

موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی سوم ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس اول	مهارتی	حرکات پایه : لی لی کردن
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (سرعت عکس العمل)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی – عروقی)
درس پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)
درس ششم	دانشی	آشنایی با رشته‌های ورزشی – ورزش‌هایی با و بدون وسیله
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (توسعه‌ی استقامت عضلانی)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود هماهنگی عصب و عضله) سرعت عکس العمل
درس دهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)
درس یازدهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی – آگاهی از عوامل کاهنده و افزایش دهنده‌ی آمادگی جسمانی (قسمت دوم) بهداشت و تغذیه ورزشی
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه : ضربه زدن با دست و پا
درس سیزدهم	مهارتی	حرکات پایه : هل دادن و تاب خوردن
درس چهاردهم	مهارتی	شیرین کاری‌ها
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه : مهارت در ضربه زدن با دست و پا در حال حرکت
درس شانزدهم	مهارتی	حرکات پایه : شناخت مفاهیم از طریق حرکت
درس هفدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی و حرکتی (چابکی)
درس نوزدهم	دانشی	(قسمت اول) حرکات پایه و وضعیت بدنی (آشنایی با وضعیت‌های بدنی) (قسمت دوم) موارد ایمنی در ورزش (شناخت برخی از اصول ایمنی در ورزش)
درس بیستم	مهارتی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (مهارت در ضربه زدن با دست و پا)
درس بیست و یکم	مهارتی	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه
درس بیست و دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی – عروقی)
درس بیست و پنجم	مهارتی	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه

ساعت اوّل

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: شناخت مفاهیم از طریق حرکت

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با شیوه‌ی سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

- آشنایی با مفاهیم و اشکال و جهات

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی

- کسب مهارت‌های ادراکی - حرکتی

- کسب مهارت در تشکیل اشکال مختلف صف و ستون

- تقویت سرعت عمل در پاسخ به دستورات

- مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

حیطه‌ی نگرشی

- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌ها

- تمایل به شرکت در بازی و فعالیت‌های گروهی

- تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس

وسایل مورد نیاز: گچ، سوت، مانع دو میدانی یا

دروازه‌ی کوچک فوتبال، کیسه‌ی شن، توپ

دانستنی‌های معلم

در این جلسه، هدف، آشنایی دانش‌آموزان با مفاهیم مختلف

است و وسیله‌ی دست‌یابی به این هدف، حرکت و فعالیت است.

علاوه بر روش‌های معرفی شده، تلاش کنید دانش‌آموزان را از

طریق اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی با مفاهیم مختلف آشنا

کنید. هر فعالیت را حداقل به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اجرا کنید. به

استراحت دادن نیز توجه داشته باشید.

روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان بخواهید با همکاری و هماهنگی با

یک‌دیگر اشکال مختلف هندسی را در مکان‌های مختلف فضای

کلاس طبق دستور شما بسازند. (به منظور گرم‌شدن بدن، دستور ساخت در محل‌های مختلف را صادر کنید تا همراه با دویدن کار انجام گیرد.)

۲- دانش‌آموزان در جهات مختلف و آزادانه حرکت

می‌کنند و با صدای سوت شما طبق دستور صادره، شکل هندسی

مورد نظر را می‌سازند. این شکل‌ها می‌تواند دایره، مربع، خط

راست، خط کج و ... باشد.

۳- دانش‌آموزان به گروه‌های دو نفری تقسیم می‌شوند و

در فضای کلاس به حرکت آزادانه‌ی خود ادامه می‌دهند. با شنیدن

صدای سوت معلم و طبق دستورهای صادره‌ی ذیل استقرار

می‌یابند.

- رو به روی یک‌دیگر قرار می‌گیرند.

- پشت به پشت یک‌دیگر می‌ایستند.

- در کنار یک‌دیگر قرار می‌گیرند.

۴- معلم در وسط فضای بازی و فعالیت مانعی قرار می‌دهد

(در صورت وجود دروازه‌ی کوچک و یا مانع دو میدانی و در

صورت عدم وجود وسایل مذکور، معلم به وسیله‌ی نخ، طناب و

چیزی دیگر مانعی مثل مانع دو میدانی می‌سازد) و از دانش‌آموزان

می‌خواهد که صف تشکیل دهند و به صورت منظم حرکت کنند.

آن‌ها موظف‌اند طبق دستور معلم (دستورات ذیل به تناوب اعلام

شوند) عمل کنند.

- از سمت راست مانع عبور می‌کنند.

- از سمت چپ مانع عبور می‌کنند.

- از زیر مانع عبور می‌کنند.

- از بالای مانع عبور می‌کنند.

- دور مانع می‌گردند.

۵- معلم اشکال مختلف هندسی را در جاهای مختلف

زمین بازی رسم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که متفرق

شوند و در اطراف فضای بازی آزادانه حرکت کنند و طبق دستور

معلم در داخل شکلی که اعلام می‌شود، مستقر شوند.

۷- اجرای فعالیت‌هایی که در طی آن‌ها لازم است دانش‌آموزان بدونند، بپرند، لی لی کنند، پرتاب کنند، دریافت کنند و ...

۶- معلم روی دیوار به وسیله ی گچ اشکال مختلفی را ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد با پرتاب کردن توپ یا شیء دیگر (مثلاً کیسه شن) شکل دستور داده شده توسط معلم را هدف‌گیری کنند.

درس اول

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه : لی لی کردن

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با لی لی کردن صحیح

- آشنایی با شیوه‌های مختلف لی لی کردن

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در اجرای لی لی کردن

- مهارت در خم کردن زانوی پای که بدن روی آن قرار

دارد.

- مهارت در خم کردن و بالا آوردن پای آزاد تا این که با

زمین تماس پیدا نکند.

- مهارت در هنگام فرود به شکل پنجه و سپس پاشنه‌ی پا

- مهارت در بهره‌گیری از حرکات دست‌ها در ایجاد تعادل

- مهارت در انجام لی لی با هر دو پا

- مهارت در اجرای لی لی همراه با جهش‌های کوتاه و بلند

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به فعالیت‌های حرکتی

- علاقه به حرکات چابکانه

و وسایل مورد نیاز: گچ و کیسه‌های شن

دانستنی‌های معلم

مهارت لی لی کردن یکی از حرکات انتقالی است که هنگام

اجرای آن، بدن روی یک پا پرش می‌کند و روی همان پا به زمین

فرود می‌آید.

نکات اساسی‌ای که باید رعایت شوند:

۱- زانوی پای که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش

کمی خم می‌شود.

۲- پای آزاد از ناحیه‌ی زانو خم می‌شود تا با زمین تماس

پیدا نکند.

۳- هنگام فرود پا به روی زمین ابتدا پنجه و سپس پاشنه‌ی

پا با زمین تماس پیدا می‌کند.

۴- از حرکات دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر

استفاده می‌شود.

۵- هنگام آموزش به کودکان از آن‌ها بخواهید روی هر دو

پا لی لی کنند.

۶- کودکان باید ابتدا لی لی کردن با جهش و طول کم را

شروع کنند و کم کم با جهش و طول بیشتری لی لی کنند.

لازم است معلم ابتدا ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان

به عمل آورد، سپس متناسب با سطح توانایی و اطلاع دانش‌آموزان

مهارت را آموزش دهد. تمرینات طراحی شده را از آسان به مشکل

برای یادگیری بهتر اجرا کنید. بازی‌هایی طراحی شوند که در آن

لی لی کردن عنصر اصلی باشد. استراحت بین فعالیت‌ها فراموش

نشود.

برخی ایرادهای معمولی هنگام اجرای مهارت لی لی کردن:

۱- خشک و بی‌حرکت نگه داشتن دست‌ها در کنار بدن

۲- فرود روی کف پا

۳- کشیده نگه داشتن پای آزاد

- ۷- دانش‌آموزان با گرفتن پای آزاد توسط دست لی‌لی کنند.
- ۸- دانش‌آموزان هنگام لی‌لی کردن سعی کنند شیئی را از روی زمین بردارند.
- ۹- دانش‌آموزان همزمان با لی‌لی کردن سعی کنند دوست خود را با دست لمس کنند.
- ۱۰- دانش‌آموزان از روی مانعی کوتاه لی‌لی کنند (به راست و چپ بپرند).
- ۱۱- دانش‌آموزان شکل‌های مختلفی را به وسیله لی‌لی کردن روی زمین ترسیم کنند.
- ۱۲- بازی‌های ابتکاری

روش اجرا

- ۱- دانش‌آموزان مسیری را روی پای راست و چپ به صورت رفت و برگشت لی‌لی کنند.
- ۲- دانش‌آموزان هنگام لی‌لی کردن برای چند نوبت، پاها را عوض کنند.
- ۳- دانش‌آموزان مسافتی را به طرف جلو و سپس عقب لی‌لی کنند.
- ۴- دانش‌آموزان مسیری را آهسته و سپس سریع لی‌لی کنند.
- ۵- دانش‌آموزان مسافتی را با چهار بار لی‌لی کردن بپیمایند (مسافت اندازه‌گیری شود).
- ۶- دانش‌آموزان به سمت پهلو، لی‌لی کنند.

درس دوم

- بازی ترسیم می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا با علامت و دستور وی در داخل یکی از آن‌ها قرار گیرند.
- ۲- معلم از همه‌ی دانش‌آموزان می‌خواهد که دست یک‌دیگر را بگیرند و به دستور او دایره یا لوزی بسازند.
- ۳- معلم چند دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای بازی ترسیم و شماره‌گذاری می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که به صف شروع به حرکت کنند و طبق دستور معلم دور شکلی که او می‌گوید، بچرخند. مثلاً معلم می‌گوید: دور دایره‌ی ۱ بچرخید و یا دور لوزی ۳ بچرخید و ...
- ۴- همه‌ی دانش‌آموزان در فضای محوطه‌ی بازی پراکنده می‌شوند. معلم از هر کدام از آن‌ها می‌خواهد که برای خودشان به فاصله‌ی نیم متر یک دایره و یک لوزی روی زمین رسم کنند و منتظر علامت و دستور معلم بمانند. معلم به صورت متوالی، دستورات زیر را صادر می‌کند.
- دایره - لوزی
- لوزی - دایره
- دانش‌آموزان فقط مجازند با پریدن در محل‌های مشخص شده قرار گیرند.
- ۵- بازی‌گرگم به هوا اجرا شود، البته بدین طریق که ابتدا

جلسه: مهارتی

- عنوان درس: حرکات پایه: شناخت مفاهیم از طریق حرکت
- هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت
- اهداف جزئی
- حیطه‌ی دانشی
- آشنایی با اشکال هندسی دایره و لوزی
- حیطه‌ی مهارتی
- مهارت در اجرای حرکات پایه
- حیطه‌ی نگرشی
- علاقه به شرکت در بازی و فعالیت
- وسایل مورد نیاز: گچ

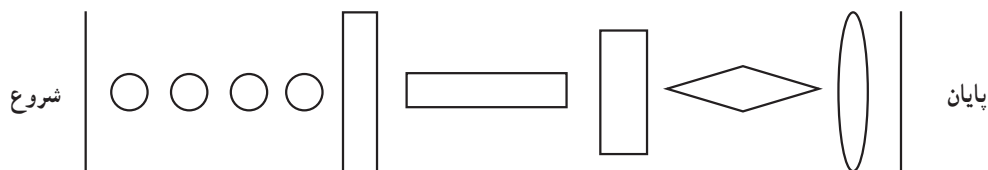
دانستنی‌های معلم

- مهارت ادراکی - حرکتی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، آموزش حرکات نیز آسان‌تر شوند. بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب یک بازی به تقویت این مهارت کمک کنید.

روش اجرا

- ۱- معلم اشکال دایره و لوزی را در جاهای مختلف فضای

که دانش‌آموزی در داخل دایره یا لوزی قرار گیرد، اجازه ندارد وی را لمس کند.
۶- معلم طرح زیر را برای بازی روی زمین رسم می‌کند.



معلم در جاهای مختلف زمین بازی، چند مربع، مستطیل، بیضی، مثلث، دایره و لوزی رسم می‌کند. دانش‌آموزان شروع به بازی می‌کنند و یک گرگ شده و دیگران را دنبال می‌کند. گرگ وقتی

انجام دهد و در پشت خط پایان قرار گیرد. معلم برای ایجاد رقابت می‌تواند زمان و رکورد هر نفر را گرفته و اعلام کند.
۷- بازی‌های ابتکاری با محوریت آشنا ساختن دانش‌آموزان با دایره و لوزی

هر دانش‌آموز با اجازه‌ی معلم مسیر را بدین‌گونه باید طی کند: از خط شروع به شکل جفت پا در هر دایره بپرد تا به مربع برسد؛ در مربع استراحت کند؛ داخل مستطیل را با لی لی طی کند و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب عقب برود. در داخل بیضی و بر روی خط رسم شده 10° بار پرش زیگزاگ را

درس سوم

– علاقه‌مندی به توسعه تعامل مثبت با دیگران
– علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی
وسایل مورد نیاز: زمین مناسب، توپ، طناب و مانع مخروطی

دانش‌تنی‌های معلم

۱- دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید.
۲- معلم چند بازی امدادی را برای کلیه‌ی گروه‌ها به طور همزمان در نظر می‌گیرد و پس از پایان بازی‌ها نسبت به متجانس بودن افراد گروه‌ها تصمیم می‌گیرد و در صورت نیاز افراد را جابه‌جا می‌کند.

