

www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**تربیت بدنی در مدارس (۲ واحد)
(رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)**

تالیف: دکتر کارگر و مسعود نادری

تهیه کننده: لقمان کشاورز

تابستان ۱۳۸۵

فصل اول

اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس

هدف کلی

شناخت اهداف و نقش آن در تعیین محتوا و

خطمشیهای اجرایی درس تربیت بدنی در مدارس

هدفهای رفتاری

آشنایی با مفاهیم:

1. تربیت بدنی
2. اختلاف بین دو واژه «ورزش» و «تربیت بدنی»
3. نقش اهداف در برنامه ریزی فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش مدارس
4. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی راهنمایی و دبیرستان
5. نقش هدف در برنامه ریزی فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش در مدارس

هدفهای رفتاری...

۶. لزوم و اهمیت هدف در آموزش و پرورش
۷. تمایز بین هدفهای مثبت و منفی
۸. تعریف آموزش و پرورش
۹. اهداف آموزش و پرورش
۱۰. ابعاد چهارگانه آموزش و پرورش

هدفهای رفتاری...

۱۱. سهم تربیت‌بدنی و ورزش در اهداف آموزش و پرورش

۱۲. اهداف کلی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۱۳. اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش در دوره‌های مختلف تحصیلی

۱۴. ضرورت تدوین برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۱۵. اهداف تربیت‌بدنی در مدارس را از نظر «کین» و «دکتر تاش»

مفهوم تربیت بدنی

ژرژ هیر فرانسوی در تعریف تربیت بدنی اظهار می‌دارد که «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهنسالت به منظور تقویت کامل بدن کسب سلامت و بالابردن قدرت و استقامت دستگاه‌های مختلف بدن و پرورش استعداد‌های افراد برای انجام هر نوع فعالیت می‌باشد».

مفهوم تربیت بدنی ...

به نظر **دکتر لوبوش** «تربیت بدنی مجموع روشهایی است که جهت تبدیل بدن به یک وسیلهٔ مورد اعتماد و تطابق و همگامی با محیطهای بیولوژیکی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل بیولوژیکی (قدرت و استقامت دستگاههای گردش خون و تنفس) و عوامل روانی-حرکتی که خود باعث به وجود آمدن کنترل و مهارتهای بدنی که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است می باشد».

اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی

۱- پرورش قابلیت‌های جسمانی با به‌کارگیری عضلات مختلف

بدن از طریق حرکات و فعالیت‌های جسمانی متناسب با هر

یک از اندامها

۲- پرورش قوای ذهنی دانش‌آموزان از طریق بازیهای

سازمان‌یافته

۳- تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت‌پذیری از طریق بازیها

و حرکات دسته‌جمعی

اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی...

۴- رشد اخلاق و حس به گزینی از طریق مشارکت در بازیهای اجتماعی

۵- کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک با ایجاد تفکر خودکار در او از طریق انواع فعالیتهای جسمانی

۶- کمک به دانش آموزان در فراگرفتن مهارتهای صحیح حرکتی پایه و بنیادی از قبیل راه رفتن، دویدن، پریدن و...

۷- ایجاد عاداتهای ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای
کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و
مشکلات

۸- ایجاد عاداتهای بهداشتی در دانش آموزان و
علاقه مند ساختن آنها به رعایت امور بهداشتی در
حفظ سلامتی خود و دیگران

۹- پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها

۱۰- علاقه‌مند ساختن دانش‌آموزان به تقویت و سلامتی بدن و داراشدن اعضا و اندامهای متناسب

اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان

۱- توسعه و رشد اندامها و عضلات مختلف بدن و پرورش

استعدادهای جسمانی از طریق شرکت در فعالیتهای

تمرینات ورزشی منظم و مداوم.

۲- بهبود و توسعه مهارتهای عصبی-عضلانی و افزایش

هماهنگی در انجام حرکات و فعالیتهای جسمانی و به ویژه

مهارتهای ورزشی از طریق یادگیری مهارتها و فنون

رشته‌های مختلف ورزشی و حرکات بنیادی.

۳- توسعه و رشد مهارت‌های شناختی که در برگزیده‌ی معلومات، درک و تشخیص ارزشهایی است که با اجرای فعالیت‌های جسمانی همراه است .

۴- توسعه و رشد اجتماعی دانش‌آموزان که به منظور سازگاری دانش‌آموزان با خود و با دیگران و توسعه‌ی معیارهای مطلوب رفتاری است که از طریق شرکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی و بازی‌های ورزشی حاصل می‌شود.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی

- ۱- توسعه تواناییها و مهارتهای پایه و بنیادی در دانش آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان.
- ۲- توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی پیشرفته و آمادگیهای جسمانی در کلاسهای چهارم و پنجم دبستان.
- ۳- توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی و آمادگیهای جسمانی در دورههای مختلف تحصیلی راهنمایی و دبیرستان.

اهمیت تعیین اهداف در برنامه‌های تربیت‌بدنی

- آیا اهداف تربیت‌بدنی با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی به صورتی روشن و کاربردی بیان می‌شوند؟
- آیا هدفهای تربیت‌بدنی نیازهای دانش‌آموزان را برآورده می‌کند و با هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد؟

- آیا همه اهداف تعیین شده، در یک دوره زمانی مشخص، دست‌یافتنی است؟
- به عبارت دیگر، این اهداف ملاک کنترل و معیار ارزشیابی فعالیت‌های تربیت‌بدنی محسوب می‌شوند.

اهداف رفتاری در تربیت بدنی

بلوم و همکارانش اهداف رفتاری را به سه دسته

اصلی زیر تقسیم کرده اند :

- اهداف شناختی
- اهداف عاطفی
- اهداف روانی - حرکتی

هدفهای شناختی بر حفظ کردن یا بازسازی چیزی که احتمالاً یادگرفته شده تأکید می‌کند.

هدفهای عاطفی «بر یک مایهٔ احساسی یا درجه‌ای از پذیرش و یا عدم پذیرش» در یک موقعیت و یا فعالیت تأکید دارد.

هدفهای روانی-حرکتی که در تربیت بدنی بسیار مهم می باشند بر مهارت های عضلانی، مهارت های حرکتی، دستکاری مواد و اشیا، انجام ماهرانه و هماهنگ فعالیتها و کارها و یا برخی از اعمال مربوط به هماهنگیهای عصبی عضلانی مدّ نظر است.

حیطهٔ روانی - حرکتی	حیطهٔ عاطفی	حیطهٔ شناختی
مهارتها در تربیت بدنی	احساسات دربارهٔ عملکردهای تربیت بدنی	اعمالی که با دانش و درک مربوط به تربیت بدنی ارتباط دارد
نمایش حرکتی مهارتهای بنیادی دریافت کردن پرتاب کردن دویدن پریدن بازی گرفتن لی لی کردن ضربه زدن به هدف	آگاهی حساسیت همدردی خوشایندی قدردانیها جوایز و پاداشها احساسات هیجانان شادیها ارزشها	دانش ادراک تحلیلهای توضیحات تفسیرها تفاوتها ارزیابیها ارتباطها گزینش پیش بینیها کاربردها

نظرات متخصصان در رابطه با تربیت بدنی

نظر دکتر کین :

۱. رشد مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان
۲. تحقق استعداد‌های بالقوه و پراکنده دانش‌آموزان
۳. گذراندن اوقات فراغت
۴. رشد اخلاقی
۵. کسب شایستگی‌های اجتماعی
۶. کارایی اعضا و اندام‌های بدن
۷. رشد شناختی و ادراکی
۸. شناخت و تحسین زیبایی

دکتر ناش اهداف تربیت بدنی در مدارس را چنین برمی شمارد:

- تقویت جسم
- تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی
- تقویت درک و سرعت انتقال و عمل
- تقویت احساسات

عوامل اهداف رفتاری

جدول شماره ۱ : عوامل اهداف رفتاری و ارتباط آن با اهداف

اهداف			عوامل
روانی- حرکتی	عاطفی	شناختی	
شاگرد مبتدی	_____	شاگرد	چه کسی آن را انجام می دهد؟
اجرای پاس پنجه را به طور صحیح انجام دهد	_____	مفهوم حرکت پاس پنجه در والیبال را بیان کند	چه چیزی باید انجام بدهد؟
در مقابل یک وسیله کمک آموزشی	در مقابل یک وسیله کمک آموزشی	پس از مطالعه مواد آموزشی	تحت چه شرایطی انجام دهد؟
زدن ۲۰ پنجه صحیح به دیوار در فاصله سه متری	در خارج از وقت رسمی کلاس	صحیح، براساس قضاوت شاگردان کلاس	با چه کیفیتی انجام دهد؟

نقش نگرش دانش‌آموزان و والدین در تنظیم اهداف

- سهم عمده‌ای در توسعه و پیشرفت فعالیت‌های تربیت‌بدنی داشته باشد.
- موفقیت و اثربخشی درس تربیت‌بدنی در مدارس را تا حد بسیار زیادی تضمین خواهد کرد.

نگرشها و توقعات دانش‌آموزان را دربارهٔ فعالیتهای تربیت‌بدنی در مدارس در دوره‌های مختلف تحصیلی

پایهٔ مقدماتی (کلاسهای اول تا سوم دبستان)

انتظار دانش‌آموزان از تربیت‌بدنی و ورزش، در این دورهٔ تحصیلی، لذت بردن، شادی، یادگیری بازیهای ورزشی و رشد و نیرومندی است.

دانش‌آموزان معلول نیز می‌خواهند از طریق فعالیتهای ورزشی هوش و استعداد خود را بنمایانند.

پایه دوم (کلاسهای چهارم و پنجم دبستان)

دانش آموزان در این دوره تحصیلی انتظار دارند فعالیتهای تربیت بدنی بتواند مهارتهای ورزشی آنها را در رشتههای ورزشی مورد علاقهشان ارتقا بخشد و از طریق تمرینات ورزشی توانایی جسمانی آنها افزایش یابد. آنان همچنین انتظار دارند تربیت بدنی در ایجاد دوستیها و ابراز شایستگی آنان مؤثر باشد و موجب کاهش هیجانات گردد.

پایه سوم (دوره راهنمایی)

در این دوره، تأمین سلامتی، تناسب اندام، ایجاد مهارت‌های جدید و پیشرفته ورزشی هدف اصلی است. انتظار این است که برنامه‌های تربیت‌بدنی در این دوره، همچنین، در رشد جسمانی و توانایی‌های ذهنی و آمادگی بیشتر فرد برای زندگی فعال و مؤثر در جامعه نقش اساسی داشته باشد، حرکات موزون، زیبا و نشاط‌آور را آموزش دهد و اوقات فراغت را لذت‌بخش و پربار سازد علاوه بر این، دانش‌آموزان دوست دارند به عضویت تیم‌های ورزشی در مدرسه در آیند.

پایه چهارم (دوره دبیرستان)

این دانش آموزان برنامه های تربیت بدنی را که موجب سلامتی، رشد و تناسب اندام می شود، مهم می دانند. مهارت های ورزشی را در سطح مطلوب فرامی گیرند و این فعالیتها وسیله ای مناسب برای پر کردن اوقات فراغت آنهاست. آنان به عضویت تیم های ورزشی مدرسه در می آیند و معتقدند که از طریق ورزش می توان محبوبیت اجتماعی کسب کرد و به عضویت گروه همسالان در آمد.

فصل دوم

برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس

هدف کلی

شناخت نقش مدیریت و برنامه‌ریزی در س

تربیت بدنی در نظام آموزشی مدارس

هدفهای رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل دانشجویان بتوانند:

۱. برنامه‌ریزی را تعریف کنند.
۲. اهداف برنامه‌ریزی را بشناسند.
۳. اصولی را که در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی باید رعایت کرد بشناسند.
۴. فواید و اثرات سازنده برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس را بشناسند.

هدفهای رفتاری...

۵. نقش مدیریت صحیح در برنامه ریزی تربیت بدنی و ورزش در مدارس را توضیح دهند.

۶. مشکلات مانع ارائه یک الگوی یکنواخت و یکسان برای برنامه‌های تربیت بدنی در همه مدارس در سطح کشور را بشناسند.

هدفهای رفتاری...

۷. مواد و عناصر تشکیل‌دهنده درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس را نام برده و ویژگیهای هر یک را توضیح دهند.

۸. عوامل پدید آورنده جایگاه واقعی درس تربیت‌بدنی و ورزش را توضیح دهند.

تعریف برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی، به طور عام، فرایندی برای تعیین نوع برنامه و فعالیتهای مربوط به آن است که باید با کمال دقت و هوشیارانه به دست متخصصان و کارشناسان اهل فن انجام گیرد.

برنامه‌ریزی آموزشی چیست

فیلیپ کومز می‌گوید: «برنامه‌ریزی آموزشی به معنای وسیع کلمه عبارت است از بررسی نیازهای آموزشی در جامعه مورد عمل، تجزیه و تحلیل وضع موجود، کشف کمبودها، علل و انگیزه‌های توسعه و اتخاذ روشهای هرچه بهتر و کارآمدتر برای تأمین خواسته‌های اجتماعی به منظور حصول نتایج بهتر، جامع‌تر و مؤثرتر».

اصول برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی

۱. برنامه‌ی درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس باید به عنوان یک بخش از برنامه‌ی کل آموزش تلقی شود و با سایر برنامه‌های آموزش و پرورش هماهنگ باشد.

۲. برنامه‌ی درس تربیت‌بدنی باید انعکاسی از ماهیت جامعه باشد و متناسب با علایق، خواسته‌ها و احتیاجات دانش‌آموزان تنظیم گردد.

۳. برنامهٔ درس تربیت‌بدنی باید جریان پیوسته‌ای از تجربه‌آموزی را از دوران دبستان، راهنمایی، دبیرستان و پس از آن در طول عمر برای یک زندگی پویا، سالم و سازنده تضمین کند.

۴. برنامهٔ درس تربیت‌بدنی باید به همهٔ ابعاد وجودی انسان اعم از جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی توجه داشته باشد.

۵. در برنامهٔ درس تربیت‌بدنی باید با بهداشت و سالم‌سازی جسم و روان کودکان و نوجوانان و جوانان به طور ویژه لحاظ شود.

اهمیت برنامه‌ریزی در اجرای درس تربیت‌بدنی

۱. به اهداف از پیش تعیین شده درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس دست یابیم.

۲. از منابع و امکانات موجود به رغم تمام کمبودها و محدودیتها به نحو مطلوب بهره‌برداری شود.

۳. تواناییها و استعدادهاى بالقوه دانش‌آموزان را در همه زمینه‌ها شکوفا کنیم و اطلاعات واقعی از آنها به دست آوریم.

۴. وظایف و حوزه مسئولیتهای همه دست‌اندرکاران آموزش اعم از، معلمان تربیت‌بدنی، مسئولان مدارس و تربیت‌بدنی آموزشگاهها و نحوه مشارکت والدین و دانش‌آموزان در اجرای صحیح و مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش مشخص شود.

