p> <p>صلاحیت‌های مشترک : تلاش و همیاری گروهی - احترام به قوانین - مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس، مهارت رهبری</p> <p>وسایل مورد نیاز : نیزه موشکی (نمادین)، بطری‌های آب پر شده با شن، موشک‌های کاغذی دست‌ساز و مانع مخروطی شکل</p> <p>فضای مورد نیاز : فضای آموزشی در اختیار</p> <p>زمان مورد نیاز : ۵۰ دقیقه</p>				
ردیف	مراحل تدریس	شرح فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آمادگی سازمانی	حضور در فضای آموزشی. دریافت گزارش از سر گروه‌ها (تعویض لباس، حضور و غیاب و...) و استقرار و معرفی برنامه آموزشی	۵	
۲	آمادگی بدنی	گرم کردن طبق نمونه فعالیت‌های آمادگی جسمانی الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی	۵	
۳	پیاده کردن هدف	- انجام تمرینات بهبود قدرت و استقامت عضلات دست و کمر بند شانه طبق الگوی شماره یک از فصل آمادگی جسمانی - آموزش پرتاب نیزه در دو و میدانی (با استفاده از موشک بازی) - انجام تمرینات پرتاب نیزه موشکی از فصل دو و میدانی - برگزاری مسابقه گروهی (به روش محاسبه امتیاز جمعی)	۳۵	
۴	بازگشت به حالت اولیه	انجام حرکات آرام‌کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب و دستگاه تنفس (راه رفتن، نفس‌گیری عمیق و اجرای حرکات کششی) جمع‌بندی، جمع‌آوری وسایل و تعویض لباس	۵	

### ملاحظات

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

# بخش دوم

محتوای آموزشی

## فصل دوم

تربیت بدنی و  
سلامت



بهداشت و سلامت و تفریحات سالم حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند و اهداف مشترک بسیاری دارند. توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی از مهم‌ترین اهداف این حوزه می‌باشد.

به عبارت دیگر، ورزش بدون رعایت بهداشت و ایمنی و برخورداری از تغذیه مناسب، توفیق چندانی نخواهد داشت و کودکان در دورانی که به فعالیت و ورزش می‌پردازند باید این نکته را درک کنند که تغذیه، بهداشت و ایمنی در کنار فعالیت جسمانی و ورزش عوامل اصلی کنترل تندرستی هستند و عدم توجه به هر یک از این عوامل، تندرستی آنها را به مخاطره خواهد انداخت.

در این فصل موضوعات مرتبط با سلامت مطرح می‌شود و انتظار می‌رود معلمان در آموزش موضوعات و انتقال مفاهیم فوق از رهنمودهای ارائه شده در برنامه بهره لازم را ببرند.

## روش‌های یاددهی — یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی با توجه به رویکرد حاکم بر برنامه می‌توان به روش‌های پرسش و پاسخ، روش توضیحی و روش پروژه اشاره داشت که روش تدریس پیشنهادی این برنامه درسی روش پروژه یا واحد کار می‌باشد.

### توصیه‌هایی برای تدریس به روش پروژه

در شروع هر نیمسال تحصیلی در طراحی برنامه آموزشی خود بر اساس اهداف و موضوعات مباحث دانشی، تعاریف و توصیه‌ها را به طور مشخص برای دانش‌آموزان مطرح نمایید؛ سپس فهرستی از موضوع‌های مرتبط و قابل بررسی به درس‌ها را تهیه کرده و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید تا دانش‌آموزان مطابق ذوق و علاقه خود، موضوعی را انتخاب نمایند و در قالب کار گروهی نسبت به انجام پروژه خود اقدام نمایند.

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

فعالیت‌های پروژه‌ای پیشنهادی مباحث دانشی درس تربیت بدنی عبارت‌اند از :

- تهیه گزارش و ارائه آن
- طراحی
- نقاشی
- تهیه روزنامه دیواری
- ضبط مشاهدات
- مصاحبه با افراد متخصص و صاحب نظر ...
- تهیه پوستر
- تهیه بروشورهای آموزشی



دانش‌آموزان در گروه‌های خود پس از مشورت و همفکری پروژه مدنظر را در قالب یکی از روش‌های ارائه شده دنبال خواهند کرد و بر اساس برنامه زمان‌بندی شده از سوی معلم، پروژه را تحویل خواهند داد. سپس معلم چکیده مطالب ارائه شده را پس از تأیید در اختیار سایر دانش‌آموزان قرار می‌دهد.

## روش ارزشیابی

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

## موضوع آموزشی: فعالیت جسمانی و ضرورت آن

**هدف:** دانش‌آموزان ضمن آشنایی با مفهوم و ضرورت فعالیت‌های جسمانی در زندگی، به انجام آن علاقه‌مند شوند. کسب اطلاعات عمومی درباره فعالیت جسمانی از مهمترین انگیزه‌های درونی افراد برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی است. کسانی که با مفهوم فعالیت‌های جسمانی آشنا شده‌اند، ارزش آن را بیشتر درک می‌کنند و شرکت در برنامه‌های فعالیت جسمانی را در اولویت‌های برنامه روزانه زندگی خود قرار می‌دهند. از این‌رو انتظار می‌رود در این درس دانش‌آموزان ضمن آشنایی با مفهوم و ضرورت فعالیت‌های جسمانی در زندگی، به انجام آن علاقه‌مند شوند.

### تعاریف، توصیه‌ها

— فعالیت جسمانی به هر گونه حرکت بدن گفته می‌شود که از روی اختیار، توسط انقباض عضلات ایجاد گردد و موجب افزایش مصرف انرژی در بدن شود.

— حرکت بدن موضوع و محور اصلی فعالیت جسمانی است، از این‌رو هر کاری غیر از نشستن و خوابیدن فعالیت جسمانی بشمار می‌رود.

— زندگی بدون حرکت برای انسان قابل تصور نیست و حرکت بخشی از زندگی روزمره است که شدت آن در برخی از فعالیت‌های جسمانی مثل نوشتن روی کاغذ، بستن دکمه و یا فشار روی دکمه‌های رایانه، کم و در برخی دیگر از فعالیت‌های جسمانی مثل بازی فوتبال، بالا رفتن از پله یا اره کردن چوب بیشتر است.

— فعالیت جسمانی را می‌توان به دو نوع کلی تقسیم کرد: الف) فعالیت‌های جسمانی مربوط به شغل و کار ب) فعالیت‌های جسمانی مربوط به بازی و تفریح.

— دستیابی به سلامتی از دلایل اصلی شرکت در فعالیت‌های جسمانی است.

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

— منظور از فعالیت جسمانی مطلوب، انجام تمرینات شدید ورزشی نیست؛ بلکه انجام کارهای شخصی توسط خود

دانش‌آموزان. کمتر استفاده کردن از وسایلی همچون آسانسور یا استفاده نکردن از وسایل نقلیه در مسافت‌های کوتاه، مشارکت فعال داشتن در کلاس درس تربیت بدنی و انجام بازی و ورزش‌های مفرح در اوقات فراغت، را می‌توان به‌عنوان نمونه‌هایی از فعالیت جسمانی مطلوب برای دانش‌آموزان نام برد.

### موضوع آموزشی: تغذیه و ورزش

**هدف:** دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از اصول تغذیه در ورزش، آنها را در هنگام بازی و ورزش به کار گیرند. تغذیه از عوامل مؤثر بر سلامتی است و دانش مربوط به آن برای همه افراد اهمیت دارد. ما هر روز حداقل سه وعده غذا می‌خوریم و با نوع غذایی که انتخاب می‌کنیم و یا عادات و رفتارهای غذایی که پیش می‌گیریم، در اصل، فعالیت‌های فیزیولوژیک میلیاردها سلول متفاوت در بدن خود را تحت تأثیر قرار می‌دهیم و اگر ندانیم این سلول‌ها به چه نیاز دارند و در شرایط مختلف چگونه نیازشان تغییر می‌کند، بدن خود را به مخاطره خواهیم انداخت. از این‌رو در این درس، انتظار داریم دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از اصول تغذیه، در هنگام بازی و ورزش به این نکات توجه کنند.

#### تعاریف، توصیه‌ها

- برنامه غذایی روزانه باید دارای دو ویژگی تنوع و تناسب باشد.
- تغذیه مطلوب حاصل ترکیب مناسب مواد خوراکی در برنامه غذایی روزانه است که متناسب با سن، جنس، فعالیت‌های جسمانی روزانه، شرایط آب و هوایی و مواد در دسترس تعیین می‌شود.
- افرادی که فعالیت جسمانی بیشتر دارند، نیاز به خوردن موادنشاسته‌ای، حبوبات و مواد قندی بیشتری دارند و افرادی که فعالیت جسمانی کمی دارند، باید از مصرف زیاد این دسته از خوراکی‌ها پرهیز نمایند.
- فعالیت جسمانی نیاز به غذا را افزایش می‌دهد، بنابراین کسانی که در روز به انجام بازی، ورزش و فعالیت جسمانی، بیشتر مبادرت می‌کنند بیش از سایرین به تغذیه سرشار از گوشت و غلات نیاز دارند.
- افرادی که بیش از نیاز بدن خود، مواد غذایی مصرف می‌کنند، دچار اضافه وزن و چاقی خواهند شد.

### موضوع آموزشی: بهداشت و ورزش

**هدف:** دانش‌آموزان ضمن آشنایی با نکات بهداشتی در ورزش و درک اهمیت آن، آنها را در طول بازی و ورزش به کار گیرند.

همه انسان‌ها میلند از یک زندگی سالم و با نشاط برخوردار باشند. علم بهداشت که حاصل تلاش و تجارب طولانی است، به ما کمک می‌کند تا سالم زندگی کنیم و در محیط‌ها و موقعیت‌های مختلف در مقابل بیماری‌ها و خطرات موجود در محیط، از خود مراقبت کنیم. بدون شک انجام فعالیت‌های جسمانی بدون توجه به نکات بهداشتی نه تنها به سلامت ما کمک نخواهد کرد، بلکه گاهی سلامت ما را نیز به مخاطره خواهد انداخت. آگاهی از نکات بهداشتی و رعایت آن در هنگام بازی و ورزش از اهداف اصلی درس تربیت بدنی است که در این درس به آن می‌پردازیم و انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آشنایی با نکات بهداشتی و درک اهمیت آن، در طول بازی و ورزش به این نکات توجه کنند.

### تعاریف، توصیه‌ها

بهداشت فردی در هنگام ورزش کردن شامل موارد زیر می‌باشد :

- همراه نداشتن زیورآلات و ساعت
- کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و موی سر
- همراه داشتن قمقمه آب شخصی
- برخورداری از خواب و استراحت کافی در طول شبانه‌روز
- مصرف نکردن غذا دو ساعت قبل از بازی و ورزش
- پرهیز از ورود به هوای آزاد با بدن خیس و وجود تعریق
- استحمام بعد از ورزش و بازی
- استفاده از حوله شخصی
- پرهیز از مالیدن دست‌های خود به چشم و دهان
- پرهیز از انجام بازی و ورزش در صورت سرماخوردگی و بیماری
- برخورداری از پوشش ورزشی مناسب
- شستشوی لباس بعد از ورزش

### موضوع آموزشی : آسیب‌های جسمانی و ورزش

هدف : دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از عوامل ایجاد آسیب‌های جسمانی در ورزش، در هنگام بازی و ورزش به این نکات توجه کنند.

انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش در کنار فواید بسیار زیاد از جمله حفظ سلامتی و ایجاد شادی و نشاط، گاهی به دلایل متعدد می‌تواند بدن فرد را دچار آسیب دیدگی و صدمه نماید که عدم توجه به آسیب‌ها می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد. در این درس به برخی از عوامل ایجاد آسیب‌ها در هنگام بازی و ورزش و نحوه مواجهه با آنها پرداخته می‌شود و انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آشنایی با نکات زیر و درک اهمیت آن، در طول بازی و ورزش به این نکات توجه کنند.

### تعاریف، توصیه‌ها

- داشتن پوشش ورزشی مناسب از بروز برخی از آسیب‌ها جلوگیری می‌کند.
- گرم کردن بدن در شروع فعالیت و سرد کردن بدن پس از اتمام فعالیت، بدن را از آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های ورزشی مصون می‌سازد.
- خستگی و واماندگی در اثر فعالیت بدنی شدید احتمال بروز آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد.
- در صورت ظاهر شدن علائم زیر هنگام فعالیت جسمانی، تمرین به سرعت قطع شود :
- احساس ناراحتی و درد زیاد

- احساس درد در قفسه سینه
- تنگی نفس شدید، نامنظم شدن ضربان قلب
- در زمان بروز حوادث با رعایت نکات زیر می‌توان از وخیم‌تر شدن آسیب دیدگی‌ها جلوگیری کرد :
- حفظ خونسردی
- احتیاط لازم در حمل فرد آسیب دیده
- استفاده از یخ برای کاهش درد و تورم و التهاب
- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به قلب
- جلوگیری از خونریزی در زخم‌های باز به کمک فشار با گاز استریل روی زخم، ضد عفونی کردن محل زخم‌های باز، همکاری با معلم

## موضوع آموزشی : انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن

**هدف کلی :** دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از حرکات مختلف در دست‌ها و پاها و تنه و برخی از حرکات ممنوع در ورزش، در هنگام بازی و ورزش به این نکات توجه کنند.

فعالیت جسمانی و ورزش هنگامی سودمند است که براساس توجه به ساختار اسکلتی، عضلانی و در نظر گرفتن محدودیت‌های خاص حرکتی برنامه‌ریزی و اجرا شود. در این بحث انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن و برخی از حرکات ممنوع در ورزش معرفی می‌شود که اگر در انجام فعالیت‌های جسمانی به آنها توجه نشود، نه تنها کمکی به سلامتی نخواهد کرد بلکه با آسیب‌های وارده به بدن سلامتی فرد را به مخاطره خواهد انداخت. از این‌رو انتظار می‌رود در این درس دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از حرکات مختلف در دست‌ها و پاها و تنه و برخی از حرکات ممنوع در ورزش، در هنگام بازی و ورزش به این نکات توجه کنند.

### تعاریف، توصیه‌ها

- حرکت در دست و پاها به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارتند از :
- دور کردن مانند بالا بردن دست‌ها و پاها از کنار بدن به حالت افقی
- نزدیک کردن مانند پایین آوردن دست‌ها و پاها و قرار دادن آنها کنار بدن
- خم کردن مانند حرکت در مفصل آرنج وقتی انگشتان و مچ دست به طرف بازو کشیده می‌شود.
- باز کردن مانند حرکت در مفصل آرنج هنگامی که انگشتان دست و مچ از بازو دور می‌شوند.
- چرخش داخلی مانند چرخش ساعد دست از وضعیت آناتومیک به سمت داخل
- چرخش خارجی مانند چرخش ساعد از وضعیت حرکت قبل و برگشت به وضعیت آناتومیک بدن
- حرکت در مفصل شانه به اشکال مختلف انجام می‌شود که عبارتند از :
- پایین آوردن کمر بند شانه مانند برگشت شانه از حالت بالا کشیده به وضعیت طبیعی و اولیه خود

- بالا کشیدن کمر بند شدن مانند حرکت بالا انداختن شانه‌ها
- دور کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به سمت جلو و دور کردن از ستون مهره
- نزدیک کردن کتف مانند حرکت کتف‌ها به سمت عقب و نزدیک شدن به ستون مهره‌ها
- برخی از حرکات ممنوعه در ورزش عبارتند از :
- چرخش زانو به داخل و خارج
- چرخش زانو به صورت جفت
- چرخش کامل و نیم دایره گردن
- حرکت انفجاری به چپ و راست و جلو و عقب
- راه رفتن روی لبه داخلی و خارجی پا
- راه رفتن روی پاشنه پا
- حرکات انفجاری کمر به چپ و راست و جلو و عقب
- قوس زیاد کمر
- انجام حرکات کششی حین راه رفتن
- دراز و نشست با دست قلاب پشت گردن
- بالا آوردن مستقیم هر دو پا

# فصل سوم

آمادگی جسمانی



آمادگی جسمانی، اصطلاحی با مفهوم وسیع است که افراد گوناگون، معانی متفاوتی از آن دارند. به همین دلیل، تعریف دقیق از آن کار ساده‌ای نیست. تعریف انجمن آمادگی جسمانی ورزشی، به آنچه که ما در برنامه درس تربیت بدنی دنبال می‌کنیم، نزدیک‌تر است. بر این اساس «آمادگی جسمانی، توانایی انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی‌مورد و انرژی فراوان، همچنین لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی روبرو شدن با موارد اضطراری پیش‌بینی نشده است.»

امروزه با ورود فناوری به زندگی مردم، کم‌تحرکی خطر جدی است که حتی کودکان و نوجوانان ما را تهدید می‌کند. به‌گونه‌ای که با برهم زدن ترکیب بدنی کودکان، متأسفانه شاهد افزایش تعداد دانش‌آموزان با مشکل اضافه وزن و چاقی در مدارس و کاهش سطح آمادگی جسمانی در بین دانش‌آموزان هستیم. درس تربیت بدنی به‌عنوان طلایه‌دار سلامت می‌تواند سهم عمده‌ای در حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و شکل‌گیری رفتارهای درست برای داشتن زندگی فعال و سالم داشته باشد. از این‌رو موضوع آمادگی جسمانی از اصلی‌ترین محورهای درس تربیت بدنی در مدارس است که در این فصل تلاش کرده‌ایم با ارائه نکات لازم معلمان را در اجرای هرچه بهتر و مؤثرتر تمرینات آمادگی جسمانی یاری رسانیم. همه ما علاقه‌مندیم که کودکان و نوجوانان را در دستیابی به آمادگی جسمانی یاری رسانیم. این همیاری باید به‌گونه‌ای باشد تا از زندگی پویا و کامیابی در فعالیت‌های ورزشی لذت ببرند. تمرینات باید در پدیدآوردن احساس خوب، نگرش مثبت و عملکرد مناسب در خانه، مدرسه و میدانی ورزشی به کودکان کمک کند.

## مؤلفه‌های آمادگی جسمانی

در اکثر منابع و متون ورزشی اعم از مبانی تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی از آمادگی جسمانی تحت عنوان آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا حرکت یا مهارت نام برده‌اند.

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

۱- استقامت قلبی - تنفسی

۲- قدرت عضلانی

۳- استقامت عضلانی

۴- انعطاف‌پذیری

۵- ترکیب بدنی

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

هر رشته ورزشی، مهارت‌ها و ویژگی‌های خاص خود را دارد که متناسب با این مهارت‌ها و ویژگی‌ها، باید نیازهای مطلوب اجزای آمادگی جسمانی برای اجرا، شناسایی و درجهت دستیابی به آنها برنامه‌ریزی شود.

اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت عبارت‌اند از:

۱- چابکی

۲- تعادل

۳- هماهنگی

۴- توان

۵- سرعت

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

#### ● استقامت قلبی - تنفسی

معنای کلمه استقامت یعنی پایداری و در اصطلاح، به مدت زمانی که فرد بتواند فعالیتی را با شدت معین اجرا کند، گفته می‌شود.

