

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده و مهربان

**کتاب راهنمای معلم**

**بازی های آموزشی و تربیتی**

**دوره اول متوسطه پیش حرفه ای**

( پایه اول ، دوم ، سوم )

۱۳۹۳



سازمان آموزش و پرورش استثنایی

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : معاونت برنامه‌ریزی آموزشی و توان‌بخشی، گروه

برنامه‌ریزی آموزشی و درسی دوره اول و دوم متوسطه حرفه‌ای

نام کتاب : راهنمای معلم بازی‌های آموزشی و تربیتی دوره اول متوسطه پیش‌حرفه‌ای

( پایه اول - دوم - سوم ) کد : ۱۵۲/۲۱

مؤلفان : رضا توکل، ژاله خواجوی

همکاران : نازلی مشایخی، مهدیه مهدویان

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری بونسی

گرافیک : موسسه فرهنگی هنری نقطه گرافیک

طراح جلد و صفحه‌آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

تصویرگران : بهنام خیامی، محمد مهدی ذبیحی فرد

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ ، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبگاه : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

ناشر : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

چاپخانه : شرکت افست (سهامی عام)

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است

ISBN 978-964-05-2382-7

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۸۲-۷



باسمه تعالی

((...ومن احبنا احب الناس جميعا...))

طراحی و اصلاح سیستم آموزشی، پرورشی و توان بخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی و در جهت تأمین نیازهای دانش آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به شمار می رود.

تأکید بر رویکرد حرفه آموزی در نظام آموزشی نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می شود؛ بلکه مدرسه را نیز در انجام رسالت خویش که همانا آماده کردن دانش آموزان برای زندگی مفید و پویا در جامعه است، یاری می دهد. در این راستا « دوره ی اول متوسطه پیش حرفه ای » طراحی شده است که از یک سو زمینه های به فعالیت رساندن استعدادها و توانایی های دانش آموزان با نیازهای ویژه را فراهم می سازد و از سوی دیگر موجب ارتقاء کارآیی نظام آموزشی می شود.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل شد که نسبت به برنامه ریزی درسی دوره ی اول متوسطه پیش حرفه ای که از انعطاف لازم برای انطباق با انواع توانایی ها و آمادگی ها برخوردار است، اقدام نماییم.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی بر خود واجب می داند از زحمات تمامی عزیزان به ویژه کارشناسان و معلمان مدارس استثنایی و هم چنین سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی و مراکز وابسته، که در این حرکت مهم نقش اساسی ایفا کردند صمیمانه تشکر و قدردانی کند. امید است معلمان، کارشناسان و صاحب نظران آموزش و پرورش استثنایی با نظر ارزشمند خود در ارتقای کیفی برنامه های درسی ارائه شده، این سازمان را پیش از پیش یاری کنند.

دکتر مجید قدمی

معاون وزیر و رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

# فهرست

صفحه

عنوان

۶	..... سخنی با همکار
۷	..... مقدمه مولفان
۸	..... بازی چیست ؟
۸	..... بازی های گروهی
۹	..... بازی های بومی - محلی
۱۰	..... چگونه بازی کنیم؟
۱۱	..... مراحل آموزش بازیها
۱۳	..... ارزیابی
۱۵	..... بخش اول بازی ها
۷۳	..... بخش دوم فعالیت ها
۱۰۰	..... ضمیمه ( نمون برگ آگاهی از سلامت )

## سخنی با همکار

سپاس خداوندی را که توفیق تهیه و تدوین کتاب راهنمای بازی های آموزشی دوره ی متوسطه اول پیش حرفه ای دانش آموزان با نیازهای ویژه را به ما عطا فرمود.

همکاران گرامی، محتوایی که پیش روی شما عزیزان است، برای ۳ سال دوره متوسطه اول پیش حرفه ای پیش بینی شده است؛ بخش اول شامل ۲۷ بازی می باشد که در هر سال تحصیلی شما ۹ بازی را به دانش آموزان ارائه می دهید. با تاکیدى که این کتاب به بازی های بومی و محلی دارد، شما می توانید در هر سال تحصیلی ۲ بازی بومی استان خود را جایگزین بازی های ارائه شده کنید .

در بخش دوم کتاب ۱۲ فعالیت برای سه سال تحصیلی پیش بینی شده است. این فعالیت ها خاص دانش آموزانی است که به دلیل محدودیت های حرکتی قادر به انجام بازی ها نمی باشند. بدیهی است با توجه به تفاوت های فردی و ویژگیهای جسمانی هر دانش آموز، همکاران گرامی می توانند ضمن مشاوره با نیروی توانبخشی، فعالیت های دیگری را نیز طراحی و تدریس نمایند.

شایسته است همکاران گرامی، زمان تدریس خود را به گونه ای سازمان دهی کنند که همه ی دانش آموزان به فراخور ویژگی های جسمانی و شناختی خود بتوانند در این ساعت درسی فعال باشند.

در پایان لازم می دانیم از همکاری صمیمانه خانم ها: طاهره بینایی و کیانا حسن زاده، راحله رفیعی و آقایان سعید میدانی، مهدی خزایی و محمد بیدگلی که در گرد آوری این مجموعه ما را یاری نموده اند، تشکر نماییم.

## مقدمه :

یکی از وظایف اصلی مدرسه ، آماده کردن افراد، برای ورود به زندگی اجتماعی است . زندگی اجتماعی مستلزم داشتن مهارت های ارتباط فردی و گروهی می باشد . انسان مدام تحت تأثیر نحوه زندگی گروه های اجتماعی تمایلات ،جذابیت ها و درخواست های آن است. این تمایلات و درخواست ها، به خصوص در دوران بلوغ ،زندگی او را تحت تأثیر قرارداده و با فشارهای مختلف و بحران های بعدی همراه می کند.دانش آموزان استثنایی با توجه به اختلالات و ناتوانائی های ذهنی ، جسمی و رفتاری خود ممکن است با بحران های بیشتری مواجه شوند، از این رو در کنار توسعه روابط اجتماعی و پرورش ارزش های اخلاقی، فراهم آوردن موقعیت های مختلف حرکتی برای توسعه و بهبود هر چه بیشتر توانایی های ذهنی ، جسمانی و حرکتی این دانش آموزان از اهمیت به سزایی برخوردار است. معلمان، در کنار طراحی انواع فعالیت های آموزشی، با انتخاب هدفمند انواع بازی ها و خلق موقعیت های متنوع و دلچسب حرکتی برای دانش آموزان، می توانند به راحتی به این اهداف دست یابند. لذا در برنامه ریزی آموزشی دانش آموزان با نیازهای ویژه، بازی به عنوان یکی از اصل ترین اجزاء برنامه، نقش و اهمیت ویژه ای پیدا می کند.

## بازی چیست؟

تعریف جامع و فراگیری از بازی و تقسیم بندی آن، که مورد تایید همه نظریه پردازان روان شناسی باشد وجود ندارد. اما آنچه از تعاریف و دسته بندی ها به طور مشترک قابل مشاهده می باشد، این است که کودک براساس نیازهای درونی خود به بازی می پردازد و همین فعالیت ها و کوشش های آگاه و ناخود آگاه وی، نقشی اساسی در آماده ساختن او برای زندگی آینده دارد، به عبارت ساده تر می توان گفت، بازی بستر مناسبی برای دانش آموزان است که کلاسی را با رغبت و اشتیاق همراه با لذت سپری کنند و علاوه بر توسعه و کسب مهارت های حرکتی، به تمرین مهارت های مورد نیاز زندگی مانند همیاری، همکاری، مسئولیت پذیری، قانونمندی، نظم و انضباط، احترام به دیگری، کنترل خشم، تحکیم دوستی ها، آشنایی با محیط و .... پردازند

در راستای اهداف آموزشی دوره اول متوسطه پیش حرفه ای و با توجه به اهمیت بازی های گروهی، در تقویت ارتباطات بین فردی دانش آموزان با نیاز ویژه، در این کتاب، به ارائه برخی بازی های گروهی پرداخته شده است. همچنین به منظور اشاعه فرهنگ و آداب و رسوم، بازی های گروهی بومی - محلی نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

از آنجایی که گروهی از دانش آموزان به دلیل شدت محدودیت های جسمانی، قادر به انجام برخی از بازی های گروهی نمی باشند، تعدادی فعالیت در قالب بازی طراحی شده است که می توان این فعالیت ها را برای گروه مذکور به شکل انفرادی و یا به شکل رقابتی اجرا نمود.

## بازی های گروهی

در بازی ها و فعالیت های گروهی و مشارکتی، دانش آموزان با کمک هم برای رسیدن به هدفی مشترک تلاش می کنند؛ در این بازی ها، دانش آموزان بابرقراری ارتباط دوستانه ضمن همکاری، همفکری و مسئولیت پذیری رعایت نظم و قانون رامی آموزند و با توسعه توانمندی های ارتباطی، کاهش رفتارهای نابهنجار و اعتماد به نفس بیشتر زندگی اجتماعی رادر قالب بازی ها تجربه می کنند.



برای انجام بازی های گروهی، دانش آموزان به یادگیری موارد ذیل نیاز دارند:

○ رعایت نوبت

○ لذت بردن از موفقیت دیگران

○ گوش دادن به صحبت های دیگران

○ رفع اختلاف با همکلاسی های خود

○ حمایت و تشویق دیگران

از این رو، توصیه می شود معلمان در حین انجام فعالیت ها و بازی ها به طور مستقیم یا غیر مستقیم، نسبت به تقویت موارد ذکر شده اهتمام ورزند.

### بازی های بومی - محلی

بازی های بومی، به بازی هایی اطلاق می شود که در منطقه یا محله ای خاص اجرا می شوند؛ در بازی های محلی وسعت تحت پوشش بازی بیشتر شده و اختصاص به استان هایی دارد که دارای جنبه های مشترکی مانند آب، هوا، زبان و .... باشد. در سرزمین پهناور و کهنسال ما ایرانیان با توجه به تنوع در آب و هوا و گوناگونی ریشه های فرهنگی، بازی و سرگرمی های رایج در میان مردم نیز از تنوع و گستردگی برخوردار است. بازی های بومی - محلی کشورمان می تواند به عنوان احیاء کننده فرهنگ، آداب و رسوم گذشتگان نقش موثری در ارتقای شخصیت و هویت ملی داشته و همچنین به عنوان منبعی موثر در توسعه و ترویج ورزش همگانی، استفاده شود.

نکات اساسی در انتخاب بازی ها:

○ کمک به تقویت توانایی های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش آموزان

○ ارائه الگوی مناسب برای غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان

○ شادابی و نشاط در بین دانش آموزان

○ به نمایش گذاردن ارزش های فرهنگی و سنتی پسندیده تاریخی در قالب بازی

○ متناسب بودن فضای موردنیاز بازی با فضای آموزشگاه

○ توجه به رعایت نکات ایمنی و بهداشتی

○ جذابیت بازی

○ داشتن ظرفیت های مناسب برای تغییر در قوانین و مقررات بازی و متناسب سازی آن با ویژگی های دانش آموزان.

باید به یاد داشته باشیم هر دانش آموزی، حق برخورداری از لذت بازی را دارد.  
پس برای او فرصت مناسب را ایجاد نماییم.

## چگونه بازی کنیم؟

برای انتخاب یک بازی مناسب قبل از هر چیز باید به تناسب بازی ها با سطح توانایی دانش آموزان و مناسب بودن آن با آموخته های قبلی وی و تأثیر آن در تکمیل و تعمیق یادگیری توجه نمود. در طراحی بازی های آموزشی به دانش آموزان با نیاز ویژه، متناسب با ویژگی هر یک از دانش آموزان باید مناسب سازی های خاصی را انجام داد. هنگام مناسب سازی ها باید این سئوالات را مدنظر قرار دهید.

- من چگونه می توانم این بازی را تغییر دهم که انجام آن برای دانش آموز میسر باشد؟

- من چگونه می توانم بازی را منطبق با وضعیت دانش آموز کنم؟

انواع مناسب سازی ها که می توان در بازی ها مورد استفاده قرار داد، عبارتند از:

### ● قواعد بازی :

مانند کوتاه کردن ارتفاع تور، استفاده از کمک دستیار (مانند انتخاب افراد ویلچر باند به عنوان کمک داور)

### ● آموزشی :

مانند استفاده از روش آموزشی گام به گام، استفاده از تصاویر، مخصوصاً برای دانش آموزان گروه اتیسم

### ● وسایل بازی :

مانند استفاده از توپ های سبک

### ● محیط بازی :

مانند خط کشی محوطه بازی با استفاده از رنگ زرد به گونه ای که برای دانش آموزان آسیب دیده بینایی

قابل رویت باشد. سازماندهی محیط برای دانش آموزان طیف اتیسم و استفاده از اشارات دیداری.

## مراحل آموزش بازی ها:

برای آموزش بازی ها باید به سه مرحله ی اساسی توجه نمود.

### مرحله اول:

آماده کردن فضا، وسایل، پیش بینی زمان بازی با توجه به اهداف آموزشی و پیش بینی موارد ایمنی و بهداشتی اولین اقدام برای شروع بازی است. گرچه مدرسه و فضای آموزشی و پرورشی آن، محیط های اصلی به شمار می آیند، ولی یادگیری، صرفاً به محیط مدرسه منحصر نشده و محیط های خارج از آن را نیز در بر می گیرد. از این رو با هدف ایجاد تنوع، بهره مندی از ظرفیت های محیطی و نشاط آور کردن محیط یادگیری، انجام بازی ها در فضاهای طبیعی و پارک های اطراف آموزشگاه، توصیه می شود.

همچنین به منظور تقویت خلاقیت و توانمندی های دانش آموزان در بهره مندی از اشیاء بدون استفاده از محیط و برطرف کردن مشکل کمبود امکانات ورزشی، توصیه می شود از وسایل ساده دست ساز، همچون کیسه های شن، توپ های کاغذی و ... (که به کمک دانش آموزان ساخته می شود)، برای انجام بازی ها استفاده شود.

### مرحله دوم:

معمولاً هر معلم با تجربه ای می داند که تشکیل و سازماندهی گروهی دانش آموزان به هدایت و نظارت دقیق نیاز دارد. برای شروع بازی، باید تلاش کرد در کوتاه ترین زمان و به ساده ترین شکل ممکن، گروه های همگنی با توزیع یکسان از دانش آموزان با سطوح مختلف توانمندی، در هر گروه آماده شوند. همچنین در برخی از بازی ها که نیاز به انتخاب سر گروه است، می توان با انواع روش ها از جمله انتخاب تصادفی، قرعه کشی و نظرخواهی از دانش آموزان، سر گروه را انتخاب نمود؛ البته از آنجایی که سر گروه فرصت تمرین رهبری و مسئولیت پذیری را به دست خواهد آورد، بهتر است نفرات سر گروه به طور مرتب تغییر کنند، تا در طول انجام بازی این فرصت برای همه دانش آموزان فراهم گردد.

توصیه می شود، زمانی که دانش آموز دارای مشکل حرکتی، در کلاس وجود دارد، یارکشی توسط دانش آموزان انجام نشود؛ زیرا او آخرین نفری است که انتخاب می شود و این امر در خودباوری او اثر منفی دارد.

در ابتدا، با انجام چند حرکت نرمشی ساده، دانش آموزان عضلات بدن خود را برای شروع بازی گرم کرده؛ سپس معلم بازی را شرح داده و طریقه اجرای آن را با کمک دانش آموزان نمایش می دهد؛ (گاهی استفاده از تصویر نیز به دانش آموزان در درک بازی کمک می کند). سپس از دانش آموزان خواسته می شود؛ بر اساس آموزش دریافت شده به بازی پردازند.

معلم آگاه در طول اجرای بازی، مشکلات جسمانی، ادراکی و تربیتی دانش آموزان را زیر نظر دارد و برای حل مشکلات دانش آموزان، از راه کارهای مختلف مانند مناسب سازی قواعد بازی و... استفاده می کند؛ همچنین آنها را برای پذیرش قوانین، هماهنگی و همکاری با دیگران، رعایت نوبت و..... راهنمایی کرده و مورد تشویق قرار می دهد. او دانش آموزان را به دلیل اشتباه غیر عمد سرزنش نمی کند و در مواقع لازم با تذکرات درست و به جا ایشان را متوجه اشتباهاتشان می کند. در تنظیم قوانین بازی گاهی از دانش آموزان نظرخواهی می کند؛ تا به آنها فرصت ابداع و آزمایش قوانین مختلف را بدهد و از این طریق آنها را در پی بردن به ارزش قوانینی که در بازی و زندگی اعمال می شود، کمک می کند؛ همچنین به جای توجه زیاد به نتیجه بازی (برد و باخت) به مسائل تربیتی و همکاری دانش آموزان تأکید دارد و همواره آنها را به تلاش بیشتر، همکاری و تمرکز برای گرفتن نتیجه بهتر، دعوت می کند. ضروری است در پایان بازی، دانش آموزان با حرکات آرام دوییدن و چند تمرین کششی بدن خود را سرد کرده و به حالت اولیه برگردانند.

### یادآوری چند توصیه مهم ایمنی :

- ۱) بررسی وضعیت سلامتی و بیماری های دانش آموزان و تکمیل و تایید نمون برگ آگاهی از سلامتی توسط والد (ضمیمه کتاب)  
توجه: در صورت موجود بودن این نمون برگ در پرونده تحصیلی دانش آموز، تکمیل مجدد آن ضروری نمی باشد.
- ۲) استفاده از لباس و کفش مناسب ورزشی.
- ۳) تهیه و در دسترس قرار دادن جعبه کمک های اولیه ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز حوادث و سوانح باشد.
- ۴) توجیه دانش آموزان نسبت به مسوولیت های شخصی در برابر سلامتی خود و عواقب بی احتیاطی، اجرای ناشیانه بازی ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن.
- ۵) تفهیم دانش آموز به اینکه اگر مسبب ایجاد خطر و آسیب به سایرین باشد مسوول پاسخگویی است.

و همچنین فردی که در حین فعالیت ورزشی جوانب ایمنی و احتیاطی را مراعات نمی نماید ابتدا مورد تذکر شفاهی و سپس کتبی و در پایان محرومیت موقت از شرکت در بازی ها قرار گیرد.

۶) مسطح و هموار بودن سطح فیزیکی حیاط به گونه ای که از اصطحکاک لازم برای جلوگیری از سر خوردن برخوردار باشد.

۷) تشویق دانش آموزان به خوردن آب پس از انجام بازی.

### ارزیابی :

ارزیابی درس انتخابی بازیهای آموزشی و تربیتی به صورت مستمر انجام می گیرد. برای تبدیل نمرات کیفی به کمی، از جدول زیر استفاده شود، میانگین نمرات اخذ شده در هر نیم سال تحصیلی، نمره پایانی دانش آموز خواهد بود.

خوب	متوسط	زیر متوسط
۱۷-۲۰	۱۰-۱۶	زیر ۱۰

ارزیابی از فعالیت ها، براساس میزان پیشرفت دانش آموزان در این فعالیت ها می باشد. به عبارتی براساس وضعیت جسمانی دانش آموز و با لحاظ نمودن نحوه ی عملکرد وی در شروع فعالیت ها و پس از انجام تمرینات مربوط، نمره دانش آموز در این درس تعیین می شود.



# بخش اول

بازی ها

○ بازی شماره ۳



توپ و راکت

○ بازی شماره ۲



جا خالی بده ، توپ نخوری

○ بازی شماره ۱



توپ و بگیر ، جا تو بده من

○ بازی شماره ۶



گرگ یک پا

○ بازی شماره ۵



طناب کشی

○ بازی شماره ۴



وسطی

○ بازی شماره ۹



محافظت از گنج

○ بازی شماره ۸



نشانه زنی

○ بازی شماره ۷



حلقه امتیازی

○ بازی شماره ۱۲



کی سریعتره ؟

○ بازی شماره ۱۱



هفت سنگ

○ بازی شماره ۱۰



بدو ، بز ، بیا

○ بازی شماره ۱۵



لی لی

○ بازی شماره ۱۴



فوتبال امدادی

○ بازی شماره ۱۳



امدادی حمل توپ



○ بازی شماره ۱۸



تک دروازه

○ بازی شماره ۱۷



دروازه بان

○ بازی شماره ۱۶



توپ عربی

○ بازی شماره ۲۱



توپ سرگردان

○ بازی شماره ۲۰



پاس کاری

○ بازی شماره ۱۹



کبدی (زو)

○ بازی شماره ۲۴



عقربک

○ بازی شماره ۲۳



اگر توپ رو گرفتی

○ بازی شماره ۲۲



دوی امدادی

○ بازی شماره ۲۷



دوز بازی

○ بازی شماره ۲۶



سایه زنی

○ بازی شماره ۲۵



پانتومیم

**توصیه می شود:**

در سال اول بازی های ، شماره ۹-۱، در سال دوم بازی های شماره ، ۱۸-۱۰،

در سال سوم بازی های شماره ی ۲۷-۱۹ به اجرا در آید.

## توپ و بگیر ، جا تو بده من

## بازی شماره ۱

- **هدف:** رشد مهارت بنیادی (دویدن - دریافت کردن) افزایش سرعت و چابکی
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۵×۱۵ متر
- **وسایل موردنیاز:** توپ ، گچ

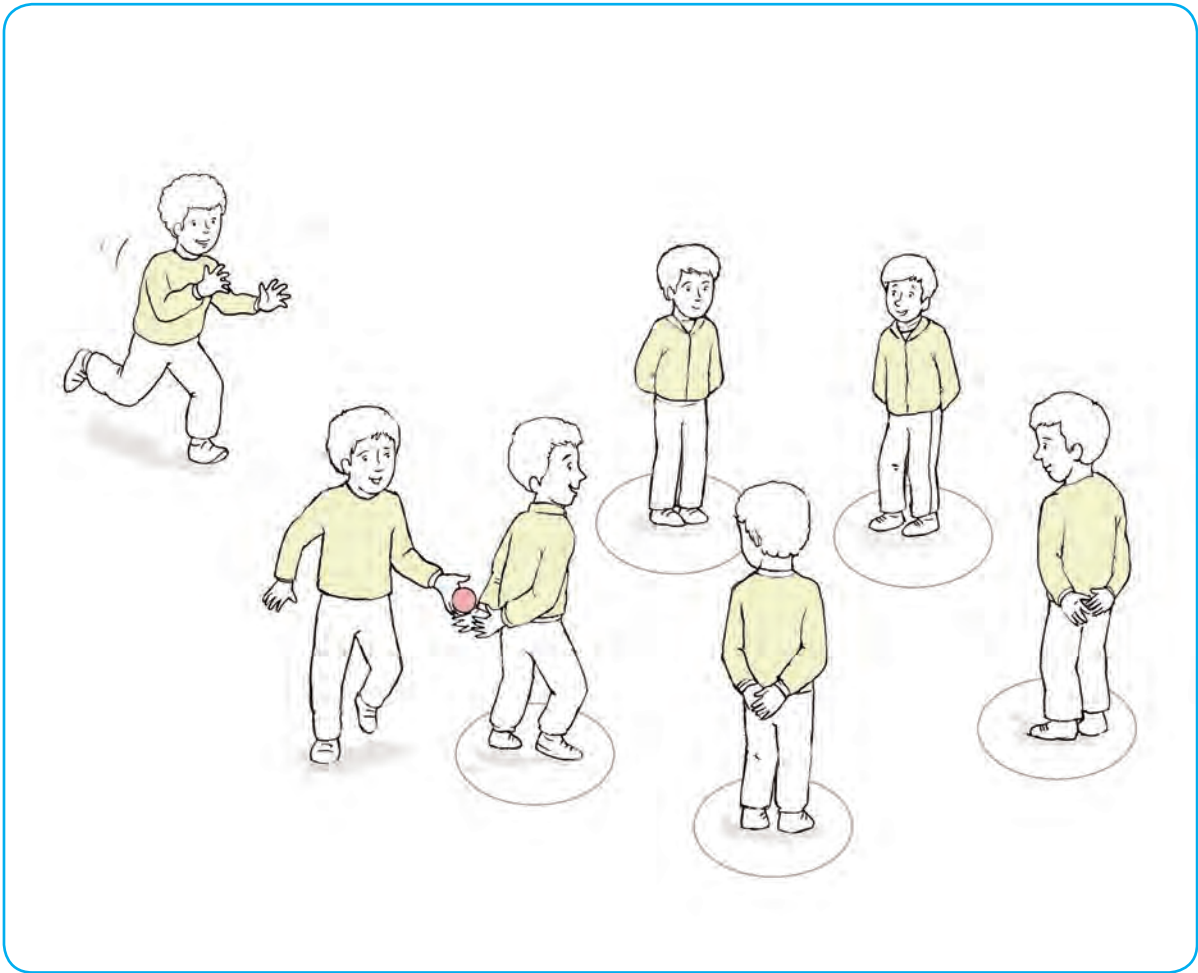
### شرح بازی:

از بین بازیکنان به قید قرعه یک نفر برای حمل توپ و یک نفر بعنوان بازیکن آزاد انتخاب می شوند. به تعداد سایر بازیکنان در محوطه بازی، دایره های به صورت پراکنده و با فواصل مناسب رسم شده و بازیکنان در آن مستقر می شوند. دو بازیکن دیگر هم با فاصله مناسب از هم در محوطه بازی می ایستند.

با شروع بازی بازیکن حامل توپ به طرف دایره ها دویده و بازیکن آزاد او را تعقیب می کند. بازیکن حامل توپ به هر دایره نزدیک شد، باید توپ خود را به بازیکن داخل آن دایره داده و بازیکن داخل دایره با گرفتن توپ به سرعت از دایره خارج و جای خود را به او بدهد. در طی این جابه جایی ها بازیکن آزاد باید نفر جدید را تعقیب کند. چنانچه موفق شود بازیکن حامل توپ را بگیرد، برنده بازی است و بازی با نفر بعدی ادامه می یابد.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازیکنان برای جابه جای در دایره ها نباید یکدیگر را هل بدهند.
- ماندن دو بازیکن در یک دایره موجب برنده شدن بازیکن آزاد می شود.



زیر متوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به بازیکن آزاد را انجام می دهد.
			- فعالیت مربوط به بازیکن حامل توپ را انجام می دهد.
			- مقررات بازی را رعایت می کند.
			- با علاقه فعالیت ها را انجام می دهد.
			- از شرکت در بازی لذت می برد.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند.

