



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

شیوه نامه
طرح تنیس روی میز ویژه دانش آموزان
پایه پنجم ابتدایی

سال تحصیلی ۹۱-۹۲





آموزش و پرورش و تربیت بدنی و سلامت
استان تهران

پاسخ

شماره: ۱۱۰۱۸۵

تاریخ: ۱۳۹۱/۰۵/۳۱



جناب آقای

مدیرکل محترم آموزش و پرورش استان

باسلام و احترام

همانگونه که مستحضرید از جمله تکالیف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش طراحی و تدوین برنامه و فعالیت های انعطاف پذیر متناسب با ویژگیهای شخصیتی، محیطی و استعداد های گوناگون دانش آموزان به منظور شکوفایی استعداد های خاص و افزایش کارآمدی و مفید بودن آنها می باشد که در این راستا، طرح های تحولی حوزه تربیت بدنی در دوره ابتدایی در دستور کار این معاونت قرار گرفته است. لذا بدنبال اجرای موفق طرح های ملی سبح، ژیمناستیک و طنابورز، پیوست شیوه نامه طرح آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی برای اجرا در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ ارسال می دارد.

بدون شک موفقیت این طرح که با درک عمیق از نیازهای متنوع این گروه سنی و بهره گیری از توان تخصصی و حرفه ای صاحب نظران و معلمان تربیت بدنی تهیه گردیده است نیاز به حمایت مشفقانه و نظارت عالمانه و مستمر جنابعالی دارد. امید است با توکل به خدای سبحان و تلاش مجموعه همکاران خدوم و دلسوز آن استان شاهد رشد و بالندگی گل غنچه های ایران اسلامی و دست یابی به اهداف نظام تعلیم و تربیت و مراتب حیات طیبه باشیم.

مزید امتنان است نسبت به ارسال آمار و اطلاعات و فرم های ارزشیابی طرح در پایان هر فصل دستور به اقدام فرمایند.

کیومرث هاشمی
معاون تربیت بدنی و سلامت

تهران، خیابان شهید قرنی، نبش چهار راه سیه، ساختمان زنده یاد علاقتندان

تلفن و دورنگار: ۸۸۸۲۰۹۰۸۵ و ۸۸۲۲۰۲۱۷ - شماره داخلی: ۸۱-۸۲۲۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۱۶۶۲۳۱۵

مقدمه

رشد و تکامل آینده سازان میهن اسلامی برای رسیدن به قرب الهی همان هدف متعالی آموزش و پرورش است که در مبانی و آموزه های دینی و همچنین در رهنمود های حکیمانه بنیان گذار جمهوری اسلامی ایران و مقام معظم رهبری (مدظله العالی) به آن تصریح گردیده است. در این راستا، سیاست های جدید 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 تأکید بر توسعه ی تربیت بدنی و ورزش بین دانش آموزان خصوصاً در دوره ابتدایی تعیین نموده است.

از این رو طرح ها و برنامه های مختلف آموزش و پرورش در حوزه تربیت بدنی و سلامت از جمله: طرح های ملی سباح، شناورز و ژیمناست از دسته فعالیت هایی هستند که در همین چارچوب و برای توسعه و تعمیق آمادگی بدنی و ایجاد نشاط و شادابی و غنی سازی درس تربیت بدنی شکل گرفته و به فضل الهی با موفقیت و سر بلندی در سراسر کشور اجرا شده اند.

معاونت تربیت بدنی و سلامت با بهره گیری از نظرات اساتید تربیت بدنی و صاحب نظران در حوزه ورزش مدارس به ویژه دبیران محترم مقطع ابتدایی و با توجه به امکانات و درک نیازهای دانش آموزان اقدام به تهیه ی طرح آموزش تنیس روی میز به عنوان بخشی از مواد آموزشی درس تربیت بدنی در پایه پنجم ابتدایی نموده است. امید است اجرای دقیق و مطلوب آن ضمن در بر داشتن فواید و منافع بی شمار برای دانش آموزان، به کیفیت بخشی ساعت درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی کمک شایانی نماید.

اهمیت و ضرورت

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

به این منظور طرح آموزش تنیس روی میز به عنوان ورزشی مفید، کاربردی، مدرن، علمی و قابل اجراء در مدارس در جهت دستیابی به اهداف تربیت بدنی در مدارس از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

معرفی ورزش تنیس روی میز

تنیس روی میز از جمله ورزش هایی می باشد که در کلیه سطوح سنی می توان به آن پرداخت و علیرغم سادگی از پُر تکنیک ترین و ظریف ترین ورزش های دنیا می باشد که در تمامی جزئیات آن نکات ظریف و مهم آموزشی دخیل بوده و اگر از آغاز شرایط یادگیری مبتنی بر اصول صحیح آموزشی و علمی پایه گذاری گردد، قطعاً موفقیت بهتر و پیشرفت سریع تری به دنبال خواهد داشت.



در سال ۱۹۲۶ فدراسیون بین المللی تنیس روی میز (ITTF) تشکیل گردید و ایران توانست در سال ۱۳۲۵ به عضویت این فدراسیون در آید و اکنون این فدراسیون بیش از ۱۸۰ عضو دارد. میز، تور، توپ و راکت از وسایل اصلی این رشته می باشند و در حال حاضر میلیون ها نفر زن و مرد، پیر و جوان در تمام دنیا به تنیس روی میز مشغولند و از آن لذت می برند.

اهداف

- ✓ ارتقای سطح سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان.
- ✓ تقویت بعد آموزشی و بهره وری ساعت درس تربیت بدنی.
- ✓ بهبود وضعیت بدنی و ارتقاء آمادگی جسمانی دانش آموزان.
- ✓ کمک به غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان.
- ✓ تأمین نیازهای حرکتی و پیشگیری از عوارض ناشی از فقر حرکتی.
- ✓ بستر سازی مناسب جهت رشد و شکوفایی استعدادهاى ورزشی دانش آموزان در سنین پایین و تقویت تیم های ملی دانش آموزی.
- ✓ توسعه ی ورزش تنیس روی میز بین دانش آموزان.

فواید

- ✓ افزایش سرعت و هماهنگی بین اعصاب و عضلات بدن، چابکی و تعادل.
- ✓ تأثیرگذاری بر عملکرد دستگاه های داخلی بدن و کمک به تناسب اندام.
- ✓ ایمن، کم خطر و قابل اجراء در کلیه فصول سال.
- ✓ آشنایی دانش آموزان با جهات و فضای حرکتی (فضای عمومی و ویژه).
- ✓ اجرای مهارت تنیس روی میز به عنوان نتیجه عملی شرکت در درس تربیت بدنی و ورزش.

شیوه اجرای طرح

طرح تنیس روی میز، طرحی است که در قالب ساعت درس تربیت بدنی مدارس اجراء می شود و جامعه ی هدف آن کلیه دانش آموزان پایه ی پنجم ابتدایی مدارس کشور می باشد. در وحله ی اول مجری طرح در مدرسه (در صورت موجود بودن) معلم متخصص تربیت بدنی بوده و در غیر این صورت آموزگار کلاسی همان پایه مسوولیت اجرای طرح را به عهده دارد. مدت زمان مورد انتظار برای آموزش و تمرینات اختصاصی تنیس روی میز حداقل ۲۰ دقیقه در هر جلسه هفتگی درس تربیت بدنی و به مدت ۱۲ جلسه ی تمرینی می باشد. لذا معلمان 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، ترتیبی اتخاذ نمایند تا طرح تنیس روی میز به صورت اجباری به مدت ۲۰ دقیقه در بخش تمرینات مهارتی هر جلسه قرار گیرد.



تبصره: شایسته است مدیران مدارس با تمهیدات مناسب در تمامی اوقاتی که امکان فعالیت دانش آموزان در مدرسه وجود دارد، دانش آموزان را به تمرینات تنیس روی میز ترغیب و تشویق نمایند و همچنین با پیگیری معلم مربوطه و همکاری اولیاء، بخشی از فعالیت های ورزشی برون مدرسه ای به ادامه تمرینات و کسب مهارت در این زمینه اختصاص یابد.

