

جایگاه تربیت بدنی در کلاس های چند پایه، چالش ها و راهکارها

فاطمه سلیمانی پیکانی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا اصفهان

Sofatemeh7@gmail.com

چکیده پژوهش:

این پژوهش باهدف بررسی جایگاه تربیت بدنی در کلاس های چند پایه ، بیان چالش ها و راهکارهایی جهت حل آنها ، از نوع پژوهش های کیفی توصیفی محسوب می شود. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه معلمان چندپایه استان اصفهان بوده که از این میان ۷۰ نفر از معلمان به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته با پایایی ۰/۹۱، استفاده گردید. داده های تحقیق با استفاده از روش های آماری توصیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد معلمان چند پایه معمولا به درس تربیت بدنی اهمیت زیادی نمی دهند و کمتر از ۱ ساعت در هفته به این درس می پردازند. آنها معمولا از تخصص کافی در این حوزه برخوردار نبوده و جهت تدریس تربیت بدنی از طرح درس های سازمان یافته استفاده نمی کنند. رویکرد مورد استفاده معلمان چند پایه در ساعت تربیت بدنی بیشتر از نوع گروهی می باشد. اکثر آنها در ساعت تربیت بدنی همیار معلم برای خود انتخاب می کنند. روش تدریس تربیت بدنی در این کلاس ها بیشتر از نوع دانش آموز محور می باشد. معلمان چند پایه غالبا در این ساعت دانش آموزان را برحسب سن آنها گروه بندی می کنند. اکثر آنها با بازی های بومی محلی آشنایی کافی نداشته و یکی از مشکلات تربیت بدنی در کلاس های چند پایه را کمبود وقت دانستند.

واژه های کلیدی: تربیت بدنی؛ کلاس چند پایه؛ چالش ها؛ راهکارها.

نیاز به ورزش، در همه ی جوامع بشری یک نیاز انسانی و فرهنگی به شمار می رود و اولویت بالایی برخوردار است. باتوجه به این که جامعه بشری در حال حرکت به سوی زندگی ماشینی می باشد و در پی آن فعالیت های حرکتی کاهش یافته است؛ بنابراین نیاز به ورزش اکنون بیش از هر زمان دیگری احساس می شود. ورزش ها باتوجه به اهداف خود تعاریف متعددی دارند؛ اما در یک تعریف کلی، ورزش به مجموعه فعالیت هایمهارت های عادی جسمانی گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشی، مهارت جویی یا آمیزه ای از این اهداف انجام می شود. ورزش و تربیت بدنی یکی از پایه های اصلی تعلیم و تربیت به شمار می روند؛ چراکه از ترکیب تربیت ذهنی و جسمی تربیت عمومی حاصل می شود. بنابراین در تعلیم و تربیت امروزی، درس تربیت بدنی جایگاه بسیار مهمی دارد و این مسئله در دوره ابتدایی از اهمیت بیشتری برخوردار است. چرا که در این دوره کودکان همواره در حال رشد هستند و رشد مطلوب و همه جانبه می تواند در کیفیت زندگی آینده آنها نقش موثری داشته باشد [۱]. درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم موثر واقع شود [۲]. بنابراین تربیت بدنی در مدارس باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه کامل درسی مورد نظر قرار گیرد و هرگز نباید تصور شود؛ تربیت بدنی درسی حاشیه ای یا ضمیمه است و به راحتی می توان آنرا از برنامه درسی حذف کرد. تربیت بدنی باتاکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و... دارد؛ در صورت اثربخش بودن نقش شایان توجهی را در فرایند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد. نقش تربیت بدنی در رشد جسمی و فکری کودکان و نوجوانان موجب جلب توجه نگاه جامعه و کارشناسان به این حوزه گردید و معلمان متخصص در زمینه ورزش را، به صحنه آموزش و پرورش مدارس آورد. اما با وجود این تمهیدات همچنان در برخی مدارس بابت توجهی نسبت به این امر و پروبرو هستیم. متأسفانه در بسیاری از مدارس چند پایه درس تربیت بدنی در برنامه درسی دانش آموزان جایگاه مناسبی ندارد. در این مدارس، کلاس درس با حضور دانش آموزان دو یا چند پایه تحصیلی و باتدریس یک معلم در یک اتاق تشکیل می شود [۳]. در عصری که مسائلی مثل کنترل جمعیت و در نتیجه ی آن کاهش دانش آموزان جامعه مطرح است؛ ضرورت تشکیل کلاس های چند پایه امری اجتناب ناپذیر به نظر می رسد [۴]. از آنجا که این کلاس ها عموماً در مناطق دورافتاده ی روستایی، عشایری و حاشیه شهرها تشکیل می شود؛ محدودیت ها و مشکلاتی پیش رو دارد. این محدودیت ها را می توان به ۵ دسته ی محدودیت های مربوط به معلم، دانش آموزان، برنامه درسی، جغرافیایی و فرهنگی و چالش های مالی و سازمانی تقسیم کرد [۵]. در این کلاس ها محتوای درسی کلاس های چند پایه و کلاس های تک پایه یکسان بوده، حال آن که معلم کلاس چند پایه برای یک جلسه تدریس باید برای چند پایه تحصیلی متفاوت برنامه ریزی داشته باشد. در این کلاس ها معمولاً معلمان برای جبران کمبود وقت خود در امر مدیریت کلاس، برخی از دروس را از برنامه هفتگی خود حذف یا کم رنگ می کنند؛ که از جمله این موارد درس تربیت بدنی می باشد [۶].

