



وزارت آموزش پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
و تفریبات بدنی فعالیت های ورزشی

راهنمای آموزش مدرسه پویا

راهنمای آموزشی مدرسه پویا

این کتاب شامل چهار فصل است. فصل اول کلیاتی در باب ضرورت و اهمیت فعالیت بدنی و بازی در مدارس و عوامل کلیدی اجرایی مدرسه پویا تبیین شده است. در فصل دوم نمونه ابزار و نمونه طرح‌های برای ایجاد فرصت بازی و پویایی دانش‌آموزان ارائه شده است.

فصل سوم کتاب نیز مشخصات و موارد اجرایی کلاس تربیت بدنی را شامل شده و در فصل چهارم برای اجرای حرکات کششی در کلاس، نمونه حرکات کاربردی به تصویر کشیده شده است.

این کتاب با معرفی ابعاد مختلف فعالیت بدنی به منظور توسعه مهارت‌های بنیادین ورزشی و توسعه آمادگی جسمانی در قالب «مدرسه پویا» به ترویج سبک زندگی فعال دانش‌آموزان می‌پردازد.

متربی پویا

مدرسه پویا

محله پویا

مردم پویا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنما آموزش

مدرسہ پویا



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تربیت بدنی فعالیت های ورزشی
نام کتاب: راهنمای آموزشی مدرسه پویا

شورای برنامه ریزی دکتر مهرزاد حمیدی، محمد جعفری،
دکتر عباس حاجی زاده، رضا ابراهیمی دولت آبادی
موفین: دکتر عباس حاجی زاده، رضا ابراهیمی دولت
آبادی، معصومه عباس زاده، فرحناز معیمی، دکتر سارا
باقری، فاطمه تقوی معاشد، قریده مختاری

صفحه آرا: کانون آگهی و تبلیغات نقش بهشت
تصویر گران: حسین بتویی، زهرا محسنی

چاپ اول: ۱۳۹۹ تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

شماره شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۳۹۰ - ۳۳۹ - ۵

ISBN 9 7 8 - 9 6 4 - 0 5 - 1 9 0 3 - 5

Tb.shs.medu.ir

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۲	 سخن نخست
---	----------------

فصل اول

۵	 کلیات و تعاریف
۶	 مقدمه
۷	 ضرورت و اهمیت فعالیت بدنی و بازی برای دانش آموزان
۸	 نقش بازی در مدرسه
۹	 مدرسه پویا
۱۰	 عوامل مشارکت کننده در مدرسه پویا
۱۱	 تجهیزات و محتوای مورد نیاز جهت انجام فعالیت بدنی در مدارس پویا
۱۲	 زمانبندی و برنامه ریزی فعالیت ها
۱۳	 چگونه می توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد
۱۴	 گام های اجرایی جهت آماده سازی مدارس پویا توسط مدیران مدارس

فصل دوم

۱۵	 طرح مدرسه پویا
۱۶	 آنچه در این فصل می خوانید
۱۷	 ابزار و دست سازه ها
۱۸	 نمونه ابزار و دست سازه ها
۲۴	 نمونه طرح ها

فصل سوم

۸۰	 کلاس درس تربیت بدنی در مدرسه پویا
۸۲	 مشخصات کلاس درس تربیت بدنی
۸۲	 پیشنهادات اجرایی کلاس درس تربیت بدنی
۸۲	 نمونه وسایل آموزشی در کلاس درس تربیت بدنی

فصل چهارم

۹۴	 اجرای حرکات کششی در کلاس
۹۶	 نکات اجرایی
۹۷	 نمونه حرکات کششی در کلاس
۱۰۲	 منابع

سخن نخست

دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در چارچوب اجرای سند تحول بنیادین کوشش نمود تا با طراحی فعالیتی با نام مدرسه پویا دانش آموزانی فعال، با نشاط، مشارکت‌جو در فعالیت‌های ورزش و تربیت بدنی، برخوردار از سواد حرکتی و دارای سبک زندگی سالم و فعال پرورش و تربیت نمایند. بر همین اساس به منظور راهنمایی مدیران و معلمان تربیت بدنی جهت راه‌اندازی مدارس پویا این مجموعه که شامل بازی‌ها، ابزار و روش‌های تبدیل یک مدرسه به مدرسه پویا می‌باشد، تهیه و تدوین گردیده است.

این کتاب در ۴ فصل تنظیم شده است، فصل اول کلیات و تعاریف مدرسه پویا، فصل دوم به معرفی ابزار و سازه و بازی‌ها با تقسیم‌بندی بر مبنای تقویت مهارت‌های بنیادی و با رویکرد ارتقاء فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی می‌پردازد. در فصل سوم به نحوه تشکیل و راه‌اندازی کلاس درس تربیت بدنی در فضای مدرسه اشاره شده است و در فصل چهارم به تعریفات کنشی قابل اجرا در کلاس درس و فضای محدود آن را به شما نشان می‌دهد.

این کتاب سعی کردیم نمونه‌ای از طرح‌های کاربردی در تمام فضاهای مدرسه را جهت استفاده مدیران و معلمان تربیت بدنی معرفی نماییم. تا راهنمای شما عزیزان در راستای پویایی و فعال سازی هر چه بهتر دانش‌آموزان و فرزندان این مرز و بوم باشد.

دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی

تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان وظیفه خطیر حکمرانی خوب است، که می‌بایست بر اساس مبانی نظری و فرهنگی، سیاست‌های متقن و پروژها و طرح‌های اثر گذار تحقق یابد. معاونت تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش در این دوره (۱۳۹۲-۱۴۰۰) سیاست‌ها و برنامه‌های خویش را با الهام از آموزه‌های سند تحول بنیادین ترسیم نمود. خوشبختانه موضوع سلامت و توانایی جسمانی دانش‌آموزان در سند تحول مورد اعتنای جدی قرار گرفته است، به نحوی که در پانیه ارزش‌ها، چشم‌انداز و هدف‌های کلان سند، بر نشاط و سلامت جسمانی دانش‌آموزان تأکید و در اولین هدف عملیاتی سند، بر حفظ و ارتقاء سلامت فردی و پاسخ‌دهی به نیازهای جسمی و روانی دانش‌آموزان از طریق ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی تصریح شده است.

سیاست‌های معاونت تربیت‌بدنی و سلامت ملهم از سند تحول و مبتنی بر مدرسه محوری، عمومیت بخشی، کیفیت محوری و مشارکت جویی و بهره‌گیری از داده‌های علمی است و کلیه برنامه‌ها و پروژه‌های معاونت تربیت‌بدنی و سلامت ترجمان دقیقی از مفاهیم سند تحول و سیاست‌های بر گرفته از آن است.

یکی از پروژه‌هایی که در این دوره با همفکری همکاران قریب‌خته و معلمان عزیز و اندیشمند طراحى و به مرحله اجرا گذاشته شد، همانا "طرح حیاط پویا" بود.

حیاط پویا در صدد افزایش فعالیت حرکتی خود جوش کودکان و نوجوانان، بهبود سواد حرکتی آنان و شکل‌دهی عادات مفید سبک زندگی فعال و سالم دانش‌آموزان بود. انطباق طرح با علائق و انگیزه‌ی دانش‌آموزان و استقبال چشمگیر آنان به گسترش سریع آن در مدارس اقصای نقاط کشور انجامید و این اطمینان را برای طراحان طرح ایجاد نمود که نه تنها در آینده استمرار خواهد یافت بلکه با امکان‌سنجی و نیازسنجی در یافتند که امکان تکامل آن از "حیاط پویا" به "مدرسه پویا" فراهم است.

بر این اساس بود که: طرح مدارس پویا با هدف افزایش فعالیت‌های حرکتی خود انگیزته دانش‌آموزان، ارتقاء سطح سواد حرکتی آنان و شکل‌دهی عادات مفید سبک زندگی فعال و سالم در آنان، طراحی شد. کتاب حاضر به استناد خلاقیت همکاران و با بهره‌گیری از تجارب تربیت‌بدنی جوامع مختلف و همچنین ضرورت افزایش فعالیت حرکتی و مقابله با زندگی توأم با سکون و فقر حرکتی زندگی هزاره سومی ارائه گردید.

رجاء و آثاق دارم که همکاران عزیز در استان‌ها، مناطق و مدارس می‌توانند با گسترش فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس کشور، روح و جان دانش‌آموزان را قریب سلامتی و نشاط نموده، محیط مدارس را مطبوع، آتس دانش‌آموزان را به مدارس افزون و روند یاد‌دهی - یادگیری را در نظام آموزش و پرورش دلچسب نمایند.

مه‌رزاد حمیدی
معاون تربیت‌بدنی و سلامت

فصل یک

کلیات
و تعاریف

مقدمه

امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی، گسترش شهرها، زندگی شهرنشینی و تراکم جمعیت، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. فقدان تجارب حرکتی مختلف به دلیل محدودیت‌های محیطی، غالباً یادگیری مهارت‌های ادراکی- حرکتی را به تأخیر می‌اندازد در راستای هدف سازمان بهداشت جهانی برای ارتقاء سطح سلامت جوامع، توجه به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی یکی از ارزنده‌ترین سرمایه‌گذاری‌ها برای آینده‌ی هرجامعه محسوب می‌شود (دکرال و ماکشین؛ ۱۹۹۷ به نقل از عقدایی، عظیم زاده و اکبری، ۱۳۹۶).

پژوهشگران معتقدند که فعالیت بدنی با سلامت جسم و روان افراد در ارتباط است؛ بدین معنا که پرداختن به فعالیت ورزشی سبب تخلیه هیجان، برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد شده و حس اعتماد به نفس، احترام به خویش، احساس شادایی و سلامت جسمی در فرد نمایان می‌شود و همچنین ورزش و فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سبب تقویت و بهبود دستگاه‌های بدن مانند قلب و تنفس و بهبود آمادگی جسمانی فرد می‌شود. (قاسمی نژاد دهکردی، ۸۶).

ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی است زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی، کودکان و نوجوانان را به هم نزدیک می‌کند، راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به طور کلی فرآیند آموزشی را در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی ایجاد می‌کند (کنجویی و عباسی رانی، ۲۰۱۳).

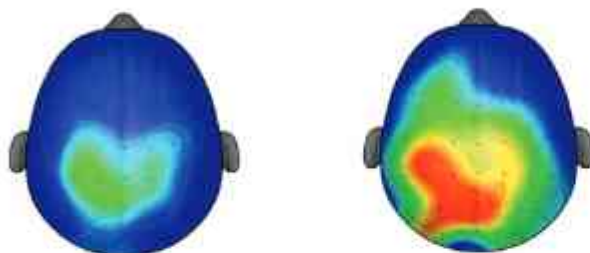
علی‌رغم فواید فعالیت بدنی برای سلامتی، مطالعات متعدد، شیوع کم تحرکی را در کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد. پیش‌بینی می‌شود که بیش از ۷۰ درصد نوجوانان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند. همچنین دیابت نوع دو، کلسترول و فشارخون بالا که قبلاً در بزرگسالان دیده می‌شد، امروزه به دلیل شیوع چاقی در کودکان و نوجوانان گسترش بیشتری داشته است. عادات و الگوی فعالیت بدنی در کودکی و نوجوانی شکل گرفته و به احتمال زیاد تا سال‌های بعدی عمر باقی می‌ماند (محمدپور اهرتخانی، ۲۰۱۱؛ خوش فطرت و همکاران، ۲۰۰۷؛ بروقانی و همکاران، ۲۰۱۰؛ کلیشیدی^۱، ۲۰۱۰؛ به نقل از تمیمی و نوروزی، ۲۰۱۵).

بنابراین دوران مدرسه فرصت مناسبی برای مداخله و تشویق دانش‌آموزان به حرکت و فعالیت بدنی است؛ لذا برای طراحی و اجرای مداخله در راستای افزایش فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، نیاز به تعیین فاکتورهای مؤثر بر انجام فعالیت بدنی و در نتیجه ارتقاء سبک زندگی فعال و پیشگیری از بی‌تحرکی در این گروه سنی، احساس می‌شود. مدرسه محیط مناسبی برای آموزش زندگی پرتحرک و فعال برای دانش‌آموزان است. لذا باید با تشویق دانش‌آموزان به تحرک و اجتناب از کم‌تحرکی، آشنایی با مفهوم زندگی فعال و عملیاتی ساختن آن در زمان و مکان مقتضی در راستای تحقق اهداف اصلی آموزش گام موثری برداشته شود. بنابراین تربیت بدنی باید به صورت آموزه‌های نظری و عملی در زمینه فواید فعالیت بدنی مناسب در مدارس تدریس شود. همچنین با عنایت به ساخت‌های تعلیم و تربیت در جهت توجه به امور زیستی و جسمی، زیبایی‌شناختی، هنری و اجتماعی و در جهت عملیاتی ساختن راهکار ۱۴-۳ سند تحول بنیادین به منظور اهتمام به طراحی، ساخت و تجهیز مناسب نمازخانه، کتابخانه، آزمایشگاه، فضای سبز و فضای ورزشی در تمام مدارس به عنوان محیط تعلیم و تربیت، تلاش برای داشتن مدارس پویا در سطح کشور ضروری است. طرح مدرسه پویا به دنبال محقق شدن هدف توسعه آمادگی جسمانی، بهبود مهارت‌های بنیادین، ایجاد فرهنگ زندگی فعال و تقویت گرایش دانش‌آموزان به تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی معرفی و ارائه می‌شود.

1-Dakral J, Makshin
2-Kelishadi

ضرورت و اهمیت فعالیت بدنی و بازی برای دانش آموزان

انسان از نظر زیستی نیاز به جنبش و حرکت دارد، حرکت و از جمله فعالیت بدنی بر ابعاد جسمی و روانی از جمله تمرکز و توجه، کارایی علمی، اعتماد به نفس، کارکرد بهتر مغز، حل مسئله و مدیریت زمان تأثیرات مطلوبی دارد. همچنین فعالیت بدنی موجب افزایش خون‌رسانی به سلول‌های مغز، افزایش کارایی آن‌ها و در نتیجه تقویت عملکرد مغز می‌شود (بیدزن بلوما و لیپوسکا، ۲۰۱۸؛ هیلمن و همکاران، ۲۰۰۹؛ درولت و همکاران، ۲۰۱۸؛ آمندا و همکاران، ۲۰۱۹)؛ (شکل ۱).



شکل ۱: فعالیت بدنی موجب افزایش خون‌رسانی و در نتیجه عملکرد بهتر مغز می‌شود.

(a) کارکرد مغز پس از ۲۰ دقیقه راه رفتن (b) کارکرد مغز پس از نشستن بی‌سر و صدا

از نظر پیازه^۱، بازی "یکی ساختن واقعیت با خود" تعریف می‌شود که به عنوان مقوله‌ای با ارزش در جهان امروز شناخته شده است و اولین رفتار حرکتی است که افراد علاقه دارند به آن بپردازند، چرا که فعالیت بدنی و بازی در شکل‌گیری شخصیت مؤثر است. وی بر این باور است که بازی به فرد فرصت می‌دهد تا جهان خارج را بشناسد و خود را با آن سازگار کند (عقدایی، عظیم زاده و اکبری، ۱۳۹۶).

از آنجا که بازی اغلب با فعالیت‌های بدنی همراه است ارتباط نزدیکی با رشد و تربیت اندام‌ها، مهارت‌های حرکتی مناسب و آمادگی بدنی دارد. دانش آموزان با فعالیت‌های بدنی به مهارت‌های حرکتی می‌رسند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا از نظر جسمانی، اطمینان ایمنی و اعتماد به نفس پیدا کنند و به رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن، تقویت حواس، مصرف بهینه نیرو، انرژی و شناخت توانمندی‌های فکری و بدنی خود دست یابند. از طرف دیگر فعالیت بدنی در قالب بازی فرصت مناسبی را برای رشد اجتماعی افراد فراهم می‌کند تا رفتارشان را با دیگران هماهنگ کرده و چیزی را بپذیرند که شاید با نظرات آن‌ها متفاوت است.

بازی وسیله‌ای برای شادابی، نشاط، کسب تجربه، ارزیابی قدرت، موقعیت و آموزش قانون، انضباط، اخلاق، همکاری، همیاری، مشارکت و حمایت از افراد ضعیف است. همچنین موجب ارتباط فرد با محیط بیرون می‌شود و دنیای اجتماعی او را گسترش می‌دهد. فرد در بازی رقابت را می‌آموزد و شکست را به طور واقعی تجربه کرده، قدرت ابراز وجود پیدا می‌کند و از ترس، کهرویی و خجالت بیهوده رها می‌شود (جعفری، ۱۳۹۳).

