

**دیرخانه تربیت بدنی خراسان رضوی  
تقدیم می نماید.**



# با بازی هر روز فعال بمانید

بازی در خانه

ویژه والدین



سرشناسه:  
عنوان و نام پدیدآور:  
مشخصات نشر:  
مشخصات ظاهری:  
شابک:  
وضعیت فهرست نویسی:  
موضوع:  
رده بندی کنگره:  
رده بندی دیویی:  
شماره کتابشناسی ملی:



نام و لوگوی انتشارات

نام کتاب:  
نام نویسنده:  
ناشر:  
شمارگان:  
نوبت چاپ:  
لیتوگرافی:  
چاپ:  
آدرس، تلفن و سامانه الکترونیک:



تقدیم به شهدای  
دانش آموز دبستان شجره  
طیبه **میناب** و  
معلم تربیت بدنی شهید  
محمود نجفی



این کتاب توسط همکاران تربیت بدنی معاونت تربیت بدنی استان خراسان رضوی گردآوری شده است تا تجربه تربیت بدنی فرزند شما را به خانه بیاورد. کتاب **با بازی هر روز فعال بمانید** برای تکمیل فعالیت‌هایی است که فرزند شما در مدرسه می‌آموزد، طراحی شده‌اند. تحقیقات نشان داده‌اند که تربیت بدنی، به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از آموزش فرزند شما، فرصت‌های حیاتی برای رشد جسمی، اجتماعی، عاطفی و فکری فراهم می‌کند. کودکانی که از طریق حرکت در مدرسه شادی و سرگرمی را تجربه می‌کنند، اگر فرصتی برای تمرین آموخته‌های خود در طیف وسیعی از محیط‌ها مانند خانه و جامعه، داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که در مراحل بعدی زندگی نیز به فعالیت خود ادامه دهند. این امر آنها را قادر می‌سازد تا سواد جسمانی خود را توسعه دهند.

فرزند شما در تربیت بدنی چه چیزهایی یاد می‌گیرد؟ برنامه درسی تربیت بدنی نیازهای فرزند شما را برای تجربیات حرکتی، چالش‌ها و بازی برآورده می‌کند. هدف آن ایجاد تمایل به فعالیت بدنی روزانه و تشویق به استفاده سازنده از اوقات فراغت و مشارکت در فعالیت‌های بدنی در زندگی بزرگسالی است.

دکتر علی اکبر جهانانیده



## فهرست مطالب

۱۴

مقدمه

نحوه استفاده از این کتاب

۱۹ بازی های حرکتی ویژه دانش آموزان پایه اول ابتدایی

بازی های حرکتی ویژه دانش آموزان پایه دوم و سوم ابتدایی

بازی های حرکتی ویژه دانش آموزان پایه چهارم، پنجم و

ششم

پیشرفت خود را مرور کنید







## مقدمه

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که برای فرزند شما سرگرم‌کننده و جذاب باشد. با انجام فعالیت‌های بدنی کوتاه، جالب و جذاب هر روز، به فرزندتان کمک می‌کنید تا عادات سبک زندگی سالم را در خود پرورش دهد که از سلامت جسم و روان او حمایت می‌کند. اگر فرزند شما تفریح و لذت را با درس تربیت بدنی مرتبط بداند و در تمرین مهارت‌های خود در خانه احساس موفقیت کند، نگرش‌های مثبتی را که برای مشارکت مداوم در درس تربیت بدنی و فعالیت بدنی در طول زندگی ضروری است، در خود پرورش خواهد داد.

در اینجا چند شیوه برای حمایت از فرزندتان در مسیر سواد جسمانی او آورده شده است:

- یک الگوی فعال باشید

کودکان از آنچه دیگران انجام می‌دهند یاد می‌گیرند. اگر شما را در حال فعالیت ببینند و از طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های حرکتی لذت ببرند، احتمالاً آنها نیز می‌خواهند فعال تر باشند!

- با فرزندتان بازی کنید

فرصت‌هایی برای فعال بودن یا بازی کردن به عنوان یک خانواده ایجاد کنید. فعالیت‌ها لازم نیست پیچیده باشند. چیزی به سادگی پیاده‌روی تا رفتن به پارک عالی است!

- کودکان را با فعالیت‌های حرکتی متنوع آشنا کنید

هرچه فرزندتان تنوع بیشتری را تجربه کند، احتمال بیشتری دارد چیزی را که واقعاً از آن لذت می‌برد، پیدا کنند. سعی کنید فرزندتان را به روش‌های مختلفی فعال نگه دارید مانند ورزش‌های تیمی، یوگا، پیاده‌روی، کوهنوردی، شنا، جهت‌یابی یا دوچرخه‌سواری.

- تشویق کنید

درست مانند خواندن و ریاضی، سواد جسمانی برای توسعه به زمان نیاز دارد. در حین رشد مغز و عضلات فرزندتان صبور و حامی باشید و فرصت‌هایی را برای تمرین فراهم کنید.

- یک مدافع باشید

شما می‌توانید در تصمیم‌گیری‌ها در مورد طراحی برنامه‌های اجتماعی و حتی تربیت بدنی در مدرسه فرزندتان مشارکت داشته باشید. برای پارک‌ها، مسیرهای پیاده‌روی و فضاهای سبز بیشتر، از شورای محلی خود حمایت کنید. با معلم یا مربی فرزندتان در مورد چگونگی حمایت آنها از فرزندتان در حیطه سواد جسمانی صحبت کنید.

## نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی را ارائه می‌دهد که فرزند شما می‌تواند بر اساس علاقه و پایه تحصیلی خود از بین آنها انتخاب کند. فعالیت‌های موجود در این منبع در سه سطح: سطح ۱، سطح ۲ و سطح ۳ - متمایز شده‌اند.

- سطح ۱ عموماً برای دانش آموزان پایه اول ارائه شده است.
  - سطح ۲ عموماً برای دانش آموزان پایه دوم یا سوم ارائه شده است.
  - سطح ۳ عموماً برای دانش آموزان دوره دوم ابتدایی ارائه شده است.
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به بهترین وجه با نیازها و توانایی‌های فرزند شما مطابقت داشته باشند. کودکان می‌توانند در صورت تمایل در سطوح بالاتر یا پایین‌تر حرکت کنند. اگر بیش از یک فرزند در خانه دارید، می‌توانند در انجام تکالیف تربیت بدنی خود به یکدیگر کمک کنند!
- فعالیت‌های ذکر شده در این کتاب را می‌توان در داخل خانه یا خارج از هر فضایی که در دسترس کودک است، انجام داد. همه فعالیت‌ها را می‌توان به صورت جداگانه توسط کودک انجام داد یا می‌توان آنها را با اعضای خانواده، همسایگان یا دوستان تطبیق داد.

به یاد داشته باشید که قبل از شروع، گرم کردن را فراموش نکنید! در مورد پیشرفت خود تأمل کنید. این کتاب از فرزندتان درخواست می‌کند تا آنچه را که در مدرسه آموخته است با اعضای خانواده‌اش در خانه به اشتراک بگذارد. فرزندتان را تشویق کنید تا آنچه را که آموخته است به شما نشان دهد و در مورد تجربیات ورزشی خود صحبت کند. فرزند شما ممکن است یک دفتر خاطرات ورزشی یا دفترچه یادداشت

داشته باشد. از فرزندتان درخواست کنید تا با استفاده از دفتر خاطرات ورزشی خود، یادگیری خود را به صورت موارد زیر منعکس کند:

- نوشتن یا نقاشی کردن آنچه در ورزش انجام داده یا فعالیتی که برای تکالیف انجام داده است،
- تعیین اهداف حرکتی و اهداف یادگیری،
- ثبت فعالیت‌های بدنی یا
- ایجاد بازی‌های جدید با استفاده از مهارت‌هایی که در ورزش در حال توسعه هستند.

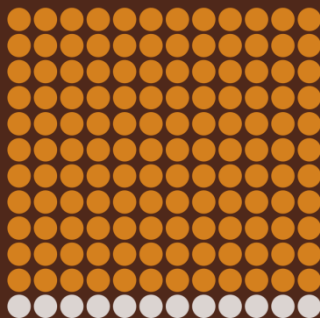
کودکان می‌توانند نمودار تکالیف ورزشی که در انتهای کتاب آمده است را چاپ کنند و آن را در خانه نمایش دهند تا پیشرفت خود را پیگیری کنند. از طرف دیگر، می‌توانند فعالیت‌هایی را که انجام داده‌اند در دفتر خاطرات ورزشی خود یادداشت کنند. اگر فعالیت مورد علاقه‌ای دارند، می‌توانند آن را بیش از یک بار انجام دهند!





