



ویرایش چهارم

آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی

نویسنده:

آ. وونی کلومین، نانسی جی. مارکوس، پاملا جی. واکر

ویراستار علمی:

دکتر معصومه علی اصغری تویه

(دکترای رفتار حرکتی - مدرس دانشگاه مازندران)

مترجمان:

دکتر لیلی علیزاده

(دکترای یادگیری حرکتی)

انسبیه سادات عسکری تبار

(دانشجوی دکتری دانشگاه فردوسی مشهد)

انتشارات مبنی



انتشارات مبنی

فهرست

پیش‌گفتار ناشر ۸

مقدمه ۹

تقدیر و تشکر ۱۳

۱۵	نحوه استفاده از این منبع	
۲۳	ایجاد مهارت‌هایی برای موفقیت	فصل ۱
۳۱	مهارت‌های جایابی	فصل ۲
۳۷	لی لی کردن	
۴۲	یورتمه رفتن	
۴۵	سُرخوردن	
۴۸	دویدن	
۵۱	سکسکه رفتن	
۵۵	پریدن	
۵۵	پریدن در سطح عمودی	
۵۹	پریدن در سطح افق	
۶۳	پرش با گام کشیده	
۶۶	حرکت‌های جایابی بیشتر	
۷۱	غلتاندن از پایین	فصل ۳
۸۹	پرتاب کردن	فصل ۴
۸۹	پرتاب از پایین	
۱۰۴	پرتاب از بالای شانه	
۱۱۹	پرتاب از بالای شانه دو دستی	
۱۳۳	دریافت کردن	فصل ۵
۱۳۴	دریافت کردن از بالای کمر	
۱۳۵	دریافت کردن از زیر کمر	

۱۵۳ پاس دادن فصل ۶

۱۵۴

پاس زمینی

۱۶۳

پاس سینه به سینه

۱۷۷ ضربه زدن فصل ۷

۱۷۸

ضربه آندره‌ند (پایین دستی)

۱۹۰

ضربه زدن جانبی (از پهلو)

۲۰۴

ضربه زدن جانبی دو دستی

۲۱۷ ضربه زدن پشت سرهم (والی) فصل ۸

۲۱۸

پاس ساعد

۲۳۱

پاس پنجه بالای سر

۲۴۵ ضربه زدن با پا و شوت سر ضرب (ضربه به توپ در حال فرود) فصل ۹

۲۴۶

ضربه زدن با پا به توپ از روی زمین

۲۶۰

شوت سر ضرب

۲۷۵ دریبل زدن فصل ۱۰

۲۷۶

دریبل زدن با دست‌ها

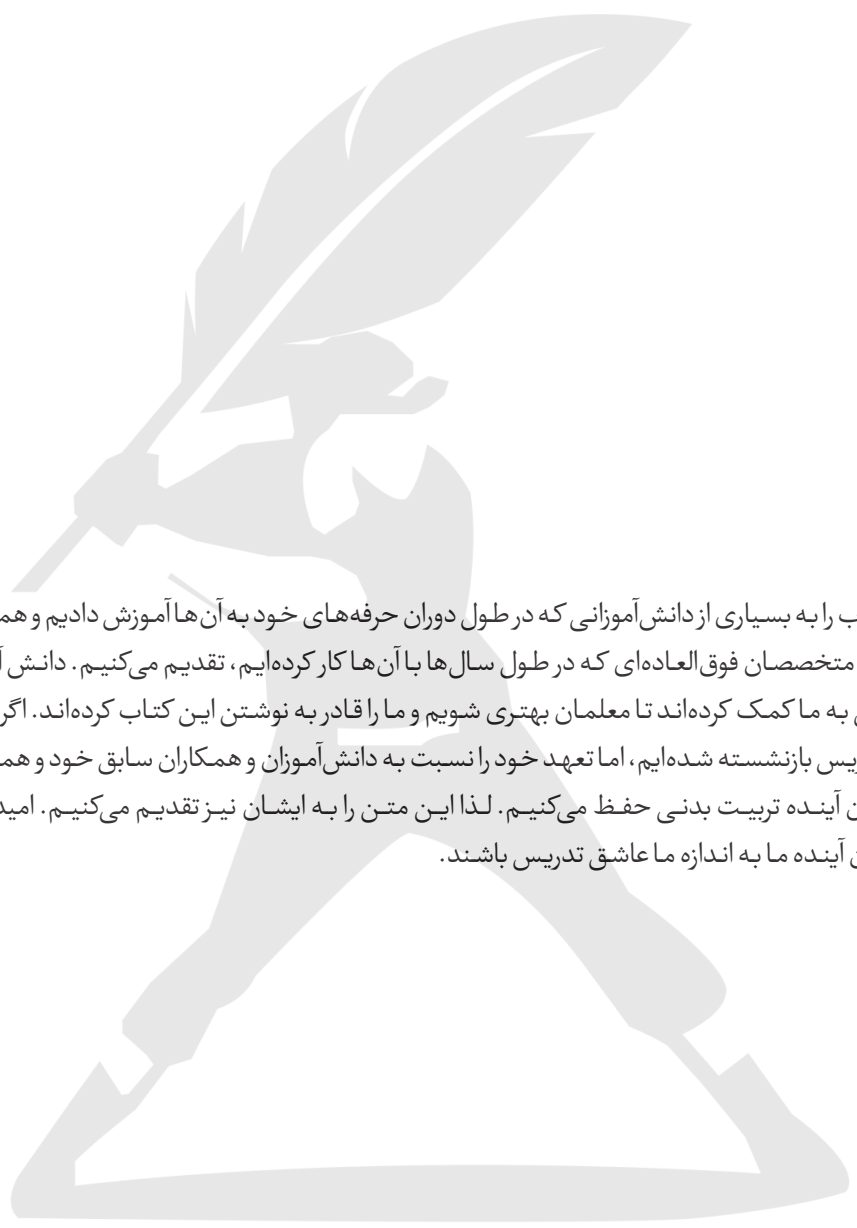
۲۹۲

دریبل با پا

منابع ۳۰۵

درباره‌نویسندگان ۳۰۶

انتشارات مبینی



ما این کتاب را به بسیاری از دانش آموزانی که در طول دوران حرفه‌های خود به آن‌ها آموزش دادیم و همچنین همکاران و متخصصان فوق‌العاده‌ای که در طول سال‌ها با آن‌ها کار کرده‌ایم، تقدیم می‌کنیم. دانش آموزان در هر سنی به ما کمک کرده‌اند تا معلمان بهتری شویم و ما را قادر به نوشتن این کتاب کرده‌اند. اگرچه ما رسماً از تدریس بازنشسته شده‌ایم، اما تعهد خود را نسبت به دانش آموزان و همکاران سابق خود و همچنین متخصصان آینده تربیت بدنی حفظ می‌کنیم. لذا این متن را به ایشان نیز تقدیم می‌کنیم. امیدواریم متخصصان آینده ما به اندازه ما عاشق تدریس باشند.

انتشارات مبنی

پیش‌گفتار ناشر

«حرکت، جوهر زندگی است.» - ارسطو

با سلام و احترام خدمت خواننده محترم

از اینکه کتاب حاضر را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید سپاس‌گزاریم. بیش از هفت سال از انتشار ویرایش سوم این کتاب می‌گذرد و در این مدت، شاهد استقبال گسترده مربیان، معلمان، دانشجویان و متخصصان علوم ورزشی از این اثر بوده‌ایم که راجب این موضوع به خود افتخار می‌کنیم که در کنار شما عزیزان بودیم.

ویرایش چهارم کتاب برای سال ۲۰۲۳ با یک سری تغییرات در متون و اضافه شدن مطالبی از سوی نویسندگان کتاب منتشر شد. نشر مبانی به رسم هر ساله به محض منتشر شدن اثر با تیم ویرایش سوم جلسه‌ای تشکیل و این موضوع را اطلاع‌رسانی کردیم. پس از بررسی اثر و شرایط همکاران، خانم دکتر لاله همبوشی از ادامه همکاری در ویرایش جدید انصراف داده و دو همکار بزرگوار خانم دکتر لیلی علیزاده و خانم دکتر انسیه سادات عسکری تبار به هدایت و راهنمایی خانم دکتر معصومه علی‌اصغری تویه هدایت و راهنمایی تیم را به عهده گرفتند.

در اینجا لازم است از زحمات و تلاش‌های بی‌وقفه دکتر لاله همبوشی، مترجم ویرایش تا سوم کتاب، تشکر و قدردانی نماییم. کتاب ویرایش سوم با نسخه جدید خط به خط توسط مترجمان و ویراستار بررسی شده است و تمام تغییرات لحاظ شد. سعی داشتیم ویرایش جدید را در کمترین زمان ممکن خدمت شما عزیزان قرار دهیم تا بتوانید از آن بهره‌مند شوید. امیدواریم که ویرایش چهارم کتاب آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی، همچون گذشته مورد استقبال شما خوانندگان گرامی قرار گیرد. لازم به ذکر است متأسفانه در این نسخه جدید امکان تهیه انیمیشن‌ها و جداولی که در نسخه اصلی بود ممکن نبود. ارائه نظرات و پیشنهادات شما، ما را در ارتقای کیفیت این اثریاری خواهد کرد. لذا از شما بزرگوار درخواست می‌شود در بخش نظرات کتاب تجربیات خود را با ما به اشتراک بگذارید و همچنین اگر پیشنهادی برای بهتر شدن اثر بود از طریق راه‌های ارتباطی به ما اطلاع دهید.

با آرزوی شادکامی و تندرستی

مدیرمسئول نشر مبانی

مسعودمبانی

بهار ۱۴۰۳

انتشارات مبانی

مقدمه

به عنوان مربی، ما می‌بایست تلاش کنیم که برای دانش آموزان خود محیط‌های مناسب یادگیری ایجاد کنیم تا آن‌ها بتوانند در آن محیط‌ها با تمرکز بر رشد شخصیتی، در موقعیت‌های غیر رقابتی تمرین کنند (انجمن ملی تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴). در حالی که هدف اصلی کلیه زمینه‌های آموزشی بهبود مهارت‌ها است، ما معتقدیم که آموزش می‌تواند انگیزشی و لذت بخش باشد. اگرچه هدف از آموزش، سرگرمی نیست، اما سرگرمی می‌تواند یک محصول جانبی بسیار انگیزه بخش باشد. وقتی کودکان دارای انگیزه باشند و آموزش صحیحی دریافت کنند، بیشتر بر روی یادگیری متمرکز می‌شوند. در تربیت بدنی، این یادگیری می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا در طول زندگی از نظر جسمی همچنان فعال باشند.

