



وزارت آموزش و پرورش
سازمان تربیت بدنی و ورزش
دفتر تربیت بدنی فعالیت های ورزشی

دست نامه تربیت بدنی

ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)



دست نامه تربیت بدنی (دوره ی اول)

ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

این کتاب شامل دو بخش اساسی است. بخش اول کلیاتی را در خصوص استلزامات، اهداف، چارچوب برنامه درس تربیت بدنی و نکات مهم و کلیدی در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی به صورت نظری تبیین کرده است و در بخش دوم بازی های حرکتی شاد و مفرحی متناسب با شرایط و اقتضانات مدارس برای هر جلسه آموزشی بر اساس سرفصل های برنامه درس تربیت بدنی ارائه شده است.

یکی از مزیت های این کتاب، طراحی بازی ها با توجه به اولویت فراگیری مهارت های ویژه بنیادین و آمادگی جسمانی به ترتیب پایه های تحصیلی است. در طراحی بازی های حرکتی این کتاب توجه ویژه ای به مشارکت حداکثری دانش آموزان، تناسب بازی با ویژگی های رشدی / حرکتی شناختی دانش آموزان، رعایت نکات ایمنی در بازی، استفاده از حداقل امکانات برای اجرای بازی، تنوع و نشاط در بازی ها شده است.

فعال تر

شاداب تر

سالم تر

ISBN: 978-600-390-236-7



www.Pel.medu.ir



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دست‌نامه تربیتی

وبژه آموزگاران ابتدایه (دوره‌ی اول)

۱۳۹۷

منابع

- ۱ - تسلیمی، زهرا (۱۳۹۶). تربیت بدنی در دوره ابتدایی، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۱، ص ۱۴-۱۵.
- ۲ - تسلیمی، زهرا (۱۳۹۶). یک، دو، سه ورزش، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۳، ص ۱۴-۱۵.
- ۳ - تسلیمی، زهرا (۱۳۹۶). غلبه بر مشکلات کلاس درس تربیت بدنی، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۶، ص ۱۲-۱۳.
- ۴ - تسلیمی، زهرا (۱۳۹۶). رشد روانی حرکتی با فعالیت بدنی، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۷، ص ۱۸-۱۹.
- ۵ - تسلیمی، زهرا (۱۳۹۶). ارزشیابی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۸، ص ۱۴-۱۶.
- ۶ - روحانی، زهرا (۱۳۹۶). آشنایی با یک جلسه کلاس درس تربیت بدنی دوره ابتدایی، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۲، ص ۱۸-۱۹.
- ۷ - سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی (۱۳۹۶). راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی، اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی، چاپ سوم.
- ۸ - سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی (۱۳۹۶). ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی، وبژه معلمان پایه سوم، اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی، چاپ دوم.
- ۹ - سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی (۱۳۹۳). ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی، وبژه معلمان پایه دوم، اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی، چاپ سوم.
- ۱۰ - فرغانی، مهدی؛ صالحی، کیکاوس؛ داودی، بابک (۱۳۹۲). روشهای آموزش و تدریس تربیت بدنی. انتشارات علم و حرکت. چاپ اول.
- ۱۱ - وحدانی، محسن؛ حمیدی، مهرزاد (۱۳۹۴). آموزگاران و توسعه سواد حرکتی در دانش آموزان، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۱۹، شماره ۵، ص ۱۸-۱۹.
- ۱۲ - وحدانی، محسن؛ رهنما سلطانی، نجمه (۱۳۹۵). مدیریت کلاس درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۱۹، شماره ۸، ص ۱۸-۱۹.
- ۱۳ - وحدانی، محسن (۱۳۹۶). ایمنی و پیشگیری از آسیب در ورزش، دوره ۲۱، شماره ۴، ص ۱۶-۱۷.
- ۱۵ - وحدانی، محسن (۱۳۹۶). سواد حرکتی، نشریه رشد ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۷، ص ۱۶-۱۷.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
نام کتاب: دست نامه تربیت بدنی - ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)
شورای برنامه ریزی: دکتر مهرزاد حمیدی، محمد جعفری، سعید خسروی، دکتر محسن وحدانی، دکتر زهرا تسلیمی، حمیدرضا محمدی مولفین: احمد دهنوی، حمیدرضا نجفیان، فاطمه نقوی معاضد، زهرا کمالی سعید خسروی، دکتر محسن وحدانی، دکتر زهرا تسلیمی، مهرنوش ایلخانی و پرستار علمی و هماهنگ کننده محتوا: احمد دهنوی
صفحه آرا: کانون آگهی و تبلیغات نقش بهشت
تعمیر گر: حسین بنوئی

عنوان و نام پدیدآور: دستنامه تربیت بدنی ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول) / مولفین احمد دهنوی - [و دیگران]؛

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی.

مشخصات نشر: تهران: وزارت آموزش و پرورش، معاونت پرورشی، موسسه فرهنگی منادی تربیت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۶ص: (معمور/رنکی). شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۰-۲۳۶-۰۷ وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفین احمد دهنوی، حمیدرضا نجفیان، فاطمه نقوی معاضد، زهرا کمالی، سعید خسروی، محسن وحدانی -

موضوع: ورزش مدارس - ایران - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: School sports -- Iran -- Study and teaching (Elementary)

موضوع: تربیت بدنی - ایران - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

موضوع: Physical education and training -- Study and teaching (Elementary) -- Iran

موضوع: معلمان - ایران - راهنمای آموزشی: Teachers -- Iran -- Study and teaching

شناسه افزوده: دهنوی، احمد، ۱۳۶۱ شناسه افزوده: ایران. وزارت آموزش و پرورش. موسسه فرهنگی منادی تربیت

شناسه افزوده: ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷۵۵/GV۴۴۳ رده بندی دیویی: ۸۶۰۴۴/۳۷۲ شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۷۴۶۲۷

فهرست مطالب

سخنی با آموزگاران	۳	کل و سنبل	۲۸
بخش اول (کلیات)		آهن ریا	۴۰
مقدمه	۵	قطار بازی	۴۲
اهداف	۶	سکه پنهان	۴۴
برنامه درسی تربیت بدنی	۷	کش بازی	۴۶
کلاس تربیت بدنی در یک نگاه	۸	خواست رو جمع کن	۴۸
مدیریت کلاس درس تربیت بدنی	۱۰	بپر روی جعبه	۵۰
نحوه تدریس مهارت های حرکتی	۱۵	کاتگرو	۵۲
ایمنی و پیشگیری از آسیب ها در کلاس	۱۶	خند پا	۵۴
ارزشیابی درس تربیت بدنی	۱۸	نجات خرگوش ها	۵۶
		عمو زنجیر باک	۵۸
بخش دوم (بازی های حرکتی)		حلقه موج	۶۰
مقدمه	۲۰	دستمال من رو بگیر	۶۲
اصلاحات و واژگان کلیدی	۲۰	هواپیما	۶۴
راهنمای اجرای بازی	۲۲	توپ رو برسون	۶۶
سرفصل سالیانه برنامه درس تربیت بدنی پایه اول	۲۳	لی توپ	۶۸
سرفصل سالیانه برنامه درس تربیت بدنی پایه دوم	۲۴	لی کل	۷۰
سرفصل سالیانه برنامه درس تربیت بدنی پایه سوم	۲۵	نامه رسون	۷۲
بازی های حرکتی مهارت های بنیادین		حصار گردان	۷۴
بیا با هم راه برویم	۲۶	حلقه برسون	۷۶
شماره میدم، شماره بده	۲۸	دروازبان گروهی	۷۸
ماشین سواری	۳۰	توپ رو رد کن	۸۰
نجات گر	۳۲	ببین و بچین	۸۲
پره و گرگ	۳۴	به چپ چپ، به راست راست	۸۴
سنتجاب و گردو	۳۶		

۸۶		پاچشم بسته توپ پبار
۸۸		میدان تیر
۹۰		پاکسازی زمین
۹۲		پر توپ
۹۴		قرار بادکنک ها
۹۶		بادکنک های سرگردان
۹۸		موشک پرنده
۱۰۰		سرسید
۱۰۲		هرچی جلو تر بهتر
۱۰۴		توپ به بات نخوره
۱۰۶		دارت زمینی
۱۰۸		بولینگ
۱۱۰		درجا بگیر
۱۱۲		ای توپ شیطونه
۱۱۴		دستش ده
۱۱۶		پزن هوا
۱۱۸		گل دست
۱۲۰		گل چوب
۱۲۲		گلپا
۱۲۴		توپ رو پزن تو زاویه
۱۲۶		تخریب و سازندگی
۱۲۸		بازی های حرکتی مرتبط با آمادگی جسمانی
۱۳۰		نخ کبک
۱۳۲		چسبوتک
۱۳۴		رها رها
۱۳۶		

۱۳۸		شیطونه و فرشته
۱۴۰		فوتبال دایره ای
۱۴۲		توپ دست کیه؟
۱۴۴		دروازه بان دایره ای
۱۴۶		بیشتر بردار
۱۴۸		توپ رو پزن در رو
۱۵۰		کارت رنگی
۱۵۲		مارگیر
۱۵۴		سنگ، کاغذ، لیچی، آدم
۱۵۶		پیرزن نابینا
۱۵۸		سطل آب
۱۶۰		بادکنک پستی
۱۶۲		کوچه بالغ همراه
۱۶۴		حلقه ایستادگی
۱۶۶		چتر توپ
۱۶۸		شکار توپ
۱۷۰		پرتاب روی پارچه
۱۷۲		دست پهلوان
۱۷۴		کیسه توپ
۱۷۶		موش و پنیر
۱۷۸		پاچین
۱۸۰		روپاه و لک لک
۱۸۲		جعبه رو با پاکش
۱۸۴		توپ عویش
۱۸۶		زیر گذر
۱۸۷		منابع

سخنی با آموزگاران

مبشای اجرای برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی و کتب ضمیمه تربیت بدنی دوره ابتدایی می باشد که توسط سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی تدوین شده است. علاوه بر کتاب های مذکور، لوح ها و فیلم های آموزشی نیز برای کیفیت بخشی به ساعت درس تربیت بدنی تهیه شده است. همکاران محترم می توانند کلیه محتوای آموزشی را به تفکیک موضوع از طریق پورتال جامع آموزش درس تربیت بدنی به نشانی pel.medu.ir دریافت و مشاهده نمایند.

با توجه به اینکه کتب راهنمای معلم درس تربیت بدنی با نگاه تخصصی نگاشته شده است و ممکن است استفاده مفید از آن برای برخی از آموزگاران محترم دشوار باشد، لذا کتاب حاضر به همت دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی وزارت آموزش و پرورش، به عنوان یک کتاب مکمل با هدف ساده سازی اطلاعات اساسی مورد نیاز آموزگاران محترم برای اجرای کیفی درس تربیت بدنی تدوین شده است. این کتاب شامل دو بخش اساسی است. بخش اول کلیاتی را در خصوص استلزامات، اهداف، چارچوب برنامه درس تربیت بدنی و نکات مهم و کلیدی در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی به صورت نظری تبیین کرده است و در بخش دوم بازی های حرکتی شاد و

مفرحی متناسب با شرایط و اقتضات مدارس برای هر جلسه آموزشی بر اساس سرفصل های برنامه درس تربیت بدنی ارائه شده است.

یادمان باشد که ساعت درس تربیت بدنی زمان محدودی را برای فعالیت حرکتی کودکان فراهم می کند، بنابراین با ترغیب و تشویق دانش آموزان، در ساعات غیردرسی و ارائه تکالیف حرکتی در قالب بازی، شرایط را برای افزایش فعالیت حرکتی دانش آموزان فراهم کنیم.

انتظار است همکاران محترم با در نظر گرفتن کتاب راهنمای معلم، فیلم های آموزشی، تجارب تنوری و عملی آموخته شده در دوره های آموزشی و نگاشته هایی که در این کتاب ارائه شده است، گامی بلند در راستای توسعه فعالیت های حرکتی و کسب سلاقتی دانش آموزان بردارند.

از کلیه همکاران محترم تقاضا می شود نقطه نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را درباره مجموعه حاضر به آدرس پست الکترونیکی pel@medu.ir ارسال نمایند.

به امید پرورش فرزندان فعال تر، شاداب تر، و سالم تر

دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

مرداد ۹۷

بخش اول

کلیات

مقدمه

کودکان ما در حالی دوران طلایی رشد خود را قبل از ورود به مدرسه طی می کنند که با چالش های کم تحرکی، آپارتسمان نشینی، زندگی ماشینی، گرایش به بازی های رایانه ای و تغذیه نامناسب مواجه اند. هرچه شهرهای ما بزرگتر می شود، فضای بازی و فعالیت حرکتی کودکان، محدود تر و تنگ تر می شود. سبک زندگی کم تحرک مغضی است که اگر جدی گرفته نشود، رفته رفته کشور را با نسلی ناتوان و بیمار مواجه خواهد ساخت (شکل ۱). در چنین شرایطی مدرسه، یکی از مهمترین مکان هایی است که کودکان می توانند در آن فعالیت حرکتی داشته باشند.

در سال های اخیر وزارت آموزش و پرورش با جدیت به مقابله با معضل کم تحرکی پرداخته است. در این زمینه برنامه های متنوعی با محوریت مدرسه پیش بینی شده است که عبارتند از: اجرای برنامه درسی تربیت بدنی در ساعت درس تربیت بدنی، اجرای برنامه های مکمل ورزشی در ساعت فراغت دانش آموزان اعم از المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، حیاط پویا، ورزش صبحگاهی، ورزش با خانواده و کانون های ورزشی درون مدرسه ای. متخصصین باور دارند که این برنامه ها باید در دوره ابتدایی با جدیت بیشتری پیگیری شود: **چرا که دانش آموزان دوره ابتدایی در طلایی ترین سن توسعه رشد حرکتی و سواد بدنی به سر می برند که هرگونه نقصان**

در این مرحله، اثرات زیان باری بر سلامتی آنان داشته که غیر قابل جبران است. بنابراین بدون لحظه ای درنگ بایستی با عزمی جدی و مشارکتی ملی، زمینه توسعه تربیت بدنی و فعالیت های حرکتی را در تمامی مدارس ابتدایی فراهم نماییم تا شاهد تربیت نسلی شاداب، فعال و سالم باشیم.



شکل ۱- عوارض کم تحرکی

اهداف تربیت بدنی

حرکت وسیله ای است که از طریق آن تربیت بدنی و ورزش به اهداف خود نایل می گردد. **چهار هدف عمده تربیت بدنی به وبزه در مدارس، شامل تکامل جسمانی، تکامل شناختی، تکامل عاطفی اجتماعی و تکامل روانی- حرکتی است (شکل ۲).** فعالیت جسمانی منظم و هدفمند اساس نبل به اهداف خطیر تربیت بدنی و ورزش است. برنامه های تربیت بدنی در مدارس تأثیر بسزایی در نهادینه شدن برنامه ورزشی منظم در زندگی دانش آموزان خواهند داشت؛ چرا که عادات رفتاری در سنین کودکی شکل می گیرد و مدرسه به عنوان مرجع، نقش تعیین کننده ای دارد. لذا لازم است آموزگاران به نوبه خود با کارکردهای تربیت بدنی در مدارس و آثار کوتاه و بلندمدت آن آشنا بوده و نقش خود را در این زمینه ایفا نمایند.

تکامل جسمانی

هدف از رشد و توسعه جسمانی، کسب آمادگی جسمانی، سلامت و تندرستی و توانایی مقاومت در برابر خستگی است. فعالیت بدنی کار تغذیه اندام ها را بهبود می بخشد و باعث می شود که فرد با صرف انرژی کمتر مدت طولانی تری کار کند. تحقق این هدف باعث فعال تر شدن فرد اجرای بهتر مهارت ها و سالم تر شدن او خواهد شد که چنین حالتی برای داشتن زندگی سالم و مفید ضروری است. در تحقق این هدف بر مفاهیمی از قبیل افزایش قدرت و توان عضلانی، افزایش انعطاف پذیری سرعت، چابکی و سایر عوامل آمادگی جسمانی تأکید می شود.

تکامل شناختی

رشد و توسعه شناختی، شامل معلومات، درک و تشخیص ارزش هایی است که با اجرای فعالیت های جسمانی همراه است.

درک و تشخیص به موقع و قضاوت های بجا، در پرتو رشد و توسعه این بعد حاصل می شود. تحقق این هدف زمانی است که فرد اطلاعات مربوط به بدن را به کار گیرد و بر اهمیت تمرینات ورزشی، رژیم غذایی خوب، ورزش سلامت و تندرستی و عادات خوب پی برده باشد.

همچنین توسعه و رشد شناختی شامل آگاهی از معلومات تغذیه ای و بهداشتی، وضعیت های صحیح بدنی، پیشگیری از بیماری ها، ایمنی در ورزش، قوانین و مقررات ورزشی و فنون و روش های مربوط به آنهاست. فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم علاوه بر اثرات فیزیولوژیک مثبت باعث بهبود هوش، رشد ذهنی و تعمیق یادگیری می گردد.



شکل ۲-

تکامل عاطفی- اجتماعی

منظور از رشد و توسعه عاطفی- اجتماعی، سازگاری فرد با خود و با دیگران و با ارزش های جامعه است. تربیت حرکتی و ورزش از طریق برنامه ها و فعالیت های متنوع می تواند بستر خوبی برای پرورش تمرین، اصلاح، تغییر و تقویت توانایی های بالقوه عاطفی و اجتماعی دانش آموزان را فراهم کند. دانش آموزان ضمن شرکت در فعالیت های ورزشی با مفاهیمی مثل اخلاق خوب، احترام به دیگران، رعایت انصاف و عدالت در داوری و قضاوت، تقویت حس همکاری در امور زندگی و تقویت حس رهبری و مسئولیت پذیری آشنا می شوند.

اهداف اخلاقی و معنوی را می توان بخشی از اهداف فردی و اجتماعی تلقی کرد. این اهداف مانند اهداف اجتماعی و عاطفی، ارتباط بسیار نزدیکی با اهداف عمومی تعلیم و تربیت دارند. دانش آموزان با شرکت در فعالیت های ورزشی می توانند این ارزش ها را تمرین کنند، چرا که کلاس های تربیت بدنی بستر مناسبی را برای نمایش و عرضه عملی ارزش هایی مانند دوستی، احترام متقابل، تحمل شکست، فداکاری و غیره فراهم می کند و تمرین عملی چنین مهارت هایی در درازمدت می تواند باعث پیشگیری از بروز بسیاری از آسیب های اجتماعی گردد.

تکامل روانی- حرکتی

منظور از رشد و توسعه روانی- حرکتی، تبحر و کارایی فرد در اجرای مهارت های جسمانی است. به عبارت دیگر توسعه روانی- حرکتی به معنی دور ریختن حرکات اضافی و بهبود در اجرای مهارت های ورزشی و انجام آن حرکات با استنادی، تبحر، زیبایی و ظرافت و با صرف حداقل انرژی ممکن در مرحله اجرا است. توسعه و رشد عصبی- عضلانی برای اجرای حرکات بدنی

بسیار ضروری است، زیرا هر چه کنترل سیستم عصبی بر حرکات افزایش یابد، به همان نسبت حرکات زائد و غیر ضروری کاهش و هماهنگی و مهارت افزایش می یابد. بنابراین در راستای تحقق این هدف، دانش آموزان با شرکت در فعالیت های ورزشی و انجام تمرینات بدنی قادر خواهند بود حرکات را با دقت، ظرافت، موزون و هماهنگ انجام دهند.

برنامه درس تربیت بدنی در دوره اول ابتدایی

اساس و پایه برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر اساس نیازها، علایق و ویژگی های جسمانی، حرکتی، ذهنی و عاطفی کودکان ۷ تا ۹ سال شکل می گیرد. کودکان در این سنین به بازی های گروهی علاقمند هستند، توانایی همکاری با دیگران را دارند، از فعالیت جسمانی لذت می برند، از نظر اجتماعی آگاهی بیشتری پیدا کرده و آمادگی آموزش قوانین و مقررات، آداب صحیح اجتماعی و اصول سالم زیستن در آنها دیده می شود.

از این رو فراهم آوردن موقعیت های مختلف حرکتی برای توسعه و بهبود هر چه بیشتر توانایی های ذهنی، جسمانی و حرکتی دانش آموزان در کنار توسعه روابط اجتماعی، پرورش ارزش های اخلاقی و نگرش مثبت به فعالیت بدنی، از اهداف اصلی این برنامه است. به طور کلی، جهت گیری اساسی یاددهی- یادگیری در برنامه درس تربیت بدنی، کسب و حفظ سلامتی برای دانش آموزان است. شکل ۳ چارچوب برنامه درس تربیت بدنی در دوره اول ابتدایی را نشان می دهد.

دانش آموزان با شرکت در کلاس درس تربیت بدنی:

نگرش به زندگی بهتر میشود.

دانش

نکات مهم برای دانش‌آموزان زندگی سالم و فعال را یاد می‌گیرند.

اهداف جسمانی

توانایی بدنی خود را برای انجام فعالیت‌های روزمره افزایش می‌دهند.

مهارت‌های بنیادین حرکتی و مهارت‌های ورزشی

مهارت‌های لازم را برای انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی کسب می‌نمایند.



فعال تر، شاداب تر، سالم تر

پایه اول

• وضعیت بدنی ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن

• پودمانت و تعادیل صدا و حرکات انقباضی ها و حرکات

• ایستادن در ورزش، حرکات بازی، ایستادن در بازی

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲

رعایت نظافت و بهداشت، بهداشت، حرکات در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جسی و گروهی

اهداف جسمانی



مهارت‌های بنیادین حرکتی

• راه رفتن، دویدن، به پهلوی دویدن
• پریدن، پودمانت، پودمانت
• پرش، پرش از بالا و پایین و دو دستی

پایه دوم

• وضعیت بدنی، مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دانسته حرکتی و محسوسات

• پودمانت و تعادیل زمان، تعادیل آب، تعادیل وزن، تعادیل

• ایستادن در ورزش، ایستادن و پودمانت، بازی در محل های مختلف، وسایل بازی

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲

رعایت نظافت و بهداشت، بهداشت، حرکات در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جسی و گروهی

اهداف جسمانی



مهارت‌های بنیادین حرکتی

• به پهلوی دویدن، پریدن
• دو و دو دست، دو دست
• دو دست، دو دست و دو دست

پایه سوم

• وضعیت بدنی، وضعیت ایستادن، وضعیت ایستادن، وضعیت ایستادن، وضعیت ایستادن، وضعیت ایستادن

• پودمانت و تعادیل زمان، تعادیل آب، تعادیل وزن، تعادیل

• ایستادن در ورزش، ایستادن و پودمانت، بازی در محل های مختلف، وسایل بازی

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲

رعایت نظافت و بهداشت، بهداشت، حرکات در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جسی و گروهی

اهداف جسمانی



مهارت‌های بنیادین حرکتی

• راه رفتن، دویدن، به پهلوی دویدن
• دو و دو دست، دو دست
• دو دست، دو دست و دو دست

مباحث دانشی و نگرشی

برنامه درس تربیت بدنی در کنار رشد و ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی از طریق بازی و تمرین، افزایش علاقه دانش آموزان به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی، گرایش آنان به آمادگی جسمانی و بهبود مهارت‌های بنیادین حرکتی، تعادل به رعایت اصول بهداشتی در ورزش، گرایش به کسب و توسعه مهارت‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی را از طریق تعامل بین آموزگار و دانش آموز و دانش آموزان با یکدیگر فراهم می‌آورد. مباحث دانشی فرصت بیشتری را برای شکل‌گیری نگرش‌ها برای دانش آموزان فراهم می‌کند، از این رو بکارگیری روش تدریس مناسب و بهره‌گیری از روش‌های یاددهی - یادگیری فعال تأثیر بسزایی در بهبود نگرش دانش آموزان و تغییرات رفتاری در آنان خواهد داشت.

جایگاه بازی در کلاس درس تربیت بدنی دوره ابتدایی

یکی از مهمترین ابزارهایی که در کلاس درس تربیت بدنی بستر مناسبی برای تحقق اهداف ذکر شده را فراهم می‌آورد، بازی است. بازی مؤثرترین و پرمعناترین راه یادگیری برای کودک است که در جریان آن و در یک زمان پرورش فکری، عاطفی، جسمی و اجتماعی کودک صورت می‌پذیرد. بنابراین بازی، به عنوان اصلی ترین رکن برنامه آموزشی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی اهمیت بسزایی دارد. آموزش از طریق بازی، نشاط آور و شادمانی بخش است و بستر مناسبی را برای دانش آموز فراهم می‌کند تا بدون تحمل خشکی تمرینات، کلاس را با نهایت رغبت و اشتیاق همراه با کسب لذت سپری کند و علاوه بر کسب مهارت‌های حرکتی به تمرین همکاری، مسئولیت پذیری، قانون مندی، نظم و انضباط، روابط اجتماعی، دوستی و به طور کلی، تمرین زندگی بپردازد. این مهم میسر نخواهد شد، مگر اینکه آموزگاران ضمن آگاهی از جایگاه برجسته و مهم خود در آموزش و تربیت دانش آموزان، بستر مناسبی را

مهارت‌های بنیادین حرکتی

یکی از مهمترین اهداف برنامه درس تربیت بدنی در دوره اول ابتدایی توسعه حرکات و مهارت‌های بنیادین حرکتی است که نقش بسیاری در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. در این قسمت، اشکال صحیح مهارت‌های بنیادین حرکتی (حرکات پایه) به عنوان الگوی حرکت یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، جهیدن، گرفتن، پرش کردن و ... به شیوه ای ساده به دانش آموزان منتقل می‌شود. مهارت‌های بنیادین حرکتی در دوره دوم ابتدایی با آموزش تکنیک‌های پایه و مقدماتی انواع رشته‌های ورزشی رایج در مدارس به بلوغ رسیده و دانش آموزان را برای یادگیری مهارت‌های حرکتی پیچیده در سال‌های آتی آماده می‌سازد. ایجاد فرصت جهت بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادین نقش بسزایی در توسعه سواد بدنی و سلامت کودکان ایفا می‌کند و جزء مهمترین ارکان برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی است.

آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی عاملی تعیین کننده در سلامت جسمی و حرکتی دانش آموزان است. آمادگی جسمانی توانایی انجام کارهای روزمره بدون احساس خستگی مغرور می‌باشد. آمادگی جسمانی شامل عوامل مرتبط با سلامتی (استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، ترکیب بدن) و عوامل مرتبط با اجرای مهارت‌های حرکتی (چابکی، هماهنگی، تعادل، سرعت عمل و عکس العمل، توان) است. در برنامه درس تربیت بدنی به هر دو دسته این عوامل توجه شده است اما عوامل مرتبط با سلامتی از اهمیت دوچندانی برخوردار هستند. دادن آگاهی‌های لازم و ایجاد فرصت‌های متعدد تقویت عوامل نامبرده در دانش آموزان، از اهمیت و ضرورت بسیاری برخوردار بوده و پشتوانه مناسبی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی دانش آموزان خواهد بود.

برای آموزش و گسترش تجارب حرکتی و توانایی های جسمانی دانش آموزان از طریق بازی فراهم نمایند.

کلاس درس تربیت بدنی در یک نگاه

مراحل تدریس		زمان (دقیقه)	فعالیت
آشنایی	آشنایی سازه ای	۲ (۱۸٪)	معرفی لباس، حضور و غیاب، آماده سازی وسایل
	آشنایی بدنی	۸ (۱۸٪)	سازماندهی (ایستادن در صف، ستون و ...)
مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	گرم کردن عمومی	۸ (۱۸٪)	حرکات گرم کننده (انواع نرمش)
	گرم کردن اختصاصی	۲۳ (۵۰٪)	حرکات گرم کننده ویژه مرتبط با موضوع درس هر جلسه
مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن، جمع بندی، تلافی)	مرحله بازگشت به حالت اولیه		آموزش درس جدید و انجام تمرینات و بازی های مربوط به آن
	جمع بندی نکات آموزشی- تربیتی		حرکات آرام کننده برای پایین آوردن ضربان قلب و تنفس
		۱۰ (۲۲٪)	جمع بندی نکات آموزشی- تربیتی
			تذکرات بهداشتی و تلافی

نکته مهم: به یاد داشته باشید در تمام طول کلاس درس تربیت بدنی دانش آموزان را در ابعاد شناختی، عاطفی و اجتماعی تقویت کنید و نکات مربوط به تغذیه، ایمنی، بهداشت، مسئولیت پذیری، کار گروهی و رعایت نظم و انضباط را گوشزد نمایید.

مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

اداره کلاس درس تربیت بدنی یکی از مسئولیت های عمده آموزگاران است که به کار تدریس این درس مشغولند. با توجه به اینکه درس تربیت بدنی بر خلاف سایر دروس در فضای باز برگزار می شود، بنابراین آموزگاران نمی توانند برای تدریس این درس از روش های رایج در کلاس داری که ویژه فضا های بسته و محیط کلاس است، استفاده کنند. لذت، شادی، تخلیه انرژی، جنبش پذیری، تنوع رفتارها و شیوه های دانش آموزان از ویژگی های ساعات درس تربیت بدنی است که این عوامل اداره کلاس های تربیت بدنی را با مشکل مواجه می سازد. با این حال روش های وجود دارد که آموزگاران می توانند در جهت هرچه بهتر اداره کردن کلاس ها و بالا بردن کیفیت تدریس، از آنها استفاده کنند. دو عامل اساسی که به اداره کردن

هرچه بهتر کلاس درس تربیت بدنی کمک می کند، عبارتند از:

۱. سازماندهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی های دانش آموزان
۲. حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب الگوی آموزشی مناسب با توجه به شرایط آموزگاران بر اساس تجربه و ویژگی های شخصی از روش های مختلفی برای مدیریت کلاس استفاده می کنند. برخی با ساخت کبری و جدیت پیش از حد، انگیزه و شادابی و نشاط لازم را از کلاس می گیرند و برخی با آزاد گذاشتن پیش از حد دانش آموزان، کنترل کلاس را عملاً از دست می دهند. امروزه رابطه آموزگار - شاگرد - موقعیت تعیین کننده نوع مدیریت کلاس است. در اداره کلاس های درس تربیت بدنی، نه روش آموزگار محوری مطلق و نه شاگرد محوری محض، بدون توجه به موقعیت و شرایط محیطی و تفاوت های فردی دانش آموزان کاربرد زیادی برای آموزگاران ندارد و استفاده از روش مبتنی بر مشارکت مؤثر است. دانش آموزان کلاس های مختلف از نظر سنی، بلوغ اجتماعی، آمادگی و ویژگی های شخصیتی با هم تفاوت دارند و نمی توان نسخه

رفتاری خاصی را برای همه دانش آموزان تجویز کرد. آموزگار در کلاس نباید شأن و منزلت خود را تا سطح شاگردان پایین بیاورد و نه بسیار خشک و غیر محبوب باشد، بلکه باید بتواند با برقراری ارتباط دقیق، صمیمانه و جزی و با قدرت، موقعیت خود را تثبیت کند و با شناخت درست از محیط آموزشی، کلاس را به بهترین شیوه سازماندهی و مدیریت کند.

قوانین و مقررات

یکی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل، وضع قوانین و مقررات کلاسی است. آموزگار پس از بررسی محیط آموزشی و وسایل موجود با مشورت شاگردان، مقرراتی در مورد تعداد گروه ها، زمان فعالیت، زمان استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، رفت و آمد در محیط بازی، توزیع و تحویل وسایل، داوری، سرگروه، حفظ ایمنی، بهداشت و تجربه وضع می کند.

باید توجه داشت که اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و به ویژه امکان مجازات سریع رفتارهایی دارد که موجب می شود کنترل کلاس از دست آموزگار خارج شود. البته برخی از قوانین و مقررات نیز باید توسط آموزگار تعیین شود. لازم به ذکر است قوانین کلاس فقط برای حفظ نظم نیست، بلکه در ایمنی دانش آموزان نیز اثر بسزایی دارد.



شکل ۲ - شاخص های مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

نظم و انضباط

اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط، دانستن طرح و برنامه درسی است. هر چقدر برنامه، شاگردان بیشتری را فعال کند، موجب نظم بیشتر می شود. تداوم فعالیت، بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است. بیکار ماندن دانش آموزان به مزاحمت و اختلال در کار آموزگار منجر می شود و وقفه طولانی و انتظار دانش آموزان، به نظم کلاس آسیب می زند. به هر حال مشکلات انضباطی همیشه در کلاس وجود دارد. اما محیط پاددهی - یادگیری کنترل شده با طراحی آموزشی مناسب با هدف رشد عاطفی - اجتماعی دانش آموزان و همچنین حضور آموزگار در صحنه فعالیت ورزشی برای برقراری نظم کلاس مفید است.

زمان بندی

آموزگار باید تلاش کند از اتلاف وقت به ویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. اگر قوانین و مقررات کلاس در اولین جلسه به خوبی تعیین شود از سردرگمی و تداخل فعالیت ها جلوگیری خواهد شد. به طور کلی زمان

بیشتری برای موضوع و محتوای اصلی (غالباً به وسیله بازی) و زمان کمی برای شروع (سازماندهی و گرم کردن) و پایان کلاس (بازگشت به حالت اولیه) مورد نیاز است.

● نظارت و سرپرستی

نظارت و سرپرستی آموزگار نقش مهمی در نظم کلاس دارد. رها کردن دانش آموزان به حال خودشان، احتمال بروز آسیب های بدنی و مشکلات انضباطی و همچنین لذت نبردن از بازی را به همراه دارد. آموزگاران باید با دوراندیشی و پیش بینی رفتارهای احتمالی شاگردان، خود را برای مواجهه با محیط یادگیری آماده کنند و بر رفتارهای دانش آموزان کنترل و نظارت داشته باشند.

● استفاده از سوت ورزشی

سوت زدن یکی از رفتارهای غیر کلامی رایج و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه های ورزشی است. همه دانش آموزان باید با معنی و مفهوم سوت به عنوان علامت توقف و ایستادن جدی، نگاه کردن و گوش دادن به صحبت های آموزگار یا داور و شروع حرکت یا فعالیت آشنا شوند. سوت وسیله ایمنی و بازخوردی است که می تواند رفتارهای نامناسب شاگردان را کاهش دهد، اما استفاده بیش از اندازه از سوت تأثیر آن را کم خواهد کرد.

● گروه بندی دانش آموزان

گروه بندی دانش آموزان یکی از راه های آسان و رایج در مدیریت کلاس است. روش های مختلفی برای گروه بندی دانش آموزان وجود دارد. آنچه در مورد گروه بندی دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی حائز اهمیت است، توجه به امکانات و تجهیزات و فضای آموزشی در اختیار، سطح مهارت، وزن و قد دانش آموزان است. البته متناسب با نوع هر فعالیت می توان تجانس و عدم تجانس گروه ها را تغییر داد. بهتر است هر گروه

یک سرگروه هم داشته باشد تا دانش آموزان مسئولیت پذیری را تمرین کنند. اگر آموزگار بتواند سرگروه را با مشارکت دانش آموزان انتخاب کند، تعادل در گروه ها و نظم در کلاس حفظ می شود. نکته مهم در خصوص سرگروه این است که سرگروه نباید در انتخاب افراد گروه دخالت کند؛ چون این کار باعث دلسردی برخی از دانش آموزان خواهد شد.

● استفاده از کل فضای آموزشی

آموزگار باید راه هایی را اتخاذ کند که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه های انتخابی در هر کلاس، آموزگار را قادر می کند تا گروه ها را در فضای مشخص شده به گردش در آورد و بر کار آنها به طور مؤثر نظارت کند.

● کنترل و جابه جایی وسایل

یک بخش مهم در مدیریت کلاس تربیت بدنی، کنترل و جابجایی وسایل ورزشی است که اگر این کار به درستی انجام نشود، باعث بی نظمی کلاس خواهد شد. بهتر است در هر یک از جلسات درس، یکی از شاگردان این کار را بر عهده بگیرد. قبل از شروع درس ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری شود.

● ثبت وضعیت دانش آموزان

ثبت سوابق و گزارش های دقیق و هدف دار، برای آموزش و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم ورزشی و ... است. این سوابق ضمن کمک به ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و محتوای برنامه، می تواند در زمان حال و آینده مورد استفاده قرار گیرد.

سازماندهی

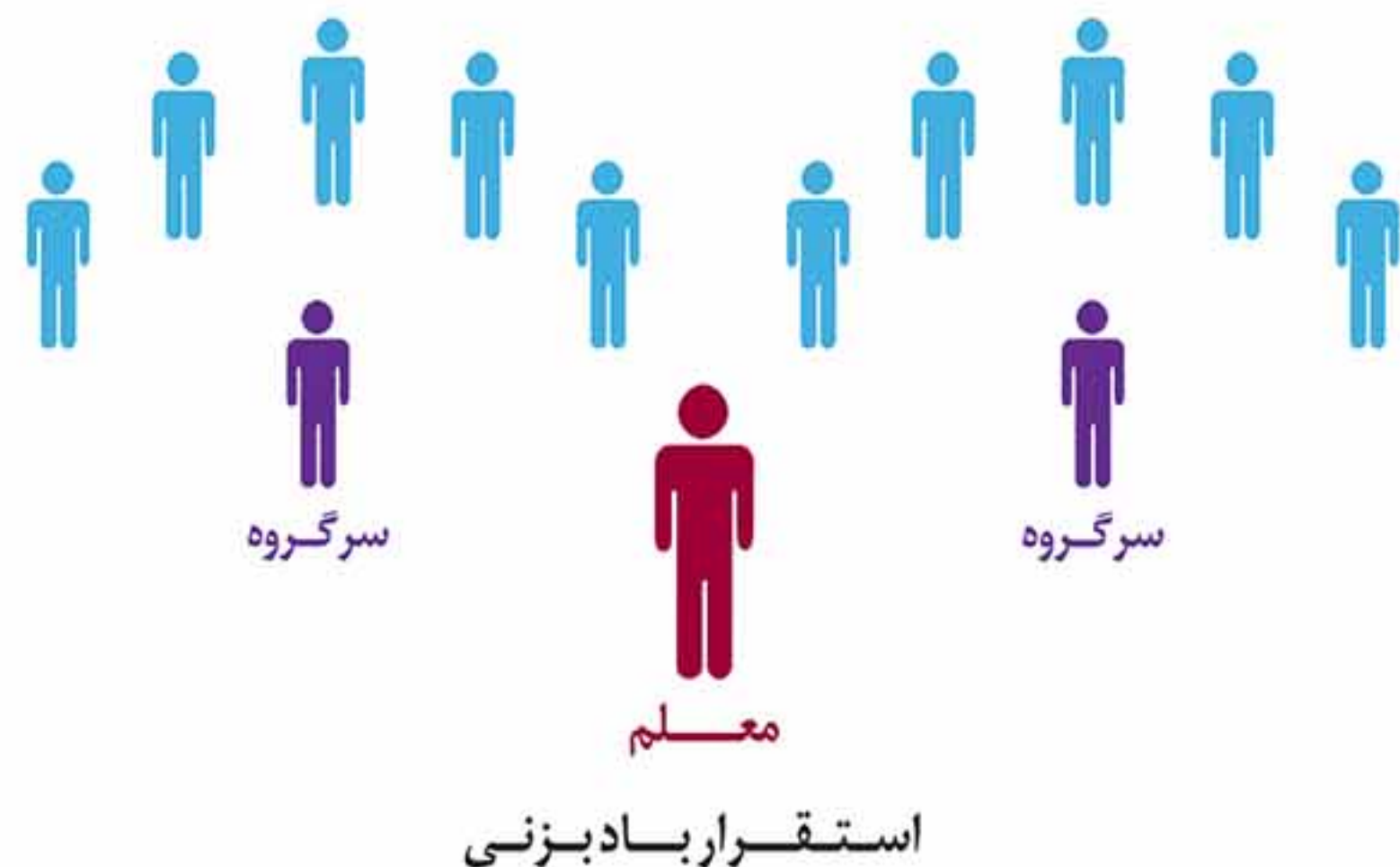
یکی از مهمترین عناصر طراحی آموزشی در هر جلسه کلاس درس تربیت بدنی در مدارس، نحوه سازماندهی دانش آموزان در محیط یادگیری است. محیط آموزش درس تربیت بدنی با توجه به عملی بودن این درس تفاوت های بسیاری با سایر دروس دارد. نحوه جای گیری و استقرار دانش آموزان و آموزگار، ارتباط زیادی با نحوه مشاهده، درک و تجربه مهارت های حرکتی داشته و می تواند الگوی حرکتی دریافت شده از هر دانش آموز را تحت تأثیر قرار دهد.

سازماندهی ماهرانه کلاس درس، یکی از مواردی است که هدفدار بودن آموزش هر محتوایی را برای دانش آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن را تضمین خواهد کرد و از بروز بسیاری از موارد خطرناک هنگام فعالیت و تعامل با محیط و سایر دانش آموزان جلوگیری می نماید. کلاس درس را می توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد. مراحل مختلف تدریس در کلاس تربیت بدنی مستلزم سازماندهی منحصر به خود است که آموزگار، بر اساس اهدافی که در هر مرحله دنبال می کند، می تواند آن را طراحی نماید. آموزگار می تواند شروع و خاتمه مشخصی برای کلاس تعیین کند و دانش آموزان را عادت دهد تا در برابر محرک هایی از قبیل صدای آموزگار و یا صدای سوت، به شکل دایره، گروه و یا دسته بایستند و به صحبت های او گوش دهند. همچنین در سایر مراحل آموزش و پیاده سازی هدف اصلی، تمرین و بازی نیز می توان متناسب با اهداف هر جلسه، شیوه استقرار مناسبی را برای دانش آموزان پیش بینی کرد.

