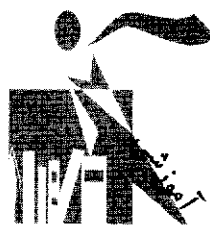
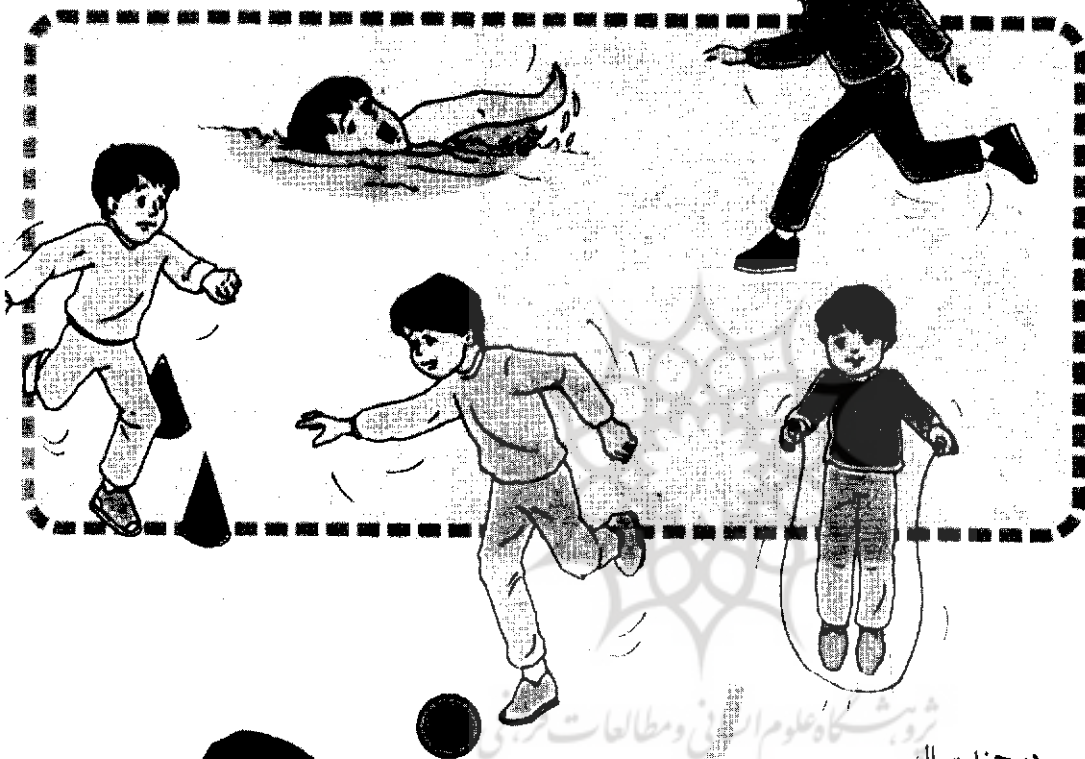


طرح

درس

نمونه



نویسنده:
فرشید نیکبخت



در چند سال
اخیر، با توجه به
اهمیت داشتن درس
تربیت بدنی در دوره
ابتدائی، تلاش های مؤثری
برای تدوین این برنامه درسی، در
دوره ابتدائی شده است. نتیجه این تلاش ها،
منجر به تدوین برنامه پنج ساله دوره ابتدائی شده
است. این برنامه در پایه های اول و دوم به صورت آزمایشی،

در مدرسه های منتخب استان های کشور به اجرا درآمده و امید است در سال تحصیلی آینده، اجرای سراسری آن
آغاز شود. در کنار تدوین چنین برنامه ای، مدرسانی نیز آموزش داده شدند که از وجود آن ها برای آموزش های
استانی استفاده شود. با توجه به روش تدریس کلاس های آموزشی که به شیوه فعال است، خلاقیت و مشارکت
فراگیر در آن اهمیت خاصی دارد. مدرسان این دوره ها، هر یک طرح هایی را تهیه و ارائه کرده اند که نمونه ای از آن
را در این شماره ارائه می دهیم. ضمن تشکر از ارائه دهنده طرح درس، امید است افراد دیگری نیز در این زمینه، با
مدد گرفتن از روش فعال تدریس، خلاقیت و مشارکت، طرح هایی را برای درج در مجله ارائه دهند.