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

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

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

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



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

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

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

۵- برای حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی، دانش‌آموزان به انجام فعالیت‌های هوازی مورد علاقه در ساعات خارج از مدرسه، ترغیب شوند.

### ● قدرت و استقامت عضلانی

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

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

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

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

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

## نکات اساسی در اجرای تمرینات مقاومتی :

- تمرینات مقاومتی در کودکان، با تکرار بیشتری اجرا شود (۱۲ تا ۱۵ تکرار).
- اجرای تمرینات مقاومتی برای کودکان، با نظارت بیشتری انجام شود.
- تمرینات مقاومتی در نظر گرفته شده برای کودکان با شرایط جسمانی آنها تناسب داشته باشد. حتی بهتر است میزان مقاومت در حد پایین تر از سطح توانایی باشد.
- در انجام تمرینات مقاومتی، بیشتر به تسلط و مهارت کودکان توجه شود.
- در مواقعی که از تمرینات مقاومتی استفاده می شود، گرم کردن و سرد کردن با استفاده از بازی های مفرح و پر جنب و جوش همراه باشد.
- جلسات تمرینی با شرایط روانی و جسمانی کودکان سازگار شود.
- محیط در نظر گرفته شده برای فعالیت های مقاومتی ایمن، بزرگ، تمیز و مرتب باشد و تهویه و نور کافی در آن رعایت شده باشد.
- تجهیزات مورد استفاده با شرایط جسمانی کودکان متناسب باشد. (از نظر ارتفاع، وزن و ...)
- از آنجا که داشتن پوشش مناسب، به اجرای هرچه بهتر تمرینات کمک زیادی می کند و از نظر روانی نیز مؤثر است، بر آن تأکید شود.
- ایمن و بی عیب و نقص بودن ابزارهای مورد استفاده، مورد توجه باشد.
- حرکات در دامنه کامل حرکتی اجرا شوند.
- به دانش آموزان تأکید شود از انجام تمرینات مقاومتی در منزل بدون نظارت پرهیز نمایند.

## ● انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است که در اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد. افراد برای اینکه در طول زندگی خود بتوانند زندگی سالمی را پشت سر بگذارند، لازم است تا از سطح انعطاف پذیری مطلوبی برخوردار باشند. هرگونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که پیامد آن محدودیت حرکت باشد، عامل بروز مشکلاتی است که در جامعه به وفور قابل مشاهده است. بسیاری از ناراحتی های افراد ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف پذیری است. کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که انعطاف پذیری، برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته های مختلف ورزشی، یک ضرورت محسوب می شود. رشته های مختلف ورزشی هرکدام از یک سطح انعطاف پذیری برخوردارند. بعضی از این رشته ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارد و سایر رشته ها نیز این انعطاف پذیری را حداقل در سطح متوسط نیازمندند.

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

## نکات اساسی در اجرای تمرینات انعطاف پذیری

- پیش از انجام هرگونه حرکت کششی شدید، مراقب باشید که بدن گرم شده باشد. برای این کار می‌توانید از دویدن آرام کمک بگیرید.
- بهتر است حرکات کششی در ابتدا با میزان کشش کمتر انجام شود و رفته رفته که آمادگی بدنی افزایش می‌یابد، میزان کشش را افزایش دهید.
- برای اینکه انعطاف‌پذیری در دامنه حرکتی مفصل افزایش یابد، اصل افزایش بار یا فشار تمرین را در نظر بگیرید. به عبارت دیگر، به مرور که جلسات تمرین پیش می‌رود، میزان کشش عضلات بیشتر شود. حتماً توجه داشته باشید که این امر هر چقدر تدریجی‌تر باشد، سازگاری آن بالاتر است.
- در افزایش بار یا فشار تمرین توجه داشته باشید که هنگام حرکت کششی، این کشش به گونه‌ای نباشد که باعث ناراحتی شود.
- کشش بیش از اندازه (تا جایی که احساس درد می‌شود) باعث آسیب مفصلی یا عضلانی خواهد شد.
- یادتان باشد که انعطاف‌پذیری در مفاصلی اتفاق می‌افتد که حرکت کششی در آنها انجام گرفته است. بنابراین در برنامه تمرینی خود سعی کنید به تمامی مفاصلی که قصد افزایش انعطاف‌پذیری آن را دارید، توجه داشته باشید.
- اگر در حین اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری درد احساس کردید، این احتمال وجود دارد که در جایی از اجرای حرکت مشکل وجود دارد یا حرکت به اشتباه انجام شده است.
- هنگام فعالیت‌های کششی در ناحیه گردن و کمر، از باز شدن و یا خم شدن بیش از حد این نواحی بپرهیزید.
- در مقایسه با وضعیت ایستاده، حرکات کششی در حالت نشسته فشار کمتری را به ناحیه کمر وارد می‌کند و لذا احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهد.
- ابتدا از بخش‌هایی از بدن شروع کنید که عضلات آن سخت‌تر بوده و انعطاف‌ناپذیرترند.
- اگر عضلات ضعیف هستند، ابتدا آنها را تقویت کنید.
- حرکات کششی را همواره به آرامی و با کنترل انجام دهید.
- به هنگام اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، به‌طور طبیعی نفس بکشید و نفس را در سینه حبس نکنید.
- زمانی از روش کششی تابی یا پویا استفاده کنید که در مفاصل و عضلات آمادگی لازم ایجاد شده باشد.
- در اجرای حرکات کششی دو نفره و یا با وسیله، به فشار وارده به مفصل و عضلات حتماً توجه کنید که بیشتر از آستانه درد و تحمل نباشد.
- ابتدا حرکات کششی به روش ایستا و حرکات ساده و میزان کشش کم انجام گیرد و بعد از آن از روش کشش عمقی (بی‌ان‌اف) و تابی یا پویا استفاده کنید.
- ابتدا حرکات ساده، یک نفره و بدون وسیله را انجام دهید و در ادامه کار از تمرینات مشکل‌تر، دونفره و با وسیله استفاده کنید.
- در افزایش انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی مفاصل، اصلاً عجله نداشته باشید.
- با حفظ آرامش در اجرای حرکات، به‌روند توسعه کمک کنید.

## ● چابکی

چابکی، یکی دیگر از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجراست. این قابلیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و در برخی ورزش‌ها عامل موفقیت فرد است. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب‌گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است. قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس‌العمل، تعادل و انعطاف‌پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند. متخصصان معتقدند که عامل تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارند و عامل تمرکز بینایی نقش کلیدی را در این قابلیت ایفا می‌کند.

### نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

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

## ● تعادل و هماهنگی

توانایی حفظ پایداری را تعادل می‌گویند. وقتی بدن از استحکام خوبی برخوردار باشد، به طوری که بتواند در برابر نیروهایی که قصد به هم زدن پایداری او را دارند، مقاومت کند، تعادل پایدار و در غیر این صورت تعادل ناپایدار است. متخصصین فیزیولوژی ورزش معتقدند که شرکت کردن در ورزش‌های مختلف و تجربیات حرکتی، تعادل را بهبود می‌بخشد، زیرا تعادل به طور مستقیم به نوع مهارت بستگی دارد و با تمرینات مهارتی به بهترین نحو پیشرفت می‌کند. هماهنگی نیز یکی دیگر از توانایی‌های بارز حرکتی و قابلیت مرتبط با اجراست. بدون هماهنگی رسیدن به مرحله اوج اجرا امکان پذیر نخواهد بود. هماهنگی شرط لازم و ضروری برای یادگیری مهارت‌ها و انجام آنها به صورت کامل و بی‌عیب و نقص است.

هماهنگی در ورزش یعنی همکاری حواس، سیستم عصبی و عضلات بدن که خود را در اجرای روان، متعادل و بدون حرکت اضافی و در نهایت اجرای زیبای مهارت جلوه‌گر می‌سازد. به عبارت دیگر عضلات بدن بتوانند دستوری را که سیستم

عصبی نسبت به یک محرک صادر می‌کند، به درستی و بدون حرکت اضافی و صرف انرژی کمتر انجام دهند. افزایش هماهنگی یعنی رساندن سطح ابتدایی اجرا به حد مورد نیاز برای اوج اجرا. این عمل کمی دشوار و کمی هم کند صورت می‌گیرد، چرا که به یک رشد همه جانبه نیاز دارد. به عبارت دیگر، هماهنگی اصلی‌ترین و بارزترین مزیت کاربرد اصل رشد همه جانبه است.

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

### نمونه فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی

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

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

### الگوی تمرینی شماره یک

● هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی – تنفسی، تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمر بند شانه، افزایش

انعطاف‌پذیری

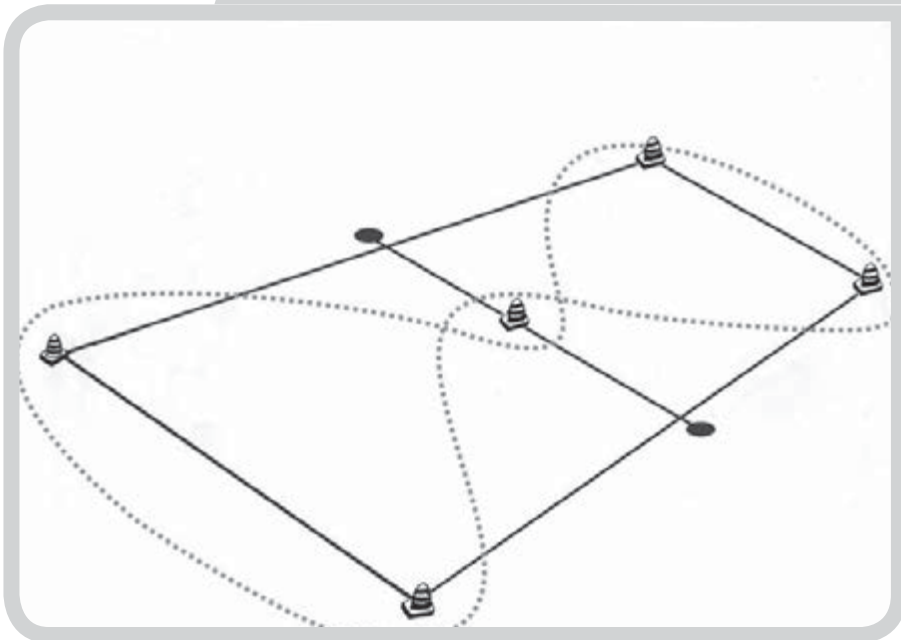
● فضا: زمین والیبال (۹ × ۱۸)

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

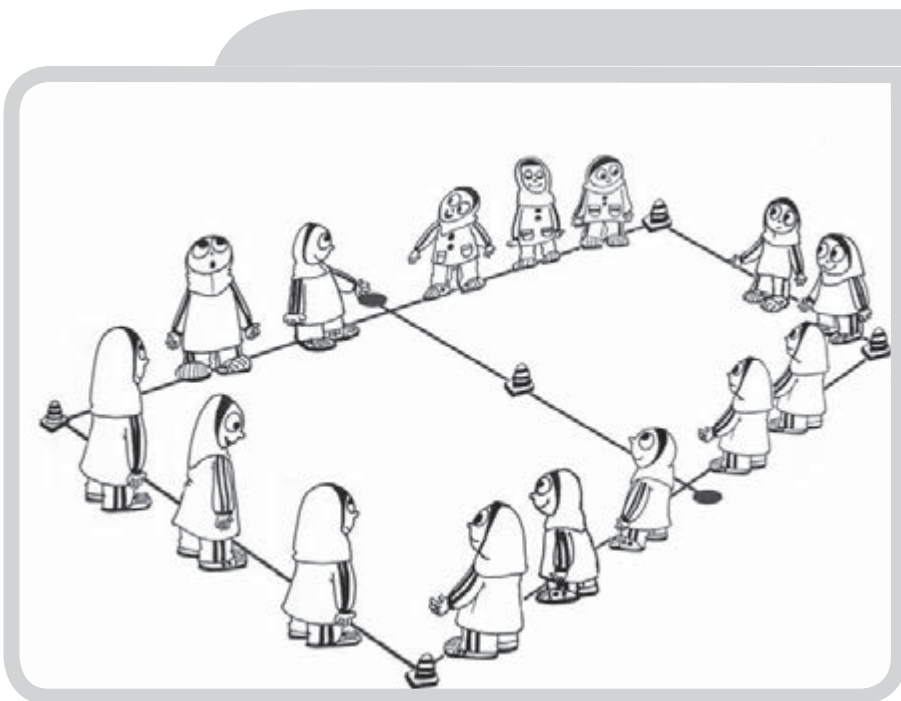
هر نفر ۲ بطری)

● شرح فعالیت:

مانند شکل صفحه بعد، موانعی را در چهار گوشه و یک مانع را در وسط زمین والیبال قرار داده و دانش‌آموزان را در دو ستون مستقر کنید. با فرمان شروع معلم، دانش‌آموزان در دو ستون کنار هم، به صورت هشت لاتین (۸) مسیر را طی کنند. ابتدا چند بار به صورت راه رفتن و سپس به صورت دویدن این کار انجام گیرد. می‌توان دانش‌آموزان را در گروه‌های مختلف تقسیم کرد و تمرین را طراحی و اجرا نمود.



پس از دو تا سه دقیقه راه رفتن و دویدن (انواع راه رفتن و دویدن) در مسیر موردنظر، دانش آموزان روی چهارضلع زمین والیبال استقرار می یابند و حرکت موردنظر را با شماره ای که معلم اعلام می کند، اجرا می کنند. این حرکات به شرح ذیل است و البته می تواند تغییر کند.



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

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

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

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

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

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

حرکت شماره ۷: پاها کمی بیشتر از عرض شانه باز، به طرف پای راست خم شده و آرام سعی کنند میچ پا را بگیرند. (زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه)

حرکت شماره ۸: حرکت شماره ۷ بر روی پای چپ

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

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

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

#### ملاحظات:

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

– به اجرای صحیح حرکات توجه ویژه شود.

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

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

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

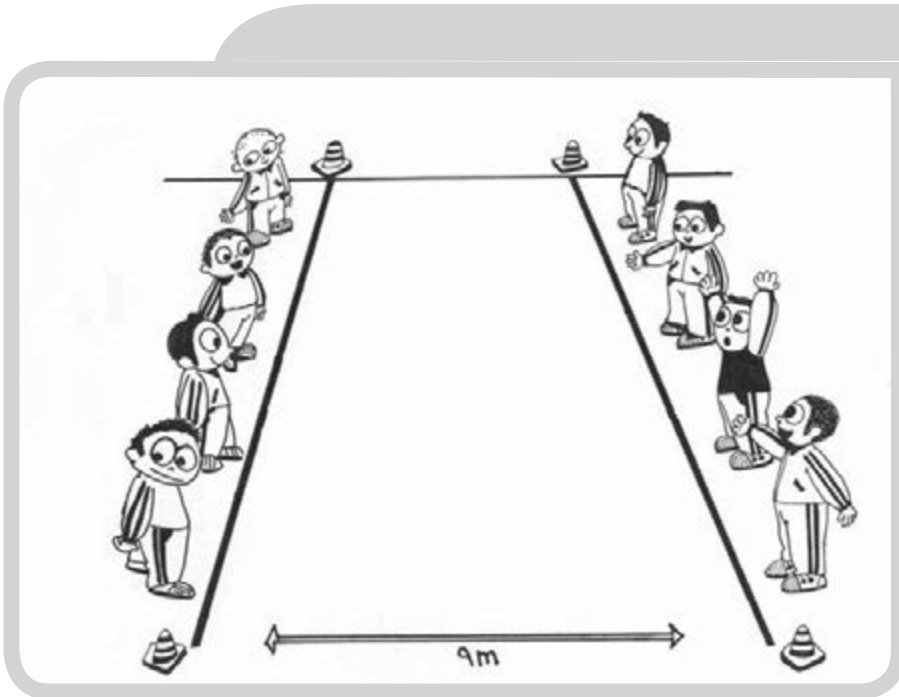
– اگر تصمیم دارید تا این شکل از اجرای تمرینات را در جلسات دیگر تکرار کنید، می‌توانید تعداد حرکات را افزایش دهید تا دانش‌آموزان تعداد حرکات بیشتری یاد گرفته و معلم نیز با شماره‌های بیشتری بتواند حرکات تصادفی را برای حرکت اعلام نماید.

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

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

## الگوی تمرینی شماره دو

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



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



- ۷- با فرمان معلم ۱ بار با دویدن جابه‌جا می‌شوند.
- ۸- پس از استقرار، ۳ حرکت نرمشی با نظر معلم انجام می‌شود (هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار).
- ۹- در پایان یک دور جابه‌جایی با دویدن انجام می‌شود.
- نمونه حرکات کششی و نرمشی مورد استفاده بین جابه‌جایی‌ها :

#### ● مرحله اول

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

#### ● مرحله دوم

- انجام حرکت پروانه از پهلو
- انجام حرکت پروانه از جلو

#### ● مرحله سوم

- ایستاده و پا به اندازه عرض شانه باز، دو بار با دست صاف به بالا به پهلو راست و دو بار به پهلو چپ
- خم شدن به جلو و رساندن دست‌ها تا حد ممکن به نزدیک زمین
- به طرف راست چرخیده، درحالی که روی پای راست خم می‌شود، پای چپ کاملاً کشیده به عقب می‌رود.
- حرکت بالا در طرف دیگر انجام شود.
- ایستاده، پاها به اندازه عرض شانه باز و سعی می‌شود، دست‌ها را روی کتف‌ها در پشت گذاشته و همزمان در هر دو کتف کشش ایجاد می‌کنیم.

#### ● مرحله چهارم

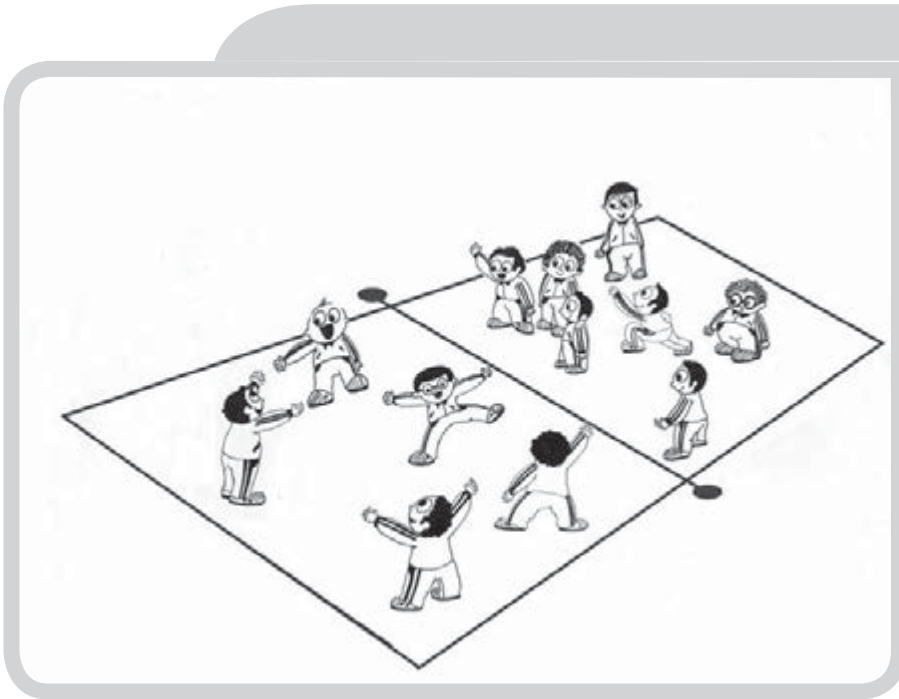
- حرکت زیگ زاگ از پهلو
- حرکت قیچی در دو طرف خط
- ایستاده، پاها به اندازه عرض شانه باز و به طرفین حرکت چرخش را انجام دادن (حرکت چرخش از ناحیه کمر، دوبار به راست و دوبار به چپ)

#### ● ملاحظات :

- به نکات مطرح شده در نمونه فعالیت یک کاملاً توجه شود.
- در اجرای تمرینات نرمشی دقت شود تا دانش‌آموزان بیش از حد ممکن به بدن خود فشار وارد نیاورند.
- در جابه‌جا شدن، به دانش‌آموزان یادآوری شود تا هنگام عبور از کنار یکدیگر، باهم برخورد نکنند.
- تعداد جابه‌جایی‌ها می‌تواند متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر کند.

