

مقدمه

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد، و در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، عاطفی و هم چنین رشد حرکتی او نقش حیاتی ایفا می‌کند. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخگویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد، با استفاده از حرکت، آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و ناشناخته‌ها را کشف می‌کنند. حرکت حکم وسیله اولیه جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند. به عبارت دیگر کودک به کمک حرکت، تصورات از خویش و دنیای پیرامون خود را توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و منظور خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند در حالی که کودکان از طریق حرکت به شکل بهتری منظور و مفهوم خود را عرضه می‌کنند.

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه انسان‌ها سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه تربیت بدنی به عنوان وسیله‌ای سودمند یاری می‌کند. از آنجا که تربیت بدنی ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان دارد در صورتی که برنامه‌ای خوب طراحی و به شکل صحیح تدریس شود، سهم مهمی در رشد همه جانبه کودکان خواهد داشت. این وسیله از دو طریق کمک عمده‌ای به اهداف وسیع تربیتی انجام می‌دهد:

- ۱- یاری رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به کارگیری مفیدتر و مؤثر تر اندامشان.
- ۲- یاری رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد. به برنامه تربیت بدنی در مدارس باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه کامل درسی مدرسه نظر داشت. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به راحتی می‌توان آن را از برنامه مدرسه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در مدارس مفهوم بازی به شکل آزاد و حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. ممکن است شادی و سرگرمی هدف کودک باشد ولی نباید معلم چنین هدفی داشته باشد. شادی و تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنی واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است و تربیت بدنی آن جنبه از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.

اهداف درس تربیت بدنی

سطح دانشی

- ۱- آشنایی با وضعیت‌های بدنی (اطلاع از فرم صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)
- ۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های پایه
- ۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی (برخی از اصول اساسی و استفاده از مواد غذایی مفید، اهمیت کنترل وزن بدن).
- ۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)
- ۵- آشنایی با رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی

سطح مهارتی

- ۱- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۲- مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، حرکات غیر انتقالی، حرکات مهارتی)
- ۳- مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی (ورزش‌های گروهی و انفرادی).
- ۴- مهارت در برخی شیرین‌کاری‌ها (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابداعی، مربوط به رشته‌های ورزشی)
- ۵- مهارت در شناخت مفاهیم (فضا، مکان، نیرو، جهت‌بندی، کندی، سطح و...) از طریق فعالیت

۶- مهارت در اجرای بازی‌ها

سطح نگرشی

- ۱- علاقه به رعایت نظافت و بهداشت فردی
- ۲- علاقه به فعالیت‌های تربیت بدنی و بازی‌ها
- ۳- تمایل به شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- ۴- تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس ورزشی
- ۵- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های ورزشی
- ۶- علاقه به کسب مهارت‌های ورزشی
- ۷- علاقه به رعایت اصول اخلاقی و حقوق همکلاسی‌های خود
- ۸- علاقه به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۹- تمایل به بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی

ساختار برنامه تربیت بدنی

برنامه درسی تربیت بدنی در دوره تحصیلی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای از ویژگی‌های مشترک زیر برخوردار است.

۱- حرکات پایه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه تربیت بدنی است که در وضعیت بدنی تأثیر بسیار دارد و ابتدا به صورت تعلیم حرکاتی مثل راه رفتن، دویدن، جهیدن و... صورت می‌گیرد و به تدریج به مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی می‌رسد.

۲- آمادگی جسمانی به عنوان یک نیاز اساسی برای زندگی سالم در کلیه پایه‌ها مورد تأکید است.

۳- تغذیه و بهداشت ورزشی، به عنوان مکمل فعالیت‌های جسمانی، رئوس مثلث تندرستی را می‌سازند و به همین دلیل مورد توجه برنامه هستند.

۴- آشنایی با اصول ایمنی، به منظور حفظ سلامتی حاصله از فعالیت‌های جسمانی مورد توجه این برنامه است.

۵- بازی‌های ورزشی در کلیه پایه‌ها علاوه بر اثرات جسمانی و مهارتی و آشنایی با رشته‌های ورزشی، وسیله‌ای جهت تمرین و تقویت ابعاد اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان محسوب شده و مورد توجه قرار می‌گیرند.

۶- مبانی تربیت بدنی مبحث بسیار مهمی است که نقش تربیت بدنی را در توسعه و تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی و شناختی بیان می‌کند. این ویژگی در تمامی عرصه‌های تربیت بدنی در قالب هدف «یادگیری از طریق حرکت» مطرح است ولی در دوره ابتدایی اهمیت خاصی دارد.

۷- اصلاح ساختار بدنی دانش‌آموزان استثنایی که با توجه به سنین رشد باید در مقطع ابتدایی مد نظر قرار گیرد.

تربیت بدنی کودکان استثنایی

تربیت بدنی کودکان استثنایی متأثر از سه رویکرد آموزشی است که هدف آن ایجاد فرصت‌ها و تجربه‌های حرکتی به منظور افزایش قوای جسمانی، کمک به رشد استعدادها و بالقوه فرد، ایجاد نگرش مثبت و علاقه دائمی به فعالیت‌های بدنی است.

۱- رویکرد متناسب سازی حرکتی برای دستیابی به قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی از طریق تکرار، تمرین و در صورت لزوم تعدیل حرکات.

۲- رویکرد اصلاحی مشتمل بر فعالیت‌هایی متناسب با هدف توانبخشی نواقص مربوط به وضعیت قائم بدن و حرکات بدنی فرد.

۳- رویکرد مبتنی بر رشد الگوهای بنیادی حرکتی برای دانش‌آموزانی که در مقایسه با همسالان خود پایین‌تر از سطح مطلوب قرار دارند، می‌باشد.

دانش‌آموزان با نیازهای ویژه با بهره‌گیری از یک برنامه منظم تربیت بدنی می‌توانند در حیطه رشد و نمو جسمانی، مهارت حرکتی و سلامت عمومی بهره‌مند شوند. افزایش آگاهی از اصول حرکتی با رعایت قوانین ایمنی و درک قوانین و شیوه‌های بازی و ورزش‌ها، موجب می‌گردد که به عنوان شرکت کننده یا تماشاگر، توان درک چنین فعالیت‌هایی در آنان تقویت شود. همچنین کسب تجارب موفق در حین فعالیت بدنی موجب تقویت اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود. بازی و ورزش موجب استفاده مفید از اوقات فراغت و بهبود تعامل با دیگران می‌گردد.

(برای درک به موقع مشکل دانش‌آموزان با نیازهای ویژه به هنگام یادگیری مهارت حرکتی باید این نکته مد نظر باشد که توانایی به خاطر سپردن و یاد آوری، بزرگترین مشکل این گروه است)

مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و... سازمان‌دهی کرده تا بهترین و بیشترین بازده را برای دانش‌آموزان به همراه داشته باشد. معلمان باید قبل از آموزش به چند مسئله توجه داشته باشند:

- ۱- ذکر نام هر یک از دانش‌آموزان و سلام و احوالپرسی با آنان
- ۲- توصیه به عدم استفاده از زیور آلات، عینک در هنگام فعالیت ورزشی
- ۳- توصیه به استفاده از لباس و کفش مناسب توسط دانش‌آموزان در زمان انجام فعالیت‌های ورزشی

۴- در آفتاب شدید مدت آموزش کوتاه باشد.