محدودیت های بسیاری مانند فضا، تجهیزات و تراکم بالای دانش آموزان، نحوه سازماندهی دانش آموزان را در کلاس درس تربیت بدنی تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین بایستی تدابیری مانند گروه بندی دانش آموزان را اتخاذ کرد تا بتوان از تمام امکانات موجود به بهترین شکل، استفاده نمود. گروه بندی دانش آموزان و استفاده از سرگروه،

آموزگار را قادر می سازد تا گروه ها را در فضای مشخصی به گردش درآورد و به کار آنها به طور مؤثری نظارت کند. سازماندهی دانش آموزان برای گرم کردن، سرد کردن، آموزش، بازی و تمرین وقت زیادی را تلف می کند، از این رو باید در شروع سال تحصیلی، به دانش آموزان یاد داد که هنگام فرمان آموزگار، سریعاً به شکل دلخواه قرار گیرند.

در این خصوص، ثبات رفتار و رویه آموزگار کمک می کند تا دانش آموزان احساس امنیت نمایند و برای روبه رو شدن با تجربیات جدید آماده باشند. برخی از اشکال استقرار دانش آموزان عبارتند از: استقرار بادبازی، استقرار ستونی، استقرار دایره ای، استقرار گردشی، استقرار زیگزاگ، استقرار V، استقرار مربع، استقرار پراکنده که هر یک برای مراحل مختلف تدریس قابل استفاده می باشد.



گرم کردن و سرد کردن

در فرایند سه مرحله ای تدریس تربیت بدنی یک جلسه ۴۵ دقیقه ای شامل سه مرحله آمادگی (سازمانی و بدنی)، پیاده نمودن هدف (آموزش، تمرین و بازی) و مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن و جمع بندی) است. هر یک از این مراحل دارای اهمیت بسیاری در دستیابی به اهداف هر جلسه آموزشی بوده و الزاماً بایستی به ترتیب اجرا شود. توجه ویژه به هر سه مرحله در فرایند تنظیم طرح درس، علاوه بر هدایت صحیح دانش آموزان در مسیر دستیابی به هدف، از احتمال بروز آسیب های ورزشی نیز جلوگیری می کند.

مرحله آمادگی شامل دو بخش آمادگی سازمانی (حضور و غیاب، تعویین لباس و تذکرات لازم به دانش آموزان) و آمادگی بدنی است. آمادگی بدنی که شامل دو بخش گرم کردن عمومی و اختصاصی است بخش بسیار مهمی از کلاس درس تربیت بدنی محسوب می گردد. در واقع گرم کردن اولین گام برای شروع هرگونه فعالیت بدنی و ورزشی محسوب می شود که برای کاهش احتمال آسیب و ایجاد بستر برای دستیابی به نتایج و اهداف فعالیت کارساز است. آموزگاران باید توجه داشته باشند که مرحله گرم کردن نیز مانند سایر مراحل تدریس مستقیماً تحت نظارت و راهبری آنان انجام پذیرد.

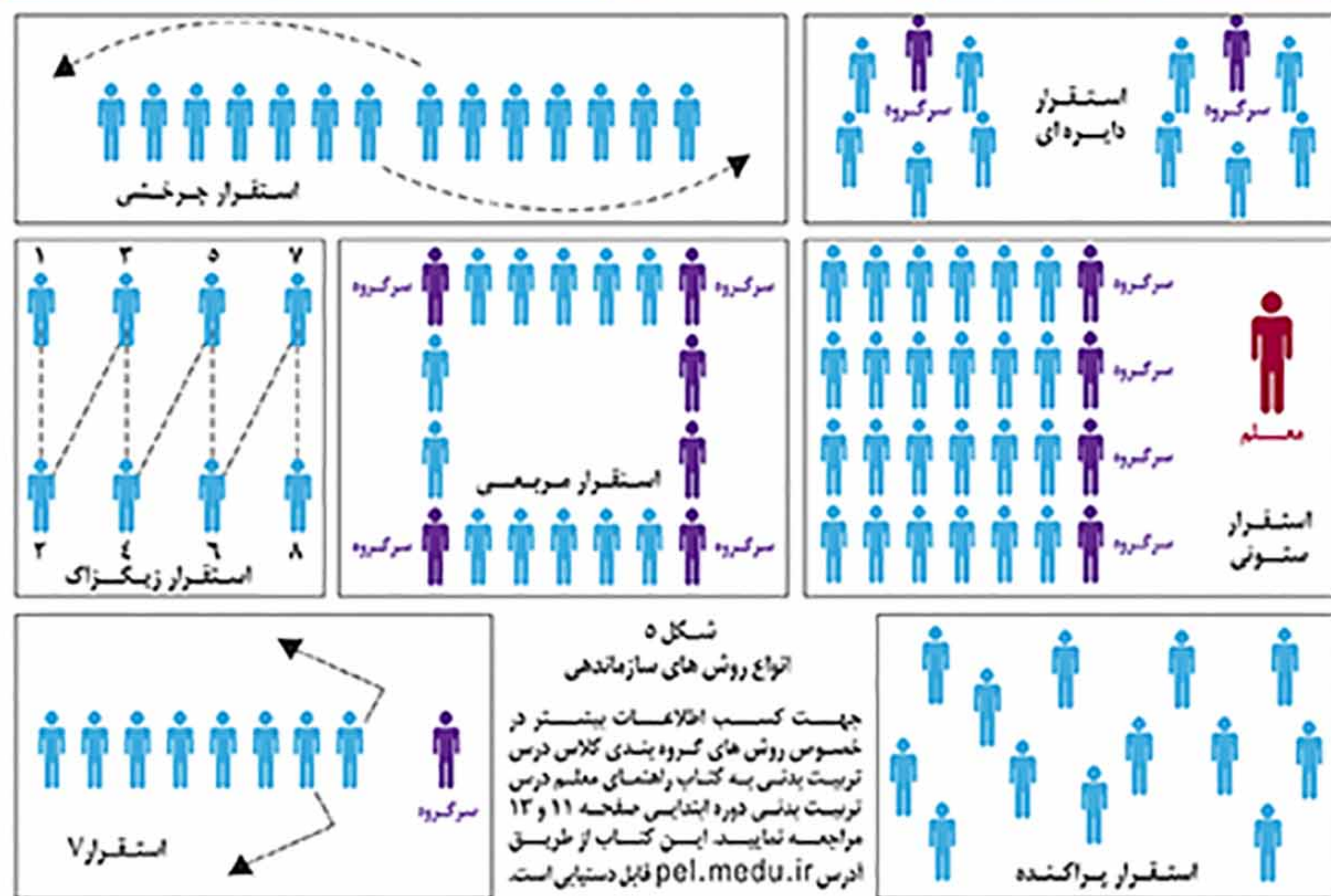
فرایند گرم کردن دانش آموزان به عوامل مختلفی مانند مدت زمان فعالیت آنان، دمای هوای محیطی که در آن فعالیت می کند و نوع فعالیتی که به آن می پردازند بستگی دارد. گرم کردن عمومی بدن شامل انواع راه رفتن ها، دویدن ها و پریدن ها است که بایستی به صورت نرم و آهسته انجام پذیرد و آندکس ضربان قلب دانش آموزان را بالا ببرد. باید به این نکته توجه کرد که انجام حرکات تاکیدی و سرعتی در این مرحله می تواند زمینه ساز بروز آسیب های ورزشی در دانش آموزان به ویژه در سنین ابتدایی شود. پس از گرم کردن عمومی نیاز است عضلات و اندام هایی که بیشتر در فعالیت های اختصاصی هدف آموزشی هر جلسه درگیر

هستند با تمرینات متنوع و زمانبندی کوتاه به صورت ویژه گرم شوند. به طور مثال اگر هدف آموزش یک جلسه درس تربیت بدنی، آموزش مهارت پریدن باشد، بهتر است عضلات و مفاصل پایین تنه به خوبی با تمرینات متنوع و به صورت تدریجی برای تمرینات اصلی آماده شوند. مدت زمان اختصاص داده شده به مرحله گرم کردن ۸ تا ۱۲ دقیقه است و بهتر است همراه با شعر باشد.

پس از پیاده سازی هدف اصلی در مراحل تدریس یک جلسه کلاس تربیت بدنی (آموزش، تمرین و بازی)، ضربان قلب و تنفس دانش آموزان به اوج خود رسیده است. رها کردن دانش آموزان در چنین شرایطی بسیار آسیب زننده است. در این مرحله بایستی بدن دانش آموزان با توجه به مدت، شدت و دمای هوای محیطی که در آن فعالیت می کردند، با محوریت عضلات و مفاصلی که بیشتر درگیر بودند، به آرامی به حالت اولیه برگشته و به اصلاح سرد شود. فعالیت هایی مانند راه رفتن های آرام، نفس گیری های عمیق و انجام حرکات کششی می تواند کمک مؤثری در کاهش ضربان قلب، تنفس و حرارت بدن باشد. مدت زمان این مرحله نیز بین ۵ تا ۱۰ دقیقه است که می تواند با جمع بندی فعالیت های انجام شده در هر جلسه و بیان تذکرات بهداشتی و ایمنی و تسویق دانش آموزان تلاشگر همراه باشد.

نحوه تدریس مهارت های حرکتی

برای آموزش هر مهارت حرکتی ابتدا باید با زبانی ساده و قابل فهم برای دانش آموزان مهارت مورد نظر را توضیح داده و الگوی صحیح آن را نمایش دهیم. در مرحله بعدی باید با انواع تمرینات و بازی های جذاب و مرتبط با موضوع آموزشی به دانش آموزان کمک کنیم تا مهارت مورد نظر را فرا گیرند. در نظر داشته باشیم که تمرین کلید یادگیری است. در نهایت باید در فرایند اجرای تمرینات و بازی ها دانش آموزانی که در اجرای حرکات دچار مشکل هستند شناسایی کرده و با بازخوردهای مناسب



آنها را تا تکمیل فرایند یادگیری هدایت کنیم.



ایمنی و پیشگیری از آسیب در کلاس درس تربیت بدنی

فعالیت بدنی و ورزش با همه فواید و لذت هایش گاهی می تواند مدماتی را به همراه داشته باشد. پیشگیری از این آسیب ها در دانش آموزان دوره ابتدایی که هنوز ساختار اسکلتی و عضلانی آنها تکامل نیافته و مهارت های بنیادین آنها به بلوغ نرسیده است از اهمیت زیادی برخوردار است. دانش آموزان دوره ابتدایی همواره به اشتباهی متشنان از بازی لذت می برند که بی توجهی به شرایط ایمنی ممکن است آنان را در معرض خطرات ناشی از آسیب های ورزش قرار دهد. در ادامه به بیان نکاتی می پردازیم که می تواند راهکنشای پیشگیری از آسیب های ورزشی در دانش آموزان باشد.

● **محیط را ایمن کنید.** محیط ورزشی نیاز به ایمن سازی دارد. خلوط زمین های ورزشی باید حداقل ۲ متر از دیوارها، سکوها، جداول، درختان و... فاصله داشته باشد و بارنگ قابل رویت (مانند زرد یا سفید) طراحی شود. زمین ورزشی نیز باید عاری از هر گونه برآمدگی، فرورفتگی، مانع و... باشد. همچنین پنجره های کلاس ها باید دارای حفاظ بوده، دیوارها فنس کشی بوده و سیم کشی های برق در اطراف حیاط، ایمن باشد.

● **وسایل و تجهیزات ایمن و مناسب استفاده کنید.** علاوه بر محیط، وسایل و تجهیزات ورزشی نیز باید متناسب با سن، جنس و سطح توانایی دانش آموز باشد. در این زمینه برای دانش آموزان دوره ابتدایی بهتر است از وسایل و تجهیزات متناسب با سن آنها استفاده شود. میزان سفتی و نرمی

وسایل نیز باید به گونه ای باشد که به بچه ها آسیب نرساند. دروازه های فوتبال، میله های بسکتبال و والیبال علاوه بر اینکه باید در زمین ثابت باشند، باید دارای حفاظ نرم نیز باشد. همچنین هر رشته ورزشی نیازمند وسایل و تجهیزات خاص خود است که عدم استفاده آنها حین فعالیت ممکن است منجر به صدمه و آسیب شود. وزن، حجم، جنس، ارتفاع، طول و استحکام از فاکتورهای مهم در انتخاب نوع وسایل و تجهیزات است. دانش آموزان باید با ابزار و وسایل خطرآفرین در هنگام بازی و ورزش آشنا شوند.

● **برای دانش آموزان شناسنامه سلامت تشکیل دهید.** باید در ابتدای هر سال تحصیلی با کمک مدیریت مدرسه و والدین دانش آموزان، برای آنها شناسنامه سلامت تشکیل دهیم و آن را در پرونده آنان قرار دهیم. آگاهی از وضعیت سلامت دانش آموزان و پیشینه بیماری های آنان از اهمیت زیادی در جهت پیشگیری از حوادث و آسیب های ورزشی برخوردار است.

● **رعایت قوانین را به دانش آموزان آموزش دهید.** به دانش آموزان یاد بدهیم که قوانین بازی ها، قوانین کلاس و رشته های ورزشی را اجرا کنند. آشنایی با قوانین و مقررات، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب های ورزشی دارد. دانش آموزان باید با خطرات هل دادن، عدم تناسب بدنی همبازی، حرکت شدید و... آشنا شود. قوانین و مقررات بازی ها دانش آموزان را از خطر آسیب دیدگی دور می کند. بنابراین قبل از شروع بازی مطمئن شوید که همه دانش آموزان قوانین بازی را متوجه شده باشند.

● **قبل از فعالیت شدید و بازی دانش آموزان را گرم کنید.** گرم کردن باعث افزایش جریان خون در عضلات شده و در پیشگیری از آسیب های ورزشی نقش بسزایی دارد. در این خصوص

محیط را ایمن کنید



وسایل و تجهیزات ایمن و مناسب استفاده کنید



نوع ورزش آموزان شناسنامه سلامت تشکیل دهید



رعایت قوانین را به دانش آموزان آموزش دهید



قبل از فعالیت شناسنامه و بازی دانش آموزان را گرم کنید



بعد از فعالیت دانش آموزان را سرد کنید



نوع تمرینات و فعالیت متناسب باشد



به دانش آموزان یاد دهید که بهداشت فردی و محیطی را رعایت کنید



نکات تغذیه ای را به دانش آموزان تشریح کنید



جمع کمک های نوبت را در دفتر ثبت کنید



در محیط بازی و فعالیت دانش آموزان حضور داشته باشید



نکات مهم برای پیشگیری از آسیب در ساعت تربیت بدنی

لازم است دانش آموزان با انجام حرکات ساده و کششی به مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنند.

● **بعد از فعالیت دانش آموزان را سرد کنید.** تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین یا بازی انجام می شود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است. در این مرحله فرد باید از شدت فعالیت و تمرین خود بکاهد؛ یعنی شدت فعالیت خود را از سمت تمرین های سنگین به سمت تمرین ها و حرکات سبک سوق دهد و سپس با انجام تمرین های کششی فعالیت خود را به اتمام رساند. سرد کردن باعث کاهش اسید لاکتیک، کاهش کولنکی و کاهش خستگی در عضلات می شود.

● **نوع تمرینات و فعالیت متناسب باشد.** تناسب نوع تمرین و فعالیت با سن، جنس و توانایی های دانش آموزان یکی دیگر از فاکتورهای مهم در پیشگیری از آسیب می باشد. دانش آموزان چاق و لاغر با هم تفاوت دارند. در فاکتورهای آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر نسبت به پسران از ظرفیت های پایین تری برخوردارند. انتظارات فزاینده از این ظرفیت ها ممکن است منجر به آسیب در دانش آموزان شود.

● **به دانش آموزان یاد دهید که بهداشت فردی و محیطی را رعایت کنند.** دانش آموزان باید یاد بگیرند که هم بهداشت فردی و هم بهداشت محیط ورزشی و مدرسه را رعایت کنند تا در معرض بیماری و آسیب بعدی قرار نگیرند. آنان باید پیاموزند که با کفش و لباس ورزشی مناسب ورزش کنند. بعد از ورزش استحمام کنند، لباس های تمیز و مناسب بپوشند. در هوای آلوده فعالیت نکنند و بعد از ورزش در جریان هوای سرد قرار نگیرند.

● **نکات تغذیه ای را به دانش آموزان گوشزد کنید:** دانش آموزان باید یاد بگیرند که با انجام فعالیت بدنی و ورزش، آب بدنشان کاهش می یابد و نیاز به نوشیدن مایعات دارند. ورزش کردن باعث کاهش انرژی می شود، بنابراین به دانش آموزان توصیه کنید همه روزه به ویژه روزهایی که در کلاس درس تربیت بدنی حاضر می شوند، وعده های اصلی غذایی را حذف نکنند و پس از فعالیت بدنی، با مصرف مواد غذایی سالم و مغذی مانند شیر، گوشت، میوه، سبزیجات و غرما انرژی از دست رفته را جبران کنند. دانستن انرژی لازم برای انجام ورزش در بروز آسیب نقش مهمی دارد.

بخش دوم

بازی های حرکتی

بر اساس برنامه درسی تربیت بدنی

باید توجه داشت که معیار ارزیابی سطح آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی و ورزشی، میزان پیشرفت دانش آموز نسبت به خود اوست. داوری آموزگار در مورد تحقق انتظارات در یک طیف چهار درجه ای خیلی خوب، خوب، قابل قبول و نیازمند به آموزش اعلام می شود.

ارزشیابی این درس بر اساس جدول اهداف، نشانه های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه های اول تا سوم مندرج در کتاب راهنمای معلم ارزشیابی توصیفی ویژه دوره ابتدایی چاپ سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی صورت پذیرد.

● در محیط بازی و فعالیت دانش آموزان حضور داشته باشید.

حضور آموزگار در محیط بازی و فعالیت علاوه بر اینکه باعث رعایت نظم و قوانین در دانش آموزان می شود، بار حقوقی ناشی از صدمات و آسیب های وارده بر دانش آموزان را نیز از کاهش می دهد.

● **جعبه کمک های اولیه را در دسترس قرار دهید.** جعبه کمک های اولیه باید حداقل دارای وسایل و تجهیزات از جمله بتادین، الکل سفید، ژل سوختگی، گاز استریل، پنبه، چسب زخم، چسب کالغذی، باند، نوار کشی، ژل شوینده، درجه تب، قیچی، آتل، کیف یخ، کیسه آب گرم، مایون، دستمال تمیز، دستکش و... باشد و در مکانی قرار گیرد که دسترسی به آن ساده باشد. کمک های اولیه منجر به جلوگیری از تشدید آسیب ها در دانش آموزان می شود.

ارزشیابی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان، در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قناعات در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

با توجه به ماهیت مهارتی درس تربیت بدنی و وجود تفاوت های فردی

متعدد میان دانش آموزان در فرایند یادگیری این درس، **نقش و اهمیت**

ارزشیابی مستمر در درس تربیت بدنی و سلامت، بیش از

ارزشیابی پایانی و تشخیصی خواهد بود.

به منظور گسی ارزشیابی دوره اول ابتدایی، به شکل توصیفی است و گزارش نسبتاً مشروحی از چگونگی پیشرفت تحصیلی دانش آموز ارائه می شود تا آموزگار به رشد همه جانبه دانش آموزان توجه کند. مواد ارزشیابی شامل **آمادگی جسمانی، مهارت های بنیادین حرکتی و بخش دانش و نگرش** می باشد.

مقدمه

یکی از روشهای نوین آموزشی که باید برای پیشبرد اهداف تعیین شده دوره ابتدایی در نظر گرفت، ارائه محتوای آموزشی با روش های بویا و قالب های نشاط آور است که «بازی» یکی از بهترین مدل ها در این راستاست. بازی شاخصه ای از تمرینات آموزشی پنهان است که ضمن افزایش انگیزه، یادگیری، یادآوری و نیز تسهیل می نماید. وجود بازی در برنامه درس تربیت بدنی مدرسه به معنی ضعف و کم اهمیتیتی برنامه نیست بلکه بستری مناسب برای گسترش تبحر و تحرکت و آموزش هدفمند دوره ابتدایی است.

موریس و استیپل (۱۹۹۸) معتقدند که بازی در کلاس های تربیت بدنی بسیار مفید است به شرط این که:

- مهارت های حرکتی و ورزشی را توسعه دهد
- احساس خود ارزشی را بالا ببرد
- آمادگی جسمانی و سواد حرکتی را ارتقاء دهد
- با لذت و رضایت همراه باشد
- استفاده از مهارت های شناختی را تسهیل نماید
- به پرورش مهارت های عاطفی، اجتماعی و حس همکاری منجر شود

بخش بازی های هدفمند

در این بخش تعداد ۸۰ بازی جدید، متنوع و هدفمند در راستای طرح درس تربیت بدنی دوره اول ابتدایی ارائه شده که آموزگاران محترم می توانند به راحتی با مراجعه به جدول برنامه طرح درس پایه ی مورد نظر، بازی های مرتبط و مشخص را انتخاب و به راحتی اجرا کنند.

یکی از مزیت های این بخش، طراحی بازی ها با توجه اولویت فراگیری مهارت های ویژه بنیادین و سپس آمادگی جسمانی به ترتیب پایه های

تحقیقی است. یکی دیگر از مزایای این بخش توجه ویژه به مشارکت حداکثری دانش آموزان، تناسب بازی با ویژگی های رشدی / حرکتی شناختی دانش آموزان، رعایت نکات ایمنی در بازی، استفاده از حداقل امکانات برای اجرای بازی، تنوع و نشاط در بازی ها و ... می باشد.

لازم به ذکر است محتوای بازی ها طوری تدوین شده که آموزگار تنها با اجرای ساده ی بازی ها می تواند به اهداف مورد نظر دست یابد.

اصطلاحات و واژگان کلیدی:

زمین بازی: محدوده ای مشخص و تعیین شده از فضای مدرسه (زمین هوا) که برای اجرای بازی یا خطوط و یا علامت آموزگار به طور ویژه تعیین می گردد و خروج دانش آموزان از آن محدوده به معنای بیرون رفتن از بازی محسوب می شود. در این کتاب گاهی از زمین فوتبال والیبال و ... نام برده شده که منظور زمین های عامه پاره فوتبال و والیبال در مدارس است که ممکن است با ابعاد متغیر و کوچک ترسیم شده باشد.

فضای شخصی: در این کتاب واژه فضای شخصی به محدوده ای اطلاق می شود که اگر فرد در حالت ایستاده دست های خود را به طور کامل کشیده و صاف باز کند و یک دور، دور خودش بچرخد، به فردی یا شیی برخورد نماید و شاید این به معنای فضای محدود ایمن برای هر دانش آموز محسوب بشود. لازم به ذکر است در تعدادی از بازی ها عنوان « فضای شخصی برتاپ / دریافت و ... » درج شده که منظور رعایت حریم ایمن از اطراف است به طوری که در هنگام اجرای کامل مهارت برتاپ و دریافت دانش آموز با فرد یا شئی هیچگونه برخورد یا مزاحمتی نداشته باشد.

فرآیند تکامل مهارت های حرکتی

معنای گروه: در بازی های طراحی شده معنای گروه به دسته بندی دانش آموزان به بیش از دو نفر اطلاق می شود و گاهی از آن به عنوان «تیم» یاد شده که منظور همان گروه است. انتخاب سرگروه هم با توجه به صلاحدید آموزگار تعیین شده و رهبری گروه به او سپرده می شود.

ملاحظات در بازی: در بخش ملاحظات هر بازی نکاتی جهت ایمنی در انجام بازی و یا قابلیت تغییر پذیری و توسعه بازی مطرح شده است.

نحوه صحیح حرکت: در تدوین هر بازی طبقه صحیح اجرای حرکات و مهارت ها به شکلی ساده و با توجه به مبنای رشد حسی ادراکی دانش آموزان بیان شده و آموزگار می تواند تنها با نظارت بر اجرای صحیح و کامل آن به اهداف درسی مورد نظر دست یابد.

مهارت های بنیادین: مهارت هایی که دانش آموزان در سنین کودکی باید بیاموزند مانند: راه رفتن، دویدن، لی لی، چرخش، برتاپ و ... که پایه های حرکتی مهارت های هدفمند رشته های مختلف ورزشی آینده را در بر می گیرند آموزش صحیح این مهارت ها می تواند، به نتایج بهینه و مطلوب مهارت های حرکتی منجر شود.

آمادگی جسمانی: هر دانش آموز قابلیت های جسمانی ویژه ای با توجه به سن و جنس خود دارد، که با ارتقاء کیفی و کمی آن می تواند به نتایج بهتر و مطلوب تری از مهارت های رشته ورزشی خاص برسد. بازی های تدوین شده در این کتاب شامل بازی های مهارت های بنیادین، بازی های آمادگی جسمانی مرتبط سلامت و بازی های آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت می باشد.



راهنمای اجرای بازی

جهت سهولت در اجرای برنامه درسی تربیت بدنی در این کتاب تعداد ۸۰ بازی به گونه ای طراحی شده که تمام سرفصل های آموزشی درس تربیت بدنی پایه های اول، دوم و سوم را در بر می گیرد. در صفحات بعدی این کتاب، سرفصل های درس تربیت بدنی پایه های اول، دوم و سوم در جدولی مجزا آمده است که شامل طرح درس های است که بر اساس سرفصل سالانه درسی کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی (چاپ ۱۳۹۰) نگارش شده و تنها نکته ویژه آن شماره ی بازی های در جلو هر عنوان طرح درس بیان شده است و این شماره بازی ها بر اساس ویژگی محتوای درس مورد نظر تعیین شده و از بازی های ساده به مشکل مرتب شده است. کافیه است آموزگاران با مراجعه به جلسه درس مورد نظر خود، شماره شماره بازی های تعیین شده را نظاره کنند و پس از آن به بازی های

کتاب مراجعه و شرح بازی را مطالعه و اجرا نمایند. آموزگاران با توجه به تنوع در بازی ها، در یک جلسه تمرینی بیش از یک بازی را اجرا نمایند. البته تناسب تعداد بازی و زمان بازی قابل اعتداف بوده و با صلاح دید آموزگار قابل تغییر می باشد. **لازم به ذکر است در این کتاب برای تدوین جدول سرفصل های تربیت بدنی، بخش هایی که مربوط به محتوای دانشی و نگرشی بوده حذف شده و صرفاً محتوای دروس مهارتی به صورت بازی ارائه شده است.** آموزگاران محترم می توانند جهت آگاهی و اطلاعات بیشتر از محتوای دانشی و نگرشی درس تربیت بدنی به کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی چاپ ۱۳۹۰ مراجعه نمایند. بازی های تدوین شده در این کتاب، به طور ویژه با نگاه بازی های مدرسه بوده و در تمام بازی ها مشارکت حداکثری دانش آموزان و امکانات حداقلی، جهت اجرای بازی لحاظ شده است.



جدول ۱) سر فصل سالانه برنامه درس تربیت بدنی

پایه اول

محتوای جلسه درس تربیت بدنی	شماره بازی ها	محتوای جلسه درس تربیت بدنی	شماره بازی ها
حرکات پایه (مهارت در راه رفتن)	۱۰ ۸ ۴ ۳ ۲ ۱	حرکات پایه (مهارت در راه رفتن)	۴۰ ۳۹ ۳۸ ۳۵ ۳۳
حرکات پایه (مهارت در دویدن)	۱۷ ۱۱ ۹ ۷ ۶ ۵	حرکات پایه (مهارت در دویدن)	۲۲ ۲۱ ۲۰ ۱۹ ۱۸
امادگی جسمانی (کسب تعادل)	۷۸ ۷۷ ۵۰ ۴۷ ۲۴ ۱۶	امادگی جسمانی (کسب تعادل)	۵۳ ۲۸ ۲۷ ۲۶ ۲۵ ۱۶
امادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)	۵۵ ۵۴ ۵۳ ۵۲ ۹ ۶	امادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)	۴۳ ۴۲ ۴۱ ۳۴
امادگی جسمانی (بهبود تعاداف پذیری)	۵۳ ۲۸ ۲۷ ۲۶ ۲۵ ۱۶	امادگی جسمانی (بهبود تعاداف پذیری)	۲۸ ۱۱ ۹ ۸
حرکات پایه (شناخت مفاهیم)	۱۹ ۲۹ ۱۷ ۷ ۶	حرکات پایه (شناخت مفاهیم)	۲۹ ۱۱ ۵
امادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)	۷۴ ۷۳ ۴۰ ۱۳	امادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)	۴۷ ۴۳ ۴۱ ۳۷ ۳۵
امادگی جسمانی (بهبود استقامت عضلانی)	۶۹ ۶۷ ۶۶ ۲۴ ۱۳	امادگی جسمانی (بهبود استقامت عضلانی)	۵۳ ۲۸ ۲۷ ۲۶ ۲۵ ۱۶
امادگی جسمانی (کسب و بهبود تعادل)	۵۴ ۷۸ ۵۰ ۴۷ ۲۴ ۱۶ ۶۶	امادگی جسمانی (کسب و بهبود تعادل)	۶۹ ۶۷ ۶۶ ۲۴ ۱۳
حرکات پایه (به بهبود دویدن سر خوردن)	۸ ۲۷ ۲۶ ۲۵ ۲۴ ۹ ۸	حرکات پایه (به بهبود دویدن سر خوردن)	۵۵ ۵۴ ۵۳ ۵۲ ۹ ۶
امادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی پایین و بالاتر)	۷۴ ۷۳ ۴۰ ۱۳	امادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی پایین و بالاتر)	۵۲ ۴۶ ۶ ۵

جدول ۲) سر فصل سالانه برنامه درس تربیت بدنی پایه دوم

محتوای جلسه درس تربیت بدنی	شماره بازی ها	محتوای جلسه درس تربیت بدنی	شماره بازی ها
بررسی میزبان یادگیری در پایه اول	۲ ۶ ۱۳ ۳۹ ۴۶	حرکات پایه (دورالت کردن)	۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۷۹
حرکات پایه (به پهلو دویدن)	۵ ۶ ۷ ۹ ۱۱ ۱۷	حرکات پایه (خم و راست کردن)	۱۹ ۲۹ ۳۰ ۳۴
حرکات پایه (بریدن)	۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۷	حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن زمین زدن و گرفتن)	۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰
امادگی جسمانی (جایگزی)	۶ ۵۵ ۶۱ ۷۵ ۷۶	حرکات پایه (جهت یابی)	۴ ۳۲ ۳۱
امادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)	۶ ۹ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵	امادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۶ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۵۳
حرکات استقامتی برای پاها و بالاتنه		حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (شناخت اشکال هندسی از طریق حرکت)	۸ ۱۰ ۱۶ ۲۷
امادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۶ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۵۳	حرکات پایه (مهارت در دورالت کردن)	۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۷۹
نرمش های کششی، جهشی و پرتابی		حرکات پایه (ترکیب حرکات دویدن، پریدن با مهارت های دست و رزی)	۱۳ ۱۵ ۱۷ ۳۴ ۳۵ ۴۰
امادگی جسمانی (قدرت، تقویت عضلات پایین و بالاتنه)	۱۳ ۴۰ ۷۳ ۷۴	حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (جهت یابی)	۴ ۳۲ ۳۱
تعادل (دویدن از بین مواقع)	۱۶ ۲۴ ۴۷ ۵۰ ۷۷ ۷۸	امادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)	۶ ۹ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵
امادگی جسمانی (استقامت عضلانی، حرکات استقامتی پاها و بالاتنه)	۱۳ ۲۴ ۶۶ ۶۷ ۶۹	حرکات پایه (دویدن و پریدن لی لی کردن با جهش رفتن و ...)	۶ ۷ ۱۴ ۱۶ ۱۷
امادگی جسمانی (جایگزی)	۶ ۵۵ ۶۱ ۷۵ ۷۶		
حرکات پایه (پرتاب کردن)	۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۷۹		

جدول ۳) سر فصل سالانه برنامه درس تربیت بدنی پایه سوم

محتوای جلسه درس تربیت بدنی	شماره بازی ها	محتوای جلسه درس تربیت بدنی	شماره بازی ها
حرکات پایه لی لی کردن	۱۶ ۱۷ ۲۳ ۲۴	شیرین کاری ها	۵۱ ۵۸ ۶۵ ۷۶ ۸۰
حرکات پایه: شناخت مفاهیم از طریق حرکت	۹ ۱۷ ۲۴ ۳۳ ۴۶	حرکات پایه: مهارت ضربه زدن با دست و پا در حال حرکت	۲۴ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۷
امادگی جسمانی (سرعت عکس العمل)	۱۳ ۶۱ ۶۲ ۶۳ ۶۴ ۶۵	حرکات پایه: شناخت مفاهیم از طریق حرکت	۹ ۱۷ ۲۴ ۳۳ ۴۶
امادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)	۶ ۹ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵	امادگی جسمانی و حرکتی (جایگزی)	۶ ۵۵ ۶۱ ۷۵ ۷۶
امادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۶ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۵۳	حرکات پایه و وضعیت بدنی (مهارت در ضربه زدن با دست و پا)	۲۴ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۷
امادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)	۱۳ ۴۰ ۷۳ ۷۴	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت های پایه	۱۴ ۱۹ ۲۸ ۳۳ ۶۲
امادگی جسمانی (توسعه استقامت عضلانی)	۱۳ ۲۴ ۶۶ ۶۷ ۶۹	امادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۶ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۵۳
امادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)	۱۳ ۴۰ ۷۳ ۷۴	امادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۱۳ ۲۴ ۶۶ ۶۷ ۶۹
حرکات پایه: ضربه زدن با دست و پا	۲۴ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۷	امادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)	۶ ۹ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵
حرکات پایه: هل دادن و تاپ خوردن	۶۷ ۷۴ ۷۸	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت های پایه	۱۴ ۱۹ ۲۸ ۳۳ ۶۲

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

ابتدا دانش آموزان در یک صف منظم می ایستند به طوری که آموزگار برای هر نفر خطی صاف ترسیم کرده و با شعر خواندن هماهنگ از آن ها می خواهد راه بروند و به فرمان هایی که در شعر تأکید شده توجه داشته باشند و آن ها را بلند بخوانند و اجرا کنند.

۱- راه میروم و راه میروم - پنجه پا راه میروم - پاشنه پا راه میروم - چشم به جلو راه میروم - پاشنه پا پنجه پا راه میروم - با سر صاف، با شکم تو، با پای صاف راه میروم - راه میروم و راه میروم

۲- یک دو سه - زنگ مدرسه - شد زنگ ورزش - تنبلی بسه - چهار پنج شیش - بچه ها به پیش - هفت هشت نه - نگاهها جلو - بگیر تو بالا - سر و گردن را - پشتت رو صاف کن - به من نگاه کن - شادیم و سالم - شکر خدا کن

۳- این دو تا دست مال منه - شکر خدا که سالمه - این دو تا پا مال منه - شکر خدا که سالمه نکته ۱: تأکید انجام هماهنگ حرکت و صحت اجرای دانش آموزان با جملات بیان شده ضروری است.

نکته ۲: برای ایجاد شادایی و نشاط یک جمله می تواند چند بار در بین مصرع های شعر تکرار شود (مثلاً: راه میروم و راه میروم) و یا با اضافه کردن حرفی مثل «هی» بعد از هر مصرع می توان به نوعی رهاسازی روانی را در دانش آموز ایجاد کرد.

ملاحظات:

- قبل از شروع حرکات به دانش آموزان رعایت فضای شخصی آموزش داده شود.
- می توان این بازی را در جهات مختلف و با نظم آموزگار تغییر داد.

نحوه صحیح حرکت:

- سر را به حالت صاف نگه داشته مانند اینکه تاج سر با یک نخ به سمت بالا کشیده می شود.
- شکم سفت می باشد و پاها صاف به سمت جلو حرکت می کند.

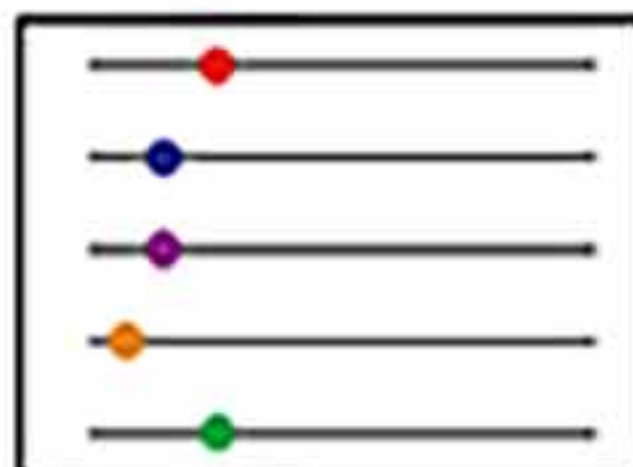


امکانات و وسایل مورد نیاز

تعدادی کج جهت خط کشی مسیر راه رفتن



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیام دهیم
به مقررات کلاس درس تربیت بدنی
احترام بگذارند و همواره نظم
و انضباط را رعایت کنند.

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- تمام دانش آموزان در یک محدوده ی مشخص (مثلاً زمین فوتبال یا بسکتبال) خیلی آرام راه می روند.
 - ۲- آموزگار در کنار زمین می ایستد و با خواندن «شماره می دم/شماره می دم» دانش آموزان را ترغیب به توجه می کند.
 - ۳- دانش آموزان همچنان که راه می روند پاسخ می دهند «شماره بده/شماره بده» و همزمان به آموزگار توجه می کنند.
 - ۴- آموزگار با علامت انگشتان دست، شماره ای را نشان می دهد و دانش آموزان همینطور با راه رفتن سعی می کنند گروه هایی به همان تعداد تشکیل دهند (دست هم را بگیرند و بایستند).
 - ۵- در پایان دانش آموزانی که نتوانستند در ۱۰ ثانیه (که توسط آموزگار بلند شمرده می شود) تشکیل گروه های مشخص شده را بدهند، به سمت آموزگار می آیند و دست آموزگار را می گیرند.
 - ۶- سپس دانش آموزان دست هم را رها کرده و دوباره در مسیرهای اختیاری راه می روند تا شماره بعدی از سوی آموزگار نمایش داده شود.
- نکته ۱: رعایت فضای شخصی و آموزش حریم ها در مسیر رسیدن به هدف به دانش آموزان آموزش داده شود.

اهداف عمومی:

- مفهوم حرکت
- استقامت قلبی تنفسی

ملاحظات:

- آموزگار می تواند به جای شماره با انگشتان، با اعلام (صوتی) شماره و یا با نوشتن شماره ها بر روی کارت های رنگی دانش آموزان را به تشکیل گروه مذکور دعوت کند.

نحوه صحیح حرکت:

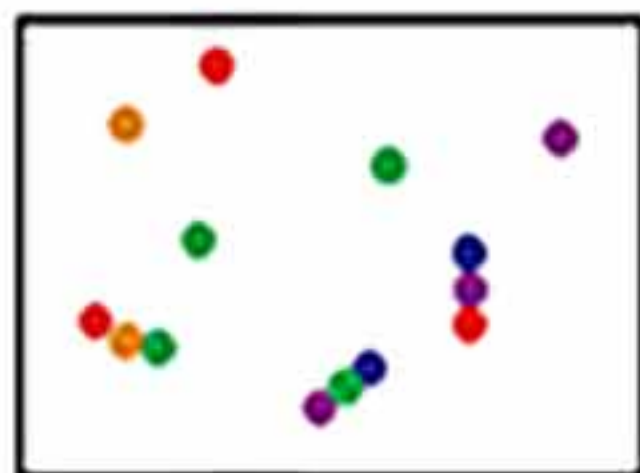
- سر باید صاف و نگاه به روبرو باشد.
- در هنگام راه رفتن دست و پای مخالف هماهنگ حرکت کند.



امکانات و وسایل مورد نیاز
تعدادی کج جهت ترسیم خطوط



نقشه
زمین بازی



به دانش آموزان بیاموزیم
پوشیدن کفش و لباس ورزشی
مناسب هنگام فعالیت بدنی
منجر به حفظ سلامتی آنان و
سهولت در انجام فعالیت
فیزیکی می شود.

شکل بازی:



ت نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

ت حضور مسافران (دانش آموزان) ترسیم می شود.
ر می گیرند و با گرفتن اطراف حلقه و بالا آوردن

تعیین می شود.

وند) هنگامی که به ایستگاه می رسند مسافران
تمایل داشتند می توانند پیاده شوند.

ون از حلقه و با گرفتن دو دست از پشت همدیگر

سوس با توجه به سن و

راهنمایی رانندگی که به

یاده رو رسم یا فرض کرد
باشند.

دقت شود در راه رفتن ابتدا



امکانات و وسایل مورد نیاز

- حلقه هولاهوپ ۴ عدد یا بیشتر
- تعدادی گچ جهت ترسیم مسیر ها



نقشه زمین بازی

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان با توجه به رعایت فضای شخصی در محوطه بازی پراکنده می شوند و هر دانش آموز با نیم حلقه هولاهوپ که در دست دارد با تصور اینکه راننده ی یک ماشین سواری است در محدوده مشخص راه می رود.
 - ۲- آموزگار با نشان دادن کارت های سبز به معنی راه رفتن سریع، زرد به معنی آرام راه رفتن و قرمز به معنی ایست، دانش آموزان را به حرکت دعوت می کند.
 - ۳- هر دانش آموزی حرکتی مخالف علائم مشخص اجرا کند باید از بازی خارج و به محوطه دیگری که برای بازنده ها مشخص شده برود (مثلاً محوطه ای نمادین از حومه شهر) ولی همچنان فرمان های آموزگار را انجام دهند.
- نکته ۱: برای رعایت ایمنی بیشتر ابتدا بایست مفهوم فضای شخصی و قوانین تعیین شده به دانش آموزان آموزش داده شود.

