

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده و مهربان

# ضمیمہ کتاب "ترغیب بدنی دورہ ابتدا"

ویژہ معلمان پایہ دوم

۱۳۹۳



برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب : ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی ویژه معلمان پایه دوم - ۵۳/۷

مؤلفان : جواد آزمون، طیبه ارشاد و مریم جودی

همکاران : عباس اردستانی، رضا ابراهیمی دولت آبادی و حمید دامرودی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری یونسی

تصویرگر : ثمین قربانی

طراح جلد و صفحه آرا : محمد مهدی ذبیحی فرد

حروفچین : سیده فاطمه محسنی

مصصح : رضا جعفری، علیرضا کاهه

امور آماده‌سازی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی، سیده شیوا شیخ‌الاسلامی

ناشر : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

تلفن: ۹- ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۹۲۶۶-۸۸۳، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

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

چاپخانه : شرکت افست «سهامی عام» ([www.offset.ir](http://www.offset.ir))

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سوم ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۳-۳۸-۲۰-۵-۹۶۴-۹۷۸-۳ ISBN 978-964-05-2038-3

## فهرست

عنوان ..... صفحه

### بخش اول : کلیات

۶	نحوه همسوسازی برنامه درسی تربیت بدنی با برنامه درسی ملی	۶
۶	برنامه ریزی درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۶
۷	بازی چیست و در برنامه درسی تربیت بدنی چه جایگاهی دارد	۷
۷	بازی های گروهی (تعریف)	۷
۸	نکات اساسی در انجام بازی های گروهی	۸
۸	بازی های ورزشی تلفیقی (تعریف)	۸
۸	فلسفه وجودی بازی های ورزشی تلفیقی	۸
۹	روش های تلفیق تربیت بدنی (در قالب بازی های ورزشی و حرکات جسمانی)	۹
۹	پیش نیازهای ساخت بازی های ورزشی تلفیقی	۹
۱۰	بازی های بومی - محلی (مقدمه، تعریف)	۱۰
۱۰	نکات اساسی در انتخاب بازی های بومی - محلی	۱۰

### بخش دوم : نمونه بازی ها

۱۴	معرفی بازی تور ماهیگیری	۱۴
۱۶	معرفی بازی عبور از حلقه	۱۶
۱۸	معرفی بازی بره و میش	۱۸
۲۰	معرفی بازی پاک سازی زمین	۲۰
۲۲	معرفی بازی انجماد	۲۲
۲۴	معرفی بازی آشنایی با مشاغل	۲۴
۲۶	معرفی بازی خروس چیه	۲۶
۲۸	معرفی بازی بیشتر بردار	۲۸
۳۰	معرفی بازی خانه خود، خانه همسایه	۳۰
۳۲	معرفی بازی عموزنجیرباف	۳۲
۳۴	معرفی بازی گرگم به هوا	۳۴
۳۶	معرفی بازی سایه زنی	۳۶
۳۸	معرفی بازی وسطی	۳۸

# بخش اول

## کلیات

معلمان محترم و اولیای گرامی دانش آموزان و صاحب نظران می توانند نظر اصلاحی خود را در باره مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۵۵/۳۶۳ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir) ارسال نمایید.  
دفتر تألیف کتاب های درسی ابتدایی و متوسطه نظری



## نحوه همسوسازی برنامه درسی تربیت بدنی با برنامه درسی ملی

برنامه درسی ملی نگاه جامع و کاملی به انسان داشته و رشد ابعاد جسمانی و روحانی او را مدنظر قرار می‌دهد. این برنامه هدایت‌کننده برنامه‌های درسی در حوزه‌های یادگیری مختلف بوده و رویکرد آن فطرت‌گرای توحیدی است. در برنامه درسی ملی یازده حوزه یادگیری پیش‌بینی شده است. هر یک از حوزه‌های یادگیری گستره و محدوده دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های مرتبط با یادگیری دانش‌آموزان پیش‌دبستان تا دوره متوسطه را توصیف می‌کنند. حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی یکی از یازده حوزه یادگیری برنامه درسی ملی است که کسب صلاحیت‌های اساسی و مشترک این حوزه، متریان را قادر می‌سازد تا در خلال فعالیت‌های یادگیری، ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، انصاف، صبر، خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط، رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را به صورت کاربردی بیاموزند و تمرین کنند. از این رو، برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی همسو با برنامه درسی ملی به عنوان بخشی از نظام تعلیم و تربیت رسمی به دنبال آن است تا با توجه به نیازها، علایق و ویژگی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان از طریق حرکت و فعالیت و با بهره‌گیری از فرهنگ اسلامی، ارزش‌های اسلامی و ایرانی علاوه بر پرورش قوای جسمانی و تسهیل رشد حرکتی، معنویت و صفات انسانی، نیازهای تربیتی دانش‌آموزان را تأمین کرده و در کسب صلاحیت‌های مشترک حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی کارکرد مؤثری داشته باشد.

## برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

اساس و پایه برنامه درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی بر اساس نیازها، علایق و ویژگی‌های جسمانی، حرکتی، ذهنی و عاطفی کودکان ۷ تا ۱۲ سال شکل می‌گیرد. کودکان در این سن، به بازی‌های گروهی علاقه‌مندند، توانایی همکاری با دیگران را دارند، از فعالیت جسمانی لذت می‌برند، از نظر اجتماعی آگاهی بیشتری پیدا کرده و آمادگی آموزش قوانین و مقررات، آداب صحیح اجتماعی و اصول سالم زیستن در آنها دیده می‌شود. افرادی صادق و راستگو هستند و دوست دارند کارها را به خوبی انجام دهند و مورد تحسین قرار گیرند. کنجکاوند و از تلاش و رقابت لذت می‌برند و برای رسیدن به هر چیزی تلاش می‌کنند. از نظر حرکتی، مهارت‌های پایه در آنها در حال بهبود و تکامل است و همراه با رشد بدنی، سایر توانایی‌های ایشان نیز رو به توسعه است. از این رو، فراهم آوردن موقعیت‌های مختلف حرکتی برای توسعه و بهبود هر چه بیشتر توانایی‌های ذهنی، جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان در کنار توسعه روابط اجتماعی، پرورش ارزش‌های اخلاقی و نگرش مثبت به فعالیت بدنی از اهداف اصلی این برنامه است. معلمان در کنار طراحی انواع فعالیت‌ها و تمرینات، با انتخاب هدفمند انواع بازی‌ها و خلق موقعیت‌های متنوع و دلچسب حرکتی برای دانش‌آموزان می‌توانند در ساعات آموزشی درس تربیت بدنی به راحتی به این اهداف دست بیابند. لذا در طراحی آموزشی محتوای برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی، بازی به عنوان یکی از اصلی‌ترین اجزای برنامه آموزشی نقش و اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

## بازی چیست و در برنامه درسی تربیت بدنی چه جایگاهی دارد؟

تعریف جامع و فراگیر از بازی که مورد تأیید همه نظریه پردازان روان‌شناسی باشد وجود ندارد و تقسیم‌بندی‌های متعددی نیز از انواع بازی صورت گرفته است، اما آنچه از تعاریف و دسته‌بندی‌ها به طور مشترک قابل مشاهده می‌باشد، این است که کودک بر اساس نیازهای درونی خود به بازی می‌پردازد؛ در حالی که فعالیت‌ها و کوشش‌های آگاه و ناخودآگاه وی به منظور آماده ساختن او برای زندگی آینده صورت می‌گیرد. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت بازی، بستر مناسبی برای دانش‌آموز است که بدون تحمل خشکی تمرینات، کلاس را با نهایت رغبت و اشتیاق همراه با کسب لذت سپری کند و علاوه بر کسب مهارت‌های حرکتی و آموزشی مربوطه، به تمرین زندگی بپردازد. تمرین همیاری، همکاری، مسئولیت‌پذیری، قانونمندی، نظم و انضباط، آشنایی با روابط اجتماعی، تحکیم دوستی‌ها، آشنایی با محیط و... از جمله این خصوصیات است.

این مهم میسر نخواهد شد مگر آنکه معلمان تربیت بدنی ضمن آگاهی از جایگاه برجسته و تأثیر مهم خود در آموزش و تربیت دانش‌آموزان، ضمن فراهم آوردن بستری مناسب برای آموزش و گسترش تجارب حرکتی و توانایی‌های جسمانی دانش‌آموز، بازی‌ها را در جهت تربیتی مطرح کنند و با دادن معنا و محتوا به بازی‌ها، آنها را به درس زندگی تبدیل نمایند. این امر باعث می‌شود تا دانش‌آموزان ضمن لذت بردن از بازی هدفمند، به اهداف والای آموزشی و پرورشی بهتر دسترسی پیدا کنند.

در راستای اهداف آموزشی برنامه درسی پایه دوم و کسب صلاحیت‌های مشترک در حوزه‌های یادگیری برنامه درسی ملی، برنامه درسی تربیت بدنی نگاه ویژه‌ای به بازی‌ها داشته و سه گروه از بازی‌ها را با توجه به کارکرد آنها در اولویت قرار می‌دهد.

بازی‌های گروهی

بازی‌های تلفیقی با سایر دروس

بازی‌های بومی - محلی

در ادامه پس از معرفی و بیان نکات اساسی هر گروه از بازی‌های ذکر شده چهارده نمونه بازی به طور کامل شرح داده می‌شود که معلمان می‌توانند در تکمیل فعالیت‌های جلسات آموزشی مطرح شده در کتاب معلم، در هر جلسه یکی از بازی‌های مرتبط با موضوع آموزشی را انتخاب کنند و در تمام مراحل کلاس، از آن بهره ببرند. البته می‌توان با اعمال برخی تغییرات در نحوه اجرا و متناسب سازی آن با فرهنگ و اقلیم محل آموزش، بازی‌ها را به شکل جذاب‌تر و متنوع‌تر اجرا کرد.

بازی‌های گروهی:

در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی دانش‌آموزان با کمک هم برای رسیدن به هدفی مشترک تلاش می‌کنند. در این بازی‌ها، دانش‌آموزان با هم تشویق مساعی می‌کنند و در تمام مراحل احساس مسئولیت می‌کنند. برخی از رفتارها از جمله اعتماد، دوستی، پذیرش از سوی جمع، کمک به دیگران، مشارکت در کار با دیگران، کاهش ناهنجاری‌های اخلاقی، گرایش و تمایلات مثبت و... توسعه می‌یابد.

برای انجام بازی‌های گروهی، دانش‌آموزان به یادگیری مهارت‌های ذیل نیاز دارند:

رعایت نوبت، لذت بردن از موفقیت دیگران، گوش دادن به صحبت‌های دیگران، رفع اختلاف با همکلاسی‌های خود، حمایت ضعیف‌ترها و تشویق آنان، توانایی انتقاد صریح، حمایت و تشویق دیگران.

از این رو، توصیه می‌شود معلمان در طول اجرای کلاس و انجام فعالیت‌ها و بازی‌ها با استفاده از آموزش‌های کلامی و غیرکلامی خود نسبت به تقویت مهارت‌های ذکر شده اهتمام ورزند.

### نکات اساسی در انجام فعالیت‌ها و بازی‌های ورزشی گروهی

- گروه‌ها با توجه به توانایی افراد انتخاب شوند تا گروه‌های متجانس داشته باشیم.
- دقت شود نوبت هریک از دانش‌آموزان در بازی مراعات شود.
- نکات ایمنی به دانش‌آموزان گوشزد شده و آموزگار از ایمنی بچه‌ها در هنگام بازی مراقبت کند.
- بازی‌ها متناسب با اهداف آموزشی درس انتخاب شود.
- به هنگام معرفی و شرح بازی، بهتر است آموزگار ضمن شرح دادن خود نیز بازی را اجرا کند.
- امکانات و وسایل مورد نیاز بازی با در نظر گرفتن ایمنی تهیه گردد.
- احترام به قوانین و مقررات، احترام به همبازی، رعایت نوبت، مسئولیت‌پذیری و تلاش و پشتکار از ضروریات بازی‌های گروهی است که توصیه می‌شود همواره از سوی آموزگار گوشزد گردد.
- برای حفظ تنوع، از تکرار بیش از اندازه یک بازی پرهیز شود.

