

# ورزش و بازی

«پنجم دبستان»

پدید آورندگان: آرزو آزادی - سارا دادگر - حسین دیگونی





نام کتاب:

ورزش و بازی «پنجم 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:

۹۷۸ ۹۶۴ ۱۶۹ ۹۵۰ ۷

قیمت:

۲۰۰۰۰۰ 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.



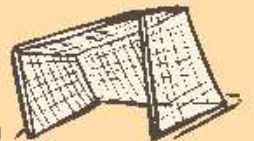
دریافت سفارشات  
۰۲۱-۶۶۰-۲۷۲۷۰



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، رقابت کردن، 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 مسابقه‌ی گاری رانی ..... ۵

## جلسه ۲

حرکت لانگز ..... ۱۱

## جلسه ۳

رشته‌ی والیبال ..... ۱۵

## جلسه ۴

بازی کش بازی ..... ۲۳

## جلسه ۵

حرکت پِری ..... ۳۱

## جلسه ۶

رشته‌ی بدمینتون ..... ۳۵

## جلسه ۷

بازی همه دروازه‌بانیم ..... ۴۱

## جلسه ۸

حرکت پرس ایستاده دمبل بر روی شانه‌ها .... ۴۷

## جلسه ۹

رشته‌ی ووشو ..... ۵۱

## جلسه ۱۰

بازی طناب‌کشی ..... ۵۷

## جلسه ۱۱

حرکت نشر جانب ..... ۶۳

## جلسه ۱۲

رشته‌ی تیراندازی ..... ۶۷

## جلسه ۱۳

بازی گل بزن گل نخور ..... ۷۳

## جلسه ۱۴

حرکت شکم کرانچ معکوس ..... ۷۹

## جلسه ۱۵

رشته‌ی فوتبال ..... ۸۳

## جلسه ۱۶

بازی امدادی زنجیره‌ای ..... ۹۳

## جلسه ۱۷

حرکت ست آپ دمبل ..... ۹۹

## جلسه ۱۸

رشته‌ی اسکواش ..... ۱۰۳

## جلسه ۱۹

بازی جعبه‌ی سرگردان ..... ۱۰۹

## جلسه ۲۰

حرکت زیر بغل دمبل ..... ۱۱۵

## جلسه ۲۱

رشته‌ی اسکی ..... ۱۱۹

## جلسه ۲۲

بازی توپ روی دایره ..... ۱۲۵

## جلسه ۲۳

حرکت کیک بک خوابیده ..... ۱۳۱

## جلسه ۲۴

رشته‌ی شمشیربازی ..... ۱۳۵

# جلسه ۱

## بازی مسابقه ی گاری رانی

### هدف

★ قدرت کمربند شانه ای

★ استقامت عضلانی

امکانات مورد نیاز:

محیطی با کف پوش مناسب



## شرح بازی



دانش‌آموزان را در دو گروه مساوی پشت خط شروع بازی قرار می‌دهیم و محلی را برای تغییر جا در ۱۰ تا ۲۰ متری محل شروع مشخص می‌کنیم.

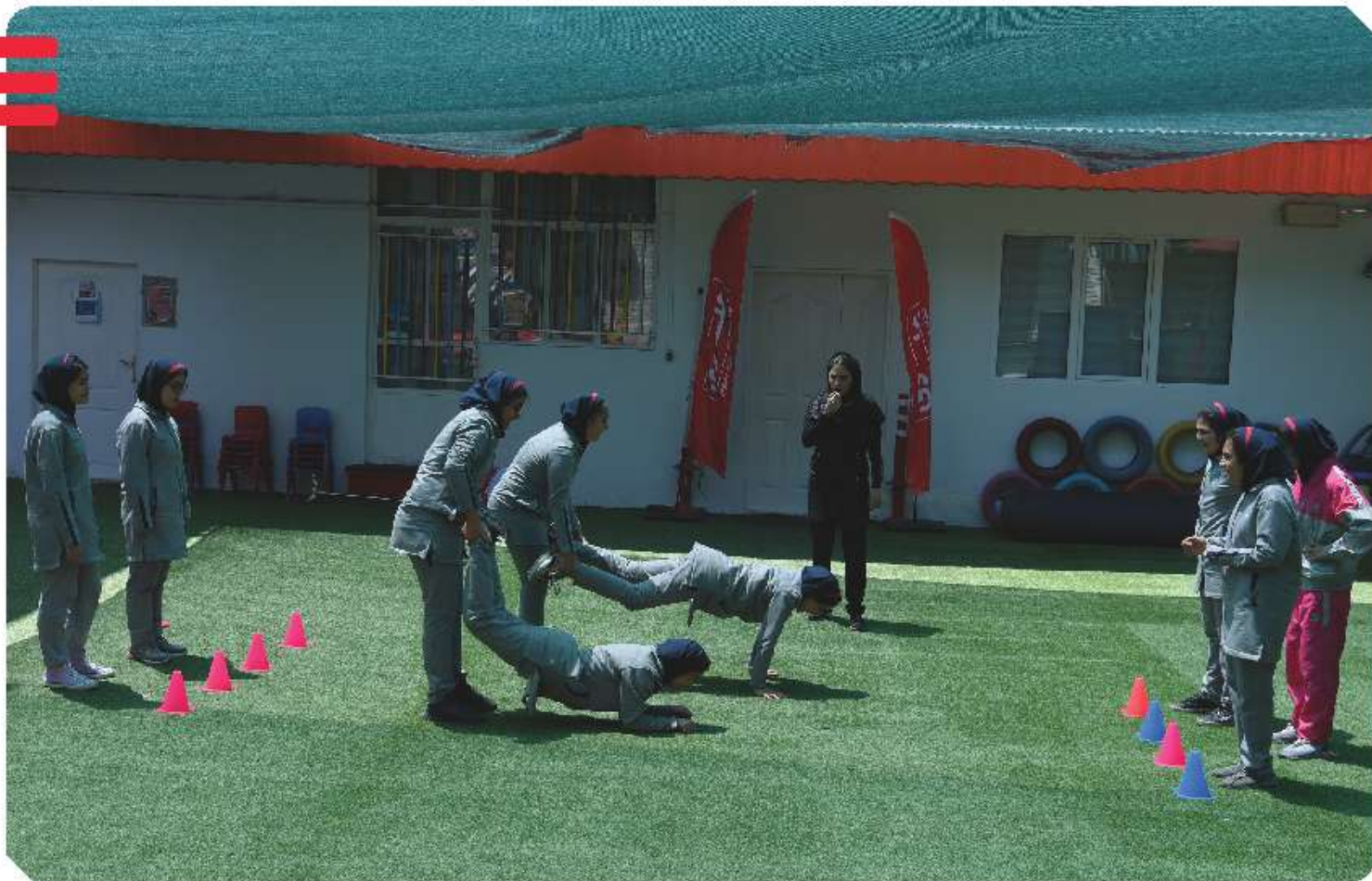
با فرمان معلم بچه‌ها بازی را به این صورت شروع می‌کنند که یک نفر از پشت پای نفر دیگر را می‌گیرد و فردی که پایش گرفته شده است با دست مسیر مسابقه را تا محل تعویض طی می‌کند و در آن جا دو نفر جای خود را عوض کرده و به طرف گروه خود می‌آیند و مجدداً دو نفر بعدی این عمل را شروع کرده و تکرار می‌کنند.

