

## ساعت اول

وسایل مورد نیاز: گچ، سوت و توپ.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت در حرکات پایه و وضعیت بدنی

(بررسی میزان یادگیری در پایه اول)

هدف کلی: بررسی میزان آشنایی دانش آموزان با سازماندهی

و یادآوری حرکات پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- یادآوری نحوه‌ی آماده شدن برای حضور در کلاس

درس تربیت بدنی

۲- یادآوری شیوه‌های استقرار در کلاس برای اجرای

حرکات و فعالیت‌ها

۳- یادآوری وظایف سرگروه‌ها و اعضای گروه در کلاس

۴- آشنایی کلی با موضوع درس تربیت بدنی در پایه‌ی دوم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در استقرار یافتن برای اجرای حرکات

و فعالیت‌ها

۲- کسب مهارت در هدایت اعضای گروه به عنوان سرگروه

۳- کسب مهارت در انجام دادن وظایف محوله به عنوان

عضو گروه

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ نظم و انضباط هنگام انجام دادن

حرکات و فعالیت‌های ورزشی

۲- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های

ورزشی

۳- علاقه‌مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت بدنی

دانش‌تنی‌های معلم ارزش‌یابی تشخیصی

این نوع ارزش‌یابی را معلم در طرح درس روزانه‌ی خود

قبل از شروع به تدریس به عمل می‌آورد و هدف از آن، قرار دادن

دانش‌آموزان در جای مناسب برای شروع به یادگیری مطالب درسی

و کشف علل و مشکلات یادگیری آنان در رسیدن به هدف‌های

آموزشی است. با این ارزش‌یابی درمی‌یابیم که فعالیت درسی از

کجا باید شروع شود؟ آیا دانش‌آموزان برای شروع درس جدید

آمادگی لازم را دارند؟ آیا مطالب درس پیش یا درس‌های سال

قبل را یاد گرفته‌اند و آیا در این موارد مشکلاتی دارند؟ به عبارت

دیگر، ارزش‌یابی تشخیصی وضعیت کلاس را برای معلم به طور

کامل مشخص می‌کند و به او می‌فهماند که دانش‌آموزان مطالب

درس قبل را فهمیده یا نفهمیده‌اند. پس از این ارزش‌یابی، معلم

درمی‌یابد که باید درس جدید را آغاز کند یا خیر.

روش اجرا

۱- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌های مختلف به منظور

ارزش‌یابی تشخیصی از دانش‌آموزان

۲- شناسایی دانش‌آموزان به منظور دسته‌بندی و سازماندهی

آنان

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌های آموخته شده در سال

قبل به منظور یادآوری؛ مثل شناخت صف و ستون، راه رفتن،

دویدن، شناخت اعضای بدن، پرتاب کردن و...

۴- اجرای فعالیت‌ها در قالب‌های یک نفره، دو نفره، سه نفره

و...

۵- مرتبط کردن مطالبی که قبلاً (سال اول) به دانش‌آموزان

تدریس شده با آنچه در سال جدید آموزش داده خواهد شد.

## درس ۱

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت در حرکت پایه

هدف کلی: کسب مهارت در به پهلو دویدن (سر خوردن)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت به پهلو دویدن

۲- آشنایی با کاربرد مهارت به پهلو دویدن در فعالیت‌های

مختلف

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای به پهلو دویدن

۲- کسب مهارت در مستقیم نگه داشتن بدن در حین اجرا

۳- کسب مهارت در انعطاف دادن به بدن در حین اجرا

۴- کسب مهارت در به کارگیری صحیح پاها و حرکت

بر روی سینه‌ی پاها

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی و

پایه

۲- علاقه مندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

۳- تمایل به بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی

۴- علاقه مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت بدنی

وسایل مورد نیاز: گچ، سوت، توپ و چوب امدادی.

دانستنی‌های معلم

آشنایی با ویژگی مهارت به پهلو دویدن؛ سر خوردن. این

حرکت ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلو اجرا می‌شود. یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد. پس از پرش کوچکی به پهلو، وزن بدن به روی پنجه‌ی پای راهنما منتقل می‌شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلو برمی‌داریم.

روش اجرا

۱- بعد از مراحل آماده‌سازی، اجرای حرکت آموزش

داده شود.

۲- تمرین‌های زیر در قالب‌های مختلف اجرا شوند.

- دویدن با پای پهلو در دو جهت چپ و راست

- ترسیم دایره با حرکت به پهلو دویدن

- ترسیم علامت (+) با حرکت به پهلو دویدن

- حرکت به پهلو دویدن در حالی که حرکت دست‌ها نیز

هم‌زمان اجرا می‌شود.

