

بخش اول

جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید :

«آن قدری که شما (معلمان ورزش) می‌توانید در میدان ورزش بچه‌ها را تربیت کنید، در کلاس واقعاً نمی‌شود آن‌ها را تربیت کرد؛ برای این که در کلاس — من بارها گفته‌ام — بچه‌ها خودشان را جمع و جور می‌کنند و آدم نمی‌فهمد که ذات آن‌ها چیست.»

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه‌جانبه‌ی انسان‌ها، به‌عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع، سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه‌ی تربیت بدنی به‌عنوان یک وسیله‌ی سودمند تربیتی یاری می‌کند. این وسیله از دو طریق می‌تواند در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک عمده‌ای کند :

۱- از طریق یاری‌رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به‌کارگیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.

۲- از طریق یاری‌رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد با کمک حرکت.

برنامه‌ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به‌عنوان قسمت حیاتی از برنامه‌ی کامل درسی مدرسه مورد نظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به‌راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف کرد.

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن، کودک با وظیفه‌ی مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت، درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه‌ی تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه‌ی خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنای واژه‌ی تعلیم و تربیت، هدایت به جلوس است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه‌ی خوبی طراحی شود و به شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم مهمی در رشد همه‌جانبه‌ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه‌جانبه یا کامل برای افراد عادی چندانی نداشته باشد، ولی کسانی که با علم رشد کودک آشنا هستند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند، هنگام حضور در کلاس تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد.

حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. با استفاده از حرکت آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و عجایب بی‌شمار زندگی را کشف می‌نمایند. حرکت حکم وسیله‌ی اولیه‌ی جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند؛ به عبارت دیگر، کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به‌راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، در حالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. معمولاً والدین تلاش می‌کنند که کودکانشان دوره‌ی کودکی را به سرعت پشت سر بگذارند و برای رسیدن به چنین هدفی، حاضرند همه‌ی ابزارهای لازم را فراهم آورند. آن‌ها می‌خواهند کودکان را به دنیای رفتاری بزرگسالان، دنیای منطق و مفاهیمی که هنوز از جهت تکاملی و رشد، آمادگی پذیرش آن را ندارند، وارد کنند.

باید از این تلاش دست برداریم و اجازه دهیم که کودکانمان، کودکی را به‌طور کامل درک کنند. مفهوم و معنای حیات، حرکت است. حرکت به معنای زندگی و زنده بودن است. بسیاری از رفتارهای آشکار و پنهان ما، ولو بسیار نامحسوس، به شکل حرکت متجلی می‌شوند.

اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی
 درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم مؤثر واقع شود. در برنامه‌های درسی درهم تنیده، تربیت بدنی می‌تواند کمک مؤثری برای سایر دروس باشد.

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی - یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است؛ از این رو، اهداف آموزشی حیطه‌های سه‌گانه‌ی زیر را شامل می‌شود:

الف - آگاهی‌های مورد نیاز

ب - مهارت‌های ضروری

پ - نگرش‌های مورد انتظار

الف - آگاهی‌های مورد نیاز: سیر مطالب مورد نیاز به گونه‌ای طراحی گردیده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده، باشد و بدین وسیله بستر مناسبی را برای دانش‌آموزان جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، فراهم آورد. دامنه‌ی آگاهی‌های مورد نیاز عبارت‌اند از:

۱- حرکات پایه: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است که نقش مؤثری در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. در این قسمت، اشکال صحیح حرکات پایه (الفبای حرکت) - یعنی راه رفتن^۲، دویدن^۳، پریدن^۴، با پرش رفتن^۵، با جهش رفتن^۶ و... - مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و به شیوه‌ای ساده، آگاهی‌های لازم را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند؛ به عبارت دیگر، بحث حرکات پایه از ساده‌ترین آن شروع می‌شود و تا پایان دوره‌ی ابتدایی، مجموعه‌ی مطالب مورد نیاز درباره‌ی آن ادامه می‌یابد.

لازم به ذکر است با توجه به اثر تعیین‌کننده‌ی وضعیت‌های مختلف نگهداری بدن، همچون ایستادن، نشستن و خوابیدن بر ستون فقرات، در پایه‌ی اول ابتدایی این وضعیت‌ها به همراه حرکات پایه ارائه شده است؛ بنابراین، موارد یاد شده جزء حرکات

پایه محسوب نمی‌شود و تعلیم شکل صحیح آن‌ها به منظور جلوگیری از ناهنجاری‌های ستون فقرات صورت می‌گیرد.

۲- آمادگی جسمانی:^۷ آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده

در سلامت جسمی و حرکتی فرد است. با توجه به اجزای مختلف آمادگی جسمانی همچون استقامت عمومی (قلبی - تنفسی)^۸، انعطاف پذیری^۹، استقامت موضعی (عضلانی)^{۱۰} و قدرت^{۱۱} - که نقش تعیین‌کننده در سلامت دارند - و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذارند (چابکی^{۱۲}، هماهنگی^{۱۳}، توان^{۱۴}، تعادل^{۱۵} و سرعت^{۱۶})، دادن آگاهی‌های لازم در هر یک از موارد، دانش‌آموزان را از اهمیت و ضرورت آن‌ها مطلع می‌سازد و پشتوانه‌ی مناسبی را برای بخش مهارتی کلاس درس تربیت بدنی فراهم می‌آورد.

۳- تغذیه و بهداشت ورزشی: مباحث این بخش، لزوم

تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی را برای دستیابی به وزن متعادل در کنار فعالیت‌های ورزشی یادآور شده و در پایان دوره به نتیجه‌گیری منطقی در مورد ارتباط تنگاتنگ ورزش و تغذیه منجر می‌شود. زمان دقیق صرف غذا قبل از فعالیت‌های ورزشی، نقش آب و مایعات در فعالیت ورزشکاران و موارد دیگر، همگی توجه هم‌زمان به ورزش، بهداشت و تغذیه را یادآور می‌شوند.

۴- ایمنی در ورزش: در محیط‌های ورزشی، محیط،

ابزار، حریفان به هنگام رقابت و نیز شرایط تمرین و بازی ممکن است بر سلامت ورزشکاران آثار زیادی داشته باشند. شناخت هر یک از موارد یاد شده، دانش‌آموز را برای فعالیت سالم و بی‌خطر آماده می‌کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز که حافظ سلامت دانش‌آموز است، اهمیت زیادی دارد.

۵- شناخت رشته‌های ورزشی: رسالت اصلی

تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش‌آموزان است ولی آگاهی از رشته‌های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، این حق مسلم فرزندان این مرز و بوم است که حتی در دورترین نقاط از رشته‌هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می‌شود، آگاهی داشته

۱- Fundamental Movements

۲- Walking

۳- Running

۴- Jumping

۵- Leaping

۶- Skipping

۷- Physical fitness

۸- Cardio-vascular Endurance

۹- Flexibility

۱۰- Muscular Endurance

۱۱- Strength

۱۲- Agility

۱۳- Coordination

۱۴- Power

۱۵- Balance

۱۶- Speed

باشند. ثانیاً، برای نخبگانی که هوش جسمانی مناسبی دارند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا می‌شوند، شرایطی را فراهم می‌آورد تا قبل از انتخاب رشته‌ی مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه‌ی خویش، اطلاعات مفیدی به دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش‌آموزان در جهت هدایت استعداد‌های ورزشی کمک می‌شود. در طراحی این بخش - برای ارائه‌ی اطلاعات در خصوص رشته‌ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. این کار، گاهی با مدد گرفتن از اندام‌ها و به صورت «رشته‌هایی که با دست بازی می‌شوند»، «رشته‌هایی که با پا انجام می‌شوند» و «رشته‌هایی که با دست و پا انجام می‌شوند» ارائه می‌شود و گاهی با استفاده از وسایل به کار گرفته شده در ورزش و به شکل «رشته‌هایی که با وسیله و بدون وسیله انجام می‌شوند» به بحث گذاشته می‌شود و در هر حال، با نگاهی دقیق مشخص می‌گردد که عناوین به کار گرفته شده، بهانه‌ای برای ارائه‌ی اطلاعات در مورد بعضی رشته‌های ورزشی است.

۶- اهداف تربیت بدنی: بازی‌های ورزشی از پایه‌ی اول تا پنجم، ابزار مناسبی را در اختیار معلم قرار می‌دهد تا هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند. البته فرصت بحث و بررسی در این مورد پس از پایه‌ی سوم و در سال‌های چهارم و پنجم تحصیلی بین معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یک‌دیگر فراهم می‌شود. از این طریق می‌توان شرایط مؤثرتری را برای تأثیرگذاری بر نگرش دانش‌آموزان فراهم کرد.

تذکره ۱- در قسمت پیوست‌های ۸-۱ این کتاب، اطلاعات بیشتری برای استفاده‌ی معلمان در هریک از موارد فوق ارائه شده است.

تذکره ۲- برای انتقال دانستنی‌های فوق به دانش‌آموزان، رسانه‌ای به شکل لوحه‌ی آموزشی در هریک از پایه‌های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه‌های آموزشی، برای تحقق بخشیدن به حضور مؤثر دانش‌آموزان در جریان یاددهی - یادگیری صرفاً از تصاویر و سؤالات برای پیشبرد بحث در کلاس استفاده شده است. در هر پایه‌ی تحصیلی تنها سه جلسه‌ی دانشی در نظر گرفته شده است. بدیهی است که مطالب دانشی ارتباط تنگاتنگی با بخش مهارتی دارند؛ بنابراین، در کلاس‌های مهارتی نیز معلمان

می‌توانند این مطالب را در حد تذکر و یادآوری مطرح کنند.
ب - مهارت‌های ضروری: آنچه در بخش دانستنی‌ها مطرح شده است، دانش پایه تلقی می‌شود. این دانش یادگیری مهارت‌های اساسی در تربیت بدنی را تسهیل می‌کند.