روش اجرا

ستاره‌ی کلاه‌دار: دانش‌آموزان کلاس به چند گروه تقسیم می‌شوند و به شکل ستاره می‌ایستند (به شکل +). افراد آخر هر ستون تویی در دست دارند که با فرمان مربی آن را از بالای سر به نفر جلویی خود می‌دهند. آن‌ها نیز توپ را به همین ترتیب به نفر

جلسه: مهارتی
عنوان درس: آمادگی جسمانی
هدف کلی: کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
اهداف جزئی
حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با بازی‌های ورزشی
– آشنایی با رشته‌های ورزشی
– آشنایی با مهارت‌های ورزشی

حیطه‌ی مهارتی

– تقویت توانایی اجرای حرکات پایه
– تقویت توانایی اجرای مهارت‌های ورزشی
– تقویت سطح آمادگی جسمانی
– تقویت سطح آمادگی حرکتی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به توسعه مهارت‌های ورزشی
– علاقه‌مندی به توسعه آمادگی جسمانی و حرکتی

می‌شود، بگذرد سپس از داخل مانع (طناب یا حلقه) عبور کند و از کنار زمین به جای اولیه‌ی خود باز گردد. افراد بعدی هر گروه به محض عبور نفر قبلی خود، از محل مانع اولی (طناب در حال تاب) می‌تواند به بازی داخل شود. در این بازی گروهی برنده است که بتواند حالت جاگیری اولیه را زودتر به دست آورد.

حمل توپ روی شکم

گروه‌ها پشت خط شروع قرار می‌گیرند، روی زمین می‌نشینند. به افراد اول هر گروه یک توپ داده می‌شود. هر نفر توپ را روی شکم خود می‌گذارد و در حالی که دست‌هایش از عقب روی زمین است و کف پاهایش روی زمین قرار دارد، پشت خود را از زمین بلند کرده به طرف نقطه‌ی تعیین شده حرکت می‌کند. پس از رسیدن به آن نقطه برمی‌خیزد و به سرعت برمی‌گردد و توپ را به نفر بعدی می‌دهد. بازی ادامه می‌یابد تا یک گروه همه‌ی افرادش عمل رفت و برگشت را انجام دهند. گروهی که بتواند این بازی را به پایان برساند، برنده این بازی است.

جلویی خود می‌دهند تا به نفر اول هر ستون برسد. او هم چنان که توپ را در دست دارد، از طرف راست ستون خود می‌دود و همه‌ی ستون‌ها را از سمت عقب دور می‌زند تا به آخر ستون خود برسد. بعد از استقرار، کلاه را برمی‌دارد و مانند قبل توپ را به نفر جلویی خود می‌دهد و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد. گروهی که زودتر عملیات امدادی خود را به پایان برساند، برنده خواهد بود.

برای شیرین‌تر شدن بازی و هیجان بیشتر لازم است که گروه‌های دیگر به بازی ادامه دهند تا برندگان دوم و سوم نیز مشخص گردند.

برای جلوگیری از بی‌نظمی و تداخل، بهتر است که قبلاً محل استقرار گروه‌ها با خط‌کشی مشخص شود.

طناب و مانع

گروه‌ها در پشت خط بازی قرار می‌گیرند. با علامت سوت، نفر اول هر گروه باید از میان طنابی که توسط دو نفر دیگر تاب داده

درس چهارم

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات ویژه‌ی توان و هماهنگی در

بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و سوت

دانشتنی‌های معلم

۱– از دانش‌آموزان بخواهید پشت سر هم در یک صف به صورت آرام شروع به دویدن کنند.

۲– از سرگروه یا سرگروه‌ها بخواهید، سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش‌آموزان نیز هماهنگ با آن به دویدن ادامه دهند.

۳– از دانش‌آموزان بخواهید به هنگام دویدن به علائم و صدای سوت شما توجه کنند و حرکات خواسته شده را انجام دهند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مؤلفه‌های توان و هماهنگی

– آشنایی با برخی تمرینات توان و هماهنگی

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تشخیص تمرینات توان و هماهنگی

– مهارت در انجام برخی تمرینات توان و هماهنگی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی توان و هماهنگی در

حرکات بدن

۴- اطلاعات و نکات لازم درباره‌ی چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت، ریتم دویدن و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و همچنین وضعیت بدن به هنگام دویدن و ... را در حین تمرین و یا فواصل بین تمرینات به دانش‌آموزان تفهیم کنید.

روش اجرا

۱- دانش‌آموزان در حال دویدن با صدای سوت معلم، یک پرش عمودی انجام می‌دهند. این حرکت با رعایت فاصله ۱۰ بار تکرار می‌شود.

۲- در حرکت بعدی از دانش‌آموزان بخواهید با دویدن پای پهلوی، عرض زمین بسکتبال را بدونند.

۳- در حرکت بعدی از دانش‌آموزان بخواهید با رعایت فاصله در مکان‌های در نظر گرفته شده، با صدای سوت حرکت پروانه را انجام دهند.

۴- از دانش‌آموزان بخواهید به صورت یک دایره ایستاده، ضمن رعایت فاصله با علامت سوت معلم در جهت مخالف و یا موافق عقربه‌های ساعت بدونند.

۵- دانش‌آموزان به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند و

هر یک از گروه‌ها به نوبت با توجه به علامت دست و سوت در جهات مختلف (چپ، راست، عقب، جلو، بشین و پاشو) حرکت می‌کنند. علامت‌های معلم نباید دارای نظم خاصی باشد و دانش‌آموزان نتوانند حرکت و مسیر را از قبل پیش‌بینی کنند. این حرکت را ۲۰ تا ۲۵ ثانیه ادامه دهید و سپس گروه بعدی حرکت را اجرا کند. در انتها گروهی که خطای کمتری دارد، معرفی و تشویق شود.

۶- دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید. دو گروه به موازات هم در داخل صف قرار می‌گیرند. به افراد اول هر گروه یک توپ می‌دهیم و در انتهای حیاط مدرسه دو سبده قرار می‌دهیم. با علامت سوت معلم، افراد اول هر گروه به حالت دو به طرف سبدها حرکت می‌کنند و توپ‌ها را در داخل سبدها قرار می‌دهند و برمی‌گردند و با زدن دست به یار بعدی خود، افراد بعدی گروه‌ها حرکت می‌کنند و توپ‌ها را از داخل سبدها بیرون می‌آورند و سریع برمی‌گردند و به نفر بعدی گروه می‌رسانند و نفر بعدی همانند نفر اول عمل می‌کند. در انتها هر گروه زودتر کار را به اتمام برساند، برنده است.

درس پنجم

حیطه‌ی نگارشی

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات کششی
و سایل مورد نیاز: فضای آموزشی مناسب

دانستنی‌های معلم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند به طوری که درجه حرارت بدن بالا رفته باشد.
۲- کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید و آثار تمرینات کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات کششی و نکات ایمنی و ...

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی
هدف کلی: کسب انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی تمرینات

کششی

– آشنایی با برخی تمرینات کششی جهت انعطاف‌پذیری

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

مختلف بدن

را در حین یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

روش اجرا

حرکت اول: کشش عضلات گردن

– دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار صفی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند:

۱– در حالت ایستاده، دست‌ها را در پشت سر و نزدیک تاج سر به هم قفل می‌کنند. سر را به طرف پایین می‌کشند و چانه را روی قفسه‌ی سینه می‌گذارند و حالت کشش را در عضلات گردن به مدت ۶-۹ ثانیه اجرا می‌کنند.

۲– دست را روی ناحیه‌ی بالایی در طرف راست قرار می‌دهند و سر را به آرامی به طرف چپ روی شانه خم می‌کنند و حالت کششی را به مدت ۶-۹ ثانیه حفظ می‌کنند.

۳– دست را روی ناحیه‌ی بالایی سر در طرف چپ سر قرار می‌دهند و سر را به آرامی به طرف راست روی شانه خم می‌کنند و حالت کشش را در عضلات گردن به مدت ۶-۹ ثانیه حفظ می‌کنند.

۴– دست‌ها را روی پیشانی قرار می‌دهند و سر را به سمت عقب به صورت متعادل و یکنواخت فشار می‌دهند و حالت کشش را در عضلات جلویی گردن به مدت ۶-۹ ثانیه حفظ

می‌کنند.

حرکت دوم: کشش عضلات دست

۱– در حالت ایستاده پاها جفت، دو دست در جلو بدن قلاب شده یا به تدریج به سمت بالا کشیده می‌شوند.
– سعی می‌کنند در این حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

– عمل کشش را دوبار به ترتیب با شدت متوسط و زیاد به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ انجام دهید.

۲– دست‌ها را در پشت کمر به هم قلاب کنید. هم‌زمان، بالاتنه را به سمت جلو خم کنید و دست‌ها را از پشت به سمت بالا بیاورید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا به خوبی عضلات کمر بند شانه، سینه‌ای و پشت کشیده شوند.

۳– در حالت ایستاده، دست‌ها را در جلوی بدن به هم قلاب کنید و کف آن‌ها را با ۱۸۰ درجه چرخش در جهت مخالف بدن قرار دهید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا عضلات انگشتان، ساعد، شانه و عضلات پشتی کشیده شوند.

۴– در حالت ایستاده، دست را بالای سر به هم قلاب و بالاتنه را از پهلو خم کنید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید تا عضلات بالاتنه، شکمی، سینه‌ای و پشتی کشیده شوند.

درس ششم

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی
و سایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی

دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اشکال لوحه‌ی آموزشی و شناسایی رشته‌های با وسیله و بدون وسیله، می‌توانید یک رقابت به شیوه‌ای که در مرحله‌ی اجرا توضیح داده شده است، ترتیب دهید.

روش اجرا

دانش‌آموزان را در گروه‌های مختلف سازمان‌دهی کنید.

جلسه: دانشی

عنوان درس: آشنایی با رشته‌های ورزشی
هدف کلی: آشنایی با رشته‌هایی با و بدون وسیله

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌شوند.
– آشنایی با ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌شوند.

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در شناسایی رشته‌های ورزشی با وسیله
– مهارت در شناسایی رشته‌های ورزشی بدون وسیله

۱- معلم از دانش‌آموزان هر گروه می‌خواهد ورزش‌هایی را که با وسیله انجام می‌شوند، با مشورت اعضای گروه در یک مدت زمان معین بنویسند. هر گروهی که در این مدت تعداد و ورزش بیشتری را نوشته باشد، برنده است. سپس از گروه برنده می‌خواهند که تعدادی از مهارت‌های رشته‌های عنوان شده را

نشان دهند.

۲- همین کار را در مورد رشته‌های بدون وسیله انجام دهید.

۳- این بازی را می‌توان در مورد ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌شوند، نیز تکرار کرد.

درس هفتم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با واژه قدرت و اصول اساسی تمرینات آن

- آشنایی با برخی تمرینات ساده قدرتی در عضلات پایین‌تنه

و پشت

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی تشخیص تمرینات مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی ساده

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به برخی تمرینات قدرتی

- ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود قدرت عضلات مختلف

بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

دانستنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس، قدرت و استقامت عضلانی را با

هم بهبود می‌بخشد.

۲- لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات پایین‌تنه

و پشت اجرا شوند و در فواصل هر برنامه‌ای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه

استراحت در نظر گرفته شود.

۳- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات قدرتی و ...

را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

۴- به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۵- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به هر تمرین و

اصول برگشت به حالت اولیه را رعایت کنید.

روش اجرا

تقویت عضلات پاها

۱- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست در یک ستون

نزدیک دیوار می‌ایستند.

۲- درحالی که با یک دست به دیوار تکیه داده‌اند، با

علامت معلم به روی سینه و پنجه‌ی پاها بالا می‌آیند (کف پا از

زمین جدا می‌شود) و مجدداً با علامت معلم به حالت اول

برمی‌گردند. این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

تقویت عضلات تنه و پشت

دانش‌آموزان روبه‌روی معلم به فاصله‌ی یک دست روی زمین

می‌نشینند. پاها کشیده و دست‌ها در پشت قرار می‌گیرند.

۱- با تکیه بر دست‌ها، به‌طور متناوب پای راست و چپ

را از زمین جدا کرده و به حالت اول برمی‌گردانند.

۲- این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

تقویت عضلات پاها

۱- دانش‌آموزان در یک ستون به فاصله‌ی یک دست

روبه‌روی دیوار می‌ایستند.

۲- درحالی که با دست‌ها به دیوار تکیه داده‌اند، با علامت

معلم بر روی سینه و پنجه‌ی پاها بلند می‌شوند و با علامت مجدداً

به حالت اول برمی گردند.

۳- پس از ۵ مرتبه تکرار حرکت در نوبت پنجم به مدت ۵ تا ۷ ثانیه بر روی پنجه پاها باقی می ماند و سپس با علامت معلم به حالت اول باز می گردند (این برنامه ۳ مرتبه تکرار می شود).

تقویت عضله پشت و تنه

۱- دانش آموزان روبه روی معلم به فاصله یک دست روی زمین می نشینند.
۲- درحالی که دست ها به صورت تکیه گاه در پشت قرار گرفته، پاها کاملاً کشیده به سمت بالا می آید و حرکت قیچی را ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می کنند.