۵- تاکید بر استحمام بعد از فعالیت‌های ورزشی و نوشیدن آب در طی ساعات ورزش، شستشوی دست‌ها بعد از تمرینات ورزشی و گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت ورزشی.

۶- توجه به اصول ایمنی محیط، وسایل و تجهیزات مورد استفاده به طوری که باعث حفظ سلامت شود.

۷- توجه به بهداشت روانی به این معنی که سطح سلامت روان فرد را بالا ببریم.

۸- حضور و غیاب

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی ۶۰ دقیقه باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود. اگر مدت زمان ساعت درس بیشتر باشد پیشنهاد می‌شود، مقدار مازاد به مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی) اختصاص داده شود.

۱- آمادگی

مرحله آمادگی متشکل از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی می‌باشد.

الف - آمادگی سازمانی: عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و... که در هر جلسه ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

ب - آمادگی بدنی: این بخش خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

۱- ب - آمادگی عمومی یا گرم کردن: شامل انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌ها است.

۲- ب - آمادگی اختصاصی: در این بخش از نرمش‌هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه اول این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکات‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۰ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی

هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می‌شود. پس از توضیحات و آموزش لازم هر مهارت برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود.

بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها دارای خصوصیتی هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد. به عنوان مثال مفاهیمی از قبیل صداقت، راستگویی، مسوولیت‌پذیری، مسوولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و غیره را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد.

مدت زمان مناسب در یک جلسه درس تربیت بدنی برای این مرحله ۳۰ دقیقه است.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

در مرحله اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخوردهای جسمانی به وجود آمده است. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده تعریق و نشستن گردو غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز آماده حضور در کلاس بعدی شود.

راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و آرایه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و غیره در این بخش صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی برای آرایه نکات دانشی پیش‌بینی شده است. (نکات بهداشتی، ایمنی و...) سپس دانش‌آموزان به امر نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله ۱۵ دقیقه است.

جلسه اول

عنوان درس: آمادگی جسمانی، تیپ بدنی^۱ و انحرافات قامتی^۲
هدف کلی: آشنایی با وضعیت‌های بدنی و ناهنجاری‌های قامتی و ارتباط آن با آمادگی

جسمانی

اهداف جزئی:

اهداف شناختی:

- آشنایی با برنامه کار سالانه
- آشنایی با فاکتورهای آمادگی جسمانی
- آگاهی از وضعیت تیپ و هیکل خود
- آگاهی از تأثیرات وضعیت بدنی در آمادگی جسمانی و روانی

اهداف مهارتی

- بیان برخی فاکتورهای مرتبط با آمادگی جسمانی
- بیان وضعیت بدنی خود از نظر آمادگی جسمانی
- بیان انحرافات قامتی رایج

اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه برای بهبود وضعیت آمادگی جسمانی
- ایجاد انگیزه برای برطرف کردن ناهنجاری‌های قامتی که در اثر عادات غلط به وجود

آمده

- تقویت روحیه همکاری با مربی و دانش‌آموزان دیگر
- وسایل و امکانات مورد نیاز:
- خط‌کش، کرنومتر، پوسترهای آموزشی، گچ

دانستنی های معلم:

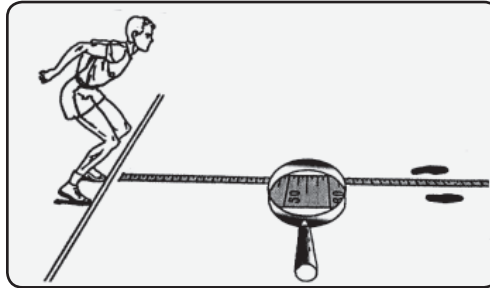
- آمادگی جسمانی عبارتست از توانایی بدن برای پذیرش تمرین عضلانی و بازگشت به وضعیت قبل از تمرین
- آمادگی جسمانی با پیشرفت در موارد زیر بهبود می یابد، هماهنگی، تعادل، سرعت، قدرت و...
- آگاهی در مورد وضعیت رفتاری و بدنی گروه های مختلف استثنایی (ناپینا، ناشنوا و...)
- توجه ویژه به تفاوت های فردی و ژنتیکی دانش آموزان و ارائه تمرین در حد توان آن ها
- تمرینات آمادگی جسمانی در ابتدا با شدت کم و به تدریج فشار تمرین افزایش می یابد.
- فشار تمرین حداکثر در حدی ارائه شود که ضربان قلب بین ۶۰٪ تا ۷۰٪ حداکثر ضربان قلب در حین تمرین برسد.
- نوع تمرینات باید بیشتر گروه عضلات بزرگ را درگیر کند و مفرح باشد.

روش اجرا :

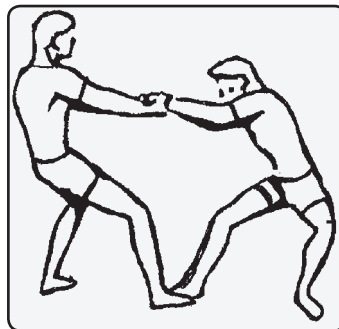
- ابتدا مربی راجع به آمادگی جسمانی و نحوه کار در جلسات تمرینی و قوانین و مقررات کلاس توضیح می دهد. پس از بیان تجربیاتی از کاربرد آمادگی جسمانی در زندگی روزمره و نیز بیان تجربیات مشابه توسط دانش آموزان به این نتیجه می رسند که آمادگی جسمانی مطلوب می تواند در زندگی بسیار مهم و با ارزش باشد و حداقل آن این است که می توانند وظایف روزانه خود، کار، درس و... را بدون اینکه دچار خستگی زیاد شوند انجام دهند و در مقابله و حل مشکلات زندگی بهتر عمل کنند.
- مربیان وضعیت های مختلفی را درهیکل خود بوجود آورده (انحرافات قامتی) و از دانش آموزان می خواهند نظرشان را بیان کنند بعنوان مثال، نمایش پشت خمیده، سر به جلو، پای پراتنزی و در مرحله بعد از دانش آموزان می خواهند وضعیت هیکل خود را بیان کنند.
- برای پی بردن به وضعیت آمادگی جسمانی با توجه به گروه های استثنایی پیش آزمون هایی به صورت بازی اجرا می شود تا ضمن مشخص شدن تفاوت های فردی فشار تمرین برای جلسات

بعد مشخص گردد.

- انجام مسابقه دو سرعت به صورت گروهی
- انجام دو طولانی مدت بیان این جمله که بعد از ۲ تا ۳ دقیقه هرکس خواست بایستد.
- پرش جفت به صورت رقابتی و بازی



- خم شدن به جلو در حین تمرینات جهت اطلاع از میزان انعطاف پذیری دانش آموزان
- دو به دو و روبروی هم ایستاده و همدیگر را از دو طرف بکشند.



