

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



راهنمای معلم
تربیت بدنی

اول دبستان

(اجرای آزمایشی)





وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: راهنمای معلم تربیت بدنی (اجرای آزمایشی) - اول دبستان - ۱۸۹۱

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

شورای برنامه‌ریزی درسی و تدوین بسته تربیت و یادگیری دوره اول ابتدایی:

سیدمهدی باقریان، حسن حذرخانی، فاطمه رضانی، نبی‌الله صادقیان، لطیف عیوضی، معصومه فرحوش و علی لطیفی

شورای برنامه‌ریزی درسی، راهبری و نظارت بر تولید بسته تربیت و یادگیری دوره اول ابتدایی:

طیبه ارشاد، عباس اردستانی، امید جهانسوز، صالح رفیعی، سیدکاوس صالحی، زهرا تسلیمی اشکلک، محمد جهانگیری

گروه تألیف کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی اول دبستان:

مدیر ارشد: طیبه ارشاد

اعضای گروه: طیبه ارشاد، محسن وحدانی، مریم حسن‌زاده کیایی، سمیه حدادی، فاطمه تقوی معاضد

افسانه شعبان‌نژاد (شاعر و نویسنده کودک) - وحید گلستان (مشاور رسانه آموزشی)

مدیریت امور فنی و چاپ: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی:

مجید ذاکری یونسی (مدیر ارشد هنری) - علی بخشی (مدیر هنری) - سوسن آذری، مطهره پلاسی‌زاده، المیرا رستمی، سعید

شعبانی، سارا صابری فومنی، الهه محمدی (تصویرگر) - هدا توکلی، علی بخشی (طراح گرافیک)

نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۲۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

ناشر: شرکت افست: تهران کیلومتر ۴ جاده آبدلی، پلاک ۸، تلفن: ۷۷۳۳۹۰۹۳، دورنگار: ۷۷۳۳۹۰۹۷.

صندوق پستی: ۴۹۷۹-۱۱۱۵۵

چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام» (www.Offset.ir)

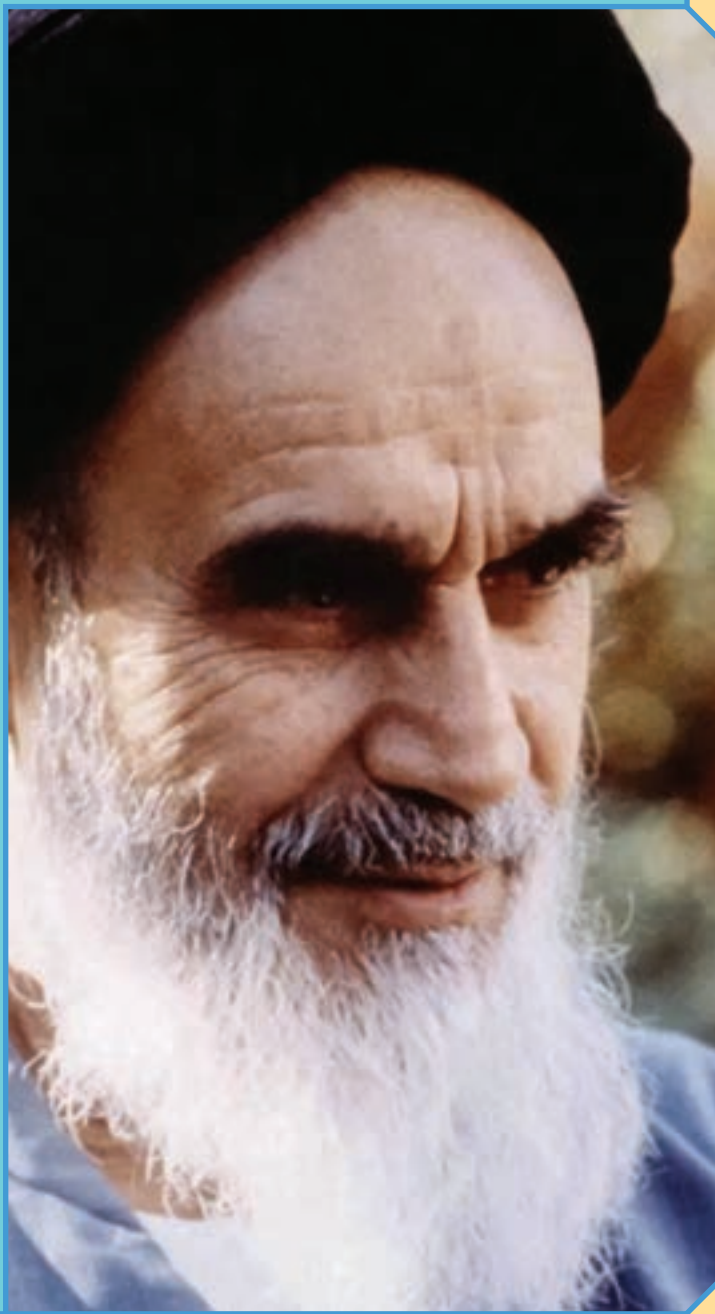
سال انتشار و نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

برای دریافت فایل pdf کتاب‌های درسی به پایگاه کتاب‌های درسی به نشانی www.chap.sch.ir و برای خرید کتاب‌های درسی به سامانه

فروش و توزیع مواد آموزشی به نشانی www.irtextbook.ir یا www.irtextbook.com مراجعه نمایید.

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۷۶۸-۸ ISBN: 978-964-05-3768-8



سرنوشت جامعه با دست پرتوان معلم رقم می خورد.
امام خمینی (قُدِّسَ بِسْرُهُ)

فهرست

۹	بخش اول: کلیات
۱۱	۱. آشنایی با برنامه درس تربیت بدنی
۱۱	۱-۱ مأموریت
۱۱	۱-۲ رویکرد
۱۴	۱-۳ اهداف توصیفی درس تربیت بدنی در پایه اول ابتدایی
۱۵	۱-۴ محتوا
۱۵	۲. معرفی بسته آموزشی درس تربیت بدنی
۱۵	۲-۱ کتاب راهنمای معلم
۱۶	۲-۲ کتاب حرکت و بازی ویژه دانش آموز
۱۷	۲-۳ فیلم‌های آموزشی
۱۷	۲-۴ پادکست
۱۷	۲-۵ پوستر
۱۸	۳. راهبردها و روش‌های یاددهی - یادگیری
۱۹	۳-۱ طراحی بازی
۲۱	۴. سنجش و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی
۲۱	۴-۱ ابزارها و روش‌های ارزشیابی
۲۱	۴-۲ نحوه جمع‌بندی، تفسیر و ارزش‌گذاری اطلاعات
۲۱	۴-۳ بازخورد دادن
۲۳	۵. مدیریت بهینه کلاس درس
۲۳	۵-۱ اصول کلی مدیریت کلاس تربیت بدنی
۲۴	۵-۲ نکات کلیدی در رفتار مثبت
۲۴	۵-۳ گروه‌بندی و استقرار دانش‌آموزان
۲۴	۵-۴ مدیریت فضا، تجهیزات و زمان

۲۴	۵-۵ مهارت مشاهده
۲۵	۵-۶ مهارت صدا
۲۵	۵-۷ مهارت پیشگیری و حل تعارض
۲۵	۵-۸ تربیت بدنی فراگیر
۲۶	۵-۹ فناوری
۲۶	۵-۱۰ فضا، وسایل موردنیاز

۶. مراحل اجرای کلاس درس تربیت بدنی

۲۹	۶-۱ نمونه طرح درس های واحد یادگیری
۳۰	۶-۲ بودجه بندی پیشنهادی

بخش دوم: واحدهای یادگیری

۳۵	هفته اول (سازمان دهی کلاس درس تربیت بدنی)
۳۷	۱- مفاهیم ادراکی-حرکتی
۴۵	۲- وضعیت بدنی
۶۳	۳- راه رفتن، دویدن، پریدن
۸۱	۴- آمادگی عضلانی
۹۵	۵- تعادل
۱۱۳	۶- فعالیت بدنی
۱۲۹	۷- انعطاف پذیری
۱۴۷	۸- هماهنگی
۱۶۵	۹- پرتاب و دریافت
۱۸۳	۱۰- ضربه با پا
۲۰۱	۱۱- استقامت قلبی - تنفسی
۲۱۵	۱۲- بازی های بومی- محلی
۲۳۱	

بخش سوم: ضمایم

- ۲۴۷
- ۲۴۸ ضمیمه شماره ۱: مدال های سه رنگ ورزشی
- ۲۴۹ ضمیمه شماره ۲: تصاویر بازی کارت طلایی درس مفاهیم ادراکی _ حرکتی
- ۲۵۰ ضمیمه شماره ۳: تصاویر بازی کارت طلایی درس وضعیت بدنی
- ۲۵۱ ضمیمه شماره ۴: تصاویر بازی کارت طلایی درس راه رفتن، دویدن، پریدن
- ۲۵۲ ضمیمه شماره ۵: تصاویر بازی کارت طلایی درس آمادگی عضلانی
- ۲۵۳ ضمیمه شماره ۶: تصاویر بازی کارت طلایی درس تعادل
- ۲۵۴ ضمیمه شماره ۷: تصاویر بازی کارت طلایی درس فعالیت بدنی
- ۲۵۵ ضمیمه شماره ۸: تصاویر بازی کارت طلایی درس انعطاف پذیری
- ۲۵۶ ضمیمه شماره ۹: تصاویر بازی کارت طلایی درس هماهنگی
- ۲۵۷ ضمیمه شماره ۱۰: تصاویر بازی کارت طلایی درس پرتاب و دریافت
- ۲۵۸ ضمیمه شماره ۱۱: تصاویر بازی کارت طلایی درس ضربه با پا
- ۲۵۹ ضمیمه شماره ۱۲: تصاویر بازی کارت طلایی درس استقامت قلبی _ تنفسی
- ۲۶۰ ضمیمه شماره ۱۳: تصاویر بازی کارت طلایی درس بازی های بومی _ محلی

معلم عزیز، همکار گرامی

درس تربیت بدنی مجموعه‌ای از فرصت‌های متنوع تربیتی است تا دانش‌آموزان از طریق بازی، حرکت و انجام انواع فعالیت‌های بدنی لذت‌بخش و شادی‌آفرین در تمام ابعاد و ساحات‌های تربیتی (زیستی، بدنی، اجتماعی و...) رشد کنند و سواد بدنی خود را توسعه دهند.

کودکانی که دارای سواد بدنی هستند، بدن سالم و قوی دارند و از رشد حرکتی مناسب سن خود برخوردار هستند. این توانایی به آن‌ها کمک می‌کند با اعتمادبه‌نفس و تمایل در فعالیت‌های بدنی بیشتری شرکت کنند و به سطح کفایت یا تبحر حرکتی مناسب سن خود برسند، چنین کودکانی در جریان بازی، تعامل اجتماعی بهتری دارند، با دیگران همکاری می‌کنند و احساس شادی و رضایت‌مندی از انجام فعالیت بدنی را تجربه می‌کنند که از مهم‌ترین عوامل برای داشتن سبک زندگی فعال در همه دوره‌های زندگی کودک است.

کتاب حاضر باهدف توسعه سواد بدنی کودکان و بهره‌مندی از دیدگاه‌های صاحب‌نظران مرتبط همچون متخصصین موضوعی در حوزه‌های تربیت بدنی، برنامه‌ریزی درسی، فناوری‌های آموزشی و... به‌عنوان راهنما برای معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه اول ابتدایی به رشته تحریر درآمده است.

این کتاب در دو بخش اصلی و بخش ضمیمه ارائه شده است. بخش اول کلیات است. این بخش معلمان و آموزگاران را با چهارچوب‌ها، الزامات و استانداردهای کلاس درس تربیت بدنی در شش عنوان آشنا می‌کند.

در بخش کلیات، عنوان اول «آشنایی با برنامه درسی تربیت بدنی» شامل مأموریت، رویکرد، اهداف و محتوا است که می‌تواند نمای کلی از درس فراهم کند. عنوان دوم «معرفی بسته آموزشی درس تربیت بدنی» به معرفی اجزای بسته آموزشی شامل: کتاب راهنمای معلم، کتاب کار «حرکت و بازی»، فیلم‌های آموزشی، پادکست و پوستر می‌پردازد. آشنایی با روش‌های مختلف تدریس درس تربیت بدنی می‌تواند منجر به توسعه خلاقیت همکاران محترم در فرایندهای یاددهی-یادگیری شود، از این‌رو عنوان سوم به معرفی «راهنمدها و روش‌های یاددهی-یادگیری» می‌پردازد. در عنوان چهارم موضوع «سنجش و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی» در درس تربیت بدنی آمده است. از آنجا که یکی از دغدغه‌ها و چالش‌ها در میان معلمان به‌ویژه آموزگاران پایه اول، چگونگی مدیریت کلاس درس

تربیت بدنی است، در پنجمین عنوان به «مدیریت بهینه کلاس درس» و موضوع‌های مرتبط با آن از جمله آشنایی با استانداردهای فضا و تجهیزات مورد نیاز درس تربیت بدنی، قوانین و توافقات در کلاس تربیت بدنی، ایمنی، سازمان‌دهی و گروه‌بندی، حل تعارض، مهارت مشاهده، آموزش فراگیران دارای نیازهای ویژه، نحوه مشارکت اولیای دانش‌آموزان در فرایندهای کلاس تربیت بدنی و... خواهد پرداخت. ششمین عنوان «مراحل اجرای کلاس درس تربیت بدنی»، به معرفی مراحل اجرای یک جلسه از کلاس درس تربیت بدنی نمونه طرح درس‌های روزانه و بودجه‌بندی پیشنهادی سالانه اختصاص داده شده است. در بخش دوم کتاب، محتواهای آموزشی درس تربیت بدنی در قالب دوازده واحد یادگیری به تفصیل معرفی می‌شود.

گروه مؤلفان با تقدیر و تشکر از همه افرادی که در تألیف این کتاب نقش داشته‌اند، از همه معلمان، صاحب‌نظران و متخصصان امر درخواست می‌کند، نظرات و پیشنهادهای سازنده خود را برای غنی‌تر شدن کتاب ارسال کنند.



نظر سنجی کتاب درسی

بخش اول

کلیات

۱-۱- مأموریت

حرکت امری درونی، ذاتی و وسیله‌ای برای کسب آگاهی کودک از محیط و دنیای پیرامون است. کودک به وسیله تحرک با خود، دیگران، وسایل و ابزار و محیط پیرامون تعامل برقرار می‌کند و با کسب تجربیات متنوع حرکتی که حاصل هماهنگی بدن، ذهن و روان است، ظرفیت عملکرد جسمی، اجتماعی و روانی خود را توسعه می‌بخشد.

شواهد^۱ نشان می‌دهد تغییراتی که در زمینه‌های اجتماعی، شرایط محیطی و سبک زندگی به وجود آمده، متأسفانه کودکان را به اندازه کافی به فعالیت‌های بدنی وادار نمی‌کند و آنها را در معرض کم‌تحرکی و عوارض ناشی از آن همچون چاقی، اضافه‌وزن، نداشتن اعتماد به نفس و استقلال و... قرار می‌دهد.

شاید بتوان گفت درس تربیت بدنی تنها درسی است که به طور مستقیم به رفتار حرکتی کودکان توجه دارد و با ارائه انواع فعالیت‌های بدنی ایمن و متناسب با سن و سطح رشدی دانش‌آموزان، آنها را قادر می‌سازد با ویژگی‌های جسمانی و حرکتی خود آشنا شوند، با انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر، توانایی‌های بدنی خود را بهبود بخشند و به شایستگی در مهارت‌های حرکتی پایه دست یابند. کسب شایستگی در مهارت‌های حرکتی پایه و کاربست خلاقانه آن در انواع فعالیت، بازی و ورزش، تجربه لذت بخش و موفقیت‌آمیز ناشی از مشارکت در فعالیت بدنی را به ارمغان می‌آورد و زمینه را برای کسب مطلوب مهارت‌های ورزشی در آینده فراهم می‌کند و در نهایت تغییر الگوهای زندگی برای داشتن سبک زندگی فعال را برای ایشان تسهیل می‌کند.

همچنین دانش‌آموزان در جریان انواع فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه شده در این درس، همکاری با دیگران و کمک به سایرین را تجربه می‌کنند؛ با حمایت معلم، موقعیت‌های هیجانی متفاوت در جریان بازی و فعالیت‌های بدنی را تجربه کرده، تعامل محترمانه، مسئولیت‌پذیری و بازی جوانمردانه را تمرین می‌کنند و برای توسعه خلاقیت و اعتماد به نفس خود تلاش می‌کنند.

۱-۲- رویکرد

در راستای رویکرد مورد تأکید برنامه درسی ملی که بر زمینه‌سازی لازم برای شکوفایی فطرت‌گرایی توحیدی دانش‌آموزان تأکید دارد، برنامه درس تربیت بدنی دوره اول ابتدایی بر فعال بودن یادگیرنده تمرکز دارد. اساس این نوع برنامه‌ریزی آن است که دانش‌آموزان در

۱. مطالعات کاسپین

فرایند تربیت و یادگیری، فعالانه مشارکت دارند و در یک ارتباط دوسویه و همکاری متقابل و مؤثر با معلم و سایر فراگیران، یادگیری و کلاس درس را پیش می‌برند و معلم با فراهم آوردن موقعیت‌های یادگیری متنوع شامل انواع بازی و فعالیت‌های بدنی، امکان این مشارکت را فراهم می‌سازد. بدیهی است در این نوع یادگیری، دانش‌آموزان تلاشگرند، فعالیت‌های پیشنهادی کلاس درس را انجام می‌دهند، بازی و فعالیت می‌کنند، ارائه‌دهنده هستند، عملکرد و ارائه‌های یکدیگر را نقد می‌کنند، خلاق‌اند و به شیرین‌کاری دست می‌زنند و برای انجام حرکات چالشی تلاش می‌کنند، به کنترل و پیشرفت فرایند آموزش کمک می‌کنند و در یک کلام شریک یادگیری هستند و معلم با بهره‌مندی مناسب از انواع روش‌های آموزش همچون بازی، فعالیت‌های دست‌ورزانه، ایفای نقش، تمرین و فعالیت عملی، ایستگاه‌های یادگیری، بلند فکر کردن، آموزش یادگیری مفهوم، بارش فکری، طرح مسئله و یادگیری مبتنی بر کاوشگری، فرایند یادگیری را راهبری می‌کند.

براین اساس فرایند یادگیری در مراحل زیر دنبال می‌شود:

■ **درگیر کردن (مشاهده / به‌کارگیری حواس):** این مرحله کمک می‌کند تا کنجکاوی فراگیران تحریک شود و به یادگیری و یافتن پاسخ و راه‌حل، علاقه‌مند و مشتاق باشند. در این مرحله دانش‌آموزان با استفاده از قابلیت‌های حسی خود، اطلاعات را دریافت می‌کنند و برای پاسخ به حس کنجکاوی خود دست به اقدام می‌زنند.

اقدامات:

فراهم آوردن فرصت بازی، انجام بازی‌های چالشی، نمایش فیلم، نمایش پوستر، طرح پرسش و بیان کردن یک مسئله، دست‌ورزی با در اختیار گذاشتن وسایل و تجهیزات بازی، همخوانی شعر حرکتی و انجام هماهنگ حرکات، داستان‌گویی، ایفای نقش.

نقش معلم

- ایجاد انگیزه و شوق یادگیری؛
- برهم زدن تعادل ذهنی دانش‌آموز؛
- تحریک کنجکاوی؛
- آگاهی از دانش و مهارت پیشین دانش‌آموزان.

نقش دانش‌آموز

- دانش‌آموزان در این مرحله با نشان دادن علاقه‌مندی و شوق به یادگیری، به صورت فعال و کنشگر در فرایند یادگیری درگیر می‌شوند.

■ **تجربه‌ورزی (تکرار و تمرین):** در این مرحله دانش‌آموزان با درگیر شدن به صورت عملی و ملموس در فعالیت‌های یادگیری، آموزش می‌بینند، تکرار و تمرین می‌کنند و هدایت می‌شوند.

اقدامات:

فراهم آوردن فرصت‌های متنوع تکرار و تمرین با طراحی انواع فعالیت‌های یادگیری شاد و مفرح همچون بازی‌ها و فعالیت‌های انفرادی، بازی‌ها و فعالیت‌های دونفره، بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی، بازی‌ها و فعالیت‌های امتیاز جمعی، بازی‌ها و فعالیت‌های چالشی

نقش معلم

- فراهم آوردن محیط حمایتی مناسب (پیش‌بینی و تهیه وسایل و تجهیزات مناسب، ایمن و بهداشتی)؛
- استفاده از تکالیف یادگیری متنوع، شاد و موردعلاقه دانش‌آموزان با توجه به تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های رشدی؛
- انطباق و بازطراحی فرصت‌های یادگیری متناسب با محیط‌ها و امکانات آموزشی در دسترس؛
- ایجاد فرصت انتخاب برای دانش‌آموز با ارائه انواع فعالیت‌های جایگزین با در نظر گرفتن سطوح مناسبی از چالش/ دشواری؛
- ایجاد روابط دوستانه در بین دانش‌آموزان و پرهیز از ایجاد فضای رقابتی منفی؛
- استفاده از واژه‌ها و اصطلاحات تخصصی موضوع یادگیری و مناسب دانش‌آموزان؛
- سنجش، نظارت و هدایت فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان و ارائه بازخوردهای مناسب؛
- به حداقل رساندن اضطراب دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های عملی؛
- فراهم آوردن فرصت تعامل و یادگیری با همتایان؛
- فراهم آوردن فرصت خودارزیابی و ارزیابی همسالان.

نقش دانش‌آموز

- یادگیرنده از طریق مشاهده و به‌کارگیری حواس و استفاده از ابزار و وسایل موجود؛
- اطلاعات و حرکات مربوطه را جمع‌آوری، ترکیب، سازمان‌دهی و اجرا می‌کند؛
- یادگیرنده با تقلید از الگوی مشاهده‌شده، تکرار و تمرین می‌کند؛
- یادگیرنده به طور واضح و مؤثر از اصطلاحات صحیح استفاده می‌کند؛
- یادگیرنده بازی‌های ساده و خلاقانه را اجرا می‌کند؛
- یادگیرنده اطلاعات/حرکات را به صورت کلامی و نمایش عملکرد مناسب، ارائه می‌کند؛
- یادگیرنده بر اساس معیارهای مشخص، درباره عملکرد خود و دیگران قضاوت می‌کند؛
- یادگیرنده از راهنمایی‌های معلم به موقع استفاده می‌کند و برای حل مسائل پیش‌رو به معلم مراجعه می‌کند؛
- یادگیرنده در جریان بازی و فعالیت‌های بدنی با همتایان و معلم تعامل می‌کند.

■ **تثبیت و به‌کار بستن (انتقال به سایر موقعیت‌ها):** در این مرحله دانش‌آموزان به ارزشمندی یادگیری خودپی‌می‌برند و آن را در سایر موقعیت‌های واقعی و بازی به کار می‌گیرند.

اقدامات:

فراهم آوردن فرصت برای مرور، جمع‌بندی و به‌کار بستن نکات مهم درس با انجام بازی و شیرین‌کاری، همخوانی شعر حرکتی و انجام هماهنگ حرکات، بازی‌های خانوادگی، بازی‌های امتیازی بر اساس پیشرفت فردی، بازی‌های نمایشی، بازی‌های چالشی

نقش معلم

- ارائه نمونه‌هایی برای بسط و انتقال یادگیری به سایر موقعیت‌ها و کاربرد آن در زندگی دانش‌آموز،
- فراهم آوردن فرصت ارائه‌های نوآورانه و خلاقانه،
- فراهم آوردن فرصت اظهارنظر و نقد و گفت‌وگو با همکلاسی‌ها به منظور جمع‌بندی و یادآوری تأکیدات لازم،
- فراهم آوردن فرصت مشارکت منظم و مستمر در فعالیت‌های یادگیری در طول هفته با ارائه تکالیف متنوع حرکتی.

نقش دانش‌آموز

- یادگیرنده در مورد آنچه آموخته شده است، تأمل می‌کند؛
- یادگیرنده درباره چیزهای دیگری که می‌توان بررسی یا امتحان کرد و آنچه می‌تواند متفاوت انجام شود، تأمل می‌کند؛
- یادگیرنده، یادگیری را به موقعیت‌های جدید منتقل می‌کند؛
- یادگیرنده یافته‌های خود را در گروه هم‌تایان به اشتراک می‌گذارد؛
- یادگیرنده فعالیت‌های تعیین شده را در طول هفته انجام می‌دهد و گزارش می‌کند.

۱-۳ اهداف توصیفی درس تربیت بدنی در پایه اول ابتدایی

در پایان پایه اول، دانش‌آموزان با آگاهی از فواید فعالیت بدنی و راه‌های افزایش آن، فعالیت‌های بدنی روزانه خود را افزایش می‌دهند، توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای انجام فعالیت بدنی در خانه و مدرسه را تشخیص می‌دهند. با آگاهی از مفاهیم ادراکی - حرکتی، انواع حرکات ساده را به شکل صحیح انجام می‌دهند. با انجام صحیح و منظم انواع فعالیت بدنی، بهبود آمادگی جسمانی خود را نشان می‌دهند؛ الگوی درست مداد در دست گرفتن و نوشتن، ایستادن، نشستن و حمل کوله‌پشتی را به نمایش می‌گذارند، با آگاهی از الگوی انواع حرکات جابه‌جایی، کنترل بدن و کنترل شیء، شکل صحیح آن‌ها را با انجام حرکات ساده نشان می‌دهند و با شرکت در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم ضمن توسعه شایستگی حرکتی، تعهد و مسئولیت‌پذیری، اخلاق و آداب ارتباطی، تعاون و کارگروهی و توانایی خود در حل تعارض و اختلاف در بازی و فعالیت بدنی را نشان می‌دهند.

۴-۱ محتوا

ارکان محتوای درس تربیت بدنی در پایه اول به شرح جدول زیر است.

ایده کلیدی: سواد بدنی

ارزش های اساسی	مهارت های اساسی	مفاهیم اساسی
<ul style="list-style-type: none">• بازی جوانمردانه• تعاون و کارگروهی• تعهد و مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی• اخلاق و آداب ارتباطی• خویشتن بانی و خویشتن داری، خودآگاهی• هویت قومی-ملی-انقلابی• هویت خانوادگی-جنسیتی	<ul style="list-style-type: none">• حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت• حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا• انجام صحیح حرکات کنترل بدن• انجام صحیح حرکات کنترل شیء• انجام صحیح حرکات جابه جایی• شناسایی، سازمان دهی و پردازش• تمرکز و بینش• برنامه ریزی و تصمیم گیری• خلاقیت و نوآوری• تجربه ورزی• حقیقت جویی، جستجوگری و اکتشاف	<ul style="list-style-type: none">• فعالیت بدنی (فواید، انواع و توصیه های ایمنی، بهداشت و تغذیه ای)• وضعیت های بدنی• مفاهیم ادراکی حرکتی• الگوهای حرکت• آمادگی جسمانی• انواع بازی های بومی - محلی

۲. معرفی بسته آموزشی درس تربیت بدنی

اجزای بسته آموزشی درس تربیت بدنی در پایه اول ابتدایی به شرح زیر است:

۲-۱ کتاب راهنمای معلم

کتاب حاضر (راهنمای معلم) اصلی ترین جزء این بسته آموزشی است که هدایتگر مسیر یادگیری برای معلمان است؛ این کتاب در دو بخش اصلی ارائه شده است. بخش اول با عنوان کلیات، معلمان و آموزگاران را با چهارچوبها، الزامات و استانداردهای کلاس درس تربیت بدنی در شش عنوان آشنا می کند. بخش دوم این کتاب، شامل محتوای درس تربیت بدنی در دوازده واحد یادگیری است. علاوه بر دوازده واحد یادگیری، بخشی از محتوا در هفته اول آموزش این درس با عنوان «سازمان دهی کلاس تربیت بدنی» ارائه می شود. هر واحد یادگیری دارای هفت عنوان به شرح زیر است:

- **ضرورت درس:** در این بخش اهمیت و ضرورت آموزش واحد یادگیری ارائه می شود.
- **هدف:** هدف واحد یادگیری در قالب گزاره ای شایستگی محور و عملکردی در یک جمله ارائه می شود.

- **دامنه محتوایی:** در این بخش نقشه مفهومی واحد یادگیری شامل مفاهیم، مهارت‌ها و ارزش‌ها، ارائه می‌شود.
- **راهبردهای آموزشی:** در این بخش روش‌ها و راهبردهای آموزشی مؤثر برای دستیابی به اهداف درس شرح داده شده است.
- **مراحل و فعالیت‌های آموزشی:** این بخش مجموعه‌ای از بازی‌ها و فرصت‌های یادگیری متنوع را بر اساس سه مرحله رویکرد (آمادگی یا درگیر کردن، تکرار و تمرین، تثبیت و به‌کار بستن) ارائه می‌کند. این فعالیت‌ها تحت عناوین بازی و چالش، دست‌سازه‌ها، نمایش پوستر، طرح پرسش و گفت‌وگو، همخوانی اشعار حرکتی و انجام حرکات هماهنگ، داستان‌گویی و بازی ارائه می‌شوند. در برخی از بازی‌ها، سطوح دشوارتر بازی با عناوین تنوع و چالش ارائه شده است. این تقسیم‌بندی به معلم فرصت می‌دهد تا بازی‌ها را متناسب با سطح توانایی‌های متفاوت دانش‌آموزان، اجرا کند. انتظار می‌رود معلمان با توجه به شرایط و امکانات در اختیار و استفاده از خلاقیت‌های خود، به شکلی مؤثر از آن‌ها در فرایند یاددهی - یادگیری استفاده کنند. همچنین در مرحله تثبیت و به‌کار بستن در همه واحدهای یادگیری، فعالیتی با عنوان بازی کارت طلایی طراحی شده است، این بازی فرصتی را فراهم می‌کند تا معلم ضمن مرور مفاهیم، مهارت‌ها و ارزش‌های واحد یادگیری از میزان دستیابی اهداف درس نیز مطلع شود.
- **ارزشیابی:** در این بخش انتظارات عملکردی در سه سطح، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در قالب جدول ارائه شده است.
- **یک تجربه:** این بخش به معرفی یکی از تجارب موفق یک معلم در آموزش درس و یا نحوه مواجهه و مدیریت چالش‌های پیش‌رو در این درس می‌پردازد.

۲-۲ کتاب کار دانش‌آموز

- این جزء از بسته آموزشی، تکمیل‌کننده فرایند یاددهی - یادگیری معلم در خانه است. این کتاب با عنوان «حرکت و بازی» مجموعه‌ای از بازی‌ها و فعالیت‌های هدفمند و پُرنشاط را در قالب دوازده عنوان هماهنگ با واحدهای یادگیری در کتاب راهنمای معلم ارائه می‌دهد. در هر درس، چهار نوع فعالیت و بازی متنوع به شکلی هدفمند طراحی شده است:
- **قصه:** در این فعالیت، کودک با تکرار و تمرین مهارت‌های حرکتی آموخته‌شده در کلاس، حافظه شنیداری، توجه و تمرکز خود را تقویت می‌کند. او در خلال این فرایند، با واژه‌های تازه و مرتبط با درس تربیت‌بدنی آشنا می‌شود و زمینه رشد شناختی و ارتقای سواد زبانی‌اش نیز فراهم می‌گردد.
 - **برویم بازی:** در این فعالیت، کودک با گسترش آموخته‌های خود به موقعیت‌های جدید بازی، فرصت می‌یابد فعالیت‌های حرکتی را به صورت مستقل تجربه کند. همچنین با ثبت فعالیت‌های خود در تقویم هفتگی، مهارت برنامه‌ریزی برای انجام منظم فعالیت بدنی (سه بار در هفته) را تمرین می‌کند.
 - **بازی خانوادگی:** در این فعالیت کودک از بازی همراه با اعضای خانواده لذت می‌برد و ضمن تکرار و

تمرین فعالیت‌های حرکتی، یاد می‌گیرد با رعایت قوانین، نظم و نوبت بازی با دیگران همکاری کند.

■ **بازی کن، ستاره بگیر:** این فعالیت باهدف تشویق کودک به تلاش، پشتکار و خودارزیابی طراحی شده است. کودک با مشاهده ملموس نتایج یادگیری خود، میزان پیشرفت فردی اش را مشخص می‌کند و با اعتمادبه‌نفس بیشتر، مسیر رشد و یادگیری اش را ادامه می‌دهد.

■ **مهارت‌های اجتماعی در بازی:** این فعالیت با هدف شکل‌گیری شایستگی‌های پایه و عمومی در دانش‌آموزان به‌صورت پیام‌های رفتاری توسط شخصیت یوزپلنگ در کاربرگ‌ها طراحی شده است تا ضمن یادآوری توصیه‌های ارزشمند رفتاری هنگام بازی، کودکان را با مفاهیمی چون رعایت نوبت، احترام به قوانین، همکاری و مهربانی و... در فضای بازی به‌خوبی آشنا کند.

نکته: مهم‌ترین عامل در اجرای مؤثر فعالیت‌های این کتاب، جدیت و پیگیری معلم برای انجام فعالیت‌ها است. بنابراین براساس برنامه‌ریزی انجام‌شده در پایان هر جلسه آموزش، فعالیت ارائه‌شده در یکی از کاربرگ‌های مرتبط با موضوع درس خود را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. در صورت نیاز فعالیت یا بازی را اجرا کنید و آن‌ها را برای انجام فعالیت‌ها در خانه راهنمایی و ترغیب کنید.

۲-۳ فیلم‌های آموزشی

این فیلم‌ها متناسب با اهداف و محتوای واحدهای یادگیری ویژه دانش‌آموزان، معلمان و خانواده‌ها تهیه شده است. فیلم‌ها در دو قالب رمزینه‌های سریع‌پاسخ و یا آدرس سایت در اختیار گذاشته می‌شوند. در فیلم‌های ویژه معلمان تلاش شده است راهنمایی‌های لازم درباره نحوه آموزش و اجرای فعالیت‌های درس ارائه شود. در فیلم‌های ویژه دانش‌آموز، چگونگی انجام بازی‌ها ارائه می‌شوند تا دانش‌آموزان بتوانند به شکل مستقل در زمان‌های مختلف برای تعمیق یادگیری خود از آن‌ها استفاده کنند. فیلم‌های ویژه خانواده‌ها نیز در کتاب کار «حرکت و بازی» در کاربرگ‌های بازی خانوادگی ارائه می‌شود تا آن‌ها را با نحوه انجام بازی آشنا کند.

۲-۴ پادکست

این پادکست‌ها باهدف ارائه قصه و شعرهای حرکتی آهنگین برای دانش‌آموزان تهیه شده است و متناسب با اهداف و محتوای واحدهای یادگیری در بخش‌های مختلف کتاب راهنمای معلم و کتاب کار دانش‌آموز در قالب رمزینه‌های سریع‌پاسخ ارائه می‌شود.

۲-۵ پوستر

یکی از پرکاربردترین رسانه‌های درس تربیت‌بدنی، پوسترها هستند. از پوسترهای آموزشی در همه مراحل یاددهی - یادگیری درس تربیت‌بدنی همچون مرحله آمادگی، تکرار و تمرین و تثبیت یادگیری می‌توان بهره لازم را برد و با استفاده از این رسانه، فرایند یاددهی و یادگیری را تسهیل کرد. نمونه‌هایی از پوسترهای پرکاربرد در این درس به‌صورت فایل الکترونیکی در کتاب راهنمای معلم ارائه می‌شود.

۳. راهبردها و روش‌های یاددهی - یادگیری

راهبردها یک برنامه یا نقشه کلی هستند که از مجموعه‌ای تصمیمات تشکیل شده‌اند و برای رسیدن به یک هدف معین طراحی و اجرا می‌شوند. روش‌ها، شامل مجموعه‌ای از اقدامات مرتبط و پیش‌رونده هستند که معلم بر اساس رویکرد و راهبردی خاص برای رسیدن به خروجی‌های مدنظر به صورت مؤثر و کارآمد آن‌ها را به کار می‌بندد. برخی از مهم‌ترین روش‌های یاددهی - یادگیری در درس تربیت بدنی همراه با یک نمونه مثال عینی که در این کتاب استفاده شده است در قالب جدول زیر ارائه شده است.

روش‌های یاددهی - یادگیری

دستوری (مستقیم)

همه تصمیم‌ها توسط معلم گرفته می‌شود. معلم مشخص می‌کند چه چیزی، چگونه، چه وقت انجام شود. دانش‌آموز فقط اجراکننده است. این روش، یکنواختی، تکرار و انطباق را تأکید می‌کند و اگرچه فرصت تفکر خلاق در این روش کم است ولی برای حرکاتی که به دقت و نظم زیاد نیاز دارند، مناسب است و در دوره ابتدایی کاربرد بسیار دارد.

مثال عینی: آموزش حرکت «پروانه زدن» در پایه اول ابتدایی: معلم فرمان می‌دهد «با شماره ۱ دست‌ها و پاها باز، با شماره ۲ دست‌ها و پاها بسته»

تمرینی

بخشی از تصمیم‌ها به دانش‌آموز داده می‌شود مانند ترتیب بازی، زمان استراحت یا مکان بازی. معلم بیشتر نقش ناظر و ارائه‌دهنده بازخورد فردی دارد.

مثال عینی: بازی‌های ارائه شده در کاربرگ‌های برویم بازی در کتاب کار «حرکت و بازی»

دوجانبه

دانش‌آموزان دوجه دو کار می‌کنند؛ یکی اجراکننده و دیگری ناظر است و طبق معیارهایی که قبلاً توسط معلم مشخص شده، بازخورد می‌دهد. این روش تعامل اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و یادگیری از همسالان را تقویت می‌کند.

مثال عینی: مانند بازی «من و بدن صافم» در واحد یادگیری وضعیت‌های بدن در کتاب راهنمای معلم

خودآزمایی

دانش‌آموز مهارت را به طور مستقل تمرین می‌کند و با استفاده از معیارهای از پیش تعیین شده عملکرد خود را ارزیابی می‌کند. این سبک خودآگاهی، مسئولیت‌پذیری و اصلاح عملکرد را تقویت می‌کند.

مثال عینی: مانند فعالیت‌های ارائه شده در کاربرگ‌های «بازی کن، ستاره بگیر» در کتاب کار «حرکت و بازی»

فراگیر

فعالیت در سطوح مختلف طراحی می‌شود تا به تفاوت‌های فردی توجه شود. دانش‌آموزان سطح مناسب خود را انتخاب می‌کنند و در صورت پیشرفت به سطوح بالاتر می‌روند.

مثال عینی: مانند بازی‌های سه مرحله (بازی، تنوع، چالش) در کتاب راهنمای معلم

اکتشافی هدایت شده

هدف کشف یک مفهوم از پیش تعیین شده از طریق پرسش‌های طراحی شده توسط معلم است. معلم با طرح سؤالات، دانش‌آموز را به سمت کشف مفهوم هدایت می‌کند. برای افزایش انگیزه و کنجکاوی مناسب است. مانند فعالیت‌هایی که در مرحله آمادگی و درگیر سازی ذهنی ارائه می‌شود.

مثال عینی: مانند نمایش عروسکی در مرحله تکرار و تمرین واحد یادگیری فعالیت بدنی در کتاب راهنمای معلم

اکتشافی همگرا

دانش‌آموز بدون سؤال‌های هدایتگر معلم، با آزمایش و استدلال به کشف یک پاسخ واحد می‌رسد. معلم فقط مسئله را مطرح می‌کند. برای رشد تفکر منطقی مناسب است؛ مانند فعالیت‌هایی که در مرحله آمادگی و درگیر سازی ذهنی ارائه می‌شود.

مثال عینی: مانند فعالیت کشف رابطه بین ضربان قلب و شدت فعالیت در واحد یادگیری آمادگی قلبی - تنفسی در کتاب راهنمای معلم

اکتشافی واگرا

هدف یافتن پاسخ‌های متعدد برای یک سؤال است. دانش‌آموزان درگیر خلاقیت، طراحی و تولید راه‌حل‌های حرکتی جدید می‌شوند. معلم چالش یا محرک حرکتی ارائه می‌دهد.

مثال عینی: مانند فعالیت راه رفتن‌های تقلیدی در مرحله درگیر سازی در واحد یادگیری جابه‌جایی در کتاب راهنمای معلم

۳-۱ طراحی بازی

هر یک از روش‌های یاددهی - یادگیری در درس تربیت بدنی می‌تواند با خلاقیت معلمان در قالب بازی طراحی و اجرا شود.

متخصصین علوم شناختی معتقدند که وقتی کودکان از موقعیت خاصی لذت می‌برند، برای تداوم فعالیت بیشتر برانگیخته می‌شوند و سریع‌تر و با مقاومت کمتری یاد خواهند گرفت. به همین خاطر آموزش از طریق بازی‌های حرکتی، یادگیری را در آنان محتمل‌تر خواهد کرد. بازی، به‌عنوان اصلی‌ترین رکن برنامه آموزشی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی اهمیت بسزایی دارد. آموزش از طریق بازی، نشاط‌آور و شادی‌بخش است و بستر مناسبی را برای دانش‌آموز فراهم می‌کند تا بدون تحمل خشکی فعالیت‌ها، کلاس را با نهایت رغبت و اشتیاق همراه با کسب لذت سپری کند و علاوه بر کسب مهارت‌های حرکتی به تمرین همکاری، مسئولیت‌پذیری، قانونمندی، نظم و انضباط، روابط اجتماعی، دوستی و به‌طور کلی، تمرین زندگی بپردازد. رویکرد اصلی طراحی آموزشی در کتاب حاضر مبتنی بر روش بازی است، البته طراحی بازی‌ها با سایر سبک‌های تدریس تلفیق شده است. در ادامه مراحل طراحی و پیاده‌سازی روش بازی ارائه شده است.

■ اصول بازی

معلم باید در طراحی بازی یکسری اصول و قواعد را که می‌تواند اثربخشی آموزش را بیشتر کند، در نظر بگیرد. این اصول در قالب چک‌لیستی به شرح زیر ارائه شده است.

چک‌لیست طراحی بازی

- در طراحی بازی به چه میزان به شکل‌گیری شایستگی‌های پایه (نظم‌پذیری، مسئولیت‌پذیری، کارگروهی و...) توجه شده است؟
- در طراحی بازی به چه میزان به ویژگی‌های رشد حرکتی و جسمانی دانش‌آموز توجه شده است؟
- در طراحی بازی به چه میزان به ویژگی‌های رشد شناختی دانش‌آموز توجه شده است؟
- آیا بازی پیش‌بینی شده با سطوح انتظارات عملکردی واحد یادگیری انطباق دارد؟
- آیا فضا و تجهیزات ایمن فراهم شده است؟
- آیا فعالیت‌های پیش‌بینی شده متناسب با سن و جنس دانش‌آموز است؟
- آیا فرصت حرکتی برابر برای همه دانش‌آموزان فراهم شده است؟
- آیا قوانین بازی ساده و شفاف تبیین شده است؟
- آیا فعالیت‌های پیش‌بینی شده با سن و جنس دانش‌آموزان همخوانی دارد؟
- آیا زمان بازی با زمان در اختیار تناسب دارد؟

■ شرح بازی

در این مرحله، دستورالعمل موردنیاز، وسایل مورداحتیاج و چگونگی انجام بازی را مشخص کنیم. برای دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی لازم است روش انجام بازی با زبان روان و واژگان ساده و به روش نمایشی ارائه شود.

■ اجرای بازی

در این مرحله به‌عنوان عملی‌ترین بخش اجرای روش تدریس مبتنی بر بازی، همه دانش‌آموزان نقش فعالی در یادگیری دارند و معلم هم در صورت نیاز بازخوردهای لازم را به دانش‌آموزان ارائه می‌کند.

■ ارزیابی بازی

در این مرحله تلاش می‌شود که توجه دانش‌آموزان را به نتایج و پیامدهای بازی جلب کنیم. دانش‌آموزان باید مفهوم یا مهارت‌های موردنظر را آموخته باشند. لذا از نتیجه‌گیری بازی به قصد ارزشیابی هم می‌توانیم بهره بگیریم.

در درس تربیت بدنی ارزشیابی بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند یاددهی-یادگیری است که هماهنگ با سایر دروس به شیوه ارزشیابی توصیفی انجام می‌شود.

۴-۱ ابزارها و روش‌های ارزشیابی

برای تعیین کیفیت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز در فرایند یاددهی-یادگیری، لازم است اطلاعات موردنیاز با به‌کارگیری شیوه‌ها و ابزارهای متنوع ارزشیابی جمع‌آوری شود. در این فرایند پرکاربردترین ابزارهای ارزشیابی در درس تربیت بدنی عبارت‌اند از: مشاهده، کارپوشه، بازی، آزمون‌های عملکردی، ایفای نقش، شبیه‌سازی‌ها و ارائه‌ها و دست‌سازه‌ها که به روش‌های مختلف همچون ارزیابی از طریق معلم، خودارزیابی، ارزیابی همسالان و ارزیابی والدین انجام می‌شود. معلمان می‌توانند با مراجعه به کتاب راهنمای معلم در ارزشیابی توصیفی، اطلاعات بیشتر را دریافت کنند.

۴-۲ نحوه جمع‌بندی، تفسیر و ارزش‌گذاری اطلاعات

پس از جمع‌آوری و ثبت اطلاعات مربوط به وضعیت یادگیری دانش‌آموزان با استفاده از روش‌ها و ابزارهای مختلف، معلم به تفسیر آن‌ها می‌پردازد و با جمع‌بندی داده‌ها، تصویری از پیشرفت یادگیری دانش‌آموزان به دست می‌آورد. این کار براساس اهداف، انتظارات عملکردی و نشانه‌های تحقق در هر برنامه درسی انجام می‌شود. در کتاب راهنمای معلم در درس تربیت بدنی، در پایان هر یک از واحدهای یادگیری، در عنوان ارزشیابی، جدولی طراحی شده است که در آن، انتظارات عملکردی هر واحد یادگیری در سه سطح، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد دانش‌آموز مشخص شده است.

۴-۳ بازخورد دادن

بخش مهم فرایند ارزشیابی، بازخورد دادن است. آنچه موفقیت معلم را در اجرای یک روش ارزشیابی توصیفی تضمین می‌کند، ماهیت بازخوردی است که وی به دانش‌آموز می‌دهد. اگر اطلاعاتی که این بازخورد به دانش‌آموز می‌دهد بتواند او را در برداشتن گام بعدی در فرایند آموزشی هدایت کند، سازنده و مؤثر است و رغبت یادگیری را در وی افزایش می‌دهد. وقتی که بازخوردها در قالب جملاتی مثل «حواست رو جمع کن»، «بیشتر دقت کن»، «بد نیست» و موارد مشابه باشد، فقط این پیام به دانش‌آموز منتقل می‌شود که «نتوانستی آن‌طور که معلم می‌خواهد عمل کنی». بدیهی است که این شیوه بازخورد نمی‌تواند سازنده و مطلوب باشد. بازخورد باید بتواند شکاف بین وضع موجود عملکرد دانش‌آموز با وضعیت ایده‌آل را پر کند. در حقیقت بازخورد سازنده به دانش‌آموز کمک می‌کند تا فاصله یادگیری خود را تا وضعیت ایده‌آل کاهش دهد.

شیوه‌های بازخورد در درس تربیت بدنی به دلیل ماهیت عملی آن، ممکن است

تفاوت‌هایی را به همراه داشته باشد. به همین دلیل برخی از اصول مهم بازخورد دادن در قالب جدول زیر ارائه شده است تا معلمان بتوانند بازخوردهای سازنده تری را ارائه کنند.

عنصر بازخورد

زمان بازخورد

- زمان مناسب برای بازخورد هنگامی است که ذهن دانش‌آموز درگیر هدف تکلیف یا عملکرد موردنظر است.
- بازخوردهایی که به فرایند تفکر دانش‌آموزان مربوط است، مانند تفکر در روش تدریس اکتشافی باید با تأخیر انجام شود. این تأخیر به معلم فرصت می‌دهد تا با دانش‌آموز تعامل کند و دریابد که او چگونه می‌اندیشد.

مقدار

- مقدار بازخورد نه خیلی کم و نه خیلی زیاد، بلکه باید در حد کفایت باشد.
- نکاتی کلیدی که به طور مستقیم به هدف‌های اصلی مربوط هستند، ذکر شود.
- همواره به سطح یادگیری مخاطب توجه شود.

طریقه (شیوه)

- بازخورد هم باید بر قوت‌ها و هم بر ضعف‌ها تأکید داشته باشد.
- در صورت امکان، بازخورد تعاملی و در قالب گفت‌وگو با دانش‌آموز ارائه شود.
- بازخورد شخصی را می‌توان به صورت کتبی در کتاب کار نوشت تا در معرض دید اولیا باشد.
- اگر تعداد زیادی از دانش‌آموزان در انجام یک تکلیف ابهام داشتند، بهتر است از بازخورد گروهی استفاده شود.
- بهتر است از بازخورد به صورت نمایشی و ارائه عملی استفاده شود تا دانش‌آموزان آن را بهتر بفهمند.
- به آهنگ صدا در هنگام بازخورد توجه شود. لحن معلم در بازخورد باید مثبت، حمایت‌گر و مشوق باشد.

در ادامه یک نمونه از نحوه ارائه بازخورد مثبت به دانش‌آموزان درباره تکمیل کاربرگ‌های حرکت و بازی معرفی می‌شود.

■ دیوار مدال‌آوران

معلم دیواری را در کلاس انتخاب کند و عکس همه دانش‌آموزان را بر روی آن نصب کند. در انتهای هر واحد یادگیری از دانش‌آموزان خواسته می‌شود کاربرگ‌های تکمیل شده واحد یادگیری را ارائه کنند. معلم با توجه به کیفیت تکمیل کاربرگ‌ها، برچسب یکی از مدال‌های طلا، نقره و برنز (ضمیمه شماره ۱) را زیر عکس هر دانش‌آموز بر روی دیوار مدال‌آوران می‌چسباند. به این ترتیب تا انتهای سال تحصیلی هر دانش‌آموز دوازده مدال رنگی بر روی دیوار مدال‌آوران دریافت می‌کند. پیشنهاد می‌شود در پایان سال تحصیلی براساس مجموع مدال‌های کسب شده هر دانش‌آموز، یکرنگ مدال برای او مشخص شود و مدال‌های واقعی تهیه شود و در مراسمی که با حضور اولیای دانش‌آموزان برگزار می‌شود، مدال‌ها به دانش‌آموزان اهدا شود.



کلاس درس تربیت بدنی یکی از پر جنب و جوش ترین محیط های آموزشی در مدرسه است و در عین حال یکی از چالش برانگیزترین محیط ها برای مدیریت و سازمان دهی محسوب می شود. به دلیل ماهیت تعاملی و فضای باز این درس، امکان بروز بی نظمی، حوادث ناگهانی و حتی آسیب دیدگی دانش آموزان بیشتر از سایر دروس است. از این رو معلم باید علاوه بر مهارت تدریس، توانایی مدیریت کلاس را داشته باشد. در این بخش، مهم ترین اصول و راهکارهای مدیریت کلاس تربیت بدنی به زبانی ساده، کاربردی و در عین حال علمی ارائه شده است.

۵-۱ اصول کلی مدیریت کلاس تربیت بدنی

مدیریت کلاس در تربیت بدنی یعنی ایجاد شرایطی برای یادگیری ایمن، فعال و منظم، این مدیریت شامل برنامه ریزی قبل از تدریس، سازمان دهی حین تدریس و ارزیابی بعد از تدریس است. هر مرحله از این فرایند، نکات و اقدامات خاص خود را دارد که در ادامه بررسی می شود.

■ مدیریت قبل از تدریس

قبل از شروع هر جلسه باید به چند نکته مهم توجه شود. این موارد کمک می کند کلاس بدون استرس و با آمادگی کامل آغاز شود:

- طراحی طرح درس بر اساس زمان، امکانات و اهداف یادگیری؛
- بررسی فضای کلاس یا حیاط از نظر ایمنی (مانند هموار بودن، لغزندگی، موانع، ابزار خطرناک مانند میخ یا سوزن های جامانده بر روی دیوار یا حیاط و تجهیزات ورزشی نایمن، پنجره های بدون حفاظ)؛
- آماده کردن وسایل ورزشی مورد نیاز و اطمینان از سلامت آن ها؛
- اطمینان از سلامت جسمانی دانش آموزان؛
- پیش بینی برنامه جایگزین برای شرایط نامساعد جوی یا تعطیلی کلاس.

■ مدیریت حین تدریس

در این مرحله، نقش معلم در کنترل رفتار دانش آموزان، ایجاد انگیزه و هدایت صحیح فعالیت ها است. نکات کلیدی در این بخش عبارت اند از:

- استفاده از قوانین و توافقی های کلاسی برای نظم پذیری؛
- توضیحات کوتاه و شفاف پیش از شروع فعالیت و بازی؛
- مشارکت دادن دانش آموزان در فعالیت های کلاسی (مانند جمع کردن وسایل)؛
- استفاده از تشویق کلامی و رفتاری برای تقویت رفتار مثبت.

■ اقدامات پس از تدریس

در این مرحله معلم روند فعالیت‌های آموزشی خود را در کلاس ارزیابی می‌کند (خودارزیابی). این ارزیابی کمک می‌کند تا در جلسات آتی نقاط قابل بهبود خود را شناسایی کرده و کیفیت آموزش را ارتقا دهد.

۲-۵ نکات کلیدی در رفتار مثبت

- احترام به همه دانش آموزان؛
- مثبت گویی به جای منفی گویی. مثال: «در صف بمانید» به جای «از صف خارج نشو»؛
- تحسین هدفمند: علت تحسین را بیان کنید. مثال: «پرتابت دقیق بود، آفرین»؛
- کنترل خشم و پرهیز از واکنش‌های هیجانی.

۳-۵ گروه بندی و استقرار دانش آموزان

یکی از چالش‌های اصلی کلاس تربیت بدنی، نحوه گروه بندی دانش آموزان و استقرار آنان برای انجام فعالیت‌هاست.