۱

**بازی های حرکتی ویژه  
دانش آموزان پایه اول ابتدایی**





بازی های حرکتی ویژه  
دانش آموزان پایه اول ابتدایی



## سانبار در حال حرکت

### تجهیزات مورد نیاز

یک عروسک، یک اسباب‌بازی نرم یا یک کیسه لوییا (با استفاده از یک جوراب پر از مقداری لوییا یا برنج، کیسه لوییای خود را بسازید. جوراب را با یک کش ببندید).

### نحوه بازی

آیا می‌توانید عروسک یا کیسه لوییای خود را روی قسمت‌های مختلف بدن (آنچه در زیر آمده است) در حالت تعادل حفظ کنید؟  
ابتدا، تعادل را در حالت ایستاده و سپس در حالت راه رفتن انجام دهید.  
کف دست | سر | پا | شانه | پشت گردن | شکم  
حالا می‌توانید بازی‌ها را برای عروسک خود کمی هیجان‌انگیزتر کنید.  
عروسک خود را به هوا پرتاب کنید و آن را با دو دست و سپس با یک دست بگیرید. عروسک خود را به هوا پرتاب کنید و قبل از گرفتن آن، تعداد دست زدن‌های خود را بشمارید. سعی کنید امتیاز خود را افزایش دهید!



## چراغ راهنمایی

## تجهیزات مورد نیاز

به تجهیزات خاصی نیاز نیست.

## نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا به شما بیوندد.

یک نفر مسیرها را اعلام می کند، در حالی که دیگری حرکات را دنبال می کند:

سبز: آهسته دویدن یا دور زدن در محیط

زرد: درجا پیرید یا آهسته راه بروید.

قرمز: مانند مجسمه بی حرکت بایستید.



## عبور از دروازه

## تجهیزات مورد نیاز

یک توپ، دو مخروط برای مشخص کردن دروازه‌تان (یا می‌توانید از دو قوطی، بطری استفاده کنید).

## نحوه بازی

با استفاده از تجهیزاتی که در دسترس دارید، یک دروازه بسازید. با توپ خود در فاصله دو متری دروازه بایستید. سعی کنید توپ را از دروازه عبور دهید. برای چالش برانگیزتر کردن بازی، از دروازه دورتر بایستید یا عرض دروازه را کاهش دهید. اگر در خانه هم‌بازی دارید، می‌توانید سعی کنید توپ را از دروازه به سمت یکدیگر پاس دهید. امتیازهای خود را بشمارید.



## ساعت چنده آقای گرگ؟

### تجهیزات مورد نیاز

به تجهیزات خاصی نیاز نیست.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا نقش آقای گرگ را بازی کند. او پشت به شما و در فاصله‌ای دور می‌ایستد. شما می‌پرسید «ساعت چند است آقای گرگ؟» اگر آقای گرگ بگوید ساعت ۱۶! ۶ گام به سمت او بردارید. اگر آقای گرگ بگوید «وقت شام است»، گرگ برمی‌گردد و شما را تعقیب می‌کند.





## خلاق باش

### تجهیزات مورد نیاز

یک اسباب‌بازی نرم، یک عروسک یا یک توپ کوچک.

### نحوه بازی

آیا می‌توانید با استفاده از عروسک، اسباب‌بازی نرم یا توپ کوچک مورد علاقه‌تان، یک بازی برای روش‌های مختلف پرتاب کردن (از بالای شانه، زیر شانه) و گرفتن (با دو دست، یک دست) با کسی در خانه‌تان انجام دهید؟



## از قوه تخیل استفاده کن!

### تجهیزات مورد نیاز

یک اسباب‌بازی نرم، یک عروسک یا یک توپ کوچک.

### نحوه بازی

با استفاده از عروسک، اسباب‌بازی یا توپ کوچک خود، به یک شیء (مثلاً یک بطری پلاستیکی یا یک جعبه مقوایی) با ضربه از زیر شانه، ضربه بزنید. آیا می‌توانید این کار را دو بار پشت سر هم انجام دهید؟ پنج قدم به عقب بروید و دوباره امتحان کنید.





## مانند یک حیوان حرکت کن!

### تجهیزات مورد نیاز

دو عروسک، اسباب‌بازی‌های نرم یا قوطی‌های غذا.

### نحوه بازی

از عروسک‌هایتان به عنوان نشانگر استفاده کنید. آنها را با فاصله پنج متر از هم قرار دهید. ده بار از سمت یک عروسک به سمت عروسک دیگر بدوید. سعی کنید مانند حیوانات مختلف مانند یوزپلنگ، اسب آبی یا مرغ بدوید. دویدن با سرعت‌های مختلف مانند دویدن دنبال اتوبوس، دویدن به پهلوی، دویدن به عقب را تمرین کنید.



## دوی سرعت با استارت ایستاده

## تجهیزات مورد نیاز

دو عروسک خرسی، دو تی شرت.

## نحوه بازی

دو عروسک خرسی را در فاصله ده متر از هم قرار دهید. کنار یک عروسک خرسی بایستید و از کسی در خانه درخواست کنید که کنار عروسک خرسی دیگر بایستد. تمرین «به جای خود، آماده، برو» را با هم‌بازی خود انجام دهید و دستورات را با صدای بلند بگویید. به سمت هم‌بازی خود بدوید. نقش‌ها را عوض کنید.





## پرش طول

### تجهیزات مورد نیاز

دو عروسک یا پرنده برای مشخص کردن شروع و پایان پرش.

### نحوه بازی

یک عروسک را به عنوان نقطه شروع روی زمین قرار دهید. بررسی مسافت پرش از این نقطه:

- با دو پا بپرید و روی دو پا فرود بیایید.

- با یک پا بپرید تا روی دو پا فرود بیایید.

- با یک پا بپرید تا روی یک پا فرود بیایید.

یک عروسک دیگر را در جایی که فرود می‌آیید، قرار دهید.

توجه داشته باشید که کدام نوع پرش، طولانی‌ترین مسافت شماست!



## پرش عمودی

## تجهیزات مورد نیاز

یک تکه گچ یا مداد و یک متر نواری.

## نحوه بازی

در محوطه بازی، کنار دیوار بایستید. تمرین کنید که به سمت بالا و مستقیم بپرید، طوری که دیوار را لمس کنید. از کسی در خانه درخواست کنید که ارتفاع پرش شما را با گچ علامت بزند. سعی کنید ارتفاع پرش بعدی بیشتر از پرش قبلی باشد. برگردید و سعی کنید از طرف دیگر با دست دیگر تان به سمت بالا بپرید!





## چقدر می‌توانی پرتاب کنی؟

### تجهیزات مورد نیاز

یک عروسک، یک اسباب‌بازی نرم یا یک کیسه‌ی لوبیا.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا با شما بازی کند، یا خودتان به تنهایی بازی کنید. در خط شروع بایستید و تا جایی که می‌توانید پرتاب کنید. به چند روش مختلف می‌توانید پرتاب کنید؟ (زیر شانه، بالای شانه، پاس از تو سینه، پرتاب با هر دست و غیره).

تا جایی که عروسک‌تان فرود می‌آید، راه بروید. هنگام راه رفتن، قدم‌هایتان را بشمارید. سعی کنید امتیاز خود یا امتیاز هم‌بازی‌تان را بیشتر کنید.



## عروسک های پرنده

### تجهیزات مورد نیاز

یک عروسک یا یک اسباب بازی نرم، یک هدف مثلاً یک سطل یا حلقه.

### نحوه بازی

هدف خود را در فاصله یک متری از خود قرار دهید. رو به روی هدف بایستید. تمرین کنید که عروسک خود را به سمت هدف پرتاب کنید. به چند روش مختلف می توانید پرتاب کنید؟ (زیر شانه، بالای شانه، پاس توی سینه، پرتاب با هر دست و غیره).

هر بار که عروسک شما به هدف برخورد می کند، هدف را یک گام از خود دورتر کنید.





## مثل سایه حرکت کن

### تجهیزات مورد نیاز

موانع کوچک مانند اسباب‌بازی‌های نرم، بالش یا سایر وسایل کوچک.

### نحوه بازی

موانع کوچک مختلفی را در محوطه بازی قرار دهید. از کسی در خانه درخواست کنید تا حرکات شما را سایه به سایه دنبال کند. حرکاتی مانند دویدن، توقف، پریدن یا غلتیدن را در سطوح مختلف (بالا، متوسط، پایین) انجام دهید. هم‌بازی خود را برای پریدن از روی موانع در محوطه بازی هدایت کنید. روش‌های مختلف پریدن را در نظر بگیرید، مثلاً دو پا به دو پا، یک پا به دو پا، یک پا به پای دیگر، یک پا به همان پا.



