|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **بسمه تعالی** | | | | | | | | | | | |
| **عنوان درس : ورزش اصلاحی 2** | | **موضوع درس : عارضۀ پشت گرد** | | | **مدت جلسه : 60 دقیقه** | | **تهیه کننده طرح : سفیران کوثر نور** | | | | **تاریخ : دی ماه 94** |
| **منابع مورد مطالعه :**  **- جزوۀ "اصلاح ناهنجاری‌هاي جسمانی با حرکات ورزشی" تالیف دکترسیدکاظم موسوی ساداتی**  **- جزوۀ "تعادل" مدرس هومن مینونژاد** | | دوره تحصیلی : دوره اول و دوم متوسطه | | | **تعداد دانش آموزان : 14 نفر** | | **شماره طرح درس :** | | | |  |
| **فعالیت های قبل از تدریس** | **هدف کلی**  **:** درک اهمیت وضعیت بدنی مطلوب در زندگی | | | | | | | | | | |
| **اهداف جزئی :**   1. آشنایی با پشت گرد، عوامل، عوارض و حرکاتی برای پیشگیری و اصلاح آن 2. آشنایی با روش صحیح حمل اجسام و کار با کامپیوتر | | | | | | | | | | |
| **اهداف رفتاری :**   1. بهبود ساختار قامتی دانش آموزان و کمک به روند رشد عادی جسمانی 2. اصلاح ناهنجاری‌ها ی جسمی و عادات حرکتی غلط و همچنین انجام صحیح فعالیت‌های فیزیکی روزمره 3. افزایش غیر مستقیم اراده و اعتماد به نفس | | | | | | | | | | |
| **حیطه‌های شناختی** | | دانش : 🗸 | درک و فهم : 🗸 | | کاربرد : 🗸 | | | |  | |
| **پیش نیازهای درس :** گذراندن دوره عارضۀ سر به جلو | | | | | | | | | | |
| **ارزشیابی تشخیصی :** | | | | | | | | | | |
| **وسایل مورد نیاز : عکس‌های ضمیمه طرح درس، میز و صندلی، جعبه یا کیف** | | | | | | | | | | |
| **روش تدریس : توضیحی – نمایش عملی** | | | | | | | | | | |
| **الگوی تدریس :** شخصی | | | | | | | | | | |
| **پیش بینی رفتار ورودی :** \_ | | | | | | | | | | |
| **فعالیت‌های حین تدریس** | **مراحل تدریس** | | | | | | | **فعالیت‌های مربوط به** | | | **زمان دقیقه** |
| **معلم** | **فراگیر** | |
| 1- ورود به کلاس : پاک کردن تخته، آغاز کلام با نام خدا، سلام و احوالپرسی با دانش‌آموزان | | | | | | |  |  | | 5 |
| 2- توضیح عارضۀ پشت گرد و مشکلات ناشی از آن | | | | | | |  |  | | 10 |
| 3- یاد دادن حرکات اصلاحی عارضه پشت گرد به صورت عملی (بچه‌ها هم با مربی حرکات را انجام دهند) | | | | | | |  |  | | 15 |
| 4- آشنایی با روش صحیح حمل اجسام | | | | | | |  |  | | 15 |
| 5- آشنایی با روش صحیح نشستن پشت کامپیوتر یا میز تحریر (در صورت تمایل و اشتیاق دانش‌آموزان) | | | | | | |  |  | | 15 |
| ***\*\*\*(لازم است مربی تمام حالت‌های اشاره شده در این طرح درس را عملا به بچه‌ها نشان دهد.)*** | | | | | | |  |  | |  |
|  | | | | | | |  |  | |  |
