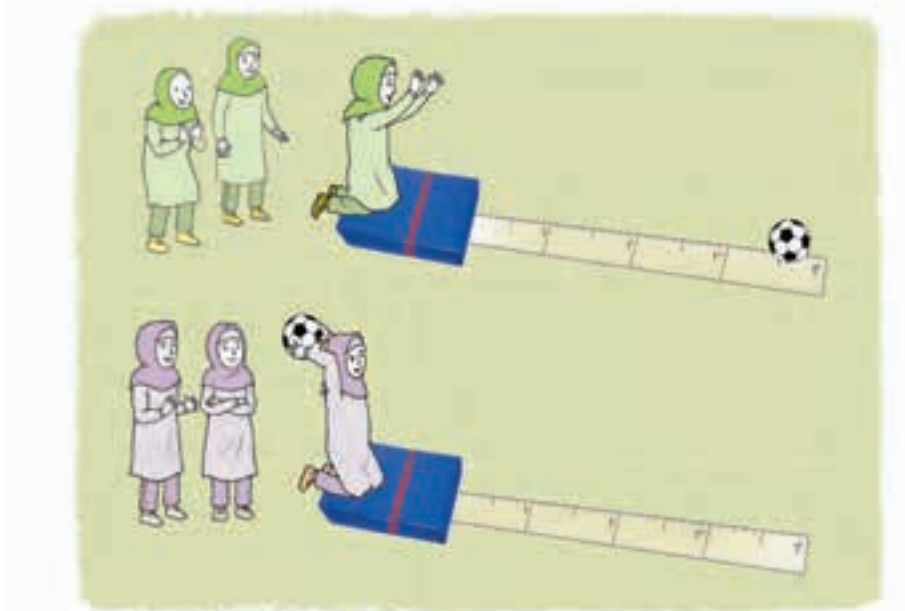


نام بازی	پرتاب توپ از بالای سر
هدف	بهبود قدرت عضلانی بالاتنه، مقدمات پرتاب‌ها در دو و میدانی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هوشیاری و مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ مدیسن بال یک کیلو گرمی، تشک، متر نواری
شرح بازی	طرز اجرا: دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و همسان تقسیم کنید. برای شروع بازی مطابق تصویر، دانش‌آموز در پشت خط شروع بر روی تشک زانو زده و با اعلان معلم توپ را از بالای سر دو دستی پرتاب می‌کند. دانش‌آموزان باید حداکثر تلاش خود را برای کسب بیشترین مسافت افقی به کار برند. نحوه امتیازدهی: محل فرود توپ از قبل خط کشی و امتیاز بندی شده است، هر شرکت کننده دو پرتاب انجام می‌دهد و بیشترین پرتاب به عنوان امتیاز فرد محسوب می‌گردد. با تجمیع امتیازات افراد در هر گروه، گروه‌های برتر تشویق می‌شوند. شکل دیگر بازی: این بازی را به صورت انفرادی نیز می‌توان اجرا کرد.
ملاحظات	• تأکید کنید دانش‌آموزان با تمرکز بر هر دو دست، پرتاب کنند. • پرتاب در مسیر تعیین شده انجام شود.
توصیه‌های ایمنی	بدن و به خصوص عضلات درگیر در فعالیت را قبل از بازی با تمرینات مناسب، گرم کنید. وزن توپ از مقدار معرفی شده بیشتر نباشد.
توصیه‌های تربیتی	دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق هم گروهی‌های خود به خصوص افراد ضعیف‌تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