### بازی‌های ورزشی تلفیقی

**تعریف:** منظور از بازی‌های ورزشی تلفیقی، فعالیت‌های جسمانی بازیگونه برنامه‌ریزی و سازماندهی شده‌ای است که از درهم آمیخته شدن دو یا چند فعالیت ذهنی و جسمی (که معمولاً مطالعه و یادگیری آنها به صورت انفرادی سخت است)، به منظور تحقق هدفی خاص، تشکیل شده‌اند.

**فلسفه و جودی بازی‌های ورزشی تلفیقی:** ماشینی و صنعتی شدن زندگی و فاصله گرفتن انسان‌ها از طبیعت و محدود شدن قلمرو زندگی انسانی به چهاردیواری کوچکی به نام آپارتمان و حداکثر خانه‌های کوچک و تبدیل شدن محیط طبیعی که می‌توانست فضای بازی و کلاس درس محسوب شود، به زمین‌های محدود بازی و فعالیت از طرفی و انفجار مفاهیم و موضوعات متنوع و جدید حاصل از صنعتی شدن جهان از طرف دیگر و ضرورت یادگیری مفاهیم مختلف و متنوع مورد نیاز و محدودیت‌های زمانی حاصل از جبر زندگی ماشینی، انسان‌های متفکر و جست‌وجوگر بسیاری را به یافتن راه‌حل‌های مقرون به صرفه و در عین حال مؤثر واداشت. یافتن مفاهیم و فعالیت‌هایی که پتانسیل هم‌افزایی را داشته باشند، از جمله راه‌حلی بود که در اوایل قرن بیستم با تلاش‌های بسیاری، تحت عنوان «فعالیت‌های تلفیقی یا به اختصار تلفیق» پا به عرصهٔ تعلیم و تربیت گذاشته و پس از بارها قرار گرفتن در بوتهٔ آزمایش و محک تجربه، عصای دست دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت شد. از آنجا که یادگیری، خود ماهیتی تلفیقی دارد، توجه به این الگو در اصلی‌ترین مقاطع زندگی بشری یعنی دوران ابتدایی زندگی و تحصیل بیش از دیگر مقاطع مورد توجه قرار گرفت. معلمان تلاش کردند تا به جای تدریس مجزای مفاهیم و موضوعات درسی که غالباً مشکل می‌نمود، آنها را به نحوی در هم بیامیزند تا با حداکثر یادگیری و کمترین مقاومت و کم توجهی، متربیان را برای زندگی امروز و آینده مهیا کنند. چنین روشی در حدّ اعلاّی خود، اگر در محدودهٔ ذهنیات باقی می‌ماند، امروز دست مایهٔ نظام‌های تعلیم و تربیت نبود؛ چرا که نهایت پیاده شدن چنین رویکردی به دلیل درگیر ساختن فقط یک نیمکرهٔ مغز، بسیار محدود بود. اما آنجا که ذهن و جسم دست در دست هم داده و با به خدمت گرفتن همزمان هر دو نیمکرهٔ مغز ظرفیت‌ها و توانایی‌های بیشتری را برای یادگیری مهیا ساختند، فعالیت جسمانی به معنای اعم و تربیت بدنی و ورزش به معنای اخص کلمهٔ خود را



به‌عنوان یک موضوع درسی مهم و تسهیل‌کننده یادگیری که خود نیز می‌بایست یاد گرفته می‌شد، به جامعه تعلیم و تربیت معرفی و تحمیل کرد. امروزه شاهد آن هستیم که موضوعات متعدد و اصلی درسی مانند ریاضیات، علوم، مهارت‌های زبانی، هنر و مطالعات اجتماعی با محوریت درس تربیت بدنی و در قالب الگوی تلفیق و در لوای بازی‌های ورزشی به دانش‌آموزان عرضه شده و آنجا که برنامه‌ریزی و سازماندهی اصولی صورت گیرد، یادگیری سریع و ماندگار کمترین پیامد همزیستی تربیت بدنی با سایر موضوعات درسی در قالب تلفیق است. صرف نظر از آنچه گفته شد، ماهیت نشاط‌آوری، تقویت‌کنندگی، رشددهندگی، تسهیل‌کنندگی و مهم‌تر از همه مبتنی بر فطرت آدمی فعالیت‌های جسمانی، که در قالب بازی‌های ورزشی اجرا می‌شوند، فلسفه وجودی و ضرورت بازی‌های ورزشی تلفیقی را رقم می‌زند.

**روش‌های تلفیق تربیت بدنی (در قالب بازی‌های ورزشی و حرکات جسمانی):** حداقل به سه روش می‌توان بازی‌های ورزشی تلفیقی طراحی کرد. در نوع اول و دوم، فقط یک موضوع درسی (از بین دروس ریاضی، علوم، مهارت‌های زبانی، مطالعات اجتماعی و هنر)، با تربیت بدنی (البته با فعالیت‌های جسمانی این موضوع درسی مثل بازی‌های ورزشی، مهارت‌های حرکتی) تلفیق می‌شود، اما در سومین روش مفاهیم بیش از یک موضوع درسی با مفاهیم تربیت بدنی تلفیق می‌شوند. تفاوت روش‌های اول و دوم فقط در تقدم و تأخر موضوع است. به عبارت دیگر در نوع اول موضوع درسی مبنای آموزش است، اما با مفاهیم تربیت بدنی تلفیق می‌شود. اما در روش دوم، موضوع مفاهیم تربیت بدنی مبنای آموزش بوده و موضوعات دیگر درسی را به یاری می‌گیرد.

**پیش‌نیازهای طراحی بازی‌های ورزشی تلفیقی:** برای طراحی یک بازی ورزشی تلفیقی، حداقل نیازمند آگاهی از موارد ذیل و توانایی بهره‌گیری از آنها می‌باشیم:

✓ آگاهی از مفاهیم کلی و واحدهای درسی کلیه دروس در هر پایه (البته نکات و مفاهیم برجسته که یادگیری آنها به تنهایی مشکل باشد و در ضمن امکان تلفیق وجود داشته باشد). به‌طور مثال، مفاهیم و واحدهای اصلی درس تربیت بدنی در پایه دوم ابتدایی عبارت‌اند از: حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و فعالیت بهداشت تغذیه و ایمنی در ورزش آشنایی با رشته‌های مختلف ورزشی.

✓ محور قرار دادن مفاهیم کلی و واحدهای درسی تربیت بدنی در هر پایه برای تلفیق با سایر دروس آن پایه.

✓ امکانات؛ فضا؛ تجهیزات و سطح توانایی‌های دانش‌آموزان.

✓ چگونگی مشارکت با سایر معلمان و کادر مدرسه.

## بازی‌های بومی – محلی

**تعریف:** بازی‌های بومی به بازی‌هایی اطلاق می‌شود که در منطقه یا محله خاصی اجرا شوند. در بازهای محلی وسعت تحت پوشش بازی بیشتر شده و اختصاص به استان یا استان‌هایی دارد که وجوه مشترک مانند آب و هوا، زبان و... داشته باشد. در سرزمین پهناور و کهنسال ما ایرانیان با وجود تنوع در آب و هوا و گوناگونی ریشه‌های فرهنگی، بازی و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع و گستردگی برخوردار است. هیچ کس نمی‌داند این بازی‌ها از چه زمانی و توسط چه کسانی آغاز شده‌اند. آنچه مهم می‌باشد این است که تغییر در شیوه‌های زندگی مردم، گسترش شهرنشینی و صنعتی شدن و پیدایش فناوری‌های نوین بسیاری از بازی‌های سنتی را منسوخ کرده و یا به حاشیه رانده است. بازی‌های بومی – محلی کشورمان می‌تواند به عنوان احیاکننده فرهنگ و آداب و رسوم گذشتگان نقش مؤثری در ارتقای شخصیت و هویت ملی داشته باشد و همچنین به عنوان منبعی مؤثر در توسعه و ترویج ورزش همگانی استفاده شود. از این رو، استفاده از انواع بازی‌های بومی – محلی متناسب با فرهنگ و اقلیم محل آموزش در برنامه درسی تربیت بدنی توصیه می‌شود.

**نکات اساسی در انتخاب بازی‌های بومی – محلی:** در انتخاب بازی‌های مناسب برای اجرا در مدرسه توجه به نکات زیر ضروری است:

- کمک به تقویت توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان در راستای اهداف برنامه درسی تربیت بدنی
- ارائه الگوی مناسب برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان
- تزریق شادابی و نشاط
- به نمایش گذاردن ارزش‌های فرهنگی و سنن پسندیده تاریخی در قالب بازی
- متناسب بودن فضای مورد نیاز بازی با فضای آموزشگاه
- توجه به رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- جذابیت بازی
- داشتن ظرفیت‌های مناسب برای تغییر در قوانین و مقررات بازی و متناسب‌سازی آن با ویژگی‌های سنی دانش‌آموزان.

# بخش دوم

نمونه بازی‌ها





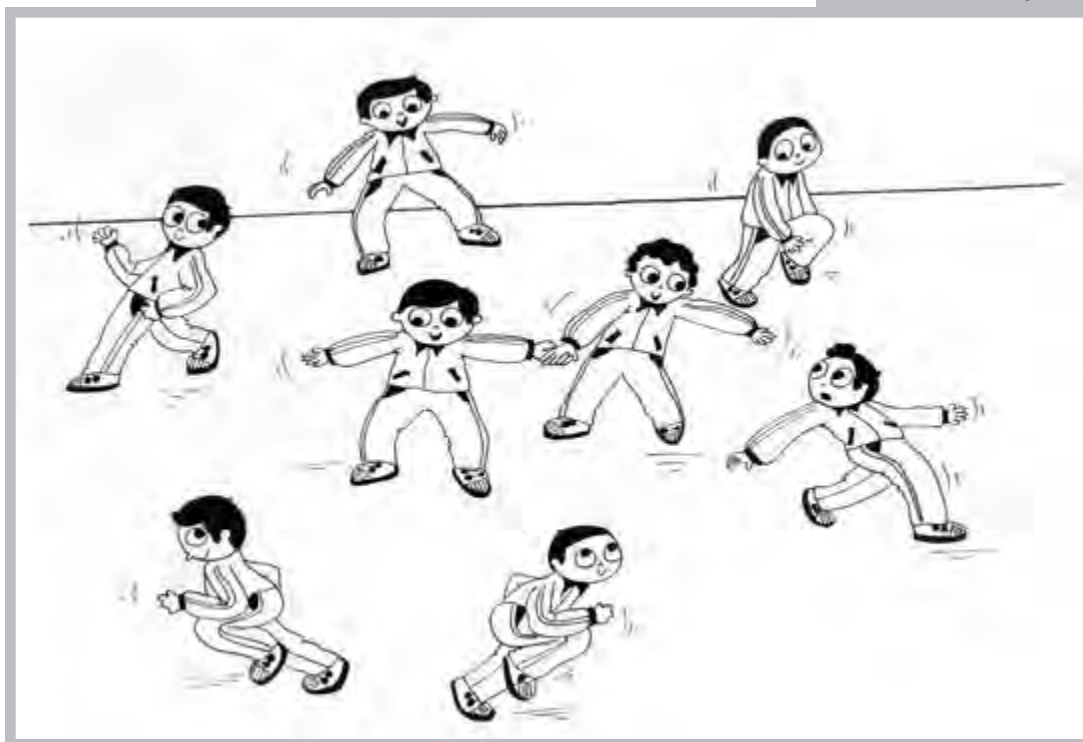
جدول نمونه فعالیت و بازی گروهی متناسب با اهداف آموزشی پایه دوم