دو بخش اساسی مهارت‌ها در تربیت بدنی، حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال‌های چهارم و پنجم، حرکات پایه جای خود را به مهارت‌های پایه‌ی ورزشی می‌دهند ولی آمادگی جسمانی به‌عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش‌آموز در تمامی پایه‌ها جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت. در واقع، در بخش مهارتی تمامی تلاش‌ها بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان معطوف است.

دانش‌آموزان در قالب کلاس‌های مهارتی به تمرین پرداخته و معلم نیز از طریق مشاهده‌ی رفتارها و یادآوری آنچه آن‌ها در کلاس دانشی و از طریق تعامل فرا گرفته‌اند، به تسهیل و تصحیح روند یادگیری می‌پردازد؛ به عبارت دیگر، دانش‌آموزان قبل از حضور در کلاس مهارتی، باید سطح مناسبی از دانستنی‌های لازم را کسب کرده باشند تا در هنگام تمرین مهارت‌ها، به طرح مجدد آن‌ها نیازی نباشد و روند تمرین کند نشود.

تمرین حرکات پایه از سطح ساده - همچون راه رفتن - آغاز می‌شود و طی سه پایه‌ی اول تکمیل می‌شود. علاوه بر پیش‌بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت‌ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در عمل مورد نظر است. آن‌ها در بازی‌ها به‌عنوان ابزاری اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می‌آیند و نقشی تعیین‌کننده در فرایند آموزش ترکیب حرکات پایه ایفا می‌کنند. نکته‌ی مهم دیگر، شناخت مفاهیم از طریق واسطه قرار دادن این حرکات است؛ به عبارت دیگر، افزایش آگاهی‌های دانش‌آموز از بدن، فضا، جهات، زمان و بسیاری از مفاهیم دیگر از طریق تلفیق آن‌ها با حرکات پایه و نیز اجرا میسر می‌شود.

نکته‌ی قابل تأمل دیگر، کسب آمادگی جسمانی است. آمادگی جسمانی به دلیل اجزای متنوع نه‌گانه‌ی آن، که در بخش دانستنی‌ها به آن‌ها اشاره شد و به صورت گسترده‌تری در بخش پیوست‌ها ارائه می‌شوند، نه تنها در پنج پایه‌ی ابتدایی بلکه در

دوره‌های تحصیلی بعد نیز مورد تأکید قرار می‌گیرند. در نتیجه، دانش‌آموزان ضمن کسب توانایی در زمینه‌ی آمادگی جسمانی، آن را به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در سلامتی خود می‌شناسند و در بین عادات زندگی حال و آینده‌ی خویش، جایگاه ویژه‌ای به آن اختصاص می‌دهند.

پ- نگرش‌های مورد انتظار: انتظار می‌رود برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، در کنار رشد و ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی از طریق تمرین در کلاس‌های مهارتی، افزایش علاقه‌ی دانش‌آموزان به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی، گرایش آنان به آمادگی جسمانی و بهبود حرکات پایه، تمایل به رعایت اصول بهداشتی در ورزش، گرایش به کسب و توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی را، از طریق تعامل بین معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یک‌دیگر در کلاس‌های دانشی به همراه داشته باشد. در واقع، کلاس‌های دانشی فرصت بیشتری را برای شکل‌گیری نگرش‌ها برای دانش‌آموز فراهم می‌کند؛ از این رو، کلاس دانشی نیز از جهت روش مدیریت معلم در روند یاددهی - یادگیری فعال اهمیت ویژه‌ای دارد.

ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز

رسانه‌ی دانش‌آموز به‌عنوان واسطه‌ای برای طرح موضوعات پنجگانه‌ی حرکات پایه و وضعیت بدنی آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی، ایمنی در ورزش، شناخت رشته‌های ورزشی و برقراری شرایط مساعد برای بحث و گفت‌وگو در کنار تمرین مهارت‌های تفکر، مشارکت، تعاون و همکاری و برقراری ارتباط، در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش‌آموزان کمک مؤثری می‌کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هریک از موضوعات پنجگانه با ارائه‌ی تصاویر مرتبط و طرح سؤال، امکان مباحثه و رسیدن به مفاهیم صحیح را در همان ساعت درس در کلاس فراهم می‌آورد. بخشی به نام «خودآزمایی» نیز پیش‌بینی شده است که می‌تواند موضوع بحث و نتیجه‌گیری در همان کلاس باشد. همچنین، می‌توان پاسخ دادن به سؤالات

طرح شده را به جلسه‌ی دیگر موکول کرد و به دانش‌آموزان فرصت داد تا در منزل به کمک والدین خود یا افراد دیگر درباره‌ی سؤالات طرح شده بیشتر فکر کنند و از مشارکت دیگران نیز بهره‌مند شوند. در این بخش، توجه شفاف و مؤثر دانش‌آموزان در مورد سؤال اهمیت بسیاری دارد. به این ترتیب، رابطه‌ی معقولی نیز با اولیای دانش‌آموزان برقرار می‌شود.

روش‌های یاددهی - یادگیری

از جمله‌ی متداول‌ترین روش‌های آموزش تربیت بدنی، روش‌های تدریس سنتی، مکاشفه‌ای و ترکیبی است.

روش تدریس سنتی: این روش که به روش آموزش مستقیم معروف است، در آموزش مهارت‌ها از نظر صرف وقت، اقتصادی‌ترین روش محسوب می‌شود. در این روش، معلم تعیین‌کننده‌ترین عامل برای آموزش کودکان است؛ به عبارت دیگر، او تعیین می‌کند که چه چیزی و چگونه باید انجام شود. پس از مشخص شدن فعالیت یا مهارتی که باید آموزش داده شود، معلم آن را به روشنی توضیح می‌دهد و شکل صحیح آن را اجرا می‌کند. حال این دانش‌آموز است که باید مدل ارائه شده توسط معلم را تا حد ممکن به شکل صحیح انجام دهد. حرکت صحیح توسط معلم یا سرگروه نشان داده می‌شود. در این بخش، می‌توان از آموزش‌های بصری مثل فیلم، چارت آموزشی و رسم حرکت نیز استفاده کرد. بلافاصله پس از نشان دادن حرکات صحیح، دانش‌آموزان شروع به تمرین حرکت می‌کنند؛ معلم حرکات آنان را می‌بیند و پس از تشخیص مشکلات فرد یا کلاس، نظرها و پیشنهادها را برای بهبود عملکرد آن‌ها ارائه می‌دهد.

نمایش مجدد حرکت صحیح و توضیح بیشتر در مورد آن، در این مرحله انجام می‌گیرد و سپس به دانش‌آموزان فرصت کافی برای تمرین داده می‌شود. در جریان تمرین دانش‌آموزان، معلم به گروه‌ها سر می‌زند و مشکلات فردی و خاص را برطرف می‌کند.

سپس به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا مهارت آموخته شده را در بازی‌های مختلف ورزشی، مثل بازی‌های

امدادی یا فعالیت‌های مناسب دیگر به کار گیرند. در این مرحله، معلم نیز برای بهبود سطح عملکرد دانش‌آموزان تلاش می‌کند. مراحل مختلف روش تدریس سنتی عبارت‌اند از:

- ۱- توضیح مهارت یا فعالیت
 - ۲- اجرای صحیح مهارت
 - ۳- تمرین دانش‌آموزان
 - ۴- تشخیص معایب از طرف معلم
 - ۵- اظهار نظر معلم همراه با ارائه‌ی پیشنهادها
 - ۶- تمرین مجدد دانش‌آموزان
 - ۷- کمک به افراد خاصی که مشکل دارند؛
 - ۸- تکمیل حرکت از طریق فعالیت مناسب؛
- این روش دارای محاسن زیر است:
- ۱- تدریس به صورت مستقیم انجام می‌شود؛
 - ۲- از نظر زمانی با صرفه است؛
 - ۳- از نظر ساختار تدریس کاملاً مشخص و برای کلاس تعریف شده است؛
 - ۴- از آن می‌توان به‌طور مؤثر، برای آموزش دانش‌آموزان ضعیف استفاده کرد؛
 - ۵- از نظر ایمنی تدریس و آموزش برای معلمان مبتدی مناسب است؛
 - ۶- برای تدریس در کلاسی که سطح مهارت عمومی پایین است و همچنین آموزش مهارت‌های خاص، مناسب است.
- این روش معایبی نیز دارد که عبارت‌اند از:
- ۱- اختلافات فردی را در بین دانش‌آموزان در نظر نمی‌گیرد؛ این، اولین و بزرگ‌ترین نقص روش سنتی است؛
 - ۲- یک الگو ارائه می‌شود و از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که تا حد ممکن از الگوی ارائه شده تقلید کنند؛
 - ۳- به رفع نیازهای ویژه‌ی رشد و علایق و ظرفیت‌های تک‌تک دانش‌آموزان توجهی ندارد؛
 - ۴- روش اجرای آن، دانش‌آموزان را از جهت شرکت در تعیین محتوای درس محدود می‌کند؛
 - ۵- فرصت ارائه‌ی راه‌حل‌های خلاقانه را از دانش‌آموزان می‌گیرد؛
 - ۶- از دانش‌آموز انتظار می‌رود که تنها روش مناسب

ارائه شده توسط معلم را اجرا کند.

