

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

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	تمرین سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان
درس اول	مهارتی	آمادگی جسمانی – استقامت قلبی – عروقی (استقامت عمومی)
درس دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی – انعطاف‌پذیری
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی – سرعت عکس‌العمل
درس چهارم	مهارتی	پاس بسکتبال
درس پنجم	مهارتی	پاس هندبال
درس ششم	مهارتی	دریافت بسکتبال
درس هفتم	مهارتی	دریافت هندبال
درس هشتم	دانشی	قسمت اول: اهداف تربیت بدنی، ابعاد عاطفی تربیت بدنی قسمت دوم: شناخت رشته‌های ورزشی – فواید ورزشی
درس نهم	مهارتی	شوت بسکتبال
درس دهم	مهارتی	شوت هندبال
درس یازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی – سرعت عکس‌العمل
درس دوازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی – استقامت عضلات بالاتنه
درس سیزدهم	مهارتی	شوت سه‌گام بسکتبال
درس چهاردهم	مهارتی	شوت سه‌گام هندبال
درس پانزدهم	مهارتی	فورهند بدمینتون
درس شانزدهم	مهارتی	بک‌هند بدمینتون
درس هفدهم	دانشی	قسمت اول: آمادگی جسمانی – جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی قسمت دوم: بهداشت و تغذیه – نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن
درس هجدهم	مهارتی	سرویس ساده و اسمش بدمینتون
درس نوزدهم	مهارتی	استارت ایستاده
درس بیستم	مهارتی	استارت نشسته
درس بیست و یکم	دانشی	قسمت اول: حرکات پایه؛ قسمت دوم: ایمنی در ورزش
درس بیست و دوم	مهارتی	شناخت توانایی‌های حرکتی
درس بیست و سوم	مهارتی	مهارت بسکتبال، عبور دادن توپ از بین پاها
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی
درس بیست و پنجم	مهارتی	مهارت‌های بدمینتون (حفظ توپ در هوا)
درس بیست و ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی – عروقی)

جلسه: مهارتی

عنوان درس: تمرین سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان
هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی
حیطة‌ی شناختی: آگاهی از نحوه‌ی سازمان‌دهی
حیطة‌ی مهارتی: کسب مهارت در اجرای روش‌های مختلف سازمان‌دهی
حیطة‌ی نگرشی: ایجاد تمایل به مشارکت در فعالیت‌های گروهی

دانستنی‌های معلم

اطلاعات ارائه شده در کتاب در مورد سازمان‌دهی

روش اجرا:

۱- پس از آماده شدن دانش‌آموزان، معلم می‌تواند به ارزش‌یابی تشخیصی از اطلاعات، مهارت و همچنین تجربه‌ی دانش‌آموزان در گروه‌بندی و سازمان‌دهی، اقدام کند.
۲- معلم با توجه به تعداد دانش‌آموزان کلاس، از آنان می‌خواهد که برای انجام دادن فعالیت‌های زیر در چند گروه تقسیم شوند.

۱-۲- برای یک بازی بدون وسیله؛ مانند بازی اتومبیل یا هواپیما (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۲- برای یک بازی با وسیله‌ای ساده؛ مانند یک تکه روزنامه (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۳- برای یک بازی دو گروهی؛ مانند فوتبال یا هندبال (به اجرای مقررات رشته‌ی مربوط از نظر تعداد نفرات توجه شود).

۲-۴- برای یک بازی سه گروهی؛ مانند بازی «پیاپی جا نمونی» (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۵-۲- برای یک بازی چهار گروهی؛ مانند بازی قلاب

شدن.

۳- معلم از دانش‌آموز بخواهد در قالب بازی به اشکال زیر گروه‌بندی شوند. توصیه می‌شود شرایطی فراهم آید که دانش‌آموزان برای قرار گرفتن در گروه مورد نظر، مسافتی را بدون راه بروند یا حتی با پرش طی کنند.

۱-۳- به تعداد مساوی در محل‌های مشخص شده قرار گیرند؛ (رسم اشکال هندسی در محل‌های مختلف).

۲-۳- گروه‌هایی براساس رنگ لباس ورزشی خود تشکیل دهند.

۳-۳- گروه‌هایی براساس اندازه‌ی قد خود تشکیل دهند.

۴-۳- گروه‌هایی براساس کم بودن یا پر بودن سر تشکیل دهند.

۵-۳- گروه‌هایی براساس راست دست یا چپ دست بودن تشکیل دهند.

تذکر: لازم است معلم راهنمایی‌ها و توصیه‌های ایمنی را هنگام بازی به دانش‌آموزان گوشزد کند.

۴- معلم از دانش‌آموزان بخواهد برای اجرای مهارت‌های زیر گروه تشکیل دهند و با هم رقابت کنند.

۱-۴- گروه دونه (دویدن مسافتی مشخص)

۲-۴- گروه پرنده (طی کردن مسافتی مشخص با پرش)

۳-۴- گروه لی‌لی (طی کردن مسافتی مشخص با لی‌لی کردن)

۴-۴- گروه پا پهلوی (طی کردن مسافتی مشخص با حرکت پا پهلوی [سر خوردن])

۵- دانش‌آموزان برای یک فعالیت امدادی، گروه‌بندی شوند و فعالیت را اجرا کنند؛ مثلاً طی کردن مسافتی مشخص به دو صورت دویدن امدادی. در این فعالیت، هر فرد از هر گروه موظف است مسافت مشخصی از مسیر را طی کند.

درس اول

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: ارتقای استقامت عمومی (قلبی - عروقی)

هدف های جزئی: حیطة شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاهی از تمرینات استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی: کسب استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی نگرشی: علاقه‌مندی به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: سوت، متر، طناب بازی، مانع

۶۰ سانتی متری

روش اجرا:

- از دانش‌آموزان بخواهید که پشت به مسیر حرکت

درس دوم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان

هدف های جزئی: حیطة شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاهی از تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی: ایجاد و تقویت توانایی انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

روش اجرا:

● دانش‌آموزان به صورت گروهی و منظم رو به معلم

می‌ایستند. پاها را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و همراه با خم کردن

پاها و تنه به سمت جلو، کف دست‌ها را روی زمین قرار می‌دهند؛

سپس، زاویه‌ی زانو‌ها را باز می‌کنند و پاها را به حالت کاملاً

کشیده در می‌آورند. در این حالت، کف دست‌ها باید کاملاً با

زمین تماس داشته باشد. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند و حرکت

را دوباره انجام می‌دهند.

