

## عنوان مقاله:

چگونه می توانم با ارائه برنامه ای مدون ورزشی و آموزشی دانش آموزانی فعال در شرایط کرونا داشته باشم.

## محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

## نویسنده:

سعیده قرچچیان - آموزگار تربیت بدنی، آموزش و پرورش شهرستان یزد، دبستان دخترانه مهندس مسعود فاتح

## خلاصه مقاله:

امروزه جهان در حال مقابله با بحران کرونا و تغییرات ایجاد شده توسط آن است. هدف از اقدام پژوهی حاضر ارائه ی برنامه های مدون ورزشی و آموزشی و آگاه سازی صحیح به دانش آموزان، زمینه را برای فعال ماندنشان هموار سازد. ورزش یکی از صناعی است که تحت تأثیر شرایط ایجاد شده، توسط کرونا قرار گرفته است. با ایجاد قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی در سراسر جهان، و تغییر شکل بنیادین فعالیتها، روند آموزشی ورزش و دنبال کردن فعالیتهای معمول ورزشی با شرایطی بحرانی مواجه شده است. بهترین راه برای رفع مشکلات ناشی از ویروس کرونا، جابجایی فعالیتهای ورزشی خارج از منزل با فعالیتهای در خانه است در زمان فاصله گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ به همان اندازه که کروناویروس خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی شود؛ ازسوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کووید19 بالا برده و در کاهش استرس های ناشی از این بیماری مهلك نیز موثر است. اینجانب سعیده قرچچیان آموزگار تربیت بدنی آموزشگاه دخترانه مهندس مسعود فاتح، مقطع ابتدایی، دوره دوم، آموزش و پرورش شهرستان یزد مشغول به خدمت هستم. تعداد دانش آموزان آموزشگاه 600 نفر که دارای بیشترین دانش آموز در بین مدارس مقطع ابتدایی می باشد و در صورت اجرای درس تربیت بدنی در فضای مجازی شاهد سلامتی خانواده های وسیعی از ناحیه 2 شهرستان یزد خواهیم بود. از ابتدای اسفندماه که به علت شیوع بیماری همه گیری کرونا تعطیلی مدارس رقم خورد و ادامه کلاس ها بصورت آنلاین برگزار گردید طبق ساعات آموزشی اینجانب از دانش آموزانم انتظار حضور فعال داشتم کلیپ ورزشی در گروه کلاسی گذاشته و دانش آموزان تاحدی اجرا می نمودند با این وجود مشارکت و علاقه دانش آموزان را در اجرا کم می یافتم و تا پایان ترم به همین گونه طی شد. و در آخر ارزشیابی بصورت رکورد گیری در قسمت آمادگی جسمانی و همچنین در قسمت مهارت به طور مثال مهارت والیبال به صورت تعداد پنجه ساعد در زمان داده شده صورت گرفت. با توجه به اینکه کلیپ های ورزشی که به اشتراک می گذاشتم فراتر از 15 دقیقه نبود و همه دانش آموزان نیز همین مقدار هم فعالیت لازم را به دلایل مختلف من جمله نداشتن امکالات لازم جهت حضور در فضای مجازی و یا حضور چند فرزند محصلو یا سستی و کم اراده بودن در اجرا و... قادر به اجرای فعالیت اجرایی نبودند و کلاس درس تربیت بدنی که می بایست 45 دقیقه می بود قطعا به وقوع نمی پیوست و به اهداف درس تربیت بدنی نمی رسیدیم.

## کلمات کلیدی:

ورزش، کرونا، دانش آموزان.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168414>