روش تدریس مکاشفه‌ای: این روش، روشی غیرمستقیم بوده و از نظر آموزشی برای کودکان بسیار مؤثر است. اصل منحصر به فرد مکاشفه‌ی حرکتی، به کارگیری رویکرد حل مسئله است که هر نوع پاسخ منطقی را صحیح محسوب می‌کند.

معلم، مسائل یا سؤالاتی را که متناسب با سطح رشد کودکان است مطرح می‌کند؛ سپس آن‌ها را برای جست‌وجو و یافتن راه‌حل، ترغیب و تشویق می‌کند. در این روش، برخلاف روش سنتی، به یک باره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او از این که تمامی کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را به فعالیت و حرکت اختصاص دهند، نگران نیست بلکه معتقد است که باید به تمامی کودکان فرصت داد تا بتوانند:

- ۱- استعداد بالقوه‌ی حرکتی خود را کشف کنند.
 - ۲- توانایی‌های حرکتی پایه‌ی خود را تقویت کنند.
 - ۳- موفقیت را در محدوده‌ی توانایی‌های خود تجربه کنند.
 - ۴- توان و استعداد خود را به شکل خلاق بیان کنند.
- پس از آن که دانش‌آموزان فرصت انجام دادن کار بر اساس وظیفه را به دست آوردند، معلم می‌تواند از تعدادی از آنان بخواهد که راه‌حل خود را برای حل مسئله ارائه دهند. سپس، دانش‌آموزان به حل مسئله‌ی ارائه شده ادامه می‌دهند. در این حال، معلم به گروه‌های مختلف که در حال پرسش و پاسخ‌اند، سر می‌زند و از آنان سؤال می‌کند.

رمز کاربرد مؤثر روش اکتشافی، ساختار فکورانه و استفاده از مسائل حرکتی است که تفسیرها و راه‌حل‌های گوناگونی را میسر می‌سازد ولی در عین حال، در محدوده‌ی اهداف تبیین شده‌ی درس باقی می‌ماند.

به‌رغم آن که در این روش، راه‌حل منطقی صحیح تلقی می‌شود، نباید این‌طور نتیجه‌گیری کرد که با طرح یک یا دو سؤال، ساعت درس به راحتی پر می‌شود بلکه معلم باید دائماً سؤالاتی را با ساختار و عبارت جدید مطرح کرده و از این طریق، دانش‌آموزان را به چالش و دستیابی به جوابی مناسب هدایت کند.

به‌طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت‌اند از:

- ۱- معلم سؤال‌هایی را از محتوای آموزشی، قبل از حضور در کلاس طراحی می‌کند.

۲- دانش‌آموزان اکتشاف و پاسخ‌گویی به سؤال را آغاز می‌کنند.

۳- به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا راه‌حل‌های خود را ارائه دهند.

۴- دانش‌آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه‌حل‌هایی که هم‌کلاسی‌هایشان ارائه داده‌اند، می‌پردازند.

۵- معلم به میان دانش‌آموزان کلاس می‌رود و با طرح سؤالات بیشتر، آنان را یاری می‌کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش‌آموزان را هر چه بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می‌کند و با فرصت دادن به کودکان برای حل مسائل ارائه شده، اختلافات فردی آنان را آشکار می‌سازد. دانش‌آموزان با ارائه‌ی راه‌حل، سطح توانایی خود را نشان می‌دهند و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می‌کنند. این مسئله خود کمک مهمی برای تقویت اعتمادبه‌نفس کودک محسوب می‌شود؛ بنابراین، رویکرد مکاشفه‌ای به کودک کمک می‌کند تا

۱- واژگان خود را توسعه ببخشد؛

۲- مقصود خود را به شکلی خلاق بیان کند؛

۳- هنگام فعالیت برای یادگیری، به تفکر و خودهدایتی ترغیب شود.

معایب این روش عبارت‌اند از:

۱- وقت‌گیر بودن؛

۲- بروز مشکلاتی برای معلمان غیرمتخصص؛ معلمانی که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به ناتوانی در طرح مسئله، به‌طور جدی دچار مشکل می‌شوند.

۳- با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد. به همین دلایل، به‌کارگیری روش مکاشفه‌ای برای بسیاری از معلمان دشوار است؛ از طرفی، به‌راحتی نمی‌توان از کودکان انتظار داشت که به سؤالات پاسخ بدهند و اگر سؤال با ساختاری مناسب طراحی نشود، ممکن است بر رفتار هدفمند تعدادی از کودکان تأثیر نامطلوب بگذارد.

روش تدریس ترکیبی: به‌کارگیری دو روش سنتی و مکاشفه‌ای در کنار یک‌دیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی، کودکان از دستورات عمل‌های خاص استفاده می‌کنند و از طرفی به حل مسئله نیز می‌پردازند.

برای مثال، وقتی دانش‌آموزی روش صحیح انجام دادن مهارتی را آموخت، معلم سؤالاتی را مطرح می‌کند؛ مثلاً، هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری شیوه‌ی صحیح آن می‌پرسیم: «چه طور می‌توان به توپ پیچ داد؟» یا «توپ را باید تا چه حد به بالا پرتاب کنیم تا بتوانیم ضربه‌ی محکم‌تر و مؤثرتری به آن بزنیم؟»

روش ترکیبی را در مورد کودکان پنج پایه‌ی دوره‌ی ابتدایی به‌طور مؤثر می‌توان به‌کار گرفت. مزایای این روش عبارت‌اند از:

۱- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می‌آورد؛
۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیرحرفه‌ای، قادر به استفاده از آن نباشند؛

۳- شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می‌کند؛

۴- آموزش را به‌طرف آموزش غیررسمی سوق می‌دهد.

این روش معایبی نیز دارد؛ از جمله این که نسبت به روش سنتی، وقت‌گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی‌توان انتظار داشت که کودکان حتماً به سؤال‌ها پاسخ دهند، قبل از اتخاذ این روش، بهتر است به‌عنوان رفتار آموزشی تمرین شود.

برای اتخاذ روش مناسب، به چند عامل که در استفاده از روشی به روش‌های خاص مؤثرند، اشاره می‌کنیم.

۱- درک معلم از آموزش و تربیت بدنی؛

۲- تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف؛

۳- نوع فعالیتی که آموزش داده می‌شود؛

۴- عوامل رشد و توسعه‌ی کودک؛

۵- توجه به موارد ایمنی؛

۶- شخصیت معلم و توان او برای ترغیب کودکان به پاسخ‌گویی و عکس‌العمل‌های باشناط؛

۷- اهداف برنامه؛

۸- ابزار و وسایل موجود.

مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس، فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را سازمان‌دهی کرده و بر مبنای اهداف

تربیت بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوّی و ... بهترین و بیشترین بازده را نصیب دانش‌آموز می‌کنند.

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱- مرحله‌ی آمادگی

۲- مرحله‌ی پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله‌ی اصلی)

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی یک ساعت (۴۵ دقیقه) باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود:

۱- مرحله‌ی آمادگی

این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل یافته است.

الف - آمادگی سازمانی: که عبارت است از تعویض

لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و ... که در هر جلسه، ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

ب - آمادگی بدنی: این بخش خود به دو قسمت تقسیم

می‌شود:

۱) **آمادگی عمومی یا گرم کردن:** شامل انواع راه‌رفتن‌ها،

دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه‌ی اول، بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی در این بخش استفاده شود؛ زیرا، دانش‌آموزان پایه‌ی اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن‌ها را انجام می‌دهند.

۲) **آمادگی اختصاصی:** در این بخش، از نرمش‌هایی که

مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود؛ برای مثال، اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد، از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه‌ی اول، این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد.

مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۲ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحله‌ی پیاده کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت بدنی انجام می‌شود.

پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلفی که در بخش دوم کتاب راهنمای معلم ارائه شده استفاده می‌کند. در این مرحله، برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها، دارای خصوصیتی هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد؛ برای مثال، مفاهیمی از قبیل صداقت، راست‌گویی، مسئولیت‌پذیری، مسئولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و ... را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد. مدت زمان مناسب برای این مرحله در یک ساعت درس تربیت بدنی، ۲۳ دقیقه است.

۳- مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه

در مرحله‌ی اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاہ گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از دیدگاه عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت یا برخوردهای جسمانی به وجود می‌آید. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده، تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب، اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز برای حضور در کلاس بعدی آماده گردد.

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاہ گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه‌ی تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و ... صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی است برای ارائه‌ی نکات دانشی پیش‌بینی شده در کتاب دانش‌آموز (نکات بهداشتی، ایمنی و ...) که قبل از تشکیل جلسه‌ی خاص دانشی، اطلاعات به دانش‌آموزان منتقل شود؛ بدین ترتیب، مطالب کلاس دانشی قبلاً منتقل شده و در جلسه‌ی مربوط دوباره به بحث گذاشته شده و یادآوری می‌شود. سپس دانش‌آموزان به نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله، ۱۰ دقیقه است.

