

# طرح درس کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

▼ حجت صادقی خلیل آباد  
کارشناس ارشد و آموزگار درس تربیت بدنی

## اشاره

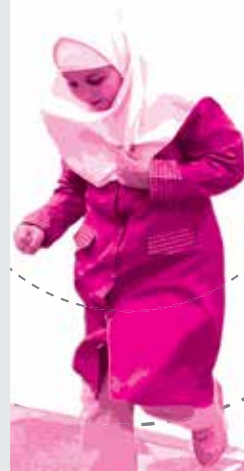
درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم مؤثر واقع شود. در برنامه‌های درسی درهم تنیده، تربیت بدنی می‌تواند کمک مؤثری برای سایر دروس باشد. مهارت‌های ادراکی - حرکتی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، حرکات را نیز آسان‌تر یاد بگیرند. بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب بازی به تقویت این مهارت‌ها کمک می‌کنیم. این مقاله با هدف شناخت هر چه بهتر اشکال هندسی دایره، مربع، مستطیل، لوزی، خط و ... به وسیله بازی برای دانش‌آموزان پایه دوم و سوم ابتدایی طراحی شده است.

**کلیدواژه‌ها:** طرح درس، آمادگی جسمانی، اشکال هندسی، دانش‌آموز، دوم ابتدایی، سوم ابتدایی، حرکت، فعالیت

## مقدمه

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد، ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است، درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است.

معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلوس است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.



## عنوان درس: آمادگی جسمانی

**هدف کلی:** کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی).  
قابل ذکر است این اهداف براساس الگوی قدیمی بنیامین بلوم است که در الگوی برنامه درسی این شیوه تغییر کرده و قرار است الگوی هدف‌گذاری برنامه درسی ملی پیاده شود.

### اهداف جزئی

۱. **هدف حیطة شناختی:** آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، مستطیل، لوزی، بیضی، خط و ...).

۲. **اهداف حیطة مهارتی:** کسب مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت؛ کسب مهارت در تطابق بدنی با اشکال مختلف هندسی.

۳. **اهداف حیطة نگرشی:** علاقه‌مندی به کسب و توسعه مهارت‌های پایه؛ علاقه‌مندی به اعضای گروه و همکاری با گروه.

### وسایل مورد نیاز:

فضای مناسب، هشت عدد کارتن یا سبد، اشکال هندسی مختلف، گچ یا آب برای خط‌کشی طرح سه مرحله‌ای تدریس، یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱. مرحله آمادگی؛

۲. مرحله آموزش و اجرای بازی (مرحله اصلی)؛

۳. مرحله بازگشت به حالت اولیه.

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت‌بدنی ۴۵ دقیقه باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود:

### ۱. مرحله آمادگی

این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

### ۱. آمادگی سازمانی:

تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و ...

### اهداف:

- رعایت نظم و انضباط؛
- آشنایی با کارگروهی؛
- آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی.

### مراحل اجرایی:

- دانش‌آموزان لباس ورزشی می‌پوشند؛
  - توسط سرگروه‌ها حضور و غیاب انجام می‌شود؛
  - گروه‌بندی دانش‌آموزان به صورت ناهمگن.
- هر جلسه در این مرحله ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

۱-۲. **آمادگی بدنی:** این بخش، خود، دو قسمت دارد:

### ۱-۲-۱. آمادگی عمومی یا گرم کردن

#### اهداف:

- آمادگی فیزیکی و روانی؛ کسب اطلاع از سلامتی دانش‌آموزان.

**مراحل اجرایی:** این قسمت شامل انواع راه‌رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه‌های دوم و سوم، بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی استفاده شود، زیرا دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن‌ها را انجام می‌دهند. مدت زمان لازم برای این قسمت ۲ دقیقه خواهد بود.

### ۱-۲-۲. آمادگی اختصاصی:

در این قسمت از نرمش‌هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود. این حرکات بیشتر تشبیهی است، ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکات‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد.

#### اهداف:

- جلوگیری از گرفتگی عضلات؛ انعطاف‌پذیری.

### مراحل اجرایی:

راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش‌های کششی، جهشی، پرتابی، گرم کردن عضلات کمر، شانه، پاها و انجام حرکاتی که می‌توان با آن‌ها اشکال هندسی را ترسیم کرد. مدت زمان لازم برای این قسمت ۵ دقیقه خواهد بود.

### ۲. مرحله آموزش و اجرای بازی (مرحله اصلی)

۱-۲-۱. **مرحله آموزش به دو مرحله تقسیم می‌شود:**

### ۱-۲-۱-۱. مرور

#### اهداف:

- یادآوری مطالب قبلی؛

**باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد**

- تمرین آموخته‌های پیشین؛
- ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی.

### مراحل اجرایی:

در این مرحله، دانش‌آموزان که بدن خود را گرم کرده‌اند با توجه به مطالب قبلی که در ارتباط با معرفی اشکال هندسی بازگو شده است، به صورت گروهی بازی را اجرا می‌کنند. مدت زمان لازم برای این بخش ۳ دقیقه خواهد بود.

