بسم الله الرَّحمٰن الرَّحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

کتاب کار

حرکت و بازی

دوم دبستان

۲۰۹۱





وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: کتاب کار حرکت و بازی (اجرای آزمایشی)ـ دوم دبستان ـ ۲۰۹۱
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه‌ی نظری

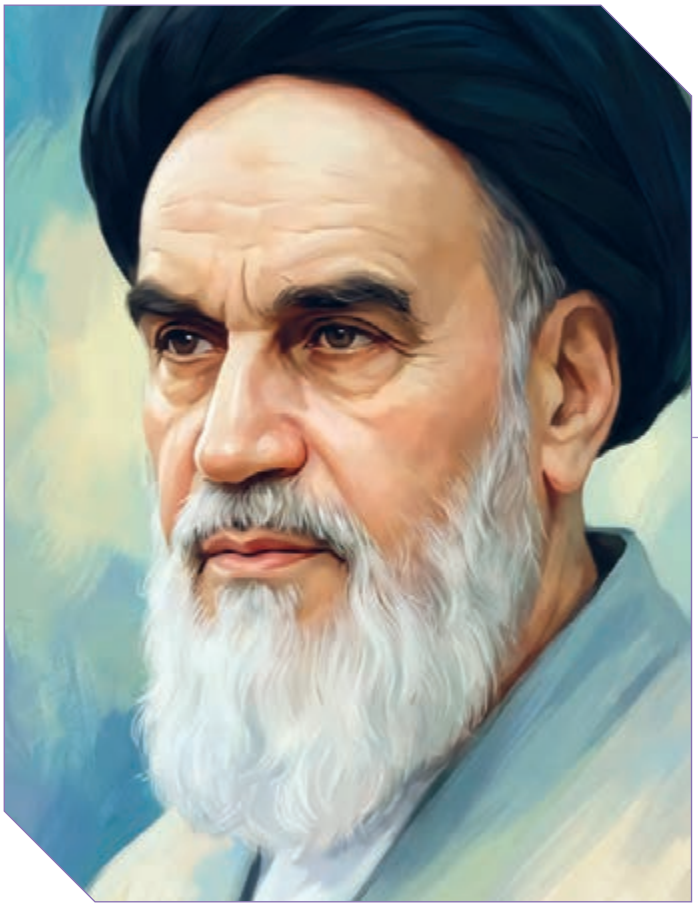
شناسه افزوده برنامه ریزی و تألیف:
شورای برنامه‌ریزی درسی، راهبری و نظارت بر تولید بسته‌های تربیت و یادگیری دوره‌ی اوّل ابتدایی:
علی لطیفی، سیدمهدی باقریان، حسن حذرخانی، فاطمه رمضانی، نبی‌الله صادقیان، لطیف عیوضی، معصومه فرهوش، عباس حضرتی، ملاحت نجفی
شورای تدوین راهنمای تفصیلی تربیت بدنی دوره‌ی اوّل ابتدایی: طیبه ارشاد ایرنجی، عباس اردستانی، امید جهانسوز، صالح رفیعی، سید کاوس صالحی، زهرا تسلیمی اشکلک، محمد جهانگیری
گروه تولید بسته‌های تربیت و یادگیری کتاب کار حرکت و بازی پایه‌ی دوم ابتدایی:
طیبه ارشاد (مدیر ارشد)
طیبه ارشاد، فاطمه تقوی معاضد، مریم حسن‌زاده کیابی، سمیه حدادی، محسن وحدانی (اعضای گروه تألیف) ـ سیداکبر میرجعفری (ویراستار)
مدیریت آماده سازی هنری: اداره ی کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی: احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) ـ مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری ارشد) – علی بخشی (مدیر هنری) – علی بخشی، هدا توکلی (طراح گرافیک) ـ سوسن آذری، حجت اعظم‌پور، المیرا رستمی، فریناز سلیمانی، سارا صابری فومنی (تصویرگران) – فاطمه باقری مهر، فاطمه صغری ذوالفقاری، نیلوفر صفادل و حمید ثابت کلاچاهی (امور آماده سازی)

نشانی سازمان: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
ناشر: شرکت افست: تهران، کیلومتر ۴ جاده ی آبعلی، پلاک ۸، تلفن: ۷۷۳۳۹۰۹۳، دورنگار: ۷۷۳۳۹۰۹۷، صندوق پستی: ۴۹۷۹-۱۱۱۵۵
چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام» (www.offset.ir)
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اوّل ۱۴۰۵

برای دریافت فایل pdf کتاب‌های درسی به پایگاه کتاب‌های درسی به نشانی www.chap.sch.ir و برای خرید کتاب‌های درسی به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی به نشانی www.irtextbook.ir یا www.irtextbook.com مراجعه کنید.

کلیه ی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۰ – ۳۸۷۶ – ۰۵ – ۹۶۴ – ۹۷۸
978 – 964 – 05 – 3876 – 0



من خودم ورزشکار نیستم امّا
ورزشکارها را دوست دارم.

امام خمینی (قُدِّسَ سِرُّهُ)

سخنی با والدین

درس تربیت‌بدنی، به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه آموزشی دوره‌ی ابتدایی، تنها درسی است که به‌طور مستقیم به رفتار حرکتی کودکان می‌پردازد. این درس با ارائه‌ی فعّالیت‌های بدنی ایمن و متناسب با سن و سطح رشد دانش‌آموزان، فرصت‌های ارزشمندی برای رشد جسمانی، حرکتی، اجتماعی، عاطفی و شناختی آنان فراهم می‌کند.

کتاب «حرکت و بازی» با هدف گسترش تجربه‌های لذّت‌بخش دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی و تداوم آن در محیط خانه طرّاحی شده است. فعّالیت‌های این کتاب ضمن تقویت مهارت‌های حرکتی و توانایی‌های بدنی، به پرورش خلّاقیت، تلاش و پشت‌کار، مشارکت و همکاری و شکل‌گیری عادت به فعّالیت بدنی منظّم کمک می‌کنند. همچنین دانش‌آموزان در جریان این فعّالیت‌ها فرصت می‌یابند آموخته‌های خود را در موقعیت‌های متنوّع به کار گیرند و پیشرفت خود را مشاهده کنند و با همراهی اعضای خانواده، تجربه‌های حرکتی و بازی‌های مشترکی داشته باشند. کاربرگ‌های این کتاب در پنج عنوان ارائه شده است:



حرکت و خلّاقیت

در این فعّالیت کودک با انواع حرکت‌ها، الگوی صحیح اجرای آن‌ها و واژه‌های جدید مرتبط با درس تربیت‌بدنی آشنا می‌شود و مهارت‌های خواندن و نوشتن خود را نیز تقویت می‌کند. سپس با پرواز در دنیای خیال و همراه شدن با شخصیت داستان، تصویرسازی ذهنی را تجربه می‌کند و بر اساس آن، حرکت‌های موردنظر را اجرا می‌کند. در ادامه کودک با همراهی خانواده، با ساخت بازی و پیشنهاد حرکت‌های جدید، فرصت می‌یابد خلّاقیت حرکتی خود را پرورش دهد.



بازی و چالش

این فعّالیت با ارائه‌ی بازی‌های شاد و هدفمند به کودک فرصت می‌دهد تا مهارت‌های حرکتی آموخته‌شده در کلاس را در موقعیت‌های متفاوت و چالش‌برانگیز، تمرین و تجربه کند. انتخاب آزادانه‌ی بازی‌ها و ثبت روزانه‌ی آن‌ها کودک را به انجام منظّم فعّالیت بدنی و برنامه‌ریزی برای استمرار آن تشویق می‌کند.



پلّه‌های تلاش

«پلّه‌های تلاش» برای درس‌هایی تهیه شده است که آموزش آن‌ها در دو هفته انجام می‌شود. این فعّالیت با هدف تشویق کودک به تلاش مستمر، پشت‌کار، تجربه‌ی موفّقیت‌های کوچک و مشاهده‌ی پیشرفت تدریجی خود طرّاحی شده است. در این فعّالیت، کودک با توجّه به توانایی خود، سطح دشواری فعّالیت را تنظیم می‌کند و با انجام روزانه‌ی آن، نتیجه‌ی تلاش خود را در طول هفته اندازه‌گیری، ثبت و گزارش می‌کند.



بازی خانوادگی

در هر درس یک بازی خانوادگی ساده و قابل‌اجرا با استفاده از وسایل در دسترس طرّاحی شده است. هدف از این فعّالیت، برنده شدن یا رقابت نیست؛ بلکه فراهم کردن فرصتی برای تجربه‌ی لحظه‌هایی شاد، فعّال و لذّت‌بخش در کنار اعضای خانواده است. بازی خانوادگی، افزون بر تقویت مهارت‌های حرکتی، به رشد همکاری، قانون‌مندی و تعامل مثبت کودک با اعضای خانواده کمک می‌کند.



جاده‌ی تندرستی

«جاده‌ی تندرستی» برای درس‌هایی در نظر گرفته شده است که آموزش آن‌ها در دو هفته انجام می‌شود. این فعّالیت مجموعه‌ای از حرکت‌های ساده، متنوّع و لذّت‌بخش است که با هدف تثبیت مهارت‌های آموخته‌شده در هر درس طرّاحی شده است. این فعّالیت به کودک کمک می‌کند تجربه‌های حرکتی متنوّع‌تری کسب کند و با انجام منظّم فعّالیت بدنی در طول هفته، به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی خود کمک کند.

با الهام از نقش شخصیت‌های آموزشی در یادگیری تعاملی کودکان، در این کتاب «شخصیت یوزپلنگ»، پیام‌های ارزشمندی را که مرتبط با مهارت‌های زندگی و شایستگی‌های پایه در درس تربیت‌بدنی هستند، در قالب جمله‌هایی ساده و تعاملی با کودک در میان می‌گذارد و او را به تأمّل درباره‌ی رفتارهای خود در جریان بازی دعوت می‌کند. این پیام‌ها به موضوعاتی مانند دقّت و توجّه در بازی، مراقبت از خود، دیگران و محیط اطراف، انتخاب بازی و فعّالیت بدنی مناسب و داشتن تلاش و پشت‌کار می‌پردازند.

نظر سنجی

خانواده‌ی گرامی،

اگرچه کودکان در پایه‌ی دوم استقلال بیشتری دارند و می‌توانند بسیاری از فعّالیت‌های کتاب را خودشان انجام دهند، همراهی شما همچنان برای آن‌ها ارزشمند است؛ بنابراین، انتظار می‌رود با مطالعه‌ی کاربرگ‌ها، راهنمایی‌های لازم را در اختیارشان بگذارید و به توصیه‌های زیر توجّه کنید:

- وسایل موردنیاز بازی‌ها را آماده کنید و از مناسب و ایمن بودن فضای بازی و فعّالیت فرزندتان اطمینان حاصل کنید.
- با فرزندتان هم‌بازی شوید و فرصت تجربه‌ای لذّت‌بخش از بازی خانوادگی را برای او فراهم کنید.
- فرزندتان را تشویق کنید و به‌جای تمرکز بر نتیجه، تلاش و پیشرفت او را ببینید و اعتمادبه‌نفس او را در انجام فعّالیت‌های حرکتی تقویت کنید.
- شریک آموزشی فرزندتان باشید و با حمایت از برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی، او را در انجام فعّالیت‌های کتاب همراهی کنید.

