

## به نام خدا

نام آموزگار : مهدی ترابی

منطقه آموزشی : ناحیه ۲ کرج

نام مدرسه : شهید باهنر

پایه تحصیلی : چهارم دبستان

نام درس : تربیت بدنی

موضوع : آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت  
(انعطاف پذیری) و اجرا (هماهنگی)

تعداد دانش آموزان : ۱۸ نفر

مساحت محوطه : ۱۵۰۰ متر مربع ( طول ۵۰،  
عرض ۳۰)

زمان تدریس : ۴۶ دقیقه

## وسایل مورد نیاز

تعداد مورد نیاز	نام وسیله
۶ عدد	طناب ورزشی
۹ عدد	توپ تنیس
۱ عدد	توپ فوتبال
دو رنگ مختلف، هر کدام ۳ عدد	کاور ورزشی
۱۵ عدد	موانع مخروطی
۱ عدد	کرنومتر
۱ عدد	سوت ورزشی
۲ عدد	توپ بسکتبال

# تصاویر وسایل مورد نیاز



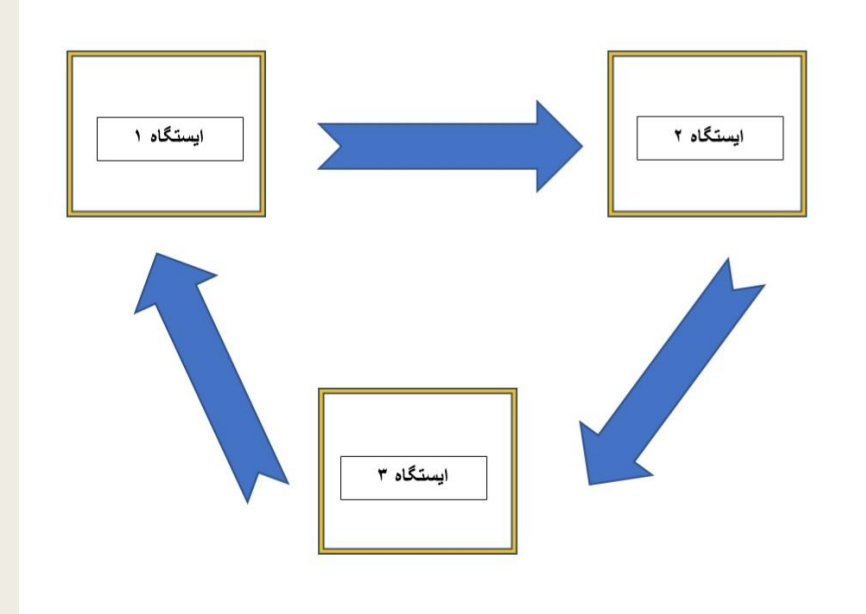
## فضا و تجهیزات مورد نیاز



حلقه‌ی بسکتبال با  
قابلیت تنظیم ارتفاع  
(۲ عدد)



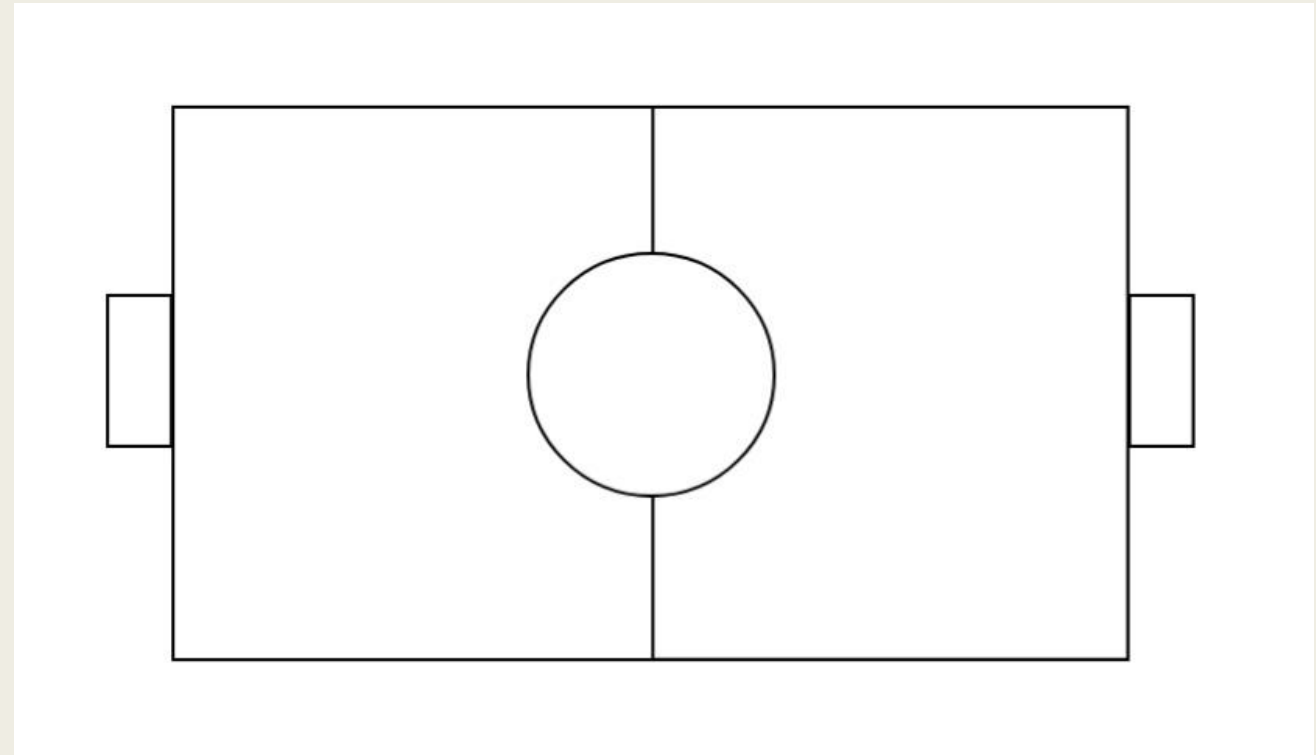
دروازه‌ی گل کوچک  
(۲ عدد)



ایستگاه تمرینات  
(۲ ایستگاه)

۱	۷	۱۳	۱۹
۲	۸	۱۴	۲۰
۳	۹	۱۵	۲۱
۴	۱۰	۱۶	۲۲
۵	۱۱	۱۷	۲۳
۶	۱۲	۱۸	۲۴

صف مخصوص  
حضور و غیاب  
تربیت بدنی



زمین گل کوچک

شرح	اهداف
<p>آموزش فعالیت‌های مرتبط با انعطاف پذیری (آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت) و هماهنگی (آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا)</p>	<p><b>هدف کلی</b></p>
<p>آگاهی دانش آموز از ضرورت برخورداری از انعطاف پذیری و هماهنگی در انجام حرکات ورزشی و همچنین ترتیب و مراحل انجام فعالیت‌های مرتبط با انعطاف پذیری و هماهنگی <b>(حیطه‌ی شناختی)</b></p> <p>ایجاد علاقه در دانش آموز نسبت به انجام فعالیت‌های ورزشی و رعایت نظم و ترتیب در انجام حرکات و فعالیت‌ها <b>(حیطه‌ی نگرشی)</b></p> <p>توانایی دانش آموز در اجرای صحیح فعالیت‌های مرتبط و تقویت انعطاف‌پذیری و هماهنگی حرکات <b>(حیطه‌ی روانی - حرکتی)</b></p>	<p><b>اهداف جزئی</b></p>
<p>دانش آموز بتواند ضرورت برخورداری از انعطاف پذیری و هماهنگی در انجام حرکات ورزشی و همچنین مراحل و ترتیب انجام فعالیت‌های مرتبط را به درستی بیان و تشریح کند <b>(حیطه‌ی شناختی)</b></p> <p>دانش آموز فعالیت‌های ورزشی را با انگیزه و علاقه انجام دهد و به هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی، نظم و ترتیب را رعایت کند <b>(حیطه‌ی نگرشی)</b></p> <p>دانش آموز برای تقویت انعطاف پذیری و هماهنگی، فعالیت‌های مورد نظر را به تعداد مورد نظر، مطابق زمان مشخص شده و به شکل صحیح انجام دهد <b>(حیطه‌ی روانی - حرکتی)</b></p>	<p><b>اهداف رفتاری</b></p>

# برنامه تدریس

مرحله‌ی آمادگی سازمانی (۳ دقیقه)

مرحله‌ی آمادگی بدنی (۱۲ دقیقه)

آموزش (۲۱ دقیقه)

فعالیت آزاد (۵ دقیقه)

مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه (۵ دقیقه)

## مرحله‌ی آمادگی (۱۵ دقیقه)

### الف) مرحله آمادگی سازمانی (۳ دقیقه)

آمادگی سازمانی نخستین مرحله‌ی آموزش می‌باشد. سلام و احوال‌پرسی، کنترل سلامت دانش‌آموزان، انتقال وسایل به محیط و انجام حضور و غیاب در این مرحله صورت می‌پذیرد. مراحل اجرای این بخش به شرح زیر است :

۱- سلام و احوال‌پرسی و کنترل سلامت دانش‌آموزان توسط معلم ( ۱ دقیقه)

۲- انتقال وسایل مورد نیاز به محوطه ( ۱ دقیقه)

۳- حضور دانش‌آموزان در محیط و انجام حضور و غیاب در صف مخصوص ( ۱ دقیقه)

**تذکره ۱ :** برای اجرای گام دوم، ۵ دانش‌آموز طبق لیست کلاسی و برنامه‌ی از قبل تعیین شده، انتخاب می‌شوند.

**تذکره ۲ :** دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در روزهایی که درس تربیت بدنی دارند، با لباس ورزشی در مدرسه حضور می‌یابند. ( تعویض لباس در این مرحله صورت نمی‌گیرد.)






