دوره حساسی برای کودکان جهت یادگیری خواندن، یادگیری یک زبان خارجی و یادگیری حرکات بنیادی^۱ وجود دارد و این زمان‌ها در کودکی اتفاق می‌افتند. سنین بین سه تا نه سال، برای یک کودک زمان حساس برای یادگیری مهارت‌های جسمانی است (پنگریزی، چوموکوز و ماسونی^۲، ۱۹۸۱). در سال‌های نخست دوره ابتدایی، کودکان قادرند در مهارت‌های حرکتی پایه با مشکل کمتری نسبت به هر زمان دیگری در زندگی خود مهارت پیدا کنند. مهارت‌های جابجایی^۳ و دستکاری^۴، عناصر اساسی هستند که دانش آموزان را قادر می‌سازد با زیرستی از سد مهارت عبور کنند تا در حرکت کردن موفق باشند (سیفلد^۵، ۱۹۷۹). با این حال، آموزش و تمرین با کیفیت بالا، برای تسلط بر مکانیک‌های مناسب در تمام مهارت‌های حرکتی ضروری است. این تجربیات می‌توانند به کسب مهارت و یک سبک زندگی فعال جسمانی تبدیل شوند. در گذشته، بسیاری از برنامه‌ها بر روی بازی کردن متمرکز بود که

۷. یک بازی قدیمی که در سنین اولیه دوره ابتدایی انجام می‌شود و در آن، کودکان به شکل دایره می‌نشینند، کودک دیگری دور دایره راه می‌رود یا می‌دود یا لمس شانه یا سریکی از بازیکنان نشسته، او را انتخاب می‌کند. بازیکن انتخاب شده باید انتخابگر را تعقیب کند و او را لمس کند (توضیحات مترجم).

8. Deliberate Practice

1. SHAPE America
2. Fundamental Movement
3. Pangrazi, Chomokos, & Massoney
4. Locomotor Skill
5. Manipulative Skill
6. Seefeldt

شیء از پایین^۷ می‌پردازد، در بخش‌های باقیمانده، به مهارت‌های چندگانه که مشابه هستند پرداخته می‌شود. به عنوان مثال، در **فصل ۴**، پرتاب کردن شیء از پایین^۸، پرتاب از بالا، و پرتاب دو دستی از بالا^۹ را مورد بررسی قرار می‌دهد که مهارت‌هایی مشخص هستند که همگی شامل پرتاب یک شیء می‌باشند. **فصل ۵** به دریافت کردن از بالا و پایین کمر اختصاص دارد. **فصل ۶**، پاس دادن، پاس دادن از سینه و دریافت کردن را پوشش می‌دهد. **فصل ۷**، ضربه به توپ از بالا، ضربه به توپ از زیر، ضربه زدن به توپ از طرفین و ضربه به توپ از طرفین با دو دست را شامل می‌شود. **فصل ۸**، پرتاب به بالا، و ساعد زدن و پرتاب از بالای سر را پوشش می‌دهد. **فصل ۹** به استفاده از پاها برای ضربه زدن با پا و ضربه زدن به توپ در حال فرود اختصاص داده شده است. **فصل ۱۰** شامل دربیبل کردن است که مهارتی منحصر به فرد است؛ زیرا ترکیبی از مهارت‌های جابجایی و دستکاری می‌باشد. دربیبل با دست و دربیبل کردن با پا، هر دو به طور مفصل مورد بررسی قرار گرفته است.

تمرکز برنامه درسی ما به عنوان مریدان جسمانی، می‌بایست بر تسلط یافتن در مهارت و آمادگی جسمانی بالا در طول زندگی باشد. در حالی که بسیاری از مهارت‌های دستکاری ورزشی خاص وجود دارد، ما مهارت‌هایی را انتخاب کرده‌ایم که پایه‌ای برای کسب مهارت‌های دیگر است. به عنوان مثال، زدن یک سرویس ماهرانه تنیس به بسیاری از مؤلفه‌های مهارت همانند پرتاب از بالا نیاز دارد و یک سرویس توپ از پایین در والیبال شامل بسیاری از مؤلفه‌های مورد نیاز برای تسلط بر پرتاب از پایین است. این لیست بی پایان است، اما نتیجه یکسان است: هنگامی که دانش آموزان قادر به انجام مهارت‌های بنیادی دستکاری باشند، می‌توانند این دانش را در سایر مهارت‌هایی که از اقدامات مشابه استفاده می‌کنند، به کار گیرند.

سازماندهی فصل‌های مهارت

در فصل ۲، مهارت‌های جابجایی و در هر یک از فصول مهارت‌های دستکاری (۳-۱۰)، ما، هر مهارت را به ترتیب زیر بیان می‌کنیم:

۱. معرفی کلی برای مهارت ارائه می‌شود.

چگونگی آموزش این مهارت‌ها در دسترس است. این کتاب به کسانی که با کودکان در سنین ابتدایی کار می‌کنند، رشته‌ای از اطلاعات و فعالیت‌ها ارائه می‌دهد که به عنوان بلوک‌های سازنده تجربیات حرکتی موفقیت‌آمیز در ورزش برای کودکان است. این بلوک‌های سازنده شامل تسلط بر عناصر مهم مهارت‌های پایه جابجایی و دستکاری می‌باشد. این کتاب اطلاعات مبتنی بر استانداردها را به روش‌هایی ارائه می‌دهد که دانش آموزان انگیزه پیدا کنند. این فعالیت‌های لذت بخش باعث تضمین تمرین بیشتر و پیشرفت کسب مهارت می‌شود. از این گذشته، وقتی از کاری که انجام می‌دهید لذت می‌برید، تمایل دارید که آن را ادامه دهید.

سازماندهی کتاب

برای کمک به شما در ساختن این پایه، ما این کتاب را به روشی کاربرپسند تنظیم کرده‌ایم که ایده‌ها و مهارت‌های مشابهی در آن ترکیب شده است. حال با ارائه خلاصه‌ای در مورد نحوه استفاده بهینه از این کتاب شروع می‌کنیم. **فصل ۱** شاید مهمترین فصل باشد. این فصل، ۹ فعالیت را معرفی می‌کند که بر یادگیری بخش‌های اساسی هر مهارت تاکید می‌کند. هر کدام از این فعالیت‌ها یا همه آن‌ها به دانش آموزان کمک خواهد کرد تا بر اجزای مهم ۸ مهارت جابجایی (فصل ۲) و ۱۷ مهارت دستکاری (فصل‌های ۳-۱۰) را که در این کتاب به تفصیل آمده است، تسلط یابند.

فصل ۲ به هشت مهارت حرکتی می‌پردازد: لی لی کردن^۱، یورتمه^۲، سرخوردن^۳، دویدن^۴، سکسکه^۵، پرش طول، پرش عمودی و پرش با گام گشیده^۶. اگرچه مهارت‌های جابجایی بخشی جدایی ناپذیر از حضور در ورزش هستند، اما هنگام برنامه ریزی یک تجربه کامل در زمینه تربیت بدنی برای همه دانش آموزان، افراد اغلب از این نکته غافل می‌شوند. فصل ۲ هر کدام از مهارت‌های جابجایی را با جزئیات شرح می‌دهد و شامل ارزیابی‌ها نیز می‌شود.

فصل‌های ۳ تا ۱۰ به مهارت‌های دستکاری اختصاص داده شده است. در حالی که **فصل ۳** فقط به یک مهارت دستکاری، غلتاندن

1. Hopping
2. Galloping
3. Sliding
4. Running
5. Skipping
6. Leaping

7. Underhand Rolling

8. Underhand Throwing

9. Two-Hand Overhead Throwing

برای القای یادگیری اجتماعی و عاطفی در درس معرفی می‌کنند. نوارهای کناری آموزش به کودکان با توانایی‌های مختلف، پیشنهادهایی را برای تطبیق دروس جهت پاسخگویی به نیازهای کودکان با توانایی‌های مختلف ارائه می‌دهد. در حالی که این پیشنهادات همه شمول نیستند و قرار نیست جایگزین کتاب تربیت بدنی سازگار، برنامه‌های آموزش فردی، یا طرح‌های ۵۰۴ باشد، اما راه‌های ممکن را برای اطمینان از اینکه همه کودکان می‌توانند در این دروس گنجانده شوند، ارائه می‌دهند. نوارهای کناری تمرین در خانه، تغییرات تجهیزات در خانه و پیشنهاداتی برای فعالیت را ارائه می‌کند که به تسهیل مشارکت افراد به شیوه از راه دور در درس‌ها کمک می‌کند.

منابع اضافی در پلتفرم آموزش الکترونیک هیومن کینتیک (HKPropel)

همچنین چندین منبع اضافی که به صورت آنلاین ارائه شده‌اند، در این نسخه جدید وجود دارند. اینها به کیفیت محتوا و درک بیشتر دانش‌آموزان کمک می‌کند. ارزیابی‌های قابل تکرار مهارت یار مقابل، نمودارهای عیب‌یابی و مجموعه‌های نشانه‌های موجود در متن به صورت PDFهای با اندازه کامل در پلتفرم آموزش الکترونیک موجود است که به شما این امکان را می‌دهد تا به راحتی نسخه‌هایی از آن‌ها را برای استفاده در کلاس تهیه کنید. همچنین می‌توانید این ارزیابی‌ها را در دستگاه‌های الکترونیکی خود بارگیری کنید. علاوه بر این، برای هر مهارت ویدئوهای لحظه‌ای و آهسته وجود دارد. از طریق پلتفرم آموزش الکترونیک HK، معلمان می‌توانند ویدئوها را با دانش‌آموزان خود در مدرسه یا از طریق آموزش آنلاین به اشتراک بگذارند. توجه داشته باشید که ویدئوها دانش‌آموزان در سنین مدرسه (به جای سن ابتدایی) را نشان می‌دهند که مهارت‌ها را برای اطمینان از اینکه عناصر حیاتی به درستی نشان داده می‌شوند، انجام می‌دهند. همچنین برای هر مهارت انیمیشن‌هایی وجود دارد. برای کمک به معلم در یادگیری عناصر حیاتی، ویدئوهای دیگری وجود دارد که اجرای نادرست مهارت‌ها را نشان می‌دهد.

برای دسترسی به این منابع، کارت جلوی کتاب چاپی را که مقابل کد دسترسی انحصاری شما در پلتفرم آموزش الکترونیک HK است، ببینید. برای کاربران کتاب الکترونیکی، به دستورالعمل‌های کد دسترسی موجود در پلتفرم آموزش الکترونیک که در صفحه‌ای بلافاصله بعد از جلد کتاب است رجوع کنید.

۲. اجزای مهم هر مهارت توضیح داده شده و نقشه‌های مسیر ارائه شوند. هر مهارت به اجزای مهم و ضروری برای اجرای صحیح مهارت تقسیم می‌شود. ویدئوها و انیمیشن‌های هر مهارت در پلتفرم آموزش الکترونیکی هیومن کینتیک (HKPropel) موجود است.

۳. در کلیه مهارت‌هایی که در این متن و نتایج مشترک هستند، همتراز کردن مهارت با استانداردهای ملی و نتایج در سطح پایه تحصیلی برای کلاس‌های تربیت بدنی از کودکستان تا کلاس ۱۲ (انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴) در فرم‌های توضیحی و نموداری مورد تأکید قرار می‌گیرد.

۴- کلمات نشانه برای کمک به دانش‌آموزان در به خاطر سپردن هر جزء مهم مهارت گنجانده شده است، و کلمات نشانه در تمام طول فصل به هم پیوسته‌اند.

۵. ارزیابی توسط یار مقابل برای هر مهارت در نظر گرفته شده است تا دانش‌آموزان بتوانند بر اطلاعات مربوط به عناصر مهم آن مهارت تسلط یابند. دو نوع ارزیابی شامل: یکی برای کودکانی که می‌توانند بخوانند و دیگری برای آن‌هایی که قادر به خواندن نیستند، در نظر گرفته شده است.

۶. برای تقویت اجزای مهم هر مهارت، فعالیت‌های متنوعی گنجانده شده است. فعالیت‌های انفرادی، دو نفری و گروهی بی‌شماری برای تقویت کل مهارت، و نه فقط اجزای جداگانه آن گنجانده می‌شوند.

