

مقدمه

هدف متعالی آموزش و پرورش که در مبانی و آموزه های دینی و همچنین در رهنمودهای حکیمانه بنیان گذار جمهوری اسلامی ایران و مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) تصریح گردیده ، رشد و تکامل آینده سازان میهن اسلامی ایران برای رسیدن به قرب الهی است . این رشد و تکامل زمانی اعتلاء می یابد که به همه ابعاد وجودی دانش آموز توجه شود تا زمینه ها برای هدایت وی جهت دستیابی به اهداف متعالی نظام تعلیم و تربیت بخوبی فراهم گردد. در این راستا، سیاست های جدید وزارت آموزش و پرورش با الهام از منویات مقام معظم رهبری مبتنی بر سه اصل تهذیب، تحصیل و ورزش، چارچوب برنامه های آموزشی و پرورشی خود را با رویکرد و تاکید بر توسعه تربیت بدنی و ورزشی بین دانش آموزان خصوصاً در دوره ابتدایی تعیین نموده است .

از اینرو طرح ها و برنامه های مختلف آموزش و پرورش در حوزه مرکز تربیت بدنی و سلامت از جمله طرح ملی سباح از دسته فعالیت هایی است که در همین چارچوب و برای توسعه و تعمیق آمادگی بدنی و نشاط دانش آموزان شکل گرفته و به فضل الهی با موفقیت و سر بلندی در سراسر کشور اجرا شده است. اکنون نیز طرح ملی آموزش فراگیر طناب زنی در دستور کار این مرکز قرار گرفته که اجرای دقیق و مطلوب آن ضمن در بر داشتن فواید و منافع بیشمار برای دانش آموزان، به کیفیت بخشی ساعت درس تربیت بدنی مدارس ابتدایی کمک شایانی می نماید. مضافاً اینکه جامعه ی ایرانی در افق سند چشم انداز ۱۴۰۴ جامعه ای است برخوردار از سلامت که گسترش ورزش های پایه و همگانی از قبیل شنا، ژیمناستیک، دو و میدانی و بویژه طناب زنی به تحقق این ویژگی کمک می نماید.

پرورش و تربیت نسلی سالم، نیرومند و متعهد در نظام مقدس کشور عزیزمان در گرو برنامه ریزی صحیح و علمی با لحاظ کردن نظرات متخصصان علوم ورزشی و با توجه به تجربیات کشورهای پیشرو و موفق میسر می باشد. آموزش فراگیر طناب زنی به عنوان یک ورزش پایه، ساده، بومی، کم هزینه و سهل الوصول یکی از برنامه های محوری و مهم برای اشاعه فرهنگ ورزش و ارتقای سلامتی و نشاط آینده سازان میهن اسلامی ایران محسوب می گردد. بر همین اساس تلاش و کوشش بیش از پیش مدیران در کلیه سطوح علی الخصوص واحدهای آموزشی مورد انتظار این وزارت بوده و نهایتاً نتیجه بخشی این حرکت ارزنده، تاثیر در سلامت جسمانی دانش آموزان خواهد بود . امید آن داریم با همکاری و همفکری صاحب نظران ، اساتید محترم دانشگاهها ، مدیران و مسئولین عالی وزارت آموزش و پرورش ، خصوصاً دبیران دلسوز تربیت بدنی مدارس کشور

بتوانیم در جهت تامین سلامتی و تامین نیازهای حرکتی دانش آموزان با اجرای این طرح گام موثر و بلندی در جهت اعتلای ورزش مدارس و غنی سازی ساعات تربیت بدنی برداریم . انشا... .

اهمیت و ضرورت

همگام با روند توسعه ورزش و نگرش های جدید در حوزه تربیت بدنی و استفاده از روش های علمی و بهینه جهت پرورش جسمانی و روانی دانش آموزان خصوصاً در بعد ورزش همگانی و با توجه به نیاز حرکتی دانش آموزان در سنین رشد، مطالعه و پیاده سازی ورزش های سودمند، مفرح و علمی از اهمیت اساسی برخوردار می باشد. در این راستا مرکز تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش کشور مطالعه و اجرای ورزش های سودمند و علمی را از سیاست ها و اولویت های خود قرار داده است.

بدین منظور طرح آموزش مهارت های پایه طناب زنی و تشکیل انجمن طناب زنی مدارس کشور بعنوان **ورزشی پایه، مفید، کاربردی مدرن، علمی، و قابل اجرا** در جهت دستیابی به اهداف تربیت بدنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. شایان ذکر است کشور های موفق در حوزه ورزش مدارس از جمله کانادا، امریکا و مالزی... با درک تاثیرات بسیار مفید ورزش طناب زنی در سلامتی جسمی و روحی و اجتماعی دانش آموزان این ورزش را در برنامه ورزشی مدارس خود لحاظ کردند. معاونت تربیت بدنی مدارس با بهره گیری از نظرات اساتید تربیت بدنی و صاحب نظران در حوزه ورزش مدارس و تجربیات دبیران محترم تربیت بدنی مدارس کشور به ویژه دبیران محترم مقطع ابتدایی و با توجه به امکانات و درک نیازهای دانش آموزان و همچنین علاقمندی و استقبال دبیران محترم تربیت بدنی اقدام به تهیه و تدوین طرح حاضر بعنوان بخشی از مواد آموزشی درس تربیت بدنی پایه چهارم کرده است. اشاعه و تعمیم این ورزش سهل آموز و فراگیر، زمینه گرایش و علاقه دانش آموزان را به ورزش فراهم و مبانی مهارتی و آمادگی آنان را در عموم رشته های ورزشی تقویت می نماید.