## روی خط راه برو

### تجهیزات مورد نیاز

خطی روی زمین (این می‌تواند خطی روی کاشی‌های آشپزخانه، کفپوش‌های چوبی، روی پیاده‌رو، در باغ باشد یا از گچ برای کشیدن خط در زمین بازی استفاده کنید).

### نحوه بازی

روی یک خط روی زمین راه بروید، یک پا جلوی پای دیگر. تصور کنید که یک بندباز هستید. برخی از این فعالیت‌های تعادلی را در برنامه خود بگنجانید.

- در وسط خط کاملاً بچرخید بدون اینکه تعادل خود را از دست بدهید یا از روی خط بیفتید.

- دستان خود را جلوی خود دراز کنید و با چشمان بسته روی یک پا بایستید.

- با کسی که روبروی شماست، تعادل خود را روی یک پا حفظ کنید و بازی دست زدن یا «سنگ، کاغذ، قیچی» انجام دهید.



## آماده برای غلتیدن

## تجهیزات مورد نیاز

یک سطح نرم مانند فرش، زیرانداز یا چمنزار.

## نحوه بازی

برخی از حرکات غلتیدن زیر را در امتداد سطح به چپ و راست انجام دهید.  
 - غلتیدن مانند یک مداد - با دراز کشیدن به پشت شروع کنید. تا جایی که می‌توانید بدن خود را بکشید و در یک خط مستقیم غلت بزنید.  
 - غلتیدن مانند یک تخم مرغ - به پشت دراز بکشید و بدن خود را تا جایی که می‌توانید سفت کنید و در طول سطح غلت بزنید.  
 با چه سرعتی می‌توانید غلت بزنید؟ آیا می‌توانید با کسی در خانه مسابقه غلتیدن برگزار کنید؟



## غلت بزن

## تجهیزات مورد نیاز

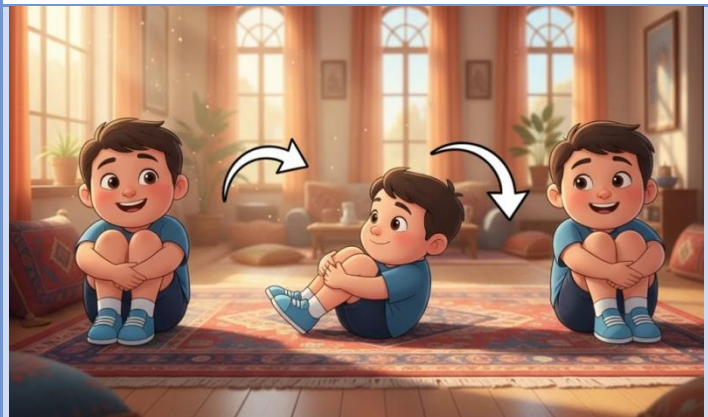
یک سطح نرم مانند فرش، زیرانداز یا زمین چمن.

## نحوه بازی

روی زمین به پشت دراز بکشید و در حالت خمیده قرار بگیرید. در امتداد ستون فقرات خود به جلو و عقب تکان بخورید.

آیا می‌توانید این کار را در حالی که یکی از اشعار مورد علاقه‌تان را می‌خوانید، انجام دهید؟

آیا می‌توانید این کار را با پاهای باز شروع کنید و با پاهای کنار هم تمام کنید؟ سعی کنید این کار را با پاهای کنار هم شروع کنید و با پاهای باز تمام کنید.





## خرچنگ و اختاپوس

### تجهیزات مورد نیاز

یک سطح نرم مانند فرش، حصیر یا زمین چمن.

### نحوه بازی

آیا می‌توانید سعی کنید مانند یک خرچنگ یا اختاپوس حرکت کنید؟ برای حرکت مانند یک خرچنگ، با خم شدن نزدیک به زمین شروع کنید. به عقب تکیه دهید و دستان خود را روی زمین پشت سر خود قرار دهید. باید شبیه یک میز به نظر برسید. حالا به پهلو راه بروید، دست و پای چپ خود را با هم حرکت دهید و به دنبال آن دست و پای راست خود را با هم حرکت دهید. باسن خود را از زمین جدا کنید و کمر خود را صاف نگه دارید. با کسی در خانه مسابقه دهید.

برای حرکت مانند یک اختاپوس، در حالت نشسته روی زمین شروع کنید. هر دو پا را همزمان از زمین بلند کنید و پاها و بازوهای خود را تکان دهید.



## ساحل دریا

### تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات خاصی نیاز نیست.

### نحوه بازی

تصور کنید که در ساحل دریا هستید. به آنچه می‌بینید، می‌شنوید، بو می‌کنید و لمس می‌کنید فکر کنید.

تصور کنید که روی شن یا در آب حرکت می‌کنید و یک سری حرکات پشت سر هم را ایجاد کنید که شامل موارد زیر باشد:

- ده ثانیه حرکت کنید - راه بروید، سینه خیز بروید، بپرید.

- تعادل روی دو قسمت بدن - پرش به دلخواه شما

- یک شکل پهن مانند ستاره دریایی یا اختاپوس

- غلت بزنید به دلخواه خودتان

از کسی در خانه درخواست کنید تا توالی شما را با شما کامل کند.





## شکار رنگ‌ها

### تجهیزات مورد نیاز

یک کیسه پلاستیکی

### نحوه بازی

دو رنگ از رنگ‌های مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید. در خانه، باغ یا محله‌تان قدم بزنید، اشیاء کوچکی از رنگ‌های انتخابی‌تان را پیدا کنید و آنها را در کیسه‌تان قرار دهید. مطمئن شوید که به محیط زیست محلی احترام می‌گذارید.



## پیاده روی یک کیلومتری

### تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات خاصی نیاز نیست.

### نحوه بازی

با یکی از اعضای خانواده تان مسافت یک کیلومتری را پیاده روی کنید. در طول مسیر درباره آنچه می بینید، می شنوید، بو می کنید و لمس می کنید صحبت کنید.





## جهت یابی با قطب نما

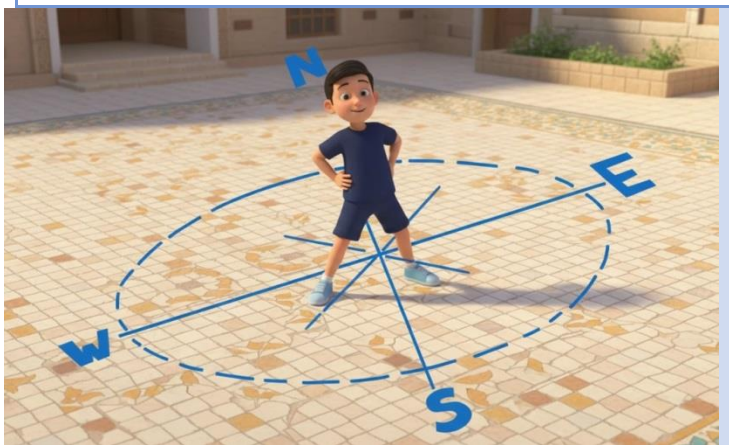
### تجهیزات مورد نیاز

یک صفحه و یک ماژیک.

### نحوه بازی

یک حرف بزرگ N را روی صفحه بنویسید. صفحه را روی دیوار اتاقی در خانه خود بچسبانید. این دیوار شمالی است. مانند یک قطب‌نما تمرین کنید که بچرخانید و دیوارهای دیگر غرب، شرق و جنوب را نشان دهید. برای مثال، کسی در خانه جهت یابی می‌کند تا شما را راهنمایی کند -

- رو به شمال باشید
- پنج قدم به سمت شرق بروید.
- پنج پرش به سمت غرب انجام دهید.
- پنج پرش به سمت جنوب انجام دهید.
- نقش‌ها را عوض کنید.



## عروسک را پنهان کن

### تجهیزات مورد نیاز

عروسک یا اسباب بازی کوچک مورد علاقه تان.

### نحوه بازی

عروسک یا اسباب بازی کوچک مورد علاقه تان را جایی در خانه پنهان کنید. به کسی در خانه مسیر بدهید تا به او در پیدا کردن آن کمک کنید. فقط می توانید از دستورالعمل های زیر استفاده کنید:

- قدم به چپ

- قدم به راست

- مستقیم به جلو

- به عقب.

نقش ها را عوض کنید.





## بادکنک را روی هوا نگه دار

### تجهیزات مورد نیاز

یک بادکنک یا یک توپ بزرگ.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا با شما بازی کند. توپ یا بادکنک را به یکدیگر پاس دهید و سعی کنید از برخورد آن با زمین جلوگیری کنید. می‌توانید به جای گرفتن بادکنک، از دست‌ها، زانو‌ها، پاها یا سر خود برای ضربه زدن به آن استفاده کنید.