۷. نمودارهای عیب‌یابی برای هر مهارت، زمینه‌های مساله‌دار بارز را برجسته می‌کند و پیشنهاداتی را برای رفع مشکلات شناسایی شده ارائه می‌دهد.

۸. هر یک از فصول مهارت‌های دستکاری (۳-۱۰) همچنین شامل یک برنامه درسی نمونه است. این برنامه طراحی شده است تا هنگام معرفی مهارت مورد استفاده قرار گیرد.

ویژگی‌های جدید این ویرایش

همه ویژگی‌های اصلی آموزش ابعاد اصلی تربیت بدنی (ویرایش اول و دوم) در ویرایش سوم آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی ارائه شده است. با این حال، مطالب جدید هیجان‌انگیزی در ویرایش چهارم اضافه شده است. سه ستون کناری جدید در هر فصل گنجانده شده است. نوارهای جانبی ارتقاء سلامت اجتماعی و عاطفی، تکنیک‌هایی را

ما معتقدیم که مهارت‌های بیان شده در این کتاب نشانگر اصول ساخت یک برنامه درسی موفق تربیت بدنی برای کودکان است. این کتاب مجموعه‌ای از راهبردها و ایده‌های تدریس است که ما در طی ۱۴۰ سال آموزش و تجربه به دست آورده‌ایم. فعالیت‌های موجود در کتاب ما توسط کودکان آزمایش شده و در مدارس ابتدایی مان بسیار موفقیت آمیز بوده‌اند. امیدواریم که از ایده‌های ما استفاده کرده و (با استفاده از آن‌ها) خودتان نیز فعالیت‌هایی را ابداع کنید و مهم‌تر از همه، از آنچه انجام می‌دهید لذت ببرید.



انتشارات مبنی

تقدیر و تشکر

کار بدون منابع ویدئویی موجود در بخش مطالعات ارتباطات دانشگاه لانگ‌وود امکان پذیر نمی‌شد. تلاش‌های دکتر رایان استوفر^{۱۲}، کارآموز جمیلا کرومارتی^{۱۳}، و فیلمبردار عالی و تدوینگر استودیوی پخش، کلینت رایت، ما را به سطح جدیدی رساند. استعدادها، اشتیاق و فداکاری شما باعث شد این مطالب جدید و اضافات ممکن شود. متشکرم.

دانش‌آموزان دانشگاه لانگ‌وود^{۱۴} که به‌عنوان مدل برای ویدیوهای کتاب در قسمت‌های پرتاب، دریافت، ضربه زدن و گرفتن همکاری کردند. آن‌ها به درخواست‌های ما برای پوشیدن لباس‌های خاصی که بی‌زمان بود پاسخ دادند و به مردم اجازه دادند اجرای آن‌ها را تماشا کنند. حرفه ما خوش شانس است که شما را در آینده دارد. از آیما آندرسون - جنکینز^{۱۵} و دخترش آجانی جنکینز، جولیان دیویس، الکساندر فلیکنگر، برایانا هاف، کیتلین هاف، کیلی نورفورد، جالن تاپر و تیلور وودرینگ^{۱۶} سپاسگزاریم. از نانسی اسکراگز^{۱۷}، دستیار اداری در بخش بهداشت، تمرینات ورزشی، تفریح و حرکت شناسی، برای کمک به بسیاری از «چیزهای کوچک» که خیلی ضروری بودند، تشکر می‌کنم. ما همچنین از دانش‌آموزان و معلمان خود در مدارس ابتدایی و کلاس‌های درس کالج بسیار ممنونیم. شما انگیزه و اشتیاق ما هستید. از همه ممنونم.

شروع نسخه چهارم کتاب چالش برانگیز بود، اما با تلاش بسیاری از افراد خیلی آسان تر شد.

متشکرم، پام واکر^۱. اگرچه از دوران بازنشستگی ات لذت می‌بری، فعالیت‌های شما بی‌انتهاست و کار شما در سه نسخه اول شگفت‌انگیز بود.

معلمان فداکار، بسیاری از ایده‌های «در سنگر» را به ما ارائه کردند و ما هم توانستیم آن‌ها را در متن کتاب بگنجانیم. خلاقیت آن‌ها باورنکردنی است. با تشکر از کلاری مولینگ^۲ از دانشگاه آلاباما در بیرمنگام^۳ که تفکر ما را در مورد فناوری گسترش داد. شما ذهن ما را باز کردید و به ما کمک کردید به جلو حرکت کنیم. از رایان ریچاردسون^۴ از شهر جفرسون کنتاکی^۵، که ما را با منابع رسانه‌های اجتماعی آشنا کرد و با اشتیاق ایده‌های خود را به اشتراک گذاشت، سپاسگزاریم. معلمان شگفت‌انگیز از مدارس شهرستان آلبمارل^۶ در ویرجینیا^۷ نیز ایده‌های بسیاری را به اشتراک گذاشتند و مشتاقانه وقت خود را صرف کردند. از جک کارول، وین فلینت، کیم جنتری، بریتنی هام، توماس لندسیدل، ایتان مک‌کینی و بارب روزن^۸ سپاسگزاریم. از کریستینا لونتزر^۹ از مدرسه ابتدایی کلد هاربور^{۱۰} در شهرستان هانوفر^{۱۱}، ویرجینیا، که ایده‌های بسیار خوبی از کار با کودکان با توانایی‌های مختلف اضافه کرد، تشکر می‌کنیم. همه شما شگفت‌انگیز هستید!

اضافه شدن ویدیوها در بخش پلتفرم آموزش الکترونیکی هیومن کینتیک (HKPropel) برای ما یک جهش بزرگ بود. این

12. Dr. Ryan Stouffer

13. Jamila Cromartie

14. Longwood University

15. I-Mecka Anderson-Jenkins

16. Ajani Jenkins, Julian Davis, Alexander Flickenger, Brianna Huff, Kaitlyn Huff, Kayley Norford, Jalen Taper, and Taylor Woodring.

17. Nancy Scruggs

1. Pam Walker

2. Claire Mowling

3. the University of Alabama at Birmingham

4. Robin Richardson

5. Jefferson County, Kentucky

6. Albemarle

7. Virginia

8. Jack Carroll, Wayne Flint, Kim Gentry, Brittany Ham, Thomas Landseadel, Ethan McKinney, and Barb Rosen

9. Christina Luntzer

10. Cold Harbor Elementary School

11. Hanover

نحوه استفاده از این منبع

دستکاری نهفته است. در این متن، ما به مهارت‌های حرکتی لی لی کردن، چهارنعل، سرخوردن، دویدن، سکسکه، پرش در سطح عمودی، پرش در سطح افقی و گام لی پرداخته‌ایم. مهارت‌های دستکاری لازم برای مشارکت ورزشی متعاقب نیز شامل این موارد می‌شود: پرتاب از از پایین، پرتاب (از از پایین، بالای دست و دو دستی)، گرفتن، پاس دادن (از سینه و دریافت)، ضربه به توپ با دست (زیر، طرفین و دو دستی از طرفین)، ضربه به توپ در هوا (ساعد و پنجه)، ضربه زدن با پا، شوت سرضرب (ضربه به تویی که در هواست) و دریبل زدن با دست و پاها.

هدف اصلی این نسخه از کتاب هماهنگ کردن این متن با استانداردهای ملی نتایج در سطح پایه تحصیلی برای کلاس‌های تربیت بدنی از کودکستان تا کلاس ۱۲ (انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴) است. همانطور که در جدول ۱ نشان داده شده است، همه هشت مهارت پایه حرکتی با نتایج جدید درج و هماهنگ شده‌اند.

کودکان در سنین ابتدایی، هیجانی را به محیط تربیت بدنی می‌آورند که مسری است. این کتاب با ارائه روش‌های انگیزشی برای ارتقاء تجربیات یادگیری موفق، که کودکان را قادر می‌سازد مهارت خود را در مهارت‌های حرکتی و الگوهای حرکتی نشان دهند، از هیجان دانش‌آموزی بهره می‌برد. هنگامی که کودکان برای یادگیری برانگیخته می‌شوند، می‌خواهند به تمرین ادامه دهند، زیرا از آن لذت می‌برند و وقتی به آن‌ها دستورالعمل‌های پی در پی صوتی داده می‌شود، موفقیت و دستاورد حاصل می‌شود.

اگرچه انگیزه و موفقیت، مؤلفه‌های مهم فرایند تدریس و یادگیری هستند، اما آموزش (دستورالعمل‌های) با کیفیت بالا، مستلزم ایجاد برنامه‌های درسی تفصیلی برای پاسخگویی به نیازهای همه کودکان، صرف نظر از سطح مهارت است. این کتاب منابع ذکر شده را ارائه می‌دهد. دانش‌بنیادی لازم برای تبدیل شدن به یک اجراکننده ماهر حرکت در تسلط بر مهارت‌های جابجایی و مهارت‌های پایه

جدول ۱ تراز کردن این متن با درجه سطح نتایج برای مهارت‌های حرکتی

مهارت‌های حرکتی که به تفصیل در این متن آمده است	مهارت‌های حرکتی که به تفصیل در این متن آمده است
	پرش (S1.E1)
	چهارنعل (S1.E1)
	سرخوردن (S1.E1)
	سکسکه
	پرش با گام کشیده (S1.E1)
دویدن (S1.E2)	
پرش در سطح افقی (S1.E3)	
پرش در سطح عمودی (S1.E4)	

استانداردهای تجدید چاپ شده، با اجازه، از انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴، انجمن مربیان بهداشت و تربیت بدنی، استانداردهای ملی و نتایج در سطح پایه تحصیلی برای کلاس‌های تربیت بدنی از پیش دبستانی تا کلاس ۱۲ (چامپینک، IL: هیومن کینتیک).

برنامه‌های بیشتر

- اهداف یا تصاویر چند رنگی را روی یک دیوار (در سطح کف) قرار دهید. اهداف دیگر ممکن است در برابر دیوار قرار داده شده یا در سراسر محوطه پراکنده شوند. این اهداف می‌توانند شامل مخروط، بولینگ، سطل یا بطری‌های پلاستیکی ۲ لیتری خالی باشد. یاری داشته باشید که به پرتاب کننده بگوید کدام هدف را بزند.
- قطب‌های بازی یا میله‌های استاندارد والیبال را تنظیم کنید و یک طناب بین آن‌ها ببندید. اشیاء مختلفی را از طناب (در سطح کف) آویزان کرده و دانش‌آموزان را برای ضربه به آن‌ها تحت چالش قرار دهید. اهداف احتمالی می‌تواند شامل قلاب، صفحه آلومینیومی و بطری‌های پلاستیکی ۲ لیتری خالی باشد.

پل کم ارتفاع^۱**هدف**

استفاده از غلتاندن توپ برای حرکت دادن توپ در زیر یک شی کم ارتفاع.

تجهیزات

یک توپ سافت بال (یا توپ تنیس) و یک صندلی تاشو برای هر جفت دانش‌آموز.

فعالیت

۱. یک صندلی تاشو بین دو دانش‌آموز قرار دهید. دانش‌آموزان باید حدود ۱۰ فوت (۳ متر) از هم دور باشند و صندلی باید روبروی یکی از دانش‌آموزان باشد.
۲. دانش‌آموزان به نوبت شروع به غلتاندن توپ می‌کنند تا توپ به زیر صندلی بروند.
۳. بعد از اینکه هر یار توپ را ۵ بار زیر صندلی غلتاند، همه دانش‌آموزان می‌توانند یک قدم عقب بروند.