صفحه

بازی ۱	تور ماهیگیری (گروهی)	۱۴
بازی ۲	عبور از بین حلقه‌ها در مسیر منحنی شکل (گروهی)	۱۶
بازی ۳	بره و میش (گروهی)	۱۸
بازی ۴	پاک‌سازی زمین (گروهی)	۲۰
بازی ۵	انجماد (گروهی)	۲۲
بازی ۶	آشنایی با مشاغل (گروهی)	۲۴
بازی ۷	خروس چیه؟ (گروهی)	۲۶
بازی ۸	بیشتر بردار (تلفیق با سایر دروس)	۲۸
بازی ۹	خانه خود، خانه همسایه (تلفیق با سایر دروس)	۳۰
بازی ۱۰	عموزنجیرباف (بومی - محلی)	۳۲
بازی ۱۱	گرگم به هوا (بومی - محلی)	۳۴
بازی ۱۲	سایه زنی (بومی - محلی)	۳۶
بازی ۱۳	وسطی (بومی - محلی)	۳۸

بازی ۱	تور ماهیگیری (گروهی)
هدف	توسعه و بهبود «استقامت قلبی - تنفسی»، «انعطاف پذیری»، «چابکی»، بهبود مهارت در «دویدن»
صلاحیت‌های مشترک	مشارکت / همیاری / حل مسئله / تصمیم‌گیری / اطاعت از فرامین
تجهیزات	گچ / سوت
تعداد دانش‌آموزان	حداقل ۱۰ نفر
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده (حداکثر ۲۰×۲۰) متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>از بین دانش‌آموزان به قید قرعه یک نفر به عنوان ماهیگیر انتخاب و سایر دانش‌آموزان در محدوده‌ای که به نام دریا مشخص شده است، همچون ماهی پراکنده می‌شوند.</p> <p>پس از اعلام شروع بازی توسط مربی، ماهیگیر به تعقیب ماهی‌ها پرداخته و با سعی و کوشش، یکی از آنها را با دست لمس می‌کند. دانش‌آموزی که لمس می‌شود، به ماهیگیر پیوسته و این بار ماهی و ماهیگیر (تور) دست در دست هم، ۲ نفری به صید ماهی می‌پردازند.</p> <p>با هر صید، از تعداد ماهی‌ها کاسته و بر طول تور ماهیگیری افزوده می‌شود. همکاری و هماهنگی، بایستی به حدی باشد که تور از هم پاره نشود و با سرعت بیشتری ماهی بگیرند و در این میان، وقتی ماهی‌ها احساس خطر می‌کنند، می‌توانند از لابه‌لای تور، یعنی فضای خالی بین دست‌های دانش‌آموزان (تور ماهیگیری) عبور کرده و در پشت تور قرار بگیرند. بنابر صلاحدید معلم و یا صید تمام ماهی‌ها، بازی تمام می‌شود.</p>

## شکل بازی

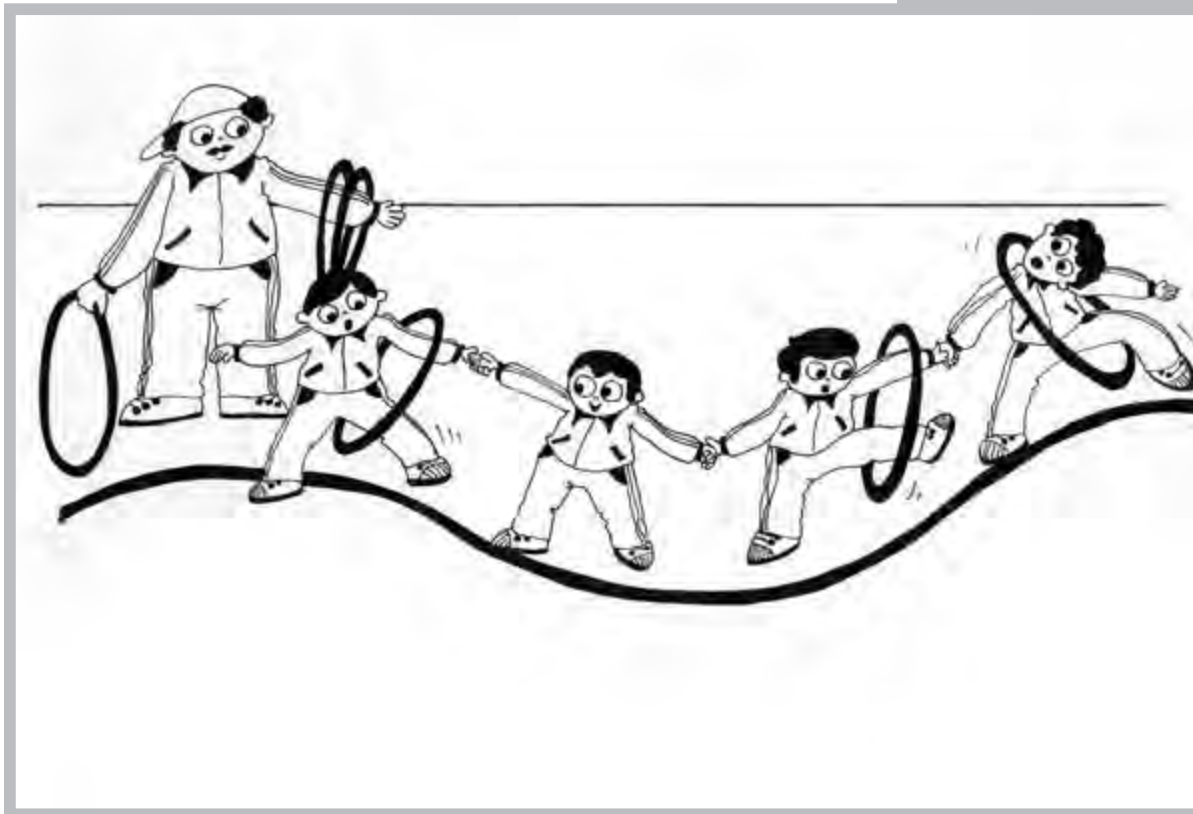


<p>۱- نفرات تور ماهیگیری فقط با دست آزاد مجاز به صید هستند.                  ۲- نفرات تور ماهیگیری قبل از تعقیب هر صید با همفکری صید خود را انتخاب می‌کنند.                  ۳- در صورتی که تور پاره شود، بازی توسط مربی متوقف و تور مجدداً وصل می‌شود.                  ۴- شرط موفقیت در این بازی همکاری در گروه است. بنابراین، بر آن بسیار تأکید شود.</p>	<p><b>ملاحظات</b></p>
<p>حداکثر زمان بازی ۵ تا ۱۰ دقیقه</p>	<p><b>زمان بازی</b></p>
<p>۱- در هنگام فرار از فضای خالی بین دست‌ها، دانش‌آموزان نباید با پا یا هر قسمت از بدن مزاحمتی برای دانش‌آموز (صید) ایجاد کند.                  ۲- برای جلوگیری از خطرات احتمالی از بزرگ شدن تور به بیش از ۶ نفر می‌توان پرهیز کرد و به جای یک تور، چندین تور درست کرد.</p>	<p><b>نکات ایمنی</b></p>

عبور از بین حلقه‌ها در مسیر منحنی شکل (گروهی)	بازی ۲
توسعه و بهبود «انعطاف‌پذیری»	هدف
افزایش خلاقیت و مهارت حل مسئله / مهارت کار با دیگران / باور به همکاری گروهی برای رسیدن به نتیجه	صلاحیت‌های مشترک
حداقل ۲۰ حلقه (حلقه‌های پلاستیکی) / گچ	تجهیزات
تمام دانش‌آموزان کلاس	تعداد دانش‌آموزان
فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان (۹ × ۱۸ متر)	محوطه بازی
معلم قبل از شروع بازی مسیرهای ماریج (منحنی شکل) روی زمین کشیده و دانش‌آموزان را در گروه‌های ۱۲ تا ۱۵ نفری بر روی خطوط منحنی مستقر می‌کند دانش‌آموزان با گرفتن دست‌های یکدیگر سعی می‌کنند با فعالیت و حرکات کششی بدون اینکه دست‌های خود را رها کنند، حلقه را از بدن خود عبور داده و به نفر بعدی انتقال دهند. به این ترتیب حلقه در طول مسیر از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. بازی زمانی پایان می‌یابد که گروه با مشارکت، تمام حلقه‌های پیش‌بینی شده در ابتدای مسیر را به انتهای مسیر برساند. دانش‌آموزان حین اجرای این بازی (عبور دادن حلقه) با قرار دادن بدنشان در سطوح متفاوت، در عبور دادن حلقه‌ها مشارکت می‌کنند.	شرح بازی



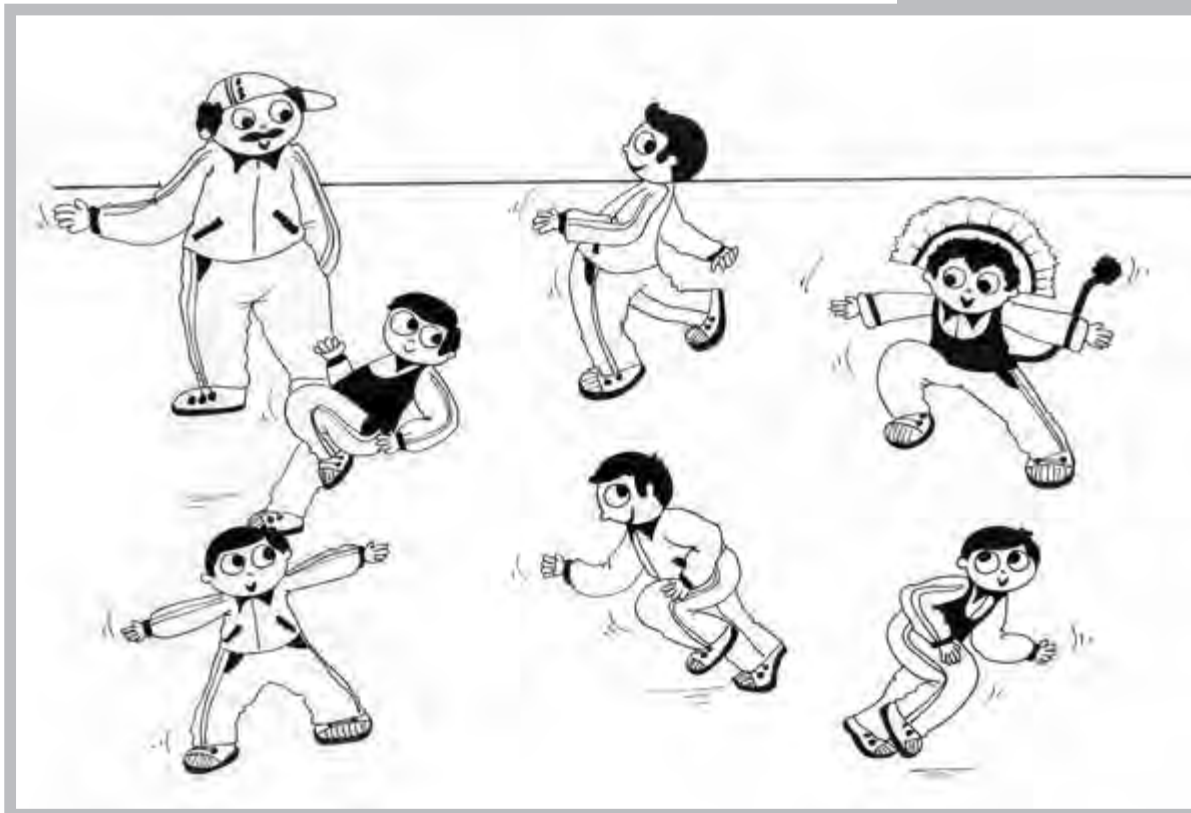
## شکل بازی



<p>بعد از یادگیری بازی توسط دانش آموزان می توان :</p> <p>۱- تعداد حلقه ها را اضافه کرد.</p> <p>۲- برای بالا بردن سرعت در انتقال حلقه ها، زمان بازی را مشخص کرد (مثلاً ۳ تا ۵ دقیقه).</p> <p>۳- برای انتقال حلقه، هر نفر باید بدن خود را از درون حلقه عبور دهد (با شرط رها نشدن دست ها).</p> <p>۴- بازی را به صورت رقابتی بین دو گروه اجرا نمود.</p>	<p><b>ملاحظات</b></p>
	<p><b>زمان بازی</b></p> <p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>
<p>هنگام گرفتن دستان همدیگر از کشش بیش از حد پرهیز شود.</p>	<p><b>نکات ایمنی</b></p>