شواهد بسیاری دال بر وجود رابطه بین بازی و رشد شناختی نیز وجود دارد؛ افزایش مهارت در برنامه‌ریزی، تفکر، توانایی حل مسئله، خلاقیت، استفاده از قوه تخیل، تشخیص واقعیت از تخیل، دست‌یافتن به دوراندیشی، رشد زبان و هوش در بازی متجلی می‌شود و از طریق آن فرد اندازه، شکل، رنگ، تعداد و اسامی را یاد می‌گیرد. مطالعات گسترده‌ای نیز از نقش مؤثر بازی بر رشد عاطفی حمایت می‌کنند، به این معنی که بازی نیاز به برتری جویی را اقناع نموده و تمایل به جنگ‌جویی و ستیزه‌گری را کاهش داده و برون‌نگری را افزایش می‌دهد. همچنین موجب ابراز احساسات، عواطف، ترس‌ها و تردیدها، مهر و محبت، خشم، کینه و نگرانی می‌شود. ویژگی‌های خاص بازی و فواید گوناگون آن در رشد همه جانبه قوای ذهنی، جسمی، شخصیتی و اجتماعی فرد باعث شده تا توجه تعداد زیادی از دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت به چگونگی نقش بازی در امر آموزش، معطوف شود.

برخی از مربیان و معلمان استفاده از بازی را به مثابه یکی از بهترین و مؤثرترین راهبردهای آموزشی در جهت برطرف کردن مشکلات یادگیری و تقویت حافظه کوتاه مدت دانش آموزان دارای اختلال یادگیری مورد تأکید قرار داده‌اند. فروب براین باور است که بازی به منزله هسته‌ی حیاتی، برای همه دوره‌های زندگی است؛ زیرا موجب بروز استعداد و شخصیت فرد می‌شود و از سوی دیگر می‌توان بسیاری از نا بهنجاری‌های وی را از طریق خود او درمان کرد. در واقع بازی بهترین وسیله‌ای است که با آن می‌توان بسیاری از مفاهیم را آموزش داد و فرد از طریق آن، مهارت‌های متنوعی را کسب می‌کند (سنه و سلمان، ۱۳۸۷).

نقش بازی در مدرسه

بازی در عین حال که وسیله سرگرمی است، جنبه آموزش و سازندگی نیز دارد. دانش آموز با ورود به مدرسه مرحله مهمی از زندگی خود را آغاز می‌کند، او با رفتن به مدرسه موظف است در کلاس آرام بنشیند و تکلیف‌های درسی را انجام دهد و بنابراین علی‌رغم داشتن طبیعتی پویا، نشستن مداوم در کلاس درس و عمل به وظایفی که معلم از او می‌خواهد، امکان تحرک او را به گونه‌ای روشن و محسوس متأثر می‌سازد. پس برای تحقق اهداف سازنده تربیت‌بدنی استفاده از بازی‌های آموزشی در خلال برنامه‌های درسی ضرورت دارد.



دانش آموزان در بازی به ویژه بازی‌های آموزشی، به مفاهیم ذهنی جدیدی دسترسی پیدا می‌کنند، مهارت‌های بیشتر و بهتری را کسب می‌نمایند، به کمک بازی تجارب ارزشمندی به دست می‌آورند و مطالب آموزشی، بدون فشار و با میل و رغبت فرا گرفته می‌شود. به همین دلیل برخی از معلمان و متولیان تعلیم و تربیت معتقدند که هرگونه مطالب درسی را باید فقط همراه با بازی به دانش آموز آموخت و اصولاً بهتر است ساعات رسمی دروس مدارس را به ساعات بازی‌های خلاق و آموزنده تبدیل کرد، بازی به اشکال مختلف ظاهر می‌شود و در واقع از مهمترین و با ارزش ترین فعالیت‌هاست.

محققین از مدت‌ها پیش به این نتیجه رسیدند که بازی عامل اساسی برای تقویت قدرت یادگیری، پیشرفت اجتماعی و آشنایی افراد با جامعه و آداب و رسوم حاکم و یکی از مؤلفه‌ها و شاخص‌های نظام تعلیم و تربیت دوره دانش آموزی است که از گذشته تا امروز از دیدگاه فلاسفه، مربیان تربیتی و روانشناسان بارها مورد پژوهش و گفت‌وگو قرار گرفته است. بررسی و مطالعه آثار و پژوهش‌های این سه گروه بیان‌کننده دو رویکرد کارکردگرایانه و توصیفی - تبیینی نسبت به عمل بازی است، رویکرد کارکردگرایانه ناظر به هدف

و کارکرد بازی بوده و آینده‌نگر است در حالی که رویکرد توصیفی-تیینی ماهیت و چستی بازی را تبیین می‌کند. دانش‌آموزان در فرایند انجام بازی به ویژه بازی‌های آموزشی، تجربه، مهارت‌ها و مفاهیم ذهنی جدید و بهتری را فرا می‌گیرند، بنابراین برنامه تدوینی ورزش و بازی در مدرسه باید متناسب با رشد، نمو و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان، همه‌جانبه و وسیع باشد و مهارت‌های لازم را در دانش‌آموزان ایجاد کند، اوقات فراغت دانش‌آموزان را در برگیرد، متنوع و متناسب با نیازها، خصوصیات، قدرت و طبیعت دانش‌آموزان تدوین شود و مهارت‌های پایه و اصلی، حرکات آهنگین، شیرین‌کاری‌ها، بازی‌های گروهی و مسابقات ورزشی را شامل و با توجه به تفاوت‌های فردی و استعدادهای مختلف دانش‌آموزان تنظیم شود، به طوری که دانش‌آموزان ماهر، متوسط، ضعیف و حتی با نیاز ویژه را در برگیرد. یکی از کارهایی که می‌توان در تأمین بهداشت جسمی و روحی انجام داد، ایجاد فضای مناسب برای بازی و فعالیت در مدرسه است.

از جمله طرح‌هایی که امروزه توجه مسئولین و متولیان تربیت‌بدنی و سلامت را به خود جلب کرده، طرح مدرسه پویا است. در این طرح، تمامی فضای مدارس اعم از حیاط، راهروها، کلاس‌ها و هرگونه فضای موجود با توجه به امکانات و تجهیزات حداقلی و با استفاده از روش‌های ساده مانند ترسیم اشکال، نصب تجهیزات و وسایل سبک و بی‌خطر، اجرای بازی‌های بومی و محلی در حداقل فضای موجود شاداب‌سازی شده و زمینه فعالیت دانش‌آموزان را در ساعات تفریح و اوقات فراغت قبل، حین و بعد از مدرسه فراهم می‌آورد. هدف از طرح مدرسه پویا ایجاد انگیزه و علاقه لازم برای انجام فعالیت‌های بدنی در دانش‌آموزان است تا بتوانند به طور مستقل و بدون حضور دبیر تربیت‌بدنی فرهنگ زندگی فعال را عملیاتی کرده و حتی آن را برای خانواده‌های خود به ارمغان ببرند.

مدرسه پویا^۱

امروزه طرح مدارس پویا در کشورهای متعددی گسترش یافته است و با توجه به رویکرد مدرسه پویا با جذب مشارکت‌های برون و درون سازمانی برنامه‌ریزی ویژه‌ای انجام شده است. در این طرح تعداد زیادی نیروی داوطلب، از والدین و معلمان گرفته تا مربیان ورزشی، همگی به منظور ارتقاء سطح فعالیت ورزشی بین کودکان به شکل داوطلبانه فعالیت می‌کنند.

طبق نظر سازمان جهانی بهداشت^۲ هر دانش‌آموز (۵ تا ۱۷ ساله) در طول روز باید ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشد. فرصت‌ها، امکانات و زمین‌های بازی در زمان استراحت و تفریح فرصت بالقوه‌ای را در راستای اهداف معاونت تربیت‌بدنی و سلامت برای افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان و همچنین مدرسه محور نمودن فعالیت‌ها فراهم می‌کند.

از سال ۱۳۹۴ معاونت تربیت بدنی و سلامت در گام اول با هدف ایجاد شادی، نشاط و پویایی در مدارس طرح حیاط پویا را به مدارس کشور معرفی نمود که با استقبال اولیای مدارس و معلمان تربیت‌بدنی روبرو شد. در گام دوم در جهت توسعه و کارآمدتر نمودن اوقات فراغت دانش‌آموزان طرح مدرسه پویا را در دستور کار قرار دارد تا با اجرای آن فضای مناسبی برای تحرک و ارتقاء سلامت دانش‌آموزان فراهم آید.

مدرسه پویا با تأکید بر سه اصل کیفیت بخشی به درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادینه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمامی فضاهای مدرسه (کلاس، راهروها، حیاط و ...) و مشارکت درون و برون سازمانی (اولیای، کارکنان مدارس، داوطلبین، ادارات و ...) برای تمام دانش‌آموزان تجربیات خوبی را قبل، حین و بعد از مدرسه فراهم می‌آورد.



تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های بدنی تأثیرات مثبت بی‌شماری بر ابعاد جسمی و روانی دانش‌آموزان دارد. به عبارتی افزایش تمرکز و یادگیری، کاهش مشکلات انضباطی و خدمات و آسیب‌های بدنی در ساعات تفریح؛ پیشرفت تحصیلی، ایجاد شادی و نشاط در مدرسه، تحرک و پویایی دانش‌آموزان و ارتقاء سواد حرکتی و سطح آمادگی جسمانی از جمله فواید اجرای مدرسه پویا است (شکل ۳).



شکل ۳: آثار و فواید اجرای مدرسه پویا

عوامل مشارکت‌کننده در مدرسه پویا

به منظور اثربخشی هر چه بهتر طرح مدرسه پویا برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای آشنایی مدیران، معلمان و والدین با اهداف تربیت بدنی و سلامت در قالب مدرسه پویا، استفاده از نیروهای داوطلبی (دانش‌آموز، اولیا و...) و ارتباط نزدیک و دلسوزانه عوامل مشارکت‌کننده (اولیاء افراد داوطلب، دانش‌آموزان، ادارات و سازمان‌ها، معلمان و کارکنان مدارس) می‌بایست مدنظر قرار گیرد (شکل ۳).



شکل ۳: عوامل مشارکت کننده در طرح مدرسه پویا

تجهیزات و محتوای مورد نیاز جهت انجام فعالیت بدنی در مدارس پویا

جهت اجرا و راه‌اندازی مدارس پویا می‌بایست، علاوه بر استفاده از سازه‌های مختلف، برنامه ریزی‌های مناسب جهت انجام فعالیت‌های ورزشی متنوع در مدارس استفاده نمود.

۱- استفاده از سازه‌های ورزشی

- الف- استفاده از سازه‌های ثابت و متحرک قابل نصب در حیاط مدرسه (مطابق فصل ۲).
- ب- ایجاد و اختصاص کلاس ویژه درس تربیت بدنی (مطابق ملاحظات فصل ۳)
- ج- استفاده از پوسته‌های متنوع ورزشی مربوط به حرکات کششی و نرمش‌ها (مطابق فصل ۴).

۲- محتوای مورد نیاز جهت انجام فعالیت‌های ورزشی در مدارس پویا

- الف- استفاده از بازی‌های خلاقانه (طراحی بازی‌ها با نیاز دانش آموز مطابق فصل ۲)
- ب- اجرای فعالیت‌های فوق برنامه (المپیاد ورزش درون مدرسه ای، ورزش با خانواده، نرمش صبحگاهی، کانون ورزشی درون مدرسه‌ای و ...).
- ج- اجرای طرح تلفیق (یادگیری و آموزش سایر دروس با تربیت بدنی و فعالیت ورزشی ویژه مدارس ابتدایی).

زمان بندی و برنامه ریزی فعالیت ها به منظور رسیدن به ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه

زمان بندی و برنامه ریزی برنامه های افزایش فعالیت بدنی در ساعات های مختلف روز با توجه به برنامه های مدارس به سه بخش قبل، حین و بعد از ساعات مدرسه تقسیم بندی می گردد. که این موارد به شرح ذیل می باشد:

۱- قبل از مدرسه و شروع کلاس درس

- تشویق و ترغیب دانش آموزان به حمل و نقل فعال جهت عزیمت به مدرسه به صورت پیاده یا دوچرخه با رعایت اصول ایمنی
- انجام نرمش صبحگاهی

۲- در زمان ساعات مدرسه

- حضور فعال دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی
- اجرای حیاط پویا
- برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه ای
- اجرای حرکات کششی در کلاس
- استفاده از روش های تلفیقی دروس با فعالیت های ورزشی
- انجام فعالیت های ورزشی با فضا سازی همه محیط مدرسه (راهروها، حیاط مدرسه، کلاس درس، راه پله ها و...)

۳- بعد از مدرسه

- پیگیری جهت حمل و نقل فعال به صورت پیاده یا دوچرخه و... به منظور بازگشت دانش آموزان از مدرسه به منزل (تمام مسیر یا بخشی از مسیر)
- برگزاری طرح ورزش با خانواده
- برنامه ریزی جهت شرکت دانش آموزان در کانون ورزشی درون و برون مدرسه ای
- انجام تکالیف ورزشی در منزل با همکاری اولیای دانش آموزان
- انجام فعالیت های انفرادی و گروهی مناسب در منزل و ایجاد خانه پویا



چگونه می توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد؟

یکی از اهداف اصلی طرح مدرسه پویا انجام ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی قبل، حین و بعد از مدرسه است. مدیران مدارس جهت رسیدن به این هدف موارد زیر را در نظر بگیرند:

برنامه ریزی دقیقی برای شروع تغییرات داشته باشید:

- ابتدا سطح فعالیت بدنی دانش آموزان بررسی شده و سپس فرصت هایی متناسب جهت تحقق هدف ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه فراهم گردد.

- تجهیز و نصب سازه های قابل نصب در مدارس با توجه به ویژگی مدارس (دیواره سخره نوردی، سازه های چوبی و ترکیبی و...) از موارد مهم اجرای این طرح می باشد.

- استفاده از اشکال ترسیمی و وسایل ساده قابل استفاده توسط دانش آموزان در فضای مختلف مدرسه اعم از حیاط، راهروها، کلاس و یا هر فضایی که قابلیت حداقل حرکت فعال توسط دانش آموز را دارا باشد. نقش مهمی در تحرک و پویایی دانش آموزان دارد. بهتر است در ترسیم طرح ها و بازی ها از رنگ های شاد و جذاب جهت نشاط بصری و جذب دانش آموزان برای اجرای حرکات ورزشی استفاده شود.

- انتخاب مسئول انجمن مدرسه پویا و تشکیل انجمن ورزش دانش آموزی راهکار مناسبی در جهت اجرای این طرح است. همچنین در صورت وجود فضای مناسب در ابعاد ۱۵۰ تا ۲۰۰ متر در مدارس ابتدایی نسبت به تغییر کاربری و تبدیل آن به کلاس درس تربیت بدنی طبق فصل ۳ همین کتاب و با هماهنگی منطقه اقدام شود.

اولیاء و سایر افراد را درگیر کنید:

- اولیاء، کارکنان مدرسه، سازمان های دیگر و... مخصوصاً معلمان که وقت زیادی یا دانش آموزان می گذرانند را در اجرای طرح مشارکت دهید. همچنین اولیاء باید بدانند فعالیت بدنی چه اندازه برای تمام طول زندگی فرزندشان مهم است. در این صورت حمایت بهتر و بیشتری برای فعال بودن دانش آموز خواهند کرد. به همین دلیل جلسات توجیهی و کارگاه های آموزشی را در این زمینه برای اولیای دانش آموزان برگزار نمایید.

- ایده ها حتماً باید با والدین آنها به اشتراک گذاشته شود.

- در مدرسه باید ابزار و تجهیزات مناسب برای فعالیت دانش آموزان فراهم شود و مورد علاقه آنها باشد. بدین منظور نظرات آنها را در این خصوص جویا شوید.

قوانین کلاسی را کمی راحت تر کنید:

- از دیرباز و معاونان بخواهید اجازه دهند دانش آموزان گاهی بایستند و حرکات کششی مطابق فصل ۴ را حداقل یک دقیقه در هر کلاس انجام دهند.

- از تلقیق فعالیت بدنی و سایر دروس بهره کافی ببرند.

- با اجرای مسابقات هفتگی، فعالیت بدنی را برای دانش آموزان لذت بخش نمایند.

از دانش آموزان برای اجرای فعالیت های بدنی کمک بگیرید:

- نظارت بر اجرای صحیح فعالیت ها نیز می تواند به گروه هایی از دانش آموزان مانند انجمن ورزش مدرسه پویا واگذار شود.

- گروهی از دانش آموزان داوطلب را در قالب انجمن دانش آموزی مدرسه، برای استفاده از تجهیزات، وسایل و طرح های مدرسه پویا آموزش دهید.

- دانش آموزان آموخته های خود را به دیگران انتقال می دهند.

برای فعالیت بدنی دانش آموزان در خانه همانند تکالیف درسی دیگر برنامه تعیین کنید:

- والدین را متقاعد کنید که دانش آموزان در خارج از مدرسه حق فعالیت بدنی دارند و والدین گزارش پیشرفت فعالیت دانش آموزان را به مدرسه ارائه دهند.

