

به صورت فعال در بازی

۱۵- تغییر در فعالیت برای تحریک خلاقیت دانش‌آموزان

برای ابداع بازی‌های جدید

ب- ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌های ورزشی رایج در مدرسه

آشنایی با رشته‌های ورزشی از طریق دسته‌بندی آن‌ها و قواعد رسمی بازی از نظر مکان و وسایل مورد استفاده علاوه بر افزایش معلومات دانش‌آموزان، برای علاقه‌مندان رشته‌های مختلف ورزشی در سال‌های آخر دوره‌ی دبستان امکان انتخاب رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه خویش را فراهم می‌آورد.

لازم به توضیح است که بسیاری از رشته‌های ورزشی از قبیل والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتبال، کشتی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و ... در سطح منطقه، استان و کشور دارای مسابقات منظم هستند. مسابقات ورزشی به شکل المپیاد ورزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی برگزار شده و قهرمانان رشته‌های ورزشی به جامعه معرفی می‌شوند؛ بنابراین، آشنایی با رشته‌های ورزشی، مکمل آمادگی‌های مهارتی دانش‌آموزان است. آن‌ها می‌توانند از این طریق رشته یا رشته‌های ورزشی مورد علاقه

خود را انتخاب کنند و آن را به صورت جدی در حد قهرمانی یا به صورت تفریحی در اوقات فراغت خویش به همراه دوستان خود تعقیب نمایند. کودکان با کسب آمادگی‌های مهارتی و اطلاعات لازم، حضوری فعال دارند و با ارائه‌ی قابلیت‌های خویش از طرف سایرین مورد تشویق قرار می‌گیرند و بدین ترتیب خودپنداری مثبتی از خویش در ذهن خواهند داشت.

دانش مربوط به رشته‌های ورزشی به شکل زیر ارائه شده است (فصل دوم جلسه‌ی دانشی):

۱- دسته‌بندی رشته‌ها:

الف - ورزش‌هایی که مهارت‌های آن‌ها بیشتر با دست، پا یا با دست و پا انجام می‌شوند.

ب - ورزش‌هایی که انفرادی، دو نفره یا تیمی انجام می‌شوند.

پ - ورزش‌هایی که با وسیله یا بدون وسیله انجام می‌شوند.

۲- اطلاعات مربوط به ابعاد، اندازه‌ها و وسایل مورد استفاده در رشته‌های ورزشی

تذکر: معلمان عزیز می‌توانند با مراجعه به کتاب‌های مربوط به رشته‌های ورزشی، اطلاعات بیشتری در این خصوص کسب کنند.

۶- اهداف تربیت بدنی

معمولاً در جامعه دو مفهوم غلط در خصوص تربیت بدنی وجود داشته که موجب برداشت‌های نادرستی از آن شده است؛ اول آن که ورزش را به مفهوم تربیت بدنی تلقی می‌کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی می‌شناسند. دوم، نقش تربیت بدنی را صرفاً به حیطة جسمانی خلاصه می‌کنند و کمتر از نقش عاطفی و شناختی آن مطلع هستند. نقش تربیت بدنی در تکامل عاطفی فرد که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را دربر می‌گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری‌های شخصی و گروهی و تطابق‌پذیری با جامعه مرتبط است. برنامه‌های تربیت بدنی، با هدایت اصولی، بهترین

موقعیت‌ها را برای سازگاری فرد فراهم می‌آورد.

بازی‌ها محل مناسبی برای توسعه بخشیدن به خودپنداری (اعتماد به نفس) کودکان هستند. آن‌ها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی‌ها و فعالیت‌ها برای شکل‌گیری چنین تصویری بسیار تعیین‌کننده است. ترغیب کودکان به کسب آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی و مهیا کردن شرایطی که کودکان، حتماً، پیروزی را در بازی‌ها تجربه نمایند، به زدودن تصورات منفی و جایگزینی پندار مثبت از خویش کمک فراوانی خواهد کرد.

در صورتی که احساس تعلق خاطر، مورد تقدیر و تصدیق

قرار گرفتن و خودباوری در نزد کودک به وجود آید، زمینه‌ی سازگاری اجتماعی فراهم خواهد شد و در غیراین صورت، شخصیت ضداجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکر زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های جمعی و بازی‌های گروهی شکل می‌گیرد. حضور معلم در صحنه‌ی بازی‌ها، تذکر غفلت‌ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می‌کنند، موجبات تقویت چنین روحیه‌ای را در نزد دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می‌گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

وقتی کودکی به هنگام بازی گروهی به علت ضعیف عمل کردن به مسئولیت خویش طرد می‌شود، تعامل بین معلم و دانش‌آموز خاطی و علت‌یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت‌های خود در نزد کودک منجر خواهد شد.

در حیطه‌ی تکامل عاطفی، جاری شدن مقررات و خصلت‌های پهلوانی و ورزشکاری در فعالیت‌ها و بازی‌ها از موارد بسیار مهم است. خصلت‌هایی همچون راست‌گویی، عدالت، تواضع، درستکاری، احترام به دیگران و مافوق پای‌بندی به مقررات، کارایی اجتماعی را افزایش می‌دهد. ضرورت رهبری خوب نیز عنصر بسیار مهمی است که کودکان باید در جریان برنامه‌های تربیت بدنی با قرارگرفتن در چنین موقعیتی، آن را تجربه کنند.

تکامل شناختی نیز بخشی از فرآیند تربیتی فرد در برنامه‌های تربیت بدنی است. قوه‌ی تفکر و هوش فرد در جریان فعالیت‌های جسمانی به کار گرفته می‌شود. از حرکات پایه مانند راه رفتن

دویدن تا به کارگیری یک مهارت پیچیده‌ی ورزشی، فرد ملزم به تفکر و هماهنگی عصبی - عضلانی است.

آگاهی از قوانین و مقررات بازی‌ها و فراگیری فنون و استفاده از سرعت به همراه دقت، صرفه‌جویی زمانی و مصرف انرژی را به همراه دارد. علاوه بر این، دانش مربوط به تندرستی، بهداشت ورزشی، اهمیت تمرین و ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل، به فعالیت‌ها روندی هوشمند می‌بخشد. ایجاد محیط مناسب برای دانش‌آموزان جهت پرسش و پاسخ و درک علت اهمیت تمرین، رعایت مقررات ویژه یا تنظیم رژیم غذایی خاص و همچنین مشارکت دادن آن‌ها در ارائه‌ی پاسخ‌ها و ایجاد فرصت برای بیان راهبردهای خاص کودک، موجب افزایش فرآیند تفکر می‌شود و آثار تربیتی فعالیت‌ها نیز افزایش می‌یابد.