مکان و تجهیزات مورد نیاز اجرای طرح

فضای آموزشی اجرای طرح شامل سالن ورزشی، حیاط مدرسه و یا هر مکانی که از نظر ایمنی و بهداشتی برای فعالیت های ورزشی مناسب است می باشد. در شرایط نامناسب آب و هوایی می توان از سایر فضاهای سرپوشیده داخل مدارس که دارای سطوح مسطح می باشند (نماز خانه، راهرو و...) استفاده نمود. تجهیزات آن شامل راکت و توپ به تعداد دانش آموزان و میز و تور تنیس روی میز در حد مقدمات مدارس می باشد.

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

نحوه آزمون و ارزشیابی دانش آموزان

در پایان دوره آموزشی به منظور تعیین وضعیت فراگیران آزمون اجرای مهارت های تنیس روی میز برگزار خواهد شد. و به دانش آموزان گواهینامه دوره آموزشی در 3 سطح به شرح زیر صادر می گردد.

سطح ۱ (بسیار خوب/اطلا): موفق به کسب امتیاز ۱۸ و بالاتر.

سطح ۲ (خوب/نفره): موفق به کسب امتیاز ۱۴ تا ۱۸.

سطح ۳ (قابل قبول/برنز): موفق به کسب امتیاز ۱۰ تا ۱۴.

نکته ۱: دانش آموزانی که کمتر از ۱۰ امتیاز کسب نمایند موفق به دریافت گواهینامه نخواهند شد و این دسته از دانش آموزان ملزم به ادامه تمرینات با هماهنگی کارگروه و دبیر تربیت بدنی طرح بصورت فوق برنامه یا در جلسات آتی سال و شرکت در آزمون های بعدی که توسط انجمن تنیس روی میز تعیین می شود، خواهند بود.

نکته ۲: دانش آموزانی که به علت بیماری یا نقص عضو و ... قادر به شرکت در جلسات آموزشی نمی باشند با تایید پزشک از انجام تمرینات معاف خواهند بود.

تبصره: به پیوست طرح درس تنیس روی میز به منظور استفاده آموزگاران محترم مدارس و دانش آموزان ارسال می گردد.

فرهنگ سازی، انگیزش و تعمیق بخشی طرح تنیس روی میز

- ۱- تشویق تدریجی و دوره ای دانش آموزان پر تلاش در تمرینات کلاسی.
- ۲- معرفی، تشویق و به نمایش گذاشتن مهارت های جالب و برتر دانش آموزان در سطح مدرسه.
- ۳- صدور تقدیر نامه از سوی مدیر مدرسه برای دانش آموزان ساعی و ممتاز در پایان سال.
- ۴- تجلیل از آموزگاران و معلمان موفق طرح و معرفی به منطقه و شهرستان برای تقدیر.
- ۵- فراهم نمودن شرایط و انگیزه لازم برای اهتمام دانش آموزان به طناب زنی در فضای مدرسه.
- ۶- برنامه ریزی برای برپایی رقابت های متنوع و ابتکاری تنیس روی میز در مناسبت های مختلف.





طرح تدریس هاپی آموزش تیس روی میز

مدت زمان هر جلسه: ۲۰ دقیقه

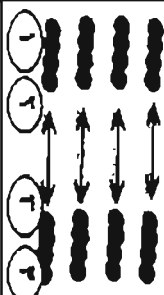
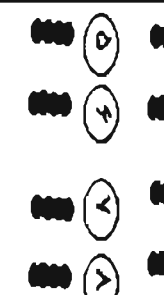
تعداد جلسات: ۱۲ جلسه

آموزش تئیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی - حرکات هماهنگی چشم و دست ، آشنایی با توپ جلمه اول

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	نوعه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
معلم می تواند : - چنانچه دانش آموز هنوز آمادگی لازم جهت کار با توپ تئیس روی میز را ندارد از تمرینات کار با بادکنک بیشتر استفاده نماید . - با توجه به فضای حیاط در گروه بندی و نحوه استقرار دانش آموزان تئیس ایجاد کند . - مگر دانش آموزان از سطح بالاتر برخوردار بودند علاوه بر تمرینات فوق از تمرینات مشابه دیگر استفاده نماید .	۳ الی ۵ دقیقه	هماهنگی چشم و دست توانایی تشخیص شدت نیرو کنترل	دانش آموز با کمک دست خود ۲ بار زیر بادکنک ضربه می زند تمرین توسط نفر دوم تکرار می شود. دانش آموز ضربه اول را آرام و ضربه دوم را قوی تر بزند (تکرار توسط نفر دوم) دو دانش آموز یکی در میان به زیر بادکنک ضربه می زند.	دانش آموزان دو به دو در یک فضای مشخص به صورت پراکنده قرار می گیرند دانش آموزان دو به دو در یک فضای مشخص به صورت پراکنده قرار می گیرند دانش آموزان دو به دو در یک فضای مشخص به صورت پراکنده قرار می گیرند	هر دو نفر یک بادکنک
	۵ الی ۷ دقیقه	کنترل در حین راه رفتن و بازی	هر دو گروه یک بادکنک دارند ، نفر اول گروه ۱ و ۲ (۳) - هر ۲ - (۸،۷) در حال راه رفتن به نوبت زیر بادکنک ضربه می زند و آن را به سمت خط نیمه زمین والیبال حرکت می دهند در برگشت نیز همین حرکت تکرار می شود. نفرات دوم هنگامی تمرین را آغاز می نمایند که بادکنک را از دو نفر قبل تحویل گرفته باشند. دو گروهی که زودتر تمرین را به اتمام برسانند برنده محسوب می شوند. توپ در دست گروه های زوج (۲،۴،۸) قرار گیرد و تمرینات لمس توپ ۲ بار با سمت راست ۲ بار با سمت چپ، تکرار توسط گروه های فرد ۲ بار بریز تاپ توپ به طرف بالا و گرفتن آن - تکرار توسط گروه های فرد زدن توپ به زمین و گرفتن توپ از زیر - یا گرفتن توپ از رو انجام کردند. نفرات گروه زوج شروع کننده می باشند و توپ را به زمین می زنند و نفرات گروه های فرد توپ را دریافت می کنند. و با سرعت به سمت سبد حرکت می کنند و پس از فرار دانش توپ در سبد به انتهای صنف خود باز می گردند. به محض عبور از خط مشخص شده نفر بعدی گروه فعالیت را آغاز می نماید ۲ گروهی که سریع تر توپ ها را به داخل سبد منتقل کنند برنده محسوب می گردند. (به جای توپ می توانید از بادکنک استفاده کنید (نحوه بازی مشابه تمرین ۴)	گروه ۱ (۳) و ۲ گروه ۲ (۳) و ۱ گروه ۳ (۳) و ۲ گروه ۴ (۳) و ۱ گروه های ۱ و ۲ گروه های ۳ و ۴	هر دو نفر یک بادکنک
	۳ الی ۴ دقیقه	آشنایی با توپ تئیس روی میز	توپ در دست گروه های زوج (۲،۴،۸) قرار گیرد و تمرینات لمس توپ ۲ بار با سمت راست ۲ بار با سمت چپ، تکرار توسط گروه های فرد ۲ بار بریز تاپ توپ به طرف بالا و گرفتن آن - تکرار توسط گروه های فرد زدن توپ به زمین و گرفتن توپ از زیر - یا گرفتن توپ از رو انجام کردند. نفرات گروه زوج شروع کننده می باشند و توپ را به زمین می زنند و نفرات گروه های فرد توپ را دریافت می کنند. و با سرعت به سمت سبد حرکت می کنند و پس از فرار دانش توپ در سبد به انتهای صنف خود باز می گردند. به محض عبور از خط مشخص شده نفر بعدی گروه فعالیت را آغاز می نماید ۲ گروهی که سریع تر توپ ها را به داخل سبد منتقل کنند برنده محسوب می گردند. (به جای توپ می توانید از بادکنک استفاده کنید (نحوه بازی مشابه تمرین ۴)	گروه های ۱ و ۲ گروه های ۳ و ۴ گروه های ۵ و ۶ گروه های ۷ و ۸	هر دو نفر یک توپ



آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش راکت گیری با شیوه دست دادن جلسه دوم

