

## موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم دوره‌ی ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	آشنایی با سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی از آموخته‌های قبلی
درس اول	مهارتی	آمادگی جسمانی – استقامت قلبی – عروقی
درس دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی – انعطاف‌پذیری
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی – سرعت
درس چهارم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل)
درس پنجم	دانشی	قسمت اول: اهداف تربیت بدنی / قسمت دوم: آشنایی با وسایل رشته‌های ورزشی
درس ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی – بهبود قدرت عضلانی
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی – توسعه‌ی استقامت عضلانی
درس هشتم	مهارتی	آمادگی جسمانی – بهبود سرعت
درس نهم	دانشی	قسمت اول: آمادگی جسمانی / قسمت دوم: بهداشت و تغذیه
درس دهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (پنجه)
درس یازدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (ساعد)
درس دوازدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی والیبال (سرویس ساده)
درس سیزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (فورهند ساده)
درس چهاردهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (یک‌هند ساده)
درس پانزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی تنیس روی میز (سرویس ساده)
درس شانزدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک (غلت جلو، غلت عقب)
درس هفدهم	دانشی	قسمت اول: حرکات پایه و وضعیت بدنی / قسمت دوم: ایمنی در ورزش
درس هجدهم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (دریبل ساده)
درس نوزدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی – انعطاف‌پذیری
درس بیستم	مهارتی	آمادگی جسمانی – استقامت عضلانی
درس بیست و یکم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک (غلت جلو و عقب و بالانس)
درس بیست و دوم	مهارتی	حرکات پایه و مفاهیم ریاضی
درس بیست و سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی – استقامت قلبی – عروقی
درس بیست و چهارم	مهارتی	کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال (بغل با – حرکت زیگزآگ با توپ)



## ساعت اول

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آشنایی با سازمان‌دهی، گروه‌بندی و

ارزش‌یابی تشخیصی از آموخته‌های قبلی

هدف کلی : مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در سازمان‌دهی (گروه‌بندی)

حیطه‌ی نگرشی

مسئولیت‌پذیری و علاقه‌مندی به کار گروهی

وسایل مورد نیاز : گچ در رنگ‌های مختلف

### ☑ دانستنی‌های معلم

اطلاعات مورد نیاز با روش‌های گروه‌بندی کلاس در کتاب

راهنما آمده است. معلمان علاوه بر روش‌های مشخص شده، از

شیوه‌های ابداعی خود نیز می‌توانند بهره بگیرند.

### ➡ روش اجرا

۱- در این جلسه، معلم ابتدا از آموخته‌های دانش‌آموزان

در سال‌های قبل ارزش‌یابی تشخیصی به عمل می‌آورد و پس

از تشخیص سطح اجرای حرکات پایه و آمادگی جسمانی

دانش‌آموزان، در نقش راهنما به آن‌ها کمک می‌کند تا سازمان‌دهی را به طور عملی و به روش‌هایی که نمونه‌هایی از آن‌ها ارائه شده است، تجربه کنند.

۲- معلم می‌تواند دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کند و از آن‌ها بخواهد که به شیوه‌ی خودشان گروه‌بندی شوند.

۳- در حین فعالیت، معلم باید موارد اساسی را که رعایت آن‌ها در گروه‌بندی لازم است، به دانش‌آموزان گوشزد کند.

۴- توصیه به استفاده از مشخصه‌های مختلف در گروه‌بندی مثل رنگ لباس، نوع کفش، وضعیت موی سر و ...؛ مثلاً، زمانی که کلیه‌ی دانش‌آموزان در کلاس حضور دارند، معلم می‌تواند بگوید: کسانی که کفش کتانی پوشیده‌اند، در سمت راست و کسانی که کفش معمولی پوشیده‌اند، در سمت چپ قرار بگیرند. او با انجام دادن این کار می‌تواند در حین اجرای برنامه، دانش‌آموزان را با مفاهیم راست و چپ و گروه‌بندی براساس نوع کفش آشنا کند.

۵- در قالب بازی، بچه‌ها به شکل‌های مختلف گروه‌بندی شوند.

۶- این فعالیت را می‌توان به شکلی نشاط‌آور و همراه با خنده و شادی اجرا کرد؛ مثلاً، با تشکیل دادن گروه‌های قدبلند و قدکوتاه، موبلند و موکوتاه، راست دست و چپ دست، گروه‌هایی که نوعی ورزش را در مقابل نوع دیگر دوست دارند، گروه‌هایی که به نوع خاصی از غذا علاقه‌مندند و ... .

## درس ۱

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : ارتقای استقامت قلبی - عروقی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از روش‌های تقویت استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

کسب توانایی انجام دادن فعالیت‌های بلندمدت (هوازی)

حیطه‌ی نگرشی

علاقه مند شدن به حفظ سلامت جسمانی از طریق

فعالیت‌های جسمانی

وسایل مورد نیاز : سوت، ۱۰ عدد مانع ۳۰ سانتی متری،

متر برای اندازه‌گیری

### ← روش اجرا

- دانش‌آموزان با فاصله در یک صف می‌دوند و با صدای

سوت، پرش عمودی می‌کنند و کف دست‌ها را در بالاترین نقطه‌ی

پرش به هم می‌رسانند.

- دویدن آرام در زمین والیبال با استفاده از استارت ایستاده-

۳ دقیقه دویدن - یک دقیقه استراحت - ۲ بار تکرار شود.

- ۱۰ مانع به ارتفاع ۳۰ سانتی متر را به فاصله‌ی نیم‌متری

از یک‌دیگر قرار دهید و از دانش‌آموزان بخواهید به روش دویدن

آرام از روی موانع عبور کنند.

- از دانش‌آموزان بخواهید تا مسافت ۱۵ متری را با دویدن

به عقب طی کنند.

- چند قدم راه بروند و با صدای سوت مربی به بالا بپرند.

## درس ۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

- آشنایی با انعطاف‌پذیری

- آشنایی با برخی تمرین‌های انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

- کسب توانایی تشخیص دادن تمرین‌های انعطاف‌پذیری

- ارتقای میزان انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی

- علاقه‌مندی به انجام دادن تمرین‌های انعطاف‌پذیری

- علاقه‌مندی به حفظ و تقویت انعطاف‌پذیری

وسایل مورد نیاز : فضای مناسب

### ← روش اجرا

- دانش‌آموزان در یک ردیف، رو به دیوار بایستند، پاها

حدود ۱ متر از دیوار فاصله داشته باشند، سپس کف دست‌ها را

روی دیوار قرار داده و سعی کنند شکم را به سمت دیوار متمایل



کمر به جلو خم شوند و کف دست‌ها را به روی زمین برسانند. این کار را با ۳ شماره انجام دهند و هر بار فشار کار را بیشتر کنند. سپس ایستاده و دست‌ها را به کمر گرفته و به سمت عقب متمایل شوند و دوباره این حرکت را انجام دهند. این کار را تا ۵ مرتبه انجام دهند.

– دانش‌آموزان روی یک پالی‌لی کرده و پای دیگر را بدون این که زانوها خم شود، تاب دهند و سعی کنند آن را از مفصل ران به سمت جلو و بالا خم کنند. به تدریج بر دامنه‌ی حرکت پا بیفزایند تا در عضلات پشت پا حالت کشش ایجاد شود.

– دانش‌آموزان حرکت پروانه را ده مرتبه از پهلو و سپس، از جلو انجام می‌دهند. در این حالت، پاها به عقب و جلوی بدن و دست‌ها در جهت مخالف پاها حرکت می‌کنند؛ به طوری که وقتی یک پا در عقب بدن به صورت کشیده قرار دارد، دست موافق آن در بالای سر کشیده می‌شود و بازوی آن دست تا پشت گوش حرکت می‌کند و در عضلات دست و پا کشش پویا ایجاد می‌شود. این حرکت را نیز می‌توان ده مرتبه انجام داد.

نمایند تا حالت کشش در عضلات شکم ایجاد شود و این حالت را حدود ۱۵-۱۰ ثانیه نگاه داشته و این حرکت را سه مرتبه تکرار و هر بار برای ایجاد فشار بیشتر، فاصله را از دیوار زیادتر کنند.

– دانش‌آموزان به صورت گروهی و دستجات منظم، مقابل معلم بایستند، پاها را بیش از عرض شانه باز کرده، دست‌ها را پشت کمر به هم قلاب کنند، همزمان بالاتنه را به سمت جلو خم نمایند و دست‌ها را از پشت به سمت بالا آورند و به سمت جلو پرتاب کنند. در این حالت، سعی شود زانوها خم نشوند، سپس به حالت اول برگشته و این حرکت را سه مرتبه و هر بار با فشار کار بیشتری انجام دهند.

– دانش‌آموزان در ضمن این که به صورت در جا، به طور متناوب، روی هر دو پا کار می‌کنند، دست‌ها را از ناحیه‌ی آرنج خم کرده و در امتداد شانه بالا بیاورند و سپس به صورت افقی به سمت عقب بدن با ۴ شماره حرکت دهند (کشش پویا). در شماره‌ی ۳ و ۴، دست‌ها را از ناحیه‌ی آرنج باز کنند و در هر شماره، به فشار تمرین بیفزایند و این حرکت را ۳۰-۲۰ ثانیه ادامه دهند.

– دانش‌آموزان به صورت ایستاده پاها را جفت کرده و از

## درس ۳

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود و ارتقای سرعت

و وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

### روش اجرا

– دانش‌آموزان به نوبت در خط شروع قرار می‌گیرند و با فرمان معلم، شروع به انجام دادن دوی سرعت در مسافت‌های متفاوت می‌کنند. مسافت‌ها را در صورت امکان، ۳۰ تا ۴۰ متر انتخاب کنید. در غیر این صورت، می‌توانید دور را به شکل رفت و برگشت انجام دهید. بدین ترتیب که یک مسافت ۱۵ تا ۲۰ متری را مشخص کنید. دانش‌آموزان در انتهای مسیر یک مانع را دور

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب آمادگی حرکتی (سرعت)

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با سرعت و برخی تمرین‌های آن

حیطه‌ی مهارتی

– بهبود سرعت

– تشخیص تمرین‌های سرعتی

می‌زنند و مسیر را برمی‌گردند یا دست خود را به دیوار یا علامتی که معلم تعیین کرده است، می‌زنند و باز می‌گردند.

– در مرحله‌ی بعد، دانش‌آموزان را به دسته‌های سه یا چهار نفری تقسیم کنید و با ایجاد رقابت و انگیزه‌ی تلاش بیشتر در میان آن‌ها، این حرکت را انجام دهید. نکته‌ی قابل توجه در

این فعالیت، توجه به نکات ایمنی هنگام انجام دادن این حرکت است که معلم کلاس به خصوص در نقطه‌ی پایان حرکت باید آن را در نظر بگیرد.

– از بازی‌های امدادی سرعت استفاده کنید.

## درس ۶

جلسه : مهارتی

عنوان درس : مهارت‌های مقدماتی ورزش فوتبال

هدف کلی : کسب مهارت‌های مقدماتی فوتبال

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

– آشنایی با نحوه‌ی ارسال کردن توپ در فوتبال

– آشنایی با نحوه‌ی دریافت کردن توپ در فوتبال

– آشنایی با مهارت دریبل کردن در فوتبال

حیطه‌ی مهارتی

– کسب مهارت ارسال کردن توپ در ورزش فوتبال

– کسب مهارت دریافت کردن توپ در ورزش فوتبال

– کسب مهارت دریبل کردن در ورزش فوتبال

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به کسب مهارت‌های اساسی فوتبال

وسایل مورد نیاز : فضای مناسب، توپ مینی فوتبال به

تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا

ضربه‌زدن به توپ با داخل و خارج پا :

– دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵

متر فاصله مستقر کنید.

– ضربه‌زدن به داخل و خارج پا به توپ را تشریح کنید و

به طور عملی نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید با داخل و خارج پا، به توپ

ضربه بزنند.

– با خارج پای چپ، داخل پای چپ و خارج پای راست،

به توپ ضربه بزنند. به طور متناوب از داخل هر دو پا و سپس، از

داخل و خارج پای چپ خود استفاده کنند.

– به طور متناوب از داخل پای راست و چپ و نیز خارج

پای راست و چپ استفاده کنند.

– آیا می‌توانید به راه‌های دیگری که ما امتحان کرده‌ایم،

فکر کنید؟

– از یکی از دانش‌آموزان بخواهید در عمل نشان دهد و

سپس، همه اجرا کنند.

ضربه‌زدن به توپ با فاصله :

– دانش‌آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵ متر

فاصله با یک‌دیگر، مرتب کنید. با پای راست، در حالی که روی

پای چپ کاملاً تسلط دارید، به توپ ضربه بزنید. در این حالت،

دست راست به جلو و پای راست به عقب حرکت می‌کند. بدن

اندکی به جلو خم می‌شود و در حالی که پای راست به جلو حرکت

می‌کند (نوسان دارد)، ضربه نواخته می‌شود. دست چپ به جلو

و دست راست به عقب حرکت می‌کند. هدف از انجام دادن این



– توپ را جلوی پای خود قرار دهند؛ سه قدم به عقب بردارند، بدون و به آن ضربه بزنند؛ به طوری که به همان اندازه که آن‌ها به عقب حرکت کرده‌اند، توپ به سمت جلو بغلتد؛ آن‌گاه توپ را برگردانند و حرکت را تکرار کنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ را از نقطه‌ی شروع بغلتانند، به دنبال آن بدون و با پا به سمت راست آن ضربه بزنند؛ این عمل را به سمت چپ نیز انجام دهند.

### متوقف کردن توپ با پا :

– دانش‌آموزان را در یک یا دو صف مستقر کنید. هدف از این تمرین، آن است که توپ با پا کنترل شود اما وزن بدن به توپ در حال غلتیدن، منتقل نشود (این وضعیت، ممکن است باعث زمین‌خوردن دانش‌آموزان شود).

– دانش‌آموز پایش را روی توپ می‌گذارد؛ در این حالت، پاشنه‌ی پا به سمت پایین و پنجه‌ها به سمت بالاست؛ بنابراین، فشار کافی برای جلوگیری از غلتیدن توپ بر آن وارد می‌شود. اگر توپ طوری حرکت می‌کند که وضعیت بدن دانش‌آموز باید عوض شود، دانش‌آموز باید به سمت توپ، لی‌لی کند (نباید گام بردارد). روش متوقف کردن توپ با پا را نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید این مهارت‌ها را تمرین کنند. آهسته به سمت توپ حرکت کنند و پای خود را روی آن بگذارند؛ (پاشنه به سمت پایین، انگشتان روبرو بالا). تویی را که از جلو به سمت آن‌ها حرکت می‌کند، متوقف کنند.

– به صورت غیرمتحرک به سمت یک توپ لی‌لی کنند و پایی را که اتکا ندارد، روی آن بگذارند. از خط شروع، توپ را به سمت راست بغلتانند، به دنبال آن بدون، آن را با پا متوقف کنند و به سمت چپ ضربه بزنند؛ تمرین‌ها تکرار شود.

– تمرین گفته شده را برعکس انجام دهند؛ یعنی، توپ را به سمت چپ بغلتانند و به سمت راست ضربه بزنند؛ آن را به سمت راست بغلتانند، متوقف کنند و ابتدا به سمت راست و سپس به سمت چپ ضربه بزنند.

حرکات، ایجاد تعادل است. پای ضربه‌زننده به دنبال خط پرتاب حرکت می‌کند که این حرکت را دنبال کردن توپ می‌نامند. این حرکات را با پای چپ نیز انجام دهید. ضربه‌ی با فاصله را شرح داده و نشان دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید تمرین‌های ضربه‌زدن با فاصله را انجام دهند و سعی کنند این حرکت را بدون توپ و با توپ تمرین کنند.

– برای همه‌ی دانش‌آموزان، هر بار از همان محل شروع کنید و برای تعیین فاصله‌ی هر ضربه از علامت استفاده کنید؛ به این ترتیب، بچه‌ها می‌توانند ببینند که ضربه‌هایشان بهتر شده است یا خیر.

### ضربه‌زدن به توپ

– در دو سوی زمین بازی، دو خط موازی را به عنوان علامت تعیین کنید. خط‌های نزدیک‌تر به مرکز زمین بازی، خط توپ و خط‌های دورتر، خط شروع‌اند.

– دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و آن‌ها را در طول خط شروع، روبروی هم قرار دهید. هم‌بازی‌ها باید در مقابل یک‌دیگر قرار بگیرند.

– روی خط توپ و روبروی هر بازیکن، یک توپ قرار دهید؛ (برای هر دو نفر، یک توپ). بازیکنان صاحب توپ، می‌دوند و با پا به توپ ضربه می‌زنند و به سمت هم‌بازیِ مقابل خود حرکت می‌کنند و توپ را به او می‌دهند. پس از رسیدن توپ به خط توپ و بازگشت به خط شروع، بازیکنانی که توپ را در اختیار دارند، می‌دوند و به آن ضربه می‌زنند و آن را به هم‌بازی‌ها برمی‌گردانند.

– از دانش‌آموزان بخواهید این بازی را تکرار کنند.

### رقابت‌های حرکتی

دانش‌آموزان را در یک یا دو صف مستقر کنید؛ (فاصله‌ی بین دانش‌آموزان ۳ متر است). به دانش‌آموزانی که در انجام دادن این حرکات مشکل دارند، توپ‌های سبک‌تر بدهید؛ زیرا کنترل این توپ‌ها آسان‌تر است. از آن‌ها بخواهید :

## درس ۵

بدنی است؛ یعنی کاری که شما هم آن را در کلاس انجام می‌دهید یا انجام خواهید داد. در تصویر دیگر، معلمی را می‌بینید که در حال آموزش مهارت ضربه‌زدن با راکت تنیس روی میز است؛ یعنی کاری که من هم در کلاس درس تربیت بدنی انجام می‌دهم.

حالا جمله‌ای را که روی تخته می‌نویسم، کامل کنید.  
یکی از هدف‌های تربیت بدنی، آموزش و ... ورزشی است.

**پاسخ:** مهارت‌های (توضیح دهید که هر رشته، مهارت‌های خاص خود را دارد؛ مثل، دریبل کردن در فوتبال، پنجه‌زدن در والیبال و ...).

۲- در تصویر بازی فوتبال، دروازه‌بان تلاش می‌کند وظیفه‌ی خود را که دفع توپ از مقابل مهاجم حریف است، به خوبی انجام دهد و مانع گل‌زدن او شود. در مقابل، مهاجم نیز می‌خواهد به تکلیف خود عمل کند و گل بزند. آن‌ها در کلاس درس تربیت بدنی یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به پیروزی، حداکثر تلاش خود را بکنند و مسئولیت خویش را به نحو عالی انجام دهند. حالا شما بگویید که هدف از تربیت بدنی، آموزش چه چیزی بوده است و این دانش‌آموزان سعی در انجام‌دادن چه کاری دارند که این‌گونه عمل می‌کنند.

**پاسخ:** عمل به وظیفه و انجام دادن حداکثر تلاش برای رسیدن به پیروزی که نام آن وظیفه‌شناسی است.

۳- در تصویر دیگر، پسری را مشاهده می‌کنید که لباس ژیمناستیک پوشیده است. این پسر در کلاس درس تربیت بدنی، بسیار فعال است و برای این که وزنش ثابت و اندامش زیبا باشد، از راهنمایی‌های معلم تربیت بدنی استفاده می‌کند؛ بنابراین، او به کدام یک از هدف‌های تربیت بدنی دست یافته است؟

**پاسخ:** داشتن اندامی متناسب و زیبا که به او حس خوبی می‌دهد.

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با اهداف تربیت بدنی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

- آشنا شدن با هدف‌های شناختی و نگرشی تربیت بدنی

- کسب دانش درباره‌ی مهارت‌های ورزشی

- همکاری و تعاون

- آشنا شدن با هدف‌های مهارتی تربیت بدنی (آمادگی

جسمانی، یادگیری مهارت‌های ورزشی)

حیطه‌ی مهارتی

-

حیطه‌ی نگرشی

اهداف تربیت بدنی را ارزش تلقی کند.

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی هدف‌های تربیت بدنی

روش اجرا

آماده‌سازی: برای شروع درس امروز، به تصاویر لوحه‌ی

آموزشی تربیت بدنی توجه کنید. من داستان هر تصویر را برای شما بیان می‌کنم و شما در گروه خود موضوع را بررسی کنید و پاسخ سؤال را توسط سرگروه بدهید. اولاً، آیا می‌دانید تربیت بدنی یعنی چه؟ یعنی، تربیت به وسیله‌ی ورزش‌ها و بازی‌ها. چرا ما در بازی‌ها و ورزش‌ها شرکت می‌کنیم؟

توجه داشته باشید که معمولاً مردم تصور می‌کنند هدف از تربیت بدنی، فقط تقویت عضلات افراد است. ما اکنون درست بودن یا نادرستی این تصور را بررسی می‌کنیم.

