

ورزش و بازی

«ششم دبستان»

پدید آورندگان: آرزو آزادی - سارا دادگر - حسین دیگونی





نام کتاب:

ورزش و بازی «ششم دبستان»

نقش:

علوی فرهیخته

مدیر مسئول:

امیر عرب‌پور

ناظر علمی و محتوایی:

نکیسا رحمانی

پدیدآورندگان:

آرزو آزادی سارا دادگر حسین دیگونی

صفحه‌آرایی:

مرجان بختیاری

طراح جلد:

هنیه فرست

چاپ:

کفون چاپ

«تیراز» شمارگان:

۱۰۰۰ جلد

شایک:

۹۷۸ ۹۶۴ ۱۶۹ ۹۵۱ ۴

قیمت:

۲۰۰۰۰۰۰ ریال



دفتر و فروشگاه مرکزی انتشارات علوی فرهیخته:
ضلع شمال غربی پل سیدخندان - بین خیابان
پیشداد و شقایق - پلاک ۱۹



۰۲۱-۲۲۸۱۳۵۵۰

کلیه‌ی حقوق این اثر متعلق به انتشارات علوی (فرهیخته) است و هرگونه
نسخه‌برداری و برداشت به هر صورت و شیوه به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون
حمایت از ناشران قابل پیگرد است.



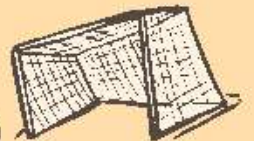
دریافت سفارشات
۰۲۱-۶۶۰۲۷۲۷۰



www.alavi.ir



pub@alavi.ir





ورزش علاوه بر ایجاد سرزندگی و بهداشت روان، تأثیرات شگرفی در تناسب اندام و سلامت جسمانی افراد دارد. از میان دانش‌آموزان دوره‌های متفاوت، دانش‌آموزان در دوره‌های ابتدایی دارای شرایط ویژه‌ای هستند. اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است، زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه‌جانبه‌ی او می‌تواند در زندگی آینده‌اش بسیار مفید و مؤثر واقع شود. چنانچه در این سنین موقعیت‌های لازم برای کسب تجربه‌های حرکتی، تکرار و تمرین آن‌ها فراهم نشود، ممکن است کودک هرگز

فرصت تصحیح و تکمیل الگوهای حرکات بنیادی را پیدا نکند، بنابراین برای پیشرفت تربیت بدنی و تأمین نسل‌های سالم و تندرست باید توجه ویژه به زنگ ورزش در دوره ابتدایی داشت. در این کتاب سعی شده است تا با معرفی تعدادی بازی‌های دبستانی، حرکات بدنسازی و معرفی رشته‌های ورزشی، دانش‌آموزان با ابعاد مختلف رشته تربیت بدنی، شامل مهارت‌های بنیادی و پایه، قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی، سن مناسب شروع یک رشته ورزشی، تجهیزات و لوازم مورد نیاز هر رشته، تمرینات اختصاصی برای شکل‌گیری عضلات بدن، رقابت‌کردن، تجربه برد و باخت و ... آشنا شوند. همچنین در انتهای هر جلسه جهت ارتقاء اهداف مورد نظر، فعالیت‌هایی در کلاس و منزل در نظر گرفته شده است.

امیدواریم زنگ ورزش در مدارس ما را در دستیابی به اهدافمان که سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان است، یاری رساند.

سالم باشید.



با تشکر از جناب آقای داورزنی که با ایده‌های خود ما را همراهی کردند.
با تشکر از مدیران دبستان‌های علوی جناب آقای کامرانی و سرکار خانم جعفری و
دانش‌آموزان مدارس مربوطه که در تصویربرداری ما را یاری رساندند.

فهرست

جلسه ۱

بازی وسطی با پا ۵

جلسه ۲

حرکت دیپ ۱۱

جلسه ۳

رشته‌ی کبدی ۱۵

جلسه ۴

بازی لی لی یا خط بازی ۲۳

جلسه ۵

حرکت پله ۲۹

جلسه ۶

رشته‌ی هندبال ۳۳

جلسه ۷

بازی زو ۴۱

جلسه ۸

حرکت شکم کرانچ دوچرخه ۴۷

جلسه ۹

رشته‌ی واترپلو ۵۱

جلسه ۱۰

بازی والیبال با پا ۵۷

جلسه ۱۱

حرکت شنای شیب (شنای سوئدی) ۶۳

جلسه ۱۲

رشته‌ی تکواندو ۶۷

جلسه ۱۳

بازی حمل قاشقی ۷۳

جلسه ۱۴

حرکت ددلیفت تک پا ۷۹

جلسه ۱۵

رشته‌ی بسکتبال ۸۳

جلسه ۱۶

بازی دوزیا ۹۱

جلسه ۱۷

حرکت کیک سایید خوابیده ۹۷

جلسه ۱۸

رشته‌ی بوکس ۱۰۱

جلسه ۱۹

بازی امدادی با حلقه ۱۰۷

جلسه ۲۰

حرکت کرانچ ۹۰ درجه با بالا و پایین کردن

دست‌ها ۱۱۳

جلسه ۲۱

رشته‌ی سوارکاری ۱۱۷

جلسه ۲۲

بازی سه ایستگاه ۱۲۳

جلسه ۲۳

حرکت باز کردن دست و پای مخالف ... ۱۲۹

جلسه ۲۴

رشته‌ی گلف ۱۳۳

جلسه ۱

بازی وسطی با پا

هدف

★ بهبود و توسعه مهارت بنیادی دریافت و ضربه زدن با پا



امکانات مورد نیاز:

