

# بخش اول



رفتارهای آشکار و پنهان ما، ولو بسیار نامحسوس، به شکل حرکت متجلی می‌شوند.

شهید بزرگوار رجایی در این باره می‌گوید:

«آن قدری که شما (معلمان و 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 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 نمود.

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 در 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

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، علائق و سطح رشد کودکان دارد. شاید رشد همه‌جانبه یا کامل برای افراد عادی معنای 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 می‌نمایند که کودکانشان به‌سرعت دوره‌ی کودکی را پشت سر بگذارند و برای رسیدن به چنین هدفی، حاضرند تمامی ابزارهای آن را تأمین کنند. 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

خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنای واژه‌ی تعلیم و تربیت هدایت به جلوسست. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

## 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

به‌گونه‌ای طراحی گردیده است که پشتوانه‌ی مناسبی برای مهارت‌های کسب شده، باشد و بدین‌وسیله 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<sup>۱</sup>: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه‌ی

درسی تربیت بدنی است که نقش بسیاری در شکل‌گیری وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. در این قسمت، اشکال صحیح حرکات پایه (الفبای حرکت) - یعنی راه‌رفتن<sup>۲</sup>، دویدن<sup>۳</sup>، پریدن<sup>۴</sup>، با پرش رفتن<sup>۵</sup>، با جهش رفتن<sup>۶</sup> 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 به همراه حرکات پایه ارائه شده است؛ بنابراین، موارد یاد شده جزء حرکات پایه محسوب نمی‌شود و تعلیم وضعیت صحیح آن‌ها به‌منظور جلوگیری از ناهنجاری‌های ستون فقرات صورت می‌گیرد.

۲ - آمادگی جسمانی<sup>۷</sup>: آمادگی جسمانی عاملی تعیین‌کننده

در سلامت جسمی و حرکتی فرد است. با توجه به اجزای مختلف آمادگی جسمانی همچون استقامت عمومی<sup>۸</sup> (قلبی - تنفسی)، انعطاف‌پذیری<sup>۹</sup>، استقامت موضعی (عضلانی)<sup>۱۰</sup> و قدرت<sup>۱۱</sup> - که نقش تعیین‌کننده در سلامت دارند - و نیز اجزای دیگری که بر عملکرد حرکتی اثرگذار هستند (چابکی<sup>۱۲</sup>، هماهنگی<sup>۱۳</sup>، توان<sup>۱۴</sup>، تعادل<sup>۱۵</sup> و سرعت<sup>۱۶</sup>)، دادن آگاهی‌های لازم در هریک 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 منجر به نتیجه‌گیری منطقی در خصوص ارتباط تنگاتنگ ورزش و تغذیه 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 اثرات زیادی بر سلامت ورزشکاران داشته باشند. شناخت و آگاهی نسبت به هریک از موارد یاد شده، دانش‌آموز را برای

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

فعالیت سالم و بی خطر آماده می کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز به عنوان حافظ سلامت دانش آموز، اهمیت زیادی دارد.

#### ۵- شناخت رشته های ورزشی: رسالت اصلی

تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش آموزان است ولی آگاهی از رشته های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد؛ اولاً، برای فرزندان این مرز و بوم در اقصی نقاط آن اطلاع از رشته هایی که در سطح قهرمانی کشور در مدارس اجرا می شود یک حق مسلم است و ثانیاً، برای نخبگانی که دارای هوش جسمانی مناسبی هستند و در ساعات درس تربیت بدنی شکوفا می شوند، شرایطی را فراهم می آورد تا قبل از انتخاب رشته ی مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه ی خویش، اطلاعات مفیدی به دست آورند؛ به عبارت دیگر، به دانش آموزان در جهت هدایت استعداد های ورزشی کمکی می شود. در طراحی این بخش - برای ارائه ی اطلاعات در خصوص رشته ها - از زوایای مختلفی به موضوع توجه شده است. این کار گاهی با مدد گرفتن از اندام ها و به صورت «رشته هایی که با دست بازی می شوند»، «رشته هایی که پا انجام می شوند» و «رشته هایی که با دست و پا انجام می شوند» ارائه می گردد و گاهی با استفاده از وسایل به کار گرفته شده در ورزش و به شکل «رشته هایی که با وسیله و بدون وسیله انجام می شوند» به بحث گذاشته می شود و در هر حال با نگاهی دقیق مشخص می گردد که عناوین به کار گرفته شده، بهانه ای است برای ارائه ی اطلاعات در مورد رشته های ورزشی که تعداد مشخصی را شامل می شوند.