ملاحظات:

- آموزگار می تواند برای دشوار کردن بازی، حرکت به جهات مختلف جلو / عقب / چپ / راست را نیز به بازی اضافه کند.
- آموزگار می تواند به جای استفاده از کارت های رنگی از صوت استفاده کنند: یک صوت ایست دو صوت آرام راه رفتن سه صوت سریع راه رفتن

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان باید ابتدا پاشنه و سپس پنجه پا را در حین راه رفتن به زمین بگذارند و قامت آن ها صاف و کشیده باشد.

اهداف عمومی:

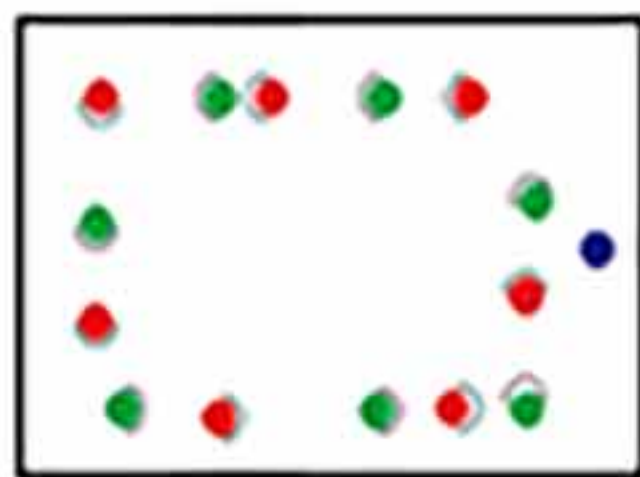
- استقامت قلبی تنفسی
- شناخت قوانین
- جهت یابی

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۱۵ عدد حلقه هولاهوپ (که هر کدام به صورت دو نیم دایره مجزا تهیه شود)
- پارچه سبز قرمز زرد (نابلو ساخته شده رنگ قرمز، سبز و زرد)



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان بیاموزیم زدن عینک هنگام بازی و ورزش ممکن است به متمان آسیب برساند

نجات گر

هدف اصلی:

دویدن

اهداف عمومی:

- سرعت حرکت
- چابکی
- جهت یابی

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شکل بازی:



شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۴ گروه تقسیم می شوند
 - ۲- تمام دانش آموزان هر گروه به صورت ستونی پشت مخروط مشخص گروه خود می ایستند.
 - ۳- روبروی هر گروه به فاصله ۱۵ متری مخروطی دیگر گذاشته شده و یکی از اعضای گروه به عنوان «نجات گر» پشت آن می ایستد.
 - ۴- با سوت آموزگار، نجات گر به سمت گروه خود با سرعت می دود و با گرفتن دست نفر اول او را با خود به سمت مخروط همراهی می کند.
 - ۵- پس از رسیدن به مخروط، نجات گر، خود همتاها پشت مخروط می ایستند و نفر اول به عنوان نجات گر همان کار را تکرار می کند و به سمت گروه می دود و دست نفر بعدی را می گیرد و تا مخروط دست در دست هم می دوند.
 - ۶- به همین ترتیب بازی ادامه می یابد تا همه ی دانش آموزان گروه به پشت مخروط دوم منتقل شوند.
 - ۷- هر گروه زودتر این کار را انجام داد برنده محسوب می شود.
- نکته ۱: توجه شود قبل از دویدن دو نفر با دست های به هم گره کرده، نکات ایمنی (تفلیس سرعت و رعایت فاصله ایمن) آموزش داده شود.
- نکته ۲: می توان به صورت نمادین به نجات گر ها « آتش نشان » گفت و از آن ها خواست تا از بین موانع (مثلاً آتش) حرکت کنند.

ملاحظات:

- فاصله بیشتر مخروط از گروه بازی را سخت تر می کند.
- می توان از الگوهای دیگر حرکتی هم استفاده کرد مثل سگسکه دویدن، پور تمه رفتن و یا حتی لی لی

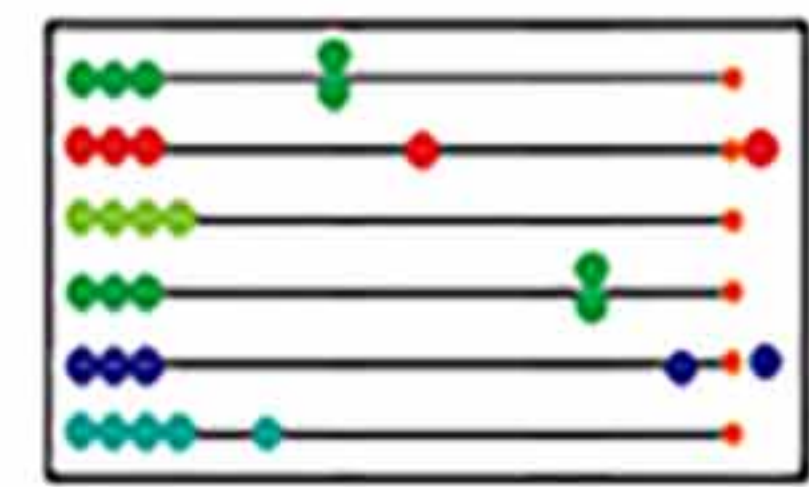
نحوه صحیح حرکت:

هنگام دویدن سر و بدن در خط مستقیم قرار دارند و نباید سر را به سمت عقب، طرفین و یا جلو خم نمود. شانه ها به سمت عقب بوده و شکم سفت باشد. آرنج ها کمی خم و دستها یک در میان به جلو و عقب می رود.



امکانات و وسایل مورد نیاز

۸ مخروط جهت مشخص کردن محدوده دور زدن



نقشه زمین بازی

به دانش آموزان بیاموزیم پوشیدن کفش و لباس ورزشی مناسب هنگام فعالیت بدنی منجر به حفظ سلامتی آنان و صیقلیت در انجام فعالیت ورزشی می شود.

اهداف عمومی:

- سرعت عکس العمل
- جهت یابی
- چابکی
- استقامت قلبی تنفسی

به دانش آموزان پیام دهیم
کفش ورزشی باید دقیقاً
الحاذه پا باشد. پوشیدن
کفش تلک یا کشاد منجر به
آسیب به پا می شود.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به چهار گروه ۷الی ۱۰ نفره تقسیم می شوند.
 - ۲- هر گروه در یک زمین یا محدوده مشخص (مثلاً زمین والیبال یا نیمه زمین فوتبال) قرار می گیرد.
 - ۳- در هر گروه یکی از دانش آموزان به قید قرعه به عنوان گرگ انتخاب و بقیه در محوطه بازی به عنوان بره براننده می شوند.
 - ۴- گرگ با وسیله ای که در دست دارد (لوله ای از جنس پلی اتیلن، بونولیت و یا کاغذی) به دنبال بره ها (دانش آموزان) می کند و تلاش می کند آن ها را با آن وسیله لمس کند.
 - ۵- هر دانش آموزی که با آن وسیله ی لوله ای لمس شد، باید آن وسیله را از گرگ تحویل بگیرد و خودش گرگ شود و بازی ادامه یابد.
 - ۶- پس از ۵ دقیقه با اعلام آموزگار: دانش آموزانی که تا آن لحظه گرگ نشده اند، برنده محسوب می شوند و همه ی آن ها در یک زمین دیگر قرار می گیرند و همین بازی دوباره شروع می شود.
- نکته ۱: باید دانش آموزان بدانند از محدوده ی مشخص نباید خارج شوند.

ملاحظات:

جهت ارتقاء بازی می توان ابعاد زمین را تغییر داد و یا با قرار دادن موانعی ایمن، در زمین های مربوطه میزان دشواری بازی را افزایش داد.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان باید هنگام دویدن سر و بدن در خط مستقیم قرار داده و نباید سر را به سمت عقب مطلقین و یا جلو خم نمایند. همچنین باید شانه ها را به عقب داده و شکم را سفت نمایند.



شکل بازی:

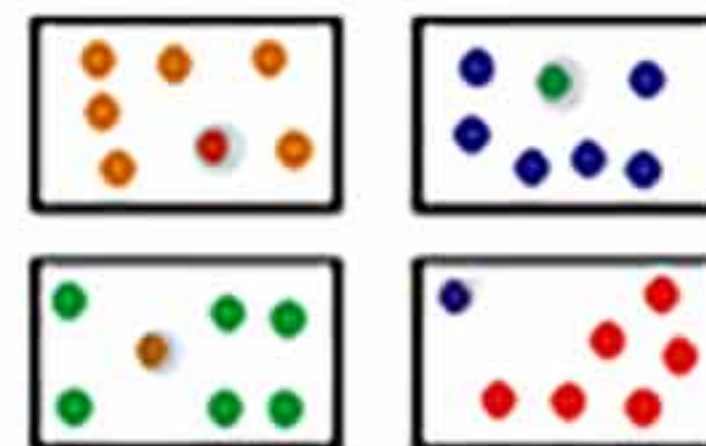


امکانات و وسایل مورد نیاز

وسيله ای ایمن جهت ضربه زدن آرام به دانش آموزان (روزنامه ای لوله شده به طول ۳۰ سانتیمتر، لوله ی پلی اتیلن یا بونولیت به طول ۳۰ سانتیمتر)
گشج جهت ترسیم زمین



نقشه زمین بازی



شکل بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به گروه های دو نفری تقسیم شوند.
- ۲- نیمی از گروه های دو نفری دستهایشان را به هم داده و نقش لانه را بازی می کنند.
- ۳- نیم دیگر گروه های دو نفری دستهایشان را به هم داده نقش سنجاب و گردو را بازی می کنند (که باید با هم باشند)
- ۴- با قید قرعه ۲ نفر از دانش آموزانی که نقش لانه را داشتند به عنوان گرگ انتخاب می شود.
- ۵- با سوت آموزگار دانش آموزانی که نقش سنجاب و گردو را بازی می کنند، دست یکدیگر را گرفته و داخل لانه هایی که گروه لانه ها درست کرده اند قرار می گیرند.
- ۶- کم بودن تعداد لانه ها نسبت به تعداد سنجاب ها موجب می شود یک سنجاب و گردو بی لانه بمانند.
- ۷- با علامت شروع توسط آموزگار، سنجاب و گردو بی لانه وارد یکی از لانه ها می شوند و باید سنجاب و گردوی آن لانه به محض ورود آنها از لانه خارج شوند و وارد لانه ی دیگری شوند و به همین ترتیب بازی ادامه پیدا کند.
- ۸- اگر گرگ های بازی، سنجاب ها و گردوها را خارج از لانه لمس کردند جای آن ها با گرگ ها عوض می شود.
- ۹- بازی برای مدت ۲ دقیقه ادامه پیدا می کند.
- ۱۰- با سوت آموزگار سنجاب و گردو ها جایشان را با دانش آموزانی که نقش لانه را ایفا می کردند عوض می کنند.

ملاحظات:

- می توان لانه هایی با ۳ یا ۴ دانش آموز ساخت.
- یا برای سخت شدن بازی تعداد گرگها را زیاد کرد.

نحوه صحیح حرکت:

هنگام دویدن سر و بدن در خط مستقیم قرار دارد و نباید سر را به سمت عقب یا طرفین و یا جلو خم نمود، آرنج ها کمی خم و دستها یک در میان به جلو و عقب می رود.



نام بازی: سنجاب و گردو

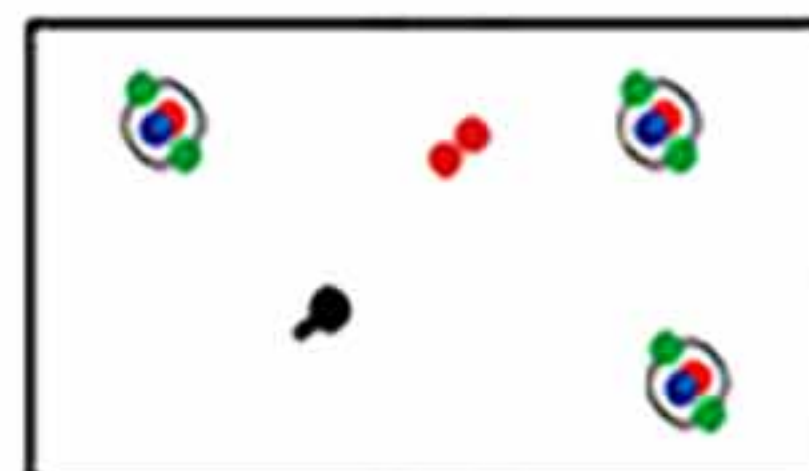
هدف اصلی:
دویدن

اهداف عمومی:

- سرعت حرکت
- جهت یابی
- چابکی
- هماهنگی

به دانش آموزان بیاموزیم
همان خود را هنگام
بازی کنترل کنند.

نقشه زمین بازی



امکانات و وسایل مورد نیاز

تعداد دو کاور رنگی (برای دو گرگ)



شکل بازی:

ما گلیم ما سنبلیم ما بچه های بلبلیم
دست به گانه می زنیم
هر کی به گل دست بزنه شاهپرک نیشش میزنه
باز می شیم بسته می شیم (۲)



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

دانش آموزان در یک یا دو گروه دست های یکدیگر را می گیرند و روی یک مسیر دایره شکل در جهت عقربه های ساعت می چرخند و با هم این شعر را می خوانند:

ما گلیم ما سنبلیم ما بچه های بلبلیم
دست به گانه می زنیم
هر کی به گل دست بزنه شاهپرک نیشش میزنه
باز می شیم بسته می شیم (۲)

و در حین چرخیدن با هم دور دایره هنگام خواندن بخش «باز می شیم بسته می شیم» گروهی جمع و باز می شوند.

نکته: قبل از شروع بازی نکانی درباره سرعت حرکت با گروه (و با دست های گره کرده) به دانش آموزان آموزش داده شود.

ملاحظات:

برای دشوار کردن بازی می توان این بیت را به آخر شعر اضافه کرد: «اگه الان باد پیاد بخش می شیم» و دانش آموزان در محوطه بازی بخش شوند و دوباره دانش آموزان جمع می شوند و بازی ادامه می یابد.

نحوه صحیح حرکت:

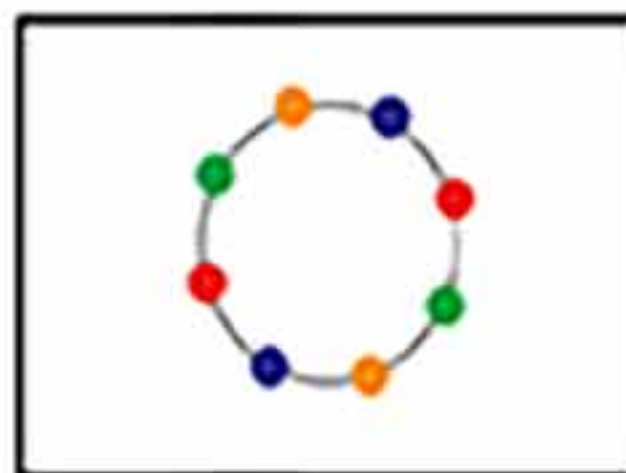
دانش آموزان در هنگام چرخش روی مسیر دایره حتما پاها را به بغل سر دهند (یعنی همانطور که بالا تنه به سمت روپرو متمایل است به بغل راه بروند).



امکانات و وسایل مورد نیاز
چند کج جهت ترسیم یک دایره



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیامیزیم
با اشتیاق و انگیزه در بازی ما
شرکت کنند.

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- ابتدا یک نفر از دانش آموزان به قید قرعه به عنوان آهن ربا انتخاب می شود.
 - ۲- سایر دانش آموزان با توجه به فکرای شخصی در محدوده ی تعیین شده به عنوان اجسام فلزی پراکنده می شوند.
 - ۳- بعد از اعلام شروع بازی توسط آموزگار؛ فردی که به عنوان آهن ربا انتخاب شده دنبال دانش آموزان می رود و سعی می کند مانند آهن ربا هر کدام را به خود جذب کند (یعنی با لمس هر دانش آموز، او هم آهن ربا می شود).
 - ۴- هر کدام از دانش آموزان که جذب آهن ربا شد به آهن ربا متصل (دست هم را گرفته) و مانند او عمل می کند.
 - ۵- بازی ادامه پیدا میکند تا هنگامی که تمام دانش آموزان به غیر از یک نفر جذب آهن ربا شده باشند آن نفر برنده محسوب می شود.
- نکته ۱: به دانش آموزانی که آهن ربا شده اند تذکر داده شود که با لمس خفیف (آرام) دانش آموزان را آهن ربا کنند.
نکته ۲: دانش آموزان آهن ربا که دست هم را گرفته اند تنها می توانند با دست های ابتدایی و انتهای گروه خود که آزاد است بقیه را لمس کنند.

اهداف عمومی:

- سرعت حرکت
- هماهنگی
- استقامت قلبی تنفسی
- چابکی

ملاحظات:

- برای اینکه بازی فعال تر باشد می توان از زمین های متعدد با گروه های مختلف استفاده کرد.
- برای سخت تر شدن بازی می توان بازی را با دو آهن ربای مجزا شروع کرد.

نحوه صحیح حرکت:

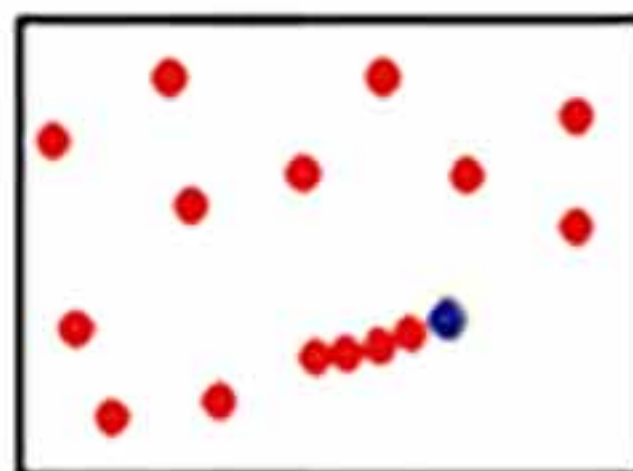
در هنگام راه رفتن و دویدن باید سر و تنه صاف و نگاه رو به رو باشد و دست و پاهای مخالف همزمان حرکت کند.



امکانات و وسایل مورد نیاز
تعدادی کج برای ترسیم خطوط



نقشه
زمین بازی



به دانش آموزان بیاآموزیم
اگر دچار بیماری شدند متما
به معلم خود اطلاع دهند.

شکل بازی:

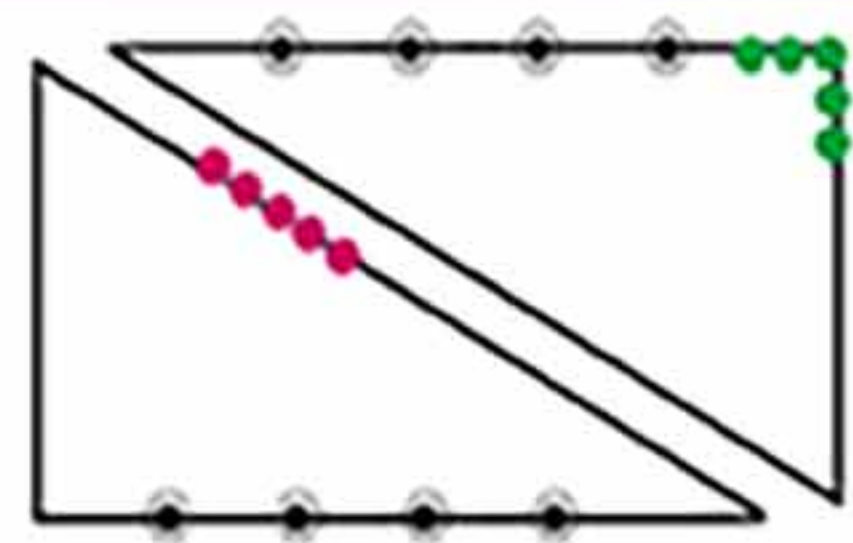


امکانات و وسایل مورد نیاز

چند مخروط با هر گونه مانع ایمن (به عنوان کوه و جنگل)



نقشه زمین بازی



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
- ۲- یک گروه از دانش آموزان دست های هم را گرفته (نماد قطار) و روی خط طولی زمین (مثلاً زمین فوتبال) مستقر می شوند.
- ۳- گروه دیگر دقیقاً به همین شکل در زاویه مخالف این ضلع قرار می گیرند.
- ۴- هر دو گروه شروع به راه رفتن می کنند و تا انتهای طول ضلع، صدای «هو هو، چس چس» را می خوانند.
- ۵- سپس ضلع بعدی را با گذر از چند مخروط (به منزله ی کوه و جنگل) به همین شکل طی می کنند.
- ۶- سپس قطر این زمین را به صورت پا پهلوی (سر خوردن پا از بغل پا سر و تنه ی صاف) طی می کنند تا به نقطه ی شروع برسند.
- ۷- هر تیم زودتر به مقصد رسید و دست های گروهش از هم جدا نشد، برنده محسوب می شوند.

ملاحظات:

- قرار دادن موانع بیشتر و مسافت طولانی تر بازی را دشوار می کند.
- برای رسیدن به اهداف بیشتر از زمین دایره ای شکل هم می توان استفاده کرد.
- آموزگار می تواند با داستانی تفریحی تنوع و تخیل را در دانش آموزان تقویت کند.

نحوه صحیح حرکت:

آموزگار باید به دانش آموزان در مورد اینکه باید ابتدا پاشنه و سپس پنجه پا را در حین راه رفتن به زمین بگذارند و این که قامت صحیح و کشیده باشد تذکر دهد.



نام بازی:
قطار بازی
هدف اصلی:
راه رفتن، دویدن
سر خوردن

اهداف عمومی:

- هماهنگی
- جهت یابی
- تمرین مهارت های پایه

به دانش آموزان پیاموزیم
ملکام فعالیت بدنی و ورزش لباس
نفس و است بپوشند تا عمل دفع
عرق بدن آکن تسهیل شود

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به چهار گروه مساوی تقسیم می شوند در کنار هر گروه یک لیوان به عنوان خزانه قرار می گیرد.
 - ۲- آموزگار با فاصله مناسب ۴ دایره در زمین می کشد و در زیر هر لیوان یکبار مصرف (که در مرکز دایره گذاشته شده) سکه ای متفاوت قرار می دهد (البته بدون اینکه بازیکنان از ارزش سکه مطلع شوند).
 - ۳- با قرعه کشی توسط آموزگار، گروه هالز یک تا چهار شماره بندی می شوند، سپس گروه اول با همفکری هم، دایره ای را انتخاب می کنند و با دستان به هم پیوسته به سمت دایره ای که انتخاب کرده اند می روند و دور آن می چرخند (با پای پهلوی).
 - ۴- با علامت آموزگار، سرگروه از زیر لیوان سکه خود را برداشته و با اعضای گروه خود به خزانه خود می برند.
 - ۵- در این فاصله آموزگار دوباره زیر لیوان ها سکه گذاشته و دوباره گروه دوم با مشورت هم تیمی هایش انتخاب می کند که به سمت کدام لیوان بروند و با دست های به هم پیوسته به دور آن لیوان می گردند.
 - ۶- پس از اینکه ۴ گروه انتخاب های خود را انجام دادند، آموزگار و دانش آموزان به سراغ خزانه می روند و ارزش سکه ها را محاسبه می کنند هر تیم که مقدار سرمایه اش بیشتر از بقیه شد، برنده محسوب می شود.
- نکته: لیوان های خزانه همه ی گروه ها باید در کنار آموزگار قرار گیرد تا نظارت بیشتری بر روی آن ها باشد.

ملاحظات:

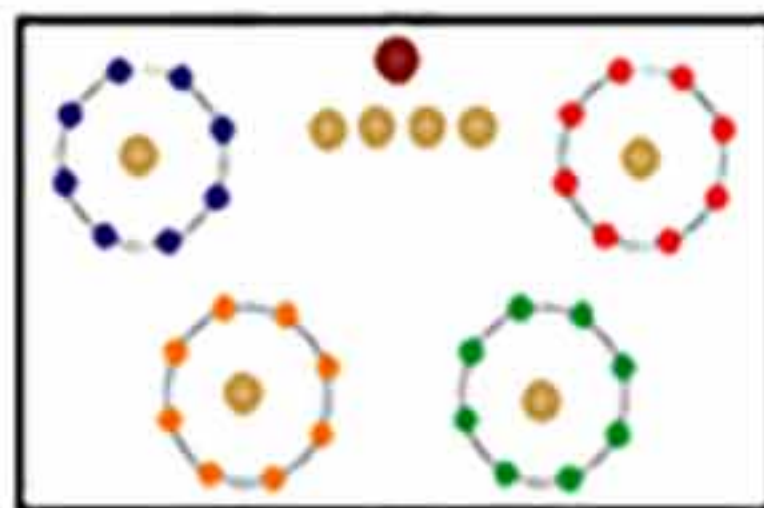
- آموزگار می تواند به جای سکه روی کالغذهای کوچک امتیاز نوشته و کالغد ها را زیر لیوان قرار دهد.
- در حین چرخیدن دانش آموزان، آموزگار می تواند هر بار جهت چرخش را عوض کند.
- می توان بدون گروه بندی از دانش آموزان خواست که در محوطه بدوند و هر گاه آموزگار اعلام کرد هر فرد به دور دایره ای که دوست دارد بچرخد.

نحوه صحیح حرکت:

در حرکت چرخیدن حتماً باید از مهارت حرکت پا به پهلوی استفاده شود .

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۸ عدد لیوان یکبار مصرف رنگی
- تعداد ۲۰ سکه ۱۰۰، ۲۰۰ و ۵۰۰ ریالی
- تعداد کج جهت رسم ۴ دایره روی زمین



نقشه
زمین بازی

به دانش آموزان بیاموزیم
کنترل وزن از طریق ورزش و
تغذیه مناسب، احتمال ابتلا
به بیماری را کاهش می دهد.

- اهداف عمومی:**
- استقامت عضلانی
 - قدرت عضلانی
 - هماهنگی

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شکل بازی:



شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به گروه های سه نفری تقسیم می شوند.
- ۲- هر گروه ۲ متر کش ۱ سانتیمتری به طول ۵ متر در اختیار دارند که بوسیله یک گروه به شکل دایره درآمده است.
- ۳- ۲ نفر از دانش آموزان کش را دور پاهایشان می اندازند و نفر سوم بازی را شروع می کند.
- ۴- در مرحله اول کش روی سج پای دانش آموزان قرار می گیرد و نفر سوم با پرسش جفت از این مرحله عبور می کند.
- ۵- پرسش صحیح به این معناست که دانش آموز رو به کش قرار بگیرد و با پرسش جفت پا، قسمت اول کش، کاملاً زیر هر دو پایش قرار بگیرد و با پرسش دوم روی سمت دیگر کش بیفتد و سپس با پرسش سوم خارج شود.
- ۶- برای رفتن به مرحله بعد دانش آموزان کش را تا ارتفاع وسط ساق پا بالا می برند. مرحله بعدی نیز ارتفاع کش تا زانو می باشد.
- ۷- در صورتی که با یک پرسش هر دو پای دانش آموز روی کش قرار نگیرد و یا تعادل وی به هم بخورد و بیفتد دانش آموز بازنده محسوب می شود و نوبت نفر دوم و سپس سوم می شود.

ملاحظات:

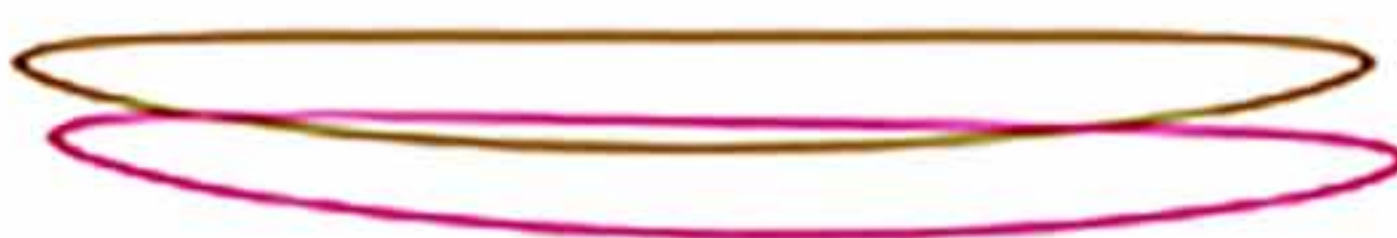
مراحل بازی بسته به سطح دانش آموزان با صلاح دید آموزگار می تواند تغییر کند (مثلاً با یک پرسش هر کدام از پاهای دانش آموز بر روی یک قسمت کش قرار گیرد).

نحوه صحیح حرکت:

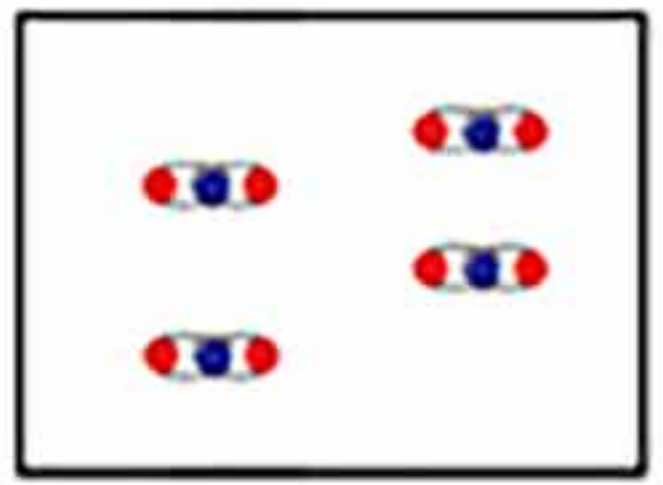
در هنگام پریدن ابتدا زانوها کمی خم می شود و دو دست برای هدایت و کمک به اطراف کمی باز می شود (مثل بال پرنده).

امکانات و وسایل مورد نیاز

- برای هر گروه پنج متر کش یک سانتی
- کش ها به صورت دایره آماده شود.



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیاموزیم
تغذیه، بهداشت و ورزش
سه عامل اصلی کنترل
سلامتی است.

اهداف عمومی:

- سرعت عکس العمل
- استقامت عضلانی
- قدرت عضلانی

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به گروه های ۸ تا ۱۰ نفره تقسیم می شوند.
- ۲- به تعداد گروه ها زمینی دایره شکل (با شعاعی به اندازه طول طناب) ترسیم می شود.
- ۳- دانش آموزان هر گروه داخل دایره می ایستند و با قرعه کشی یک نفر سرگروه در مرکز دایره قرار می گیرد.
- ۴- هر سرگروه یک طناب بلند (ترجیحاً پنج متر و نخی) دارد و با اعلام شروع از سوی آموزگار روی زمین به صورت دایره می چرخاند.
- ۵- افراد گروه باید از روی طناب بپرند بطوریکه طناب به پای آنها اصابت نکند.
- ۶- دانش آموزانی که طناب به پایشان اصابت کرد از بازی خارج می شوند.
- ۷- آخرین نفر باقی مانده برنده محسوب می شود و می تواند سرگروه مرحله ی بعد باشد.

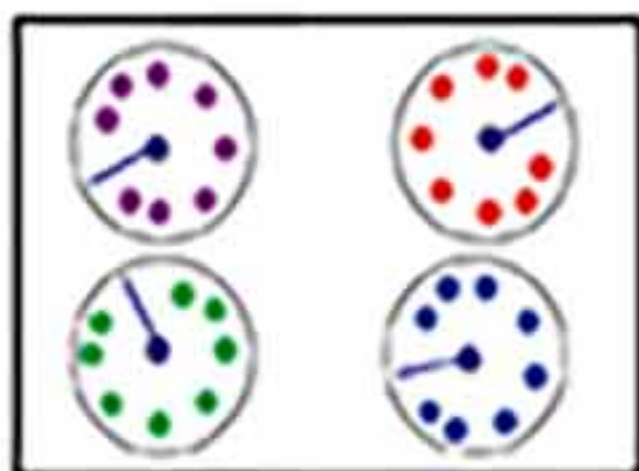
نکته: ارتفاع طناب از زمین در هنگام چرخش بیش از ۲۵ سانتی متر نباشد (حد اکثر حدود یک وجب ارتفاع از زمین).

ملاحظات:

- فضای شخصی رعایت شود.
 - به سرگروه ها تذکر داده شود که سرعت چرخش طناب ثابت و ارتفاع طناب از حد معین بالاتر نباشد.
 - برای دشوار تر کردن بازی می توان سرعت و ارتفاع چرخش طناب را تغییر داد.
- نحوه صحیح حرکت:**
- پرش روی سینه یا انجام شود.
 - هنگام پرش، زانو ها کمی خم و دو دست برای کمک و هدایت پرش حرکت کند.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۵ عدد طناب بازی
- با طناب بلند نخی (حدود ۵ متر)
- تعدادی گچ برای رسم دایره



نقشه
زمین بازی

به دانش آموزان پیامیزیم
برای آنکه به هم نفرزند.
سر و چشم های خود را بالا
بگیرند.

- سرعت حرکت
- استقامت عضلانی
- قدرت عضلانی

به دانش آموزان پیام داریم
بدون اشاره معلم در کلاس
درس تربیت بدنی هیچ کاری
الهام ندهد.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۵ گروه تقسیم می شوند.
 - ۲- برای دانش آموزان هر گروه مربع هایی به ابعاد یک متر در یک متر تقسیم می شود.
 - ۳- هر دانش آموز در خانه مربعی خود قرار می گیرد (یک جعبه در انتهای خانه های هر گروه گذاشته می شود).
 - ۴- با اعلام شروع بازی از سوی آموزگار، نفر اول هر گروه با پرش جفت خود را به خانه ی هم تیمی اش منتقل می کند، سپس بی درنگ نفر دوم با پرش جفت به خانه نفر سوم می رود و این کار ادامه می یابد تا نفر آخر هم منتقل شود.
 - ۵- اکنون نفر آخر با پرش روی جعبه کارتونی بازی را تمام می کند.
 - ۶- هر گروهی که زودتر روی جعبه پرید، برنده بازی محسوب می شود.
- نکته ۱: هر چند به طور کلی مسافت همه ی گروه ها تا جعبه به یک میزان است، اما جهت رعایت ویژگی های فردی، سعی شود فاصله های خانه های هر دانش آموز در گروه ها متناسب با میزان پرش وی باشد.
- نکته ۲: اگر به تعداد بازیکنان جعبه وجود داشته باشد، همه دانش آموزان می توانند شانس خود را جهت حضور در خانه آخر و پریدن روی جعبه امتحان کنند.

ملاحظات:

- دانش آموز زمانی اجازه پرش دارد که هم تیمی اش در خانه ی او باشد.
- برای دشوار تر کردن بازی می توان از آنها خواست وسیله ای مثل یک توپ را یا خود حمل کنند و به نفر بعد بربانند.

نحوه صحیح حرکت:

پرش روی سینه با انجام شود.
از انتقال وزن برای پرش بهتر می توان استفاده کرد.

شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۵ جعبه کارتونی
- (حد اکثر به ارتفاع ۲۵ سانتی متر)
- تعدادی گچ برای تقسیم خانه های مربعی



نقشه زمین بازی





شرح بازی:

- ۱- زمین بازی به شکل مستطیل و به ابعاد تقریبی ۱۵×۱۵ ترسیم می شود.
- ۲- دانش آموزان کلاس به دو گروه تقسیم می شوند.
- ۳- هر گروه در ابتدای هر یک از زمین های بازی قرار می گیرند.
- ۴- تمامی دانش آموزان بادکنکی را که در دست دارند، بین زانوهای خود قرار می دهند به طوری که به زمین نیفتند.
- ۵- با اعلام شروع بازی از سوی آموزگار، دانش آموزان هر گروه باید بدون اینکه بادکنک از بین زانوهایشان به زمین بیفتند مسیر ابتدا تا انتهای زمین را طی کنند و پشت خط پایان بایستند.
- ۶- هر کدام از گروه ها که زودتر تمام دانش آموزانش به خط پایان رسیدند، برنده بازی محسوب می شوند.
- ۷- اگر در طی مسیر، بادکنک از بین زانوها رها شد و به زمین افتاد باید بازیکن دوباره بایستد و بادکنک را بین زانوهایش قرار داده و حرکت را ادامه دهد.

نکته ۱: تأکید شود دانش آموزان با پرسش جفت مسیر را طی کنند.

ملاحظات:

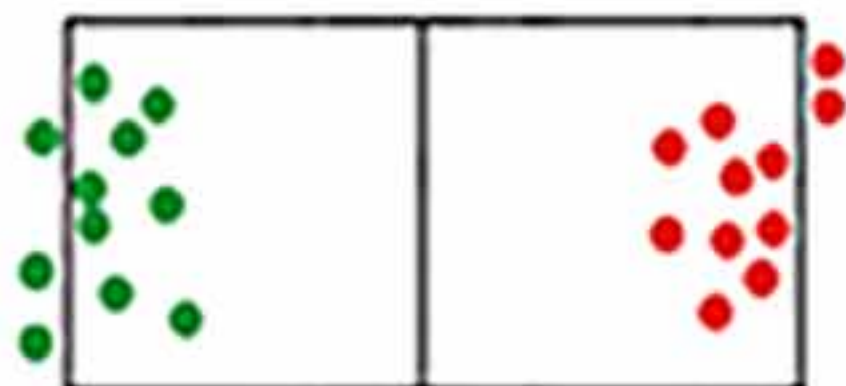
- می توان از توپ (والیبال) به جای بادکنک استفاده کرد.
- این بازی می تواند به صورت امدادی یا تعداد توپ/ بادکنک های کمتر اجرا شود.

نحوه صحیح حرکت:

سمی شود در پرسش ها، فرود پا پنجه پا باشد و ضمن اینکه پا گیرنده های درونی نیرو و فشار به بادکنک کنترل می شود، جهش ها ادامه یابد.

امکانات و وسایل مورد نیاز

بادکنک به تعداد دانش آموزان کلاس



نقشه
زمین بازی

به دانش آموزان پیاموزیم
بدون اجازه معلم از
وسایل ورزشی مدرسه
استفاده نکنند.

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به صورت منظم در یک ستون، پشت نقطه ی شروع شکل ترسیم شده مرحله اول (شکل ۶ خانه ای) می ایستند.
 - ۲- در این مرحله نفر اول به صورت لی لی مسیر خانه های شماره ۱ تا ۶ را به ترتیب بدون آنکه پای اتکانش خطوط را لمس کند، لی لی می کند.
 - ۳- در صورت انجام صحیح حرکت در مرحله اول دانش آموز باید به مرحله ی دوم برود و در آن جا شکل ترسیم شده ی «مار» را با محدودیت ۲ خانه ای (یعنی دو خانه مسدود شده و باید پرس لی لی انجام شود) به صورت لی لی طی می کند.
 - ۴- در صورت صحت حرکت دانش آموز در مرحله ی دوم او به مرحله ی سوم راه می یابد و به صورت لی لی شکل «حلزونی» را طی کند.
 - ۵- در مرحله آخر دانش آموز باید با یک سنگ حدود ۱۰ در ۱۰ سانتی متری به صورت لی لی، شکل «۸» خانه ای» را طی کند به طوری که با هر لی لی باید سنگ را با پا به ترتیب شماره، در خانه های مربوطه هدایت کند و خارج شدن سنگ از محدوده ی خانه ها به عنوان خطا محسوب می شود.
- نکته: آموزگار نظارت بر اجرای صحیح اولین نفرات را بر عهده بگیرد و نظارت بر اجرای صحیح بقیه دانش آموزان را به خودشان بسپارد.

اهداف عمومی:

- تعدادل
- استقامت عضلانی
- قدرت عضلانی
- هماهنگی چشم و پا

ملاحظات:

- جهت رعایت نکات ایمنی می توان در هر شکل خانه ای را جهت استراحت مشخص کرد.
 - برای مشارکت حد اکثری می توان در هر مرحله دو شکل مشابه ترسیم کرد.
- نحوه صحیح حرکت:**
- هنگام لی لی کردن، زانو ها باید با خم و راست شدن کمی اتعادل داشته باشد تا از آسیب به زانو پیشگیری شود. می توان از حرکت دستها برای پرس بهتر از روی خانه ها استفاده کرد.



امکانات و وسایل مورد نیاز

کج جهت ترسیم شکل های لی لی



نقشه
شکل های
بازی



مرحله ۱



مرحله ۲



مرحله ۳



مرحله آخر

نجات خرگوش ها

هدف اصلی:

دویدن، پریدن
لی لی جهش

اهداف عمومی:

- هماهنگی
- سرعت حرکت
- سرعت عکس العمل
- استقامت عضلانی
- قدرت عضلانی

به دانش آموزان پیامیزیم
مکانهایی که در فضای ورزشی
مدرسه ما برای بازی مناسب
نیستند بشناسند و از آنها
دوری کنند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- ابتدا دو دایره متحد المركز با شعاع ۲ و ۳/۵ متر روی زمین رسم می شود.
 - ۲- فاصله نیم متری بین دو دایره (محدوده ممنوع) جهت پریدن رسم می شود (در حالت نمادین و انتزاعی می توان از این قسمت به عنوان رودخانه نام برد)
 - ۳- دانش آموزان به سه گروه مساوی تقسیم می شوند.
 - ۴- یک گروه در داخل دایره میانی به عنوان خرگوش زخمی و دو گروه دیگر به صورت منظم با رعایت فضای شخصی پشت خط دایره بیرونی می ایستند.
 - ۵- با صوت آموزگار بازی شروع می شود و دانش آموزان خارج دایره باید با پرسش از روی منطقه ممنوعه (رودخانه) به داخل دایره میانی بیایند و هر دو دانش آموز از یک گروه، دست های یک خرگوش زخمی را بگیرند و به بیرون دایره بیاورند.
 - ۶- خرگوش های زخمی باید به صورت لی لی حرکت کنند.
 - ۷- هر گروهی خرگوش های زخمی بیشتری را به بیرون دایره منتقل کند برنده محسوب می شود.
- نکته: قبل از شروع بازی یک بار نحوه ی صحیح همکاری دو نفر برای نجات یک خرگوش آموزش داده شود.