نتایج تحقیقی با عنوان «راهبردهای تدریس در کلاس های چند پایه: چیدمان فضا، همیار معلم، اهمیت به دروس ورزش و هنر» نشان داد؛ فقدان معلم ورزشکار، عدم وجود زیرساخت ها و امکانات ورزشی و همچنین جایگزین کردن درس تربیت بدنی با سایر دروس از جمله عوامل بی توجهی به این درس می باشد [۷]. در پژوهشی دیگر مهرافروزی [۸]، به بررسی مشکلات کلاس های چند پایه پرداخته است. در این تحقیق ذیل مشکلات آموزشی، فقدان تجهیزات آموزشی و حذف یا کم رنگ نمودن برخی دروس از جمله ورزش بیان شده است. کریمی و غفوری [۹]، در پژوهش خود با عنوان «مزیت ها و محدودیت های کلاس های چند پایه بر اساس تجارب زیسته معلمان کلاس های چند پایه» بیان کردند: عدم توجه کافی به تدریس دروسی مانند ورزش به علت کمبود وقت و پرداختن به سایر دروس از جمله محدودیت های این کلاس ها است. آنها همچنین نشان دادند؛ این کلاس ها فرصت های آموزشی خوبی رانیز در اختیار معلمان قرار می دهند که از جمله آنها می توان به ادغام تلفیق دروس هنر و ورزش در پایه های مختلف اشاره کرد که این امر موجب تبادل تجربه و تعامل بیشتر می شود.

گسترش کلاس های چند پایه در چند سال اخیر واقعتی اجتناب ناپذیر و درخور توجه است. این کلاس ها در پاسخ به رویکرد عدالت محور آموزش و پرورش شکل گرفته اند اما متأسفانه تحقیقات انجام شده نشان از عدم توجه کافی مسئولان به این حوزه را دارد. همانطور که مژده [۱۰]، می گوید: حدود ۳٪ کلاس های درس در سراسر دنیا کلاس های چند پایه بوده که همیشه مورد غفلت قرار می گیرند. اگرچه این کلاس ها با محدودیت های زیادی روبرو هستند اما با برنامه ریزی صحیح می توان این کلاس ها را به فرصتی برای یک عمل آموزش و پرورش بهینه تبدیل کرد [۱۱].

باتوجه به اهمیت درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی و ضرورت وجود آن در کلاس های چند پایه نمی توان نسبت به این درس کم توجهی نشان داد و برای جبران محدودیت های کلاس های چند پایه به حذف یا کم رنگ نمودن این درس پرداخت. هر چند تحقیقات انجام شده در حوزه ی کلاس های چند پایه آمار قابل توجهی نشان می دهد؛ اما تحقیقات در زمینه تربیت بدنی در کلاس های چند پایه بسیار کم و پراکنده است. این تحقیق به بررسی جایگاه تربیت بدنی در کلاس های چند پایه پرداخته و راهکارهایی جهت حل مشکلات و محدودیت های پیش رو عنوان می کند. بنابراین این پژوهش می تواند به معلمان تازه کار و کم تجربه کلاس های چند پایه کمک کند و در افق وسیعتر می تواند مورد استفاده ی سازمان آموزش و پرورش جهت برنامه ریزی برای این کلاس ها قرار گیرد.