# انجام حضور و غیاب

۱	۷	۱۳	۱۹
۲	۸	۱۴	۲۰
۳	۹	۱۵	۲۱
۴	۱۰	۱۶	۲۲
۵	۱۱	۱۷	۲۳
۶	۱۲	۱۸	۲۴

صف کلاسی  
(قبل از حضور و غیاب)



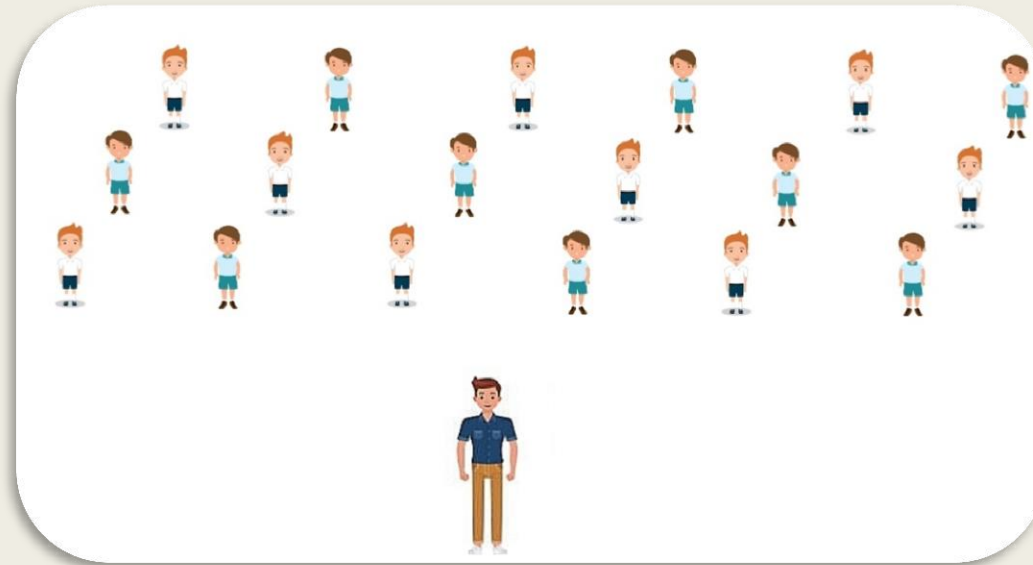
			سکوی صبحگاهی
			۱۹
			۲۰
			۲۱
			۲۲
			۲۳
			۲۴

صف کلاسی  
(هنگام حضور و غیاب)

## ب) مرحله آمادگی بدنی (۱۲ دقیقه)

### گرم کردن عمومی (۸ دقیقه)

این مرحله با هدف آمادگی فیزیکی و روانی دانش آموزان صورت می‌گیرد. در این بخش با انجام حرکات ورزشی، بدن دانش آموزان موفق به کسب آمادگی لازم جهت طی کردن مراحل بعدی می‌شود. ابتدا دانش آموزان به آرامی راه می‌روند، سپس در زمان کوتاهی اقدام به دویدن آهسته می‌کنند و در مرحله‌ی بعد، آرایش زیگزاگی به خود گرفته و آماده‌ی انجام حرکات می‌گردند. برای انجام حرکات از دانش آموزان کمک می‌گیریم. هر دانش آموز مطابق لیست، ۲ حرکت را انجام می‌دهد و به جای خود بازمی‌گردد. **تذکر:** دانش آموزان مذکور، قبل از اجرا، با مشاهده‌ی کلیپ ارائه شده توسط معلم در منزل، نسبت به نحوه‌ی انجام حرکات آگاهی پیدا کرده‌اند.



آرایش زیگزاگی



راه رفتن

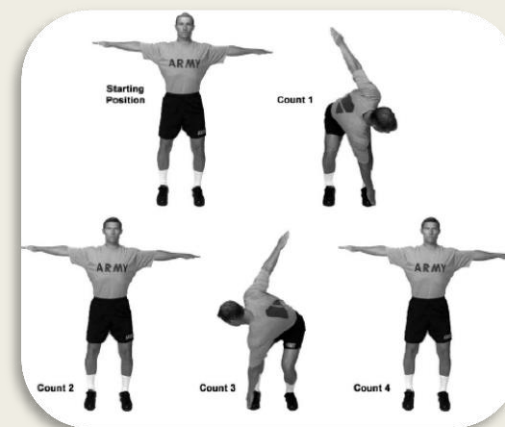


دویدن آهسته

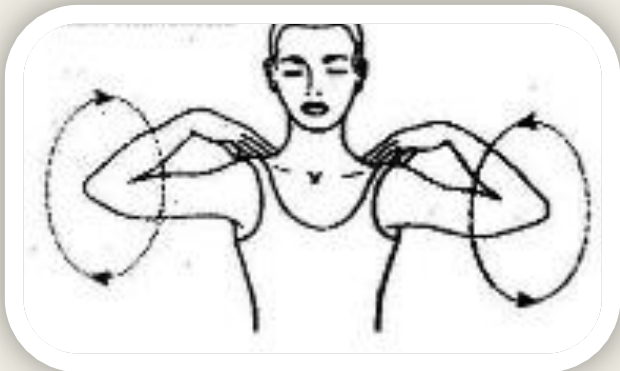
## حرکات گرم کردن عمومی



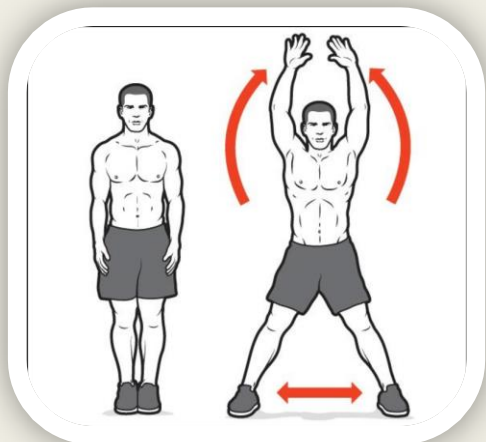
اسکات



آسیاب بادی

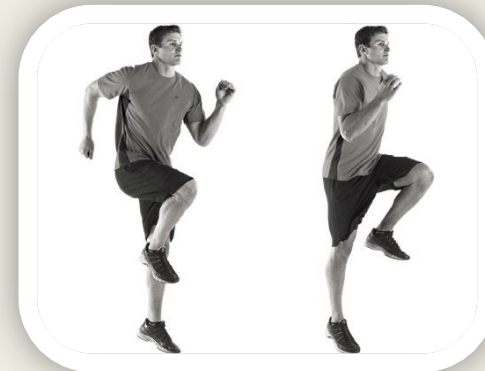


چرخش شانه

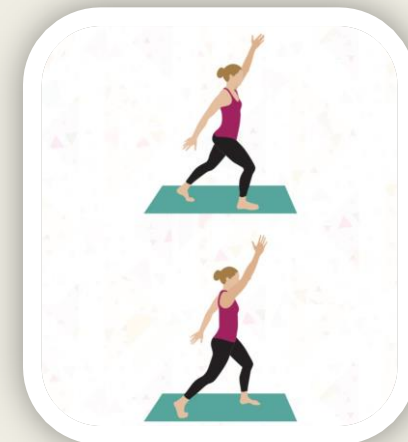


پروانه از بغل

## حرکات گرم کردن عمومی



زانو بلند



پروانه از جلو

مدت اجرا	تعداد تکرار	نام حرکت
۳۰ ثانیه	-	راه رفتن
۶۰ ثانیه	-	آهسته دویدن
۳۰ ثانیه	۱۰ حرکت	اسکات
۴۵ ثانیه	۱۰ حرکت	آسیاب بادی
۳۰ ثانیه	۱۰ حرکت ساعتگرد ۱۰ حرکت پاد ساعتگرد	چرخش شانه
۳۰ ثانیه	۱۰ حرکت (هر پا)	زانو بلند
۳۰ ثانیه	۱۰ حرکت	پروانه از بغل
۳۰ ثانیه	۱۰ حرکت	پروانه از جلو

## گرم کردن اختصاصی ( ۴ دقیقه)

این بخش با هدف جلوگیری از گرفتگی عضلات و افزایش انعطاف پذیری ( آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت) صورت می‌گیرد.

برای اجرای این مرحله از حرکات کششی پویا ( دینامیک) استفاده می‌گردد.

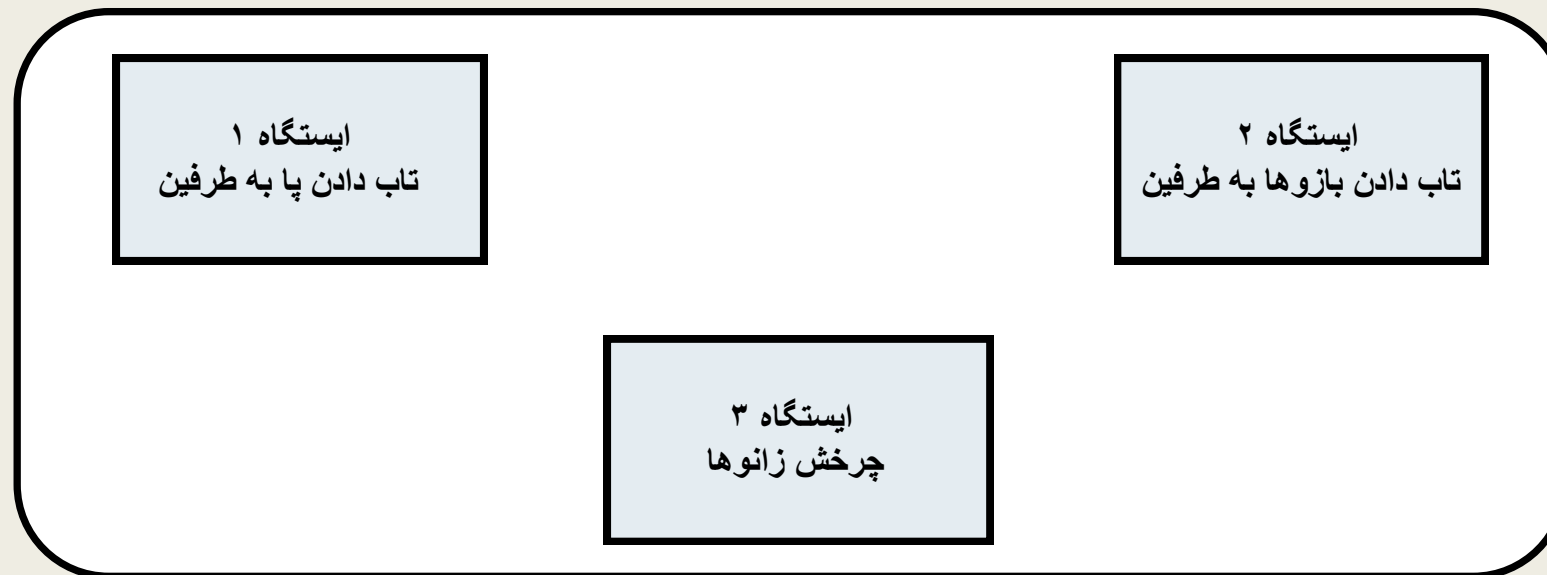
حرکات کششی در ۳ ایستگاه انجام می‌گیرد. مدت زمان انجام فعالیت در هر ایستگاه، ۱ دقیقه می‌باشد.