معرفی ورزش طناب زنی

با توجه به نیاز حرکتی و کمبود سرانه ورزشی و زمان ناکافی برای فعالیت های ورزشی، پرداختن به ورزش های مفرح، شاد، گروهی و در عین حال آسان، از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. در این راستا ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و در دهه های اخیر ورزش طناب زنی که در گروه ورزش های در دسترس **(کم هزینه، ساده، بدون نیاز به وسیله و مکان خاص و همچنین قابل اجرا در هر شرایط)** قرار دارد و با رویکرد **تفریحی، همگانی، درمانی و قهرمانی**، مورد توجه برنامه ریزان ورزش و متخصصان حوزه علوم ورزشی می باشد.. در حال حاضر میلیون ها نفر زن و مرد، پیر و جوان در تمام دنیا به طناب بازی مشغولند و از آن لذت می برند. طناب بازی فعالیتی است

که به شکل ساده اش برای کودکان و به صورت پیشرفته اش برای قهرمانان ورزشی مناسب است. در سال ۱۹۸۰ میلادی سازمان بین المللی طناب بازی و انجمن طناب بازی کانادا تاسیس و در سال ۱۹۹۱ میلادی فدراسیون جهانی طناب بازی تشکیل گردید. در سالهای اخیر بسیاری از کشور های جهان از این رشته به عنوان یک فعالیت ورزشی پایه جهت افزایش سطح تندرستی و تناسب اندام خصوصاً در سنین پایین و در سطح مدارس استفاده می کنند. ورزشکاران و مربیان موفق نیز از طناب زنی به عنوان یک ورزش پایه و مکمل برای سایر ورزش ها مثل ژیمناستیک، شنا، دوچرخه سواری، کشتی، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ورزش های رزمی استفاده می کنند. بطوریکه برخی از ورزشکاران و قهرمانان مطرح در سطح المپیک موفقیت خود را ناشی از تمرینات طناب زنی می دانند. همچنین در سال های اخیر تیم های مطرح فوتبال و کشتی گیران المپیک بخش عمده ای از تمرینات خود را به طناب زنی اختصاص می دهند. تمرینات طناب زنی بهترین روش برای کاهش وزن اضافه و تناسب اندام محسوب شده و ضمن افزایش ترشح هورمونهای مفید از جمله هورمون رشد در کودکان، ضامن سلامتی قلب و عروق می باشد.

اهداف

۱. تقویت بعد آموزشی و بهره وری زنگ تربیت بدنی
۲. بهبود وضعیت بدنی و ارتقاء آمادگی جسمانی و تحرک بدنی دانش آموزان
۳. ترویج ورزش های سهل الوصول و کم هزینه در مدارس
۴. فراگیری حداقل یک ورزش انفرادی
۵. کمک به غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان
۶. تامین نیاز های حرکتی دانش آموزان و پیشگیری از عوارض ناشی از فقر حرکتی (مانند چاقی و ناهنجاریهای ساختار قامتی)

فواید و ویژگی های ورزش طناب زنی

۱. افزایش سطح آمادگی جسمانی عمومی بدن (تقویت استقامت قلبی – عروقی و عضلانی)
۲. بهبود آمادگی حرکتی و بدنی برای پرداختن به کلیه ورزش ها
۳. افزایش سرعت چابکی ، تعادل و هماهنگی بین اعصاب و عضلات بدن
۴. کمک به کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام
۵. تاثیر گذار بر عملکرد دستگاه گوارش و کلیه ها و کمک به افزایش تراکم و استحکام استخوان ها
۶. جذاب و لذت بخش بودن و مناسب دوران رشد و سنین کودکی
۷. ایمن، کم خطر و قابل اجرا در کلیه فصول سال
۸. بسیار کم هزینه و بدون نیاز به فضا و امکانات خاص
۹. قابلیت اجرای به صورت انفرادی، چند نفره و گروهی
۱۰. ریتم پذیری و قابل هماهنگی با موزیک

شیوه اجرای طرح

طرح ملی طناب‌ورز متشکل از دو بخش طناب + ورز می‌باشد. طناب مخفف کلمه‌ی طناب و کلمه‌ی ورز به معنای اهتمام به ورزش است و مفهوم کلی آن ورزش کردن با طناب برای کسب تندرستی، نشاط و آمادگی بدنی است. جامعه هدف شامل کلیه دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی مدارس کشور است.

طرح طناب‌ورز، طرحی است که در قالب ساعت درس تربیت بدنی مدارس اجراء می شود. در حلقه اول مجری طرح در مدرسه (در صورت موجود بودن) معلم متخصص تربیت بدنی است. در غیر این صورت آموزگار کلاسی همان پایه مسوولیت اجرای طرح را به عهده دارد. مدت زمان مورد انتظار برای آموزش و تمرینات اختصاصی طناب زنی حداقل ۲۰ دقیقه در هر جلسه هفتگی درس تربیت بدنی (هر جلسه ۴۵ دقیقه) می باشد. معلمین موظفند ضمن رعایت چارچوب و زمانبندی کلی (طرح درس روزانه) یک جلسه زنگ تربیت بدنی شامل: آماده سازی سازمانی، آماده سازی بدنی، تمرینات مهارتی، بازی های پرورشی و برگشت به حالت اولیه، تربیتی اتخاذ نمایند تا طرح طناب‌ورز به صورت اجباری به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در بخش تمرینات مهارتی هر جلسه قرار گیرد.

مکان و تجهیزات مورد نیاز اجرای طرح

فضای آموزشی اجرای طرح شامل سالن ورزشی، حیاط مدرسه با پوشش آسفالت مناسب و عاری از هر گونه پستی و بلندی و وسایل و اشیاء خطر ساز و یا هر مکانی که از نظر ایمنی و بهداشتی برای فعالیت های ورزشی مناسب باشد. و در شرایط نامناسب آب و هوایی میتوان از نماز خانه راهرو و کلاس درس استفاده کرد. تجهیزات آن شامل طناب مناسب به تعداد دانش آموزان و ۲ عدد طناب بلند (طناب ۳ یا ۴ متری) می باشد.

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

محتوای این طرح شامل مهارت های طناب زنی (تعداد ۱۵ مهارت متنوع) و آگاهی های شناختی پیرامون فواید و مزایای طناب زنی است.