### ۱-۲. آموزش مهارت جدید

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت‌بدنی انجام می‌شود. پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلف برای مهارت جدید استفاده می‌کند.

#### اهداف:

- یادگیری مهارت تازه؛ تکمیل مهارت‌های قبلی با یادگیری مهارت جدید.

### مراحل اجرایی: دانش‌آموزان را در صف قرار

می‌دهیم و مهارت جدید را که در این بازی ترسیم اشکال هندسی است، با قرار دادن نقطه شروع و پایان آموزش می‌دهیم. مدت زمان لازم برای این بخش ۵ دقیقه خواهد بود.

### ۲-۲. مرحله اجرای بازی (مرحله اصلی)

#### اهداف:

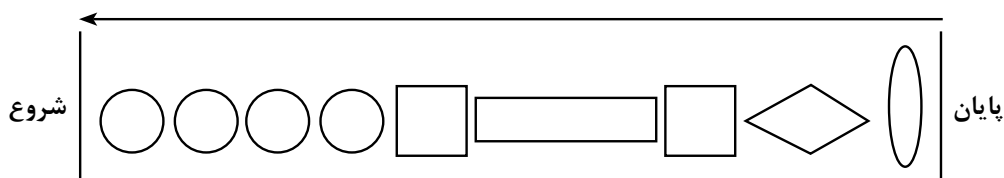
- نشان دادن نحوه انجام بازی؛
- نشان دادن حرکات بدن در حین بازی؛
- مطرح کردن قوانین بازی؛
- توضیح در مورد نقش شناخت مفاهیم و اشکال هندسی در بازی؛
- تقویت حس رقابت و همکاری گروهی؛
- هماهنگی عصب و عضله.

### مراحل اجرایی:

● دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی با رعایت گروه‌بندی ناهمگون که ترکیبی از دانش‌آموزان ماهر و مبتدی است تقسیم می‌کنیم و گروه‌ها را به شکل ستونی پشت سرهم قرار می‌دهیم. در مقابل هر گروه به تعداد دانش‌آموزان اشکال هندسی مختلف (مربع، دایره، مستطیل، لوزی) را که به وسیله برگ A۴ برش زده شده‌اند، داخل سبد قرار می‌دهیم. در کنار هر گروه چهار کارتن قرار می‌دهیم و اسم هر شکل هندسی را روی کارتن می‌نویسیم. با فرمان معلم، سرگروه‌ها باید مسیر تعیین شده را بپیمایند (می‌توان از دانش‌آموزان خواست که با راه رفتن، دویدن، لی‌لی یا پریدن، مسیر را بروند) و یک شکل هندسی را از داخل سبد بردارند و داخل کارتنی که مربوط به همان شکل هندسی است بیندازند و سپس به نفر بعدی گروه دست بزنند و کنار بنشینند. بازی تا آخرین نفر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که اشکال هندسی را به شکل صحیح داخل کارتن‌ها گذاشته و زودتر از گروه دیگر بازی را به پایان رسانده باشد.

● دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم به طوری که دانش‌آموزان هر گروه با فرمان معلم باید مسیری را که مطابق شکل زیر ترسیم شده است بپیمایند. هر دانش‌آموز باید از خط شروع به شکل جفت پا در هر دایره بپرد تا به مربع برسد، در مربع استراحت کند، داخل مستطیل را با لی‌لی بپیماید و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب‌عقب برود. در داخل بیضی و روی خط رسم شده ده بار پرش زیگزاگ انجام دهد و در پشت خط پایان قرار گیرد. سپس با دویدن از کنار اشکال هندسی به نفر دوم گروه دست بزند و خودش کنار بنشیند. بازی به همین شکل تا آخرین نفر هر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که بتواند مسیر مشخص شده را زودتر طی کند. همین بازی می‌تواند به شکل انفرادی با ثبت زمان و رکورد برای هر نفر اجرا شود. مدت زمان لازم برای این بخش ۲۰ دقیقه خواهد بود.

تربیت‌بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است



### ۳. مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن)

#### اهداف:

- کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش آموزان؛
- رعایت بهداشت فردی؛
- قرار دادن وسایل در جای خود.

#### مراحل اجرایی:

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و ... صورت می گیرد.  
مدت زمان لازم برای این بخش ۵ دقیقه خواهد بود.