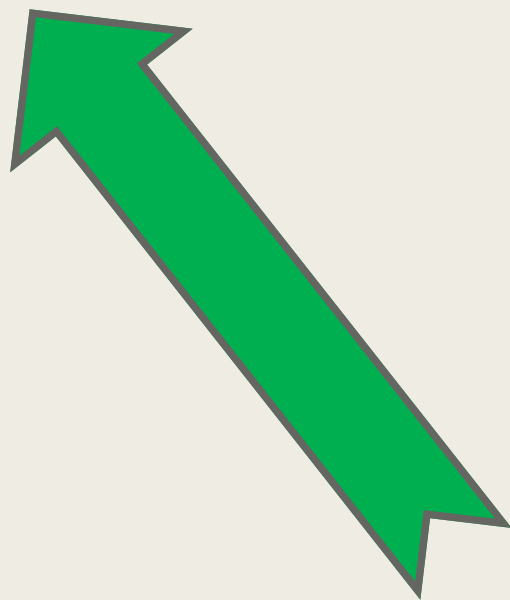
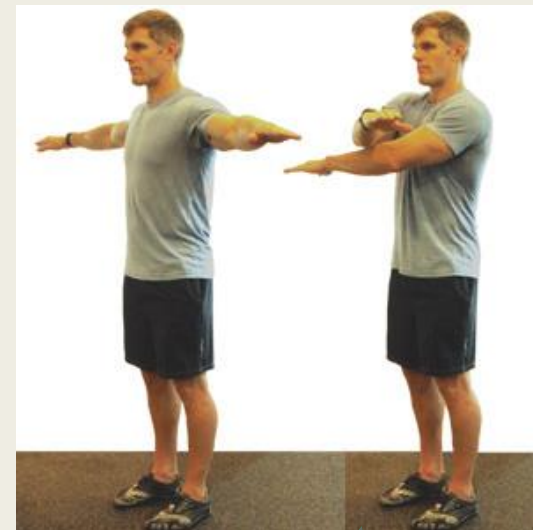
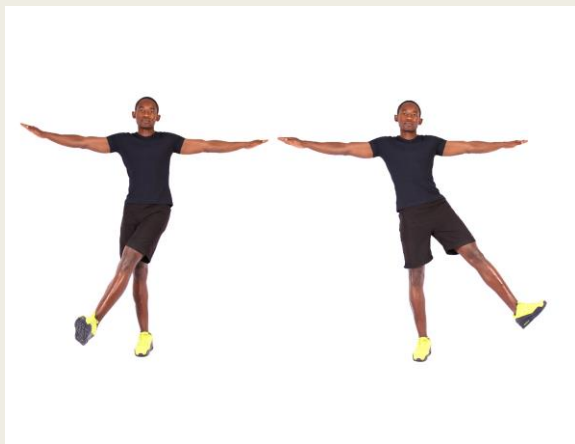
دانش آموزان به ۲ گروه ۶ نفره تقسیم می‌شوند و در هر گروه ۱ نفر به عنوان سرگروه حضور دارد. در هر ایستگاه ابتدا افراد سرگروه، ۳ بار حرکات را انجام می‌دهند و سپس افراد هم گروه به تکرار حرکات می‌پردازند.

**تذکر ۱:** افراد سرگروه قبل از انجام حرکات، با مشاهده‌ی کلیپ ارائه شده توسط معلم در منزل، با نحوه‌ی اجرای صحیح حرکات آشنا شده‌اند.

**تذکر ۲:** مجموع زمان فعالیت دانش آموزان در ایستگاه‌ها، ۳ دقیقه می‌باشد.

**تذکر ۳:** قبل از انجام حرکات، معلم در مدت زمان ۱ دقیقه، ضرورت رعایت نظم و ترتیب در ایستگاه‌ها را بیان می‌کند. ( پیاده کردن اهداف نگرشی)





## مرحله‌ی آموزش ( ۲۱ دقیقه )

### الف) مرور مباحث جلسه‌ی قبل ( ۴ دقیقه )

در این قسمت به مرور مباحث جلسه‌ی قبل می‌پردازیم. این کار به منظور ارزشیابی دانش آموزان و تثبیت یادگیری صورت می‌گیرد.

دانش آموزان در جلسه‌ی قبل با انواع حرکات و فعالیت های مرتبط با چابکی آشنا شده‌اند. ابتدا یکی از دانش آموزان را به طور تصادفی انتخاب می‌کنیم و از او می‌خواهیم خلاصه‌ای از مطالب جلسه‌ی قبل را به صورت مختصر بیان کند. ( ۱ دقیقه )

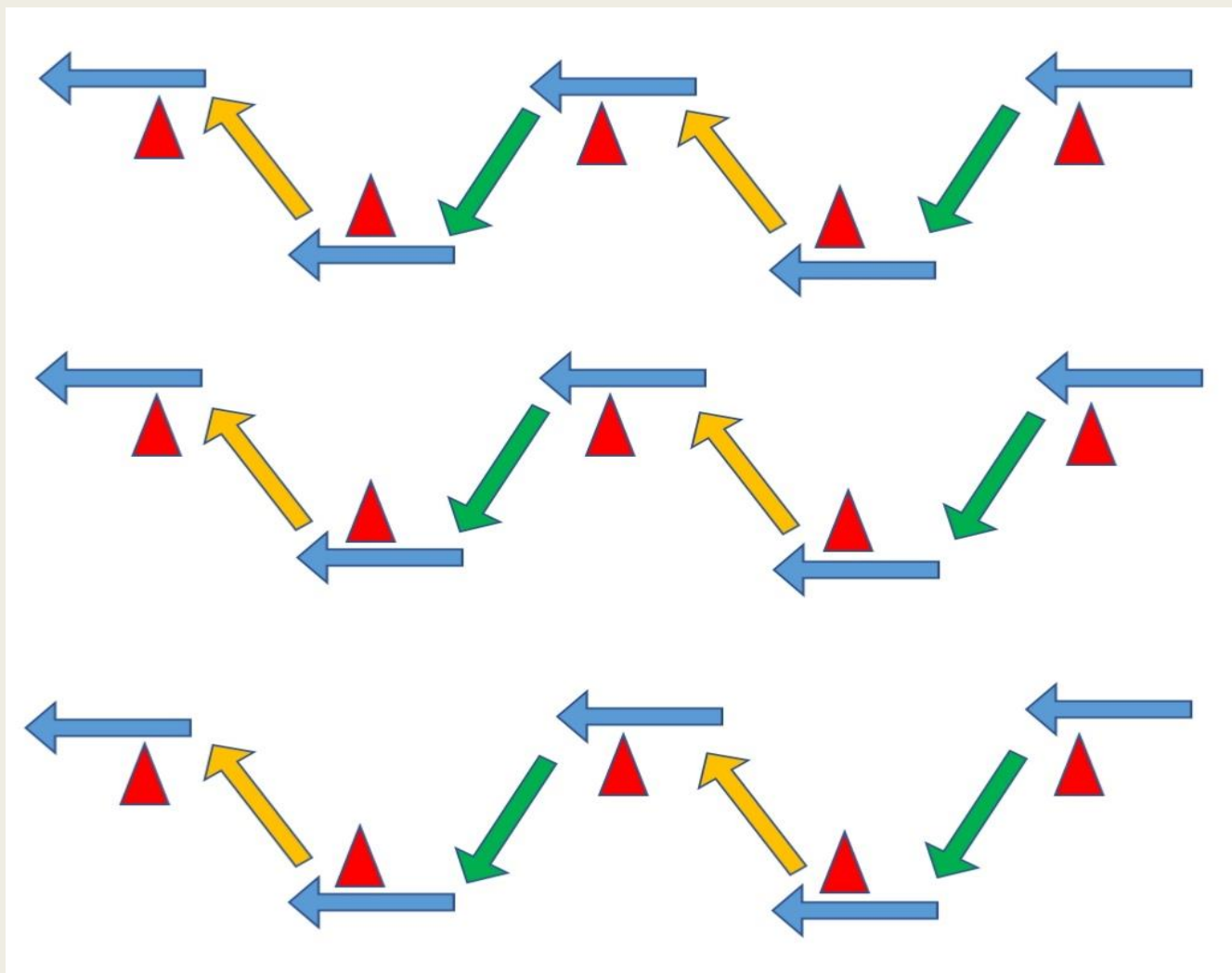
سپس جهت مرور و تثبیت مطالب تدریس شده، دانش آموزان در گروه‌های خود قرار می‌گیرند و فعالیت عبور از موانع مخروطی، به صورت زیگزاگی انجام میشود. ( ۳ دقیقه )

**تذکر ۱ :** برای این بخش نیازی به گروه بندی مجدد وجود ندارد. ( گروه ها مشابه بخش گرم کردن اختصاصی هستند.)

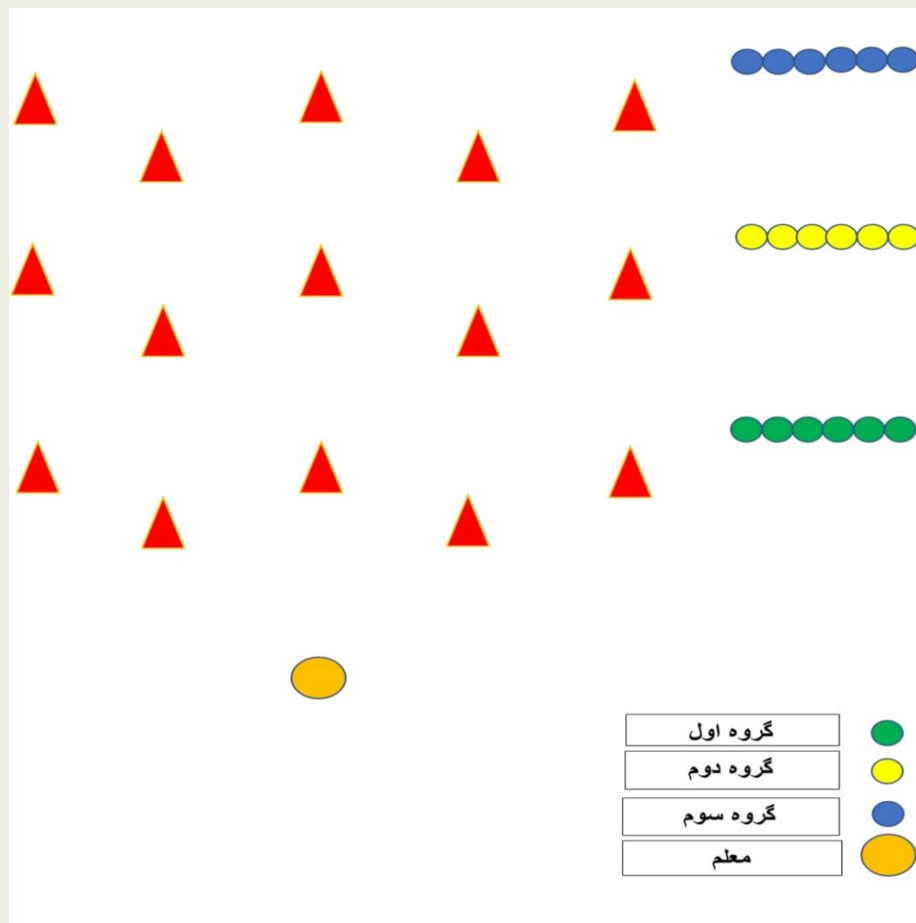
**تذکر ۲ :** نقش معلم در این قسمت، نظارت بر اجرای صحیح حرکات دانش آموزان می‌باشد.