- هنگام انجام دادن حرکت به پهلو دویدن، دست‌ها را

یک بار بر روی ران‌ها زده و یک بار در بالای سر، به هم

می‌زنیم.

- اجرای حرکت به پهلو دویدن بر اساس دستور معلم (تغییر

جهت با شنیدن علامت یا سوت معلم)

- اجرای ترکیبی از راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن و

پریدن روی یک مسیر مستطیل شکل

- انتقال دادن توپ از یک محل به محل دیگر با حرکت به

پهلو دویدن

- اجرای مهارت به پهلو دویدن به شکل امدادی

۳- تشکیل گروه‌های دونفره از دانش‌آموزان به منظور

ارزیابی حرکات یک‌دیگر و بیان ایرادهای مشاهده شده و دخالت

دادن آنان در امر آموزش.

## درس ۲

انسان (که در آخرین لحظه روی دو کف پا بوده است) با زمین قطع می‌شود و انسان دوباره روی دو پا به زمین بازمی‌گردد. این حرکت به صورت ایستاده یا همراه با دویدن نیز صورت می‌گیرد. در پریدن، جدا شدن از زمین با فشار یک پا و فرود روی یک پا یا دو پا نیز اتفاق می‌افتد.

### روش اجرا

- ۱- آموزش مهارت به دانش‌آموزان
- ۲- اجرای تمرین‌های زیر در قالب فعالیت‌ها و بازی‌های مختلف

- طی کردن مسافت یا مسیری با پرش
- به جلو و عقب پریدن
- پریدن روی سه رأس مثلث فرضی
- با پرش شکل یک مربع را ساختن
- حرکت به سمت مرکز دایره با پرش‌های متوالی و بازگشت به مکان اولیه (گروهی، انفرادی)
- دو پرش به جلو و یک پرش به عقب (متوالی و در مدتی معین)
- پرش به همراه نیم‌دور چرخش و دویدن مسافتی محدود
- پرش به همراه یک دور کامل چرخش و حفظ تعادل هنگام فرود آمدن
- پرش جفت متوالی از روی موانع کوتاه یا خطی که روی زمین کشیده شده است.

- پریدن به بالا و زدن پاها به یک‌دیگر
- پریدن از روی توپ در حال حرکت
- ۳- استفاده از تصاویر برای آموزش بهتر
- ۴- اجرای مهارت‌ها از آسان به مشکل
- ۵- دانش‌آموزان نحوه‌ی اجرای یک‌دیگر را مشاهده کنند.

- ۶- اجرای بازی‌های مختلف؛ در صورتی که عنصر پریدن رکن آن‌ها باشد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: مهارت در حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در پریدن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای پریدن

۲- کسب مهارت در خم کردن زانوها و میچ پاها هنگام

پرش

۳- کسب مهارت در فرود آمدن روی پنجه‌های پا و

خم کردن زانوان

۴- کسب مهارت در کمک گرفتن از حرکات بازوان در

هنگام پرش

۵- کسب مهارت در حفظ تعادل پس از فرود آمدن

۶- کسب مهارت در ترکیب کردن پرش با دویدن و راه

رفتن

۷- کسب مهارت در جلو آوردن بدن قبل از پرش

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

۲- علاقه‌مندی به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

۳- علاقه‌مندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در

ساعات درس تربیت‌بدنی

و سایر موارد نیاز: گچ، سوت، توپ و پوستر.

دانستنی‌های معلم

پریدن یکی از حرکات انتقالی است که طی آن، تماس بدن

## درس ۳

### دانشتنی‌های معلّم

#### روش اجرا

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید همان‌طور که پشت سر هم در صفوف منظم حرکت می‌کنند، در امتداد یک خطّ مستقیم به صورت زیگزاگ به سمت چپ و راست خطّ با یک پا پرش کنند و پس از طی چند متر، به همان طریق برگردند.
- ۲- از آنان بخواهید تمرین گفته شده را در حالتی که دست‌ها را به کمر تکیه داده‌اند و با پاهای جفت در امتداد مسیر به چپ و راست پرش می‌کنند، انجام دهند و پس از طی چند متر به همان طریق برگردند.
- ۳- از دانش‌آموزان بخواهید پس از انجام دادن هر یک از تمرین‌های گفته شده، این بار در حین حرکت به سمت عقب نیز این حرکات را انجام دهند.
- ۴- از آنان بخواهید پشت سر هم در صفوف منظم به‌طور آهسته و کنترل شده در اطراف محوطه به شکل مارپیچ بدوند.
- ۵- چند مانع را به فاصله‌ی حدود دو متر از هم در مسیر قرار دهید و از دانش‌آموزان بخواهید در صفوفی منظم و با رعایت فاصله، از بین آن‌ها بدوند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی (آمادگی عمومی بدن)

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاک‌ی بدن

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های

چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاک‌ی

بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی

چابکی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و چند

مانع.