ارائه‌ی مطلب

۱- در این تصویر، دختری را مشاهده می‌کنید که در حال

تمرین مهارت ضربه‌زدن با پنجه به توپ والیبال در کلاس درس تربیت



۴- در تصویر بعد پسری را می‌بینید که روی یکی از وسایل ژیمناستیک به نام پارالل نشسته است (پارالل، یعنی موازی؛ همان‌طور که می‌بینید او روی دو چوب موازی قرار دارد). انجام‌دادن چنین حرکتی بسیار سخت است ولی او با انجام‌دادن تمرین‌هایی در کلاس درس تربیت بدنی، آمادگی جسمانی خود را به حدی بالا برده است که به راحتی می‌تواند این حرکات را انجام دهد. شما هم اگر این هدف تربیت بدنی را دنبال کنید، می‌توانید کارهای ورزشی بسیار سخت را انجام دهید.

به نظر شما تربیت بدنی با دنبال کردن چه هدفی توانسته است آن دانش‌آموز را برای انجام‌دادن این‌گونه حرکات سخت آماده کند؟

پاسخ: آمادگی جسمانی مطلوب.

۵- اکنون به دو تصویر پایین - یعنی تصویرهایی که دانش‌آموزان دختر را در حال تلاش برای گرفتن قول از یک‌دیگر برای همکاری تیمی و همچنین در حال همکاری برای پیروزشدن بر تیم مقابل در طناب‌کشی نشان می‌دهد - توجه کنید. این دانش‌آموزان در کلاس درس از معلم تربیت بدنی یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به پیروزی در ورزش‌های تیمی، باید چگونه رفتار کنند.

پاسخ: آن‌ها باید همکاری و تعاون داشته باشند؛ چون کار تیمی، یعنی همکاری دائمی اعضای تیم با هم.

معلم محترم در مورد ضعف روحیه‌ی همکاری و پیامدهای آن که متأسفانه یک مشکل اجتماعی است، می‌تواند بیشتر توضیح دهد و با ارائه‌ی مثال‌هایی در مورد وظایف هر یک از اعضا و مزایای دو اصل مهم انجام وظیفه به نحو احسن و همچنین همکاری افراد در کنار انجام وظیفه، برای دانش‌آموزان توضیحاتی دهد.

پس می‌بینید که در تربیت بدنی، فقط قوی‌شدن جسم موردنظر نیست بلکه هدف‌های دیگری مانند تعاون و همکاری، وظیفه‌شناسی و تلاش برای انجام وظیفه و چند هدف دیگر وجود دارد.

یکی از سرگروه‌ها را برای نوشتن اهدافی که بیان شد، به پای تخته بیاورید. آیا فکر می‌کنید هدف‌های تربیت بدنی به همین موارد محدود می‌شود؟ این‌طور نیست. شما سال آینده هم با تعداد دیگری از این هدف‌ها آشنا می‌شوید. حالا به تصویرهای بعد نگاه کنید.

۶- دانش‌آموزان دوچرخه‌سوار را ببینید. آن‌ها پس از مسابقه، دست در گردن هم انداخته‌اند و این نشان می‌دهد که با هم دوست شده‌اند؛ در حالی که چند دقیقه قبل با هم رقابت می‌کردند.

در تصویر دیگر، بازیکنی را می‌بینید که به علت خطایی غیرعمد، از طرف داور کارت زرد گرفته است. او به رأی داور احترام می‌گذارد. معلمان تربیت بدنی همیشه شما را به رعایت مواردی که در این دو تصویر مشاهده می‌کنید، دعوت می‌کنند.

آیا می‌توانید بگویید این دو مورد که دو هدف بسیار مهم تربیت بدنی نیز هستند، کدام‌اند؟

پاسخ:

- دوست شدن با دیگر بازیکنان و حفظ دوستی و در عین حال رقابت سالم.

- احترام به قانون که در این جا احترام به رأی داور است. اکنون به دو تصویر آخر توجه کنید. در این دو تصویر، هر دو گروه در حال یادگیری هستند. یک گروه به حرف‌های مربی خود گوش فرا می‌دهند تا در ورزش و بازی گروهی خود، موفق‌تر عمل کنند و گروه دیگر، مجله‌ای را مطالعه می‌کنند تا آموزش‌هایی را درباره‌ی ورزش دریافت کنند. این صحنه‌ها را در میدان رقابت‌های ورزشی و هر جا که تربیت بدنی و ورزش وجود دارد، مشاهده می‌کنید. در واقع، تربیت بدنی هم مانند درس‌های دیگر، بر کسب دانش تأکید دارد و به شما توصیه می‌کند که دانش مربوط به ورزش را کسب کنید؛ به عبارت دیگر در این هدف، تربیت بدنی با سایر دروس مشترک است. آیا می‌توانید بگویید این هدف چیست؟

پاسخ: کسب دانش. البته دانش ورزشی از جمله آموختن مهارت‌ها، آموختن دانش آمادگی جسمانی و روش‌های کسب و حفظ آن، آموزش بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی، آموختن روش‌های رقابت در زمینه‌های ورزشی.

### فعالیت تکمیلی

۱- حالا به تصویر این دو دختر کوه‌نورد توجه کنید. من نوشته‌ی بالای آن را می‌خوانم؛ شما هم با هم مشورت کنید و



جواب دهید.

نتیجه نمی‌رسد.

۲- نکات اساسی در ورزش را بخوانید و درباره‌ی هر جمله، با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.

پاسخ: در این گروه، او حتماً وظیفه‌ای دارد و در صورتی که همکاری نکند، نیروی گروهی تیم کم می‌شود و کار گروهی به

## درس ۵

– در هر جا که لازم است، اطلاعاتی بیشتر از اطلاعات راهنمای معلم، در اختیار دانش‌آموزان بگذارید.

### روش اجرا

آماده‌سازی: اکنون برای شناخت بیشتر ورزش‌ها با وسایل آن‌ها آشنا می‌شویم. به تصاویر لوحه‌ی آموزشی توجه کنید.  
ارائه‌ی مطلب:

۱- اولین ورزش، تنیس روی میز است. آیا اسم دیگر آن را می‌دانید؟  
پاسخ: پینگ پونگ.

در این تصویر، در هر طرف میز، یک نفر ایستاده است و با فرد مقابل خود بازی می‌کند. آیا می‌دانید به این شکل بازی تنیس روی میز چه می‌گویند؟  
پاسخ: بازی یک نفره.

حالا به تصویری که در آن، در هر طرف میز بیش از یک نفر ایستاده است، نگاه کنید. فکر می‌کنید نام این ورزش چیست؟  
پاسخ: بازی دو نفره.

وسایل این بازی چیست؟  
پاسخ: راکت، میز تنیس روی میز که بر روی آن تور نصب شده است و توپ باید از روی آن عبور کند.  
۲- حالا به ورزش کشتی و تصاویر آن توجه کنید.

این ورزش، ورزش ملی ماست و ورزشکاران زیادی در آن به فعالیت مشغول‌اند. کشور ما در این رشته قهرمانان بزرگی را به دنیا معرفی کرده است و آن‌ها برای ما افتخار کسب کرده‌اند. یکی

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: وسایل رشته‌های مختلف ورزشی

هدف کلی: آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با ابزار و وسایل رشته‌های تنیس روی میز، کشتی، ژیمناستیک، دو و میدانی، بدمینتون، فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال.

حیطه‌ی مهارتی

تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به شناخت ابزار و وسایل رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی و وسایل رشته‌های

ورزشی این درس

– در زمان مناسب، وسایل را به دانش‌آموزان نشان دهید

تا از نزدیک با آن‌ها آشنا شوند.

– دانش‌آموزان را برای پاسخ‌گویی به سؤال‌ها به گروه‌های

مشابه تقسیم کنید.

– دانش‌آموزان پس از مشورت گروهی از طریق سرگروه

مربوط به سؤال‌ها پاسخ دهند.

– امتیاز پاسخ‌های صحیح هرگروه مشخص و اعلام شود.



از آن‌ها خیلی معروف است، آیا او را می‌شناسید؟

**پاسخ:** تختی. او ورزشکاری جوان مرد بوده است و مردم هنوز هم او را به خاطر جوان‌مردی‌هایش دوست دارند. در ورزش کشتی، یک نفر در مقابل یک نفر دیگر قرار می‌گیرد. به این ترتیب، این رشته به چه شکلی اجرا می‌شود؟  
**پاسخ:** یک نفره.

به وسایل این ورزش نگاه کنید. آیا اسم آن‌ها را می‌دانید؟  
**پاسخ:** دوبنده (لباس کشتی)، کفش و تشک کشتی.

۳- سومین رشته‌ی ورزشی ژیمناستیک است. می‌دانید چه کشورهایی در این رشته‌ی ورزشی، ورزشکاران توانایی دارند؟

**پاسخ:** روسیه، چین، کره و ژاپن. امیدواریم به زودی ورزشکاران ما هم در این رشته‌ی ورزشی به موفقیت‌هایی برسند. هم‌اکنون در مسابقات ورزشی مدارس کشور، بچه‌های هم سن و سال شما در این رشته شرکت می‌کنند و قهرمان می‌شوند. این رشته، به صورت انفرادی و تیمی اجرا می‌شود.

به تصویرهای ژیمناستیک نگاه کنید؛ نام وسیله‌هایی را که ورزشکاران بر روی آن‌ها حرکت‌هایی انجام می‌دهند، مشخص و از طریق سرگروه اعلام کنید.

**پاسخ:** پارالل، دار حلقه، خرک، خرک مطبق (چون طبقه طبقه است و طبقه‌های آن را می‌توان از هم جدا و ارتفاع آن را کم یا زیاد کرد)، چوب موازنه و بارفیکس.

۴- رشته‌ی ورزشی دیگری که تصاویری از آن را مشاهده می‌کنید، به مادر ورزش‌ها معروف است. نام این رشته‌ی ورزشی چیست؟

**پاسخ:** دو و میدانی.  
آیا می‌دانید چرا به آن، دو و میدانی می‌گویند؟  
**پاسخ:** چون هم رشته‌هایی مثل دو ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۱۱۰ متر با مانع، ۳۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر دارد و هم رشته‌هایی که در داخل میدان خاصی انجام می‌شوند؛ مانند: پرتاب وزنه، پرتاب دیسک و پرش ارتفاع.

تعدادی از وسایل این رشته را که در تصویر می‌بینید، نام ببرید.

**پاسخ:** نیزه، دیسک و مانع.

۵- ورزش دیگری که با راکت ولی بدون میز انجام می‌شود (اشاره به تصاویر بدمینتون)، چه نام دارد؟  
**پاسخ:** بدمینتون.

توپ و راکت این رشته‌ی ورزشی با تنیس روی میز فرق دارد؛ آیا می‌دانید چه فرقی دارد؟

**پاسخ:** دسته‌ی راکت بدمینتون بلندتر و صفحه‌ی آن مثل راکت تنیس روی میز از چوب و لاستیک ساخته نشده، بلکه توربافی شده است. توپ آن هم پَر دار است. تور بدمینتون روی زمین بر روی دو پایه وصل می‌شود. هنگام بازی، توپ باید بدون برخورد به زمین خودی از روی آن، به طرف زمین حریف فرستاده شود.

۶- از این به بعد، با ۴ رشته‌ی ورزشی آشنا می‌شوید که شهرت بسیار و طرفداران زیادی دارند. در دبستان، این رشته‌ها را مینی‌فوتبال، مینی‌والیبال، مینی‌بسکتبال و مینی‌هندبال می‌نامند؛ چون توپ و زمین آن‌ها کوچک‌تر از توپ و زمین بزرگسالان است و مقررات آن‌ها نیز فرق می‌کند. حالا به تصاویر لوحه‌ی آموزشی نگاه کنید و پس از مشورت کردن، نام وسایل آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

**فوتبال:** توپ فوتبال، زمین چمن یا خاکی، دروازه و تور فوتبال.

**والیبال:** توپ والیبال، زمین آن در سالن یا فضای آزاد، تیر (میله) و تور والیبال.

**بسکتبال:** توپ بسکتبال، تخته‌ای که حلقه‌ی بسکتبال روی آن نصب شده است؛ زمین آن داخل سالن یا فضای آزاد است.

**هندبال:** توپ هندبال، دروازه و تور هندبال؛ زمین آن در سالن یا فضای آزاد است.

در پایان، می‌توانید توپ‌های هر یک از این چهار رشته‌ی ورزشی را به دانش‌آموزان نشان دهید.

## درس ۶

قرار می‌دهد. نفر اول، روی دست‌های خود به طرف جلو، شروع به حرکت می‌کند مانند چرخ دستی؛ در حالی که توسط یار کمکی حمایت می‌شود. بچه‌ها تمایل دارند پاهایشان را به طرف پایین بیاورند. یار کمکی نباید سریع حرکت کند. نفر اول باید سرش را بالا بگیرد و به طرف جلو نگاه کند. پس از طی ۱۰ تا ۱۵ متر با فرمان معلم، نفرات، جای خود را عوض می‌کنند و به حرکت ادامه می‌دهند.

— دانش‌آموزان را به چند گروه مساوی تقسیم کنید؛ سپس، هر گروه به ترتیب با فرمان معلم ۵ تا ۱۰ مرتبه حرکت شنای سوئدی را انجام می‌دهد. هنگام انجام دادن این حرکت، دانش‌آموزان نباید به ستون فقرات خود فشار آورند. معلم باید در هر نوبت با توجه به شکل انجام دادن صحیح حرکت، از حرکات اضافی و اشتباه دانش‌آموزان جلوگیری کند.

— دانش‌آموزان به صورت انفرادی به پشت می‌خوابند؛ پاها به حالت کشیده است. سپس، تنه را از زمین جدا می‌کنند و به تناوب، پای راست و چپ را در بالای سر خود به سمت زمین به حرکت درمی‌آورند.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و قدرت عضلانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرین‌های قدرتی

حیطه‌ی مهارتی

بهبود قدرت عضلات بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

— دانش‌آموزان کلاس را به گروه‌های دو نفری تقسیم کنید.

یک نفر روی شکم، موازی با سطح زمین، به کف دست‌های خود تکیه می‌کند (دست‌ها کاملاً کشیده) و پاهایش را از قسمت ساق (بین زانو و مچ پا) در اختیار یار کمکی که در پشت سر او ایستاده است،

## درس ۷

حیطه‌ی مهارتی

بهبود استقامت عضلانی بالاتنه

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

— از دانش‌آموزان بخواهید دست‌ها را در طرفین باز کنند و توپ (هندبال یا مینی‌بسکتبال) را از روی سر، به طرف

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : توسعه‌ی استقامت عضلانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرین‌های استقامت عضلانی بالاتنه



دست دیگر پرتاب کنند و بگیرند.

بارفیکس انجام دهند.

– از نوآموزان بخواهید دو به دو روبه‌روی هم بایستند و کف دست‌هایشان را به هم قلاب کنند یا به هم بچسباندند و در مقابل نیروی (فشار) یک‌دیگر، مقاومت کنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید دو به دو در فاصله‌ی ۵ متری یک‌دیگر بایستند و توپ بسکتبال را از بالای سر مثل (اوت دستی فوتبال) برای یار مقابل، پرتاب کنند.

– از بارفیکس به مدت ۱۰ ثانیه آویزان شوند و کشش

## درس ۸

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود سرعت

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرین‌های سرعت

حیطه‌ی مهارتی

بهبود سرعت خطی

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

دانش‌آموزان را در ستون‌های ۱۰ نفری جایگزین کنید. در هر ستون، به هر دو نفر یک عدد مشترک بدهید؛ سپس، به نوبت هر ستون را در خط استارت قرار دهید. با فرمان معلم و اعلام یکی از شماره‌های داده شده، دو نفر از دانش‌آموزان شروع به دویدن در مسیر و مسافت‌های از پیش تعیین شده می‌کنند. مقام اول به نفر برتر و مقام دوم به نفر بعد از هر گروه اختصاص می‌یابد. به همین شکل، معلم شماره‌های بعدی را نیز اعلام می‌کند، رقابت انجام می‌گیرد و نفرات اول و دوم مشخص می‌شوند. در انتها بین نفرات

گروه برتر و گروه دوم، مسابقه‌ای برگزار می‌شود.

توضیح :

– معلم، ضمن ارتقای سرعت، زمان پاسخ و عکس‌العمل دانش‌آموزان را نیز بهبود می‌بخشد.

– رقابت را ابتدا از مسافت‌های ۲۰-۱۵ متری آغاز کنید. – دویدن‌ها را با فاصله و در نظر گرفتن زمان استراحت انجام دهید.

– در انتخاب مسافت‌ها و شدت کار، توانایی دانش‌آموزان را در نظر بگیرید.

– دانش‌آموزان را به دو ستون مساوی تقسیم کنید. آن‌ها در فاصله‌ی ۱۰ تا ۱۵ متری یک‌دیگر، مقابل هم قرار می‌گیرند. با فرمان معلم، نفرات اول ستون‌ها شروع به دویدن می‌کنند و بعد از رسیدن به خط پایان، نفرات بعدی حرکت می‌کنند و مسابقه‌ی دو همین شکل تا نفر آخر ستون انجام می‌شود. بعد از استراحت، معلم می‌تواند فاصله را به ۱۵ تا ۲۰ متر افزایش دهد و حرکت را تکرار کند. ثبت رکورد دانش‌آموزان به تشخیص پیشرفت آن‌ها کمک می‌کند. در جلسات اول، دویدن در مسیرهای کوتاه انجام می‌شود و بعد از پیشرفت تدریجی، فواصل و مسافت‌ها افزایش می‌یابند. معلم برای ایجاد رقابت و انگیزه‌ی بیشتر در بین دانش‌آموزان می‌تواند فعالیت دوی سرعت را در دو ستون موازی انجام دهد.

در تمامی مراحل توجه کافی به نکات ایمنی ضروری است.

## درس ۹

دیگری را نیز شامل می‌شود. برخی از ورزشکاران در یک یا چند مورد از این اجزا قوی‌ترند؛ مثلاً، دوندهای سرعت، سرعت خوب و ژیمناست‌ها، انعطاف‌پذیری مطلوبی دارند. البته ما هم باید با تمرین زیاد، تا حد امکان این اجزا را در خود تقویت کنیم.

**ارائه‌ی مطلب:** به تصاویر زیر (اشاره به تصاویر اول لوحه‌ی آمادگی جسمانی) توجه کنید. به نظر شما، کدام یک از این افراد در فعالیت خود از آمادگی جسمانی استفاده می‌کنند؟ آمادگی جسمانی به آن‌ها امکان می‌دهد که مدتی طولانی به فعالیت خود ادامه دهند. آیا می‌توانید تعداد دیگری از این نوع فعالیت‌ها را نام ببرید؟ بچه‌ها، به فعالیت‌هایی که به مدت طولانی تکرار می‌شوند، فعالیت‌های استقامتی می‌گویند. استقامت هم یکی دیگر از اجزای آمادگی جسمانی است.

اسکی به مدت طولانی، شنا به مدت طولانی و پیاده‌روی به مدت طولانی جزء فعالیت‌های استقامتی هستند. – حالا با نگاه کردن به تصویر بگوئید این فرد برای هل دادن ماشین و آن وزنه‌بردار برای بلند کردن وزنه به چه چیزی نیاز دارند؟

**پاسخ:** نیرو (قدرت بدنی).

آیا می‌توانید چند فعالیت دیگر را که نشان‌دهنده‌ی قدرت بدنی است، نام ببرید؟

**پاسخ:** پرتاب وزنه، پرتاب چکش و دیسک.

به توانایی به کار بردن نیرو، قدرت می‌گوئیم.

– تاکنون دو مورد از اجزای آمادگی جسمانی را شناختید:

استقامت و قدرت.

– به این تصویرها نگاه کنید؛

– همان‌طور که می‌بینید، دانش‌آموزانی خم شده و مچ پای خود را گرفته‌اند، دانش‌آموزی به صورت پا باز نشسته است (توضیح دهید که چرا این حرکت‌ها بسیار خطرناک‌اند و نباید بدون تمرین و حضور معلم آن‌ها را انجام داد) و پسری در حال

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا کردن دانش‌آموزان با اجزای آمادگی

جسمانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاه کردن دانش‌آموزان از قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری

به عنوان اجزای آمادگی جسمانی

حیطه‌ی مهارتی

تقویت مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به کسب توانایی در اجزای

آمادگی جسمانی

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آمادگی جسمانی

### ✓ دانستنی‌های معلم

درباره‌ی حرکات انعطاف‌پذیری، این خطر وجود دارد که دانش‌آموزان بدون گرم کردن بدن و صرفاً برای ارضای حس ماجراجویی، بخواهند حرکاتی مثل پا باز  $180^\circ$  درجه را انجام دهند. در این مورد و موارد خطرآفرین دیگر، تذکرات لازم را به دانش‌آموزان بدهید.

### ➔ روش اجرا

**آماده‌سازی:** در کلاس‌های اول تا سوم درباره‌ی بعضی اجزای آمادگی جسمانی مثل تعادل، چابکی و سرعت صحبت کردیم. اکنون در کلاس چهارم، ضمن یادآوری آن‌ها به دیگر اجزای آمادگی جسمانی می‌پردازیم.

آمادگی جسمانی نه تنها سرعت، تعادل و چابکی بلکه موارد



غلت زدن به جلوست.

به مدرسه می‌رساند.

– در این تصویر، دوندگان در حال تمرین استارت دوی سرعت هستند. این حرکت در آغاز مسابقه‌ی دو انجام می‌گیرد.

