



آموزش چندبازی دبستان جدید

بازی‌های چابکی - گروهی

مریم فخاری

دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه فلاورجان، استان اصفهان

مقدمه

آمادگی جسمانی یکی از ارکان اصلی در فعالیتهای ورزشی است و بدون سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی دستیابی به موفقیت ورزشی غیرممکن است. یکی از مهم‌ترین عوامل آمادگی جسمانی چابکی است که مربوط به اجزای ورزشی است. ورزشکارانی که چابکی بالایی دارند عملکرد بهتری دارند و کمتر دچار آسیب می‌شوند. چابکی را توانایی تغییر سریع مسیر حرکت و سرعت با حفظ تعادل و موقعیت

تعریف کرده‌اند که به قدرت، استقامت،

سرعت، تعادل و مهارت بستگی دارد.

چابکی را به دو صورت عمومی و

ویژه می‌سنجند. چابکی عمومی

به اجرای حرکات و فعالیتهای

ورزشی اختصاص دارد. مانند

فوتبالیستی که با سرعت و

چالاکتی بالا توپ را از بین

بازیکنان حریف دریبل می‌زند

و به پیش می‌رود. چابکی ویژه

به اجرای حرکات سریع یک

اندام اختصاص دارد. مانند سرعت

حرکت دست بازیکن بدمینتون یا

تنیس در اجرای یک تکنیک. برای

اندازه‌گیری چابکی آزمون‌های میدانی

مختلفی وجود دارد از جمله آزمون ایلینویز،

تی، دو رفت و برگشت ۹*۴ و... (۱).

در این مقاله، تعدادی بازی مناسب برای

کودکان دبستانی که با کمی تغییر شکل و اسامی

به راحتی مناسب نوجوانان می‌شود، به همکاران

عزیز تربیت بدنی ارائه می‌گردد. هدف کلی در

این سه بازی افزایش فعالیت بدنی کودکان است.

متأسفانه همان‌طور که به وضوح می‌بینیم

و تحقیقات هم نشان می‌دهد، فقر حرکتی در

بچه‌ها به صورت مشکلی فراگیر درآمده نه تنها

در سطح شهرها بلکه حتی در بچه‌های روستاها

هم دیده می‌شود. در نتیجه، انجام فعالیت

بدنی و ورزش در مدارس از اهمیتی دوچندان

برخوردار می‌شود. برای آنکه ورزش برای بچه‌ها

جذابیت خود را حفظ کند، باید در هر چند

جلسه بازی‌های جدیدی به بچه‌ها آموخت

چرا که خود من به تجربه دیده‌ام که اگر مربی

تربیت بدنی دبستان (در کل آموزگاران دبستان)

خلاقیت نداشته باشند، بچه‌ها از انجام ورزش

تکراری کنار می‌گیرند و اعتراض می‌کنند و در

نتیجه، نظم و انضباط کلاس به هم می‌ریزد و

کنترل کلاس دشوار می‌شود.

در این شماره تمرکز بیشتر این بازی‌ها بر افزایش چابکی و سرعت و افزایش حس تعاون و کار گروهی است. در این بازی‌ها برد و باخت و امتیازدهی وجود دارد اما بهتر است مربیان عزیز بیشتر توجه خود را به فعالیت و تلاش هر فرد معطوف کنند و با توجه به تفاوت‌های فردی، هر دانش‌آموز را به فعالیتی بیشتر ترغیب کنند. امتیاز را ملاک قرار ندهند و از تمام دانش‌آموزانی که نهایت تلاش خود را می‌کنند، تقدیر به عمل آورند تا دانش‌آموزان سرخورده نشوند و تلاش آن‌ها برای دفعات بعد افزایش یابد و اختلافات درون گروهی میانشان به وجود نیاید. هدف اصلی امتیازدهی فقط باید ایجاد رقابت سالم در دانش‌آموزان باشد. طبق تجربه من، اگر امتیازدهی را وارد نکنیم، دانش‌آموزان به نهایت تلاش و تخلیه هیجانی نمی‌رسند. در واقع، امتیازدهی انگیزه تلاش را هرچه بیشتر افزایش می‌دهد اما از سوی دیگر، همان‌طور که معلمانی می‌دانند، در پایان کلاس ممکن است گروه‌های بازنده با گروه برنده دچار درگیری لفظی یا حتی بدنی شوند و نتیجه مثبتی که می‌خواستیم حاصل آید، برعکس شود و دشمنی و کینه‌ورزی در بین بچه‌ها شکل گیرد. کاری که من خود همیشه انجام می‌دهم این است که