- راه رفتن به شکل های مختلف
- ارائه برخی بازی ها برای بهبود آمادگی جسمانی با نظر مربی
- یادآوری : مربیان موارد خاص و ضعف دانش آموزان را در دفتر خود یادداشت نمایند.
- ارزشیابی مرحله ای (تکوینی) :
- بیان برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی
- انجام برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی، (پرش، انعطاف پذیری و...) .
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

جلسه دوم

عنوان درس : نشستن، خوابیدن و پشت گرد^۱

هدف کلی : استقرار بدن در بهترین وضعیت نشستن، خوابیدن

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– آگاهی از بهترین وضعیت نشستن

– آگاهی از بهترین وضعیت خوابیدن

– آشنایی کلی با پشت گرد

اهداف مهارتی

– نشان دادن حالت‌های مختلف نشستن

– نشان دادن حالت‌های مختلف خوابیدن

– بیان بهترین حالت نشستن و خوابیدن

– توانایی اصلاح وضعیت اشتباه خود در انحراف قامتی پشت گرد

– انجام تمرینات اصلاحی در صورت لزوم

اهداف نگرشی

– علاقمند شدن به کسب بهترین وضعیت بدنی

– ایجاد انگیزه برای رفع انحرافات احتمالی قامتی

– احساس خوب نسبت به اندام‌های خود

– ایجاد اعتماد بنفس

وسایل و امکانات مورد نیاز :

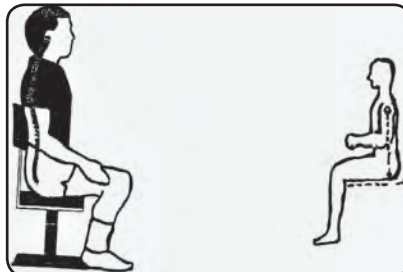
– تشک، صندلی، آینه تمام قد، پوستر، شاقول یا صفحه شطرنجی

دانستنی‌های معلم:

- آشنایی با ارزیابی نظری از وضعیت قامتی دانش‌آموزان
- آگاهی از اینکه شیوع عارضه پشت گرد در دانش‌آموزان بیشتر از سایر عارضه‌ها در اندام فوقانی است.
- خوابیدن صحیح (خوابیدن به پهلو با زانوهای کمی تابنده) به طور قابل ملاحظه‌ای پشت و ستون فقرات را در حالت استراحت قرار می‌دهد.
- پشت گرد، افزایش غیرطبیعی قوس ناحیه پشتی است که قسمت بالای پشت، گرد شده، استخوان جناغ فرو می‌رود و سینه پائین می‌آید و به این ترتیب حفره‌ی سینه کوچک شده و احتمالاً، اندام‌های حساس داخلی از موقعیت خود تغییر جا می‌دهند.
- برای رفع پشت گرد، باید عضلات ناحیه جلو سینه تحت کشش قرار گیرند و عضلات پشت تقویت شوند.
- حرکات اصلاحی برای پشت گرد، وقتی موثر است که این عارضه در اثر عادت‌های غلط ایجاد شده باشد نه مواقعی که مادرزادی یا استخوانی باشد.
- دانش‌آموزان با نیازهای ویژه دارای عوارض و ناهنجاری‌های اسکلتی متنوعی هستند که مهم‌ترین علل آن رعایت نکردن حالت‌های درست بدن در وضعیت‌های مختلف است و توجه ویژه و دائمی می‌تواند در اصلاح آن کمک کند.

روش اجرا :

- مربی در ابتدای ورود به کلاس چند دانش‌آموز را جلوی کلاس می‌آورد و به کمک آن‌ها وضعیت نشستن دانش‌آموزان دیگر را بررسی می‌کند. سپس روش درست نشستن را با توجه به شکل آموزش می‌دهد.
- دانش‌آموزان وضعیت نشستن صحیح را تمرین می‌کنند.



– مربی محاسن نشستن صحیح و نشستن غلط را با کمک دانش‌آموزان بررسی می‌کند.
 – با صدا یا علامت مربی دانش‌آموزان باید کاملاً شُل و غیرعادی بنشینند و با فرمان بعدی درست بنشینند.

– با صدا و علامت مربی تمام دانش‌آموزان از روی صندلی بلند می‌شوند و روی زمین به حالت چمباتمه می‌نشینند و با فرمان بعدی سریع و درست روی صندلی قرار می‌گیرند و دانش‌آموزی که نفر آخر می‌شود به عنوان جریمه چند شنای پرس انجام دهد.
 – با استفاده از تشک از تشک از دانش‌آموزان می‌خواهیم طریقه خوابیدن خود را نشان دهند.
 – نحوه خوابیدن درست به صورت عملی و با استفاده از اشکال آموزش داده می‌شود.



– انجام تمرینات و بازی‌های تکمیلی
 – انجام برخی تمرینات مربوط به اصلاح پشت گرد مانند :



– دست‌ها را در پشت قفل کنند و سپس بدون اینکه سر و سینه به جلو خم شود، آرام دست‌ها را بالا بیاورند.
 – شانه‌ها را به آرامی و با کشش به طرف بالا و عقب برده و این حالت را چند دقیقه نگه دارند.
 – دو زانو بر روی زمین بنشینند و دست‌ها را روی زمین کشیده و سعی کنند سینه را به زمین نزدیک کنند.
 – با پای کشیده روی زمین بنشینند، سپس دست‌ها را از عقب روی زمین گذاشته و آرام باسن خود را از زمین جدا کرده و روی دست‌ها بلند شوند.
 – چرخش شانه‌ها و دست‌ها به سمت عقب در حالت ایستاده

ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

- درست نشستن را انجام داده و نکات اصلی نشستن درست را بیان کنند.
- درست خوابیدن را نمایش دهند و نکات مهمی را که باید رعایت شود بیان کنند.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

جلسه سوم

عنوان درس : ایستادن، راه رفتن، دویدن و پای پرانتری^۱

هدف کلی : استقرار بدن در بهترین وضعیت ایستادن، راه رفتن و دویدن

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آگاهی نسبت به وضعیت درست ایستادن و تأثیر آن در سیستم اسکلتی و عضلات
- آگاهی نسبت به حالت درست راه رفتن و تأثیر آن در سیستم اسکلتی و عضلات
- آگاهی نسبت به حالت درست دویدن و تأثیر آن در سیستم اسکلتی و عضلات
- آشنایی با انواع استارت (ایستاده، نشسته)
- آشنایی کلی نسبت به پای پرانتری

اهداف مهارتی

- توانایی بهبود وضعیت در ایستادن، راه رفتن، دویدن
- توانایی تشخیص حالت‌های ناهنجار در ایستادن، راه رفتن و دویدن
- توانایی انجام انواع استارت (ایستاده و نشسته)
- انجام تمرینات اصلاحی در صورت لزوم