طرح کلی یک ساعت درس تربیت بدنی

شرح	فعالیت	زمان (دقیقه)	مراحل تدریس	
فصل اول کتاب راهنمای معلم	تعویض لباس، حضور و غیاب	۴ (۸٪)	آمادگی سازمانی	
فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون			
انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پریدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و شیرین کاری ها، در قسمت ضمايم و فصل اول و دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات گرم کننده	۸ (۱۸٪)	عمومی (گرم کردن)	آمادگی بدنی
راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، حرکات قدرتی و استقامتی پاها و بالاتنه، دوهای ماکویی، حرکات تعادلی در فصل دوم کتاب راهنمای معلم	حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس			
بازی های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله فصل دوم کتاب راهنمای معلم	موضوع آموزشی روز (عنوانین ۲۶ درس)	۲۳ (۵۰٪)	مرحله ی پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی	
راه رفتن، نفس گیری عمیق، حرکات کششی	حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	۱۰ (۲۴٪)	مرحله ی بازگشت به حالت اولیه	
موارد مربوط به دانش، فصل دوم کتاب راهنمای معلم	تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و ...			
	شست و شو و نظافت			

جمع ۴۵ دقیقه

مدیریت کلاس

۳- کلیه ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.
مقررات اتاق رخت کن: در مدارس ما معمولاً اتاق رخت کن، همان کلاس درس دانش آموزان است. دانش آموزان باید البسه ی خود را در محلّ مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج، بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.
البسه: استفاده از البسه ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ زیرا، تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی به همراه خواهد داشت. استفاده از شلوار گرم و لباس نخی و کفش ورزشی در حیاط مدرسه برای پسران مشکلی نخواهد داشت. در مورد دختران

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت کن، هنگام شست و شو و نظافت پس از کلاس درس می آموزند ممکن است در تقابل با یکدیگر یا ترکیبی از برداشت های مثبت و منفی باشد؛ لذا موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت:

قبل از آموزش:

- ۱- معلم باید لباسی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم نماید.
- ۲- معلم بهتر است با هریک از دانش آموزان با ذکر نام، سلام و احوال پرسی کند.

نیز توصیه می‌شود فضای مناسبی را که امکان استفاده از چنین لباسی برای آنان فراهم می‌آورد، مهیا گردد.

معلم باید از دانش‌آموزان بخواهد در فاصله‌های زمانی معین، البسه‌ی ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند. اهمیت حفظ نظم، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تأکید واقع شود. البته پوشش مناسب معلم نیز تأثیر شگرفی بر انگیزش دانش‌آموزان دارد.

حضور و غیاب: این امر گرچه در سال‌های اولیه‌ی دبستان ضرورت چندانی ندارد و معمولاً همه در کلاس حضور دارند ولی در پایه‌های بالاتر لازم است. با یکی از روش‌های زیر به راحتی و به سرعت می‌توان این کار را انجام داد:

۱- **توسط سرگروه:** سرگروه موظف است افراد غایب را شناسایی کند.

محاسن: نوعی تمرین رهبری است و حضور و غیاب با سرعت انجام می‌شود.

معایب: امکان دارد به علل عاطفی سرگروه از ارائه‌ی برخی از اسامی خودداری کند. معلم اسامی و چهره‌ها را دیرتر به خاطر می‌سپارد.

۲- **از طریق تعیین محل استقرار:** معلم نام یا شماره‌ی اماکن خالی را یادداشت می‌کند.

محاسن: روشی نسبتاً سریع برای حضور و غیاب است و امکان انطباق اسامی با چهره‌ها برای معلم بیشتر است.

معایب: امکان تمرین رهبری را از دانش‌آموزان می‌گیرد. در این روش، در قیاس با روش سرگروه‌ها، زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می‌شود.

۳- **حضور و غیاب توسط معلم و خواندن اسامی**
محاسن:

- معلم با صرف کمترین تلاش اسامی را می‌آموزد.

- معلم از حضور و غیاب دانش‌آموزان اطمینان حاصل می‌کند.

معایب:

- وقت گیر است.

- امکان تمرین رهبری توسط دانش‌آموزان را سلب می‌کند.

حضور و غیاب باید در ابتدای کلاس درس انجام شود.

اسامی افرادی که فاقد لباس مناسب هستند نیز یادداشت شود.

استفاده از فضا

گرچه متخصصان حداکثر نفرات کلاس تربیت‌بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می‌کنند، ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند؛ بنابراین، باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه‌های انتخابی در هر کلاس، معلم را قادر می‌سازد تا گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آن‌ها به‌طور مؤثر نظارت کند. بدین ترتیب، در یک فضای ورزشی می‌توان فعالیت‌های زیادی را به اجرا گذاشت.

روش‌های گروه‌بندی کلاس

در طی سال تحصیلی، باید از روش‌های گوناگونی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی استفاده کرد؛ زیرا، فراهم شدن فرصت‌های مناسب برای گروه‌های کاری، جهت سرگروه یا کاپیتان شدن، آن‌ها را از نظر کسب مهارت‌های رهبری، روحیه‌ی ورزشکاری و گسترش دایره‌ی دوستان رشد خواهد داد. گروه‌هایی که ما می‌توانیم پیشنهاد کنیم عبارت‌اند از:

۱- گروه‌های کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده‌اند؛

۲- گروه‌های همگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر یا

گروه‌های ناهمگن متشکل از دانش‌آموزان ماهر و کم‌مهارت؛ مهارت افراد از طریق آزمودن آن‌ها یا مشاهده تعیین می‌شود.

۳- انتخاب شماره‌های دوم، سوم یا چهارم برحسب تعداد نفرات کلاس؛

۴- انتخاب سرگروه‌ها و دادن فرصت به آن‌ها برای انتخاب تیم خود؛

۵- جدا کردن بلند قدها از بین گروه‌های مختلف؛

۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم؛

۷- انتخاب گروه برحسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب‌بازی، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند)؛

۸- انتخاب سرگروه و استقرار بچه‌ها پشت سرگروه‌ها؛

۹- تقسیم یک دایره به دو گروه؛

۱۰- تقسیم کلاس برحسب تعداد؛ برای مثال، ده نفر اول به این گوشه‌ی سالن و ده نفر به این نقطه بروند.

۱۱- در این گروه‌بندی مثل مورد ۱۰ عمل می‌شود ولی دانش‌آموزان فعالیت و وسیله‌ای را که ترجیح می‌دهند انتخاب می‌کنند.

در طی سال، معلم بر کیفیت رهبری آزادمنشانه و وظایف و مسئولیت‌های کاپیتان تیم یا سرگروه تأکید می‌کند.

کنترل و جابه‌جایی وسایل

اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد، باید راهی برای آن پیش‌بینی کرد. در هریک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را به‌عهده بگیرد. قبل از شروع درس، ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری گردد. عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و با سرعت کافی انجام شود. چرخ‌های دستی و جعبه‌های چرخ‌دار می‌تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آن‌ها مؤثر باشد.

ثبات وضعیت دانش‌آموزان

ثبات وضعیت دانش‌آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به‌عنوان وسیله‌ای ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و محتوای برنامه یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار نباید برای معلم وقت‌گیر و انرژی‌بر باشد. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش‌آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش‌های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت‌کن و ... باشد. این سوابق می‌تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار گیرد و باید در پرونده‌ی مخصوصی نگهداری شود. فلسفه‌ی ثبت سوابق کارتراشی نیست؛ زیرا، سوابق و گزارش‌های دقیق و هدفدار، برای آموزش مؤثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است.

سازمان‌دهی کلاس درس

کلاس‌های درس تربیت بدنی عموماً بسیار پرازدحام است. تعداد ایده‌آل دانش‌آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر برود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به‌همراه تعداد زیاد دانش‌آموز، مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازمان‌دهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش‌آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه‌ی کلاس یاری کنند. در دوره‌ی ابتدایی باید به دانش‌آموزان در خصوص آنچه که باید

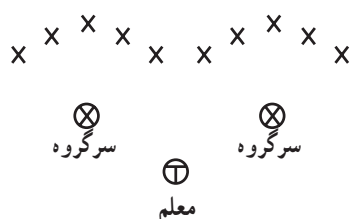
یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان - به تدریج - مسئولیت‌های بیشتری داد. سازمان‌دهی ماهرانه‌ی کلاس و طراحی خردمندانه‌ی درس، هدفدار بودن آموزش هر دوره را برای دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد.

معلم می‌تواند شروع و خاتمه‌ی مشخصی برای کلاس تعیین کند. وی می‌تواند بچه‌ها را عادت دهد که وقتی او صحبت می‌کند گوش کنند و با شنیدن علامت شروع، در یک دایره یا گروه و دسته قرار بگیرند و در زمان به پایان رسیدن هر کلاس، برای یک بحث و ارزیابی کوتاه در گروه‌های معینی بنشینند. این نکته نیز قابل تعمق است که چون کودکان با هر معلم محدودیت‌ها و آزادی‌های معینی را تجربه می‌کنند، باید از اولین کلاس تا آخرین کلاس در یک سال از ثبات رفتار، عدالت و روش بدون تغییری در کنترل گروه پیروی نمایند. سازمان‌دهی مناسب کلاس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس امنیت نمایند و برای روبه‌رو شدن با تجربیات جدید آماده باشند.

اشکال استقرار در زمین

سازمان‌دهی مجدد تیم‌ها برای انجام مهارت‌ها یا بازی‌ها وقت زیادی را تلف می‌کند؛ از این رو، باید به دانش‌آموزان یاد داد که هنگام فرمان دادن معلم، سریعاً در گروه‌های دلخواه مستقر شوند. گروه‌ها یا تیم‌های ۶ تا ۸ نفره، معمولاً بهترین انتخاب هستند. استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین، به معلم این امکان را می‌دهد که کل نفرات کلاس را به‌طور مؤثر زیر نظر بگیرد. دانش‌آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل‌ها سازمان می‌گیرند.

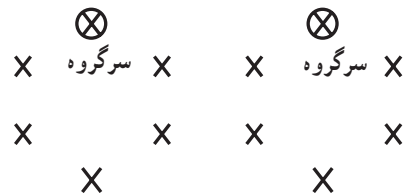
۱- استقرار بادبازی: دانش‌آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبازی قرار می‌گیرند. این استقرار به‌خصوص در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه‌زدن به توپ در اندازه‌های مختلف مؤثر است. معلم به‌عنوان ناظر گروه‌ها عمل می‌کند.



