

طرح درس کسب تعادل برای دانش آموزان پایه اول ابتدایی

▶ حجت صادقی خلیل آباد

آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده

هدف این مقاله مشخص کردن نحوه تنظیم طرح درس تعادل (یکی از فاكتورهای آمادگی جسمانی) و بازی های مرتبط با آن برای کلاس اول ابتدایی است. این طرح فقط در دوره اول ابتدایی (پایه اول، دوم و سوم) قابل اجراءست، ولی از مراحل آن می توان برای کلیه طرح درس های تربیت بدنی استفاده کرد.

کلیدواژه ها: طرح درس، آمادگی جسمانی، کسب تعادل، دانش آموز، پایه اول

مقدمه

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس باید فعالیت های لازم در ساعت آموزشی را سازماندهی کنند و بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جویی و ... باید به گونه ای عمل کنند که بهترین و بیشترین بازده نصیب دانش آموز شود.

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل

اهداف جزئی:

۱. اهداف حیطه شناختی:

- آشنایی با چگونگی حفظ تعادل، هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن؛

- آشنایی با برخی از تمرینات تعادلی.

۲. اهداف حیطه مهارتی:

- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرینات تعادلی؛

- مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن.

۳. اهداف حیطه نگرشی:

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی؛

- توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن؛

- علاقه‌مندی به اعضای گرده و همکاری با آنان؛

وسایل موردنیاز: فضای مناسب، گج یا آب برای خط‌کشی وعلامت‌گذاری.

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت‌بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱. مرحله آمادگی؛

۲. مرحله آموزش و اجرای بازی (مرحله اصلی)؛

۳. مرحله بازگشت به حالت اولیه.

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به مراحل دیگر بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت‌بدنی ۴۵ دقیقه باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود:

۱. مرحله آمادگی

این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

الف. آمادگی سازمانی: این آمادگی عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون ...

اهداف: ۱. رعایت نظم و انصباط؛ ۲. آشنایی با کار گروهی؛ ۳. آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی.

مراحل اجرایی: ۱. داش آموزان لباس ورزشی می‌پوشند. ۲. سرگروه‌ها حضور و غیاب می‌کنند. ۳.

گروه‌بندی داش آموزان به صورت ناهمگمن.

این بخش در هر جلسه پنج دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

ب. آمادگی بدنی: این بخش خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

۱. آمادگی عمومی یا گرم کردن:

اهداف: ۱. آمادگی فیزیکی و روانی؛ ۲. کسب اطلاع از سلامتی دانش آموزان.

مراحل اجرایی: شامل انواع راه‌رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌های است. در پایه اول بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیه‌ی استفاده شود، زیرا دانش آموزان پایه اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن‌ها را انجام می‌دهند.

مدت زمان لازم برای این بخش دو دقیقه خواهد بود.

۲. آمادگی اختصاصی: در این بخش از نرم‌شایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود. در پایه اول، این حرکات بیشتر تشبیه‌ی است، ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرم‌شایی با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد.

اهداف: ۱. جلوگیری از گرفتگی عضلات؛ ۲. انعطاف پذیری.

مراحل اجرایی: راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرم‌شایی کششی، جهشی و پرتابی، گرم کردن عضلات کمر، شانه و پاها و حرکات تعادلی.

مدت زمان لازم برای این بخش پنج دقیقه خواهد بود.

۲. مرحله آموزش و اجرای بازی (مرحله اصلی)

۱. مرحله آموزش به دو مرحله تقسیم می‌شود:

مرحله اول: مرور

اهداف: ۱. یادآوری مطالب قبلی؛ ۲. تمرین آموخته‌های پیشین؛ ۳. ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی.

مراحل اجرایی: در این مرحله، دانش آموزان که بدن خود را گرم کرده‌اند با توجه به مطالب قبلی در ارتباط با بازی امدادی به صورت گروهی بازی را اجرا می‌کنند.