گروه‌ها (خرگوش‌ها) به سمت چوب‌ها (هویج‌ها) حرکت می‌کنند و هم‌زمان با آن‌ها، گرگ‌ها هم حرکت کرده سعی می‌کنند مانع رسیدن خرگوش‌ها به هویج‌ها بشوند. اگر خرگوشی توانست از خط عبور کند، در امان است و گرگ‌ها حق گرفتن او را ندارند تا موقعی که به سمت گروه خود حرکت کند. اگر در مسیر رفت خرگوشی گرفته شد، باید به سمت گروه خود برگردد و نمی‌تواند ادامه دهد اما اگر خرگوشی در برگشت گرفته شد، باید چوب را در محل خود قرار دهد و دست خالی به گروه خود برگردد. اگر خرگوشی توانست از دست گرگ‌ها فرار کند، هویج را در گروه خود نگه می‌دارد. وقتی تمام بچه‌ها تلاش خود را کردند و بازگشتند، نوبت به نفر دوم هر گروه می‌رسد و به همین شکل ادامه پیدا می‌کند تا آخرین نفر گروه. هیچ‌کدام از بچه‌های گروه تا وقتی که نوبت به او نرسیده است، حق خروج از گروه را ندارد و نمی‌تواند به هم‌تیمی خود کمک کند. فقط می‌تواند او را تشویق نماید. وقتی همه بچه‌ها تلاش خود را کردند، تعداد هویج‌های هر گروه شمرده می‌شود و گروهی که بیشترین چوب یا هویج را دارد، برنده است. در پایان، چوب‌ها به جای خود برگردانده می‌شوند و گرگ‌ها عوض می‌شوند. تا پایان وقت کلاس امتیاز هر گروه در برگه‌ای ثبت می‌شود تا گروه برنده نهایی مشخص گردد.

بازی دوم: پرنده تیزبال

تمام بچه‌های کلاس دست هم را می‌گیرند دایره می‌زنند. بعد هر کدام دو قدم عقب‌تر می‌روند تا یک دایره بزرگ تشکیل شود. البته پشت سر بچه‌ها باید یک مسیر دویدن ایمن فراهم باشد. هر کدام از بچه‌ها دور پای خودش یک دایره می‌زند. اعضای کلاس را بسته به تعداد دانش‌آموزان به ۴ یا ۵ گروه تقسیم می‌کنیم. برای مثال، ۲۰ دانش‌آموز به ۴ گروه تقسیم می‌شود. سپس بچه‌ها ۵ تا ۵ همان‌طور که کنار هم ایستاده‌اند، گروه‌بندی می‌شوند و ۴ گروه شکل می‌گیرد. سپس اسم ۵ پرنده تیزبال و سریع را از بچه‌ها می‌پرسیم. بچه‌ها مثلاً می‌گویند شاهین، عقاب، قرقی، پرستو، قوش. بعد بچه‌ها را به ترتیب به همین اسامی اسم‌گذاری می‌کنیم. پس در هر گروه‌ای از هر پرنده یک نوع وجود دارد. گروه‌ها را به ترتیب از ۱ تا ۴ شماره‌گذاری می‌کنیم و در یک برگه برای هر گروه یک ستون امتیازدهی باز می‌کنیم. مربی در حالی که در بیرون از دایره ایستاده است، به انتخاب خود اسم یک پرنده را می‌گوید؛ مثلاً عقاب را صدا می‌کند. عقاب در هر گروهی باید به سرعت از جای خود بیرون بیاید و در یک جهت از پشت بچه‌ها به سرعت یک دور بزند و در جای

