

توضیحات:

- ویژه آزمون آموزش و پرورش
- حیطه تخصصی
- خلاصه + نکات مهم

خلاصه و نکات مهم

راهنمای معلم درس

تربیت بدنی ابتدایی کد ۵۳/۶

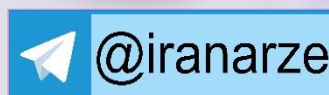
iranarze.ir/a1

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a2

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



فهرست مطالب (برای مراجعه به هر بخش، روی عنوان بزنید)

❖ فصل اول: خلاصه راهنمای معلم درس تربیت بدنی ابتدایی کد ۵۳/۶ - صفحه ۲

❖ فصل دوم: نکات مهم راهنمای معلم درس تربیت بدنی ابتدایی کد ۵۳/۶ - صفحه ۲۶

"برای آزمون مربی تربیت بدنی و سلامت تنها صفحات ۱ الی ۹ از فصل اول و نکات ۱ الی ۷ از فصل دوم مطالعه شود"

فصل اول: خلاصه راهنمای معلم درس تربیت بدنی ابتدایی کد ۵۳/۶

بخش اول: کلیات

جایگاه تربیت بدنی دوره ی ابتدایی در جهان معاصر

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه ی خوبی طراحی شود و به شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد مسلماً سهم مهمی در رشد همه جانبه کودکان خواهد داشت. یک برنامه ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه جانبه یا کامل برای افراد عادی معنای چندانی نداشته باشد، ولی کسانی که با علم رشد کودک آشنا هستند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند، هنگام حضور در کلاس تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد.

اهداف برنامه ی درس تربیت بدنی در دوره ی ابتدایی

درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم موثر واقع شود. در برنامه های درسی درهم تنیده، تربیت بدنی می تواند کمک مؤثری برای سایر دروس باشد.

در برنامه ی درسی تربیت بدنی، جهت گیری اساسی یاد دهی - یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش آموزان است؛ از این رو، اهداف آموزشی حیطه های سه گانه ی زیر را شامل می شود:

الف - آگاهی های مورد نیاز

ب - مهارت های ضروری

پ - نگرش های مورد انتظار

الف - آگاهیهای مورد نیاز

دامنه ی آگاهی های مورد نیاز عبارتند از:

۱ حرکات پایه - ۲ آمادگی جسمانی - ۳ تغذیه و بهداشت ورزشی - ۴ ایمنی در ورزش - ۵ شناخت رشته های ورزشی - ۶ اهداف تربیت بدنی

ساختار رسانه دانش آموز

رسانه دانش آموز به عنوان واسطه ای برای طرح موضوعات پنجگانه حرکات پایه وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه ورزشی، ایمنی در ورزش، شناخت رشته های ورزشی و برقراری شرایط مساعد برای بحثو گفتگوی در کنار تمرین مهارت های تفکر، مشارکت، تعاون و همکاری و برقراری ارتباط کمک مؤثری در انتقال دانش پایه ی ورزشی به دانش آموزان ایجاد می کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هریک از موضوعات پنجگانه با ارائه‌ی تصاویر مرتبط و طرح سوال، امکان مباحثه رسیدن به مفاهیم صحیح رادرهمان ساعت درس در کلاس فراهم می‌آورد. بخشی به نام «خود آزمایی» نیز پیشبینی شده است که می‌تواند موضوع بحث و نتیجه‌گیری درهمان کلاس باشد. همچنین می‌توان پاسخ دادن به سؤالات طرح شده را به جلسه‌ی دیگر موکول کرد و به دانش‌آموزان فرصت داد تا به کمک والدین خود در منزل یا افراد دیگر بتوانند تفکر بیشتری درباره‌ی سؤالات طرح شده بنمایند و از مشارکت دیگران نیز بهره‌مند شوند. در این بخش، توجیه شفاف موثر دانش‌آموزان در مورد سوال اهمیت بسیاری دارد. به این ترتیب، رابطه‌ی معقولی نیز با اولیای دانش‌آموزان برقرار می‌گردد.

روشهای یاددهی — یادگیری

دربین متداولترین روشهای آموزش تربیت بدنی میتوان به روش های تدریس سنتی، مکاشفه ای و ترکیبی اشاره کرد. آموزش دیگران مانند الگوهایی است که باید آنها را به قامت افرادی با شرایط مختلف طراحی کرد.

روش تدریس سنتی: این روش به روش آموزش مستقیم معروف است و در آموزش مهارتها از نظر صرف وقت، اقتصادی ترین روش است. در این روش، معلم تعیین کننده ترین عامل برای آموزش کودکان است؛ به عبارت دیگر، او تعیین میکند که چه چیزی و چگونه باید انجام شود.

نمایش مجدد عملکرد صحیح و توضیح بیشتر در خصوص آن، در این مرحله انجام می‌شود و سپس به دانش‌آموزان فرصت کافی برای تمرین داده می‌شود. در جریان تمرین دانش‌آموزان، معلم به گروه‌ها سر می‌زند و مشکلات فردی و خاص را برطرف می‌کند. سپس به دانش‌آموزان فرصت داده میشود تا مهارت را در بازی های مختلف ورزشی، مثل بازی های امدادی یا فعالیت های مناسب دیگر به کار گیرند. در این مرحله، معلم نیز برای بهبود سطح عملکرد دانش‌آموزان تلاش می‌کند. مراحل مختلف روش تدریس سنتی عبارتند از :

۱- توضیح مهارت یا فعالیت؛

۲- اجرای صحیح مهارت؛

۳- تمرین دانش‌آموزان؛

۴- تشخیص معایب از طرف معلم؛

۵- پیشنهادات و نظرات معلم درباره‌ی نواقص؛

۶- تمرین مجدد دانش‌آموزان؛

۷- کمک به افراد خاصی که مشکل دارند؛

۸- تکمیل حرکت از طریق فعالیت مناسب.

روش تدریس مکاشفه ای: این روش، روشی غیرمستقیم بوده و از نظر آموزشی برای کودکان بسیار مؤثر است. اصل منحصر به فرد مکاشفه حرکتی به کارگیری رویکرد حل مسئله است که هر نوع پاسخ منطقی را صحیح محسوب می‌کند.

رمز کاربرد مؤثر روش اکتشافی، ساختار فکورانه و استفاده از مسائل حرکتی است که تفسیرها و راه‌حلهای گوناگونی را میسر می‌سازد ولی درعین حال، در محدوده‌ی اهداف تبیین شده‌ی درس باقی میماند.

به طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارتند از:

۱- معلم سؤالی را از محتوای آموزشی قبل از حضور در کلاس طراحی می‌کند.

۲- دانش‌آموزان اکتشاف و پاسخ به سؤال را آغاز می‌کنند.

۳- به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا راه‌حلهای خود را ارائه دهند.

۴- دانش‌آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه‌حلهایی که از طرف اعضای کلاس ارائه شده می‌پردازند.

۵ — معلم به میان اعضای کلاس می رود و آنها را از طریق ارائه ی سؤالات بیشتر، یاری می‌کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش آموزان را بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می‌کند و با فرصت دادن به کودکان برای حل مسائل ارائه شده، اختلافات فردی آنان را مشخص مینماید.

روش تدریس ترکیبی: به کارگیری روش سنتی و روش مکاشفه ای در کنار یکدیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی کودکان از دستورات عملی خاص استفاده میکنند و از طرفی به حل مسئله نیز می پردازند.

مزایای این روش آن است که:

۱— امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می آورد.

۲— روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیر حرفه ای، قادر به استفاده از آن نباشند.

۳— پلی است که شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می‌کند.

۴— آموزش را به طرف آموزش غیر رسمی سوق می‌دهد.

مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی

طرح سه مرحله ای تدریس یکی از طرحهای سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱— مرحله ی آمادگی

۲— مرحله ی پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله ی اصلی)

۳— مرحله ی بازگشت به حالت اولیه

مدیریت کلاس

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رختکن، هنگام شست و شو و نظافت پس از کلاس درس می آموزند ممکن است در تقابل با یکدیگر یا ترکیبی از برداشت های مثبت و منفی باشد؛

لذا موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت:

قبل از آموزش:

۱— معلم باید لباسی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم نماید.

۲— معلم بهتر است با هر یک از دانش آموزان با ذکر نام، سلام و احوال پرسی کند.

۳— کلیه ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.

مقررات اتاق رختکن: در مدارس ما معمولاً رختکن، همان کلاس درس دانش آموزان است. دانش آموزان باید البسه ی خود را در محل مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.

البسه: استفاده از البسه ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ زیرا، تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی به همراه خواهد داشت. استفاده از شلوار گرم و لباس نخی و کفش ورزشی در حیاط مدرسه برای پسران مشکلی نخواهد داشت. در مورد دختران نیز توصیه می شود فضای مناسبی را که امکان استفاده از چنین لباسی برای آنان فراهم می آورد، مهیا گردد. معلم باید از دانش آموزان بخواهد در فاصله ی زمانی معین، البسه ی ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند. اهمیت حفظ نظم، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تاکید واقع شود. البته پوشش مناسب معلم نیز تأثیر شگرفی بر انگیزش دانش آموزان دارد.

روش های گروه بندی کلاس:

در طی سال تحصیلی، باید از روش های گوناگونی برای گروه بندی دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد؛ زیرا، فراهم شدن فرصتهای مناسب برای گروه های کاری، جهت سرگروه یا کاپیتان شدن، آنها را از نظر کسب مهارت های رهبری، روحیه ی ورزشکاری و گسترش ایرونی دوستان رشد خواهد داد. گروه هایی که ما می توانیم پیشنهاد کنیم عبارت اند از:

۱- گروه های کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده اند؛

۲- گروه های همگن متشکل از دانش آموزان ماهر یا

گروه های ناهمگن متشکل از دانش آموزان ماهر و کم مهارت؛ مهارت افراد از طریق آزمودن آنها یا مشاهده تعیین می شود.

۳- انتخاب شماره های دوم، سوم یا چهارم برحسب تعداد نفرات کلاس؛

۴- انتخاب سرگروه های دادن فرصت به آنها برای انتخاب تیم خود؛

۵- جدا کردن بلندقدها از بین گروه های مختلف؛

۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم؛

۷- انتخاب گروه برحسب نوع تمرین خاص (گروهی

طناب بازی، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند)؛

۸- انتخاب سرگروه و استقرار بچه ها پشت سرگروه ها؛

۹- تقسیم یک دایره به دو گروه؛

۱۰- تقسیم کلاس برحسب تعداد؛ برای مثال، ده نفر او به این گوشه ی سالن و ده نفر به این نقطه بروند.

