

الفبای حرکت - بازی، مهارت و آمادگی جسمانی - روش تدریس تربیت بدنی و کلیاتی در رابطه با آموزش تربیت بدنی

• الفبای حرکت

الفبای حرکت به دو گروه تقسیم می شود:

الف) الگوهای حرکتی

الگوهای حرکتی اعمال، مفاهیم و قید های حرکتی هستند که شکل و چگونگی حرکت را در فضا نشان میدهند که خود شامل دودسته اند :

۱- الگوهای حرکتی انتقالی مانند: راه رفتن، دویدن، لی لی کردن و...

۲- الگوهای دستکاری مانند: گرفتن، پرتاب کردن، ضربه زدن بادیست، ضربه زدن با پا و...

ب) مفاهیم یا قید های حرکتی

که به چهار گروه طبقه بندی میشوند :

۱- آگاهی بدنی : شناخت توانایی حرکتی قسمت های مختلف بدن

۲- آگاهی فضایی: آگاهی از فضای حرکتی شخصی و عمومی بدن و اندام های بدن

۳- تلاش : مفهوم تلاش در آموزش حرکت از سه جزء سرعت نیرو و جریان تشکیل شده است و در حقیقت کیفیت حرکت شاگرد را نشان می دهد

۴- روابط حرکتی : کودکان با گسترش روابط حرکتی با ترکیب حرکات بدن خود با حرکات اشیاء یا افراد به رابطه اجزاء و کل بدن خود با اشیاء پی میبرد .

• آموزش مهارت ورزشی

مدل آموزشی رینک و سایدن تاپ: رینک و سایدن تاپ چند مرحله را برای آموزش مهارت های ورزشی به دانش آموزان پیشنهاد می کنند که اجرای آن بسستگی به شرایط مدرسه دارد. اگر معلمین از مدل چند مرحله ای در مدرسه استفاده کنند امکان اجرای چند مرحله از مراحل آموزش مهارت وجود خواهد داشت.

• مراحل مدل آموزشی رینک و سایدن تاپ

۱- ایجاد آمادگی ۲- نمایش مهارت ۳- توضیح مهارت ۴- تمرین مهارت

• ایجاد آمادگی

الف) آماده کردن شاگردان و محیط :

گروه بندی شاگردان و سپس معرفی کوتاه و مختصر یک مهارت با مقدمه مناسب که نباید بیش از ۵-۱۰ دقیقه از زمان کلاس را به خود اختصاص دهد
ب) معرفی مهارت:

معرفی مهارت بسیار مهم است و دانش آموزان باید بدانند چه مهارتی را می خواهند یاد بگیرند به عبارت دیگر باید توجه شاگردان را جلب کرد، اسم مهارت را بیان کرده و اهمیت آن را توضیح داد.

• نمایش مهارت

در این مرحله باید : ۱- شکل صحیح مهارت توسط معلم یا شاگرد ماهری چندین بار نمایش داده شود

۲- مهارت با سرعت طبیعی و آرام نمایش داده شود ۳- فراگیران نیز چندین بار مهارت را نمایش دهند و اجرا کنند

۴- اجزای مهارت از زوایای مختلف نمایش داده شود ۵- فراگیران هر جزء را اجرا کنند

۶- مهارت با هر دو طرف بدن اجرا شود

• توضیح مهارت

توضیح کوتاه کل مهارت یا اجزای آن پس از چند اجرا توسط شاگردان، ضروری است و هدف آن شکل دهی مهارت و ارائه بازخوردهای حساس است.

• تمرین مهارت

تمرین کلید اصلی پالایش و پیشرفت در مهارت های ورزشی است. تمرین مهارت را می توان به شکل بازی اجرا کرد و در صورت وجود وسایل به اندازه کافی می توان تمرینات را بصورت چند نفره برگزار کرد.

اگر چه ممکن است ارزش و اثر آموزشی مهارت در حین بازی زیاد نباشد، استفاده از این روش در مدارس اجتناب ناپذیر است .

در مراحل اولیه تمرین، راهنمایی های فیزیکی و دستکاری در مهارت ضروری است .

یکی از راه های توسعه مهارت در فراگیران، استفاده از بازخوردهای مناسب دیداری و کلامی در حین و پس از اجرای مهارت یا بازی و تمرین است.

• آموزش آمادگی جسمانی

آموزش و تدریس آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی و آمادگی حرکتی مربوط به مهارت از دوره ابتدایی است و در کل زندگی اهمیت بسیاری دارد. برای رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب شاگردان باید در هر روز حداقل بیست فعالیت بدنی شدید داشته باشند. مفاهیم و موضوعات نظری مربوط به آمادگی جسمانی مانند کنترل وزن، تغذیه و روشهای تمرین باید به دانش آموزان اموخته شود تا در خارج از مدرسه نیز به فعالیتهای خود ادامه دهند.

