

بزرگراه کلاس یا اتاق

هدف: آگاهی فضایی، گروه بندی، الگوهای جابه جایی

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: آگاهی فضایی، گروه بندی، الگوهای جابه جایی

گروه سنی: ۶ سال و بالاتر

تعداد: ۴ نفر و بالاتر

ابزار

دستگاه پخش CD و CD

یک حلقه (سکان کشتی) یا هولاهوپ برای هر فرد

سازماندهی و شرح

هر شرکت کننده دارای یک فرمان (حلقه، هولاهوپ) است با صدای موسیقی رانندگان موتور هارا روشن میکنند. و باید به علائم پاسخ بدهند و نقشه هایی رامی توانند تهیه کنند. دانش آموزان بزرگ تر جهات شرق و غرب را ترکیب کرده و در نقشه از مقیاس سنجش بر حسب کیلومتر و کلید استفاده کنند.

افراد در مورد رنگ و نوع وسیله خود تصمیم گیری می کنند :

*.آبی، زرد، قرمز، سیاه

*جیب، فراری، موتور سیکلت، مینی

هنگام صدا زدن یک وسیله با رنگ و نوع آن، دانش آموزان با اجرای اعمال مناسب به آن پاسخ می دهند. فعالیت هارا برای رنگ ها و انواع مختلف ماشین متنوع کنید.

* به سمت جلو برانید

* توقف

* وسایل نقلیه از سمت راست برانند(نوع و رنگ وسیله رامشخص کنید)

* اکنون در خانه هستید، دور بنزید ودر فضای پارکینگ قرار بگیرید (می تواند پارکینگ یک میز باشد)

طراحی زمین :

* جاده کمربندی(هرفرداز دور همه میزها عبور میکند)

* یک شهر یا شهرک(جاده ها از بین میزها عبور میکند)

وسایل نقلیه در خروجی های اصلی قرار بگیردو شرکت کنندگان هر خروجی کارهای ویژه ای انجام دهند.

* پمپ بنزین در بزرگراه باقی بمانید به سمت گوشه ها حرکت کنیدو ۲۰بار شنای سوئدی انجام دهید

* گرسنه هستید:به مک دونالد بروید اما قبل بازگشت به جاده ۴۰بار حرکت پروانه را انجام بدهید.

* برای استراحت توقف کنید :شما به استراحت نیاز دارید.بنابراین دراز بکشید و ۳۰بار دراز نشست انجام دهید.

* لاستیک فرسوده شده است.باید لاستیک راعوض کنید. ۳۰مرتبه چرخش بازوها به سمت جلو عقب انجام دهید .حرکت رو به جلو و بالا انجام دهید.

* زمان استراحت :به مدت یک دقیقه درجا بنزید .بروی خطی که در داخل اتاق استراحت است این کار را انجام دهید.

* این حرکات را اعلام کنید :

*رانندگی در تونل: با پایین آوردن ارتفاع بدن خود در یک سطح کوتاه حرکت کنید. باخم کردن زانو ها به منظور پایین ماندن این حرکت را انجام بدهید.

* رانندگی از بالای پل: با بالا آوردن ارتفاع بدن خود در سطح بالاتری حرکت کنید(با رفتن به نوک انگشتان)

* جاده دست انداز دارد: پرش انجام دهید

این حرکات را برای رنگ ها و نوع های مختلف ماشین ها برای حرکت در جهات مختلف اعلام کنید (در جای خالی می توانید رنگ و نوع ماشین هارا قرار دهید) :

*.....وسایل نقلیه از دور برگردان حرکت کنند.

*.....وسایل نقلیه به سمت راست حرکت کنند.

*.....وسایل نقلیه به سمت چپ حرکت کنند.