بنشینند؛ با صدای سوت برخیزند و رو به مسیر برگردند و مسافت

۳۰ متر را بدونند.

- از دانش‌آموزان بخواهید که مسافت ۲۰ متر را با

طناب‌زدن بدونند.

- در یک مسیر رفت و برگشت ۹ متری، دو مانع به ارتفاع

۶۰ سانتی متری و به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر قرار دهید. از

دانش‌آموزان بخواهید که در مسیر رفت با راه رفتن سریع و خزیدن،

از زیر موانع عبور کنند و در برگشت، با دویدن از روی موانع،

مسافت را طی کنند.

- دانش‌آموزان پشت سر هم آهسته می‌دوند؛ با صدای

سوت مربی، نفر آخر ستون خود را به سرعت به جلوی ستون

می‌رساند و همین عمل تا نفر آخر کلاس تکرار می‌شود.

● دانش‌آموزان زانوی یک پای خود را روی زمین

می‌گذارند و پای مخالف را در جلوی بدن به حالت کشیده قرار

می‌دهند و می‌کوشند فاصله‌ی دو پا را از هم زیاد کنند. حدود

۱۰ تا ۱۵ ثانیه در آخرین دامنه‌ی حرکتی مفصل لگن مکث

می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالت ایستاده، یک پا را از ناحیه‌ی

زانو خم می‌کنند؛ با دو دست، زانوی آن پا را می‌گیرند و پا را

داخل شکم جمع می‌کنند. در این حالت، سر و سینه رو به بالا

قرار می‌گیرد و پای دیگر خم نمی‌شود. این حالت را ۱۰ تا ۱۵

ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و این کار را با

پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان یک پا را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و در

حالت ایستاده با دست موافق، میچ همان پا را می‌گیرند و سعی

می‌کنند ران را به سمت عقب فشار دهند. این حالت را ۲۵ - ۲۰

ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و کشش را روی

پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان به پشت می‌خوابند؛ پای چپ را مستقیم از مفصل لگن خم می‌کنند و به سمت بالا می‌آورند و با دست چپ می‌گیرند. آن‌گاه طوری که زانوها خم نشود، آن را به سمت سینه می‌کشند. در این حالت، پای دیگر به زمین چسبیده است، پشت کاسه‌ی زانو با زمین تماس دارد و از زمین بلند نمی‌شود. این حالت کشش را مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه می‌دارند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و حرکت را روی پای دیگر انجام می‌دهند. در این حالت، سه مرتبه پاها را به طور متناوب عوض می‌کنند.

● دانش‌آموزان پاها را از زانو خم می‌کنند. باسن را روی ساق پا قرار می‌دهند و به حالت دو زانو، روی زمین می‌نشینند. روی پاها باید روی زمین قرار گیرد. سپس، به نرمی به پشت می‌خوابند و دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده در می‌آورند. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند و حرکت را دوباره انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان با باسن روی زمین می‌نشینند و دو پای خود را به جلو دراز می‌کنند. آن‌گاه بدون این که زانوها خم



جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بالا بردن سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آگاهی از تمرینات سرعت عکس‌العمل

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد توانایی لازم برای ارتقای سطح

سرعت عکس‌العمل

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد و تقویت علاقه به حفظ و ارتقای

آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز: سوت

روش اجرا:

از دانش‌آموزان بخواهید که در گروه‌های سه نفری، پشت

شوند، بالاتنه را از ناحیه‌ی کمر به جلو خم کرده و دست‌ها را در کف پاها به هم قلاب می‌کنند. در این حالت، سر و سینه را به زانوها نزدیک می‌کنند و می‌کوشند آن‌ها را به زانوها بچسبانند. این حالت کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، به حالت اول برمی‌گردند و این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالی که روی زمین نشسته‌اند، پاها را از جلو، به سمت کنار بدن در دو طرف تا حد امکان باز می‌کنند و با خم کردن بالاتنه از ناحیه‌ی کمر، ابتدا سر و سینه را به ران پای راست نزدیک می‌کنند و تا حد ممکن، سر و سینه را به زانو می‌چسبانند. آن‌گاه، با دست‌ها مچ پا را می‌گیرند و به این حرکت کمک می‌کنند؛ بدون این که پای دیگر جمع شود یا از جای خود حرکت کند. این کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، می‌چرخند و این تمرین را روی پای دیگر، انجام می‌دهند. این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

سر هم قرار گیرند. از گروه اول بخواهید در حالی که به طرف عقب گام برمی‌دارند، توجه خود را بر فرمان معلم متمرکز کنند؛ با علامت سوت معلم، برگردند و در مسافت ۲۰ متری از پیش تعیین شده شروع به دویدن کنند. گروه‌های دیگر نیز این حرکت را به همین شکل انجام دهند. در این حرکت، معلم می‌تواند مسافت و جهت‌ها را با توجه به فضا و موقعیت حیاط مدرسه تغییر دهد.

دانش‌آموزان را به گروه‌های چهار نفری تقسیم کنید. در فاصله‌ی ۳۰ تا ۳۵ متری، سه ایستگاه ایجاد یا دایره‌ای ترسیم کنید. گروه‌ها به نوبت با فرمان معلم در خط شروع، حرکت «بشین پاشو» را انجام می‌دهند و با سوت معلم، شروع به دویدن به سوی ایستگاه‌ها می‌کنند. نفر آخر از دور خارج می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: پاس بسکتبال

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک پاس

بسکتبال

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد یا تقویت مهارت پاس بسکتبال

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

پاس سینه‌ی دو دستی: هماهنگی اندام‌های بدن و حرکت

پای جلو، فشار روی پای عقب، حرکت سریع دست به سمت جلو

(این حرکت تا نوک انگشتان ادامه پیدا می‌کند) به حرکت توپ

سرعت می‌بخشند. در این حالت، انگشتان تا جایی روی توپ اثر

می‌گذارند که کف دست‌ها به طرف خارج و پایین چرخش پیدا

کنند و انگشتان شست در مرحله‌ی آخر به طرف کف زمین

نشانه‌گیری شوند.