- از مکان ها و سالن های نزدیک مدارس برای فعال کردن دانش آموزان استفاده کنید و با تشویق و امتیازدهی به دانش آموزان آنها را برای شرکت در کانون های ورزشی درون و بیرون مدرسه تشویق کنید.

- بازی های و ورزش های قاب اجرا در خانه را به دانش آموزان آموزش دهید و آنها را به تحرک پویایی در خانه به همراه خانواده تشویق کنید، تا فرصت تجربه های ورزشی شاد و بی نظیر در خانه های پویایی ایجاد شود.

دانش آموزان را در مراحل مختلف فعالیت بدنی تشویق کنید:

دانش آموزان دوست دارند میزان پیشرفت و موفقیت آنها در جمع بیان شود و موفقیتشان را با گروه همسالان خود جشن بگیرند. برای تشویق دانش آموزان فعال می توان در انتهای هر فصل مراسم اختتامیه برگزار کرد و از دانش آموزان و اولیاء فعال تقدیر به عمل آورد.

گام های اجرایی جهت آماده سازی مدارس پویا توسط مدیران مدارس

۱. تشکیل شورای مدرسه با موضوع مدرسه پویا
۲. برگزاری جلسه و کارگاه آموزشی با حضور اولیاء دانش آموزان جهت اطلاع رسانی، جذب داوطلبان و هماهنگی در اجرای برنامه مدرسه پویا
۳. شناسایی فضاهای مناسب مدرسه اعم از حیاط، راهرو، کلاس، کتابخانه و یا هر فضایی که قابلیت اجرای حداقل فعالیت را داشته باشد و تصمیم گیری برای نحوه اجرای فعالیت ورزشی
۴. انتخاب و اجرای بازی های ترسیمی و بازی های با وسیله با رعایت گروه سنی و شرایط مدرسه با کمک دانش آموزان، اولیاء و داوطلبین و سایر سازمان ها
۵. برگزاری کارگاه آموزش بازی های انتخاب شده برای اعضای انجمن مدرسه پویا و تقسیم وظایف جهت کمک و راهنمایی سایر دانش آموزان
۶. تهیه کارت امتیاز جهت تشویق برای شرکت در فعالیت های ورزشی
۷. برنامه ریزی جهت شناسایی و معرفی دانش آموزان فعال در اجرای برنامه مدرسه پویا در پایان هرماه و تقدیر از آنها
۸. تهیه تابلو جهت نصب تصویر دانش آموزان فعال بر روی آن
۹. برنامه ریزی اردوی تشویقی برای دانش آموزان فعال در طرح به طور مثال اردوی استخر یا بازدید از یک مسابقه ورزشی و ... با هدف جلب همکاری دانش آموزان دیگر
۱۰. جایگزینی وسایل ورزشی مناسب مثل دوچرخه یا اسکیت به جای سرویس مدرسه یا پیاده روی با صرف زمان بیشتر و با رعایت اصول ایمنی

رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه های ورزشی

لازم است موارد و نکات بهداشت و ایمنی، در اجرای بازی ها و رشته های ورزشی رعایت شود. ایمنی و حفظ بهداشت، به خودی خود به دست نمی آید و باید ضمن آموزش هر رشته و یا بازی ورزشی مورد توجه قرار گیرد. تأکید بر یادگیری و رعایت مقررات بهداشتی و ایمنی، نباید با ترس از مجروح شدن مطرح شود. بلکه باید این آموزش ها براساس حفظ سلامت دانش آموزان باشد. بنابراین معلمان و مربیان لازم است ضمن آموزش مقررات ایمنی و بهداشتی رشته های ورزشی، در اجرای صحیح و کامل آن نظارت کنند.

در این راستا رعایت قوانین مطابق با بخشنامه ایمن سازی فضا و تجهیزات ورزشی مدارس کشور (به شماره ۷۸۷۳۸ مورخ ۱۳۹۰/۴/۱۸) مورد انتظار است و همچنین توجه به نکات زیر به منظور رعایت حفظ ایمنی مدرسه پویا تأکید می شود:

- زمین محوطه ورزشی باید دارای وسعت کافی و عاری از برجستگی ها، موانع و اشیاء خطرناک باشد.
- برای شرکت کنندگان در ورزش ها و بازی های پربرخورد، وسایل حفاظتی مناسب پیش بینی شود.
- در حفظ و نگهداری لوازم و وسایل ورزشی تلاش شود، وسایل اضافی روی زمین جمع آوری شوند و وسایل ورزشی آسیب دیده زود تعمیر شوند.
- جانمایی وسایل و ابزار در حیاط و راهروها می بایست به گونه ای باشد، که حفظ ایمنی دانش آموزان در اولویت قرار گیرد.

فصل دو

طرح
مدرسه پویا

رشد حرکتی عبارت است از تغییرات رفتار حرکتی و فرایندهای زمینه‌ساز این تغییرات. این تعریف، مفاهیم ضمنی زیادی را دربردارد. گالا هو (۱۹۹۸) رشد حرکت انسان به چهار دوره تقسیم کرد: اولین دوره، حرکات رفلکسی است که از زمان جنینی آغاز می‌شود و تا حدود یک سالگی ادامه دارد دوره دوم، حرکات مقدماتی یا حرکات ارادی دوران طفولیت است. در این دوره، اولین اشکال حرکات ارادی در انسان ظاهر می‌شود. حرکات ارادی دوران طفولیت، خود به سه طبقه مهارت‌های استواری (کنترل سر و تنه)، دستکاری (چنگ زدن و رها کردن) و جابجایی (اسیله خیز رفتن) تقسیم می‌شود.

دوره سوم، حرکات بنیادی یا حرکات ارادی دوران کودکی است. در این دوره مهارت‌های جابجایی، دستکاری و استواری دوران طفولیت، شکل پیشرفته‌تری به خود می‌گیرند. کودک در این دوره، به جای چهار دست و پا رفتن با استفاده از مهارت‌هایی چون راه رفتن، دویدن، پریدن، و لی لی کردن، جابجا می‌شود علاوه بر چنگ زدن و رها کردن، قادر به اجرای مهارت‌هایی چون ضربه زدن، پرتاب و دریافت می‌شود همین‌طور، تعادل به اندازه‌های پیشرفت می‌کند که می‌تواند کله معلق بزند و روی یک پا، تعادل خود را حفظ کند.

دوره چهارم، دوره حرکات تخصصی است. در این دوره، حرکات بنیادی به تدریج بالایش می‌یابند و ترکیب می‌شوند تا در زندگی روزانه، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی استفاده شوند. از آنجا که دوره حرکات تخصصی، دوره بالایش مهارت‌های بنیادی و ترکیب این مهارت‌ها برای کاربرد در شرایط مختلف زندگی است، بیشتر متخصصان اعتقاد دارند که دوره حرکات بنیادی، دوره‌ای ویژه و مهم، در رشد حرکات فرد است. نقش برجسته مهارت‌های بنیادی، تنها، به دلیل پایه بودن آن‌ها برای مهارت‌های حرکتی تخصصی نیست؛ بلکه، به تأثیر ثانویه قوت یا ضعف این مهارت‌ها، بر پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های زوایی هم مربوط می‌شود. براساس شواهد ضعف در مهارت‌های بنیادی رشد حرکتی عبارت است از تغییرات رفتار حرکتی و فرایندهای زمینه‌ساز این تغییرات و متعاقب آن مهارت‌های حرکتی تخصصی، شکست بی در پی دانش آموز در فعالیت‌های ورزشی را به دنبال خواهد داشت. این شکست، موجب کاهش حس شایستگی در دانش آموز می‌شود و عدم تعادل او را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی به دنبال خواهد داشت. کاهش حس شایستگی و طرد شدن دانش آموز از طرف همسالان، به عنوان یک هم‌بازی ناگوارآمد، به ایجاد نگرانی در وی منجر می‌شود. دانش آموز نگران شده هم نمی‌تواند، توجه و دقت کافی داشته باشد و در نتیجه، امکان دارد در تحصیل افت کند.

امروزه متخصصان دریافته‌اند که بازی از جمله عوامل اصلی زندگی دانش‌آموزان است و به عنوان یک عامل انگیزشی، وسیله‌ای مناسب برای کسب لذت فردی در زندگی آن‌ها است، که بنابر نظر پیازده، بازی علاوه بر تأثیر بر رشد مهارت‌های حرکتی، بر رشد عاطفی و شناختی نیز مؤثر است. از این رو شناخت عوامل مؤثر بر رشد مهارت‌های بنیادی، حائز اهمیت است و فراهم کردن محیط مساعد، همچنین، آشنایی با روش‌های مناسب در آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان در استفاده از این روش‌ها می‌تواند نقش بسیار مهمی در پیشرفت تحصیلی، کیفیت زندگی و فعالیت‌های روزمره آن‌ها داشته باشد. ازسوی دیگر با توجه به زندگی آپارتمانی و کمبود فضا برای بازی و فعالیت، توجه به برنامه‌های آموزشی مناسب مانند مهارت‌های حرکتی قابل اجرا در حداقل فضای مدرسه این ضرورت را دوجنابان می‌کند.

بر همین اساس مبنای تقسیم‌بندی مهارت‌های حرکتی در این فصل، مهارت‌های بنیادی خواهند بود که به صورت انفرادی یا گروهی قابلیت اجرا در حیاط، راهروها، کلاس و سایر فضاهای ورزشی مدرسه را دارند. در این میان مطالعات گسترده‌ای نشان می‌دهند یادگیری و پیشرفت تحصیلی در شرایط بازی، تغییرات قابل توجهی دارد به عبارتی تلفیق تربیت‌بدنی با سایر دروس کمک شایان توجهی به ایجاد انگیزه و تقویت مهارت‌های شناختی در کنار مهارت‌های حرکتی می‌کند و آموزگاران و دبیران محترم سایر دروس می‌توانند مهارت‌های حرکتی ارائه شده در این فصل را برای تلفیق با محتوای درسی خود به کار ببرند.

ابزار و دست سازه

گرایش روز افزون اقشار مختلف جامعه، به ویژه دانش آموزان به ورزش نشان دهنده درک و آگاهی آنان از نقش ورزش در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی است. گرایش این قشر عظیم به ورزش نیازمند ساخت و تجهیز مداوم اماکن، تجهیزات و فضاهای ورزشی ایمن است (رضائی و نظریان، ۱۳۹۲).

ساخت اماکن ورزشی باید مطابق با شرایط و استانداردهایی باشد که در آن تمام موارد ایمنی در زمینه‌های مختلف مانند قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی، بهداشت و اصول معماری مهندسی در ساخت رعایت شده باشد.

علاوه بر آن تجهیز این اماکن به وسایل مختلف ورزشی و جنبش آن‌ها و همچنین در نظر گرفتن تجهیزات و وسایل مورد نیاز بازی، بازیکن و معلم تربیت‌بدنی در برگزاری برنامه‌های آموزشی، تمرینی و مسابقات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که می‌تواند بر اجرای ایمن و کم هزینه مهارت‌های ورزشی اثرگذار باشد. خصوصیات و کیفیت تأسیسات و تجهیزات و نیز محیط اطراف آن باید به گونه‌ای باشد که استفاده کنندگان قادر باشند توانایی‌ها و خلاقیت‌های خود را رشد و تکامل ببخشند.

تجهیزات مورد استفاده می‌تواند ساخته دست اولیای مدرسه، دانش آموزان یا اولیای آن‌ها باشد، در واقع با استفاده خلاقانه از بسیاری از وسایل دور ریختنی مانند بطری‌های پلاستیکی، لاستیک، پارچه، قوطی‌ها و... می‌توان بازی‌های متنوع و هدفمندی را طراحی کرده و زندگی دانش آموزان را در سه وعده قبل، حین و پس از مدرسه فعال نمود و اهداف مدرسه پویا را محقق ساخت.

در ادامه این فصل ابتدا تعدادی از نمونه ابزارهای پیشنهادی و قابل تهیه با وسایل ساده و در دسترس ارائه می‌شود، سپس نمونه طرح‌هایی برای ایده‌پردازی بعنوان الگو ارائه شده است و امید آن داریم بتوانیم با کمک یکدیگر محیطی ایمن، سالم و خلاق برای رشد سواد بدنی و فعالیت‌های حرکتی فرزندان این مرز و بوم بسازیم.

تورها و ریان‌های رنگی

با استفاده از وسایل ساده مانند پارچه، حریر، تور، ریان و توارهای رنگی شاد می‌توان در راستای تحقق اهداف درس تربیت بدنی، فعالیت‌ها را به شکل لذت بخش‌تری اجرا کرد. به‌طور مثال حرکت دادن ریان‌ها در قضا موجب تقویت عضلات دست و کمربند شانه‌ای می‌شود.



نودال (لوله‌های اسفنجی رنگی)

از قوم اسفنجی رنگارنگ ساخته شده و بسیار ایمن و مناسب بازی و فعالیت بدنی دانش‌آموزان است. این نودال‌ها قابل انعطاف بوده و برای ساخت دست سازهای متفاوت در بسیاری از بازی‌ها قابل استفاده است. از پوشش‌های اسفنجی لوله‌های آب نیز می‌توان به‌عنوان جایگزین ارزان قیمت آن‌ها استفاده کرد.





کش ها

وسیله مناسبی برای بازی‌های ساده انفرادی، گروهی و مقاومتی و همچنین ساخت تکیه‌گاه زیر صندلی است. کش‌ها به صورت پهن، لوله‌ای، ترانئوب و با روکش پارچه‌ای نیز وجود دارند.



طناب‌ها

وسایلهای ارزان قیمت و در دسترس برای بازی‌های انفرادی، گروهی و فعالیت‌های تقویتی است. طناب‌ها با جنس‌های مختلف از جمله چرمی، نایلونی، کابلی، تسمیج یا کنفی برای مصارف گوناگون قابل تهیه هستند.



توپ‌های دست‌ساز

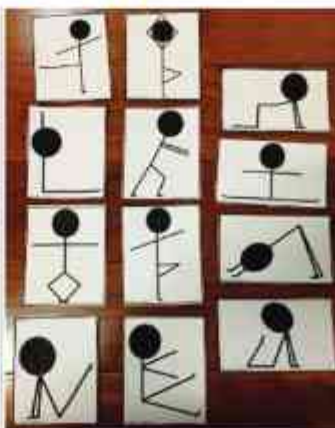
توپ‌ها وسیله‌ای بسیار کاربردی برای انجام فعالیت‌های حرکتی هستند و به راحتی و با وسایل ساده مانند: پلاستیک، کاموا، کاغذ، پارچه و هر وسیله دیگری تهیه می‌شوند.

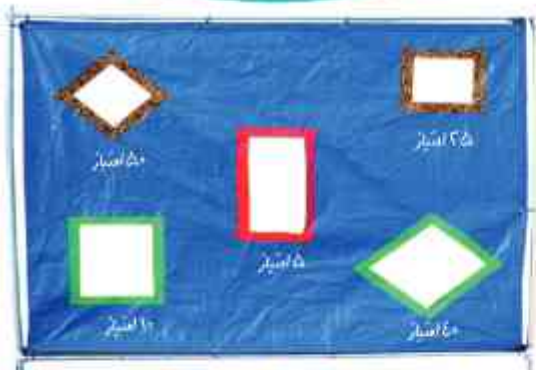


بهر و لوح های آموزشی ورزشی

چاپ پنرها یا نصب صفحه مربوط به بازی هایی مانند توپسیر یا هر بازی مشابه دیگری در کلاس درس، راهروها و هر مکان دیگری می تواند در حداقل فضا به فعال شدن دانش آموزان کمک کند.

لوح های آموزشی ورزشی ساده و قابل چاپ برای نصب روی دیوارهای کلاس، راهرو یا هر مکان دیگر برای ارتقاء سواد حرکتی دانش آموزان ابزار بسیار مناسب و کارآمدی است.





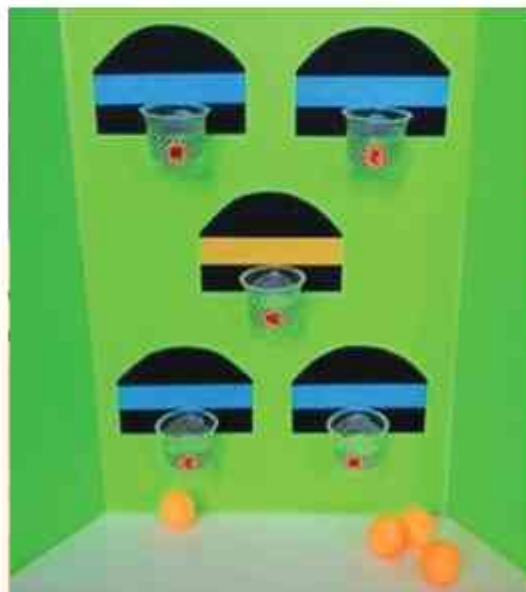
گونی، پارچه و چتر شادی

گونی پارچه و چتر شادی (پاراشوت) وسیله پارچه‌ای ساده، کم هزینه و قابل ساخت برای عموم است و می‌تواند تمرین انواع مهارت‌های حرکتی را به شکل انفرادی و گروهی در شرایط مفرح و شاد برای دانش‌آموزان فراهم نماید.