#### ۶- اهداف تربیت بدنی: بازی های ورزشی از پایه ی

اول تا پنجم، ابزار مناسبی را در اختیار معلم قرار می دهند تا هدف های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند. البته فرصت بحث و بررسی در این مورد پس از طی پایه ی سوم، در سال های چهارم و پنجم تحصیلی بین معلم و دانش آموزان و دانش آموزان با یک دیگر فراهم می گردد. از این طریق می توان شرایط قوی تر و مؤثرتری را برای تأثیرگذاری بر نگرش دانش آموزان فراهم کرد.

#### تذکره ۱- در قسمت پیوست های ۸-۱ این کتاب، اطلاعات

بیشتری برای استفاده ی معلمان در هریک از موارد فوق ارائه شده است.

#### تذکره ۲- برای انتقال دانستنی های فوق به دانش آموزان،

رسانه ای به شکل لوحه ی آموزشی در هریک از پایه های تحصیلی در نظر گرفته شده است. در این لوحه های آموزشی، به منظور حضور مؤثر دانش آموزان در جریان یاددهی - یادگیری صرفاً از تصاویر و سؤالات برای پیشبرد بحث در کلاس دانستنی استفاده شده است. در هر پایه ی تحصیلی تنها سه جلسه ی دانشی در نظر گرفته شده است. بدیهی است که مطالب دانشی ارتباط تنگاتنگی با بخش مهارتی دارد لذا در کلاس های مهارتی نیز در حد تذکر و یادآوری از طرف معلمان قابل طرح است.

#### ب - مهارت های ضروری: آنچه در بخش دانستنی ها

مطرح شده به عنوان دانش پایه تلقی می شود که یادگیری مهارت های اساسی در تربیت بدنی را تسهیل می کند.

دو بخش اساسی مهارت ها در تربیت بدنی، حرکات پایه و آمادگی جسمانی است. در سال های چهارم و پنجم، حرکات پایه جای خود را به مهارت های پایه ی ورزشی می دهند ولی آمادگی جسمانی به عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمی و عملکرد حرکتی دانش آموز در تمامی پایه ها جایگاه ویژه ای خواهد داشت. در واقع، تمامی تلاش ها در بخش مهارتی بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان معطوف است.

دانش آموزان در قالب کلاس های مهارتی به تمرین پرداخته و معلم نیز از طریق مشاهده ی رفتارها و یادآوری آنچه در کلاس دانشی و از طریق تعامل فراگیری شده است به تسهیل و تصحیح روند یادگیری می پردازد؛ به عبارت دیگر، دانستنی های مورد نیاز باید قبل از کلاس مهارتی از سطح مناسبی برخوردار شده باشند تا در هنگام تمرین مهارت ها، نیازی به طرح مجدد آن ها نباشد و روند تمرین کند نشود.

تمرین حرکات پایه از سطح ساده - همچون راه رفتن - آغاز می شود و در طی سه پایه ی اول تکمیل می گردد. علاوه بر پیش بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل مورد نظر است. در بازی ها به عنوان ابزاری اساسی به کمک تمرین تلفیقی حرکات پایه می آیند و نقشی تعیین کننده در فرایند آموزش ترکیب حرکات پایه ایفا می کنند. نکته ی 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 آن اشاره شد و به‌صورت گسترده‌تری در بخش پیوست‌ها ارائه می‌گردد، نه تنها در پنج پایه‌ی تحصیلی ابتدایی بلکه در دوره‌های تحصیلی بعد نیز مورد تأکید واقع می‌شود تا ضمن کسب توانایی در هر یک از اجزا، به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در سلامتی برای دانش‌آموز شناخته شود و در بین عادات زندگی حال و آینده‌ی او جایگاه ویژه‌ای پیدا کند.