اهداف نگرشی

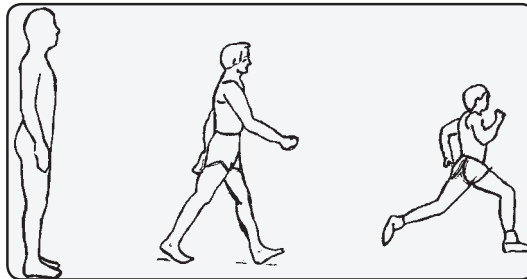
- ایجاد علاقه برای بهبود وضعیت اندام‌های خود در ایستادن و...
- ایجاد انگیزه برای مقابله با مشکلات و رفع آن
- رضایتمندی نسبت به اندام‌های خود
- وسایل و امکانات مورد نیاز :
- پوستر، عکس، آینه تمام قد، شاقول یا صفحه شطرنجی

دانستنی‌های معلم:

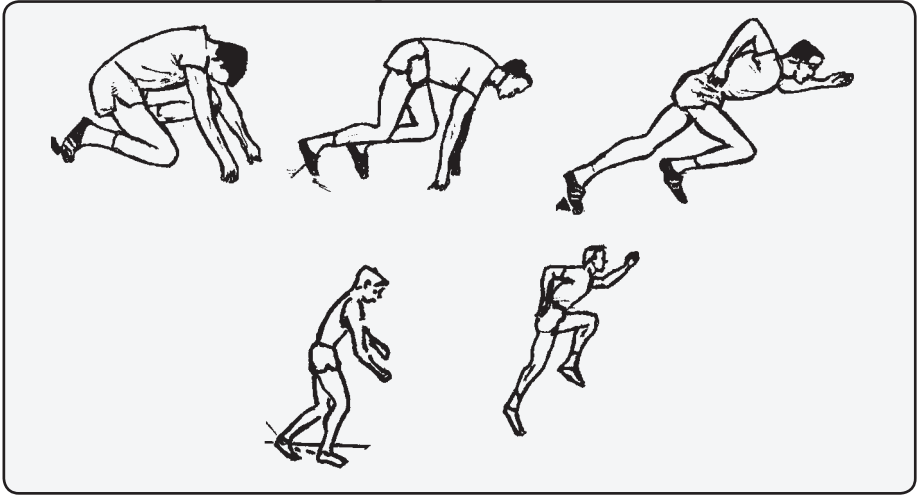
- آگاهی مربی از وضعیت و حالت درست ایستادن، راه رفتن و دویدن
- آشنایی با ارزیابی نظری از وضعیت قامتی دانش‌آموزان
- آگاهی از اینکه شیوع پای پرنتری و انحراف خارجی پا در دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از سایر ناهنجاری‌های اندام تحتانی بیشتر است.
- در عارضه زانوی پرنتری، زانوها از یکدیگر فاصله می‌گیرند و فرد به لبه‌ی خارجی در موقع راه رفتن و دویدن بیشتر فشار می‌آورد انگشتان پا کمی به سمت بیرون می‌چرخد.
- برای رفع عارضه پای پرنتری، باید حرکات تقویتی را برای عضلات خارجی ساق و ران (دوسرانی، کشنده پهن نیام و...) و حرکات کششی را برای عضلات داخلی ساق و ران (نیم‌غشائی، نیم و تری، راست داخلی) داد.

روش اجرا :

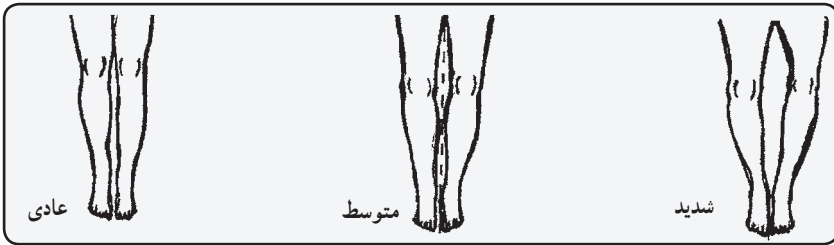
- در ابتدا دانش‌آموزان را به شکل ستونی مرتب کرده و از آن‌ها می‌خواهیم، بایستند، راه بروند و کمی بدوند و پس از اطلاع از وضعیت کلاس، راه رفتن، ایستادن و دویدن را با بیان روشن و همراه با نمایش و استفاده از عکس و پوستر به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.



- دانش‌آموزان به صورت انفرادی بایستند، راه بروند و بدوند و مشکلات حرکتی آن‌ها مورد ارزیابی قرار گیرد.
- استارت ایستاده، نشسته و مراحل آن و دوهایی که این استارت‌ها در آن کاربرد دارد توضیح داده شود.



- انجام یک مسابقه با مسافت طولانی همراه با استارت ایستاده
- انجام یک مسابقه با مسافت کم همراه با استارت نشسته
- انجام راه رفتن و دوها با ریتم‌ها و حالت‌های مختلف
- انجام بازی و مسابقه
- انجام برخی تمرینات مربوط به پای پرانتری مانند :



- در حالت ایستاده پاها را کمی از هم بازکنند، سپس سعی کنند به ترتیب آن‌ها را از هم دور و روی لبه داخلی پا فشار آورند.
- در حالت نشسته کف پاها را به یکدیگر بچسبانند و با دو دست پاها را به طرف داخل بکشند و بعد با آرنج‌ها به زانو فشار بیاورند.
- در کنار دیوار بایستند و سعی کنند پای خود را از طرف داخل به دیوار فشار دهند.
- دو نفری روپروی هم قرار گیرند، سپس با قسمت داخلی پا به پای یکدیگر فشاردهند و سعی نمایند پای همدیگر را از مرکز بدن دور کنند.

ارزشیابی مرحله ای (تکوینی):

- درست ایستادن و راه رفتن را نمایش داده و برخی نکات اساسی درست ایستادن و راه رفتن را بیان کنند.
- درست دویدن را نمایش داده برخی نکات اساسی درست دویدن را بیان کنند.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

جلسه چهارم

عنوان درس : گرم کردن، ضربان قلب^۱

هدف کلی : گرم کردن علمی و شمارش نبض

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آشنایی با تأثیرات گرم کردن روی افزایش کارایی بدن
- آشنایی با کاهش صدمات ورزشی با گرم کردن تمام قسمت های بدن
- آگاهی نسبت به زمان و شیوه های مختلف گرم کردن در افراد و ورزشکاران مختلف
- آشنایی با ضربان نبض و نحوه گرفتن آن

اهداف مهارتی

- بیان اثرات گرم کردن توسط دانش آموزان
- بیان مراحل گرم کردن توسط دانش آموزان
- توانایی انجام تمرینات مربوط به گرم کردن
- توانایی شمارش نبض خود به طور دقیق

اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه برای همراهی در کلاس
- کاهش خجالت با تمرین دادن به دانش آموزان دیگر
- قبول مسئولیت فردی
- مشارکت فعال دانش آموزان در کلاس و عدم کناره گیری از ساعت ورزش
- وسایل و امکانات مورد نیاز :
- انواع توپ، طناب، حلقه هولاهوپ، مانع