برنامه‌های بیشتر

- صندلی‌ها را طوری تنظیم کنید که طرفین آن‌ها به سمت دو هم بازی باشد.
- دو هم بازی می‌توانند فقط هنگامی که شما دستور دهید به عقب برگردند.

- ضربه بزند تا زمانی که هر دو یار، شش حرف برای ایجاد کلمات داشته باشد. دو یار برای ایجاد شش کلمه با استفاده از یک یا تعداد بیشتری حرف که به آن ضربه زده‌اند تلاش می‌کنند. هنگامی که یک گروه شش کلمه ایجاد کردند و آن‌ها را نوشتند تلاش می‌کنند تا با ضربه زدن با توپ به حروف، آن‌ها را هجی کنند. وقتی کلمه‌ای هجی شود می‌تواند از لیست خارج شود. اگر دانش‌آموزان قادر به استفاده از حروفی که ضربه خورده‌اند، نباشند، آن‌ها باید دوباره آن حرف را بزنند تا آن را حذف کنند و حرف دیگری را انتخاب کنند.
- همانطور که قبلاً ذکر شد، فاصله از هدف و اندازه توپ را می‌توان برای تطبیق با تفاوت‌های فردی تنظیم کرد.

فعالیت‌های هم بازی**چالش‌ها****هدف**

تمرین پرتاب در شرایط مختلف.

تجهیزات

یک توپ سافت بال، توپ تنیس یا توپ زمین بازی برای هر جفت دانش‌آموز و کارت‌های چالش لمینیت شده. انواع مختلفی از چالش‌ها ممکن است نیاز به تجهیزات دیگری داشته باشد.

فعالیت

۱. هر دانش‌آموز کارت چالش را انتخاب می‌کند.
۲. دانش‌آموزان وظایف شرح داده شده روی کارت‌ها را انجام می‌دهند.
۳. چالش‌های احتمالی ممکن است موارد زیر را شامل شود:
 - توپ را با استفاده از نیروی زیاد (نیروی کم) بغلتانید.
 - توپ را در امتداد یک خط روی زمین بغلتانید.
 - توپ را درون یک فنجان، مخروط، تور یا جسم دیگری بغلتانید.
 - توپ را بغلتانید و از یک منطقه خاص روی زمین به هدف ضربه بزنید.

۷. هنگامی که توپ بزرگ از خط مشخص شده عبور کند، فعالیت متوقف شده و توپ بزرگ به مرکز زمین بازی برگردانده می‌شود.

۸. زمانی که همه گروه‌ها تعداد توپ‌های یکسانی برای پرتاب داشته باشند، فعالیت از سرگرفته می‌شود. مطمئن شوید به هر بازیکن فرصتی داده می‌شود که با یک توپ شروع کند.

برنامه‌های بیشتر

- به جای چهار گروه، دو گروه ایجاد کنید.
- دانش آموزان سعی کنند توپ‌های مختلفی را به طرف توپ بزرگ به حرکت درآورند تا توپ را به سمت خط گروه دیگر حرکت دهند. این ممکن است به بحث‌هایی منجر شود که چه نوع توپ برای این کار بهتر است (به عنوان مثال؛ توپ‌های بازی یا توپ‌های تنیس).
- به گروه‌ها اجازه دهید قبل از دور بعدی یا در هنگام فعالیت، موقعیت‌ها را تغییر دهند. اگر دانش آموزان در حین فعالیت مکان‌ها را تغییر می‌دهند، مطمئن شوید آن‌ها متوجه شده‌اند که تا زمانی که شما علامت ندهید، اگر چه جای خود را عوض کرده‌اند، نمی‌توانند توپ را به سمت توپ بزرگ پرتاب کنند.

چرخش ناگهانی^۲

هدف

استفاده از غلتاندن توپ برای ضربه زدن به پای بازیکنان مخالف در تلاش برای گرفتن همه بازیکنان در یک طرف زمین بازی.

تجهیزات

توپهای ۶-۸ اینچ (۱۵-۲۰ سانتی متر) فومی یا چرمی سبک. تعداد توپ‌ها بر اساس سطح مهارت دانش آموزان متغیر است.

فعالیت

۱. کلاس را به دو گروه تقسیم کنید و آن‌ها را در دو طرف مخالف زمین بازی قرار دهید.
۲. با علامت شروع، بازیکنان شروع به پرتاب کردن توپ‌ها و زدن آن‌ها به پای بازیکنان مقابل می‌کنند. اگر بازیکن بتواند ضربه بزند به سمت گروه مقابل می‌رود. او اکنون عضوی از گروه مقابل است. زمانی که بازیکن جایش را تغییر می‌دهد نمی‌تواند توپ را به حریفش بدهد.

• اگر یک پرتاب موفقیت آمیز باشد (توپ زیر صندلی رود)، پرتاب کننده یک قدم به عقب می‌رود.

• اگر هر دو یاریک توپ را به زیر صندلی بغلتانند، هر دو می‌توانند به عقب برگردند. اگر پرتاب بعدی زیر صندلی نرود، آن‌ها باید به نقطه شروع بازگردند.

فعالیت‌های گروهی

خشم توپ امنیکین^۱

هدف

انجام غلتاندن با استفاده از توپ برای جابجایی یک شی در منطقه بازی.

تجهیزات

شیء ممکن است یک توپ کینبال^۲ یا هر توپ بزرگتر از توپ‌های مورد استفاده در غلتاندن باشد. توپ‌هایی که هنگام هدف قرار دادن توپ کینبال پرتاب می‌شوند، می‌توانند توپ‌های زمین بازی یا سافت بال باشند. وقتی که هدف کوچکتر است، می‌توان از توپ‌های تنیس استفاده کرد.

فعالیت

۱. کلاس را به چهار گروه تقسیم کنید. هر گروه در امتداد یک طرف یک زمین بازی مربع می‌ایستد. دانش آموزان باید پشت خط خود بمانند.
۲. توپ کینبال یا توپ بزرگ را در مرکز زمین بازی قرار دهید.
۳. هر گروه فعالیت را با دو یا چند توپ آغاز می‌کند.
۴. با علامت شروع، بازیکنان توپ‌های خود را پرتاب می‌کنند و سعی می‌کنند به توپ بزرگ که در مرکز قرار دارد ضربه بزنند و تلاش می‌کنند آن را به سمت خط گروه دیگر حرکت دهند.
۵. بازیکنان همچنان توپ خود را پرتاب می‌کنند تا وقتی توپ بزرگ از خط گروه عبور کند. هر تویی که در داخل منطقه محصور شده توسط چهار گروه باقی بماند توسط معلم برداشته می‌شود.
۶. بازیکنان فقط می‌توانند توپ بزرگ را با یک توپ غلتان تماس دهند. آن‌ها نمی‌توانند با بدنشان به آن برخورد کنند.

1. Omnikin Ball Madnes

۲. کینبال، یک بازی گروهیست که در سال ۱۹۸۶ در کبک کانادا توسط ماریو دمرس، یک استاد تربیت بدنی ابداع شد (ویراستار).

۳. زمانی که همه بازیکنان در یک طرف قرار گرفتند، بازی از نو شروع می‌شود.

برنامه‌های بیشتر

زمانی که دانش‌آموزان در حال انجام فعالیت هستند، دقت کنید که آیا غلتاندن توپ را به درستی انجام می‌دهند یا خیر؟ از دانش‌آموزان بپرسید آیا مشکلی در انجام صحیح پرتاب دارند تا به زمین تمرین روند و با یک یار یا با دستیار تعیین شده از سوی معلم تمرین کنند.

مخروط‌های درهم ریخته^۱

هدف

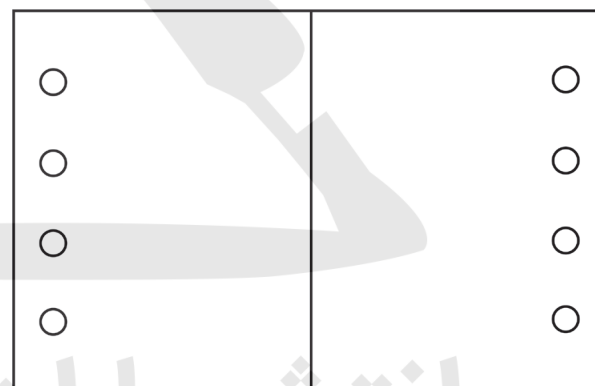
استفاده از غلتاندن توپ برای ضربه زدن به مخروط‌های حریف مقابل.

تجهیزات

مخروط، میله‌های بولینگ، بطری‌های پلاستیکی ۲ لیتری خالی و ۸ توپ بازی.

فعالیت

۱. کلاس را به گروه تقسیم کنید و آن‌ها را در دو طرف یک زمین بازی قرار دهید. به هر گروه ۴ توپ بازی بدهید.
۲. میله‌های بولینگ یا مخروط‌ها را در انتهای خطوط زمین بازی قرار دهید. آن‌ها به عنوان هدف مورد استفاده قرار خواهند گرفت (به شکل نگاه کنید).



○ = مخروط‌ها

نحوه تنظیم برای فعالیت مخروط درهم ریخته

۳. دانش‌آموزان نمی‌توانند از خط وسط عبور کنند.

۴. توپ‌ها پرتاب می‌شوند تا مخروط‌های گروه دیگر را بزنند.

مدافعان می‌توانند از دست‌های خود برای متوقف کردن توپ‌ها

استفاده کنند. اگر مخروطی به طور تصادفی بیفتد، نمی‌تواند

به جای خود بازگردانده شود.

۵. هنگامی که تمام مخروط‌های گروه بیفتد، فعالیت مجدداً

از سر گرفته می‌شود.

۶. در طول فعالیت به شکل صحیح دقت کنید. اگر

دانش‌آموز شکل نادرست حرکت را نشان دهد، او باید دریکی

از ایستگاه‌های تمرین روی مشکل خود کار کند.

برنامه‌های بیشتر

• از چهار گروه با چهار مجموعه مخروط استفاده کنید.

• از انواع توپ (توپ والیبال، توپ تنیس، سافت بال) استفاده کنید.

فعالیت خود را ایجاد کنید

هدف

این امکان را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا فعالیت‌های خود را برای تقویت مهارت‌های غلتاندن توپ ایجاد کنند.

تجهیزات

یک تکه کاغذ و مداد در هر گروه و یک لیست از پیش تعیین شده از تجهیزات که شما به دانش‌آموزان اجازه می‌دهید در فعالیت‌های خود استفاده کنند (به عنوان مثال؛ میله‌های بولینگ، مخروط، طناب پرش، سافت بال، توپ‌های تنیس).

فعالیت

۱. گروه‌های دو تا پنج نفره از دانش‌آموزان تشکیل دهید. شما می‌توانید گروه‌ها را انتخاب کنید، یا دانش‌آموزان می‌توانند خود گروه‌ها را تشکیل دهند.

۲. هر گروه با استفاده از غلتاندن توپ به عنوان مهارت پایه، فعالیتی را ایجاد می‌کند. دانش‌آموزان ملزم به اجرای قوانینی هستند که عملکرد صحیح مهارت را تشویق می‌کند، همه بازیکنان را شامل می‌شود و تمام نگرانی‌های مربوط به ایمنی را برطرف می‌کند.

۳. گروه‌ها، نام افراد، قوانین فعالیت و تجهیزات که به آن‌ها نیاز دارند را در کاغذهای خود می‌نویسند و سپس فعالیت‌های خود را به شما نشان می‌دهند.

