

آزمون جاده و رانندگی، ارزیابی حرکت

هدف: جهت یابی، تصویرسازی، افزایش مهارت بنیادی

شدت: متوسط، پایین

مهارت‌ها: آگاهی فضایی، الگوهای جابجایی، الگوهای جهت یابی

گروه سنی: کودکان ۵ سال به بالا

تعداد افراد: یک نفر و بیشتر

ابزار

- دستگاه پخش CD و CD
- زنگ یا هولاهوپ برای هر فرد
- برگه آزمون جاده و مدادی برای هر فرد

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان به همراه یار خود آزمون جاده را انجام می‌دهند. یکی از آنها اجرا میکند در حالیکه نفر دیگر با استفاده از سیاهه، مهارت‌های وی را ارزیابی میکند. به هر فرد یک برگه آزمون بدهید. در هر نوبت آنها آزمون می‌دهند. هنگام رانندگی در مسیرونل، دانش آموزان در حالت خمیده حرکت می‌کنند بطوری که زانوهایشان خم است، بر روی زمین قرار می‌گیرند. هنگام عبور از روی پل با استفاده از حرکت راه رفتن روی پنجه پا در سطح بالاتری قرار می‌گیرند. در مسیر خطوط منحنی که در برگه طراحی شده است، شرکت کنندگان از دستور العمل‌هایی که توسط یارشان به آنها داده می‌شود پیروی می‌کنند.

آزمون جاده

حرکات جهت یابی

- با هر پنج گام به سمت راست بچرخید.
- با هر پنج گام به سمت چپ بچرخید.

- از این الگو پیروی کنید.

توقف

- باید قادر باشید در دو ثانیه سرعت را کاهش دهید.
- باید قادر باشید در سه ثانیه سرعت را در حد متوسط نگاه دارید.

آزمون‌های جابجایی، رانندگی

- در اطراف اتاق جهش کنید (به طور متناوب پاها در جلوتر بگیرید).
- در اطراف اتاق لی لی کنید (بایک پا)
- در اطراف اتاق چهار نعل بروید (یکی از پاها جلو باشد)
- در اطراف اتاق پرش کنید (دوپا به یکدیگر چسبیده باشد).
- در اطراف اتاق حرکت سر خوردن را انجام دهید (پای راهنمای یکسان، حرکت به طرفین را انجام دهید).

سطح‌ها

- در یک تونل رانندگی کنید (سطح پایین)
- از روی پل عبور کنید (سطح بالا).

آزمون رانندگی

- چشم‌های خود را ببندید و در جهت یار کمکی خود حرکت کنید.
- مودب و با احتیاط باشید.
- راننده صبور و مودب به سایر رانندگان اجازه می‌دهد که با رعایت نکات ایمنی رانندگی کنند.
- راننده تصادف ندارد.

امتیاز

۱۶ کارت: راننده بسیار خوب (عالی)

۱۳-۱۵ کارت: راننده خوب

۱۰-۱۲ کارت: راننده خوبی است که روی مهارت‌های خود کار کرده است.

۹ و کمتر کارت: در جاده مانده است که در مهارت‌های خود بهتر شود.

جزئیات انجام کار طرح درس و اطلاعات مربوط به آن

- با استفاده از نشانه‌ها و نکات زیر فعالیت را انجام دهید:
- بازخورد مثبت بدهید: با کمک آزمون، راننده با دقت بیشتری حرکات ماهرانه را انجام می‌دهد و تلاش سودمند و توصیه‌های مثبت می‌تواند به بهبود حرکت کمک کند.

موارد زیر مفاهیم را در بر می‌گیرد:

- ارزیابی دیگران به دانش‌آموزان کمک می‌کند که ماهرتر شوند.
 - مودب بودن، محتاط بودن و مفید بودن هم در زندگی و هم در رانندگی اهمیت دارد. به دانش‌آموزان تاکید کنید که اگر مودب، محتاط و مفید نباشد، ممکن نیست که دیگران از آن حمایت کنند.
- دانش‌آموزان نباید به طور هدفمندانه و به منظور سرگرمی به یکدیگر برخورد کنند.
- دانش‌آموزان خود را با داستان‌هایی در مورد رانندگان ضعیف سرگرم کنید. در مورد واقعه‌ای صحبت کنید که فردی نسبت به شما در جاده، رفتار مودبانه‌ای داشته است.
 - برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی باید در مورد نمایش رفتار مودبانه از این فراتر رفت، زیرا آنها بعضی اوقات در این سن کنترل رفتار خود را از دست می‌دهند.

منبع: ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. استیری، زهرا. رهاوی، رزا، سال (۱۳۹۴)، انتشارات امیدمهر، صفحه ۱۵۹

تهیه کننده: پریسا جهان بین