در مبحث مبانی تربیت بدنی مواردی که از آن یاد شد در کلیه‌ی پایه‌های تحصیلی جاری و ساری است ولی اشاره مستقیم به مواردی چند از قبیل آثار جسمی، عاطفی و شناختی از پایه‌ی چهارم آغاز می‌گردد تا فرصت بحث بیشتری را در جلسات دانشی (فصل دوم) فراهم آورد. در واقع، پایه‌های اول تا پنجم تحت رهبری و هدایت هوشمند معلم موجب تقویت حیطه‌های مختلف جسمی، شناختی و عاطفی قرار می‌گیرد و از پایه‌ی چهارم، مباحثه‌ای نیز پیرامون مؤلفه‌های مختلف آن‌ها فراهم می‌شود.

چرا باید تمرین کرد؟ چرا باید به مسئولیت عمل کرد؟ در کار گروهی چه مواردی اهمیت دارد؟ چرا باید با مقررات آشنا بود؟ و سؤالات متعدد دیگر در جلسه‌ی دانشی توسط معلم و دانش‌آموز مورد بحث و مذاقه قرار می‌گیرد. از این طریق، نسبت به رفتارهایی که عمل به آن‌ها فواید فردی و جمعی دربر دارد، خودآگاهی و هوشمندی بیشتری حاصل می‌شود.

۷- شیرین کاری‌ها

را در سینه قفل کرده‌اید. به‌طور ناگهانی، پایی را که در جلو قرار دارد به زیر بدن خود بکشید و پایی را که بر روی آن چمباتمه زده‌اید به جلو پرتاب کنید.



۵- راه رفتن خرس (۱): به‌حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید به‌طوری که دست‌ها و زانوها راست و کشیده باشد. در همین حالت، راه بروید به‌طوری که بدن از یک طرف به طرف دیگر همچون راه رفتن یک خرس نوسان پیدا کند.



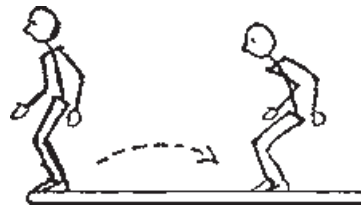
۶- زنگوله (۲): با پای چپ خود به بالا بپريد. پای راست به صورت مستقیم و کشیده در طرف جانبی بدن قرار می‌گیرد. در این حالت، پاشنه‌ی پای چپ به‌سوی پاشنه‌ی پای راست می‌رود و به آن ضربه می‌زند. حرکت را به عکس انجام دهید.



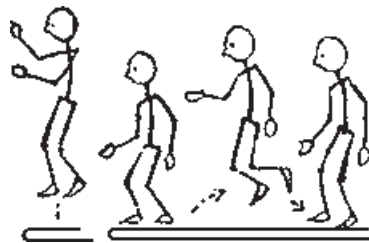
۷- جهش با زانوی خمیده (۱): در این حرکت، شخص چمباتمه زده و یک حالت خمیده به خود می‌گیرد. بازوها و دست‌ها

انواع شیرین کاری‌ها^۱

۱- جهش به طرف عقب (۲): روی تشک به‌گونه‌ای قرار بگیرید که انگشتان پای شما در لبه‌ی آن باشد به اندازه‌ای که بتوانید به عقب بپريد. حرکت آونگی دست‌ها در پرش و فرود آرام به شما کمک می‌کند.



۲- پرت کردن پا به عقب (۱): پرش درجا را ۴ بار با دو پای خود انجام دهید. روی پرش چهارم پاهایتان را به طرف عقب پرت کنید و به آرامی روی انگشتان پا فرود آید.



۳- ایستادگی تعادلی (فرشته) (۱): روی یکی از پاها بایستید. بدن را به آرامی به طرف جلو خم کنید. سر بالا قرار می‌گیرد. بازوها را در جلو به‌صورت موازی یا در طرفین قرار دهید. تعادل خود را حفظ کنید.



۴- حرکت لژگی (۱): روی یک پای خود چمباتمه بزنید درحالی که پای دیگر خود را مستقیم در جلو نگه داشته و دست‌ها

۱- شماره‌های مقابل نام شیرین کاری، معرّف سطح آن شیرین کاری است: شماره‌ی ۱ برای کلاس‌های اوّل تا سوّم و شماره‌ی ۲ برای کلاس‌های چهارم و پنجم مناسب است.

اطراف زانوها قفل می‌شود. در این حالت، شخص روی قسمت جلویی کف پا راه می‌رود.



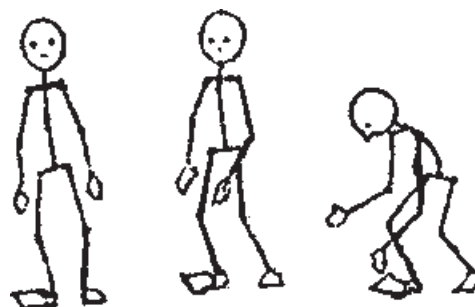
۸- آسیاب قهوه خردکنی (سنگ آسیاب) (۲):

دانش‌آموز کف یکی از دست‌های خود را بر روی زمین می‌گذارد و دست دیگر خود را به حالت مستقیم و قائم نگاه می‌دارد. او دستش را محور قرار می‌دهد و به وسیله پاهایش روی زمین راه می‌رود به طوری که مسیر حرکتی او دایره‌ای رسم نماید.



۹- بطری بازکن (۲): دانش‌آموز در حالی که فاصله‌ی

پاهایش ۳۵ سانتی‌متر است، می‌ایستد. یک برگ کاغذ روی انگشت پای راست خود می‌گذارد بازوی راست خود را در راستای بدن آویزان می‌کند و آن را از بین دو پا عبور می‌دهد، سپس کاغذ را برمی‌دارد.



۱۰- راه رفتن خرچنگ (۱): دست‌ها و پاهای روی زمین، صورت به طرف بالا، پشت مستقیم و کشیده قرار می‌گیرد. به سوی عقب یا جلو حرکت کنید. در هنگام راه رفتن بازوی دست راست با پای راست و بازوی چپ با پای چپ حرکت می‌کند.