## جا خالی بده توپ نخوری

## بازی شماره ۲

- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (پریدن ، جاخالی دادن، چرخیدن)، بهبود و افزایش قابلیت های جسمانی (سرعت، چابکی ، هماهنگی عصبی و عضلانی )
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۰×۱۰ متر
- **وسایل موردنیاز:** طناب با طول مناسب - توپ - کیسه توری (مخصوص توپ که به انتهای طناب وصل شود)

گچ

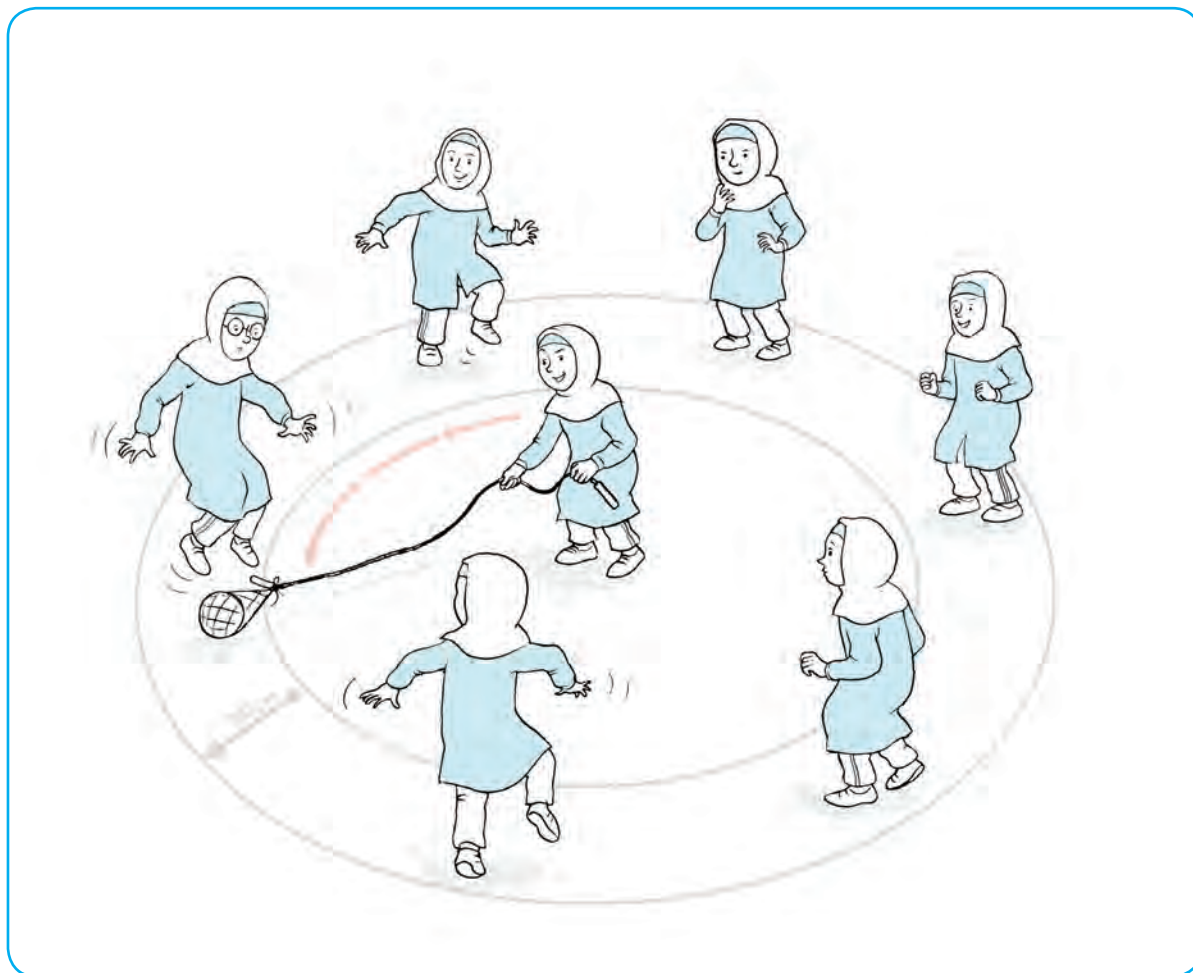
### شرح بازی :

متناسب با تعداد بازیکنان دایره ای روی زمین رسم می شود. دایره دوم با شعاعی پنجاه سانتی متر بزرگتر، دور دایره اول رسم می گردد. به قید قرعه یک نفر به عنوان گرداننده طناب و توپ در مرکز دایره می ایستد. سایر بازیکنان دور دایره اول بافاصله مناسب از یکدیگر مستقر می شوند. سپس نفر وسط طنابی را که انتهایش به توپی (توپ داخل تور قرار دارد) متصل است در نزدیکی سطح زمین به دور دایره می چرخاند، سایر بازیکنان نیز با نزدیک شدن توپ به آنها، در محوطه بین دو دایره جا خالی داده تا توپ با آنها برخورد نکند. نفری که توپ با او برخورد کند، از بازی خارج می شود، آخرین نفری که در دایره باقی بماند، برنده بازی است و نفر اول بازنده در دور بعدی بازی، در وسط قرار گرفته و طناب را می چرخاند.

ملاحظات : این بازی با استفاده از طنابی که دو سر آن دو دسته داشته باشد هم قابل اجرا است. بازیکنان می توانند با جا خالی دادن یا پریدن از روی دسته ی طناب بازی را اجرا کنند.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- طناب نزدیک زمین حرکت داده شود.
- بازیکنان در حد فاصل دو دایره می توانند جابه جا شوند.
- خارج شدن بازیکن از محدوده بازی خطا و بازیکن از بازی خارج می شود.



زیرمتوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- نحوه ی اجرای بازی را به طور اجمال بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به گرداندن طناب را اجرا می کند..
			- با پریدن و جا خالی دادن سعی در ادامه بازی دارد.
			- از شرکت در بازی احساس شادی و نشاط دارد.
			- مقررات بازی را رعایت می کند.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن - ضربه زدن - گرفتن )، افزایش قابلیت های جسمانی و حرکتی (سرعت ، چابکی و ...) و افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۵×۲۵ متر
- **وسایل موردنیاز:** راکت بدمینتون - توپ کنفی - مانع مخروطی

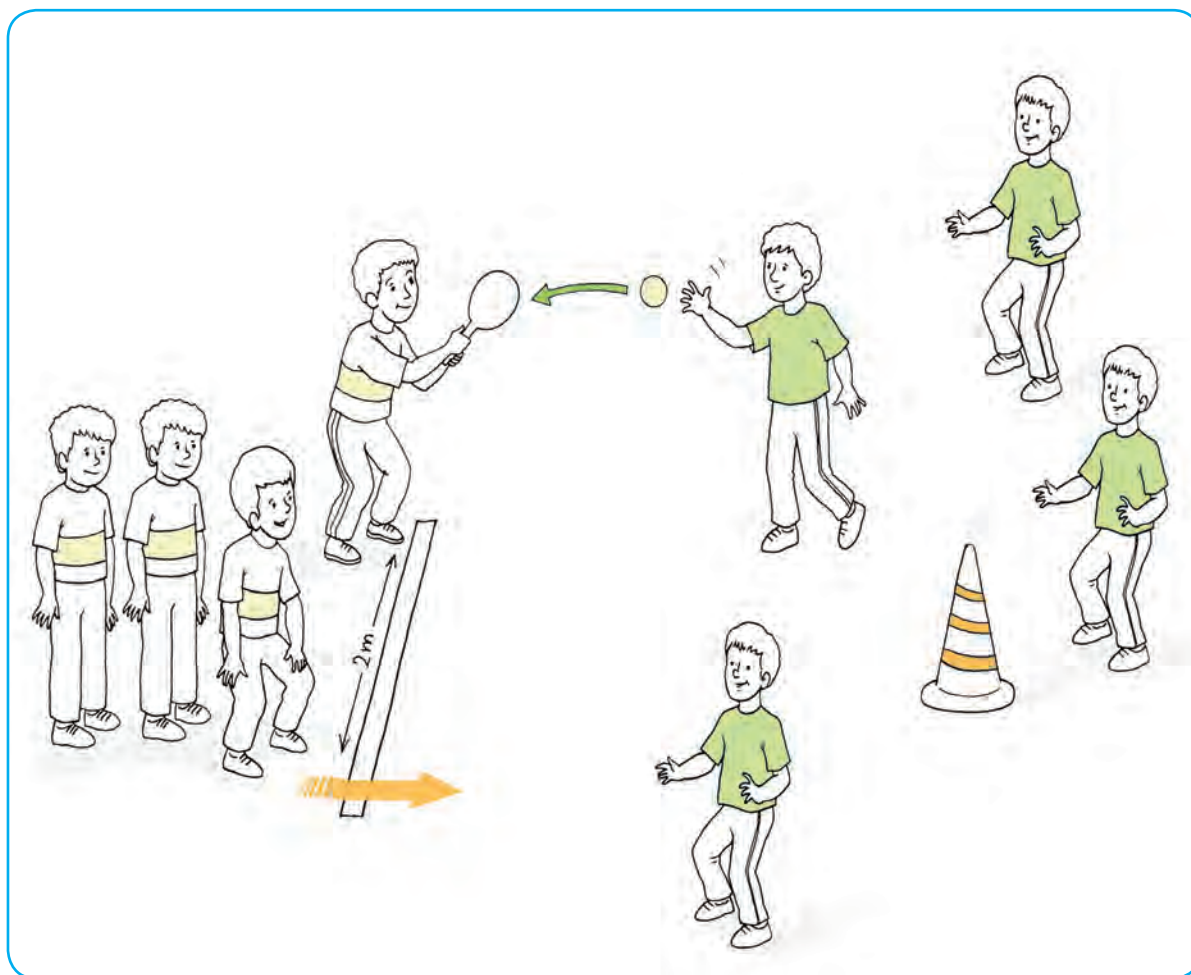
## شرح بازی:

در یک سمت زمین بازی خطی به طول دو متر رسم می شود در سمت مقابل در فاصله ده متری یک مانع مخروطی قرار می گیرد. به قید قرعه بازیکنان در دو گروه زنده ی توپ و پرتاب کننده توپ مشخص می شوند. افراد گروه اول روی خط دو متری قرار می گیرند یک نفر از گروه پرتاب کننده در مقابل آنها می ایستد و سایر بازیکنان در محوطه بازی برای دریافت توپ جا گیری می کنند .

پرتاب کننده توپ را پرتاب می کند و یک نفر از گروه زنده با راکت به توپ ضربه می زند. با زدن ضربه به توپ نفر دوم گروه زنده باید به سرعت دویده و مانع را دور زده به جای خود برگردد. بازیکنان گروه دوم باید توپ را دریافت و دوندۀ گروه اول را هدف بگیرند چنانچه بازیکن دوندۀ موفق شود به نقطه شروع بازی برگردد نفرات بعدی گروه اول با زدن توپ بازی را ادامه می دهند. با مورد اصابت قرار گرفتن بازیکن دوندۀ گروه دوم برنده بازی بوده و جای دو گروه عوض می شود.

## ● قوانین و مقررات بازی:

- همه ی بازیکنان باید بعنوان پرتاب کننده و زنده توپ در بازی شرکت کنند.
- بازیکن پرتاب کننده توپ، باید به درستی توپ را پرتاب نماید.
- چنانچه هیچ یک از بازیکنان زنده توپ نتوانند با زدن ضربه ای مناسب فرصت رفت و برگشت را به بازیکن خودی بدهند. بازنده بازی خواهند بود.
- بازیکنان گروه دوم نمی توانند بازیکن دوندۀ را گرفته یا مانع دویدن او شوند.



			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت های گروه پرتاب کننده توپ را انجام می دهد.
			- فعالیت های گروه زنده توپ را انجام می دهد.
			- قوانین بازی را رعایت می کند.
			- علاقمند به همکاری با سایر بازیکنان است.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

● **هدف:** توسعه مهارت های بنیادی (پرتاب کردن - دریافت کردن - دوییدن و ...)، توسعه و بهبود آمادگی جسمانی

● **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب در ابعاد ۱۰×۵ متر

● **وسایل موردنیاز:** توپ والیبال (یک عدد) گچ

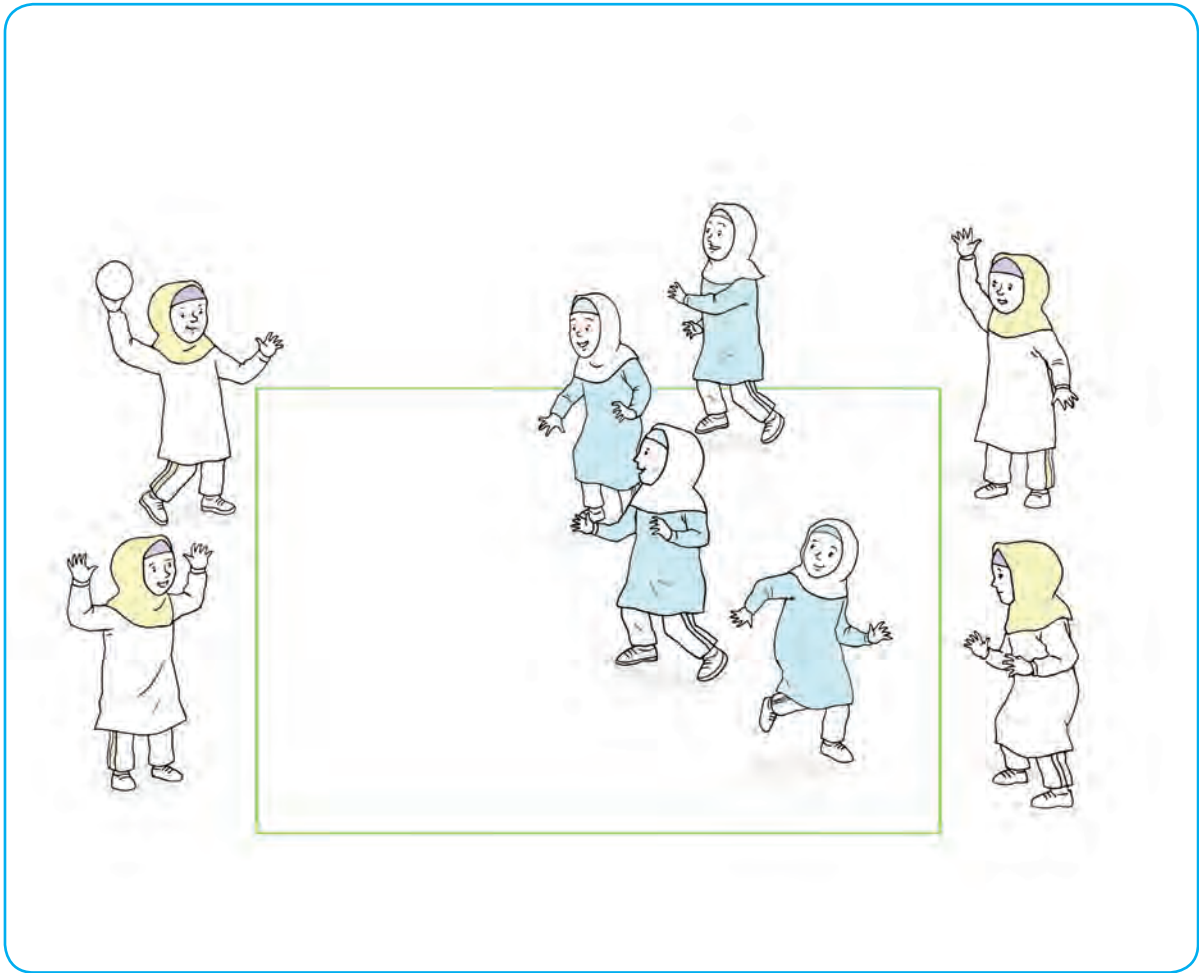
### شرح بازی:

از میان بازیکنان دو نفر به عنوان سرگروه توسط معلم مشخص می شود. سپس سرگروه ها نفرات گروه خود را انتخاب می کنند. (نفرات گروه بهتر است از لحاظ توان بدنی نزدیک بهم باشند) به قید قرعه گروه زنده توپ و گروه وسط مشخص می شوند. در محدوده زمین بازی گروه زنده توپ به دو دسته تقسیم شده و در دو طرف زمین قرار می گیرند و تویی را که در اختیار دارند به سمت بازیکنان گروه وسط زمین پرتاب می نمایند تا توپ به آنها برخورد نماید. هر بازیکن که مورد اصابت توپ قرار گیرد از زمین خارج می شود، هنگامی که فقط یک بازیکن داخل زمین باقی بماند، باید حداکثر طی ده پرتاب مورد اصابت توپ قرار گیرد، در غیر این صورت یکی از بازیکنان خارج شده از زمین مجدداً به بازی برمی گردد. چنانچه همه ی افراد داخل زمین بازی با توپ زده شوند، یک دور بازی تمام شده و جای دو گروه عوض می شود..

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازیکنان وسط زمین باید در داخل محوطه بازی و بازیکنان زنده توپ در خارج از آن حرکت کنند.
- هر بازیکن وسط زمین که بتواند توپ پرتاب شده را قبل از اصابت به زمین با دست بگیرد، یک گل دارد و با امتیاز آن می تواند یک بازیکن گروهش را که از بازی خارج شده به بازی برگرداند یا خودش در صورت زده شدن، مجدداً در زمین باقی بماند.
- زدن توپ با پا خطا محسوب می شود.
- پرتاب توپ باید در محدوده پائین تر از کمر باشد.
- برای جلوگیری از خستگی بازیکنان می توان برای هر دور بازی ۵ دقیقه زمان در نظر گرفت و براساس تعداد نفرات خارج شده از زمین به گروه مقابل آن امتیاز داد.





ارزیابی :	خوب	متوسط	زیر متوسط
- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.			
- مهارت های لازم را مربوط به گروه وسط را انجام می دهد.			
- در گروه زنده توپ مهارت های لازم را انجام می دهد.			
- قوانین بازی را رعایت می کند.			
- با علاقمندی در بازی شرکت می کند.			
- نکات ایمنی را رعایت می کند .			

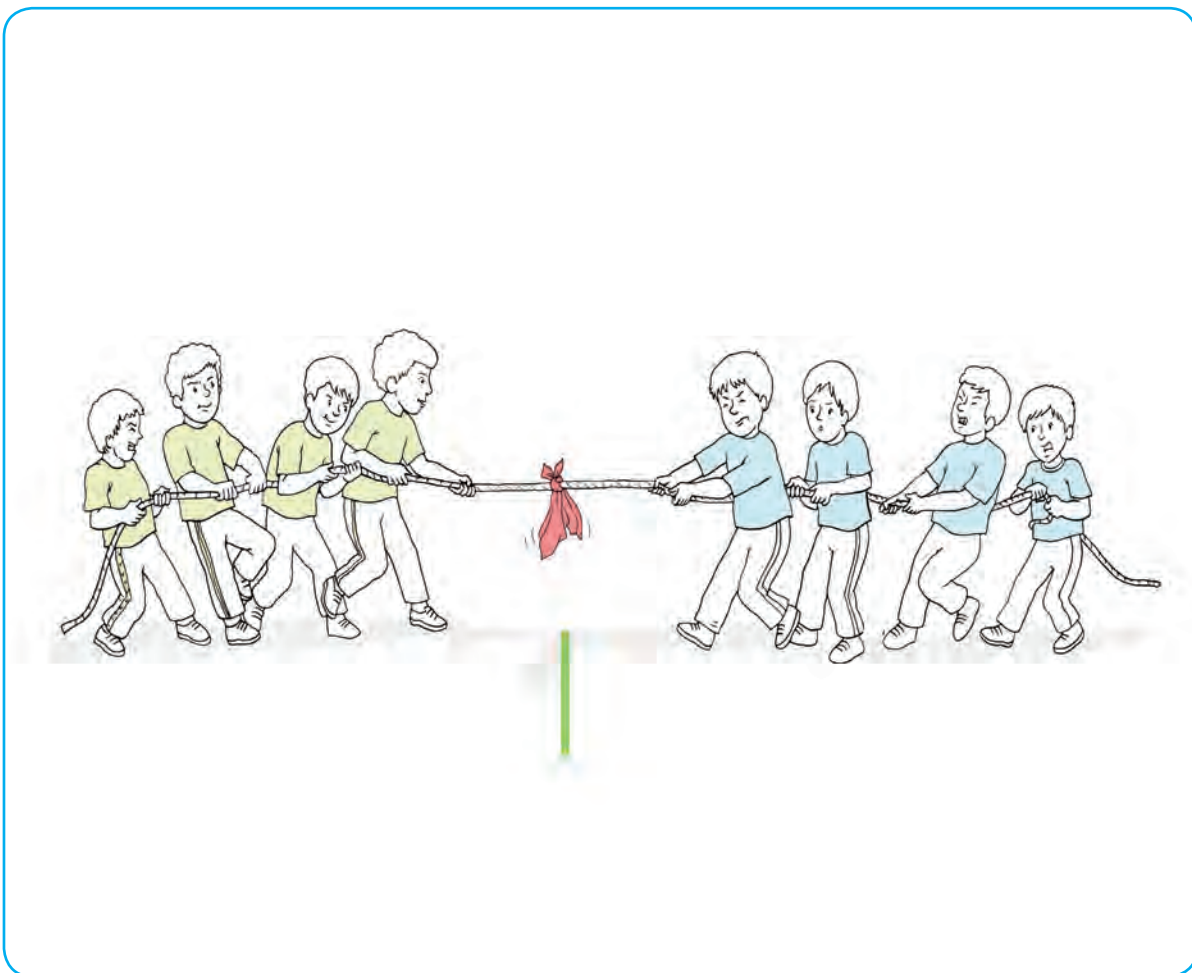
- **هدف:** افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی، افزایش آمادگی جسمانی (قدرت، استقامت عضلانی)
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۰×۱۵ متر
- **وسایل موردنیاز:** یک رشته طناب کنفی یا پنبه ای با طول مناسب که وسط آن توسط گره ای مشخص شده باشد - دستکش به تعداد گروه - گچ

### شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. با کشیدن دو خط موازی به فاصله سه متر از یکدیگر، زمین هر گروه مشخص می شود. محلی را در وسط فضای سه متر انتخاب و با علامتی مشخص می کنند، سپس به وسط طناب تکه پارچه ای بسته می شود. یک سر طناب به دست های یک گروه و سر دیگر طناب به دست های گروه مقابل داده می شود (طناب در سمت راست هر گروه قرار می گیرد) به طوری که تکه پارچه بر وسط زمین منطبق باشد و هر گروه در زمین خود قرار گرفته باشد. سپس با علامت داور، بازی شروع می شود و افراد دو گروه طناب را می کشند پارچه ای که وسط طناب قرار دارد، اگر کاملاً به داخل زمین هر گروه برود آن گروه برنده خواهد شد.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- افراد دو گروه به صورت همگن انتخاب شوند.
- بازیکنان نمی توانند طناب را دور دست هایشان بیچانند.
- بازی با فرمان داور شروع می شود.
- هنگام کشیدن طناب، آن را ناگهان رها نکنند.
- همه ی افراد گروه در یک جهت قرار بگیرند.



			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- بازی را به درستی اجرا می کند.
			- مقررات بازی را رعایت می کند.
			- با گروه همکاری می کند.
			- با علاقمندی و نشاط در بازی شرکت می کند.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

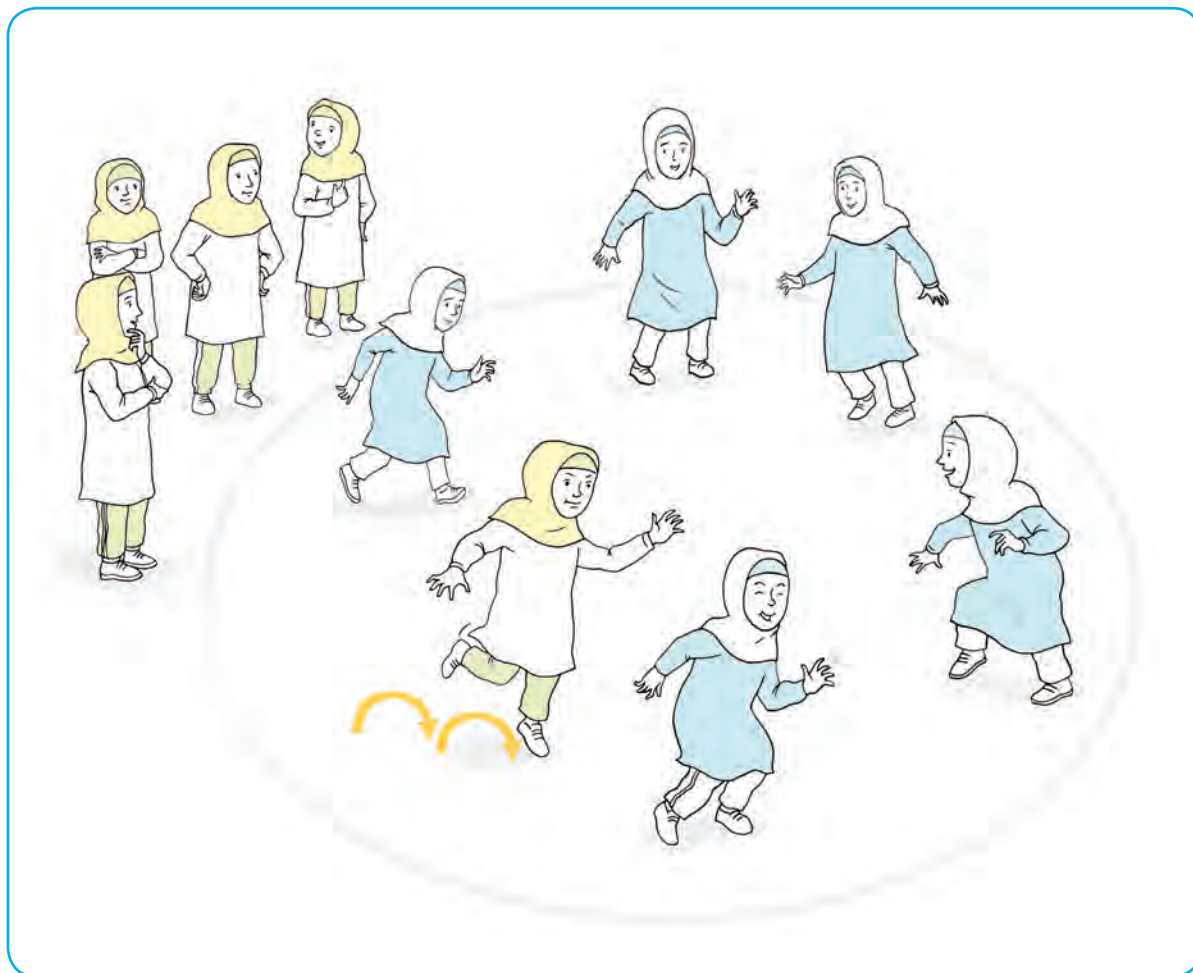
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن ، لی لی کردن ، جاخالی دادن) ، افزایش قابلیت های جسمانی و حرکتی (چابکی ، قدرت ، هماهنگی عصبی - عضلانی)
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۹×۹ متر
- **وسایل موردنیاز:** -----

### شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه تقسیم شده ، سپس از میان خود دو نفر را به عنوان سر گروه انتخاب می کنند. با رسم دایره ای بزرگ یا با استفاده از یک نیمه زمین والیبال، محوطه بازی مشخص می شود. به قیدقرعه گروه اول در خارج از زمین بازی و گروه دوم داخل زمین بازی مستقر می شوند. با شروع بازی به انتخاب سر گروه ، یک نفر از گروه اول بعنوان گرگ به صورت لی لی وارد زمین می شود و سعی می کند بازیکنان داخل زمین را لمس کند. هر یک از بازیکنان که توسط گرگ لمس شود باید از زمین بازی بیرون برود. چنانچه خود گرگ نیز هر دو پایش روی زمین قرار گیرد از بازی خارج می شود و نفر دیگری از گروه اول وارد زمین می گردد. اگر بازیکنان گروه اول موفق شوند همه ی بازیکنان گروه داخل زمین را لمس کنند، برنده شده در غیر این صورت ، گروه دوم برنده بازی شده و جای گروه ها عوض می شود.

### • قوانین و مقررات بازی:

- بازیکنان داخل زمین نباید از محوطه بازی خارج شوند.



ارزیابی :	خوب	متوسط	زیر متوسط
- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.			
- فعالیت مربوط به بازیکن مهاجم (گرگ) را انجام می دهد.			
- فعالیت مربوط به بازیکن داخل زمین را انجام می دهد.			
- با بازیکنان هم گروه خود همکاری دارد.			
- با علاقمندی و نشاط در بازی شرکت می کند.			
- نکات ایمنی را رعایت می کند .			

