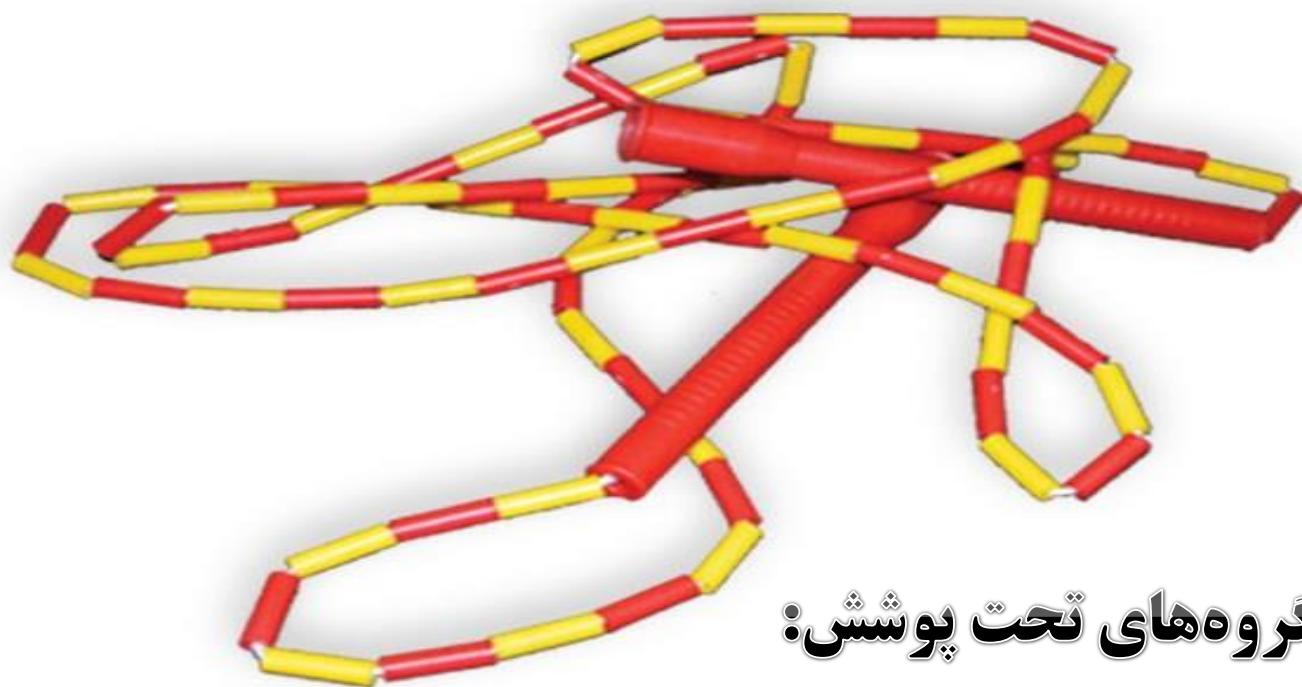


به نام خدا



سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور
معاونت برنامه ریزی آموزشی و توانبخشی

شیوهنامه طرح آموزش مهارت‌های طناب زنی



گروه‌های تحت پوشش:

- آسیب‌دیده شنوایی
- آسیب‌دیده بینایی
- کم توان ذهنی

ویژه دوره دوم ابتدایی (پایه‌های چهارم، پنجم و ششم)

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

مقدمه :

در مسیر توسعه برنامه درسی تربیت بدنی مدارس استثنایی و بر اساس بند ۵-۵ سیاست های ابلاغی مقام معظم رهبری (مدظله العالی) مبنی بر توسعه تربیت بدنی در مدارس و در راستای سیاست های اجرایی سازمان آموزش و پرورش استثنایی مبتنی بر سه اصل تهذیب، تحصیل و ورزش، چارچوب برنامه های آموزشی و پرورشی با رویکرد توسعه تربیت بدنی و ورزش بین دانش آموزان با نیازهای ویژه، به خصوص در دوره ابتدایی شکل گرفته است. از این رو طرح آموزش مهارت های طناب زنی در دستور کار معاونت برنامه ریزی آموزشی و توانبخشی قرار گرفته است که اجرای دقیق و مطلوب آن ضمن در برداشتن فواید و منافع بی شمار برای دانش آموزان استثنایی، به کیفیت بخشی ساعت درس تربیت بدنی در پایه های تحصیلی ابتدایی کمک شایانی می نماید.

از آنجایی که دانش آموزان استثنایی در مقایسه با سایر دانش آموزان به دلیل محدودیت های ناشی از معلولیت با دشواری هایی مواجه اند، بنابراین ایجاد فرصت های مناسب و فراوان برای تامین نیازهای حرکتی (آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی) این عزیزان از مولفه های مهم در آموزش و یاددهی آنها می باشد. آموزش مهارت های طناب زنی به عنوان یک ورزش پایه، ساده، بومی، در دسترس و کم هزینه یکی از برنامه های مهم برای اشاعه فرهنگ ورزش و ارتقای سلامتی و نشاط آینده سازان میهن اسلامی ایران محسوب می گردد. امید آن داریم با همکاری و همفکری صاحب نظران، اساتید محترم دانشگاه ها، مدیران در کلیه سطوح مدارس و به خصوص مریبان دلسوز تربیت بدنی بتوانیم در راستای تامین سلامتی و نیازهای حرکتی دانش آموزان استثنایی با اجرای این طرح گام موثر و بلندی در جهت اعتلای ورزش مدارس و غنی سازی ساعات تربیت بدنی برداریم.