ادامه نمودار عیب یابی غلتاندن توپ

اگر این مشکل را می بینید	این راه حل را امتحان کنید
۸. دانش آموز به سمت هدف گام بر نمی‌دارد.	<ul style="list-style-type: none"> • از یک خط روی زمین یا چسباندن نوار استفاده کنید. بگذارید دانش آموز پشت خط بایستد. دانش آموز را به چالش بکشید تا با پای گام خود روی خط قدم بردارد. • نوار حبیبی را به کف بچسبانید. از دانش آموز بخواهید بر روی نوار قدم بگذارد تا سر و صدا ایجاد شود. • دو شیء را به فاصله عرض شانه مقابل دانش آموز قرار دهید. این اشیاء می‌توانند مخروط، گنبد، آجرهای فومی و غیره باشد. دانش آموز باید قدم بگذارد تا پای او بین دو شیء قرار گیرد.
۹. بدن درست در راستای دنبال کردن توپ نیست.	<ul style="list-style-type: none"> • به دانش آموز بگویید که سگک کمربند خود را به سمت هدفی که باید دنبال شود قرار دهد. • از یک خط روی زمین استفاده کرده یا نوار قرار دهید. دانش آموز را به چالش بکشید تا توپ را روی خط رها کرده و وقتی توپ رها شد، دست پرتاب را به سمت جلو بیاورد.

تمرین در خانه

تجهیزات

- دانش آموزان می‌توانند به جای توپ‌ها از جوراب‌های توپ‌دار، روزنامه‌هایی که به هم چسبانده شده‌اند، یا قوطی‌های سوپ که در کناره‌هایشان پیچانده شده‌اند، استفاده کنند.
- دانش آموزان می‌توانند از حیوانات عروسکی، یک بشقاب کاغذی چسبانده شده به دیوار، یک سطل زباله خالی در کنار آن، یا کارتن‌های خالی شیر به عنوان هدف استفاده کنند.

فعالیت

- از دانش آموزان بخواهید فعالیت‌های جدیدی ایجاد کنند که به آنها کمک کند بخش‌های کلیدی یک مهارت را به خاطر بسپارند. از آنها بخواهید در جلسه بعدی کلاس مجازی فعالیت‌های خود را آموزش دهند (یا یک ویدیو به اشتراک بگذارند).

خلاصه

غلتاندن توپ، مهارتی است که کودکان می‌توانند در سنین کودکی با تجهیزات در اندازه مناسب یاد بگیرند. هنگامی که دانش آموزان شما عناصر مهم مهارت را خوب فرا گرفتند، می‌توانید با افزایش فاصله تا هدف یا کاهش اندازه هدف به چالش اضافه کنید. بعداً می‌توانید رویکرد چهار مرحله‌ای را برای تکمیل انتقال آموزش به ورزش بولینگ اضافه کنید. این امر برای دانش آموزان بسیار

انگیزشی خواهد بود! پیشرفت مهارت غلتاندن توپ، به پرتاب توپ از پایین به پرتاب بالای دست، یک دنباله منطقی است: هر سه مهارت دانش آموز را ملزم به گام برداشتن در سمت مخالف می‌کنند. مانند تمام مهارت‌های بدنی، تمرین و آموزش می‌تواند تا حد زیادی تسلط دانش آموزان را در این مهارت‌های مهم ساختاری تقویت کند.

طرح درس غلتاندن توپ (درس اول)

گروه سنی: کلاس‌های نخستین ابتدایی.

تمرکز: قدم گذاشتن در جهت مخالف.

تمرکز توجه: رها کردن توپ روی زمین.

اهداف: قدم گذاشتن در جهت مخالف، ۸۰ درصد از زمان (نشانه: از پای گام خود استفاده کنید) و توپ را رها کنید تا حداقل ۴ بار از ۵ بار توپ رها شود (نشانه‌ها: اجازه دهید توپ خیلی آرام به هدف تان بخورد و توپ باید ساکت باشد (هیسس)).

مواد و تجهیزات: یک توپ و یک هدف (تکه ای از کاغذ رنگی که روی پایه چسبانده شده است) برای هر کودک.

آماده سازی پیشرفته: یک ایستگاه یادگیری برای هر کودک ممکن است مفید باشد. تکه‌هایی از کاغذ رنگی را به پایه سالن به فاصله تقریباً ۴ فوت (۱٫۲ متر) بچسبانید. به همان تعداد دانش آموز که دارید از تکه‌های کاغذ رنگی استفاده کنید.

1. Underhand Throwing
2. Overhand Throwing

فصل

۴

پرتاب کردن

در این فصل، مهارت‌های دستکاری زیرمورد بحث قرار می‌دهیم: پرتاب از پایین، پرتاب از بالای شانه، و پرتاب از بالای سر با دو دست. از آنجا که همه این مهارت‌های پرتاب، به ویژه پرتاب از بالای شانه، در بسیاری از فعالیت‌های زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد، اجزای مهم آن‌ها باید در سنین پایین آموزش داده شوند. استانداردهای ملی و نتایج تربیت بدنی در سطح هر پایه از پیش دبستانی تا کلاس دوازدهم (انجمن مربیان سلامت و تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴)، هم به پرتاب از پایین (S1.E13) و هم به پرتاب از بالای شانه (S1.E14) می‌پردازد.

یکی از عواملی که در یادگیری اولیه پرتاب از پایین بسیار تأثیر می‌گذارد، محل قرارگیری هدف است. اگر هدف در سطح پایین قرار بگیرد، دانش آموز می‌تواند به جای پرتاب توپ، آن را بغلتاند. اگر هدف در سطح بالایی قرار داشته باشد، به احتمال زیاد عادات پرتاب نادرست در دانش آموز ایجاد می‌شود. مادامیکه دانش آموزان در حال یادگیری و تمرین این مهارت هستند، بهترین حالت، قرار گرفتن هدف در سطح متوسط است. هنگامی که دانش آموزان درک کردند که چگونه مهارت را انجام دهند، ما استفاده از اهداف بزرگی را که در ارتفاعات مختلف قرار دارند، تشویق می‌کنیم.

استانداردهای ملی و نتایج در سطح هر پایه برای تربیت بدنی پیش دبستانی تا کلاس دوازدهم (انجمن مربیان سلامت و تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴)، (جدول ۴-۱) نشان می‌دهد که پیش دبستانی‌ها باید بتوانند با قرار دادن پای مخالف به طرف جلو، از

پرتاب از پایین

در حالی که بسیاری از مردم بر این باورند که تنها هدف پرتاب از پایین، ضربه زدن در بازی پرتاب نعل اسب است، اما در واقع این مهارت بخشی جدایی‌ناپذیر از بسیاری از مهارت‌های ورزشی است. پرتاب از پایین برای زدن ضربه سافتبال ضروری است، همچنین می‌توان از پرتاب کردن از پایین در سافت بال یا بیس بال برای کمک به توپ گیر در پرتاب اوت از فاصله نزدیک استفاده کرد. علاوه بر این، عناصر مهم پرتاب از پایین شبیه به اجزای سرویس از پایین والیبال است. پرتاب از پایین با استفاده از راکت برای بازی بدمینتون ضروری است.

۱. یک بازی سنتی شمال آمریکا که در فضای باز انجام می‌شود. در جریان بازی، شرکت کننده دو نعل اسب در اختیار دارد که می‌بایست آن‌ها را یک به یک به سمت چاله هدف مستطیل شکلی که در مقابلش قرار دارد پرتاب کند؛ به نحوی که نعل اسب به دور میله‌ای که در درون چاله نصب شده است قرار گیرد (مترجم).

پایین پرتاب کنند (S1.E13.K). دانش‌آموزان کلاس اول باید بتوانند با نشان دادن دو مورد از پنج مورد جزء اصلی از پایین پرتاب کنند (S1.E13.1) و دانش‌آموزان کلاس دوم باید از الگوی بالغ استفاده کنند (S1.E13.2). در کلاس سوم، دانش‌آموزان باید بتوانند با دقت

جدول ۱-۴ نتایج در سطح هر پایه برای پرتاب از پایین (S1.E13)

پیش‌دبستان	کلاس اول	کلاس دوم	کلاس سوم	کلاس چهارم	کلاس پنجم
S1.E13	با نشان دادن	با استفاده از یک	با دقتی معقول	مهارت را به کار	با استفاده از یک الگوی پیشرفته
پرتاب از پایین	۲ مورد از ۵ مورد	الگوی پیشرفته، پرتاب از پایین را انجام می‌دهد.	به طرف هم بازی یا هدف پرتاب می‌کند.	می‌برد.	
پایین را انجام می‌دهد.	عناصر مهم یک الگوی پیشرفته را نشان می‌دهد.				

تجدید چاپ شده، با اجازه از انجمن مربیان سلامت و تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴، استانداردهای ملی و نتایج تربیت بدنی در سطح هر پایه از پیش‌دبستانی تا کلاس دوازدهم (کمپین، هیومن کینتیک).

عناصر مهم



وضعیت آماده

زانوها خم، رو به هدف، پاها به اندازه عرض شانه از هم باز، چشم‌ها به طرف هدف، شیه در دست دلخواه در جلوی بدن نگه داشته شده است (کف دست رو به بالا).

دست‌ها به عقب

دست پرتاب را حداقل تا سطح کمر به عقب ببرید.

گام بردار

با پای مخالف به جلو گام بردارید و دست پرتاب را به جلو بیاورید.

رها کن

توپ را بین زانو و سطح کمرها کنید. دست در تمام طول حرکت مستقیم می‌ماند.

دنبال کردن توپ تا آخر

حرکت دست پرتاب به سمت هدف در جلوی بدن ادامه می‌یابد و کف دست به سمت بالا است.

شروع شود. دانش‌آموزان باید از گفتن چیزهایی مانند تلاش خوب، خوبه، یا آفرین اجتناب کنند. آن‌ها عملکرد مهارت را بهبود نمی‌بخشند.

- از دانش‌آموزان بپرسید که چگونه می‌توانند به یار خود کمک کنند تا موفق تر شود.
- به دانش‌آموزان یادآوری کنید که برای رسیدن به موفقیت به تمرین زیادی نیاز است.