**با ۳ پا راه برو****تجهیزات مورد نیاز**

یک شال یا کمر بند.

**نحوه بازی**

از کسی در خانه درخواست کنید تا در سمت چپ شما بایستد. مطمئن شوید که هر دوی شما رو به یک جهت هستید. یک شال یا کمر بند را دور پای چپ خود و پای راست او، از میچ پا، ببندید. برای راه رفتن در زمین بازی باید با هم همکاری کنید. سعی کنید هر دو همزمان گام بردارید.







۲

بازی‌های حرکتی ویژه دانش  
آموزان پایه دوم و سوم ابتدایی



بازی های حرکتی ویژه دانش آموزان پایه دوم و سوم

ابتدایی



## با کنترل حرکت کن

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ، شش وسیله برای استفاده به عنوان مانع، مثلاً اسباب‌بازی‌های نرم، قوطی، بطری، جعبه‌های کوچک یا لباس.

### نحوه بازی

موانع خود را در یک خط مستقیم قرار دهید و بین موانع ۱ متر فاصله بگذارید. توپ خود را با پاها یا دست‌های‌تان دریبل کنید و از موانع عبور دهید. همچنین می‌توانید این کار را با دریبل کردن توپ با استفاده از یک وسیله کوچک با دسته کوتاه (مانند جارو یا...) انجام دهید.



## مهارت را نشان بده

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ یا یک جفت جوراب لوله شده یا یک بادکنک.

### نحوه بازی

توپ را به روش های زیر حرکت دهید:

- دور کمر
- دور زانوها
- با پاهایتان شکل عدد هشت انگلیسی را درست کنید
- توپ را بین پاهایتان از عقب به جلو و از جلو به عقب، بالا و پایین بیندازید.
- پاتان را بلند کنید و توپ را زیر آن بالا و پایین بیندازید.





## هم بازی کن هم کلمات هجی کن

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ یا وسیله‌ای که باید به دیگری داده شود، مانند یک جفت جوراب لوله شده.

### نحوه بازی

از یکی از اعضای خانه‌تان درخواست کنید تا بازی را با شما انجام دهد. توپ را به سمت افراد دیگر در بازی پرتاب کنید. اگر توپ بیفتد، باید یک کلمه را هجی کند و اگر توانست توپ را دریافت کند به نفر بعدی پاس می‌دهد و به همین ترتیب ادامه می‌یابد. کسی که کمترین کلمه را در پایان بازی هجی کرده باشد برنده است.



## دریبل فوتبالی

### تجهیزات مورد نیاز

یک اسباب بازی نرم، یک عروسک یا یک توپ بزرگ، وسایلی برای استفاده به عنوان مانع مانند بطری‌های پلاستیکی یا قوطی‌های غذا.

### نحوه بازی

یک مسیر مانع‌دار ساده درست کنید و با یک توپ بزرگ سعی نمائید این مسیر را دریبل بزنید.

توپ را دور موانع دریبل بزنید. با لمس توپ از داخل یک پا و سپس پای دیگر، دریبل بزنید.

سعی کنید این چالش را با استفاده از یک توپ کوچک‌تر انجام دهید.





## کلاه تفکر را روی سرت بگذار

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ بزرگ، یک خرس عروسکی یا یک جفت جوراب لوله شده.

### نحوه بازی

یک بازی برای تمرین روش‌های مختلف پرتاب، گرفتن و غلتاندن توپ به سمت دیوار در زمین بازی طراحی کنید. از کسی در خانه درخواست کنید تا با شما بازی کند.

آیا می‌توانید یک سیستم امتیازدهی برای بازی خود ایجاد کنید؟ (به عنوان مثال، یک امتیاز برای پرتاب و گرفتن، دو امتیاز برای پرتاب، دست زدن و گرفتن).



**سائل ران****تجهیزات مورد نیاز**

سه تی شرت یا ۳ حوله.

**نحوه بازی**

سه تی شرت را با فاصله پنج متر از هم روی زمین قرار دهید. از اولین تی شرت شروع کنید،

به سمت دومی بدوید و به اولی برگردید.

سپس به سمت سومی بدوید و به اولی برگردید.

از کسی در خانه درخواست کنید تا زمان شما را ثبت کند. دوباره امتحان کنید تا رکورد خود را کاهش دهید!

تصور کنید که ورزشکار مورد علاقه خودتان هستید!





## سنگ، کاغذ، قیچی

### تجهیزات مورد نیاز

یک منطقه بازی باز و یک لانه یا منطقه امن.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا با شما سنگ، کاغذ، قیچی بازی کند. برنده این بازی، فرد مقابل را تعقیب می‌کند و سعی می‌کند قبل از رسیدن به لانه یا منطقه امن، او را بگیرد. اگر فرد مقابل را بگیرید، یک امتیاز دریافت می‌کند. اولین کسی که به سه امتیاز برسد، برنده بازی است. قوانین را تغییر دهید - اگر سنگ، کاغذ، قیچی را ببازید، شما تعقیب‌کننده می‌شوید.



## پرش طول

### تجهیزات مورد نیاز

یک طول طناب یا نخ و یک عروسک.

### نحوه بازی

از طناب به عنوان خط شروع روی زمین استفاده کنید. تمرین:

- پرش طول ایستاده از روی خط

- پرش دو پا و فرود دو پا

- دویدن به سمت خط و پریدن

فاصله پرش خود را با عروسک علامت بزنید. سعی کنید فاصله خود را بهبود بخشید.





## پرش از روی موانع کوچک

### تجهیزات مورد نیاز

چهار مانع برای پریدن از روی آنها مانند اسباب‌بازی یا جعبه.

### نحوه بازی

موانع خود را در فاصله دو متری از هم در زمین بازی قرار دهید. به سمت هر مانع پرید یا بدوید و از روی آن پرید.

پریدن را امتحان کنید

- از روی دو پا بلند شوید تا روی دو پا فرود بیایید.

- روی یک پا بلند شوید تا روی همان پا یا پای دیگر فرود بیایید.



**چالش توپ تنیس****تجهیزات مورد نیاز**

یک توپ تنیس.

**نحوه بازی**

بر اساس توانایی ۱ یا چند متر از دیوار فاصله بگیرید. پرتاب‌های زیر شانه و بالای شانه به سمت دیوار و گرفتن آنها را تمرین کنید. در یک دقیقه چند بار می‌توانید این کار را انجام دهید؟  
برای به چالش کشیدن خودتان، سعی کنید از دست غیر برتر خود استفاده کنید.  
کسی را در خانه به چالش بکشید تا امتیاز شما را بیشتر کند.



**گام بردارید****تجهیزات مورد نیاز**

یک توپ تنیس، یک عروسک یا یک کیسه‌ی لوبیا.

**نحوه بازی**

ترتیب گام برداشتن برای پرتاب نیزه را تمرین کنید - قدم برداشتن - از روی گیاهان حیاط پرتاب کردن.

تا جایی که عروسکتان فرود می‌آید، قدم بردارید. هنگام راه رفتن، قدم‌هایتان را بشمارید.

سعی کنید امتیازتان را بیشتر کنید.

از کسی در خانه درخواست کنید تا با شما بازی کند.



## با طناب شکل بساز و بپر

### تجهیزات مورد نیاز

یک طناب یا مقداری نخ.

### نحوه بازی

با استفاده از طناب، شکلی مانند مربع، مثلث یا مستطیل روی زمین بازی ایجاد کنید. با استفاده از تکنیک‌های مختلف پرش، از گوشه‌ای به گوشه دیگر این اشکال بپرید. به عنوان مثال، دو پا به دو پا، یک پا به دو پا، یک پا به پای دیگر، یک پا به دو پا.

به یاد داشته باشید که به درستی در فرم پنجه-سینه پا-پاشنه فرود بیایید.

در وسط شکل خود بایستید و به سمت دیگر شکل بپرید، مثلاً با یک چرخش ۴۵ یا ۹۰ درجه‌ای.



## با اعضای بدن، تعادلت را حفظ کن

### تجهیزات مورد نیاز

یک سطح نرم مانند فرش، زیرانداز یا زمین چمن.

### نحوه بازی

برخی از حرکات تعادلی زیر را امتحان کنید. آنها را به مدت پنج ثانیه بدون لرزش نگه دارید. آنها را در خانه یا جلوی آینه در مقابل یکی از اعضای خانواده تمرین کنید.

- تعادل روی اعضای کوچکتر بدن، مثلاً دو دست و یک پا، یک دست و یک پا، دو زانو و یک دست.

- تعادل روی یک، دو، سه، چهار یا پنج عضو بدن.