برای فرار از خطر یا پیمودن مسافت معین در مدت زمان کوتاه، به کدام نوع توانایی نیاز داریم؟  
پاسخ: سرعت.

در این تصویرها چند نفر را می‌بینیم که روی یک خط یا نیمکت راه می‌روند و سعی می‌کنند به چپ و راست نیفتند و همچنین دانش‌آموزی روی دست‌های خود بالانس زده است. به نظر شما، کدام توانایی این افراد مانع سقوط آن‌ها می‌شود؟  
پاسخ: تعادل.

قبلاً با این توانایی‌ها در کلاس اول و دوم آشنا شده‌اید. به حفظ و نگهداری بدن در حالت‌های مختلف، تعادل می‌گویند.

### خودآزمایی

۱- به ترتیب از چپ به راست، ردیف بالا: سرعت، چابکی و تعادل.

به ترتیب از چپ به راست، ردیف پایین: استقامت، تعادل و قدرت.

۲- شنا، شیرجه، واترپلو و هندبال.

وقتی ماهیچه‌ها و مفاصل فردی برای انجام دادن برخی از حرکت‌ها – مثل آن چه نشان دادم – نرم باشد و او بتواند این حرکت‌ها را به راحتی انجام دهد، می‌گوییم انعطاف‌پذیری دارد.

– با این تصاویر در سال‌های گذشته هم آشنا شده‌اید. شاید شما هم، بازی وسطی را که در تصویر، دختران در حال انجام آن هستند، انجام داده باشید. در این بازی، یک نفر به عنوان نفر وسط باید دائم جای خودش را عوض کند تا کسی که صاحب توپ است، نتواند او را با توپ بزند. در همه‌ی این تصویرها افراد مسیر خود را دائماً عوض می‌کنند.

آیا می‌توانید تعداد دیگری از این فعالیت‌ها را نام ببرید؟

پاسخ:

۱- در بازی‌های سرعتی مانند تنیس روی میز که فرد باید دائماً جای خود را در جهت‌های مختلف عوض کند.

۲- در شمشیر بازی که فرد باید مراقب باشد تا حریف به او ضربه نزند.

کسی که بتواند به سرعت جابه‌جا شود، دارای چابکی است.

– به تصاویر این قسمت توجه کنید؛ پسری به سرعت از سگی که او را تعقیب می‌کند، دور می‌شود.

– دختری که مدرسه‌اش دیر شده است و با شتاب خود را

## درس ۹

### اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

### حیطه‌ی شناختی

– آگاهی دانش‌آموزان از مواد غذایی مورد نیاز بدن

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: بهداشت، تغذیه و ورزش

هدف کلی: آگاهی از برخی از اصول بهداشت و تغذیه

ورزشی

— آشنایی دانش‌آموزان با چگونگی تنظیم دمای بدن توسط آب در هنگام فعالیت

— آگاهی دانش‌آموزان از شیوه‌ی کنترل وزن با استفاده از ورزش و تغذیه

### حیطه‌ی مهارتی

تقویت مهارت‌های حدس‌زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به استفاده از روش کنترل وزن

از طریق ورزش و رژیم غذایی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی بهداشت، تغذیه و ورزش

## ☑ دانستنی‌های معلم

دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید و برای هر یک سرگروهی تعیین کنید. پاسخ‌ها را سرگروه بیان می‌کند.

## ➔ روش اجرا

**آماده‌سازی:** می‌دانید که انسان برای فعالیت کردن به انرژی نیاز دارد. ورزشکاران که فعالیت زیادی انجام می‌دهند، به انرژی زیادی نیاز دارند. اکنون ببینیم ورزشکاران باید از چه نوع مواد غذایی استفاده کنند تا بدن آن‌ها همواره برای انجام دادن فعالیت‌های سنگین آماده باشد.

**ارائه‌ی مطلب:** اول باید شش گروه مواد غذایی را که قبلاً در علوم با آن‌ها آشنا شده‌اید، یک بار مرور کنیم. در این تصویر، این شش گروه را مشاهده می‌کنید (اشاره به لوحه‌ی آموزشی): مواد قندی، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب؛ در پایین هر گروه، مواد غذایی دربردارنده‌ی هر یک از شش گروه نیز مشخص شده است. ورزشکاران به همه‌ی این مواد نیاز دارند ولی مصرف یک گروه که از آن‌ها که انرژی مورد نیاز این افراد را به سرعت تأمین می‌کند، برایشان ضرورت بیشتری دارد. آیا می‌دانید کدام گروه را می‌گوییم؟ پس از مشورت با هم، این گروه را مشخص و علت مسئله‌ی مطرح شده در مورد این گروه را بیان کنید.

**پاسخ:** مواد قندی؛ علت آن است که به سرعت جایگزین

انرژی از دست رفته می‌شوند.

حالا به این تصویرها توجه کنید؛ همان‌طور که می‌دانید، آب برای ورزشکاران اهمیت بسیاری دارد. براین اساس، پسری که راه می‌رود، ورزشکاری که شنای روی زمین انجام می‌دهد و دوچرخه‌سواری که به شدت فعالیت می‌کند، به زودی احساس تشنگی خواهند کرد؛ چرا؟

بدن این ورزشکاران به علت انجام دادن فعالیت به شدت گرم می‌شود. چه چیزی باعث خنک شدن آن‌ها می‌شود؟ چگونه؟  
**پاسخ:** در اثر فعالیت شدید، آن‌ها عرق می‌کنند و آب بدنشان کم می‌شود؛ پس بدن آن‌ها به آب نیاز پیدا می‌کند.  
در اثر تبخیر عرق در سطح پوست، بدن ورزشکاران خنک می‌شود.

همان‌طور که گفتیم، ورزشکاران فعالیت شدیدی انجام می‌دهند و به همین دلیل، انرژی آن‌ها کم می‌شود؛ آن‌گاه برای جبران انرژی از دست رفته، تغذیه می‌کنند تا انرژی جایگزین شود.

در این تصویر می‌بینیم که انرژی دریافت شده از مواد غذایی، مساوی با انرژی صرف شده در فعالیت است. حالا با هم مشورت کنید و بگویید: چگونه با ورزش که در اثر آن انرژی صرف می‌شود وزن خود را کنترل کنیم؟ اول به این دو مثال توجه کنید.  
معلم با اشاره به فرمول و تصاویر لوحه‌ی آموزشی، می‌گوید: اگر انرژی‌ای که از طریق فعالیت، مصرف می‌کنیم، بیشتر از انرژی دریافتی از مواد غذایی باشد، وزن ما کم می‌شود. اگر انرژی‌ای که از طریق فعالیت مصرف می‌کنیم، از انرژی دریافتی از مواد غذایی کمتر باشد، وزن ما زیاد می‌شود. حالا شما رابطه‌ی را بنویسید که در آن، وزن بدن متعادل می‌شود.

**پاسخ:** انرژی‌ای که از مواد غذایی دریافت می‌کنیم، باید با انرژی‌ای که برای فعالیت مصرف می‌کنیم، مساوی باشد.

## خودآزمایی:

۱-

— کاهش وزن  $\Rightarrow$   $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$  فعالیت بدنی +  $\frac{\text{کم}}{\text{زیاد}}$  مصرف مواد غذایی



انرژی ای که برای فعالیت مصرف می کنیم.  
کنترل وزن بدن، موجب حفظ سلامتی است.

افزایش وزن  $\rightarrow$  کم فعالیت بدنی + مصرف مواد غذایی زیاد  
۲- انرژی ای که از مواد غذایی دریافت می کنیم =

## درس ۱۰

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک پنجه در والیبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه ی شناختی

آشنایی با تکنیک پنجه در والیبال

حیطه ی مهارتی

کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی پنجه در والیبال

حیطه ی نگرشی

علاقه مند شدن به فراگیری تکنیک های مقدماتی والیبال

وسایل مورد نیاز : توپ و تور مینی والیبال، توپ به تعداد

دانش آموزان کلاس

روش اجرا

● دو نفر روبه روی هم قرار می گیرند؛ بازیکن شماره ۱ توپ را با دقت به محلی که بازیکن شماره ۲ ایستاده است، پرتاب می کند. بازیکن شماره ۲ با آمادگی قبلی، (دست ها جلوی صورت، پاها به صورت جلو و عقب و از ناحیه ی زانو خم و بالاتنه، مختصری به سمت جلو متمایل است) توپ را در قسمت بالای پیشانی می گیرد.

● بازیکن شماره ۱ توپ را برای بازیکن شماره ۲ پرتاب می کند؛ به طوری که محل فرود توپ کمی جلوتر از او باشد. بازیکن

شماره ۲ به طرف توپ حرکت می کند و متناسب با ارتفاع توپ، وضعیت مناسب بدنی (بلند، متوسط، کوتاه) گرفته و توپ را در بالای پیشانی دریافت می کند.

این تمرین را با عوض کردن نقش دو بازیکن انجام دهید.

● دو تمرین قبل را با پنجه زدن توپ (بدون این که در دست ها

مکث داشته باشد) تکرار کنند.

● بازیکن شماره ۱ و ۲ در فاصله ی ۴ متری یکدیگر

می ایستند. بازیکن شماره ۱ توپ را به طرف بالا و جلوی بازیکن

شماره ۲ پرتاب می کند (محل فرود توپ جلوتر از اوست). بازیکن

شماره ۲ به طرف جلو حرکت می کند و توپ را با پنجه به بازیکن

شماره ۱ برمی گرداند؛ سپس، به جای اول بازی می گردد. ارتفاع

پرتاب توپ به تدریج کمتر می شود.

● بازیکن شماره ۱ و ۲ در فاصله ی ۲ متری یکدیگر

می ایستند. بازیکن شماره ۱ توپ را به طرف بالا و پشت بازیکن

شماره ۲ پرتاب می کند. بازیکن شماره ۲ به طرف عقب گام

برمی دارد و توپ را با پنجه به بازیکن شماره ۱ برمی گرداند.

● بازیکن شماره ۱ و ۲ روبه روی هم قرار می گیرند.

بازیکن شماره ۱ توپ را کمی به طرف پهلو (چپ یا راست)

بازیکن شماره ۲ پرتاب می کند. بازیکن شماره ۲ با برداشتن

چند قدم به سمت پهلو، توپ را با پنجه به بازیکن شماره ۱

برمی گرداند (بازیکن شماره ۲ باید توپ را در وضعیت صحیح

و در خط وسط بدن، پنجه بزند).

● بازیکن توپ را بالای می اندازد و در حالی که پاها به صورت



«الف» پاس را دریافت می‌کند و ضمن ادامه‌ی حرکت، آن را با پاس پنجه‌ی پشت به بازیکنان برمی‌گرداند و بازی به همین نحو تا زمان دلخواه ادامه می‌یابد.

#### وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی پاس پنجه

- ۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه بازند.
- ۲- مفاصل زانو و ران کمی خم می‌شوند.
- ۳- شانه‌ها رو به هدف قرار می‌گیرند.
- ۴- دست‌ها جلوی پیشانی قرار دارند.
- ۵- با انگشتان دست سوراخی به شکل پنجره درست می‌شود.

۶- بازیکن از میان این سوراخ، توپ را زیر نظر می‌گیرد.

#### وضعیت صحیح هنگام ضربه‌ی پاس پنجه

- ۱- دست‌ها به شکل توپ حالت می‌گیرند.
- ۲- دست‌ها در قسمت پایین توپ با آن تماس حاصل می‌کنند.
- ۳- ناحیه‌ی تماس انگشتان دست با توپ، در قسمت مفصل بالایی است.

۴- مفاصل دست و پا باز می‌شوند.

۵- دست‌ها رو به هدف قرار می‌گیرند.

#### وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی پاس و پنجه

- ۱- دست و پا به طرف هدف، باز می‌شوند.
- ۲- وزن بدن به طرف هدف، منتقل می‌شود.
- ۳- بازیکن در جهت توپ، حرکت می‌کند.

عقب و جلو و از ناحیه‌ی زانو خم شده‌اند، زیر توپ قرار می‌گیرد و آن را در بالای پیشانی دریافت می‌کند؛ به طوری که ۱۰ انگشت او با توپ تماس پیدا کنند.

● بازیکن در حال حرکت به طرف جلو، توپ را بالای سر پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● بازیکن در حالت نشسته، توپ را به بالای سر پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● او در حالی که به پشت خوابیده است، توپ را به هوا پرتاب کرده و آن را دریافت می‌کند.

● بازیکن مقابل دیوار، ثابت می‌ایستد و با وضعیت بلند، متوسط و کوتاه (که هر کدام یک دقیقه ادامه دارد) به توپ، پنجه‌ی بالای سر می‌زند.

● بازیکن پی‌درپی به توپ پنجه می‌زند و آن را به بالای سر خود می‌فرستد. او هر بار با شنیدن صدای سوت و دیدن علامت دست مربی، جهت حرکت خود را تغییر می‌دهد.

● بازیکن مقابل دیوار می‌ایستد و توپ را به بالای سر خود و سپس به طرف محدوده‌ای که با گچ روی دیوار مشخص شده است، پنجه می‌زند.

تمرین پاس، حرکت، پاس: این تمرین با دو بازیکن «الف» و «ب» شروع می‌شود. دو بازیکن روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکن «الف» پس از ارسال توپ با پاس پنجه برای بازیکن «ب»، به پشت او می‌رود. بازیکن «ب» نیز توپ را برای خودش با پاس پنجه و برای بازیکن «الف» با پاس پشت می‌فرستد؛ سپس، برمی‌گردد و روبه‌روی بازیکن «الف» قرار می‌گیرد. بازیکن

## درس ۱۱

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک ساعد در والیبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک ساعد در والیبال



### حیطه‌ی مهارتی

کسب توانایی اجرای تکنیک مقدماتی ساعد در والیبال

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی والیبال

وسایل مورد نیاز: توپ و تور مینی والیبال، توپ به

تعداد دانش‌آموزان

### روش اجرا

● دو بازیکن با شماره‌های ۱ و ۲ روبه‌روی یک‌دیگر می‌ایستند. بازیکن شماره‌ی ۱ که توپ در دست دارد، ثابت و بازیکن شماره‌ی ۲ متحرک است. بازیکن شماره‌ی ۱ توپ را با ارتفاع کم و به طرف جلو به سمت بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ به سرعت به جلو حرکت می‌کند و توپ را با ساعد می‌زند.

● مطابق تمرین قبل و با این تفاوت که توپ با ارتفاع زیاد به طرف پشت بازیکن شماره‌ی ۲ پرتاب می‌شود، بازیکن شماره‌ی ۲ به سرعت به عقب گام برمی‌دارد و توپ را با ساعد می‌زند.

● دو بازیکن روبه‌روی هم می‌ایستند. یکی از آن‌ها توپ را با ارتفاع کم به طرف راست و چپ نفر مقابل پرتاب می‌کند. نفر مقابل با پای پهلو، به طرف توپ حرکت می‌کند و آن را با ساعد می‌زند.

● بازیکن توپ را دو دستی بالا می‌اندازد و سپس آن را با کف دست‌ها دریافت می‌کند (دست‌ها به طرف جلو کشیده می‌شوند؛ به طوری که بین استخوان ساعد و بازو، زاویه‌ای وجود ندارد).

● بازیکن توپ را بالا می‌اندازد، در حالی که پاها به صورت عقب و جلو و از ناحیه‌ی زانو خم شده‌اند، دست‌ها را به طرف جلو می‌کشد و ساعد خود را در محل فرود توپ (بدون این که به آن ضربه بزند) قرار می‌دهد (به هنگام تماس توپ با دست‌ها، بین استخوان ساعد و بازو، زاویه‌ای وجود ندارد اما مح‌ها به طرف پایین متمایل‌اند).

● بازیکن، توپ را بالا می‌اندازد؛ توپ پایین می‌آید و یک بار به زمین می‌خورد. آن‌گاه بازیکن، ساعد خود را زیر آن قرار می‌دهد.

● بازیکن، توپ را با ارتفاع، به ۴ متری جلوی خود پرتاب

می‌کند؛ سپس، به طرف آن می‌رود و توپ را با ساعد به بالای سر خود می‌زند.

● تمرین قبل تکرار می‌شود؛ پس از آن که توپ یک بار به زمین خورد، بازیکن آن را با ساعد به بالای سر خود می‌فرستد.

● بازیکن توپ را با ارتفاع به فاصله‌ی ۳ متری پشت سر خود پرتاب می‌کند؛ سپس، به عقب گام برمی‌دارد و توپ را با ساعد به بالای سر می‌زند.

● بازیکن مقابل دیوار ایستاده و توپ را به طرف محدوده‌ای که با گچ روی دیوار مشخص شده است، با ساعد می‌زند.

● بازیکن، شماره‌ی ۲، پشت به بازیکن شماره‌ی ۱ می‌ایستد؛ بازیکن شماره‌ی ۱ در حین پرتاب توپ به طرف بازیکن شماره‌ی ۲، اسم او را صدا می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۲ به محض شنیدن نام خود، ۱۸۰ درجه می‌چرخد و توپ را با ساعد برای بازیکن شماره‌ی ۱ برمی‌گرداند.

**پاس ساعد در حال حرکت:** در گروه ۳ نفره، ۲ نفر در فاصله‌ی ۶ متری از هم، در جلوی منطقه‌ی حمله و رو به انتهای زمین می‌ایستند. بازیکن سوم که رو به تور، مقابل دو بازیکن ایستاده است، به پهلو (به چپ و راست) حرکت می‌کند تا به منطقه‌ی مقابل دو بازیکن برسد. به محض رسیدن او به منطقه‌ی مقابل هر یک از دو بازیکن، توپ برایش ارسال می‌شود. بازیکن باید با پاس ساعد، توپ را جواب دهد و آن را حداقل ۶۰ سانتی‌متر بالاتر از تور، ارسال کند. دقت پاس، باید چنان باشد که بازیکن دریافت‌کننده، مجبور نشود برای دریافت آن بیش از یک قدم بردارد.

### وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی پاس ساعد

۱- دست‌ها روی هم قرار می‌گیرند.

۲- پاها از هم بازند.

۳- پاها به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارند.

۴- زانوها خم می‌شوند.

۵- ساعدها موازی ران‌ها هستند.

۶- پشت، کاملاً صاف است.

۷- چشم‌ها متوجه توپ‌اند.

### وضعیت صحیح هنگام ضربه‌ی پاس ساعد

- ۱- انگشتان شست با هم موازی اند.
  - ۲- نرمه‌ی دست‌ها به هم می‌چسبند.
  - ۳- دریافت توپ در سمت چپ بدن است.
  - ۴- مفاصل زانو و ران کمی باز می‌شوند.
  - ۵- با حرکت ساعدها به طرف جلو، معلوم می‌شود که دریافت توپ در قسمت جلوی بدن است، نه در سمت چپ یا راست و بالا. ضربه‌ی مختصر و کنترل شده‌ای به توپ وارد می‌شود.
  - ۶- دست‌ها در جهت هدف به حالت شیب‌دار قرار می‌گیرند.
- ۷- لگن خاصره به پایین و جلو متمایل است.
  - ۸- توپ را به هنگام برخورد با ساعدها زیر نظر بگیرد.
- وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی پاس ساعد**
- ۱- دست‌ها به هم چسبیده‌اند.
  - ۲- دست‌ها در جهت هدف، به دنبال توپ کشیده می‌شوند.
  - ۳- دست‌ها نباید به بالاتر از شانه‌ها کشیده شوند.
  - ۴- وزن بدن به طرف جلو انتقال می‌یابد.
  - ۵- چشم‌ها توپ را تا رسیدن به هدف دنبال می‌کنند.

## درس ۱۲

- جلسه : مهارتی**
- عنوان درس : آموزش تکنیک سرویس ساده در والیبال**
- هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی**
- رایج آموزشگاهی**
- اهداف جزئی**
- شناختی، مهارتی و نگرشی
- حیطه‌ی شناختی**
- آشنایی با تکنیک سرویس ساده در والیبال
- حیطه‌ی مهارتی**
- کسب مهارت در اجرای سرویس در والیبال
- حیطه‌ی نگرشی**
- علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی والیبال و وسایل مورد نیاز : توپ و تور مینی والیبال، توپ به تعداد تیمی از دانش‌آموزان کلاس
- روش اجرا**
- وضعیت صحیح قبل از ضربه‌ی سرویس ساده**
- ۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود.
- ۲- توپ در ارتفاع سر قرار دارد.
  - ۳- شانه‌ها به طرف جلو متمایل است.
  - ۴- چشم‌ها به توپ دوخته شده است.
  - ۵- ضربه با دست باز زده می‌شود.
- وضعیت صحیح هنگام ضربه به سرویس ساده**
- ۱- دست به عقب می‌رود.
  - ۲- وزن بدن به عقب منتقل می‌شود.
  - ۳- دست به جلو حرکت می‌کند.
  - ۴- وزن بدن نیز به جلو منتقل می‌شود.
  - ۵- توپ از دست رها می‌شود.
  - ۶- از نرمه‌ی دست استفاده می‌شود.
  - ۷- به توپ در ارتفاع کمر ضربه زده می‌شود.
  - ۸- محل‌زدن ضربه پایین‌تر از قسمت میانی پشت توپ است.
- وضعیت صحیح بعد از ضربه‌ی سرویس ساده**
- ۱- وزن بدن به پای جلو منتقل می‌شود.
  - ۲- دست به جهت بالای تور هدایت می‌شود.