۱۱- در این گروه بندی مثل مورد ۱۰ عمل می شود ولی

دانش آموزان فعالیت و وسیله ای را که ترجیح می دهند انتخاب می کنند.

کنترل و جا به جایی وسایل: اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد، باید راهی برای آن پیش بینی کرد. در هر یک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را به عهده بگیرد. قبل از شروع درس، ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری گردد. عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و با سرعت کافی انجام شود. چرخ های دستی و جعبه های چرخدار می تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آنها مؤثر باشد.

ثبت وضعیت دانش آموزان: ثبت وضعیت دانش آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به عنوان وسیله ی ارزیابی پیشرفت دانش آموزان و محتوای برنامه برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقتگیر اثری بر نباشد. 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، اتاق رختکن و ... باشد.

این سوابق می تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار گیرد و باید در پرونده مخصوصی نگهداری شود. فلسفه ثبت سوابق کار تراشی نیست؛ زیرا، سوابق و گزارش های دقیق و هدفدار، برای آموزش مؤثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفیداست.

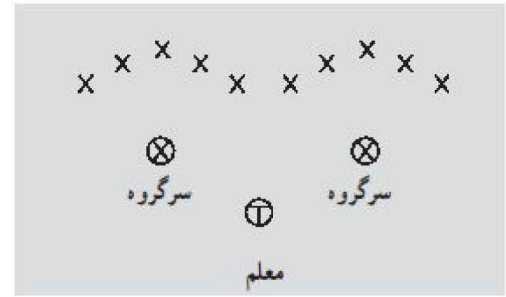
سازماندهی کلاس درس: کلاس های درس تربیت بدنی بسیار پر ازدحام است. تعداد ایده آل دانش آموز برای یک عموماً کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد باید از ۳۵ نفر فراتر نرود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به همراه تعداد زیاد دانش آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازماندهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه ی کلاس یاری کنند. در دوره ی ابتدایی باید به دانش آموزان در خصوص آنچه که باید یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان — به تدریج — مسئولیت های بیشتری داد.

سازماندهی ماهرانه کلاس و طراحی خردمندانه درس، هدفدار بودن آموزش هردور را برای دانش آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد.

اشکال استقرار در زمین: سازماندهی مجدد تیمها برای انجام هارتهای یا بازی ها وقت زیادی را تلف می کند، از این رو، باید به دانش آموزان یاد داد که هنگام فرمان دادن معلم، سریعاً در گروه های دلخواه مستقر شوند. گروهها یا تیمهای ۶ تا ۸ نفره، معمولاً بهترین انتخاب هستند.

دانش آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکلها سازمان می گیرند.

۱- استقرار بادی زنی: دانش آموزان در برابر سرگروه به شکل بادی زنی قرار می گیرند. این استقرار به خصوص در تمرین مهارتهایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ در اندازه های مختلف مؤثر است. معلم به عنوان ناظر گروه هاعمل می کند.



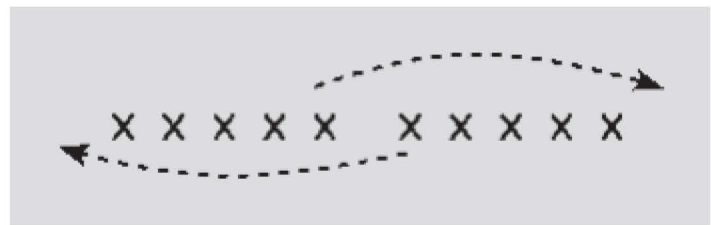
۲- **استقرار ستونی:** این ساده ترین شکل استقرار برای مبتدیان است و برای بازی های امدادی، پرتاب به سبد و بازی هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.



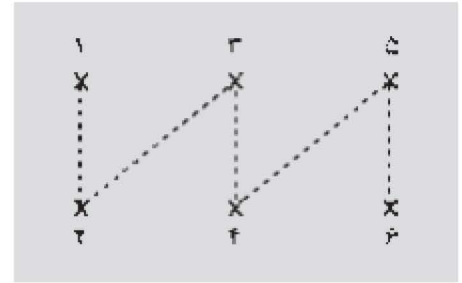
۳- **استقرار دایره ای:** گروهها می توانند به سرعت از حالت بادبزنی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی های ساده و تمرین مهارت های توپی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است.



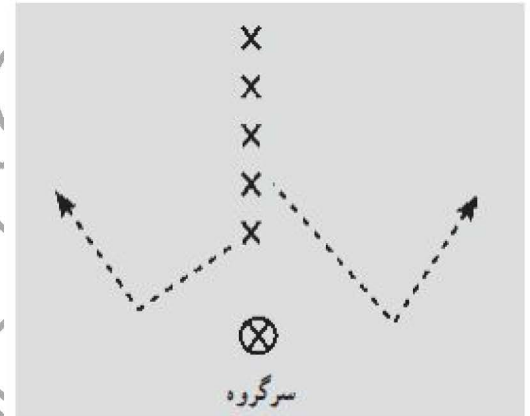
۴- **استقرار گردشی:** این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه زدن با پا بسیار مناسب است.



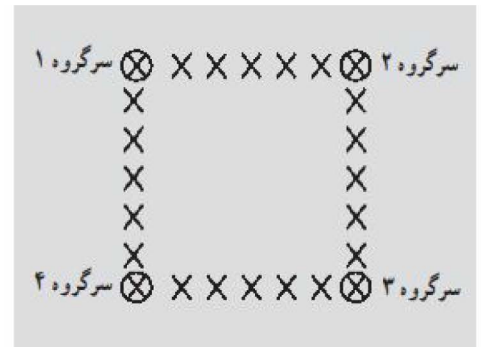
۵- **استقرار زیگزاگ:** دو صف در مقابل یکدیگر قرار می گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.



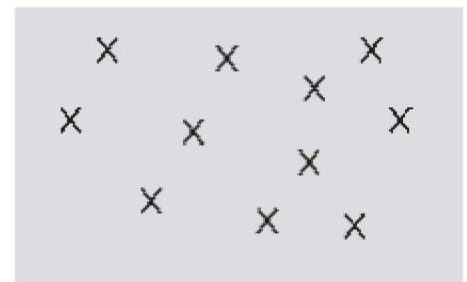
۶- استقرار «V»: سرگروه به صف می ایستد و با دادن علامت از شماره های ۱ و ۲ می خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره های فرد به طرف راست و شماره های زوج به طرف چپ می روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.



۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع مستقر کنید. اولی ضلع جنوبی، دومی ضلع شمالی، سومی ضلع شرقی و چهارمی ضلع غربی را می سازد. سرگروه در طرف چپ گروه خود قرار می گیرد. این استقرار برای تمرینات پاس و بازی های ساده ای مثل «وسطی» مناسب است.



۸- استقرار پراکنده: این نوع استقرار به صورت تصادفی انجام میشود و دانش آموزان می توانند در هر جا که مایل اند، بایستند یا بنشینند.



کاربرد گروه ها: تشکیل گروه ها را می توان از نیمه ی اول سال اول دبستان شروع کرد. زمان ایده آل برای تشکیل دادن گروه، هنگامی است که دانش آموزان به مرحله ای رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه اولین بار معلم انتخاب می کند اما به دانش آموزان باید فرصت را داد تا خود، سرگروهشان را تا هفته ی دوم و سوم انتخاب کنند.

طول دوره ی سرگروهی را باید معلم و دانش آموزان با توافق هم تعیین نمایند. شرط سرگروه شدن، برتری دانشی و مهارتی است. این کارها نیاز به زمان، صبر و ثبات در تصمیم گیری دارد تا رشد و توسعه یابد. در عین حال، هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد به عنوان سرگروه یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

وظایف رهبر گروه عبارت است از:

- ۱- کنترل حضور و غیاب اعضای گروه؛
 - ۲- کمک به معلم در برنامه ریزی روزانه، هفتگی و سالانه؛
 - ۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضای گروه جهت یادگیری فعالیت ها؛
 - ۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه؛
 - ۵- ارائه ی الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (برای مثال) برای دیگران جهت پیروی از آنها؛
- ع- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و به عکس، توسط گروه و کمک در تعمیر آنها.

نمونه هایی از گرم کردن عمومی بدن

آماده سازی کودکان در شروع برنامه ی درسی برای اجرای راحت تر حرکات، جلوگیری از آسیب های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم کردن عمومی بدن است. به علت تنوع طلبی کودکان، مسلماً، نوع حرکات این بخش باید با آن چه که در دوره های تحصیلی دیگر اجرا می شود تفاوت اساسی داشته باشد. اجرای شاد و متنوع اولین بخش از آمادگی بدنی، انگیزهی کودکان را برای ادامه ی کلاس درس تربیت بدنی بیشتر خواهد کرد. استفاده از حرکات تقلیدی و تشبیهی، حرکات ساده و شادی آور، این بخش را پربارتر خواهد کرد. بدیهی است حرکات دستوری و مستقیم کارایی چندانی ندارد؛ بنابراین، باید با الهام گرفتن از طبیعت و نیز بازی های ساده و با مدت محدود، هیجان لازم را برای افزایش کارایی بدن کودکان فراهم کرد.

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در درس تربیت بدنی

در برنامه ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه ی «دانش ها، مهارت ها و نگرش ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرارگیرد، نحوه ی ارزش یابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز باید به گونه ای باشد که با منطق اهداف هماهنگی داشته باشد؛ به عبارت دیگر، پرسش به تنهایی روش مناسبی برای کسب اطلاع از میزان تحقق اهداف مهارتی و نگرشی نیست بلکه عمدتاً دانستنی ها را می تواند مورد قضاوت قرار دهد؛ بنابراین، در ارزش یابی از مهارت ها و نگرش ها باید دانش آموزان را درحین انجام فعالیتهای یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش آموز در فعالیتی درگیر است، معلم می تواند ضمن مشاهده ی فعالیت های او، وی را از ابعاد مختلف مهارتی یا نگرشی ارزشیابی کند.

ارزشیابی از مهارت ها: با توجه به این که پرورش مهارتها یک جریان مداوم و تدریجی است، لازم است معلمان هنگام آموزش یک فعالیت، حدود انتظارات خود را از دانش آموزان مشخص نمایند؛ برای مثال، هنگامی که دانش آموزان در موقعیت مهارت دودیدن هستند، معلم با توجه به چک لیستی (سیاهه ی رفتار) مانند نمونه ی صفحه ی بعد، دانش آموزان خود را ارزش یابی می کند. لازم به ذکر است که در مورد هر فعالیت (مهارت)، معلم باید به موارد خاصی که به آن فعالیت مربوط می شود، توجه داشته باشد.