**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 تغذیه 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 کمک‌مؤثری در انتقال دانش پایه‌ی ورزشی به دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

این رسانه که به صورت لوحه‌ی آموزشی تهیه شده است، در هر یک 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 به کمک والدین خود در منزل یا افراد دیگر بتوانند تفکر بیشتری درباره‌ی سؤالات طرح شده نمایند 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 می‌گردد.

### روش‌های یاددهی - یادگیری

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش تربیت بدنی می‌توان به روش‌های تدریس سنتی، مکاشفه‌ای و ترکیبی اشاره کرد. راه‌های آموزش دیگران مانند الگوهایی است که باید آن‌ها را به قامت افرادی با شرایط مختلف طراحی کرد.

**روش تدریس سنتی:** این روش به روش آموزش مستقیم معروف است و در آموزش مهارت‌ها از نظر صرف وقت، اقتصادی‌ترین روش است. 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 آن که فعالیت یا مهارتی که باید آموزش داده شود، مشخص شد، معلم به روشنی آن را توضیح می‌دهد و شکل صحیح آن حرکت را نمایش می‌دهد. حال این دانش‌آموز است که باید مدل ارائه شده توسط معلم را تا حد ممکن به شکل صحیح اجرا کند. 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 حرکت صحیح، دانش‌آموزان شروع به تمرین حرکت می‌کنند و معلم عملکرد آنان را مشاهده نموده و پس از تشخیص مشکلات فرد یا کلاس، نظرات و پیشنهادات

خود را برای بهبود عملکرد آن‌ها ارائه می‌نماید.

نمایش مجدد عملکرد صحیح و توضیح بیشتر در خصوص آن، در این مرحله انجام می‌شود 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 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- پیشنهادات و نظرات معلم درباره‌ی نواقص؛

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 تدریس دانش‌آموزان

ضعیف استفاده کرد؛

۵- از نظر ایمنی تدریس و آموزش برای معلمان مبتدی

مناسب است.

۶- در جهت 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،

آن را تا حد ممکن نزدیک به الگوی ارائه شده تقلید کنند؛

۳- زمینه را برای آموزش فردی از جهت تأمین نیازهای

ویژه‌ی رشد، علائق و ظرفیت‌های تک‌تک دانش‌آموزان فراهم

نمی‌کند؛

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، تنها روش مناسب ارائه

شده توسط معلم را که منحصر به فرد است اجرا کند.

روش تدریس مکاشفه‌ای: این روش، روشی غیرمستقیم

بوده و از نظر آموزشی برای کودکان بسیار مؤثر است. اصل

منحصر به فرد مکاشفه 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 یک‌باره الگوی صحیح از طرف معلم ارائه نمی‌شود. او

از این که تمامی کودکان به یک روش عمل کنند یا وقت زیادی را

صرف فعالیت و حرکت بکنند، نگران نیست بلکه نظر او دادن

فرصت به تمامی کودکان است تا آن‌ها بتوانند:

۱- استعداد بالقوه‌ی حرکتی خود را کشف کنند.

۲- توانایی‌های حرکتی پایه‌ی خود را تقویت نمایند.

۳- موفقیت را در محدوده‌ی توانایی‌های خود تجربه کنند.

۴- توان و استعداد خود را به شکل خلاق بیان نمایند.

پس از آن که دانش‌آموزان فرصت انجام کار براساس وظیفه

را به‌دست آورند، معلم می‌تواند از تعدادی از دانش‌آموزان بخواهد

که راه‌حل خود را برای حل مسئله ارائه دهند. سپس دانش‌آموزان

حل مسئله‌ی ارائه شده را ادامه می‌دهند. در این حال، معلم

به گروه‌های مختلف که در حال پرسش و پاسخ هستند، سر می‌زند

و از افراد سؤال می‌کند.