نام و نام خانوادگی : فرشید نیکبخت	طرح درس روزانه
استان : خوزستان	موضوع : حرکت های پایه و وضعیت بدنی (شناخت اعضای بدن و مفاهیم)

شرح فعالیت	زمان	مرحله تدریس
<p>- تعویض لباس : با نظارت و کمک معلم، قرار دادن لباس ها در محل مناسب، بردن دانش آموزان به حیاط مدرسه با کنترل خاص معلم.</p> <p>- حضور و غیاب : ایستادن دانش آموزان روی شماره های مشخص شده در حیاط و شناخت غائبان با نظر معلم یا نماینده دانش آموزان.</p> <p>- قرار گرفتن پشت خط انضباط : با استفاده از قرارهایی که قبلاً بین معلم و دانش آموزان گذاشته شده است. برای مثال به دانش آموزان گفته می شود که دست ها را به دو طرف بکشید و از هم فاصله بگیرید و از همین جا مرتب حفظ فضایی شخصی را گوشزد می کند و تمرین می کنند.</p> <p>- در این مرحله می توان با توجه به موضوع درس، دانش آموزان را گروه بندی کرد همچنین در صورت لزوم، یکی از شیوه های استقرار را به کار برد.</p>	۴ دقیقه	آمادگی سازمانی
<p>دانش آموزان به صف پشت سرهم قرار می گیرند و فعالیت آغاز می شود.</p> <p>معلم : خوب بچه های گل من، حالا شروع به راه رفتن می کنیم - مواظب باشید فاصله تان با نفر جلویی حفظ شود (تأکید بر فضای شخصی) - بچه ها چه کسی می داند که ما با چه راه می رویم؟</p> <p>دانش آموزان : آقا با پاهیمان راه می رویم (شناخت پا).</p> <p>معلم : خوب بچه ها، حالا روی پاشنه می رویم - دانش آموزان روی پاشنه راه می روند (شناخت پاشنه).</p> <p>معلم : خوب گل های خودم، حالا چه کسی می تواند با بیرون پا راه برود؟</p> <p>دانش آموزان با بیرون پا راه می روند (شناخت بیرون پا).</p> <p>معلم : عزیزان خودم، چه کسی می تواند با داخل پا راه برود؟</p> <p>دانش آموزان با داخل پا راه می روند (شناخت داخل پا).</p> <p>معلم : آفرین بچه ها، چه کسی فیل دیده است؟</p> <p>دانش آموزان : من من</p> <p>معلم : خوب، چه کسی می تواند مثل فیل راه برود؟</p> <p>دانش آموزان : من، من</p> <p>دانش آموزان مثل فیل راه می روند.</p> <p>معلم : ببینید بچه ها، حسن فرصت مثل فیل راه می رود. هرکس می خواهد مثل فیل راه برود، باید یکی از دستهایش را از جلو آویزان کند و کمرش را هم به جلو خم کند (شناخت جهت، کمر و دست).</p>	۸ دقیقه	آمادگی بدنی عمومی - اختصاصی
<p>معلم : حالا گل های خودم، تو صاف با رعایت فاصله تان با نفر جلوی، آرام بدوید. (بچه ها شروع به دویدن می کنند).</p>	۸ دقیقه	آمادگی بدنی عمومی - اختصاصی