- تمرینات آمادگی جسمانی بر خلاف بازی و فعالیت ورزشی نسبتاً دشوار رست و به انگیزه زیادی نیاز دارد از این رو لازم است با لذت و شادی همراه باشد.
- رقابت شدید بین شاگردان از لذت تمرینات می کاهد و بهتر است که فعالیتهای و تمرینات آمادگی جسمانی را بصورت گروهی و به شکل بازی اجرا کرد.

هرکس در این فعالیتهای به اندازه توانایی خود تمرین و بازی می کند و نمی توان مسافت یا تکرار مشخص یا بطور کلی سطح یکسانی را برای همه در نظر گرفت.

• تمرین آمادگی جسمانی

فقط بخشی از تمرینات و فعالیت های مربوط به آمادگی جسمانی در مدرسه قابل اجراست و بخش زیادی از تمرینات باید در خارج از مدرسه یا منزل اجرا شود. بنابر این :

- ۱- مفاهیم، اهمیت و نقش آمادگی جسمانی باید برای دانش آموزان روشن شود
 - ۲- دانش آموزان باید هر یک از اجزاء و عوامل آمادگی جسمانی را بشناسند، تعریف کنند و ویژگی هر کدام را در زندگی فردی تشخیص دهند.
 - ۳- دانش آموزان باید با روشهای مختلف تمرین برای توسعه هر یک از عوامل آمادگی جسمانی در خارج از مدرسه آشنا شوند
 - ۴- دانش آموزان باید با نحوه سنجش آمادگی جسمانی آشنا شوند
- برای اینکه فعالیتهای و تمرینات آمادگی جسمانی بر اهداف عاطفی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش تاثیر منفی نداشته باشد معلمین و مربیان باید به نکات ذیل توجه کنند

- اهمیت آمادگی جسمانی در فعالیتهای روزمره و تحصیل توجیه شود
- از فعالیتهای آمادگی جسمانی نباید بعنوان وسیله ای برای تنبیه استفاده شود
- شاگردان نباید به دلیل توانایی و آمادگی بدنی ضعیف سرزنش شوند .
- برنامه ها و فعالیتهای آمادگی جسمانی باید مفرح و لذت بخش باشند
- آزمودن و سنجش آمادگی جسمانی و مقایسه های بیش از حد مورد تایید نیست
- برای مقایسه شاگردان باید از هنجارهای منطقه ای یا محلی استفاده کرد
- مشارکت، فعال بودن و آمادگی همه دانش آموزان و نه عدهای از شاگردان ورزشکار مهم است
- والدین نیز باید نسبت به حفظ آمادگی جسمانی شاگردان در خارج از مدرسه و منزل توجیه شوند .
- از تمرینات مضر و خسته کننده پرهیز شود و فعالیت عضلات بزرگ بر عضلات کوچک مقدم باشد .

سازماندهی کلاس و محیط آموزشی

مدیریت کلاس و محیط یادگیری محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش: در کلاس تربیت بدنی معلم با شاگردانی روبه روست که از نیمکت جدا شده اند و خود را در یک فضای بسته محبوس نمی بینند و دوست دارند انرژی خود را خالی کنند. در چنین شرایطی نمی توان از روش های متداول کلاس داری و تدریس در سایر دروس استفاده کرد. بخشی از مدیریت کلاس به مدیریت محیط بازی و تدارک لوازم ورزشی مربوط می شود.

دو عامل اساسی برای مدیریت چنین محیطی عبارت است از:

- ۱ - سازماندهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی های دانش آموزان.
- ۲ - حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب مدل آموزشی مناسب با توجه به شرایط اداره و سازماندهی مناسب مستلزم شناخت محیط است و بدین منظور معلم باید اطلاعاتی را از محیط آموزشی کسب کند.

حقوق و مسئولیت معلم و شاگرد

حقوق دانش آموز: حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت ها و لذت بردن، حق برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان، حق شرکت در فعالیت ها و لذت بردن، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و ...

حقوق معلم: توجه به آموزش معلم، پیروی از قوانین و مقررات، احترام به حقوق شاگردان و معلم، پرهیز از رفتارهای غلط و مخل آموزشی

سازماندهی کلاس تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی از یک تا دو جلسه اول هر کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی خود استفاده می‌کند. گروه‌بندی با وضع قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه، اداره کلاس، نحوه ارتباط معلم و شاگرد و... باید در شروع فعالیت‌های آموزشی تعیین گردد.

(۱) قوانین و مقررات: تدوین مقررات کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل است قوانینی مانند تعداد گروه‌ها، زمان فعالیت، استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، داوری و... اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و به ویژه امکان مجازات سریع رفتاری دارد که موجب می‌شود کنترل کلاس از دست معلم خارج شود.

