

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- ترکیب مهارت‌های دست همراه با دویدن و پریدن

وسایل مورد نیاز: ۴ عدد توپ.

هر دانش‌آموز را با یک نفر هم‌بازی همراه و به صورت گروه‌های ۴ نفری مستقر کنید. هم‌بازی‌های هر گروه با فاصله‌ی ۵ متر در مقابل هم می‌ایستند. هر گروه صاحب یک توپ است. دانش‌آموز صاحب توپ می‌دود و دریل می‌زند و در انتهای خط می‌ایستد و توپ را کنترل می‌کند. هم‌بازی این دانش‌آموز به سمت انتهای خط می‌دود؛ به محض رسیدن او به انتهای خط، دانش‌آموزی که صاحب توپ است با دو دست توپ را به سمت هم‌بازی خود می‌اندازد. هم‌بازی بعد از دریافت توپ آن را به سمت افرادی که در صف پرتاب‌کننده‌ها ایستاده‌اند، برمی‌گرداند. این دو دانش‌آموز جای خود را عوض می‌کنند و دوباره به صف برمی‌گردند. تمرین ادامه پیدا می‌کند. از دانش‌آموزان بخواهید که عمل پاس‌دادن را چند بار تکرار کنند، در این حال، دانش‌آموز پرتاب‌کننده‌ی توپ باید آن را با ارتفاع زیاد پرتاب کند تا هم‌بازی او با پریدن، توپ را دریافت کند.

از دانش‌آموزان بخواهید تمرین پاس‌دادن را تکرار کنند. سپس دانش‌آموزی که توپ را پاس می‌دهد، آن را طوری بغلتاند که هم‌بازی او بتواند آن را با ضربه‌ی پا بزند. دانش‌آموزی که توپ را پاس می‌دهد، باید آن را تعقیب کند و بگیرد و به نفر بعدی صف خود پاس دهد. هر کدام از این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنید. به جای بازی‌های ذکر شده در بخش قبل، از این بازی‌ها هم می‌توان استفاده کرد.

۲- پرتاب و دریافت (۱)

وسایل مورد نیاز: توپ و گچ.

دانش‌آموزان را در چهار دایره (در هر دایره ۶ تا ۸ نفر) استقرار دهید. از آن‌ها بخواهید، به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر روی دایره و در جهت خلاف حرکت عقربه‌های ساعت در مقابل هم بایستند. به یک نفر از دانش‌آموزان در هر دایره یک توپ بدهید. این دانش‌آموز می‌چرخد و در مقابل دانش‌آموز پشت سر

خود می‌ایستد.

از دانش‌آموزان بخواهید:

توپ را به سمت نفر دوم پرتاب کنند.

توپ را دریافت کنند، بچرخند و در مقابل نفر پهلویی خود در خط قرار بگیرند. آن‌گاه توپ را به سمت یک‌دیگر پرتاب کنند و تمرین را به دور دایره ادامه دهند. تمرین را با دانش‌آموزانی که می‌چرخند تا در مقابل عقربه‌ی ساعت قرار گیرند، تکرار کنید.

۳- پرتاب‌ها و دریافت‌ها (۲)

وسایل مورد نیاز: توپ و مخروط پلاستیکی.

هر دانش‌آموز را با یک هم‌بازی همراه کنید. دو زوج از آن‌ها را همراه با یک توپ در مقابل یک مخروط پلاستیکی قرار دهید. با دریافت علامت، اولین زوج از دانش‌آموزان توپ را از روی مخروط پلاستیکی به سمت یک‌دیگر پرتاب می‌کنند. بعد از هر پرتاب موفقیت‌آمیز، هر یک از دانش‌آموزان یک قدم به سمت عقب حرکت می‌کند. اگر توپ از دست یکی از دو نفر بیفتد، زوج دیگری از دانش‌آموزان بازی را به‌عهده می‌گیرند. با هر باخت، زوج دیگر توپ را تصاحب می‌کنند.

۴- پرتاب کردن توپ به هوا

وسایل مورد نیاز: دو عدد توپ.