مسیر پرواز باید مستقیم و به موازات زمین بازی باشد.

نوآموز باید در ابتدای حرکت پاس، توپ را در یک حرکت

دایره‌ای به طرف پایین و جلو ببرد و آن‌گاه، دست‌ها را بکشد و

راست کند. این نوع شروع، البته از سرعت پاس می‌کاهد اما از

اشتباهاتی که به یادگیری غلط منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند.

بازیکنان پیشرفته این حرکت را به‌طور کلی کنار می‌گذارند.

نوآموز هنگام اجرای این حرکت باید احساس کند گویا دست‌هایش

به طرف جلو پرتاب می‌شود. کلیه‌ی حرکات پاس دادن را می‌توان

به این‌گونه خلاصه کرد:

– قدم به جلو، دست‌ها به طرف جلو کشیده، انگشتان

شست به طرف پایین.

– پاس سینه‌ی دو دستی اغلب به عنوان پاس سینه‌ی مستقیم

در حالت ایستاده یا در حالت حرکت، انجام می‌گیرد. نوع دیگر

پاس سینه که اغلب مشاهده می‌شود، پاس سینه‌ی دو دستی به

عنوان پاس زمینی است. طبق قاعده، این نوع پاس در حالت

ایستاده اجرا می‌شود؛ زیرا ایستادن دقت پاس را بالا می‌برد.

پاس سینه‌ی دو دستی، به عنوان پاس از روی سر، به خصوص

در مقابل مدافعانی که پوشش فشرده‌ای را تدارک دیده‌اند، مناسب

است. این نوع پاس در بازی مدرن، رفته‌رفته اهمیت بیشتری

پیدا می‌کند.

– اگر پاس سینه‌ی دو دستی در حالت دو به طرف جلو

نباشد و از نظر پاس‌دهنده، پاس به طرفین باشد، باید جهت

قرارگرفتن بالاتنه‌ی پاس‌دهنده نیز تغییر کند. بالاتنه در این جا به

طرف پهلو و به سمت‌گیرنده، چرخش پیدا می‌کند؛ به طوری که

هر دو دست به یک اندازه کشیده می‌شوند.

– گروه‌های سه نفره تشکیل دهید و به هر گروه یک مربع به

ابعاد $3/60$ متر اختصاص دهید. بازیکن شماره‌ی ۱ به بازیکن

شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد. بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ

را بگیرد و مانع عبور این پاس‌ها شود. باید نوع پاس‌های ارسالی

را مشخص کرد و اندازه‌ی زمین بازی را هم متناسب با آن‌ها در

نظر گرفت. پس از آن که بازیکن شماره‌ی ۳ جلوی توپ را گرفت

و آن را دریافت کرد، خودش پرتاب‌کننده می‌شود. اگر یک بازیکن

اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، می‌تواند

پس از یک بار مانع شدن از پاس با توپ، در این بازی شرکت

جوید.

پاس دادن و دویدن در گروه‌های سه یا چهار نفره:

پاس‌دهنده‌ی پاس‌های قوسی و زمینی به یک هم‌بازی داده و فوراً

به طرف (جای) او می‌رود.

پاس دادن در حال دو، در مقابل دیوار: بازیکن در مقابل

دیوار می‌دود؛ توپ را از فاصله‌ی ۵ متری در حال دو به دیوار

می‌زند و می‌گیرد. او این کار را چند بار تکرار می‌کند.

پاس دادن در حالت دو روی یک مربع: بازیکنان روی

زوایای یک مربع به ضلع ۷ متر قرار دارند. بازیکن شماره‌ی ۱

توپ را به بازیکن شماره‌ی ۲ که در حال دویدن است، پاس

می‌دهد؛ او توپ را متوقف می‌کند و آن را فوراً به بازیکن شماره‌ی ۳ که در حال حرکت است، پاس می‌دهد و به همین ترتیب ادامه می‌دهند. هر بازیکن بعد از پاس دادن، پشت ردیف بعدی قرار می‌گیرد.

پاس دادن در نیم‌دایره: ۶ بازیکن به صورت نیم‌دایره در مقابل یک بازیکن ایستاده‌اند. بازیکن پاس‌دهنده بدون آن که سر خود را بچرخاند، توپ را به بازیکن پاس می‌دهد که زودتر از همه دستش را بلند کند.

دو بازیکن صاحب توپ، کنار هم ایستاده‌اند و روی قوس نیم‌دایره، یک بازیکن دیگر قرار دارد. آن‌ها به طور متناوب، توپ را بلند، نیمه‌بلند و کوتاه پاس می‌دهند و بعد از هر بار پاس دادن، یک قدم به پهلو برمی‌دارند تا به نزدیکی بازیکن دریافت‌کننده‌ی پاس برسند. بعد از آن، به همین ترتیب برمی‌گردند. بازیکن دریافت‌کننده‌ی توپ اجازه ندارد سرش را برگرداند.

پاس دادن و به دنبال توپ دویدن در دایره و در جاگیری آزاد: توپ همیشه به صورت چرخشی، به بازیکنی که در مرکز دایره قرار دارد، پاس داده می‌شود. بازیکن پاس‌دهنده به طرف پشت بازیکن دریافت‌کننده می‌دود. جهت پاس دادن، آزاد است؛ یعنی، پاس‌دهنده می‌تواند به دلخواه، به هر بازیکنی پاس دهد. اگر این تمرین را با دو توپ انجام دهیم، سرعت کار بیشتر می‌شود و انتظارات بیشتری از بازیکنان می‌رود.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: پاس هندبال

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: کسب آگاهی از تکنیک پاس هندبال

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد مهارت پاس هندبال

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک

رشته‌های مختلف ورزشی

پاس دادن و فرار کردن: هر بازیکن پاس‌دهنده، پس از پاس دادن به طرف دیگر دایره، می‌دود و یک نقطه‌ی خالی شده را پر می‌کند.