(۲) نظم و انضباط: اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه‌ی درسی است. هرچه قدر برنامه شاگردان بیشتری را فعال سازد موجب نظم بیشتر می‌شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است.

(۳) زمان‌بندی: محدودیت زمان در آموزش و فعالیت‌های ورزشی مدارس زمان‌بندی برای حفظ کیفیت و نظم برنامه را ضروری می‌سازد. معلم باید بکوشد از اتلاف وقت به ویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. به طور کلی زمان زیادی برای موضوع و محتوای اصلی درس و زمان کمی برای شروع و پایان کلاس مورد نیاز است.

(۴) نظارت و سرپرستی: مشاهده مستمر شاگردان به دلیل احتمال بروز آسیب یا حفظ ایمنی کلاس مسئولیتی خطیر است و عدم نظارت نه فقط احتمال آسیب را افزای می‌دهد بلکه امکان لذت و شادی را از کودکان سلب می‌کند.

عناصر مهم نظارت و سرپرستی: ۱- پیش‌بینی (دوراندیشی) ۲- کنترل ۳- توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

نقش رفتار غیرکلامی سوت ورزشی در نظم کلاس: سوت زدن یک روش بسیار متداول و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه‌های ورزشی است و در محیط پرسروصدای ورزش باعث رسیدن پیام معلم به همه می‌شود. معلم نباید از سوت برای ارسال پیام‌های انفرادی به شاگردان استفاده کند. سوت یک وسیله ایمنی است که با آن می‌توان بسیاری از رفتارهای عاطفی- اجتماعی نامناسب شاگردان را کاهش داد.

روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی

(۱) معلم محور (آمرانه): در این روش معلم هیچ مشارکتی را از دانش‌آموزان نمی‌پذیرد و با توجه به توانایی و امکانات موجود درباره عوامل مختلف برنامه و فعالیت تصمیم‌گیری می‌کند، مقررات و قوانین کلاس را تدوین می‌نماید و گروه‌بندی را انجام می‌دهد و شاگرد را موظف می‌کند از تصمیمات معلم پیروی کند. این روش در صورتی که با موقعیت سازگاری داشته باشد می‌تواند مخیر واقع شود. مثلاً در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوءآموزشی در مسابقات ورزشی، معلمین کم توان برای پوشاندن ناتوانی ورزشی خود از این روش استفاده می‌کنند.

(۲) شاگرد محور: در این روش همه‌ی تصمیم‌گیری‌های آموزشی برعهده‌ی شاگرد بوده و آموزش سازمانداری وجود ندارد و اهداف خاصی در کلاس دنبال نمی‌شود. گروه‌بندی شاگردان بی‌ثبات و متغیر است و استفاده از این روش به امکانات زیادی نیاز دارد.

(۳) بینابینی: این روش مشتمل بر همکاری و مشارکت در اداره کلاس است. معلم در این روش نه فقط از شاگردان بلکه از مدیریت آموزشگاه و سایر معلمین نیز برای اداره مفید کلاس بهره می‌گیرد. انگیزه، لذت، نشاط و شادابی شاگردان بیشتر از روش آمرانه و شاگرد محور است.

گروه‌بندی دانش‌آموزان

سه روش برای گروه‌بندی شاگردان وجود دارد:

(۱) گروه‌بندی توسط معلم: در این روش معلم با توجه به اهداف برنامه و امکانات مدرسه و پس از مشورت با دانش‌آموزان آن‌ها را در گروه‌های مختلفی قرار می‌دهد. در تقسیم‌بندی دیگر گروه‌ها به دو نوع متجانس و غیرمتجانس تقسیم می‌شود.

گروه‌های متجانس: این گروه‌بندی شیوه‌ی خوبی برای مدل آموزش مهارت، دو و میدانی و فعالیت‌های قدرتی است. این روش به امکانات خوب آموزشی در مدرسه بستگی دارد. استفاده از گروه‌بندی متجانس برای بسیاری از فعالیت‌های دو نفره براساس قد و وزن مفید است.

گروه‌های نامتجانس: این گروه‌بندی با توجه به وزن، قد، مهارت و سرعت شاگردان تشکیل می‌شوند ولی شاگردان به طور تقریباً یکسان بین گروه‌ها تقسیم می‌شوند. مثلاً دانش‌آموزان ماهر- ناماهر، قدبلند- قدکوتاه، چاق- لاغر و کند- سریع در همه‌ی گروه‌ها وجود دارد. این گروه‌بندی برای آموزش و برای انواع بازی و مسابقه مفید است چون احتمال رقابت یکسان و تجربه‌ی شکست و پیروزی را برای همه به وجود می‌آورد.