■ روش‌های گروه بندی:

- گروه بندی دوبه دو (دو نفره): دانش آموزان هم قد و هم جثه دوبه دو یار شوند؛
- گروه بندی‌های چند نفره: دانش آموزان را می‌توان از ابتدای سال تحصیلی در گروه‌های مشخص تقسیم کرد و یا در هر جلسه از گروه بندی‌های جدید استفاده کرد.

■ انواع استقرار:

- پراکنده: برای بازی‌های آزاد؛
- صف کنار هم: برای آموزش؛
- صف پشت سر هم: مناسب برای بازی‌های امتیاز جمعی؛
- دایره ای: برای بازی‌های گروهی.

۴-۵ مدیریت فضا، وسایل مورد نیاز و زمان

- محوطه زمین بازی و خطوط انتهایی آن مشخص شود؛
- از همه امکانات موجود در مدرسه از جمله حیاط، سالن‌ها، اتاق ورزش، کلاس درس، نمازخانه به عنوان فضای کلاس درس تربیت بدنی استفاده شود؛
- برای جلوگیری از اتلاف وقت، وسایل باید قبل از کلاس آماده باشد؛
- تجهیزات را در چند نقطه قرار دهید تا ازدحام ایجاد نشود؛
- پس از پایان تمرین، از مشارکت دانش آموزان در جمع آوری وسایل استفاده شود.

۵-۵ مهارت مشاهده

مهارت مشاهده ابزاری کلیدی برای مدیریت چالش‌هاست. مشاهده مؤثر به مدیریت بهتر کلاس، تضمین ایمنی، نظارت بر فعالیت‌ها، ارزشیابی رشددهنده، ارائه بازخورد مؤثر و افزایش اثربخشی تدریس منجر می‌شود.

توصیه‌هایی برای بهبود مهارت مشاهده

- در جریان بازی در نقطه‌ای بایستید که به همه دانش‌آموزان دید کامل داشته باشید. در صورت نیاز در کلاس حرکت کنید تا دانش‌آموزان، به خصوص آن‌هایی که در انتهای کلاس هستند، احساس کنند تحت نظارت هستند.
- در استقرارهای دایره‌ای از ایستادن در مرکز دایره خودداری کنید، چون نیمی از کلاس را می‌بینید.

۵-۶ مهارت صدا

در مدیریت کلاس تربیت‌بدنی، مدیریت صدا نقش حیاتی دارد. از سوت و علائم غیرکلامی به‌عنوان ابزار برای مدیریت صدا در کلاس استفاده کنید. به خاطر داشته باشید گاهی صدای بلند اثربخشی یادگیری را کاهش می‌دهد و گاهی نیز همین صدا می‌تواند از بروز خطری که سلامت دانش‌آموزان را به مخاطره می‌اندازد جلوگیری کند.

۵-۷ مهارت پیشگیری و حل تعارض

بدیهی است زمانی که دانش‌آموزان مشغول بازی و رقابت می‌شوند به دلیل برانگیختگی بالایی که در حین بازی دارند، ممکن است نسبت به هر تحریکی واکنش‌های منفی همچون پرخاشگری و درگیری ایجاد کنند. معلمان از راهبردهای مقابله‌ای متنوعی برای این مسئله بهره‌مند می‌شوند؛ اما از آنجا که کلاس تربیت‌بدنی فرصتی است تا دانش‌آموزان در ابعاد مختلف تربیتی رشد پیدا کنند، لذا نوع مقابله معلمان از اهمیت زیادی برخوردار است.

نکات کلیدی برای پیشگیری و مقابله با تعارض‌ها

- در ابتدای سال توافقی‌هایی جهت پیشگیری از ایجاد و یا افزایش تعارض ایجاد کنید و عواقب تخطی از توافقات و قوانین را برای فراگیران بازگو کنید.
- در زمان گفت‌وگو، توافقات و قوانین کلاس را به آنان یادآوری کنید تا به آن پایبند باشند.
- به دانش‌آموزان یادآوری کنید به تفاوت‌های فردی همدیگر همچون طول قد، اندازه جثه، سطح مهارت و... احترام بگذارند.

۵-۸ تربیت بدنی فراگیر

یادگیری حق تمام دانش‌آموزان است. اطمینان از اینکه دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی به‌طور کامل درگیر فرایند یادگیری هستند، دارای اهمیت بسیار است. در یک محیط آموزشی، دانش‌آموزان بر اساس وضعیت سلامت متفاوت هستند. برخی از راهبردهای مؤثر آموزش به دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در کلاس تربیت‌بدنی، به شرح زیر است:

- در ابتدای سال تحصیلی و ترجیحاً در زمان ثبت‌نام باید فرم سلامت دانش‌آموزان توسط قلم تکمیل و چنانچه دانش‌آموز دچار بیماری یا مشکلی است در پرونده او قید شود.

معلم باید با بررسی فرم های سلامت دانش آموزان ، ابهامات احتمالی را طی ملاقات حضوری با اولیا / قیم برطرف و نزد خود بایگانی کند.

- دانش آموزان مبتلا به بیماری های خاص باید حتماً رضایت و امضا پزشک، پدر یا قیم را برای حضور در فعالیت ورزشی ارائه دهند.
- درباره نوع، شدت، مدت و محدودیت های تمرینی برای دانش آموزان دارای بیماری های خاص حتماً از پزشک معالج مشورت بگیرید تا فعالیت های ورزشی با شرایط بدنی و سلامتی آن ها منطبق باشد و شدت فعالیت ورزشی را در حد توان آن ها برنامه ریزی کنید.
- معلم باید به صورت مستمر در تعامل با والدین دانش آموزان با نیازهای ویژه باشد تا از روند تغییرات وضعیت جسمانی و روانی و نوع داروهای مصرفی آن ها مطلع شود.
- در ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با نیازهای ویژه را با هنجاری کلاسی و نورم های استانداردهای مقایسه نکنید، بلکه میزان رشد آنان را نسبت به وضعیت ابتدایی خودشان در نظر بگیرید و در صورت معافیت کامل از انجام فعالیت های ورزشی، از فعالیت های جایگزین همچون انجام پروژه، دست سازه ها و... استفاده کنید.

۹-۵ فناوری

امروزه فناوری های مختلف از جمله ابزارهای سمعی بصری، رایانه و اینترنت، ابزارهای تعاملی مانند نرم افزارهای آموزشی و کلاس های مجازی و وسایل هوشمند و چند رسانه ای جزء لاینفک فرایندهای آموزشی کلاس درس شده است و در صورتی که درست و در زمان و جایگاه مناسب آن به کار گرفته شود می تواند به عنوان ابزاری مکمل در فرایند آموزش به حساب آید.

نکته: اقتضات جغرافیایی گاهی شرایطی را به وجود می آورند که برگزاری کلاس های حضوری تربیت بدنی را دشوار یا ناممکن می سازد. در این مواقع، توصیه می شود معلمان با بهره گیری از اجزای متنوع بسته آموزشی درس تربیت بدنی، از جمله فیلم های آموزشی، پادکست ها، پوسترهای الکترونیکی و کاربرگ های کتاب کار «حرکت و بازی»، روند آموزش را دنبال کنند و برای تداوم آموزش در بسترهای آنلاین و آفلاین از سامانه شاد بهره ببرند.

۱۰-۵ فضا، وسایل مورد نیاز

فضا

زمین بازی دوره ابتدایی به زمینی گفته می شود که مسطح، فاقد پستی و بلندی و دارای حریم ایمنی است. به منظور حفظ حریم ایمنی لازم است محدوده ای ایمن از تمام اضلاع زمین در نظر گرفته شود. زمین بازی طراحی خاصی ندارد، ولی توصیه می شود با تأکید بر اشکال حیاط پویا برای انجام مهارت های بنیادین حرکتی و طراحی های متنوع، رنگی و جذاب برای دانش آموزان آماده شود.



نمونه‌ای از زمین بازی همراه با اشکال پویا



نمونه‌ای از زمین بازی

وسایل موردنیاز

وسایل موردنیاز کلاس درس تربیت‌بدنی به شرح جدول زیر است:

	۲۰ عدد	کیسه لوبیا (اندازه کف دست)
	۱ بسته	توپ استخری
	۲۰ عدد	توپ بادی سبک
	۱ عدد	تلمبه باد
	۲۰ عدد	هولاهوپ
	۸ عدد	توپ‌های پارچه‌ای / پنبه‌ای
	۴ عدد	سبد پلاستیکی



	با توجه به وسایل و تجهیزات مدرسه	کمد یا سبد نگهداری تجهیزات و توپ
	۱ عدد	متر پنج متری
	۴ بسته	مخروط کوتاه یا بشقابی
	به تعداد دانش آموزان در چهار رنگ	کاور ورزشی
	۴ بسته	توپ تخم مرغی (تنیس روی میز)
	۸ عدد	تشک ورزشی
	۲۵ عدد در اندازه های کوچک و بزرگ	مانع مخروطی
	۸ عدد	فوم لوله ای نیم متری

وسایل موردنیاز معلم شامل: کفش و لباس ورزشی، سوت، کرنومتر، تخته شاسی سایر وسایل موردنیاز: دستگاه پخش صدا، دستگاه پخش فیلم، فاشق یک بار مصرف، عروسک نمایش، فویل آلومینیومی، کارت در سه رنگ (سبز، زرد، قرمز)، گچ، روزنامه، خط کش ژله ای، روبان، پارچه های کوچک رنگی (ابعاد ۲۵ سانتی متر)، اسفنج، بادکنک، نخ و طناب بلند، چتر بازی یا پارچه های گرد بزرگ، چسب کاغذی پهن، جعبه کمک های اولیه

۶. مراحل اجرای کلاس درس تربیت بدنی

زمان آموزش برای هر واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه ۴۵ دقیقه‌ای) در نظر گرفته شده است. اجرای کلاس درس تربیت بدنی در هر جلسه شامل سه مرحله است:

■ **مرحله آغازین:** این مرحله از سه بخش آمادگی سازمانی، آمادگی ذهنی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

• **آمادگی سازمانی:** عبارت است از تعویض لباس، یادآوری توافقات و قوانین کلاس، حضور و غیاب.

• **آمادگی ذهنی:** عبارت است از انجام فعالیت‌هایی که با درگیر کردن ذهن دانش آموزان آن‌ها را آماده آموزش می‌کند.

• **آمادگی بدنی:** عبارت است از گرم کردن عمومی بدن و به مجموعه‌ای از فعالیت‌های بدنی سبک و تدریجی و پیش‌رونده گفته می‌شود که قبل از انجام بازی و فعالیت بدنی انجام می‌شوند و بدن را به تدریج برای فعالیت‌های شدیدتر آماده کند.

نکته: در این مرحله معلم از سطح مهارت و توانایی جسمانی دانش آموزان آگاه می‌شود (ارزشیابی ورودی).

■ **مرحله پیاده‌سازی هدف:** این مرحله اصلی‌ترین مرحله آموزش است و بیشترین زمان هر جلسه را به خود اختصاص می‌دهد. معلم ابتدا در قالب اجرای بازی یا فعالیت مرتبط با موضوع آموزش جلسه قبل و ارزشیابی ورودی، از سطح مهارت و توانایی جسمانی دانش آموزان آگاه می‌شود. سپس با آموزش و انجام بازی‌ها و فعالیت‌های ارائه‌شده در مرحله تکرار و تمرین فرایند یاددهی - یادگیری را دنبال می‌کند.

نکته: در این مرحله معلم در جریان فرایند یاددهی و یادگیری سطح دشواری بازی‌ها را با توانایی دانش آموزان متناسب و اجرا می‌کند. (ارزشیابی مستمر)

■ **مرحله پایانی:** این مرحله از سه بخش سرد کردن بدن، مرور و جمع‌بندی، ارائه کاربرگ‌های کتاب کار تشکیل شده است. همچنین فرصت خوبی برای جمع‌بندی، جمع‌آوری وسایل و ارائه تذکرات بهداشتی لازم است.

• **سرد کردن بدن:** در این مرحله با انواع حرکات آرام‌کننده از جمله راه رفتن، انجام حرکات کششی در عضلات بزرگ، نفس‌گیری‌های عمیق، شل کردن عضلات و... فرصت مناسبی فراهم می‌آورد تا دانش آموزان به وضعیت قبل از فعالیت بازگردند.

• **مرور و جمع‌بندی:** در این بخش معلم با انجام بازی‌های کارت‌طلابی و همخوانی اشعار حرکتی، نکات کلیدی موضوع آموزش را یادآوری و با دانش آموزان گفت‌وگو می‌کند.

• **ارائه کاربرگ‌های کتاب کار:** معلم در انتهای هر جلسه آموزش، یکی از کاربرگ‌های مرتبط با موضوع درس و نحوه انجام بازی‌های آن را برای دانش آموزان توضیح می‌دهد.

• **نکته:** در این مرحله معلم از میزان دستیابی دانش آموزان به اهداف آموزشی درس آگاه می‌شود. (ارزشیابی پایانی)

۶-۱ نمونه طرح درس های واحد یادگیری

لازم است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت ها و بازی های ارائه شده آماده کنند. در ادامه نمونه طرح درس های پیشنهادی برای آموزش حرکات جابه جایی در دو هفته (چهار جلسه) ارائه می شود.

واحد یادگیری جابه جایی - ۴ جلسه (۲ هفته)		
جلسه: اول	زمان: ۴۵ دقیقه	
موضوع آموزش: راه رفتن، دویدن		
هدف: بهبود مهارت راه رفتن		
وسایل و تجهیزات: سوت، دستگاه پخش صدا، اسفنج، سطل آب		
مرحله آغازین	آمادگی سازمانی	حضور و غیاب، تعویض و کنترل لباس های ورزشی دانش آموزان
	آمادگی ذهنی	انجام یکی از نمونه فعالیت های مرحله درگیرسازی ذهنی در کتاب راهنمای معلم (راه رفتن تقلیدی حیوانات)
	آمادگی بدنی	انجام حرکات نرمشی همراه با همخوانی شعر
مرحله پیاده سازی هدف	بازی های تمرین و تکرار	<ul style="list-style-type: none"> ■ اجرای بازی آموزش راه رفتن همراه با شعر حرکتی ■ اجرای مرحله تنوع بازی راه رفتن ■ اجرای بازی رد پای من ■ اجرای مرحله تنوع بازی رد پای من
مرحله پایانی	فعالیت های تثبیت و به کارگیری	<ul style="list-style-type: none"> ■ انجام حرکات سرد کردن بدن (راه رفتن همراه با تنفس های عمیق، لرزاندن بدن) ■ مرور و جمع بندی نکات الگوی راه رفتن (همخوانی شعر حرکتی راه رفتن) ■ معرفی و چگونگی اجرای کاربرگ «قصه»

واحد یادگیری جابه جایی - ۴ جلسه (۲ هفته)

جلسه: دوم		زمان: ۴۵ دقیقه
موضوع آموزش: راه رفتن و دویدن		
هدف: بهبود مهارت دویدن		
وسایل و تجهیزات: سوت، دستگاه پخش صدا		
مرحله آغازین	آمادگی سازمانی	حضور و غیاب، تعویض و کنترل لباس های ورزشی دانش آموزان
	آمادگی ذهنی	مرور موضوع جلسه قبل (راه رفتن)
	آمادگی بدنی	همخوانی شعر حرکتی راه رفتن و راه رفتن های تقلیدی
مرحله پیاده سازی هدف	بازی های تمرین و تکرار	<ul style="list-style-type: none"> ■ اجرای بازی آموزش دویدن همراه با شعر حرکتی ■ اجرای مرحله تنوع بازی دویدن ■ اجرای مرحله چالش بازی دویدن ■ اجرای بازی «تور ماهیگیری»
مرحله پایانی	فعالیت های تثبیت و به کارگیری	<ul style="list-style-type: none"> ■ انجام حرکات سرد کردن بدن (راه رفتن همراه با تنفس های عمیق، لرزاندن بدن و حرکات کششی آهسته) ■ مرور و جمع بندی نکات الگوی دویدن با همخوانی شعر حرکتی دویدن ■ معرفی و چگونگی اجرای کاربرد «بریم بازی»

واحد یادگیری جابه جایی - ۴ جلسه (۳ هفته)

جلسه: سوم		زمان: ۴۵ دقیقه
موضوع آموزش: پریدن		
هدف: بهبود مهارت پریدن رو به بالا		
وسایل و تجهیزات: سوت، گچ، چسب کاغذی		
مرحله آغازین	آمادگی سازمانی	حضور و غیاب، تعویض و کنترل لباس های ورزشی دانش آموزان
	آمادگی ذهنی	مرور موضوع جلسه قبل (دویدن)
	آمادگی بدنی	دویدن های نمایشی و همخوانی شعر حرکتی دویدن
مرحله پیاده سازی هدف	بازی های تمرین و تکرار	<ul style="list-style-type: none"> ■ اجرای بازی «بپر بالا» ■ اجرای مرحله تنوع بازی «بپر بالا» ■ اجرای مرحله چالش بازی «بپر بالا» ■ اجرای بازی «بالا بالا بالاتر» ■ اجرای مرحله تنوع بازی «بالا بالا بالاتر» ■ اجرای مرحله چالش بازی «بالا بالا بالاتر»
مرحله پایانی	فعالیت های تثبیت و به کارگیری	<ul style="list-style-type: none"> ■ انجام حرکات سرد کردن بدن (راه رفتن همراه با تنفس های عمیق، لرزاندن بدن و حرکات کششی آهسته) ■ مرور و جمع بندی نکات الگوی پریدن رو به بالا و نمایش پوستر و گفت و گو ■ معرفی و چگونگی اجرای کاربرگ «بازی خانوادگی»

واحد یادگیری جابه جایی - ۴ جلسه (۲ هفته)

جلسه: چهارم		زمان: ۴۵ دقیقه
موضوع آموزش: پریدن		
هدف: بهبود مهارت پریدن روبه جلو		
وسایل و تجهیزات: سوت، گچ، چسب کاغذی		
مرحله آغازین	آمادگی سازمانی	<ul style="list-style-type: none"> ■ مشخص کردن و آماده سازی فضای برگزاری کلاس با توجه به اقلیم (حیاط، سالن سرپوشیده، نماز خانه، داخل کلاس) ■ حضور و غیاب ■ تعویض و کنترل لباس های ورزشی دانش آموزان
	آمادگی ذهنی	مرور موضوع جلسه قبل (پریدن رو به بالا)
	آمادگی بدنی	راه رفتن و دویدن های دو نفره با سرعت های متناوب و بازی دنبال کردن یار
مرحله پیاده سازی هدف	بازی های تمرین و تکرار	<ul style="list-style-type: none"> ■ اجرای بازی «قورقوری» ■ اجرای مرحله تنوع بازی «قورقوری» ■ اجرای مرحله چالش بازی «قورقوری» ■ اجرای بازی «کی چی می گه»
مرحله پایانی	فعالیت های تثبیت و به کارگیری	<ul style="list-style-type: none"> ■ انجام حرکات سرد کردن بدن (راه رفتن همراه با تنفس های عمیق، لرزاندن بدن و حرکات کششی آهسته) ■ مرور و جمع بندی نکات الگوی پریدن روبه جلو با انجام بازی «کارت طلایی» ■ معرفی و چگونگی اجرای کاربرگ «بازی کن و ستاره بگیر»

۶-۲ بودجه بندی پیشنهادی

بودجه بندی پیشنهادی در جدول صفحه بعد، بر مبنای آموزش واحدهای یادگیری در بیست و پنج هفته ارائه شده است. معلمان می توانند با در نظر گرفتن شرایط اقلیمی و جغرافیایی منطقه آموزشی خود، در برنامه ریزی زمانی واحدهای یادگیری انعطاف لازم را اعمال کنند. برای نمونه، در این جدول هفته هایی با عنوان برنامه جبرانی / پشتیبان در سطح مدرسه پیش بینی شده است که می توانند بر اساس برنامه آموزشگاه زمان اجرای آن ها را جابه جا کنند.

ماه	هفته	واحد یادگیری
مهر	اول	سازمان دهی کلاس درس تربیت بدنی
	دوم	مفاهیم ادراکی - حرکتی
	سوم	مفاهیم ادراکی - حرکتی
	چهارم	وضعیت های بدنی
آبان	اول	وضعیت های بدنی
	دوم	برنامه جبرانی، پشتیبان
	سوم	حرکات جابه جایی
	چهارم	حرکات جابه جایی
آذر	اول	آمادگی عضلانی (قدرت و استقامت عضلانی)
	دوم	آمادگی عضلانی (قدرت و استقامت عضلانی)
	سوم	تعادل
	چهارم	تعادل
دی	اول	برنامه جبرانی، پشتیبان
	دوم	فعالیت بدنی
	سوم	فعالیت بدنی
	چهارم	انعطاف پذیری
بهمن	اول	انعطاف پذیری
	دوم	هماهنگی
	سوم	هماهنگی
	چهارم	برنامه جبرانی، پشتیبان
اسفند	اول	پرتاب و دریافت
	دوم	پرتاب و دریافت
	سوم	ضربه زدن با پا
	چهارم	ضربه زدن با پا
فروردین	اول	-
	دوم	-
	سوم	آمادگی قبلی تنفسی
	چهارم	آمادگی قبلی تنفسی
اردیبهشت	اول	برنامه جبرانی، پشتیبان
	دوم	بازی های بومی - محلی
	سوم	بازی های بومی - محلی
	چهارم	برنامه جبرانی، پشتیبان

بخش دوم

واحدهای یادگیری

هفته اول

یکی از بهترین تصمیم‌های معلم، اعلام قوانین و توافق‌های کلاس درس در همان هفته اول سال تحصیلی است؛ زیرا آموزش دقیق این قوانین تأثیر مستقیمی بر مدیریت بهینه کلاس تربیت‌بدنی دارد؛ این کار به ایجاد نظم در کلاس کمک می‌کند، مدیریت کلاس را آسان‌تر می‌سازد و می‌تواند روند یادگیری دانش‌آموزان را تحت تأثیر مثبت قرار دهد.

در کلاس تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان برای نخستین بار بازی و فعالیت‌های بدنی را در محیط مدرسه تجربه می‌کنند. به همین دلیل، لازم است در ابتدای سال تحصیلی تفاوت‌های درس تربیت‌بدنی با سایر دروس برای آن‌ها تبیین شود و اهمیت رعایت قوانین، داشتن رفتار مناسب و استفاده از اصطلاحات و علائم خاص این کلاس به خوبی به آن‌ها آموزش داده شود. این آموزش‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در تعاملات اجتماعی، به‌ویژه هنگام بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی، عملکرد بهتری داشته باشند و آسان‌تر با فضای کلاس و گروه‌های مختلف سازگار شوند. همچنین یادگیری مفاهیمی مانند «دوستی»، «همکاری»، «نظم و انضباط» و «رعایت قوانین» به آن‌ها می‌آموزد که در کلاس تربیت‌بدنی، علاوه بر ورزش و بازی، باید به رفتار و اخلاق خود نیز توجه ویژه‌ای داشته باشند.

بنابراین، جلسه اول درس تربیت‌بدنی را به معرفی رفتارهای مطلوب، قوانین و مقررات و علائم و اصطلاحات رایج در کلاس درس تربیت‌بدنی اختصاص دهید و در آموزش خود کاملاً مصمم و قاطع باشید. به نکات زیر توجه کنید:

- قوانین و توافق‌های کلاسی مصور را بر روی یک برگه بزرگ چاپ کنید و آن را در معرض دید دانش‌آموزان قرار دهید.

- برای آموزش قوانین و توافق‌های کلاسی از روش‌های اکتشافی هدایت‌شونده یا پرسش و پاسخ یا بحث گروهی استفاده کنید. برای مثال اگر می‌خواهید داشتن پوشش ورزشی را به‌عنوان یک توافق یا قانون تأکید کنید، می‌توانید از این‌گونه پرسش‌ها استفاده کنید: به نظر شما اگر دانش‌آموزی بدون پوشش ورزشی در کلاس درس حاضر شود، چه مشکلاتی برای او در کلاس درس به همراه خواهد داشت؟

- دلیل ایجاد قوانین و توافق‌های کلاسی را برای دانش‌آموزان شرح دهید. توضیح اینکه «چرا قوانین مختلف در کلاس وجود دارند» یک راهکار آموزشی مهم است. برای مثال در خصوص رعایت فاصله یک دست هنگام صف بستن می‌توانید استدلال کنید که این قانون احتمال بر خورد و آسیب را در دانش‌آموزان کمتر می‌کند.

- از مشارکت دانش‌آموزان برای نظارت بر قوانین و توافق‌های کلاسی استفاده کنید. بدین منظور می‌توانید برای نظارت بر اجرای برخی از توافق‌ها و قوانین (مثل نظارت بر تعویض

لباس‌های ورزشی و... از دانش‌آموزان کمک بگیرید.

■ آموزش قوانین و توافقات کلاسی را به‌هیچ‌وجه به یک یا چند موقعیت آموزشی محدود نکنید، بلکه در خلال بازی‌ها و موقعیت‌های واقعی که در کلاس پیش می‌آیند، قوانین و توافقات کلاسی را بارها یادآوری کنید.

■ فرایند اجرای قوانین را تا حد ممکن آسان کنید. برای مثال اگر قرار است که دانش‌آموزان مقممه‌های آب خود را در مکان مشخص در کلاس تربیت‌بدنی قرار دهند، می‌توانید با نصب یک برگه یا تابلو این موضوع را در معرض دید آنان قرار دهید.

■ قوانین و مقررات را با دانش‌آموزان به شکل عملی مرور کنید؛ مانند:

- نشان دادن نمونه‌هایی از لباس و کفش ورزشی مناسب؛
- نحوه خروج از کلاس، حرکت در راهروها و راه‌پله‌ها، ورود به محوطه بازی؛
- آشنایی با محل استقرار وسایل ورزشی و وسایل شخصی؛
- تمرین استقرارهای پراکنده، صف پشت سر هم، صف کنار هم، دایره.

■ با انجام بازی‌های شاد و نشاط‌آور فرصت تکرار و تمرین قوانین را برای دانش‌آموزان فراهم کنید و قبل از شروع هر بازی، قوانین بازی و ضرورت رعایت آن‌ها را به شکلی ساده و قابل‌درک برای دانش‌آموزان بیان کنید نمونه‌هایی از عواقب تخلف و نقض قوانین را ارائه کنید.

■ خودتان الگو باشید و قوانین کلاس مانند پوشیدن کفش و لباس ورزشی را رعایت کنید. دانش‌آموزان از شما الگو می‌گیرند.

■ به رعایت قوانین همیشه پایبند باشید. اگر دانش‌آموزان احساس کنند که رعایت کردن یا نکردن قوانین با یکدیگر فرق ندارد، احتمالاً بسیاری از آنان به قوانین پایبند نخواهند بود. هر زمان دانش‌آموزی قانون‌ها یا توافقات را رعایت نکرد، با او وارد گفت‌وگو شوید و در صورت نیاز از دانش‌آموز بخواهید به پوستر قوانین مراجعه کند و قوانین را مرور کند.

■ انعطاف‌پذیر باشید. در صورت نیاز، قوانین را بازبینی کنید. در خصوص بازبینی قوانین و توافقات کلاسی می‌توانید با دانش‌آموزان هم‌فکری کنید. برای مثال اگر قبلاً توافق کرده بودید که تعویض لباس در کلاس درس انجام شود و این امر باعث ایجاد هرج‌ومرج و مزاحمت برای کلاس‌های دیگر می‌شود، می‌توانید آن را اصلاح کنید. همچنین با توجه به شرایط می‌توانید برخی از قوانین جدید را به قوانین قبلی کلاس اضافه کنید.

■ اگر با دانش‌آموزان با احترام و انصاف رفتار کنید، آن‌ها هم از شما یاد می‌گیرند.

قانون شماره ۱

پوشش ورزشی، هنگام بازی و ورزش

۱. برای انجام بازی ها و فعالیت های بدنی، لباس و کفش مناسب بپوشیم.
۲. لباس ورزشی را در زمان و مکان تعیین شده تعویض کنیم و در محل مناسب قرار دهیم.



قانون شماره ۲

رعایت نظم و نوبت

۱. هنگام ورود و خروج از کلاس، نظم و سکوت را رعایت کنیم و از صف خارج نشویم.
۲. در بازی ها نوبت را رعایت کنیم.
۳. همکلاسی هایمان را در صف هل ندهیم.



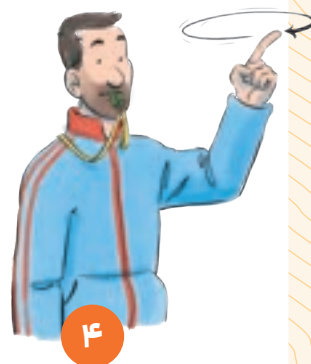
استفاده درست از وسایل ورزشی

۱. برای استفاده از وسایل ورزشی کلاس یا وسایل همکلاسی‌ها، اجازه بگیریم.
۲. پس از پایان کلاس، وسایل را جمع‌آوری کرده و در جای خود قرار دهیم.
۳. وسایل ورزشی را با هم کلاسی‌ها به اشتراک بگذاریم.



توجه به علائم و پاسخ به دستورات حرکتی

۱. ایست: فعالیت را متوقف کنیم.
۲. صف پشت سرهم: با فاصله یک دست پشت سر هم بایستیم.
۳. صف کنار هم: با فاصله یک دست کنار هم بایستیم.
۴. دایره: دستان یکدیگر را گرفته و حلقه بزنیم.
۵. پراکنده: به طور اختیاری در محوطه بازی با فاصله بایستیم.
۶. جمع شوید: در نزدیکی معلم تجمع کنیم.



قانون شماره ۵

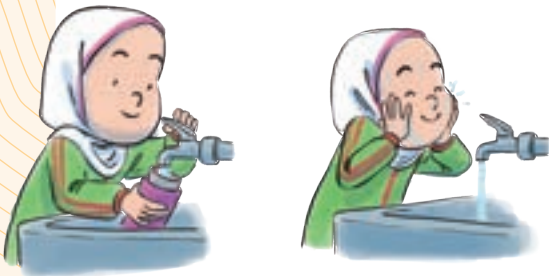
احترام



۱. قبل از صحبت کردن از معلم اجازه بگیریم.
۲. هنگام صحبت معلم و همکلاسی‌ها، با دقت گوش کنیم.
۳. هنگام صحبت کردن از کلمات محبت‌آمیز استفاده کنیم.

قانون شماره ۶

مراقبت از سلامتی خود و دیگران



۱. هنگام بازی از قمقمه و پوشش ورزشی شخصی استفاده کنید.
۲. محوطه بازی را پاکیزه نگاه داریم.
۳. پس از بازی دست و صورت خود را بشوییم و از خیس و لغزنده شدن زمین محوطه آبخوری جلوگیری کنیم.

قانون شماره ۷

همکاری



۱. به دستورات معلم عمل کرده و با او همکاری کنیم.
۲. در گروه با دیگران همکاری و هماهنگی داشته باشیم.

در صورت مشاهده رفتارهای زیر، لازم است با آرامش و راهنمایی مناسب، به دانش‌آموزان در اصلاح رفتارشان کمک کنید:

- رها کردن لباس فرم مدرسه در محیط بازی یا کلاس؛
- آسیب زدن به وسایل ورزشی؛
- بروز رفتارهای هیجانی و بدون فکر در جریان بازی، مانند دنبال کردن توپ تا مکان‌های ناایمن یا دور از دسترس (مانند کوچه، خیابان، بالای درخت یا دیوار)؛
- برهم زدن نظم بازی، رعایت نکردن نوبت، قهر کردن یا ترک گروه؛
- استفاده از واژه‌های نامناسب؛
- تقلب و نادیده گرفتن قوانین در بازی‌ها.



نمونه بازی های گروهی شاد و نشاط آور

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب مکان بازی با رعایت فاصله کافی از پنجره ها، محوطه آبخوری و مسیر تردد سایرین.

شایستگی ها: در جریان بازی های این درس، قوانین و توافق های کلاسی را در موقعیت های پیش رو بارها یادآوری کنید.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، توپ های کوچک استخری، مخروط، چتر بازی (پارچه ای گرد و بزرگ)

فضای مورد نیاز: حداکثر فضای ورزشی در اختیار باشد تا دانش آموزان بتوانند بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر به راحتی بازی کنند.

بازی همه با هم دوستیم:

هدف: آشنایی دانش آموزان با محوطه زمین بازی و یکدیگر

معلم با استفاده از خطوط انتهایی زمین و قرار دادن چند مخروط در گوشه های آن، محدوده بازی را مشخص کرده و مرزهای تعیین شده را به دانش آموزان معرفی می کند. سپس، دانش آموزان به صورت پراکنده در محوطه قدم می زنند. با شنیدن صدای سوت معلم، به یکی از هم کلاسی های خود نزدیک می شوند و هر بار، یکی از حرکاتی را که معلم اعلام می کند، اجرا می نمایند. پس از انجام حرکت، دوباره در فضای بازی قدم می زنند و با شنیدن سوت بعدی، یار جدیدی انتخاب کرده و مطابق فرمان جدید معلم، حرکت تازه ای را انجام می دهند.

حرکت ۱: به همدیگر دست داده و خود را معرفی کنید.

حرکت ۲: روبه روی هم بایستید و دودست خود را بالای سر به هم بزنید.

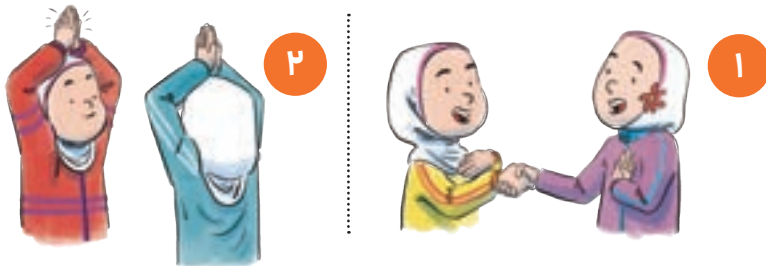
حرکت ۳: روبه روی هم بایستید و دستان همدیگر را بگیرید و بچرخید.

حرکت ۴: کنار هم بایستید و یکی از دستان خود را از پهلو در دست یار خود قلاب کنید و بچرخید.

حرکت ۵: با نزدیک شدن معلم که یک دست خود را بالا برده، بپرید و دست خود را به دست معلم بزنید.



بازی ۱



۳



۱

۲

بازی همکاری

هدف: آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم و

اهمیت همکاری در بازی

ابتدا، از دو نفر از دانش‌آموزان بخواهید دو سر یک چتر بازی (پارچه‌ای بزرگ و گرد) را در دست بگیرند. سپس چند توپ کوچک استخری روی پارچه قرار دهید. دانش‌آموزان باید تلاش کنند توپ‌ها را به صورت مداوم به هوا پرتاب کرده و مانع افتادن آن‌ها به زمین شوند. در ادامه، یک نفر دیگر به گروه اضافه کنید و بازی را این بار با سه نفر

ادامه دهید. به همین ترتیب، تعداد افراد گروه را به تدریج افزایش دهید. در جریان بازی، دانش‌آموزان به تدریج می‌فهمند که با اضافه شدن همبازی‌ها، انجام فعالیت آسان‌تر می‌شود. پس از پایان بازی، فرصتی برای گفت‌وگو با دانش‌آموزان فراهم کنید و درباره اهمیت همکاری و نقش کار گروهی در موفقیت جمعی با آن‌ها صحبت کنید.



بازی ۲

بازی شماره می‌دم

هدف: جلب توجه دانش‌آموزان به علائم و فرمان‌های حرکتی معلم

از دانش‌آموزان بخواهید آزادانه در محوطه بازی قدم بزنند. با شنیدن صدای سوت، بلافاصله توقف کنند و سپس با دیدن شماره انگشتی (۱ تا ۵ شماره) که معلم نشان می‌دهد، هماهنگ دست بزنند و اعداد را با هم بشمارند و متناسب با شماره انگشتی، دست یکدیگر را می‌گیرند و گروه تشکیل می‌دهند.



بازی ۳

یک تجربه

با اینکه در جلسه اول آموزش درس تربیت بدنی انرژی و زمان زیادی را به آموزش قوانین اختصاص دادم، اما همچنان گاهی در بازی‌ها با مشکلات بی‌نظمی و برهم زدن نوبت توسط برخی از دانش‌آموزان مواجه می‌شدم. به دنبال راه حلی بودم که هم قاطعانه باشد و هم عزت نفس بچه‌ها را حفظ کند. نمی‌خواستم کسی را در جمع تحقیر کنم یا باعث شرمندگی اش شوم؛ بنابراین روشی ساده اما مؤثر طراحی کردم. نیمکتی را کنار محوطه بازی قرار دادم. آن را به عنوان نیمکت انتظار به دانش‌آموزان معرفی کردم و با آن‌ها چنین توافق کردیم: «اگر بار اول کسی نظم و نوبت بازی را رعایت نکند، یک

خطار دریافت می‌کند، اما اگر دوباره ادامه دهد، باید از بازی خارج شده و روی نیمکت انتظار بنشیند و فکر کند چگونه باید رفتار خود را اصلاح کند تا دوباره از بازی خارج نشود.» نشستن روی نیمکت انتظار بیشتر از دو دقیقه طول نمی‌کشید. این نیمکت برای دانش‌آموز تنها یک جای نشستن ساده نبود، بلکه فرصتی بود برای آرام شدن، تأمل درباره رفتار نادرست و بازگشت مؤثر به بازی. معمولاً پس از مدتی، دانش‌آموز با تمرکز بیشتر به بازی بازمی‌گشت و مراقب بود دوباره روی نیمکت بنشیند. این روش به تدریج باعث کاهش مشکلات بی‌نظمی در میان دانش‌آموزان شد.



مفاهيم
ادراکی - حرکتی



ضرورت این درس

یادگیری مفاهیم ادراکی-حرکتی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به انواع محرک‌ها و دستورات حرکتی پاسخ دقیق‌تری دهند، از انجام حرکات مختلف احساس رضایت کنند و با افزایش اعتماد به نفس، لذت و شادی ناشی از فعالیت بدنی را تجربه نمایند. این درس علاوه بر تقویت سلامت جسمی، رشد شناختی، اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان را نیز بهبود می‌بخشد.

آشنایی با الفبای زبان حرکت به ما امکان می‌دهد ترکیب‌های حرکتی متنوعی طراحی و اجرا کنیم. الفبای حرکت به دو دسته تقسیم می‌شود: الگوهای حرکت (مانند دویدن، پریدن و...) و مفاهیم ادراکی-حرکتی (مانند سریع، آهسته و...). به عبارت دیگر، الگوهای حرکتی نقش افعال یا اعمال حرکتی را دارند و مفاهیم حرکتی مانند قیدهایی هستند که وضعیت و نحوه انجام حرکت را توصیف می‌کنند.

دانش‌آموز مفاهیم ادراکی-حرکتی را تشخیص می‌دهد و مهارت استفاده از آن‌ها، در بازی و سایر موقعیت‌ها را نشان می‌دهد.

هدف



مهارت‌ها

- تشخیص و به‌کار بستن مفاهیم ادراکی-حرکتی

مفاهیم

- آگاهی‌های بدنی
- آگاهی‌های محیطی
- آگاهی‌های زمانی

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

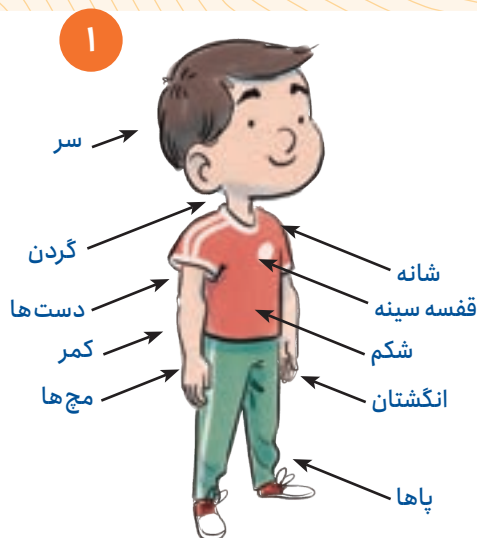
- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- نشان دادن توانایی خود در به‌کار بستن مفاهیم ادراکی-حرکتی
- حفظ و پاسداشت زبان و فرهنگ فارسی

پیچیده‌تر در کودکان و بزرگسالان محسوب می‌شوند. مؤثرترین روش آموزش مفاهیم ادراکی-حرکتی به دانش‌آموزان، بازی و انجام فعالیت‌های بدنی هدفمند است که بر ترکیب این مفاهیم با الگوهای متنوع حرکتی تأکید دارد. بنابراین، با طراحی بازی‌های هدفمند و مشارکت فعال دانش‌آموزان در آن‌ها، فرصتی عینی و عملی برای درک و به‌کارگیری این مفاهیم فراهم می‌شود. شایان ذکر است که یادگیری مفاهیم ادراکی-حرکتی محدود به یک واحد آموزشی خاص نیست؛ بلکه دانش‌آموزان در تمامی بازی‌ها و فعالیت‌ها به طور مداوم در حال تمرین و به‌کارگیری این مفاهیم در کنار الگوهای حرکتی مختلف هستند. از این رو، در این واحد آموزشی تلاش شده است که ابتدا دانش‌آموزان با مفاهیم آشنا شوند و سپس با تکرار و تمرین آن‌ها در قالب بازی‌های حرکتی ساده و شاد، بستر مناسبی برای تسلط بر این مفاهیم فراهم گردد. به این ترتیب، دانش‌آموزان قادر خواهند بود در سایر واحدهای یادگیری، مفاهیم ادراکی-حرکتی را به‌عنوان قیدهایی مؤثر در ترکیب با الگوهای حرکتی به راحتی به کار گیرند. در ادامه به کمک تصاویر و توضیحات، مفاهیم ادراکی-حرکتی موردنظر در پایه اول را مشاهده می‌کنید.

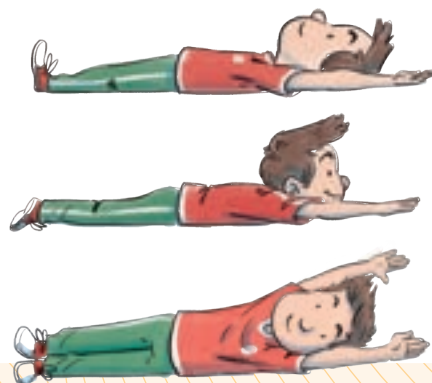
بیش‌نیاز این درس، آگاهی دانش‌آموزان از قوانین و توافقات کلاس درس تربیت‌بدنی است. مفاهیم ادراکی-حرکتی که در این درس مورد تأکید قرار می‌گیرند، در سه دسته «آگاهی بدنی»، «آگاهی محیطی» و «آگاهی زمانی» ارائه می‌شوند:

- آگاهی بدنی به شناخت فرد از اندام‌های مختلف بدن و چگونگی حرکت دادن آن‌ها اشاره دارد. این آگاهی شامل توانایی تشخیص موقعیت اعضای بدن، نحوه حرکت آن‌ها و ارتباط میان آن‌هاست؛ مثلاً تشخیص دست چپ یا بلند کردن یک پا بدون نگاه کردن به آن.
 - آگاهی محیطی درک فرد از فضای اطراف و نحوه حرکت در آن است که به فرد کمک می‌کند جایگاه بدن خود را نسبت به اشیاء، افراد یا محدوده‌های مشخص بشناسد؛ مانند توانایی عبور از میان موانع بدون برخورد یا حفظ فاصله مناسب از دیگران هنگام دویدن.
 - آگاهی زمانی به درک زمان و توالی حرکات مربوط می‌شود. این مفهوم شامل درک سریع و آهسته بودن حرکت و توانایی تنظیم حرکت در طول زمان است. مانند سریع و آهسته دویدن یا دریافت توپ پرتاب شده در زمان مناسب.
- این سه نوع آگاهی، زیربنای رشد مهارت‌های حرکتی

آگاهی‌های بدنی



۱. اندام‌های بدن (سر، گردن، شانه، قفسه سینه، شکم، کمر، دست‌ها، پاها، مچ‌ها و انگشتان)
۲. انواع وضعیت‌های بدن (به شکم، به پشت، به پهلو)

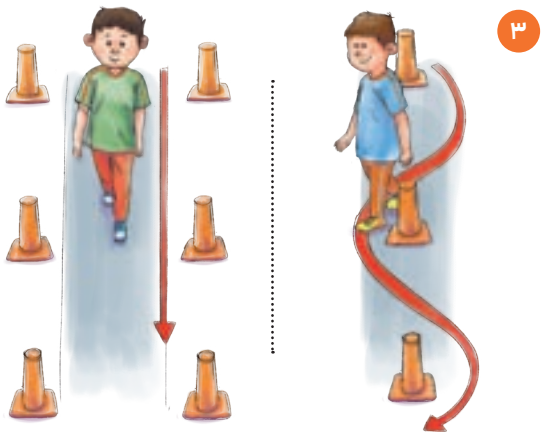
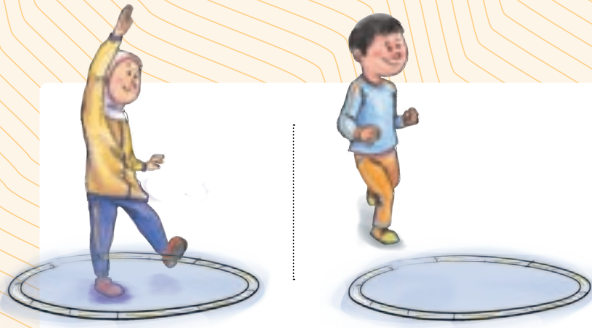


آگاهی های محیطی

۱. جهت یابی (چپ و راست، عقب و جلو، داخل و خارج، بالا و پایین)

۲. آگاهی فضایی (فضای شخصی، فضای عمومی)

۳. مسیریابی (مسیر مستقیم، مسیر ماریج)



آگاهی های زمانی

۱. حرکت سریع و آهسته.

در صورت مشاهده مشکلات زیر، دانش آموزان را به مراقبین بهداشت مدرسه معرفی نمایید.

- عدم توانایی در تشخیص صحیح رنگ ها، اشیا و افراد در محدوده دید خود؛
- برخورد مکرر با اشیا یا دیگران هنگام حرکت؛
- ناتوانی در تشخیص دقیق منبع صدا؛
- واکنش ندادن یا تأخیر در پاسخ به فرمان های کلامی و غیرکلامی معلم.

مراحل و فعالیت‌های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری، دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت موضوع، جلسه اول به «آگاهی‌های بدنی»، جلسه دوم به «آگاهی‌های محیطی» و جلسه سوم به «آگاهی‌های زمانی» اختصاص یابد و در جلسه چهارم، بازی‌های مورد علاقه دانش‌آموزان برای تکرار و تمرین انتخاب شود. بدین منظور، معلمان لازم است برای هر جلسه طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و در نظرگرفتن موارد زیر آماده و اجرا نمایند:

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، پوستر، دستگاه پخش صدا، توپ‌های استخری، توپ بادی، مخروط، گچ یا چسب برای رسم خطوط، کیسه لوبیا یا شن، جعبه خالی دستمال کاغذی، روبان یا پارچه‌های کوچک رنگی.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار که امکان بازی، بدون مزاحمت و برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر فراهم شود.

ایمنی: استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب محل بازی با رعایت فاصله کافی از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین.

شایستگی‌ها و نکات تربیتی: با انجام بازی‌هایی که دانش‌آموزان باید به همبازی‌های خود کمک کنند تا به بازی بازگردند، فرصتی را فراهم کنید تا دانش‌آموزان با مسئولیت‌پذیری نسبت به همه هم‌بازی‌ها، لذت کمک به دیگران را تجربه نمایند. با انجام بازی‌های مرتبط با اعضای بدن، نعمت داشتن اندام‌های سالم را یادآوری کرده و شکرگزاری از خداوند برای این نعمت را به آنها گوشزد کنید.

مرحله آمادگی

هدف فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، برانگیختن کنجکاوی دانش‌آموزان نسبت به مفاهیم ادراکی-حرکتی و فراهم آوردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری است. در این مرحله، چهار فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است که معلمان می‌توانند با توجه به امکانات در اختیار، برای شروع آموزش این واحد یادگیری حداقل از یک مورد آن‌ها بهره بگیرند.

بازی | سوت و اشاره



این بازی را می‌توانید در کلاس یا محوطه بازی اجرا کنید. در این بازی، پس از شنیدن صدای سوت معلم، دانش‌آموزان حرکات ساده‌ای را که معلم نشان می‌دهد، انجام می‌دهند، مانند:

- بالا بردن دو دست و دست زدن با سرعت‌های مختلف
- ضربه زدن با دست روی میز
- تکان دادن سر و دست‌ها
- پا کوبیدن و حرکات مشابه

سپس با دانش‌آموزان درباره حرکات دیگری که می‌توان انجام داد، گفت‌وگو کنید و آن‌ها را به کنجکاوی نسبت به بخش‌های مختلف بدن و حرکات آن‌ها ترغیب نمایید.



تصاویر مربوط به مفاهیم ادراکی - حرکتی را نمایش دهید و درباره تصاویر آن با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.

نمایش پوستر



در این فعالیت، معلم با نام بردن حیواناتی که آهسته و سریع حرکت می‌کنند (مانند لاک‌پشت، خرگوش، حلزون، یوزپلنگ)، از دانش‌آموزان که به صورت پراکنده در محوطه بازی ایستاده‌اند، می‌خواهد با تقلید حرکت آن‌ها راه بروند. سپس آن‌ها را نسبت به حرکت آهسته یا سریع کنجاکو می‌کند.

بازی و چالش





مرحله تکرار و تمرین

هدف این مرحله، فراهم کردن فرصتی مناسب برای تمرین و تکرار مفاهیم ادراکی-حرکتی است تا یادگیری عمیق تر و ماندگارتر شود. در این واحد یادگیری، هشت فعالیت و بازی متنوع و آموزشی ارائه شده است. توصیه می شود معلمان بیشترین زمان آموزش را به اجرای این فعالیت ها اختصاص دهند تا دانش آموزان بتوانند به طور کامل به کار بستن مفاهیم ادراکی-حرکتی را در حرکت تجربه و درک کنند.

موضوع: آگاهی های بدنی

شعر حرکتی

هدف: تشخیص آگاهی های بدنی (اندام های بدن) و نشان دادن آن ها در حرکت

معلم ابتدا اندام های بدن را معرفی می کند. سپس شعری آهنگین درباره این اندام ها می خواند. دانش آموزان هم زمان با همخوانی شعر و شنیدن نام هر اندام، آن را نشان داده و تکان می دهند.

این کیه، این منم، منم	این چی! انگشت منه
این سرمه، این گردنم	بسته بشه مشت منه
این دوتا شانه های من	یه قلب مهربون دارم
این دست و این پاهای من	دوستی هام رو از اون دارم



بازی ۱

نیش زنبور

هدف: تشخیص آگاهی های بدنی (اندام های بدن) و به کار بستن آن ها در بازی

معلم تعدادی از دانش آموزان را به عنوان «زنبور» انتخاب می کند و یک لوله فومی در اختیار هر یک می گذارد. بقیه دانش آموزان به صورت پراکنده در محوطه بازی حرکت می کنند. معلم یکی از اندام ها را اعلام می کند و زنبورها برای نیش زدن آن اندام، دانش آموزان را دنبال می کنند. در مدت زمان تعیین شده، آن هایی که نیش می خورند از بازی خارج می شوند. در نوبت بعدی همه دانش آموزان به بازی برمی گردند و زنبورها و اندام مورد نظر تغییر می کند.

تنوع: در این مرحله از بازی دانش آموزانی که نقش زنبور را بازی می کنند، فقط با دست چپ، هم بازی ها را نیش می زنند.

چالش: در این مرحله از بازی دانش آموزانی که نقش زنبور را بازی می کنند، فقط با دست چپ، اندام سمت چپ هم بازی ها را نیش می زنند.



بازی ۲

شیء چسبناک

هدف: تشخیص آگاهی‌های بدنی (اندام‌های بدن) و به‌کار بستن آن‌ها در حرکات

چالش و شیرین‌کاری

معلم به هر یک از دانش‌آموز یک کیسه لوبیا یا شن می‌دهد. دانش‌آموزان باید کیسه را روی اندامی که معلم اعلام می‌کند مانند سر، شانه، شکم، کمر، زانو، بازو و... طوری قرار دهند و نگه دارند که کیسه‌ها نیفتند.



بازی ۳

تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان در حالی که کیسه‌های شن را بر روی اندام مورد نظر حمل می‌کنند، مسیر مشخصی (صاف، مارپیچ) را باید طی کنند.



دوقلوها

هدف: تشخیص آگاهی‌های بدنی (وضعیت‌های پشت‌به‌پشت،

پهلوه‌پهلوه و روبه‌رو) و نشان دادن آن‌ها در حرکت

ابتدا معلم باید قرار گرفتن در وضعیت‌های پشت‌به‌پشت، پهلوه‌پهلوه و روبه‌رو را برای دانش‌آموزان نشان دهد، سپس از آن‌ها بخواهد دوبه‌دو یار شوند. در وضعیت‌هایی که معلم اعلام می‌کند، قرار بگیرند.



بازی ۴

تنوع: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان دوبه‌دو یار می‌شوند و تلاش می‌کنند تویی را در وضعیت‌هایی که معلم اعلام می‌کند، بین خود نگه‌دارند.

چالش: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان دوبه‌دو یار می‌شوند و تلاش می‌کنند تویی را در وضعیت‌هایی که معلم اعلام می‌کند، بین خود نگه‌دارند و درحالی‌که از افتادن توپ جلوگیری می‌کنند، مسیر مشخصی را طی می‌کنند.



هواپیما

هدف: تشخیص آگاهی‌های محیطی (حرکت در فضای عمومی و شخصی) و نشان دادن آن در حرکت

معلم ابتدا درباره مفهوم فضای شخصی و اهمیت آن در بازی با دانش‌آموزان گفت‌وگو می‌کند، سپس چگونگی تعیین فضای شخصی را آموزش می‌دهد. به این منظور از دانش‌آموزان می‌خواهد مانند بال‌های هواپیما، داستان خود را به دو طرف باز کنند و طوری فاصله بگیرند که بال‌هایشان به هم برخورد نکند. سپس از آن‌ها می‌خواهد در همین حالت، به آرامی در جا بچرخند.