هدف اصلی این مقاله بررسی جایگاه تربیت بدنی در کلاس های چند پایه، توصیف چالش ها و بیان راهکارهایی جهت حل آنها می باشد.

این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سوالات می باشد:

- ۱) معلمان کلاس های چند پایه چه میزان به آموزش تربیت بدنی اهمیت می دهند؟
- ۲) آیا در کلاس های چند پایه معلمان از تخصص کافی در حوزه ی تربیت بدنی برخوردارند؟
- ۳) آیا معلمان کلاس های چند پایه برای تدریس تربیت بدنی از طرح درس سازمان یافته استفاده می کنند؟
- ۴) معلمان کلاس های چند پایه برای مدیریت کلاس تربیت بدنی بیشتر از کدام یک از سه رویکرد محوری، تلفیقی و گروهی استفاده می کنند؟
- ۵) جایگاه همیار معلم در کلاس های چند پایه در ساعت درسی تربیت بدنی چگونه است؟

- ۶) روش تدریس تربیت بدنی که معلمان کلاس های چند پایه از آن استفاده می کنند معلم محور است یا فراگیر محور؟
 ۷) نحوه گروه بندی دانش آموزان در زنگ تربیت بدنی برچه اساسی است؟
 ۸) میزان آشنایی معلمان بابازی های بومی محلی چقدر است؟
 ۹) معلمان کلاس های چند پایه در هنگام آموزش تربیت بدنی با چه چالش هایی روبرو هستند؟
 ۱۰) چه راهکارهایی جهت حل این چالش ها وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعات کیفی توصیفی می باشد. پژوهش های توصیفی برای شناخت بیشتر شرایط موجود و بایاری دادن به فرایند تصمیم گیری اجرا می شوند [۱۲]. داده های تحقیق به طریق میدانی جمع آوری شده اند. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه معلمان کلاس های چند پایه ابتدایی استان اصفهان می باشند. از این جامعه آماری ۷۰ نفر از معلمان چند پایه به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. که ۳۰ نفر از این افراد زن و مابقی مرد بودند. داده ها به کمک پرسشنامه ای که حاوی ۴۰ پرسش بود؛ جمع آوری گردیدند. پرسشنامه وسیله ای است برای فهرست کردن سوالات در ارتباط با فرضیه ها و اهدافی که پژوهشگر قصد رسیدن به آن را دارد [۱۳]. این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از خیلی زیاد تا خیلی کم تهیه و تنظیم شد و بعد از آن توسط چند تن از اساتید حوزه تربیت بدنی و برنامه ریزی کلاس های چند پایه مورد بررسی قرار گرفت و بدین وسیله روایی آن تایید گردید. پایایی این پرسشنامه نیز با محاسبه آلفای کرونباخ تعیین شد. ضریب پایایی محاسبه شده ۰/۹۱ بوده که نشان می دهد این پرسشنامه از ضریب پایایی بالایی برخوردار است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی استفاده گردید. ابتدا سوالات پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مضمون هر سوال تعیین شد؛ سپس سوالات با مضمون مشابه در یک رده قرار گرفتند. سرانجام با محاسبه فراوانی و درصد فراوانی، یافته ها در جدولی تهیه و تنظیم گردیدند.

یافته های پژوهش

بعد از تجزیه و تحلیل سوالات پرسشنامه ، سوالات با مضمون مشابه در یک رده قرار گرفتند. مضمون آنها تعیین و پاسخ این سوالات در قالب گویه هایی تهیه و تنظیم گردیدند. جهت سهولت کار به هر گویه یک کد اختصاص یافت. نتایج این یافته ها در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول (۱) کد گذاری مفاهیم احصاشده از داده ها