۱۱- غذا خوردن لک‌لک (۲): پنجه‌ی پاها در یک

خط مستقیم قرار می‌گیرد. پاکی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر در حدود ۱۵ سانتی‌متری پنجه‌ی پاها بر روی زمین قرار می‌گیرد. دانش‌آموز به طرف جلو خم می‌شود و یک پای خود را در عقب به بالا می‌برد. او پاکت را با دندان‌ش از روی زمین برمی‌دارد.



۱۲- پریدن چوب (۲): یک چوب ۹۰ سانتی‌متری به‌طور

قائم در جلوی بدن قرار می‌گیرد. یک طرف چوب را بگیرد و سر دیگرش را روی زمین جلوی پاها قرار دهید. چوب را رها کنید و پای راست را از بالای چوب عبور دهید. چوب را قبل از سقوط بر زمین، بگیرد.



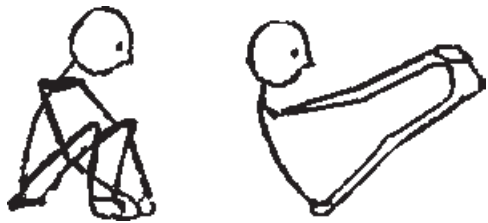


۱۳- فرود (۲): یک تکه کاغذ در ۳۰ سانتی متری جلوی بدن قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بر زمین زانو می‌زند، دست‌های او در پشت قفل می‌شود. وی با خم شدن، کاغذ را از زمین برمی‌دارد.



۱۷- نشستن تخم مرغی (۱): روی زمین در حالی که زانوها خم شده‌اند بنشینید. میج یا پنجه‌ی پاها را محکم با دست‌ها بگیرید. کمی به عقب بروید و پای خود را به صورت مستقیم نگه دارید.

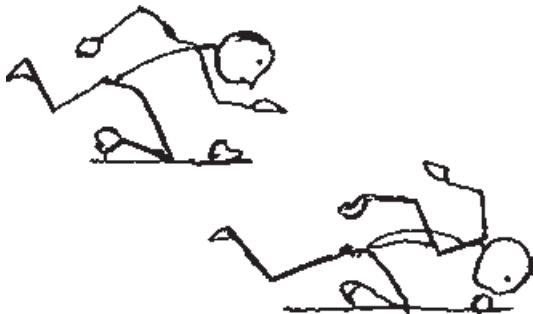
۱۴- راه رفتن گربه (۱): چهار دست و پا بر روی زمین قرار می‌گیرد. زانوها و دست‌ها به آرامی خم می‌شود و دانش‌آموز راه رفتن گربه را تقلید می‌کند.



۱۸- غذا خوردن مرغ ماهی‌خوار (۱): با یکی از پاها بر زمین زانو بزنید. پای دیگر شما کاملاً جدای از زمین قرار دارد. خم شوید و شیء موجود بر روی زمین و در جلوی زانوی خود را با دهان بردارید.



۱۵- راه رفتن اردک (۱): درحالی که زانوها از همدیگر فاصله دارند، چمباتمه بزنید. ساعد در زیر بازو و کف پاها به طرف پهلو قرار می‌گیرد. با هر قدم، دست‌ها را از شانۀ به نوسان درآورید و مانند شکل به عقب و جلو ببرید. زمانی که دست‌ها بالا می‌آیند کف دست‌ها به همدیگر نزدیک می‌شود.



۱۹- راه رفتن با ساق‌های خم شده (۲): دانش‌آموز روی تشک قرار می‌گیرد. پای چپ را می‌گیرد و تا حد ممکن در مقابل ران راست بالا می‌آورد. ساق راست از روی ساق چپ عبور داده می‌شود و بالای ران چپ قرار می‌گیرد. وی بازوها را در طرفین بدن جهت ایجاد تعادل نگه می‌دارد. خود را روی زانوها قرار می‌دهد و سرتاسر تشک را می‌پیماید.



۱۶- غلت تخم مرغ (۱): پاها به صورت متقاطع قرار می‌گیرد. دانش‌آموز روی زمین زانو می‌زند. بازو در حد سینه قفل می‌شود. دانش‌آموز با استفاده از بازو و زانوها غلت خود را شروع می‌کند.

راست او در پهلو به صورت مستقیم و کشیده است. او با تغییر وضعیت از یک پا به پای دیگر می‌رود.



۲۲- پریدن قورباغه (۱): حالت چمباتمه بگیرید. دست‌ها را در بین دو پا روی زمین قرار دهید. با پرش کوتاه، دست‌ها را کمی به جلو پرتاب کنید و پاها را به طرف دست‌ها ببرید.

در حالت مشکل‌تر، جهش طولانی‌تر است و دست‌ها در هوا موازی خواهد بود.



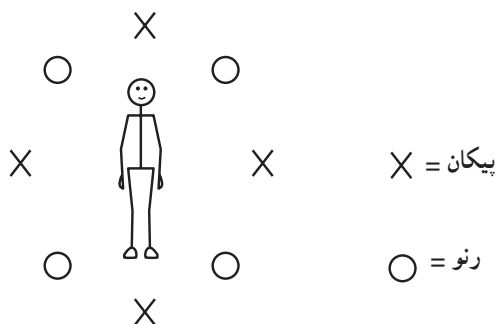
۲۰- ایستادن آزاد (۱): به پشت روی تشک دراز بکشید. بازوها در حد سینه قرار می‌گیرد. بدون آن که بازوها باز شود یا از آرنج‌ها استفاده کنید، بایستید. در حالت مشکل‌تر به دانش‌آموز فقط اجازه داده می‌شود که مقدار کمی پاشنه‌ی خود را حرکت دهد.



۲۱- کشش پای قورباغه (۱): دانش‌آموز به حالت چمباتمه قرار می‌گیرد. پشت او کاملاً مستقیم است. دست‌هایش در سینه قلاب می‌شود. باسن او روی پای چپش بوده و پای

۸- بازی‌های ورزشی ساده

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای
روش اجرا: بسته به تعداد نفرات موردنظر برای گروه،



بازی‌های ورزشی فعال و پرتحرک جهت تقویت حرکت‌های انتقالی

بازی‌های ورزشی فعال - که در زیر آمده است - توانایی‌های حرکتی انتقالی را بهبود و توسعه می‌بخشند. این بازی‌ها را می‌توان اصلاح کرد و به روش‌های مختلف تغییر داد تا اهداف درس را تأمین نماید.