۳- بازیکن به جلو حرکت می‌کند.

سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● تمرین سرپیش از منطقه‌ی خاص سرویس به منطقه‌ی

نزدیک به خط انتهایی زمین مقابل.

● دو بازیکن در دو نیمه‌ی زمین (الف و ب)، در منطقه‌ی

سرویس قرار می‌گیرند و متقابلاً سرویس می‌کنند.

● بازیکن شماره‌ی ۱ در منطقه‌ی سرویس ایستاده و بازیکن

شماره‌ی ۲ روی خط انتهایی زمین مقابل قرار می‌گیرد. بازیکن

شماره‌ی ۱ سرویس می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۲ به طرف توپ

می‌دود و آن را قبل از این که به زمین برخورد کند، می‌گیرد و آن

را بازیکن شماره‌ی ۱ به زیر توری برمی‌گرداند.

تمرین پرتاب توپ: هدفی به اندازه‌ی ۷۵ سانتی‌متر مربع

را در جلو، تقریباً در وسط پای جلوی خود قرار دهید. در حالت

سرویس‌زدن قرار بگیرید و دست زنده‌ی سرویس را کاملاً به عقب

ببرید؛ سپس، توپ را طوری به هوا پرتاب کنید که بالاتر از دست

زنده‌ی سرویس ارتفاع بگیرد و در محوطه‌ی هدف فرود آید.

## تمرین‌ها

● دو نفر روبه‌روی هم در طرفین تور، روی خط ۳ متری

(یک سوم) می‌ایستند. یکی از آن‌ها سرویس می‌کند و دیگری با

پنجه یا ساعد توپ را به سرویس‌کننده برمی‌گرداند. (ردّ و بدل کردن

توپ از بالای تور صورت می‌گیرد.) بازیکنان به تدریج فاصله‌ی

خود را اضافه می‌کنند.

● به جای تمرین‌های یاد شده در بخش محتوای آموزشی،

از بازی‌های زیر هم می‌توان استفاده کرد.

● بازیکن حرکت بالا انداختن توپ با دست غیرضربه و بالا

آوردن دست ضربه را تمرین می‌کند.

● بازیکن، مقابل دیوار ایستاده و به هدفی که روی دیوار

ترسیم شده است سرویس می‌زند. او به تدریج فاصله‌ی خود را با

دیوار بیشتر می‌کند.

● دو بازیکن در دو نیمه‌ی زمین (الف و ب) در منطقه‌ی

## درس ۱۲

جلسه: مهارتی

حیطه‌ی نگرشی

عنوان درس: آموزش تکنیک فورهند ساده در تنیس

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی تنیس

روی میز

روی میز

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

رایج آموزشگاهی

کافی

اهداف جزئی

روش اجرا

شناختی، مهارتی و نگرشی

وضعیت/آماده: در این وضعیت، باید در حدود ۶۰ سانتی‌متر

از انتهای میز فاصله بگیرد. پاها باید به اندازه‌ی عرض شانه از هم

حیطه‌ی شناختی

فاصله داشته باشند. سنگینی بدن باید به سمت جلو باشد و به طور

آشنایی با تکنیک‌های فورهند ساده در تنیس روی میز

مساوی روی هر دو پا قرار بگیرد. زانوها باید کمی به سمت جلو خم

حیطه‌ی مهارتی

شوند و احساس کنید که می‌خواهید بنشینید. باید دست‌ها به حالت

کسب مهارت در اجرای فورهند ساده در تنیس روی میز

راحت از شانه‌ها آویزان و شانه‌ها اندکی خمیده و آزاد باشند. راکت را به فاصله‌ی ۲۰ سانتی‌متر در مقابل خود بگیرید و آن را کمی بالاتر از کمر نگاه دارید. در این حالت، صفحه‌ی راکت باید به طور عمودی قرار بگیرد و دسته‌ی آن کمی رو به پایین باشد. در این حالت، سر راکت کمی رو به بالا قرار می‌گیرد. بالا بودن سر راکت، وضع دست شما را کنترل می‌کند؛ یعنی اگر سر راکت کمی بالا باشد، میچ دست نیز تا حدی به طرف بالا مایل خواهد بود. این دستورها برای بازیکنان راست دست است و بازیکنان چپ دست، باید عکس این عمل کنند. از آرنج تا دست را به سمت چپ بدن، خم کنید؛ به طوری که راکت در وسط بدن قرار گیرد و قسمت فوقانی آن به طور مستقیم به سمت حریف باشد. این بدان معناست که میچ شما در همان حالی که کمی رو به بالاست، کمی هم به طرف عقب برگردد؛ به طوری که زاویه‌ی کوچکی به شکل «V» لاتین بین دست و ساعد تشکیل شود. دست چپ در همه‌ی ضربه‌ها نقش مؤثری دارد. چون تعادل بدن را حفظ می‌کند و به شما امکان می‌دهد که خود را به خصوص در حرکات جانبی، به آرامی جابه‌جا کنید. درست در آغاز فراگیری بازی، باید بیاموزید که دست چپ خود را بالا نگاه دارید. همیشه سعی کنید که میچ بالاتر از آرنج قرار بگیرد.

**فورهند پوش:** این ضربه از وضعیت آماده، شروع می‌شود و بعد از آن، نوبت به عقب بردن راکت یا چرخش به عقب، با حرکات نرم و آرام بدن می‌رسد. بدن از چپ به راست حول باسن می‌چرخد.

این همان حرکت چرخشی یا محوری است و اهمیت زیادی دارد؛ چون به شما امکان می‌دهد که وزن خود را به آرامی جابه‌جا کنید. برای درک این مطلب باید بدانید که چه‌طور بالاتنه و شانه‌ها حول سر شما می‌چرخند؛ یعنی در حالی که سر و گردن تا حدی ثابت‌اند، بالاتنه و شانه‌ها در اطراف محور مرکزی به حرکت در می‌آیند. با این حرکات، قسمتی از وزن شما از سمت چپ به سمت راست منتقل می‌شود. اگر همه‌ی وزن شما جابه‌جا شود، تعادل خود را از دست خواهید داد.

در زمانی که راکت را به عقب می‌برید، باید مطمئن باشید که آرنج، درست جلوی بدن قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، حالت

آرنج همان‌طور است که در وضعیت آماده بود. این شانه‌ی راست است که در جریان حرکت محوری، ساعد و آرنج را با خود به سمت راست می‌کشد. دست چپ با همان ارتفاع به سمت راست حرکت می‌کند و تقریباً همان فاصله و رابطه را که در وضعیت آماده با دست راست داشت، حفظ می‌کند.

در تمام مدتی که راکت به عقب کشیده می‌شود، باید این احساس را داشته باشید که راکت به عقب کشیده می‌شود نه آرنج. ابتدا باید سر راکت به عقب کشیده شود. مسیر راکت در موقع به عقب بردن و جلو راندن آن یکی است. وقتی که به عقب می‌چرخید، راکت به تدریج به عقب برمی‌گردد. این کار با حرکت میچ به سمت بالا، صورت می‌گیرد. حرکت میچ با ساعد و آرنج و سایر قسمت‌های بدن همراه است.

بار دیگر از قسمت پایین به توپ ضربه بزنید، پس از ضربه‌زدن، راکت باید از زیر توپ به حرکت خود ادامه دهد. نتیجه‌ی این کار، پیچ زیری توپ است.

وقتی که راکت را به جلو می‌برید، باید توجه کنید که ساعد با نواخت ثابتی به طرف توپ حرکت کند. این حرکت، حرکت مهار شده‌ای است که به حرکت پوش یا هل دادن شباهت دارد.

در این حال، میچ که حرکت آن رو به عقب و کمی بالا بود، در لحظه‌ی ضربه‌زدن باید با ساعد در یک سطح قرار بگیرد. باز یادآور می‌شویم که در مواقع ضربه‌زدن، از زدن ضربه‌های تند و سریع خودداری کنید. ادامه‌ی دست پس از ضربه‌زدن ضروری است و شما باید این کار را انجام دهید. ادامه‌ی دست، نشان‌دهنده‌ی درست بودن مسیری است که راکت پیموده است. اگر ادامه‌ی دست پس از ضربه‌زدن به طور کامل صورت گرفته باشد، بازو، ساعد و میچ باید در امتداد خط مستقیمی قرار بگیرند؛ در این حالت، ساعد کشیده می‌شود و اگر خمیدگی در آرنج باشد، بسیار ناچیز است. قرار گرفتن انگشت شست در امتداد بازو، شما را مطمئن خواهد ساخت که میچ در جریان ضربه‌زدن، به حرکت درست خود ادامه داده است. در پایان ادامه‌ی حرکت دست، انگشت شست نباید به سمت راست متوجه شود.

● روش‌های تمرینی بدون یار و بدون میز؛ (برای مثال،



توپ‌زدن به دیوار، به منطقه‌ای مشخص یا به طور آزاد)

- روش‌های تمرینی با یار اما بدون میز؛ (برای مثال، توپ‌زدن از روی یک نیمکت یا مانع یا طناب)
- روش‌های تمرینی با یار و با میز اما بدون تور؛ وقتی تور نباشد، توپ به دفعات زیاد رد و بدل می‌شود. تکنیک‌های مشکل

را بعداً باید در روی میز و بدون تور نیز تمرین کرد.

- روش‌های تمرینی با یار، روی میز و با تور؛ اگر در این تمرین، توپ به اوت رفت، باید سعی کرد که تا حد امکان، بازی قطع نشود؛ به این معنا که باید با توپ، بعد از برخورد آن به زمین و بلندشدن، دوباره بازی کرد.

## درس ۱۴

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک بک‌هند ساده در تنیس

روی میز

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک بک‌هند ساده در تنیس روی میز

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای بک‌هند ساده در تنیس روی

میز

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های مقدماتی تنیس

روی میز

وسایل مورد نیاز : توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

روش اجرا

بک‌هند پوشش : وقتی که توپ نزدیک می‌شود، به تغییر

حالت ویژه برای بک‌هند پوشش نیازی نیست. از وضعیت آماده،

راکت را برای زدن توپ، به عقب ببرید؛ یعنی، به عقب بچرخید.

در همه‌ی ضربه‌های تنیس روی میز، به عقب بردن راکت باید جزئی از ضربه‌زدن محسوب شود.

تصور شما از این عمل، نباید یک حرکت ساده باشد؛ چون عقب‌بردن راکت، به حرکت موزون و روان و در ضمن آرام و بی‌شتاب دست نیاز دارد. در واقع، این حرکت باید با ضربه‌ای که وارد می‌شود، هماهنگ باشد. راکت، میچ و ساعد باید همزمان به عقب حرکت کنند. حرکت ساعد، صرفاً مفصلی است؛ یعنی، از مفصل آرنج. راکت باید در سطحی ثابت و افقی به عقب کشیده شود؛ به طوری که تقریباً کمر را لمس کند. وقتی که شما به عقب می‌چرخید، راکت به خودی خود، حرکت می‌کند. در واقع، سطح راکت به طرف بالا متوجه می‌شود. با حرکت عمودی بازوی شما، توپ در موقع دور شدن از راکت کمی رو به بالا حرکت خواهد کرد. بدین ترتیب، توپ دارای کمی پیچ زیری خواهد بود.

وقتی که شما به جلو راندن راکت یا چرخش به جلو را شروع می‌کنید، نباید بین حرکت به عقب بردن راکت و به جلو راندن آن، هیچ مکثی وجود داشته باشد. در این حالت، تویی را که به سمت شما می‌آید، با سطح راکت فشار یا هل بدهید. در لحظه‌ی برخورد راکت با توپ، بازیکن باید در برابر وسوسه‌ی ضربه‌های شلاقی و تند یا سایر ضربه‌ها مقاومت کند و فقط با فشار یا هل دادن، توپ را به طرف حریف خود براند. این نوع ضربه را ضربه‌ی فشاری می‌نامند و شما باید با نگاه داشتن توپ به وسیله‌ی راکت، تا حدی

نکنید. حرکت میج تا حدی لازم است که ضربه به آرامی به حرکت خود ادامه دهد.

● بازیکن در کنار میز در طرف چپ می ایستد و توپ را نزدیک خط انتهای روی میزها می کند. وقتی توپ به اوج رسید، با فورهند به آن ضربه‌ی کنترلی می زند. یار تمرینی، توپ را با دست می گیرد و به همان ترتیب عمل می کند.

● توپ‌هایی را که یار پرتاب کرده است، با ضربه‌های کنترلی و در قطر میز برمی گردانیم؛ سپس، ضربه‌ای کنترلی به صورت موازی به توپ می زنیم.

● مانند تمرین ۲ عمل می کنیم؛ با این تفاوت که توپ‌ها را به صورت متناوب، موازی و مایل برمی گردانیم.

● تویی را که حریف در قطر زده است، در همان قطر میز جواب می دهیم و سعی می کنیم رفت و برگشت همچنان ادامه یابد و توپ نخواست؛ سپس، به همان ترتیب فقط توپ را به صورت موازی، رفت و برگشت می دهیم.

که ممکن است، این ضربه را به ثمر برسانید؛ به عبارت دیگر، باید سعی کنید که توپ را از روی تور به آن طرف میز برانید. اگر این حرکت به درستی انجام گیرد، برخورد توپ با راکت کمتر احساس خواهد شد. در واقع، باید در فاصله‌ی زمانی عقب بردن راکت و ادامه‌ی آن در موقع جلو راندن، توپ را در نیمه راه خود از حرکت باز دارید. ضربه‌ی فشاری با ادامه‌ی حرکت راکت در جهت ضربه پایان می یابد. به وضع ساعد خود که در این حالت کاملاً کشیده می شود، توجه خاصی داشته باشید. سر راکت که در تمام این مدت رو به بالا بوده است، اکنون باید به طور مستقیم به طرف تور باشد.

به توپ ضربه‌ی محکم و شلاقی نزنید؛ این را هم بدانید و به خاطر داشته باشید که پوش، ضربه‌ای است که برای ادامه‌ی بازی و به دست آوردن فرصت از آن استفاده می شود. نباید تصور کنید که پوش ضربه‌ای امتیاز آور است؛ بنابراین، برای به دست آوردن امتیاز، بیش از آن چه راکت اجازه می دهد، از پیچ زیری استفاده

## درس ۱۵

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک سرویس تنیس روی میز

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با سرویس ساده‌ی تنیس روی میز

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای سرویس ساده‌ی تنیس روی میز

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ساده‌ی تنیس

روی میز

وسایل مورد نیاز : توپ و راکت تنیس روی میز به تعداد

دانش‌آموزان، میز به تعداد کافی

### روش اجرا

سرویس : توپ باید آزادانه در کف دست قرار گیرد. دست

باید ثابت، بازو تخت، انگشتان به هم چسبیده و شست آزاد باشد

و بالاتر از صفحه‌ی میز (سطح بازی) قرار بگیرد. سرویس‌کننده،

سرویس را با پرتاب توپ به وسیله‌ی دست شروع می کند. توپ باید

به طور عمودی و بدون پیچ به هوا پرتاب شود؛ به طوری که داور

بتواند در تمام این مدت، توپ و نیزرها شدن توپ از دست را ببیند.

هنگامی که توپ در حال فرود آمدن است، باید به آن ضربه زد. ضربه

باید طوری باشد که توپ، ابتدا با میدان سرویس‌کننده تماس پیدا



کند و سپس، از بالای تور بگذرد و به میدان گیرنده بخورد.

● بازیکن در سمت راست میز، نزدیک خط کناری و تور می‌ایستد و با بک‌هند، سرویس می‌زند. بعد از ۵ تا ۱۰ بار تمرین، بازیکن کم‌کم و قدم به قدم به طرف عقب و خط انتهایی می‌رود و این سرویس را تمرین می‌کند. به همین ترتیب، می‌توان در سمت چپ میز با فورهند تمرین کرد.

● بازیکن در پشت خط انتهایی از قسمت فورهند سرویس‌هایی با فورهند و از قسمت بک‌هند، سرویس‌هایی با

بک‌هند، به وسط میز حریف می‌زند.

به طور کلی در تمرین سرویس، ابتدا محل تماس توپ با میز خودی و نقطه‌ی ضربه‌ی توپ در میز حریف، آزاد است و فقط حرکت صحیح در سرویس باید مورد توجه قرار گیرد. پس از آن، سرویس‌ها را به صورت کوتاه و بلند و با نقطه‌ی فرود آزاد و به دلخواه تمرین می‌کنیم. آن‌گاه، تمرین سرویس‌ها را با نقطه‌ی فرود مشخص انجام می‌دهیم.

## درس ۱۶

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش غلت جلو و عقب، بالانس در

ژیمناستیک

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با غلت جلو و عقب در ژیمناستیک

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای غلت جلو و عقب

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ژیمناستیک

وسایل مورد نیاز: تشک ۳×۲ (سه عدد)

روش اجرا

غلت جلو از وضعیت نیم‌خیز

۱- دانش‌آموزان در وضعیت نیم‌خیز بنشینند و دست‌ها را

در خارج از پاها بگذارند.

۲- کف دست‌ها را در ۶ تا ۱۰ سانتی‌متر جلوی پاها یا

عرض شانه‌ها، طوری روی تشک قرار دهند که انگشتان از هم باز باشند و انگشت شست به سمت داخل باشد.

۳- باسن را از زمین بلند کنند؛ سر را در حالی که روی تشک می‌گذارند، طوری به داخل سینه ببرند که کمر خود را به راحتی ببینند. دست‌ها را خم و وزن بدن را از ناحیه‌ی پاها به سمت دست‌ها منتقل کنند.

۴- از سمت پاها فشار وارد کنند و چانه را همچنان روی سینه نگه دارند. با پشت گردن و شانه‌ها روی تشک فرود آیند.

۵- چانه را به سمت پایین نگه دارند. ساق پاها را با دو دست بگیرند و عمل غلت را همانند یک توپ انجام دهند.

۶- این وضعیت را تا زمانی که بدن تعادل خود را روی پا و در وضعیت نیم‌خیز حفظ کند، نگه دارند.

۷- زانوها را جلو ببرند و سر پا بایستند؛ دست‌ها را به طرفین بدن، باز کنند و پایین آورند و در پایان، پاها را به هم جفت کنند.

۸- اگر دانش‌آموز به کمک احتیاج دارد، به صورت زیر او را یاری کنید.

زمانی که در وضعیت نیم‌خیز قرار گرفته و سرش به سمت پایین متمایل است، در کنار او زانو بزنید؛ با یک دست به پشت گردن او فشار آورید و با دست دیگر، پشت رانش را از زمین بلند کنید.



## افت به جلو از حالت ایستاده

### پاها جفت

صورت قوس در آورند.  
۶- به وضعیت شروع برگردند.

### غلت جلو

- ۱- از وضعیت ایستاده: دانش‌آموزان در حالت ایستاده، زانوها را خم کنند؛ دست‌ها را روی تشک بگذارند و همانند غلت به جلو از وضعیت نیم‌خیز، عمل غلت‌زدن را انجام دهند.
- ۲- از وضعیت قدم‌زودن: دو یا بیش از دو گام بردارند؛ در حین راه رفتن، به سمت جلو افت کنند و همانند غلت به جلو از وضعیت نیم‌خیز، مبادرت به غلت‌زدن کنند.
- ۳- از وضعیت دویدن: مسافت کوتاهی را بدون؛ در حین دویدن به سمت جلو افت کنند و همانند غلت به جلو، از وضعیت نیم‌خیز به جلو بغلتند.

### غلت‌های جلو با تنوع در وضعیت حرکتی

#### دست‌ها پشت سر

- ۱- دانش‌آموزان انگشتان دست‌ها را به هم قفل کنند.
- ۲- زانوها را خم کنند؛ سر را تا جایی که ممکن است به تشک نزدیک کرده و آرنج‌ها را به داخل متمایل کنند.
- ۳- با هر دو پا شروع کنند و با وضعیت سر به داخل، عمل افت را انجام دهند.
- ۴- زمانی که سر بعد از غلتیدن بالای باسن قرار گرفت، دست‌ها را به سمت جلو باز کنند.
- ۵- حالت نیم‌خیز به خود بگیرند.
- ۶- بایستند.

۱- دانش‌آموزان در مقابل تشک بایستند.

- ۲- دست‌ها را با آرنج‌های خمیده تا سطح شانه‌ها بالا آورند؛ کف دست‌ها را به سمت تشک نگه دارند و عمل افت را به سمت جلو انجام دهند.
- ۳- بدن را صاف نگه دارند و عمل افت را با دست‌های خمیده که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم باز شده‌اند، ثابت کنند.
- ۴- بدن را به آرامی طوری روی سطح تشک پایین آورند که آرنج‌ها، متمایل به سمت بالا قرار گیرند.
- ۵- به وضعیت نشسته روی زانو یا ایستاده برگردند.

## افت پشت از حالت ایستاده

۱- دانش‌آموزان پشت به تشک بایستند.