توضیح: برای ارزیابی از مؤلفه های آمادگی جسمانی از تست های استاندارد، که هم اکنون در مدارس متداول است، استفاده می شود:

— استقامت عمومی (قلبی — عروقی) — تست ۵۴۰ متر

— استقامت عضلاتی:

عضلات شکم — تست دراز و نشست پا جمع

عضلات کمر بند شانه — تست بارفیکس از حالت درازکش

— قدرت عضلات پا — تست پرش جفت

— سرعت — تست دو ۴۵ متر

— انعطاف پذیری: — تست جعبه انعطاف پذیری

— چابکی: دوی ۴×۹ رفت و برگشت

نحوه ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه گیری

توصیف کمی رفتارها با درج نمره ی دانش آموز در کارنامه های پایانی صورت می گیرد و به اطلاع اولیای دانش آموزان می رسد.

برای توصیف کیفی رفتارها در این درس، از میانگین عملکرد رفتار و نمودار استفاده می شود. برای تکمیل این فرم، ابتدا عملکرد هر دانش آموز در چک لیست رفتار در هریک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت گذاری (*) می شود.

سپس علائم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت های دانشی و مهارتی ثبت می شود. پس از آن، میانگین نمره ی کلاس در هر یک از بخش های حرکات پایه وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می شود.

نحوه ی ارتقا یا شرط قبولی دانش آموز:

الف — دانش آموزانی که در مجموع نمرات عملی و شفاهی حد نصاب نمره ی ۱۰ را در خرداد ماه کسب نمایند، قبول محسوب می شوند.

ب — در صورتی که دانش آموزی حد نصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند، ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریور ماه همان سال تحصیلی است.

پ- دانش آموزانی که به علت معلولیت، توانایی انجام برخی از فعالیتها را ندارند، از امتحان آن بخش معاف می شوند و نمره ی آن به بخشهایی که قادر به انجام آن هستند، تعلق میگیرد.

ت — دانش آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن — البته با تأیید پزشک متعهد — قادر به انجام هیچ یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمره ی آن به بخشهای شفاهی تعلق میگیرد.

بخش دوم

عنوان درس: آشنایی با سازماندهی در کلاس تربیت بدنی

هدف کلی: مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی با نحوه ی آماده شدن برای حضور در کلاس درس تربیت بدنی

— آشنایی با شیوه های استقرار در کلاس برای اجرای حرکات و فعالیتها

— آشنایی با وظایف سرگروه و اعضای گروه در کلاس

حیطه ی مهارتی

— مهارت در استقرار برای اجرای حرکات و فعالیتها

— مهارت در هدایت اعضای گروه به عنوان سرگروه

— مهارت در انجام وظایف محوله به عنوان عضو در گروه

حیطه ی نگرشی

— علاقه به حفظ نظم و انضباط در انجام حرکات و فعالیتهای ورزشی

وسایل مورد نیاز: گچ برای ترسیم شیوه های استقرار: نقاط مربوط به استقرار (صف — ستون)، خطوط زیگزاگ دو نیم دایره (بادبزی)، چهارگوش (مربع) و ... بهتر است با توجه

به تعداد نفرات کلاس، تعداد هریک از اشکال تنظیم شود.

دانستنی های معلم

۱- مطالعه فصل اول، بخش راهنمای عمل در ساعت درس تربیت بدنی، معلم را با نکات بسیار ضروری از شروع، ادامه و خاتمه ی کلاس درس آشنا می کند. تسلط بر این بخش، سرعت هدایت کلاس را افزایش می دهد و امکان فعالیت بیشتر را در مدت زمان محدود کلاس میسر می کند. دانش آموز در این ساعت با تفاوت های موجود در کلاس های دیگر و ساعت درس تربیت بدنی آشنا می شود.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در راه رفتن

اهداف جزئی حیطه ی دانشی

— آشنایی با ایستادن و راه رفتن حیطه ی مهارتی

— مهارت در نگاه کردن به جلو به هنگام ایستادن و راه رفتن

— مهارت در متعادل نگهداشتن سر، تنه و باسن در یک راستا هنگام راه رفتن

— مهارت در حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام ایستادن و راه رفتن — مهارت در حرکت همزمان دست و پای مخالف در یک جهت (جلویا عقب) هنگام راه رفتن

— مهارت در برداشتن پنجه ی یک پا و گذاشتن پاشنه ی پای دیگر به هنگام راه رفتن

حیطه ی نگرشی

— رعایت حرکات پایه (صحیح ایستادن و صحیح راه رفتن)

وسایل مورد نیاز: سوت

دانشتني های معلم

در بين يك تمرين و تمرين — يا حرکت — ديگر، معلم با علامت دادن دانش آموزان را متوقف مي کند. براي اين کار داز سوت يا علامت ديگري که بين معلم و دانش آموزان به صورت قراردادي مشخص مي گردد، استفاده مي شود. پس از توقف، معلم مي تواند توضيحات لازم را در مورد حرکات ارائه دهد.

براي مثال، ممکن است دانش آموزان هنگام ايستادن يا راه رفتن دارای اشکالاتي باشد که معلم بايد هنگام انجام حرکات توسط دانش آموزان، در بين آنها، حرکت کند و موارد را تذکر دهد. اشکالات احتمالي عبارت اند از:

- ۱- سر، تنه و باسن هنگام ايستادن در يك راستا قرار نگیرند.
- ۲- پنجه های پا هنگام ايستادن يا راه رفتن به طرف داخل يا خارج متمایل شده باشد.
- ۳- پاشنه ها از روی زمین بلند نگردد روی زمین کشيده شود.
- ۴- حرکت هماهنگ دست راست با پای چپ و دست چپ با پای راست انجام نشود.
- ۵- هنگام راه رفتن، به جای حفظ حالت قائم، بدن خم شود يا تلو تلو بخورد.
- ۶- هنگام پيش بردن بدن به جلو، حرکت دست ها به حالت شلاقی انجام شود.
- ۷- عضلات هنگام راه رفتن سفت گرفته شود.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در دویدن

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی با دویدن صحیح

حیطه ی مهارتی

— مهارت در بالا آوردن زانوها به نسبت افزایش سرعت

— مهارت در حرکت دادن سریع بازوان به نسبت افزایش سرعت

— مهارت در دویدن روی پنجه ی پا (در دوهای آرام و طولانی، ابتدا پاشنه ی پا روی زمین قرار می گیرد).

— مهارت در حرکت همزمان دست و پای مخالف

— مهارت در کاهش سرعت حرکت بازوان در دویدن آرام

و طولانی

— مهارت در جلو آوردن تنه هنگام دویدن نسبت به افزایش

سرعت حرکت

— مهارت در برداشتن گام های بلند تر و سریعتر

حیطه ی نگرشی

— رعایت حرکات پایه (صحیح دویدن)

وسایل مورد نیاز: سوت

دانشتني های معلم

در این مهارت نیز معلم ضمن توجه به حرکات دانش آموزان، پس از اتمام زمان یک تمرین، با سوت آنها را متوقف کرده و موارد لازم را بیان می کند و سپس، مجدداً تمرین دیگر را توضیح می دهد و از دانش آموزان می خواهد با صدای سوت، تمرین جدید را انجام دهند. اشتباهاتی که هنگام دویدن ممکن است وجود داشته باشد عبارتند از:

- ۱- بالاتنه هنگام دویدن خشک و بدون انعطاف باشد.
- ۲- دست ها هنگام دویدن در کنار بدن قرار گیرد و حرکت پاندولی نداشته باشد یا در عرض بدن حرکت کند.
- ۳- روی پاشنه و کف پا، به جای پنجه بدوند.
- ۴- بدن هنگام دویدن بیش از اندازه به طرف جلو خم شود.
- ۵- پاها بیش از حد به طرفین پرتاب شود.
- ۶- پنجه ی پاها هنگام دویدن به طرف داخل یا خارج متمایل باشد.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی با چگونگی حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت های مختلف بدن

— آشنایی با برخی تمرینات تعادلی

حیطه ی مهارتی

— مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت های مختلف بدن

— مهارت در انجام برخی تمرینات تعادلی

حیطه ی نگرشی

— توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و وضعیت های مختلف بدن

— علاقه مندی به انجام تمرینات تعادلی

وسایل مورد نیاز: گچ برای خط کشی و علامت گذاری، مانع، زمین مناسب

دانستنی های معلم

۱- شما می توانید در حین انجام حرکات توسط دانش آموزان و فواصل بین تمرینات، نکات مهم را در ارتباط با چگونگی حفظ تعادل به آنها یادآوری کنید.

۲- به دانش آموزان توصیه کنید در حین انجام حرکات و تمرینات مختلف، به وضعیت بدن خود توجه داشته باشند.

۳- به دانش آموزان فرصت دهید تا با هر دو پا حرکات تعادلی را انجام دهند.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت قلبی — عروقی

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی نسبی با مفهوم استقامت قلبی — عروقی

— آشنایی با برخی تمرینات استقامتی جهت بهبود استقامت

قلبی — عروقی

حیطه ی مهارتی

— توانایی راه رفتن سریع یا دویدن آرام در مسیرها و مسافت های تعیین شده

— توانایی انجام برخی تمرینات استقامتی جهت بهبود استقامت قلبی — عروقی

— مهارت در چگونگی تقسیم کار و انرژی در فعالیت های استقامتی

حیطه ی نگرشی

— علاقه مندی نسبت به انجام تمرینات استقامتی

— انگیزه برای توسعه و بهبود استقامت قلبی — عروقی خود

وسایل مورد نیاز: کیسه ی لوبیا (شن)

دانستنی های معلم

۱- سرگروه ها را می توانید بین دانش آموزانی که آماده تر هستند انتخاب نمایید و هر بار آنها را عوض کنید.

۲- اصل تفاوت های فردی را مورد توجه قرار دهید و در فشار آوردن به دانش آموزانی که آمادگی کمتری دارند، احتیاط کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم در ارتباط با تمرینات استقامت و دویدن مانند چگونگی تقسیم کار و انرژی فعالیت استقامتی، سرعت و ریتم دویدن، ریتم و نحوه ی تنفس هنگام دویدن، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه ی حرکت دست ها و پاها و وضعیت بدن هنگام دویدن و ... را در حین و یا فواصل تمرینات به آنها یادآوری کنید.

۴- از سرگروه ها که در جلوی دانش آموزان می دوند بخواهید سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش آموزان نیز هماهنگ با آنها به دویدن ادامه دهند.