نحوه آزمون و ارزشیابی دانش آموزان

- در پایان دوره آموزشی به منظور تعیین وضعیت فراگیران آزمون اجرای مهارت‌های پایه طناب زنی برگزار خواهد شد .
- ارزشیابی محتوا این طرح توصیفی بوده و شامل سطوح ذیل است.
- در پایان دوره آموزشی به دانش آموزان گواهینامه دوره آموزشی در ۴ سطح (۳،۲،۱،۴) صادر خواهد شد .
- دانش آموزانی که بعلت بیماری یا نقص عضو ... قادر به شرکت جلسات آموزشی نمی باشند با تایید پزشک از انجام تمرینات معاف خواهند بود .
- دانش آموزانی که موفق به دریافت گواهینامه نشود ملزم به ادامه تمرینات با هماهنگی کارگروه و دبیر تربیت بدنی طرح بصورت فوق برنامه ، یا در جلسات آتی سال شرکت و در آزمون بعدی که توسط انجمن طناب زنی تعیین می شود ، شرکت می کند .

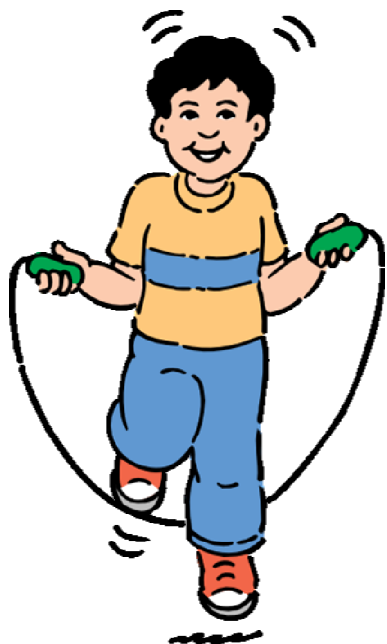
- سطح یک (پیشرفته): با اجرای ۱۰ مهارت طناب زنی به بالا در ۸ تکرار متوالی و بدون خطا ارائه می‌گردد.
- سطح دو(خیلی خوب): با اجرای ۸ تا ۱۰ مهارت طناب زنی در ۸ تکرار متوالی و بدون خطا ارائه می‌گردد.
- سطح سه(خوب): با اجرای ۶ تا ۸ مهارت طناب زنی در ۶ تکرار متوالی و بدون خطا ارائه می‌گردد.
- سطح چهار(قابل قبول): با اجرای ۴ تا ۶ مهارت طناب زنی در ۶ تکرار متوالی و بدون خطا ارائه می‌گردد.
- سطح پنج(نیازمند آموزش و تلاش بیشتر است): با اجرای ۲ تا ۴ مهارت طناب زنی به بالا در ۶ تکرار متوالی و بدون خطا ارائه می‌گردد.

*** تبصره ۱-** شایسته است مدیران مدارس با تمهیدات مناسب در تمامی اوقاتی که امکان فعالیت دانش آموزان در مدرسه (قبل و بعد از ساعات رسمی مدرسه ، ساعات تفریح ، اوقات بیکاری و ...) وجود دارد، دانش آموزان را به تمرینات طناب زنی ترغیب و تشویق نمایند . همچنین با پیگیری معلم کلاس و همکاری اولیاء ، بخشی از فعالیت های ورزشی برون مدرسه ای و داخل منزل دانش آموزان به ادامه تمرینات و کسب مهارت در این زمینه اختصاص یابد .

تبصره ۲- به پیوست فیلم آموزشی و طرح درس طناب زنی به منظور استفاده معلمان ورزش مدارس و دانش آموزان ارسال می گردد.

فرهنگ سازی، انگیزش و تعمیق بخشی طرح طناورز

- استفاده از موزیک مناسب و مورد تایید آموزش و پرورش در تمرینات؛
- اجرای طناب زنی گروهی و مهارت های انفرادی در مدرسه؛
- تشویق تدریجی و دوره ای دانش آموزان پر تلاش در تمرینات کلاسی ؛
- معرفی، تشویق و به نمایش گذاشتن مهارت های جالب و برتر دانش آموزان در سطح مدرسه؛
- صدور تقدیر نامه از سوی مدیر مدرسه برای دانش آموزان ساعی و ممتاز در پایان هر سال؛
- تجلیل از آموزگاران و معلمان موفق طرح و معرفی به منطقه و شهرستان برای تقدیر؛
- فراهم نمودن شرایط وانگیزه لازم برای اهتمام دانش آموزان به طناب زنی در فضای مدرسه در هر زمان ممکن؛
- ترغیب آموزگاران و پرسنل مدرسه به اجرای مهارت طناب زنی در حضور دانش آموزان؛
- برنامه ریزی برای برپایی رقابت های متنوع و ابتکاری طناب زنی در مناسبت های مختلف؛



طرح درس آموزش مهارت‌های پایه طناب زنی (طرح طناب زنی)