### الگوی تمرینی شماره سه

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



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

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

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

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

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

- در حالت نشسته تا جایی که امکان دارد، پاها را به طرفین باز می‌کنند.

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

- حرکت بالا را با تغییر پاها انجام می‌دهند.

( حرکات کششی ۸ تا ۱۰ ثانیه ادامه یابد )

۷- دانش‌آموزان با فرمان معلم، از زمین برخاسته و حرکات زیر را انجام می‌دهند :

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

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

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

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

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

#### ملاحظات :

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

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

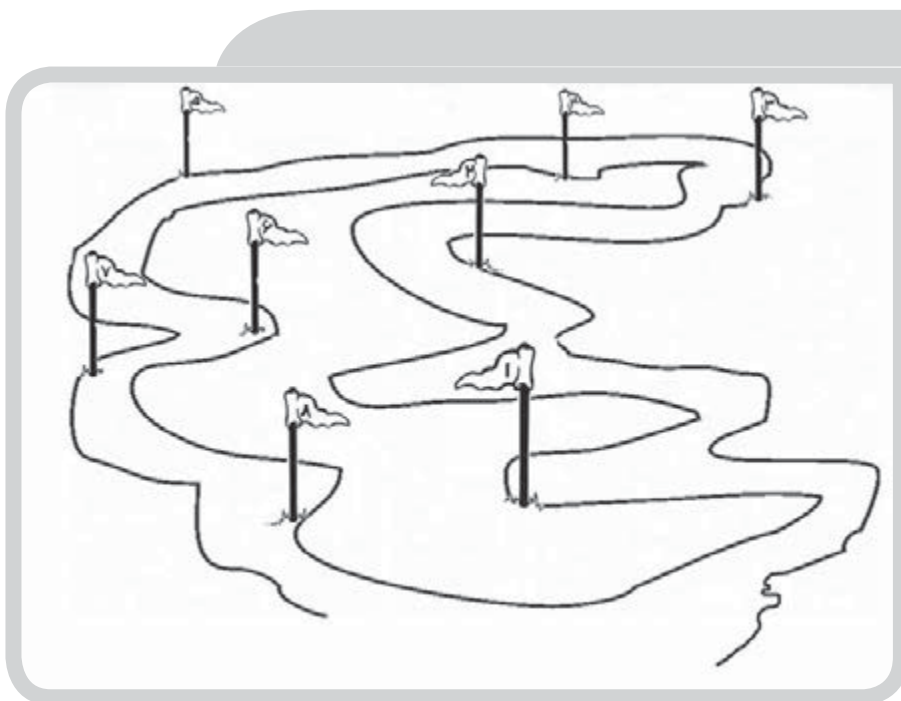
۳- در اجرای حرکات، استراحت کافی در فواصل تمرینات لحاظ شود.

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

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

### الگوی تمرینی شماره چهار

- هدف : گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، افزایش قدرت عضلانی، تقویت هماهنگی
- فضا : کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- وسایل مورد نیاز : میله پرچم یا مخروط - تشک - طناب - وزنه یا بطری آب
- شرح فعالیت : در محل فعالیت، یک جاده پیچ در پیچ طراحی کنید. با توجه به توانایی و تعداد دانش‌آموزان، ۸ تا ۱۲ ایستگاه در نظر بگیرید و حرکات زیر را در هر ایستگاه به اجرا بگذارید.



- ۱- دانش‌آموزان یک بار با راه رفتن، مسیر را طی نمایند و با ایستگاه‌ها آشنا شوند.
- ۲- دانش‌آموزان با راه رفتن مسیر را طی کرده و در هر ایستگاه یک یا دو بار حرکت مربوط به ایستگاه را نمایشی انجام دهند.
- ۳- دانش‌آموزان با تقلید از حرکات ماشین سوار، اسب سوار و... مسیر را ۲ تا ۳ بار به صورت دویدن طی نمایند.
- ۴- با فرمان معلم، دانش‌آموزان از ایستگاه یک شروع کرده و حرکات زیر را که در هر ایستگاه مشخص شده، انجام دهند.

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

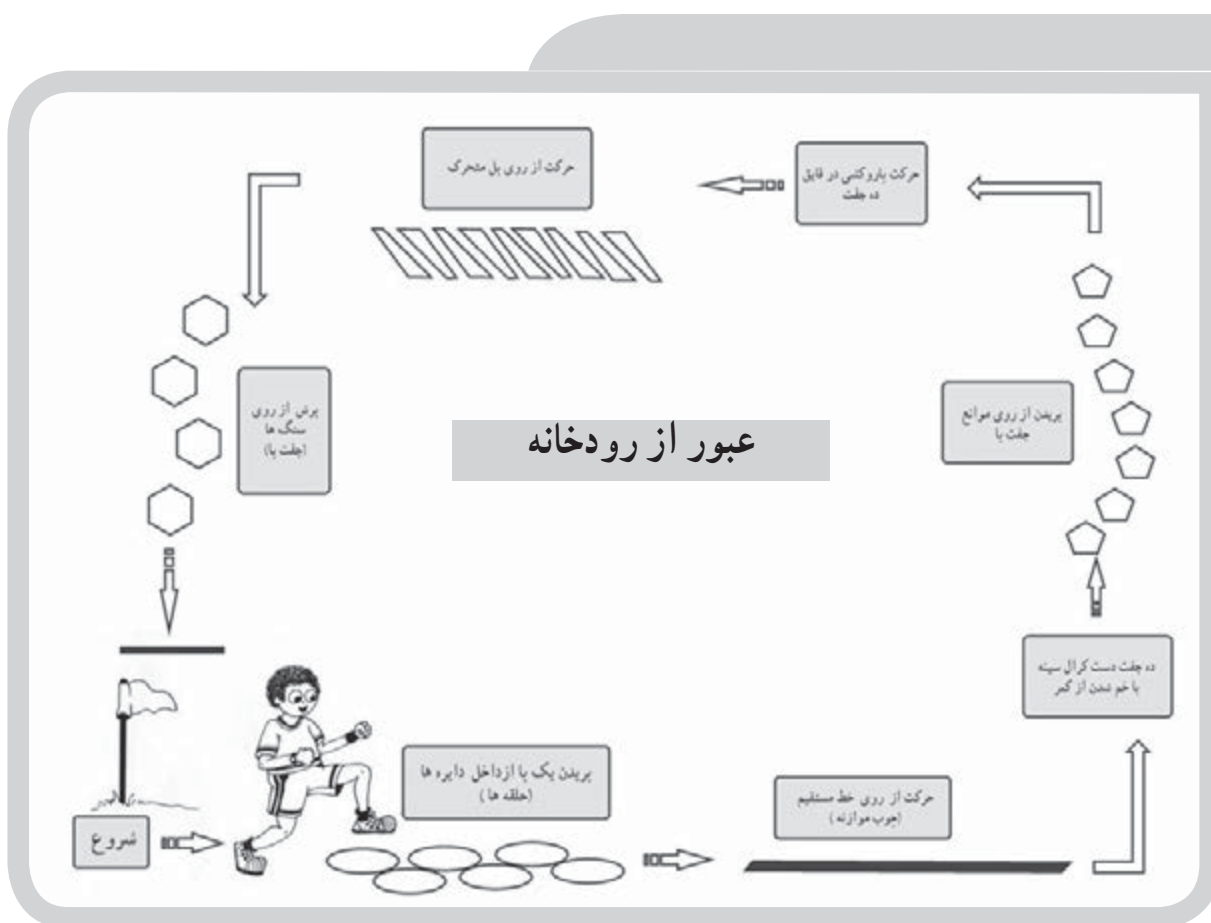
- حرکات در ایستگاه‌ها قابل تغییر هستند.
- لابه‌لای حرکات در ایستگاه‌ها از حرکات شیرین‌کاری استفاده شود.
- هر حرکت در هر ایستگاه حداقل ۸ تا ۱۲ بار تکرار شود.
- ایستگاه شماره ۷ متناسب با زمان مورد استفاده در ایستگاه‌های دیگر در نظر گرفته شود.
- به تناسب تعداد نفرات می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کرده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

دهند.

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

### الگوی تمرینی شماره پنج

- **هدف:** گرم کردن، تقویت استقامت قلبی – تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی
- **فضا:** کل فضای مدرسه / سالن / پارک نزدیک مدرسه
- **وسایل مورد نیاز:** پرچم یا مخروط و اشیای در دسترس
- **شرح فعالیت:** در محل مورد نظر براساس شکل ارائه شده و به کمک اشیای موجود در محیط و یا کشیدن تصویر آنها بر روی زمین، موانع را ایجاد کرده و از دانش آموزان می خواهیم در نزدیک هر یک از موانع حرکات نوشته شده را اجرا نمایند.



### ملاحظات :

- نمونه فعالیت صفحه قبل، در واقع عبور از موانع طبیعی است که هر چقدر بتوان آن را در طبیعت اجرا و یا شرایط طبیعی را مهیا کرد، جذاب تر و با هدف طرح نزدیک تر خواهد بود. در صورت فراهم نبودن امکانات، می توان موانع را روی زمین نقاشی کرد.
- فعالیت صفحه قبل را می توان با طراحی شرایط طبیعی دیگر نیز تغییر داد.
- اندازه و فاصله موانع در نظر گرفته شده متناسب با توان دانش آموزان و فضای در دسترس مشخص شود. اگر فضا بزرگ است، فاصله بین موانع را بیشتر کنید.
- به منظور گرم کردن بدن، دانش آموزان می توانند با راه رفتن و دویدن و اجرای آزمایشی حرکات، طی چند مرحله مسیر مشخص شده را طی نمایند.

## الگوی تمرینی شماره شش

● هدف: گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، افزایش انعطاف پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی

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

● وسایل مورد نیاز: بدون وسیله

● شرح فعالیت: دانش آموزان در کل فضای در دسترس پراکنده شده و به ازای هر ۵ تا ۸ نفر، یک نفر به عنوان گرگ انتخاب شده و یک کارت که روی آن یک حرکت کششی نوشته یا تصویر آن موجود است را به دست گرفته و با فرمان معلم شروع به دنبال کردن بقیه می کند. هر دانش آموزی که توسط گرگ گرفته یا زده می شود، کارت را از گرگ گرفته حرکت مربوطه را انجام می دهد و خود جای گرگ را می گیرد. این کار به تناسب زمان در دسترس می تواند بین ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه یابد.

### کارت های مربوط به حرکات کششی



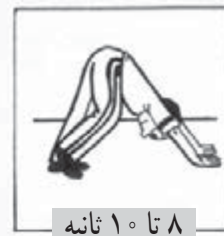
۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



## ملاحظات :

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

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

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

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

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

شوند :

– حرکت فرشته (تعادلی)

– تقلید حرکت حیوانات

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

– حرکات شیرین‌کاری

– انجام حرکات دو نفره

– حرکات با وسیله (مثل حرکات با توپ طبی)

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

● عضلات چهارسررانی، همسترینگ و سרینی‌ها

● عضلات راست کننده ستون فقرات و عضلات شکمی

● عضلات سینه‌ای و دلتوئید

● عضلات دوسر و سه سر بازویی

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

انعطاف‌پذیری و نمونه فعالیت‌های ۴، ۵ و ۶ برای تقویت سایر قابلیت‌ها برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود. این موضوع با بهره گرفتن

از همه نمونه فعالیت‌ها برای برنامه‌ریزی تقویت قابلیت‌های آمادگی جسمانی، منافاتی ندارد.

## ارزشیابی از آمادگی جسمانی

ارزشیابی یکی از اجزای مهم هر برنامه درسی است. در برنامه تربیت بدنی پایه ششم، آمادگی جسمانی به عنوان یکی از موضوعات آموزشی این پایه در شش ماه اول سال تحصیلی است. ارزشیابی از قابلیت های آمادگی جسمانی به کمک انواع آزمون های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست. آزمون های ایستگاهی با توجه به سنجش همزمان چند جزء از مؤلفه های آمادگی جسمانی و صرف زمان کمتر از قابلیت اجرایی بیشتری در مدارس برخوردار است که در ادامه یکی از آزمون های ایستگاهی آمادگی جسمانی و نحوه امتیازدهی این آزمون با قابلیت های مورد نظر ارائه می گردد.

در این آزمون دانش آموز فعالیت را از ایستگاه اول شروع کرده و تا انتها به پیش می برد. انجام این آزمون مستلزم آمادگی لازم بدنی در دانش آموز است و معلمان می توانند با توجه به برنامه اجرایی خود و توانمندی دانش آموزان آن را تغییر داده و از فعالیت های دیگر در هر یک از ایستگاه ها استفاده نمایند. شیوه امتیازدهی این آزمون به شرح زیر است :

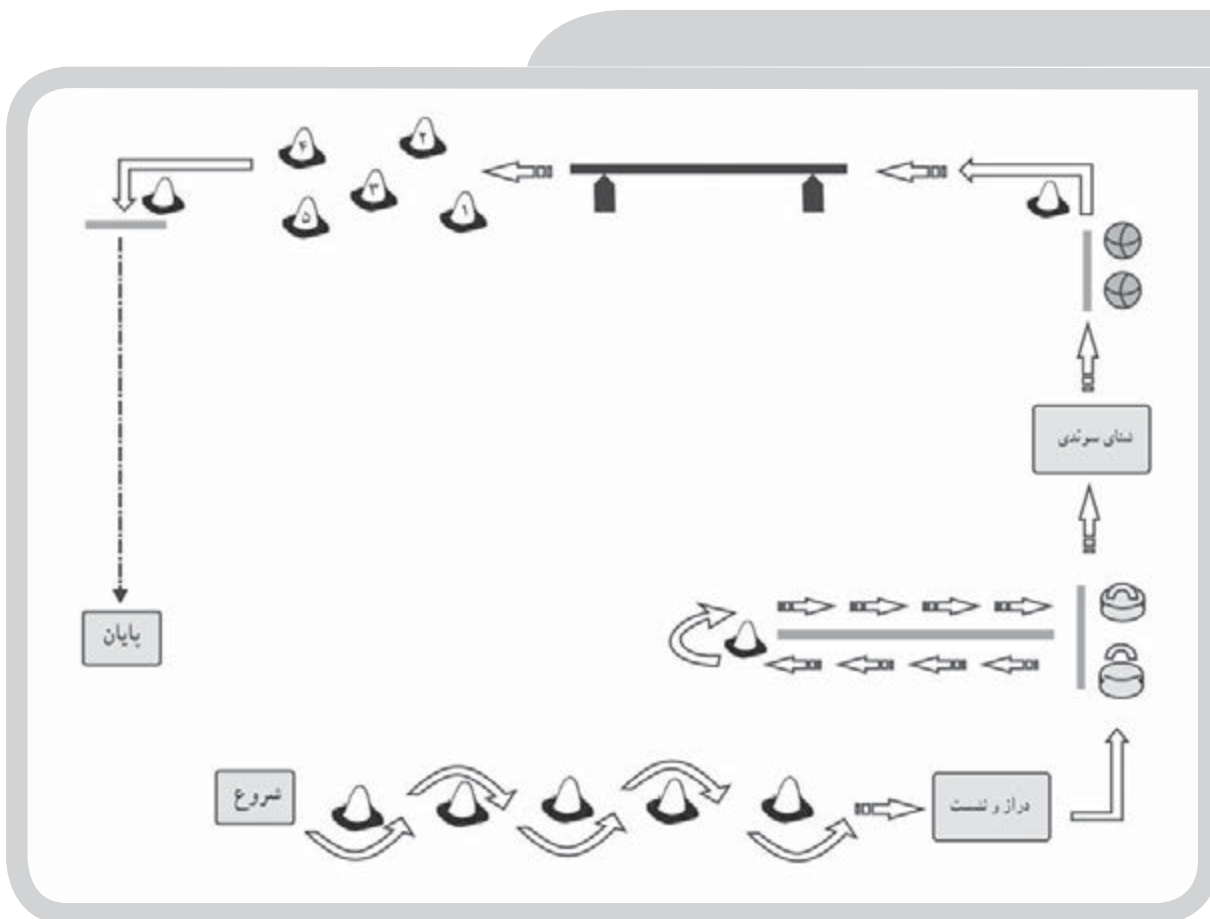
۱- آزمون با فرمان معلم آغاز می شود. همزمان با این فرمان، زمان سنج شروع به کار می کند و با پایان یافتن آزمون، متوقف می شود. زمان کل به دست آمده برای محاسبه بخشی از امتیاز مورد نظر قرار می گیرد.

۲- معلم همراه با دانش آموز مسیر را طی می کند و در هر ایستگاه بر کار او نظارت می کند و در صورت خطای دانش آموز، فعالیت او را اصلاح می کند.

۳- در صورت داشتن وقت کافی، بهتر است به دانش آموزان فرصت مجددی برای اجرای آزمون داده شود. این کار با توجه به زمان و شرایط می تواند بین دو تا سه بار تکرار شود.

۴- در صورت انجام خطا و یا انجام نگرفتن تعداد حرکات مورد نظر در هر ایستگاه، می توان برای هر خطا یک ثانیه به زمان کل اضافه نمود.

۵- برای امتیازدهی این آزمون با هر آزمونی که بدین ترتیب در بخش آمادگی جسمانی طراحی و اجرا می گردد، توصیه می شود ارزشیابی به روش معلم ساخته و در سطح همان مدرسه انجام شود.



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

- ایستگاه پنجم، پرتاب توپ طبی دو کیلو گرمی یا کیسه شن (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به طوری که پشت به محل پرتاب قرار بگیرد).  
 - چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.  
 - فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۱ متر  
 - ایستگاه ششم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر (در صورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی متر استفاده شود).  
 - فاصله تا ایستگاه بعد نیم متر  
 - ایستگاه هفتم، عبور از موانع در یک مربع  $3 \times 3$  که در چهار گوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است از: پشت مانع ۱، پشت مانع ۲، پشت مانع ۳، پشت مانع ۴، پشت مانع ۵  
 - چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.  
 - فاصله از مانع تا ایستگاه بعد، ۳ متر  
 - ایستگاه بعد دوی رفت و برگشت به فاصله ۱۵ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به طوری که پس از رسیدن به خط شروع، فعالیت آغاز و پس از رسیدن به مانع به دور آن چرخیده و مجدد به خط شروع باز می‌گردد و مجدد برگشته و پس از طی مسیر و گذشتن از مانع، کار تمام می‌شود.  
 لازم به ذکر است که فضای در نظر گرفته شده برای این آزمون که ایستگاه‌ها در آن تعبیه شده است، به اندازه زمین والیبال می‌باشد و معلمان محترم می‌توانند به تناسب توانایی دانش‌آموزان، اندازه‌ها و حتی ایستگاه‌ها را متناسب با شرایط در نظر بگیرند.