امیدواریم با همراهی شما، فعّالیت بدنی به تجربه‌ای لذّت‌بخش برای فرزندتان تبدیل شود و به شکل‌گیری عادت‌های فعّال و سالم در زندگی او کمک کند.

دانش‌آموز عزیز،

این کتاب به تو کمک می‌کند تا حرکات و توانایی‌های بدن خودت را بهتر بشناسی. هر روز بازی کنی و حرکت‌های جدید را تجربه کنی. در انجام فعّالیت‌ها، گاهی باید با یک چالش روبه‌رو شوی و راهی تازه برای انجام یک حرکت پیدا کنی. گاهی باید با رعایت نوبت، احترام به قوانین، همکاری و مهربانی با خانواده بازی کنی و گاهی با برنامه‌ریزی و انجام منظّم و مستمر فعّالیت بدنی تلاش کنی تا حرکت‌ها را بهتر از روز قبل انجام دهی. این کتاب به تو کمک می‌کند سالم، قوی و شاداب شوی.

فهرست

درس ۱: حرکات بدن ۹

درس ۲: حرکت در محیط ۱۳

درس ۳: هماهنگی ۱۷

درس ۴: یورتمه ۲۳

درس ۵: لی لی ۲۷

درس ۶: چابکی ۳۳

درس ۷: بدن نرم ۳۹

درس ۸: وضعیت‌های درست بدن ۴۵

















درس ۹: خزیدن - غلتیدن

۴۹

درس ۱۰: انتقال وزن بدن

۵۳

درس ۱۱: بدن قوی

۵۷

درس ۱۲: زندگی فعّال

۶۳

درس ۱۳: ضربه با پا

۶۷

درس ۱۴: پرتاب و هدف گیری

۷۳

درس ۱۵: قلب قوی

۷۹

درس ۱۶: بازی‌های بومی - محلی

۸۵

۱

حرکات بدن



حرکت و خلّاقیت

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت‌ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک همراه خانواده در برنامه‌ی صبحگاهیِ بوستانِ محلّه نرمش می‌کنند.





تاپ‌تاپو دست‌ها را از شانه، آرام می‌چرخاند.



دست را از آرنج و پا را از زانو خم و صاف می‌کند.



انگشتان دست را جمع و باز می‌کند.



مچ دست و پا را به بالا و پایین خم می‌کند.

حالا نوبت توست:

- مانند تاپ‌تاپو حرکات نرمشی شانه، زانو و مچ دست‌ها و پاها را انجام بده.
- با کمک یک بزرگ‌تر، یک حرکت نرمشی جدید برای شانه، دست و پا و انگشتان پیدا کن و آن‌ها را انجام بده.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



چند بار بدنت را مثل یک توپ جمع کن و بعد مثل یک ستاره باز کن.

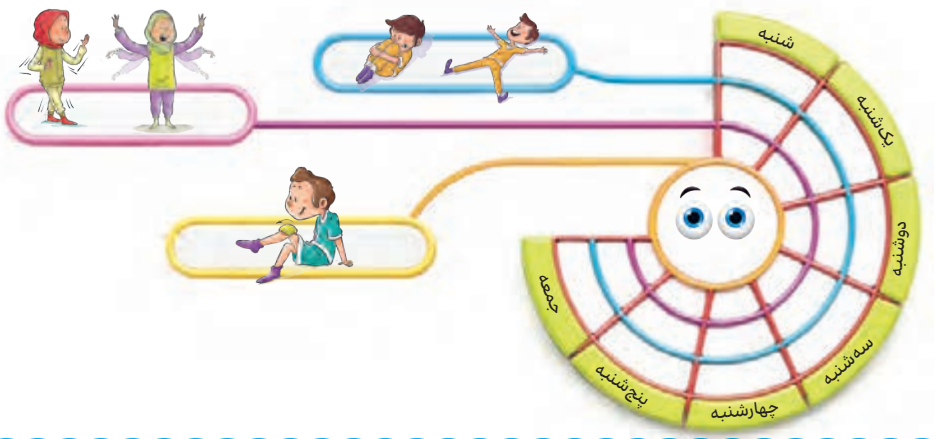


چند قدم مثل یک آدم‌آهنی، خشک و شکسته راه برو.
چند قدم هم مثل یک پروانه، نرم و روان بال بزن.



یک کیسه‌ی شن‌بازی را بدون کمک دست، از آرنج به‌زانو، از زانو به مچ دست و از مچ دست به مچ پا منتقل کن و نگذار بیفتد.

در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

کاغذهایی آماده کنید و حرکت‌های **چرخاندن دست‌ها از شانه**، **خم و صاف کردن آرنج و زانو**، **بالا و پایین بردن مچ دست و پا** و **جمع و باز کردن انگشتان دست‌ها** را روی آن‌ها بنویسید.

همه‌ی اعضای خانواده به شکل دایره بنشینید و کاغذها را پشت‌ورو در وسط بگذارید.

نفر اوّل یک کاغذ بردارد، حرکت را بخواند و یک صدای بامزه برای آن بسازد (مثل قیژقیژ، تق‌تق و ...) همه حرکت را انجام دهند و صدا را تکرار کنند. نفر بعد، یک کاغذ دیگر بردارد و صدای جدیدی بسازد. این بار همه‌ی حرکت‌های قبلی و حرکت جدید را هم‌زمان انجام دهند و صداها را تکرار کنند. هرکس بتواند حرکت‌های بیشتری را هم‌زمان انجام دهد، تشویق می‌شود.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من حرکت‌های جدید دست ها و پاهایم را کشف می‌کنم. تو هم چند حرکت جدید کشف کن.

۲

حرکت در محیط

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپک و تاپ‌تاپو در محوطه‌ی بازی بوستان در حال بازی هستند.

تاپ‌تاپک **کنار** میله‌ی پرچم می‌ایستد و از **بین** مخروط‌ها می‌دود.





به‌ترتیب، دست‌ها و پاهایش را با گفتن شماره‌ی یک **باز** می‌کند و با گفتن شماره‌ی دو **جمع** می‌کند.



از **روی** مانع کوتاه می‌پرد و از **زیر** مانع بلند رد می‌شود.



روی خط‌های **شکسته** رژه می‌رود.

روی مسیر **حلزونی** می‌دود.

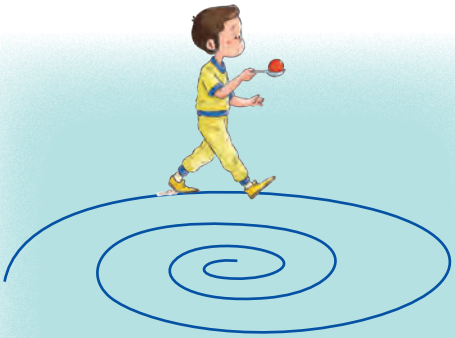
حالا نوبت توست:

- با کمک یک بزرگ‌تر، با وسایل ساده‌ای مانند شال، بالش، میز، صندلی، طناب و گچ، یک زمین بازی بساز.
- در زمین بازی حرکت کن و مانند تاپ‌تاپک از **کنار**، **بین**، **زیر** و **روی** وسایل عبور کن و **به ترتیب** دست‌ها و پاهایت را باز و جمع کن.

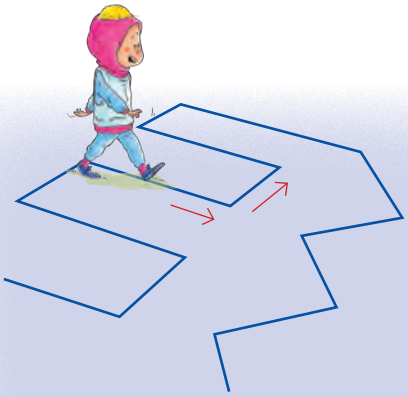


بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



توپ تخم‌مرغی را روی قاشق بگذار و آن را با دستت نگه دار. در مسیر حلزونی حرکت کن و مراقب باش توپ از روی قاشق نیفتد.

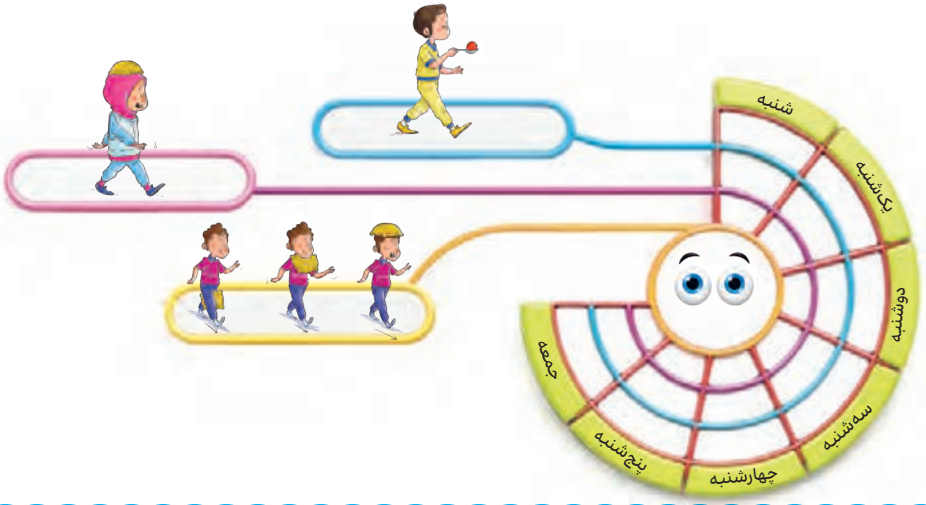


یک کیسه‌ی شن بازی (یا یک وسیله‌ی سبک و بی‌خطر) را روی سرت بگذار و روی خطوط شکسته حرکت کن و مراقب باش نیفتد.



یک بالشتک کوچک را یک بار روی سر، یک بار زیر چانه و یک بار بین زانوهایت قرار بده و راه برو و مراقب باش نیفتد.

در **تقویم هفتگی**، هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

اعضای خانواده به شکل یک دایره روی زمین می‌نشینند. هر نفر دو لیوان پلاستیکی در دست می‌گیرد.

یک نفر به‌عنوان «اوستا» انتخاب می‌شود.با شروع بازی، اوستا یکی از فرمان‌های زیر را سریع اعلام می‌کند و همه باید آن‌ها را سریع و درست انجام دهند: **لیوان توی لیوان، لیوان کنار لیوان ، لیوان زیر لیوان ، لیوان کنار لیوان همسایه ، لیوان توی لیوان همسایه**.

گاهی اوستا فرمان «لیوان‌ها عوض!» را اعلام می‌کند و همه باید لیوان‌های خود را با هم‌دیگر عوض کنند.

بازی ادامه پیدا می‌کند تا یکی از افراد در انجام فرمان اشتباه کند. در نوبت بعد، یک نفر دیگر به‌عنوان «اوستا» انتخاب می‌شود و بازی دوباره ادامه پیدا می‌کند.

لیوان کنار لیوان



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....

من برای مراقبت از خودم ، دیگران و محیط اطرافم ، نکات ایمنی بازی را رعایت می‌کنم. تو هم نکات ایمنی بازی را رعایت کن.



