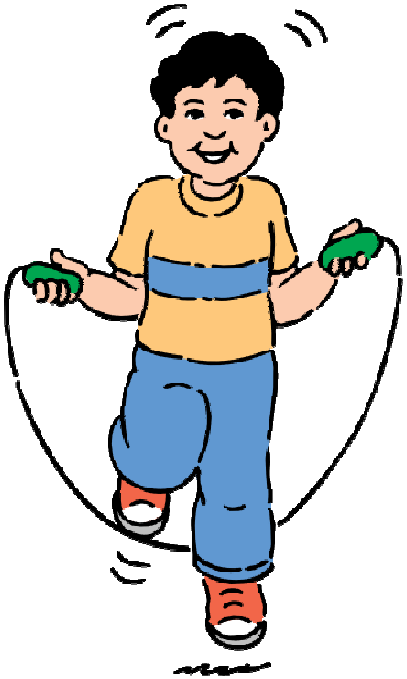


طرح درس آموزش مهارت های مقدماتی طناب زنی

➢ امکانات مورد نیاز

- کفش ورزشی لژدار دارای کف نرم و ارتجاعی
- لباس ورزشی مناسب فصل،راحت و نخی (در فضای سرپوشیده پیراهن و شورت بلند)
- طناب ورزشی از مواد اولیه،خوش دست ودارای ریسمان با ضخامت و وزن مناسب به تعداد دانش آموزان
- فضای ورزشی ایمن روباز یا سرپوشیده ،با سطح مناسب بدون ناهمواری و موانع خطر آفرین

➢ نیروی انسانی برای آموزش

- دبیر یا معلم متخصص تربیت بدنی آشنا با ورزش طناب زنی
- آموزگار کلاسی که دوره آموزشی ورزش طناب زنی را گذرانده باشد

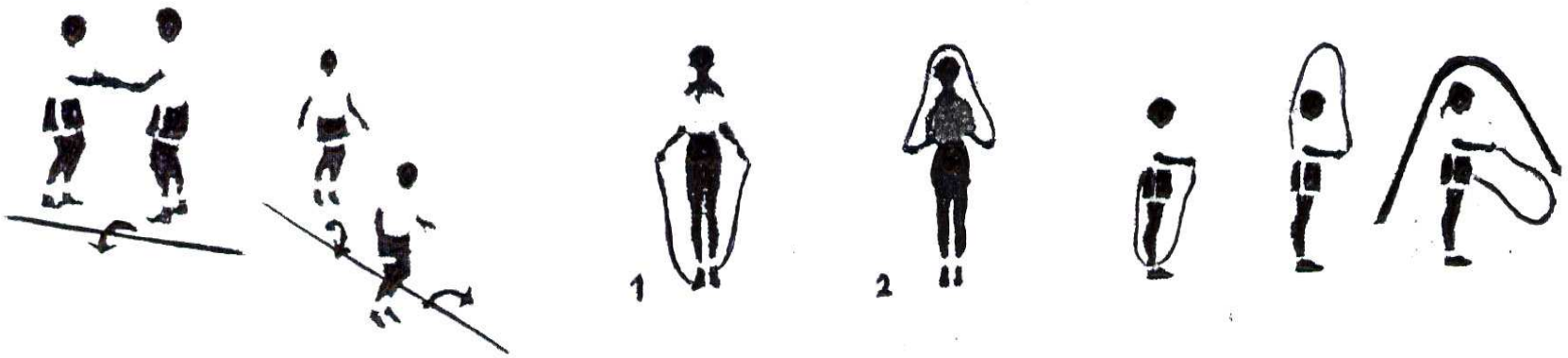
➢ سازماندهی کلاس

- برای استقرار اولیه و آماده سازی کلاس ،جای هر دانش آموز روی زمین علامت گذاری شود.
- فاصله دانش آموزان در حین تمریناتاز چهار طرف حدود یک متر.
- انجام ۵تا۱۰دقیقه مرحله آماده سازی بدنی و نرمش های مناسب، قبل از تمرینات هر جلسه الزامی است.
- برای تمرینات از تنوع چیدمان نفرات به صورت صف و ستون و اشکال هندسی مثل مربع و دایره می توان استفاده نمود.
- ایجاد رقابت از طریق مسابقه و کارهای امدادی ،به تاثیر گذاری تمرینات کمک می نماید.