۲- استقرار ستونی: این ساده‌ترین شکل استقرار برای مبتدیان است و برای بازی‌های امدادی، پرتاب به سبد و بازی‌هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند، مناسب است. در صورت امکان در هر صف، بیش از ۵ نفر مستقر نشوند.



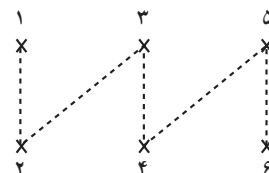
۳- استقرار دایره‌ای: گروه‌ها می‌توانند به سرعت از حالت بادبزی یا ستونی خارج شوند و به دنبال سرگروه خود، به شکل دایره‌ای مستقر شوند. این روش استقرار برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌های تویی، با کمک سرگروهی که در مرکز مستقر است، مناسب است. سرگروه از وسط توپ را برای تک‌تک اعضای گروه پرتاب می‌کند و اگر فردی خطا کرد، مجدداً توپ را برای او پرتاب می‌کند تا خطا، تصحیح شود.



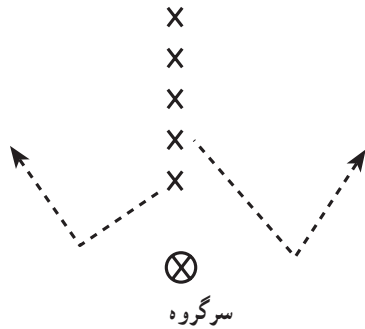
۴- استقرار گردش: این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه‌زدن با پا بسیار مناسب است.



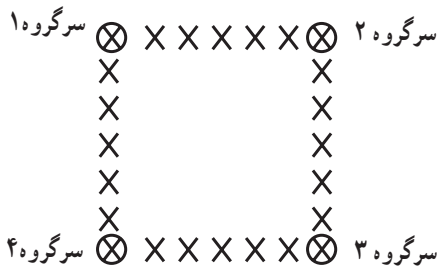
۵- استقرار زیگزاگ: دو صف در مقابل یک‌دیگر قرار می‌گیرند. به ترتیب، بازیکن ۱ به ۲، ۲ به ۳ و ... توپ را پرتاب می‌کند. این نوع استقرار برای ضربات فوتبال، والیبال، پرتاب و دریافت مناسب است.



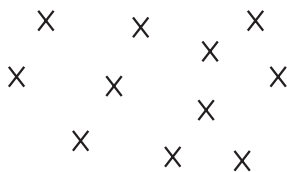
۶- استقرار «V»: سرگروه رو به صف می‌ایستد و با دادن علامت از شماره‌های ۱ و ۲ می‌خواهد شکل وی (V) را بسازند. شماره‌های فرد به طرف راست و شماره‌های زوج به طرف چپ می‌روند. این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس‌العمل به دستورات حرکت به شکل رژه، بسیار مناسب است.



۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع مستقر کنید. اولی ضلع جنوبی، دومی ضلع شمالی، سومی ضلع شرقی و چهارمی ضلع غربی را می‌سازد. سرگروه در طرف چپ گروه خود قرار می‌گیرد. این استقرار برای تمرینات پاس و بازی‌های ساده‌ای مثل «وسطی» مناسب است.



۸- استقرار پراکنده: این نوع استقرار به صورت تصادفی انجام می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند در هر جا که مایل‌اند، بایستند یا بنشینند.



کاربرد گروه‌ها

تشکیل گروه‌ها را می‌توان از نیمه‌ی اول سال اول دبستان شروع کرد. زمان ایده‌آل برای تشکیل دادن گروه، هنگامی است که دانش‌آموزان به مرحله‌ای از رشد اجتماعی رسیده باشند که بتوانند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه را اولین بار معلم انتخاب می‌کند اما به دانش‌آموزان باید فرصت داد تا خود، سرگروهشان را تا هفته‌ی دوم و سوم انتخاب کنند. طول دوره‌ی سرگروهی را باید معلم و دانش‌آموزان با توافق هم تعیین نمایند. شرط سرگروه شدن، برتری دانشی و مهارتی است. این کارها نیاز به زمان، صبر و ثبات در تصمیم‌گیری دارد تا رشد و توسعه یابد. در عین حال، هر کودک باید فرصت قرارگرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به‌عنوان سرگروه یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

وظایف رهبر گروه عبارت است از:

- ۱- کنترل حضور و غیاب اعضای گروه؛
 - ۲- کمک به معلم در برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و سالانه؛
 - ۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضای گروه جهت یادگیری فعالیت‌ها؛
 - ۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه؛
 - ۵- ارائه‌ی الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (برای مثال) برای دیگران جهت پیروی از آن‌ها؛
 - ۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و به‌عکس، توسط گروه و کمک در تعمیر آن‌ها.
- معلم واقعی به تدریج، وجودش برای کلاس کم‌رنگ و غیرضروری می‌شود. دانش‌آموزان پس از آن که تعدادی از بازی‌ها را فراگرفتند، باید فرصت پیدا کنند تا بازی‌های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم، فقط نظارت شوند. روش‌های پیشنهادی برای این کار عبارت‌اند از:

۱- مشخص کردن فضای بازی برای هر یک از گروه‌ها که در همان محلّ مستقر شوند. گروه‌ها در اطراف سرگروه مستقر می‌شوند و سرگروه بازی پیشنهادی از طرف معلم را که گروه‌های دیگر نیز انجام می‌دهند با گروه خود انجام می‌دهند.

۲- مشخص کردن فضای بازی برای گروه ۱۰ تا ۱۵ نفره‌ای که قصد دارند بازی خاصی را انجام دهند. تمامی افراد

گروه، آن بازی را در طول دوره انجام می‌دهند. شکل دیگر این روش آن است که هر گروه که از سه نفر تشکیل شده است، ۲ یا ۳ بازی از همان بازی‌های خاص را در طول دوره انجام دهد.

۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه‌ای خاص و دادن فرصت به یک دانش‌آموز برای انتخاب بازی یا بازی‌های دلخواهی که تمایل دارد آن‌ها را انجام دهد. دانش‌آموزان دیگری که تمایل دارند آن بازی‌ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند، می‌توانند به او ملحق شوند.

۴- به هر یک از گروه‌ها و سرگروه آن‌ها یک وسیله‌ی ورزشی اختصاص داده می‌شود و تمامی گروه‌ها مجاب می‌شوند که هر یک از وسایل را در طول دوره مورد استفاده قرار دهند.

نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

۱- از ارائه‌ی توضیحات اضافی خودداری کنید. آموزش صرفاً گفتار نیست بلکه واداشتن دیگران به آموزش خویش از طریق شرکت در فعالیت است.

۲- ابزار و وسایل کافی برای فعالیت تمامی افراد کلاس تدارک ببینید. کلاس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان باید محلّ انجام فعال حرکات باشد و نه محلّ تماشا؛ به‌عبارت دیگر، نباید تعدادی فعالیت کنند و عده‌ی زیادی تماشاگر باشند. در صورتی که ابزار کافی وجود ندارد، از وسایل موجود حداکثر استفاده را به‌عمل آورید. استفاده از بازی‌های گروهی بدون وسیله بسیار مفید است. گروه‌ها را در بازی‌های مختلف به‌صورت گردشی فعال نگه دارید.

۳- در حدّ فهم کودکان صحبت کنید. وقتی آن‌ها صحبت می‌کنند حرفشان را قطع نکنید. آن‌ها را عادت دهید که وقتی شما صحبت می‌کنید ساکت باشند. این کار را با علامت خاصی که با آن‌ها قرار می‌گذارید انجام دهید. تأکید نمایید که حتماً این قانون را رعایت کنند اما دقت نمایید که چه وقت باید صحبت کرد؟ چه باید گفت؟ چگونه باید گفت؟

۴- کودکان خاطی را به دفتر نفرستید. موارد انضباطی را با قاطعیت ولی به روش مناسب حل و فصل کنید. وقتی روش شما کارساز نیست، بحث و فشار گروهی گاهی مؤثر خواهد بود.

۵- با لباس معمولی در کلاس درس حاضر نشوید. اگر از دانش‌آموزان انتظار دارید که لباس ورزش به تن داشته باشند، خود نیز باید با لباس تمیز ورزشی و آراسته در کلاس حاضر شوید.

۶- بیش از حد با دانش‌آموزان دوست نشوید. معمولاً معلمان تربیت بدنی، از محبوب‌ترین معلمان برای دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. اما نزدیک شدن بیش از اندازه به کودکان، موجب از بین رفتن احترام و ارزش معلم خواهد شد؛ به عبارت دیگر، کودکان نیاز به الگو یا قهرمان دارند. معلمان در این زمینه مورد توجه کودکان هستند؛ بنابراین، باید مراقب فاصله‌ی معقول و مناسب باشید.

۷- برنامه‌ریزی و توجه به ارتباط برنامه‌ها بسیار ضروری است. رشد کودک از الگوی خاصی پیروی می‌کند. بررسی برنامه‌ی هفتگی، ماهانه و سالانه اهمیت دارد و مهارت‌هایی که آموزش داده می‌شود باید دارای توالی باشند؛ به عبارت دیگر، معلم برای کودک کارهای زیادی می‌تواند انجام دهد، مشروط بر آن‌که برنامه رعایت شود.

