

در دو مرحله‌ی رفت و برگشت طی کنند و پس از لمس کردن خطوط طولی، در برگشت آخر به سرعت از روی خط شروع بگذرند.

۴- دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و بخواهید با فاصله در دو محل پشت خط طولی قرار گیرند سپس با علامت شروع، دانش‌آموز جلویی دوی رفت و برگشت را انجام دهد و در برگشت آخر، به سرعت از روی خط شروع و از کنار دانش‌آموزان

عبور کند. به محض عبور او از روی خط، دانش‌آموز بعدی فعالیت را آغاز نماید و تا نفر آخر گروه این عمل ادامه یابد. می‌توانید زمان را برای هر گروه ثبت کنید. گروهی که برنامه‌ی خود را زودتر به پایان برساند، به عنوان گروه برنده معرفی می‌شود. این فعالیت را می‌توان به صورت تیمی و رقابتی از طریق جابه‌جایی اعضای گروه انجام داد.

درس ۱۱

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟
هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با آمادگی جسمانی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با فعالیت‌های آمادگی جسمانی

۲- آشنایی نسبی با برخی قابلیت‌های آمادگی جسمانی از

جمله چابکی و تعادل

۳- آشنایی با برخی روش‌های کسب و تقویت آمادگی

جسمانی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب توانایی در زمینه‌ی تشخیص قابلیت‌های آمادگی

جسمانی

۲- کسب توانایی در تشخیص تمرین‌های تعادلی و چابکی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب اطلاعات در مورد آمادگی جسمانی

۲- علاقه‌مندی به آموختن روش‌های کسب و تقویت

آمادگی جسمانی

۳- علاقه‌مندی به آموختن تمرین‌های چابکی و تعادلی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی - آمادگی جسمانی.

دانستنی‌های معلم

۱- مطالب کتاب را با روش فعال و مشارکتی با استفاده از

تصاویر تدریس کنید.

۲- با یادآوری درس آمادگی جسمانی سال اول با روش فعال و سؤال و جواب به دانش‌آموزان کمک کنید. از آنان بخواهید ویژگی‌های فرد آماده و غیر آماده و اهمیت و کاربرد آماده بودن بدن را در فعالیت‌های روزانه بیان کنند.

۳- با روش فعال و سؤال و جواب از آن‌ها بخواهید برخی فعالیت‌هایی را که باعث بهبود آمادگی جسمانی می‌شوند، نام ببرند و شما نیز مطالب را جمع‌بندی کرده و به فعالیت‌هایی چون دویدن، نرمش کردن، لی‌لی کردن، طناب‌بازی، تعادل و چابکی اشاره کنید.

۴- از دانش‌آموزان داوطلب برای نشان دادن حرکات و فعالیت‌ها به عنوان الگو استفاده کرده و در نمایش حرکات آن‌ها را همراهی کنید.

۵- می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید و نظریات و پاسخ‌های گروه‌ها را در مورد تصاویر و فعالیت‌های آمادگی جسمانی جویا شوید.

روش اجرا

۱- با استفاده از تصویر شماره‌ی ۴ در ارتباط با فعالیت و آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان بخواهید علاوه بر آنچه در تصاویر آمده است، مجموعه‌ای از دیگر فعالیت‌های روزانه - ورزشی و غیرورزشی - را نام ببرند که به آمادگی نیاز دارد.

۲- از آن‌ها بخواهید فعالیت‌ها یا ورزش‌های مختلفی را که برای بالابردن آمادگی جسمانی انجام می‌شوند، نام ببرند و شما با جمع‌بندی مطالب به فعالیت‌هایی که تصاویر آن‌ها در کتاب آمده است - از جمله نرمش کردن، دویدن، لی‌لی کردن، طناب‌بازی - اشاره کنید.

۳- تصاویر دانش‌آموز دختری را نشان می‌دهد که از بین موانع عبور می‌کند و دانش‌آموز پسر از روی یک خط به چپ و راست می‌پرد. این تصاویر نشان‌دهنده‌ی چابکی هستند.

۴- با روش فعال (سؤال و جواب) توانایی تشخیص آن‌ها را در مورد فعالیت‌ها بالا ببرید. طرح سؤال‌هایی مانند سؤالات زیر در این مورد کمک می‌کند.

- بچه‌ها، به نظر شما دانش‌آموزان هر کدام در حال انجام دادن چه کاری هستند؟

پاسخ دانش‌آموزان
- بچه‌ها، آیا دوست دارید زرنگ و چابک باشید؟

پاسخ دانش‌آموزان
- چه طور متوجه می‌شوید زرنگ و چابک هستید یا نه؟

پاسخ دانش‌آموزان
- به نظر شما، هر کس زودتر از بین موانع عبور کند، زرنگ‌تر و چابک‌تر است یا دیرتر؟

پاسخ دانش‌آموزان
- به نظر شما، هر کس سریع‌تر از روی خط به چپ و راست بپرد، زرنگ‌تر و چابک‌تر است یا کندتر؟

پاسخ دانش‌آموزان
پس، نتیجه می‌گیریم که هر کس بتواند سریع‌تر از بین موانع بگذرد و کمتر خطا کند، زرنگ‌تر است و می‌توانیم بگوییم چابک‌تر است. هم‌چنین، هر کس سریع‌تر از روی خط به چپ و راست بپرد، چابک‌تر است.

- بچه‌ها، فکر می‌کنید چابک باشیم بهتر است یا چابک نباشیم؟ چرا؟

- چابک بودن در زندگی روزانه چه کمکی به ما می‌کند؟ آیا می‌توانید مواردی را نام ببرید؟

- به نظر شما، از چابکی در چه ورزش‌هایی بیشتر استفاده می‌شود؟ نام ببرید.

با اشاره به تصویر بازی وسطی از دانش‌آموزان بخواهید که نوع ورزش را تشخیص دهند.

سؤال‌های زیر را طرح کنید. پاسخ‌ها را می‌توانید به صورت گروهی یا به عنوان کار کلاسی از آن‌ها بخواهید.

- بچه‌ها، آیا تا به حال وسطی بازی کرده‌اید؟

- چه کسی بازی کرده است؟

- آیا می‌توانید درباره‌ی آن کمی توضیح دهید؟

- بچه‌ها، بازی وسطی هم یکی از بازی‌هایی است که زرنگ یا چابک بودن در آن مهم است و هر کس چابک‌تر باشد، می‌تواند بیشتر بازی کند.

