



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

قائم مقام وزیر در امور تربیت بدنی و سلامت

معاونت تربیت بدنی

شیوه نامه

طرح ژیمناست و ژه دانش آموزان

پا ه دوم ابتدا

سال تحصیلی ۹۰-۹۱

مقدمه :

ورزش ژیمناستیک تبلوری از حرکات بسیار زیبای انسان است که قدرت ، استقامت، انعطاف و زیبایی اندام را در انسان به وجود می آورد. کارشناسان علم ورزش، ژیمناستیک را رشته ای علمی، مادر، پایه و تغذیه کننده دیگر رشته های ورزشی می دانند. ژیمناستیک از آن جهت رشته ای پایه ای قلمداد می شود که بسیاری از تکنیک ها و فنون رشته های ورزشی را در بر می گیرد. در واقع می توان گفت جا معه ای در ورزش موفق است که ژیمناستیک قوی و توسعه یافته دارد. ژیمناستیک در بین سنین پایه، بستر های لازم را برای رشد ورزش در جوامع فراهم می کند. می توان گفت توجه به مباحث علمی در رشته ژیمناستیک در قالب یک رشته مادر، توجه به کل ورزش است، پس نباید اهمیت رشته ژیمناستیک را دست کم گرفت بلکه برای رسیدن به موفقیت در ژیمناستیک و تمامی رشته های دیگر، باید علم را سر لوحه آموزش ها قرار داد. یکی از راههای موثر توسعه و گسترش تربیت بدنی و تامین نیاز های ویژه دانش آموزی، تدوین برنامه منسجم علمی و کاربردی در عرصه های مختلف بالخصوص در کانون های ورزشی می باشد، به همین منظور مرکز تربیت بدنی و سلامت با همراهی، همکاری و تعامل فنی فدراسیون ژیمناستیک ، جهت کیفیت بخشی به درس تربیت بدنی و توجه به ورزش دانش آموزی به ویژه در دوره ابتدایی اقدام به اجرای آزمایشی «طرح ژیمناست و ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی» در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ نموده است. امید است همکاران محترم جهت انجام این مهم اهتمام ورزند.

تعاریف

ژیمناستیک: این واژه به معنای مجموعه حرکات هماهنگ، موزون که در آن قابلیت های جسمانی شامل استقامت، قدرت، انعطاف پذیری و قابلیت های حرکتی شامل سرعت، چابکی و هماهنگی و عصب و عضله توسعه و تکامل می یابد.

بهترین تعریف که از ژیمناستیک می توان ارائه کرد مدیریت بدن با استفاده از حرکات اصولی است که به منظور تسلط یافتن بر بدن انجام می شود و آموزش برای توسعه و رشد مهارت های تعادلی است که وضعیت بدن در فضا را نیز شامل می شود.

کانون های ورزشی دانش آموزی^۱: مکانی است که در آن دانش آموزان مستعد و علاقمند به فراگیری رشته های مختلف و ورزشی تحت نظر مسئولین و مربیان واجد شرایط به صورت فوق برنامه فعالیت دارند.

کانون ورزشی مدرسه ای^۲: مکانی است تربیتی و ورزشی در مدرسه که برای انجام فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانش آموزان تحت نظر مسئولین و مربیان واجد شرایط تاسیس شده است. مربی ژیمناستیک: به فردی اطلاق می شود که دوره مربیگری ژیمناستیک را با موفقیت گذرانده و با اخذ مدرک مربیگری معتبر از فدراسیون مربوطه به امر آموزش و مربیگری اشتغال دارد.

اهداف

- ۱- توسعه ورزش ژیمناستیک بین دانش آموزان دوره ابتدایی
- ۲- بستر سازی مناسب جهت رشد و شکوفایی استعداد ورزشی دانش آموزان در سنین پایین
- ۳- کیفیت بخشی و غنی سازی درس تربیت بدنی
- ۴- بهبود و توسعه فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان برای پرداختن به سایر ورزش ها

- ۵- یاد گیری حرکات پایه از قبیل دویدن، پریدن، جهیدن، غلت زدن و.....
- ۶- توجه به حرکات بنیادی ورزشی از طریق رشته ژیمناستیک
- ۷- آشنایی دانش آموزان با جهات و فضای حرکتی (فضای عمومی و ویژه)
- ۸- اجرای حرکات ژیمناستیک بعنوان نتیجه عملی شرکت در درس تربیت بدنی و ورزش

*مهم ترین هدف توسعه و بهبود اجرای حرکات یا مهارت های بنیادی در دانش آموزان دوره ی ابتدایی است .