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
نحوه صحیح راکت گیری: در هنگام دست دادن با دسته راکت، انگشت شست و اشاره در دو طرف راکت تقریباً به صورت موازی قرار می گیرد و سه انگشت دیگر دور دسته راکت حلقه می شود. طرفی که انگشت شست قرار دارد روی راکت (فورهند) و طرفی که انگشت اشاره قرار دارد پشت راکت (یک هند) نامیده می شود. باید توجه داشته باشیم عدد هفتی که بین انگشتان اشاره و شست به وجود می آید باید نزدیک به تخته راکت قرار گیرد و سعی کنیم که راکت در دست راحت باشد. (راکت را سفت نگه نداریم).	۳ دقیقه	آشنایی اولیه با راکت گیری با روش دست دادن	گروه ها دو به دو به طرف یکدیگر حرکت کرده و با هم دست می دهند		نهاره
۳ دقیقه	آموزش راکت گیری	کنترل با فورهند	سرگروه های فرد راکت ها را بین اعضاء گروه خود توزیع می کنند طبق آموزش معلم این دانش آموزان راکت را از صفحه به گونه ای در دست می گیرند که دسته راکت به سمت گروه های زوج باشد نترات گروه زوج با دسته راکت دست می دهند (تکرار حرکت توسط گروه دیگر)		هر دو نفر یک راکت
۳ دقیقه	کنترل با یک هند	دانش آموزان دو به دو با هم یار می شوند و به نوبت با یک هند راکت به بادکنک ضربه می زنند	همه دانش آموزان تمرینات زیر را به نوبت اجرا می کنند : توپ را روی راکت نگه دارند . توپ را پشت راکت نگه دارند. بطور متوالی به توپ با روی راکت ضربه بزنند. بطور متوالی به توپ با پشت راکت ضربه بزنند.	هشت گروه دو به دو رو به هم	هر دو نفر یک راکت و بادکنک
6-8 دقیقه	کنترل توپ با یک فورهند و یک هند	دانش آموزان راکت را در وضعیت عمود به زمین نگه می دارند و با فرمان معلم فورهند و یک هند را نشان می دهند معلم می تواند فرمان ها را بطور نامنتظم تکرار کند	بصورت پراکنده در زمین والیبال	بصورت پراکنده در زمین والیبال	توپ و راکت به تعداد کل دانش آموزان
۲ دقیقه	ارزشیابی از شیوه راکت گیری				راکت



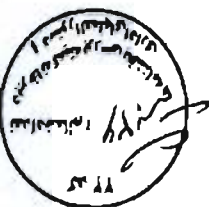
آموزش تیسس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - ضربات کنترلی توپ و راکت جلسه سوم

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
در اجرای ضربات از حرکت اضافه می گردد و ساعد می بایست در حین کمر باشد.	۴ دقیقه	مرور	دو نمونه از تمرینات جلسه دوم انتخاب شود.	بر اساس تمرین انتخابی	بر اساس تمرین انتخابی
	4-6 دقیقه	کنترل و هماهنگی چشم و دست	دانش آموزان گروه های زوج شروع کننده تمرین هستند: - دانش آموز توپ را به زمین می زند و در بازگشت با راکت روی آن ضربه می زند و در بازگشت دوم توپ را با دست دیگر جمع می کند. - مانند تمرین قبل ولی این بار دو ضربه متوالی زده می شود - دانش آموزان توپ را بر روی صفحه راکت (فورهند) نگه دارند - دانش آموزان توپ را بر روی صفحه راکت (بک هند) نگه دارند		هر دو نفر یک راکت و یک توپ
	تودقیقه	کنترل و بازی امدادی	۸ گروه در نیمه زمین والیبال، کنار هم می ایستند نفر اول هر گروه توپ و راکت دارد. با فرمان معلم نفرات اول در حالیکه توپ را روی راکت نگه داشته اند مسیر مشخص شده را طی کرده، توپ و راکت را به نفرات بعدی تحویل می دهند تیمی که زودتر تمرین را به اتمام برساند برنده محسوب می گردد.		هر گروه یک راکت و یک توپ
۲ دقیقه	ارزیابی کنترل فورهند	ارزیابی کنترل فورهند	هر نفر به اندازه دو دست از دیگران فاصله داشته باشد و با روی راکت به طور متوالی به توپ ضربه بزند.	بصورت پراکنده در زمین والیبال	هر دو نفر یک راکت و یک توپ
۲ دقیقه	ارزیابی کنترل بک هند	ارزیابی کنترل بک هند	هر نفر به اندازه دو دست از دیگران فاصله داشته باشد و با پشت راکت به طور متوالی به توپ ضربه بزند	بصورت پراکنده در زمین والیبال	هر دو نفر یک راکت و یک توپ



آموزش تئسی روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم-آموزش حالت آماده (گارد) جلسه چهارم

وسایل مورد نیاز	نوعه استوار و شکل تمرین	شرح تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
بر اساس تمرین انتخابی	بر اساس تمرین انتخابی	آموزش صحیح حالت آماده (گارد) توسط معلم: در حالی که دانش آموزان روی سه ضلع زمین والیبال ایستاده اند معلم نکات مهم حالت آماده صحیح را آموزش می دهد. دانش آموزان بر روی خطوط زمین والیبال راه می روند و با علامت معلم رو به مرکز زمین چرخیده و حالت آماده را نمایش می دهند. -تکرار تمرین قبل دور میز تئیس روی میز.	مرور جلسات قبل	۹ دقیقه	نوعه صحیح حالت آماده (گارد): پاها به اندازه عرض شانه باز باشند. بدن از دو ناحیه زانو و کمر کمی خم می باشد. دست ها در جلوی بدن به موازات هم و به حالت افقی قرار دارد. - بدن حدوداً به اندازه ۶۰ سانتیمتر از میز فاصله داشته باشد.
بصورت پراکنده در زمین	بر روی خطوط زمین والیبال (به شکل U)	بازی استپ گارد: دو نفر از دانش آموزان گرگ می شوند و سایر دانش آموزان را تعقیب می کنند. تعقیب شوندگان برای رهائی از گرگ شدن با اعلام کلمه استپ گارد، حالت آماده را نشان می دهد. اگر قبل از گفتن استپ گارد توسط گرگ لمس شود به جمع گرگ ها اضافه می گردد. آزادی استپ با لمس توسط سایر دانش آموزان امکان پذیر است. بازی وقتی به پایان می رسد که ۱۱ گرگ داشته باشیم.	آموزش صحیح حالت آماده	۵ دقیقه	



آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش ضربه فورهند ساده - جلسه پنجم

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	نوعه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
نکات مهم در اجرای ضربه فورهند ساده : پاهای با زاویه ۴۵ درجه نسبت به میز قرار بگیرد - بدن از دو ناحیه ی زانو و کمر خم می شود - پای موافق دست راکت کمی عقب تر قرار می گیرد - در ابتدای حرکت راکت در کنار مفاصل ران قرار بگیرد - حرکت دست به طرف جلو و بالا می باشد - دانش آموزان با مرکز راکت به کنار توپ ضربه وارد کنند.	۳ دقیقه	مرور	یک نمونه از تمرینات جلسه قبل انتخاب شود.	بر اساس تمرین انتخابی	بر اساس تمرین انتخابی
۷ دقیقه	آشنایی با ضربات رو به جلو با رویه فورهند	دانش آموزان به گروه های چهار نفره تقسیم می شوند، دو نفر حلقه هولاهوب را بصورت عمود نگه میدارند و دو نفر دیگر سعی می کنند با رویه فورهند راکت، توپ بادی (کوچک و سبک) را بدون اینکه بر زمین بیفتد از داخل حلقه رد و بدل می کنند، پس از یازده تکرار نقرات جایجا می شوند. معلم در هنگام اجرای تمرین نکاتی را برای اجرای بهتر ضربات گوشزد می نماید.	گروه های چهار نفره به صورت پراکنده در زمین	هر چهار نفر یک حلقه هولاهوب، دو راکت و یک توپ بادی کوچک	
۷ دقیقه	آشنایی با ضربات رو به جلو با رویه فورهند	دانش آموزان دو طرف طابقی می ایستند که توسط دو نفر دیگر نگه داشته شده است و دو حلقه هولاهوب بر روی زمین قرار گرفته است. دانش آموزان بازی را با انداختن توپ به زمین آغاز می کنند و با رویه فورهند به گونه ای به توپ ضربه می زنند که فرود آن پس از عبور از روی تور در حلقه هولاهوب باشد. دو نفری که طاب را نگه داشته اند در وضعیت نشسته می باشند، پس از یازده تکرار نقرات جایجا می شوند.	گروه های فرد در یک طرف تور والیبال و گروه های زوج در طرف دیگر به فاصله ۶ سانتی متر می ایستند و به نوبت به نقطه مشخص شده بر روی بالکنک ها (ساعت ۳ توپ) با رویه فورهند ضربه وارد می کنند.	هر چهار نفر یک طابقیه، دو هولاهوب، دو راکت و یک توپ بادی	
۳ دقیقه	آشنایی با محل برخورد راکت با توپ در تکنیک فورهند				۴ عدد بالکنک که زیر تور والیبال آویزان شده است