فرم‌های تمرینی برای به‌کارگیری پاس دادن — هدف‌گیری و زمان‌سنجی صحیح در موقعیت‌های نزدیک به بازی.

اگر پاس دادن‌ها در فرم‌های تمرینی (که توضیح داده شد) در حالت درجا انجام گیرد، دریافت توپ باید در حال حرکت انجام پذیرد و دوباره پاس داده شود.

پاس دادن از حالت درجا به یک بازیکن در حال دو: بازیکن شماره‌ی ۱ که در حالت ساکن است، توپ را به بازیکن شماره‌ی ۲ که در حال دو است، پاس می‌دهد. او نیز در حال حرکت، آن را به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد. هر بازیکن پس از پاس دادن به پشت ردیف بعدی می‌رود.

پاس دادن در حال دو، رو به روی یک‌دیگر: یک درجه مشکل‌تر کردن تمرین؛ بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را به بازیکن شماره‌ی ۲ که در مقابل او در حال دویدن است، پاس می‌دهد و پشت ردیف دیگر قرار می‌گیرد. در این فرم تمرینی، می‌توان انواع مختلف پاس‌ها را به کار گرفت.

پاس دادن دو نفره در حالت حرکت: بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را در حال حرکت به بازیکن شماره‌ی ۲ و به همین ترتیب به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد.

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس
روش اجرا:

پرتاب توپ به یار: بازیکنان در دو صف قرار می‌گیرند و هر صف به دو قسمت تقسیم می‌شود. آن‌گاه، روبه‌روی هم به فاصله‌ی ۶ متر قرار می‌گیرند و هر یک توپ را به نفر روبه‌روی خود پاس می‌دهد. هر بازیکن پس از پرتاب توپ، به انتهای نیمه‌ی مقابل صف خود می‌رود.

تیمی پیروز است که اولین بازیکنش توپ را زودتر بگیرد.

پاس دادن به یار به حالت ضرب درمی با دو: بازیکنان دو تیم، روی دو قطر یک مربع در چهار رأس قرار می گیرند. بازیکنان هر تیم، توپ را به بازیکنان مقابل خود پاس می دهند و خود، در انتهای ردیف بازیکنان تیم خود قرار می گیرند. تیمی قهرمان است که اولین بازیکنش توپ را زودتر به دست آورد.

پرتاب کردن توپ به دیوار و گرفتن آن: بازیکنان در گروه های دو نفری رو به دیوار می ایستند. بازیکن جلویی، توپ را به سمت دیوار پرتاب می کند و بازیکن عقبی آن را می گیرد. بعد از چند بار تکرار این کار، افراد جاهای خود را عوض می کنند.

ادامه ی تمرین

۱- بازیکن جلویی، تویی را که بعد از برخورد با زمین بلند شده است، می گیرد.

۲- بازیکن عقبی، تویی را که بعد از برخورد با دیوار، به زمین هم برخورد کرده است، می گیرد.

۳- بازیکن عقبی، تویی را که بعد از برخورد به هدف روی دیوار آمده است، دریافت می کند.

پاس یک دستی با پرتاب ضربه ای با گام شتاب دهنده: قدم های جهشی را بچه ها به خوبی می شناسند و در بیشتر بازی های



جلسه: مهارتی

عنوان درس: دریافت بسکتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

آموزشگاهی

هدف های جزئی: حیظه ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه ی شناختی: آشنا کردن دانش آموزان با تکنیک پاس

بسکتبال

حیظه ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک دریافت

بسکتبال

حیظه ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته های مختلف ورزشی

خود از آن استفاده می کنند. به همین سبب، بهتر است از آغاز آموزش هندبال، قدم های سرعتی و شتاب دار، با جهش تمرین شود. ترتیب قدم ها بدین صورت است: راست، راست، چپ.

شروع حرکات: در شروع حرکت، بازیکن با پای راست، یک قدم به طرف جلو برمی دارد. پا باید طوری حرکت کند که شانه ی چپ بازیکن، به طرف مسیر پرتاب، متمایل شود. قدم دوم بازیکن، قدم لی لی پای راست است؛ در حالی که پای چپ نیز در همین اثنا جهت ایجاد تکیه گاه برای بدن، به جلو می آید.

هم زمان با برداشتن قدم دوم و پیش از قدم سوم، دست صاحب توپ کشیده می شود. همان طور که گفته شد، بازیکن قدم سوم را برای ایجاد تکیه گاه برمی دارد؛ بدین صورت که با پای چپ، یک قدم بزرگ برمی دارد (پا به طرف داخل) و پایش را محکم روی زمین می گذارد. هم زمان با گذاشتن پای چپ روی زمین، حرکت دست برای پرتاب آغاز می شود. هر چه قدم سوم پر قدرت تر برداشته شود، قدرت توپ نیز، هنگام پرتاب بیشتر می شود. البته پرتاب هنگامی به بهترین نحو انجام می پذیرد که بازیکن با برداشتن قدم پر قدرت سوم، همه ی شتاب و نیروی بدنش را به بالاتنه و دست خود منتقل کند. وزن بدن را می توان به وسیله ی پای راست که بعد از پرتاب جلو می آید، گرفت و خنثا کرد.

وسایل مورد نیاز: توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش آموزان کلاس

روش اجرا:

دریافت توپ: بازیکن دریافت کننده ی توپ وقتی متوجه

می شود که می خواهند به او پاس بدهند، دست های خود را به طرف توپ می کشد؛ یک قدم به طرف توپ می رود و آن را می گیرد. دست ها در این حال، به صورت قیف یا سبد درآمده و به طرف عقب خم شده اند. انگشتان دست ها کمی کج و به طرف بالاتر قرار دارند. هم زمان با لمس توپ، قسمت های بالای انگشتان، توپ را از بالا، پشت و اطراف احاطه می کنند. انگشتان شست، مانع سُرخوردن توپ در فضای داخل انگشتان می شوند.