معرفی طناب زنی:

با توجه به نیاز حرکتی و کمبود سرانه حرکتی و زمان کافی برای فعالیت های ورزشی، پرداختن به ورزش های مفرح، شاد، گروهی و در عین حال آسان، از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. در این راستا ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن و در دهه های اخیر ورزش طناب زنی که در گروه ورزش های در دسترس (کم هزینه، ساده، بدون نیاز به وسیله و مکان خاص و همچنین قابل اجرا در هر شرایط) قرار دارد و با رویکرد تفریحی، همگانی، درمانی و قهرمانی، مورد توجه برنامه ریزان ورزش و متخصصان حوزه علوم ورزشی می باشد. در حال حاضر میلیون ها نفر زن و مرد، پیر و جوان در تمام دنیا به طناب بازی مشغول می باشند و از آن لذت می برند. طناب بازی فعالیتی است که به شکل ساده آن برای کودکان و به صورت پیشرفته آن برای قهرمانان ورزشی مناسب است. در سال ۱۹۸۰ میلادی سازمان بین المللی طناب بازی و انجمن طناب بازی کانادا تاسیس و در سال ۱۹۹۱ میلادی فدراسیون جهانی طناب بازی تشکیل گردید. در سال های اخیر بسیاری از کشورهای جهان از این رشته به عنوان یک فعالیت ورزشی پایه جهت افزایش سطح تندرستی و تناسب اندام به خصوص در سنین پایین و در سطح مدارس استفاده می کنند. ورزشکاران و مریبان موفق نیز از طناب زنی به عنوان یک ورزش پایه و مکمل برای سایر ورزش ها مانند ژیمناستیک، شنا، دوچرخه سواری، کشتی، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ورزش های رزمی استفاده می کنند. بطوری که برخی از ورزشکاران و قهرمانان مطرح در سطح المپیک موفقیت خود را ناشی از تمرینات طناب زنی می دانند. همچنین در سال های اخیر تیم های مطرح فوتبال و کشتی گیران المپیک بخش عمده ای از تمرینات خود را به طناب زنی اختصاص می دهند. تمرینات طناب زنی بهترین روش برای کاهش وزن اضافه و تناسب اندام محسوب شده و ضمن افزایش ترشح هورمون های مفید از جمله هورمون رشد در کودکان، ضامن سلامتی قلب و عروق می باشد.

اهداف:

۱. گسترش رشته طناب زنی به عنوان ورزشی مکمل بین دانش آموزان استثنایی در دوره ابتدایی
۲. بستر سازی مناسب جهت رشد و شکوفایی استعداد ورزشی دانش آموزان در سنین پایین
۳. کیفیت بخشی و غنی سازی ساعات درس تربیت بدنی
۴. بهبود و توسعه فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان برای پرداختن به سایر ورزش ها
۵. کمک به یادگیری حرکات پایه از قبیل دویدن، پریدن، جهیدن و.....
۶. توسعه و بهبود حرکات بنیادی ورزشی از طریق رشته طناب زنی
۷. توسعه و بهبود توانایی های ادراکی و حرکتی

مستندات قانونی

۱- هدف های عملیاتی سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش.

۲- راهنمای برنامه درس تربیت بدنی مصوبه شماره ۱۲۰/۱۲۹۱/۸ مورخ ۱۳۸۴/۶/۱ به شماره جلسه ۷۲۴ تاریخ ۸۵/۴/۲۵ و شماره ابلاغ ۱۲۰/۱۲۹۱ تاریخ ۸۴/۶/۱

۳- آیین نامه تربیت بدنی دانش آموزان استثنایی به شماره ۹۷۰۰۰/۱۰۷۰۰ تاریخ ۹۳/۱۱/۱۸

عوامل اجرایی

- ۱- مدیر و معاونان مدرسه
- ۲- آموزگار درس تربیت بدنی
- ۳- انجمن اولیاء و شورای تربیت بدنی مدرسه
- ۴- انجمن طناب زنی مدارس

زمان اجرای برنامه:

الف) طی سال تحصیلی و در ساعت درس تربیت بدنی

محل اجرای برنامه:

فضای آموزشی مناسب اجرای طرح شامل حیاط ورزشی مدارس با پوشش مناسب و عاری از هرگونه پستی و بلندی و وسایل و اشیاء خطر ساز و یا مکانی که از گردش هوای کافی برخوردار بوده و تهویه براحتی در آن صورت گیرد. در شرایط نامناسب آب و هوایی می توان از نمازخانه، راهرو و کلاس درس استفاده کرد.

