

# ورزش و بازی

«دوم دبستان»



مؤلفین: اگرم مریدی مایوان - حمید داورزنی - آرزو آزادی



## پیشگفتار

بازی به عنوان فعالیتی جسمی یا ذهنی، یکی از نیازهای اولیه و ضروری کودکان است و هر چه امکان پرداختن آن‌ها به بازی‌های سالم و سازنده بیشتر باشد، فکر و ذهن و جسم آن‌ها بهتر پرورش می‌یابد و خصوصیت‌های اجتماعی آن‌ها بهبود می‌یابد. وجود هیجان و لذت در بازی‌ها و فعالیت‌های کودکان و حتی بزرگسالان تأثیر شگرفی بر رشد فردی آن‌ها دارد.

کودکان برای انجام بازی‌ها هیچ هدف و منظوری جز سرگرمی و تفریح ندارند ولی مربی در انجام هر بازی که برای آن‌ها ترتیب می‌دهد باید منظور و هدف معینی داشته باشد و در تمام بازی آن هدف را تعقیب کند. در این کتاب سعی شده است در هر بازی یک یا چند هدف از هدف‌های زیر مورد توجه قرار بگیرد.

۱- ایجاد نشاط و شادمانی در کودکان

۲- تقویت عضلات و اندام‌های بدن

۳- تقویت حواس پنجگانه

۴- ایجاد روح مبارزه و رقابت سالم

۵- آشنا ساختن کودکان به فواید همکاری و کار تیمی

۶- عادت دادن کودکان به نظم و ترتیب و پیروی از مقررات

بازی‌های طراحی شده در این کتاب، هم‌سو با طرح درس پیشنهادی از طرف وزارت آموزش و پرورش می‌باشد. در هر جلسه بعد از معرفی بازی، نکات کلیدی که مربی و دانش‌آموز باید در حین بازی به آن دقت کنند عنوان شده است. همچنین در انتهای هر درس جهت ارتقاء اهداف عنوان شده، فعالیت‌هایی برای انجام در منزل و بزه دانش‌آموز در نظر گرفته شده است. امید است این کتاب مورد استفاده‌ی دانش‌آموزان و مربیان محترم تربیت بدنی قرار گیرد و ما را در دستیابی به اهدافمان که سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان است، یاری رساند.

شاداب و تندرست باشید.

تشکر از باشگاه ورزشی تهران جوان با مربیگری آقای الیاسی و مدیران دبستان‌های علوی سرکار خانم نادری و امیری و دانش‌آموزان مدارس علوی.



# فهرست

- |   |  |
|---|--|
| جلسه اول: پلیس و خرابکار..... ۵           | جلسه سیزدهم: توپ حوله‌ای..... ۵۳             |
| جلسه دوم: دایره و پرش..... ۹              | جلسه چهاردهم: بترکون و برنده شو..... ۵۷      |
| جلسه سوم: جا بگیر، جا عوض کن..... ۱۳      | جلسه پانزدهم: مار بازی..... ۶۱               |
| جلسه چهارم: شنا کردن بین جزیره‌ها..... ۱۷ | جلسه شانزدهم: حلقه جادویی..... ۶۵            |
| جلسه پنجم: گل بزن..... ۲۱                 | جلسه هفدهم: شوت کن و برو..... ۶۹             |
| جلسه ششم: پاهای استوار..... ۲۵            | جلسه هجدهم: خرگوش شیطان..... ۷۳              |
| جلسه هفتم: حمل خرچنگی..... ۲۹             | جلسه نوزدهم: قدم بزن تا من بدم شماره..... ۷۷ |
| جلسه هشتم: تمیز کننده..... ۳۳             | جلسه بیستم: برادر کیکم کن..... ۸۱            |
| جلسه نهم: توپ و سبد..... ۳۷               | جلسه بیست و یکم: کتاب به سر..... ۸۵          |
| جلسه دهم: بدو و پرتاب کن..... ۴۱          | جلسه بیست و دوم: آینه..... ۸۹                |
| جلسه یازدهم: توپ سرگردان..... ۴۵          | جلسه بیست و سوم: شیر و پلنگ..... ۹۳          |
| جلسه دوازدهم: فرشته‌های مهربان..... ۴۹    | جلسه بیست و چهارم: بدو توپ و بیار..... ۹۷    |