بازیکن پس از دریافت، با خم کردن دست‌ها فوراً توپ را به طرف بدن به سمت عقب می‌کشد. سه مرحله‌ی مختلف خیلی سریع با هم انجام می‌شوند و سرعت توپ در حال پرواز، کم است.

انواع مختلف دریافت‌ها: در هنگام دریافت توپ‌هایی که در ارتفاع بالای سر به طرف گیرنده می‌آیند، دست‌ها به طرف عقب خم نمی‌شوند بلکه در امتداد بالا کشیده می‌شوند و وضعیت دست‌ها را برای دریافت چنین توپ‌هایی شکل می‌دهند. دست‌ها در هنگام دریافت توپ، به طور محسوس خم نمی‌شوند بلکه کمی به سمت عقب جا خالی می‌دهند و فشار توپ را کم می‌کنند. آن‌گاه، توپ در حالت قرارگیری اصلی به طرف بدن آورده شود. اگر توپ با ارتفاع کم از سطح زمین به طرف انگشتان بیاید، دست‌ها و انگشتان به طرف پایین و انگشتان شست به طرف بالا نشانه‌گیری می‌کنند. تنها در بعضی موقعیت‌ها باید توپ را با یک دست گرفت؛ مثلاً، هنگامی که توپ در محوطه‌ای تنگ یا نیمه پوشش داده شده به طرف بازیکن سانتر پاس داده می‌شود اما در بیشتر موارد گرفتن توپ، با دو دست امکان‌پذیر است و آن را باید دو دستی گرفت؛ زیرا به این ترتیب، حرکات بعدی بازی، مانند پاس دادن، دریبل کردن، پرتاب کردن یا گول زدن بهتر و آسان‌تر انجام می‌شوند. گرفتن توپ به شکل موفقیته‌آمیز و با تکنیک صحیح، شرط اصلی برای اعمال بعدی بازی با توپ هستند. هرگاه توپ به شکل نادرست گرفته شود، ادامه‌ی بازی مشکل یا غیرممکن می‌شود.

پاس دادن و دریافت کردن: گروه‌های سه‌تایی تشکیل دهید و برای هر گروه، جایی به شکل مربع به ابعاد $3/60$ متر در نظر بگیرید. بازیکن شماره‌ی ۱ به بازیکن شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد؛ در این میان، بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ را بگیرد و



جلسه: مهارتی

عنوان درس: دریافت هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

مانع این پاس‌ها شود. نوع پاس‌های ارسالی را می‌توان مشخص کرد و اندازه‌ی زمین بازی را متناسب با آن در نظر گرفت. بازیکن شماره‌ی ۳ پس از این که جلوی توپ را گرفت و آن را دریافت کرد، خودش پرتاب‌کننده می‌شود. اگر یک بازیکن اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، او هم می‌تواند پس از یک بار مانع شدن پاس با توپ، در این بازی شرکت جوید.

پاس دادن دو نفر در مقابل دیوار: تمرین‌کننده به فاصله‌ی یک تا دو متر، رو به دیوار می‌ایستد. هم‌بازی او که پشت سرش قرار دارد، توپ را با زوایا و شدت‌های مختلف به دیوار پرتاب می‌کند. تمرین‌کننده، توپ‌های برگشته از دیوارها را می‌گیرد و بعد از چرخیدن، به هم‌بازی خود برمی‌گرداند.

پاس کاری دو نفره با یک بازیکن مخالف: دو بازیکن توپ را بین خود پاس کاری می‌کنند؛ در حالی که نفر سوم مسیر مستقیم پاس را سد می‌کند. دریافت‌کننده‌ی پاس باید جهت پاس را به پاس‌دهنده نشان دهد (با بلند کردن دست و رهایی از سایه‌ی پوششی)؛ آن‌گاه توپ را مهار کرده و پاس را به‌طور دقیق دریافت کند. او اجازه دارد فقط دو قدم به طرف پهلو بردارد.

پاس‌دهنده در مقابل یک ردیف بازیکن: در مقابل پاس‌دهنده، تا پنج بازیکن روی یک خط به صورت فشرده در کنار یک‌دیگر ایستاده‌اند و تقریباً ۵ متر با پاس‌دهنده فاصله دارند. بازیکن شماره‌ی ۲ یک توپ در دست دارد و آن را به بازیکن شماره‌ی ۱ پاس می‌دهد، بازیکن شماره‌ی ۱ آن را به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد و به همین ترتیب، این تمرین ادامه می‌یابد و بازیکن پاس‌دهنده، توپ را به بازیکنی که دست خود را زودتر بلند کرده است، پاس می‌دهد.

حیطه‌ی شناختی: آگاهی از تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از

محافظت کردن از دیوار: بازیکنان تیم A برای محافظت

از دیوار خودی، می‌کوشند از برخورد توپ‌های تیم مقابل به این دیوار، جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B می‌توانند توپ را تا نیمه‌ی زمین بین خود پاس‌کاری کنند و دیوار تیم مقابل را تا ارتفاع ۲ متری بزنند. بعد، بازیکنان تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند. هر بازیکن یک بار حق پرتاب توپ را دارد.

محافظت از زمین بازی: بازیکنان تیم A در یک نیمه‌ی

زمین تقسیم می‌شوند و سعی می‌کنند از تماس توپ با کف زمین خود جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B توپ را تا نیمه‌ی زمین بین خود پاس‌کاری کرده و سعی می‌کنند آن را تا ارتفاع ۲ متری دیوار طوری بزنند که در بازگشت به زمین برخورد کند. سپس، تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند.

هر بازیکن یک بار حق پرتاب دارد.

حفاظت از دروازه: پنج متر جلوتر از خط جبهه، توری

به ارتفاع ۲ متر نصب می‌شود و بازیکنان تیم می‌کوشند از این دروازه حفاظت کنند. بازیکنان تیم B توپ را بین خود پاس‌کاری می‌کنند و سعی دارند آن را از روی تور، طوری به دیوار مقابل پرتاب کنند که در بازگشت، گل شود. هر بازیکن دوبار حق پرتاب دارد. در ادامه، بازیکنان دو تیم جاهایشان را عوض می‌کنند.