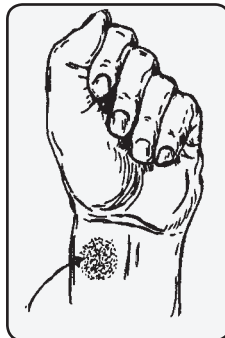
^۱ - Heart rate

دانستنی های معلم:

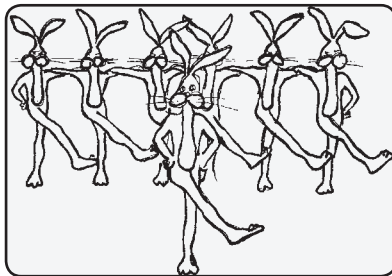
- توجه به تفاوت های فردی
- اجرای تمرینات گرم کردن عمومی توسط دانش آموزان
- گرم کردن بدن یعنی، بالا بردن تدریجی درجه حرارت بدن، ضربان قلب و رساندن آن به سطحی که فرد بتواند فعالیت های اصلی و سنگین تر را آغاز کند.
- گرم کردن بدن براساس رشته های ورزشی و توانایی افراد در زمان های متفاوتی انجام می شود، زمان گرم کردن از ۱۰ تا ۳۰ دقیقه و فرم های آن مختلف است.
- بهتر است برای رعایت نظم و ترتیب تمرینات گرم کردن از سر به سمت پاها یا از پاها به سمت سر انجام شود.
- شمارش نبض با قراردادن انگشتان دست روی رگی که از ناحیه مچ دست یا گردن از روی استخوان رد می شود در یک دقیقه در هنگام استراحت و فعالیت انجام گیرد.
- ضروری است وضعیت قلب و تنفس دانش آموزان با نیازهای ویژه کنترل شده و از سلامت سیستم گردش خون و تنفس آنان اطمینان حاصل شود.

روش اجرا :

- مربیان ورزش در شروع برنامه سالیانه، تمرینات گرم کردن را خود انجام داده و در جلسات بعدی به تدریج از دانش آموزان جهت مشارکت در اجرای تمرینات گرم کردن عمومی استفاده می کنند.
- دانش آموزان راحت روی زمین نشسته و سه انگشت دست راست خود را در امتداد شست روی مچ دست چپ قرار داده و به مدت یک دقیقه ضربان خود را می گیرند.



- مسافت های متفاوت را به صورت های مختلف راه می روند.
- انجام تمرینات کششی بالا تنه و پائین تنه
- انگشتان دست در هم رفته و به بالای سر برده طوری که بازوها کنارگوش ها قرار گیرد و رفتن روی پنجه پا
- خم شدن و زدن انگشتان دست به زمین در حالی که زانوها صاف است.
- دویدن آرام در زمان سه تا هفت دقیقه
- گرفتن نبض بلافاصله بعد از دویدن
- انجام حرکات آرام نرمشی تمام بدن (گردن، دست ها، شانه ها، کمر، زانو و مچ پا)
- انجام تمرینات و فعالیت های اختصاصی گرم کردن:**
- (با توجه به مطالب هر جلسه آموزشی، تمرینات اختصاصی و بیشتری برای عضلات و مفاصل درگیر داده می شود.)
- انجام تمرینات تنابویی که متناوباً استراحت و تمرین داده می شود.
- دو جا گینگ^۱ (دویدن نرم و سبک در زمان طولانی)
- تمرین فارتلک^۲ (دویدن سریع و استراحت)
- انجام تمرینات ترکیبی و آیروبیک^۳ (تمرینات تلفیقی از حرکات متنوع و موزون همراه با موزیک) برای تنوع و تمرکز



- ارزشیابی مرحله ای (تکوینی):
- توانایی گرفتن و شمارش دقیق نبض.
- نمایش برخی تمرینات کششی و آیروبیک.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

جلسه پنجم

عنوان درس : تنفس^۱

هدف کلی : نحوه تنفس در تمرینات استقامتی و قدرتی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– آشنایی با نحوه تنفس صحیح بدون انقباض در صورت و بدن

– آگاهی از زیان‌های نگه داشتن نفس در تمرینات قدرتی

– آشنایی با نحوه نفس‌گیری در تمرینات قدرتی

– آشنایی با نحوه نفس‌گیری در تمرینات استقامتی

اهداف مهارتی

– توانایی انجام تنفس شکمی

– توانایی انجام تنفس عمیق

– توانایی تنظیم ریتم تنفسی با ریتم حرکت

– انجام نفس‌گیری در تمرینات قدرتی

– انجام نفس‌گیری ریتمیک در دوها

اهداف نگرشی

– ایجاد انگیزه برای بهبود نفس‌گیری

– ایجاد آرامش با تنفس عمیق و آرام

– انجام تمرینات با علاقه

وسایل و امکانات مورد نیاز :

– کرنومتر، تشک

^۱ – breathing

دانستنی های معلم:

– آگاهی از الگوی تنفس صحیح (درحالت معمولی، تنفس آهسته و منظم و بیشتر قسمت بالای قفسه سینه حرکت می کند و قسمت پایین قفسه سینه کمتر حرکت دارد و دیافراگم به میزان کمی درگیر می شود و عمل دم و بازدم با بینی انجام می شود. – تنظیم ریتم تنفس با حرکت به عنوان مثال در حرکت جابه جایی دست ها به جلو و عقب، می توان نصف حرکت را در زمان دم و نصف دیگر حرکت را در زمان بازدم انجام داد.

– نگه داشتن نفس ممکن است بر سیستم قلبی - عروقی اثر نامطلوبی داشته باشد که بیشتر در تمرینات قدرتی رخ می دهد، عضله شکم منقبض و حنجره بسته می شود و قطع تنفس به افزایش فشارهای نواحی سینه و شکم منجر شده که باعث جلوگیری از بازگشت خون سیاهرگی به قلب می شود و فشارخون سرخرگها را کاهش می دهد و کاهش فشارخون سرخرگها باعث افزایش ضربان قلب و نهایتاً باعث افزایش فشار سیستولیک می شود.

– در تمرینات قدرتی سعی شود در مشکل ترین قسمت تمرین به وسیله تنفس، حنجره باز نگه داشته شود.

– در دوهای طولانی سعی شود از تنفس شکمی استفاده شود.

– دانش آموزان با نیازهای ویژه بیشتر عمل دم و بازدم را با دهان انجام می دهند و اصلاح شیوه نفس گیری می تواند در کاهش تنفس آن ها مؤثر واقع شود.

روش اجرا :

– مربی پس از آماده شدن دانش آموزان سؤالی راجع به تنفس (به عنوان مثال در مسابقه زیرآبی رفتن، چه عاملی موثرتر، برای بیشتر ماندن در زیرآب است) را بیان کرده و توجه دانش آموزان را به مسئله تنفس جلب می کند و توضیحاتی راجع به دستگاههای درگیر و انواع نفس گیری ارائه داده و سپس تمرینات زیر را انجام می دهد.