# فصل چهارم

بازی‌های دو و میدانی  
برای کودکان و نوجوانان



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

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

بازی‌های دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان با معرفی فعالیت‌های جدید و سازماندهی مبتکرانه، دانش‌آموزان را قادر خواهد ساخت تا فعالیت‌های اساسی دوومیدانی را کشف کنند و موقعیتی را فراهم می‌سازد تا دانش‌آموزان از انجام فعالیت بدنی بیشترین بهره را به نفع آموزش، خودشکوفایی و سلامتی ببرند.

#### اهداف بازی‌های دو و میدانی

- ایجاد امکان فعالیت همزمان برای تعداد بیشتری از دانش‌آموزان در ساعت تربیت بدنی
- کسب تجربه بیشتر در الگوهای حرکتی متنوع
- فعال ساختن دانش‌آموزان در کار گروهی
- توجه و اهمیت دادن به توانایی همه دانش‌آموزان در تمام سطوح
- ایجاد سازگاری بیشتر دانش‌آموزان در ارتباط با دیگران
- ایجاد علاقه و انگیزه برای فعالیت در دانش‌آموزان
- فراهم آوردن فضایی شاد و دلچسب در کلاس درس تربیت بدنی

## نکات مهم در آموزش بازی‌های دو و میدانی به کودکان

- به‌عنوان یک معلم تربیت بدنی که قرار است با کودکان همراه شوید، به نکات زیر توجه نمایید :
- در آموزش مهارت‌ها از پرداختن به جزئیات و تکنیک پرهیز نمایید.
- سعی کنید مهارت‌ها را در قالب فعالیت‌های گروهی آموزش دهید.
- بعد از آموزش فرصت تمرین کامل در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.
- در هریک از تمرینات نحوه امتیازدهی ارائه گردیده است ولی در طول جلسات آموزشی بر اجرای درست تمرینات تأکید کنید و از این بخش فقط برای ارزشیابی استفاده نمایید.
- با برقرار کردن نظم، فعالیت‌های گروهی را به‌طور موفقیت آمیزی هدایت کنید.
- مهارت‌های پایه و بنیادین دو و میدانی را در ابتدا آموزش دهید و به محض آن که دانش‌آموزان این مهارت‌ها را به‌خوبی فرا گرفتند تمرینات مشکل‌تر را شروع کنید.
- هرگاه زمان آموزش آخرین تکنیک فرا رسید، از شاگردان بخواهید که تمرین‌های این مرحله را به‌اندازه کافی تکرار کنند تا آنها را به‌خوبی بیاموزند.
- همواره از راهنمایی‌هایی که درک آن برای شاگردان آسان‌تر و معنی‌دارتر است استفاده کنید.
- از صحت تجهیزات، دستگاه‌ها و ابزار و مناسب بودن وزن و اندازه آنها برای سنین مختلف و توانایی جسمانی دانش‌آموزان اطمینان حاصل کنید.
- رعایت اصول ایمنی را به دانش‌آموزان آموزش دهید و آنان را از خطرهای احتمالی که ممکن است در تمرین تهدیدشان کند با خبر سازید.
- از فرآیند گرم کردن در ابتدای تمرین و سرد کردن در انتهای تمرین برای کاهش بروز آسیب دیدگی‌ها بهره بگیرید.
- در فعالیت‌هایی که مبتنی بر پرش و فرود است از سلامت و نرمی سطح فرود اطمینان حاصل نمایید .
- در طول انجام تمرینات گروهی رعایت نکات اخلاقی و توسعه روابط اجتماعی بین دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهید.

## ارزشیابی و شیوه‌های امتیازدهی

- در دو و میدانی امتیازدهی در دوها بر اساس رکورد زمان دویدن و در پرش‌ها و پرتاب‌ها طول مسافت اندازه‌گیری می‌شود. در شرح تمرینات جلسات آموزشی دو و میدانی روش امتیازدهی هر فعالیت به‌وضوح بیان شده است که می‌توان از آن در ارزشیابی بخش مهارتی استفاده کرد.
- ارزشیابی پایانی مهارت‌های دو و میدانی در هر نیم سال بر اساس مهارت‌های آموزش داده شده انجام خواهد شد.
- در ادامه این فصل ۱۷ نمونه از تمرینات آموزش دو و میدانی در قالب بازی‌های گروهی و مشارکتی ارائه می‌گردد.

## عنوان : پرش جفتی ضربدری

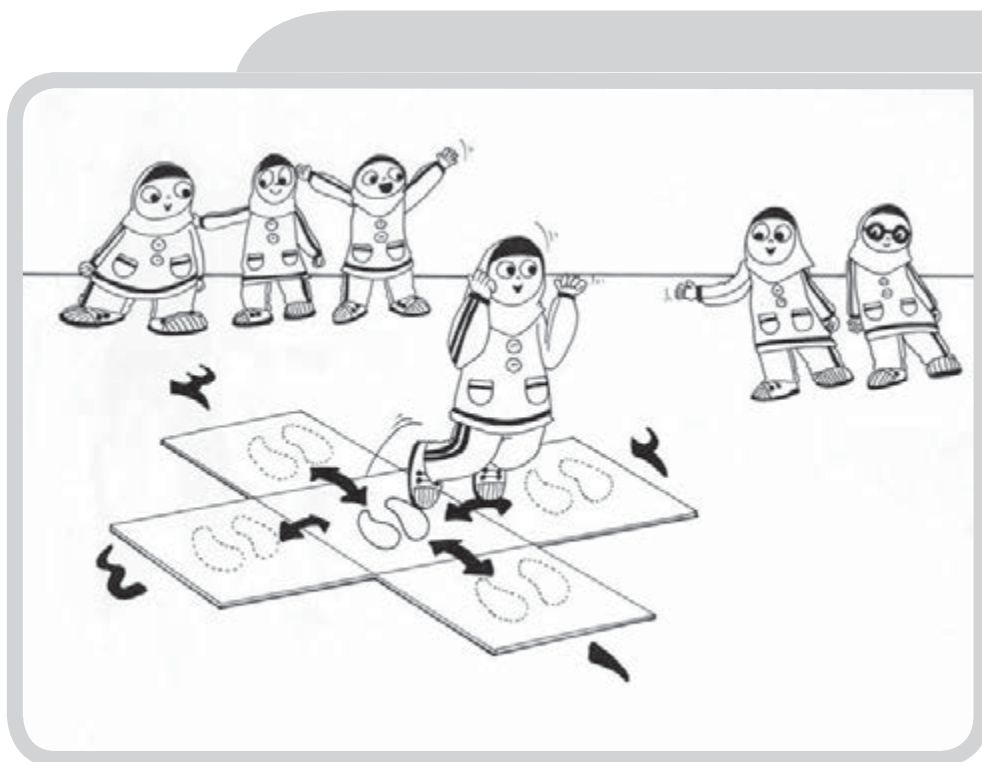
**هدف :** ارتقای چابکی، مهارت پریدن و تغییر جهت جانبی بدن

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

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

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

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





## عنوان : پرتاب نیزه موشکی

**هدف :** ارتقای هماهنگی دست، پا و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست برای مسافت بیشتر  
**طرز اجرا :** مطابق تصویر، یک مسیر پرتاب ۵ متری را علامت گذاری نمایید. دانش آموز از یک وضعیت ایستاده حرکت را آغاز می کند و پس از دورخیز کوتاه و قرار گرفتن در مسیر پرتاب، نیزه را از بالای شانه و از پشت خط، پرتاب می کند. مربی در اجرای این حرکت بایستی توجه داشته باشد که آرنج دست پرتاب کاملاً باز شود و نیزه از زیر ارتفاع شانه و از کنار بدن پرتاب نگردد.

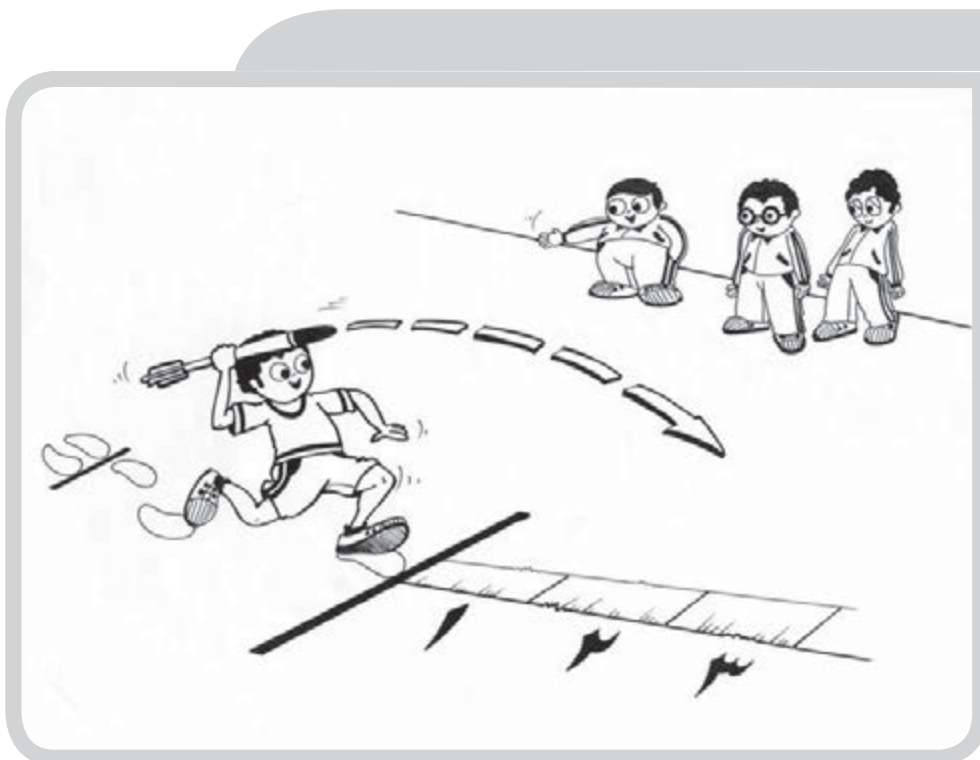
**نحوه امتیازدهی :** میانگین مسافت دو پرتاب به عنوان رکورد دانش آموز محاسبه می گردد.

**لوازم و تجهیزات :** نیزه موشکی، متر نواری

### ملاحظات :

– در لحظه رهایی نیزه می بایست پای مخالف دست پرتاب جلو قرار گیرد، در این راستا برای پرتاب کننده با دست راست غالب، نحوه گام برداری به صورت چپ – راست – چپ و برای پرتاب کننده با دست چپ غالب به صورت راست – چپ – راست است.

– نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مد نظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد. به عنوان مثال می توان از لوله های مقوایی داخل توپ های پارچه استفاده کرد.



## عنوان : دوی ماریچ امدادی

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

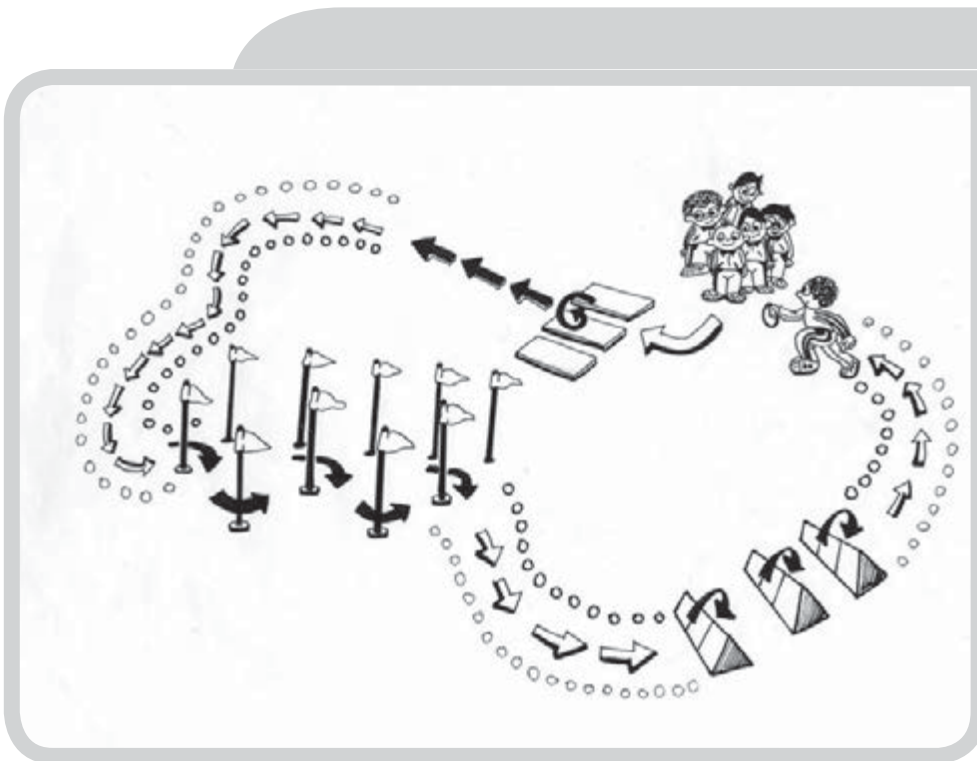
**طرز اجرا :** مطابق تصویر یک مسافت ۶۰ تا ۸۰ متری را به نحوی علامت گذاری نمایید که یک منطقه برای دوی سرعت یک منطقه برای دوی ماریچ از بین پرچم ها یک منطقه برای دویدن از روی موانع در نظر گرفته شود با علامت «شروع» و ثبت زمان ، دنده اول بر روی تشک یک غلت به جلو زده و پس از برخاستن شروع به دویدن می نماید و پس از عبور ماریچ از بین پرچم ها و دویدن از روی موانع، حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل می دهد و این فعالیت تا اتمام افراد گروه تداوم می یابد.

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

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

### ملاحظات :

این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی شده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار، ابعاد را تغییر دهند.



## عنوان : دوی استقامت ۶ دقیقه

هدف : ارتقای استقامت قلبی – عروقی

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

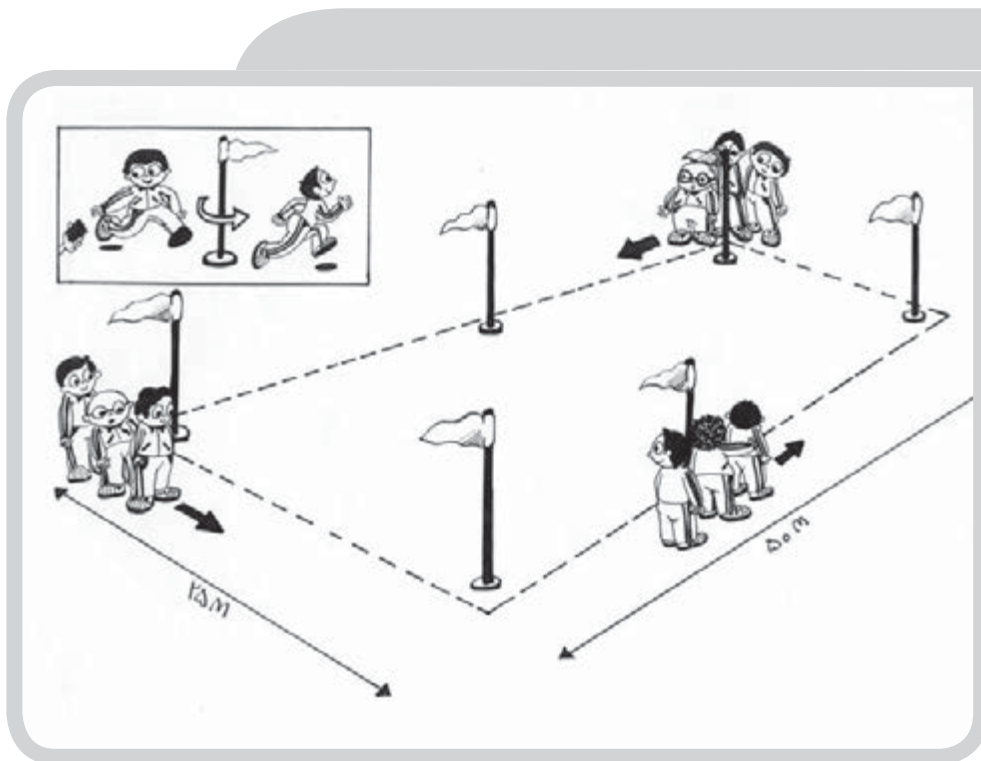
نحوه امتیازدهی : تعداد کارت های اخذ شده در هر گروه نشانگر مسافت طی شده و ملاکی برای امتیازدهی است.

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

ملاحظات :

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

● این فعالیت در ابعاد و زمان استاندارد معرفی شده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار و توانایی دانش آموزان آن را تغییر دهند.



## عنوان : پرش سه گام در منطقه تعیین شده

**هدف :** ارتقاء مهارت‌های لی لی، گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام  
**طرز اجرا :** مطابق تصویر مناطق مشخصی را با محدوده‌های متفاوت برای اجرای پرش سه گام علامت گذاری نمایید.  
دانش آموز متناسب با توانایی خود، محدوده‌ای را انتخاب می‌کند و بعد از حداکثر ۵ متر دورخیز، حرکات لی لی، قدم و پرش را به طور کامل اجرا می‌کند.

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

**لوازم و تجهیزات :** مخروط تمرینی و متر نواری

**ملاحظات :**

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

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

– این تمرین را می‌توان به صورت گروهی و با تعداد زمین بیشتر با روش محاسبه امتیاز جمعی (جمع پرش‌ها برای کلیه اعضاء در هر گروه) به شکل جذاب تر اجرا کرد.