5. به موقع در رفع کمبودها و نقایص برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش اقدام نماییم

۶. همهٔ افراد و، به خصوص، دانش‌آموزان و والدین و
معلمان تربیت‌بدنی در تنظیم و اجرای برنامه‌ها
مشارکت فعال داشته باشند و برای پیشبرد اهداف
همهٔ همت خود را مصروف دارند.

مواد برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۱. برنامه کلاسهای آموزش تربیت‌بدنی و ورزش

۲. برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت‌بدنی و ورزش

۳. برنامه کلاسهای تربیت‌بدنی اصلاحی

۴. برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی

برنامه کلاسهای آموزش تربیت بدنی و ورزش

کلاسهای آموزش تربیت بدنی اجباری برای تمام دانش آموزانی که از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردارند.

برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش

برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش عبارت است از:

کلاسهایی که مسئولان آموزشگاه و معلمان تربیت بدنی و ورزش در خارج از ساعات برنامه های هفتگی درسی ، برنامه ریزی و دانش آموزان به طور داوطلبانه در این کلاسها شرکت می کنند.

برنامه کلاسهای تربیت بدنی اصلاحی

برنامه کلاسهای تربیت بدنی اصلاحی در مدارس
برای آن دسته از دانش آموزانی ارائه می شود که
نیازها و احتیاجات حرکتی و مهارتهای ویژه
دارند.

برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی

برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی مدارس عبارتند
از:

- برنامه مسابقات ورزشی بین دانش آموزان یک کلاس
- مسابقات ورزشی بین دانش آموزان منتخب کلاسهای مختلف در یک مدرسه
- برگزاری مسابقات بین مدارس مختلف

برنامه‌ریزی متعادل

در برنامه‌ریزی متعادل هر کدام از فعالیتهای تربیت‌بدنی در مدارس جایگاه ویژه خود را دارد و می‌بایست براساس اهداف، نسبت به برنامه‌ریزی و اجرای آنها اقدام شود.

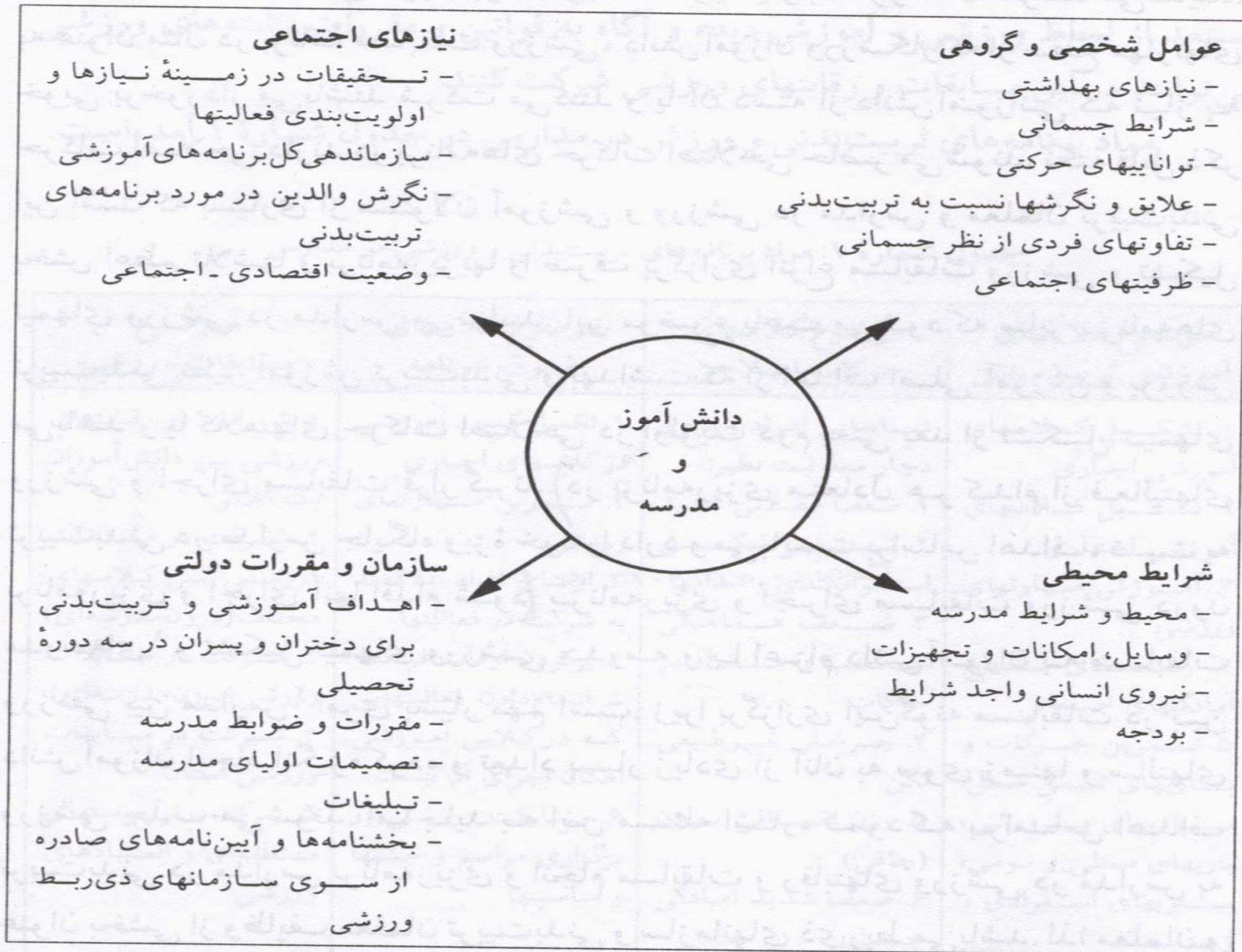
عوامل مؤثر در طراحی برنامه‌های تربیت بدنی

1. **عوامل شخصی و گروهی:** این عوامل شامل خصوصیات و ویژگیهای رشدی، سطح بهداشت، علایق و تمایلات، ظرفیتهای و استعدادها و نیازهای عمومی دانش‌آموزان می‌باشد.

2. **عوامل محیطی:** شامل وسایل و تجهیزات، امکانات، فضاهای ورزشی در دسترس، نیروی انسانی واجد شرایط و بودجه است.

۳. **نیازهای اجتماعی:** که در برگیرنده عواملی همچون نگرش والدین و خانواده‌ها درمورد برنامه‌های تربیت‌بدنی وضعیت اقتصادی-اجتماعی افراد، اولویت‌بندی در برنامه‌ها براساس نیازها است.

۴. **عوامل غیر مدرسه‌ای:** که شامل تبلیغات مجلات و رسانه‌ها، نقش سازمانهای ورزشی، اهداف آموزشی و مقررات و سیاستهای آموزش و پرورش در مورد برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس است.



شکل ۱-۲. عوامل مؤثر در طراحی برنامه های تربیت بدنی

فصل سوم

شناخت خصوصیات و ویژگیهای رشدی دانش آموزان

هدف کلی

آشنایی با مراحل رشد جسمانی و حرکتی دانش آموزان در دوره‌های مختلف

تحصیلی و ارتباط آن با برنامه های تربیت بدنی در مدارس

هدفهای رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعه مطالب این فصل دانشجویان قادر باشند:

۱. لزوم آگاهی معلمان تربیت‌بدنی از مراحل رشد جسمانی و حرکتی

دانش‌آموزان را توضیح دهند.

۲. فواید شناخت اصول و مراحل رشد جهت برنامه‌ریزی درس

تربیت‌بدنی در مدارس را بدانند.

۳. خصوصیات جسمانی کودکان ۲-۶ سال را توضیح دهند.

۴. خصوصیات و ویژگیهای روانی-حرکتی کودکان ۲-۶ سال را توضیح دهند.

۵. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی کودکان ۲-۶ سال را شرح دهند.

۶. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی دانش‌آموزان ۶-۹ سال را توضیح دهند.

۷. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان ۶-۹ سال را توضیح دهند.

۸. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش آموزان ۶-۹ سال را بشناسند.

۹. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی دانش آموزان ۹-۱۲ سال را توضیح دهند.

۱۰. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش آموزان ۹-۱۲ سال را شرح دهند.

۱.۱. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال را بشناسند.

۱.۲. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی و عاطفی دانش‌آموزان ۱۲-۱۸ سال را شرح دهند.

۱.۳. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۱۲-۱۸ سال را توضیح دهند.

ضرورت شناخت ویژگیهای رشدی دانش‌آموزان

شناخت ویژگیهای رشدی دانش‌آموزان اطلاعات زیر را در اختیار معلمان تربیت‌بدنی قرار می‌دهد:

الف) آنان می‌توانند با معیارهای مناسبی که برای هر یک از مراحل رشد جسمانی وجود دارد، میزان رشد طبیعی دانش‌آموزان را تشخیص دهند.

ب) می‌توانند دانش‌آموزان را از حیث رشد جسمانی و روانی حرکتی طبقه‌بندی نمایند

د.

ج) آشنایی با مراحل رشد و تکامل سبب می‌شود که دانش‌آموزان نابهنجار و غیرعادی از دانش‌آموزان عادی متمایز شوند و تحت تربیت ویژه قرار گیرند.

د) همچنین معلمان تربیت‌بدنی قادر خواهند شد میزان ارتباط مظاهر زندگی و پدیده‌های اجتماعی با رشد جسمانی را بهتر درک نمایند.

ه) با مطالعه علمی رشد و تکامل دانش‌آموزان معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند دانش‌آموزان را در محیط‌های مختلف با یکدیگر مقایسه کرده و تأثیر محیط و فرهنگ موجود را در چگونگی رشد و تکامل آنان بشناسند و تا حد امکان بکوشند محیط‌های مناسبی برای فعالیتهای جسمانی و ورزشی آنان ایجاد نمایند.

و) مطالعه رشد و تکامل و ویژگیهای مرحله‌ای آن نشان می‌دهد که در هر مقطع سنی از دانش‌آموزان چه انتظاری باید داشت.

ز) علاوه بر این، معلم تربیت‌بدنی را قادر می‌سازد که فعالیت‌های مناسب جسمانی و ورزشی را متناسب با مراحل طبیعی رشد دانش‌آموزان از کلاس‌های اول تا چهارم دبیرستان انتخاب کنند.

ح) مطالعه اصول و قوانین رشد و تکامل جسمانی دانش‌آموزان به معلمان تربیت‌بدنی در شناخت نوع رفتارها، گرایشها و برخوردهای متناسب در هر سنی کمک می‌کند.

ط) شاید مهمترین مسئله‌ای که ضرورت شناخت ویژگیهای رشد دانش‌آموزان را اجتناب‌ناپذیر می‌نماید، این است که معلم تربیت‌بدنی بهترین شیوه آموزش مهارت‌های حرکتی و برنامه‌های تربیت‌بدنی را انتخاب و مواد و مهارت‌های مورد تدریس را در زمان‌های مناسب و با توجه به ویژگیهای رشدی و نیازهای واقعی دانش‌آموزان تدریس کنند.

خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان پیش دبستانی ۳-۶ سال

خصوصیات جسمانی

- آهنگ رشد جسمانی بسیار سریع است.
- رشد اندامهای تحتانی (پاها) نسبت به تنه سریعتر است.
- افزایش رشد طولی بدن و تسریع در رشد استخوانها نقش مهمی در افزایش وزن بدن دارد.

- وزن بدن کودکان در این دوره تقریباً، در هر سال دو کیلوگرم و به طول قد نیز، در هر سال، حدود ۶ سانتیمتر اضافه می‌شود.

- قد تقریبی یک کودک معمولی در پنج‌سالگی حدود ۱۱۵ سانتی‌متر و وزن تقریبی او حدود ۲۳ کیلوگرم می‌باشد.

- در این سنین پاها سریعتر از دستها و دستها سریعتر از تنه و تنه سریعتر از جمجمه رشد می‌کند.
- رشد عضله‌ها نسبت به وزن بدن تا پنج‌سالگی ثابت است، به طوری که وزن عضله‌ها ۲۵٪ وزن بدن را تشکیل می‌دهد.
- به دلیل رشد ناکامل استخوانهای بدن و میزان مصرف کمتر مواد معدنی فشارهای جسمانی سنگین را نمی‌توانند تحمل کنند.

- هدف برنامه‌های ورزشی در این دوره، رشد و نمو متناسب اندامها و ایجاد هماهنگی بیشتر بین دستها و پاها از طریق حرکات ساده و بنیادین از قبیل راه رفتن، دویدن، گرفتن، پرتاب کردن و بازیهای ساده ورزشی است. اینگونه حرکات و بازیها، حداقل به مدت ۶ ساعت در روز، باید در برنامه کودکان گنجانیده شود.

خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

- کودکان سه تا شش سال معمولاً قادر نیستند واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل نمایند.
- کودک، در آغاز، نسبت به مواردی چون شادی، ترس، خشم، حسادت، کینه و اینگونه حالتها، واکنشی از خود نشان نمی‌دهند اما رفته رفته یاد می‌گیرد که در برابر این حالتها چگونه باید رفتار کند. بدین سبب رشد عاطفی با یادگیری پیوند بسیار نزدیک دارد.

- برخی از کودکان از همان آغاز، بر اثر تجربه و یادگیری، انزوا طلب، برخی وابسته به محبت دیگران و بعضی پرخاشگر و تندخو می‌شوند.

خصوصیات روانی - حرکتی

(الف) در سنین دو تا سه سالگی دید و بینایی چشم تقویت می شود، ولی هنوز هماهنگی کامل بین دست و چشم به وجود نیامده است.

(ب) به دلیل رشد ناهماهنگ اندامهای مختلف بدن مثل (بزرگی شکم نسبت به اعضای دیگر یا جلو بردن شانه ها) برنامه های حرکتی و بازی و حرکات آزاد و مداوم باعث هماهنگی در رشد متناسب همه اندامهای بدن می شود.

ج) کودک سه ساله قادر به حرکات جنبشی بنیادی مثل دویدن، پریدن و صعود کردن است. کودک در این سن به راحتی قادر است از پاهای خود در ایجاد انواع حرکات استفاده کند.

د) کودک در سه سالگی با هر دو پای خود می‌پرد، صعود می‌کند، از پله‌ها به راحتی بالا می‌رود، به طور طبیعی می‌دود و جاهایی که لازم باشد تعادل خود را حفظ می‌کند.

ه) کودک در سن چهارسالگی می‌تواند به راحتی روی پنجه‌های پا راه برود. در به‌کار بردن دستها، پاها و بازوان بیشتر از کار کردن با انگشتان مهارت دارد.

و) روی سه چرخه می‌نشیند و پا می‌زند، خودش به تنهایی لباس و کفشهایش را می‌پوشد و می‌تواند از دستهای خود برای آویزان شدن استفاده کند.

ز) مهارت توپ‌گیری از سن چهارسالگی شروع
می‌شود و نیز کودک می‌تواند برخی مهارت‌های
ترکیبی را انجام دهد.

خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال

خصوصیات جسمانی

- رشد طولی آنها نسبت به دوران قبل کندتر می‌شود. ولی رشد عرضی آنها سریعتر، و، به همین دلیل، عضله‌ها نیز بزرگتر و حجیمتر می‌شود، به طوری که ۷۵ درصد وزن بدن آنها را ماهیچه‌های بدن تشکیل می‌دهد.

- یک کودک معمولی در شش‌سالگی حدود ۱۲۳ سانتیمتر قد و حدود ۲۳ کیلوگرم وزن دارد. یک کودک نه‌ساله نیز ۱۳۹ سانتیمتر قد و حدود ۲۸ کیلوگرم وزن دارد.
- سیستم عصبی در عضلات کوچک هنوز کارایی لازم را پیدا نکرده است و کودک در اجرای حرکات و فعالیت‌های جسمانی عضلات بزرگ بدن را به کار می‌گیرد

- حرکات کودک در این سنین غالباً خشن است و از تمام عضلات برای اجرای یک مهارت استفاده می‌کند.

- به دلیل کاهش برجستگی شکم در سنین بعد از ۶ سالگی میزان انعطاف‌پذیری مفاصل بدن بیشتر می‌شود. این ویژگی در دختران نسبت به پسران محسوستر جلوه می‌کند.

- در دانش‌آموزان کلاس اول دبستان هنوز هماهنگی کامل بین چشمها، دستها و پاها وجود ندارد و این موضوع باعث می‌شود که کودکان برای عمل به مهارت‌های ورزشی حرکات زاید و غیر ضروری نیز داشته باشند.

- در سنین شش تا نه سالگی شکل گیری بدن تدریجی و رشد استخوانها در جهت افزایش ضخامت آنهاست.

- در این سنین، در هنگام فعالیتهای جسمانی، به دلیل کوچک بودن ششها تعداد تنفس و ضربان قلب به سرعت افزایش پیدا می کند و حرکات ورزشی شدید کودک را به نفس نفس وا می دارد. پس معلم تربیت بدنی می بایست در نحوه ارائه و اجرای تمرینات بیش از پیش دقت کند.

خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

- کودک از شش سالگی به بعد کم کم یاد می‌گیرد که چگونه واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل کند.
- کودکان در این دوره سرشار از عواطف و احساساتاند و به سبب حساسیت فراوان از وقایع زندگی به شدت متأثر می‌شوند و این تأثیر، پایه‌های عواطف آنان را در آینده بنا می‌کند.

- کودکان در این دوره ممکن است هیجانات خود را به شیوه‌های مختلفی تخلیه کنند.
- انتقام و درگیری‌های بدنی در این دوره و، به ویژه، در هنگام تمرینات ورزشی رایج است.
- بازی و فعالیتهای ورزشی وسیله بسیار مناسبی برای تخلیه هیجانی در این دوره است و نظارت معلم تربیت‌بدنی بر کلاس بسیار ضروری است تا کلاس تربیت‌بدنی محل انتقام‌گیری بین دانش‌آموزان نشود.

- در سن ۸ سالگی دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که به تدریج بر امیال خود مسلط شوند و قوانین و مقررات ورزشیِ فراگرفته را رعایت کنند.

- در این دوره، کودکان یاد می‌گیرند به دیگران اعتماد کنند و حس ابتکار و استقلال در آنان پرورش می‌یابد.

- در این سنین تأثیرپذیری کودک از اشخاص مورد علاقه، به ویژه معلم، بیشتر می‌شود.

- در اواخر این دوره یعنی نه‌سالگی گرایش دانش‌آموز به فعالیتهای اجتماعی افزایش می‌یابد و دوست دارد در بازیهای گروهی چندنفره شرکت کند.

- معلم تربیت‌بدنی، با تنظیم برنامه‌های ورزشی مناسب، از گرایش افراد به فعالیت‌های ورزشی به نحو سودمندی استفاده می‌کند و برخی قوانین و مقررات اجتماعی آموزش می‌دهد.
- کودکان سنین هشت و نه‌سالگی صاحب شخصیت پایداری نسبت به گذشته هستند.

خصوصیات روانی - حرکتی

دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان در معرض تجربه‌های بزرگ قرار دارند. عادت به کم‌کاری و یا فعالیت و تحرک در این دوره در دانش‌آموزان پدید می‌آید. بنابراین، لزوم تدوین برنامه‌های مناسب حرکتی در برنامه‌های آموزشی برای همه دانش‌آموزان کلاس امری اجتناب‌ناپذیر می‌نماید.

در این دوره رشد حرکتی در دختران و پسران متفاوت است. دختران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های کوچک و ظریفتر که نیاز به دقت بیشتری دارد (مثل نقاشی، خیاطی، بافندگی و... بر پسران برتری پیدا می‌کنند. در حالی که پسران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های درشت‌تر و قویتر مثل پرش، پرتاب توپ بسکتبال و والیبال، توپ‌زدن با پا بر دختران برتری می‌یابند.

دانش‌آموزان در سنین شش تا نه سال باید در مهارت‌های بنیادی در قالب بازیهای ورزشی نظیر انداختن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ، راه رفتن، دویدن، صعود کردن، و نیز مهارتهایی مثل دوچرخه سواری، شنا و غیره مهارت کافی پیدا کنند. البته مهارت‌های بنیادی در ابتدای این دوره اهمیت بیشتری دارد و هرچه سن دانش‌آموز بالا می‌رود و به سنین بلوغ نزدیک می‌شود، علاقه به بازی و اجرای مهارت‌های پیچیده‌تر جای خود را به علاقه به سرگرمیها و تفریحات می‌دهد. سرعت انتقال مهارت کودکان در این سالها در حدود نصف میزان سرعت انتقال بزرگترهاست. در اجرای حرکات نیز پیشرفتهایی حاصل می‌شود؛ به طوری که طول قدمها در راه رفتن و دویدن بیشتر و تعادل بدن کاملتر می‌شود. جهیدن، پریدن و لی‌لی کردن را خیلی سریع یاد می‌گیرند

و نواقص مهارتی خود را رفته رفته مرتفع و با چابکی و زیبایی حرکت را انجام می‌دهند و قادرند از روی موانع کوتاه بپرند. دانش‌آموزان در این سنین قادرند حرکات اولیه برخی از بازیها را یاد بگیرند. به طور مثال، توپ را به نقطه معینی از دیوار بزنند و دوباره آن را بگیرند.

از هدفهای مهم تربیت‌بدنی در این دوره کمک به دانش‌آموزان برای تقویت کنترل عضلات و افزایش قابلیت‌های حرکتی از طریق آموزش صحیح حرکات بنیادی است. همچنین عادت به فعالیت و حرکت، آموزش قوانین و مقررات و حل مسئله از طریق فعالیت و حرکت یکی دیگر از اهداف تربیت‌بدنی برای کلاسهای اول تا سوم دبستان است.

خصوصیات و ویژگیهای رشدی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال

خصوصیات جسمانی

- (الف) میانگین افزایش وزن، در هر سال، $\frac{2}{3}$ کیلوگرم و معدل رشد قد، در هر سال، ۵ سانتیمتر است.
- (ب) رشد عمومی بدن دختران سریعتر از پسران است، اما پسران توانایی و قدرت عمومی بیشتری دارند.
- (ج) رشد قد دانش‌آموزان به کندی انجام می‌شود، اما به وزن بدن و نیروی جسمی آنها افزوده می‌شود.

د) دانش‌آموزان در این سنین، به سبب افزایش رشد استخوانها و بافت‌های پیوندی و افزایش قطر عضلات قابلیت‌های جسمانی آنها نیز به میزان بسیار زیادی توسعه می‌یابد.

ه) دانش‌آموزان در این سنین خستگی ناپذیر به نظر می‌رسند و قادرند تمرین‌های بدنی طولانی و مداوم داشته باشند.

و) در سنین نه تا دوازده‌سالگی ساعد و دستها رشد بیشتری دارند و بلندتر می‌شوند.

ز) مقاومت بدن دانش‌آموزان در مقابل بیماریها زیاده‌تر می‌شود و پس از بیماری به سرعت بهبود می‌یابند.

خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

در این سنین مقبولیت دانش‌آموزان از طرف گروه همسالان، از جنبه عاطفی، برای آنها بسیار مهم است و واکنشهای عاطفی از خود نشان می‌دهند، خشم و نفرت نمود واکنشهای آنهاست، مهر و محبت را دوست دارند. معنی و مفهوم شکست را می‌فهمند و راههای موفقیت را تجربه می‌کنند. دانش‌آموزان در این سنین با آگاهی به عواطف و احساسات درونی دیگران احترام می‌گذارند و این احترام و بینش، اساس روحیه قهرمانی و جوانمردی آنها را پایه‌گذاری می‌کند. به موازات افزایش مهارتها، از ناراحتی و عصبانیت آنها در رویارویی با شکست کاسته می‌شود. آنها قهرمانانی به عنوان الگو انتخاب و از آنان تقلید می‌کنند. به تناسب رشد عاطفی یا عضلانی، خوش‌خلقی و انعطاف آنها در مواجهه با مشکلات افزایش می‌یابد. دانش‌آموزان از بذله‌گویی و کنایه‌زدن لذت می‌برند به طوری که دانش‌آموز یازده ساله از تفریح و شوخی خود دست بر نمی‌دارد، هرچند این شوخیها موجب رنجش خاطر دیگران شود

سالهای آخر دبستان، دورهٔ ایجاد حس قضاوت و تشخیص ارزشهای موجود اجتماعی است. وجود این حس، که مهمترین عامل بهسازی زندگی انسانهاست، در سنین نه تا دوازده سالگی احساس می‌شود. در این دوره مهمترین اهداف و برنامه‌های تربیت‌بدنی، جهت‌دادن به واکنشهای عاطفی دانش‌آموزان در مقابل پیروزی و شکست در بازیها، آگاهی و شناخت صحیح از میزان تواناییهای واقعی دانش‌آموزان، کمک به تقویت مهارتهای حرکتی پایه در آنان و تقویت ارتباط با گروههای همسال در بین آنان است.

خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

در این دوره یکی از عوامل پذیرش و عضویت در گروه، تواناییهای حرکتی و قدرت جسمانی است. به همین علت افراد سعی می‌کنند تواناییهای جسمانی خود را افزایش دهند و از تناسب اندام و زیبایی ظاهری برخوردار شوند. در این سنین، مهارتهای ورزشی به سرعت افزایش می‌یابد. حرکات و مهارتهای ورزشی، زیباتر، کاملتر، صحیحتر و با قدرت بیشتری انجام می‌شود. اجرای مهارتهای ورزشی منظم و از زیبایی خاصی برخوردار است. تسلط بر انجام دادن مهارتها، به شرط اینکه در سنین قبل مهارتهای پایه را به خوبی فراگرفته باشند، به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد.

نوجوانان در این سنین به ورزشهای قدرتی و انفرادی علاقه نشان می‌دهند، و از وسایل ورزشی واقعی و استاندارد استفاده می‌کنند. علاوه بر این، ورزشهای سخت و هیجان انگیز انجام می‌دهند، مثل، بالانس زدن، پرش، حرکات ریتمیک و تعادلی. بیشتر آنان به حرکات تحسین‌برانگیز مانند معلق زدن و حرکات سخت و قدرتی برای جلب نظر دیگران علاقه خاصی پیدا می‌کنند.

از مهمترین اهداف تربیت‌بدنی در این دوره تکمیل و بهبود تجارب حرکتی، تقویت تواناییهای جسمانی و رشد و پرورش صفات اجتماعی و اخلاقی است.

خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان ۱۳-۱۷ سال

خصوصیات جسمانی

این دوره یکی از بحرانیترین دوره‌های زندگی است. بسیاری از دانش‌آموزان به بلوغ جسمانی خود رسیده‌اند. در این سنین، پسران رشد جسمانی تدریجی دارند در حالی که رشد جسمانی دختران سرعت بیشتری دارد. بروز ویژگیهای دوران بلوغ در دختران، به خصوص در اواخر یازده‌سالگی، سبب تفاوت‌های جسمانی آشکار آنها با پسران می‌شود. رشد عرضی اندامهای بدن تا سیزده‌سالگی ادامه می‌یابد. دنده‌ها در ناحیه قفسه سینه به طور کامل شکل مایل و خمیده به خود می‌گیرند و سبب افزایش فضای قفسه سینه و رشد ماهیچه‌های قلب می‌شوند.

نوجوانان در حدود شانزده سالگی کم و بیش قد و قواره دائمی خود را پیدا می‌کنند. معلم تربیت بدنی باید به دانش‌آموزان این نکته مهم و بسیار حیاتی را آموزش دهند که اندازه قد، و دیگر خصوصیات جسمانی بیشتر تحت تأثیر وراثت است.

دخترها و پسرهای نوجوان نسبت به کوتاهی یا بلندی، چاقی یا لاغری و تناسب اندام خود بیش از حد حساس‌اند. رشد استخوانهای دست و پا در این دوره زیاد است. عضلات به سرعت رشد می‌کند و به قطر آنها افزوده می‌شود ولی استخوان بندی هنوز به طور کامل محکم نشده است.

خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

یکی از ویژگیهای مهم رشد عاطفی نوجوانان در این مرحله سازش یافتن با احساسهای جدیدی است که در نتیجه دگرگونیهای جسمانی پدید آمده است. این احساسها بیشتر حالت برانگیختگی دارند. حتی پسران و دخترانی که به پدر و مادرشان علاقه دارند، در هنگام برخورد با آنان غالباً از خود سوءظن، بی‌اعتمادی، خشم و برافروختگی نشان می‌دهند. با افزایش سن تقویمی، توانایی آنان در درک معانی و کسب معرفت، بینش و آگاهی و، همچنین، توانایی آنها بر طولانی‌تر شدن زمان تمرکز حواس بر روی یک موضوع بیشتر می‌شود. در اواخر سالهای تحصیلی توجه و نگرانیهای دانش‌آموزان درباره هدفهای آینده، انتخاب شغل و تشکیل خانواده بیشتر می‌شود. در این سنین معلمان می‌بایست نقش مشاوره با حوصله و راهنمایی صبور را بر عهده گیرند و در این دوره بحرانی، دانش‌آموزان را راهنمایی کنند.

خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

در این مرحله، رشد عقلی و هوشی نوجوان به کمال می‌رسد و، براساس استعدادها و تواناییهای ذاتی خود، قادر است هر نوع دانش و مهارتی را بیاموزد. در سن چهارده‌سالگی به بعد نگرش و بینش تازه‌ای در رفتار و کردار نوجوان مشاهده می‌شود. نوجوان می‌کوشد تا آن دسته از باورها و ارزشهایی را که در هدفهای زندگی او تأثیر دارند درون‌سازی کند و به درک مفاهیم مجرد دست یابد.

در این دوره، به سبب تجربیات حرکتی از پیش فراگرفته، دانش‌آموزان قادرند مهارت‌های پیچیده ورزشی را به نحو بسیار مطلوب انجام دهند. قدرت عضلانی و استقامت عمومی بدن افزایش می‌یابد و می‌توانند در مسابقات ورزشی شرکت کنند. همچنین می‌توانند در تمرینات ورزشی فشرده شرکت نمایند.

