

ورزش و بازی

((سوم دبستان))

مؤلفین: حمید داورزنی - آرزو آزادی - اکرم مریدی مایوان

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: گرگ یه پا ۵ | جلسه سیزدهم: آتش نشان ۵۳ |
| جلسه دوم: اشکال هندسی ۹ | جلسه چهاردهم: از توپ غافل نشو ۵۷ |
| جلسه سوم: جابه جایی کلاه ۱۳ | جلسه پانزدهم: مالک قصر ۶۱ |
| جلسه چهارم: پرش کانگورو ۱۷ | جلسه شانزدهم: ربودن یک توپ ۶۵ |
| جلسه پنجم: خروسه چته ۲۱ | جلسه هفدهم: حمل و نقل ۶۹ |
| جلسه ششم: جعبه سرگردان ۲۵ | جلسه هجدهم: توپ آتیش گرفته ۷۳ |
| جلسه هفتم: خروس جنگی ۲۹ | جلسه نوزدهم: آسمان و پرنده ها ۷۷ |
| جلسه هشتم: اژدها ۳۳ | جلسه بیستم: دزد و پلیس ۸۱ |
| جلسه نهم: غلتاندن توپ در کوچه ۳۷ | جلسه بیست و یکم: آهو و شیر ۸۵ |
| جلسه دهم: وسطی داخل مربع ۴۱ | جلسه بیست و دوم: خط قرمز ۸۹ |
| جلسه یازدهم: پرتاب کن و بنشین ۴۵ | جلسه بیست و سوم: تراکم ۹۳ |
| جلسه دوازدهم: دروازه بان ۴۹ | جلسه بیست و چهارم: گل گوشه ۹۷ |

جلسه اول



اهداف بازی:

لیلی کردن - استقامت قلبی و عروقی - استقامت عضلانی

اهداف جزئی:

جاخالی دادن - ایجاد نشاط و شادابی

نام بازی:

گرگ یه پا

روش اجرا

نکات کلیدی بازی

- ★ محدوده‌ی زمین مشخص شده باشد.
- ★ در صورت لمس پای بازیکنان با خط زمین، از بازی اخراج شوند.
- ★ بازیکنی که لی‌لی می‌کند، موقع فرود، اول با پنجه و سپس پاشنه به زمین بیايد.

این بازی از نوع بازی‌های رقابتی بوده و دارای تحرک زیادی است. زمین بازی به وسیله‌ی گچ یا هر وسیله‌ی دیگر مشخص می‌شود که اندازه‌ی آن بر اساس تعداد شرکت کننده می‌تواند تغییر کند. در این بازی دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و با قرعه، گروهی که داخل زمین قرار می‌گیرند تعیین می‌شود و گروه دیگر در یکی از خط‌های عرضی مستقر می‌گردند. با علامت معلم از نفرات خارج زمین دو نفر به صورت لی‌لی وارد زمین می‌شوند و سعی می‌کنند در این حالت افراد داخل زمین را با دست لمس کنند. هر فردی که توسط این افراد لمس شد از زمین خارج می‌شود. اگر فردی که لی‌لی می‌کند خسته شد یا تعادلش از بین رفت و به زمین افتاد، جایش را با یک نفر دیگر از اعضای گروه خود عوض می‌کند. بازیکنان داخل زمین باید از دست افرادی که به حالت لی‌لی می‌خواهند آن‌ها را لمس کنند، فرار کرده و دور از دسترس آن‌ها قرار گیرند و نباید از محوطه‌ی تعیین شده خارج شوند.

این بازی در زمان تعیین شده تکرار می‌شود و هر گروهی که دفعات بیشتری در داخل زمین باشند برنده به حساب می‌آیند.



فعالیت کلاسی

نام سه بازی که در آن پریدن وجود دارد را بنویسید.

۱

(۱)

(۲)

(۳)

دو خطا در بازی گرگ یه پا که باعث اخراج شدن فرد از بازی می‌شود را نام ببرید.

۲

(۱)

(۲)

علوی



وزش سوم

فعالیت در منزل

دانش‌آموز فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- ۱) اشکال مختلفی را به وسیله لیلی کردن روی زمین ترسیم کند.
- ۲) هنگام لیلی کردن سعی کند بدون به هم خوردن تعادلش شیئی را از روی زمین بردارد.

ارزیابی عملکردی:

به عملکرد خود با رنگ کردن اشکال زیر نمره دهید.



جلسه‌ی دوم



اهداف بازی:

مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت - سرعت عکس العمل
و انعطاف پذیری.

اهداف جزئی:

آشنایی با اشکال هندسی دایره، لوزی، مربع، مثلث و مستطیل

نام بازی: اشکال هندسی

روش اجرا

معلم دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم می‌کند و تعدادی دایره، لوزی، مربع، مثلث، در جاهای مختلف زمین ترسیم نماید. دانش‌آموزان باید با فرمان معلم دور شکلی که او می‌گوید بایستند و با گرفتن دست‌ها هم کلاسی‌های خود شکل مربوط را بسازند و سپس دور آن شکل بچرخند. هر گروهی که زودتر و زیباتر شکل هندسی را تشکیل بدهد یک امتیاز می‌گیرد. در انتهای بازی، هر گروهی که امتیاز بیشتری را کسب کرده باشد برنده بازی محسوب می‌شود.

نکات کلیدی بازی

- ★ دانش‌آموزان در ساختن اشکال به طول ضلع‌ها دقت کنند. مثلاً برای مستطیل تعداد دانش‌آموزان بیشتری در طول و تعداد کمتری در عرض قرار بگیرند.
- ★ با نزدیک کردن شانه‌هایشان به یکدیگر شکل هندسی زیباتری را می‌توانند تشکیل بدهند.



فعالیت کلاسی

نام سه شکل هندسی دیگری که در بازی ذکر نشده است را بنویسید.

۱

(۱)

(۲)

(۳)

زمین بازی بیشتر رشته‌های ورزشی از کدام شکل هندسی تشکیل شده است.

۲



علوی

