

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# تربیت بدنی

سال اوّل

دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای  
(آمادگی جسمانی)

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان آموزش و پرورش استثنایی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: شورای برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

نام کتاب: تربیت بدنی

مؤلفان: حسین خشنود، شاهرخ کرم‌سیما

صفحه‌آرا: هنگامه آشورفیروزکوهی، راحله زادفتح‌اله

طراح جلد: تبسم ممتحنی

ناشر: سازمان آموزش و پرورش استثنایی

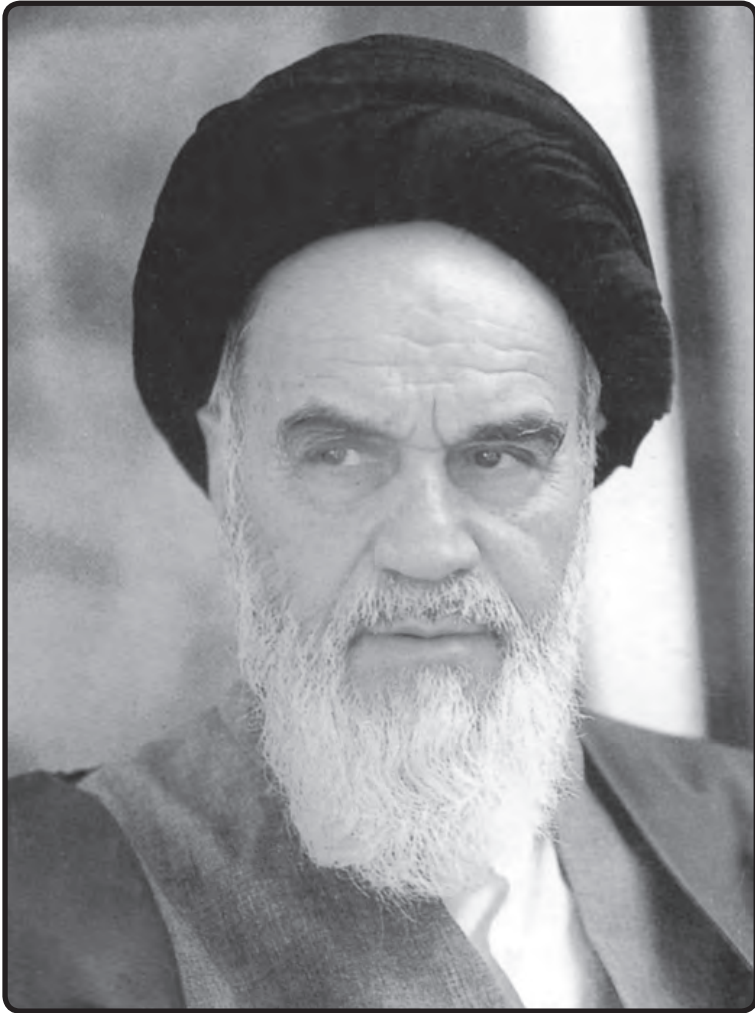
جایخانه: شرکت افست (سهامی عام)

سال انتشار: ۱۳۸۷

حقّ جاب محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۱۶۱۹-۸ ISBN 964-05-1619-8

۱۳۸۷



## بسم ا... الرحمن الرحيم

طراحی سیستم‌های آموزشی، پرورشی و توانبخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی به منظور تأمین نیازهای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به شمار می‌رود. طراحی «دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای» یک بار دیگر ندای اجرای عدالت آموزشی را در جامعه اسلامی طنین افکن می‌کند و زمینه‌های مساعد را برای به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه فراهم می‌سازد.

تأکید بر رویکرد حرفه‌آموزی در این نظام آموزشی نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می‌گردد؛ بلکه از این طریق مدرسه به رسالت خویش که همان آماده کردن دانش‌آموزان برای زندگی مفید و پویا در جامعه است، دست می‌یابد.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل گردید که نسبت به برنامه‌ریزی درسی دوره متوسطه حرفه‌ای با رویکرد حرفه‌آموزی که با مقتضیات عمومی این دانش‌آموزان تناسب داشته و از انعطاف لازم برای انطباق با انواع توانایی‌ها و آمادگی‌ها برخوردار می‌باشد، اقدام نماییم.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی برخود واجب میدانند از زحمات تمامی عزیزانی که در این حرکت مهم نقش اساسی ایفا کردند، به ویژه کارشناسان و معلمان مدارس استثنایی و همچنین سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و مراکز وابسته، صمیمانه تشکر و قدردانی نماید.

امید است معلمان، کارشناسان و صاحب‌نظران آموزش و پرورش استثنایی با نظرات ارزشمند خود در ارتقاء کیفی برنامه‌های درسی ارائه شده، این سازمان را بیش از پیش یاری نمایند.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

## سخنی با همکاران

سیاس خداوندی را که در راستای خدمت به معلولین توفیق تهیه و تدوین کتاب تربیت بدنی دوره‌های راهنمایی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را به ما عطا فرمود.

همکار گرامی، محتوایی که پیش روی شما عزیزان است در ۲۴ جلسه آموزشی تهیه گردیده و انتخاب رشته ورزشی مورد نظر با توجه به جنسیت، توانایی و امکانات و تجهیزات موجود در مدارس استثنایی بوده است.

آمادگی جسمانی به عنوان یکی از فاکتورهای لازم در فعالیتهای ورزشی به صورت اختصاصی در پایه‌های اول دوره‌های یاد شده پیش بینی شده است و تدریس آن برای دانش‌آموزان پایه‌های اول ضروری است. البته مربیان گرامی مستحضرنند آمادگی جسمانی در کلیه پایه‌ها جزء لاینفک فعالیتهای ورزشی است و تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی رشته مورد نظر را بایستی سرلوحه برنامه ساعات درس تربیت بدنی قرار دهند.

از آنجا که ممکن است دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی در پایه‌های دوم و سوم آمادگی لازم را جهت حضور در رشته ورزشی جدید کسب نکرده باشند قسمت‌هایی از محتوای کتاب آمادگی جسمانی مجدداً برای آنان تدریس شود تا آمادگی لازم را کسب نمایند از سویی ممکن است یادگیری ۲۴ جلسه آموزشی برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه دشوار باشد لذا مربیان عزیز سعی کنند با توجه به توانمندی آنان مراحل آموزشی هر جلسه را تکمیل نموده و جلسات آموزشی دشوارتر را در پایه بالاتر ارائه نمایند شایان ذکر است یادگیری محتوای تمامی جلسات آموزشی برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه الزامی نیست هر چند که کتاب حاضر پاسخگوی تمامی نیازهای حرکتی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه نیست امید است همکاران محترم با نظرات سازنده خویش ما را در تکمیل واریه کارهای بهتر باری نمایند.

در پایان توصیه می‌شود میزان پیشرفت هر یک از دانش‌آموزان در رشته ورزشی مربوطه با توجه به جلسات آموزشی (۲۴ جلسه) در نمونه برگ پیوست ثبت شود و در پایان سال تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه جهت درج در پرونده تحصیلی قرار گیرد و در آغاز هر سال تحصیلی همکاران گرامی با مراجعه به مدیران آموزشگاه نمونه برگ میزان پیشرفت در درس تربیت بدنی هر دانش‌آموز را دریافت نموده و از اطلاعات آن جهت ارائه برنامه‌های سال جدید استفاده نمایند.

با تشکر

مؤلفین

## (کار برگ ارزیابی از پیشرفت دانش آموزان در درس تربیت بدنی)

شماره شناسنامه :

تاریخ تولد :

محل تولد :

نام :

نام خانوادگی

نام پدر :

| توضیحات | تربیت بدنی پیشرفته               |    |    |    |    | تربیت بدنی دوره متوسطه حرفه ای   |    |    |    |    | رشته ورزشی                       |    |    |    |    | تربیت بدنی دوره راهسازی پیش حرفه ای |    |    |    |    | رشته ورزشی                       |    |    |    |    | پایه تحصیلی                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----------------------------------|----|----|----|----|----------------------------------|----|----|----|----|----------------------------------|----|----|----|----|-------------------------------------|----|----|----|----|----------------------------------|----|----|----|----|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|         | میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی |    |    |    |    | میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی |    |    |    |    | میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی |    |    |    |    | میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی    |    |    |    |    | میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی |    |    |    |    | میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|         | ۱                                | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶                                | ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵                                | ۶  | ۱  | ۲  | ۳  | ۴                                   | ۵  | ۶  | ۱  | ۲  | ۳                                | ۴  | ۵  | ۶  | ۱  | ۲                                | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  |
|         | ۷                                | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲                               | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱                               | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰                                  | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹                                | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸                                | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ |
|         | ۱۳                               | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸                               | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷                               | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶                                  | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵                               | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴                               | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ |
|         | ۱۹                               | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴                               | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳                               | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲                                  | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱                               | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰                               | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ |
|         | ۱                                | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶                                | ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵                                | ۶  | ۱  | ۲  | ۳  | ۴                                   | ۵  | ۶  | ۱  | ۲  | ۳                                | ۴  | ۵  | ۶  | ۱  | ۲                                | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  |
|         | ۷                                | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲                               | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱                               | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰                                  | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹                                | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸                                | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ |
|         | ۱۳                               | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸                               | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷                               | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶                                  | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵                               | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴                               | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ |
|         | ۱۹                               | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴                               | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳                               | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲                                  | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱                               | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰                               | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ |

۱- به تعداد دانش آموزان کار برگ ارزیابی تهیه و مشخصات هر یک را درج نموده و رشته ورزشی انتخابی را در هر سال تحصیلی در جدول مرقوم فرمایید.

۲- میزان پیشرفت دانش آموز را با توجه به یادگیری بالاترین جلسه آموزشی از ۱ تا ۲۴ با علامت  مشخص نمایید.

۳- در صورتی که دانش آموز تربیت بدنی پیشرفته را نیز انتخاب نموده است نام رشته ورزشی انتخابی را به تفکیک در جدول مربوطه درج و میزان پیشرفت را به صورت جداگانه ثبت نمایید.

۴- در صورت نیاز به توضیح از قسمت توضیحات استفاده نموده و در پایان سال تحصیلی کار برگ را جهت درج در پرونده تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه قرار دهید.

همکار گرامی لطفاً

# فهرست مطالب

| عنوان                                    | صفحه |
|--|------|
| مقدمه                                    | ۱    |
| آمادگی جسمانی، تیپ بدنی و انحرافات قامتی | ۷    |
| نشستن، خوابیدن و پشت گرد                 | ۱۰   |
| ایستادن، راه رفتن، دویدن و پای پراتزی    | ۱۴   |
| گرم کردن، ضربان قلب                      | ۱۸   |
| تنفس                                     | ۲۱   |
| استقامت هوازی                            | ۲۵   |
| قدرت                                     | ۲۹   |
| انعطاف پذیری                             | ۳۳   |
| ترکیب بدن                                | ۳۷   |
| ایمنی در ورزش                            | ۴۱   |
| تمرینات تکمیلی و بازی آزاد               | ۴۵   |
| مرور دروس گذشته                          | ۴۶   |
| استقامت                                  | ۴۹   |
| سرعت                                     | ۵۳   |
| تمرکز در ورزش                            | ۵۷   |
| تعادل                                    | ۶۰   |
| زمان عکس العمل                           | ۶۳   |
| چابکی                                    | ۶۷   |
| هماهنگی                                  | ۷۰   |
| تنش زدایی و آرام سازی بدن                | ۷۴   |
| تصویرسازی ذهنی                           | ۷۸   |
| شیرین کاری                               | ۸۲   |
| تمرینات تکمیلی و بازی آزاد               | ۸۵   |
| مرور دروس گذشته                          | ۸۶   |
| منابع                                    | ۹۰   |

## 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 مؤثرتر 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 دیدن، 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 تاثیر 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 تاکید 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 «بادگیری 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 شرکت‌کننده 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 زیورآلات، 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<sup>۱</sup> و انحرافات قامتی<sup>۲</sup>  
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، پوستره‌های آموزشی، گچ

## دانستنی های معلم:

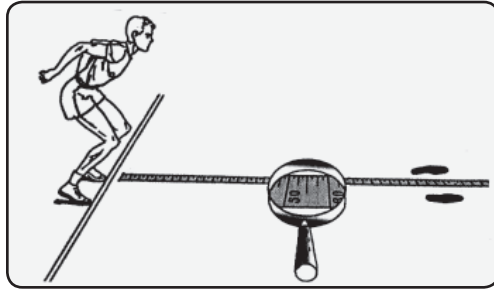
- آمادگی جسمانی عبارتست از توانایی بدن برای پذیرش تمرین عضلانی و بازگشت به وضعیت قبل از تمرین
- آمادگی جسمانی با پیشرفت در موارد زیر بهبود می یابد، هماهنگی، تعادل، سرعت، قدرت و ...
- آگاهی در مورد وضعیت رفتاری و بدنی گروه های مختلف استثنایی (ناپینا، ناشنوا و ...)
- توجه ویژه به تفاوت های فردی و ژنتیکی دانش آموزان و ارائه تمرین در حد توان آنها
- 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 :

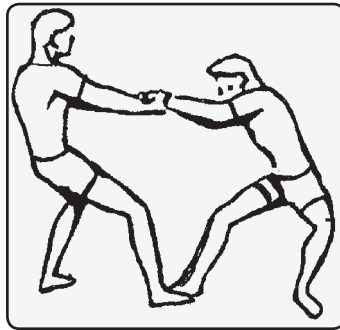
- ابتدا مربی راجع به آمادگی جسمانی و نحوه کار در جلسات تمرینی و قوانین و مقررات کلاس توضیح می دهد. پس از بیان تجربیاتی از کاربرد آمادگی جسمانی در زندگی روزمره و نیز بیان تجربیات مشابه توسط دانش آموزان به این نتیجه می رسند که آمادگی جسمانی مطلوب می تواند در زندگی بسیار مهم و با ارزش باشد و حداقل آن این 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.
- مریدان 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 پراتزی و در مرحله بعد از دانش آموزان می خواهند وضعیت هیکل خود را بیان کنند.
- برای بی 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 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<sup>۱</sup>

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

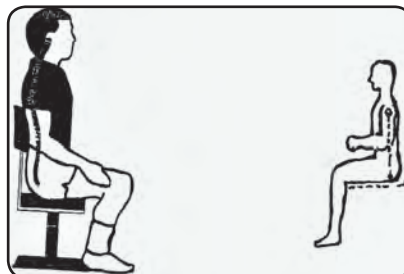


## دانستنی های معلم:

- آشنایی با ارزیابی نظری از وضعیت قامتی دانش آموزان
- آگاهی از اینکه شیوع عارضه پشت گرد در دانش آموزان بیشتر از سایر عارضه ها در اندام فوقانی است.
- خوابیدن صحیح (خوابیدن به پهلو با زانوهای کمی تابنده) به طور قابل ملاحظه ای پشت و ستون فقرات را در حالت استراحت قرار می دهد.
- پشت گرد، افزایش غیرطبیعی قوس ناحیه پشتی است که قسمت بالای پشت، گرد شده، استخوان جناغ فرو می رود و سینه پائین می آید و به این ترتیب حفره ی سینه کوچک شده و احتمالاً، اندام های حساس داخلی از موقعیت خود تغییر جا می دهند.
- 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 عادت های غلط ایجاد شده باشد نه مواقعی که مادرزادی یا استخوانی باشد.
- دانش آموزان با نیازهای ویژه دارای عوارض و ناهنجاری های اسکلتی متنوعی هستند که مهم ترین علل آن رعایت نکردن حالت های درست بدن در وضعیت های مختلف است و توجه ویژه و دائمی می تواند در اصلاح آن کمک کند.