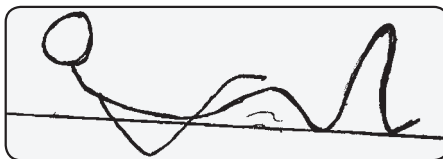
– فقط با دهان نفس گیری کنند. (با بینی بسته)

– فقط از بینی نفس گیری کنند. (دم و بازدم با دهان بسته)

- از بینی نفس بگیرند و از دهان بیرون دهند.
 - یک نفس عمیق بگیرند و نگه داشتن آن تا ۱۰ ثانیه
 - دم و بازدم را بصورت بریده انجام دهند، یعنی دم در سه شماره بصورت خیلی زیاد - زیاد و کم و یا برعکس بصورت کم، زیاد و خیلی زیاد.
 - انجام برخی حرکات نرمشی ساده و تنظیم ریتم آن با ریتم تنفس، بعنوان مثال: در نشستن دم و در برخاستن بازدم.
 - در جا بدوند و دم را روی یک پا و بازدم را روی پای دیگر انجام دهند.
 - با خوابیدن روی تشک و قراردادن دست‌ها روی سینه، تنفس سینه‌ای را انجام دهند ۱۰
- تکرار



- با خوابیدن روی تشک و قرار دادن دست‌ها روی شکم، تنفس شکمی را انجام دهند ۱۰
- تکرار



- انجام تمرینات قدرتی مانند شنای روی زمین و آموزش تنفس شکمی و جلوگیری از نگه داشتن
- نفس

- انجام دوهای آرام در زمان‌های ۳ و ۵ دقیقه‌ای همراه با تنفس شکمی و رعایت ریتم تنفس (از بینی نفس بگیرند و از دهان بیرون دهند).

- انجام بازی به این صورت که مربی شروع به شمردن کرده و دانش‌آموزان عمل دم یا بازدم را انجام می‌دهند و هر کس که عمل دم یا بازدم را بیشتر ادامه بدهد، برنده می‌شود و مورد تشویق قرار می‌گیرد.

- انجام بازی «زو» بین دانش‌آموزان

ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

- نمایش تنفس صحیح در تمرین (دم از بینی و بازدم از دهان)
- بیان برخی مزایای نفس‌گیری از بینی.
- توانایی انجام تنفس سینه‌ای و شکمی.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

جلسه ششم

عنوان درس : استقامت هوازی^۱

هدف کلی : بهبود استقامت هوازی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آشنایی با برخی تمرینات برای بهبود استقامت هوازی
- آشنایی با نحوه ضربان‌گیری درحین تمرین و کاربرد آن
- آشنایی با برخی روشهای معمولی ارزیابی دستگاه گردش خون و تنفس
- آگاهی نسبت به اینکه با بهبود آمادگی قلبی و تنفسی، فرد از شرکت در فعالیتهای تفریحی، شغلی و زندگی لذت می‌برد و دچار خستگی زودرس نمی‌شود.
- آشنایی با تمرینات جاگینگ و شبکه‌ای و طناب زدن

اهداف مهارتی

- توانایی انجام تمرینات استقامتی با افزایش تدریجی شدت کار
- ارزیابی ظاهری از وضعیت استقامت قلبی - تنفسی
- توانایی گرفتن نبض حین تمرین
- توانایی انجام دو طولانی و تمرینات شبکه‌ای
- توانایی انجام انواع طناب زدن

اهداف نگرشی

- مراعات نظم و انضباط حین انجام تمرینات
- ایجاد انگیزه برای نشان دادن توانایی خود به بهترین نحو
- ایجاد علاقه برای تحمل فشار در هنگام تمرین
- کاهش افسردگی

وسایل و امکانات مورد نیاز :

- سوت، کرنومتر، گچ، متر، مانع

^۱ - Aerobic endurance

دانستنی‌های معلم:

– استقامت هوازی به کارائی دستگاههایی مانند شش، قلب، رگ‌های خونی و اجزای سلولی که به مصرف اکسیژن بدن، هنگام فعالیت کمک می‌کنند، بستگی دارد.

– ضربان قلب را از روی شریان کاروتید گردن در حین دویدن و یا بلافاصله پس از دویدن به مدت ۱۰ ثانیه گرفته و در عدد ۶ ضرب می‌کنیم تا تعداد ضربان قلب در یک دقیقه به دست آید.

– برای تمرینات استقامتی ضربان قلب باید ۶۰٪ تا ۷۰٪ حداکثر ضربان قلب^۱ باشد که از فرمول زیر بدست می‌آید.

(۱) حداکثر ضربان قلب = سن – ۲۲۰

$$(۲) \text{ ضربان قلب مناسب} = \frac{۶۰ \times \text{حداکثر ضربان قلب}}{۱۰۰}$$

– توجه مربیان به شرایط دانش‌آموزان و شرایط محیط در هنگام تمرین
– افزایش تدریجی شدت کار در تمرینات
– عدم فشار زیاد در تمرینات برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه به دلیل وزن زیاد، مصرف دارو، نواقص بدنی و.....

روش اجرا :

– دانش‌آموزان پس از گرم کردن عمومی که شامل حرکات کششی، انواع راه رفتن‌ها، انواع نرمش‌ها می‌باشد به توضیحاتی که مربی در مورد استقامت می‌دهد توجه کرده و سپس تمرینات زیر را جهت استقامت قلبی - تنفسی انجام می‌دهند.

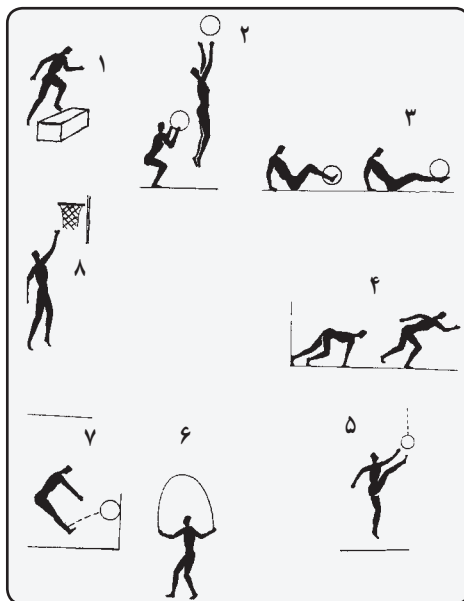
– دویدن درجا روی پاها به صورت نرم، آرام و کاملاً بدون صدا و با تمرکز روی نفس‌گیری