بازی ۳	بره و میش (گروهی)
هدف	توسعه و بهبود «چابکی»، «استقامت قلبی – تنفسی» و «حرکات جابه‌جایی»
صلاحیت‌های مشترک	تخیل / ارزشمندی مخلوقات / مهارت کار با دیگران
تجهیزات	کاور در دو رنگ / یک کاور رنگ سوم
تعداد دانش‌آموزان	تمام دانش‌آموزان کلاس
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>دانش‌آموزان به دو گروه (بره و میش) تقسیم می‌شوند و با پوشیدن کاورهای هم‌رنگ در گروه خود قرار می‌گیرند. ۱ نفر بنا بر قرعه یا انتخاب معلم یا انتخاب دانش‌آموزان در نقش «شیر» انتخاب می‌شود.</p> <p>دانش‌آموزان به‌طور پراکنده در محوطه بازی حرکت می‌کنند.</p> <p>معلم می‌خواند «آهای آهای ..... خطر خطر..... شیره اومد تو بیشه» سپس شیر در بین دانش‌آموزان (بره‌ها و میش‌ها) حرکت می‌کند و می‌پرسد: این بره یا میش / می‌گرده توی بیشه</p> <p>دانش‌آموزان جواب می‌دهند: هم بره و هم میشه / شکار شیر نمی‌شه (۲ یا ۳ بار این شعرین شیر و سایر دانش‌آموزان تکرار می‌شود) در این حالت بازیکنان در محوطه حرکت می‌کنند و شیر با آنها کاری ندارد.</p> <p>مربی در این هنگام اعلام می‌کند: شکار شیر..... کی می‌شه؟؟؟؟؟ بره می‌شه یا میش</p> <p>بازیکنان باید در محوطه از دست شیر فرار کنند و شیر به دنبال آنان برود. وقتی شیر دانش‌آموزی را لمس کرد، باید بخواند: بره من شکار شد یا میش من شکار شد.</p> <p>دانش‌آموزی که شکار شده، نقش شیر را برعهده می‌گیرد.</p> <p>بعد از پایان مدت بازی، معلم به گروهی که افراد آن کمتر شکار شده باشند، امتیاز می‌دهد.</p>

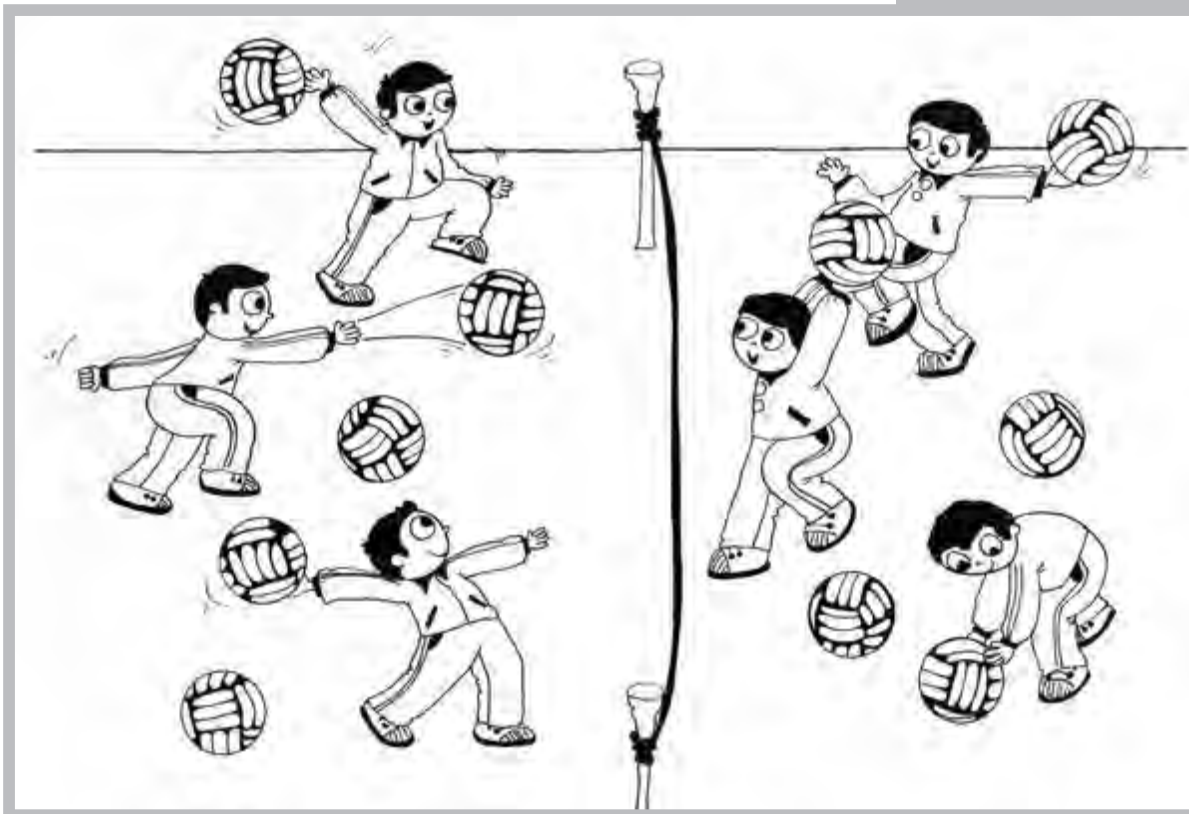
## شکل بازی



<p>۱- در هنگام حرکت دانش آموزان توصیه می شود از انواع حرکت جابه جایی (لی لی - به پهلو دویدن و ...) استفاده شود.                  ۲- با توجه به تعداد دانش آموزان محدوده بازی، مشخص شود.                  ۳- برای تقویت حافظه بصری دانش آموزان، در صورت امکان از کاور استفاده نشود.</p>	<p><b>ملاحظات</b></p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p><b>زمان بازی</b></p>
<p>۱- دانش آموزی که شیر می شود، نباید به دانش آموزان دیگر ضربه بزند و باعث افتادن آنها شود.                  ۲- دانش آموزان در هنگام فرار نباید به یکدیگر برخورد کنند.</p>	<p><b>نکات ایمنی</b></p>

پاک سازی زمین (گروهی)	بازی ۴
توسعه و بهبود حرکات پایه «پرتاب»	هدف
مسئولیت پذیری/ کمک و همیاری گروهی / راستگویی و صداقت / مشارکت	صلاحیت‌های مشترک
تعدادی توپ در اندازه و انواع مختلف (توپ‌های پارچه‌ای و توپ‌های مختلف بدون جهش) توپ کاغذی / طناب / گچ / تابلو برای درج امتیاز	تجهیزات
فضای باز یا سر پوشیده ۲۰ × ۲۰ متر	محوطه بازی
حداکثر ۱۲ نفر	تعداد دانش آموزان
زمین بازی را با بستن طنابی متناسب با قد دانش آموزان به دو نیمه تقسیم کنید. دانش آموزان در دو گروه مساوی (۶ نفری) در دو طرف طناب مستقر می‌شوند. کل توپ‌های موجود بین دو گروه به طور مساوی تقسیم می‌شود و به طور پراکنده در زمین بازی چیده می‌شود. با علامت معلم و شروع بازی، هر گروه سعی می‌کنند توپ‌های گروه خود را از روی طناب به زمین مقابل پرتاب کند. این انتقال توپ تا پایان وقت ادامه دارد. در پایان هر دور (۲ دقیقه) با اعلام «استپ یا ایست» از سوی معلم، بازی متوقف و تعداد توپ‌ها در هر زمین شمرده و ثبت می‌شود. در پایان، گروهی که توپ کمتری در زمینش ثبت شده باشد، امتیاز کسب می‌کند.	شرح بازی

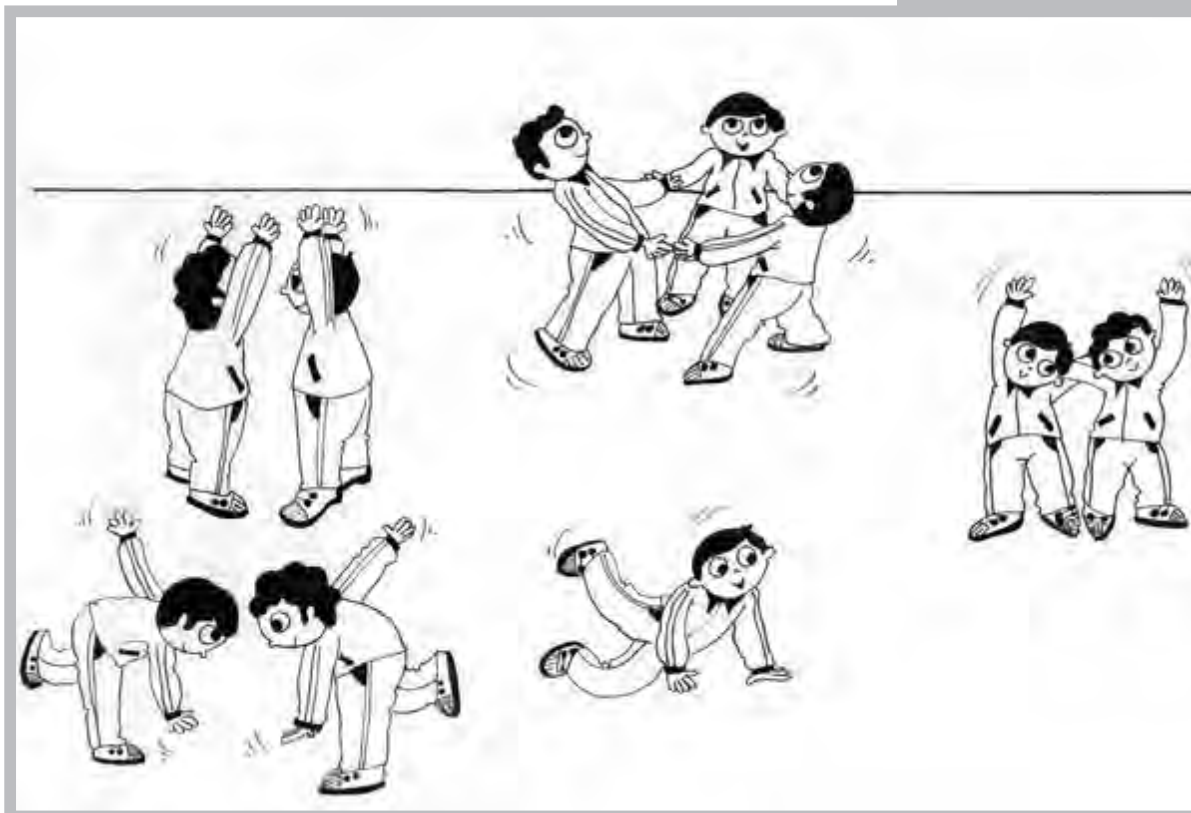
## شکل بازی



<p>بعد از اجرای بازی در گروه‌های کوچک، می‌توان بازی را با تمام دانش‌آموزان در دو گروه و زمان طولانی‌تر اجرا کرد.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p>زمان بازی</p>
<p>۱- در هنگام پرتاب توپ به زمین مقابل نباید دانش‌آموزان یکدیگر را نشانه بگیرند.                  ۲- انتقال توپ از بالای طناب صورت بگیرد.                  ۳- از توپ‌هایی استفاده شود که آسیب‌زا نباشند (حجم کم و سبک)؛ به‌طور مثال، توپ‌های پارچه‌ای و توپک‌های مختلف بدون جهش.                  ۴- می‌توان با کشیدن خط روی زمین نیز بازی را انجام داد.</p>	<p>نکات ایمنی</p>