**تذکر ۳ :** هنگامی که نفر اول به مانع سوم می‌رسد، نفر دوم حرکت خود را آغاز می‌کند. ( این کار به منظور صرفه جویی در مصرف زمان صورت می‌گیرد.)

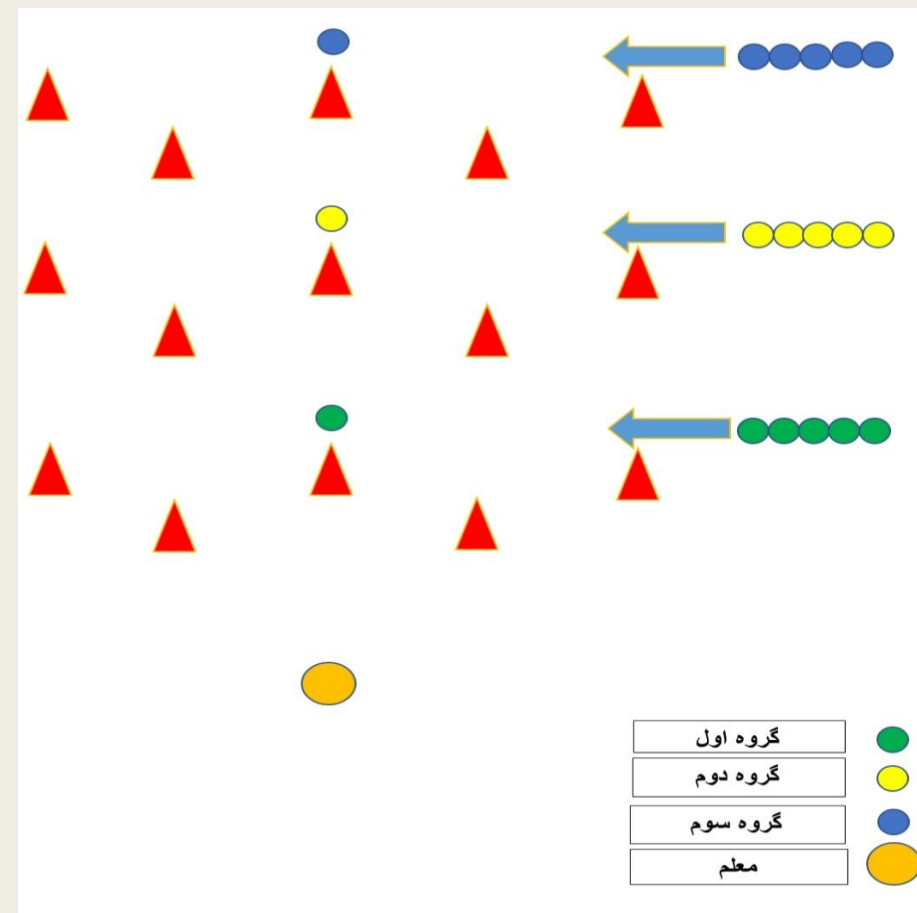




مسیر حرکت دانش آموزان



چینش دانش آموزان



مرحله‌ی شروع حرکت  
نفرات دوم گروه‌ها

## (ب) آموزش فعالیت ( ۴ دقیقه)

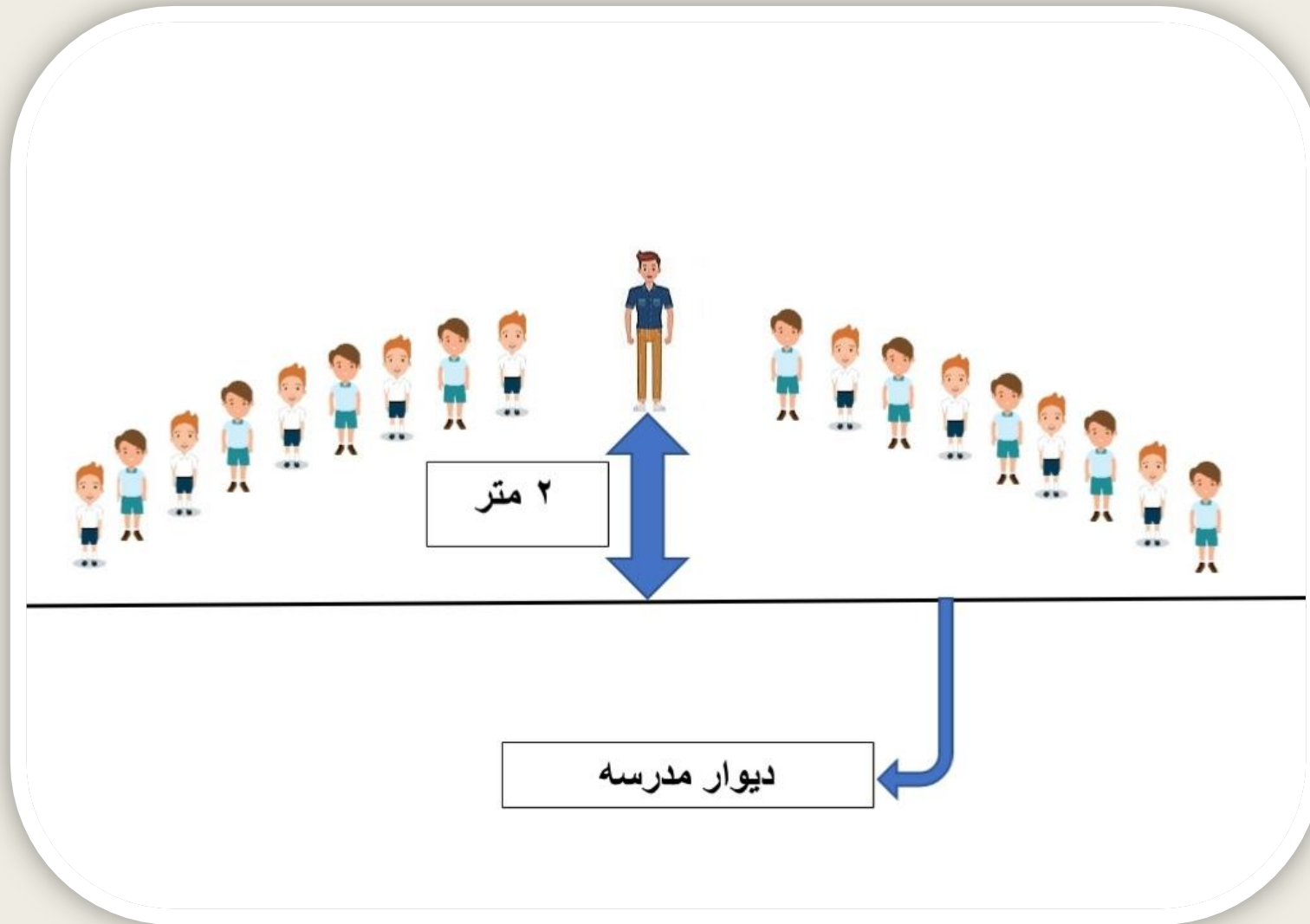
در این قسمت به آموزش فعالیت مرتبط با موضوع هماهنگی (آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا) می‌پردازیم. بدین منظور از آزمون «گرفتن توپ اندرسون» استفاده می‌کنیم. **یادآوری** : هماهنگی عبارت است از عمل هماهنگ گروه‌های عضلات در هنگام اجرای یک فعالیت حرکتی که در آن درجاتی از مهارت نمایش داده شود.

**عنوان فعالیت** : آزمون گرفتن توپ اندرسون ( آزمون هماهنگی چشم - دست)

**وسایل لازم** : توپ تنیس (۹ عدد)، کرنومتر، سوت ورزشی

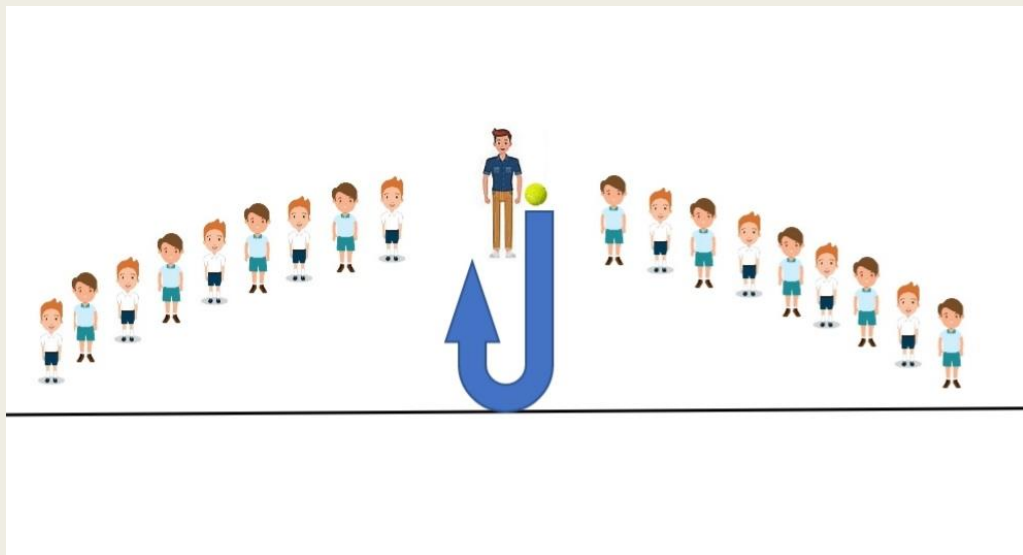
**هدف** : سنجش میزان هماهنگی چشم - دست

**شرح مراحل** : برای انجام فعالیت معلم به همراه یک توپ تنیس در فاصله‌ی ۲ متری از دیوار مدرسه قرار می‌گیرد. دانش‌آموزان با آرایش نیم دایره (به صورت تقریبی) در اطراف معلم قرار می‌گیرند. سپس معلم به شرح اهمیت هماهنگی می‌پردازد و مراحل کار و نکات لازم جهت اجرای صحیح فعالیت را آموزش می‌دهد. در نهایت معلم فعالیت را به مدت ۱ دقیقه برای دانش‌آموزان انجام می‌دهد. برای انجام فعالیت ابتدا شخص در فاصله‌ی ۲ متری از دیوار قرار می‌گیرد و با یکی از دست‌ها توپ را به صورت پرتاب زیر بازو به سمت دیوار پرتاب می‌کند و در برگشت تلاش می‌کند با دست دیگر توپ را بگیرد. مجدداً توپ با دست دریافت کننده به سمت دیوار پرتاب می‌شود و با دست نخستین که اولین پرتاب را داشته، دریافت می‌گردد.