شکل بازی



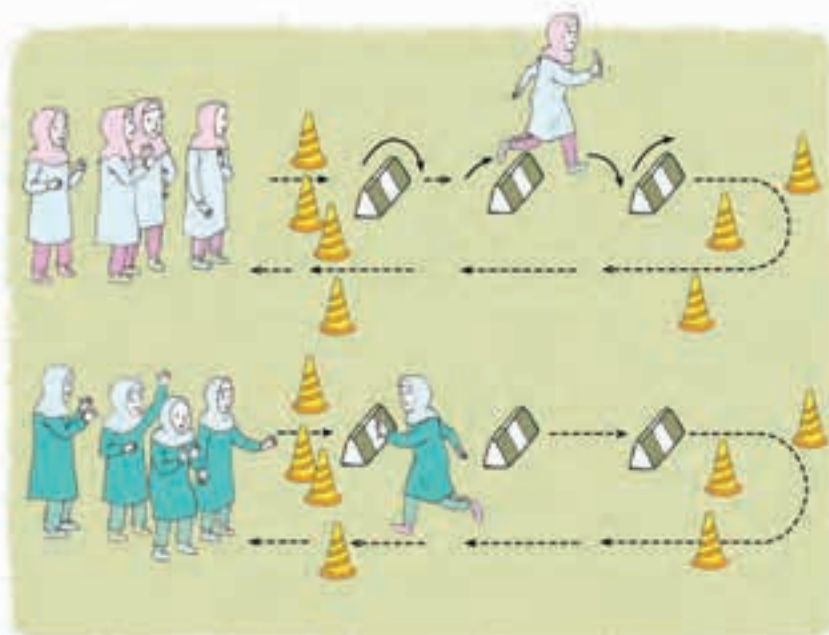
نام بازی	پرش قورباغه
هدف	بهبود قدرت عضلات پا، مقدمات پرش‌ها در دو و میدانی
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هماهنگی
تجهیزات	متر نواری، مخروط تمرینی برای علامت گذاری محل فرود هر دانش آموز
شرح بازی	دانش آموزان را به گروه‌های مساوی و همسان تقسیم کنید. برای شروع بازی مطابق تصویر، تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. با اعلام شروع بازی، نفرات اول هر گروه از پشت خط شروع یک پرش قورباغه‌ای (به صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارد) را انجام می‌دهد. محل فرود دانش آموز اول به عنوان نقطه شروع برای دانش آموز دوم محسوب می‌شود و این عمل به صورت متوالی تا پایان یافتن تمامی افراد گروه اجرا می‌گردد. در صورتی که تعادل پرش کننده در حین پرش برهم خورده و دست‌ها، عقب‌تر از پاها بر روی زمین قرار گرفت این نقطه به عنوان نقطه شروع پرش کننده بعدی به حساب می‌آید. نحوه امتیازدهی: مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به عنوان رکورد گروه محسوب می‌گردد و این مسافت با سایر گروه‌ها مقایسه می‌گردد تا اولویت بندی تیم‌ها تعیین شود.
ملاحظات	تا حد ممکن از اجرای این فعالیت روی زمین سفت (آسفالت) خودداری گردد و در صورت امکان، این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا گردد.
توصیه‌های ایمنی	بر پوشیدن کفش مناسب ورزشی تأکید شود. در صورت امکان از تشک استفاده شود.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی بر اهمیت تلاش افراد با هر سطح از توانایی در کسب نتیجه تأکید کنید و دانش آموزان را برای کمک به افراد ضعیف‌تر گروه ترغیب کنید.