انجماد (گروهی)	بازی ۵
توسعه و بهبود «حرکات جابه‌جایی» و «تعادلی»	هدف
تقویت تفکر/ ابداع و خلق/ تخیل/ همکاری و مشارکت / مهارت کار با دیگران	صلاحیت‌های مشترک
----	تجهیزات
تمام دانش‌آموزان کلاس	تعداد دانش‌آموزان
فضای باز یا سر پوشیده، متناسب با تعداد بازیکنان	محوطه بازی
دانش‌آموزان به صورت پراکنده در فضای بازی پخش شده و در حال انجام انواع حرکات جابه‌جایی مثل انواع راه رفتن، دویدن، لی لی کردن و... هستند. معلم با صدای بلند شروع به خواندن می‌کند: «هر کی شکلک در آره .....» شکل عروسک در آره (شکلی که می‌گم در آره) ... به حالت (کوه، آدم آهنی، درخت، اعداد، حروف و...) بعد از اینکه معلم به دانش‌آموزان فرصت نشان دادن حالت را داد، اعلام می‌کند «استپ یا ایست یا انجماد» و دانش‌آموزان با همان شکلی که به خود گرفته‌اند، می‌ایستند و هیچ حرکتی حتی خندیدن را انجام نمی‌دهند. انجام هر حرکتی در حالت انجماد باعث خروج از بازی در آن دور می‌شود و در پایان هر دور بازی، دانش‌آموزانی که حرکت نداشتند و یا به شکل زیبایی شکلک را نشان دادند، امتیاز می‌گیرند. بعد از چند مرحله اجرای بازی، بچه‌ها دو به دو یار می‌شوند و معلم دوباره شعر می‌خواند. در این مرحله دانش‌آموزان با همکاری و همفکری باید اشکال خواسته شده را بسازند. به همین ترتیب، معلم می‌تواند تعداد دانش‌آموزان را به ۳، ۴ و... افزایش و بازی را ادامه دهد و با انتخاب اشکالی از نمادهای اعداد، حروف، طبیعت و... قدرت تفکر، مشورت و همکاری دانش‌آموزان را تقویت نماید.	شرح بازی

## شکل بازی



<p>۱- برای ساختن اشکال گروهی فرصت کافی به دانش‌آموزان داده شود.                  ۲- برای ایده گرفتن و خلاقیت بیشتر به شکل‌های گروه‌های دیگر توجه شود.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p>زمان بازی</p>
<p>به دلیل رعایت نکات بهداشتی و ایمنی توصیه می‌شود دانش‌آموزان در طول بازی روی زمین دراز نکشند.</p>	<p>نکات ایمنی</p>

بازی ۶	آشنایی با مشاغل (گروهی)
هدف	تقویت مهارت‌های «ادراکی» و «تصویر سازی ذهنی»، مهارت‌های «جابه‌جایی»
صلاحیت‌های مشترک	تخیل / مهارت کار با دیگران / مهارت‌های ارتباطی با اجتماع
تجهیزات	عکس مشاغل
تعداد دانش‌آموزان	تمام دانش‌آموزان کلاس
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>مریبی شعر می‌خواند و بازیکنان در حالی که حرکات ورزشی می‌کنند، در محوطه به‌طور پراکنده حرکت می‌کنند (لی لی کردن / پرش کوتاه / گام‌های کوتاه و بلند / دست‌ها کشیده بالا رو پنجه /....). بازیکنان به تقلید از مریبی حرکات‌های متناسب و هماهنگ با شعر را انجام می‌دهند.</p> <p>ما بچه‌ها ورزشکاریم ..... از تنبلی گریزونیم / چه دختریم چه پسریم..... کار که داریم، خوشحال‌تریم  ما بچه‌ها آهنگریم ..... چکش زن باهنریم / چه دختریم چه پسریم..... کار که داریم، خوشحال‌تریم  ما بچه‌های مسگریم ..... از مسگرها پر کارتریم / چه دختریم چه پسریم..... کار که داریم، خوشحال‌تریم  ما بچه‌های قایقرانیم ..... پارو زنی خوب می‌دانیم / چه دختریم چه پسریم..... کار که داریم، خوشحال‌تریم  ما بچه‌های نجاریم ..... با اره تیشه کار داریم / چه دختریم چه پسریم..... کار که داریم، خوشحال‌تریم  ما بچه‌ها پرستاریم ..... پرکارترین پرستاریم / چه دختریم چه پسریم..... کار که داریم، خوشحال‌تریم  ما بچه‌ها معلمیم ..... با گچ و تخته کار داریم / چه دختریم چه پسریم..... کار که داریم، خوشحال‌تریم</p> <p>توجه : مریبی حرکات را قبل از اجرای بازی به نمایش بگذارد.</p> <p>بعد از اجرای فردی، دانش‌آموزان به گروه‌های کوچک که هر کدام نماد یک شغل‌اند، تقسیم شده و گروهی این فعالیت را انجام می‌دهند. در ادامه برای جذابیت بیشتر بازی، افرادی که بهترین اجرا را در گروه‌ها داشته‌اند، انتخاب می‌شوند و سایر دانش‌آموزان با تقلید از حرکات آنها بازی را ادامه می‌دهند.</p>



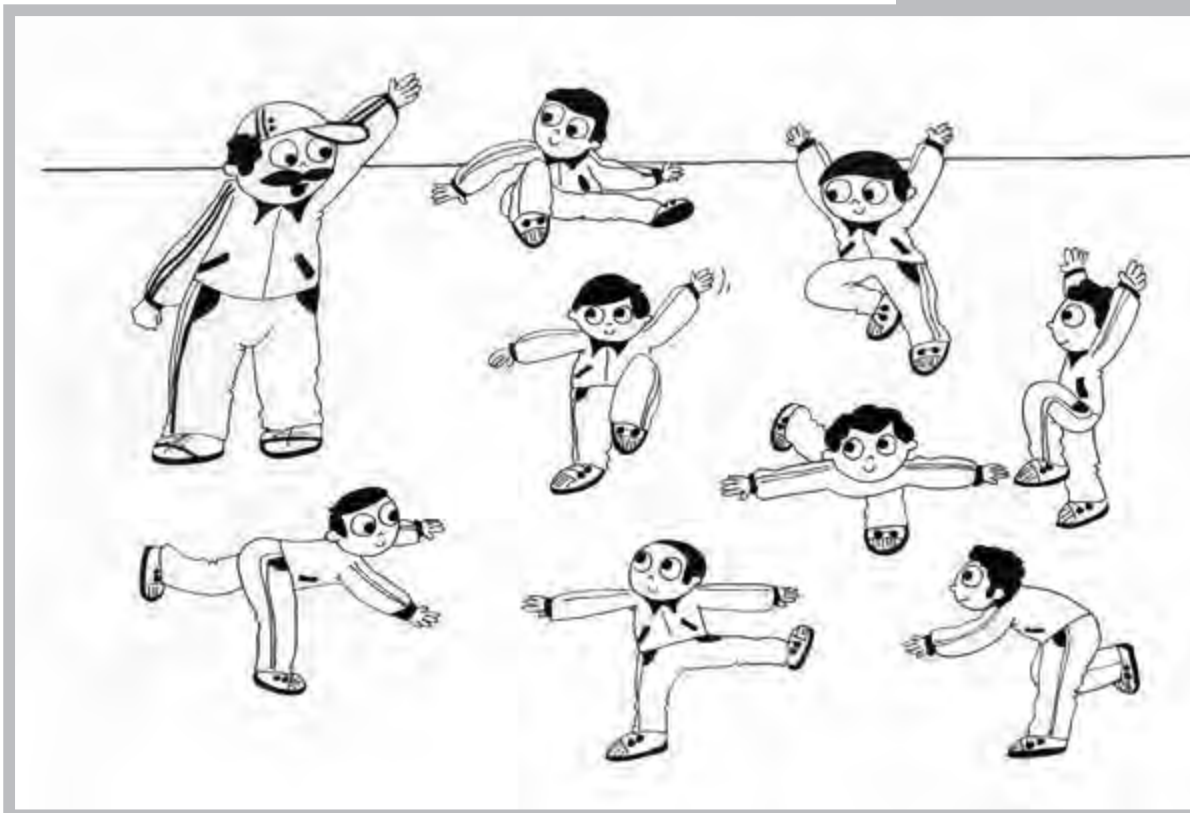
## شکل بازی



<p>۱- از دانش‌آموزان خواسته شود شغل والدین خود را به صورت پانتومیم اجرا کنند تا دیگران حدس بزنند. ۲- از دانش‌آموزان خواسته شود تا در صورت تمایل با توجه به شغل والدین خود شعری را بسازند و بخوانند و حرکات مربوط به آن را انجام دهند.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p>زمان بازی</p>
<p>در سازماندهی دانش‌آموزان برای بازی، به رعایت فاصله مناسب توجه شود.</p>	<p>نکات ایمنی</p>

بازی ۷	خروس چیه؟ / (گروهی)
هدف	توسعه و بهبود «تعادل»، «استقامت قلبی – تنفسی»
صلاحیت‌های مشترک	تخیل/ ارزشمندی مخلوقات / نظم و قانون مداری / کنترل هیجانات و مراقبت از خود و دوستان در بازی
تجهیزات	گج/ سوت
تعداد دانش‌آموزان	تمام دانش‌آموزان کلاس
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان
شرح بازی	<p>یکی از دانش‌آموزان به عنوان روباه یا... و سایر دانش‌آموزان در نقش خروس یا... انتخاب می‌شوند. همزمان با فرمان معلم، بازی با خواندن شعر توسط دانش‌آموزان آغاز می‌شود:</p> <p>خروس چیه، یه پام شله کی تو رو زده آفا روباهه خونه‌ش کجاست روتپه تپه کجاست همین جا</p> <p>روباه با تمام شدن شعر به سمت دانش‌آموزان می‌دود و دانش‌آموزان باید فرار کنند و برای رهایی از دست روباه یکی از حرکات تعادلی (حرکت لک لک/ انواع حرکت فرشته و...) را نمایش دهند. در غیراین صورت توسط روباه لمس شده و در نقش روباه بازی را ادامه خواهند داد.</p> <p>در این فعالیت معلم می‌تواند با عوض کردن نام حیوانات و معرفی زیست‌گاه‌های آنها بازی را با جذابیت بیشتر ادامه دهد. در پایان بازی، کسانی که روباه نشده باشند، امتیاز خواهند گرفت.</p>

## شکل بازی



محدوده بازی مشخص شود و دانش آموزان ملزم شوند از محوطه بازی خارج نشوند.