● اتومبیل یا هواپیما

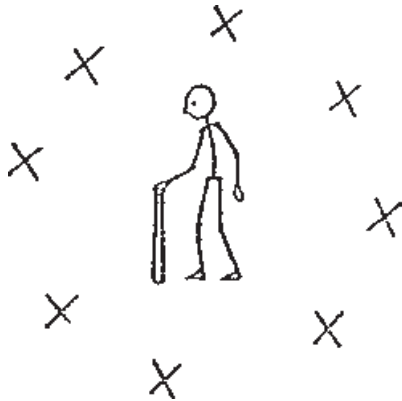
مهارت‌ها: دویدن

وسایل: -

تعداد بازیکن: ۳۰ تا ۴۰ نفر

● چوب رو بگیر!

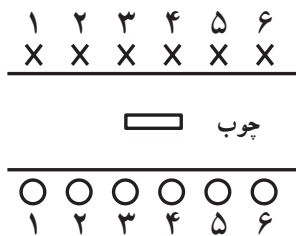
مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، گرفتن
وسایل: تعدادی چوب ۹۰ سانتی‌متری
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۶ نفر
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: بازیکنان به شکل دایره مستقر می‌شوند. یک بازیکن در وسط قرار می‌گیرد و چوب را با سرانگشت به حالت تعادل نگه می‌دارد. این بازیکن باید تلاش کند خود را به چوب برساند و از افتادن آن جلوگیری کند. اگر موفق شد، جای بازیکن وسط را می‌گیرد. در غیر این صورت، به جای خود بازمی‌گردد و بازیکن وسط شماره‌ی دیگری را اعلام می‌کند.

● ربودن چوب

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، فریب و فرار
وسایل: یک تکه چوب یا یک قطعه دستمال
تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۸ نفر
نحوه‌ی استقرار: دو خط موازی



روش اجرا: بازیکنان به دو تیم تقسیم و شماره‌گذاری می‌شوند. یک تکه چوب یا هر شیء دیگری بین دو گروه قرار

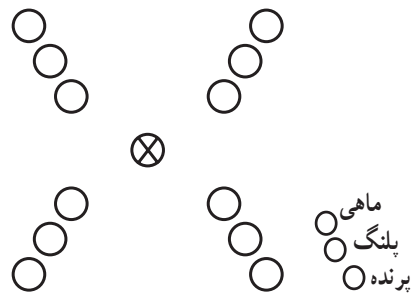
نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شماره‌گذاری می‌کنیم. شماره‌های ۱ پیکان، شماره‌های ۲ رنو، شماره‌های ۳ سپند الی آخر نام‌گذاری می‌شوند. نفر آزاد، نام یکی از اتومبیل‌ها را صدا می‌کند و کلیه‌ی شماره‌های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه‌های ساعت به دور دایره می‌دوند و مجدداً به محلّ اول برمی‌گردند و تلاش می‌کنند تا به داخل دایره بروند و فرد آزاد را لمس کنند. اولین کسی که فرد آزاد را لمس کند، مسابقه‌ی آن نوع اتومبیل را می‌برد. وقتی کلیه‌ی اتومبیل‌ها مسابقه دادند، فرد آزاد اعلام می‌کند «برنده‌ها» و برندگان شروع به مسابقه دادن می‌کنند و برنده‌ی برندگان مشخص می‌شود.

تغییرات:

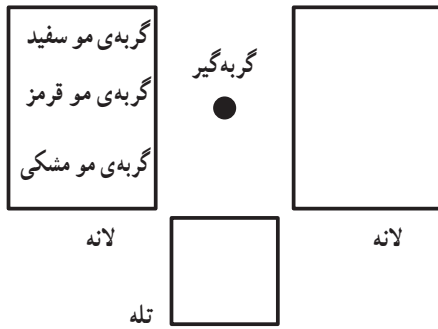
- ۱- استفاده از اسامی هواپیماها و ... (هواپیمای مسافربری، هواپیمای شناسایی، هواپیمای جت)
- ۲- تغییر مهارت‌ها به لی‌لی کردن، با پرش رفتن و ...

● بیا بی‌جا نمونی!

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، توقف سریع
وسایل: —
تعداد بازیکنان: ۱۸ تا ۲۴ نفر
نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: افراد گروه به صورت ۳ دایره تودرتو قرار می‌گیرند. برای بازیکنان هر دایره اسم‌گذاری می‌شود؛ مثلاً دایره‌ی داخلی ماهی، دایره‌ی وسط پلنگ و دایره‌ی بیرونی پرنده. یک نفر در وسط که نفر آزاد است اسم یکی از دایره‌ها را صدا می‌زند. افراد آن دایره سریعاً جای خود را عوض می‌کنند. نفر آزاد تلاش می‌کند یکی از جاهای خالی را اشغال کند. در صورت موفقیت، نفری که بدون جا مانده است جای نفر آزاد را خواهد گرفت.



می‌گیرد. آموزگار شماره‌ای را صدا می‌کند و شماره‌های مشابه موجود در دو تیم به سرعت از صف خارج می‌شوند و سعی می‌کنند شیئی مستقر در وسط را بردارند و به جای خود بازگردند. هر یک از این دو که موفق به برداشتن و مستقر شدن در جای خود شود و نفر دیگر نتواند او را در محدوده‌ی دو صف بزند، برای تیم خود امتیاز می‌گیرد.

● پشت به پشت یار

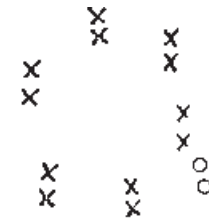
مهارت‌ها: دویدن، چرخیدن، فریب‌دادن و فرار

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۶ نفر

نحوه‌ی استقرار: پراکنده — به صورت دو به دو

روش اجرا: سه یا چهار رنگ گربه را نام ببرید (مشکی، سفید، خاکستری، مو قرمز) هر یک از بچه‌ها یک رنگ را انتخاب می‌کنند. همه به داخل لانه می‌روند. کسی که گربه را می‌گیرد، یک رنگ گربه را نام می‌برد. گربه‌ای که رنگش مشخص شده، سعی می‌کند خود را به لانه‌ی مقابل برساند. اگر او توسط گربه‌گیر به دام افتاد او را به داخل «تله» می‌برد. پس از سه بار انجام بازی، تعداد گربه‌هایی را که به دام انداخته اعلام می‌کند و نفر دیگری را به جای خود به عنوان گربه‌گیر معرفی می‌کند و تا زمانی که همه به دام بیفتند ادامه پیدا می‌کند. آخرین نفری که به دام می‌افتد بازی را مجدداً شروع می‌کند.