مدت زمان لازم برای این بخش سه دقیقه خواهد بود.

مرحله دوم: آموزش مهارت جدید

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت‌بدنی انجام می‌شود. پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلف برای مهارت جدید استفاده می‌کند.

اهداف: ۱. یادگیری مهارت تازه؛ ۲. تکمیل

این طرح فقط در دوره اول ابتدایی (پایه اول، دوم و سوم) قابل اجراست، ولی از مراحل آن می‌توان برای کلیه طرح درس‌های تربیت‌بدنی استفاده کرد

معلمان تربیت بدنی

قبل از ورود به کلاس

باید فعالیت های لازم

در ساعت آموزشی را

سازمان دهی کنند و بر

مبانی اهداف تربیت بدنی،

نیاز دانش آموزان، مدت

کلاس، وسایل و امکانات

موجود، شرایط جوی و ...

باید به گونه ای عمل کنند

که بهترین و بیشترین بازده

نصیب دانش آموز شود



در پایان، گروهی برنده می شود که نفر آخر گروه
مسیر مشخص شده را زودتر بپیماید و به خط پایان
برسد.

۲. دانش آموزان به صورت دو گروه و به شکل
امدادی یک پای خودشان را با دست می گیرند و دور
حلقه هولی هوب یا دایره ای که روی زمین ترسیم
شده است، لی لی می کنند. در پایان گروهی برنده
می شود که نفر آخر گروه مسیر دایره ترسیم شده
دور حلقة هولی هوب را زودتر بپیماید و به خط
پایان برسد.
مدت زمان لازم برای این بخش بیست دقیقه
خواهد بود.

۳. مرحله بازگشت به حالت اولیه
(سرد کردن)

اهداف: ۱. کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس
دانش آموزان؛ ۲. رعایت بهداشت فردی؛ ۳. قرار دادن
وسایل در جای خود.

مراحل اجرایی: در این مرحله، راه رفت آرام و
نفس گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن
ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری
بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی،
اخلاقی و اجتماعی و... صورت می گیرد.

مدت زمان لازم برای این بخش پنج دقیقه خواهد
بود.

مهارت های قبلی با یادگیری مهارت جدید.

مراحل اجرایی: دانش آموزان را در صفحه قرار
می دهیم و مهارت جدید را که در این بازی تعادل
است، با قرار دادن نقطه شروع و پایان آموزش
می دهیم.

مدت زمان لازم برای این بخش پنج دقیقه خواهد
بود.

۲.۲. مرحله اجرای بازی (مرحله اصلی):

اهداف: ۱. نشان دادن نحوه انجام بازی؛ ۲. نشان
دادن حرکات بدن در حین بازی؛ ۳. مطرح کردن
قوانين بازی؛ ۴. توضیح دادن در مورد نقش تعادل
در بازی؛ ۵. تقویت عضلات پا با حرکت لی لی و
همانگی عصب و عضله.

مراحل اجرایی: ۱. دانش آموزان به دو گروه
مساوی با رعایت گروه بندی ناهمگون که ترکیبی از
دانش آموزان ماهر و مبتدی است تقسیم می شوند
و به صورت لی لی امدادی از روی خطوط منحنی،
خطوط مستقیم و از بین موانع عبور می کنند و با
دست زدن به نفر بعدی بازی ادامه پیدا می کند.

منابع

۱. احمدی، وحید (۱۳۹۵)، «طرح درس بازی دبستانی اسنادی - صفحی»، مجله رشد آموزش تربیتی، دوره هفدهم، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۵.
۲. سراج زاده، غلامرضا و همکاران (۱۳۹۱)، کتاب معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی، اداره کل چاپ و توزیع کتابهای درسی، چاپ سوم.