دویدن با دریافت پاس از هر دو طرف

الف: بازیکنان روی یک خط روبه‌روی یک‌دیگر

می‌ایستند. در قسمت چپ و راست نیز، دو بازیکن پاس‌دهنده قرار می‌گیرند.

بازیکن A توپ را به بازیکن شماره ۱ پاس می‌دهد و بعد

از دریافت، آن را به بازیکن شماره ۲ پاس می‌دهد. پس از دریافت دوم، او توپ را به بازیکن B پاس می‌دهد و خود به انتهای ردیف B می‌رود و تمرین به همین صورت ادامه پیدا می‌کند.

ب: بازیکنان در یک ردیف پشت سرهم قرار می‌گیرند؛

در قسمت چپ و راست، چهار بازیکن پاس‌دهنده قرار می‌گیرند. بازیکن، توپ را به ترتیب به بازیکنان شماره ۱، ۲، ۳ و ۴ پاس می‌دهد. سپس، از پشت سر آن‌ها به حالت دریبل برمی‌گردد؛

توپ را به نفر بعدی می‌سپارد و خود در انتهای ردیف قرار می‌گیرد. بعد از انجام این فعالیت توسط تمامی بازیکنان، پاس‌دهنده‌ها عوض می‌شوند.

دریافت توپ‌هایی که ارتفاع آن‌ها تا حد سینه و سر یا

بلندتر است: برای دریافت توپ‌هایی با ارتفاع مختلف، همان کارها و تمرین‌های قبلی انجام می‌شود اما باید توجه داشت که گرفتن توپ‌هایی که در ارتفاع سینه و سر قرار دارند، به دلایل زیر آسان‌تر است.

● توپ در کنترل دائمی چشم‌هاست.

● دست‌ها که به طرف توپ متمایل شده‌اند، در دید بازیکن

است؛ به طوری که او در همه حال می‌تواند با مشاهده‌ی دست‌های خود، حالت آن‌ها را تغییر دهد یا تصحیح کند.

● حالت دست‌ها برای گرفتن توپ به صورت دو دستی

بسیار مناسب است (از لحاظ فرم استخوان‌بندی).

شروع حرکات: در حالت اصلی، بازیکن، دست‌ها را

آزادانه به طرف توپ دراز کرده و آرنج را کمی خم می‌کند و کف دست‌ها را به جلو می‌آورد. انگشتان خم شده، متمایل به بالا حالت می‌گیرند. انگشتان شست دو دست باید با هم تماس پیدا کرده و با انگشتان اشاره، شکلی شبیه به قلب درست کنند.

کف دست‌ها باید حالت گردی توپ را به خود بگیرند و

انگشتان شست در عقب و نزدیک‌تر از سایر انگشتان به بازیکن قرار گیرند؛ به طوری که امکان رد شدن و در رفتن توپ از دست، به حداقل برسد. در این حالت، انگشتان دست که کمی به

بالا متمایل شده‌اند، اولین تماس را با توپ پیدا می‌کنند. توپ، بعد از برخورد با نوک انگشتان، می‌چرخد و به طرف پایین می‌آید و به این ترتیب، به راحتی در دست، جا می‌گیرد. انگشتان در حد

امکان باید کشیده باشند تا بتوانند سطح بیشتری از توپ را در اختیار بگیرند. چرخش توپ در کف دست، به وسیله‌ی انتهای دست‌ها گرفته می‌شود.

برای کسب اطمینان از این که آیا توپ را به طور صحیح

در دست‌های خود گرفته‌اید، آن را به گچ آغشته کنید. پس از دریافت توپ، کف و انتهای دست‌های شما باید با گچ سفید شده باشند. در لحظه‌ی دریافت توپ، دست‌ها به عقب کشیده می‌شوند؛ بدین ترتیب، سرعت توپ، کاهش می‌یابد و توپ تا نزدیکی سینه

درس هشتم

می‌رسد. برای گرفتن توپ‌های پر قدرت، بهتر است هنگام دریافت آن، یک قدم به عقب بردارید تا فشار توپ‌های پر قدرت، کمتر به دست‌هایتان وارد شود. اکنون دو دست در حدود ارتفاع سینه به بدن نزدیک شده‌اند و بازیکن بهترین حالت را برای ادامه‌ی بازی، حرکت سریع و پرتاب توپ به دروازه دارد.

در مورد توپ‌های با ارتفاع زیاد نیز همان‌طور عمل می‌کنیم؛ با این تفاوت که دست‌ها به طرف بالا کشیده می‌شوند و با لمس توپ، آن را به طرف سینه، به پایین می‌کشیم. برای دریافت صحیح توپ سعی می‌کنیم با گرفتن نیروی آن هنگام برخورد با دست، صدایی شنیده نشود.

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی - ابعاد عاطفی و الهی

تربیت بدنی

هدف کلی: آگاهی از برخی اهداف تربیت بدنی

هدف‌های جزئی: حیطة شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة شناختی: آشنایی با ابعاد الهی و عاطفی تربیت بدنی

حیطة مهارتی: کسب مهارت در گفت‌وگو، تفکر و

حدس زدن

حیطة نگرشی:

- ایجاد علاقه به هدف‌های تربیت بدنی

- ارزش تلقی کردن هدف‌های تربیت بدنی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌های آموزشی اهداف تربیت بدنی

آماده‌سازی: در سال چهارم گفتیم که بعضی تنها هدف

تربیت بدنی را قوی تر شدن اندام‌های بدن می‌دانند؛ در حالی که

چنین نیست. یادگیری و آموزش مهارت‌ها، تعاون و همکاری،

دوست‌یابی، تلاش برای انجام وظیفه، مسئولیت‌پذیری و بسیاری

موارد دیگر در کنار داشتن اندام مناسب و نیرومند از اهدافی

است که برای تربیت بدنی برشمرده می‌شود. دانش و آگاهی هم در

تربیت بدنی جایگاه مهمی دارد. ما باید از دانش ورزش‌های مختلف

آگاه باشیم؛ در غیر این صورت، ممکن است به جای بهره‌مند

شدن از فواید ورزش، از آن آسیب ببینیم.