۸- حضور در کلاس از شروط اصلی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی است. کلاس درس را از راه دور نمی‌توان کنترل کرد. برخی تصور می‌کنند نشستن در اتاق گرم یا خنک و زیر نظر گرفتن کودکان از پشت پنجره‌ی اتاق کافی است. این افراد اختلاف‌های احتمالی بین دانش‌آموزان را نیز با خیره شدن به آن‌ها و تفهیم اشتباه کودکان از این طریق حل و فصل می‌کنند. کودکان به این ترتیب فریب داده می‌شوند و از مزیت یک برنامه‌ی مناسب محروم می‌گردند.

۹- استفاده از سوت برای جلب توجه دانش‌آموزان به جای خود خوب است اما اگر در این مورد افراط شود، خسته‌کننده و ناراحت‌کننده خواهد بود. از این وسیله، با قرار قبلی، می‌توان در اول سال برای متوقف کردن و ارائه‌ی توضیحات به‌خوبی استفاده کرد. لازم به توضیح است که اگر معلم همواره چیز مهیجی برای آموختن داشته باشد، برای جلب توجه کودکان مشکلی نخواهد داشت. پیشنهاد می‌شود از سوت برای فضاهای وسیعی که دانش‌آموزان در آن پراکنده‌اند و دیدن یا شنیدن حرف‌های معلم برای آن‌ها دشوار است، استفاده شود.

۱۰- در برخی از مدارس به‌جای معلم از مربی ورزش استفاده می‌شود. این افراد که حرفه‌ی آن‌ها مربیگری است، تیم‌داری را آموخته‌اند. اولین کار این افراد، ساختن یک تیم و کسب پیروزی است. آن‌ها به آموزش افرادی که مهارت ندارند

علاقه نشان نمی‌دهند و به آموزش عمومی نیز نظر ندارند و صرفاً افرادی را که ماهر و ورزیده‌اند تحت آموزش قرار می‌دهند. بدین ترتیب، توپ حکم طعمه‌ای را دارد که به حیاط مدرسه پرتاب می‌شود و کلاس درس از دور کنترل می‌شود. کلام آخر این که تربیت بدنی برای همه، با ورزش‌های مهیج سطح بالا که صرفاً برای عده‌ای خاص با مهارت‌های بالا و هماهنگ تدارک دیده می‌شود، تفاوت اساسی دارد.

۱۱- لازم به ذکر است که بازی‌ها، فعالیت‌های تقلیدی-تشبیهی، شیرین‌کاری و ... ارائه شده صرفاً به عنوان نمونه ذکر گردیده است و معلمان محترم می‌توانند خود با توجه به اهداف درس از بازی‌های بومی- محلی یا شیرین‌کاری‌ها و فعالیت‌های تقلیدی- تشبیهی دیگری استفاده کنند.

۱۲- کلاس‌های دانشی جلسات محدودی را در طی سال به خود اختصاص می‌دهد. (۳ جلسه)

بهرتر است مطالب این بخش در جریان کلاس‌های مهارتی در فرصت‌های پیش‌آمده، به‌خصوص در بخش بازگشت به حالت اولیه، به‌طور خلاصه و در حد تذکر گوشزد شود تا هنگام ارائه‌ی بحث به‌صورت اساسی در کلاس دانشی، دانش‌آموزان پیش‌زمینه‌ای در این خصوص داشته باشند.

وسایل و ابزار موردنیاز

آنچه که در زیر ارائه می‌شود، حداقل نیازهای اساسی برای اجرای یک برنامه‌ی تربیت بدنی در دبستان است. مقدار و تنوع این وسایل بستگی به تعداد نفرات کلاس دارد و لازم به ذکر است که توپ‌های لاستیکی ارزان‌تر از توپ‌های چرمی است و می‌توان از این نوع توپ‌ها به‌راحتی استفاده کرد.

وسایل:

انواع توپ

- توپ مینی بسکتبال رسمی و لاستیکی
- توپ مینی والیبال رسمی و لاستیکی
- توپ هندبال رسمی و لاستیکی
- توپ لاستیکی در اندازه‌های کوچک
- توپ والیبال رسمی
- توپ والیبال لاستیکی

– توپ‌های تنیس

– کیسه‌های لویبای ۱۵×۱۵ و تعدادی تابلو برای هدف‌گیری (می‌توان داخل کیسه را از شن پر کرد)

– چوب در اندازه‌های مختلف (۹۰ سانتی‌متر و چوب دوی امدادی)

– گچ برای خط‌کشی

– حلقه‌های هولی هوب

– تعدادی بطری پلاستیکی برای نشانه‌گیری

– تعدادی جعبه در اندازه‌های مختلف برای پرش

– انواع طناب:

طناب انفرادی بلند: ۱۹۰، ۲۲۰ و ۲۵۰ سانتی‌متری

طناب بلند: ۳۸۰، ۴۶۰، ۵۴۰، ۷۲۰ سانتی‌متر

کشی به طول ۱۱۰ سانتی‌متر

ابزار

– چوب موازنه با ارتفاع مختلف

– تلمبه‌ی باد

– تابلوی اعلانات

– کابینت فلزی (برای نگهداری وسایل)

– کیسه‌های کتان برای حمل توپ (برای جمع‌آوری و

حمل آن‌ها به کلاس و برعکس)

– جعبه‌ی ابزار

– جعبه‌ی چرخدار برای حمل و نقل وسایل

– مانع ۳۰، ۳۷/۵، ۴۵ و ۵۰ سانتی‌متری

– تشک ژیمناستیک ۸۲×۱۵۰، ۹۰×۱۵۰،

۱۸۰×۱۲۰

– پارالل کوتاه

– طناب سقفی

– زردبان افقی

– انواع حلقه (هولی هوب، تایر ماشین، تویه‌ی لاستیک)

– پله

– چوب تعادلی (۹۰ سانتی‌متر)

– انواع جعبه با ارتفاع مختلف برای بالا رفتن و پریدن از

روی آن‌ها

– سطل پلاستیکی

نمونه‌هایی از گرم‌کردن عمومی بدن

آماده‌سازی کودکان در شروع برنامه‌ی درسی برای اجرای راحت‌تر حرکات، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و نیز صرف انرژی کمتر، هدف غایی گرم‌کردن عمومی بدن است.

به‌علت تنوع طلبی کودکان، مسلماً، نوع حرکات این بخش باید با آنچه که در دوره‌های تحصیلی دیگر اجرا می‌شود تفاوت اساسی داشته باشد. اجرای شاد و متنوع اولین بخش از آمادگی بدنی، انگیزه‌ی کودکان را برای ادامه‌ی کلاس درس تربیت بدنی بیشتر خواهد کرد. استفاده از حرکات تقلیدی و تشبیهی، حرکات ساده و شادی‌آور، این بخش را پربارتر خواهد کرد. بدیهی است حرکات دستوری و مستقیم کارایی چندانی ندارد؛ بنابراین، باید با الهام گرفتن از طبیعت و نیز بازی‌های ساده و با مدت محدود، هیجان لازم را برای افزایش کارایی بدن کودکان فراهم کرد.

تعدادی از تمرینات گرم‌کردن عمومی بدن را در زیر مشاهده می‌کنید:

۱- فنجان و نعلبکی

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط

تعدادی کاور برای نیمی از دانش‌آموزان برای متمایز کردن آن‌ها از سایر دانش‌آموزان
مدت تمرین: ۱ تا ۲ دقیقه

شرح: نیمی از مخروط‌ها را به شکل عادی و نیمی را نیز با سر روی زمین قرار دهید که به ترتیب فنجان و نعلبکی نام دارند. حال با صدای سوت یا علامت معلم، دانش‌آموزانی که کاور به تن دارند فنجان‌ها (مخروط‌های وضعیت عادی) را برمی‌گردانند و گروه دیگر سعی می‌کنند آن‌ها را به وضعیت فنجان برگردانند. پس از اتمام وقت، تعداد مخروط‌ها شمارش می‌شود. گروه فنجان یا نعلبکی با توجه به تعداد مخروط‌های خود برنده یا بازنده اعلام می‌شود. سپس دوباره دور جدید شروع می‌شود. تغییرات: می‌توان تعداد فنجان و نعلبکی‌ها را به‌طور نامساوی انتخاب کرد.

۲- سازنده‌ها و تخریب‌چی‌ها

ابزار مورد نیاز: ۲۰ عدد مخروط و تعدادی کاور برای نیمی از دانش‌آموزان کلاس
مدت تمرین: ۱ تا ۳ دقیقه

شرح: مخروط‌ها را به‌طور تصادفی در محوطه مستقر می‌کنیم. گروه تخریب‌چی - که کاور پوشیده‌اند - در حال راه رفتن با فشار انگشت دست، مخروط‌ها را واژگون می‌کنند و گروه سازنده‌ها دوباره آن‌ها را به حالت اولیه برمی‌گردانند.

پس از اتمام زمان در نظر گرفته شده، گروه برنده با شمارش تعداد مخروط‌ها انتخاب می‌شود و دوباره تمرین آغاز می‌گردد.

تغییرات: در شروع مجدد می‌توان به جای راه رفتن، دویدن یا لی‌لی کردن را انتخاب کرد و برای واژگون کردن مخروط‌ها به جای انگشت از زانو یا مفصل ران یا آرنج استفاده نمود.

۳- شکار جیرجیرک

ابزار مورد نیاز: چند عدد مخروط برای مشخص کردن محوطه‌ی تمرین، ۳ تا ۵ عدد کاور برای تعقیب‌کننده‌ها، نوار مناسب موزیک

مدت تمرین: ۲ تا ۳ دقیقه

شرح: ۳ تا ۵ نفر به عنوان شکارچی یا تعقیب‌کننده انتخاب می‌شوند. با شروع موزیک، دانش‌آموزان پراکنده می‌شوند و شکارچی‌ها آن‌ها را تعقیب می‌کنند. هر یک از دانش‌آموزان که توسط شکارچی‌ها زده شود به پشت دراز می‌کشد و دست و پای خود را به نشانه‌ی زخمی شدن تکان می‌دهد. وی زمانی می‌تواند به بازی برگردد که یک دانش‌آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

پس از خاتمه‌ی تمرین، تعقیب‌کننده‌ها را عوض کنید.