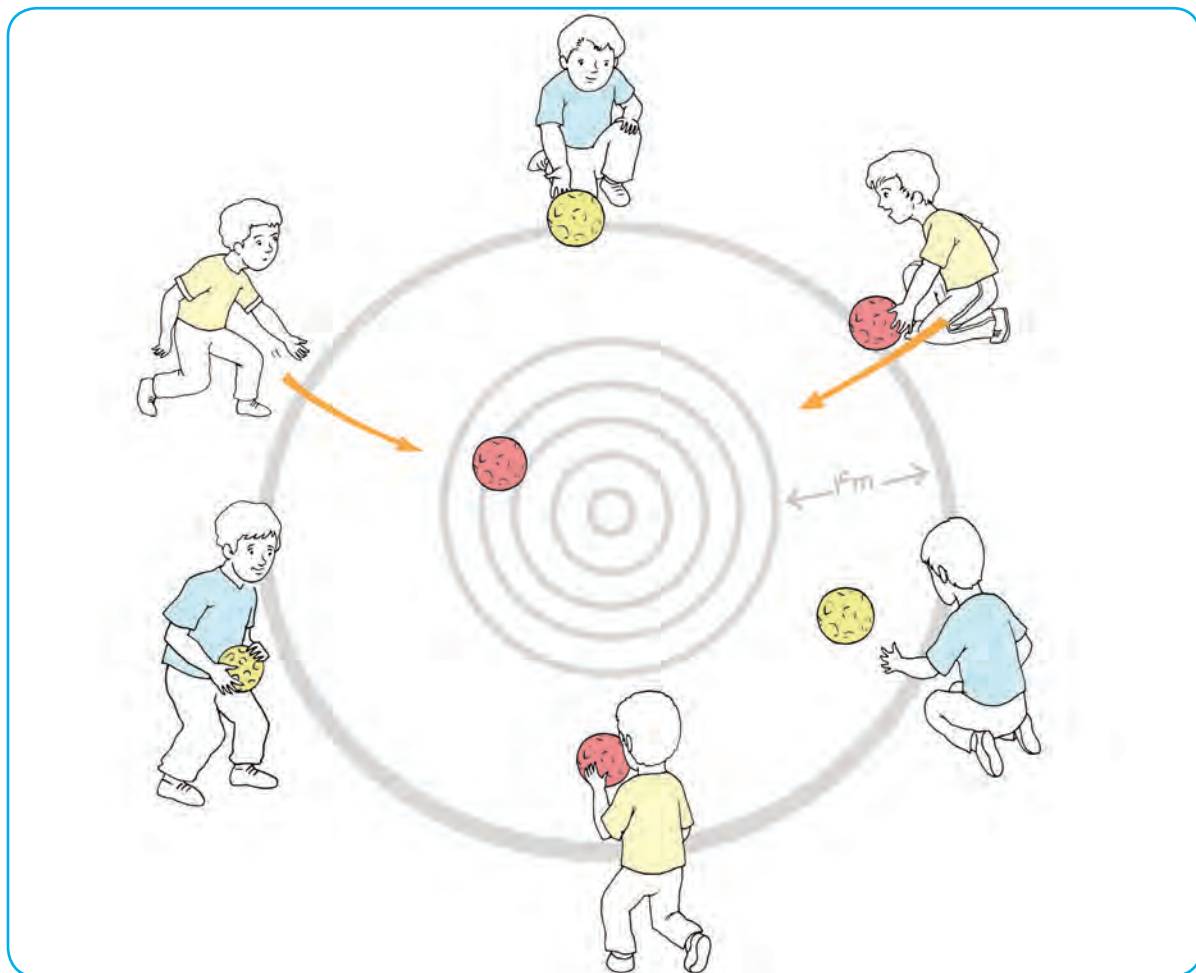
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت بنیادی (پرتاب کردن توپ از پایین)، افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی، افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب در ابعاد ۵×۵ متر
- **وسایل موردنیاز:** گچ - توپ های پلاستیکی یا کنفی کوچک در دو یا سه رنگ (با توجه به تعداد گروه ها)

### شرح بازی:

دایره ایی به شعاع دو متر روی زمین رسم می شود. از مرکز دایره با فواصل تقریبی چهل سانتی متری دایره های دیگر رسم می شود (۵ دایره). بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند. هر گروه از میان توپ های موجود، یک رنگ را انتخاب می کند. سپس در فاصله ۴ متری از مرکز دایره (اطراف دایره ی بزرگ)، جای بازیکنان دو گروه یک در میان مشخص می شود. بازیکن رنگ توپ گروه خود را در دست دارد. با فرمان داور، به شکل همزمان بازیکنان دو گروه توپ را به طرف مرکز دایره می غلتانند. استقرار توپ ها در هر یک از حلقه ها امتیاز مخصوص دارد. دایره وسط صد امتیاز و دایره های بعد به ترتیب هشتاد، شصت، چهل و بیست امتیاز. بازی تا ۵ مرحله قابل اجرا است. در پایان با جمع امتیاز هر مرحله، گروهی که امتیاز بالاتری را کسب کرده باشد، برنده بازی است.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- همه ی بازیکنان با فرمان داور بطور همزمان توپ را به سمت هدف بغلتانند.
- با برخورد توپ ها و تغییر مسیرشان، پرتاب تکرار نمی شود.



زیرمتوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- در پرتاب توپ فرم صحیح دست و پا را رعایت می کند.
			- هنگام پرتاب با دقت و تمرکز توپ را رها می کند.
			- با گروه هماهنگ عمل می کند.
			- با علاقمندی در بازی شرکت می کند.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

● **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (پرتاب توپ از پایین)، افزایش دقت و تمرکز، هماهنگی عصبی - عضلانی

● **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب در ابعاد ۷×۵ متر

● **وسایل موردنیاز:** بولینگ یا بطری پلاستیکی ۵ عدد - توپ هندبال ۳ عدد

### شرح بازی:

ابتدا بطری های پلاستیکی با فاصله ۵ متر از خط شروع، به گونه ای چیده می شوند که به اندازه قطر توپ هندبال از یکدیگر فاصله داشته باشند. سپس بازیکن پشت خط پرتاب می ایستد و توپ ها را یکی، یکی به طرف آنها می غلتاند. هر گاه موفق به انداختن بطری ها شود به شرح زیر امتیاز کسب می نماید:

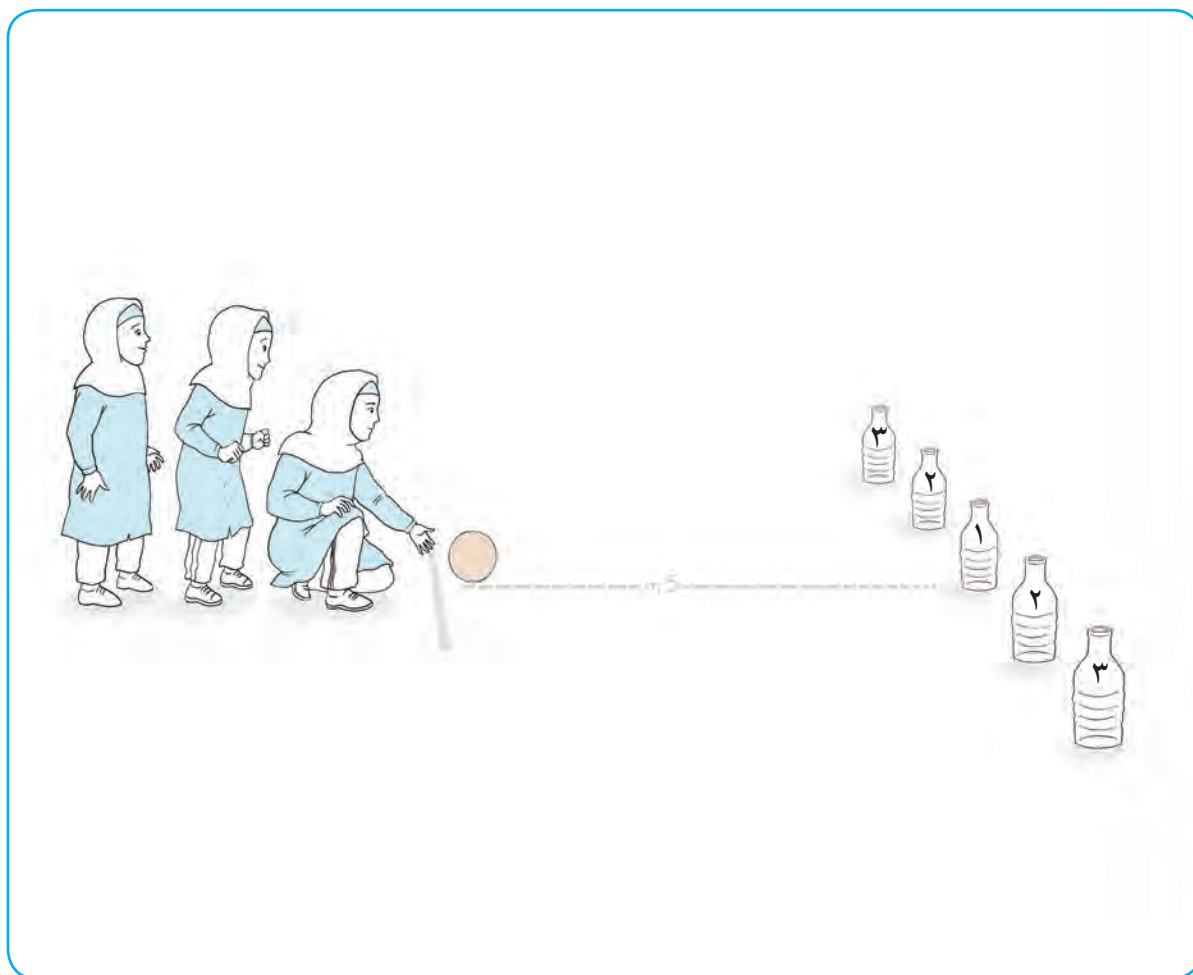
بطری شماره یک ۳ امتیاز، بطری های شماره ۲ هر کدام ۲ امتیاز و بطری های شماره ۳ هر کدام یک امتیاز

دارد. در پایان براساس مجموع امتیازات نفرات برتر مشخص می شود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- پرتاب از پشت خط صورت می گیرد و پای بازیکن نباید روی خط باشد یا از آن عبور کند.
- هر بازیکن حداکثر پانزده ثانیه زمان برای پرتاب توپ دارد.





			• ارزیابی :
زیرمتوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- پرتاب توپ از پائین را اجرا می کند.
			- در اجرای فعالیت دقت و تمرکز لازم را دارد.
			- برای شرکت در بازی علاقمندی نشان می دهد.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند.

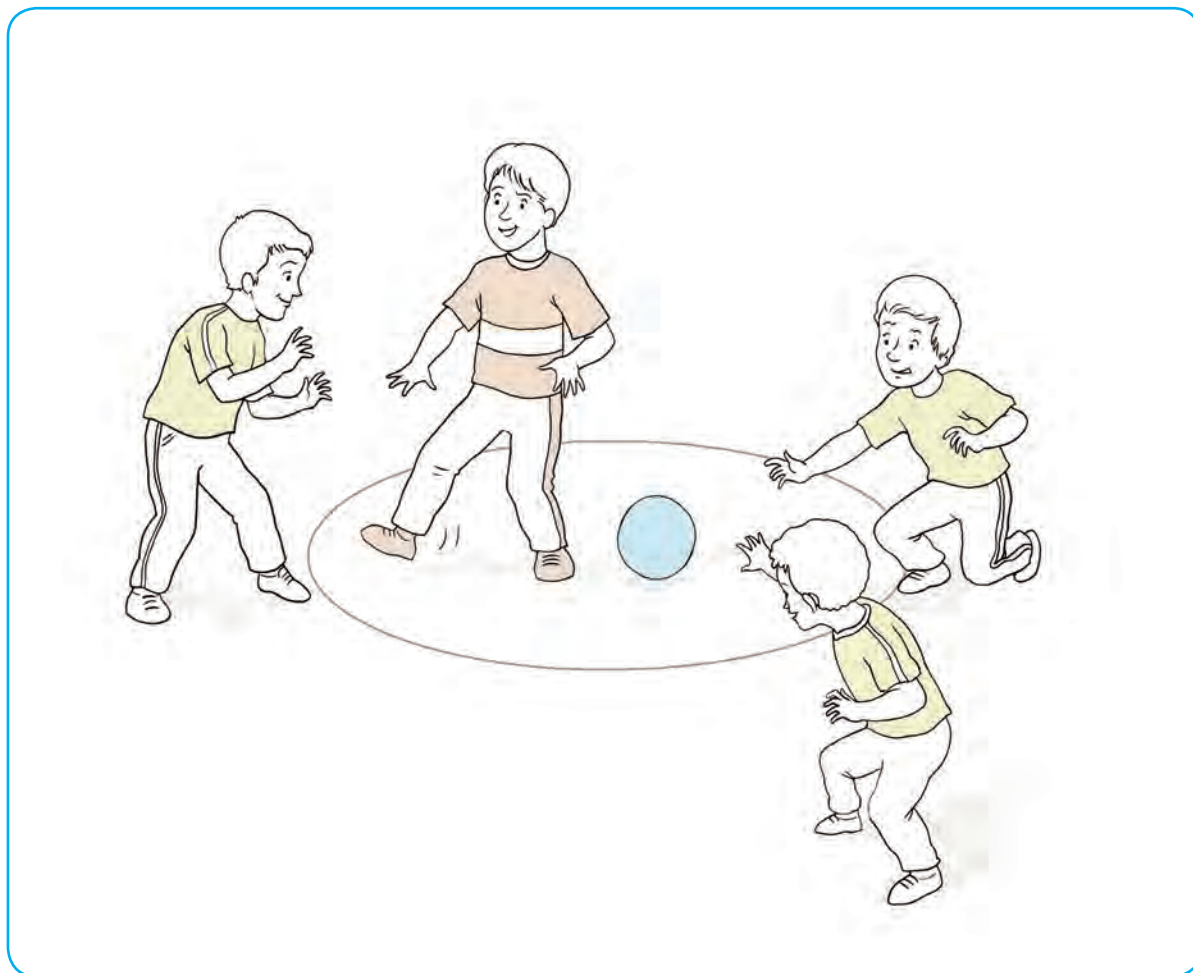
- **هدف:** افزایش چابکی، دقت و تمرکز و هماهنگی عصبی - عضلانی
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۰×۱۰ متر
- **وسایل موردنیاز:** توپ - گچ

### شرح بازی:

ابتدا دایره ای روی زمین رسم می شود. پس از قرعه کشی بین بازیکنان یک نفر به عنوان محافظ گنج انتخاب می شود. گنج ( توپ ) درون دایره قرار می گیرد و محافظ درون دایره برای مراقبت از آن می ایستد. سایر بازیکنان در اطراف دایره تلاش می کنند با جا به جا شدن و فریب دادن محافظ، گنج را بردارند. محافظ باید مراقب باشد تا با پای خود پنجه ی پای بازیکنان را لمس کرده به شکلی که پایش از محدوده ی دایره خارج نشود. اگر محافظ بتواند پای بازیکنی را لمس کند، آن بازیکن از بازی خارج می شود. چنانچه بازیکنی موفق شود گنج را از درون دایره بردارد او برنده بازی است ولی اگر محافظ موفق به حذف همه ی بازیکنان شود او برنده بازی خواهد بود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- اندازه دایره متناسب با تعداد بازیکنان باشد.
- بازیکنان باید با دست گنج را از درون دایره بردارند.
- محافظ تنها می تواند پنجه پای بازیکنان را مورد اصابت قرار دهد.



زیرمتوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به محافظ گنج را انجام می دهد.
			- فعالیت لازم برای دستیابی به گنج را انجام می دهد.
			- هنگام بازی فعال است.
			- از شرکت در بازی لذت می برد.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

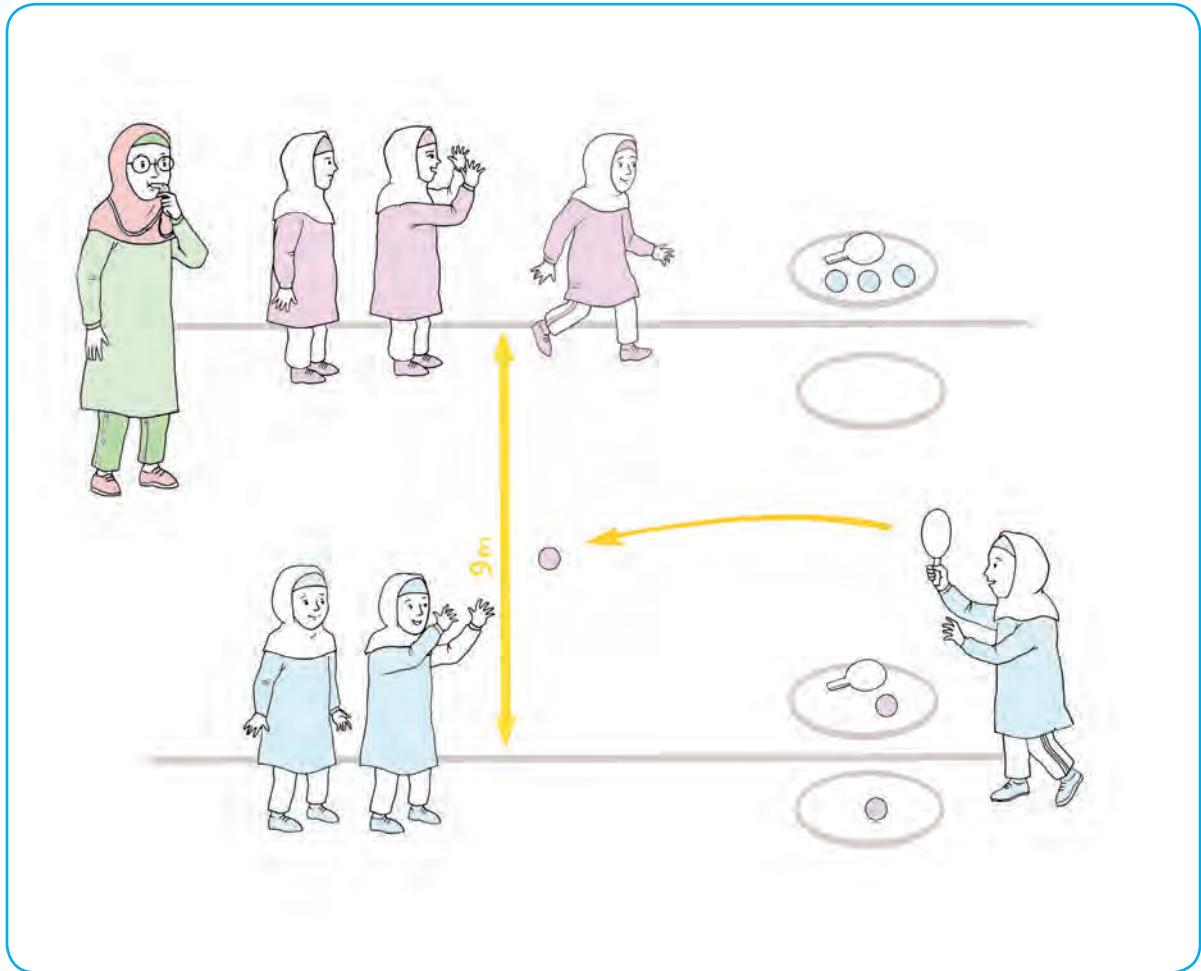
- **هدف:** توسعه مهارت های بنیادی (دویدن - گرفتن - ضربه زدن)، افزایش چابکی، هماهنگی عصبی - عضلانی و افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب در ابعاد ۱۵×۱۰ متر
- **وسایل مورد نیاز:** توپ کنفی - راکت بدمینتون یا تنیس - گچ

### شرح بازی:

بازیکنان به گروه های سه یا چهار نفره تقسیم می شوند، در محوطه بازی دو خط موازی به فاصله ۹ متر روی زمین رسم می شود. به تعداد گروه ها در دو طرف خطوط موازی دو دایره روبروی هم رسم می شود. یک دایره در جلوی صف هر گروه خالی است و در دایره مقابل آن به تعداد بازیکنان توپ و یک راکت قرار دارد. با فرمان داور نفر اول هر گروه به سوی دایره مقابل دویده یک توپ را بر می دارد و با ضربه راکت توپ را به طرف نفر دوم گروه خود پرتاب می کند سپس به سرعت به طرف گروه خود دویده در انتهای صف جا می گیرد. نفر دوم هر گروه باید توپ را گرفته داخل حلقه خالی قرار داده و به طرف دایره روبرو بدود سپس توپ و راکت را برداشته و با زدن ضربه توپ را به نفر بعدی گروه خود برساند. نفرات بعدی نیز همین فعالیت را ادامه می دهند. گروهی که فعالیت را با سرعت بیشتری انجام دهند، برنده بازی خواهند بود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازیکنان هر گروه قبل از حرکت به سوی دایره مقابل، باید توپ زده شده را داخل دایره خالی قرار دهند.



ارزیابی :	خوب	متوسط	زیر متوسط
- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.			
- ضربه زدن توپی با راکت را انجام می دهد.			
- گرفتن توپ پرتابی را انجام می دهد.			
- با سرعت لازم فعالیت ها را انجام می دهد.			
- در فعالیت گروهی احساس مسئولیت می کند.			
- نکات ایمنی را رعایت می کند .			

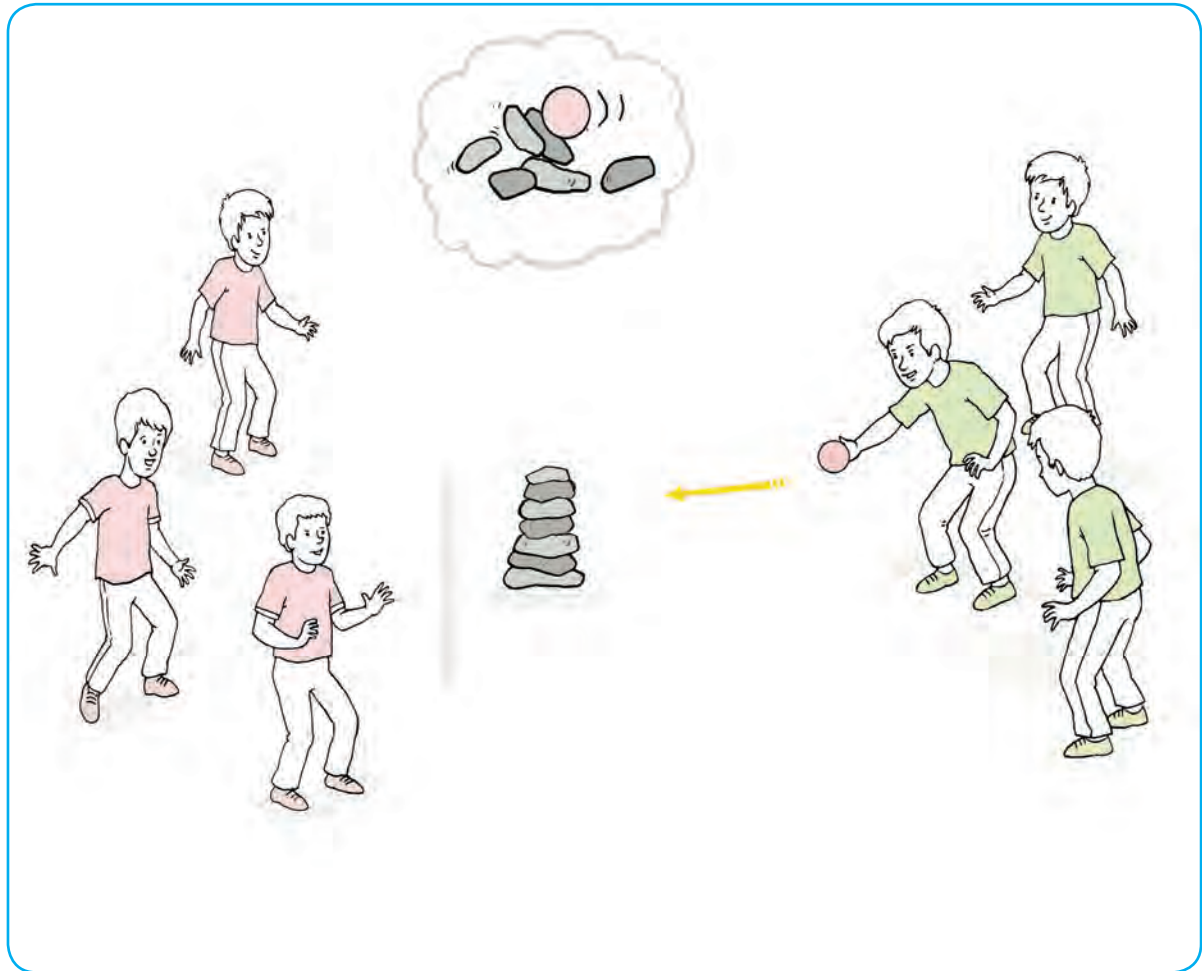
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن- جا خالی دادن - پرتاب و دریافت کردن)، بهبود و افزایش قابلیت های جسمانی (سرعت- چابکی) و افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۲۵×۲۰ متر
- **وسایل موردنیاز:** هفت عدد سنگ تخت - توپ هندبال - گچ

### شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند، به قید قرعه گروه اول زننده توپ و گروه دوم به عنوان مدافع مشخص می شوند، در محوطه ی بازی خط پرتاب روی زمین رسم شده و به فاصله ی مناسب از خط، هفت سنگ روی هم چیده می شوند. گروه اول پشت خط و گروه دوم به صورت پراکنده در اطراف سنگ های چیده شده مستقر می گردند. یک نفر از گروه زننده، توپ را با دست به سوی سنگ ها پرتاب می کند، اگر موفق نشود سنگ ها را با زدن توپ بریزد نفر بعدی گروه ضربه را تکرار می کند. اما با اصابت توپ و ریختن سنگ ها، بازیکنان گروه اول با حرکت و جابه جایی در اطراف سنگ ها سعی می کنند سنگ ها را دوباره روی هم بچینند. گروه دوم هم با گرفتن توپ و پاس کاری آن می کوشد بازیکنان گروه اول را که قصد چیدن سنگ ها را دارند، با توپ بزنند بازیکنی که مورد اصابت توپ قرار گیرد از بازی خارج می شود. اگر قبل از چیدن سنگ ها، همه بازیکنان گروه اول از بازی خارج شوند، گروه دوم برنده بازی خواهد بود و جای خود را با گروه اول عوض خواهد کرد اما اگر آنها موفق به چیدن سنگ ها شوند، برنده بازی خواهند بود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- اگر هیچ یک از بازیکنان گروه زننده توپ موفق نشوند سنگ ها را بریزند، بازنده بازی خواهند بود.
- چنانچه سنگ در دست بازیکن باشد و حین چیدن آن مورد اصابت توپ قرار گیرد، نمی تواند آن سنگ را روی سنگ های چیده شده بگذارد.