(۲) گروه‌بندی توسط شاگردان: در این روش دانش‌آموزان گروه خود را انتخاب می‌کنند. در این روش مسابقات در هر رشته از ورزش‌های گروه باید بر پایه‌ی جور بودن گروه‌ها باشد و دانش‌آموزان ماهر کاملاً در یک گروه قرار نگیرند.

(۳) گروه‌بندی تصادفی: در این روش شاگردان به صورت تصادفی و قرعه‌کشی از روی شماره‌ی دفتر حضور و غیاب، حرف اول نام و نام خانوادگی و غیره برای مدت مشخصی در یک گروه قرار می‌گیرند و برای بازی، تمرینات آمادگی جسمانی و تشکیل تیم‌های کلاسی مناسب است در این نوع گروه‌بندی احتمال عدم تعادل بین افراد هر گروه از نظر قد، وزن و مهارت وجود دارد

تعیین سرگروه

تعیین سرگروه از روش‌های آموزش مسئولیت‌پذیری و واگذاری بخشی از مسئولیت‌های کلاس به دانش‌آموزان است. دو روش برای تعیین سرگروه وجود دارد:

۱) انتخاب سرگروه توسط دانش‌آموزان

۲) انتخاب سرگروه توسط معلم

انتخاب سرگروه باید براساس لیاقت و سطح مهارت و توانایی باشد.

مدیریت رفتار در کلاس

موارد زیر را باید در مدیریت رفتار شاگردان در نظر گرفت:

- تنوع و تغییر علایق یا انگیزه‌های دانش‌آموزان به تنوع و تغییر در رفتار معلم بستگی دارد.
- معلم باید از نگرش‌ها و ارزش‌ها یا رفتارهای درست دفاع کند و بر گسترش آن‌ها اصرار بورزد.
- سازگاری، توافق و مصالحه منصفانه امور کلاس بر عهده‌ی معلم است.
- شناسایی نقاط حساس و مشکل‌ساز و احتمال بروز تعارض در برنامه‌های مختلف
- معلم باید از ورود به گفتگوها و بحث‌های جزئی و بی‌مورد اجتناب کند.
- تشویق و ترغیب واقعی و صادقانه بهترین وسیله برای شکل‌دهی رفتار شاگردان است.

* برای مدیریت و تعدیل رفتارهای غلط و بحرانی و کاستن از اثرات منفی روش‌های ذیل پیشنهاد می‌شود :

- ۱- خیره شدن ۲- تغافل ۳- مصاحبه‌ی فردی ۴- واگذاری مسئولیت ۵- بحث گروهی ۶- تقویت منفی و تنبیه

مفهوم تدریس

تدریس آمیزه‌ای است از علم و هنر. دانش تدریس از طریق مطالعه روانشناسی یادگیری، آگاهی از مدل‌ها و روشهای آموزش، آشنایی با استراتژی‌ها و فنون تدریس و سایر یافته‌های آموزشی و تربیتی به دست می‌آید. در صورتیکه هنر تدریس یک مهارت عاطفی اجتماعی و اخلاقی است که ارتباط زیادی با ویژگی‌های فردی و شخصی معلم دارد.

بنابراین آموزش شامل تکنیک روشها یا فرایندهایی است که برای برنامه‌ریزی و اجرای درس از مدیریت کلاس تا شیوه ارزیابی و... در نظر گرفته می‌شود اما در تدریس معلم فعالیتی را برای دانش آموز انجام میدهد.

در این تعریف تدریس بخشی از روند آموزش را تشکیل میدهد و برای آموزش میتوان از روشهای دیگری نیز استفاده کرد.

اما هنر تدریس از سه جزء اصلی رفتار و شخصیت فردی شهود یا اشراق و بازاندیشی درباره خود تشکیل شده است. در رفتار فردی معلم باید بتواند علاقه توانایی انتقال فکر و صداقت خود را به دانش آموز نشان دهد.

شهود یا اشراق توانایی پیش بینی مواردی است که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد.

طبقه بندی اهداف در تدریس

اهداف آموزشی تربیت بدنی و ورزش در مدارس در سه حیطه کلی دانشی یا شناختی عاطفی یا نگرشی و روانی - حرکتی یا مهارتی طبقه بندی شده اند که به صورت کلی و عمومی بیان می شوند.

معلم تربیت بدنی باید اهداف جزئی و رفتاری را از اهداف کلی در حیطه های شناختی عاطفی اجتماعی و روانی- حرکتی استخراج کند و با توجه به امکانات آموزشی مدرسه برای رسیدن به آن اهداف برنامه ریزی نماید.

اهداف جزئی هر درس را بویژه در حیطه شناختی و روانی- حرکتی میتوان به صورت متوالی موازی و ترکیبی تنظیم کرد در تنظیم متوالی اهداف، هر هدف جزئی پیش نیاز یا مقدمه هدف جزئی بعدی است.