۳

هماهنگی



کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک با هم «بدن‌کوبه» بازی می‌کنند. آن‌ها هم‌زمان با کوبیدن پاها به زمین، با دست‌هایشان، حرکت‌های زیر را هم انجام می‌دهند.





یک بار کف می‌زنند.



یک بار دستِ راستشان را به هم می‌زنند.



دوباره یک بار کف می‌زنند.



یک بار دستِ چپشان را به هم می‌زنند.



حالا نوبت توست:

- مانند تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک، با یک هم‌بازی یا نقاشی دو کف دست بر روی دیوار، بازی بدن‌کوبه را انجام بده.
- با کمک یک بزرگ‌تر، یک حرکت جدید به بازی بدن‌کوبه اضافه کن و آن را انجام بده.



بازی و چالش

هر روز، دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.

هم‌زمان با دست راست و دست چپ، دو توپ کوچک را با الگوی زیر حرکت بده.



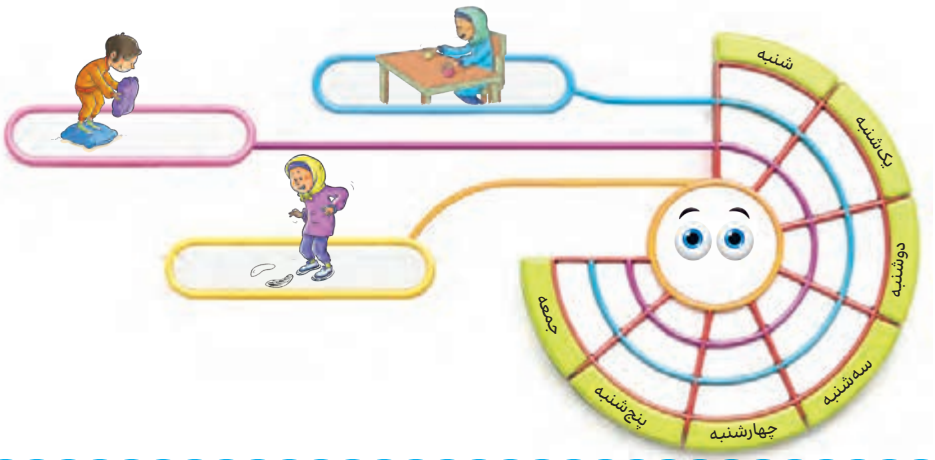
بالشتک‌ها را یکی‌یکی جلوی پایت بگذار و روی آن‌ها حرکت کن.



بر روی نردبان هماهنگی، الگوی حرکتی روبه‌رو را پشت سر هم اجرا کن.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

همه‌ی اعضای خانواده به شکل دایره و با فاصله‌ی مناسب می‌ایستند. هر نفر یک دستمال سبک و کوچک در دست دارد.

پیش از شروع بازی، جهت حرکت (در جهت عقربه های ساعت) مشخص می‌شود.

با شروع بازی، همه‌ی افراد با شمارش یک، دو ، سه هماهنگ با هم، دستمال خود را به بالای سرشان پرتاب می‌کنند، سپس سریع به جای نفر کناری می‌روند و قبل از اینکه دستمال او روی زمین بیفتد، آن را در هوا می‌گیرند. سپس دوباره آن را به بالا پرتاب می‌کنند.

بازی به همین شکل ادامه پیدا می‌کند و همه تلاش می‌کنند، نگذارند هیچ دستمالی روی زمین بیفتد.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من حواسم را جمع می‌کنم تا بازی ها را درست انجام بدهم. تو هم با حواس جمع بازی کن.

مانند شکل زیر، با دو دستت سه کیسه‌ی پلاستیکی کوچک را جلوی سینه‌ات نگه دار. هم‌زمان سه کیسه را رها کن. هر بار دو کیسه را بگیر و رها کن و نگذار هیچ کیسه‌ای روی زمین بیفتد.





این بازی را هر روز انجام بده. به‌خاطر تلاش امروزت یک پلّه بالا برو. تعداد دریافت‌های موفّقت را بشمار و روی دایره‌ی آن بنویس.



جاده‌ی تندرستی

حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.



۴

یورتمه



حرکت و خلّاقیت

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک سوار بر اسب‌های خیالی خود دور حیاط خانه یورتمه می‌روند.



تاپ‌تاپک می‌پرسد: «چطور می‌توانم درست یورتمه بروم؟» تاپ‌تاپو می‌گوید:



اوّل یک پایت را جلوتر بگذار.



بعد با یک پرش کوتاه، پای عقبی را به دنبال پای جلویی بکش.





به جلو نگاه کن و با حرکت دادن دست‌ها، تعادلت را حفظ کن.

حالا نوبت توست:

- با کمک یک بزرگ‌تر، از میان وسایل ساده، یک اسب خیالی برای خودت انتخاب کن و مانند تاپ‌تاپک، یک پایت را جلو بگذار و یورتمه برو.
- حالا پای دیگرت را جلو بگذار و یورتمه برو.



بازی و چالش

هر روز، دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



یورتمه برو و هر بار یک وسیله‌ی بی‌خطر را چند گام دورتر بگذار.

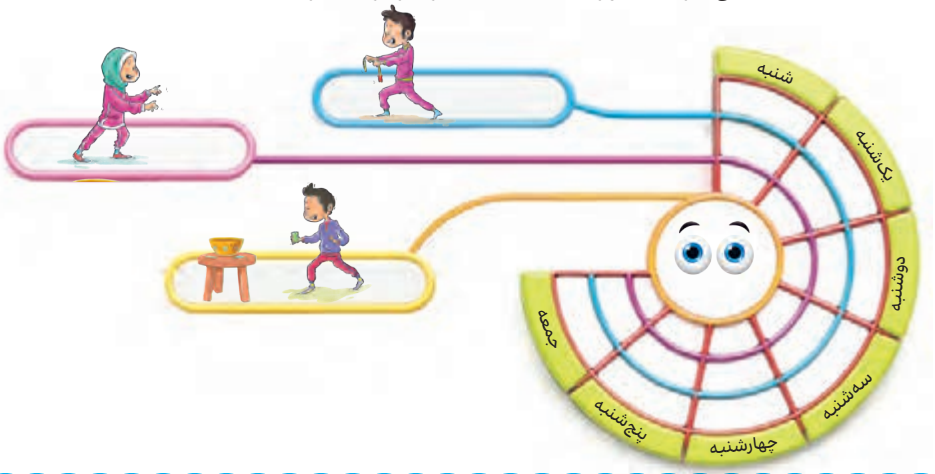


یک بار با جلو گذاشتن پای راست و یک‌بار با جلو گذاشتن پای چپ ،مسیر حلزونی را یورتمه برو.



با یورتمه رفتن ، آب داخل یک کاسه را با یک لیوان پلاستیکی به کاسه‌ی خالی منتقل کن.

در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

هر یک از اعضای خانواده یک دستمال کوچک را به پشت لباس خود وصل می‌کنند و یورتمه می‌روند.
همه تلاش می‌کنند با یورتمه رفتن، ضمن مراقبت از دستمال خود، دستمال یکی از هم‌بازی‌هایشان را بگیرند.
اگر کسی به جای یورتمه، راه برود یا بدود، باید یک بار به دور اتاق یورتمه برود تا دوباره بتواند وارد بازی شود.
در پایان، آخرین کسی که دستمالش را حفظ کرده است، تشویق می‌شود.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من قبل از شروع بازی، بدنم را گرم می‌کنم و وسایل بازی را آماده می‌کنم. تو هم بدنت را گرم کن و وسایل لازم را آماده کن.

۵

لِی‌لِی



حرکت و خلّاقیت

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک در حیاط خانه لِی‌لِی بازی می‌کنند.



تاپ‌تاپک به تاپ‌تاپو یاد می‌دهد که چگونه نرم لِی‌لِی کند و تعادلش را حفظ کند.



روی یک پا **بایست**.
پای دیگرت را به عقب خم کن.



مثل فنر روی پایت **بپر**.



نرم روی سینه‌ی پا **فرود بیا**.

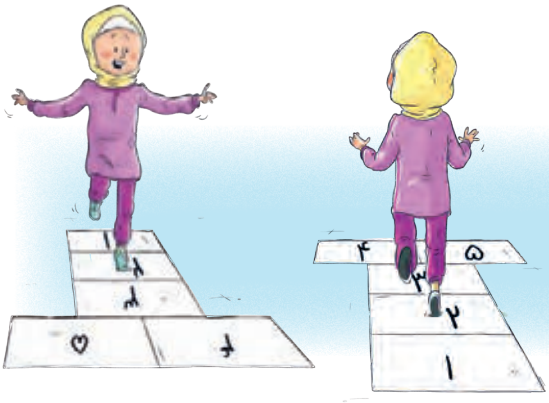
حالا نوبت توست:

- با کمک یک بزرگ‌تر، با وسایل ساده‌ای مانند شال، طناب، چادر، کاموا یا چسب نواری، یک لِی‌لِی شش‌خانه‌ای بساز. می‌توانی خانه‌های لِی‌لِی را به شکل دایره، مارپیچ یا زیگزاگ بچینی.
- مانند تاپ‌تاپو لِی‌لِی بازی کن و با پای دیگرت هم بازی را تکرار کن.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



خانه‌ها را به ترتیب شماره، با پای راست لِی‌لِی برو و با پای چپ برگرد.

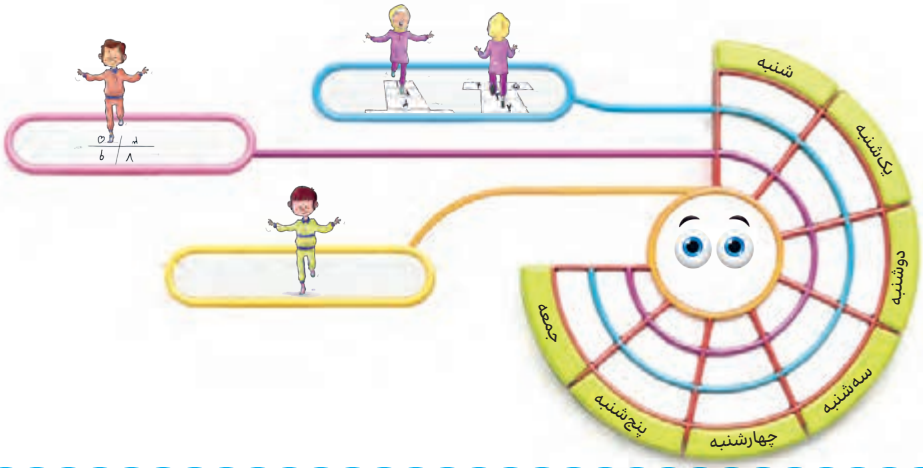
در هر خانه به تعداد شماره‌ی آن، درجا لِی‌لِی بزن و به خانه‌ی بعد برو.



روی پای راست، پنج بار درجا لِی‌لِی بزن. سپس بدون مکث، روی پای چپ پنج بار درجا لِی‌لِی بزن.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

ابتدا یک دروازه‌ی کوچک آماده کنید. در فاصله‌ی یک متر از دروازه، خطّ ضربه را مشخص کنید و یک توپ نرم روی آن قرار دهید. سپس در فاصله‌ی یک متر عقب‌تر از خطّ ضربه، خطّ شروع لِی‌لِی را مشخص کنید.