درس هشتم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه ای استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

- آشنایی نسبی با واژه ای استقامت عضلانی

- آشنایی با برخی تمرینات ویژه ای استقامت عضلانی

حیطه ی مهارتی

- توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه ی نگرشی

- علاقه مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

- ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و یک جعبه یا مانع به

ارتفاع ۳۰ سانتی متر

دانستنی های معلم

۱- تمرینات این درس قدرت و استقامت عضلانی را با هم

بهبود می بخشد.

۲- تمرینات این درس می تواند به شکل ایستگاهی نیز انجام

شود. بنابراین لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات بالاتنه

و پایین تنه انجام شود و بین هر برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت

در نظر گرفته شود.

۳- به اصل تفاوت های فردی توجه کنید.

۴- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش اصلی و اصول برگشت به حالت اولیه ی فعال را رعایت کنید.

۵- اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات استقامت عضلانی و ... را در فرصت های لازم به طور ساده برای دانش آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تمرین ۱: نشست و برخاست

- از دانش آموزان بخواهید درحالت ایستاده، پاها را به اندازه ی عرض شانه ها باز کنند و درحالی که دست ها صاف و کشیده به طرف جلو قرار دارد، ۱۵ تا ۲۰ مرتبه حرکت «بنشین و پاشو» را (تا زاویه ی ۹۰ درجه) انجام دهند.

تمرین ۲: پرش جفت پا از روی مانع

- دانش آموزان در یک ستون قرار می گیرند و به نوبت از روی یک جعبه یا مانع ۳۰ سانتی متری، جهش های متوالی انجام می دهند (هر دانش آموز ۱۰ مرتبه حرکت را تکرار می کند).

تمرین ۳: دراز و نشست

۱- دانش آموزان هم جثه به صورت دو نفره در مقابل هم با باسن روی زمین می نشینند و پاها را در هم قلاب می کنند.

۲- درحالی که یک دانش آموز به حالت درازکش و دانش آموز دیگر به حالت نشسته است، دو سر یک طناب را می گیرند.

۳- با علامت شروع دو دانش آموز حرکت دراز و نشست

دو نفره را با کمک طناب تا زمان احساس خستگی به مدت ۱ دقیقه انجام می‌دهند. سپس در حالت درازکش استراحت کرده و شکم خود را ماساژ می‌دهند.

تمرین ۴: شنای روی زمین

۱- دانش‌آموزان با رعایت فاصله بر روی شکم، روی زمین دراز می‌کشند.

۲- کف دست‌ها را در موازات شانه محکم روی زمین قرار می‌دهند.

۳- درحالی که زانوها به عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس دارند، با فشار دست‌ها و باز کردن آرنج، بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند.

۴- اینک حرکت شنای روی زمین را در حالتی که زانوها

و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.

۵- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا زمان خستگی نسبی انجام می‌شود.

تمرین ۵: بالا و پایین رفتن از پله

۱- دانش‌آموزان در مقابل پله یا نیمکتی به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از زمین می‌ایستند.

۲- با علامت شروع، پای راست را روی پله یا نیمکت قرار داده و بدن را بالا می‌کشند و پای چپ را هم بالا می‌برند. سپس به حالت ایستاده به روی زمین برمی‌گردند.

۳- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان حداکثر تا ۲ دقیقه ادامه می‌یابد.

درس نهم

دانستنی‌های معلم

۱- تمرینات این درس سرعت، هماهنگی و چابکی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

۲- به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۳- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش این بخش و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۴- اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات هماهنگی عصب - عضله و ... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تمرین ۱

- دانش‌آموزان کلاس را به دو دسته تقسیم کنید. به نوبت هر دسته با علامت سوت معلم شروع به دویدن می‌کنند و با علامت مجدد معلم می‌ایستند. در این حرکت دانش‌آموزان از طریق شنیدن سوت معلم، حرکت دویدن و توقف خود را بدون توجه به جهت خاصی انجام می‌دهند. شما باید سوت زدن و فرمان توقف خود را با فاصله‌ی زمانی نامشخص انجام دهید و بدین‌وسیله دقت

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود هماهنگی عصب - عضله (سرعت

عکس‌العمل)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی نسبی با عصب و ارتباط آن با نحوه‌ی عملکرد

عضلات

- آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی هماهنگی عصب و عضله

(عکس‌العمل)

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی تشخیص تمرینات هماهنگی عصب - عضله

- توانایی انجام برخی تمرینات هماهنگی عصب - عضله

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات هماهنگی عصب - عضله

- ایجاد انگیزه در بهبود هماهنگی عصب - عضله در

اعضای مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و سوت

دانش‌آموزان را بهبود بخشید.

– هنگامی که یک گروه فعالیت می‌کند، گروه دیگر استراحت می‌کند. (زمان فعالیت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه برای هر دسته)

تمرین ۲

– دانش‌آموزان را دوباره دو تقسیم کنید.

– با علامت سوت معلم، نفر اول شروع به دویدن می‌کند و

نفر دوم به تعقیب او می‌پردازد.

– با علامت سوت معلم، مسیر حرکت و جای نفرات تغییر

می‌کند. این حرکت با تغییر مسیر و گذشتن از موانع انجام می‌شود.

– معلم با علامت‌های خود در فواصل زمانی مختلف،

مسیر حرکت و دقت دانش‌آموزان را کنترل می‌کند.

تمرین ۳

– دانش‌آموزان را در چند گروه با توجه به فضای آموزشی

تقسیم کنید.

– هر گروه به نوبت روبه‌روی معلم می‌ایستند و با علامت

سوت و جهت دست معلم شروع به دویدن، توقف، ایستادن، نشستن

و تغییر مسیر حرکت می‌کنند.

– معلم سعی می‌کند با فرمان‌های متفاوت و تغییر ناگهانی

در مسیرهای حرکت، توجه دانش‌آموزان و دقت آن‌ها را کنترل

کند (هر گروه ۲۰ تا ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام می‌دهند و سپس

استراحت می‌کنند).

درس دهم

دانشتنی‌های معلم

۱– تمرینات این درس سرعت، هماهنگی و چابکی

دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

۲– به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید.

۳– تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش این

بخش و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

۴– اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی،

چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات هماهنگی

عصب – عضله و... را در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای

دانش‌آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تقویت عضلات بالاتنه

۱– دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست در یک ستون

روبه‌روی دیوار می‌ایستند.

۲– در حالی که به اندازه‌ی یک دست از دیوار فاصله

گرفته‌اند، با علامت معلم، کف دست‌ها را روی دیوار قرار می‌دهند

و حرکت شنای روی زمین را به شکل ایستاده انجام می‌دهند.

این حرکت ۵ تا ۷ مرتبه تکرار می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی نسبی با واژه‌ی قدرت و اصول اساسی تمرینات

قدرتی

– آشنایی با برخی تمرینات ساده‌ی قدرت در عضلات بالاتنه و

تنه

حیطه‌ی مهارتی

– توانایی تشخیص تمرینات مهارتی

– توانایی انجام برخی تمرینات قدرتی ساده

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به برخی تمرینات قدرتی

– ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود قدرت عضلات مختلف

بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و سوت

تقویت عضلات دست‌ها

- ۱- دانش‌آموزان با توجه به اندازه‌های بدنی و جثه به صورت دو نفره در مقابل هم با فاصله‌ی کم در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند و پاها را به اندازه‌ی شانه‌ها باز می‌کنند.
- ۲- دست‌ها را به موازات بدن در هم قلاب می‌کنند و با علامت سوت معلم، یکی از دانش‌آموزان دست‌هایش را به طرف خارج بدن و بالا حرکت داده و دیگری با کمی مقاومت عکس این حرکت را انجام می‌دهد. پس از ۵ تا ۱۰ ثانیه با علامت سوت معلم، مسیر حرکت دست‌ها را تغییر می‌دهند و حرکت تکرار می‌شود.
- ۳- دانش‌آموزان به صورت صف در جلوی معلم مستقر می‌شوند و به فاصله‌ی بیش‌تر از یک دست از هم می‌ایستند. درحالی که دست‌ها به صورت کشیده و موازی با سطح زمین در جلو بدن قرار می‌گیرد، حرکت بنشین و پاشو را با فرمان معلم

۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام می‌دهند.

- ۴- دانش‌آموزان مقابل معلم ایستاده، با فرمان معلم با ۱۰ شماره از حالت ایستاده تا زاویه‌ی ۹۰ درجه زانوها را خم می‌کنند و می‌نشینند و با ۱۰ شماره‌ی معکوس از حالت ۹۰ درجه بلند می‌شوند.
- ۵- دانش‌آموزان به صورت دو نفره در مقابل هم روی زمین می‌نشینند. دست‌ها را از عقب به زمین تکیه می‌دهند. بدن را به عقب متمایل می‌کنند و پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف پاها را به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند. سپس بدون آن که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب هر دو پای راست و چپ، حرکت دوچرخه دو نفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند. این حرکت را تا ۳ مرتبه برای مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند و بین هر مرحله، ۱۰ ثانیه استراحت می‌کنند.

درس یازدهم (قسمت اول)

دانش‌تنی‌های معلم

- ۱- مطالب لوحه‌ها را با روش فعال و مشارکتی با استفاده از تصاویر تدریس کنید.
 - ۲- با یادآوری درس آمادگی جسمانی سال دوم با روش فعال و سؤال و جواب به آن‌ها کمک کنید. از دانش‌آموزان بخواهید برخی روش‌های کسب آمادگی جسمانی را بیان کنند.
 - ۳- با روش سؤال و جواب از دانش‌آموزان بخواهید برخی از فعالیت‌هایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود، بیان کنند.
 - ۴- می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید، نظرها و پاسخ‌های گروه‌ها را درباره‌ی تصاویر و فعالیت‌های آمادگی جسمانی جویا شوید.
- ### روش اجرا

- ۱- با استفاده از لوحه‌های آموزشی آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان بخواهید تصاویر را به دقت نگاه کنند و رفتارهایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود، مشخص کنند.

جلسه: دانشی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آگاهی دانش‌آموزان از آمادگی جسمانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی

- آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت تفکر

- مهارت حدس زدن

- مهارت بحث و گفت‌وگو

- مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب اطلاعات درباره‌ی آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: کتاب، مداد، کاغذ و لوحه‌های آموزشی

۲- از دانش آموزان بخواهید رفتارهایی را که باعث کاهش آمادگی جسمانی می‌شود، مشخص کنند و شما نیز با جمع‌بندی مطالب به فعالیت‌ها و تصاویر مختلفی که در کتاب آمده، اشاره کنید.

۳- با روش سؤال و جواب توانایی تشخیص دانش آموزان را در مورد فعالیت‌ها بالا ببرید : مانند سؤالات ذیل :
- بچه‌ها، این دانش آموزان در حال انجام چه کاری می‌باشند؟

پاسخ دانش آموزان:

- کدام رفتار باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می‌شود؟

پاسخ دانش آموزان:

- کدام رفتار باعث کاهش آمادگی جسمانی می‌شود؟

پاسخ دانش آموزان:

۴- بچه‌ها، آمادگی جسمانی بالا چه فایده‌ای برای ما دارد؟

پاسخ دانش آموزان:

۵- بچه‌ها، کم تحرکی، پر خوری و آمادگی جسمانی پایین

باعث چه می‌شود؟

پاسخ دانش آموزان:

پس نتیجه می‌گیریم دانش آموزانی که در سر کلاس تربیت

بدنی فعالیت بیشتری می‌کنند و به ورزش می‌پردازند و همچنین از

بی‌تحرکی و پر خوری پرهیز می‌کنند، افرادی تندرست‌اند و کمتر

بیمار می‌شوند.

با استفاده از تصاویر لوحه‌های آموزشی درباره‌ی اهمیت

اعضای بدن به خصوص قلب، شش‌ها، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها

توضیح دهید و به روش سؤال و جواب توانایی تشخیص آن‌ها را

درباره‌ی تأثیر آمادگی جسمانی بر روی اعضای بدن و سلامتی بالا

ببرید.

۶- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری روی ماهیچه‌های ما دارد؟

پاسخ دانش آموزان:

۷- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری روی استخوان‌های ما دارد؟

پاسخ دانش آموزان:

۸- بچه‌ها، ورزش چه تأثیری بر روی قلب و شش‌ها دارد؟

پاسخ دانش آموزان:

۹- بچه‌ها، شما چه فعالیت‌هایی را می‌شناسید که آمادگی

جسمانی را بالا می‌برند؟

پاسخ دانش آموزان:

۱۰- بچه‌ها، آیا شما تا به حال به کوه‌پیمایی رفته‌اید؟

پاسخ دانش آموزان:

۱۱- بچه‌ها، آیا شما دوچرخه‌سواری می‌کنید؟

پاسخ دانش آموزان:

۱۲- بچه‌ها، آیا شما پیاده‌روی می‌کنید؟

پاسخ دانش آموزان:

پس نتیجه می‌گیریم ورزش باعث قوی شدن ماهیچه‌ها و

استخوان‌ها می‌شود و همچنین کارایی قلب و شش‌ها را بهتر

می‌کند. کسانی که ساعت زیادی به تماشای تلویزیون می‌پردازند.

کم تحرک‌اند و زیاد می‌خوابند؛ از سلامت کم‌تری برخوردارند و

مقاومت کمتری در برابر بیماری دارند.