دانش‌آموزان کلاس به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و در پشت خط شروع به شکل ستونی می‌ایستند. در فاصله‌ی چهارمتری هر خط شروع، دایره‌ای به قطر تقریبی دو متر روی زمین کشیده می‌شود و یک نفر از هر گروه با تویی درون دایره مقابل گروه خود قرار می‌گیرد. با فرمان مربی، کسانی که داخل دایره قرار گرفته‌اند، با پرتاب کردن توپ از دایره خارج می‌شوند و به طرف آخر ستون می‌دوند. در همین حال، نفر اول هر ستون باید به سرعت بدود و قبل از این که توپ به زمین بخورد، آن را بگیرد. بعد از گرفتن توپ، او نیز باید بلافاصله مانند نفر اول عمل کند. بازی تا آخرین نفر هر گروه ادامه می‌یابد و گروهی که بازی را زودتر به پایان می‌رساند، برنده محسوب می‌شود.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- چهار مانع یا صندلی را به فاصله‌ی ۳ متر از هم در یک خط قرار دهید؛ طوری که مانع اول نیز از خط شروع ۶ متر فاصله داشته باشد. دانش‌آموزان به صف در پشت خط شروع قرار می‌گیرند. هر دانش‌آموز به نوبت به شکل ماریچ (به حالت 8) از بین موانع عبور می‌کند و سرانجام، مانع آخری را دور می‌زند و برمی‌گردد؛ از خط شروع می‌گذرد و سپس به پشت صف می‌رود. هر یک از دانش‌آموزان بعدی نیز تا ۳ نوبت این فعالیت را انجام می‌دهد.

۲- برای تقویت حس رقابت و همکاری گروهی، دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و با اضافه کردن موانع در دو محل با رعایت فاصله از دانش‌آموزان بخواهید با علامت شروع فعالیت را آغاز کنند. گروهی که زودتر موانع را طی کند و فعالیت را به پایان رساند، به عنوان برنده معرفی می‌شود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

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

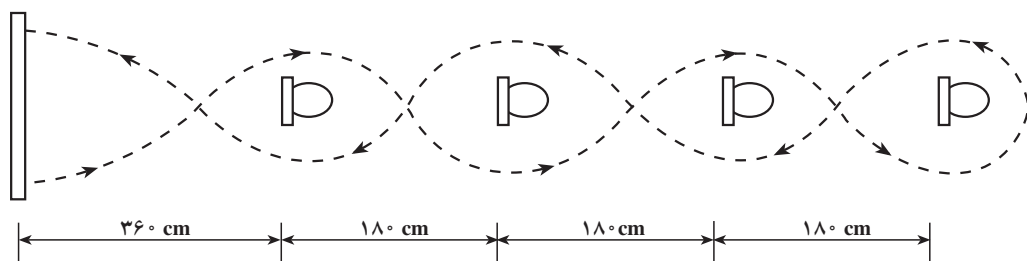
حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به حفظ و توسعه‌ی چابکی و چالاکی

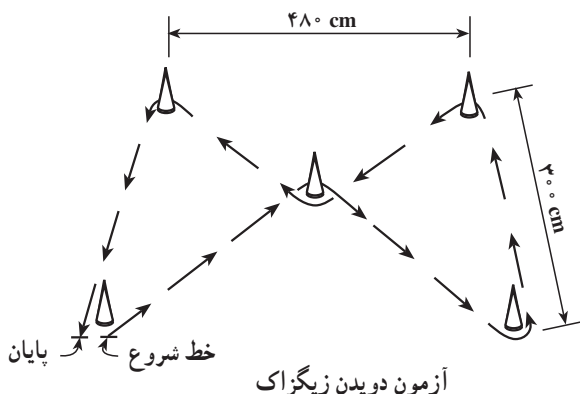
بدن

۲- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های ویژه‌ی چابکی

و وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن و چهار مانع.



آزمون دویدن ماریچ



آزمون دویدن زیگزاک

۳- فعالیت‌های گفته شده را با کم کردن فواصل بین موانع

و اضافه کردن تعداد موانع انجام دهید.

۴- چهار مانع را در چهار گوش مربعی به ضلع ۴ متر و

یک مانع را نیز در وسط آن قرار دهید. سپس از دانش‌آموزان

بخواهید که به نوبت فعالیت را آغاز کنند و مطابق با شکل مسیر از

موانع بگذرند.

۵- این فعالیت نیز می‌تواند به شکل گروهی و رقابتی و با

ثبت زمان انجام شود.

درس ۲۴

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 کردن حرکات مختلف مثل دویدن، راه رفتن، پریدن و غیره با جهت‌یابی
- ۶- حرکت کردن 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: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

(جهت‌یابی ۲)

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

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

چپ و راست، جلو و عقب

۲- خلق کردن روش‌های گوناگون 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 بازی

وسایل مورد نیاز: گچ، سوت و توپ.