تعداد مهارت: ۱۵ مدت زمان کلاس: ۲۰ دقیقه

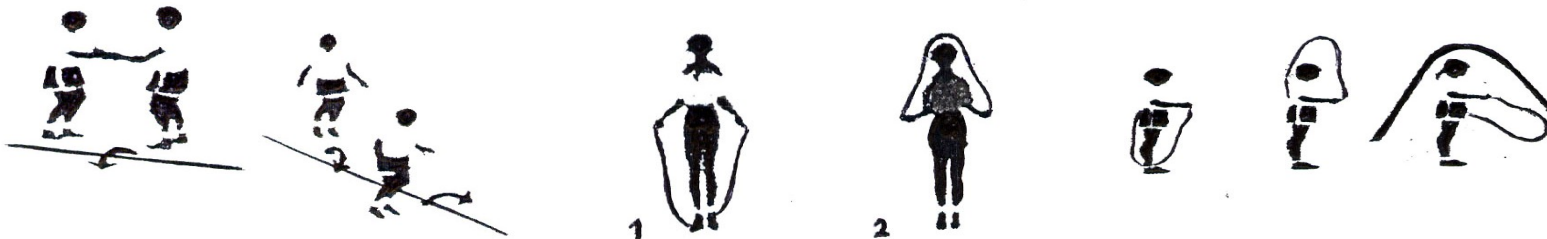
امکانات مورد نیاز

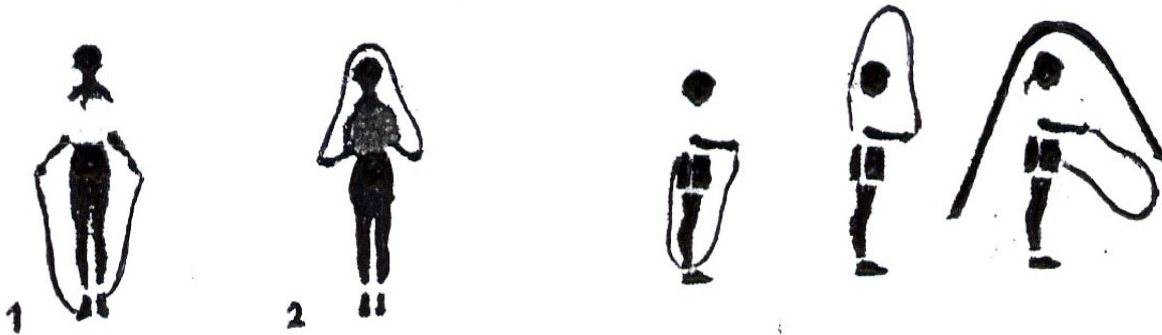
- کفش ورزشی مناسب (توصیه میشود کفش ورزشی نرم و لژدار بوده و کف آن حالت ارتجاعی داشته باشد)
- طناب ورزشی مناسب (طناب به اندازه توان دانش آموزان بوده و زیاد سنگین یا سبک نباشد)
- لباس ورزشی مناسب (هر لباس ورزشی راحت، بهداشتی و ترجیحاً لباس ورزش پیراهن و شورت باشد)
- فضای ورزشی روباز یا سرپوشیده (بدون وجود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

نکات مهم قبل از آموزش مهارت های پایه طناب زنی:

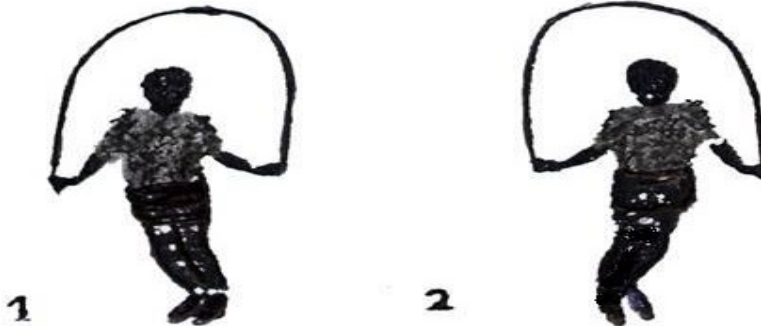
- ۱- قبل از آموزش مهارت ها وضعیت سلامت جسمانی دانش آموزان را بررسی کنید
- ۲- از طناب مناسب برای تمرینات استفاده کنید . طناب باید زیاد سنگین و سبک نباشد و طول طناب برای قد دانش آموزان مناسب باشد .
- ۳- همیشه مهارت های طناب زنی را یا تمرینات را ابتدا معلم ورزش یا یک دانش آموز برتر چندین بار اجرا کند .
- ۴- مهارت ها را ابتدا با سرعت آرام و چندین بار نمایش دهید سپس مهارت را بخش بخش کرده و آموزش دهید .
- ۵- تفاوت های فردی دانش آموزان را در نظر بگیرید (وزن - هوش یادگیری - علاقه دانش آموزان و آمادگی جسمانی...)
- ۶- از بازخوردهای مناسب و به موقع استفاده کنید .
- ۷- جلسات اولیه تمرینات را جدی بگیرید . کسب هماهنگی عصبی عضلانی در جلسات اولیه آموزش بسیار تعیین کننده است .
- ۸- فضای آموزشی را شاد نگه دارید و در خلال تمرین از تشویق و موسیقی شاد مناسب (بی کلام و ترجیحا بومی ایرانی) استفاده کنید .
- ۹- فراموش نکنید بازخورد های مثبت، تشویق و صبر و حوصله گره گشای مشکلات آموزشی است.
- ۱۰- در صورت امکان قبل از آموزش مهارت ها فیلم آموزشی طناب زنی را برای دانش آموزان نمایش دهید.
- ۱۱- معلم مربوطه مجاز است با توجه به سطح یادگیری، علاقه و توانایی های دانش آموزان، مهارت ها را در جلسات مختلف تقسیم بندی کرده و مطابق با طرح درس دستورالعمل آموزش دهد. مشروط بر اینکه جلسات آموزشی و تعداد مهارت ها به صورت متوالی انجام شود.
- ۱۲- در صورت وجود ابهام یا هرگونه مشکلات احتمالی در فرایند تدریس و در طول اجرای طرح با مسئولین انجمن های طناب زنی منطقه یا استان موارد را مطرح کنید.