نکات مهم قبل از آموزش مهارت های پایه طناب زنی:

- قبل از آموزش مهارت ها وضعیت سلامت جسمانی دانش آموزان را بررسی کنید
- از طناب مناسب برای تمرینات استفاده کنید . طناب باید زیاد سنگین و سبک نباشد و طول طناب برای قد دانش آموزان مناسب باشد .
- همیشه مهارت های طناب زنی را یا تمرینات را ابتدا معلم ورزش یا یک دانش آموز برتر چندین بار اجرا کند .
- مهارت ها را ابتدا با سرعت آرام و چندین بار نمایش دهید سپس مهارت را بخش بخش کرده و آموزش دهید .
- تفاوت های فردی دانش آموزان را در نظر بگیرید (وزن – هوش یادگیری – علاقه دانش آموزان و آمادگی جسمانی...)
- از بازخوردهای مناسب و به موقع استفاده کنید .
- جلسات اولیه تمرینات را جدی بگیرید . هماهنگی عصبی عضلانی در جلسات اولیه آموزش بسیار تعیین کننده است .
- فضای آموزشی را شاد نگه دارید و در خلال تمرین از تشویق و موسیقی شاد استفاده کنید .
- فراموش نکنید بازخورد های مثبت تشویق و صبر و حوصله گره گشای مشکلات آموزشی است.

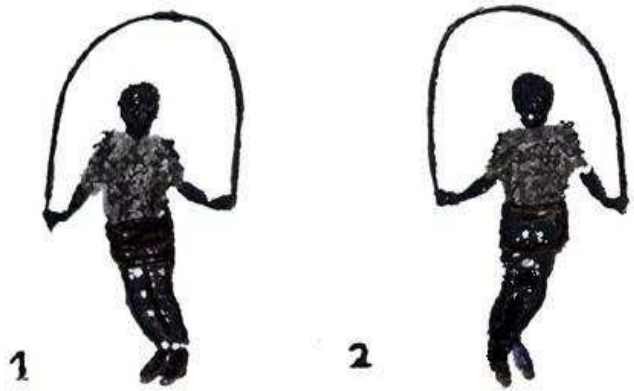
جلسه : اول **نام مهارت: پرش ساده *نحوه ایستادن و پرش کردن** **basic jum**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره و یا به صورت دایره ای با استقرار مربی در وسط دایره	
۲	**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 تنظیم کردن اندازه طناب مطابق شکل (طناب در حالیکه زیر پاهاست تا زیر قفسه سینه بالا می آید) ۲- نحوه ی گرفتن 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 ۳- 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 ۴- با چرخش طناب یک دور کامل یک پرش صحیح انجام میشود وبعد از یک مکث تکرار تمرین ۱۰ بار تکرار ۵- تمرین قبل دو بار متوالی تکرار میشود* در هنگام پرش و فرود فرم صحیح بدن حفظ شود ۶- مهارت پرش ساده بصورت متوالی برای ۵ بار انجام می گردد  	
۴	**ارزشیابی**	دانش آموزان باید بتواند نحوه ی صحیح طناب گرفتن ،پرش و فرود آمدن را انجام دهد و همچنین ۵بار مهارت را بصورت متوالی انجام دهد	
۵	**سرد کردن**	انجام پرش های ملایم و ۵بار مهارت پرش ساده اجرا میشود* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل * تعویض لباس	

جلسه : دوم آموزش مهارت مکث روی پا (دو بار پریدن و یک بار رد کردن طناب) double b

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد	
۲	**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 خوردهای 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 ۱۰تکرار 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 ۲تکرار پشت سر هم سپس تکرار تمرین ۷- اجرای مهارت بصورت متوالی ۲ بار پرش کوتاه یا مکس روی	
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	**جمع بندی و سرد کردن**	انجام پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و مکث روی پا *انجام نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