- بچه‌ها، آیا ورزش‌های دیگری را می‌شناسید که چابکی در آن‌ها مهم باشد؟ آن‌ها را نام ببرید.

تبادل

دانش‌آموزان تصاویر تعادل را مشاهده و تفسیر خود را در مورد نوع و چگونگی حرکات بیان کنند. سپس، با جمع‌بندی مطالب در تشخیص نوع فعالیت به آن‌ها کمک کنید و درس را با طرح سؤال و روش فعال ادامه دهید. طرح سؤال‌هایی مانند سؤالات زیر در این مورد به شما کمک می‌کند.

- بچه‌ها، به نظر شما چرا دانش‌آموزان تصویر زیر توانسته‌اند خود را روی یک پا نگه دارند؟

- بچه‌ها، به نظر شما دوچرخه‌سوار چگونه تعادل خود را روی دوچرخه حفظ کرده است؟

- ورزشکار ژیمناست چگونه کنترل خود را روی دست‌ها حفظ کرده است؟

- به نظر شما چرا آن‌ها نمی‌افتند؟ (چون تعادل خود را حفظ کرده‌اند و ...)

- فکر می‌کنید آن‌ها چه موقع می‌افتند؟ (وقتی تعادل خود را از دست بدهند و ...)

پس، تعادل باعث حفظ و نگهداری بدن در موقعیت‌ها و شرایط مختلف می‌شود.

- اکنون آیا شما می‌توانید چند تا از این شرایط و موقعیت‌ها را نام ببرید؟ (پاسخ: ایستادن، دویدن، راه رفتن و ...)

پس، نتیجه می‌گیریم که ما برای انجام دادن کارها و فعالیت‌های روزانه باید تعادل داشته باشیم و تعادل خود را حفظ و تقویت کنیم.

- بچه‌ها، به نظر شما نقش تعادل در انجام دادن فعالیت‌ها و ورزش چه قدر مهم است؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

- اگر تعادل نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

تصویر دختری که روی یک پا ایستاده یکی از روش‌های اندازه‌گیری تعادل را که آزمون لک‌لک است، نشان می‌دهد. در این آزمون، کف یک پا بالای زانوی پای دیگر (پایه‌ی تکیه‌گاه) قرار می‌گیرد؛ فرد روی سینه‌ی پای تکیه‌گاه بلند می‌شود و پاشنه‌ی پا را از روی زمین بلند می‌کند. سپس با اندازه‌گیری زمان، امتیاز تعادل داده می‌شود.

– آیا می‌دانید چند نوع تعادل وجود دارد؟

پاسخ:

– تعادل ایستا (ساکن) مانند ایستادن روی یک پا، حرکت فرشته، ایستادن روی دست و ...
– تعادل پویا (حرکتی) مانند راه رفتن از روی یک لبه‌ی کم عرض و ...

پاسخ خودآزمایی

۱) ژیمناستیک ۲) چابکی

– تعادل داشتن چه کمکی به ما می‌کند؟ (پاسخ و جمع‌بندی)
– آیا ورزش‌هایی را می‌شناسید که حفظ تعادل در آن‌ها مهم است؟ نام ببرید. (پاسخ: ژیمناستیک، دوچرخه‌سواری، فوتبال و ...) پس بچه‌ها، ما نیاز داریم تعادل خودمان را بالا ببریم.
– به نظر شما از چه راه‌هایی می‌توان این کار را انجام داد؟ (پاسخ: با ورزش کردن و انجام دادن تمرینات تعادلی و ...)
– آیا می‌توانید چند تمرین تعادلی را نام ببرید؟ (پاسخ و جمع‌بندی)

راه رفتن روی خط راست یا لبه‌ی یک دیوار کم ارتفاع دو نمونه از تمرینات تعادلی است.

– در این مورد، چه تمرین‌های دیگری را می‌شناسید؟ (پاسخ: ایستادن روی یک پا، لی‌لی کردن و ...)

تصاویر بعدی تعادل نمونه‌هایی از حرکات تعادلی را نشان می‌دهند. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید که تمرینات را به عنوان تکلیف کلاسی انجام دهند.

درس ۱۱

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی، بهداشت، تغذیه و ورزش.

دانش‌آموزانی که معلم

۱- پس از تقسیم‌بندی دانش‌آموزان کلاس در گروه‌های چند نفره، برای رعایت اصل گفت‌وگو و پاسخ‌گویی به سؤال‌های ارائه شده به کلاس (رعایت نوبت، شیوه‌ی مشارکت دانش‌آموز و ...) قوانینی را مشخص و اعمال کنید.

۲- گروه‌ها را با توجه به استعداد دانش‌آموزان عضو هر گروه شکل دهید.

۳- با امتیاز دادن به گروه‌های فعال و موفق در پاسخ‌گویی، در آنان انگیزه ایجاد کنید.

روش اجرا

وظیفه‌ی معلم: طرح سؤال‌های زیر، تعیین وقت و دادن امتیاز به گروه‌هایی که پاسخ صحیح می‌دهند.

سؤال ۱ – در بخش شماره‌ی ۷ تصاویری را می‌بینید.

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

هدف کلی: بیان رابطه‌ی آب و فعالیت – بیان اهمیت وزن

مناسب و رابطه‌ی آن با فعالیت

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با زمان نوشیدن آب

۲- آشنایی با محاسن وزن مناسب

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت تفکر

۲- کسب مهارت حدس زدن

۳- کسب مهارت بحث و گفت‌وگو

۴- کسب مهارت برقراری ارتباط

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مند شدن به حفظ وزن مناسب بدن خود

۲- رعایت کردن اصل تأمین آب بدن به تناسب فعالیت

در کنار هر تصویر، لیوانی قرار دارد که در آن مقداری آب است. آیا آب لیوان‌ها با هم فرق دارد؟ چرا؟

سؤال ۲- به تصاویر شماره‌ی ۸ نگاه کنید و بگویید چرا احساس تشنگی می‌کنیم؟ از میان افرادی که در این تصاویر می‌بینید، کدام زودتر تشنه می‌شوند؟

سؤال ۳- در تصاویر شماره‌ی ۹، وزن مناسب، فکر می‌کنید که کدام یک از بچه‌ها هنگام کار و فعالیت بدنی زودتر خسته شده‌اند؟ برای کدام یک فعالیت سخت است؟ چرا؟
وظایف دانش‌آموزان: پس از طرح سؤال، گروه‌ها با هم مشورت می‌کنند و با بلند کردن دست پاسخ می‌دهند.