هر گروه که زودتر مسابقه را تمام کند، برنده‌ی بازی محسوب می‌گردد.



ورزش پنجم دبستان





جلسه ۱ ◀ بازی مسابقه‌ی گل‌زدانی

## نکات کلیدی

- ★ هر دو نفر که در یک گروه قرار می‌گیرند از نظر جثه، شبیه به هم باشند.
- ★ قبل از شروع مسابقه، گرم کردن کمر بند شانه‌ای و دست‌ها مورد توجه ویژه قرار بگیرد.





فعالیت کلاسی

۱ چه زمینی برای انجام بازی گاری رانی مناسب نمی باشد؟

.....

.....

۲ کدام یک از تمرین های زیر برای تقویت کمر بند شانه ای مناسب نیست؟

- ۱) بالانس یا دیوار
- ۲) شناسوئدی
- ۳) دراز نشست
- ۴) بارفیکس



## فعالیت در منزل

دانش آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- ۱ حرکت شنا سوئدی را روزانه ۳۰ است ۱۰ تایی انجام دهد.
- ۲ از میله‌ی بارفیکس آویزان شود و همین وضعیت را تا جایی که توان دارد حفظ کند.

## ارزیابی عملکرد

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



ورزش پنجم دبستان

## جلسه ۲

## حرکت لانگز

### هدف

★ تقویت عضلات ران و باسن



## شرح حرکت

تا جایی که می‌توانید با پای راست، خود را به جلو بکشید، زانوی چپ خود را خم کنید تا تقریباً زمین را لمس کند. از پاشنه‌ی پای راست خود استفاده کنید تا خود را به لانگز بعدی برسانید و این بار با پای چپ به جلو حرکت کنید.



## نکات کلیدی

- ★ دقت شود که زانوی پای جلو از پنجه‌ی پا عبور نکند.
- ★ دقت شود تنه به سمت جلو و پهلو حرکت نکند و سعی شود تنه صاف و عمود بر زمین باشد.

## فعالیت کلاسی

۱ حرکت لانگز چه عضلاتی را تقویت می‌کند؟

۱) عضلات دست      ۲) عضلات باسن      ۳) عضلات ران      ۴) گزینه‌ی ۱ و ۳

۲ اگر پای جلو را در حرکت لانگز جلوتر از حالت استاندارد بگذاریم درگیری کدام عضلات بیشتر می‌شود؟

۱) عضلات پشت پا      ۲) عضلات ران      ۳) عضلات شکم      ۴) عضلات ساق



## فعالیت در منزل

دانش‌آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- ۱ حرکت لانگز در حالی که دمبل در دست دارد.
- ۲ حرکت اسکات را به گونه‌ای انجام دهد که پشتش کاملاً با دیوار در تماس باشد. در این حالت ۳۰ ثانیه بایستد.

## ارزیابی عملکرد

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



ورزش پنجم دبستان

## جلسه ۳

## رشته‌ی والیبال

### مقدمه

والیبال (Volleyball) ورزشی تیمی است که بین دو تیم بر روی یک زمین مستطیل شکل که در وسط آن یک تور قرار دارد انجام می‌شود. هر تیم مجاز به استفاده از ۶ بازیکن بوده و اساس بازی از این قرار است که توپی را با زدن ضربه میان دو تیم رد و بدل می‌کنند. هر تیم برای رد کردن توپ به سوی دیگر تور تنها اجازه‌ی سه بار ضربه زدن را دارد و به هنگام برخورد توپ به زمین حریف یا در اثر خطای یک تیم، یک امتیاز به تیم مقابل داده می‌شود.