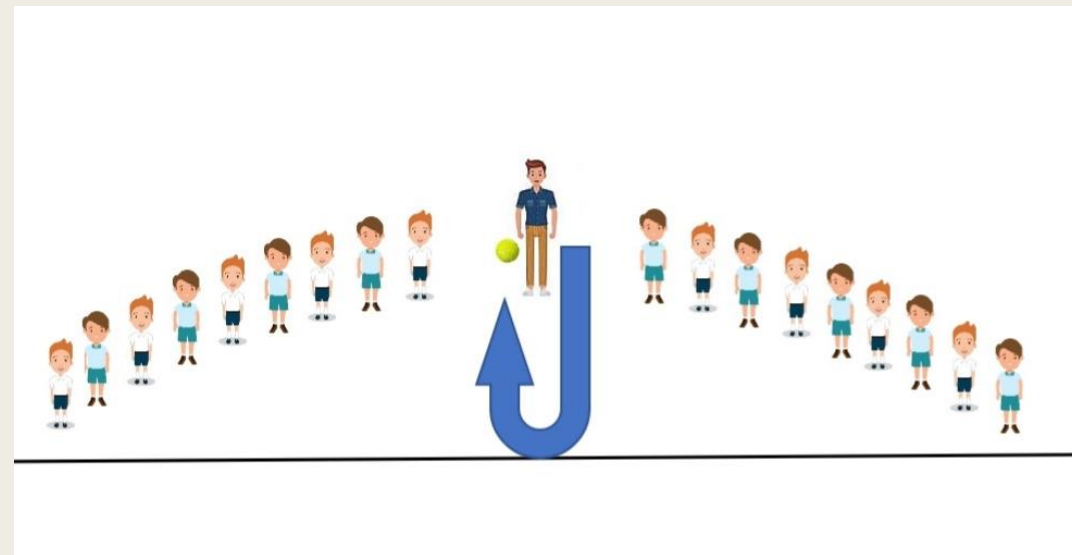
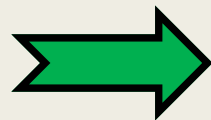


آرایش دانش آموزان  
در مرحله‌ی آموزش فعالیت

## مراحل انجام فعالیت



مرحله‌ی شروع حرکت



مرحله‌ی پایان حرکت

## (ب) تمرین ( ۶ دقیقه)

برای اجرای فعالیت توسط دانش آموزان، ابتدا به گروه بندی می پردازیم. هر ۲ دانش آموز یک گروه را تشکیل می دهند و به فاصله ی ۲ متر از یکدیگر، در فاصله ی ۲ متری از دیوار قرار می گیرند. ( ۲ دقیقه)

هر دانش آموز، ۳ مرتبه و هر بار به مدت ۳۰ ثانیه به انجام فعالیت می پردازد. فعالیت با سوت معلم آغاز می شود و خاتمه می یابد.

دانش آموزان سمت راست در گروه، با سوت معلم شروع به فعالیت می کنند و دانش آموزان ناظر به کنترل حرکات می پردازند. بهترین رکورد هر دانش آموز با اطلاع دانش آموزان ناظر ثبت می شود.

در گام بعدی، نقش های دانش آموزان جابجا می گردد تا تمام دانش آموزان فعالیت مورد نظر را انجام دهند.

**تذکر ۱ :** هر توپ افتاده به معنای توقف زمان یا کرنومتر نیست؛ بلکه دریافت ناموفق در شمارش محاسبه نمی شود.

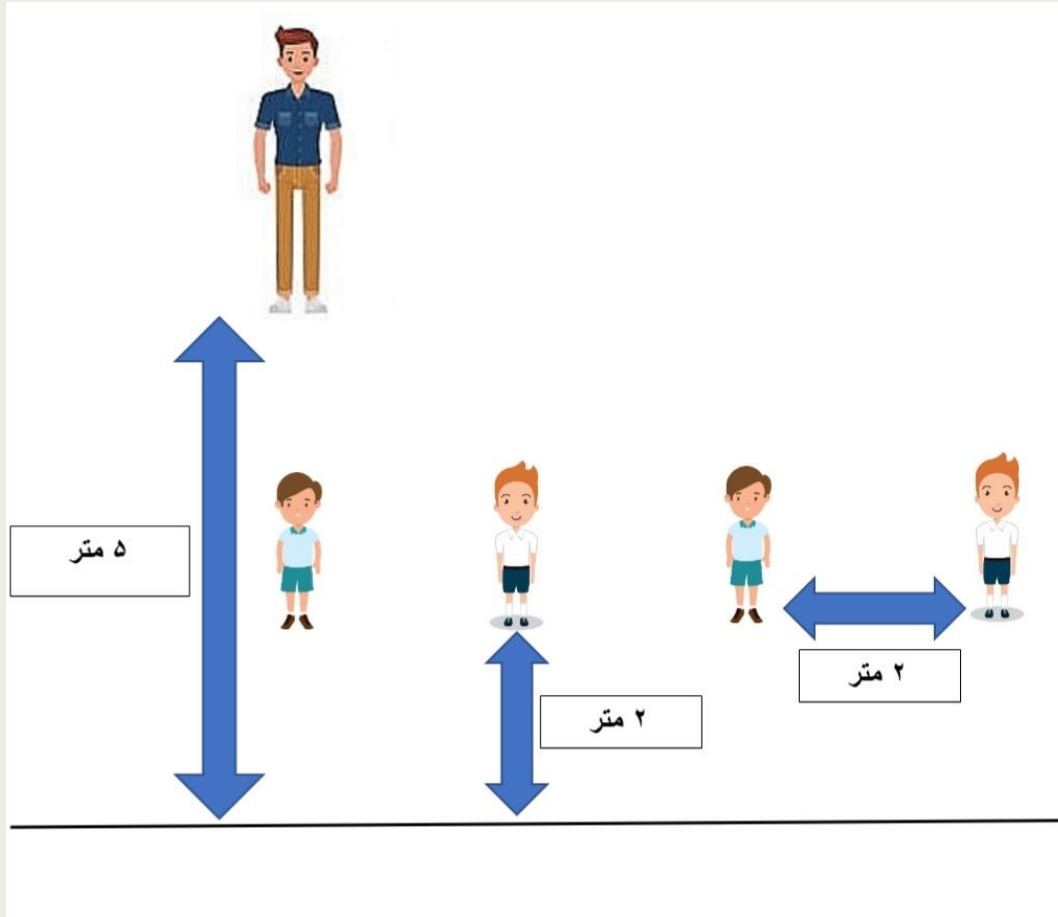
**تذکر ۲ :** فاصله ی ۲ متری از دیوار جهت انجام فعالیت، قبل از شروع کلاس توسط معلم یا سایر کارکنان مدرسه خط کشی شده است.

**تذکر ۳ :** دانش آموزان ناظر بر صحت انجام حرکات و محل قرارگیری دانش آموزان مجری هنگام پرتاب نظارت می کنند و تعداد حرکات صحیح فرد مجری را به معلم گزارش می کنند. بنابراین نقش فعالی در انجام فعالیت دارند و تماشاچی نیستند.

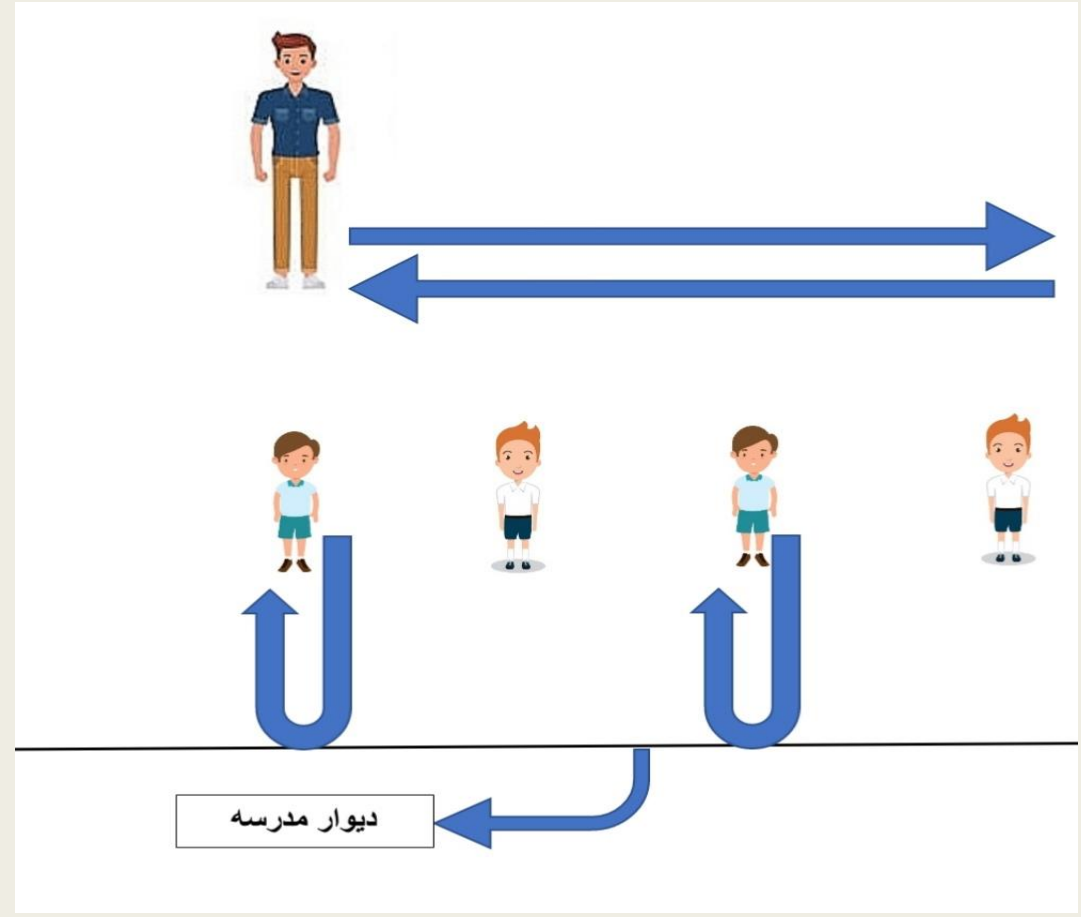
**تذکر ۴ :** معلم در مجموع فعالیت، ۱۲ بار سوت می زند.