مواد بازیافتی

شامل انواع لوله، کاغذ و وسایل کاغذی، بطری، لاستیک، تیوپ، کسه، قوطی، چوب، سنگ، جعبه و هر وسیله دور ریختنی قابل استفاده است. این وسایل اغلب در دسترس بوده و به راحتی قابل تهیه هستند. در ساده‌ترین شکل ممکن می‌توان با پر کردن وسایل دور ریختنی مانند بطری‌ها با شن یا حتی آب، وزنه‌های تمرینی درست کرد.



- ✓ تقویت سرعت
- ✓ بهبود توان انفجاری
- ✓ افزایش هماهنگی چشم و پا

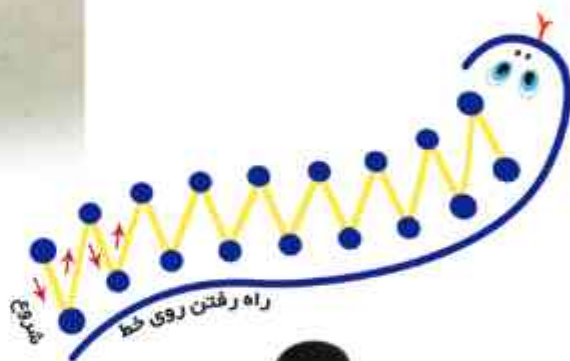


نحوه اجرا

دانش آموز طبق شکل ترسیم شده روی زمین، مسیر را با پرش پا لی لی طی می کند این فعالیت را می توان با نودل یا حلقه های هولاهوپ نیز طراحی کرد

تجهیزات

حلقه هولاهوپ، حلقه نودل، رنگ جهت ترسیم اشکال



پرش جفت



شروع



- ✓ تقویت هوش حرکتی
- ✓ افزایش زمان واکنش
- ✓ بهبود توان انفجاری
- ✓ افزایش هماهنگی چشم و پا

نحوه اجرا

میزان کالری مصرفی هنگام بالا رفتن و پایین آمدن از پله‌های مدرسه را روی آن‌ها رنگ‌آمیزی کنید یا پله‌های مدرسه را با طرح زیبا و پرتانگیزاننده طراحی کنید، دانش آموز پله‌ها را با پرش، لی‌لی یا راه رفتن طی می‌کند.

تجهیزات

رنگ جهت رنگ آمیزی



نحوه اجرا

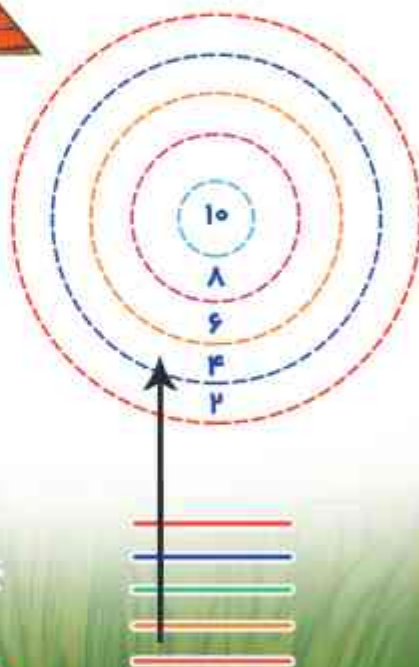
دانش آموز روی ناحیه مشخص شده پرش طول انجام می دهد و مسافت پرش خود را اندازه گیری می کند.

تجهیزات

رنگ چپت ترسیم اشکال



بپرید

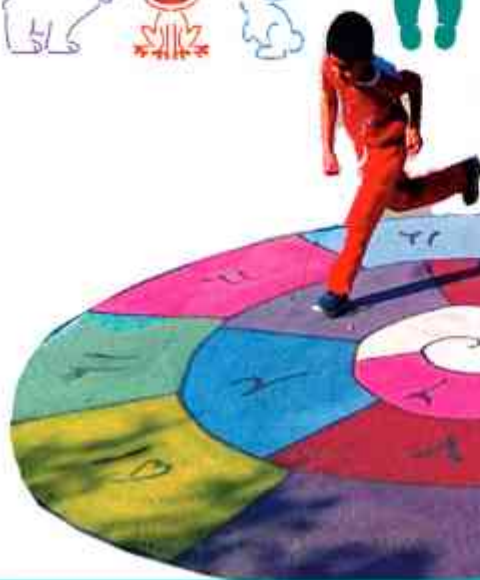
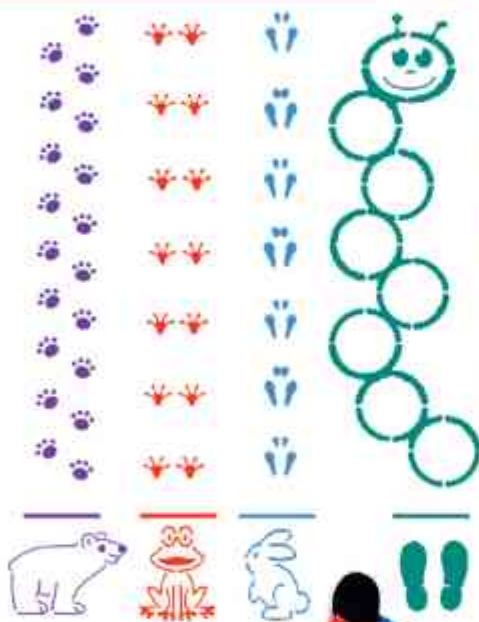


نحوه اجرا

تصاویر ارائه شده را روی زمین طراحی کنید.
دانش آموز مطابق شکل، مسیر را با اشکال مختلف
راه رفتن، پرش یا لی لی طی می کند می تواند
پرش را به صورت تک پا، جفت پا، با تعویض پا و
یا با استفاده از تکه های سنگ انجام داد.

تجهیزات

سنگ یا رنگ جهت ترسیم اشکال



نمونه طرح های لی لی یا مسیر پرش که به تناسب فضای در دسترس می توان انتخاب و در مدرسه ترسیم کرد.



نمونه طرح های لی لی یا مسیر پرش که به تناسب فضای در دسترس می توان انتخاب و در مدرسه ترسیم کرد



دانش آموز با سنگ، توپ یا هر وسیله ی دیگری مسیر را از ورود تا خروج به شکل لی لی طی می کند.





نمونه طرح های
لی لی یا مسیر
پرش که به
تناسب فضای
در دسترس
می توان انتخاب
و در مدرسه
ترسیم کرد.



نحوه اجرا

دو دانش آموز روبه روی هم می ایستند، دانش آموز اول به طور دلخواه جهت پرش را انتخاب می کند و دانش آموز دوم باید با تبعیت از نفر اول عائد آینه روی دایره های مشخص بپرد.

تجهیزات

رنگ جهت رنگ آمیزی



انجام
حرکات
هماهنگ



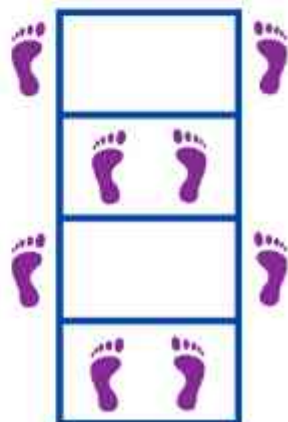


نحوه اجرا

دانش آموزان مطابق شکل، در مسیرهای مشخص جایجا می‌شوند این فعالیت را می‌توان با استفاده از نردبان چابکی نیز اجرا کرد.

تجهیزات

رنگ جهت ترسیم اشکال



نحوه اجرا

یک ماشین حساب را روی پتر، زمین یا دیوار ترسیم کنید. یک دانش آموز با پرش، لی لی، راه رفتن یا دویدن روی خانه های ماشین حساب حرکت می کند و از دوست یا دوستان خود می خواهد روی حاصل جمع، تفریق، ضرب یا تقسیم با پرش یا لی لی قرار گیرند.

(تلفیق درس ریاضی با تربیت بدنی)

تجهیزات

کج، رنگ و ...



- تقویت هماهنگی
- بهبود انعطاف پذیری
- افزایش توان انقباضی



نحوه اجرا

تعدادی مانع با استفاده از مخروط و لوله پلاستیکی یا نودل تهیه کنید. دانش آموز از زیر یا روی موانع عبور می کند و یا می پرد.

تجهیزات

مخروط، لوله پلاستیکی، نودل، لاستیک



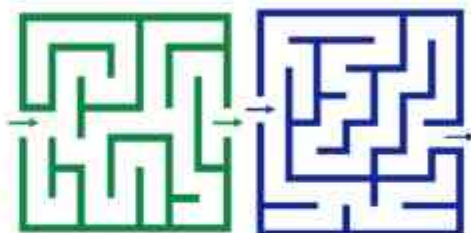
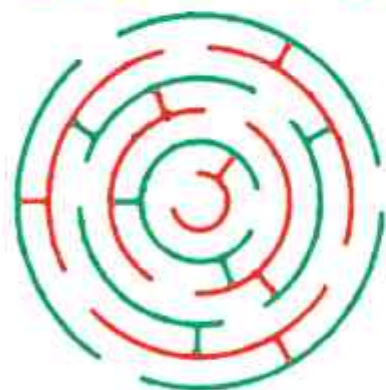
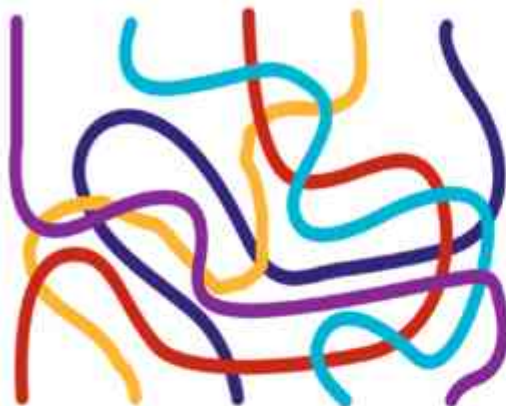
نحوه اجرا

با تعدادی نوار، لاستیک، طناب و حلقه مسیر تونل
مانندی را برای عبور طراحی کنید دانش آموزان از
زیر یا بین موانع با اشکال مختلف راه رفتن، چهار
دست و پا و سینه خیز عبور می کنند.

تجهیزات

نوار، لاستیک، طناب و حلقه ...





نحوه اجرا

طبق الگوهای ترسیم شده، مسیر مارپیچی یا باز را روی زمین ترسیم کنید دانش آموز وارد مسیر شده و برای رسیدن به نقطه خروج بهترین راه را پیدا می کند، این فعالیت را می توان با چشم های بسته با راهنمایی دیگران نیز انجام داد. مازها را می توان با نوار، طناب یا به صورت سازه نیز طراحی کرد.

تجهیزات

نوار، طناب، رنگ و...



نحوه اجرا

مسیر مارپیچی را مانند نمونه یا موارد مشابه روی زمین، کاغذ یا دیوار طراحی کنید دانش آموز با انگشت یا دست وارد مسیر شده و با پا یا هر وسیله ای مانند چوبه تویی تا رسیدن به نقطه خروج هدایت می کند این فعالیت را می توان با چشم های بسته و با راهنمایی دیگران نیز انجام داد

تجهیزات

رنگ، کج، توپ و ...



نحوه اجرا

روی دیوار با استفاده از متر توالی علامت گذاری کنید. دانش آموز با کمک حرکت دست ها به سمت بالا می پرد و بالاترین نقطه را لمس می کند. می توان با استفاده از طرح های زیبا به جذابیت این فعالیت اضافه کرد.

تجهیزات

رنگ جهت ترسیم اشکال



نحوه اجرا

این بازی به صورت گروهی یا دو نفره انجام می‌شود. دانش‌آموزان در فضای مشخص پرتاب توپ را انجام می‌دهند و سعی دارند هر بار دریافت یا پرتاب را از بخش متفاوتی انجام دهند.

تجهیزات

سازه مناسب، توپ، بادکنک و ...





نحوه اجرا

یک هدف متحرک یا ثابت مانند توپ یا کاغذهای اویزان را به پایه نصب کنید. دانش آموز در فاصله مشخص روبروی هدف می ایستد و با استفاده از نودل، دست و...، هدف را نشانه گیری می کند.

تجهیزات

توپ، نودل، کاغذ، طناب، پایه نگه دارنده و ...



نحوه اجرا

دانش آموز در فاصله مشخص روبروی حلقه یا سبد نصب شده روی دیوار می ایستد و با استفاده از توپ، نودل یا هر وسیله دیگری به سمت آن هدف گیری می کند. این فعالیت را می توان با استفاده از قوطی، سطل یا هر ظرف دیگری به عنوان هدف نیز اجرا کرد.

تجهیزات

سطل، لیوان، نودل، سازه های خلاقانه، توپ و ...





نحوه اجرا

مطابق تصویر لوله‌هایی را روی دیوار نصب کنید. دانش‌آموز در فاصله مشخص روبروی آن‌ها می‌ایستد و توپ‌های کوچک را به درون لوله‌ها می‌اندازد.

تجهیزات

لوله پلاستیکی، توپ، کاغذ و ...

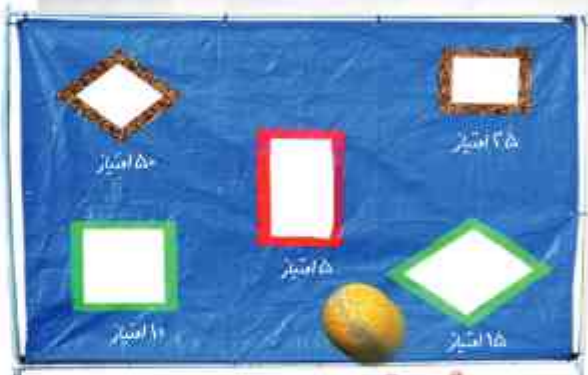


نحوه اجرا

یک یا چند تیوپ اویزان یا متصل به زمین، صفحه پلاستیکی یا برزنتی خفیه‌دار یا حلقه‌های هولاهوپ متصل به هم را به عنوان هدف به پایهای نصب کنید. دانش‌آموز در فاصله مشخص روبروی هدف می‌ایستد و با استفاده از تیوپ، توپ را هر وسیله دیگری به سمت آن هدف گیری می‌کند. این فعالیت قابلیت اجرا با یا را نیز دارد.

تجهیزات

لاستیکه نودل، گونی، میله نگه دارنده، تیوپ، حلقه هولاهوپ و...





نحوه اجرا

دانش آموز در فاصله مشخص روبروی هدف یا سیل روی دیوار یا زمین می ایستد و با استفاده از حلقه های کوچک یا بزرگ هدف گیری می کند. در این فعالیت می توان برای هر پرتاب امتیاز مشخص در نظر گرفت.

تجهیزات

حلقه، کوزه، طناب، سازه های مناسب و ...



نحوه اجرا

مطابق تصویر تعدادی قوطی را روی هم یا کنار هم قرار دهید. دانش آموز در فاصله مشخص روبروی قوطی ها می ایستد و با استفاده از توپ یا گلوله کاغذی به سمت قوطی ها هدف گیری می کند.

تجهیزات

قوطی، توپ، شیشه پلاستیکی، لوله، کاغذ، مقوا و ...





نحوه اجرا

تعدادی بولینگ با بطری پر از شن، تهیه کنید.
دانش آموز تویی را از فاصله مشخص به سمت
هدف با دست یا پا ارسال می کند.

تجهیزات

بطری پلاستیکی، قوطی، لوله، توپ، کیسه شن،
سودل و...



نحوه اجرا

یک سیل با شکل و تنوع دلخواه خودتان طراحی کنید. دانش آموز در فاصله مشخص رویروی هدف یا سیل روی زمین می ایستد و با استفاده از توپ، فریزی یا کیسه شن را به سمت نواحی با امتیاز مشخص هدف گیری می کند.

تجهیزات

رنگ، گچ، کیسه شن، فریزی و ...





نحوه اجرا

حفره‌های کوچکی را با استفاده از وسایل مختلف مشخص نمایید. دانش‌آموز با استفاده از چوب، دست، پا یا توپ را به سمت این حفره ها عبور می‌دهد. این فعالیت را می‌توان با چشم‌های بسته و با راهنمایی دیگران یا استفاده از موانع ساخته شده با نودل، چوب یا مقوا نیز انجام داد.

تجهیزات

رنگ، گچ، نودل، مقوا، چوب، توپ و ...