پاسخ صحیح سؤال‌ها

سؤال ۱- آب لیوان‌ها مساوی نیست. آب لیوانی که در کنار تصویر پسر دوچرخه‌سوار قرار دارد، از همه بیشتر است. در تصاویری که پسرها نشسته یا دراز کشیده‌اند، آب لیوان‌ها مساوی است. علت تفاوت آن‌ها این است که دوچرخه‌سوار فعالیت زیادی دارد و عرق می‌کند؛ پس آب بدن او کم می‌شود و بنابراین، به آب بیشتری احتیاج دارد. آب بدن پسری که راه می‌رود، بیش از پسرنانی که نشسته یا دراز کشیده‌اند، کم می‌شود؛ چون او هم

بیشتر عرق می‌کند.

سؤال ۲- وقتی فعالیت می‌کنیم، بدن ما عرق می‌کند. هرچه بیشتر فعالیت کنیم، بدن ما به علت عرق کردن، آب بیشتری را از دست می‌دهد. ورزشکاران که فعالیت زیادی می‌کنند، بیشتر عرق می‌کنند و آب بدنشان زودتر کم می‌شود. پس، برای جبران آبی که از دست داده‌اند، باید بیشتر آب بخورند.
سؤال ۳- کسانی که وزن بیشتری دارند، زودتر خسته می‌شوند.

یادآوری: می‌توان با استفاده از مطالب درس، فعالیت خاصی را در محل ورزش مدرسه پیش‌بینی کرد و در حین فعالیت، به مرور به مطالب این قسمت که مربوط به نقش آب در بدن و وزن مناسب است، پرداخت.

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱- دویدن؛ چون بدن بیشتر گرم می‌شود و مقدار بیشتری عرق دفع می‌کند.
سؤال ۲- هنگام انجام دادن کارهای روزانه و فعالیت‌های ورزشی، راحت‌تر حرکت می‌کنیم.

درس ۱۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی
هدف کلی: کسب مهارت در پرتاب کردن یک دستی از

بالا

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

- ۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت
- ۲- آشنایی با کاربرد مهارت
- ۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت
- ۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت
- ۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

- ۱- کسب مهارت در قراردادن درست شیء پرتابی در دست برتر (دستی که دانش‌آموز بیشتر فعالیت‌های خود را با آن دست انجام می‌دهد)
- ۲- کسب مهارت در باز کردن پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها به شکلی مناسب
- ۳- کسب مهارت در قراردادن پای چپ جلوتر از پای راست (برای افراد راست دست)
- ۴- کسب مهارت در عقب‌تر قراردادن دست پرتابی از سطح لاله‌ی گوش
- ۵- کسب مهارت در قراردادن شانه‌ی چپ در جهت هدف

- ۶- کسب مهارت در تکیه دادن وزن بدن روی پای عقبی
- ۷- کسب مهارت در خم‌نگه داشتن آرنج در جلو و دور از بدن و موازی زمین قراردادن آن
- ۸- کسب مهارت در انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در هنگام پرتاب
- حیطه‌ی نگرشی**
- علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های پایه‌ی ورزشی و توسعه‌ی آن
- وسایل مورد نیاز: گچ، توپ، کیسه‌های شن و توپ تیس.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

- ۱- از دانش‌آموزان ارزش‌یابی تشخیصی (در سال اول مهارت پرتاب تدریس شده است) به عمل آورید.
- ۲- براساس میزان اطلاعات دریافتی از ارزش‌یابی تشخیصی، مهارت پرتاب کردن را تدریس کنید.
- ۳- دانش‌آموزان مقابل یک دیوار صف کشیده و با دست چپ توپ را به حالت پرتاب از بالا، به طرف دیوار پرتاب و پس از

برگشت آن را دریافت می‌کنند.

- ۴- تمرین شماره‌ی ۳ را با دست دیگر انجام می‌دهند.
- ۵- دو به دو روبروی هم می‌ایستند. یکی از دانش‌آموزان با دست راست پرتاب را انجام می‌دهد. دیگری با دست چپ این کار را انجام می‌دهد. سپس برعکس عمل می‌کنند.
- ۶- دو به دو روبروی هم می‌ایستند. پس از زدن توپ به زمین و دریافت آن، عمل پرتاب از بالا را انجام می‌دهند. همین کار را با دست دیگر انجام می‌دهند.
- ۷- دایره‌هایی را روی دیوار رسم کنید. دانش‌آموزان این دایره‌ها را با توپ هدف قرار می‌دهند. سپس پرتاب را با دست دیگر نیز انجام می‌دهند.
- ۸- مهارت پرتاب کردن را در قالب بازی‌های مختلف، به طور عملی اجرا کنید.
- ۹- دانش‌آموزان را در گروه‌های دو نفره دسته‌بندی کنید تا بتوانند به ارزیابی مهارت‌های یک‌دیگر بپردازند.
- ۱۰- فعالیت‌های ترکیبی با مهارت پرتاب کردن را طراحی کنید.

درس ۱۳

پاها

- ۲- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ).
- ۳- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار دارند).
- ۴- کسب مهارت در به‌کارگیری درست پاها در هنگام اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).
- ۵- کسب مهارت در به‌استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

جلسه: مهارتی

- عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی
- هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۱)
- اهداف جزئی
- حیطه‌ی دانشی**
- ۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت
- ۲- آشنایی با کاربرد مهارت
- ۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت
- ۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت
- ۵- داور کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران
- حیطه‌ی مهارتی**
- ۱- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

۶- کسب مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

و وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

دانستنی‌های معلم

دریافت کردن یکی از حرکت‌های مهارتی است. این حرکت همواره قبل از پرتاب کردن و در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیئی دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

روش اجرا

۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن
۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب، اجرا کنید.
- دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.
- توپ ارسالی را به وسیله‌ی دست و پا دریافت کنند.
- توپ را برای دوست خود ارسال و سپس دریافت کنند.
- توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده دریافت کنند.

- توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.
- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس، با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

- دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

- هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

- توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند بار دست‌زدن (کف‌زدن)، شیئی پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

۴- دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.

۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به طور مساوی طراحی کنید.

۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا درآورید.

۷- دریافت‌های پیشرفته - مثل سینه و ران - را نیز برای دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.

۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.

۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا درآورید.

درس ۱۴

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در خم و راست شدن

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در خم و راست شدن

۲- کسب مهارت در منقبض و منبسط کردن عضلات درگیر

در اجرای مهارت

۳- کسب مهارت در حفظ تعادل به هنگام اجرای مهارت

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شن.

دانستنی‌های معلم

مهارت خم و راست شدن یکی از حرکات غیرانتقالی است. خم شدن عبارت از انقباض دسته‌ای از عضلات و کشش دسته‌ی دیگری از آن‌ها و در واقع، کم شدن زاویه‌ی بین مفاصل است. راست شدن یا باز شدن، بازگشت از حالت خم شدن است و این دو حرکت متعاقب یک‌دیگر اجرا می‌شوند. این حرکت را به وسیله‌ی اغلب مفاصل بدن می‌توانیم انجام دهیم.

روش اجرا

۱- آموزش مهارت به همراه نمایش آن به دانش‌آموزان

۲- آموزش را از ساده به مشکل پیش ببرید.

۳- برای تفهیم بهتر مطالب، می‌توانید تمرین زیر را اجرا

کنید.

- در حالت ایستاده، بدون این که زانوان خم شوند، تنه را

به جلو خم کنید و سعی کنید نوک انگشتان دست با زمین تماس پیدا کنند؛ سپس به حالت اولیه برگردید.

- به جلو خم شوید؛ تمام بدن خود را به حالت کشیده

نگه دارید و سپس به حالت اولیه بازگردید.

- پاها را به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باز کنید و سعی

کنید با خم شدن به جلو، دست‌ها را روی پاها قرار دهید؛ سپس، به حالت اول بازگردید.

- حرکت قبل را تکرار کنید؛ با این تفاوت که این بار با دست‌ها، پاشنه‌های پاها را لمس کنید و سپس به حالت اولیه باز گردید.

- از میله‌ای آویزان شوید؛ سعی کنید پاها را بالا بیاورید و سپس به حالت اولیه بازگردید.

- در حالت نشسته و در حالی که پاها را روی زمین دراز کرده‌اید، سعی کنید روی ران‌ها خم شوید و با انگشتان دست، انگشتان پاها را لمس کنید؛ سپس به حالت اولیه باز گردید.

- در حالت ایستاده، پاها را به اندازه‌ی دو برابر عرض شانه‌ها باز کنید و به جلو خم شوید؛ سعی کنید تویی را از بین دو پا به صورت ضربدری عبور دهید.

- حالت تمرین قبل را به خود بگیرید و با استفاده از یک قطعه گچ، عدد 8 را روی زمین ترسیم کنید.

- به حالت ایستاده و در حالی که دست‌ها را به کمر زده‌اید، به سمت چپ و راست خم شوید.

- دو به دو، پشت به یک‌دیگر بایستید و در حالتی که حدود ۳۰ سانتی متر از یک‌دیگر فاصله دارید، سعی کنید توپ را با خم شدن و راست شدن با یک‌دیگر رد و بدل کنید.

۴- برای اجرا و نظارت و ارزیابی یک‌دیگر گروه‌های دو نفری تشکیل دهید.

۵- فعالیت‌ها و بازی‌هایی را به اجرا درآورید که مهارت خم شدن و راست شدن، رکن اصلی آن‌ها را تشکیل می‌دهد.

درس ۱۵

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن، به

زمین زدن و گرفتن)

هدف کلی: تقویت حرکات کنترلی (دست‌ورزی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با اندام‌ها

۲- آشنایی با پرتاب

۳- آشنایی با جهت‌ها (چپ، راست، بالا و پایین)

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در پرتاب با دو دست

۲- کسب مهارت در پرتاب توپ به بالا با دو دست

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب مهارت در هر دو دست

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن شیرین‌کاری با دست

وسایل مورد نیاز: توپ، کیسه‌ی شنی کوچک و چند

عدد گچ یا ماژیک.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- پرتاب‌کننده‌ها و کیسه‌های کوچک شنی:

دانش‌آموزان به شکل پراکنده می‌ایستند؛ نیمی همراه با پرتاب‌کننده‌ها و کیسه‌های کوچک شنی و نیمی با توپ‌های ورزشی.

آیا آن‌ها می‌توانند قبل از این که کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند، دست بزنند؟

آیا می‌توانید قبل از این که کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند، یک دور بچرخند؟

آیا می‌توانند دو کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند؟

آیا می‌توانند با هر دست یک کیسه‌ی کوچک شنی را بگیرند؟

۲- به زمین‌زدن توپ: از دانش‌آموزان بپرسید:

آیا می‌توانید توپ را سریع و با ارتفاع کوتاه به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید توپ را با هر دو دست به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید با دست چپ توپ را به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید با دست راست توپ را به زمین بزنید؟

آیا می‌توانید توپ را به زمین بزنید و قبل از این که آن را

بگیرید، دست بزنید؟

از دانش‌آموزان گروه توپ بخواهید هم بازی‌های خود را پیدا کرده و با آن‌ها زمین‌زدن توپ را تمرین کنند. توجه داشته باشید که توپ به کجا اصابت می‌کند؛ چون در این صورت می‌توانید حدس بزنید که توپ را در چه ناحیه‌ای دریافت خواهید کرد.

از دانش‌آموزان بخواهید وسایل خود را در عرض ۱۰ دقیقه

با یک‌دیگر مبادله کنند.

۳- پرتاب‌کردن و گرفتن (دریافت): از دانش‌آموزان

بخواهید دو به دو به شکل پراکنده بایستند. آن‌گاه به هر دو نفر یک توپ بدهید و از آن‌ها بخواهید آن را دو به دو از فاصله‌ی ۳ متری به سوی یک‌دیگر پرتاب کنند و بگیرند.

در ادامه، از آن‌ها بخواهید توپ را بدون این که حرکت کنند، پرتاب نمایند و زمانی که خسته شدند، دست از کار بکشند.