## درس ۴

### حیطه‌ی نگرشی

- ۲- کسب مهارت در چگونگی تقسیم کار، انرژی و ریتم دویدن و تنفس در فعالیت‌های هوازی
  - ۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامتی
  - ۲- داشتن انگیزه برای توسعه و بهبود وضعیت قلبی - تنفسی
- وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن.

### دانشتنی‌های معلّم

- ۱- می‌توانید سرگروه‌ها را از بین دانش‌آموزان آماده‌تر

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم استقامت قلبی - عروقی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های استقامتی

- انتخاب کرده و هر بار آن‌ها را عوض کنید.
- ۲- از سرگروه‌ها که در جلوی دانش‌آموزان می‌دوند، بخواهید سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش‌آموزان نیز هماهنگ با آن‌ها به دویدن ادامه دهند.
- ۳- از دانش‌آموزان بخواهید در حین دویدن، فاصله‌ی خود را با نفر جلویی تنظیم نمایند و سرعت در ریتم دویدن خود را کنترل کنند.
- ۴- اطلاعات و نکات لازم در مورد چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دویدن، ریتم و نحوه‌ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه‌ی حرکت دست‌ها و پاها و وضعیت بدن در هنگام دویدن و... را در حین یا در فواصل تمرین‌ها به دانش‌آموزان تفهیم کنید.
- ۵- دویدن به شکل راه رفتن تند یا دویدن آرام صورت می‌گیرد و باید سعی شود که تا پایان زمان مشخص، در آن وقفه‌ای پیش نیاید.
- ۶- از دانش‌آموزان در مورد وضعیت قلبی - تنفسی‌شان از جمله تغییرات ضربان قلب، تعداد تنفس، تغییرات دما و... قبل و بعد از تمرین بازخورد بگیرید و از آن‌ها بخواهید که در مورد فواید و آثار تمرین‌های استقامتی مختصری توضیح دهند.
- ۷- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید و در فشار آوردن به دانش‌آموزانی که آمادگی کمتری دارند، احتیاط کنید.

### روش اجرا

- ۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی آنان مستقر می‌شوند.
- ۲- با دستور معلم به صورت آرام و دوی نرم، دور زمینی که برای دویدن مناسب است، می‌دوند.
- ۳- دویدن نرم به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.
- ۴- پس از اتمام دویدن، از دانش‌آموزان بخواهید بدون این که صف را به هم بزنند، پشت سرهم به راه رفتن ادامه دهند. دست‌ها را باز کنند و در حالت سربالا نفس عمیق بگیرند. سپس، خم شوند و عمل بازدم را انجام دهند. با تکرار کردن این عمل، ضربان قلب و تعداد تنفس آن‌ها کاهش می‌یابد.
- دانش‌آموزان همان‌طور که راه می‌روند، به وسط زمین می‌آیند و با رعایت فاصله دایره‌ای تشکیل می‌دهند؛ درحالی که سرگروه و معلم در وسط دایره قرار دارند و در حالت درجا این فعالیت‌ها را انجام می‌دهند.
- ۱- حرکت طناب زدن بدون طناب در حالت درجا (۳ دقیقه)
- ۲- در حالت طناب زدن درجا به صورت جفت با پرش‌های کوتاه به مرکز دایره نزدیک می‌شوند و سپس به جای اول خود برمی‌گردند (۳ دقیقه)
- ۳- در حالت درجا با جهش کوتاه روی یک پا، پای دیگر را به جلو و عقب تاب می‌دهند. سپس پا را عوض می‌کنند و با پای دیگر این حرکت را انجام می‌دهند. این عمل به تناوب با هر دو پا انجام می‌شود (۲ دقیقه)
- ۴- حرکت پروانه از پهلو (۱ دقیقه)
- ۵- حرکت پروانه از جلو (۱ دقیقه)
- ۶- با چند دم و بازدم عمیق، ضربان قلب و تعداد تنفس کاهش می‌یابد.
- ۷- در این تمرین‌ها بر کار تک تک دانش‌آموزان نظارت کنید و اشکالات و اشتباهات را متذکر شوید و تصحیح نمایید.
- در این مرحله، دانش‌آموزان را با توجه به تعداد آن‌ها به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید به نوبت و با رعایت فاصله، طول حیاط مدرسه (حداکثر ۱۰۰ متر) را بدونند و به جای اول برگردند. سپس، گروه بعدی این عمل را انجام دهد و گروه‌های دیگر استراحت کنند. این تمرین می‌تواند با توجه به آمادگی دانش‌آموزان و بازخوردهای دریافت شده چند دور تکرار شود.