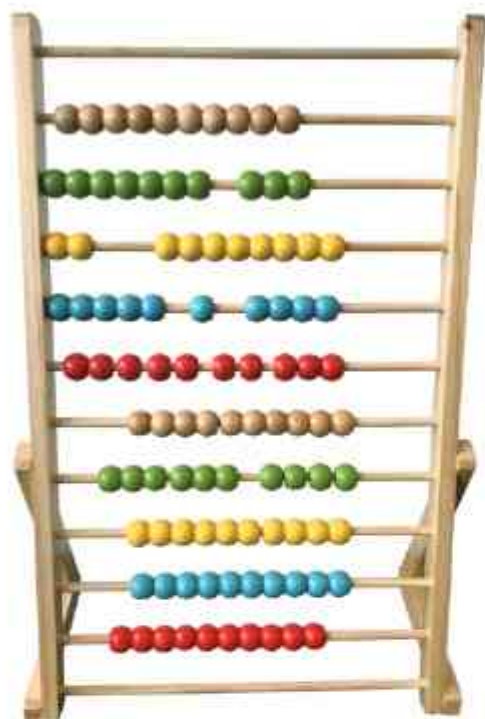
نحوه اجرا

در یک ظرف آب چند عدد قایق را قرار دهید. دانش آموزان با استفاده از تفنگ ایسی قایق‌ها را تا رسیدن به هدف هدایت می‌کنند، می‌توان این فعالیت را در لوله‌های ۱۰ اینچی نیز اجرا کرد.

تجهیزات

لوله آب، نودل، کاغذ، آب پاش، نی، چوب و...



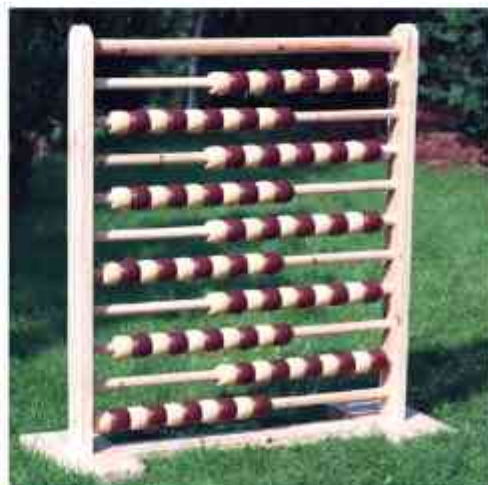


نحوه اجرا

چرتکه‌ای را روی دیوار نصب کنید، دانش‌آموزان با استفاده از توپ‌های چرتکه محاسبات عددی را انجام می‌دهند.

تجهیزات

چرتکه و سازه‌های مشابه و...



نحوه اجرا

دانش آموز در فاصله مشخص روبروی صفحه حفره دار می ایستد و توپ را بدون افتادن در حفره ها به سمت نقطه پایان یا حفره نهایی هدایت می کند.

تجهیزات

چوب، سیله، توپ، طناب، سازه حفره دار و ...





نحوه اجرا

این بازی به صورت دونفره و گروهی انجام می‌شود. دانش‌آموز یا دانش‌آموزان همزمان با هم با استفاده از پارچه‌ای بزرگ یا پاراشوت، توپ یا توپ‌هایی را به سمت بالا پرتاب کرده و اجازه نمی‌دهند توپ یا توپ‌ها به زمین بیفتند. این فعالیت می‌تواند به صورت تجمع دانش‌آموزان زیر پاراشوت یا توپش آن‌ها به دنبال هم بدون رها کردن چتر نیز انجام شود.

تجهیزات پاراشوت، توپ و ...



نحوه اجرا

با وسایلی مانند گیره، لوله یا چوب، دیواری شبیه به دیوار صخره نوردی بسازید و فضای موجود را ایمن سازی کنید. دانش آموزان با استفاده از طناب های حمایتی از گیره ها بالا رفته و سپس پایین می آیند.

تجهیزات

طناب، چوب، گیره سنگ نوردی، حلقه و...





نحوه اجرا

تعدادی تیوپ یا حلقه را به صورت افقی و عمودی به هم محکم کنید و فضای موجود را ایمن سازی کنید. دانش آموزان از تیوپها بالا رفته و سپس پایین می آیند. این فعالیت را می توان با طناب زنجیر یا نردبان عمودی معلق نیز انجام داد.

تجهیزات

لاستیک، طناب



نحوه اجرا

در چارچوب دریا بین دو پایه میله بارفیکسی را نصب کنید. دانش‌آموز میله را گرفته و از آن آویزان می‌شود، تاب می‌خورد و با بدن خود را به سمت بالا می‌کشد.

تجهیزات

میله بارفیکس، طناب و ...





نحوه اجرا

در ارتفاع یک نردبان افقی نصب کنید. دانش آموز با کمک یا بدون کمک چهارپایه نردبان افقی را گرفته و به صورت پیاپی بین نرده‌های آن جابجا می‌شود. این فعالیت را می‌توان با استفاده از دارحلقه‌های اویزان یا طناب‌های کوتاه اویزان نیز انجام داد.

تجهیزات

طناب، نردبان، حلقه، میله بارفیکس و ...



نحوه اجرا

با استفاده از دو طناب افقی مانند تصویر پل بسازید.
دانش آموزان با استفاده از یک طناب کمکی و با
حفظ تعادل از روی پل عبور می کنند.

تجهیزات

طناب، سیم پکسل، پایه های نگه دارنده و...





نحوه اجرا

با استفاده از طناب، لاستیک یا چوب پل متحرک بسازید. دانش آموز تلاش می کند با حفظ تعادل از روی پل عبور نماید.

تجهیزات

پایه نگهدارنده، لاستیک، طناب، چوب و ...

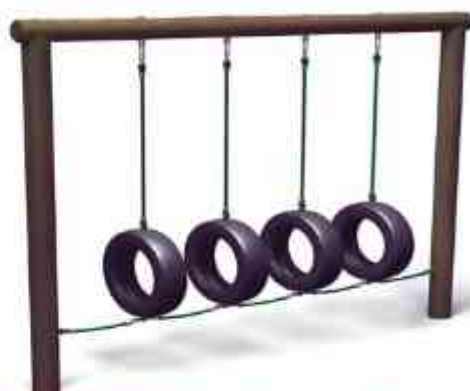


نحوه اجرا

چند تخته موازنه یا تعدادی لاستیک و یا تعدادی سنگ را به طور پیوسته، پشت سر هم روی زمین قرار دهید. دانش آموزان روی تخته‌ها، لاستیک‌ها یا سنگ‌ها به گونه‌ای راه می‌روند که در تمام مسیر تعادل خود را حفظ کنند. می‌توان با دور کردن تخته‌ها از یکدیگر یا با استفاده از تخته‌های کج و نامتعادل این فعالیت را سخت‌تر کرد.

تجهیزات

لاستیک، سازه‌های چوبی، سنگ، موازنه و ...





نحوه اجرا

با استفاده از تعدادی لاستیک و زنجیر یا صفحات چوبی مستحکم و طناب مانند تصویر پل متحرک بسازید. فضای زیر پل را ایمن کنید. دانش‌آموزان از روی لاستیک‌ها یا صفحات چوبی با حفظ تعادل حرکت می‌کنند.

تجهیزات

طناب، لاستیک، صفحه چوبی، زنجیر فلزی و ...





نحوه اجرا

با استفاده از تعدادی طناب و ۲ صفحه چوبی، اسکی گروهی بسازید دانش آموزان به تعداد طناب‌ها روی اسکی می‌ایستند و هر کس طناب مربوط به خود را نگه می‌دارد. آن‌ها همزمان با هم به گونبای راه می‌روند که گویی همه پاهای یک نفر هستند. این بازی را می‌توان با استفاده از قوطی خالی نیز انجام داد.

تجهیزات

طناب، چوب، قوطی، رنگ و...



- ✓ تقویت قدرت گریزنده ستانه ای
- ✓ افزایش هماهنگی چشم و دست
- ✓ افزایش هماهنگی چشم و پا

نحوه اجرا

تصویر دست و پا را روی زمین یا دیوار ترسیم کنید. دانش آموز با لمس کردن تصاویر، تنای روی دیوار را انجام می دهد و مطابق اشکال مسیر را ادامه می دهند.

تجهیزات

رنگ، گچ، شیرنگ، برچسب و...





نحوه اجرا

مکانی را برای نگهداری طناب کتفی روی دیوار جلای کنین
با انتخاب دانش آموزان هم وزن آن‌ها را در گروه‌های همگن
قرار دهید نقطه میانی طناب را با یک پارچه رنگی علامت
گذاری کنید، روی زمین برای هر گروه خط جداکننده بکشید
دانش آموزان همزمان با سوت داور، طناب را می کشند برنده
گروهی است که زودتر علامت وسط را به سمت خود می کشد

تجهیزات

طناب پارچه و ...

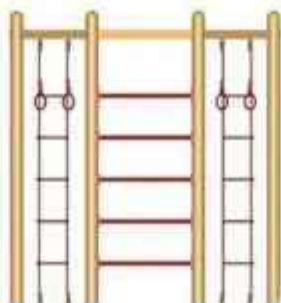


نحوه اجرا

با استفاده از سازه های چوبی یا فلزی و وسایل
کمکی مانند طناب، زنجیر، لاستیک و... با کمک
افراد متخصص می توان ابزارهای کم هزینه و بسیار
کاربردی را برای فعالیت بدنی دانش آموزان طراحی
کرد.

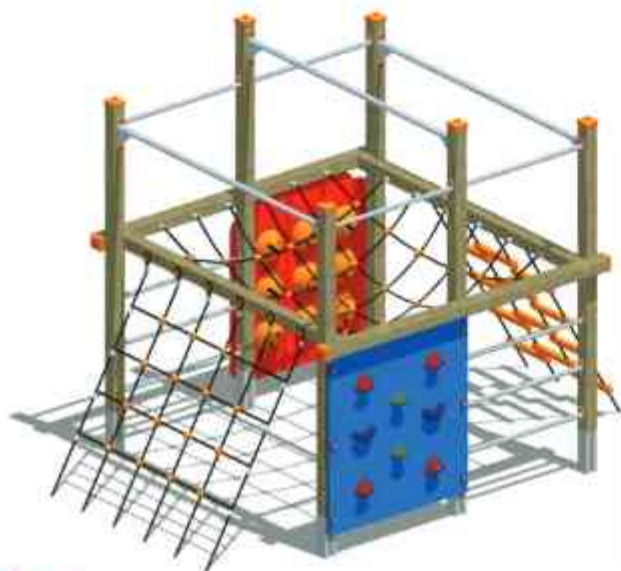
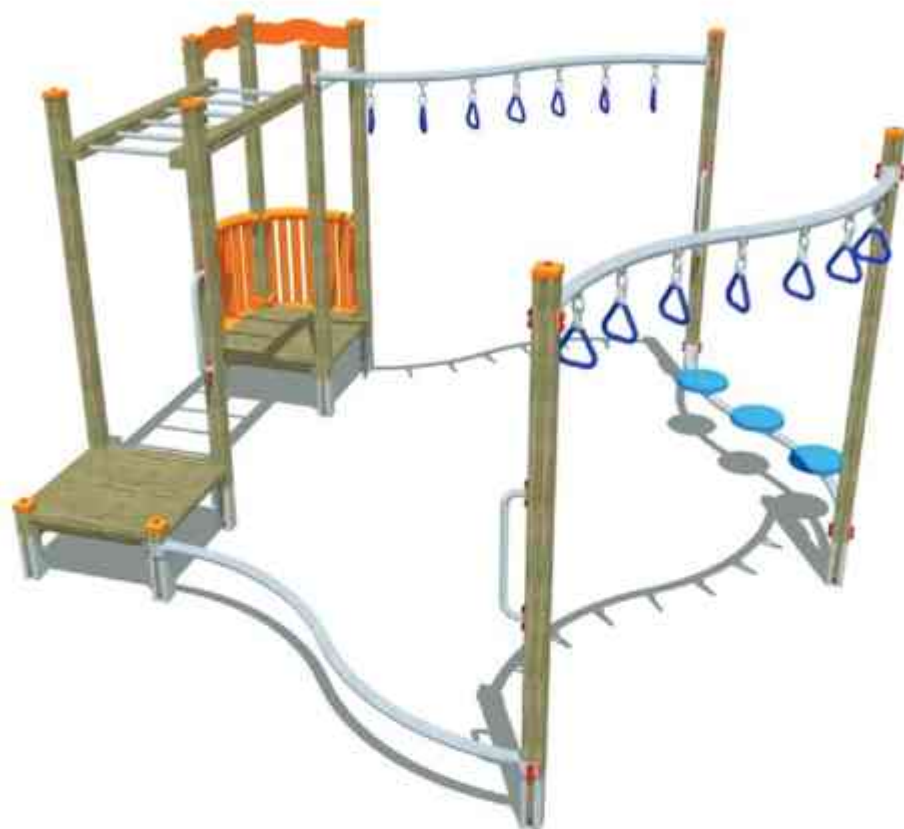
تجهیزات

لوله، میله، چوب، طناب، لاستیک، رنگ، زنجیر و...







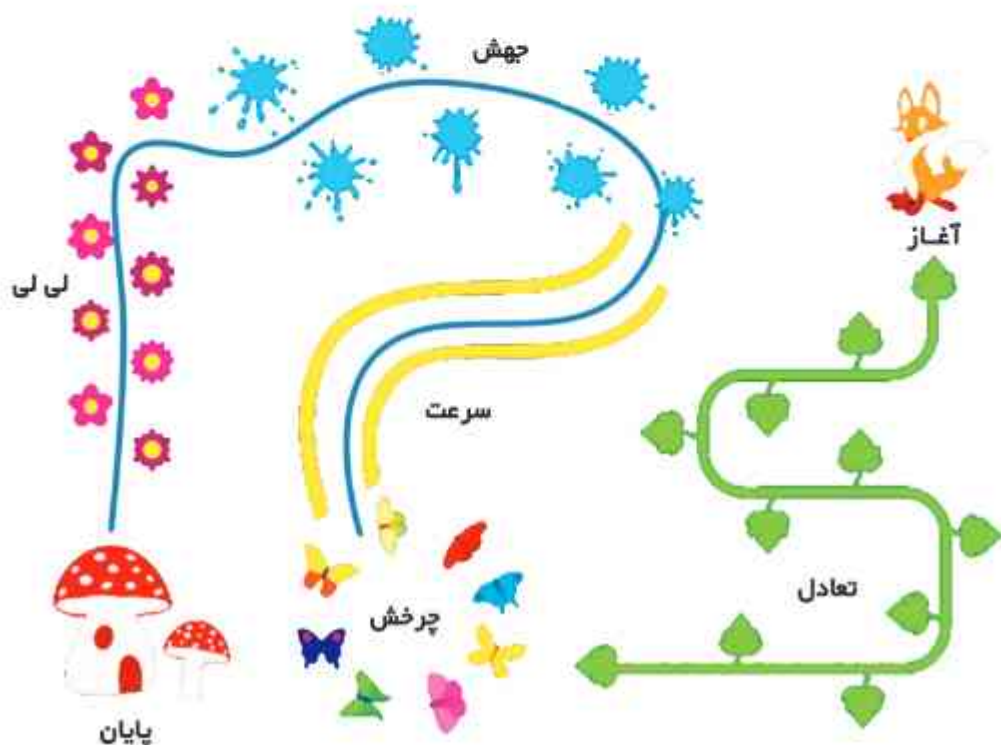
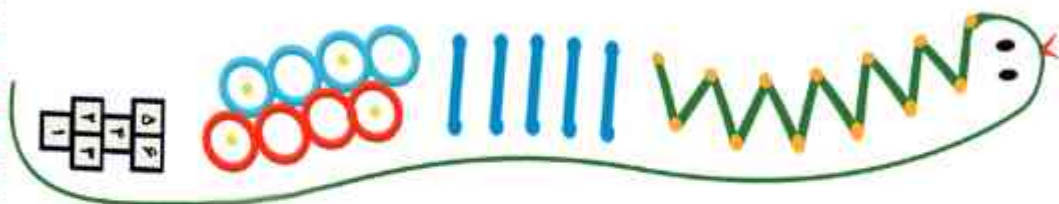