دانستنی‌های معلم

ادراک جهت، جزئی از مهارت‌های ادراکی - حرکتی

درس ۲۵

حیطه‌ی مهارتی

- ۱- کسب توانایی تشخیص فعالیت‌های استقامتی
- ۲- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرین‌های استقامتی
- ۳- کسب مهارت در چگونگی تقسیم کار - انرژی و ریتم دویدن و تنفس در فعالیت‌های هوازی

حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های استقامتی

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

۲- داشتن انگیزه برای بهبود و توسعه‌ی وضعیت قلبی -

تنفسی

وسایل مورد نیاز: زمین مناسب برای دویدن.

دانستنی‌های معلم

به موارد مطرح شده در درس چهارم مراجعه شود.

دانش‌آموزان در وضعیت استقرار ستونی با توجه به تعداد آن‌ها در یک، دو یا چند صف قرار می‌گیرند و سرگروه‌ها در جلوی آنان می‌ایستند.

۱- دانش‌آموزان به مدت ۱۰ دقیقه به‌طور نرم و ملایم با رعایت نکاتی که در درس چهارم ذکر شده است، می‌دوند.

۲- آنان با چند دم و بازدم عمیق ضربان قلب و تعداد تنفس را کاهش می‌دهند.

۳- در مرکز زمین، دایره‌ای تشکیل داده و عمل طناب زدن را بدون طناب انجام می‌دهند. (۳ دقیقه)

۴- در حین عمل طناب زدن، با جهش‌های کوتاه به صورت جفت به مرکز دایره نزدیک می‌شوند و سپس به جای اول برگردند.

۵- حرکت پروانه از پهلو (۳ دقیقه)

۶- حرکت پروانه از جلو (۳ دقیقه)

- در این مرحله، دانش‌آموزان با توجه به تعدادشان گروه‌بندی

می‌شوند و به نوبت به کنار پله یا نیمکتی به ارتفاع حدود ۲۵ سانتی‌متر می‌آیند. آن‌گاه با دریافت علامت شروع برای مدت یک دقیقه از پله بالا و پایین می‌روند؛ بدین ترتیب که ابتدا پای راست روی پله قرار گرفته و پای چپ کنار آن قرار می‌گیرد. سپس پای راست پایین می‌آید و پای چپ هم در کنار آن قرار می‌گیرد. البته این تمرین را می‌توان با پای چپ هم شروع کرد.

- ریتم بالا و پایین رفتن با شدت کار ۳۰ بار در دقیقه تنظیم شود.

- پس از پایان فعالیت، دانش‌آموزان استراحت می‌کنند. در این زمان، آن‌ها را از افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس آگاه سازید و بازخورد لازم را دریافت کنید.

در این مرحله، دانش‌آموزان را با توجه به تعداد به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید که به نوبت مسافت‌های کوتاه (حداکثر ۱۰۰ متر) را با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد توان خود بدون و سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنند. گروه‌ها به تناوب، این فعالیت را با توجه به آمادگی دانش‌آموزان برای چند نوبت تکرار خواهند کرد.

درس ۲۶

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن مهارت‌های پایه در بازی‌های

ورزشی

وسایل مورد نیاز: در مورد هر بازی ذکر شده است.

دانستنی‌های معلم

روش اجرا

۱- ترکیبی از دویدن و پریدن: دانش‌آموزان را

به صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها بخواهید:

بدوند و تا آن‌جا که ممکن است بپرند و در حین پریدن از

دست‌های خود استفاده کنند. لازم است این عمل چند بار تکرار

جلسه: مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه (دویدن و پریدن) - لی لی کردن

و با جهش رفتن و ...)

هدف کلی: کسب مهارت در ترکیب و انجام دادن

مهارت‌های پایه

اهداف جزئی

حیطه‌ی دانشی

۱- آشنایی با بازی‌های ورزشی

۲- آشنایی با مهارت‌های ورزشی

حیطه‌ی مهارتی

- انجام دادن ترکیبی از مهارت‌های پایه در بازی‌ها

شود. آن گاه ۱۰ گام بدون و با استفاده از ۳ پرش، تا جایی که می‌توانند بپرند.

۶ گام بدون و ۴ بار بپرند.

۸ گام بدون و ۲ بار بپرند.

۲- دویدن و پریدن همراه با حرکات کششی

وسایل مورد نیاز: ۴ یا ۵ عدد حلقه.