^۱- لازم به توضیح است که این عبارت قبلا تحت عنوان کانون ورزشی عادی بکار رفته است

^۲- لازم به توضیح است که این عبارت قبلا تحت عنوان کانون ویژه ورزشی بکار رفته است

مستندات قانونی

- ۱- اهداف وزارت آموزش و پرورش مصوبه شورای عالی
- ۳- راهنمای برنامه درس تربیت بدنی مصوبه شماره ۱۲۰/۱۲۹۱/۸ مورخ ۱۳۸۴/۶/۱ به شماره جلسه ۷۲۴ تاریخ ۸۵/۴/۲۵ و شماره ابلاغ ۱۲۰/۱۲۹۱ تاریخ ۸۴/۶/۱

عوامل اجرایی

- عوامل اجرایی و شرح وظایف هر یک از مسئولین کانون های ورزشی دانش آموزی و مدرسه ی برابر مواد ۸ و ۹ آئین نامه کانون های ورزشی دانش آموزان مصوب پنجم جلسه شورای عالی تربیت بدنی مدارس کشور می باشد که طی نامه شماره ۱۳۷۰/۳/۸-۱۰۰/۵۱۰/۱۷۷ قبل از ابلاغ شده است. عوامل اجرایی (نیروی انسانی) مورد نظر به شرح ذیل است:
- ۱- مربی ژیمناستیک^۳ (دارای حداقل مدرک مربیگری درجه ۳ در رشته ژیمناستیک)
 - ۲- مدیر یا سرپرست کانون
 - ۳- نیروی خدماتی

شرایط و نحوه ی ثبت نام

- ۱- دانش آموزان پایه دوم ابتدایی (پسر یا دختر که در کانون های ورزشی ویژه دختران یا پسران سازماندهی می شوند)
- ۲- بیمه دانش آموزی
- ۳- معرفی نامه از مدرسه (برای کانون های ورزشی دانش آموزی)
- ۴- یک قطعه عکس
- ۵- تکمیل فرم رضایت نامه ولی دانش آموزان (پیوست شماره ۲)
- ۶- مدیر کانون (در صورتی که در داخل مدرسه برگزار شود مدیر آموزشگاه یا فردی که از جانب ایشان عهده دار مسئولیت می باشد) ضمن برنامه ریزی در مورد فراهم نمودن فضا و وسایل، تجهیزات مناسب و مورد نیاز، از دانش آموزان نیز ثبت نام بعمل می آورد.

۳- مربیان ژیمناستیک علاوه بر معلمان رسمی، رسمی آزمایشی، پیمانی و حق التدریس، می توانند از بین مربیان متعهد و دلسوز هیات ژیمناستیک

استان بکار گرفته شوند.

۷- صدور کارت عضویت (پیوست شماره ۱)

۸- دانش آموزانی که از یک مدرسه به کانون معرفی می شوند حتی الامکان در یک کلاس ثبت نام شوند تا امکان هماهنگی اولیا مدرسه و والدین برای برخورداری از امکانات و ایاب و ذهاب فراهم شود.

زمان اجرای برنامه

- الف) طول سال تحصیلی و تابستان ۹۱
- ب) سه جلسه در هفته هر جلسه ۲ ساعت
- ج) بصورت فوق برنامه (خارج از برنامه درسی)

محل برگزاری کانون

- ۱- کانون های ورزشی دانش آموزی
 - ۲- کانون های ورزشی مدرسه ای
- تبصره: در صورت نبودن سالن همجوار، مدرسه با هماهنگی مدیریت آموزش و پرورش منطقه یا شهرستان با رعایت بخش نامه مربوطه نسبت به اعزام دانش آموزان به محل کانون اقدام نمایند.

وسایل و تجهیزات

- ۱- تشک ژیمناستیک به تعداد مورد نیاز
 - ۲- سایر وسایل مورد نیاز یک کانون ورزشی
- (استفاده از وسایل کمک آموزشی بظهور تقویت و آمادگی بیشتر در جهت اجرای حرکات با رعایت نکات ایمنی)

نکات ایمنی

- ۱- ارتفاع محل آموزش مناسب باشد. (حداقل ۴/۵ - ۴ متر)
- ۲- محل اجرای مهارت با دیوارهای جانبی فاصله داشته باشد. (حداقل ۲ متر)
- ۳- از محافظ های پوشش دهنده جهت دیوارها و..... استفاده شود.
- ۴- لباس ورزشی دانش آموزان به گونه ای باشد که باعث ایجاد مشکل در اجرای حرکات نشود.