سپس، توپ را از فاصله‌ی ۳ متری و از بالای سر به سمت یک‌دیگر پرتاب کنند و آن را بگیرند. بعد از این تمرین، توپ را به زمین بزنند و آن را دریافت کنند.

۴- رقابت‌های حرکتی: از دانش‌آموزان بخواهید به شکل

پراکنده به فاصله‌ی ۲ متری در مقابل یک‌دیگر بایستند و به هر کدام یک توپ بدهید.

دانش‌آموز توپ را مستقیم از ارتفاع کمر در جلوی بدن رها می‌کند؛ زمانی که توپ از زمین بلند می‌شود، آن را با ضربه‌ی ساعد هر دو دست به سمت آسمان می‌زند.

از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های زیر را چندبار با توپ اجرا و تکرار کنند.

توپ را رها کنند، به زمین بزنند و هم بازی‌دیگر توپ را دریافت کند.

توپ را رها کنند، به زمین بزنند و به آن ضربه بزنند و هم بازی‌دیگر توپ را دریافت کند.

فعالیت‌های زیر را چند بار با توپ تنیس اجرا و تکرار کنند.

توپ را رها کنند، به زمین بزنند و هم بازی‌دیگر آن را دریافت کند.

درس ۱۶

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی در تشخیص اجزای حرکت

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه - دریافت کردن

هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۲)

اهداف جزئی

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

پاها

– کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ).

– کسب مهارت در به کارگیری درست دست‌ها برای

دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار دارند).

– کسب مهارت در به کارگیری درست پاها در هنگام اجرای

مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).

– کسب مهارت در به استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک

شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

– کسب مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین

دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

دانستنی‌های معلّم

دریافت کردن یکی از حرکت‌های مهارتی است و همواره

قبل از پرتاب کردن و نیز در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیء دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

روش اجرا

۱- تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن

۲- تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب اجرا کنید.

– دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.

– توپ ارسالی را به وسیله دست و پا دریافت کنند.

– توپ را برای دوست خود ارسال و سپس آن را دریافت

کنند.

– توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده

دریافت کنند.

– توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.

– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

– دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت

پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

– هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به

سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند

بار دست‌زدن (کف زدن)، شیء پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳- اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب

و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

۴- دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر

را مشاهده و ارزیابی کنند.

۵- به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را

برای استفاده‌ی همگان به طور مساوی طراحی کنید.

۶- مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به

اجرا درآوردید.

۷- دریافت‌های پیشرفته – مثل سینه و ران – را نیز برای

دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.

۸- دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان

نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش

بگویید.

۹- فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی

دست و پا را به اجرا درآوردید.

درس ۱۷

است. آگاهی کودک از سمت چپ و راست و توانایی او در اجرای طرح‌های حرکتی در ابعاد فضایی اطراف را جهت‌یابی می‌نامند. کودکانی که به خوبی قادر به ادراک و تشخیص جهت نیستند، نوعاً در زمینه‌ی برتری جانبی ضعیف‌اند (راست دست یا راست پا).

روش اجرا

- ۱- آموزش جهت‌های مختلف به دانش‌آموزان
- ۲- طراحی آموزش از ساده به مشکل
- ۳- ارزیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان
- ۴- طراحی و اجرا کردن فعالیت‌هایی که جهت‌یابی رکن اصلی آن‌هاست.
- ۵- ترکیب حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن، پریدن و ... با جهت‌یابی
- ۶- حرکت به جهت‌های مختلف به همراه توپ
- ۷- پرتاب کردن توپ یا هر شیء دیگر به جهت‌های مختلف با علامت یا سوت مربی
- ۸- اجرای بازی‌های نشاط‌آور.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه - مفاهیم و حرکت

هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

فعالیت (جهت‌یابی ۱)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با مفاهیم مختلف (جهت‌یابی) بالا و پایین، چپ

و راست، جلو و عقب

۲- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش مفاهیم

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در اجرای حرکات مختلف

۲- کسب مهارت در جهت‌یابی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه

۲- علاقه‌مندی به فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها

و وسایل مورد نیاز: گچ، سوت و توپ.

دانستنی‌های معلم

ادراک جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی

درس ۱۸

انعطاف‌پذیرکردن عضلات مختلف بدن

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی برای انجام دادن برخی تمرین‌های کششی

بر روی عضلات مختلف

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های کششی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری

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

دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس پنجم مراجعه شود.

روش اجرا

حرکت اول - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در حالت ایستاده مقابل معلم می‌ایستند؛ پاها را جفت می‌کنند و بدون این که زانوهایشان خم شود، از ناحیه‌ی کمر خم می‌شوند و مچ پاها را می‌گیرند.

۲- سعی می‌کنند بدون خم کردن زانوها سر و سینه را هرچه بیشتر به زانوها نزدیک کنند.

۳- به حالت طبیعی (ایستاده) برمی‌گردند؛ کمی به عضلات استراحت می‌دهند و سپس، حرکت را تکرار می‌کنند.

۴- این کشش در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

حرکت دوم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده مقابل معلم قرار می‌گیرند.

۲- پای راست را بلند کرده از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و از قسمت جلو بالا می‌آورند.

۳- دو دست را در جلوی زانو قلاب می‌کنند و پا را به داخل شکم و سینه می‌کشند.

۴- در این حالت، سعی شود تعادل بر روی یک پا حفظ گردد. تنه صاف، سر بالا و انگشتان پا متمایل به زمین باشند.

۵- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام شود.

۶- این حرکت می‌تواند برای دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.

حرکت سوم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان وضعیت قبلی را حفظ می‌کنند.

۲- پای راست را از زمین بلند می‌کنند؛ زانو را خم کرده و از پشت بدن به ران و باسن نزدیک می‌کنند.

۳- با دست راست مچ پای راست را می‌گیرند و پا را به سمت عقب متمایل می‌کنند تا در عضلات چهار سر ران، حالت کشش ایجاد شود.

۴- این کشش بر روی پای دیگر نیز به همین ترتیب انجام می‌شود.

۵- این حرکت می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب بر روی هر پا انجام شود.