زیر متوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت های مربوط به گروه زننده توپ را انجام می دهد.
			- فعالیت های مربوط به گروه مدافع را انجام می دهد.
			- با علاقه مندی در گروه تلاش می کند.
			- قوانین و مقررات بازی را رعایت می کند.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن-پرتاب کردن-دریافت کردن)، افزایش سرعت عکس العمل، چابکی و افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۹×۹ متر
- **وسایل موردنیاز:** توپ

### شرح بازی:

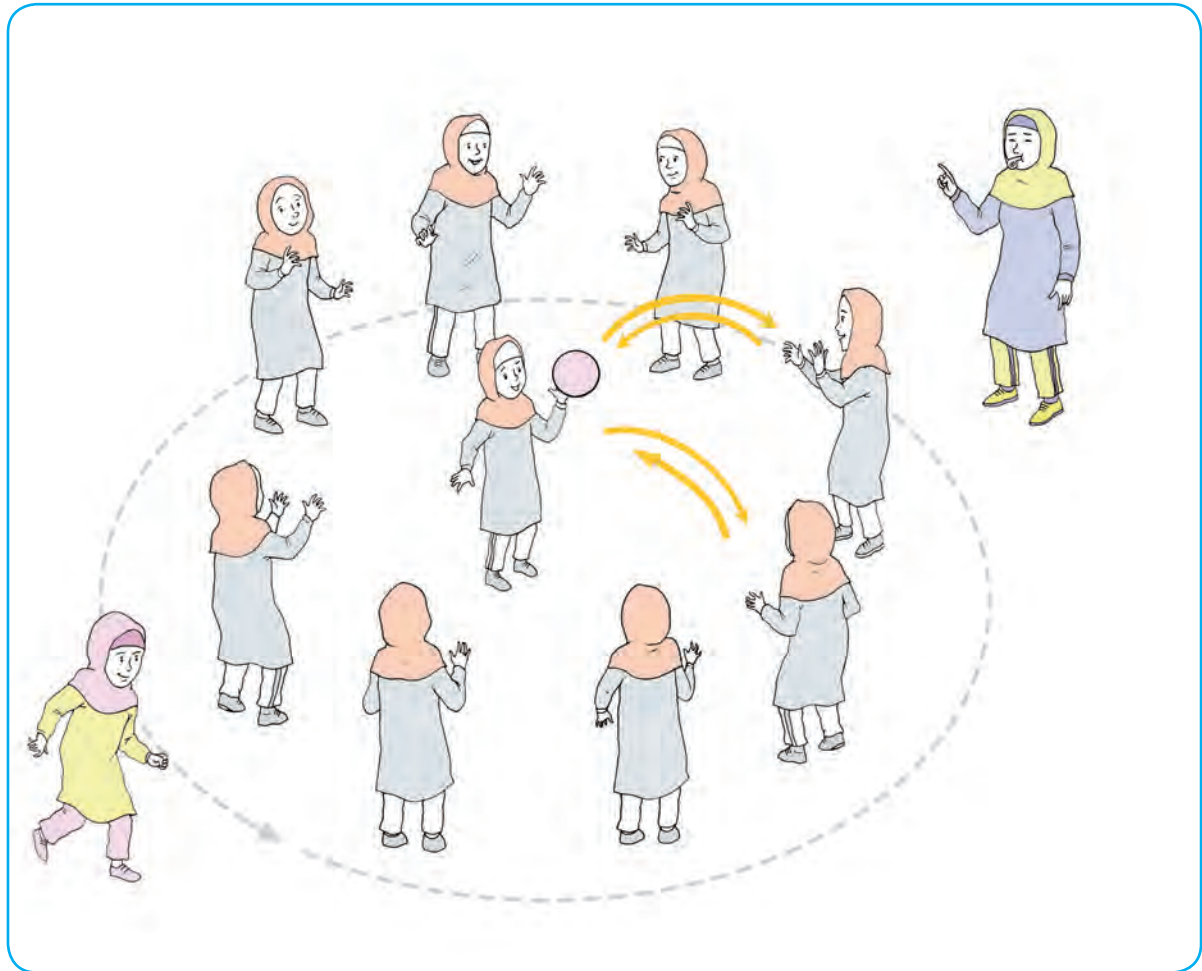
از میان بازیکنان یک نفر به قید قرعه به عنوان دونده انتخاب می شود. بقیه بازیکنان در حالی که یکی از آنان توپی را در اختیار دارد، به شکل دایره می ایستند.

با فرمان داور، بطور همزمان، بازیکن دونده به سرعت دور دایره می دود و بازیکن صاحب توپ در حالی که وسط دایره ایستاده توپ را به ترتیب به کلیه بازیکنان پاس می دهد، در فاصله ایی که توپ یک دور بین بازیکنان پاس کاری می شود، بازیکن دونده به دور دایره می دود. کلیه بازیکنان بعنوان دونده و یار وسط فعالیت را انجام می دهند. در پایان بازیکنی برنده بازی می شود که تعداد دور بیشتری را حین دویدن طی کرده باشد.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- چنانچه بازیکنی نتواند توپ را به شکل صحیح دریافت و ارسال کند و توپ به زمین بیفتد خود آن بازیکن باید دوباره توپ را پاس بدهد
- بازیکن دونده باید با فاصله مناسب از بازیکنان دور دایره بدود تا با آنها برخورد نکند.





			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به یار وسط را انجام می دهد.
			- فعالیت مربوط به بازیکن دوندۀ را انجام می دهد.
			- فعالیت مربوط به بازیکن وسط را انجام می دهد.
			- با تلاش و علاقه فعالیت ها را انجام می دهد.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

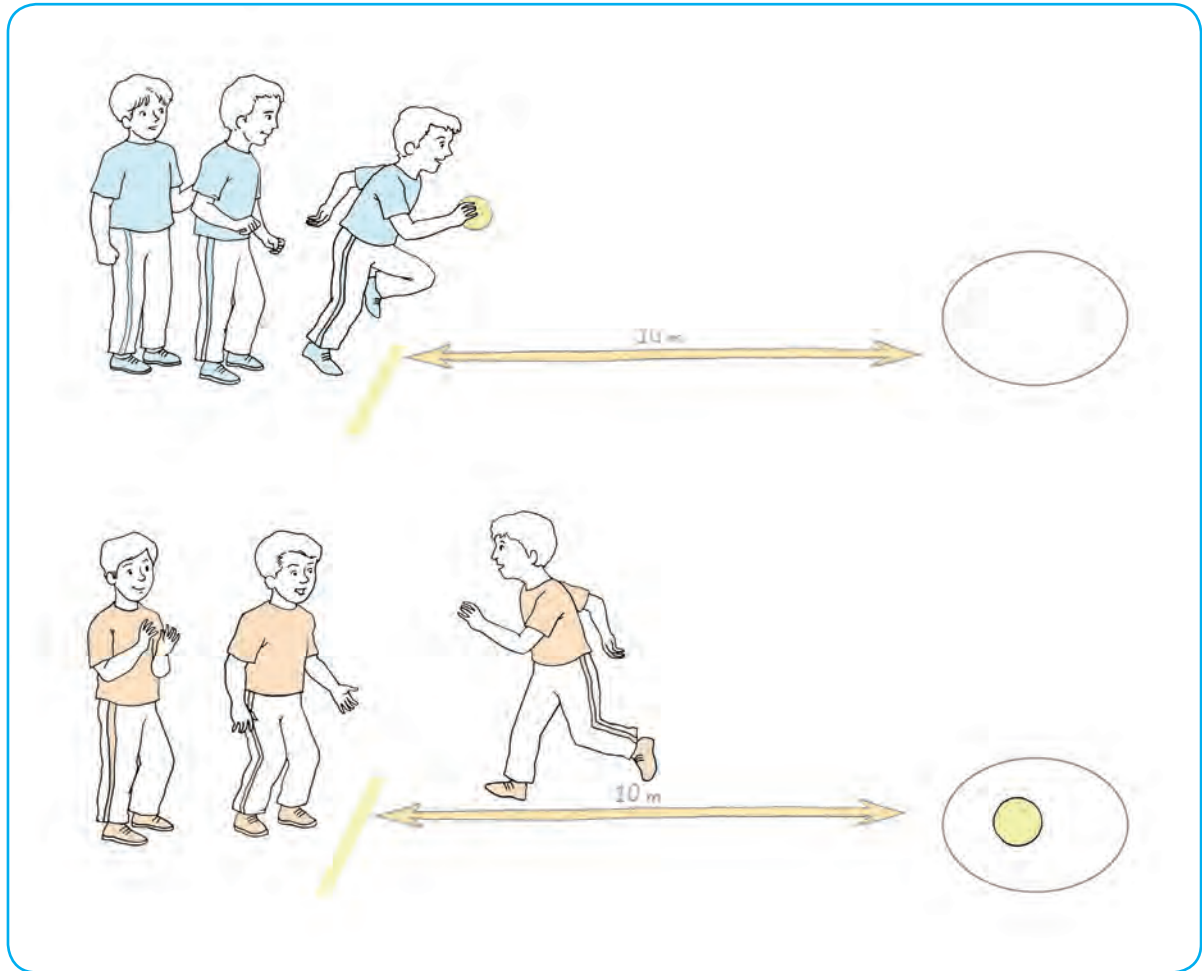
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن - گرفتن)، افزایش چابکی و هماهنگی عصبی - عضلانی
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۰×۱۵ متر
- **وسایل مورد نیاز:** توپ - گچ

### شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه تقسیم شده و به هر گروه یک توپ داده می شود. در محوطه بازی دو دایره به فاصله دو متر از یکدیگر رسم می شود و افراد دو گروه به شکل ستونی در فاصله ده متری دایره ها می ایستند. به فرمان داور نفر اول هر دو گروه به طرف دایره ها می روند و توپ را داخل دایره می گذارند. پس از بازگشت با دست بازیکن بعدی را در صف لمس کرده خود به انتهای صف می روند. بازیکن بعدی به سرعت به طرف دایره حرکت و توپ را برداشته و آن را به دست بازیکن بعد از خود می دهد بقیه بازیکنان مجدداً فعالیت را ادامه می دهند. بازی تا شرکت همه نفرات گروه ها در جا به جایی توپ ادامه می یابد. گروهی که فعالیت را زودتر به انجام برساند، برنده بازی خواهد بود..

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازیکنان نمی توانند برای سرعت دادن به بازی توپ را به شکل پاس به نفرات بعدی خود پرتاب نمایند.
- توپ باید در داخل دایره ها گذاشته شود. (در صورت خارج شدن توپ از دایره ها خود بازیکن آورنده توپ باید آن را داخل دایره بگذارد).



			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به حمل توپ و جا به جایی آن را انجام می دهد.
			- قوانین بازی را رعایت می کند.
			- برای موفقیت گروه تلاش می کند.
			- تمایل به انجام بازی دارد.
			- نکات ایمنی را رعایت می کند .

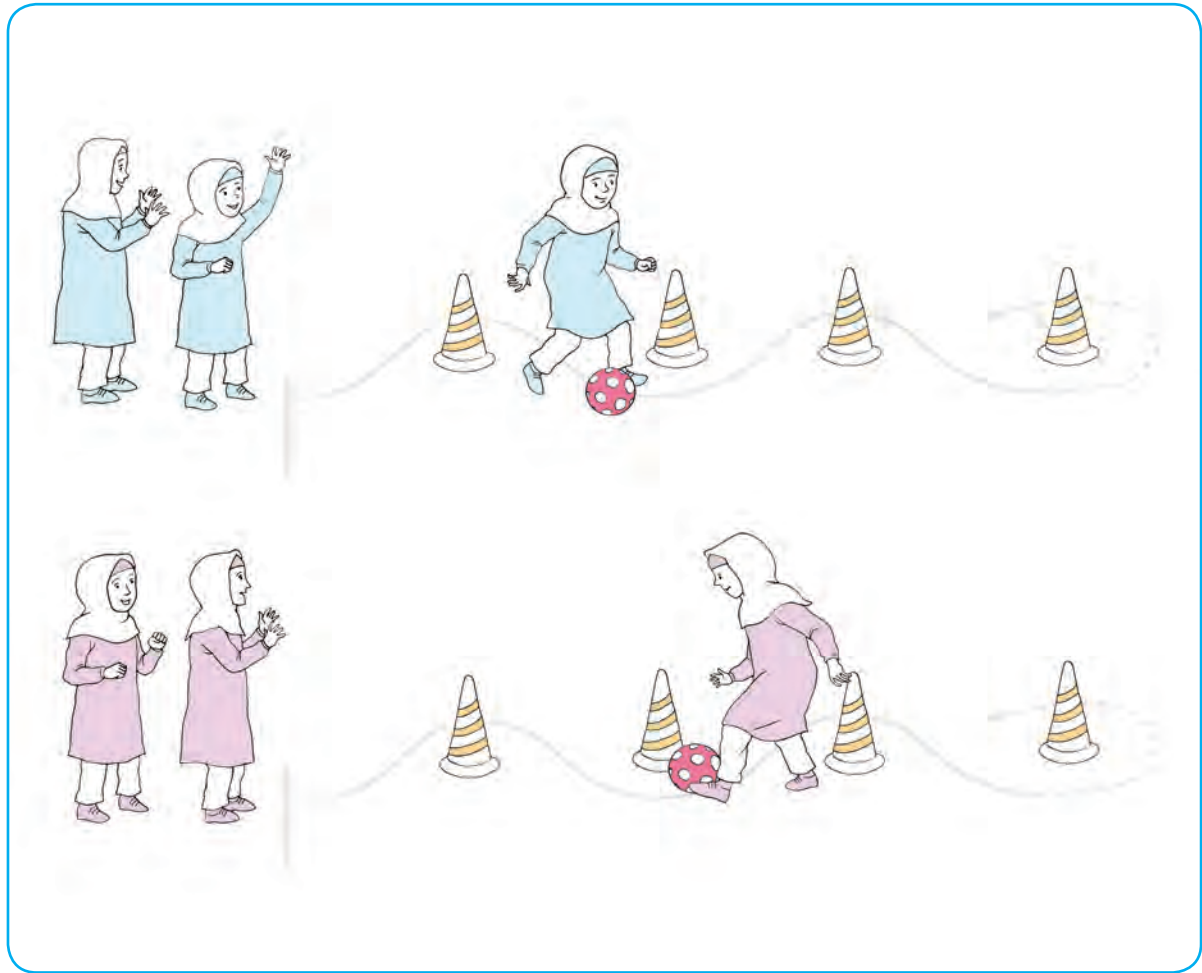
- **هدف:** توسعه مهارت های بنیادی (دویدن - ضربه زدن با پا) افزایش قابلیت های جسمی و حرکتی (چابکی ، هماهنگی عصبی و عضلانی)، افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته در ابعاد ۱۰×۱۵ متر
- **وسایل موردنیاز:** توپ فوتبال ۲ عدد - مخروط ۱۰ عدد

### شرح بازی:

بازیکنان به دو دسته تقسیم می شوند، دو خط به فاصله یک متر از یکدیگر روی زمین رسم می شود. در جلوی هر یک از خطوط (نقطه شروع) به فاصله یک متر از یکدیگر ۵ مخروط قرار می گیرد. با فرمان داور نفر اول هر گروه از نقطه شروع توپ را در بیل کرده سعی می کنند از لابه لای مخروط ها عبور کرده و با بازگشت به نقطه شروع توپ را به نفر بعدی برسانند. در پایان گروهی که زودتر فعالیت را به اتمام برسانند برنده بازی خواهند بود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازی با فرمان داور شروع می شود.
- در صورت اشتباه در طی مسیر یا از دست دادن توپ ، بازیکن باید از همان نقطه مجدداً بازی را شروع کند.
- در صورت افتادن مخروط بازیکن باید پس از درست کردن آن از همان نقطه به مسیر ادامه بدهد.



ارزیابی :	خوب	متوسط	زیر متوسط
- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند			
- با دریل توپ، از بین مخروط ها عبور می کند.			
- با گروه همکاری می کند.			
- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.			

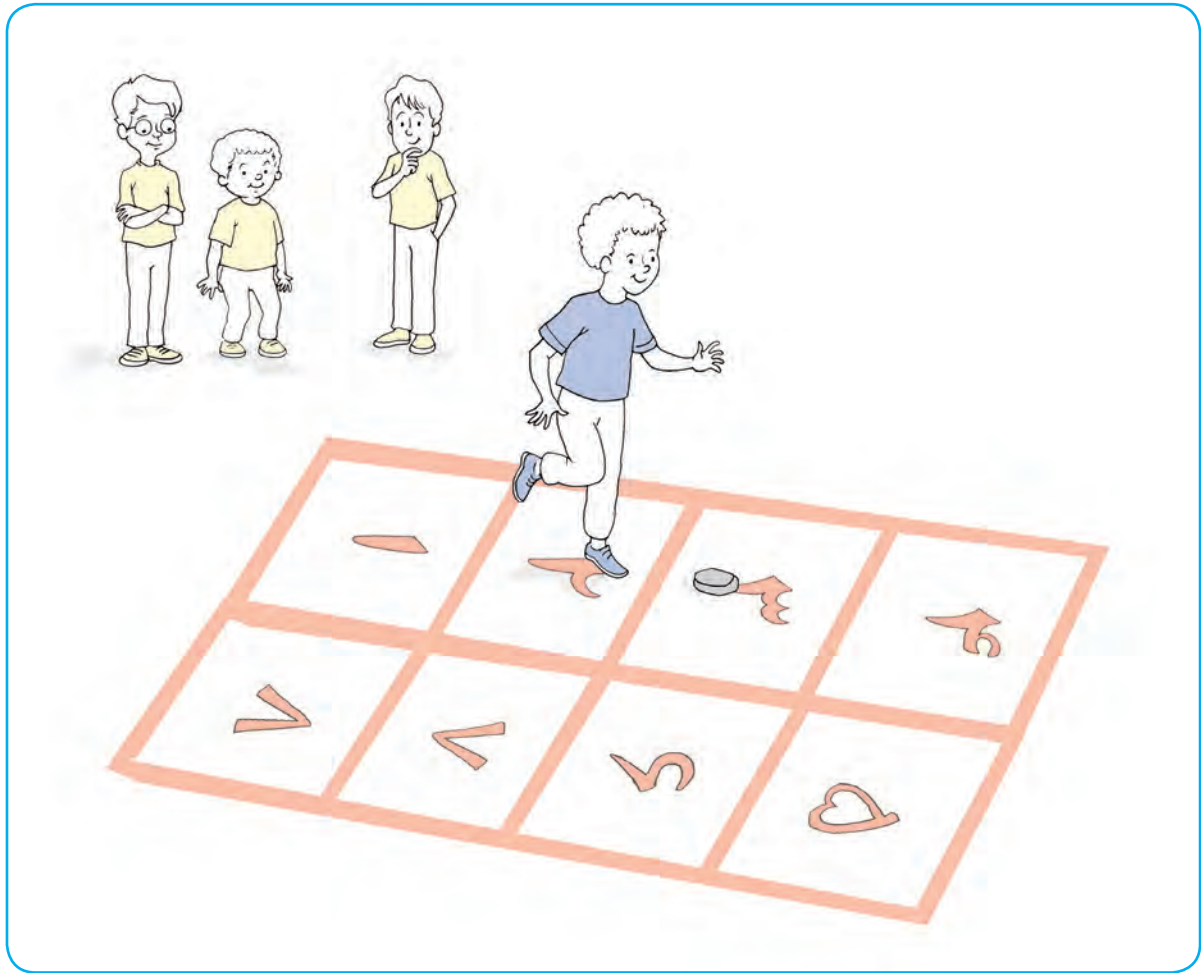
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (لی لی - ضربه زدن با پا)، هماهنگی عصبی - عضلانی، توسعه و بهبود استقامت عضلانی و تعادل
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته در ابعاد ۱۰×۱۵ متر
- **وسایل موردنیاز:** گچ - یک تکه سنگ تخت

### شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند. شکل نردبانی دو طرفه با چهارخانه پنجاه سانتی متری روی زمین رسم می شود. به قید قرعه یک گروه بازی را شروع می کند. نفر اول گروه، سنگ را با دست در خانه اول می اندازد، سپس به صورت لی لی با ضربه ای آرام سنگ را به طرف خانه ی دوم، سوم و بقیه خانه ها هل داده در پایان با ضربه ای محکم سنگ را از محدوده خانه ها خارج می کند. سپس با دست سنگ را در خانه ی دوم می اندازد و فعالیت را مانند مرحله اول ادامه می دهد. هنگام رد کردن سنگ از خانه ها چنانچه سنگ یا پای بازیکن روی خط قرار بگیرد یا بازیکن هر دو پایش با زمین تماس پیدا کند. آن بازیکن از بازی خارج می شود. سپس نفر اول گروه دیگر با پرتاب سنگ به خانه اول بازی را شروع می کند. چنانچه یک بازیکن بدون خطا همه خانه ها را طی کند امتیاز برد برای همه گروه محسوب می شود، اما اگر بازیکن در هر مرحله از بازی خارج شود نفر بعدی گروه از همان خانه بازی را ادامه می دهد.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازیکنان می توانند جهت کنترل بهتر سنگ، در هر خانه چند بار لی لی کرده و تغییر وضعیت دهند.
- بازیکنان با وارد شدن در خانه ها دیگر نمی توانند پای لی لی خود را عوض کنند.



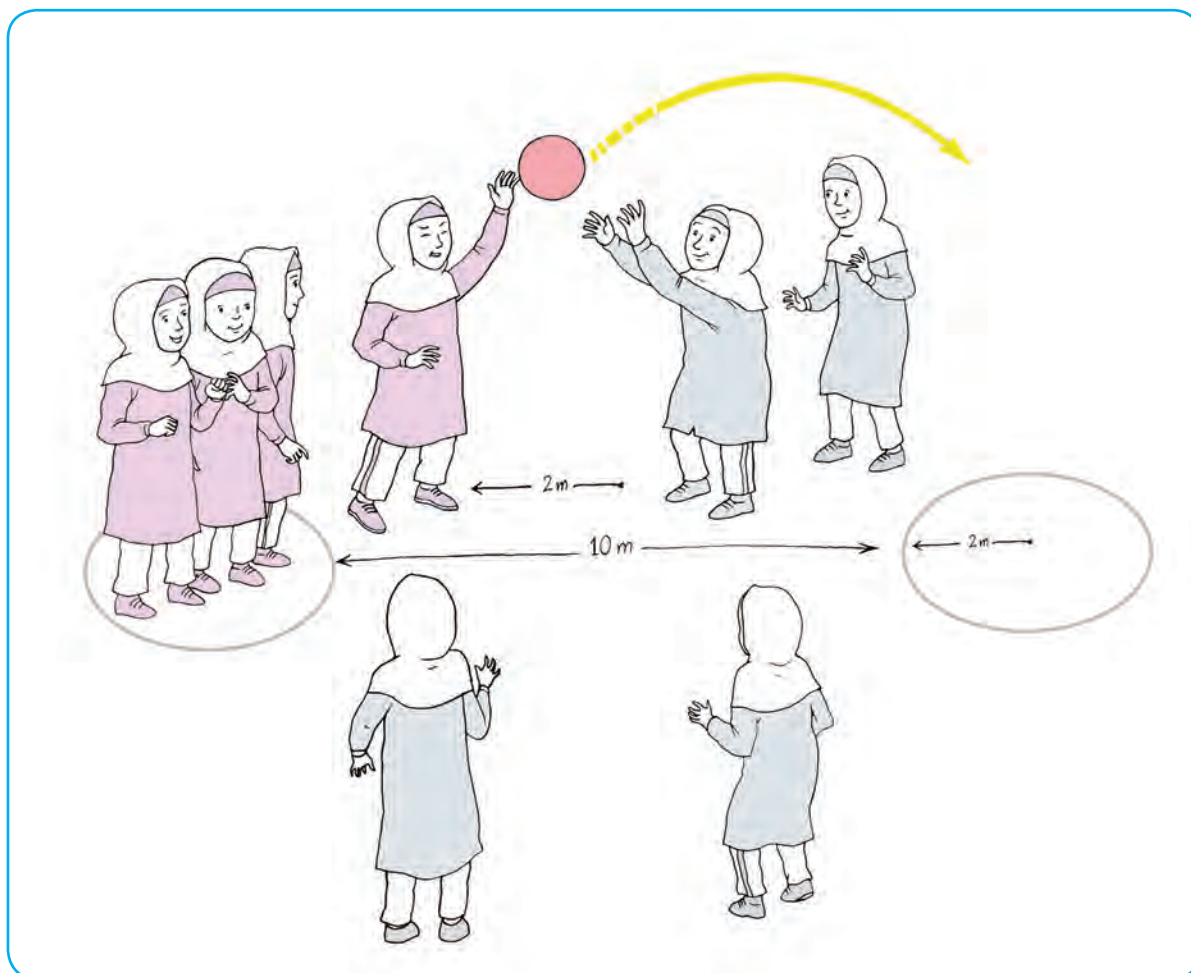
			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- با دست سنگ را در خانه ها می اندازد .
			- با پا سنگ را در خانه ها جا به جا می کند.
			- برای انجام بازی تلاش می کند.
			- نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت می کند.

- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن - پرتاب کردن - ضربه زدن) افزایش سرعت و چابکی - افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته در ابعاد ۱۵×۲۰ متر
- **وسایل مورد نیاز:** توپ - گچ

### شرح بازی:

- دو دایره (با شعاع دو متر) با فاصله ده متر از یکدیگر روی زمین رسم می شود.
  - بازیکنان به دو گروه تقسیم شده هر گروه یک سر گروه انتخاب می کند.
  - به قید قرعه گروه پرتاب کننده گروه اول و گروه دونده گروه دوم تعیین می شوند.
  - با شروع بازی، گروه دوم داخل یکی از دایره ها مستقر شده و سرگروه آنها در کنار دایره می ایستد.
  - بازیکنان گروه اول در اطراف دایره گروه دوم و حد فاصل بین دو دایره مستقر می شوند.
  - سرگروه گروه اول، با فاصله دو متری از سرگروه گروه دوم می ایستد و توپ را با دست از بالای سر به طرف او پرتاب می کند. سرگروه گروه دوم، باید با دست توپ را با ضربه ای محکم به اطراف پرتاب کند.
  - پس از ضربه سرگروه، افراد گروه دونده (همه یا تعدادی که آماده هستند) باید به طرف دایره دوم دویده و داخل آن قرار گیرند.
  - بازیکنان گروه اول نیز با گرفتن توپ باید بازیکنان دونده را در فاصله دو دایره مورد هدف قرار دهند.
  - چنانچه بازیکنان گروه اول بتوانند هر یک از بازیکنان دونده را با توپ بزنند، برنده بازی خواهند بود و جای دو گروه عوض خواهد شد.
  - اگر در پرتاب اول تعدادی از بازیکنان دونده موفق به جابه جای به دایره دیگر نشده باشند، سرگروه دونده باید در کنار دایره باقی بماند و با تکرار پرتاب و ضربه بعدی بازی را ادامه دهد.
  - اگر سرگروه و بازیکنان گروه دونده موفق شوند به دایره دوم منتقل شوند برنده بازی شده و بازی تکرار می شود.
- **قوانین و مقررات بازی:**
- سرگروه ها با توافق یکدیگر می توانند با دست یا پا به توپ ضربه بزنند.