## درس ۵

حد به دانش‌آموزان پرهیز کنید و آن‌ها را از عواقب این‌گونه کارها آگاه سازید.

۵- در صورت وارد آمدن هرگونه آسیب احتمالی، عمل کشش را متوقف و آسیب‌دیدگی را بررسی کنید.

### روش اجرا

#### حرکت اول - کشش عضلات دست

- دانش‌آموزان در یکی از وضعیت‌های استقرار ستونی یا نیم‌دایره در مقابل شما قرار می‌گیرند و حرکات زیر را به ترتیب انجام می‌دهند.

۱- درحالت ایستاده پاها جفت و دو دست در جلوی بدن قلاب شده به تدریج به سمت بالا کشیده می‌شود.

۲- سعی کنند در این حالت روی سینه و پنجه‌ی پا بلند شوند.

۳- عمل کشش برای ۲ مرتبه به ترتیب با شدت، متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌شود.

#### حرکت دوم - کشش عضلات دست و کمر بند شانه

۱- دانش‌آموزان پنجه‌های دو دست را در جلوی بدن قلاب می‌کنند و مچ دست‌ها را طوری می‌چرخانند که پشت دست‌ها به طرف صورت قرار گیرد.

۲- دست‌ها را به موازات شانه‌ها بالا می‌آورند و از ناحیه‌ی کمر خم می‌شوند. در این حالت، سر در بین دست‌ها قرار دارد، پاها بیش از عرض شانه از هم بازند و زانوها خم نشده‌اند. در این حالت، کشش در عضلات دست و کمر بند شانه ایجاد می‌شود.

۳- این حرکت برای دو نوبت به ترتیب، با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب حالت انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اصول اساسی

تمرین‌های کششی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های کششی برای انعطاف‌پذیر

کردن عضلات بدن

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های کششی بر

روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های کششی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

### دانستنی‌های معلم

۱- قبل از شروع تمرین‌های کششی، کنترل کنید که حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار گیرند، خوب گرم شده و درجه حرارت بدن دانش‌آموزان بالا رفته باشد.

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

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره‌ی فواید و آثار تمرین‌های کششی، شیوه‌ی صحیح انجام دادن این تمرین‌ها و نکات ایمنی و... را در حین یا فواصل تمرین‌ها به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

۴- از کشش بیش از حد عضلات و فشار آوردن بیش از

### دانستنی‌های معلم

۱- با استفاده از روش حل مسئله و سؤال و جواب، مطالب کتاب را تدریس کنید.

۲- هنگام گفت‌وگو با دانش‌آموزان، از وجود آنان به‌عنوان یک الگو همانند شکل‌های داخل کتاب استفاده کنید.

۳- جواب‌های درست را علامت‌گذاری کنید.

#### روش اجرا

۱- کلاس را برای آموزش و تدریس درس جدید آماده کنید.

۲- از دانش‌آموزان بخواهید کتاب‌های خود را باز کنند و بخش اول (صفحه‌ی ۲) را بیاورند.

۳- درس مصرف نیرو را تدریس کنید. به منظور تفهیم بهتر درس، می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید که تصور خود را از این درس ابراز کنند.

۴- دانش‌آموزان باید این نکته را درک کنند که اگر حرکات به نحو صحیح اجرا شوند، انرژی بدن هدر نمی‌رود.

۵- در بالای صفحه‌ی ۲، چهار تصویر وجود دارد که سه شکل سمت چپ به نوعی نشان می‌دهند که فرد برای اجرای حرکت، انرژی اضافی مصرف می‌کند؛ زیرا حرکات اضافی در دست‌ها، پاها و سر مشاهده می‌شود، همگی با مصرف انرژی انجام می‌پذیرند. هم‌چنین، در تصویر سوم از سمت چپ، فردی را می‌بینیم که کیف خود را به شکل غلط حمل کرده و انرژی فراوانی صرف می‌کند؛ در صورتی که اگر کیف را مثلاً به حالت کوله‌پشتی حمل کند، در مصرف انرژی صرفه‌جویی خواهد کرد. شکل آخر (اولین تصویر از سمت راست) نحوه‌ی درست راه رفتن را نشان می‌دهد.