تبدیر: آموزگاران تربیت بدنی یا مربیان ورزش موظف هستند قبل از شروع آموزش نسبت به ایمن سازی فضای آموزشی اقدام نمایند و در صورت وجود مشکل موارد را جهت رفع آن به مدیر مدرسه گزارش نمایند.

گروه هدف:

کلیه دانش آموزان دختر و پسر پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی گروه های آسیب دیده شنوایی و بینایی و کم توان ذهنی

وسایل و تجهیزات:

- ۱- طناب مهره دار یک نفره استاندارد به تعداد دانش آموزان
- ۲- طناب بلند (طناب ۳ یا ۴ متری) برای هر مدرسه ۲ رشته
- ۳- فیلم آموزشی

شیوهی اجرا:

طرح آموزش مهارت های طناب زنی ویژه دانش آموزان استثنایی طرحی است که در قالب ساعت درس تربیت بدنی مدارس اجرا می شود. مجری طرح در مدرسه آموزگار درس تربیت بدنی می باشد. در غیر این صورت آموزگار کلاسی همان پایه (چهارم، پنجم و ششم) مسئولیت اجرای طرح را بر عهده دارد. مدت زمان مورد انتظار برای آموزش و تمرینات اختصاصی طناب زنی حداقل ۲۰ دقیقه در هر جلسه هفتگی درس تربیت بدنی (هر جلسه ۹۰ دقیقه) می باشد. مربیان موظف هستند ضمن رعایت چارچوب و زمان بندی کلی (طرح درس روزانه) یک جلسه درس تربیت بدنی شامل: آماده سازی سازمانی، آماده سازی بدنی، آموزش مهارت و تمرین، اجرای فعالیت و بازی های آموزشی و تربیتی و برگشت به حالت اولیه، ترتیبی اتخاذ نمایند تا طرح آموزش مهارت های طناب زنی به صورت اجباری در بخش آموزش مهارت و تمرین برای هر جلسه در نظر گرفته شود. زمان بندی اجرای طرح به صورت زیر انجام می شود.

ردیف	عنوان	زمان
۱	تدوین دستورالعمل اجرایی طرح	بهمن ۱۴۰۱
۲	برگزاری کارگاه آموزشی ویژه آموزگار درس تربیت بدنی یا آموزگار کلاس	بهمن ۱۴۰۱
۳	تامین اعتبار و تجهیز مدارس به طناب استاندارد	اسفند ۱۴۰۱ لغایت مرداد ۱۴۰۲
۴	اجرای آزمایشی طرح در مدارس ۱۶ استان (سال دوم: شهر تهران، شهرستانهای تهران، البرز، خوزستان، مازندران، زنجان، کرمانشاه؛ هرمزگان / سال اول: اردبیل، ایلام، چهارمحال و بختیاری، خراسان جنوبی، خراسان رضوی، خراسان شمالی، سمنان و سیستان و بلوچستان)	مهر لغایت اسفند ۱۴۰۱
۵	نظارت، کنترل و هدایت اجرای طرح مطابق با دستورالعمل فنی و اجرایی	در حین اجرای طرح (از مدرسه توسط اداره و از ادارات توسط سازمان)
۶	برگزاری جشنواره درون مدرسه‌ای	اردیبهشت ۱۴۰۲
۷	جمع‌بندی و ارسال گزارش مدارس از اجرای طرح به معاونت	خرداد ۱۴۰۲

تقسیم بندی آموزش مهارت‌های طناب زنی دانش آموزان استثنایی (آسیب دیده بینایی، آسیب دیده شنوایی و کم توان ذهنی) در دوره ابتدایی

پایه	مهارت / فعالیت	توضیحات
چهارم	آشنایی با طناب زنی و مقدمات آن	
	پرش ساده	
	پرش با مکث روی پا	
	چرخش طناب به طرفین	
	پرش جفت جلو - عقب	
پنجم	زیگزاگ (پرش چپ راست)	
	پروانه (پا باز از طرفین)	
	قیچی پاها از جلو	
	جاگینگ (در جا دویدن)	در مدت زمان ۳۰ ثانیه
	چرخش کمر	
ششم	طناب بلند	گروه آسیب دیده بینایی بدون ورود و خروج
	طناب بلند ورود و خروج	
	دونفره ساده از جلو	
	دو نفره ساده از پهلو	
	سه نفره و چهار نفره با طناب بلند	

نحوه آزمون و ارزشیابی دانش آموزان

- در پایان هر دوره آموزشی به منظور تعیین وضعیت فراگیران، آزمون اجرای مهارت‌های پایه طناب‌زنی برگزار خواهد شد.
- ارزشیابی محتوا توصیفی بوده و ملاک‌های ارزیابی بر اساس چک لیست ارزیابی عملکرد دانش آموز (ضمیمه) می باشد که در پایان پایه تحصیلی ششم در ۳ سطح گواهی نامه صادر خواهد شد.