مرحله تدریس	زمان	شرح فعالیت
		<p>معلم: خوب بچه ها حالا تندتر می روید یا آن موقع که راه می رفتید؟ دانش آموزان: حالا تندتر می رویم. (شناخت مفاهیم تند و کند).</p> <p>لازم به تذکر است، در تمام مرحله یاد شده، باید سعی شود، فاصله بین بچه ها حفظ شود و مرتب رعایت فضای شخصی آموزش داده شود. برای مثال، زمانی که دو دانش آموز بر اثر کم شدن فاصله به هم برخورد می کنند و تعادلشان به هم می خورد، تمرین را قطع کنید، آن صحنه را به دانش آموزان نشان دهید و بگویید: برای آن که زمین نخورید و آسیب نبینید، فاصله خود را با دیگران حفظ کنید.</p> <p>معلم: خوب بچه ها حالا روی پنجه های تان بدوید (شناخت پنجه).</p> <p>معلم: عزیزانم، زانوهای تان را بالا بیاورید تا بیستم (شناخت زانو).</p> <p>معلم: خوب بچه ها، حالا بایستید (تا ضربان قلب کمی پایین بیاید).</p> <p>معلم: حالا دست های تان را به سمت من (سمت راست) خم کنید.</p> <p>معلم: حالا دست های تان را به آن سمت (سمت چپ) خم کنید (حرکت کششی + جهت).</p> <p>معلم: حالا دست های تان را به جلو و عقب خم کنید (حرکت کششی + جهت).</p> <p>معلم: بچه های عزیزم، حالا چه کسی می تواند مثل هلیکوپتر یا پنکه بشود؟ (دانش آموزان دست ها را از شانه می چرخانند).</p> <p>(ضمن اجرای حرکت های نرمشی با شانه هم آشنا می شوند).</p> <p>معلم: بچه ها چه کسی می تواند از این درخت ها، پر قبال بچینند؟ (بچه ها دست ها را بالا می برند که پر قبال بچینند و ضمن اجرای حرکت های نرمشی و کششی با سطح بالا آشنا می شوند).</p> <p>معلم: وای بچه ها! نگاه کنید. ببینید، چقدر پر قبال در زمین افتاده است؟ زود آن ها را جمع کنید. (حرکات کششی - آشنایی با سطح پایین).</p> <p>دانش آموزان به شکل استقرار صفی در می آیند.</p> <p>معلم: بچه ها! همه دست راست خود را به زانوی چپ خود بزنند.</p> <p>معلم: حالا دست چپ را به زانوی پای راست بزنند.</p> <p>(می توان با ترکیب حرکت های دیگر، حرکت های ترکیبی ساخت).</p> <p>معلم: بچه های گل من، حالا دست های تان را روی شانه های نفر جلویی بگذارید. (فضای شخصی) حالا دست راست را، در شانه چپ و دست چپ را روی شانه راست نفر جلویی بگذارید (شناخت شانه ها و جهت ها).</p> <p>معلم: بچه های گل من، چه کسی می تواند آرنج راست خود را به زانوی چپ بزند و برعکس (شناخت آرنج ها، زانوهای چپ و راست).</p> <p>معلم: بچه ها، حالا روی زمین بنشینید. از پشت روی کف دو دست خود تکیه کنید. پاهای خود را بالا بیاورید. آفرین آفرین! حالا زانوهای تان را خم کنید (شناخت زانو).</p> <p>حالا کف پاهای تان را به هم بچسبانید (شناخت کف پاها).</p> <p>حالا پاشنه پاهای تان را به هم بزنید (شناخت پاشنه ها).</p> <p>حالا پنجه پاهای تان را به هم بچسبانید (شناخت پنجه ها).</p>
	۲۳ دقیقه	