شکل بازی

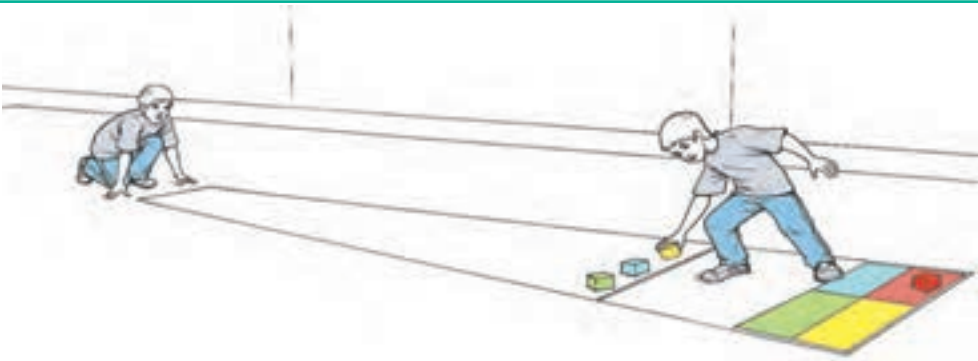


نام بازی	دوی امدادی سرعت
هدف	بهبود سرعت، مقدمات دوها در دو و میدانی
شایستگی‌های مشترک	تحمل مشکلات، مشارکت، قانونمندی
تجهیزات	دو حلقه یا چوب امدادی، چهار مانع کوتاه، کورنومتر، متر نواری، گچ یا مخروط...
شرح بازی	مطابق تصویر در یک مسافت ۴۰ متری دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و با تأکید بر دویدن از روی موانع کوتاه در نظر گرفته می‌شود. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم نمایید و سپس با علامت "شروع" از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع - بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نماید. نحوه امتیازدهی: امتیاز تیم‌ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضای گروه محسوب می‌شود. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه‌تری این بازی گروهی را به اتمام برساند.
ملاحظات	باتوجه به اینکه الگوی دویدن از روی موانع در این سنین فاقد ارزش است؛ لذا از عملیاتی کردن نحوه خاصی از عبور برای دانش‌آموزان خودداری نمایید. این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی شده است ولی معلمان می‌توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.
توصیه‌های ایمنی	ارتفاع موانع را متناسب با توانایی دانش‌آموزان انتخاب کنید.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با تمرین عملی رعایت قوانین و کسب نتیجه تلاش جمعی، همکاری و قانونمندی در دانش‌آموزان را افزایش دهید.

شکل بازی



نام بازی	نردبان
هدف	بهبود چابکی، استارت ایستاده
شایستگی‌های پایه	قانونمندی، مسئولیت‌پذیری و همکاری
تجهیزات	مخروط، مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۵×۱۰، نردبان هماهنگی کفی یا گچ و متر
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی به شکل ستونی در محوطه بازی مستقر کنید. در مقابل هر گروه دو مخروط با فاصله ۹/۵ متر از یکدیگر قرار دهید. مطابق شکل، یک نردبان که فواصل زده‌های آن برابر است، بین دو مخروط قرار دهید یا در صورت لزوم روی زمین رسم کنید. برای شروع بازی، نفرات اول به صورتی که یک پا جلو و پای دیگر عقب (استارت ایستاده) و پنجه پای جلو پشت خط شروع و در راستای مخروط قرار دارد، می‌ایستند و با فرمان شروع به طرف نردبان می‌دوند. داخل نردبان را (فاصله بین زده‌ها ۵۱ سانتی‌متر است) با کنترل طی می‌کنند و با حداکثر سرعت ممکن به طرف مخروط دوم می‌دوند و بعد از دست زدن به مخروط، به سرعت دور زده و از میان نردبان به طرف اولین مخروط برمی‌گردند. به محض اینکه دست شرکت‌کننده مخروط را لمس کند، نفر دوم گروه از پشت خط شروع یا استارت ایستاده، حرکت خود را آغاز می‌کند. یک دستیار کنار هر مخروط قرار دارد و اگر شرکت‌کننده‌ای از قسمتی از نردبان خارج شود و یا از روی آن بپرد، دستیار فاصله مخروط بعدی را ۱ متر اضافه می‌کند یا این روش شرکت‌کنندگانی که کارشان را به درستی انجام ندهند، باید مسافت بیشتری را طی کنند؛ مثلاً اگر دو بار اشتباه کنند، ۲ متر به مسافت اضافه می‌شود و گروهی که زودتر از بقیه گروه‌ها بازی را به اتمام برساند، برنده بازی است.
ملاحظات	فضای کافی برای جابه‌جا کردن مخروط‌ها در نظر بگیرید. محوطه پشت مخروط‌ها را مدرج کنید (یک متر، یک متر) تا در صورت خطا بتوانید قوانین بازی را دقیق‌تر و سریع‌تر اعمال کنید.
توصیه‌های ایمنی	با در نظر گرفتن فاصله جانبی مناسب بین گروه‌ها از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر جلوگیری کنید. نردبان را با مشارکت دانش‌آموزان و خلاقیت خود از قبل تهیه کنید. برای ثابت ماندن نردبان روی زمین، توصیه می‌شود از طناب کفی استفاده کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	قبل از شروع بازی، استارت ایستاده را بر اساس کتاب راهنمای معلم آموزش دهید و تمرین کنید. دستیارها را از بین اعضای گروه‌های دیگر انتخاب کنید. با جایگزین کردن بازیکنان به جای دستیارها، امکان مشارکت برای همه دانش‌آموزان فراهم آورید.
شکل بازی	