۶- در مرحله‌ی دوم حرکت، می‌توان با حفظ تعادل به جلو خم شد؛ در حالی که یک دست، مچ پای موافق را گرفته است و به سمت عقب می‌کشد، دست مخالف برای حفظ تعادل در جلوی بدن به صورت کشیده قرار گیرد (شبیه حرکت فرشته، یک پا را خم می‌کنیم و با دست موافق آن را می‌گیریم).

حرکت چهارم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن است پاها را باز می‌گذارند.

۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت راست چرخش کرده و بدن را خم می‌کنند.

۳- بدون این که زانوها خم شوند، سر و سینه را هرچه بیشتر به ران و زانوی راست نزدیک می‌کنند.

۴- در همین وضعیت مچ پای راست را با دست‌ها می‌گیرند (دست موافق از زیر و دست مخالف از رو).

۵- به حالت طبیعی (ایستاده با پاهای باز) برمی‌گردند؛ آن‌گاه به سمت چپ چرخش می‌کنند و این کشش را به همان ترتیب بر روی پای چپ انجام می‌دهند.

۶- این کشش می‌تواند در دو مرحله با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به تناوب روی هر یک از پاها انجام شود.

حرکت پنجم - کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش‌آموزان در وضعیت ایستاده تا جایی که ممکن است پاها را باز می‌گذارند.

۲- از ناحیه‌ی کمر به سمت جلو خم می‌شوند؛ دست‌ها را از دو طرف به مچ هر یک از پاها نزدیک می‌کنند و آن را می‌گیرند.

۳- سر و سینه را در وسط بدن به زمین نزدیک می‌کنند؛ بدون این که زانوها خم شوند.

۴- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

حرکت ششم – کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیشتر از عرض شانه باز می گذارند.

۲- بالاتنه و پایین تنه را به سمت راست چرخش می دهند؛ طوری که پاها در یک خط قرار گیرند. در این حالت، زانوی پای راست خم می شود و پاشنه ی پای چپ نیز از زمین جداست.

۳- با فشار دو دست روی زانوی پای راست و در حالتی که پای چپ به سمت عقب کشیده شده و پاشنه ی آن از زمین جداست، سعی می شود بدون خم شدن زانوی پای چپ، حالت کشش در عضلات پای چپ ایجاد گردد.

۴- به سمت چپ چرخش می کنند و حرکت کششی در جهت دیگر انجام شود.

۵- کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می شود.

۶- این حرکت را می توان برای بار سوم، زمانی که عضلات آمادگی پیدا کردند، به صورت پویا نیز انجام داد و از دست ها به عنوان حمایت کننده در کنار پاها استفاده کرد.

حرکت هفتم – کشش عضلات پایین تنه

۱- دانش آموزان در وضعیت ایستاده پاها را بیش از عرض

شانه باز می گذارند.

۲- به تدریج با خم کردن زانوی پای راست، بالاتنه را به سمت راست می برند و وزن را روی پای راست منتقل می کنند. در این حالت، پای چپ به صورت کشیده در کنار بدن قرار می گیرد و پاشنه ی آن با زمین تماس دارد.

۳- در این حالت، دست ها به عنوان حمایت کننده روی زانوها قرار می گیرند.

۴- به حالت ایستاده ی قبلی برمی گردند و وزن بالاتنه را روی پای چپ منتقل می کنند.

۵- این کشش در دو مرحله به ترتیب با شدت متوسط و بالا برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر طرف انجام می شود.

۶- این حرکت کششی را می توان در مرحله ی سوم، با تغییر متناوب زوایای زانوها و حرکت بالاتنه و پایین تنه به طور متناوب به صورت پویا نیز انجام داد. در این حالت، دست ها نیز به شکل آزاد در جلوی بدن قرار می گیرند.

۷- این کشش های پویا را با مرحله بندی و شماره گذاری می توان چندین بار تکرار کرد تا عضلات پایین تنه به خوبی گرم و منعطف شوند.

درس ۱۹

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

- آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، خط،

مستطیل و ...)

حیطه ی مهارتی

- مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت

حیطه ی نگرشی

- علاقه مندی به کسب و توسعه ی مهارت های پایه

و سایر مورد نیاز: گچ.

دانستنی های معلم

یکی از کاربردهای مفید فعالیت های جسمانی، تلفیق آن ها با مواد درسی مختلف است؛ چون یادگیری از طریق حرکت، بهتر و با سرعت بیشتر اتفاق می افتد.

روش اجرا

۱- ارزش یابی از میزان شناخت مفاهیم و اشکال هندسی

دانش آموزان

۲- معرفی اشکال مختلف به آن‌ها

۳- از دانش‌آموزان بخواهید در ذهن خود اشکال هندسی

گونگونی را که آموخته‌اند، مجسم کنند و سپس با حرکت‌های مختلف آن‌ها را نمایش دهند.

۴- اشکالی را نام ببرید و از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها

را روی زمین با حرکت ترسیم کنند.

۵- دانش‌آموزان دوه‌دو در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند؛

یک نفر از آن‌ها اسامی اشکال مختلفی را به زبان می‌آورد و

دیگری با حرکت آن شکل را ترسیم می‌کند.

۶- از دانش‌آموزان بخواهید با دیدن، پریدن، راه رفتن،

لی‌لی کردن و ... اشکال هندسی را در ابعاد بزرگ و کوچک ترسیم کنند.

۷- بازی‌هایی را اجرا کنید که طی آن‌ها دانش‌آموزان

اشکال هندسی را بسازند.

۸- از آن‌ها بخواهید به صورت گروهی، اشکال مختلف

را ترسیم کنند.

درس ۲۰

دانشت‌های معلم

روش اجرا

با استفاده از لوحه‌ی آموزشی :

۱- معلم از دانش‌آموزان هر گروه می‌خواهد نام ورزش‌هایی

را که به صورت انفرادی انجام می‌شوند، با مشورت اعضای گروه

در یک مدت زمان معین بنویسند. گروهی که در این مدت نام تعداد

بیشتری را نوشته باشد، برنده است. سپس به گروه برنده اجازه

داده می‌شود تا در زمینه‌ای که برنده شده‌اند، چند حرکت از یک

رشته انفرادی را که دوست دارند نشان دهند. همین سؤال با

استفاده از تصاویر لوحه‌ی آموزشی برای ورزش‌های گروهی طرح

می‌شود.