مرحله تدریس	زمان	شرح فعالیت
<p>پایه کردن هدف آموزشی</p>	<p>۲۲ دقیقه</p>	<p>حالا این توپ (ابر) را چه کسی می تواند با کف پاهایش بگیرد و بالا بیاورد (شناخت کف پا و سطح بالا).</p> <p>حالا پائین بیاورید (شناخت کف پا و سطح پائین).</p> <p>دانش آموزان به شکل استقرار پراکنده در می آیند و به هریک از آن ها یک بادبادک داده می شود (می توان از ابر و در مرحله های پیشرفته تر، از توپ هم استفاده کرد).</p> <p>معلم: خوب بچه های گل من چه کسی می تواند با کف دست به بادبادک ضربه بزند که بادبادک روی زمین نیفتد؟ (شناخت کف دست)</p> <p>با پیشانی چطور؟ (شناخت پیشانی) با گوش چطور؟ (شناخت گوش) با ساعد چطور؟ (شناخت ساعد) با ران چطور؟ (شناخت ران) با روی پا چطور؟ (شناخت روی پا) با سینه چطور؟ (شناخت سینه).</p> <p>در این مرحله، می توان شناخت مفاهیم مختلف را در قالب بازی ها و شیوه های تدریس تمرین و آموزش داد. نمونه ای از این بازی ها در زیر آمده است. گفتنی است، برای مثال یکی از بازی ها شرح داده شده و در مورد بقیه بازی ها ذکر نام و هدف آن ها پسند شده است.</p> <p>ایستگاه گمراه هدف: فضای شخصی و شناخت جهت ها</p> <p>همه دانش آموزان در ششون های موازی قرار می گیرند. فاصله ستون ها بصورتی است که در صورت قرار گرفتن دست های باز کردن در طرفین و امتداد شانه ها به یکدیگر دست دو بازیکن کناری نزدیک یکدیگر قرار می گیرند. میزان فاصله از بازیکن جلویی نیز به همین اندازه انتخاب می شود.</p> <p>(شناخت فضای شخصی)</p> <p>مری دو نفر از دانش آموزان را برای دونه و گیرنده انتخاب می کند. پس از شروع بازی، دانش آموزان با باز کردن دست ها در طرفین، چند کوچه را تشکیل می دهند که تنها مسیر تعقیب و گریز است. مری با فرمان راست راست و چپ چپ، باعث منحرف شدن بازیکنان ثابت می شود و این امر کوچه های جدیدی را ایجاد می کند. زمانی که مشخص تعقیب شونده لمس شد، بازی با انتخاب دو نفر دیگر ادامه می یابد. (شناخت و تغییر سمت ها).</p> <p>۲- بازی دوی درجا (تند و کند).</p> <p>۳- بازی قطار (تند و کند و سطح).</p> <p>۴- بازی امدادی بالا و پایین (شناخت سطح).</p> <p>۵- بازی امدادی با چشم بسته (جهت یابی).</p> <p>۶- بازی بایست و بچرخ (فضای شخصی).</p> <p>۷- بازی حمل بادکنک باشکم (شناخت شکم و سینه).</p> <p>۸- بازی حمل کتاب با سر (شناخت سر).</p> <p>۹- بازی وسطی با محدودیت زدن توپ به بالاتنه و پایین تنه.</p> <p>۱۰- شیرین کاری های فرود، پرتاب پا به عقب، رساندن زانو به پیشانی.</p>

زمان	مرحله تدریس
<p>۱۰ دقیقه</p>	<p>بازگشت به حالت اولیه</p>

شرح فعالیت

در این مرحله یک سری حرکت های آرام کننده مثل راه رفتن ، نفس گیری های عمیق ، حرکت کششی برای پایین آوردن ضربان قلب ، دستگاه تنفس و گردش خون اجرا می شود همچنین چند تذکر در مورد تغذیه و بهداشت ، ایمنی در ورزش ، رعایت نظم و انضباط به دانش آموزان داده می شود . در ضمن دانش آموزان موظف به شستن دست ، صورت ، پا و نظافت های شخصی همچنین تعویض لباس هستند .

نمونه ای از تمرین های مورد نظر :

معلم : خوب بچه های گل من ، حالا به صف ، پشت سر هم بایستید و آرام راه بروید یا خیلی نرم بدوید .

چند نمونه از حرکت های کششی مثل چیدن سیب ، عوض کردن لامپ ، حرکت آرام و آهسته هواپیما و ... داده می شود . در ضمن می توان از بازی هایی مانند بازی گل ها ، یخ شو - آب شو ، پاشنه - پنجه استفاده کرد .

شرح بازی گل ها :

بچه ها به شکل دایره می ایستند و دست همدیگر را می گیرند و با خواندن شعر ، ما گلیم ، ما سنبلیم ، ما بچه های بلبلیم ، مثل یک غنچه گلیم ، باز میشیم ، بسته می شیم ، ... حرکت به سمت عقب و جلو را به صورت باز و بسته شدن دایره اجرا می کنند .

تذکر ۱ : شاید مطالب عنوان شده برای یک کلاس ۴۵ دقیقه ای زیاد باشد که این مطالب برای نمونه ارائه شده است و می توان از بین آن ها فعالیت هایی را انتخاب کرد .

تذکر ۲ : در تمام طول کلاس ، باید به حفظ فضای شخصی تأکید کرد .