- دانش آموزانی که به علت بیماری و... قادر به شرکت در جلسات آموزشی نمی باشند با تایید پزشک از انجام تمرینات معاف می شوند.
 - دانش آموزانی که موفق به دریافت گواهینامه نشوند با ادامه تمرینات بصورت فوق برنامه می توانند در آزمون های بعدی شرکت نمایند.
 - سطوح ارزیابی به صورت ذیل خواهد بود (فقط به سه سطح اول گواهینامه تعلق می گیرد):
 - ۱- سطح یک (خیلی خوب): با اجرای ۹ تا ۱۰ مهارت طناب زنی در ۶ تکرار متوالی ارائه می گردد.
 - ۲- سطح دو (خوب): با اجرای ۷ تا ۸ مهارت طناب زنی در ۶ تکرار متوالی ارائه می گردد.
 - ۳- سطح سه (قابل قبول): با اجرای ۵ تا ۶ مهارت طناب زنی در ۶ تکرار متوالی ارائه می گردد.
 - ۴- سطح چهار (نیاز به آموزش و تلاش بیشتر است): با اجرای ۲ تا ۴ مهارت طناب زنی در ۶ تکرار متوالی ارائه می گردد.
- تبصره ۱- هنگام آموزش به دانش آموز چند معلومتی به دلیل ترکیب دو یا چند معلولیت، معلم مربوطه می تواند ۱ مهارت را با در نظر گرفتن سطح یادگیری رفتار از ساده به مشکل آموزش دهد. همچنین با توجه به نوع و شدت معلولیت (فلج اعضاء، نقص و یا بد شکلی اندامها از بدو تولد و...) نسبت به آموزش برخی از مهارت های پایه طناب زنی از جمله نحوه گرفتن طناب، چرخاندن آن، چرخش طناب با کمک مچ دست به جلو و بالای سر و... اقدام نماید.
- تبصره ۲- به پیوست فیلم آموزشی و طرح درس طناب زنی به منظور استفاده آموزگاران درس تربیت بدنی مدارس و دانش آموزان ارسال می شود.

طرح درس آموزش مهارت های پایه طناب زنی (طرح طناب زنی)



امکانات مورد نیاز:

- کفش ورزشی مناسب (توصیه می شود کفش ورزشی نرم و لژدار بوده و کف آن حالت ارتجاعی داشته باشد)
- طناب ورزشی مناسب (طناب به اندازه توان دانش آموزان بوده و زیاد سنگین یا سبک نباشد)
- لباس ورزشی مناسب (هر لباس ورزشی راحت، بهداشتی و ترجیحاً لباس ورزش پیراهن و شورت باشد)
- فضای ورزشی روباز یا سرپوشیده (بدون وجود هر گونه ناهمواری و لوازم خطر آفرین و با پوشش کف مناسب)
- مربی متخصص (منظور آموزگار درس تربیت بدنی یا سایر معلمان و مربیان که بتوانند مهارت های پایه طناب زنی را زیر نظر تربیت بدنی آموزش و پرورش استثنایی و انجمن طناب زنی اجرا و آموزش دهند)

نکات مهم قبل از آموزش مهارت های پایه طناب زنی:

- ۱- قبل از آموزش مهارت ها وضعیت سلامت جسمانی دانش آموزان را بررسی کنید.
- ۲- از طناب مناسب برای تمرینات استفاده کنید. طناب باید زیاد سنگین و سبک نباشد و طول طناب مناسب قد دانش آموزان باشد.
- ۳- همیشه مهارت های طناب زنی را یا تمرینات را ابتدا معلم ورزش یا یک دانش آموز برتر چندین بار اجرا کند.
- ۴- مهارت ها را ابتدا با سرعت آرام و چندین بار نمایش دهید سپس مهارت را بخش بخش کرده و آموزش دهید.
- ۵- تفاوت های فردی دانش آموزان را در نظر بگیرید (وزن - هوش یادگیری - علاقه دانش آموزان و آمادگی جسمانی...).
- ۶- از بازخوردهای مناسب و به موقع استفاده کنید.
- ۷- جلسات اولیه تمرینات را جدی بگیرید. هماهنگی عصبی عضلانی در جلسات اولیه آموزش بسیار تعیین کننده است.
- ۸- فضای آموزشی را شاد نگه دارید و در تمرین از تشویق استفاده کنید.
- ۹- فراموش نکنید بازخوردهای مثبت، تشویق و صبر و حوصله گره گشای مشکلات آموزشی است.

تذکر مهم:

- از آنجا که اولویت اول در همه فعالیت‌های بدنی حفظ سلامت دانش آموزان می‌باشد، در فرآیند آموزش به گروه‌های مختلف دانش‌آموزی، شرایط ویژه ایشان از نظر جسمی و روحی و تفاوت‌های فردی مورد توجه قرار گیرد.
- با توجه به شرایط بدنی گروه دانش‌آموزان سندروم داون، استفاده از طناب‌های سبک‌تر، استفاده از مچ‌بند، انجام تمرین در

ضمائم:

- چک لیست
- طرح درس‌ها
- گواهینامه

ارزیابی عملکرد طناب زنی

نام و نام خانوادگی دانش آموز.....