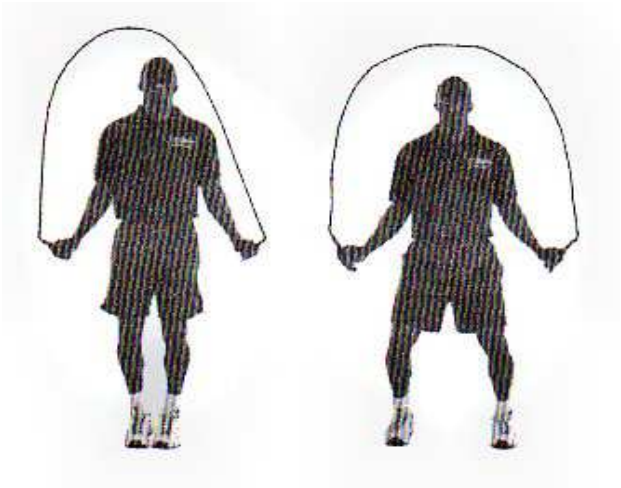
جلسه : سوم **آموزش مهارت زیگ زاگ (پرش چپ راست)** **skier**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد	
۲	**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 دانس آموزان ۲- آموزش نحوه ی پرش در 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 ۴بار ۴- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش به راست ویک 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 ۲تکرار 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	**جمع بندی و سرد کردن**	انجام پرش های ملایم و ۵ بار اجرای مهارت ساده و مکث روی پا و زیگ زاگ*ا نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

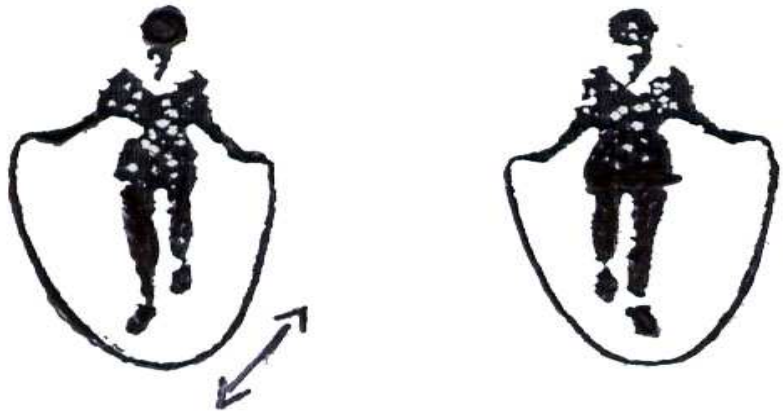
جلسه : چهارم **آموزش مهارت پرش جفت جلو عقب** **bell**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره 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 ۴بار 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 ویک 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 ۲تکرار 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 ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

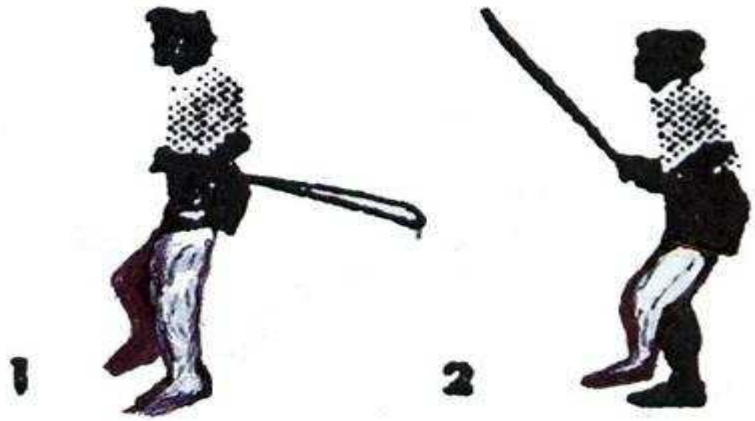
جلسه : پنجم **آموزش مهارت پروانه (پا باز از طرفین)** **side straddle**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره 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 ۴بار 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 ۲تکرار 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 ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