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم با استفاده از خطوط انتهایی و قرار دادن چند مخروط در گوشه‌های زمین، محوطه عمومی بازی را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد. سپس از آن‌ها می‌خواهد مثل هواپیماها بدون برخورد با یکدیگر، در این فضای عمومی به صورت مانور حرکت کنند.



بازی ۱

جهت‌یابی

هدف: جهت‌یابی (چپ و راست، بالا و پایین، عقب و جلو) و نشان دادن آن در حرکت

معلم ابتدا جهت‌های چپ و راست، بالا و پایین، عقب و جلو را معرفی می‌کند سپس از دانش‌آموزان که به صورت پراکنده در محوطه بازی ایستاده‌اند می‌خواهد فرمان‌های حرکتی زیر را اجرا کنند.

دست راست بالا، دست چپ بالا	دست چپ عقب، دست راست عقب
دست‌ها بالا، کف بزن حالا	دست‌ها بالا، کف بزن حالا
دست راست جلو، دست چپ جلو	دست راست پایین، دست چپ پایین
دست‌ها بالا، کف بزن حالا	دست‌ها بالا، کف بزن حالا

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم حرکات مربوط به پاها را نیز به فعالیت اضافه می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد فرمان‌های حرکتی متنوع و ترکیبی را اجرا کنند:



دست راست بالا، پای چپ جلو
دست‌ها بالا، پا بکوب حالا
دست چپ بالا، پای راست عقب
دست‌ها بالا، پا بکوب حالا
دست چپ جلو، پای چپ بالا
دست‌ها بالا، پا بکوب حالا
دست راست عقب، پای چپ جلو
دست‌ها بالا، پا بکوب حالا



بازی ۲

خانه بازی



بازی ۳

هدف: جهت یابی (داخل و خارج) و به کار بستن آن در بازی

ابتدا معلم با گچ چند دایره به قطر حدود یک متر را به عنوان خانه روی زمین محوطه بازی ترسیم می کند و نحوه قرار گرفتن داخل و خارج از خانه ها را نشان می دهد. دانش آموزان به صورت پراکنده در فضای بین خانه ها حرکت می کنند. با شنیدن صدای سوت و فرمان معلم، بازی به شرح زیر اجرا می شود:

داخل خانه: دانش آموزان باید سریعاً به داخل خانه ها بروند و جا بگیرند.

خارج خانه: دانش آموزان باید سریعاً از خانه ها خارج شوند.

خانه ها عوض: دانش آموزان باید جای خانه های خود را با یکدیگر عوض کنند.

در این بازی، برای تمرین «کمک کردن به یکدیگر»، از دانش آموزان خواسته می شود تا با همکاری، به یکدیگر کمک کنند تا تعداد بیشتری از نفرات بتوانند داخل خانه ها جای بگیرند.



قطار



بازی ۴

هدف: مسیریابی (مسیر صاف و مسیر مارپیچ) و نشان دادن آن در حرکت

ابتدا معلم با قرار دادن مخروط هایی در زمین بازی، نحوه حرکت در مسیرهای صاف و مارپیچ را نشان می دهد. سپس با اجرای بازی «شماره می دهم»، دانش آموزان را در گروه های چند نفره سازماندهی می کند. اعضای هر گروه با گرفتن کمر یکدیگر، قطاری تشکیل می دهند و با تقلید صدای قطار، در محوطه

بازی و در مسیرهایی که معلم اعلام می کند، مسیر صاف یا مارپیچ، بدون برخورد با یکدیگر حرکت می کنند.



هواپیما بازی

هدف: تشخیص آگاهی‌های زمانی (حرکات آهسته و سریع) و نشان دادن آن‌ها در

حرکت

ابتدا معلم حرکات آهسته و سریع را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد. دانش‌آموزان به صورت پراکنده می‌ایستند با فرمان معلم سوار بر هواپیمای خیالی در محوطه بازی حرکت می‌کنند. معلم با اعلام فرمان‌های ایست، آهسته و سریع از آن‌ها می‌خواهد سرعت حرکت خود را تنظیم کنند.

تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو یار شده و با گرفتن دستان همدیگر از پهلوی دونفره سوار بر هواپیما، بازی را اجرا می‌کنند.



بازی ۱



عروسک نمایشی

هدف: تشخیص آگاهی‌های زمانی (حرکات آهسته و سریع) و نشان دادن آن‌ها در

حرکت

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد به صورت پراکنده روبه‌روی او بایستند و تصور کنند که عروسک‌های نمایشی هستند. معلم، مانند عروسک‌گردان، با تکان دادن آهسته و سریع دست‌های خود، هربار یکی از اندام‌ها را نام می‌برد (مانند سر، شانه‌ها، دست‌ها، کل تنه، کمر و پاها) و دانش‌آموزان باید هماهنگ با سرعت حرکت دست معلم، آن اندام را حرکت دهند.

چالش: در این مرحله از بازی، معلم از

دانش‌آموزان می‌خواهد به اختیار خود هم‌زمان چند اندام را هماهنگ با سرعت دست معلم حرکت دهند. سپس از بهترین «عروسک‌های نمایشی» می‌خواهد حرکت خود را نشان دهند و تشویق می‌شوند.



بازی ۲



بازی ساختن موج

هدف: تشخیص آگاهی‌های زمانی (حرکات آهسته و سریع) و نشان دادن آن‌ها در حرکت



بازی ۳

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد در گروه‌های چندنفره پشت سرهم قرار گیرند و دست‌های خود را روی شانه یکدیگر بگذارند. سپس با هماهنگی و زمان‌بندی دقیق، حرکت موج را با دست‌نشان ایجاد کنند.



تنوع: در این مرحله از بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با برداشتن دست‌ها از روی شانه‌های هم‌دیگر و نشستن و برخاستن موج بسازند؛ به این صورت که از نفر اول تا آخر به نوبت می‌نشینند.

چالش: در این مرحله از بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد در گروه‌های چند نفره و صف کنار هم قرار بگیرند و با نشستن و برخاستن موج بسازند.



بازی با روبان

هدف: تشخیص آگاهی‌های زمانی (حرکات آهسته و سریع) و آگاهی‌های محیطی (بالا و پایین، چپ و راست، جلو و عقب) و نشان دادن آن‌ها در حرکت

معلم یک یا دو پارچه رنگی و یا روبان را به هر یک از دانش‌آموزان می‌دهد. آن‌ها دوبه‌دو با فاصله یک متر از یکدیگر در محوطه بازی می‌ایستند. با شروع آهنگ بازی، متناسب با فرمان‌های معلم (چپ و راست، بالا و پایین، جلو و عقب، تند و آهسته)، پارچه‌ها را به حرکت درمی‌آورند.

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد هم‌زمان با تکان دادن روبان‌ها و هماهنگ با آهنگ بازی، جای خود را با یکدیگر عوض کنند.



بازی ۴



هدف از فعالیت‌های آموزشی این مرحله، تثبیت یادگیری قوانین، علائم، اصطلاحات و مفاهیم حرکتی و به‌کارگیری آن‌ها در سایر موقعیت‌ها، از جمله موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این واحد یادگیری، سه فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است که لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

همخوانی شعر حرکتی و جمع‌بندی

هدف: تشخیص مفاهیم ادراکی- حرکتی

دانش‌آموزان با همخوانی معلم و یکدیگر، شعر حرکتی را می‌خوانند و حرکت هر اندامی را که در شعر اشاره می‌شود، همانند معلم اجرا می‌کنند. سپس معلم مفاهیم ادراکی- حرکتی را مرور و جمع‌بندی کند.

شعر حرکتی:

من می‌تونم سرم رو

بالا و پایین کنم

به راست و چپ خم کنم

همچون و همچین کنم

گردن و سر به چپ به راست

پایین زمین، بالا هواست

من می‌تونم با پاهام

هرجا که می‌خوام برم

یا بدوم تند و تند

یا اینکه آرام برم

با پا برو عقب، جلو

حالا به راست و چپ برو

من می‌تونم دستامو

تکون بدم با شادی

خدا جونم تشکر!

این دستارو تو دادی

دست‌ها تکون، مچ‌ها تکون

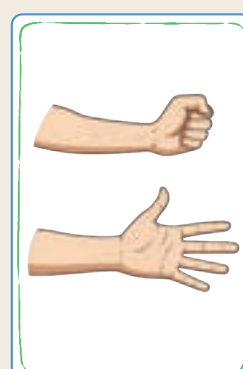
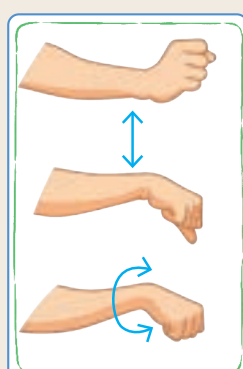
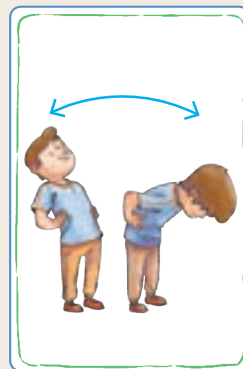
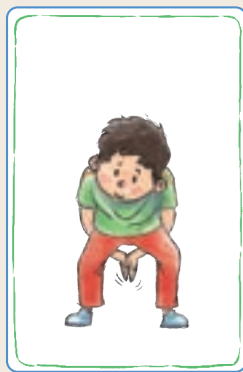
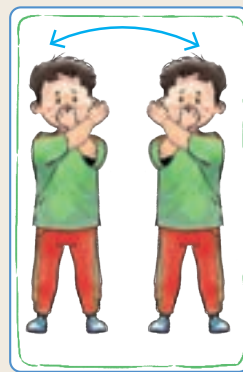
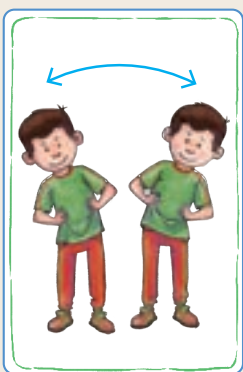
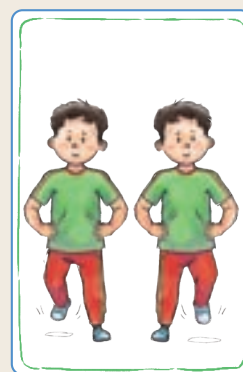
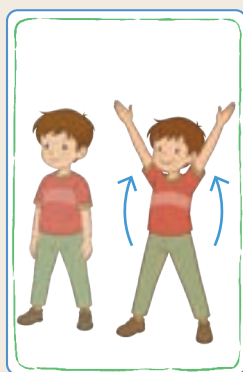
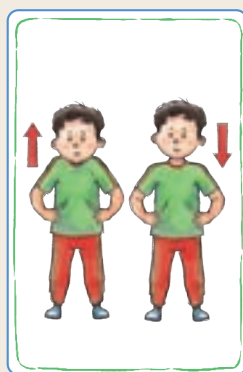
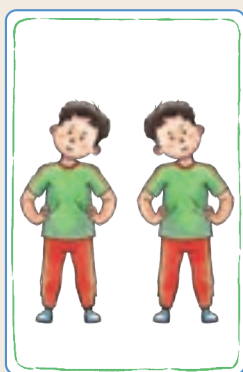
حالا کجا؟ انگشتمون

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص و نشان دادن حرکات اندام‌های بدن

جعبه بیرون می‌آورد. با مشاهده تصویر کارت، حرکت مربوطه را اجرا می‌کند و سایر دانش‌آموزان حرکت را تکرار می‌کنند. در صورت بیرون آوردن کارت طلایی شیرین کاری آن را اجرا می‌کند و توسط سایر دانش‌آموزان تشویق می‌شود. به همین ترتیب بازی با چند دانش‌آموزان دیگر تکرار می‌شود.

معلم کارت‌های کوچک (ده عدد) با تصاویر حرکات اندام‌های بدن و حرکات شیرین کاری (گرفتن همزمان گوش و بینی با دست‌های ضربدری، رد کردن دست‌ها از بین دو پا و کف زدن، بدن ژله‌ای) را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۲) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب می‌شود و یک کارت را تصادفی از



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: تثبیت و به‌کار بستن مفاهیم ادراکی - حرکتی در بازی در سایر موقعیت‌های

خارج از کلاس

چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های حرکتی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان بتوانند به‌کار بستن مفاهیم ادراکی-حرکتی را در بازی و سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس، به‌صورت عملی تجربه کنند.

معلم در انتهای هر جلسه آموزش، نحوه انجام بازی‌های یکی از کاربرگ‌های مرتبط با موضوع درس را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل‌شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: دانش آموز با استفاده از علائم، واژه ها و مفاهیم ادراکی-حرکتی، دستورات حرکتی ساده را در موقعیت های معین اجرا می کند.

سطح ۲: با استفاده از علائم، واژه ها و مفاهیم ادراکی-حرکتی، دستورات حرکتی ساده را در بازی اجرا می کند.

سطح ۳: با استفاده از علائم، واژه ها و مفاهیم ادراکی-حرکتی، دستورات حرکتی ساده را در حرکات خلاقانه، چالشی و شیرین کاری اجرا می کند.

نشانه های تحقق

- آگاهی های بدنی، محیطی و زمانی را تشخیص می دهد.
- با استفاده از آگاهی های بدنی، محیطی و زمانی به انواع دستورات حرکتی صحیح پاسخ می دهد.
- در انجام انواع بازی های آگاهی های بدنی، محیطی و زمانی موفقیت کسب می کند.
- یکی از بازی های چالشی یا حرکات شیرین کاری مفاهیم ادراکی-حرکتی را اجرا می کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه های تحقق را نشان می دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه های تحقق را نشان می دهد.	خوب
برخی نشانه های تحقق را نشان می دهد.	قابل قبول
برای انجام هر فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

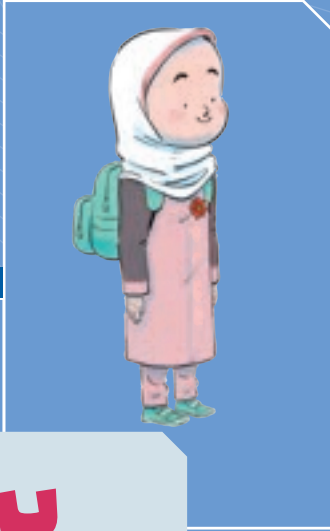
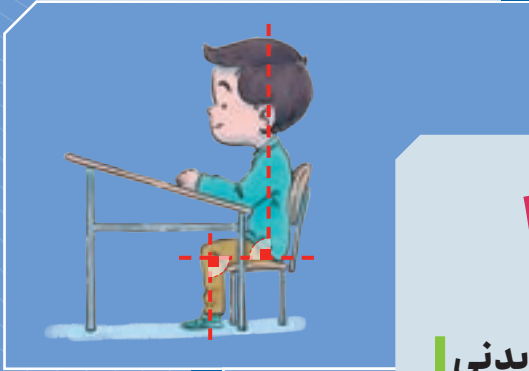
هم‌رنگ روبان‌ها، جهت‌های چپ و راست زمین را علامت‌گذاری کردم.

چون علامت‌ها دیداری بودند، به‌مرور دانش‌آموزانم جهت را درست تشخیص دادند. بعد از چند بار تمرین، خودشان بدون کمک علامت‌ها در جهت درست حرکت می‌کردند.

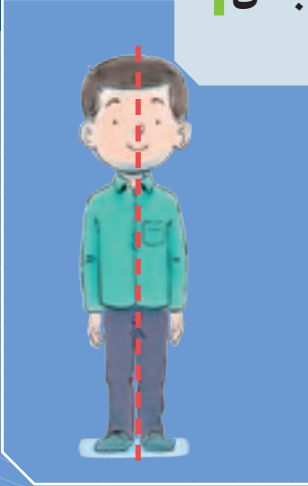
از این تجربه دریافتم که گاهی آموزش مفاهیم حرکتی، فقط با گفتن و تکرار حل نمی‌شود. کافی است با بازی، رنگ و خیال وارد دنیای بچه‌ها شویم، آن‌وقت یادگیری برای آن‌ها لذت‌بخش می‌شود.

هنگام اجرای بازی «دویدن در مسیر مشخص»، متوجه شدم چند نفر از بچه‌ها نمی‌توانند جهت‌ها را درست تشخیص دهند. مثلاً وقتی می‌گفتم «از سمت راست برو» گاهی به سمت اشتباه می‌رفتند؛ انگار جهت‌ها هنوز برایشان کاملاً معنی‌دار نشده بود.

برای همین تصمیم گرفتم برای جلسه بعد با استفاده از رنگ‌ها، جهت‌ها را برای آن‌ها مشخص کنم. دو روبان بارنگ‌های مختلف برای بستن به دست چپ و راست آن‌ها تهیه کردم و بر روی زمین محوطه بازی با چسب‌های



۲
| وضعیت بدنی |



ضرورت این درس

می‌ماند. همچنین، وضعیت بدنی صحیح با بهبود تنفس و افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز، به افزایش تمرکز و رشد سالم استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند.

داشتن وضعیت بدنی صحیح یکی از عادات‌های سالمی است که از کودکی در فرد شکل می‌گیرد و هرچه زودتر این عادت ایجاد شود، حفظ آن در بزرگسالی آسان‌تر خواهد بود. از این‌رو، آموزش وضعیت‌های بدنی صحیح از پایه اول تحصیلی تأکید می‌شود و نقش آموزگار پایه اول در شکل‌گیری این عادت در دانش‌آموزان بسیار مهم است

وضعیت بدنی صحیح به حالتی گفته می‌شود که اجزای اصلی بدن همچون سر، شانه‌ها، لگن، زانوها و مچ پا در راستای طبیعی و متعادل خود و در تناسب با یکدیگر قرار می‌گیرند و بدن را قوی، سالم و زیبا نشان می‌دهند.

داشتن وضعیت بدنی صحیح هنگام انجام امور روزمره از وارد آمدن فشار اضافی به سیستم اسکلتی-عضلانی جلوگیری می‌کند. بنابراین، فرد با صرف انرژی کمتر دیرتر خسته می‌شود و از بروز ناهنجاری‌های قامتی و عوارض ناشی از آن همچون درد و تغییر شکل اندام در امان

دانش‌آموزان با تشخیص الگوی صحیح، ایستادن، نشستن، حمل کوله‌پشتی و مداد در دست گرفتن و نوشتن، وضعیت‌های بدنی صحیح خود را در موقعیت‌های مختلف نشان دهند.

هدف



مهارت‌ها

- تشخیص الگوی صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن، ایستادن، نشستن و حمل کوله‌پشتی
- توجه مستمر و همه‌جانبه به وضعیت‌های بدنی خود
- نشان دادن نحوه صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن، ایستادن، نشستن و حمل کوله‌پشتی
- ارزیابی و اصلاح وضعیت‌های بدنی خود و همتایان

مفاهیم

- الگوی صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن، ایستادن، نشستن و حمل کوله‌پشتی

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- نشان دادن توانایی خود در داشتن وضعیت بدنی صحیح
- پرهیز از عادات غلط هنگام مداد دست گرفتن، ایستادن، نشستن، حمل کوله‌پشتی

راهبردهای آموزش

دانش‌آموزان در کلاس و مدرسه، با بررسی وضعیت بدنی آن‌ها، عادات نادرست را شناسایی کنند و به آن‌ها برای اصلاح وضعیت بدنی کمک کنند. به این منظور پیشنهاد می‌شود پوستری از الگوی وضعیت‌های بدنی تهیه شود و در محلی مناسب، در معرض دید دانش‌آموزان، در کلاس نصب شود تا معلم بتواند با استفاده از آن به صورت مستمر توجه دانش‌آموزان را به الگوی صحیح وضعیت بدنی جلب کرده و آن‌ها را به اصلاح عادات نادرست ترغیب و تشویق کند. در ادامه، الگوی صحیح ایستادن، حمل کوله‌پشتی، نشستن و مداد در دست گرفتن و نوشتن همراه با نکات کلیدی الگو و تصاویر در جدول زیر ارائه شده است.

آموزش وضعیت‌های بدنی صحیح به دانش‌آموزان در جریان بازی و فعالیت‌های حرکتی، یکی از مؤثرترین روش‌های آموزشی است. به این منظور لازم است معلم ابتدا الگوی صحیح وضعیت‌های بدنی را به دانش‌آموزان نشان دهد و معیارهای هر یک از آن‌ها را با زبان ساده و قابل فهم برای دانش‌آموزان بیان کند، سپس در جریان بازی فرصت تکرار و تمرین و نشان دادن الگوهای صحیح وضعیت‌های بدنی را فراهم آورد، معلم در طول بازی با نظارت بر اجرای دانش‌آموزان، اشکالات احتمالی آن‌ها را شناسایی و اصلاح می‌کند. با توجه به اهمیت موضوع، تأکید می‌شود معلمان آموزش وضعیت‌های بدنی را به درس تربیت بدنی و این واحد یادگیری محدود نکنند و در طول ساعات حضور

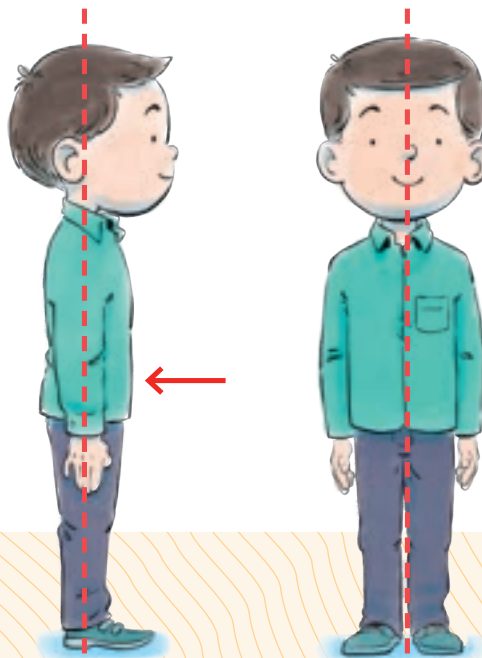
الگوی صحیح ایستادن

۱. ایستادن با قامت کشیده، صاف و نگاه روبه جلو؛
۲. قرار گرفتن گوش‌ها، شانه‌ها، لگن، زانوها و مچ پاها در امتداد یک خط مستقیم؛
۳. کشیدن شکم به داخل؛
۴. تقسیم کردن وزن بدن به اندازه یکسان بر روی هر دو پا؛
۵. قرار گرفتن پنجه پاها در یک راستا و به سمت جلو.



ملاحظات

برای رفع خستگی و جلوگیری از اعمال فشار مداوم بر بدن هنگام ایستادن طولانی مدت توصیه می‌شود هرچند وقت یک بار وضعیت بدن تغییر کند. به عنوان نمونه می‌توان از یک زیرپایی برای جابه‌جایی پاها استفاده کرد و حرکات درجا و کششی انجام داد.



الگوی صحیح حمل کوله پشتی

۱. حمل کوله پشتی با تقسیم وزن یکنواخت بر روی هر دو شانه؛
۲. قرار گرفتن لبه بالایی کوله پشتی هم سطح شانه‌ها و لبه پایینی کمی بالاتر از گودی کمر؛
۳. استفاده از کوله پشتی با بندهای پهن، دارای پد و قابل تنظیم؛
۴. حداکثر وزن کوله پشتی و محتویاتش ۱۰-۱۵ درصد وزن دانش آموز؛
۵. حمل کوله پشتی با حفظ وضعیت بدنی صحیح.



ملاحظات

برای جلوگیری از خستگی هنگام حمل کوله پشتی توصیه می‌شود برای مدت کوتاهی کوله پشتی را بر روی زمین گذاشته و حرکات کششی انجام شود.



الگوی صحیح نشستن

۱. نشستن با پشت صاف؛
۲. عمود بودن تنه بر ران؛
۳. عمود بودن ران بر ساق؛
۴. قرار دادن کف پاها بر روی زمین یا استفاده از زیر پای؛
۵. قراردادن دست‌ها بدون انقباض بر روی پا یا روی میز.



ملاحظات

برای رفع خستگی و جلوگیری از اعمال فشار مداوم بر بدن هنگام نشستن طولانی مدت توصیه می‌شود هرچند وقت یک بار وضعیت بدن تغییر کند. به عنوان نمونه می‌توان ایستاد، حرکات درجا و کششی انجام داد.



الگوی صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن

۱. نگه داشتن مداد با استفاده از انگشت شست و اشاره و قراردادن آن روی انگشت وسط؛



۲. قرار گرفتن انتهای لبه کناری و بیرونی دست روی کاغذ، به گونه‌ای که دست و ساعد در یک راستا باشند و مچ خم نشود؛



۲. نزدیک کردن سینه و شکم به میز؛



۴. نگه داشتن کاغذ با دستی که نمی‌نویسد؛

۵. متمایل کردن کاغذ به طوری که گوشه پایینی کاغذ به سمت بدن باشد؛



ملاحظات

برای رفع خستگی و جلوگیری از اعمال فشار مداوم بر بدن هنگام نوشتن طولانی مدت توصیه می‌شود هرچند وقت یک بار حرکات کششی و حرکت بازوبسته کردن انگشتان و چرخش مچ دست انجام شود.



عادات نادرست ایستادن



۱. کج نگه داشتن سر به سمت چپ یا راست (سر کج)؛
۲. تمایل سر به پایین (سر به جلو)؛
۳. عدم نگه داشتن سر، شانه و کمر در یک راستا (قوز کردن)؛
۴. انداختن وزن روی یک پا؛
۵. شل و لخت بودن بدن هنگام ایستادن؛
۶. ایستادن روی لبه‌های خارجی، داخلی، پاشنه و پنجه پا.

عادات نادرست نشستن



۱. لم دادن روی صندلی یا خم شدن به یک سمت؛
۲. عمود نبودن تنه بر ران و ران بر ساق؛
۳. آویزان بودن پاها و قرار نگرفتن کف پا روی زمین.

عادات نادرست مداد در دست گرفتن و نوشتن



۱. گرفتن مداد با فشار زیاد و با انگشتان قفل شده؛
۲. منقبض کردن عضلات بدن؛
۳. گذاشتن سروصورت روی دفتر؛
۴. خم کردن مچ هنگام نوشتن.

عادات نادرست حمل کوله‌پشتی



۱. انداختن کوله‌پشتی روی یک شانه؛
۲. سنگین کردن کوله‌پشتی؛
۳. تنظیم نبودن ارتفاع بندهای کوله‌پشتی.

مراحل و فعالیت های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می شود دو جلسه به موضوع ایستادن و حمل کوله پشتی، دو جلسه به موضوع نشستن و مداد در دست گرفتن و نوشتن اختصاص داده شود. به این منظور نیاز است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت ها و بازی های ارائه شده و ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: فویل آلومینیومی، آینه قدی، سوت، پوستر، دستگاه پخش صدا، مخروط، گچ یا چسب برای رسم خطوط، جعبه خالی دستمال کاغذی، پارچه های کوچک رنگی.

فضای مورد نیاز: استفاده از فضای داخل کلاس و حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب مکان بازی با رعایت فاصله کافی از سرویس های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین، زیاد کردن فاصله نیمکت ها برای انجام بازی های داخل کلاس.

شایستگی ها: در جریان انجام بازی های این درس :

با انجام بازی هایی که نیاز به اندازه گیری، ارزیابی و گزارش دارند، ابتدا وظایف دانش آموزان را به روشنی توضیح دهید و اهمیت داشتن صداقت را یادآوری کنید و فرصتی فراهم آورید تا مسئولیت پذیری را در بازی تجربه کنند.

در جریان فعالیت های کلاس، اهمیت مراقبت از قامت صاف و زیبا را به عنوان یکی از هدیه های ارزشمند خداوند، یادآوری کنید.

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت های آموزشی در این مرحله، کنجکاو کردن دانش آموزان نسبت به یادگیری وضعیت های صحیح بدنی و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری است. در این مرحله چهار فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می رود معلمان برای شروع آموزش در این واحد یادگیری، با توجه به امکانات در اختیارشان، یکی از فعالیت های زیر را اجرا کنند.

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد که به ترتیب جلوی یک آینه قدی قرار بگیرند. ابتدا یک وضعیت بدنی بامزه خود را (در حالت ایستاده، نشسته و حمل کوله‌پشتی) نشان دهند و در نوبت بعد صحیح‌ترین وضعیت بدنی از نظر خودش را نشان دهند.

ایفای نقش



معلم با قرار دادن فویل‌های آلومینیومی در اختیار دانش‌آموزان فرصتی را فراهم می‌کند تا آنها در گروه‌های چند نفره انواع وضعیت‌های بدنی را بسازند.

دست‌سازه



تصاویر مربوط به وضعیت‌های بدن را نمایش دهید و درباره آن‌ها با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.

نمایش پوستر





مرحله تکرار و تمرین

هدف فعالیت‌های آموزشی در این مرحله فراهم کردن فرصت تمرین و تکرار برای یادگیری الگوی صحیح وضعیت‌های بدنی است. در این واحد یادگیری هشت فعالیت و بازی متنوع آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان بیشترین زمان آموزش را به اجرای فعالیت‌های این بخش اختصاص دهند و با انجام همه فعالیت‌های ارائه شده فرصت کافی برای یادگیری و تجربه ورزی دانش‌آموزان را فراهم آورند.

موضوع: الگوی صحیح ایستادن و حمل کوله پشتی

ایستادن صحیح

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح ایستادن

معلم با پخش شعر حرکتی، نحوه صحیح ایستادن را نشان می‌دهد. دانش‌آموزان در محوطه بازی حرکت می‌کنند، دست می‌زنند و با معلم هم‌خوانی می‌کنند. معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با شنیدن صدای سوت متوقف شوند و وضعیت درست ایستادن را نشان دهند و دوباره حرکت کنند.



بازی ۱

شعر حرکتی:

سر صاف و گردنت بالا

جلو رو خوب ببین حالا

حالا می‌گم نوبت چیست:

با شونه‌های صاف بایست

هر دو تا پا روی زمین

پنجه‌ها صاف باشه همین

ببین چه صافه تن تو

درسته ایستادن تو

صاف بایست

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح ایستادن

معلم ابتدا با اجرای بازی «شماره می دم» دانش آموزان را به گروه‌های چند نفره تقسیم می‌کند. سپس معلم در طول بازی بطور تصادفی «صاف بایست» را فرمان می‌دهد و دانش‌آموزان باید ایستادن صحیح را نشان دهند و از یکی از اعضای گروه می‌خواهد الگوی ایستادن هم گروهی‌های خود را کنترل کند.



بازی ۲

من و بدن صافم

هدف: بررسی و اصلاح الگوی ایستادن از طریق خودارزیابی و ارزیابی همتا

در این بازی معلم با گچ یا چسب کاغذی تعدادی خط صاف و عمودبرزمین را بافاصله بر روی دیوارهای حیاط رسم می‌کند. دانش‌آموزان در صف کنار هم می‌ایستند و معلم از آنها می‌خواهد به ترتیب شماره ۱ و ۲ را با بالا بردن دست خود بگویند و شماره خود را بخاطر بسپارند. معلم از آنها می‌خواهد به صورت پراکنده در محوطه بازی راه بروند. معلم هر بار یکی از فرمان‌ها را می‌دهد:

■ یک‌ها به دنبال دو

■ ایست



بازی ۳



■ دوها به دنبال یک

■ یک‌ها کنار دیوار

■ دوها کنار دیوار

با فرمان‌های دنبال کردن، دانش‌آموزان به صورت پراکنده در محوطه بازی می‌دوند و همدیگر را دنبال می‌کنند و با شنیدن فرمان کنار دیوار باید کاملاً صاف مقابل خطوط روی دیوار بایستند، به گونه‌ای که خط از وسط بدنشان عبور کند و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

تنوع: در این مرحله از بازی، افراد کنار دیوار بدون این که روی پنجه بروند سعی کنند با صاف کردن کامل سر و گردن و تنه، قد خود را بلندتر نشان دهند.

حمل کوله پشتی

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح حمل کوله پشتی

ابتدا معلم از همه دانش‌آموزان می‌خواهد که ضمن حمل کوله‌پشتی خود، در صف، پشت سر هم راه بروند و هنگام راه رفتن به انواع فرمان‌های معلم مانند بایست، بخند و راه برو، دست بزن و راه برو، ماریچ راه برو... پاسخ دهند.

سپس تعدادی از دانش‌آموزان را که به روش‌های درست و نادرست کوله خود را حمل می‌کنند (یک‌طرفه، آویزان، حمل با دست، حمل صحیح) انتخاب می‌کند و از سایر دانش‌آموزان می‌خواهد به دقت روش حمل کوله‌پشتی آن‌ها را مشاهده کرده و نظر خود را درباره درست و نادرست بودن آن‌ها بیان کنند. سپس معلم با اصلاح اشکالات آن‌ها در حمل کوله‌پشتی، نحوه صحیح حمل کوله‌پشتی را نشان می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد بازی را ادامه دهند و حمل صحیح کوله‌پشتی خود را نشان دهند.

تنوع: معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد کوله‌پشتی‌های خود را با یکدیگر جابه‌جا کنند تا ضمن تمرین به اشتراک گذاشتن وسایل خود با دوستان، حمل صحیح انواع کوله‌پشتی را نیز تمرین و تکرار کنند.



بازی ۴

ناخدا کشتی



بازی ۱

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح نشستن

ابتدا دانش‌آموزان با کمک معلم به وسیله چسب کاغذی خط صافی را وسط پشتی و نشیمنگاه نیمکت یا صندلی خود می‌چسبانند. معلم به کمک این خطوط، وضعیت صحیح نشستن را آموزش می‌دهد و با بررسی نحوه نشستن آن‌ها، اشکالات احتمالی دانش‌آموزان را اصلاح می‌کند. سپس معلم به دانش‌آموزان می‌گوید: فکر کنید شما ناخدا هستید و بدن شما کشتی است. هر یک از شما به عنوان ناخدا باید کشتی (بدن) خود را با دستورها به شرح زیر حرکت دهد:

ناخداها، دریا طوفانی است: تکان‌های شدید بدن

ناخداها، دریا آرام است: تکان‌های آرام بدن

ناخداها صخره، کشتی به سمت چپ: حرکت بدن به سمت چپ

ناخداها صخره، کشتی به سمت راست: حرکت بدن به سمت راست

ناخداها، کشتی در اسکله: نشستن صحیح

تنوع: در این مرحله با دستور «کشتی‌ها در اسکله» معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد نحوه نشستن نفر جلویی خود را با توجه به خطوط صاف چسبانده شده بر روی صندلی، بررسی و در صورت نیاز اصلاح کنند.



بنشین و پاشو

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح نشستن و ایستادن

این بازی داخل کلاس انجام می‌شود؛ در این بازی معلم با دادن فرمان‌های «بنشین»، «پاشو»، «دست بزن»، «پا بکوب»، از دانش‌آموزان می‌خواهد با تمرکز و دقت به دستورات حرکتی عمل کرده و الگوی صحیح ایستادن و نشستن را نشان دهند.

تنوع: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان در ردیف‌های مختلف کلاس و به شکل گروهی به فرمان‌های حرکتی پاسخ می‌دهند.

چالش: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان با تمرکز بر فرمان‌های معلم، الگوی برعکس را نشان دهند (مانند نشستن با فرمان پاشو و ایستادن با فرمان بنشین).



بازی ۲

مورچه و لانه

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن

ابتدا معلم الگوی صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن را نمایش می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد به دلخواه نقاشی بکشند. در این فرصت معلم، نحوه مداد در دست گرفتن، قرار گرفتن دست روی کاغذ و جهت قرار گرفتن کاغذ را در دانش‌آموزان بررسی می‌کند، اشکالات احتمالی آن‌ها را اصلاح می‌کند.

سپس معلم تخته کلاس را به تعداد ردیف‌های کلاس تقسیم‌بندی می‌کند و در هر قسمت

ده مورچه و ده خانه مورچه

می‌کشد. با شروع بازی، نفر اول هر ردیف به سرعت خود را به تخته رسانده و مداد، گچ یا ماژیک را به‌طور صحیح در دست گرفته و با کشیدن خط صاف، مورچه اول را به خانه روبه‌رو وصل می‌کند و به جای خود برمی‌گردد و نفر دوم بازی را با مورچه دوم ادامه می‌دهد و بازی با همه نفرات ادامه پیدا می‌کند.



بازی ۳



تنوع: در این مرحله از بازی، افراد هر گروه تلاش می‌کند در مدت زمان کوتاه‌تری همه مورچه‌ها را به خانه‌هایشان برسانند تا امتیاز بگیرند.

چالش: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان در انتخاب خانه‌ها و ترسیم نوع خط (صاف یا مارپیچ) آزاد هستند با این توافق که هیچ خانه‌ای نباید خالی باشد و دو مورچه نباید در یک خانه باشند و گروهی که در مدت زمان کوتاه‌تری همه مورچه‌ها را به خانه‌هایشان برسانند، امتیاز می‌گیرند.

گرفتن سه انگشتی

هدف: تشخیص و تقویت سه انگشت درگیر در نوشتن

ابتدا معلم سه انگشت درگیر در نوشتن را معرفی می‌کند و دانش‌آموزان آنها را نشان می‌دهند. سپس دانش‌آموزان به کمک سه انگشت شست، اشاره و میانی یک تور رنگی یا تکه پارچه را در دست می‌گیرند. با شنیدن صدای سوت دانش‌آموزان پارچه را از مقابل سینه خود رها می‌کنند و قبل از افتادن، آن را با سه انگشت می‌گیرند.

تنوع: دانش‌آموزان حرکات زیر را انجام می‌دهند:

- پرتاب تور به سمت بالا با دست برتر و گرفتن با سه انگشت دست برتر
- پرتاب تور به سمت بالا با دست غیر برتر و گرفتن با سه انگشت دست برتر
- پرتاب تور توسط هم‌کلاسی و گرفتن با سه انگشت دست برتر



بازی ۴

مرحله تثبیت و به‌کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری وضعیت‌های بدنی و به‌کار بستن آن‌ها در سایر موقعیت‌ها از جمله موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این واحد یادگیری شش فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

مرور و جمع‌بندی با همخوانی شعر حرکتی

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح ایستادن، نشستن، مداد در دست گرفتن و نوشتن و حمل کوله‌پشتی

معلم در جریان همخوانی شعر حرکتی و انجام حرکات هماهنگ آن‌ها، الگوهای ایستادن، نشستن، مداد در دست گرفتن و نوشتن و حمل کوله‌پشتی را با دانش‌آموزان مرور و جمع‌بندی می‌کند.

شعر حرکتی

چه خوبه! یادگرفتی
که موقع نوشتن
با دست، درست بگیری
مدادتو مثل من

اتل مثل هوا، زمین
وقت چیه؟ صد آفرین

چه خوبه! یادگرفتی
همیشه صاف بایستی
رو صندلی نشستی
ولی خمیده نیستی

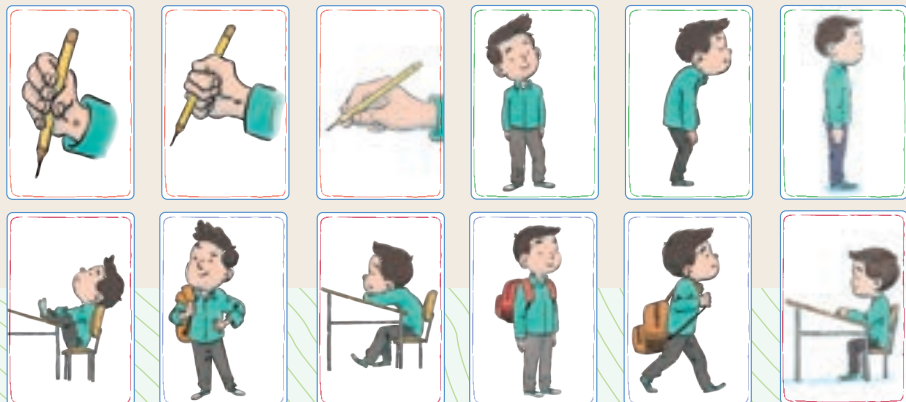
چه خوبه! یادگرفتی
به مدرسه که می‌ری
رو شونه‌هات همیشه
کوله رو خوب بگیری

بازی کارت طلایی

هدف: نشان دادن نحوه صحیح ایستادن، نشستن، حمل کوله‌پشتی و مداد در دست گرفتن و نوشتن در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۳) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب‌شده و یک کارت را تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد. با نگاه کردن به کارت آن وضعیت بدنی را اجرا می‌کند سایر دانش‌آموزان با تشخیص صحیح و غلط بودن، موارد صحیح را تشویق و اجرا می‌کنند و موارد غلط را با گفتن "غلطه آی غلطه" مشخص می‌کنند.

معلم کارت‌های کوچک (ده تا دوازده عدد) با تصاویر وضعیت‌های صحیح و غلط نشستن، ایستادن، حمل کوله‌پشتی و مداد در دست گرفتن و نوشتن را آماده و در



تکمیل کاربرگ

هدف: نشان دادن نحوه صحیح ایستادن، نشستن، حمل کوله‌پشتی و مداد در دست گرفتن و نوشتن در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های حرکتی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان بتوانند به کار بستن الگوی صحیح وضعیت بدنی را در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس تجربه کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل‌شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال‌آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: نحوه صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن، ایستادن، نشستن و حمل کوله پشتی را در موقعیت‌های معین نشان می‌دهد.

سطح ۲: نحوه صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن، ایستادن، نشستن و حمل کوله پشتی را در موقعیت‌های مختلف کلاس نشان می‌دهد.

سطح ۳: نحوه صحیح مداد در دست گرفتن و نوشتن، ایستادن، نشستن و حمل کوله پشتی را به موقعیت‌های واقعی زندگی تعمیم می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- نکات کلیدی الگوی درست ایستادن، نشستن، مداد در دست گرفتن و نوشتن و حمل کوله پشتی را تشخیص می‌دهد.
- نحوه درست ایستادن، نشستن، مداد در دست گرفتن و نوشتن و حمل کوله پشتی را نشان می‌دهد.
- در موقعیت‌های واقعی، نحوه درست ایستادن، نشستن، مداد در دست گرفتن و نوشتن و حمل کوله پشتی را نشان می‌دهد.
- نحوه ایستادن، نشستن، مداد در دست گرفتن و نوشتن و حمل کوله پشتی خود و دیگران را ارزیابی و اصلاح می‌کند.

سطوح عملکرد

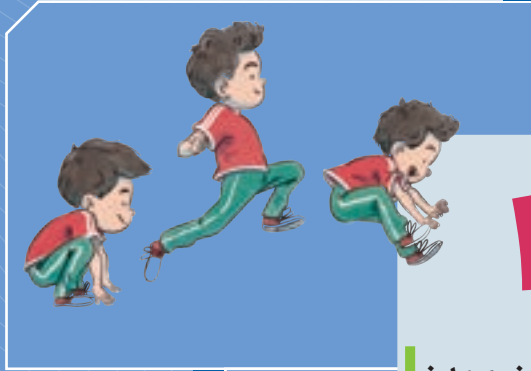
همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی از نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

مناسبی در معرض دید خانواده‌ها نصب شد و در زمان ثبت‌نام نیز در قالب بروشور در اختیار اولیا قرار گرفت. خوشبختانه در آن سال تحصیلی دانش‌آموزان به دلیل انتخاب‌های صحیح‌تر هنگام خرید، با مشکلات کمتری در حمل کوله‌پشتی مواجه شدند.

در طی سال‌های تدریس با موضوع وضعیت‌های بدن متوجه شدم که بسیاری از مشکلات دانش‌آموزان در حمل کوله‌پشتی به انتخاب نوع کوله‌پشتی در هنگام خرید برمی‌گردد؛ بنابراین یک راهنما با عنوان ویژگی‌های کوله‌پشتی استاندارد برای دانش‌آموزان طراحی کردم. (شکل زیر) این پوستر با هماهنگی مدیر مدرسه در مکان





۳

راه رفتن، دویدن، پریدن



ضرورت این درس

یادگیری شامل راه رفتن، دویدن و پریدن هستند. راه رفتن ساده‌ترین مهارت انتقالی است که به دنبال آن حرکت دویدن و سپس مهارت پریدن را کودکان فرامی‌گیرند. راه رفتن صحیح پایه‌ای برای دویدن درست است. دویدن نوعی راه رفتن سریع است که در یک لحظه هیچ کدام از دو پا با زمین تماس ندارند که به آن لحظه پرواز می‌گویند. پریدن به مهارتی حرکتی گفته می‌شود که در آن فرد با استفاده از نیروی پاها، بدن خود را به طور کامل از سطح زمین جدا کرده و در مسیر خاصی (عمودی یا افقی) به حرکت درمی‌آورد و سپس دوباره روی زمین فرود می‌آید. این مهارت‌ها نه تنها به کودکان کمک می‌کند به راحتی حرکت کنند، بلکه به توانایی تعادل، هماهنگی حرکات و تقویت عضلات نیز کمک می‌کند و سنگ بنای یادگیری مهارت‌های حرکتی پیچیده‌تر بعدی هستند.

مشارکت خودجوش کودکان در فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها به تبحر آن‌ها در مهارت‌های حرکتی بنیادی وابسته است به گونه‌ای که کودکان ماهرتر تمایل بیشتری برای انجام فعالیت بدنی پیدا می‌کنند و از مشارکت در بازی و فعالیت بدنی راضی‌تر هستند و با انجام بیشتر فعالیت بدنی، مهارت حرکتی بیشتری نیز کسب می‌کنند، از این رو مهارت حرکتی در کودکی را می‌توان به عنوان محور مشارکت در انواع فعالیت‌های بدنی، بازی و ورزش در دوران نوجوانی و بزرگسالی در نظر گرفت که احتمال داشتن سبک زندگی فعال در طول عمر را بیشتر می‌کند.

مهارت‌های جابه‌جایی بخشی از مهارت‌های حرکتی بنیادی هستند که موجب جابه‌جا شدن بدن از یک نقطه به نقطه دیگر می‌شوند. این مهارت‌ها بر اساس الگوی متناوب حرکات دست‌ها و پاها، تعادل بدن و انتقال وزن انجام می‌شوند. مهارت‌های جابه‌جایی مدنظر در این واحد

دانش آموز با تشخیص الگوی صحیح راه رفتن، دویدن و پریدن، اجرای ماهرانه آن‌ها را در بازی و سایر موقعیت‌ها نشان می‌دهد.

هدف



مهارت‌ها

- نشان دادن صحیح راه رفتن، دویدن و پریدن
- تشخیص الگوی صحیح راه رفتن، دویدن و پریدن
- حواس جمع بودن هنگام راه رفتن، دویدن و پریدن
- انجام بازی با به کار گرفتن مهارت‌های راه رفتن، دویدن و پریدن
- انجام حرکات خلاقانه، چالشی و شیرین کاری با به کار گرفتن مهارت‌های راه رفتن، دویدن و پریدن

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه حرکات جابه‌جایی
- پرهیز از رفتارها و عادات نادرست هنگام راه رفتن، دویدن و پریدن

مفاهیم

- الگوی صحیح راه رفتن
- الگوی صحیح دویدن
- الگوی صحیح پریدن

راهبردهای آموزش

- دانش‌آموزان در مسیر رشد حرکتی خود توانایی انجام مهارت‌های جابه‌جایی را به صورت ذاتی کسب می‌کنند ولی تسلط کودکان در انجام مهارت‌های جابه‌جایی مستلزم ایجاد فرصت‌های متنوع تکرار و تمرین بر پایه آموزش الگوی صحیح است. آموزش مهارت‌های حرکتی در کودکان در جریان بازی و فعالیت‌های تعاملی اتفاق می‌افتد از این رو توصیه می‌شود به روش بازی آموزش دهید و از راهبردهای زیر استفاده کنید.
- قبل از بازی ابتدا الگوی صحیح حرکات را نمایش دهید و از کودکان بخواهید حرکت صحیح را تقلید کنند در صورت نیاز از فیلم‌های آموزشی یا تصاویر استفاده کنید.
- در جریان نمایش حرکات، نکات کلیدی الگوی مهارت را با زبانی ساده و قابل فهم بیان کنید و از ارائه توضیحات اضافی خودداری کنید.
- بیشترین زمان کلاس را به انجام بازی و فعالیت‌های تعاملی اختصاص دهید و فرصت تکرار و تمرین کافی فراهم آورید.
- با نظارت بر بازی، اشکالات دانش‌آموزان را شناسایی و اصلاح کنید. به یاد داشته باشید بازخورد مثبت و سازنده بدهید مثلاً: «آفرین! حالا سعی کن دستت را بیشتر به عقب ببری تا پرش بلندتری داشته باشی»
- در ادامه، هر یک از مهارت‌های جابه‌جایی همراه با نکات کلیدی الگو و تصاویر در جدول زیر ارائه شده است.

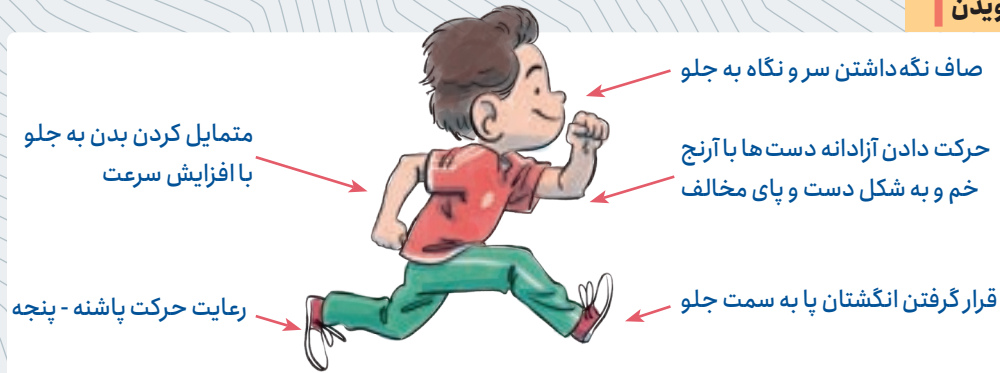
الگوی مهارت راه رفتن



در صورت مشاهده عادات نادرست زیر، به دانش‌آموزان در اصلاح وضعیت بدنی در مهارت راه رفتن، کمک کنید:

- راه رفتن با بدن خمیده و شل یا انقباض غیرطبیعی در اندام‌ها؛ (بالا یا عقب کشیدن شانه)
- نگاه کردن به پایین؛
- حرکت ندادن دست‌ها؛ (قفل کردن یک یا هر دو دست در کنار بدن)
- کشیدن پاها روی زمین؛
- برداشتن گام‌های خیلی کوتاه یا خیلی بلند؛
- کوبیدن کف پا به زمین؛
- قرار گرفتن انگشتان پاها به داخل یا خارج؛
- راه رفتن روی لبه‌های داخلی / خارجی پا؛
- راه رفتن روی پنجه یا روی پاشنه پا.

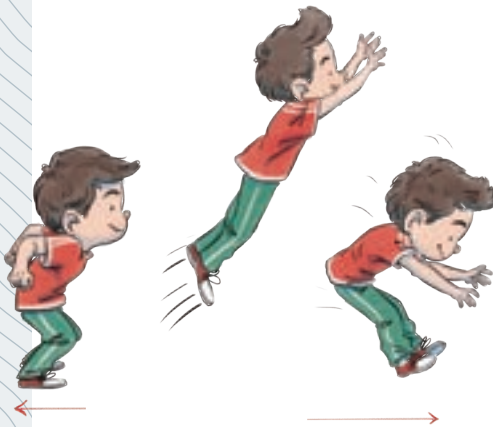
الگوی مهارت دویدن



در صورت مشاهده عادات نادرست زیر، به دانش‌آموزان در اصلاح وضعیت بدنی در مهارت دویدن، کمک کنید:

- خم کردن سر به جلو یا نگاه به پایین؛
- متمایل بیش از حد تنه به جلو یا عقب؛
- قفل کردن دست‌ها کنار بدن یا ناهماهنگی حرکت دست و پای مخالف؛
- عبور دادن دست‌ها از خط وسط بدن؛ (به جای حرکت مستقیم عقب-جلو)
- تاب خوردن بدن به چپ و راست؛ (عدم تعادل)
- خم نکردن زانوها هنگام دویدن؛
- برداشتن گام‌های خیلی کوتاه یا خیلی بلند؛
- کوبیدن کف پا روی زمین.

الگوی مهارت پریدن



۱. شروع پرش با خم کردن زانو، متمایل کردن تنه به جلو همراه با تاب دادن دست‌ها به سمت عقب با آرنج خم؛
۲. پرواز با تاب دادن دست‌ها به سمت جلو و بالا؛
۳. فرود همزمان روی سینه دو پا با خم کردن زانو در پرش عمودی؛
۴. فرود با الگوی پاشنه-پنجه در پرش روبه‌جلو.

در صورت مشاهده عادات نادرست زیر، به دانش‌آموزان در اصلاح وضعیت بدنی در مهارت پریدن، کمک کنید:



- استفاده نکردن از حرکت دست‌ها برای کمک به پرش؛
- پرش نامتقارن با پاهای باز یا ناهماهنگ؛
- از دست دادن تعادل هنگام فرود؛
- فرود با یک پا به جای هر دو پا؛
- فرود سخت با خم نکردن زانوها؛
- عدم هماهنگی بین دست‌ها و پاها.

مراحل و فعالیت‌های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است، پیشنهاد می‌شود هفته اول به «راه رفتن و دویدن» و هفته دوم به «پريدن» اختصاص داده شود به این منظور نیاز است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

به خشک بودن و لغزنده نبودن زمین بازی، استقرار دانش‌آموزان در مکانی دور از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین.

شایستگی‌ها: با انجام بازی‌های گروهی فرصتی را فراهم آورید تا دانش‌آموزان با وجود تفاوت‌های فردی همدیگر از نظر قد، جثه برای رسیدن به یک هدف مشترک تلاش کنند و احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی همدیگر را تجربه کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، پوستر حرکات جابه‌جایی، اسفنج، گچ یا چسب برای رسم خطوط، مخروط، یک جعبه خالی دستمال کاغذی، دستگاه پخش‌کننده فایل‌های صوتی.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش‌آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، توجه

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، کنجکاو کردن دانش‌آموزان نسبت به حرکات جابه‌جایی و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری است. در این مرحله چهار نمونه فعالیت آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان برای شروع آموزش در این واحد یادگیری با توجه به امکانات در اختیار از یکی از فعالیت‌های زیر استفاده کنند.