فعالیت‌هایی چون طناب بازی، کوه‌پیمایی، دویدن،

راه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری و فعالیت در سر کلاس ورزش باعث

بالا رفتن آمادگی جسمانی و بهبود سلامتی می‌شوند.

پاسخ سؤالات

۱- در حال انجام فعالیت و ورزش در ساعت درس

تربیت بدنی می‌باشند.

۲- دویدن، پیاده‌روی، طناب زدن و بازی‌های ورزشی

۳- بی‌تحرکی، خوابیدن زیاد، پر خوری، تماشای بیش از

حد تلویزیون

۴- آمادگی جسمانی بالا باعث می‌شود کمتر بیمار شویم.

۵- باعث می‌شود ما در مقابل بیماری‌ها مقاومت کمتری

داشته باشیم.

۶- ورزش باعث قوی شدن ماهیچه‌های ما می‌شود.

۷- ورزش باعث قوی شدن استخوان‌ها می‌شود.

۸- ورزش باعث زیاد شدن کارایی قلب و شش‌ها می‌شود.

۹- پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، طناب زدن، فعالیت بدنی در

ساعت ورزش، دوچرخه‌سواری و ...

۱۰- بسته به پاسخ دانش آموز؛ بلی یا خیر

۱۱- بسته به پاسخ دانش آموز؛ بلی یا خیر

۱۲- بسته به پاسخ دانش آموز؛ بلی یا خیر

درس یازدهم (قسمت دوم)

پاسخ صحیح: عرق می‌کنیم و برای جبران آب از دست رفته باید آب بیشتری بنوشیم.

معلم: آیا هنگام فعالیت می‌توان آب نوشید؟ اگر پاسخ مثبت است، چگونه؟

پاسخ: مثبت است. هنگامی که احساس تشنگی می‌کنیم، می‌توانیم آب بنوشیم. البته آب را به یک‌باره نباید نوشید. در ضمن آب را نباید خیلی سرد نوشید. اشاره به مطالب صفحه ۱۳ کتاب شود.

معلم: ورزش کاران به هنگام ورزش مواد غذایی بیشتری را برای تولید انرژی بدن صرف می‌کنند. این مواد باعث رشد ماهیچه‌ها و افزایش استحکام استخوان‌ها نیز می‌شوند. چند نمونه از این غذاها را نام ببرید.

پاسخ: گوشت گاو، گوسفند و ماهی، شیر، تخم‌مرغ، کره و پنیر. اشاره به اشکال صفحه‌ی ۱۴ کتاب. این مواد علاوه بر تأمین انرژی بدن به رشد عضلات (ماهیچه‌ها) و محکم شدن استخوان‌ها و رشد آن‌ها کمک می‌کنند.

معلم: به این سؤالات توجه کنید. فکر کنید و پاسخ آن را بدهید.

سؤالات: وزن زیاد یعنی چه؟ به نظر شما افراد چاق چه مشکلاتی دارند؟

پاسخ:

سؤال اول: افزایش چربی بدن و عدم تناسب بین قد و وزن
سؤال دوم: بدن آن‌ها زیبایی و تناسب ندارد؛ زودتر خسته می‌شوند، به‌سختی حرکت می‌کنند و بیشتر دچار کمر درد و پا درد می‌شوند.

حالا به سؤالات پایین صفحه‌ی ۱۵ جواب دهید.

پاسخ‌ها: ندارند - زودتر - به‌سختی - بیشتر

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱ - ساعت ۳

جلسه: دانشی

عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی: آشنایی با فعالیت ورزشی و رابطه‌ی آن با غذا

و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با زمان نوشیدن آب و صرف غذا در هنگامی که

فرد می‌خواهد ورزش کند.

- آشنایی با مشکلات افراد چاق

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت تفکر

- مهارت حدس زدن

- مهارت بحث و گفت‌وگو

- مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی دانشی

- علاقه‌مندی به رعایت بهداشت تغذیه در فعالیت‌های ورزشی

- علاقه‌مندی به حفظ تناسب بدن

- علاقه‌مندی به داشتن اندام مناسب

و وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد

افراد سرگروه

دانشتنی‌های معلم

- تقسیم کلاس به چند گروه - توجیه گروه‌ها به مشورت

درباره‌ی سؤالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه‌ی

معلم.

هر پاسخ صحیح ۵ امتیاز خواهد داشت.

روش اجرا

به دانش‌آموزان بگوید:

معلم: در سال گذشته آموختیم که چرا آب بدن کم می‌شود

و چگونه باید آن را جبران کنیم. چه کسی به یاد دارد؟ (مشورت

و پاسخ توسط سرگروه‌ها.)

سؤال ۲- پاسخ شماره ۲

سؤال ۳- به کنترل وزن بدن، زیبایی اندام (تناسب بدن)

- حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری ها کمک می کند.

درس دوازدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه : ضربه زدن با دست و پا

هدف کلی: مهارت در ضربه زدن با دست و پا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با پا به شیء یا توپ

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست و پا به شیء یا توپ

ساکن و در حال حرکت

- آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست و پا در حال سکون

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء یا توپ در حال

سکون یا حرکت

- مهارت در ضربه زدن با پا به شیء یا توپ در حال سکون

یا حرکت

- مهارت در ضربه زدن در حال سکون

- مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن های

صحیح

- مهارت در ضربه زدن با دست به وسیله‌ی راکت، چوب

و ...

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

- علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

و وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و راکت

دانستنی‌های معلم

ضربه زدن یکی از حرکات مهارتی است. ضربه زدن با

دست و پا (ضربه با سر نیز یکی از حرکات مهارتی است ولیکن

برای سنین پایین، به دلیل احتمال بروز خطر و آسیب، به کار گرفته نمی‌شود) انجام می‌گیرد. درحین اجرای این مهارت در حالت ایستا و حرکت، به شیء یا توپ ضربه زده می‌شود.

الف - ضربه زدن با پا

نکات اساسی که هنگام اجرای مهارت بایستی رعایت

شوند:

۱- ابتدا هدف باید مشخص شود.

۲- برای تولید نیروی جنبشی، یک قدم به جلو برداشته

می‌شود.

۳- درحالی که چشم و پا در مسیر هدف با یک‌دیگر

هماهنگ‌اند، ضربه زده می‌شود.

۴- هنگام ضربه زدن، حرکت دست، موافق حرکت پا و

متناسب با دامنه‌ی حرکت پای ضربه زننده خواهد بود.

۵- پس از ضربه زدن برای هدایت کامل توپ، پا به دنبال

آن کشیده می‌شود.

برخی از ایرادهای معمولی که ممکن است حین اجرا

بروز کنند:

۱- برنداشتن یک قدم دورخیز

۲- عدم هماهنگی چشم و پا و هدف

۳- ناهماهنگی حرکت دست با دامنه‌ی حرکت پا

۴- دنبال نکردن مسیر حرکت توپ

۵- ساکن نگه داشتن بدن بلافاصله بعد از ضربه

ب - ضربه زدن با دست

نکات اساسی که باید رعایت شوند:

۱- برای ضربه زدن حالت راحت و طبیعی به خود بگیرند.

۲- نسبت به هدف به پهلو بایستند.

۳- پاها برای ایجاد تعادل به اندازه‌ی کافی باز شده، زانوها

کمی خم شوند.

۴- اگر از راکت استفاده می‌شود، آن را در دست برتر قرار دهید.

۵- دست را از آرنج به حالت عمود بر زمین خم کنید و پنجه‌ها را به طرف عقب ببرید، به طوری که آرنج به طرف زمین باشد.

۶- مسیر توپ و حرکت آن را کنترل کنید.

۷- زمانی که توپ به دست‌ها یا راکت رسید، به آن ضربه بزنید.

۸- حرکت دست را همراه ضربه ادامه دهید.

۹- وزن بدن را به پای جلو منتقل کنید.

برخی ایرادهای معمولی که ممکن است بروز کنند:

۱- چشم برداشتن از مسیر توپ و از دست دادن آن

۲- ناهماهنگی در ضربه زدن

۳- باز کردن بیش از اندازه پاها

۴- به پهلو نایستادن

۵- ضعف در تشخیص سرعت توپ یا شیء

۶- داشتن حرکات اضافی به هنگام ضربه زدن

۷- ناهماهنگی در حرکات اعضای بدن

روش اجرا

۱- ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان به عمل آورید.

از هر کدام بخواهید در حالت ایستا به توپ ضربه بزنند.

۲- مهارت را تدریس کنید.

۳- دانش‌آموزانی که مهارت را خوب اجرا می‌کنند،

به‌عنوان الگوی تدریس انتخاب کنید.

۴- دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفری یا چند نفری

تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید نحوه‌ی ضربه زدن یک‌دیگر را مشاهده کنند و ایراداتی را که می‌بینند، به کمک شما گوشزد کنند.

۵- بازی‌هایی را طراحی کنید که عنصر ضربه‌زدن در حالت ایستا در آن محور اصلی باشد، مانند:

۵-۱- دانش‌آموزان حالت ضربه زدن با پا و دست را به خود بگیرند.

۵-۲- دانش‌آموزان به هدف ساکنی ضربه بزنند.

۵-۳- دانش‌آموزان به توپ در حال حرکت ضربه بزنند.

۵-۴- دانش‌آموزان به توپ‌هایی که در جهات مختلف حرکت می‌کنند، ضربه بزنند.

۵-۵- دانش‌آموزان به توپی که برای آن‌ها ارسال شده است، با دست ضربه بزنند.

۵-۶- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با پا به آن ضربه بزنند.

۵-۷- دانش‌آموزان توپ را به بالا پرتاب کنند و با دست به آن ضربه بزنند.

۵-۸- دانش‌آموزان هنگام ضربه زدن به توپ به‌طور همزمان باید علامت‌هایی را که دوست مقابل آن‌ها نشان می‌دهد، بخوانند (مثلاً نشان دادن انگشتان برای این که فرد تعداد آن‌ها را بگوید).

۵-۹- ضربه زدن به وسیله‌ی راکت به توپ

۵-۱۰- توپی را بین دانش‌آموزان پرتاب کنید و هر دانش‌آموزی سعی کند با ضربه زدن آن را از خود دور کند.

۵-۱۱- بازی‌های ابتکاری

درس سیزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: هل دادن و تاب خوردن

هدف کلی: مهارت در هل دادن و تاب خوردن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مهارت هل دادن

- آشنایی با مهارت تاب خوردن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در هل دادن شیء متحرک

– مهارت در هل دادن شیء ثابت

– مهارت در تاب خوردن روی میله‌ی بارفیکس

– مهارت در اعمال نیرو متناسب با شیئی که هل داده

می‌شود.

– مهارت در گرفتن میله در هنگام تاب خوردن

– مهارت در به‌کارگیری اعضای بدن در تاب خوردن

حیطه‌ی نگرشی

– تمایل به یادگیری مهارت‌های پایه

– تمایل به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

– تمایل به انجام و اجرای مهارت‌ها

وسایل مورد نیاز: گچ و میله‌ی بارفیکس

ایرادهای معمولی در تاب خوردن

۱– خشک بودن حرکات به جای انعطاف داشتن و آهنگین

بودن.

۲– تاب خوردن بیش از اندازه شدید، به طوری که کنترل

بدن به هم نخورد.

۳– ترس از تاب خوردن از میله‌های بلند و حلقه‌های آویزان

روش اجرا

۱– ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان

۲– تدریس و آموزش مهارت

۳– حرکات تابی با استفاده از میله و با حمایت شما انجام

شوند.

۴– مهارت هل دادن روی شیء قابل حرکت (صندلی) و

غیرقابل حرکت توسط تک‌تک دانش‌آموزان تجربه شود. دلیل

حرکت شیء و ثابت ماندن شیء غیرقابل حرکت سؤال شود.

۵– بازی‌هایی طراحی شوند که تاب خوردن و هل دادن

عناصر اصلی آن‌ها باشند.

۶– رعایت اصول ایمنی را تذکر دهید.

۷– بازی و تمرینات ذیل پیشنهاد می‌شوند:

۷-۱– دانش‌آموزان در کنار دیوار قرار گیرند و به دیوار

نیرو وارد کنند.

۷-۲– دانش‌آموزان پشت به دیوار قرار گیرند و به دیوار

نیرو وارد (هل دهند) کنند.

۷-۳– دانش‌آموزان به آرامی دوست خود را که در مقابل

او ایستاده است، هل دهند.

۷-۴– دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند،

به آرامی تاب بخورند.

۷-۵– دانش‌آموزان در حالتی که از میله آویزان هستند،

پاها را به صورت قیچی تاب دهند.

۷-۶– بازی‌های ابتکاری

دانستنی‌های معلم

هل دادن یکی از حرکات غیرانتقالی است. در این مهارت

به شیء ساکنی اعمال نیرو می‌شود که ممکن است به حرکت درآید،

یا ساکن بماند. هنگامی که نیروی وارد بیش از نیروی شیء باشد،

شیء به حرکت درمی‌آید؛ مثل هل دادن دوست خود یا یک شیء

سبک. وقتی نیرویی که به شیء وارد می‌کنیم، کم‌تر از شیء و یا

مانع (مثل دیوار) باشد حرکت در شیء ایجاد نمی‌شود.