رمز کاربرد مؤثر روش اکتشافی، ساختار فکورانه و استفاده

از مسائل حرکتی است که تفسیرها و راه‌حل‌های گوناگونی را

میسر می‌سازد ولی درعین حال، در محدوده‌ی اهداف تبیین شده‌ی

درس باقی می ماند.

به رغم آن که در این روش، راه حل منطقی صحیح تلقی می شود، نباید این طور نتیجه گیری گردد که با طرح یک یا دو سؤال، ساعت درس به راحتی پر می شود بلکه معلم باید دائماً سؤالاتی را با ساختار و عبارت جدید مطرح کرده و از این طریق دانش آموزان را به چالش و دست یابی به جوابی مناسب هدایت کند.

به طور خلاصه، مراحل روش اکتشافی عبارت اند از:

۱- معلم سؤال هایی را از محتوای آموزشی قبل از حضور در کلاس طراحی می کند.

۲- دانش آموزان اکتشاف و پاسخ به سؤال را آغاز می کنند.

۳- به دانش آموزان فرصت داده می شود تا راه حل های خود را ارائه دهند.

۴- دانش آموزان به تمرین و پالایش مسئله با توجه به راه حل هایی که از طرف اعضای کلاس ارائه شده می پردازند.

۵- معلم به میان اعضای کلاس می رود و آن ها را از طریق ارائه ی سؤالات بیشتر، یاری می کند. بهترین مزایای روش اکتشافی این است که دانش آموزان را بیشتر در فرایند یادگیری درگیر می کند و با فرصت دادن به کودکان برای حل مسائل ارائه شده، اختلافات فردی آنان را مشخص می نماید. با توجه به ارائه کردن راه حل از طرف تمامی دانش آموزان، آن ها سطح توانایی خود را عرضه کرده و تا حدودی نیز موفقیت را تجربه می کنند. این مسئله خود کمک مهمی برای تقویت اعتماد به نفس کودک محسوب می شود؛ بنابراین، رویکرد مکاشفه ای به کودک کمک می کند تا:

۱- واژگان خود را توسعه ببخشد.

۲- به شکل خلاقانه مقصود خود را بیان کند.

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

معایب این روش عبارت اند از:

۱- وقت گیر بودن؛

۲- دچار مشکل شدن معلمان غیرمتخصص؛ معلم هایی که از نظر تخصصی آمادگی لازم را ندارند، اغلب به جهت عدم توانایی در ساخت مسائل برای طرح در کلاس، به طور جدی دچار مشکل می شوند.

۳- با حالت رسمی و سنتی کلاس درس انطباق ندارد.

به همین دلایل، به کارگیری مکاشفه ای دشوار بوده و برای بسیاری از معلمان استفاده از آن آسان نیست. از طرفی، به راحتی نمی توان از کودکان انتظار داشت که به سؤالات پاسخ بدهند و اگر ساختار مناسب سؤال طراحی نشود، ممکن است رفتار هدفمند تعدادی از کودکان با اشکال مواجه شود. در این صورت، اگر فرم حرکت، مهارت و دقت برای معلم و شاگرد اهمیت اساسی نداشته باشد، به کارگیری کامل آن برای کودکان بزرگ تر مؤثر نخواهد بود.

روش تدریس ترکیبی: به کارگیری روش سنتی و روش مکاشفه ای در کنار یکدیگر مؤثرتر خواهد بود. در چنین شرایطی کودکان از دستورالعمل های خاص استفاده می کنند و از طرفی به حل مسئله نیز می پردازند.

