

چکیده

هدف این مقاله، مشخص کردن نحوه تنظیم طرح درس بازی دبستانی و آشنایی با بازی امدادی صفی است. این طرح فقط در دبستان‌ها قابل اجراست ولی از مراحل آن (با حذف توضیحات) برای نوشتن کلیه طرح درس‌های تربیت‌بدنی می‌توان استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: طرح درس، بازی دبستانی، امدادی صفی

مقدمه

معلم‌ان باید هنگام برنامه‌ریزی تدریس خود را مجسم کنند و نیز یک مرور و تمرین ذهنی در مورد فعالیت‌های یادگیری و کاربردها داشته باشند. این تمرین ذهنی فرصتی برای آنان فراهم می‌آورد تا مشکلاتی را که در طول سال تحصیلی به وجود خواهد آمد، پیش‌بینی کنند و روش‌های مؤثر برای حل این مسائل را در مسیر آموزش به کار گیرند.

هدف کلی: همکاری گروهی

اهداف جزئی:

۱. اهداف روانی - حرکتی: نشان دادن نحوه انجام بازی و حرکات بدن در هنگام بازی
۲. اهداف شناختی:
 - آشنایی با قوانین بازی
 - توضیح در مورد نقش سرعت عمل در بازی
۳. اهداف عاطفی
 - آمادگی برای کارهای گروهی دیگر

طرح درس بازی دبستانی امدادی-صفی

وحید احمدی



- علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به یادگیری این مهارت با توجه به محاسن آن در کار گروهی.

۱. مرحله آماده‌سازی

مرحله آماده‌سازی خود به سه مرحله تقسیم می‌شود:

مرحله اول: سازماندهی (تعویض لباس، حضور و غیاب، گروه‌بندی)

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

مراحل اجرایی: ۱. دانش‌آموزان لباس ورزشی می‌پوشند. ۲. برای انجام حضور و غیاب منظم می‌شوند. ۳. به ترتیب اسامی خود پشت سر هم می‌ایستند.

زمان: ۵ دقیقه

مرحله دوم: گرم کردن عمومی

اهداف: ۱. آمادگی فیزیکی و روانی، ۲. کسب اطلاع از سلامتی دانش‌آموزان

مراحل اجرایی: انواع راه‌رفتن، دویدن، پریدن‌ها، لی‌لی کردن، حرکات تقلیدی و تشبیهی، شیرین‌کاری، حرکات ترکیبی

زمان: ۲ دقیقه

مرحله سوم: گرم کردن اختصاصی

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

مراحل اجرایی: حرکات کششی، راه رفتن سریع، گرم کردن عضلات کمر، شانه و پاها

زمان: ۵ دقیقه

۲. مرحله آموزش

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 که در ارتباط با بازی امدادی بازگو شده است، به صورت گروهی بازی را اجرا می‌کنند.

زمان: ۳ دقیقه

مرحله دوم: آموزش مهارت جدید

اهداف: ۱. یادگیری مهارت تازه، ۲. تکمیل مهارت‌های قبلی با یادگیری مهارت جدید

مراحل اجرایی: دانش‌آموزان را در صف قرار می‌دهیم و مهارت جدید را که در این بازی ممکن است دویدن باشد، با قرار دادن نقطه شروع و پایان، آموزش می‌دهیم.

زمان: ۵ دقیقه

۳. 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 سرعت عمل در بازی، ۵. تقویت عضلات پا با حرکات دویدن

مراحل اجرایی: نفر اول هر گروه از سمت چپ می‌دود و بعد از چرخیدن به دور علامتی که گذاشته شده است، برمی‌گردد و پس از دست زدن به دست راست نفر بعدی به آخر صف می‌رود. نفر بعدی پشت خط شروع منتظر می‌ایستد تا نفر قبل از او برگردد و دست راست وی را لمس کند. هر گروهی که همه افرادش در نوبت خود دویده‌اند بلافاصله باید بنشینند. گروهی که اعضای آن زودتر به صورت نشسته درآیند برنده محسوب می‌شود. (نفر اول دوباره سر جای خود قرار می‌گیرد).

زمان: ۲۵ دقیقه

۴. مرحله سرد کردن

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

مراحل اجرایی: نفس‌گیری عمیق نیز انجام می‌گیرد.

آرام راه رفتن و حرکات کششی انجام می‌گیرد و حین انجام حرکات، نکات بهداشتی (قرار نگرستن در هوای سرد، شستن دست و صورت و موارد دیگر) را یادآوری می‌کنیم.