۵- دویدن باید به صورت راه رفتن تند یا دویدن آرام صورت گیرد و سعی شود دانش آموزان توقف نداشته باشند.

۶- بهتر است خود معلم نیز همراه دانش آموزان در فعالیت ها شرکت کند.

۷- پس از اتمام فعالیت از دانش آموزان بخواهید در مورد تغییراتی که در ضربان قلب، تعداد تنفس و دمای بدن آنها قبل، حین و بعد از تمرینات ایجاد شده نظرات خود را بیان کنند. سپس شما با جمع بندی مطالب در مورد فواید تمرینات استقامتی، به طور مختصر، برای دانش آموزان توضیح دهید.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود انعطاف پذیری

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی نسبی با مفهوم انعطاف پذیری و اصول اساسی انجام تمرینات کششی

— آشنایی با برخی تمرینات کششی در عضلات بالا تنه

— آشنایی با برخی تمرینات کششی در عضلات پایین تنه

حیطه ی مهارتی

— توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات بالاتنه

— توانایی انجام برخی تمرینات کششی بر روی عضلات پایین تنه

حیطه ی نگرشی

— ایجاد انگیزه برای انجام تمرینات کششی

وسایل مورد نیاز: خطکش یا چوب، طناب، زمین نرم یا تشک

دانستنی های معلم

۱— قبل از شروع تمرینات کششی، حتما عضلات و مفاصلی را که قرار است تحت کشش قرار بگیرند خوب گرم کنید.

۲— کششها همواره از شدت و زمان کم به شدت و زمان بیشتر ختم می‌شوند.

۳— اطلاعات و نکات مهم را در ارتباط با فواید و اثرات تمرینات کششی، شیوه ی صحیح انجام تمرینات، نکات ایمنی و ... را به طور مرتب در فواصل تمرینات یادآوری کنید.

۴— از کشش بیش از حد عضلات خودداری کنید و در صورت وقوع آسیب، عمل کشش را متوقف کنید و آسیب دیدگی را پی‌گیری نمایید.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: حرکات پایه و شناخت مفاهیم

هدف کلی: شناخت مفاهیم از طریق حرکت

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی با جهات بالا، پایین، عقب، جلو، چپ، راست، زیر، رو و وسط

حیطه ی مهارتی

— اجرای حرکات ورزشی و بدنی

— تقویت توانایی های ادراکی — حرکتی

حیطه ی نگرشی

وسایل مورد نیاز: توپ، پله، چند نیمکت، حلقه ی هولی هوپ، بادکنک -

دانستنی های معلم

— معلم می تواند برای کمک به سایر دروس، هر مفهومی را از طریق بازی و حرکت به روش آسانتر — به دانش آموزان تعلیم — علاوه بر مفاهیم فوق — آشنا ساختن آنها با مفاهیم

دهد؛ مثلا مختلف ریاضی (جمع، تفریق و ...)، مفاهیم علوم و ...

جلسه مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود قدرت عضلاتی

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی نسبی با مفهوم قدرت عضلاتی

— آشنایی با برخی تمرینات سبک قدرتی در عضلات

حیطه ی نگرشی

— علاقه مندی به توسعه و بهبود قدرت عضلاتی خود

— علاقه مندی به انجام تمرینات قدرتی بر روی عضلات مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: سوت، توپ ورزشی

دانشتني های معلم

۱- حرکات پیشنهادی، قدرت و استقامت عضلانی را بهبود می بخشد.

۲- لازم است بین ایستگاه ها استراحت کافی به دانش آموزان داده شود.

۳- اطلاعات و نکات مهم مانند رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و اثرات تمرینات قدرتی و ... را در فواصل بین تمرینات یا در حین تمرینات به طور مرتب به دانش آموزان یادآوری کنید.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود استقامت عضلانی

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی نسبی با مفهوم استقامت عضلانی

— آشنایی با برخی تمرینات استقامت عضلانی در پایین تنه

— آشنایی با برخی تمرینات استقامت عضلانی در بالاتنه

حیطه ی مهارتی

— توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی در پایین تنه

— توانایی انجام برخی تمرینات استقامت عضلانی در بالاتنه

حیطه ی نگرشی

— علاقه مندی به انجام تمرینات استقامت عضلانی

— علاقه مندی به بهبود استقامت عضلانی عضلات مختلف بدن

وسایل مورد نیاز: چند قطعه طناب

دانشتني های معلم

۱- اصل تفاوت های فردی را مورد توجه قرار دهید.

۲- تمرینات به طور متناوب بر روی بالاتنه و پایین تنه انجام می شوند. پس از انجام فعالیت در هر قسمت، ۳۰ ثانیه به دانش آموزان استراحت دهید.

۳- با توجه به امکانات آموزشگاه می توانید از تمرینات مشابه استقامت عضلانی بر روی اندام های فوقانی و تحتانی استفاده کنید.

جلسه ی دانشی (قسمت اول)

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: آشنا ساختن دانش آموزان با آمادگی جسمانی

و قابلیت های آن

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی نسبی با واژه ی آمادگی جسمانی

— آشنایی نسبی با برخی اجزای آمادگی جسمانی

— آشنایی با دوی سرعت

— آشنایی با پرش زیگزاگ

حیطه ی مهارتی

— توانایی اکتشاف، حل مسئله و تشخیص

— توانایی تشخیص فرد آماده و ناآماده

— توانایی تشخیص دوی سرعت و پرش زیگزاگ

حیطه ی نگرشی

— ایجاد نگرش مثبت نسبت به مطالب در ارتباط با آمادگی جسمانی

— ایجاد علاقه نسبت به انجام دوهای سرعتی و پرش زیگزاگ

وسایل مورد نیاز: لوحه ی آموزشی «ب»، آمادگی جسمانی

۱- به دانش آموزان بگویید که این کارها چند نمونه از پرش های زیگزاگ بودند.

۲- می توانید چند نمونه ی دیگر را نیز خودتان طراحی و اجرا کنید و از دانش آموزان هم استفاده نمایید.

۳- برای تنوع بخشیدن و جذاب کردن برنامه می توانید بین گروه ها حالت رقابت ایجاد کنید.

۴- می توانید با دادن امتیاز یا گرفتن زمان، گروه های برتر را نیز انتخاب کنید و مورد تشویق قرار دهید.

عنوان درس: حرکات پایه

هدف کلی: مهارت در پرتاب کردن (پرتاب یک دستی)، پرتاب از بالا

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی با نحوه ی صحیح پرتاب کردن

حیطه ی مهارتی

— مهارت در قرار دادن درست شیء پرتابی در دست برتر

— مهارت در باز کردن مناسب پاها به اندازه ی عرض شانه ها

— مهارت در قرار دادن پای چپ جلوتر از پای راست (در صورتی که فرد با دست راست پرتاب را انجام می دهد)

— مهارت در عقب تر قرار دادن دست پرتابی از سطح لاله ی گوش

— مهارت در قرار گرفتن شانه ی چپ (مخالف دست پرتابی) در جهت هدف

— مهارت در قرار گرفتن وزن بدن روی پای عقبی

— مهارت در خم نگه داشتن آرنج در جلو و دور از بدن، موازی زمین قرار دادن آن

— مهارت در انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در هنگام پرتاب حیطه ی نگرشی

— رعایت حرکات پایه ی صحیح و پرتاب از بالا وسایل مورد نیاز: توپ تنیس، کیسه ی شن، قطعات چوبی، گچ، کاور (یک دست)، سطل پلاستیکی (۴ عدد)

دانش آموزان هنگام اجرای مهارت ممکن است اشتباهات زیر را داشته باشند:

۱- قرار نگرفتن پهلوی چپ رویه روی هدف (در افراد راست دست)

۲- گرفتن شیء پرتابی با تمامی کف دست (به جای قرار گرفتن سه انگشت)

۳- قرار دادن نادرست پا در جلو و نامتعادل بودن بدن

۴- منتقل نکردن وزن بدن از پای عقب به پای جلو هنگام پرتاب

۵- نرم و آهنگین نبودن پرتاب

ع- پرتاب شیء

حیطه ی مهارتی

— مهارت در اجرای چرخیدن؛ یعنی، حرکت دایره وار در فضا که ضمن آن بدن به طور کامل می چرخد.

— مهارت در اجرای پیچیدن؛ یعنی، چرخشی که بدن به طور کامل یا قسمت هایی از آن می چرخد در حالی که یک پا یا هر دو پا روی زمین ثابت هستند.

— مهارت در به کارگیری عضلات و استخوان ها به عنوان نیرو و اهرم و حرکات مفاصل مختلف بدن در حالت بلند کردن شیء از روی زمین

— مهارت در خم کردن تنه و زانو در هنگام بلند کردن شیء

— مهارت در به کارگیری حرکات چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن در مهارت های ورزشی

حیطه ی نگرشی

— تمایل در به کارگیری مهارت های پایه هنگام اجرای مهارت های ورزشی به شکل صحیح

وسایل مورد نیاز: گچ

دانش آموزان هنگام اجرای مهارت های فوق ممکن است اشتباهات زیر را مرتکب شوند:

۱- ضعف در چرخیدن در یک جهت خاص (چپ یا راست)

۲- به هم خوردن تعادل

۳- عدم کنترل حرکت

۴- خم شدن بالاتنه برای بلند کردن شیء در مهارت بلند کردن

۵- فاصله ی زیاد بین شیء و محل ایستادن فرد در مهارت بلند کردن

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: توسعه ی انعطاف پذیری

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی با برخی تمرینات انعطاف پذیری

حیطه ی مهارتی

— توانایی انجام تمرینات انعطاف پذیری در عضلات پایین تنه

— توانایی انجام تمرینات انعطاف پذیری در عضلات بالاتنه

حیطه ی نگرشی

— علاقه مندی به انجام تمرینات انعطاف پذیری

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

- ۱- تمرینات این درس باید در فضای مناسب مثلاً در مکانی که با موکت پوشیده شده باشد، انجام گیرد.
- ۲- قبل از شروع کشش ها، عضلات و مفاصل درگیر باید به اندازه ی کافی گرم و آماده شوند.
- ۳- از کشش بیش از حد عضلات خودداری شود.
- ۴- در صورت بروز آسیب دیدگی برای یکی از دانش آموزان، تمرین کششی فرد آسیب دیده متوقف شده آسیب دیدگی پی گیری شود.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود انعطافپذیری

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی با برخی تمرینات انعطافپذیری

حیطه ی مهارتی

— توانایی انجام صحیح برخی تمرینات کششی، بر روی عضلات مختلف بدن

حیطه ی نگرشی

— ایجاد انگیزه برای انجام تمرینات کششی

وسایل مورد نیاز: فضای ورزشی مناسب

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، باید عضلات و مفاصل آماده شده باشند و درجه ی حرارت بدن بالا رفته باشد.