مشخصات (ارزیابی کننده)	توضیحات	عملکرد		مهارت	پایه
		آشنایی دارد/ در ۶ تکرار متوالی موفق است			
		بله	خیر		
نام و نام خانوادگی امضاء				آشنایی با طناب زنی و مقدمات آن	چهارم
				پرش ساده	
				پرش با مکث روی پا	
				چرخش طناب به طرفین	
				پرش جفت جلو - عقب	
نام و نام خانوادگی امضاء				زیگ زاگ (پرش چپ راست)	پنجم
				پروانه (پا باز از طرفین)	
				قیچی پاها از جلو	
				جاگینگ (در جا دویدن)	
				چرخش کمر	
نام و نام خانوادگی امضاء				طناب بلند	ششم
				طناب بلند ورود و خروج	
				دونفره ساده از جلو	
				دونفره ساده از پهلو	
				سه نفره و چهار نفره با طناب بلند	

نام مهارت / عناوین آموزشی : آشنایی با ورزش طناب زنی و مقدمات آن		طرح درس شماره ۱
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	حضور در کلاس درس با امکانات کلاس هوشمند جهت پخش فیلم آموزشی / معرفی طناب و لوازم آن / نمایش و معرفی جذابیت ها و مهارت های متنوع طناب زنی / ایجاد انگیزه جهت یادگیری و تمرین
۲	گرم کردن	پرش صحیح بدون استفاده از طناب در جهات مختلف پرش با صدای دست به طرفین و جلو عقب از روی طناب پرش با گام های یک در میان از روی طناب* نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه و سایر روش های و فعالیت های معمول و متناسب
۳	آموزش مهارت	۱- پخش فیلم آموزشی / معرفی طناب و لوازم آن / نمایش و معرفی جذابیت ها و مهارت های متنوع طناب زنی / ایجاد انگیزه جهت یادگیری و تمرین ۲- آموزش تنظیم کردن اندازه طناب ۳- آموزش پرش ها و ریتم های طناب زنی ۴- نحوه ی گرفتن و چرخاندن طناب * چرخش طناب با کمک مچ دست به جلو و بالای سر* چرخاندن طناب از روی سر یک ضربه جلوی پاها سپس پرش از طناب ۵- با چرخش طناب از روی سر هنگامیکه طناب جلوی پا خورد یک پرش انجام می شود و تمرین ۱۰ بار تکرار می شود.(ابتدا نمایش مهارت توسط مربی ۶- با چرخش طناب یک دور کامل یک پرش صحیح انجام میشود وبعد از یک مکث تکرار تمرین ۱۰ بار تکرار
۴	ارزشیابی	دانش آموزان باید بتواند نحوه ی صحیح طناب گرفتن ، پرش و ریتم های پایه طناب زنی را براحتی اجرا کند و طرز استفاده صحیح از طناب را بداند
۵	سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵بار مهارت پرش ساده اجرا میشود* نرمش های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل * تعویض لباس

توضیح: طرح درس های ارائه شده به عنوان بخشی از طرح درس روزانه آموزگار درس تربیت بدنی (بخش آموزشی هر جلسه) در نظر گرفته شود.

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت پرش ساده * نحوه ایستادن و پرش کردن		basic jump	طرح درس شماره ۲
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی	
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستون‌های ۵ نفره و یا به صورت دایره‌ای با استقرار مربی در وسط دایره	
۲	گرم کردن	پرش صحیح بدون استفاده از طناب در جهات مختلف * پرش با صدای دست به طرفین و جلو عقب از روی طناب * پرش با گام‌های یک در میان از روی طناب * نرمش‌های کششی بالاتنه و پایین تنه *	
۳	آموزش مهارت	<p>۱- نحوه ی گرفتن و چرخاندن طناب * چرخش طناب با کمک مچ دست به جلو و بالای سر * چرخاندن طناب از روی سر یک ضربه جلوی پاها سپس پرش از طناب</p> <p>۲- با چرخش طناب از روی سر هنگامیکه طناب جلوی پا خورد یک پرش انجام می شود و تمرین ۶ بار تکرار می شود. (ابتدا نمایش مهارت توسط مربی</p> <p>۳- با چرخش طناب یک دور کامل یک پرش صحیح انجام میشود وبعد از یک مکث تکرار تمرین ۶ بار تکرار</p> <p>۴- تمرین قبل دو بار متوالی تکرار میشود * در هنگام پرش و فرود فرم صحیح بدن حفظ شود</p> <p>۵- مهارت پرش ساده بصورت متوالی برای ۵ بار انجام می گردد</p>	
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوه ی صحیح طناب گرفتن، پرش و فرود آمدن را انجام دهد و همچنین ۵بار مهارت را بصورت متوالی انجام دهد	
۵	سرد کردن	انجام پرش‌های ملایم و ۵بار مهارت پرش ساده اجرا میشود * نرمش‌های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در منزل * تعویض لباس	