ملاحظات

حداکثر ۱۰ دقیقه

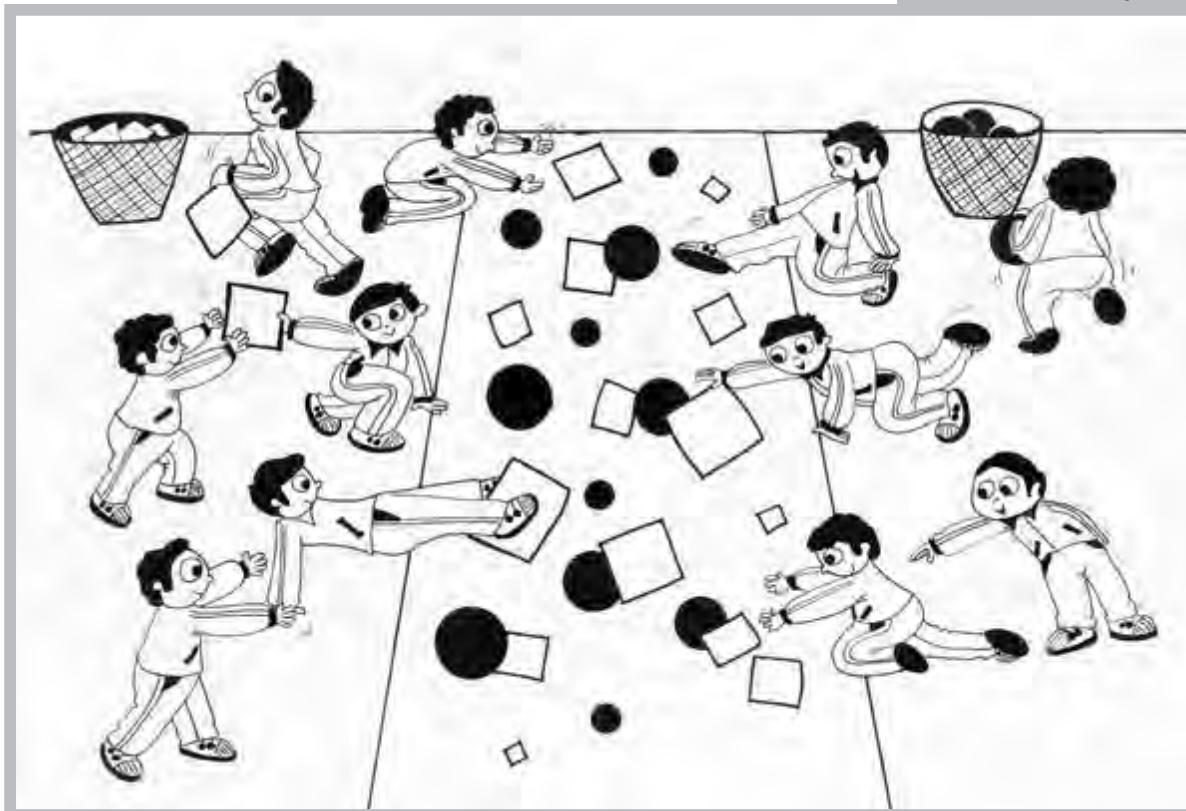
زمان بازی

روپاه نمی تواند باعث به هم خوردن تعادل دانش آموزی که حرکت تعادلی را نشان می دهد، بشود.

نکات ایمنی

بازی ۸	بیشتر بردار (ورزشی تلفیقی)
هدف	توسعه و بهبود «انعطاف پذیری»، بهبود مهارت در حرکات «جابه جایی»
صلاحیت های مشترک	تأمل در خود / تقویت روحیه همکاری و همیاری گروهی / احترام به قوانین و رعایت نظم و مقررات/ ابداع و خلق
تجهیزات	سبد، تکه های یونولیت، کیسه های شن، اشکال حروف، اعداد و ...
تعداد دانش آموزان	تمام دانش آموزان کلاس
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد بازیکنان ( ۲۵×۲۰ )
شرح بازی	<p>در وسط محوطه بازی با کشیدن دو خط موازی به فاصله ۳ متر دالانی رسم کنید که طول آن متناسب با تعداد دانش آموزان باشد . دانش آموزان در دو گروه مساوی در دو طرف این دالان به صورت دوصف روبه روی هم مستقر می شوند . معلم اشیا و تصاویر موردنظر ( تکه های یونولیت، کیسه های شن، وسایل مرتبط با سایر دروس مانند : اشکال هندسی / تصاویر مربوط به موضوعات درسی / اعداد و ... ) را که از قبل طراحی و آماده شده درون دالان قرار می دهد . اعضای هر گروه با فرمان معلم باید سعی کنند بدون اینکه به طور کامل وارد دالان شوند، با هر قسمت از بدن که می توانند (دست یا پا) تعداد بیشتری از اشیا را داخل دالان را بردارند و در سبد گروه خود بریزند .</p> <p>سبدها حداقل در فاصله ۵ متری خط دالان قرار داده شوند و نوع حرکت جابه جایی برای رسیدن به سبد را معلم مشخص نماید (انواع حرکات جابه جایی).</p> <p>حتماً باید یک قسمت از بدن بیرون دالان باشد و در هر تلاش، دانش آموز مجاز به برداشتن فقط ۱ شیء است .</p> <p>با پایان وقت مقرر از سوی معلم ( ۳ تا ۵ دقیقه ) و با تمام شدن اشیا داخل دالان، بازی متوقف شده و گروهی که اشیا بیشتری برداشته باشد، امتیاز کسب می کند .</p> <p>در صورت تلفیق بازی با موضوع درسی، معلم وقت کافی در اختیار دانش آموزان هر گروه قرار می دهد تا با کار گروهی دانش آموزان به نتیجه مورد نظر برسند ( جمله سازی، تکمیل پازل، طبقه بندی اشیا و ... ) .</p> <p>هر گروه که زودتر به نتیجه رسید، ۱ امتیاز کسب می نماید .</p> <p>بازی با توجه به موضوعات متفاوت درسی و علاقه دانش آموزان تکرار شود .</p>

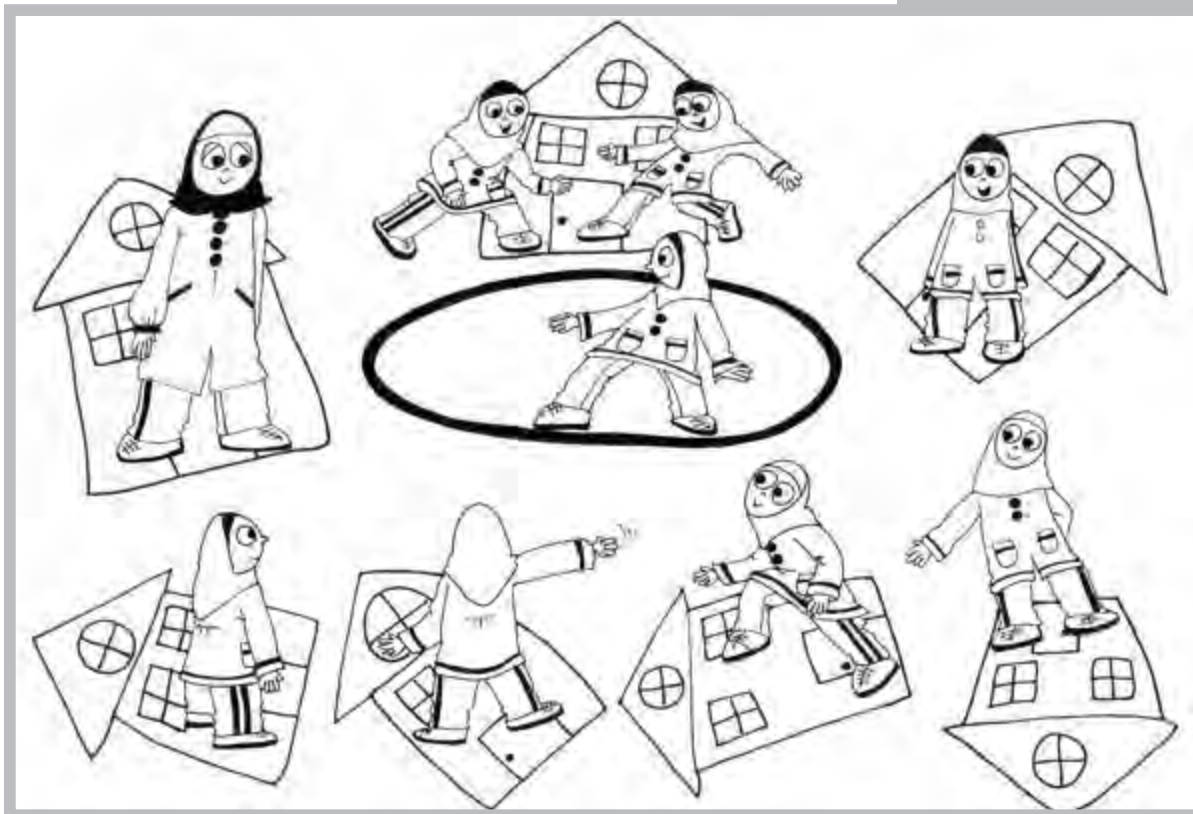
### شکل بازی



<p>چنانچه در هنگام برداشتن اشیا، دانش آموز داخل دالان بشود، شیء برداشته شده به دالان برگشت داده می شود.</p>	<p><b>ملاحظات</b></p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p><b>زمان بازی</b></p>
<p>۱- فاصله جانبی دانش آموزان حداقل ۱ متر باشد.                  ۲- اشیا و تصاویر داخل دالان به شکل مناسب پراکنده شده باشد.                  ۳- اشیا و وسایل قابلیت برداشتن از زمین را داشته باشد (حجم مناسب داشته باشد).</p>	<p><b>نکات ایمنی</b></p>

بازی ۹	خانه خود، خانه همسایه (ورزشی تلفیقی)
هدف	تقویت توانایی‌های «ادراکی – حرکتی»، «عمل» و «عکس العمل»، توسعه و بهبود «چابکی»
صلاحیت‌های مشترک	ابداع و خلق / حسن خلق / نظم و قانون مداری / احسان و رأفت
تجهیزات	گچ‌های رنگی برای نقاشی
تعداد دانش‌آموزان	تمام دانش‌آموزان کلاس
محوطه بازی	فضای باز آموزشگاه متناسب با نفرات
شرح بازی	<p>معلم با در اختیار گذاشتن گچ (کنش یا طناب) از دانش‌آموزان می‌خواهد بر روی زمین تصویر خانه‌ای را نقاشی کنند یا بسازند. در این فرصت معلم با ترسیم دایره‌ای در وسط زمین که گنجایش همه نفرات را داشته باشد، خانه معلم را می‌کشد. حال از نفرات خواسته می‌شود در خانه‌های خود قرار بگیرند و با شنیدن «خانه همسایه» باید دانش‌آموزان به خانه دوستان خود بروند و با شنیدن «خانه معلم» به خانه معلم بروند و با شنیدن «خانه خود» به خانه‌های خود برگردند. چند بار این کار تکرار می‌شود تا اینکه پس از دعوت از دانش‌آموزان به خانه معلم، معلم یکی از خانه‌ها را حذف می‌کند و وقتی می‌گوید خانه همسایه، دانش‌آموزان در هر خانه‌ای که می‌توانند مستقر می‌شوند. به این ترتیب، یکی از دانش‌آموزان بدون خانه می‌ماند. این دانش‌آموز، در دور بعدی می‌تواند خانه‌ای را اشغال نماید و معلم می‌تواند در دورهای بعدی تعداد خانه‌های حذفی را بیشتر کند.</p> <p>دانش‌آموزان در هر دور بازی باید سعی کنند به خانه‌ای جدید وارد شوند (معلم با سؤال کردن از دانش‌آموزان «که در کدام خانه‌ها رفتی»، انگیزه آنان را در دقت و بینش کافی برای آگاهی فضای عمومی بیشتر کند).</p>