**تذکر ۵ :** ثبت بهترین رکورد دانش آموزان توسط معلم، ۱ دقیقه از زمان را به خود اختصاص می دهد.

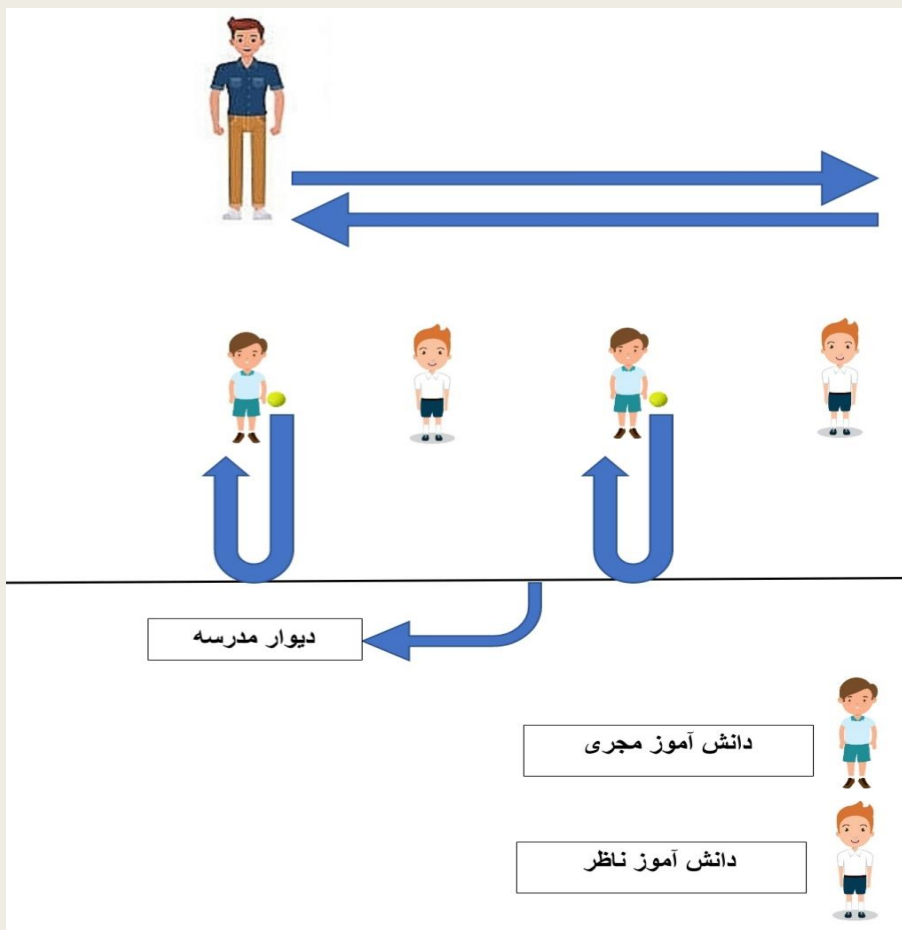
**تذکر ۶ :** فاصله ی گروه ها از یکدیگر ۲ متر می باشد؛ به عبارتی دیگر تمام دانش آموزان با فاصله ی ۲ متری از یکدیگر می ایستند.



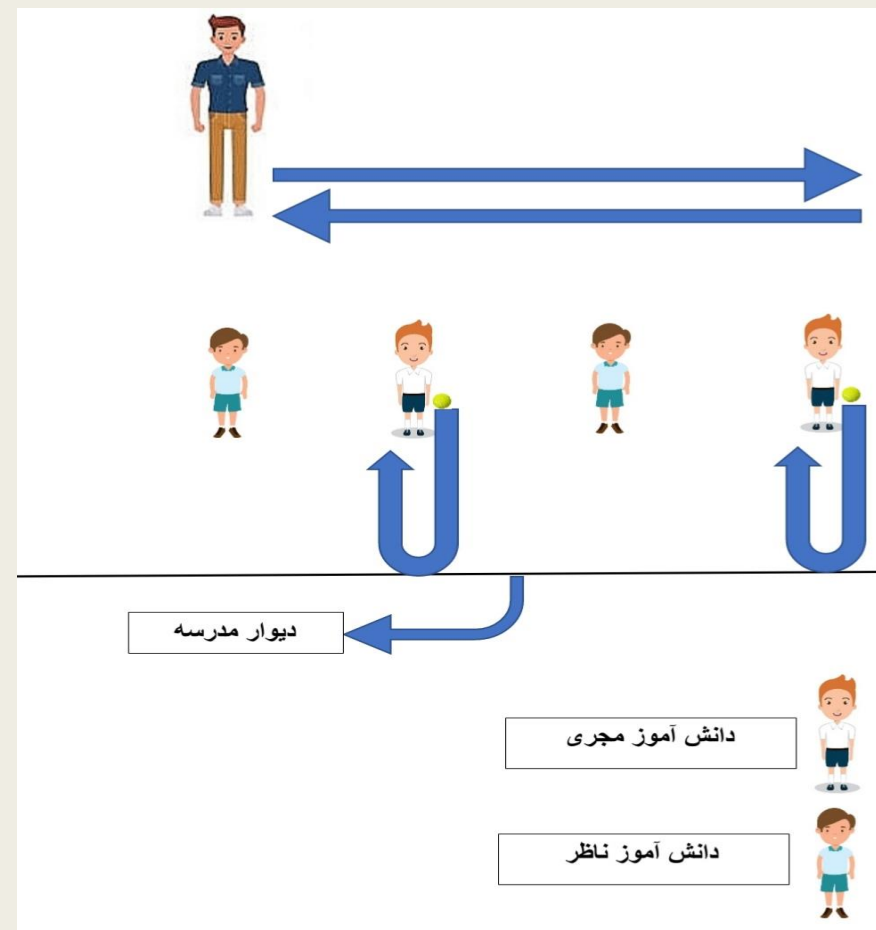
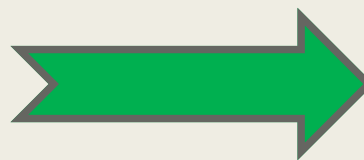
فواصل به هنگام  
انجام فعالیت



مسیر پرتاب  
و حرکت معلم



مرحله‌ی اول  
(آغاز فعالیت)



مرحله‌ی دوم  
(تغییر نقش‌ها)



## (د) بازی (۷ دقیقه)

**نام بازی :** شمع، گل، پروانه (بومی - محلی)

**اهداف :** بهبود و توسعه‌ی هماهنگی چشم و پا، قدرت و استقامت عضلات پا، استقامت قلبی - تنفسی  
**شایستگی های پایه :** تقویت مهارت کار با دیگران، احترام به قانون، رعایت نظم و نوبت، آشنایی با بازی های بومی محلی

**وسایل :** طناب ورزشی ( ۶ عدد)، سوت ورزشی

**شرح بازی :** در این بازی، دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم می‌شوند و نام های شمع، گل، پروانه را برای خود انتخاب می‌کنند. دو نفر از دانش آموزان، دو سر طناب را به دست ها می‌گیرند و همراه با خواندن شعر شمع، گل، پروانه به طور متناوب طناب را از بالای سر و زیر پاهاى نفر سوم عبور می‌دهند. نفر سوم با پرش های متوالی باید تلاش کند با موفقیت و بدون اشتباه از روی طناب بپرد و بازی را ادامه دهد. در صورتی که دانش آموز میانی در اثر اشتباه یا خستگی در گردش طناب مانع ایجاد کند نوبت خود را از دست می‌دهد و نفر بعدی که در آن لحظه نامش برده شده، به وسط خواهد آمد.

برای انجام فعالیت ابتدا دانش آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند و با فاصله‌ی مناسب از یکدیگر قرار می‌گیرند. ( ۱ دقیقه)

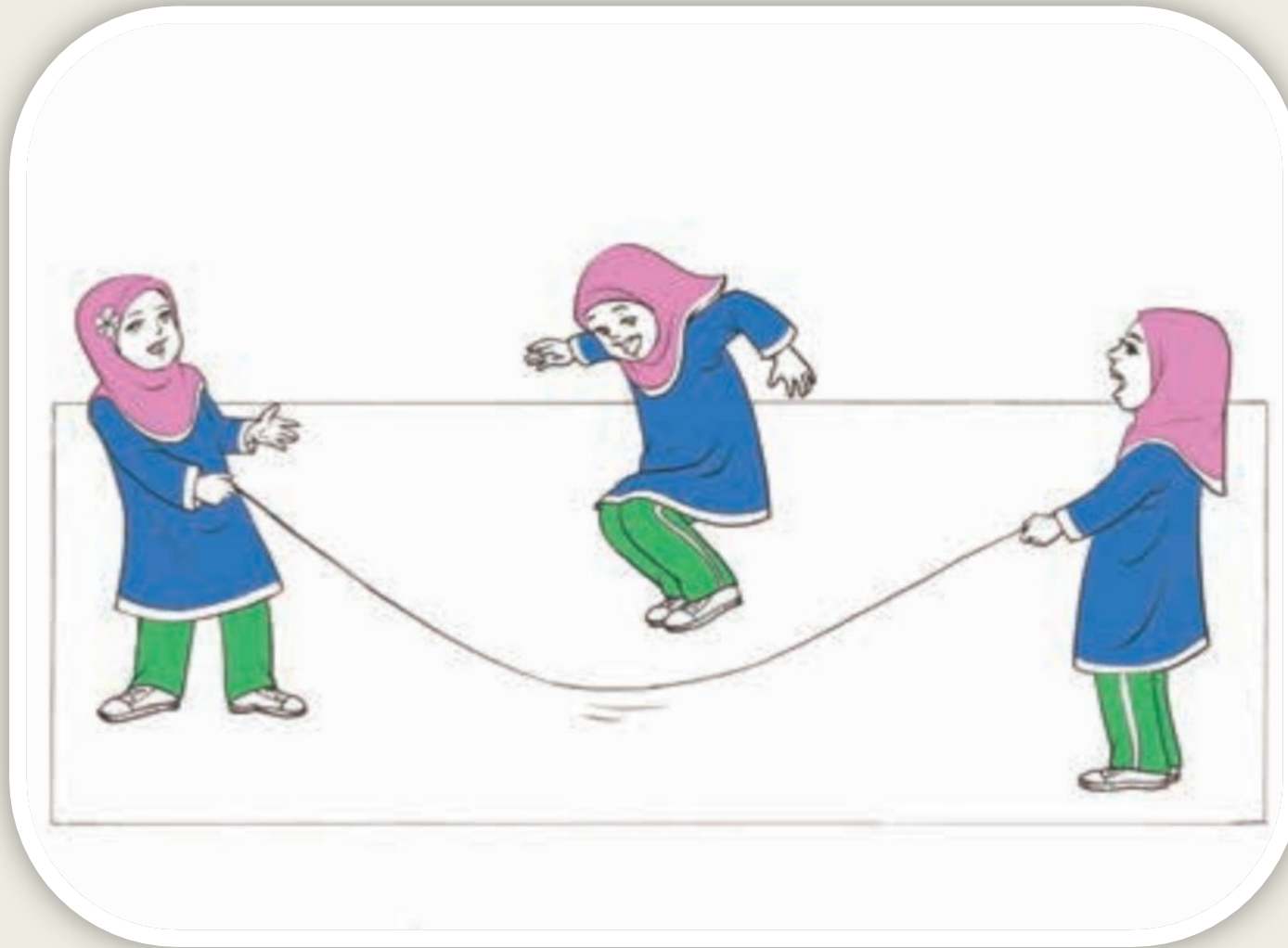
سپس معلم به شرح بازی می‌پردازد و نکات لازم را بیان می‌کند. ( ۲ دقیقه)  
با به صدا در آمون سوت، فعالیت آغاز می‌شود.