- ۲- چانه را روی سینه بگذارند؛ دست‌ها را طوری روی باسن قرار دهند که انگشتان متمایل به سمت جلو باشند. زانوها را خم کنند و عمل افت را نزدیک به پاشنه‌ها انجام دهند.
- ۳- ابتدا کف دست‌ها با تشک تماس پیدا می‌کنند و سپس، دست‌ها بدن را به حالت تاب در می‌آورند و به آرامی خمیده می‌شوند تا افت بدن به نرمی انجام گیرد.
- ۴- حرکت را با وضعیت نشستن با زانوهای خمیده تمام کنند.
- ۵- با دست‌ها به سمت پایین فشار وارد آورند؛ چانه را از روی سینه بلند کنند و با بلند کردن باسن از روی تشک، بدن را به

## درس ۱۷ (قسمت اول)

### اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

### حیطه‌ی شناختی

- آشنایی با نحوه‌ی عملکرد استخوان‌ها و عضلات در

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: حرکات پایه و وضعیت بدنی

هدف کلی: آشنایی با نقش عضلات و استخوان‌ها در

حرکت



بدن

استخوان‌ها و عضلات مشخص شده را در بدن پیدا کند و محل آن‌ها را نشان دهند.

۱- آگاهی از عملکرد استخوان‌ها و عضلات در هنگام راه رفتن

۴- معلم با توجه به ویژگی‌های ساختاری و آناتومی عضلات و استخوان‌هایی که بیشترین کاربرد را در فعالیت‌های روزانه دارند (مثل عضلات و استخوان‌های تنه، پاها و دست‌ها)، اندازه، میزان قدرت تخمینی آن‌ها نسبت به عملکردشان و استفاده‌ی درست از آن‌ها از دانش‌آموزان سؤال می‌کند و در مورد کاربرد صحیح این اعضا توضیحاتی می‌دهد. هدف این است که دانش‌آموزان با روش صحیح اجرای برخی فعالیت‌ها و کارهای روزانه مثل نشستن آشنا شوند و روش‌های نادرست را بشناسند. در شکل صفحه‌ی ۹، دختری که در تصویر دیده می‌شود، یک شکل نادرست نشستن را نمایش داده است. در این حالت، عضلات و استخوان‌های او در وضعیتی نادرست درگیرند و تحت فشار قرار دارند. تکرار این فعالیت، یک عادت بد محسوب می‌شود. شکل پایین صفحه‌ی سمت چپ نیز یک حالت قرارگیری و استفاده‌ی نادرست از عضلات و استخوان‌ها را از حالات درست تفکیک کرده است. معلم دلایل نادرست بودن این گونه فعالیت‌ها را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد.

۲- آشنایی با ناتوانی‌های حرکتی

۳- آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد مبتلا به ناتوانی‌های حرکتی می‌توانند اجرا کنند.

### حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

### حیطه‌ی نگرشی

۱- علاقه‌مندی به رعایت عادات بهداشتی

۲- تمایل به بهره‌مندی از سلامتی و تندرستی

۳- وسایل مورد نیاز: کتاب دانش‌آموز، پوسته‌های آناتومی

عضلات و اسکلت‌ها

## ☑ دانستنی‌های معلم

پیش از تدریس، لازم است معلم، در مورد استخوان‌ها و عضلات و ناتوانی‌های حرکتی از متون مختلف و کتاب‌های آناتومی حرکتی اطلاعات مناسبی کسب کند.

## ➡ روش اجرا

۱- با توجه به این که دانش‌آموزان پایه‌ی چهارم در درس علوم تا حدودی با عضلات و استخوان‌ها آشنا شده‌اند، معلم تربیت بدنی می‌تواند در اولین مرحله، میزان آگاهی آنان را با سؤال و جواب ارزیابی کند.

۲- یکی از دانش‌آموزان را در مقابل سایرین قرار دهد و از او بخواهد که راه برود، بدود و بنشیند. سپس، از سایرین سؤال کند: چه عواملی به این دانش‌آموز کمک می‌کند تا فعالیت‌هایی را که مشاهده کردید، انجام دهد؟ هدف این است که آنان به نقش استخوان‌ها و عضلات اشاره کنند.

۳- در این مرحله، معلم می‌تواند با استفاده از تصاویر موجود (اسکلت و عضلات)، به کمک دانش‌آموزان به نام‌گذاری استخوان‌ها و عضلات اقدام کند. بهتر است هر دانش‌آموز، خود

۵- در صفحه‌ی ۱۰ کتاب در مورد راه رفتن و کار استخوان‌ها و عضلات بحث می‌شود. در این بخش، لازم است ابتدا معلم از دانش‌آموزان بخواهد که راه بروند و در حین راه رفتن، با لمس کردن عضلات بدن خود، عضلات و ناحیه‌ای از بدن را که هنگام راه رفتن بیشترین فعالیت را دارد، بشناسند و به کمک معلم، برخی از عضلات را نام ببرند. عضلات کف پا، ساق پا، ناحیه‌ی زانو و ران‌ها و نیز عضلات ناحیه‌ی شکم بیشترین نقش را در راه رفتن به عهده دارند. تنها اشاره‌ی دانش‌آموزان به عضلات درگیر کفایت می‌کند. هدف این است که دانش‌آموزان به نقش و عملکرد عضلات و استخوان‌ها بی‌بیرند و فعالیت آن‌ها را به طور عملی احساس کنند. هنگام راه رفتن، استخوان‌های کف پا، ساق‌ها، ران‌ها و ناحیه‌ی لگن بیشترین فعالیت را دارند.

۶- معلم با نمایش دادن بقیه‌ی تصاویر، ابتدا از دانش‌آموزان در مورد تصاویر موجود سؤال می‌کند و آن‌ها را برای یافتن پاسخ سؤال‌های مطرح شده یاری می‌دهد. هدف این است که

- ۱-۵- ضربه زدن بی دریبی به توپ پینگ بونگ با استفاده از راکت
- ۲-۱- حرکات نرمشی و کششی
- ۲-۲- حرکات قدرتی و استقامتی با استفاده از دمبل و کشش
- ۲-۳- پرتاب و دریافت توپ
- ۲-۴- پرتاب توپ به سمت هدفی خاص
- ۲-۵- در حالت نشسته دست‌ها را به انگشتان پا رساندن و بازگشت به حالت اولیه (انعطاف پذیری)

دانش‌آموزان با برخی از محدودیت‌های حرکتی ناشی از بیماری‌ها (فلج اطفال) و حوادث (شکستگی‌ها) آشنا شوند و بدانند که حتی با وجود چنین محدودیت‌هایی، برخی فعالیت‌های حرکتی را می‌توان انجام داد.

#### ۷- پاسخ‌های خودآزمایی فصل

- ۱-۱- پیاده‌روی
- ۱-۲- دویدن آرام
- ۱-۳- ضربه زدن به توپ فوتبال
- ۱-۴- بالا و پایین رفتن از پله

## درس ۱۷ (قسمت دوم)

درس توجه کنید.

**ارائه‌ی مطلب:** یکی از کارهایی که قبل از ورزش باید انجام دهیم، این است که مسافتی را آرام بدویم و سپس نرمش کنیم؛ چرا؟

**پاسخ:** چون انجام دادن حرکات ورزشی با بدنی که گرم نشده باشد، موجب آسیب‌دیدگی مفاصل و عضلات می‌شود. علت آسیب‌دیدگی هم آماده نبودن مفاصل و عضلات است. وقتی بدن را به آرامی گرم می‌کنیم، خون در اندام‌های ما سرعت بیشتری پیدا می‌کند و امکان آسیب‌دیدگی کم می‌شود.

حالا به این تصاویر نگاه کنید؛ همان‌طور که می‌بینید، در این جا دانش‌آموزی بر روی زمین افتاده است و عده‌ای به دور او جمع شده‌اند؛ علت آسیب‌دیدگی او این است که قبل از ورزش، بدن خود را گرم نکرده است.

در سه تصویر دیگر، چه چیزی ممکن است موجب آسیب‌دیدگی شود؟ شما بگویید.

- ۱- هل دادن؛
- ۲- برداشتن اشیای سنگین در حالی که کمر خم شده

جلسه : دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس : ایمنی در ورزش

هدف کلی : آموزش برخی از اصول ایمنی در ورزش

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی:**

- آشنایی با عوامل آسیب رساننده در ورزش

- آشنایی با عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی

**حیطه‌ی مهارتی**

کسب مهارت‌های حدس زدن، تفکر و بحث و گفت‌وگو

**حیطه‌ی نگرشی**

اعتقاد به ضرورت رعایت اصول ایمنی در ورزش

**روش اجرا**

**آماده‌سازی:** ورزش برای تأمین سلامت ماست. در

کلاس تربیت بدنی می‌آموزیم که برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی به هنگام فعالیت‌های ورزشی، چه کارهایی را باید انجام دهیم و از انجام دادن چه کارهایی باید خودداری کنیم. حالا به دنباله‌ی



## خودآزمایی

- ۱- خستگی حاصل از ورزش زیاد، تعادل اندام‌های بدن را هنگام اجرای حرکات کاهش می‌دهد و در نهایت، باعث آسیب‌دیدگی می‌شود.
- ۲- زانو بند، مچ بند و ساق بند فوتبال.

است؛ برای برداشتن اشیای سنگین باید بنشینیم و با کمک گرفتن از عضلات پا بلند شویم.

۳- هنگام بازی و ورزش باید مراقب باشیم تا با موانع برخورد نکنیم.

اکنون به چند توصیه‌ی ایمنی در ورزش توجه کنید (توصیه‌ها برای کلاس بازخوانی شود).

## درس ۱۸

را اجرا می‌کنند. همین کار را با توپ‌های کیسه‌ای انجام دهید. مجدداً تمرین را تکرار کنید.

در ارتباط با فعالیت‌های قبلی با بچه‌ها بحث و گفت‌وگو کنید.

کدام یک از انواع پرتاب‌ها را به آسانی نگه می‌دارید؟ کنترل کدام یک دشوارتر است؟ از دانش‌آموزان بخواهید که یکی از اشیاء را انتخاب کنند و به آن ضربه بزنند. آن‌ها را همان‌طور که به دنبال سرگروه خود بازی می‌کنند، تحت کنترل و نظارت داشته باشید.

**تنوع در اجرا:** این درس یا بخشی از آن را روی سطوح مختلف مثل چمن، چوب، بتن و خاک تکرار کنید. به جای راه رفتن، می‌توان این فعالیت را با دویدن انجام داد.

دو خط موازی به فاصله‌ی ۱۰ متر ترسیم کنید. دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره پشت خط می‌ایستند. در خط دیگر، ۶ عدد مخروط پلاستیکی قرار دهید. چند عدد مازیک در بین گروه‌ها و مخروط‌ها قرار دهید. به هر دانش‌آموز یک توپ بدهید و از او بخواهید که آن را با پا به سمت مخروط‌ها هدایت کند. (توپ را با بغل داخلی پا مثل بازی فوتبال کنترل کند). زمانی که اولین دانش‌آموز به نیمه‌ی راه رسید، دومین دانش‌آموز را اعزام کنید. این تمرین را با توپ تنیس تکرار کنید. تمرین را ادامه دهید.

دانش‌آموزان توپ را به سمت مازیک حمل کنند؛ آن‌گاه آن

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آموزش تکنیک دریبل در فوتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک دریبل ساده‌ی فوتبال

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای دریبل ساده‌ی فوتبال

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز: توپ مینی فوتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا

عبور از بین موانع با توپ: دانش‌آموزان را در گروه‌های

کوچک مرتب کنید. هر گروه در یک صف ستونی، در مقابل چند نشانه می‌ایستند. اولین نفر در صف، توپ را با پا به جلو می‌راند و از کنار نشانه‌ها عبور می‌دهد. آن‌گاه برمی‌گردد و نفر دوم از همان صف، شروع به حرکت می‌کند. به همین ترتیب، تا آخر صف حرکت

را بر زمین بگذارند، به دور مخروط بچرخند، به سمت توپ حرکت کنند و آن را با پا، به سمت گروه خود بزنند (فقط یک ضربه). سپس، توپ را جمع‌آوری کنند و در انتهای صف گروه خود بایستند. از آن‌ها بخواهید تمرین را ادامه دهند اما در حرکت به سمت خط، ابتدا توپ را استپ کنند. دانش‌آموزان را دو به دو در دو گروه «الف» و «ب» به صف

کنید. برای هر دو نفر دانش‌آموز، یک توپ در نظر بگیرید. از دانش‌آموزان صف «الف» شروع کنید. هر یک از آن‌ها توپ را کنار مازیک می‌گذارد؛ می‌دود و آن را با ضربه‌ی پا به سمت هم‌پازی خود در صف «ب» می‌زند. هم‌پازی او سعی می‌کند قبل از این که توپ متوقف شود، با ضربه‌ی پا آن را به سمت فرستنده پس بفرستد.

## درس ۱۹

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی، انعطاف‌پذیری

هدف کلی : ارتقای سطح انعطاف‌پذیری

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

بهبود انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به بهبود آمادگی جسمانی

روش اجرا

دانش‌آموزان به صورت گروهی و منظم، مقابل معلم می‌ایستند. سپس، پاشنه‌ی هر دو پا را به سمت داخل مقابل هم قرار می‌دهند و پاها را از ران باز می‌کنند و در حالی که زانوها تا زاویه‌ی ۹۰ درجه خم شده‌اند، با فشار دست‌ها به زانوها، ران‌ها را به سمت عقب فشار می‌دهند و باز می‌کنند. سپس، پاشنه‌ی پاها را از روی زمین بلند می‌کنند و روی سینه‌ی پاها قرار می‌گیرند و این کشش را به صورت پویا حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام می‌دهند. با گذشت زمان بر فشار تمرین افزوده می‌شود.

دانش‌آموزان پاها را تا حد ممکن از هم باز می‌کنند. سپس، دست‌ها را از دو طرف، به سمت میج پاها نزدیک می‌کنند و سینه را به سمت پایین و وسط بدن فشار می‌دهند. ساعد را روی زمین قرار می‌دهند و مدت ۱۵-۱۰ ثانیه مکث می‌کنند و سپس به حالت اول برمی‌گردند. این حرکت را تا ۳ بار انجام می‌دهند و هر بار، کشش را چند ثانیه بیشتر حفظ می‌کنند.

دانش‌آموزان در حالی که پاها را تا حد ممکن باز نگاه‌داشته‌اند، روی یک پا می‌نشینند و در حالی که کف همان پا با زمین تماس دارد، پای دیگر را در عرض بدن کشیده نگه می‌دارند؛ به طوری که پاشنه‌ی پا با زمین تماس دارد. سپس، بلند می‌شوند و روی پای دیگر می‌نشینند. این حرکت را با ۴ شماره انجام می‌دهند. با ۳ شماره روی یک پا می‌نشینند و با شماره‌ی ۴ بلند می‌شوند و به طرف دیگر می‌روند. در این حرکت، دست‌ها روی زانوها قرار دارند و آن‌ها را حمایت می‌کنند. این حرکت را ۵ مرتبه با حمایت دست‌ها و سپس ۵ مرتبه بدون حمایت دست‌ها انجام می‌دهند.

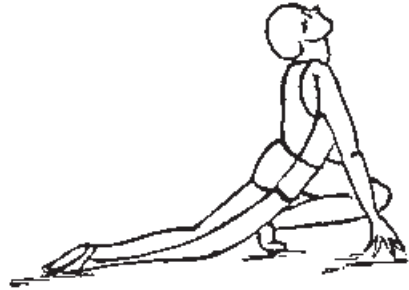
دانش‌آموزان به حالت شنای سوئدی روی انگشتان دست‌ها قرار می‌گیرند و یک پا را تا حد ممکن به جلو می‌آورند و در زیر بدن، روی سینه‌ی پا قرار می‌دهند. سپس، با بالا آوردن سینه و سر و با فشار ران‌ها و باسن به سمت پایین، حالت کشش پویا را در عضلات پاها و شکم ایجاد می‌کنند. این فشار را با ۴ شماره



می‌دهند و با هر شماره، پا را عوض می‌کنند. با هر بار حرکت باسن به سمت پایین و زدن سینه به سمت بالا، حالت کشش پویا در عضلات ایجاد می‌شود.



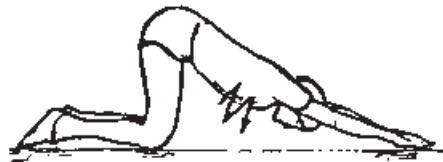
وارد کرده و با هر شماره، شدت فشار را بیشتر می‌کنند. سپس، پاها را عوض می‌کنند و این کار را تا ۵ مرتبه انجام می‌دهند. آن‌گاه ۵ مرتبه این کار را به طور متناوب با هر دو پا، با ۲ شماره انجام



دست چپ می‌گذارند و این حرکت را انجام می‌دهند و بار دیگر جای دست‌ها را عوض می‌کنند.

در ادامه‌ی حرکت قبل، هنگامی که دست‌ها به صورت کشیده در جلو قرار دارند، دست راست را بلند کرده و از زیر شانه‌ی چپ رد می‌کنند تا در شانه‌ی راست، حالت کشش ایجاد شود. سپس جای دست‌ها را عوض می‌کنند.

دانش‌آموزان در حالی که زانوها را بر زمین گذاشته‌اند، دست‌ها را به حالت کشیده روی زمین قرار می‌دهند؛ به طوری که کف دست‌ها در جلوی بدن روی زمین قرار گیرد. آن‌گاه با فشار بدن از ناحیه‌ی شانه بر روی دست‌ها می‌کوشند سینه را به زمین نزدیک کنند و مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه این حالت را به صورت کشش پویا نگه دارند. سپس، یک بار کف دست راست را روی پشت



## درس ۲۰

### حیطه‌ی مهارتی

بهبود استقامت عضلانی بالاتنه

### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به بهبود آمادگی جسمانی

و وسایل مورد نیاز : توپ والیبال یا هندبال به تعداد کافی

اطلاعات مورد نیاز معلم :

– از دانش‌آموزان بخواهید که در مقابل دیوار بایستند و با

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : استقامت عضلانی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تمرینات استقامت عضلانی بالاتنه

و آن را لمس می‌کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز، ۱۰ مرتبه تکرار می‌کند).

– دانش‌آموزان کنار دیوار می‌ایستند و در حالی که دست خود را قبلاً گچی کرده‌اند، اقدام به پرش عمودی می‌کنند و با دست گچی، دیوار مجاور خود را علامت‌گذاری می‌کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز، ۱۰ مرتبه تکرار می‌کند).

بدن کشیده، توپ والیبال یا هندبال را به حالت پرتاب اوت، از بالای سر به سمت دیوار پرتاب و از دیوار دریافت کنند (این حرکت را هر دانش‌آموز ۱۰ بار تکرار می‌کند).

– از دانش‌آموزان بخواهید که رو به دیوار بایستند؛ بدن را کاملاً کشیده نگه دارند و حرکت شنای سوئدی انجام دهند (این حرکت را هر دانش‌آموز ۱۵ بار تکرار می‌کند).

– مربی تویی را بالا نگه می‌دارد و دانش‌آموزان می‌پرند

## درس ۲۱

### روش اجرا

#### تعادل دست قورباغه

#### نحوه‌ی اجرا :

۱– دانش‌آموزان وضعیت نیمه نشسته بگیرند و انگشتان دست را روی تشک از هم باز کنند؛ به طوری که متمایل به سمت جلو باشند. دست‌ها را روی زانوها قرار دهند.

۲– روی انگشتان پا بلند شوند، آرنج‌ها را به سمت پاها فشار دهند، دست زیر زانوها، پاها را به سمت دست‌ها فشار دهند و به سمت پایین نگاه کنند.

۳– به سمت جلو متمایل شوند و روی دو دست، تعادل ایجاد کنند.

– به دانش‌آموزان اعلام کنید وضعیت سر را در حین تعادل برقرار کردن عوض کنند.

#### پل بلند

#### روش اجرا :

۱– دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهند.

۲– دست‌ها را روی قوزک‌های پا بگذارند؛ پاشنه‌ها را به

### جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک صحیح غلت جلو و عقب

و بالانس (با کمک مربی)

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

#### اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

#### حیطه‌ی شناختی

آشنایی با غلت جلو و عقب در ژیمناستیک

#### حیطه‌ی مهارتی

مهارت در اجرای غلت جلو و عقب و بالانس

#### حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ژیمناستیک

و وسایل مورد نیاز : تشک ۳×۲ (۳ عدد)

### ☑ دانستنی‌های معلم

بر رعایت اصول ایمنی در اجرای حرکات ژیمناستیک

تأکید می‌شود.



- سمت باسن بکشند و انگشتان پا را به بیرون متمایل کنند.
- ۳-۱ کف دست‌ها را روی تشک و نزدیک به سر و انگشتان دست قرار دهند؛ در حالی که انگشتان شست به سمت داخل متمایل دارند و سر از زمین بلند شده است.
- ۳-۲ دست‌ها را صاف کنند، به پشت خمیدگی دهند، سر و بدن را از زمین بلند کنند و به کمک دست‌ها و پاها وضعیت پل را همچنان حفظ کنند.
- تعداد سر قورباغه**
- ۱- دانش‌آموزان زانو بزنند و دست‌ها را کنار زانوهای بگذارند؛ انگشتان به جلو متمایل اند.
- ۲- باسن را بالا آورند، سر را در روی تشک قرار دهند
- یا یک سطح مثلثی شکل بسازند.
- ۳- زانوها را روی آرنج‌ها قرار دهند؛ جلو باز است و نسبت به تشک زاویه‌ی قائمه دارد. باسن را از زمین بلند کرده و تعادل ایجاد کنند.
- پل کوتاه**
- ۱- دانش‌آموزان به پشت بخوابند و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهند.
- ۲- دست‌ها را روی قوزک پا بگذارند؛ پاشنه‌ی پا را به سمت باسن بکشند و انگشتان پا را به سمت بیرون نگه دارند.
- ۳- قوزک‌های پا را رها کنند؛ پشت را خمیده کنند و وسط سر را روی تشک قرار دهند.