سوالات پژوهش	مضمون	کد	مفاهیم احصا شده از داده ها
	اهمیت تربیت بدنی در کلاس های چند پایه	۱	ضرورت تربیت بدنی برای پسران
۱		۲	ضرورت تربیت بدنی برای دختران
		۳	عدم ضرورت تربیت بدنی در کلاس های چند پایه
	ساعت اختصاص یافته به درس تربیت بدنی	۱	بیشتر از ۱ ساعت در هفته
۲		۲	۱ ساعت در هفته
		۳	کمتر از ۱ ساعت در هفته
۳	تخصص معلمان چند پایه	۱	تخصص کافی
		۲	عدم تخصص
۴	طرح درس تربیت بدنی	۱	استفاده از طرح درس
		۲	عدم استفاده از طرح درس
	رویکرد مورد استفاده معلمان در ساعت تربیت بدنی	۱	گروهی
۵		۲	محوری
		۳	تلفیقی
۶	همیار معلم در ساعت تربیت بدنی	۱	انتخاب همیار معلم
		۲	عدم انتخاب همیار معلم
۷	روش تدریس تربیت بدنی	۱	معلم محور
		۲	دانش آموز محور
	مبنای گروه بندی در ساعت تربیت بدنی	۱	سن
۸		۲	جنسیت
		۳	نوع فعالیت
۹	بازی های بومی محلی	۱	آشنایی کافی بابازی های بومی محلی

عدم آشنایی با بازی های بومی محلی	۲	چالش ها	۱۰
کمبود وقت	۱		
کمبود امکانات ورزشی	۲		
عدم تخصص معلمان در ساعت تربیت بدنی	۳		
بازی دختران و پسران باهم	۴		

بامحاسبه فراوانی ومیانگین پاسخ به سوالات پرسشنامه، کدهای اختصاص داده شده به هر گویه در جدول ۱، به ترتیب اولویت در جدول های ۲ و ۳ تنظیم گردیدند.

جدول (۲) اولویت بندی کدهای مربوط به سوالات ۵ تا ۱۰ پژوهش

سوالات پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵
اولویت	اول	دوم	اول	دوم	اول
کدها	۱	۳	۲	۱	۳