## جلسه‌ی اول



### اهداف بازی:

حرکات پایه راه رفتن - دویدن - سر خوردن

### اهداف جزئی:

ترکیب حرکات پایه - سرعت - چابکی - استقامت قلبی و عروقی

### نام بازی:

# پلیس و خرابکار



## روش اجرا

### روش اجرا:

حلقه‌های هولاهوپ با رنگ‌های مختلف را روی زمین به شکل پراکنده قرار داده و تعدادی توپ‌های رنگی مشابه رنگ‌های حلقه‌ها (متناسب با تعداد حلقه‌ها) روی زمین به شکل پراکنده بریزید. دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند، یک دسته پلیس هستند که کاور می‌پوشند و دسته دیگر خرابکارند. در هر سی ثانیه، معلم یکی از حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و سر خوردن را اعلام می‌کند. پلیس‌ها ضمن اجرای آن حرکات توپ‌ها را به داخل حلقه‌های هم‌رنگ خود می‌گذارند و خرابکارها آن را خارج می‌کنند و بیرون می‌اندازند. این بازی را به مدت هفت دقیقه انجام داده سپس جای بازیکنان را عوض کرده و یک بار دیگر بازی را تکرار می‌کنیم.

### نکات کلیدی بازی

- ★ محدوده‌ی قرارگرفتن توپ‌ها با یک خط مشخص شده باشد تا خرابکارها بعد از برداشتن توپ آن را به محدوده مشخص شده بیاورند.
- ★ هنگام سرخوردن کمر صاف و زانوها کمی خم باشد.





## فعالیت کلاسی

۱ کدامیک از حیوانات زیر همیشه به پهلو راه می‌رود؟

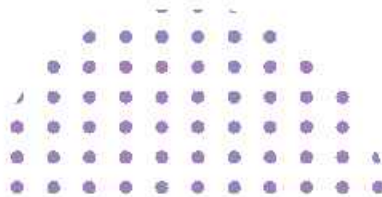
۲ به جای توپ‌های رنگی کوچک از کدامیک از وسایل زیر می‌توان استفاده کرد؟



علوی



ورزش دوم



## فعالیت در منزل

دانش‌آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- سه مانع در فواصل مشخص بگذارد، فاصله تا مانع اول راه برود و بلافاصله تا مانع دوم با سرعت بدود و سپس تا مانع سوم به پهلو حرکت کند.
- تعدادی مداد و خودکار را روی زمین پخش کند و با فرمان یک بزرگ‌تر در کمترین زمان ممکن مداد و خودکارها را جمع کرده و در جامدای خود قرار دهد.

## ارزیابی عملکردی:

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



## جلسه‌ی دوم



اهداف بازی:

پريدن - چابكي - سرعت عكس العمل

اهداف جزئی:

تمرکز و دقت - نشاط و هیجان

نام بازی:

دایره و پرش



## روش اجرا

توپ کم بادی را بر سر طنابی می‌بندید، یکی از بچه‌ها در وسط ایستاده و بقیه به صورت دایره‌ای دورش قرار می‌گیرند. آن کسی که وسط ایستاده به آرامی شروع به چرخاندن طناب می‌کند و بچه‌ها باید از روی طناب بپرند، اگر طناب به پای هر کسی برخورد کند از بازی خارج می‌شود و جایش با نفر وسط عوض می‌شود.

### نکات کلیدی بازی

★ پریدن به موقع از روی طناب به صورت جفت یا صورت بگیرد.

★ دقت شود دانش‌آموزان موقع فرود روی پنجه‌های پا فرود بیایند.



## فعالیت کلاسی

۱ آیا می‌دانید کدامیک از قسمت‌های بدن در این بازی حرکت می‌کند؟ ۳ مورد را نام ببرید.

۲ سه وسیله مورد نیاز برای بازی دایره و پرش را نام ببرید؟

۱- ..... ۲- ..... ۳- .....

علوی



ورزش دوم