- ۵- وسایل مورد استفاده از نظر بلندی و پهنا با قد ژیمناست تناسب داشته باشد. (آموزشی)
- ۶- باید مطمئن شد که ژیمناست برای اجرای حرکت آماده است و هیچ اضطراب و ترسی ندارد.
- ۷- حداکثر تعداد و نفرات هر کلاس ۱۵ تا ۲۰ نفر
- ۸- کلیه کانون های تعیین شده می بایست در طول دوره بر گزاری کلاس ها تحت پوشش بیمه حوادث و بیمه مسئولیت مدنی دارای تاریخ معتبر باشند.

شیوه ی اجرا

- ۱- در هر منطقه / شهرستان / ناحیه / با توجه به تعداد دانش آموزان پسر و دختر وامکانات موجود، کانون مورد نیاز دایر گردد. (حداقل یک کانون پسر و یک کانون دختر)
- ۲- تعداد جلسات در هفته ۳ جلسه و مدت هر جلسه ۲ ساعت می باشد
- ۳- در پایان دوره برای دانش آموزان ، پس از آزمون گواهینامه صادر گردد .
- تبصره: مناطقی که قادر باشند ۲۵ درصد کل دانش آموزان پایه دوم ابتدایی خود را تحت پوشش طرح قرار دهند از بسته های حمایتی برخوردار می شوند .
- ۴- ایاب و ذهاب دانش آموزان توسط والدین و در صورت امکان با مشارکت انجمن اولیا و مربیان مدرسه انجام گردد.
- ۵- در سال اول اجرای طرح (اجرای آزمایشی) هر استان موظف است حداقل ۲۰ درصد دانش آموزان پایه دوم را تا پایان فصل تابستان ۹۱ با شرایط این شیوه نامه تحت پوشش قرار دهد . در سال ۹۲-۱۳۹۱ همه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی تحت پوشش قرار خواهند گرفت.

یادآوری

- قبل از آنکه دانش آموز بخواهد مهارت و حرکتی در ژیمناستیک انجام دهد، باید او را از نظر روانی و جسمانی کاملاً آماده کرد. می بایست در نظر داشت که توانایی جسمانی او به تناسب مهارت های حرکتی تقویت شود . (ارائه آگاهی لازم به جهت رعایت نکات ایمنی به دانش آموزان الزامی است)
- باید مطمئن شد که دانش آموز برای اجرای حرکت آماده است و هیچ اضطراب و ترسی ندارد در غیر این صورت تلاش او بی نتیجه خواهد بود.

- برای آموزش مهارت‌های حرکتی و دست یابی به هدف های مورد نظر، باید از روش آموزش بصری استفاده شود.
 - معلم باید از اصول مکانیکی اجرای مهارت آگاه و از روش حمایت و کمک اطلاع داشته باشد. معلم به عنوان یک کمک کننده نیز باید به طور واضح و صحیح فراگیر را راهنمایی کند، آموزش دهد و مطمئن شود که او روش آموزش را درک می کند.
 - توجه به نکات ایمنی و ایمن سازی
- نحوه آزمون و ارزشیابی دانش آموزان**
- در پایان دوره آموزشی به منظور تعیین وضعیت فراگیران آزمون حرکات زمینی ژیمناستیک برگزار خواهد شد.
 - با توجه به راهنمای معلم در ارزشیابی توصیفی ویژه پایه دوم ابتدایی، نشانه های تحقق هر مهارت آموزش داده شده، در نظر گرفته شود و ارزشیابی بر اساس سطوح عملکردی زیر انجام شود:

سطوح عملکرد	
در انجام بیش از ۹۰ درصد حرکات موفق است.	عالی
در انجام بیش از ۷۰ درصد حرکات موفق است.	خوب
در انجام ۵۰ درصد از حرکات موفق است.	متوسط
در انجام اندکی از حرکات موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر

- در هنگام اجرا لازم است به تفاوت های فردی دانش آموزان توجه گردد.
- به دانش آموزانی که موفق به کسب سطوح سه گانه خوب، خیلی خوب و عالی شوند با قید سطح عملکرد گواهینامه دوره ی آموزش مقدماتی ژیمناستیک اهداء خواهد شد.