جدول (۳) اولویت بندی کدهای مربوط به سوالات ۱ تا ۱۰ پژوهش

سوالات پژوهش	۶	۷	۸	۹	۱۰
اولویت	اول	دوم	اول	دوم	اول
کدها	۱	۲	۱	۲	۳

یافته های پژوهش در پاسخ به سوال اول نشان داد؛ معلمان چند پایه معمولا به درس تربیت بدنی اهمیت زیادی نمی دهند و این درس را برای پسران ضروری تر از دختران می دانند. این تحقیق در پاسخ به سوال دوم نشان می دهد؛ اکثر معلمان چند پایه، کمتر از یک ساعت در طول هفته به درس تربیت بدنی می پردازند. این درحالیست که یک معلم دوره ابتدایی باید در هر پایه و هر هفته ۲ جلسه و به عبارتی ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه به درس تربیت بدنی بپردازد. در پاسخ به سوال سوم، یافته ها حاکی از آن است که معمولا معلمان چند پایه از تخصص کافی در حوزه تربیت بدنی برخوردار نیستند. همچنین این تحقیق در پاسخ به سوال چهارم نشان داد؛ معلمان چند پایه معمولا از طرح درس سازمان یافته برای درس تربیت بدنی استفاده نمی کنند. حال آن که استفاده از طرح درس می تواند جهت برنامه ریزی و کنترل زمان به معلمان کمک شایان توجهی کند [۱۳]. طرح درس روزانه شامل پیش بینی و تنظیم مجموعه فعالیت هایی است که معلم از پیش برای رسیدن به اهداف آموزشی در یک جلسه تدارک می بیند و موجب می شود معلم فعالیت های آموزشی را یک به یک و به ترتیب اجرا نماید [۱۴]. در مورد سوال پنجم، یافته های تحقیق نشان از آن دارد که معلمان بیشتر از رویکرد گروهی و پس از آن از رویکرد های محوری و تلفیقی استفاده می کنند. در رویکرد تدریس گروهی یک ماده درسی برای تمام پایه ها به صورت همزمان و یا غیر همزمان اجرا می شود. مثلا معلم در یک جلسه برای تمام پایه ها به تدریس تربیت بدنی می پردازد. در رویکرد تدریس محوری، معلم یک یا چند پایه را محور قرار داده و به تدریس آنها می پردازد، در این زمان پایه های دیگر غیر محور بوده و به شیوه خود آموز مشغول فعالیت می شوند. مثلا درس تربیت بدنی یکی از پایه ها به عنوان محور قرار گرفته و در این زمان بقیه پایه ها به صورت خود آموز مشغول فعالیت می شوند. براساس نتایج ویژه سوال ششم پژوهش، اکثر معلمان چند پایه برای درس تربیت بدنی همیار معلم انتخاب می کنند. انتخاب همیار معلم برای برخی دروس راه حلی برای کمبود زمان معلمان چند پایه به شمار می رود. در پاسخ به سوال هفتم، یافته ها نشان می دهد؛ اکثر معلمان چند پایه در مورد درس تربیت بدنی بیشتر از روش های تدریس فراگیر محور استفاده می کنند. در الگوی تدریس فراگیر محور دانش آموزان با توجه به علایق و نیاز های خویش، هدفهای مورد نظر را تعیین کرده و در مورد فعالیت های آموزشی و ارزیابی موقعیت های مربوط به خود تصمیم می گیرند. در این الگو معلم نقش راهنما و تسهیل گر را دارد. در حالیکه در الگوی معلم محور، انتقال پیام یک طرفه و از سوی معلم به دانش آموز است [۱۵]. یافته های پژوهش در پاسخ به سوال هشتم حاکی از آن است که؛ معمولا معلمان چند پایه در ساعات تربیت بدنی دانش آموزان را براساس سن، جنسیت و نوع فعالیت آنها گروه بندی می کنند. در این میان گروه بندی براساس سن بیشترین فراوانی و گروه بندی براساس نوع فعالیت، کمترین میزان فراوانی را به خود اختصاص داده است. براساس نتایج ویژه سوال نهم، معلمان چند پایه معمولا از آشنایی کمی با بازی های بومی محلی برخوردارند. این بازی ها عموما فرصت خوبی برای آشنایی دانش آموزان فراهم می آورند. در نهایت این تحقیق در پاسخ به سوال دهم نشان داد؛ معلمان چند پایه با مشکلات زیادی در ساعت تربیت بدنی روبرو هستند. از جمله: کمبود زمان، کمبود امکانات ورزشی،

عدم تخصص معلمان در این حوزه و بازی دختران و پسران بایکدیگر. در این میان کمبود زمان بیشترین فراوانی و بازی دختران و پسران بایکدیگر از کمترین فراوانی برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

تربیت بدنی در کلاس های چند پایه از جمله درس بسیار مهم به شمار می رود که متأسفانه دیده می شود؛ اغلب معلمان زنگ تربیت بدنی را زنگ تفریح در نظر گرفته و به آن اهمیت زیادی نمی دهند. نتایج این پژوهش که باهدف بررسی جایگاه تربیت بدنی در کلاس های چند پایه انجام گرفت؛ نشان داد معلمان چند پایه برای درس تربیت بدنی اهمیت چندانی قائل نیستند. آنها در طول هفته، کمتر از ۱ ساعت به درس تربیت بدنی پرداخته و معمولاً از طرح درس سازمان یافته استفاده نمی کنند. همچنین این تحقیق نشان داد؛ معلمان چند پایه عموماً از تخصص کافی در حوزه تربیت بدنی برخوردار نیستند. آنها بیشتر از روش های تدریس فراگیر محور استفاده می کنند. رویکرد تدریس معلمان چند پایه بیشتر رویکرد گروهی می باشد. در رویکرد گروهی معلمان باید توجه کنند؛ زمانی که تمام دانش آموزان به صورت همزمان در حال فعالیت ورزشی هستند؛ ممکن است دانش آموزان پایه های بالاتر به دانش آموزان پایه های پایین تر آسیب فیزیکی وارد کنند. از این رو گروه بندی صحیح می تواند کمک بزرگی به حل این مشکل نماید. در مورد رویکرد محوری نیز معلمان باید حداقل امکان درس تربیت بدنی را به عنوان محور قرار دهند. اگر تربیت بدنی به صورت خودآموز اجرا شود؛ ممکن است دانش آموزان در این فاصله آسیب ببینند. طبق آیین نامه تربیت بدنی، زمانی که دانش آموزان در ساعت تربیت بدنی مشغول فعالیت هستند و معلم به آنها توجه کافی نشان ندهد و در کلاس تربیت بدنی حضور نداشته باشد؛ اگر در این فاصله دانش آموزی دچار حادثه شود معلم مقصر خواهد بود. از دیگر نتایج تحقیق انتخاب همیار معلم توسط معلمان برای درس تربیت بدنی می باشد. اگرچه همیار معلم نقش بسیار موثری در کنترل زمان و مدیریت کلاس دارد اما باید توجه کرد انتخاب همیار معلم به این معنا نیست که معلم می تواند در این ساعت مسوولیت خود را به طور کامل به همیار خود سپرده و در کلاس حضور نداشته باشد. بلکه تحت هر شرایطی حضور معلم در این ساعت الزامی است. از دیگر نتایج تحقیق مبنای گروه بندی در ساعت تربیت بدنی می باشد. معلمان بیشتر دانش آموزان را بر اساس سن آنها گروه بندی می کنند. این تحقیق نشان داد؛ بیشتر معلمان با بازی های بومی محلی آشنا نبوده و با مشکلاتی اعم از کمبود زمان، کمبود امکانات ورزشی، عدم تخصص در حوزه تربیت بدنی و محدودیت ها بازی دختران با پسران روبرو هستند که در این میان کمبود زمان بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده است. در مورد بازی دختران با پسران باید توجه داشت؛ به طور کلی دختران نسبت به پسران از قدرت عضلانی کمتری برخوردار بوده و در برخی فعالیت های ورزشی نسبت به پسران عملکرد ضعیف تری دارند. بنابراین بازی ها و فعالیت های ورزشی باید متناسب با روحیه و شرایط دانش آموزان انتخاب شود.

