

# آشنایی با یک جلسه کلاس درس تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی

برنامه‌ی درس تربیت‌بدنی در دوره‌ی ابتدایی بر حرکات پایه و آمادگی جسمانی تکیه کرده است که نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. آموزش شکل‌های صحیح حرکات پایه، یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن و جهش تا پایان دوره‌ی ابتدایی ادامه دارد. تمرین حرکات پایه از سطح ساده آغاز و در طی سه پایه‌ی اول تکمیل می‌شود. در سال‌های چهارم تا ششم، حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند.



ارزش‌هایی اخلاقی همچون صداقت، مسئولیت‌پذیری، تعاون و همکاری، و ایجاد روحیه‌ی نشاط و شادی، یادگیری را عمیق‌تر خواهند کرد.

## نکته

رابرت وایت می‌گوید: بازی کردن برای همه‌ی افراد شادی‌آفرین است، ولی برای کودکان، علاوه بر شادی‌بخش بودن، عملی جدی محسوب می‌شود.

لباس، تذکرات لازم و حضور و غیاب و آمادگی بدنی شامل گرم کردن عمومی و اختصاصی است. با استفاده از انواع راه رفتن و دویدن، فعالیت‌های نرمشی و کششی و بازی‌های متنوع، آمادگی انجام فعالیت را در دانش‌آموزان فراهم می‌کنید. در گرم کردن تخصصی نرمش‌های مرتبط با هدف آموزشی استفاده می‌شود. برای مثال، اگر هدف آموزشی کلاس انواع پرش باشد، از نرمش‌های تقویت‌کننده‌ی اندام تحتانی و مفاصل آن استفاده می‌شود. این مرحله تقریباً ۳۰ درصد کل زمان را به خود اختصاص می‌دهد (۱۳-۱۰ دقیقه).

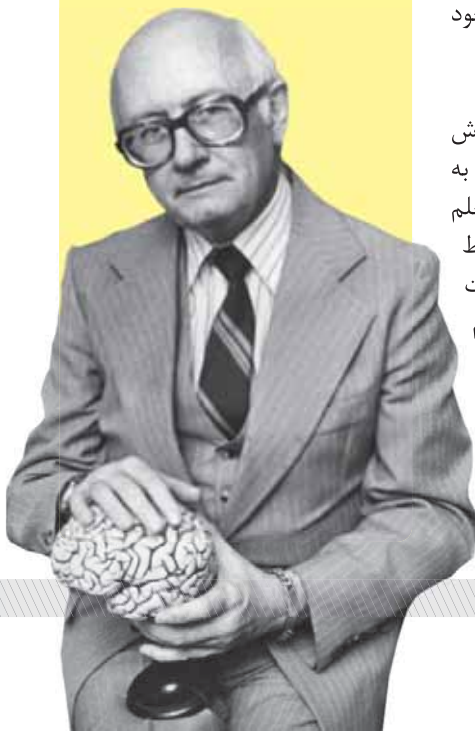
**پیاده کردن هدف:** نحوه‌ی آموزش مهارت در کلاس تربیت‌بدنی ابتدا به صورت نمایش حرکت توسط معلم و به دنبال آن انجام حرکت توسط دانش‌آموزان و بازخورد و هدایت مناسب توسط معلم است. معلم پس از توضیحات و آموزش لازم در خصوص مهارت اصلی، می‌کوشد در قالب بازی به هدف آموزش دست یابد. بازی‌ها با تأکید بر

برای دستیابی به اهداف درسی برنامه‌ریزی لازم است که یکی از آن‌ها تهیه‌ی طرح درس است. طرح درس اساس و پایه‌ی آموزش را تشکیل می‌دهد و در شکل بخشیدن به یادگیری نقش اساسی دارد. معلم نیز باید نقشه‌ای آموزشی طراحی کند که در آن محتوای آموزش، روش آموزش، رسانه و وسایل کمک‌آموزشی پیش‌بینی می‌شوند. طرح درسی که خوب تهیه شده باشد می‌تواند:

- فعالیت آموزشی را نظم دهد.
- ارزشیابی را برای معلم آسان کند.
- هدف‌های مبهم را روشن کند.
- معلم را متوجه تفاوت‌های فردی کند.
- توجه معلم را به روش‌های مناسب آموزش جلب کند.