ملاحظات:

- برای دشوار تر کردن بازی می توان محدوده ممنوع را کمی بزرگتر در نظر گرفت.
- خرگوش حتما پا لی لی از دایره ها خارج شود.
- به جای دایره از اشکال دیگری هم می توان استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

- باید هر دو نفر در طرفین خرگوش زخمی طوری قرار بگیرند که او بتواند به راحتی با لی لی کردن حرکت کند.
- سعی شود پرسش ها و لی لی کردن ها بر روی سینه پا انجام شود.

شکل بازی:

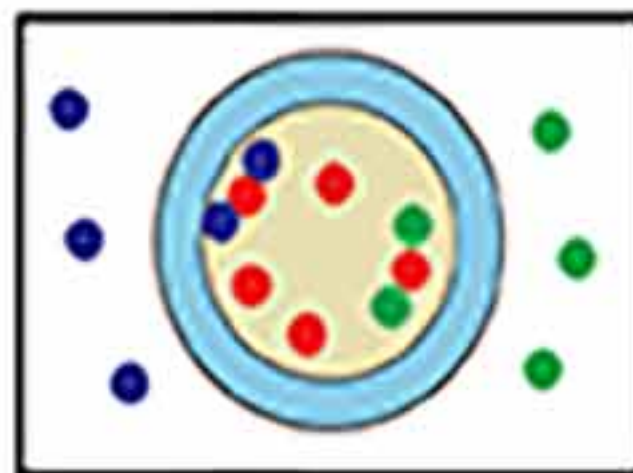


امکانات و وسایل مورد نیاز

چند کج جهت ترسیم یک دایره



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیام می‌دهیم در
کلاس درس تربیت بدنی از شهدا و
دیگران مراقبت کنند تا همه از
بازی و ورزش لذت ببرند

شکل بازی:

عموزنجیر باف؟ بله - زنجیر منو بافتی؟ بله
پشت کوه انداختی؟ بله - پاپا آمده چی می‌آورد؟
لشود و کشمش بشه بریدار
با صدای می - با صدای گنجشک

میگه میگو میگو
میگه میگو میگو



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱ - ابتدا دو نفر که از لحاظ جسمانی و قد و وزن یکسان و قدری از بقیه بچه‌ها بزرگتر باشند انتخاب می‌شوند.
- ۲ - یکی از آن دو به عنوان سرگروه و دیگری نقش عموزنجیرباف را دارد. این دو بازیکن به دو سر رشته و زنجیری که سایر بازیکنان با قلاب کردن دست‌ها با یکدیگر درست کرده‌اند پیوسته و نیم دایره ای تشکیل می‌دهند.
- ۳ - سرگروه با همراهی بقیه بچه‌ها، عموزنجیرباف را مورد خطاب قرار داده و سوال و جواب‌هایش را به صورت شعر با عموزنجیرباف رد و بدل می‌کنند.
- عموزنجیرباف؟ بله - زنجیر منو بافتی؟ بله - پشت کوه انداختی؟ بله - پاپا آمده چی می‌آورد؟ - نخود و کشمش بخور و بیار با صدای می؟ - با صدای گنجشک: جیک و جیکو جیک -
- ۴ - سرگروه همراه با سایر بازیکنان، صدای حیوان موردنظر را تقلید می‌کند و به راه می‌افتند و از زیر دست عموزنجیرباف و نفر دوم می‌گذرند.
- ۵ - با عبور نفر سوم از زیر دست عموزنجیرباف، نفر دوم به حالت پشت به بچه‌ها (دست‌هایش قلاب شده) قرار می‌گیرد. بقیه دانش‌آموزان به حالت اولیه هستند.
- ۶ - این بازی تا جایی انجام می‌شود که همه بچه‌ها غیر از سرگروه و عموزنجیرباف، دست‌هایش قلاب شده و پشت و رو بایستند و یا به عبارتی زنجیر شوند.
- ۷ - این جا سرگروه و عموزنجیرباف مکالمه می‌کنند. سرگروه: عموزنجیرباف ...؟ بله ...؟ زنجیر منو بافتی ...؟ بله ...؟ محکم یا که شله؟ بافته شد پکش؟
- ۸ - حال سرگروه از یک طرف و عموزنجیرباف از طرف دیگر، با کشیدن بچه‌ها سعی می‌کنند که زنجیر را پاره کنند اما بچه‌ها با محکم گرفتن یکدیگر مقاومت می‌کنند.
- ۹ - تا این که بالاخره زنجیر از یک جایی پاره می‌شود. بعد از پاره شدن زنجیر، تعداد دانش‌آموزان متصل به سرگروه یا عموزنجیرباف شمرده می‌شوند و امتیاز به گروهی (عموزنجیرباف یا سرگروه) تعلق می‌گیرد که نفرات بیشتری در زنجیر داشته باشند.

ملاحظات:

- تعداد دانش‌آموزان و گروه‌ها در این بازی قابل تغییر است.
- هنگام چرخیدن و کشش دست‌ها به مسائل ایمنی توجه بیشتری شود.

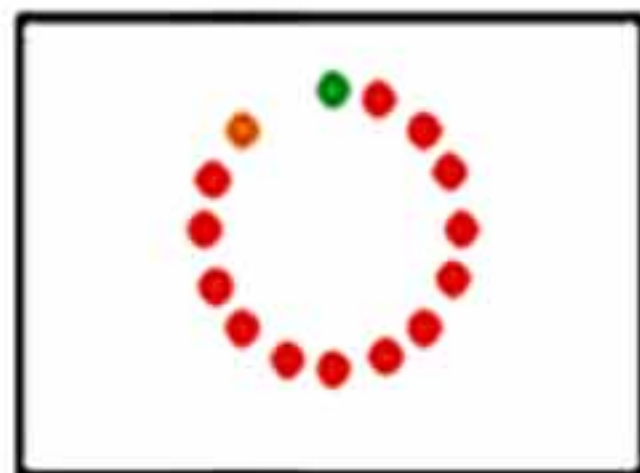
نحوه صحیح حرکت:

هنگام چرخش کل بدن، سطح اتکا از حالتی به حالت دیگر تغییر می‌کند در اینجا شخصی که دست‌هایش قلاب شده حرکت پیچیده شدن را انجام می‌دهد.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- بدون وسیله

نقشه زمین بازی



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شکل بازی:



شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۴ گروه تقسیم می شوند.
 - ۲- گروه ها به صورت ستونی پشت سر هم طوری می ایستند که به فاصله ی قطر یک حلقه (حدود یک متر) از هم قرار بگیرند.
 - ۳- به هر سرگروه ۳ حلقه هولاهوپ داده می شود.
 - ۴- با شروع بازی: سرگروه هر تیم یکی از حلقه ها را بر می دارد و از بالای سر اولین نفر تیم به طرف پایین هدایت می کند (مثل پوشیدن لباس از سر) و بدون پرت کردن حلقه را روی زمین می گذارد و دوباره حلقه دوم را بر می دارد و همین کار را ادامه می دهد.
 - ۵- سپس دانش آموز بعدی می نشیند و حلقه را بر میدارد و تا حد کمر بالا می آورد و سپس با چرخش و در آوردن حلقه از بدنش همین کار را برای نفر بعدی انجام می دهد.
 - ۶- در پایان هر گروه که زودتر حلقه هایش را به نفر آخر برساند برنده محسوب می شود.
- نکته: تا زمانی که حلقه بر روی زمین قرار نگیرد دانش آموز مربوطه حق ندارد بنشیند و حلقه را بردارد.

اهداف عمومی:

- تعادل پذیری
- هماهنگی چشم و دست
- سرعت عکس العمل

ملاحظات:

- برای دانش آموزان کلاس اول بهتر است قبلاً دایره هایی جهت استقرار ثابت در محدوده خودشان مشخص شود.
- این بازی می تواند با هر تعداد حلقه و دانش آموز انجام شود.
 - دقت شود حلقه به سر بازیکن اصابت نکند.

نحوه صحیح حرکت:

- توجه داشته باشید حلقه تا آخرین لحظه از دست فرد رها نشود.
- در هنگام نشستن آموزش درست نشستن و بلند کردن حلقه (بالا تنه به صورت صاف) تاکید شود.

نقشه زمین بازی



امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۱۲ حلقه هولاهوپ



به دانش آموزان
بیموزیم از میله های
درهازه در فضای ورزشی
مدرسه آویزان نشوند.

- اهداف عمومی:**
- هماهنگی چشم و دست
 - تعادل
 - تعادلات پذیری
 - استقامت عضلانی

به دانش آموزان پیاموزیم
با ورزش و بازی روزانه آمادگی
جسمانی خود را تقویت کنند.

شرح بازی: دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

- ۱ - دانش آموزان به چهار گروه مساوی تقسیم می شوند.
- ۲ - افراد هر گروه با دستهای باز از طرفین کنار هم می ایستند بطوریکه سر انگشتانشان به هم برخورد کنند.
- ۳ - با علامت شروع توسط آموزگار نفر اول هر گروه دستمالی را که در کنار گروه قرار دارد از زمین برداشته سپس ایستاده و با چرخش ۱۸۰ درجه بدن با دستهای باز به نفر دوم گروه خود می رساند.
- ۴ - سپس دستمال را به زمین می اندازد.
- ۵ - نفر دوم می نشیند و دستمال را از زمین برداشته بلند می شود و ۱۸۰ درجه می چرخد و حرکت را برای نفر بعدی تکرار می کنند.
- ۶ - حرکت ادامه پیدا میکند تا آخرین نفر گروه دستمال را به انتها برساند.
- ۷ - هر گروهی زودتر دستمال را به انتهای گروه رساند برنده شناخته می شود.

نکته: دانش آموزان گروه باید بدانند که حق ندارند، قبل از قرار گرفتن دستمال به روی زمین بنشینند و حرکت خود را آغاز کند.

ملاحظات:

- برای دشوار تر کردن بازی می توان از دانش آموزانی که دستمال را منتقل کرده اند خواست که پس از انداختن دستمال به جلو صف بروند و تمام گروه به همین ترتیب مسیر مشخصی را پیمایند.
 - با نظر آموزگار می توان تعداد گروه ها را تغییر داد.
- نحوه صحیح حرکت:**
- دانش آموزان دقت کنند چرخش را کامل و با حفظ راستای صحیح قامت انجام دهند.



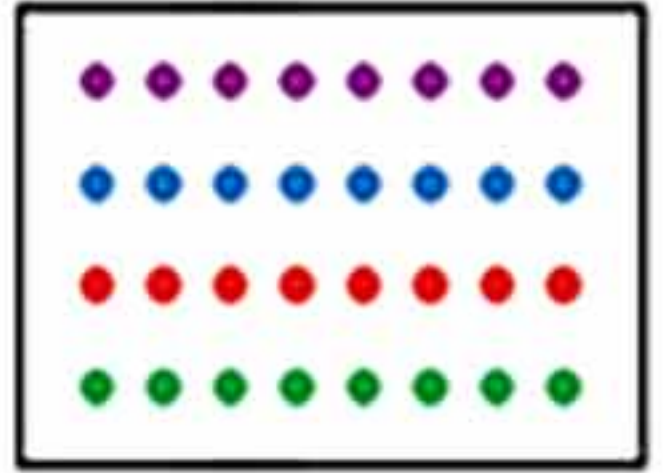
شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز
تعدادی دستمال پارچه ای (به تعداد گروه ها)



**نقشه
زمین بازی**



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان دستهای خود را در امتداد شانه به صورت صاف از طرفین باز می کنند (مثل بال هواپیما)
 - ۲- آموزگار به آنها می گوید هواپیما خود را روشن کنند و آرام با دست های باز شروع به راه رفتن کنند بدون آنکه به همدیگر برخورد کنند.
 - ۳- با اعلام مجدد آموزگار آن ها شروع به دویدن می کنند بدون آنکه به همدیگر برخورد کنند.
 - ۴- آموزگار تغییر مسیر به سمت چپ یا راست را اعلام می کند و دانش آموزان با خم کردن بدن به سمت چپ یا راست حرکت می کنند بدون آنکه به هم برخورد کنند.
 - ۵- اگر در حین بازی دانش آموزان به هم برخورد کنند یک امتیاز منفی می گیرند و دانش آموزی که سه امتیاز منفی بگیرد ادامه کار باید پنج بار دور خود بچرخد (با دستان کشیده و صاف از طرفین / مثل سقوط هواپیما) و همزمان بنشیند.
 - ۶- در آخر دانش آموزی برنده است که امتیاز منفی نداشته و یا کمتر از بقیه داشته باشد.
- نکته: برای دانش آموزان محدوده ای مشخص نمایید.

- اهداف عمومی:**
- مفهوم فضای شخصی
 - چابکی
 - آگاهی فضایی
 - استقامت قلبی تنفسی
 - استقامت عضلانی

ملاحظات:

- در این بازی می توان به جای هواپیما دانش آموزان فرمان ماشین (حلقه هولاهپ کوچک) را در دست بگیرند و با فرمان معلم چرخیدن و پیچیدن را انجام دهند.
- آموزگار می تواند از نشانه های معین و قراردادی استفاده نماید.

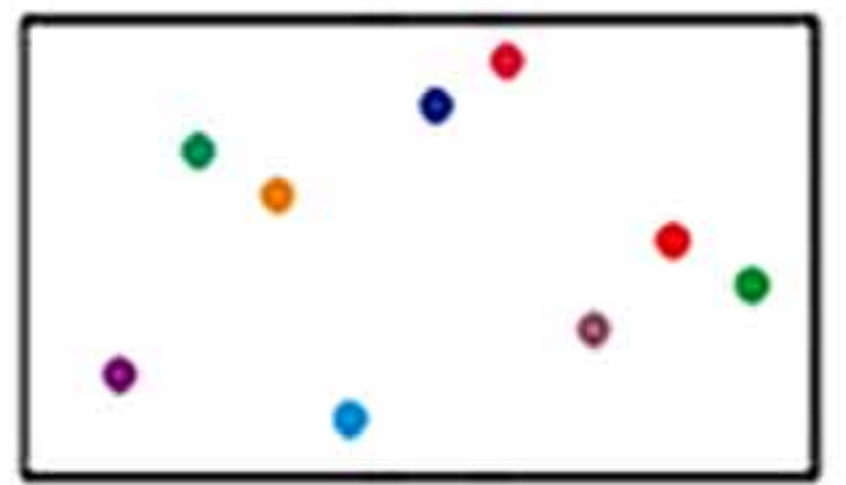
نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان در تغییر مسیر حتما باید به پهلو کمی خم شوند و مراقب باشند به دانش آموزان دیگر برخورد نکنند.



امکانات و وسایل مورد نیاز
- بدون وسیله

نقشه زمین بازی



به دانش آموزان بیاموزیم
از آوردن وسایل اضافی به
مدرسه و سنگین کردن کیف و
کوله خود بپرهیزند.

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان ابتدا به چهار گروه مساوی تقسیم می شوند و به فاصله یک دست پشت سر هم به صورت صف می ایستند.
- ۲- به نفر اول هر گروه (سرگروه) یک توپ داده می شود.
- ۳- با صدای سوت آموزگار: به طور هم زمان در هر گروه دانش آموزان در حالت ایستاده توپ را دو دست با چرخش کمر، از پهلوی راست خود به نفر بعدی می دهند تا به نفر آخر صف برسد.
- ۴- دانش آموزی که در آخر صف قرار گرفته باید با دویدن، خود را به ابتدای صف برساند و دوباره حرکت شروع شود.
- ۵- گروهی که زودتر همه نفرات حرکت را انجام بدهند و دوباره سرگروه در ابتدای صف قرار گیرد برنده خواهد شد.

اهداف عمومی:

- سرعت عکس العمل
- انعطاف پذیری
- هماهنگی چشم و دست

نکته: دانش آموزان نباید توپ را به سمت هم پرتاب کنند باید توپ را دست به دست به هم انتقال دهند.

ملاحظات:

- در مراحل بعد دانش آموزان توپ را از پهلوی چپ به هم می دهند و یا توپ را با چرخش کمر از پهلوی راست می گیرند و از پهلوی چپ به نفر پشت خود دست به دست می دهند.
- به جای توپ از وسیله های دیگری (مثل دستمال، چوب امدادی و ...) هم می توان استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

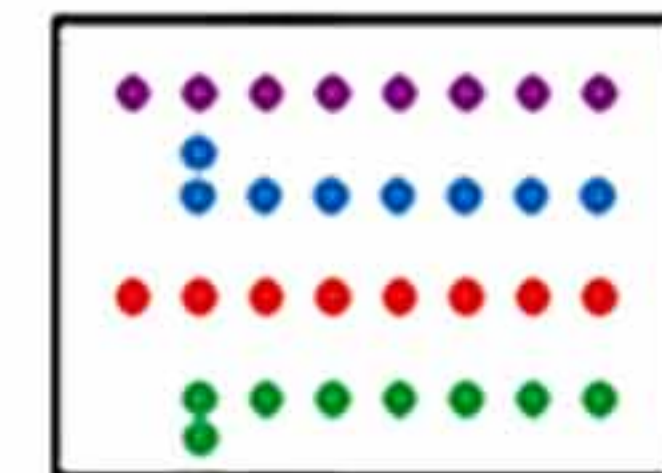
پاهای کمی بیشتر از عرض شانه باز و در حالت ثابت قرار داده شود و چرخش ها تنها از ناحیه کمر اتفاق بیفتد.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد توپ ۴ عدد



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان
بیاموزیم در زمین های
ناهموار بازی نکنند.

لی توپ

هدف اصلی:

لی لی

اهداف عمومی:

- تعادل
- هماهنگی چشم و دست
- چابکی
- استقامت عضلانی
- قدرت عضلانی

به دانش آموزان پیام می‌دهیم
در کلاس درس تربیت بدنی
شاد باشند و یکدیگر را
تشویق کنند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان ابتدا به چهار گروه مساوی تقسیم می شوند.
 - ۲- دو زمین به ابعاد تقریبی ۹×۹ (نیمه زمین والیبال) ترسیم می شود و در داخل هر زمین یک گروه مستقر شده و گروه دیگر در اطراف (بیرون خط) آن به صورت پراکنده می ایستند.
 - ۳- بازی با اعلام "شروع" از سوی مربی آغاز می شود و ۳ نفر از گروهی که بیرون هر زمین ایستاده اند به صورت لی لی به داخل زمین می روند و با توپ های (پلاستیکی یا کاغذی) که در دست دارند افراد گروه تیم داخلی را که در حال دویدن و حرکت هستند مورد اصابت قرار می دهند.
 - ۴- توپ به هر بازیکنی که اصابت کند آن بازیکن از زمین خارج می شود و در ادامه ۳ نفر بعدی با فرمان آموزگار با لی لی بازی را ادامه می دهند تا آخرین نفر تیم بیرونی پرتاب خود را به پایان برساند.
 - ۵- تعداد افرادی که توپ به آن ها اصابت نکرده امتیاز آن گروه محسوب می شود.
 - ۶- در ادامه جای دو گروه مبادیج و مدافع عوض می شود و بازی به همان شکل ادامه می یابد.
 - ۷- اگر بازیکنی توپ را قبل از زمین افتادن بگیرد (گل بگیرد) می تواند یکی از بازیکنان بیرون را به داخل بیاورد و یا به اصطلاح یک "جان" اضافه دارد.
- نکته: جهت رعایت عدالت در زمان، دانش آموزانی که بیرون ایستاده اند با شمارش ۱ تا ۱۰ حداکثر مهلت زمان پرتاب را به هم تیمی هایشان که لی لی می کنند اعلام می نمایند، به این منظور پرتاب توپ پس از شماره ۱۰ محاسبه نخواهد شد.

ملاحظات:

- با توجه به تعداد دانش آموزان می توان ابعاد زمین را تغییر داد.
- دانش آموزان فضای آزاد را نیز می توان ملزم به جمع آوری توپ ها نمود.
- تذکر به رعایت فضای شخصی دانش آموزان داخل زمین الزامی است.

نحوه صحیح حرکت:

- در این بازی بازیکنان آزاد باره رفتن دویدن و جا خالی دادن می توانند از اصابت توپ ها دور شوند. تاکید بر زدن و هدف گیری پایین تر از کمر مورد تاکید و توجه قرار گیرد.
- بازیکن در زمان لی لی به محض اینکه احساس درد یا خستگی در پا ایجاد شد سریع توپ را پرتاب کرده و از زمین خارج شود.



شکل بازی:

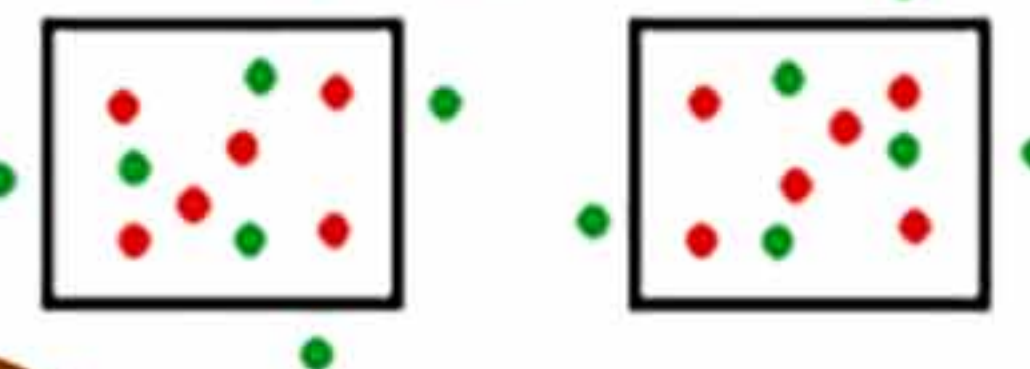


امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ کوچک سبک یا توپ روزنامه ای ۶ عدد
- گچ جهت طراحی زمین به مقدار کافی



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و پا
- دقت و تمرکز
- استقامت عضلانی
- تعادل

به دانش آموزان پیامه‌زیم
در ماه‌های خیل‌ی شلوغ بازی
لگلد تا دهار آسیب نشوند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شکل بازی:



- ۱- دانش آموزان به ۳ گروه تقسیم می شوند.
- ۲- هر کدام از افراد گروه یک بطری خالی آب معدنی (اب میوه) کوچک در اختیار دارند.
- ۳- همه دانش آموزان در گروه های خود پشت خط شروع با فاصله یکسان از خط پایان می ایستند.
- ۴- با علامت شروع توسط آموزگار، دانش آموزان در حالی که روی یک پا لی لی می کنند به بطری ها با پا ضربه زده و سعی می کنند با ۳ ضربه بطری را از خط مشخص شده به عنوان دروازه عبور دهند.
- ۵- اگر در حین بازی توپ از خطوط طولی بیرون رفت «اوت» محسوب می شود.
- ۶- هر گروهی که توانست تعداد بطری های بیشتری را از خط دروازه عبور دهد، برنده شناخته می شود.

نکته: پس از اعلام شروع توسط آموزگار تمامی دانش آموزان باید در حالت لی لی باشند و به بطری ها ضربه بزنند.

ملاحظات:

- برای دشوار تر کردن بازی می توان فاصله محل ضربه و خط دروازه را افزایش داد یا اجازه داد ضربه های بیشتری بزنند.
- (جهت رعایت ایمنی در این بازی به دانش آموزان می توان فرصت داد لحظه ای کوتاه روی یک پا (به شکل لک لک) استراحت کرد.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان دقت کنند در حرکت لی لی روی سینه پا باشند.

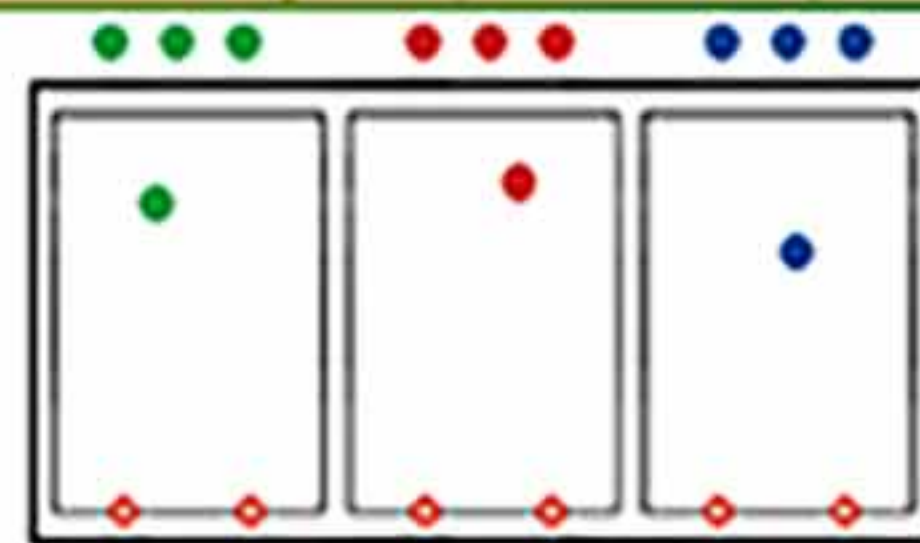


امکانات و وسایل مورد نیاز

به تعداد دانش آموزان بطری آب معدنی (اب میوه) خالی یا چپزی مشابه آن (از جنس پلاستیکی سبک)



نقشه زمین بازی



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. هر گروه، تیم های دوتفره تشکیل می دهند.
 - ۲- سپس گروه های دوتفره در فاصله های ۵ - ۶ متری (که قبلاً با خط مشخص شده است) از هم در یک ستون مستقر می شوند.
 - ۳- به تعداد هر گروه یک جعبه کارتنی با تعداد ۱۰ عدد کاغذ A4 داخل آن در ابتدای خط شروع قرار گرفته و یک جعبه خالی در انتهای مسیر جهت قرار گرفتن کاغذ ها گذاشته شده است.
 - ۴- با اعلام شروع از سوی آموزگار اولین گروه دوتفره در حالیکه روی هم ایستاده و هر کدام یک طرف بری کاغذ A4 (نامه) را در دست گرفته اند، هماهنگ شروع به حرکت (به پهلو دویدن) می کنند، تا این بری کاغذ را به دو نفر بعدی برسانند.
 - ۵- دو نفر بعدی کاغذ های (نامه ها) دریافت شده از دو نفر قبل را با حرکت پا پهلو به گروه بعدی می سپارند تا همه ی کاغذ ها در مکانی مشخص اتبار شود (اداره پست).
 - ۶- اولین گروهی که تمام کاغذهای گروه خود را به نقطه پایان منتقل کند، برنده بازی شناخته می شود.
- نکته: در هر مرحله اگر دانش آموزان رها شد باید کاغذ را بردارند و در حالت صحیح دوباره از خط محدوده خودشان مجدداً آغاز کنند.

اهداف عمومی:

- سرعت حرکت
- هماهنگی چشم و دست
- تعادل

ملاحظات:

برای دشوار تر کردن بازی می توان فاصله گروه ها یا تعداد کاغذ های جایجا شده را زیاد تر کرد، توپ تنیس روی میز یا هر شی کوچک دیگری را روی کاغذ قرار داد.

نحوه صحیح حرکت:

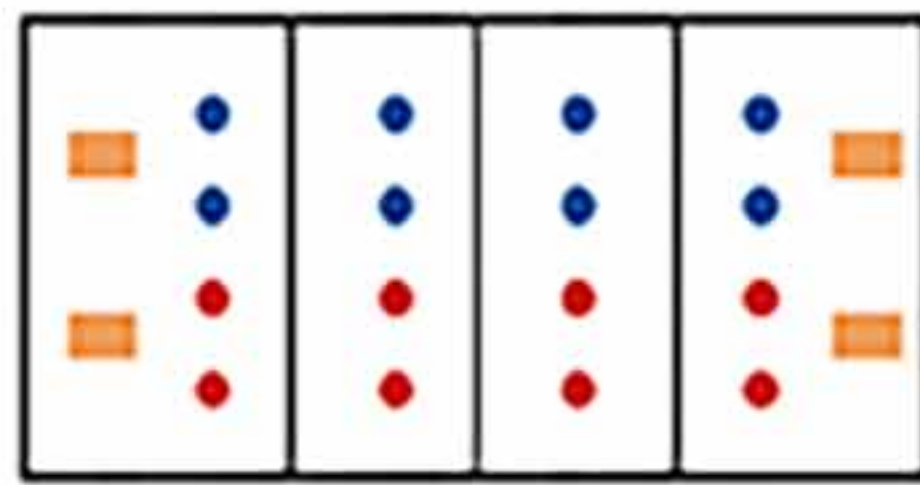
دانش آموزان دقت کنند، در حرکت دویدن به پهلو روی سینه پا بدون و پاها به بغل باز شود.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعدادی ۱۰ بری کاغذ A4 (به عنوان نامه)
- تعدادی گچ برای رسم خطوط
- دو جعبه جهت قرار دادن کاغذ های A4



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیاموزیم از آوردن وسایل اضافی به مدرسه و سنگین کردن کیف و کوله خود بپرهیزند.

شکل بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
 - ۲- دو دایره متحدالمرکز یکس به شعاع تقریبی ۲ متر در داخل و دیگری به شعاع ۴ متر در اطراف آن (که محدوده ی حرکت حصار گردون می باشد) ترسیم می شود.
 - ۳- یک گروه از دانش آموزان دست های یکدیگر را گرفته و در محدوده ی مخصوص حصار گردون (بین خط دایره اول و دوم) مسیر دایره ای شکل رو به بیرون دایره در جهت عقربه های ساعت می چرخند و نقش حصار گردان را بازی می کنند.
 - ۴- گروه دوم که بیرون دایره ایستاده و هر نفر یک توپ کاغذی در دست دارند با اعلام آغاز بازی توسط آموزگار تا ۱۰ شماره (که توسط دانش آموزان اعلام می شود) فرصت دارند که توپ کاغذی خود را از بین پاهای افراد در حال چرخش حصار گردان به داخل حصار (و در داخل دایره ی مشخص شده) بیاندازند.
 - ۵- بعد از اعلام ۲۰ شماره و اعلام پایان زمان بازی، توپ های وارد شده به داخل دایره شمارش و ثبت می شود. سپس نقش دو گروه تعویض شده و همین بازی تکرار می شود و گروهی که توانسته باشد، توپ های بیشتری وارد دایره حصار گردان کرده باشد، برنده شناخته می شود.
- نکته: توپ ها نباید از بالای سر دانش آموزان حصار گردون به داخل دایره پرتاب شود و فقط باید از پایین کمر آن ها بگذرد.

ملاحظات:

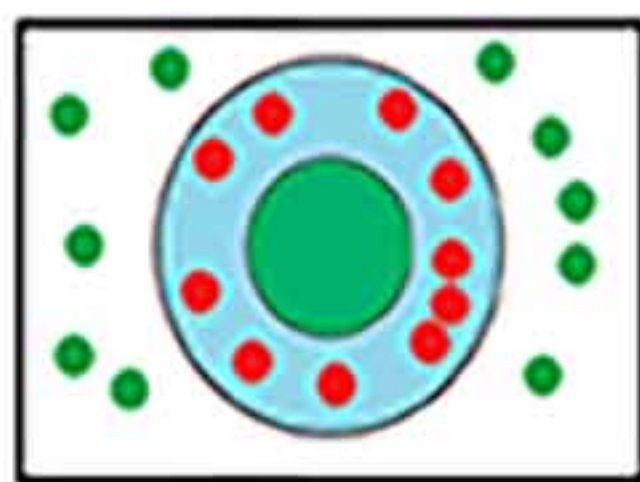
- برای دشوار کردن بازی فاصله گروه مهاجم از حصار را افزایش دهید.
- می توان سرعت چرخیدن گروه مدافع را زیاد یا کم کنید.
- می توان از توپ با سایز و وزن های متفاوت استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

- دانش آموزان دقت کنند در حرکت دویدن به پهلوی سینه پا با سرعت ثابت بدوند و دست های خود را رها نکنند

امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ های کاغذی به تعداد دانش آموزان (ساخته شده توسط خود دانش آموزان)
- تعدادی گچ برای ترسیم دایره ها



نقشه
زمین بازی

حلقه برون

هدف اصلی:
به پهلوی دویدن

اهداف عمومی:

- هماهنگی
- سرعت حرکت

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۴ گروه تقسیم می شوند و هر گروه به صورت ستونی می ایستد.
- ۲- دانش آموزان هر گروه به فاصله ی ۲ متر از هم بر روی خطوط مشخص مستقر می شوند.
- ۳- یک خط پایان هم در فاصله ۳ متری از نفر آخر هر گروه قرار دارد.
- ۴- نفرات اول هر گروه داخل حلقه ی هولاهویی که روی زمین قرار دارد می ایستند.
- ۵- بازی با اعلام از سوی آموزگار آغاز می شود و نفرات اول هر گروه با کشیدن حلقه با یک پای خود آن را به نفر بعدی می رسانند (تا نفر بعدی) و این بار نفر بعدی یک پای خود را درون حلقه می گذارد و همین کار را برای نفر سوم تکرار می کند تا زمانی که حلقه به نفر آخر برسد.
- ۶- نفر آخر هم تا خط پایان حلقه را به صورت پاهای پهلوی حرکت می دهد و هر تیمی که زودتر به خط پایان برسد برنده محسوب می شود.

نکته ۱: دانش آموزان باید بایستند تا حلقه به آن ها برسد و حق ندارند زودتر حرکت خود را آغاز کنند.
نکته ۲: دانش آموزان باید بدانند حلقه در هنگام حرکت باید چند بار به قوزک پای آن ها برخورد کند.

ملاحظات:

- این بازی را با هر تعداد حلقه و دانش آموز می توان انجام داد.
- این بازی بهتر است یک مرتبه بدون حلقه انجام شود تا دانش آموزان با حرکت پاهای پهلوی آشنا شوند و سپس از حلقه استفاده شود.

نحوه صحیح حرکت:

ترکیبی از یک جهش (گام) به پهلوی و کشیدن پای دیگر است یعنی فرد در حالتی که زانوهای خود را کسی خیم می کند روی یک خط به پهلوی با یک پای خود از یک جهت با جهش یک گام حرکت می کند و سپس پای بعدی به کنار آن منتقل می شود.

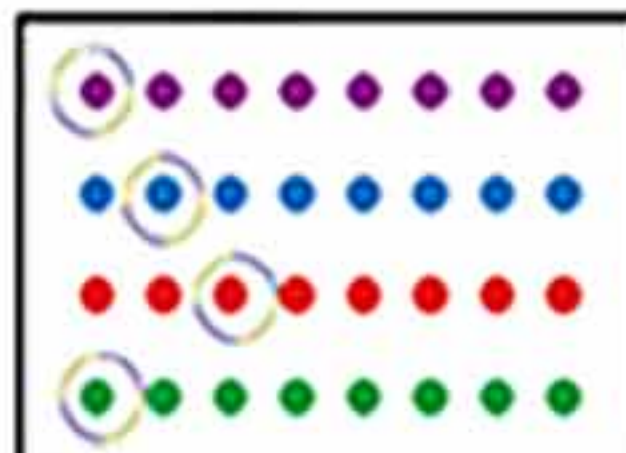


امکانات و وسایل مورد نیاز

- حلقه هولاهوپ ۴ عدد یا بیشتر
- تعدادی گچ جهت ترسیم مسیرها



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیامیزیم
شوردن غذا در مدت کوتاهی
قبل از ورزش ممکن است
ملجر به آسیب در بدن شود.

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۴ گروه مساوی تقسیم می شوند.
 - ۲- هر دو گروه در یک زمین مربع شکل (تقریباً به اندازه یک نیمه زمین فوتبال حدود ۱۵×۱۵) مستقر می شوند.
 - ۳- در هر زمین یک گروه در ابتدا و گروه دیگر در انتهای آن با دستان به هم پیوسته در یک صف مستقر می شوند.
 - ۴- برای شروع بازی، یکی از دانش آموزان یکی از گروه ها به پشت خط تعیین شده جهت پرتاب می آید و توپ را با دست (پرتاب از پایین) به سمت دروازه حریف (با دو مانع مشخص شده) قل می دهد.
 - ۵- گروه مقابل به عنوان گروه دروازه بان ها بر روی یک خط به صورت صف، بدون اینکه دست های یکدیگر را رها کنند، مانع از ورود توپ به دروازه شان می شوند.
 - ۶- پس از پرتاب اول گروه مقابل توپ را برداشته و این بار یک نفر از آن ها به سمت گروه دروازه بان های مقابل توپ را از محدوده مشخص روی زمین رها می کنند.
 - ۷- پس از اینکه تمام بازیکنان به نوبت یکبار توپ را پرتاب کردند، بازی به پایان می رسد و امتیاز ها (کل ها) محاسبه می گردد.
- نکته ۱: دانش آموزان باید توپ را روی زمین قل دهند.
- نکته ۲: دروازه بان های گروهی در هنگام حرکت نباید دستشان از یکدیگر رها شود.

- اهداف عمومی:**
- استقلال و قدرت عملی
 - چابکی
 - انعطاف پذیری

ملاحظات:

- این بازی در تعداد دانش آموز و زمین ها می تواند متغیر باشد.
- هر چقدر طول دروازه بیشتر از طول به هم پیوسته ی دروازه بان ها باشد بازی سخت تر می شود.

نحوه صحیح حرکت:

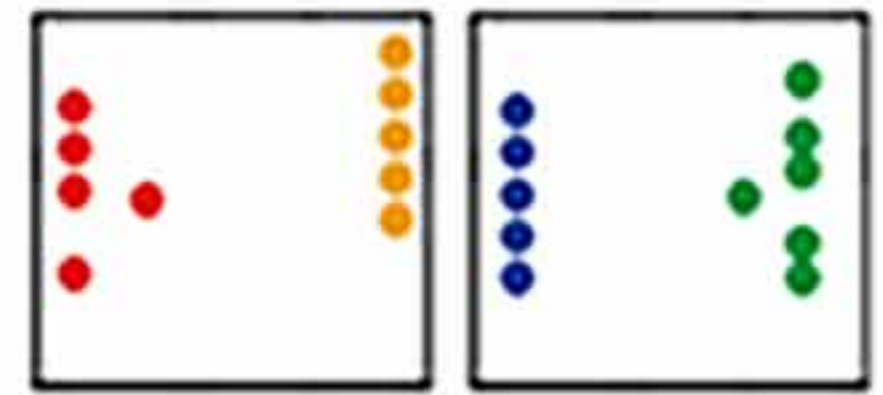
در هنگام قل دادن توپ باید زانو ها خم و مرکز ثقل بدن پایین بیاید و با یک دست از پایین توپ پرتاب شود.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۲ عدد توپ (ترجیحاً توپ والیبال)
- تعداد ۸ عدد مانع
- تعدادی گچ برای ترسیم خطوط



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان بیاموزیم
بازی کردن کنار باغچه،
دیوار، پله منجر به آسیب
دیدگی آن ها می شود.

شکل بازی:



دست ناهم تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان ابتدا به چهار گروه مساوی تقسیم می شوند و به فاصله یک دست پشت سر هم به صورت صف می ایستند.
- ۲- روبروی هر گروه مخروطی به فاصله ی ۵ متری از گروه ها قرار می گیرد.
- ۳- به نفر اول هر گروه (سرگروه ، اولین نفری که پشت سر همه ایستاده) و یک توپ داده می شود.
- ۴- دانش آموزان با هایشان را کمی بیشتر از اندازه عرض شانه باز می کنند و ثابت می ایستند .
- ۵- با صدای سوت آموزگار، به طور هم زمان سرگروه ها توپ را باخم کردن کمر از بین پا به نفر بعدی می رسانند و و این کار ادامه دارد تا توپ به نفر جلویی برسد، آنگاه نفر جلویی توپ را در دست گرفته و با سرعت به سمت مانع مخروطی می دود و آن را دور میزند و سریعاً توپ را دوباره به سرگروه (که آخر از همه ایستاده) می رساند و این کار مجدداً تکرار می شود.
- ۶- این کار تا حدی ادامه می یابد که نوبت سرگروه رسیده و او با سرعت به عنوان آخرین نفر، توپ را گرفته و از پشت مانع مخروطی دور می زند.
- ۷- گروهی که زودتر از بقیه گروه ها توپ را به سرگروه برساند، برنده محسوب می شود.

- اهداف عمومی:**
- سرعت عکس العمل
 - تغیلات
 - هماهنگی چشم و دست

ملاحظات:

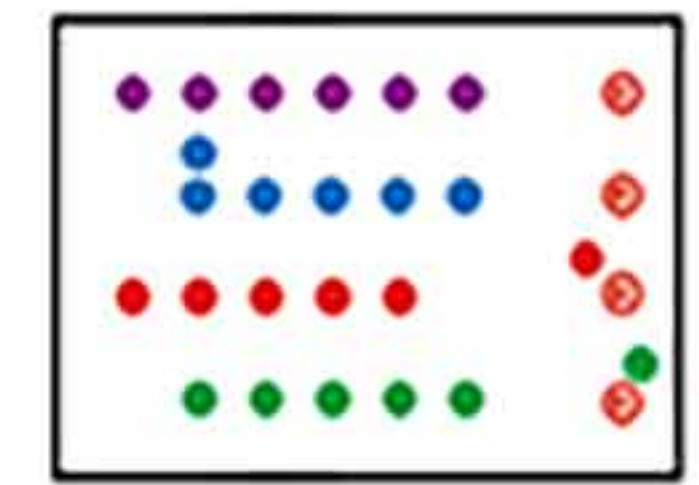
- این بازی با قابلیت های ویژه تغییر در تعداد دانش آموز و گروه قابل اجراست.
- این بازی می تواند با تغییرات در فرم تحویل توپ به بازیکن های دیگر (مثلاً از بالای سر/یکی درمیان و...) انجام شود.
- می توان از دانش آموزان خواست که بازی را نشسته انجام دهند.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان نباید توپ را به سمت هم پرتاب کنند و باید توپ را دست به دست ، به یکدیگر برسانند.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد توپ ۴ عدد
- تعداد ۴ عدد مانع مخروطی



نقشه زمین بازی

به دانش آموزان پیامیزیم
شرکت کردن در فعالیت
ورزشی باید با املاز پزشک
و معلم باشد.