– انجام انواع پرش‌ها با تمرکز روی نحوه نفس‌گیری

– تمرین راه رفتن سریع با ریتم منظم و هماهنگی نحوه تنفس با ریتم حرکت

^۱- Maximum Heart rate

- به آرامی بدونند و با علامت مربی تغییر جهت یا مسیر بدهند.
- در حالت خمیده بدونند و بتدریج بدن خود را صاف کنند.
- با فرم‌های مختلف، کوتاه، بلند و قدم‌های سبک و سنگین بدونند.
- به پهلو و به طرف عقب بدونند.
- به طور طبیعی و آزاد به مدت ۳ دقیقه بدونند و سپس ۱۰ ثانیه ضربان نبض خود را از ناحیه گردن بشمارند و نهایتاً ضربان را در یک دقیقه بدست آورند. (مربیان می‌توانند با بر آورد ضربان دانش‌آموزان سطح و فشار تمرین را تنظیم کنند).
- دویدن با شدت کم و زمان طولانی و به صورت متنوع بطور مثال: (آهسته بدونند، ۴۰۰ متر پیاده روی آهسته و ۴۰۰ متر پیاده روی تند، ۱۰۰ متر دویدن، تند قدم زدن ۲۰۰ متر، آهسته دویدن ۲۰۰ متر، تند قدم زدن ۴۰۰ متر، آهسته دویدن ۲۰۰ متر)
- انجام تمرینات شبکه‌ای و اینتروال برای تنوع بخشیدن به برنامه تمرینی به این صورت که در هر جلسه تمرین به صلاح دید مربی مسافتی مشخص می‌شود و در فواصل معین ۱۰۰ یا ۲۰۰ متری یک ایستگاه می‌گذارند که دوندۀ در ایستگاه توقف کرده و حرکاتی را انجام می‌دهد (به‌عنوان مثال: حرکات طناب زدن، بالا و پائین رفتن از پله و...) بعد به ایستگاه بعدی می‌روند.
- انجام انواع طناب زدن



ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

- طناب زدن در مدت ۳ دقیقه و شمارش تعداد آن.
- دویدن در زمان آزاد (ایستادن به دلخواه) و ثبت زمان آن.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

جلسه هفتم

عنوان درس : قدرت^۱

هدف کلی : بهبود قدرت عضلانی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آشنایی با عضلات بزرگ بدن
- آگاهی از اینکه در تمرینات قدرتی ابتدا باید روی عضلات بزرگ کار کرد.
- آشنایی با برخی تمرینات موثر در افزایش قدرت
- آگاهی از نحوه تنفس در تمرینات قدرتی

اهداف مهارتی

- نشان دادن عضلات بزرگ بدن
- نام بردن برخی از عضلات بزرگ بدن
- توانایی انجام تمرینات مربوط به افزایش قدرت

اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه برای تحمل فشار تمرین
 - ایجاد حس رقابت برای اجرای بهتر تمرینات
 - ایجاد انگیزه برای برنده شدن در تمرینات قدرتی دو نفره
- وسایل و امکانات مورد نیاز :

- پوستر بدنسازی، سوت، کرنومتر، وسایل بدنسازی در دسترس، فنرهای بدنسازی

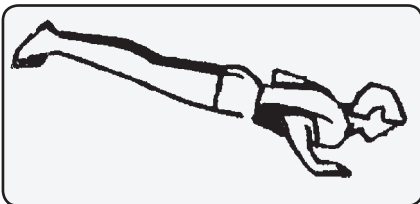
^۱ - Strength

دانستنی های معلم:

- قدرت عضله با اندازه عضله در ارتباط است و با رعایت اصل اضافه بار، اندازه عضلات افزایش می یابد.
- در تمرینات قدرتی باید به توانایی دانش آموزان با نیازهای ویژه توجه و احتیاط لازم را کرد.
- سعی شود تمرینات قدرتی برای عضلات بزرگ با رعایت اصل قرینگی داده شود.
- دقت شود در انجام تمرینات دو نفره، دو یار، هم وزن و هم قدرت باشند.

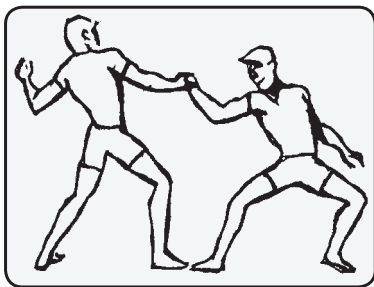
روش اجرا :

- دانش آموزان در یک ردیف ایستاده مربی با استفاده از تصاویر راجع به افرادی که با تمرینات قدرتی، اندام قوی دارند و تمریناتی که موثر در افزایش حجم و قدرت عضلات هستند توضیحاتی می دهد.
- انجام تمرینات مربوط به گرم کردن عمومی، سپس تمرینات قدرتی با ابتکار مربی به صورت یک و دو نفره با استفاده از وسایل موجود.
- دست ها به اندازه شانه باز روی زمین قرار می گیرد و درحالی که یک پا روی زمین با زانوی صاف قرار دارد، پای دیگر را به عقب و بالا پرتاب کرده (برای هر پا ۳ بار با ۵، ۱۰ و ۱۵ تکرار)
- به حالت شنای روی زمین قرار گرفته و سپس دست چپ و پای راست را به حالت کشیده از زمین جدا کرده و این حالت را درنوبت بعد برای دست راست و پای چپ اجرا می کنیم (برای هر دست و پا ۳ بار و با مکث ۱۰، ۱۵ و ۲۰ ثانیه)
- دست ها را دو برابر عرض شانه باز کرده و درحالی که به حالت شنای پرس قرار گرفته اند، دست ها را خم و سینه را به زمین نزدیک کرده و تا ۱۰ می شمارند و به حالت اول برمی گردند (۱۵ تکرار)

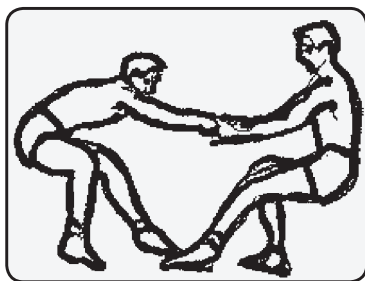


- روی زمین نشسته، پاها را به جلو کشیده و دست ها کمی عقب تر از باسن روی زمین قرار می گیرد و سپس روی دست ها بلند می شویم بصورتی که فقط انگشتان دست و پاشنه ی پا با زمین تماس دارد و دوباره به حالت اول بر می گردیم (۱۵ تکرار)

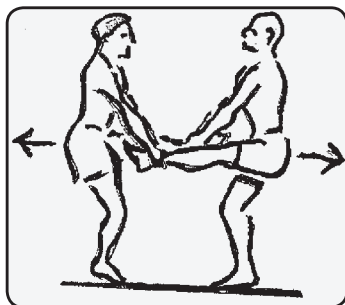
- انجام تمرینات متنوع با کش‌های بدنسازی
- دو دانش‌آموز با فاصله به پهلوی کناری یکدیگر قرار می‌گیرند و کف دست‌های خود را روی کف دست نفر کناری گذاشته و به دستان هم فشار وارد می‌کنند.



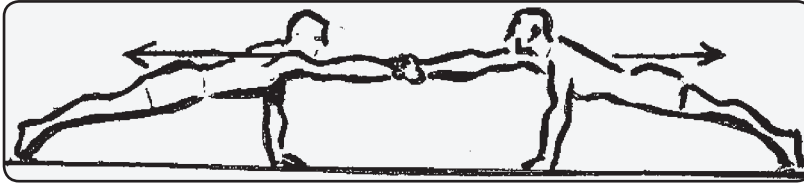
- دو دانش‌آموز روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و دست‌های خود را به حالت کشیده جلوی بدن به دستان یکدیگر رسانده و در دو جهت مخالف به دستان هم فشار می‌آورند. (بالا و پایین)
- دو دانش‌آموز روبه‌روی هم قرار گرفته و دست‌هایشان را قلاب کرده و سعی می‌کنند همدیگر را به سمت خود بکشند یا هُل بدهند.