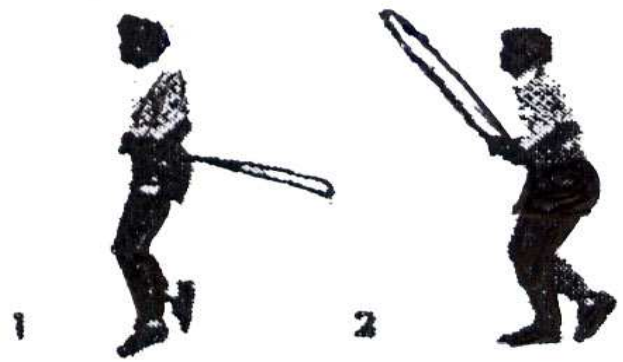
جلسه : ششم **آموزش مهارت قیچی پا از جلو** **forward straddle**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره 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 ۲تکرار 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	**جمع بندی و سرد کردن**	انجام پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

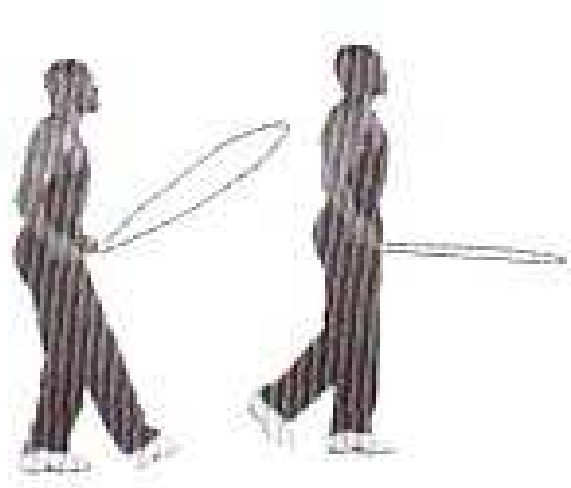
جلسه :هفتم **آموزش گام جاگینگ (در جا دویدن) مرور جلسات قبلی** **jogging speed**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	سازماندهی به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد	
۲	**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	**جمع بندی 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* تعویض لباس	

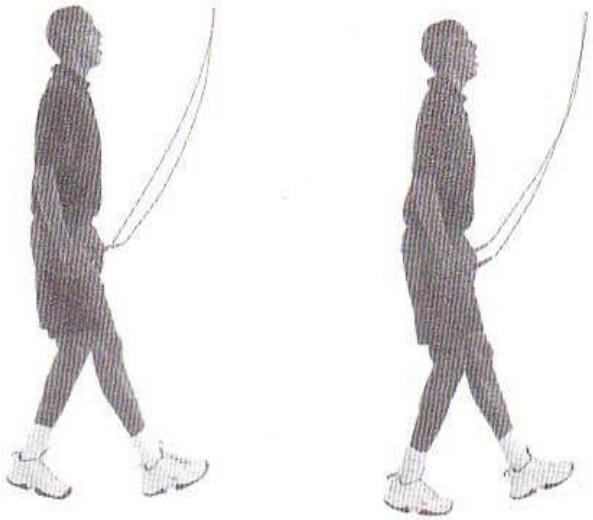
جلسه : هشتم **مهارت: پنجه پنجه** **toe to toe**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	سازماندهی به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد	
۲	**گرم کردن**	انجام پرش های نرم و متوالی با روشهای تدریس شده قبلی*چرخش مچ دست ومچ 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*زانوها 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 ۲تکرار 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 ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