مهارت اول: نحوه ایستادن و پرش کردن صحیح ، چرخاندن طناب و آشنایی با ورزش طناب زنی

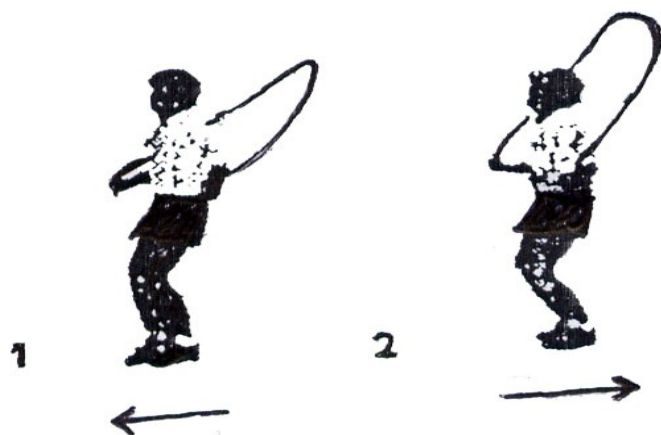
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵ نفره و یا سازماندهی بصورت دایره ای (معلم یا مربی در وسط دایره قرار می گیرد)
۲	آمادگی و گرم کردن	پرش با صدای دست به طرفین و جلو عقب از روی طناب * پرش با گامهای یک در میان از روی طناب * نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه *
۳	آموزش مهارت	۱- آموزش تنظیم کردن اندازه طناب مطابق شکل (طناب در حالیکه زیر پاهاست تا زیر قفسه سینه بالا می آید) در صورت بلند بودن طناب چند گره به طناب بزنید تا طول طناب متناسب با قد شما شود ۲- با چرخش طناب از روی سر هنگامیکه طناب جلوی پا خورد یک پرش انجام می شود و تمرین ۱۰ بار تکرار می شود. (ابتدا نمایش مهارت توسط مربی) ۳- با چرخش طناب یک دور کامل یک پرش صحیح انجام میشود و بعد از یک مکث تکرار تمرین ۱۰ بار تکرار ۴- تمرین قبل چند بار متوالی تکرار میشود * در هنگام پرش و فرود فرم صحیح بدن حفظ شود ۵- نحوه ی گرفتن دسته های طناب و چرخاندن طناب * چرخش طناب با کمک مچ دست به جلو و بالای سر * چرخاندن طناب از روی سر یک ضربه جلوی پاها سپس پرش از طناب ۶- هماهنگی ریتم طناب با صدای ضربه طناب به جلوی پاها با چرخش دست ها
		
۴	ارزشیابی	دانش آموزان باید بتوانند نحوه ی صحیح طناب گرفتن ، پرش و فرود آمدن را انجام دهد و همچنین ۵ بار مهارت را بصورت متوالی انجام دهد
۵	فعالتهای آزاد و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار مهارت پرش ساده اجرا میشود * نرمش های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در خارج از مدرسه و منزل *

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای با استقرار مربی در وسط دایره
۲	آمادگی و گرم کردن	پرش صحیح بدون استفاده از طناب در جهات مختلف* پرش با صدای دست به طرفین و جلو عقب از روی طناب* پرش با گامهای یک در میان از روی طناب* نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه*
۳	آموزش مهارت	۱- آموزش گرفتن و چرخاندن طناب مطابق جلسه قبل* چرخش طناب با کمک مچ دست به جلو و بالای سر* چرخاندن طناب از روی سر یک ضربه جلوی پاها سپس پرش از طناب ۲- با چرخش طناب از روی سر هنگامیکه طناب جلوی پا خورد یک پرش انجام می شود و تمرین ۱۰ بار تکرار می شود. (ابتدا نمایش مهارت توسط مربی) ۳- با چرخش طناب یک دور کامل یک پرش صحیح انجام میشود و بعد از یک مکث تکرار تمرین ۱۰ بار تکرار ۴- تمرین قبل دو بار متوالی تکرار میشود* در هنگام پرش و فرود فرم صحیح بدن حفظ شود ۵- مهارت پرش ساده بصورت متوالی برای ۵ بار انجام می گردد 
۴	ارزشیابی	دانش آموزان باید بتوانند نحوه ی صحیح طناب گرفتن، پرش و فرود آمدن را انجام دهد و همچنین ۵ بار مهارت را بصورت متوالی انجام دهد
۵	فعالیت های آزاد و سرد کردن	با استفاده از تمرینات طناب بلند (با توجه به تمرینات جلسه سیزدهم) دانش آموزان ضمن چرخش طناب وارد و از طناب خارج می شوند. انجام پرش های ملایم و ۵ بار مهارت پرش ساده اجرا میشود* نرمش های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل *

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	آمادگی و گرم کردن	پرش صحیح بدون استفاده از طناب در جهات مختلف*پرش همراه با دست زدن صورت دوبار پریدن با مکث روی پا* پرش کردن از روی طناب بصورت مکث روی پا به طرفین و جلو عقب با ریتم ملایم و مناسب*پرش با گامهای یک در میان از روی طناب*نرمش های کششی بالاتنه و پایین تنه*
۳	آموزش مهارت	۱- مرور و تکرار تمرینات قبلی*رفع اشکال و اصلاح مهارت جلسه گذشته* باز خورد های مناسب نسبت ب تمرینات دانش آموزان ۲- آموزش نحوه ی پرش در مهارت مکث روی پا با نمایش مربی*اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین ۳- پرش بصورت مکث روی پا از روی طناب در جهات مختلف بصورت متوالی ۱۰ تکرار ۴- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا و تکرار تمرین ۵- اجرای مهارت با یک چرخش کامل طناب و یک پرش*تکرار تمرین ۶- اجرای مهارت بصورت کامل با ۲ تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین ۷- اجرای مهارت بصورت متوالی  
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت مکث روی پا را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد
۵	فعالیت های آزاد و سرد کردن	با استفاده از تمرینات طناب بلند(با توجه به تمرینات جلسه سیزدهم)دانش آموزان ضمن چرخش طناب وارد طناب شده و با اجرای مهارت دو بار پریدن از طناب خارج می شوند . انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و مکث روی پا*انجام نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل*

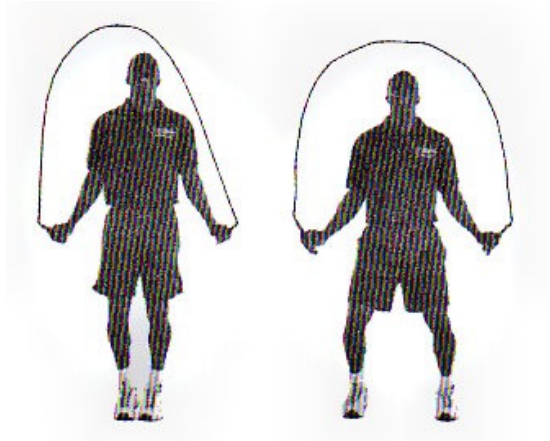
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	آمادگی و گرم کردن	پرش از روی طناب به صورت زیگ زاگ (پرش به چپ و راست)* پرش از روی طناب و همراه با دست زدن به صورت زیگ زاگ*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