طرح درس آموزش مهارت‌های پایه

ژیمناستیک

(ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی)

جدول طرح درس ترمی آموزش مهارت‌های پایه ژیمناستیک (پایه دوم ابتدایی)

شماره درس	عنوان	ملاحظات
۱	تمرینات (۱-۲-۳)	یک جلسه
۲	تمرینات (۴-۵)	یک جلسه
۳	تمرینات(۶-۷-۸)	دو الی سه جلسه
۴	تمرینات (۹-۱۰-۱۱)	دو الی سه جلسه
۵	تمرینات (۱۲-۱۳-۱۴)	دو الی سه جلسه
۶	تمرینات (۱۵-۱۶-۱۷)	دو الی سه جلسه
۷	تمرینات (۱۸-۱۹-۲۰)	دو الی سه جلسه
۸	تمرینات (۲۱-۲۲-۲۳)	دو الی سه جلسه
۹	تمرینات (۲۴-۲۵-۲۶)	دو الی سه جلسه
۱۰	تمرینات (۲۷-۲۸-۲۹)	دو الی سه جلسه
۱۱	تمرینات(۳۰-۳۱-۳۲)	سه الی پنج جلسه
۱۲	تمرینات(۳۳-۳۴-۳۵)	سه الی پنج جلسه
۱۳	تمرینات (۳۶-۳۷-۳۸)	سه الی پنج جلسه
۱۴	تمرینات(۳۹-۴۰-۴۱)	سه الی پنج جلسه
۱۵	تمرینات(۴۲-۴۳)	سه الی پنج جلسه

***تمرینات براساس جلسات ماهانه

-یکماه ۱۲جلسه

-دوماه ۲۴جلسه

-سه ماهه ۳۶جلسه

-چهارماهه ۴۸جلسه

-پنج ماهه ۶۰جلسه

(کل حرکات درطول سال ، وممکن است تا ۶۰جلسه یک ساعته انجام شود)

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس اول: آموزش مهارت‌های (ایستادن، راه رفتن و دویدن صحیح، تقویت عضلات دست)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
توضیح در مورد ویژگی های ژیمناستیک ۱- ایستادن صحیح طبق تصویر شماره ۱ دست ها طرفین کشیده، پاها کشیده و چسبیده، سر سینه صاف و شکم تو و سر روبرو قرار می گیرد. ۲- دویدن صحیح. دست ها مخالف پا طبق تصویر شماره ۳ ۳- ایستادن به طرق مختلف طبق تصویر شماره ۲ روبرو و برای ایجاد تقویت در عضلات دست ها (قراردادن دست ها در تمام جهات)	۱- ایستادن صحیح اصول ژست ژیمناستیک ۲- دویدن صحیح اصول ژست ژیمناستیک ۳- تقویت عضلات دست قراردادن دست ها در تمام جهات	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	

هنمای معلم



تصویر مهارت شماره (۱): ایستادن صحیح-اصول ژست



تصویر مهارت شماره (۲): نشان دادن دستها در تمام جهات-تقویت عضلات دست



تصویر مهارت شماره (۳): دویدن صحیح، اصول ژست

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس دوم: آموزش مهارت‌های (پرش جفت متوالی و پرش های طولی)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه، کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش میچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
<p>۱- پرش جفت متوالی طبق تصویر شماره ۴ برای تقویت عضلات پاها</p> <p>۲- پرش های طولی طبق تصویر شماره ۵ برای تقویت پاها</p> <p>۳- پرش های جفت و متوالی برای تقویت عضلات پاها طبق تصویر شماره ۴</p>	<p>۱- پرش جفت متوالی</p> <p>۲- پرش های طولی</p> <p>۳- پرش های جفت متوالی</p>	۲۳	پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۴): پرش جفت متوالی- تقویت عضلات پا



تصویر مهارت شماره (۵): پرش ماهی- تقویت عضلات پا، کمر و شکم

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس سوم: آموزش مهارت‌های (انعطاف پذیری، پرش خرگوشی و نشستن زاویه)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
			آمادگی سازمانی	آمادگی بدنی
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه، کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش میچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
۱- طبق تصویر شماره ۶ زدن دست به زمین و هم چنین بصورت زاویه نشستن و رساندن دست و سینه به زانو ۲- پرش خرگوش، تقویت عضلات دست و پا، پیش نیاز جهش ها (تصویر شماره ۷) ۳- نشستن صحیح زاویه طبق تصویر شماره ۸	انعطاف پذیری	۲۳	پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره(۶): زدن دست و سینه به پاها-انعطاف بدن