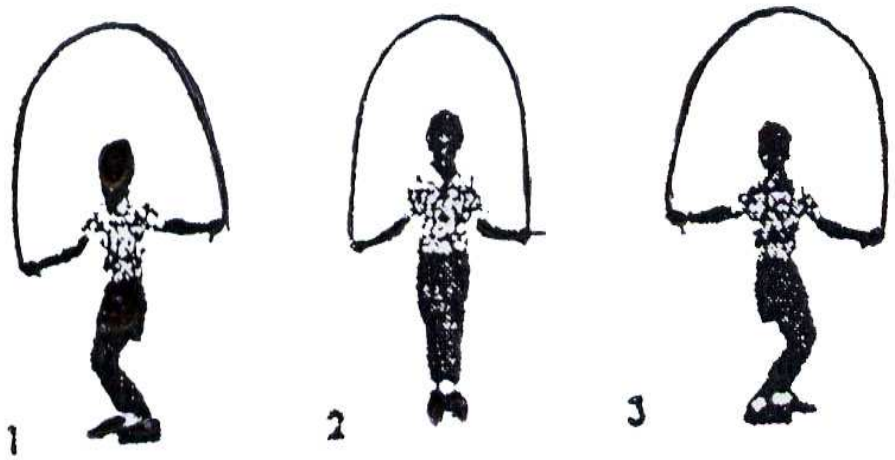
جلسه :نهم **آموزش مهارت پاشنه و پنجه** **hael to toe**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره 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 *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-پنجه۳-پاثابت سپس اجرای تمرین و تکرار تمرین ۵- اجرای مراحل مرین توسط دانش آموزان به همراه دست زدن و تکرار تمرین* سپس مطابق شکل اجرای مهارت برای پای راست وچپ در ۴ مرحله ۶- اجرای مهارت برای یکبار با پای راست و تکرار مهارت با پای چپ سپس تکرا 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	**جمع بندی و سرد کردن**	انجام پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

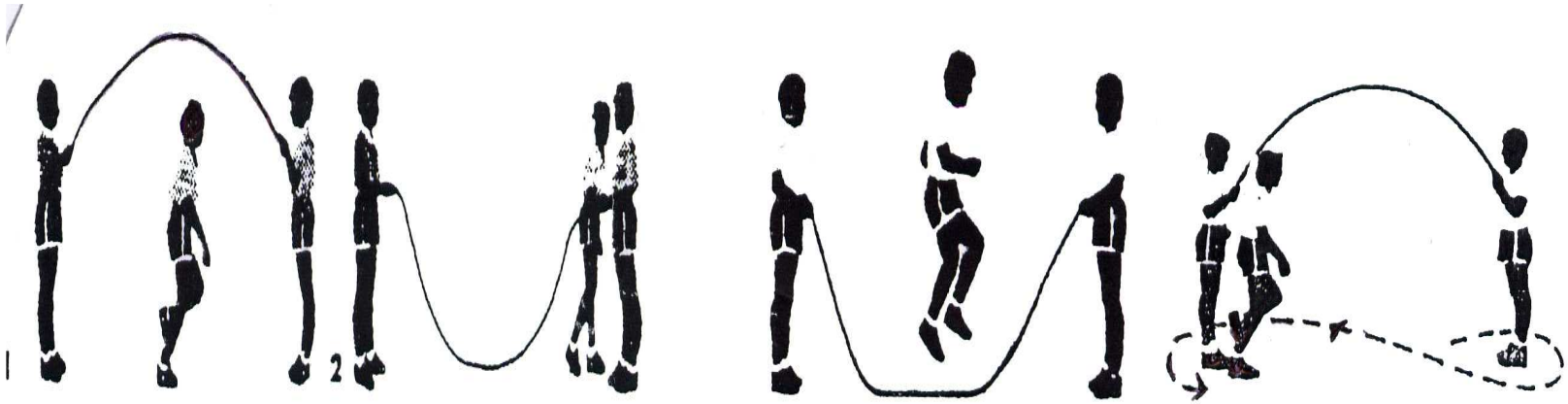
جلسه دهم **آموزش مهارت گهواره**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره و یا به صورت دایره ای مربی در وسط دایره قرار میگیرد	
۲	**گرم کردن**	پرش بصورت گهواره در دو شماره * انواع پرش ها به همراه چرخش کتف ها مچ 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 سر گروه هر مهارت۱۰ 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 ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

جلسه : یازدهم **آموزش مهارت چرخش کمر** **twist**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در زمین به فاصله دو دست باز نسبت به نفر جلو و پهلو در ستونهای ۵نفره 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 سر گروه هر مهارت۱۰ 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 ۵بار صحیح انجام دهد	
۵	**جمع بندی و سرد کردن**	انجام پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