### روش اجرا :

- مربی در ابتدای ورود به کلاس چند دانش آموز را جلوی کلاس می آورد و به کمک آن ها وضعیت نشستن دانش آموزان دیگر را بررسی می کند. سپس روش درست نشستن را با توجه به شکل آموزش می دهد.
- دانش آموزان وضعیت نشستن صحیح را تمرین می کنند.

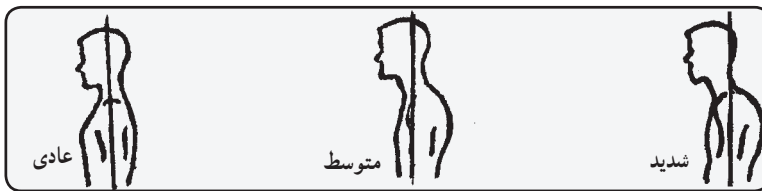


– مربی محاسن نشستن صحیح و نشستن غلط را با کمک دانش‌آموزان بررسی می‌کند.  
 – با صدا یا علامت مربی دانش‌آموزان باید کاملاً شُل و غیرعادی بنشینند و با فرمان بعدی درست بنشینند.

– 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 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<sup>۱</sup>  
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

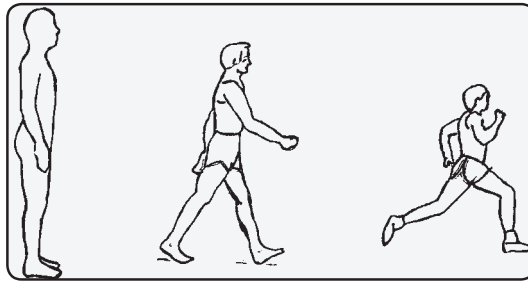
- ایجاد علاقه برای بهبود وضعیت اندام‌های خود در ایستادن و ...
- ایجاد انگیزه برای مقابله با مشکلات و رفع آن
- رضایتمندی نسبت به اندام‌های خود
- وسایل و امکانات مورد نیاز :
- پوستر، عکس، آینه تمام قد، شاقول یا صفحه شطرنجی

## دانستنی های معلم:

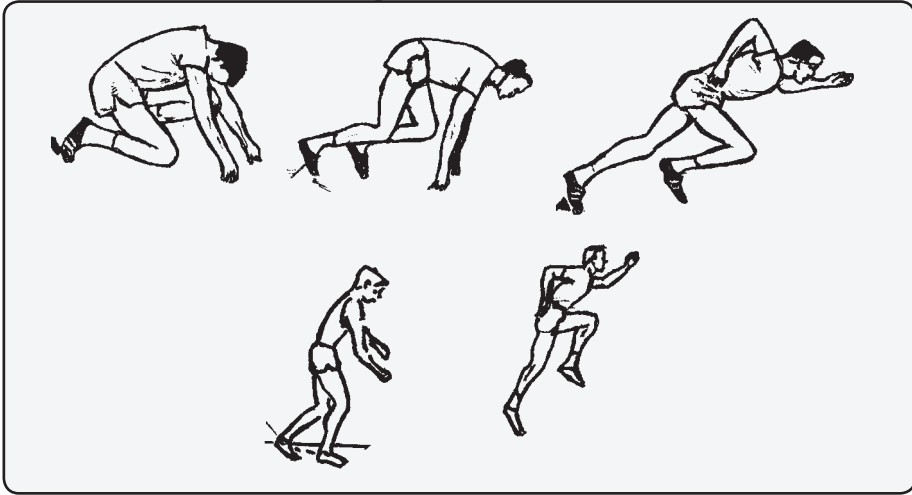
- آگاهی مربی از وضعیت و حالت درست ایستادن، راه رفتن و دویدن
- آشنایی با ارزیابی نظری از وضعیت قامتی دانش آموزان
- آگاهی از اینکه شیوع پای پراتنزی و انحراف خارجی پا در دانش آموزان با نیازهای ویژه از سایر ناهنجاری های اندام تحتانی بیشتر است.
- در عارضه زانوی پراتنزی، زانوها از یکدیگر فاصله می گیرند و فرد به لبه ی خارجی در موقع راه رفتن و دویدن بیشتر فشار می آورد انگشتان پا کمی به سمت بیرون می چرخد.
- برای رفع عارضه پای پراتنزی، 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 (نیم غشائی، نیم و تری، راست داخلی) داد.

### روش اجرا :

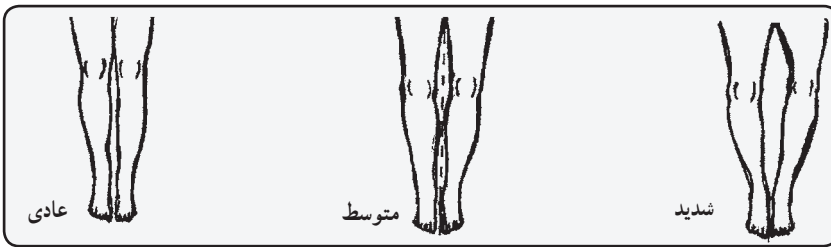
- در ابتدا دانش آموزان را به شکل ستونی مرتب کرده و از آنها می خواهیم، بایستند، راه بروند و کمی بدوند و پس از اطلاع از وضعیت کلاس، راه رفتن، ایستادن و دویدن را با بیان روشن و همراه با نمایش و استفاده از عکس و پوستر به دانش آموزان آموزش داده می شود.



- دانش آموزان 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 پرانزی 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 فشار دهند و سعی نمایند پای همدیگر را از مرکز بدن دور کنند.

## ارزشیابی مرحله‌ای (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<sup>۱</sup>

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 قسمت‌های بدن
- آگاهی نسبت به زمان و شیوه‌های مختلف گرم کردن در افراد و ورزشکاران مختلف
- آشنایی با ضربان نبض و نحوه گرفتن آن

اهداف مهارتی

- بیان اثرات گرم کردن توسط دانش‌آموزان
- بیان مراحل گرم کردن توسط دانش‌آموزان
- 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 دانش‌آموزان دیگر
- قبول مسئولیت فردی
- مشارکت فعال دانش‌آموزان در کلاس و عدم کناره‌گیری از ساعت ورزش
- وسایل و امکانات مورد نیاز :
- انواع توپ، طناب، حلقه هولاهوپ، مانع

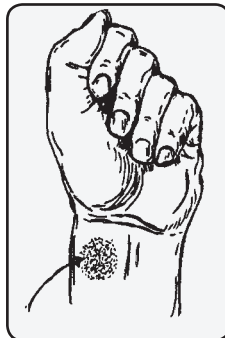


## دانستنی های معلم:

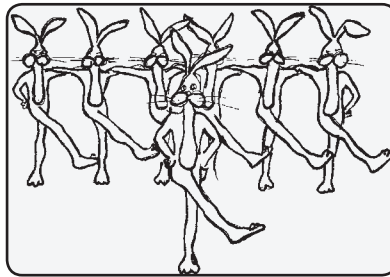
- توجه به تفاوت های فردی
- اجرای تمرینات گرم کردن عمومی توسط دانش آموزان
- گرم کردن بدن یعنی، بالا بردن تدریجی درجه حرارت بدن، ضربان قلب و رساندن آن به سطحی که فرد بتواند فعالیت های اصلی و سنگین تر را آغاز کند.
- گرم کردن بدن براساس رشته های ورزشی و توانایی افراد در زمان های متفاوتی انجام می شود، زمان 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 :

- مریبان 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 میچ 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 تناوبی که متناوباً استراحت و تمرین داده می شود.
- دو جا گینگ<sup>۱</sup> (دویدن نرم و سبک در زمان طولانی)
- تمرین فارتلک<sup>۲</sup> (دویدن سریع و استراحت)
- انجام تمرینات ترکیبی و آیروبیک<sup>۳</sup> (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<sup>۱</sup>

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

---

<sup>۱</sup>- 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 میدهد، 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



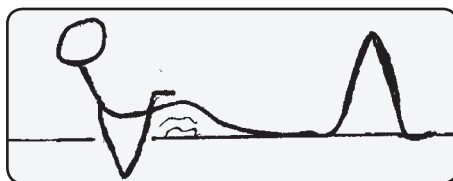
زیرآبی رفتن، چه عاملی موثرتر، برای بیشتر ماندن در زیرآب است) را بیان کرده و توجه دانش آموزان را به مسئله تنفس جلب می کند و توضیحاتی راجع به دستگاههای درگیر و انواع نفس گیری ارائه داده و سپس تمرینات زیر را انجام می دهد.

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

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

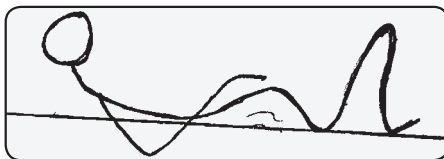
- از بینی نفس بگیرند و از دهان بیرون دهند.
- یک نفس عمیق بگیرند و نگه داشتن آن تا ۱۰ ثانیه
- دم و بازدم را بصورت بریده انجام دهند، یعنی دم در سه شماره بصورت خیلی زیاد - زیاد و کم و یا برعکس بصورت کم، زیاد و خیلی زیاد.
- انجام برخی حرکات نرمشی ساده و تنظیم ریتم آن با ریتم تنفس، بعنوان مثال: در نشستن دم و در برخاستن بازدم.
- در جا بدونند 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 نفس‌گیری 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<sup>۱</sup>

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

---

<sup>۱</sup>- Aarobic endurance

## دانستنی های معلم:

– استقامت هوازی به کارائی دستگاههایی مانند شش، قلب، رگ های خونی و اجزای سلولی که به مصرف اکسیژن بدن، هنگام فعالیت کمک می کنند، 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 می کنیم تا تعداد ضربان قلب در یک دقیقه به دست آید.

– برای تمرینات استقامتی ضربان قلب باید ۶۰٪ تا ۷۰٪ حداکثر ضربان قلب<sup>۱</sup> باشد که از فرمول زیر بدست می آید.

$$(۱) \text{ حداکثر ضربان قلب} = \text{سن} - ۲۲۰$$

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

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

## روش اجرا :

– دانش آموزان پس از گرم کردن عمومی که شامل حرکات کششی، انواع راه رفتن ها، انواع نرمش ها می باشد به توضیحاتی که مربی در مورد استقامت می دهد توجه کرده و سپس تمرینات زیر را جهت استقامت قلبی - تنفسی انجام می دهند.  
– دویدن درجا روی پاها به صورت نرم، آرام و کاملاً بدون صدا و با تمرکز روی نفس گیری  
– انجام انواع پرش ها با تمرکز روی نحوه نفس گیری  
– تمرین راه رفتن سریع با ریتم منظم و هماهنگی نحوه تنفس با ریتم حرکت

<sup>۱</sup>- Maximum Heart rate



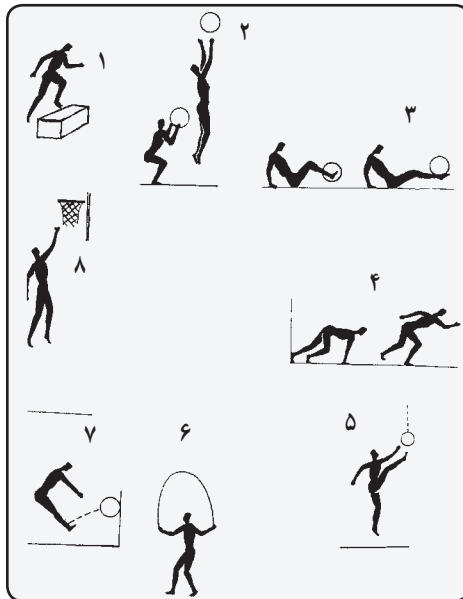
- به آرامی بدونند و با علامت مربی تغییر جهت یا مسیر بدهند.
- در حالت خمیده بدونند و بتدریج بدن خود را صاف کنند.
- با فرم‌های مختلف، کوتاه، بلند و قدم‌های سبک و سنگین بدونند.
- به پهلو و به طرف عقب بدونند.

- 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<sup>۱</sup>

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 و وسایل و امکانات مورد نیاز :
- پوستر بدنسازی، سوت، کرنومتر، وسایل بدنسازی در دسترس، فنرهای بدنسازی

---

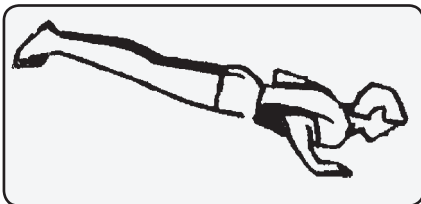
<sup>۱</sup>- Strength

## 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.

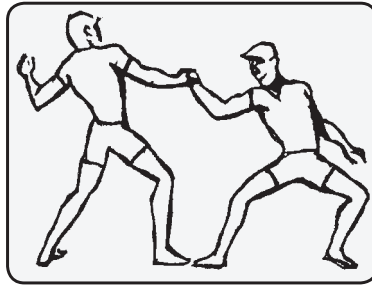
## روش اجرا :

- 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)

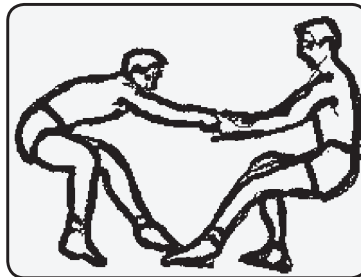


- روی زمین نشسته، پاها را به جلو کشیده و دست ها کمی عقب تر از باسن روی زمین قرار می گیرد
- و سپس روی دست ها بلند می شویم بصورتی که فقط انگشتان دست و پاشنه ی پا با زمین تماس دارد و دوباره به حالت اول بر می گردیم (۱۵ تکرار)

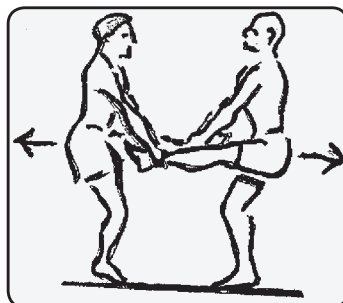
- انجام تمرینات متنوع با کش‌های بدنسازی
- دو دانش‌آموز با فاصله به پهلو کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و کف دست‌های خود را روی کف دست نفر کناری گذاشته و به دستان هم فشار وارد می‌کنند.