گروه برنده را اعلام می‌کنم اما از دانش‌آموزان بقیه گروه‌ها هم که از نظر جسمی و تلاش بدنی عملکرد مطلوبی داشته‌اند و کسانی که همکاری درون گروهی بیشتری داشته و سعی کرده‌اند با کمک به سایر اعضای گروه خود زمینه را برای پیروزی گروه فراهم کنند، نام می‌برم و تلاش آن‌ها را تشویق و تمجید می‌کنم و حتی در دفتر کلاسی خود برای آن‌ها علامت مثبت یا ستاره می‌گذارم. این کار مانع آن می‌شود که دانش‌آموزان یکدیگر را تحقیر و مسخره کنند یا درگیری‌های لفظی میانشان به وجود آید. پس به معلمان عزیز توصیه می‌کنم این بازی‌ها را انجام دهند، چون بچه‌ها خیلی از آن‌ها لذت می‌برند و حتی گاهی ممکن است آن‌ها بخواهند این بازی‌ها بارها و بارها در جلسات متعدد تکرار شود. فقط مراقب باشید که

برد و باخت هدف نهایی نیست بلکه تلاش فردی، تعاون و همکاری درون گروهی هدف اصلی است.

کلیدواژه‌ها: بازی دبستانی، بازی‌های گروهی، چابکی

بازی اول: خرگوش زرنگ

هدف: افزایش سرعت عکس‌العمل، سرعت، چابکی برای دانش‌آموزان با نقش خرگوش و استقامت قلبی - عروقی برای دانش‌آموزان با نقش گرگ

گروه سنی: پایه دوم به بالا

سازماندهی: گروه‌بندی (متناسب با تعداد اعضای کلاس اگر در گروه‌های حداکثر ۵ نفره قرار بگیرند، بهتر است).

فضای مورد نیاز: محدوده‌ای به اندازه یک زمین والیبال (۹*۱۸) مناسب است.

وسایل مورد نیاز: ۲۰ تکه چوب (چوب‌های امدادی، دسته طناب، شاخه‌های خشک درختان، جامداتی یا هر وسیله شبیه این‌ها که بی‌خطر باشد؛ چوب‌ها در حکم هویج برای خرگوش‌ها هستند)، و گچ

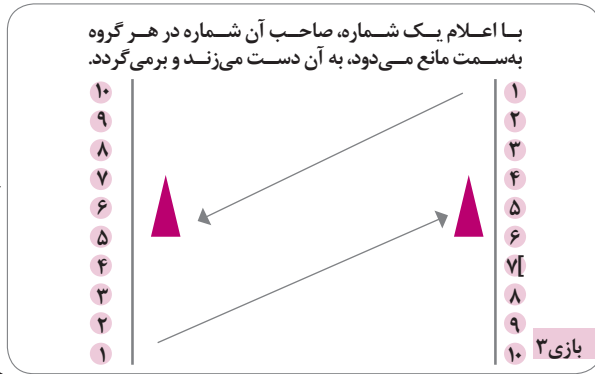
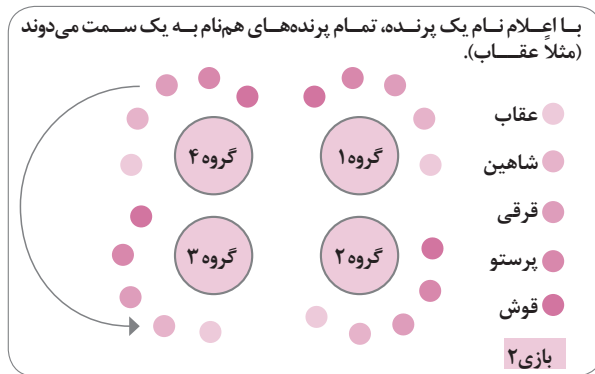
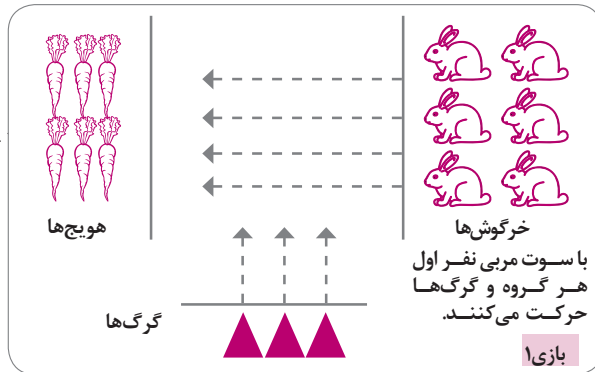
طرز اجرای بازی: بعد از گرم کردن و انجام حرکات نرمشی، در یک سمت حیاط با گچ روی زمین خط می‌کشیم و از دانش‌آموزان می‌خواهیم که در گروه‌های خود در پشت این خط قرار بگیرند. از بین بچه‌ها به تعداد گروه‌ها منهای یک، دانش‌آموزانی را به‌عنوان گرگ انتخاب می‌کنیم؛ مثلاً اگر ۴ گروه داریم، ۳ نفر را به‌طور پراکنده هر کدام از یک گروه انتخاب می‌کنیم و آن‌ها را به یک گوشه در میانه حیاط هدایت می‌کنیم. در سمت دیگر حیاط، چوب‌ها را روبه‌روی گروه‌ها در پشت یک خط قرار داده‌ایم. با صدای سوت و اعلام مربی، نفر اول همه