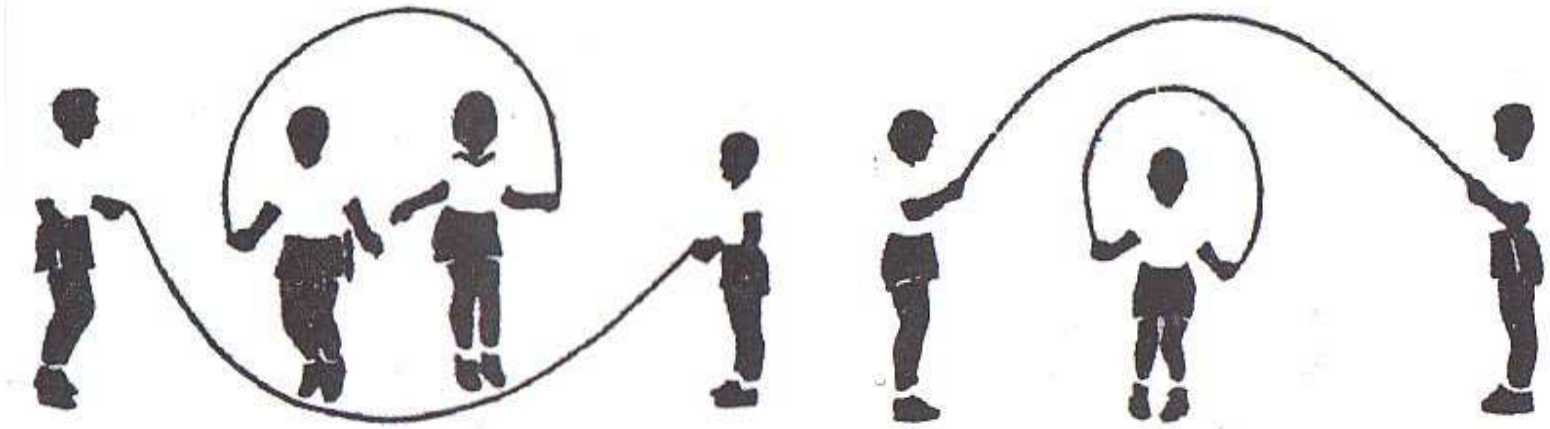
جلسه : دوازدهم **آموزش طناب بلند**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	استقرار در دو ستون های سه نفری با انتخاب سه نفر بعنوان سر گروه*	
۲	**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 کوتا 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	جمع بندی و سرد کردن	انجام پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

جلسه : سیزدهم **آموزش مهارتهای دو نفره**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
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- آموزش مهارت دو نفره ساده رو به رو (face to face)دو نفر رو به روی یکدیگر قرار ی گیرند یک نفر داخل طناب دیگری قرار می گیرد و نفر اول از بالای سر نفر مقابل یک بار طناب می زند سپس طناب تعویض میگردد٠پس از روان شدن مهارت بصورت متوالی ۵بار 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 می گیرند هر نفر یک دسته طناب را در دست دارد سپس با یک ریتم و هماهنگ مهارت پرش ساده را انجام می دهند. 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 پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

جلسه :چهاردهم **آموزش مهارت سه نفره و چهار نفره با طناب بلند**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
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 سپس 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 ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	

جلسه : پانزدهم **آموزش هماهنگی گروهی با ریتم موسیقی**

ردیف	مراحل آموزش	روش و موارد آمـــوزشی	زمان
۱	**سازماندهی**	دانش آموزان در دو ستون مقابل یکدیگر قرار می گیرند(با انتخاب نفرات به ترتیب 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 مهارتهای یک نفره بصورت کلی با شمارش دانش آموزان هر مهارت ۱۰تکرار 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 ۴تکرار اجرا میکنند)	
۴	**جمع بندی و سرد کردن**	انجام پرش های ملایم و ۵بار اجرای مهارت ساده و سایر مهارتهای قبلی* نرمش های ملایم و کشش عمومی*تاکید بر اجرای تمرینات در منزل* تعویض لباس	