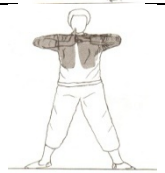
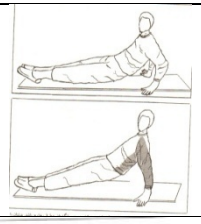
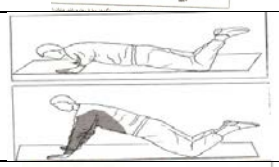
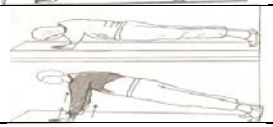
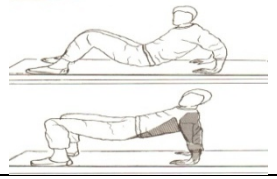
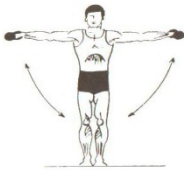
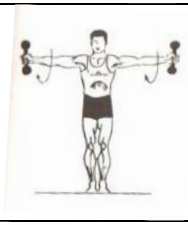
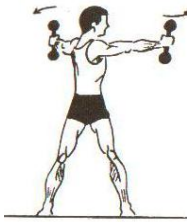
آمادگی جسمانی: نمونه تمرینات استقامت عضلانی و انعطاف پذیری

ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین(استقامت عضلانی - جلسه اول)	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱		ایستاده، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، شانه ها به عقب و دست ها جلوی بدن قرار می گیرد، بازوها را خم نموده سپس ساعد و مچ دست ها را به هم چسبانده و فشار می دهیم و سپس عضلات را شل کنید.		تقویت عضلات بازو	10تا۱۵ تکرار	
۲		مانند تمرین قبل ایستاده بازوها جلو و موازی بدن قرار می گیرد و سپس آرنج ها را خم نموده و مچ دست چپ را به کف دست راست فشار دهید. این تمرین را برای دست بعدی نیز تکرار کنید.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۳		**شنای پشت**: روی تشک راست بنشینید پاها را دراز کنید و دست ها را پشت سرتان مطابق شکل قرار دهید، کف دست و انگشتان به طرف خارج باشد سپس بدن را با فشار دست ها بالا و پایین ببرید لگن نباید حرکت کند، تمام حرکت را بازوها انجام می دهند.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۴		**شنای سوئدی:** مطابق شکل روی زمین قرار گرفته وبدن را به سمت بالا و پایین حرکت دهید.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۵		**شنای معمولی:** مطابق شکل روی زمین قرار گرفته وبدن را به سمت بالا و پایین حرکت دهید.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۶		**شنای پشت با زانوی خم**: روی تشکچه راست بنشینید و پاها را دراز کنید دست ها را روی تشک پشت سر قرار دهید به طوری که کف پاها کاملا روی تشک قرار گرفته است زانوها را خم کنید.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۷		بازی: دانش آموزان در گروه های ۵ الی ۶ نفره تقسیم شده و بازی طناب کشی را انجام میدهند.		تقویت عضلات کمربند شانه		

آمادگی جسمانی: نمونه تمرینات استقامت عضلانی و انعطاف پذیری

ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین (جلسه دوم)	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۱	توپ مدیسن بال	پا ها به اندازه عرض شانه باز ودست ها در طرفین قرار دارد توپ مدیسن بال را از بالای سر به طرف دست مخالف پرتاب می کند و سپس به حالت اولیه برمی گرداند		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۲	طناب لاستیکی	پا ها به اندازه عرض شانه باز ودست ها به حالت تا شده از قسمت مفصل آرنج در مقابل بدن قرار گرفته هنگام شروع حرکت طناب لاستیکی را به وسیله دست های که کاملا کشیده اند به طرفین بدن هدایت کرده ودوباره به حالت اولیه بر می گردانیم		تقویت عضلات کمربند شانه و بازو	10تا۱۵ تکرار	در صورتیکه طناب لاستیکی موجود نبود می توان از تیوپ دوچرخه استفاده نمود
۳	طناب لاستیکی	پا ها به اندازه عرض شانه باز ودست ها در بالای سر قرارگرفته وهم زمان دست ها از طرفین طناب لاستیکی به طرف پایین کشیده و به حالت اول برمی گردانند.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۴	-	در حالت ایستاده در حالیکه دست ها از قسمت آرنج تا شده و در طرفین قرار دارند وکف دست ها رو به بیرون هستند چهار چوب را به طرفین فشار می دهد.		تقویت عضلات کمربند شانه و بازو	10تا۱۵ تکرار	
۵	-	بدن کاملا کشیده در میان چار چوب قرار گرفته، پاها به اندازه عرض شانه،دست ها نیز کاملا کشیده در بالای سر، کف دست ها به چار چوب فشار وارد می کنند		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۶	دمبل	در حالت ایستاده دست ها را در حالیکه هر کدام دمبلی در میان گرفته اند در طرفین بدن به حالت کاملا کشیده قرار داده و تا ارتفاع سینه بالامی آوریم و سپس به سمت پایین آورده و این عمل را تکرار می کنیم.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	در صورتیکه دمبل موجود نبود می توان از بطری کوچک نوشابه که با شن یا نمک پر شده استفاده نمود.