برای مثال، وقتی دانش آموزی روش انجام صحیح مهارتی را آموخت، سؤالاتی برای حل کردن مطرح می شود؛ مثلاً، هنگام زدن سرویس والیبال پس از یادگیری انجام صحیح آن می پرسیم «چطور می توان به توپ پیچ داد؟» یا «توپ باید تا چه حد به بالا پرتاب شود تا ضربه محکم تر و مؤثرتری به آن وارد کنیم؟»

روش ترکیبی را در مورد کودکان پنج پایه ی دوره ی ابتدایی به طور مؤثر می توان به کار گرفت. مزایای این روش آن است که:

۱- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می آورد.

۲- روش کاملاً جدیدی نیست که معلمان غیرحرفه ای، قادر به استفاده از آن نباشند.

۳- پلی است که شکاف بین روش سنتی و جدید را پر می کند.

۴- آموزش را به طرف آموزش غیررسمی سوق می دهد. این روش نیز معایبی دارد. از جمله این که نسبت به روش سنتی وقت گیرتر است. از طرف دیگر، طرح سؤالات به شکل توالی زمانی مناسب دشوار است و چون نمی توان انتظار داشت که کودکان حتماً به سؤالات پاسخ دهند، بنابراین قبل از اتخاذ این روش، بهتر است به عنوان رفتار آموزشی تمرین شود.

برای اتخاذ روش مناسب، به چند عامل که در استفاده از روشی به روش های خاص مؤثرند اشاره می کنیم:

۱- فلسفه ی معلم از آموزش و تربیت بدنی؛

۲- تخصص معلم در استفاده از روش های 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 بانشاط؛

۷- اهداف برنامه؛

۸- ابزار و وسایل موجود.

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 است 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 دستگاه 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 هریک 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 دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه‌ی تذکرات مهم

## 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 جوی 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 هریک 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 راه رفتن‌ها،

دویدن‌ها و پرش‌هاست. در پایه‌ی اول، بهتر است از حرکات تقلیدی



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.

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؛

### 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 کتاب راهنمای معلم	حرکات ایستادن در صف و ستون		آمادگی	
انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها، پریدن‌ها، لی لی کردن‌ها، حرکات تقلیدی - تشبیهی و شیرین‌کاری‌ها، در قسمت ضمائم کتاب راهنمای معلم	حرکات گرم‌کننده	۸ (۱۸٪)	عمومی (گرم کردن)	آمادگی
راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش‌های 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		اختصاصی	بدنی
بازی‌های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله	موضوع آموزشی روز (عنوان ۲۶ درس)	۲۳ (۵۰٪)	مرحله‌ی پیاده کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی	
راه رفتن، نفس‌گیری عمیق، حرکات کششی	حرکات آرام‌کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	۱۰ (۲۴٪)	مرحله‌ی 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 ...			
	شست‌وشو و نظافت			

جمع ۴۵ دقیقه

### مدیریت کلاس

آنچه که کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می‌گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت‌کن، هنگام شست‌وشو و نظافت پس از کلاس درس می‌آموزند ممکن است در تقابل با یک‌دیگر یا ترکیبی از برداشت‌های 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 دانش‌آموزان با ذکر نام، سلام و احوال‌پرسی کند.
- ۳- کلیه‌ی وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و

مواردی را که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.  
مقررات اتاق رخت‌کن: در مدارس ما معمولاً اتاق رخت‌کن، همان کلاس درس دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان باید البسه‌ی 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 البسه‌ی ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود؛ 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 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 محلّ 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 شناس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند؛ بنابراین، باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کلّ 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 طیّ 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.

### ثبت وضعیت دانش‌آموزان

ثبت وضعیت دانش‌آموزان باید عملی و کاربردی باشد و

به‌عنوان وسیله‌ی ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و محتوای برنامه

یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم

وقت‌گیر و انرژی‌بر نباشد. 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

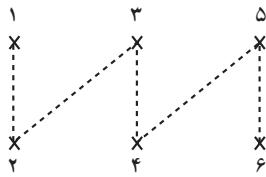
امکان را می‌دهد که کل نفرات کلاس را به‌طور مؤثر زیر نظر بگیرد.