## عنوان : پرتاب توپ با یک دست

هدف : بهبود سرعت حرکت دست و هماهنگی چشم و دست

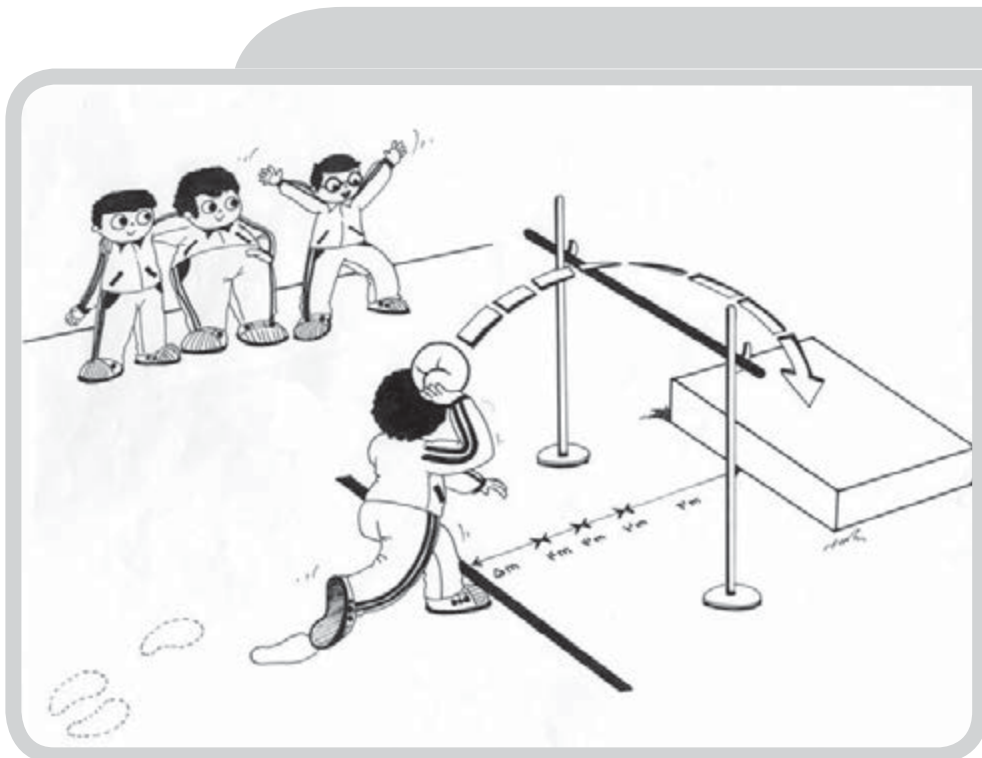
طرز اجرا : مطابق تصویر از مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتی متر استفاده نمایید به نحوی که یک تشک در پشت این مانع و به فاصله سه متری از آن قرار گرفته است. قبل از مانع، ۴ خط شروع ترسیم نمایید که این خطوط به ترتیب با پایه های مانع به اندازه ۲، ۳، ۴ و ۵ متر فاصله داشته باشد. هر دانش آموز موظف است با دور خیز سه گام از پشت خطوط شروع، عمل پرتاب را برای رسیدن به تشک انجام دهد.

نحوه امتیازدهی : هنگامی که توپ پس از عبور از روی مانع بر روی تشک فرود می آید بدین معنی است که تلاش فرد با موفقیت انجام شده است. امتیازدهی برای چهار پرتاب به این صورت است که اگر فاصله شروع تا تشک ۵ متر است و عمل پرتاب با موفقیت انجام گرفته است. ۲ امتیاز برای دانش آموز لحاظ می گردد. این امتیازات در فواصل ۶، ۷ و ۸ متری مابین خط شروع و تشک به ترتیب عبارت اند از ۳، ۴ و ۵ امتیاز مجموع امتیازات دانش آموز در ۴ پرتاب به عنوان رکورد وی محسوب می گردد. در صورتی که توپ به تشک نرسیده و یا از زیر مانع عبور کند یک امتیاز به دانش آموز تعلق خواهد گرفت.

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

ملاحظات :

گام برداری صحیح در سه گام پرتاب توپ، مشابه سه گام پرتاب نیزه موشکی است.



## عنوان : دوی سرعت در قوس

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

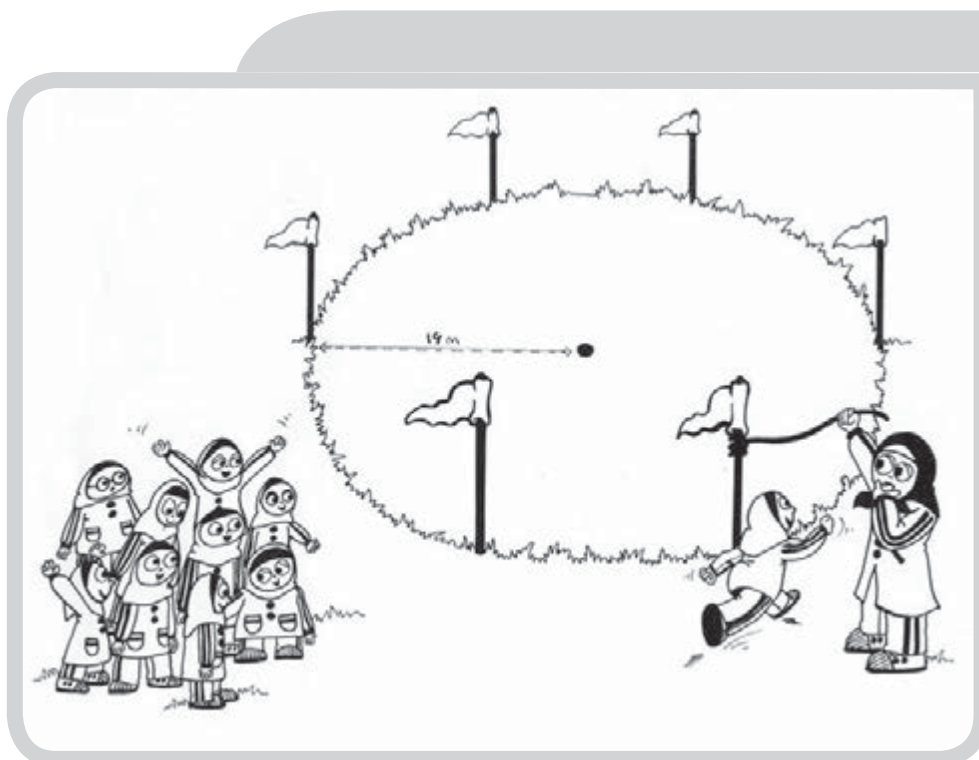
**طرز اجرا :** مطابق تصویر، دایره‌ای با شعاع ۱۶ متر را علامت‌گذاری نمایید. محیط این دایره در حدود ۱۰۰ متر است. دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و از هر دانش‌آموز در گروه بخواهید تا مسافت ۱۰۰ متر را با حداکثر سرعت بدود. با باز کردن دروازه عبور و شروع به دویدن ورزشکار مدت زمان طی کردن مسافت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

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

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

**ملاحظات :**

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

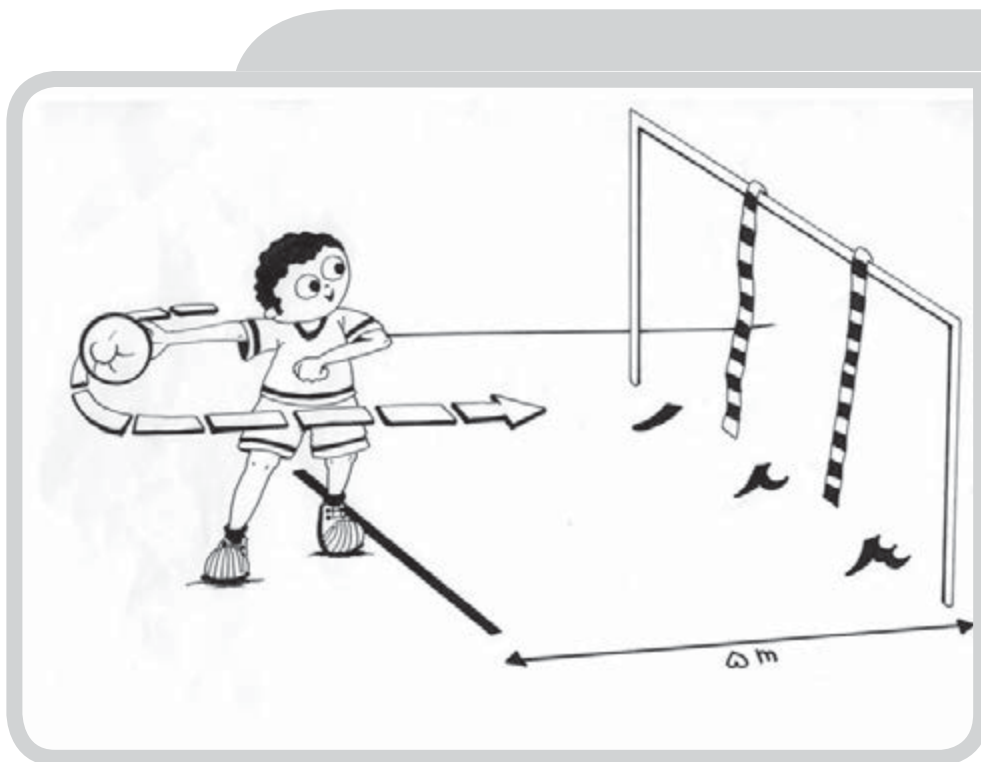


## عنوان : پرتاب چرخشی توپ

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

طرز اجرا : مطابق تصویر، فضای ورود توپ بین دو خط استاندارد و یا دو میله را به سه بخش مساوی چپ، مرکز و راست تقسیم بندی نمایید. دانش آموز در پشت خط شروع که به میزان ۵ متر با هدف فاصله دارد به صورت جانبی و روبه روی بخش مرکزی می ایستد و سپس با تاب دادن بدن به نحوی که بازو در کنار بدن کاملاً کشیده است پرتایی مشابه پرتاب دیسک انجام می دهد. دانش آموز دو بار عمل پرتاب را انجام می دهد و مربی بیشترین نمره محاسبه شده فرد را منظور می کند.

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





## عنوان : دوی امدادی سرعت مارپیچ

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

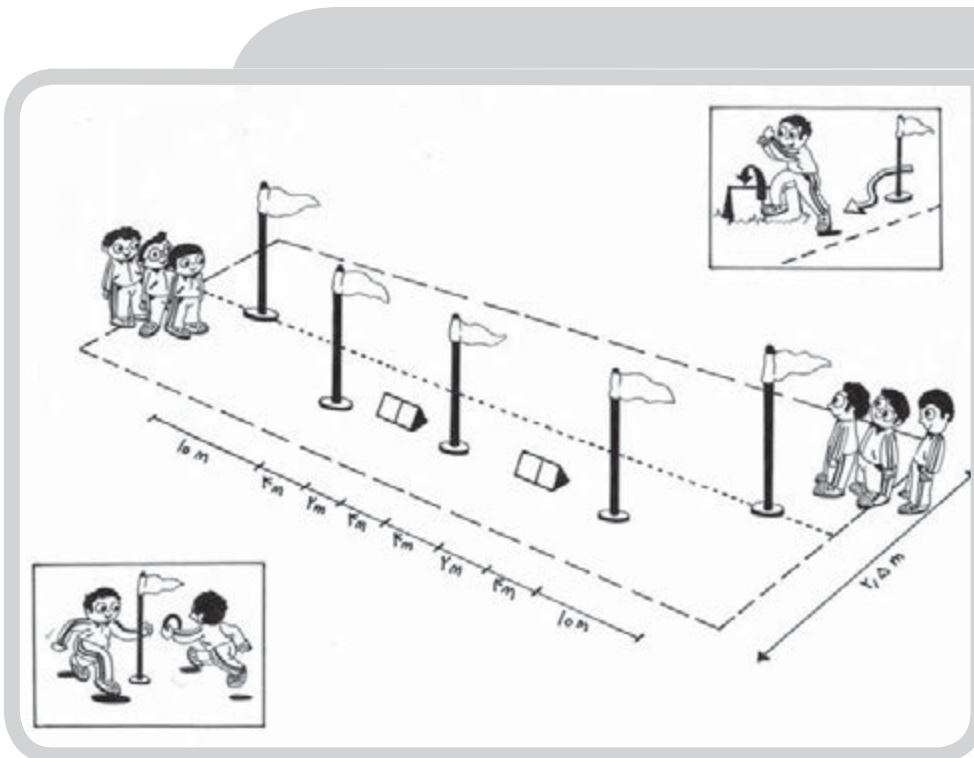
**طرز اجرا :** مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری، دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و پرچم با تأکید بر پرش جانبی و دویدن مارپیچ در نظر گرفته می شود. دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم بندی نمایید و سپس با علامت «شروع» از آنها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

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

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

**ملاحظات :**

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





## عنوان : پرش طول با تعیین جای اتکا

**هدف :** ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی در کاشتن پای اتکا (تیک آف) در محل موردنظر  
**طرز اجرا :** مطابق تصویر، یک منطقه حداکثر ۱۰ متری را به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای تیک آف را به اندازه ۳۰ سانتی متر توسط دو خط به عرض ۱۰ سانتی متر در ابتدا و انتهای این منطقه مشخص کنید. محل فرود را به صورت مدرج با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایید.

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

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

### ملاحظات :

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



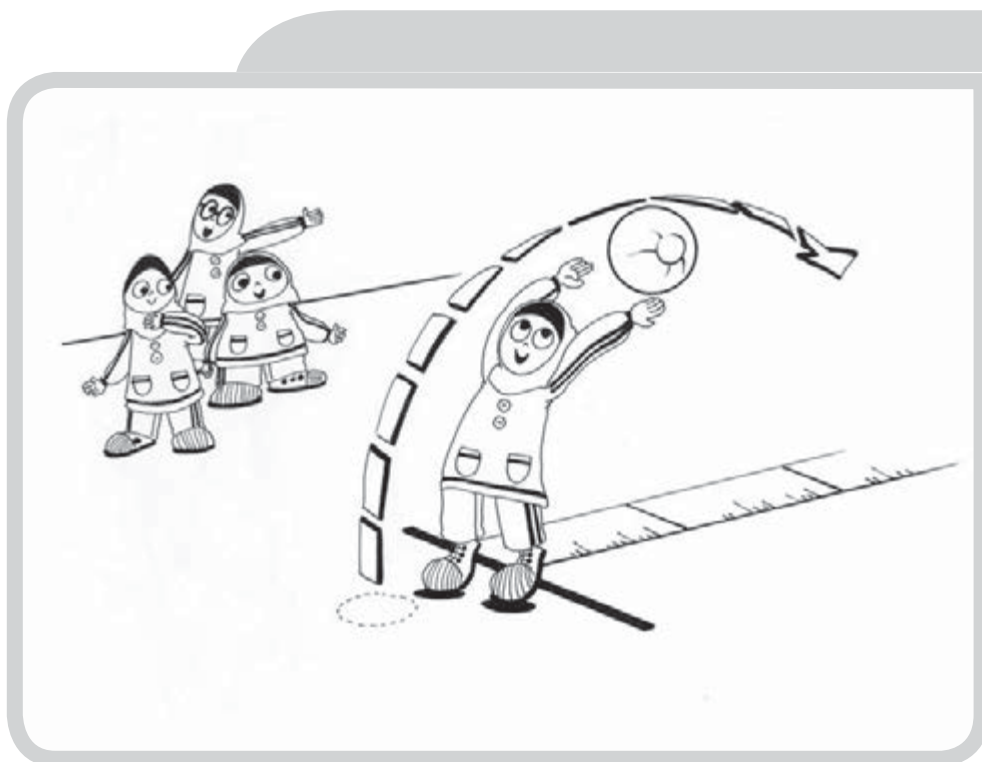
## عنوان : پرتاب توپ از بالای سر در وضعیت پشت به زاویه پرتاب

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

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

**نحوه امتیازدهی :** هر شرکت کننده دو پرتاب انجام می دهد. میانگین دو پرتاب به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. اولویت بندی افراد براساس این میانگین در بین دانش آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.

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



## عنوان: دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی

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

**طرز اجرا:** مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری، دو مسیر دویدن را علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها محلی برای تعویض حلقه یا چوب امدادی و مسیر دیگر با تأکید بر عبور از موانع کوتاه است. نحوه تعویض حلقه یا چوب امدادی به نحوی است که منطقه‌ای به اندازه ۱۰ متر برای شتاب گیری دوندۀ گیرندۀ چوب و تعویض چوب میان دوندۀ حامل و گیرندۀ چوب تعبیه شده است. دانش آموز با علامت شروع، دویدن را آغاز می کند و پس از دویدن از روی موانع نسبت به تعویض چوب در منطقه علامت گذاری شده اقدام می نماید. این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه تداوم می یابد.

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

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

**ملاحظات:**

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



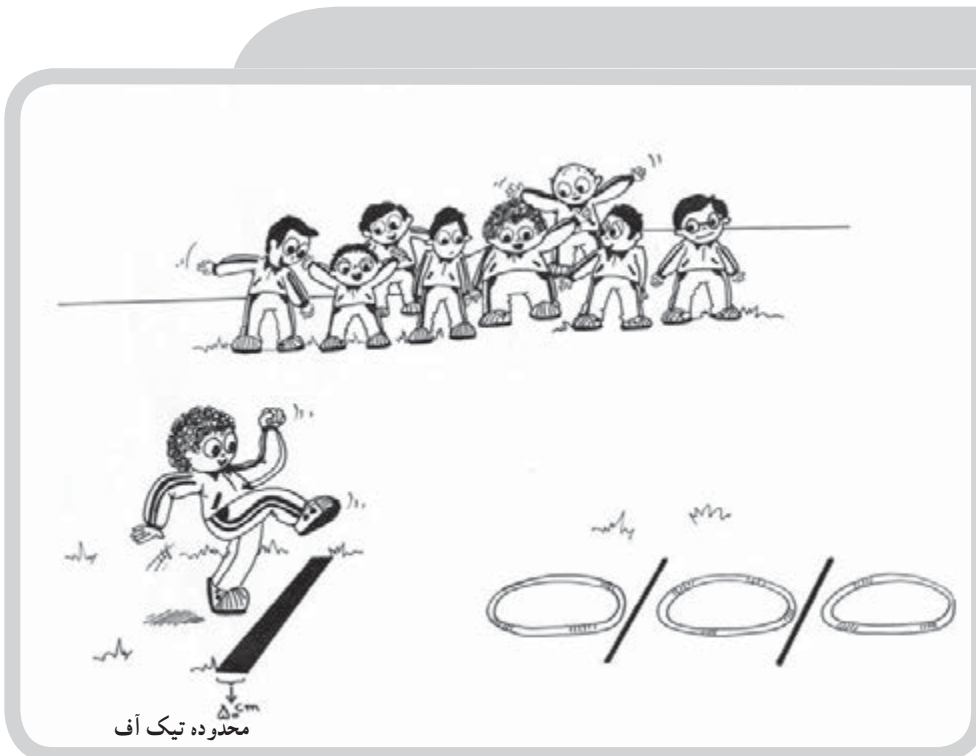
## عنوان : پرش طول با دورخیز بلند

**هدف :** ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، توانایی تبدیل سرعت افقی به عمودی در حین پرش  
**طرز اجرا :** مطابق تصویر یک منطقه ۱۰ متری را به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایید. محل قرار گرفتن پای اتکا (تیک آف) را تعیین کنید. محل فرود را به صورت مدرج و با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایید.