**هدف اصلی
امتیازدهی
فقط باید ایجاد
رقابت سالم در
دانش‌آموزان
باشد**

خود قرار گیرد. هر عقابی که زودتر یک دور را تمام کرد و به لانه خودش برگشت، برای گروهش یک امتیاز می‌گیرد که در برگه ثبت می‌شود. این بازی به همین ترتیب برای هر پرنده اجرا می‌شود تا در پایان وقت کلاس، گروهی که امتیاز بیشتری گرفته است، کارت امتیازی از مربی دریافت می‌کند.

تذکر: با توجه به شناختی که از دانش‌آموزان دارید، اجازه ندهید تمام کسانی که دو خوبی دارند، در یک گروه قرار بگیرند. لازم است بچه‌ها با توانایی‌های مختلف در یک گروه باشند تا تلاش و همکاری گروهی تقویت شود و گروهی از ابتدای بازی سرخورده و بازنده نباشد.

در مورد دانش‌آموزان پسر می‌توان اسامی ماشین‌های مورد علاقه‌شان را روی آن‌ها گذاشت.



بازی سوم: برس به قلعه!

بچه‌های کلاس به دو گروه مساوی تقسیم و از شماره ۱ تا هر تعدادی که هستند، شماره‌گذاری می‌شوند. مثلاً ۲۰ دانش‌آموز در دو گروه ۱۰ تایی قرار می‌گیرند و از ۱ تا ۱۰ در هر گروه شماره‌گذاری می‌شوند. پس، در هر دو گروه شماره ۱، ۲، ۳ تا ۱۰ داریم. در جلوی هر گروه یک خط کشیده‌ایم و همه بچه‌ها به خط در کنار هم نه پشت سر هم می‌ایستند. یک عدد مانع در جلوی این خط قرار می‌دهیم و این مانع به اصطلاح قلعه آن گروه می‌شود. هر دانش‌آموز نقش سوارکار یا جنگجو را دارد. معلم کنار و در میانه مسیر دو گروه می‌ایستد؛ در حالی که صدایش به وضوح و به‌طور مساوی به تمام بچه‌ها می‌رسد. در حالی که همه ساکت و آماده فرمان مربی هستند، مربی شماره‌ای را به‌صورت تصادفی با صدای بلند اعلام می‌کند؛ مثلاً: شماره ۹... دانش‌آموز شماره ۹ در هر گروه با تمام سرعت حرکت می‌کند و خود را به قلعه (مانع) سمت مقابل می‌رساند و به آن دست می‌زند و برمی‌گردد. سوارکاری که زودتر به جایگاه خود بازگشت، یک امتیاز برای گروه خود به‌دست می‌آورد. بازی تا صدا کردن تمام شماره‌ها و حتی در چندین دور، تا پایان وقت کلاس، ادامه می‌یابد تا در پایان، با جمع زدن امتیازها گروه با سوارکاران چابک‌تر انتخاب شوند.

خطاها:

۱. قبل از حرکت و اعلام شماره، دانش‌آموزی از خط مقابل گروه، جلوتر قرار بگیرد.
۲. سوارکاری به مانع دست نزند و برگردد. در صورت خطا یک امتیاز از گروه خطاکار کم می‌شود.

منبع

همتی‌نژاد، مهرعلی؛ رحمانی‌نیا، فرهاد. (۱۳۸۲)، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی، تهران، دانشگاه پیام‌نور.