تصویر مهارت شماره(۷): پرش خرگوشی-تقویت عضلات پا



تصویر مهارت شماره(۸): نشستن صحیح زانو و پنجه کشیده همراه با بالاتنه صاف

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس چهارم: آموزش مهارت های (ایستادن صحیح، گهواره پا جمع و مقدمه شمع)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه، کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
<p>۱- نشان دادن پاها در تمام جهت و حفظ تعادل و تقویت عضلات پاها و باسن طبق شکل شماره ۹</p> <p>۲- مقدمه غلت جلو و تقویت عضلات شکم و مهارت ها (تصویر شماره ۱۰)</p> <p>۳- مقدمه شمع، تقویت مهارت ها و یکپارچگی بدن (تصویر شماره ۱۱)</p>	<p>۱- ایستادن صحیح</p> <p>۲- گهواره</p> <p>۳- شمع</p>	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره(۹): نشان دادن پاها در تمام جهت: تقویت عضلات پا



تصویر مهارت شماره(۱۰): گهواره پا جمع - تقویت شکم، پا و آموزش مهارت



تصویر مهارت شماره(۱۱): مقدمه شمع - تقویت مهارت، یکپارچگی بدن

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس پنجم: آموزش مهارت های (یکپارچگی بدن و سرسره یا فرگون)

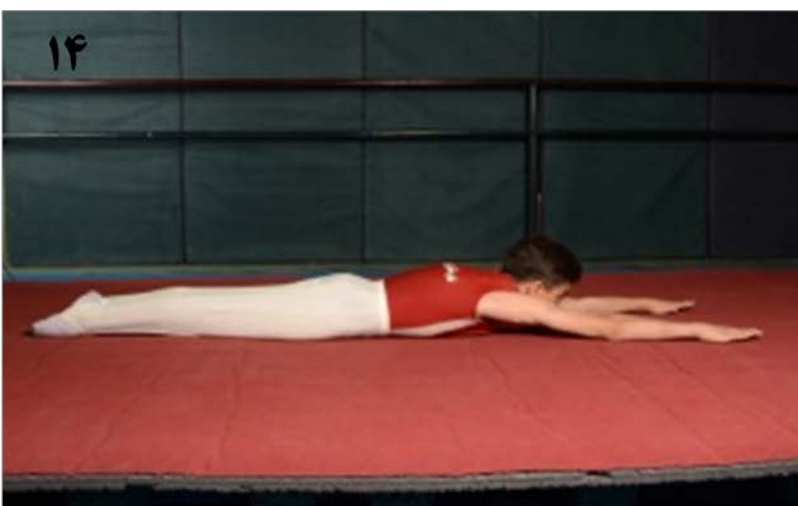
شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه، کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
۱- برای تقویت یکپارچگی بدن طبق تصویر شماره ۱۲ خوابیدن به پشت و بدن کشیده ۲- برای تقویت عضلات پاها و دست ها (پیش مقدمه حرکات ژیمناستیک به شمار می رود) تصویر شماره ۱۳	۱- یکپارچگی بدن ۲- سرسره یا فرگون	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۱۲): درازکش پشت خوابیده با دست، پا و پنجه کشیده



تصویر مهارت شماره (۱۳): حالت سرسره - تقویت عضلات پا و کمر بند شانه



تصویر مهارت شماره (۱۴): درازکش سینه خوابیده با دست، پا و پنجه کشیده

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

درس ششم: آموزش مهارت‌های (شنا، پرتاب پاها به جلو و عقب و پرش ماهی)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون		
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی
۱- شنا طبق تصویر شماره ۱۵ می تواند سبب تقویت عضلات دست ها و پشت و باسن و عضلات پا باشد. ۲- پرتاب پاها بصورت های مختلف جمع یا راست سبب تقویت عضلات دست ها و پاها شده و پیش نیاز حرکات ژیمناستیک می باشد . (تصویر شماره ۱۶) ۳- پرش ماهی که در حرکات ژیمناستیک کاربرد فراوان دارد سبب هماهنگی دست و پا و تقویت عضلات می گردد . (تصویر شماره ۲۰)	۱- شنا ۲- پرتاب پاها به جلو و عقب ۳- پرش ماهی	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف با مرحله اصلی
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت		