دانش‌آموزان در این دوره دوست دارند با تمرینات مداوم ورزشی قدرت جسمانی خود را افزایش دهند و در میان همسن و سالان خود مطرح شوند. بنابراین، تمرینات ورزشی انفرادی برای رسیدن به تناسب اندام و عضلاتی پر قدرت را ترجیح می‌دهند.

فصل چهارم

محتوای درس تربیت بدنی در مدارس

هدف کلی

بررسی و شناخت عوامل مؤثر و شاخصهای مهم و اثرگذار بر محتوای درس تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی

هدفهای رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل دانشجویان قادر باشند:

۱. عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی را بشناسند.
۲. نقش تغییرات اجتماعی را در تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی بدانند.
۳. مشکلات موجود در تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی را توضیح دهند.
۴. نقش سن دانش‌آموزان را در تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی توضیح دهند.

۵. نقش تجارب حرکتی را در تعیین محتوای درس تربیت بدنی توضیح دهند.
۶. منابعی را که برنامه ریزان و معلمان برای تعیین محتوای درس تربیت بدنی از آنها استفاده می کنند نام ببرند و هر یک را به اختصار شرح دهند.
۷. ویژگیهای محتوای درس تربیت بدنی را بنویسند.
۸. نقش نیازها و علاقه های دانش آموزان را در تعیین محتوای درس تربیت بدنی و ورزش توضیح دهند.

تغییرات اجتماعی و برنامه‌های تربیت‌بدنی

تغییرات اجتماعی که در زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و صنعتی جامعه رخ می‌دهد تاثیر بسزایی در محتوای برنامه درس تربیت‌بدنی و ورزش دارد و توجه برنامه ریزان به این تغییران لازم به نظر می‌رسد و همچنین نیازهای دانش‌آموزان در حال تغییر می‌باشد. لذا ضروری است، محتوای درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، همگام با تحولات در زمینه‌های مزبور، پاسخگوی نیازهای جدید دانش‌آموزان باشد

عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس

به طور کلی سه عامل در برنامه‌ریزی و تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس نقش عمده و تعیین‌کننده دارند. این عوامل عبارت‌اند از:

- جامعه
- دانش‌آموزان
- علوم ورزشی

ویژگیهای محتوای درس تربیت بدنی

ویژگیهای عمومی زیر می‌تواند راهنمایی کلی برای برنامه‌ریزان و طراحان برنامه‌درسی در زمینه انتخاب مواد آموزشی در هر یک از دوره‌های تحصیلی در مدارس باشد:

۱. محتوا و مضمون باید با عنوان درس تربیت‌بدنی و اهداف آن در مدارس سنخیت کامل داشته باشد و دانش‌آموز این امر را به خوبی در کلاسهای تربیت‌بدنی درک کند.

۲.

محتوا باید درکی صحیح از ساختار بنیادی تربیت‌بدنی و ورزش به دانش‌آموزان ارائه بدهد.

۳. محتوا و مواد آموزشی درس تربیت‌بدنی باید اصول بهداشتی و سلامتی در طول زندگی را با مواد عملی به دانش‌آموزان بفهماند.

۴. مواد آموزشی انتخاب شده برای هر دوره تحصیلی باید با ایجاد انگیزه و شور، یادگیری را در دانش‌آموز تقویت کند.

۵. حرکات و مهارت‌های انتخابی برای تدریس باید متناسب با وضعیت جسمانی و توانایی‌های دانش‌آموزان باشد. به عبارت دیگر، حرکات و مهارت‌های بسیار دشوار و پیچیده یا حرکات نسبتاً ساده و آسان باید با مقتضیات سنی و تجارب حرکتی و نیازهای جسمانی آنان هماهنگ و متعادل باشد.

۶. محتوا باید متناسب با توقعات و انتظارات دانش‌آموزان باشد و آنان پس از شرکت در فعالیتهای ورزشی احساس رضایت و شادمانی کنند.

۷. تسلسل مواد آموزشی و برنامه‌های تربیت‌بدنی در هر دوره تحصیلی باید حفظ شود. به عنوان مثال آموزش مهارت‌های بنیادی و بازیهای ساده ورزشی در دوره ابتدایی و آموزش مهارت‌های پیشرفته ورزشی در دوره دبیرستان انجام گیرد.

۸. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس باید ضامن رشد و تکامل طبیعی کودک و نوجوان، افزایش قابلیت‌های اجتماعی و روانی و بسط شخصیت او باشد.

سن دانش‌آموزان و برنامه‌های تربیت‌بدنی

پیشنهاد می‌شود برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس به شکل زیر تنظیم گردد:

۱. برنامه‌های تربیت‌بدنی برای سنین ۶-۹ سالگی (اول تا سوم دبستان)،
۲. برنامه‌های تربیت‌بدنی برای سنین ۹-۱۱ سالگی (چهارم و پنجم دبستان)،
۳. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در سنین ۱۲-۱۴ سالگی (دورهٔ راهنمایی)،
۴. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در سنین ۱۴-۱۸ سالگی (دورهٔ دبیرستان).

نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان به برنامه‌های تربیت‌بدنی

محور برنامه‌های تربیت‌بدنی مبتنی بر دانش‌آموز - محوری توجه کافی به مواد اساسی و رشد و تکامل کودک است. این برنامه‌ها با هدف رشد کودک بر مبنای مطالعه علمی ویژگیهای ذهنی، جسمی، روانی، اجتماعی و نیازهای آنان تدوین می‌گردد.

از خصوصیات بارز برنامه‌های تربیت‌بدنی براساس نیازها و علایق دانش‌آموزان قابلیت انعطاف برنامه است. در ارائه برنامه‌های تربیت‌بدنی براساس نیازها و علایق هدف عمده‌ای که دنبال می‌شود، این است که ما سطح مطلوبی از آمادگیهای جسمانی و آمادگیهای حرکتی را برای دانش‌آموزان هر مقطع تحصیلی در نظر بگیریم و سرانجام، با اتخاذ روشهای معقول در پایان سال تحصیلی به آن اهداف برسیم.

چنین برنامه‌هایی حداقل چهار مزیت کلی دارد:

۱. فرصتهای یادگیری براساس علایق و نیازها برای همه دانش‌آموزان فراهم می‌شود.
۲. توجه به علایق و نیازهای موجود ایجاد انگیزه در سطح مطلوب و، در نتیجه موفقیت برنامه و نیل به اهداف می‌شود.
۳. از طریق ارائه چنین فعالیتهایی، استعدادهای بالقوه دانش‌آموزان بیشتر و بهتر شکوفا خواهد شد.
۴. اگرچه یادگیری همه دروس در مدارس تحت تأثیر تواناییهای جسمانی و میزان انگیزه دانش‌آموزان قرار دارد، اما این موضوع در حوزه تربیت‌بدنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است



از ۱۴ سالگی به بالا

دبیرستان

مرحله اختصاصی و یادگیری
رشته‌های ورزشی

تدریس مهارت‌های پیشرفته ورزشی

آموزش مهارت‌های ساده ورزشی با استفاده از
وسایل کمک آموزشی

(حرکات ژیمناستیک)
بازیهای ساده ورزشی - مهارت‌های بنیادی پیشرفته

حرکات بنیادی جنبشی، غیرجنبشی و ترکیبی
(گرفتن، پرتاب کردن، انداختن، لی لی کردن)

حرکات بنیادی ساده
(راه رفتن، دویدن، جهیدن، پرتاب کردن و صعود کردن)

راه‌نمایی
کلاسهای چهارم و پنجم دبستان
کلاسهای اول تا سوم دبستان

۶-۱۰ سالگی
۱۱-۱۴ سالگی
۷ تا ۹ سالگی
۵ و ۶ سالگی
۴-۲ سالگی

آمادگی

بازی

نمودار ۴-۱. محتوای کلی برنامه‌های تربیت بدنی مدارس براساس سن.

طبقه‌بندی محتوای درس تربیت‌بدنی

در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس در هر پایه تحصیلی بر روی دو موضوع کلی تأکید می‌شود:

۱. آمادگی جسمانی

آمادگی‌های جسمانی آن دسته از قابلیت‌ها و توانایی‌ها هستند که به صورت بالقوه در فرد وجود دارند و در اثر تمرین بدنی پرورش می‌یابند و توانایی‌های فرد را برای حضور موفق و پرنشاط در زندگی فردی و اجتماعی بالا می‌برند. زیر مجموعه‌های آن عبارت‌اند از: استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و چابکی.

۲. آمادگی حرکتی

آمادگی‌های حرکتی آن دسته از استعدادها و قابلیت‌ها هستند که فرد در اثر آموزش به آنها می‌رسد و، در نتیجه، توانایی‌های مهارتی و هنری و حرکتی پرورش می‌یابند.

مهارت‌های ورزشی پیشرفته

مهارت‌های ورزشی ساده مثل (دریبل بسکتبال - پاس والیبال - بالانس ژیمناستیک)

آمادگی‌های حرکتی (مهارت‌های حرکتی)

- آگاهی از بدن مثل:
- * شکل
- * تعادل
- * انتقال وزن
- آگاهی فضایی:
- * تخمین مسافت
- * جهت‌شناسی
- * کیفیت
- جریان حرکت:
- * ارتباط با افراد
- * ارتباط با اشیاء

- راه رفتن
- دویدن
- پريدن
- لی‌لی کردن
- جهیدن
- متوقف شدن
- جابجایی دادن
- تغییر مسیر

- خم شدن
- هُل دادن
- کشیدن
- فشار دادن
- برگشتن

- پرتاب کردن
- دریافت کردن
- انداختن
- ضربه زدن
- صعود کردن

مهارت‌های ادراکی - حرکتی

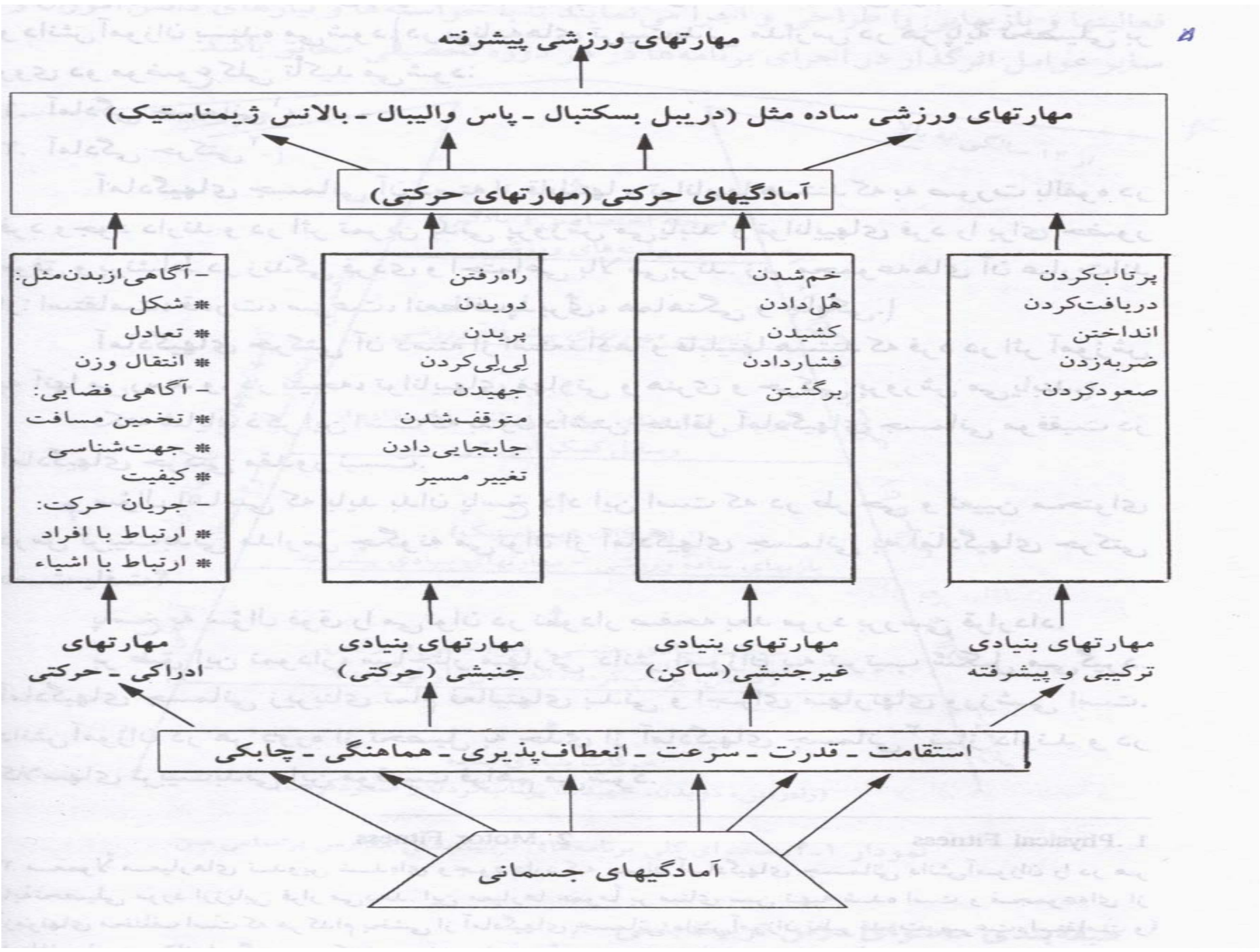
مهارت‌های بنیادی جنبشی (حرکتی)

مهارت‌های بنیادی غیرجنبشی (ساکن)

مهارت‌های بنیادی ترکیبی و پیشرفته

استقامت - قدرت - سرعت - انعطاف پذیری - هماهنگی - چابکی

آمادگی‌های جسمانی



فصل پنجم

وظایف و مسئولیتهای نهادها و مسئولان آموزشی

هدف کلی

بیان وظایف و مسئولیتهای افراد، نهادها و سازمانهای
متصدی امر تربیت بدنی و ورزش در مدارس و آشنایی
دانشجویان و خوانندگان با این وظایف و مسئولیتهای آنها.

هدفهای رفتاری

- انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل دانشجویان قادر باشند:
۱. عوامل، سازمانها و افرادی را که در ارائه درس تربیت‌بدنی سهم هستند بشناسند.
 ۲. نقش خانواده را در گسترش و تعمیم فعالیتهای ورزشی در مدارس توضیح دهند.
 ۳. با وظایف و مسئولیتهای والدین در قبال درس تربیت‌بدنی آشنا شوند.
 ۴. وظایف و مسئولیتهای معلمان تربیت‌بدنی را به خوبی بشناسند و توضیح دهند.
 ۵. وظایف مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه را در ارائه درس تربیت‌بدنی توضیح دهند.
 ۶. وظایف و مسئولیتهای کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش را بشناسند.
 ۷. وظایف و مسئولیتهای دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی را در قبال درس تربیت‌بدنی توضیح دهند.