۴- کشتی ملوان‌ها و دزدان دریایی

ابزار مورد نیاز: وسیله ندارد

مدت تمرین: ۵ دقیقه

شرح: معلم ابتدا نکات لازم را در مورد دستورات خود، به دانش‌آموزان یادآور می‌شود.

دستورات معلم

- ملوان‌ها همه روی عرشه

- همه وسط عرشه

- قایق نجات - ۶

- عرشه را تمیز کنید.

- بادبان‌ها را بکشید.

- کاپیتان، خبردار

- هوای طوفانی

- ملوانی به آب افتاد.

فعالیت دانش‌آموزان

- همه به طرف دیوار سمت چپ حرکت می‌کنند.

- برمی‌گردند و جلوی معلم مستقر می‌شوند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های شش نفره تقسیم می‌شوند.

- پشت سرهم می‌نشینند و پارو می‌زنند.

- بچه‌ها می‌نشینند و وانمود می‌کنند که در حال تمیز کردن

عرشه هستند.

- بچه‌ها از نردبان فرضی بالا می‌روند و بادبان‌ها را

می‌کشند.

- بچه‌ها سلام نظامی می‌دهند و منتظر آزاد باش می‌مانند.

با فرمان آزاد باش به حالت اول برمی‌گردند.

- بچه‌ها با علامت دست معلم، از چپ به راست و از

راست به چپ می‌روند.

- دانش‌آموزان به گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند.

دو نفر دست‌های هم را می‌گیرند و نفر سوم داخل می‌شود

و مانند قایق نجات به دنبال ملوان گمشده می‌گردند. نفر وسط،

قایق را در حالی که دست خود را بالای ابروان خود گرفته هدایت

می‌کند.

- سپس در حرکت دیگر به داخل آب می‌پرند و وانمود

می‌کنند با یک دست ملوان را گرفته‌اند و به طرف کشتی می‌آورند.

دستورات معلم

- شورش در کشتی

- جنگ کشتی‌ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می‌کند

و برای آن‌که ملوان‌ها در امان باشند، با علامت دست سمت راست،

چپ، جلو و عقب را نشان می‌دهد.

- آماده برای استراحت

فعالیت دانش‌آموزان

- بچه‌ها ابتدا دو به دو و سپس همه با هم شمشیربازی

می‌کنند؛ یعنی، هر لحظه یار خود را عوض می‌کنند.

- بچه‌ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می‌کنند.

– همه صف می کشند.

۵ – بازی ویدیو

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۲ دقیقه

شرح:

دستورات معلم

– ویدیو روشن می شود.

– فیلم برمی گردد.

– فیلم به جلو می رود.

– فیلم در جا روشن است.

– فیلم بیرون می برد.

فعالیت دانش آموزان

– به اطراف قدم می زنند.

– به طرف عقب قدم می زنند.

– بچه ها به دو حرکت می کنند.

– بچه ها درجا حرکت می کنند.

– بچه ها به بالا می پرند.

۶ – بازم مدرسم دیر شده

ابزار مورد نیاز: ندارد

مدت تمرین: ۳ دقیقه

شرح: بچه ها وانمود می کنند خواب هستند و ناگهان از خواب بیدار می شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام می دهند.

۱ – به طرف دستشویی می روند، به سرعت مسواک می زنند

و صورت خود را می شویند.

۲ – پیراهن خود را در حالی که از خانه بیرون می آیند،

می پوشند.

۳ – متوجه می شوند که شلوار (دختران روپوش) خود را

نبوشیده اند؛ از این رو، دوباره به خانه برمی گردند.

۴ – لباس خود را می پوشند، صبحانه می خورند، کیف

خود را برمی دارند و دوباره خارج می شوند و در را می بندند.

۵ – از روی زرده می پرند و به طرف خیابان می روند. دو طرف

خیابان را نگاه کرده و از خیابان عبور می کنند.

۶ – به طرف مدرسه می دوند و وقتی به مدرسه می رسند، با

در بسته روبه رو می شوند.

۷ – به یاد می آورند که امروز جمعه است.

این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب

است. شما می توانید براساس تجربه های شخصی تعداد حوادث را

بیشتر کنید تا هم جذابیت تمرین افزایش بیابد و هم میزان آمادگی

بدنی دانش آموزان بیشتر شود. این امکان نیز وجود دارد که حوادث

دیگری را طراحی و اجرا کنید که در آن ها حرکات پایه ای همچون

راه رفتن، دویدن، خم شدن، باز شدن و ... پیش بینی شده باشد.

نمونه هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

مرحله ی پایانی یک ساعت درس تربیت بدنی که بازگشت

به نقطه ی آغازین برنامه است به دانش آموزان کمک می کند تا

آن ها بسیاری از حالات فیزیولوژیکی بدن خود را به وضعیت قبل

از آغاز برنامه ی درسی برسانند. در این مرحله، ضربان نبض و

شدت جریان خون به وضعیت عادی برمی گردد. همچنین، باید با

حرکات آرام بخش و خواندن اشعار ساده و شاد به کودک جهت

تسریع در بازگشت به حالت اولیه کمک کنیم.

تجمع و حرکت بر روی اشکالی مانند دایره، نرم دویدن،

راه رفتن ساده و پراکنده و سپس اجرای حرکات کششی در حالی که

شعری شاد نیز زمزمه شود و گرفتن هوا از راه بینی هنگام راه رفتن

و تخلیه ی آن هنگام خم شدن، تأثیرات فراوانی پس از یک

جنب و جوش مناسب در کلاس درس تربیت بدنی خواهد داشت.

نمونه ای از اشعار مناسب در زیر آمده است :

من یه درختِ راستم روی تنه ایستادم

ریشه هام روی زمین منو نگه می داره

شاخه هام روی هوا خدا رو شکر می زاره

شاخه های بلندم برگای زیبا داره

گل های زیبای من برام شادی می یاره

آفتاب می یاد شاد می شم گل های من باز می شن (۳)

آفتاب می ره غمگین می شم گل های من بسته می شن (۳)

غنچه هام در بسته می شن

ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، اهداف در ۳ حوزه‌ی «دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌ها» مطرح شده است. بدیهی است هنگامی که اهداف در این سه حوزه مورد توجه قرار گیرد، نحوه‌ی ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز باید به گونه‌ای باشد که با منطق اهداف هماهنگی داشته باشد؛ به عبارت دیگر، پرسش به تنهایی روش مناسبی برای کسب اطلاع از میزان تحقق اهداف مهارتی و نگرشی نیست بلکه عمدتاً دانستنی‌ها را می‌تواند مورد قضاوت قرار دهد؛ بنابراین، در ارزش‌یابی از مهارت‌ها و نگرش‌ها باید دانش‌آموزان را درحین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌ی درگیر است، معلم می‌تواند ضمن مشاهده‌ی فعالیت‌های او، وی را از ابعاد مختلف مهارتی یا نگرشی ارزش‌یابی کند.

ارزش‌یابی از مهارت‌ها: با توجه به این که پرورش مهارت‌ها یک جریان مداوم و تدریجی است، لازم است معلمان هنگام آموزش یک فعالیت، حدود انتظارات خود را از دانش‌آموزان مشخص نمایند؛ برای مثال، هنگامی که دانش‌آموزان در موقعیت مهارت دویدن هستند، معلم با توجه به چک‌لیستی (سیاهه‌ی رفتار) مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش‌آموزان خود را ارزش‌یابی می‌کند. لازم به ذکر است که درمورد هر فعالیت (مهارت)، معلم باید به موارد خاصی که به آن فعالیت مربوط می‌شود، توجه داشته باشد.

توضیح: برای ارزیابی از مؤلفه‌های آمادگی جسمانی از تست‌های استاندارد، که هم اکنون در مدارس متداول است، استفاده می‌شود:

– استقامت عمومی (قلبی – عروقی) – تست ۵۴۰ متر

– استقامت عضلانی:

عضلات شکم – تست دراز و نشست پا جمع

عضلات کمر بند شانه – تست بارفیکس از حالت درازکش

– انعطاف‌پذیری: – تست جعبه انعطاف‌پذیری

– چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت

باد که بیاد خم می‌شم خم به کدوم سمت می‌شم
من خم می‌شم سمت راست باد از سمت چپ می‌یاد (۳)
من خم می‌شم سمت چپ باد از سمت راست می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به جلو باد از پشت سر می‌یاد (۳)
من خم می‌شم به عقب باد از رو به روم می‌یاد (۳)
کار ما تمام می‌شه با سرد کردن همیشه (۳)
شعار ما این می‌شه با ورزش و تغذیه بدن سلامت می‌شه (۳)

شعر برای ساعت اول

بچه‌ها رو دوست دارم هدیه برایشون دارم
یک هدیه‌ی طلایی یک نعمت الهی
هدیه‌ی من سلامته به ورزش کردن عاده
ای بچه‌های خوبم عزیزان محبوبم
می‌دونید ورزش چیه که باعث شادیه
اول به نام خدا تذکر به بچه‌ها
چه طور آماده شیم ما بریم ورزش با آقا
آقا (خانم) مارو دوست داره صف و ستون می‌ذاره
اول ما رو گرم می‌کنه بدن‌ها را نرم می‌کنه
با راه رفتن، دویدن جهیدن و پریدن
یا که بالی‌لی کردن دور زدن و چرخیدن
ما بدن را کش می‌دیم بدن رو نرمش می‌دیم
بعدش می‌ریم آموزش با تلاش و با کوشش
آموزش مهارت تعادل و چابکی یا این که استقامت
هر جور مهارت باشه بدن‌ها سالم می‌شه