## شکل بازی

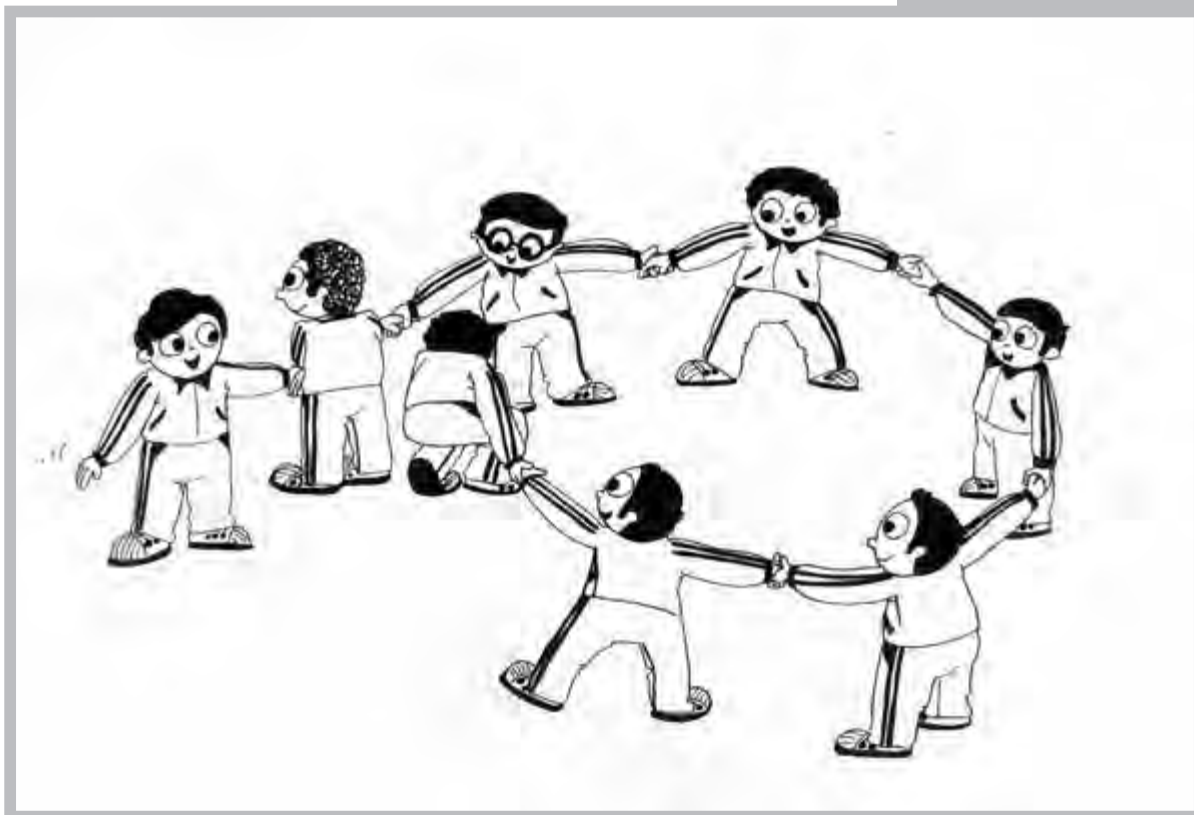


<p>برای ریتم بخشیدن به بازی می‌توان از اشعار استفاده کرد؛ مثلاً:  خونه دارم تمیزه ..... مهمون من عزیزه  مهمون حبیب خداست ..... با اون خونه با صفاست</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p>زمان بازی</p>
<p>۱- دانش‌آموزان در تغییر خانه نباید دانش‌آموز دیگری را تنه زده، هل بدهند یا بکشند.  ۲- بعد از ورود یک نفر به خانه، دیگران حق ورود به آن را ندارند.</p>	<p>نکات ایمنی</p>

بازی ۱۰	عمو زنجیرباف (بومی - محلی)
هدف	توسعه و بهبود «انعطاف پذیری» و «قدرت» و «استقامت عضلات دست و کمر بند شانه»
صلاحیت‌های مشترک	همیاری و مشارکت، مهارت رهبری، مسئولیت‌پذیری
تجهیزات	گچ
تعداد دانش‌آموزان	حداقل ۱۰ نفر
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	<p>دو نفر از قوی‌ترین دانش‌آموزان کلاس به عنوان سرگروه و عمو زنجیرباف انتخاب می‌شوند. این دو بازیکن در دوسر رشته و زنجیری که سایر بازیکنان با قلاب کردن دست‌های یکدیگر درست کرده‌اند قرار گرفته و نیم دایره‌ای تشکیل می‌دهند. سرگروه، عمو زنجیرباف را مورد خطاب قرار داده و سؤال و جواب‌هایی را به صورت شعر رد و بدل می‌کنند. البته در اینجا بقیه دانش‌آموزان سرگروه را همراهی می‌کنند.</p> <p>عمو زنجیرباف ... بله ...  زنجیر منو بافتی ... بله ...  پشت کوه انداختی ... بله ...  باپا اومده ... چی چی آورده  نخود و کشمش؟ بخور بیار ...  با صدای چی؟؟؟؟ (مثلاً گربه)</p> <p>عمو زنجیرباف نام حیوانی را بر زبان آورده، سرگروه همراه با سایر بازیکنان، صدای حیوان مورد نظر را درآورده و به راه می‌افتند و از زیر دست‌های قلاب شده عمو زنجیرباف و نفر دوم می‌گذرند. با عبور نفر سوم از زیر دست عمو زنجیرباف، نفر دوم به حالت پشت به دانش‌آموزان (دست‌هایش قلاب شده) قرار می‌گیرد. بقیه دانش‌آموزان به حالت اولیه‌اند. این بار سرگروه دوباره شعر را شروع می‌کند و عمو زنجیرباف با نام حیوانی آن را تمام می‌کند و آنها را زیر دست به هم داده نفری که دست‌هایش قلاب شده و پشت به دانش‌آموزان ایستاده و نفر سوم عبور می‌کنند.</p> <p>در نتیجه، نفر سوم نیز دست‌هایش بیچ خورده و پشت به دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. این بازی تا جایی انجام می‌شود که دست‌های همه بچه‌ها، غیر از سرگروه و عمو زنجیرباف، قلاب شده و پشت و رو بایستند یا به عبارتی زنجیر!! شوند. در اینجا سرگروه و عمو زنجیرباف مکالمه می‌کنند. سرگروه:</p> <p>عمو زنجیرباف ... بله ...?  زنجیر منو بافتی ... بله ...?  محکم یا که شله؟ بافته شد  بکش * * * * *؟؟</p> <p>حال سرگروه از یک طرف و عمو زنجیرباف از طرف دیگر، با کشیدن دستان دانش‌آموزان سعی می‌کنند که زنجیر را پاره کنند؛ اما دانش‌آموزان با محکم گرفتن دست‌های یکدیگر مقاومت می‌کنند ... تا اینکه بالاخره زنجیر پاره می‌شود.</p> <p>بعد از پاره شدن زنجیر، تعداد دانش‌آموزان متصل به سرگروه یا عمو زنجیرباف شمرده می‌شوند و امتیاز به گروهی (عمو زنجیرباف یا سرگروه) تعلق می‌گیرد که نفرات بیشتری در زنجیر داشته باشد.</p> <p>برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان بعد از آموزش بازی، دانش‌آموزان را به گروه‌های ۱۰ نفره تقسیم کنید.</p>



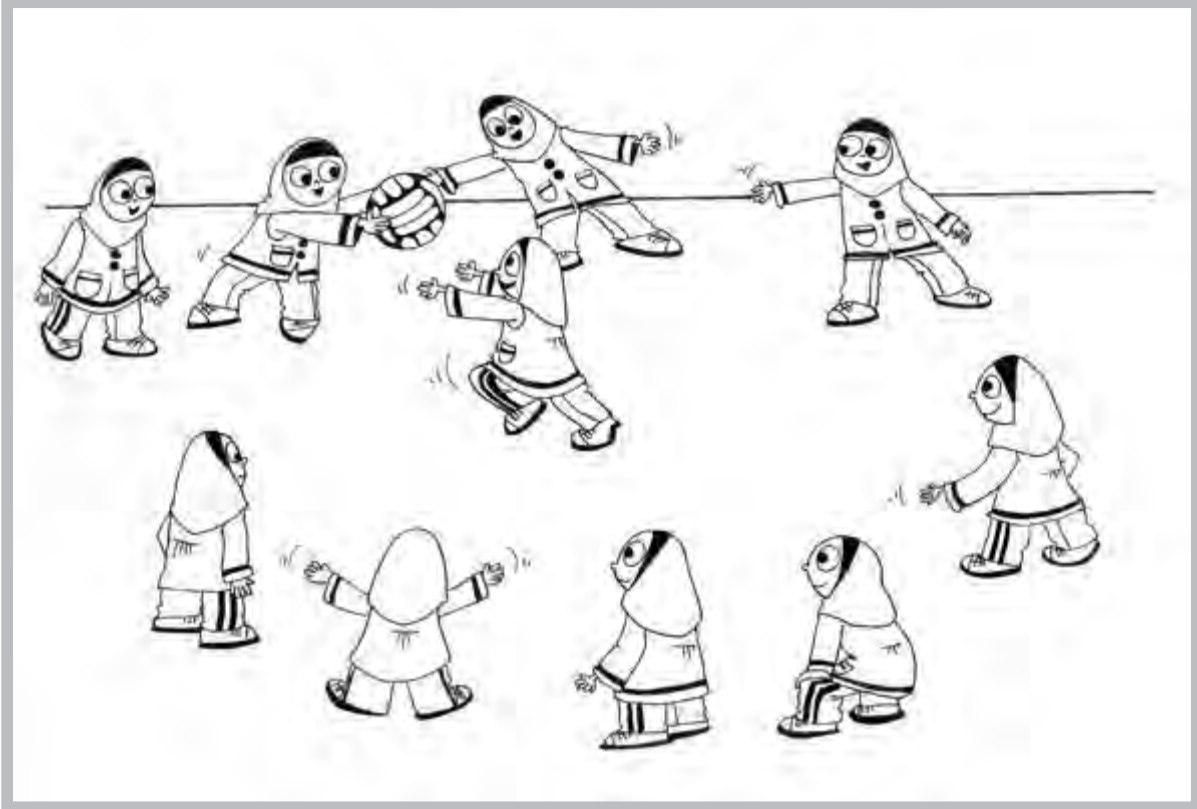
## شکل بازی



<p>به جای نام بردن اسامی حیوانات، با انتخاب معلم از صداهای (ماشین پلیس، قطار، آمبولانس و ...) می توان استفاده کرد.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p>زمان بازی</p>
<p>برای جلوگیری از کشش بیش از حد دست ها، می توان با فاصله نیم متر در دو طرف صف، خط عبور کشید و ملاک امتیاز را به جای پاره شدن زنجیر، عبور سرگروه یا آموزشجیرباف از خط در نظر گرفت.</p>	<p>نکات ایمنی</p>