۲- کشش ها را همواره با شدت کم شروع کنند سپس با شدت بیشتر انجام دهند.

۳- از کشش بیش از حد عضلات خودداری گردد. این امر باید به طور واضح به دانش آموزان تذکر داده شود.

۴- در فواصل بین تمرینات، نکات مهم را در ارتباط با

فواید و اثرات تمرینات کششی و شکل صحیح انجام حرکاتو ... به دانش آموزان یادآوری کنید.

جلسه ی مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب استقامت عضلاتی

اهداف جزئی

حیطه ی دانشی

— آشنایی دانش آموزان با برخی تمرینات ورزشی جهت تقویت استقامت عضلاتی عضلات مختلف.

حیطه ی مهارتی

— توانایی انجام برخی تمرینات ورزشی جهت تقویت

استقامت عضلاتی.

حیطه ی نگرشی

— ایجاد انگیزه جهت تقویت استقامت عضلاتی عضلات مختلف

وسایل مورد نیاز: زمین و فضای مناسب، توپ

۱- این تمرین به صورت ایستگاهی یا دایره ای انجام می شود.

هر دانش آموز را با یک نفر هم بازی همراه و به صورت گروه های ۴ نفری مستقر کنید. هم بازی های هر گروه با فاصله ی ۵ متر در مقابل هم می ایستند. هر گروه صاحب یک توپ است.

دانش آموز صاحب توپ می دود و در بیل می زند و در انتهای خط می ایستد و توپ را کنترل میکند. همبازی این دانش آموز به سمت انتهای خط میدود؛ به محض رسیدن به انتهای خط، دانش آموزی که صاحب توپ است با دو دست توپ را به سمت هم بازی خود می اندازد. همبازی بعد از دریافت توپ آن را به سمت افرادی که در صف پرتاب کننده ها ایستاده اند، بر میگرداند.

این دو دانش آموز جای خود را عوض می کنند دوباره به صف برمی گردند. تمرین ادامه پیدا می کند. از دانش آموزان بخواهید که عمل پاس دادن را چند بار تکرار کنند، در این حال، دانش آموز پرتاب کننده هی توپ باید آن را با ارتفاع زیاد پرتاب کند تا همبازی او با پریدن، توپ را دریافت کند.

از دانش آموزان بخواهید تمرین پاس دادن را تکرار کنند.

سپس دانش آموزی که توپ را پاس می دهد، آن را طوری بغلتاند که همبازی او بتواند آن را با ضربه پا بزند. دانش آموزی که توپ را پاس می دهد، باید آن را تعقیب کند و بگیرد و به نفر بعدی صف خود پاس دهد. هر کدام از این تمرین ها را چند بار تکرار کنید به جای بازی های ذکر شده در بخش قبل، از این بازی ها هم می توان استفاده کرد.

۲- پرتاب و دریافت

وسایل مورد نیاز: توپ و گچ.

دانش آموزان را در چهار دایره (در هر دایره ۶ تا ۸ نفر)

استقرار دهید. از آنها بخواهید، به فاصله ی ۳ متر از یکدیگر روی دایره و در جهت خلاف حرکت عقربه های ساعت مقابل هم بایستند. به یک نفر از دانش آموزان در هر دایره یک توپ بدهید. این دانش آموز می چرخد و در مقابل دانش آموز پشت سر خود می ایستد.

از دانش آموزان بخواهید:

توپ را به سمت نفر دوم پرتاب کنند. توپ را دریافت کنند، بچرخند در مقابل نفر پهلوی خود در خط قرار بگیرند. آنگاه توپ را به سمت یکدیگر پرتاب کنند و تمرین را به دور دایره ادامه دهند. تمرین را با دانش آموزانی که می چرخند تا در مقابل عقربه ی ساعت قرار گیرند، تکرار کنید.

۳- پرتاب ها و دریافت ها

وسایل مورد نیاز: توپ و مخروط پلاستیکی.

هر دانش آموز را با یک هم بازی همراه کنید. دو زوج از آنها را همراه با یک توپ در مقابل یک مخروط پلاستیکی قرار دهید. با دریافت علامت، اولین زوج از دانش آموزان توپ را از روی مخروط پلاستیکی به سمت یکدیگر پرتاب می کنند.

بعد از هر پرتاب موفقیت آمیز، هر یک از دانش آموزان یک قدم به سمت عقب حرکت می کند. اگر توپ از دست یکی از دو نفر بیفتد، زوج دیگری از دانش آموزان بازی را به عهده می گیرند. با هر باخت، زوج دیگر توپ را تصاحب می کنند.

۴- پرتاب کردن توپ به هوا

وسایل مورد نیاز: دو عدد توپ.

دانش آموزان کلاس به دو گروه مساوی تقسیم می شوند شروع به شکل ستونی می ایستند. در فاصله ی و در پشت خط شروع، دایره ای به قطر تقریبی دو متر روی چهار متری هر خط زمین کشیده می شود و یک نفر از هر گروه با توپی درون دایره ی مقابل گروه خود قرار می گیرد. با فرمان مربی، کسانی که داخل دایره قرار گرفته اند، با پرتاب کردن توپ از دایره خارج می شوند و به طرف آخر ستون می دوند. در همین حال، نفر اول هر ستون باید به سرعت بدود و قبل از این که توپ به زمین بخورد، آن را بگیرد. بعد از گرفتن توپ، او نیز باید بلافاصله مانند نفر اول عمل کند. بازی تا آخرین نفر هر گروه ادامه می یابد و گروهی که بازی را زودتر به پایان می رساند، برنده محسوب می شود.

دانش آموزان در وضعیت استقرار ستونی با توجه به تعداد

آنها در یک، دو یا چند صف قرار می گیرند و سرگروه ها در جلوی آنان می ایستند.

۱- دانش آموزان به مدت ۱۰ دقیقه به طور نرم و ملایم با رعایت نکاتی که در درس چهارم ذکر شده است، می دهند.

۲- آنان با چند دم و بازدم عمیق ضربان قلب و تعداد تنفس را کاهش می دهند.

۳- در مرکز زمین، دایره ای تشکیل داده و عمل طناب زدن را بدون طناب انجام می دهند. (۳ دقیقه)

۴- در حین عمل طناب زدن، با جهش های کوتاه به صورت جفت به مرکز دایره نزدیک می شوند و سپس به جای اول برگردند.

۵- حرکت پروانه از پهلو (۳ دقیقه)

۶- حرکت پروانه از جلو (۳ دقیقه)

— در این مرحله، دانش آموزان با توجه به تعدادشان

گروه بندی می شوند به نوبت به کنار پله یا نیمکتی به ارتفاع حدود ۲۵ سانتی متر می آیند. آنگاه با دریافت علامت شروع برای مدت یک دقیقه از پله بالا و پایین می روند؛ بدین

ترتیب که ابتدا پای راست روی پله قرار گرفته و پای چپ کنار آن قرار می گیرد.

سپس پای راست پایین می آید و پای چپ هم در کنار آن قرار می گیرد. البته این تمرین را می توان با پای چپ هم شروع کرد.

— ریتم بالا و پایین رفتن با شدت کار ۳۰ بار در دقیقه تنظیم شود.

— پس از پایان فعالیت، دانش آموزان استراحت می کنند.

در این زمان، آنها را از افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس آگاه سازید و بازخورد لازم را دریافت کنید.

در این مرحله، دانش آموزان را با توجه به تعداد به دو یا سه گروه تقسیم کنید و از آنها بخواهید که به نوبت مسافت های کوتاه (حداکثر ۱۰۰ متر) را با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد

توان خود بدون و سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنند. گروهها به تناوب، این فعالیت را با توجه به آمادگی دانش آموزان برای چند نوبت تکرار خواهد کرد.

حیطه ی مهارتی

— مهارت در اجرای لی لی کردن

— مهارت در خم کردن زانوی پای که بدن روی آن قرار دارد.

— مهارت در خم کردن و بالا آوردن پای آزاد تا این که با زمین تماس پیدا نکند.

— مهارت در هنگام فرود به شکل پنجه و سپس پاشنه ی پا

— مهارت در بهره گیری از حرکت دست ها در ایجاد تعادل

— مهارت در انجام لی لی با هر دو پا

— مهارت در اجرای لی لی همراه با جهش های کوتاه و بلند

حیطه ی نگرشی

— علاقه به فعالیت های حرکتی

— علاقه به حرکات چابکانه

وسایل مورد نیاز: گچ و کیسه های شن.

مهارت لی لی کردن یکی از حرکت انتقالی است که هنگام اجرای آن، بدن روی یک پا پرش می کند و روی همان پا به زمین فرود می آید.

نکات اساسی ای که باید رعایت شوند:

۱- زانوی پای که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش کمی خم می شود.

۲- پای آزاد از ناحیه زانو خم می شود تا با زمین تماس پیدا نکند.

۳- هنگام فرود پا به روی زمین ابتدا پنجه و سپس پاشنه ی پا با زمین تماس پیدا می کند.

۴- از حرکت دست ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می شود.

۵- هنگام آموزش به کودکان از آنها بخواهید روی هر دو پا لی لی کنند.

۶- کودکان باید ابتدا لی لی کردن با جهش و طول کم را شروع کنند و کم کم با جهش و طول بیشتری لی لی کنند. لازم است معلم ابتدا ارزشیابی تشخیصی دانش آموزان به عمل آورد، سپس متناسب باسطح توانایی و اطلاع دانش آموزان مهارت را آموزش دهد. تمرینات طراحی شده را از آسان به مشکل برای یادگیری بهتر اجرا کنید. بازی های طراحی شوند که در آن لی لی کردن عنصراصلی باشد. استراحت بین فعالیت ها فراموش نشود.

برخی ایراد های معمولی هنگام اجرای مهارت لی لی کردن:

۱- خشک و بی حرکت نگه داشتن دستها در کنار بدن

۲- فرود روی کف پا

۳- کشیده نگه داشتن پای آزاد

۱- دانش آموزان را به چند گروه تقسیم کنید.