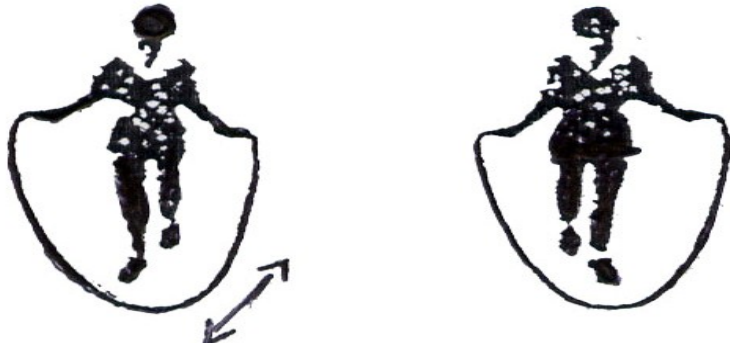
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	گرم کردن	پرش از روی طناب به صورت پرش جلو عقب * پرش از روی طناب و همراه با دست زدن به صورت پرش جلو عقب * پرش کردن از روی طناب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

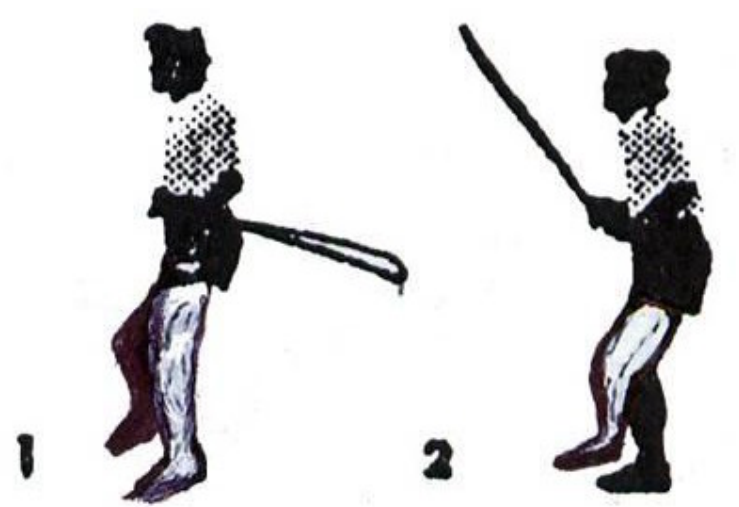


مهارت ششم: پروانه (پا باز از طرفین)

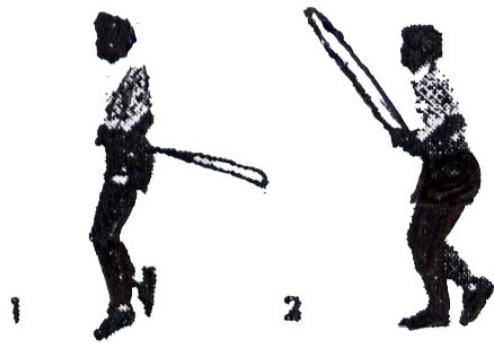
side straddle

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

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

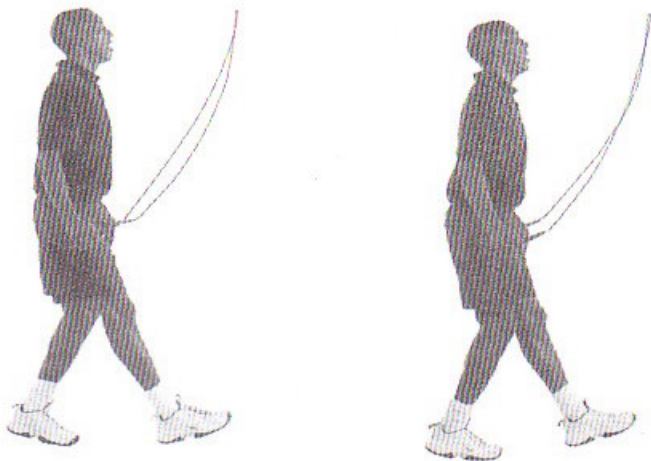
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	سازماندهی به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	آمادگی و گرم کردن	انجام پرش های نرم و متوالی با متد های تدریس شده قبلی*انجام کشش های دو نفره * نرمش عمومی*
۳	آموزش مهارت	۱- مرور مهارتهای جلسات قبلی*رفع اشکال و مرور مهارت ها ۲- نمایش مهارت توسط مربی با توضیحات کلامی (بالا آمدن زانوها کمی از جلو * خم نشدن پاها از پشت *کف پاها از پشت دیده نشود) ۳- آموزش مهارت بدون استفاده از طناب در ۲ شمار (با شماره یک زانوی راست بالا می آید و با شماره دو زانوی راست بایک پرش با زانوی چپ تعویض میگردد *پس از آن تمرین قبلی همراه با دست زدن و تعویض پاها) ۴- اجرای مهارت جاگینگ با یک چرخش طناب برای یک بار * اجرای مهارت بصورت متوالی 
۴	فعالیت های آزاد و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵بار * اجرای همه مهارتهای آموزش داده شده * نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل*

مهارت نهم : پنجه پنجه toe to toe

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	سازماندهی به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	آمادگی و گرم کردن	انجام پرش های نرم و متوالی با روشهای تدریس شده قبلی* چرخش مچ دست و مچ پا* انجام کشش های بالا تنه و پایین تنه کشش های دو نفره * نرمش عمومی*
۳	آموزش مهارت	۱- آموزش نحوه ی پرش پنجه پنجه با استفاده از طناب و با نمایش مربی* اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین* زانوهای کمی خم است ۲- پرش از روی طناب با دست زدن و با ریتم پرش در مهارت پنجه پنجه ۳- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش بصورت پنجه پنجه ۴- اجرای مهارت پنجه پنجه با یک چرخش کامل طناب و یک پرش پرش* تکرار تمرین ۵- اجرای مهارت بصورت کامل با ۲ تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین ۶- اجرای مهارت بصورت متوالی*
		