- تعادل با دست - روی زمین بنشینید، پاهایتان را جلوی خود دراز کنید و کمرتان صاف باشد. انگشتان پا را به سمت بالا قرار دهید. دستانتان را در کنار بدن خود قرار دهید. کف دستانتان را روی زمین فشار دهید و باسن خود را از زمین بلند کنید. وزن را روی پاشنه‌ها و دستان خود قرار دهید.



## شکل ظرف شو

### تجهیزات مورد نیاز

یک سطح نرم مانند فرش، حصیر یا چمن زار.

### نحوه بازی

آیا می‌توانید غلت بزنید و شکلی مانند ظرف درست کنید؟  
نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

به پشت دراز بکشید و کمر خود را به زمین فشار دهید.  
شانه‌ها، دست‌ها و پاهای خود را بلند کنید تا شکل ظرف یا کاسه درست شود.  
آنها را تا حد امکان صاف نگه دارید.

سر خود را بچرخانید و به زیر دست خود نگاه کنید تا روی شکم خود به حالت  
"سوپرمن" غلت بزنید.

دست‌های خود را نزدیک گوش‌های خود و سر خود را بالا نگه دارید و کف  
دست‌ها رو به بیرون باشد. پاهای خود را به هم فشار دهید.  
دوباره به پشت خود به حالت ظرف یا کاسه غلت بزنید.



**سرگرمی****تجهیزات مورد نیاز**

یک سطح نرم مانند فرش، زیرانداز یا زمین چمن..

**نحوه بازی**

غلت رو به جلو را تمرین کنید.

نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

با پاهای باز بایستید و کف دست‌هایتان را صاف روی زیرانداز یا زمین نرم قرار دهید. باسن خود را بالا نگه دارید، سرتان را به داخل فشار دهید و از طریق پاهایتان به عقب نگاه کنید.

پاهایتان را به بالا و جلو فشار دهید. مانند یک توپ روی شانه‌ها و قسمت بالای کمر خود بغلتید تا روی پاهایتان قرار بگیرید.

هنگام غلتیدن، سرتان را از زمین بلند نکنید.

حتما روی یک سطح نرم این فعالیت را انجام دهید.



## نمایش حرکت حیوانات

### تجهیزات مورد نیاز

یک سطح نرم مانند فرش، حصیر یا زمین چمن.

### نحوه بازی

آیا می‌توانید مانند الاغ لگد بزنید یا مثل خرس راه بروید؟  
برای لگد زدن مثل الاغ، در حالت ایستاده شروع کنید، خم شوید و هر دو دست و هر دو پا را روی زمین قرار دهید. وقتی اطرافتان خلوت شد، با پاهایتان بپرید و پشت سرتان لگد بزنید و دست‌هایتان را روی زمین بگذارید.  
برای راه رفتن مثل خرس، در حالت ایستاده شروع کنید. خم شوید و هر دو دست خود را روی زمین قرار دهید.

با همان پا و دست به سمت جلو راه بروید - دست راست و پای راست خود را با هم به جلو حرکت دهید، سپس پا و دست چپ خود را با هم، سپس تکرار کنید. حالا سعی کنید دست چپ و پای راست خود را با هم حرکت دهید و به دنبال آن دست راست و پای چپ خود را حرکت دهید. برای یک چالش اضافی، سعی کنید پاها و دست‌های خود را صاف نگاه دارید.





## یک داستان را زنده کنید

### تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات خاصی نیاز نیست.

### نحوه بازی

تصور کنید که شما یکی از شخصیت‌های کتاب مورد علاقه‌تان یا داستانی هستید که در خانه یا مدرسه خوانده‌اید. صحنه‌ای را با حضور این شخصیت بازسازی کنید که شامل توالی زیر باشد:

- سه روش حرکت، مثلاً دویدن، پریدن، لی لی کردن یا خزیدن
- غلتیدن به جلو
- تغییر جهت
- دو حرکت تعادلی

از کسی در خانه درخواست کنید تا با شما همراه شود.



## شکار حروف

### تجهیزات مورد نیاز

یک کیسه پلاستیکی.

### نحوه بازی

ده حرف از حروف الفبای فارسی را انتخاب کنید. در داخل یا خارج از خانه خود قدم بزنید و اشیاء کوچکی را که نام آنها با هر حرف شروع می‌شود، جمع‌آوری کنید. این اشیاء را در کیسه پلاستیکی خود قرار دهید. از کسی در خانه درخواست کنید تا حروف مختلف را انتخاب کند و این فعالیت را امتحان کند.





## قدم بزن و پیدا کن

### تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات خاصی نیاز نیست.

### نحوه بازی

با کسی از خانه به مدت دو کیلومتر پیاده‌روی کنید. هنگام پیاده‌روی، بازی «من جاسوس هستم» را انجام دهید. شخص «الف» شیئی را که می‌بیند انتخاب می‌کند و فریاد می‌زند: «من با چشم کوچکم چیزی را که با \_\_ شروع می‌شود، پیدا می‌کنم» (مثلاً حروف الفبا، ب، ج). شخص «ب» سه بار فرصت دارد تا این شی را حدس بزند. نقش‌ها را عوض کنید.



## راه رفتن با مار لزوج

### تجهیزات مورد نیاز

یک صفحه خالی و یک مداد.

### نحوه بازی

در باغ یا یک فضای باز امن، تصور کنید که یک مار هستید و یک بدن لزوج بلند پشت سرتان کشیده می‌شود. در اطراف فضا قدم بزنید و دقیقاً به یاد داشته باشید که کجا قدم گذاشته‌اید. نقشه‌ای از فضا را روی صفحه خود بکشید. روی نقشه، رد لزوجی را که از راه رفتن روی مار خود به جا گذاشته‌اید، رسم کنید. از کسی از خانه درخواست کنید تا با استفاده از نقشه شما، همان مسیر لزوج را طی کند.





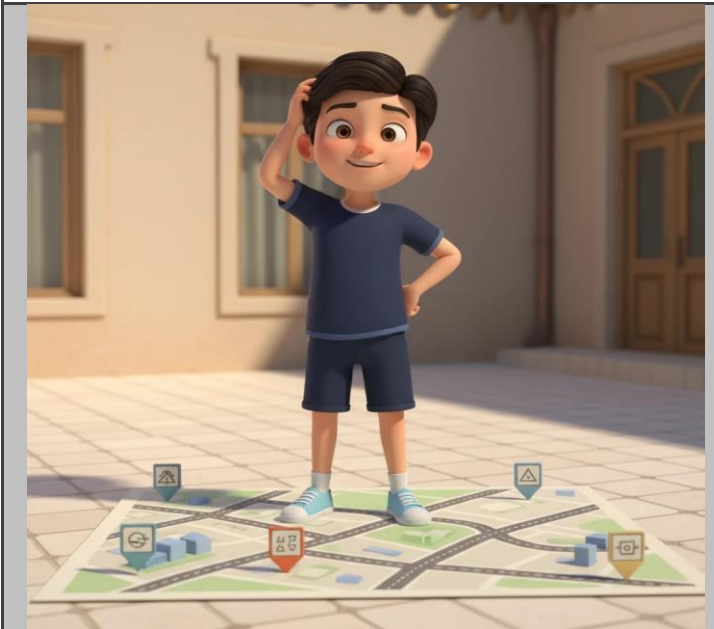
## در جستجوی گنج

### تجهیزات مورد نیاز

۶ شیء کوچک برای پنهان کردن، یک صفحه خالی.

### نحوه بازی

اشیاء را در یک صفحه فهرست کنید. اشیاء را در اطراف خانه یا باغ خود پنهان کنید. از کسی در خانه درخواست کنید تا برای یافتن اشیاء به جستجوی گنج برود. با گفتن اینکه چه زمانی گرمشان است (نزدیک گنج) یا سردشان است (دور از گنج)، آنها را راهنمایی کنید. هنگامی که همه چیز را پیدا کردند، نقش‌هایتان را عوض کنید.



**ورق را برگردانید****تجهیزات مورد نیاز**

یک ملحفه یا پتو.

**نحوه بازی**

از کسی در خانه درخواست کنید تا این چالش را با شما امتحان کند. ملحفه را صاف روی زمین قرار دهید. هر دو شرکت کننده روی ملحفه بایستند. سعی کنید ملحفه را به طرف دیگر برگردانید، بدون اینکه هیچ یک از طرفین از روی ملحفه روی زمین بایستند.

