

ورزش و بازی

«چهارم دبستان»



پدید آورندگان: آرزو آزادی - سارا دادگر - حسین دیگونی



نام کتاب:

ورزش و بازی «چهارم دبستان»

نقش:

علوی فرهیخته

مدیر مسئول:

امیر عرب‌پور

ناظر علمی و محتوایی:

نکیسا رحمانی

پدیدآورندگان:

آرزو آزادی سارادادگر حسین دیگونی

صفحه‌آرایی:

چوادمحمودی مرجان بختیاری

طراح جلد:

هنیه فرست

چاپ:

کفون چاپ

«تیراز» شمارگان:

۱۰۰۰ جلد

شایک:

۹۷۸ ۹۶۴ ۱۶۹ ۹۴۹ ۱

قیمت:

۲۰۰۰۰۰ ریال



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



۰۲۱-۲۲۸۱۳۵۵۰



دریافت سفارشات
۰۲۱-۶۶۰۲۷۲۷۰

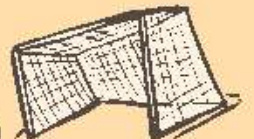


www.alavi.ir



pub@alavi.ir

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.





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 بادکنک‌های پرنده ۵

جلسه ۲

حرکت پلانک ۱۱

جلسه ۳

رشته‌ی شنا ۱۵

جلسه ۴

بازی شمع، گل، پروانه ۲۳

جلسه ۵

حرکت پل باسن ۲۹

جلسه ۶

رشته‌ی دوچرخه‌سواری ۳۳

جلسه ۷

بازی مورچه‌های زرنگ ۴۱

جلسه ۸

حرکت کرانچ شکم ۴۷

جلسه ۹

رشته‌ی ژیمناستیک ۵۱

جلسه ۱۰

بازی حلقه‌ها ۵۷

جلسه ۱۱

حرکت اسکات ۶۳

جلسه ۱۲

رشته‌ی دو و میدانی ۶۷

جلسه ۱۳

بازی تونل ۷۵

جلسه ۱۴

حرکت نشر از جلو با دمبل ۸۱

جلسه ۱۵

رشته‌ی کاراته ۸۵

جلسه ۱۶

بازی ربودن طعمه ۹۱

جلسه ۱۷

حرکت جلو بازو با دمبل ۹۷

جلسه ۱۸

رشته‌ی تنیس روی میز ۱۰۱

جلسه ۱۹

بازی از روی طناب پیر، از زیر طناب رد شو ۱۰۹

جلسه ۲۰

حرکت کیک ساید ایستاده ۱۱۵

جلسه ۲۱

رشته‌ی شطرنج ۱۱۹

جلسه ۲۲

بازی نجات بازی ۱۲۵

جلسه ۲۳

حرکت بلا آوردن پاها در حالت خوابیده ۱۳۱

جلسه ۲۴

رشته‌ی کوهنوردی ۱۳۵

جلسه ۱

بازی بادکنک های پرنده

هدف

- ★ بهبود و توسعه مهارت های بنیادی
- ★ ضربه زدن با دست
- ★ هماهنگی چشم و دست
- ★ ادراک حس - حرکت

امکانات مورد نیاز:

- ★ روزنامه یا کاغذ
- ★ بادکنک به تعداد دانش آموزان



شرح بازی



با استفاده از طناب یا تور، زمین بازی به دو نیمه تقسیم می‌شود. دانش‌آموزان در دو گروه مساوی در زمین بازی مستقر می‌شوند.

یک روزنامه لوله شده برای ضربه زدن و یک بادکنک در اختیار هر یک از دانش‌آموزان قرار داده می‌شود. با علامت معلم (صدای سوت) دانش‌آموزان باید تلاش کنند با ضربه زدن بادکنک را به زمین دیگری بفرستند. بعد از دو دقیقه بازی را متوقف کنید؛ گروهی که کمترین بادکنک را در زمین خود داشته باشد برنده است.





نکات کلیدی

- ★ محوطه‌ی بازی متناسب با تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.
- ★ به جای تجمع در نزدیکی تور، بر همکاری گروهی برای عبور دادن بادکنک‌ها تأکید شود.
- ★ با قرار دادن اسفنج در داخل بادکنک‌ها و اضافه کردن وزن بادکنک می‌توان کنترل و ضربه به آن را تسهیل کرد.
- ★ درباره شدت ضربه متناسب با وزن بادکنک به دانش‌آموزان توضیح لازم داده شود.
- ★ فاصله جانبی رعایت شود.



۱ به نظر شما به جای بادکنک و کاغذ از چه وسایل دیگری برای ضربه زدن می‌توان استفاده کرد؟

.....

.....

۲ به نظر شما اگر تعداد بادکنک‌ها کمتر یا بیشتر باشد در موفقیت تیم برنده تأثیر دارد؟ شرح دهید.

.....

.....

.....



فعالیت در منزل

دانش‌آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- ۱ بازی بادکنک‌های پرنده را در منزل با اعضای خانواده تمرین کند.
- ۲ توپ تنیس را تهیه و با کمک یک بزرگ‌تر عمل پرتاب و دریافت را انجام دهد و سعی کند دریافت‌ها را با یک دست و با تمرکز انجام دهد.
- ۳ مشابه تمرین قبل سعی کند با پرتاب توپ توسط یکی از اعضای خانواده با کتاب به توپ ضربه بزند. (ضربات را به صورت ضربات هوایی و زمینی تمرین کند).

ارزیابی عملکرد

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



ورزش چهارم دبستان

جلسه ۲

حرکت پلانک

هدف

★ تقویت عضلات میان تنه و عضلات دست



شرح حرکت



دانش‌آموز باید مطابق با تصویر، بدن را روی پنجه‌ی پاها و آرنج دست قرار دهد. عضلات شکم را به داخل منقبض و عضلات باسن را سفت کند. بدن را کاملاً از زمین جدا کرده تا یک خط مستقیم از سر تا پنجه پاها درست شود. سپس وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کند.



نکات کلیدی

- ★ دقت شود که شانه باید بر آرنج عمود باشد و دست‌ها خیلی جلو و عقب‌تر از بدن نباشند.
- ★ دقت شود بدن در یک خط باشد و باسن بالاتر نرود.
- ★ تأکید می‌شود هنگام نکه داشتن این حرکت، عمل دم و بازدم مرتب انجام گردد.

فعالیت کلاسی

۱ آیا حرکت پلانک، حرکتی استقامتی است؟ شرح دهید.

.....

.....

۲ آیا حرکت پلانک فقط یک بخش از بدن (مثلاً دست‌ها) را تقویت می‌کند؟ توضیح دهید.

.....

.....



فعالیت در منزل

دانش آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- ۱ دانش آموز حرکت پلانک را روی پله یا سطح بلندی در منزل انجام دهد.
- ۲ دانش آموز حرکت کوهنورد را مطابق تصویر ۳۰ بار در منزل اجرا کند.



ارزیابی عملکرد

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



جلسه ۳

رشته‌ی شنا

مقدمه

شنا مهارت یا ورزش شناور ماندن و حرکت درون آب است. آموختن شنا علاوه بر تقویت جسم، در مواقع اضطراری و افتادن ناگهانی درون آب، زندگی انسان را نجات خواهد داد.