تصویر مهارت شماره (۱۵): شنا- تقویت عضلات دست، کمربندشانه و بالا تنه



تصویر مهارت شماره (۱۶): پرتاب پا بطرف عقب و جلو- تقویت عضلات دست و پا



تصویر مهارت شماره (۲۰): پرش ماهی ۱/۴ چرخش- تقویت عضلات پا و هماهنگی

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

درس هفتم: آموزش مهارت‌های (فرشته روی زانو، ژست پا باز و شنای دست خم)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
۱- برای تقویت مفاصل و باسن طبق شکل شماره ۱۷ فرشته روی زانو و ایجاد تحرک در زانو و مفاصل ۲- برای انعطاف لگن و پاها طبق شکل ۲۶ ۳- برای تقویت عضلات دست ها و کمر بند شانه ای (پیش مقدمه حرکات ژیمناستیک) تصویر شماره ۱۸	۱- تقویت مفاصل ۲- ژست پا باز ۳- شنای دست خم	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره(۱۷): فرشته روی زانو: تحرک در مفصل و تقویت باسن



تصویر مهارت شماره(۱۸): شنای دست خم- تقویت عضلات دست و کمربند شانه



تصویر مهارت شماره(۲۶): ژست پایاز و سینه زمین-انعطاف لگن و کشاله ران

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

درس هشتم: آموزش مهارت‌های (پرش نیم دور، پرتاب پا بصورت قیچی، جهش خرگوشی)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
۱- برای هماهنگی و تقویت عصب و عضله طبق تصویر شماره ۲۱ انجام می گیرد . ۲- برای کسب مهارت ها و تقویت عضلات پاها و دست ها، پرتاب ها طبق تصویر شماره ۲۳ انجام می گیرد . ۳- جهش یا پرش خرگوشی بصورت پا راست جهت تقویت دست ها و هماهنگی دست ها و پاها طبق تصویر شماره ۲۲	۱- پرش نیم دور ۲- پرتاب پاها بصورت قیچی ۳- جهش خرگوشی	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۲۱): پرش نیم دور ایستادن- تقویت پاها و هماهنگی عصبی



تصویر مهارت شماره (۲۲): پرش خرگوشی پاراست-هماهنگی، تقویت دست و پا



تصویر مهارت شماره (۲۳): دستها زمین و جفت پاها پرتاب به بالا

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

درس نهم: آموزش مهارت‌های (شمع، گهواره پا باز و تقویت عضلات شکمی و پشتی)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
۱- شمع مقدمه بالانس می باشد، بنابراین تمام بدن بصورت یکپارچه طبق تصویر شماره ۲۹ قرار می گیرد . ۲- برای تقویت عضلات شکمی و پشتی و پاها طبق تصویر شماره ۳۰ بصورت گهواره پا باز. ۳- همچنین طبق تصویر ۳۱ تقویت عضلات شکمی و پشتی و پاها امکان پذیر خواهد بود .	۱- شمع ۲- گهواره پا باز ۳- تقویت عضلات شکمی و عضلات پشتی	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره(۲۹): شمع - یکپارچگی بدن و مقدمه بالانس



تصویر مهارت شماره(۳۰): گهواره پا باز- تقویت عضلات شکم و پا



تصویر مهارت شماره(۳۱): کمر شکم دست و پای کشیده- تقویت عضلات شکم

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

درس دهم: آموزش مهارت‌های (کمر قوس با پاهای باز، مقدمات بالانس و انعطاف کتف)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش مچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
۱- کمر قوس با پاهای باز ، تقویت عضلات کمر و کشش های دست و پا (تصویر شماره ۲۵) ۲- رفتن روی دست ها با زاویه ۹۰ درجه مقدمات بالانس(تصویر شماره ۳۷) ۳- جهت انعطاف کتف ها که بسیار اهمیت دارد در حرکات ژیمناستیک که طبق تصویر شماره ۳۲ باید صورت گیرد .	۱- کمر قوس لب‌پاهای باز ۲- مقدمات بالانس ۳- انعطاف کتف ها	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۲۵): کمر قوس با پاهای باز - تقویت عضلات و کشش عضلات



تصویر مهارت شماره (۳۲): درازکش به پشت با کتف برعکس - انعطاف و کشش



تصویر مهارت شماره (۳۷): رفتن به روی دست با زاویه ۹۰ درجه - مقدمه بالانس

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس یازدهم: آموزش مهارت های (گهواره پا راست، کمر قوس به عقب و چمباتمه)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
			آمادگی سازمانی	آمادگی بدنی
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوه‌ها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش میچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
۱- تقویت عضلات شکم و مهارت ها طبق تصویر شماره ۳۳ ۲- کمر قوس به عقب، انعطاف و تحرک در کمر و ستون مهره ها طبق تصویر شماره ۱۹ ۳- حرکت چمباتمه، تقویت عضلات دست و کمر بند شانه طبق تصویر شماره ۳۴	۱- گهواره پا راست ۲- کمر قوس ۳- قدرتی ها	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۱۹): کمر قوس به عقب-انعطاف در کمر و ستون فقرات