اهداف عمومی:

- سرعت
- استقامت قلبی تنفسی
- تعطیل پذیری
- چابکی
- هماهنگی چشم و دست

به دانش آموزان
پیاموزیم هرگز با
شکم پر بازی و
ورزش نکنند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان در دو گروه مساوی در محوطه بازی قرار می گیرند و یک سبد هم برای هر گروه به فاصله یک متر از خط وسط قرار می گیرد.
- ۲- آموزگار با کمک دانش آموزان توپ ها و کیسه شن و بادکنک ها و... را به تعداد مساوی در دو زمین جدا گانه پراکنده می کند.
- ۳- با صدای سوت آموزگار، دانش آموزان به طور همزمان وارد زمین شده و توپ و کیسه شن و بادکنک های داخل زمین خودشان را با خود برداشته و داخل سبد می گذارند.
- ۴- هر دانش آموز که وسیله را داخل سبد انداخت دیگر نمی تواند داخل زمین بماند و باید سریعاً از زمین خارج شود.
- ۵- هر گروهی همه ی اعضایش زودتر از زمین خارج شوند و همه ی وسایل را درون سبد گذاشته باشند برنده ی بازی محسوب می شوند.

نکته ۱: وسایل طوری در زمین پراکنده شود که فاصله ی ایمن رعایت شده باشد.

نکته ۲: سعی شود این بازی در چند مرحله انجام شود.

ملاحظات:

- تعداد گروه ها و وسایل می تواند تغییر کند.
- بزرگتر بودن زمین می تواند به استقامت قلبی تنفسی دانش آموزان کمک کند.

نحوه صحیح حرکت:

قبل از خم شدن و برداشتن وسایل باید پیش بینی حرکتی انجام شود تا فاصله ی دست تا آن وسیله خیلی دور یا خیلی نزدیک نباشد.

شکل بازی:

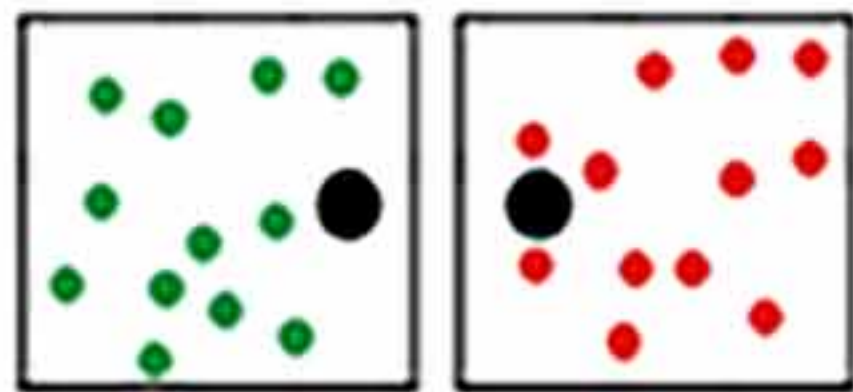


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۲ عدد سبد
- تعداد ۱۰ کیسه شن
- تعداد ۱۰ توپ کاغذی
- تعداد ۱۰ بادکنک کوچک
- یا ۱۰ وسیله ایمن کوچک



نقشه زمین بازی



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۴ گروه تقسیم می شوند.
- ۲- گروه ها در ستون و صف هایی به فاصله ی ۲ متر مستقر می شوند.
- ۳- آموزگار فرمان «به راست راست» را اعلام می کند و تمام دانش آموزان ابتدا با تکرار شعر «به راست راست» به سمت راست چرخیده و سپس با سه قدم و با اعلام «یک دو سه» (راست چپ راست) به سمت جلو حرکت می کنند و دوباره می ایستند و منتظر فرمان آموزگار می مانند.
- ۴- فرمان ها توسط آموزگار ادامه پیدا می کند و دانش آموزان تکرار می کنند.
- ۵- دانش آموزی که سه بار اشتباه حرکت کند از گروه بیرون می آید و کنار آموزگار می ایستد.

اهداف عمومی:

- هماهنگی
- آگاهی فضایی
- عکس العمل
- استقامت عضلانی

نکته ۱: باید فاصله ی دانش آموزان به قدری باشد تا از برخورد آن ها در هنگام اشتباهات جلوگیری کرد.
نکته ۲: فرمان ها قراردادی است و می تواند شامل نماد و تفکر انتزاعی دانش آموزان باشد (مثل صدای باران، طبل و ... توسط ضربیه ی پا).

ملاحظات:

- با شعر هایی دیگر هم می توان جهت یابی را آموزش داد مثل (به چپ بچرخ نگاه کن دست منو رها کن...).
- می توان دانش آموزان را به دو گروه تقسیم کرد و امتیاز های منفی دانش آموزان را در گروه محاسبه کرده تا دانش آموزان با مفهوم تلاش گروهی آشنا شوند.

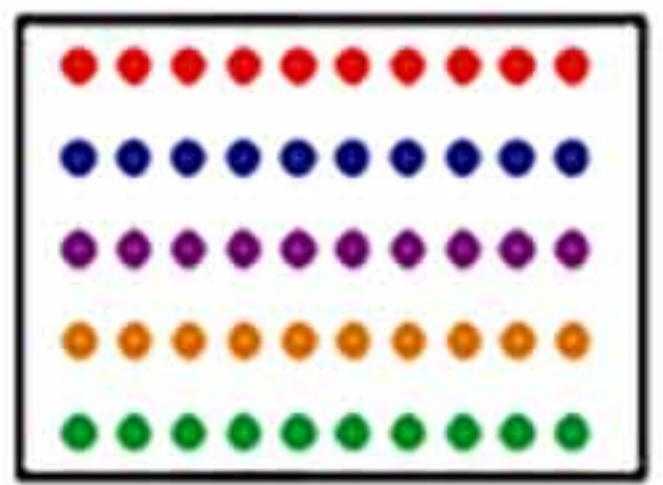
نحوه صحیح حرکت:

در حالت ایستاده باید دانش آموز صاف و کشیده با نگاه سر به روبرو و دستانی صاف در کنار بدن مستقر شود.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- فضایی به ابعاد ۱۰ در ۲۰

**نقشه
زمین بازی**

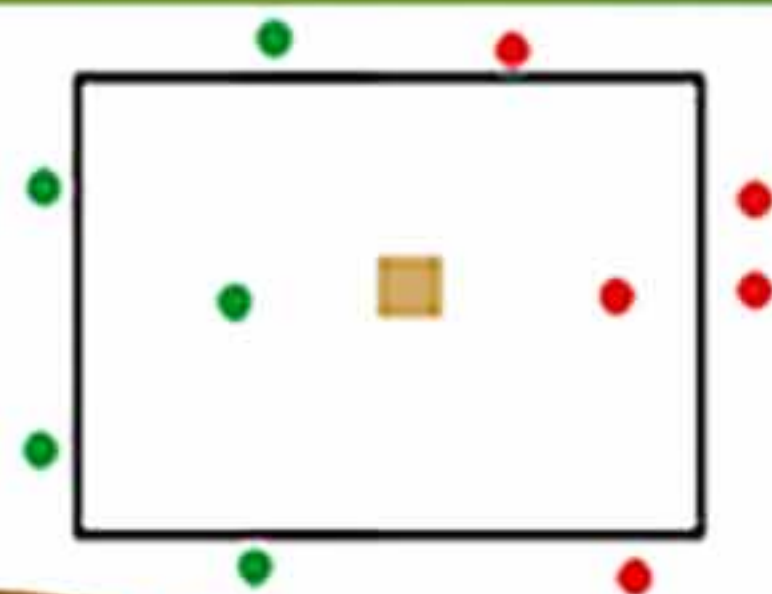


به دانش آموزان بپایانیم
ورزش کردن برای سلامتی مفید
است. اما همتی بپمار شدند
بهتر است کمتر ورزش کنند.

شکل بازی:



نقشه زمین بازی



امکانات و وسایل مورد نیاز

- ۲ عدد توپ
- ۱ عدد سبد
- ۲ عدد چشم بند



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند.
 - ۲- یک گروه در یک طرف (منطقه) زمین بازی، پشت خط و گروه دیگر در سمت مقابل بیرون زمین قرار می گیرند.
 - ۳- از هر گروه به طور همزمان یک نفر با چشمان بسته وارد زمین می شود.
 - ۴- یک سبد در مرکز زمین قرار می گیرد.
 - ۵- پس از آن هر تیم با در دست داشتن یک توپ، آن را در فضای داخلی زمین برای حریف جاگذاری می کند (یعنی بازیکن گروه یک باید توپی را که گروه دو مستقر کرده در سبد بیندازد و برعکس).
 - ۶- با اعلام سوت شروع توسط آموزگار، دانش آموزان هر گروه بدون اینکه وارد زمین شوند، با فریاد زدن و علامت جهت یابی به بازیکن خودشان: مسیر برداشتن توپ را به او اعلام می کنند (برو چپ / دو قدم برو به راست و ...).
 - ۷- بازیکن به محض برداشتن توپ مورد نظر، باید آن را درون سبد بیندازد تا آن گروه یک امتیاز بگیرد.
 - ۸- بازی همچنان به نوبت ادامه می یابد تا همه ی بازیکنان یک بار با چشم بسته به داخل زمین بروند.
 - ۹- در پایان امتیازها محاسبه و برنده مشخص می شود.
- نکته ۱: باید به دانش آموزان تذکر داده شود که به دلیل بسته بودن چشم هایشان باید سرعت حرکت خود را کنترل کنند.
- نکته ۲: بعد از بستن چشم بند، حتماً از اینکه دانش آموز دیگر چیزی نمی بیند اطمینان حاصل شود.

ملاحظات:

- این بازی را می توان در نمازخانه و یا در زمین مربع یا دایره انجام داد.
- در مراحل پیشرفته تر می توان از هر گروه دو نفر را با چشم بسته به داخل زمین فرستاد و دو وسیله را هدف قرار داد.
- می توان از افراد بیرونی گروه خواست تا توپ را با مشارکت به مکانی معین برسانند.

نحوه صحیح حرکت:

در هنگام حرکت با چشم بسته باید دست ها کسی از بدن جدا شود و جهت تعادل بیشتر با آرامش و کنترل شده حرکت کرد.

به دانش آموزان بیاموزیم به
مقررات کلاس درس تربیت
بدنی احترام بگذارند و همواره
نظم و انضباط را رعایت کنند.

اهداف عمومی:

- تعادل پذیری
- قدرت عضلانی
- آگاهی فضایی
- چابکی

به دانش آموزان بپایانیم
نسبت به دوستان و هم بازی
های خود گذشت و شادمانی
داشته باشند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند.
 - ۲- یک گروه به عنوان تیرانداز در یک صف منظم به فاصله ی ۲ متر از هم و هر یک با در دست داشتن یک توپ کاغذی می ایستند.
 - ۳- در فاصله ی ۵ متری و موازی صف تیراندازان، مسیری مشخص می شود تا بازیکنان گروه مقابل از آن مسیر با سرعت عبور کنند.
 - ۴- در مسیر مشخص که دارای خط شروع و پایان می باشد، تعداد ۵ کیسه ی شن به طور پراکنده روی زمین قرار می گیرد.
 - ۵- دانش آموزان گروه دوم به نوبت و یکی یکی باید در مسیر موازی با صف اول با سرعت بدوند و سعی کنند یک کیسه شن بردارند و با خود به پشت خط پایان بیاورند.
 - ۶- به محض اینکه نفر اول به نقطه ی پایان رسید؛ نفر بعدی حرکت خود را آغاز می کند و این کار تا نفر آخر ادامه دارد.
 - ۷- هر دانش آموزی که مورد اصابت تیر (توپ کاغذی) قرار گرفت از بازی خارج می شود.
 - ۸- پس از اتمام هر مرحله، تعداد کیسه های شنی که به نقطه ی پایان برسد به عنوان امتیاز محسوب می شود.
 - ۹- سپس جای گروه ها با هم عوض می شود و بازی ادامه می یابد.
- نکته: دانش آموزان صف اول که توپ کاغذی در اختیار دارند، فقط یک بار فرصت پرتاب دارند، پس باید با ریسک کمتر و دقت بیشتر توپ خود را به سمت هدف پرتاب کنند.

ملاحظات:

- فاصله بین پرتاب کنندگان را می شود با توجه به قدرت دست آنها کم یا زیاد کرد.
- برای اینکه دانش آموزان خارج زمین بازی، درگیر کار حرکتی نشوند، از آنها خواسته شود که توپ های پرتاب شده را جمع آوری نمایند.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان برای پرتاب توپ باید حتماً دستشان را از کنار گوش خود حرکت دهند. ضمن اینکه آرنج و مع دست آنان در حالت خم آماده پرتاب می باشد.

شکل بازی:

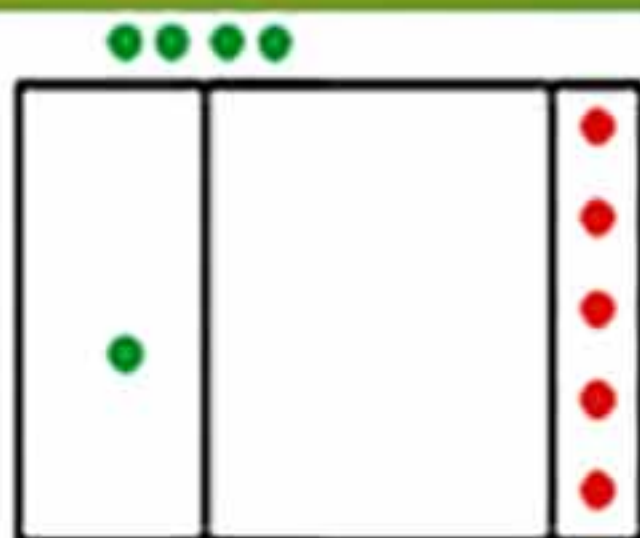


امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ های کاغذی به تعداد نصف دانش آموزان
- تعداد ۵ کیسه شن



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

تعطیل پذیری

قدرت عضلانی

چابکی

سرعت حرکت

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

- ۱- دو زمین مربع به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر با فاصله ی ۵ متر از هم رسم می شود.
- ۲- دانش آموزان به ۲ گروه تقسیم و هر گروه در یکی از زمین ها مستقر می شوند.
- ۳- هر کدام از دانش آموزان یک توپ کاغذی (که قبلاً خودشان درست کرده اند) در دست دارند.
- ۴- با سوت آموزگار بازی شروع می شود و تمامی دانش آموزان توپ های کاغذی خود را به سمت زمین حریف پرتاب می کنند.
- ۵- بی درنگ دانش آموزان سریعاً توپ هایی که به زمین آن ها آمده را برداشته و دوباره به سمت زمین حریف پرتاب می کنند تا زمین شان از توپ ها پاکسازی شود.
- ۶- بعد از دو دقیقه، آموزگار سوت می زند و تعداد توپ هایی را که در زمین هر تیم باقی مانده می شمارد، تیمی که توپ های کمتری در زمین دارد، برنده بازی محسوب می شود.

نکته ۱: در پرتاب ها دانش آموزان باید مراقب باشند، که به دوستانشان برخورد نکنند.

نکته ۲: دانش آموزان نباید به هیچ عنوان از محوطه ی زمین خود خارج شوند.

ملاحظات:

- رعایت فضای شخصی پرتاب به دانش آموزان آموزش داده شود.
- پرتاب توپ می تواند از بالای سر و یا از پایین انجام شود.
- برای افزایش سختی بازی می توان محدودیت هایی مثل پرتاب از بالا یا پایین را در هر مرحله اعمال کرد.

نحوه صحیح حرکت:

در هنگام پرتاب باید پای مخالف دست پرتاب کمی جلو تر قرار گیرد و با کمی چرخش از ناحیه کمر پرتاب انجام شود.

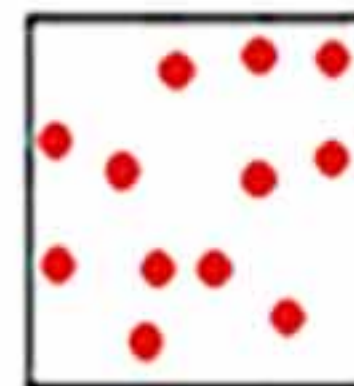
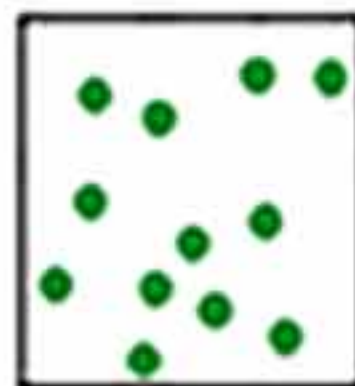
شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

توپ کاغذی به تعداد دانش آموزان

نقشه زمین بازی



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شکل بازی:



شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می کنیم.
 - ۲- هر دو گروه بیرون دایره ای بزرگ حدوداً به شعاع ۳ متر به طور منظم مستقر می شوند.
 - ۳- یک عدد سبد در مرکز دایره قرار داده می شود.
 - ۴- با صدای صوت آموزگار ، دانش آموزان شروع به پرتاب توپ (دو دستی از بالا/ پایین) درون سبد می کنند.
 - ۵- توپ های هر گروه باید متفاوت باشد (مثلاً در رنگ ، جنس یا ...).
 - ۶- پس از اینکه تمام دانش آموزان پرتاب های خود را اتمام دادند، توپ های درون سبد شمرده می شود و به تعداد توپ های مشخص هر گروه امتیاز داده خواهد شد.
- نکته: قبل از پرتاب باید از نحوه ی استقرار ایمن دانش آموزان بیرون دایره اطمینان حاصل کرد.

ملاحظات:

دانش آموزان می توانند یک بار توپ را دودستی از بالا و یک بار دودستی از پایین به سمت سبد پرتاب کنند.

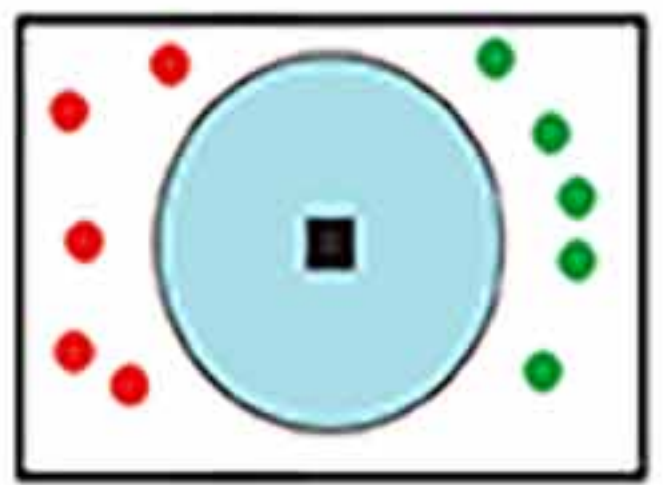
نحوه صحیح حرکت:

- در حالت استقرار دو دست از بالای سر/دو دست از پایین آماده پرتاب می شوند.



امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپهای کاغذی به تعداد دانش آموزان
(ساخته شده توسط خود دانش آموزان)
- تعدادی گچ برای ترسیم دایره ها



نقشه
زمین بازی

به دانش آموزان پیامیزیم
از میله های دروازه در فضای
هرزاشی مدرسه آهیزان نشوند.

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند.
- ۲- دو زمین مجزا ترسیم می شود و هر گروه در ابتدای زمین خود به صورت صف با توپ کاغذی که در دست دارند، می ایستند.
- ۳- به فاصله ۵ متری از هر گروه یک حلقه هولاهوپ قرار داده و داخل آن ۵ بادکنک قرار می دهیم.
- ۴- با صدای سوت، دانش آموزان هر گروه سعی می کنند، با پرتاب توپ کاغذی که در دست دارند، بادکنک را با نشانه گیری از حلقه ی هولاهوپ خارج کنند.
- ۵- در هر مرحله پس از اینکه دانش آموزان توپ های خود را پرتاب کردند تعداد بادکنکی که از حلقه بیرون آمده می تواند به عنوان امتیاز گروه محسوب شود.

- نکته ۱: دانش آموزان جهت پرتاب نباید از خط مشخص شده برای هر گروه جلوتر بایند.
- نکته ۲: سعی شود این بازی در هوای صاف انجام شود که باد ناآبیری در خروج بادکنک نگذارد.

ملاحظات:

- با توجه به تعداد دانش آموزان می توان تعداد گروه ها را افزایش داد.
- می توان از توپ به تعداد مشخص استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

در هنگام پرتاب باید پای مخالف، یک گام جلو تر استقرار یابد تا نیروی پرتاب پس از چرخش کمتر شود.

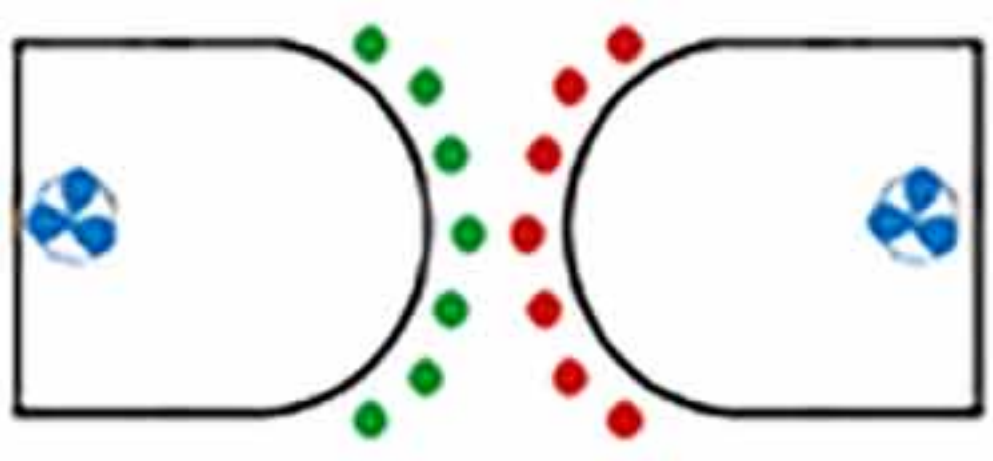


امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ کاغذی دست ساز به تعداد دانش آموزان
- تعداد ۱۰ عدد بادکنک
- تعداد دو حلقه هولاهوپ



نقشه زمین بازی



نام بازی: بادکنک سرگردان

هدف اصلی:
پرتاب کردن از پایا
پایین، دو دستی

اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و دست
- انتظام پذیری
- قدرت عضلانی

به دانش آموزان بیاموزیم
هنگام ورزش و بازی از
وسایل ورزشی خود
مماظت کنند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به دو گروه مساوی در دو طرف یک زمین ورزشی (تقریباً به اندازه زمین والیبال) تقسیم می شوند.
 - ۲- دانش آموزان هر گروه در پشت خط انتهایی زمین خودشان مستقر می شوند که این خط مشخص کننده حریم پرتاب است.
 - ۳- در وسط زمین، یک نخ ۳ متری به یک مانع مخروطی بسته می شود و ۳ بادکنک متصل به هم، به سر دیگر نخ وصل می شود.
 - ۴- دو گروه با فرمان آموزگار با توپ های کاغذی (دست سازه) باید از پشت خط تعیین شده به سمت بادکنک ها هدف گیری نمایند.
 - ۵- این کار تا زمان تعیین شده توسط آموزگار ادامه می یابد.
 - ۶- در پایان تیمی برنده بازی است که بتواند بادکنک ها را از زمین خود دور نماید و به نیمه زمین تیم مقابل منتقل شود.
- نکته: این بازی باید در شرایطی اجرا شود که باد تأثیری روی حرکت بادکنک ها نگذارد.

ملاحظات:

در ابتدای بازی، توپ ها به تعداد مساوی بین دو تیم تقسیم می شود، سپس دانش آموزان می توانند از توپ های پرتابی تیم مقابل در زمین خود نیز استفاده نمایند. در ضمن برای گرفتن توپ نمی توانند از پشت خط (حریم پرتاب) جلوتر بیایند.

نحوه صحیح حرکت:

در پرتاب ها پایستی به اصول صحیح پرتاب توجه کرد (پای مخالف دست پرتاب جلو، انتقال وزن بدن بر روی پای راست و کشیده شدن دست به طرف هدف و ...)

شکل بازی:

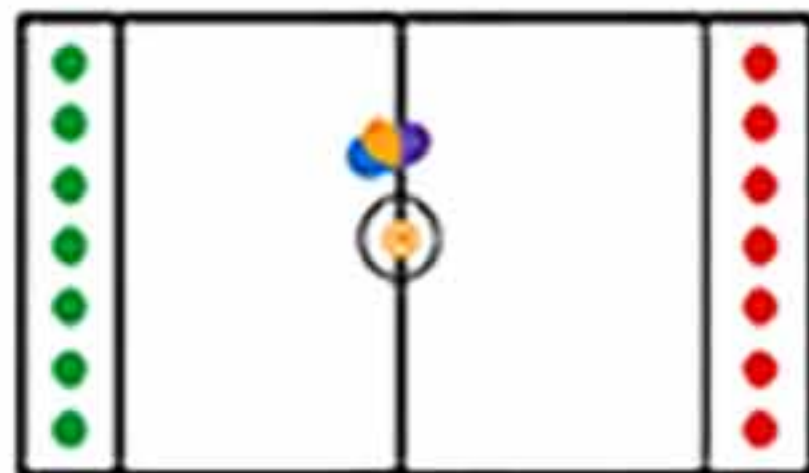


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۳ عدد بادکنک
- تعداد ۴۰ عدد توپ دست سازه کاغذی
- یک عدد مانع مخروطی
- ۳ تا ۴ متر نخ



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- آگاهی فضایی
- تعطیل پذیری
- قدرت عضلانی

به دانش آموزان بیاموزیم
در آوردن و بردن وسایل
ورزشی به کلاس درس تربیت
بدنی کمک کنند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

- ۱- دانش آموزان به ۲ گروه تقسیم می شوند.
- ۲- هر گروه در یک نیمه زمین فوتبال مستقر می شوند.
- ۳- جهت ایمنی بیشتر؛ دو خط موازی و به فاصله ی ۲ متر از خط وسط ترسیم می شود و منطقه ی ممنوعه نام می گیرد.
- ۴- هر دانش آموزان یک موشک کاغذی را که قبلاً تهیه کرده در دست می گیرد.
- ۵- با سوت معلم، دانش آموزان با پرتاب موشک از بالای سر، آن را به سمت زمین حریف پرتاب می کنند.
- ۶- دانش آموزان حق ندارند از زمین خود خارج شوند و حتی نمی توانند به منطقه ی ممنوعه بروند.
- ۷- بی درنگ دانش آموزان گروه مقابل موشک هایی که به زمینشان آمده مجدداً به زمین حریف پرتاب می کنند.
- ۸- بعد از دو دقیقه آموزگار سوت می رند و تعداد موشک هایی را که در زمین هر تیم باقی مانده می شمارد، تیمی که موشک کمتری در زمین دارد برنده بازی محسوب می شود.

نکته: جهت ایمنی بیشتر دانش آموزان باید فضای شخصی پرتاب را قبلاً ادراک کنند.

ملاحظات:

تعداد دانش آموزان، محدوده ی زمین و موشک های کاغذی قابلیت تغییر دارد.

نحوه صحیح حرکت:

- در هنگام پرتاب باید پای مخالف دست پرتاب کمی جلو تر قرار گیرد و با کمی چرخش از ناحیه کمر پرتاب انجام شود
- دست پرتاب (با کف دست رو به بالا) به بالا و پشت سر رفته و پرتاب انجام می شود.

شکل بازی:

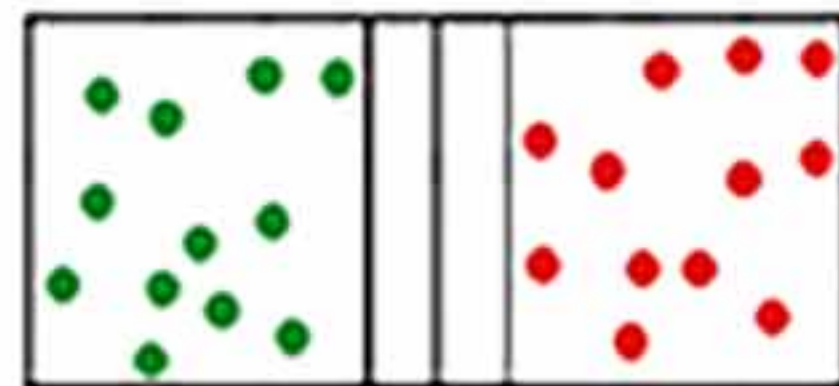


امکانات و وسایل مورد نیاز

- موشک کاغذی به تعداد دانش آموزان



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و دست
- تعادل پذیری
- دقت و تمرکز

به دانش آموزان پیام می‌دهیم
خودشان را با سایر دانش آموزان
کلاس مقایسه نکنند. میزان
پیشرفت هر فرد نسبت به
خودش مهم است.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

- ۱- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
- ۲- دو گروه به صورت صف روبروی هم و به فاصله ۲ متر از هم به صورت موازی قرار می گیرند و یک دالان یا معبر م یسازند.
- ۳- هر دانش آموز یک توپ در دست دارد به طوری که توپ های هر گروه از لحاظ رنگ/جنس و ... با هم متفاوت است.
- ۴- آموزگار یک سبد روی سر خود قرار می دهد و به آرامی از دالان دانش آموزان عبور می کند.
- ۵- دانش آموزان سعی می کنند توپ را درون سبد آموزگار پرتاب کنند.
- ۶- در نهایت با شمارش تعداد توپ های مشخص هر گروه امتیازات محاسبه و تیم برنده تعیین می گردد.

نکته: دانش آموزان نمی توانند مکان خود را تغییر دهند بلکه باید با استقرار ثابت پرتاب را انجام دهند.

ملاحظات:

- با کمی تغییرات این بازی را می توان در کلاس و یا نماز خانه هم انجام داد.
- سرعت آموزگار باید آرام و در مسیر مستقیم باشد.

نحوه صحیح حرکت:

برای پرتاب از بالا باید دو انگشت اول در بالای توپ، انگشت سوم و چهارم در طرفین توپ و انگشت شست برای حمایت در بغل توپ قرار گیرد.

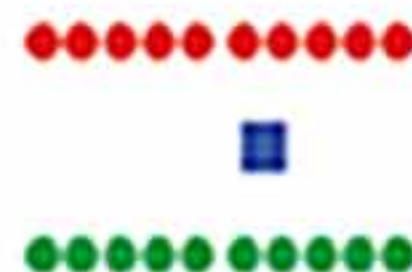


شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ کاغذی در دو رنگ به تعداد دانش آموزان
- یک سبد

نقشه
زمین بازی

شکل بازی:



دست ناهم تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۴ تا ۶ گروه به موازات هم در طول زمین پشت خط انتهایی زمین تقسیم می شوند.
 - ۲- به نفرات اول هر گروه یک کیسه شن تحویل داده و در پشت خط آماده پرتاب می باشند.
 - ۳- نفرات اول با فرمان آموزگار، کیسه شن را با قدرت (یک یا دو دستی از بالا) پرتاب می کنند.
 - ۴- محل فرود کیسه شن نفر اول نقطه پرتاب نفر دوم گروه خواهد بود.
 - ۵- این کار تا زمانی که تمامی اعضای گروه پرتاب را انجام دهند ادامه می یابد.
 - ۶- در پایان گروهی برنده بازی خواهد شد که بیشترین مسافت را با پرتاب ها ثبت کرده باشد.
- نکته ۱: قبل از پرتاب نکات ایمنی و فضای عمومی پرتاب به دانش آموزان گفته شود و الگوی صحیح پرتاب مستقیم یک بار انجام شود.
- نکته ۲: نفرات دوم تا قبل از پایان پرتاب نفر اول حق ندارند وارد زمین شوند.

اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و دست
- انتقال پذیری
- قدرت
- تقویت کار تیمی

ملاحظات:

- در این بازی می توان به جای کیسه شن از توپ مدیسین بال و یا بسکتبال استفاده کرد.
- در مدرسی که فضای حیاط مدرسه کوچک است این بازی را می توان به صورت رفت و برگشت انجام داد.

نحوه صحیح حرکت:

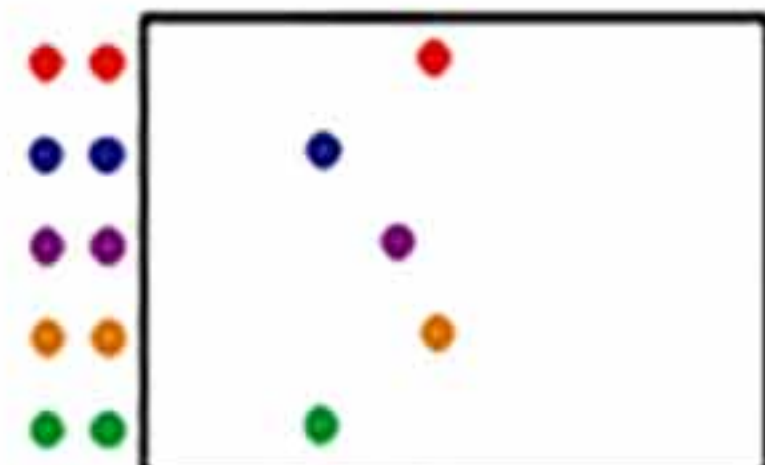
در پرتاب ها بایستی به اصول صحیح پرتاب توجه کرد. (پای مخالف دست پرتاب جلو، انتقال وزن بدن بر روی پای راست و کشیده شدن دست به طرف هدف و ...)

امکانات و وسایل مورد نیاز

تعداد ۴ تا ۶ عدد
کیسه شن کوچک



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان بپایموزیم
بدون هماهنگی با معلم.
کلاس درس تربیت بدنی و فضای
بازی و ورزش را ترک نکنند.

اهداف عمومی:

- کنترل بینایی حرکتی
- تعادل پذیری
- قدرت عضلانی
- چابکی

به دانش آموزان بیاموزیم
مرکز و عده‌های اصلی
غذایی مخصوصاً صبحانه
(را هدف نگذارد...)

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شکل بازی:



شرح بازی:

- ۱- ابتدا دانش آموزان را به دو گروه تقسیم می کنیم.
- ۲- هر گروه در یک نیمه زمین والیبال (یا زمینی بزرگتر ترسیم می کنیم و به جای تور والیبال از طناب استفاده می کنیم) به صورت پراکنده مستقر می شوند.
- ۳- چهار بطری به صورت خطی در انتهای هر نیمه زمین قرار می دهیم.
- ۴- با انجام قرعه کشی توپ در اختیار یک گروه قرار می گیرد و یکی از دانش آموزان گروه، توپ را به صورت دودستی از پایین (زیر تور/طناب) به سمت بطری های انتهای زمین حریف قل می دهد.
- ۵- دوباره نوبت گروه مقابل می رسد و این بار یکی از دانش آموزان تیم مقابل این کار را انجام می دهد و این کار ادامه می یابد تا همه ی بازیکنان یک بار توپ را پرتاب نمایند.
- ۶- در هنگام پرتاب اگر توپ به بدن یکی از بازیکنان حریف برخورد کند وی از بازی خارج شده و برای ورود مجدد منتظر می ماند.
- ۷- در هر پرتاب اگر بطری مورد اصابت قرار گرفت و افتاد گروه پرتاب کننده یک «جان» می گیرد (یعنی اگر بازیکنی از گروهشان خارج از بازی است می توانند به بازی برگردانند و یا این امتیاز را تا پایان نگه دارند).
- ۸- هر گاه تمام ۴ بطری یکی از گروه ها افتاد بازی پایان می یابد.
- ۹- اکنون تعداد نفرات داخل زمین هر زمین شمرده می شود و تیمی که تعداد بیشتر بازیکن در زمینشان باقی مانده بود برنده محسوب می شود.

ملاحظات:

- تعداد دانش آموزان، بطری ها، و محدوده ی زمین با نظر آموزگار قابل تغییر می باشد.

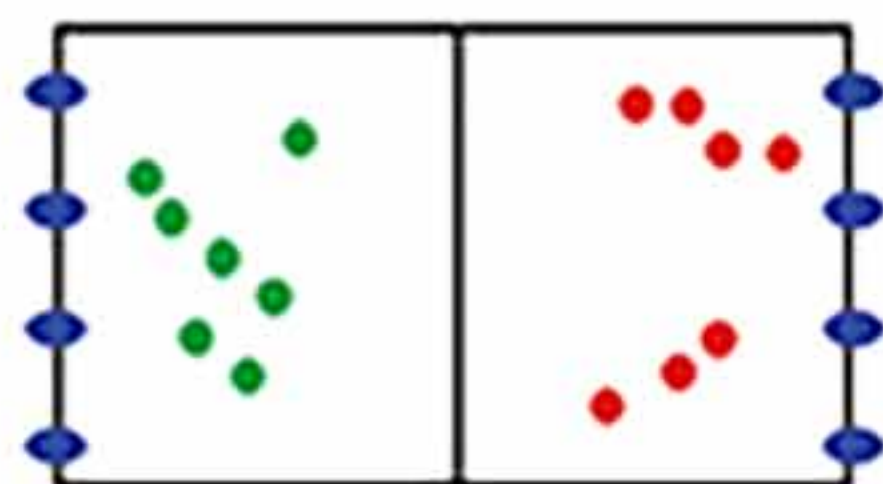
نحوه صحیح حرکت:

- ارسال توپ حتماً به صورت دو دستی و از پایین انجام می گیرد.
- بدن خم می شود و دست ها از پایین به عقب می رود.
- پس از پرتاب، دست ها در امتداد توپ حرکت می کند.



امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ والیبال یک عدد
- تعداد ۸ عدد بطری (آب معدنی کوچک)
- تور والیبال (یا یک طناب ۵ متری)



نقشه
زمین بازی

شکل بازی:



نام: تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

سود و ۳ دایره متحدالمرکز کوچک تر درون

که عدد دایره داخلی (مرکزی) بیشتر از دایره بعدی باشد.

قرار می گیرند.

ی خود را داخل دایره پرتاب می کنند (پرتاب

توپ خود را پرتاب می کنند تا تمام اعضا

کسب کند برنده بازی است.

پرتاب ثبت شود.

توپ ها را افزایش داد.

د.

انگشت روی توپ، انگشت شصت کنار

به گونه ای پرتاب نماید، که دستش در

امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپهای کاغذی به تعداد دانش آموزان
(ساخته شده توسط خود دانش آموزان)
- تعدادی گچ برای ترسیم دایره ها



نقشه
زمین بازی

اهداف عمومی:

- تعلیق پذیری
- هماهنگی چشم و دست
- چابکی
- آگاهی فضایی

به دانش آموزان بیاموزیم از پرتابی خیلی خوشحال نشوند و از شکست هم ناامید نشوند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- از تمام حیاط مدرسه می توان به عنوان زمین بازی استفاده کرد.
 - ۲- دانش آموزان به گروه های دو نفره تقسیم و شماره بندی می شوند.
 - ۳- به اندازه یک متر از دیوار و به فاصله ی عرضی دو متر از هم بطری های آب معدنی در حالت ایستاده روی زمین گذاشته می شود و برای شناسایی بیشتر روی دیوار نزدیک هر بطری با کاغذ شماره های هر گروه نوشته می شود.
 - ۴- از هر گروه یک دانش آموز در فاصله ی ۴ متری بطری، با توپی در دست، آماده پرتاب به سمت بطری است (پرتاب بولینگی)
 - ۵- دانش آموزان دیگر هم هر کدام پشت بطری خودشان (نزدیک به دیوار) منتظر پرتاب دانش آموز اول می مانند.
 - ۶- با صوت آموزگار همه ی دانش آموزان پرتاب کننده توپ ها را روی زمین به سمت بطری خود قل می دهند تا بطری بیفتد.
 - ۷- اگر بطری افتاد دانش آموز دوم، توپ را برداشته و به دنبال دانش آموز اول می دود تا او را با توپ مورد اصابت قرار دهد و در همین حال دانش آموز اول با تلاش و چابکی ویژه باید خود را به بطری افس برساند و تا قبل از اصابت توپ به بدنش، بطری را مجدداً در حالت ایستاده روی زمین بگذارد تا یک امتیاز بگیرد.
 - ۸- اگر بطری نیفتاد دانش آموزان جای خود را عوض می کنند و بازی ادامه می یابد.
 - ۹- این بازی ۵ بار تکرار می شود و امتیاز ها محاسبه و برنده مشخص می شود.
- نکته ۱: هر گروه تنها باید بطری افتاده ی گروه خود را در حالت ایستاده قرار دهد.

ملاحظات:

- این بازی می تواند پایه ای برای بازی هفت سنگ باشد، پس می توان در مراحل بعدی تعداد گروه ها را افزایش داد.
- یک خط کلی کشیده شود تا محدوده پرتاب تعیین گردد.

نحوه صحیح حرکت:

- پرتاب از پایین به نحوی است که کف دست رو به بالا و توپ در کف دست قرار گیرد و چهار انگشت زیر توپ و انگشت شصت به حمایت در بغل توپ واقع است.
- برای پرتاب باید دست از شانه در مسیر عقب به جلو به صورت کشیده و صاف حرکت کند.