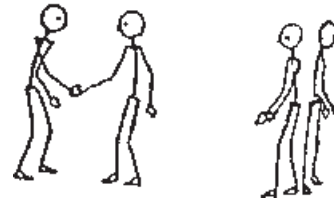
● دو دایره

مهارت‌ها: با پرش رفتن، تاختن و لی‌لی کردن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو دایره



روش اجرا: فرد آزاد اعلام می‌کند «پشت به پشت». هر بازیکن باید با یار خود «پشت به پشت» بایستند. سپس فرمان «رو در رو» داده می‌شود. دو یار رو در رو هم قرار می‌گیرند و دست می‌دهند. در شروع مجدد و اعلام «پشت به پشت»، بازیکنان باید یار خود را عوض کنند. در این موقع، فرد آزاد سعی می‌کند یک یار برای خود انتخاب کند. فردی که بدون یار می‌ماند، جای یار آزاد را خواهد گرفت.

● گربه‌گیر

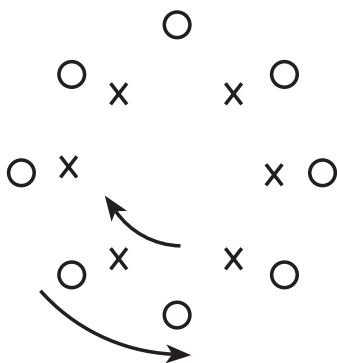
مهارت‌ها: دویدن، فریب و فرار

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۸۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: به شکل توجه کنید.

روش اجرا: دانش‌آموزان به شکل دو دایره‌ی هم‌مرکز مستقر می‌شوند. تعداد نفرات یک دایره (داخلی) بیشتر از دیگری است (یک نفر) با علامت معلم، دانش‌آموزان شروع به انجام حرکت



روش اجرا: یک بازیکن نقش روباه را بازی می‌کند. او به دور دایره راه می‌رود و از هریک از بازیکنان سؤال می‌کند: «خرگوش منو ندیدی؟» بازیکن جواب می‌دهد: «چه شکلی بود؟» روباه شکل خرگوش خود را شرح می‌دهد (مشخصات یکی از بازیکنان در دایره)؛ برای مثال رنگ چشم، مو، لباس و ... او را شرح می‌دهد. بازیکنی که مشخصات او گفته شده به عنوان خرگوش می‌دود و روباه او را تعقیب می‌کند و سعی می‌کند او را قبل از مستقر شدن در جای خود لمس کند. اگر موفق شد جای او را می‌گیرد و خرگوش نقش روباه را به عهده خواهد گرفت. در غیر این صورت، یک بار دیگر نقش روباه را انجام می‌دهد.

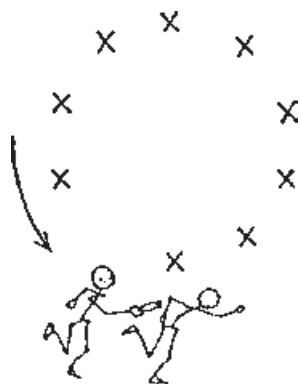
● مخلوط کن کار می‌کنه

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع، توقف سریع

وسایل: یک عدد روزنامه‌ی تا شده

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: یک بازیکن خارج از دایره قرار دارد. این بازیکن یک عدد روزنامه‌ی تا شده در دست دارد. او در اطراف دایره قدم می‌زند و آن را به یکی از بازیکنان می‌دهد. این فرد به طرف راست می‌چرخد و پشت بازیکن سمت راست خود، ضربه‌ی آرامی با روزنامه می‌زند. بازیکن سمت راست به دور دایره می‌دود تا به محل استقرار اول خود بازگردد. بازیکن زنده‌ی ضربه به تعقیب او می‌پردازد و بازیکنی که بازی را شروع کرده است در جای اولین فرد دریافت‌کننده‌ی روزنامه مستقر می‌شود.

● پنجره‌های بلند

مهارت‌ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

با پرش رفتن بر خلاف جهت یک‌دیگر در دایره، می‌کنند تا علامت دیگری داده شود. سپس هر دانش‌آموز تلاش می‌کند یک یار از دایره‌ی دیگر برای خود بگیرد. یک نفر باقی می‌ماند که یار نخواهد داشت. وی باید جریمه بپردازد. جریمه‌ی او انجام یک شیرین‌کاری، خواندن یک سرود و ... خواهد بود.

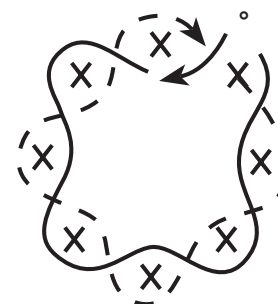
● مارپیچ

مهارت‌ها: دویدن، تغییر جهت دادن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره



روش اجرا: یک نفر به عنوان نفر آزاد، دانش‌آموزی را در داخل دایره لمس می‌کند. این دو در خلاف جهت هم‌دیگر شروع به دویدن به شکل مارپیچ به داخل و بیرون دایره می‌کنند. کسی که زودتر به محل خالی برسد، برنده خواهد بود. بازیکن دیگر برای دور بعد بازیکن آزاد خواهد بود.

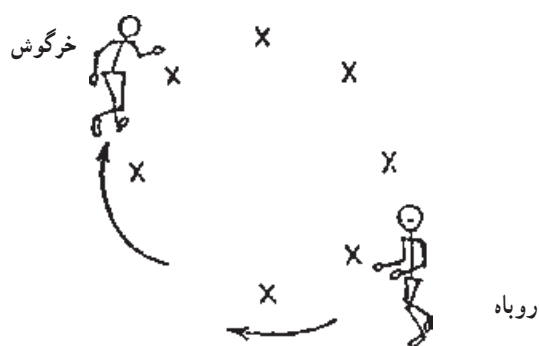
● خرگوش منو ندیدی؟

مهارت‌ها: دویدن، زدن، تعقیب کردن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه‌ی استقرار: یک دایره