دانش‌آموزان راه رفتن افراد مختلف را نشان می‌دهند (سرباز، پیرمرد، فضانورد، آدم‌آهنی، راه رفتن توی گل‌ولای، راه رفتن بر روی یخ، راه رفتن با حمل چمدان سنگین) سپس معلم آن‌ها را نسبت به تشخیص «الگوی صحیح راه رفتن» در شرایط عادی کنجکاو می‌کند.

دانش‌آموزان راه رفتن حیوانات مختلف را نشان می‌دهند (گوریل، مرغ، خرگوش، کانگورو و...) سپس معلم آن‌ها را نسبت به تشخیص «الگوی صحیح راه رفتن» انسان کنجکاو می‌کند.

معلم تصاویر انواع حرکات جابه‌جایی را نشان می‌دهد و در مورد نحوه اجرای آن‌ها با دانش‌آموزان گفت‌وگو می‌کند.

بازی و چالش

بازی و چالش

نمایش پوستر



مرحله تکرار و تمرین

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله، فراهم کردن فرصت آموزش و تکرار و تمرین مهارت‌های راه رفتن، دویدن و پریدن در قالب بازی است. در این واحد یادگیری برای هر موضوع آموزشی چهار بازی و فعالیت متنوع آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان با تدارک فضا و امکانات موردنیاز، همه فعالیت‌های این مرحله را اجرا کنند و با اختصاص بیشترین زمان آموزش به اجرای فعالیت‌های این مرحله، فرصت کافی برای یادگیری، تجربه‌ورزی و اصلاح الگوهای نادرست دانش‌آموزان را فراهم آورند.

موضوع: راه رفتن و دویدن

راه رفتن هماهنگ با همخوانی شعر حرکتی

هدف: آشنایی با الگوی صحیح راه رفتن و تمرین آن

معلم با پخش شعر حرکتی، الگوی صحیح حرکت راه رفتن را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد با همخوانی شعر آهنگین زیر، پشت سر هم به دور محوطه بازی راه بروند و معلم اشکالات احتمالی آن‌ها را اصلاح می‌کند.



بازی ۱

وای چی می‌گن پاهامون؟	راه می‌ریم و راه می‌ریم
صاف باشه شونه‌هامون	با هم تا ایستگاه می‌ریم
بگو که راه ما کجاست؟	با پاشنه و پنجه پا
همین جا روی خط راست	یواش یواش با من بیا

تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان در حین راه رفتن و شنیدن فرمان‌های معلم به شرح زیر، نوع راه رفتن خود را تغییر می‌دهند.

خیلی آرام راه برو،
تند و سریع راه برو
خنده‌کنان راه برو
کف بزن و راه برو
دست‌به‌کمر راه برو
دست روی سر راه برو
رو خط صاف راه برو
مسیر مارپیچ راه برو

...و

رد پای من



بازی ۲

هدف: تمرین الگوی صحیح پاشنه پنجه در راه رفتن

معلم ابتدا روی زمین با گچ در دو طرف یک خط مستقیم ردپاهایی می کشد و از دانش آموزان می خواهد با صف، پشت خط شروع مستقر شوند و به ترتیب با رعایت الگوی پاشنه و پنجه از روی ردپاها راه بروند. در این فرصت معلم اشکالات احتمالی آن ها را شناسایی و اصلاح می کند.



تنوع: در این مرحله از بازی، معلم از دانش آموزان می خواهد کف کفش خود بر روی یک اسفنج مرطوب، خیس کنند و راه بروند و بقیه به ردپای آن ها دقت کنند و اشکالاتی همچون صاف نبودن پنجه پاها به جلو، در مسیر مستقیم حرکت نکردن، طول گام های ناهماهنگ و... را تشخیص دهند.

دویدن هماهنگ با همخوانی شعر حرکتی

هدف: آشنایی با الگوی صحیح دویدن و تمرین آن

معلم با پخش شعر حرکتی، الگوی صحیح مهارت دویدن را به دانش آموزان نشان می دهد. سپس دانش آموزان با همخوانی شعر آهنگین زیر، پشت سر هم به دور محوطه بازی می دوند و معلم اشکالات احتمالی آن ها را اصلاح می کند.



بازی ۳

شعر حرکتی

بدو بدو می دویم

چشم به جلو می دویم

با شونه های صاف بدو

بدو، بدو، برو جلو

وقتی که پای راست جلوست

دست چپت عقب بره

تا دست راست می یاد جلو

پای چپت، عقب بره

بدو، بدو، بدو بریم

حالا با هم جلو بریم



تنوع: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان در حالیکه پشت سرهم و به صورت آهسته به دور محوطه بازی راه می‌روند، آخرین نفر با بیشتر کردن سرعت خود از کنار سایر دانش‌آموزان دویده و خود را به جلوی صف می‌رساند و هماهنگ با سایرین راه می‌رود و به همین ترتیب بازی با همه نفرات تکرار می‌شود.

چالش: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو پشت سرهم، با رعایت فاصله مناسب از همدیگر می‌ایستند. معلم سوت زده به یکی از دو نفرها اشاره و فرمان رو می‌دهد و آن دو باید با دویدن ماریچ از لابه‌لای دانش‌آموزان خود را به ابتدای صف برسانند پس از رسیدن آن دو به سر صف، معلم به دونفری فرمان رو می‌دهد و بازی به همین ترتیب تکرار می‌شود. (معلم با توجه به رعایت فاصله دهنده‌ها، می‌تواند سوت بعدی را در زمان مناسب بزند تا فعالیت در کوتاه‌ترین زمان به پایان برسد)

تور ماهیگیری

هدف: به کار بستن مهارت دویدن در بازی

از بین دانش‌آموزان به قیدقرعه یک نفر به عنوان ماهیگیر انتخاب می‌شود و سایر دانش‌آموزان در محوطه بازی همچون ماهی پراکنده می‌شوند. با شروع بازی، ماهیگیر برای صید، ماهی‌ها را تعقیب می‌کند، ماهی صیدشده به ماهیگیر پیوسته و این بار ماهی و ماهیگیر با گرفتن دست همدیگر تور درست کرده و ۲ نفری به صید ماهی می‌پردازند. با هر صید و اضافه شدن نفرات، طول تور ماهیگیری بیشتر می‌شود و با همکاری و هماهنگی بیشتر بدون جدا شدن دست‌ها (پاره شدن تور) بازی را ادامه می‌دهند تا همه ماهی‌ها صید شوند. (تماس دست نفرات اول و آخر تور به دانش‌آموزان باعث صید آن‌ها می‌شود)



بازی ۴

بپر بالا

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح پریدن رو به بالا

معلم الگوی مهارت پریدن رو به بالا و فرود را همراه با بیان نکات کلیدی الگو، نمایش می‌دهد سپس دانش آموزان با استقرار پراکنده رو به معلم می‌ایستند و مهارت را مانند او اجرا می‌کنند و معلم اشکالات احتمالی آن‌ها را اصلاح می‌کند.



بازی ۱

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم در میان دانش آموزان حرکت می‌کند و با نزدیک شدن به هر دانش آموز، دست خود را بالا می‌برد تا دانش آموز با پرش به سمت بالا، دست معلم را لمس کند.

چالش: در این مرحله از بازی، دانش آموزان دوبه‌دو یار شده با فاصله یک دست روبه‌روی هم به صورت پراکنده در محوطه بازی می‌ایستند، با شنیدن صدای سوت، هم‌زمان با هم به سمت بالا پریده و دستان خود را در بالا به دست یکدیگر می‌زنند. گروه‌های هماهنگ تشویق می‌شوند.

بالا بالا بالاتر

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح پریدن رو به بالا

معلم از دانش آموزان می‌خواهد رو به دیوار / تور والیبال بایستند و با پرش به سمت بالا، دستان کشیده خود را به دیوار یا تور والیبال بزنند.



بازی ۲

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم بر روی دیوار یا تور والیبال، یک خط افقی در ارتفاع حدود نیم متر بیشتر از میانگین قد دانش آموزان را مشخص می‌کند. سپس دانش آموزان رو به دیوار / تور والیبال می‌ایستند و با پرش دست خود را بالای خط می‌رسانند.

چالش: در این مرحله از بازی، معلم از دانش آموزان می‌خواهد در بالاترین ارتفاعی که می‌توانند دست خود را به دیوار یا تور والیبال بزنند. دانش آموزان با بلندترین پرش‌ها تشویق می‌شوند.



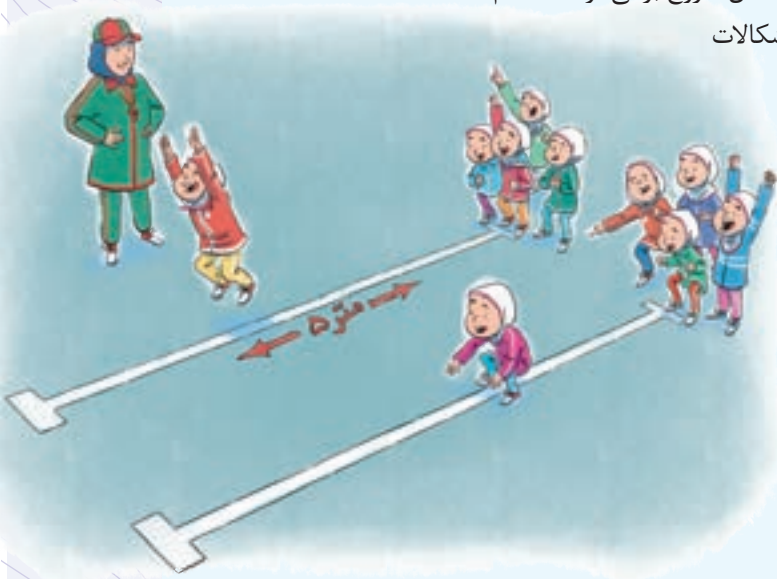
قورقوری



بازی ۳

هدف: تشخیص و نشان دادن الگوی صحیح پریدن روبه جلو

معلم الگوی صحیح پریدن را همراه بایمان نکات کلیدی الگو، نمایش می دهد. سپس خطی را مشخص می کند و دانش آموزان پشت خط می ایستند و با شنیدن صدای سوت، رو به جلو می پرند و با شنیدن صدای سوت بعدی به محل شروع برمی گردند. معلم در میان دانش آموزان حرکت می کند و اشکالات احتمالی آن ها را اصلاح می کند.



تنوع: در این مرحله از بازی، دانش آموزان یک گام عقب تر از خط می ایستند و با شنیدن صدای سوت به جلو می پرند و باید تلاش کند بعد از خط فرود بیابند.

چالش: در این مرحله از بازی، معلم بافاصله چندمتری از خط شروع (حداکثر ۵ متر)، خط پایان را مشخص می کند. دانش آموزان همانند مرحله قبل پشت خط شروع می ایستند، با شنیدن صدای سوت،

پرش خود را آغاز می کنند و همچون قورباغه پرش های بعدی خود را از محل فرود خود آغاز می کنند و تلاش می کنند با کمترین پرش متوالی و بلند از خط پایان عبور کنند.

کی چی می گه؟

هدف: به کار بستن الگوی صحیح انواع مهارت های جابه جایی راه رفتن، دویدن،

پریدن در بازی

در این بازی دانش آموزان در حال راه رفتن و کف زدن به صورت پراکنده در محوطه بازی حرکت می کنند و با همخوانی اشعار زیر، حرکات را اجرا می کنند:



بازی ۴

معلم: قار و قار و قار، با هم برین مثل قطار

معلم: قورباغه می گه؟

دانش آموزان: چی چی می گه؟

معلم: قور و قور و قور، تندتر بریم تا جایی دور، بشین و

پاشو، پیر جلو، این جا برو، اون جا برو

معلم: مرغه می گه!

دانش آموزان: چی چی می گه!

معلم: قدقد قدا، با دو تا پا پیر بالا

معلم: گربه می گه!

دانش آموزان: چی چی می گه!

معلم: میو میو، همراه من بشین و پاشو

معلم: کلاغه می گه!

دانش آموزان: چی چی می گه؟

مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری وضعیت‌های بدنی و به کار بستن آن در سایر موقعیت‌ها از جمله موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این واحد یادگیری هفت فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

مرور و جمع بندی با همخوانی شعر حرکتی

هدف: تشخیص الگوی صحیح راه رفتن، دویدن و پریدن

در این فعالیت معلم با انجام حرکات هماهنگ کل کلاس و همخوانی شعر حرکتی، نکات مهم در هر یک از الگوهای راه رفتن، دویدن و پریدن را ضمن نمایش مرور و جمع بندی می‌کند.

شعر حرکتی

سر صاف، گردن بالا

راه بریم آرام حالا

با شونه‌های راست برو

دلت به هر جا خواست برو

گرم گرم بدو بدو

با دو تا پا برو جلو

نگاه تو جلو باشه

حرکت تو، بدو باشه

حالا با من بیا پیر

این جا پیر، اون جا پیر

باید که زانو خم باشه

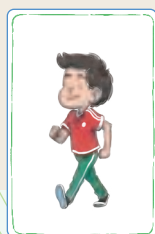
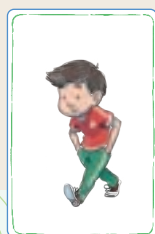
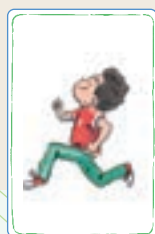
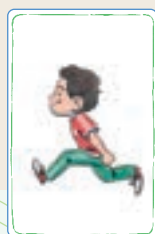
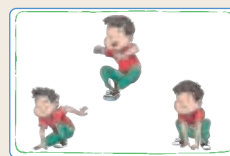
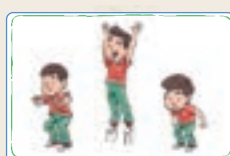
هر دو تا پا با هم باشه

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص الگوی صحیح راه رفتن، دویدن و

پریدن و نشان دادن الگوی صحیح آن‌ها

معلم کارت‌های کوچک (ده تا دوازده عدد) با تصاویر الگوهای صحیح و غلط راه رفتن، دویدن و پریدن را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۴) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب شده و یک کارت را تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد. با نگاه کردن به کارت آن مهارت را اجرا می‌کند سایر دانش‌آموزان با تشخیص صحیح و غلط بودن، موارد صحیح را تشویق و اجرا می‌کنند و موارد غلط را با گفتن "غلطه آی غلطه" مشخص می‌کنند.



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: اجرای ماهرانه حرکات جابه‌جایی راه رفتن، دویدن و پریدن در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این مرحله به منظور تثبیت یادگیری حرکات جابه‌جایی و به کار بستن آن‌ها در موقعیت‌های مختلف، بازی و فعالیت‌های متنوعی در قالب کاربرگ طراحی شده است. معلم در انتهای هر جلسه آموزش، نحوه انجام بازی‌های یکی از کاربرگ‌های مرتبط با موضوع درس را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال‌آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: الگوی صحیح مهارت‌های راه رفتن، دویدن و پریدن را در حرکات ساده نشان می‌دهد.

سطح ۲: الگوی صحیح مهارت‌های راه رفتن، دویدن و پریدن را در حرکات ترکیبی نشان می‌دهد.

سطح ۳: الگوی صحیح مهارت‌های راه رفتن، دویدن و پریدن را در حرکات خلاقانه، چالشی و شیرین کاری نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- نکات کلیدی الگوی راه رفتن، دویدن و پریدن (رو به بالا و روبه جلو) را تشخیص می‌دهد.
- الگوی درست مهارت راه رفتن، دویدن و پریدن (رو به بالا و روبه جلو) را نشان می‌دهد.
- در انجام بازی‌ها راه رفتن، دویدن و پریدن موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا حرکات شیرین کاری مهارت‌های جابه‌جایی را اجرا می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

نمونه‌های کوچک و همفکری و مشورت با مدیر مدرسه به کمک شهرداری محل، نمونه‌های بزرگ خط‌کش‌های مدرج را به شکلی بسیار جذاب بر روی زمین و دیوارهای حیاط مدرسه با استفاده از رنگ ترافیکی طراحی کردیم (شکل زیر) این اقدام بسیار مورد استقبال دانش‌آموزان قرار گرفت و فرصتی بیشتری را برای انجام فعالیت بدنی دانش‌آموزان فراهم آورد.

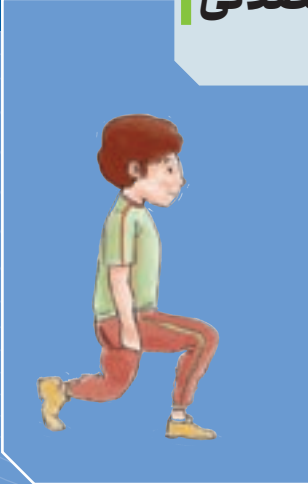
با آموزش حرکات جابه‌جایی متوجه علاقه‌مندی دانش‌آموزان به بازی‌های مرتبط با مهارت پریدن شدم، از این رو تصمیم گرفتم شرایطی را فراهم کنم تا دانش‌آموزان بتوانند مهارت پریدن را در سایر اوقات حضور در مدرسه نیز تکرار و تمرین کنند.

بنابراین به فکر طراحی و نصب خط‌کش مدرج پرش بر روی زمین و دیوارهای حیاط مدرسه افتادم و پس از طراحی





۴
آمادگی عضلانی



ضرورت آموزش

آمادگی عضلانی بر سلامت اسکلتی کودکان تأثیر می‌گذارد و قابلیت است که به کودکان کمک می‌کند با حفظ وضعیت بدنی صحیح، انجام امور روزانه را با سهولت بیشتر انجام دهند همچنین خطر آسیب دیدگی در فعالیت بدنی را کاهش می‌دهد. کودکان دارای آمادگی عضلانی مطلوب، انواع فعالیت ورزشی و بازی را راحت‌تر انجام می‌دهند که به کاهش خطر چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن و کسب تجربه مثبت و تقویت اعتماد به نفس آن‌ها منجر می‌شود و زمینه داشتن سبک زندگی پویا و فعال در آینده را برای ایشان فراهم می‌کند.

آمادگی عضلانی (قدرت و استقامت عضلانی) یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است. اگرچه بدن کودکان در حال رشد و توسعه است و به طور طبیعی می‌توانند آمادگی عضلانی خود را از طریق فعالیت‌های بدنی مختلف افزایش دهند ولی توصیه می‌شود با انجام انواع بازی و فعالیت‌های بدنی سرگرم‌کننده و متناسب با سن و توانایی‌های رشدی دانش‌آموزان به حفظ و ارتقای آمادگی عضلانی کودکان در سطح آمادگی جسمانی سلامت افزا کمک شود. البته باید به خاطر داشت که هرگز نباید با تمرینات، فشار زیاد به کودکان وارد شود، زیرا ممکن است به رشد طبیعی آن‌ها آسیب برساند.

دانش‌آموزان با انجام صحیح انواع فعالیت‌های بدنی، آمادگی عضلانی (قدرت و استقامت عضلانی) خود را حفظ و ارتقا می‌دهند.

هدف



مهارت‌ها

- انجام صحیح تمرینات آمادگی عضلانی
- انجام منظم تمرینات آمادگی عضلانی
- نشان دادن پیشرفت آمادگی عضلانی خود

دامنه محتوایی واحد یادگیری

مفاهیم

- مفهوم آمادگی عضلانی
- تمرینات ساده آمادگی عضلانی (شانه‌ها و دست‌ها، شکم، پاها)

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه بازی و فعالیت‌های مرتبط با آمادگی عضلانی
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و حرکات نادرست در انجام حرکات آمادگی عضلانی

در یک یا دو نوبت ۸ تا ۱۲ تکراری انجام شود و بین هر یک از نوبت‌ها ۱ تا ۲ دقیقه استراحت در نظر گرفته شود.

- هنگام کار با کودکان تأکید می‌شود بر روی اجرای الگوی صحیح حرکت بیشتر از تکرار حرکت تمرکز شود و به کودکان فرصت داده شود تا رفته‌رفته با افزایش آمادگی جسمانی، تعداد تکرارهای حرکت خود را افزایش دهند.
- فرصت کافی برای تکرار و تمرین فراهم کنید و همواره بر انجام صحیح حرکات نظارت کرده و اشکالات دانش‌آموزان را اصلاح کنید.
- با بازخوردهای مثبت آن‌ها را تشویق و ترغیب به تلاش و ادامه فعالیت کنید.
- پیشرفت در آمادگی جسمانی به انجام حداقل سه بار تمرین در طول هفته نیاز دارد، تأکید می‌شود کاربرگ‌های کتاب حرکت و بازی را با جدیت اجرا و پیگیری کنید.

در ادامه نکات ایمنی در انجام حرکات آمادگی عضلانی، انواع حرکات مناسب برای دانش‌آموزان پایه اول و اشکالات رایج در انجام این حرکات در قالب تصاویر و نکات کلیدی هر یک از آن‌ها ارائه شده است.

آموزش این درس به ابزار خاصی نیاز ندارد زیرا یک روش مناسب برای افزایش آمادگی عضلانی (قدرت و استقامت عضلات) در کودکان زیر سن بلوغ، انجام بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی و سرگرم‌کننده و تمرین‌های سبک با تحمل وزن بدن است. استفاده از وزن بدن در فعالیت‌های آمادگی عضلانی علاوه بر اینکه می‌تواند سرگرم‌کننده باشد، امکان پیشرفت تدریجی را نیز فراهم می‌کند. البته باید دقت شود فعالیت‌ها متناسب با توان دانش‌آموز به شکل ساده، ایمن و مؤثر انجام شود.

برای آموزش این درس ابتدا دانش‌آموزان را با مفهوم ساده آمادگی عضلانی آشنا کنید و درباره فواید داشتن آمادگی عضلانی، همچون سلامتی و داشتن بدن قوی، انجام راحت‌تر امور روزمره، خستگی کمتر، پیشگیری از آسیب دیدن هنگام بازی و...، با آن‌ها گفت‌وگو کنید. سپس به شیوه‌ای سرگرم‌کننده و تعاملی در جریان انجام بازی دانش‌آموزان را درگیر انجام انواع حرکات آمادگی عضلانی کنید. در اجرای حرکات به راهبردهای زیر توجه کنید:

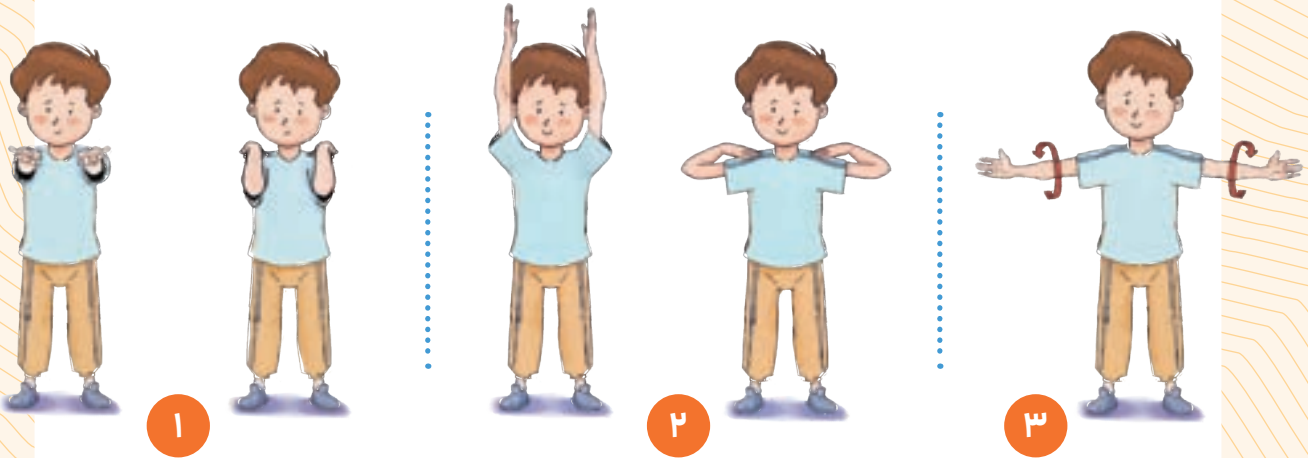
- برای افزایش آمادگی عضلانی، حرکات با الگوی صحیح

نکات ایمنی در انجام حرکات آمادگی عضلانی

۱. حتماً قبل از شروع حرکات، بدن را گرم کنید.
۲. بر انجام حرکات با الگوی صحیح تأکید کنید تا با احساس درد و ناراحتی همراه نباشد.
۳. حرکات را با تمرکز و آرامی انجام دهید.
۴. به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه کنید.
۵. همه حرکات دست‌ها، شانه‌ها، شکم و پاها را انجام دهید.
۶. بعد از هر حرکت با شل کردن یا لرزاندن عضلات درگیر به آن‌ها استراحت دهید.

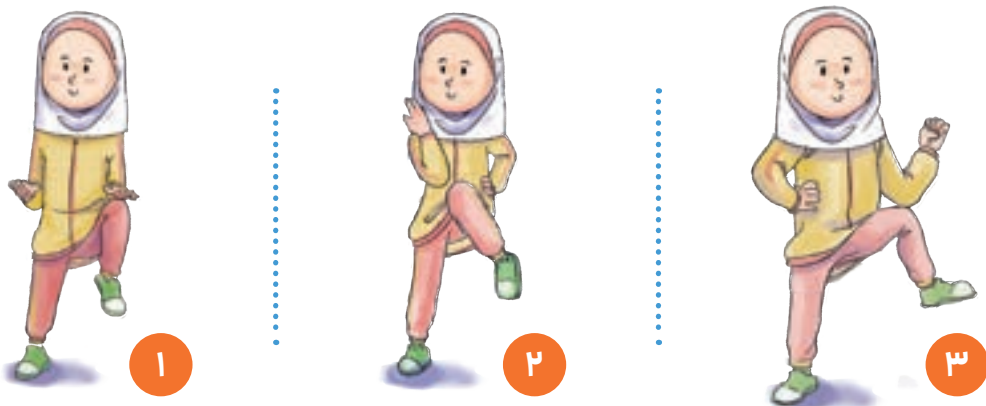
حرکات آمادگی عضلانی شانه‌ها و دست‌ها

۱. صاف و کشیده نگاه داشتن دست‌ها در جلوی سینه با کف دست باز و به سمت بالا و گذاشتن انگشتان دست‌ها بر روی شانه‌ها با خم و صاف کردن آرنج تا ۱۰ تکرار؛
۲. صاف و کشیده نگاه داشتن دست‌ها در بالای سر، درحالی که کف دست‌ها روبه‌روی هم است و گذاشتن انگشتان دست‌ها بر روی شانه‌ها با خم و صاف کردن آرنج تا ۱۰ تکرار؛
۳. صاف و کشیده نگاه داشتن دست‌ها در پهلوها با کف دست باز و روبه‌جلو، کشیدن دایره فرضی با دست‌ها تا ۱۰ تکرار.

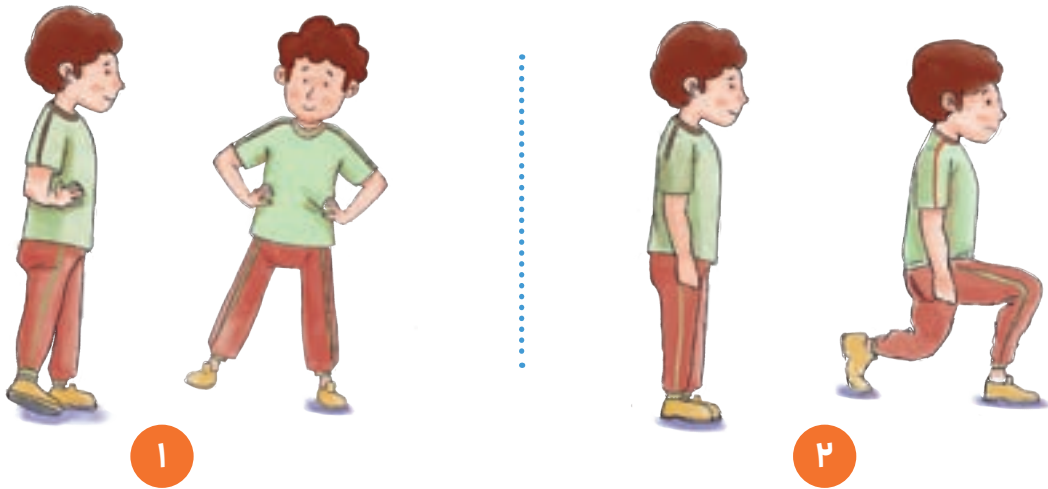


حرکات آمادگی عضلانی شکم

۱. حرکت شکم از جلو: ایستادن با پاهای کمی باز و دست‌های خم‌شده از آرنج با زاویه ۹۰ درجه در جلوی بدن، بالا آوردن و رساندن یک‌درمیان زانو به کف دست موافق تا ۱۰ تکرار؛
۲. حرکت ضربدری شکم: ایستادن با پاهای کمی باز، بالا آوردن و رساندن یک‌درمیان زانو به آرنج دست مخالف تا ۱۰ تکرار؛
۳. حرکت شکم از پهلو: ایستادن با پاهای کمی باز، بالا آوردن و رساندن یک‌درمیان زانو به آرنج دست از پهلو تا ۱۰ تکرار.



۱. ایستادن با پاهای کاملاً باز و دست‌ها به کمر و بلند کردن یک پا از پهلو بدون کج کردن بدن و برگشت به حالت اول تا ۱۰ تکرار و اجرای حرکت با پای دیگر؛
۲. ایستادن با قرار دادن یک پا در جلو و خم کردن زانوهای تا حالت نشسته بر روی صندلی با بدن صاف و برگشت به حالت اول تا ۱۰ تکرار و اجرای حرکت با پای دیگر.



در صورت مشاهده رفتارهای نادرست زیر، به دانش‌آموزان در انجام حرکات کمک کنید:

- اجرای ناقص حرکت مانند خم بودن آرنج در حرکت دایره کشیدن با دست‌ها؛
- به هم خوردن وضعیت صحیح بدن در طول اجرای حرکات؛
- اجرای حرکات به طور ناگهانی و یا شل؛
- تکرار بیش از حد یک حرکت.

مراحل و فعالیت های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می شود هفته اول به آمادگی عضلانی دست ها، شانه و پاها و هفته دوم به آمادگی عضلانی شکم و کل بدن اختصاص داده شود. به این منظور نیاز است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت ها و بازی های ارائه شده و ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، تشک ورزشی، توپ استخری، نیمکت کلاس، گچ یا چسب برای رسم خطوط، یک جعبه خالی دستمال کاغذی.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب همبازی هم جثه به خصوص در بازی های دو نفره، استقرار دانش آموزان در مکانی دور از سرویس های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین.

شایستگی ها: در جریان انجام بازی های این درس، با دانش آموزان درباره اهمیت یاری رساندن به افراد ضعیف تر در بازی گفت و گو کنید و این رفتار پسندیده را به عنوان یکی از بارزترین ویژگی های اخلاقی پهلوانان نیرومند و دلیر معرفی کنید.

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت های آموزشی در این مرحله، کنجکاو کردن دانش آموزان نسبت به حرکات آمادگی عضلانی و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری است. در این مرحله سه نمونه فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می رود معلمان برای شروع آموزش در این واحد یادگیری با توجه به امکانات در اختیار از یکی از فعالیت های زیر استفاده کنند.



در این بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد دو دست خود را بالای سر کاملاً کشیده و روبه‌روی هم قرار دهند و تلاش کنند آن وضعیت را حفظ کنند. برخی از دانش‌آموزان زود خسته شده و قادر به ادامه حرکت نخواهند بود. در حالی که برخی دیگر راحت‌تر حرکت را ادامه می‌دهند. سپس معلم راز موفقیت در اجرای حرکت و دیرتر خسته شدن را آمادگی عضلات دست معرفی می‌کند و دانش‌آموزان را برای حفظ و ارتقای استقامت عضلات دست خود ترغیب می‌کند.

بازی و چالش



معلم بازی مچ‌اندازی را اجرا می‌کند. به این منظور دانش‌آموزان هم‌جثه درحالی که روبه‌روی هم نشسته‌اند، کف دستان موافق خود را در هم قلاب کرده و سعی می‌کنند با آرنج خم و بدون جدا کردن آرنج از سطح میز، دست طرف مقابل را بخوابانند. پس از پایان بازی معلم راز موفقیت در اجرای حرکت را نشانه آمادگی عضلات دست معرفی می‌کند و دانش‌آموزان را برای حفظ و ارتقای آمادگی عضلات دست ترغیب می‌کند.

بازی و چالش



معلم تصاویر مربوط به حرکات آمادگی عضلانی را نمایش می‌دهد و آن‌ها را به دانش‌آموزان معرفی می‌کند و درباره فواید آن‌ها با دانش‌آموزان گفت‌وگو می‌کند.

نمایش پوستر





مرحله تکرار و تمرین

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، فراهم کردن فرصت تکرار و تمرین برای بهبود آمادگی عضلانی است. در این مرحله نه بازی و فعالیت متنوع آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان با اختصاص بیشترین زمان آموزش به اجرای فعالیت‌های این بخش، فرصت کافی برای یادگیری و تکرار و تمرین فراهم آورند.

موضوع: آمادگی عضلانی دست، شانه، و پاها

آمادگی عضلانی دست و شانه

هدف: آشنایی و اجرای صحیح انواع حرکات مناسب برای بهبود آمادگی عضلانی دست‌ها و شانه

در این بازی دانش‌آموزان با رعایت فضای شخصی به صورت پراکنده در محوطه بازی مستقر می‌شوند. معلم یکی از حرکات دست و شانه‌ها را نشان می‌دهد و دانش‌آموزان حرکات را انجام می‌دهند. معلم در جریان فعالیت دانش‌آموزان، نکات ایمنی انجام صحیح حرکات را بیان می‌کند و اشکالات احتمالی دانش‌آموزان در انجام حرکات را اصلاح می‌کند و پس از اطمینان از انجام صحیح حرکات توسط دانش‌آموزان، از آن‌ها می‌خواهد هر یک از حرکات را ده بار تکرار کنند. بعد از انجام ۱۰ تکرار از هر حرکت، با یک فعالیت شاد همچون کف زدن و شل کردن و یا لرزاندن عضلات درگیر خستگی دانش‌آموزان را برطرف می‌کند و به همین ترتیب همه حرکات دست و شانه انجام می‌شود.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد، سه حرکت آمادگی عضلات دست‌ها و شانه‌ها را که اعلام می‌شود تا ده شماره پشت سر هم اجرا کنند.

چالش: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان هم‌جثه در حالی که با پاهای کمی باز روبه‌رو هم ایستاده‌اند، انگشتان دستان خود را در دست دیگری قلاب کرده و با زورآزمایی تلاش می‌کنند تا دستان همدیگر را به صورت رفت و برگشتی به عقب برانند.



بازی ۱



بازی ۲

تونل

هدف: بهبود آمادگی عضلانی دست‌ها و شانه و به‌کار بستن آن در بازی

در این بازی معلم، دانش‌آموزان هم‌جثه را دوبه‌دو روبه‌رو هم در صف قرار می‌دهد و هر دو نفر روبه‌رو هم بافاصله کمی بیشتر از یک دست و بدنی صاف، ایستاده و با قرار دادن کف دست‌ها بر روی همدیگر و فشار دست‌ها، تونل درست می‌کنند. با صدای سوت معلم، دو نفر آخر از زیر تونل رد شده خود را به ابتدای تونل رسانده و ادامه تونل را درست می‌کنند. سپس دو نفر بعدی از زیر تونل عبور کرده و بازی به همین ترتیب با همه نفرات ادامه پیدا می‌کند.



تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان از پهلو در وضعیت ایستاده با پاهای جفت کف دست‌ها را به هم چسبانده و تونل می‌سازند و بازی را ادامه می‌دهند.

چالش: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان هم‌زمان با ساختن تونل روبه‌روی هم می‌ایستند و با خم و راست کردن متناوب دست‌ها از آرنج زورآزمایی می‌کنند و بازی را ادامه می‌دهند.

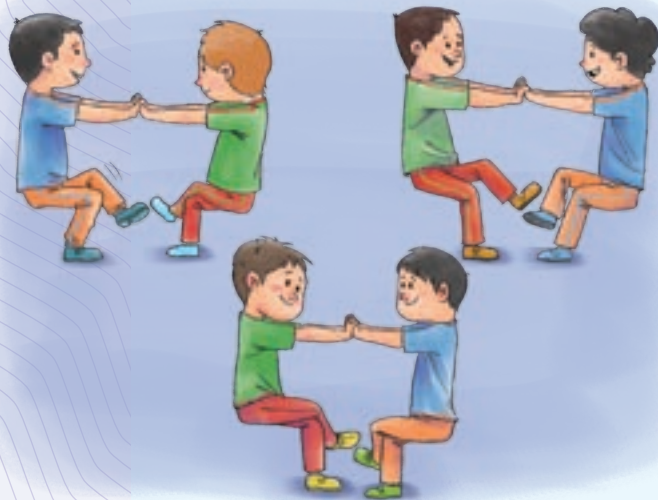
صندلی بساز

هدف: آشنایی و اجرای صحیح انواع حرکات مناسب برای بهبود آمادگی عضلانی پاها

در این بازی دانش‌آموزان با رعایت فضای شخصی به‌صورت پراکنده در محوطه بازی مستقر می‌شوند. معلم یکی از حرکات پاها را نشان می‌دهد و دانش‌آموزان حرکت را انجام می‌دهند. معلم در جریان فعالیت دانش‌آموزان، نکات ایمنی انجام صحیح حرکات را بیان می‌کند و اشکالات احتمالی دانش‌آموزان در انجام حرکات را اصلاح می‌کند و پس از اطمینان از انجام صحیح حرکت توسط دانش‌آموزان، از آن‌ها می‌خواهد حرکت را ۱۰ بار تکرار کنند. سپس با یک فعالیت شاد همچون کف زدن و شل کردن و یا لرزاندن عضلات درگیر خستگی دانش‌آموزان را برطرف می‌کند و به همین ترتیب همه حرکات پاها انجام می‌شود.



بازی ۳



تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان سه حرکت آمادگی عضلات پاها را که معلم اعلام می‌کند تا ده شماره پشت سر هم اجرا کنند.

چالش: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو با فاصله یک دست کشیده روبه‌روی هم می‌ایستند. درحالی‌که دستان همدیگر را گرفته‌اند سعی می‌کنند با خم کردن ۹۰ درجه زانوها و گذاشتن یک پا بر روی پای دیگر بنشینند و صندلی بسازند و دوباره به وضعیت ایستاده برگردند و تا ده بار تکرار حرکت را ادامه دهند و سپس پاهای خود را جابه‌جا کنند و فعالیت را انجام دهند.

بشین و پاشو

هدف: بهبود آمادگی عضلات پا و به‌کار بستن آن در بازی

در این بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو یار شده، دستان یکدیگر را از روبه‌روی می‌گیرند و با اعلام معلم حرکت بشین و پاشو را تا حد نشستن بر روی صندلی انجام می‌دهند.



بازی ۴

تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان حرکت بشین و پاشو را با گذاشتن دستان بر روی شانه یکدیگر انجام می‌دهند. با این تفاوت که هر دو نفر بعد از نشستن در حد صندلی، با وارد کردن نیرو بر روی شانه یار مقابل، برای بلند شدن مقاومت ایجاد می‌کنند.

چالش: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان پشت‌به‌پشت قرار می‌گیرند با پاهای کمی باز و پنجه‌های کمی رو به پهلو و با قلاب کردن دست‌ها به یکدیگر حرکت بشین و پاشو را اجرا می‌کنند.



آمادگی عضلانی شکم

هدف: آشنایی و اجرای صحیح انواع حرکات مناسب برای بهبود آمادگی عضلانی شکم
در این بازی دانش‌آموزان با رعایت فضای شخصی به صورت پراکنده در محوطه بازی مستقر می‌شوند. معلم یکی از حرکات شکم و کمر را نشان می‌دهد و دانش‌آموزان حرکت را انجام می‌دهند. معلم در جریان فعالیت دانش‌آموزان، نکات ایمنی انجام صحیح حرکات را بیان می‌کند و اشکالات احتمالی دانش‌آموزان در انجام حرکات را اصلاح می‌کند و پس از اطمینان از انجام صحیح حرکت توسط دانش‌آموزان، از آن‌ها می‌خواهد حرکت را ده بار تکرار کنند. سپس با یک فعالیت شاد همچون کف زدن و شل کردن و یا لرزاندن عضلات درگیر خستگی دانش‌آموزان را برطرف می‌کند و به همین ترتیب همه حرکات شکم انجام می‌شود.



بازی ۱

تنوع: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان دوبه‌دو روبه‌رو هم ایستاده و هر یک از حرکاتی که معلم اعلام می‌کند را اجرا می‌کنند.

چالش: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان سه حرکت آمادگی عضلات شکم را که اعلام می‌شود تا ده شماره پشت سر هم اجرا می‌کنند.

پاهای فضایی

هدف: بهبود آمادگی عضلانی شکم

در این مرحله از بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو با فاصله روبه‌رو یکدیگر می‌ایستند. یک پا را بالا آورده و کف پاها را روبه‌رو هم قرار می‌دهند. با انجام حرکاتی مانند به هم زدن نوک پنجه‌ها، کل کف پا و کنار پاها به یکدیگر با هم احوالپرسی می‌کنند.



بازی ۲



تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان حرکات را با کف پای دیگر خود انجام می‌دهند.

چالش: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان با حرکت دادن پای خود در فضا شکلک، حروف و اعداد را ترسیم می‌کنند.

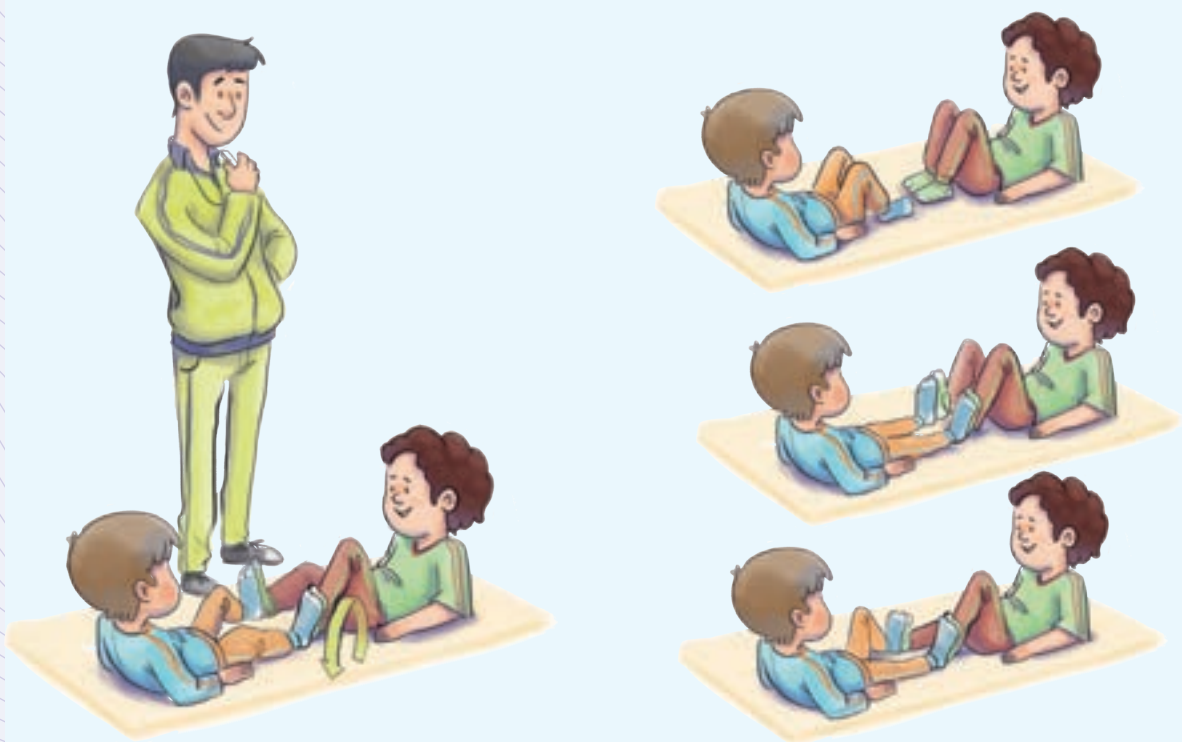
پاهای قدرتمند

هدف: بهبود آمادگی عضلانی شکم

دانش‌آموزان دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و سپس به پشت روی زمین دراز می‌کشند و دست‌های خود را از ناحیه آرنج خم کرده و به‌عنوان تکیه‌گاه روی زمین قرار می‌دهند و فقط شانه‌ها را از زمین جدا می‌کنند و به صورت همدیگر نگاه می‌کنند. با اعلام معلم کف پاها را به هم چسبانده و هم‌زمان در حرکت رفت و برگشت یکی با صاف کردن پاها نیرو وارد می‌کند و دیگری با خم کردن زانوها نیرو را جذب می‌کند و تا ده شماره حرکت را انجام می‌دهند.



بازی ۳



تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان با اعلام معلم کف پاها را به هم چسبانده و باخم و صاف کردن متناوب یک زانو به کف پای یکدیگر نیرو وارد می‌کنند و تا ده شماره تکرار می‌کنند.

چالش: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان کف پاهای خود را به کف پای یار روبه‌رو چسبانده و تا ده شماره دوچرخه می‌زنند.

پل بسازیم

هدف: بهبود آمادگی عضلانی کل بدن

در این بازی معلم دانش‌آموزان را در یک صف کنار هم مستقر می‌کند، آن‌ها با قرار دادن دست‌ها و پاهای خود بر روی زمین حالت پل می‌سازند. یک توپ استخری را با دست راست، از زیر پل دست‌به‌دست کرده و به انتهای پل می‌رسانند و سپس با دست مخالف توپ را به ابتدای پل بازمی‌گردانند.



بازی ۴

تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان با بالا نگه‌داشتن یکی از پاها، با دو دست و یک پا پل می‌سازند و بازی را تکرار می‌کنند.

چالش: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان با بالا نگه‌داشتن یکی از پاها و دست مخالف پا، با یک دست و یک پا پل می‌سازند و بازی را تکرار می‌کنند.



پکش پکش

هدف: بهبود آمادگی عضلانی کل بدن

در این بازی معلم یک خط صاف را مشخص می‌کند. دانش‌آموزان هم جثه دوبه‌دو روبه‌روی هم با فاصله یک دست کشیده در دو طرف خط می‌ایستند. با شروع بازی درحالی‌که دست‌های همدیگر را گرفته‌اند، تلاش می‌کنند یار مقابل را به سمت خود بکشند و از خط عبور دهند.



بازی ۵

تنوع: در این مرحله از بازی، دانش‌آموزان دستان همدیگر را به شکل ضربدر گرفته و فعالیت را انجام می‌دهند.



مرحله تثبیت و به‌کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری حرکات آمادگی عضلانی و انجام آن‌ها در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت بدنی و موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این مرحله شش فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

گفت‌وگو و جمع‌بندی

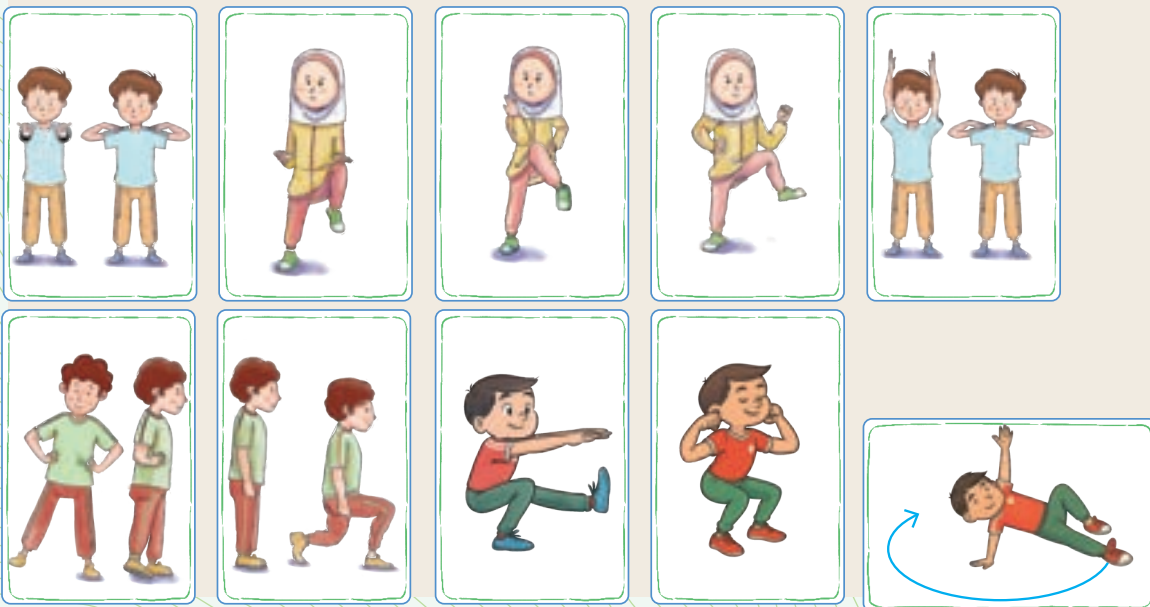
هدف: تشخیص حرکات آمادگی عضلانی و نکات مهم انجام آن‌ها

در این فعالیت معلم در جریان انجام فعالیت‌های سبک مرحله سرد کردن بدن، حرکات آمادگی عضلانی را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و نکات مهم برای انجام این حرکات را مرور و جمع‌بندی می‌کند.

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص حرکات آمادگی عضلانی و انجام صحیح آن‌ها

معلم کارت‌های کوچک (ده عدد) با تصاویر انواع حرکات آمادگی عضلانی و حرکات شیرین کاری (چرخش پسرک روی یک دست، راه رفتن اردکی، نشستن روی یک پا با دست و پای کشیده به جلو) را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۵) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب می‌شود و یک کارت را تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد و با نگاه کردن به کارت، آن حرکت را اجرا می‌کند و سایر دانش‌آموزان حرکت را تکرار می‌کنند. در صورت بیرون آوردن کارت طلایی شیرین کاری و اجرای آن توسط سایر دانش‌آموزان تشویق می‌شود. به همین ترتیب بازی با چند دانش‌آموز دیگر تکرار می‌شود.



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: بهبود آمادگی عضلانی با انجام حرکات در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های حرکتی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس حرکات آمادگی عضلانی را تمرین و تکرار کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: با انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت خود در داخل و خارج از مدرسه، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (قدرت و استقامت عضلانی) را در حد متوسط گروه سنی نشان می‌دهد.

سطح ۲: با انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت در داخل و خارج از مدرسه حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (قدرت و استقامت عضلانی) را در حد خوب گروه سنی نشان می‌دهد.

سطح ۳: با انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت در داخل و خارج از مدرسه، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (قدرت و استقامت عضلانی) را در حد عالی گروه سنی نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- حرکات آمادگی عضلانی دست‌ها و شانه، شکم و پاها را به شکل صحیح انجام می‌دهد.
- پیشرفت خود در انجام حرکات آمادگی عضلانی نشان می‌دهد.
- در انجام بازی‌های آمادگی عضلانی، موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا حرکات شیرین‌کاری آمادگی عضلانی را اجرا می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

بنابراین با مشورت سرگروه آموزشی درس تربیت بدنی به راه حلی رسیدیم. از دانش‌آموزان خواستم داخل یک بادکنک خالی از باد را پر از نمک یا آرد کنند و هرروز چند دقیقه کف دست نگه دارند و با باز و بسته کردن انگشتان آن را فشار دهند. این کار به تقویت عضلات دست و انگشتان آن‌ها کمک کرد و دیگر شکایتی از خستگی در انگشتان و عضلات نداشتند.

مدتی بود که دانش‌آموزان کلاس با خستگی در انگشتان و عضلات دست هنگام نوشتن مواجه بودند. برخی از اولیا اعلام می‌کردند فرزندشان با انجام تکالیف نوشتنی خسته و دچار درد انگشتان می‌شوند. با مطالعه کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوجه شدم دلیل خستگی و درد گرفتن دست می‌تواند مربوط به ضعف در عضلات دست و انگشتان دانش‌آموزان باشد.





تعاذل



ضرورت آموزش

پريدن، جاخالی دادن لازم است و در اکثر موقعيت‌های بازی همچون دوچرخه‌سواری و اسکیت بسیار مهم است. تعادل پویای یک فرد زمانی که در امتداد یک مسیر باریک راه می‌رود مانند راه رفتن بر روی لبه جدول باغچه به راحتی مشاهده می‌شود.

توسعه تعادل در کودکان دارای اهمیت بسیار است و بر بهبود عملکرد حرکتی کودکان تأثیر فراوان دارد و کلید دستیابی به موفقیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی است همچنین انجام بازی‌ها و فعالیتهای تعادلی مزایای شناختی ارزشمندی برای کودکان همراه می‌آورد زیرا انجام فعالیتهای تعادل عملکردهای مختلف مغز را درگیر می‌کند و با انجام فعالیتهایی که به تمرکز نیاز دارند، دامنه توجه و توانایی تمرکز بر روی وظایف را تقویت می‌کند.

توانایی حفظ ثبات و پایداری در بسیاری از فعالیتهای روزمره، از ساده‌ترین فعالیتهای همچون لباس پوشیدن تا بالا و پایین رفتن از پله دارای اهمیت فراوان است. به توانایی بدن در حفظ وضعیت پایدار خود در برابر تغییرات موقعیت و نیروهای وارده تعادل گفته می‌شود. به‌طور کلی تعادل به دو نوع ایستا (استاتیک) و پویا (دینامیک) تقسیم می‌شود.

تعادل ایستا، توانایی داشتن یک مرکز ثقل پایدار است که بر عملکرد بسیاری از مهارتهای حرکتی کودک همچون فرود در پريدن، مهارت گرفتن توپ با دودست و هنگام ضربه زدن تأثیر می‌گذارد. ایستادن روی یک پا نمونه‌ای از تعادل ایستا است.