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت پنجه پنجه را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد
۵	جمع بندی و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی* تاکید بر اجرای تمرینات در منزل*

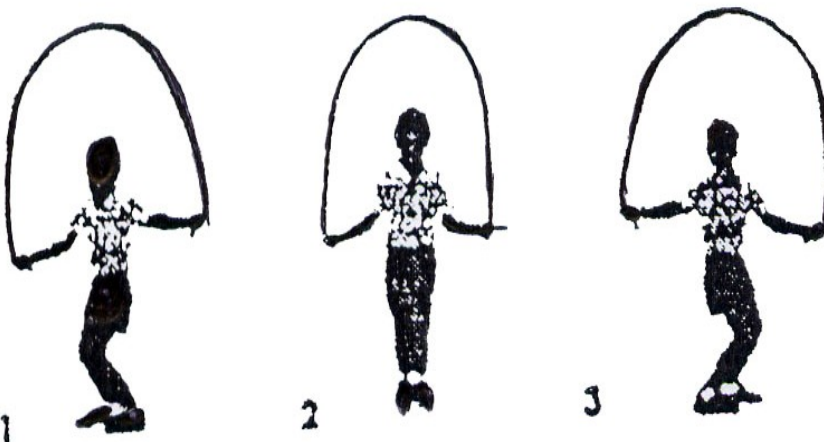
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلوی در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	آمادگی و گرم کردن	پرش بصورت قیچی از جلو در دو شماره * پرش قیچی پا بصورت متوالی از روی طناب * کشش و نرمشش عمومی *
۳	آموزش مهارت	۱- مرور و تکرار مهارت های قبلی رفع اشکال ۲- آموزش مهارت پاشنه و پنجه با الگوی مهارت پنجه پنجه با تاکید بر این نکته که یک پا ثابت نگه داشته * شود ابتدا نمایش مهارت توسط مربی ۳- تفکیک مهارت در ۳ مرحله برای پای راست و اجرای آن با مراحل پاشنه - پنجه - پا ثابت ۴- اجرای تمرین توسط مربی ۱- پاشنه ۲- پنجه ۳- پا ثابت سپس اجرای تمرین و تکرار تمرین ۵- اجرای مراحل مربی توسط دانش آموزان به همراه دست زدن و تکرار تمرین * سپس مطابق شکل اجرای مهارت برای پای راست و چپ در ۴ مرحله ۶- اجرای مهارت برای یکبار با پای راست و تکرار مهارت با پای چپ سپس تکرار مهارت بصورت متوالی 
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت پاشنه پنجه را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد
۵	فعالیت های آزاد و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی * نرمش های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در منزل *

مهارت یازدهم: گهواره

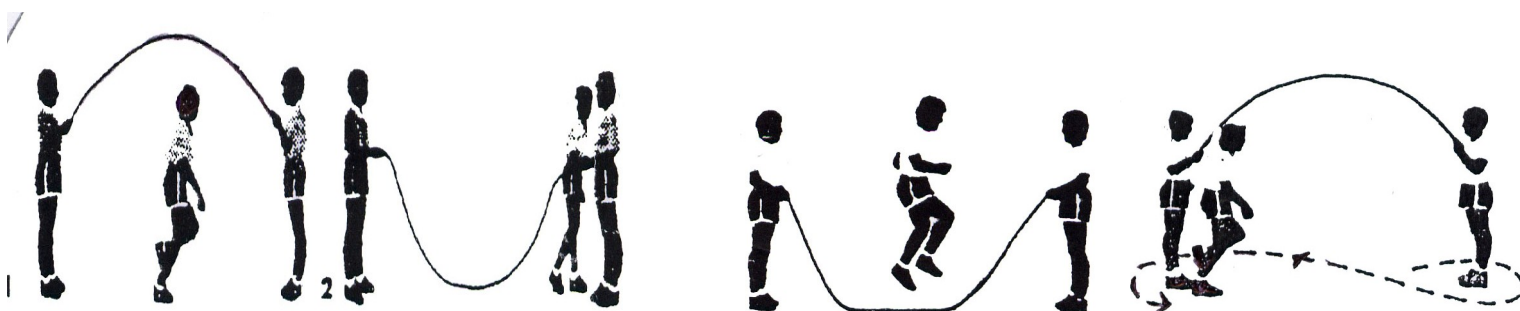
ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلوی در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	آمادگی و گرم کردن	پرش بصورت گهواره در دو شماره * انواع پرش ها به همراه چرخش کتف ها میچ دست و پا * کشش و نرمشش عمومی *
۳	آموزش مهارت	۵- مرور و تکرار مهارتها و تمرینات جلسات گذشته * رفع اشکال و اصلاح مهارتهای قبلی ۶- اجرای مهارتهای قبلی با انتخاب یک سرگروه هر مهارت ۱۰ تکرار ۷- پرش گهواره در دو مرحله بدون استفاده از طناب ۸- پرش گهواره با یک چرخش طناب و مکث و تکرار مهارت ۹- پرش گهواره با طناب زدن بصورت متوالی 
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند نحوی صحیح پرش در مهارت گهواره را انجام دهد و چند بار بصورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد
۵	جمع بندی و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی * نرمش های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در منزل *