**حرکات پرشی انجام ندهید.**



## کف زمین گدازه است، نسوزی

### تجهیزات مورد نیاز

دو کوسن یا بالش برای ایستادن.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا این بازی را با شما انجام دهد. یک نقطه شروع و یک نقطه پایان را در یک فضای بازی تعیین کنید. با همکاری هم بازی خود، باید بدون تماس با کف زمین، از فضا عبور کنید و فقط از دو کوسن برای ایستادن استفاده کنید. دو نفر می‌توانند روی یک کوسن بایستند، اما اگر یک پا به زمین برخورد کند، باید هر دو عملی مانند پنج پرش یا پنج پرش خرگوشی را انجام دهند.





۳

بازی های حرکتی ویژه دانش  
آموزان دوره دوم ابتدایی



بازی های حرکتی ویژه دانش آموزان دوره دوم

ابتدایی



## هدف گیری را تمرین کن

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ یا یک جفت جوراب لوله شده، وسایلی برای علامت گذاری اهداف روی دیوار، به عنوان مثال تکه های کاغذ یا مقوا.

### نحوه بازی

اهداف خود را روی دیوار در نقاط یا سطوح مختلف (بالا یا پایین) قرار دهید. بر اساس سختی هر هدف، به آن امتیاز اختصاص دهید. با استفاده از ضربه پا از دست یا زمین، پاس سینه، ضربه با دست یا والی، به یکی از اهداف ضربه بزنید. سعی کنید دورتر یا نزدیکتر از اهداف بایستید. سعی کنید امتیاز خود را افزایش دهید یا کسی را در خانه به چالش بکشید تا امتیاز شما را افزایش دهد.



## تنیس دیواری

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ تنیس، یک راکت

### نحوه بازی

با استفاده از یک توپ تنیس و کار با یک هم بازی یا در مقابل دیوار، یک رالی یک به یک را تمرین کنید.

می‌توانید از راکت یا کف دست خود استفاده کنید. برای شروع، توپ را بالا و پایین بیاندازید و به آن ضربه بزنید. ضربات خود را بشمارید. تا جایی که می‌توانید بدون انداختن توپ، این کار را ادامه دهید.

سعی کنید هر بار امتیاز خود را بهبود بخشید.

برای چالش برانگیزتر کردن این بازی، هنگام ضربه زدن، دست چپ و راست خود را به طور متناوب عوض کنید.





## دُم را بگیر

### تجهیزات مورد نیاز

یک تی شرت یا یک حوله آشپزخانه که آن را داخل کمر بند لباس خود قرار دهید.

### نحوه بازی

از یک یا چند نفر در خانه تان درخواست کنید در بازی شرکت نمایند. یک تی شرت را در کمر بند خود قرار دهید. یکدیگر را تعقیب کنید و سعی کنید دُم طرف مقابل را بگیرید. اگر دُم شما گرفته شد، ۱۰ حرکت پرشی انجام دهید. دوباره شروع کنید!



## توپ را بگیر

### تجهیزات مورد نیاز

دو توپ تنیس یا دو جفت جوراب لوله شده.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا روبروی شما بایستد. یک نفر دو توپ تنیس را در سطح چشم نگه می‌دارد و آنها را می‌اندازد. نفر دیگر سعی می‌کند توپ‌ها را بگیرد.

- قبل از گرفتن، اجازه دهید توپ‌ها بالا و پایین بروند یا بالا و پایین نیایند.

- یک یا هر دو را با هم بگیرید.

- رهاکننده دست "چپ" یا "راست" را برای گرفتن صدا می‌زند.

- رهاکننده روی مبل یا صندلی، پشت گیرنده می‌ایستد و توپ‌ها را جلوی دید

گیرنده می‌اندازد. دوباره شروع کنید!





## ذهن سالم، بدن سالم

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ کوچک.

### نحوه بازی

با استفاده از یک توپ کوچک، یک توالی پرتاب، گرفتن، جهش و ضربه زدن به دیوار یا با یک همراه ایجاد کنید.

برای مثال:

- پرتاب - دست زدن - گرفتن
- پرش - دست زدن - گرفتن
- پاس دادن - دست زدن - گرفتن

خودتان را برای ایجاد یک توالی دشوارتر به چالش بکشید. یک بازی را به چالش بکشید.



## ذهن شاد و دل شاد

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ بزرگ.

### نحوه بازی

با استفاده از یک توپ بزرگ، یک بازی برای تمرین مهارت‌های مختلف ضربه زدن با پا ایجاد کنید.

- ضربه زدن با پا از روی زمین با روی پا

- ضربه زدن با دست به سمت دیوار

- ضربه زدن به سمت هم‌بازی

آیا می‌توانید فاصله را افزایش یا کاهش دهید؟





## عکس‌العملت چقدره؟

### تجهیزات مورد نیاز

دو تی شرت یا مانع.

### نحوه بازی

دو علامت با تی شرت یا ... را در یک زمین بازی به فاصله ده متر از هم بچینید. از یکی از اعضای خانه‌تان بخواهید فریاد بزند «برو». بلند شوید و از حالت‌های زیر بدوید:

- دراز کشیدن روی شکم

- دراز کشیدن به پشت

- نشستن روی باسن

- زانو زدن روی زمین

در کدام یک از این حالت‌ها سریع‌تر می‌دوید؟



## استقامت چقدره؟

### تجهیزات مورد نیاز

یک منطقه بازی باز و یک کرنومتر و یک سوت.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا با شما بدود. با سرعتی بدوید که به هر دوی شما اجازه دهد پنج دقیقه بدون توقف بدوید.

در حین دویدن، در مورد موضوعات زیر صحبت کنید:

- صبحانه، ناهار یا شام مورد علاقه شما

- فیلم، کتاب یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه شما

- تعطیلات، حیوان مورد علاقه شما



## پرش سه گام

## تجهیزات مورد نیاز

یک طناب یا نخ، یک شیء برای علامت گذاری فاصله تان، مثلاً یک عروسک.

## نحوه بازی

برای یادگیری نحوه انجام پرش سه گانه، مراحل زیر را تمرین کنید:

- ۱: آهسته بدوید، روی یک پا بلند شوید، روی همان پا فرود بیایید (به این پرش لی لی می گویند). این حرکت را چندین بار تمرین کنید. پس از هر پرش کمی استراحت کنید.
- ۲: آهسته بدوید، روی یک پا بلند شوید و روی پای دیگر فرود بیایید (به این پرش جهش یا گام برداشتن می گویند). چندین بار تمرین کنید.
- ۳: از حالت ایستاده، لی لی کنید، سپس جهش کنید و سپس تا جایی که می توانید بپرید. سعی کنید این ۳ حرکت را بدون هیچ مکثی به هم مرتبط کنید.
- ۴: از حالت دویدن، لی لی کنید، سپس جهش کنید و سپس تا جایی که می توانید بپرید.
- ۵: با استفاده از یک خط شروع طناب یا نخ، به سمت خط بدوید، سپس لی لی کنید، جهش کنید و بپرید. فاصله خود را از خط شروع با عروسک خود علامت بزنید و سعی کنید امتیاز خود را افزایش دهید!



## پرش از روی مانع کوتاه

### تجهیزات مورد نیاز

دو صندلی و یک برس یا تی مخصوص جارو کردن.

### نحوه بازی

با قرار دادن دو صندلی روبروی هم با فاصله حدود یک متر از هم در زمین بازی، مانع خود را تنظیم کنید.

برس ای جاروی دسته بلند را روی دو صندلی قرار دهید تا یک میله برای پرش از روی آن ایجاد شود. این میله باید تقریباً در ارتفاع زانوی شما باشد.

تمرین کنید که به سمت میله بدوید و از روی آن بپرید. با یک پا بلند شوید و با پای دیگر فرود بیایید.

چند پرش از روی مانع می‌توانید بدون برخورد به میله انجام دهید؟



**بدو و رها کن.****تجهیزات مورد نیاز**

چیزی برای پرتاب کردن مانند کیسه‌ی لوبیا، توپ یا یک اسباب‌بازی نرم.  
یک تکه نخ، روسری یا طناب برای استفاده به عنوان خط پرتاب.

**نحوه بازی**

در زمین بازی خود، خط شروع خود را انتخاب کنید. خط پرتاب خود را در فاصله‌ی پنج متری قرار دهید.  
یک حرکت کوتاه و سریع انجام دهید و توپ را تا جایی که می‌توانید پرتاب کنید.  
به سمت جایی که توپ فرود می‌آید، راه بروید. هنگام راه رفتن، قدم‌های خود را بشمارید. محل فرود توپ را علامت بزنید.  
سعی کنید هر بار فاصله‌ی پرتاب خود را افزایش دهید.



پرتاب کانت پا گام عبور گام و شمیت شروع

## هدف گیری را تمرین کن

### تجهیزات مورد نیاز

یک توپ یا یک جفت جوراب لوله شده، وسایلی برای علامت گذاری اهداف روی دیوار، به عنوان مثال تکه های کاغذ یا مقوا.