۲- معلم چند بازی امدادی را برای کلیه ی گروه ها به طور همزمان در نظر می گیرد و پس از پایان بازی ها نسبت به متجانس بودن افراد گروهها تصمیم می گیرد و در صورت نیاز افراد را جا به جا می کند. ستاره ی کلاهدار : دانش آموزان کلاس به چند گروه تقسیم می شوند و به شکل ستاره می ایستند (به شکل +). افراد آخر هر ستون تویی در دست دارند که با فرمان مربی آن را از بالای سر به نفر جلویی خود می دهند. آنها نیز توپ را به همین ترتیب به نفر جلویی خود می دهند تا به نفر اول هر ستون برسد. او هم چنان که توپ را در دست دارد، از طرف راست ستون خود می دود و همه ی ستونها را از سمت عقب دور می زند تا به آخر ستون خود برسد.

بعد از استقرار، کلاه را برمی دارد و مانند قبل توپ را به نفر جلویی خود می دهد و بازی به همین ترتیب ادامه می یابد. گروهی که زودتر عملیات امدادی خود را به پایان برساند، برنده خواهد بود.

برای شیرین تر شدن بازی و هیجان بیشتر لازم است که گروه های دیگر به بازی ادامه دهند تا برندگان دوم و سوم نیز مشخص گردند.

برای جلوگیری از بی نظمی و تداخل، بهتر است که قبلاً محل استقرار گروه ها با خط کشی مشخص شود.

طناب و مانع: گروه ها در پشت خط بازی قرار می گیرند.

با علامت سوت، نفر اول هر گروه باید از میان طنابی که توسط دو نفر دیگر تاب داده می شود، بگذرد سپس از داخل مانع (طناب یا حلقه) عبور کند و از کنار زمین به جای اولیه ی خود باز گردد.

افراد بعدی هر گروه به محض عبور نفر قبلی خود، از محل مانع اولی (طناب در حال تاب) می توانند به بازی داخل شود. در این بازی گروهی برنده است که بتواند حالت جاگیری او لیه را زودتر به دست آورد.

حمل توپ روی شکم: گروه ها پشت خط شروع قرار می گیرند، روی زمین می نشینند. به افراد اوّل هر گروه یک توپ داده می شود. هر نفر توپ را روی شکم خود می گذارد در حالی که دست هایش از عقب روی زمین است و کف پاهایش روی زمین قرار دارد، پشت خود را از زمین بلند کرده به طرف نقطه ی تعیین شده حرکت می کند. پس از رسیدن به آن نقطه بر می خیزد به سرعت بر می گردد و توپ را به نفر بعدی می دهد. بازی ادامه می یابد تا یک گروه همه ی افرادش عمل رفت و برگشت را انجام دهند. گروهی که بتواند این بازی را به پایان برساند، برنده این بازی است.

۱- از دانش آموزان بخواهید پشت سر هم در یک صف به صورت آرام شروع به دویدن کنند.

۲- از سرگروه یا سرگروهها بخواهید، سرعت و ریتم دویدن خود را تنظیم کنند تا سایر دانش آموزان نیز هماهنگ با آن به دویدن ادامه دهند.

۳- از دانش آموزان بخواهید به هنگام دویدن به علائم و صدای سوت شما توجه کنند و حرکات خواسته شده را انجام

دهند.

۴- اطلاعات و نکات لازم درباره ی چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت، ریتم دویدن و نحوه ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه ی حرکت دست ها و پاها و همچنین وضعیت بدن به هنگام دویدن و ... را در حین تمرین و یا فواصل بین تمرینات به دانش آموزان تفهیم کنید.

۱- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند به طوری که درجه حرارت بدن بالا رفته باشد.

۲- کشش ها را همواره از شدت و زمان کم به شدت و زمان بیشتر ختم کنید.

۳- اطلاعات و نکات مهم درباره ی فواید و آثار تمرینات کششی، شیوه ی صحیح انجام تمرینات کششی و نکات ایمنی و ... را در حین یا فواصل تمرینات به دانش آموزان یادآوری کنید.

۱- تمرینات این درس، قدرت و استقامت عضلاتی را با هم بهبود می بخشد.

۲- لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات پایین تنه و پشت اجرا شوند و در فواصل هر برنامه ای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر گرفته شود.

۳- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات قدرتی و ... را در فرصت های لازم به طور ساده برای دانش آموزان بیان کنید.

۴- به اصل تفاوت های فردی توجه کنید.

۵- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به هر تمرین و اصول برگشت به حالت اولیه را رعایت کنید.

۱- تمرینات این درس قدرت و استقامت عضلاتی را با هم بهبود می بخشد.

۲- تمرینات این درس می تواند به شکل ایستگاهی نیز انجام شود. بنابراین لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین تنه انجام شود و بین هر برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر گرفته شود.

۳- به اصل تفاوت های فردی توجه کنید.

۴- تمرینات گرم کردن اختصاصی مربوط به آموزش اصلی

و اصول برگشت به حالت اولیه ی فعال را رعایت کنید.

۵- اطلاعات و نکات مهم از قبیل: رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات استقامت عضلاتی و ... را در فرصت های لازم به طور ساده برای دانش آموزان بیان کنید.

۱- مطالب لوحه ها را با روش فعال و مشارکتی با استفاده از تصاویر تدریس کنید.

۲- با یادآوری درس آمادگی جسمانی سال دوم با روش فعال و سوال و جواب به آنها کمک کنید. از دانش آموزان بخواهید برخی روش های کسب آمادگی جسمانی را بیان کنند.

۳- با روش سوال و جواب از دانش آموزان بخواهید برخی از فعالیت هایی را که باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی می شود، بیان کنند.

۴- می توانید دانش آموزان را گروه بندی کنید، نظرها و پاسخ های گروه ها را درباره ی تصاویر و فعالیت های آمادگی جسمانی جویا شوید.

ضربه زدن یکی از حرکات مهارتی است. ضربه زدن با دست و پا (ضربه با سر نیز یکی از حرکات مهارتی است ولیکن برای سنین پایین، به دلیل احتمال بروز خطر و آسیب، به کار گرفته نمی شود) انجام می گیرد. در حین اجرای این مهارت در حالت ایستا و حرکت، به شیء و یا توپ ضربه زده می شود.

الف - ضربه زدن با پا

نکات اساسی که هنگام اجرای مهارت بایستی رعایت شوند:

۱- ابتدا هدف باید مشخص شود.

۲- برای تولید نیروی جنبشی، یک قدم به جلو برداشته می شود.

۳- درحالی که چشم و پا در مسیر هدف با یکدیگر هماهنگاند، ضربه زده میشود.

۴- هنگام ضربه زدن، حرکت دست، موافق حرکت پا و متناسب با دامنه ی حرکت پای ضربه زننده خواهد بود.

۵- پس از ضربه زدن برای هدایت کامل توپ، پا به دنبال آن کشیده می شود.

برخی از ایرادهای معمولی که ممکن است حین اجرا بروز کنند:

۱- برداشتن یک قدم دورخیز

۲- عدم هماهنگی چشم و پا و هدف

۳- ناهماهنگی حرکت دست با دامنه ی حرکت پا

۴- دنبال نکردن مسیر حرکت توپ

۵- ساکن نگه داشتن بدن بلافاصله بعد از ضربه

ب - ضربه زدن با دست

نکات اساسی که باید رعایت شوند:

۱- برای ضربه زدن حالت راحت و طبیعی به خود بگیرند.

۲- نسبت به هدف به پهلوی بایستند.

۳- پاها برای ایجاد تعادل به اندازه ی کافی باز شده، زانوهای کمی خم شوند.

۴- اگر از راکت استفاده می شود، آن را در دست برتر قرار دهید.

۵- دست را از آرنج به حالت عمود بر زمین خم کنید و پنجه ها را به طرف عقب ببرید، به طوری که آرنج به طرف زمین باشد.

۶- مسیر توپ و حرکت آن را کنترل کنید.

۷- زمانی که توپ به دست ها یاراکت رسید، به آن ضربه بزنید.

۸- حرکت دست را همراه ضربه ادامه دهید.

۹- وزن بدن را به پای جلو منتقل کنید.

برخی ایرادهای معمولی که ممکن است بروز کند:

۱- چشم برداشتن از مسیر توپ و از دست دادن آن

۲- ناهماهنگی در ضربه زدن

۳- بازکردن بیش از اندازه پاها

۴- به پهلوی نایستادن

۵- ضعف در تشخیص سرعت توپ یا شیء

۶- داشتن حرکات اضافی به هنگام ضربه زدن

۷- ناهماهنگی در حرکات اعضای بدن

هل دادن یکی از حرکات غیر انتقالی است. در این مهارت به شیء ساکنی اعمال نیرو می شود که ممکن است به حرکت درآید، یا ساکن بماند. هنگامی که نیروی وارده بیش از نیروی شی باشد، شیء به حرکت در می آید؛ مثل هل دادن دوست خود یا یک شیء سبک. وقتی نیرویی که به شیء وارد می کنیم، کمتر از شیء و یا مانع (مثل دیوار) باشد حرکت در شیء ایجاد نمی شود.

۱- سبب استفاده از روش حل مسئله و سوال و جواب مطالب کتاب (پوستر) را تدریس کند.

۲- هنگام بحث با دانش آموزان، می تواند از وجود آنها به

عنوان یک الگو همانند شکل‌های داخل کتاب استفاده کند.

۳- جواب های درست را (شکل هایی که حالت درست را نشان می دهند) علامت گذاری کنند.

۴- برای این که کلاس نشاط انگیز باشد و خسته کننده نشود، می توان از بازی های مختلف جهت تفهیم بهتر مطالب استفاده کرد و آنها را به فعالیت نیز واداشت.

۵- فرم های درست را به شکل تمرینی در کلاس اجرا کنند.

۶- از آنها خواسته شود آن چه که فرا گرفته اند، از این

به بعد رعایت و آنها را به والدین و اعضای خانواده نیز نشان دهند.

۱- از دانش آموزان بخواهید سرعت و ریتم خود را تنظیم کنند و هماهنگ با هم به دویدن ادامه دهند.

۲- از دانش آموزان بخواهید در حین دویدن فاصله خود را با نفر جلویی تنظیم کنند.

۳- اطلاعات و نکات لازم درباره ی چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت و ریتم دویدن و نحوه تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه حرکت دست ها و پاها و وضعیت بدن در هنگام دویدن و اصول نکات ایمنی و ... را درحین و یا فواصل تمرینات به دانش آموزان یادآوری کنید.

— معلم، ضمن ارتقای سرعت، زمان پاسخ و عکس العمل دانش آموزان را نیز بهبود می بخشد.

— رقابت را ابتدا از مسافتهای ۲۰-۱۵ متری آغاز کنید.

— دویدن ها را با فاصله و در نظر گرفتن زمان استراحت انجام دهید.

— در انتخاب مسافت ها و شدت کار، توانایی دانش آموزان را در نظر بگیرید.