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت مکث روی پا (دو بار پریدن و یک بار رد کردن طناب)		double bounce	طرح درس شماره ۳
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی	
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستون‌های ۵ نفره و یا به صورت دایره‌ای/ مربی در وسط دایره قرار می‌گیرد	
۲	گرم کردن	پرش صحیح بدون استفاده از طناب در جهات مختلف*پرش همراه با دست زدن صورت دوبار پریدن با مکث روی پا* پرش کردن از روی طناب بصورت مکث روی پا به طرفین و جلو عقب با ریتم ملایم و مناسب*پرش با گامهای یک در میان از روی طناب*نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه*	
۳	آموزش مهارت	<p>۱- مرور و تکرار تمرینات قبلی*رفع اشکال و اصلاح مهارت جلسه گذشته* باز خوردهای مناسب نسبت ب تمرینات دانش آموزان</p> <p>۲- آموزش نحوه ی پرش در مهارت مکث روی پا با نمایش مربی*اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین</p> <p>۳- پرش بصورت مکث روی پا از روی طناب در جهات مختلف بصورت متوالی ۱۰ تکرار</p> <p>۴- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا و تکرار تمرین</p> <p>۵- اجرای مهارت با یک چرخش کامل طناب و یک پرش*تکرار تمرین</p> <p>۶- اجرای مهارت بصورت کامل با ۲ تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین</p> <p>۷- اجرای مهارت بصورت متوالی</p>	
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت مکث روی پا را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد	
۵	سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و مکث روی پا*انجام نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

طرح درس شماره ۴	side sowing	نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت چرخش طناب به طرفین و پرش	
روش و موارد آموزشی		ردیف	مراحل آموزش
استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد		۱	سازماندهی
پرش صحیح بدون استفاده از طناب در جهات مختلف*پرش همراه با دست زدن صورت دوبار پریدن با مکث روی پا* پرش کردن از روی طناب بصورت مکث روی پا به طرفین و جلو عقب با ریتم ملایم و مناسب* پرش با گامهای یک در میان از روی طناب*نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه*		۲	گرم کردن
<p>۱- مرور و تکرار تمرینات قبلی*رفع اشکال و اصلاح مهارت جلسه گذشته* باز خوردهای مناسب نسبت ب تمرینات دانش آموزان</p> <p>۲- چرخاندن طناب به طرف راست</p> <p>۳- چرخاندن طناب به طرف چپ</p> <p>۴- تکرار تمرین همراه با حرکت به سمت جلو (چهار قدم) هماهنگ با ریتم گامها</p> <p>۵- چرخاندن طناب به سمت راست و چپ همراه با یک پرش ساده</p> <p>۶- تکرار تمرین در دفعات متعدد</p>		۳	آموزش مهارت
دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح مهارت را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد		۴	ارزشیابی
انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و مکث روی پا*انجام نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس		۵	سرد کردن

طرح درس شماره ۵	نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت پرش جفت جلو عقب bell	
	روش و موارد آموزشی	ردیف
	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستون های ۵ نفره و یا به صورت دایره های / مربی در وسط دایره قرار می گیرد	۱
	پرش از روی طناب به صورت پرش جلو عقب * پرش از روی طناب و همراه با دست زدن به صورت پرش جلو عقب * پرش کردن از روی طناب بصورت جلو عقب با ریتم مناسب * پرش با گامهای یک در میان از روی طناب همراه با دست زدن * نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه *	۲
	<p>۱- مرور و تکرار تمرینات قبلی * رفع اشکال و اصلاح مهارتهای تدریس شده *</p> <p>۲- آموزش نحوه ی پرش جفت جلو عقب بدون استفاده از طناب و با نمایش مربی * اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین</p> <p>۳- پرش بصورت جفت جلو عقب از روی طناب بصورت ۴ بار پشت سر هم با تاکید بر جفت بودن پاها</p> <p>۴- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش به جلو و یک پرش به عقب و تکرار تمرین</p> <p>۵- اجرای مهارت با یک چرخش کامل طناب و یک پرش به جلو سپس به عقب * تکرار تمرین</p> <p>۶- اجرای مهارت بصورت کامل با ۲ تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین</p> <p>۷- اجرای مهارت بصورت متوالی *</p>	۳
	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت جفت جلو عقب را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد	۴
	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی * نرمش های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در منزل * تعویض لباس	۵

طرح درس شماره ۶	skier	نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت زیگ زاگ (پرش چپ و راست)
	روش و موارد آموزشی	ردیف / مراحل آموزش
	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستون‌های ۵ نفره و یا به صورت دایره ای / مربی در وسط دایره قرار می‌گیرد.	۱ / سازماندهی
	پرش از روی طناب به صورت زیگ زاگ (پرش به چپ و راست)* پرش از روی طناب و همراه با دست زدن به صورت زیگ زاگ* پرش کردن از روی طناب بصورت مکث روی پا به طرفین و جلو عقب با ریتم مناسب* پرش با گامهای یک در میان از روی طناب* نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه*	۲ / گرم کردن
	<p>۱- مرور و تکرار تمرینات قبلی* رفع اشکال و اصلاح مهارت* باز خوردهای مناسب نسبت به اجرای دانش آموزان</p> <p>۲- آموزش نحوه ی پرش در زیگ زاگ با نمایش مربی* اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین</p> <p>۳- پرش بصورت زیگ زاگ از روی طناب به چپ و راست بصورت متوالی ۴ بار</p> <p>۴- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش به راست و یک پرش به چپ و تکرار تمرین</p> <p>۵- اجرای مهارت با یک چرخش کامل طناب و یک پرش به راست سپس به چپ* تکرار تمرین</p> <p>۶- اجرای مهارت بصورت کامل با ۲ تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین</p> <p>۷- اجرای مهارت بصورت متوالی</p>	۳ / آموزش مهارت
	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت زیگ زاگ را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد	۴ / ارزشیابی
	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و مکث روی پا و زیگ زاگ* نرمش های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	۵ / سرد کردن