مسئولیت‌های والدین

اهم وظایف و مسئولیت‌های اخلاقی والدین در قبال فرزندانشان برای شرکت در برنامه‌های ورزشی مدارس را به شرح زیر می‌توان برشمرد:

۱. فرزندان خود را به شرکت در فعالیتهای ورزشی تشویق و فرصتهای لازم را بدین منظور برای آنان فراهم کنند.
۲. به اهداف تربیتی، اخلاقی و آموزشی تربیت‌بدنی و تأثیرات آن بر جسم و روان فرزندان توجه نمایند و فعالیتهای ورزشی را تنها یک عامل تفریحی و سرگرم کننده تلقی نکنند.
۳. با کسب اطلاع از برنامه‌های ورزشی مدرسه در بهبود و گسترش کمی و کیفی برنامه‌ها بکوشند و با معلمان تربیت‌بدنی و سایر مسئولان آموزشی مدرسه برای اجرای مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش همکاری نمایند.

۴. وسایل ورزشی مورد نیاز فرزند خود را طبق مقررات و تصمیمات مسئولان مدرسه و مربیان ورزشی (در حد مقدمات) تهیه نمایند.
۵. برای تشویق فرزندان خود به تماشای مسابقات و رقابتهای ورزشی بروند و فرزندان خود را از نزدیک مورد تشویق قرار دهند.
۶. از تواناییها و استعدادهاى ورزشی فرزندان خود از طریق ارتباط مستمر با معلمان تربیت‌بدنی و بررسی پرونده‌های بهداشتی- ورزشی مطلع شوند.
۷. ساعاتی را در هفته همراه با فرزندان خود به ورزش بپردازند.
۸. در برطرف کردن ضعفهای جسمانی و ناتوانیهای حرکتی فرزندان خود با کمک و راهنمایی مربیان تربیت‌بدنی و متخصصان علوم ورزشی کوشا باشند.

وظایف معلمان تربیت‌بدنی و ورزش

برای اینکه معلم تربیت‌بدنی و ورزش بهتر بتواند دانش‌آموزان تحت تعلیم را بشناسد ناگزیر است وظایف خود را در قالب دستورالعملهایی روشن و واضح بیان کند تا به اهداف از پیش تعیین شده خود نایل آید. این دستورالعملها می‌تواند بدین شرح باشد:

۱. در کلاسهای آموزشی تربیت‌بدنی به تفاوتها و ویژگیهای جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی آنان توجه نماید و فرصتهایی را برای کلیه حرکتهای تکاملی و طبیعی فراهم آورد.
۲. اهداف واضح، روشن و ارزشمندی را تعیین و دانش‌آموزان، والدین و دیگران را از این اهداف آگاه کند.
۳. به رشد و بهداشت روانی دانش‌آموزان، از طریق مشاهده عکس‌العملهای رفتاری آنان در کلاسهای عملی تربیت‌بدنی، توجه نموده و با کمک دیگر مسئولان آموزشی مدرسه، مربی تربیتی و مشاور در رفع ناهنجاریهای رفتاری آنان تلاش نماید.

۴. طرح درس مدون و مشخصی را برای هر یک از جلسات آموزش تربیت‌بدنی و ورزش تنظیم کند و نیز طرح درسهای یک هفته‌ای، یک ماهه، برای یک ثلث یا نیمسال تحصیلی و طرح درس سالیانه تهیه نماید.
۵. در تمامی کلاسهای ورزش از لباس کامل ورزشی و سوت استفاده کند تا الگویی برای دانش‌آموز باشد.
۶. تمامی اصول، معیارها و قوانینی که از طرف کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ابلاغ می‌شود رعایت و با جدیت پیگیری کند.
۷. به نیازها، خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی برای تدوین برنامه‌های ورزشی توجه کند.
۸. به منظور توسعه و تعمیم فعالیتهای ورزشی و مشارکت والدین و دانش‌آموزان، در مدرسه، انجمنهای ورزشی، گروههای ورزشی و کانونهای ورزشی تشکیل دهد.

۹. به منظور آشنایی با آخرین دستاوردهای علمی در زمینه‌های ورزشی همواره به مطالعه و تحقیق اهتمام ورزد و در کلاسهای بازآموزی، ضمن خدمت و در همایشهای علمی تربیت‌بدنی با انگیزه و احساس مسئولیت شرکت کند.
۱۰. پرونده‌های بهداشتی - ورزشی برای هر یک از دانش‌آموزان با کمک دیگر مربیان و مسئولان مدرسه تشکیل دهد و نتایج آن را به اطلاع اولیای مدرسه و والدین برساند.
۱۱. رقابتهای درون مدرسه‌ای را به گونه‌ای متناسب برنامه‌ریزی و اجرا کند.
۱۲. هر معلم می‌بایست به انواع روشهای تدریس تربیت‌بدنی و نحوه آموزش مهارتهای ورزشی آگاه باشد و مورد استفاده آنها را بداند. موقعیت زمانی و مکانی را در انتخاب روشهای تدریس مورد نظر قرار دهد. البته باید گفت هیچ روش واحدی به عنوان بهترین روش تدریس وجود ندارد.
۱۳. در جلسات مسئولان و انجمن اولیا و مربیان شرکت کند و توجه مسئولان و والدین را به اهمیت درس تربیت‌بدنی و ورزش برای دانش‌آموزان جلب نماید.
۱۴. بر اماکن، تأسیسات و امکانات ورزشی مدرسه نظارت دقیق داشته باشد.
۱۵. در حفظ و نگهداری و استفاده بهینه از امکانات ورزشی موجود در مدرسه کوشا باشد.
۱۶. ارزشیابی دقیق درس تربیت‌بدنی، براساس دستورالعملهای مربوط، از دانش‌آموزان به عمل آورده و نمره را براساس تواناییها و پیشرفتها در کارنامه‌های دانش‌آموزان منظور نماید.

وظایف مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه

اهم وظایف و مسئولیتهای مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه را می‌توان به شرح زیر برشمرد:

۱. تدوین برنامه‌های ورزشی مدرسه با کمک معلمان تربیت‌بدنی در طول سال تحصیلی به نحوی که همه دانش‌آموزان از این برنامه‌ها حداکثر استفاده را ببرند.
۲. تأیید و پشتیبانی لازم از برنامه‌های تربیت‌بدنی و کمک به اجرای جزئیات برنامه.
۳. تهیه وسایل، امکانات و تجهیزات ورزشی مناسب به طوری که جوابگوی نیازهای دانش‌آموزان باشد.
۴. جذب معلمان شایسته و واجد شرایط برای درس تربیت‌بدنی و فعالیتهای فوق برنامه.
۵. اقدام به تشکیل انجمنهای ورزشی و همایشهای علمی تربیت‌بدنی برای اولیای دانش‌آموزان.
۶. نظارت بر اجرای مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش.

وظایف و مسئولیتهای کارشناس تربیت بدنی

اهم وظایف ادارات و کارشناس تربیت بدنی به شرح ذیل است:

۱. تهیه امکانات و وسایل و تجهیزات ورزشی و توزیع عادلانه بین مدارس و آموزشگاهها.
۲. ارائه دستورالعملها و قوانین مدون و روشن برای نیل به اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس.
۳. نظارت بر اجرای دقیق برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس از طریق اعزام مستمر کارشناسان به مدارس و ارائه نظرات دقیق کارشناسی در مورد برنامه‌ها.
۴. برگزاری کلاسهای ضمن خدمت، سمینارها و گردهماییهای علمی به منظور ارتقای سطح علمی معلمان تربیت بدنی و شناسایی محققان و معلمان شایسته و تشویق آنها.
۵. تهیه کتب و نشریات، راه اندازی کارگاههای آموزشی، وسایل کمک آموزشی به منظور ارتقای سطح کیفی مربیان ورزشی.
۶. برنامه ریزی مسابقات قهرمانی دانش آموزان در فرصتهای مناسب.
۷. سعی در ساخت اماکن و تأسیسات ورزشی مورد نیاز مدارس و جذب حمایتها و کمکهای والدین و دیگر نهادها و سازمانها.

وظایف دانش‌آموزان

مواردی که دانش‌آموزان می‌بایست در خصوص فعالیتهای ورزشی بدانند عبارت‌اند از:

۱. دانش‌آموزان می‌بایست به قوانین و مقررات ورزشی احترام بگذارند و آن را در هنگام ورزش رعایت کنند.
۲. از تواناییهای جسمانی و مهارتی خود آگاه باشند و روشهای سنجش میزان آمادگیهای جسمانی و حرکتی خود را بدانند.
۳. به اصول اخلاقی و تربیتی در هنگام فعالیتهای ورزشی آگاه باشند و آنها را رعایت کنند.
۴. در هنگام ورزش از لباس و کفش ورزش مناسب استفاده کنند.
۵. زیر نظر مربی به تمرین و فعالیت بپردازند.
۶. آمادگیهای جسمانی را علاوه بر محیطهای ورزشی در زندگی روزمره به کار برند.
۷. کتابها، مجلات و مقالات علمی ورزشی را مطالعه کنند.
۸. هدفشان از شرکت در فعالیتهای ورزشی، در وهله اول، کسب سلامت و تندرستی و نشاط و شادمانی باشد.

فصل ششم

اصول برنامه‌نویسی کلاسهای تربیت بدنی

هدف کلی

آشنایی معلمان تربیت‌بدنی با اصول برنامه‌نویسی و ارائه طرح درس برای یک جلسه تدریس درس تربیت‌بدنی و همچنین برنامه‌نویسی طرح درس سالیانه برای دوره‌های مختلف تحصیلی

هدفهای رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعه دقیق این فصل دانشجویان قادر باشند:

۱. مزایای طرح درس تربیت‌بدنی را توضیح دهند.
۲. ضرورت و اهمیت طرح درس را بنویسند.
۳. طرح درس را برای یک جلسه تدریس درس تربیت‌بدنی برای هر یک از کلاسهای اول دبستان تا چهارم دبیرستان بنویسند.
۴. موانع و مشکلات موجود در ارائه طرح درس در مدارس را توضیح دهند.
۵. طرح درس سالیانه برای هر یک از کلاسهای اول دبستان تا چهارم دبیرستان را تدوین کنند.

ضرورت طرح درس تربیت‌بدنی برای معلمان

۱. طرح درس راهنمای معتبری برای تعیین اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش است که هماهنگ و همسو با اهداف کلی و آرمانی آموزش و پرورش تنظیم می‌گردد.
۲. طرح درس الگوی مناسبی است که زمینه‌های مختلف فعالیت‌های جسمانی و مهارت‌های ورزشی را، برای کلیه دانش‌آموزان، متناسب با نیازها و استعداد‌های آنان و با توجه به ویژگی‌های جغرافیایی و فرهنگی مدارس فراهم می‌آورد.
۳. مشاهده تأثیر مثبت و سازنده طرح درس در حین تدریس و کسب اعتماد و اطمینان نسبت به برنامه‌های تنظیمی.
۴. تنظیم طرح درس، میزان دقت معلمان تربیت‌بدنی را در ادای وظایف افزایش می‌دهد و اشتباهات به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش و، در نتیجه، سطح یادگیری دانش‌آموزان ارتقا می‌یابد.
۵. با داشتن طرح تدریس در هر جلسه آموزش تربیت‌بدنی، معلمان قادر خواهند بود، رئوس مطالب و مهارت‌های تدریس شده را به طور دقیق ثبت نمایند. بدین ترتیب، دسترسی معلم و دیگر مسئولان به مواد تدریس شده میسر می‌شود. همچنین تسلسل مطالب، مهارت‌ها و تمرینات ارائه شده حفظ می‌گردد. در طرح درس اهداف رفتاری در سه حیطه عاطفی، شناختی و روانی- حرکتی به صورتی روشن و مدون تنظیم می‌گردد و مواد تدریس سال‌های آینده کاملاً مشخص می‌شود.

۶. چنانچه طرح درس روزانه، ماهانه و سالیانه تنظیم گردد، دانش‌آموزان، والدین و مسئولان آموزشی مدرسه از آن آگاهی یافته و با معلمان تربیت‌بدنی برای اصلاح و بهبود برنامه بر مبنای نیازهای واقعی دانش‌آموزان همکاری لازم را خواهند کرد و، در نتیجه، علاقه و مشارکت دانش‌آموزان و والدین در اجرای کامل برنامه‌های تربیت‌بدنی بیشتر می‌گردد. بدیهی است چنانچه دانش‌آموزان از جزئیات برنامه‌های آموزشی مطلع شوند انگیزه آنان برای یادگیری مهارتها و فنون ارائه شده بیشتر خواهد شد.

۷. کسب اطمینان معلمان تربیت‌بدنی از یادگیری مؤثر در طول تدریس و پیش‌بینی و ارزشیابی موادی که سبب افزایش کیفیت تدریس می‌شود.

۸. ارائه گزارش‌های فعالیتهای آموزشی انجام شده به صورت مکتوب به مسئولین آموزشی و انجمن اولیا و مربیان و تنظیم فعالیتهای آینده با توجه به میزان دسترسی به اهدافی که در طرح درس جاری پیش‌بینی شده است.

جدول بندی برنامه های تربیت بدنی

معمولاً جدول بندی برنامه های آموزش تربیت بدنی در مدارس به سه شکل تهیه و تنظیم می گردد:

1. برنامه آموزشی یک جلسه تدریس
2. برنامه آموزشی برای یک ثلث یا ترم تحصیلی (سه ماهه)
3. برنامه آموزشی سالیانه

برنامه مواد یک جلسه تدریس

جزئیات مواد یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی عبارت است از:

الف) سازماندهی کلاس درس: که عمدتاً شامل فعالیتهای مقدماتی نظیر تعویض لباس و حضور و غیاب دانش آموزان، سلام و احوالپرسی و بیان اهداف کلی درس (مهارت مورد تدریس) است.

ب) گرم کردن بدن و آماده شدن برای اجرای مهارتهای مورد تدریس: گرم کردن بدن بر دو نوع است:

۱. گرم کردن عمومی بدن به منظور بالابردن درجه حرارت عمومی بدن و انعطاف پذیر کردن بیشتر مفاصل بدن که با انجام دادن انواع دویدنها، پریدنها، حرکات نرمشی و حرکات موزون عملی می شود.

۲. گرم کردن اختصاصی بدن که بیشتر به خصوصیات و ویژگیهای مهارت مورد تدریس مربوط می شود و در آن تمرینات ویژه به منظور آمادگی بیشتر دانش آموزان برای یادگیری مهارت مورد تدریس انتخاب و ارائه می شود.

ج) بخش آموزش: این بخش معمولاً بیشترین زمان یک جلسه تدریس را به خود اختصاص می‌دهد و معلمان تربیت‌بدنی می‌بایست دقت و سعی وافری به منظور اتخاذ شیوه‌های مناسب آموزشی و ارائه تمرینات ورزشی انجام دهند. این بخش می‌تواند به دو قسمت فرعی تقسیم شود:

۱. مرور بر مهارتها و تمرینات قبلی؛
۲. آموزش مهارت یا حرکات و مهارتهای جدید بر طبق برنامه‌های تنظیمی.

د) بازگشت به حالت اولیه: دانش‌آموزان متعاقب فعالیت‌های جسمانی شدید مدت زمان مناسبی را برای اجرای فعالیت‌های آرام و سبک نیاز دارند تا وضعیت جسمانی خود را به حالت طبیعی و همانند زمان قبل از تمرین باز گردانند.