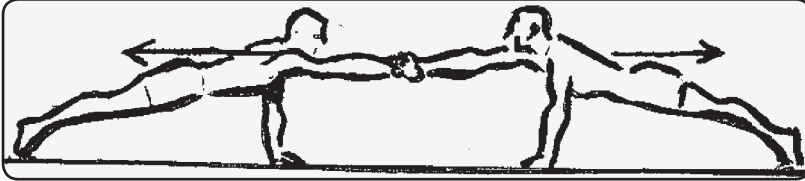
- دو دانش‌آموز روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و دست‌های خود را به حالت کشیده جلوی بدن به دستان یکدیگر رسانده و در دو جهت مخالف به دستان هم فشار می‌آورند. (بالا و پایین)
- دو دانش‌آموز روبروی هم قرار گرفته و دست‌هایشان را قلاب کرده و سعی می‌کنند همدیگر را به سمت خود بکشند یا هل بدهند.



- دو دانش‌آموز روبروی 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، نگاه 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<sup>۱</sup>

هدف کلی : بهبود انعطاف پذیری

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– شناخت مزیت‌های انعطاف‌پذیری و رابطه آن با سلامتی

– آشنایی با عوامل موثر بر انعطاف‌پذیری

– آگاهی از شیوه‌های معمولی بهبود انعطاف‌پذیری

– شناخت قسمت‌هایی از بدن که با انعطاف‌پذیری در ارتباط هستند

اهداف مهارتی

– ذکر قسمت‌هایی که با انعطاف‌پذیری در ارتباط هستند.

– توانایی انجام تمرینات متنوع انعطاف‌پذیری برای قسمت‌های مختلف بدن

– توانایی انجام تمرینات کششی به صورت ایستا و تایی (لنگری)

اهداف نگرشی

– احساس شادابی و نشاط

– ایجاد انگیزه برای تلاش بیشتر

– لذت بردن از انجام تمرینات کششی

وسایل و امکانات مورد نیاز :

– خط‌کش، جعبه انعطاف‌پذیری، کرنومتر، تشک

---

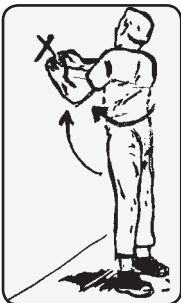
<sup>۱</sup>- Flexibility

## 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 :

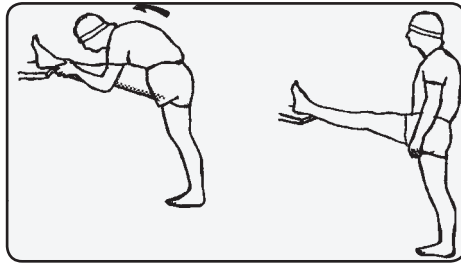
- در ابتدا یک تست انعطاف پذیری با جعبه انعطاف پذیری و یا خط کش انجام می شود.
- دانش آموزان به ستون و با فاصله مناسب از یکدیگر قرار می گیرند بطوری که بتوانند حرکات را به راحتی ببینند و سپس با دقت حرکات و تمرینات گرم کردن بدن را از بالا به پایین (سر به سمت پا) یا از پایین به سمت بالا (پاها به سمت سر) انجام 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 مکت 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.

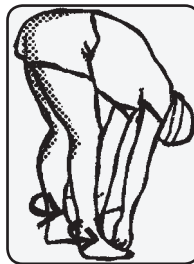


– ایستاده در حالی که پاها جفت و زانو کاملاً صاف است به جلو خم شده و انگشتان دست را به انگشتان پا می رسانند. (کشش ستون فقرات، پشت ران)  
– ایستاده در حالی که دستها در کنار بدن قرار دارد سر و سینه را به سمت عقب حرکت دهند (کشش سروسینه)

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

– ایستادن با فاصله مناسب از دیوار و قرار دادن کف دستها 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، دستها 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 بادستها 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.

## جلسه نهم

عنوان درس : ترکیب بدن<sup>۱</sup>

هدف کلی : آشنایی با ترکیب بدن - چاقی<sup>۲</sup>

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– درک اهمیت سنجش ترکیب بدن

– آشنایی با عوامل موثر در ترکیب بدن

– آشنایی با برخی شیوه‌های متداول سنجش ترکیب بدن

– آشنایی با میزان و نوع تغذیه مناسب

– آشنایی با محاسبه وزن مناسب هر فرد

– آشنایی با خطرات بی‌حرکی و چاقی

اهداف مهارتی

– بیان اطلاعات آموخته شده در رابطه با ترکیب بدن و چاقی

– یادگیری و انجام وزن‌کشی، اندازه‌گیری قد و چربی زیر پوستی و محیط اندام‌ها

– تعیین وزن مناسب خود با توجه به قد و سن

اهداف نگرشی

– علاقمند شدن به حفظ تناسب اندام خود

– ایجاد نگرش مثبت نسبت به اندام‌های خود

– ایجاد انگیزه برای کنترل تغذیه و انجام فعالیت بدنی

وسایل و امکانات مورد نیاز :

– ترازو، قد سنج، کالیپر یا کولیس، تصاویر سه تیپ بدنی (عضلانی، لاغر و چاق)

<sup>۱</sup>- bodycomposition

<sup>۲</sup>- Fatness

## دانستنی های معلم:

- ترکیب بدن یعنی اجزاء تشکیل دهنده بدن که شامل وزن بدون چربی (عضلات، استخوان و سایر قسمتها) و وزن چربی زیرپوستی
- اگر کسی بیشتر از ۲۰٪ از وزن متوسط خود اضافه داشته باشد چاق محسوب می شود.
- جیره غذایی باید از بین سه نوع ماده غذایی اصلی یعنی ۵۰٪ مواد قندی، ۲۰٪ پروتئین و ۳۰٪ مواد چربی باشد و شامل میوه جات، سبزیجات، گوشت و پروتئین، شیر و لبنیات و انواع نان باشد.
- کالری مورد نیاز روزانه بین ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلو کالری و به نسبت ۲۵ درصد صبحانه و ۵۰ درصد نهار و ۲۵ درصد شام را شامل می شود.
- تعادل بین کالری دریافتی و کالری مصرفی باعث تناسب اندام شده و هرگونه مصرف اضافی یا کم کم مصرفی باعث چاقی یا لاغری می شود.
- برای اندازه گیری چربی زیرپوستی باید از کالیپر یا کولیس و یا حتی خط کش استفاده و ضخامت چربی زیرپوستی را در نواحی پشت بازو، ران، پهلوها اندازه گیری کرد.
- پیکرسنجی نظری<sup>۱</sup>: بصورت نظری نمراتی از یک تا هفت به سه نوع پیکرچاق<sup>۲</sup>، عضلانی<sup>۳</sup> و لاغر<sup>۴</sup> اختصاص می یابد یعنی وقتی دانش آموزی کاملاً عضلانی باشد نمره ۷ و اگر نباشد نمره یک داده می شود، بعنوان مثال ۱-۱-۷ چاق و ۱-۷-۱ عضلانی و ۱-۱-۷ لاغر

## روش اجرا :

- دانش آموزان را به شکل ستون ردیف کرده و بعد از گرم کردن عمومی بدن توسط یکی از دانش آموزان، سعی می کنیم سه تیپ دانش آموز چاق، لاغر و عضلانی را انتخاب کرده و بیرون بیاوریم و در معرض دید دانش آموزان دیگر قرار دهیم و به بیان تیپ های بدنی پرداخته و سپس از

۱- Arthropometry

۲- Ehdomorph

۳- mesomorph

۴- Ectomorph

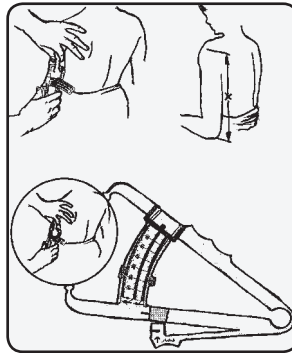
دانش آموزان می‌خواهیم راجع به رژیم‌های غذایی و فعالیت‌های بدنی خود صحبت کنند.

– سنجش قد با قد سنج

– اندازه‌گیری وزن با ترازو

– در صورت وجود کالیبر یا کولیس و حتی خط‌کش، میزان چربی زیرپوستی دانش‌آموزان

را به آن‌ها نشان می‌دهیم.



– بوسیله یک متر خیاطی قطر بعضی از اندام‌ها را با کمک دانش‌آموزان اندازه می‌گیریم.

– تعیین تیپ بدنی تمام دانش‌آموزان از طریق پیکرسنجی نظری

– تعیین وزن مناسب دانش‌آموزان با توجه به سن و قد از طریق زیر:

$$\overset{\substack{\text{عدد ثابت} \\ \nearrow}}{100} \text{ سن} - 170 = 70 \text{ قد}$$

مثال: قد: ۱۷۰ سانتی‌متر سن: ۱۷ سال

$$\overset{\substack{\text{عدد ثابت} \\ \nearrow}}{100} \text{ سن} \div 17 = 1/7$$

$$70 + 1/7 = 71/7$$

$$\overset{\substack{\text{عدد ثابت} \\ \nearrow}}{100} \text{ قد} \div 17 = 7/17$$

$$71/7 - 7/17 = 64/53 \text{ کیلوگرم}$$

وزن مناسب

انجام تمریناتی برای کاهش وزن با توجه به موارد ذیل:

– آماده‌سازی کلی بدن (حرکت پروانه، دویدن درجا، چرخش کمر به طرفین، پریدن به بالا و

پایین و...)

- تمرینات تقویت عضلات (تمرینات قدرتی) شامل تمرینات :
- بازو (شنای تعدیل شده، آویزان شدن از میله بارفیکس و...)
- عضلات سینه (فشار و کف دست‌ها روی سینه به یکدیگر و...)
- شکم و دورکمر (خواهیدن طاقباز و بالا آوردن پاها و حرکات متنوع ضربدری و...)
- پاها (بالا آوردن پا، بدون خم شدن زانو و...)
- تمرینات آبرویک

#### ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی) :

- نکات کلیدی سه تیپ بدنی و کالری مورد نیاز بدن را بیان کنند.
- وزن مناسب خود را محاسبه کنند.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه دهم

عنوان درس : ایمنی در ورزش

هدف کلی : آشنایی با بهداشت و ایمنی در ورزش

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آگاهی از وضع سلامت خود
- آشنایی با راههای سرایت آلودگی‌ها
- آگاهی از موارد صدمه زنده روحی به بدن (خشم، تنفر، اضطراب، عصبانیت)
- آگاهی از عواقب بازی خطرناک
- آگاهی نسبت به اهمیت مواظبت از دستگاههای شنوایی، بینائی و لامسه

اهداف مهارتی

- رعایت موازین بهداشت فردی
- رعایت فاصله ایمنی در هنگام تمرین و بازی
- ایجاد عادات بهداشتی
- به کارگیری آموخته‌های خود در هنگام ورزش

اهداف نگرشی

- ترغیب دانش‌آموزان نسبت به رعایت نکات ایمنی و سلامتی در ورزش
- ایجاد تمایلات مطلوب نسبت به بهبود وضع بهداشت و سلامتی
- توصیه‌های بهداشتی به دوستان خود
- وسایل و امکانات مورد نیاز :
- فیلم، عکس، پوستر

## دانستنی های معلم:

- در ارائه تمرینات بدنی، تندرستی دانش آموزان در اولویت اول است.
- در اجرای تمرینات بدنی و بازی، مربیان بر اجرای صحیح و کامل آن نظارت کنند.
- پر کردن دفترچه سلامت و در صورت لزوم انجام آزمایشات پزشکی در ابتدای سال الزامی است.
- توجه ویژه مربیان به علائمی مانند رنگ پریدگی، سستی، بیحالی در صورت لزوم ارجاع به پزشک
- توجه ویژه مربیان به امراض مسری و واگیردار مانند حصه، اربون، سرماخوردگی و ...
- توجه ویژه مربیان به مصدومیت های شدید و حتی سطحی، مخصوصاً وقتی از ناحیه سر و ستون فقرات باشد.
- ارائه تمرینات برای دانش آموزان با نیازهای ویژه بر مبنای ظرفیت ذهنی، جسمی و احتیاجات ویژه آن ها باشد.
- برای کاهش و پیشگیری از آسیب ها توجه به تنفس صحیح، انعطاف پذیری و گرم کردن بدن از اصول اولیه محسوب می شود.

## روش اجرا :

- پس از آمادگی و ایجاد انگیزه به ابتکار مربی موارد بهداشتی در پنج قسمت به صورت روشن، بیان شده و در جلسات تمرینی نسبت به رعایت آن توسط دانش آموزان کنترل به عمل می آوریم.

الف) لباس، نظافت شخصی و تمرین

ب) تغذیه و تمرین

ج) اخلاق و تمرین

د) ایمنی و تمرین

هـ) صدمات و تمرین



### الف) لباس، نظافت شخصی و تمرین

- استفاده از لوازم شخصی مانند کفش، شلوار، جوراب و...
- استفاده از البسه نخی به جای پلاستیکی
- خودداری از تمرین با لباس معمولی
- شستشوی لباس‌ها بعد از هر جلسه تمرین، برای جلوگیری از بیماری‌های قارچی



- استحمام بهتر است بعد از ورزش انجام شود و از آب ولرم استفاده شود، برای رفع خستگی و تمیز شدن پوست
- استفاده از کفش مناسب ورزشی
- بستن بند کفش‌ها در هنگام تمرین

### ب) تغذیه و ورزش:

- عدم تمرین با معده پر
- آشامیدن آب به میزان لازم در جلسات تمرین
- مصرف مواد قندی قبل از شروع تمرین

### ج) اخلاق و تمرین:

- جو تمرین و بازی در عین رقابتی بودن باید ملایم و دوستانه باشد و دانش‌آموزان عصبانی نشوند.