ارتقاء سلامت اجتماعی و عاطفی

- به یاد داشته باشید که اهداف احتمالاً در طول تمرین مهارت اولیه دلسرد کننده هستند. از دیوارها به عنوان پشتیبان استفاده کنید، بعداً اهداف بزرگتر را اضافه کنید. و به آرامی به سمت مخروط‌ها، بطری‌های پلاستیکی دو لیتری و سایر اهداف پیش بروید.
- بازخورد یار تمرینی باید با نظرات مثبت و مرتبط با مهارت

ادامه نمودار عیب یابی ضربه زدن جانبی

اگر این مشکل را می بینید	این راه حل را امتحان کنید
۴. دانش آموزی که به جلو گام نمی‌گذارد.	<ul style="list-style-type: none"> • از علامت‌ها و یارد پاها بر روی کف زمین استفاده کنید تا به دانش آموز نشان دهید که در هنگام ضربه، پای مخالفشان کجا باید قرار بگیرد. • قبل از زدن ضربات، از دانش آموز بخواهید با پای مخالف ضربه از روی خط یا شیء مسطح عبور کند. • از یک «شکل» کوچک (علامت روی کف زمین) در جلوی پای گام استفاده کنید و از دانش آموز بخواهید که هنگام اجرای ضربه به روی آن شکل گام بردارد. • یک کراوات یا روسری به اطراف پای مخالف ببندید. • به کف زمین نوار چسب بزنید. از دانش آموز بخواهید که به نقطه مقابل آن ناحیه گام بردارد تا صدایی ایجاد شود.
۵. چرخش محدود مفصل ران و شانه.	<ul style="list-style-type: none"> • بگذارید دانش آموز بعد از اجرای ضربه وضعیت سگک کمر بند خود را بررسی کند. باید در جهت هدف قرار گرفته باشد. • بخواهید که دانش آموز برای ایجاد مقاومت در هنگام حرکت دانش آموز در حین چرخش از نوارهای لاستیکی یا نوارهای کششی استفاده کند.
۶. بازوی ضربه که در موقعیت صاف و کشیده قرار نمی‌گیرد.	<ul style="list-style-type: none"> • اشیاء (بادگیرهای کوچک، کاغذ، صفحه‌های دایره‌ای) را از یک توری یا طناب معلق بین دو محوطه بازی معلق کنید. بگذارید دانش آموز هنگام حرکت بازوی ضربه به جلو، اشیاء را لمس کند. • هم بازی دانش آموز یک شیء را (هولا هوپ، کیسه پلاستیکی، بطری پلاستیکی) نگه دارد. دانش آموز با حرکت دادن بازوی خود به سمت جلو، شیء را از دست هم بازی اش خارج می‌کند.
۷. دانش آموز ادامه حرکت را دنبال نمی‌کند.	<ul style="list-style-type: none"> • یک بادکنک از حلقه بسکتبال آویزان کنید. از دانش آموز بخواهید مهارت ضربه جانبی را انجام دهد و در آخر حرکت، بادکنک را با دستش لمس کند.

طرح درس ضربه زدن جانبی (درس اول)



آموزش کودکان با توانایی های متفاوت

- برای ضربه دو دستی جانبی، دانش آموزان می توانند از هر دو دست (بدون ابزار) برای ضربه زدن به توپ استفاده کنند. آن ها می توانند به ترتیب از پاروها، سپس ابزارهای دسته کوتاه و در نهایت ابزارهای دسته بلند (مثلاً دسته چوگان) استفاده کنند.
- دسته های پلاستیکی باید بزرگ باشند. پوشاندن این دسته ها با فوم ممکن است برای برخی از دانش آموزان بهتر باشد.
- برای هر سه نوع ضربه از توپ های بزرگتر و نرم تر استفاده کنید. توپ های با رنگ روشن که با پس زمینه تضاد دارند مفید هستند.
- صدا را به اهداف اضافه کنید (به عنوان مثال، وزوزها، زنگ ها، صدای تابه).
- برای ضربه جانبی، پاروهای بزرگ ممکن است مناسب باشند.
- فاصله را از دیوار یا حصار تنظیم کنید تا افرادی را که به اهداف ساده تر یا چالش برانگیزتر نیاز دارند را نیز در نظر گرفته باشید.
- در صورت لزوم، به دانش آموزان اجازه دهید هنگام ضربه بنشینند.
- توپ ها را از یک تکیه گاه بالای سر (مثل دروازه بسکتبال) آویزان کنید تا دانش آموز بتواند به طور مستقل یا با یک هم بازی تمرین کند.
- برای کمک به بازیابی توپ، توپ را به صندلی ببندید.
- دانش آموزانی را که دارای مشکلات بینایی یا شنوایی هستند نزدیک جلوی سالن ورزشی قرار دهید.
- دانش آموزانی که به راحتی حواسشان پرت می شود باید در کنار محل تدریس تمرین کنند.
- کلمات نشانه ای را که به توانایی های مختلف دانش آموز مرتبط نیستند حذف کنید.

گروه سنی: کلاس اول.

هدف کلی: پرتاب توپ و سپس تماس با آن.

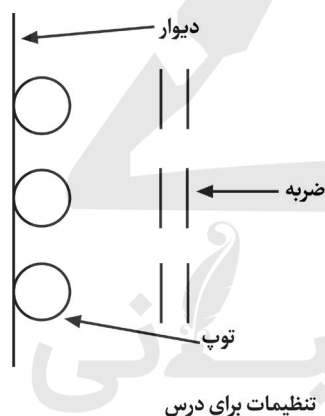
هدف جزئی: گام گذاشتن با پا، نیرو و دریافت مناسب.

اهداف: پرتاب توپ و تماس با آن با دست ترجیحی به تعداد چهار تا از پنج بار، که با مشاهده معلم اندازه گیری می شود (نشانه ها: انداختن، گام و ضربه) و گام با پای مخالف، طبق ارزیابی معلم (نشانه: از پای گام خود استفاده کنید).

مواد و تجهیزات: یک توپ ساحلی یا یک توپ اسفنجی برای هر دانش آموز.

آماده سازی پیشرفته: یک ایستگاه یادگیری برای هر کودک ممکن است مفید باشد. دو قطعه نوار چسب یا نوار نقاشی را روی کف زمین قرار دهید. طول نوار چسب های موازی را به اندازه دانش آموزان تنظیم کنید. این تکه های نوار باید تقریباً ۱ فوت (۰٫۳ متر) از هم فاصله داشته باشند و به موازات دیوار بوده و تقریباً ۱۵ فوت (۴٫۶ متر) از دیوار قرار بگیرد. این موضوع باعث می شود هر کودک بتواند مکان خاص خود را برای تمرین داشته باشد. برای تسهیل توزیع تجهیزات، یک توپ بازی یا والیبال را در هر ایستگاه قرار دهید (شکل را ببینید).

سازماندهی و مدیریت: دانش آموزان جهت گرم کردن، آموزش و تمرین در محل خود قرار می گیرند.



گرم کردن:

دانش آموزان وارد سالن می‌شوند و فضای خود را برای گرم کردن پیدا می‌کنند.

امروز می‌خواهیم دو مهارت حرکتی خود را بررسی کنیم، تاختن (دوی سریع) و دوی آهسته، که به آن جاگینگ نیز گفته می‌شود. بیایید با دوی سریع شروع کنیم. چه کسی می‌تواند یک دوی سریع خوب به من نشان دهد؟ (دو دانش آموز را برای نشان دادن این حرکت انتخاب کنید. بر روی الگوی عناصر اصلی اجرای مهارت یعنی نگه داشتن یک پا به صورت پای راهنما و الگوی نامنظم گام باهم تاکید کنید). وقتی موسیقی را باز کردم، می‌خواهم در فضای عمومی اینجا این مهارت را اجرا کنید. هنگامی که موسیقی متوقف شد، منتظر جهت‌های بعدی بشوید. متوجه شدید؟ (موسیقی را باز کنید). به الگوی پا و گام باهم نگاه کنید. موسیقی را ببندید.

بی‌حرکت. حالا، چه کسی می‌تواند به من نشان دهد که چگونه به آرامی بدوم؟ (دو دانش آموز را برای نشان دادن دویدن آهسته انتخاب کنید. روی عناصر اصلی که به جلو نگاه کردن چشم‌ها و جلو و عقب شدن بازوها تاکید کنید). وقتی موسیقی را باز کردم، می‌خواهم که در فضای عمومی اینجا به نرمی بدوید. هنگامی که موسیقی متوقف شد، در جایی که هستید بدون حرکت بمانید و منتظر دستورالعمل‌های بیشتری بشوید. متوجه شدید؟ (موسیقی را باز کنید).

دقت کنید که چشم‌ها به جلو باشد و از بازوها صحیح استفاده کنید. موسیقی را متوقف کنید.

بی‌حرکت. دوی سریع و آهسته شما فوق العاده است. اکنون، قصد دارم شما را فریب دهم. وقتی موسیقی را باز کردم، شما شروع به دویدن کنید. هنگامی که موسیقی متوقف شد، شما به حرکت خود ادامه می‌دهید، اما این بار وقتی مجدداً موسیقی را باز کردم، شروع به جاگینگ کنید. وقتی موسیقی دوباره متوقف شد، شما گول می‌خورید. هر بار که موسیقی متوقف شد، مهارت‌های حرکتی را تغییر خواهید داد. اکنون، ما با کدام مهارت شروع خواهیم کرد؟ (دوی سریع). عالی. سوالی دارید؟ (موسیقی را باز کنید). عملکرد مناسب اجرای مهارت را تماشا کنید و موسیقی را چندین بار متوقف کنید تا دانش آموزان بتوانند مهارت‌های خود را تغییر دهند.

مقدمه:

بی‌حرکت. همه افراد محل خود را پیدا کنند و بنشینند. عالی. امروز می‌خواهیم یاد بگیریم چگونه توپ را با دستان خود ضربه بزنیم. حالا وانمود کنید که در یک رژه هستید. یک دست خود را تکان دهید. عالی. قبل از آنکه یاد بگیریم چگونه غلت بزنیم و پرتاب کنیم، ما این دست را بازوی پرتاب یا بازوی قوی خود می‌نامیم. همین بازوی ما بازوی ضربه ما خواهد بود. ضربه زدن یا زدن یک توپ کمی متفاوت از غلت جلو متفاوت است. این بار باید یک طرف خود را به سمت هدف برگردانیم تا بازوی ضربه ما از دیوار فاصله داشته باشد. (نشان دهید).

برای این کار، طرف خود را به سمت دیوار می‌چرخانیم و توپ را در یک دست نگه می‌داریم و با دست دیگر توپ را می‌زنیم. کدام بازو برای ضربه زدن بهترین خواهد بود؟ (بازوی قوی). توجه کنید که ما ایستگاه‌هایی در اطراف سالن داریم. در هر ایستگاه یک توپ وجود دارد و دو قطعه نوار چسب روی زمین چسبانده شده است. در حال حاضر من به توپ احتیاج ندارم، اما وقتی تمرین می‌کنم به من نگاه کنید. (روی نوار بایستید و سپس دست مورد نظر خود را به عقب بکشید). آقایون و خانم‌ها، توجه داشته باشید که بازوی ضربه من به سمت وسط سالن و از دیوار دور است. من هر یک از پایم را روی هر قطعه نوار چسب قرار دادم. بازوی ضربه‌ام را به عقب می‌برم و با آن پایم که به دیوار نزدیک است، به سمت دیوار می‌روم. همانطور که گام برمی‌دارم، بازوی بازوی ضربه‌ام را به جلو می‌آورم (این حرکات و نشانه‌های هر مرحله را تکرار کنید و چندین بار ضربه بزنید). من به چند یار کمکی نیاز دارم. (حدود پنج دانش آموز انتخاب کنید، که یکی از آن‌ها چپ دست باشد). هر کدام از شما یک مکانی پیدا کند و با بازوی ضربه‌اش به سمت وسط سالن و روی نوار چسب بایستد (حواستان به باز شدن دست مناسب باشد). عالی.

اکنون، دخترا و پسرا، توجه داشته باشید که (دانش آموز) که دارای بازوی ضربه زننده است با دانش آموزان دیگر تفاوت دارد. خوبه. آنچه مهم است این است که شما از بازوی ضربه خود استفاده کنید. لازم نیست دقیقاً مثل همه دیگران باشید. این بازوی ضربه شماست.