جدول ۱-۶ . جدول زمان بندی ساعات تدریس

ردیف	موضوع تدریس و فعالیتهای مورد نظر سازماندهی	زمان فعالیت به دقیقه
1	الف) صف بندی ب) سلام و احوالپرسی ج) حضور و غیاب د) بیان اهداف و کلیات درس	۰-۵/۰ ۵/۰-۱ ۱-۲ ۲-۵/۳
2	۲ گرم کردن بدن الف) راه رفتن ب) دویدن آرام ج) دویدن در شکل های مختلف با حرکات متنوع د) حرکات نرمشی ه) حرکات کششی تمام مفاصل	۵/۳-۴ ۴-۵ ۵-۶ ۶-۵/۸ ۵/۸-۱۱
3	۳ گرم کردن اختصاصی الف) آمادگی مفاصل و مفاصل درگیر حرکت (مهارتهای ترکیبی ب)	۱۱-۵۵/۱۴ ۵/۱۴-۱۶
4	آموزش مهارت الف) مرور تمرینات ب) آموزش کلامی ج) تمرینات ویژه د) بازیهای ورزشی	۱۶-۱۹ ۱۹-۲۰ ۲۰-۲۸ ۲۸-۴۰
5	ارزشیابی از مواد مورد تدریس	۴۰-۴۳
6	بازگشت به حالت اولیه	۴۳-۴۸
7	جمع بندی کلاس و برنامه های پیشنهادی معلم برای تمرین بیشتر در خارج از مدرسه	۴۸-۵۰

طرح درس سالانه کلاس سوم راهنمایی (پیشنهادی)

ماه	تعداد هفته	آمادگی جسمانی	آمادگیهای حرکتی	
			حیطه روانی حرکتی	حیطه شناختی
مهر	۳	- بدن سازی	- مهارتهای والیبال	- قوانین والیبال
آبان	۴	- قدرت	- هماهنگی پاس	- تاریخچه، کاربرد و
آذر	۴	- استقامت	- پنجه، پاس ساعد،	ارزش والیبال در
جمع	۱۱	- چابکی، سرعت	سترویس، آبشار	مهارتهای زندگی
		- آموزش ثلث اول		- قوانین و مقررات والیبال
				- روشهای کسب پیروزی و چرخش تیم
دی	۴	- بدن سازی	- حرکات اولیه	- ژیمناستیک
بهمن	۴	- قدرت	- ژیمناستیک	- تاریخچه
اسفند	۳	- استقامت	- انواع غلت جلو	- ارزش و فواید
جمع	۱۱	- تعادل	- انواع غلت عقب	ژیمناستیک
		- چابکی	- بالانس نشسته	- روش مراقبت از تمرین کننده
			- حرکت فرشته	- اصول ایمنی
			- حرکت عروسک	- قوانین و نحوه امتیاز
			- چرخ فلک	- موارد مخصوص دختران
			- آزمون ثلث دوم	- اسبابهای ژیمناستیک
				- بین المللی
فروردین	۲	- بدن سازی	- بسکتبال	- بسکتبال
اردیبهشت	۴	- استقامت	- دریبل	- تاریخچه
خرداد	۲	- سرعت	- انواع پاس	- قواعد و ارزش
جمع	۸	- انعطاف پذیری	- انواع پرتابها	بسکتبال
		- تعادل	- گارد گرفتن	- متون مقابله
		- دقت	- پیوت	- دفاع و حمله
			- محو کردن پا	- قوانین و مقررات
			- آزمون ثلث سوم	- نحوه قضاوت و امتیاز

فصل هفتم

روشهای تدریس درس تربیت بدنی در مدارس

هدف کلی

آشنا شدن دانشجویان و خوانندگان با انواع روشها و فنون تدریس درس تربیت بدنی و بهترین و مؤثرترین شیوه برای تدریس در هر مقطع تحصیلی

هدفهای رفتاری

انتظار می‌رود دانشجویان پس از مطالعه مطالب این فصل بتوانند:

۱. اهمیت روشهای تدریس در آموزش مهارتهای حرکتی را توضیح دهند.
۲. انواع روشهای تدریس درس تربیت‌بدنی را شرح دهند.
۳. روشها و فنون تدریس را طبقه‌بندی نمایند.
۴. ویژگیهای هر یک از روشها و فنون تدریس را بنویسند.
۵. محاسن و معایب هر یک از روشها و فنون تدریس را توضیح دهند.
۶. نحوه انتخاب مؤثرترین شیوه روش تدریس در هر مقطع تحصیلی را بدانند.
۷. از روشهای تدریس در هنگام تهیه طرح درس استفاده کنند.
۸. روشهای آموزش مهارتهای ورزشی را نام برده و ویژگیهای هر یک را شرح دهند.

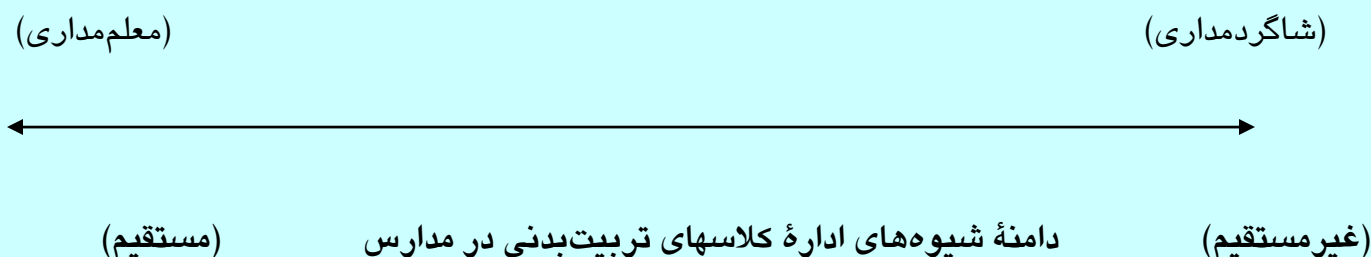
روشهای تدریس در تربیت بدنی

در این کتاب منظور از روشهای تدریس در کلاسهای تربیت بدنی دو جنبهٔ مختلف از نحوهٔ تدریس درس تربیت بدنی است. این دو جنبه عبارتاند از:

۱. نحوهٔ مدیریت و ادارهٔ کلاسهای تربیت بدنی در هنگام تدریس،
۲. نحوهٔ آموزش مهارتها و فعالیتهای جسمانی و حرکتی به دانش آموزان.

شیوه‌های مدیریت در تدریس تربیت‌بدنی

می‌برند معمولاً شیوه‌های انتخابی معلمها اقتضایی است و براساس زمان و مکان و مقطع تحصیلی انتخاب می‌شود. دامنه این شیوه‌ها یک حوزه بسیار وسیع را شامل می‌شود که از شیوه معلم‌مداری شروع شده و به شیوه کلاس‌داری و تدریس به صورت شاگرد‌مداری منتهی می‌شود (شکل زیر).



شیوه تدریس و کلاسداری دستوری

یکی از قدیمیترین شیوه‌های تدریس ، شیوه دستوری است. در این شیوه، نوع فعالیتها و نحوه و زمان اجرا از طرف معلم تعیین می‌شود. در واقع، معلم تصمیم‌گیرنده مطلق در اداره و سازماندهی کلاس است. در این شیوه کلیه دانش‌آموزان موظفاند طبق برنامه‌های تنظیمی معلم در کلاس حاضر شده و به فعالیت بپردازند.

شیوه تدریس و کلاس‌داری تمرین

این شیوه اغلب مورد استفاده معلمان تربیت‌بدنی قرار می‌گیرد. در این شیوه، معلم، همانند شیوه دستوری به شرح و توصیف حرکت یا فعالیت می‌پردازد. (مستقیماً یا با استفاده از وسایل سمعی بصری و جز آن) و به پرسش‌ها پاسخ می‌دهد. سپس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که به تمرین بپردازند و خود با حرکت در میان آنها به رفع اشتباهات و اصلاح حرکات و نیز توجیه شاگردان می‌پردازد. پس از مشخص شدن آنچه که باید یاد بگیرند، به مرحله دیگر آموزش خود می‌پردازد.

شیوه تدریس دو جانبه یا ارتباطی

در این شیوه، در میزان تصمیم‌گیری، از معلم به شاگرد، تغییر قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌شود. مشاهده هم‌شاگردی به منظور تجزیه و تحلیل فراگرفته‌ها، در این روش مورد توجه قرار می‌گیرد. در این شیوه، معلم فرم خاصی تهیه می‌کند، که در آن معیارهای ارزشیابی را مشخص کرده است. او این فرم را به دانش‌آموزان می‌دهد و از هر کدام از آنها می‌خواهد که آنچه یار او انجام می‌دهد به دقت مشاهده کند و شرح دهد یا علامت بگذارد. این فرم را می‌توان برای آسان‌تر شدن قضاوت هر دانش‌آموز با تصویر صحیح حرکت و مراحل آن همراه کرد.

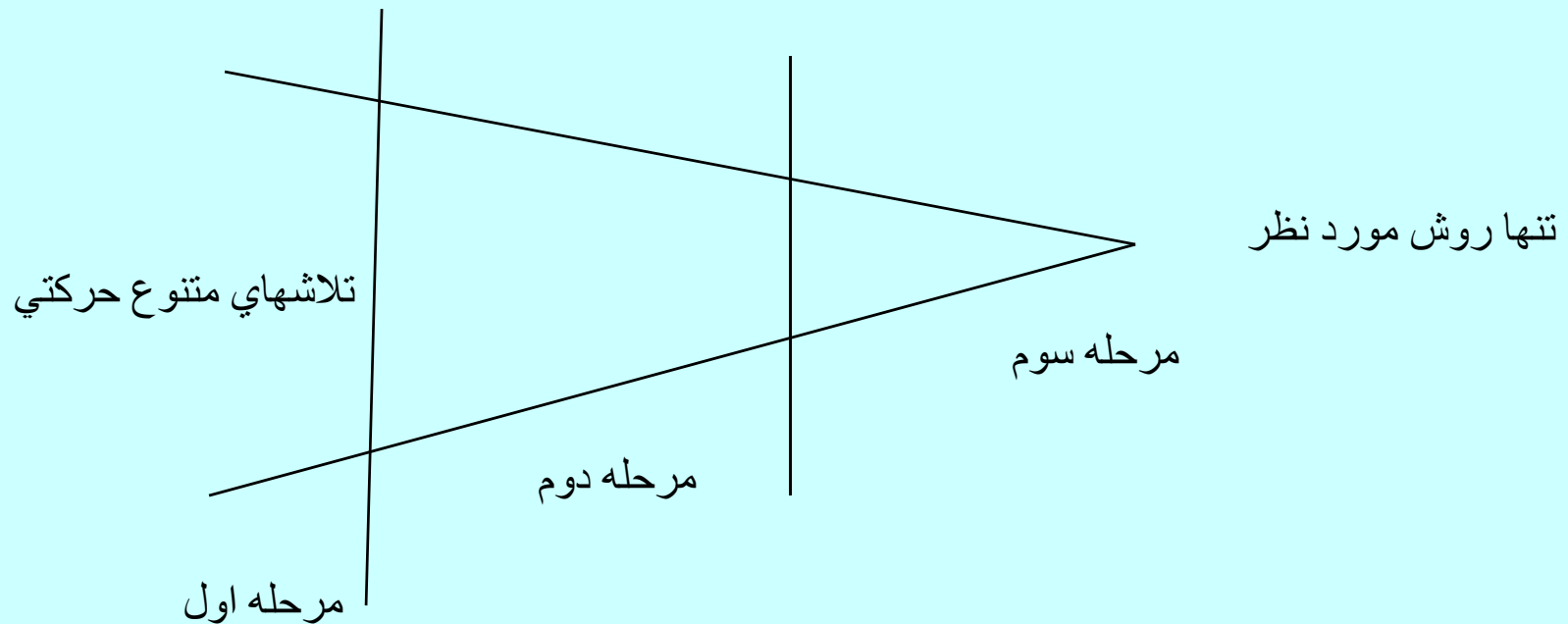
به طور معمول، این شیوه توسط معلم شرح و نشان داده می‌شود و نحوه استفاده از فرم نیز به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود. سپس، معلم با تعیین زمان مشخص، دو نفر را انتخاب می‌کند، یک نفر به عنوان ارزیاب و دیگری به عنوان انجام دهنده به اجرای حرکت و تمرین می‌پردازند. در حین انجام دادن حرکت و تمرین، یار مقابل برای ارزیابی نهایی، بازخوردهای اصلاحی را به نفر مقابل ارائه می‌دهد. پس از هر ارزیابی نقشها عوض می‌شوند.

شیوه تدریس تکلیفی

در این شیوه، معلم محتوا یا نوع فعالیت را تعیین می‌کند؛ اما به بچه‌ها فرصت می‌دهد تا برای انجام دادن آن تصمیم بگیرند. این امر باعث می‌شود که هر فرد بنابر توانایی خود به فعالیت مورد نظر بپردازد.

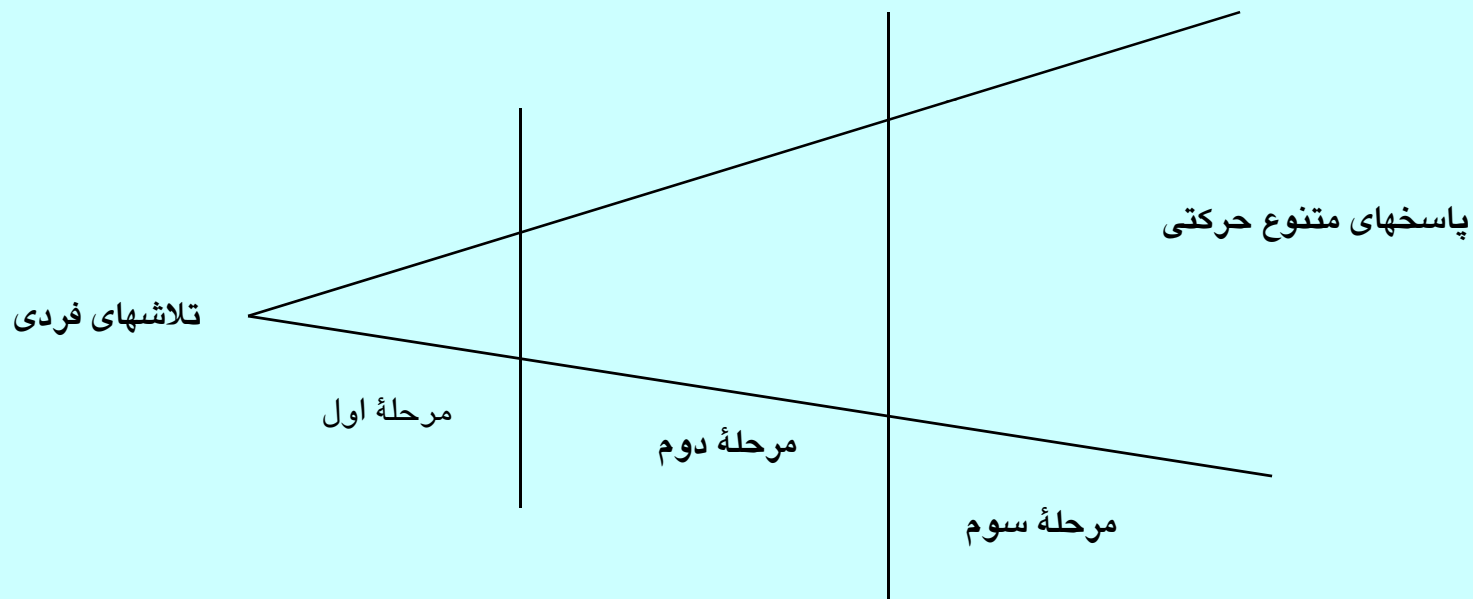
شیوه تدریس کشف هدایت شده

در این روش، معلم نوع و روشهای اجرای یک حرکت را برنامه‌ریزی می‌کند؛ اما تمرکز روی بهترین روش اجرای حرکت است که این را به تشخیص دانش‌آموزان و با انجام دادن حرکات مختلف وامی‌گذارند. در واقع، اجرای روشهای متنوع حرکتی، منجر به اتخاذ روش مناسب یک حرکت یا یک مهارت می‌شود. شکل زیر، نحوه دستیابی به تنها روش مناسب را مشخص می‌کند.