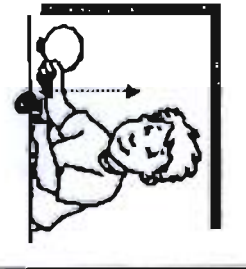


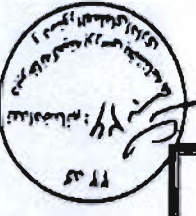
آموزش تئیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم آموزش فورهند ساده راکتگزار و تمرین: جلسه ششم

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	آموزش تئیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم آموزش فورهند ساده راکتگزار و تمرین: جلسه ششم	نوعه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
در تمرین شماره سه و چهار این جلسه دانش آموزان می توانند ایستاده و هم به صورت نشسته تمرین نمایند.	۲ دقیقه	مورور و تمرین	دانش آموزان ۱۱ بار، سایه ضربه فورهند را با شماره شش معلم اجرا می کنند ۲۰ تکرار سه ترمه در هنگام تمرین معلم نکات اجرای ضربه فورهند را یادآوری می کند.	دانش آموزان در هشت گروه چهار نفری می ایستند.	هر دو نفر یک راکت دارند	
جلسه دانش آموزان می توانند ایستاده و هم به صورت نشسته تمرین نمایند.	۵ دقیقه	تمرین ضربه فورهند ساده	دانش آموزان به فاصله کمتر و آسانتر از دیوار می ایستند و به نوبت هر نفر با رویه فورهند توپ را در بازگشت، پس از رها کردن بر روی زمین، به مستطیلی که به ارتفاع ۹۰ سانتی متر از زمین ترسیم شده است، می زند و پس از برخورد مجدد توپ به زمین این تمرین را ادامه می دهد نفر اول به محض از دست دادن توپ به انتهای صف می رود و نفر بعدی تمرین را انجام می دهد.	دانش آموزان در هشت گروه چهار نفری می ایستند.	هر گروه یک راکت و توپ یک کج	
معلم با کمک دانش آموزان به کمک کج روی زمین تصویر میز تئیس روی میز را قیلا رسم می کند تا در تمرینات از آنها استفاده نمایند	۵ دقیقه	بازی امدادی تقویت تمرکز	هر دانش آموز ۲ توپ دارد. دانش آموزان هر گروه با شنیدن صدای سوت معلم به نوبت توپ ها را به زمین زده و پس از بلند شدن توپ، با ضربه فورهند سعی می کنند با عبور دادن توپ از روی طناب، توپ را داخل سبد بیندازند. دانش آموزان پس از اجرای ۲ ضربه خود به انتهای صف می روند. در آخر گروهی که توانسته باشد توپ های بیشتری در سبد بیندازد برنده محسوب می شود.	دانش آموزان در هشت گروه چهار نفری می ایستند.	هر نفر یک راکت و ۲ توپ - اسبند - طناب - کج	
همه ایستگاه ۲ دقیقه (۸ دقیقه)	تمرین و تکرار اجرای تکنیک فورهند در زمین تئیس روی میز	ایستگاهی: در این تمرین ۴ ایستگاه داریم گروه های چهار نفره در دو سمت راست و چپ میز تئیس روی میز قرار می گیرند (در این تمرین ۱ میز داریم و تصویر آمیز بر روی زمین موجود می باشد) نقرات به نوبت توپ را در مستطیل کشیده شده در گوشه راست میز رها کرده و بعد از بلند شدن توپ با ضربه فورهند ساده طوری به توپ ضربه می زنند که پس از عبور از روی تور در مستطیل طراحی شده در گوشه سمت راست طرف دیگر زمین برخورد نماید. نفر روبرو توپ را دریافت می کند و تمرین تکرار می شود. هر نفری که ضربه را اجرا کرد به انتهای صف گروه خود می رود. پس از ۲ دقیقه میزهای گروه ها جابجا می شود.	ایستگاهی: در این تمرین ۴ ایستگاه داریم گروه های چهار نفره در دو سمت راست و چپ میز تئیس روی میز قرار می گیرند (در این تمرین ۱ میز داریم و تصویر آمیز بر روی زمین موجود می باشد) نقرات به نوبت توپ را در مستطیل کشیده شده در گوشه راست میز رها کرده و بعد از بلند شدن توپ با ضربه فورهند ساده طوری به توپ ضربه می زنند که پس از عبور از روی تور در مستطیل طراحی شده در گوشه سمت راست طرف دیگر زمین برخورد نماید. نفر روبرو توپ را دریافت می کند و تمرین تکرار می شود. هر نفری که ضربه را اجرا کرد به انتهای صف گروه خود می رود. پس از ۲ دقیقه میزهای گروه ها جابجا می شود.	۱ میز تئیس روی میز - کج		




آموزش تنبیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش سرویس فورهند ساده - جلسه هفتم

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	آموزش تنبیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش سرویس فورهند ساده - جلسه هفتم	نوعه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
<p>حرف تمرین شماره ۱ این جلسه برای ایجاد نظم و حفظ اینجسی بیشتر دانش آموزان یکی در میان صاحب توپ و راکت هستند که پس از انجام دادن سه تمرین بالا راکت و توپ را به تفرات روبرو می دهند .</p> <p>حرف تمرین دوم این جلسه در صورت کمبود حلقه هولاهوپ روی زمین می توان با گچ دایره روی زمین رسم شود و به جای حلقه های عمودی از طناب استفاده نمود.</p>	۸ دقیقه	<p>تمرین های مقدماتی آموزش سرویس فورهند</p>	<p>دانش آموزان در حالیکه زانو و کمر کمی خم و پای دست راکت کمی عقب تر از پای دیگر قرار دارند صفحه راکت را نسبت به زمین عمود در دست گرفته اند می ایستند و توپ را در کف دست دیگر ، جلوی صفحه راکت نگه داشته اند تمرین های زیر را انجام می دهند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - توپ جلوی راکت را صرفاً به بالا انداخته و دریافت کرده (دست حاوی راکت فاقد حرکت است). - مانند تمرین قبل با این تفاوت که راکت به کمک چرخش کمر از عقب به جلو هدایت می شود. - مانند تمرین قبل با این تفاوت که دست در مسیر برگشت به توپ در حین پایین آمدن ضربه وارد می کند و توپ به سمت نفر روبرویی ارسال می شود. (این سه تمرین را تفرات روبرویی انجام می دهند). <p>ایستگاه اول: ۴ نفر از دانش آموزان یک طرف میز (هر نفر یک توپ و راکت دارد) و ۴ نفر دیگر در سمت دیگر (هر نفر یک راکت دارد) قرار می گیرند گروه سمت راست هر کدام سرویس می زنند و نفر گروه مقابل با یک ضربه فورهند توپ را به اولین زنده سرویس باز می گرداند. هر نفر پس از یک اجرا به انتهای صف می رود و نفر بعدی به نوبت تمرین را تکرار می کنند.</p> <p>تمرین دوم: نفر ایستگاه اول: گروه زنده سرویس با گیرنده سرویس جایجا می شوند (مکان همان ایستگاه اول است)</p> <p>ایستگاه دوم: دانش آموزان در وضعیت نسبتاً سرویس را به گونه ای اجرا می کنند تا توپ پس از برخورد به داخل حلقه ای که روی زمین قرار دارد از داخل حلقه ای که توسط دو دانش آموز عمود نگه داشته شده عبور کرده و به داخل حلقه دوم که روی زمین قرار دارد فرود آید.</p> <p>تمرین دوم در ایستگاه دوم: تمرین قبل توسط دو نفری که حلقه را نگه داشته بودند انجام می شود و دو نفر دیگر حلقه را نگه می دارند.</p>	 <p>۴ گروه همت تایی</p>	<p>دانش آموزان یک نفر میان توپ و راکت دارند</p>	
		<p>هر یکی از تمرینات ۲ دقیقه انجام می شود (۱۲ دقیقه)</p> <p>تمرینات ایستگاهی</p>		<p>به تعداد دانش آموزان راکت مورد نیاز می باشند. هر دو نفر یک توپ و ۱۸ حلقه هولاهوپ</p>		