با شروع بازی، نفر اوّل از پشت خطّ شروع، با لِی‌لِی خود را به پشت توپ می‌رساند. بعد از مکث کوتاهی، با همان پایی که لِی‌لِی می‌کند، توپ را به سمت دروازه می‌فرستد.

بازی به همین ترتیب با همه‌ی نفرات تکرار می‌شود و هر کس بتواند گل‌های بیشتری بزند، تشویق می‌شود.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من همه‌ی بازی ها و فعّالیت‌هایم را با علاقه انجام می‌دهم. تو هم بازی کاربرگ‌ها را با علاقه انجام بده.

مانند شکل زیر، یک زمین لِی‌لِی بساز. لِی‌لِی کن و هم‌زمان با ضربه زدن به کیسه‌ی شن، آن را بین خط‌ها جلو ببر. هر بار که موفّق شدی، کیسه‌ی شن را بدون افتادن روی خط‌ها تا آخر جلو ببری، یک خط به زمین بازی اضافه کن و دوباره بازی کن.





این بازی را هر روز انجام بده. به‌خاطر تلاش امروزت یک پلّه بالا برو.
تعداد خط‌هایی را که با لِی‌لِی جلو رفتی، روی دایره‌ی آن بنویس.



جاده‌ی تندرستی

حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.



۶

چابُکی



کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت‌ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپک برای رسیدن به گنج پنهان‌شده در جزیره، راهنمای نقشه‌ی گنج را می‌بیند و تاپ‌تاپو را راهنمایی می‌کند:





با نزدیک شدن به رودخانه، اوّل سرعت خود را کم کن تا بتوانی به‌موقع توقّف کنی.



برای عبور از بین درخت‌ها، بدنت را به سمتی که می‌خواهی بروی، کمی متمایل کن و جهت حرکتت را تغییر بده.

حالا نوبت توست:

- به کمک یک بزرگ‌تر، با استفاده از وسایل ساده (مانند بالش، طناب، شال و صندلی) یک جزیره‌ی گنج بساز.
- مانند تاپ تاپو با توقّف و تغییر جهت های درست و به موقع از مسیر های مختلف جزیره عبور کن.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.

با فاصله‌ی یک و نیم متر از یک صندلی بایست. با یک دست دستمال سبکی را به بالای سرت پرتاب کن؛ سریع بدو به صندلی دست بزن، برگرد و دستمال را قبل از افتادن در هوا بگیر. بازی را پنج بار تکرار کن.



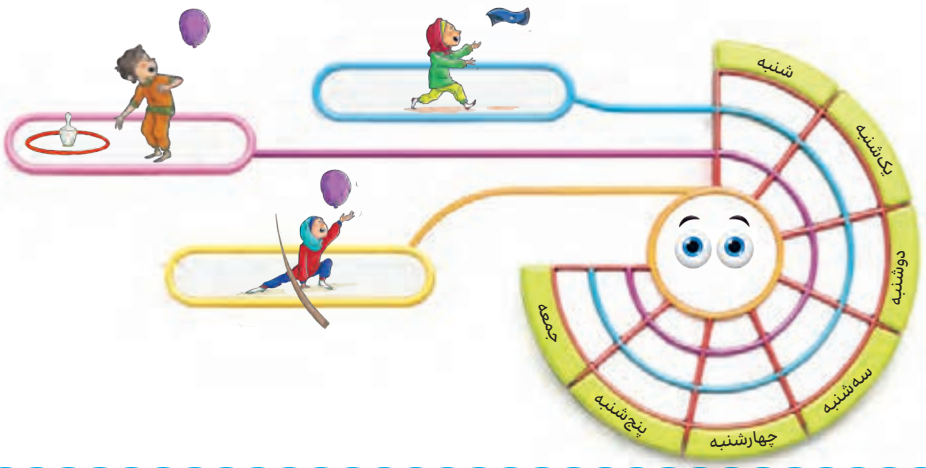
با دست به بادکنک ضربه بزن و نگذار به زمین بیفتد. هم‌زمان وسایل سبک و بی‌خطر کنار حلقه‌ها را یکی‌یکی به داخل حلقه‌ها منتقل کن.



با تغییر جهت از زیر طنابی در ارتفاع یک متر از زمین، عبور کن و هر بار در یک سمت طناب به بادکنک ضربه بزن و آن را در هوا نگه دار.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

اعضای خانواده با فاصله‌ی حدود یک متر از هم، به شکل دایره می‌ایستند. هر نفر یک لوله‌ی سبک و بلند چوبی یا پلاستیکی را به صورت عمودی روی زمین نگه می‌دارد. پیش از شروع بازی، جهت حرکت (در جهت عقربه‌های ساعت) مشخّص می‌شود. با شروع بازی، همه‌ی افراد با شمارش یک، دو، سه هم‌زمان لوله‌ی خود را آرام رها می‌کنند و در جهت مشخّص‌شده به سمت نفر کناری می‌دوند تا قبل از افتادن، لوله‌ی او را بگیرند. در نوبت‌های بعد، می‌توانید جهت حرکت را تغییر دهید و بازی را دوباره انجام دهید.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من وقتی حرکتی را اشتباه انجام می‌دهم، بدون نگرانی از اشتباه کردن، دوباره تمرین می‌کنم. تو هم از اشتباه کردن نترس و دوباره تلاش کن.



پلّه‌های تلاش

مانند شکل زیر، وسایل سبکی را در چهار خانه بچین و در خانه‌ی وسط بایست. هر بار به سمت یکی از خانه‌ها بدو. وسیله را بردار و به خانه‌ی وسط منتقل کن. هر بار که موفّق شدی همه‌ی وسایل را در وسط بچینی، یک خانه و یک وسیله‌ی دیگر اضافه کن و دوباره بازی کن.





این بازی را هر روز انجام بده. به‌خاطر تلاش امروزت یک پلّه بالا برو. تعداد وسایلی را که جابه‌جا کردی، بشمار و روی دایره‌ی آن بنویس.



جاده‌ی تندرستی

حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.

شروع

با دویدن درجا، بدنت را گرم کن.

بین مانع‌ها بدو و به‌موقع تغییر جهت بده.

بدو و با رسیدن به هر مانع، به‌درستی توقّف کن.

کمی راه برو و چند جُرعه آب بنوش.

بدو و روی یک پا، با حفظ تعادل توقّف کن.

به دل‌خواه یک حرکت انجام بده.

مثل پرچم در باد حرکت کن و بدنت را سرد کن.

پایان

۷

بدن نرم



حرکت و خلّاقیت

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت‌ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک می‌خواهند در جشنواره‌ی بازی و ورزش مدرسه شرکت کنند.
آن‌ها حرکات زیر را انجام می‌دهند تا بدنشان برای جشنواره آماده‌تر شود.





تاپ تاپو با حرکت پیچک دست‌هایش را به دور هم می‌پیچد.



با حرکت چرخش کمر، تنه اش را به آرامی می‌چرخاند.



با حرکت پروانه‌ی نشسته، پاهایش را به‌آرامی به زمین نزدیک می‌کند.



با حرکت نیم‌پل، تنه‌اش را از زمین جدا می‌کند و بالا می‌برد.

حالا نوبت توست:

- مانند تاپ‌تاپو، حرکات پیچک، چرخش کمر، پروانه‌ی نشسته و نیم‌پل را انجام بده.
- با کمک یک بزرگ‌تر، برای دست‌ها و شانه‌ها، کمر و تنه، پاها و کل بدن حرکات نشسته‌ی بیشتری پیدا کن و انجام بده.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا آخر هفته، همه‌ی بازی‌ها را انجام بدهی و هیچ بازی‌ای جا نماند.

باکمی فاصله، پشت به دیوار بایست. با هر بار چرخاندن تنه به راست و چپ، کف دست‌هایت را به دیوار بزن.



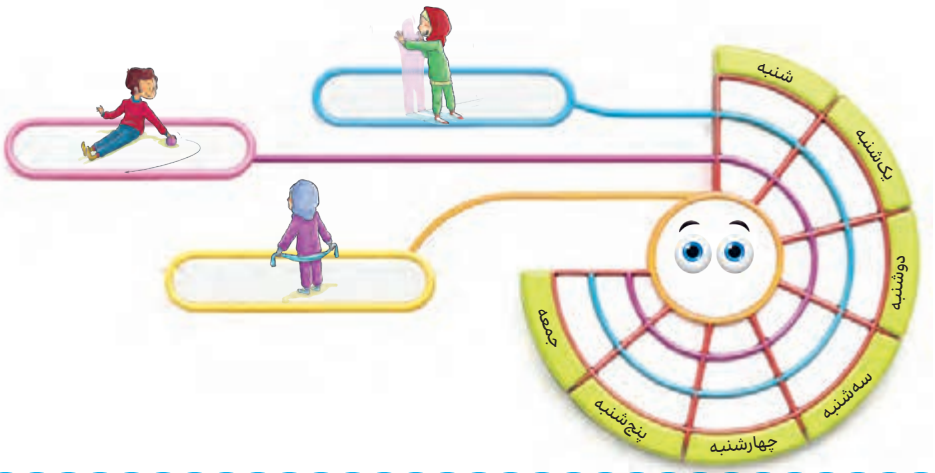
با پاهای جفت و صاف و کشیده روی زمین بنشین و توپ کوچکی را با یک دست روی زمین به دور خودت بغلتان.



روبه‌روی دیوار بایست و دو سر یک پارچه را بگیر. با حرکت دست‌هایت، پارچه را در پشت خود بالا و پایین ببر.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

به تعداد اعضای خانواده، کاغذهای سفیدی را در ارتفاع حدود نیم متر از زمین روی دیوار بچسبانید.

اعضای خانواده روبه‌روی کاغذ خود، روی زمین می‌نشینند. پاهای خود را کاملاً صاف می‌کنند و کف هر دو پا را به دیوار می‌چسبانند. هر نفر یک مداد در هر دست می‌گیرد.

با شروع بازی، افراد بدون خم کردن زانوها، دست‌هایشان را تا جایی که می‌توانند به سمت کاغذ می‌برند و یک صورتک می‌کشند.

فردی که زودتر و بدون خم کردن زانو، موفّق شود نقّاشی خود را کامل کند، تشویق می‌شود و موضوع نقّاشی دور بعد را انتخاب می‌کند. بازی به همین ترتیب چند نوبت ادامه پیدا می‌کند.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من برای توانایی‌های بدنم، خدا را شکر می‌کنم. تو هم شکرگزار باش.

مانند شکل زیر، یک کوه را بر روی زمین بکش، در نوک کوه بایست، آرام‌آرام پاهایت را بازکن و روی خط‌ها به سمت جلو حرکت کن. برای حفظ تعادل از دست‌هایت کمک بگیر. جایی که متوقّف شدی را علامت بگذار.





این بازی را هر روز انجام بده. به‌خاطر تلاش امروزت هر روز یک پلّه بالا برو. اندازه‌ای را که جلوتر آمدی، روی دایره‌ی آن بنویس.

جاده‌ی تندرستی

حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.



۸

وضعیت‌های درست بدن

متن زیر را بخوان. کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک تصمیم دارند وضعیت بدنی هم‌دیگر را هنگام کار با تبلت و تلفن همراه بررسی کنند. تاپ‌تاپو وضعیت صحیح بدن را به تاپ‌تاپک نشان می‌دهد:





تبلت و تلفن همراه را با هر **دو دست** نگه می‌دارد و دست‌ها را روی **تکیه‌گاه** می‌گذارد.