تصویر مهارت شماره (۳۳): گهواره پا راست-تقویت عضلات شکم و مهارت



تصویر مهارت شماره (۳۴): حرکت پرچم پا جمع، با استفاده از پرتاب پاها بدون مکث

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

درس دوازدهم: آموزش مهارت های (چرخش بدن به صورت عقبگرد، پا باز و زاویه نشستن)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوه‌ها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش میچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
۱-حرکت مقابل طبق تصویرشماره ۲۴ برای تقویت بازوها ، شکم ، کمربند شانه ای و باسن ، پیش نیاز بسیاری از حرکت در ژیمناستیک می باشد . ۲-پا باز یکی از ارکان مهم ژیمناستیک می باشد که حتماً باید قابلیت انعطاف پذیری پاها ، هم روبرو و هم طرفین بصورت ۱۸۰ درجه باز شود. (تصویر شماره ۲۷) ۳-برای تقویت عضلات شکمی و تقویت عضلات پاها و دست ها (پیش نیاز حرکات قدرتی است) تصویرشماره ۲۸	۱- چرخش بدن به صورت عقب گرد ۲- پا باز ۳-زاویه نشستن	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۲۴): چرخش بصورت عقبگرد - تقویت کمر بندشانه و شکم



تصویر مهارت شماره (۲۷): پاباز طرفین - انعطاف بدن و کشش عضلات پا



تصویر مهارت شماره (۲۸): زاویه - تقویت عضلات پا، شکم و کمر بندشانه

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس سیزدهم: آموزش مهارت های (غلت جلو، پل و بالانس دیواری)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
			آمادگی سازمانی	آمادگی بدنی
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوه‌ها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش میچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
۱- غلت جلو پا جمع و پا باز طبق تصویر شماره ۳۵ برای کسب مهارت ها ۲- پل طبق تصویر شماره ۳۶ با زانوی راست. انعطاف پذیری و کسب تمام مهارت های اعضای بدن ۳- بالانس به دیوار، بصورت شکل شماره ۳۸ برای تقویت مهارت های بالانس	۱- غلت جلو ۲- پل ۳- بالانس	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

درس چهاردهم: آموزش مهارت های (مقدمات بالانس، پرتاب پاها و چرخ و فلک)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوه‌ها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش میچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
۱- دست ها روی زمین پرتاب پاها اول بصورت تک تک و طرفین مقدمه بالانس است . (تصویر شماره ۳۹) ۲- برای تقویت عضلات دست ها و پاها پیش نیاز بالانس و چرخ و فلک. (تصویر شماره ۴۰) ۳- حرکت چرخ و فلک مطابق شکل شماره ۴۱ برای تقویت مهارت ها.	۱- مقدمات بالانس ۲- پرتاب پاها بصورت عقب و جلو ۳- چرخ و فلک	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۳۹): پرتاب پا بطرف عقب بصورت تک تک-مقدمه بالانس



تصویر مهارت شماره (۴۰): از حالت بدن زاویه پرتاب پاها بسمت عقب و جلو



تصویر مهارت شماره (۴۱): چرخ و فلک-تقویت مهارت

طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
درس پانزدهم: آموزش مهارت های (بالانس سه پایه و فرشته)

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
			آمادگی سازمانی	آمادگی بدنی
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۵	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی- تشبیهی و ...	حرکات گرم کننده	۱۲	عمومی	آمادگی بدنی
اجرای حرکات کششی و انعطافی از بالاتنه به سمت پایین تنه کشش به سمت بالا، پهلوها، جلو، پایین روی پای راست، پای چپ، وسط، کشش عضلات داخلی پاها، عضلات خلفی یا پشت پاها، گرم کردن و چرخش میچ و زانو، چرخش کتف ها و فشار آنها به جلو و عقب	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
۱- سه پایه پا باز طبق تصویر شماره ۴۲ مقدمه بالانس ۲- اجرای تعادلی فرشته بصورت شکل شماره ۴۳	۱- بالانس سه پایه ۲- تعادلی فرشته	۲۳	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
یک دقیقه آرام دویدن ، راه رفتن و اجرای حرکات کششی از سمت بالاتنه به سمت پایین تنه با تأکید به عضلات درگیر در تمرینات این جلسه ، (هر حرکت کششی بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود)	حرکات آرام کننده و کششی روی عضلات درگیر	۵	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکرات لازم در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی و تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و شستشو و نظافت			