آمادگی جسمانی: نمونه تمرینات استقامت عضلانی و انعطاف پذیری

ردیف	وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرارو شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
۷	دمبل	پاها جفت ،دست ها را در حالیکه هر کدام یک دمبل در میان گرفته اند یکی را بالای سر و دیگری را پهلوی بدن قرار می دهیم سپس به تناوب دست ها را به موازات بدن به بالای سر برده و به حالات اول بر می گردانیم و این عمل را تکرار می کنیم.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۸	دمبل	پاها جفت ،دست ها را در حالیکه هر کدام یک دمبل در میان گرفته اند به حالت کشیده در طرفین بدن به موازات زمین قرار می دهیم و سپس همزمان با هم آنها را حول دایره کوچکی به جلو و عقب دوران می دهیم.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۹	دمبل	بدن کاملا کشیده،دست ها را در حالیکه هر کدام دمبلی را دارا هستند در طرفین بدن قرار داده، سپس همزمان دست ها از طرفین به بالای سر برده شده و به حالت اول بر می گردد.		تقویت عضلات کمربند شانه	10تا۱۵ تکرار	
۱۰	دمبل	بدن کاملا کشیده، پاها به اندازه عرض شانه باز دست ها در حالیکه هر یک دمبلی در میان دارند در طرفین بدن به حالت کاملا کشیده قرار می گیرد. سپس در حالی که پاها ثابت است بالا تنه به سمت راست وچپ می چرخد.		تقویت عضلات کمربند شانه و بالاتنه	10تا۱۵ تکرار	

آمادگی جسمانی: نمونه تمرینات استقامت عضلانی و انعطاف پذیری

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین انعطاف پذیری- جلسه اول	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
	انجام انواع حرکات کششی ساده برای تمامی عضلات در صورت امکان می توان حرکات نشسته را نیز انجام داد.		افزایش انعطاف پذیری	۱۵ دقیقه	**تعریف انعطاف پذیری**
توپ به تعداد گروه ها	دانش آموزان به صورت ستونی با فاصله یک دست ایستاده بعد توپ را از بین پا عبور داده دوم خود را کشیده توپ را می گیرد به انتهای صف که رسید نفر آخر به اول صف آمده و تمرین تکرار می شود. این بازی را به صورت رقابتی نیز می توان انجام داد.		افزایش انعطاف پذیری	۱۰ دقیقه	
وسایل مورد نیاز	**شرح تمرین انعطاف پذیری- جلسه دوم**	**نحوه استقرار و شکل تمرین**	**هدف**	**زمان**	**ملاحظات**
	تمرین اول جلسه اول		افزایش انعطاف پذیری	۱۵ دقیقه	
توپ به تعداد گروهها	دانش آموزان پشت سر هم با پاهای کشیده نشسته، نفر اول توپ را از بالای سر به نفر دوم که خود را می کشد تا توپ را بگیرد می دهد و همین طور تا آخر ادامه پیدا می کند. وقتی توپ به نفر آخر رسید از جای خود بلند شده به اول گروه خود آمده و این عمل تکرار شده تا جایی که نفر اول دوباره به جایگاه خود برسد. این تمرین را می توان به صورت رقابتی نیز انجام داد..		افزایش انعطاف پذیری	۱۰ دقیقه	