شیوه تدریس حل مشکل

این روش بسیار شبیه روش قبلی است؛ با این تفاوت که در روش قبلی، یک راه تنها راه مناسب بود؛ اما در این روش، برای اجرای یک حرکت، راههای متنوعی از طرف دانش آموزان پیشنهاد می شود. در واقع، برای انجام دادن یک حرکت، تعداد زیادی فعالیت انجام می شود.



شیوه تدریس کشف حرکت

روش کشف حرکت، همان روش شاگردمداری است. در این روش، نحوه انجام دادن هر حرکت، بر عهده شاگرد گذاشته می‌شود و، شاگرد بنابر تمایل و خواسته خود و کمترین نظارت معلم به فعالیت می‌پردازد. استفاده از این روش، باعث بیان عقاید متنوع و، در نتیجه، انتخاب بهترین حرکات برای عملی کردن مهارت خاص و مشخص می‌شود. این روش بسیار شبیه روش کشف هدایت شده است.

محسنات و معایب شیوه تدریس و کلاس داری دستوری

استفاده از روش فرمانی باعث کنترل بهتر کلاس می‌شود. اگر محدودیت زمان مطرح باشد، این روش مؤثرتر و اثربخش‌تر خواهد بود. استفاده از این روش، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا اهداف نهایی را به طور مستقیم درک کنند و آنچه که نباید انجام دهند برایشان روشن می‌شود. همچنین، امکان کنترل کلاس با جمعیت زیاد فراهم می‌شود. بی‌توجهی به نیازها و علاقه‌مندیها و تواناییهای دانش‌آموزان، فراهم نکردن زمینه نوآوری و بروز خلاقیتها و بی‌توجهی به افکار دانش‌آموزان، از مهمترین معایب این روش است.

محسنات و معایب شیوه تدریس کلاس داری تمرین

محسنات شیوه تدریس تمرین همانند روش قبلی است؛ به خصوص که دانش آموزان با مشاهده و بحث کردن، آنچه را که باید انجام شود، به طور دقیق درک خواهند کرد؛ اما به سبب این که همه افراد یک نوع فعالیت را انجام می دهند، نقش تفکر و خلاقیت در افراد ضعیف می شود. بنابراین، پیشنهاد می شود که از این روش برای معرفی مهارت یا فعالیت ورزشی بیشتر استفاده شود.

محسنات و معایب شیوه تدریس دو جانبه

در شیوه تدریس دو جانبه، نوع وظیفه و معیارهای ارزشیابی مشخص است بنابراین به هر فرد، بجز معلم اجازه می‌دهد که به ارائه بازخورد مثبت بپردازد. زمینه یادگیری برای هر فرد فراهم می‌شود، ضمن اینکه افراد مسئولیت آموزش یا یادگیری فرد دیگری را هم برعهده می‌گیرند. توسعه مهارت، ارتباط، افزایش صبر و تحمل همراه با بهبود تجزیه و تحلیل مهارتی، از بهترین محاسن این روش است. اما، تهیه فرم ارزیابی در این روش مهارت و دقت زیادی می‌طلبد و این شاید از معایب آن باشد. علاوه بر این، درک مراحل حرکتی، و حتی خواندن آن فرم گاهی فراتر از توانایی دانش‌آموز است زیرا گاهی تحلیل یک حرکت نیاز به اطلاعات زیاد و کسب تجارب قبلی دارد. در نتیجه، استفاده از این روش برای آن دسته از فعالیتهایی توصیه می‌شود که معیارهای دقیقی دارند.

محسنات و معایب شیوه تدریس تکلیفی

از محاسن روش تکلیفی، خود هدایتی است؛ زیرا فرد بنابر توانایی فکری و جسمی به عملی کردن مهارت می‌پردازد و در نتیجه، استقلال شخص افزایش می‌یابد و امکان استفاده از امکانات و وسایل (به خصوص، زمانی که معلم با محدودیت امکانات و وسایل روبه‌روست) به حداکثر می‌رسد. البته، حُسن خود حرکتی، بنابر توانایی فردی در بسیاری از مواقع، مانع پیشرفت دانش‌آموز می‌شود زیرا وی برای خشنودی و احساس موفقیت دائم، تنها به حرکات محدودی می‌پردازد. علاوه بر آن، در بسیاری از افراد، مهارت خود هدایتی بسیار کم و ضعیف است و بی‌توجهی معلم به این امر، منجر به عقب افتادن عده‌ای از دانش‌آموزان از دیگران می‌شود.

محسنات و معایب شیوه تدریس هدایت شده

از مهمترین محاسن روش هدایت شده، درک مثبت فرد از خود در اجرای یک مهارت یا حرکت است. این امر ابزاری مؤثر برای اجرای مهارت یا حرکتی همانند و مشابه در دانش‌آموزان است. صرف وقت زیاد برای کسب تجارب مختلف حرکتی و درک صحیح حرکت، مهمترین عیب این شیوه است. ضمن اینکه معلم برای بیان حرکت صحیح، باید صبر و حوصله داشته باشد.

محسنات و معایب شیوه تدریس کشف حرکت

به‌کارگیری تواناییهای جسمی و فکری هر دانش‌آموز از مهمترین محاسن روش حل مسئله و کشف حرکت است. ارائه پاسخهای گوناگون و متنوع نیز موجب خلاقیت و نوآوری در حل مسائل مورد نظر معلم می‌شود. استفاده از این روش، برای ارائه فعالیت‌های گوناگون، به منظور بهبود ادراک دانش‌آموزان، از اهمیت خاصی برخوردار است. از آنجا که در این روش و روش کشف حرکت، دانش‌آموز عنصر اصلی نحوه اجرای حرکت است و معلم تنها راهنماست، تأمین وقت زیاد، تأمین امکانات زیاد و متنوع و فضای کافی برای آنچه که باید به آن دست یافت، از معایب این روش است

روشهای متداول در آموزش مهارتهای حرکتی

روش جزئی

در این روش مربی توضیحات لازم را دربارهٔ حرکات اصلی بیان می‌کند و سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد که با نظم خاصی مهارتها را عیناً انجام دهند. در این روش دقت روی جزئیات حرکات بیشتر است و یادگیری سریعتر انجام می‌شود. اما در همهٔ موارد برای دانش‌آموزان سالهای اول دبستان نمی‌توان آن را به کار برد، زیرا کودکان حوصلهٔ زیادی برای دقت و کنترل روی حرکات ندارند و در ضمن، این روش توانایی چندانی برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به یادگیری بیشتر و مؤثرتر ندارد. این روش بیشتر برای تمرینات آمادگی جسمانی، تکنیکها و مهارتهای اساسی به کار می‌رود.

روش کلی

در این روش مربی بی آنکه درباره جزئیات یا حرکات اصلی توضیح دهد، از دانش آموزان می خواهد مهارت را، که اغلب ترکیبی از دو یا چند مهارت بنیادی است، با توجه به تجارب قبلی خود انجام دهند. سپس در هنگام اجرای حرکات و در موقع لزوم در جهت اصلاح حرکت توضیحات لازم را به دانش آموزان می دهد. در این روش مربی خود را به سازماندهی خاصی محدود و مقید نمی کند بلکه به دانش آموزان فرصت می دهد تا به هر شکل، با هر سرعت و با هر کدام از یاران خود به اجرای حرکات مورد نظر بپردازند.

انتخاب یک شیوه تدریس

عوامل مؤثر در استفاده از شیوه‌های مذکور شامل سن، میزان تجربه دانش‌آموزان، مرحله یادگیری، محتوای تدریس، سطح فعالیت، منابع در دسترس (مانند وسایل، تجهیزات و فضا)، تعداد شاگردان زمان در دسترس، ویژگیها و نگرش معلمان است. اما در هر صورت، هر شیوه‌ای که معلمان به عنوان روش تدریس به کار می‌گیرند، باید به طور مؤثر:

۱. زمینه مناسب را برای دانش‌آموزان جهت یادگیری و کسب تجربه فراهم سازد.
۲. اجرای فعالیتها و نیل به هدف در آن لحاظ شود.
۳. موجب توجه به نیازها و خواسته‌های دانش‌آموزان و افزونی خلاقیت و نوآوری آنها شود.
۴. نوع یادگیری مکمل آموخته‌های آتی باشد.

فصل هشتم

ارزشیابی و نمره‌دادن در تربیت بدنی

هدف کلی

آشناسدن دانشجویان با واژه ارزشیابی و ضرورت و اهمیت آن و نحوه نمره‌دادن در تربیت‌بدنی و کاربرد و نقش سنجش و ارزشیابی در تربیت‌بدنی.

هدفهای رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل دانشجویان قادر باشند:

۱. واژه ارزشیابی را تعریف کنند.
۲. اهمیت ارزشیابی را در دوره‌های مختلف تحصیل بدانند.
۳. ضرورت ارزشیابی درس تربیت‌بدنی در مدارس را بشناسند.
۴. اهداف ارزشیابی درس تربیت‌بدنی در مدارس را نام ببرند.
۵. اطلاعات مورد نیاز جهت شناسایی اهداف ارزشیابی را بدانند.

۶. جنبه‌های ارزشیابی را پس از ذکر نام شرح دهند.
۷. انواع ارزشیابی را با ذکر نام شرح دهند.
۸. معیارهای ارزشیابی درس تربیت‌بدنی را پس از ذکر نام آنها توضیح دهند.
۹. مراحل ساختن معیارهای ملاکی را شرح دهند.
۱۰. محورهای ارزشیابی درس تربیت‌بدنی مدارس را بنویسند.
۱۱. کاربرد سنجش و ارزشیابی در تربیت‌بدنی را بدانند.

تعریف ارزشیابی

واژه ارزشیابی غالباً بسیار ساده تعریف شده است. ساده‌ترین معنی آن قضاوت و داوری براساس مجموع اطلاعات به دست آمده است.

اطلاعاتی که شناخت دانش‌آموزان و خصوصیات و ویژگیهای آنها در همه زمینه‌ها و ابعاد وجودی را اعم از استعدادهای حرکتی، تواناییهای جسمانی و ویژگیهای روانی، عقلانی و عاطفی- برای معلمان تربیت‌بدنی میسر می‌سازد.

اهداف ارزشیابی درس تربیت‌بدنی در مدارس

با توجه به اهمیتی که ارزشیابی صحیح درس تربیت‌بدنی در پیشبرد کیفی برنامه تأمین سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان دارد، اهداف زیر را می‌توان برای آن در نظر گرفت:

۱. تعیین ضوابط و معیار مشخص به منظور ارزشیابی صحیح از درس ورزش در سراسر کشور،
۲. توجه بیشتر به درس ورزش در مدارس و استفاده بهینه از امکانات موجود در این زمینه،
۳. تقویت قوای جسمانی دانش‌آموزان از طریق پرداختن به فعالیتهای پایه ورزشی،
۴. کسب اطلاعات لازم از وضعیت جسمانی و تواناییهای دانش‌آموزان و هدایت آنان در رشته‌های ورزشی مناسب با توجه به استعدادها و قابلیت‌های هر یک از آنان،
۵. تعیین نمره دانش‌آموزان از درس ورزش،

۶. اصلاح و تشخیص بهترین روش آموزشی برای معلمان تربیت‌بدنی و ورزش،
۷. تعیین نقاط ضعف برنامه و معلم درس تربیت‌بدنی،
۸. تعیین ارتباط متقابل برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی و محیط برای برنامه ریزی بهتر و اتخاذ تصمیمات صحیح،
۹. پی بردن به نقاط ضعف اجرایی درس تربیت‌بدنی،
۱۰. کسب آگاهی از کیفیتهای اخلاقی، عاطفی و روانی دانش‌آموزان،
۱۱. تجدید نظر در اهداف کلی، اهداف اختصاصی و دستاوردهای تربیت‌بدنی،
۱۲. تهیه کارنامه ورزشی در ارتباط با تنظیم گزارشهای مختلف در طول سال تحصیلی،
۱۳. تقسیم کلاسهای درس تربیت‌بدنی به گروههای متجانس،

۱۴. تشخیص دانش‌آموزان قوی، ضعیف و معاف از ورزش به علت معلولیت،

۱۵. ایجاد انگیزش و علاقه در دانش‌آموزان نسبت به ورزش،

۱۶. کمک به ارزشیابی از کل برنامه آموزش تربیت‌بدنی،

۱۷. دفاع از اهمیت و موقعیت برنامه تربیت‌بدنی در مدارس،

۱۸. تعیین میزان موفقیت برنامه در مرحله اجرا؛

۱۹. فراهم کردن شواهدی مبتنی بر ارزش و همکاری‌های برنامه،

۲۰. تعیین تأثیر آموزش بر هر یک از دانش‌آموزان،

۲۱. تعیین میزان اثربخشی و کارایی تدریس معلمان.

معلم تربیت‌بدنی برای اجرای یک ارزشیابی صحیح و نیل به هدف به آگاهیهای زیر نیاز دارد:

۱. شناخت مواد اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی؛
۲. شناخت آزمونهای اندازه‌گیری؛
۳. شناخت انواع ارزشیابی و شیوه‌ی اجرای آنها،
۴. آشنایی با نحوه‌ی نمره‌گذاری در اصول تربیتی،
۵. آشنایی با ابزارهای آماری در ارتباط با متغیرها و تفسیر داده‌های مربوطه،
۶. توانایی در به‌کارگیری نورمهای موجود،
۷. توانایی در به‌کارگیری داده‌های آزمونها برای تصمیم‌گیری.

جنبه‌های ارزشیابی

ارزشیابی در تربیت‌بدنی را می‌توان به دو شکل انجام داد:

الف) ارزشیابی تکوینی

این نوع ارزشیابی معمولاً در طول مدت زمان هر ثلث یا نیمسال تحصیلی طی آموزش یا در حین برنامه‌تمرین انجام می‌شود تا معلم، متخصص ورزش و خود فرد شرکت‌کننده را از وضعیتش مطلع سازد.