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش پروانه (با باز از طرفین)	side straddle	طرح درس شماره ۷
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستون‌های ۵ نفره و یا به صورت دایره ای / مربی در وسط دایره قرار می‌گیرد
۲	گرم کردن	پرش بصورت پا باز و بسته در دو شماره *پرش پروانه همراه با باز بسته شدن دست و پا *پروانه بصورت متوالی *کشش و نرمشش عمومی*
۳	آموزش مهارت	<p>۱- مرور و تکرار تمرینات قبلی *رفع اشکال و اصلاح مهارتهای تدریس شده*</p> <p>۲- آموزش نحوه ی پرش پرش پروانه بدون استفاده از طناب و با نمایش مربی *اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین</p> <p>۳- پرش بصورت پروانه ۴ بار پشت سر هم</p> <p>۴- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش پروانه</p> <p>۵- اجرای مهارت پروانه با یک چرخش کامل طناب و یک پرش پروانه *تکرار تمرین</p> <p>۶- اجرای مهارت بصورت کامل با ۲ تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین</p> <p>۷- اجرای مهارت بصورت متوالی</p>
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت پروانه را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد
۵	سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی *نرمش های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل *تعویض لباس

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت قیچی پا از جلو	forward straddle	طرح درس شماره ۸
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستون‌های ۵ نفره و یا به صورت دایره‌های / مربی در وسط دایره قرار می‌گیرد
۲	گرم کردن	پرش بصورت قیچی از جلو در دو شماره *پرش قیچی پا بصورت متوالی از روی طناب همراه با چرخش دست‌ها *کشش و نرمشش عمومی*
۳	آموزش مهارت	<p>۱- مرور و تکرار تمرینات قبلی *رفع اشکال و اصلاح مهارت‌های تدریس شده*</p> <p>۲- آموزش نحوه ی پرش قیچی از جلو بدون استفاده از طناب و با نمایش مربی *اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین</p> <p>۳- پرش پای قیچی از جلو و از روی طناب در دو شماره همراه با دست زدن</p> <p>۴- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش قیچی از جلو</p> <p>۵- اجرای مهارت قیچی از جلو با یک چرخش کامل طناب و یک پرش پرش پروانه *تکرار تمرین</p> <p>۶- اجرای مهارت بصورت کامل با ۲ تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین</p> <p>۷- اجرای مهارت بصورت متوالی *</p>
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت قیچی از جلو را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد
۵	سرد کردن	انجام پرش‌های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارت‌های قبلی *نرمش‌های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل *تعویض لباس

طرح درس شماره ۹	jogging speed	نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش گام جاگینگ (در جا دویدن)	
روش و موارد آموزشی		مراحل آموزش	ردیف
		سازماندهی	۱
انجام پرش های نرم و متوالی با متد های تدریس شده قبلی*انجام کشش های دو نفره * نرمش عمومی*		گرم کردن	۲
<p>۱- مرور مهارتهای جلسات قبلی*رفع اشکال و مرور مهارت ها</p> <p>۲- نمایش مهارت توسط مربی با توضیحات کلامی (بالا آمدن زانوها کمی از جلو * خم نشدن پاها از پشت *کف پاها از پشت دیده نشود)</p> <p>۳- آموزش مهارت بدون استفاده از طناب در ۲ شمار (با شماره یک زانوی راست بالا می آید و با شماره دو زانوی راست بایک پرش با زانوی چپ تعویض میگردد *پس از آن تمرین قبلی همراه با دست زدن و تعویض پاها)</p> <p>۴- اجرای مهارت جاگینگ با یک چرخش طناب برای یک بار * اجرای مهارت بصورت متوالی</p>		آموزش مهارت	۳
دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت جاگینگ را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد		ارزشیابی	۴
انجام پرش های ملایم و ۵بار * اجرای همه مهارتهای آموزش داده شده * نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس		سرد کردن	۵

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت چرخش کمر	twist	طرح درس شماره ۱۰
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستون‌های ۵ نفره و یا به صورت دایره‌ای / مربی در وسط دایره قرار می‌گیرد
۲	گرم کردن	انواع پرش‌ها * چرخش کمر، مچ دست و کتف‌ها * چرخش کمر (مسگری) در دو شماره با ثابت نگه داشتن بالا تنه بصورت متوالی * کشش و نرمش عمومی *
۳	آموزش مهارت	<p>۱- مرور و تکرار مهارتها و تمرینات جلسات گذشته * رفع اشکال و اصلاح مهارتهای قبلی</p> <p>۲- اجرای مهارتهای قبلی با انتخاب یک سر گروه هر مهارت ۱۰ تکرار</p> <p>۳- پرش با چرخش کمر با یک چرخش طناب و مکث و تکرار مهارت</p> <p>۴- پرش چرخش کمر با طناب زدن بصورت متوالی</p>
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند مهارت چرخش کمر را ۵بار صحیح انجام دهد
۵	سرد کردن	انجام پرش‌های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی * نرمش‌های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در منزل * تعویض لباس