— دانش آموزان را به دو ستون مساوی تقسیم کنید. آنها در فاصله ی ۱۰ تا ۱۵ متری یکدیگر، مقابل هم قرار می گیرند. با فرمان معلم، نفرات اول ستون ها شروع به دویدن می کنند و بعد از رسیدن به خط پایان، نفرات بعدی حرکت می کنند و مسابقه ی دو همین شکل تا نفر آخر ستون انجام می شود. بعد از استراحت، معلم

می تواند فاصله را به ۱۵ تا ۲۰ متر افزایش دهد و حرکت را تکرار کند. ثبت رکورد دانش آموزان به تشخیص پیشرفت آنها کمک می کند. در جلسات اول، دویدن در مسیر های کوتاه انجام می شود و بعد از پیشرفت تدریجی، فواصل و مسافت ها افزایش می یابند. معلم برای ایجاد رقابت و انگیزه ی بیشتر در بین دانش آموزان می تواند فعالیت دوی سرعت را در دو ستون موازی انجام دهد.

وضعیت آماده: در این وضعیت باید در حدود ۶۰ سانتی متر از انتهای میز فاصله بگیرید. پاها باید به اندازه ی عرض شانه از هم فاصله داشته باشند. سنگینی بدن باید به سمت جلو باشد به طور مساوی روی هر دو پا قرار بگیرد. زانوها باید کمی به سمت جلو خم شوند و احساس کنید که میخواهید بشینید. باید دست ها به حالت راحت از شانه ها آویزان و شانه ها اندکی خمیده و آزاد باشند.

راکت را به فاصله ی ۲۰ سانتی متر در مقابل خود بگیرید و آن را کمی بالاتر از کمر نگه دارید. در این حالت، صفحه ی راکت باید به طور عمودی قرار بگیرد دسته ی آن کمی رو به پایین باشد. در این حالت، سر راکت کمی رو به بالا قرار می گیرد. بالا بودن سر راکت، وضع دست شما را کنترل می کند؛ یعنی اگر سر راکت کمی بالا باشد، مچ دست نیز تا حدی به طرف بالا مایل خواهد بود. این دستورها برای بازیکنان راست دست است و بازیکنان چپ دست، باید عکس این عمل کنند. از آرنج تا دست را به سمت چپ بدن، خم کنید؛ به طوری که راکت در وسط بدن قرار گیرد و قسمت فوقانی آن به طور مستقیم به سمت حریف باشد. این بدان معناست که مچ شما در همان حالی که کمی رو به بالاست، کمی هم به طرف عقب برگردد؛ به طوری که زاویه کوچکی به شکل «V» لاتین بین دستو ساعد تشکیل شود. دست چپ همه ی ضربه ها نقش موثری دارد.

چون تعادل بدن را حفظ می کند و به شما امکان می دهد که خود را به خصوص در حرکات جانبی، به آرامی جا ب جا کنید. درست در آغاز فراگیری بازی، باید بیاموزید که دست چپ خود را بالا نگاه دارید. همیشه سعی کنید که مچ بالاتر از آرنج قرار بگیرد.

فورهند پوش: این ضربه از وضعیت آماده، شروع می شود و بعد از آن، نوبت به عقب بردن راکت یا چرخش به عقب، با حرکات نرم و آرام بدن می رسد. بدن از چپ به راست حول باسن می چرخد.

این همان حرکت چرخشی یا محوری است و اهمیت زیادی دارد؛ چون به شما امکان می دهد که وزن خود را به آرامی جابجا کنید. برای درک این مطلب باید بدانید که چطور بالاتنه و شانه ها حول سر شما می چرخند؛ یعنی در حالی که سر و گردن تا حدی ثابت اند، بالاتنه و شانه ها در اطراف محور مرکزی به حرکت در می آیند. با این حرکات، قسمتی از وزن شما از سمت پا به سمت راست منتقل می شود. اگر همه ی وزن شما جا به جا شود، تعادل خود را از دست خواهید داد.

در زمانی که راکت را به عقب می برید، باید مطمئن باشید که آرنج، درست جلو بدن قرار می گیرد. به عبارت دیگر، حالت آرنج همانطور است که در وضعیت آماده بود. این شانه ی راست است که در جریان حرکت محوری، ساعد و آرنج را با خود به سمت راست می کشد. دست چپ با همان ارتفاع به سمت راست حرکت می کند و تقریباً همان فاصله و رابطه را که در وضعیت آماده با دست راست داشت، حفظ می کند.

در تمام مدتی که راکت به عقب کشیده می شود، باید این احساس را داشته باشید که راکت به عقب کشیده می شود نه آرنج ابتدا باید سر راکت به عقب کشیده شود. مسیر راکت در موقع به عقب بردن و جلو راندن آن یکی است. وقتی که به عقب می چرخید، راکت به تدریج به عقب برمی گردد. این کار با حرکت مچ به سمت بالا، صورت می گیرد. حرکت مچ با ساعد و آرنج و سایر قسمت های بدن همراه است.

بار دیگر از قسمت پایین به توپ ضربه بزنید، پس از ضربه زدن، راکت باید از زیر توپ به حرکت خود ادامه دهد. نتیجه ی این کار، پیچ زیری توپ است. وقتی که راکت را به جلو می برید، باید توجه کنید که ساعد با نواخت ثابتی به طرف توپ حرکت کند. این حرکت، حرکت مهار شده ای است که به حرکت پوش یا هل دادن شباهت دارد.

در این حال، مچ که حرکت آن رویه عقب کم بالا بود، در لحظه ی ضربه زدن باید با ساعد در یک سطح قرار بگیرد. باز یادآور می شویم که در مواقع ضربه زدن، از زدن ضربه های تند و سریع خودداری کنید. ادامه ی دست پس از ضربه زدن ضروری است

و شما باید این کار را انجام دهید. ادامه ی دست، نشان دهنده ی درست بودن مسیری است که راکت پیموده است. اگر ادامه ی دست پس از ضربه زدن به طور کامل صورت گرفته باشد، بازو، ساعد و مچ باید امتداد خط مستقیمی قرار بگیرند؛ در این حالت، ساعد کشیده می شود و اگر خمیدگی در آرنج باشد، بسیار ناچیز است. قرار گرفتن انگشت شست در امتداد بازو، شما را مطمئن خواهد ساخت که مچ در جریان ضربه زدن، به حرکت درست خود ادامه داده است. در پایان ادامهی حرکت دست، انگشت شست باید به سمت راست متوجه شود.

روش اجرا

سرویس: توپ باید آزادانه در کف دست قرار گیرد. دست باید ثابت، بازو تخت، انگشتان به هم چسبیده و شست آزاد باشد و بالاتر از صفحه ی میز (سطح بازی) قرار بگیرد. سرویس کننده، سرویس را با پرتاب توپ به وسیله ی دست شروع می کند. توپ باید به طور عمودی و بدون پیچ به هوا پرتاب شود؛ به طوری که داور بتواند در تمام این مدت، توپ و نیز رها شدن توپ از دست را ببیند.

هنگامی که توپ در حال فرود آمدن است، باید به نظر بهزداد. ضربه باید طوری باشد که توپ، ابتدا با میدان سرویس کننده تماس پیدا بکند، به وسط میز حریف می زند. به طور کلی در تمرین سرویس، ابتدا محل تماس توپ با میز خودی و نقطه ی ضربه ی توپ در میز حریف، آزاد است و فقط حرکت صحیح در سرویس باید مورد توجه قرار گیرد. پس از آن، سرویس ها را به صورت کوتاه و بلند و با نقطه ی فرود آزاد و به دلخواه تمرین می کنیم. آنگاه، تمرین سرویس ها را با نقطه ی فرود مشخص انجام می دهیم. (۱۷۵ - ۱۷۶)

ازدانش آموزان بخواهید که در گروه های سه نفری، پشت سر هم قرار گیرند. از گروه اول بخواهید در حالی که به طرف عقب گام بر می دارند، توجه خود را بر فرمان معلم متمرکز کنند؛ با علامت سوت معلم، برگردند و در مسافت ۲۰ متری از پیش تعیین شده شروع به دویدن کنند. گروه های دیگر نیز این حرکت را به همین شکل انجام دهند. در این حرکت، معلم می تواند مسافرت را جهت را با توجه به فضا و موقعیت حیاط مدرسه تغییر دهد.

دانش آموزان را به گروه های چهار نفری تقسیم کنید. در فاصله ی ۳۰ تا ۳۵ متری، سه ایستگاه ایجاد یا دایره ای ترسیم کنید. گروه ها به نوبت با فرمان معلم در خط شروع، حرکت «بشین پاشو» را انجام می دهند و با سوت معلم، شروع به دویدن به سوی ایستگاه ها می کنند. نفر آخر از دور خارج می شود.

آماده سازی: رشته های ورزشی جذابیت زیادی دارند و به خصوص برای کودکان و نوجوانانی مثل شما شادی بخش اند. علاوه بر جذابیت و شادی آور بودن، برای شما که رشته های متعددی را شناخته اید یا خواهید شناخت، یک مسئله اهمیت زیادی دارد و آن، انتخاب رشته براساس توانایی های خودتان است. برخی از رشته ها به چابکی نیاز دارند و برخی نیازمند سرعت و دقت اند. بعضی هم به استقامت عضلاتی یا قدرت عضلاتی زیاد یا تعادل و چابکی فراوان نیاز دارند.

شوت: در انواع شوتها به حلقه ی بسکتبال، هدفگیری صحیح اهمیت بسیار دارد. بازیکن شوت کننده روبه روی هدف می ایستد؛ پاها و سینه را به سمت هدف قرار می دهد و سعی می کند تمرکز داشته باشد. چشمها را تا زمان افتادن توپ به داخل سبد، به هدف (سبد) میدوزد. در این مرحله، پرتاب کننده با او همراه می شود و با یک قوس نرم نیمه بلند، توپ را از روی کناره های حلقه به میانه ی آن پرتاب می کند.

حرکات پایه

حرکت هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و ... را حرکت های پایه یا بنیادی می گویند. در واقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی انفرادی اساس مهارت های ورزشی را می سازند. کودک باید تجربه های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آنها میسر شده و از ظرفیت بیشتری برخوردار شوند. کم توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش دربین جمع ازجمله نتایج کم توجهی به حرکت های پایه در سنین پایین تر است. اقدام به پالایش حرکات در سنین بالاتر، به جهت ایجاد عاداتهای غلط و نامناسب به علت یادگیری غلط، دشوارتر خواهد بود.