حفظ کنترل و تعادل در حین حرکت به‌عنوان تعادل پویا شناخته می‌شود و برای حرکت مؤثر در فضا بسیار مهم است. تعادل پویا برای اکثر مهارتهای حرکتی مانند دویدن،

دانش‌آموزان با انجام صحیح انواع فعالیتهای بدنی، تعادل خود را حفظ و ارتقا دهند و آن را در بازی و سایر موقعیتهای به‌کار گیرند.

هدف



مهارت‌ها

- نشان دادن پیشرفت خود در انجام حرکات تعادلی
- انجام حرکات تعادلی در موقعیتهای مختلف بازی
- انجام صحیح انواع حرکات تعادلی ایستا و پویا
- انجام حرکات تعادلی به‌صورت خلاقانه، چالشی و شیرین کاری
- توجه مستمر و همه‌جانبه هنگام انجام حرکات تعادلی

دامنه محتوایی واحد یادگیری

مفاهیم

- الگوی صحیح حرکات تعادلی (ایستا و پویا)

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیتهای گروهی
- احترام به معلم و هم‌کلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه حرکات تعادلی
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و حرکات نادرست در انجام حرکات تعادلی

راهبردهای آموزش

دیوار، صندلی و یا گرفتن دستان یار کمکی، فرصت انجام حرکات را فراهم کنید و رفته رفته عامل پشتیبان را حذف کنید.

■ کودکان با تکرار و تمرین پیشرفت می کنند بنابراین بیشترین فرصت کلاس را به انجام بازی ها اختصاص دهید.

■ با استفاده از عباراتی مثل «آفرین! خیلی خوب تعادلت را حفظ کردی!» دانش آموزان را به ادامه فعالیت تشویق و ترغیب کنید.

در ادامه نکات کلیدی دو الگوی حرکت ایستادن بر روی یک پا (تعادل ایستا) و حرکت بر روی خط باریک (تعادل پویا) را در قالب تصاویر مشاهده می کنید.

راهبردهای مؤثر برای آموزش تعادل به دانش آموزان برتکامل تدریجی مهارت ها، بازی های هدفمند و تمرینات متناسب با رشد عصبی-حرکتی تأکید دارند. در این سن، تعادل ایستا و تعادل پویا باید به صورت هم زمان تقویت شوند. برای آموزش تعادل به کودکان ابتدا، دانش آموزان را با واژه تعادل و مفهوم آن آشنا کنید، درباره اهمیت داشتن تعادل در بازی های ارائه شده و انجام فعالیت های روزانه با دانش آموزان گفت و گو کنید. سپس به شیوه ای سرگرم کننده و تعاملی در جریان انجام بازی دانش آموزان را درگیر انجام انواع حرکات تعادلی کنید در اجرای حرکات به راهبردهای زیر توجه کنید:

■ برای کمک به کودکانی که در انجام حرکات مشکل دارند توصیه می شود ابتدا با استفاده از یک تکیه گاه همچون

الگوی صحیح حرکت تعادلی ایستادن بر روی یک پا



۱. صاف قرار دادن کف پای تکیه گاه بر روی زمین؛
۲. خم کردن پای دیگر از زانو به سمت پشت بدون تماس با پای تکیه گاه؛
۳. باز کردن دست ها به طرفین (مانند بال های هواپیما)؛
۴. نگاه مستقیم به جلو؛
۵. ثابت نگه داشتن بدن (سر، شانه ها، کمر، لگن و پاها در یک راستا).

الگوی صحیح حرکت تعادلی راه رفتن بر روی خطوط باریک



۱. نگاه مستقیم به جلو؛
۲. نگاه داشتن پنجه و پاشنه هر دو پا بر روی خط؛
۳. ثابت و روبه جلو نگاه داشتن سر و تنه؛
۴. راه رفتن روان و بدون مکث؛
۵. استفاده از دست ها برای حفظ تعادل در صورت لزوم.

حرکت تعادلی ایستادن بر روی یک پا:

- تکان دادن دست‌ها و بدن به طور نامنظم؛
- چسباندن پای خم به کنار یا پشت پای تکیه‌گاه.

حرکت تعادلی راه رفتن بر روی خطوط باریک:

- تکان شدید دست‌ها و تنه به طور نامنظم؛
- چرخش پنجه و پاشنه پا به داخل و یا بیرون خط؛
- گام‌های ناهماهنگ.

مراحل و فعالیت های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می شود دو جلسه به موضوع تعادل ایستا و دو جلسه به موضوع تعادل پویا اختصاص داده شود. به این منظور نیاز است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت ها و بازی های ارائه شده و ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، دستگاه پخش کننده فایل های صوتی، گچ یا چسب برای رسم خطوط، مخروط، حلقه هولاهوپ، کیسه شن، طناب، مانع بشقابی، توپ تخم مرغی، سبد، یک جعبه خالی دستمال کاغذی، روزنامه، فاشق یک بار مصرف.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، استقرار دانش آموزان در مکانی مسطح و دور از سرویس های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین.

شایستگی ها: در جریان انجام بازی های این درس، دانش آموزان برای موفق شدن در انجام حرکات تعادلی بارها باید تلاش کنند و گاهی ممکن است شکست بخورند. از این فرصت استفاده کنید و درباره اهمیت صبر و پشتکار برای رسیدن به موفقیت با دانش آموزان گفت و گو کنید.

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت های آموزشی در این مرحله، کنجکاو کردن دانش آموزان نسبت به اهمیت تعادل و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری است. در این مرحله سه فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می رود معلمان برای شروع آموزش در این واحد یادگیری با توجه به امکانات در اختیار، یکی از فعالیت های زیر را استفاده کنند.



در این فعالیت معلم داستان لک‌لک کوچولو را برای دانش‌آموزان تعریف می‌کند سپس درباره مفهوم و اهمیت داشتن تعادل برای دانش‌آموزان با آن‌ها گفت‌وگو می‌کند.

داستان لک‌لک کوچولو:

وقت خواب لک‌لک‌ها بود. لک‌لکی از توی لانه سرک کشید. اولین بار بود که می‌دید همه لک‌لک‌ها روی یک پا ایستاده‌اند.

لک‌لکی به مامان لک‌لک گفت: چه جوری روی یک پا خوابیده‌اند؟

مامان لک‌لک گفت: همه لک‌لک‌ها این کار را بلد هستند. تو هم باید یاد بگیری.

لک‌لکی گفت: ولی من می‌ترسم که زمین بخورم.

مامان لک‌لک گفت: این که ترس ندارد. باید تمرین کنی تا یاد بگیری.

لک‌لکی آهسته از لانه بیرون آمد. کنار مامان لک‌لک ایستاد.

مامان لک‌لک گفت: یک و دو و سه

یک پا بالا، یک پا پایین.

لک‌لکی گفت: نخورم زمین؟

مامان لک‌لک گفت: نه! من مواظبت هستم.

لک‌لکی آرام یک‌پایش را بالا برد. اول کمی لرزید، کمی ترسید ولی کم‌کم روی یک‌پایش ایستاد.

مامان لک‌لک دست زد و گفت: لک‌لکی جان! صد آفرین. نخوردی زمین.

همه لک‌لک‌ها از خواب پریدند. برای لک‌لکی هورا کشیدند.

در این فعالیت معلم وسایل کافی (آجرهای بازی، مخروط، لوگو، حلقه هولاهوپ و...) در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد با روی هم گذاشتن وسایل یک سازه‌ای بسازند که سقوط نکند و درباره مفهوم و اهمیت تعادل با آن‌ها گفت‌وگو می‌کند.



معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تصور کنند در حال عبور از روی یک پل بسیار باریک بر روی رودخانه‌ای هستند و حرکت خود را نمایش دهند و درباره مفهوم و اهمیت تعادل با آن‌ها گفت‌وگو می‌کند.





مرحله تکرار و تمرین

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در مرحله، فراهم کردن فرصت تکرار و تمرین حرکات تعادلی است. در این مرحله هشت بازی و فعالیت متنوع آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان با اختصاص بیشترین زمان آموزش به اجرای فعالیت‌های این بخش، فرصت کافی برای یادگیری و تکرار و تمرین حرکات تعادلی فراهم آورند.

موضوع: تعادل ایستا

ایستادن روی یک پا

هدف: آشنایی با الگوی صحیح ایستادن تعادلی روی یک پا و انجام آن

ابتدا معلم حرکت ایستادن روی یک پا را با ذکر نکات مهم الگوی حرکت نشان می‌دهد. سپس دانش‌آموزان که به صورت پراکنده با رعایت فضای شخصی در محوطه بازی ایستاده‌اند، حرکت را انجام دهند. معلم با حرکت در میان دانش‌آموزان و ارائه راهنمایی و رفع اشکالات، به آن‌ها کمک می‌کند و با شمارش اعداد، دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا زمان حفظ تعادل خود را افزایش دهند.



بازی ۱

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد فعالیت را با پای مخالف انجام دهند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم با دادن فرمان‌های مطابق با تصویر زیر از دانش‌آموزان می‌خواهد حرکت تعادلی ایستادن روی یک پا را نشان دهند.

گردی کشیدن با پا در فضا



بغل کردن خود با دست‌ها



قرار دادن دست‌ها بر روی کمر



ایستادن روی پای دیگر



حرکات تعادلی فرشته، درخت و لک لک

هدف: انجام انواع حرکات تعادلی ایستادن بر روی یک پا

در این بازی دانش‌آموزان به صورت پراکنده با رعایت فضای شخصی در محوطه بازی ایستاده‌اند، ابتدا معلم انجام حرکات تعادلی فرشته، درخت و لک لک را با ذکر نکات مهم حرکت نشان می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد حرکت را انجام دهند معلم با حرکت کردن در میان دانش‌آموزان و ارائه راهنمایی و رفع اشکالات آن‌ها را کمک می‌کند.



بازی ۲



حرکت لک لک



حرکت فرشته



حرکت درخت

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد بازی را با پای مخالف انجام دهند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم کیسه‌های کوچک شن را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد در حین اجرای هر یک از حرکات تعادلی لک لک، فرشته و درخت کیسه‌های سبک شن را بر روی اندام‌هایی که معلم فرمان می‌دهد قرار دهند و مانع افتادن آن‌ها شوند.

خروس چته

هدف: انجام انواع حرکات تعادلی ایستادن بر روی یک پا در بازی

در این بازی دانش‌آموزان به صورت پراکنده در محوطه بازی حرکت می‌کنند؛ یک نفر در نقش روباه و بچه‌ها در نقش خروس هستند و با فرمان معلم و همخوانی شعر خروس چته بازی شروع می‌شود:

معلم: خروس چته...

دانش‌آموز: یه پام شله...

معلم: کی تو رو زده...



بازی ۳



دانش آموز: آقا روباهه...

معلم: خونه اش کجاست...

دانش آموز: روتپه...

معلم: تپه کجاست ...

دانش آموز: همین جا...

و سپس روباه با فومی در دست به سمت خروس ها حمله می کند و خروس ها برای رهایی از دست روباه فرار می کنند و باید یکی از حرکت ایستادن تعادلی (لک لک، فرشته، درخت) را نشان دهد تا شکار نشود. نفراتی که به خاطر نداشتن تعادل توسط روباه زده می شوند، از بازی بیرون می روند تا فرد برتر بازی مشخص شود.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم در هر

نوبت با ایجاد تغییراتی همچون بیشتر

کردن تعداد روباه ها، محدود کردن نوع حرکت و افزایش زمان حفظ تعادل می تواند بازی را

دشوارتر از مرحله قبل اجرا کند.



بازی مجسمه

هدف: انجام انواع حرکات تعادلی

ایستادن بر روی یک پا در بازی

در این بازی دانش آموزان به صورت پراکنده در محوطه بازی می ایستند با اعلام معلم دانش آموزان باید با گذاشتن فقط یک پا و یک دست خود بر روی زمین مانند مجسمه بی حرکت بمانند و در حالی که هر کس تلاش می کنند بیشتر دوام بیاورد چند نفر از دانش آموزان با انتخاب تصادفی معلم سعی می کند با شکلک های بامزه آن ها را بخنداند و از تعادل خارج کنند.



بازی ۴

راه رفتن تعادلی

هدف: انجام الگوی صحیح راه رفتن تعادلی

در این بازی ابتدا معلم حرکت راه رفتن تعادلی را با ذکر نکات مهم الگوی حرکت نشان می‌دهد. دانش‌آموزان که به صورت صف پشت سرهم با رعایت فضای شخصی بر روی خطوط انتهایی محوطه بازی ایستاده‌اند، مهارت راه رفتن تعادلی را نشان می‌دهند. معلم با حرکت در میان دانش‌آموزان و ارائه راهنمایی و رفع اشکالات آن‌ها را کمک می‌کند.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم با قرار دادن طناب‌هایی در طول مسیر از دانش‌آموزان می‌خواهد بدون افتادن از روی طناب، روی آن راه بروند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم یک کتاب یا مانع بشقابی را بر روی سر هر یک از دانش‌آموزان قرار می‌دهد و آن‌ها باید روی طناب حرکت کنند، بدون اینکه شیء بیفتد.



بازی ۱

گردو شکستم

هدف: انجام انواع حرکات تعادلی

راه رفتن بر روی خط باریک در بازی

در این بازی دانش‌آموزان ۲ به ۲ بر روی خطی باریک روبه‌روی یکدیگر به فاصله ۲ تا ۳ متر از هم قرار می‌گیرند سپس با گفتن آهنگین گردو شکستم به صورت گفت‌وگویی دونفره ردوبدل می‌کنند و به سمت یکدیگر حرکت می‌کنند آن‌ها مجاز هستند از انواع گام‌های چسبیده (نوک‌پنجه، کف کامل پا، نیمه کف پا در جهات مختلف) استفاده کنند تا یار مقابل پای آن‌ها را لگد نکند. فردی که پای یار روبه‌رو را لگد کند امتیاز می‌گیرد و بازی دوباره تکرار می‌شود.



بازی ۲



حمل توپ با قاشق

هدف: انجام انواع حرکات تعادلی راه رفتن در بازی

در این بازی دانش‌آموزان در گروه‌های چندنفره با استقرار صف پشت سرهم می‌ایستند. معلم در فاصله حداقل ۵ متری از خط شروع، سبد خالی قرار می‌دهد. هر یک از دانش‌آموزان یک توپ تخم‌مرغی بر روی یک قاشق پلاستیکی را در دست دارند با شروع بازی نفرات اول هر گروه به ترتیب در مسیر حرکت کرده و توپ را به سبد منتقل می‌کنند و نفر بعدی حرکت را آغاز می‌کند گروهی که زودتر توپ‌ها را منتقل کند تشویق می‌شود.



بازی ۳

حمل اشیای روی بدن

هدف: انجام انواع حرکات تعادلی راه رفتن در بازی

در این بازی معلم اشیای مختلفی مانند لوله‌های سبک و کوتاه (ساخته‌شده از روزنامه لوله‌شده و نوار چسب)، کیسه لوبیا، توپ، مانع‌های بشقابی و... در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد وسایل را به‌گونه‌ای بر روی قسمت‌های مختلف بدن قرار دهند که سقوط نکنند مانند قرار دادن روی کف دست/ پشت دست، سر یا پیشانی و...



بازی ۴

تنوع: در این مرحله معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با قرار دادن وسایل بر روی قسمت‌های مختلف بدن خود راه بروند.

چالش: در این مرحله دانش‌آموزان سعی می‌کنند مسیرهای مختلف (مارپیچ و مستقیم) را با قرار دادن وسایل بر روی قسمت‌های مختلف بدن خود راه بروند و نفرات برتر تشویق می‌شوند.



مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری حرکات تعادلی و انجام آن‌ها در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت بدنی و موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این مرحله سه فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

مرور و جمع بندی با همخوانی شعر حرکتی

هدف: تشخیص الگوی صحیح حرکات تعادلی و نکات مهم انجام آن‌ها

در این فعالیت در جریان انجام فعالیت‌های سبک مرحله سرد کردن بدن، دانش‌آموزان شعر حرکتی تعادل را همخوانی می‌کنند و حرکات را نمایش می‌دهند و معلم نکات کلیدی الگوها را مرور و جمع‌بندی می‌کند.

شعر حرکتی:

حرکت درخت

شروع کن حالا
یک پایت پایین
اون یکی پا و دست‌هایت بالا
بشماریم حالا
یک و دو و سه، آفرین بسه
نه خیلی راحت، نه خیلی سخته
اسم حرکت! چیه؟ درخته

حرکت فرشته

شروع کن حالا
یک پایت زمین، یک پایت بره عقب و بالا
خم شو و دستات باز شه مثل بال
تو فرشته‌ای شادی و خوشحال

حرکت لک لک

شروع کن حالا
یک پایت پایین، یک پایت بالا
باز شه از پهلو، دو دستت حالا
بشماریم حالا
یک و دو و سه، آفرین بسه
یک بار با این پا، یک بار، اون یکی
با این حرکت، جوجه لک لکی

حرکت روی خط باریک

شروع کن حالا
رو خط باریک، برو و بیا
این پارو بذار، اون پا رو بردار
راه می‌ره پیشی، اینجور رو دیوار

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص حرکات تعادلی و انجام صحیح آن‌ها

معلم کارت‌های کوچک (هشت عدد) با تصاویر انواع حرکات تعادلی و حرکات شیرین کاری (تعادل با قراردادن یک تکیه‌گاه، دو تکیه‌گاه، سه تکیه‌گاه روی زمین) را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۶) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب می‌شود و یک کارت را تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد. با نگاه کردن به کارت، آن حرکت را اجرا می‌کند و سایر دانش‌آموزان حرکت را تکرار می‌کنند. در صورت بیرون آوردن کارت طلایی شیرین کاری و اجرای آن، توسط سایر دانش‌آموزان تشویق می‌شود. به همین ترتیب بازی با چند دانش‌آموز دیگر تکرار می‌شود.



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام حرکات تعادلی در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های تعادلی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس حرکات تعادلی را تمرین و تکرار کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل‌شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال‌آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: توانایی خود در انجام حرکات ساده تعادلی در موقعیت‌های معین را نشان می‌دهد.

سطح ۲: توانایی خود در انجام انواع حرکات ساده تعادلی در موقعیت‌های بازی را نشان می‌دهد.

سطح ۳: با به‌کارگیری توانایی خود در انجام انواع حرکات ساده تعادلی حرکات خلاقانه، چالشی و شیرین‌کاری را نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- حرکات تعادلی ایستادن لک‌لک، فرشته، درخت را به مدت ۱۰ ثانیه انجام می‌دهد.
- بر روی خطوط باریک یا لبه صافی با ارتفاع کم با حفظ تعادل راه می‌رود.
- در انجام بازی‌های تعادلی موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا حرکات شیرین‌کاری تعادلی را اجرا می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

انداخت تا فعالیت جاذب و چالشی برای آن‌ها تدارک ببینم و با کمک گرفتن و مشورت با سرگروه آموزشی درس تربیت بدنی در منطقه، تعدادی تخته تعادل (شکل زیر) برای مدرسه تهیه کردم و در بازی‌های کلاسی از آن‌ها استفاده کردم و خوشبختانه بعد از چند هفته همه بچه‌ها در انجام حرکات تعادلی بر روی تخته تعادل موفق بودند.

از آن معلم‌هایی بودم که همیشه صفرتا صد هر مهارتی را آموزش می‌دادم و از بچه‌ها می‌خواستم فعالیت‌ها را تکرار کنند؛ اما در جلساتی که درس تعادل را به پسرهای کلاس اولی پرانرژی‌ام آموزش می‌دادم، تجربه شیرینی برایم رقم خورد! بچه‌ها هیجان‌زده بودند و به خوبی فعالیت‌های کلاس را انجام می‌دادند و بعد از دو هفته توانستند حرکات تعادلی را انجام بدهند استقبال بچه‌ها از این درس مرا به فکر





٤
| فعالیت بدنی |



ضرورت آموزش

معلمان به‌عنوان عوامل کلیدی در فرایند آموزش، با فراهم کردن محیطی پویا، انگیزشی و مشارکتی، قادرند دانش آموزان را به پذیرش و حفظ سبک زندگی سالم و فعال ترغیب نمایند. این آموزش‌ها باید به شیوه‌ای ساده، قابل فهم و همراه با فعالیت‌های عملی و بازی‌های هدفمند ارائه شود تا یادگیری عمیق‌تر و ماندگارتر حاصل شده و دانش آموزان بتوانند آن را در زندگی روزمره خود به کار گیرند. معلم‌هایی که انجام فعالیت بدنی را ترویج می‌کنند، نه تنها سلامت جسمی دانش آموزان را بهبود می‌بخشند، بلکه تمرکز، یادگیری و روابط اجتماعی آنان را نیز تقویت می‌کنند.

داشتن سبک زندگی فعال و سالم، اساس رشد بهینه جسمی و روانی کودکان را تشکیل می‌دهد. در دوران خردسالی، فرایند رشد و تکامل با سرعت بالایی رخ می‌دهد و سبک زندگی‌ای که در این دوره آموخته می‌شود، تأثیر بلندمدتی بر سلامت جسمی، روانی و رفتارهای آینده کودکان خواهد داشت. آموزش اصولی مفاهیمی مانند فواید فعالیت بدنی و انواع آن، توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای از مبانی اصلی آموزش و ترویج سبک زندگی فعال در کودکان محسوب می‌شود و نقش کلیدی در بهبود عملکرد شناختی و افزایش کیفیت زندگی کودکان ایفا می‌کند.

دانش آموزان با تشخیص فواید فعالیت بدنی و به‌کار بستن توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای، فعالیت‌های بدنی روزانه خود را افزایش می‌دهند.

هدف



مهارت‌ها

- تشخیص فواید و انواع فعالیت بدنی (فعالیت‌هایی که با پاها و دست‌ها انجام می‌شوند)
- تشخیص توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای آن
- انتخاب راه‌های افزایش فعالیت‌های بدنی با مشورت بزرگ‌ترها

مفاهیم

- فواید فعالیت بدنی (شاداب و سرحال بودن، بدن سالم و قوی داشتن)
- توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای فعالیت‌های بدنی در خانه و مدرسه
- انواع فعالیت بدنی روزانه و راه‌های افزایش آن

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- رعایت نوبت، قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- فعال و کوشا بودن با پرهیز از تنبلی و کم‌تحرکی
- رعایت توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای فعالیت‌های بدنی در خانه و مدرسه

بچه‌های بازیگوش
بازی تمام شد حالا
باید برید زیر دوش

■ روش‌های تجربه عملی و بازی محور:

مانند انجام بازی‌های کلاسی و بازی‌های ارائه شده در کاربرگ‌ها

■ نمایش فیلم‌های آموزشی کوتاه:

مانند پخش فیلم‌هایی که مفاهیم بهداشت و ایمنی در آن به زبان کودکانه ارائه شده است.
برای آموزش مؤثر، توصیه می‌شود مطالب را کوتاه، ساده و متناسب با سطح درک و حوصله دانش‌آموزان بیان کنید و بیشتر زمان کلاس را به انجام بازی اختصاص دهید. مطالب را با تکرار آموزش دهید، چراکه کودکان از طریق تکرار بهتر یاد می‌گیرند. از عبارات مثبت استفاده کنید؛ مثلاً به جای گفتن «پفک نخورید!»، بگویید: «میوه بخورید تا سالم و قوی شوید» و از همه مهم‌تر، برای دانش‌آموزان خود الگو باشید. برای نمونه، پس از پایان کلاس، خودتان دست‌هایتان را بشویید تا آن‌ها با الگو گرفتن از شما، شستن دست‌ها بعد از بازی را انجام دهند.
در ادامه، خُرده مفاهیم مرتبط با موضوع آموزشی این درس را در جدول زیر مشاهده می‌کنید.

این درس با هدف آشنایی دانش‌آموزان پایه اول با مفاهیم پایه‌ای فعالیت بدنی، به‌عنوان یکی از موضوعات شناختی درس تربیت‌بدنی طراحی شده است.

با توجه به رویکرد آموزشی این پایه که بر تجربه، مشاهده و درک عینی تأکید دارد، بهره‌گیری از روش‌های متنوع، جذاب و خلاقانه برای آموزش مفاهیم شناختی، امری ضروری است. در این راستا، متداول‌ترین و مؤثرترین راهبردهای آموزشی به شرح زیر معرفی می‌شوند:

■ روش‌های مبتنی بر بازی و داستان:

نمایش عروسکی: مانند نمایش عروسکی که احساس بیماری می‌کند و دلش می‌خواهد با دوستانش بازی کند.
بازی نقش‌آفرینی: مانند دانش‌آموزی که در نقش «مأمور ایمنی» با نصب نوار نشان بر روی سینه، محل‌های پرخطر بازی در خانه را بررسی و شناسایی می‌کند.

داستان‌گویی: مانند گفتن داستانی درباره کودکی که هنگام بازی در خانه از وسایل خطرناک استفاده می‌کند و دچار حادثه می‌شود.

■ روش‌های تصویری و تعاملی:

پوسترهای مصور: ساخت پوستر با تهیه و چسباندن تصاویر مرتبط
فعالیت تصویری - تعاملی: مانند جدا کردن تصاویر غذاهای سالم و ناسالم برای خوردن بعد از بازی.

■ همخوانی اشعار آهنگین:

مانند استفاده از شعر ساده و کودکانه برای آموزش غیرمستقیم مفاهیم بهداشتی و ورزشی به شرح زیر:

بِه بَه بَه، چه خوب بود

بازی و خنده‌هامون

خیس و پر از خاک شده

دست و موها و پامون

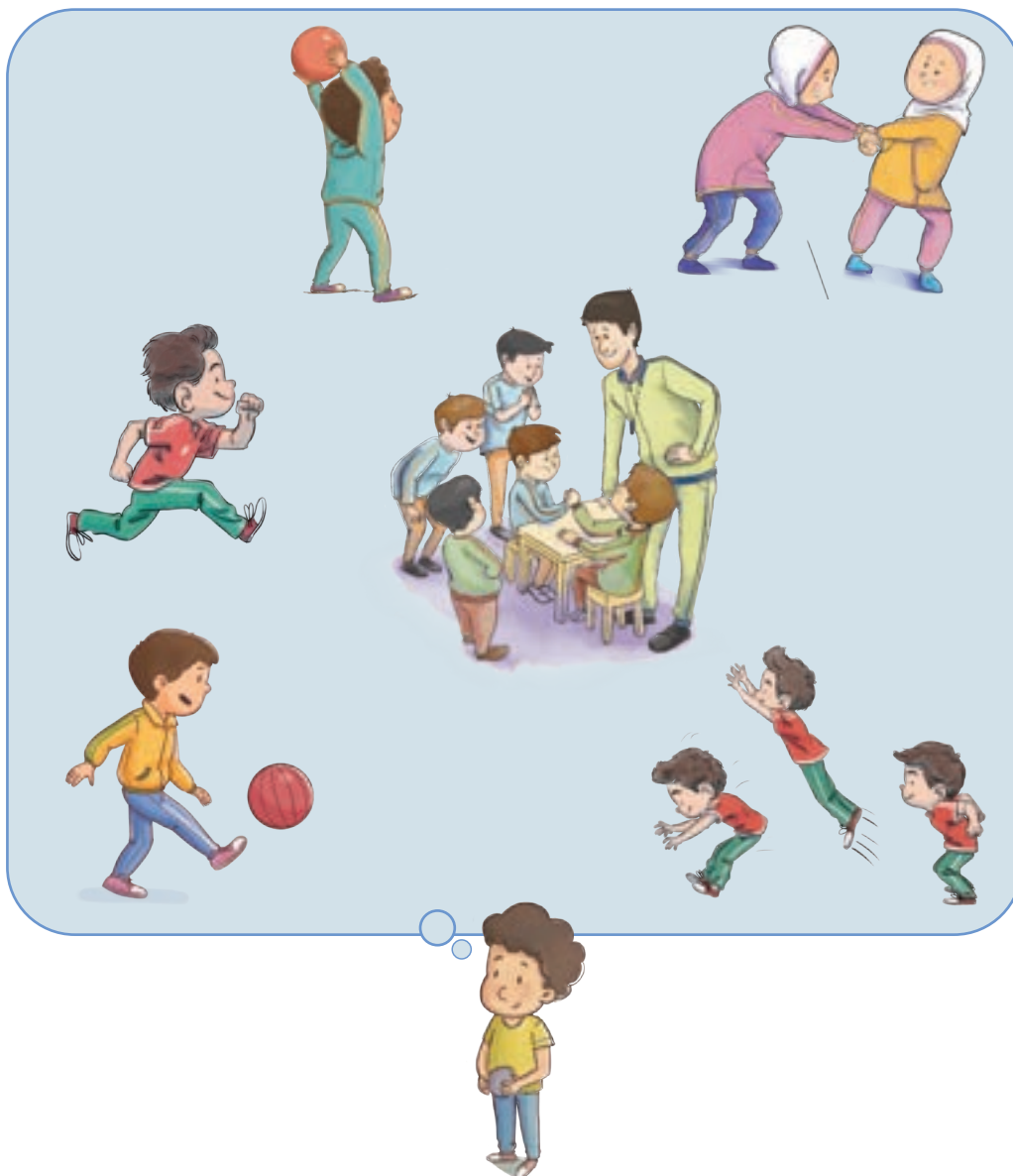
مامان می‌گه: ووش! ووش!

فواید فعالیت‌های بدنی:

۱. افزایش شادابی و سر حال بودن
۲. کمک به داشتن بدنی سالم و قوی

انواع فعالیت‌های بدنی:

۱. فعالیت‌هایی که با پاها انجام می‌شوند (مانند: دویدن، پریدن، راه رفتن)
۲. فعالیت‌هایی که با دست‌ها انجام می‌شوند (مانند: پرتاب کردن، گرفتن، دست زدن)



راه‌های افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره:

۱. استفاده از پله به جای آسانسور؛



۲. پیاده‌روی با اعضای خانواده؛



۳. بازی‌های پر جنب و جوش با دوستان در زنگ تفریح، به جای نشستن طولانی روی نیمکت؛



۴. همکاری در انجام کارهای خانه (مانند جارو زدن، چیدن سفره، جمع‌آوری وسایل)؛

۵. انجام بازی‌های حرکتی و فعال در خانه، به جای استفاده زیاد از بازی‌های رایانه‌ای یا تماشای تلویزیون.





۱. بازی در مکان مناسب با حفظ فاصله ایمن از دیگران و اشیا؛



۲. خودداری از همراه داشتن وسایل آسیب‌زا در هنگام بازی (مانند زیورآلات، مداد، خط‌کش و...);



۳. پاک‌سازی محوطه بازی از اجسام مزاحم و خطرآفرین پیش از شروع بازی (مانند کیسه‌های پلاستیکی، سنگ‌ریزه‌ها، پوست میوه، باقی‌مانده خوراکی‌ها یا وسایل جامانده از بازی قبلی);



۴. پرهیز از هل دادن هم‌بازی‌ها.

۱. استحمام و تعویض لباس‌های کثیف پس از پایان بازی؛



۲. استراحت و پرهیز از بازی در زمان بیماری؛



۳. نوشیدن آب در بازی به صورت جرعه جرعه و سرنگشیدن آن؛



۴. خودداری از بازی بلافاصله پس از صرف غذا؛



۵. خوردن مواد غذایی مفید پس از بازی (مانند شیر، تخم مرغ، میوه‌ها و...).



برای آموزش این واحد یادگیری، دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت موضوع، هفته اول به معرفی «فواید فعالیت بدنی، انواع آن و راه‌های افزایش فعالیت بدنی» و هفته دوم به «توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای مرتبط با بازی» اختصاص یابد. به همین منظور، ضروری است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی متناسب با فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و با در نظر گرفتن نکات زیر طراحی و اجرا کنند:

وسایل و تجهیزات موردنیاز: سوت معلم، گچ یا چسب برای علامت‌گذاری زمین، مخروط، حلقه هولاهوپ، طناب، موانع بشقابی، توپ استخری، یک جعبه خالی دستمال کاغذی، روزنامه، پوستر، عروسک نمایش.

فضای موردنیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی موجود، به‌گونه‌ای که دانش‌آموزان بتوانند بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

نکات ایمنی: استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب فضای بازی در محیطی امن، به‌دور از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین.

شایستگی‌ها: در جریان اجرای بازی‌ها و فعالیت‌های این درس درباره اهمیت تأمین متعادل نیازهای زیستی - بدنی (تحرك / تغذیه / خواب / بهداشت) و تدبیر اوقات فراغت با انجام تفریحات سالم و سرگرمی‌های سازنده با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.

مرحله آمادگی

در این مرحله، به منظور آماده سازی ذهن دانش آموزان برای ورود به موضوع «فعالیت بدنی» و توصیه های مرتبط با آن، چند فعالیت آموزشی متنوع پیشنهاد می شود. توصیه می شود معلمان با توجه به امکانات موجود، از یکی از این فعالیت ها بهره بگیرند:

معلم، فیلمی کوتاه درباره فواید فعالیت بدنی، رعایت ایمنی، تغذیه و بهداشت هنگام بازی (مانند فیلم وروجک ها) را پخش می کند. پس از نمایش فیلم، از طریق پرسش و پاسخ های ساده با دانش آموزان وارد گفت و گو می شود تا آن ها را درگیر موضوع کند.

نمایش فیلم آموزشی



معلم با یک جعبه یا کوله پشتی رنگارنگ وارد کلاس می شود و با هیجان می پرسد: به نظر شما داخل این جعبه چه چیزهایی وجود دارد؟ سپس، به ترتیب وسایل داخل جعبه (شامل: توپ، طناب، قمقمه یا بطری آب، یک میوه، لباس ورزشی، تصاویری از غذاهای سالم و مفید را بیرون می آورد و با هر نمونه، گفت و گویی کوتاه با دانش آموزان انجام می دهد تا ذهن آن ها را به موضوعات توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای مرتبط با بازی و فعالیت بدنی معطوف کند.

طرح پرسش با یک جعبه جادویی



معلم، پوستری به کلاس می آورد که در آن تصویری از دو گروه کودک دیده می شود: **گروه اول:** کودکانی فعال، شاد، در حال ورزش و خوردن تغذیه سالم. **گروه دوم:** کودکانی کم تحرک، مشغول تماشای تلویزیون یا خوردن خوراکی های ناسالم. سپس با طرح پرسش های زیر ذهن دانش آموزان را به موضوعات فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم هدایت می کند:

بررسی پوستر سبک زندگی سالم



- به نظر شما کدام گروه سالم تر هستند؟
- شما دوست دارید شبیه کدام گروه باشید و چرا؟



مرحله تکرار و تمرین

هدف از اجرای فعالیتهای آموزشی در این مرحله، فراهم کردن فرصت مناسب برای تکرار، تمرین و درک عمیق‌تر مفاهیم مرتبط با فعالیت بدنی و توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای است. در این بخش، هشت بازی و فعالیت آموزشی متنوع طراحی شده است. انتظار می‌رود معلمان با اختصاص بیشترین زمان کلاس به اجرای این فعالیت‌ها، زمینه کافی برای یادگیری مؤثر و تجربه‌ورزی دانش‌آموزان را فراهم کنند.

موضوع: مفاهیم فعالیت بدنی (فواید، انواع و راه‌های افزایش)

آدمک‌های فعال

هدف: تشخیص انواع فعالیت بدنی که با پاها و دست‌ها انجام می‌شود.

دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند. هر گروه با استفاده از وسایل ورزشی، یک آدمک بزرگ با دست‌ها و پاها مشخص بر روی زمین می‌سازند. سپس معلم پرسش‌های زیر را از هر گروه می‌پرسد:

گروه اول: تصور کنید آدمک گروه اول فقط فعالیت‌های مربوط به پاها را انجام می‌دهد. چه حرکاتی را او می‌تواند انجام دهد؟

با هر پاسخی که دانش‌آموزان می‌دهند (مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و...) همه گروه‌ها با هم آن حرکت را اجرا می‌کنند.

گروه دوم: تصور کنید آدمک گروه دوم فقط فعالیت‌های مربوط به دست‌ها را انجام می‌دهد. چه حرکاتی را او می‌تواند انجام دهد؟

با هر پاسخی که دانش‌آموزان می‌دهند (بالا و پایین بردن دست‌ها، لرزاندن دست‌ها، چرخاندن دست‌ها و...) همه گروه‌ها با هم آن حرکت را اجرا می‌کنند.



بازی ۱

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد مانند آدمک روی زمین، کاملاً بی‌حرکت بایستند. سپس به صورت تصادفی حرکات را اعلام می‌کند و دانش‌آموزان آن را اجرا می‌کنند و همگی اعلام می‌کنند که حرکت با کدام اندام (دست یا پا) انجام می‌شود.





ستاره و گلوله

هدف: تشخیص راه‌های افزایش فعالیت‌های بدنی در زندگی روزمره

معلم یک عروسک را به‌عنوان شخصیت اصلی داستان معرفی می‌کند و با خلاقیت خود داستانی کوتاه درباره فعالیت‌های روزانه‌ی این عروسک در خانه و مدرسه برای دانش‌آموزان تعریف می‌کند. سپس با ایجاد فضایی تعاملی، از دانش‌آموزان می‌خواهد به پرسش‌های زیر پاسخ دهند و درباره راه‌های افزایش فعالیت بدنی با آن‌ها گفت‌وگو می‌کند:

- عروسک در خانه چه بازی‌هایی انجام می‌دهد؟
- شما در خانه چه بازی‌هایی انجام می‌دهید؟ چه پیشنهادی برای افزایش فعالیت بدنی خود دارید؟
- خانه عروسک در چه طبقه‌ای قرار دارد؟
- خانه شما چند طبقه است؟ آیا از پله استفاده می‌کنید؟ چگونه می‌توان فعالیت بدنی را در خانه بیشتر کرد؟
- آیا عروسک در کارهای خانه کمک می‌کند؟
- شما در کارهای خانه چقدر مشارکت دارید؟ چه کارهایی می‌توانید برای افزایش تحرک در خانه انجام دهید؟
- عروسک در زنگ تفریح مدرسه چه کار می‌کرد؟
- شما در زنگ تفریح چه کار می‌کنید؟ چه فعالیت‌هایی را می‌توان جایگزین نشستن و بی‌حرکی کرد؟

در پایان، معلم با جمع‌بندی پاسخ‌های دانش‌آموزان، راه‌های ساده و کاربردی افزایش فعالیت بدنی را معرفی و بر اهمیت اجرای آن‌ها در زندگی روزمره تأکید می‌کند

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم نمونه‌هایی از رفتارهای صحیح، غلط و حرکات ستاره، گلوله را به شرح زیر به دانش‌آموزان نشان می‌دهد:

رفتار صحیح: ستاره شدن (باز کردن دست‌ها و پاها به اطراف مانند یک ستاره)

رفتار غلط: گلوله شدن (نشستن و جمع کردن بدن به حالت گلوله)

دانش‌آموزان که به‌صورت پراکنده در محوطه بازی ایستاده‌اند، پس از شنیدن هر رفتار، با انجام حرکات به آن پاسخ می‌دهند.

مثال‌هایی از جملات معلم:

- کسی که بعد از بازی دست‌هایش را می‌شوید. ستاره شدن
- کسی که دوستش را در بازی هل می‌دهد. گلوله شدن
- کسی که آب را جرعه‌جرعه می‌نوشد. ستاره شدن
- کسی که با کفش نامناسب بازی می‌کند. گلوله شدن



بازی ۳

نمایش

هدف: تشخیص فواید فعالیت بدنی

در این بازی، ابتدا معلم با استفاده از تصاویر، درباره فواید فعالیت بدنی (مانند شاداب و سرحال بودن، داشتن بدن سالم و قوی) با دانش‌آموزان گفت‌وگو می‌کند. سپس، دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند.

گروه اول: نمایش "شاداب و سرحال بودن"

گروه دوم: نمایش "بدن سالم و قوی داشتن"

هر گروه با همفکری و همکاری با انجام یک حرکت نمایشی، گروه خود را معرفی می‌کند. نقش گروه‌ها جابه‌جا می‌شود تا دانش‌آموزان هر دو مفهوم را فرا بگیرند.

موضوع: توصیه‌های بهداشتی، ایمنی و تغذیه‌ای در بازی و فعالیت بدنی

پوستر بسازیم

هدف: تشخیص غذاهای مفید و سالم برای خوردن بعد از بازی و فعالیت‌های بدنی

ابتدا معلم با نشان دادن تصاویر آموزشی، غذاهای مفید و سالم برای خوردن بعد از بازی و فعالیت‌های بدنی را به دانش‌آموزان معرفی می‌کند. سپس، دانش‌آموزان به چند گروه مساوی تقسیم می‌شوند و با فاصله مناسب، به صورت صف پشت سرهم قرار می‌گیرند. در فاصله حدود دو متر روبه‌روی هر گروه، یک سبد قرار دارد که شامل تصاویر انواع غذاهای مفید و غیر مفید است. کنار هر سبد نیز محلی برای ساخت پوستر گروهی بر روی زمین مشخص می‌شود.

با شروع بازی، نفرات اول هر گروه به نوبت به سمت سبد می‌روند، یکی از تصاویر را برمی‌دارند و به محل ساخت پوستر می‌برند.

تصویر را در محل مناسب پوستر روی زمین قرار می‌دهد:

- یک ردیف برای غذاهای سالم
- یک ردیف برای غذاهای ناسالم

غذاهای مفید: شیر، میوه، تخم‌مرغ، نان و پنیر، خرما، گردو، کشمش، انجیر و توت خشک
غذاهای غیر مفید: پفک، چیپس، نوشابه، آمیوه صنعتی، شیرینی‌های خامه‌ای، آبنبات چوبی
بازی ادامه می‌یابد تا همه اعضای گروه شرکت کرده و پوستر گروه کامل شود. در پایان، معلم با مشاهده و بررسی پوسترها، گروهی که بیشترین تصاویر را در جای درست قرار داده است، تشویق می‌کند.



بازی ۱

قطار ایمنی



بازی ۲

هدف: تشخیص توصیه‌های ایمنی در بازی و فعالیت‌های بدنی

ابتدا، معلم با نمایش تصاویر و گفت‌وگو با دانش‌آموزان، آن‌ها را با توصیه‌های ایمنی در بازی و فعالیت‌های بدنی آشنا می‌کند. سپس نمونه‌هایی از رفتارهای ایمن و نا ایمن و حرکات مربوط به آن‌ها در بازی را به شرح زیر معرفی می‌کند:

رفتار ایمن: قطارها با نشستن و برخاستن به ترتیب، یک موج گروهی ایجاد می‌کنند.

رفتار نا ایمن: همه اعضای قطار باید بنشینند.

رفتارهای ایمن

- بازی کردن دور از پنجره شیشه‌ای و بدون حفاظ؛
- درآوردن زیورآلات قبل از بازی؛
- پاک‌سازی محوطه بازی از زباله و اشیاء آسیب‌زا.

رفتارهای نا ایمن

- بازی کردن نزدیک به تلویزیون؛
- دزدیدن یا در دست داشتن اشیاء پرخطر (مداد، خط‌کش و...)
- بازی در محوطه‌ای که پاکت خوراکی افتاده است.

سپس دانش‌آموزان به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند. افراد هر گروه، در صف پشت سرهم می‌ایستند و با گرفتن کمر نفر جلویی، یک قطار می‌سازند. با سوت معلم و تقلید صدای قطار، گروه‌ها شروع به حرکت آزاد در محوطه می‌کنند. با شنیدن صدای سوت، قطارها متوقف می‌شوند و معلم یک رفتار را اعلام می‌کند و دانش‌آموزان باید آن را تشخیص دهند و حرکت مربوط به آن را اجرا کنند. با سوت مجدد معلم، قطارها دوباره حرکت خود را آغاز می‌کنند و بازی چندین بار تکرار می‌شود تا مفاهیم ایمنی به خوبی در ذهن دانش‌آموزان تثبیت شود.



فرار از میکروب

هدف: تشخیص توصیه‌های بهداشتی در بازی و فعالیت بدنی

ابتدا، معلم با نمایش تصاویر و گفت‌وگو با دانش‌آموزان، آن‌ها را با توصیه‌های بهداشتی در بازی و فعالیت‌های بدنی آشنا می‌کند و نمونه‌هایی از رفتارهای بهداشتی و غیربهداشتی را برای دانش‌آموزان شرح می‌دهد.

سپس معلم محوطه بازی را به دو نیمه تقسیم می‌کند. در انتهای هر نیمه، دو منطقه بهداشتی (شامل منطقه شست‌وشو و منطقه تعویض لباس) را با استفاده از تصاویر یا نمادهای مناسب مشخص می‌کند.

دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و هر گروه در یکی از نیمه‌های زمین به صورت پراکنده مستقر می‌گردد. از هر گروه، به قید قرعه چند نفر به عنوان میکروب انتخاب می‌شوند. آن‌ها فوم‌های لوله‌ای را در دست می‌گیرند و بر روی خط منطقه بهداشتی زمین خود می‌ایستند. با سوت معلم، اعضای گروه تلاش می‌کنند با دقت، سرعت و بدون تماس با میکروب از بین آن‌ها عبور کرده و خود را به منطقه بهداشتی برسانند و میکروب‌ها از ورود آن‌ها به

منطقه بهداشتی جلوگیری می‌کنند. پس از پایان زمان مشخص، هر گروه به تعداد افرادی که وارد منطقه بهداشتی شده باشند، امتیاز می‌گیرد و با تغییر نقش‌ها بازی ادامه پیدا می‌کند.



بازی ۳



بیمار نشو

هدف: تشخیص اهمیت بازی نکردن در هنگام بیماری

ابتدا معلم درباره اهمیت استراحت و بازی نکردن در هنگام بیماری با دانش‌آموزان گفت‌وگو می‌کند. سپس دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و برای هر گروه، یک محوطه بازی و یک محل استراحت مشخص می‌گردد.

در هر گروه، به قید قرعه ۳ نفر از دانش‌آموزان در نقش مأمور بیماری انتخاب می‌شوند. مأمورهای بیماری با در دست داشتن یک لوله فومی، بازیکنان را دنبال می‌کند تا با لوله به تنه آن‌ها ضربه آرامی بزند. بازیکنانی که توسط «مأمور بیماری» لمس می‌شوند، بیمار شده

و باید به محل استراحت بروند. پس از شمارش از ۱ تا ۲۰، بیمارها از معلم اجازه می‌گیرند تا به بازی بازگردند. بازی به مدت ۳ دقیقه ادامه می‌یابد. سپس معلم ۳ دقیقه استراحت و نوشیدن آب برای همه دانش‌آموزان در نظر می‌گیرد. پس از استراحت، نقش‌ها در هر گروه تعویض شده و بازی دوباره ادامه می‌یابد.



بازی ۴



مرحله تثبیت و به‌کار بستن

هدف از اجرای فعالیت‌های آموزشی این مرحله، تثبیت یادگیری مفاهیم و توصیه‌های مرتبط با بازی و فعالیت بدنی و به‌کارگیری آن‌ها در موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت بدنی و زندگی واقعی روزمره دانش‌آموزان است. در این مرحله، سه فعالیت آموزشی متنوع در قالب‌های گوناگون طراحی و ارائه شده است. ضروری است که معلمان با جدیت و برنامه‌ریزی مناسب، این فعالیت‌ها را اجرا و پیگیری کنند تا زمینه انتقال یادگیری به موقعیت‌های عملی و پایدار فراهم شود.

گفت‌وگو و جمع‌بندی

هدف: تشخیص توصیه‌های مهم انجام فعالیت بدنی

در این فعالیت معلم در جریان انجام فعالیت‌های سبک مرحله سرد کردن بدن، درباره موضوع درس با بچه‌ها گفت‌وگو می‌کند و مفاهیم مرتبط با فعالیت بدنی را مرور و جمع‌بندی می‌کند.

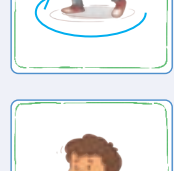
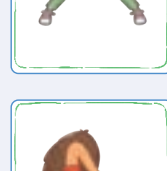
بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص توصیه‌های بهداشتی، ایمنی و تغذیه‌ای

در فعالیت بدنی

روی کارت، حرکت یا توصیه مربوطه را بیان می‌کند. سایر دانش‌آموزان نوع توصیه (بهداشتی، ایمنی یا تغذیه‌ای) را تشخیص داده و همگی با هم اعلام می‌کنند. اگر کارت طلایی مربوط به حرکات نمایشی (شیرین‌کاری) بیرون آورده شود، دانش‌آموز آن حرکت را اجرا می‌کند و مورد تشویق سایرین قرار می‌گیرد. این بازی با چند دانش‌آموز دیگر تکرار می‌شود تا همه فرصت شرکت داشته باشند.

معلم تعدادی کارت کوچک (دوازده عدد) شامل تصاویر مربوط به انواع توصیه‌های بهداشتی، ایمنی، تغذیه‌ای در فعالیت بدنی و حرکات شیرین‌کاری (چرخش، پرش ستاره‌ای، بدن ژله‌ای، قلاب کردن دست در پشت) تهیه می‌کند و آن‌ها را در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۷) در هر نوبت، یکی از دانش‌آموزان به صورت تصادفی یک کارت از جعبه خارج می‌کند و با مشاهده تصویر



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام صحیح فعالیت بدنی در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت، چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های خارج از کلاس، فعالیت‌های بدنی را انجام داده و توصیه‌های مربوطه را به کار گیرند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مرتبط با موضوع آموزشی را به دانش‌آموزان معرفی کنند و توضیحات لازم درباره نحوه انجام فعالیت‌ها و چگونگی ثبت آنها در کاربرگ‌ها را ارائه دهند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱:

- فواید فعالیت بدنی و توصیه‌های بهداشتی، ایمنی و تغذیه‌ای انجام فعالیت بدنی در خانه و مدرسه را تشخیص می‌دهد.
- انواع فعالیت‌های بدنی روزانه و راه‌های افزایش آن در زندگی خود را با مشورت بزرگ‌ترها انتخاب و معرفی می‌کند.

سطح ۲:

- فواید فعالیت بدنی و توصیه‌های بهداشتی، ایمنی و تغذیه‌ای انجام فعالیت بدنی در خانه و مدرسه را توصیف می‌کند.
- انواع فعالیت‌های بدنی روزانه و راه‌های افزایش آن در زندگی خود را با مشورت بزرگ‌ترها انتخاب و توصیف می‌کند.

سطح ۳:

- فواید فعالیت بدنی و توصیه‌های بهداشتی، ایمنی و تغذیه‌ای انجام فعالیت بدنی در خانه و مدرسه را ترویج می‌دهد.
- انواع فعالیت‌های بدنی روزانه و راه‌های افزایش آن در زندگی خود را با مشورت بزرگ‌ترها انتخاب و ترویج می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- نمونه‌هایی از فعالیت‌هایی که با دست‌ها و پاها انجام می‌شود را نشان می‌دهد.
- فواید فعالیت بدنی را توصیف می‌کند.
- یک نمونه از فعالیت بدنی روزانه خود و روش افزایش آن را گزارش می‌کند.
- توصیه‌های ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای در بازی و فعالیت بدنی در خانه و مدرسه را رعایت می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

گفت: «این زمین، زمین بازی نیست؛ زمین جنگ با پوست و استخوان بچه‌هاست!»
این جمله تأثیر عمیقی بر مدیر مدرسه گذاشت و فرصتی فراهم شد تا با همکاری والدین و مسئولان، حیاط مدرسه را با کفپوش ایمن پوشش دهیم.
اکنون دانش‌آموزان در محیطی ایمن‌تر بازی می‌کنند و با وجود کوچکی فضای حیاط، میزان فعالیت بدنی آن‌ها بیشتر شده و با روحیه‌ای شاداب‌تر به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهند.

با دیدن تصویر مدارسی که دارای کفپوش در محوطه بازی بودند، همیشه آرزو داشتم حیاط مدرسه با کفپوش مناسبی پوشانده شود، اما مدیر مدرسه به دلیل کوچک بودن فضای حیاط و نگرانی از کاهش فضای برنامه صبحگاه، با این موضوع مخالفت می‌کرد.
تا روزی که در کلاس تربیت‌بدنی یکی از دانش‌آموزان بر روی زمین آسفالت حیاط افتاد و زانویش زخمی عمیق برداشت. مادر دانش‌آموز آسیب‌دیده به مدرسه آمد و با تأثر



۷
انعطاف پذیری



ضرورت آموزش

عضلات نه تنها کیفیت زندگی افراد را بهبود می بخشد، از سفتی عضلات و مفاصل جلوگیری کرده و رفع خستگی آن‌ها را تسریع می کند. از این رو از آن به عنوان یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت یاد می کنند. دانش آموزان معمولاً به طور طبیعی بدنی منعطف دارند ولی کم تحرکی در دوران کودکی می تواند باعث کاهش انعطاف پذیری شده و مشکلاتی را در آینده برای آن‌ها ایجاد کند.

انجام بازی و فعالیت‌های بدنی و اجرای فعالیت‌های روزانه مانند برداشتن اشیاء، بستن بند کفش، بلند شدن از صندلی و... همگی به انعطاف عضلات و باز و بسته کردن مفاصل نیاز دارند. میزان دامنه حرکتی یک مفصل را انعطاف پذیری آن مفصل می گویند. داشتن انعطاف پذیری با آسان تر کردن انجام کارها و پیشگیری از بروز برخی آسیب دیدگی‌ها همچون دردهای مفاصل و

دانش آموزان با انجام صحیح انواع فعالیت‌های بدنی، انعطاف پذیری بدن خود را حفظ می کنند و ارتقا می دهند.