شعرها از: آقای صفدر محمدنیا

ارزش‌یابی از مهارت‌ها (مرحله‌ی آمادگی اجرای مهارت ساعد در والیبال) (نمونه‌ی ۱)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			– پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز است.
			– زانوها خم شده‌اند و به توپ در وضعیت تقریباً نشسته ضربه زده می‌شود.
			– بازیکن به طرف توپ حرکت می‌کند و وضعیت لازم را به خود می‌گیرد و ضربه می‌زند.
			– بازیکن ساعدهای خود را به هم می‌چسباند و محل فرود آمدن توپ روی دست‌ها را صاف می‌کند.
			– شست‌ها موازی، آرنج‌ها قفل و بازوها به هم چسبیده‌اند.
			– بازوها به موازات ران‌ها قرار دارند.
			–

نیز همانند مهارت‌ها از چک‌لیست (سیاهه‌ی رفتار) استفاده می‌شود ولی باید فهرستی هماهنگ و متناسب با نگرش‌ها پیش‌بینی کرد. نمونه‌ی زیر مثالی برای فهرست نگرش‌هاست.

چنین فهرستی برای دیگر موضوعات حوزه‌ی مهارتی از قبیل راه رفتن، چرخیدن، پیچیدن و ... نیز لازم است و معلم درس تربیت بدنی باید آن‌ها را پیش‌بینی کند. ارزش‌یابی از نگرش‌ها: برای ارزش‌یابی از نگرش‌ها

ارزش‌یابی از نگرش‌ها (نمونه‌ی ۲)

سطح عملکرد			نوع رفتار
ضعیف	متوسط	خوب	
			– مایل به رعایت نظم و انضباط در فعالیت‌های ورزشی است.
			– مایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های ورزشی است.
			– به شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی تمایل دارد.
			– به یادگیری حرکات ورزشی علاقه دارد.
			– نظافت و عادت‌های صحیح بهداشتی را رعایت می‌کند.
			– در فعالیت‌ها با دیگران به خوبی ارتباط برقرار می‌کند.
			– هنگام فعالیت‌های ورزشی، اصول ایمنی را رعایت می‌کند.
			–

ارزش‌یابی از دانستنی‌ها: با توجه به این که دانش‌آموزان باید در درس تربیت بدنی با یک سری از حقایق و اصول علمی حاکم بر این رشته آشنا شوند و انعکاس این امر در دوره‌ی ابتدایی لوحه‌ی درسی دانش‌آموز است، بدیهی است باید روش‌ها و نوع ارزش‌یابی، پشتیبان این بخش از اهداف درس تربیت بدنی باشد؛ از این رو، باید پرسش‌های مناسبی برای بررسی دانستنی‌های دانش‌آموز به صورت شفاهی طرح شود.

جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم

۱- بخش مهارتی ۱۲ نمره بوده که عبارت‌اند از:
 - بُعد آمادگی جسمانی که خود از ۲ قسمت مرتبط با سلامتی و مرتبط با حرکات تشکیل شده است و ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:
 الف - مرتبط با سلامتی، ۳ نمره؛ شامل قدرت، استقامت عمومی، انعطاف‌پذیری و استقامت عضلانی.
 ب - مرتبط با حرکات، ۱ نمره؛ شامل سرعت - بُعد مهارتی شامل مهارت‌های مربوط به رشته‌های ورزشی است که ۸ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف - پاس، دریافت و دریبل در فوتبال ۲ نمره
 ب - سرویس، ساعد و پنجه در والیبال ۲ نمره
 پ - سرویس، فورهند و بک‌هند در تنیس روی میز ۲ نمره
 ت - غلت جلو، غلت عقب و بالانس در ژیمناستیک ۲ نمره

۲- بخش دانستنی از ۵ قسمت تشکیل شده است که عبارت‌اند از:

الف - حرکات پایه و وضعیت بدنی شامل آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان‌ها و نقش آن‌ها در حرکت، آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی؛ ۵/۰ نمره
 ب - آمادگی جسمانی شامل آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی؛ ۱ نمره
 پ - بهداشت و تغذیه شامل آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی؛ ۵/۰ نمره
 ت - ایمنی در ورزش شامل آگاهی از برخی عوامل

* سقف نمرات در چک‌لیست‌ها به سطح نمره در هر قسمت برمی‌گردد.

خطرساز و عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی و ایمنی در بازی؛ ۵/۰ نمره

ث - رشته‌های ورزشی شامل آگاهی از ابزار و وسایل رشته‌های مختلف ورزشی؛ ۵/۰ نمره

ج - اهداف تربیت بدنی شامل آگاهی از هدف‌های شناختی و نگرشی (همکاری و تعاون، مشارکت، ایثار و ...)؛ ۱ نمره
 رعایت نظافت و عادت‌های صحیح بهداشتی، شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت و روحیه‌ی جمعی و گروهی. این بخش ۴ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد:

الف - رعایت نظافت و عادت‌های بهداشتی ۵/۰ نمره
 ب - شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۱ نمره
 پ - رعایت نظم و انضباط ۵/۰ نمره
 ت - پذیرش مسئولیت ۱ نمره
 ث - روحیه‌ی جمعی و گروهی ۱ نمره
 روش‌های ارزش‌یابی

الف - مشاهده‌ی رفتار: بخشی از محتوای برنامه‌ی درسی که جنبه‌ی فرایندی دارد، تنها در هنگام وقوع و از طریق مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموزان سنجیده می‌شود؛ مانند: مهارت‌های دویدن، پرتاب‌کردن و ... در این حالت، معلم به مشاهده‌ی مستقیم رفتار (عملکرد) دانش‌آموز می‌پردازد و براساس مقیاس در نظر گرفته شده، رفتارهای او را درجه‌بندی می‌کند (نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزش‌یابی مهارت‌ها و نگرش‌ها). سپس ابعاد کیفی را به کمی تبدیل کرده و به او نمره می‌دهد.

هرچند این اقدام به زمان زیادی نیاز دارد اما در فرصت‌های مناسب، در طول ۲ نوبت امتحانی می‌توان به این ارزش‌یابی دست زد. ابزار این روش ارزش‌یابی، چک‌لیست یا سیاهه‌ی رفتار است که می‌توان به نمونه‌های ۱ و ۲ مربوط به ارزش‌یابی مهارت‌ها و نگرش‌ها که قبلاً مطرح شده است، اشاره کرد.

درجه‌های مختلف هر رفتار می‌تواند به صورت خوب، متوسط و ضعیف تعیین شود. می‌توان به درجه‌های کیفی برتر این نمرات را اختصاص داد؛ برای مثال، برای مرتبط با سلامتی در بخش آمادگی جسمانی، خوب نمره‌ی ۳، متوسط ۲ و ضعیف ۱ یا مرتبط با حرکات در همان بخش، خوب ۱ نمره، متوسط ۵/۰ و ضعیف ۲۵/۰*.

نمونه ۳ به عنوان جدول راهنما، چارچوب کلی ارزش‌یابی
درس تربیت بدنی را معرفی می‌کند.

ب - روش‌های شفاهی: ناظر به آن بخش از محتوای برنامه
است که حقایق و اصول علمی در درس تربیت بدنی را ارائه می‌دهد.

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه چهارم) (نمونه ۳)

حوزه‌ی ارزش‌یابی	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	موضوعات	بارم بدنی	روش ارزش‌یابی	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
مهارت‌ها	آمدگی جسمانی	- استقامت قلبی - عروقی - استقامت عضلانی - قدرت عضلانی - سرعت - انعطاف‌پذیری	۴	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	- آزمون‌های استاندارد آمادگی جسمانی - آزمون‌های معلم ساخته
	مهارت‌های ورزشی	- پاس، دریافت و دریبل در فوتبال - سرویس، ساعد و پنجه در والیبال - سرویس، فورهند و بک‌هند در تنیس روی میز - غلت جلو، غلت عقب و بالانس در ژیمناستیک	۸	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	- آزمون‌های استاندارد مهارت‌های ورزشی - آزمون‌های معلم ساخته - چک‌لیست برای مهارت‌ها
دانشنی‌ها	حرکات پایه و وضعیت بدنی	- آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان‌ها و نقش آن‌ها در حرکات - آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی	۵/۰	به صورت کتبی یا شفاهی	آزمون‌های چهار گزینه‌ای تشریحی، جورکردنی، پرسش و پاسخ
	آمادگی جسمی	آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی	۱		
	بهداشت و تغذیه	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی	۵/۰		
	ایمنی در ورزش	آگاهی از برخی عوامل خطر ساز و عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی ایمنی در بازی	۵/۰		
	رشته‌های ورزشی	آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی و ورزش‌های با پا و دست	۵/۰		
	اهداف تربیت بدنی	آگاهی از هدف‌های شناختی و نگرشی (همکاری و تعاون، مشارکت و ...) آشنامیدنی‌ها و حرکت	۱		
نگرش‌ها	- رعایت نظافت و عادت‌های صحیح بهداشتی	- رعایت نظم و انضباط	۵/۰	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت‌های کلاسی	چک‌لیست عملکرد براساس رفتار مورد انتظار
	- شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	- پذیرش مسئولیت	۱		
	- روحیه‌ی جمعی و گروهی		۱		
			۱		
			۱		