

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ژیمناستیک (۱) (پسران)

رشته تربیت بدنی
گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۲

هلاوی، ناصر	۷۹۶
ژیمناستیک (۱) (پسران)/مؤلف: ناصر هلاوی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی	۴۴
ایران، ۱۳۹۴.	ژ ۶۱۵ هـ /
۸۶ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۲)	۱۳۹۴
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. ژیمناستیک. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش. ب. عنوان. ج. فروست.	

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز:
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

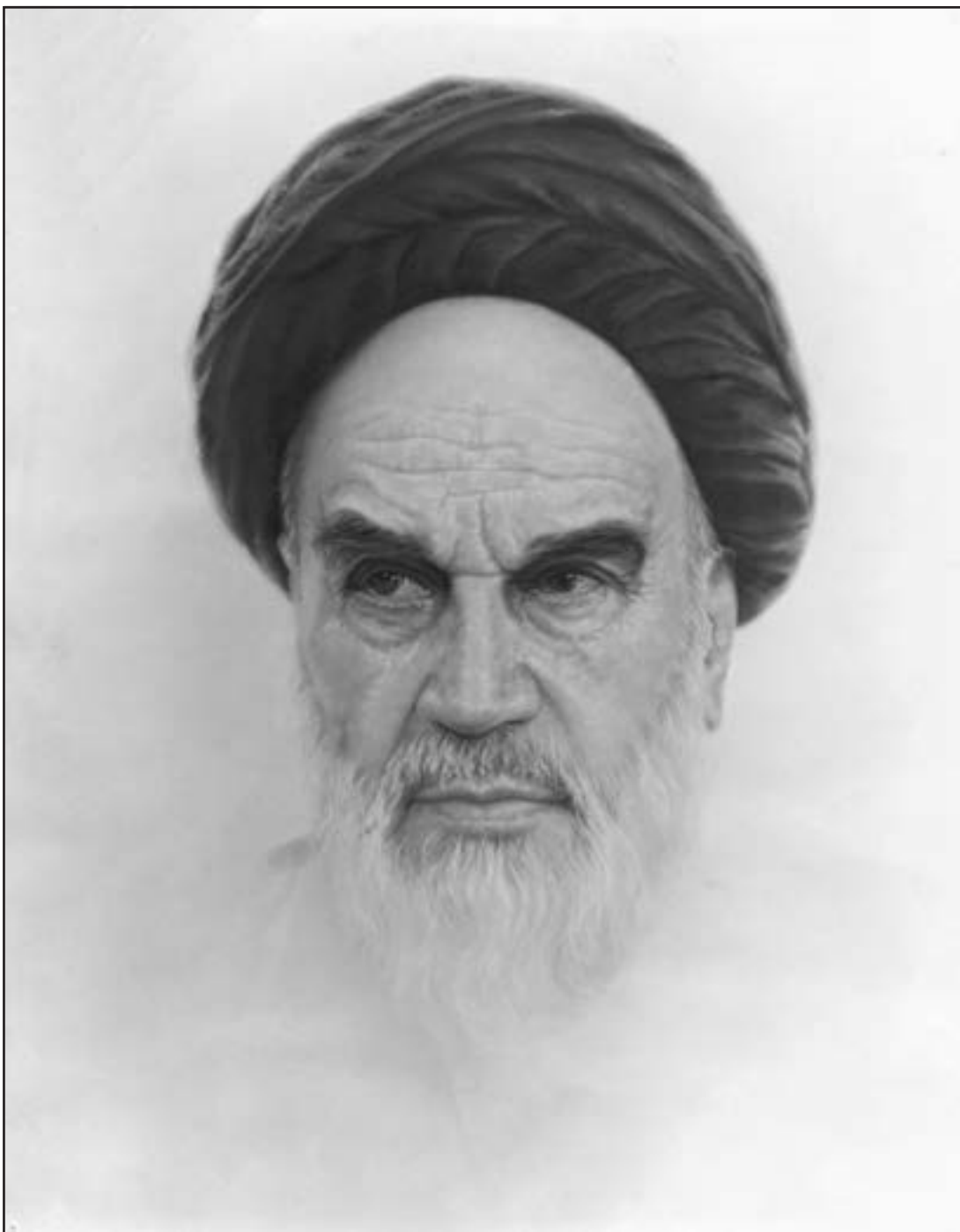
پیام‌نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وب‌گاه (وب‌سایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
نام کتاب: ژیمناستیک (۱) (پسران) - ۳۵۹/۶۸
مؤلف: ناصر هلاوی

اعضای کمیسیون تخصصی: محمد خبیری، علی شاه‌محمدی، حمیده نظری‌تاج‌آبادی، فریبا حسین‌آبادی و معصومه سلطان‌رضوانفر
آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،
وب‌سایت: www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا: خدیجه محمدی
طراح جلد: علیرضا رضائی‌کُر
ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵ دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰ صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ سیزدهم ۱۳۹۴
حق چاپ محفوظ است.



جسم سالم همراه فکر سالم به انسان اعتماد به نفس می دهد.