★ توپ تنبل

★ گچ

شرح بازی



دانش‌آموزان در گروه‌های مساوی به اشکال مختلف (دایره، مربع یا دوصف مقابل هم) سازماندهی می‌شوند. در هر گروه یک نفر به قید قرعه در وسط قرار می‌گیرد و یک عدد توپ در اختیار سایر دانش‌آموزان که در محیط قرار گرفته‌اند قرار داده می‌شود. با علامت معلم و شروع بازی دانش‌آموزان تلاش می‌کنند با ضربه زدن به توپ و نشانه گرفتن پاهای نفر وسط بازی را ادامه دهند؛ در صورتی که توپ به پای نفر وسط اصابت کند جای او با ضربه زننده عوض خواهد شد. دانش‌آموز وسط باید تلاش کند با پریدن و جا خالی دادن مانع برخورد توپ شود.





جلسه ۷ بازی وسطی با پا

نکات کلیدی

- ★ دانش‌آموز وسط می‌تواند توپ‌های بالاتر از زانو را بگیرد و امتیاز کسب کند.
- ★ برای انجام بازی لازم است دانش‌آموزان دریافت و ضربه با پا را آموزش دیده و تمرینات مربوط را اجرا کرده باشند.
- ★ ضربات کوتاه و پایین‌تر از زانو زده شود.
- ★ از توپ مناسب و کم باد استفاده شود.



فعالیت کلاسی

۱ برای تقویت کنترل توپ با پا، چه تمریناتی پیشنهاد می‌دهید؟ شرح دهید.

.....

.....

۲ دو ورزش توپی که با پا انجام می‌شود را نام ببرید.

.....

.....



فعالیت در منزل

دانش آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- ۱ در مقابل دیوار قرار بگیرد و با پا به توپ ضرباتی به دیوار بزند و این کار را تکرار کند. (می‌تواند از توپ‌هایی با اندازه‌های متفاوت استفاده نماید و ضربات را با فاصله‌های مختلفی از دیوار تمرین کند).
- ۲ با همکاری یکی از اعضای خانواده با توپ و از طریق پا به یکدیگر پاس دهند.

ارزیابی عملکرد

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



ورزش نشم دبستان

جلسه ۲

حرکت دیپ

هدف

★ تقویت عضلات پشت بازو



امکانات مورد نیاز:

★ صندلی یا نیمکت

شرح حرکت



دانش‌آموز باید مطابق با تصویر پشت به صندلی یا نیمکت بایستد و آن را با دو دست به اندازه‌ی عرض شانه بگیرد. پاهای خود را جلوی خود دراز کند. با خم کردن آرنج، بدن را به آرامی پایین بیاورد تا زمانی که بازو زاویه‌ی ۹۰ درجه بگیرد. با استفاده از عضلات سه سر (پشت بازو) خود را به حالت اولیه برگرداند.



نکات کلیدی

- ★ دانش‌آموز باید سعی کند تماس با صندلی یا نیمکت باشد و کمر خود را از صندلی زیاد فاصله ندهد.
- ★ دقت شود زاویه‌ی آرنج باید ۹۰ درجه باشد.

فعالیت کلاسی

۱ حرکت دیپ کدام یک از عضلات را بیشتر درگیر می‌کند؟

- (۱) پشت بازو (۲) جلو بازو (۳) عضلات شکمی (۴) عضلات پا

۲ به نظر شما در صورت خم شدن زانوها، حرکت آسان‌تر می‌شود یا سخت‌تر؟ توضیح دهید.

.....

.....



فعالیت در منزل

دانش آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

۱ دانش آموز حرکت دیپ را در منزل ۱۲ بار با زانوی خم و ۱۲ بار با زانوی صاف انجام دهد.

۲ دانش آموز حرکت پلانک را مطابق تصویر، ۳ ست ۳۰ ثانیه‌ای

در منزل انجام دهد.



ارزیابی عملکرد

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



ورزش نشم دبستان

جلسه ۳

رشته‌ی کبده

مقدمه

کبده‌ی یک بازی و ورزش است که بیشتر در هند، پاکستان و ایران رایج است. ورزش کبده شباهت زیادی به بازی "زو" دارد. این ورزش نیازی به صرف هزینه‌ی آنچنانی ندارد و می‌توان این بازی بومی و محلی را در مکان‌های مختلف انجام داد.

ورزش کبده بازی پرتحرکی است که ترکیبی از کشتی و راگی می‌باشد. برای گرفتن مهاجم یا فرار از دست حریف در این بازی به مهارت، انعطاف‌پذیری، چابکی، استقامت، حضور ذهن و جرأت احتیاج است.