هدف



مهارت‌ها

- انجام صحیح تمرینات انعطاف پذیری
- انجام منظم تمرینات انعطاف پذیری
- نشان دادن پیشرفت قابلیت انعطاف پذیری خود

مفاهیم

- مفهوم انعطاف پذیری
- تمرینات ساده انعطاف پذیری (حرکات کششی سر و گردن، تنه، دست‌ها و پاها)

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه بازی و فعالیت‌های مرتبط با انعطاف پذیری
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و حرکات نادرست در انجام حرکات کششی

- ابتدا دانش‌آموزان را با مفهوم انعطاف‌پذیری آشنا کنید و درباره فواید داشتن انعطاف‌پذیری همچون سلامتی و داشتن قامت صاف و زیبا، انجام دادن راحت‌تر کارهای شخصی و فعالیت‌های بدنی و پیشگیری از آسیب دیدن هنگام بازی با آن‌ها گفت‌وگو کنید.
- قبل از بازی، شکل صحیح حرکات کششی را نمایش دهید. از دانش‌آموزان بخواهید حرکات را تقلید کنند.
- نکات ایمنی در انجام حرکات کششی را به زبان ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید.
- با انجام بازی‌ها فرصت کافی برای تکرار و تمرین فراهم کنید.
- در جریان بازی بر انجام صحیح حرکات کششی نظارت کرده و اشکالات دانش‌آموزان را اصلاح کنید.
- حتماً با دادن بازخوردهای مثبت آن‌ها را تشویق و ترغیب به ادامه فعالیت کنید.
- به خاطر داشته باشید پیشرفت در انعطاف‌پذیری به انجام تمرینات منظم در طول هفته نیاز دارد، از این‌رو انجام کاربرگ‌های بازی در خانه را با جدیت اجرا و پیگیری کنید.
- در ادامه توضیحات و تصاویر انواع حرکات کششی پویا را در جدول زیر مشاهده می‌کنید.

یک روش مناسب برای تقویت و حفظ انعطاف‌پذیری مفاصل بدن، انجام حرکات کششی است. حرکات کششی به مجموعه‌ای از تمرینات انعطاف‌پذیری گفته می‌شود که هدف آن‌ها افزایش دامنه حرکتی مفاصل، کاهش سفتی عضلات و بهبود عملکرد حرکتی است. این حرکات با ایجاد کشش ملایم در عضلات، تاندون‌ها و رباط‌ها، به پیشگیری از آسیب‌ها و بهبود عملکرد جسمانی کمک می‌کنند.

حرکات کششی در دو گروه کشش ایستا و پویا قرار می‌گیرند. کشش ایستا شامل نگه‌داشتن عضله در حالت کشیده برای مدت معین (ده-سی ثانیه) است و معمولاً ورزشکاران در مرحله سرد کردن بدن بعد از انجام فعالیت بدنی از این حرکات استفاده می‌کنند. درکشش پویا، عضلات به‌صورت فعال و به شیوه‌ای کنترل‌شده و هدفمند تحت کشش قرار می‌گیرند و معمولاً ورزشکاران در مرحله گرم کردن بدن برای انجام فعالیت‌های بدنی از حرکات کششی پویا استفاده می‌کنند زیرا این روش علاوه بر افزایش جذب اکسیژن و بالابردن دمای عضلات به بهبود دامنه حرکتی مفاصل کمک می‌کند.

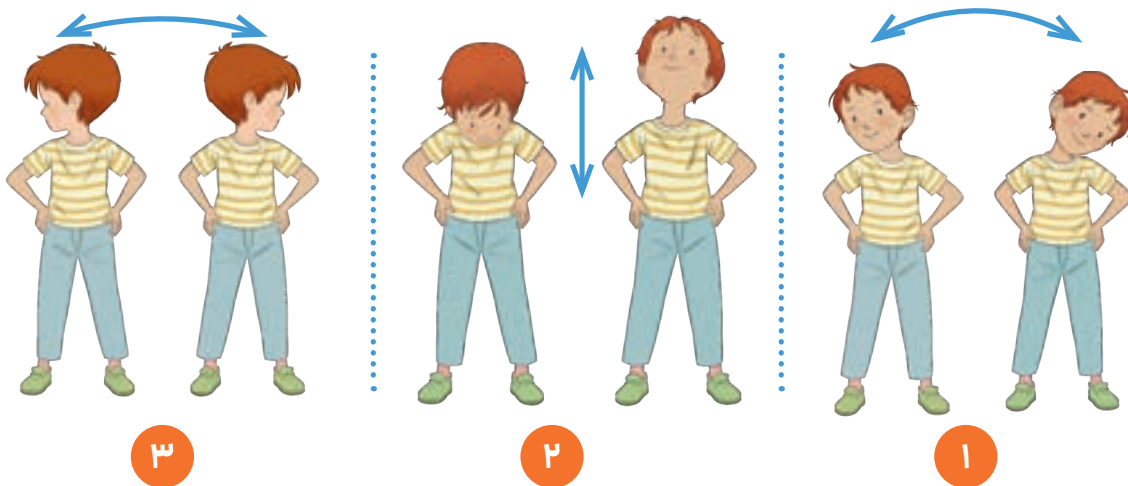
هنگام کار با کودکان استفاده از حرکات کششی پویا و کوتاه‌مدت در قالب بازی توصیه می‌شود؛ به این منظور:

نکات ایمنی در انجام حرکات کششی

۱. حرکات کششی را به آهستگی و آرامی انجام دهید.
۲. از انجام حرکات کششی به‌طور ناگهانی و شدید و با احساس درد و ناراحتی اجتناب کنید.
۳. حرکات کششی را بین ۸ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.
۴. انواع حرکات کششی بالاتنه، تنه و پایین‌تنه را انجام دهید.
۵. حرکات کششی را با هر دو طرف بدن انجام دهید.
۶. برای انجام حرکات کششی روی زمین از تشک یا زیرانداز نرم استفاده کنید.

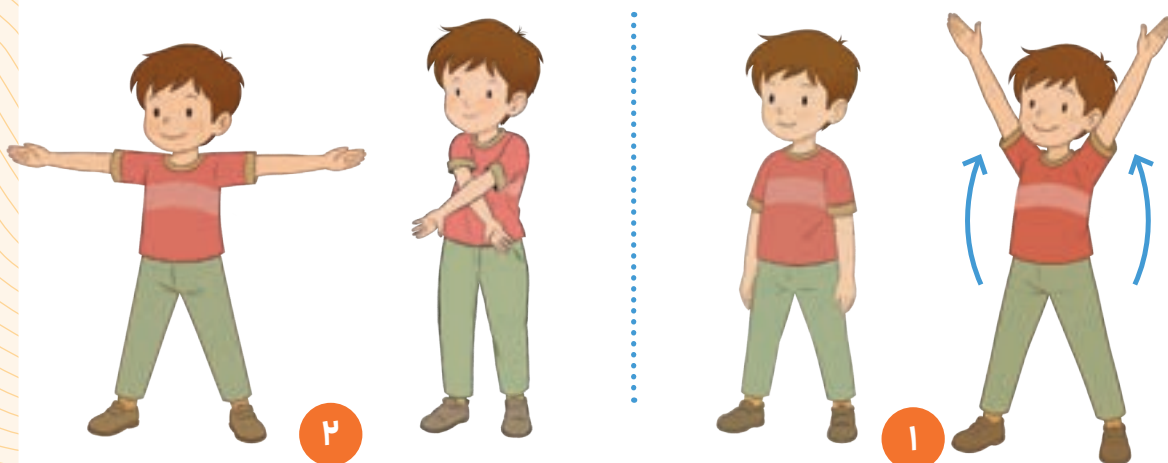
حرکات کششی سروگردن

۱. چسباندن گوش‌ها بر روی شانه به ترتیب به چپ و به راست؛
۲. نگاه کردن به آسمان با نزدیک کردن سر به پشت و نگاه کردن به زمین با نزدیک کردن چانه به سینه؛
۳. چرخاندن سر با نگاه کردن به راست و چپ.



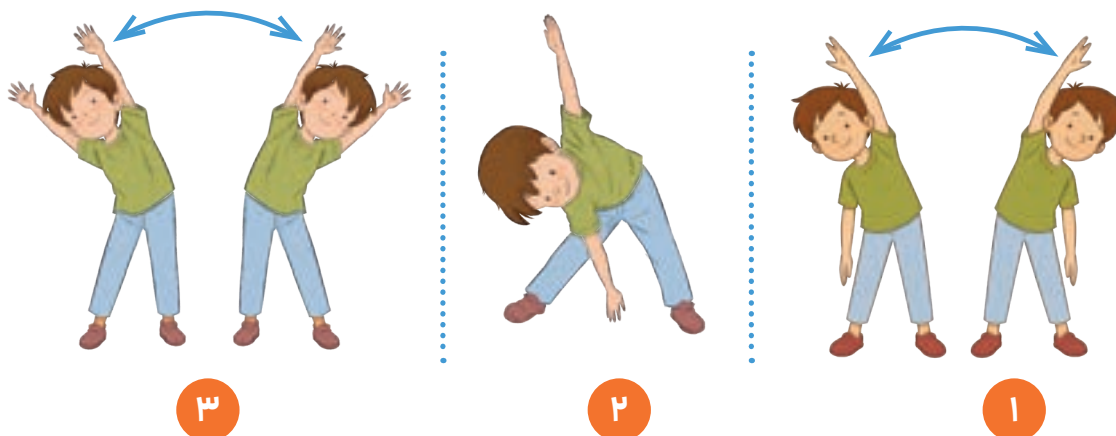
حرکات کششی دست‌ها و شانه

۱. ایستادن با پاهای باز به اندازه عرض شانه و بالا و پایین بردن دست‌ها در پهلوهای بدن؛
۲. ایستادن با پاهای باز به اندازه عرض شانه و باز و بسته کردن دست‌ها در جلوی بدن.



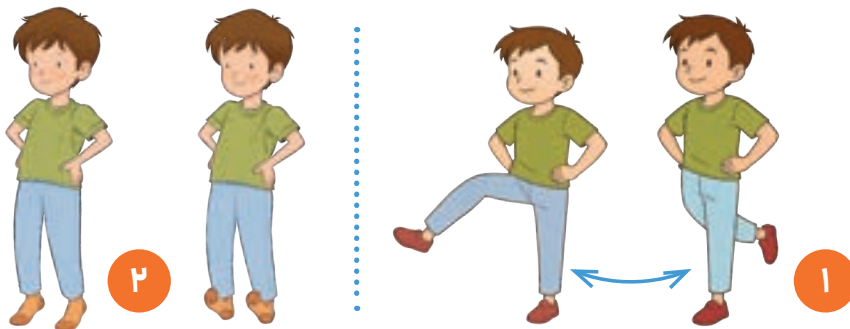
حرکات کششی تنه

۱. ایستادن با پاهای کمی باز و خم شدن به چپ و راست با بالا بردن دست مخالف؛
۲. ایستادن با پاهای باز و خم شدن به جلو با رساندن دست‌ها به میچ پای مخالف؛
۳. ایستادن با پاهای کمی باز و خم شدن به چپ و راست با دست‌های کشیده در بالای سر.



حرکات کششی پا

۱. ایستادن با پاهای کمی باز و تاب دادن پاها به جلو و عقب؛
۲. ایستادن با پاهای کمی باز، گذاشتن دست‌ها به کمر و رفتن روی پاشنه و پنجه.



اشکالات رایج دانش‌آموزان در انجام حرکات کششی که حتماً باید بر اصلاح آن‌ها تأکید کرد.

- انجام حرکت کمتر یا بیشتر از دامنه حرکتی هدف؛
- انجام حرکت با احساس درد؛
- کشش‌های پرتابی و ناگهانی؛
- نداشتن تکرار کافی؛
- بی‌توجهی به انجام حرکت با اندام مخالف.

برای آموزش این واحد یادگیری ۲ هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. همه جلسات با تکرار و تمرین انواع حرکات کششی آغاز می‌شود و با انجام بازی‌های شاد و نشاط‌آور ادامه می‌یابد. از این رو لازم است در جلسه اول، اجرای صحیح حرکات کششی آموزش داده شود و از اجرای صحیح حرکات توسط دانش‌آموزان اطمینان حاصل گردد. به این منظور نیاز است معلم برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و در نظر گرفتن ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، دستگاه پخش‌کننده فایل‌های صوتی، گچ یا چسب برای رسم خطوط، مخروط، حلقه هولاهوپ، کیسه شن، پارچه‌های رنگی، طناب، یک جعبه خالی دستمال کاغذی، خط‌کش ژله‌ای، پوستر حرکات کششی، توپ بادی سبک، تشک ورزشی.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی روباز و سرپوشیده در اختیار تا دانش‌آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب مکانی به دور از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین، پرهیز از انجام فعالیت‌های خوابیده و نشسته بر روی سطوح سفت.

شایستگی‌ها: در جریان بازی‌های این درس، درباره ضرورت داشتن نظم و پشتکار برای موفقیت در هر کاری، از جمله بهبود انعطاف‌پذیری، با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید. (به‌عنوان مثال، انجام منظم حرکات کششی به میزان ۱۰ تا ۱۲ بار و سه نوبت در هفته را مطرح نمایید.)

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، آشنا کردن دانش‌آموزان با قابلیت انعطاف‌پذیری بدن و کنجکاو کردن و ایجاد آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری حرکات کششی است. در این مرحله چهار فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان برای شروع آموزش در این واحد یادگیری با توجه به امکانات در اختیار یکی از فعالیت‌های زیر را انتخاب و اجرا کنند.

معلم با خم کردن یک خط‌کش ژله‌ای دانش‌آموزان را با مفهوم کشش و انعطاف‌پذیری آشنا می‌کند. سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد آن‌ها نیز با استفاده از ویژگی انعطاف خود سعی کنند بدون فشار آوردن به خود و احساس درد از حالت ایستاده با پاهای باز، صاف و کشیده، بدون خم کردن زانو، مانند خط‌کش بدن خود را از کمر خم کنند و تا حد ممکن انگشتان دست خود را به انگشتان پا نزدیک کنند. سپس با تشویق افرادی که موفق به انجام فعالیت شدند، رمز موفقیت را داشتن بدن نرم‌تر معرفی می‌کند و اشتیاق آن‌ها را به یادگیری برمی‌انگیزد.

بازی و چالش



معلم دانش‌آموزان را به چند گروه مساوی تقسیم می‌کند. در هر گروه افراد با استقرار صف کنار هم با گرفتن دست‌ها هم‌دیگر می‌ایستند و معلم حلقه‌های هولاهوپ را از سر نفرات اول رد کرده و بر روی شانه آن‌ها قرار می‌دهد. با صدای سوت آن‌ها باید بدن خود را از حلقه عبور داده و حلقه را به نفر کناری منتقل کنند و به همین ترتیب معلم تعداد مشخصی حلقه را به ترتیب بر روی شانه نفرات اول هر گروه قرار می‌دهد و آن‌ها باید حلقه‌ها را به انتهای صف برسانند. گروهی که زودتر این کار را انجام دهد، تشویق می‌شود و معلم راز موفقیت آن‌ها را داشتن بدن‌های منعطف و نرم و شرکت در کار گروهی معرفی می‌کند و دانش‌آموزان را برای انجام تمرینات کششی مشتاق می‌کند.

بازی و چالش





نمایش پوستر

تصاویر مربوط به حرکات کششی را نمایش دهید و درباره حرکات آن با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.



همخوانی شعر حرکتی با انجام حرکات هماهنگ

معلم با انجام این فعالیت دانش‌آموزان را با کشش اندام‌های مختلف بدن خود آشنا می‌کند.

اونچا یه دونه سیبه
رو شاخه‌ای خیالی
دستات و بالا ببر
سیب رو بچین چه عالی

روی زمین یه توپه
خم شو و توپ رو بردار
دستات و پایین ببر
زانو رو صاف نگه دار

انگاری یک پرنده
نشسته روبه‌رومون
دستات و خوب دراز کن
تا بیره روی اون

با دست و پاهای باز
حالا ستاره بساز
این حرکت چه زیباست
خم شو به چپ، خم شو راست



مرحله تکرار و تمرین

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در مرحله، فراهم کردن فرصت تکرار و تمرین حرکات کششی است. در این مرحله هشت فعالیت و بازی متنوع آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان با اختصاص بیشترین زمان آموزش به اجرای فعالیت‌های این بخش، فرصت کافی برای یادگیری و تکرار و تمرین حرکات کششی فراهم آورند.

کشش

هدف: آشنایی با حرکات کششی اندام‌های بدن و انجام آن‌ها

معلم ابتدا حرکات کششی، سر و گردن را نشان می‌دهد و دانش‌آموزان با استقرار پراکنده روبه‌روی معلم حرکات را تکرار می‌کنند. معلم در جریان فعالیت نکات مهم انجام حرکات کششی را بیان می‌کند و اشکالات احتمالی دانش‌آموزان در انجام حرکت را اصلاح می‌کند و پس از اطمینان از انجام صحیح حرکات کششی، هر یک از حرکات را ۸ تا ۱۲ بار تکرار می‌کند. سپس معلم با اعلام واژه «ژله» از دانش‌آموزان می‌خواهد مانند ژله کل بدن را بلرزانند. سپس حرکات کششی اندام بعدی را آموزش می‌دهد؛ و به همین ترتیب همه حرکات کششی اندام‌ها را اجرا می‌کند.



بازی ۱

تنوع: در این مرحله معلم به‌طور تصادفی نام یکی از اندام‌ها را می‌برد و دانش‌آموزانی که حرکت کششی آن اندام را به شکل صحیح نشان دهند، تشویق می‌شوند.

آینه

هدف: تشخیص حرکات کششی اندام‌های بدن و انجام صحیح آن‌ها

در این بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو در نقش مجری و آینه، رو به روی هم در محوطه بازی به شکل پراکنده می‌ایستند. معلم یک اندام را اعلام می‌کند و به آن‌ها فرصت می‌دهد تا یکی از حرکات کششی آن اندام را انتخاب کنند. سپس با شنیدن صدای سوت، مجری حرکت را نشان می‌دهد و یار او به‌عنوان آینه حرکت را تقلید می‌کند و بعد از نام بردن همه اندام‌ها، معلم با جابه‌جایی نقش‌ها بازی را ادامه می‌دهد.



بازی ۲





بازی ۳

هر کی شکلک درآره

هدف: انجام حرکات کشش کل بدن در وضعیت ایستاده

در این فعالیت دانش آموزان با رعایت فضای شخصی به صورت پراکنده در محوطه بازی مستقر می شوند. معلم از آن‌ها می خواهد در حال دست زدن چند بار شعر زیر را با او همخوانی کنند.
هر کی شکلک درآره
شکلی که می گم درآره
شکل...

یک، دو، سه

سپس معلم اشکال و حرکات کششی مختلف (ستاره، نشستن بر روی صندلی، چیدن سیب از روی شاخه‌های بالای درخت، برداشتن توپ از روی زمین و ...) را نام می برد و دانش آموزان با کشش بدن خود آن شکل را تقلید می کنند و چندین بار این حرکات را تکرار می کنند. دانش آموزان با قشنگ‌ترین اجراها انتخاب شده و تشویق می شوند.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش آموزان می خواهد با گرفتن دستان همدیگر، دوبه دو بار شوند و بازی مرحله قبل را اجرا می کند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم از گروه‌های دوفره دانش آموزان می خواهد با خلاقیت خود و استفاده از کشش بدن به شکل دوفره، اشکال جدید در وضعیت ایستاده بسازند.



ستاره



نشستن بر روی صندلی

شکل حیوانات

هدف: انجام حرکات کشش کل بدن

برای انجام این فعالیت دانش آموزان با رعایت فضای شخصی بر روی تشک ورزشی (سطح نرمی در فضای سرپوشیده) روبه روی معلم می نشینند. معلم با نشان دادن یک به یک تصاویر زیر به دانش آموزان فرصت می دهد تا حرکات را با بدن خود بسازند. سپس معلم بهترین اجراها را انتخاب و از آن‌ها می خواهد حرکات را برای هم کلاسی‌ها نمایش دهند و دیگران حرکات را تقلید کنند. بعد از هر حرکت معلم با اعلام واژه «ژله» از دانش آموزان می خواهد مانند ژله کل بدن را بلرزانند. بازی به همین ترتیب با نشان دادن تصویر همه حیوانات ادامه می یابد.



بازی ۴



مار کبرا



موش



تخم مرغ



کرم



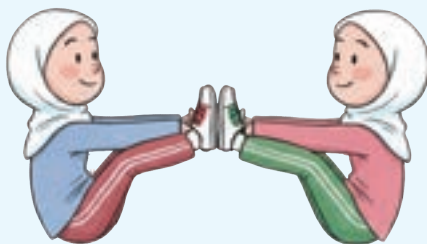
شتر



گربه

تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو یار شده و حرکات کششی دو نفره را که معلم نشان می‌دهد، اجرا می‌کنند.

چالش: در این مرحله معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با خلاقیت خود یک شکل جدید در وضعیت خوابیده یا نشسته را بسازند.





بازی ۵

پل متحرک

هدف: انجام حرکات کشش کل بدن در حال حرکت

ابتدا معلم با رسم دو خط مارپیچ موازی به فاصله یک متر از هم یک رودخانه به طول ۵ متر بر روی زمین می کشد سپس دانش آموزان دوبه دو در ابتدای رودخانه و روبه مسیر می ایستند و با گرفتن یک دست کشیده همدیگر از پهلو و بالا بردن دست ها یک پل می سازند و بدون اینکه پاهای آن ها وارد رودخانه شود، مسیر رودخانه را تا انتها طی می کنند در برگشت با گرفتن دستان دیگر خود، مسیر رودخانه را طی می کنند.



تنوع: در این مرحله از بازی با گرفتن دودست کشیده همدیگر از پهلو و بالا و پایین یک پل می سازند و بدون اینکه پاهای آن ها وارد رودخانه شود، مسیر رودخانه را تا انتها طی می کنند.



بازی ۶

رد شدن از طناب

هدف: انجام حرکات کشش کل بدن در حال حرکت

معلم کلاس را به دو گروه تقسیم می کند. افراد گروه اول دوبه دو یک طناب یک متری را در دست می گیرند و با فاصله یک متر از هم می ایستند، طنابها در ارتفاع زیر لگن نگاه داشته می شوند با شروع بازی افراد گروه دوم باید با جمع کردن بدن خود از زیر طنابها رد شوند سپس نقش گروهها جابه جا می شود.



تنوع: در این مرحله از بازی نفرات هر گروه با گامهای بلند از روی طنابها عبور کنند.

چالش: در این مرحله از بازی افراد یک‌درمیان با جمع کردن بدن خود از زیر طناب اول و با گام‌های کشیده از روی طناب دوم رد شوند و به همین ترتیب از طناب‌ها عبور می‌کنند. سپس نقش گروه‌ها جابه‌جا می‌شود.

بازی بیشتر بردار

هدف: به‌کارگیری انعطاف‌پذیری خود در بازی‌های انفرادی

در این فعالیت معلم در وسط محوطه بازی با کشیدن دو خط موازی به فاصله ۳ متر دالانی رسم می‌کند که طول آن متناسب با تعداد دانش‌آموزان باشد. دانش‌آموزان در دو گروه مساوی در دو طرف این دالان به‌صورت دو صف روبه‌روی هم مستقر می‌شوند. معلم اشیای موردنظر (مانند مخروط، توپ، پارچه‌های رنگی، کیسه‌های شن و...) را درون دالان دور از دسترس قرار می‌دهد. اعضای هرگروه با شنیدن صدای سوت باید سعی کنند بدون اینکه به‌طور کامل وارد دالان شوند، با کشش اندام‌های بدن (دست، پا، کل بدن) تعداد بیشتری از اشیای داخل دالان را بردارند و در سبد گروه خود بریزند و با شنیدن سوت گروهی که اشیای بیشتری برداشته تشویق می‌شود.



بازی ۷





انتقال توپ

هدف: به‌کارگیری انعطاف‌پذیری خود در انواع بازی‌های امتیازی

در این بازی دانش‌آموزان به گروه‌های مساوی تقسیم می‌شوند. افراد هر گروه با استقرار صف پشت سر هم و یک متر فاصله از همدیگر با پاهای بازمی‌ایستند. با سوت معلم نفر اول تلاش می‌کند باخم شدن و کشش بدن و دستان خود یک توپ بادی سبک را از بین پاها عبور داده و به دستان نفر پشت‌سری که منتظر دریافت توپ است برساند. نفر دوم با کشش دستان و بدن توپ را دریافت می‌کند و به همین ترتیب توپ به نفر بعدی منتقل می‌شود. چنانچه توپ به زمین بیفتد بازی از ابتدا آغاز می‌شود.

تنوع: در این مرحله از بازی نوع رد کردن توپ را می‌توان تغییر داد برای نمونه دست‌به‌دست کردن توپ از بالای سر.

چالش: در این مرحله از بازی، نفر اول توپ را از بالای سر و نفر دوم از پایین و بین پاها رد می‌کند و به همین ترتیب با حرکات متناوب، توپ از بالا و پایین بین افراد دست‌به‌دست می‌شود. گروهی که در مدت‌زمان کمتری توپ‌های خود را به انتهای صف برساند امتیاز می‌گیرد.



مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری حرکات کششی و انجام آن‌ها در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت‌بدنی و موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این مرحله سه فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

گفت و گو و جمع‌بندی

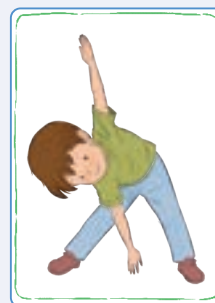
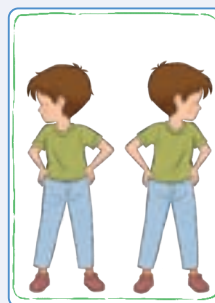
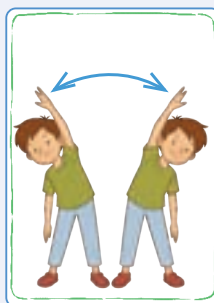
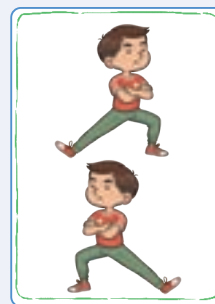
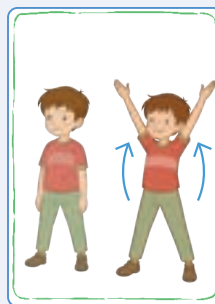
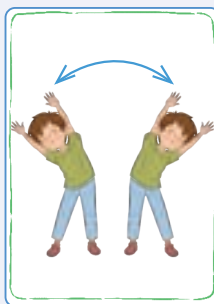
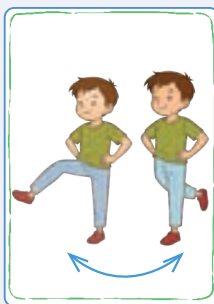
هدف: تشخیص حرکات کششی و نکات مهم انجام آن‌ها

در این فعالیت معلم در جریان انجام فعالیت‌های سبک مرحله سرد کردن بدن، حرکات کششی اندام‌های بدن را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و نکات مهم برای انجام حرکات کششی را مرور و جمع‌بندی می‌کند.

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص حرکات کششی اندام‌های بزرگ بدن و انجام صحیح آن‌ها

معلم کارت‌های کوچک (نه عدد) با تصاویر انواع حرکات کششی و حرکات شیرین‌کاری نخ و سوزن و کشش پای قورباغه را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۸) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب می‌شود و یک کارت را تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد. با نگاه کردن به کارت، آن حرکت را اجرا می‌کند و سایر دانش‌آموزان حرکت را تکرار می‌کنند. در صورت بیرون آوردن کارت طلایی شیرین‌کاری و اجرای آن توسط سایر دانش‌آموزان تشویق می‌شود. به همین ترتیب بازی با چند دانش‌آموز دیگر تکرار می‌شود.



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام حرکات کششی در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های حرکتی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس حرکات کششی را تمرین و تکرار کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل‌شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال‌آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: با انجام منظم و مستمر فعالیت‌های بدنی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت خود در داخل و خارج از مدرسه، سطح توسعه‌یافته آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را در حد متوسط گروه سنی نشان می‌دهد.

سطح ۲: با انجام منظم و مستمر فعالیت‌های بدنی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت در داخل و خارج از مدرسه سطح توسعه‌یافته آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را در حد خوب گروه سنی نشان می‌دهد.

سطح ۳: با انجام منظم و مستمر فعالیت‌های بدنی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت داخل و خارج از مدرسه، سطح توسعه‌یافته آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را در حد عالی گروه سنی نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- حرکات کششی دست‌ها و شانه، شکم و پاها را به شکل صحیح انجام می‌دهد.
- پیشرفت خود در انجام حرکات کششی را نشان می‌دهد.
- در انجام بازی‌های حرکات کششی موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا شیرین‌کاری حرکات کششی را اجرا می‌کند.

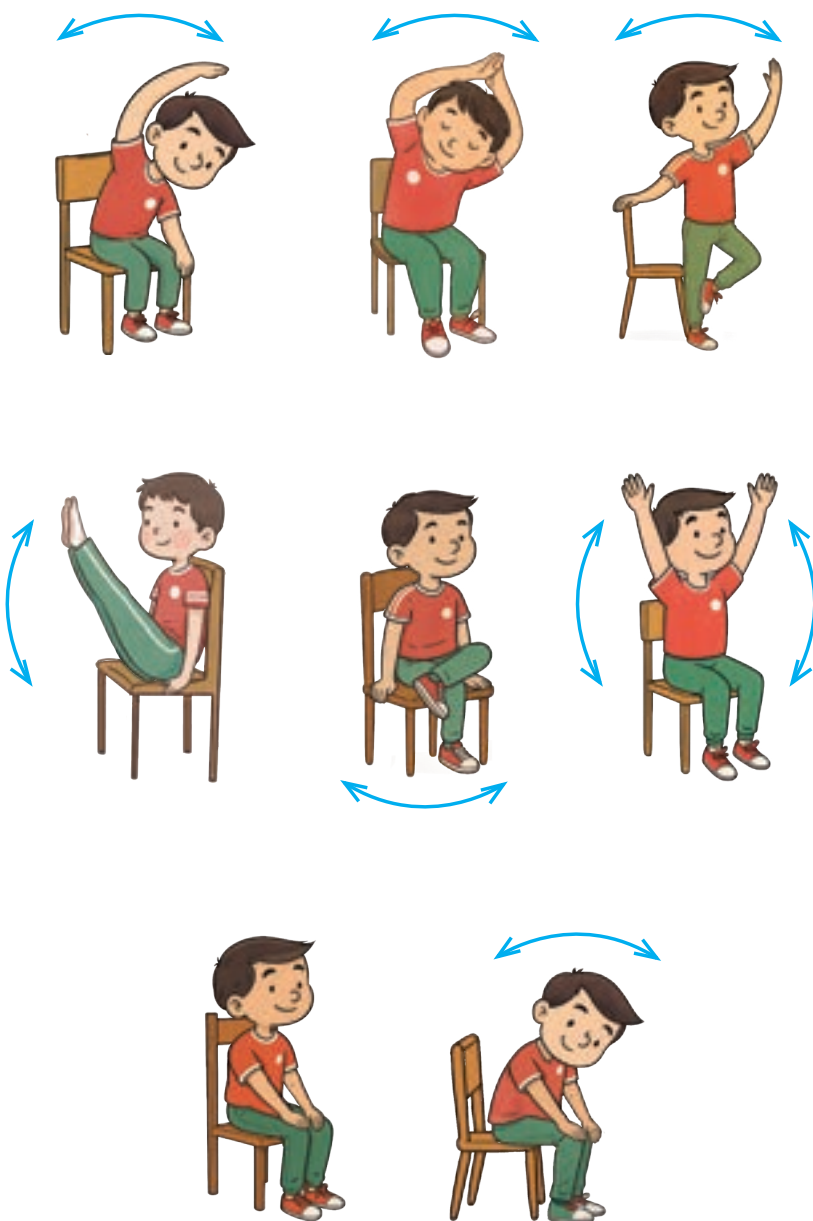
سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

دانش‌آموزان بدون اینکه نظم کلاس به هم بریزد خوب است هر چند وقت یک‌بار همگی با هم حرکات کششی را اجرا کنیم. بنابراین پوستری از حرکات کششی با صندلی را طراحی کردم و به دیوار کلاس نصب کردم (شکل زیر) و به کمک تصاویر، آن‌ها را همراه با دانش‌آموزان اجرا می‌کردم.

معمولاً اواسط زنگ‌های کلاس، دانش‌آموزانم بی‌حوصله می‌شدند، برخی خمیازه می‌کشیدند و برخی هم از نیمکت بیرون آمده و در کلاس راه می‌رفتند و مشخص بود که از نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت خسته شده‌اند. به این فکر افتادم که برای رفع خستگی و شاداب شدن





ضرورت آموزش

دهند و در جریان فعالیت بدنی و بازی کمتر آسیب ببینند. همچنین برخورداری از هماهنگی باعث می‌شود یادگیری مهارت‌های حرکتی پیچیده‌تر و کارهای حرکتی ظریف همچون تایپ کردن برای او آسان‌تر شود. کودکانی که از هماهنگی اندام‌ها و حس - حرکت بیشتری برخوردار هستند در دامنه وسیع‌تری از حرکات و فعالیت‌های بدنی موفق هستند. این توانمندی، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس حرکتی در کودکان و لذت بیشتر آن‌ها از فعالیت‌های بدنی می‌شود و زمینه‌ساز داشتن سبک زندگی فعال در آینده است. از این‌رو هماهنگی حسی- حرکتی یکی از پایه‌ای‌ترین مؤلفه‌های آمادگی برای اجرای مهارت‌های حرکتی کودک است. این مهارت از دوران کودکی توسعه پیدا می‌کند و با انجام بازی و فعالیت‌های مرتبط می‌توان به بهبود آن کمک کرد که در این واحد یادگیری به آن پرداخته می‌شود.

به توانایی هماهنگ‌سازی اندام‌ها (مانند دست‌وپا) و حس‌ها (مانند بینایی، شنوایی) با حرکات بدن هماهنگی گفته می‌شود. این مهارت نقش مهمی در انجام فعالیت‌های روزمره مانند راه رفتن، نوشتن، گرفتن اشیاء و بازی و ورزش دارد. هماهنگی به کمک سیستم عصبی مرکزی و تعامل بین مغز و عضلات شکل می‌گیرد. به‌عنوان مثال، وقتی می‌خواهید یک توپ را بگیرید، چشمان شما مسیر حرکت توپ را دنبال می‌کنند، مغز اطلاعات را پردازش می‌کند و سپس به عضلات دست و بازو دستور می‌دهد تا به سمت توپ حرکت کنند.

برخورداری از هماهنگی حسی- حرکتی به دانش‌آموزان امکان می‌دهد در حین انجام فعالیت‌های بدنی، با حفظ و کنترل حرکات بدن، انرژی کمتری مصرف کنند، دیرتر خسته شوند، اجرای روان و زیباتری از مهارت را نشان

دانش‌آموزان با انجام صحیح انواع فعالیت‌های بدنی، هماهنگی خود را حفظ و ارتقا دهند و آن را در بازی و سایر موقعیت‌ها به کار گیرند.

هدف



مهارت‌ها

- انجام صحیح انواع حرکات هماهنگی
- نشان دادن پیشرفت خود در انجام حرکات هماهنگی
- انجام حرکات هماهنگی به‌صورت خلاقانه، چالشی و شیرین‌کاری
- توجه مستمر و همه‌جانبه هنگام انجام حرکات هماهنگی
- انجام حرکات هماهنگی در موقعیت‌های مختلف بازی

دامنه محتوایی واحد یادگیری

مفاهیم

- مفهوم هماهنگی
- تمرینات ساده هماهنگی (هماهنگی دست‌وپا، هماهنگی شنوایی - حرکت، هماهنگی دیداری- حرکت)

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه حرکات هماهنگی
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و حرکات نادرست در انجام حرکات کششی

کنار بدن و پاها جفت).

- استفاده از ضرب آهنگ؛ مانند دست زدن و پا کوبیدن هم‌زمان با ضرب آهنگ.
- استفاده از ابزارهای ساده همچون توپ‌های نرم، حلقه‌های پلاستیکی، طبل‌های کوچک، نوارچسب رنگی برای کشیدن مسیرهای حرکتی روی زمین.

در این واحد یادگیری بر بهبود هماهنگی بین دست‌وپا، هماهنگی حس شنوایی - حرکتی و حس بینایی - حرکتی در قالب بازی و فعالیت‌های متنوع تأکید شده است. توصیه می‌شود. بیشترین زمان کلاس به انجام آن‌ها اختصاص یابد و فراموش نکنید، حتماً در جریان بازی، با مشاهده فعال و ارائه بازخوردهای مثبت، حرکات دانش‌آموزان را هدایت و در صورت نیاز اصلاح کنید.

در ادامه چند نمونه حرکت هماهنگی مناسب دانش‌آموزان این پایه را در قالب تصاویر مشاهده می‌کنید.

اگرچه هماهنگی در حرکت به صورت طبیعی و تدریجی در روند رشد کودک و تعامل او با محیط شکل می‌گیرد، اما با ایجاد فرصت‌هایی برای تجربه‌ی حرکات هماهنگ، متنوع و شاد در قالب بازی‌های هدفمند و آزاد می‌توان به تقویت هماهنگی در کودک کمک کرد به این منظور استفاده از راهبردهای زیر توصیه می‌شود:

- استفاده از انواع پیام‌ها و صداها در قالب بازی که موجب تحریک ذهن و بدن دانش‌آموز به صورت یکپارچه شده و بر رشد مغزی، اجتماعی و هیجانی او نیز اثر مثبت می‌گذارد.
- استفاده از تمریناتی که هر دو طرف بدن هم‌زمان درگیر انجام فعالیت شوند (مانند کوبیدن هم‌زمان با دو دست بر روی میز)
- استفاده از دستورالعمل‌های ساده بر اساس نام‌گذاری حرکات‌ها همچون آموزش حرکت پروانه با دو شماره (۱): حرکت دست‌ها به بالا و پاها باز. ۲: حرکت دست‌ها به

هماهنگی در حرکت

هماهنگی حس شنوایی - حرکتی

۱. بدن کوبه (ایجاد صدا با کوبیدن متناوب دست‌ها به یکدیگر، به پاها و به تنه)
۲. رژه هماهنگ با ضرب آهنگ



هماهنگی حس بینایی - حرکتی

۱. حرکت هماهنگ با دیدن حرکات پرچم / چتر / رنگ‌ها



حرکات هماهنگ دست و پا

۱. حرکت پروانه



۲. حرکت قیچی



اشکالات رایج کودکان در انجام حرکات هماهنگی

- ناهماهنگی در اجرای حرکات همزمان با دو طرف بدن؛
- ناتوانی در تنظیم سرعت حرکت با ضرب آهنگ.

مراحل و فعالیت‌های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است، پیشنهاد می‌شود دو جلسه به موضوع حرکات بدن کوبه‌ها و دو جلسه به موضوع حرکات هماهنگ دست و پا اختصاص داده شود. به این منظور نیاز است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، دستگاه پخش‌کننده فایل‌های صوتی، یک جعبه خالی دستمال کاغذی، توپ استخری، مداد، کارت در سه رنگ سبز و زرد و قرمز.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش‌آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، استقرار دانش‌آموزان در مکانی دور از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین.

شایستگی‌ها: در جریان انجام بازی‌های این درس، درباره ضرورت داشتن توجه و تمرکز برای موفقیت در هر کاری از جمله انجام حرکات هماهنگی با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید. مانند اهمیت داشتن توجه و تمرکز برای به‌کار بستن همزمان چند اندام (دست، پا، گوش، چشم) در انجام انواع حرکات هماهنگی.

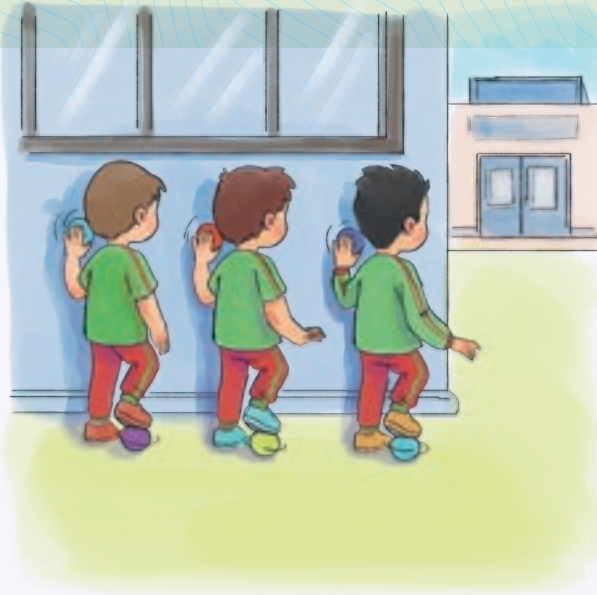
مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، کنجکاو کردن دانش‌آموزان نسبت به مفهوم هماهنگی و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری آن است. در این مرحله چهار فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان برای شروع آموزش در این واحد یادگیری با توجه به امکانات در اختیار یکی از فعالیت‌های زیر را اجرا کنند.

در این فعالیت معلم دو توپ استخری در اختیار هر یک از دانش‌آموزان قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد با قرار گرفتن در مقابل دیوار هم‌زمان یک توپ را با کف پای راست خود بر روی زمین و یک توپ را با کف دست چپ خود بر روی دیوار بچرخانند. سپس معلم دانش‌آموزان را با مفهوم هماهنگی (یعنی وقتی دو اندام مانند دست و پا هم‌زمان با هم حرکت را به‌درستی انجام می‌دهند) آشنا می‌کند و رمز موفقیت در انجام این فعالیت را داشتن هماهنگی معرفی می‌کند.

بازی و چالش





در این فعالیت معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد ابتدا حرکات یک نفره لمس انگشتان (لمس انگشت شست و انگشت کوچک، شست و انگشت حلقه و...) را نشان دهند و سپس حرکت برداشتن مداد با انگشت شست و انگشت کوچک، انگشت شست و انگشت حلقه و ... را انجام دهند. سپس معلم دانش‌آموزان را با مفهوم هماهنگی (یعنی وقتی دو اندام مانند دست و چشم همزمان با هم حرکت را به درستی و انجام می‌دهند) آشنا می‌کند و رمز موفقیت در انجام این فعالیت را داشتن هماهنگی معرفی می‌کند.

بازی و چالش



در این فعالیت معلم یک نمونه از حرکات بدن کوبه را نمایش می‌دهد؛ و از دانش‌آموزان می‌خواهد آن را تکرار کنند. سپس معلم دانش‌آموزان را با مفهوم هماهنگی (وقتی چند اندام مانند دست و گوش و چشم همزمان با هم، حرکت را به درستی انجام می‌دهند) آشنا می‌کند و رمز موفقیت در انجام این فعالیت را داشتن هماهنگی معرفی می‌کند.

نمایش





مرحله تکرار و تمرین

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، فراهم کردن فرصت تکرار و تمرین حرکات هماهنگی است. در این مرحله هشت فعالیت و بازی متنوع آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان با اختصاص بیشترین زمان آموزش به اجرای فعالیت‌های این بخش، فرصت کافی برای یادگیری و تکرار و تمرین حرکات هماهنگی فراهم آورند.

موضوع: حرکات بدن کوبه

بدن کوبه یک نفره

هدف: تقویت حرکت هماهنگ دست و پا و هماهنگی حسی شنوایی - حرکتی، هماهنگی

حس بینایی - حرکت

در این بازی دانش‌آموزان با رعایت فضای شخصی در صف کنار هم مستقر می‌شوند. ابتدا معلم حرکات بدن کوبه زیر را برای دانش‌آموزان نمایش می‌دهد.

چرخه حرکات ۱: (۸ تکرار)

۱. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴
۲. دست زدن با شمارش ۱،۲،۳،۴
۳. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴



بازی ۱



۱



۲

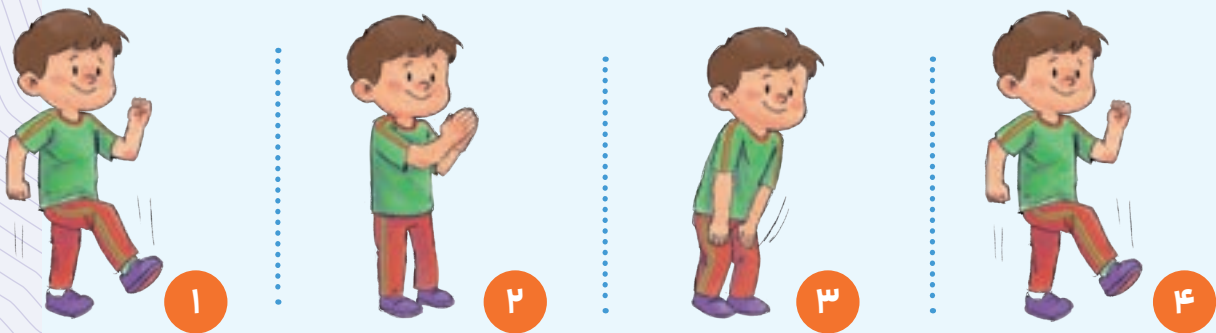


۳

چرخه حرکات ۲: (۸ تکرار)

۱. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴
۲. دست زدن با شمارش ۱،۲
۳. کوبیدن به پاها با شمارش ۳،۴
۴. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴

سپس معلم از دانش آموزان می خواهد هماهنگ با هم، بشمارند و حرکات بدن کوبه را اجرا کنند.



بدن کوبه یک نفره

هدف: تقویت حرکت هماهنگ دست و پا و هماهنگی حسی شنوایی-حرکتی، هماهنگی

حس بینایی-حرکت

در این بازی دانش آموزان با رعایت فضای شخصی در صف کنار هم مستقر می شوند. ابتدا معلم حرکات بدن کوبه زیر را برای دانش آموزان نمایش می دهد

چرخه حرکات ۱: (۸ تکرار)

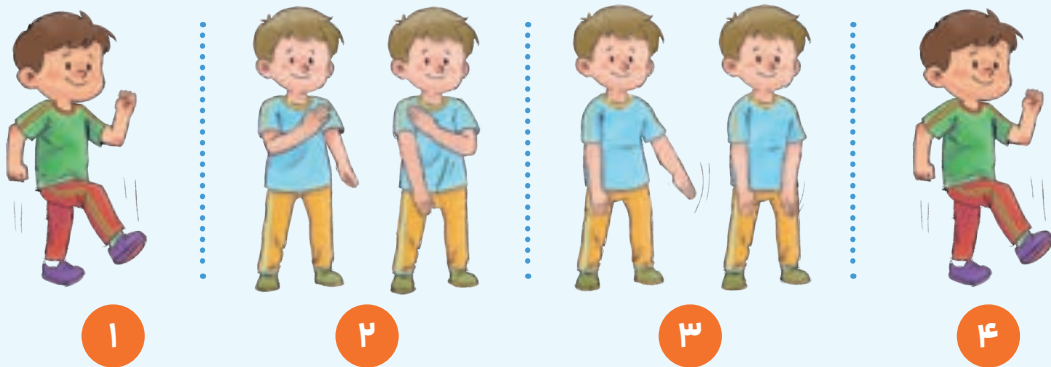
۱. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴
۲. به سینه کوبیدن با شمارش ۱،۲
۳. به پاها کوبیدن با شمارش ۳،۴
۴. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴

سپس معلم از دانش آموزان می خواهد هماهنگ با هم، بشمارند و حرکات بدن کوبه را اجرا کنند.

چالش: در این مرحله معلم به دانش آموزان فرصت می دهد تا یک بدن کوبه جدید طراحی و اجرا کنند.



بازی ۲



بدن کوبه دونفره

هدف: تقویت حرکت هماهنگ دست و پا و هماهنگی حسی شنوایی - حرکتی، هماهنگی حس بینایی - حرکت

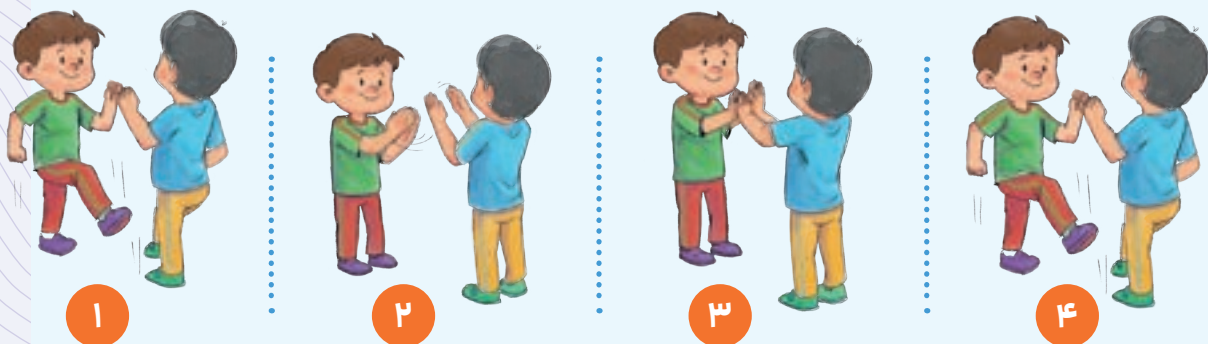
در این فعالیت دانش آموزان دوبه‌دو روبه‌روی یکدیگر می‌ایستند. ابتدا معلم حرکات بدن کوبه زیر را به کمک یکی از دانش آموزان ماهر نمایش می‌دهد.



بازی ۳

چرخه حرکات: (۸ تکرار)

۱. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴
۲. دست زدن با شمارش ۱،۲
۳. زدن هم‌زمان دو دست به دستان یار روبه‌رو با شمارش ۳،۴
۴. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴



سپس معلم از دانش آموزان می‌خواهد هماهنگ با هم، بشمارند و حرکات بدن کوبه را اجرا کنند.

بدن کوبه دونفره با چرخش

هدف: تقویت حرکت هماهنگ دست و پا و هماهنگی حسی شنوایی-حرکتی، هماهنگی حسی بینایی-حرکت



بازی ۴

در این فعالیت دانش آموزان دو به دو روبه روی یکدیگر می ایستند. ابتدا معلم حرکات بدن کوبه زیر را به کمک یکی از دانش آموزان ماهر نمایش می دهد:

چرخه حرکات: (۸ تکرار)

۱. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴
۲. دست زدن با دستان خودش با شمارش ۱
۳. دست زدن به دست های راست یکدیگر با شمارش ۲
۴. دست زدن با دستان خودش با شمارش ۳
۵. دست زدن به دست های چپ یکدیگر با شمارش ۴
۶. پا به زمین کوبیدن با شمارش ۱،۲،۳،۴

تنوع: در این مرحله از فعالیت از دانش آموزان می خواهیم بعد از اتمام هر دور از بدن کوبه ها با قلاب کردن دستان راست همدیگر یک دور بچرخند به دستان خودشان کف زده، دستان چپ را قلاب کنند و بچرخند و با قرار گرفتن روبه روی هم دور بعدی بدن کوبه را اجرا کنند.

چالش: در این مرحله معلم به دانش آموزان فرصت می دهد تا دونفری با هم یک بدن کوبه جدید طراحی و اجرا کنند.



۱



۲



۳



۴



۵



۶

پروانه

هدف: تقویت حرکت هماهنگ دست و پا

در این بازی دانش‌آموزان با رعایت فضای شخصی و استقرار پراکنده در محوطه بازی می‌ایستند، سپس معلم حرکت پروانه را با دو شماره نمایش می‌دهد:

شماره ۱: حرکت دست‌ها به بالا و پاها باز.

شماره ۲: حرکت دست‌ها به کنار بدن و پاها جفت.

سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد به ترتیب با شمارش آهسته، با شمارش سریع و در نهایت بدون اعلام شماره، حرکت پروانه را انجام دهند.

تنوع: در این مرحله از بازی دانش‌آموزان دوبه‌دو یار شده، دونفره و هماهنگ با هم حرکت پروانه را نشان می‌دهند.



بازی ۱

شکار پروانه

هدف: به کار بستن حرکات هماهنگ دست و پا در بازی

در این مرحله از بازی دانش‌آموزان با رعایت فضای شخصی و استقرار پراکنده در محوطه بازی می‌ایستند، معلم حداکثر سه نفر از دانش‌آموزان ماهر در انجام حرکت پروانه را به عنوان شکارچی انتخاب می‌کند و محلی را به عنوان لانه شکارچی در بیرون محوطه بازی و چند منطقه امن را در داخل محوطه بازی

مشخص می‌کند. با شروع بازی

پروانه‌ها در حال تکان دادن

بال‌ها می‌دوند و شکارچی‌ها

آن‌ها را دنبال می‌کنند و

آن‌ها برای رهایی باید خود

را به مناطق امن رسانده و

حرکت پروانه را انجام دهند در

غیر این صورت شکار شده و به

لانه شکارچی منتقل می‌شوند.



بازی ۲



قیچی

هدف: تقویت حرکت هماهنگ دست و پا

در این بازی دانش‌آموزان با رعایت فضای شخصی و صف کنار هم پشت خط می‌ایستند سپس معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد یک پای خود را جلوی خط و پای دیگر را پشت خط قرار دهند و دست‌ها در وضعیت دست‌وپای مخالف قرار بگیرند. سپس معلم حرکت قیچی را با دو شماره نمایش می‌دهد:

شماره ۱: جابه‌جا کردن دست‌ها و پاها با پرش کوتاه

شماره ۲: برگشت به وضعیت قبل

سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد به ترتیب با شمارش آهسته، با شمارش سریع و در نهایت بدون اعلام شماره، حرکت قیچی را انجام دهند.

تنوع: در این مرحله معلم سه رنگ کارت سبز، قرمز و زرد را تهیه می‌کند برای دانش‌آموزان پیام‌رنگ‌ها را توضیح می‌دهد.

قرمز: ایست

سبز: حرکت سریع

زرد: حرکت آهسته

سپس با نشان دادن تصادفی کارت‌ها، دانش‌آموزان باید سرعت حرکت قیچی خود را هماهنگ با آن تغییر دهند.



بازی ۳

مسابقه‌ی قیچی‌ها

هدف: به کار بستن حرکات هماهنگ دست و پا در بازی

در این بازی ابتدا معلم خطی را با فاصله حدود ۵ متر از محل استقرار دانش‌آموزان بر روی زمین مشخص می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد با شنیدن صدای سوت از پشت خط شروع با انجام حرکت هماهنگ قیچی، خود را به خط پایان برسانند.