در تهیه‌ی طرح درس باید به این موضوع توجه داشت که سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزشی درس تربیت‌بدنی (۴۵ دقیقه) شامل سه مرحله است: ۱. آمادگی؛ ۲. پیاده کردن هدف آموزشی (مرحله‌ی اصلی)؛ ۳. بازگشت به حالت اولیه.

**آمادگی:** این مرحله شامل دو بخش است. آمادگی سازمانی شامل تعویض



## نکات مهم و قابل توجه معلمان برای داشتن کلاسی بهتر

ع معلم پوشش مناسب ورزشی داشته باشد تا خود الگویی برای دانش آموزان باشد.

ع معلم با دانش آموزان ارتباط نزدیک داشته باشد.

ع دانش آموزان پوشش مناسب ساعت درس تربیت بدنی شامل کفش و لباس ورزشی را دارا باشند.

ع توصیه می شود در برنامه ها و تمرینات شیوهی یادگیری مشارکتی به کار برود و دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک با هم تلاش و احساس مسئولیت کنند. معلمان می توانند در شروع هر نیمه سال بعد از شناسایی دانش آموزان آن ها را به گروه های هم سان تقسیم و فعالیت های آموزش را در قالب گروه دنبال کنند.

این مرحله است که ۷-۵ دقیقه را در برمی گیرد. اهداف درس تربیت بدنی محقق نمی شود، مگر با حضور معلمان آگاه و دلسوز که بتوانند با انواع روش های آموزشی و اجرای انواع تمرینات و بازی های حرکتی در محیطی دوستانه و در قالب فعالیت های گروهی، فضای کلاس را به محیطی شاد و نشاط انگیز و تربیتی تبدیل کنند تا دانش آموزان علاوه بر کسب آمادگی جسمانی و حرکتی و ارتقای سطح مهارت های پایه، به تمرین عملی زندگی بپردازند.

کتاب معلم (راهنمای تدریس) ویژهی تمام پایه های دوره ی ابتدایی، برای درس تربیت بدنی تدوین شده است که می تواند راهنمای مناسبی برای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی توسط آموزگاران باشد. ■



کشتی سیستم قلبی - تنفسی به حالت اولیه بازمی گردد. این مرحله فرصت خوبی برای ارائه ی تذکرات بهداشتی، ایمنی، اخلاقی و مرور درس است.

در بحث تذکرات بهداشتی می توان به تغذیه ی قبل و بعد از ورزش و مضرات فعالیت بلافاصله بعد از خوردن غذا اشاره کرد و اهمیت آب و مایعات را در حین فعالیت ورزشی متذکر شد.

رعایت ایمنی در محیط ورزشی و شناخت و آگاهی دانش آموزان نسبت به موارد آن از بروز آسیب جلوگیری می کند.

۱۵ درصد از کل زمان کلاس مختص

بنابراین، بازی کردن کودکان را به هیچ عنوان نمی توان وقت تلف کردن دانست، زیرا بخش مهمی از آینده ی کودک با بازی کردن شکل می گیرد و به این ترتیب استعداد های نهفته و پنهان او فرصت شکوفایی می یابند.

این مرحله بیشترین زمان ساعت درس تربیت بدنی را به خود اختصاص می دهد. حدود ۵۵ درصد از زمان کل که معادل ۲۵-۲۰ دقیقه است.

**بازگشت به حالت اولیه:** در مرحله ی قبل، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس بالا می رود و با راه رفتن آرام و نفس گیری و انجام حرکات