تبلت و تلفن همراه را **روبه‌روی صورت** و در **فاصله مناسب از چشم‌ها** نگه می‌دارد.



هنگام **استفاده‌ی طولانی‌مدت** از تبلت یا تلفن همراه، آن‌ها را روی پایه‌ای در ارتفاع و فاصله‌ی مناسب از چشم‌ها قرار می‌دهد.



برای **رفع خستگی**، وضعیتش را تغییر می‌دهد و به‌آرامی **حرکت‌های کششی** را انجام می‌دهد.

حالا نوبت توست:

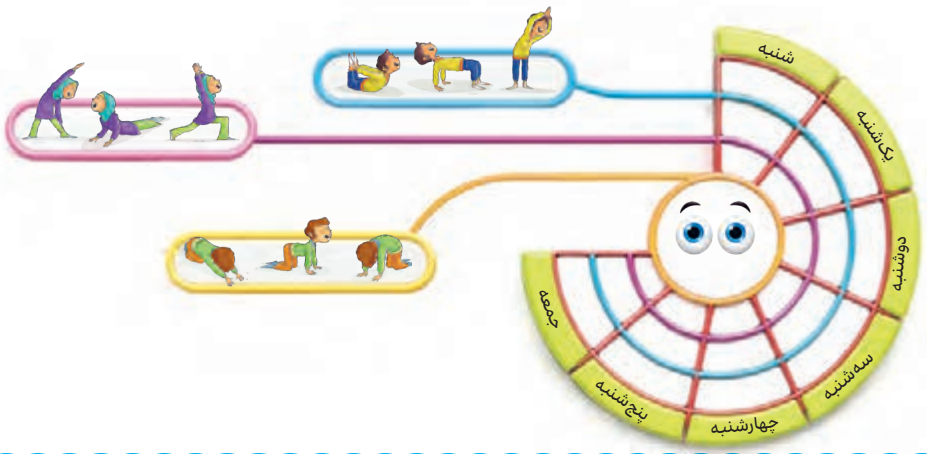
- مانند تاپ‌تاپو وضعیت صحیح بدن هنگام کار با تلفن همراه را نشان بده .
- با کمک یک بزرگ‌تر، یک برگه‌ی ارزیابی طراحی کن و وضعیت بدن اعضای خانواده را هنگام کار با تلفن همراه بررسی کن .

بازی و چالش

به شکلِ حرکت‌های مناسب برای حفظ وضعیت درست بدن نگاه کن. هر روز، حرکت‌های دو تا از بچه‌ها را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، همه‌ی آن‌ها را انجام داده باشی.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی حرکت‌هایی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

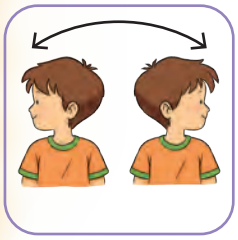
اعضای خانواده به شکل یک دایره می‌نشینند. همه با هم حرکت‌های رفع خستگی چشم، سر و گردن، دست و شانه، مچ و انگشتان در پایین صفحه را تمرین می‌کنند و به خاطر می‌سپارند.

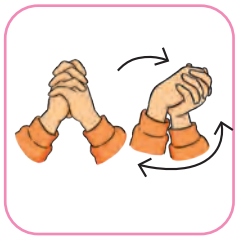
یکی از افراد به‌عنوان «اوستا» انتخاب می‌شود. او هر بار قاشقی را روی سینیِ وسط دایره می‌چرخاند. فردی که قاشق روبه‌رویش متوقّف می‌شود، باید به دستور اوستا یکی از حرکت‌های رفع خستگی را انجام دهد.

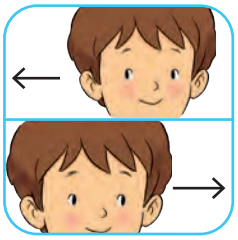
از نفر دوم به بعد، باید حرکت قبلی و حرکت جدید را به‌ترتیب انجام بدهد.

هر کس حرکتی را فراموش کند یا آن را درست انجام ندهد، باید یک حرکت شیرین‌کاری انجام دهد.











آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....

۹

خزیدن ـ غلتیدن



حرکت و خلّاقیت

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت‌ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک در یک روز طوفانی، از پنجره به حیاط خانه نگاه می‌کنند.
همه‌چیز در حال حرکت است. بچّه‌ها تصمیم می‌گیرند حرکت چیزهایی که در حیاط می‌بینند را تقلید کنند.





تاپ‌تاپو مانند مارمولک با دست و پای مخالف روی زمین می‌خزد.



مانند میوه‌ی کاج، بدنش را جمع می‌کند و غلت تخم‌مرغی می‌زند.



مانند یک جاروی دسته‌بلند، بدنش را صاف و کشیده نگه می‌دارد و غلت مدادی می‌زند.

حالا نوبت توست:

- مانند تاپ‌تاپو، حرکت خزیدن مارمولک و غلتیدن مانند میوه‌ی کاج و غلتیدن مانند جاروی دسته‌بلند را انجام بده.
- با کمک یک بزرگ‌تر، یک نوع خزیدن و غلتیدن جدید انجام بده.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را به دل‌خواه انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.

چند وسیله‌ی سبک و بی‌خطر را با فاصله حدود دو متر از هم بچین. با غلتِ مدادی، آن‌ها را یکی‌یکی از یک سمت به سمت دیگر منتقل کن.



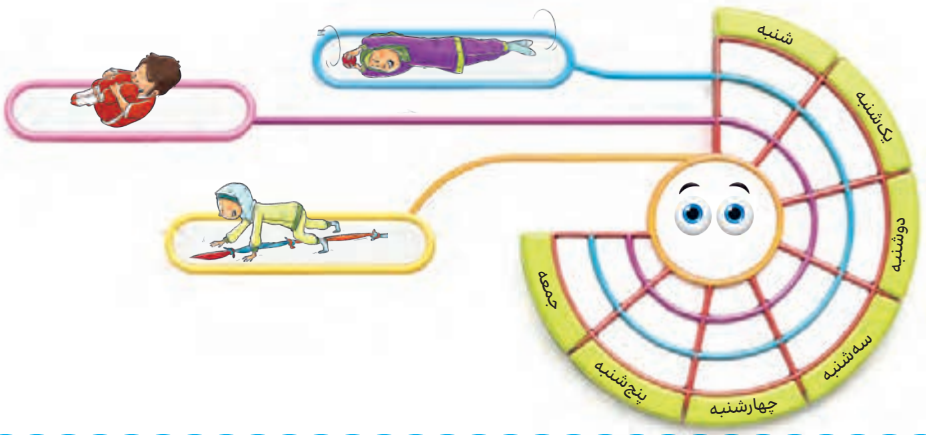
با چند شال، یک دایره‌ی بزرگ روی زمین درست کن. سپس با غلتِ تخم‌مرغی، روی خط دایره غلت بزن.



یک طناب را به شکل U روی زمین بگذار. روی طناب مانند شکل حرکت کن و مراقب باش بدنت به طناب نخورد.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

ابتدا با چسب یا نوار پارچه‌ای، یک خط هدف روی زمین مشخص کنید. سپس یک پتوی سبک یا ملحفه‌ی بزرگ را طوری روی زمین پهن کنید که خط هدف از وسط آن بگذرد.

با شروع بازی، دو نفر از اعضای خانواده در دو انتهای پتو، به پشت و در حالت غلت مدادی قرار می‌گیرند.

هر دو نفر هم‌زمان، با بدنی صاف و کشیده غلت می‌زنند و پتو به دور بدنشان می‌پیچد؛ **باید دست‌ها صاف بالای سر، سر و گردن آزاد و بیرون از پتو باشند.**

هر کس زودتر به خط هدف برسد، یک امتیاز می‌گیرد.

بازی به همین ترتیب بین همه‌ی اعضای خانواده انجام می‌شود. در پایان، کسی که بیشترین امتیاز را کسب کند، تشویق می‌شود.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من تمرین می‌کنم تا حرکت‌های بیشتری یاد بگیرم. تو هم تمرین کن.

۱۰

انتقال وزن بدن



کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت‌ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک در کتاب قصّه، قورقوری را می‌بینند که می‌خواهد پشه‌ای را شکار کند.



آن‌ها تصمیم می‌گیرند حرکت‌های او را یکی‌یکی تقلید کنند.



از وضعیتِ درازکش به پشت، نرم و روان به وضعیتِ چهباتمه می‌نشیند.



بدون کمک گرفتن از دست‌هااز وضعیتِ چهباتمه، بلند می‌شود و می‌ایستد.



از وضعیتِ ایستاده، به بالا می‌پرد و هم‌زمان دست‌هایش را بالا می‌برد.

حالا نوبت توست:

- مانند تاپ‌تاپک، حرکت‌های قورقوری را به‌ترتیب و پشت سر هم انجام بده.
- با کمک یک بزرگ‌تر، یک حرکت جدید به حرکت‌های قورقوری اضافه کن و انجام بده.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



روی شکم دراز بکش و دست‌هایت را پشتت قلّاب کن. بدون باز کردن دست‌ها، اوّل بنشین و بعد بایست.

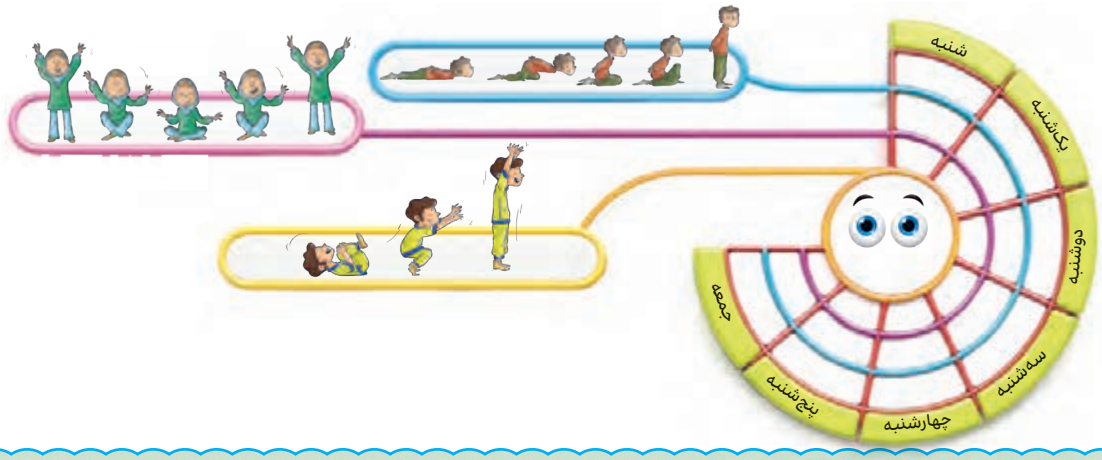


بدون کمک دست‌ها، از وضعیت ایستاده، چهارزانو بنشین. بعد دوباره بلند شو و بایست.



به پشت دراز بکش و زانوهایت را بگیر و گهواره بزن، با یک حرکت به حالت چمباتمه بنشین و بلافاصله بلند شو و بایست.