خود شما ترکیباتی از دویدن و پریدن را اضافه کنید یا از دانش‌آموزان بخواهید ترکیباتی را اضافه کنند؛ بدون و تا آن جا که ممکن است به سمت بالا بپرند.

بدوند، به سمت بالا بپرند و بدن را صاف نگه دارند.

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید و برای هر گروه یک عدد حلقه در نظر بگیرید. حلقه‌ها را در حدود یک متر از یک‌دیگر فاصله دهید.

دانش‌آموزان به نوبت می‌دوند و پرش طول انجام می‌دهند (مسافتی دورتر از یک حلقه) و داخل حلقه فرود می‌آیند. از آن‌ها بخواهید که این عمل را چند بار تکرار کنند.

دو حلقه‌ی دیگر را با فاصله‌ی ۶۰ سانتی‌متر از یک‌دیگر اضافه کنید. از دانش‌آموزان بخواهید، بدون و عمل پرش را سه بار از حلقه‌ای به حلقه‌ی دیگر انجام دهند. از آن‌ها بخواهید این عمل را چند بار تکرار کنند.

به‌جای بازی‌های ذکر شده در بخش محتوای آموزشی می‌توان از تمرین‌های زیر نیز استفاده کرد.

۳- لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: رنگ یا نوار برای علامت‌گذاری

میدان بازی.

دانش‌آموزان را به شکل پراکنده استقرار دهید.

از آن‌ها بخواهید:

به سمت جلو، عقب و طرفین لی‌لی کرده و مسیر حرکت را با علامت عوض کنند. با سرعت، جهت و مسیر را بر روی عدد ۸ لاتین لی‌لی کنند. تا جایی که می‌توانند، لی‌لی کنند و در یک مسیر دیگر لی‌لی روی پای دیگر را انجام دهند. از دانش‌آموزان بخواهید، تمرین‌ها را روی پای دیگر تکرار کنند.

۴- تقلید از سرگروه همراه با حرکت لی‌لی

دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید.

یک نفر از دانش‌آموزان حرکاتی را انجام می‌دهد و دانش‌آموزان دیگر از او تقلید می‌کنند. سرگروه باید از الگوی لی‌لی استفاده کند (ترکیبات مختلف از لی‌لی روی پای چپ و راست). هر یک دقیقه سرگروه را عوض کنید.

۵- دویدن و لی‌لی کردن

وسایل مورد نیاز: سوت، بوق یا زنگ.

دانش‌آموزان را به‌صورت پراکنده مستقر کنید و از آن‌ها بخواهید:

بدوند و هر قدر می‌توانند، روی پای راست لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست و سه

بار روی پای چپ لی‌لی کنند.

۱۰ گام بدون و سه بار روی پای راست و سه بار روی

پای چپ لی‌لی کنند.

۱۰ گام بدون و سه بار روی پای راست به سمت جلو و سه

بار روی پای چپ به سمت عقب لی‌لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، تا آن‌جا که می‌توانند با گام‌های

کشیده لی‌لی کنند. برای لی‌لی کردن در ارتفاع بیشتر، می‌توانند از دست‌های خود استفاده کنند.

بدوند و با علامت، روی پای راست لی‌لی کنند، بپرند و

روی دو پا فرود آیند.

از دانش‌آموزان بخواهید که دویدن، لی‌لی کردن و پریدن

را به ابتکار خود ترکیب و اجرا کرده و تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

۶- جست و خیز (با جهش رفتن)

وسایل مورد نیاز: رنگ، نوار و سوت.

دانش‌آموزان را به‌صورت پراکنده مستقر کنید.

جست و خیز عبارت از گام بلند برداشتن از یک پا به پای

دیگر همراه با دویدن است؛ به‌طوری که فرد هم به سمت بالا و هم به سمت جلو حرکت کند.

فعالیت‌های زیر را خود اجرا کنید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را به اجرا درآورند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار جست و خیز کنند.

بدوند و با دریافت علامت، قدم بزنند و تا جایی که می‌توانند،

بپرند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی لی کنند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی لی کنند و هر قدر می توانند، بپرند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای چپ لی لی کنند و یک گام بلند بردارند.

بدوند و با دریافت علامت، سه بار روی پای راست لی لی کنند و یک گام بلند بردارند.

از آن‌ها بخواهید این تمرین‌ها را چند بار تکرار کنند.