ب) ارزشیابی پایانی

در این نوع ارزشیابی، اندازه‌گیری نهایی از عملکرد شرکت‌کنندگان در پایان دوره آموزشی - ثلث یا نیمسال تحصیلی در نظام جدید آموزش متوسطه - یا برنامه‌تمرینی صورت می‌گیرد. در تدریس درس تربیت‌بدنی مدارس، ارزشیابی پایانی بیشتر برای نمره دادن به کار برده می‌شود.

معیارهای ارزشیابی تربیت‌بدنی مدارس

الف) معیارهای ملاکی

معیارهای ملاکی در تربیت‌بدنی مدارس سطحی از پیشرفت را نشان می‌دهند که تقریباً تمام شرکت‌کنندگان باید قادر باشند به آن سطح از آموزش مناسب و معین برسند. ارزش این معیارها در دو حوزه مشخص می‌شود یکی در حوزه شرکت‌کنندگان در برنامهٔ تمرینی، به دلیل اینکه سطح عملکرد مورد نظر را تعیین می‌کنند و دیگری برای معلم یا متخصص ورزش برای اینکه وضعیت شرکت‌کننده را در مقایسه با آن معیارها به روشنی تعیین کنند.

درست کردن معیارهای ملاکی راههای بسیار متفاوتی وجود دارد. یکی از این راهها شامل مراحل زیر است:

مرحله اول: تعیین رفتارهای ویژه‌ای که برای دسترسی به هدفهای جامع آموزشی باید آنها را کسب کرد.

مرحله دوم: تهیه هدفهای آموزشی به وضوح تعریف شده که با رفتار ویژه هماهنگ باشند.

مرحله سوم: آماده کردن معیارهایی که دسترسی موفقیت‌آمیز به هدفها را سهولت می‌بخشد. این معیارها ممکن است براساس اصول، آراء افراد ذی‌صلاح، تحقیقات پژوهشی یا تحلیل نمره‌های آزمون باشد.

مرحله چهارم: سعی کنید معیارها را تنظیم و ارزیابی کنید و تعیین کنید که آیا باید تغییر کنند یا خیر و چنانچه لازم بود تغییر ایجاد شود.

ب) معیارهای هنجاری

معیارهای هنجاری آنهایی هستند که عملکرد افراد همگروه را با هم مقایسه می‌کنند و برای تعیین میزان موفقیت دانش‌آموزان در نیل به هدف جامع آموزشی بسیار مفیدند. در تهیه معیارهای هنجاری سطوح عملکرد را، که تمایز دهنده توانایی افراد گروه است، معلوم می‌کنیم، یعنی معیارها طوری تنظیم می‌شوند که بعضی دانش‌آموزان با «توانایی بالا» و بعضی با «توانایی پایین» طبقه‌بندی خواهند شد.

محورهای ارزشیابی درس تربیت‌بدنی

در برنامه درس تربیت‌بدنی در مدارس، ارزشیابی و تعیین نمره دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی براساس محورهای زیر صورت می‌گیرد:

۱. آمادگی جسمانی عمومی
۲. مهارت‌های پایه ورزشی (آمادگی‌های حرکتی)
۳. مشاهده خصوصیات و ویژگی‌های مطلوب از نظر رشد اجتماعی، عاطفی و روانی
۴. مسائل بهداشتی
۵. دانش نظری

مراحل ارزشیابی درس تربیت بدنی

الف) تعیین هدفهای آموزشی، روشن نمودن کلیات آزمون و طرحریزی مواد آزمون. کارهایی که در این مرحله انجام می‌گیرد عبارت‌اند از:

۱. انتخاب مواد آزمون برای دوره‌های مختلف تحصیلی،
۲. به دست آوردن اطلاعات و مهارت کافی برای اجرای دقیق آزمون،
۳. فراهم نمودن امکانات و لوازم مورد نیاز به منظور اجرای آزمون،
۴. تهیه جداول و شاخصهای مورد نیاز برای نمره‌دادن.

ب) تعیین روشهای نمره‌دادن، چگونگی درج نتایج و تعیین نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون

ج) تهیه شرح وظایف و تقسیم مسئولیتها در مورد نحوه اجرای آزمون بین همکاران. مواردی که در این قسمت باید انجام شود عبارت است از:

۱. توجیه کامل نحوه انجام‌دادن هر یک از مواد آزمون برای کلیه دانش‌آموزان،
۲. ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای اجرای هرچه بهتر و دقیقتر آزمون،
۳. پیش‌بینی مسائل ایمنی،
۴. عملی‌کردن آزمون.

د) تهیه فهرست امتیازها و گزارش کامل آزمون. مواردی که در این مرحله باید انجام گیرد عبارت است از:

۱. تبدیل نمره‌های خام هر یک از مواد آزمون به درصد،
۲. مقایسه نمرات دانش‌آموزان با نورمهای استاندارد و منظم کردن آنها،
۳. اعلام نتایج آزمون به دانش‌آموزان و والدین،
۴. استفاده از نتایج آزمون برای کلاسبندی، پروژه‌های تحقیقاتی، ایجاد انگیزه و گزارش به والدین و مسئولان مدرسه.

فصل نهم

برنامه تربیت بدنی ویژه در مدارس

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه براساس نوع معلولیت و ناتوانی دانش‌آموزان در مدارس.

هدفهای رفتاری

انتظار می‌رود که دانشجویان پس از مطالعه دقیق مطالب این فصل بتوانند:

۱. واژه‌های تربیت‌بدنی اصلاحی، تربیت‌بدنی تکاملی و انطباقی را توضیح دهند.
۲. معلول به چه کسی گفته می‌شود و چگونه در مدارس شناسایی می‌شوند؟
۳. برنامه آموزش انفرادی تربیت‌بدنی را برای افراد معلول توضیح دهند.
۴. نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان را توضیح دهند.
۵. برنامه‌ریزی کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه و عوامل مهم دخیل در آن را به اختصار توضیح دهند.
۶. صفات معلم تربیت‌بدنی ویژه را توضیح دهند.
۷. فعالیتهای مفید برای محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه را توضیح دهند.

تربیت بدنی ویژه

در برنامه‌های درسی تربیت بدنی در موقعیتهای پرورشی و آموزشی ویژه، به افرادی که قادر نیستند از برنامه‌های معمولی کلاسهای تربیت بدنی استفاده کنند، برنامه‌های مخصوصی متناسب با وضعیت جسمانی، روانی و ذهنی آنان ارائه می‌شود. این‌گونه برنامه‌ها که در مدارس به اجرا درمی‌آید معمولاً تحت سه عنوان مطرح می‌شود که عبارتند از:

تربیت بدنی اصلاحی. تربیت بدنی اصلاحی عبارت است از برنامه‌هایی که با بهره‌گیری از تمرینهای خاص در اصلاح، تغییر کارکرد و یا تغییر ساختمان بدن مؤثر است.

تربیت بدنی تکاملی. برنامه‌های تربیت بدنی تکاملی بر پرورش تواناییهای حرکتی و ارتقای سطح آمادگی جسمانی افرادی که پایینتر از سطح مورد قبول هستند تأکید می‌ورزند.

تربیت بدنی انطباقی. برنامه‌های تربیت بدنی انطباقی (برای سازگاری) عبارت است از برنامه‌ای که اهداف تربیت بدنی معمولی را دنبال می‌کند اما با تغییرهایی در آنها تلاش می‌کند تا نیازهای کودکان استثنایی را برآورده سازد.

شناسایی افراد معلول و ناتوان

شناسایی افراد معلول و ناتوان معمولاً به وسیله گروهی از افراد متخصص انجام می‌گیرد که عبارتند از:

پزشک مدرسه

معلم پرورشی

مدیر

معلم تربیت بدنی

معلمان سایر درسها

برای شناسایی این‌گونه افراد از منابعی مختلفی استفاده میشود که عبارتند از:

تشخیص طبی

آزمونهای رسمی از ناتوانیهای یادگیری- ادراکی

ارزیابی و مشاهده معلمان در خصوص نحوه حرکات و رفتارهای عینی دانش‌آموزان

برنامه آموزش انفرادی

با توجه به اینکه دانش آموزان معلول و ناتوان دارای قابلیت های حرکتی متفاوتی هستند ، معلمین تربیت بدنی پس از شناسایی آنها باید با توجه به تواناییهای آنها برنامه ای ویژه و خاص آنها تهیه و اجرا کند.

اما بهتر است این برنامه ها در کلاسهای عادی تربیت بدنی قرار داده شود تا اینکه معلولیت آنها کمتر مشاهده گردد.

برنامه‌ریزی کلاسهای تربیت بدنی ویژه

پیشنهاد می‌گردد معلم تربیت بدنی دانش‌آموزان معلول و غیرمعلول را در سالن ورزشی گرد هم آورد و حضور و غیاب کند، برنامه کلی کلاس را توضیح و آموزش مهارت را شروع کند ولی هنگام شروع تمرینات دانش‌آموزان عادی دانش‌آموزان کلاس ویژه، که از این فعالیتها معافاند، فعالیتهای تعیین‌شده دیگری که از قبل طراحی شده انجام دهند.

نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان

- بسیاری از دانش‌آموزان معلول، به ویژه در ماههای اولیهٔ تمرین، فاقد قدرت جسمانی و استقامت بدنی کافی برای انجام دادن فعالیتها هستند. معلم باید از کوشش و تقلای زیاد و بیش از حد آنان جلوگیری کند. معلولان باید از حد قدرت و تحملشان آگاهی یابند و به آنان تعلیم داده شود که، برای حفاظت از خود، اصول احتیاطی را رعایت کنند.
- باید به معلولان آموزش داد تا مسئول بهداشت و ایمنی خود باشند. بدون شک معلم باید برای فراگیری اقدامات ایمنی و حفاظتی بهترین وضع ممکن را فراهم آورد.
- حذف مهارتها و بازیهای خطرآفرین، جایگزین کردن مقررات ساده برای بازیها، حذف موانع احتمالی در زمینهای بازی، آموزش صحیح بازیها، روح احترام به مقررات و قوانین، تقسیم مسئولیتها و وظایف به طور کاملاً مشخص در حین فعالیت.

ویژگیهای معلم تربیت‌بدنی ویژه

ویژگیهای معلم تربیت‌بدنی برای افراد معلول و ناتوان عبارتند از:

1. داشتن بلوغ عاطفی
2. خلاقیت و قدرت ابداع و نوآوری
3. توانایی سازماندهی
4. انگیزه و اشتیاق فراوان

فعالیت‌های پیشنهادی تربیت‌بدنی و ورزشی برای کلاسهای ویژه

فعالیت‌های ورزشی زیر در هنگام کار با افراد معلول پیشنهاد می‌گردد:

۱. آموزش مهارت‌های بنیادی محور فعالیت‌های کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه باشد. آموزش راه رفتن، دویدن، پریدن، لی لی کردن، گرفتن، پرتاب کردن، جهیدن، صعود کردن و مهارت‌هایی از این قبیل علاوه بر ارتقای سطح توانایی‌های بدن، هماهنگی در اجرای حرکات و فعالیتها را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد.
۲. حرکات ساده ورزشی مثل انواع و اقسام طناب بازی به صورت یک نفره و دو نفره آموزش داده شود. معلمان باید بدانند که میزان پیشرفت در یادگیری افراد معلول همانند دانش‌آموزان عادی نیست و ممکن است به زمان زیادتری نیاز باشد.

۳. آموزش و تمرین مهارتهایی که هماهنگی بیشتر و درک همزمان فضا و زمان در ذهن دانش‌آموز را می‌طلبد، نظیر گرفتن و پرتاب کردن توپ در مسافتهای مختلف.

۴. انواع دوهای امدادی به صورتهای ساده و با مسافت کم و با شدت مناسب قادر است تواناییهای دانش‌آموزان را افزایش دهد.

۵. مهارتهای اولیه شیرینکاری و انواع بازیهای ساده ورزشی را می‌توان آموزش داد و حتی به صورت رقابتی میان دانش‌آموزان تمرین داده شود.

۶. انجام دادن حرکات و مهارتهای ورزشی متناسب با وضعیت فیزیولوژیکی و تواناییهای دانش‌آموزان که از نظر آمادگی جسمانی و ایجاد هماهنگی قوای ذهنی و بدنی مفید باشد.

ارزشیابی میزان توانایی معلولان

ارزیابی از میزان توانایی معلولان بدین صورت است که با مشاهده اجرای دانش‌آموز از یک حرکت و، مقایسه آن با معیار اجرای خوب، ارزیابی می‌شود که آیا حرکت وی صحیح بوده است یا خیر.

انواع آزمون برای ارزشیابی تربیت‌بدنی معلولان عبارتند از :

- الف) آزمونهای توانایی حرکتی
- ب) آزمونهای تعادلی

آزمونهای توانایی حرکتی

آزمونهای حرکتی بسیار زیادی برای معلولان ساخته شده است که همگی کیفیت انجام دادن مهارتهای بنیادی را مورد ارزشیابی قرار می‌دهند.

این مهارتها عبارت‌اند از:

۱. راه رفتن (کیفیت راه رفتن)،
۲. هل دادن (صندلی چرخدار)،
۳. بالا رفتن از پلکان (۴ پله)،
۴. پایین آمدن (۴ پله)،
۵. صعود کردن،

۶. حمل کردن (صندلی تا ۷ متر)،
۷. دویدن،
۸. چهار دست و پا راه رفتن،
۹. پایین پریدن (پرش جفت از ارتفاع ۵۰ سانتیمتری)،
۱۰. پرتاب (توپ مدسینبال)،
۱۱. ضربه زدن (به توپ والیبال)،
۱۲. غلتیدن به جلو،

۱۳. ضربه زدن با پا (توپ فوتبال)،
۱۴. تعادل در حال حرکت (روی یک چوب موازنه به عرض ۲۰ سانتیمتر با کفش راه رفتن)،
۱۵. آویزان شدن (از میله افقی)،
۱۶. جاخالی کردن (در حالی که توپ والیبال به طرف او پرتاب شده است)،
۱۷. تعادل در حال سکون (ایستادن روی یک پا)،
۱۸. پرش (پرش جفتی طولی).

آزمونهای تعادلی

در آزمونهای تعادلی میزان هماهنگی دست و پا و، به طور کلی، عصب و عضله در انجام دادن حرکات و مهارتها سنجیده می شود.

تعادل بر دو نوع است: در حالت سکون و در حالت تحرک که در آزمونهای تعادلی هر دو نوع را در دانش آموز مورد ارزیابی قرار می دهند.

انواع حرکات تعادلی برای ملاک آزمون

۱. ایستادن روی یک پا با چشمان باز.
۲. ایستادن روی یک پا با چشمان بسته.
۳. حفظ تعادل یک کتاب روی سر با چشمان باز و بسته.
۴. حفظ تعادل یک جسم مسطح در قسمت پایین پا (بین زانو و مچ پا).
۵. حفظ تعادل حرکتی از خانه‌ای به خانه دیگر پریدن.
۶. حرکت فرشته تعادلی در ژیمناستیک

www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com