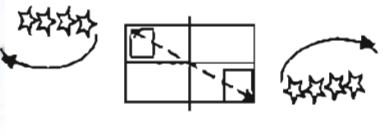


آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش ضربه یک هند ساده - جلسه هشتم

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
<p>- بدن از دو ناحیه زانو و کمر خم می شود، پاها تقریباً موازی یکدیگر اند.</p> <p>- ابتدایی حرکت دست در جلوی بدن است</p> <p>- حرکت دست به طرف جلو و کمی بالا می باشد</p> <p>- دانش آموزان با مرکز راکت به کنار توپ ضربه وارد کنند</p>	۳ دقیقه	مروار	یک نمونه از تمرینات جلسه قبل انتخاب شود.	بر اساس تمرین انتخابی	بر اساس تمرین انتخابی
<p>آشنایی با ضربات رو به جلو با رویه یک هند</p>	۷ دقیقه	آشنایی با ضربات رو به جلو با رویه یک هند	دانش آموزان به گروه های چهار نفره تقسیم می شوند، دو نفر حلقه هولاهوب را به صورت عمود نگه می دارند و دو نفر دیگر سعی می کنند با رویه یک هند راکت، توپ بادی را بدون اینکه بر زمین بیفتند از داخل حلقه هولاهوب رد و بدل کنند، پس از بازده تکرار نقرات جایجا می شوند معلم در هنگام اجرای تمرین نکاتی را برای اجرای بهتر ضربات گوش زد می کند.	گروه های چهار نفره به صورت پراکنده در زمین	هر چهار نفر یک حلقه هولاهوب، دو راکت و یک توپ بادی کوچک
<p>آشنایی با ضربات رو به جلو با رویه یک هند</p>	۱۰ دقیقه	آشنایی با ضربات رو به جلو با رویه یک هند	دانش آموزان دو طرف طنابی می ایستند که توسط دو نفر دیگر نگه داشته شده است و دو حلقه هولاهوب بر روی زمین قرار گرفته است. دانش آموزان بازی را با انداختن توپ به زمین آغاز می کنند و با رویه ی یک هند به گونه ای به توپ ضربه می زنند که فرود آن پس از عبور از روی تور در حلقه هولاهوب باشد. دو نفری که طناب را نگه داشته اند در وضعیت نشسته می باشند، پس از بازده تکرار نقرات جایجا می شوند.		هر چهار نفر یک طناب، دو هولاهوب، دو راکت و یک توپ بادی
<p>آشنایی با محل برخورد راکت با توپ در تکنیک یک هند</p>	۳ دقیقه	آشنایی با محل برخورد راکت با توپ در تکنیک یک هند	گروه های فرد در یک طرف تور والیبال و گروه های زوج در طرف دیگر به فاصله ۶۰ سانتی متر می ایستند و به نوبت به نقطه مشخص شده بر روی بادکنک ها (ساعت ۳ توپ) با رویه یک هند ضربه وارد می کنند.		۴ عدد بادکنکی که زیر تور والیبال آویزان شده است




آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش یک هند ساده تکرار و تمرین - جلسه نهم

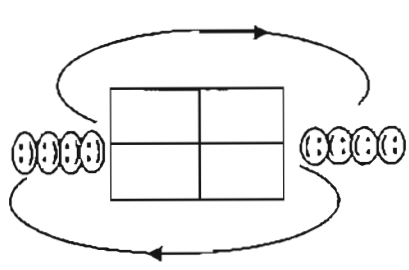
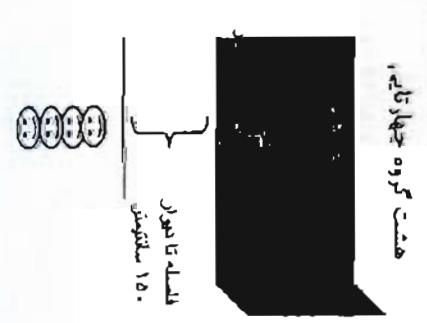
ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش یک هند ساده تکرار و تمرین - جلسه نهم	نحوه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
در تمرین شماره سه و چهار این جا _____	۲ دقیقه	مرور و تمرین	دانش آموزان ۱۱ بار، سایه ضربه یک هند را با شمارش معلم اجرا می کنند ۲۰ تکرار می بزنند در هنگام تمرین معلم نکات اجرای ضربه یک هند را یادآوری می کند.	گروه چهار نفری در هشت گروه چهار نفری می ایستند.	هر دو نفر یک راکت دارند	
دانش آموزان می توانند ایستاده و هم به صورت بنیسته انجام گیرند - معلم با کمک دانش آموزان به کمک گچ روی زمین تصویر میز را تیس روی میز را قیلا رسم می کند تا در تمرینات از آنها استفاده نماید.	۵ دقیقه	تمرین ضربه یک هند ساده	دانش آموزان به فاصله ۲ متر و ۳ سانتیمتر از دیوار می ایستند و به نوبت هر نفر با رویه یک هند توپ را در بازگشت، پس از رها کردن بر روی زمین، به مستطیل ای که به ارتفاع ۹۰ سانتی متر از زمین ترسیم شده است، می زند و پس از برخورد مجدد توپ به زمین این تمرین را ادامه می دهد. نفر اول به محض از دست دادن توپ به انتهای صف می رود و نفر بعدی تمرین را انجام می دهد.	دانش آموزان در هشت گروه چهار نفری می ایستند. ۱۰ ۲۰	هر گروه یک راکت و توپ یک گچ	
کمک گچ روی زمین تصویر میز را تیس روی میز را قیلا رسم می کند تا در تمرینات از آنها استفاده نماید.	۵ دقیقه	بازی اهلدای تقویت تمرکز	هر دانش آموز ۲ توپ دارد. دانش آموزان هر گروه با شنیدن صدای سوت معلم به نوبت توپ ها را به زمین زده و پس از بلند شدن توپ، با ضربه یک هند سعی می کنند با عبور دادن توپ از روی طناب، توپ را داخل سبد بیندازند. دانش آموزان پس از اجرای ۲ ضربه خود به انتهای صف می روند در آخر گروهی که توانسته باشد توپ های بیشتری در سبد بیندازد برنده محسوب می شود.	دانش آموزان در هشت گروه چهار نفری می ایستند	هر نفر یک راکت و ۲ توپ - اسب - طناب - گچ	
کمک گچ روی زمین تصویر میز را تیس روی میز را قیلا رسم می کند تا در تمرینات از آنها استفاده نماید.	هر ایستگاه ۲ دقیقه	تمرین و تکرار اجرای تکنیک یک هند در زمین تنیس روی میز	ایستگاهی در این تمرین ۴ ایستگاه داریم گروه های چهار نفره در دو سمت راست و چپ میز تنیس روی میز قرار می گیرند (در این تمرین ۱ میز داریم و تصویر آمیز بر روی زمین موجود می باشند) نفرات به نوبت توپ را در مستطیل کشیده شده در گوشه راست میز رها کرده و بعد از بلند شدن توپ، با ضربه یک هند ساده طوری به توپ ضربه می زنند که پس از عبور از روی تور در مستطیل طراحی شده در گوشه سمت چپ طرف دیگر زمین برخورد نماید. نفر روزی توپ را دریافت می کند و تمرین تکرار می شود. هر نفری که ضربه را اجرا کرد به انتهای صف گروه خود می رود. پس از ۲ دقیقه میزهای گروه ها جابجا می شود.		۱ میز تنیس روی میز - گچ	