در تنظیم موازی هر یک از اهداف جزئی پیش نیاز و مقدمه هدف جزئی دیگر نیست. بلکه به طور مستقل و موازی پیش نیاز هدف کلی درس است و میتوان آن را بدون رعایت اولویت و در جلسات جداگانه ای آموزش داد.

از روش ترکیبی نیز برای تنظیم اهداف جزئی درس میتوان استفاده کرد. در این روش ممکن است یک یا چند هدف به صورت متوالی و سایر اهداف جزئی به صورت موازی تنظیم و تدریس شوند.

روشهای تدریس

روشهای تدریس در نمودار زیر برای مدلهای آموزش مهارت، بازی، آمادگی جسمانی و ورزش کاربرد دارد.

روش تدریس به عوامل زیادی مانند نگرش و شخصیت معلم، امکانات و تسهیلات مدرسه، تعداد شاگردان و غیره بستگی دارد.

آموزش بسیاری از مفاهیم دانشی یا شناختی مربوط به برنامه های تربیت بدنی و ورزش از طریق روش سخنرانی پرسش و پاسخ پروژه کلاسی و روش دیداری-شنیداری امکان پذیر است. اما در مورد اهداف عاطفی - اجتماعی توجه به فرایندهای اجتماعی و انسانی ضروری است.

روشهای مذکور در نمودار:

۱- روش دستوری:

- شیوه معلم محور و کمتر به عنوان یک روش تدریس مطرح است.

- معلمین متخصص و بسیار ماهر تمایل به استفاده از این روش دارند. - برای نیل به اهداف در زمان کوتاه مفید است.

- انتظارات و اهداف برای شاگردان روشن است - کاربر خوب در کلاسهای بزرگ

- تفاوتهای فردی در نظر گرفته نمیشود - پاسخ نهایی فقط مهارت مورد نظر معلم است

- حرکات خلاق و ابتکاری تحریک نمی شود - این روش برای معلم آسان است و وقت کمتری میگیرد

۲- روش تکلیفی:

- شیوه معلم محور

- معلم ابتدا یک سری از تکالیف یا تمرینات را برای هر جلسه مشخص می کند تا به هدف جزئی یا رفتاری درس نزدیک شود، سپس آنها را به دانش آموزان ارائه می دهد.

- نقش معلم در این مرحله تنها کمک به شاگرد است

- پس از این مرحله شاگرد باید بتوانند به طور مستقل و بدون کمک به فعالیت بپردازد

۳- روش راهنمایی و هدایت گام به گام (روش اکتشافی هدایت شده)

- یک روش بینابینی است که در وسط پیوستار (نمودار) قرار دارد

- معلم فعالیت را از ساده به پیچیده طراحی میکند

- سپس مراحل را بصورت گام به گام برای هدایت یادگیرنده تا رسیدن به پاسخ نهایی در نظر می گیرد

- در هر گام ، یادگیرنده تصمیم میگیرد که چگونه حرکت کند و چه فعالیتهای و تمریناتی را انجام دهد تا به پاسخ درست برسد

- یادگیرنده با آزادی و با آزمایش و خطا به تمرین و تکرار می پردازد

- ماهیت فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش از این روش سوم در بسیاری از برنامه های تربیت بدنی و ورزش مدارس و خارج از مدارس استفاده میشود.

۴- روش حل مسئله:

- روشی شاگرد محور و غیر مستقیم است

- در این روش یک چالش یا مسئله حرکتی به راه حلهای مختلفی نیاز دارد

- معلم در این روش یادگیرنده را در موقعیت ابهام و چالش قرار میدهد

- به فضا ، زمان و وسایل کافی نیاز دارد

- روش خوبی برای تثبیت یادگیری و اجرای پاسخ های متنوع در بازی ، تمرین یا مسابقه است.

۵- روش اکتشافی:

- شاگرد محورتر از روش قبلی است

- این روش در دوره پیش دبستانی و تعلیم و تربیت حرکتی بسیار مفید است

- به ابزار و امکانات زیادی نیاز ندارد

- حفظ ایمنی شاگرد از نکات اساسی در استفاده از این روش است

- بازی آزاد شیوه مناسبی در این روش است و یادگیرنده در حین بازی ، آزاد است که با استفاده از خلاقیت ، ابتکار و توانایی بدنی روشهای منحصر به

فردی را به کار بندد

- برای آموزش حرکات موزون، شیرینکاری و بازیهای پرورشی مناسب است.

انتخاب یک روش تدریس مناسب

انتخاب یک روش تدریس مناسب به شرایط آموزشی مدرسه، نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه بستگی دارد.