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

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

- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



## عنوان : پرتاب نیزه

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

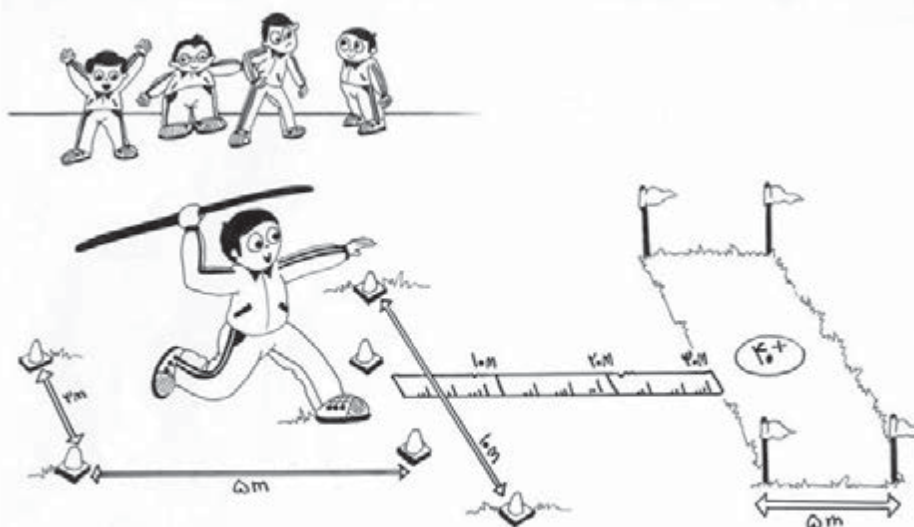
**طرز اجرا :** مطابق تصویر، دانش آموزان در یک مسیر ۵ متری دور خیز کرده و عمل پرتاب نیزه را به نمایش می گذارند. در زاویه پرتاب منطقه‌ای به میزان ۳۰ متر علامت گذاری می شود و آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می گردد. در این مهارت دانش آموز پس از دور خیز و رسیدن به سرعت حرکتی مطلوب در پشت خط شروع، نیزه را پرتاب می نماید. هر فرد سه بار این عمل را انجام داده و میانگین رکورد فرد ثبت می گردد.

**نحوه امتیازدهی :** میانگین سه پرتاب به عنوان رکورد فرد، برای اولویت بندی دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد. علاوه بر این اگر منطقه فرود نیزه در محل آن سوی ۳۰ متر و در فضای ۵ متری باشد ۱۰ امتیاز به فرد اضافه خواهد شد.

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

**ملاحظات :**

- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.
- در محدوده فرود نیزه، هیچ کس حضور نداشته باشد و با علامت های ورود ممنوع این موضوع به دانش آموزان گوشزد شود.

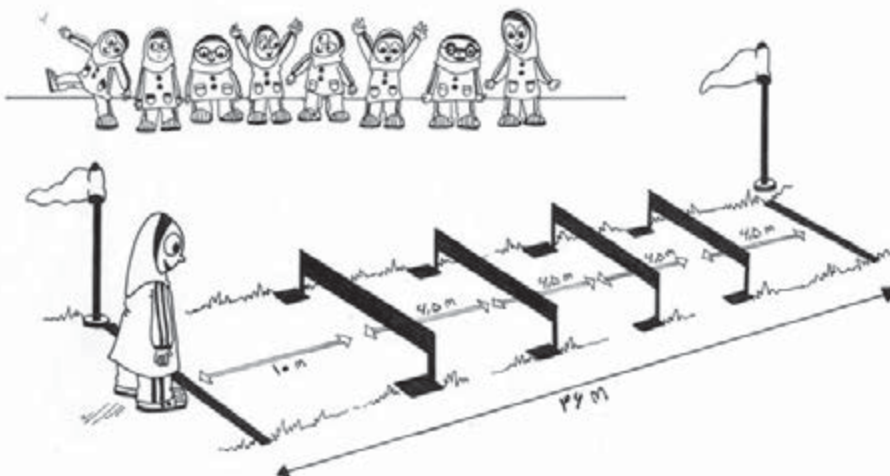


## عنوان : دوی سرعت با مانع

**هدف :** ارتقای مهارت عبور از موانع با حداکثر سرعت و بهبود قابلیت های چابکی، انعطاف پذیری و هماهنگی  
**طرز اجرا :** مطابق تصویر دانش آموز در پشت خط شروع از استارت ایستاده یا نشسته استفاده می کند. مسافت مد نظر در این فعالیت ۳۶ متر است که مطابق تصویر با کمک ۴ مانع با فواصل تعیین شده تقسیم بندی گردیده است با علامت شروع دانش آموز با حداکثر سرعت حرکت می نماید و زمان نگهدار ، مدت زمان طی کردن این مسافت را ثبت می کند.  
**نحوه امتیازدهی :** امتیاز افراد بر اساس زمان طی کردن مسافت تعیین می گردد و اولویت بندی افراد بر اساس این ملاک در بین دانش آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.  
**لوازم و تجهیزات :** دو عدد پرچم برای مشخص کردن نقطه شروع و پایان، متر نواری، کورنومتر، چهار عدد مانع کوتاه

### ملاحظات :

– از آنجایی که تأکید این تمرین بر اجرای الگوی پیشرفته عبور از موانع نیست، لذا مربیان بر رعایت این اصول (عبور مستقیم پای راهنما، عبور خم پای اتکا، خم کردن تنه بر روی پای راهنما و...) تأکید نورزند، ولی در این مهارت سعی گردد که عمل پریدن از روی موانع به دویدن از روی موانع تغییر شکل یابد.  
– این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.



## عنوان : پرش سه گام با دورخیز کوتاه

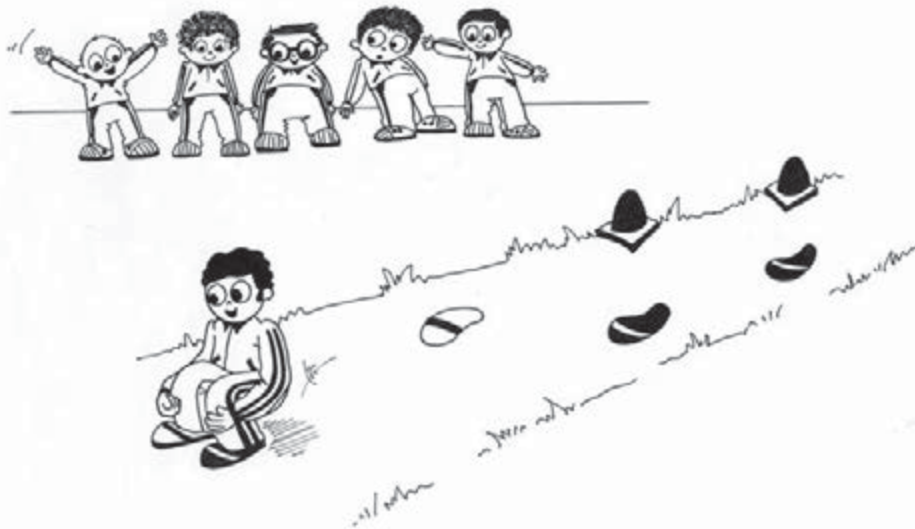
**هدف :** ارتقای مهارت های لی لی، گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام  
**طرز اجرا :** یک منطقه ۵ متری را برای دورخیز دانش آموز علامت گذاری نمایید. مطابق تصویر دانش آموزان پس از دورخیز، پای اتکا را در پشت خط شروع قرار می دهند و پرش سه گام را به نمایش می گذارند. نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای اتکا پای راست است، پرش به صورت راست - راست - چپ - پرش و اگر پای اتکا، پای چپ است، پرش به صورت چپ - چپ - راست - پرش اجرا می گردد. پرش سه گام ترکیبی از یک لی لی، یک گام، یک پرش است.

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

**لوازم و تجهیزات :** مخروط تمرینی، متر نواری

**ملاحظات :**

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





## عنوان : پرتاب دیسک

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

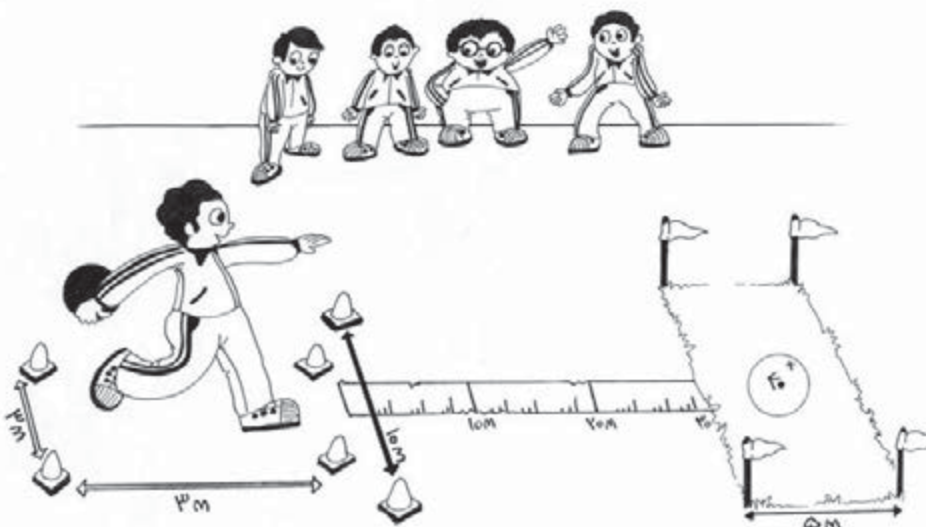
**طرز اجرا :** مطابق تصویر دانش‌آموزان در یک مسیر سه متری می‌توانند با گام برداری و حرکت چرخشی بدن عمل پرتاب دیسک را به نمایش گذارند. در زاویه پرتاب منطقه‌ای به میزان ۳۰ متر علامت گذاری می‌گردد. آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می‌شود. در این مهارت دانش‌آموزان پس از اجرای حرکت چرخشی و گام برداری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

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

**لوازم و تجهیزات :** مخروط تمرینی، مترنواری، پرچم

**ملاحظات :**

- دیسک بایستی بر روی بند انتهایی انگشتان قرار گرفته و وضعیت دست در هنگام رهایی به نحوی است که بازو موازی سطح زمین در ارتفاع شانه باشد.
- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار، ابعاد را تغییر دهند.
- دیسک معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش‌آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می‌باشد. از این رو استفاده از وسیله مناسب جایگزین، با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می‌گردد.
- در محدوده فرود پرتاب، هیچ‌کس حضور نداشته باشد و با علامت‌های ورود ممنوع این موضوع به دانش‌آموزان گوشزد شود.





# فصل پنجم

بازی



پیشرفت و تکامل دانش آموزان در بعد فعالیت های جسمانی فرآیندی است که به طور تدریجی صورت گرفته و نتایج آن معمولاً در بلند مدت حاصل می آید. بکارگیری الگوهای تمرینی و آموزشی متناسب با توانایی و نیازهای آنان در مراحل مختلف رشد سبب توسعه پتانسیل های ورزشی آنها به نحو مطلوب خواهد شد. بر همین اساس، فعالیت ها در بعد جسمانی – ورزشی به سه مرحله عمده تقسیم می شود که عبارت اند از :

– مرحله بازی های ابتدایی (ساده)

– مرحله بازی ها و تمرینات پیش نیاز رشته های ورزشی

– مرحله تمرینات اختصاصی رشته های ورزشی

با توجه به ویژگی ها و توانایی های دانش آموزان در سال های آخر دبستان و مشخصات هر یک از مراحل می توان گفت دانش آموزان پایه ششم دبستان در مرحله بازی ها و تمرینات پیش نیاز رشته های ورزشی قرار می گیرند.

با این نگاه، در برنامه درسی تربیت بدنی انجام بازی ها فقط با هدف تفریح و سرگرمی انجام نخواهد شد بلکه به عنوان یکی از اجزای اصلی برنامه درسی مطرح می باشد که معلمان تربیت بدنی می بایست در طراحی برنامه آموزشی به این امر توجه نمایند و با بهره مندی از توضیحات ارائه شده در ادامه این بخش نسبت به انتخاب و اجرای بازی های مناسب اقدام نمایند و از فرصت های آموزشی و تربیتی فراهم آمده در طول اجرای بازی ها جهت حصول هر چه بیشتر اهداف این درس بهره لازم را ببرند. همچنین باید مدنظر داشت که بازی ها علاوه بر تأمین فرصت تمرینی کافی برای تکمیل و تعمیق یادگیری الگوهای حرکتی، فرصت بسیار مناسبی برای شکل گیری صلاحیت های مشترک این درس نیز فراهم می آورند که به طور قطع معلمان با تجربه این فرصت های ارزشمند را از دست نخواهند داد.

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

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

۱- بازی‌های بومی - محلی

۲- بازی‌های ورزشی

### ۱- بازی‌های بومی - محلی

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

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

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

## نکات اساسی در انتخاب بازی‌های بومی – محلی :

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

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

## ۲ – بازی‌های ورزشی :

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

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

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

**ضرورت و اهمیت :** با مطالعه روند تکامل حرکتی و سیر رشد حرکات بنیادی، دانش‌آموزان در سال‌های پایانی دبستان در مرحله پیشرفته انجام حرکات پایه قرار دارند و به راحتی می‌توانند مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی را فرا گرفته و اجرا نمایند. همچنین به لحاظ ویژگی‌های عاطفی و رشد اجتماعی در مرحله‌ای قرار دارند که می‌توانند عواطف خود را کنترل و ضمن غلبه بر اضطراب و هیجانات خود، با شناخت و پذیرش موقعیت فردی، به عنوان عضوی از گروه فعالیت کنند. متأسفانه در کلاس‌های درس تربیت بدنی هنوز هم گاهی مشاهده می‌شود که برخی از دانش‌آموزان نمی‌توانند تویی را که برایشان پرتاب می‌شود به درستی دریافت کنند و یا به آن ضربه بزنند و یا اینکه هنگام بازی دوستان خود را هل می‌دهند و پرخاشگری می‌کنند و از رعایت قوانین بازی سرپیچی می‌کنند.

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

#### توصیه‌هایی برای معلمان :

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

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

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

#### زمان مناسب بازی :

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

### فضای بازی :

- در انتخاب فضای مناسب بازی، همواره باید به نکات زیر توجه داشت :
- فضای سالم و ایمن برای بازی انتخاب شود.
- فضای در نظر گرفته شده آزادی عمل کافی در اختیار بگذارد.
- فضای در نظر گرفته شده متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب شود تا باعث خستگی و دلزدگی در ادامه فعالیت نشود.
- در صورت امکان از فضاهای طبیعی اطراف و در دسترس آموزشگاه استفاده شود.

### وسایل بازی :

- استفاده از وسایل ورزشی در بازی‌ها برای توسعه و پیشرفت قابلیت‌های بدنی و ایجاد هماهنگی میان اعضای حسی و حرکتی اهمیت بسیار دارد. دانش‌آموزان در سنین پایان دبستان علاقمندند در بازی‌ها از وسایل متنوعی استفاده کنند. وسایل مورد استفاده در اغلب بازی‌ها ممکن است از نوع ابتکاری و دست ساز دانش‌آموزان یا معلم باشد و یا از وسایل استاندارد و متداول ورزشی باشد.
- از وسایل ابتکاری و دست‌ساز می‌توان به انواع توپ‌های پارچه‌ای، کیسه‌های شن و ابزارهایی که با انواع قوطی، چوب، لاستیک، سنگ و سایر اشیاء موجود در محیط زندگی و طبیعت ساخته می‌شود، اشاره داشت. توصیه می‌شود برای تقویت خلاقیت و توانمندسازی دانش‌آموزان و بهره‌مندی از طبیعت و اشیاء بلااستفاده در محیط زندگی، معلمان از وسایل ابتکاری و دست‌ساز در اجرای بازی‌ها، بهره لازم را ببرند و دانش‌آموزان به استفاده هرچه بیشتر از این وسایل ترغیب و تشویق شوند.
- از وسایل استاندارد معمول در دبستان‌ها نیز می‌توان در بازی‌ها استفاده کرد. این وسایل شامل انواع توپ، راکت، تور، حلقه، طناب، مانع، نیمکت و... است.
- نکته مهم و قابل توجه در تدارک وسایل بازی این است که معلمین سعی نمایند از حداکثر ظرفیت موجود استفاده کرده و با انتخاب مناسب از وسایل بازی، بیشترین فرصت تمرین را برای اکثر دانش‌آموزان فراهم آورند.

## اشکال بازی :

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

- 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 برای ترغیب بیشتر بازیکنان به همکاری بیشتر و افزایش کارگروهی
- تغییر در بازی برای ترغیب بازیکنان به خلاقیت و نوآوری

## نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی‌ها :

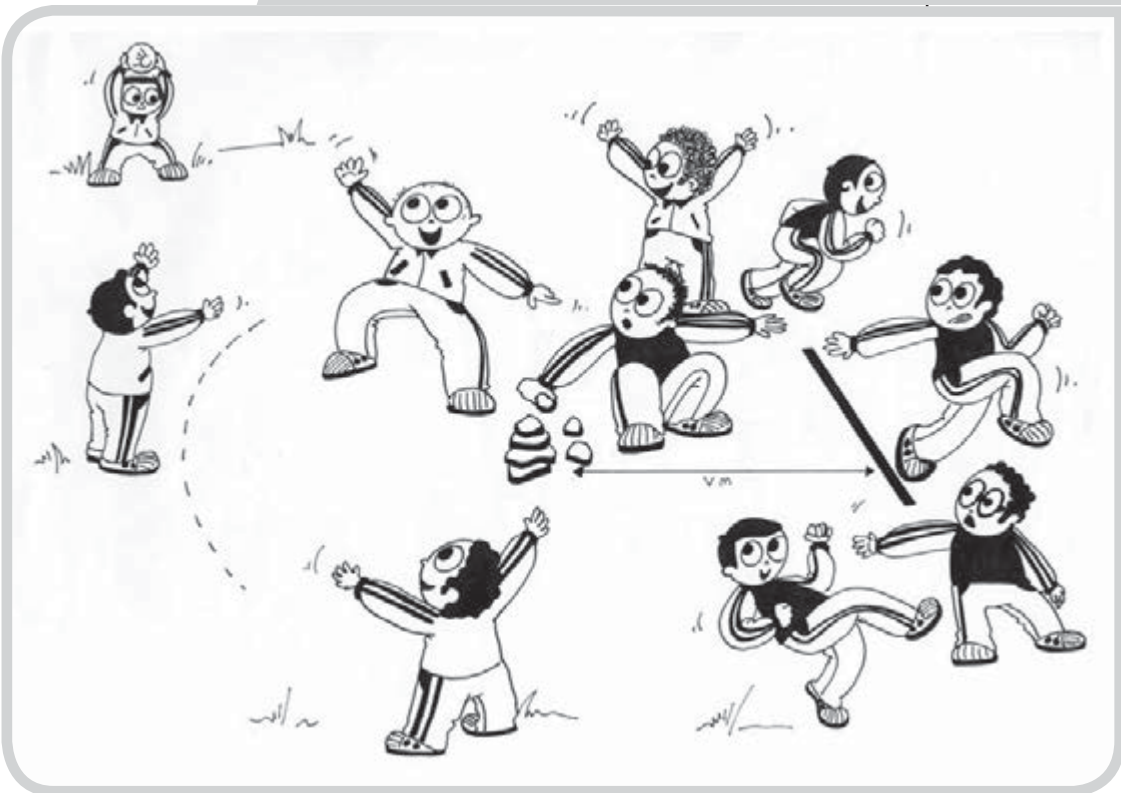
- معلم‌ان باید همواره در انتخاب و اجرای بازی‌ها به موارد زیر توجه کافی نمایند :
- نوبت دانش‌آموزان رعایت شود.
- عادات خوب، روابط دوستانه، روحیه ورزشکاری و اخلاق جوانمردانه آشکار و تقویت گردد.
- مراقبت‌های ایمنی مدنظر بوده و مرتب گوشزد شود.
- قوانین و مقررات بازی مشخص شده و با دانش‌آموز خاطی برخورد شود.
- 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 بازی‌ها :