تصویر مهارت شماره (۴۲): سه پایه پا باز - تقویت مهارت، مقدمه بالانس



تصویر مهارت شماره (۴۳): فرشته و تعادلی - تقویت مهارت و کشش عضلات

پیوست ها

(پیوست شماره ۱)



وزارت آموزش و پرورش

مرکز تربیت بدنی و سلامت

معاونت تربیت بدنی

استان

کارت عضویت در کانون ژیمناستیک ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی (عادی / ویژه)

نام پدر.....	نام و نام خانوادگی
نام آموزشگاه	تاریخ تولد
شهرستان / منطقه	شماره ملی
ساعات حضور در کانون	روز های حضور در کانون
نام و نام خانوادگی مدیر کانون	نام و نام خانوادگی مدیر مدرسه

(پیوست شماره ۲)

رضایت نامه

اینجانب ولی دانش آموز موافقت خود را با شرکت فرزندم در کانون ژیمناستیک ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی اعلام می دارم

نام و نام خانوادگی

امضاء

پیوست شماره ۳

شماره

تاریخ

گواهینامه

پایان دوره آموزش طرح ژیمناست

و ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

اداره کل آموزش و پرورش استان

اداره آموزش و پرورش منطقه / شهرستان

گواهی می شود آقای / خانم فرزند شماره ملی صادره از

دانش آموز دبستان از تاریخ لغایت به مدت ساعت در

طرح آموزش ژیمناستیک ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی شرکت نموده و با

موفقیت در آزمون با سطح این دوره را گذرانده است .

رئیس اداره آموزش و پرورش

کارشناس مسئول اداره تربیت جینی

مریی ژیمناستیک

گزارش اقدامات انجام شده کانون های آموزش طرح ژیمناست ویژه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی

استان

سه ماهه.....سال تحصیلی ۹۱-۹۰

ردیف	نام استان	تعداد کل دانش آموزان پایه دوم ابتدایی	۲۰ درصد کل دانش آموزان		جمع دانش آموزان تحت پوشش دوره		تعداد دانش آموزان آموزش دیده کف گواهینامه پایان دوره رادریافت نموده اند		
			پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	

آمار دانش آموزان پایه دوم ابتدایی (دولتی) در استانهای کشور (بدون بزرگسال) به تفکیک جنس سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ (مناطق شهری و روستایی)

ردیف	استان	کل دانش آموزان پایه دوم ابتدایی	۲۰٪ دانش آموزان پایه دوم ابتدایی
1	آذربایجان شرقی	51,009	10,202
2	آذربایجان غربی	49,702	9,940
3	اردبیل	17,724	3,545
4	اصفهان	60,396	12,079
5	البرز	30,839	6,168
6	ایلام	7,923	1,585
7	بوشهر	15,868	3,174
8	تهران	85,001	17,000
9	تهران (شهرستانها)	66,116	13,223
10	چهارمحال و بختیاری	14,795	2,959
11	خراسان جنوبی	11,172	2,234
12	خراسان رضوی	98,923	19,785
13	خراسان شمالی	14,454	2,891
14	خوزستان	81,705	16,341
15	زنجان	13,649	2,730
16	سمنان	8,405	1,681
17	سیستان و بلوچستان	66,887	13,377
18	فارس	63,529	12,706
19	قزوین	17,161	3,432
20	قم	17,865	3,573
21	کردستان	23,632	4,726
22	کرمان	43,417	8,683
23	کرمانشاه	27,380	5,476
24	کهگیلویه و بویراحمد	11,160	2,232
25	گلستان	26,890	5,378
26	گیلان	27,128	5,426
27	لرستان	28,080	5,616
28	مازندران	35,599	7,120
29	مرکزی	18,665	3,733
30	هرمزگان	29,898	5,980
31	همدان	23,132	4,626
32	یزد	16,004	3,201
	جمع	1,104,108	220,822

آمار کانون های ژیمناستیک استان.....

ردیف	تعداد شهرستان یا مناطق دارای کانون	جنسیت	تعداد کانون های مناطق/شهرستان	تعداد مربیان کانونها	تعداد دانش آموزان تحت پوشش	ملاحظات
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				
		دختر				
		پسر				

رئیس اداره تربیت بدنی

مدیر کل آموزش و پرورش