در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

هر یک از اعضای خانواده، در حالی که یک توپ را با دو دست بالای سر خود نگه داشته‌اند، با فاصله‌ی مناسب و در یک ردیف به پشت دراز بکشند.

یک مسیر مشخص کنید.

با شروع بازی، همه با هم می‌شمارند: «یک، دو، سه» و از حالت درازکش به حالت چمباتمه می‌روند.

سپس توپ را بین زانوهای خود قرار می‌دهند و با راه رفتن اردکی، توپ را به انتهای مسیر می‌رسانند.

هر کسی که توپش نیفتد و حرکت را درست انجام دهد و زودتر از بقیه به انتهای مسیر برسد، یک امتیاز می‌گیرد.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من از انجام حرکت ها و بازی‌های جدید لذّت می‌برم ، تو هم بازی‌های جدید را امتحان کن.

۱۱

بدن قوی



حرکت و خلّاقیت

متن زیر را بخوان. کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند.
سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک همراه پدر به زورخانه می‌روند و ورزش می‌کنند. آن‌ها برای تقویت عضلات خود، حرکت‌های زیر را با پدر انجام می‌دهند:





با انجام **شنای روی دیوار**، عضلات دست‌ها و شانه‌های خود را تقویت می‌کنند.



با انجام **پرش درجا**، عضلات پاهای خود را تقویت می‌کنند.



با انجام حرکت **پای دوچرخه**، عضلات شکم خود را تقویت می‌کنند.

حالا نوبت توست:

- مانند تاپ‌تاپو حرکات شنای روی دیوار، پرش درجا و پای دوچرخه را انجام بده.
- با کمک یک بزرگ‌تر، برای قوی شدن دست‌ها، پاها و شکم، حرکت‌های جدید پیدا کن و انجام بده.

بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را به دلخواه انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



دست‌هایت را روی زمین و پاهایت را روی صندلی بگذار. یک پیراهن گشاد را بپوش.

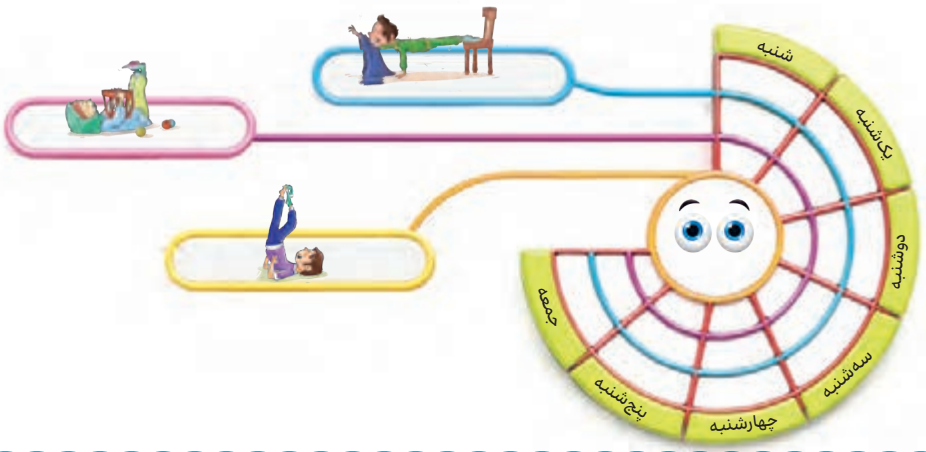


به پشت دراز بکش و یک سبد را نگه دار. توپ‌های استخری (جوراب گلوله‌شده) را با هر دو پا بلند کن و بدون استفاده از دست‌ها داخل سبد بینداز.



به پشت روی زمین دراز بکش. پاهایت را بالا بیاور و تلاش کن، بدون کمک دست‌ها و فقط با انگشتان پا، جوراب‌هایت را دربیاوری.

در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

دو سر یک کش پهن یا چند شال و پارچه‌ی رنگی را گره بزنید و مانند شکل زیر یک حلقه‌ی بزرگ بسازید. اعضای خانواده داخل حلقه می‌ایستند.

روبه‌روی هر نفر، یک وسیله‌ی سبک (توپ کوچک) را با فاصله‌ی حدود یک متر، قرار دهید.

با شروع بازی، هر نفر تلاش می‌کند خود را به وسیله‌ی روبه‌رویش نزدیک کند و آن را بردارد.

پس از هر نوبت، وسایل را دوباره سر جای خود قرار دهید و بازی را تکرار کنید. هرکس در پایان، وسایل بیشتری جمع کرده باشد، تشویق می‌شود.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من از بدن قوی‌ام برای کمک به دیگران استفاده می‌کنم. تو هم به دیگران کمک کن.

مانند شکل زیر، دو وسیله‌ی سبک را روی زمین بگذار. با راه رفتن خرچنگی، سعی کن آن‌ها را یکی‌یکی روی شکمت حمل کنی و در جایی با فاصله‌ی دو متر دورتر روی زمین بگذاری. اگر موفّق شدی بدون استراحت هر دو وسیله را جابه‌جا کنی، یک وسیله اضافه کن و دوباره بازی کن.

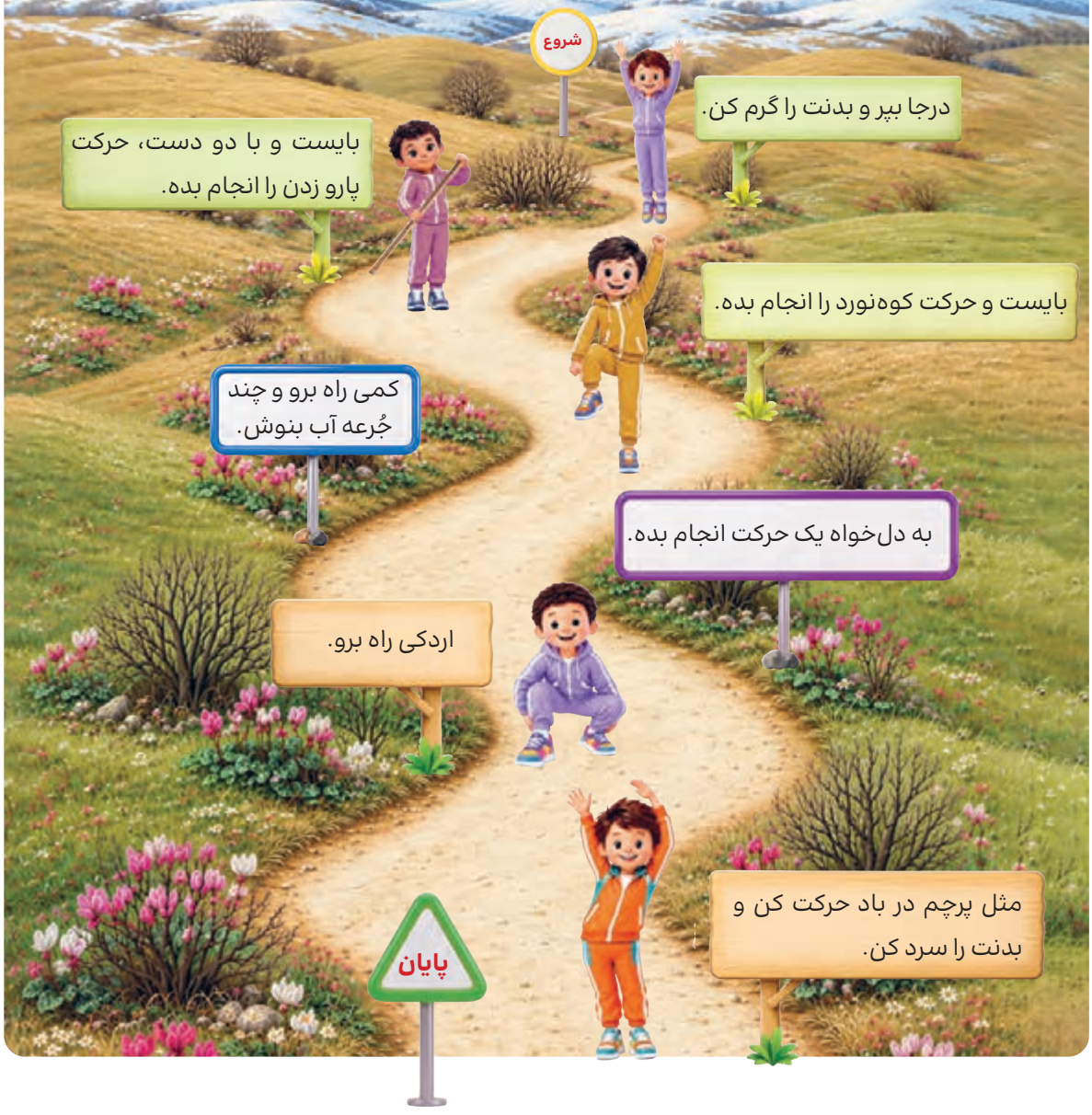




این بازی را هر روز انجام بده. به‌خاطر تلاش امروزت یک پلّه بالا برو. تعداد وسایلی را که جابه‌جا کردی، روی دایره‌ی آن بنویس.

جاده‌ی تندرستی

حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.



۱۲

زندگی فعّال



حرکت و خلّاقیت

متن زیر را بخوان. کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک به همراه خانواده با دوچرخه به پارک جنگلی رفته‌اند تا یک روز از بودن در طبیعت لذّت ببرند.









آن‌ها از **آب و غذای سالم** استفاده می‌کنند، پرخوری نمی‌کنند و زباله‌هایشان را در طبیعت رها نمی‌کنند.

کفش و لباس مناسب می‌پوشند و در **زمین صاف و بدون سنگ‌ریزه** بازی می‌کنند.

هنگام بازی به **گیاهان، حشرات و حیوانات** آسیب نمی‌رسانند و با آن‌ها مهربان هستند.

حالا نوبت توست:

- با کمک یک بزرگ‌تر، یکی دیگر از کارهای درست هنگام بازی و گردش در طبیعت را در یک جمله بنویس .

- دو بازی خانوادگی مناسب هنگام تفریح در طبیعت را بنویس.

بازی و چالش

به شکلِ بازی‌ها نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.



هم‌زمان به بادکنک ضربه بزن و نام یکی از بازی‌های خانوادگی مورد علاقه‌ات را روی برگه بنویس تا نام بازی کامل شود و بادکنک به زمین نیفتد.



سه فایده‌ی فعّالیت بدنی شامل: «سالم»، «قوی» و «شاداب» را روی سه رنگ بادکنک بنویس. هر سه بادکنک را به هوا بینداز و به هر بادکنک که ضربه می‌زنی، نوشته‌ی روی آن را بگو و نگذار هیچ‌کدام از بادکنک‌ها روی زمین بیفتند.

به شکل مکان‌های مختلف بازی در محیط‌های طبیعی نگاه کن.
کنار مکان ایمن ✓ و کنار مکان ناایمن ✗ بگذار.