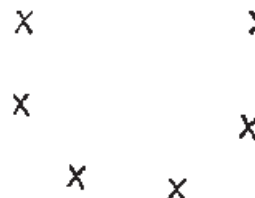
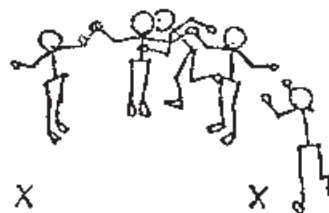


وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای با یک بازیکن آزاد در مرکز

دایره



روش اجرا: یک بازیکن به عنوان بازیکن آزاد در داخل

دایره می‌چرخد و یک بازیکن را لمس می‌کند. سپس به بیرون از دایره می‌دود و تلاش می‌کند قبل از آن که توسط بازیکنی که لمس شده است به دام بیفتد، سه بار به دور دایره بچرخد. وقتی او سه دور کامل به دور دایره چرخید، بازیکنان روی دایره دست‌های خود را که به هم گرفته‌اند بلند می‌کنند و فریاد می‌زنند «پنجره‌ها بلند» و دوندۀ وارد دایره شده و نجات پیدا می‌کند و به این ترتیب، باز هم او بازیکن آزاد خواهد بود ولی اگر توسط تعقیب‌کننده به دام افتاد، تعقیب‌کننده‌ی بازیکن آزاد خواهد بود.

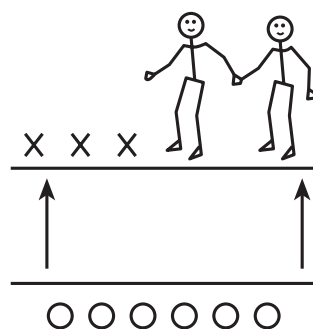
● قلاب شدن

مهارت‌ها: چرخش، فریب و فرار، دویدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: دو ردیف در مقابل هم



روش اجرا: چهار دانش‌آموز را به انتهای زمین بازی بفرستید. بقیه‌ی دانش‌آموزان به انتهای دیگر می‌روند. هر دو گروه صف تشکیل می‌دهند. رهبر سوت می‌زند. همه تلاش می‌کنند به یکی از این چهار نفر قلاب شوند. در آخر، گروهی که زنجیره‌ی کوچک‌تر دارد و از پیوستن افراد بیشتر به گروه خود جلوگیری کرده است برنده خواهد بود. در این بازی، سرعت عمل گروه‌ها عامل مهمی است.

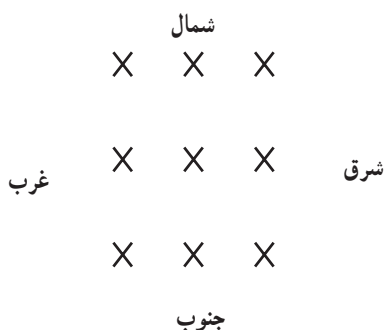
● بادنما

مهارت‌ها: دویدن، شروع سریع و چرخیدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: پراکنده



باد نما ←

روش اجرا: بچه‌ها باید جهت‌ها (شمال، شرق، جنوب و غرب) را بشناسند یکی از بازیکنان به عنوان کارمند هواشناسی در جلوی دیگران قرار می‌گیرد و جهت وزیدن باد را اعلام می‌کند. وقتی می‌گوید «باد به طرف شمال می‌وزد»، بازیکنان سریعاً به طرف شمال می‌چرخند؛ به همین ترتیب، جهت‌های دیگر را اعلام می‌کند و سایرین به همان جهت می‌چرخند. سپس وقتی می‌گوید «گردباد»، بازیکنان روی پاشنه‌ی پای راست خود، ۳ بار می‌چرخند. برای این که این بازی جذاب باشد، آن را سریع انجام دهید.

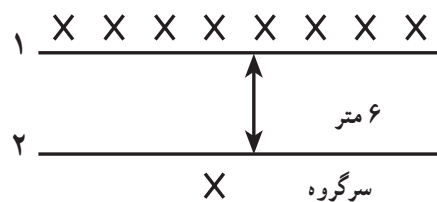
● شمارش معکوس

مهارت‌ها: دویدن، شروع و توقف سریع

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۳۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: در دو صف



روش اجرا: بازیکنان پشت خط ۱ می‌نشینند. سرگروه شماره‌ی معکوس از ۱۰ تا ۰ را انجام می‌دهد و بچه‌ها از حالت چمباتمه کم کم برخاسته و می‌ایستند. به محض این که کاپیتان شماره‌ی ۰ را اعلام کرد، بازیکنان به طرف خط شماره‌ی ۲ می‌دوند. اولین بازیکنی که خط را قطع کرد سرگروه خواهد بود.

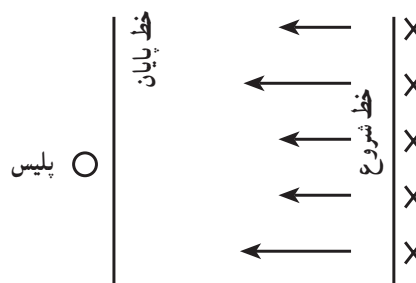
● چراغ قرمز

مهارت‌ها: راه رفتن، حرکت، توقف

وسایل: —

تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۴۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: به شکل مراجعه کنید.



روش اجرا: یکی از دانش‌آموزان به عنوان پلیس راهنما انتخاب می‌شود و در پشت خط پایان قرار می‌گیرد. این دانش‌آموز پشت به گروه می‌ایستد. پلیس راهنما اعلام می‌کند «چراغ سبز است» و بچه‌ها با دقت از خط عبور می‌کنند و جلو می‌آیند. در این حال، پلیس عمل شمارش را انجام می‌دهد. او می‌تواند هر وقت صلاح بداند وضعیت «چراغ قرمز» را اعلام کند. سپس برگردد و روبه بازیکنان بکند. بازیکنی که در حال حرکت است باید به خط شروع برگردد. اولین بازیکنی که از خط پایان عبور کند، پلیس راهنمایی خواهد شد. این بازی در واقع برای تدریس ایمنی نیز به کار می‌رود.