۴- استقرار گردشی: این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی پاس و ضربه زدن با پا بسیار مناسب است.



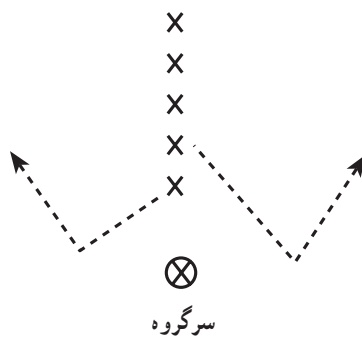
۵- استقرار زیگزاگ: دو صف در مقابل یکدیگر

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.



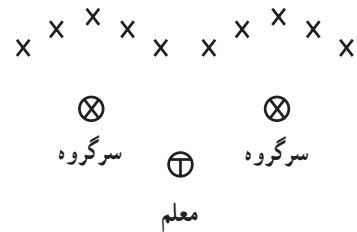
۷- استقرار به شکل مربع: ۴ گروه را به شکل مربع

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.

دانش‌آموزان به سرعت اشکال زیر را یاد گرفته و به این شکل‌ها سازمان می‌گیرند.

۱- استقرار بادبزی: دانش‌آموزان در برابر سرگروه به

شکل بادبزی قرار می‌گیرند. این استقرار به خصوص در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ در اندازه‌های مختلف مؤثر است. معلم به عنوان ناظر گروه‌ها عمل می‌کند.



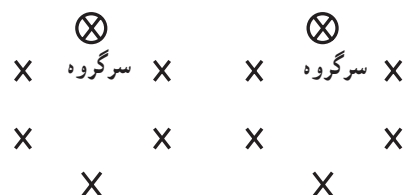
۲- استقرار ستونی: این ساده‌ترین شکل استقرار برای

مبتدیان است و برای بازی‌های امدادی، پرتاب به سید 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 توپی، 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.



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 به عکس، 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 محل 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.

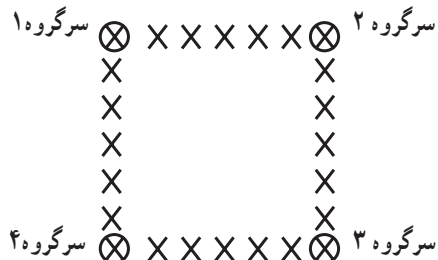
۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه‌ای خاص و دادن فرصت به یک دانش‌آموز برای انتخاب بازی یا بازی‌های دلخواهی که تمایل دارد آنها را انجام دهد. دانش‌آموزان دیگری که تمایل دارند آن بازی‌ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند، می‌توانند به او ملحق شوند.

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

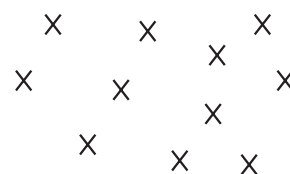
#### نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

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 محل انجام فعال حرکات باشد و نه محل تماشا؛ به عبارت دیگر، نباید تعدادی فعالیت کنند و عده‌ی زیادی تماشاگر باشند. در صورتی که ابزار



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 به عنوان 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؛

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-تشیبیه‌ی، 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.

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 حد 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

## وسایل و ابزار مورد نیاز

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 به راحتی 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 لوبیای 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 هولی‌هوپ

- 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 و 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

- نردبان افقی

- انواع حلقه (هولی‌هوپ، تایر ماشین، توبه‌ی 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 مستقیم‌کاری 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

به بازی برگردد که یک دانش‌آموز پای او را لمس کند و زخمش خوب شود.

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

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



می کند.

– سپس در حرکت دیگر به داخل آب می پرند و وانمود می کنند با یک دست ملوان را گرفته اند و به طرف کشتی می آورند.

دستورات معلم

– شورش در کشتی

– جنگ کشتی ها؛ معلم صدای توپ جنگی را تقلید می کند و برای آن که ملوان ها در امان باشند، با علامت دست سمت راست، چپ، جلو و عقب را نشان می دهد.