به طور کلی روشهای آموزش و تدریس در یک تربیت بدنی و ورزش به سمت روشهای شاگرد محور مانند حل مساله و روش اکتشافی متمایل شده است. استفاده از روشهای ترکیبی برای توسعه مهارتهای حرکتی و ورزشی مناسب است.

در صورتی که برای شاگردان بی نظم نظم ناپذیر مبتدی و کم مهارت میتوان از روشهای مستقیم استفاده کرد. در استفاده از روشهای غیرمستقیم شرایط آموزشی مدرسه باید به گونه ای باشد که بتوان امکان تجارب متنوع حرکتی و فعالیتهای ویژه و اختصاصی را فراهم کرد.

مراحل تدریس:

مراحل مختلف تدریس و کلاسرداری را میتوان در چهار مرحله اساسی طبقه بندی کرد.

۱. **فعالیت های مقدماتی:** کلاس تربیت بدنی مانند هر کلاس دیگری باید شروع خوبی داشته باشد. فعالیتهای مقدماتی یا آماده سازی در شروع کلاس شامل تعیین محل استقرار شاگردان و گرم کردن است.

۲. **موضوع و متن اصلی درس:** فعالیتهای اصلی کلاس به برنامه و طرح درس معلم بستگی دارد.

۳. **مدیریت کلاس:** فعالیتهای مربوط به مدیریت کلاس باید از همان مرحله اول یا حتی قبل از آن شروع شود.

۴. **پایان کلاس:** پایان برنامه و فعالیتهای کلاسی نباید با پایان زمان کلاس تربیت بدنی همزمان باشد. بلکه معلم باید طی ۵-۷ دقیقه فعالیتهای کلاس را به پایان برساند. در پایان کلاس جمع آوری ابزارهای ورزشی نتیجه گیری یا جمع بندی فعالیت کلاسی استماع گزارش سرگروههای آموزشی بحث و تبادل نظر رسیدگی به بهداشت فردی و آمادگی برای کلاس بعدی ضروری است.

استراتژیهای تعامل با دانش آموزان

۱. **تعامل کلامی:** صحبت و برقراری ارتباط در زمان شروع کلاس پایان کلاس یا در حین بازی و فعالیت موجب تسهیل در یادگیری می شود.

۲. **شکل دهی رفتار:** علاوه بر پیامهای روشن و صحیح الگوی رفتار نیز یک منبع قوی و اثر گذار برای تعامل در برنامه است. بر این اساس معلم باید خود الگوی کاملی باشد و چنانچه میخواهد شاگردان خود کنترلی را یاد بگیرند باید در تعامل با شاگردان برخورد کنترل داشته باشد.

۳. **تقویت:** معلم خوب دانش آموز را به اجرای درست حرکات و مهارتها هدایت و اجرای خوب را تحسین می کند. تقویت حتی در صورت شکست و عدم دستیابی به نتیجه مورد نظر ضروری است. وقتی که یک کلمه یا عبارت کوتاه ایجاد انگیزه می کند از جملات نباید استفاده کرد.

۴. **بازتاب اندیشه:** دانش آموزان باید درباره نگرشها و رفتارهای خود بازاندیشی کنند و معلم تربیت بدنی باید با توجه به اهداف دانش و حرفه خود رفتارهای دانش آموزان را از قبیل عدم مشارکت در کلاس عدم همکاری و مسئولیت پذیری را مورد سوال قرار دهد و از آنان بخواهد درباره این موضوعات فکر کنند.

۵. **تبادل نظر:** تبادل نظر بین دانش آموزان درباره جنبه های مختلف برنامه کلاس و تمرین موجب بروز احساس تعلق به کلاس می شود. به طور کلی این نوع تعامل در شروع و پایان کلاس بسیار مهم است در صورتی که شکل دهی رفتار و بویژه تقویت در هنگام فعالیت و تمرین کاربرد زیادی دارد.

خود کنترلی:

خود کنترلی توانایی و تمایل شاگرد به کنترل اعمال و رفتار خود است به گونه ای که حقوق دیگران حفظ و رعایت شود.

چند نوع رفتار در کلاس تربیت بدنی وجود دارد که دانش آموز باید بر آن خود کنترلی داشته باشد:

۱- بد دهنی دست انداختن مسخره کردن و هر نوع ارتباط کلامی نادرست.

۲- هل دادن تنه زدن لگد زدن کشیدن و هر نوع برخورد بدنی ناشایست.

۳- فریب دادن جر زدن پرت کردن حواس معلم یا شاگرد در هنگام اجرای تکالیف و وظایف اصلی ایجاد ترس و رعب بین شاگردان و ایجاد مانع برای حرکت و بازی دیگران یا گرفتن فضا یا ابزار ورزشی از دیگران.