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

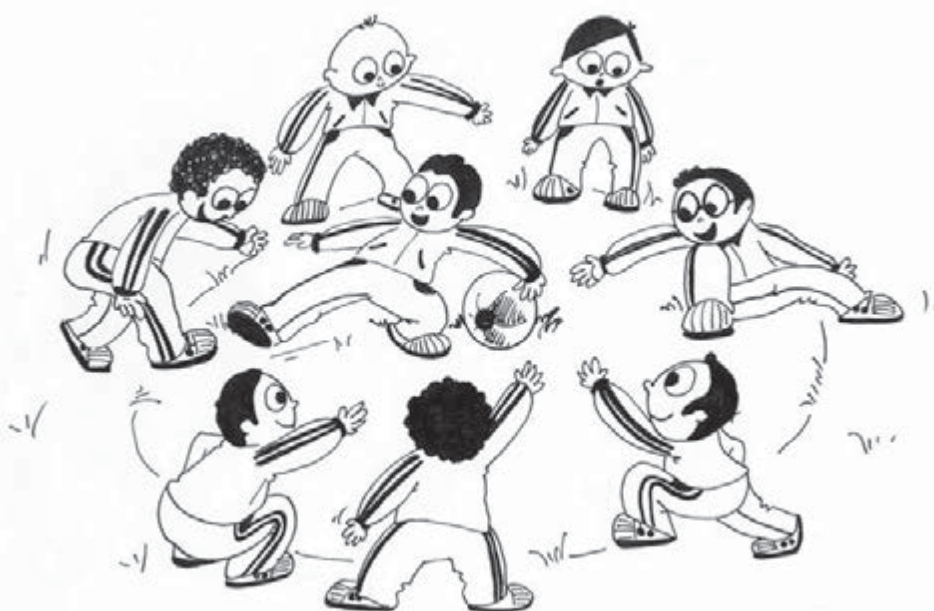


شکل بازی



نام و نوع بازی	محافظة از گنج (بومی — محلی)
هدف	ارتقاء سرعت / عکس العمل / چابکی
صلاحیت‌های مشترک	فرهنگ و هویت / نظم و قانون مداری / مسئولیت‌پذیری
تجهیزات	مخروط — توپ کم‌باد — گچ
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



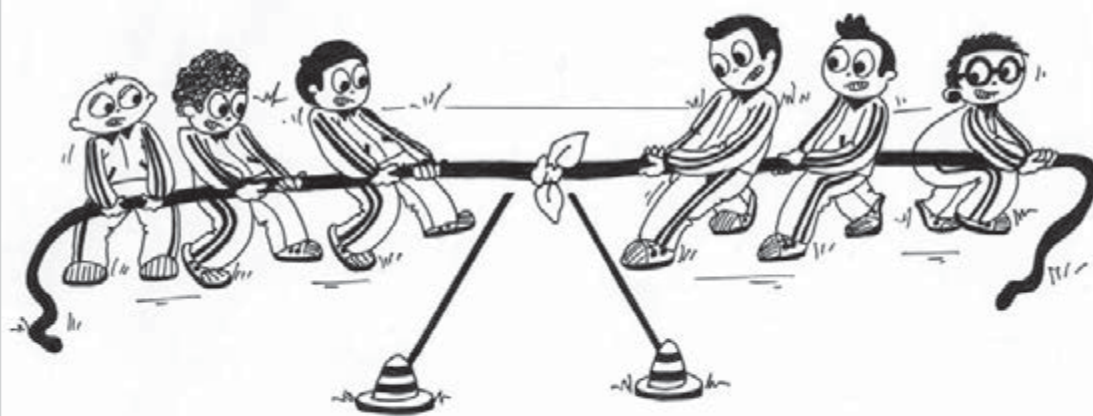
نام و نوع بازی	جنگ گنجشک ها / (بومی — محلی)
هدف	ارتقاء قدرت و استقامت عضلات پا و تنه / تقویت مهارت لی لی / تعادل
صلاحیت های مشترک	مسئولیت پذیری / مشارکت و همیاری / تقویت روحیه شجاعت و شهامت / ارزش گذاری برای فرهنگ و هویت ملی
تجهیزات	گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	<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 و در صورت تخلف امتیاز کسر شود.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● بچه ها به هیچ عنوان حق جدا کردن دست از سینه و استفاده از آرنج را ندارند.</li> <li>● برای ایمنی بیشتر می توان گفت بچه ها با کف دست و یا با ضربه از پهلوی و به کمک بازو، تعادل همدیگر را بر هم زنند.</li> <li>● از دانش آموزان خواسته شود پای بلند شده را جلوی بدن قرار ندهند.</li> </ul>

شکل بازی



نام و نوع بازی	طناب‌کشی / (بومی — محلی)
هدف	ارتقای قدرت و استقامت عضلات دست و کمربند شانه، تعادل
صلاحیت‌های مشترک	مهارت رهبری، صداقت، عدالت خواهی، مشارکت و کارگروهی، نظم و قانون‌مداری
تجهیزات	یک رشته طناب کفنی یا پنبه‌ای با طولی متناسب با تعداد شرکت‌کننده‌ها و یک تکه پارچه، گچ
تعداد دانش‌آموزان	حداقل ۱۰ نفر
محوطه بازی	فضای باز یا سرپوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	افراد به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند در فاصله سه متر با کشیدن دو خط موازی روبروی هم زمین هر گروه مشخص می‌شود. محلی را در وسط فضای سه متر انتخاب و با علامتی مشخص می‌کنند سپس به وسط طناب تکه پارچه‌ای بسته می‌شود. یک داور با قرعه‌کشی یا انتخاب معلم مشخص می‌شود. طناب را روی زمین به گونه‌ای قرار می‌دهیم که تکه پارچه بسته شده روی طناب در وسط محدوده سه متر قرار گیرد سپس دانش‌آموزان طناب را از محل تقاطع طناب با خطوط محدوده مشخص شده به دست می‌گیرند. با سوت یا علامت داور بازی شروع می‌شود و افراد دو گروه طناب را می‌کشند. پارچه‌ای که وسط طناب قرار دارد اگر کاملاً به داخل زمین هر گروه برود آن گروه ۱ امتیاز می‌گیرند.
ملاحظات	تغییرات در بازی : دانش‌آموزان به چند گروه تقسیم شوند و جای بازیکنان در دو طرف عوض شود. سرگروه‌ها در هر دور عوض شوند.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دانش‌آموزان از نظر گروه‌بندی همگن انتخاب شوند.</li> <li>● از طناب کفنی یا پنبه‌ای استفاده شود و از ۲۴ ساعت قبل در آب خیس شده باشد.</li> <li>● دانش‌آموزان نباید طناب را در هنگام کشش رها کنند.</li> <li>● در انتهای هر صف از تشک استفاده شود.</li> </ul>

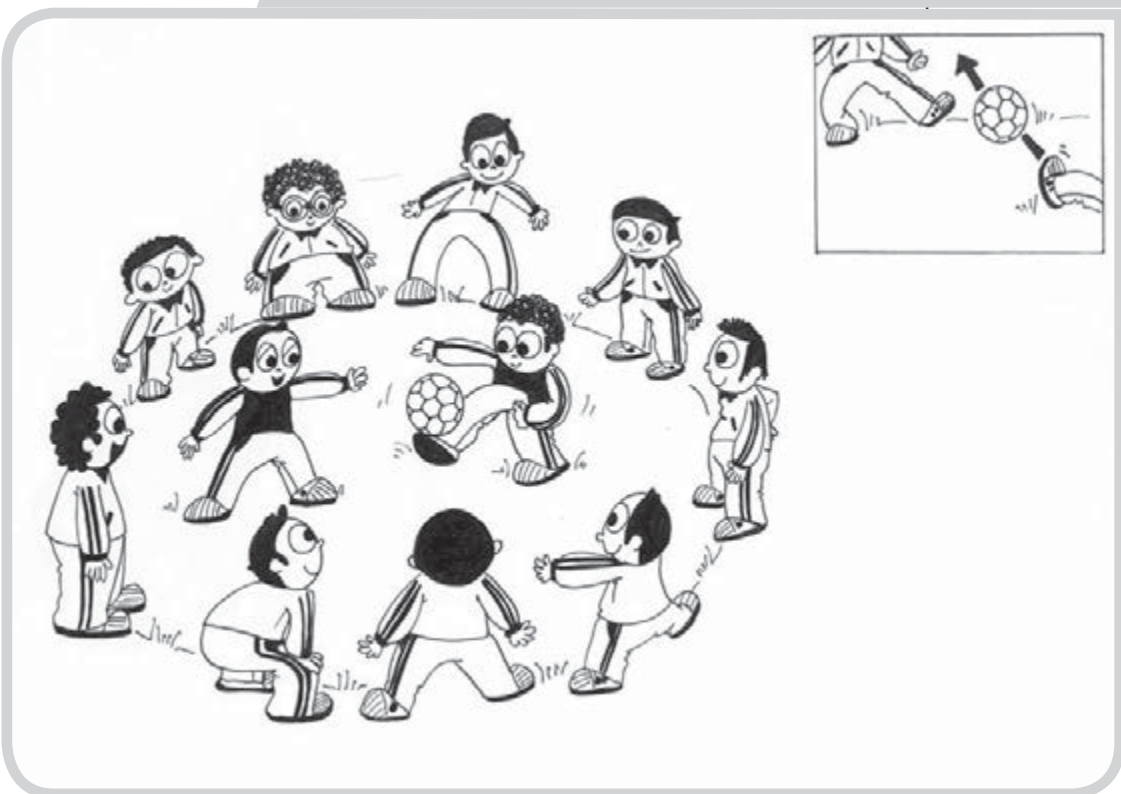
شکل بازی



نام و نوع بازی	دروازه بان ها توپ را بگیرند (ورزشی)
هدف	ارتقاء سرعت / چابکی / سرعت عکس العمل / آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت های مشترک	مشارکت / تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات / حس 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 می ایستند و پاهای خود را کمی از یکدیگر باز می گذارند دو نفر که به قید قرعه انتخاب شده اند، داخل دایره می ایستند و توپ در اختیار آنها قرار می گیرد. پس 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 سردادن 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. دانش آموزان قبل از ضربه به توپ می توانند با همدیگر پاس کاری کنند.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● توپ فقط زمینی زده شود.</li> <li>● از توپ های نیمه تنبل استفاده شود.</li> </ul>

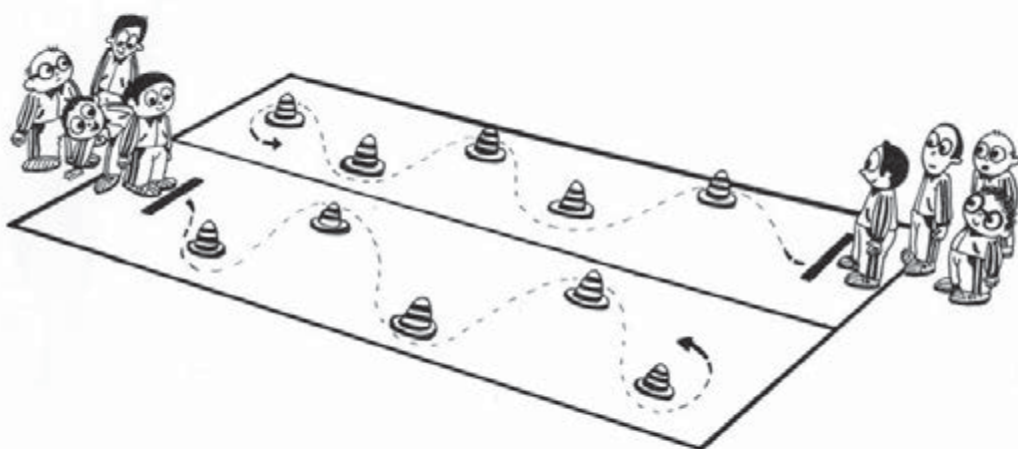


شکل بازی



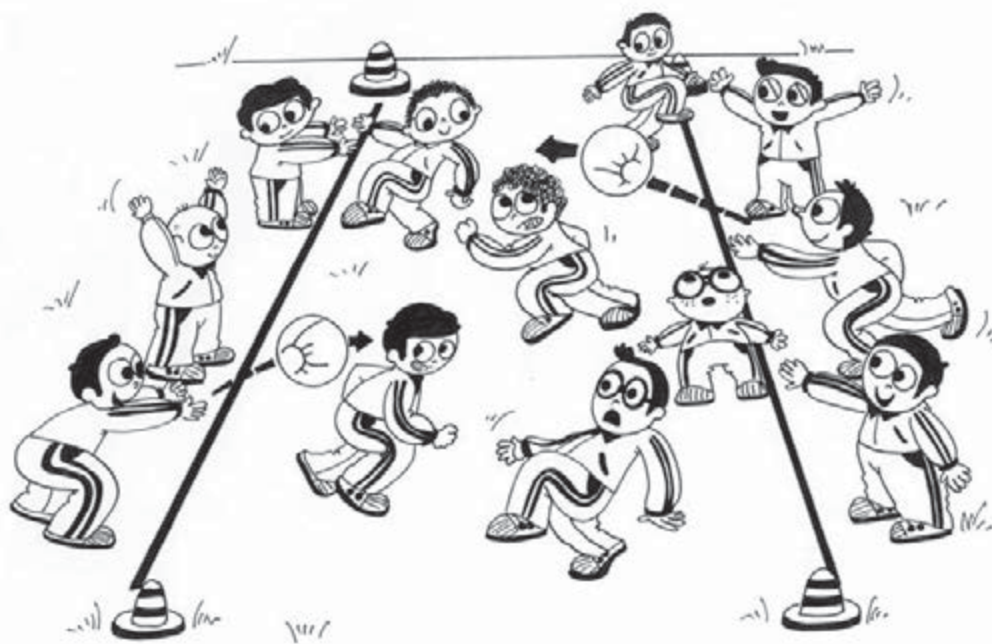
نام و نوع بازی	بازی رقابتی دربیبل (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی‌های هماهنگی/چابکی/آمادگی برای رشته ورزشی فوتبال
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت / بالا رفتن تمرکز/ هشیاری/ خودارزیابی/ تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی/ احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات
تجهیزات	تعدادی مخروط، توپ، گچ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده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

شکل بازی



نام و نوع بازی	وسطی دو توپه (ورزشی)
هدف	تقویت توانایی‌های ادراکی – حرکتی / عمل و عکس‌العمل / چابکی/افزایش مهارت دست ورزی
صلاحیت‌های مشترک	نظم و قانون مداری / افزایش خلاقیت و مهارت حل مسئله / مهارت کار با دیگران
تجهیزات	گچ/سوت/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	زمین بازی با ۱۸ متر طول و ۹ متر عرض را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم و شاگردان به سه گروه مساوی تقسیم شده و داخل زمین‌ها قرار می‌گیرند. گروه‌های کناری هر یک دارای توپ هستند که با پرتاب توپ به گروه وسط سعی می‌کنند نفرات این گروه را بزنند. گروه وسط باید دقت نماید که از دو طرف توپ به آنها اصابت نکند. نفری از گروه وسط که توپ به بدنش اصابت کرد باید به گروهی ملحق شود که توپ را به او زده است و همچنین اگر نفرات وسط توپ را در فضا گرفتند یکی از نفرات خود را که به همان گروه رفته است آزاد می‌نماید. این بازی در مدت زمان مشخصی انجام می‌شود و پس از اتمام زمان مقرر هر گروه که تعداد بیشتری از افراد را داشته باشد برنده محسوب شده و به وسط زمین می‌آید. شاگردان در جریان بازی از محوطه خود نباید خارج شوند.
ملاحظات	ابعاد زمین بازی متناسب با فضای آموزشی در اختیار قابل تغییر است.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● از توپ مناسب استفاده شود.</li> <li>● توپ‌ها به قسمت پایین بدن زده شود.</li> </ul>

شکل بازی



نام و نوع بازی	عبور از تونل (ورزشی)
هدف	ارتقاء سرعت / عکس العمل / تعادل / چابکی / افزایش مهارت دست‌ورزی با توپ
صلاحیت‌های مشترک	کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت
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 آنکه همه نفرات دویدند جای تیم‌ها تغییر می‌کند. هر گروه که بیشترین امتیاز را کسب کند برنده اعلام می‌شود.
ملاحظات	<p>– در نوبت‌های بعدی می‌توان دانش‌آموزان را در گروه‌های ۲ یا ۳ نفره از تونل عبور داد.</p> <p>– با کم کردن تعداد توپ‌ها گروه‌ها را تشویق به همکاری و پاس‌کاری می‌نماییم تا با کمک هم یاران وسط را بزنند.</p>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دانش‌آموزان سعی کنند که حتماً توپ از کمر به پایین برخورد نماید.</li> <li>● از توپ‌های سبک و نرم استفاده شود.</li> <li>● توپ‌های سرگردان در محیط نباشد.</li> </ul>

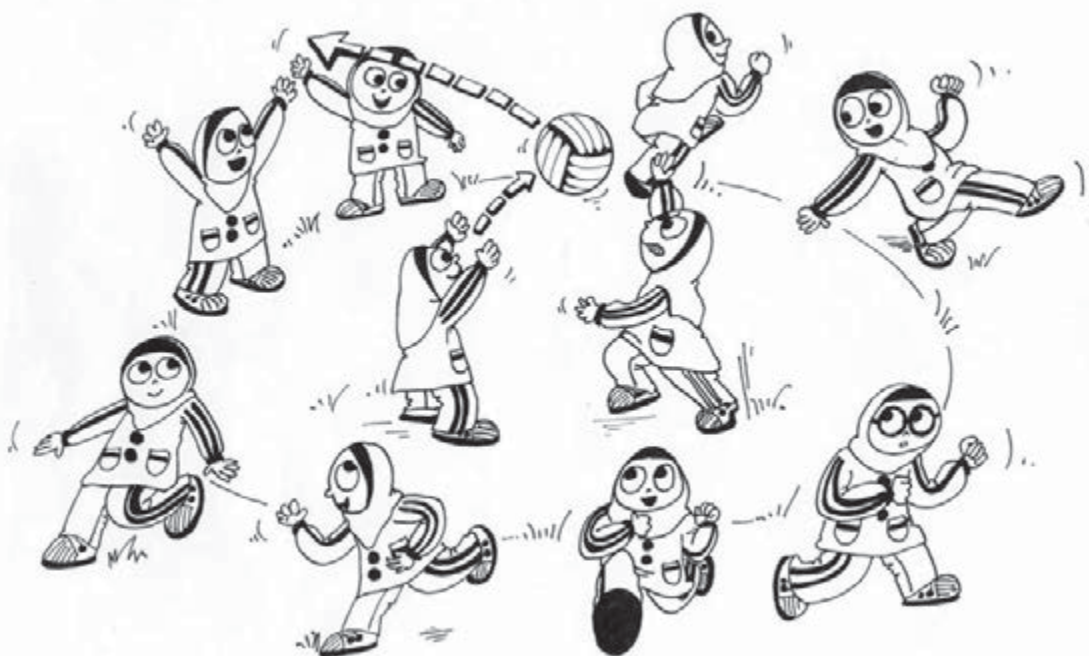
شکل بازی



نام و نوع بازی	وسطی رو بزن (ورزشی)
هدف	تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال)/ سرعت / عکس‌العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی / حس مسئولیت / رعایت قوانین / اعتماد به نفس
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ
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 یا شماره 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دانش‌آموزان مراقب باشند تا به یکدیگر برخورد نکنند.</li> <li>● دانش‌آموز زنده توپ مراقب باشد که توپ به صورت دانش‌آموزان برخورد نکند.</li> <li>● محدوده بازی با توجه به فضای موجود مشخص شود.</li> </ul>