بازی ۴



تنوع: در این مرحله از بازی معلم دانش‌آموزان در گروه‌های مساوی تقسیم می‌کند، نفرات اول هر گروه با شنیدن صدای سوت مسیر را با حرکت قیچی طی می‌کنند و با رسیدن به خط پایان نفرات دوم حرکت را آغاز می‌کنند و به همین بازی با همه نفرات گروه دنبال می‌شود و گروهی که در مدت‌زمان کوتاه‌تر و به شکل اجرای صحیح حرکت، مسافت را طی کنند، تشویق می‌شوند.

امتیاز جمعی

هدف: انجام صحیح حرکات هماهنگی در بازی

در این فعالیت معلم دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم می‌کند و مسافتی ۱۰ متری را با تعیین خط شروع و پایان مشخص می‌کند گروه‌ها با استقرار صف پشت سر هم پشت خط شروع می‌ایستند، با صدای سوت نفرات اول پنج حرکت پروانه را انجام می‌دهند، با دویدن خود را به خط پایان می‌رسانند و پنج حرکت قیچی را انجام می‌دهند و با لمس دست نفر دوم در محل شروع، به انتهای صف گروه خود می‌روند و نفرات دوم گروه‌ها بلافاصله پس از لمس دستشان حرکت را تکرار می‌کنند، گروهی که زودتر با هم نفرات بازی را تمام کند، تشویق می‌شود.



بازی ۵



مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری حرکات هماهنگی و انجام آن‌ها در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت بدنی و موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این مرحله سه فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

سرد کردن و جمع‌بندی

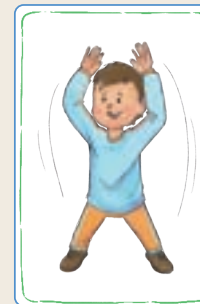
هدف: انجام صحیح حرکات هماهنگی

در این فعالیت معلم در جریان انجام حرکات گروهی مرحله سرد کردن بدن، حرکات هماهنگی را برای دانش‌آموزان مرور می‌کند.

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص حرکات هماهنگی و انجام صحیح آن‌ها

معلم کارت‌های کوچک (هشت عدد) با تصاویر انواع حرکات هماهنگی و حرکات شیرین کاری (راه رفتن پنگوئن، راه رفتن کانگورو، رد کردن دست‌ها از بین پاها و کف زدن) را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۹) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب می‌شود و یک کارت را تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد. با نگاه کردن به کارت، آن حرکت را اجرا می‌کند و سایر دانش‌آموزان حرکت را تکرار می‌کنند. در صورت بیرون آوردن کارت طلایی شیرین کاری و اجرای آن توسط سایر دانش‌آموزان تشویق می‌شود. به همین ترتیب بازی با چند دانش‌آموز دیگر تکرار می‌شود.



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام حرکات هماهنگی در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های هماهنگی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس حرکات هماهنگی را تمرین و تکرار کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل‌شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال‌آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: هماهنگی حسی حرکتی خود را در حرکات ساده نشان می‌دهد.

سطح ۲: هماهنگی حسی حرکتی خود را در حرکات ترکیبی نشان می‌دهد.

سطح ۳: هماهنگی حسی حرکتی خود را در حرکات خلاقانه، چالشی و شیرین‌کاری نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- حرکات هماهنگی دست‌وپا (پروانه و قیچی) را به شکل صحیح انجام می‌دهد.
- حرکات بدن کوبه (یک‌نفره دونفره) را راحت و روان اجرا می‌کند.
- در انجام بازی‌های هماهنگی موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا حرکات شیرین‌کاری هماهنگی را اجرا می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

مناسب انتخاب کردم و چند حرکت بدن کوبه ساده را با چند دانش‌آموز توانمند کلاس تمرین کردم. بعد از تسلط دانش‌آموزان، هرروز حرکات را همراه با موسیقی سر صف اجرا کردیم. کم‌کم همه دانش‌آموزان مدرسه با ما هماهنگ شدند و به زیبایی حرکات را انجام می‌دادند. بدین ترتیب بچه‌ها با انجام این حرکات شاد شده و لذت می‌بردند.

پس از آموزش فعالیت بدن کوبه‌ها در واحد یادگیری هماهنگی، اشتیاق زیاد بچه‌ها برای انجام حرکات بدن کوبه را دیدم. این فکر به ذهنم رسید فرصت بیشتری را برای انجام بازی‌های بدن کوبه در مدرسه فراهم کنم. پس از همفکری با مدیر مدرسه تصمیم گرفتیم از حرکات بدن کوبه در ورزش صبحگاهی استفاده کنیم. بنابراین یک موسیقی



۹
پرتاب و دریافت



ضرورت آموزش

مهارت‌های ورزشی در سال‌های آینده نیز به شمار می‌روند. دانش‌آموزان با کسب مهارت‌های پرتاب و دریافت، هماهنگی چشم و دست، تعادل، آگاهی فضایی، دقت و برنامه‌ریزی حرکتی خود را تقویت می‌کنند. با به کار بستن این مهارت‌ها در انواع بازی‌ها و فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند و از این طریق با افزایش اعتمادبه‌نفس، بهبود تمرکز و توانایی حل مسئله به رشد شناختی و اجتماعی خود نیز کمک می‌کنند.

مهارت‌های بنیادی پرتاب و دریافت شامل استفاده از دست‌ها و چشم‌ها برای ارسال و دریافت اشیایی مانند توپ‌ها است. پرتاب بر تولید نیرو و دقت تمرکز دارد، در حالی که دریافت بر ردیابی جسم و جذب ضربه آن تأکید دارد. پرتاب و دریافت از جمله مهارت‌های بنیادی هستند که نقش مهمی در رشد حرکتی، هماهنگی و تعامل کودک با محیط پیرامون دارند. این مهارت‌ها نه تنها در بازی‌ها و فعالیت‌های بدنی نقش‌آفرین هستند، بلکه مقدمه‌ای برای یادگیری

دانش‌آموز با تشخیص الگوی صحیح پرتاب و دریافت، اجرای ماهرانه آن‌ها را در بازی و سایر موقعیت‌ها نشان می‌دهد.

هدف



مهارت‌ها

- اجرای صحیح مهارت پرتاب دو دست از بالای سر و دریافت
- اجرای الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالای شانه
- حواس جمع بودن هنگام انجام مهارت پرتاب و دریافت
- انجام مهارت پرتاب و دریافت بصورت خلاقانه، چالشی و شیرین کاری
- انجام مهارت پرتاب و دریافت
- در موقعیت‌های مختلف بازی

مفاهیم

- الگو صحیح پرتاب دو دست از بالای سر
- الگو صحیح پرتاب یک دست از بالای شانه
- الگو صحیح دریافت

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه حرکات پرتاب و دریافت
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و عادات نادرست هنگام پرتاب و دریافت

راهبردهای آموزش

کجا باید قرار بگیرند و با تأکید بر ایمنی، اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان از محیط اطراف خود آگاه هستند.

- از انواع توپ‌های بادی سبک استفاده کنید و برای دانش‌آموزانی که به پشتیبانی بیشتری نیاز دارند توپ‌های مناسب مانند توپ‌های ابری و پارچه‌ای تهیه کنید.
- در کنار انجام بازی، برای نشان دادن مراحل پرتاب و دریافت از الگوهای دیداری (پوستر، تصویر، یا ویدئوهای ساده) استفاده کنید؛ به این منظور بهتر است در محیط کلاس تربیت‌بدنی یا راهروها، تصاویری از نحوه صحیح پرتاب و دریافت نصب شود تا دانش‌آموزان با مشاهده مکرر، الگوهای صحیح را بهتر به ذهن بسپارند.
- برای دانش‌آموزانی که برای چالش آماده هستند، بازی‌ها و فعالیت‌های پیچیده‌تری را طراحی کنید.

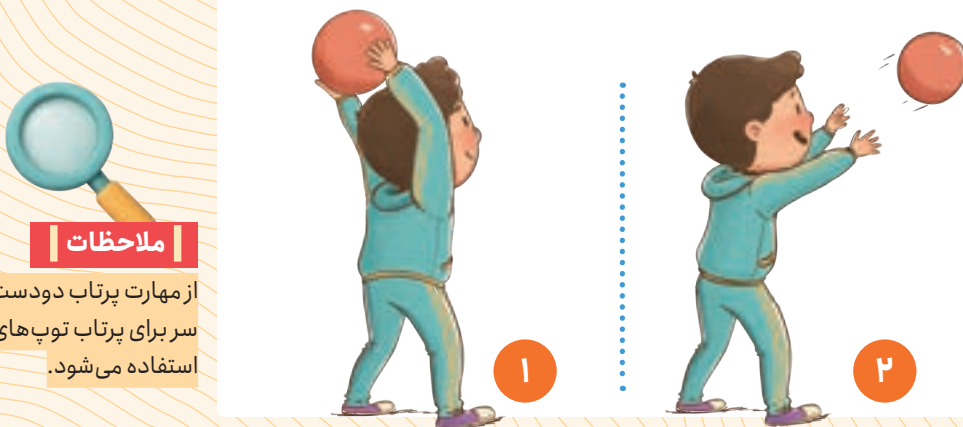
در ادامه، هر یک از مهارت‌های پرتاب و دریافت همراه با نکات کلیدی الگو و تصاویر در جدول زیر ارائه شده است.

مهارت‌های پرتاب و دریافت به تدریج در دوران کودکی رشد می‌کنند و کودکان در مسیر تجربیات مختلف حرکتی خود، انجام مهارت‌های پرتاب و دریافت را به صورت اتفاقی تجربه می‌کنند ولی کسب مهارت‌های صحیح پرتاب و دریافت و تسلط دانش‌آموزان در انجام ماهرانه آن‌ها مستلزم یادگیری الگوی صحیح مهارت و ایجاد فرصت‌های تکرار و تمرین کافی و متنوع است از این رو توصیه می‌شود این مهارت‌ها را به روش بازی آموزش دهید و از راهبردهای زیر استفاده کنید:

- در شروع هر بازی ابتدا الگوی صحیح مهارت را نمایش دهید و از دانش‌آموزان بخواهید الگوی صحیح مهارت را تقلید کنند.
- در صورت نیاز در کنار نمایش مهارت با توضیحات کوتاه و به زبان ساده نکات کلیدی الگو را بیان کنید.
- فضای مناسبی برای بازی و فعالیت در نظر بگیرید تا از برخورد و آسیب احتمالی جلوگیری شود. به دانش‌آموزان کمک کنید تا بفهمند که در رابطه با پرتاب‌کننده و هدف،

پرتاب دودست از بالای سر

۱. با پاهای باز به اندازه عرض شانه رو به هدف پرتاب بایستید طوری که یک پا کمی جلوتر از دیگری قرار گیرد. توپ را با انگشتان، محکم و بدون فشار بیش از حد، در بالای سر نگاه دارید. به هدف نگاه کنید.
۲. دست‌ها را به طور کامل باز کنید و توپ را در جهت هدف پرتاب کنید. هم‌زمان بدن را کمی به جلو متمایل کنید. بعد از رها کردن توپ، دست‌ها را به دنبال توپ بکشید تا توپ در مسیر صحیح هدایت شود.



ملاحظات

از مهارت پرتاب دودست بالای سر برای پرتاب توپ‌های بزرگ استفاده می‌شود.

مهارت دریافت



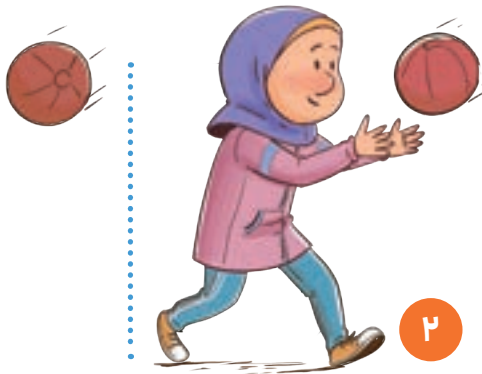
ملاحظات

برای دریافت توپ‌های کوچک، انگشتان کوچک به هم نزدیک می‌شوند.

۱. با پاهای کمی باز و زانوهای کمی خم، روبه‌روی پرتاب‌کننده بایستید. دست‌ها را در جلوی بدن با آرنج کمی خم و انگشتان باز قرار دهید. به توپ نگاه کنید. (وضعیت آماده)
۲. به سمت توپ حرکت کنید. تا زمانی که توپ در دستان شما قرار گیرد، به توپ نگاه کنید. دستان خود را به سمت توپ ببرید و با انگشتان باز، توپ را دریافت کنید.
۳. با خم کردن آرنج توپ را به سمت بدن خود بکشید. با انگشتان خود توپ را محکم نگه دارید.



۱



۲



۳



ملاحظات

برای پرتاب توپ‌های کوچک از مهارت پرتاب یک دست از بالای شانه استفاده کنید.

پرتاب یک دست از بالای شانه

۱. با پاهای کمی باز رو به هدف بایستید. توپ را با یک دست نزدیک گوش بگیرید.
۲. با پای مخالف یک گام به جلو بردارید. به هدف نگاه کنید با دست مخالف به سمت هدف اشاره کنید.
۳. دست پرتاب را به‌طور کامل دراز کنید و توپ را به سمت هدف پرتاب کنید. بعد از رها کردن توپ، دست خود را به دنبال توپ بکشید. تا توپ مسیر صحیح را طی کند.



۱



۲



۳



پرتاب دودست بالای سر

۱. توپ را با انگشتان بسته در دست می‌گیرد.
۲. به جای پرتاب توپ از بالای سر آن را از جلوی صورت پرتاب می‌کند.
۳. به جای قدرت دو دست از قدرت یک دست برای پرتاب استفاده می‌کند و توپ در مسیر کج حرکت می‌کند.
۴. پس از پرتاب، دست‌ها را به دنبال توپ نمی‌کشد و به سرعت دست را به عقب می‌برد.
۵. به جای نگاه کردن به هدف، به توپ یا دست خود نگاه می‌کند.

پرتاب یک دست از بالای شانه

۱. قبل از پرتاب، توپ را به گوش نزدیک نمی‌کند.
۲. هنگام پرتاب پای مخالف را جلو نمی‌آورد.
۳. قبل از پرتاب با دست مخالف به هدف اشاره نمی‌کند.
۴. پس از پرتاب، دست را به دنبال توپ نمی‌کشد.
۵. به هدف نگاه نمی‌کند.

دریافت

۱. از برخورد توپ با بدن خود می‌ترسد و بدن خود را عقب می‌کشد.
۲. قبل از دریافت در وضعیت آماده نمی‌ایستد.
۳. با انگشتان بسته توپ را دریافت می‌کند.
۴. نگاه خود را از توپ (هدف) برمی‌دارد و به جای توپ، به پرتاب‌کننده نگاه می‌کند.
۵. به استقبال توپ برای دریافت نمی‌رود (به اصطلاح می‌گوییم به زمین می‌چسبد).
۶. هنگام دریافت به جای کنترل توپ با دست، توپ را با سینه و یا شکم کنترل می‌کند.
۷. پس از دریافت توپ را محکم با انگشتان نمی‌گیرد و توپ از دستش رها می‌شود.

مراحل و فعالیتهای آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می‌شود هفته اول به «پرتاب دودست از بالای سر و دریافت» و هفته دوم به «پرتاب یک دست از بالای شانه» اختصاص داده شود. به این منظور نیاز است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیتهای و بازی‌های ارائه‌شده و ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، پوستر مهارت پرتاب و دریافت، گچ یا چسب برای رسم خطوط، یک جعبه خالی دستمال کاغذی، توپ‌های سبک بادی و توپ استخری به تعداد دانش‌آموزان، طناب بلند چندمتری.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش‌آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب دانش‌آموزان، استقرار دانش‌آموزان در مکانی دور از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین، عدم استفاده از توپ‌های ورزشی.

شایستگی‌ها: در جریان انجام بازی‌های این درس:

- درباره ضرورت سهیم شدن و سهیم کردن دیگران در بازی‌ها و فعالیتهای گروهی با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.
- با بیان نمونه‌هایی از بی‌توجهی به سلامت دیگران و محیط بازی همچون ضربه زدن با توپ به سر و صورت همبازی و یا انداختن پوست میوه در محوطه بازی، درباره عواقب آن با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیتهای آموزشی در این مرحله، کنجکاو کردن دانش‌آموزان نسبت به الگو صحیح مهارت پرتاب و دریافت و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری است. در این مرحله چهار فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان برای شروع آموزش در این واحد یادگیری با توجه به امکانات در اختیار یکی از فعالیتهای زیر را اجرا کنند:

بازی و چالش



معلم مسافتی حدود سه متر را با دو خط شروع و پایان مشخص می‌کند از دانش‌آموزان می‌خواهد از پشت خط شروع، انواع توپ‌های استخری و توپ‌های سبک بادی را به‌گونه‌ای پرتاب کنند تا توپ پشت خط پایان فرود بیاید. سپس دانش‌آموزان را نسبت به چگونگی الگو پرتاب انواع توپ کوچک و بزرگ کنجکاو می‌کند.



بازی و چالش



معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد توپ‌های بادی سبک را از پشت خط شروع بافاصله یک متر به سمت دیوار پرتاب و دریافت کنند. سپس دانش‌آموزان دارای پرتاب و دریافت موفق را تشویق و توجه سایرین را به الگو مهارت آن‌ها جلب می‌کند و دانش‌آموزان را برای یادگیری الگو صحیح پرتاب و دریافت ترغیب می‌کند.

بازی و چالش



معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد توپ‌های بادی سبک را با دودست به بالا پرتاب و دریافت کنند. سپس دانش‌آموزان دارای پرتاب‌های بلندتر و دریافت‌های موفق را تشویق و توجه سایرین را به الگو مهارت آن‌ها جلب می‌کند و آن‌ها را برای یادگیری مهارت پرتاب و دریافت ترغیب می‌کند.

نمایش پوستر



پوستر مربوط به مهارت‌های بنیادی پرتاب و دریافت را نمایش دهید و درباره آن‌ها با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید.



مرحله تکرار و تمرین

در این مرحله به منظور تجربه ورزشی، تمرین و تکرار انواع مهارت پرتاب و دریافت، فعالیت‌های آموزشی متنوعی پیشنهاد شده است توصیه می‌شود با پیش‌بینی توپ به تعداد دانش‌آموزان بازی‌ها به صورت انفرادی اجرا شود. در صورت محدودیت، معلم می‌تواند با توجه به امکانات، فضا بازی‌ها را به صورت گروهی سازمان‌دهی و اجرا کند.

موضوع: پرتاب دودست از بالای سر و دریافت

دست‌ورزی

هدف: دست‌ورزی و آشنایی با گرفتن انواع

توپ

ابتدا معلم نحوه دست گرفتن صحیح توپ (توپ را با انگشتان باز، از دو طرف بگیرید) را نمایش می‌دهد. با شروع بازی دانش‌آموزان حرکات زیر را انجام می‌دهند:

- گرفتن و چرخاندن توپ با انگشتان دو دست؛
- ضربه زدن دودستی توپ به زمین و دریافت آن؛
- ردوبدل کردن توپ بین دو دست؛
- غلتاندن توپ بر روی دست خود با دست دیگر؛
- غلتاندن توپ بر روی دیوار یا پشت همبازی.

معلم در جریان فعالیت بر نحوه گرفتن صحیح توپ نظارت می‌کند و اشکالات آن‌ها را اصلاح می‌کند.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تلاش کنند حرکت چرخاندن توپ به دور سر، کمر و زانوهای را با دست‌به‌دست کردن توپ و بدون افتادن توپ انجام دهند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با بالا آوردن پاها توپ را از زیر آن‌ها رد کنند.



بازی ۱





بازی ۲

بازی پرتاب دودست از بالای سر

هدف: انجام الگو صحیح پرتاب دودست از بالای سر

در این بازی ابتدا معلم الگو صحیح پرتاب دودست توپ از بالای سر را با بیان نکات کلیدی الگو نشان می‌دهد. سپس زمینی در ابعاد ده در ده متر را با کشیدن خط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند. دانش‌آموزان در دو گروه مساوی در هر نیمه زمین به صورت پراکنده مستقر می‌شوند. تعدادی توپ بادی سبک در اختیار هر دو گروه قرار می‌گیرد. از دانش‌آموزان می‌خواهد با تقلید از الگو مهارت، توپ‌های خود را با دودست از بالای سر به زمین مقابل پرتاب کنند و تا اعلام توقف بازی به پرتاب کردن ادامه دهند. معلم در این فرصت با مشاهده پرتاب‌های دانش‌آموزان، اشکالات آن‌ها را شناسایی و اصلاح می‌کند.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم با بستن طنابی بلند در ارتفاع حدود یک و نیم متر بر روی خط وسط دونیمه زمین از دانش‌آموزان می‌خواهد با پرتاب‌های صحیح خود، توپ‌ها را از بالای تور ردوبدل کنند.

چالش: در این مرحله از بازی

معلم زمانی را برای پرتاب توپ‌ها به زمین مقابل تعیین می‌کند و در پایان زمان تعیین شده، با شمارش توپ‌های موجود در هر زمین، گروهی که توپ‌های کمتری در زمین خود دارند، تشویق می‌شوند.



پرتاب توپ به بالا و دریافت

هدف: انجام الگو صحیح دریافت توپ

معلم ابتدا توپ را به بالای سر پرتاب می‌کند و الگو صحیح دریافت را با بیان نکات کلیدی الگو، نشان می‌دهد. سپس همه دانش‌آموزان با فاصله‌ای مناسب از همدیگر به صورت پراکنده در محوطه بازی قرار می‌گیرند. توپ‌های خود را به بالای سر پرتاب و دریافت می‌کنند.



بازی ۳

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد مانند مرحله قبل، توپ را به بالای سر پرتاب کنند و قبل از دریافت، یکبار دست بزنند.

چالش: دانش‌آموزان دوبه‌دو یار می‌شوند و با فاصله یک متر روبه‌روی هم می‌ایستند. یکی از آن‌ها توپ را به بالا پرتاب می‌کند و نفر دیگر باید قبل از افتادن توپ به زمین آن را دریافت کند. با پرتاب توپ توسط خود او به بالا، بازی ادامه پیدا می‌کند.



پرتاب دودست از بالای سر و دریافت

هدف: انجام الگو صحیح پرتاب دودست از بالای سر و دریافت

در این بازی معلم ابتدا به کمک یکی از دانش‌آموزان ماهر، الگو صحیح پرتاب و دریافت دونه‌ها را با بیان نکات کلیدی الگو، نشان می‌دهد. سپس دانش‌آموزان را دوبه‌دو روبه‌روی یکدیگر در فاصله حدود دو متر مستقر می‌کند. دانش‌آموزان با تقلید از الگو مهارت پرتاب از بالای سر و دریافت، توپ‌ها را بین خود ردوبدل می‌کنند.



بازی ۴

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد دوبه‌دو تلاش کنند بدون افتادن توپ، ۱۰ بار پی‌درپی توپ را پرتاب و دریافت کنند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم با بستن طنابی در ارتفاع حدود یک و نیم متر، از دانش‌آموزان می‌خواهد هر یک گامی بلند به عقب بردارند و دوبه‌دو تلاش کنند بدون افتادن توپ، ۱۰ بار پی‌درپی توپ را پرتاب و دریافت کنند.



بازی پرتاب یک دست از بالای شانه

هدف: انجام الگو صحیح پرتاب یک دست از بالای شانه

در این بازی معلم ابتدا الگو صحیح پرتاب یک دست از بالای شانه را با بیان نکات کلیدی الگو، نشان می‌دهد. سپس زمینی در ابعاد ده در ده متر را با کشیدن خط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند سپس دانش‌آموزان در دو گروه مساوی در هر نیمه زمین بازی به صورت پراکنده مستقر می‌شوند و تعدادی توپ استخری کوچک در اختیار هر دو گروه قرار می‌گیرد. دانش‌آموزان با تقلید الگو، توپ‌های خود را با یک دست از بالای شانه به زمین مقابل پرتاب کنند. معلم در این فرصت با مشاهده پرتاب‌های دانش‌آموزان، اشکالات آن‌ها را شناسایی و اصلاح می‌کند.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم با بستن طنابی در ارتفاع یک و نیم متر بر روی خط وسط دونیمه زمین بازی از دانش‌آموزان می‌خواهد با پرتاب‌های صحیح، توپ‌ها را از بالای طناب ردوبدل کنند.



چالش: در این مرحله از بازی معلم زمانی را برای پرتاب توپ‌ها به زمین مقابل تعیین می‌کند و در پایان زمان تعیین شده با شمارش توپ‌های موجود در هر زمین، گروهی را که توپ‌های کمتری در زمین خود دارند، تشویق می‌شوند.





بازی ۲

هدف زنی

هدف: به کار بستن مهارت پرتاب یک دست از بالای شانه در بازی

معلم ابتدا الگو صحیح پرتاب یک دست از بالای شانه به سمت هدف را بایبان نکات کلیدی الگو، نشان می دهد. سپس دانش آموزان در گروه های چند نفره با فاصله دو متر از دیوار می ایستند. معلم اهدافی را با ارتفاع یک و نیم متر از زمین روی دیوار رسم می کند. با شروع بازی نفرات گروه ها به ترتیب توپ را با دست برتر به بالای خط روی دیوار پرتاب می کنند.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش آموزان می خواهد با دست غیر برتر خود توپ را به سمت هدف پرتاب کنند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم با بیشتر کردن فاصله استقرار دانش آموزان از هدف (حدود سه متر) از دانش آموزان می خواهد توپ را به سمت هدف پرتاب کنند. دانش آموزانی که موفق شوند، تشویق می شوند.

بازی گروهی

هدف: به کار بستن مهارت پرتاب و دریافت در بازی

در این بازی ابتدا معلم دانش آموزان را در گروه های چند نفره به شکل دایره مستقر می کند و یک توپ بادی سبک در اختیار هر گروه قرار می دهد. با شروع بازی دانش آموز دارای توپ، با



بازی ۳



صدازدن نام یکی از هم‌گروهی‌های خود، توپ را با دودست به سمت او پرتاب می‌کند و فرد نام‌برده با دریافت صحیح توپ، بازی را ادامه می‌دهد.

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد همگی برای دریافت توپ در وضعیت آماده باشند و فرد دارای توپ بدون نام بردن، توپ را به صورت تصادفی به سمت یکی از هم‌گروهی‌ها پرتاب می‌کند.

وسطی

هدف: به کار بستن مهارت پرتاب و دریافت در بازی گروهی

در این بازی ابتدا معلم زمین مستطیل شکلی به ابعاد حدود چهار در پنج متر را مشخص می‌کند. دانش‌آموزان در سه گروه مساوی تقسیم می‌شوند. دو گروه در پشت خطوط انتهایی (چهارمتری) محوطه بازی و یک گروه در وسط محوطه بازی می‌ایستند. با نظارت معلم همه نفرات گروه مستقر بر روی خطوط انتهایی به ترتیب تلاش می‌کنند با پرتاب دودست از بالای سر، نفرات وسط را هدف قرار دهند. در صورت اصابت توپ با بدن هر یک از نفرات وسط، او از بازی خارج می‌شود. بعد از دو دقیقه با علامت معلم جای گروه وسط با یکی از گروه‌ها جابه‌جا می‌شوند. بازی به همین ترتیب با قرار گرفتن گروه سوم در وسط ادامه پیدا می‌کند.



بازی ۴



چالش: در این مرحله از بازی، نفرات وسط تلاش می‌کنند توپ را قبل از زمین خوردن دریافت کنند. (بل بگیرند) و امتیاز بگیرند. در آخر گروهی که بیشترین امتیاز را کسب کند تشویق می‌شود.

مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری مهارت پرتاب و دریافت و انجام آن‌ها در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت‌بدنی و موقعیت‌های واقعی زندگی است. در این مرحله سه فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند

گفت‌وگو و جمع‌بندی

هدف: تشخیص الگوی مهارت پرتاب و دریافت و نکات مهم انجام آن‌ها

در این فعالیت معلم در جریان انجام فعالیت‌های سبک مرحله سرد کردن بدن، الگو صحیح مهارت پرتاب و دریافت را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و نکات مهم برای انجام این مهارت را مرور و جمع‌بندی می‌کند.

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص الگو صحیح مهارت پرتاب و دریافت و

نشان دادن الگو صحیح آن‌ها

مهارت را اجرا می‌کند و یا آن رفتار را بیان می‌کند. سایر دانش‌آموزان با تشخیص صحیح و غلط بودن، موارد صحیح را تشویق و حرکات را اجرا می‌کنند و موارد غلط را با گفتن «غلطه آی غلطه» مشخص می‌کنند.

معلم کارت‌های کوچک (نه عدد) با تصاویر رفتارهای صحیح و غلط در بازی و الگوهای صحیح و غلط پرتاب و دریافت را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۱۵) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب شده و یک کارت را تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد. با نگاه کردن به کارت آن



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام مهارت پرتاب و دریافت در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های حرکتی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس مهارت پرتاب و دریافت را تمرین و تکرار کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند. در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل‌شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال‌آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: الگو صحیح پرتاب یک دست از بالای شانه، دودست از بالای سر و دریافت را در حرکات ساده نشان می‌دهد.

سطح ۲: الگو صحیح پرتاب یک دست از بالای شانه، دو دست از بالای سر و دریافت را در حرکات ترکیبی نشان می‌دهد.

سطح ۳: الگو صحیح پرتاب یک دست از بالای شانه، دو دست از بالای سر و دریافت را در حرکات خلاقانه، چالشی و شیرین کاری نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- نکات کلیدی الگوی پرتاب (دو دست و یک دست) و دریافت را تشخیص می‌دهد.
- الگوی صحیح مهارت پرتاب (دو دست و یک دست) و دریافت را نشان می‌دهد.
- در انجام بازی‌های پرتاب (دو دست و یک دست) و دریافت موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا حرکات شیرین کاری مهارت‌های پرتاب (دو دست و یک دست) و دریافت را اجرا می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

فضای کلاس پر از خنده و شادی بود و به این ترتیب توانستم ضمن آموزش مهارت پرتاب، فرصت بازی و تکرار و تمرین در کلاس را برای دانش‌آموزان فراهم کنم. با این تجربه موفق توانستم ضمن حفظ شادابی و نشاط دانش‌آموزان در طول هفته، بودجه‌بندی زمان آموزش در درس تربیت‌بدنی را نیز رعایت کنم.

به دلیل برودت هوا امکان برگزاری کلاس تربیت‌بدنی در حیاط مدرسه فراهم نبود از این رو تصمیم گرفتم آموزش مهارت پرتاب را در کلاس برنامه‌ریزی کنم. ابتدا چند سبدها بلند تهیه کردم و برای آموزش و تمرین با قرار دادن سبدها روبه‌روی هر ردیف از دانش‌آموزان، فعالیت‌های آموزشی و بازی‌های درس را اجرا کردم. دانش‌آموزان با هیجان زیاد توپ‌های استخری را به سمت سبدها پرتاب می‌کردند و



۱۰
| ضربه با پا |



ضرورت آموزش

جنبه‌های زندگی او نیز تأثیرگذار باشد. کسب مهارت ضربه زدن با پا باعث تقویت عضلات پا و بهبود استقامت بدنی و سلامت دانش‌آموز می‌شود. این مهارت به بهبود تمرکز، توجه و تصمیم‌گیری سریع منجر می‌شود. همچنین از نظر روان‌شناختی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان کمک کند و به آن‌ها اجازه دهد تا انرژی خود را به شکلی مثبت و سالم تخلیه کنند. به کار بستن این مهارت در یک محیط گروهی، فرصتی برای تعامل و برقراری روابط اجتماعی فراهم می‌کند.

ضربه زدن با پا به توپ یکی از مهم‌ترین مهارت‌های بنیادی است که در جریان آن دانش‌آموز توپ را با پای خود ارسال می‌کند. مهارت ضربه زدن با پا نه تنها مهارت‌های ورزشی دانش‌آموزان را تقویت می‌کند، بلکه تأثیرات مثبت زیادی بر رشد جسمانی، ذهنی و اجتماعی آن‌ها دارد. این مهارت با توسعه هماهنگی پا و چشم و توانایی حفظ تعادل به دانش‌آموز کمک می‌کند تا هماهنگی بیشتری بین بدن و ذهن خود برقرار کند، زمانی که دانش‌آموز یاد می‌گیرد چگونه با پا ضربه‌ای هدفمند بزند، به خود اعتماد بیشتری پیدا می‌کند و این اعتماد به نفس می‌تواند در سایر

دانش‌آموز با تشخیص الگوی صحیح ضربه زدن با پا، اجرای ماهرانه آن‌ها را در بازی و سایر موقعیت‌ها نشان می‌دهد.

هدف



مهارت‌ها

- اجرای صحیح مهارت ضربه با پا
- تشخیص الگوی صحیح مهارت ضربه با پا
- حواس جمع بودن هنگام انجام مهارت ضربه با پا
- انجام مهارت ضربه با پا به صورت خلاقانه، چالشی و شیرین‌کاری
- انجام مهارت ضربه با پا در موقعیت‌های مختلف بازی

مفاهیم

- الگوی ضربه زدن با پا به توپ ثابت

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه حرکات ضربه با پا
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و عادات نادرست هنگام ضربه با پا

راهبردهای آموزش

برای مشخص کردن محل گذاشتن پای غیر ضربه کنار توپ استفاده کنید.

- یک علامت روی توپ بگذارید (مانند کشیدن یک حرف یا شکل) تا دانش آموز برای ضربه زدن، روی آن علامت تمرکز کند.
 - در محیط کلاس تربیت بدنی یا راهروها، تصاویری از نحوه صحیح ضربه با پا نصب شود تا دانش آموزان با مشاهده مداوم آن‌ها، الگوهای صحیح را بهتر به ذهن بسپارند.
 - برای دانش آموزانی که برای چالش آماده هستند، بازی‌ها و فعالیت‌های پیچیده‌تری را طراحی کنید
- در ادامه، مهارت ضربه با پا همراه با نکات کلیدی الگو و تصاویر در جدول زیر ارائه شده است.

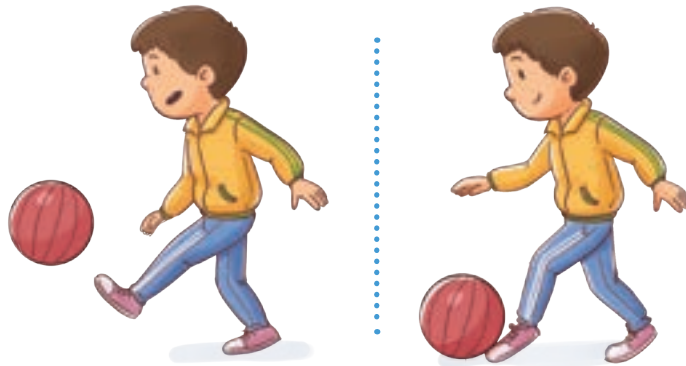
دانش آموز برای کسب مهارت ضربه زدن با پا نیازمند توانایی‌های ادراکی حرکتی، مهارت‌های جابه‌جایی، تعادل و هماهنگی است. بنابراین قبل از آموزش اطمینان حاصل کنید که دانش آموزان در واحدهای یادگیری مرتبط، تجربیات یادگیری کافی را کسب کرده باشند. برای آموزش مهارت ضربه با پا حتماً به خاطر داشته باشید در جریان انجام بازی‌های ارائه‌شده، فرصت یادگیری الگوی صحیح مهارت را برای دانش آموزان فراهم کنید و از راهبردهای زیر بهره ببرید:

- تمرین را با توپ‌های ثابت شروع کنید به این منظور می‌توانید با قرار دادن توپ روی یک مانع بشقابی، توپ را ثابت نگاه دارید.
- از یک نشانه مانند کشیدن طرح کلی کف پا بر روی زمین

نکته‌های کلیدی مهارت ضربه زدن با پا



۱. به توپ نگاه کنید.
۲. پای غیرضربه (پای تعادل) را کنار و نزدیک توپ قرار دهید.
۳. از دست‌ها برای حفظ تعادل کمک بگیرید.
۴. پای ضربه را به سمت توپ ببرید و با روی پا (محل بند کفش) به توپ ضربه بزنید.
۵. پس از ضربه، پا را به سمت هدف بکشید.



اشتباهات رایج دانش آموزان در مهارت ضربه زدن به توپ با پا که باید به موقع اصلاح کنید به شرح زیر است:

- پای غیر ضربه خیلی نزدیک یا خیلی دور از توپ قرار گرفته است.
- از حرکت دست برای حفظ تعادل استفاده نمی‌کند.
- به جای ضربه زدن، توپ را هل می‌دهد.

ملاحظات

ضربه زدن را با هر دو پا تمرین کنید، زیرا تمرین دوطرفه، به هماهنگی بیشتر پا و چشم کمک می‌کند.

مراحل و فعالیت‌های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می‌شود هفته اول به «بازی‌های آشنایی با توپ و ضربه به توپ ثابت» هفته دوم به «بازی‌های ضربه به سمت هدف و دویدن قبل از ضربه» اختصاص داده شود. به این منظور نیاز است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی را با توجه به فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و ملاحظات زیر آماده و اجرا کنند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، دستگاه پخش کننده فیلم، توپ، بادکنک و نخ، مخروط، دروازه کوچک، مانع‌های بشقابی، گچ یا چسب برای رسم خطوط. جعبه خالی دستمال کاغذی.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش‌آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب مکان بازی با رعایت فاصله کافی از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین. عدم استفاده از توپ‌های ورزشی.

شایستگی‌ها: در جریان بازی‌های این درس:

- شمارش تعداد ضربه‌های موفق و گزارش آن را به دانش‌آموزان محول کنید تا مسئولیت‌پذیری و لذت داشتن صداقت در بازی را تجربه کنند.
- با توجه به زیاد بودن تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در اجرای مهارت‌های این درس، از دانش‌آموزان بخواهید از مقایسه همدیگر بر اساس سطح مهارت اجتناب کنند و با همه همبازی‌ها با هر سطحی از مهارت همکاری کنند.

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، کنجکاو کردن دانش‌آموزان نسبت به مهارت ضربه با پا و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری است. در این مرحله سه فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان برای شروع آموزش با توجه به امکانات در اختیار یکی از فعالیت‌های زیر را اجرا کنند.

معلم با پخش فیلم کوتاهی از بازی فوتبال، توجه دانش‌آموزان را به الگوی ضربه بازیکنان که به توپ ضربه می‌زنند جلب کرده و آن‌ها را نسبت به چگونگی مهارت ضربه با پا کنجاو می‌کند.

نمایش فیلم



معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد به ترتیب پشت توپ قرار بگیرند و با ضربه زدن با پا، توپ را به دورترین مسافت ارسال کنند. سپس معلم دانش‌آموزان را نسبت به الگوی حرکت آن‌ها کنجاو می‌کند و آن‌ها را برای یادگیری الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با پا ترغیب می‌کند.

بازی و چالش



معلم با توجه به امکانات تعدادی بادکنک را که به نخ‌هایی به طول حدود نیم متر بسته شده‌اند در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد. دانش‌آموزان درحالی‌که نخ بادکنک‌ها را در دست گرفته‌اند با هر دو پای خود به بادکنک ضربه می‌زنند. سپس معلم درباره انتخاب پای قوی‌تر برای ضربه و بهترین محل برای تماس پا با توپ با آن‌ها گفت‌وگو می‌کند.

بازی و چالش





مرحله تکرار و تمرین

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، فراهم کردن فرصت تکرار و تمرین مهارت ضربه با پا است. در این مرحله هشت فعالیت و بازی متنوع آموزشی ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان با اختصاص بیشترین زمان آموزش به اجرای فعالیت‌های این بخش، فرصت کافی برای یادگیری و تکرار و تمرین مهارت فراهم آورند.

موضوع: آشنایی با توپ، ضربه زدن به توپ ثابت

آشنایی با توپ

هدف: آشنایی با ویژگی‌های توپ و راحت کار کردن با آن

در این بازی معلم تعدادی توپ را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد. دانش‌آموزان به‌صورت پراکنده در محوطه‌ی بازی مستقر می‌شوند. سپس معلم هر بار یکی از حرکات زیر را انجام می‌دهد:

- ثابت نگاه داشتن توپ با کف پای قوی‌تر؛
- چرخاندن توپ با کف پای قوی‌تر؛
- جلو و عقب بردن توپ با پاشنه و پنجه با کف پای قوی‌تر.



بازی ۱



سپس دانش‌آموزان مانند معلم چندین بار هر یک از حرکات را با هر دو پا تکرار می‌کنند.

ضربه با پا

هدف: اجرای الگوی صحیح ضربه با پا به توپ

در این بازی ابتدا معلم چندین بار الگوی صحیح ضربه با پا را نمایش می‌دهد و نکات مهم الگو را بیان می‌کند. معلم دانش‌آموزان را به تعداد توپ‌های موجود گروه‌بندی می‌کند. خط شروع را مشخص می‌کند و توپ‌ها را بافاصله حدود یک متر از یکدیگر روی خط شروع می‌کارد. نفرات اول هر گروه به ترتیب پشت توپ‌ها قرار می‌گیرند و با پای قوی‌تر خود به توپ ضربه می‌زنند. دانش‌آموزان پس از ضربه، توپ خود را برای اجرای نفر بعدی بر روی خط شروع قرار می‌دهند و به همین ترتیب بازی با همه دانش‌آموزان انجام می‌شود. معلم با مشاهده اجرای دانش‌آموزان، اشکالات آن‌ها را شناسایی و اصلاح می‌کند.



بازی ۲

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد بازی را با ضربه با پای دیگر خود انجام دهند.

بازی دو نفره

هدف: به کار بستن ضربه به توپ با پا در بازی

در این بازی معلم دانش‌آموزان را دوبه‌دو روبه‌روی هم بافاصله حدود دو متر مستقر می‌کند. با شروع بازی دانش‌آموز توپ را با ضربه با پای قوی برای همبازی خود ارسال می‌کند و او باید سعی کند توپ را با پای خود مهار کند و توپ را با ضربه به سمت همبازی ارسال کند.



بازی ۳

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد بازی را با ضربه با پای دیگر خود انجام دهند.

چالش: هر دونفری که بتوانند توپ را به تعداد بیشتری پی‌درپی ردوبدل کنند، تشویق می‌شوند.

بازی با دروازه

هدف: به کار بستن ضربه به توپ با پا در بازی

در این بازی معلم دانش‌آموزان را دوبه‌دو روبه‌روی هم بافاصله حدود سه متر مستقر می‌کند. سپس با قرار دادن دو مخروط، بافاصله یک متر بین هر دو نفر دروازه‌ای درست می‌کند. دانش‌آموزان باید تلاش کنند توپ را از بین دو مخروط برای یار مقابل ارسال کنند.



بازی ۴



تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد بازی را با ضربه با پای دیگر خود انجام دهند.

چالش: هر دوفتوری که بتوانند توپ را به تعداد بیشتری پی‌درپی ردوبدل کنند، تشویق می‌شوند.

موضوع: ضربه به سمت هدف

گل‌زنی

هدف: به کار بستن مهارت ضربه با پا در بازی

ابتدا معلم با استفاده از دو مخروط دروازه به عرض دو متر در جلوی دیوار درست می‌کند. دانش‌آموزان در گروه‌های چند نفره پشت خط شروع که به شکل نیم‌دایره در فاصله حدود پنج‌متر از دروازه کشیده شده است، مستقر می‌شوند. دانش‌آموزان به ترتیب با پای قوی خود توپ را به سمت دروازه ارسال می‌کنند و توپ را برای اجرای نفر بعدی بر روی خط شروع قرار می‌دهند. به همین ترتیب بازی با همه دانش‌آموزان انجام می‌شود و معلم در این فرصت با مشاهده اجرای دانش‌آموزان، اشکالات آن‌ها را شناسایی و اصلاح می‌کند.



بازی ۱

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد بازی را با ضربه با پای دیگر خود انجام دهند.

چالش: در این مرحله از بازی معلم با کم کردن عرض دروازه و یا بیشتر کردن فاصله استقرار گروه‌ها از دروازه از دانش‌آموزان می‌خواهد تلاش کنند با پای قوی خود، توپ را به سمت دروازه ارسال کنند. گروهی که تعداد توپ بیشتری را به داخل دروازه ارسال کند، تشویق می‌شود.





بازی ۲

ضربه کنترل شده

هدف: ضربه با پا با شدت‌های متفاوت

معلم ابتدا دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم می‌کند. خطی را به‌عنوان خط شروع رسم می‌کند و خط دیگری را به موازات خط شروع در فاصله دو متر از آن مشخص می‌کند. معلم به تویی که روی خط شروع کاشته شده، به آرامی ضربه می‌زند، به گونه‌ای که توپ از خط دوم رد نشود. سپس معلم توپ را برای نفر بعدی بر روی خط شروع می‌کارد. دانش‌آموزان مانند معلم به ترتیب بازی را اجرا می‌کنند. معلم در این فرصت با مشاهده اجرای دانش‌آموزان، اشکالات آن‌ها را شناسایی و اصلاح می‌کند.



تنوع: در این مرحله از بازی معلم

از دانش‌آموزان می‌خواهد بازی را با ضربه با پای دیگر خود انجام دهند.

چالش: در این مرحله از فعالیت معلم با مشخص کردن خط سوم در فاصله چهار متری از خط شروع از دانش‌آموزان می‌خواهد تلاش کنند به گونه‌ای که توپ ضربه بزند که توپ بین خط دوم و سوم متوقف شود و دانش‌آموزان دارای ضربه‌های موفق تشویق می‌شوند.

نشانه زنی

هدف: به کار بستن مهارت ضربه با پا در بازی

معلم دانش‌آموزان را در گروه‌های چند نفره و با فاصله حدود دو متر بر روی خط شروع بازی مستقر می‌کند و در فاصله سه متری از خط شروع در مقابل هر گروه سه مخروط (بطری آب) را کنار هم بر روی زمین به شکل خطی می‌چیند. برای شروع بازی نفرات اول باید تلاش کنند با ضربه زدن به توپ کاشته شده، مخروط‌ها را نشانه زنی کنند. بعد از هر ضربه در صورت واژگون شدن مخروط، ضربه زننده باید مخروط‌های واژگون شده را دوباره بچیند و به انتهای صف گروه خود برود تا نفر بعدی بازی را ادامه دهد.



بازی ۳



تنوع: در این مرحله از بازی معلم یک مخروط را برای نشانه زنی قرار می‌دهد.

چالش: در این مرحله از بازی معلم فاصله‌ی مخروط‌ها از خط شروع را به چهار متر افزایش می‌دهد.

وسطی با پا

هدف: به کار بستن مهارت ضربه با پا به توپ

در بازی

برای انجام این بازی معلم دانش‌آموزان را در گروه‌های چندنفره مستقر می‌کند. افراد هر گروه با گرفتن دست‌های همدیگر حلقه می‌زنند. یک نفر به قید قرعه در وسط دایره می‌ایستد با شروع بازی افراد تلاش می‌کنند با ضربه با پا، توپ را به پاهای نفر وسط بزنند و او نباید اجازه بدهد توپ به پاهای او برخورد کند. در صورت برخورد توپ با نفر وسط، نقش او با نفر ضربه زننده عوض می‌شود. بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

تنوع: در این مرحله از بازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با انتخاب خود هر بار با یک پا به توپ ضربه بزنند.



بازی ۴



مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله تثبیت یادگیری مهارت ضربه با پا و انجام آن‌ها در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس و بازی است. در این مرحله سه فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع ارائه شده است و لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

گفت و گو و جمع‌بندی

هدف: تشخیص الگوی مهارت ضربه با پا و نکات مهم انجام آنها

در این فعالیت معلم در جریان انجام فعالیت‌های سبک مرحله سرد کردن بدن، درباره الگوی صحیح مهارت ضربه با پا با دانش‌آموزان گفت‌وگو می‌کند و نکات مهم برای انجام این مهارت را مرور و جمع‌بندی می‌کند.

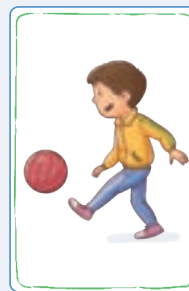
بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص الگوی صحیح مهارت ضربه با پا و

انجام صحیح آن‌ها

جعبه بیرون می‌آورد. با نگاه کردن به کارت آن الگو را اجرا می‌کند یا آن رفتار را بیان می‌کند. بقیه با تشخیص غلط و صحیح بودن، موارد صحیح را با دست زدن تشویق می‌کنند و موارد غلط را با گفتن «غلطه آی غلطه» مشخص می‌کنند.

معلم کارت‌های کوچک (هشت عدد) با تصاویر الگوها و رفتارهای صحیح و غلط در بازی‌های ضربه با پا را آماده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۱۱) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب‌شده و یک کارت را تصادفی از



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام مهارت ضربه با پا در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های حرکتی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس مهارت ضربه با پا را تمرین و تکرار کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند.

در آخرین جلسه از هر واحد یادگیری، دانش‌آموزان کاربرگ‌های تکمیل‌شده خود را برای گرفتن مدال بر روی دیوار مدال‌آوران به کلاس می‌آورند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: الگوی صحیح ضربه زدن با پا را در حرکات ساده نشان می‌دهد.

سطح ۲: الگوی صحیح ضربه زدن با پا را در حرکات ترکیبی نشان می‌دهد.

سطح ۳: الگوی صحیح ضربه زدن با پا را در حرکات خلاقانه، چالشی و شیرین کاری نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- نکات کلیدی الگوی صحیح مهارت ضربه با پا را تشخیص می‌دهد.
- الگوی صحیح مهارت ضربه با پا را نشان می‌دهد.
- در انجام بازی‌ها مهارت ضربه با پا موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا حرکات شیرین کاری مهارت ضربه با پا را اجرا می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

نتیجه فراتر از انتظار بود. فضا پر از خنده و هیجان شد. دانش‌آموزان از بودن در کنار اولیاء خود احساس شادمانی می‌کردند و اولیا نیز از دنیای بازی کودکانه در درس تربیت‌بدنی لذت بردند. این جشنواره برای کسب تجربه‌ای لذت‌بخش از مشارکت در یک فعالیت ورزشی شاد و نشاط‌آور خانوادگی در مدرسه لحظاتی ماندگار ساخت.

در شورای ورزشی مدرسه، تصمیم گرفتیم برنامه‌ای متفاوت در فضایی شاد و صمیمی با مشارکت والدین و دانش‌آموزان فراهم کنیم؛ برنامه‌ای شاداب که پیوند عاطفی اولیا و مدرسه را تقویت کند. با توجه به جذابیت بازی‌های تویی، جشنواره‌ای با محوریت مهارت ضربه با پا (شوت به سمت دروازه بزرگ، شوت به سمت دروازه کوچک، روپایی، و...) با حضور دانش‌آموزان به همراه خانواده برگزار کردیم.





||
استقامت
قلبي- تنفسي



ضرورت آموزش

و فعالیت‌های بدنی شرکت کنند، بدون آنکه زود خسته شوند. این توانایی، نقش مهمی در پیشگیری از چاقی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در آینده را دارد. از سوی دیگر، اکسیژن‌رسانی بهتر به مغز که حاصل تقویت این نوع آمادگی است، باعث بهبود توانایی‌های شناختی کودکان مانند تمرکز، توجه و حل مسئله می‌شود و در نتیجه، پیشرفت در یادگیری را به همراه خواهد داشت.

استقامت قلبی-تنفسی، به توانایی قلب، ریه‌ها و رگ‌های خونی در رساندن اکسیژن کافی به عضلات فعال در طول فعالیت‌های بدنی طولانی‌مدت گفته می‌شود. این توانایی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است. افزایش استقامت قلبی-تنفسی به کودکان کمک می‌کند تا با انرژی بیشتر و عملکرد بهتر، در طیف گسترده‌تری از بازی‌ها

دانش‌آموز با انجام صحیح و منظم فعالیت بدنی، بهبود آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی) خود را نشان می‌دهد.

هدف



مهارت‌ها

- انجام صحیح تمرینات استقامت قلبی-تنفسی
- انجام منظم تمرینات استقامت قلبی-تنفسی
- نشان دادن پیشرفت استقامت قلبی-تنفسی خود

مفاهیم

- مفهوم استقامت قلبی-تنفسی
- تمرینات ساده استقامت قلبی-تنفسی

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی و کلاس
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه بازی و فعالیت‌های مرتبط با استقامت قلبی-تنفسی
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و حرکات نادرست در انجام فعالیت‌های استقامت قلبی-تنفسی

- یکی از روش‌های مؤثر برای حفظ و ارتقای آمادگی قلبی-تنفسی، انجام منظم فعالیت‌های هوازی است. فعالیت‌های هوازی به هر نوع فعالیت بدنی گفته می‌شود که: ■ با شدت متوسط انجام شود؛ به گونه‌ای که دانش‌آموز هنگام فعالیت بتواند به راحتی و بدون تنگی نفس صحبت کند.
- در مدت زمان نسبتاً طولانی (بیش از دو دقیقه) ادامه یابد.
- ضربان قلب و تنفس را افزایش دهد تا اکسیژن بیشتری به عضلات برسد.
- به طور منظم یعنی حداقل سه بار در هفته انجام شود.
- از نمونه‌های رایج فعالیت‌های هوازی می‌توان به دویدن، پیاده‌روی، شنا کردن، پیاده‌روی در کوهستان، دوچرخه سواری و بازی‌های بومی و محلی و ... اشاره کرد.
- برای بهبود آمادگی قلبی-تنفسی در کودکان، انجام بازی‌های کوتاه‌مدت و پرتکرار توصیه می‌شود به این منظور: ابتدا دانش‌آموزان را با مفهوم و انواع فعالیت هوازی و چگونگی انجام منظم آنها آشنا کنید سپس درباره فواید داشتن آمادگی هوازی، همچون سلامتی، جلوگیری از ابتلا به چاقی و بیماری‌های مرتبط، انرژی بیشتر و خستگی کمتر هنگام فعالیت و بازی، انجام راحت‌تر فعالیت بدنی و بازی و پیشگیری از آسیب بدنی و ... با آنها گفت‌وگو کنید و بیشترین وقت کلاس را به انجام فعالیت و بازی‌های مرحله تکرار و تمرین اختصاص دهید. در انجام بازی‌ها برای رفع خستگی، فرصت‌های استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- در تنظیم زمان استراحت به نکات زیر توجه کنید:
- همواره به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه کنید و مدت زمان فعالیت و استراحت آن‌ها را با مشاهده واکنش‌های بدنی مانند سرخ‌شدن صورت و نفس‌نفس زدن تنظیم نمایید.
- از استراحت فعال استفاده کنید؛ مانند راه رفتن آرام، لرزاندن اندام‌ها یا راه رفتن همراه با تنفس عمیق.
- استراحت را جذاب و دلنشین کنید، مثلاً با بازی «پنج نفس با بوی گل» که شامل دم و بازدم عمیق همراه با تجسم بویدن گل خوشبو است.
- با توجه به شدت فعالیت، زمان استراحت کافی در نظر بگیرید؛ به عنوان نمونه، برای یک دقیقه دویدن مداوم و آرام، یک دقیقه استراحت فعال شامل راه رفتن همراه با تنفس عمیق مناسب است.
- نکات ایمنی در انجام فعالیت‌های هوازی را به زبان ساده برای دانش‌آموزان بیان کنید. حتماً با دادن بازخوردهای مثبت آن‌ها را تشویق و به ادامه فعالیت ترغیب کنید. به خاطر داشته باشید، پیشرفت در استقامت قلبی-تنفسی به انجام حداقل سه بار فعالیت هوازی در طول هفته نیاز دارد از این‌رو بر انجام کاربرگ‌های بازی در خانه با جدیت نظارت کنید.
- در ادامه توضیحات و تصاویر انواع فعالیت‌های هوازی پیشنهادی برای دانش‌آموزان این پایه را در جدول زیر مشاهده می‌کنید.