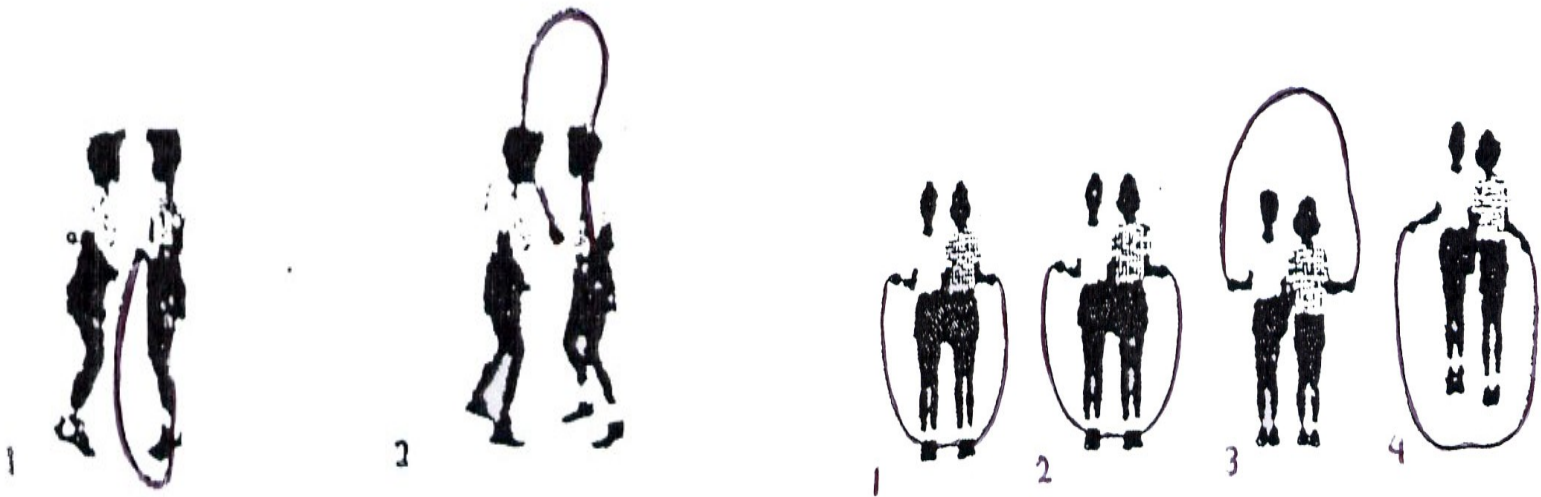
مهارت دوازدهم: چرخش کمر

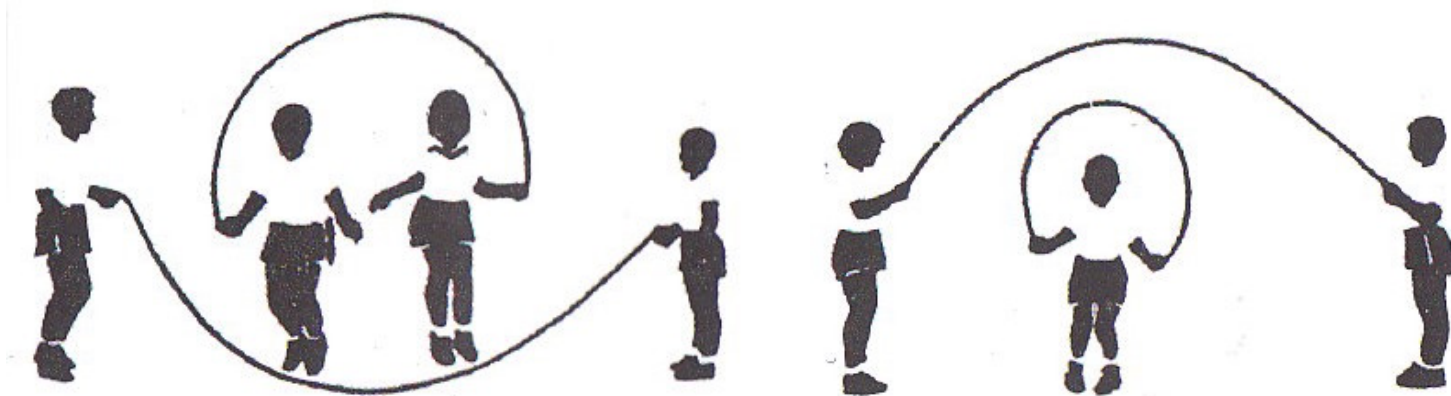
twist

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵ نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد
۲	گرم کردن	انواع پرش ها * چرخش کمر، مچ دست و کتف ها * چرخش کمر (مسگری) در دو شماره با ثابت نگه داشتن بالا تنه بصورت متوالی * کشش و نرمشش عمومی *
۳	آموزش مهارت	۱- مرور و تکرار مهارتها و تمرینات جلسات گذشته * رفع اشکال و اصلاح مهارتهای قبلی ۲- اجرای مهارتهای قبلی با انتخاب یک سرگروه هر مهارت ۱۰ تکرار ۳- پرش با چرخش کمر با یک چرخش طناب و مکث و تکرار مهارت ۴- پرش چرخش کمر با طناب زدن بصورت متوالی 
۴	ارزشیابی	دانش آموز باید بتواند مهارت چرخش کمر را ۵ بار صحیح انجام دهد
۵	فعالیت های آزاد و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی * نرمش های ملایم و کشش عمومی * تاکید بر اجرای تمرینات در منزل *

مهارت سیزدهم : طناب بلند

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

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

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

آموزش هماهنگی گروهی با ریتم موسیقی (فعالیت آزاد)

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آموزشی
۱	سازماندهی	دانش آموزان در سه یا چهار ستون پشت سر هم قرار می گیرند(با انتخاب نفرات به ترتیب قد)
۲	آمادگی و گرم کردن	انواع پرش وجهش ها روی خطوط زمین * نرمش های دو نفره *کشش های دو نفره *چرخش کمر ،مچ دست و کتف ها *کشش و نرمشش عمومی*
۳	آموزش مهارت	۱- مرور مهارتهای یک نفره بصورت کلی با شمارش دانش آموزان هر مهارت ۱۰ تکرار ۲- اجرای مهارتهای انفرادی در صف ها و ستونهای منظم بصورت گروهی و با ریتم موزیک ورزشی (معلم ورزش یا یکی از نفرات برتر در جلوی دانش آموزان قرار می گیرد و سایر نفرات هماهنگ با ریتم نفر جلو و ریتم موسیقی مهارتها را با ۴ تکرار اجرا میکنند)
۴	جمع بندی و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.