بازی خانوادگی

هر یک از اعضای خانواده نام دو بازی یا تفریح سالم خانوادگی مورد علاقه‌ی خود را روی دو لیوان پلاستیکی یا بطری خالی می‌نویسند. آن‌ها را با فاصله‌ی کم در یک ردیف می‌چینند؛ به‌گونه‌ای که نوشته‌ها به سمت بازیکنان نباشد و دیده نشود.
با شروع بازی هر نفر پشت خط شروع در فاصله‌ی سه متر از لیوان‌ها می‌ایستد و به نوبت، توپ کوچکی را به سمت بطری‌ها یا لیوان‌ها با دست می‌غلتاند و آن‌ها را نشانه می‌گیرد.
بازی ادامه پیدا می‌کند تا فقط یک بطری یا لیوان باقی بماند. نوشته‌ی روی آن، تفریح خانوادگی آخر هفته را مشخص می‌کند.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من خودم را با دیگران مقایسه نمی‌کنم. تلاش می‌کنم روز به روز در بازی‌ها بهتر شوم. تو هم تلاش کن تا روز به روز بهتر شوی.

۱۳

ضربه با پا



حرکت و خلّاقیت

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت ها را در خیال خودت انجام بده.

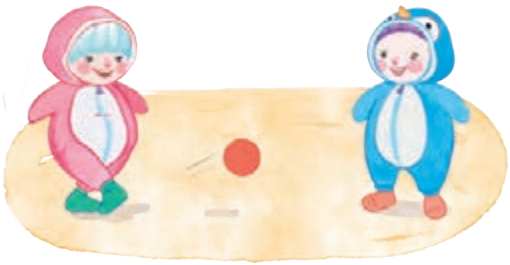
مامان به مناسبت تولد تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک،برایشان لباس پنگوئن‌ها را دوخته است.



آن‌ها لباس پنگوئن‌ها را می‌پوشند و با پاهایشان توپ‌بازی کنند.



با **داخل پا**، توپ را به دیوار می‌زنند.



با داخل پا، به توپ **ضربه** می‌زنند.



با **کف پا**، توپِ غلتان را روی زمین **متوقّف** می‌کنند.

حالا نوبت توست:

- مانند تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک، به سمت دیوار با داخل پا ضربه بزن و در برگشت، آن را با کف پا متوقّف کن.
- با کمک یک بزرگ‌تر، یک بازی امتیازی با توپ پیشنهاد بده و اجرا کن.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را به دلخواه انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



با یک پا روی یک جعبه‌ی کوتاه بایست. با پای دیگر، توپ را دور جعبه بغلتان. سپس بازی را با پای دیگر تکرار کن.

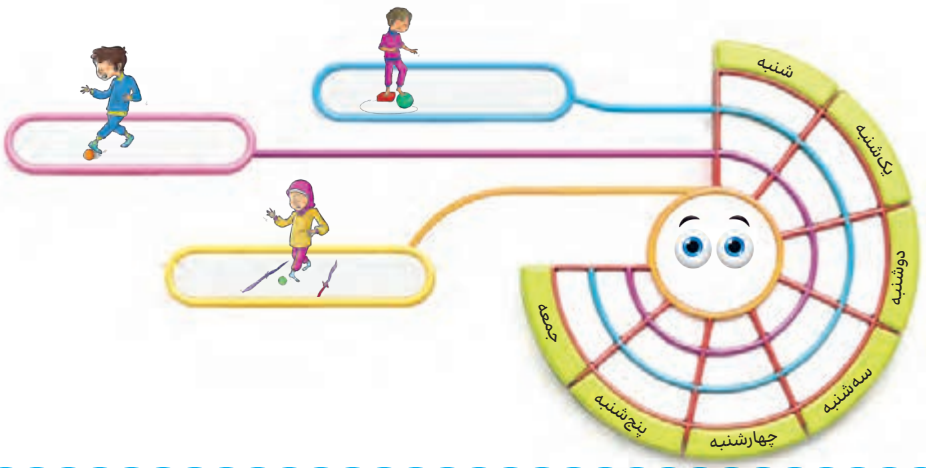
با فاصله‌ی حدود یک متر از دیوار بایست و با ضربه‌ی داخل پا، با دیوار توپ‌بازی کن.



چند توپ را با فاصله در یک ردیف بچین. هر بار با داخل یکی از پاها، به یک توپ ضربه بزن و آن را به سمت راست یا چپ بفرست.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

ابتدا اعضای خانواده با گرفتن دست‌های یک‌دیگر یک دایره تشکیل می‌دهند. سپس با ضربه‌ی پا، توپی را بین هم‌دیگر جابه‌جا می‌کنند. آن‌ها در فرصت مناسب تلاش می‌کنند توپ را از بین پاهای هم‌بازی‌ها به بیرون دایره بفرستند و به اصطلاح گُل بزنند.

هر بازیکن که گل می‌زند، یک امتیاز می‌گیرد. سپس توپ دوباره در وسط دایره قرار داده می‌شود و بازی ادامه پیدا می‌کند.در پایان بازی، بازیکنی که امتیاز بیشتری کسب کرده باشد، تشویق می‌شود.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من به جای مقایسه‌ی خودم با دیگران، بیشتر تلاش می‌کنم تا در بازی‌ها بهتر شوم. تو هم بیشتر تلاش کن.

مانند شکل زیر، روبه‌روی یک بطری آب با فاصله‌ی حدود یک متر بایست. پنج بار با داخل پا، بطری آب را هدف بگیر. اگر سه ضربه‌ات موفّق بود، یک گام بزرگ به عقب برو و بازی را تکرار کن.





این بازی را هر روز انجام بده. به‌خاطر تلاش امروزت یک پلّه بالا برو. تعداد ضربه‌های موفّقت را بشمار و روی دایره‌ی آن بنویس.

جاده‌ی تندرستی

حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.



۱۴

پرتاب و هدف‌گیری



حرکت و خلّاقیت

کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس تا جمله‌ها کامل شوند. سپس به شکل‌ها نگاه کن و این حرکت‌ها را در خیال خودت انجام بده.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک همراه خانواده برای گردش به طبیعت رفته‌اند. بابا با چند بطری آب و یک سبد میوه، یک هدف روی زمین و یک هدف روی درخت برای بازی درست می‌کند.





تاپ‌تاپک توپ را **با یک دست روی زمین** می‌غلتاند و بطری‌ها را نشانه می‌گیرد.



تاپ‌تاپک توپ را **با دو دست از پایین** به داخل سبد پرتاب می‌کند.

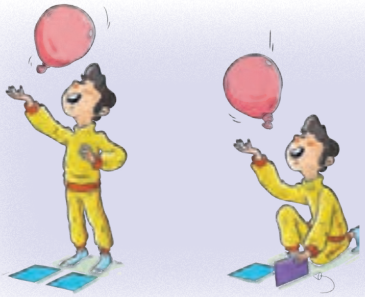
حالا نوبت توست:

- با کمک یک بزرگ‌تر و با استفاده از وسایل ساده، یک هدف روی زمین و یک هدف در ارتفاع حدود یک متر از زمین قرار بده.
- مانند تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک، هدف ها را نشانه بگیر و بازی کن.



بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را به دل‌خواه انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.



بایست. بادکنک را با دو دست از پایین به بالا پرتاب کن. سریع خم شو و دو کارت رنگی روی زمین را پشت‌ورو کن. سپس قبل از این که بادکنک به زمین بیفتد، آن را بگیر. این حرکت را چند بار تکرار کن.

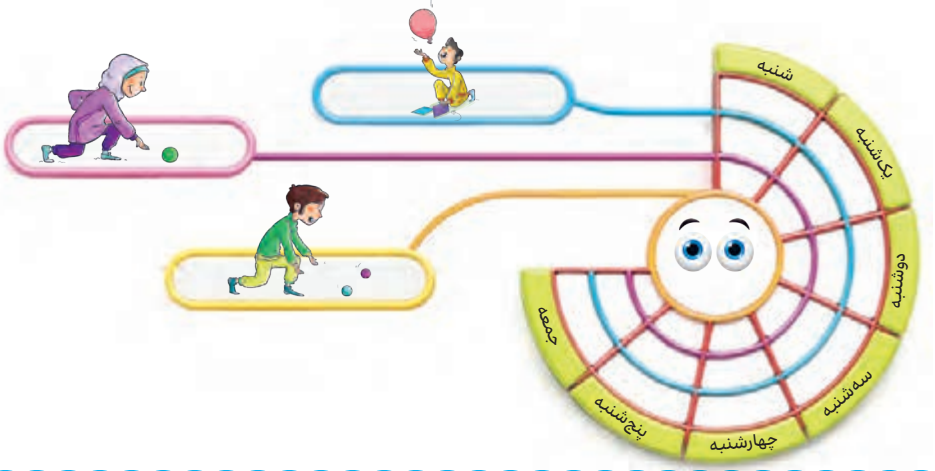


دو توپ را با فاصله‌ی حدود نیم متر از هم روی زمین قرار بده. یک متر دورتر از آن‌ها بایست. سپس توپ دیگری را روی زمین بغلتان تا با برخورد به توپ اوّل، آن را به حرکت درآورد و به توپ دوم برخورد کند.



دو هدف را با فاصله‌ی حدود نیم متر از هم روی زمین قرار بده. یک متر دورتر از هدف‌ها بایست. سپس با هر دو دست و به‌طور هم‌زمان، دو توپ را روی زمین بغلتان تا هرکدام به یکی از هدف‌ها برخورد کند.

در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

ابتدا با قرار دادن یک وسیله‌ی بی‌خطر روی زمین، هدف را مشخص کنید. سپس در فاصله‌ی حدود دو متر از هدف، یک خط شروع تعیین کنید. اعضای خانواده پشت خط شروع می‌ایستند.

با شروع بازی، هر یک از افراد به‌نوبت توپ را به سمت هدف می‌غلتاند و تلاش می‌کند بدون برخورد باهدف، توپ را در نزدیک‌ترین فاصله به آن متوقّف کند.

در پایان هر نوبت، کسی که توپش بدون برخورد به هدف، از همه به هدف نزدیک‌تر باشد، یک امتیاز می‌گیرد.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من قوانین و دستورالعمل‌های بازی را رعایت می‌کنم. تو هم قوانین بازی رعایت کن.

مانند شکل زیر، روبه‌روی یک سبد با فاصله‌ی حدود یک متر بایست. پنج بار توپ سبکی را با دو دست از پایین پرتاب کن و داخل سبد بینداز. اگر سه پرتابت موفّق بود، یک گام بزرگ به عقب برو و بازی را تکرار کن.





این بازی را هر روز انجام بده. به‌خاطر تلاش امروزت هر روز یک پلّه بالا برو. تعداد پرتاب‌های موفّق خودت را روی دایره‌ی آن بنویس.

جاده‌ی تندرستی



حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.

شروع

توپ را از بالای سر به‌ترتیب به سمت زانوی چپ و راستت ببر و بدنت را گرم کن.

توپ را با دو دست از پایین به بالای سرت پرتاب و دریافت کن.

توپ را دور کمرت بچرخان.

کمی راه برو و چند جُرعه آب بنوش.

با یک دست، توپ را روی زمین به سمت دیوار بغلتان و آن را دریافت کن.

به دل‌خواه یک حرکت انجام بده.

دست‌هایت را مثل خرطوم فیل تکان بده و بدنت را سرد کن.

پایان

۱۵

قلب قوی



حرکت و خلّاقیت

متن زیر را بخوان. کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک به همراه پدر و مادر در یک روز تعطیل به کوه‌پیمایی رفته‌اند.
آن‌ها از یک مسیر سربالایی عبور می‌کنند.



تاپ‌تاپو می‌گوید:



گرمم شده و عرق کرده‌ام.