۲- نمایش حرکت را می‌توان در مورد ورزش‌هایی که

به صورت گروهی انجام می‌شوند نیز تکرار کرد.

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: رشته‌های ورزشی

هدف کلی: آشنایی با رشته‌های ورزشی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با رشته‌های انفرادی

۲- آشنایی با رشته‌های گروهی

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در شناخت رشته‌های انفرادی

۲- کسب مهارت در شناخت رشته‌های گروهی

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، چوب، چند قطعه طناب کوتاه و

بلند، لوحه‌ی آموزشی ه- آشنایی با رشته‌های ورزشی.

درس ۲۰

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با ویژگی‌های لباس ورزشی

۲- آشنایی با خطرهای احتمالی موجود در اماکن ورزشی

۳- آشنایی با خطرهای احتمالی در هنگام بازی و ورزش

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: موارد ایمنی در ورزش

هدف کلی: بیان برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

برای فرد و هم بازی او

۴- آشنایی با وسایل خطرناک همراه ورزشکار در هنگام

بازی و ورزش

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت تفکر

۲- کسب مهارت در برقراری ارتباط

۳- کسب مهارت حدس زدن

۴- کسب مهارت بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به رعایت اصول ایمنی در هنگام بازی و

ورزش

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی - موارد ایمنی در

ورزش، کاغذ، قلم و گچ.

دانستنی‌های معلّم

در تدریس مطالب این قسمت با استفاده از روش مشارکت

دانش‌آموزان در آموزش، تلاش می‌کنیم که آن‌ها علت استفاده از

لباس خاص ورزش و پوشاک مناسب برای فعالیت‌های ورزشی

را دریابند. مسلماً برخی از دانش‌آموزان به دلایل اقتصادی قادر

به تهیه‌ی پوشاک ورزشی نیستند؛ بنابراین ضمن شناسایی چنین

دانش‌آموزانی، در صورتی که راه حل مناسبی برای رفع این

نارسایی وجود ندارد، نباید اجباری جهت تهیه‌ی لباس خاص

برای دانش‌آموزان به وجود آورد.

لازم به ذکر است که برای رعایت نظم و پاسخ‌گویی مناسب،

بهتر است کلاس به چند گروه تقسیم شود.

وظیفه‌ی معلّم: طرح سؤال‌های زیر با تعیین وقت و دادن

امتیاز به گروه‌هایی که پاسخ صحیح می‌دهند.

سؤال ۱: چند نوع کار را نام ببرید که افراد به هنگام

انجام دادن آن‌ها از لباس مخصوص استفاده می‌کنند.

سؤال ۲: لباس مناسب چه نوع لباسی است؟

سؤال ۳: آیا کفش‌هایی که بچه‌ها در تصاویر بخش شماره‌ی

۱۰ لوحه پوشیده‌اند، مناسب‌اند؟ چرا؟

سؤال ۴: کدام تصویر کفش مناسب را نشان می‌دهد؟

چرا؟

سؤال ۵: فکر می‌کنید در قسمت دوم بخش شماره‌ی ۱۰

(بالای صفحه) به چه موضوع مهمی اشاره شده است؟ چرا؟

سؤال ۶: در شکل پایین همان قسمت (شماره‌ی ۱۰)

بچه‌ها لباس ورزشی پوشیده‌اند. فکر می‌کنید کدام لباس مناسب

است؟ چرا؟

سؤال ۷: به تصاویر شماره‌ی ۱۱ به دقت نگاه کنید؛

محل‌های خطرناک برای ورزش کدام‌اند؟ به سؤال پایین صفحه‌ی

۲۷ هم پاسخ دهید.

سؤال ۸: به شکل‌های شماره‌ی ۱۲ لوحه نگاه کنید، در

بازی‌های دسته‌جمعی چه خطرهایی شما و هم‌بازیان را تهدید

می‌کند؟ برای این که دچار آسیب نشوید، چه کاری باید انجام

دهید؟ در کلاس در این باره با بچه‌های دیگر گفت‌وگو کرده و

خطرهای دیگر را شناسایی کنید.

سؤال ۹: آیا در بازی‌های ورزشی، ورزشکار نباید وسیله‌ی

خاصی را همراه داشته باشد؟ تعدادی از این وسایل را در صفحه‌ی

۲۹ کتاب مشاهده می‌کنید آن‌ها را نام ببرید. آیا ابزار دیگری را

می‌شناسید؟ نام ببرید.

پاسخ‌ها

سؤال ۱: پزشکی، کار در آزمایشگاه، ارتشی و ...

سؤال ۲: لباسی که اندازه‌ی بدن ما باشد و هنگام کار کردن

راحت باشیم.

سؤال ۳: خیر؛ چون یکی تنگ، دیگری گشاد و سومی

پاشنه بلند است. وقتی کفش گشاد یا تنگ باشد، ورزشکار ناراحت

است و نمی‌تواند ورزش کند. اگر کفش پاشنه بلند باشد، امکان

زمین خوردن و ورزشکار زیاد است.

سؤال ۴: تصویر پایین صفحه؛ چون کاملاً اندازه‌ی پا

تهیه شده است.

سؤال ۵: بستن بند کفش در هنگام فعالیت ورزشی مهم

است. اگر بند کفش باز باشد، ممکن است زیر پای هم‌بازی بماند

یا به محلی گیر کند و خطرآفرین باشد.

سؤال ۶: لباس دانش‌آموز نفر وسط اندازه است و مناسب

می‌باشد. لباس فرد سمت راست صفحه تنگ و فرد سمت چپ

گشاد است و هر دو دانش‌آموز هنگام ورزش کردن راحت نیستند.

علت چیست؟

سؤال ۹

الف - گوشواره، دست‌بند، ساعت، گردن‌بند، انگو، انگشتر.
ب - مداد، اشیاء نوک‌تیز و ...