مهارت تاب خوردن: تاب خوردن یا چرخش بدن حول

محور دست‌ها یا یک محور خارجی اغلب با استفاده از نیروی

دست‌ها و پاها صورت می‌گیرد. در این حالت، فرد می‌تواند

دایره‌وار یا به شکل آونگ تاب بخورد. این مهارت از نوع حرکات

غیرانتقالی است. برای افزایش سرعت به هنگام حرکت دادن

بدن به جلو، می‌توان از نیروی بیشتری استفاده کرد و برای

توقف، کافی است، در هنگام بازگشت، دیگر نیرویی به آن وارد

نشود.

درس چهاردهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه
هدف کلی: کسب مهارت در برخی از شیرین‌کاری‌ها
(حرکات تقلیدی، تشبیهی و ابداعی)

اهداف جزئی: عبور از لبه‌ی جداول و روی نیمکت،
پرش با پای راست و فرود با پای چپ

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با اندام‌ها

– آشنایی با مهارت‌های پایه

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در پرش‌ها

– کسب مهارت در تعادل ایستا و پویا

– کسب مهارت در ابداع حرکات ترکیبی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب مهارت در انجام حرکات ترکیبی

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز

– در هر بازی ذکر شده است.

حلقه‌های روی زمین لی لی می‌کنند و عقب عقب به سمت دومین
چوب موازنه قدم می‌زنند.

از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از مهارت‌های
جابه‌جایی مختلف مثل جست و خیز، چهار نعل و سرخوردن تمرین
را ادامه دهند.

از هر گروه بخواهید، یک الگو برای دوی خود بسازد، آن
را یاد بگیرد و به گروه‌های دیگر بیاموزد.

پیشنهاد

از بازی‌های زیر نیز می‌توان استفاده کرد:

حرکات جابه‌جایی

وسایل مورد نیاز: سوت و بوق یا زنگ

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید. نوع
علامت دادن را به آن‌ها نشان دهید. از آن‌ها بخواهید چهار نعل
بدوند و با علامت، مسیر خود را عوض کنند. جست و خیز کنند
و با علامت به سرعت توقف کنند؛ وضعیت تعادل را حفظ کنند؛
به سمت راست و چپ سُر بخورند؛ بدن را در سطح پایین
نگه دارند؛ با استفاده از گام‌های بلند و کوتاه سُر بخورند. از
آن‌ها بخواهید، چند بار این تمرینات را تکرار کنند.

تقلید از سرگروه

از دانش‌آموزان بخواهید، از جست و خیز، چهار نعل و
سُر خوردن استفاده کنند. یکی از دانش‌آموزان به عنوان سرگروه
انتخاب می‌شود و دیگران از او تبعیت می‌کنند. از سرگروه بخواهید
مسیرها، سرعت‌ها و حرکات خود را عوض کند. از هم‌بازی‌ها
بخواهید نقش‌های خود را به نوبت عوض کنند. نزدیک هم‌بازی‌ها
بایستید. از نزدیک شاهد سرعت یا مسیر هم‌بازی‌ها باشید.

چرخش طناب

وسایل مورد نیاز: طنابی به طول ۳ متر

یکی از دانش‌آموزان در وسط دایره می‌ایستد و طناب را
در حالی که در انتهای آن چند گره زده شده است، در دست
نگه می‌دارد. او طناب را به دور دایره و به سمت پای دانش‌آموزان
می‌چرخاند. دانش‌آموزانی که دور دایره ایستاده‌اند، باید در حین

دانستنی‌های معلم

–

روش اجرا

وسایل مورد نیاز: گچ یا نوار برای خط‌کشی، ۴ عدد
مخروط پلاستیکی، ۱۰ عدد حلقه، ۲ عدد چوب موازنه و ۱۰ عدد
صندوقچه

دوی با مانع

دانش‌آموزان را در گروه‌های ۴ تا ۶ نفره در ابتدای دوی
با مانع مستقر کنید. برای هر گروه ۴ تا ۶ نفره یک دور مانع نیاز
دارید. دانش‌آموزان روی پای راست از پایین دست چوب موازنه
لی لی می‌کنند؛ از داخل حلقه‌های مرتفع می‌پرند؛ به دور
مخروط‌های پلاستیکی حرکت می‌کنند؛ روی پای چپ از داخل

عبور طناب، طوری از جای خود بپرند که گره طناب به پای آن‌ها اصابت نکند. هر دانش‌آموز که طناب به پایش اصابت کند، از دور دایره کنار می‌رود. دانش‌آموز برنده، کسی است که در پایان بازی هنوز سر جای خود ایستاده است.

به دانش‌آموزان اعلام کنید مواظب باشند طناب به دور قوزک پای آن‌ها گیر نکند تا باعث به زمین خوردن آن‌ها نشود. توجه داشته باشید دانش‌آموزی که طناب را در وسط دایره می‌چرخاند، آن را مماس با زمین و زیر پای دانش‌آموزان چرخ دهد. اگر دانش‌آموز وسط دایره نتواند به خوبی طناب را بچرخاند، بازی از جذابیت برخوردار نمی‌شود. مواظب باشید که دانش‌آموزان دور دایره از دایره خارج نشوند.

پرش از روی مانع

طناب یا روزنامه‌ی لوله شده‌ای را با نوک انگشتان دو دست در قسمت جلوی ران‌ها نگه دارید. کف دست‌ها باید رو به پایین باشند. اکنون، با حرکتی سریع و (همراه با پایین آوردن طناب) با دو پا از سوی آن بپرید.

کانگورو

وسایل مورد نیاز: یک توپ معمولی یا توپ پلاستیکی به اندازه‌ی توپ هندبال برای هر گروه
نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

با فرمان «رو» اولین نفر توپ را بین دو زانو قرار می‌دهد و با پرش جفتی به طرف علامتی که گذاشته شده است، می‌رود. بعد از چرخش به دور آن به طرف تیم خود برمی‌گردد و توپ را به نفر بعدی می‌دهد. هرگاه توپ از بین دو زانو رها شود، بازیکن باید توپ را مجدداً بین زانوهایش قرار دهد و از همان جا که توپ افتاده، به بازی ادامه دهد.

در این بازی امدادی بچه‌های کوچک‌تر بهتر است موقع رفتن به طرف هدف توپ را به جای زانو بین ران‌هایشان قرار دهند و در برگشت توپ را با دست حمل کنند.

عبور از زیر پل

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: صفی

دو نفر سر یک چوب بلند یا طنابی را می‌گیرند آن را به موازات کمر نگاه می‌دارند. (در صورت موجود بودن چوب مانع پرش ارتفاع، از آن استفاده کنید) بقیه‌ی دانش‌آموزان با مراعات نوبت از زیر آن عبور می‌کنند. بچه‌ها نباید موقع عبور هیچ جای بدنشان با مانع تماس پیدا کند. در صورت تماس، فرد از دور بازی خارج می‌شود. بعد از هر نوبت عبور بچه‌ها، ارتفاع را چندین سانتی‌متر پایین بیاورید. بازی ادامه پیدا می‌کند تا این که تنها یک نفر باقی بماند. او برنده‌ی بازی خواهد بود.

درس پانزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: مهارت در ضربه زدن با دست و پا در حال

حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مهارت ضربه زدن با دست به شیء یا توپ در

حال حرکت

– آشنایی با مهارت ضربه زدن با پا به شیء یا توپ در حال

حرکت

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در ضربه زدن به توپ یا شیء در حال حرکت

– مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن‌های

صحیح

– مهارت در ضربه زدن با دست به وسیله‌ی راکت، چوب

و... در حال حرکت

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه به یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

– علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ، راکت و بادکنک

دانستنی های معلم

– در درس ۱۳ دانستنی های مورد نیاز آمده است.

روش اجرا

۱- ارزش یابی تشخیصی از دانش آموزان در خصوص آنچه قبلاً آموزش داده شده است.

۲- تدریس مهارت ضربه زدن در حال حرکت

۳- دانش آموزان دو به دو مهارت ضربه زدن با پا و دست

را در حالت پویا با نظارت معلم انجام دهند.

۴- بازی هایی را اجرا کنید که در آن ها ضربه زدن با پا و

دست در حالت پویا، محور اصلی بازی باشد.

۵- ایرادهای احتمالی را گوشزد کنید.

بازی های پیشنهادی

۱- محوطه ای مثل زمین والیبال روی زمین ترسیم کنید.

دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و چند توپ در

اختیار آن ها قرار دهید. از آن ها بخواهید با علامت شما به توپ ها

ضربه بزنند و توپ ها را به سمت زمین مقابل ارسال کنند. به آن ها

تذکر دهید که عمل ضربه زدن را بدون مکث و متوقف کردن توپ

انجام دهند. این بازی را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید و پس از

استراحتی کوتاه مجدداً فعالیت را شروع کنید.

۲- به هر کدام از دانش آموزان بادکنکی بدهید و از آن ها

بخواهید که با علامت شما بادکنک را در هوا رها کنند و اجازه

ندهند که بادکنک با زمین تماس حاصل کند. آن ها مجازند با

دست، پا، سر و بخش های دیگر بدن به بادکنک ضربه بزنند.

۳- دانش آموزان دو به دو در مقابل یک دیگر قرار گیرند و

به وسیله ی پا و دست به توپ ضربه بزنند.

۴- دانش آموزان دو به دو در مقابل یک دیگر قرار گیرند و

یک نفر توپ را پرتاب کند و دیگری به آن ضربه بزند (یک بار با پا

و یک بار با دست)

۵- معلم نقطه ای را در زمین بازی با گچ مشخص می کند.

هر دانش آموز یک توپ در اختیار دارد، و با علامت معلم با پا به

توپ ضربه می زند آن را با خود می برد و دور محل مشخص شده

می گردد و مجدداً به جای اول باز می گردد.

۶- یک راکت و یک توپ پینگ پنگ در اختیار هر

دانش آموز قرار دهید و از آن ها بخواهید تعداد ضربات متوالی ای

که می توانند به توپ بزنند، بشمارند.

۷- به هر دو نفر دانش آموز یک توپ و یک راکت بدهید.

یکی از آن ها توپ و دیگری راکت را در دست می گیرد.

دانش آموزی که توپ را در دست دارد، آن را برای دوست خود

پرتاب می کند و فرد مقابل باید با راکت به توپ ضربه بزند. بعد از

چند بار تکرار، نقش افراد تغییر می کند.

۸- بازی های ابتکاری

درس شانزدهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه: شناخت مفاهیم از طریق حرکت

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

– آشنایی با مفاهیم جمع و منها از طریق حرکت

حیطه ی مهارتی

– کسب مهارت در اجرای حرکات انتقالی و غیرانتقالی

حیطه ی نگرشی

– علاقه به شرکت در بازی ها

– علاقه به یادگیری حرکات صحیح

و سایل مورد نیاز: گچ

دانستنی های معلم

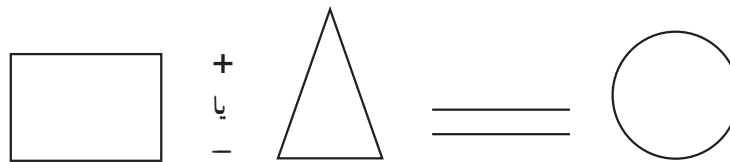
به دلیل علاقه ی دانش آموزان به بازی و فعالیت، معلم

می تواند با بهره گیری از مهارت های حرکتی در جهت آموزش

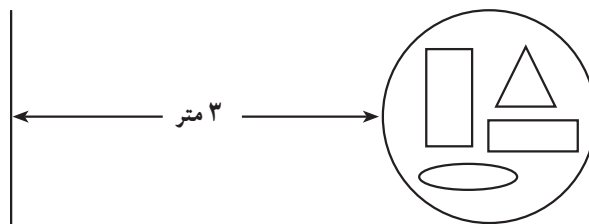
دهند. وقتی معلم می گوید (۴) هر چهار نفر باید کنار یک دیگر قرار گیرند.

۲-۳ معلم دو دایره در بخش های مختلف فضای بازی ترسیم می کند. دانش آموزان در محلی با فاصله از دایره ها قرار می گیرند. معلم از دانش آموزان می خواهد که با علامت او به سمت یکی از دایره ها بدونند. پس از این که همه ی دانش آموزان در دو دایره قرار گرفتند با پرسش و پاسخ از آن ها در خصوص تعداد نفرات کلاس، تعداد نفراتی که در هر دایره قرار گرفته اند، مفاهیم جمع و منها را تمرین کنند.

۳-۳ معلم روی زمین طرحی به شکل زیر ترسیم می کند.



دایره بدونند تعداد معینی از دانش آموزان به داخل دایره می روند. معلم می تواند روی مفهوم منها نیز بدین شیوه عمل کند.
۴- معلم از دانش آموزان می خواهد که با یک ورق باطله برای خود تویی کاغذی درست کنند. هم زمان معلم روی زمین طرح زیر را ترسیم می کند.



– چند توپ در داخل دایره قرار دارد؟ (بچه ها باید عمل جمع را انجام دهند).
– چند عدد توپ از کل توپ ها در داخل مربع قرار دارد؟ (بچه ها باید عمل منها را انجام دهند) و بدین صورت پرسش و پاسخ ادامه می یابد.

برخی مفاهیم دانشی اقدام کند. بنابراین با وسیله قرار دادن بازی و تحرک در این جهت برنامه ریزی و تلاش کنید.

روش اجرا

۱- بیان هدف از تدریس درس و این که به دانش آموزان بگویید می خواهید از طریق بازی مفاهیم جمع و منها را تمرین کنیم.