### نحوه بازی

اهداف خود را روی دیوار در نقاط یا سطوح مختلف (بالا یا پایین) قرار دهید. بر اساس سختی هر هدف، به آن امتیاز اختصاص دهید. با استفاده از ضربه پا از دست یا زمین، پاس سینه، ضربه با دست یا والی، به یکی از اهداف ضربه بزنید. سعی کنید دورتر یا نزدیکتر از اهداف بایستید. سعی کنید امتیاز خود را افزایش دهید یا کسی را در خانه به چالش بکشید تا امتیاز شما را افزایش دهد.





## پرتاب هدف‌دار

### تجهیزات مورد نیاز

یک ک توپ یا کیسه لوبیا، اشیاء برای استفاده به عنوان هدف مانند بطری‌های پلاستیکی خالی یا قوطی.

### نحوه بازی

اهداف را پنج متر دورتر از خود قرار دهید. از حالت ایستاده از بالای شانه پرتاب کنید و سعی کنید اهداف را به زمین بیندازید.  
برای افزایش چالش، با دست غیربرتر خود پرتاب کنید یا فاصله خود را از اهداف افزایش دهید.



## هدف گیری و تمرین کن

### تجهیزات مورد نیاز

کارت‌های بازی یا اعداد نوشته شده روی کاغذ (یک تا ده)، طناب یا نخ یا رسم یک شبکه روی زمین بازی با استفاده از گچ.

### نحوه بازی

زمین بازی خود را مانند تصویر زیر تنظیم کنید.  
دنباله خودتان را طراحی کنید، مثلاً چهار، شش، دو، هفت. در این دنباله به درستی روی مربع‌های مورد نظر بپرید و فرود بیایید.  
یک عدد هدف انتخاب کنید. روی مربع‌ها بپرید و اعداد را هنگام پرش جمع کنید تا به هدف خود برسید.





## خرس عروسکی، خرس عروسکی، بچرخ

### تجهیزات مورد نیاز

یک سطح نرم مانند فرش، حصیر یا زمین چمن.

### نحوه بازی

آیا می‌توانید مثل یک خرس عروسکی غلت بزنید؟  
روی زمین بنشینید و پاهایتان را صاف و از هم باز کنید. صاف بنشینید و دستانتان را پشت زانوهایتان قرار دهید.  
به سمت چپ خم شوید و پای راستتان را به سمت بالا بکشید. به پهلو در امتداد پشت و شانه خود بغلتید. پاهای‌تان را در طول غلت زدن از هم فاصله دهید.  
در پایان، به شکل دولا، رو به جهت مخالف جایی که شروع کرده‌اید، قرار بگیرید.



**ابرقهرمان****تجهیزات مورد نیاز**

یک سطح نرم.

**نحوه بازی**

تصور کنید ابرقهرمانان مورد علاقه‌تان هستید.

با زانو زدن روی زمین شروع کنید. پای راست خود را به پهلو دراز کنید و با پاهایتان یک شکل ۸ ایجاد کنید.

هر دست را روی جلوی شانه مخالف قرار دهید.

سعی کنید در جهت مخالف انجام دهید.



## مانند کرم یا گوریل راه برو

## تجهیزات مورد نیاز

یک سطح نرم مانند فرش، حصیر یا زمین چمن.

## نحوه بازی

برای خزیدن مانند یک کرم ۳ سانتی متری، در حالت ایستاده شروع کنید و خم شوید و دست‌ها و پاهایتان زمین را لمس کنند. سعی کنید تا جایی که می‌توانید زمین را نزدیک انگشتان پایتان لمس کنید. به آرامی دست‌هایتان را تا جایی که می‌توانید از پاهایتان دور کنید. در نهایت، پاهایتان را به سمت دست‌هایتان برگردانید و همیشه دست‌هایتان را روی زمین نگه دارید. این کار را تا زمانی که در اتاق یا زمین بازی راه رفته‌اید، تکرار کنید.

برای راه رفتن مانند یک گوریل، در حالت خم شده با مشت‌های گره کرده در جلوی سینه شروع کنید. ابتدا در یک خط مستقیم راه بروید و در حالت خم شده باقی بمانید. برای چالش بیشتر، سعی کنید هنگام راه رفتن با مشت‌هایتان به سینه خود ضربه بزنید.



## حرکات هم‌بازی‌ت را تقلید کن

### تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات خاصی نیاز نیست.

### نحوه بازی

با کسی در خانه یک توالی حرکات را با هم بازی ایجاد و اجرا کنید. می‌توانید حرکات بدن مشابه هم بازی خود را تقلید کنید (مقارن) یا می‌توانید حرکات بدن را در جهت مخالف با هم بازی خود انجام دهید (نامقارن). موارد زیر را در توالی خود بگنجانید:

- تعادل با هم بازی

- دو پرش مختلف، سعی کنید در یکی از این پرش‌ها ۴۵ یا ۹۰ درجه چرخش را بگنجانید.

- راه رفتن مانند حیوانات





## پیاده روی در محل

### تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات خاصی نیاز نیست.

### نحوه بازی

فضایی را در منطقه خود انتخاب کنید که برای پیاده‌روی امن باشد. چهار ویژگی یا مکان در آن فضا مانند ساختمان‌ها، بناهای تاریخی، درختان یا خیابان‌هایی را که می‌خواهید پیاده به سمت آنها بروید، انتخاب کنید. برنامه‌ای برای چگونگی پیاده‌روی به سمت همه آنها در یک سفر تهیه کنید. زمان صرف شده برای این کار را محاسبه کنید. مسافت و تعداد قدم‌هایی را که طی کرده‌اید تخمین بزنید.



## الفبا

## تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات خاصی نیاز نیست.

## نحوه بازی

با کسی از خانه به یک پیاده‌روی سه کیلومتری بروید. هنگام پیاده‌روی، بازی الفبا را انجام دهید. یک دسته بندی مانند کشورها را انتخاب کنید. نفر اول کشوری را که با "آ" شروع می‌شود نام می‌برد، نفر دیگر نیز کشوری را که با "ا" شروع می‌شود نام می‌برد. با حرکت به سمت الفبا، به کشورهایی که با ب، پ، ت شروع می‌شوند ادامه دهید.

دسته بندی‌های دیگر می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- غذاها
- نام پسران
- نام دختران
- افراد مشهور



**جهت یابی****تجهیزات مورد نیاز**

اشیاء و اسباب بازی‌هایی که به عنوان مانع عمل می‌کنند، یک صفحه خالی و یک مداد، یک کرومومتر.

**نحوه بازی**

یک مسیر با مانع در باغ یا در یک فضای امن در خانه خود طراحی کنید. مسیر باید پنج مانع داشته باشد که بتوانید از روی آنها بپرید، از زیر آنها بخرید یا بدوید. یک نقشه بکشید، هر مانع را روی آن علامت بزنید و مسیر را مشخص کنید. از کسی در خانه درخواست کنید تا مسیر شما را با استفاده از نقشه کامل کند. از یک ساعت مچی برای ثبت زمان آنها استفاده کنید. سعی کنید امتیاز آنها را بیشتر کنید.



## چالش کلاسی

## تجهیزات مورد نیاز

یک صفحه خالی، یک مداد و یک کرومومتر.

## نحوه بازی

نقشه‌ای از محوطه مدرسه‌تان را از دید پرنده رسم کنید. تمام ویژگی‌های روی نقشه مانند ماشین‌ها، زمین‌های فوتبال، حلقه‌های بسکتبال و دیوارها را علامت بزنید. یک مسیر مسابقه برای یکی از دوستان مدرسه‌تان طراحی کنید. یک نقطه شروع، پنج نقطه برای رسیدن به مسیر و یک نقطه پایان در نظر بگیرید. نقشه مسابقه خود را به معلم‌تان تحویل دهید و کلاس خود را به چالش بکشید تا مسیر خود را در سریع‌ترین زمان ممکن به پایان برسانند.





## تمرکزت حفظ کن

### تجهیزات مورد نیاز

یک طناب یا ریسمان نازک بلند، سه شیء مانند یک بطری پلاستیکی، یک خرس عروسکی و یک پاکت شیر.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا در تکمیل چالش به شما کمک کند. اشیاء را پنج متر دورتر از خط شروع خود قرار دهید. هر نفر یک سر نخ را در دست دارد. به سمت اشیاء بدوید و یکی را فقط با استفاده از نخ که محکم دور آن پیچیده شده است، بردارید. در طول چالش، دو دست خود را روی نخ نگه دارید. شیء را بدون اینکه اجازه دهید بیفتد، به نقطه شروع برگردانید. این کار را برای دو شیء دیگر تکرار کنید.