نکات کلیدی انجام فعالیت‌های هوازی

۱. فعالیت‌های هوازی را به آرامی و با شدت کم آغاز کنید و با پیشرفت آمادگی جسمانی، به تدریج شدت فعالیت را افزایش دهید.
۲. هنگام فعالیت هوازی برای جلوگیری از خستگی، استراحت را فراموش نکنید.
۳. در هنگام فعالیت هوازی به علائم بدن خود توجه کنید و در صورت احساس درد، دیگر فعالیت نکنید.
۴. فعالیت‌های هوازی را حداقل سه بار در هفته انجام دهید.
۵. برای انجام فعالیت هوازی از کفش‌های ورزشی مناسب و لباس‌های راحت استفاده کنید.
۶. برای لذت بردن از انجام فعالیت‌های هوازی، همراه با اعضای خانواده فعالیت کنید.

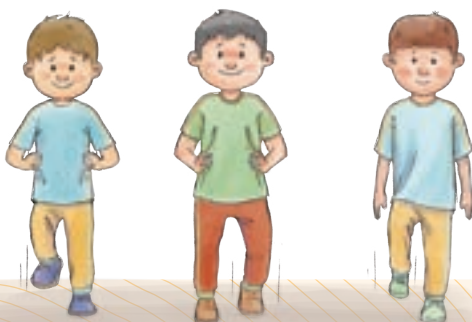


نمونه فعالیت‌های هوازی

۱. راه رفتن نسبتاً سریع
انواع راه رفتن‌های تقلیدی. (۲ دقیقه فعالیت - ۱ دقیقه استراحت فعال و تکرار آن در سه نوبت)



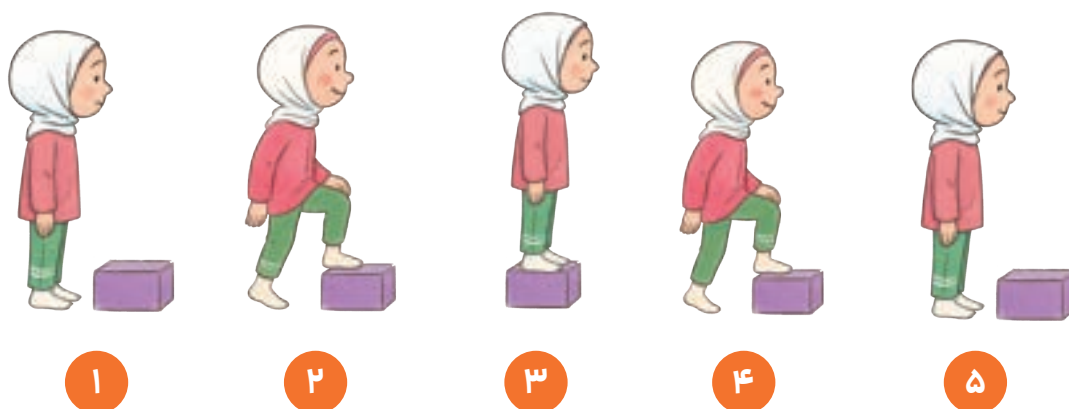
۲. دویدن آهسته
انواع دویدن‌های نمایشی. (۱ دقیقه فعالیت - ۱ دقیقه استراحت فعال و تکرار آن در سه نوبت)



۳. در جازدن با شدت متوسط (نه حداکثر سرعت)
حرکت دادن پاها به گونه‌ای که فرد در یک مکان ثابت بماند. (۳۰ ثانیه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت و تکرار آن در سه نوبت)

۴. بالا و پایین رفتن از پله با شدت متوسط (نه حداکثر سرعت)

انجام مستمر حرکت بالا و پایین رفتن از پله با ارتفاع ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر.
(۳۰ ثانیه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت و تکرار آن در سه نوبت)



۵. بازی‌های پرتحرک

انجام انواع بازی‌های پرتحرک و جنب‌وجوش.

اشتباهات رایج دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های هوازی که بر اصلاح آن‌ها تأکید می‌شود.

- انجام فعالیت با شدت کمتر یا بیشتر از توان؛
- بی‌توجه بودن به علائم بدن در طول فعالیت؛
- ادامه دادن به فعالیت با احساس درد و ناراحتی.

برای آموزش این واحد یادگیری، دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. همه جلسات به شکل انجام فعالیت‌های هوازی در قالب بازی‌های شاد و نشاط‌آور برگزار می‌شود. قبل از هر بازی، لازم است اجرای صحیح فعالیت آموزش داده شود و معلم از انجام درست آن توسط دانش‌آموزان اطمینان حاصل کند. برای این منظور، معلم باید برای هر جلسه، طرح درس مناسبی با توجه به فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و نکات زیر آماده و اجرا نمایند:

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، توپ استخری، پوستر معرفی انواع فعالیت‌های هوازی، مخروط، گچ یا چسب برای رسم خطوط، کارت در سه رنگ (سبز، زرد، قرمز)، تعدادی فوم نیم‌متری، جعبه خالی دستمال کاغذی.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی موجود باید در اختیار قرار گیرد تا دانش‌آموزان بتوانند بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر، به راحتی بازی کنند.

ایمنی: استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب فضای کافی برای بازی با رعایت فاصله ایمن از سرویس‌های بهداشتی، موانع، دیوار و محل تردد سایرین.

شایستگی‌ها: در جریان اجرای بازی‌های این درس:

- به دانش‌آموزان یادآوری کنید که به تفاوت‌های فردی هم‌کلاسی‌های خود در انجام فعالیت‌ها احترام بگذارند و هیچ‌کس را به دلیل جثه یا وزن مورد تمسخر قرار ندهند.
- به دانش‌آموزان یادآوری کنید در بازی‌ها و فعالیت‌های این درس، دوستان خود را به تلاش بیشتر ترغیب کنند و همدیگر را با رفتار مثبت و انگیزشی همراهی نمایند.

مرحله آمادگی

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، ایجاد کنجکاوی در دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های هوازی و فراهم کردن آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری صحیح و منظم فعالیت‌های بدنی است. در این مرحله، سه فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان برای آغاز آموزش این واحد یادگیری، با توجه به امکانات موجود، از یکی از فعالیت‌های زیر استفاده کنند.

در این بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد مانند یک کودک بازیگوش بالا و پایین بپرند و تا زمانی که احساس خستگی نکرده‌اند، به فعالیت خود ادامه دهند. پس از پایان فعالیت، معلم با تشویق دانش‌آموزانی که مدت بیشتری فعالیت کرده‌اند و دیرتر خسته شده‌اند، به آن‌ها می‌گوید که دلیل موفقیت‌شان داشتن قلبی قوی‌تر است. سپس، با ایجاد انگیزه، همه دانش‌آموزان را به انجام فعالیت‌های مفید برای تقویت استقامت قلبی-تنفسی تشویق می‌کند.

بازی



در این فعالیت معلم پوستر انواع فعالیت‌های هوازی را نشان می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد درباره تجربه فردی خود از انجام آن‌ها گفت‌وگو کنند و توجه آن‌ها را به فعالیت‌های هوازی جلب می‌کند.

نمایش پوستر



معلم با طرح پرسش‌هایی هدفمند با دانش‌آموزان گفت‌وگو می‌کند و ذهن دانش‌آموزان را نسبت به زمان و تعداد دفعات انجام فعالیت‌های بدنی در طول هفته درگیر و کنجکاو می‌کند. نمونه‌هایی از این پرسش‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- آیا خودت یا یکی از اعضای خانواده‌ات تا به حال به کلاس ورزشی رفته‌اید؟
- معمولاً افراد چند روز در هفته به کلاس ورزشی می‌روند؟
- هر کلاس ورزشی معمولاً چند ساعت طول می‌کشد؟

گفت‌وگو با پرسش‌های

هدفمند





مرحله تکرار و تمرین

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی در این مرحله، فراهم کردن فرصت کافی برای تکرار و تمرین فعالیت‌های هوازی است.

در این مرحله، هفت بازی و فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است. انتظار می‌رود معلمان با اختصاص بیشترین زمان آموزش به اجرای فعالیت‌های این بخش، زمینه لازم برای حفظ و ارتقای آمادگی قلبی-تنفسی و آمادگی عمومی دانش‌آموزان را فراهم کنند.

قلب من کجاست؟

هدف: آشنایی با مفهوم فعالیت‌های هوازی و انواع آن

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد دست خود را روی سینه‌شان بگذارند و ضربان قلب‌شان را حس کنند و به نفس کشیدن خود توجه نمایند. سپس از آن‌ها می‌خواهد حرکات ساده‌ای مانند تندتند درجا زدن را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهند. پس از انجام این حرکت، دوباره دست روی سینه بگذارند و تغییر ضربان قلب و تنفس‌شان را احساس کنند. معلم سپس توضیح می‌دهد که فعالیت‌هایی که باعث افزایش ضربان قلب، تنفس و دمای بدن می‌شوند، «فعالیت‌های هوازی» نام دارند و برای تقویت بدن باید بیش از دو دقیقه و سه بار در هفته انجام شوند.



بازی ۱

راه رفتن تقلیدی

هدف: بهبود آمادگی قلبی - تنفسی با انجام بازی راه رفتن‌های تقلیدی

معلم ابتدا محوطه‌ای به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر را برای بازی مشخص می‌کند. دانش‌آموزان هر گروه در صف‌های کنار هم روی دو خط انتهایی زمین بازی می‌ایستند. سپس معلم انواع حرکات تقلیدی راه رفتن مانند مرغ، فیل، گوریل، سرباز، آدم‌آهنی و پنگوئن را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد.

با شروع بازی، معلم نام یکی از راه رفتن‌ها را اعلام می‌کند و دانش‌آموزان با تقلید حرکت، به سمت گروه روبه‌رو حرکت می‌کنند. گروه‌ها به مدت دو دقیقه مداوم با تقلید حرکات اعلام شده جابه‌جا می‌شوند. پس از آن، استراحت فعال می‌کنند.



بازی ۲



بازی ۳

بازی چراغ راهنما

هدف: بهبود استقامت قلبی - تنفسی با انجام حرکت در جا زدن

در این فعالیت، معلم با استفاده از کارت‌های رنگی، دانش‌آموزان را درگیر فعالیت می‌کند. معلم پیش از شروع، کارت‌های رنگی قرمز، زرد و سبز را آماده کرده و نحوه اجرای درجا زدن مربوط به هر کارت را به دانش‌آموزان نمایش می‌دهد:

کارت سبز: در جا زدن سریع

کارت زرد: در جا زدن با سرعت متوسط

کارت قرمز: ایست

سپس دانش‌آموزان که به صورت پراکنده و روبه‌روی معلم در محوطه بازی ایستاده‌اند، با دیدن کارت‌های رنگی که معلم به ترتیب نشان می‌دهد، فعالیت مربوط به هر کارت را اجرا می‌کنند. قبل از تعویض هر کارت، زمان کافی (حدود ۳۰ ثانیه) برای انجام حرکت اختصاص دهید و بازی حداکثر تا ۵ دقیقه ادامه داشته باشد.

تنوع: در این مرحله از بازی، به جای درجا زدن، هماهنگ با رنگ کارت‌ها سوار ماشین خیالی خود شده و راه می‌روند.

چالش: در این مرحله، به جای راه رفتن، هماهنگ با رنگ کارت‌ها سوار ماشین خیالی خود شده و می‌دوند.



بازی دنبال کردن

هدف: حفظ و ارتقای استقامت قلبی - تنفسی

با بازی‌های پرتحرک

برای انجام بازی، معلم به قید قرعه دو نفر از دانش‌آموزان را به عنوان «گرگ» انتخاب می‌کند. سپس سایر دانش‌آموزان در محوطه پراکنده می‌شوند. بازی با فرمان معلم شروع می‌شود و گرگ‌ها با فوم‌هایی که در دست دارند به دنبال دیگران می‌دوند تا به یکی از آنها ضربه‌ای آرام با فوم بزنند. افرادی که توسط گرگ‌ها ضربه می‌خورند، از بازی خارج می‌شوند تا دو نفر آخر مشخص شوند. در مرحله بعد، آن دو نفر نقش گرگ را بر عهده گرفته و بازی را آغاز می‌کنند.



بازی ۴



تنوع: در این مرحله از بازی، افرادی که توسط گرگ‌ها ضربه می‌خورند، از زمین بازی خارج نمی‌شوند و در نقش گرگ به بازی ادامه می‌دهند.

دویدن

هدف: حفظ و ارتقای استقامت قلبی - تنفسی با بازی دویدن‌های نمایشی

برای انجام این بازی، ابتدا معلم محوطه‌ای به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر را برای بازی مشخص می‌کند و دانش‌آموزان به دور محوطه می‌ایستند. معلم ابتدا انواع دویدن‌های نمایشی مانند هواپیما، هلی‌کوپتر، موتور، ماشین و... را برای دانش‌آموزان نمایش می‌دهد.

سپس با شروع بازی، معلم نام یک وسیله نقلیه را اعلام می‌کند و دانش‌آموزان به مدت یک دقیقه مداوم با تقلید حرکت اعلام شده، به دور محوطه بازی می‌دوند. پس از آن، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با تنفس‌های عمیق به مدت یک دقیقه راه بروند.



تنوع: در این مرحله، معلم با قرار دادن مخروط‌هایی در فواصل مناسب در مسیر دویدن، از دانش‌آموزان می‌خواهد مانند مرحله قبل به صورت مارپیچ از بین مخروط‌ها بدونند.

چالش: در این مرحله، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با انتخاب خود، به صورت خلاقانه دویدن‌های نمایشی مارپیچ را اجرا کنند. خلاقانه‌ترین دویدن‌ها تشویق می‌شوند.

پله

هدف: حفظ و ارتقای استقامت قلبی - تنفسی با انجام حرکات پله

ابتدا معلم نحوه انجام حرکت پله روی زمین را به ترتیب زیر به دانش‌آموزان نشان می‌دهد:

- روبه‌رو یک پله بایستید.
- ابتدا پای راست را روی پله فرضی قرار دهید، سپس پای چپ را کنار پای راست روی پله فرضی بگذارید.
- پای راست را به زمین بازگردانید، سپس پای چپ را پایین و در کنار پای راست قرار دهید. این فعالیت را به صورت مستمر به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید، هنگام انجام حرکت، بدن خود را صاف نگه داشته و تعادل خود را حفظ کنید. سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنید و این



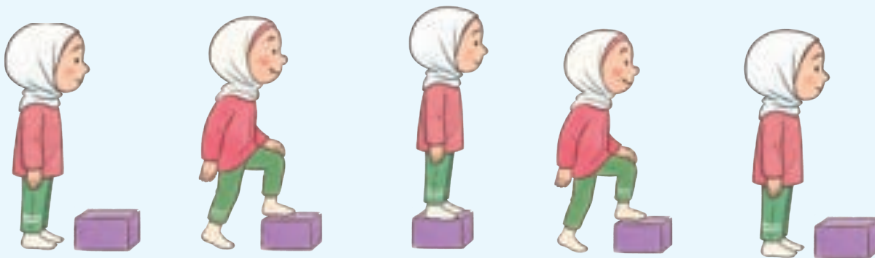
بازی ۵



بازی ۵

چرخه را سه بار تکرار نمایید. در صورت امکان، در نوبت‌های بعدی حرکت را روی پله کوتاه انجام دهید.

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم مراحل حرکت پله را با پای باز به شکل عدد هفت به دانش‌آموزان آموزش و تمرین می‌دهد. تفاوت حرکت پله به شکل عدد هفت فقط در مرحله دوم است؛ به این صورت که پاها با فاصله‌ای به اندازه عرض شانه روی پله قرار بگیرند و هنگامی که به زمین بر می‌گردند در حالت جفت هستند.



چالش: معلم این فعالیت را با اجرای متناوب حرکت پله با پای جمع و حرکت پله با پای باز (به شکل عدد هفت) همراه دانش‌آموزان تکرار و تمرین می‌کند. دانش‌آموزانی که بتوانند ۱۰ حرکت صحیح را انجام دهند، تشویق می‌شوند.

بازی هماهنگ با توپ

هدف: حفظ و ارتقای استقامت قلبی - تنفسی با فعالیت‌های ترکیبی

در این بازی ابتدا معلم، دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کند و هر گروه در دو صف پشت سر هم، کنار یکدیگر و با فاصله‌ای بیش از دو متر می‌ایستند. معلم علامت‌های هر فرمان حرکتی را به شرح زیر به دانش‌آموزان معرفی می‌کند:

- بالا و پایین بردن توپ استخری با حرکت آهسته مچ دست: آهسته درجا بزنید.
 - بالا و پایین بردن توپ استخری با حرکت سریع مچ دست: سریع درجا بزنید.
 - چپ و راست بردن توپ‌ها با حرکت سریع دو دست: با دویدن با یار خود در صف کناری جابه‌جا شوید.
 - کشیدن دو دایره بزرگ در فضا با دو دست باز: پنج تنفس عمیق (بوییدن گل خوشبو)
- سپس معلم با استفاده از این علامت‌های حرکتی، فعالیت را به ترتیب فرمان می‌دهد و دانش‌آموزان اجرا می‌کنند.

تنوع: در این مرحله از بازی، معلم به جای درجا زدن بازی را با حرکت قیچی دنبال می‌کند.



بازی ۶

مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله، تثبیت یادگیری فعالیت‌های مرتبط با آمادگی قلبی- تنفسی و انجام آن‌ها در موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت‌بدنی و شرایط واقعی زندگی است. در این مرحله، شش فعالیت آموزشی متنوع ارائه شده است که لازم است معلمان با جدیت آن‌ها را اجرا و پیگیری کنند.

گفت‌وگو و جمع‌بندی

هدف: تشخیص فعالیت‌های بدنی و نکات مهم درباره انجام آن‌ها

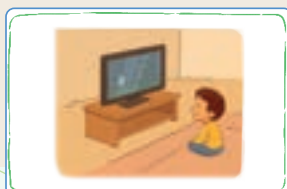
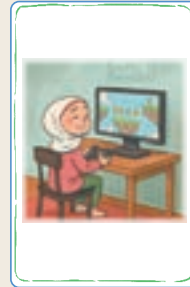
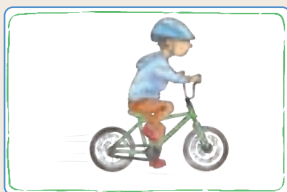
معلم در جریان انجام فعالیت‌های سبک مرحله سرد کردن بدن، فعالیت‌های هوازی و انواع آن‌ها را برای دانش‌آموزان یادآوری می‌کند و نکات کلیدی انجام صحیح آن‌ها را مرور و جمع‌بندی می‌نماید.

بازی کارت طلایی

هدف: تشخیص فعالیت‌های هوازی

کارت، موضوع فعالیت را بیان می‌کند. سایر دانش‌آموزان با تشخیص فعالیت‌های هوازی، او را تشویق می‌کنند و فعالیت‌های غیرهوازی را با گفتن عبارت «غلطه، آی غلطه» مشخص می‌نمایند.

معلم کارت‌های کوچکی (نه عدد) با تصاویر انواع فعالیت‌های روزمره دانش‌آموزان آماده کرده و در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۱۳) هر بار یکی از دانش‌آموزان انتخاب می‌شود و یک کارت را به صورت تصادفی از جعبه بیرون می‌آورد. دانش‌آموز با نگاه کردن به



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام فعالیت‌های هوازی در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های هوازی هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان در سایر موقعیت‌های بیرون از کلاس فعالیت‌های هوازی را تمرین و تکرار کنند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مربوط به موضوع آموزش را به دانش‌آموزان معرفی کنند و درباره نحوه انجام فعالیت و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها، توضیحات لازم را بیان کنند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: با انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت خود در داخل و خارج از مدرسه، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (آمادگی قلبی - تنفسی) را در حد متوسط گروه سنی نشان می‌دهد.

سطح ۲: با انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت در داخل و خارج از مدرسه، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (آمادگی قلبی - تنفسی) را در حد خوب گروه سنی نشان می‌دهد.

سطح ۳: با انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با توانایی‌ها و جنسیت در داخل و خارج از مدرسه، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (آمادگی قلبی - تنفسی) را در حد عالی گروه سنی نشان می‌دهد.

نشانه‌های تحقق

- انواع فعالیت‌های آمادگی قلبی - تنفسی را به شکل صحیح انجام می‌دهد.
- پیشرفت خود در آمادگی قلبی - تنفسی را نشان می‌دهد.
- در انجام بازی‌های آمادگی قلبی - تنفسی موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های چالشی یا حرکات شیرین‌کاری آمادگی قلبی - تنفسی را انجام می‌دهد.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

تعطیل برنامه‌ریزی کردیم. به این منظور برگه راهنما درباره چگونگی انجام فعالیت‌های هوازی را تهیه کردم و از قبل در اختیار والدین قرار دادم. با برگزاری اردو ضمن اینکه خانواده‌ها در کنار فرزندانشان انجام فعالیت هوازی لذت بخشی را تجربه کردند من هم توانستم اطلاعات مفیدی درباره ضرورت و چگونگی انجام فعالیت‌های هوازی را به خانواده‌ها منتقل کنم.

با توجه به لذت‌بخش بودن انجام فعالیت‌های هوازی به همراه خانواده و ضرورت انجام منظم آن‌ها حداقل سه بار در طول هفته، همیشه به این فکر می‌کردم که چگونه می‌توانم خانواده‌های دانش‌آموزانم را متوجه این موضوع کنم. تا اینکه به فکر برگزاری یک پیاده‌روی مفرح خانوادگی با حضور دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان افتادم. با همکاری مدیر مدرسه و شهرداری محله، برگزاری یک اردوی پیاده‌روی خانوادگی در فضای باز محله را در یک روز

راهنمای انجام پیاده‌روی

سه تا پنج روز در هفته پیاده‌روی کنید و به تدریج مدت و شدت پیاده‌روی خود را افزایش دهید. در پیاده‌روی صحیح، تنفس شما بیشتر از حالت معمول خواهد بود.

برای اینکه مطمئن شوید با شدت مناسب پیاده‌روی می‌کنید، باید بتوانید با وجود بالا رفتن ضربان قلب و تعداد نفس، راحت صحبت کنید.

نکات پس از پیاده‌روی

با نوشیدن آب و میوه‌های آبدار مانند سیب یا پرتقال به جبران آب و مواد معدنی بدن خود کمک کنید.

یادآوری

پیاده‌روی همراه با تغذیه و آب کافی، استقامت شما را افزایش داده و تجربه لذت‌بخشی از ورزش و سلامت را به همراه دارد.

پیاده‌روی طولانی و با سرعت متوسط، باعث تقویت قلب و ریه‌ها می‌شود و به استقامت عمومی بدن کمک می‌کند.

نکات مهم قبل از پیاده‌روی

با احساس گرسنگی پیاده‌روی نکنید و بهتر است حدود ۱ تا ۲ ساعت قبل، یک وعده سبک مثل نان و پنیر میل کنید.

از پیاده‌روی بلافاصله بعد از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید.

نکات مهم هنگام پیاده‌روی

هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چند جرعه آب با دمای محیط بنوشید، حتی اگر تشنه نیستید.

از نوشیدن زیاد و یک‌باره آب پرهیز کنید.

از کفش و لباس مناسب برای پیاده‌روی استفاده کنید.

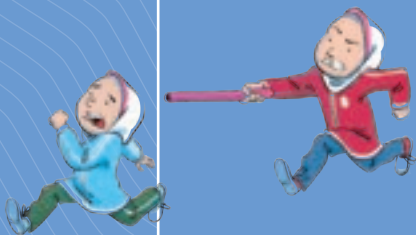
در هنگام پیاده‌روی به هماهنگی حرکت دست‌ها و پاها و داشتن وضعیت بدنی صحیح دقت کنید.

پیاده‌روی را به مدت ۲۰ دقیقه و با شدت متوسط شروع کنید و در صورت نیاز به استراحت، حتماً استراحت کنید.



۱۲

بازی‌های
بومی - محلی



ضرورت آموزش

تربیت بدنی، بازی‌های بومی - محلی به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد خود همچون قابلیت اجرای آسان در هر مکان و زمان با حداقل امکانات، برخورداری از اشعار آهنگین و بومی و سازماندهی ساده، از اولویت برخوردارند. بازی‌های بومی - محلی نه تنها به رشد همه‌جانبه کودکان کمک می‌کنند، بلکه نقش مهمی در حفظ هویت ملی و میراث فرهنگی جامعه دارند. این بازی‌ها با جذابیت خاص و ساختار ساده خود، می‌توانند در تنوع بخشی به فعالیت‌های ورزشی مدارس و غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان، بسیار مؤثر و الهام‌بخش باشند.

بازی‌های حرکتی، بخشی مهم و جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان را تشکیل می‌دهند، چرا که کودکان از انجام فعالیت‌های بدنی لذت می‌برند و بخش قابل توجهی از برنامه روزانه خود را به بازی‌های حرکتی اختصاص می‌دهند. بازی‌ها از مؤثرترین ابزارهای آموزشی و تربیتی در درس تربیت بدنی به شمار می‌آیند و اجرای صحیح و هدفمند آن‌ها نقش بسزایی در توسعه مهارت‌های حرکتی، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، بهبود تناسب اندام، ایجاد حس شادی و رضایتمندی، تقویت شایستگی‌های فردی و اجتماعی و ارتقای مهارت‌های شناختی و ادراکی دانش‌آموزان دارد. در میان انواع مختلف بازی‌های مورد استفاده در درس

دانش‌آموزان با شناسایی انواع بازی‌های بومی - محلی و شرکت در آنها، شادابی و نشاط کسب می‌کنند.

هدف



مهارت‌ها

- انجام صحیح بازی‌های بومی - محلی
- حواس جمع بودن در بازی
- تشخیص قوانین و مقررات بازی
- انجام بازی‌های بومی - محلی به شکل خلاقانه

مفاهیم

- انواع بازی‌های بومی - محلی، خانوادگی و گروه دوستان

دامنه محتوایی واحد یادگیری

ارزش‌ها

- احترام به بازی‌های بومی - محلی اقوام ایرانی
- شرکت فعال در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- احترام به معلم و همکلاسی
- رعایت نوبت و قوانین و مقررات در بازی
- خودباوری با نشان دادن توانایی خود در انجام ماهرانه بازی
- رعایت نکات ایمنی و پرهیز از رفتارها و حرکات نادرست در انجام بازی
- آسیب نزدن و حفظ محیط زیست هنگام بازی

برای اجرای مؤثر یک بازی در کلاس تربیت‌بدنی، پیش از هر چیز باید تناسب بازی با سطح توانایی و آموخته‌های قبلی دانش‌آموزان و تأثیر آن در تکمیل و تعمیق یادگیری مورد توجه قرار گیرد. در این مسیر، اجرای مراحل زیر ضروری است:

گام اول: آماده‌سازی مقدمات بازی

فراهم کردن شرایط مناسب برای اجرای بازی، نخستین و مهم‌ترین اقدام معلم است. موارد زیر در این مرحله باید در نظر گرفته شوند:

- آماده‌سازی فضا و وسایل بازی با توجه به هدف آموزشی و امکانات موجود در مدرسه؛
- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی؛
- پیش‌بینی و تنظیم زمان کافی برای اجرای بازی؛
- غلبه بر کمبود امکانات با ساخت وسایل ساده (مانند توپ‌های پارچه‌ای، کیسه‌شن، توپ‌های کاغذی و...).

گام دوم: سازماندهی گروه‌ها و آمادگی دانش‌آموزان

تجربه نشان داده است که تشکیل گروه‌ها نیازمند هدایت و نظارت دقیق معلم است. برای سازماندهی مناسب، به نکات زیر توجه شود:

- تشکیل گروه‌های همگن با توزیع متعادل دانش‌آموزان ماهر و نیمه‌ماهر؛
- انتخاب سرگروه از طریق روش‌هایی مانند قرعه‌کشی، انتخاب داوطلبانه یا نظر سایر دانش‌آموزان؛
- تعویض نقش سرگروه‌ها در نوبت‌های مختلف برای تمرین مسئولیت‌پذیری؛
- استفاده از راهکارهای مؤثر برای ایجاد انسجام گروهی مانند: انتخاب نام گروه، پوشیدن کاورهای هم‌رنگ، دست دادن در شروع و پایان بازی.

گام سوم: اجرای بازی

- محوطه زمین بازی و خطوط مربوطه را به دانش‌آموزان معرفی کنید؛
- نکات ایمنی و بهداشتی را یادآوری نمایید؛
- نحوه اجرای بازی، حرکات مورد نیاز، نقش‌ها، وظایف و شیوه امتیازدهی را با زبانی ساده و قابل درک توضیح دهید؛
- نحوه اجرای حرکات را نمایش دهید؛
- یک نوبت تمرینی بازی را اجرا کنید تا ابهامات دانش‌آموزان رفع شود؛
- پس از اطمینان از درک کامل، بازی را آغاز کرده و نقش داور و ناظر را بر عهده بگیرید.

گام چهارم: نقش تربیتی معلم در اجرای بازی‌های تربیت‌بدنی

معلمان باید با درک عمیق از فرصت‌های تربیتی موجود در جریان بازی، از این موقعیت‌ها

برای شکل‌دهی شایستگی‌های فردی و اجتماعی در دانش‌آموزان بهره بگیرند. در ادامه به برخی از مهم‌ترین این فرصت‌ها اشاره می‌شود:



■ تشویق به پشتکار و استمرار

هرگز نباید به دانش‌آموزان اجازه داد صرفاً به دلیل از دست رفتن علاقه یا خستگی، به راحتی از ادامه بازی منصرف شوند. معلم باید با ایجاد انگیزه، آن‌ها را به ادامه فعالیت تشویق کند و حس مسئولیت‌پذیری را در آنان تقویت نماید.



■ پاداش به تلاش، نه فقط نتیجه

هنگامی که دانش‌آموزی در طول بازی با شرایط دشوار مواجه می‌شود (مانند اشتباهات مکرر یا عدم موفقیت در رسیدن به نتیجه دلخواه)، باید تلاش و پشتکار او مورد تشویق قرار گیرد، نه صرفاً عملکرد موفق.



■ تأکید بر مسئولیت‌پذیری گروهی

وظایف فردی هر دانش‌آموز در گروه باید به درستی تعریف شود. معلم باید اهمیت همکاری گروهی را در رسیدن به موفقیت توضیح دهد و تشویق معلم باید معطوف به کسانی باشد که وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند، نه صرفاً کسانی که با عملکرد فردی باعث پیروزی می‌شوند.



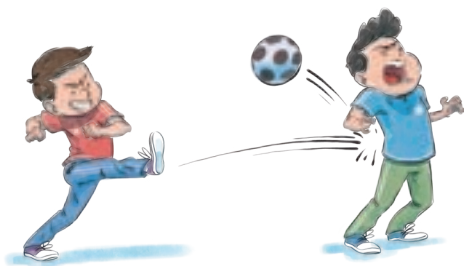
■ ترویج احترام به تفاوت‌های فردی

معلم باید با برخورد یکسان و محترمانه با همه دانش‌آموزان، حتی با وجود تفاوت‌های توانایی و شخصیت، الگوی رفتاری مناسبی ارائه دهد. دانش‌آموزان باید به احترام متقابل و رفتار محترمانه با هم گروهی‌های خود ترغیب شوند.

■ تقویت روحیه بازی جوانمردانه

رفتار محترمانه با اعضای گروه مقابل، یکی از مهم‌ترین اصول بازی‌های جوانمردانه است. دانش‌آموزان باید بیاموزند که:

- هیچ‌گاه نباید بازیکن حریف را به دلیل اشتباه، زمین خوردن یا شکست، مسخره کنند یا از آن خوشحال شوند.
- در صورت زمین خوردن بازیکن مقابل، به جای خندیدن یا بی‌تفاوت بودن، به او برای بلند شدن کمک کنند.
- پس از پایان بازی، به گروه برنده تبریک بگویند و با بازیکنان حریف مقابل دست بدهند.
- این رفتارها باید به عنوان الگوهای اخلاقی و اجتماعی برتر در بازی‌ها شناخته شده و از سوی معلم مورد تأکید و تشویق قرار گیرند.



مراحل و فعالیت‌های آموزشی

برای آموزش این واحد یادگیری دو هفته (چهار جلسه) در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می‌شود هفته اول به انجام و تکرار بازی‌های بدون وسیله و ساده (سنگ- کاغذ- قیچی، گرگم و گله، ایست- آزاد و آسیاب بچرخ) و هفته دوم به بازی‌های با وسیله و مهارتی (وسطی، بزنه، بزنه / استپ هوایی) اختصاص داده شود. به همین منظور، ضروری است معلمان برای هر جلسه، طرح درس مناسبی متناسب با فعالیت‌ها و بازی‌های ارائه‌شده و با در نظر گرفتن نکات زیر طراحی و اجرا کنند:

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: سوت معلم، پوستر بازی‌های بومی و محلی، دستگاه پخش فایل صوتی و ویدئو، فوم لوله‌ای نیم‌متری، توپ بادی سبک جعبه خالی دستمال کاغذی، گچ یا چسب برای رسم خطوط.

فضای مورد نیاز: استفاده از حداکثر فضای ورزشی در اختیار تا دانش‌آموزان بدون مزاحمت و برخورد با یکدیگر بازی کنند.

ایمنی: داشتن کفش و لباس ورزشی مناسب، انتخاب مکان بازی با رعایت فاصله کافی از پنجره‌ها، محوطه آبخوری و محل تردد سایرین

مرحله آمادگی

در این مرحله، به منظور آماده‌سازی ذهن دانش‌آموزان برای ورود به موضوع "بازی‌های بومی- محلی" و توصیه‌های مرتبط با آن، چند فعالیت آموزشی متنوع پیشنهاد می‌شود. توصیه می‌شود معلمان با توجه به امکانات موجود، از یکی از این فعالیت‌ها بهره بگیرند:

معلم می‌تواند با نصب پوسترهایی از بازی‌های بومی - محلی در فضای مدرسه یا کلاس تربیت‌بدنی، فضایی شاد و آشنا برای دانش‌آموزان ایجاد کرده و آن‌ها را برای اجرای بازی‌ها ترغیب و آماده کند.

پوستر آموزشی



بازی‌های بومی - محلی، گنجینه‌ای از فرهنگ، شادی و مهارت هستند؛ با پخش ترانه‌های کودکانه یا اشعار بومی مرتبط با بازی‌ها، دانش‌آموزان را به هم‌خوانی و یادگیری کلامی بازی‌ها تشویق کنید. این کار علاوه بر افزایش مشارکت، به تقویت حافظه، شادی و حس تعلق فرهنگی کمک می‌کند.

اشعار آهنگین محلی



با نمایش فیلم‌هایی از اجرای بازی‌های بومی - محلی توسط کودکان دیگر، می‌توان زمینه‌های آشنایی و اجرای آن‌ها را برای کودکان جذاب‌تر و اثربخش‌تر کرد.

نمایش فیلم





مرحله تکرار و تمرین

در این واحد یادگیری شش بازی بومی - محلی رایج که از سازماندهی ساده و اشعار آهنگین برخوردار هستند معرفی می شود.

سنگ، کاغذ، قیچی

هدف بازی: بهبود و به کارگیری هماهنگی حسی - حرکتی تمرکز و دقت، تصمیم گیری سریع و خلاقیت در بازی



بازی ۱

در این بازی، دانش آموزان به صورت پراکنده در محوطه بازی می ایستند. معلم در مقابل آنها قرار می گیرد و ابتدا حالت های نشان دادن دست در بازی را به شرح زیر با دانش آموزان تمرین می کند:

سنگ: مشت بسته

قیچی: مشت بسته با انگشتان اشاره و میانه باز و کشیده

کاغذ: کف دست و انگشتان باز

سپس معلم از دانش آموزان می خواهد دست برتر خود را مشت کرده و پشت گوش قرار دهند و هماهنگ با معلم، دست خود را به شکلی که معلم اعلام می کند (سنگ، کاغذ، قیچی) نشان دهند. این حرکات چندین بار به صورت گروهی تکرار می شود.

تنوع:

در این مرحله، معلم قوانین بازی و نحوه امتیازدهی را برای دانش آموزان بیان می کند. سپس دانش آموزان دو به دو روبه روی هم می ایستند و با هم از یک تا سه می شمارند و همزمان با گفتن سه واژه سنگ، کاغذ، قیچی، مشت خود را با نشان دادن یکی از اشکال سنگ، کاغذ یا قیچی جلو می آورند. بر اساس قوانین زیر، امتیاز کسب می کنند و بازی تا کسب امتیاز ده توسط یکی از بازیکنان ادامه پیدا می کند.



قوانین و نحوه امتیازدهی:

- سنگ قیچی را می‌شکند. (امتیاز: سنگ)
- قیچی کاغذ را می‌برد. (امتیاز: قیچی)
- کاغذ سنگ را می‌پوشاند. (امتیاز: کاغذ)

چالش:

در این مرحله، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد با خلاقیت خود واژه‌های جایگزین برای سنگ، کاغذ و قیچی پیشنهاد دهند. معلم با معرفی ایده‌های خلاقانه دانش‌آموزان آنها را تشویق می‌کند و بازی با این ایده‌های نو ادامه پیدا می‌کند.

گرگم و گله می‌برم

هدف بازی: بهبود آمادگی جسمانی و به‌کارگیری تعادل، هماهنگی، مفاهیم ادراکی-

حرکتی و روحیه همکاری در بازی

برای اجرای این بازی، معلم ابتدا دانش‌آموزان را به گروه‌های ۸ تا ۱۰ نفره تقسیم می‌کند. سپس معلم نقش‌ها، نحوه اجرای بازی، نکات ایمنی و اخلاقی و قوانین بازی را برای آنها توضیح می‌دهد. پس از آماده‌سازی، محوطه بازی هر گروه مشخص می‌شود و در هر گروه، افراد در نقش چوپان، گرگ و بزغاله‌ها انتخاب می‌شوند. بازی به شکل زیر آغاز می‌شود: دانش‌آموزان در هر گروه پشت سر چوپان، کمر نفر جلویی را می‌گیرند و به‌صورت زنجیروار پشت سر هم می‌ایستند. گرگ روبه‌روی چوپان و گله قرار می‌گیرد. با سوت معلم، گرگ تلاش می‌کند گوسفندانی را که چوپان از آنها محافظت می‌کند، بگیرد. در این مرحله، گفت‌وگوهای آهنگین زیر بین گرگ و گله رد و بدل می‌شود:

گرگ: گرگم و گله می‌برم

گوسفندان: چوپون دارم، نمی‌گذارم.

گرگ: دندان من تیزتره.

گوسفندان: دنیه من لذیذتره.

گرگ: خانه خاله کدوم وره؟ از این

وره، از اون وره.

در همین حین، گله با حرکات

هماهنگ به سمت چپ و راست

حرکت می‌کند. گرگ نیز تلاش

می‌کند تا بازیکنی را که از زنجیره

جدا شده و نتوانسته با بقیه هماهنگ

حرکت کند، بگیرد.



بازی ۲



قوانین و نحوه امتیازدهی:

- بازیکنی که توسط گرگ گرفته شود، به گروه گرگ‌ها می‌پیوندد، کمر گرگ را می‌گیرد و همراه او شعر می‌خواند و بازی را ادامه می‌دهد.

بازی تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که تنها یک نفر پشت چوپان باقی بماند. این بازیکن در نوبت بعدی، نقش گرگ را بر عهده می‌گیرد.

ایست - آزاد

هدف بازی: بهبود استقامت قلبی-تنفسی، روحیه همکاری و سرعت عمل در تصمیم‌گیری
برای اجرای این بازی، معلم ابتدا دانش‌آموزان را به گروه‌های ۸ تا ۱۰ نفره تقسیم کرده و برای هر گروه یک محوطه بازی مشخص می‌کند. سپس نقش‌ها، نحوه اجرای بازی، نکات ایمنی و اخلاقی و قوانین بازی را برای دانش‌آموزان شرح می‌دهد.
در هر گروه، به قید قرعه یکی از دانش‌آموزان در نقش "گرگ" انتخاب می‌شود. گرگ با در دست داشتن یک لوله فومی سایر بازیکنان را دنبال می‌کند تا با آن، ضربه‌ای آرام به تنه آن‌ها بزند.



بازی ۳

قوانین بازی:

- اگر بازیکن قبل از برخورد لوله، کلمه‌ی «ایست» را بگوید، از حمله گرگ در امان است.
- بازیکنی که «ایست» می‌گوید، باید در همان مکان بی‌حرکت بایستد.

- فرد ثابت شده، تنها زمانی

می‌تواند به بازی بازگردد که یکی از هم‌گروهی‌هایش به او نزدیک شود، با او دست دهد و او را «آزاد» کند.

- اگر بازیکنی هنگام فرار از محوطه بازی خارج شود، به عنوان تنبیه، او گرگ بعدی خواهد بود.





وسطی

هدف بازی: بهبود آمادگی جسمانی و به‌کارگیری مهارت‌های پرتاب و دریافت و روحیه همکاری در بازی

معلم ابتدا دانش‌آموزان را به گروه‌های زوج (با تعداد مساوی) تقسیم می‌کند و محوطه بازی هر گروه را مشخص می‌کند. سپس نحوه اجرای بازی، نکات ایمنی و اخلاقی و قوانین بازی را برای دانش‌آموزان شرح می‌دهد. بازی در هر محوطه به شکل زیر آغاز می‌شود: افراد مستقر در هر زمین بازی، یارکشی کرده و به دو گروه تقسیم می‌شوند. به قید قرعه، یکی از گروه‌ها در وسط زمین بازی و گروه دوم در دو انتهای زمین بازی مستقر می‌شوند. با شروع بازی، افراد انتهایی با پرتاب توپ تلاش می‌کنند افراد وسطی را هدف قرار دهند و افراد وسط با جاخالی دادن تلاش می‌کنند از برخورد توپ جلوگیری کنند.

قوانین بازی:

- بازیکنی که مورد اصابت توپ قرار گیرد، از بازی خارج می‌شود.
- اگر بازیکن وسطی، توپ را بدون تماس با زمین در هوا بگیرد، اصطلاحاً «بُل» گرفته است.
- با گرفتن «بُل»، اولین بازیکنی که از بازی خارج شده بود، به زمین بازمی‌گردد.
- اگر توپ تا ده پرتاب به آخرین بازیکن وسط برخورد نکند، همه بازیکنان خارج شده به زمین بازمی‌گردند.
- در صورتی که توپ به آخرین بازیکن وسط برخورد کند (قبل از ده پرتاب)، جای تیم وسط و تیم انتهایی با یکدیگر تعویض می‌شود.
- پای بازیکنان انتهایی نباید از خطوط انتهای زمین جلوتر برود.
- بازیکنان وسط نیز نباید از محوطه مشخص شده بازی خارج شوند.



آسیاب بچرخ

هدف بازی: بهبود استقامت قلبی - تنفسی و هماهنگی گروهی و تبعیت از قوانین

در بازی

برای اجرای این بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا دستان یکدیگر را گرفته و یک حلقه بزرگ تشکیل دهند. سپس معلم یا یکی از دانش‌آموزان نقش «استاد» را بازی می‌کند. استاد با ریتمی آهنگین، دستورات حرکتی مختلفی را اعلام می‌کند و سایر دانش‌آموزان در حلقه، هماهنگ با او، حرکات را انجام می‌دهند.

گفت‌وگوهای آهنگین:

استاد: آسیاب بچرخ

حلقه: می چرخم! (دانش‌آموزان با شور و نشاط شروع به راه رفتن در حلقه می‌کنند.)

استاد: آسیاب بشین

حلقه: می نشینم! (دانش‌آموزان به سرعت می‌نشینند.)

استاد: آسیاب پاشو

حلقه: پا می‌شم! (دانش‌آموزان بلند شده و دوباره شروع به راه رفتن می‌کنند.)

استاد: آسیاب بخواب

حلقه: می خوابم! (دانش‌آموزان سر خود را پایین آورده و چشم‌هایشان را می‌بندند.)

استاد: آسیاب صندلی بساز

حلقه: می‌سازم! (دانش‌آموزان یک پای خود را بالا آورده و حالت نشستن روی صندلی را به

خود می‌گیرند.)

استاد: آسیاب بچرخ.

حلقه: می چرخم! (دوباره شروع به راه رفتن می‌کنند.)

استاد: آسیاب تندترش کن.

حلقه: تندتر و تندترش کن! (دانش‌آموزان با سرعت بیشتر می‌دوند.)

بازی تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که

هماهنگی دانش‌آموزان از بین

برود یا یکی از دانش‌آموزان از

حلقه جدا شود.



بازی ۵



**بزنه، بزنه (استپ هوایی)****هدف بازی: بهبود آمادگی جسمانی و به‌کارگیری مهارت پرتاب و دریافت، رعایت قوانین، انصاف و همکاری در بازی**

معلم ابتدا دانش‌آموزان را به گروه‌هایی چندنفره تقسیم کرده و محوطه بازی هر گروه را مشخص می‌کند. سپس نحوه انجام بازی، نکات ایمنی، اخلاقی و قوانین بازی را برای دانش‌آموزان شرح می‌دهد. بازی در هر محوطه به ترتیب زیر اجرا می‌شود:

در هر گروه، یک نفر به‌عنوان شروع‌کننده، توپ را به سمت بالا پرتاب می‌کند و هم‌زمان با پرتاب، با صدای بلند نام یکی از اعضای گروه را اعلام می‌نماید. بازیکن نام‌برده باید پیش از آن که توپ به زمین برخورد کند، آن را در هوا بگیرد. اگر موفق به دریافت توپ شود، بازی را با پرتاب مجدد توپ و صدا زدن نام فرد دیگری ادامه می‌دهد.

اما اگر بازیکن نتواند توپ را در هوا بگیرد و توپ به زمین برخورد کند، سایر بازیکنان سریعاً شروع به دویدن کرده و از او فاصله می‌گیرند تا زمانی که او توپ را بردارد و با صدای بلند فریاد بزند: «ایست»

با شنیدن کلمه «ایست»، تمام بازیکنان باید بلافاصله در جای خود متوقف شوند. فردی که توپ در دست دارد، در حالی که در جای خود ایستاده است، تلاش می‌کند یکی از بازیکنان را با توپ هدف بگیرد.

اگر توپ به بازیکن برخورد کند، پرتاب‌کننده مجدداً بازی را آغاز می‌کند.

اگر توپ به هدف برخورد نکند، بازیکن هدف‌گیری‌شده شروع‌کننده دور بعدی بازی خواهد بود.



مرحله تثبیت و به کار بستن

هدف از انجام فعالیت‌های آموزشی این مرحله، تثبیت یادگیری فعالیت‌های مرتبط با بازی‌های بومی - محلی و به کارگیری آن‌ها در موقعیت‌های خارج از کلاس تربیت‌بدنی و در زندگی واقعی است. در این مرحله، سه فعالیت آموزشی در قالب‌های متنوع طراحی و ارائه شده است. اجرای دقیق و پیگیری مستمر این فعالیت‌ها از سوی معلمان، برای دستیابی به اهداف تربیتی و آموزشی بسیار ضروری و مؤثر خواهد بود.

گفت‌وگو و جمع‌بندی

هدف: تشخیص بازی‌های بومی - محلی و توصیه‌ها و قوانین مهم انجام آن‌ها

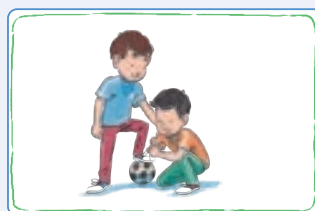
در این فعالیت، معلم در حین اجرای حرکات گروهی سبک مانند فعالیت‌های مرحله سرد کردن بدن، بازی‌های انجام‌شده را برای دانش‌آموزان یادآوری می‌کند و از آنان می‌خواهد پیشنهادهای خود را برای اجرای این بازی‌ها در موقعیت‌های مختلف خارج از کلاس ارائه دهند.

بازی کارت‌طایی

هدف: تشخیص رفتارهای صحیح در بازی

کارت، موضوع رفتار نمایش داده‌شده را بیان می‌کند. سایر دانش‌آموزان در صورت تشخیص رفتار صحیح، او را تشویق می‌کنند و در صورت نادرست بودن رفتار، با گفتن "غلطه"، آبی غلطه!" به اشتباه بودن آن اشاره می‌کنند.

معلم کارت‌های کوچکی (۱۰ عدد) با تصاویر انواع رفتارهای دانش‌آموزان در بازی تهیه کرده و آن‌ها را در یک کاسه یا جعبه قرار می‌دهد. (ضمیمه شماره ۱۳) در هر نوبت، یکی از دانش‌آموزان به صورت تصادفی انتخاب شده و یک کارت از داخل جعبه بیرون می‌آورد. پس از مشاهده تصویر



تکمیل کاربرگ‌ها

هدف: انجام بازی‌های بومی-محلی در سایر موقعیت‌های خارج از کلاس

در این فعالیت، چهار کاربرگ شامل فعالیت‌های هدفمند، متنوع و سرگرم‌کننده طراحی و ارائه شده است تا دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های خارج از کلاس، بازی‌های بومی-محلی را انجام داده و توصیه‌ها و قوانین مربوطه را به کار بگیرند. لازم است معلمان در پایان هر جلسه، یکی از کاربرگ‌های مرتبط با موضوع آموزشی را به دانش‌آموزان معرفی کنند و توضیحات لازم درباره نحوه انجام فعالیت‌ها و چگونگی ثبت آن‌ها در کاربرگ‌ها را ارائه دهند.

کاربرگ برویم بازی



کاربرگ قصه



کاربرگ بازی کن، ستاره بگیر



کاربرگ بازی خانوادگی





ارزشیابی

انتظارات عملکردی

سطح ۱: در انواع بازی‌های بومی - محلی خانوادگی و گروه دوستان شرکت می‌کند و با کمک گرفتن از بزرگ‌ترها، نمونه‌ای از آن‌ها را معرفی می‌کند.

سطح ۲: در انواع بازی‌های بومی - محلی خانوادگی و گروه دوستان شرکت می‌کند و با کمک گرفتن از بزرگ‌ترها، نمونه‌ای از آن‌ها را با جزئیات قوانین بازی توصیف می‌کند.

سطح ۳: در انواع بازی‌های بومی - محلی خانوادگی و گروه دوستان شرکت می‌کند و با کمک گرفتن از بزرگ‌ترها، نمونه‌ای از آن‌ها را همراه با تغییرات پیشنهادی در وسایل یا قوانین به اشتراک می‌گذارد.

نشانه‌های تحقق

- نقش‌ها، قوانین و مقررات و نحوه کسب امتیاز در یکی از بازی‌های بومی - محلی خانواده خود را گزارش می‌کند.
- بازی‌های بومی - محلی را به شکل صحیح اجرا می‌کند.
- در انجام بازی‌های بومی - محلی موفقیت کسب می‌کند.
- یکی از بازی‌های بومی - محلی را خلاقانه تغییر می‌دهد و اجرا می‌کند.

سطوح عملکرد

همه نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خیلی خوب
بیشتر نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	خوب
برخی از نشانه‌های تحقق را نشان می‌دهد.	قابل قبول
برای انجام فعالیت به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به تلاش

یک تجربه

سارا بازی «هفت‌سنگ با جوراب‌های رنگی» را معرفی کرد. ملیکا بازی «اسم، فامیل، مکان» را توضیح داد. نرگس بازی خلاقانه «پرتاب کفش به هدف» را اجرا کرد. بازی‌ها ساده، جذاب و سرشار از خلاقیت بودند، بازی‌هایی که نه تنها سرگرم‌کننده بودند، بلکه دوره‌می‌های خانوادگی را نیز گرم‌تر و صمیمی‌تر می‌کردند. آن روز، من همراه با دانش‌آموزانم، تعداد زیادی بازی خانوادگی جدید یاد گرفتیم. بازی‌هایی که شاید تا سال‌ها در ذهن‌مان ماندگار بمانند.

با توجه به استقبال پرشور دانش‌آموزان از بازی‌های بومی-محلی، تصمیم گرفتم بازی‌های تفریحی بیشتری را به آن‌ها معرفی کنم. بنابراین به دانش‌آموزان گفتم: «با کمک پدر و مادر، یکی از بازی‌هایی را که در جمع‌های خانوادگی خود انجام می‌دهید، انتخاب کنید و هفته آینده آن را به کلاس معرفی کنید.» هفته بعد، کلاس ما به یک نمایشگاه پرشور از بازی‌های شاد و خلاقانه تبدیل شده بود. هر دانش‌آموز با شور و هیجان، بازی‌اش را برای دوستانش معرفی می‌کرد:



بخش سوم

ضمائم