۶- در دو عکس پایین صفحه‌ی ۲ در حرکات دانش‌آموزان صرف انرژی اضافی می‌بینیم؛ مثلاً دانش‌آموزی که به بالا پریده است، می‌تواند با پرشی کوتاه‌تر از روی طناب عبور کند یا فردی که طناب را می‌چرخاند، حرکات اضافی در بدن دارد (عکس سمت راست). در تصویر دیگر، دانش‌آموزی که به بالا پریده

جلسه: دانشی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: آشنایی با چگونگی تأمین و مصرف انرژی

برای راه رفتن و دویدن و دامنه‌ی حرکتی و محدودیت‌های مفاصل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- کسب دانش در این مورد که اجرای هر حرکتی نیازمند صرف انرژی است.

۲- آشنایی با نحوه‌ی صرف انرژی به شکل صحیح

۳- آشنایی با تأثیرات اجرای درست مهارت‌ها و صرف

انرژی

۴- آشنایی با برخی حرکات که اضافی‌اند و مصرف انرژی

را بیشتر می‌کنند.

۵- کسب توانایی تشخیص و داوری درباره‌ی حرکات

اضافی خود و دیگران

۶- آشنایی با جهت‌هایی که مفاصل بدن در آن جهت‌ها

حرکت می‌کنند.

۷- آشنایی با مفهوم دامنه‌ی حرکتی مفاصل

۸- آشنایی با برخی محدودیت‌های حرکتی در مفاصل

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای حرکات با صرف انرژی کمتر

۲- کسب مهارت در اجرای حرکات در جهت‌های مختلف

و طبیعی

۳- کسب مهارت در ذخیره کردن انرژی از طریق حذف

حرکات اضافی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ تندرستی و پیش‌گیری از بروز

صدمات جسمانی و ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی

۲- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه و

ورزشی

وسایل مورد نیاز: کتاب درسی و پوستر.

است، با منقبض نگه داشتن عضلات دست‌ها، انرژی اضافی مصرف می‌کند و برای اجرای حرکت، نیروی اضافی به کار می‌برد.

۷- با دانش‌آموزان در مورد مطالب بخش‌های ۵ و ۶ بحث کنید.

۸- در صفحه‌ی ۳، تصاویر مختلفی در مورد نحوه‌ی درست راه رفتن و دویدن آمده است. در تصویری که درست راه رفتن و دویدن دیده نمی‌شود، در واقع، نیروی اضافی صرف شده و انرژی بدن به هدر رفته است. در مورد تک‌تک این تصاویر با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید و اجازه دهید آن‌ها ضمن شناسایی روش‌های غلط، دلایلی را برای صرف انرژی اضافی در آن حرکات بیان کنند.

۹- در صفحه‌ی ۴، بحث حرکت اعضای بدن مطرح است. در این بخش، لازم است دانش‌آموزان را به شکل عملی و با استفاده از تصاویر با جهات حرکت مفاصل مختلف بدن آشنا کنید.

۱۰- برخی از مفاصل در یک جهت (مثل آرنج و زانو) و برخی در بیش از یک جهت (مثل تنه، گردن، ران و...) حرکت می‌کنند.

۱۱- به دانش‌آموزان تفهیم کنید که نباید مفاصل را در خلاف جهت طبیعی آن‌ها حرکت داد.

۱۲- اجازه دهید دانش‌آموزان حرکات را در مفاصل مختلف خود نمایش دهند.

۱۳- دانش‌آموزان خودآزمایی را حل می‌کنند و خود عملاً پاسخ‌های درست را نمایش می‌دهند.

## درس ۷

### دانستنی‌های معلم

۱- تمرین‌های این درس قدرت و استقامت عضلانی را با هم بهبود می‌بخشند.

۲- ترتیبی دهید که تمرین‌هایی به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین‌تنه انجام شوند و در فاصله‌ی هر دو تمرین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر بگیرید.

۳- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی، چگونگی درست انجام دادن حرکات، فواید و آثار تمرین‌های قدرتی و... را در فرصت‌های مناسب به‌طور ساده به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

۴- تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.