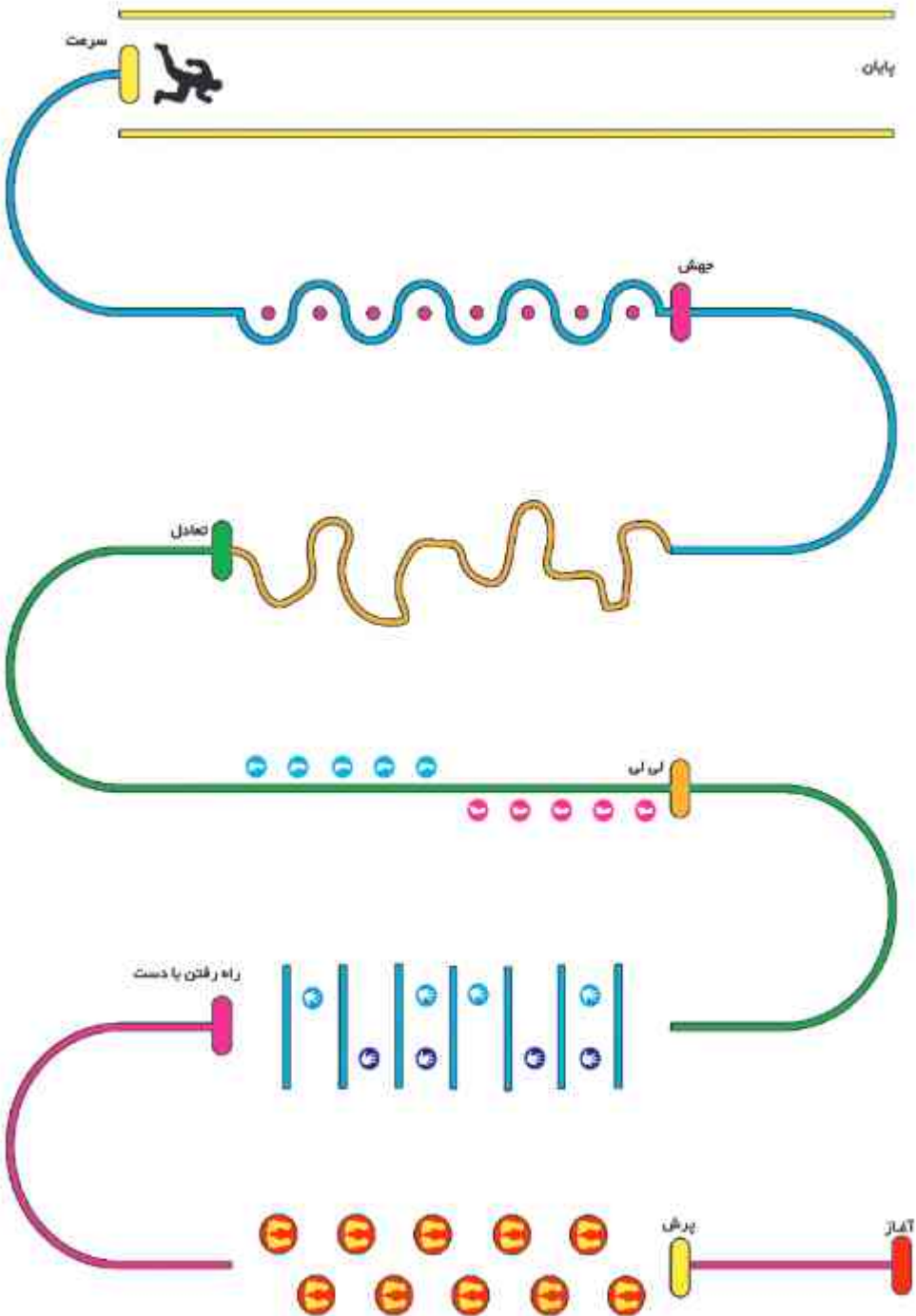
نحوه اجرا

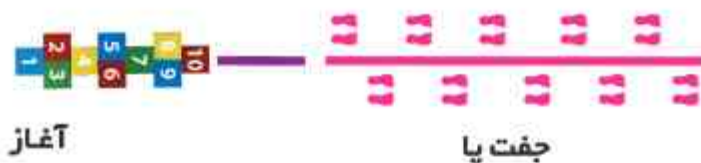
دانش آموز مطابق با اشکال ترسیم شده بر روی زمین و با توجه به تمرین مشخص شده در هر ایستگاه، ترکیبی از مهارت‌های بنیادی را انجام می‌دهد.

تجهیزات

گچ، رنگ و ...



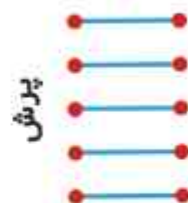




پایان



تعادل

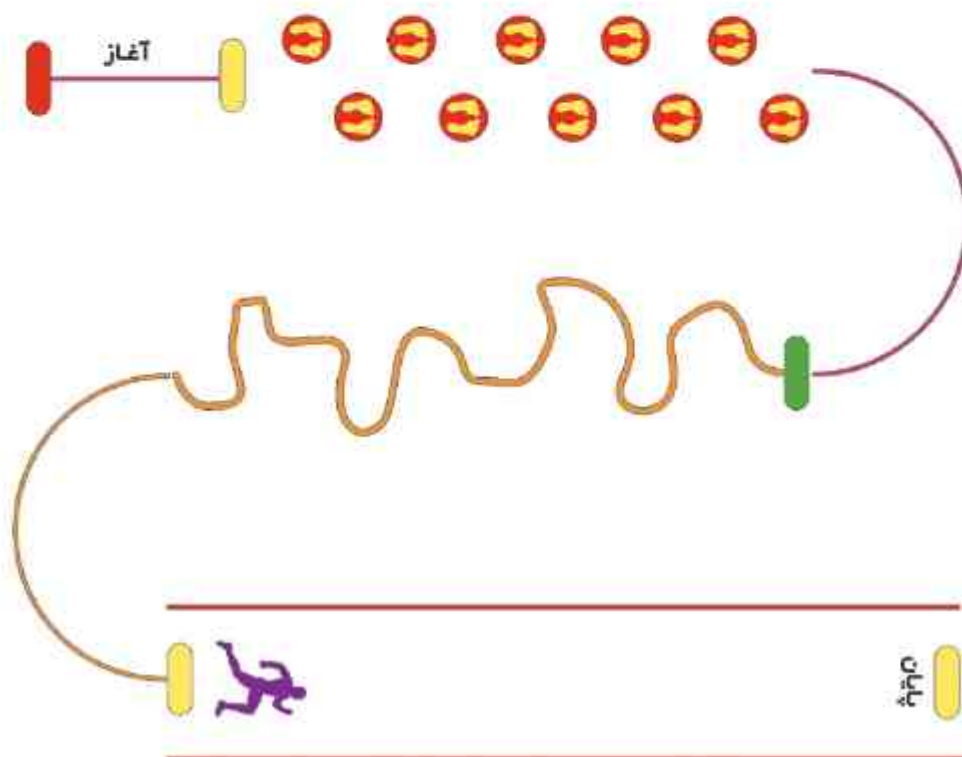
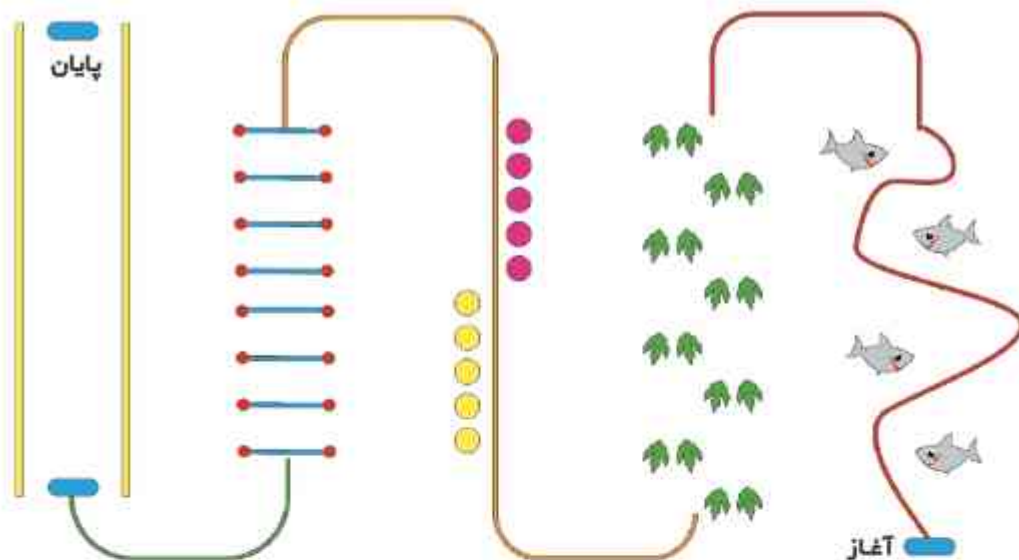


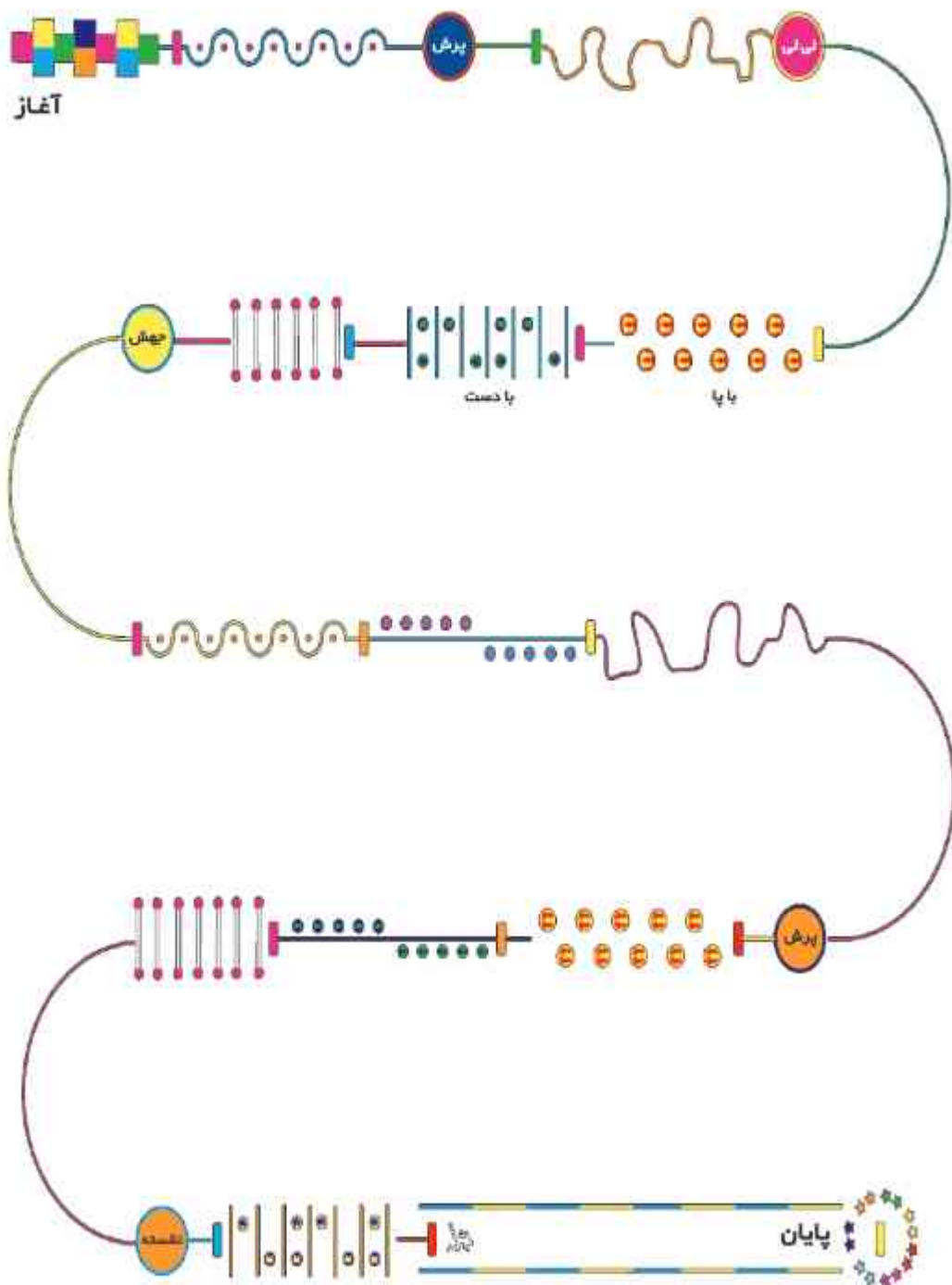
لی لی

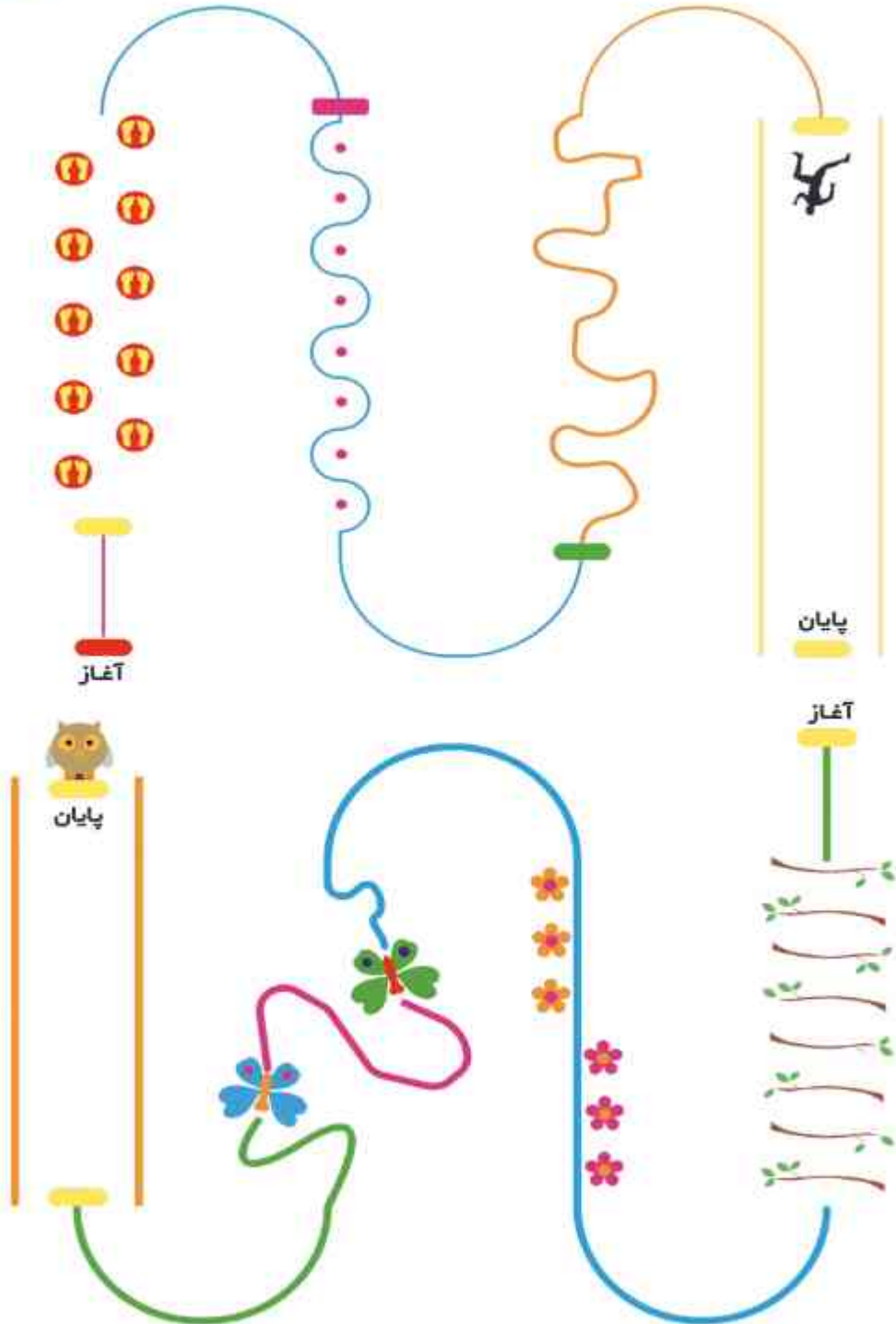


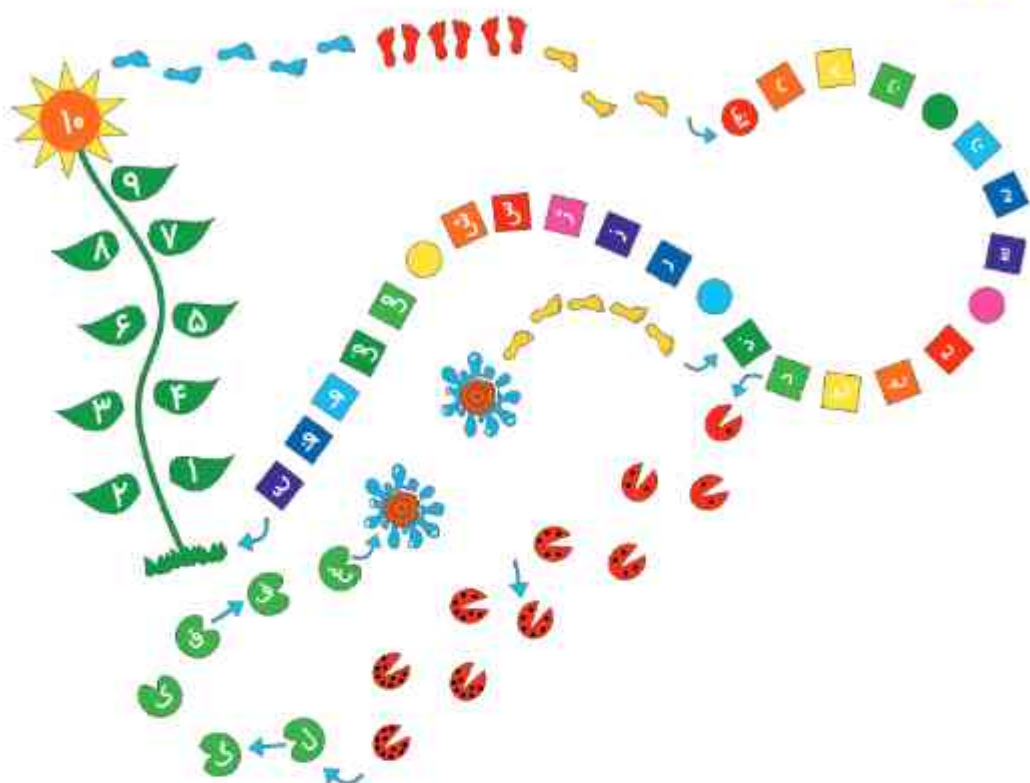
راه رفتن با دست





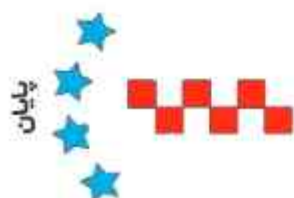
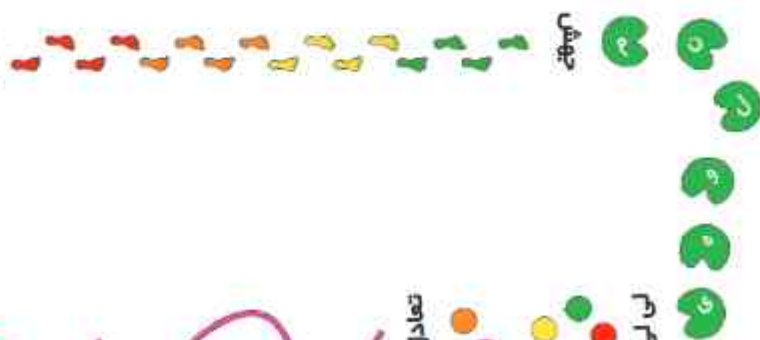