زمان: ۵ دقیقه

توضیحات: زمان در نظر گرفته شده برای مراحل مختلف، پیشنهادی است و با توجه به نظر معلم می‌تواند تغییر یابد. نفرات در هر دور بازی می‌توانند تغییر کنند (مثلا کلاس در دو گروه).

معلمان باید هنگام برنامه‌ریزی تدریس خود را مجسم کنند و نیز یک مرور و تمرین ذهنی در مورد فعالیت‌های یادگیری و کاربردشان داشته باشند

طرح درس (بازی امدادی صفی)

نام و نام خانوادگی معلم: مدرسه: کلاس:		سابقه تدریس: مقطع تحصیلی:	استان: تاریخ اجرا:	سال تحصیلی: مدت زمان کلاس: تعداد نفرات کلاس:
اهداف	کلی	همکاری گروهی		
	شناختی	- آشنایی با قوانین بازی - توضیح در مورد نقش سرعت عمل در بازی - آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی		
	روانی- حرکتی	- نشان دادن نحوه انجام بازی و حرکات بدن در هنگام بازی		
	عاطفی	- آمادگی برای کارهای گروهی دیگر - علاقه مند کردن دانش آموزان به یادگیری این مهارت با توجه به محاسن آن در کار گروهی		
نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی	زمان
آماده سازی	تعویض لباس حضور و غیاب آماده سازی وسایل گروه بندی	- رعایت نظم و انضباط - آشنایی با کار گروهی - آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی	- پوشیدن لباس های ورزشی - منظم کردن دانش آموزان - برای انجام حضور و غیاب - پشت سر هم ایستادن - دانش آموزان به ترتیب اسامی	۵ دقیقه
	گرم کردن عمومی	- آمادگی فیزیکی و روانی - اطلاع از سلامتی - دانش آموزان	انواع راه رفتن، دویدن، پریدن ها، لی لی کردن، حرکات تقلیدی و تشبیهی، شیرین کاری، حرکات ترکیبی	۲ دقیقه
	گرم کردن	- جلوگیری از گرفتگی عضلات	حرکات کششی، راه رفتن سریع، گرم کردن عضلات کمر، شانه و پاها	۵ دقیقه



زمان در نظر گرفته شده برای
مراحل مختلف، پیشنهادی است
و با توجه به نظر معلم می تواند
تغییر یابد

اختصاصی	عضلات -انعطاف پذیری		
آموزش	مرور	- یاد آوری مطالب قبلی - تمرین آموخته های 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 می شود. ۳ دقیقه
	آموزش مهارت جدید	- یادگیری مهارت تازه - تکمیل مهارت های قبلی با یادگیری مهارت جدید	دانش آموزان را در صف قرار می دهیم و مهارت جدید را که ممکن است در این بازی دویدن باشد، با قرار دادن نقطه شروع و پایان آموزش می دهیم. ۵ دقیقه
	بازی ورزشی	- نشان دادن نحوه انجام بازی - نشان دادن حرکات بدن در حین بازی - آشنایی با قوانین بازی - توضیح دادن در مورد نقش سرعت عمل در بازی - تقویت عضلات پا با دویدن	نفر اول هر گروه از سمت چپ می دود و بعد از چرخیدن به دور علامتی که گذاشته شده است، برمی گردد و با دست زدن به دست راست نفر بعدی، به آخر صف می رود. نفر بعدی پشت خط شروع منتظر می ایستد تا نفر قبل از او برگردد و دست راست وی را لمس کند. هر گروهی که همه افرادش در نوبت خود دویده اند. بلافاصله باید بنشینند. گروهی که زودتر به صورت نشسته در آید، برنده محسوب می شود. ۲۵ دقیقه
سرد کردن	- انجام دادن حرکات سبک - سرد کردن - جمع کردن وسایل - دادن تذکراتی در مورد بهداشت و تغذیه	- کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش آموزان - رعایت بهداشت فردی - قرار دادن وسایل در جای خود (جای اولیه)	نفس گیری عمیق نیز انجام می گیرد. آرام راه رفتن و حرکات کششی انجام می گیرد و حین انجام حرکات، تذکرات بهداشتی (عدم مجاورت با هوای سرد، شستن دست و صورت و موارد دیگر) داده می شود. ۵ دقیقه