طرح درس (کسب تعادل)

مشخصات کلاس					
عنوان درس		موضوع درسی:	پایه:	نام آموزگار:	
آمادگی جسمانی					
کسب تعادل		کلی		اهداف	
۶ آشنایی با چگونگی حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن ۶ آشنایی با برخی از تمرینات تعادلی		حیطه شناختی			
۶ مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن ۶ کسب توانایی انجام دادن برخی تمرینات تعادلی		حیطه مهارتی			
۶ علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی ۶ توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن ۶ علاقه‌مندی به اعضای گروه و همکاری با گروه		حیطه نگرشی			
فضای مناسب، گج یا آب برای خطکشی و علامت‌گذاری		وسایل مورد نیاز			
زمان	مراحل اجرایی	اهداف	اجزا	نوع فعالیت	
۵ دقیقه	- پوشیدن لباس‌های ورزشی - حضور و غیاب دانش‌آموزان توسط سرگروهها - گروه‌بندی دانش‌آموزان بهصورت ناهمگن	- رعایت نظم و انبساط - آشنایی با کار گروهی - آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی	تعویض لباس حضور و غیاب آماده‌سازی وسایل گروه‌بندی	مرحله آمادگی	
۲ دقیقه	شامل انواع رادرفتنهای، دویین‌ها و پرش‌های است. در پایه اول بهتر است از حرکات تقليدی و تشبيهی استفاده شود.	- آمادگی فیزیکی و روانی - کسب اطلاع از سلامتی دانش‌آموزان	گرم کردن عمومی		
۵ دقیقه	راورفتنهای سریع، دویین آرام، نرم‌شای کششی، جهشی، و پرتایی، گرم کردن عضلات کمر، شانه و پaha و حرکات تعادلی	- جلوگیری از گرفتگی عضلات - انعطاف‌پذیری	گرم کردن اختصاصی		
۳ دقیقه	در این مرحله به مطالب قبلی که در ارتباط با بازی امدادی بوده است، بهصورت گروهی اشاره می‌شود.	- یادآوری مطالب قبلی - تمرین آموخته‌های پیشین - ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی	مرور	آموزش	
۵ دقیقه	- دانش‌آموزان دست‌های خود را به طرفین باز کنند و روی خط در مسیر مستقیم با حفظ تعادل، چند قدمی به جلو بردارند. - دانش‌آموزان از روی همان خط با حفظ تعادل به عقب برگردند.	- یادگیری مهارت تازه - تکمیل مهارت‌های قبلی با یادگیری مهارت جدید	آموزش مهارت جدید		
۲۰ دقیقه	۱. دانش‌آموزان به دو گروه مساوی با رعایت گروه‌بندی ناهمگون که ترکیبی از دانش‌آموزان ماهر و مبتدی است تقسیم می‌شوند و به صورت لی ای امدادی از روی خطوط منحنی، خطوط مستقیم و از بین موانع عبور می‌کنند و با دست زدن به نفر بعدی بازی ادامه پیدا می‌کنند. در پایان گروهی برنده می‌شود که نفر آخر گروه مسیر مشخص شده را زودتر پیماید و به خط پایان برسد. ۲. دانش‌آموزان بهصورت دو گروه و به شکل امدادی یک پای خودشان را با دست می‌گیرند و دور حلقه هولی هوب یا دایره‌ای که روی زمین ترسیم شده است، لی ای می‌کنند. در پایان گروهی برنده می‌شود که نفر آخر گروه مسیر دایره ترسیم شده یا دور حلقه هولی هوب را زودتر پیماید و به خط پایان برسد.	- نشان دادن نحوه انجام بازی - نشان دادن حرکات بدن در حین بازی - مطرح کردن قوانین بازی - توضیح در مورد نقش تعادل در بازی - تقویت عضلات پا بر حرفت لی ای - هماهنگی عصب و عضله	بازی ورزشی	تمرین و بازی	
۵ دقیقه	راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی.	- کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش‌آموزان - رعایت بهداشت فردی - قرار دادن وسایل در جای خود بهداشت و تغذیه	- انجام دادن حرکات سبک - سرد کردن - جمع کردن وسایل - دادن تذکراتی در مورد بهداشت و تغذیه	مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن)	