## درس ۲۲

- از ضرب و تقسیم از دانش‌آموزان سؤالاتی می‌کند.
- ۲- شکل‌های (×) و (÷) را در دو محل با فاصله، روی زمین رسم می‌کند. از دانش‌آموزان می‌خواهد که در اطراف به حرکت درآیند و با علامت او در محل اعلام شده، جمع شوند. مثلاً: ضرب.
- ۳- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد در محل‌هایی که با گچ مشخص می‌شوند، با توجه به تعداد نفرات کلاس اعمال زیر را نمایش دهند.
- مثلاً وقتی معلم می‌رسد:  $2 \times 2$  چند می‌شود، دانش‌آموزان باید به کمک یک‌دیگر، سه گروه تشکیل دهند؛ دو گروه ۲ نفره و یک گروه چهار نفره و اعلام کنند: ۴.

$$2 \times 2 = 4$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$2 \times 4 = 8$$

- جلسه: مهارتی
- عنوان درس: حرکات پایه و مفاهیم ریاضی
- هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت
- اهداف جزئی
- شناختی، مهارتی و نگرشی
- حیطه‌ی شناختی**
- آشنایی با مفاهیم پایه‌ی ریاضی (ضرب و تقسیم)
- حیطه‌ی مهارتی**
- کسب مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی
- حیطه‌ی نگرشی**
- علاقه‌مندی به اجرای بازی‌های ورزشی
- وسایل مورد نیاز: گچ، توپ

### روش اجرا

- ۱- ابتدا معلم در مورد درس این جلسه توضیح می‌دهد و



۴- معلم از دانش‌آموزان کلاس می‌خواهد که به پنج گروه ۵ نفره تقسیم شوند (در صورتی که تعداد کل کلاس ۲۵ نفر باشد).

۵- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که به کمک یک دیگر، شکل‌های (x) و (÷) درست کنند.

۶- معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که در گروه یا به طور انفرادی، اعمال ضرب و تقسیم توپ‌هایی را که در اختیار آن‌ها قرار داده است، با جابه‌جایی آن‌ها از محلی به محل دیگر انجام دهند.

$$2 \times 5 = 10$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$10 \div 2 = 5$$

$$15 \div 3 = 5$$

$$20 \div 4 = 5$$

و

.

.

.

## درس ۲۲

به خود می‌گیرند؛ با فرمان مربی برمی‌خیزند و رو به مسیر برمی‌گردند و مسافت ۲۰ متر را می‌دوند.

از دانش‌آموزان بخواهید مسافت ۲۰ متر را با گام‌های کشیده و بلند بدوند.

حرکت پروانه را ۱۵ مرتبه انجام دهند.

مسافت‌های ۳۰-۲۵-۲۰ متری را با استفاده از استارت ایستاده (هر کدام ۲ تکرار) بدوند.

مسافت ۱۵ متری را با طناب زدن بدوند.

به آرامی بدوند و با صدای سوت مربی بپرند و هد بزنند.

بازی‌هایی را انجام دهند که باعث افزایش استقامت عمومی می‌شوند.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی، استقامت قلبی - عروقی

هدف کلی : ارتقای استقامت عمومی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنا شدن با تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در انجام دادن تمرین‌های استقامت عمومی

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به بهبود آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : چند عدد توپ فوتبال یا والیبال

روش اجرا

دانش‌آموزان پشت به مسیر حرکت، حالت شنای سوئی



## درس ۲۴

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آموزش تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ

در فوتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

رایج آموزشگاهی

اهداف جزئی

شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ با توپ فوتبال

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای تکنیک بغل پا و حرکت زیگزاگ

در فوتبال

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مند شدن به فراگیری تکنیک‌های ساده‌ی فوتبال

وسایل مورد نیاز : توپ به تعداد نیمی از دانش‌آموزان

کلاس - در هر مورد، وسایل ذکر شده است.

روش اجرا

ایستگاه‌ها

وسایل مورد نیاز : ۱۲ عدد توپ بازی، ۱۲ عدد هدف

متنوع، حلقه، مخروط و بطری پلاستیکی. دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. هر گروه را در مقابل یکی از ۱۳ ایستگاه زیر قرار دهید.

دانش‌آموزان توپ را به سمت حلقه‌های پراکنده پرتاب

می‌کنند (توپ‌ها باید در داخل حلقه‌ها متوقف شوند).

دانش‌آموزان با ضربه‌ی پا توپ‌ها را به سمت مخروط‌های

پلاستیکی پرتاب می‌کنند و سعی می‌کنند آن‌ها را به مخروط‌های

پلاستیکی بزنند.

دانش‌آموزان توپ‌ها را به سمت بطری‌های پلاستیکی پرتاب

می‌کنند و می‌کوشند آن‌ها را سرنگون کنند. نوع فعالیت را در هر

دو ایستگاه توضیح دهید و به طور عملی اجرا کنید.

یکی از هم‌بازی‌ها، توپ را به سمت هدف پرتاب می‌کند و

دیگری مسئول جمع‌آوری توپ است. از دانش‌آموزان بخواهید

فعالیت‌ها را در ایستگاه مورد نظر تمرین کنند و پس از چند بار

تکرار تمرین‌ها، جایشان را با یک‌دیگر عوض کنند.

گروه‌ها را به سمت ایستگاه‌های جدید چرخش دهید. به

تمرین ادامه دهید تا زمانی که گروه‌ها تمامی ایستگاه‌ها را دو بار

تکرار کنند.

ضربه‌زدن به توپ

وسایل مورد نیاز : توپ

در دو سوی زمین بازی، دو خط موازی را علامت

بگذارید. خط‌های نزدیک‌تر به مرکز زمین بازی، خط‌های توپ و

خط‌های دورتر، خط شروع‌اند.

دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید

که در طول خط شروع، روبه‌روی هم بایستند. هم‌بازی‌ها باید مقابل

یک‌دیگر قرار گیرند.

روی خط توپ و روبه‌روی هر بازیکن یک توپ قرار دهید

(برای هر دو نفر یک توپ). بازیکنانی که صاحب توپ‌اند، می‌دوند

و با پا به توپ ضربه می‌زنند. آن‌گاه به سمت هم‌بازی مقابل خود

حرکت می‌کنند و توپ را به دومی می‌دهند. پس از رسیدن توپ

به خط توپ و بازگشت به خط شروع، بازیکنانی که توپ را در

اختیار دارند می‌دوند و به آن ضربه می‌زنند و آن‌ها را به هم‌بازی‌هایشان

برمی‌گردانند. از دانش‌آموزان بخواهید این بازی را تکرار کنند.

ضربه‌زدن به توپ در حال حرکت

وسایل مورد نیاز : توپ بازی

دانش‌آموزانی که توپ را در اختیار دارند، آن را به سوی

هم‌بازی‌های خود می‌غلطانند. دانش‌آموزانی که توپ را دریافت

می‌کنند، زمانی که توپ‌ها به خط توپ می‌رسند، سعی می‌کنند

به آن‌ها ضربه بزنند. از هم‌بازی‌های آن‌ها بخواهید مجدداً توپ

را دریافت کنند و به سمت مقابل بغلتانند و این حرکت را ادامه دهند.

### ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا

وسایل مورد نیاز : توپ

دانش آموزان را در یک صف ستونی و با حداقل ۱/۵ متر فاصله از هم مستقر کنید.

ضربه زدن به توپ با داخل و خارج پا را تشریح کنید و به طور عملی نشان دهید. از دانش آموزان بخواهید با داخل و خارج پای چپ به توپ ضربه بزنند.

آن‌گاه با داخل و خارج پای راست به توپ ضربه بزنند و به طور متناوب از داخل و خارج هر دو پا استفاده کنند.

«آیا می‌توانید به راه‌های دیگری که ما امتحان نکرده‌ایم، فکر کنید؟»

هر کس که می‌تواند راه دیگری پیشنهاد دهد، آن را به طور عملی اجرا کند و سپس همه، حرکت او را به اجرا در آورند.

### ضربه زدن به توپ با فاصله

وسایل مورد نیاز : توپ بازی

دانش آموزان را در یک صف ستونی و در حالی که حداقل ۱/۵ متر از هم فاصله دارند، حرکت دهید. با پای راست و در حالی که بر پای چپ کاملاً تسلط دارید، به توپ ضربه بزنید. در همان حال، دست راست به جلو و پای راست به عقب حرکت می‌کند. بدن اندکی به جلو خم می‌شود و در حالی که پای راست به جلو حرکت می‌کند (نوسان دارد)، ضربه نواخته می‌شود. در این حالت، دست چپ به سمت جلو و دست راست به عقب حرکت می‌کنند.

انجام دادن این حرکات، برای ایجاد تعادل است. پای ضربه زننده به دنبال خط پرتاب، حرکت می‌کند؛ این حرکت را دنبال کردن توپ می‌نامند. این حرکات را با پای چپ نیز انجام دهید. ضربه‌ی با فاصله را شرح داده و نشان دهید.

از دانش آموزان بخواهید تمرین ضربه زدن با فاصله را انجام دهند و این حرکت را بدون توپ و با توپ تمرین کنند.

برای همه‌ی دانش آموزان، هر بار از همان محل شروع کنید و برای تعیین فاصله‌ی هر ضربه، از علامت استفاده کنید؛ به این ترتیب، بچه‌ها می‌توانند ببینند که ضربه‌هایشان بهتر شده است یا خیر.



## موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه پنجم ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	تمرین سازمان‌دهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان
درس اول	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت قلبی - عروقی (استقامت عمومی)
درس دوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - انعطاف‌پذیری
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی - سرعت عکس‌العمل
درس چهارم	مهارتی	پاس بسکتبال
درس پنجم	مهارتی	پاس هندبال
درس ششم	مهارتی	دریافت بسکتبال
درس هفتم	مهارتی	دریافت هندبال
درس هشتم	دانشی	قسمت اول: اهداف تربیت بدنی، ابعاد عاطفی تربیت بدنی قسمت دوم: شناخت رشته‌های ورزشی - فواید ورزشی
درس نهم	مهارتی	شوت بسکتبال
درس دهم	مهارتی	شوت هندبال
درس یازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی - سرعت عکس‌العمل
درس دوازدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی - استقامت عضلات بالاتنه
درس سیزدهم	مهارتی	شوت سه‌گام بسکتبال
درس چهاردهم	مهارتی	شوت سه‌گام هندبال
درس پانزدهم	مهارتی	فورهند بدمینتون
درس شانزدهم	مهارتی	بک‌هند بدمینتون
درس هفدهم	دانشی	قسمت اول: آمادگی جسمانی - جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی قسمت دوم: بهداشت و تغذیه - نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن
درس هجدهم	مهارتی	سرویس ساده و اسمش بدمینتون
درس نوزدهم	مهارتی	استارت ایستاده
درس بیستم	مهارتی	استارت نشسته
درس بیست و یکم	دانشی	قسمت اول: حرکات پایه؛ قسمت دوم: ایمنی در ورزش
درس بیست و دوم	مهارتی	شناخت توانایی‌های حرکتی
درس بیست و سوم	مهارتی	مهارت بسکتبال، عبور دادن توپ از بین پاها
درس بیست و چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی
درس بیست و پنجم	مهارتی	مهارت‌های بدمینتون (حفظ توپ در هوا)
درس بیست و ششم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)

## ساعت اول

جلسه : مهارتی

عنوان درس : تمرین سازماندهی و گروه‌بندی و ارزش‌یابی

تشخیصی جهت آشنایی با تجربه‌ی دانش‌آموزان

هدف کلی : کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق

حرکت

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از نحوه‌ی سازماندهی

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در اجرای روش‌های مختلف سازماندهی

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد تمایل به مشارکت در فعالیت‌های گروهی

### ☑ دانستنی‌های معلّم

اطلاعات ارائه شده در کتاب در مورد سازماندهی

### ➡ روش اجرا

۱- پس از آماده شدن دانش‌آموزان، معلم می‌تواند به

ارزش‌یابی تشخیصی از اطلاعات، مهارت و همچنین تجربه‌ی

دانش‌آموزان در گروه‌بندی و سازماندهی، اقدام کند.

۲- معلم با توجه به تعداد دانش‌آموزان کلاس، از آنان می‌خواهد

که برای انجام دادن فعالیت‌های زیر در چند گروه تقسیم شوند.

۱-۲- برای یک بازی بدون وسیله؛ مانند بازی اتومبیل یا

هوایما (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۲- برای یک بازی با وسیله‌ای ساده؛ مانند یک تکه

روزنامه (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۲-۳- برای یک بازی دو گروهی؛ مانند فوتبال یا هندبال (به

اجرای مقررات رشته‌ی مربوط از نظر تعداد نفرات توجه شود).

۲-۴- برای یک بازی سه گروهی؛ مانند بازی «بیا بی‌جا

نمونی» (به بخش بازی‌های ورزشی ساده مراجعه شود).

۵-۲- برای یک بازی چهار گروهی؛ مانند بازی قلاب

شدن.

۳- معلم از دانش‌آموز بخواهد در قالب بازی به اشکال زیر

گروه‌بندی شوند. توصیه می‌شود شرایطی فراهم آید که دانش‌آموزان

برای قرار گرفتن در گروه موردنظر، مسافتی را بدون، راه بروند یا

حتی با پرش طی کنند.

۱-۳- به تعداد مساوی در محل‌های مشخص شده قرار

گیرند؛ (رسم اشکال هندسی در محل‌های مختلف).

۲-۳- گروه‌هایی براساس رنگ لباس ورزشی خود تشکیل

دهند.

۳-۳- گروه‌هایی براساس اندازه‌ی قد خود تشکیل دهند.

۴-۳- گروه‌هایی براساس کم مو بودن یا پر مو بودن سر

تشکیل دهند.

۵-۳- گروه‌هایی براساس راست دست یا چپ دست بودن

تشکیل دهند.

تذکر : لازم است معلم راهنمایی‌ها و توصیه‌های ایمنی را

هنگام بازی به دانش‌آموزان گوشزد کند.

۴- معلم از دانش‌آموزان بخواهد برای اجرای مهارت‌های

زیر گروه تشکیل دهند و با هم رقابت کنند.

۱-۴- گروه دونه (دویدن مسافتی مشخص)

۲-۴- گروه پرنده (طی کردن مسافتی مشخص با پرش)

۳-۴- گروه لی‌لی (طی کردن مسافتی مشخص با لی‌لی

کردن)

۴-۴- گروه پا پهلو (طی کردن مسافتی مشخص با حرکت

پا پهلو [سر خوردن])

۵- دانش‌آموزان برای یک فعالیت امدادی، گروه‌بندی

شوند و فعالیت را اجرا کنند؛ مثلاً طی کردن مسافتی مشخص به دو

صورت دویدن امدادی. در این فعالیت، هر فرد از هر گروه موظف

است مسافت مشخصی از مسیر را طی کند.



## درس ۱

### روش اجرا

- از دانش‌آموزان بخواهید که پشت به مسیر حرکت بنشینند؛ با صدای سوت برخیزند و رو به مسیر برگردند و مسافت ۳۰ متر را بدوند.
- از دانش‌آموزان بخواهید که مسافت ۲۰ متر را با طناب‌زدن بدوند.
- در یک مسیر رفت و برگشت ۹ متری، دو مانع به ارتفاع ۶۰ سانتی‌متری و به فاصله‌ی ۳ متر از یک‌دیگر قرار دهید. از دانش‌آموزان بخواهید که در مسیر رفت باراه رفتن سریع و خزیدن، از زیر موانع عبور کنند و در برگشت، با دویدن از روی موانع، مسافت را طی کنند.
- دانش‌آموزان پشت سر هم آهسته می‌دوند؛ با صدای سوت مربی، نفر آخر ستون خود را به سرعت به جلوی ستون می‌رساند و همین عمل تا نفر آخر کلاس تکرار می‌شود.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : ارتقای استقامت عمومی (قلبی - عروقی)

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تمرینات استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی مهارتی

کسب استقامت قلبی - عروقی

حیطه‌ی نگرشی

علاقه‌مندی به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : سوت، متر، طناب بازی، مانع

۶۰ سانتی‌متری

## درس ۲

### روش اجرا

- دانش‌آموزان به صورت گروهی و منظم رو به معلم می‌ایستند. پاها را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و همراه با خم کردن پاها و تنه به سمت جلو، کف دست‌ها را روی زمین قرار می‌دهند؛ سپس، زاویه‌ی زانوها را باز می‌کنند و پاها را به حالت کاملاً کشیده در می‌آورند. در این حالت، کف دست‌ها باید کاملاً با زمین تماس داشته باشد. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند و حرکت را دوباره انجام می‌دهند.
- دانش‌آموزان زانوی یک پای خود را روی زمین می‌گذارند و پای مخالف را در جلوی بدن به حالت کشیده قرار می‌دهند و می‌کوشند فاصله‌ی دو پا را از هم زیاد کنند. حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در آخرین دامنه‌ی حرکتی مفصل لگن مکث می‌کنند.

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و ارتقای انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تمرینات انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد و تقویت توانایی انعطاف‌پذیری

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

● دانش‌آموزان در حالت ایستاده، یک پا را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند؛ با دو دست، زانوی آن پا را می‌گیرند و پا را داخل شکم جمع می‌کنند. در این حالت، سر و سینه رو به بالا قرار می‌گیرد و پای دیگر خم نمی‌شود. این حالت را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و این کار را با پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان یک پا را از ناحیه‌ی زانو خم می‌کنند و در حالت ایستاده با دست موافق، مچ همان پا را می‌گیرند و سعی می‌کنند ران را به سمت عقب فشار دهند. این حالت را ۲۵-۲۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و کشش را روی پای دیگر انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان به پشت می‌خوابند؛ پای چپ را مستقیم از مفصل لگن خم می‌کنند و به سمت بالا می‌آورند و با دست چپ می‌گیرند. آن‌گاه طوری که زانوها خم نشود، آن را به سمت سینه می‌کشند. در این حالت، پای دیگر به زمین چسبیده است، پشت کاسه‌ی زانو با زمین تماس دارد و از زمین بلند نمی‌شود. این حالت کشش را مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه می‌دارند؛ سپس، پا را عوض می‌کنند و حرکت را روی پای دیگر انجام می‌دهند. در این حالت، سه مرتبه پاها را به طور متناوب عوض می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالی که روی زمین نشینند، روی پاها باید روی زمین قرار گیرد. سپس، به نرمی به پشت می‌خوابند و دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده در می‌آورند. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه مکث می‌کنند و حرکت را دوباره انجام می‌دهند.

● دانش‌آموزان با باسن روی زمین می‌نشینند و دو پای خود را به جلو دراز می‌کنند. آن‌گاه بدون این که زانوها خم شوند، بالاتنه را از ناحیه‌ی کمر به جلو خم کرده و دست‌ها را در کف پاها به هم قلاب می‌کنند. در این حالت، سر و سینه را به زانوها نزدیک می‌کنند و می‌کوشند آن‌ها را به زانوها بچسبانند. این حالت کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، به حالت اول برمی‌گردند و این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

● دانش‌آموزان در حالی که روی زمین نشسته‌اند، پاها را از جلو، به سمت کنار بدن در دو طرف تا حد امکان باز می‌کنند و با خم کردن بالاتنه از ناحیه‌ی کمر، ابتدا سر و سینه را به ران پای راست نزدیک می‌کنند و تا حد ممکن، سر و سینه را به زانو می‌چسبانند. آن‌گاه، با دست‌ها مچ پا را می‌گیرند و به این حرکت کمک می‌کنند؛ بدون این که پای دیگر جمع شود یا از جای خود حرکت کند. این کشش را مدت ۱۵-۱۰ ثانیه حفظ می‌کنند؛ سپس، می‌چرخند و این تمرین را روی پای دیگر، انجام می‌دهند. این حرکت را سه بار تکرار می‌کنند.

● دانش‌آموزان پاها را از زانو خم می‌کنند. باسن را روی

## درس ۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بالا بردن سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تمرینات سرعت عکس‌العمل

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد توانایی لازم برای ارتقای سطح سرعت

عکس‌العمل

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد و تقویت علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

وسایل مورد نیاز : سوت



## روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید که در گروه‌های سه نفری، پشت سر هم قرار گیرند. از گروه اول بخواهید در حالی که به طرف عقب گام برمی‌دارند، توجه خود را بر فرمان معلم متمرکز کنند؛ با علامت سوت معلم، برگردند و در مسافت ۲۰ متری از پیش تعیین شده شروع به دویدن کنند. گروه‌های دیگر نیز این حرکت را به همین شکل انجام دهند. در این حرکت، معلم می‌تواند مسافت و جهت‌ها

را با توجه به فضا و موقعیت حیاط مدرسه تغییر دهد.