			• ارزیابی :
زیرمتوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت های مربوط به گروه داخل دایره را انجام می دهد.
			- فعالیت های مربوط به گروه زنده توپ را انجام می دهد.
			- با علاقمندی به موفقیت گروه تلاش می کند.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

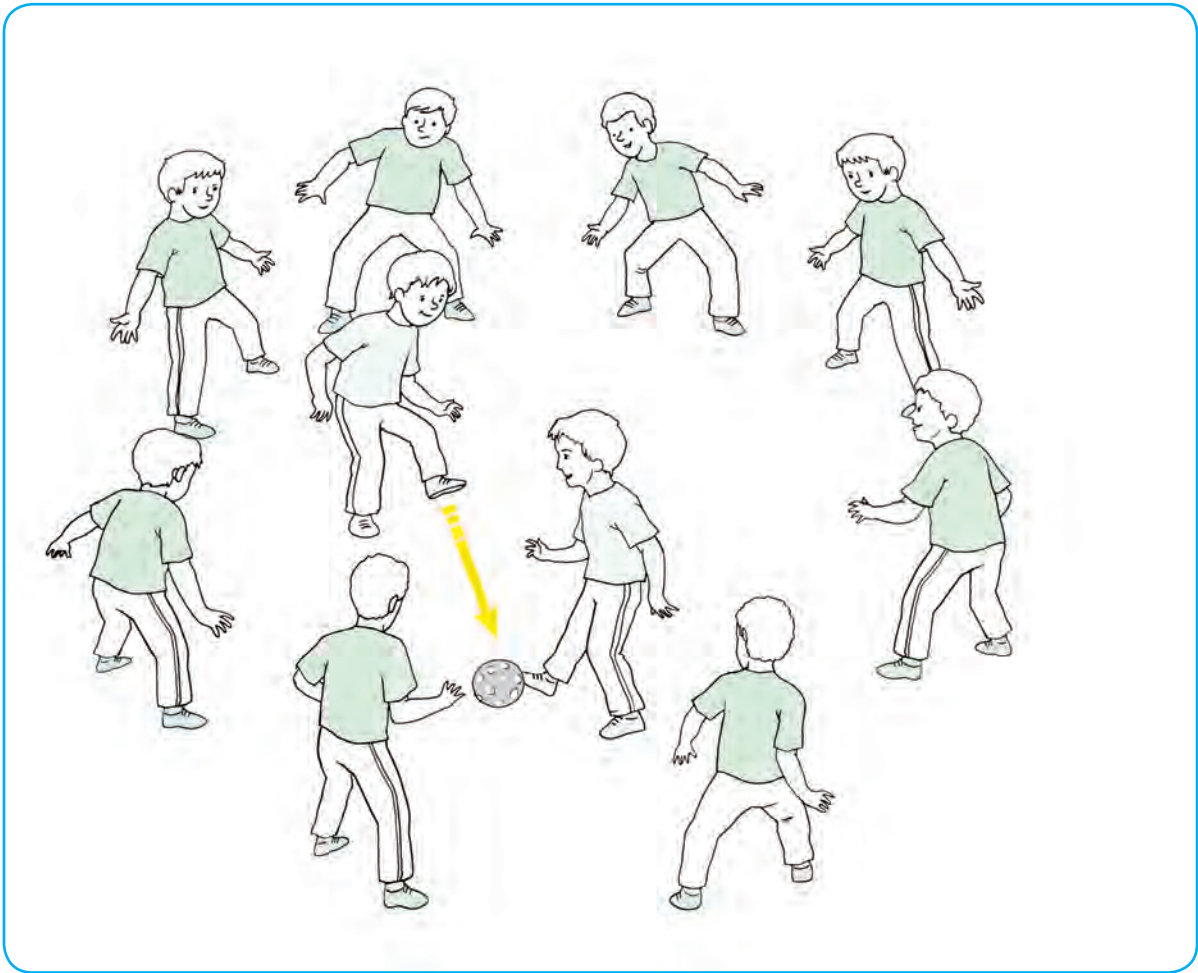
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (ضربه زدن با داخل و خارج پا)، افزایش سرعت، چابکی، هماهنگی عصبی - عضلانی و افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۰×۱۰ متر
- **وسایل موردنیاز:** توپ فوتبال

### شرح بازی:

همه ی بازیکنان به استثنای دو نفر به شکل دایره (متناسب با تعداد دانش آموزان) می ایستند و پاهای خود را کمی از یکدیگر باز می گذارند. نفرات وسط که به قید قرعه انتخاب شده اند، توپ را در اختیار می گیرند و با پاس کاری بهم تلاش می کنند تا توپ را از میان پاهای دانش آموزان به خارج از دایره عبور دهند. بازیکنان موظفند با سر دادن پای خود بر روی زمین خود را جا به جا کنند و تمرکز بازیکنان میانی را برهم زنند و با استفاده از دست ها و پاها مانع عبور توپ به خارج دایره شوند. بازیکنی که موفق به مهار کردن توپ نشود و توپ از میان پاهای او عبور کند، باید جای خود را با بازیکن میانی عوض کند. اما اگر توپ از فاصله پاهای دو بازیکن که در کنار هم می ایستاده اند عبور کند بازیکنی که توپ از کنار پای راستش عبور کرده است جای خود را با بازیکن میانی عوض می کند.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- ضربه به توپ باید نزدیک به زمین و در محدود پای بازیکنان زده شود.



			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به بازیکنان زنده توپ را اجرا می کند.
			- فعالیت مربوط به دروازه بان را اجرا می کند.
			- با علاقمندی فعالیت را انجام می دهد.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

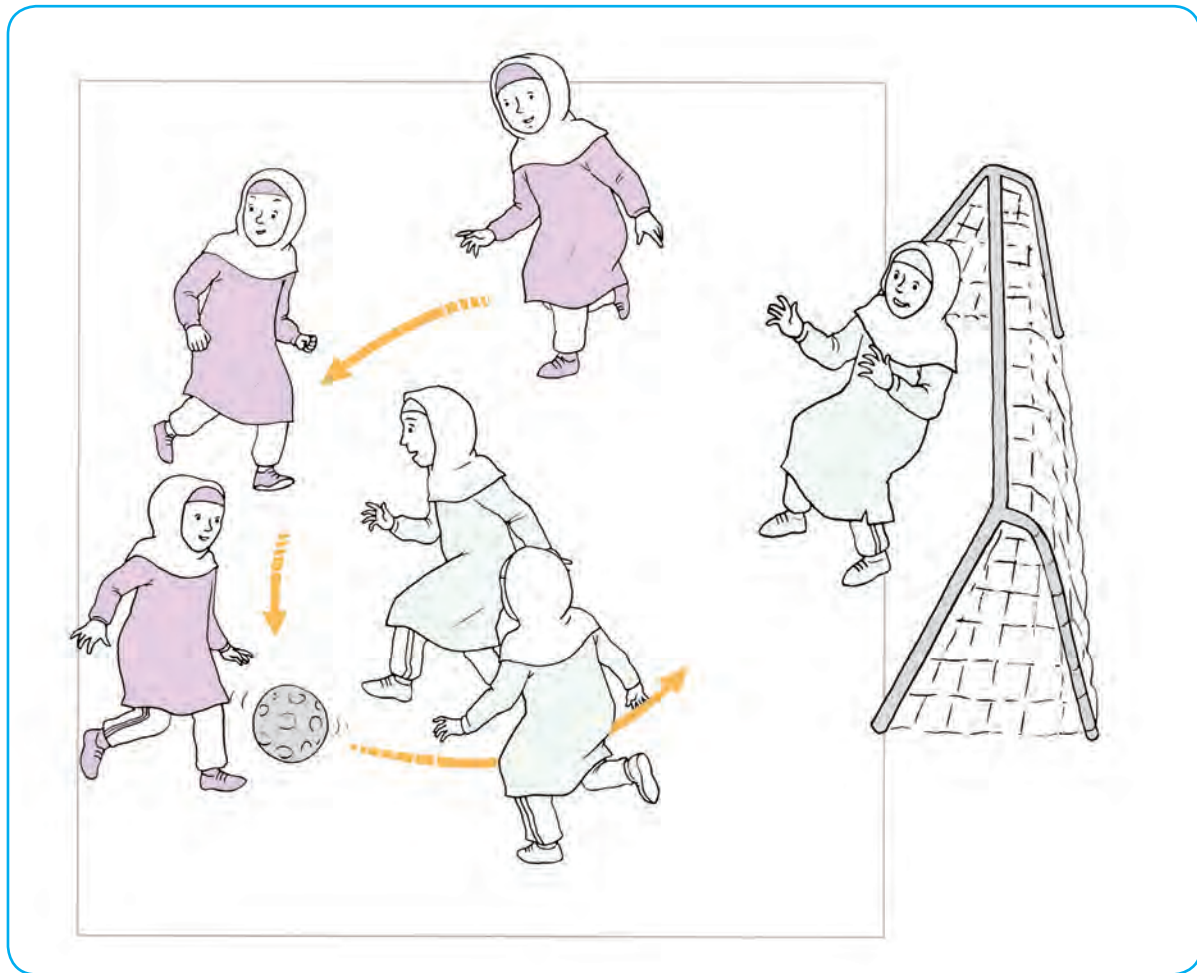
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دریافت و ضربه با پا)، سرعت عکس العمل دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب در ابعاد ۲۰×۲۰ متر
- **وسایل مورد نیاز:** دروازه کوچک - توپ فوتبال

### شرح بازی:

بازیکنان به گروه های سه یا چهار نفری تقسیم می شوند. یک نیمه زمین هندبال برای محوطه بازی در نظر گرفته می شود. به قید قرعه دو گروه وارد زمین می شوند. یک گروه مهاجم و یک گروه مدافع دروازه. گروه مهاجم با فرمان داور بازی را شروع می کنند. یک نفر از گروه مدافع به عنوان دروازه بان می ایستد و بقیه بازیکنان مدافع مانع شوت زدن گروه مهاجم می شوند. هر گروه مهاجم پنج دقیقه وقت دارند تا بتوانند با پاس کاری به گل برسند. در پایان پنج دقیقه جای گروه ها عوض می شود. در پایان گروهی که موفق به گل زنی بیشتر شود برنده بازی خواهد بود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازیکن در هنگام مالکیت توپ نمی تواند با توپ حرکت کند بلکه فقط باید توپ را کنترل سپس با پاس به بازیکن دیگر پاس بدهد.
- آغاز هر مرحله بازی گروه مهاجم از انتهای زمین به سمت دروازه خواهد بود.



زیر متوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- با قسمت های مختلف پا توپ را دریافت کرده و به آن ضربه می زند .
			- می تواند توپ را با پا کنترل کند.
			- با علاقمندی در کار گروهی شرکت می کند.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

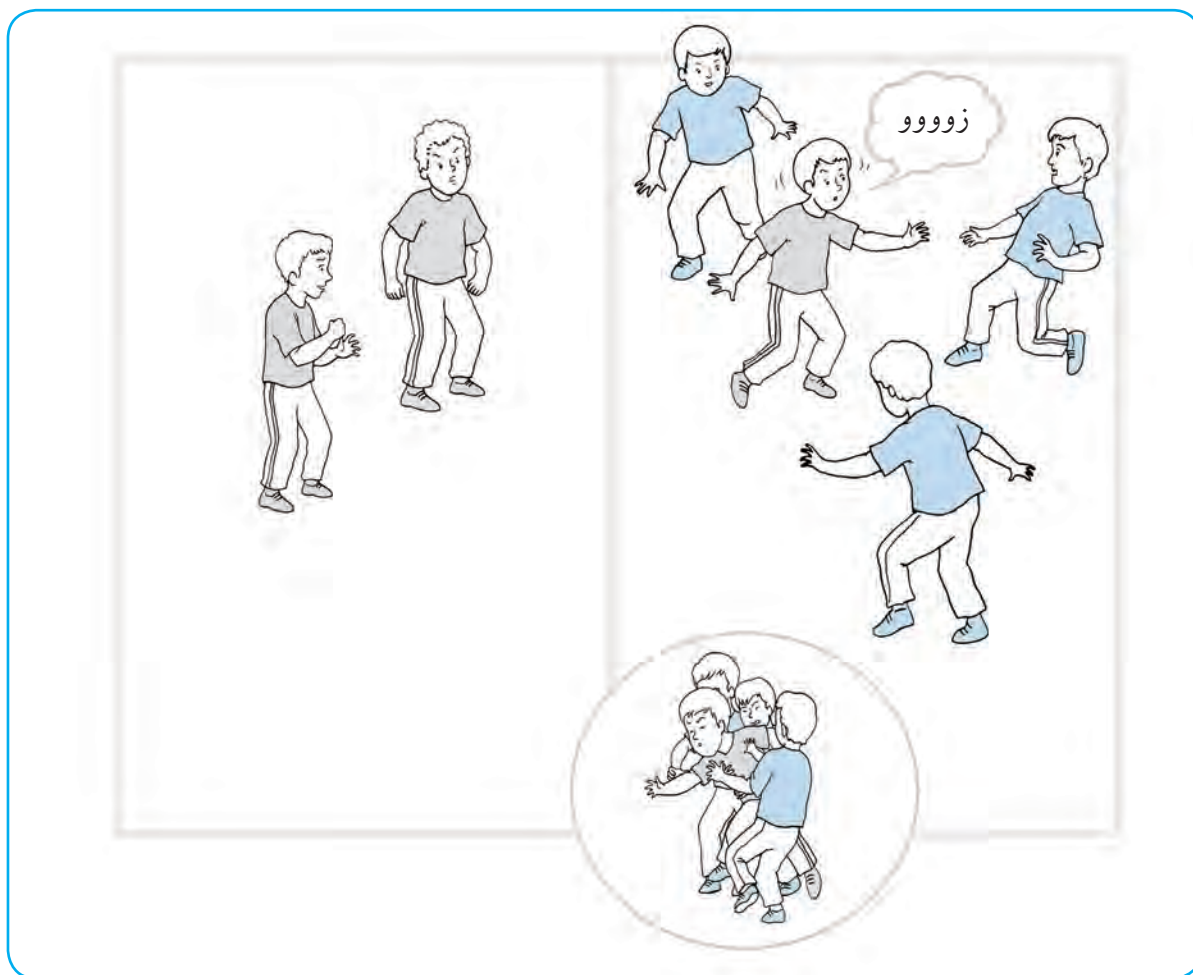
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن، جا خالی دادن، پریدن)، افزایش سطح آمادگی جسمانی (سرعت، چابکی، قدرت و هماهنگی عصبی - عضلانی)
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۶×۱۲ متر
- **وسایل موردنیاز:** گچ

### شرح بازی:

زمین بازی به دو قسمت مساوی تقسیم می شود. بازیکنان بعد از انتخاب گروه همبازی در دو طرف زمین بازی روبروی همدیگر قرار می گیرند. به قید قرعه یک گروه آغاز کننده بازی (الف) و گروه دیگر در حالت دفاع (ب) قرار می گیرند. با فرمان داور بازی شروع می شود. یکی از بازیکنان گروه (الف) با بیان کشیده کلمه زو به سمت بازیکنان گروه (ب) حمله می کند. این بازیکن قبل از اینکه صدایش قطع شود یا اینکه بازیکنان گروه (ب) او را بگیرند باید یک یا چند نفر از بازیکنان گروه (ب) را با دست زده و به سمت زمین خود برگردد. همه بازیکنانی که توسط نفر حمله کننده لمس می شوند، باید از زمین خارج شوند. چنانچه بازیکنان گروه (ب) بتوانند بازیکن مهاجم را گرفته در زمین خود نگهدارند تا صدای او قطع شود این بازیکن باید از زمین خارج شود. سپس یک بازیکن از گروه (ب) به عنوان مهاجم به زمین گروه (الف) حمله می کند و همانند بازیکن مهاجم گروه اول عمل می نماید. بازی تا خارج شدن کلیه نفرات یک تیم از زمین ادامه می یابد و گروهی که در مدت زمان کمتری همه نفرات آن از بازی خارج شوند، بازنده محسوب می شوند.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- محدوده زمین بازی مشخص باشد.
- بازیکنان از محدوده بازی خارج نشوند.
- قطع شدن صدای زو موجب خارج شدن بازیکن از بازی می شود.



زیر متوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به گروه مهاجم را انجام می دهد.
			- فعالیت های مربوط به گروه مدافع را انجام می دهد.
			- با گروه همکاری می کند.
			- قوانین بازی را رعایت می کند.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (پرتاب کردن، دریافت کردن، دویدن) افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی، سرعت، چابکی و افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۵×۱۰ متر
- **وسایل مورد نیاز:** توپ - سبد دروازه کوچک - حلقه هولاهوپ - گچ

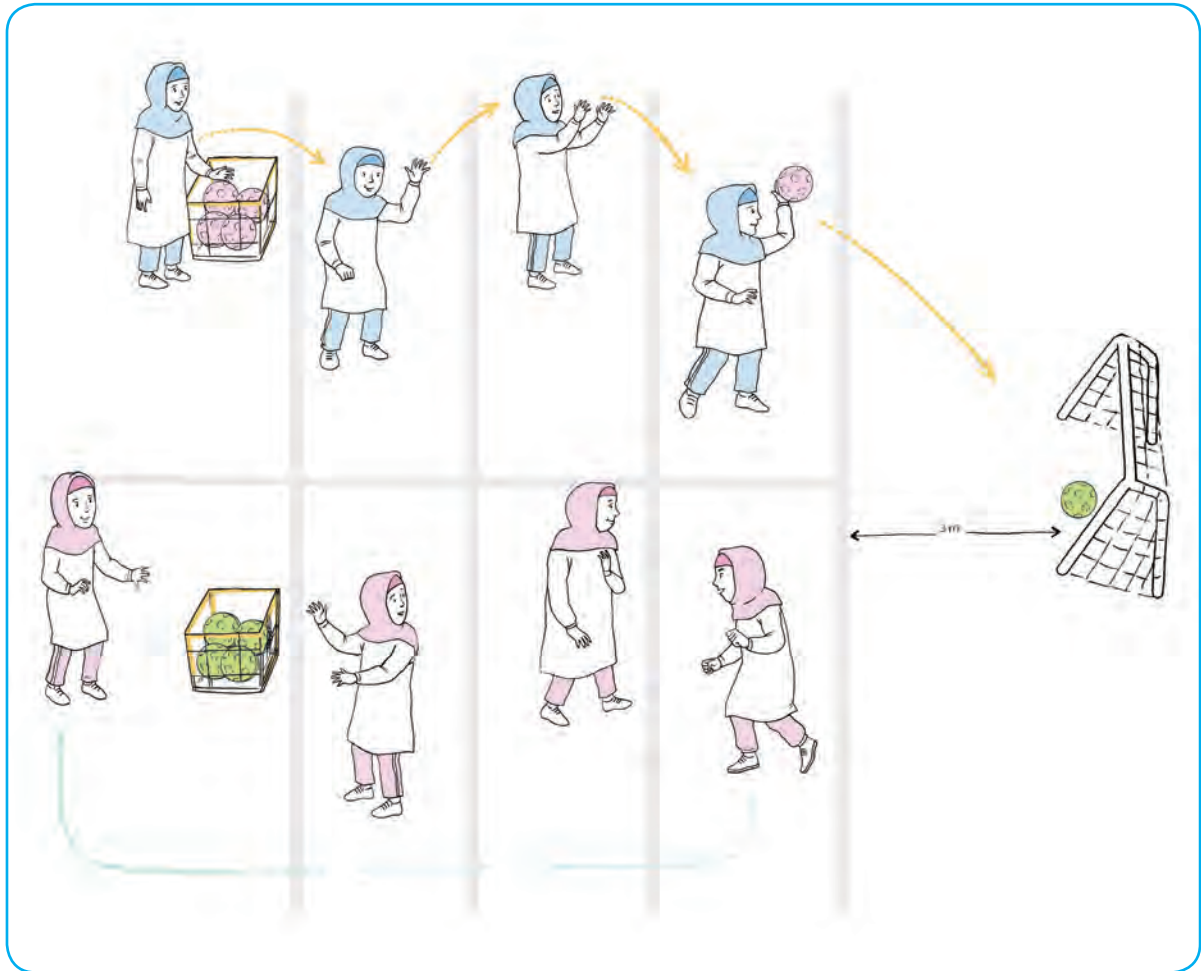
### شرح بازی:

بازیکنان به دو یا سه گروه چهار نفره تقسیم می شوند. در محوطه بازی چهار خط موازی رسم می شود. به تعداد گروه ها سبد توپ در فاصله ی یک متری اولین خط موازی قرار می گیرد. در فاصله ی سه متری آخرین خط موازی هم یک دروازه یا حلقه هولاهوپ گذاشته می شود. یک نفر از هر گروه در کنار سبد توپ و نفرات دیگر بین خطوط موازی جا می گیرند با فرمان داور بازیکنان کنار سبد، توپ را با دست به نفرات اول گروه خود پاس می دهند او نیز به نفر بعدی خود پاس می دهد. نفر آخر گروه باید بعد از دریافت توپ بلافاصله آن را به سمت دروازه یا حلقه پرتاب کرده، به سمت خط شروع بازی بدود سپس همه ی افراد گروه جای خود را یک خط به جلو عوض می کنند. این فعالیت تا پرتاب آخرین فرد گروه ادامه می یابد. گروه ها براساس پرتاب های موفق امتیاز می گیرند.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- در صورت افتادن توپ و خارج شدن هر بازیکن از محوطه بازی، خود آن بازیکن باید توپ را به محدوده بازی خود برگردانده و به نفر بعدی پاس بدهد.





			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- توپ را دریافت و پرتاب می کند.
			- در موقعیت های مختلف بازی به درستی جا به جا می شود.
			- با گروه همکاری می کند.
			- با علاقمندی فعالیت ها را انجام می دهد.
			- نکات ایمنی و بهداشت را رعایت می کند.

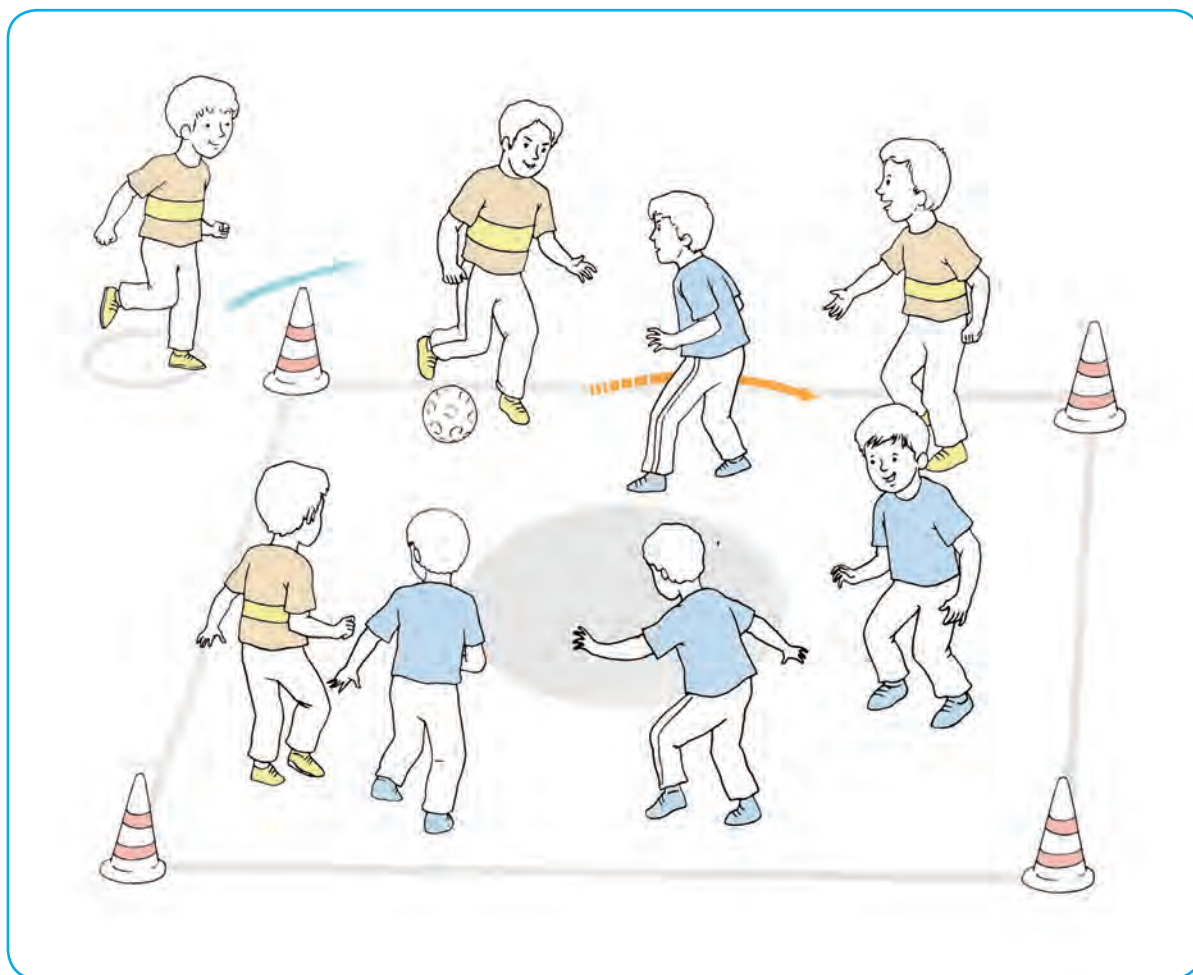
- **هدف:** رشد و توسعه مهارت های بنیادی (دویدن ، ضربه زدن با پا ، گرفتن) ، افزایش چابکی ، سرعت ، هماهنگی عصبی - عضلانی و افزایش دقت و تمرکز
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۵×۱۰ متر
- **وسایل موردنیاز:** مخروط ۸ عدد - توپ ۱ عدد - گچ

### شرح بازی:

بازیکنان به دو گروه تقسیم شده ، به قید قرعه گروه اول شوت زن و گروه دوم آورنده توپ محسوب می شوند. با قرار دادن چند مخروط به شکل مربع یا دایره محوطه بازی تعیین و با رسم یک دایره روی زمین محل شروع بازی مشخص می گردد. یک بازیکن از گروه شوت زن از کنار محل شروع ، توپ را به محوطه بازی شوت می کند و به سرعت دور تا دور محوطه بازی می دود سایر بازیکنان گروه شوت زن باید سعی کنند توپ را در محوطه بازی با پاس کاری جا به جا کنند تا همبازی آنها موفق شود یک دور کامل دور زمین بازی بدود، بازیکنان گروه دوم هم باید سعی کنند قبل از رسیدن بازیکن دهنده به محل شروع ، توپ را داخل دایره قرار دهند. چنانچه بازیکن دهنده موفق شود یک دور کامل بدود، بازیکن دیگر از همان گروه بازی را ادامه می دهد. در صورتی که گروه دوم سریعتر از دهنده توپ را داخل دایره قرار دهند، آنها برنده بازی خواهند بود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- بازیکنان گروه شوت زن نمی توانند توپ را با دست بگیرند.
- چنانچه شوت اول از محدوده بازی خارج شود سایر بازیکنان گروه باید توپ را به زمین برگردانده و با پاس کاری حفظ توپ نمایند. اما گروه دوم می توانند از هر جا که صاحب توپ شده اند آن را به محل قرار دادن توپ برسانند.



			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- فعالیت گروه شوت زن را انجام می دهد.
			- فعالیت گروه آورنده توپ را انجام می دهد.
			- با گروه همکاری می کند.
			- برای موفقیت گروه تلاش می کند.
			- نکات ایمنی و بهداشت را رعایت می کند.

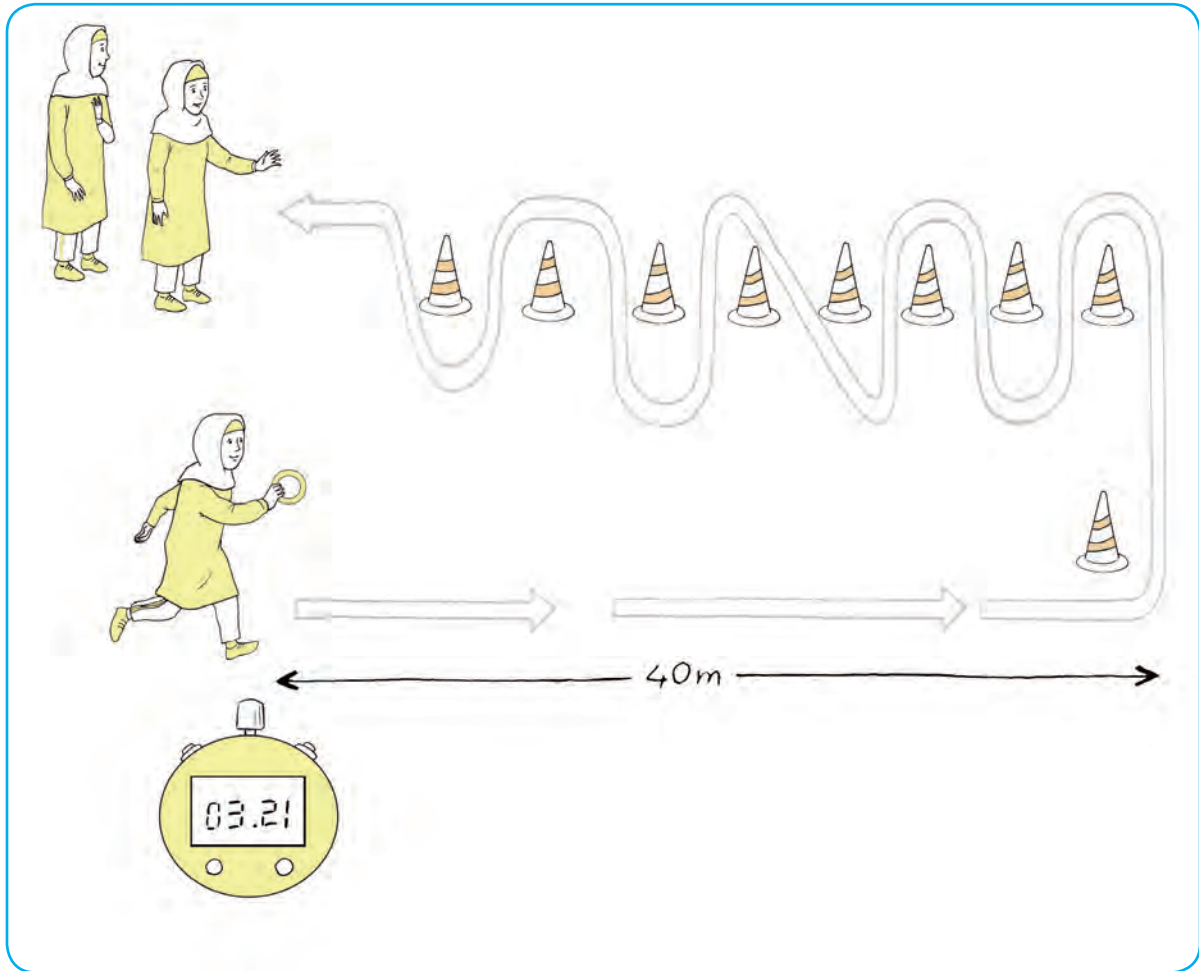
- **هدف:** ارتقاء مهارت دویدن مستقیم و دویدن مارپیچ و بهبود و افزایش آمادگی جسمانی
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب در ابعاد ۱۰×۴۵ متر
- **وسایل موردنیاز:** کورنومتر - چوب امدادی یا حلقه کوچک - متر نواری - مانع مخروطی ۵ عدد

### شرح بازی:

در زمین بازی در یک مسافت ۴۰متری، دو مسیر دویدن علامت گذاری می شود یکی از مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی، مسیر دیگر با موانع و تأکید بر دویدن مارپیچ در نظر گرفته می شود. بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند. نفرات یک گروه در ابتدای مسیر بدون مانع به صف می ایستند و با علامت «شروع» داور نفر اول گروه در حالی که چوب امدادی یا یک حلقه کوچک را در دست دارد به سرعت می دود. پس از طی کردن هر دو مسیر (بدون مانع و با مانع) چوب امدادی یا حلقه را به نفر بعدی گروه خود تحویل می دهد. نفر دوم و بقیه افراد گروه نیز همین مسیر را طی می کنند. امتیاز گروه ها براساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای همه افراد گروه محسوب می گردد. گروهی برنده خواهد شد که مدت زمان کمتری این بازی گروهی را به اتمام رساند.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- با فرمان داور بازی شروع می شود.
- بازیکنان باید از مسیر صحیح کلیه مانع ها را دور بزنند.
- بازیکن دریافت کننده چوب امدادی نباید برای دریافت آن به سمت بازیکن دهنده حرکت کند.