پاسخ خودآزمایی

سؤال ۱: هر کاری لباس مخصوص خود را دارد. کفش معمولی برای حرکات معمولی و آرام مثل راه‌رفتن ساخته می‌شود و هنگام انجام دادن حرکات سریع - مثل ورزش کردن - ممکن است سُر بخورد و باعث آسیب‌دیدگی ورزشکار شود. جنس کفش ورزشی نرم و سبک است؛ بنابراین، هنگام ورزش کردن ورزشکار را یاری می‌دهد تا سریع‌تر حرکت کند. در هنگام ورزش پا بیشتر عرق می‌کند. پوشیدن کفش ورزشی و تعویض آن پس از ورزش و شست‌وشوی پا باعث حفظ نظافت و بهداشت و جلوگیری از بیماری می‌شود.

سؤال ۲: پوشیدن لباس گشاد، بازی کردن در زمین‌هایی که شن و سنگ‌ریزه دارند و به دست کردن ساعت هنگام ورزش.

توضیح: لباس گشاد به دست و پای فرد گیر می‌کند و لباس تنگ امکان حرکت دادن راحت دست و پا را از او می‌گیرد. جنس لباس بهتر است نخی باشد؛ چون وقتی عرق می‌کنیم جذب لباس شده و تبخیر می‌شود و در بین لباس و روی بدن ما نمی‌ماند.

سؤال ۷

الف - محل عبور اتومبیل‌ها یعنی خیابان، محل‌هایی که در آن‌ها سنگ‌ریزه و شن وجود دارد و جلوی پنجره‌هایی که شیشه دارند.

ب - کنار گودال‌ها و محل‌هایی که در آن‌جا چاه وجود دارد. در محل‌هایی که از سطح زمین بلندترند و امکان سقوط وجود دارد و ...

سؤال ۸

- هل دادن هم‌بازی، خوردن توپ به سر یا صورت، بازبودن بند کفش، پشت پا زدن و ...

مراقب هم‌بازی خود باشیم و کاری نکنیم که او آسیب ببیند. قبل از ورزش کردن، بند کفش خود را محکم کنیم.

درس ۲۱

۲- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر بالاتر است (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ).

۳- کسب مهارت در به‌کارگیری درست دست‌ها برای دریافت تویی که از سطح کمر پایین‌تر است (دست‌ها به طرف پایین قرار می‌گیرند).

۴- کسب مهارت در به‌کارگیری درست پاها در هنگام اجرای مهارت (پاها باز رو به مسیر و با کمی فاصله جلو و عقب قرار می‌گیرند).

۵- کسب مهارت در به‌استقبال توپ رفتن (فرد با نزدیک شدن توپ، یک پا را در مسیر آن به سمت جلو می‌آورد).

۶- مهارت در کشیدن توپ به طرف بدن در حین دریافت (با هدف خنثا کردن نیروی عکس‌العمل).

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: کسب مهارت در دریافت کردن (۳)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با نحوه‌ی اجرای مهارت

۲- آشنایی با کاربرد مهارت

۳- کسب توانایی تشخیص اجزای حرکت

۴- خلق کردن روش‌های مختلف نمایش حرکت

۵- داوروری کردن درباره‌ی نحوه‌ی اجرای خود و دیگران

حیطه‌ی مهارتی

۱- کسب مهارت در دریافت کردن به وسیله‌ی دست‌ها و

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های پایه‌ی

ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و کیسه‌های شنی.

دانستنی‌های معلّم

دریافت کردن یکی از حرکت‌های مهارتی است. این حرکت همواره قبل از پرتاب کردن و نیز در واکنش به آن انجام می‌پذیرد. طی این حرکت، توپ یا هر شیئی دیگر به وسیله‌ی اعضای بدن (بیشتر دست‌ها و پاها) متوقف می‌شود و در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

روش اجرا

۱– تدریس مهارت به دانش‌آموزان و نشان دادن آن
۲– تمرین‌های زیر را برای تفهیم بهتر مطالب اجرا کنید.
– دانش‌آموزان حالت دریافت را بدون توپ تمرین کنند.
– توپ ارسالی را به وسیله‌ی دست و پا دریافت کنند.
– توپ را برای دوست خود ارسال و سپس آن را دریافت کنند.

– توپ یا کیسه‌های شنی را در حال حرکت و ایستاده دریافت کنند.

– توپ را به بالا پرتاب کرده و سپس دریافت کنند.
– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کرده و سپس با

حرکت جهش آن را دریافت کنند.

– دو به دو مقابل یک‌دیگر قرار گیرند و یکی دریافت پایین‌تر از کمر و دیگری دریافت بالاتر از کمر را اجرا کنند.

– هر فرد پشت به دوست خود بایستد و با علامت او به سرعت به دور خود بچرخد و توپ پرتابی وی را دریافت کند.

– توپ یا کیسه‌ی شنی را به بالا پرتاب کنند و بعد از چند بار دست‌زدن (کف‌زدن)، شیئی پرتاب شده را از هوا بگیرند.

۳– اجرای فعالیت‌ها و بازی‌هایی که در آن‌ها مهارت پرتاب و دریافت پیوسته تکرار می‌شود.

۴– دانش‌آموزان دو به دو نحوه‌ی اجرای مهارت یک‌دیگر را مشاهده و ارزیابی کنند.

۵– به تفاوت‌های فردی توجه کرده و سطح آموزش را برای استفاده‌ی همگان به‌طور مساوی طراحی کنید.

۶– مهارت دریافت را با دیگر مهارت‌ها ترکیب کنید و به اجرا در آورید.

۷– دریافت‌های پیشرفته – مثل سینه و ران – را نیز برای دانش‌آموزان نمایش دهید و کاربرد آن‌ها را بگویید.

۸– دریافت‌هایی را که با پا انجام می‌شوند، به دانش‌آموزان نشان دهید (کف پا، بغل پا، روی پا) و کاربرد آن‌ها را در ورزش بگویید.

۹– فعالیت‌های رقابتی گروهی، دریافت و عمل به وسیله‌ی دست و پا را به اجرا در آورید.

درس ۲۲

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه – ترکیب حرکات دویدن –

پريدن با مهارت‌های دست

هدف کلی: کسب مهارت در برخی از حرکات انتقالی،

غير انتقالی و دست‌ورزی

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱– آشنایی با چرخیدن و چرخاندن

۲– آشنایی با جهت‌ها

حیطه‌ی مهارتی

۱– انجام دادن حرکات به شکل تقلیدی

۲– انجام دادن حرکات چرخشی

حیطه‌ی نگرشی

– علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های بدنی

وسایل مورد نیاز: گچ، توپ و مخروط پلاستیکی.