قلبم چقدر تندتند می‌زند.



تندتند نفس می‌کشم. خسته شدم.



بهتر است چند نفس عمیق بکشم و استراحت کنم.

پدر می‌گوید: آفرین که هنگام فعّالیت بدنی به تغییرات بدنت توجّه می‌کنی. این‌ها نشانه‌های خوبی هستند. یعنی تو در حال انجام فعّالیت بدنی شدیدی هستی.

حالا نوبت توست:

- با کمک یک بزرگ‌تر، چند فعّالیت بدنی برای قوی‌تر شدن قلب را بنویس. _____
- یکی از آن‌ها را انجام بده. به تغییر ضربان قلب، تنفس، احساس گرما و عرق‌کردن بدنت، قبل و بعد از فعّالیت توجّه کن.



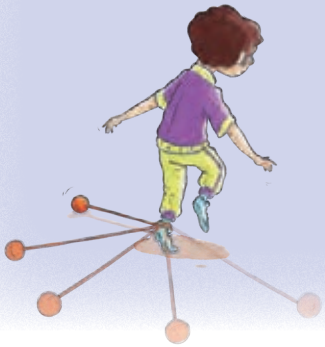
بازی و چالش

هر روز دوتا از بازی‌های زیر را به دل‌خواه انجام بده. یادت باشد تا پایان هفته، هر سه بازی را انجام داده باشی.

درجا بزن و هم‌زمان با هر دو دست به چپ و راست، مشت بزن. اگر خسته شدی، استراحت کن.



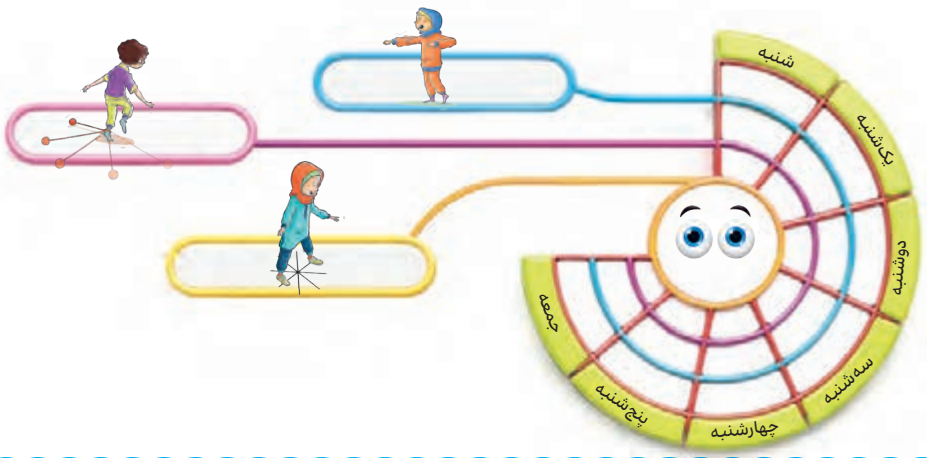
طناب بازی را دولا کن و دور مچ یکی از پاهایت ببند. طناب را به صورت دایره بچرخان و با پای دیگر از روی آن بپر. اگر خسته شدی، استراحت کن.



با گچ یا چسب شکل روبه‌رو را بکش. روی دو سر یکی از خط‌ها بایست و پشت سر هم روی همه خط ها بپر. اگر خسته شدی، استراحت کن.



در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

ابتدا اعضای خانواده با گرفتن دست‌های یک‌دیگر، یک دایره تشکیل می‌دهند. با شروع بازی، همه در حالی که در یک جهت به دور دایره حرکت می‌کنند، تلاش می‌کنند بدون استفاده از دست به بادکنک ضربه بزنند و آن را حداقل سه دقیقه در هوا نگه دارند. اگر بادکنک به زمین افتاد، آن‌ها باید بدون رها کردن دست‌ها، با ضربه‌ی پا دوباره آن را به هوا بفرستند و بازی را ادامه دهند.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من با توجّه به ویژگی ها و توانایی هایم، بازی‌های مناسب خودم را انجام می‌دهم. تو هم بازی های مناسب خودت را انجام بده.

مانند شکل زیر، روی پلّه‌ای کوتاه به ارتفاع ۱۵ -۱۰ سانتی‌متر، حرکت پلّه از پهلو را پشت سر هم انجام بده. تعداد گام‌های خود را بشمار.



۱



۲



۳



۴



۵



این بازی را هر روز انجام بده. به خاطر تلاشت یک پلّه بالا برو.
تعداد گام‌های خودت را بشمار و روی دایره‌ی آن بنویس.



جاده‌ی تندرستی

حرکت‌های جدیدی که در این درس یاد گرفتی، در جاده‌ی تندرستی منتظر تو هستند!
از نقطه‌ی شروع حرکت کن. با رسیدن به هر تابلو، حرکت نوشته‌شده روی آن را با توجّه به توانایی‌ات، ۶ تا ۱۲ بار انجام بده تا به نقطه‌ی پایان برسی.
سه روز در هفته به این جاده سر بزن. روز اوّل یک بار، روز دوم دو بار و روز سوم سه بار، همه‌ی حرکت‌ها را انجام بده.



۱۶

بازی‌های بومی-محلی

متن زیر را بخوان. کلمه‌های کم‌رنگ را پررنگ بنویس.

تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک امشب همراه خانواده، اتاق را کمی تاریک کرده‌اند. آن‌ها چراغ‌قوّه را روشن کرده‌اند و نور آن را روی دیوار انداخته‌اند و **با قرار دادن دست‌ها بین نور چراغ قوّه و دیوار**، شکل‌های جالبی با **سایه** می‌سازند.





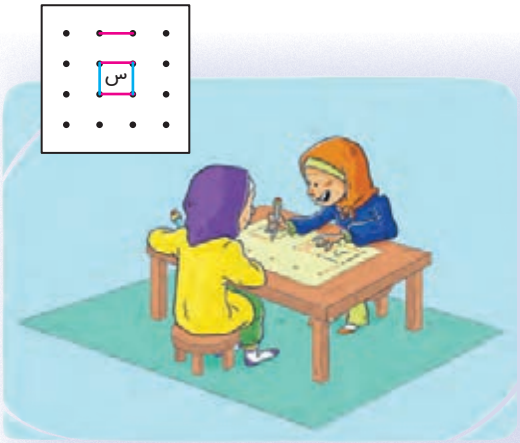
حالا نوبت توست:

- با کمک یک بزرگ‌تر، مانند تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک، با نور چراغ‌قوّه و دست‌هایت روی دیوار سایه بساز.
- با دست‌هایت یک سایه جدید روی دیوار بساز و شکل آن را بکش.



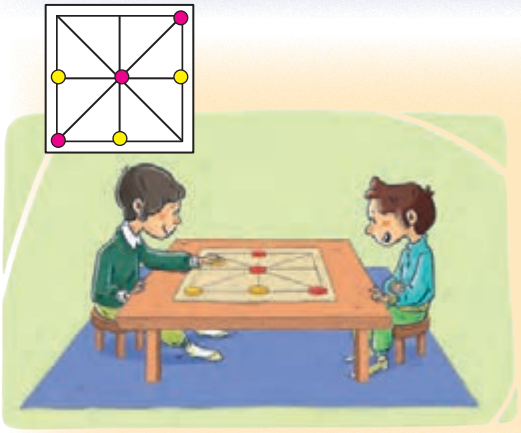
بازی و چالش

یک روز در میان یکی از بازی‌های زیر را انجام بده.



نقطه‌بازی

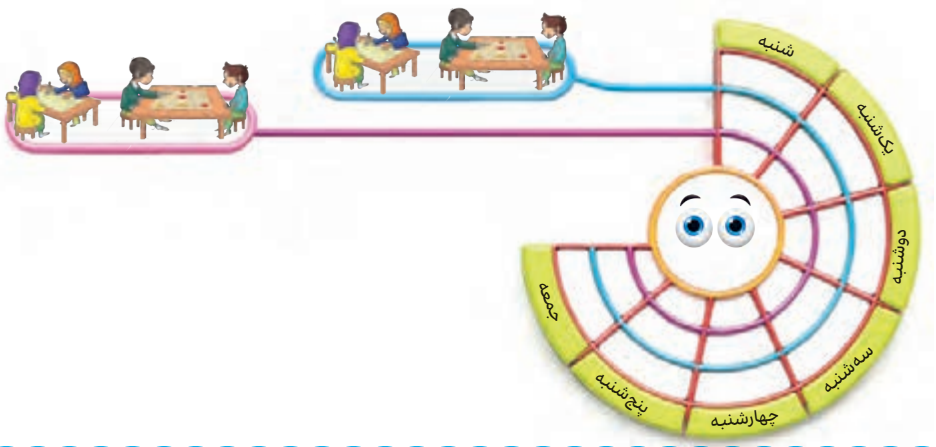
با کمک هم‌بازی، روی یک برگه، نقطه‌هایی با فاصله‌های یکسان بگذارید. به نوبت، هر بازیکن با مداد رنگیِ خود، دو نقطه‌ی کنار هم را با یک خط به هم وصل می‌کند تا یک مربّع کامل بسازد. فردی که آخرین ضلع مربّع را می‌کشد، حرف اوّل نام خود را داخل آن مربّع می‌نویسد و به عنوان جایزه خط بعدی را هم می‌کشد. در پایان بازی، فردی که نامش در تعداد مربّع بیشتری نوشته شده باشد، امتیاز می‌گیرد.



دوز

با کمک هم‌بازی، شکل روبه‌رو را روی کاغذ بکشید .هر بازیکن سه مهره (در بطری، حبوبات) در دو رنگ متفاوت در اختیار دارد و به نوبت هر بار یک مهره را روی یکی از گوشه‌های شکل قرار می‌دهد تا هر سه مهره‌اش روی یک خط قرار بگیرند و هم‌بازی باید با گذاشتن مهره خود در بین آن‌ها، مانع این کار شود. فردی که موفّق شود زودتر، مهره‌هایش را در یک خطّ مستقیم بچیند، امتیاز می‌گیرد.

در **تقویم هفتگی** هر روز خانه‌ی دو بازی را که انجام دادی، رنگ کن. روز آخر با کامل کردن صورتک، احساست را درباره‌ی بازی‌ها نشان بده.





بازی خانوادگی

اعضای خانواده به صورت دایره روی زمین می‌نشینند و با قرعه، یک نفر را به عنوان اوستا انتخاب می‌کنند.

با شروع بازی، «اوستا» با انجام حرکت‌های بامزه و خنده‌دار تلاش می‌کند دیگران را بخنداند. در این مدت، همه تلاش می‌کنند نخندند و لبخند نزنند.

اوّلین کسی که بخندد یا لبخند بزند، باید به انتخاب اوستا، یک حرکت شیرین‌کاری انجام دهد.

سپس یکی دیگر از اعضای خانواده به عنوان اوستا انتخاب می‌شود و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا همه یک بار نقش اوستا را تجربه کنند.



آیا می‌توانید این بازی را به شکل دیگری اجرا کنید؟ با هم‌فکری اعضای خانواده، پیشنهادت را بنویس و اجرا کن.

.....

.....



من از بزرگ‌ترها درباره‌ی بازی‌های دوران کودکی شان می‌پرسم. تو هم بپرس و یاد بگیر.