از طرف دیگر، فراموش کردن عادت های غلط نیز برای کودک مشکلی است که یادگیری صحیح را دشوار می سازد. دستپاچگی و آگاهی از ضعف ها نیز عوامل مزاحم در برابر یادگیری صحیح در مراحل بالاترند. براینستد تمامی موارد یاد شده ناامیدی، شکست ووازدگی از فعالیت های جسمانی وایجاد تصویر منفی از فرد در ذهن خویش است. یکی از راه های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آنها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند. معمولاً کودکان آنقدر در جهت کسب فرصت مناسب و نشان دادن شجاعت خویش غرق می شوند که به ایمنی و مراقبت در برابر حوادث توجهی ندارند؛ از اینرو، معلمان باید به آنها تفهیم کنند که در صورت اجتناب از خطر و حوادث منجر به جراحت مدت زمان بیشتری از حضور در فعالیت های بدنی لذت خواهند برد؛ بنابراین، آموزش ایمنی به معنای فراگیری استفاده ای عاقلانه از فرصت هاست.

در جامعه دو مفهوم غلط در خصوص تربیت بدنی وجود داشته که موجب برداشت های نادرست ازان شده است؛ اول آن که ورزش را به مفهوم تربیت بدنی تلقی می کنند یا به عبارت دیگر، ورزش را معادل تربیت بدنی می شناسند. دوم، نقش تربیت بدنی را صرفاً به حیطه جسمانی خلاصه می کنند وکمتر از نقش عاطفی وشناختی آن مطلع هستند. نقش تربیت بدنی در تکامل عاطفی فرد که رشد احساسی، عاطفی اجتماعی را در بر می گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری های شخصی وگروهی و تطابق پذیری با جامعه مرتبط است. برنامه های تربیت بدنی، با هدایت اصولی، بهترین موقعیت ها را برای سازگاری فرد فراهم می آورد.

بازی ها محمل مناسبی برای توسعه بخشیدن به خودپنداری(اعتمادبه نفس) کودکان هستند. آنها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی ها وفعالیت ها برای شکل گیری چنین تصویری بسیار تعیین کننده است. ترغیب کودکان به کسب آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی مهیا کردن شرایطی که کودکان، حتماً، پیروزی را در بازیها تجربه نمایند، به زدودن تصورات منفی و جایگزینی پندار مثبت از خویش کمک فراوانی خواهد کرد.

در صورتی که احساس تعلق خاطر، مورد تقدیر و تصدیق قرار گرفتن و خود باوری در نزد کودک به وجود آید، زمینه ی سازگاری اجتماعی فراهم خواهد شد و در غیر اینصورت، شخصیت ضد اجتماعی بروز خواهد کرد. وجدان گروهی و تفکر زندگی جمعی از موارد دیگری است که با حضور دانش آموزان در فعالیت های جمعی و بازی های گروهی شکل می گیرد. حضور معلم در صحنه ی بازی ها، تذکر غفلت ها و تشویق افرادی که به کارهای گروهی توجه می کنند، موجبات تقویت چنین روحیه ای را در نزد دانش آموزان فراهم می آورد. بدین ترتیب، کودک یاد می گیرد که منافع شخصی را در جهت خواست گروهی نادیده بگیرد و به زندگی جمعی و گروهی عینیت ببخشد.

وقتی کودکی به هنگام بازی گروهی به علت ضعیف عمل کردن به مسئولیت خویش طرد می شود، تعامل بین معلم و دانش آموز خاطی و علت یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت های خود در نزد کودک منجر خواهد شد

فصل دوم: نکات مهم راهنمای معلم درس تربیت بدنی ابتدایی کد ۵۳/۶

۱- دربین متداولترین روشهای آموزش تربیت بدنی میتوان به روش های تدریس سنتی، مکاشفه ای و ترکیبی اشاره کرد. آموزش دیگران مانند الگوهای است که باید آنها را به قامت افرادی با شرایط مختلف طراحی کرد.

۲- استفاده از البسه ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ زیرا، تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی به همراه خواهد داشت.

۳- ثبت وضعیت دانش آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به عنوان وسیله ی ارزیابی پیشرفت دانش آموزان و محتوای برنامه برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود.

۴- استقرار دایره ای: گروه ها میتوانند به سرعت از حالت بادبزی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی های ساده و تمرین مهارت های توپی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است.

۵- آماده سازی کودکان در شروع برنامه ی درسی برای اجرای راحت تر حرکات، جلوگیری از آسیب های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم کردن عمومی بدن است.

۶- بدیهی است حرکات دستوری و مستقیم کارایی چندانی ندارد؛ بنابراین، باید با الهام گرفتن از طبیعت و نیز بازی های ساده و با مدت محدود، هیجان لازم را برای افزایش کارایی بدن کودکان فراهم کرد.

۷- در برنامه ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه ی «دانش ها، مهارت ها و نگرش ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرارگیرد، نحوه ی ارزش یابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز باید به گونه ای باشد که با منطبق اهداف هماهنگی داشته باشد.

۸- ممکن است دانش آموزان هنگام ایستادن یا راه رفتن دارای اشکالاتی باشد که معلم باید هنگام انجام حرکات توسط دانش آموزان، در بین آنها، حرکت کند و موارد را تذکر دهد.

۹- (مهارت در دویدن) دست ها هنگام دویدن در کنار بدن قرار گیرد و حرکت پاندولی نداشته باشد یا در عرض بدن حرکت کند.

۱۰- از کشش بیش از حد عضلات خودداری کنید و در صورت وقوع آسیب، عمل کشش را متوقف کنید و آسیب دیدگی را پی گیری نمایید.

۱۱- اطلاعات و نکات مهم مانند رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و اثرات تمرینات قدرتی و ... را در فواصل بین تمرینات یا در حین تمرینات به طور مرتب به دانش آموزان یادآوری کنید.

۱۲- مهارت در اجرای پرخیدن یعنی حرکت دایره وار در فضا که ضمن آن بدن به طور کامل می چرخد.

۱۳- قبل از شروع تمرینات کششی، باید عضلات و مفاصل آماده شده باشند و درجه ی حرارت بدن بالا رفته باشد.

۱۴- در حین عمل طناب زدن، با جهش های کوتاه به صورت جفت به مرکز دایره نزدیک می شوند و سپس به جای اول برگردند.

۱۵- مهارت لی لی کردن یکی از حرکت انتقالی است که هنگام اجرای آن، بدن روی یک پا پرش می کند و روی همان پا به زمین فرود می آید.

۱۶- برای شیرین تر شدن بازی و هیجان بیشتر لازم است که گروه های دیگر به بازی ادامه دهند تا برندگان دوم و سوم نیز مشخص گردند.

۱۷- اطلاعات و نکات لازم درباره ی چگونگی دویدن و تقسیم کار، انرژی، سرعت، ریتم دویدن و نحوه ی تنفس، اصول حرکتی و بیومکانیکی مهم در دویدن، نحوه ی حرکت دست ها و پاها و همچنین وضعیت بدن به هنگام دویدن و ... را در حین تمرین و یا فواصل بین تمرینات به دانش آموزان تفهیم کنید.

۱۸- قبل از شروع تمرینات کششی، حتماً عضلات و مفاصلی که قرار است تحت کشش قرار بگیرند، خوب گرم شوند به طوری که درجه حرارت بدن بالا رفته باشد

۱۹- اطلاعات و نکات مهم از قبیل رعایت نکات ایمنی، چگونگی انجام صحیح حرکات، فواید و آثار تمرینات قدرتی و ... را در فرصت های لازم به طور ساده برای دانش آموزان بیان کنید.

۲۰- لازم است تمرینات به تناوب بر روی عضلات بالاتنه و پایین تنه انجام شود و بین هر برنامه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر گرفته شود.

۲۱- ضربه زدن یکی از حرکات مهارتی است. ضربه زدن با دست و پا (ضربه با سر نیز یکی از حرکات مهارتی است ولیکن برای سنین پایین، به دلیل احتمال بروز خطر و آسیب، به کار گرفته نمی شود) انجام می گیرد. در حین اجرای این مهارت در حالت ایستا و حرکت، به شیء و یا توپ ضربه زده می شود.

۲۲- هل دادن یکی از حرکات غیر انتقالی است. در این مهارت به شیء ساکنی اعمال نیرو می شود که ممکن است به حرکت درآید، یا ساکن بماند.

۲۳- برای این که کلاس نشاط انگیز باشد و خسته کننده نشود، می توان از بازی های مختلف جهت تفهیم بهتر مطالب استفاده کرد و آنها را به فعالیت نیز داد.

۲۴- فورهند پوش: این ضربه از وضعیت آماده، شروع می شود و بعد از آن، نوبت به عقب بردن راکت یا چرخش به عقب، با حرکات نرم و آرام بدن می رسد. بدن از چپ به راست حول باسن میچرخد. این همان حرکت چرخشی یا محوری است و اهمیت زیادی دارد.

۲۵- دانش آموزان را به گروههای چهار نفری تقسیم کنید. در فاصله ی ۳۰ تا ۳۵ متری، سه ایستگاه ایجاد یا دایره ای ترسیم کنید. گروه ها به نوبت با فرمان معلم در خط شروع، حرکت «پشین پاشو» را انجام می دهند و با سوت معلم، شروع به دویدن به سوی ایستگاه ها می کنند. نفر آخر از دور خارج می شود.

۲۶- در انواع شوت ها به حلقه ی بسکتبال، هدفگیری صحیح اهمیت بسیار دارد. بازیکن شوت کننده روبه روی هدف می ایستد؛ پاها و سینه را به سمت هدف قرار می دهد و سعی می کند تمرکز داشته باشد.

۲۷- یکی از راه های ایمنی در برابر حوادث آن است که کودکان همان حرکاتی را که در آنها هماهنگی، قدرت و مهارت لازم را دارند انجام دهند.

۲۸- بازی ها محمل مناسبی برای توسعه بخشیدن به خودپنداری (اعتماد به نفس) کودکان هستند. آنها به ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن خویش نیاز دارند. هدایت معلمان تربیت بدنی در جریان بازی ها و فعالیت ها برای شکل گیری چنین تصویری بسیار تعیین کننده است.

۲۹- رشد احساسی، عاطفی اجتماعی را در بر می گیرد، اهمیت بسیاری دارد. در واقع، هدف تکامل اجتماعی، با تسهیل سازگاری های شخصی و گروهی و تطابق پذیری با جامعه مرتبط است.

۳۰- دانش آموز خاطی و علت یابی عدم موفقیت او، در نهایت به درک مفهوم مسئولیت و کسب مهارت در تحلیل فعالیت های خود در نزد کودک منجر خواهد شد.