۲- از آن ها بخواهید که ایده های خود را بگویند.

۳- روش ها و بازی های پیشنهادی :

۱-۳ معلم از دانش آموزان می خواهد که در فضای اطراف محوطه ی بازی آزادانه حرکت کنند و با علامت وی و طبق دستور صادره با قرار گرفتن در کنار یک دیگر عدد خواسته شده را نمایش

معلم براساس تعداد نفرات کلاس عملیات جمع و تفریق را تمرین می کند؛ مثلاً می گوید :

۱- ۴ نفر بدونند در داخل مربع

۲- ۵ نفر بدونند داخل مثلث

۳- از دانش آموزان سؤال شود چند نفر باید به داخل

معلم از دانش آموزان می خواهد که به ترتیب توپ های کاغذی را به سمت هدف پرتاب کنند. پس از این که همه ی دانش آموزان عمل پرتاب را انجام دادند، به اتفاق معلم به دایره نزدیک می شوند و به سؤالات معلم پاسخ می دهند؛ مثلاً معلم سؤال می کند :

درس هفدهم

در فرصت‌های لازم به‌طور ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.

روش اجرا

تمرین ۱

– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید.

– برای هر گروه یک مسیر حرکت با مخروط‌هایی به فاصله‌ی

۲ متر (۵ مخروط) تعیین کنید.

– با علامت شروع، نفر اول هر گروه به شکل زیگزاگ

شروع به دویدن از بین موانع می‌کند و به خط پایان می‌رسد و پس

از آن نفر دوم هر گروه الی آخر این حرکت را انجام می‌دهند.

تمرین ۲

– دانش‌آموزان دوبه‌دو روبه‌روی یک‌دیگر می‌ایستند.

– برای هر دو دانش‌آموز خطی به طول ۱ متر روی زمین

بکشید. با صدای سوت به صورت جفت پا از روی خط می‌پرند.

این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه به‌صورت متوالی تکرار می‌شود.

تمرین ۳

– دو صندلی یا دو مخروط را به فاصله‌ی ۵ متر از یک‌دیگر

قرار دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید با علامت سوت، به‌صورت

۲ رفت و برگشت بین صندلی‌ها بدونند.

– برای ایجاد تنوع می‌توانید، فاصله‌ی بین صندلی‌ها را

کم یا زیاد کنید.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی و حرکتی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با چابکی

– آشنایی با برخی تمرینات چابکی و چالاکی بدن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تشخیص تمرینات چابکی

– مهارت در انجام برخی تمرینات چابکی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به حفظ و توسعه چابکی و چالاکی بدن

– علاقه‌مندی به انجام تمرینات ویژه چابکی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و چند مانع مخروطی

شکل یا صندلی

دانستنی‌های معلم

– تمرینات گرم کردن و اصول برگشت به حالت اولیه فعال

را رعایت کنید.

– اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی،

اجرای صحیح حرکات و فواید و اثرات تمرینات چابکی و ... را

درس هجدهم

– آشنایی با شیوه‌های مختلف جاخالی دادن

حیطه‌ی مهارتی

– مهارت در تغییر مسیر حرکت

– مهارت در چرخش بدن در حرکت

– مهارت در جلوگیری از برخورد و تصادم در فعالیت‌ها

و بازی و کارهای روزانه

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: مهارت در جاخالی دادن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

– آشنایی با مهارت جاخالی دادن

حیطه‌ی نگرشی

– رعایت و تمایل به اجرای صحیح حرکات
– علاقه‌مندی به حرکات و بازی‌های تعادلی و

شیرین‌کاری‌ها

و وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و سوت

دانستنی‌های معلم

مهارت جاخالی دادن یکی از حرکات انتقالی است. تغییر مسیر یا جاخالی دادن، حرکت تند و سریعی است که سبب می‌شود فرد با تغییر مسیر دادن از یک مانع ثابت یا متحرک عبور کند و با چرخش بدن، از آن دور شود.

نکات اساسی که بایستی رعایت شوند:

- ۱- تغییر مسیرها بایستی به سرعت انجام گیرد.
- ۲- برای اجرای بهتر مهارت، بدن باید از انعطاف مطلوبی برخوردار باشد.

برخی از ایرادهای معمولی هنگام اجرای مهارت جاخالی دادن

- ۱- خم نکردن زانوها
 - ۲- مکث طولانی به منظور تغییر مسیر دادن
 - ۳- انجام حرکات خشک و غیرطبیعی
- روش اجرا
- ۱- قبل از آموزش دانش‌آموزان، با اجرای بازی «گرگم به هوا» میزان مهارت هرکدام از آن‌ها را درجاخالی دادن ارزیابی کنید.
 - ۲- دانش‌آموزان یا دانش‌آموزی را که مهارت بیشتری

دارد، به عنوان الگوی تدریس خود انتخاب کنید و حرکات آن‌ها را به دانش‌آموزان دیگر نشان دهید.

۳- مهارت را آموزش دهید.

۴- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید. یک گروه بازی «گرگم به هوا» را انجام دهد و گروه دیگر حرکات جاخالی دانش‌آموزان را زیر نظر گرفته و شمارش کند.

۵- در صورت لزوم در حین بازی، توضیحات تکمیلی را ارائه کنید و ایرادهای احتمالی را گوشزد کنید.

۶- بازی‌هایی را اجرا کنید که مهارت جاخالی دادن رکن اصلی آن باشد، مثل:

۶-۱- دانش‌آموزان در حالت دویدن با شنیدن صدای سوت معلم به‌طور ناگهانی تغییر مسیر دهند.

۶-۲- در حالی که یکی از دوستان در مقابل دیگری ایستاده است، بدن خود را به یک سمت متمایل کند و سریعاً از جهت مخالف از مقابل وی عبور کند.

۶-۳- در حالی که یکی از دانش‌آموزان سعی می‌کند، دیگری را لمس کند، آن دانش‌آموز با حرکات جاخالی مانع از تماس دست وی با بدن خود می‌شود.

۶-۴- سعی کنند وارد محوطه‌ای که مشخص شده و یک نفر به عنوان نگهبان در جلوی آن ایستاده است، بشوند. با استفاده از حرکات سریع قبل از این که نگهبان فرد را لمس کند وارد آن محوطه شوند.

۶-۵- اجرای بازی‌های «گرگم به هوا»، «دست رشته» و «وسطی».

درس نوزدهم (قسمت اول)

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی دانش‌آموزان با اندازه‌های میز و صندلی و طرز درست نشستن روی صندلی و استفاده از میز
- آشنایی دانش‌آموزان با شیوه‌ی درست حمل اشیا

جلسه: دانشی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با وضعیت‌های بدنی

اهداف جزئی

– آشنایی دانش‌آموزان با فرم‌های بدنی درست در هنگام فعالیت بدنی (حالت‌های ایستاده)

– آشنایی و آگاهی دانش‌آموزان از وضعیت‌های مختلف بدنی در هنگام ورزش

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در حفظ و نگهداری بدن در حالات مختلف نشستن و فعالیت

– کسب مهارت در حمل صحیح اشیا

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب و حفظ تندرستی از طریق پرهیز از

انجام کارها و حرکات خطرناک

وسایل مورد نیاز: لوحه‌های آموزشی

دانستنی‌های معلم

۱– با استفاده از روش حل مسئله و سؤال و جواب مطالب کتاب (پوستر) را تدریس کند.

۲– هنگام بحث با دانش‌آموزان، می‌تواند از وجود آن‌ها به عنوان یک الگو همانند شکل‌های داخل کتاب استفاده کند.

۳– جواب‌های درست را (شکل‌هایی که حالت درست را نشان می‌دهند) علامت‌گذاری کنند.

۴– برای این که کلاس نشاط‌انگیز باشد و خسته‌کننده نشود، می‌توان از بازی‌های مختلف جهت تفهیم بهتر مطالب استفاده کرد و آن‌ها را به فعالیت نیز واداشت.

۵– فرم‌های درست را به شکل تمرینی در کلاس اجرا کنند.

۶– از آن‌ها خواسته شود آن چه که فراگرفته‌اند، از این به بعد رعایت و آن‌ها را به والدین و اعضای خانواده نیز نشان دهند.

۷– در درس ۱ مربوط به لوحه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی، ایستادن و فعالیت بدنی، هدف این است که فرم درست و بهتر را در حالات مختلف به دانش‌آموزان بیاموزیم و تفاوت‌ها را گوشزد کنیم؛ مثلاً فرم ایستادن در درون دروازه‌ی فوتبال برای دریافت یک سوت با فرم ایستادن در صف و یا پرتاب توپ بسکتبال تفاوت می‌کند و این تفاوت‌ها را دانش‌آموزان باید بفهمند. در صورت لزوم از دانش‌آموزان بخواهید همانند شکل‌های صفحه‌ی

۲ حالت بگیرند تا عملاً بتوانند پاسخ سؤال انتهای صفحه را بدهند.

۸– در ادامه‌ی درس، نشستن – اندازه‌ی میز و صندلی،

هدف این است که به دانش‌آموزان کمک کنید تا در انتخاب میز و صندلی خود اطلاعاتی کسب کنند و از آثار و مضرات استفاده از میز و صندلی‌های نامناسب آگاهی پیدا کنند. به آن‌ها بیاموزید که با شرایط ذیل میز و صندلی خود را انتخاب کنند:

الف – میز باید حداقل نصف قد آن‌ها ارتفاع داشته

باشد.

ب – صندلی باید حداقل یک سوم قد آن‌ها ارتفاع داشته

باشد.

ج – نشیمنگاه صندلی 10° تا 15° درجه شیب رو به جلو

داشته باشد تا با استفاده از یک بالش‌تک کوچک بتوان سُر خوردن فرد را خنثی کرد. سطح میز باید 15° – 10° درجه نسبت به افق و به سمت فرد شیب داشته باشد. در این صفحه شکل سمت راست پایین صفحه تقریباً تصویر درستی را ارائه کرده است و میز و صندلی مناسب فرد است. در تصویر بالا میز و صندلی نامناسب انتخاب شده‌اند و در شکل سمت چپ پایین نیز میز و صندلی‌ها بزرگ‌تر از قد دانش‌آموز هستند.

۹– در صفحه‌ی کتاب دانش‌آموز (درس ۳: راه رفتن –

حمل اشیا) هدف این است که آگاهی لازم درباره‌ی راه رفتن درست و حمل کیف یا اشیا را فراهم کنید و همچنین مشکلاتی را که در صورت عدم رعایت اصول در هنگام راه رفتن و حمل اشیا به وجود می‌آیند، از راه پرسش و پاسخ و یا اجرای عملی به آن‌ها تفهیم شود. درخصوص حمل کیف مدرسه بهترین حالت حمل آن به صورت کوله‌پشتی است که البته قرار گرفتن درست کوله در پشت، تناسب بین کیف و قد دانش‌آموز نیز باید گوشزد شود. در شکل بالا سمت راست کودکی که به شکل غلط کیف را حمل می‌کند، نشان داده شده است و در بقیه‌ی حالت‌ها شکل درست حمل کیف نمایش داده شده است. در تصویر بالا سمت چپ، دانش‌آموز سمت راست کیف خود را به شکل درست در پشت کمر خود قرار نداده است. اگر دانش‌آموزان در طی درس به این نتیجه‌گیری رسیدند که در صورت عدم رعایت اصول، مشکلات ساختاری پیدا کرده و زودتر خسته می‌شوند، هدف درس برآورده شده است.

۱۰- در صفحه‌ی ۵ (شکل صحیح بدن هنگام ورزش) هدف این است که دانش‌آموزان از شکل‌های درست بدنی در اجراهای ورزشی آگاهی پیدا کنند. (حداقل رشته‌های ورزشی رایج در مدرسه). نکته‌ی مهم این است که دانش‌آموز بی‌برد و تجربه کند، در ورزش یک حالت ثابت و بی‌حرکت وجود ندارد و در هر لحظه و بنا به شرایط تغییر خواهد کرد. لازم است که فرم‌های درست مهارت‌های پایه‌ای ورزش‌های رایج را به دانش‌آموزان نشان دهید (مثلاً شکل ساعد زدن و پنجه زدن در والیبال، پرتاب توپ در بسکتبال، حالت شوت زدن در فوتبال و ...).

خودآزمایی

از طریق اجرای عملی و فراهم کردن یک جعبه همانند شکل صفحه‌ی ۶ از دانش‌آموزان در یافتن پاسخ درست کمک بگیرید و به همه‌ی دانش‌آموزان اجازه دهید که روش خود در

بلندکردن اجسام را به نمایش بگذارند و شما با کمک سایر دانش‌آموزان اشتباهات احتمالی را گوشزد و روش درست را بیاموزید. اگر دانش‌آموزان یک حرکت را نادرست تشخیص می‌دهند، دلایل خود را بیان کنند. به هر حال در زیر صفحه در دو بخش جداگانه باید شماره‌ی تصاویری که روش درست و نادرست را نشان می‌دهند، ذکر گردد. شماره‌ی ۲ حالت‌های درست و شماره‌های ۱، ۳، ۴ و ۵ حالت‌های نادرست را نشان می‌دهند.

❖ البته اگر شکل ۱ اصلاح شود، در کتاب توضیح داده شده است.