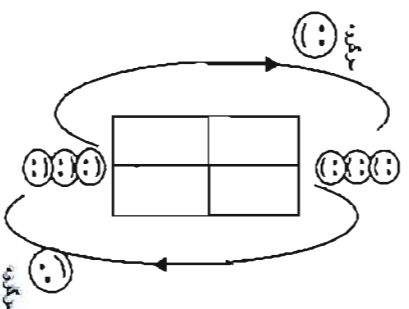
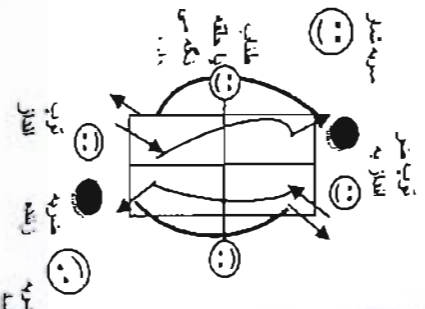
آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم - آموزش سرویس یک هند ساده - جلسه دهم

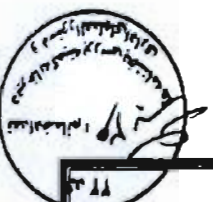
ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
<p>در تمرین شماره ۱ این جلسه برای ایجاد نظم و حفظ ایمنی بیژر دانش آموزان یکی در میان صاحب توپ و راکت هستند که پس از انجام دادن سه تمرین بالا راکت و توپ را به تفصیلات رو بپرو می دهند .</p> <p>در تمرین دوم این جلسه در صورت کمبود حلقه هولاهوپ روی زمین می توان با گچ دایره روی زمین رسم شود و به جای حلقه های عمودی از طناب استفاده نمود.</p>	<p>۸ دقیقه</p> <p>هر یک از تمرینات ۳ دقیقه انجام می شود (۱۲ دقیقه)</p>	<p>تمرین های مقدماتی آموزش سرویس یک هند</p> <p>تمرینات ایستگاهی</p>	<p>دانش آموزان در حالی که زانو و کمر کمی خم و پاها موازی یا پای دست راکت کمی عقب تر از پای دیگر قرار دارد صفحه راکت را نسبت به زمین عمود در دست گرفته اند می ایستند و توپ را در کف دست دیگر، جلوی صفحه راکت نگه داشته اند و تمرین های زیر را انجام می دهند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - توپ جلوی راکت را صرفاً به بالا انداخته و دریافت کرده (دست حاوی راکت فاقد حرکت است). - مانند تمرین قبل با این تفاوت که راکت از عقب به جلو هدایت می شود. - مانند تمرین قبل با این تفاوت که دست در مسیر برگشت به توپ در حین پایین آمدن، ضربه وارد می کند و توپ به سمت نفر روبروی ارسال می شود. <p>(این سه تمرین را تفرات روبروی انجام می دهند)</p> <p>ایستگاه اول: ۴ نفر از دانش آموزان یک طرف میز (هر نفر یک توپ و راکت دارد) و ۴ نفر دیگر در سمت دیگر (هر نفر یک راکت دارد) قرار می گیرند گروه سمت راست سرویس می زنند و نفر گروه مقابل با یک ضربه یک هند توپ را به اولین زننده سرویس باز می گرداند هر نفر پس از یک اجرا به انتهای صف می رود و نفر بعدی به نوبت تمرین را تکرار می کنند.</p> <p>تمرین دوم: گروه زننده سرویس با گیرنده سرویس جایجا می شوند. (مکان همان ایستگاه اول است)</p> <p>ایستگاه دوم: دانش آموزان در وضعیت نشسته سرویس را به گونه ای اجرا می کنند تا توپ پس از برخورد به داخل حلقه ای که روی زمین قرار دارد از داخل حلقه ای که توسط دو دانش آموز عمود نگه داشته شده است عبور می دهند و به داخل حلقه دوم که روی زمین قرار دارد فرود می آید.</p> <p>تمرین سوم در ایستگاه دوم: تمرین قبل توسط دو نفری که حلقه را نگه داشته بودند انجام می شود و دو نفر دیگر حلقه را نگه می دارند. (مکان همان ایستگاه دوم است)</p>	 <p>۴ گروه هفت تایی</p>	<p>دانش آموزان یک در میان توپ و راکت دارند</p> <p>به تعداد دانش آموزان راکت نیاز می باشد. هر دو نفر یک توپ و ۱۸ حلقه هولاهوپ.</p>

آموزش تثبیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی - آموزش بازی (جلسه یازدهم)

ملاحظات	زمان	هدف	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	وسایل مورد نیاز
	۱۰ دقیقه	بازی	دانش آموزان مطابق شکل در دو طرف میز استقرار پیدا می کنند. هر بازیکن می تواند با سرویس شروع کند یا توپ را روی میز بیندازد وقتی بالا آمد با ضربه فورهند آنرا بطرف میز دوستش ضربه بزنند و به انتهای صف مقابل خودش بروند نفر مقابل بدون وقفه با راکت به توپ ضربه می زند و به انتهای صف مقابل خودش می رود در اجرای این حرکت اگر بازیکن اجرای نادرست داشته باشد از صف خارج می شود. دو نفری که کمترین خطا را داشته باشند برنده محسوب می شوند		هر گروه هفت نفری با یک میز (میز واقعی یا تصویر میز بر روی زمین) راکت - توپ
	۵ دقیقه	کنترل رندو بدل کردن توپ در بازی	بازیکنان در گروه های ۴ نفره قرار می گیرند، بصورت ایستاده دو نفر روبروی هم به توپ طوری ضربه می زنند که از داخل حلقه هولاهوب عبور کند، یک نفر می شمارد و یک نفر حلقه را نگه می دارد.		توپ - راکت - حلقه هولاهوب
	۵ دقیقه	آمادگی بازی دوبل مقدماتی شمارش	ضربه با دیوار دو نفره (مقدمه ای برای بازی دوبل). چنانچه دیوار قابل استفاده برای ضربه زدن زیاد بود، هر دو نفر باهم این بازی را انجام دهند ولی اگر محدودیت مکان داشتیم، دو بازیکن وقتی جایشان را عوض می کنند که دیوار تویشان خراب شود. در بازی دو نفره دانش آموزان به نوبت (یکی در صحن) به توپ ضربه می زنند.	دیوار صاف - فاصله روی زمین تا دیوار ۱.۵ متر عرض خط روی دیوار ۱۵۰ سانتی متر - فاصله خط روی دیوار از کف ۹۱ سانتیمتر	

آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی - جشنواره پایان دوره جلسه دوازدهم

وسایل مورد نیاز	نوعه استقرار و شکل تمرین	شرح تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
<p>(میز واقعی یا تصویر میز بر روی زمین)</p>		<p>دانش آموزان مطابق شکل در دو طرف میز استقرار پیدا می کنند . و بازی های زیر را انجام می دهند:</p> <p>فوانین عمومی: نقرات اول در جهت عقربه های ساعت شروع به حرکت می کنند وقتی به طرف مقابل میز رسیدند راکت و توپ را به نفر بعدی داده به انتهای صف می روند . هر بار که دوباره توپ به نفر اول رسید نوع مهارت تغییر می کند .</p> <p>در هر طرف میز، سرگروه به اعضای گروهش امتیاز می دهد و این امتیاز در چک لیست ثبت می شود .</p> <p>۱. گارد آماده پشت میز با رعایت راکت گیری صحیح به مدت ۱۱ ثانیه .</p> <p>۲. کنترل توپ روی راکت بدون ضربه زدن در حرکت (۱۱ قدم) .</p> <p>۳. ضربه به توپ با روی راکت در حرکت (۱۱ ضربه) .</p> <p>۴. ضربه به توپ با پشت راکت در حرکت (۱۱ ضربه) .</p> <p>۵. دو ضربه روی راکت و دو ضربه پشت راکت در حرکت (۱۱ ضربه) .</p>	<p>بازی و مرور مواردی که قرار است در جشنواره اجرا شود .</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>	<p>چنانچه بازیکنی خیلی ضعیف است و نیاز به آموزش بیشتر دارد، بهتر است معلم در سید بازی گروه ها هم توپ بگذارد و هم بلاکنک . سرگروه مجاز است برای اجرای برخی از بخش های جشنواره به یکی از بازیکنان بلاکنک بدهد.</p>
<p>(میز واقعی یا تصویر میز بر روی زمین)</p>		<p>در هر گروه هشت نفره دو نفر ضربه زننده، دو نفر توپ انداز، دو نفر نگهدارنده طاباب یا حلقه و دو نفر ثبت کننده رکورد هستند.</p> <p>۱. یک نفر که در یک هند ایستاده توپ می اندازد و نفر روبرویی با فورهند صحیح آنرا بر می گرداند. پس از ۱۱ ضربه افراد در جهت عقربه های ساعت یک دور می چرخند و منطقه کار خود را عوض می کنند.</p> <p>۲. تمرین قیل برای یک هند به این صورت که توپ انداز در فورهند مستقر می شود، ضربه زننده در یک هند.</p> <p>۳. تمرین سرویس فورهند ساده: از منطقه فورهند سرویس بصورت موازی زده می شود و بازیکن روبرویی آنرا با دست می گیرد. (هر نفر ۲ ضربه)</p> <p>۴. تمرین سرویس بکهند ساده: از منطقه یک هند، بازیکن بصورت موازی سرویس می زند و بازیکن روبرویی آنرا با دست می گیرد. (هر نفر ۲ ضربه)</p>	<p>کسب مهارت بازی تنیس روی میز</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>	