آرمان تربیت بدنی در مدارس:

آرمان تربیت بدنی بعنوان بخش تکمیلی روند کلی تعلیم و تربیت این است که دانش آموزان در یک برنامه سازماندار:

- دانش و مهارتهایی را بیاموزند که برای اجرای فعالیتهای جسمانی متنوع به آن نیاز دارند.
- از نظر بدنی و جسمانی به آمادگی مطلوب برسند.
- به طور منظم در فعالیتهای جسمانی شرکت کنند.
- کاربرد ها و فواید ناشی از مشارکت فعال در فعالیتهای جسمانی را بدانند.
- از ارزش فعالیتهای جسمانی و نقش یا سهم آن در ایجاد یک زندگی سالم آگاهی یابند.

فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه

۱- اجرا و نمایش توسط عده‌ای از دانش آموزان

۲- یک توپ و یک صف و یک شانس

۳- رهاکردن توپ در فضای مدرسه

۴- استفاده از وسایل و قوانین رسمی

۵- ورزش وسیله تنبیه

۶- قدرت زیاد سرگروه

۷- کلاس تربیت بدنی به مثابه اردوی ورزشی یا تفریحی

*** لذت و رضایت در تجارب حرکتی و ورزشی الزامی و یکی از عوامل ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی است.**

با وجود این یافتن روشی برای کسب لذت شاگردان و رسیدن به اهداف برنامه دشوار است. تفکیک لذت و رضایت به عنوان یک فرایند یا پیامد برای شاگردان مهم نیست. آنچه مهم است ایجاد تعادل و توازن بین این دو برای معلم است. لذت و رضایت باید در طول هر برنامه و فعالیت جاری باشد، اما از طرف دیگر اهداف بلند مدت تربیت بدنی در مدارس نباید فدای لذت و رضایت شاگردان شود. زیرا از نظر اخلاقی و شغلی معلم متعهد است چیزهایی را به شاگردان آموزش دهد که در آینده نیز بتوانند از آنها استفاده کنند.

مسابقات ورزشی در مدرسه: رقابت باید به تدریج آموزش داده شود و فشار رقابت نباید به اضطراب و ناامیدی در محیط مدرسه منجر گردد. مسابقه و رقابت به خودی خود نه خوب است و نه بد. بلکه وسیله‌ای است که دانش آموز با آن توانایی خود را در چارچوب مقررات به توافق رسیده به بوتاه آزمایش می‌گذارد و با دیگران مقایسه می‌کند. مهم این است که دانش آموزان چگونه رقابت کنند و معلمین تا چه اندازه به پیروزی اهمیت بدهند. پیروزی و شکست در رقابت‌های ورزشی مدارس مهم نیست. بیشترین تاکید بر برنامه‌های تربیت بدنی سالم و وسیع است و رقابت باید بخش کوچکی از برنامه را تشکیل دهد.

برخی از عناصر مربوط به محتوای برنامه:

(۱) **اندازه کلاس:** تعداد ۲۵ دانش آموز برای درس تربیت بدنی مناسب است.

(۲) **امکانات و وسایل ورزشی:** فضای کافی برای حرکت آزاد و بی خطر شاگردان و وجود ابزارهای ورزشی کافی، انگیزه مشارکت، لذت و رضایتمندی شاگرد را می‌افزاید و معلم به راحتی می‌تواند فعالیت‌های مختلفی را برای اهداف اصلی تربیت بدنی فراهم نماید.

(۳) **زمان کلاس:** شاگردان دوره آمادگی و دبستانی باید هر روز از فعالیت‌های حرکتی و ورزشی سود برند در صورتی که سایر شاگردان به ۲-۳ جلسه فعالیت حرکتی (۳۵-۶۰ دقیقه) در هر هفته نیاز دارند.

(۴) **نوع مشارکت و فعالیت یادگیرنده:** شاگرد بتواند در فعالیت بدنی و حرکتی با توجه به میزان آمادگی و ظرفیت جسمانی مشارکت داشته باشد. هرنوع بازی و فعالیتی که مدت انتظار کودک را برای اجرا و تمرین بیفزاید از کیفیت برنامه می‌کاهد.

(۵) **نوع حرکت و بازی:** حرکت و بازیها باید طوری انتخاب شود که ظرفیت رشدی شاگردان را بالا ببرد. معلم فعالیتها و بازی را دستکاری می‌کند تا یادگیری و لذت شاگردان به حداکثر برسد.

(۶) **سنجش و ارزیابی:** شاگردان باید بر اساس نتایج اندازه گیری به فعالی و مشارکت بیشتر تشویق شوند.

(۷) **پیشرفت و رقابت:** باید با هدف مشارکت بیشتر، پیشرفت فردی و گروهی و تعامل عاطفی-اجتماعی برنامه ریزی شدخ و پیروزی یا باخت در رقابت کمرنگ باشد. چون در ماهیت فعالیت‌های حرکتی، رقابت وجود دارد بنابراین به سازماندهی یا تاکید بر فعالیت‌های رقابتی نیاز زیادی احساس نمی‌شود.