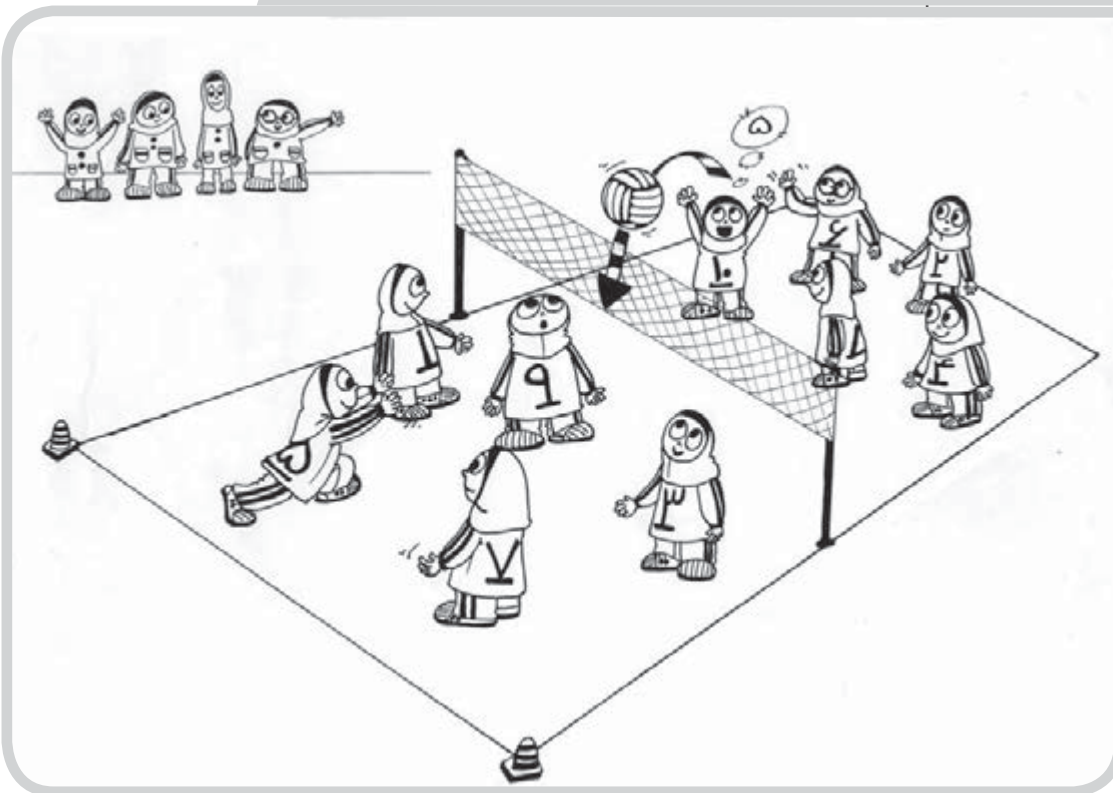


شکل بازی



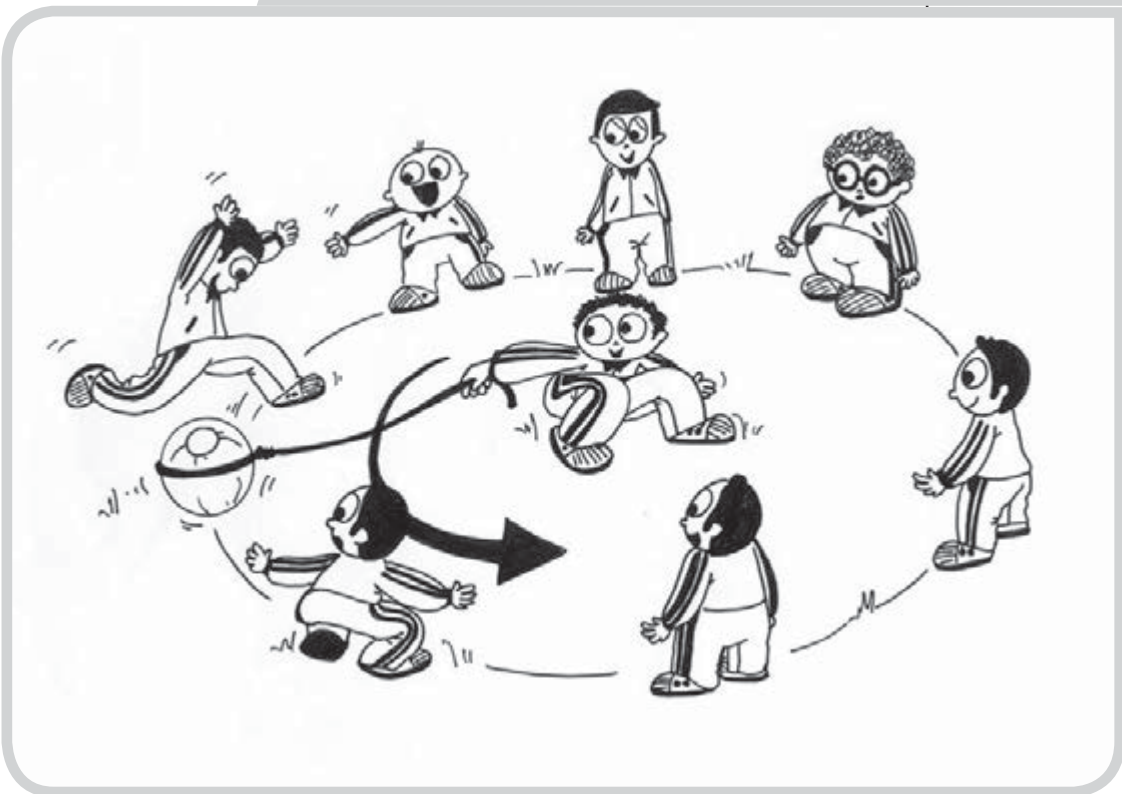
نام و نوع بازی	یک، دو، سه، پرتاب (ورزشی)
هدف	بهبود قدرت عضلانی/ تقویت مهارت‌های کنترلی (دریافت و ارسال)/ سرعت / عکس‌العمل / تعادل / چابکی / آمادگی برای رشته ورزشی والیبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و همیاری گروهی / خویشن داری/ حس مسئولیت/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ سوت/ توپ/ کاور در دو رنگ
محوطه بازی	فضای باز 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 را 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● در این بازی از توپ والیبال یا انواع توپ‌های سبک استفاده شود.</li> <li>● با اعلام شماره هر بازیکن، سایر دانش‌آموزان فضای لازم برای دریافت در اختیار او قرار دهند.</li> </ul>

شکل بازی



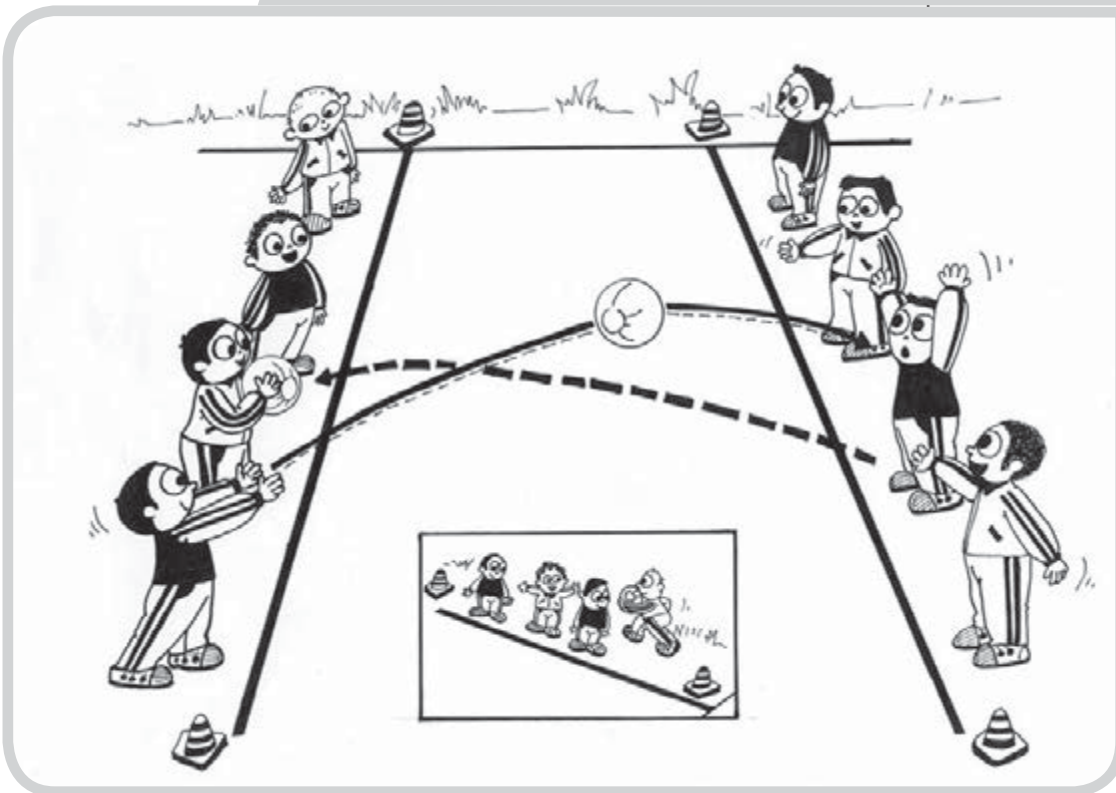
نام و نوع بازی	رد کردن توپ از زیر پا (ورزشی)
هدف	افزایش چابکی/ سرعت/ عکس العمل/ توان انفجاری پا/ مهارت‌های ادراکی آگاهی بدنی و فضایی
صلاحیت‌های مشترک	تقویت روحیه شجاعت و شهامت/ اعتماد به نفس/ مهارت کار گروهی/ رعایت قوانین
تجهیزات	گچ/ طناب/ توپ
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
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 توپ و طناب را دور دایره بچرخاند. در این حالت افراد باید با نزدیک شدن توپ به آنها، از روی توپ پرش کنند و توپ از زیر پای آنها رد شود. نفری که توپ به پای او برخورد کند جای نفر وسط را می‌گیرد.
ملاحظات	در صورت داشتن فضای آموزشی مناسب برای مشارکت بیشتر، دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک سازمان‌دهی شوند.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر طول طناب حداقل ۲ متر در نظر گرفته شود.</li> <li>● از توپ‌های سبک استفاده شود.</li> <li>● محل استقرار دانش‌آموزان مشخص شود تا پرش از روی توپ انجام شود.</li> </ul>

شکل بازی



نام و نوع بازی	پاس بده به دوستت (ورزشی)
هدف	ارتقاء 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 یا 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 اولین 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 پاس کاری را شروع کند. هر گروهی که نفرات آن زودتر به حالت اول استقرار بازی برسند برنده بازی خواهند بود. بازی برای هر چند دوری که از قبل قرار گذاشته شده است، به همین روال ادامه پیدا می‌کند.
ملاحظات	درانجام این بازی می‌توان از انواع پاس‌های معمول ورزش‌های هندبال و بسکتبال استفاده کرد.
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>● از توپ‌های سبک یا دست ساز استفاده شود.</li> <li>● هنگام بازی از پرتاب توپ به سمت صورت بازیکنان خودداری شود.</li> <li>● بعد از کسب مهارت کافی در دانش آموز، از توپ‌های ورزشی استفاده شود.</li> </ul>

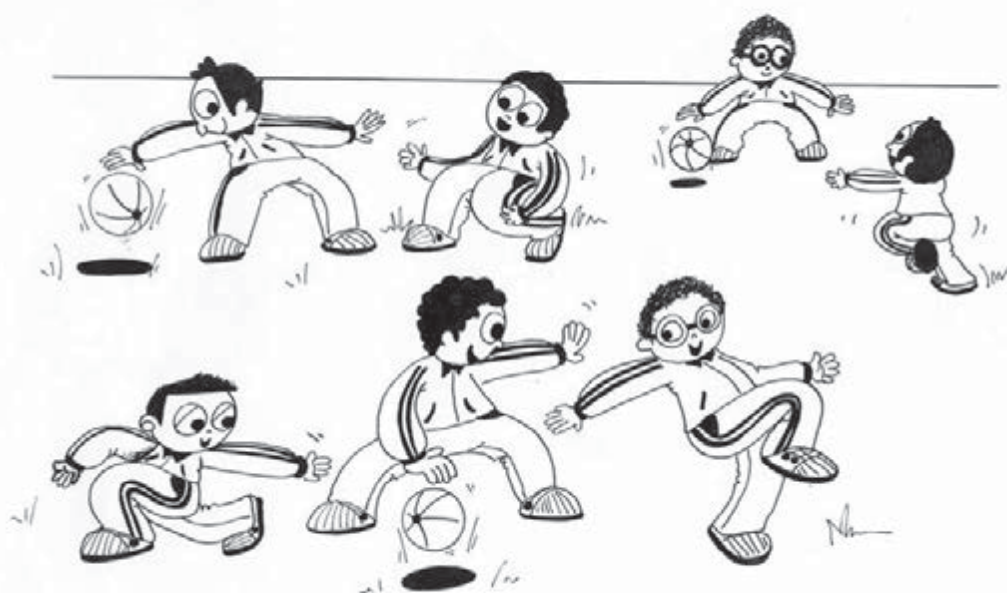
شکل بازی



نام و نوع بازی	توپ بزن (ورزشی)
هدف	ارتقاء عکس العمل / مهارت 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
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 توپ بازیکن زده شود جای خود را با بازیکن زننده توپ تعویض خواهد کرد.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>● باد توپ‌ها برای انجام دریبل مناسب باشد.</li> <li>● بازی در گروه‌های کوچک آغاز شود و به تدریج نفرات گروه را می‌توان افزایش داد.</li> </ul>
نکات ایمنی	● تناسب بین فضای موجود و تعداد دانش‌آموزان رعایت شود.

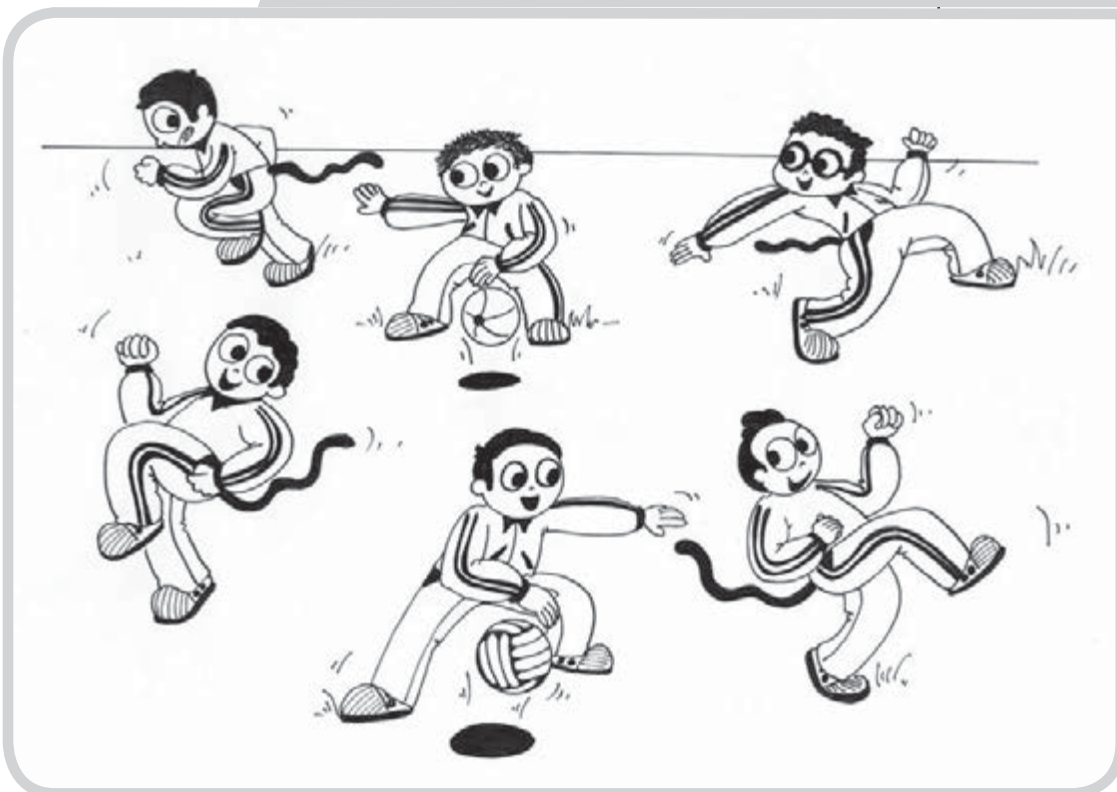


شکل بازی



نام و نوع بازی	دُم کشی (ورزشی)
هدف	تقویت دربیل و پاس / آمادگی برای رشته ورزشی هندبال و بسکتبال
صلاحیت‌های مشترک	تلاش و کار گروهی/خویشتن داری/اعتماد به نفس/حس مسئولیت/رعایت قوانین
تجهیزات	روبان یا کاغذ/توپ مینی بسکتبال یا مینی هندبال به تعداد موجود/کش برای نصب دُم
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 دربیل زدن سعی می‌کنند دم سایر بازیکنان را بکشند . هر دانش‌آموزی که دمش کشیده شد، جای خود را با دربیل زنده عوض می‌کند.
ملاحظات	● بازیکن مالک توپ فقط مجاز به کشیدن دم می‌باشد. ● برای اجرای این بازی، تمرینات دربیل حتماً اجرا شود.
نکات ایمنی	تعداد بازیکنان متناسب با فضای آموزشی در اختیار تعیین شود.

شکل بازی



نام و نوع بازی	تک حلقه (ورزشی)
هدف	ارتقاء سرعت / عکس العمل / 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. پس از هر خطا و هر بار که توپ از زمین بیرون برود تیم مقابل از بالای زمین روبروی 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"> <li>دانش آموزان در مهارت های دریافت، پاس و شوت از توانایی برخوردار باشند.</li> <li>دانش آموزان در هنگام مالکیت توپ نمی توانند با توپ حرکت کنند.</li> <li>استفاده از انواع پاس ها بلامانع می باشد.</li> </ul>
نکات ایمنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>به هنگام پاس و دریافت از آماده بودن بازیکن مقابل مطمئن باشند.</li> <li>هنگام حرکت فاصله خود را با حریف حفظ کنند.</li> </ul>

شکل بازی