آغاز با پرش

پایان



تعداد

لی لی

تعاادل

تعاادل



جهش

جهش

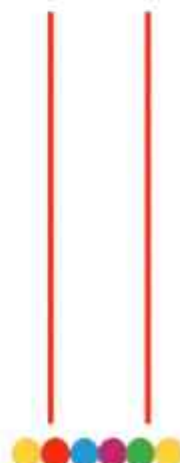
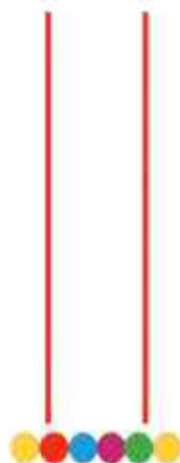


چرخش

چرخش

سرعت

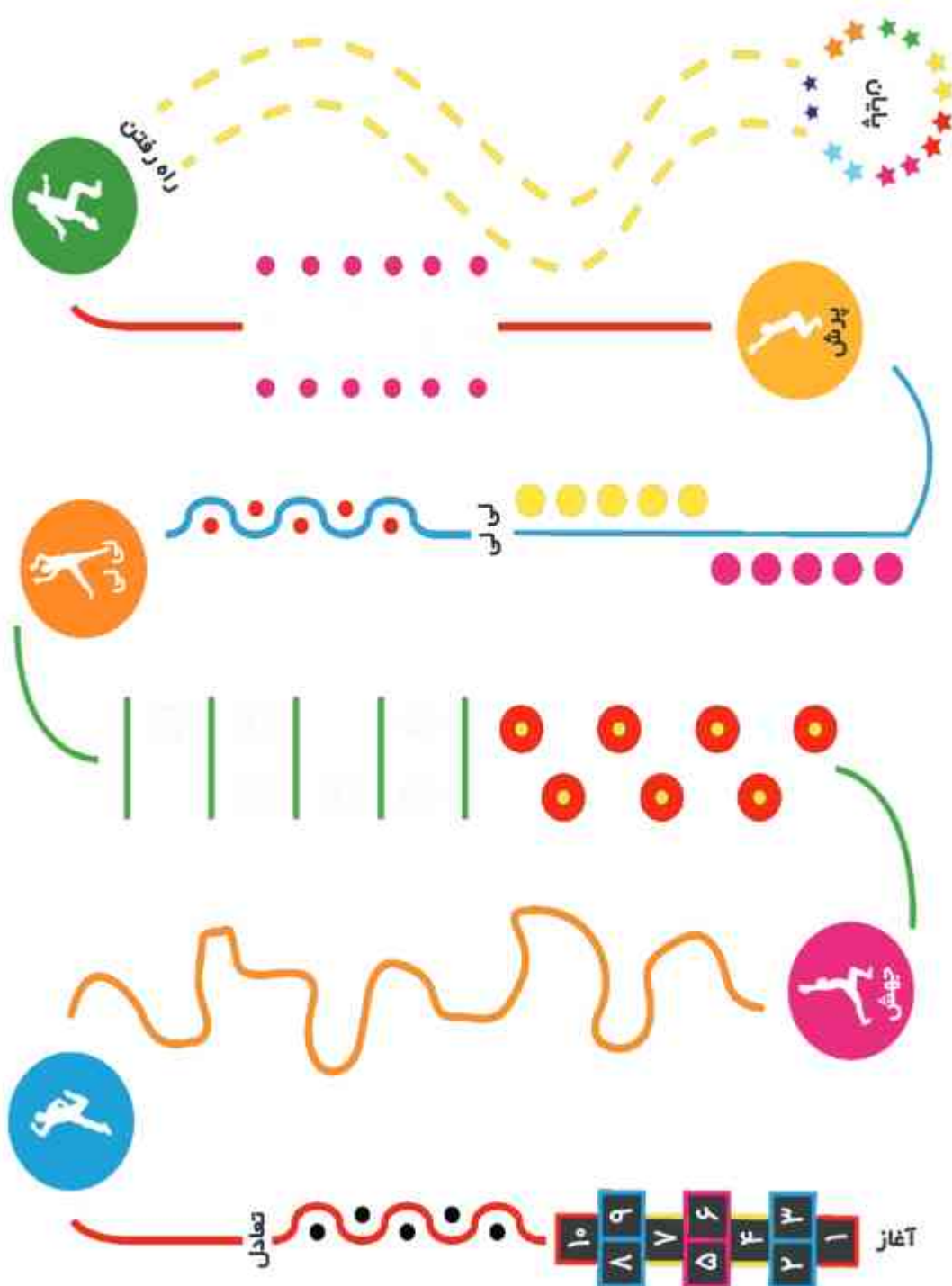
سرعت

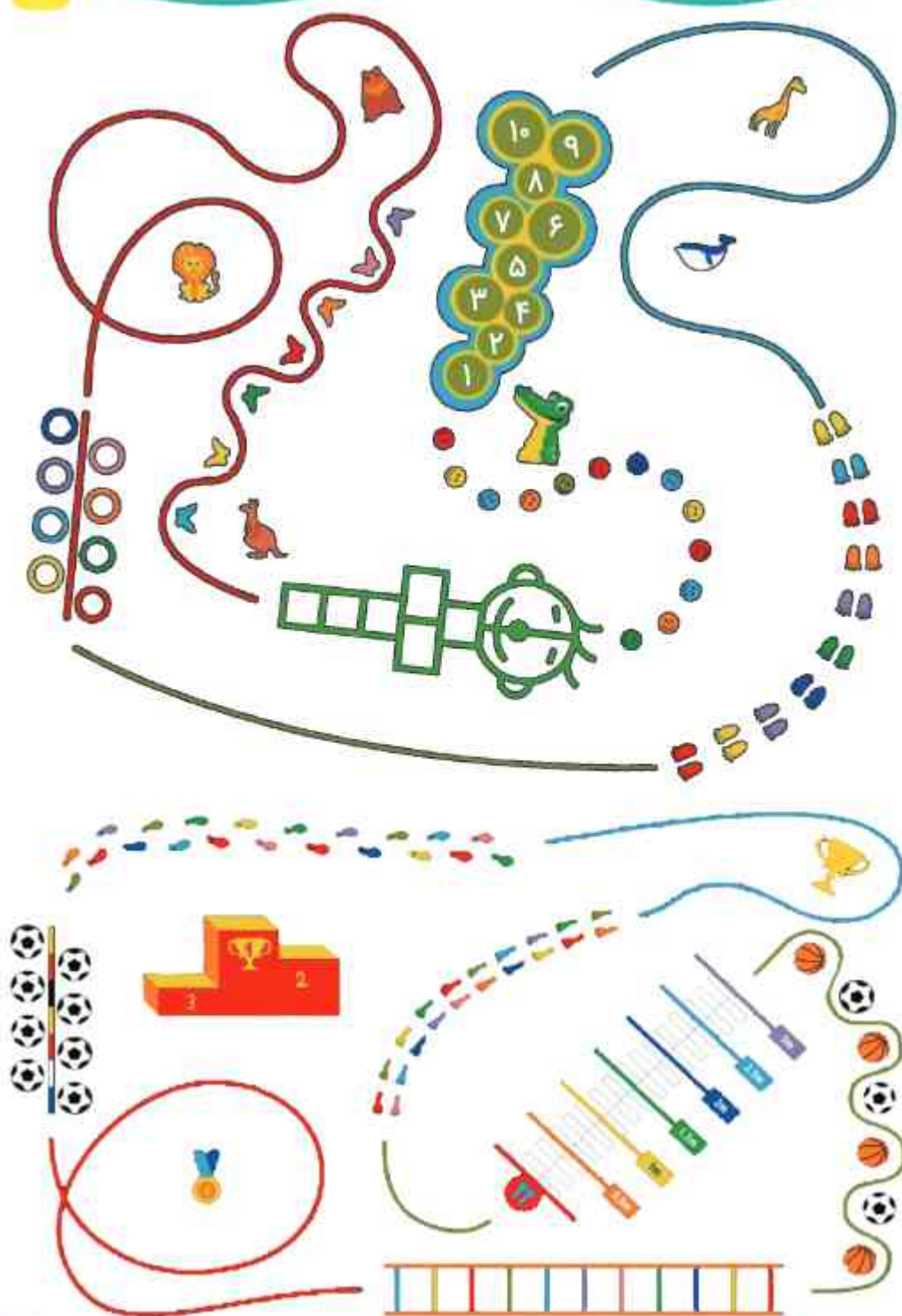


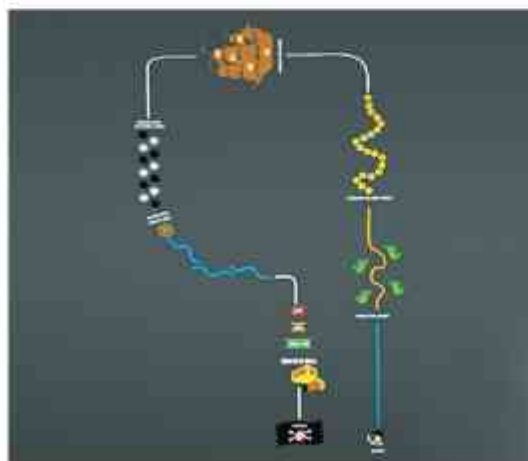
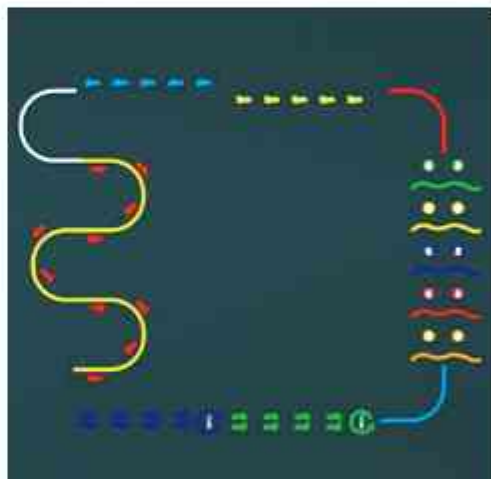
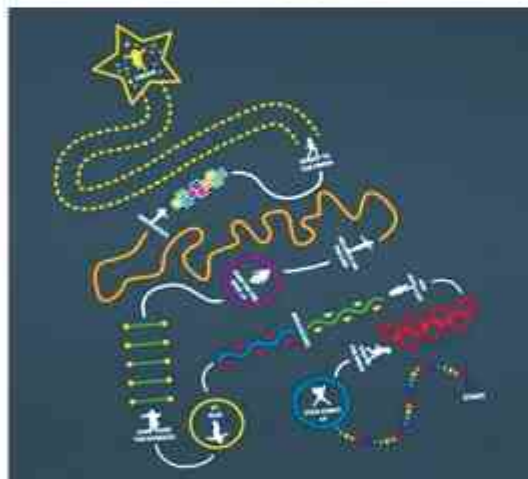
پایان

پایان

نقطه شروع







فصل سوم

راه اندازی کلاس
درس تربیت بدنی در
مدرسه پویا

سواد حرکتی مفهومی به نسبت جدید است که با اندازه گیری، تغییر و سلامت در طول عمر ارتباط دارد. سواد حرکتی یا ظرفیت فرد برای داشتن زندگی سالم و فعال تعریف می شود. سواد حرکتی توسعه مهارت های بنیادین حرکتی و ورزشی است که به کودک اجازه می دهد با انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل، در حیطه وسیعی از فعالیت های بدنی و موزون و شرایط ورزشی حرکت کند و در قبال شرایط محیطی موجود و براساس ادراک خود، واکنش مناسب نشان دهد و کودک را قادر می سازد حرکات مداوم محیط پیرامونش را نگاه کند و بر اساس درکش از محیط تصمیم دقیقی بگیرد. توسعه سواد حرکتی به همکاری همه افراد از جمله، اولیا، پرسنل مدرسه، مسئولان محلی و شهر نیاز دارد و همه معلمان باید اهمیت و ارزش سواد حرکتی را بشناسند و بدانند که وظیفه آن ها در برنامه های تربیتی و آموزشی اهمیت ویژه ای دارد. معلمان جهت کمک به رشد استعدادهای دانش آموزان باید تمامی جنبه های جسمانی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی فرد را مورد توجه قرار دهند. نقش تربیت بدنی در برنامه درسی مدارس، کمک به دانش آموزان در رشد شایستگی ها و باورهای است که برای یکپارچه ساختن فعالیت های شناختی و جسمانی زندگی شان ضروری هستند دانش آموزان از طریق مشارکت و درگیری در یک برنامه تربیت بدنی با تدریس مناسب و مطلوب، می توانند مزایای شناختی و جسمانی زیادی بدست آورند.

برای ارتقا و تغییر در توانایی های شناختی فرد باید به تقویت و غنی سازی محیط و آماده سازی شرایط مبادرت ورزید. رشد حرکتی و شرکت فعال دانش آموزان در بازی های گوناگون حرکتی، اساس رشد عاطفی- اجتماعی، روانی- حرکتی و شناختی او را تشکیل می دهد. دانش آموزان خردسال که دارای مهارت های ادراکی- حرکتی مناسب هستند، هماهنگی و آگاهی بدنی بهتر، مهارت های هوشی قوی تر و خودپنداره مثبت تر دارند و دانش آموزانی که دچار فقدان یا کمبود این مهارت ها هستند اغلب دارای مشکلات هماهنگی، آگاهی بدنی ضعیف و احساس اعتماد به نفس پایین تری هستند. غنی سازی محیط می تواند بر توسعه این مهارت ها اثر گذار باشد و کودکان از طریق بازی های حرکتی خلاق و با درگیر شدن در فرایندهای زیربنایی حرکت، زمینه رشد الگوهای پایه را فراهم شود.

در این راستا مدیران مدارس با ایجاد و راه اندازی کلاس درس تربیت بدنی می توانند گام موثری در جهت تقویت مهارت های جسمانی و سلامت دانش آموزان بردارند. کلاس درس تربیت بدنی در سازه مدرسه با هدف ایجاد یک برنامه منظم و هدفمند در جهت رشد مهارت های حرکتی دانش آموزان خردسال در دوره اول ابتدایی طراحی می شود. این کلاس به دانش آموزان اجازه می دهد تا رفتار حرکتی خود را از طریق فعالیت های ورزشی هدفمند و با استفاده از تجهیزات متنوع و ویژه بهبود بخشند.

کلاس درس تربیت بدنی یکی از فرصت هایی است که در آن با رعایت ملزومات مندرج در محتوای کتاب راهنما، می توان شرایطی را برای توسعه سواد حرکتی دانش آموزان فراهم کند. دانش آموزان در دوره ابتدایی، علاوه بر آسازگی جسمانی، با مهارت های بنیادین حرکتی و مهارت های پایه ورزشی آشنا می شوند. معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه، با اجرای شاد، مفرح و فعال ساعت درس تربیت بدنی قادرند شرایطی را برای توسعه مهارت های بنیادین حرکتی و ورزشی و افزایش نشاط و شادابی دانش آموزان فراهم کنند و با ارائه تکالیف حرکتی در کلاس درس تربیت بدنی (مطابق کتاب راهنما) شرایط انجام فعالیت حرکتی در منزل را نیز برای دانش آموزان فراهم کنند.