نمون برگ شماره ۴ - جدول اطلاعات اجرایی طرح ملی تقیص روی موز اداره کل آموزش و پرورش استان:.....

ردیف	منطقه / شهرستان	جنسیت	تعداد کلاس پایه پنجم	تعداد دانش آموز			مجموع
				سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
....							
تعداد کل مناطق / شهرستان							
مجموع							

مهر و امضای مدیر کل آموزش و پرورش استان

مهر و امضای معاون تربیت بدنی و سلامت استان

توجه: نمون برگ شماره ۴ توسط اداره تربیت بدنی استان و بر اساس نمون برگ های شماره ۳ دریافتی از مناطق تکمیل و در مهلت تعیین شده به دو صورت اکسل و مهر و امضاء شده به همراه اصل نمون برگ های شماره ۳ مناطق به معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت ارسال گردد.



پوست و نئون بزرگ های
بیت گزارش مدارس و
مناطق و استان ها



فرم خود ارزیابی طرح ملی تیس روی میز - پایه پنجم ابتدایی

منطقه :

مدرسه :

کلاس :

نام و نام خانوادگی دانش آموز :

ردیف	مهارت	سطح مهارت				توسط معلم	توسط سرگروه	رکورد جلسه ۱۲	رکورد جلسه ۱۱	رکورد جلسه ۱۰	رکورد جلسه ۹	رکورد جلسه ۸	رکورد جلسه ۷	رکورد جلسه ۶	رکورد جلسه ۵	رکورد جلسه ۴	رکورد جلسه ۳	رکورد جلسه ۲	مجموع
		خیلی خوب (۲ امتیاز)	خوب (۱/۵ امتیاز)	قابل قبول (۱ امتیاز)	نیاز مند ترین (۰/۵ امتیاز)														
۱	مهارت																		
۲	راکت گیری حمل توپ با راکت گیری صحیح (رعایت شاخص ها)																		
۳	ضربه به توپ با حالت آماده (لاردن) (رعایت شاخص ها)																		
۴	ضربه روی راکت در حالت حرکت (تعداد اجراء)																		
۵	ضربه پشت راکت در حالت حرکت (تعداد اجراء)																		
۶	ضربه رو و پشت راکت (یک در میان) در حالت ایستاده (تعداد)																		
۷	ضربه به دیوار با رو یا پشت راکت (تعداد اجراء)																		
۸	ضربه به توپ (توب اندازی توسط خود فرد) (تعداد اجراء)																		
۹	ضربه بگ هند (توب اندازی توسط خود فرد) (تعداد اجراء)																		
۱۰	پسرخ یا ضربه فور هند (توب اندازی توسط فرد دیگر) (تعداد اجراء)																		
۱۱	اجرای صحیح سرویس فور هند (رعایت شاخص ها)																		
	اجرای صحیح سرویس بگ هند (رعایت شاخص ها)																		
	مجموع نهایی امتیاز:																		

نکته: در آزمون های ردیف ۹ تا ۱۱ تعداد اجرایی موفق ملاک می باشد. (خیلی خوب ۱۱ تکرار و به بالا خوب ۱۰ تا ۱ تکرار، قابل قبول ۷ تا ۴ تکرار، نیازمند به تیرین ۵ تا ۱ تکرار صحیح)



ردیف	عنوان مهارت	راکت درونی یا بیرونی	نوع رفتار (شاخص حرکتی)	ارزیابی دانش آموز				
				۱	۲	۳	۴	۵
۱	راکت درونی یا بیرونی	راکت درونی یا بیرونی	انگشت شست و اشاره در دو طرف راکت تقریباً به صورت موازی قرار گرفته است. سه انگشت دیگر دور هسته راکت حلقه زده است. عدم هفتی که بین انگشتان اشاره و شست به وجود آمده نزدیک به تپه راکت قرار گرفته است. راکت در دست راحت می باشد. هسته شست گه فاصله شده است.					
۲	حالت آماده (خارج)	خارجی یا داخلی	پاهای به اندازه عرض شانه باز می باشد. بدن از ناحیه زانو و کمر کمی خم می باشد. (هر مورد ۲ امتیاز) دست ها در جلوی بدن به موازات هم و به حالت افقی قرار دارد. حدوداً به اندازه ۶۰ سانتیمتر از میز فاصله دارد. زانو و کمر کمی خم و پای موازی دست راکت کمی عقب تر است. توپ به صورت صحیح و خارج و بالاتر از خط انتهای میز در کف دست نگه داشته شده است. توپ به صورت صحیح به بالا بر تکیه می شود. (حد اقل ارتفاع توپ ۱۶ سانتیمتر) حرکت دست و راکت به کمک عرضی کمر از سمت عقب به طرف جلو می باشد. ضربه با مرکز راکت به کتلر توپ در حین پائین آمدن توپ وارد می شود. توپ ابتدا به زمین خوهی و سپس به زمین مقابل برخورد می نماید. زانو و کمر کمی خم و به موازات موازی یکدیگر اند. توپ به صورت صحیح و خارج و بالاتر از خط انتهای میز در کف دست نگه داشته شده است. توپ به صورت صحیح به بالا بر تکیه می شود. (حد اقل ارتفاع توپ ۱۶ سانتیمتر) حرکت دست و راکت از جلوی بدن به طرف میز در دست نگه داشته می باشد. ضربه با مرکز راکت به کتلر توپ در حین پائین آمدن توپ وارد می شود. توپ ابتدا به زمین خوهی و سپس به زمین مقابل برخورد می نماید.					
۳	کسب و بازیابی توپ	کسب و بازیابی توپ	امتیاز بالای ۱۹ سطح خیلی خوبه امتیاز بالای ۱۲ سطح خوبه امتیاز بالای ۹ قابل قبول امتیاز بالای ۴ نیازمند به تمرین.					
۴	کسب و بازیابی توپ	کسب و بازیابی توپ	امتیاز بالای ۲۸ سطح خیلی خوبه امتیاز بالای ۲۱ سطح خوبه امتیاز بالای ۱۴ قابل قبول امتیاز بالای ۷ نیازمند به تمرین را کسب خواهد نمود					

تکلیف: آموزگاران مستقر بر اساس توصیف خود از نحوه اجرای رفتار (شاخص حرکتی) اقدام به انتخاب یکی از گزینه های خوب، متوسط قابل قبول و ضعیف نموده و امتیاز مربوط به گزینه انتخاب شده را در ضریب مربوطه ضرب کرده و در جدول ثبت کنید. در پایان با توجه به تعداد شاخص های حرکتی در هر مهارت امتیازها جمع بندی و امتیاز مهارت ثبت می گردد و با توجه به آن، سطح مهارت دانش آموزان در فرم ارزیابی پایانی (توضیحات) مشخص خواهد شد.



