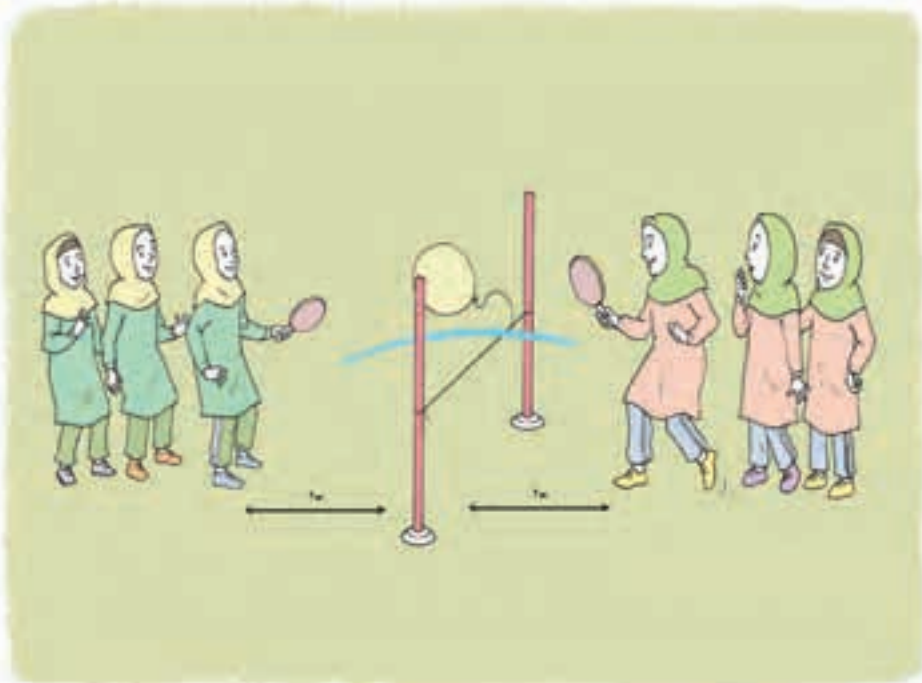


نام بازی	راکت و بادکنک
هدف	مقدمات مهارت تنیس روی میز (راکت گیری صحیح و مقدمات ضربه فورهند و بک هند)
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، مهارت کار گروهی
تجهیزات	طناب، راکت، بادکنک، حلقه به تعداد موجود و چسب کاغذی برای اتصال حلقه‌ها به طناب
شرح بازی	با توجه به فضا و وسایل موجود، دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی و هر گروه را در دو دسته مساوی به صورت ستونی، روبه روی هم با فاصله چهار متر مستقر کنید. میان دسته‌ها، با استفاده از دو پایه، طناب را با ارتفاع میز (تنیس روی میز) از زمین، نصب کنید. با شروع بازی نفرات روبه‌رو تلاش می‌کنند با ضربه فورهند راکت، بادکنکی را ده مرتبه از روی طناب عبور دهند و جای خود را با نفرات بعدی عوض کنند. بازی با اجرای تمام نفرات گروه ادامه می‌یابد. گروهی که بازی را با تمام نفرات زودتر با اتمام رساند، امتیاز می‌گیرد. اشکال دیگر بازی: با پیشرفت دانش‌آموزان به جای طناب می‌توان از خطوط روی دیوار و یا حلقه‌های آویزان استفاده کرد و بازی را نوبتی با استقرار ستونی و ضربه به زمین و دیوار انجام داد.
ملاحظات	• بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • از ضربه بک هند برای انجام بازی استفاده کنید. • با پیشرفت دانش‌آموزان از توپ اسفنجی یا سبک بادی استفاده کنید. • با قرار دادن اسفنج یا یونولیت در داخل بادکنک امکان انجام بازی در فضای باز را بیشتر کنید. • بر راکت گیری صحیح در طول بازی تأکید کنید.
توصیه‌های ایمنی	فاصله یک متر را بین ضربه زنندگان با سایر نفرات حفظ کنید.
توصیه‌های تربیتی	با مشارکت دادن دانش‌آموزان در تغییر بازی و وضع قوانین جدید، حضور فعال، مشارکت و خلاقیت آنها در بازی را تقویت کنید.