۵- تمرین‌های گرم کردن اختصاصی مربوط به هر تمرین و اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

### روش اجرا

#### تمرین ۱- تقویت عضلات دست‌ها

۱- دانش‌آموزان با توجه به اندازه‌های بدنی و جثه به‌صورت دونفره با فاصله‌ی نزدیک در مقابل هم قرار می‌گیرند. پاها را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و پاهای موافق را در جلو در

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: قدرت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی نسبی با واژه‌ی قدرت و اصول اساسی

تمرین‌های مربوط به آن

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های ساده‌ی قدرتی در عضلات

بالاتنه و پایین‌تنه

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های مهارتی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های قدرتی ساده

با استفاده از وزن بدن بر روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به برخی تمرین‌های قدرتی

۲- انگیزه داشتن برای توسعه و بهبود قدرت عضلات

مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.



امتداد هم قرار می‌دهند (همانند گارد موافق کشتی).

- دست‌ها را در امتداد شانه در هم قلاب می‌کنند و با فشار آوردن به کف دست‌های هم به صورت پرس با کنترل، دست‌های یک‌دیگر را به تناوب از ناحیه‌ی آرنج خم و راست می‌کنند.
- این فعالیت باید به آهستگی و با کنترل انجام شود و حدود یک دقیقه ادامه یابد.

### تمرین ۲- تقویت پاها

- دانش‌آموزان هم‌جثه در مقابل هم قرار می‌گیرند؛ پاها را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و دست‌ها را روی شانه‌ی یک‌دیگر می‌گذارند.
- آن‌ها با فشار آوردن با دست روی شانه‌ی یک‌دیگر، به تدریج زانوها را خم می‌کنند و تا زاویه‌ی ۹۰ درجه می‌نشینند. بعد هم به آرامی بلند می‌شوند.
- این حرکت ۱۰ بار تکرار می‌شود.

### تمرین ۳- تقویت دست‌ها

- دانش‌آموزان هم‌جثه دو به دو در مقابل هم سینه به سینه قرار می‌گیرند.
- دست‌ها را درحالی که به صورت کشیده در کنار بدن قرار دارند، در پایین به هم قلاب می‌کنند.
- دست‌ها در طرفین بدن با کنترل به بالای سر می‌روند و به پایین برمی‌گردند. به این ترتیب، زمانی دانش‌آموز «الف» دست‌های دانش‌آموز «ب» را به پایین می‌آورد و بعد، دانش‌آموز «ب» با مقاومت فشار را کنترل می‌کند و به عکس.

### تمرین ۴- تقویت عضلات شکم

- دانش‌آموزان در مقابل معلم با رعایت فاصله روی باسن می‌نشینند؛ درحالی که پاها در جلوی بدن به صورت جفت و کشیده روی زمین قرار دارند، بدن به سمت عقب متمایل شده است و از دست‌ها به عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌شود.
- پاها را به صورت جفت حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند کرده و سعی می‌کنند با انقباض عضلات شکم، حدود ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ کنند. سپس ۱۰ ثانیه استراحت می‌کنند و دوباره فعالیت را انجام می‌دهند. این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان می‌تواند تا سه مرتبه تکرار شود.

- در همان وضعیت قبل، زانوها را خم و پاها را به سمت داخل شکم جمع می‌کنند و سپس بدون این که پاشنه‌ی پاها با زمین تماس بگیرند، آن‌ها را باز می‌کنند.

- پاها را در حالت کشیده به صورت قیچی از روی هم عبور می‌دهند؛ سپس، آن‌ها را به صورت افقی از طرفین جمع و باز می‌کنند.

- از دانش‌آموزان بخواهید پاها را در حالت کشیده به صورت قیچی و به طور عمودی بالا و پایین ببرند.

- هریک از حرکات با توجه به آمادگی دانش‌آموزان بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌گیرد. در فاصله‌ی هر دو حرکت ۱۰ ثانیه را به استراحت و ماساژ عضلات شکم اختصاص دهید.

### تمرین ۵- تقویت پاها

- دانش‌آموزان هم‌جثه به صورت دونفره مقابل هم به باسن روی زمین می‌نشینند، تنه را به سمت عقب متمایل کرده و از دست‌ها به عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند.

- پاها را از زمین بلند می‌کنند و کف آن‌ها را در جلو به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند.

- بدون آن که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب دو پای راست و چپ حرکت دوچرخه‌ی دونفره را با کنترل و فشار انجام می‌دهند.

- این حرکت برای ۲ مرتبه به مدت ۲۰ ثانیه انجام می‌گیرد و بین هر مرحله ۱۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

### تمرین ۶- تقویت دست‌ها

- دانش‌آموزان با آرایش مناسب و با رعایت فاصله روی زمین به شکم دراز می‌کشند.
- کف دست‌ها را به موازات شانه روی زمین قرار می‌دهند و محکم می‌کنند.