بازی ۱۱	گرگم به هوا ( بومی – محلی )
هدف	بهبود و توسعهٔ «حرکات جابه‌جایی»، «چابکی»، «استقامت قلبی – تنفسی»
صلاحیت‌های مشترک	مستولیت‌پذیری، کار گروهی و همیاری، مهارت کار با دیگران
تجهیزات	توپ، روزنامه
تعداد دانش‌آموزان	تمام دانش‌آموزان کلاس
محوطهٔ بازی	فضای باز یا سر پوشیده، متناسب با تعداد نفرات
شرح بازی	<p>از بین دانش‌آموزان یک نفر به قید قرعه به عنوان گرگ انتخاب می‌شود. سپس سایر دانش‌آموزان در محوطه پراکنده می‌شوند. بازی با فرمان معلم شروع می‌شود و گرگ به دنبال دیگران می‌دود تا یکی را لمس کند. هر فردی که لمس شد، گرگ جدید می‌شود.</p> <p>این بازی می‌تواند به چند روش انجام شود :</p> <p>۱- دانش‌آموزان برای فرار از دست گرگ، به محض احساس خطر و نزدیک شدن گرگ، می‌توانند روی یک پا بایستند و تا وقتی بتوانند این حالت را حفظ کنند، در امانند. گرگ می‌تواند در کنارش بایستد تا او پایش را زمین بگذارد.</p> <p>۲- دانش‌آموزان شیء کوچکی (روزنامه لوله شده، توپ و...) را در بین خود رد و بدل می‌کنند (شیء نباید پرتاب شود) و گرگ باید کسی را که شیء در دست دارد، دنبال کند و اگر بتواند او را لمس کند، جایشان عوض می‌شود.</p> <p>۳- معلم در ابتدای بازی، دو یا سه محل امن را مشخص می‌کند و دانش‌آموزان می‌توانند به محل امنی رفته و بعد از دور شدن گرگ، به داخل محوطه بازی برگردند.</p>

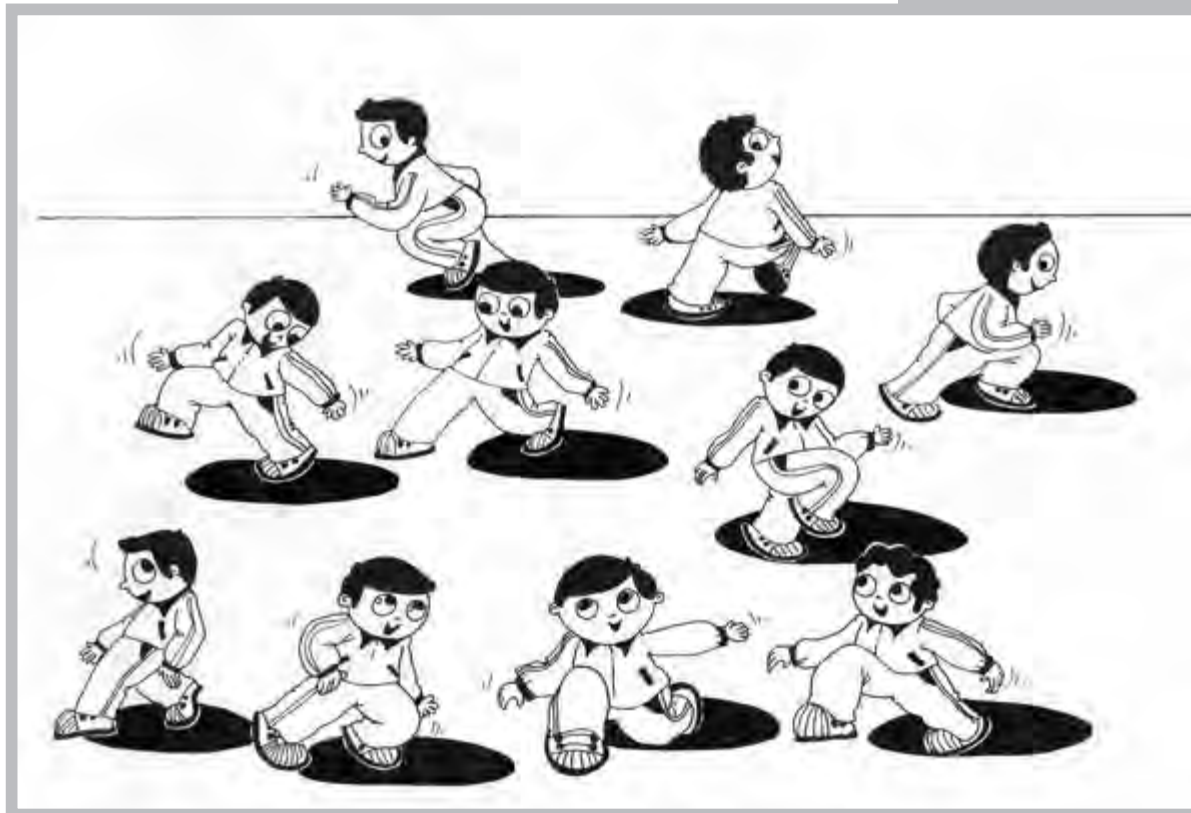
شکل بازی



	<p>زمان بازی</p>
<p>حد اکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p>نکات ایمنی</p>
<p>۱- دانش آموزان اجازه هُل دادن یا کشیدن دانش آموز دیگر را ندارند.</p> <p>۲- شیء کوچک پیوسته باید در معرض دید باشد.</p>	

سایه زنی ( بومی - محلی )	بازی ۱۲
توسعه و بهبود «استقامت قلبی - تنفسی»، «چابکی»، تقویت مهارت‌های پایه «جابه‌جایی - جهت‌یابی»	هدف
حل مسئله، صداقت، مهارت کار با دیگران	صلاحیت‌های مشترک
----	تجهیزات
تمام دانش‌آموزان کلاس	تعداد دانش‌آموزان
فضای باز یا سر پوشیده متناسب با تعداد نفرات (حداقل ۲۰ × ۱۰ متر)	محوطه بازی
از میان دانش‌آموزان با قید قرعه یک نفر به‌عنوان سایه زن انتخاب می‌شود و بقیه در اطراف او قرار می‌گیرند. با فرمان معلم، سایه زن تلاش می‌کند سایه دانش‌آموزان دیگر را بزند. از طرف دیگر، سایر دانش‌آموزان نیز باید با توجه به جهت اشعه خورشید، برای تولید سایه، طوری حرکت کنند و یا مسیر خود را به گونه‌ای تغییر دهند که فرد سایه‌زن نتواند پا بر روی سایه آنان بگذارد. اولین دانش‌آموزی که سایه‌اش زده شده، نفر بعدی برای سایه زدن خواهد بود.	شرح بازی

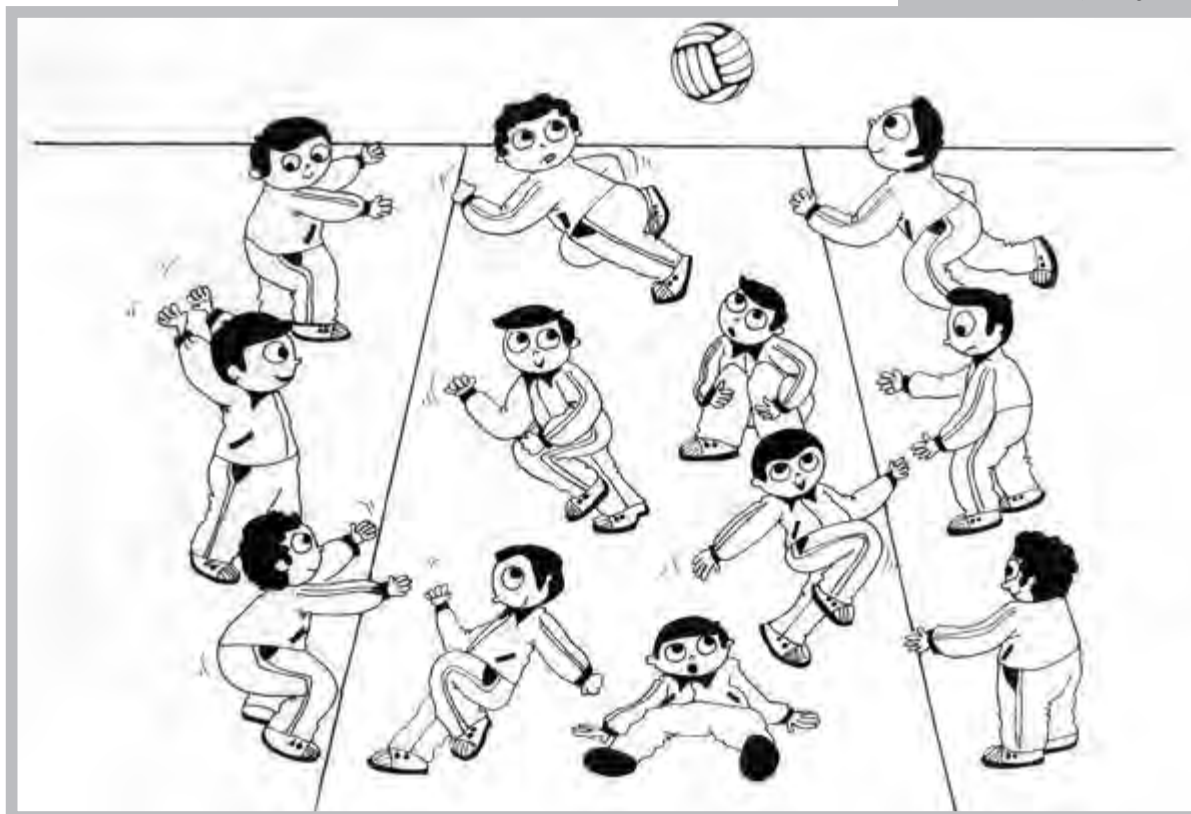
## شکل بازی



<p>این بازی در زمان‌های خاصی از روز قابل انجام است.</p> <p>۱- معلم دانش‌آموزانی را که به خوبی از دست سایه‌زن فرار می‌کنند، مورد توجه و تشویق قرار می‌دهد.</p> <p>۲- برای جذابیت بیشتر می‌توان تعداد سایه‌زن‌ها را بیشتر کرد.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>حداکثر ۱۰ دقیقه</p>	<p>زمان بازی</p>
<p>۱- دانش‌آموز سایه‌زن نباید در هنگام سایه‌زنی باعث به هم خوردن تعادل سایر دانش‌آموزان و افتادن آنان شود.</p> <p>۲- برای جلوگیری از برخورد سایه‌زن و دانش‌آموزان می‌توان تعیین کرد که فقط سر سایه زده شود.</p>	<p>نکات ایمنی</p>

بازی ۱۳	وسطی (بومی - محلی)
هدف	تقویت مهارت «پرتاب»، «دریافت»، توسعه و بهبود «چابکی» و «استقامت قلبی - تنفسی»
صلاحیت‌های مشترک	همیاری و مشارکت، مسئولیت‌پذیری، نظم و قانون‌مداری، صبر
تجهیزات	چند عدد توپ سبک
تعداد دانش‌آموزان	تمام دانش‌آموزان کلاس (این بازی در گروه‌های کوچک بهتر انجام می‌شود).
محوطه بازی	فضای باز یا سر پوشیده، متناسب با تعداد نفرات (۱۵ × ۱۰ متر)
شرح بازی	بازی توسط سه گروه همسان انجام می‌شود. یک گروه وسط زمین و دو گروه در دو طرف با فاصله حداقل ۳ متر پشت خطوطی که به موازات هم روی زمین کشیده شده، قرار می‌گیرند. با اعلام معلم افراد دوطرف زمین سعی می‌کنند با توپی که در دست دارند، افراد وسط زمین را از ناحیه کمر به پایین بزنند. فردی که توپ به او برخورد کند، از زمین خارج می‌شود. هر گروه ۳ تا ۵ دقیقه در وسط زمین می‌ماند و پس از آن، جای خود را به گروه دیگر می‌دهد. در پایان گروهی که افراد بیشتری در وسط زمین داشته باشد، به تعداد افراد باقی مانده امتیاز می‌گیرد. گرفتن توپ در هوا امتیاز خاصی ندارد.

شکل بازی



حداکثر ۱۰ دقیقه

زمان بازی

- ۱- در هنگام زدن دانش آموزان وسط، نباید توپ با پا زده شود.
- ۲- با توپ نباید صورت نفرات وسط را هدف گرفت.
- ۳- از تویی استفاده شود که آسیب‌زا نباشد.
- ۴- فاصله‌ها با توجه به قدرت جسمانی دانش آموزان می‌تواند تغییر کند.

نکات ایمنی