شکل بازی



نام بازی	امدادی با راکت
هدف	آشنایی با توپ، راکت تنیس روی میز
شایستگی‌های مشترک	احترام به قوانین و رعایت نظم، افزایش دقت و مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ و راکت تنیس روی میز- گچ- موانع کوچک مثل جعبه، کیسه شن- تور و پایه والیبال
شرح بازی	دانش‌آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه‌های مساوی و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کرده و به صورت ستونی در محوطه بازی رو به روی هم مستقر کنید، و یک توپ و راکت در اختیار هر گروه قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفرات اول هر گروه تلاش می‌کنند بدون ضربه زدن، توپ را روی راکت نگه داشته مسیر مشخصی را طی کرده و در برگشت توپ و راکت را به نفر بعدی گروه بدهند. بازی با انجام حرکت توسط تمام نفرات گروه ادامه می‌یابد. در طول بازی در صورت افتادن توپ از روی راکت، بازی از همان جا ادامه می‌یابد. گروه‌ها به ترتیب زمان پایان فعالیت رتبه‌بندی شده و امتیاز می‌گیرند. (برای مثال گروه اول ۵ امتیاز، گروه دوم ۴ امتیاز و...) اشکال دیگر بازی: - با قرار دادن موانعی در مسیر، بازی را با انواع حرکات (بالا رفتن و پایین آمدن، مارپیچ، عبور از زیر موانع و ...) اجرا کنید. - با استفاده از انواع ضربه راکت (رو، پشت و ترکیبی، ضربه به زمین و...) بازی را ابتدا در وضعیت ثابت سپس در حرکت اجرا کنید. - به تعداد حرکات ایستگاه تعبیه شده و بازی را به صورت ایستگاهی اجرا کنید.
ملاحظات	• بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • برای ایجاد مانع در بازی می‌توان از تور والیبال یا بستن طناب به پایه والیبال یا بدمیتون استفاده کرد. • در این بازی از انواع توپ‌های سبک اسفنجی و بادکنک می‌توان استفاده کرد.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد راکت به دانش‌آموزان به رعایت فاصله جانبی توجه کنید. در صورت افتادن توپ هنگام برداشتن آن، برای دیگران مزاحمت ایجاد نشود. با علامت گذاری روی توپ‌ها، افراد فقط از توپ‌های خود استفاده کنند.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی انواعی از ضربات را انتخاب کنید که دانش‌آموزان به راحتی تجربیات موفقیت‌آمیز کسب کنند و از انجام بازی لذت ببرند.

شکل بازی



نام بازی	سرویس با نیمکت
هدف	توسعه مهارت سرویس در تنیس روی میز
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت، هوشیاری و مهارت کار گروهی
تجهیزات	نیمکت، راکت و توپ اسفنجی یا توپ تنیس روی میز به تعداد موجود
شرح بازی	دانش‌آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه‌های مساوی و هر گروه را به دو دسته مساوی تقسیم کرده و به صورت ستونی در محوطه بازی رو به روی هم مستقر کنید، مطابق شکل موانعی مانند نیمکت را به جای تور در فاصله سه متری از نفرات اول میان دسته‌ها در هر گروه قرار دهید. نفرات اول ستون‌ها از ستون خود یک متر جلوتر آمده و مانند الگوی سرویس به توپ ضربه می‌زنند به نحوی که توپ ابتدا به زمین خود (جلوی مانع) برخورد می‌کند و پس از عبور از مانع و برخورد در زمین مقابل (پشت مانع) به نفر روبه رو می‌رسد. نفر روبه رو توپ را متوقف کرده و حرکت را تکرار می‌کند. بازی با تمام نفرات گروه تکرار می‌شود و گروهی که زودتر بازی را به اتمام رساند، امتیاز می‌گیرد. شکل دیگر بازی: – با پیشرفت دانش‌آموزان بازی بدون توقف و به صورت رالی تا توقف توپ ادامه می‌یابد، با توقف توپ تعداد رالی بین آنها شمارش و نفرات بعد جایگزین می‌شوند. برنده بازی گروهی است که در مجموع بیشترین رالی را انجام دهد.
ملاحظات	• بازی را در جریان آموزش و تمرینات مهارت‌های تنیس روی میز بر اساس کتاب راهنمای معلم اجرا کنید. • بازی در زمین مسطح انجام شود. • برای ساده تر کردن بازی از توپ اسفنجی بدون قرار دادن مانع، استفاده کنید. • برای جلوگیری از دور شدن توپ از استقرار نیم دایره‌ای استفاده کنید.
توصیه‌های ایمنی	فاصله نفرات ضربه زننده با دیگران حفظ شود.
توصیه‌های تربیتی	با ترغیب دانش‌آموزان برای کمک به افراد ضعیف‌تر در جریان بازی، نوع دوستی و همکاری در کار گروهی را در آنها تقویت کنید.

شکل بازی