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

- حرکت شنا روی زمین را درحالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.

- این حرکت با توجه به آمادگی دانش‌آموزان تا ۱۰ مرتبه انجام می‌شود.

## درس ۸

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با واژه‌ی تعادل و کاربردهای عملی آن در زندگی

و فعالیت‌ها

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های تعادلی ایستا و پویا

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های تعادلی

۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های تعادلی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های تعادلی

۲- داشتن انگیزه برای حفظ و توسعه‌ی تعادل عمومی بدن

در فعالیت‌ها

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

تمرین ۱- راه رفتن روی سطح بالاتر از زمین با حفظ

تعادل

۱- با توجه به تعداد دانش‌آموزان، آن‌ها را به چند گروه

تقسیم کنید.

۲- از هر گروه بخواهید به نوبت، با رعایت فاصله و با

حفظ کنترل از روی نیمکت یا لبه‌ی جدولی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر

از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه بروند.

۳- در این فعالیت، با توجه به شرایط و توانایی دانش‌آموزان

می‌توانید ارتفاع و عرض مسیر را تغییر دهید.

۴- این فعالیت می‌تواند برای چندین مرحله از سرعت کم

به زیاد تکرار شود.

۵- می‌توانید این فعالیت را با دادن امتیاز و زمان‌بندی

به صورت رقابتی بین گروه‌ها انجام دهید تا دقت و مهارت آن‌ها در

حفظ تعادل افزایش یابد.

تمرین ۲- راه رفتن روی پاشنه و پنجه‌ی پا با حفظ

تعادل روی سطح زمین

۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار صافی یا گروهی سعی

می‌کنند با رعایت فاصله با حفظ تعادل روی پاشنه‌ی پا راه بروند.

در این حالت، دست‌ها از بدن دور شده و از آن‌ها برای حفظ

تعادل استفاده می‌شود.

۲- در مرحله‌ی بعد، دانش‌آموزان سعی می‌کنند روی

پنجه‌ی پاها راه بروند.

۳- این فعالیت‌ها را می‌توان برای چندین مرحله از سرعت

کم به زیاد تکرار کرد.

۴- این فعالیت‌ها را می‌توان به شکل امتیازی و رقابتی نیز

انجام داد.

تمرین ۳- راه رفتن روی پاشنه و پنجه‌ی پاها با حفظ

تعادل روی سطح بالاتر از زمین

- فعالیت‌های مربوط به تمرین ۲ روی سطحی بلندتر از

زمین (همانند تمرین ۱) انجام می‌شود.

تمرین ۴- لی‌لی کردن

۱- دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی یا گروهی

سعی کنند با رعایت فاصله و حفظ تعادل، چند متری را روی پای

مسلط به صورت لی‌لی با جهش‌های کوتاه طی کنند.

۲- دانش‌آموزان لی‌لی را بر روی هر دو پا برای چندین

مرحله با تغییر سرعت و طول گام از کم به زیاد تمرین می‌کنند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه‌ی استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی نسبی با واژه‌ی استقامت عضلانی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های ویژه‌ی استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی تشخیص تمرین‌های استقامت عضلانی

۲- کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرین‌های

استقامت عضلانی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامت عضلانی

۲- داشتن انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت عضلات

مختلف بدن

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب و چند تکه طناب ۱ متری.

دانستنی‌های معلم

۱- تمرین‌های این درس قدرت و استقامت عضلانی را با

هم بهبود می‌بخشند.

۲- تمرین‌های این درس را می‌توان به شکل ایستگاهی نیز

انجام داد؛ بنابراین، لازم است تمرین‌ها به تناوب بر روی عضلات

بالا تنه و پایین تنه انجام گیرند و بین هر دو برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه

استراحت در نظر گرفته شود.

۳- اصل تفاوت‌های فردی را مورد توجه قرار دهید.

۴- تمرین‌های گرم کردن اختصاصی مربوط به تمرین‌ها و

اصول برگشت به حالت اولیه‌ی فعال را رعایت کنید.

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

چگونگی انجام دادن حرکات به شکل صحیح، فواید و آثار

تمرین‌های استقامت عضلانی و... را در فرصت‌های مناسب به‌طور

ساده برای دانش‌آموزان بازگو کنید.