فرم ارزشیابی پایان دوره طرح ملی آموزش تیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم

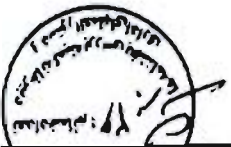
منطقه :

مدرسه :

کلاس :

نام و نام خانوادگی دانش آموز :

ملاحظات	سطح مهارت (نظر معلم)			
	نیاز مند ترین (۵/۰ امتیاز)	قابل قبول (۱ امتیاز)	خوب (۱/۵ امتیاز)	خیلی خوب (۲ امتیاز)
مهارت نوع مهارت				
	دانش آموز در یک مسیر با روی راست و در مسیر بازگشت با پشت راست با رعایت زاویه راست گیری صحیح توپ را حمل نماید (توصیفی).			
	دانش آموز در یک مکان مشخص با کلرد صحیح می ایستد و با پشت و روی راست به توپ ضربه می زند (توصیفی)			
	دانش آموز در یک مسیر مشخص راه می رود و با روی راست (فور هند) به توپ ضربه می زند (هر بار که توپ بماند از اول شمرده می شود با ۲ تکرار) (تعداد)			
	دانش آموز در یک مسیر مشخص راه می رود و با پشت راست (بکهند) به توپ ضربه می زند (هر بار که توپ بماند از اول شمرده می شود با ۲ تکرار) (تعداد)			
	دانش آموز در حالت ایستاده به صورت یک در میان با رو و پشت راست به توپ ضربه می زند (هر بار که توپ بماند از اول شمرده می شود با ۲ تکرار) (تعداد)			
	دانش آموز به طور متوالی، با رو و پشت راست توپ را پس از برخورد به زمین و برخورد به مکان تعیین شده بر روی دیوار می زند. (فاصله از دیوار ۱/۵ متر و ارتفاع خط روی دیوار ۱۱ سانتیمتر و عرض آن ۱۵۰ سانتیمتر خواهد بود. (هر بار که توپ از دست برود از اول شمرده می شود با ۲ تکرار) (تعداد)			
	دانش آموز توپ را روی میز می زند و وقتی بالا آمد ضربه فور هند ساده را به طور صحیح اجرا می کند (تعداد از ۱۵ ضربه)			
	دانش آموز توپ را روی میز می زند و وقتی بالا آمد ضربه بکهند ساده را به طور صحیح اجرا می کند (تعداد از ۱۵ ضربه)			
	دانش آموز با ضربه فور هند به تویی که برای او برتاب می شود پاسخ می دهد (تعداد اجرای صحیح از ۱۵ برتاب)			
	اجرای صحیح سرویس فور هند (توصیفی)			
اجرای صحیح سرویس بکهند (توصیفی)				
جمع امتیاز				
استاذ پایه				



تیمبره یک: در آزمون های ردیف ۹ تا ۹ تعداد اجراهای موفق ملاک می باشد. (فصلی) خوب ۱۱ تکرار و به بالا خوب ۱۰ تا ۱۰ تکرار، قابل قبول ۷ تا ۷ تکرار، امتیاز صند به تیرین ۵ تا ۵ تکرار صحیح) تیمبره دو: در صورت موجود نبودن میز تیس روی میز، آزمون های ردیف ۷ تا ۱۱ را می توان بر روی سطوح مناسب (کف پوش، سرامیک، سیمان و...) با طراحی میز بر روی زمین اجراء نمود.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش عالی
اداره کل آموزش و پرورش کشور
معاونت تربیت بدنی و سلامت

شماره:

تاریخ:

اداره آموزش و پرورش منطقه / شهرستان

کارشناسی تربیت بدنی

گواهینامه پایان دوره طرح تنیس روی میز

طرح ملی آموزش تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم دوره ابتدایی

آقای/خانم فرزند

شماره ملی در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ در آموزشگاه

..... منطقه / شهرستان در طرح آموزش سراسری

تنیس روی میز شرکت نموده و با موفقیت آزمون سطح این دوره را گذرانده است.

سطح ۱ (بسیار خوب/ طلا): موفق به کسب امتیاز ۱۸ و بالاتر.

سطح ۲ (خوب/نقره): موفق به کسب امتیاز ۱۴ تا ۱۸.

سطح ۳ (قابل قبول/ برنز): موفق به کسب امتیاز ۱۰ تا ۱۴.

کارشناس مسؤول تربیت بدنی منطقه / شهرستان
مهر و امضاء

مدیر دبستان
مهر و امضاء

توجه: مدارس می توانند با استفاده کامل از متن فوق نسبت به انتخاب طرح و رنگ مناسب و تکثیر گواهینامه ها اقدام نمایند. (ابعاد گواهینامه AS در نظر گرفته شده است.)



نمون برگ شماره ۱: جدول اطلاعات اجرایی طرح ملی تنیس روی میز شماره کلاس : دبستان:

ردیف	نام و نام خانوادگی دانش آموز	امتیاز کسب شده بر اساس فرم ارزشیابی پایان دوره طرح										مجموع امتیاز
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		ضربه با پشت راکت	ضربه با روی راکت	حالت آماده (گارد)	راکت گیری	ضربه بگ در میان	ضربه با دیوار	ضربه فوروهند	ضربه بگ هند	پاسخ یا فوروهند	سرویس فوروهند	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
											مجموع	

مهر و امضای مدیر دبستان

امضاء معلم تربیت بدنی / آموزگار پایه پنجم



نمون برگ شماره ۲: جدول اطلاعات اجرایی طرح ملی تثبیت روی میز مدرسه ابتدایی:

تعداد دانش آموز

مجموع	صف	تلفونی	سطح ۲	سطح ۲	سطح ۱	شماره تماس	نام و نام خانوادگی مربی تربیت بدنی / آموزگار پایه	شماره کلاس در پایه پنجم	ردیف
									1
									2
									3
									4
									5
									6
مجموع									

معلم مشخصات

1	نام مدرسه ابتدایی (کامل):
2	نوع مدرسه:
3	چشمیت:
4	نام و نام خانوادگی مدیر مدرسه:
5	شماره تماس مدرسه:
6	تعداد کلاس در پایه پنجم:

مهر و امضای مدیر دبستان

توجه: تکمیل و ارسال هم زمان نمون برگ های شماره ۱ و ۲ به همراه گواهینامه های شماره ۱ و ۲ به صورت باید نهایی گواهینامه ها توسط کارشناسی های تربیت بدنی الزامی می باشد.



نمون برگ شماره ۳- جدول اطلاعات اجرایی طرح تئیس روی مهر آموزش و پرورش منطقه/شهرستان: استان:

ردیف	نام مدرسه ابتدایی	نوع مدرسه	جنسیت	نام و نام خانوادگی مدیر مدرسه	شماره شناسنامه مدرسه	تعداد کلاس پایه پنجم	تعداد دانش آموز			
							سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	نمونه
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
....										
تعداد کل مدارس ابتدایی							مجموع			

مهر و امضای مدیر آموزش و پرورش منطقه/شهرستان:

مهر و امضای کارشناس مسئول تربیت بدنی منطقه/شهرستان:

توجه: : نمون برگ شماره ۳ توسط کارشناسی تربیت بدنی منطقه/شهرستان و بر اساس نمون برگ های شماره ۲ دریافتی از مدارس تکمیل و در مهلت تعیین شده به دو صورت آکسل و مهر و امضاء شده به همراه اصل نمون برگ های شماره ۲ مدارس به استان ارسال گردد.



نمون برگ شماره ۴ - جدول اطلاعات اجرایی طرح ملی تنیس روی میز اداره کل آموزش و پرورش استان:.....

ردیف	منطقه / شهرستان	جنسیت	تعداد کلاس پایه پنجم	تعداد دانش آموز			مجموع
				سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
....							
تعداد کل مناطق / شهرستان							
مجموع							

مهر و امضای مدیر کل آموزش و پرورش استان

مهر و امضای معاون تربیت بدنی و سلامت استان

توجه : نمون برگ شماره ۴ توسط اداره تربیت بدنی استان و بر اساس نمون برگ های شماره ۳ دریافتی از مناطق تکمیل و در مهلت تعیین شده به دو صورت اکسل و مهر و امضاء شده به همراه اصل نمون برگ های شماره ۳ مناطق به معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت ارسال گردد.