- رعایت اخلاق ورزشی و کمک به دانش‌آموزان دیگر
- ایجاد دوستی و محبت از طریق ورزش
- ایمنی و تمرین:

- رعایت مقررات هر تمرین یا بازی بطور کامل
- وقتی تمرین به شکل دست جمعی انجام می‌شود، رعایت فاصله و فضای لازم الزامی است.

- محوطه تمرین و بازی باید هموار بوده و اشیاء غیرضروری در آن نباشد.
- پرتاب نکردن توپ به سمت کسی که متوجه آن نیست.
- برای برداشتن توپ از خیابان یا مکان‌های خطرناک باید مقررات سختی گذاشته شود.
- عدم شرکت دانش‌آموزان ضعیف با قوی در یک رقابت مستقیم.

– توجه ویژه به هوای گرم، سرد و بارانی و رعایت نکات ضروری  
– تهیه مناسب مکانی که تمرین بدنی در آن انجام می‌شود.  
– پایه تخته بسکتبال، والیبال، فوتبال در جای خود محکم بوده و پایه‌های آن با ابرهای  
اسفنجی و یا مواد پلاستیکی پوشانده شده باشد.

– عدم استفاده از وسایل و مواد خوراکی هنگام تمرین و بازی (آدامس، انگشتر و...)  
**صدمات و تمرین:**

– تاول آبدار، عملکرد مناسب: پوست جدا نشود و آب آن با سوزن استریل خارج شود.  
– پوسته زدن کف پا، عملکرد مناسب: استفاده از مواد نرم کننده و پوشیدن کفش مناسب.  
– درد ناخن، عملکرد مناسب: استفاده از کفشی که تنگ نباشد و به انگشتان پا فشار نیاید،  
قرار دادن پنبه ضد عفونی شده زیر لبه ناخن



– تیرکشیدن پهلو، عملکرد مناسب: در تمرینات استقامتی که در اثر ضعف بدنی رخ داده  
می‌توان با کشش ناحیه مربوطه و تنفس شکمی آن را برطرف کرد.  
– در رفتگی و کشش بیش از حد، عملکرد مناسب: یخ گذاشتن و توقف کامل تمرین.  
ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):  
– رعایت نکات بهداشتی در طول جلسات تمرین و ثبت مواد مثبت و منفی عملکرد  
دانش‌آموزان.

– بیان موارد آموخته شده در رابطه با تغذیه، ایمنی و اخلاق ورزشی.  
– بستن بند کفش خود.  
– در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

**جلسه یازدهم**

**تمرینات تکمیلی**

**و**

**بازی آزاد**

## جلسه دوازدهم

عنوان درس : مرور دروس گذشته

هدف کلی : ارزیابی آموخته‌های قبلی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- شناخت نکات اساسی نشستن و راه رفتن و خوابیدن و دویدن
- آگاهی از نحوه نفس‌گیری در تمرینات قدرتی و استقامتی
- آگاهی از برخی اطلاعات ضروری در رابطه با ترکیب بدن و چاقی
- آشنایی با برخی روش‌های سنجش فاکتورهای آمادگی جسمانی

اهداف مهارتی

- انجام درست خوابیدن و نشستن
- انجام درست راه رفتن و دویدن
- نشان دادن نحوه نفس‌گیری در تمرینات قدرتی و استقامتی
- توانایی انجام تست‌های ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی

اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه جهت بهتر بودن در کلاس
- علاقمندی به اجرای بهتر تمرینات نسبت به هم‌کلاسی‌ها
- افزایش اعتماد به نفس در اجرای مهارت

وسایل و امکانات مورد نیاز :

کرنومتر، تشک، توپ، جعبه انعطاف‌پذیری، گچ

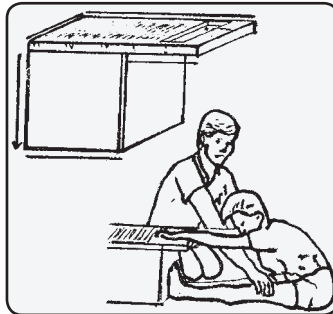
## دانستنی های معلم:

- قبل از اجرای ارزشیابی فرصتی به دانش آموزان داده شود تا بتوانند بدن خود را گرم کنند.
- با انجام پیش آزمون در ابتدای سال یا هر جلسه و مقایسه آن با آزمون پایانی، نمره بیشتری به پیشرفت دانش آموزان داده شود.
- مربیان می توانند علاوه بر موارد ذکر شده با توجه به شرایط، از نورم های معلم ساخت دیگری استفاده کنند.
- نمره گذاری براساس نورم های آموزشگاهی یا کلاسی صورت گیرد.
- مربیان می توانند از بین آزمون هایی که در روش اجرا آمده، حداقل دو تست را انتخاب و اجرا کنند.
- توصیه می شود (قبل از انجام تست برای دانش آموزان با نیازهای ویژه آن ها را با تست آشنا کرده و چندین نوبت تکرار شود و بهترین رکورد ثبت شود).

### روش اجرا :

- پس از گرم کردن عمومی به طور کامل موارد زیر مورد ارزیابی قرار گیرد.
  - دانش آموزان نحوه درست نشستن، خوابیدن، ایستادن و دویدن را نشان دهند.
- انجام تست انعطاف پذیری با جعبه انعطاف پذیری (سه بار تست انجام شود و بیشترین رکورد ثبت شود)**

**روش اجرا:** دانش آموز نواحی پشت سر، شانه و باسن را به دیوار چسبانده و دو دست خود را در نقطه صفر خط کش بدون خم شدن به جلو مماس کند درحالی که کف پا به سطح کنار جعبه به طور قائم قرار دارد بدون خمیدگی دست ها و زانوها به جلو خم شده و ۲ ثانیه مکث می کند.

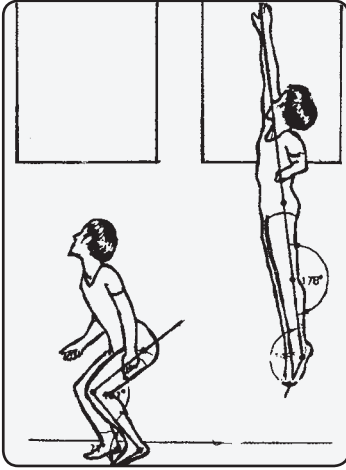


## انجام تست دو ۵۴۰ متر

**روش اجرا:** دانش‌آموز از یک گوشه زمین والیبال دو را شروع کرده و ۱۰ دور کامل می‌دود تا به نقطه شروع برسد و رکورد آن ثبت می‌شود. (هر چه زمان کمتر باشد بهتر است).

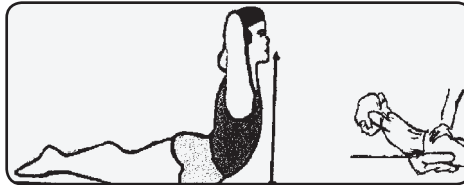
### پرش عمودی

**روش اجرا:** دانش‌آموز رو به دیوار ایستاده و دو دستش را بالای سرش بلند می‌کند و ارتفاعی که دست وی به آن می‌رسد علامت زده می‌شود و سپس به پهلو کنار دیوار ایستاده و خم شده و در حد امکان بالا می‌پرد و در بلندترین نقطه پرش دستش را به دیوار می‌زند و فاصله بین دو علامت روی دیوار محاسبه می‌شود.



### راست نشستن معکوس

**روش اجرا:** دانش‌آموز در حالی که دست‌ها را پشت گردن قرار داده به حالت دمر روی تشک دراز می‌کشد و یک نفر کمک پاهایش را نگه می‌دارد و وی تا حد امکان سر و سینه و شانه را از زمین بلند می‌کند و در بالاترین حدی که توانست سر و سینه را بالا آورد، کرومتر شروع به کار کرده و تا لحظه‌ای که پایین نیامده متوقف نمی‌شود و زمان ثبت شود.



### پرتاب توپ سافت بال یا بسکتبال

**روش اجرا:** دانش‌آموز پشت خط ایستاده، طوری که پایش در عمل پرتاب ثابت نگه داشته شود و سپس توپ را به دورترین نقطه‌ای که می‌تواند پرتاب کند و فاصله محل پرتاب تا نقطه تماس توپ به زمین محاسبه شود.

— در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.



## جلسه سیزدهم

عنوان درس : استقامت<sup>۱</sup>

هدف کلی : بهبود استقامت موضعی (عضلانی)

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– آشنایی با مفهوم استقامت عضله

– آشنایی با نحوه تنفس در هنگام تمرین استقامتی

– آگاهی از تمرینات مؤثر در استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه

اهداف مهارتی

– انجام نفس گیری صحیح در تمرینات استقامتی

– انجام تمرین استقامت عضلات موضعی

– توانایی تشخیص ضعف عضلات بدن

اهداف نگرشی

– رعایت نظم و انضباط

– ایجاد احساس رضایت از توانایی خود

– ایجاد انگیزه برای تحمل فشار تمرین

وسایل و امکانات مورد نیاز :

تشک، کرنومتر، بارفیکس، توپ

---

<sup>۱</sup>- Endurance

## دانستنی های معلم:

– استقامت عضلانی را توانایی یک عضله و یا گروهی از عضلات در تولید نیروی زیر بیشینه در تعداد دفعات با مدت زمان طولانی، تا رسیدن به مرز خستگی عنوان کرده اند.

– رعایت اصل اضافه بار یا افزایش تدریجی فشار کار بوسیله افزایش زمان، تعداد تکرار یا وزنه ی بیشتر، صورت می گیرد.

– جلوگیری از نگاه داشتن نفس در هنگام انجام تمرینات

– در نظر گرفتن زمان استراحت کافی در بین مراحل تمرین

با انجام تمرینات منظم و سبک استقامتی می توان در ضمن خالی کردن انرژی اضافه و کاهش تنش دانش آموزان با نیازهای ویژه، تمرکز آنها را روی یک برنامه خاص بالا برد.

## روش اجرا :

پیش از شروع برنامه، گرم کردن عمومی انجام می شود و در ادامه تمرینات ویژه استقامتی، مربی داستان قدیمی یونانی را می گوید که مردی به نام میلو<sup>۱</sup> میخواست بزرگترین و قویترین مرد دنیا شود، بدنبال این هدف هر روز گوساله ای را بر روی شانه خود حمل می کرد و از این طریق به تمرین می پرداخت، با گذشت زمان رفته رفته، گوساله رشد کرد و به گاوی تبدیل شد، و از این داستان نتیجه می گیرند با تکرار و تمرین می توانند از نظر بدنی قویتر و نیرومندتر شوند.

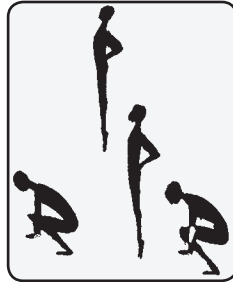
– پس از گرم کردن عمومی، تمریناتی که در زیر آمده است در دو، ست<sup>۲</sup> انجام می شود و در فواصل ست ها، حرکات کششی انجام می شود.

– ایستاده و با یک حرکت سریع روی انگشتان پا رفته و سپس بازگشت به وضعیت اولیه (دو، ست ۱۰ تایی)

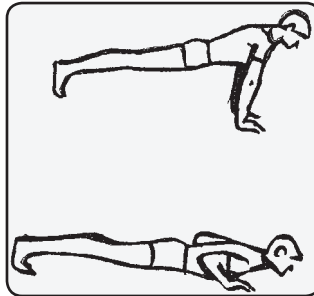
– روبروی دیوار با فاصله مناسب ایستاده و کف هر دو دست خود را روی دیوار قرار داده و با یک حرکت سریع از دیوار جدا شده کف دست ها را به هم زده و دوباره روی دیوار قرار می گیرد. (دو، ست ۱۰ تایی)



– ایستاده و با خم کردن زانوها در حد  $90^\circ$  درجه و انجام پرش به سمت بالا بدن خود را صاف کرده و هنگام فرود، روی پنجه پا فرود می‌آیند و زانوها دوباره خم می‌شود. (دو، ست  $10^\circ$  تایی)

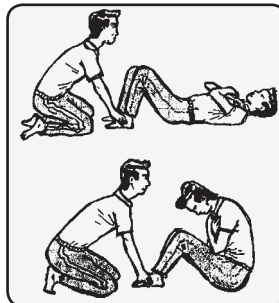


– انجام شنای پرس روی زمین در حالی که دست‌ها به اندازه شانه باز است و پاها جفت. (دو، ست  $15^\circ$  تایی)



– خوابیدن به پشت و بالا آوردن پاها تا ارتفاع  $20^\circ$  سانتی‌متری از زمین و نگاه داشتن آن به مدت  $20^\circ$  ثانیه و استراحت (دو، ست  $10^\circ$  تایی)

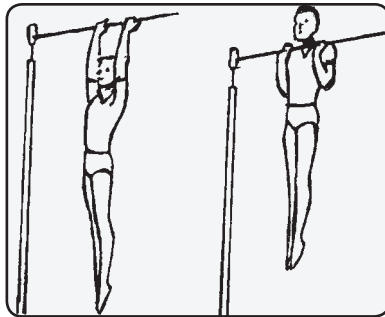
– خوابیدن به پشت و انجام دراز و نشست با زانوی خم، همراه با یار کمکی در حالی که میچ پاها را نگه داشته باشد. لازم به ذکر است، بهتر است دست‌های دانش‌آموزی که دراز و نشست را انجام می‌دهد روی سینه قرار گیرد. (دو، ست  $20^\circ$  تایی)



– دانش‌آموزان به حالت دمر روی زمین می‌خوابند و دست‌هایشان را پشت سر قلاب می‌کنند و سعی می‌کنند سر و سینه و شانه‌ها را تا حد امکان از زمین بلند کنند. (یک ست ۱۵ تایی)

– دانش‌آموزان دو به دو روبروی هم با فاصله مناسب قرار می‌گیرند و توپ بسکتبال را به سمت هم پرتاب می‌کنند. (دو، ست ۲۰ تایی)

– انجام تمرینات متنوع با بارفیکس



– انجام بازی‌ها و تمرینات نشاط‌آور مانند: خزیدن، پرش قورباغه، حرکت لاک پشت، لی لی

...

ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

- دراز و نشست با زانوی خم و ثبت تعداد در ۱ دقیقه.
- انجام شنای پرس روی زمین و ثبت تعداد تکرار در زمان آزاد.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه چهاردهم

عنوان درس : سرعت<sup>۱</sup>

هدف کلی : بهبود سرعت حرکت

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– آگاهی از مفهوم سرعت

– شناخت عوامل مؤثر بر سرعت (ژنتیک، تمرین، قدرت، جنسیت و...)

– آگاهی از کاربرد سرعت در رشته‌های ورزشی

– آگاهی از دستگاه‌های مختلف تولید انرژی در سرعت

– آشنایی با انواع استارت دوهای سرعت

اهداف مهارتی

– توانایی بهبود سرعت حرکت (طی کردن مسافتی در کمترین زمان ممکن)

– توانایی عملکرد و کارایی بهتر از نظر سرعت در رشته‌های ورزشی مورد علاقه

– انجام استارت‌های نشسته در دو سرعت

– توانایی انجام دو ۳۰، ۴۵، ۶۰ و ۱۰۰ متر سرعت

– رعایت موارد مهم در حین دو سرعت (زاویه بدن، دست‌ها، گام‌ها)

اهداف نگرشی

– ایجاد انگیزه برای اینکه توانایی دویدن سریع را به بهترین نحو نشان دهد.

– ایجاد ظرفیت بالا برای قبول شکست

– ایجاد اعتماد به نفس

– علاقه به انجام تمرینات سرعتی

وسایل و امکانات مورد نیاز :

– کرنومتر، گچ، عکس

---

۱) speed

## دانستنی های معلم:

– سرعت، مدت زمانی است که صرف طی شدن مسافتی می شود که بر حسب متر بر ثانیه اندازه گیری می شود و در سرعت همواره هدف طی کردن یک مسیر در کمترین زمان می باشد.

– دستگاه تولید انرژی در سرعت شامل: دستگاه فسفاژن و دستگاه اسیدلاکتیک است که اولی برای کارهای بسیار کوتاه مدت تا حدود ۳۰ ثانیه و دومی برای کارهای طولانی تر تا حدود ۲ دقیقه انرژی مورد نیاز انجام حرکت را برای عضلات فعال تأمین می کند.

– اکثر دوهای سرعت با استارت نشسته آغاز می شود که دانش آموزان می توانند با توجه به فیزیک بدنی و شرایط، از یکی از انواع استارت نشسته (کوتاه، متوسط، بلند) استفاده کنند.

– در دو سرعت زاویه خم شدن به جلو حدود ۶۰ درجه و دست ها با قدرت به جلو و عقب حرکت کرده بدون حرکت اضافی، گام ها با فاصله مناسب و صحیحی برداشته شود و پنجه پا رو به جلو باشد.

– رعایت فاصله مناسب در دوهای سرعت برای دانش آموزان با نیازهای ویژه الزامی است، چون آن ها در حین دویدن و تغییر مسیر حرکت زیادی دارند و بهتر است با انجام بیش ازمون به پیشرفت آن ها نمره داده شود.

## روش اجرا:

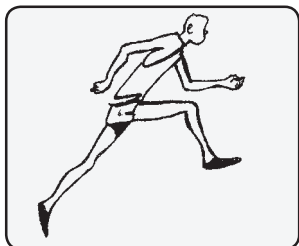
– پس از گرم کردن عمومی بدن، مربی تمرینات تخصصی گرم کردن مربوط به دو سرعت مخصوصاً عضلات جلو ران، پشت ران و ساق پا را برای جلوگیری از کشیدگی تاندون در حرکات انفجاری کار می کند و سپس تمرینات زیر را انجام می دهد. (لازم به ذکر است هر تمرین را ابتدا مربی انجام داده و بعد دانش آموزان اجرا می کنند).

– به حالت نیم دایره می ایستند و با فرمان مربی شروع به در جا دویدن می کنند و تمرکز روی حرکات صحیح بازوها، انگشتان و زانوها می باشد.

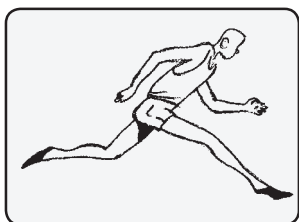
– دویدن درجا به صورت آهسته و با علامت مربی، حرکت بازوها و پاها تندتر شده و دوباره

آهسته و بعد تند.

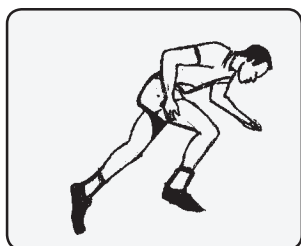
– دویدن ۳۰ متر به شکل زانو بلند، بطوری که رانها حداقل از حالت موازی با سطح زمین پایین تر نیاید.



– دویدن با گام های بلند.



– دویدن سریع با خم شدن به جلو



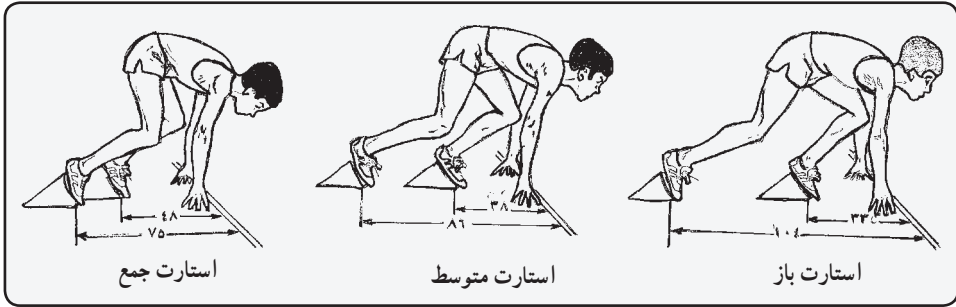
– دویدن های تکراری با رعایت تمام موارد دو سرعت، به این شکل که ۳۰ متر را با سرعت بدوند و سپس استراحت کامل و دوباره ۳۰ متر (در ۵ نوبت).

– دو سرعت به شکل تناوبی با رعایت تمام موارد دو سرعت، به این شکل که ۳۰ متر سریع بدوند و ۶۰ متر آهسته یا برعکس (استراحت و فعالیت متناوب)

– دویدن به شکل اینتروال<sup>۱</sup> (استراحت و فعالیت متناوب) : ۱۰ ثانیه با تمام سرعت می دوند و ۳۰ ثانیه استراحت و مجدداً ۱۰ ثانیه دویدن سریع و ۳۰ ثانیه استراحت. (در ۶ نوبت)  
– انجام مسابقه دو سرعت.

<sup>۱</sup>- Interval

– تمرین استارت‌های سه گانه (باز، متوسط، جمع)



ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

- بیان انواع استارت دو سرعت و نمایش آن‌ها .
- انجام دو سرعت ۱۰۰ متر و ثبت رکورد.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه پانزدهم

عنوان درس : تمرکز<sup>۱</sup> در ورزش

هدف کلی : توجه<sup>۲</sup> و تمرکز در عملکرد ورزش

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آشنایی با تأثیر توجه و تمرکز بر عملکرد ورزشی

- آشنایی با برخی عوامل به هم زنده توجه و تمرکز

- آگاهی از احساسات درونی خود

اهداف مهارتی

- توانایی کنترل وضعیت خود از نظر اضطراب، نگرانی و پرخاشگری

- توانایی بررسی وضعیت خود از نظر دل پیچه، تعریق کف دست، تپش قلب، تنش عضلانی

و تنگی نفس

- بهبود توانایی تمرکز در عملکرد ورزشی

- توانایی بیان احساسات درونی (نگرانی، عصبی بودن، آرامش)

- توانایی انجام تمرینات مربوط به توجه و تمرکز

اهداف نگرشی

- همکاری با مربی در اجرای برنامه تمرینی

- ایجاد آرامش همراه با توجه در حین انجام فعالیت بدنی

- ایجاد رفتار انسانی در تمرینات

وسایل و امکانات مورد نیاز :

- فیلم مسابقات، توپ، گچ، مانع

---

۱- Con centration

۲- Attention

## دانستنی های معلم:

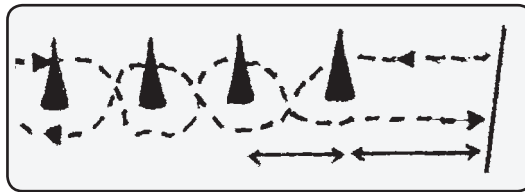
- توجه، فرآیندی است که در آن، از حواس خود برای درک موقعیت خارجی استفاده می شود.
- متمرکز ساختن توجه یعنی آگاه شدن از یک امر و صرف نظر کردن از سایر موارد
- وقتی یک بازیکن برای پیدا کردن هم تیمی خود نگاهی سریع به میدان می اندازد، کانون توجه او وسیع است، ولی وقتی یک نفر از هم تیمی خود را پیدا کرد، توجه او به دادن پاس متمرکز شده و کانون توجه او باریک است.
- رفتارهای پرخاشگرایانه و اضطراب، تمرکز و توجه را کم می کند.
- پرخاشگری به هر رفتاری که جهت گیری آن رنجاندن و آسیب رساندن به دیگران باشد می گویند.
- دید خوب در برخی از ورزش ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
- توانایی شنیدن خوب در برخی از ورزش ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. حساسیت لامسه در بعضی ورزشها اهمیت ویژه ای دارد.
- یکی از ضعیف ترین مواردی که دانش آموزان استثنائی دارا هستند ضعف در توجه و تمرکز عملکرد است که توصیه می شود تمرین و تکرار بیشتری صورت گیرد.

## روش اجرا :

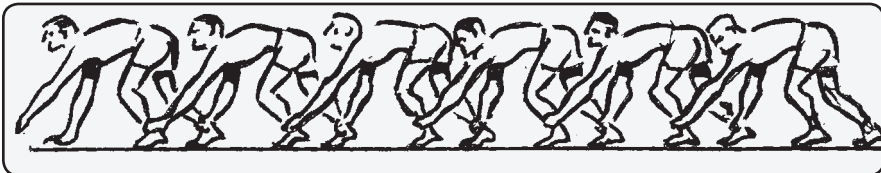
- مربی در ابتدای کلاس موضوع زیر یا موضوع مشابه دیگری را تعریف میکند : در نظر بگیرید که دانش آموزی در حال بازی فوتبال است و به سرعت توپ را به جلو می برد، در همان موقع، دبیر یا دانش آموز دیگری که خارج از جریان بازی است به او می گوید، به من پاس بده (با عجله) او توپ را به آن فرد پاس می دهد و سپس با مشارکت دانش آموزان و گفتگو به این نتیجه میرسیم که این دانش آموز توجه و تمرکز لازم را نداشته و دچار خطا شده است.
- آمادگی عمومی ارگانیزم از لحاظ فیزیولوژیکی
- تقویت قوای شنوایی و بینایی و دید دانش آموزان با تمرینات ریتم دار، با استفاده از علامت های مختلف سمعی و بصری (سوت، دست زدن، علامت دادن)
- راه رفتن درجا روی ریتم چهار ضربه ای، سریع یا کند، همراه با فرمان سمعی و بصری مربی.



- انجام نشست و برخاست ریتمدار و کامل (یک نشست، یک برخاست و یک ضربه دست یا یک نشست، یک ضربه دست، یک برخاست یک ضربه دست).
- انجام حرکت پروانه به این شکل که دست‌ها از بغل باز شود و پاها از جلو و یا دست‌ها از جلو باز شود و پاها از پهلو
- زدن توپ فوتبال با پا به نقطه‌ای که در روی دیوار علامت زده شده.
- پرتاب توپ بسکتبال با دست به نقطه‌ای که در روی دیوار علامت زده شده.
- عبور از موانع مختلف با طراحی مربی



- انجام امدادی هزار پا (دانش‌آموزان پشت سر هم قرار می‌گیرند خم شده و میچ پای نفر جلویی را می‌گیرند و با توجه، همزمان رو به جلو حرکت می‌کنند).



- انجام مسابقه دستش ده بین دو گروه و تقویت دید وسیع برای پیدا کردن هم تیمی خود و دادن پاس دقیق و تقویت دید باریک خود.
- دیدن یک مسابقه ورزشی و یادداشت رفتار بازیکنان از جهات پرخاشگری، دعوا، پاس دقیق و ...

ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

- مهارت در اجرای حرکت پروانه به شکل باز شدن دست‌ها از بغل و باز شدن پاها از جلو و بر عکس.

- پرتاب توپ بسکتبال از فاصله ۳ متری به نقطه علامت گذاری شده.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه شانزدهم

عنوان درس : تعادل<sup>۱</sup>

هدف کلی : تقویت تعادل در حرکات ورزشی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– آگاهی از مفهوم و نقش تعادل در ورزش

– درک عوامل مؤثر بر تعادل

– آشنایی با برخی شیوه‌های تمرینی در تعادل

– آشنایی با مرکز ثقل بدن

اهداف مهارتی

– توانایی حفظ تعادل در حالت‌های مختلف (سکون و حرکت)

– بیان نکات کلیدی در رابطه با ایجاد تعادل با ثبات

– توانایی انجام فعالیت‌های حرکتی مختلف برای کسب تجارب تعادلی

– توانایی انجام تمرینات تعادلی

اهداف نگرشی

– مراعات نظم و انضباط

– یاری رساندن و تشویق دوستان در اجرای مهارت تعادل

– لذت بردن از انجام تمرینات تعادلی

وسایل و امکانات مورد نیاز :

– تشک، توپ، چوب موازنه

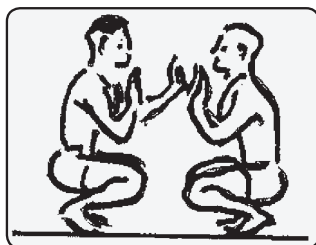
## دانستنی های معلم:

- مرکز ثقل بدن نقطه‌ای است که برآیند تمام نقاط ثقل اندام‌های بدن در آنجا قرار می‌گیرد و وزن بدن از تمام جهات در این نقطه به طور متوازن متمرکز است.
- هدف تعادل، قراردادن مرکز ثقل در وضعیت مطلوب از لحاظ فیزیکی (ارتفاع، سطح اتکاء و محل و مرکز ثقل نسبت به سطح اتکا) است.
- عوامل درونی مؤثر بر تعادل، جرم بدن (جرم بیشتر، ثبات بیشتر) جریان‌های بینایی (کنترل اندام‌های درگیر در حفظ تعادل با استفاده از دید پیرامونی)، دستگاه دهلیزی گوش داخلی (حرکت وضعی بدن در فضا را از طریق حرکت خود در مایع گوش به مغز مخابره کرده و فرد را از وضعیت تعادلی مطلع می‌کند).
- عوامل بیرونی مؤثر بر تعادل، جاذبه و اصطکاک سطحی است.
- تعادل دو نوع است
- ۱- ایستا (درحالت ساکن، مرکز ثقل در محدوده سطح اتکا حفظ می‌شود).
- ۲- پویا (در حین انجام حرکت تعادل را به هم زده و مجدداً کسب نماید).
- با بهبود تعادل، اجرای فعالیت ورزشی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه بهبود چشمگیری خواهد داشت.