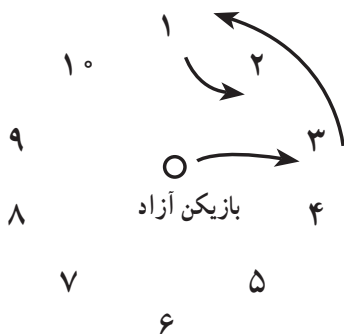
● تعویض شماره

مهارت‌ها: شروع سریع و دویدن

وسایل: —

تعداد بازیکنان: کل کلاس

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: به هریک از بازیکنان شماره‌ای داده می‌شود و بازیکنی به عنوان بازیکن آزاد انتخاب می‌شود و در وسط دایره‌ای که دانش‌آموزان تشکیل داده‌اند می‌ایستد. او دو شماره به دلخواه اعلام می‌کند. شماره‌های اعلام شده جای خود را عوض می‌کنند. در این هنگام، بازیکن آزاد تلاش می‌کند جای یکی از این دو نفر را اشغال کند. نفری که جایش اشغال شده، بازیکن آزاد می‌شود و بازی را مجدداً شروع می‌کند.

بازی‌های فعال مربوط به حرکات کنترلی

بازی‌های زیر را می‌توان به طرق مختلفی برای ارتقای

حرکت‌های کنترلی پایه در اشکال گوناگون، تغییر داد.

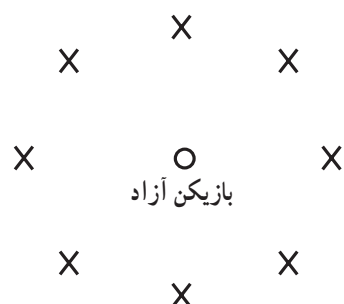
● توپ هدف‌گیری

مهارت‌ها: پرتاب کردن، فریب دادن و فرار کردن

وسایل: یک عدد توپ

تعداد بازیکنان: ۹ یا ۱۰ نفر

نحوه‌ی استقرار: دایره‌ای



روش اجرا: یکی از بازیکنان توپ را با صدا کردن نام یک بازیکن به بالا پرتاب می‌کند. بازیکنی که نام او را صدا کرده‌اند تلاش می‌کند توپ را دریافت کند. اگر موفق شد جای پرتاب‌کننده را می‌گیرد. اگر موفق نشد اسامی دیگری را اعلام می‌کند و این کار تا دریافت توپ توسط یکی از بازیکنان ادامه می‌یابد. اگر در کلاسی دانش‌آموزان هم‌دیگر را نمی‌شناسند، آن‌ها را شماره‌گذاری کرده یا از رنگ‌ها استفاده کنید.

● **ضربه به توپ با پا در داخل دایره**

مهارت‌ها: ضربه‌زدن با پا و کنترل کردن

وسایل: توپ فوتبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۸ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار: دو تیم یا گروه در یک دایره



روش اجرا: هریک از بازیکنان تلاش می‌کند با ضربه‌ی پا توپ را از بین پاهای دو بازیکن مقابل خود عبور دهد. اگر موفق شد یک امتیاز برای تیمش منظور می‌شود. اگر بازیکن توپ را از بالای سر بازیکنان تیم مقابل بیرون بفرستد، تیم حریف یک امتیاز دریافت می‌کند.

● **ضربه به توپ با پا در داخل دایره**

مهارت‌ها: ضربه‌زدن با پا، کنترل کردن

وسایل: توپ فوتبال

تعداد بازیکنان: ۱۶ تا ۲۴ نفر

نحوه‌ی استقرار: دو تیم در یک دایره

روش اجرا: هریک از بازیکنان روی یک نقطه می‌ایستند. بازیکن آزاد به همراه توپ در وسط قرار می‌گیرد. با صدای سوت، همه جای خود را عوض می‌کنند و بازیکن آزاد سعی می‌کند یکی از آن‌ها را با توپ بزند. توپ به هر بازیکنی اصابت کند، او جای بازیکن آزاد را می‌گیرد.

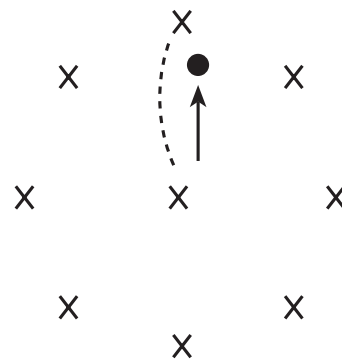
● **پرتاب آموزشی**

مهارت‌ها: پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل: یک عدد توپ

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار: خطی یا دایره‌ای



روش اجرا: تویی به اطراف دایره پرتاب می‌شود. این توپ به طرف یکی از بازیکنان دایره پرتاب می‌شود و هرکدام توپ را به پرتاب‌کننده برمی‌گرداند. بر روی پرتاب و دریافت تمرکز کنید و هرچه مهارت بهبود می‌یابد سرعت را بیشتر کنید.

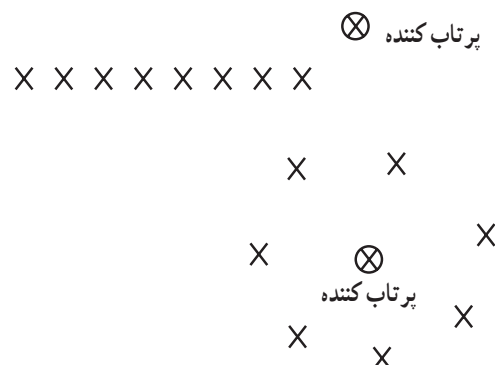
● **صدا کن پرتاب کن!**

مهارت‌ها: پرتاب عمودی، دریافت، پرتاب

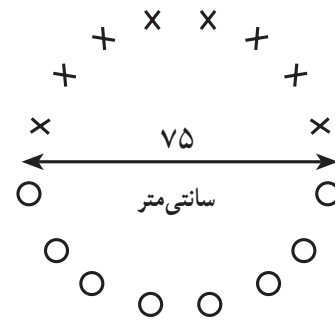
وسایل: توپ والیبال یا یک توپ پلاستیکی هم‌اندازه با آن

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه

نحوه‌ی استقرار: خطی یا دایره‌ای



برمی گرداند. به محض این که آخرین بازیکن توپ را گرفت، سرگروه فریاد می زند «برگوشه» و به طرف سرخط می دود. حال آخرین نفر سرگروه است. تیمی که زودتر به وضعیت شروع برمی گردد برنده خواهد بود.



روش اجرا: یکی از بازیکنان تیم، توپ را به طرف حریف شوت می کند. همه ی بازیکنان باید در تیم خودشان باقی بمانند، به جز سرگروه که برای زدن توپ هایی که خارج از دسترس بازیکنان خود متوقف شده است از محل خود خارج می شود. یک امتیاز به تیمی که بازیکنش توپ را از بین پاها یا روی شانه حریف رد کند داده می شود. ضربه به توپ باید در تیم خودی زده شود. نباید توپ با دست گرفته شود (دختران برای محافظت صورت و بدن خود در مقابل توپ مجاز به استفاده از دست هستند). بازیکنی که توپ خارج شده از بازی را دریافت می کند، باید دوباره آن را به جریان بازی وارد کند.