روش اجرا

در این درس سعی شود به همراه تدریس کتاب، دانش‌آموزان عملاً درگیر درس شوند و با تجربه‌ی حالات مختلف پاسخ‌های لازم را ارائه کنند. همراه کردن بازی با آموزش، یادگیری را تسهیل می‌کند.

درس نوزدهم (قسمت دوم)

جلسه: دانشی

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: شناخت برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با زمان توقف فعالیت ورزشی

- آشنایی با ابزار و وسایل خطرآفرین هنگام بازی و ورزش

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت تفکر

- مهارت حدس زدن

- مهارت بحث و گفت‌وگو

- مهارت در برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در ورزش

وسایل مورد نیاز: کتاب، لوحه، کاغذ و قلم به تعداد

سرگروه‌ها

۵۴

دانشتنی‌های معلم

تقسیم کلاس به چند گروه، توجیه گروه‌ها به مشورت درباره‌ی سؤالات و پاسخ‌گویی توسط سرگروه پس از اجازه معلم

روش اجرا

معلم: آیا فردی که بیمار است، می‌تواند بازی کند؟ چرا؟

پاسخ: خیر

۱- حتی تب و سرماخوردگی می‌تواند هنگام ورزش به کار منظم قلب لطمه بزند و به آن فشار بیاورد.

۲- بازی در هنگام بیماری، شدت آن را افزایش می‌دهد.

معلم: بچه‌هایی که بیمار هستند چه کار باید انجام دهند؟
پاسخ:

۱- تا پایان بیماری در بازی شرکت نکنند.

۲- کسانی که بیمارند، حتماً به معلم خود اطلاع دهند.

۳- برای ورزش و شرکت در کلاس تربیت بدنی از پزشک

اجازه بگیرند.

اشاره به صفحه‌ی ۱۸ کتاب درسی.

معلم: در سال گذشته با برخی از وسایل خطرناک که نباید به هنگام ورزش کردن به همراه داشته باشید، آشنا شدید.

سؤال: این وسایل چه بودند و چه خطراتی را به وجود می‌آورند؟

پاسخ:

۱- انگشتر، دستبند، گوشواره، ساعت، گردن‌بند، مداد، خودکار و هرچیز نوک‌تیز و برنده. این وسایل ممکن است به ما و دیگران برخورد کند و باعث آسیب شود.

۲- عینک، ممکن است در اثر برخورد توپ و دست بازیکن دیگری بشکند و به چشم ما آسیب برساند.

۳- اگر بند کفش ما باز باشد ممکن است زیر پای خودمان و یا دیگران بماند و به زمین بخوریم.

۴- خوردن آدامس و یا شکلات هنگام بازی می‌تواند خطرناک باشد، چون ممکن است وارد راه‌های تنفسی شده، موجب خفگی شود.

۵- وجود تیر دروازه‌ی هندبال و غیره در حیاط. در هنگام بازی باید مراقب اطراف خود باشیم تا به آن‌ها برخورد نکنیم. همچنین آویزان شدن از تیر دروازه‌ی هندبال ممکن است منجر به سقوط آن و آسیب رسیدن به ما و دیگران شود. (با استفاده از تصاویر)

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱- به علت بیماری و یا شکستگی یکی از اعضای بدن که بیماری ما را بیشتر می‌کند.

سؤال ۲- گردن‌بند، ساعت، انگشتر، مداد، کفش غیرورزشی

درس بیستم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: مهارت در ضربه زدن با دست و پا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با ضربه‌هایی که در حد بالاتر از کمر و سر هستند.

حیطه‌ی مهارتی

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در بالاتر از حد کمر

- مهارت در ضربه زدن با دست به شیء در حد بالاتر از سر

- مهارت در بهره‌گیری از حرکات بدن در ضربه زدن

- مهارت در بهره‌گیری از وسایل (راکت، چوب و ...)

در زدن ضربات بالاتر از کمر و سر

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه به یادگیری در اجرای مهارت‌های حرکتی پایه

- علاقه به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و طناب

دانستنی‌های معلم

- دانستنی‌های مورد نیاز در درس سیزدهم آمده است.

روش اجرا

۱- از دانش‌آموزان بخواهید انواع ضربه زدن را که قبلاً آموخته‌اند، اجرا کنند.

۲- در این جلسه روی ضربه زدن به توپ و شیء که در حد بالاتر از کمر و حتی سر قرار دارد، تمرین شود.

بازی‌های پیشنهادی

۱- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در کنار دیوار قرار گیرند و با علامت معلم به هوا جهش کرده، با دست به بالاترین نقطه‌ای که می‌توانند ضربه بزنند. بررسی کنید که کدام دانش‌آموز بالاترین نقطه را لمس می‌کند.

۲- هر دانش‌آموز بادکنکی را در اختیار می‌گیرد سعی می‌کند در محدوده‌ی زمانی که معلم مشخص می‌کند، بادکنک را با ضربات بالای سر در هوا نگه دارد.

۳- هر دو دانش‌آموز یک توپ در اختیار دارند. یکی

توپ را پرتاب می کند (بالای سر دوست خود) و فرد مقابل بدون درنگ به آن توپ ضربه می زند، سپس وظایف تغییر می کند.

۴- چند دایره در روی زمین رسم می شود و دانش آموزان در این چند دایره تقسیم می شوند و هر گروه یک بادکنک در اختیار می گیرد. با علامت معلم، دانش آموزان هر گروه سعی می کنند با ضربات دست بادکنک را در هوا نگه دارند. هر گروهی که بادکنک او از دایره خارج شود و یا به آن ضربه ای پایین تر از حد کمر بزند، بازی را ادامه نمی دهد. آخرین گروهی که بیشتر از دیگران بادکنک را در بالای سر حفظ کرده باشد، برنده معرفی

می شود.

۵- با استفاده از طناب فضای مثل زمین والیبال آماده می شود. دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و در دو طرف طناب قرار می گیرند. معلم تویی را در اختیار آن ها قرار می دهد و آن ها باید با پاس دادن به یک دیگر (البته توپ پایین تر از حد کمر نباید بیاید) توپ را به زمین مقابل ارسال کنند. هر تیم می تواند حداکثر پنج ضربه به توپ بزند.

۶- بازی های ابتکاری

درس بیست و یکم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات در مهارت های پایه
هدف کلی: کسب مهارت در برخی از شیرین کاری ها
(حرکات تقلیدی، تشبیهی، ابداعی مربوط به رشته های ورزشی)

اهداف جزئی: مهارت در اجرای پرش

حیطه ی دانشی

- آشنایی با انواع مهارت های پرش

حیطه ی مهارتی

- کسب مهارت در انواع پرش ها

- کسب مهارت در ترکیب مهارت ها

حیطه ی نگرشی

- علاقه مندی به اجرای مهارت های ترکیبی
وسایل مورد نیاز: در هر بازی ذکر شده است.

دانستنی های معلم

-

روش اجرا

فعالیت با طناب بلند

وسایل مورد نیاز: طناب بلند

دانش آموزان را به صورت یک صف مستقر کنید. دو نفر طناب را، آهسته از سمتی به سمت دیگر حرکت می دهند و نفرات

دیگر در کنار طناب می ایستند و به نوبت از روی آن می پرند. از دانش آموزان بخواهید جاهای خود را تغییر دهند و افراد گرداننده ی طناب نیز فرصت تمرین و پرش از طناب را داشته باشند.

پرش جفت پا و رفت و برگشت

در حالی که هر دو پا نزدیک هم قرار دارد، دانش آموزان یک بار از روی طناب پرش می کنند. در حالی که هر دو پا نزدیک هم قرار دارد، دانش آموزان با یک جهش رفت و برگشت «پرش سنگین، پرش سبک» در هر نوبت از روی طناب می پرند.

حرکت از جلو و پشت طناب

دانش آموز از روی طنابی که به سمت او می چرخد، می پرد و بار دیگر از پشت طناب به بیرون می رود. از دانش آموزان بخواهید به تمرین از روبه پشت طناب پردازند، سپس جای آن ها را تغییر دهید. در حالی که سرود می خوانید ۲، ۴، ۶ و ۲۰ بار از روی طناب بپرید (تعداد خطاها را بشمارید).

پیشنهاد

به جای تمرینات ذکر شده در بخش محتوای آموزشی می توان از این بازی ها هم استفاده کرد.

عبور از دست ها

به دانش آموزان بگویید:

دست ها را گره کنند و جلوی بدن بگیرند. بدن را به جلو خم کنند و از روی دست های گره خورده، ابتدا پای راست و

زانوهای خود را به کف دست‌ها رسانده و به شکل صندلی درآورند. این عمل را تکرار کنند و هر بار بالاتر بپرند.

اگر بمانی، برنده می‌شی

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: دایره یا مربع هر گروه در داخل دایره‌ای قرار می‌گیرد. با علامت مربی بازی شروع می‌شود و هریک از افراد سعی می‌کند دیگری را به وسیله‌ی هل و فشار دادن از درون دایره خارج سازد. نفری که از دایره خارج شود، بازنده و آخرین نفری که در دایره مانده است، برنده‌ی بازی شناخته خواهد شد.

سپس پای چپ را عبور دهند.

پرش پائینه

به دانش‌آموزان بگویید:

به سمت بالا بپرند و سعی کنند در حالت پرش، پاشنه‌ها را به بالا و پهلو آورده و آن‌ها را با هر دو دست لمس کنند.

صندلی هوایی

به دانش‌آموزان بگویید:

بایستند و در حالی که پاها از یک‌دیگر باز هستند و دست‌ها به طرف جلو و در ارتفاع قرار دارد، به هوا بپرند و سعی کنند

درس بیست و دوم

۲- کشش‌ها را همواره از شدت و زمان کم، به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید آثار تمرینات کششی، شیوه‌ی صحیح انجام تمرینات کششی و نکات ایمنی و ... را در حین یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات و فشار آوردن بیش از حد به دانش‌آموزان پرهیز کنید و آن‌ها را نسبت به عواقب آن آگاه کنید.

۵- در صورت وقوع هرگونه آسیب احتمالی، عمل کشش متوقف و آسیب‌دیدگی بررسی شود.

روش اجرا

حرکت اول: کشش عضلات ساق پا - عضلات ران - دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار صافی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند:

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده یک پای خود را از زانو به عقب خم کنند و پنجه‌ی پا را با دست موافق بگیرند و به سمت بالا حرکت دهند تا در عضلات ساق پا کشش ایجاد شود. پس از ۱۰ تا ۱۵ ثانیه پای بعدی را مورد کشش قرار دهند.

۲- در حرکت بعدی دانش‌آموزان پا را از زانو به عقب

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی تمرینات

کششی

- آشنایی با برخی از تمرینات کششی جهت انعطاف‌پذیری

عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات

مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات کششی

- انگیزه در انجام تمرینات کششی قبل از حرکات ورزشی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

دانستنی‌های معلم

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و

مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند

و درجه حرارت بدن بالا رود.

خم کنند و مچ پا را با دست موافق بگیرند. سپس از مفصل ران پای خود به سمت عقب حرکت دهند تا در عضلات چهار سر ران کشش ایجاد شود. این حرکت را به مدت ۳ تا ۱۵ ثانیه ادامه دهند، سپس پای بعدی را مورد کشش قرار دهند.

۳- دانش‌آموزان در یک ستون با فاصله‌ی یک دست از دیوار می‌ایستند. سپس با بدن کاملاً کشیده به طرف دیوار متمایل شده، کف دست‌ها را به دیوار تکیه می‌دهند (پاشنه‌ی پاها از زمین جدا نمی‌شود). ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند تا عضلات پشت

ساق پا کاملاً کشیده شود.

حرکت دوم: کشش عضلات تنه

۱- دانش‌آموزان روی شکم می‌خوابند. کف دست‌ها را در طرفین بدن روی زمین (تشک) قرار می‌دهند. بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند و به سمت بالا و عقب قوس می‌دهند. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث کنید. تا عضلات سینه‌ای، شکمی، چهارسر ران و ساعد کشیده شود.

درس بیست و سوم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با واژه‌ی استقامت عضلانی

۲- آشنایی با برخی تمرینات ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

۱- توانایی تشخیص تمرینات استقامت عضلانی

۲- توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

۲- ایجاد انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

دانش‌تنی‌های معلم

۱- به مطالب درس نهم مراجعه شود.

روش اجرا

حرکت اول: استقامت عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در یک ستون با فاصله‌ی یک دست روی

زمین می‌نشینند. درحالی که از دست‌ها در پشت به حالت تکیه‌گاه

استفاده می‌کنند، حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند:

۱- به دست‌ها تکیه کرده، پاها را از زمین جدا می‌کنند و

حرکت قیچی را در عرض انجام می‌دهند. این حرکت را ۵ تا ۱۰

مرتبه تکرار می‌کنند.

۲- حرکت قبلی را به صورت قیچی در طول و به صورت

بالا و پایین انجام می‌دهند. (۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار)

۳- به حالت نشسته روی زمین، دست‌ها را تکیه داده،

پاها کاملاً به جلو کشیده می‌شود. با علامت معلم پاها از زمین

جدا شده مفصل زانو و ران جمع و باز شود. (۱۰ تا ۱۵ مرتبه

تکرار)

۴- به حالت حرکت قبلی روی زمین نشسته، با علامت

معلم پاها از زمین جدا می‌شود و حرکت پای دوچرخه را به مدت

۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌دهند.

حرکت دوم: استقامت عضلات بالاتنه

۱- دانش‌آموزان را با توجه به تعداد به چند دسته تقسیم

کنید.

۲- از هر گروه می‌خواهیم به نوبت روبه‌روی دیوار به

فاصله‌ی یک دست از دیوار بایستند. به سمت دیوار متمایل شوند

و کف دست‌ها را روی دیوار قرار دهند و درحالی که بدن کشیده

و صاف است، آرنج‌ها را خم کرده، سینه را به دیوار نزدیک کنند

و به حالت شنای سوئدی ۱۰ مرتبه این حرکت انجام شود.

۳- دانش‌آموزان به فاصله‌ی یک دست روی زمین

می‌نشینند و پاها کشیده و ثابت‌رو به جلو قرار می‌گیرد. با علامت معلم تویی را با دو دست گرفته از یک طرف بدن در مسیر نیم‌دایره

از بالای سر به طرف دیگر بدن می‌برند و دوباره به جای اول برمی‌گردانند. این حرکت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار می‌شود.

درس بیست و چهارم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی و حرکتی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

- آشنایی با برخی تمرینات استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

- توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

- توانایی انجام برخی تمرینات استقامتی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات استقامتی

- انگیزه برای توسعه و بهبود وضعیت قلبی - عروقی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب

دانستنی‌های معلم

۱- از دانش‌آموزان بخواهید سرعت و ریتم خود را تنظیم

کنند و هماهنگ با هم به دویدن ادامه دهند.

۲- از دانش‌آموزان بخواهید در حین دویدن فاصله‌ی خود

را با نفر جلویی تنظیم کنند.

۳- اطلاعات و نکات لازم درباره‌ی چگونگی دویدن و

تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دویدن و نحوه‌ی تنفس، اصول

حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و

پاها و وضعیت بدن در هنگام دویدن و اصول نکات ایمنی و ... را

درحین و یا فواصل تمرینات به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

۴- دویدن به شکل راه رفتن تند یا دویدن آرام صورت

می‌گیرد و سعی شود تا پایان زمان مشخص در دویدن توقف به‌وجود

نیاید.

۵- از دانش‌آموزان درباره‌ی وضعیت قلبی - تنفسی خود

از جمله تغییرات ضربان قلب، تعداد تنفس، تغییرات دما و ... قبل

و بعد از تمرین بازخورد گرفته و در مورد فواید و آثار تمرینات

استقامتی مختصری توضیح دهید.

۶- به اصل تفاوت فردی توجه کنید و از دانش‌آموزان

بخواهید در انجام حرکات سخت احتیاط کنند.

روش اجرا

۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صفی با توجه به

تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند.

۲- با علامت معلم به صورت آرام و دوی نرم، به دور

زمینی که در حیاط مدرسه برای دویدن مناسب باشد، می‌دوند.

۳- دویدن نرم به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

۴- پس از اتمام دویدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون

این که صف را به هم بزنند، پشت سرهم به راه رفتن ادامه دهند.

دست‌ها را بازکنند در حالت سربالا نفس عمیقی بگیرند، سپس

خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. چند مرتبه این عمل را

تکرار کنند تا ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها کاهش یابد.

- همان‌طور که دانش‌آموزان راه می‌روند، با علامت معلم

هر گروه آماده می‌شوند و به ترتیب حرکات زیر را انجام می‌دهند:

۱- دانش‌آموزان پشت به مسیر حرکت (ابتدای زمین بازی)

می‌ایستند و با فرمان معلم برمی‌گردند و طول مسیر زمین (بسکتبال)

را می‌دوند.

۲- یک رشته کش به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از سطح زمین

و به طول ۸ متر می‌کشند و هر گروه به نوبت ۱۰ تا ۱۵ مرتبه پرش

جفت زیگزاگ از روی آن انجام می‌دهند.

۳- دانش‌آموزان مسیر ۲۰ متری از پیش تعیین شده را

می‌دوند در انتهای مسیر تویی را که در دست معلم است، با پرش

لمس می‌کنند.

درس بیست و پنجم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه

هدف کلی: کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات و

مهارت‌های پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- آشنایی با بازی‌های ورزشی

- آشنایی با مهارت‌های پایه

حیطه‌ی مهارتی

- انجام ترکیبی مهارت‌های پایه در بازی‌ها

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام ترکیبی مهارت‌های پایه در بازی‌ها

وسایل مورد نیاز: در هر بازی ارائه شده است.

دانستنی‌های معلم

-

روش اجرا

انواع حرکات

دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.

از آن‌ها بخواهید:

خود را بالا بکشند و با صدای طبل خود را روی زمین

بیندازند.

این حرکت را:

- با سرعت تکرار کنند.

- به آهستگی تکرار کنند.

- وانمود کنند که عروسک خیمه‌شب‌بازی هستند و

عروسک‌گردان، بندهایشان را برای این که بلند شوند، بالا می‌برد

و ناگهان بندهایشان پاره می‌شود.

- مچ دست‌ها، دست‌ها، سر، شانه‌ها و پاهایشان را به

زمین بیندازند.

- بدنشان را به حالت‌های مختلف بکشند و با علامت

روی زمین بیفتند، بدنشان را جمع کنند.

- وانمود کنند که قطعه‌ای یخ در حال آب شدن هستند.

- از دانش‌آموزان بخواهید حرکات زیر را بدون وقفه و به

دنبال هم تکرار کنند.

- چهار قدم راه بروند، بدنشان را به طرف بالا بکشند و

سپس به طرف پایین کوتاه کنند؛ قدم بزنند، قدم بزنند، قدم بزنند،

قدم بزنند، بدنشان را به طرف بالا بکشند، بدنشان را به طرف پایین

کوتاه کنند.

- با پرش لی لی یا جست و خیز حرکت را تکرار کنند.

- شکل سطح متوسط را به خود بگیرند.

- هر بار که صدای طبل را می‌شنوند، حرکت جدیدی را به

شما نشان دهند. (مثلاً: پهن، باریک، بزرگ و کوچک شوند)

- تا وقتی که دانش‌آموزان به ساختن اشکال می‌پردازند،

طبل بزنید.

- چهار قدم راه بروند و سپس بدنشان را بلند، متوسط و

کوتاه کنند.

- با پرش، لی لی و جست و خیز حرکت را تکرار کنند.

- سطوح: حرکات در ارتفاعات مختلفی یعنی بلند، متوسط

و کوتاه انجام می‌شود (به عنوان مثال: ایستادن روی انگشتان پا،

ایستادن معمولی و چمباتمه زدن).

- به زمین افتادن: از دانش‌آموزان بخواهید، روی زمین

بیفتند، بگذارند جاذبه‌ی زمین آن‌ها را به سمت پایین بکشد، تصور

کنند که هیچ استخوانی در بدنشان نیست.

- از آن‌ها بخواهید، بپرند و با پاهای خود سه چیز متفاوت

بسازند. پاها را از هم بازکنند و به هم بچسبانند، جلو و عقب

بگذارند، به صورت ضربدر روی هم قرار دهند.

– تکرار کنند، چند حرکت دیگر با پا را نشان دهند.

پرش

وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای

مربع شکل – یک وسیله هشداردهنده

دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.

از آن‌ها بخواهید:

– بپرند و روی پا فرود آیند.

– بپرند و اشکال مختلفی را با استفاده از دست‌ها، در

جلو، طرفین و روی سر درست کنند.

– با استفاده از پاها و دست‌ها شکل‌های مختلفی بسازند.

از جای خود ۱۰ بار به بیرون بپرند.

– با ۱۰ پرش به جای خود برگردند.

– از آن‌ها بخواهید، به صورت عقب عقب، ۱۰ بار بپرند،

سپس به راست و چپ بپرند.

لی‌لی

وسایل مورد نیاز: برای هر دانش‌آموز یک جای

مربع شکل – یک وسیله هشداردهنده

دانش‌آموزان را در مربع‌های پراکنده مستقر کنید.

از آن‌ها بخواهید:

– لی‌لی کنند و با همان پا فرود آیند.

– روی پای راست لی‌لی کنند؛ روی پای چپ لی‌لی کنند.

– روی پای راست لی‌لی کنند و بچرخند. روی پای چپ

لی‌لی کنند و بچرخند.

– لی‌لی کنند و با دست‌ها و پای آزاد، شکل بسازند.

هل دادن و کشیدن

– دانش‌آموزان را به صورت پراکنده مستقر کنید.

– هل دادن و کشیدن را توضیح و نشان دهید.

هل دادن: هل دادن به معنای فشار دادن قسمتی از بدن با

زور به یک شیء و به منظور جابه‌جا کردن آن شیء از یک نقطه به

نقطه‌ی دیگر است.

کشیدن: کشیدن به معنای به کارگیری نیرو به منظور حرکت

دادن یک شیء به سمت بدن است.

از آن‌ها بخواهید:

– با یک دست، دو دست، یک پا، دو پا و سر هل بدهند.

– با به کار بردن این اندام شیء را بکشند.

– شیء سنگینی را به سمت جلو، پایین و از پهلو هل دهند.

– با سرعت یا به آهستگی هل دهند و بکشند.

– با حرکات پر قدرت هل دهند.

– درحالی که شیء را می‌کشند، حرکت را تکرار کنند.

– چهار قدم راه بروند، روی زمین بیفتند. درحالی که به

سمت پایین خود را کوتاه کرده‌اند، شیء را هل بدهند و بکشند.

امدادی چیدن و برچیدن

وسایل مورد نیاز: قطعات چوب

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس به دو گروه تقسیم می‌شود و به موازات هم در دو

ستون پشت خط شروع می‌ایستند. در فاصله‌ی ۶ متری هر ستون

دایره‌هایی به قطر نیم متر که از یک‌دیگر یک متر فاصله دارند،

روی زمین کشیده می‌شود.

در کنار هر خط شروع به تعداد دایره‌ها توپ یا چوب

استوانه‌ای شکل یا قوطی‌های حلبی قرار می‌دهیم. با فرمان مربی

افراد اول هر ستون یکی از اشیای کنار خط شروع را برمی‌دارند

و با سرعت به سمت دایره‌ی اولی می‌دوند. آن را داخل دایره قرار

می‌دهند و به سرعت برمی‌گردند و دست خود را به نفر بعدی زده،

خود به آخر ستون می‌روند. نفر بعدی نیز مانند او یکی دیگر از

اشیا را برمی‌دارد و به سرعت در دایره‌ی دوم قرار می‌دهد. بازی

همچنان ادامه می‌یابد تا تمام اشیای داخل دایره‌ها قرار گیرند (چیدن).

این بار کسی که آخرین شیء را در دایره‌ی آخر قرار می‌دهد، به

مجرد مراجعت نفر بعدی باید حرکت کند و شیء داخل اولین دایره

را با خود بیاورد. این عمل مرتب توسط افراد بعدی انجام می‌گیرد

تا کلیه‌ی اشیای داخل دایره‌ها جمع‌آوری گردد (برچیدن) بازی

ادامه می‌یابد و برنده گروهی است که زودتر امدادی خود را به

پایان برساند.

مقررات

۱- تا نفر دهنده دست نفر بعدی را لمس نکند، او حق

حرکت ندارد.

۲- افراد ستون باید همیشه پشت خط شروع قرار بگیرند.

۳- اشیا حتماً باید در وسط دایره قرار بگیرد.

۴- تعداد دایره‌ها و اشیاء بستگی به تعداد افراد کلاس دارد.

طناب‌بازی

وسایل مورد نیاز: دو عدد طناب بازی

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس به دو گروه تقسیم می‌شود. هر گروه دارای یک طناب است. بازی به این ترتیب شروع می‌شود که افراد اول هر گروه با طناب زدن تا فاصله‌ی معینی که قبلاً تعیین شده، می‌روند و برمی‌گردند و طناب را به نفر بعدی گروه خود می‌دهند و خود به آخر صف می‌روند. گروهی که زودتر امدادی خود را به پایان برساند، برنده شناخته می‌شود.

امدادی

کلاس به چند گروه مساوی تقسیم می‌شود و در پشت خط به شکل ستون قرار می‌گیرند. افراد جلوی ستون در فاصله‌ی پنج قدمی می‌ایستند و بدن را به جلو خم نموده، دست‌ها را به زانو می‌گیرند و سر را کاملاً پایین می‌آورند. با فرمان مربی نفر دوم هر

ستون حرکت می‌کند و با دست گذاشتن به پشت نفر جلویی به صورت پرش جفت از روی او می‌پرد و در پنج قدمی (نقطه‌ای که قبلاً تعیین شده) مثل نفر اول بدنش را خم می‌کند. نفر سوم ستون از روی دو نفر می‌پرد و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا نفر آخر از روی همه‌ی افراد ستون خود بپرد. گروهی برنده بازی است که زودتر امدادی خود را به پایان برساند.

مقررات

- ۱- بدن افراد باید کاملاً خمیده و دست‌ها برای استحکام، زانوها را محکم بگیرد.
- ۲- افراد ثابت باید موقع پرش افراد خود بی حرکت باشند.
- ۳- افراد پرنده موقع پرش باید دست‌ها را آرام به پشت نفر خمیده بگذارند.
- ۴- حتی الامکان گروه‌ها باید هم قدم و هم وزن باشند.
- ۵- به محض رسیدن نفر قبلی به نقطه‌ی تعیین شده، نفر بعدی حق حرکت را دارد.