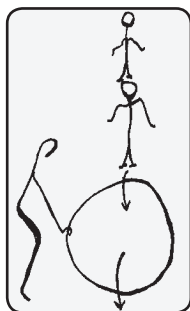
## روش اجرا :

- انجام تمرینات عمومی گرم کردن.
- ایجاد تعادل روی زمین در حالت‌های مختلف (ایستا، ایستادن روی یک پا، حالت فرشته).
- ایجاد تعادل روی یک شیئی (یک تکه چوب، سکو و...)
- انجام تمرینات بالا با چشمان بسته
- حفظ تعادل روی اعضاء مختلف بدن و تعداد نقاط تماس مختلف (تعادل روی یک پا، روی دو دست، روی دو دست و یک پا)
- حفظ تعادل روی چوب موازنه با ارتفاع مختلف
- به عقب دویدن و به محض شنیدن و یا دیدن علامت مربی در هر وضعیتی که هستند روی پنجه‌های پا ایستادن

- همه با هم می‌دوند و به محض شنیدن یا دیدن علامت مربی به هوا پریده از سمت راست و یا چپ، یک دایره زده و روی زمین قرار می‌گیرند (پرش، چرخش یک دور).
- دو به دو روبروی هم قرار گرفته و هر کدام یک پای همدیگر را گرفته و سعی می‌کنند تعادل خود را در حالت سکون و حرکت حفظ نمایند.
- دو به دو روبروی هم قرار گرفته به حالت نشسته روی انگشتان پا و با زدن کف دست‌هایشان به هم سعی می‌کنند تعادل حریف را به هم بزنند.
- دو به دو روبروی هم قرار گرفته و سعی می‌کنند با بلند کردن یک پا و فشار به پای حریف تعادل او را بر هم بزنند.



- دانش‌آموزان در لبه جدول می‌ایستند و مربی سعی می‌کند تویی را برای آن‌ها پرتاب کند و آن‌ها باید بدون به هم خوردن تعادل توپ را بگیرند.
- مربی حلقه هولاهوپ را در دست گرفته (با فاصله ۳۰ سانتیمتر از زمین) و دانش‌آموزان سعی می‌کنند با پرش وارد حلقه شوند و با پرش بعدی از آن خارج شوند.



- ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):
- مهارت در اجرای تعادلی فرشته.
- مهارت در حرکت روی چوب موازنه، لبه جدول یا....
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه هفدهم

عنوان درس : زمان عکس‌العمل<sup>۱</sup>

هدف کلی : بهبود زمان واکنش (سرعت عکس‌العمل)

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– شناخت دستگاههای درگیر در زمان واکنش

– آشنایی با اهمیت زمان واکنش در اجرای مهارت‌ها

– آشنایی با انواع محرک‌های حسی از نوع شنیداری و دیداری

اهداف مهارتی

– توانایی انجام حرکات پیچیده در زمان کمتر

– توانایی تصمیم‌گیری سریع و آرایه پاسخ مناسب در موقعیت‌های ورزشی

– توانایی واکنش سریع‌تر در اندام‌ها یا کل بدن

اهداف نگرشی

– ایجاد انگیزه برای نشان دادن واکنش سریع

– ایجاد علاقه برای تکرار و تمرین بیشتر

وسایل و امکانات مورد نیاز :

– کرنومتر - گچ - توپ - تشک - خط‌کش

---

<sup>۱</sup>- Reaction Time (RT)

## دانستنی های معلم:

– زمان واکنش، سرعت تصمیم گیری است و فاصله زمانی بین ارایه محرک تا اولین حرکت آشکار در بدن است.

– زمان واکنش بیشتر به دستگاههای عصبی و مغز مربوط است که در هر زمانی در حین ورزش نیاز به پردازش محرک های محیطی با اشکال مختلف (حریف، شی) دارد.

– زمان واکنش دو نوع می باشد ساده مانند: استارت دو و میدانی که یک محرک و یک پاسخ دارد و انتخابی مانند: فریب در بازی بسکتبال یا فوتبال که فرد حداقل دو عمل را به عنوان محرک انجام می دهد که فقط یکی از آنها واقعی و دیگری فریب است و با این کار تعداد محرک ها را زیاد کرده تا بار شناختی برای پردازش مغز حریف را کند و در نتیجه، واکنش او کندتر شود.

– هر چه شدت محرک بیشتر و یا محرک آشنا باشد، زمان واکنش کوتاه تر می شود.

– هر چه پیچیدگی حرکت بیشتر باشد، زمان واکنش کندتر می شود.

– خستگی زمان واکنش را افزایش می دهد.

– اکثر دانش آموزان با نیازهای ویژه از نظر زمان واکنش نسبت به محرک ها، ضعیف تر از دانش آموزان عادی هستند.

## روش اجرا:

پس از گرم کردن عمومی با تأکید بر بعضی تمرینات قبلی (تمرینات سرعت، چابکی) تمرینات زیر را انجام می دهند. لازم به ذکر است تمرینات را دانش آموزان باید بلافاصله بعد از علامت مربی با سرعت و قدرت تمام انجام دهند.

– به حالت آماده ایستاده و با علامت مربی بلافاصله شروع به لی لی کردن می کنند و ۵ متر را طی می کنند.

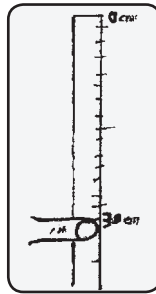
– بلافاصله بعد از علامت مربی شروع به پریدن می کنند و پنج پرش انجام می دهند.

– مربی بصورت تصادفی یک عضو از بدن را نام می برد یا نشان می دهد و دانش آموزان

بلافاصله آن عضو را حرکت می دهند.

– مری یک توپ پینگ‌پنگ را از مقابل سر و صورت دانش‌آموز رها کرده و او باید سریع واکنش نشان داده و توپ را بگیرد. لازم به ذکر است که دست‌ها در این تمرین باید در کنار و چسبیده به بدن باشد هر قدر توپ را در ارتفاع بالاتر بگیرد، سرعت عکس‌العمل خوب‌تری دارد.

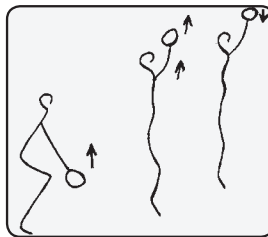
– انجام تمرین بالا با خط کش  $30^{\circ}$  سانتیمتری به این شکل که دست‌های دانش‌آموز در جلو بدن کاملاً کشیده و به فاصله حدود  $30^{\circ}$  سانتیمتر از یکدیگر نگه داشته می‌شود و خط کش بین دو دست او در نقطه صفر رها شده و باید بلافاصله در حالی که دست‌ها صاف است خط کش را با کف دو دست بگیرد.



– به پشت می‌خوابند و دست‌ها را روی سینه قرار می‌دهند و پاها به هم چسبیده و با علامت مری بلافاصله چرخیده و به شکم می‌خوابند.

– دویدن ۵ متر با علامت مری با سه بار تکرار

– پرتاب توپ والیبال به بالا و پریدن و گرفتن آن در حداقل زمان



– دانش‌آموز روی تشک در حالت خوابیده قرار می‌گیرد مری بدون گفتن سمت و جهت توپ (بالا - پایین - چپ و راست) توپ را به سمت او پرتاب کرده و او باید با واکنش و تصمیم‌گیری سریع آن را بگیرد.

– انجام بازی دوبل تنیس روی میز

– طراحی تمرینات تکمیلی و بازی توسط مری

### ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

– در حالی که به پشت خوابیده، بچرخد روی شکم قرار گیرد و این عمل در یک دقیقه تکرار شود و تعداد تکرار ثبت شود.

– رها کردن خط کش جلوی بدن و گرفتن با دو دست در کمترین زمان و ثبت عدد روی خط کش

– رها کردن خط کش یا ... بین دو انگشت شست و سبابه و گرفتن آن و ثبت عدد روی خط کش.

– در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.



## جلسه هجدهم

عنوان درس : چابکی<sup>۱</sup>

هدف کلی : توسعه چابکی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آشنایی با مفهوم چابکی

- شناخت عوامل مؤثر بر چابکی

- درک موارد کاربرد چابکی

- شناخت سیستم‌های انرژی درگیر در چابکی

اهداف مهارتی

- توانایی جابجایی سریع کل بدن

- توانایی تغییر جهت سریع و ناگهانی

- توانایی تغییر وضعیت اندام‌های بدن

- انجام تمرینات چابکی

اهداف نگرشی

- کنترل هیجانان خود (سر و صدا و...) برای تمرکز در تمرینات ورزشی

- همکاری در تمرینات و کارهای گروهی

وسایل و امکانات مورد نیاز :

کرنومتر - تشک - مانع - گچ - متر

---

<sup>۱</sup>- Agility

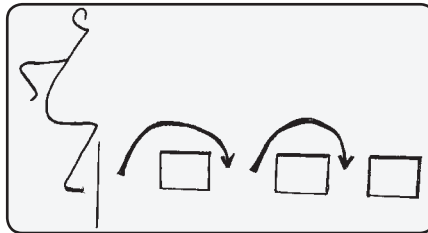
## دانستنی های معلم:

- در چابکی هدف طی کردن مسیری مشخص و یا تغییر جهت و یا تغییر وضعیت بدن به همراه کنترل بدن و حفظ تعادل در کمترین زمان ممکن است.
- در چابکی سیستم انرژی درگیر، فسفاژن و اسیدلاکتیک است.
- عوامل مؤثر بر چابکی، ژنتیک، تمرین بدنی، قدرت، خاصیت ارتجاعی عضلات (توانایی شل و سفت کردن عضلات مخالف و موافق حرکت) و تعادل است.
- تمرینات ابداعی مربی باید حداکثر ۲۰ ثانیه طول بکشد. بنابراین باید کوتاه مدت و در مسافت کوتاه باشد و حرکت با سرعت، تغییر جهت و با تغییر وضعیت بدن باشد.

## روش اجرا:

دانش آموزان پس از گرم کردن عمومی بانظارت و کمک مربی نسبت به اجرای درست حرکات، تمرینات اختصاصی جهت آمادگی بیشتر برای انجام تمرینات چابکی با رعایت فاصله مناسب تمرینات زیر را انجام می دهند.

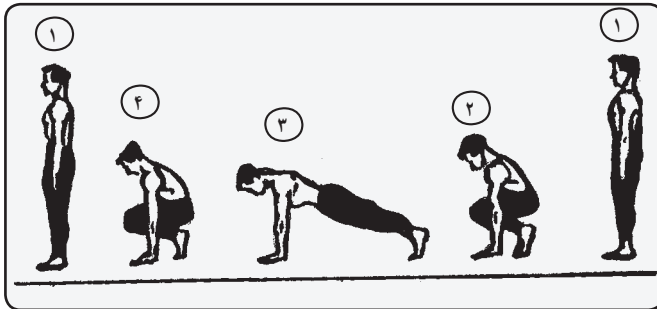
- دویدن از پهلو (راست و چپ) به سرعت و تغییر آن با علامت مربی (۵ تکرار)
- دویدن به جلو و برگشتن به جای قبلی با علامت مربی (۵ تکرار)
- جلوی هر دانش آموز دو خط مستقیم با فاصله ۲۰ سانتی متر، در طول ۵ متر کشیده و با علامت مربی با پریدن روی خطها به صورت زیگزاگ به صورت رفت و برگشت عمل کنند.
- پریدن از روی موانع با فاصله ۵۰ سانتی متر بصورت رفت و برگشت از جلو و عقب (۵ تکرار)



- دویدن از لابلای موانع با فاصله ۳۰ سانتی متر، بدون تماس بدن با آنها
- در یک مسیر ۹ متری نقاط شروع، ۳، ۶ متر و نقطه پایان را علامت گذاری می کنیم و

دانش آموزان یکی یکی به حالت استارت نشسته در نقطه شروع قرار می گیرند و به هریک از علامت‌ها که رسیدند در حالت استارت قرار گرفته و سپس تا پایان مسیر می‌دوند.

– دانش آموزان روی پنجه پا می‌نشینند، و کف دست‌ها را روی زمین قرار دهند در این حالت زانو باید با بازو تماس داشته باشد، و با فرمان شروع، پاها به عقب پرتاب شده و به حالت شنای پرس می‌روند، سپس پاها را به حالت اول برمی‌گردانند. (۲۰ تکرار)



– انجام تمرینات شبکه‌ای<sup>۱</sup> با طراحی چهار ایستگاه  
– به تعداد دانش آموزان با گیج روی زمین دایره کشیده می‌شود و دانش آموزان در داخل دایره شروع به لیلی می‌کنند و با علامت مربی در حداقل زمان باید از دایره خارج شوند و نفر آخر از بازی خارج می‌شود.

– طراحی و اجرای تمرینات با نظر مربی  
ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

– پریدن از روی پنج مانع با فاصله ۳۰ سانتی متر و ثبت زمان آن.  
– نشستن، پرتاب پاها به عقب، جمع کردن پاها و ایستادن در زمان یک دقیقه و ثبت تعداد تکرار.

– در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

۱- Circuit Training (تمریناتی که در فواصل معین یک ایستگاه وجود دارد که در هر ایستگاه تمرینی انجام می‌شود).