نام بازی	جمع کن، پخش کن
هدف	بهبود چابکی، سرعت عمل و عکس العمل و مهارت استارت نشسته
شایستگی های پایه	همکاری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	گچ رنگی، چهار عدد مکعب یا بطری رنگی، مستطیلی به ابعاد حداقل ۱۰×۱۵ متر
شرح بازی	دانش آموزان را مانند شکل در گروه های مساوی به شکل ستونی در محوطه بازی مستقر کنید. در مقابل هر گروه در فاصله ۱۰ متری از خط شروع، مربی با چهار خانه به ابعاد نیم متر و در چهار رنگ روی زمین رسم کنید و یک متر قبل از آن مکعب های رنگی را در محل مشخص روی زمین قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفر اول هر گروه با استارت نشسته و انجام فرامین (به جای خود، حاضر، رو) سریع می دوند و مکعب ها را یک به یک در خانه های هم رنگ خود قرار می دهند و به سرعت به سمت گروه خود باز می گردند. نفر دوم بعد از رفتن نفر اول، بلافاصله در وضعیت به جای خود استارت نشسته قرار می گیرد و به محض برگشت نفر اول به سمت گروه، در وضعیت حاضر قرار گرفته و بعد از تماس دست نفر اول با شانه خود (علامت رو) حرکت می کند و مکعب های پخش شده را یک به یک جمع کرده و در محل خود قرار می دهد. بازی به همین شکل ادامه می یابد و گروه ها به ترتیب زمان اتمام بازی ۱۰، ۸، ۶ و ... امتیاز کسب می کنند. گروهی که در چندین بار تکرار بازی بیشترین امتیاز را کسب کند برنده است.
ملاحظات	اندازه مکعب ها را به گونه ای انتخاب کنید که به راحتی با دست گرفته شود. مکعب ها باید روی زمین گذاشته شوند. بنابراین، مکعب هایی که روی زمین پرتاب می شوند، محاسبه نشده و باید حرکت دوباره تکرار شود. با انتخاب داور بر اجرای صحیح مراحل استارت نشسته در طول بازی تأکید کنید. به جای استفاده از رنگ می توانید از شماره یا اشکال استفاده کنید.
توصیه های ایمنی	از ایمن و هموار بودن زمین بازی اطمینان حاصل کنید.
توصیه های آموزشی و تربیتی	قبل از شروع بازی، استارت نشسته را بر اساس کتاب راهنمای معلم آموزش دهید و تمرین کنید. با انتخاب گروه های همسان فرصت برابر پیروزی را برای همه گروه ها فراهم کنید.
شکل بازی	  به جای خود  حاضر  رو

نام بازی	دو ماریچ
هدف	بهبود چابکی، سرعت عمل و عکس العمل و مهارت استارت ایستاده
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری
تجهیزات	مخروط یا گچ
شرح بازی	دانش‌آموزان را مانند شکل در گروه‌های مساوی در کنار موانعی که با فاصله دو متر از هم قرار دارند، در محوطه بازی مستقر کنید و آنها را به ترتیب شماره‌گذاری کنید. بازی با اعلام یک شماره، توسط معلم آغاز می‌شود. به این ترتیب که بازیکنانی که شماره آنها خوانده می‌شود، با استارت ایستاده و به سرعت از ستون خود خارج شده و با گذشتن از کنار موانع به صورت ماریچ دور همه بازیکنان دویده و به جای خود باز می‌گردند. فردی که زودتر به جای خود برگردد، یک امتیاز برای گروهش کسب می‌کند. بازی با تمام شماره‌ها اجرا می‌شود و گروهی که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کند، برنده بازی است.
ملاحظات	تأکید کنید دانش‌آموزان شماره‌های خود را به خاطر بسپارند. اشتباه دانش‌آموزان در تشخیص شماره و عکس‌العمل هم‌زمان چند نفر در یک گروه، خطا بوده و یک امتیاز منفی به گروه تعلق می‌گیرد. با تغییر استقرار در نحوه ایستادن و یا دودین به ترتیب شماره، بازی را در اشکال متنوع اجرا کنید.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد، دانش‌آموزان حرکت خود را از سمت راست ستون شروع کنند. با در نظر گرفتن فاصله مناسب بین گروه‌ها (حداقل ۲ متر) از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر جلوگیری کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	با مشارکت دانش‌آموزان و استفاده از خلاقیت آنها مسیرهای مختلفی را برای دودین طراحی کنید. بر تمرکز و عکس‌العمل به موقع در این بازی تأکید کنید. با ترغیب دانش‌آموزان به تلاش حداکثری برای کسب نتیجه بهتر در گروه، همکاری و روحیه کارگروهی را تقویت کنید.
شکل بازی	