- دو دانش‌آموز روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و هرکدام یک پای دیگری را می‌گیرند و یار خود را به سمت خود می‌کشند.



– دو دانش‌آموز به حالت شنا، روی زمین قرار می‌گیرند، به صورتی که روبروی هم باشند و با فاصله مناسب و سپس یکی از دستان همدیگر را می‌گیرند و سعی می‌کنند حریف خود را به سمت خود بکشند.



- انجام تمرینات قدرتی با وسایل موجود
- ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):
- به حالت شنا روی زمین قرار گرفته و دست‌ها را خم کرده و تا مدتی که می‌تواند، نگه می‌دارد و زمان آن ثبت می‌شود.
- باز و جمع کردن دست‌ها با فنر بدنسازی در جلو سینه و ثبت تعداد تکرار.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

جلسه هشتم

عنوان درس : انعطاف پذیری^۱

هدف کلی : بهبود انعطاف پذیری

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- شناخت مزیت های انعطاف پذیری و رابطه آن با سلامتی
- آشنایی با عوامل موثر بر انعطاف پذیری
- آگاهی از شیوه های معمولی بهبود انعطاف پذیری
- شناخت قسمت هایی از بدن که با انعطاف پذیری در ارتباط هستند

اهداف مهارتی

- ذکر قسمت هایی که با انعطاف پذیری در ارتباط هستند.
- توانایی انجام تمرینات متنوع انعطاف پذیری برای قسمت های مختلف بدن
- توانایی انجام تمرینات کششی به صورت ایستا و تایی (لنگری)

اهداف نگرشی

- احساس شادایی و نشاط
- ایجاد انگیزه برای تلاش بیشتر
- لذت بردن از انجام تمرینات کششی
- وسایل و امکانات مورد نیاز :
- خط کش، جعبه انعطاف پذیری، کرنومتر، تشک

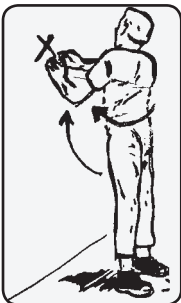
^۱- Flexibility

دانستنی های معلم:

- انعطاف پذیری به توانایی یک یا چند مفصل برای حرکت روان حول آن گفته می شود.
- انعطاف پذیری از اجزاء مهم آمادگی بدنی مرتبط با سلامتی است، که در صورت عدم آن می توان به تعبیری به عنوان خشکی مفصل از آن نام برد که این خشکی مفصل باعث آسیب دیدگی می شود.
- در تمرینات انعطاف پذیری باید هر کشش را حداقل ۳۰ ثانیه نگه داشت.
- اندام های درگیر در انعطاف پذیری مفاصل عبارتند از مفصل، رباطها، بافت های چربی و عضلات
- باید توجه داشت که انعطاف پذیری در دانش آموزان متفاوت است و گرم کردن بدن تأثیر زیادی در انعطاف پذیری دارد.
- به علت خشکی زیاد عضلات در دانش آموزان با نیازهای ویژه، تمرینات انعطاف پذیری باید به عنوان جزیی از برنامه روزانه آنان درآید.

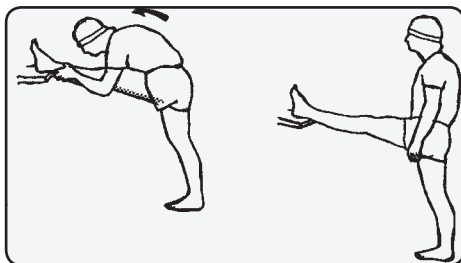
روش اجرا :

- در ابتدا یک تست انعطاف پذیری با جعبه انعطاف پذیری و یا خط کش انجام می شود.
- دانش آموزان به ستون و با فاصله مناسب از یکدیگر قرار می گیرند بطوری که بتوانند حرکات را به راحتی ببینند و سپس با دقت حرکات و تمرینات گرم کردن بدن را از بالا به پایین (سر به سمت پا) یا از پایین به سمت بالا (پاها به سمت سر) انجام می دهیم.
- از چند دانش آموز می خواهیم چند حرکت روزمره (مانند راه رفتن، دویدن و...) را شبیه آدم آهنی اجرا کنند و سپس با توضیحاتی در رابطه با اثر انعطاف پذیری در انجام حرکات، تمرینات انعطاف پذیری را با مکث مناسب انجام می دهیم.



- دست ها را بالای سر قلاب کرده و با رفتن روی انگشتان پا، دست ها را تا جایی که امکان دارد به بالا می کشند.
- پشت به دیوار با فاصله مناسب قرار گرفته و در حالتی که پاها ثابت است از کمر چرخیده و دو دست را روی دیوار می گذارند.

– یک پا را روی بلندی درحد کمر قرار داده و خم شده و کف پائی که روی بلندی است در حالی که زانو صاف باشد می گیرند.



– ایستاده در حالی که پاها جفت و زانو کاملاً صاف است به جلو خم شده و انگشتان دست را به انگشتان پا می رسانند. (کشش ستون فقرات، پشت ران)

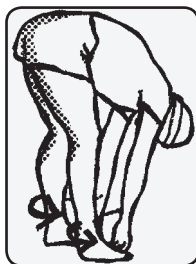
– ایستاده در حالی که دست ها در کنار بدن قرار دارد سر و سینه را به سمت عقب حرکت دهند (کشش سروسینه)

– نشستن روی تشک و چسباندن کف پاها به یکدیگر و فشار روی ران ها (کشش عضلات با سن و ران)

– ایستادن با فاصله مناسب از دیوار و قرار دادن کف دست ها روی دیوار و خم شدن به سمت دیوار (کشش پشت ساق پا)

– گرفتن میج یک پا از پشت و بالا آوردن آن و خم کردن از زانو (کشش قسمت جلو ران)

– به جلو خم شده و دست هایشان را از میان پاها به پشت رد می کنند، دست ها در اطراف پاها پیچیده به صورتی که انگشتان هر دو دست در مقابل قوزک پاها به همدیگر تماس پیدا کنند.



– روی تشک به شکم روی زمین خوابیده، سپس پاها را از عقب بالا آورده و بادست ها پاها را می گیرند و حرکت گهواره انجام می دهند.

– به پشت می خوابند، پاها بلند شده و به سمت عقب می رود تا نوک انگشتان پا زمین را لمس

- کند و دست‌ها بلند می‌شود و آرنج‌ها خم شده و کف دست‌ها کنار شانه روی زمین قرار می‌گیرد.
- انجام تمرینات متنوع دیگر در قسمت‌هایی که نیاز به انعطاف‌پذیری بیشتری دارد.
- ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):
- اندام‌های درگیر در انعطاف‌پذیری را بیان کنند.
 - انجام تست انعطاف‌پذیری در حالت ایستاده (خم شدن به جلو و...)
 - در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.