– آماده برای استراحت

فعالیت دانش آموزان

– بچه ها ابتدا دو به دو و سپس همه با هم شمشیربازی

می کنند؛ یعنی، هر لحظه یار خود را عوض می کنند.

– بچه ها با علامت معلم به جهت مناسب حرکت می کنند.

– 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 نپوشیده 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 نرده 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.

نمونه‌ای از اشعار مناسب در زیر آمده است :

من یه درختِ راستم	روی تنه ایستادم
ریشه‌هام روی زمین	منو نگه می‌داره
شاخه‌هام روی هوا	خدا رو شکر می‌زاره
شاخه‌های بلندم	برگای زیبای داره
گل‌های زیبای من	برام شادی می‌یاره
آفتاب می‌یاد شاد می‌شم	گل‌های من باز می‌شن (۳)
آفتاب می‌ره غمگین می‌شم	گل‌های من بسته می‌شن (۳)

#### غنچه‌هام در بسته می‌شن

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 اوّل

بچه‌ها رو دوست دارم	هدیه برایشون دارم
یک هدیه‌ی طلایی	یک نعمت الهی
هدیه‌ی من سلامته	به ورزش کردن عادته
ای بچه‌های خوبم	عزیزان محبوبم
می‌دونید ورزش چیه	که باعث شادیه
اوّل به نام خدا	تذکر به بچه‌ها
چه‌طور آماده شیم ما	بریم ورزش با آقا
آقا (خانم) مارو دوست داره	صف و ستون می‌ذاره
اوّل ما رو گرم می‌کنه	بدن‌ها رو 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	تعال و چابکی یا این که استقامت
هر جور مهارت باشه	بدن‌ها سالم می‌شه

شعرها از: آقای صفدر محمدنیا

## 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 در حین انجام فعالیت‌های یادگیری مورد مطالعه قرار داد؛ به عبارتی، فقط زمانی که دانش‌آموز در فعالیت‌های 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 دوییدن هستند، معلم با توجه به چک‌لیستی (سیاهه‌ی رفتار) مانند نمونه‌ی صفحه‌ی بعد، دانش‌آموزان خود را ارزش‌یابی می‌کند. لازم به ذکر است که در مورد 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 یا جمع
- عضلات کمر بند شانه - تست بارفیکس از حالت درازکش
- انعطاف‌پذیری: - تست جعبه انعطاف‌پذیری
- چابکی: دوی ۹×۴ رفت و برگشت

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

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

همانند مهارتی از چک‌لیست (سیاهه‌ی رفتار) استفاده می‌شود. ولی فهرستی هماهنگ و متناسب با نگرش‌ها باید پیش‌بینی گردد. نمونه‌ی صفحه‌ی بعد مثالی برای فهرست نگرش‌هاست.

چنین فهرستی برای دیگر موضوعات حوزه‌ی مهارتی از قبیل راه رفتن، چرخیدن، پیچیدن و ... لازم است که معلم درس تربیت بدنی باید پیش‌بینی نماید.

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 عادات بهداشتی را رعایت می‌کند.
			– با دیگران در فعالیت‌ها به خوبی ارتباط برقرار می‌کند.
			– هنگام فعالیت‌های ورزشی اصول ایمنی را رعایت می‌کند.
			– .....

۲– بخش دانستنی از ۵ قسمت تشکیل شده است که عبارت است از :

الف – حرکات پایه و وضعیت بدنی ۵/۰ نمره، شامل ایستادن و خستگی، نشستن و بیماری

ب – آمادگی جسمانی ۱ نمره، شامل جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی

پ – بهداشت و تغذیه ۵/۰ نمره، شامل نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن

ت – ایمنی در ورزش ۵/۰ نمره، شامل آگاهی از اماکن پرخطر برای ورزش، آگاهی از ورزش‌های ایمن، آشنایی با ابزار که از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند.