			• ارزیابی :
زیر متوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به طور اجمالی بیان می کند.
			- مسیر حرکت بازی را به درستی طی می کند.
			- مسیر را با سرعت مطلوبی طی می کند.
			- چوب امدادی (یا حلقه) را حمل و به نفر بعدی می رساند.
			- به راهنمایی و هدایت معلم توجه می کند.
			- با نشاط و شادی فعالیت را انجام می دهد.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

## اگر توپ رو گرفتی!

## بازی شماره ۲۳

- **هدف:** افزایش مهارت دریافت و پرتاب با دست ، افزایش سرعت ، سرعت عکس العمل و چابکی
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان
- **وسایل مورد نیاز:** گچ - توپ

### شرح بازی:

بازیکنان به شکل دایره می ایستند و یکی از آنها داخل دایره جای می گیرد. با شروع بازی بازیکنانی که به شکل دایره ایستاده اند بدون هیچ ترتیبی توپ را به یکدیگر پاس می دهند و بازیکن میانی تلاش می کند توپ را با دست بگیرد و یا با ضربه ای آن را از زمین خارج کند. بازیکن میانی اگر موفق می شود توپ را بگیرد یا مانع رسیدن توپ به نفر بعدی شود جای خود را با بازیکنی که توپ را پرتاب می کند عوض می کند. هر بازیکن که موفق به گرفتن یا پاس دادن توپ نشود و توپ از دستش بر زمین بیفتد ( با دخالت یا بدون دخالت بازیکن میانی ) جای خود را با بازیکن میانی عوض می کند.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- با فرمان داور بازی شروع می شود.
- پاس کاری توپ، فقط با دست انجام می شود.



زیر متوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به اجمال بیان می کند.
			- با سایر بازیکنان پاس کاری می کند.
			- فعالیت مربوط به بازیکن وسط دایره را انجام می دهد.
			- برای کسب موفقیت تلاش می کند.
			- با نشاط و شادی فعالیت را انجام می دهد.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

- **هدف:** ارتقای آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، هماهنگی عصبی - عضلانی، چابکی)
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد  $10 \times 10$  متر
- **وسایل مورد نیاز:** گچ

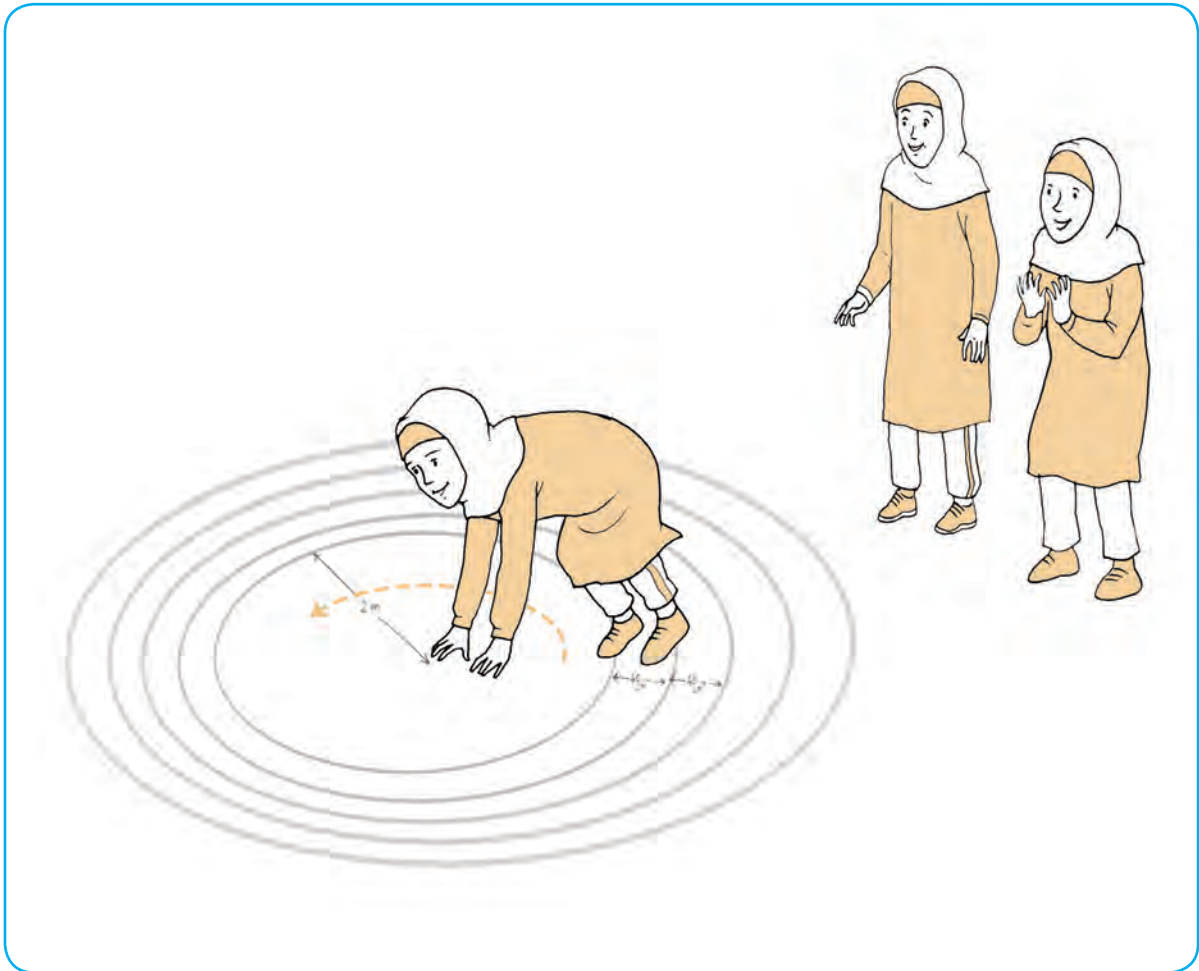
### شرح بازی:

دایره ای به شعاع ۱ متر روی زمین رسم می شود. دایره بعدی به فاصله تقریبی ۴۰ سانتی متر از مرکز و دایره های بعدی با همین فاصله نسبت به هم رسم می گردند. سپس بازیکن با قرار دادن دستها در مرکز دایره و پاها در دایره دوم از شماره ۱۲ به سمت شماره ۱ با پل زدن حرکت می کند در صورتیکه دایره را با موفقیت طی کند ۱۲ امتیاز می گیرد. همه بازیکنان مرحله به مرحله دایره ها را طی می کنند و امتیاز می گیرند. در اجرای انفرادی امتیاز هر بازیکن تا جای که قادر به ادامه حرکت باشد محاسبه می شود. در اجرای گروهی اعضای گروه می توانند از هر جا که بازیکن گروه شان خسته شد، فعالیت را ادامه داده و امتیاز بگیرند و گروهی که بیشترین امتیاز را کسب کرده برنده بازی شود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- قرار دادن پاها در دایره های ۳ و ۴ و ۵ امتیاز بیشتر دارد، به ازای هر خانه دورتر از مرکز یک امتیاز اضافه می شود.





ارزیابی :	خوب	متوسط	زیر متوسط
- روش اجرای بازی را به اجمال بیان می کند.			
- فعالیت را در حد دایره های ۱ و ۲ انجام می دهد.			
- فعالیت را در حد دایره های ۳ تا ۵ انجام می دهد .			
- با تلاش و علاقمندی فعالیت را انجام می دهد.			
- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.			

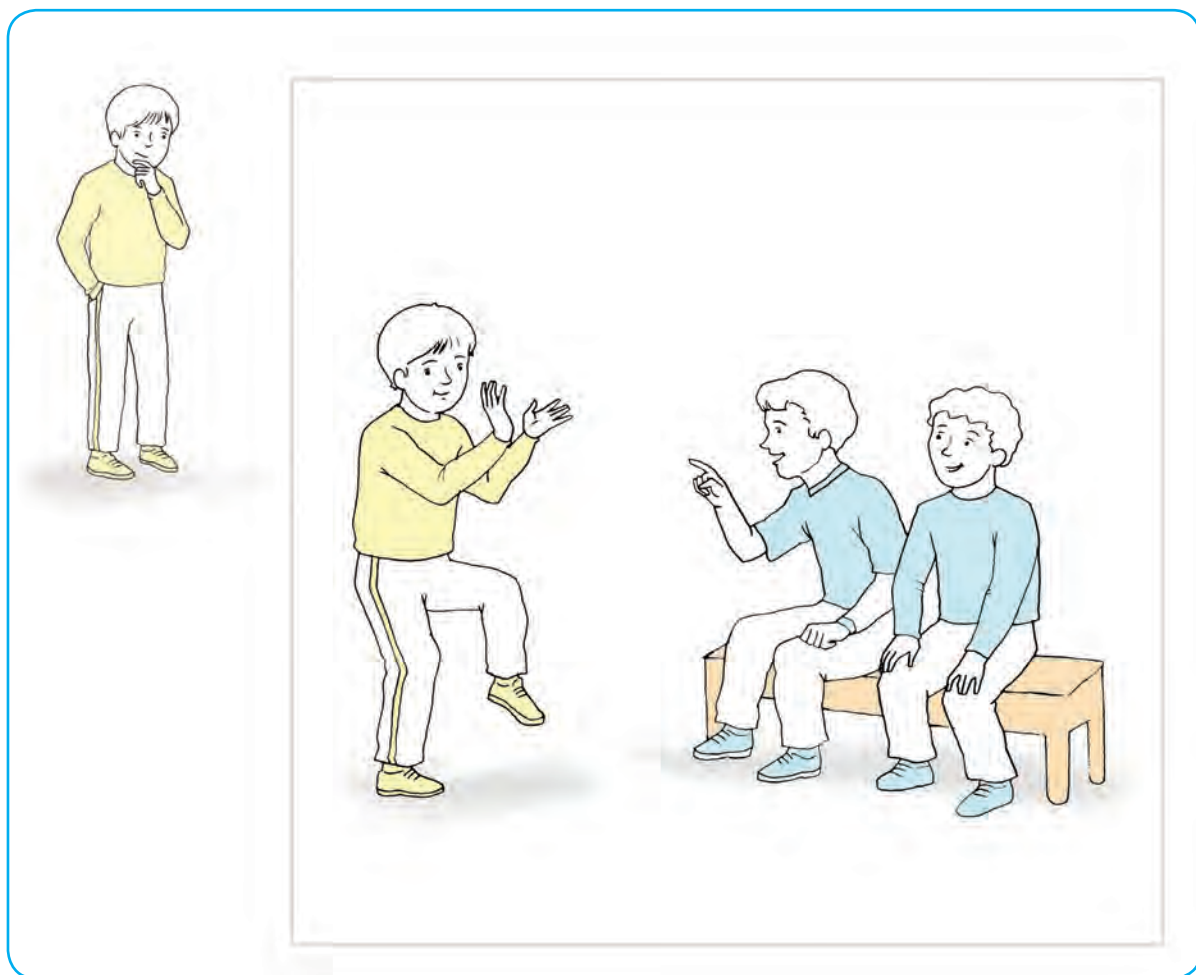
- هدف: توسعه و بهبود مهارت های ادراکی - حرکتی
- فضا و مکان: فضای باز یا بسته
- وسایل موردنیاز: تهیه جعبه کارت (روی هر کارت نوع فعالیت خاصی نوشته شود)

## شرح بازی:

دانش آموزان به دو گروه تقسیم می شوند و سپس نماینده ای از هر گروه برای اجرای نقش مشخص می شود. به قید قرعه یکی از آن دو نفر از بین جعبه کارت ها یک کارت را بر می دارد. و با توجه به تصویر یا نوشته روی کارت (مثلاً شغل نانوا، یا مسواک زدن، خوردن و نوشیدن و ...) حرکت پانتومیم آن فعالیت را وانمود می کند. در مرحله اول نماینده گروه مقابل باید فعالیت یا شغل را حدس بزند بعد از دو دقیقه، چنانچه نتواند نوع فعالیت را حدس بزند افراد گروه او می توانند به مدت یک دقیقه به او کمک کنند. چنانچه در زمان تعیین شده موفق شوند نوع فعالیت را حدس بزنند گروه مقابل برنده بازی است و مرحله دوم بازی را آن ها شروع خواهند کرد. اگر نماینده هر گروه نتواند نوع فعالیت را درست حدس بزند دو امتیاز و اگر از سایر افراد گروه (در وقت اضافی) کمک بگیرد یک امتیاز کسب خواهد کرد در پایان بازی گروهی که امتیاز بیشتری کسب کند، برنده خواهد بود.

## ● قوانین و مقررات بازی:

- در دو دقیقه اول بازی افراد گروه نباید به نماینده گروه خود در شناسایی نوع فعالیت کمک کند.
- حدس نوع فعالیت در دو دقیقه اول دو امتیاز و در وقت اضافه یک امتیاز دارد.



			• ارزیابی :
زیرمتوسط	متوسط	خوب	
			- روش اجرای بازی را به اجمال بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به وانمود (شغل - فعالیت خاص) را انجام می دهد.
			- توانایی شناسایی فعالیت های اجرا شده را دارد.
			- مقررات بازی را رعایت می کند.
			- با علاقه فعالیت ها را انجام می دهد.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

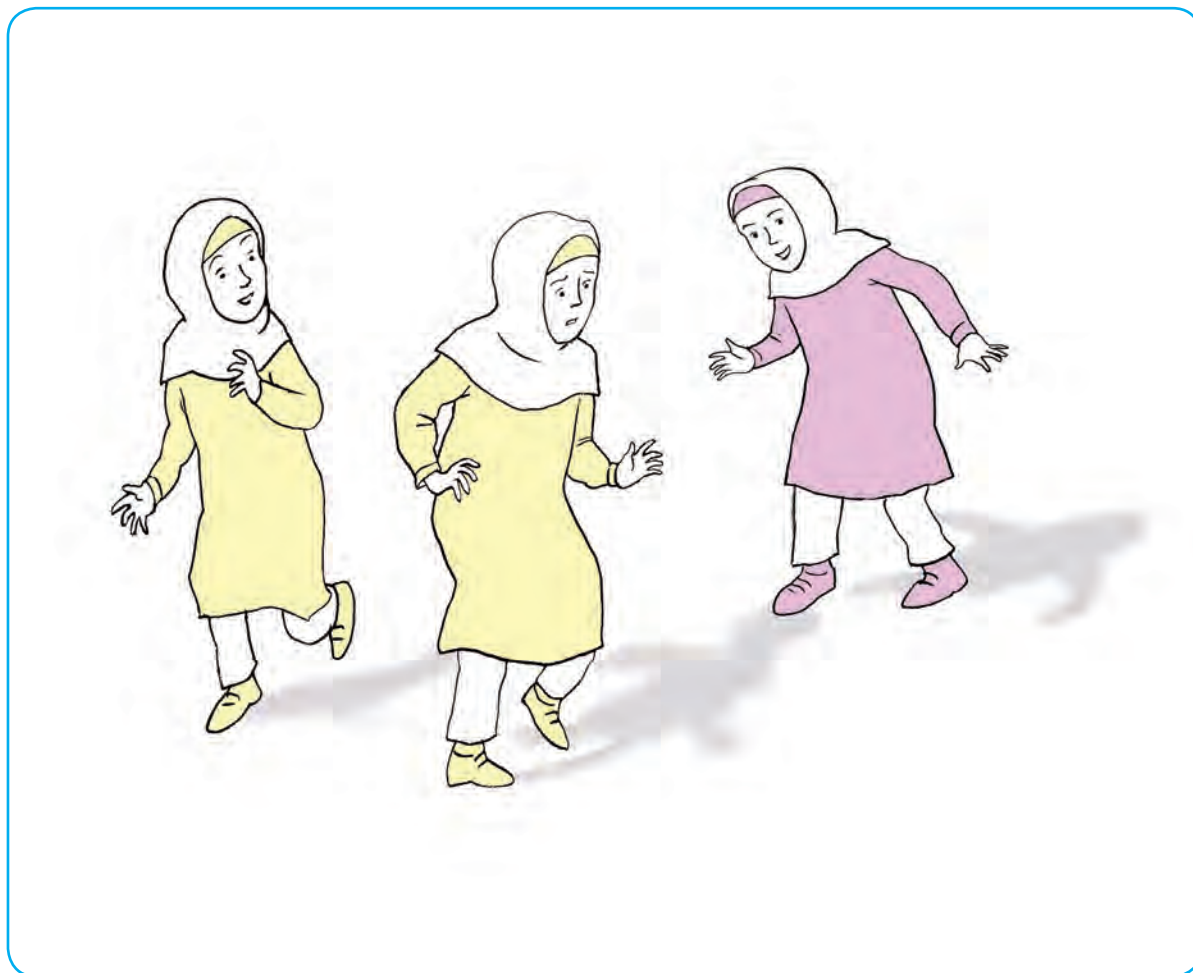
- **هدف:** توسعه و بهبود مهارت های ادراکی - حرکتی
- **فضا و مکان:** فضای باز یا بسته متناسب با تعداد دانش آموزان در ابعاد ۱۰×۱۰ متر
- **وسایل موردنیاز:** ----

### شرح بازی:

از بین دانش آموزان یک نفر به قید قرعه، به عنوان سایه زن انتخاب می شود و بقیه دانش آموزان در اطراف او قرار می گیرند. با فرمان معلم، دانش آموز سایه زن تلاش می کند با حرکت و جابجایی سریع سایه دانش آموزان دیگر را با پا بزند سایر دانش آموزان نیز با توجه به زاویه و جهت نور خورشید با تغییر مسیر و جابه جایی تلاش می کنند تا سایه زن نتواند پایش را روی سایه آنها بگذارد. در ادامه ی بازی چنانچه سایه زن موفق شود، سایه ی یک بازیکن را با پا بزند، برنده شده و بازیکن بازنده جایش را با او عوض می کند.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- سایه زن نباید بازیکنان را با دست بگیرد.
- سایه زدن فقط با پا بازیکنان را می زند.



زیر متوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به اجمال بیان می کند.
			- فعالیت مربوط به بازیکن سایه زن را انجام می دهد.
			- فعالیت مربوط به بازیکن آزاد را انجام می دهد.
			- مقررات بازی را رعایت می کند.
			- از شرکت در بازی لذت می برد.
			- نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند.

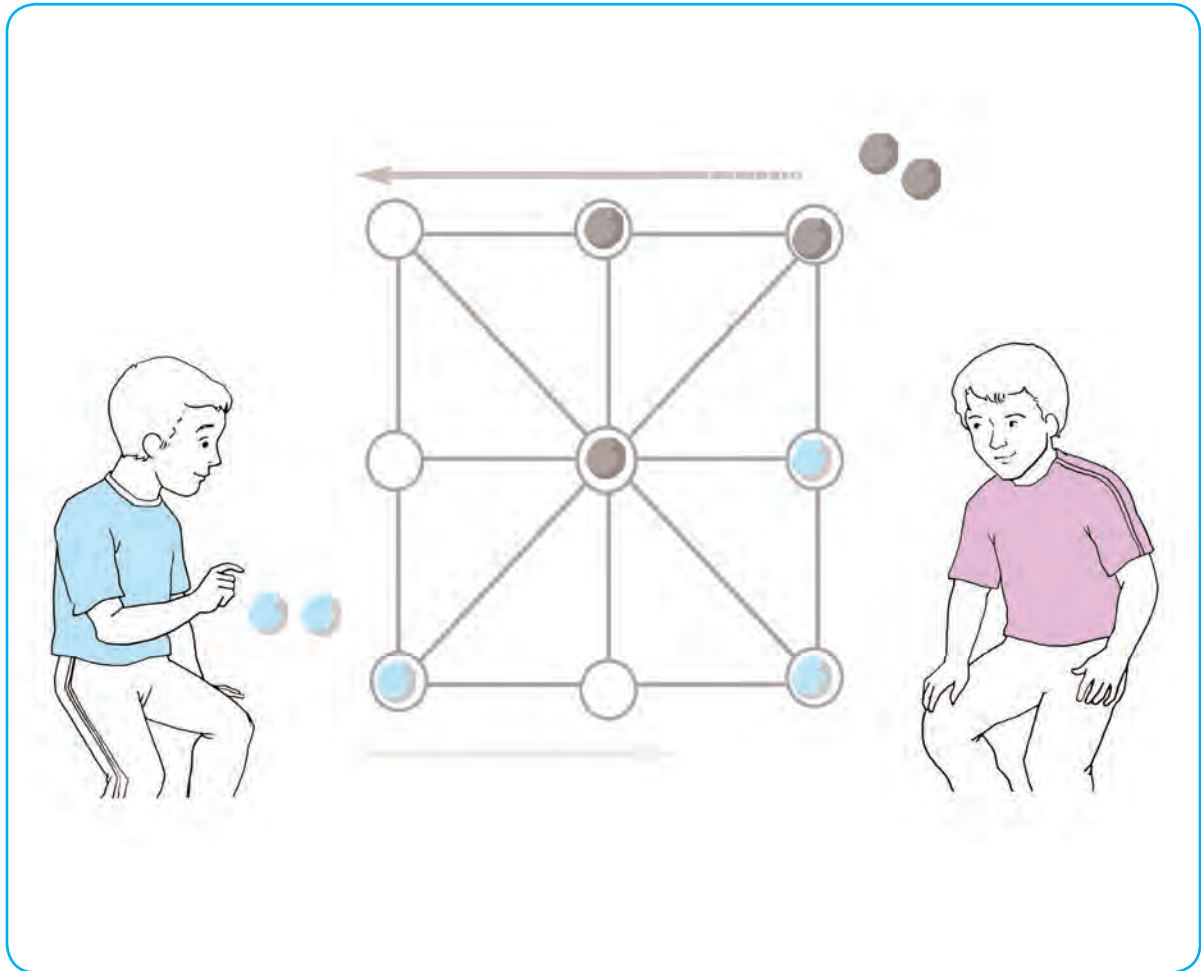
- **هدف:** توسعه و بهبود مهارت های ادراکی - حرکتی
- **فضا و مکان:** قابل اجرا در فضاهای باز یا بسته
- **وسایل موردنیاز:** ماژیک ، مقوا در ابعاد ۳۰×۳۰ سانتی متر، مهره های رنگی دو رنگ ... از هر رنگ ۵ عدد

### شرح بازی :

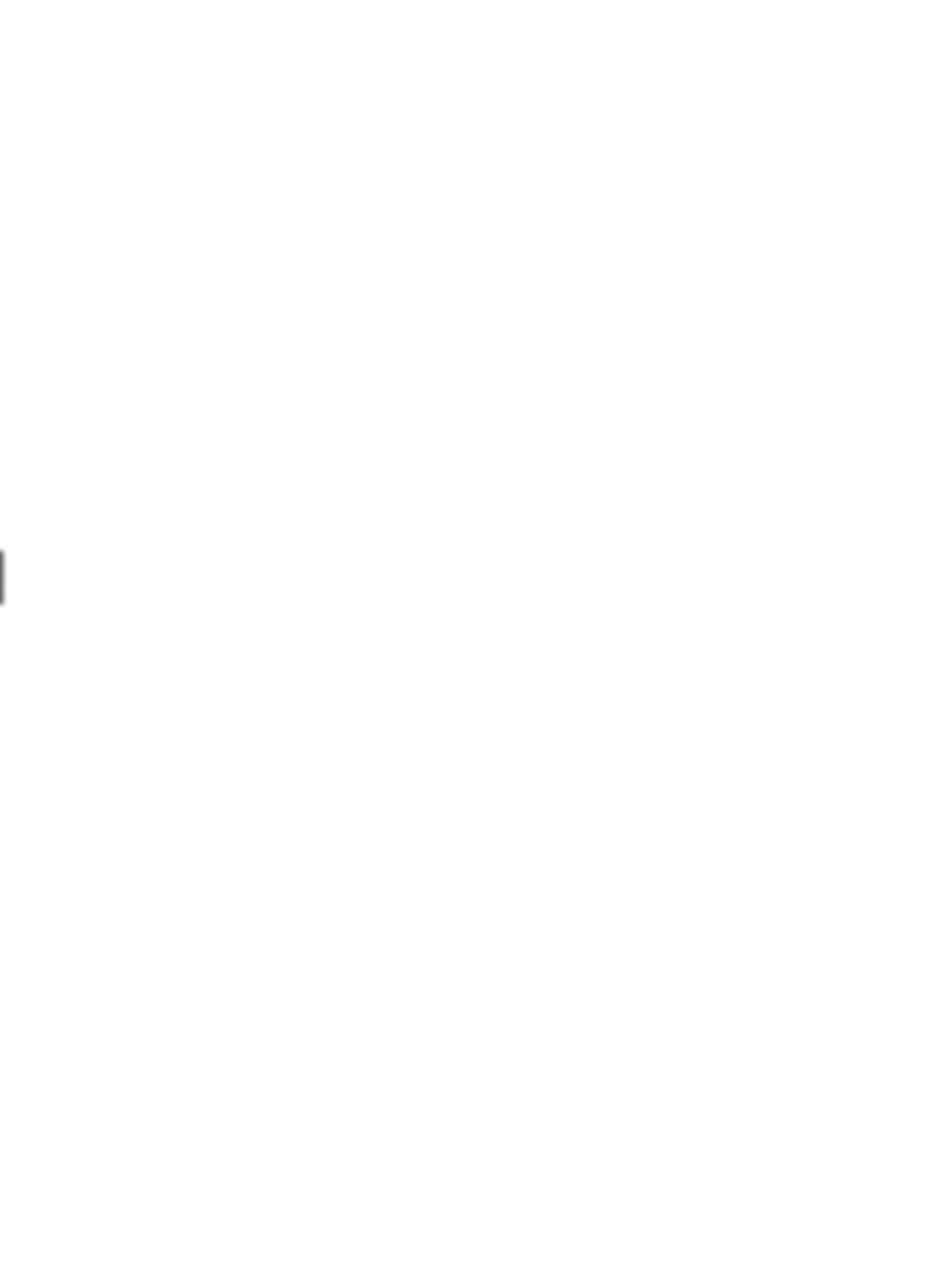
دانش آموزان به دو دسته تقسیم می شوند. با قرعه کشی ، گروه شروع کننده بازی مشخص می شود. صفحه دوز که به شکل یک مربع با ۹ خانه طراحی شده در اختیار بازیکنان قرار داده می شود. بازیکن آغاز کننده بازی با قرار دادن یک مهره رنگی ( از دو گروه مهره های رنگی ) در یکی از خانه های جدول حرکت را شروع می کند سپس بازیکن گروه بعدی مهره خود را در جدول قرار می دهد، بازیکنان سعی می کنند طوری مهره ها را قرار دهند که هم مانع ردیف شدن سه خانه ی جدول توسط حریف شوند، هم خودشان بتوانند سه خانه را ردیف کنند. بازیکنی که بتواند زودتر از دیگری در سه خانه مهره هایش را ردیف کند برنده بازی خواهد بود.