## جلسه نوزدهم

عنوان درس : هماهنگی<sup>۱</sup>

هدف کلی : بهبود هماهنگی عصب و عضله

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- آشنایی با عوامل مؤثر در هماهنگی

- آگاهی از عوامل منفی اثرگذار بر هماهنگی

- آشنایی با برخی از تمرینات بهبود هماهنگی

- درک بهتر و دقیق‌تر از زمان، فضا و مسیر

اهداف مهارتی

- بیان عوامل مؤثر بر هماهنگی

- انجام تمرینات برای بهبود هماهنگی

- توانایی انجام یک حرکت به تعداد زیاد و بدون وقفه

- انجام تمرینات آیروبیک

اهداف نگرشی

- لذت بردن از انجام تمرینات

- همکاری دوستانه با همکلاسی‌ها

- تمایل به دستیابی به سطح بالاتری از هماهنگی و مهارت

وسایل و امکانات مورد نیاز :

- توپ - چوب - حلقه هولاهوپ - موزیک ورزشی

## دانستنی های معلم:

- هماهنگی قابلیت است که فرد بتواند فعالیت های ورزشی را نرم، روان و متعادل اجرا کند.
- عوامل مؤثر در هماهنگی عبارتند از: چشم، مغز، اعصاب مرکزی و محیطی که شدت انقباض عضلات را مشخص می کنند هنگام انقباض یک عضله<sup>۱</sup>، عضله ی مخالف<sup>۲</sup> آن به حالت انبساط در می آید.
- عوامل منفی اثرگذار بر هماهنگی عبارتند از: عدم رشد هماهنگ بین اندام های تحتانی و بالانته، فقر حرکتی، ترس و صدمات مغزی
- تکرار یک حرکت یا مهارت سبب می شود، الگوی حرکتی سریع و بدون تفکر انجام شود و به شکل شرطی درآید.
- اکثر عوامل منقی تأثیر گذار بر هماهنگی که در بالا به آن اشاره شد کم و بیش در دانش آموزان با نیازهای ویژه وجود دارد.

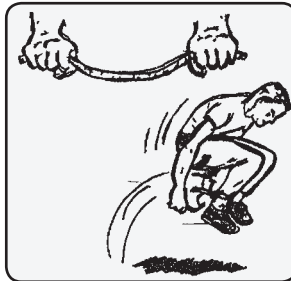
## روش اجرا:

- پس از انجام تمرینات کششی مری می تواند از تمرینات آبرویک ابتدایی جهت گرم کردن استفاده کرده تا به برنامه خود تنوع دهد و سپس تمرینات هماهنگی عصبی، عضلانی و نیز تمرینات آبرویک پیشرفته را کار کند.
- پاها به اندازه عرض شانه باز پای چپ به پای راست نزدیک و بلافاصله دور شود همراه با حرکت دست ها سپس پای راست به پای چپ نزدیک شود و...
  - در حالت ایستاده پای راست و چپ از هم دور می شوند و سپس دوباره جمع می شوند
  - حرکات دست ها با آرنج خم به طرفین، با این ریتم: باز باز - جمع جمع - باز باز.
  - دو قدم به جلو و دو قدم به عقب می روند همراه با حرکت دست ها
  - دو قدم به راست دو قدم به چپ می روند، همراه با حرکت دست ها
  - پای راست جلو، پای چپ جلو، سپس پای راست عقب پای چپ عقب و...
  - حرکت رو به جلو و عقب، همراه با زانو بلند و زانو کوتاه، همراه با زدن دست ها بر روی آن ها
  - پرتاب توپ والیبال به بالا و نشستن و بلند شدن

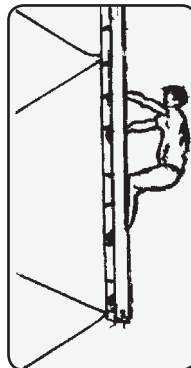
<sup>۱</sup>- Agonist muscle

<sup>۲</sup>- Ahtayonist muscle

- انجام دربیبل با توپ بسکتبال با دست راست و چپ
  - انجام دربیبل با دو توپ بسکتبال با دو دست همزمان
  - تاب دادن حلقه هولاهوپ به دور دست‌ها، پاها و کمر
  - چرخیدن به دور حلقه هولاهوپ، که در حال غلتیدن به جلو است.
  - عبور کردن از وسط حلقه هولاهوپ، که در حال غلتیدن به جلو است.
  - نگه داشتن یک توپ با پشت دست و حرکت رو به جلو
  - نگه داشتن دو توپ روی هم با یک دست
  - ضربه زدن به توپ والیبال با ساعد و حرکت به صورت ماریچ
  - نگه داشتن یک تکه چوب با سرانگشتان دست و حرکت به جلو
  - انجام تمرینات آیروبیک پیشرفته
  - طنابی به طول ۶۰ سانتی متر را در دو دست می‌گیرند (فاصله‌ی دو دست ۴۰ سانتیمتر باشد)
- و سعی می‌کنند از روی آن بپرند.



- بالا رفتن از نردبان



## ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

- انجام مهارت نگه داشتن دو توپ روی هم با یک دست یا نگه داشتن یک چوب بلند به صورت عمودی در کف دست و حفظ تعادل آن.
- نشان دادن چند تمرین ایروبیکی به صورت پشت سر هم.
- در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه بیستم

عنوان درس : تنش‌زدایی و آرام‌سازی<sup>۱</sup> بدن  
هدف کلی : آرام‌سازی بدن و رهایی از فشار  
اهداف جزئی :

### اهداف شناختی

- آگاهی از مفهوم آرام‌سازی بدن
- آگاهی از وجود انقباض عضلانی بیش از حد در عضلات
- آشنایی با علائم وجود تنش در بدن
- آشنایی با تمرینات آرام‌سازی

### اهداف مهارتی

- توانایی کنترل انقباض غیر ضروری در صورت، گردن و پشت
- توانایی آرام‌سازی بدن در هنگام تنش بیش از حد عضلات
- انجام تمرینات آرام‌سازی
- توانایی آرام‌سازی بدن در موقعیت‌های دیگر (خانه، کلاس و...)

### اهداف نگرشی

- علاقمندی به انجام تمرینات آرام‌سازی
- کنترل عواطف شدید هنگام مواجه شدن با یک موقعیت پر تنش
- رعایت نظم و آرامش و سکوت
- وسایل و امکانات مورد نیاز :

تشک - صندلی - بادکنک - موزیک ملایم - فیلم



## دانستنی های معلم:

- آرام سازی بدن یعنی خارج کردن بدن از تنش عضلانی و احساس راحتی و آرامش
- برای اجرای مهارت ورزشی، میزانی از انقباض عضلانی ضروری است، ولی در هنگامی که انقباض عضلانی بیش از حد باشد، اجرای مهارت ورزشی ضعیف می شود.
- برخی از علائم تنش عبارتند از: سفت بودن بیش از حد عضلات (غیرضروری)، دلهره، سفتی در شانه ها، سنگینی در پاها، اضطراب، عرق کردن کف دست ها، افزایش غیرطبیعی ضربان قلب
- با تمرینات آرام سازی، ضربان قلب و میزان تنفس کاهش می یابد، ریتم آنها منظم و ترشح هورمونها تغییر می کند و سفتی عضلات از بین می رود.
- با گرفتگی و سفت شدن عضلات، تحریک پذیری عصبی بالا رفته و رفتار به صورت خلق و خوی تند نمایان می شود.
- استفاده از روش های ریلکسیشن<sup>۱</sup>، برای رهایی از تنش و فشار و آرام سازی باعث می شود فرد به راههای غیرصحیح مانند استفاده از سیگار، مواد مخدر و راههای غیر ورزشی، روی نیاورد.

## روش اجرا :

مری در ابتدا با نشان دادن تصویر یا فیلمی از چند صحنه پرتنش در ورزش های مختلف که در آن ورزشکاران دچار استرس اند و تنفس آنها تند و شدید و یا نامنظم است عرق زیادی کرده اند مردمک چشم آنها گشاد و صورتشان قرمز شده، موقعیت تحت فشار بودن را تشریح و به اهمیت آرام سازی بدن و کسب نتیجه بهتر در ورزش ها می پردازد و بعد از گرم کردن عمومی، با ایجاد چند موقعیت که نیاز به توجه و تمرکز و سرعت عکس العمل شدید دارد مانند انجام چند استارت با شدت و قدرت تمام و مسابقه دو سرعت سعی می کند، فشار و تنش زیادی را وارد کند و بلافاصله تمرینات آرام سازی زیر را انجام دهد.

- در محیطی آرام و در وضعیتی راحت به پشت خوابیده و پاها کمی بالاتر قرار می گیرند.

<sup>۱</sup>- ReLaxation

– سعی می‌کنند با بینی هوا را داخل ریه‌ها کنند، سپس هوا را از دهان خارج کرده و در پایان بازدم مکث کوتاهی داشته باشند. (در وضعیت راحت و معمولی، هنگام تنفس قسمت بالای قفسه سینه حرکت می‌کند و قسمت پایین قفسه سینه کمتر حرکت دارد).

– بعد از ۲ الی ۳ دقیقه که در حالت درازکش قرار دارند چشمان خود را بسته و روی عضلات تمرکز می‌کنند.

– تمام توجه و فکر خود را به کلمه‌ای در ذهن جلب می‌کنند (کلمه‌ای آرام بخش مانند انواع ذکرها و...).

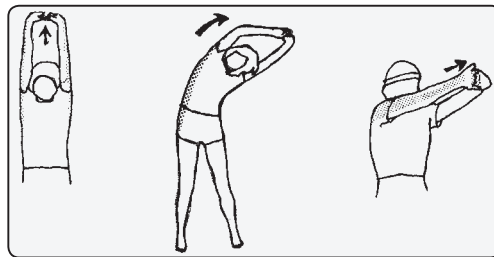
– تمام توجه خود را به عضلات صورت متمرکز می‌کنند و با اخم کردن، تمام عضلات صورت را منقبض و بعد از چند لحظه شل می‌کنند.

– عضلات دست‌ها را با مشت کردن منقبض سپس شل می‌کنند.

– عضلات شکم و پاها را به همان ترتیبی که گفته شد منقبض و شل می‌کنند و بعد به آرامی چشمان خود را باز می‌کنند.

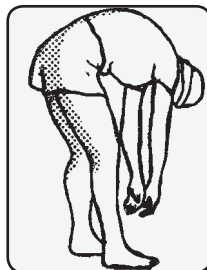
– تمرینات زیر را نیز می‌توان در موقعیت‌های ایستاده، نشسته، خوابیده انجام داد.

– کشش آرام و بدون فشار عضلات در حال سکون

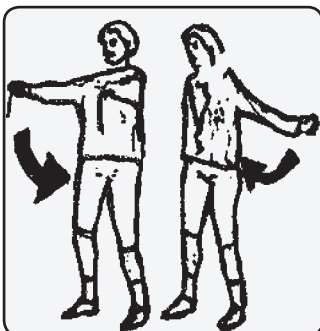


– آوردن سر تا حد امکان به جلو و پایین و چرخاندن آرام آن به راست و چپ

– خم شدن به جلو شل کردن دست‌ها و تاب دادن آرام آن‌ها



– ایستادن و باز کردن دست‌ها از دو طرف و چرخاندن بدن به چپ و راست به آرامی



– سر را با حرکت‌های موزون، خیلی آهسته از یک طرف به طرف دیگر حرکت دهند.  
– روی صندلی بنشینند و با شمارش آهسته تنه را از یک طرف به طرف دیگر، حرکت دهند.

– به آرامی روی یک خط مستقیم راه بروند.  
– بادکنکی را به هوا پرتاب کنند و سعی کنند بادکنک را بگیرند و حرکت گرفتن را با سرعت بادکنک هماهنگ کنند.

– با حرکت آهسته دست بزنند.  
ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):  
– بیان مراحل آرام سازی عضلانی و نمایش آن.  
– انجام چند تمرین کششی به انتخاب خود برای رفع تنش عضلانی.  
– در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه بیست و یکم

عنوان درس : تصویر سازی ذهنی<sup>۱</sup>

هدف کلی : تقویت تصویر سازی ذهنی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– آشنایی با مفهوم تصویر سازی ذهنی

– آشنایی با عوامل ضروری در تصویر سازی ذهنی

– آگاهی نسبت به اینکه با تصویر سازی ذهنی، کیفیت اجرای ورزشی بهتر می‌شود.

اهداف مهارتی

– توانایی انجام و کنترل تصاویر

– کسب مهارت تصویر سازی ذهنی

– اجرای بهتر حرکات ورزشی

– انجام تمرینات برای بهبود تصویر سازی ذهنی

اهداف نگرشی

– آمادگی برای انجام تمرینات

– ایجاد انگیزه برای بهبود (برنده شدن)

– همکاری در اجرای برنامه‌های گروهی

وسایل و امکانات مورد نیاز :

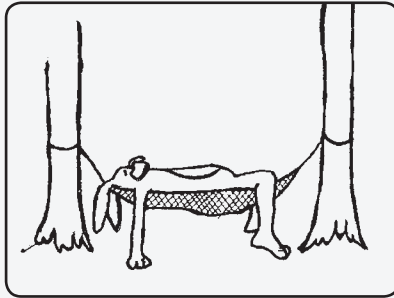
– تشک، توپ

## دانستنی‌های معلم:

– تصویر سازی ذهنی، فرآیندی است که دانش‌آموز از طریق آن صحنه‌ها یا تصاویر را در ذهن خود تجسم و حس می‌کند، در واقع مرور ذهنی فعالیت یا مهارت و گرم کردن ذهن (تصویرسازی) هنگام اجرای یک مسابقه یا فعالیت، به ورزشکار کمک می‌کند.

– عوامل ضروری در تصویرسازی عبارتند از: واضح و روشن بودن تصویر، قابلیت کنترل تصویر (آهسته، سریع و...)، به طور کامل انجام شود (یک مهارت ورزشی از ابتدا تا انتها به طور کامل تصور شود)، مدت زمان آن با زمان واقعی اجرا برابر باشد.

– در ابتدا، باید در محیط آرام که تمرکز به هم نخورد، تمرین صورت گیرد.



## روش اجرا:

– پس از تمرینات گرم کردن عمومی، دانش‌آموزان در یک محیط آرام در مدرسه بدون هیچ مزاحمتی مستقر و مربی به بیان تجربیات ورزشکاران بزرگ در مورد رابطه تصویرسازی ذهنی و اجرای بهترشان در مسابقات می‌پردازد. بطور مثال ورزشکاری که در اسکی سه مدال طلای المپیک را گرفته، می‌گوید وقتی در محل شروع مسابقه می‌ایستم از تمامی مسیر اسکی به طور ذهنی عبور می‌کنم و...

– سپس با تجسم چند مورد و پاسخ به پرسش‌های مربی کار ادامه می‌یابد و بعد تمرینات مربوط به تصویرسازی را انجام می‌دهند.

– غروب آفتاب را در ذهن خود تجسم کنید.

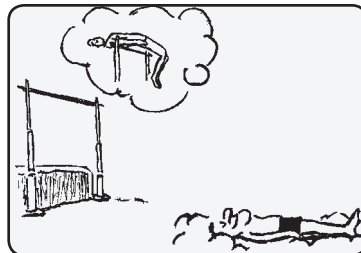
– یک وسیله ورزشی را در ذهن خود تجسم کنید.