ارائه‌ی مطالب: در ادامه‌ی مطلب سال گذشته، اهداف

دیگری از هدف‌های تربیت بدنی به شما معرفی می‌شود. به نظر

شما تربیت بدنی چه ارتباطی با وظایف دینی و مذهبی ما می‌تواند

داشته باشد؟

پاسخ: بدن نیرومند در انجام دادن عبادت‌ها و تکالیف

دینی به ما کمک می‌کند. عبادت‌هایی مانند نماز، حج و جهاد با

داشتن بدنی نیرومند بهتر انجام می‌شود.

در دعای کمیل می‌خوانیم: «خداوندا، اندام‌های بدن مرا

برای خدمت به خودت، نیرومند گردان.» پس، مشخص می‌شود

که در دین مبین اسلام، نیرومند شدن برای انجام دادن خدمت در

راه خداوند اهمیت دارد.

در تصویر دوم دو دانش‌آموز را می‌بینید که پس از مسابقه

با هم دست می‌دهند؛ یکی از آن‌ها پیروز و دیگری مغلوب شده

است. برداشت شما از این تصویر چیست؟ کدام هدف تربیت

بدنی را می‌توان در این تصویر مشاهده کرد؟

پاسخ: هدف از مسابقه، تلاش تا حدّ توان برای رسیدن به

هدفی مشخص است. نکته‌ی مهم، انجام دادن مسئولیت و

وظیفه‌ای است که برعهده‌ی ورزش‌کار گذاشته می‌شود. ورزش‌کار

ممکن است سخت تلاش کند اما پیروز نشود؛ این مسئله اهمیت

چندانی ندارد. این امکان نیز وجود دارد که فرد یا تیمی، امروز در

مسابقه‌ای پیروز شود ولی فردا در مسابقه‌ی دیگری شکست

بخورد؛ بنابراین، امکان برد یا باخت برای همه‌ی افراد و تیم‌ها

وجود دارد و بهتر است پس از هر مسابقه، برنده از بازنده، دل‌جویی

و برای او در آینده آرزوی موفقیت کند؛ چون برنده‌ی امروز

ممکن است فردا بازنده شود و از حریف انتظار مشابهی داشته

باشد. با چنین برخوردی، میدان‌های ورزشی پر از دوستی و

صمیمیت خواهند شد و این، یکی از هدف‌های تربیت بدنی است.

قبلاً درباره‌ی تعاون و همکاری در ورزش صحبت کرده‌ایم.

اکنون، با توجه به شکل‌های زیر و دقت در شکل سمت راست

بگوئید: اگر بازیکن صاحب توپ، به بازیکن هم تیمی خود که در موقعیت خوبی قرار دارد پاس ندهد، چه اتفاقی می افتد؟

پاسخ: همکاری تیمی راه‌های ساده‌تری را برای رسیدن به هدف، پیش روی ما قرار می‌دهد و کارهای فردی، رسیدن به هدف را دشوار می‌کند. در تصویر، یار بازیکن صاحب توپ، در موقعیت بهتری قرار دارد. اگر بازیکن صاحب توپ به او پاس ندهد، امکان عبور و رسیدن او به هدف، به علت تعداد بیشتر یاران حریف، کمتر است و موقعیت از دست می‌رود.

در این جا بعضی از نتایج عدم همکاری فرد در کارهای گروهی را می‌بینید:
- معمولاً دیگران دوستش ندارند و با او همکاری نخواهند



جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: فواید ورزش‌ها

هدف کلی: آگاهی دادن به دانش‌آموزان درباره‌ی فواید

ورزش‌ها

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی:

- آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

آمادگی جسمانی

- آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

توانایی‌های اجتماعی

- آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد دارای ناتوانی‌های حرکتی

می‌توانند انجام دهند.

حیطة‌ی مهارتی: کسب مهارت در بحث و گفت‌وگو،

تفکر و حدس‌زدن.

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به رشته‌های ورزشی

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی شناخت رشته‌های

مختلف ورزشی

کرد.

- تنها خواهد ماند و دوستی پیدا نخواهد کرد.

- پیشرفت زیادی نخواهد کرد؛ چون از کمک دیگران

محروم است.

- ممکن است باعث شکست کار گروهی شود.

- باعث آزار دیگران می‌شود و حق آن‌ها را ضایع می‌کند.

پاسخ خودآزمایی: کسب سلامتی و نیرو و نشاط، داشتن

بدنی نیرومند برای انجام دادن وظایف عبادی و الهی، دوستی و

دوست‌یابی، تعاون و همکاری، مسئولیت‌پذیری و تلاش برای تحقق

مسئولیت‌های اجتماعی و فردی، داشتن اندامی متناسب و زیبا.

دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اجمالی، ویژگی‌های رشته‌های ورزشی به

صورت پرسش و پاسخ مطرح می‌شود و سرگروه‌ها به پرسش‌ها

پاسخ می‌دهند. مطالب درج شده در لوحه‌ی آموزشی را

به‌طور مستقیم برای دانش‌آموزان بخوانید.

آماده‌سازی: رشته‌های ورزشی جذابیت زیادی دارند

و به خصوص برای کودکان و نوجوانانی مثل شما

شادی بخش‌اند. علاوه بر جذابیت و شادی آور بودن، برای

شما که رشته‌های متعددی را شناخته‌اید یا خواهید شناخت،

یک مسئله اهمیت زیادی دارد و آن، انتخاب رشته براساس

توانایی‌های خودتان است. برخی از رشته‌ها به چابکی نیاز

دارند و برخی نیازمند سرعت و دقت‌اند. بعضی هم به استقامت

عضلانی یا قدرت عضلانی زیاد یا تعادل و چابکی فراوان نیاز

دارند. در کنار این توانایی‌ها و استعدادها، رشته‌های ورزشی

تیمی به ویژگی‌های دیگری هم نیازمندند که در این درس به

بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

ارائه‌ی مطلب: در این لوحه‌های آموزشی، تصاویر

رشته‌های مختلفی را مشاهده می‌کنیم. پس از تشکیل گروه‌های کلاسی در مورد هر رشته‌ی ورزشی صحبت کنید و از طریق سرگروه به این دو سؤال جواب دهید.