پیشنهادات

جهت رفع موانع و مشکلات موجود پیشنهاداتی ارائه می گردد. این پیشنهادات به دودسته تقسیم می شوند. دسته اول پیشنهاداتی هستند که مخاطب آنها مسئولین حوزه آموزش و پرورش می باشند و عبارتند از:

- ۱- تعیین بودجه لازم برای زیباسازی حیاط مدارس و تبدیل آن به حیاط پویا
 - ۲- تهیه و تنظیم کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی کلاس های چند پایه
 - ۳- توجه بیش از پیش رسانه ها به کلاس های چند پایه و معرفی علمان موفق در این حوزه
 - ۴- شکل گیری رشته آموزش چند پایه در دانشگاه های فرهنگیان
- دسته دوم پیشنهادات به معلمان چند پایه اختصاص دارد که شامل این موارد می شود:
- ۱- تلفیق درس مختلف با تربیت بدنی: اکثر دروس دوره ابتدایی قابلیت تلفیق با درس تربیت بدنی را دارند. با این کار علاوه بر کنترل زمان، میزان یادگیری و انگیزه دانش آموزان نیز افزایش می یابد.
 - ۲- استفاده از طرح درس روزانه: اگر معلمان برای هر درسی از جمله تربیت بدنی از طرح درس استفاده کنند؛ کنترل بیشتری بر زمان کلاس و نحوه انجام فعالیت ها خواهند داشت.
 - ۳- افزایش علم و آگاهی معلمان چند پایه: معلمان می توانند به کمک کتاب های مختلفی که در این زمینه نگارش یافته اند و همچنین با شناخت بیشتر از بازی های بومی محلی، لذت کلاس تربیت بدنی را چند برابر کنند
 - ۴- تعیین زمان مناسب برای درس تربیت بدنی: معلمان باید زمان مناسبی را جهت کلاس تربیت بدنی اتخاذ کنند. هرگز نباید کلاس تربیت بدنی را به ساعت آخر واگذار کرد. بهترین ساعت برای تربیت بدنی زنگ دوم و سوم می باشد.
 - ۵- تغییر نگرش والدین نسبت به اهمیت درس تربیت بدنی: یکی از دلایلی که معلمان چند پایه نسبت به درس تربیت بدنی توجه زیادی نشان نمی دهند؛ نگرش غلط والدین است. اکثر والدین دروس ریاضی، علوم و فارسی را بسیار مهم دانسته و نسبت به درس تربیت بدنی بی تفاوت هستند. بنابراین معلمان باید این نگرش را تغییر داده و ضرورت وجود درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی را برای والدین شفاف سازند.
 - ۶- ساخت برخی ابزارهای ورزشی در ساعت هنر: معلمان می توانند برخی ابزار های ورزشی را به کمک دانش آموزان بسازند. ابزارهایی نظیر راکت تنیس، توپ های کوچک کاغذی، مانع های ورزشی و...