| قوز کردن عادت بسیار غلطی است چرا که گذشته از نامناسب بودن وضعیت فیزیکی فرد باعث فشار آمدن به ریه و قلب می‌شود و همچنین قد فرد را کوتاه تر نشان می دهد. قوز کردن مشکلی است که خیلی‌ها با آن درگیر هستند خصوصا خانم‌ها.  لازم است بدانید در ستون فقرات سه انحنا وجود دارد که ستون فقرات را به شکل S نشان می دهد. وقتی که انحنای پشت از حد معمول خود خارج شد و بدن به شکل C در آید به آن قوز می‌گوییم. اصطلاح قوز کردن یک اصطلاح عامیانه برای این ناهنجاری است چرا که در واقع نام اصلی این ناهنجاری کیفوز است.  **برخی از مشکلات گردپشتی**  1- از نظر ظاهری سر و گردن جلو می‌آید و قوس گردنی افزایش می‌یابد. شانه‌ها از سمت جلو به هم نزدیک می‌شوند و ظاهری گرد پیدا می‌کنند و استخوان بازو و کتف به حالت چرخش داخلی درمی‌آورد. شكم تا حدودي مي‎افتد و در نتيجه نماي‎ كلي بدن از حالت طبيعي خارج مي‎شود.  2- ارتفاع تنه کاهش می‌یابد و قفسۀ سینه پائین می‌رود. در میزان حجم ریه تغییراتی ایجاد می‌شود. حجم تنفس کم می‌شود. در نتیجه فرد دچار خستگی مزمن و یا سردرد می‌گردد.‎ محدوديت قفسة سينه‎ كاهش ظرفيت قلب و گردش خون را به دنبال دارد كه اين خود آستانة خستگي فرد را پايين مي‎آورد.  3- در موارد شدید مشکلات عصبی و نخاعی رخ می‌دهد.  4- بسته به شدت عارضه، درد وجود دارد.  **راه حل**‎: ايجاد جنبش‎پذيري در ستون فقرات و انعطاف و كشش در عضلات ناحية سينه  دقت کنید مثل حرکاتی که برای «سر به جلو» گفتیم این حرکات اصلاحی پشت گرد، هم از این عارضه پیشگیری می‌کند (برای کسانی که دچار نشدند) و هم درمان کننده است ( برای کسانی که دچار این عارضه شدند).  در هنگام انجام هر کدام از این حرکات تا جایی که می‌توانیم آن وضعیت را حفظ می‌کنیم. در ابتدا می‌توانیم با ده ثانیه شروع کنیم و به مرور، زمانش را افزایش بدهیم.  **حرکات اصلاحی**  پیشنهاد می‌شود مربی تمرینات شمارۀ 1، 5، 9 و 11 را از روی تصویر آموزشی به همراه بچه‌ها انجام دهد.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  انجام صحيح فعاليتهاي روزمره نقش مهمي در اصلاح ساختار استخواني و پيشگيري از ايجاد عادتهاي غلط در افراد دارد. در حمل اشيا و استفاده از وسايل بايد نكات زير مد نظر قرار گيرد.  براي بلند كردن وزنه‎هاي سنگين از روي زمين بهتر است به جاي خم‎كردن كمر با خم كردن زانوها به‎وزنه نزديك ‎شويم.  چنانچه با وسيله‎اي مانند اطو يا چرخ‎خياطي كار مي‎كنيد، با قرار دادن ميز متناسب با وضعيت بدني در زير وسيله‎، خود را مسلط بر وسيله كنيد و روي آن‎ خم نشويد.  اگر درنظر داريد چيزي را به طريقة آويز حمل كنيد، لازم است در طرفين بدن تعادل برقرار شود. حمل وزنه با يك دست در شرايطي كه دست ديگر خالي‎ است فشار وارد بر مهره‎های کمر را افزايش می‌دهد. در بلند كردن وزنه از پهلو نيز كمر نبايد از سمت وزنه خم شود؛ اين كار را با خم كردن زانوها انجام دهيد:  C:\Documents and Settings\Welcome\Desktop\eslahi\8-5.tif    **روش صحیح نشستن پشت کامپیوتر**  C:\Users\itmax\Desktop\اصلاحی2\194523_615.jpg | | | | | | | | | | | |