*.....وسایل نقلیه به آرامی برانند(لی لی کردن)

*.....وسایل نقلیه به سرعت برانند(سکسکه دویدن)

*.....وسایل نقلیه به سرعت برانند(در مسیر های دشوار و پیچیده در بخش های دارای ترافیک و خارج از ترافیک راه بروند)

*.....وسایل نقلیه گشت بزنند(راه رفتن)

الگوهای جهت یابی برای وسایل نقلیه ویژه ای طراحی کنید که از روی کاغذ از این الگو ها پیروی کنند(زیگزاگ،حرکات منحنی،حرکات دایره ای،و خطوط صاف)

از شرکت کنندگان بخواهید برای یک دیگر مسیرهایی طراحی کنندوآن هارا دنبال کنند .

مواردی از قبیل(مسیر شرق،غرب،جنوب ،شمال،مسیره های انحرافی،علائم،توقف،تونل ها)در نظر گرفته شود.

* این مسیراطی کنید با علامت شما دانش آموزان باید موارد زیر را انجام دهند.

می توانید جاهای خالی را با رنگ و نوع ماشین پر کنید :

*.....به سمت جلو در یک ردیف رانندگی کنید.

*.....در یک مسیر پر پیچ و خم از پشت یک دیگر در مسیره های دایره ای حرکت کنید.

*.....به سمت عقب در یک ردیف رانندگی کنید.

*.....در مسیر های دشوار و پیچیده به داخل و بیرون حرکت کنید.

از یکی از افراد گروه بخواهی دکه رهبری سایرین رابه عهده بگیری و با دادن علامت های جهت یابی دیگران راراهنمایی کند.دراین حالت چشم های راننده بسته است.یا رها پس از دو دقیقه جا به جامی شوند.

راننده باید سعی کندکه از تصادف جلوگیری کند.

اگر تصادفی شود مسئول اعلام جهت است و اخطار دریافت میکند.

پس از دومین تصادف ،راننده اخطار می گیرد.

در سومین تصادف ،یک بلیط(کارت)داده می شود.

در چهارمین تصادف وسیله توقیف می شود و راننده و فردی که اعلام جهت میکند سرجای خود مینشینند و حرکات کششی انجام می دهد.

* فضای باز :به منظور اجتناب از تصادف، فضاهای باز را پیدا کنید.

* با تخیل خود رابه شیء تبدیل کنید.

* به تفاوت ها در سرعت توجه کنید .

* کمک کردن به یک دیگر به منظور ایمن ماندن مهم است .

* امکانات و محدودیت های بالقوه پیش بینی شود .

باید بر تصادفات و سرعت ،کنترل و نظارت داشته باشید. قبل از اینکه از دانش آموزان بخواهید حرکت کنند، قوانین و محدودیت هایی را ایجاد کنید.استرس در رانندگی حالت تدافعی بوجود می آورد به دانش آموزان پیاموزید مراقب یک دیگر باشند و انتظار داشته باشند که برخی رانندگان ممکن است دیگران رانینند.به آن ها تاکید کنید به منظور اجتناب از پیامد ها نکات ایمنی توجه کنند.

موسیقی را روشن کنید و از دانش آموزان بخواهید ماشین خود را روشن کنند.گشت زدن اطراف اتاق رابا استفاده از وسایل نقلیه آغاز میکنند.

می توانند با صدای بلند در اطراف بزرگ راه کلاس حرکت کنند و هنگام عبور از دیگران در جاده کمربندی دست تکان دهند(به صورت موجی حرکت کنند)و یا بوق بزنند.دانش آموزان مشتاق به فعالیت را آزاد بگذارید.

اجازه دهید به دانش آموزانکه نوع وسیله نقلیه و ایستگاه را خود انتخاب کنند ،در مسیر رانندگی به سمت عقب حرکت کنند و در مسیر کمربندی به طور ناگهانی در ساعات اوج ترافیک در ترافیک بمانند و مجبور به توقف و حرکت شود.

منبع: ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، استیری زهرا، رهاوی رزا،(۱۳۹۴)، مشهد، امید مهر.

تهیه کننده: زهرا ابویی