طرح درس شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

مشخصات کلاس		موضوع درسی: آموزشگاه:	طرح درس: جلسه: پایه: نام آموزگار: مدرک تحصیلی:
عنوان درس		آمادگی جسمانی	
اهداف	کلی	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)	
	حیطه شناختی	● آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، مستطیل، لوزی، بیضی، خط و ...)	
	حیطه مهارتی	● مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت	
	حیطه نگرشی	● علاقه مندی به کسب و توسعه مهارت های پایه ● علاقه مندی به اعضای گروه و همکاری با گروه	
وسایل مورد نیاز	فضای مناسب، هشت عدد کارتن با سبد، اشکال هندسی مختلف، گچ با آب برای خط کشی		
نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
مرحله آمادگی	● تعویض لباس ● حضور و غیاب ● آماده سازی وسایل ● گروه بندی	● رعایت نظم و انضباط ● آشنایی با کار گروهی ● آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی	● پوشیدن لباس های ورزشی ● حضور و غیاب دانش آموزان توسط سرگروه ها ● گروه بندی دانش آموزان به صورت ناهمگن.
	● گرم کردن عمومی	● آمادگی فیزیکی و روانی ● کسب اطلاع از سلامتی دانش آموزان	شامل انواع راه رفتن ها، دویدن و پرش هاست. در پایه دوم و سوم بهتراست از حرکات تقلیدی و تشبیهی استفاده شود.
	● گرم کردن اختصاصی	● جلوگیری از گرفتگی عضلات ● انعطاف پذیری	راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، گرم کردن عضلات کمر، شانه، پاها و انجام حرکاتی با ترسیم اشکال هندسی
آموزش	● مرور	● یادآوری مطالب قبلی ● تمرین آموخته های پیشین ● ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی	در این مرحله به مطالب قبلی که در ارتباط با معرفی اشکال هندسی است به صورت گروهی اشاره می شود.
	● آموزش مهارت جدید	● یادگیری مهارت تازه ● تکمیل مهارت های قبلی با یادگیری مهارت جدید	● دانش آموزان اشکال هندسی را که نام می بریم با حرکت روی زمین ترسیم می کنند. ● دانش آموزان دو به دو در مقابل یکدیگر قرار می گیرند و یک نفر از آن ها اسامی اشکال مختلف را بیان می کند و دیگری با حرکت، آن شکل را ترسیم می کند.

مهارت های ادراکی - حرکتی به دانش آموزان کمک می کند تا علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، حرکات را نیز آسان تر یاد بگیرند. بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب بازی به تقویت این مهارت ها کمک می کنیم

<p>۲۰ دقیقه</p>	<p>۱. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم و در مقابل هر گروه به تعداد دانش‌آموزان اشکال هندسی مختلف (مربع، دایره، مستطیل، لوزی) را که به وسیله برگ A۴ برش زده شده‌اند، داخل سبد قرار می‌دهیم. در کنار هر گروه چهار کارت قرار می‌دهیم و اسم هر شکل هندسی را روی کارت می‌نویسیم. با فرمان معلم، سرگروه‌ها باید مسیر تعیین شده را بپیمایند (می‌توان از دانش‌آموزان خواست که با راه رفتن، دویدن، لی‌لی یا پریدن، مسیر را بروند) و یک شکل هندسی را از داخل سبد بردارند و داخل کارتنی که مربوط به همان شکل هندسی است بیندازند و سپس به نفر بعدی گروه دست بزنند و کنار بنشینند. بازی تا آخرین نفر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که اشکال هندسی را به شکل صحیح داخل کارتن‌ها گذاشته و زودتر از گروه دیگر بازی را به پایان رسانده باشند.</p> <p>۲. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم و دانش‌آموزان هر گروه با فرمان معلم مسیری را که مطابق شکل زیر ترسیم شده است، باید بپیمایند. دانش‌آموز از خط شروع به شکل جفت‌پا در هر دایره باید بپرد تا به مربع برسد، در مربع استراحت کند، داخل مستطیل را با لی‌لی بپیماید و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب عقب برود. در داخل بیضی و روی خط رسم شده ده بار پرش زیگزاگ را انجام دهد و در پشت خط پایان قرار گیرد. سپس با دویدن از کنار اشکال هندسی به نفر دوم گروه دست بزند و خودش کنار بنشیند. بازی به همین شکل تا آخرین نفر هر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که بتوانند مسیر مشخص شده را زودتر بپیمایند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● نشان دادن نحوه انجام بازی</li> <li>● نشان دادن حرکات بدن در حین بازی</li> <li>● مطرح کردن قوانین بازی</li> <li>● توضیح در مورد نقش تعادل در بازی</li> <li>● تقویت حس رقابت و همکاری گروهی</li> <li>● هماهنگی عصب و عضله</li> </ul>	<p>بازی ورزشی</p>	<p>تمرین و بازی</p>
<p>۵ دقیقه</p>	<p>راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش‌آموزان</li> <li>- رعایت بهداشت فردی</li> <li>- قرار دادن وسایل در جای خود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- انجام دادن حرکات سبک</li> <li>- سرد کردن</li> <li>- جمع کردن وسایل</li> <li>- دادن تذکراتی در مورد بهداشت و تغذیه</li> </ul>	<p>مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن)</p>

**هدف اصلی برنامه تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد، ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد البته شادی و سرگرمی شاید از اهداف ثانویه درس تربیت بدنی باشد**

**منبع**  
 ۱. سراج‌زاده، غلامرضا و همکاران (۱۳۹۱). کتاب معلم تربیت‌بدنی دوره ابتدایی. اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی، چاپ سوم.