بیایید ببینیم که این دانش آموزان چقدر خوب گام بر می‌دارند و به توپ ضربه می‌زنند (کودکان این عمل را سه بار یا

بیشتر تکرار می‌کنند).
 عالی. وقت آن است که همه تمرین کنند. وقتی نام رنگی را می‌گویم که پوشیده‌اید، می‌خواهم یک مکانی پیدا کنید و روی نوارها بایستید تا بازوی ضربه شما به سمت وسط سالن باشد (تا زمانی که همه بچه‌ها در یک ایستگاه باشند، از رنگ استفاده کنید). مطمئن شوید که بازوی ضربه خود را به سمت وسط سالن قرار داده‌اید. به دنبال بازویی که در وضعیت صحیح است باشید و مطمئن شوید کودکان روی تکه‌های نوار ایستاده‌اند. خیلی خوب شد. اکنون، بیاید همگی گام گذاشتن و ضربه زدن به توپ را تمرین کنیم. درست مانند چرخش و پرتاب جلو، ما باید با پای راهنمای خود گام برداریم. همانطور که کلمات گام و ضربه را می‌گویم، با پای خودتان که به دیوار نزدیک است - که پای راهنمای شماست - به سمت دیوار بروید و بازوی ضربه خود را به جلو بکشید. (حداقل ۵ بار مرحله گام و ضربه را تکرار کنید). به دنبال بازوی صحیح بگردید و مطمئن شوید کودکان به سمت دیوار حرکت می‌کنند.

عالی. حالا فکر می‌کنم آماده هستید که کمی سخت‌تر تلاش کنید. می‌خواهم وانمود کنید که توپ در دست دیگر شما وجود دارد. وانمود کنید که می‌خواهید توپ را رها کنید، سپس گام برمی‌دارید و ضربه می‌زنید. وقتی من این کار را انجام می‌دهم خوب به من نگاه کنید (اجرا کنید و کلمات نشانه انداختن و گام و ضربه را بگویید). به یاد داشته باشید که باید همزمان گام برداریم و توپ را بزنیم. هرکس در جایی قرار بگیرد و وقتی من کلمات را می‌گویم این کار را امتحان کند.

همچنانکه کودکان به دنبال اجرای انداختن توپ، باز کردن بازوی صحیح و جلو رفتن به سمت دیوار هستند نشانه‌های انداختن و گام و ضربه را چندین بار تکرار کنید.

بی حرکت. حالا فکر می‌کنم شما آماده هستید که همه چیز را کنار هم بگذارید. مرا در حالی که توپ را می‌گیرم، آن را در یک دست نگه می‌دارم و بازوی ضربه‌ام را به عقب می‌برم نگاه کنید. هنوز پاهای من بر روی نوار قرار دارند و اکنون می‌خواهم توپ را بیاورم (آن را پرتاب نمی‌کنم یا به زمین نمی‌زنم) و سپس گام برمی‌دارم و با بازوی ضربه‌ام توپ را می‌زنم.

چندین بار این حرکت را نشان داده و نشانه‌های رها کردن و گام و ضربه را تکرار کنید.

بیابید ببینیم کدام یک از شما آماده هستید (حدود پنج کودک را انتخاب کنید تا مهارت‌های انداختن، گام برداشتن و ضربه زدن را تکرار کنند و همزمان نشانه‌ها را تکرار کنند. حرکات صحیح نوشته شده و قسمت‌های مشکل‌دار برطرف می‌شوند). توجه کنید که برخی از توپ‌ها خیلی زیاد از دیوار دور می‌شوند. چگونه می‌توانیم آن مشکل را برطرف کنیم؟ (از نیروی کمتری استفاده کنید). درست است. در حقیقت، اجازه دهید آن را به قانون تبدیل کنیم که توپ قبل از بازگشت به شما، فقط باید یک بار با زمین برخورد کند. از این طریق شما از نیروی کمتری استفاده خواهید کرد.

وقتی می‌گویم حرکت، دوست دارم هر یک از شما توپ را از کنار دیوار انتخاب کنید، روی تکه نوارهای خود بایستید، بازوی ضربه خود را به عقب برگردانید و توپ را در دست دیگر خود نگه دارید. هنوز توپ را رها نکنید. این دستورالعمل‌ها را می‌فهمید؟ حرکت. به بازوی ضربه باز شده و قرار گرفتن به طرف دیوار دقت کنید. حالا وقتی می‌گویم حرکت، می‌خواهم تویی را که در دست دارید، بیاندازید، گام بردارید و به آن ضربه بزنید. اطمینان حاصل کنید که یک بار قبل از گرفتن آن به زمین می‌خورد. حرکت.

به بازوی ضربه باز شده، به سمت دیوار بودن، انداختن توپ (نه پرتاب کردن یا زمین زدن) و تماس توپ با بازوی خود دقت کنید. بی حرکت. تا اینجا خیلی خوبه. اکنون، می‌خواهم همچنانکه شما تمرین می‌کنید، کلمات انداختن، گام و ضربه را با صدای بلند بگویم. تا زمانی که من این کلمات را صدای بلند تکرار می‌کنم، همچنان به توپ ضربه بزنید. به یاد داشته باشید که از نیروی سبک استفاده کنید و همچنین توپ قبل از بازگشت به شما و نوارها فقط یک بار به زمین بخورد. این دستورالعمل‌ها را می‌فهمید؟ حرکت.

بی حرکت. این بار می‌خواهم ببینم که چند بار می‌توانید توپ را در مقابل دیوار ضربه می‌زنید و آن را می‌گیرید. به یاد داشته باشید، توپ باید یک بار به زمین بخورد. حرکت.

به بازوی ضربه باز شده، به سمت دیوار بودن، انداختن توپ (نه پرتاب کردن یا زمین زدن) و تماس توپ با بازوی خود دقت کنید. بی حرکت. چند نفر از شما توانستید پنج بار آن را بگیرید؟ هشت بار؟ ده بار؟ فوق العاده. اگر توانستید ۱۰ بار آن را بگیرید، بهتر است توپ دیواری بازی کنید. یار خود را پیدا کنید. به

می‌کنند که خیلی سنگین هستند، اغلب از دست‌های باز (دست‌ها دور از هم) استفاده می‌کنند و پس از چند نوسان، دچار خستگی می‌شوند. از آنجا که کودکان باید با چوب‌هایی تمرین کنند که می‌توانند آن را کنترل کنند، لذا توصیه می‌کنیم ابتدا از چوب‌های پلاستیکی استفاده کرده و وقتی برای آن آمادگی داشتند از چوب‌های سنگین‌تر استفاده کنند.

موارد ایمنی را باید در تمام مهارت‌ها در نظر گرفت، به خصوص در مورد استفاده از چوب‌ها. در کنار استفاده از چوب‌های پلاستیکی، پیشنهاد می‌کنیم از نخ، اسفنج، لباس یا توپ‌های لاستیکی نرم استفاده کنید. سافت بال و بیس بال واقعی برای کلاس‌های تربیت بدنی نامناسب است.

موارد مربوط به ایمنی باید آموزش داده شده و تمرین شود. غالباً بچه‌های کوچک از گرفتن توپ‌هایی که ضربه زده شده‌اند، هیجان زده می‌شوند و حواسشان نیست که کجا در حال حرکت باشند. شما باید به طور مداوم به کودکان یادآوری کنید که چوب را ایمن نگه دارند، قبل از چرخش آن‌ها را نگاه کنند و به مکان حرکت خود نگاه کنند. توصیه می‌کنیم محدوده مشخصی در اطراف چوب تنظیم کنید تا کودکان از راه رفتن کودکان در جلو یا پشت آن خودداری کنند. با برنامه ریزی صحیح دروس، می‌توانید خطر صدمات را به میزان قابل توجهی کاهش دهید. منبع استانداردهای ملی و خروجی‌های حاصل از پایه‌های تحصیلی تربیت بدنی برای پیش دبستانی تا کلاس دوازدهم (انجمن مربیان سلامت و تربیت بدنی آمریکا، ۲۰۱۴) در بخش ضربه زدن با تجهیزات دسته بلند (S1.E25). به ضربه زدن جانبی دودستی پرداخته است. این بخش شامل چوب‌ها، باشگاه‌های گلف و چوب‌های هاکی است. با این حال، در این متن فقط به نتایج مربوط به ضربه زدن دو دستی جانبی پرداخته شده است. با توجه به نتایج، ضربه زدن جانبی تا کلاس دوم به طور مناسبی توسعه نمی‌یابد. مشخص شده که دانش آموزان کلاس دوم می‌توانند با گرفتن صحیح ابزار و جهت‌گیری مناسب بدن و به سمت مسیر، توپ را از روی یک گوه یا یک مخروط بزنند (S1.E25.2). در کلاس سوم، دانش آموزان می‌توانند با چوب به توپ ضربه بزنند و ضمن استفاده از گرفتن مناسب، توپ را به جلو ارسال کنند. در کلاس چهارم، دانش آموزان می‌توانند با چوب به یک شیء ضربه بزنند و در

عنوان (دانش آموز) نگاه کنید و من بازی می‌کنم (همزمان با راهنمایی مهارت را نشان دهید). توپ را به دیوار ضربه می‌زنم، به زمین می‌خورد، و سپس (دانش آموز) آن را می‌گیرد. سپس او به توپ ضربه می‌زند و من آن را می‌گیرم. ما هنوز باید به سمتان به دیوار باشد، از پای گام خود استفاده می‌کنیم و توپ را می‌اندازیم. ما از هم بازی مان می‌خواهیم بتواند آن را بگیرد، بنابراین هنوز از نیروی سبک استفاده می‌کنیم.

اگر نتوانستید ۱۰ بار آن را بگیرید، بهتر است چند دقیقه دیگر تمرین با خودتان را ادامه دهید. همه این دستورات عمل‌ها را می‌فهمند؟ حرکت.

به بازوی ضربه باز شده، به سمت دیوار بودن، انداختن توپ (نه پرتاب کردن یا زمین زدن) و تماس توپ با بازوی خود دقت کنید.

بی حرکت. اگر مجبورید به تنهایی تمرین کنید، دوست دارم هم بازی تان را پیدا کنم و توپ دیواری بازی کنید. برو فعالیت به مدت ۳ تا ۵ دقیقه ادامه دارد.

بی حرکت. وقت تمام است. لطفاً توپ‌ها را به جای خود در نزدیکی دیوار برگردانید و روبروی معلم خود به خط بایستید. **پایان:** بچه‌ها با صف از کلاس خارج می‌شوند.

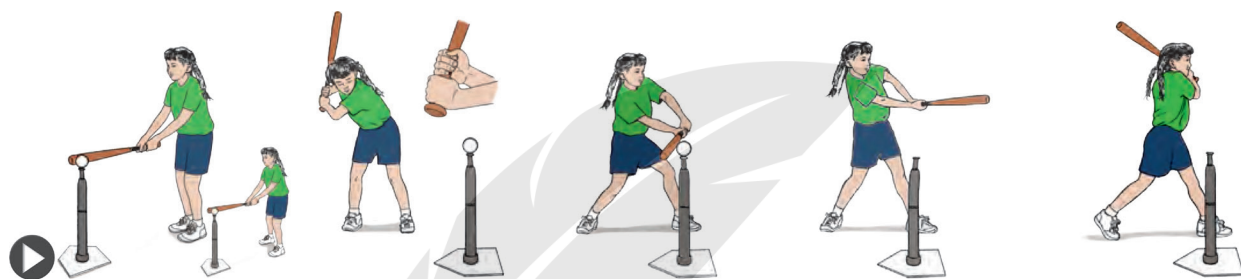
(دانش آموز)، تکلیفی به من بگو که برای ضربه زدن به توپ آماده شوم (آنچه کودک باید بداند را انجام دهید. دانش آموز دیگری را صدا کنید تا دقیقاً همان چیزی را که کودک توضیح می‌دهد انجام دهد. اصلاح حرکات را ادامه دهید و از آن‌ها سؤال کنید تا حرکت ضربه جانبی به شکل صحیحی انجام شود).