منابع

- [۱]- دروار، زینب؛ قادری، علی وشکوهی، صفورا.(۱۳۹۵). اهمیت ورزش در مدارس ابتدایی.کنفرانس ملی تربیت بدنی وعلوم ورزشی
- [۲]- راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی(۱۳۹۶)، دفتر برنامه ریزی وتالیف کتاب های درسی، تهران: اداره کل چاپ وتوزیع کتاب های درسی.
- [۳]- صمدیان، صمد (۱۳۸۷) ، شیوه اداره وتدریس در کلاس های چند پایه، تبریز :مولف
- [۴]- غیاث آبادی فراهانی، اکرم (۱۳۹۳) مقایسه عملکرد تحصیلی دانش آموزان کلاس های چندپایه دوره ابتدایی در دروس تلفیقی و مجزا از هم در دو درس ریاضی و علوم در شهرستان تفرش .پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهیدرجایی.
- [۵]- مرتضوی زاده، سید حشمت الله.(۱۳۹۴) مدیریت و برنامه ریزی کلاس های چندپایه .تهران :انتشارات کورش چاپ.
- [۶]- صمدیان، صمد (۱۳۸۶). شیوه اداره وتدریس در کلاس های چندپایه .تبریز :صمد صمدیان.
- [۷]- سپهوند، علی.(۱۳۹۵). راهبردهای تدریس در کلاس های چندپایه:چیدمان فضا، همیار معلم، اهمیت به دروس ورزش وهنر.کنفرانس بین المللی علوم اجتماعی، تربیتی،علوم انسانی وعلوم ورزشی.
- [۸]- مهرافروزی، علی(۱۳۹۳). بررسی موانع ومشکلات خاص کلاس های چندپایه و اراده راهکار های موثر .کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی.
- [۹]- کریمی، محمدصادق؛ وغفوری، خالد.(۱۳۹۷).مزیت ها ومحدودیت های کلاس های چند پایه براساس تجارب زیسته معلمان کلاس های چند پایه. فصلنامه توسعه حرفه ای معلم. ۳(۲)، ۷۴-۵۹.
- [۱۰]- مئوت،جی بی و والاس،جان سزیر (۱۳۸۵).کتاب راهنما برای معلمان چند پایه، مترجم علی زرافشان ، تهران:مدرسه.
- [۱۱]- بهمن نیا،سینا؛ومحمودیان آذر، تورج.(۱۳۹۶). شیوه اداره ومدیریت کلاس درسی چند پایه.مطالعات روان شناسی وعلوم تربیتی.۳(۱/۲)، ۱۴۴-۱۳۵.
- [۱۲]- سرمد، زهره وهمکاران(۱۳۸۷)، روش تحقیق در علوم رفتاری، تهران:آگاه
- [۱۳]- موحدیان، موسی وهمکاران.(۱۳۹۵).تبیین راهبردهای مدیریت کلاس درس مدارس چندپایه شرق مازندران. کنفرانس بین المللی نخبگان مدیریت.
- [۱۴]- انصاری، افشین؛ وحسنی کریم آباد، اشکان.(۱۳۹۸). توصیف تجارب زیست شده معلمان دوره ابتدایی در مورد کلاس های چند پایه (مطالعه موردی کلاس های چندپایه اداره آموزش وپرورش منطقه انزل). مجله پیشرفت های نوین درروانشناسی ، علوم تربیتی وآموزش وپرورش. ۲(۱۷)، ۳۱-۱۶.
- [۱۵]- ماسوله، شادمان رضا؛ چهزاد، مینو میترا؛و یعقوبی، یاسمن.(۱۳۸۶). مقایسه تاثیر دو الگوی آموزشی معلم مدار وفرد مدار بر میزان یادگیری مهارتهای دانشجویان پرستاری. فصلنامه آموزش پزشکی. ۹، ۶-۱.