امام خمینی «ره»

فهرست

مقدمه

۱۹

نیم شیرجه

۲۱

غلت عقب پا جمع

۲۳

۱-۲-۴- بالانس

۲۶

۱- چرخ فلک

۲۸

۱- خودآزمایی

فصل اول : آشنایی با ژیمناستیک

۱-۱- تعریف ژیمناستیک

۱-۲- تاریخچه ی ژیمناستیک

۱-۳- وسایل و امکانات ژیمناستیک

خودآزمایی

۲۹

۷- فصل پنجم : خرک حلقه

۲۹

۱-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای جفت

۲۹

۲-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای باز

۳۰

۳-۵- مراحل آموزش لنگی رو به جلو

۳۳

۴-۵- مراحل آموزش لنگی رو به عقب

۳۴

۵-۵- مراحل آموزش یک پرش ساده

۳۶

۱۳- خودآزمایی

فصل دوم : حرکات مکتبی

۱-۲- شکل و فرم حرکات مکتبی

۲-۲- فرودها و حفظ تعادل

۲-۳- جنبش، حرکت و محورهای چرخش

خودآزمایی

۳۷

۱۴- فصل ششم : پرش خرک

۳۷

۱-۶- شیوه ی ضربه زدن بر پیش تخته

۳۸

۱۴- پرش پا تو دست جمع

۴۱

۱۴- خودآزمایی

فصل سوم : ایمنی

۱-۳- ایمن سازی محیط آموزش

۲-۳- آگاهی ایمنی برای فراگیران

۳-۳- آگاهی ایمنی برای مربیان

۴-۳- موارد متوقف کردن آموزش

۵-۳- گرم کردن

خودآزمایی

۴۲

۱۵- فصل هفتم : قوانین و مقررات ژیمناستیک

۴۲

۱-۷- مقررات اولیه ی ژیمناستیک

۴۳

یک برنامه ساده حرکات زمینی

۴۴

۱۶- پرش خرک

۴۴

۱۳- آزمون نظری پایانی

۴۴

۱۶- ارزش یابی عملی پایانی

فصل چهارم : آموزش عملی حرکات زمینی

۱-۴- آموزش غلت ها

غلت جلو پا جمع

۶۲	۹-۷- مراحل آموزش پرش ساده از عقب	۴۶	فصل هشتم : دار حلقه
۶۳	خودآزمایی	۴۷	۸-۱- شیوه‌ی گرفتن حلقه‌ها
۶۴	فصل دهم : بارفیکس	۴۷	۸-۲- مراحل آموزش تاب به حالت آویزان (حوزه‌ی تمایل)
۶۴	۱-۰-۱- شیوه‌ی گرفتن میله	۴۹	۸-۳- نکات فنی یک تاب
۶۵	۱-۰-۲- اساس تاب	۵۰	۸-۴- مراحل آموزش مهتاب کوتاه
۶۷	۱-۰-۳- آموزش چرخ شکم به عقب	۵۲	۸-۵- مراحل آموزش پرش کوربیت باز
	۱-۰-۴- آموزش لنگی رفتن به بالا و چرخش	۵۳	خودآزمایی
۶۹	به جلو		
۷۴	۱-۰-۵- مراحل آموزش اسکلبکا درجا	۵۴	فصل نهم : پارالل
۷۹	خودآزمایی	۵۴	۹-۱- آموزش تاب‌ها
		۵۴	۹-۲- اساس تاب
۸۰	فصل یازدهم : قوانین داوری ۲۰۰۶	۵۵	۹-۳- مراحل آموزش تاب جلو در بالا
۸۴	خودآزمایی	۵۶	۹-۴- مراحل آموزش تاب عقب در بالا
		۵۸	۹-۵- مراحل آموزش اسکلبکا زیر پا باز
۸۶	فهرست منابع و مآخذ	۶۰	۹-۶- مراحل آموزش غلت جلو پا باز

مقدمه

امروزه، نیازها و تمایلات جامعه اثرات فراوانی بر روند تعلیم و تربیت، از جمله تربیت بدنی و ورزش می‌گذارد. بنابراین، برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی برای این رشته‌ی از تعلیم و تربیت کاملاً ضروری است. بی‌شک تهیه و تنظیم برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش و رهبری این تولیدات از سوی ارگان‌های مربوط، می‌تواند آثار گسترده و مفیدی در اجتماع خصوصاً برای مدارس به دنبال داشته باشد. زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش دریچه‌ی اطمینانی است برای کاهش هیجانات و رهایی از تنش‌ها و وسیله‌ای است برای شناخته شدن و کشف ارزش‌ها؛ راهی است برای اجتماعی شدن و بازدارنده‌ای است از انحرافات. عاملی است تأثیرگذار در جامعه و ایجادکننده‌ی الگوهای رفتاری جدید. ورزش و تربیت بدنی موجود یک روح جمعی است که هم مردم را به دنبال اهداف مشترک سوق می‌دهد و هم موجب احساس موفقیت در ورزشکاران و تماشاگران می‌گردد. پیروزی در آن مانند پیروزی در زندگی است.

هدف کلی

شناخت وسایل و تجهیزات، آشنایی با تکنیک‌ها و روش آموزش حرکات اولیه‌ی ژیمناستیک بر روی وسایل و آگاهی از شیوه‌ی قضاوت و داوری مسابقات.