۷- مسیر متنوع

وسایل مورد نیاز: به ایستگاه‌های مسیر امدادی بستگی دارد.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

کلاس را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و برای هر گروه مسیر حرکتی یکسان ترتیب دهید که در این مسیر مثلاً افراد باید در حین حرکت دور یک صندلی بچرخند و از فاصله‌ی مشخصی بپرند. سپس از یک پله به صورت لی لی بالا روند و در برگشت،

یک گونی پر از شن را حدود ۱۵ متر حمل کنند و در آخر مسیر با دست زدن به نفر بعدی در آخر صف بایستند. گروهی که مسیر مشخص شده را سریع‌تر به اتمام برساند، برنده است.

۸- دوی امدادی با حلقه

وسایل مورد نیاز: چهار حلقه‌ی پلاستیکی به قطر ۷۰ الی ۸۰ سانتی‌متر.

نحوه‌ی استقرار دانش‌آموزان: ستونی

هر دو گروه پشت خط شروع قرار می‌گیرند. با فرمان مربی، نفر اول هر گروه که دو حلقه دارد، یکی را در دست می‌گیرد و دیگری را به فاصله‌ای که فکر می‌کند می‌تواند از پشت خط شروع به درون آن ببرد، می‌اندازد. آن‌گاه از پشت خط به درون حلقه می‌پرد و از آن‌جا، حلقه‌ی دوم را تا فاصله‌ای که توانایی پریدن آن را دارد، پرتاب می‌کند. این کار تا نقطه‌ی تعیین شده ادامه می‌یابد. سپس هر دو عدد حلقه را برمی‌دارد به سرعت به نفر سوم تیم خود می‌رساند. گروهی که بتواند این بازی امدادی را زودتر به پایان برساند، برنده است.

پیوست‌های ۸-۱

پیوست ۱- حرکات پایه

پیوست ۲- آمادگی جسمانی

پیوست ۳- بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی

پیوست ۴- ایمنی در ورزش

پیوست ۵- رشته‌های مختلف ورزشی

پیوست ۶- اهداف تربیت بدنی

پیوست ۷- شیرین‌کاری‌ها

پیوست ۸- بازی‌های ورزشی ساده

۱- حرکات پایه

حرکات پایه

حرکت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و ... را حرکات‌های پایه یا بنیادی می‌گویند. در واقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت‌های ورزشی را می‌سازند. کودک باید تجربه‌های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن‌ها میسر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم‌توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت‌های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش در بین جمع از جمله نتایج کم‌توجهی به حرکات‌های پایه در سنین پایین‌تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عادت‌های غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود. از طرف دیگر، فراموش کردن عادت‌های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می‌سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف‌ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. براینده تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست و وازدگی از فعالیت‌های جسمانی و ایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است.

حرکت‌های پایه را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

الف - حرکت‌های انتقالی^۱

ب - حرکت‌های غیرانتقالی^۲

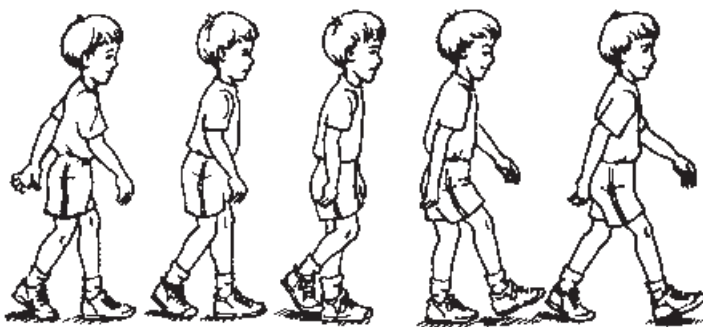
پ - حرکت‌های کنترلی (دست‌ورزی)^۳

الف - حرکت‌های انتقالی: به آن دسته از حرکات گفته

می‌شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند. فعالیت‌هایی مثل راه رفتن، دویدن، لی‌لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (پورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات‌اند.

۱- راه رفتن^۴: این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب،

در خط منحنی یا راست انتقال می‌دهد. در واقع، راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می‌کند، هم‌زمان، دست و پای دیگر به عقب می‌روند. یک پای فرد همواره روی زمین قرار دارد. حرکت باید موزون باشد و به راحتی انجام شود و نیز سر و گردن به صورت قائم قرار گیرند. فرد باید به طرف جلو نگاه کند.



راه رفتن

۱- Locomotor Movements

۲- Non-Locomotor Movements

۳- Manipulative Movements

۴- Walking