## راه رفتن با چشم بند

### تجهیزات مورد نیاز

یک روسری برای استفاده به عنوان چشم‌بند. موانعی مانند کیف، جعبه و صندلی.

### نحوه بازی

از کسی در خانه درخواست کنید تا در تکمیل چالش به شما کمک کند. در یک فضای امن داخلی یا خارجی، یک نقطه شروع و یک نقطه پایان را علامت بزنید. موانع انتخابی خود را روی زمین بین این دو نقطه قرار دهید. یک چشم‌بند روی چشمان خود ببندید. با دقت به دستورالعمل‌های شخص دیگر گوش دهید زیرا آنها شما را در اطراف موانع راهنمایی می‌کنند. برای تکمیل چالش، باید بدون برخورد به چیزی به نقطه پایان برسید. نقش‌ها را عوض کنید.







۴

پیشرفت خود را مرور  
کنید



## پیشرفت خود را مرور کنید

الگوهای زیر برای کمک به فرزند شما در تأمل در تجربیاتش در زمینه تربیت بدنی و فعالیت بدنی، چه در مدرسه و چه در خانه، طراحی شده‌اند. توسعه درک و قدردانی فرزندان از حرکت و فعالیت، جنبه مهمی از تجربه تربیت بدنی اوست که به او در فعال شدن در زندگی کمک می‌کند.

این الگوها را می‌توان به روش‌های زیر استفاده کرد:

۱. هر الگو را می‌توان چاپ کرد و به عنوان یک برگه کار تکمیل کرد
۲. کودک می‌تواند الگوها را در دفتر خاطرات تربیت بدنی خود ترسیم کند یا پاسخ‌های خود را به سوالات در دفتر خاطرات تربیت بدنی خود

بنویسد



۳. کودک می‌تواند به صورت شفاهی با یک بزرگسال در خانه به سؤالات

پاسخ دهد

الگوهای زیر در سه سطح (سطح ۱، سطح ۲ و سطح ۳) متفاوت هستند.

الگویی را انتخاب کنید که به بهترین وجه با نیازهای فرزندتان مطابقت

داشته باشد؛ سطح ۱ عموماً با پایه اول ابتدایی، سطح ۲ عموماً با

کلاس‌های دوم یا سوم ابتدایی و سطح ۳ عموماً با دوره دوم ابتدایی

هماهنگ است.

• گزارش فعالیت بدنی هفتگی

• الگوهای بازتاب پس از فعالیت

• برگه بازتاب هفتگی تربیت بدنی

سطح ۱

# ثبت فعالیت بدنی هفتگی

نام: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

اگر در فعالیت ورزشی شرکت کرده اید، ستاره را پررنگ کنید.

شنبه	مدرسه ☆	قبل از ناهار ☆	عصر ☆	قبل از شام ☆
یکشنبه	مدرسه ☆	قبل از ناهار ☆	عصر ☆	قبل از شام ☆
دوشنبه	مدرسه ☆	قبل از ناهار ☆	عصر ☆	قبل از شام ☆
سهشنبه	مدرسه ☆	قبل از ناهار ☆	عصر ☆	قبل از شام ☆
چهارشنبه	مدرسه ☆	قبل از ناهار ☆	عصر ☆	قبل از شام ☆
پنجشنبه	صبح ☆		عصر ☆	قبل از شام ☆
جمعه	صبح ☆		عصر ☆	قبل از شام ☆
























## رکورد هفتگی

- تو یک ستاره ای! → ۰-۱ ستاره
- تو یک ستاره دنباله داری! → ۱-۶ ستاره
- تو یک سوپر استاری! → ۱۱+ ستاره

## ثبت فعالیت بدنی هفتگی

نام: ----- تاریخ: -----

هر روزی که در فعالیت بدنی شرکت کرده‌اید، تصویرش را رنگ کنید.

شنبه	مدرسه 	قبل از ناهار 	عصر 	قبل از شام 
یکشنبه	مدرسه 	قبل از ناهار 	عصر 	قبل از شام 
دوشنبه	مدرسه 	قبل از ناهار 	عصر 	قبل از شام 
سه شنبه	مدرسه 	قبل از ناهار 	عصر 	قبل از شام 
چهارشنبه	مدرسه 	قبل از ناهار 	عصر 	قبل از شام 
پنجشنبه	صبح 	عصر 		قبل از شام 
جمعه	صبح نقاشی خودت را بکش	عصر نقاشی خودت را بکش	قبل از شام نقاشی خودت را بکش	

### رکورد هفتگی

 = \_\_\_\_\_   
  = \_\_\_\_\_   
  = \_\_\_\_\_   
  = \_\_\_\_\_  
 = \_\_\_\_\_   
  = \_\_\_\_\_   
 نقاشی شما = \_\_\_\_\_

## ثبت فعالیت بدنی هفتگی

نام: ----- تاریخ: -----

هر روزی که در فعالیت بدنی شرکت کرده‌اید، پرچم‌های مختلف را رنگ کنید. می‌توانید از رنگ‌های مختلف استفاده کنید.

شنبه	مدرسه	قبل از ناهار	عصر	قبل از شام
یکشنبه	مدرسه	قبل از ناهار	عصر	قبل از شام
دوشنبه	مدرسه	قبل از ناهار	عصر	قبل از شام
سه‌شنبه	مدرسه	قبل از ناهار	عصر	قبل از شام
چهارشنبه	مدرسه	قبل از ناهار	عصر	قبل از شام
پنجشنبه	صبح	عصر	قبل از شام	
جمعه	صبح	عصر	قبل از شام	

## سوالات سطح ۱

## الگوی بازخوردی پس از فعالیت

فعالیتی که انجام دادم این بود

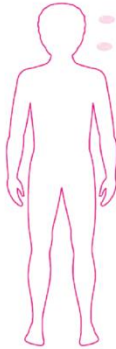
من آن را انجام دادم  تنها  همراه با یک نفر دیگر

۱. این فعالیت چه احساسی در ذهن و جسم شما ایجاد کرد؟



۵. در این فعالیت، از کدام

بخش از بدنت بیشتر استفاده کردی؟ رنگش کن



۲. چه چیزهایی در مورد این فعالیت برای شما آسان یا دشوار بود؟

۳. آیا این فعالیت شما را به یاد بازی دیگری که انجام داده‌اید می‌اندازد؟

۴. دوست دارم این فعالیت را دوباره انجام دهم خیر  بلی

سوالات سطح ۲

الگوی بازخوردی پس از فعالیت

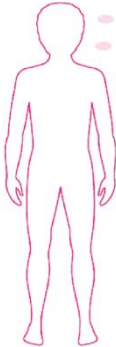
فعالیتی که انجام دادم این بود

من آن را انجام دادم  تنها  همراه با یک نفر دیگر

۱. این فعالیت، چه احساس در ذهن و جسم شما ایجاد کرد؟

از فعالیت لذتی نبردم  در مورد احساس بهتری نسبت  انرژی بیشتری  احساس انگیزه  احساس شادی

هستم  کردم دارم  شروع  دارم  می کنم  می کنم



۵. در این فعالیت، از کدام بخش از بدنت بیشتر استفاده کردی؟ رنگش کن

۲. چه چیزهایی در مورد این فعالیت برای شما آسان یا دشوار بود؟

۳. آیا این فعالیت شما را به یاد بازی دیگری که انجام داده‌اید می‌اندازد؟

خیر

بلی

۴. دوست دارم این فعالیت را دوباره انجام دهم

### سوالات سطح ۳

## الگوی بازخوردی پس از فعالیت

فعالیتی که انجام دادم این بود

من آن را انجام دادم  تنها  همراه با یک نفر دیگر

۱. این فعالیت چه احساسی در شما ایجاد کرد...؟

جسم

ذهن



۵. در این فعالیت، از کدام بخش از بدن بیشتر استفاده کردی؟ رنگش کن

۲. چه چیزهایی در مورد این فعالیت برای شما آسان یا دشوار بود؟

۳. آیا این فعالیت شما را به یاد بازی دیگری که انجام داده‌اید می‌اندازد؟

۴. دوست دارم این فعالیت را دوباره انجام دهم

خیر

بلی

هر ۳ سطح

## برگه بازخورد هفتگی فعالیت بدنی

تصویری از من

مواردی که در این هفته یاد گرفتیم

- 
- 
- 
- 

فعالیت مورد علاقه من

این کار را در خانه انجام دادم

باهاش بازی کردم...

این کار را در زمان بازی انجام دادم

افتخار می‌کنم به...

هفته‌ی آینده می‌خواهم...

رفرنس

1. PE HOMEWORK . active every day.  
Professional development service for  
teachers.