شکل بازی:

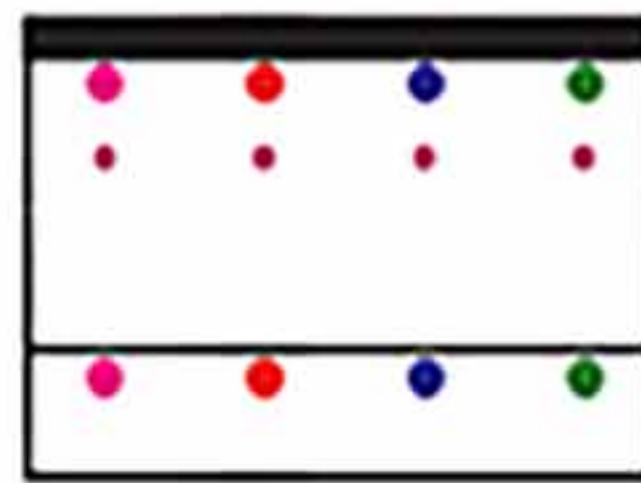


امکانات و وسایل مورد نیاز

توپ اسفنجی و بطری آب معدنی کوچک
به تعداد نصف دانش آموزان



نقشه زمین بازی



- هماهنگی چشم و دست
- انتظام پذیری

به دانش آموزان بپایانیم
قبل از اینکه ورزش کنند باید
مسافتی را بدهند و نرمش
کنند تا بدنشان آماده شود.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند.
 - ۲- دانش آموزان هر گروه در یک نیمه زمین والیبال (یا زمینی که با یک طناب به عنوان تور از هم جدا شده باشد) با رعایت فضای شخصی، مستقر می شوند و در طول بازی سعی می کنند فضای شخصی خود را ترک نکنند.
 - ۳- یک گروه به عنوان پرتاب کننده (با توپ های کاغذی دست سازه) و یک گروه به عنوان دریافت کننده در زمین مستقر می شوند.
 - ۴- با فرمان مربی تیم پرتاب کننده، توپ های خود را از روی تور پرتاب می نمایند به طوری که داخل زمین مقابل فرود آید.
 - ۵- همزمان، تیم دریافت کننده (بدون تغییر فضای شخصی) سعی می نمایند قبل از برخورد توپ ها به زمین دریافت را انجام دهند.
 - ۶- تعداد توپ های دریافت شده شمارش و امتیاز گروه مشخص می شود.
 - ۷- در ادامه تیم پرتاب کننده به عنوان دریافت کننده در زمین خود با رعایت فضای شخصی و ثابت قرار می گیرند.
 - ۸- تیم دریافت کننده قبلی با استقرار در زمین خود و در دست داشتن توپ های کاغذی پرتاب را انجام می دهند.
 - ۹- تعداد توپ های دریافت شده، شمارش و امتیاز گروه بعد مشخص می شود.
 - ۱۰- در پایان گروهی که تعداد بیشتری توپ را دریافت نمایند برنده بازی خواهند بود.
- نکته: سعی شود به دانش آموزان آموخته شود که رعایت فضای شخصی جهت ایمنی بیشتر ضروری است.

ملاحظات:

- در این بازی می توان از توپ های سبک (پینگ پنگ، اسفنجی، پلاستیکی و ...) نیز استفاده نمود.
- توجه به رعایت نکات ایمنی مورد انتظار است به توپ های ارسالی خارج زمین امتیاز منفی تعلق می گیرد.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموز به اصول صحیح دریافت کردن (حرکت دست به سمت توپ، دریافت توپ و کشیدن به سمت عقب و ...) توجه کند.

شکل بازی:

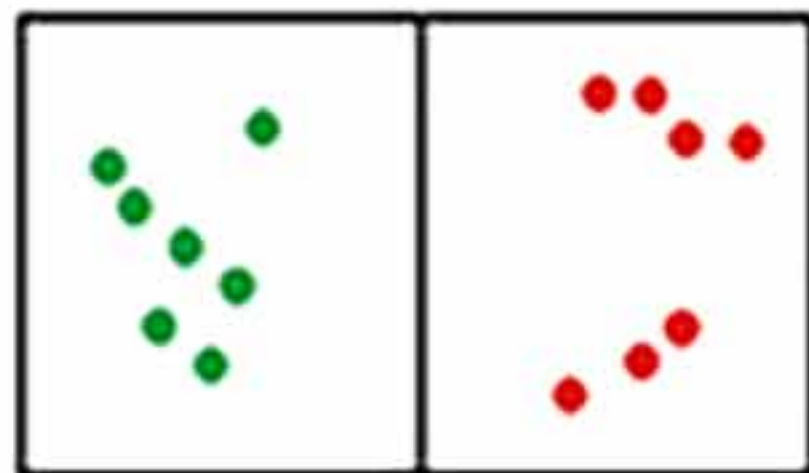


امکانات و وسایل مورد نیاز

توپ کاغذی دست سازه به تعداد نصف دانش آموزان



نقشه زمین بازی



شکل بازی:

"این توپ، توپ شیطونه
دست هرکی بمونه
از بازی بیرون می مونه"



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان دور یک دایره با رعایت فضای شخصی می ایستند و یک توپ را دست به دست با صدای بخش موسیقی (با شمارش اعداد به صورت هماهنگ) بین هم می چرخانند.
 - ۲- دانش آموزان در حین بازی این شعر را با هم می خوانند: این توپ، توپ شیطونه - دست هرکی بمونه - از بازی بیرون می مونه
 - ۳- با قطع صدای موسیقی (با اتمام شماره تعیین شده) توپ دست هر دانش آموزی باشد از بازی بیرون و دور دایره می چرخد و همچنان بازی ادامه می یابد تا یک دانش آموز باقی بماند.
- نکته: باید قبل از شروع بازی نحوه ی صحیح دست به دست کردن توپ آموزش داده شود.

اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و دست
- انعطاف پذیری

ملاحظات:

برای بالا بردن سرعت و هیجان بازی می توان تعداد توپ ها را افزایش داد.

نحوه صحیح حرکت:

توجه به اصول صحیح دریافت کردن دودستی از پایین یا بالا همراه با چرخش به پهلو

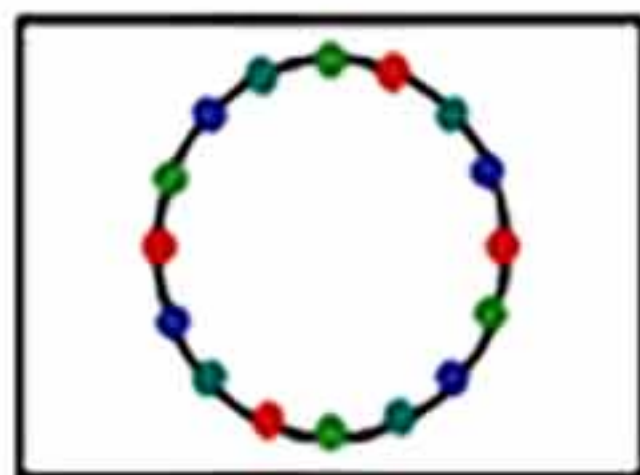


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۲ تا ۳ عدد توپ
(کاغذی، پنبه‌ای و بالون - پلاستیکی -)



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیاموزیم
بدون اجازه معلم از وسایل
درزاشی مدرسه استفاده نکنند

- استقلال قلبی و تنفسی
- چابکی
- تعادل
- عکس العمل

به دانش آموزان بیاموزیم
تکلیف حرکتی را به فوپی
در منزل با همکاری پدر و
مادر انجام دهند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم می شوند.
- ۲- هر گروه در یک زمین کوچک (دایره / مستطیل / مربع) قرار می گیرند.
- ۳- دو نفر روبروی هم و نفر سوم وسط قرار می گیرد.
- ۴- با شروع بازی دو نفر بیرونی توپ را به سمت همدیگر پرتاب و نفر وسط سعی می کند توپ را در مسیر پرتاب بگیرد.
- ۵- هرگاه نفر وسط توپ را گرفت جای خود را با دانش آموزی که توپ را از دست داده است عوض می کند.

نکته: باید سعی شود توپ از محوطه زمین هر گروه خارج نشود.

ملاحظات:

- پس از مدتی تمرین بازی می توان تعداد دانش آموزان گروه ها را افزایش داد.
- در این بازی توصیه می شود از توپ های نرم و سبک استفاده شود.
- رعایت حریم ایمنی یا سایر گروه ها مورد انتظار است.

نحوه صحیح حرکت:

- دریافت با دو دست و به صورت کشیده به سمت توپ هدایت می شود.
- پرتاب با یک دست (پای مخالف دست پرتاب یک گام جلوتر قرار می گیرد و پرتاب از بالای سر انجام می شود)

شکل بازی:

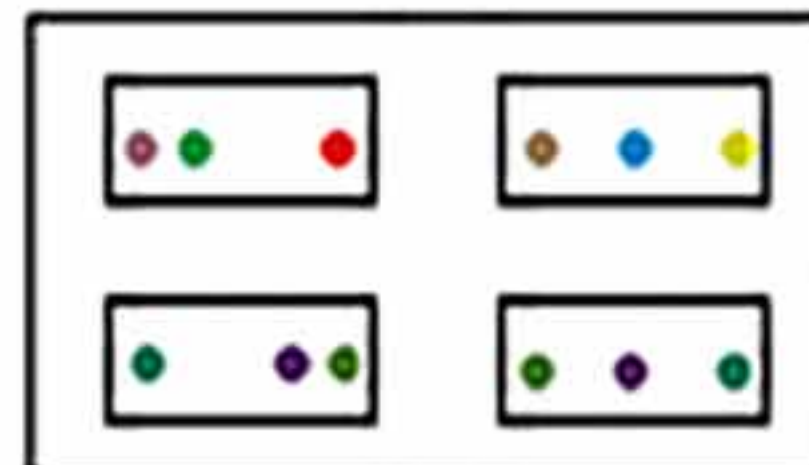


امکانات و وسایل مورد نیاز

تعداد ۱۰ عدد توپ سبک و کوچک



نقشه زمین بازی



- چابکی
- تعادل
- سرعت عکس العمل
- آگاهی فضایی

به دانش آموزان پیامیزیم
به صدای سوت معلم تپه
کنند صدای سوت یعنی توقف
فعالیت و بازی و تپه به معلم

شکل بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- همه ی دانش آموزان یک دایره تشکیل داده و آموزگار دانش آموزان را شماره گذاری می کند.
- ۲- آموزگار در مرکز دایره با یک توپ کوچک و سبک مستقر می گردد.
- ۳- آموزگار توپ را به سمت بالا پرتاب و همزمان یک شماره را اعلام می نماید و در همین حال تمام دانش آموزان باید به طور آزادانه به سمت های مختلف فرار کنند.
- ۴- دانش آموزی که شماره آن اعلام شده باید قبل از برخورد توپ به زمین توپ را دریافت و یکی از دو حالت زیر را انتخاب نماید.
- الف) دوباره توپ را به بالا پرتاب نماید و شماره ای را بخواند. ب) به همه اعلام توقف یا استپ دهد.
- ۵- پس از اعلام استپ توسط دانش آموز، تمامی دانش آموزان در جای خود توقف و هیچگونه حرکتی نداشته باشند و دانش آموز صاحب توپ یک نفر را هدف گیری می نماید.
- ۶- در صورت برخورد توپ به هدف، دانش آموز پرتاب کننده یک امتیاز می گیرد و جای خود را با دانش آموزی که مورد اصابت توپ قرار گرفته عوض می کند.
- ۷- دوباره بازی با پرتاب توپ به سمت بالا توسط دانش آموز جدید(هدف) تکرار می شود.

ملاحظات:

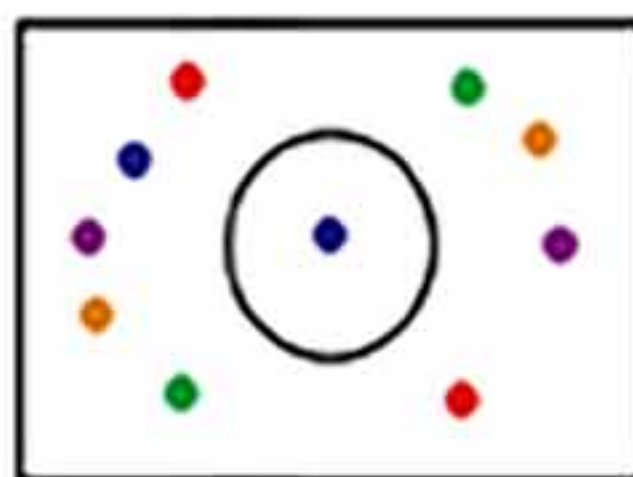
- آموزگار به جای شمارش می تواند از اسامی دانش آموزان نیز استفاده کند. در صورتی که در هنگام هدف گیری توپ به هدف برخورد نکند، بازی با همان دانش آموز ادامه می یابد.
- رعایت نکات ایمنی در هنگام هدف گیری مورد انتظار است.

نحوه صحیح حرکت:

توجه به اصول پرتاب و دریافت صحیح

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۱ تا ۲ عدد توپ کوچک و سبک

نقشه
زمین بازی

گل دست

هدف اصلی:

ضربه زدن با دست

اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و دست
- تعادل پذیری
- چابکی
- استقامت قلبی تنفسی
- قدرت عضلانی

به دانش آموزان پیاموزیم
در بازی های گروهی با هم
همکاری و مشارکت کنند.

دست ناهم تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دو زمین به ابعاد ۱۵×۱۵ ترسیم می شود.
 - ۲- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند و هر گروه در یک زمین قرار می گیرد.
 - ۳- در ابتدا و انتهای هر زمین یک سبد بزرگ وجود دارد که در سبد ابتدایی زمین ۵ بادکنک موجود است.
 - ۴- با شروع بازی دانش آموزان هر گروه باید بادکنک ها را (یکی یکی و یا تمام ۵ بادکنک) از سبد خود برداشته و سپس با ضربه زدن با دست و با همکاری و مشارکت سایر افراد گروه، بادکنک را به سمت جلو هدایت کرده تا درون سبد انتهایی بیندازند.
 - ۵- دانش آموزان حق ندارند از محدوده زمین خود خارج شوند، پس باید سعی کنند مسیر بادکنک را کنترل نمایند.
 - ۶- در پایان تیمی برنده بازی است که بتواند با ضربه زدن صحیح و سریع ۵ بادکنک را زودتر به داخل دروازه انتقال دهند.
- نکته ۱: دانش آموزان فقط باید با ضربه زدن (نه حمل کردن) بادکنک، آن را به سمت سبد ببرند.
- نکته ۲: دانش آموزان نمی توانند دو بار پشت سر هم به توپ ضربه بزنند.

ملاحظات:

- دانش آموز حق زدن دو ضربه پشت سرهم را ندارد.
- مدارس که فضای بیشتری دارند با تعداد گروه بیشتری می توانند بازی را اجرا نمایند.
- رعایت حریم ایمنی و فضای شخصی با سایر گروه ها و دانش آموزان مورد انتظار است.

نحوه صحیح حرکت:

ضربه زدن با یک دست و از بالا صورت گیرد و دست در امتداد ضربه به سمت جلو و پایین هدایت شود.

شکل بازی:

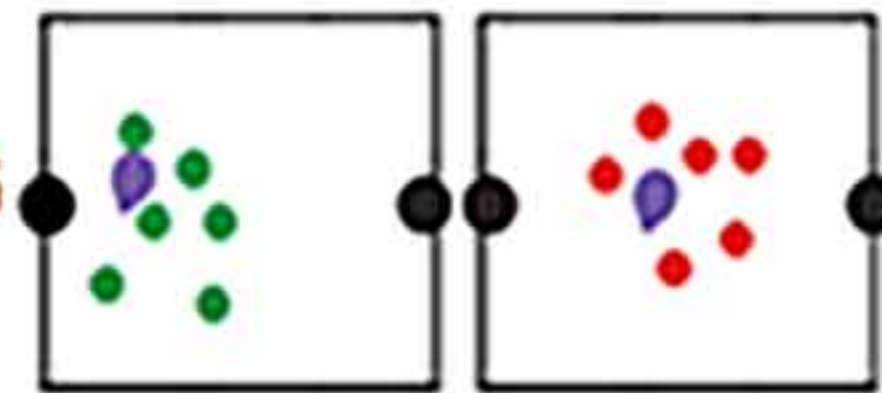


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۱۰ عدد بادکنک
- تعداد ۴ عدد سبد بزرگ



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- چابکی
- استقامت قلبی تنفسی
- قدرت عضلانی
- تعادل

به دانش آموزان بیاموزیم
به صدای صوت معلم
توجه کنند صدای صوت
یعنی توقف فعالیت و
بازی و توجه به معلم

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- ابتدا هر یک از دانش آموزان راکتی لوله ای از جنس کاغذ (که قبلاً خودشان با کاغذ A4 و یا روزنامه تهیه کرده اند/ تقریباً به طول نیم متر) در دست می گیرند.
- ۲- دانش آموزان به ۴ گروه مساوی در چهار سمت زمین تقسیم و هر گروه در یکی از ۴ منطقه ی مشخص قرار می گیرند.
- ۳- در انتهای هر زمین یک دروازه به طول ۱ متر با مانع مخروطی می گذاریم.
- ۴- به هر تیم ۴ عدد توپ سبک و کوچک تحویل داده می شود.
- ۵- با صوت آموزگار بازی از نقطه شروع (خط ابتدایی هر زمین) آغاز می شود و دانش آموزان هر دو تیم می بایست با راکت کاغذی که در دست خود دارند به توپ ضربه زده و با پاس کاری به سمت دروازه ای که برای هر منطقه مشخص شده پرتاب کنند البته هر بازیکن نمی تواند دو بار متوالی به توپ ضربه بزند.
- ۶- در این بازی همه بازیکنان باید تلاش کنند که توپ از خط های کناری بیرون نرود. اگر چنین شد باید توپ به نقطه ی شروع بازگردد و بازی از آنجا مجدداً آغاز شود.
- ۷- در انتها پس از اعلام توقف بازی توسط آموزگار (پس یک زمان تعیین شده) تیمی که بیشترین گل را زده برنده بازی محسوب می شود.

ملاحظات:

- این بازی می تواند با هر تعداد دانش آموز انجام شود.
- به جای راکت کاغذی می توان از هر وسیله ی دیگری مثل لوله ی کارتنی و یا... استفاده شود.
- به جای سبد می توان از دو مانع به عنوان دروازه استفاده کرد.

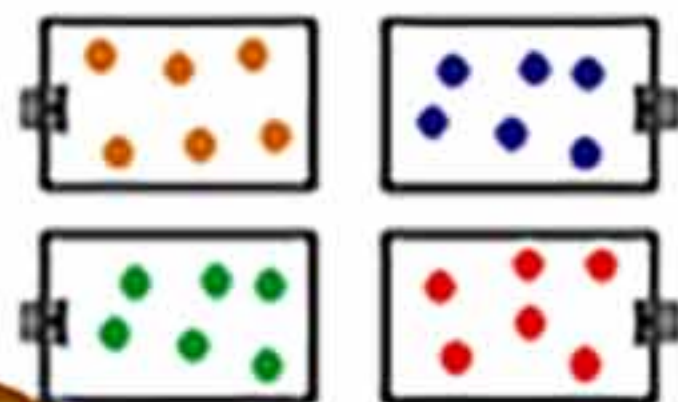
نحوه صحیح حرکت:

- توجه شود دانش آموز قسمت ابتدایی راکت را در دست بگیرد و هنگام ضربه زدن راکت را به زمین نکشد و با توپ را انگشتان بلکه ضربه بزند و سعی کند با دقت و تمرکز در قدرت و کنترل حرکت دست و راکت. توپ را با همکاری دوستانش به سمت هدف مستقل کند.
- باید به دانش آموزان بگویم تذکر داد که نزدیک به توپ اجتماع نکنند بلکه در سراسر زمین خود پراکنده شوند تا از خروج توپ به بیرون جلوگیری کنند.

شکل بازی:



نقشه زمین بازی



امکانات و وسایل مورد نیاز

- چوب یا راکت دست سازه کاغذی به تعداد دانش آموزان کلاس
- تعداد ۸ مانع مخروطی (یا ۴ سبد)
- تعداد ۱۶ عدد توپ کوچک و سبک



اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و پا
- چابکی
- استقامت قلبی تنفسی
- تعادل

به دانش آموزان پیام می‌دهیم
نظم و سکوت را هنگام خارج
شدن از کلاس درس و رفتن به
فضای ورزشی مدرسه حفظ کنند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دو زمین به ابعاد ۱۵×۱۵ با فاصله دو متر از هم ترسیم می‌شود.
 - ۲- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر گروه در یک نیمه زمین قرار می‌گیرد.
 - ۳- با اعلام شروع بازی توسط آموزگار، دانش آموزان هر دو گروه با پا به توپ‌های کاغذی ضربه می‌زنند و سعی می‌کنند توپ را با ضربه زدن با پا به زمین حریف منتقل کنند.
 - ۴- باید سعی شود توپ از زمین خارج نشود چرا که آن توپ از گردونه بازی بیرون می‌رود.
 - ۵- هر دو گروه تا زمان اعلام پایان بازی (مثلاً ۲ دقیقه) از سوی آموزگار، همین کار را ادامه می‌دهند.
 - ۶- پس از زمان مورد نظر یا صدای سوت توسط آموزگار ضربه زدن متوقف می‌شود.
 - ۷- آموزگار تعداد توپ‌های داخل هر زمین را شمارش می‌کند و تیمی که تعداد توپ‌های کمتری در زمین بازی خود داشته باشد برنده بازی خواهد بود.
- نکته: باید در طول بازی بر رعایت فضای شخصی تأکید کرد.

ملاحظات:

- در صورت موجود بودن توپ‌های سبک و پلاستیکی می‌توان با توپ بازی را اجرا کرد.
- دانش آموزان هنگام ضربه نمی‌توانند از منطقه متنوعه (۲ متر نسبت به خط میانی) جلوتر بایند.

نحوه صحیح حرکت:

- برای ضربه زدن از قسمت‌های مختلف پا می‌توان استفاده کرد (روی پا، بغل پا، نوک پا).
- پس از ضربه زدن، پا در امتداد ضربه به سمت جلو حرکت کرده، دست مخالف پای ضربه همزمان با ضربه به سمت جلو با پا حرکت می‌کند.

شکل بازی:

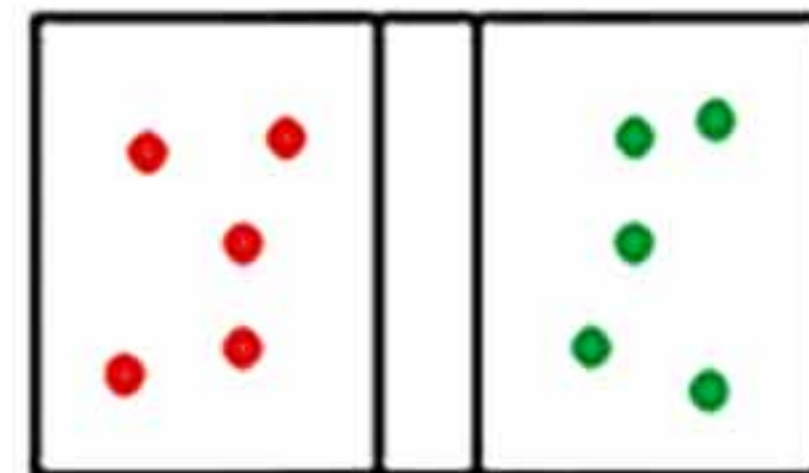


امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ‌های کاغذی به تعداد دانش آموزان
(توسط خود دانش آموزان ساخته شده)



نقشه زمین بازی



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان توسط آموزگار به ۳ گروه در کنار دیوار با فاصله تقسیم شده و به هر تیم یک توپ تحویل می دهیم.
 - ۲- آموزگار به موازات دیوار و با فاصله ۱ تا ۲ متری دیوار با کج خطی در طول زمین ترسیم می نماید.
 - ۳- در زمین هر گروه و به فاصله ۳۰ سانتی متری نسبت به دیوار ۴ بطری (آب معدنی خالی) روی یک خط قرار می گیرد.
 - ۴- آموزگار به دانش آموزان اعلام می نماید که به نوبت به توپ به سمت دیوار از پشت خط با زاویه ضربه بزنند تا پس از برخورد به دیوار هنگام برگشت باعث واژگون شدن بطری شود.
 - ۵- تیمی که سریع تر ۴ بطری را واژگون نماید برنده بازی هستند.
- نکته ۱: در این بازی بایستی فنایابی برای دانش آموزان ایجاد کرد تا با مشارکت و کار تیمی کشف نمایند که با چه زاویه ای به دیوار ضربه بزنند.
- نکته ۲: برای گرفتن امتیاز باید حتماً توپ ابتدا به دیوار برخورد کند و سپس به بطری اصابت نماید.

اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و پا
- قدرت
- تعادل
- افزایش دقت

ملاحظات:

با توجه به تعداد دانش آموزان و امکانات موجود می توان گروه ها را افزایش داد و طی چند مرحله فاصله را بیشتر تا انگیزه رقابت بیشتر شود.

نحوه صحیح حرکت:

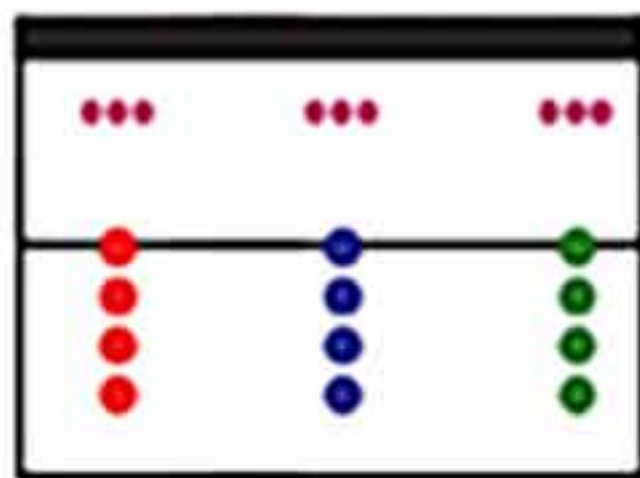
برای ضربه زدن توصیه می گردد با بغل پا به توپ ضربه بزنند. پس از ضربه پا در امتداد ضربه به سمت جلو حرکت کرده، دست مخالف پای ضربه همزمان با ضربه به سمت جلو با حرکت می کند.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۱۶ عدد ظرف آب معدنی خالی (با مخروط کوچک)
- کج به مقدار لازم
- توپ ۴ عدد



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیام دهیم
شوریدن غذا در مدت کوتاهی
قبل از ورزش ممکن است
منتهی به آسیب در بدن شود

شکل بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱ - دانش آموزان توسط آموزگار به دو گروه تقسیم می شوند.
 - ۲ - پس از مشخص کردن فضای بازی تعدادی از مانع ها (نصف) را روی زمین به حالت خوابیده و نصف دیگر به حالت ایستاده قرار می گیرد.
 - ۳ - با فرمان شروع یک گروه (گروه تخریب) مانع های ایستاده را به حالت خوابیده به زمین می اندازند و گروه دیگر (گروه سازندگی) مانع ها را به حالت ایستاده بر می گردانند.
 - ۴ - این بازی تا زمانی که آموزگار سوت توقف را نزند ادامه می یابد.
 - ۵ - پس از صدای سوت و فرمان توقف تمامی دانش آموزان بایستی دست های خود را بالا برده و توقف نمایند.
 - ۶ - آموزگار تعداد مانع های ایستاده و خوابیده را می شمارد و برنده بازی را مشخص می کند.
- نکته: باید دانش آموزان در زمین بازی پراکنده باشند و در یک نقطه تجمع نکنند.

ملاحظات:

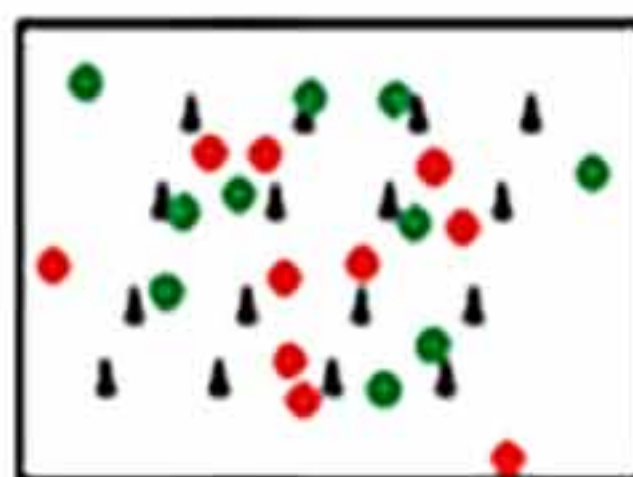
- به منظور افزایش نشاط و تحرک بیشتر دانش آموزان، تعداد مانع های مخروطی افزایش یابد.
- بهتر است برای ایمنی بیشتر از مانع های مخروطی دست ساز و یا لاستیکی استفاده شود.

نحوه صحیح حرکت:

توصیه می شود به منظور تقویت سیستم قلبی تنفس حداقل ۲ دقیقه فعالیت ادامه داشته باشد.

امکانات و وسایل مورد نیاز

تعداد ۲۰ عدد مانع مخروطی دست ساز مقوایی کوچک



نقشه
زمین بازی

به دانش آموزان پیامیزیم
آملگی مسلمان باعث می شود
که قلب و شش ها بهتر کار
کنند و استخوان ها محکم و
مطمینان ها قوی شوند

اهداف عمومی:

- چابکی
- استقامت عضلانی
- تعطیل پذیری

به دانش آموزان بیاموزیم
مردماندانه بازی کنند یعنی
موفقیت و پیریزی را از راه
درست به دست آورند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان توسط آموزگار به ۴ گروه تقسیم می شوند و هر دو گروه با همکاری هم یک تیم را تشکیل می دهند.
 - ۲- آموزگار دو خط موازی به فاصله تقریبی ۸ متر در طول زمین ترسیم می کند و نقطه ی شروع و پایان خط را مشخص می نماید.
 - ۳- گروه اول هر تیم با دست های به هم پیوسته در ابتدای یکی از خط های مشخص شده به صورت صف می ایستند.
 - ۴- با شروع بازی از سوی آموزگار، گروه بعدی هر تیم، با دست های به هم پیوسته از لابلای دانش آموزان گروه اول تیم خودشان با خم کردن بدن و به صورت مارپیچ گذر می کنند.
 - ۵- وقتی تمامی افراد از داخل (زیر دست ها) رد شدند به صورت ثابت می ایستند و گروه اول همین کار را تکرار می کنند.
 - ۶- این بازی تا انتهای خط پایان ادامه می یابد.
 - ۷- در انتها تیمی که سریع تر از خط پایان گذشتند برنده بازی خواهند شد.
- نکته: بهتر است هر گروه که می ایستند دست های خود را بالانگه دارد تا گروه بعدی راحت تر از زیر دست های آنان گذر کنند.

ملاحظات:

- به منظور رعایت نکات ایمنی و تسریع در بازی می توان تعداد گروه های هر تیم را افزایش داد.
- در فضاها ی کوچک مدارس می توان به صورت چرخشی دور حیاط را چند بار طی کرد تا فشار کار بیشتر گردد.

نحوه صحیح حرکت:

- سعی شود در هنگام حرکت دانش آموزان با هم برخورد نداشته باشند.
- نحوه صحیح عبور کردن آموزش داده شود و همکاری گروهی مورد تاکید قرار گیرد.

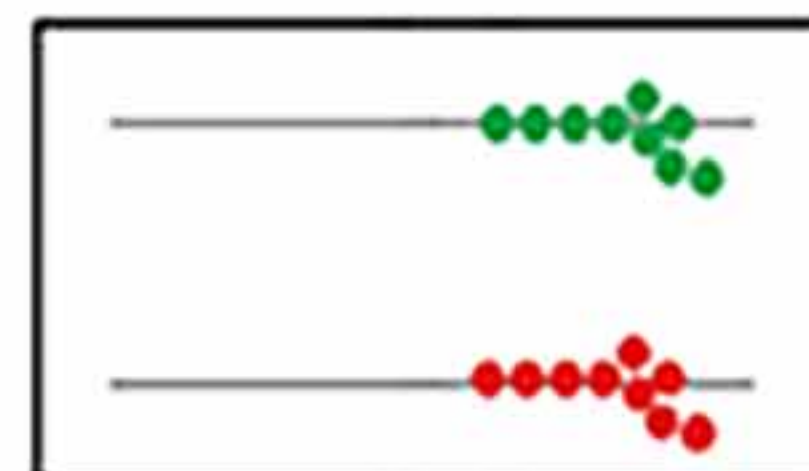
شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- نیاز به وسیله ندارد

نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- چابکی
- استقامت عضلانی

به دانش آموزان به آموزش پوشیدن کفش و لباس ورزشی مناسب هنگام فعالیت بدنی ملزم به حفظ سلامتی آنان و سهولت در انجام فعالیت مرکب می شود.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱ - دانش آموزان کلاس به ۴ تا ۶ گروه تقسیم می شوند.
- ۲ - از هر گروه یک نفر به فاصله ۶ تا ۹ متری پشت مانع، روبروی بقیه اعضای گروه خود قرار می گیرد.
- ۳ - بقیه اعضای گروه پشت خط به صورت ستونی می ایستند.
- ۴ - پس از فرمان آموزگار نفرات پشت مانع به سرعت به سمت گروه خود با دویدن سریع حرکت کرده و دست نفر اول گروه خود را گرفته و با هم به سمت مانع بر می گردند.
- ۵ - پس از دور زدن مانع دوباره بدون اینکه دست از هم جدا شود، به سمت گروه خود با دویدن حرکت کرده و دست نفر بعدی را گرفته و این بار سه نفره مسیر قبلی را طی می نمایند.
- ۶ - این کار ادامه پیدا می کند تا تمامی اعضای گروه دست در دست هم از مانع بگذرند و در جاهای اولیه خود مستقر بشوند.
- ۷ - در پایان گروهی برنده بازی است که زودتر از بقیه گروه ها مسیر را طی نمایند.

نکته: توجه شود که هماهنگی حرکتی در دویدن با دست های به هم پیوسته و رعایت ویزگی های فردی ضروری است.

ملاحظات:

- برای تمرین لازم است ابتدا با گروه های کوچک و پس از چند مرحله تمرین و هماهنگی بیشتر تعداد نفرات گروه ها افزایش یابد.
- دانش آموزانی که اضافه وزن دارند یا از آمادگی کمتری برخوردار هستند، در انتهای گروه قرار گیرند تا مسیر رفت و برگشت را یک بار طی نمایند.

نحوه صحیح حرکت:

دویدن صحیح به صورت گروهی با گرفتن دست های همدیگر مورد توجه قرار گیرد.

شکل بازی:

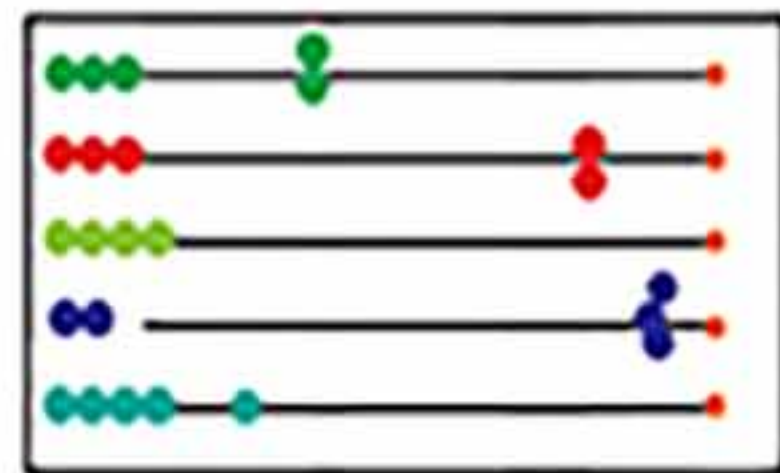


امکانات و وسایل مورد نیاز

- ۴ عدد مانع مخروطی
- تعدادی کج برای ترسیم خطوط



نقشه زمین بازی



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان با گرفتن دست همدیگر یک دایره تشکیل می دهند و با هم در جهت عقربه های ساعت می چرخند.
- ۲- یکی از دانش آموزان در وسط دایره (محل تعیین شده) به عنوان گرگ انتخاب می شود.
- ۳- در حین چرخیدن، گرگ در وسط زمین اعلام می کند "رها رها فرشته ها از هم جدا".
- ۴- دانش آموزان دست همدیگر را رها کرده و به صورت آزاد در حیاط شروع به دویدن کرده و گرگ به دنبال آن ها می رود.
- ۵- دانش آموزان با تشکیل گروه های دو نفره از دست زدن گرگ (به آن ها) در امان خواهند بود.
- ۶- دانش آموزی که تنها بماند گرگ با تعقیب سعی می نماید او را لمس نماید و پس از لمس کردن دست همدیگر را گرفته و اعلام می نماید "زدم، زدم با من بیا".
- ۷- بقیه دانش آموزان با مشاهده گرگ جدید، دوباره دست همدیگر را گرفته و به محل دایره آمده و دور گرگ ها می چرخند.
- ۸- این بار دوتا گرگ با هم اعلام می نمایند "رها رها فرشته ها از هم جدا" و دوباره دانش آموزان در حیاط پراکنده و به صورت آزاد می دوند و قبل از رسیدن گرگ ها دوباره هر دو نفر دست همدیگر را گرفته تا از گرگ ها در امان باشند. (دانش آموزان در هر مرحله نمی توانند دست نفرات قبلی را بگیرند و بایستی گروه دو نفره جدید تشکیل دهند).
- ۹- در این بازی تعداد گرگ ها هر دفعه اضافه می شود تا جایی که همه دانش آموزان توسط آن ها لمس شوند.

ملاحظات:

- در این بازی آموزگار می تواند گروه های دونفره را به سه، چهار و ... تغییر دهد.
- آموزگار می تواند اشکال هندسی برای منطقه بی خطر و ایمن استفاده و قوانین بازی را تغییر دهد.

نحوه صحیح حرکت:

مدت زمان بازی بر اساس توانایی دانش آموزان و توجه به تفاوت های فردی صورت می گیرد.

شکل بازی:

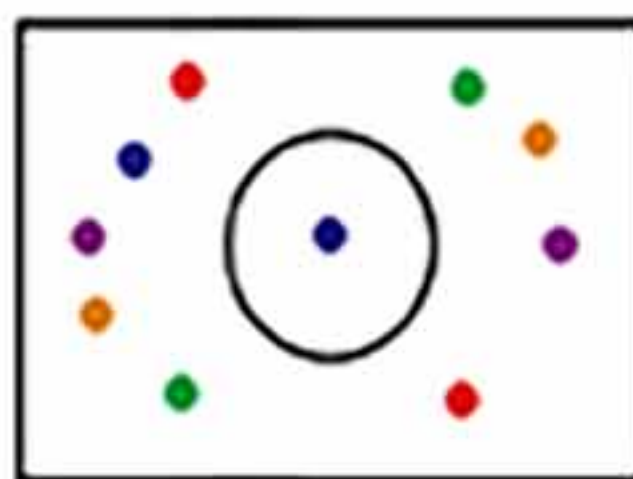


امکانات و وسایل مورد نیاز

- گچ جهت ترسیم دایره



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- چابکی
- هماهنگی
- سرعت حرکت
- آگاهی فضایی

به دانش آموزان پیامیزیم
برای بدون کفش مناسب منجر
به آسیب دیدگی می شود

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- با توجه به فضای مدرسه زمینی به وسعت زمین فوتبال (کمی بیشتر یا کمتر) در حیاط مدرسه ترسیم می شود.
- ۲- تمام دانش آموزان در این محدوده به صورت پراکنده و آزاد راه می روند (یا می دوند).
- ۳- دو نفر از دانش آموزان به قید قرعه نقش فرشته و یک نفر هم نقش شیطان را بازی می کنند و در بیرون زمین در منطقه ای مشخص می ایستند.
- ۴- با سوت معلم و تعیین عددی (مثلاً ۱،۲،۳ و...) دو فرشته و شیطان به داخل زمین رفته و فرشته ها حق دارند به همان تعداد که معلم عددی اعلام کرده (مثلاً ۱،۲،۳ و...) تعدادی را نجات بدهند (یعنی دست آنها را بگیرند و با دستان به هم پیوسته) به محدوده ی بهشت بیاورند و در همین حال شیطان هم به دنبال بقیه دانش آموزان می رود و هر فردی را که لمس کرد از دور مسابقه خارج می شود.
- ۵- تعداد تعیین شده از دانش آموزانی که دستانشان در دست فرشته هاست از لمس شیطان ایمن هستند.
- ۶- فرشته ها پس از نجات افراد دوباره به زمین برمی گردند و همین کار را ادامه می دهند، شیطان هم هم چنان به کار خود ادامه می دهد.
- ۷- شیطان دیگر حق ورود به منطقه ی مشخص را ندارد.
- ۸- این بازی تا آنجا ادامه دارد که تنها دو نفر در زمین باقی بمانند و آن ها برنده شده و جای خود را برای بازی بعدی با فرشته ها عوض می کنند.
- ۹- اولین نفری هم که شیطان او را لمس کرد در بازی بعدی جای خود را با شیطان عوض می کند.

نکته: باید توجه شود که شیطان جهت لمس دانش آموزان، به جای برخورد خفیف از هل دادن شدید استفاده نکند.

ملاحظات:

- این بازی می تواند در نماز خانه هم برگزار شود.
- فرشته ها و شیطان کاور مشخص و متفاوت بپوشند تا دانش آموزان راحت تر تشخیص دهند.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموز باید برای حرکت به سمت هدف با چشمانی باز عمل کرده و توجه و تمرکز ویژه ای داشته، زانوها کمی خم و آماده برای حرکت باشد.