اکنون به من کمک کنید برخی از نکاتی را که استفاده کردیم به خاطر بیارم (انداختن، گام و ضربه). عالی. دفعه بعد، روی زدن یک هدف با دو دست خود به صورت جانبی کار خواهیم کرد.

ضربه زدن جانبی دو دستی^۱

در هنگام ضربه زدن به یک توپ از ضربات جانبی دو دستی استفاده می‌شود. تجهیزات خصوصاً هنگام استفاده از وسایل دسته بلند باید از نظر وزن و اندازه برای کودکان در هر فعالیتی مناسب باشد. هنگامی که کودکان از چوب‌هایی استفاده

عناصر مهم



ادامه حرکت

حرکت چوب از بالای نقطه ضربه ادامه می‌یابد، شانه عقب به موقعیتی در زیر چانه حرکت می‌کند و هر دو دست روی چوب باقی می‌مانند.

ضربه

بازوها باز می‌شوند و توپ در جلوی بدن و مطابق با پای جلو ضربه می‌شود. هنگام زدن توپ از نیمه بالایی چوب استفاده کنید.

گام و چرخش

با پای مخالف یک گام به جلو بردارید در حالی که پای عقب در جای خود ثابت است. با شروع چرخش لگن و شانه، وزن از پای پشتی به پای جلو منتقل می‌شود.

موقعیت آماده

هنگام چسباندن چوب، دست برتر بالای دست دیگر است و با زیر بغل هم سطح است. چانه روی شانه قرار می‌گیرد، به جهتی که توپ ضربه زده خواهد شد نگاه کنید. چوب پشت شانه رفته و از هدف فاصله می‌گیرد و آرنج دست پشت به موازات زمین است.

قرار دادن پاها

برای پیدا کردن جای مناسب پاها، پای جلوی دانش آموز به شکل تی در یک خط قرار می‌گیرند. دانش آموز سپس بازوهای خود را باز می‌کند طوری که قسمت ضخیم چوب روی تی رالمس می‌کند. دانش آموز یک قدم کوچک از مسیر مورد نظر ضربه فاصله می‌گیرد. اکنون سمت دانش آموز به طرف منطقه‌ای است که قرار است به توپ ضربه بزند.

برخی از کلمات نشانه که برای آموزش ضربه جانبی دودستی استفاده می‌کنیم ارائه شده‌اند. شما ممکن است هر مجموعه را به صورت جداگانه یا ترکیبی استفاده کنید یا در صورت لزوم کلمات اصلی را با هم مطابقت دهید. متوجه شده‌ایم که گفتن کلمات نشانه با صدای بلند هنگام تمرین مهارت، برای دانش آموزان مفید خواهد بود.

آماده و چوب در پشت - با سمت غیر برتر خود به سمت هدف قرار بگیرید. در هنگام گرفتن چوب، دست برتر بالای دست دیگر و در حد زیر بغل قرار دارد و چانه روی شانه قرار گرفته و به سمت جهت ضربه زدن به توپ است. چوب پشت شانه رفته و از هدف فاصله می‌گیرد و آرنج دست پشت به موازات زمین است.

عین حال سه مورد از پنج عنصر شاخص یک الگوی ماهر را (گرفتن، طرز ایستادن، جهت گیری بدن، نوسان، صاف کردن و ادامه حرکت) نشان دهد (S1.E25.4). در کلاس پنجم دانش آموزان می‌توانند با استفاده از الگوی ماهر (S1.E25.5a) با توپ کاشته شده ضربه بزنند و در یک بازی تعدیل شده (S1.E25.5b) مهارت ضربه زدن را با دریافت و ارسال تلفیق کنند. از آنجا که این مهارت به تکرارهای زیادی نیاز دارد، تمام تمرینات و فعالیت‌های پیشنهادی ما بر پایه استفاده از یک گوه چوبی استوار است.

کلمات نشانه

کلمات نشانه‌ای که برای هر مرحله از مهارت انتخاب می‌کنید به سن دانش آموزانی که در حال تدریس می‌باشید و زمینه‌های تأکیدی شما بستگی دارد. در مجموعه نشانه‌های قابل استفاده

ارائه شد، به عناصر مهمش تقسیم بندی شد و همراه با کلمات نشانه احتمالی بیان گردید. پلتفرم آموزش الکترونیک هیومن کینتیک (HKPropel) کلیپ‌های ویدئویی و دیگر اطلاعات بصری لازم را برای این مهارت و دیگر ۲۵ مهارت ارائه شده در این کتاب بخوبی نشان می‌دهد. علاوه بر مطالب موجود در فصل یک، بخش زیرفعالیت‌های ویژه‌ای را برای تقویت عناصر مهم پاس زمینی ارائه می‌دهد. می‌توانید در پلتفرم آموزش الکترونیک هیومن کینتیک HKPropel به ابزار ارزیابی مهارت هم بازی جهت چاپ یا استفاده در دستگاه‌های الکترونیکی دسترسی داشته باشید.

ارزیابی مهارت‌های هم بازی

هدف

اجازه دادن هم بازی به یکدیگر جهت ارزیابی میزان پیشرفت یادگیری مهارت.

تجهیزات

ابزار ارزیابی مهارت هم بازی، مداد، و یک چوب و توپ برای هر دو نفر. اگر دانش‌آموزان نتوانند انگلیسی بخوانند یا صحبت کنند، نسخه تصویری ارزیابی مهارت هم بازی مفید خواهد بود.

فعالیت

۱. یکی از دو نفر هم بازی‌اش را مشاهده می‌کند که آیا او فرم صحیحی برای موقعیت آماده دارد یا خیر.
۲. اگر موقعیت آماده صحیح بود، یار او حرف Y را در کادر اول قرار می‌دهد. اما اگر وضعیت آماده نادرست باشد، حرف N را در کادر اول قرار می‌دهد. برای افراد با ناتوانی خواندن، اگر وضعیت آماده صحیح بود با شکلک خندان و اگر نادرست بود با شکلک اخم نشان دهند.
۳. این ارزیابی تا زمانی که هر یک از عناصر مهم پنج بار ارزیابی شوند، ادامه می‌یابد.
۴. از ابزار ارزیابی مهارت هم بازی برای هر دانش‌آموز جداگانه استفاده می‌شود.

برنامه‌های بیشتر

- شما می‌توانید از ارزیابی مهارت شریک زندگی برای ارزیابی مهارت هر دانش‌آموز استفاده کنید.
- شما می‌توانید ارزیابی کارت‌های مهارت شریک زندگی را با کارت‌های گزارش یا همانطور که مهارت‌های فردی ایجاد می‌شود به خانه بفرستید.

گام و چرخش - در حالی که پای عقب می‌چرخد و همچنان در جای خود ثابت است، با پای جلویک گام بردارید. با شروع چرخش لگن و شانه، وزن از پای پشتی به پای جلو منتقل می‌شود.

گام - با پای نزدیک به هدف یک گام به جلو بروید.

چرخش - با چرخش باسن و شانه‌ها، چوب به جلو آورده می‌شود و به توپ ضربه می‌زند. بازوها به طور کامل امتداد یافته‌اند.

گام و ضربه - با پای نزدیک به هدف گام بردارید، باسن و شانه‌ها می‌چرخند و چوب با توپ تماس می‌یابد.

ضربه - بازوها باز می‌شوند و توپ در جلوی بدن و مطابق با پای جلو با چوب تماس می‌یابد و از نیمه بالایی چوب استفاده می‌شود.

ادامه حرکت - حرکت چوب از بالای نقطه ضربه ادامه می‌یابد، شانه عقب به موقعیتی در زیر چانه حرکت می‌کند و هر دو دست روی چوب باقی می‌مانند.

شانه - چوب از بالای نقطه ضربه ادامه می‌یابد، شانه عقب به موقعیتی در زیر چانه حرکت می‌کند و هر دو دست روی چوب باقی می‌مانند.

چرخش در طول حرکت توپ - با پای نزدیک به هدف گام بردارید، باسن و شانه‌ها می‌چرخند و چوب با وسط توپ تماس می‌یابد. چوب از بالای نقطه ضربه ادامه می‌یابد، شانه عقب به موقعیتی در زیر چانه حرکت می‌کند و هر دو دست روی چوب باقی می‌مانند.

مجموعه نشانه ۱: آماده، گام و چرخش، ضربه، ادامه حرکت.

مجموعه نشانه ۲: آماده، گام، چرخش.

مجموعه نشانه ۳: بردن چوب به عقب، گام و ضربه، شانه.

مجموعه نشانه ۴: آماده، چرخش در طول حرکت توپ.

فعالیت‌های پیشنهادی برای

تقویت و ارزیابی عناصر مهم

در فرایند یادگیری پاس زمینی، ضروری است که دانش‌آموزان بدانند یک مهارت چگونه دیده می‌شود، عناصر مهم آن کدام‌ها هستند و چگونه می‌توان تک تک عناصر را به درستی انجام داد. در بخش قبل تصاویر و توصیف‌هایی از پاس زمینی

فرم ارزیابی مهارت هم بازی

مهارت: ضربه زدن با دو دست

نام ضربه زننده: نام ناظر:

۱. قرار دادن پاها

۲. آماده

۳. گام و چرخش

۴. ضربه

۵. ادامه حرکت

فرم ارزیابی مهارت هم بازی

مهارت: ضربه زدن با دو دست

نام ضربه زننده: نام ناظر:

هم بازی خود را تماشا کنید و هر یک از عناصر مهم مهارت را علامت گذاری کنید. بگذارید هم بازی ثان مهارت را ۵ بار انجام دهد. هر بار که بار شما این کار را به درستی انجام داد، یک ۷ را در کادر بنویسید. اگر هم بازی شما این کار را به درستی انجام نداد، یک ۸ بنویسید.

کوشش ها	۱	۲	۳	۴	۵
شروع					
قرار دادن پا					
موقعیت آماده	۱. به سمت هدف.				
	۲. چانه روی شانه.				
	۳. دست‌ها را روی چوب کنار هم قرار دهید.				
	۴. آرنج به سمت بالا.				
حرکت					
گام و چرخش	۱. گام به سمت هدف.				
	۲. سنگ کمر بند به سمت هدف می‌چرخد.				
ضربه	۳. چوب به توپ ضربه می‌زند.				
	۴. هنگامی که چوب به توپ ضربه می‌زند، بازوها کشیده می‌شوند.				
اتمام					
ادامه حرکت	۱. شانه زیر چانه				

هدف

بهبود زمینه‌های ضعیف مهارت بر اساس ارزیابی انجام شده از طریق ابزار اندازه‌گیری مهارت هم بازی.

تجهیزات

مراحل انفرادی زیر را مشاهده کنید. پیشنهاد می‌کنیم در هر مرحله از یک آینه نشکن و یک پوستری که حاوی شاخص مهم

سازندگان موفقیت

فعالیت‌های سازنده موفقیت به شما امکان می‌دهد نیازهای فردی را برطرف کنید. اگر دانش آموزان در عناصر مهم ویژه نیاز به کمک بیشتری داشته باشند، فعالیت‌های ذکر شده در اینجا به تقویت عملکرد صحیح کمک می‌کند.