دانش‌آموزان را به گروه‌های چهار نفری تقسیم کنید. در فاصله‌ی ۳۰ تا ۳۵ متری، سه ایستگاه ایجاد یا دایره‌ای ترسیم کنید. گروه‌ها به نوبت با فرمان معلم در خط شروع، حرکت «بشین پاشو» را انجام می‌دهند و با سوت معلم، شروع به دویدن به سوی ایستگاه‌ها می‌کنند. نفر آخر از دور خارج می‌شود.

## درس ۶

جلسه : مهارتی

عنوان درس : پاس بسکتبال

هدف کلی : ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک پاس بسکتبال

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد یا تقویت مهارت پاس بسکتبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

## روش اجرا

پاس سینه‌ی دو دستی : هماهنگی اندام‌های بدن و حرکت

پای جلو، فشار روی پای عقب، حرکت سریع دست به سمت جلو (این حرکت تا نوک انگشتان ادامه پیدا می‌کند) به حرکت توپ سرعت می‌بخشند. در این حالت، انگشتان تا جایی روی توپ اثر می‌گذارند که کف دست‌ها به طرف خارج و پایین چرخش پیدا کنند

و انگشتان شست در مرحله‌ی آخر به طرف کف زمین نشانه‌گیری شوند.

مسیر پرواز باید مستقیم و به موازات زمین بازی باشد.

نوآموز باید در ابتدای حرکت پاس، توپ را در یک حرکت دایره‌ای به طرف پایین و جلو ببرد و آن‌گاه، دست‌ها را بکشد و راست کند. این نوع شروع، البته از سرعت پاس می‌کاهد اما از اشتباهاتی که به یادگیری غلط منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند. بازیکنان پیشرفته این حرکت را به‌طور کلی کنار می‌گذارند. نوآموز هنگام اجرای این حرکت باید احساس کند گویا دست‌هایش به طرف جلو پرتاب می‌شود. کلیدی حرکت پاس دادن را می‌توان به این‌گونه خلاصه کرد :

— قدم به جلو، دست‌ها به طرف جلو کشیده، انگشتان شست به طرف پایین.

— پاس سینه‌ی دو دستی اغلب به عنوان پاس سینه‌ی مستقیم در حالت ایستاده یا در حالت حرکت، انجام می‌گیرد. نوع دیگر پاس سینه که اغلب مشاهده می‌شود، پاس سینه‌ی دو دستی به عنوان پاس زمینی است. طبق قاعده، این نوع پاس در حالت ایستاده اجرا می‌شود؛ زیرا ایستادن دقت پاس را بالا می‌برد. پاس سینه‌ی دو دستی، به عنوان پاس از روی سر، به خصوص در مقابل مدافعانی که پوشش فشرده‌ای را تدارک دیده‌اند، مناسب است. این نوع پاس در بازی مدرن، رفته‌رفته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



را بلند، نیمه بلند و کوتاه پاس می دهند و بعد از هر بار پاس دادن، یک قدم به پهلو برمی دارند تا به نزدیکی بازیکن دریافت کننده ی پاس برسند. بعد از آن، به همین ترتیب برمی گردند. بازیکن دریافت کننده ی توپ اجازه ندارد سرش را برگرداند.

#### **پاس دادن و به دنبال توپ دویدن در دایره و در جاگیری**

**آزاد:** توپ همیشه به صورت چرخشی، به بازیکنی که در مرکز دایره قرار دارد، پاس داده می شود. بازیکن پاس دهنده به طرف پشت بازیکن دریافت کننده می دود. جهت پاس دادن، آزاد است؛ یعنی، پاس دهنده می تواند به دلخواه، به هر بازیکنی پاس دهد. اگر این تمرین را با دو توپ انجام دهیم، سرعت کار بیشتر می شود و انتظارات بیشتری از بازیکنان می رود.

**پاس دادن و فرار کردن:** هر بازیکن پاس دهنده، پس از پاس دادن به طرف دیگر دایره، می دود و یک نقطه ی خالی شده را پر می کند.

**فرم های تمرینی برای به کارگیری پاس دادن - هدف گیری**  
**و زمان سنجی صحیح در موقعیت های نزدیک به بازی.**

اگر پاس دادن ها در فرم های تمرینی (که توضیح داده شد) در حالت درجا انجام گیرد، دریافت توپ باید در حال حرکت انجام پذیرد و دوباره پاس داده شود.

**پاس دادن از حالت درجا به یک بازیکن در حال دو:**  
بازیکن شماره ی ۱ که در حالت ساکن است، توپ را به بازیکن شماره ی ۲ که در حال دو است، پاس می دهد. او نیز در حال حرکت، آن را به بازیکن شماره ی ۳ پاس می دهد. هر بازیکن پس از پاس دادن به پشت ردیف بعدی می رود.

**پاس دادن در حال دو، رو به روی یک دیگر:** یک درجه مشکل تر کردن تمرین؛ بازیکن شماره ی ۱ توپ را به بازیکن شماره ی ۲ که در مقابل او در حال دویدن است، پاس می دهد و پشت ردیف دیگر قرار می گیرد. در این فرم تمرینی، می توان انواع مختلف پاس ها را به کار گرفت.

**پاس دادن دو نفره در حالت حرکت:** بازیکن شماره ی ۱ توپ را در حال حرکت به بازیکن شماره ی ۲ و به همین ترتیب به بازیکن شماره ی ۳ پاس می دهد.

— اگر پاس سینه ی دو دستی در حالت دو به طرف جلو نباشد و از نظر پاس دهنده، پاس به طرفین باشد، باید جهت قرار گرفتن بالاتنه ی پاس دهنده نیز تغییر کند. بالاتنه در این جا به طرف پهلو و به سمت گیرنده، چرخش پیدا می کند؛ به طوری که هر دو دست به یک اندازه کشیده می شوند.

— گروه های سه نفره تشکیل دهید و به هر گروه یک مربع به ابعاد  $3/60$  متر اختصاص دهید. بازیکن شماره ی ۱ به بازیکن شماره ی ۲ پاس می دهد. بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ را بگیرد و مانع عبور این پاس ها شود. باید نوع پاس های ارسالی را مشخص کرد و اندازه ی زمین بازی را هم متناسب با آن ها در نظر گرفت. پس از آن که بازیکن شماره ی ۳ جلوی توپ را گرفت و آن را دریافت کرد، خودش یرتاب کننده می شود. اگر یک بازیکن اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، می تواند پس از یک بار مانع شدن از پاس با توپ، در این بازی شرکت جوید.  
**پاس دادن و دویدن در گروه های سه یا چهار نفره:**  
پاس دهنده ی پاس های قوسی و زمینی به یک هم بازی داده و فوراً به طرف (جای) او می رود.

**پاس دادن در حال دو، در مقابل دیوار:** بازیکن در مقابل دیوار می دود؛ توپ را از فاصله ی ۵ متری در حال دو به دیوار می زند و می گیرد. او این کار را چند بار تکرار می کند.

**پاس دادن در حالت دو روی یک مربع:** بازیکنان روی زوایای یک مربع به ضلع ۷ متر قرار دارند. بازیکن شماره ی ۱ توپ را به بازیکن شماره ی ۲ که در حال دویدن است، پاس می دهد؛ او توپ را متوقف می کند و آن را فوراً به بازیکن شماره ی ۳ که در حال حرکت است، پاس می دهد و به همین ترتیب ادامه می دهند. هر بازیکن بعد از پاس دادن، پشت ردیف بعدی قرار می گیرد.

**پاس دادن در نیم دایره:** ۶ بازیکن به صورت نیم دایره در مقابل یک بازیکن ایستاده اند. بازیکن پاس دهنده بدون آن که سر خود را بچرخاند، توپ را به بازیکن پاس می دهد که زودتر از همه دستش را بلند کند.

دو بازیکن صاحب توپ، کنار هم ایستاده اند و روی قوس نیم دایره، یک بازیکن دیگر قرار دارد. آن ها به طور متناوب، توپ



## درس ۵

به سمت دیوار پرتاب می‌کند و بازیکن عقبی آن را می‌گیرد. بعد از چند بار تکرار این کار، افراد جاهای خود را عوض می‌کنند.

### ادامه‌ی تمرین

۱- بازیکن جلویی، توپی را که بعد از برخورد با زمین بلند شده است، می‌گیرد.

۲- بازیکن عقبی، توپی را که بعد از برخورد با دیوار، به زمین هم برخورد کرده است، می‌گیرد.

۳- بازیکن عقبی، توپی را که بعد از برخورد به هدف روی دیوار آمده است، دریافت می‌کند.

**پاس یک دستی با پرتاب ضربیه‌ای با گام شتاب‌دهنده:**  
قدم‌های جهشی را بچه‌ها به خوبی می‌شناسند و در بیشتر بازی‌های خود از آن استفاده می‌کنند. به همین سبب، بهتر است از آغاز آموزش هندبال، قدم‌های سرعتی و شتاب‌دار، با جهش تمرین شود.

ترتیب قدم‌ها بدین صورت است: راست، راست، چپ.

**شروع حرکات:** در شروع حرکت، بازیکن با پای راست، یک قدم به طرف جلو برمی‌دارد. پا باید طوری حرکت کند که شانه‌ی چپ بازیکن، به طرف مسیر پرتاب، متمایل شود. قدم دوم بازیکن، قدم لی‌لی پای راست است؛ در حالی که پای چپ نیز در همین اثنا جهت ایجاد تکیه‌گاه برای بدن، به جلو می‌آید.

هم‌زمان با برداشتن قدم دوم و پیش از قدم سوم، دست صاحب توپ کشیده می‌شود. همان‌طور که گفته شد، بازیکن قدم سوم را برای ایجاد تکیه‌گاه برمی‌دارد؛ بدین صورت که با پای چپ، یک قدم بزرگ برمی‌دارد (پا به طرف داخل) و پایش را محکم روی زمین می‌گذارد. هم‌زمان با گذاشتن پای چپ روی زمین، حرکت دست برای پرتاب آغاز می‌شود. هر چه قدم سوم پر قدرت‌تر برداشته شود، قدرت توپ نیز، هنگام پرتاب بیشتر می‌شود. البته پرتاب هنگامی به بهترین نحو انجام می‌پذیرد که بازیکن با برداشتن قدم پر قدرت سوم، همه‌ی شتاب و نیروی بدنش را به بالاتنه و دست خود منتقل کند. وزن بدن را می‌توان به وسیله‌ی پای راست که بعد از پرتاب جلو می‌آید، گرفت و خنثا کرد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: پاس هندبال

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

کسب آگاهی از تکنیک پاس هندبال

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد مهارت پاس هندبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در تکنیک رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

### روش اجرا

**پرتاب توپ به یار:** بازیکنان در دو صف قرار می‌گیرند و هر صف به دو قسمت تقسیم می‌شود. آن‌گاه، روبه‌روی هم به فاصله‌ی ۶ متر قرار می‌گیرند و هر یک توپ را به نفر روبه‌روی خود پاس می‌دهد. هر بازیکن پس از پرتاب توپ، به انتهای نیمه‌ی مقابل صف خود می‌رود.

تیمی پیروز است که اولین بازیکنش توپ را زودتر بگیرد.  
**پاس دادن به یار به حالت ضرب در دو:** بازیکنان دو تیم، روی دو قطر یک مربع در چهار رأس قرار می‌گیرند. بازیکنان هر تیم، توپ را به بازیکنان مقابل خود پاس می‌دهند و خود، در انتهای ردیف بازیکنان تیم خود قرار می‌گیرند.

تیمی قهرمان است که اولین بازیکنش توپ را زودتر به دست آورد.

**پرتاب کردن توپ به دیوار و گرفتن آن:** بازیکنان در گروه‌های دو نفری رو به دیوار می‌ایستند. بازیکن جلویی، توپ را

## درس ۶

جلسه : مهارتی

عنوان درس : دریافت بسکتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک پاس بسکتبال

حیطه‌ی مهارتی

ایجاد مهارت در تکنیک دریافت بسکتبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف

ورزشی

وسایل مورد نیاز : توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

### روش اجرا

دریافت توپ : بازیکن دریافت‌کننده‌ی توپ وقتی متوجه

می‌شود که می‌خواهند به او پاس بدهند، دست‌های خود را به طرف

توپ می‌کشد؛ یک قدم به طرف توپ می‌رود و آن را می‌گیرد.

دست‌ها در این حال، به صورت قیف یا سبد درآمده و به طرف

عقب خم شده‌اند. انگشتان دست‌ها کمی کج و به طرف بالاتر قرار

دارند. هم‌زمان با لمس توپ، قسمت‌های بالای انگشتان، توپ

را از بالا، پشت و اطراف احاطه می‌کنند. انگشتان شست، مانع

سُر خوردن توپ در فضای داخل انگشتان می‌شوند. بازیکن پس

از دریافت، با خم کردن دست‌ها فوراً توپ را به طرف بدن به سمت

عقب می‌کشد. سه مرحله‌ی مختلف خیلی سریع با هم انجام می‌شوند

و سرعت توپ در حال پرواز، کم است.

انواع مختلف دریافت توپ‌هایی که

در ارتفاع بالای سر به طرف گیرنده می‌آیند، دست‌ها به طرف عقب

خم نمی‌شوند بلکه در امتداد بالا کشیده می‌شوند و وضعیت دست‌ها

را برای دریافت چنین توپ‌هایی شکل می‌دهند. دست‌ها در هنگام دریافت توپ، به طور محسوس خم نمی‌شوند بلکه کمی به سمت عقب جا خالی می‌دهند و فشار توپ را کم می‌کنند. آن‌گاه، توپ در حالت قرارگیری اصلی به طرف بدن آورده شود. اگر توپ با ارتفاع کم از سطح زمین به طرف انگشتان بیاید، دست‌ها و انگشتان به طرف پایین و انگشتان شست به طرف بالا نشانه‌گیری می‌کنند.

تنها در بعضی موقعیت‌ها باید توپ را با یک دست گرفت؛ مثلاً، هنگامی که توپ در محوطه‌ای تنگ یا نیمه پوشش داده شده به طرف بازیکن سانتر پاس داده می‌شود اما در بیشتر موارد گرفتن توپ، با دو دست امکان‌پذیر است و آن را باید دو دستی گرفت؛ زیرا به این ترتیب، حرکات بعدی بازی، مانند پاس دادن، دریبل کردن، پرتاب کردن یا گول زدن بهتر و آسان‌تر انجام می‌شوند. گرفتن توپ به شکل موفقیت‌آمیز و با تکنیک صحیح، شرط اصلی برای اعمال بعدی بازی با توپ هستند. هرگاه توپ به شکل نادرست گرفته شود، ادامه‌ی بازی مشکل یا غیرممکن می‌شود.

پاس دادن و دریافت کردن : گروه‌های سه‌تایی تشکیل

دهید و برای هر گروه، جایی به شکل مربع به ابعاد  $3/60$  متر در نظر بگیرید. بازیکن شماره‌ی ۱ به بازیکن شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد؛ در این میان، بازیکن سوم باید سعی کند جلوی توپ را بگیرد و مانع این پاس‌ها شود. نوع پاس‌های ارسالی را می‌توان مشخص کرد و اندازه‌ی زمین بازی را متناسب با آن در نظر گرفت. بازیکن شماره‌ی ۳ پس از این که جلوی توپ را گرفت و آن را دریافت کرد، خودش پرتاب‌کننده می‌شود. اگر یک بازیکن اضافی در گروه وجود دارد و در همین ایستگاه است، او هم می‌تواند پس از یک بار مانع شدن پاس با توپ، در این بازی شرکت جوید.

پاس دادن دو نفر در مقابل دیوار : تمرین‌کننده به فاصله‌ی

یک تا دو متر، رو به دیوار می‌ایستد. هم‌بازی او که پشت سرش قرار دارد، توپ را با زوایا و شدت‌های مختلف به دیوار پرتاب می‌کند. تمرین‌کننده، توپ‌های برگشته از دیوارها را می‌گیرد و بعد از چرخیدن، به هم‌بازی خود برمی‌گرداند.



پاس‌دهنده، تا پنج بازیکن روی یک خط به صورت فشرده در کنار یک‌دیگر ایستاده‌اند و تقریباً ۵ متر با پاس‌دهنده فاصله دارند. بازیکن شماره‌ی ۲ یک توپ در دست دارد و آن را به بازیکن شماره‌ی ۱ پاس می‌دهد، بازیکن شماره‌ی ۱ آن را به بازیکن شماره‌ی ۳ پاس می‌دهد و به همین ترتیب، این تمرین ادامه می‌یابد و بازیکن پاس‌دهنده، توپ را به بازیکنی که دست خود را زودتر بلند کرده است، پاس می‌دهد.

**پاس‌کاری دو نفره با یک بازیکن مخالف:** دو بازیکن توپ را بین خود پاس‌کاری می‌کنند؛ در حالی که نفر سوم مسیر مستقیم پاس را سد می‌کند. دریافت‌کننده‌ی پاس باید جهت پاس را به پاس‌دهنده نشان دهد (با بلند کردن دست و رهایی از سایه‌ی پوششی)؛ آن‌گاه توپ را مهار کرده و پاس را به‌طور دقیق دریافت کند. او اجازه دارد فقط دو قدم به طرف پهلو بردارد.

**پاس‌دهنده در مقابل یک رویف بازیکن:** در مقابل

## درس ۷

زمین بین خود پاس‌کاری کنند و دیوار تیم مقابل را تا ارتفاع ۲ متری بزنند. بعد، بازیکنان تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند.

هر بازیکن یک بار حق پرتاب توپ را دارد.

**محافظت از زمین بازی:** بازیکنان تیم A در یک نیمه‌ی

زمین تقسیم می‌شوند و سعی می‌کنند از تماس توپ با کف زمین خود جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B توپ را تا نیمه‌ی زمین بین خود پاس‌کاری کرده و سعی می‌کنند آن را تا ارتفاع ۲ متری دیوار طوری بزنند که در بازگشت به زمین برخورد کند. سپس، تیم‌ها جای خود را عوض می‌کنند.

هر بازیکن یک بار حق پرتاب دارد.

**حفاظت از دروازه:** پنج متر جلوتر از خط جبهه، توری به

ارتفاع ۲ متر نصب می‌شود و بازیکنان تیم می‌کوشند از این دروازه حفاظت کنند. بازیکنان تیم B توپ را بین خود پاس‌کاری می‌کنند و سعی دارند آن را از روی تور، طوری به دیوار مقابل پرتاب کنند که در بازگشت، گل شود. هر بازیکن دو بار حق پرتاب دارد. در ادامه، بازیکنان دو تیم جاهایشان را عوض می‌کنند.

**دویدن با دریافت پاس از هر دو طرف**

الف: بازیکنان روی یک خط روبه‌روی یک‌دیگر می‌ایستند. در قسمت چپ و راست نیز، دو بازیکن پاس‌دهنده

جلسه: مهارتی

عنوان درس: دریافت هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آگاهی از تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در تکنیک دریافت هندبال

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ مینی‌هندبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

روش اجرا

محتوای آموزشی

**محافظت کردن از دیوار:** بازیکنان تیم A برای محافظت

از دیوار خودی، می‌کوشند از برخورد توپ‌های تیم مقابل به این دیوار، جلوگیری کنند. بازیکنان تیم B می‌توانند توپ را تا نیمه‌ی

قرار می‌گیرند.

انگشتان اشاره، شکلی شبیه به قلب درست کنند.

کف دست‌ها باید حالت گردی توپ را به خود بگیرند و انگشتان شست در عقب و نزدیک‌تر از سایر انگشتان به بازیکن قرار گیرند؛ به طوری که امکان رد شدن و در رفتن توپ از دست، به حداقل برسد. در این حالت، انگشتان دست که کمی به بالا متمایل شده‌اند، اولین تماس را با توپ پیدا می‌کنند. توپ، بعد از برخورد با نوک انگشتان، می‌چرخد و به طرف پایین می‌آید و به این ترتیب، به راحتی در دست، جا می‌گیرد. انگشتان در حد امکان باید کشیده باشند تا بتوانند سطح بیشتری از توپ را در اختیار بگیرند. چرخش توپ در کف دست، به وسیله‌ی انتهای دست‌ها گرفته می‌شود.

برای کسب اطمینان از این که آیا توپ را به طور صحیح در دست‌های خود گرفته‌اید، آن را به گچ آغشته کنید. پس از دریافت توپ، کف و انتهای دست‌های شما باید با گچ سفید شده باشند. در لحظه‌ی دریافت توپ، دست‌ها به عقب کشیده می‌شوند؛ بدین ترتیب، سرعت توپ، کاهش می‌یابد و توپ تا نزدیکی سینه می‌رسد. برای گرفتن توپ‌های پر قدرت، بهتر است هنگام دریافت آن، یک قدم به عقب بردارید تا فشار توپ‌های پر قدرت، کمتر به دست‌هایتان وارد شود. اکنون دو دست در حدود ارتفاع سینه به بدن نزدیک شده‌اند و بازیکن بهترین حالت را برای ادامه‌ی بازی، حرکت سریع و پرتاب توپ به دروازه دارد.