شکل بازی:

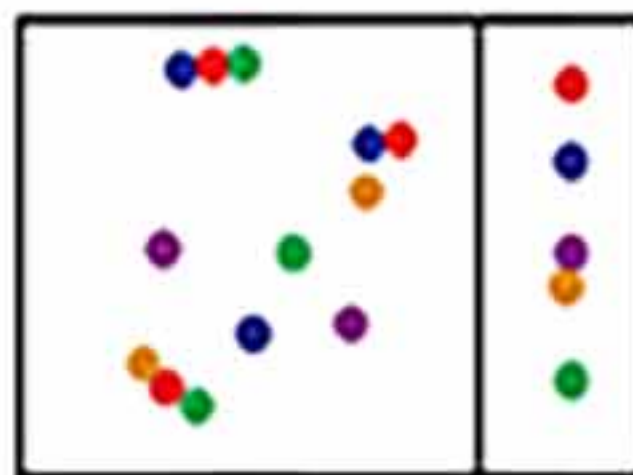


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعدادی کج برای رسم خطوط
- تعداد ۲ عدد کاور



نقشه زمین بازی



- تعادل
- کنترل بینایی حرکتی
- ضربه زدن

به دانش آموزان بیاموزیم در بازی ها و ورزش های گروهی باید مواظب باشند تا به دوستان دیگر برافروزد نگذرد

شرح بازی:

- ۱- تعداد سه زمین مستطیل شکل به صورت جداگانه و به ابعاد ۱۵×۵ ترسیم می شود.
 - ۲- دانش آموزان به سه گروه تقسیم و هر گروه در یک زمین قرار می گیرند.
 - ۳- انتهای هر زمین یک دروازه به طول یک متر با مخروط (مانع/سبد) تهیه می شود.
 - ۴- دانش آموزان هر گروه دست هم را گرفته و یک حلقه ی دایره می سازند به طوری که توپ در وسط دایره گروه قرار گیرد.
 - ۵- با شروع بازی هر گروه می بایست بدون اینکه دست هایشان از هم جدا شود و تنها با ضربه زدن پا به توپ سعی کنند به سمت دروازه سریع حرکت کنند و به اصطلاح گل بزنند. (توپ از بین دو مانع عبور کند).
 - ۶- هر تیم سریع تر گل زد یک امتیاز می گیرد و بازی مجدداً از نقطه ی شروع آغاز می شود.
 - ۷- اگر توپ از دایره خارج شد بازیکنان باید در همان مکان ثابت و بدون حرکت بمانند، تا یکی از دانش آموزان (ترجیحاً سرگروه) توپ را به داخل دایره آورده و حرکت مجدداً آغاز شود.
 - ۸- پس از چند بار بازی، امتیازات محاسبه و گروه برنده مشخص می شود.
- نکته: توپ در هنگام حرکت باید در داخل دایره با پاس کاری به حرکت در بیاید.

ملاحظات:

- اگر تعداد دانش آموزان گروه ها کمتر باشد، می توان برای هر گروه یک حلقه هولاهوپ در نظر گرفت و از دانش آموزان خواست که در طی مسیر حرکت، دستان خود را از حلقه بگیرند.
- تعداد گروه ها و زمین ها قابل تغییر است.

نحوه صحیح حرکت:

همزمان با حرکت باید به توپ ضربه ای کنترل شده زده شود تا توپ از دایره خارج نشود.

شکل بازی:

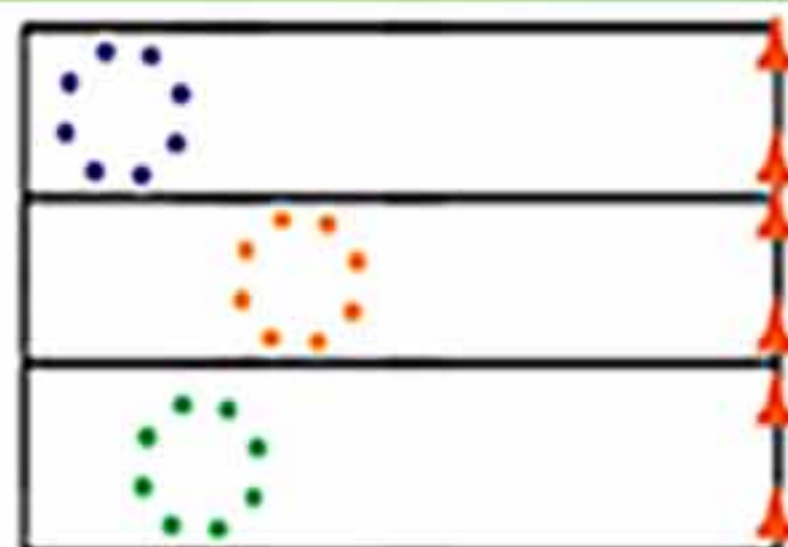


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۳ عدد توپ
- تعداد ۶ عدد مانع یا سبد
- تعدادی گچ برای ترسیم خطوط



نقشه زمین بازی



توپ دست کیه؟

هدف اصلی:

استقامت قلبی تنفسی

اهداف عمومی:

- چابکی
- سرعت عکس العمل
- کنترل بینایی حرکتی
- پرتاب کردن

به دانش آموزان پیاموزیم
اول با دقت گوش کنند.
بعد حرکت را انجام دهند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- تمام حیاط مدرسه به عنوان زمین بازی محسوب می شود.
 - ۲- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
 - ۳- به قیود فرعه توپ در اختیار یک تیم قرار می گیرد و گروه بعدی به صورت آزادانه در فضای مدرسه راه می روند (می دوند).
 - ۴- با شروع بازی گروهی که توپ در اختیار دارند دور هم جمع می شوند و با همفکری هم یکی از دانش آموزان را انتخاب می کنند که توپ را زیر لباسش پنهان کند و برای اینکه دانش آموزان حریف متوجه نشوند که توپ در دست کیست، همه ی دانش آموزان این گروه، یک دست خود را زیر لباسشان می گیرند و شروع به حرکت می کنند و وانمود می نمایند که توپ دست آن هاست.
 - ۵- گروه مقابل در محوطه ی بازی می دوند و قرار می کنند تا مورد اصابت توپ قرار نگیرند.
 - ۶- دانش آموزان گروه مهاجم (توپ در اختیار دارند) به سمت دانش آموزان گروه دیگر می روند و به آن ها هشدار قرار می دهند.
 - ۷- بالاخره بازیکنی که صاحب توپ است لحظه ای تصمیم می گیرد و توپ را از زیر لباسش بیرون آورده و سریعاً به سمت بازیکن حریف پرتاب می کند.
 - ۸- اگر به بازیکن اصابت کرد یک امتیاز می گیرند.
 - ۹- اکنون توپ در اختیار تیم مقابل قرار می گیرد و بازی همچنان ادامه می یابد.
 - ۱۰- در پایان امتیازها محاسبه و برنده مشخص می شود.
- نکته ۱: تاکید شود توپ در اختیار همه ی دانش آموزان قرار گیرد.

ملاحظات:

- می توان بازی را با پاس کاری گروهی تا مدت معین ادامه داد و تعداد بازیکنان مورد اصابت را به عنوان امتیاز محاسبه کرد.
- برای مراحل سخت تر می توان از چند توپ استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

یک دست در زیر لباس طوری قرار گیرد که معلوم نشود دانش آموز، توپ در اختیار دارد یا ندارد.



شکل بازی:

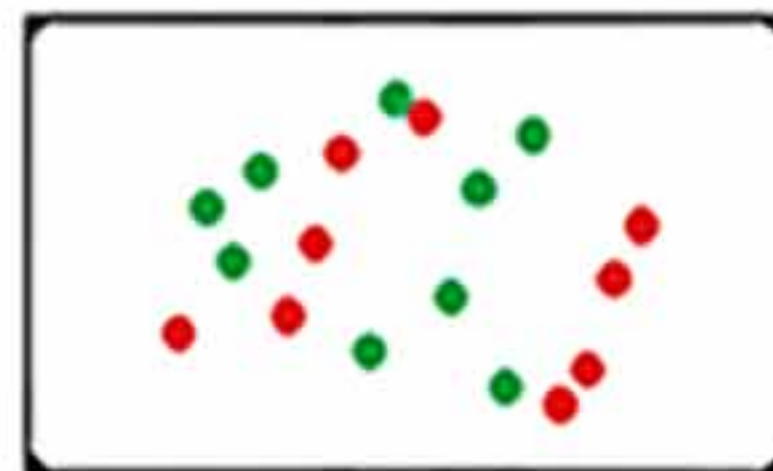


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد یک توپ پلاستیکی کوچک (توپ اسفنجی)



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- هماهنگی چشم و دست
- استقامت عضلانی
- آگاهی فضایی
- پرتاب کردن

به دانش آموزان پیام می‌دهیم
در بازی های گروهی با هم
همکاری و مشارکت کنند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
 - ۲- یک گروه بر روی خط دایره با پاهای باز شده (نقریباً دو برابر عرض شانه) می ایستند به طوری که پاها با نفر کناری به هم چسبیده است.
 - ۳- دانش آموزان گروه یک با خم شدن به سمت پایین بدون خم کردن زانوهای و با دست های کشیده به پایین بایستی مانع عبور توپ از بین پاهایشان شوند و به اصطلاح نقش دروازه بان را بازی کنند.
 - ۴- گروه دوم در داخل دایره هر نفر با یک توپ در دست (دست سازه کاغذی) در مقابل یک نفر از دروازه بان ها قرار می گیرد.
 - ۵- سپس با فرمان آموزگار، دانش آموزان تا ۱۰ ثانیه فرست دارند توپ را از بین پای دروازه بان ها عبور دهند.
 - ۶- پس از سوت پایان توسط آموزگار، توپ هایی که به بیرون رفته شمارش می شود و به عنوان امتیاز ثبت می گردد.
 - ۷- در ادامه جای گروه ها عوض شده و بازی تکرار می شود.
 - ۸- گروهی برنده بازی است که بیشترین امتیاز را کسب نماید.
- نکته: سعی شود دانش آموزان داخل دایره با فاصله ی ایمن (حدود ۱ تا ۲ متر) از دروازه بان ها مستقر شوند.

ملاحظات:

- این بازی می تواند با تعداد گروه های کوچک نیز انجام شود.
- پرتاب کننده در مرکز دایره می تواند از یک تا چند نفر متغیر باشد.
- می توان فضای بازی را متناسب با شرایط تغییر داد.

نحوه صحیح حرکت:

- تمامی دانش آموزان بایستی دقت نمایند تا جایی که می توانند زانوهای خود را خم نکنند.

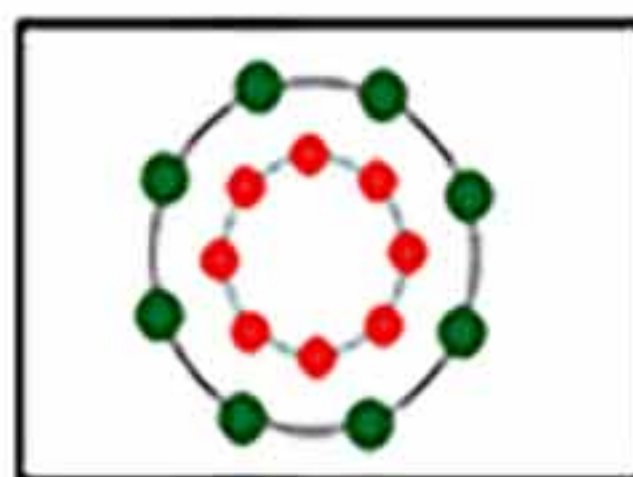


شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ های کاغذی دست سازه
- به تعداد نیمی از دانش آموزان
- گچ برای ترسیم دایره



نقشه زمین بازی

به دانش آموزان بیاموزیم
در انهام وظایفی که به
آنها مامول شده است.
کوشا باشند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
- ۲- هر گروه در یک طرف محوطه ی ممنوعه (یک دالان به عرض ۲ متر) قرار می گیرند به طوری که هیچ یک از دانش آموزان به طور کامل نمی توانند وارد این محدوده شوند، ولی از دست یا پا برای برداشتن و کشیدن اشیاء می توانند استفاده نمایند.
- ۳- آموزگار ابتدای بازی تعدادی از اشیاء و وسایل را در محوطه ممنوعه زمین به صورت پراکنده قرار می دهد.
- ۴- در قسمت انتهایی زمین بازی برای هر گروه یک سبد ثابت قرار گرفته است.
- ۵- با فرمان آموزگار دانش آموزان شروع به برداشتن اشیاء از قسمت میانی زمین می کنند.
- ۶- از قسمت های مختلف بدن برای برداشتن، کشیدن می توان استفاده نمود به شرط اینکه یکی از اعضای بدن همواره بیرون از قسمت ممنوعه زمین باشد.
- ۷- پس از بیرون کشیدن اشیاء از داخل زمین ممنوعه باید آن را سریعاً به داخل سبد خودی انتقال دهند.
- ۸- با اتمام اشیاء و یا صوت آموزگار، اشیاء داخل سبد شمرده و امتیاز هر تیم اعلام می شود.
- ۹- گروهی که اشیاء بیشتری در داخل سبد داشته باشند برنده بازی محسوب می شوند.

ملاحظات:

- چنانچه در هنگام برداشتن اشیاء تمام بدن وارد دالان ورود ممنوع شود، شیء برداشته شده به دالان برمی گردد.
- رعایت نکات ایمنی و حفظ فاصله جاذبی مورد انتظار است.
- اشیاء و وسایلی در نظر گرفته شود که قابل برداشتن از زمین باشد.

نحوه صحیح حرکت:

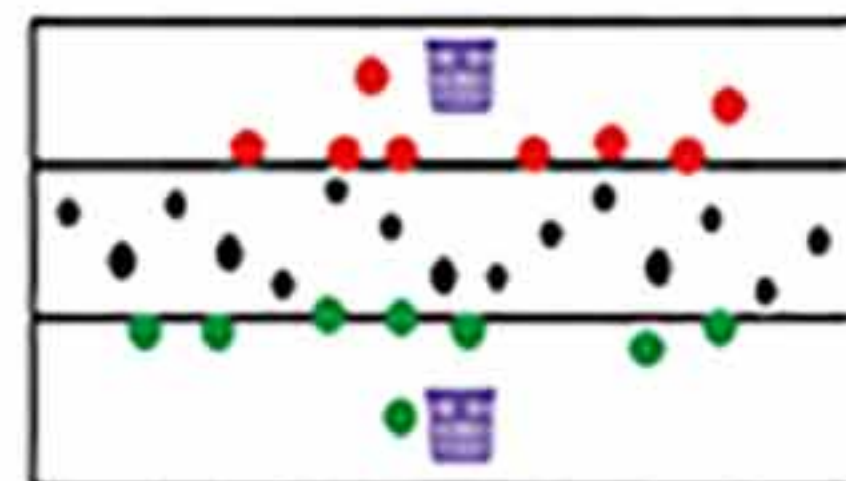
- نحوه برداشتن اشیاء به گونه ای باشد که دانش آموزان دچار آسیب نشوند.
- هر بار تعدادی از اندام های بدن درگیر کشش شود.

شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

تعدادی اشیاء موجود و در دسترس
(مثل کاغذ، پارچه، کتاب، تکه های
پونز، کیسه های شن، توپ های
کاغذی دست ساز، مانع مخروطی،
اشکال هندسی و ...)

نقشه
زمین بازی

- کنترل پرتابی حرکتی
- چابکی
- استقامت قلبی تنفسی
- سرعت حرکت

به دانش آموزان یادآوریم هنگام فعالیت بدنی و ورزش لباس نخی و راحت بپوشند تا عمل دفع عرق از بدن آنان تسهیل شود.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- ابتدا دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند و هر گروه در یک نیمه زمین (ترجیحاً زمین فوتبال) به صورت پراکنده منتظر می شوند.
 - ۲- با انجام فرعه کشی یکی از گروه ها بازی را آغاز می کند به نحوی که ابتدا یک دانش آموز با توپی که در دست دارد وارد زمین حریف می شود (مثل بازی کبوی).
 - ۳- بازیکن مهاجم سعی می کند توپ را به یکی از بازیکنان مدافع بزند و سریعاً به زمین خود برگردد.
 - ۴- اگر در هنگام برگشت تا قبل از رسیدن به نیمه زمین، مورد اصابت توپ بازیکنان تیم حریف قرار گرفت خودش از بازی خارج می شود (به اصطلاح می سوزد) و بازیکنی که توسط وی مورد اصابت قرار گرفته بود دیگر از بازی خارج نمی شود.
 - ۵- اکنون نوبت گروه دیگر است که یک دانش آموز را با توپ به زمین حریف بفرستند و این بازی ادامه پیدا می کند تا هنگامی که همه ی بازیکنان تیم حریف از زمین خارج شوند.
- نکته ۱: اگر بازیکن مهاجم توپ را طوری پرتاب کند که به تعداد بیشتری از دانش آموزان مدافع اصابت کند، تمام بازیکنانی که مورد لمس توپ قرار گرفته اند، از بازی خارج می شوند.
- نکته ۲: اگر بازیکن مهاجم نتواند مدافعین را مورد اصابت توپ قرار دهد، خودش از بازی خارج می شود.

ملاحظات:

- در این بازی قابلیت ترسیم زمین های متعدد با تعداد دانش آموزان متغیر در گروه های مشخص وجود دارد.
- سعی شود استراتژی حرکتی استقرار (بهترین نوع ایستادن گروه جهت عکس العمل و پاسخ) برای کار گروهی توضیح داده شود.
- به جای توپ می توان از وسیله ی ایمن دیگری استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

دقت شود دانش آموز مهاجم پس از پرتاب توپ (یک دستی یا دو دستی) جهت چرخش و برگشت به زمین خودی کسی مرکز ثقل خود را پایین بیاورد تا تعادل در چرخش او افزایش یابد.

شکل بازی:

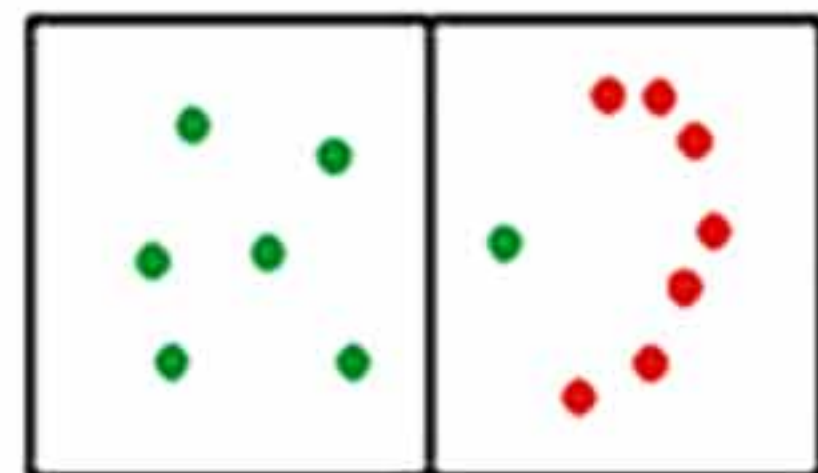


امکانات و وسایل مورد نیاز

- یک توپ سبک متوسط (مثل توپ والیبال)
- گچ جهت ترسیم زمین



نقشه زمین بازی



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱ - ابتدا دانش آموزان به دو گروه آبی و قرمز تقسیم می شوند و کاور های مربوطه را می پوشند.
 - ۲ - هر گروه در نیمه زمین خود (ترجیحا زمین فوتبال) به صورت پراکنده و آماده به حرکت مستقر می شوند.
 - ۳ - آموزگار روی خط نیمه (وسط) می ایستد و برای شروع بازی کارت رنگی خود را به هوا پرت می کند.
 - ۴ - اگر رنگ آبی کارت، هنگام فرود روی زمین نمایان شد یعنی گروه آبی باید سریعاً به سمت خانه های خود (که قبلاً با حدودی مشخص شده - مثلاً منطقه مشخص شده برای دروازه بان) با سرعت بدوند و گروه قرمز به دنبال آن ها حرکت و سعی کنند تا قبل از رسیدن دانش آموزان آبی به خانه های خود، آن ها را لمس کنند. دانش آموزانی که به محدوده خانه برسند ایمن هستند.
 - ۵ - ولی هر دانش آموزی که لمس شد موقتاً از بازی خارج می شود.
 - ۶ - مجدداً آموزگار با پرت کردن دوباره کارت رنگی، بازی را ادامه می دهد و این کار ادامه مییابد تا هنگامی که یک تیم برنده شود، یعنی تمام دانش آموزان حریف را از بازی خارج کند.
- نکته ۱: اگر تیم حمله کننده نتوانست هیچ بازیکن مدافع را لمس کند تیم مدافع حق انتخاب دارد که یا یکی از بازیکنان خود را که بیرون بوده به بازی بیاورد و یا یکی از بازیکنان تیم مقابل را از بازی خارج کند.

اهداف عمومی:

- چابکی
- استقامت قلبی تنفسی
- سرعت حرکت

ملاحظات:

- در مراحل پیشرفته تر می توان از دو کارت رنگی استفاده کرد (یعنی هر گاه کارت ها جفت آمد تیم مربوطه حرکت نمایند).
- به جای کارت می توان از محرک های صوتی مثل دو سوت (با نام گروه شاهد و شادی/یاور و بازی و...) استفاده کرد.

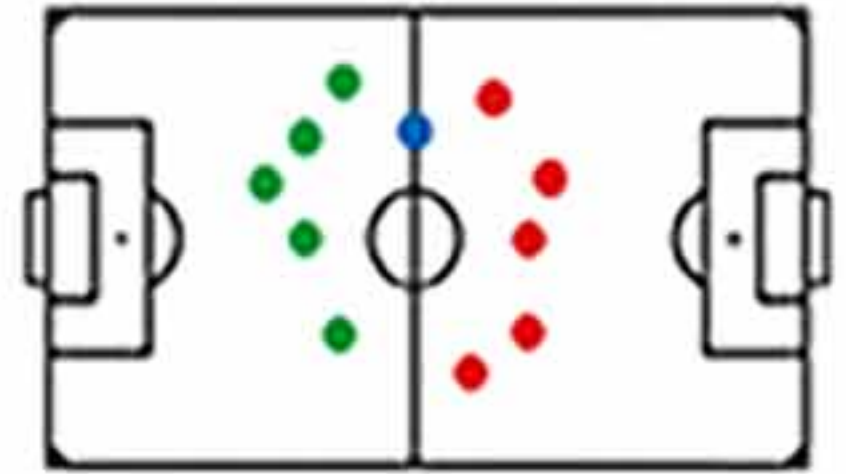
نحوه صحیح حرکت:

در این بازی باید به دانش آموزان آموزش داد که در مرحله ی آمادگی برای در حالت محرک (بهبودی استوایی) می بایست دانش آموزان مرکز نقل بدن را کسی پایین بیاورند و آماده ارائه ی محرک باشند.



امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد یک کارت رنگی به اندازه یک چهارم کاغذ A4 (که یک طرف آن قرمز و طرف دیگر سبز است)
- تعداد مساوی کاور قرمز و سبز به تعداد دانش آموزان



نقشه
زمین بازی

به دانش آموزان بپایان بپوشیدن
گفتش و لباس ورزشی مناسب
هنگام فعالیت بدنی منجر به حفظ
سلامتی آنان و صیقلیت در انجام
فعالیت ورزشی می شود.

اهداف عمومی:

- کنترل بینایی حرکتی
- چابکی
- سرعت حرکت

به دانش آموزان پیاموزیم به مقررات کلاس درس تربیت بدنی احترام بگذارند و همواره نظم و انضباط را رعایت کنند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

- ۱- ابتدا دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
- ۲- گروه ها در دو صف روبروی هم به فاصله ی ۲۰ متر طوری قرار می گیرند که هر یک از دانش آموزان گروه یک، دقیقاً روبروی دانش آموزان گروه مقابل قرار بگیرند.
- ۳- روی خط وسط و بین هر دو دانش آموز طنابی روی زمین قرار می گیرد که دسته ابتدایی آن نزدیک به دانش آموز گروه اول و دسته ی انتهایی آن نزدیک به دانش آموز گروه مقابل است.
- ۴- به هر یک از دو دانش آموزی که روبروی هم ایستاده اند شماره ای مشترک تعلق می گیرد (مثلاً ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ...).
- ۵- آموزگار، گروهی از شماره ها را می خواند (مثلاً شماره های زوج، فرد و یا ...). و دو دانش آموز برای تعاحب طناب با سرعت به سمت طناب می روند و هر دانش آموزی که زودتر به طناب رسید و دسته طناب را کشید برنده محسوب می شود.
- ۶- پس از اعلام همه ی شماره ها توسط آموزگار، تعداد طناب های تعاحب شده به منزله ی امتیاز گروه می باشد. نکته ۱: سعی شود بین دانش آموزان هر گروه فاصله ای ایمن (تقریباً ۲ متر) وجود داشته باشد. نکته ۲: طناب ها از دو طرف دارای دسته باشد.

ملاحظات:

- در این بازی می توان به جای طناب از وسیله ای دیگر مثل پارچه ای بلند (دومتری) استفاده کرد.
- این بازی به صورت رقابت انفرادی هم قابل اجراست.

نحوه صحیح حرکت:

به دانش آموز آموزش داده شود که چند قدم مانده به دسته ی طناب سرعت خود را کمی مرکز ثقل بدن خود را پایین تر بیاورد و دست خود را برای تعاحب طناب دراز کند.

شکل بازی:

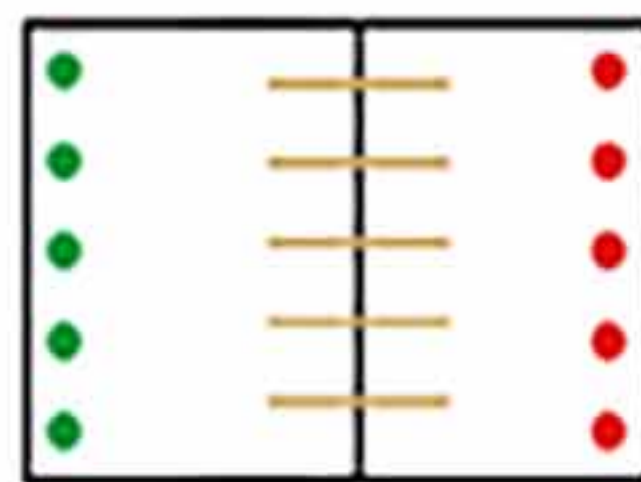
شماره ۲



امکانات و وسایل مورد نیاز
تعداد ۱۰ طناب



نقشه
زمین بازی



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- ابتدا زمین بازی مستطیلی بزرگ به سه قسمت تقسیم و ترجیحاً قسمت اول آن بزرگتر از دو قسمت دیگر ترسیم می شود.
 - ۲- تمام دانش آموزان دو به دو روی روی هم در قسمت اولی (بزرگتر) قرار می گیرند.
 - ۳- با شروع بازی (یعنی با اعلام «سنگ، کاغذ، قیچی») از سوی آموزگار، بازی آغاز می شود.
 - ۴- هر دو دانش آموز که روی روی هم ایستاده اند، خیلی سریع و همزمان یکی از حالت های سنگ / کاغذ / قیچی را با بدن نمایش می دهند به نحوی که در حالت سنگ بدن جمع شده و کمی زانوها خم می شود / در حالت کاغذ دست و پا از طرفین باز می شود / در حالت قیچی حرکت دست و پای قیچی نمایش داده می شود.
 - ۵- پس از انجام حرکت همه در همان حالت می مانند تا نتایج مشخص شود، یعنی غلبه قیچی بر کاغذ / کاغذ بر سنگ / و سنگ بر قیچی.
 - ۶- برنده ها به قسمت بعدی زمین منتقل می شوند. اگر دو بازیکن مساوی شدند در همان قسمت باقی می مانند.
 - ۷- مجدداً هر دو نفر باز هم در تمام قسمت های زمین دو به دو روی روی هم می ایستند تا شروع بازی از سوی آموزگار اعلام شود.
 - ۸- در هر مرحله بازیکنان برنده به قسمت بعدی و بازیکنان بازنده به قسمت قبلی منتقل می شوند و بازی را ادامه می دهند.
 - ۹- اولین بازیکنانی که به قسمت نهایی (خارج شدن از قسمت سوم زمین) برسند، برنده محسوب می شوند.
- نکته ۱: دانش آموزان فاصله ی شخصی را جهت انجام حرکت رعایت کنند
- نکته ۲: جهت نظارت بر صحت اجرا باید دانش آموزان بحث خودکنترلی را فرا بگیرند.

اهداف عمومی:

- قدرت و استقامت عضلانی
- تعادل پذیری
- آگاهی فضایی

ملاحظات:

- این بازی می تواند به صورت گروهی انجام شود (مثلاً ۸ گروه) و گروهی که تعداد امتیاز بیشتر به دست بیاورد تمام بازیکنان آن به قسمت بعدی منتقل شوند.
- زمین بازی طبق صلاح دید آموزگار قابل تغییر است.

نحوه صحیح حرکت:

در حالت سنگ بدن جمع شده و کمی زانوها خم می شود
در حالت کاغذ دست و پا از طرفین باز می شود
در حالت قیچی حرکت دست و پای قیچی

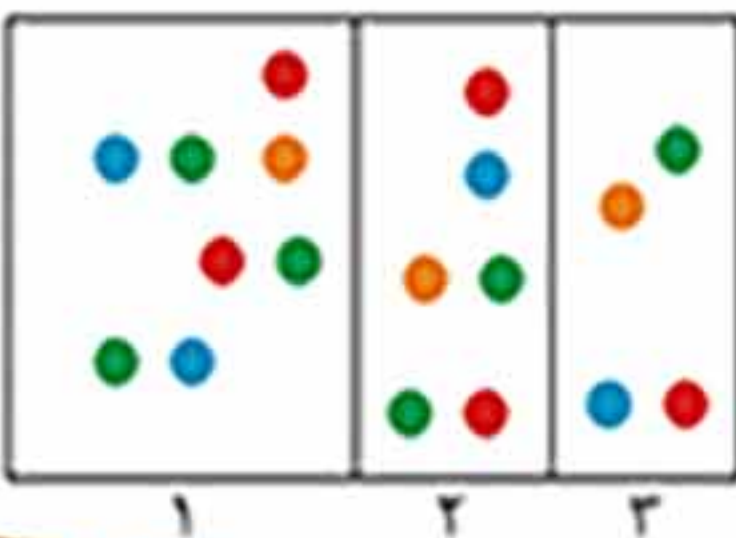


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعدادی کج جهت ترسیم زمین بازی



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان پیامیزیم
هرانه باید بین ۶ تا ۸ لیوان آب
بنوشند چرا که وقتی ورزش
می کنیم بدن ما به آب
بیشتری نیاز دارد.

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره ی اول)

شرح بازی:

- ۱- کل محوطه حیاط به عنوان زمین بازی مشخص می شود و یک منطقه ۲×۲ به عنوان خانه در گوشه ای از حیاط تعیین می گردد.
- ۲- تمام دانش آموزان آزادانه در زمین بازی راه می روند.
- ۳- یک نفر از دانش آموزان به قید قرعه در نقش پیرزن نابینا، یک چادر به سر می کند و یک عینک آفتابی به چشم می زند و عسای از جنس پونولیت (جهت ایمنی بیشتر) در دست دارد.
- ۴- پیر زن نابینا به عنوان کسی که به دنبال خانه ی خاله می گردد به وسط زمین بازی می آید و اعلام می کند "بچه ها خونه ی خاله کجاست؟" (با این جمله بازی آغاز می شود).
- ۵- هر کدام از بچه ها که توانست دست پیرزن را بگیرد، بدون اینکه عسای پیرزن به او برخورد کند و بتواند پیرزن را تا محل تعیین شده همراهی کند برنده ی بازی است.
- ۶- در حین بازی پیرزن نابینا با تکان های سریع و غافلگیرانه عسای خود به اطراف و در جهات مختلف می گوید: «از این طرفه؟»
- ۷- دانش آموزان با چابکی و سرعت عکس العمل خوب سعی می کنند خود را به پیرزن نزدیک کنند و دست وی را بگیرند.
- ۸- هر دانش آموزی که مورد اصابت عسای قرار گرفت از بازی خارج می شود.
- ۹- با گرفتن دست پیرزن توسط یک دانش آموز، بازی تمام نمی شود و هنوز دانش آموزان دیگر می توانند به پیرزن نزدیک شوند و دست دوست خود (دانش آموز اول) را بگیرند و بازی همچنان ادامه می یابد.
- ۱۰- پیرزن می تواند به همه جهات بچرخد و کسانی که دست او را گرفته اند را هم مورد اصابت عسای قرار دهد.

اهداف عمومی:

- چابکی
- انعطاف پذیری
- آگاهی قلبی

ملاحظات:

- این بازی می تواند با گروه های مختلف و نقش های متعدد دیگر اجرا شود.
- از هر وسیله ای ایمنی برای عسای می توان استفاده کرد، به شرط آنکه اسبب زان نباشد.

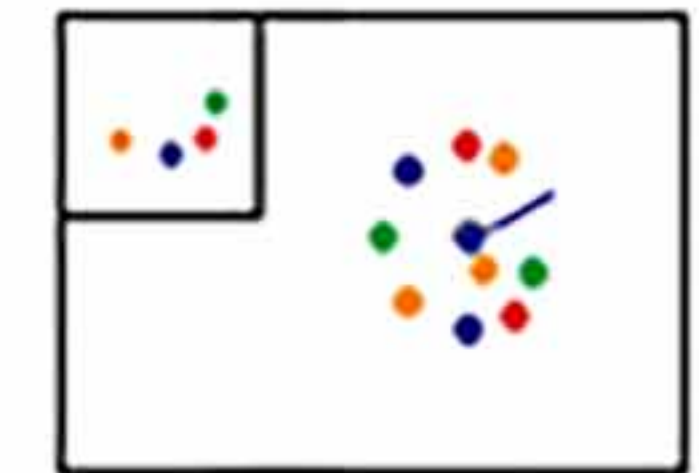
نحوه صحیح حرکت:

عسای باید در حالت صاف و در جهات مختلف و در ارتفاع های متفاوت حرکت داده شود.



امکانات و وسایل مورد نیاز

- یک عینک آفتابی
- یک چادر (نماز)
- یک پونولیت به طول ۱/۵ متر (به صورت میله ای به عنوان عسای)



نقشه زمین بازی

به دانش آموزان بیدارموزیم بستن
بند کفش دیر مع پا منجر به
اختلال در گردش ذهن پا می شود

سطل آب

هدف اصلی:
استقامت عضلانی

اهداف عمومی:

- تعادل پویا
- سرعت حرکت
- کنترل بینایی حرکتی

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- در حیاط مدرسه خط شروع و پایان به فاصله ۲۰ متر از هم ترسیم می شود.
 - دانش آموزان به سه گروه تقسیم و در سه بخش به صورت ستونی پشت خط شروع قرار می گیرند.
 - یک سطل پر از آب کنار هر گروه روی خط شروع و سطل بعدی که خالیست در امتداد آن روی خط پایان قرار می گیرد.
 - هر یک از دانش آموزان یک لیوان یکبار مصرف در دست دارند.
 - با سوت شروع بازی نفر اول هر گروه، لیوان خود را پر از آب می کند و مسیر ۲۰ متری را می دود و آب را به سطل خالی روی گروه خودش می ریزد.
 - همینکه نفر اول شروع به ریختن آب به سطل خالی کرد، نفر دوم لیوان خود را پر از آب کرده و شروع به دویدن می کند.
 - این کار ادامه می یابد تا اینکه تمام دانش آموزان به خط پایان برسند.
 - اکنون میزان آبی که در سطل های انتهایی قرار دارد، اندازه گیری می شود و هر گروه که میزان آب بیشتری داشت به عنوان گروه برنده اعلام می شود.
- نکته ۱: بهتر است سطل های انتهایی مدرج شده باشد (با مازیک هم می توان خطوطی جهت اندازه گیری روی سطل ترسیم کرد).
- نکته ۲: پس از پایان بازی به دانش آموزان پیاموزیم که آب را برای آبیاری باغچه مدرسه استفاده کنند.

ملاحظات:

- استفاده از لیوان های مختلف می تواند به اهداف قدرت و استقامت عضلانی کمک کند.
- گروه ها و تعداد سطل ها می تواند تغییر کند.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموز دست را به صورت کشیده جلو بدن نگه داشته تا تعادل حرکت و لیوان حفظ شود.

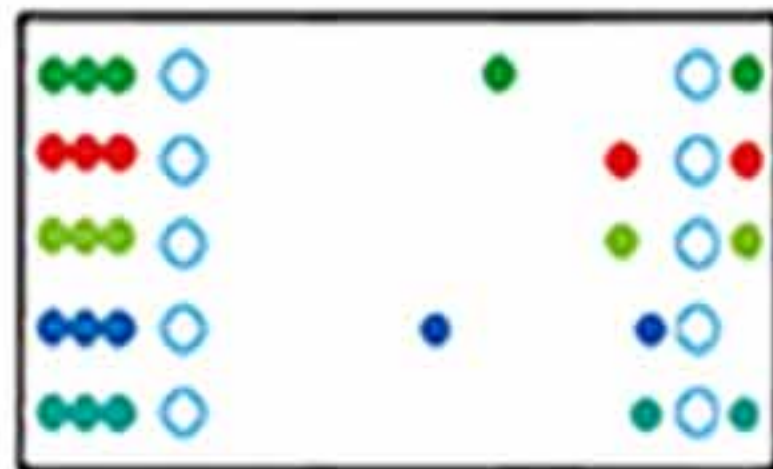


امکانات و وسایل مورد نیاز

- لیوان یکبار مصرف قابل بازیافت به تعداد دانش آموزان
- تعداد ۶ سطل آب



نقشه زمین بازی



بادکنک پستی

هدف اصلی:

استقامت عضلانی

اهداف عمومی:

- قدرت عضلانی
- سرعت حرکت
- آگاهی فکری

به دانش آموزان پیامیزیم
تغذیه اندام باعث می شود هر
کسی تصویر بهتری از خود در
ذهن داشته باشد

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان کلاس به گروه های دو نفری تقسیم می شوند.
 - ۲- زمینی به وسعت (حدود ۱۵×۱۵) ترسیم می شود.
 - ۳- تمام دانش آموزان در حالت ایستاده در خط شروع بازی دو به دو پشت هم را به یکدیگر می چسبانند و به هم تکیه می کنند.
 - ۴- آموزگار بین پشت هر دو بازیکن یک بادکنک می گذارد و از آن ها می خواهد که آن را نگه دارند (با فشار معقول از دو طرف).
 - ۵- سپس با صدای سوت آموزگار، دانش آموزان باید مسیر مشخص را تا خط پایان در همین حالت بروند بدون اینکه بادکنک به زمین بیفتد.
 - ۶- بادکنک هر گروه که بر زمین افتاد آن گروه باید مجدداً به محل شروع بازی برگردد و دوباره با همین حالت بازی را آغاز کند.
 - ۷- هر گروه که زود تر به خط پایان رسید، برنده بازی محسوب می شود.
- نکته: این بازی می بایست چند بار تکرار شود تا دانش آموزان با آزمون و خطا بتوانند نیروی مورد نظر را جهت نگه داشتن بادکنک کشف کنند.

ملاحظات:

- در این بازی به جای بادکنک از وسایل ایمن دیگری هم می توان استفاده کرد.
- در مراحل سخت تر می توان از سبکی در انتهای مسیر استفاده کرد که باید بادکنک درون آن قرار گیرد.
- این بازی در محیط های سرپوشیده کوچک تر هم قابل اجراست.

نحوه صحیح حرکت:

جهت اعمال نیروی متعادل باید زانوها کمی خم و دست ها کمی به اطراف باز شود و هر دو نفر در حالت عرضی حرکت نمایند.

شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- بادکنک به تعداد نصف دانش آموزان



خط پایان	خط شروع
»»»	»»»
»»»	»»»
»»»	»»»

نقشه زمین بازی

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۵ گروه تقسیم و به صورت صف و ستون منظم می ایستند. به طوری که فاصله از هر طرف یک متر باشد.
 - ۲- تعداد دو نفر از دانش آموزان به قید قرعه به عنوان گرگ و بره انتخاب می شوند.
 - ۳- دانش آموزان در حالت ثابت ایستاده، دست های خود را به یکدیگر داده و دالان (کوچه باغ) درست می کنند.
 - ۴- بره در یکی از این دالان ها قرار می گیرد و گرگ به دنبال او می دود تا او را لمس کند.
 - ۵- بره و گرگ فقط باید از داخل کوچه های ساخته شده توسط دانش آموزان عبور کنند.
 - ۶- با سوت آموزگار و اعلام جهت (چپ راست) سریعاً دانش آموزان دست های همدیگر را رها کرده و ۹۰ درجه در جهت اعلام شده می چرخند و دست دوست خود را به همان صورت قبلی می گیرند تا کوچه ای جدید (۹۰ درجه متفاوت با قبلی) بسازند.
 - ۷- بره و گرگ هم سریعاً باید جهت حرکت خود را تغییر داده و کار خود را در این کوچه ها ادامه دهند.
 - ۸- با هر بار لمس بره توسط گرگ باید بره و گرگ جای خود را به دو نفر انتخابی دیگر بدهند و بازی همچنان ادامه یابد.
- نکته: قبل از اینکه بازی شروع شود حتماً چند بار بدون حضور بره و گرگ دانش آموزان تغییر جهت را تمرین کنند.

اهداف عمومی:

- تعامل پذیری
- سرعت عکس العمل
- آگاهی فضایی

ملاحظات:

- برای این بازی تعداد بیشتر دانش آموز می تواند تنوع و حساسیت بازی را بالا ببرد (مثلاً دو کلاس)
- تعداد گرگ و متناسب با تعداد گروه ها قابل تغییر است.
- فاصله های استقرار افراد هم می تواند تغییر کند.