● **سریع باش!**

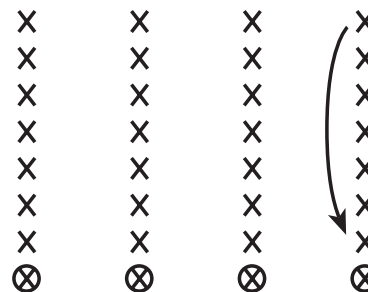
مهارت ها: پرتاب کردن، دریافت کردن

وسایل: توپ پلاستیکی والیبال

تعداد بازیکنان: ۳۰ تا ۴۰ نفر

نحوه ی استقرار: امدادی خطی، با فاصله ی یک متر بین

هر بازیکن با بازیکن کناری



روش اجرا: کلاس را به ۴ گروه تقسیم کنید. یک نفر سرگروه در رأس هر تیم که به شکل خطی مستقر شده قرار می گیرد. سرگروه توپ را برای یکی از بازیکنان پرتاب می کند و او توپ را

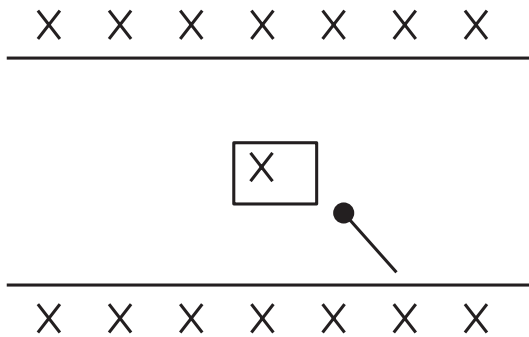
● **وسطی خطی**

مهارت ها: پرتاب، دریافت و فرار و فریب

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۲۴ نفر

نحوه ی استقرار: دو صف روبه روی هم



روش اجرا: دو خط به فاصله ی ۶ متر روی زمین بکشید. در وسط دو خط، مربعی به ضلع ۶۰ سانتی متر رسم کنید. یک بازیکن در وسط مربع می ایستد. نیمی از بازیکنان پشت یک خط و نیمی دیگر پشت خط دیگر می ایستند. بازیکنان دوطرف با پرتاب توپ، به نوبت پاهای بازیکن داخل مربع را هدف قرار می دهند. بازیکن داخل مربع تلاش می کند با عوض کردن جا و فریب دادن بازیکنان از اصابت توپ به خود جلوگیری کند ولی نباید پای خود را از مربع بیرون بگذارد. در صورت اصابت توپ به بازیکن داخل مربع، او جای خود را با پرتاب کننده عوض می کند.

● **وسطی داخل مربع**

مهارت ها: پرتاب، فریب و فرار (جاخالی دادن)

وسایل: توپ والیبال

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۱۶ نفر در هر گروه

نحوه ی استقرار: به شکل مربع

مربع مستقر شده‌اند و توپ را در اختیار دارند، ضروری است.

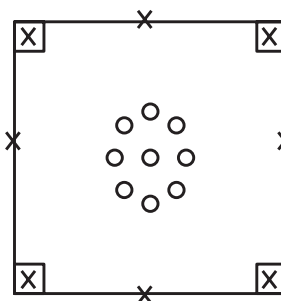
● محافظت از هدف

مهارت‌ها: پرتاب کردن، چابکی، هماهنگی چشم و پا

وسایل: توپ والیبال و یک عدد میل زورخانه

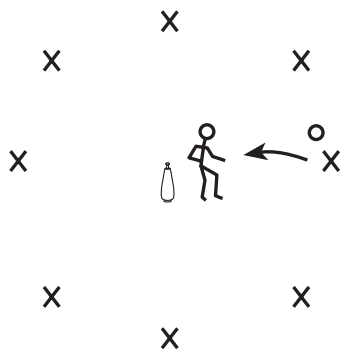
تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۰ نفر در یک گروه

نحوه‌ی استقرار: چند دایره



تیم شماره‌ی ۱ = X

تیم شماره‌ی ۲ = O



روش اجرا: اعضای تیم شماره‌ی ۱ در پایگاه‌های تعیین

شده بر روی مربع قرار می‌گیرند و اعضای تیم شماره‌ی ۲ در وسط مربع مستقر می‌شوند. بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به پاس کاری می‌کنند و در یک لحظه، ناگهان یکی از بازیکنان اقدام به زدن بازیکنان تیم شماره‌ی ۲ می‌کند. اگر توپ به بازیکنان اصابت نکند، مجدداً پاس کاری ادامه می‌یابد. اگر توپ به بازیکنان داخل دایره اصابت کند، بازیکنان تیم شماره‌ی ۱ شروع به دویدن دور پایگاه‌ها می‌کنند تا وقتی که بازیکنی که توپ به او اصابت کرده است توپ را بردارد و فرمان «ایست» بدهد. پس از ایستادن بازیکنان، او تلاش می‌کند با توپ، یکی از آن‌ها را بزند. بازیکنانی که موفق به زدن حریف می‌شوند یک امتیاز به نفع تیم خود می‌گیرند. تیمی که بازیکنانش جاخالی می‌دهند و مورد اصابت قرار نمی‌گیرند نیز یک امتیاز دریافت خواهند کرد. بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد. پس از آن دو تیم جای خود را باهم عوض می‌کنند.

روش اجرا: یکی از دانش‌آموزان از میل زورخانه

محافظت می‌کند و تعدادی از بچه‌ها، به دور او دایره‌ای تشکیل می‌دهند. هدف زدن میل زورخانه با توپ و سرنگون کردن آن است. نفری که در وسط مستقر است از میل محافظت می‌کند، با دست و پا و بدن از اصابت توپ به میل جلوگیری می‌کند. کسی که موفق به انداختن میل شود به عنوان محافظ جدید انتخاب می‌شود. گروه بزرگ را به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا امکان موفقیت و شادی بیشتر فراهم شود. در صورت امکان، بیش از ۸ نفر در یک گروه قرار ندهید.

لازم به یادآوری است که همکاری نفرات تیمی که در اطراف