در مورد توپ‌های با ارتفاع زیاد نیز همان‌طور عمل می‌کنیم؛ با این تفاوت که دست‌ها به طرف بالا کشیده می‌شوند و با لمس توپ، آن را به طرف سینه، به پایین می‌کشیم. برای دریافت صحیح توپ سعی می‌کنیم با گرفتن نیروی آن هنگام برخورد با دست، صدای شنیده نشود.

بازیکن A توپ را به بازیکن شماره‌ی ۱ پاس می‌دهد و بعد از دریافت، آن را به بازیکن شماره‌ی ۲ پاس می‌دهد. پس از دریافت دوم، او توپ را به بازیکن B پاس می‌دهد و خود به انتهای ردیف B می‌رود و تمرین به همین صورت ادامه پیدا می‌کند.

ب: بازیکنان در یک ردیف پشت سرهم قرار می‌گیرند؛ در قسمت چپ و راست، چهار بازیکن پاس‌دهنده قرار می‌گیرند. بازیکن، توپ را به ترتیب به بازیکنان شماره‌ی ۱، ۲، ۳ و ۴ پاس می‌دهد. سپس، از پشت سر آن‌ها به حالت دریل برمی‌گردد؛ توپ را به نفر بعدی می‌سپارد و خود در انتهای ردیف قرار می‌گیرد. بعد از انجام این فعالیت توسط تمامی بازیکنان، پاس‌دهنده‌ها عوض می‌شوند.

**دریافت توپ‌هایی که ارتفاع آن‌ها تا حد سینه و سر یا بلندتر است:** برای دریافت توپ‌هایی با ارتفاع مختلف، همان کارها و تمرین‌های قبلی انجام می‌شود اما باید توجه داشت که گرفتن توپ‌هایی که در ارتفاع سینه و سر قرار دارند، به دلایل زیر آسان‌تر است.

- توپ در کنترل دائمی چشم‌هاست.
- دست‌ها که به طرف توپ متمایل شده‌اند، در دید بازیکن است؛ به طوری که او در همه حال می‌تواند با مشاهده‌ی دست‌های خود، حالت آن‌ها را تغییر دهد یا تصحیح کند.
- حالت دست‌ها برای گرفتن توپ به صورت دو دستی بسیار مناسب است (از لحاظ فرم استخوان‌بندی).

**شروع حرکات:** در حالت اصلی، بازیکن، دست‌ها را آزادانه به طرف توپ دراز کرده و آرنج را کمی خم می‌کند و کف دست‌ها را به جلو می‌آورد. انگشتان خم شده، متمایل به بالا حالت می‌گیرند. انگشتان شست دو دست باید با هم تماس پیدا کرده و با



## درس ۸

جلسه: دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: اهداف تربیت بدنی - ابعاد عاطفی و الهی

تربیت بدنی

هدف کلی: آگاهی از برخی اهداف تربیت بدنی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

آشنایی با ابعاد الهی و عاطفی تربیت بدنی

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در گفت‌وگو، تفکر و حدس زدن

حیطه‌ی نگرشی

- ایجاد علاقه به هدف‌های تربیت بدنی

- ارزش تلقی کردن هدف‌های تربیت بدنی

وسایل مورد نیاز: لوحه‌های آموزشی اهداف تربیت بدنی

آماده‌سازی: در سال چهارم گفتیم که بعضی تنها هدف

تربیت بدنی را قوی‌تر شدن اندام‌های بدن می‌دانند؛ در حالی که

چنین نیست. یادگیری و آموزش مهارت‌ها، تعاون و همکاری،

دوست‌یابی، تلاش برای انجام وظیفه، مسئولیت‌پذیری و بسیاری

موارد دیگر در کنار داشتن اندام مناسب و نیرومند از اهدافی

است که برای تربیت بدنی برشمرده می‌شود. دانش و آگاهی هم

در تربیت بدنی جایگاه مهمی دارد. ما باید از دانش ورزش‌های

مختلف آگاه باشیم؛ در غیر این صورت، ممکن است به جای

بهره‌مند شدن از فواید ورزش، از آن آسیب ببینیم.

**ارائه‌ی مطالب:** در ادامه‌ی مطلب سال گذشته، اهداف

دیگری از هدف‌های تربیت بدنی به شما معرفی می‌شود. به نظر

شما تربیت بدنی چه ارتباطی با وظایف دینی و مذهبی ما می‌تواند

داشته باشد؟

**پاسخ:** بدن نیرومند در انجام دادن عبادت‌ها و تکالیف دینی

به ما کمک می‌کند. عبادت‌هایی مانند نماز، حج و جهاد با داشتن

بدنی نیرومند بهتر انجام می‌شود.

در دعای کمیل می‌خوانیم: «خداوندا، اندام‌های بدن مرا

برای خدمت به خودت، نیرومند گردان.» پس، مشخص می‌شود

که در دین مبین اسلام، نیرومند شدن برای انجام دادن خدمت در

راه خداوند اهمیت دارد.

در تصویر دوم دو دانش‌آموز را می‌بینید که پس از مسابقه

با هم دست می‌دهند؛ یکی از آن‌ها پیروز و دیگری مغلوب شده

است. برداشت شما از این تصویر چیست؟ کدام هدف تربیت بدنی

را می‌توان در این تصویر مشاهده کرد؟

**پاسخ:** هدف از مسابقه، تلاش تا حدّ توان برای رسیدن به

هدفی مشخص است. نکته‌ی مهم، انجام دادن مسئولیت و وظیفه‌ای

است که برعهده‌ی ورزش‌کار گذاشته می‌شود. ورزش‌کار ممکن

است سخت تلاش کند اما پیروز نشود؛ این مسئله اهمیت چندانی

ندارد. این امکان نیز وجود دارد که فرد یا تیمی، امروز در مسابقه‌ای

پیروز شود ولی فردا در مسابقه‌ی دیگری شکست بخورد؛ بنابراین،

امکان برد یا باخت برای همه‌ی افراد و تیم‌ها وجود دارد و بهتر

است پس از هر مسابقه، برنده از بازنده، دل‌جویی و برای او در آینده

آرزوی موفقیت کند؛ چون برنده‌ی امروز ممکن است فردا بازنده

شود و از حریف انتظار مشابهی داشته باشد. با چنین برخوردی،

میدان‌های ورزشی پر از دوستی و صمیمیت خواهند شد و این،

یکی از هدف‌های تربیت بدنی است.

قبلاً درباره‌ی تعاون و همکاری در ورزش صحبت کرده‌ایم.

اکنون، با توجه به شکل‌های زیر و دقت در شکل سمت راست

بگویید: اگر بازیکن صاحب توپ، به بازیکن هم تیمی خود که در

موقعیت خوبی قرار دارد پاس ندهد، چه اتفاقی می‌افتد؟

**پاسخ:** همکاری تیمی راه‌های ساده‌تری را برای رسیدن به

هدف، پیش‌روی ما قرار می‌دهد و کارهای فردی، رسیدن به هدف

را دشوار می‌کند. در تصویر، یارِ بازیکن صاحب توپ، در موقعیت

بهتری قرار دارد. اگر بازیکن صاحب توپ به او پاس ندهد، امکان

عبور و رسیدن او به هدف، به علت تعداد بیشتر یاران حریف، کمتر است و موقعیت از دست می‌رود.

در این جا بعضی از نتایج عدم همکاری فرد در کارهای گروهی را می‌بینید:

– معمولاً دیگران دوستش ندارند و با او همکاری نخواهند کرد.

– تنها خواهد ماند و دوستی پیدا نخواهد کرد.

– پیشرفت زیادی نخواهد کرد؛ چون از کمک دیگران

محروم است.

– ممکن است باعث شکست کار گروهی شود.

– باعث آزار دیگران می‌شود و حق آن‌ها را ضایع می‌کند.

**پاسخ خودآزمایی:** کسب سلامتی و نیرو و نشاط، داشتن بدنی نیرومند برای انجام دادن وظایف عبادی و الهی، دوستی و دوست‌یابی، تعاون و همکاری، مسئولیت‌پذیری و تلاش برای تحقق مسئولیت‌های اجتماعی و فردی، داشتن اندامی متناسب و زیبا.

## درس ۸

### مختلف ورزشی

#### ✓ دانستنی‌های معلم

پس از بررسی اجمالی، ویژگی‌های رشته‌های ورزشی به صورت پرسش و پاسخ مطرح می‌شود و سرگروه‌ها به پرسش‌ها پاسخ می‌دهند. مطالب درج شده در لوحه‌ی آموزشی را به‌طور مستقیم برای دانش‌آموزان بخوانید.

**آماده‌سازی:** رشته‌های ورزشی جذابیت زیادی دارند و به خصوص برای کودکان و نوجوانانی مثل شما شادی‌بخش‌اند. علاوه بر جذابیت و شادی‌آور بودن، برای شما که رشته‌های متعددی را شناخته‌اید یا خواهید شناخت، یک مسئله اهمیت زیادی دارد و آن، انتخاب رشته براساس توانایی‌های خودتان است. برخی از رشته‌ها به چابکی نیاز دارند و برخی نیازمند سرعت و دقت‌اند. بعضی هم به استقامت عضلانی یا قدرت عضلانی زیاد یا تعادل و چابکی فراوان نیاز دارند. در کنار این توانایی‌ها و استعدادها، رشته‌های ورزشی تیمی به ویژگی‌های دیگری هم نیازمندند که در این درس به بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

جلسه: دانشی (قسمت دوم)

عنوان درس: فواید ورزش‌ها

هدف کلی: آگاهی دادن به دانش‌آموزان درباره‌ی فواید

ورزش‌ها

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

– آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

آمادگی جسمانی

– آشنا کردن دانش‌آموزان با فواید ورزش‌ها برای ارتقای

توانایی‌های اجتماعی

– آشنایی با فعالیت‌هایی که افراد دارای ناتوانی‌های حرکتی

می‌توانند انجام دهند.

حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در بحث و گفت‌وگو، تفکر و حدس‌زدن.

حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به رشته‌های ورزشی

و وسایل مورد نیاز: لوحه‌ی آموزشی شناخت رشته‌های



**ارائه‌ی مطلب :** در این لوحه‌های آموزشی، تصاویر رشته‌های مختلفی را مشاهده می‌کنیم. پس از تشکیل گروه‌های کلاسی در مورد هر رشته‌ی ورزشی صحبت کنید و از طریق سرگروه به این دو سؤال جواب دهید.

۱- هر یک از رشته‌های ورزشی به کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی زیر نیاز دارند و فعالیت در این رشته‌ها کدام یک از آن‌ها را تقویت می‌کند؟

انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت، چابکی

۲- بازیکنان رشته‌های ورزشی گروهی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

پاسخ‌ها

**فوتبال :**

۱- چابکی، سرعت، استقامت

۲- همکاری

**هندبال :**

۱- سرعت، قدرت، چابکی

۲- همکاری

**کشتی :**

قدرت، چابکی

**شنا :**

سرعت، قدرت، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس،

انعطاف‌پذیری، چابکی

**ژیمناستیک :**

چابکی، تعادل، قدرت، انعطاف‌پذیری

**دو و میدانی :**

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، چابکی، سرعت،

قدرت، انعطاف‌پذیری

۲- همکاری و هماهنگی در دوهای امدادی

**بدمینتون :**

۱- چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی، استقامت

دستگاه تنفس و گردش خون

۲- همکاری و هماهنگی در بازی‌های دو نفره

**تنیس روی میز :**

۱- چابکی، قدرت، سرعت، استقامت دستگاه گردش خون

و تنفس

۲- همکاری در بازی‌های دو نفره

**والیبال :**

۱- چابکی، قدرت، انعطاف‌پذیری، استقامت دستگاه گردش

خون و تنفس

۲- همکاری

**پاسخ خودآزمایی**

۱- شنا، اسب سواری و تیراندازی

۲- ژیمناستیک

۳- کشتی

## درس ۹

جلسه : مهارتی

عنوان درس : شوت بسکتبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی**

آشنایی با تکنیک شوت بسکتبال



## حیطه‌ی مهارتی

کسب مهارت در تکنیک شوت بسکتبال

## حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی و وسایل مورد نیاز : توپ مینی بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس

شوت : در انواع شوت‌ها به حلقه‌ی بسکتبال، هدف‌گیری صحیح اهمیت بسیار دارد. بازیکن شوت‌کننده روبه‌روی هدف می‌ایستد؛ پاها و سینه را به سمت هدف قرار می‌دهد و سعی می‌کند تمرکز داشته باشد. چشم‌ها را تا زمان افتادن توپ به داخل سبد، به هدف (سبد) می‌دوزد. در این مرحله، پرتاب‌کننده با او همراه می‌شود و با یک قوس نرم نیمه بلند، توپ را از روی کناره‌های حلقه به میانه‌ی آن پرتاب می‌کند.

در حرکت پرتاب کردن، تمام بدن کشیده می‌شود. با توجه به اصول مکانیکی، این حرکت با ایجاد نیرو و رها کردن آن به پایان می‌رسد. هنگام پرتاب کردن، دست شوت‌کننده کاملاً کشیده است و مچ و انگشتان دست اعمالی ارادی را انجام می‌دهند. اولین حرکت توپ هم‌زمان با کشیده شدن کمر، صورت می‌گیرد؛ با کشیده شدن دست شوت‌کننده، از طریق آرنج و هماهنگی ظریف بین چشم و عضلات دست و شانه و بعد از فشار انگشت اشاره، توپ به داخل

سبد می‌افتد. در این جا به کارگیری مچ دست و انگشتان عمل پرواز را تضمین می‌کند؛ یعنی مانع انحراف مسیر توپ به اطراف می‌شود. به این ترتیب، حتی اگر توپ کاملاً هدف‌گیری نشده باشد، امکان موفقیت آن را فراهم می‌آورد. بدین شکل که به کنار داخلی حلقه برخورد می‌کند و به داخل سبد می‌افتد.

در هنگام حرکت شوت، آرنج به شوت‌کننده بسیار کمک می‌کند؛ زیرا ابتدا پشت توپ قرار دارد و سپس، زیر و جلوی توپ قرار می‌گیرد و در مرحله‌ی هدف‌گیری، به طرف سبد نشانه می‌رود.

این راهنمایی مهم باید در اختیار شوت‌کننده قرار گیرد : در هنگام شوت کردن، آرنج را به طور مستقیم به سمت سبد قرار بده و دست را بکش؛ به طوری که با یک حرکت طبیعی، ساعد را از روی آرنج عبور دهی و از کنار پیشانی به طرف بالا بکشی. به این ترتیب، مراحل شوت به پایان می‌رسد. دست‌ها تا رسیدن توپ به هدف به حالت کشیده باقی می‌ماند و در پایان نگاه خود را از هدف برمی‌داریم.

شوت پرتاب آزاد : دانش‌آموزان پرتاب‌های آزاد به سوی حلقه انجام می‌دهند و در ۱۰ نوبت تلاش برای پرتاب آزاد، نمرات ثبت می‌شود. هر دانش‌آموز سعی می‌کند نمره یا امتیاز پرتاب‌های خود را بالا ببرد.

## درس ۱۰

### حیطه‌ی شناختی

آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک شوت هندبال

### حیطه‌ی مهارتی

ایجاد مهارت در تکنیک شوت هندبال

### حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به کسب مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی

جلسه : مهارتی

عنوان درس : شوت هندبال

هدف کلی : کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی



روی دیوار دفاعی یا مدافع انجام می‌گیرد و یکی از پرتاب‌های معمول برای بازیکن است. در پرتاب‌پرسی بلند، مسئله‌ی مهم به کار بردن نیروی بیشتر برای پرش بلندتر از روی زمین است. بلندی قد و قامت بازیکن، داشتن قدرت زیاد و توانایی کشیدن و دراز کردن دست تا حد ممکن از دیگر عوامل موفقیت در این نوع پرتاب است. این پرتاب نیز مانند پرتاب‌های دیگر مرحله‌ی دارد که به ترتیب عبارت‌اند از: دورخیز، پرش، پرواز، پرتاب توپ و فرود.

دورخیز (اگر به صورت ۳ گام باشد) باید به صورت کج به طرف دروازه انجام گیرد تا بازیکن با دفاع برخورد نکند؛ زیرا برخورد، خطا محسوب می‌شود. در هندبال مدرن، بیشتر سعی بر این است که قدم‌های دورخیز را به حداقل برسانند؛ به طوری که از یک یا دو قدم تجاوز نکند. بعضی بازیکنان به حالت ایستاده، اقدام به پرش می‌کنند. حسن دورخیز کوتاه این است که دفاع، فرصت عکس‌العمل نمی‌دهد. پرش باید عمودی و به طرف بالا انجام گیرد تا توپ حتی از روی مدافعی که برای دفاع به هوا پریده است، بگذرد. بیشتر کشیده شدن دست، در این زمان اهمیت بسیار دارد. پرتاب توپ باید در زمانی انجام بگیرد که بازیکن حداکثر ارتفاع خود را یافته است (استثنای این قاعده در مورد پرتاب‌های مکنی است). فرود بازیکن نیز بسته به موقعیت او، به صورت دو پای یا روی پای پرشی انجام می‌گیرد.

وسایل مورد نیاز: توپ مینی هندبال به تعداد نیمی از دانش‌آموزان کلاس

### روش اجرا

**پرتاب به هدف روی دیوار:** ۶ متر جلوتر از دیوار، یک خط پرتاب وجود دارد. بازیکنان در یک ردیف پشت خط پرتاب می‌ایستند. نفر اول، توپ را به سمت هدف روی دیوار (تشک، صندوق، نیمکت و جز آن) پرتاب می‌کند و خود به انتهای ردیفش می‌دود؛ در صورتی که توپ او به هدف برخورد کرده باشد، آن را به نفر دوم می‌سپارد و در این حالت، نفر دوم توپ را به هدف می‌زند.

تیمی برنده می‌شود که آخرین بازیکن آن، زودتر توپ را به هدف بزند.

**دریبل کردن با شوت به دروازه:** دو گروه بازیکن در پشت دایره‌های دروازه دو طرف زمین می‌ایستند؛ هر یک از نفرات، از آن‌جا توپ را دریبل می‌کند و تا پشت دایره‌ی دروازه‌ی روبه‌رو پیش می‌آید و از آن‌جا به دروازه شوت می‌کند.

### ادامه‌ی تمرین

- ۱- دریبل کردن با دست راست و چپ
  - ۲- پرتاب کردن به دروازه، با افزایش فاصله‌ی شوت (مثلاً از پشت دایره‌ی ۹ متری)
- پرتاب پرشی بلند: این نوع پرتاب، برای پرتاب توپ از

## درس ۱۱

آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات سرعت عکس‌العمل

### حیطه‌ی مهارتی

ایجاد و تقویت سرعت عکس‌العمل

### حیطه‌ی نگرشی

ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان

اهداف جزئی

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی

وسایل مورد نیاز : سوت

### روش اجرا

دانش‌آموزان را در گروه‌های چهار نفره تقسیم کنید.

– اعضای هر گروه با فرمان معلم در خط شروع، حرکت

شنای سوئدی انجام می‌دهند. در همین حال، با علامت سوت

معلم می‌ایستند و بلافاصله مسیر ۳۰ متری از پیش تعیین شده را

طی می‌کنند.

– دانش‌آموزان در گروه‌های چهار نفره تقسیم می‌شوند.

اعضای هر گروه به نوبت، با فرمان معلم در مسیر حرکت گام

برمی‌دارند؛ با علامت او شروع به دویدن می‌کنند، با سوت مجدد

(دوم) او می‌ایستند و حرکت شنای سوئدی را دو مرتبه انجام

می‌دهند. سپس، برمی‌خیزند و تا انتهای مسیر تعیین شده (۳۰ متری)

می‌دوند.

– دانش‌آموزان به صورت انفرادی، در خط شروع حرکت

می‌ایستند. با فرمان معلم، نفر اول شروع به حرکت چرخیدن به دور

خود می‌کند و با علامت سوت معلم، به سرعت در مسیر تعیین شده

(۴۰ متری) می‌دود.

## درس ۱۲

جلسه : مهارتی

عنوان درس : آمادگی جسمانی

هدف کلی : بهبود و تقویت استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

اهداف جزئی :

حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی : آگاه کردن دانش‌آموزان از تمرینات

استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی : سرعت بخشیدن به عکس‌العمل‌ها و

ارتقای آن

حیطه‌ی نگرشی : ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز : چوب ژیمناستیک، توپ بسکتبال،

توپ مینی‌والیبال و مینی بسکتبال

### روش اجرا

– از دانش‌آموز بخواهید که در حالت پاباز، چوب

ژیمناستیک را با دست‌های کشیده بالای سر نگه دارد و تنه را به

راست و چپ خم کند (حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید).

– دریل توپ با دو دست : از دانش‌آموز بخواهید که توپ

بسکتبال را با هر دو دست از زمین تا بالای سر بالا آورد؛ آنگاه

آن را با فشار هر چه بیشتر در جلوی پاهای خود به زمین بزند و

این کار را چندین بار انجام دهد.

– از دانش‌آموزان بخواهید که در فاصله‌ی ۲ متری، پشت

به دیوار بایستند و توپ مینی‌بسکتبال یا والیبال را با هر دو دست

از بالای سر به سوی دیوار پرتاب کنند (این حرکت را چندین بار

انجام دهید).

– به مدت ۱۵ ثانیه از بارفیکس آویزان شوند و یک کشش

بارفیکس انجام دهند.