۱- هر یک از رشته‌های ورزشی به کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی زیر نیاز دارند و فعالیت در این رشته‌ها کدام یک از آن‌ها را تقویت می‌کند؟

انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت، چابکی

۲- بازیکنان رشته‌های ورزشی گروهی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

پاسخ‌ها

فوتبال:

۱- چابکی، سرعت، استقامت

۲- همکاری

هندبال:

۱- سرعت، قدرت، چابکی

۲- همکاری

کشتی:

قدرت، چابکی

شنا:

سرعت، قدرت، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس،

انعطاف‌پذیری، چابکی

ژیمناستیک:

چابکی، تعادل، قدرت، انعطاف‌پذیری

دو و میدانی:

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، چابکی،

سرعت، قدرت، انعطاف‌پذیری

۲- همکاری و هماهنگی در دوهای امدادی

بدمینتون:

۱- چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی، استقامت

دستگاه تنفس و گردش خون

۲- همکاری و هماهنگی در بازی‌های دو نفره

تنیس روی میز:

۱- چابکی، قدرت، سرعت، استقامت دستگاه گردش خون

و تنفس

۲- همکاری در بازی‌های دو نفره

والیبال:

۱- چابکی، قدرت، انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش

خون و تنفس

۲- همکاری

پاسخ خودآزمایی:

۱- شنا، اسب سواری و تیراندازی

۲- ژیمناستیک

۳- کشتی

درس نهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت بسکتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک شوت بسکتبال

حیطة‌ی مهارتی: کسب مهارت در تکنیک شوت بسکتبال

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

شوت: در انواع شوت‌ها به حلقه‌ی بسکتبال، هدف‌گیری

صحیح اهمیت بسیار دارد. بازیکن شوت‌کننده روبه‌روی هدف

می‌ایستد؛ پاها و سینه را به سمت هدف قرار می‌دهد و سعی

می‌کند تمرکز داشته باشد. چشم‌ها را تا زمان افتادن توپ به داخل

سبد، به هدف (سبد) می‌دوزد. در این مرحله، پرتاب‌کننده با او

همراه می‌شود و با یک قوس نرم نیمه بلند، توپ را از روی کناره‌های حلقه به میانه‌ی آن پرتاب می‌کند.

در حرکت پرتاب کردن، تمام بدن کشیده می‌شود. با توجه به اصول مکانیکی، این حرکت با ایجاد نیرو و رها کردن آن به پایان می‌رسد. هنگام پرتاب کردن، دست شوت‌کننده کاملاً کشیده است و مچ و انگشتان دست اعمالی ارادی را انجام می‌دهند. اولین حرکت توپ هم‌زمان با کشیده شدن کمر، صورت می‌گیرد؛ با کشیده شدن دست شوت‌کننده، از طریق آرنج و هماهنگی ظریف بین چشم و عضلات دست و شانه و بعد از فشار انگشت اشاره، توپ به داخل سبد می‌افتد. در این جا به کارگیری مچ دست و انگشتان عمل پرواز را تضمین می‌کند؛ یعنی مانع انحراف مسیر توپ به اطراف می‌شود. به این ترتیب، حتی اگر توپ کاملاً هدف‌گیری نشده باشد، امکان موفقیت آن را فراهم می‌آورد. بدین شکل که به کنار داخلی حلقه برخورد می‌کند و به داخل سبد می‌افتد.



درس دهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک شوت

هندبال

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک شوت هندبال

حیظه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا:

پرتاب به هدف روی دیوار: ۶ متر جلوتر از دیوار، یک

خط پرتاب وجود دارد. بازیکنان در یک ردیف پشت خط پرتاب

در هنگام حرکت شوت، آرنج به شوت‌کننده بسیار کمک می‌کند؛ زیرا ابتدا پشت توپ قرار دارد و سپس، زیر و جلوی توپ قرار می‌گیرد و در مرحله‌ی هدف‌گیری، به طرف سبد نشانه می‌رود.

این راهنمایی مهم باید در اختیار شوت‌کننده قرار گیرد؛ در هنگام شوت کردن، آرنج را به طور مستقیم به سمت سبد قرار بده و دستت را بکش؛ به طوری که با یک حرکت طبیعی، ساعد را از روی آرنج عبور دهی و از کنار پیشانی به طرف بالا بکشی. به این ترتیب، مراحل شوت به پایان می‌رسد. دست‌ها تا رسیدن توپ به هدف به حالت کشیده باقی می‌ماند و در پایان نگاه خود را از هدف برمی‌داریم.

شوت پرتاب آزاد: دانش‌آموزان پرتاب‌های آزاد به سوی حلقه انجام می‌دهند و در 10° نوبت تلاش برای پرتاب آزاد، نمرات ثبت می‌شود. هر دانش‌آموز سعی می‌کند نمره یا امتیاز پرتاب‌های خود را بالا ببرد.

می‌ایستند. نفر اول، توپ را به سمت هدف روی دیوار (تشک، صندوق، نیمکت و جز آن) پرتاب می‌کند و خود به انتهای ردیفش می‌دود؛ در صورتی که توپ او به هدف برخورد کرده باشد، آن را به نفر دوم می‌سپارد و در این حالت، نفر دوم توپ را به هدف می‌زند.

تیمی برنده می‌شود که آخرین بازیکن آن، زودتر توپ را به هدف بزند.

دریبل کردن با شوت به دروازه: دو گروه بازیکن در پشت دایره‌های دروازه دو طرف زمین می‌ایستند؛ هر یک از نفرات، از آن‌جا توپ را دریبل می‌کند و تا پشت دایره‌ی دروازه‌ی روبه‌رو پیش می‌آید و از آن‌جا به دروازه شوت می‌کند.

ادامه‌ی تمرین

۱- دریبل کردن با دست راست و چپ

۲- پرتاب کردن به دروازه، با افزایش فاصله‌ی شوت (مثلاً از پشت دایره‌ی ۹ متری)