مشخصات کلاس درس تربیت بدنی

- ابعاد کلاس بیش از ۱۵۰ متر باشد.
- ارتفاع تا سقف حداقل ۳ متر بوده و کاذب نباشد.
- حتی الامکان فضا باز و فاقد ستون در میان سالن باشد.
- فضا در محل مناسبی از فضای مدرسه قرار گرفته باشد و از تهویه و نور مناسب برخوردار باشد.
- فضا می‌بایست ایمن سازی گردد.
- جهت ایمن سازی کف می‌بایست تشک‌های تاتمی ۵ سانتی استفاده شود تا احتمال خطر در سقوط‌ها و برخورد‌ها را به حداقل برساند.

پیشنهادهای اجرایی

- در ابتدا پس از انتخاب محل کلاس درس تربیت بدنی، با مشورت کارشناسان تربیت بدنی طرح اولیه کلاس و جانمایی تجهیزات، با توجه به اهداف حرکتی مورد نیاز، پیش بینی شود.
- مربی کلاس درس تربیت بدنی باید بر اساس کتاب راهنما، اقدام به تهیه طرح درس منظم و هدفمند و متناسب با سن دانش‌آموزان نماید و در تمام طول فعالیت دانش‌آموزان نظارت و راهنمایی لازم را اعمال نماید.
- جهت تجهیز سالن و همچنین برای تمرین مهارت‌های بنیادین شامل راه رفتن، دویدن، خزیدن، جهیدن، گرفتن و... و همچنین تمرینات تعادلی و قدرتی می‌توان از انواع طناب‌های آویزان، دیواره‌های صخره نوردی، مکعب‌های کوتاه و بلند، صفحات تعادلی، نردبان‌های چابکی و نردبان‌های صعود، نردبان‌های افقی، موانع و کنرها و سایر وسایل که بتوان به تقویت مهارت‌های بنیادین کمک نماید، استفاده نمود.
- استفاده از رنگ‌های شاد باعث شادابی و تشویق دانش‌آموزان به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌گردد.
- با اندکی تیسیر و خلاقیت در نحوه حضور دانش‌آموزان می‌توان موقعیت‌های چالش برانگیز و جذاب برای دانش‌آموزان ایجاد نمود که آنها را به انجام فعالیت تشویق نماید. برای مثال ایجاد ورودی و خروجی‌های جذاب، ترسیم مسیرهای حرکت، ایجاد موانع در موقعیت‌های مناسب از این جمله هستند. نمونه‌هایی از این قبیل در ادامه آمده است. شما نیز می‌توانید این خصوص طرح‌های خلاقانه‌ای ایجاد نمایید.

نمونه وسایل کلاس درس تربیت بدنی

- | | |
|---------------------|---|
| • نردبان سوئدی | • تخته تعادلی |
| • طناب بالا رونده | • تاتامی |
| • تشک ایمنی | • جعبه انعطاف |
| • دار حلقه بلند | • ایمن سازی وسایل، تجهیزات، سالن و سایر سازه‌های ترکیبی |
| • چوب موازنه | • مخروط کوتاه و بلند |
| • بار قیچی خوابیده | • جعبه‌های مطبق |
| • نردبان معلق | • طناب‌های کوتاه و بلند (بازی) |
| • دیواره صخره نوردی | • توپ در اندازه‌های مختلف |























فصل چهار

**اجرای حرکات
کششی در کلاس**

ارتقای کیفیت آموزش یکی از مهمترین نگرانی‌های مسئولین آموزشی است. یکی از عوامل مؤثر در یادگیری ایجاد میل و رغبت به آموختن در فراگیر است. تحقیقات بسیاری نیز به نقش اساسی تمرکز حواس و تنفس عمیق در یادگیری اشاره دارند. در این میان نقش تمرینات کششی و استراحت بین کلاسی جهت رفع خستگی و افزایش کارایی نیز مورد تحقیق قرار گرفته است. با توجه به مستندات نگران کننده در خصوص میزان فقر حرکتی نوجوانان و دانش آموزان، مداخلات جدی و پایدار برای افزایش فعالیت بدنی این گروه ضروری است. انجام حرکات کششی جهت بهبود گردش خون، بهبود انعطاف پذیری و افزایش دامنه حرکتی بسیار مؤثر است. با بالا رفتن سن، عضلات می‌توانند سخت تر شوند و دامنه حرکتی در مفاصل به حداقل برسد. عدم انعطاف پذیری کافی می‌تواند باعث شود که حرکات مختلف، کندتر گردد و افراد مستعد کشیدگی های عضلانی یا سایر آسیب های بافت نرم شوند. همچنین این امر می‌تواند از اجرای سبک زندگی فعال جلوگیری نماید یا حتی مانع حرکات طبیعی روزمره شود.

حداکثر میزان استقرار بدن یک انسان (بدون جابجایی و تغییر وضعیت) به طوری که عده‌ای بر ساختار و اعضای بدن او وارد نشود بیست دقیقه می‌باشد و پس از آن ناگزیر به جابجایی و یا تغییر وضعیت، به منظور پیشگیری از آسیب‌های احتمالی بر سیستم‌های عصبی، عضلانی و اسکلتی می‌باشد. با توجه به این نکته که دانش آموزان بیشترین زمان خود را در کلاس درس و پشت نیمکت‌های کلاس می‌گذرانند و پیامد این بی تحرکی ممکن است ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی و کاهش بازدهی و یادگیری در اواخر ساعات کلاس باشد. اجرای چند حرکت ورزشی و کششی در رفع خستگی، ایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر، افزایش هوشیاری، توجه و پیشگیری از ناهنجاری‌های ساختار قامتی تأثیر بسزایی دارد.

هدف از اجرای برنامه تمرینات کششی در کلاس علاوه بر ایجاد اثرات مفید جسمی - روانی ایجاد شده برای دانش آموز، القاء نگرش مثبت به فعالیت بدنی مطلوب روزانه می‌باشد. این تمرینات می‌تواند در ضمن کلاس درس، هر زمان که معلم احساس نمود دانش آموزان خسته و بی‌حوصله شده‌اند و تمایل به ادامه درس ندارند، اجرا شود.

در این فصل تلاش گردیده است تا با معرفی حرکات کششی قابل اجرا در پشت نیمکت‌های کلاس، با همکاری معلمان و اجرای ۲ تا ۳ دقیقه ای حرکات مذکور در ساعات مختلف، علاوه بر اینکه موجبات تمرکز مجدد و رفع خستگی دانش آموزان فراهم آوریم، انعطاف‌پذیری و تحرک آنان را جهت داشتن سبک زندگی سالم تر و فعال تر ارتقا بخشیم.

نکات
اجرا

- قبل از انجام هر حرکت حرکات حرکات نشستن و ایستادن صحیح مورد توجه قرار گیرد.
- هر حرکت در ۳ تا ۴ مرتبه تکرار ۱۰ تا ۳ ثانیه انجام شود.
- با هر دو عضو یا در هر دو جهت حرکت اجرا شود.
- از کشش بیش از حد خودداری شود و حرکات را کنترل شده و آرام انجام گیرد.
- در حین اجرای حرکات دم و بازدم عمیق داشته باشید.
- مراقب دانش آموزان آسیب دیده باشید، درد هشدار برای پیشگیری از اجرای حرکت است.
- حرکات کششی در هر زمانی قابل اجرا هستند. هر زمان احساس کردید نیاز به تغییر وضعیت و نشاط است از حرکات کششی برای استراحت و ایجاد تمرکز در دانش آموزان استفاده کنید.



درست بنشینیم

درست بایستیم



حرکت اول

گردن را به سمت چپ
و سپس راست
خم کرده و نگاه دارید.



حرکت دوم

دست‌ها را به
سمت جلو بکشید.
مچ دست‌ها را به
سمت بالا و سپس
پایین در حالت
کشیده نگاه دارید.



حرکت سوم

در حالت نشسته،
یک دست را از پشت
روی کتف گذاشته و با دست
دیگر آرنج دست اول را به آرامی
به سمت مخالف بکشید.



حرکت چهارم

بنشینید، دست‌ها
را روی هم گذاشته
و به سمت بالا در حالت
کشیده نگاه دارید.



حرکت پنجم

بنشینید، زانوی خود را بالا بیاورید و همراه با کشش زانو
به سمت مخالف، از
گمر در جهت دیگر بچرخید.



حرکت ششم

از حالت نشسته به صورت نیم خیز بلند شده
و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.



حرکت هفتم

بایستید، از گمر به سمت پایین خم شوید
دست‌ها را کنار هم و از پشت بالا آورده
و نگاه دارید.



حرکت هشتم

روی یک پا بایستید، پای دیگر را از
زانو خم کنید و از جلو بالا بیاورید.
دست مخالف را به سمت بالا به صورت
کشیده نگاه دارید.



حرکت اول

در حالت نشسته، چانه را به سمت گردن عقب ببرید و نگه دارید (حالت غیقب)، سپس سر را به سمت جلو کشیده و نگه دارید (حالت هذ زدن).



حرکت دوم

دست ها را به جلو کشیده، مچ دست را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آن را نگه دارید. سپس حرکت را روی دست دیگر انجام دهید. پس از آن مچ دست را به سمت بالا کشیده و با دست دیگر نگه دارید.



حرکت سوم

بنشینید، یک دست را با دست دیگر از بازو گرفته و به سمت داخل بدن کشش دهید.



حرکت چهارم

بنشینید، دست ها را پشت سر قرار دهید. یک پا را از زانو بالا آورده، تنه را صاف نگه دارید و با آرنج به زانوی پای مخالف نزدیک شوید.



حرکت پنجم

بنشینید، دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم شوید.



حرکت ششم

بنشینید و پا نگه داشتن متدلی، به چپ و سپس راست بچرخید.



حرکت هفتم

بایستید، دست ها را به سمت بالا بکشید، سپس از کمر به جلو خم شوید و با کنترل، دست ها را به سمت جلو کشش داده و نگه دارید.



حرکت هشتم

روی یک پا بایستید، کف دست ها را مقابل سینه به هم فشار دهید و نگه دارید.



حرکت اول

بنشینید، دست‌ها را روی پیشانی و سپس پشت سر قرار داده و فشار دهید، سر در جهت مخالف مقاومت می‌کند.



حرکت دوم

در حالت نشسته دست‌ها و پاها را به سمت جلو کشیده و انگشتان را باز کرده، کشش دهید و سپس ببندید.



حرکت سوم

بنشینید، دست‌ها را کنار سر قرار دهید، با کنترل تنه به سمت چپ و سپس راست بچرخید.



حرکت چهارم

بنشینید، یک دست را بالا برده، در جهت موافق از روی گوش عبور دهید، کشش دهید و نگه دارید.



حرکت پنجم

در حالت نشسته، دست‌ها را به سمت بالا و عقب کشیده و پاها را به سمت جلو بکشید و نگه دارید. در این حالت پنجه و مچ پا به سمت ساق (داخل) خم شده است.



حرکت ششم

از حالت نشسته به صورت نیم خیز بلند شده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. سپس دست‌ها را به سمت جلو و موازی سطح زمین نگه دارید.



حرکت هفتم

بایستید، دست‌ها را بالا برده، کشش دهید و به سمت چپ و سپس راست خم شوید.



حرکت هشتم

بایستید، دست‌ها را روی روی پاشنه، بدن را به سمت عقب کشش دهید. سپس پا قرار گرفتن روی دست‌ها، بدن را به سمت پنجه و بالا بردن بالا کشش دهید.



گردن را به سمت چپ و سپس راست بچرخانید و نگاه دارید.

حرکت اول



پنجه ها را جلوی سینه در هم قلاب کرده و در جهت مخالف هم، در حالت کشش قرار دهید. سپس جای دست ها را عوض کنید. این حرکت را با بردن دست پشت سر تکرار کنید.

حرکت دوم



بنشینید، دست ها را روی شانه قرار داده، به سمت جلو آرنج ها را به هم نزدیک کنید. سپس در همان حالت آرنج ها را به سمت عقب از هم دور کنید و نگاه دارید.

حرکت سوم



بنشینید، دست ها را از کنار گوش بالا آورده نگه دارید و سپس تا جلوی بدن و به موازات سطح زمین پایین بیاورید و نگه دارید.

حرکت چهارم



بنشینید یک پا را از زانو خم کرده، بالا بیاورید و با دست مخالف نگاه دارید. این حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید.

حرکت پنجم



بنشینید، تنه را صاف کنید، یک پا را بالا بیاورید، موازی سطح زمین روی پای دیگر قرار دهید و با دست مخالف به سمت خود بکشید.

حرکت ششم



بایستید، دست ها را عقب و سپس جلوی بدن برده، موازی سطح زمین نگاه دارید و کشش دهید.

حرکت هفتم



مانند متدلی، یک پا را روی پای دیگر قرار داده و در فضا بنشینید، دست ها را بالا آورده و جلوی بدن به موازات سطح زمین نگاه دارید.

حرکت هشتم



حرکت اول

بایستید، با دست موافق به کنار سر فشار آورید، سر در برابر این نیرو مقاومت می‌کند.



حرکت دوم

کف دست‌ها را رویه بالا بگیرید، آن‌ها را به سمت داخل بچرخانید تا پشت دست‌ها رویه بالا قرار گیرد.



حرکت سوم

در حالت نشسته کف دست‌ها را به هم چسبانید و دست‌ها و بدن را به سمت بالا کشش دهید.



حرکت چهارم

بنشینید، دست‌ها را کنار گوش‌ها قرار دهید، از پهلو به سمت چپ و سپس راست خم شوید و نگاه دارید.



حرکت پنجم

بنشینید، دست‌ها را به عقب برده، صندلی را بگیرید، تنه را به سمت جلو متمایل کرده، کشش دهید و نگاه دارید.



حرکت ششم

بنشینید، با پایین آوردن سر، سینه را به داخل فرو ببرید و سپس سینه را به سمت جلو کشش داده و نگاه دارید.



حرکت هفتم

بایستید، دست‌ها را بالا برده و نگاه دارید، سپس دست‌ها را عقب برده و موازی سطح زمین نگاه دارید.



حرکت هشتم

بایستید، یک پا را از عقب خم کرده، بالا بیاورید و با دست موافق نگاه دارید.



منابع

۱. تأثیر بازی های آموزشی بر رشد اجتماعی کودکان پیش دبستانی. فصلنامه روان شناسی تربیتی. (۲۰۱۴) ۱۰(۳۳)، ۷۱-۸۵.
۲. حکیمی، ترینا. (۲۰۱۱). نقش ورزش در سلامت روانی.
۳. سنه افسانه، سلمان زهرا و آقازاده محرم. تأثیر فعالیت های بدنی و بازی بر رشد توانایی های ذهنی پسران پیش دبستانی.
۴. شکوهی مقدم سولماز، زبوری رحمان محمود و لسانی مهدی. بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان
۵. صغری جعفرلو، ح. & قربانی، م. (2018). Qualitative Analysis of the Promotion of Sport Ethical Values among University Students: A Grounded Theory Study
- نشریه مدیریت ورزشی، ۹(۴)، ۶۳۵-۶۴۸
۶. عقدایی مهین، عظیم زاده الهام و اکبری دادفر. تأثیر بازی های بومی محلی بر مهارت های بینایی حرکتی دانش آموزان با توجه به تجربه بازی های رایانه ای.
۷. محمدی، بهنام، فلاح زواره، معصومی و هوشمند. (۲۰۱۹). نقش متغیرهای شکل شهر و ادراک والدین در ترجیح آنها به استفاده کودکان از شیوه های حمل و نقل فعال به مدرسه. فصلنامه مهندسی حمل و نقل، ۱۰(۳)، ۶۷۷-۷۰۳
8. Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. International journal of environmental research and public health, 15(4), 800.
9. Drollette, E. S., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Scudder, M. R., Moore, R. D., Kao, S. C., ... & Khan, N. A. (2018). Effects of the FITKids physical activity randomized controlled trial on conflict monitoring in youth. Psychophysiology, 55(3), e13017.
10. Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. Neuroscience, 159(3), 1044-1054.
11. Szabo-Reed, A. N., Willis, E. A., Lee, J., Hillman, C. H., Washburn, R. A., & Donnelly, J. E. (2019). The Influence of Classroom Physical Activity Participation and Time on Task on Academic Achievement. Translational Journal of the American College of Sports Medicine, 4(12), 84-95.
12. Tamimi, H., & Noroozi, A. (2016). Determinants of physical activity in high school girl students: Study Based on Health Promotion Model (HPM). Journal of health, 6(5), 527-37.