### ● قوانین و مقررات بازی:

- در هر حرکت فقط یک مهره بر روی صفحه جابه جا می شود.
- بازیکنی که سه مهره را روی یک خط مستقیم ردیف کند برنده بازی است.
- برنده نهایی بازی کسی است که از سه مرتبه اجرای بازی دو مرحله را برنده شود.



زیرمتوسط	متوسط	خوب	• ارزیابی :
			- روش اجرای بازی را به اجمال بیان می کند.
			- مهارت لازم را در حرکت مهره ها دارد.
			- مقررات بازی را رعایت می کند.
			- از شرکت در بازی لذت می برد.
			- با علاقه فعالیت ها را دنبال می کند.

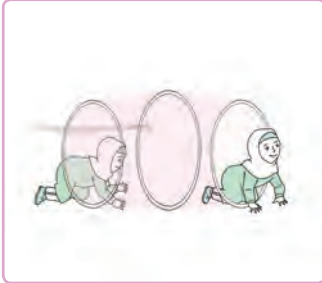




# بخش دوم

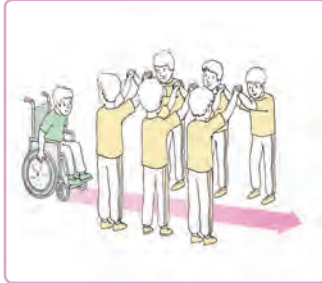
## فعالیت ها

○ فعالیت شماره ۳



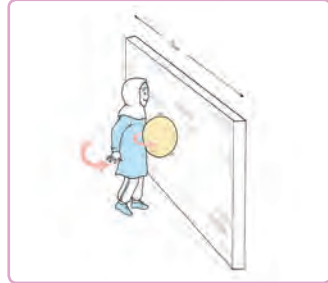
عبور از تونل

○ فعالیت شماره ۲



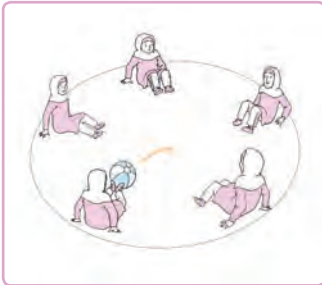
عبور از مسیر با مانع فردی

○ فعالیت شماره ۱



غلطاندن توپ بر روی دیوار

○ فعالیت شماره ۶



پاس کاری نشسته

○ فعالیت شماره ۵



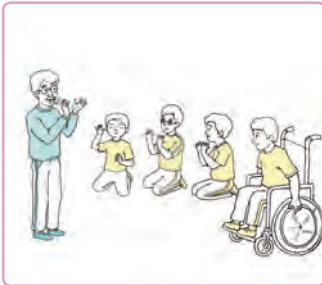
والیبال خوابیده

○ فعالیت شماره ۴



ظرف گود

○ فعالیت شماره ۹



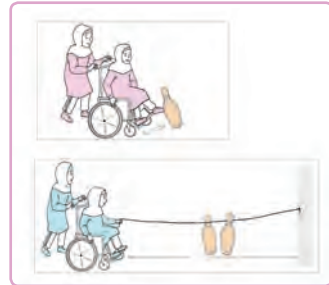
بازی دست دست

○ فعالیت شماره ۸



ضربه به توپ با اجسام

○ فعالیت شماره ۷



بولینگ با توپ

○ فعالیت شماره ۱۲



اتاق جادویی

○ فعالیت شماره ۱۱



حوض مدادی

○ فعالیت شماره ۱۰



باتلاق شنی

توصیه می شود برای طراحی سایر فعالیت های آموزشی نکات ذیل مورد توجه قرار گیرد:

- ضمن مشاوره با نیروی توانبخشی ، فعالیت هایی متناسب با ویژگی خاص هر یک از آن ها طراحی و اجرا شود.

- متناسب با ویژگی هر دانش آموز ، می توان بخش هایی از بازی ها را به آنان ارائه نمود .

مثلاً در بازی زو، دانش آموز کشیدن زو را در کنار سایر دانش آموزان اجرا نماید.

## غلطاندن توپ بر روی دیوار

## فعالیت شماره ۱

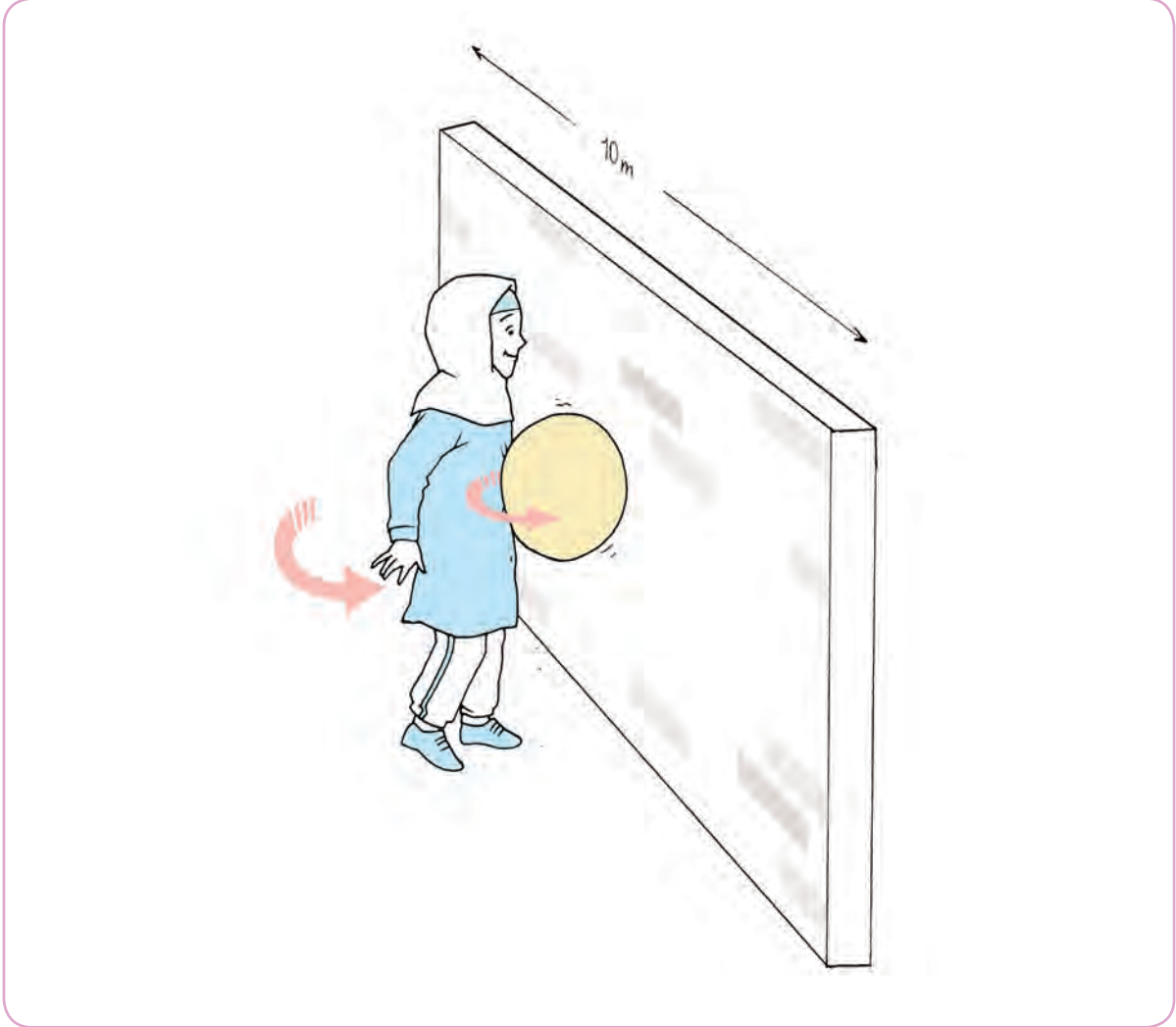
- **هدف:** بهبود مهارت در حرکات پایه - توسعه و بهبود تعادل
- **فضا و مکان:** سطح مسطحی با حد اقل طول ۱۰ متر در امتداد دیوار، قابل اجرا در فضای باز و بسته
- **وسایل موردنیاز:** انواع توپ ساحلی و سبک

### شرح بازی:

- دانش آموز رو به روی دیوار ایستاده و توپ را بین دیوار و شکم خود قرار دهند.
- دانش آموز با حفظ توپ بین بدن و دیوار، خود را در امتداد دیوار می چرخاند.
- تلاش کند با چند مرتبه تمرین، استفاده از دست ها را به حد اقل و تا به مرحله حذف دست ها نیز برساند.
- می توان مراحل را از ساده به مشکل در نظر گرفت، یعنی از دست ها برای چرخاندن توپ بر روی دیوار استفاده کند.

### ● نکات ایمنی:

- اطمینان از عدم وجود مانع در مسیر حرکت دانش آموز.
- صاف و مسطح بودن دیوار.



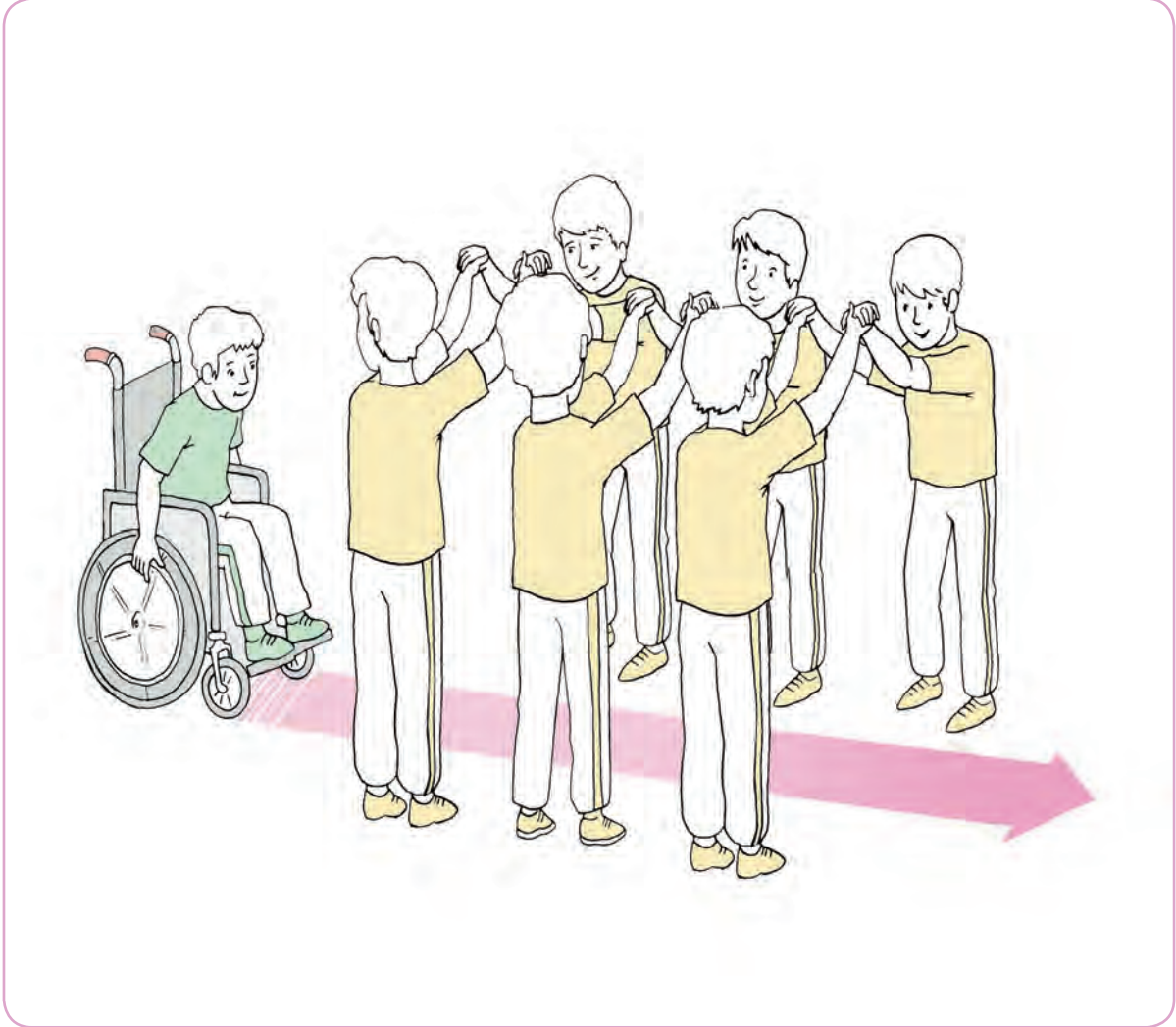
- **هدف:** توسعه و بهبود مهارت های ادراکی - حرکتی ، بهبود مهارت در حرکات انتقالی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی ، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و ... باشد.
- **وسایل موردنیاز:** -----

### شرح بازی :

- ابتدا دانش آموزان مسیری با مانع انسانی تشکیل دهند.
- سپس دانش آموزان به حالت های مختلف ( ایستاده ، نشسته ، چهاردست و پا و ... ) با توجه به توانایی حرکتی به داخل مسیر رفته و از زیر، بین و اطراف موانع فردی حرکت کنند.
- دانش آموزان می توانند با زنجیر کردن دست ها تونل هایی درست کنند که کودکان با ویلچر و واکر، بتوانند از زیر آن رد شوند.

### ● نکات ایمنی:

- اطمینان از ثابت بودن دانش آموز بر روی ویلچر جهت پیش گیری از زمین خوردن یا خطرات احتمالی دیگر.
- در نظر گرفتن توان جسمی - حرکتی ، آستانه تحمل و خستگی دانش آموزان .
- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز، برنده و خطرناک بر روی زمین.



- **هدف:** توسعه و بهبود حرکات انتقالی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** حلقه هولاهوپ - استوانه پارچه ای یا توری نایلونی به طول تقریبی ۳ متر و شعاع ۲ متر

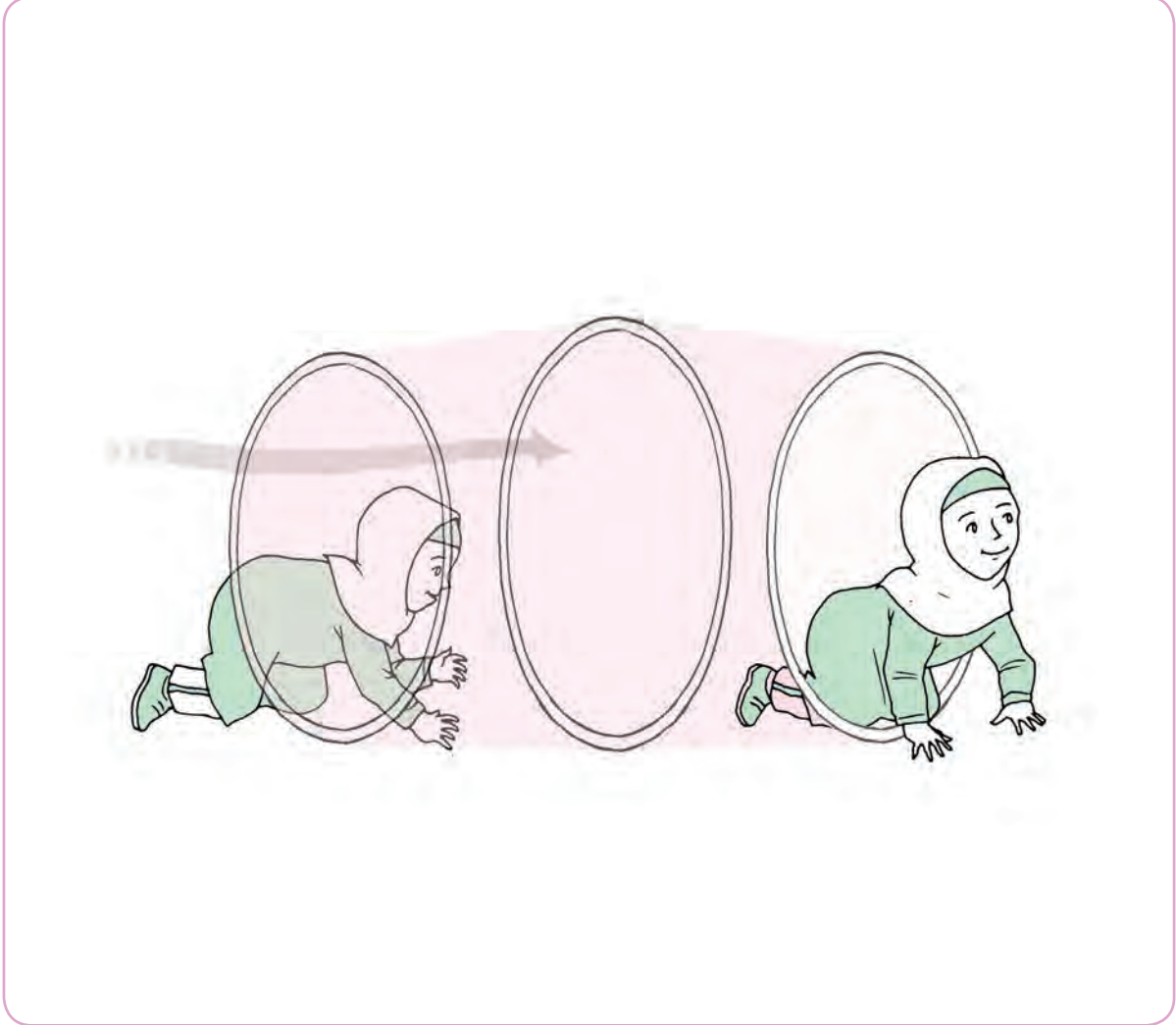
### شرح بازی:

- ابتدا با استفاده از حلقه هولاهوپ و استوانه پارچه ای یا توری تونلی آماده کنید.
- از دانش آموزان بخواهید در زمان یک الی سه دقیقه از مسیر تونل عبور کرده و خارج شوند.

### نکات ایمنی:

- اطمینان از ثابت بودن دانش آموز بر روی ویلچر جهت پیش گیری از زمین خوردن یا خطرات احتمالی دیگر.
- در نظر گرفتن توان جسمی-حرکتی، آستانه تحمل و خستگی دانش آموزان
- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز، برنده و خطرناک بر روی زمین.
- در نظر گرفتن خطرات احتمالی و پیش گیری از آن.





- **هدف:** توسعه و بهبود مهارت های ادراکی - حرکتی، بهبود هماهنگی عصبی - عضلانی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و ... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** دو بطری پلاستیکی دسته دار - توپ کوچک مانند توپ تنیس - بند یا نخ کاموا

### شرح بازی:

- دو بطری پلاستیکی دسته دار بزرگ مانند ظرف شیر را تهیه و به صورت مورب ببرید.
- از دانش آموزان می خواهیم دسته هر بطری را در دست گرفته و تلاش کنند توپ را از یک بطری به درون بطری دیگر بیاندازند.
- برای سهولت کار و پیشگیری از افتادن توپ به زمین می توان توپ را با بند به یکی از بطری ها وصل کرد

### نکات ایمنی:

- به دانش آموزان تاکید شود توپ را به سمت صورت و چشم خود و دیگران پرتاب نکنند.



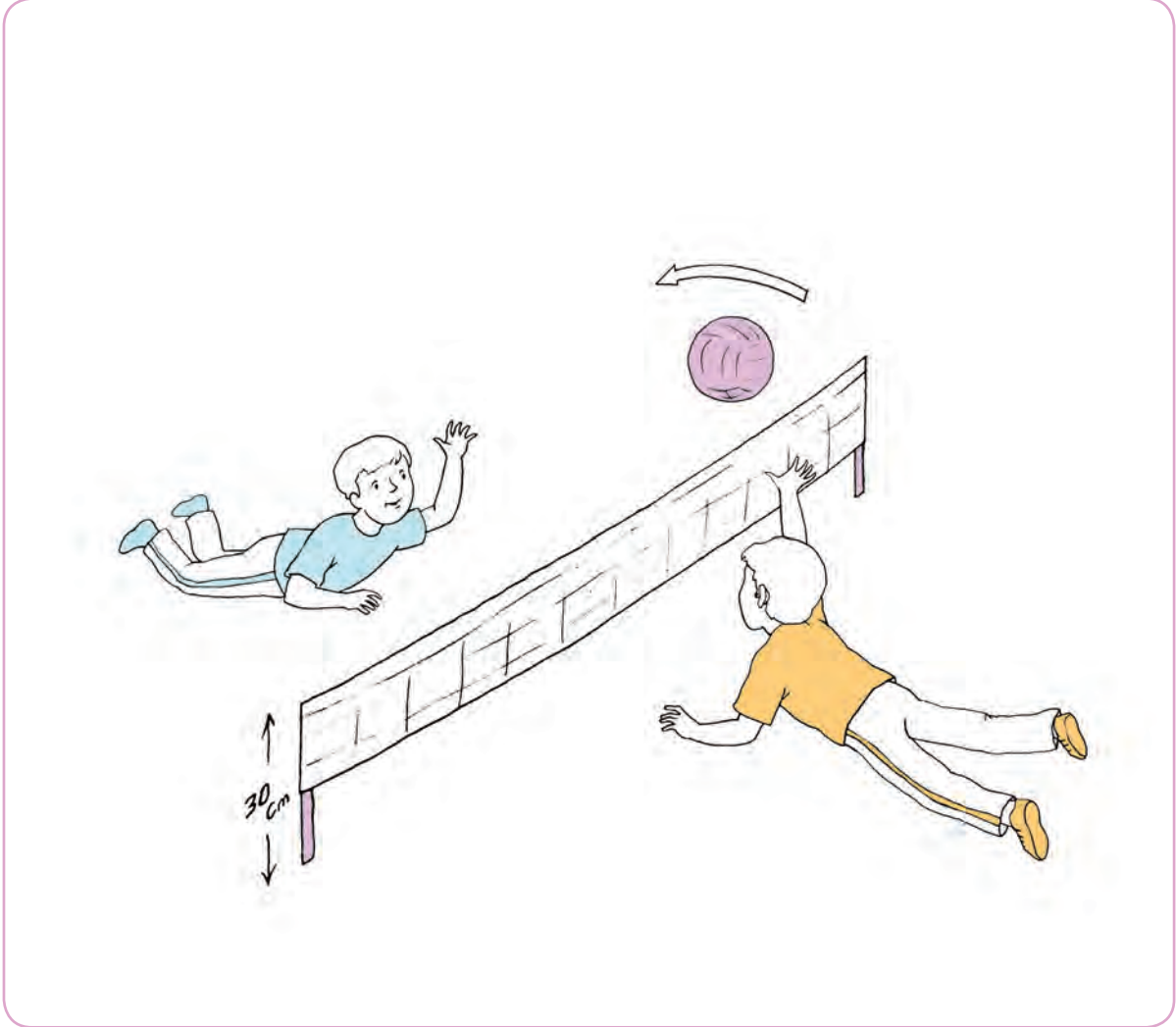
- **هدف:** توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی - انعطاف پذیری - چابکی، بهبود مهارت ضربه زدن
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و... باشد.
- **وسایل موردنیاز:** تور به طول ۱/۵ متر - توپ نرم و ساحلی

### شرح بازی:

- توری به ارتفاع ۳۰ سانتی متر از زمین نصب شود.
- دانش آموزان دمر یا به هر شکل دیگر که در توان جسمی آن ها باشد بر روی زمین دراز می کشند.
- دانش آموزان را تشویق کنید تا با استفاده از دست ها توپ را از روی تور عبور دهند.
- در صورتی که دانش آموزی قادر به استفاده از دست هایش نبود می تواند با پا توپ را از بالای تور عبور دهد.

### ● نکات ایمنی:

- در نظر گرفتن توان جسمی - حرکتی، آستانه تحمل و خستگی دانش آموزان.
- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز، برنده و خطرناک بر روی زمین.



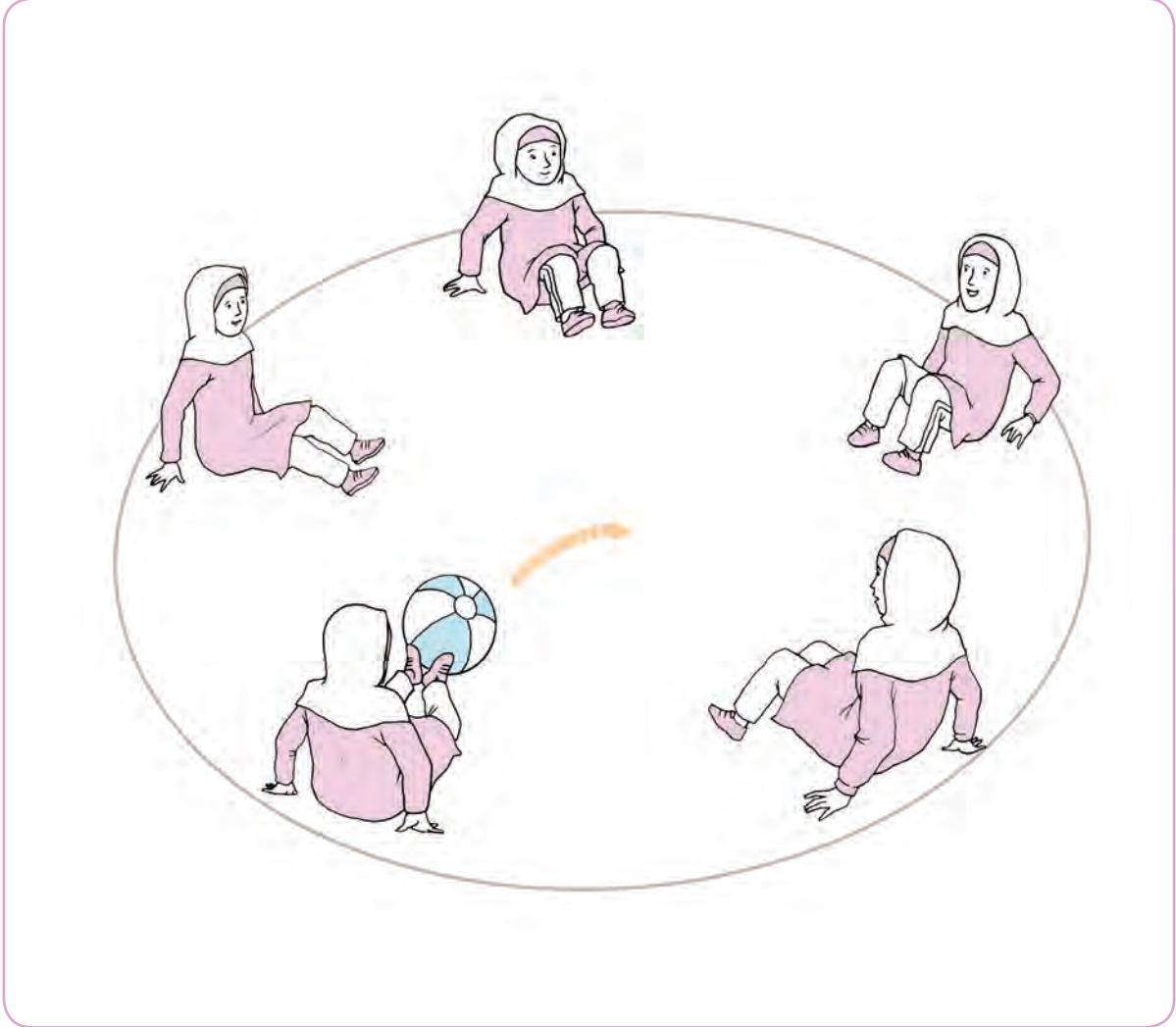
- **هدف:** بهبود مهارت در حرکات غیرانتقالی - توسعه و بهبود قدرت
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** انواع توپ ساحلی و سبک در اندازه بزرگ

### شرح بازی:

- دانش آموزان روی زمین نشسته و به عقب متمایل شده و از دست ها به عنوان تکیه گاه استفاده کنند.
- هر دو پا را بالا برده و توپ را با هر دو پا به سمت هم غلت دهند.
- کودکان می توانند به شکل دایره وار نشسته و این فعالیت را انجام دهند.