ث – رشته‌های ورزشی ۵/۰ نمره، شامل فواید و ویژگی‌های رشته‌های ورزشی

ج – اهداف تربیت بدنی ۱ نمره، شامل هدف عاطفی و الهی.

۳– بخش نگرش‌ها که مشتمل بر ۵ بُعد است :

رعایت نظافت و عادات 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 عادات بهداشتی ۵/۰ نمره

ب – شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها ۱ نمره

پ – رعایت نظم و انضباط ۵/۰ نمره

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 پنجم

۱– بخش مهارتی ۱۲ نمره بوده که عبارت است 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 : تعادل و چابکی.

– بُعد مهارتی شامل مهارت‌های مربوط به رشته‌های ورزشی است که ۸ نمره را به شرح زیر به خود اختصاص می‌دهد :

الف – پاس، دریافت، شوت و شوت سه گام بسکتبال ۲ نمره

ب – پاس، دریافت، شوت و شوت سه گام هندبال ۲ نمره

پ – سرویس، فورهند و بک‌هند و اسمش بدمینتون ۲ نمره

ت – استارت نشسته و ایستاده در دو و میدانی ۲ نمره

ت - پذیرش مسئولیت  
ث - روحیه‌ی جمعی و گروهی  
روشن‌های 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، پرتاب کردن 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 برترین 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.

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

نمونه‌ی ۳ به‌عنوان جدول راهنما، چارچوب کلی ارزش‌یابی درس تربیت بدنی را معرفی می‌کند.

جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه پنجم)

(نمونه‌ی ۳)

ارزش‌یابی	ابعاد حوزه‌ی ارزش‌یابی	موضوعات	بارم بندی	روش ارزش‌یابی	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
مهارتی	آمادگی جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>استقامت قلبی - عروقی</li> <li>استقامت عضلانی</li> <li>انعطاف‌پذیری</li> <li>سرعت عکس‌العمل</li> </ul>	۴	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون‌های استاندارد شده‌ی آمادگی جسمانی</li> <li>آزمون‌های معلم ساخته</li> </ul>
	مهارت‌های ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>پاس، دریافت شوت و شوت سه گام در بسکتبال</li> <li>پاس، دریافت شوت و شوت سه گام در هندبال</li> <li>سرویس، فورهند و بک‌هند و اسمش در بدمینتون</li> <li>استارت‌نشسته و ایستاده در دو و میدانی</li> </ul>	۸	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در حین فعالیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون‌های استاندارد شده مهارت‌های ورزشی</li> <li>آزمون‌های معلم ساخته</li> <li>چک لیست برای مهارت‌ها</li> </ul>
دانشنی‌ها	حرکات پایه و وضعیت بدنی	ایستادن و خستگی، نشستن و بیماری	۰/۵	به صورت کتبی یا شفاهی	تشریحی، جورکردنی، پرسش و پاسخ
	آمادگی جسمانی	جاده‌ی تندرستی و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی	۱		
	بهداشت و تغذیه	نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن	۰/۵		
	ایمنی در ورزش	<ul style="list-style-type: none"> <li>آگاهی از اماکن پرخطر برای ورزش</li> <li>آگاهی از ورزش‌های ایمن</li> <li>آشنایی با ابزارهای که از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند.</li> </ul>	۰/۵		
	رشته‌های ورزشی	فواید و ویژگی‌های رشته‌های ورزشی	۰/۵		
	اهداف تربیت بدنی	ابعاد عاطفی و الهی تربیت بدنی	۱		
رفتاری		<ul style="list-style-type: none"> <li>رعایت نظافت و عادت‌های بهداشتی</li> <li>شرکت کردن در بازی‌ها و فعالیت‌ها</li> <li>رعایت نظم و انضباط</li> <li>پذیرش مسئولیت</li> <li>داشتن روحیه‌ی جمعی و گروهی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۰/۵</li> <li>۱</li> <li>۰/۵</li> <li>۱</li> <li>۱</li> </ul>	مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>چک لیست عملکرد براساس رفتار مورد انتظار</li> </ul>