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش طناب بلند		طرح درس شماره ۱۱
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در دو ستون های سه نفری با انتخاب سه نفر بعنوان سر گروه*
۲	گرم کردن	انواع پرش و جهش ها روی خطوط زمین * چرخش کمر ،مچ دست و کتف ها * چرخش کمر(مسگری) در دو شماره با ثابت نگه داشتن بالا تنه بصورت متوالی * کشش و نرمش عمومی*
۳	آموزش مهارت	<p>۱- آموزش نحوه چرخاندن طناب بلند* معلم ورزش با یکی از دانش آموزان طناب بلند را می چرخاند</p> <p>۲- آموزش نحوه ورود به طناب بلند و خروج از طناب* ابتدا معلم ورزش مهارت را انجام می دهد* دانش آموزان در یک صف ایستاده به نوبت وارد طناب شده و از طناب خارج می شوند* ورود از سمت راست و خروج از سمت چپ طناب بلند</p> <p>بعد از هماهنگ شدن بیشتر دانش آموزان در گروههای سه نفره با طناب های کوتاه مهارت را تمرین می کنند</p>
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند طناب را بصورت دو نفره بچرخاند* وارد طناب بلند شده و بدن گیر کردن در طناب از آن خارج شود
۵	سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت‌های دو نفره		طرح درس شماره ۱۲
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	دانش آموزان در دو ستون مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند (با انتخاب نفرات هم قد)
۲	گرم کردن	انواع پرش وجهش ها روی خطوط زمین * نرمش های دو نفره * کشش های دو نفره * چرخش کمر ،مچ دست و کتف ها * کشش و نرمشش عمومی*
۳	آموزش مهارت	<p>۱- آموزش مهارت دو نفره ساده رو به رو (face to face) دو نفر رو به روی یکدیگر قرار می‌گیرند یک نفر داخل طناب دیگری قرار می‌گیرد و نفر اول از بالای سر نفر مقابل یک بار طناب می‌زند سپس طناب تعویض میگردد . پس از روان شدن مهارت بصورت متوالی ۵بار تکرار و نفر مقابل تمرین تکرار میکند.</p> <p>۲- آموزش مهارت دو نفره ساده از پهلو (side by side) دو نفر با یک طناب کنار هم قرار می‌گیرند هر نفر یک دسته طناب را در دست دارد سپس با یک ریتم و هماهنگ مهارت پرش ساده را انجام می‌دهند. ابتدا یک بار بعد از آن بصورت متوالی</p>
۴	ارزشیابی	دانش آموزان باید بتوانند مهارت‌های دو نفره را در گروه‌های دو نفره ۵ بار صحیح انجام دهند
۵	جمع بندی و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارت‌های قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس

نام مهارت / عناوین آموزشی : آموزش مهارت سه نفره و چهار نفره با طناب بلند		ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی		دانش آموزان در دو ستون مقابل یکدیگر قرار می گیرند (با انتخاب نفرات هم قد)	
۲	گرم کردن		انواع پرش و جهش ها روی خطوط زمین * نرمش های دو نفره * کشش های دو نفره * چرخش کمر، مچ دست و کتف ها * کشش و نرمش عمومی *	
۳	آموزش مهارت		مرور تمرینات مهارتهای دو نفره * رفع اشکال و اصلاح مهارت های جلسات گذشته آموزش مهارت سه نفره ساده * دو نفر طناب را می چرخانند و نفر سوم وارد طناب شده و پرش ساده را انجام می دهد سپس تعویض نفرات مهارت سه نفره ساده با یک طناب داخل و اجرای مهارت پرش ساده با طناب زدن مطابق شکل سپس تعویض نفرات	
۴	ارزشیابی		دانش آموزان باید بتوانند مهارتهای سه نفره را در گروههای سه نفره ۵ بار صحیح انجام دهند	
۵	جمع بندی و سرد کردن		انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی * نرمش های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در منزل * تعویض لباس	



وزارت آموزش پرورش
سازمان آموزش و پرورش استثنایی

اداره آموزش و پرورش استثنایی استان.....

گواهینامه پایان دوره طناب زنی

اگر دیک جلازین پرسنل که شاز جوانان پری تولید ما توهم کنت: تحصیل، تندیب، ورزش

دستم سلم بری،

نظر به اینکه آقای خانم..... دانش آموز مدرسه..... شهر..... که در طرح طناب زنی ویژه دانش آموزان بانای زنی ویژه در سال تحصیلی
۱۴ - ۱۳ در پایه ششم ابتدایی گروه..... شرکت کرده با موفقیت در آزمون با سطح..... این دوره را گذرانده، به دریافت این گواهینامه متفخر می
گردند.

مهر و امضای مدیر مدرسه