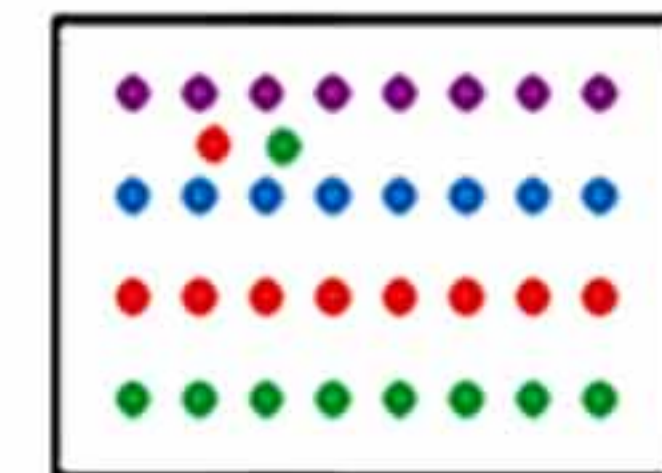
نحوه صحیح حرکت:

دست ها از طرفین باز است و هنگامی که با سوت آموزگار جهت تغییر می یابد، دست ها به سمت پایین (کنار بدن) آمده و دوباره در جهت جدید مستقر و دست ها باز می شود.

امکانات و وسایل مورد نیاز
تعدادی گچ جهت رسم خطوط



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان بپایانیم
فعالیت هایی مثل دویدن
طناب زدن و لی لی کردن
آمالگی همدیگر را زیاده می کند

اهداف عمومی:

- آشنایی با بازی
- هماهنگی
- آگاهی فکری

به دانش آموزان بیاموزیم (زندگی) لباس و کفش ورزشی جزء وسایل شخصی هر فرد محسوب می‌شود.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره‌ی اول)

- ۱- دانش آموزان به گروه‌های ۳ نفری تقسیم می‌شوند.
- ۲- به هر گروه یک حلقه هولاهوپ داده می‌شود.
- ۳- دانش آموزان هر گروه به صورت دایره طوری می‌ایستند که با هم‌کاری هم، حلقه هولاهوپ را با شکم خود نگه دارند (از دست‌ها استفاده نمی‌شود).
- ۴- پس از اعلام شروع بازی، گروه‌ها می‌بایست بدون اینکه از دست‌آنها جهت نگهداشتن حلقه استفاده کنند و تنها با نیروی عضلات شکم، حلقه را در مسیر مشخص حمل کنند.
- ۵- هر گروه که زودتر حلقه هولاهوپ را به خط پایان (خطی به فاصله ۱۵ متر از خط شروع) برساند برنده خواهد شد.

نکته ۱: به دانش آموزان تذکر داده شود که در طول مسیر حرکت دو دست خود را در پشت کمرشان نگه دارند.

نکته ۲: اگر در طی مسیر حلقه به زمین افتاد و یا بازیکنان از دست‌هایشان جهت نگهداری حلقه استفاده کردند، خطا رخ داده و آن گروه از دور رقابت در آن مرحله خارج می‌شوند.

ملاحظات:

- در این بازی می‌توان از گروه‌های دو نفری/چهار نفری هم استفاده کرد.
- در مراحل سخت‌تر هر گروه می‌تواند دو حلقه همزمان با خود حمل کند.
- مسافت تعیین شده با صلاح دید آموزگار قابل تغییر است.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان هر تیم برای نگهداری حلقه می‌بایست کمی خم شوند و با هماهنگی یکدیگر حلقه را حمل کنند.



شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- حلقه هولاهوپ به تعداد گروه



شروع		خط پایان
------	--	----------

نقشه زمین بازی

چترتوپ

هدف اصلی:
استقامت عضلانی

اهداف عمومی:

- تعادل پذیری
- قدرت عضلانی
- آگاهی فکری

به دانش آموزان پیاده‌رو
مرکز به مریف و بازگشت
تیم مقابل آسیب‌زدانند

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به گروه‌های ۵ نفره تقسیم می‌شوند.
 - ۲- دانش آموزان هر گروه یک توپ وسط یک قلمه پارچه (حدود ۲×۲) قرار داده و اطراف پارچه را می‌گیرند.
 - ۳- با شروع بازی دانش آموزان هر گروه باید توپی که وسط قلمه پارچه قرار دارد را با هماهنگی هم بدون اینکه دستشان به توپ برخورد کند، حمل کنند و به درون سبد خودشان بیاندازند.
 - ۴- هر گروه باید پارچه را در حد کمر نگه داشته و حمل کند به طوری که توپ تقریباً در وسط پارچه قرار بگیرد.
 - ۵- هر گروه که توپ را سریعتر به درون سبد بیاندازد، برنده بازی محسوب می‌شود.
 - ۶- بازی چند بار ادامه پیدا می‌کند تا برنده نهایی مشخص شود.
- نکته: سعی شود میزان نیروی اعمال شده توسط دانش آموزان هر گروه برای حمل پارچه متعادل باشد (هماهنگ باشند).

ملاحظات:

- برای قرار دادن توپ درون سبد باید تعدادی از دانش آموزان گروه، دستهای خود را بالای نگه داشته و تعدادی دیگر پایین بیاورند تا توپ درون سبد وارد شود.
- می‌توان دو یا سه توپ را روی هر پارچه حمل کرد.
- تعداد دانش آموزان و گروه‌ها قابل تغییر است.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان پارچه را با دو دست (دست‌ها در حالت کشیده) گرفته و با نیروی متعادل اعمال شده آن را حمل کنند.

شکل بازی:

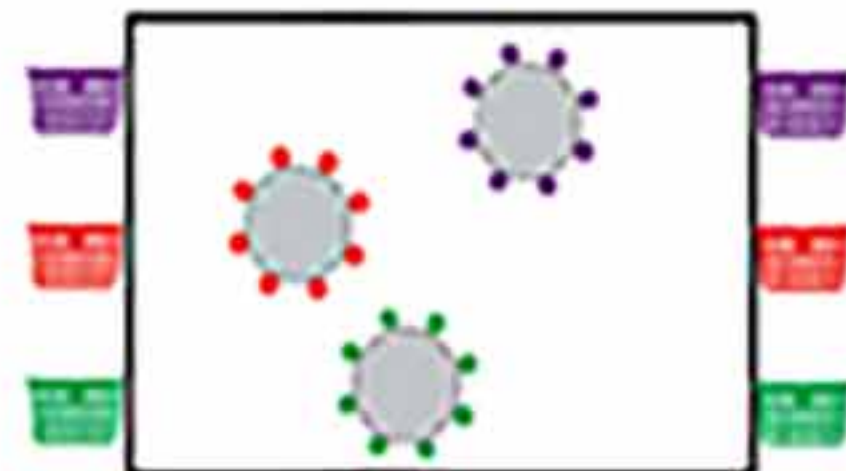


امکانات و وسایل مورد نیاز

- توپ به تعداد گروه‌ها
- پارچه ۲×۲ به تعداد گروه‌ها
- سبد بزرگ به تعداد گروه‌ها



نقشه زمین بازی



شکار توپ

هدف اصلی:
سرعت عکس العمل

اهداف عمومی:

- تعادل پذیری
- هماهنگی چشم و دست
- چابکی
- آگاهی فضایی
- پرتاب کردن

به دانش آموزان بیاموزیم
پزشکوری باعث سلامتی می شود و
سلامتی را تهدید می کند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شکل بازی:



شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به گروه های دو نفره تقسیم می شوند.
 - ۲- یک دانش آموز از هر گروه جعبه (شیرینی/کنش) و دیگری توپ در دست دارد.
 - ۳- برای هر گروه محدوده ی عرضی ۳ متر و فاصله ۵ متر از دیوار ترسیم می شود.
 - ۴- دانش آموزی که جعبه در دست دارد به عنوان شکارچی می تواند در هر جای منطقه (محدوده) زمین خود بایستد.
 - ۵- نفر دوم گروه با توپی که در دست دارد در انتهای زمین و پشت خط ۵ متری از دیوار ایستاده و آماده ی پرتاب می باشد.
 - ۶- با سوت آموزگار بازی شروع می شود و پرتاب کننده ها توپ های خود را یک دست یا دودست پرتاب از پایین به سمت دیوار روی زمین قبل می دهند به طوری که بدون خروج از محدوده منطقه خود دوباره بتوانند توپ خود را دریافت و یک امتیاز بگیرند.
 - ۷- دانش آموزان دارای جعبه: پس از شروع بازی و پس از برخورد توپ به دیوار به عنوان شکارچی موظفند جعبه را با سرعت و چابکی وارونه روی توپ بگذارند و به اصطلاح توپ را ناقبل از رسیدن به پرتاب کننده، شکار کنند.
 - ۸- اگر شکار با موفقیت انجام شد شکارچی یک امتیاز می گیرد.
 - ۹- اکنون جای دانش آموزان هر گروه عوض می شود و بازی ادامه می باید تا در پایان امتیاز ها محاسبه و برنده ها مشخص شوند.
- نکته ۱: اگر هر یک از دانش آموزان پرتاب کننده یا شکارچی توپ را به خارج زمین هدایت کنند یک امتیاز به نفع دیگری ثبت خواهد بود.

ملاحظات:

- این بازی می تواند به صورت گروهی هم انجام شود.
- به جای جعبه از مخروط (مانع) هم می توان استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

- شکارچی باید جعبه را به صورت وارونه بگیرد و با زانوهای خم (جهت استقرار تعدادی) مسیر توپ را سریع پیش ببرد.

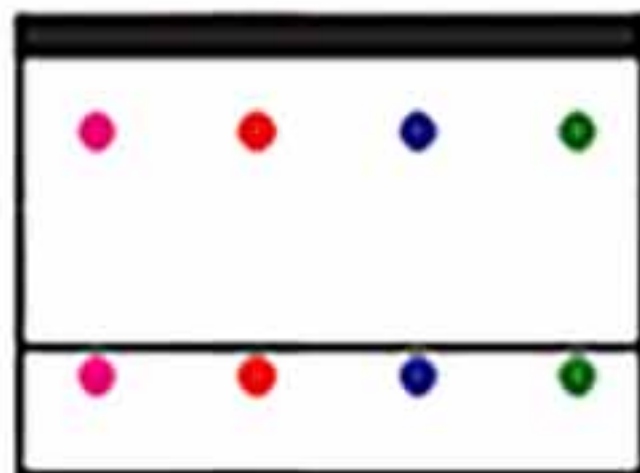


امکانات و وسایل مورد نیاز

به تعداد نصف دانش آموزان کلاس مخروط یا جعبه کوچک (مثل جعبه شیرینی/جعبه کنش) و توپ کوچک



نقشه زمین بازی



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۲ گروه تقسیم می شوند.
- ۲- بازی در زمین والیبال انجام می شود.
- ۳- هر یک از گروه ها در یک نیمه زمین والیبال مستقر می شوند.
- ۴- به هر یک از گروه ها پارچه ای دایره ای به شعاع ۲ متر داده می شود.
- ۵- برای شروع بازی، دانش آموزان یک گروه باید همه پا هم دور پارچه را بگیرند و آماده دریافت باشند.
- ۶- گروه دیگر ۴ توپ در اختیار دارد و فعلاً پارچه ی خود را کنار زمین گذاشته تا پرتاب های خود را انجام دهد.
- ۷- با اعلام سوت شروع بازی، یکی از دانش آموزان پرتاب کننده، توپ را دو دستی از بالای تور به زمین حریف پرتاب می کند و گروه دیگر هم می بایست طوری در جهات مختلف حرکت کنند که بدون رها کردن دست ها، توپ را روی پارچه دریافت کنند.
- ۸- دانش آموزان پرتاب کننده به همین نحو و به نوبت ۳ توپ دیگر را پرتاب می کنند و گروه دریافت کننده بدون اینکه به توپ های روی پارچه دست بزنند سعی می کنند همه ی توپ ها را دریافت نمایند.
- ۹- پس از پرتاب همه ی توپ ها، گروه دریافت کننده پارچه را کنار زمین می گذارد و آماده ۴ پرتاب می شود و اکنون گروه دیگر پارچه را به همان صورت می گیرند و آماده دریافت می شوند.
- ۱۰- تعداد توپ هایی که صحیح دریافت می شود (روی پارچه می افتد) و تا پایان روی پارچه باقی می ماند، به عنوان امتیاز گروه دریافت کننده و تعداد توپ هایی که به زمین حریف می خورد امتیاز پرتاب کننده محسوب می شود.
- ۱۱- اگر گروه پرتاب کننده توپ را به بیرون زمین پرتاب کرد یک امتیاز منفی می گیرد.
- ۱۲- اگر توپ به بازیکنان دریافت کننده اصابت کرد و به بیرون رفت امتیاز مثبت برای گروه پرتاب ثبت می شود.

نام بازی: پرتاب روی پارچه

هدف اصلی:
استقامت عضلانی

اهداف عمومی:

- سرعت عکس العمل
- قدرت عضلانی
- آگاهی فضایی
- پرتاب کردن

ملاحظات:

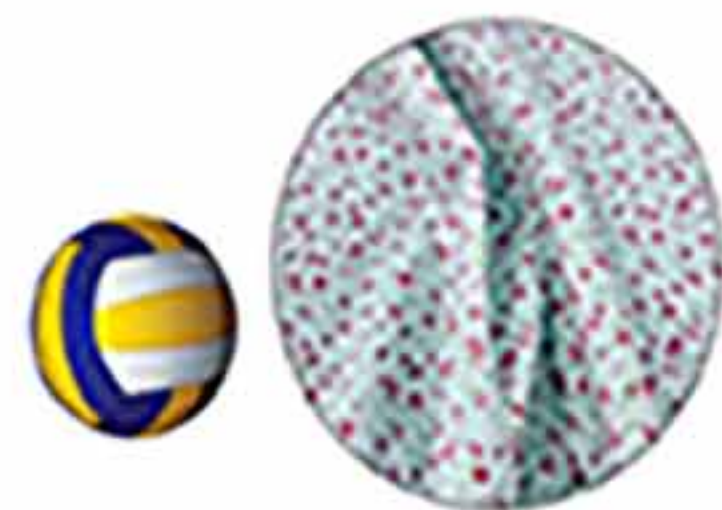
- این بازی می تواند با گروه های متعدد و در زمین های متفاوت انجام شود.
- پرتاب توپ طوری برنامه ریزی شود که همه ی بازیکنان در مراحل مختلف به نوبت پرتاب را انجام دهند.

نحوه صحیح حرکت:

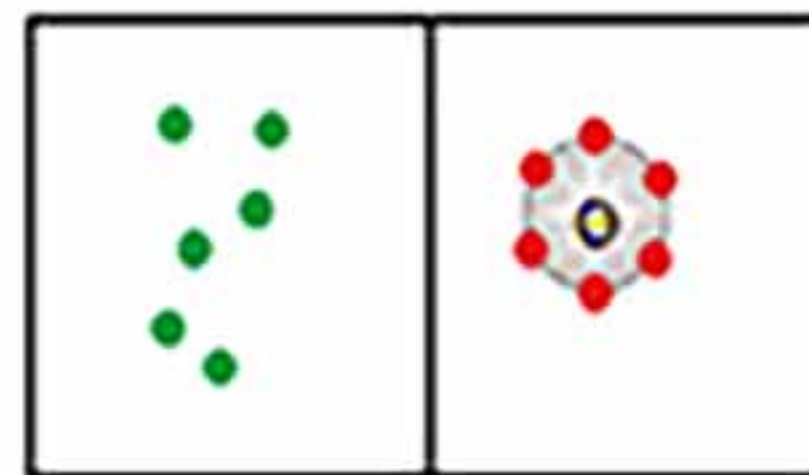
- دانش آموزان با دو دست در حالت کشیده و موازی پارچه را می گیرند.
- نحوه پرتاب هم می تواند به هر صورتی از بالا، پایین، یک دستی یا دو دستی می باشد.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۴ توپ والیبال
- ۳ تعداد لشمه پارچه دایره
- به شعاع ۲ متر



نقشه زمین بازی



به دانش آموزان بپایان
اگر دوستشان در انجام حرکت
مشکلی دارد به های آنکه به
او بفندند، کمکش کنند.

اهداف عمومی:

- استقامت عضلانی
- انعطاف پذیری
- قدرت عضلانی
- تعادل

به دانش آموزان بیاموزیم
هرگز به مریف و
بازیکنان تیم مقابل
آسیب نرسانند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- یک خط به طول ۲۰ متر ترسیم می شود.
 - ۲- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند و در دو طرف خط مقابل هم (دو به دو) قرار می گیرند.
 - ۳- همه ی دانش آموزان پای چپ خود را نزدیک خط می گذارند و پای راستشان کمی عقب تر قرار می گیرد و دست راست خود را به صورت کشیده به جلو می آورند و دست یار مقابل خود را می گیرند.
 - ۴- با سوت آموزگار بازی آغاز می شود و تمام دانش آموزان سعی می کنند با نیرو، کشش و فشار منطقی یار مقابل را به سمت خود نزدیک کنند و کاری کنند تا از خط تعیین شده عبور کند.
 - ۵- هر دانش آموزی که توانست یار مقابل خود را به سمت خود بکشد بدون اینکه پایش از خط بگذرد یک امتیاز برای گروهش کسب می کند.
 - ۶- این بازی چند بار انجام می شود و در پایان گروهی که امتیاز بیشتر کسب کرد، برنده بازی محسوب می شود.
- نکته ۱: در این بازی تعادل و تناسب ویژگی های فردی حتما باید رعایت شود (یعنی دو فرد که از لحاظ نیرو و وزن تقریباً نزدیک به هم هستند در مقابل هم قرار گیرند)
- نکته ۲: از نظر ایمنی فاصله ی میان نفرات مد نظر قرار گیرد.

ملاحظات:

- در این بازی می توان از دو دست کشیده (یا حتی طناب) استفاده کرد.
- زمین باز می تواند به صورت دایره ترسیم شود با گروه های داخلی و بیرونی

نحوه صحیح حرکت:

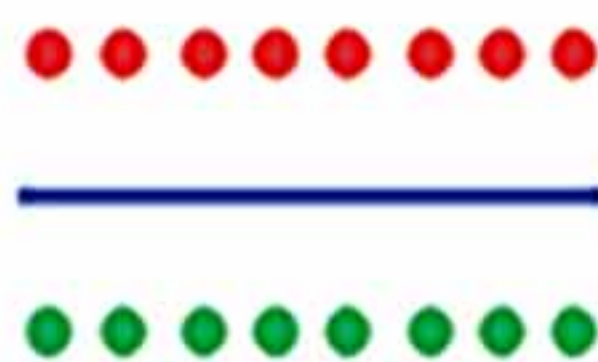
پک پا جلو، پک پا عقب، دست در حالت کشیده، زانوی پای عقب
کمی خم و بدن به سمت عقب متمایل می شود.

شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

تعدادی کج جهت ترسیم زمین بازی

نقشه
زمین بازی

کیسه توپ

هدف اصلی:

قدرت عضلانی

اهداف عمومی:

- انعطاف پذیری
- هماهنگی مشارکت
- سرعت عکس العمل
- آگاهی فضایی

به دانش آموزان پیامیزیم
در آوردن و بردن وسایل
ورزشی به کلاس درس تربیت
بدنی کمک کنند.

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- دانش آموزان به ۲ گروه تقسیم می شوند.
- ۲- دانش آموزان هر گروه به فاصله ۴ متر از هم و به صورت ستونی قرار می گیرند.
- ۳- کیسه های پر شده از انواع توپ/کیسه شن و... که لبه آن بسته شده و یک طناب ۲ متری به آن وصل شده در خط شروع هر گروه قرار داده شده است.
- ۴- با شروع بازی نفرات اول هر گروه طناب را گرفته و آن را با کشیدن روی زمین به نفر دوم گروه خود می رسانند.
- ۵- نفرات دوم هر گروه هم، با دریافت طناب آن را به نفر بعدی گروه خود منتقل می کنند.
- ۶- این کار ادامه پیدا می کند تا به نفرات آخر برسد.
- ۷- هر تیمی که زودتر توانست کیسه توپ خود را از خط پایان عبور دهد، برنده بازی محسوب می شود.

نکته: هر یک از دانش آموزان موظف به انتقال کیسه توپ تا محدوده مشخص شده نفر بعدی گروه خود می باشد.

ملاحظات:

- درون کیسه ها می توان از وسایل دیگری غیر از توپ استفاده کرد، اما وزن آن نباید بیش از ۵ کیلو باشد.
- به جای کیسه هم می شود از کارتن استفاده کرد.
- می توان به جای یک دانش آموز از گروه دانش آموزان برای انتقال کیسه توپ استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

طناب را با دو دست (دست ها در حالت کشیده) گرفته و با نیروی متعادل اعمال شده به پشت حرکت کرده و کیسه توپ را حمل کنند.

شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعدادی ۱۵ عدد توپ
- ۳ کیسه بزرگ پارچه ای
- ۶ متر طناب



خط پایان

•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•

شروع

نقشه زمین بازی

اهداف عمومی:

- تعاطف پذیری
- هماهنگی
- سرعت عکس العمل
- استقامت عضلانی

به دانش آموزان پیام دهیم
از هنرهای بازی و ورزش از هنر
دادن و کشیدن لباس یکدیگر
مهربانی کنند.

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به ۲ گروه تقسیم می شوند. یک گروه بر روی محیط دایره ای که قبلاً رسم شده می ایستند و دست همدیگر را می گیرند.
 - ۲- تعداد ۵ کیسه شن به عنوان پنیر در وسط دایره به صورت پراکنده قرار داده می شود.
 - ۳- دانش آموزان گروه دوم به عنوان موش در بیرون دایره و با فاصله ای ایمن از گروه اول به صورت پراکنده می ایستند.
 - ۴- گروه اول با خوتدن واژه «بشین- پاشو» سعی می کنند همانطور که دستان شان از هم جدا نمی شود بنشینند و بلند شوند.
 - ۵- دانش آموزان گروه دوم (موش ها) باید با تیزهوشی و چابکی وقتی دست های گروه اول بالا است (در حالت ایستاده هستند) به درون دایره بروند و یک کیسه شن (پنیر) را با خود به بیرون بیاورند به طوری که بدنشان با گروه دیگر برخورد پیدا نکند.
 - ۶- دانش آموزی که در حین حرکت بدنش با گروه اول برخورد کرد، از دور بازی خارج و اگر کیسه شنی با خود برداشته بود، به مکان اولیه برگردانده می شود.
 - ۷- بازی تا جایی ادامه می یابد که یا ۵ کیسه شن به سلامت از دایره خارج شود و یا تمام بازیکنان از دور بازی خارج شوند.
 - ۸- سپس جای گروه ها با هم عوض می شود.
 - ۹- در پایان، گروهی برنده بازی محسوب می شود که تعداد کیسه ی شن بیشتری به بیرون آورده باشد.
- نکته: دانش آموزانی که حرکت بشین/ پاشو را انجام می دهند باید توجه داشته باشند در هنگام بلند شدن (ایستادن) بایستی دست هایشان را به بالاترین نقطه بیاورند (یعنی هر دو دست را در حد امکان بالا بگیرند)

ملاحظات:

- دانش آموزانی که ابتدا بر روی محیط دایره می ایستند سعی کنند حدود یک متر از دیگری فاصله داشته باشند.
- تعداد گروه ها و دانش آموزان می تواند تغییر کند.
- به جای کیسه شن از توپ و یا هر وسیله ای ایمن دیگری می توان استفاده کرد.

نحوه صحیح حرکت:

بازیکنان باید انجمن آماده باشند که با نگاه کرده به دستان گروه مقابل، در سریعترین زمان ممکن حرکت خم کردن و انعطاف مطلوب در جهت فرار از زیر دستان حریف را اعمال کنند.

شکل بازی:

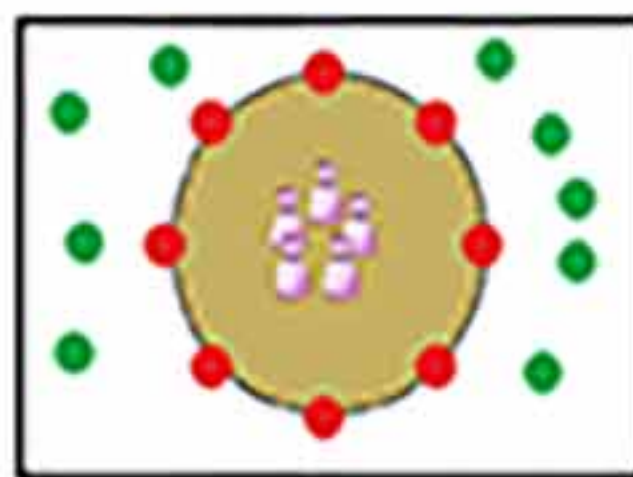


امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعداد ۵ کیسه شن کوچک
- کج جهت رسم دایره



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- سرعت عکس العمل
- آگاهی فکری
- استقامت قلبی تنفسی
- قدرت عضلانی

به دانش آموزان پیامیزیم
برای بدون کفش مناسب منجر
به آسیب دیدگی می شود

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- هر دانش آموز بادکنکی را با یک نخ یک متری به یک پای خود وصل می کند (از قسمت مخ پا)
 - ۲- همه ی دانش آموزان آزادانه در یک زمین بازی مشخص شده قرار می گیرند.
 - ۳- با شروع بازی دانش آموزان می بایست تلاش کنند بادکنک دانش آموز دیگر را با پا بترکانند (پوش یک پا / جفت)
 - ۴- هر بازیکنی که بادکنکش ترکید از زمین مسابقه خارج می شود و بادکنک های بعدی خود را باد کرده و به پای خود می بندد و مجدداً وارد بازی می شوند.
 - ۵- بازی ادامه دارد تا زمانی که ۵ نفر یا بادکنک در زمین باقی بمانند و آن ها برنده بازی محسوب می شوند.
- نکته ۱: قبل از شروع بازی نکات ایمنی و طریقه ترکیدن بادکنک توسط آموزگار آموزش داده شود.
- نکته ۲: چنان چه نخ بادکنک از پا یا از بادکنک جدا شد بازیکن می تواند بادکنکش را بردارد و در بیرون زمین آن را به پایش وصل کند و دوباره به زمین برگردد

ملاحظات:

- بازی می تواند به صورت گروهی و تیمی هم انجام شود و بادکنک ها می تواند با رنگ های مشخص شده برای هر گروه استفاده شود.
- برای ایمنی بیشتر به دانش آموزان آموزش داده شود که در یک منطقه تجمع نکنند.

نحوه صحیح حرکت:

دانش آموز همزمان که مراقب بادکنک خود می باشد با برداشتن یک پا و فرود آن بر بادکنک دیگری آن را می ترکاند.

شکل بازی:

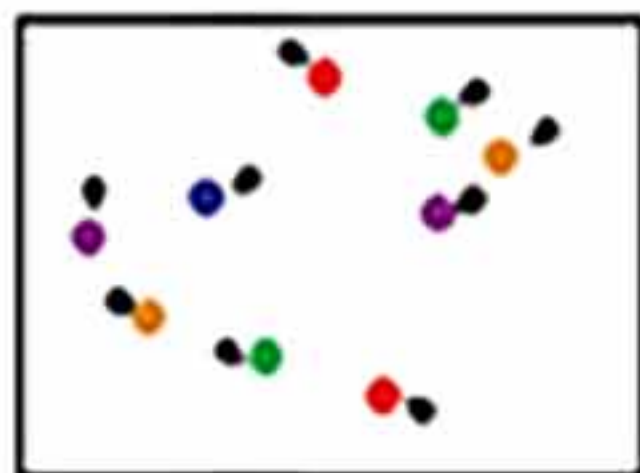


امکانات و وسایل مورد نیاز

- بادکنک به تعداد دانش آموزان
- نخ جهت اتصال بادکنک به پا



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- سرعت عکس العمل
- چابکی
- استقامت قلبی تنفسی
- استقامت عضلانی

به دانش آموزان پیامیزیم
نظم و سبک را هنگام خارج
شدن از کلاس درس و رفتن به
فضای ورزشی مدرسه حفظ کنند

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به صورت پراکنده در زمین بازی (مستطیل شکل متناسب با تعداد دانش آموزان) آزادانه می دوند.
 - ۲- یک نفر به عنوان روپاه انتخاب شده و در زمین به دنبال دانش آموزان می دود تا آنها را لمس کند.
 - ۳- هر دانش آموزی که توسط روپاه لمس شد خودش هم روپاه می شود و هر دوروپاه به دنبال بچه ها می دوند.
 - ۴- اگر روپاهای نزدیک دانش آموزی آمد او می تواند به صورت لک لک (یک پا را بالا نگه دارد) بایستد و روپاه در این حالت نمی تواند به لک لک دست بزند.
 - ۵- دانش آموزی که در حالت لک لک ایستاده باید انقدر در این حالت بماند تا یک نفر از دانش آموزان او را لمس کند و او را از حالت لک لک خارج کرده و به بازی برگرداند.
 - ۶- اگر بازیکنی به خودی خود از حالت لک لک خارج شود باید از زمین بازی بیرون برود.
 - ۷- بازی ادامه پیدا می کند تا زمانی که در زمین تنها یک دانش آموز آزاد باقی بماند و او برنده بازی محسوب می شود.
- نکته ۱: روپاه باید دانش آموزان را به صورت برخورد خفیف لمس کند.
- نکته ۲: برای دانش آموزان پایه های پایین تر، گذاشتن نوک یک پا بر روی پای دیگر به عنوان لک لک قابل قبول است.

ملاحظات:

- زمین بازی باید در حد امکان بزرگ انتخاب شود تا از لحاظ ایمنی برخورد های کمتری در زمین صورت گیرد.
- تعداد روپاه ها در ابتدا می تواند بیشتر انتخاب شود.

نحوه صحیح حرکت:

در حالت لک لک باید یک پا تا حد زانو بالا آمده و مح پا بر روی زانوی پای تکیه گاه (پای روی زمین) قرار گیرد و دست ها جهت تعادل بیشتر از طرفین باز شود.



شکل بازی:

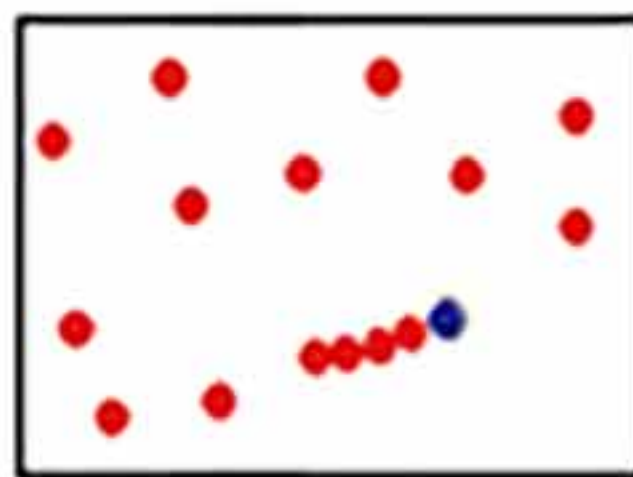


امکانات و وسایل مورد نیاز

تعدادی کج برای ترسیم خطوط محدوده زمین



نقشه زمین بازی



اهداف عمومی:

- استقامت عضلانی
- قدرت عضلانی
- تعادل پذیری

به دانش آموزان یادآوریم با ورزش و بازی روزانه آمادگی جسمانی خود را تقویت کنند

شرح بازی:

دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

- ۱- دانش آموزان به پنج گروه تقسیم می شوند.
- ۲- هر گروه به صورت ستونی طوری می ایستند که فاصله شان از یکدیگر دو متر باشد.
- ۳- برای هر بازیکن یک دایره به شعاع نیم متر با گچ مشخص شده که حریص بازیکن محسوب می شود.
- ۴- در ابتدای خط شروع، برای هر گروه جعبه ی کارتنی کوچک، قرار گرفته است.
- ۵- با اعلام شروع بازی نفرات اول هر گروه با یک پای خود جعبه را به سمت نفر دوم هل داده (روی زمین می کشند) بدون اینکه از محدوده ی حریص خود خارج شوند.
- ۶- نفرات بعدی هم همین کار را ادامه می دهند تا کارتن به نفر آخر گروه خودشان برسد.
- ۷- هر گروه زودتر توانست جعبه کارتنی را به خط پایان برساند برنده بازی محسوب می شود.

نکته ۱: جعبه کارتنی فقط با یک پا باید روی زمین کشیده شود.

نکته ۲: ضربه زدن به جعبه حتما محسوب می شود و بازی باید از همان مکان مجدداً آغاز شود.

ملاحظات:

- کشش بیش از حد پا جهت حمل جعبه توصیه نمی شود بلکه بازیکن باید طوری بایستد که پا جعبه فاصله ی زیادی نداشته باشد.
- در این بازی می توان تعداد جعبه و گروه ها را بیشتر کرد.

نحوه صحیح حرکت:

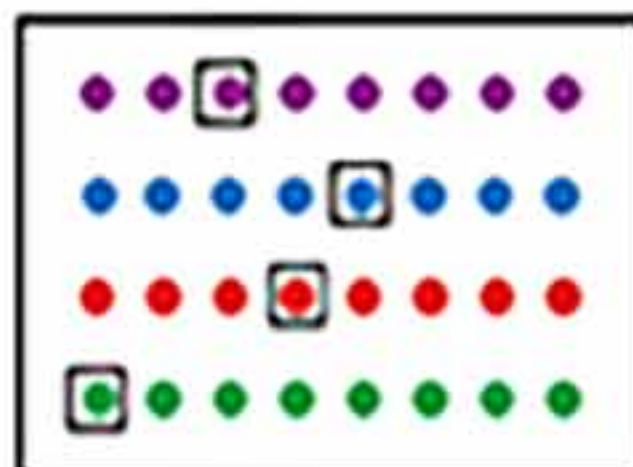
- استقرار بر روی یک پا و باز شدن دست ها جهت تعادل بیشتر و حمل جعبه با پای آزاد - می توان کمی زانو ها را خم کرد.
- دانش آموز برای انجام حرکت پایستی روی یک پا ایستاده و جهت تعادل بیشتر دستان خود را به اطراف باز کرده و زانو های خود را کمی خم کند.

شکل بازی:



امکانات و وسایل مورد نیاز

- جعبه کارتنی به تعداد گروه ها
- تعدادی گچ جهت ترسیم خطوط



نقشه زمین بازی

شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- ابتدا زمین بازی مستطیلی بزرگ به سه قسمت تقسیم و ترجیحاً قسمت اول آن بزرگتر از دو قسمت دیگر ترسیم می شود.
 - ۲- تمام دانش آموزان به گروه های دو نفره تقسیم و دو به دو روی روی هم به فاصله دو متر از هم در قسمت اول زمین (قسمت بزرگتر) قرار می گیرند.
 - ۳- هر دانش آموز یک توپ در اختیار دارد و منتظر اعلام شروع بازی از سوی آموزگار می باشد.
 - ۴- با سوت آموزگار همه ی دانش آموزان به صورت همزمان باید توپ خود را به سمت یار روی روی خود پرتاب کرده و توپ پرتاب شده یار روی روی را دریافت نمایند.
 - ۵- اگر هر دو توپ به سلامت دریافت شد (بدون اینکه به زمین بیفتد) هر دو بازیکن جواز انتقال به قسمت بعدی را دریافت می کنند و اگر حتی یکی از توپ ها به زمین افتاد این دو نفر نمی توانند به قسمت بعدی زمین بروند.
 - ۶- بازی دوباره با سوت مجدد آموزگار ادامه می یابد و باز هم دریافت صحیح هر دو توپ جواز قسمت بعدی را صادر می کند و افتادن توپ به زمین باعث می شود هر دو بازیکن به قسمت قبلی زمین برگردند.
 - ۷- اولین بازیکنانی که به قسمت نهایی (خارج شدن از قسمت سوم زمین) برسند برنده محسوب می شوند.
- نکته ۱: هر گروه نسبت به گروه دیگر فاصله ی شخصی را جهت انجام حرکت رعایت کنند.
- نکته ۲: جهت نظارت بر صحت اجرا باید دانش آموزان بحث خودکنترلی را فرا بگیرند.

- اهداف عمومی:**
- استقامت عضلانی
 - قدرت عضلانی
 - مهارت دریافت و پرتاب

ملاحظات:

- این بازی می تواند به صورت انفرادی یا عوض کردن توپ در حالت پرتابی از یک دست به دست دیگر هم انجام شود.
 - تغییر اندازه توپ در میزان سختی و آسانی بازی موثر است.
- نحوه صحیح حرکت:**
- برای دریافت و پرتاب کردن، دانش آموزان می توانند از هر یک از مدل های پرتاب و دریافت (بالا، پایین، یک دست یا دو دست) استفاده نمایند.

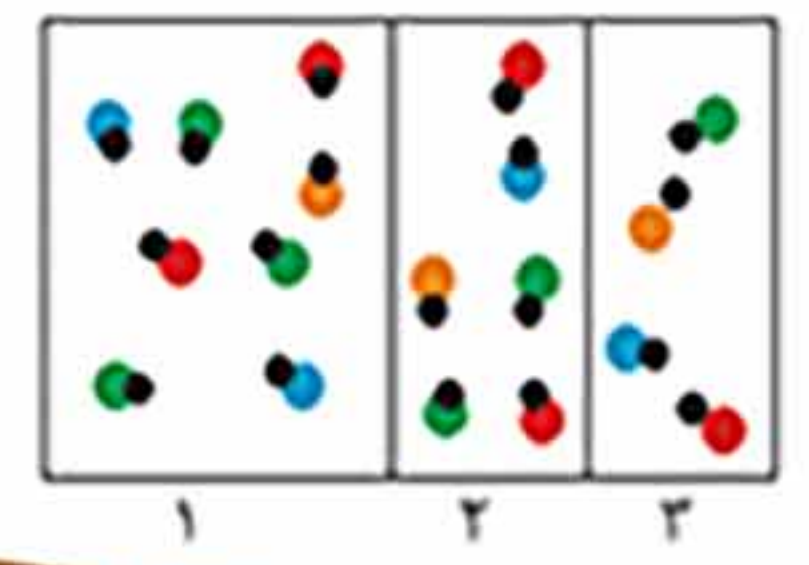
به دانش آموزان بیاموزیم
تناسب اندام باعث می شود
هر کسی تصویر بهتری از
خود در ذهن داشته باشد.

امکانات و وسایل مورد نیاز

- تعدادی گچ جهت ترسیم زمین بازی
- توپ والیبال (یا سایر توپ ها) به تعداد دانش آموزان کلاس



نقشه زمین بازی



شکل بازی:



دست نامه تربیت بدنی | ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

شرح بازی:

- ۱- ابتدا یک زمین دایره بزرگ به شعاع ۱۰ متر ترسیم می شود.
 - ۲- دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند.
 - ۳- گروه اول بر روی خطوط دایره می ایستند به نحوی که دستان یکدیگر را به صورت باز و کشیده گرفته اند.
 - ۴- هر یک از دانش آموزان گروه دوم با توپی در دست، بیرون از خط دایره و بین هر دو دانش آموز گروه اول می ایستند (نقریبا وسط دستان کشیده هر دو دانش آموز)
 - ۵- بازی با سوت آموزگار آغاز می شود و دانش آموزان باید توپ را به هوا پرتاب کنند و در همین حین از زیر دستان دانش آموزان گروه اول عبور و در آن طرف توپ را دریافت کنند، البته قبل از اینکه توپ به زمین بیفتد.
 - ۶- دریافت و پرتاب توپ ازادانه و به حالت یک دست و دو دست امکان پذیر است.
 - ۷- هر دانش آموزی که توپ از دستش رها شد و به زمین افتاد یک امتیاز منفی به گروه داده می شود.
 - ۸- این بازی برای هر گروه ۳ بار انجام می شود.
 - ۹- در انتهای بازی امتیاز ها محاسبه و گروه برنده مشخص می شود.
- نکته ۱: گروه اول که دستان همديگر را گرفته اند سعی کنند دست ها در حالت کشیده و در حدود شانه ها بالا بیاورند و ثابت نگه دارند.

اهداف عمومی:

- استقامت عضلانی
- انعطاف پذیری
- چابکی
- آگاهی فضایی

ملاحظات:

- برای سخت تر شدن بازی می توان از محدودیت یک دست برای پرتاب استفاده کرد.
- به جای دایره می توان از یک خط کشیده هم استفاده کرد.

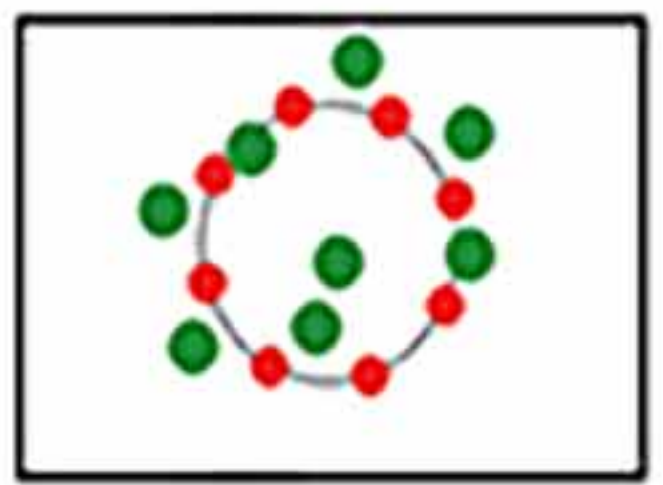
نحوه صحیح حرکت:

دانش آموزان باید، قبل از عبور از زیر دست (زیر گذر) توپ را به هوا پرت کرده و سپس حرکت را آغاز کند و در آن سوی زیر گذر توپ را دریافت کند.

به دانش آموزان پیامیزیم فعالیت های مثل دیدن طلب زدن و لی لی کردن آمادگی جسمانی را زیاد می کند.

امکانات و وسایل مورد نیاز

تعدادی کج جهت ترسیم زمین بازی - توپ کاغذی دست ساز (پلاستیکی کوچک) به تعداد نصف دانش آموزان



نقشه زمین بازی