**تذکر ۱ :** برای اجرای فعالیت از طناب بلند استفاده شود و فاصله‌ی جانبی گروه ها رعایت گردد. ( فاصله‌ی مناسب ۴ متر می‌باشد).

**تذکر ۲ :** برای تعیین شخصی که در وسط قرار می‌گیرد، در شروع کار از قرعه کشی استفاده می‌گردد.

**تذکر ۳ :** مدت زمان اجرای بازی، ۴ دقیقه می‌باشد.

**تذکر ۴ :** برای سرعت بخشیدن به گروه بندی، دانش آموزان آرایش خطی به خود می‌گیرند ( صف بندی خطی).  
سپس با فاصله گرفتن از دو سمت، گروه های سه نفره تشکیل می‌شود.



تصویر بازی  
(شمع، گل، پروانه)

## مرحله‌ی انجام فعالیت‌های آزاد ( ۵ دقیقه )

در این قسمت دانش آموزان به فعالیت آزاد می‌پردازند. این بخش جهت تنوع بخشیدن به برنامه‌ی تدریس و تخلیه انرژی دانش آموزان طراحی شده است.

دانش آموزان به ۳ گروه ۶ نفره تقسیم می‌شوند و با انتخاب یکی از فعالیت‌ها، به انجام کار مشغول می‌گردند. ( ۱ دقیقه )

طناب زنی، گل کوچک و پرتاب توپ در سبد بسکتبال، فعالیت‌های انتخابی این بخش می‌باشند. دانش آموزان مجاز به انتخاب یکی از فعالیت‌ها هستند.

**تذکره ۱ :** در صورتی که تعداد افراد متقاضی یک فعالیت، کمتر یا بیشتر از حد مجاز باشد، از قرعه کشی استفاده می‌گردد. ( هر فعالیت الزاماً با ۶ نفر انجام می‌شود. )

**تذکره ۲ :** مدت زمان انجام فعالیت‌ها توسط دانش آموزان، ۴ دقیقه می‌باشد.



طناب زنی



گل کوچکی

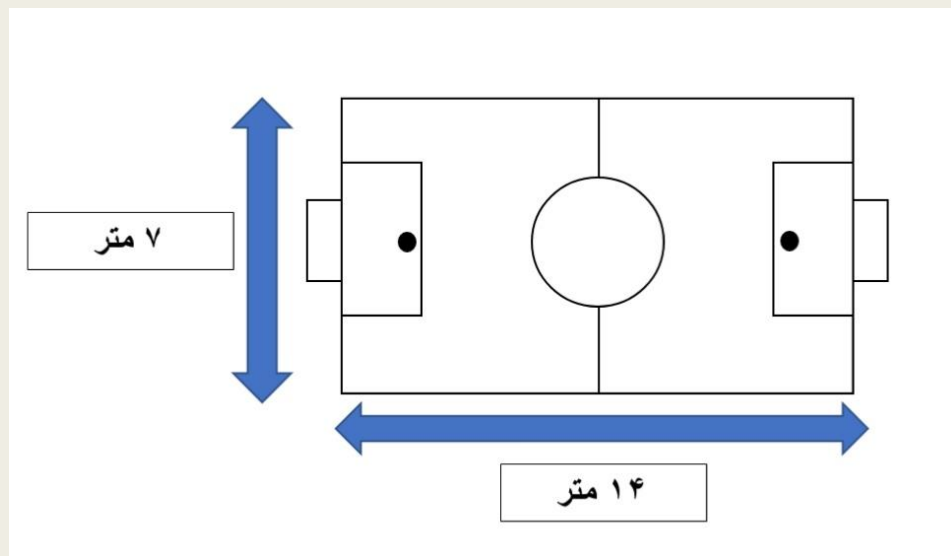


پرتاب توپ  
در سبد بسکتبال

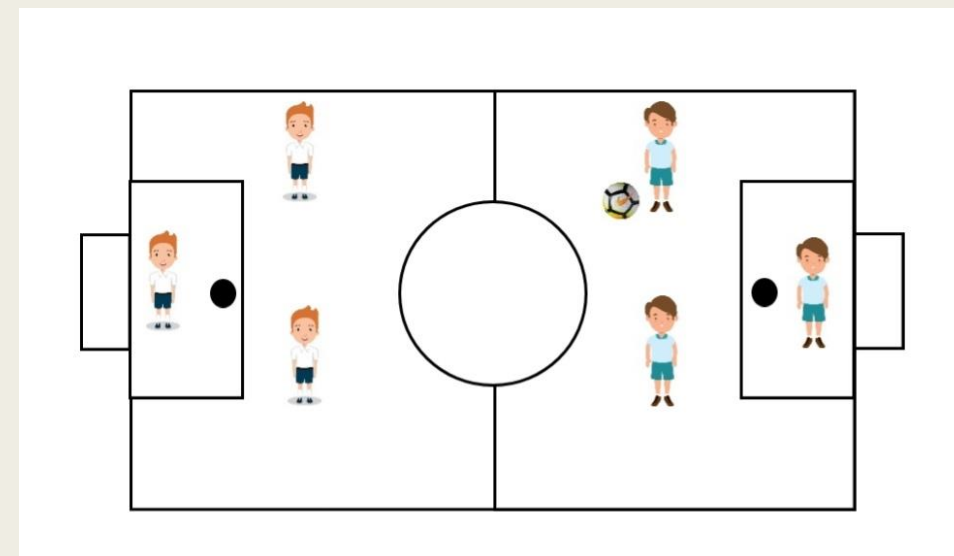
## الف) گل کوچک

### ملاحظات فعالیت

- ۱- جهت انجام فعالیت، به دو گروه سه نفره نیاز داریم. گروه بندی به صورت ناهمگن توسط معلم انجام می شود.
- ۲- گروه ها جهت انجام فعالیت، از کاورهای ورزشی در دو رنگ مختلف استفاده می کنند.
- ۳- فاصله ی دو تیر عمودی دروازه ی گل کوچک ۵/۱ متر و فاصله ی تیر افقی تا سطح زمین ۱ متر می باشد.
- ۴- دانش آموزان با ارائه ی کلیپ در منزل نسبت به قوانین این فعالیت آگاهی پیدا کرده اند.



ابعاد زمین گل کوچک

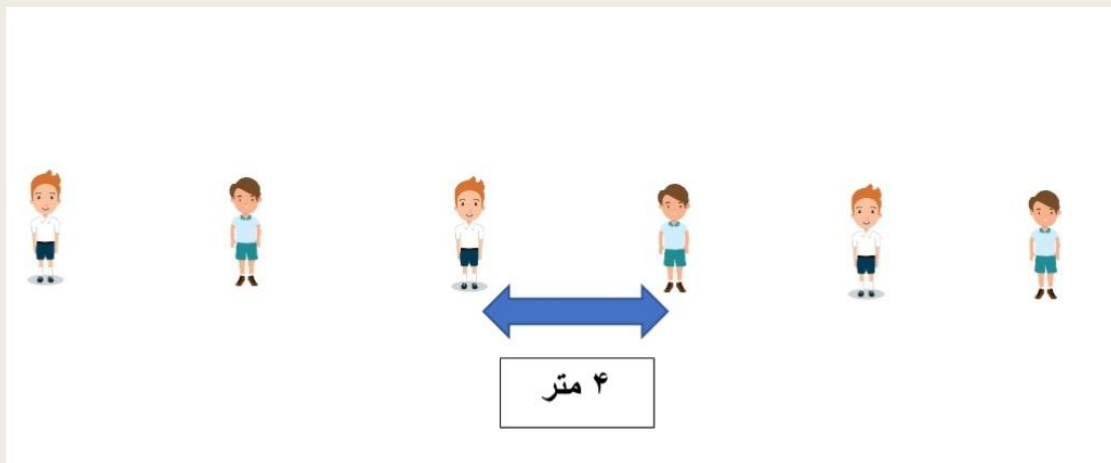


انجام فعالیت  
توسط دانش آموزان

## ب) طناب زنی

### ملاحظات فعالیت

- ۱- دانش آموزان در جلسات قبل با نحوه‌ی انجام صحیح انواع حرکات طناب زنی آشنا شده‌اند و در این بخش به تمرین و مرور می‌پردازند.
- ۲- دانش آموزان در انتخاب حرکات خود از آزادی برخوردار هستند.
- ۳- در این فعالیت دانش آموزان آرایش خطی به خود می‌گیرند و با حفظ فاصله‌ی مناسب (۴ متر) به انجام فعالیت می‌پردازند.