- در این حالت از کدام حس خود استفاده می‌کنید.
- صدای رعد را در ذهن خود تجسم کنید.
- صدای مری را در ذهن خود تجسم کنید.
- در این حالات از کدام حس خود استفاده می‌کنید؟
- تابش خورشید را روی پوست بدنتان در ذهن خود تجسم کنید.
- احساس لمس یک وسیله ورزشی را در ذهن خود تجسم کنید.
- در این حالات از کدام حس خود استفاده می‌کنید؟
- دانش‌آموزان چشمانشان را به تمام جزئیات یک شیء متمرکز کنند و رنگ و شکل و اندازه آن را ببینند.

- چشم‌ها را ببندند و تصور کنند که هنوز در حال نگاه کردن به آن شیء هستند با تمام

### جزئیات

- چشم‌های خود را باز کنند و تصور ذهنی خود را با شیء مقایسه کنند.
- چشم‌ها را ببندند و آن شیء را با رنگ و جزئیاتش ببینند.
- منازل خود را تصور کنند که در حیاط آن ایستاده و به آن نگاه می‌کنند با تمام جزئیات
- تصور کنند در را باز کردند و وارد خانه شدند و به اتاق می‌روند
- تصور کنند یک روز گرم سال در کنار ساحل دراز کشیده‌اند و گرمای خورشید و ماسه‌ها را احساس می‌کنند.
- آسمان را با ابرهای سفید در ذهن خود تصور کنند.
- یک وسیله ورزشی با تمام جزئیات را در ذهن خود تجسم کنند.
- خود را در حال پرتاب یک توپ به سمت حلقه بسکتبال مجسم کنند با تمام جزئیات، رنگ توپ، حلقه، اطرافیان
- خود را در حال انجام یک حرکت با وسیله ورزشی مورد علاقه تصور کنند.



– خود را در حال انجام یک مهارت در رشته ورزشی مورد علاقه تصور کنند که اجرای موفق داشته‌اند.

– یک مسابقه ورزشی را که در آن حضور دارند با اجرای موفق مرور کنند.

ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):

– با چشمان بسته صداهایی که می‌شنود بگوید.

– بیان جزئیات یک تمرین و یا حرکت موفق ورزشی با چشمان بسته.

– در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## جلسه بیست و دوم

عنوان درس : شیرین کاری<sup>۱</sup>

هدف کلی : حرکات مهارتی، ابتکاری و شیرین کاری

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

– آشنایی با مفهوم شیرین کاری

– درک عوامل موثر بر مهارت و شیرین کاری

– فهمیدن این نکته که با بهبود وضعیت آمادگی جسمانی توانایی برای اجرای مهارت‌های

شیرین کاری افزایش می‌یابد.

اهداف مهارتی

– نشان دادن توانایی‌های فردی

– انجام تمرینات برای یادگیری شیرین کاری

– انجام برخی مهارت‌های شیرین کاری

اهداف نگرشی

– ایجاد روحیه با نشاط و شاداب

– بروز توانایی‌های فردی

– ایجاد انگیزه برای یادگیری برخی شیرین کاری‌ها

– ایجاد اعتماد به نفس برای نشان دادن دانسته‌ها

وسایل و امکانات مورد نیاز :

– تشک، توپ، حلقه هولاهوپ



## دانستنی های معلم:

- شیرین کاری به منظور شادی و آزادی عمل دانش آموزان در نشان دادن توانایی های خود می باشد.
- شیرین کاری عبارت است از انجام بعضی حرکات مهارتی جالب که به زیبایی انجام می شود.
- برخی عوامل موثر بر شیرین کاری عبارتند از تمرین، ویژگی های فیزیکی بدن، دقت، هماهنگی
- باید توجه داشت انجام برخی حرکات مهارتی توسط دانش آموزان نتیجه وضعیت فیزیکی خاص بدن آنها یا ماهها تمرین می باشد و لزومی ندارد دیگر دانش آموزان آن را یاد بگیرند و انجام دهند.
- تمام دانش آموزان باید حتی المقدور یک حرکت کوچک از شیرین کاری را نشان دهند.
- برای تشویق دانش آموزان با نیازهای ویژه به کوچکترین کار و مهارت شیرین کاری آنها نمره ای منظور شود.

## روش اجرا :

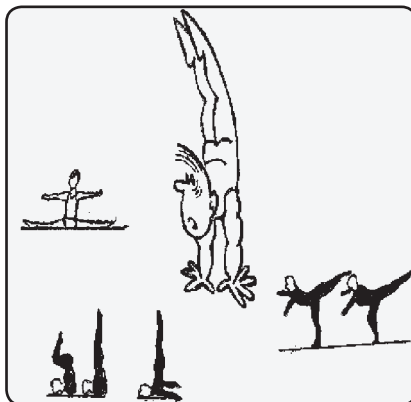
- انجام تمرینات گرم کردن بدن به طور کامل و برای تمام اندامها، مفاصل و عضلات
- چرخش یکی از دستها و یکی از پاها در خلاف جهت هم
- چرخش دستها برعکس هم و به طور همزمان
- زدن ضربات آرام با یک دست روسینه و کشیدن روی شکم با دست دیگر و به صورت

ممتد

- انجام حرکت تعادلی فرشته
  - انجام طناب زدن به شکل متنوع (یک پا، دوپا، ضربدر از جلو، ضربدر از عقب و...)
  - انواع پرشها و انجام برخی کارها، همزمان با آن (پرش و چرخش نیم دور، پرش و چرخش)
- ۱۸۰ درجه)

- قرار دادن یک توپ بین پاها و پرش به جلو و عقب
- انجام برخی حرکات موزون به صورت انفرادی یا گروهی

– انجام برخی حرکات پایه ژیمناستیک در حرکات زمینی (درولنگی، بالانس، پا باز ۱۸۰ درجه، چرخ و فلک)



– چرخاندن توپ روی انگشت دست  
 – چرخاندن حلقه هولاهوپ دور کمر  
 – چرخاندن دو حلقه همزمان در خلاف جهت در دو دست.  
 – انجام برخی حرکات شیرین‌کاری با توپ فوتبال (هد، نگه داشتن توپ با پشت گردن و...)

– اجرای شیرین‌کاری ابتکاری  
 ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی):  
 – چرخش هم زمان دو دست به خلاف جهت هم.  
 – انجام طناب زدن ضربدار از جلو.  
 – چرخاندن توپ روی انگشتان دست و...  
 – در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

**جلسه بیست و سوم**

**تمرینات تکمیلی**

**و**

**بازی آزاد**

## جلسه بیست و چهارم

عنوان درس : مرور دروس گذشته

هدف کلی : ارزیابی آموخته‌های قبلی

اهداف جزئی :

اهداف شناختی

- بیان انواع استارت دو و میدانی در حالت نشسته
- بیان نکات اساسی در بهداشت و ایمنی در ورزش
- آگاهی از آرام‌سازی و تصویرسازی حرکتی و بیان نکات کلیدی آن
- آشنایی با برخی روش‌های سنجش، فاکتورهای آمادگی جسمانی

اهداف مهارتی

- نشان دادن انواع استارت
- توانایی تمرکز در اجرای مهارت ورزشی
- توانایی انجام یک حرکت شیرین کاری
- توانایی انجام تست‌های ارزیابی، برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی
- توانایی کنترل احساسات در هنگام شکست

اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه برای اجرای بهتر و موفق‌تر در تست‌های آمادگی جسمانی
  - ایجاد انگیزه برای تحمل فشار هنگام انجام تست‌های آمادگی جسمانی
  - ایجاد اعتماد به نفس در اجرای تست‌های آمادگی جسمانی
- وسایل و امکانات مورد نیاز :

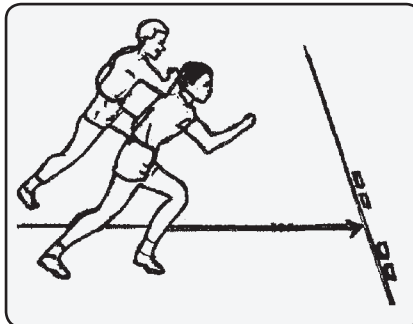
- کرنومتر، تشک، بارفیکس خوابیده، چوب، توپ، گچ

## دانستنی‌های معلم:

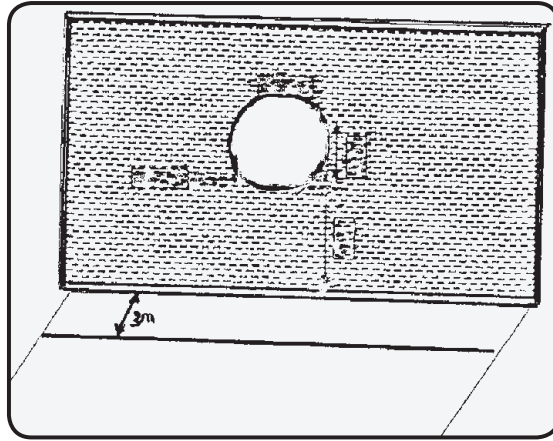
- قبل از اجرای ارزشیابی فرصتی به دانش‌آموزان داده شود تا بتوانند، بدن خود را گرم کنند.
- با انجام بیش از یک آزمون در ابتدای سال یا هر جلسه و مقایسه آن با آزمون پایانی، نمره بیشتری به پیشرفت دانش‌آموزان داده شود.
- مربیان می‌توانند، علاوه بر موارد ذکر شده با توجه به شرایط از نورم‌های دست ساز دیگری استفاده کنند.
- نمره‌گذاری براساس نورم‌های استانی یا کلاس صورت گیرد.
- مربیان می‌توانند از بین آزمون‌هایی که در روش اجرا آمده، حداقل دو تست را انتخاب و اجرا کنند.

## روش اجرا :

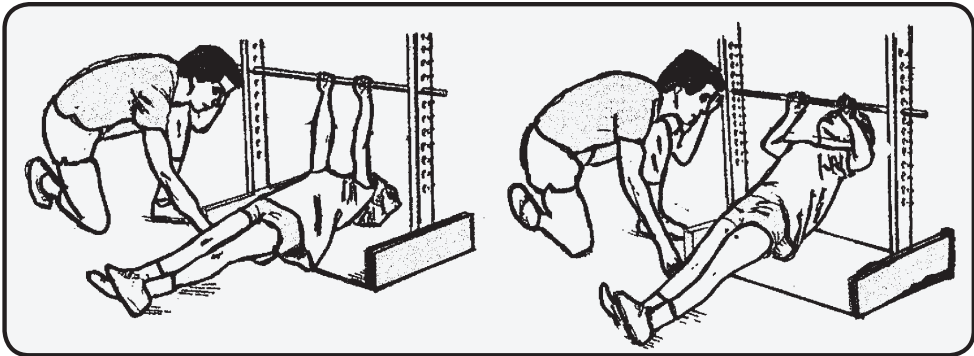
- پس از گرم کردن عمومی برخی از موارد زیر مورد ارزیابی قرارگیرد.
- انجام دوهای ۴۵، ۶۰، ۱۰۰ متر سرعت با توجه به فضای موجود به صورت انفرادی و ثبت زمان آن
- انجام تست پروانه (دست باز، پا باز و زدن دست‌ها در بالای سر به هم و جفت کردن پاها) در یک دقیقه
- در یک دقیقه از حالت شنای روی زمین به حالت ایستاده تغییر وضعیت داده و دوباره به حالت شنا می‌رود.
- انجام تست چابکی  $4 \times 9$  بصورت رفت و برگشت و ثبت زمان آن



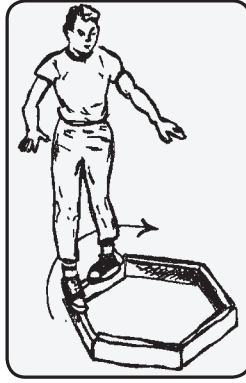
– انجام یک شیرین کاری به انتخاب دانش آموز



- زدن توپ بسکتبال به دایره ای که روی دیوار کشیده شده از فاصله ۳ متری بصورت ۱۰ پرتاب و ثبت پرتاب هایی که در دایره می خورد.
- انجام تست دراز و نشست با زانوی خم در یک دقیقه
- انجام تست بارفیکس خوابیده و ثبت تعداد تکرار



- با استفاده از یک شی (چوب یا آجر) به درازای ۶۰ سانتی متر و پهنای ۹ سانتی متر و ضخامت ۲ سانتی متر و چیدن آن ها به شکل شش ضلعی، از دانش آموزان می خواهیم به صورت انفرادی روی لبه شش ضلعی بایستند و به آرامی به جهت عقب روی تمام اضلاع آن با هر دو پا راه بروند. ملاک سنجش تعداد اضلاعی است که بطور متعادل روی آن راه می رود.



— در پایان مرحله بازگشت به حالت اولیه با نظر معلم صورت گیرد.

## منابع

- ۱- اصول عمومی آمادگی جسمانی تألیف : احمد خداداد
- ۲- مبانی علمی آمادگی جسمانی ترجمه : دکتر مهدی طالب پور
- ۳- یادگیری حرکتی ترجمه : عیدی علیجانیان
- ۴- روان شناسی ورزش ترجمه و تألیف : عیدی علیجانیان - مهوش نوربخش
- ۵- تربیت بدنی و بازپروری ترجمه : تقی منشی طوسی
- ۶- کلیات تربیت بدنی در مدارس تألیف : محمود ذکائی، دکتر محمد نبوی
- ۷- مربیگری ورزشکاران کم توان ذهنی تألیف : دکتر حسین پورسلطانی زرنندی، مسعود سروری
- ۸- کشش ترجمه : ناصر نعمت پور، بابک مقدم
- ۹- حرکات اصلاحی تألیف : دکتر محمد دانشمندی، دکتر محمد حسین، علیزاده، دکتر رضا قراخانلو
- ۱۰- بیش فعالی ترجمه : دکتر حمید علیزاده
- ۱۱- روش تدریس تربیت بدنی در داخل کلاس تألیف : دکتر علی محمد امیر تاش
- ۱۲- بازی های آموزشی تألیف : مصطفی مقدم، منوچهر ترکمان
- ۱۳- جزوه بدنسازی های عملی برای نوجوانان تألیف و ترجمه : مسعود رعایانی
- ۱۴- جزوه طرح درس تربیت بدنی ویژه دانش آموزان استثنایی تألیف : انجمن های ورزشی مرکزی سازمان آموزش و پرورش استثنایی
- ۱۵- جزوه آمادگی جسمانی عمومی تألیف : زهرا حسینی، پرویز کماسی