### ● نکات ایمنی:

- دانش آموزانی که قادر به حفظ تعادل خود با دستانشان نیستند می باید پشت به دیوار قرار گرفته و از دیوار به عنوان تکیه گاه استفاده کنند و یا از دیگر دانش آموزان و مربی کمک بگیرند.
- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز، برنده و خطرناک بر روی زمین.
- در نظر گرفتن توان جسمی - حرکتی، آستانه تحمل و خستگی هر دانش آموز.



- **هدف:** توسعه و بهبود مهارت های ادراکی - حرکتی ، بهبود مهارت در حرکات غیرانتقالی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی ، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و ... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** بطری های بولینگ و طناب

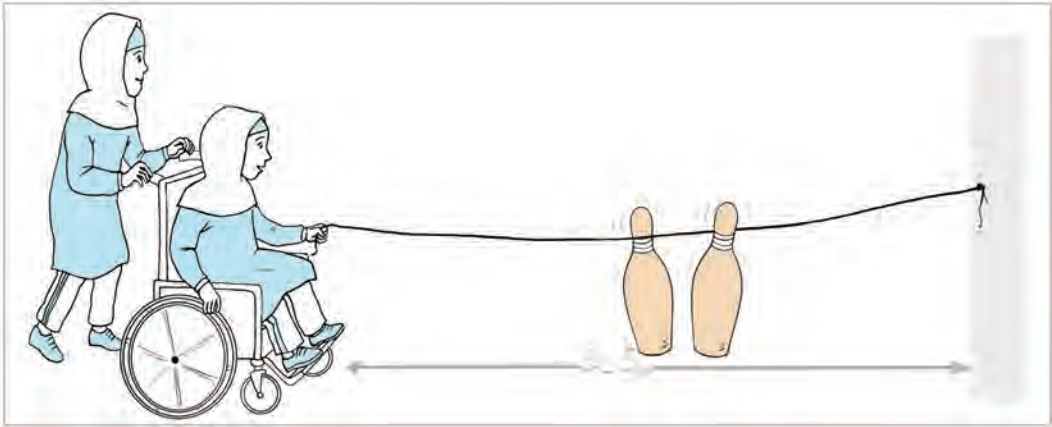
### شرح بازی :

- دانش آموزان با ویلچر به سمت بطری های بولینگ که در فاصله ۳ تا ۵ متری قرار گرفته اند حرکت کنند.
- سپس با ضربه زدن با پا یا با بدنه ی ویلچر به بطری های بولینگ آن ها را به زمین بیاندازند.
- می توان این فعالیت را با توجه به شرایط جسمی دانش آموزان مناسب سازی کرد ، مثلاً دانش آموزان را به گروه های دو نفره تقسیم کرد و بطری های بولینگ را در اطراف یک طناب قرار داد . سپس کودکان با تاب دادن طناب بطری ها را به زمین بیاندازند.

### ● نکات ایمنی:

- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز ، برنده و خطرناک در مسیر حرکت دانش آموزان.
- اطمینان از ثابت بودن دانش آموز بر روی ویلچر جهت پیش گیری از زمین خوردن یا خطرات احتمالی دیگر.





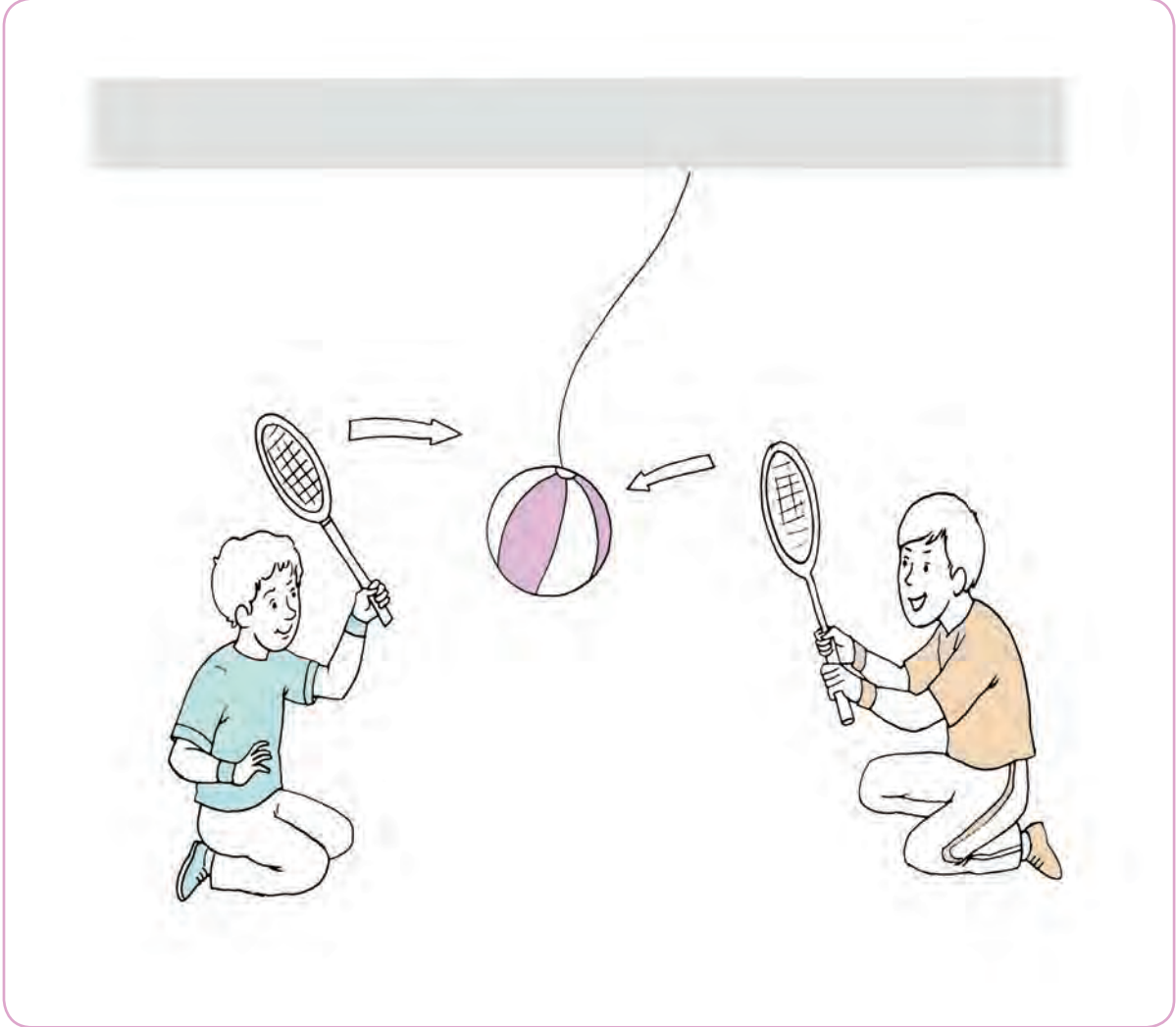
- **هدف:** بهبود مهارت در حرکات دست ورزشی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** انواع توپ - بند یا طناب - استفاده از وسایلی مانند وردنه، لوله، راکت و ...

### شرح بازی:

- با استفاده از بند یا طناب توپی با فاصله ی تقریبی ۳۰ الی ۹۰ سانتی از سطح زمین آویزان شود.
- دانش آموزان به نوبت و دو به دو روی هم به گونه ای قرار گیرند که توپ در میان آن ها قرار گیرد.
- سپس با استفاده از لوله یا وردنه به توپ ضربه زده و آن را به سمت فرد مقابل پرتاب می کنند. ( در خصوص دانش آموزان با یک دست استفاده از راکت پیشنهاد می شود)
- دانش آموز در مرحله ی بعدی می تواند با دست، سر، پا، به توپ ضربه بزند.

### نکات ایمنی:

- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز، برنده و خطرناک بر روی زمین.
- توصیه به دانش آموزان جهت خودداری از شوخی های خطرناک، پرتاب توپ، ضربه زدن با راکت، وردنه و... به سمت یکدیگر.
- در نظر گرفتن توان جسمی - حرکتی، آستانه تحمل و خستگی هر دانش آموز.



- **هدف:** توسعه و بهبود هماهنگی عصبی - عضلانی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و ... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** صدا سازهای در دسترس مانند سوت، ساز دهنی و ...

### شرح بازی:

- مربی نوعی دست زدن را اجرا نموده و از دانش آموزان سوال می کند صدای چند دست را شنیده است؟
- سپس از دانش آموزان خواسته شود به همان طریق دست زدن را تقلید کنند.
- همچنین می توانند دیگر روش های کف زنی شامل بازی های کف زنی کودکانه و کف زدن با ریتم یا آهنگ را به پیروی از مربی تقلید کنند.
- از صدا سازهای دیگر مانند طبل، سوت و ... نیز جهت الگوهای کف زدن می توان استفاده کرد.

### ● نکات ایمنی:

- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز، برنده و خطرناک بر روی زمین.
- در نظر گرفتن توان جسمی - حرکتی، آستانه تحمل و خستگی هر دانش آموز.
- توصیه به دانش آموزان جهت پرهیز از شوخی های خطرناک و یا پرتاب توپ به سمت یکدیگر.



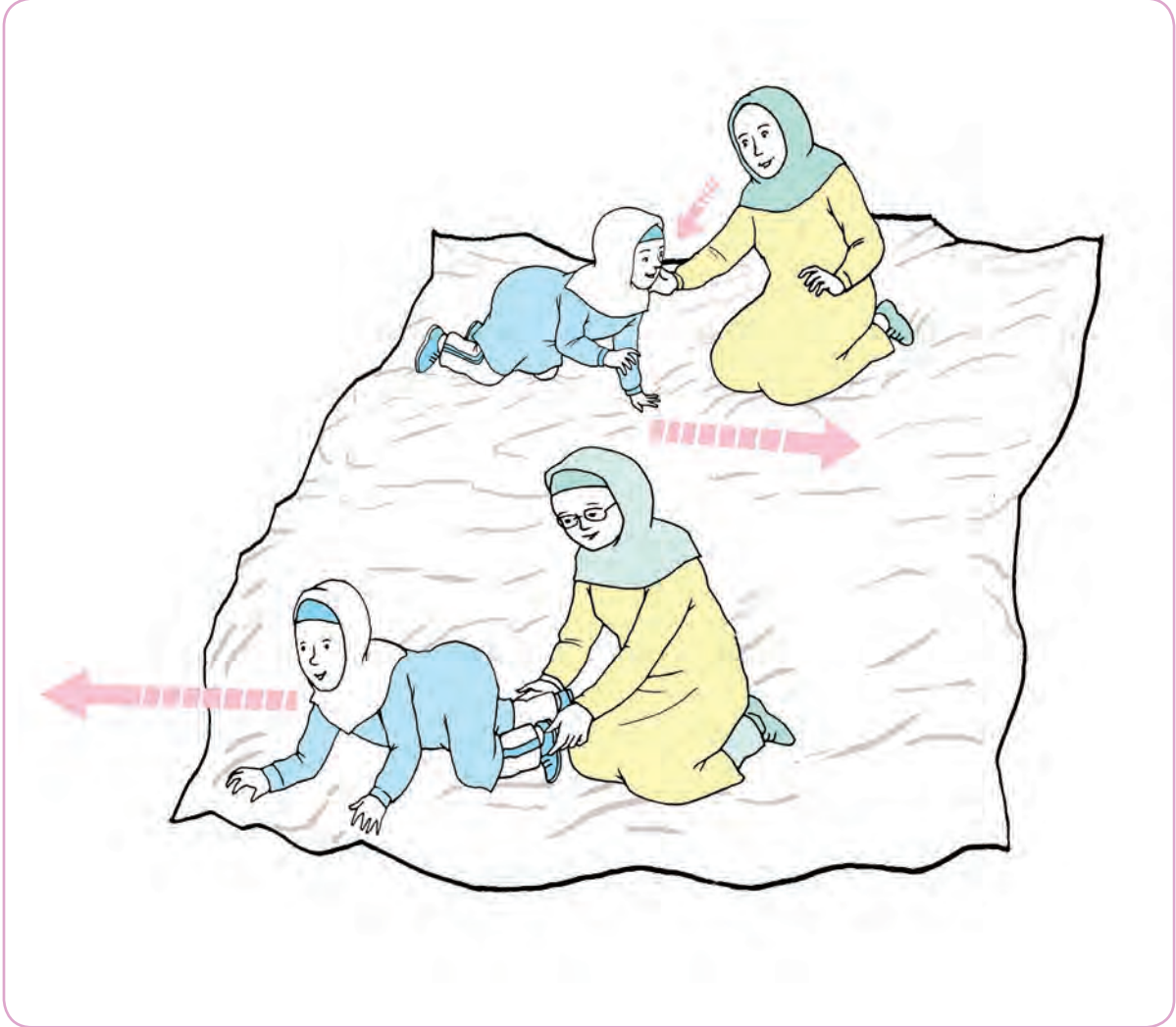
- **هدف:** توسعه و بهبود قدرت عضلانی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** حلقه هولاهوپ یا پارچه و... (به عنوان باتلاق)

### شرح بازی:

- دانش آموزان داخل هولاهوپ یا روی پارچه قرار گرفته و مجسم کنند که دریک باتلاق گرفتار شده اند.
- از آن ها می خواهیم به شکل چهار دست و پا قرار گیرند و به هر نحو ممکن با تلاش و کوشش خود را از باتلاق بیرون بکشند.
- در مرحله ی بعد مربی پشت سر یا کنار کودک قرار گرفته و با کمی فشار بر ران ها، زانو یا شانه های او، بیرون آمدن او را از باتلاق سخت تر می کند اما کودک را از رفتن باز نمی دارد.
- با توجه به وضعیت جسمی-حرکتی دانش آموزان در صورتی که کودکی قادر نبود چهاردست و پا راه برود آزاد است به هر نحو که می تواند فعالیت را انجام دهد.
- دانش آموزانی که بتوانند خود را از باتلاق نجات دهند برنده اعلام می شوند.

### نکات ایمنی:

- این فعالیت برای برخی افراد مانند دانش آموزان دارای نرمی استخوان یا دارای وسایل پروتز یا اورتز و یا شنت و... مناسب نمی باشد، بنابراین در این خصوص حتماً با کادر توان بخشی مدرسه مشورت شود.
- به جهت اسپاسم و یا ضعف عضلانی دانش آموزان لازم است کلیه نکات ایمنی از جمله زمین خوردن کودک، در رفتگی دست ها و... در نظر گرفته شود.
- زمانی که مربی بر روی ران ها و زانو و... فشار وارد می کند باید حد تحمل کودک در نظر داشته باشد.



- **هدف:** توسعه و بهبود مهارت های ادراکی - حرکتی ، هماهنگی عصبی - عضلانی
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی ، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و ... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** مقوای ضخیم (کارتن) - مداد ، مداد شمعی، ماژیک ، گچ و...

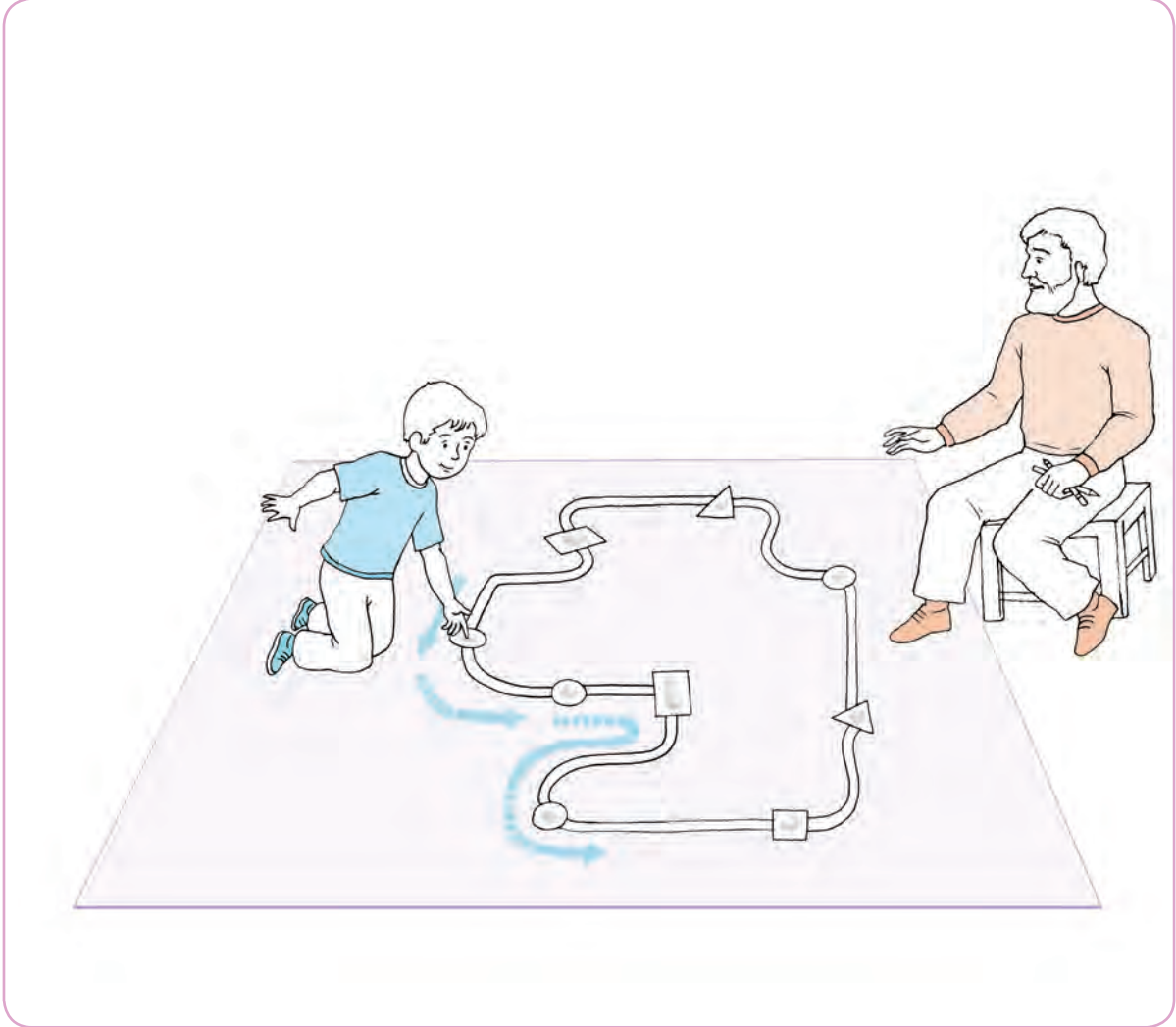
### شرح بازی :

- مربی ابتدا روی کارتن اشکال هندسی را به گونه ای رسم کند که روی مقوا شیار و فرو رفتگی ایجاد شود.
- سپس در فاصله هایی دلخواه ، چاله یا ایستگاه هایی را روی مقوا به صورت گود (فرو رفته) رسم می کند .
- دانش آموزان با استفاده از مداد ، ماژیک یا... و یا با انگشت دست، از نقطه شروع مسیر را هدف یابی کرده و در ایستگاه های مورد نظر کمی توقف و دوباره حرکت کند.
- در مرحله بعد این فعالیت را با چشم بسته انجام دهد و تعداد دفعاتی را که به درستی در ایستگاه قرار گرفته شمرده و امتیاز بگیرد، می توان اشکال هندسی را به توپ (دایره) یا زمین فوتبال (مستطیل) و... تشبیه کرد.
- در مراحل پیشرفته تر می توان مسیر را با مقیاس بزرگ در حیاط مدرسه رسم نمود و دانش آموز با گام نهادن و یا با ویلچر و... مسیر را طی کند.

### ● نکات ایمنی:

- اطمینان از ثابت بودن دانش آموز بر روی ویلچر جهت پیش گیری از زمین خوردن یا خطرات احتمالی دیگر.
- توجه به کلیه نکات ایمنی از جمله مراقبت از چشم ها و... هنگام استفاده از مداد.





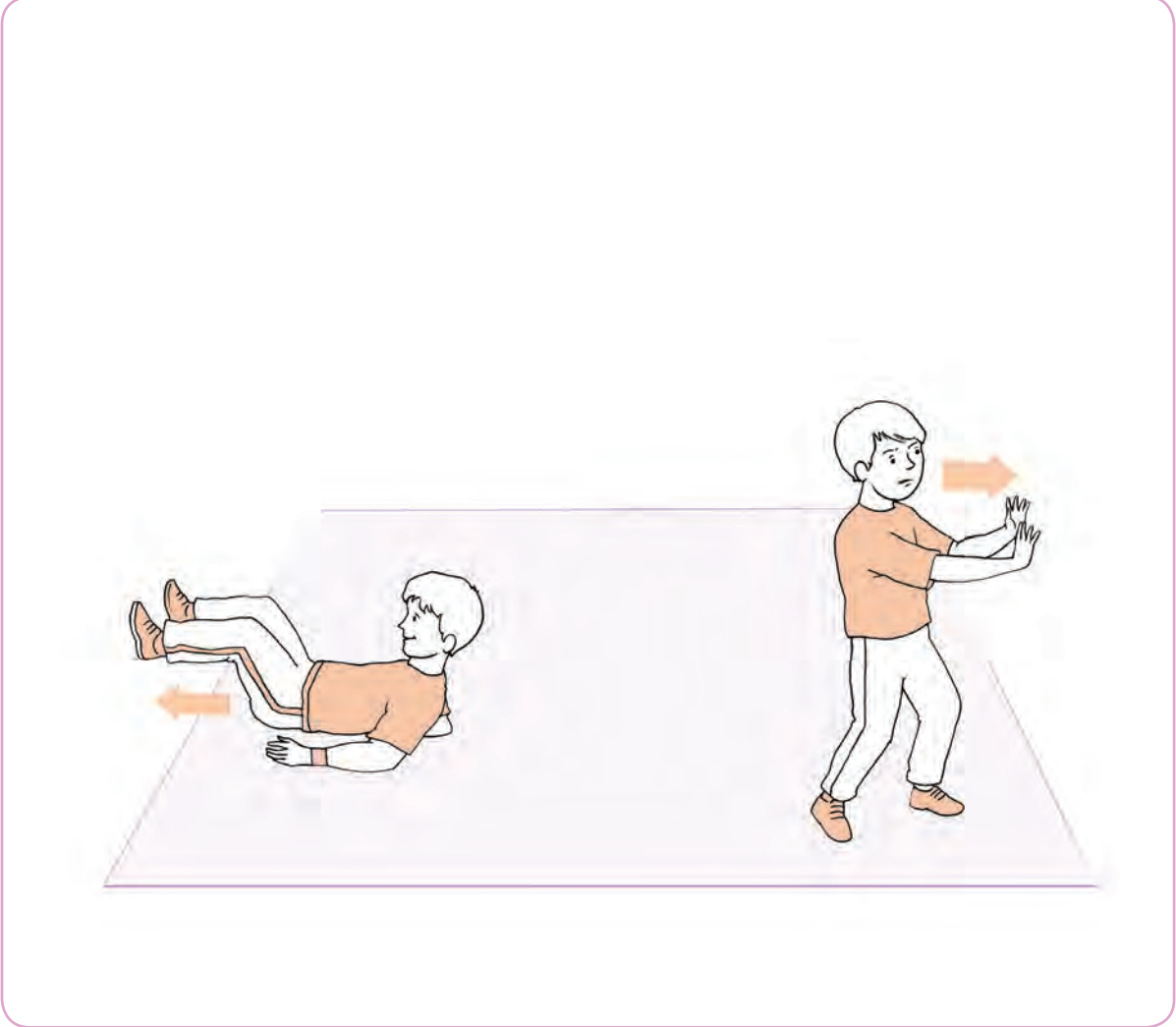
- **هدف:** توسعه و بهبود قدرت عضلانی - انعطاف پذیری
- **فضا و مکان:** با در نظر گرفتن کلیه نکات ایمنی، قابل اجرا در فضای باز و بسته در اتاق یا فضایی که دارای کف پوش نرم و تمیز مانند فرش، موکت ضخیم، فوم و ... باشد.
- **وسایل مورد نیاز:** -----

### شرح بازی:

- دانش آموزان خود را درون اتاق فرضی مجسم کنند. از آن ها می پرسیم آیا می توانند این اتاق را بزرگ تر کنند؟
- دانش آموزان وانمود کنند با هل دادن دیوارها به سمت بیرون یا فشار وارد کردن به زمین اتاق را بزرگ کنند.
- کودکان می توانند طاق باز دراز کشیده و با پاها دیوار را به عقب هل دهند.
- از بچه ها بخواهید بر روی زمین دراز کشیده و مبادرت به قدم برداشتن رو به بالا بر روی دیوار نمایند.

### ● نکات ایمنی:

- اطمینان از ثابت بودن دانش آموز بر روی ویلچر جهت پیش گیری از زمین خوردن یا خطرات احتمالی دیگر.
- در نظر گرفتن توان جسمی - حرکتی، آستانه تحمل و خستگی دانش آموزان.
- اطمینان از عدم وجود مانع، اجسام تیز، برنده و خطرناک بر روی زمین.
- مراقب باشید دانش آموزان هنگام انجام فعالیت و هل دادن دیوار به خود و دیگران آسیب نزنند.



## نمون برگ آگاهی از سلامت

تاریخ : ---/--/--- ۱۳

از آموزشگاه : -----

### به ولی محترم دانش آموز:

نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری ترین شرط شرکت در هر گونه فعالیت ورزشی است و به منظور حفظ سلامت دانش آموزان و اطلاع معلمان تربیت بدنی از وضعیت جسمانی ایشان در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است یا خدای نکرده احتمالاً دچار هر گونه بیماری از قبیل : عوارض قلبی ، تنفسی ، اعمال جراحی ، بیماری های عفونی ، ناراحتی های مفصلی ، دیابت ، نارسایی بینایی و شنوایی ، ناراحتی های مزمن و ..... می باشد ، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به اطلاع آموزشگاه برسانید.

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه

### مدیریت محترم آموزشگاه :

اینجانب : ..... ولی دانش آموز : .....

بدینوسیله اعلام می دارم فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای انجام فعالیت های و بازی های ورزشی در آموزشگاه شامل : نرمش ، تمرینات و آزمون های سنجش قابلیت های جسمانی برخوردار می باشد.

( ولی گرامی : در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان ، قبل از تایید این نمون برگ با پزشک مشورت کنید )

تاریخ و امضاء یا اثر انگشت ولی دانش آموز

### مدیر محترم آموزشگاه :

اینجانب ..... ولی دانش آموز .....

بدینوسیله اعلام می دارم فرزندم بدلیل ابتلا به عارضه یا بیماری ----- قادر به انجام فعالیت های و بازی های آموزشی و تربیتی نمی باشد و گواهی پزشک متخصص نیز به پیوست تقدیم می شود.

تاریخ و امضاء یا اثر انگشت ولی دانش آموز

یاد داشت

یاد داشت

یاد داشت

یاد داشت