روش اجرا

تمرین ۱- شنای سوئدی روی دیوار (استقامت عضلات

دست‌ها)

۱- دانش‌آموزان با فاصله‌ی حدود ۵۰ سانتی متری دیوار

می‌ایستند. دست‌ها را روی دیوار قرار می‌دهند و بدون این‌که

بدنشان از ناحیه‌ی کمر خم شود، با خم و راست کردن دست‌ها

حرکت شنای سوئدی روی دیوار را انجام می‌دهند.

۲- این حرکت را می‌توان حداکثر تا ۳۰ ثانیه با کنترل یا

شمارش تعداد حرکات انجام داد.

تمرین ۲- نشست و برخاست (استقامت عضلات پاها)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه در مقابل هم قرار می‌گیرند. پاها

را کمی بیش از عرض شانه باز می‌کنند و دست‌ها را روی شانه‌ی

یک‌دیگر می‌گذارند.

۲- با فشار دادن دست‌ها روی شانه‌ی یک‌دیگر تا زاویه‌ی

۹۰ درجه می‌نشینند (مفصل زانو) و به حالت اول (ایستاده)

برمی‌گردند.

۳- این حرکت بین ۱۵ تا ۲۰ مرتبه (تا خستگی نسبی

عضلات پاها) انجام می‌شود.

تمرین ۳- دراز و نشست دونفره (استقامت عضلات

شکم)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به صورت دونفره در مقابل هم به

باسن روی زمین می‌نشینند و پاها را درهم قلاب می‌کنند.

۲- یک دانش‌آموز به حالت درازکش و دانش‌آموز دیگر

به حالت نشسته دوسر یک طناب را می‌گیرند.

۳- دو دانش‌آموز با دریافت علامت شروع، حرکت دراز

و نشست دونفره را با کمک طناب تا زمان احساس خستگی

(حداکثر تا ۱ دقیقه) انجام می‌دهند. سپس در حال درازکش

استراحت می‌کنند و شکم خود را ماساژ می‌دهند.

تمرین ۴- دوچرخه‌ی دونفره (استقامت عضلات پاها)

۱- دانش‌آموزان هم‌جثه به صورت دونفره در مقابل هم به

باسن روی زمین می‌نشینند. تنه را به سمت عقب متمایل کرده و

از دست‌ها به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند.

۲- پاها را از زمین بلند کرده و کف پاها را در جلو به هم می‌چسبانند و محکم می‌کنند.

۳- بدون آن‌که پاها از هم جدا شوند، با خم و راست کردن متناوب پای راست و چپ حرکت دوچرخه‌ی دونفره را با کنترل فشار انجام می‌دهند.

۴- این حرکت نسبت به تمرین‌های قدرتی با فشار کمتر و ۳ مرتبه به مدت ۳۰ ثانیه انجام می‌گیرد و بین هر دو مرحله ۱۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

تمرین ۵- شنا روی زمین (استقامت عضلات دست‌ها)

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

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

۳- درحالی‌که زانوها به‌عنوان تکیه‌گاه با زمین تماس دارند،

با فشار دادن دست‌ها و باز کردن آرنج، بالاتنه را از زمین جدا می‌کنند.

۴- اکنون حرکت شنا روی زمین را درحالی‌که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، انجام می‌دهند.

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

تمرین ۶- بالا و پایین رفتن از پله (استقامت عضلات پاها)

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

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

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

## درس ۱۰

### دانشتنی‌های معلّم

#### روش اجرا

۱- دانش‌آموزان را با توجه به تعدادشان به چند گروه تقسیم کنید. اعضای هر گروه با رعایت فاصله‌ی مناسب در یک ردیف پشت خطّ عرضی زمین والیبالی قرار می‌گیرند. سپس با علامت شروع طول زمین والیبالی را می‌دوند، خطّ عرضی را لمس می‌کنند و به جای اول برمی‌گردند. هر گروه دوبار این فعالیت را انجام می‌دهد.

۲- از اعضای هر گروه بخواهید به همان روش یادشده، این بار خطّ نیمه‌ی زمین را لمس کنند، برگردند و پس از لمس کردن خطّ عرضی و بازگشت سریع، طول زمین والیبالی را به سرعت طی کنند سپس گروه بعدی این حرکت را انجام دهد.

۳- از دانش‌آموزان بخواهید به نوبت عرض زمین والیبالی را

### جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی (آمادگی عمومی بدن)

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (چابکی)

### اهداف جزئی

#### حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با چابکی

۲- آشنایی با برخی تمرین‌های چابکی و چالاکی بدن

#### حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در تشخیص تمرین‌های چابکی

۲- کسب مهارت در انجام دادن برخی تمرین‌های چابکی

#### حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاکی بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی

و وسایل مورد نیاز: زمین والیبالی.