

طرح درس کسب تعادل برای دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی

حجت‌صادقی خلیل آباد ▶

آموزگار تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی
کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی



چکیده

هدف این مقاله مشخص کردن نحوه تنظیم طرح درس تعادل (یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی) و بازی‌های مرتبط با آن برای کلاس اول ابتدایی است. 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.

کلیدواژه‌ها: طرح درس، آمادگی جسمانی، کسب تعادل، دانش‌آموز، پایه اول

مقدمه

معلمان تربیت‌بدنی قبل از ورود به کلاس باید فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را سازمان‌دهی کنند و بر مبنای اهداف تربیت‌بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و ... باید به‌گونه‌ای عمل کنند که بهترین و بیشترین بازده نصیب دانش‌آموز شود.

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب تعادل

اهداف جزئی:

۱. اهداف حیطة شناختی:

- آشنایی با چگونگی حفظ تعادل، هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن؛
- آشنایی با برخی از تمرینات تعادلی.

۲. اهداف حیطة مهارتی:

- کسب توانایی انجام دادن برخی تمرینات تعادلی؛
- مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن.

۳. اهداف حیطة نگرشی:

- علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی؛
- توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن؛
- علاقه‌مندی به اعضای گروه و همکاری با آنان؛

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب، گچ یا آب برای خط‌کشی و علامت‌گذاری.

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 و...

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

مراحل اجرای: ۱. دانش‌آموزان لباس ورزشی می‌پوشند. ۲. سرگروه‌ها حضور و غیاب می‌کنند. ۳. گروه‌بندی دانش‌آموزان به صورت ناهمگن.

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 دانش‌آموزان.

مراحل اجرایی: شامل انواع راه‌رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه اول بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی استفاده شود، زیرا دانش‌آموزان 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 نرمش‌هایی 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 نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد.

اهداف: ۱. جلوگیری از گرفتگی عضلات؛ ۲. انعطاف‌پذیری.

مراحل اجرایی: راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش‌های 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)

۱.۲. 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، دانش‌آموزان 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 فعالیت‌های لازم
در ساعت آموزشی را
سازمان‌دهی کنند و بر
مبنای اهداف تربیت بدنی،
نیاز دانش‌آموزان، مدت
کلاس، وسایل و امکانات
موجود، شرایط جوی و ...
باید به‌گونه‌ای عمل کنند
که بهترین و بیشترین بازده
نصیب دانش‌آموز شود**

مهارت‌های قبلی با یادگیری مهارت جدید. **مراحل اجرایی:** دانش‌آموزان را در صف قرار می‌دهیم و مهارت جدید را که در این بازی تعادل است، با قرار دادن نقطه شروع و پایان آموزش می‌دهیم.

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 قوانین بازی؛ ۴. توضیح دادن در مورد نقش تعادل در بازی؛ ۵. تقویت عضلات پا با حرکت لی لی و هماهنگی عصب و عضله.

مراحل اجرایی: ۱. دانش‌آموزان به دو گروه مساوی با رعایت گروه‌بندی ناهمگون که ترکیبی از دانش‌آموزان ماهر و مبتدی است تقسیم می‌شوند و به صورت لی لی امدادی از روی خطوط منحنی، خطوط مستقیم و از بین موانع عبور می‌کنند و با دست زدن به نفر بعدی بازی ادامه پیدا می‌کند.

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

۲. دانش‌آموزان به صورت 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 لی می‌کنند. در پایان گروهی برنده می‌شود که نفر آخر گروه مسیر دایره ترسیم شده یا دور حلقه 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 دانش‌آموزان؛ ۲. رعایت بهداشت فردی؛ ۳. قرار دادن وسایل در جای خود.

مراحل اجرایی: در این مرحله، 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 و ... صورت می‌گیرد.

مدت زمان لازم برای این بخش پنج دقیقه خواهد بود.

منابع

۱. احمدی، وحید (۱۳۹۵). «طرح درس بازی دبستانی امدادی - صفی». مجله رشد آموزش تربیت بدنی، 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		موضوع درسی:	طرح درس:
		پایه:	جلسه:
		نام آموزگار:	آموزشگاه:
			مدرک تحصیلی:
عنوان درس		آمادگی جسمانی	
اهداف	کلی	کسب تعادل	
	حیطه شناختی	آشنایی با چگونگی حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن آشنایی با برخی از تمرینات تعادلی	
	حیطه مهارتی	مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن کسب توانایی انجام دادن برخی تمرینات تعادلی	
	حیطه نگرشی	علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و وضعیت‌های مختلف بدن علاقه‌مندی به اعضای گروه و همکاری با گروه	
وسایل مورد نیاز		فضای مناسب، گچ یا آب برای خط‌کشی و علامت‌گذاری	
نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
مرحله آمادگی	تعویض لباس حضور و غیاب آماده‌سازی وسایل گروه‌بندی	رعایت نظم و انضباط آشنایی با کار گروهی آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی	- پوشیدن لباس‌های ورزشی - حضور و غیاب دانش‌آموزان توسط سرگروه‌ها - گروه‌بندی دانش‌آموزان به صورت ناهمگون
	گرم کردن عمومی	- آمادگی فیزیکی و روانی - کسب اطلاع از سلامتی دانش‌آموزان	شامل انواع راه‌رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه اول بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی استفاده شود.
آموزش	گرم کردن اختصاصی	- جلوگیری از گرفتگی عضلات - انعطاف‌پذیری	راه‌رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش‌های کششی، جهشی، و پرتابی، گرم کردن عضلات کمر، شانه و پاها و حرکات تعادلی
	مرور	- یادآوری مطالب قبلی - تمرین آموخته‌های پیشین - ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی	در این مرحله به مطالب قبلی که در ارتباط با بازی امدادی بوده است، به صورت گروهی اشاره می‌شود.
	آموزش مهارت جدید	- یادگیری مهارت تازه - تکمیل مهارت‌های قبلی با یادگیری مهارت جدید	- 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.
تمرین و بازی	بازی ورزشی	- 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 با حرکت لی‌لی - هماهنگی عصب و عضله	۱. دانش‌آموزان به دو گروه مساوی با رعایت گروه‌بندی ناهمگون که ترکیبی از دانش‌آموزان ماهر و مبتدی است تقسیم می‌شوند و به صورت لی‌لی امدادی از روی خطوط منحنی، خطوط مستقیم و از بین موانع عبور می‌کنند و با دست زدن به نفر بعدی بازی ادامه پیدا می‌کند. در پایان گروهی برنده می‌شود که نفر آخر گروه مسیر مشخص شده را زودتر ببیماید و به خط پایان برسد. ۲. دانش‌آموزان به صورت 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، لی‌لی می‌کنند. در پایان گروهی برنده می‌شود که نفر آخر گروه مسیر دایره ترسیم شده یا دور حلقه هولی هوب را زودتر ببیماید و به خط پایان برسد.
مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن)	- انجام دادن حرکات سبک - سرد کردن - جمع کردن وسایل - دادن تذکراتی در مورد بهداشت و تغذیه	- کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش‌آموزان - رعایت بهداشت فردی - قرار دادن وسایل در جای خود	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.