آرایش دانش آموزان



انواع حرکات طناب زنی

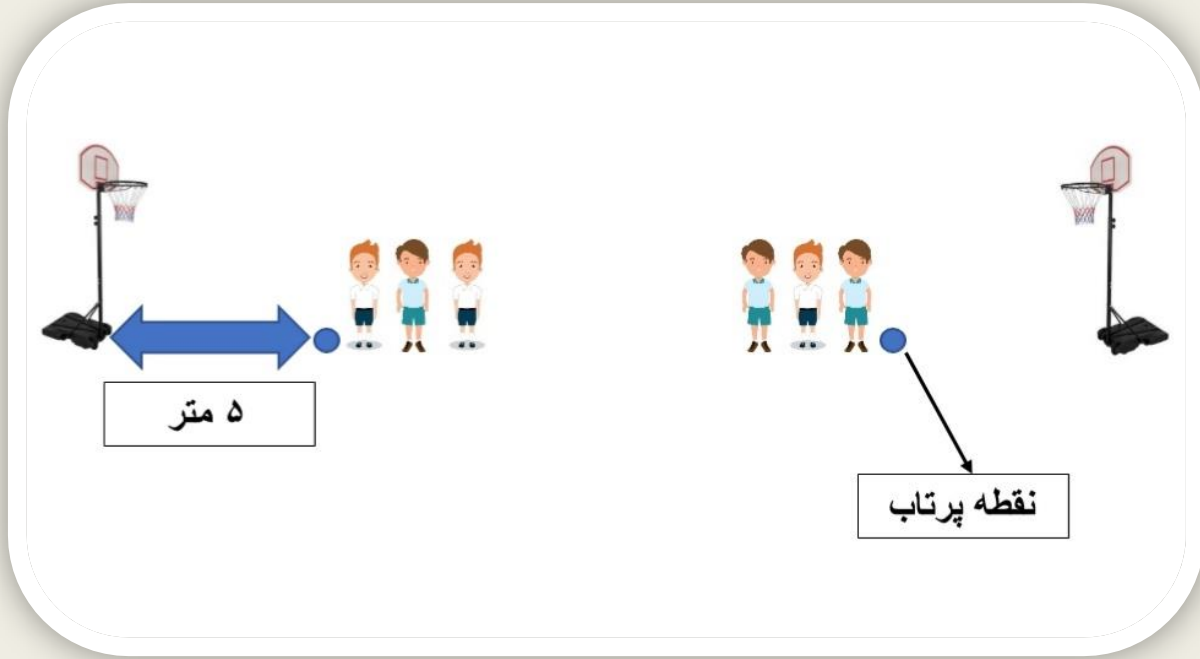
## پ) پرتاب توپ در سبد بسکتبال

### ملاحظات فعالیت

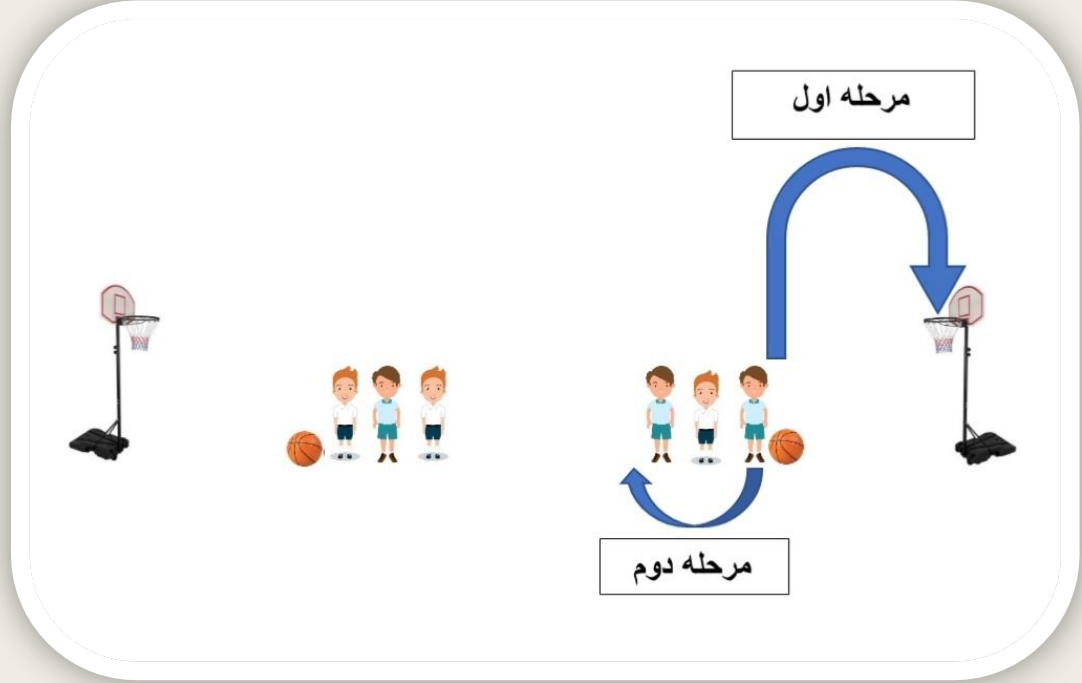
- ۱- برای انجام فعالیت از حلقه‌ی بسکتبال با قابلیت تنظیم ارتفاع استفاده می‌شود. مناسب ترین ارتفاع برای دانش آموزان پایه‌ی چهارم، ارتفاع ۱۹۹ سانتی متر می‌باشد.
- ۲- دانش آموزان در دو گروه سه نفره و در دو سمت دیوار مدرسه به انجام فعالیت می‌پردازند. ( استفاده از دو توپ و دو حلقه‌ی بسکتبال)
- ۳- هر دانش آموز یک پرتاب انجام می‌دهد و پس از پرتاب به انتهای صف مراجعه می‌کند تا نفر بعدی، جایگزین او شود. این چرخه به همین شکل ادامه می‌یابد.
- ۴- دانش آموزان در جلسات قبل با نحوه‌ی صحیح پرتاب کردن آشنا شده‌اند و مهارت لازم را در این زمینه کسب کرده‌اند.



حلقه‌ی بسکتبال با قابلیت تنظیم ارتفاع



آرایش دانش آموزان  
و مشخصات محیط



مراحل انجام فعالیت

## مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه ( ۵ دقیقه )

این مرحله با هدف کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش آموزان صورت می‌گیرد و شامل مراحل زیر است :  
**الف) سرد کردن بدن (۳ دقیقه) :** دانش آموزان به مدت ۳۰ ثانیه راه می‌روند، سپس با آرایش زیگزاگی به انجام حرکات کششی می‌پردازند. برای سرد کردن از فعالیت های کششی ایستا (استاتیک) استفاده می‌شود.

**نکته :** هر حرکت کششی ایستا به مدت ۳۰ ثانیه و بر روی هر دو سمت بدن انجام می‌شود. ( هر سمت ۱۵ ثانیه)

**ب) مروری بر آموزش انجام شده (۱ دقیقه) :** مرور در دو حیطة‌ی شناختی و روانی - حرکتی صورت می‌پذیرد.

ابتدا یکی از دانش آموزان به صورت تصادفی انتخاب می‌گردد و یک سوال از مطالب تدریس شده پرسیده می‌شود. به عنوان مثال : « دو حرکت برای افزایش انعطاف پذیری را نام ببر. »  
در گام بعدی یکی از دانش آموزان به صورت تصادفی انتخاب می‌شود و از او می‌خواهیم حرکت خاصی را به نمایش بگذارد. به عنوان مثال حرکت «تاب دادن بازوها»

**پ) جمع آوری وسایل و شست و شوی دست‌ها (۱ دقیقه) :** در این بخش، به کمک ۵ دانش آموز وسایل بازی جمع آوری می‌شود. سایر دانش آموزان نیز به شست و شوی دست‌ها می‌پردازند.  
**تذکر :** انجام این دو مرحله به صورت همزمان صورت می‌گیرد.



## سرد کردن بدن

برای اجرای این بخش، ابتدا دانش آموزان به مدت ۳۰ ثانیه راه می‌روند، سپس آرایش زیگزاگی گرفته و آماده‌ی انجام حرکات کششی استاتیک می‌گردند.

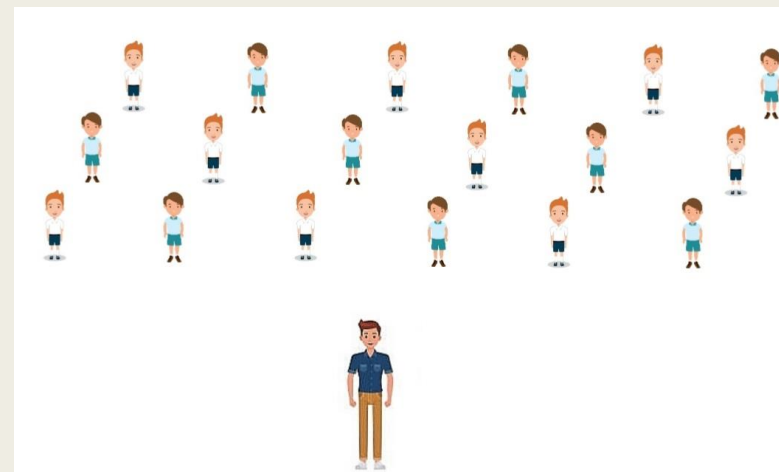
**تذکر ۱:** برای انجام حرکات کششی استاتیک از دانش آموزان کمک می‌گیریم. هر دانش آموز ۲ حرکت را انجام داده و به جای خود باز می‌گردد.

**تذکر ۲:** فعالیت های کششی استاتیک به طور پیوسته انجام می‌شوند؛ یعنی فاکتور تعداد در مورد این حرکات بی‌معناست. بنابراین دانش آموزان همزمان با اجرای مجری به انجام حرکات می‌پردازند.

**تذکر ۳:** دانش آموزان مجری قبل از انجام حرکات، با مشاهده‌ی کلیپ ارائه شده توسط معلم در منزل، نسبت به نحوه‌ی انجام صحیح حرکات آگاهی پیدا کرده‌اند.



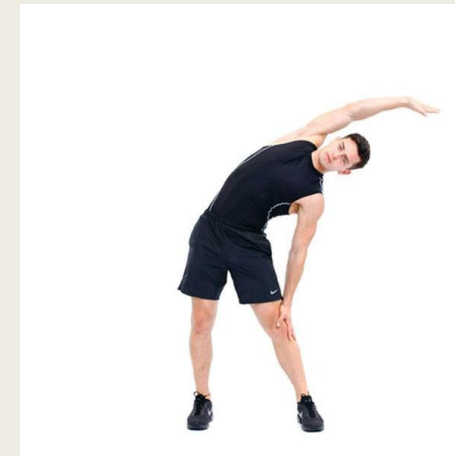
نخستین گام سرد کردن  
( راه رفتن )



آرایش زیگزاگی جهت انجام  
حرکات کششی استاتیک

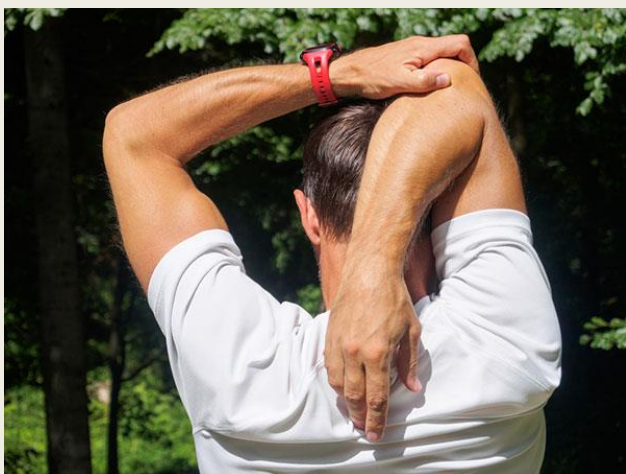


کشش عضله چهار سر ران



کشش به پهلو

## حرکات کششی استاتیک



کشش عضله پشت بازو



کشش مچ دست

## نکات کلی

- ۱- هنگام انجام حرکات ورزشی، نام هر حرکت توسط مجری بیان می‌شود تا دانش آموزان نام حرکات را به خاطر بسپارند.
- ۲- در انجام حرکات مربوط به گرم کردن عمومی، گرم کردن اختصاصی و سرد کردن، مجموعاً ۸ دانش آموز در نقش مجری حرکات قرار می‌گیرند.
- ۳- محوطه‌ی مدرسه، مجهز به زمین خط کشی شده‌ی بسکتبال نمی‌باشد و تنها دو حلقه‌ی بسکتبال در دو سمت دیوارهای مدرسه نصب شده‌اند. به همین دلیل فعالیت پرتاب توپ بسکتبال در سبد، جایگزین ورزش بسکتبال شده است.
- ۴- به هنگام انجام حرکات گرم کردن عمومی و در حرکاتی مانند پروانه زدن، تقویت هماهنگی حرکات دانش آموزان صورت می‌گیرد.
- ۵- صف کلاسی حضور و غیاب درس تربیت بدنی برای حداکثر تعداد دانش آموزان یک کلاس در این مدرسه (۲۴ نفر) طراحی شده است.