(۸) **تشکیل گروه و تیم ورزشی:** هدف از تشکیل گروههای ورزشی، مدیریت و سازماندهی کلاس و همچنین افزایش تجارب ورزشی و تعامل عاطفی-اجتماعی است. بهتر است سرگروهها بر اساس مقبولیت اجتماعی یا توانایی مدیریت و اداره گروه انتخاب گردند. هرچه تعداد افراد گروه کمتر باشد، احتمال تعامل نیز بیشتر است.

ملاکهای محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی:

ملاکهای محتوای برنامه های تربیت بدنی در مدارس را میتوان به ۴ دسته کلی طبقه بندی کرد:

۱. شایستگی و تبحر حرکتی و مهارتی

۲. شناخت مفاهیم و اصول حرکت و مهارت

۳. بهداشت، سلامتی و آمادگی جسمانی

۴. رفتار تعهدآمیز و مسئولانه در کلاس مراحل ملاکهای محتوای برنامه مدارس:

۱/ ملاکهای محتوای برنامه حرکتی از آمادگی تا کلاس دوم ابتدایی:

۱. شرکت مشتاقانه فرد در لذت بردن از فعالیتهای حرکتی متنوع
۲. پذیرش چالش در فعالیت و تمرین
۳. شرکت در فعالیتهای حرکتی جدید
۴. برقراری ارتباط مناسب با دیگران
۵. آگاهی از اینکه فعالیتهای حرکتی فرصتی مناسب برای لذت و نشاط در کنار دیگران است
۶. قدردانی از حرکت و مهارت دیگران

ویژگیهای تجارب یادگیری از آمادگی تا کلاس دوم ابتدایی:

- الف) دانش آموز با عشق و علاقه در فعالیت مشارکت داشته باشد
 - ب) دانش آموز احساسات خود را به راحتی درباره شرکت در بازی بیان نماید
 - پ) دانش آموز چالش را در خلال فعالیت و تمرین بپذیرد
 - ت) لذت و نشاط بردن گروهی دانش آموز مشهود باشد
 - ث) از اجرا و عملکرد خوب دیگران لذت ببرد
 - ج) بدون توجه به نتیجه بازی از رقابت خود با دیگران لذت ببرد
- ### **۲/ ملاکهای محتوای برنامه حرکتی از کلاس سوم تا پنجم ابتدایی**
- علاوه بر ملاکهای محتوای برنامه حرکتی در مرحله اول ملاک های زیر زاهم شامل می شود:

- ۱) همکاری برای رسیدن به هدف
 - ۲) ابراز متناسب احساسات مربوط به شکست و پیروزی
 - ۳) توانایی حرکتی دانش آموز در چندین فعالیت حرکتی بنیادی
 - ۴) پایبندی دانش آموز به اهداف برای پیشرفت عملکرد حرکتی
- ### **ویژگیهای تجارب یادگیری در برنامه کلاس سوم تا پنجم:**
- الف) گسترش رفتارهای متناسب در بین دانش آموزان در خلال فعالیت گروهی
 - ب) توسعه سطح مهارت دانش آموز
 - پ) افزایش توانایی تشخیص دانش آموز از نقاط ضعف و قوت خود و گروه مقابل
 - ت) پذیرش نقشهای مختلف در فعالیتهای حرکتی
 - ث) توسعه روحیه تواضع و احترام نسبت به گروه مقابل در هنگام پیروزی
 - ج) گسترش توانایی ارزیابی عملکرد و بازخورد متناسب به خود ، گروه و سایر دانش آموزان

۳/ ملاکهای محتوای برنامه حرکتی در دوره راهنمایی :

۱. شرکت فعالانه در فعالیتهای ورزشی چالش انگیز
۲. تسلط بر چند فعالیت ورزشی
۳. آگاهی از ارزش و اهمیت آمادگی جسمانی انواع تمرینات و رشته های ورزشی
۴. کوشش برای کسب پیشرفت و موفقیت
۵. آگاهی از دانش سلامتی، بهداشت و ورزش

ویژگیهای تجارب یادگیری در دوره راهنمایی:

- الف) توسعه درک و دانش سلامتی و ورزشی برای افزایش کیفیت زندگی
- ب) احساس رضایتمندی از شرکت در فعالیتهای بدنی
- پ) تشکیل گروههای دوستی و حریفان ورزشی
- ت) تمرین مشارکت در سازماندهی فعالیتهای ورزشی

۴/ ملاکهای محتوای برنامه حرکتی در دوره دبیرستان:

۱. توسعه حداقل یک ورزش تخصصی برای هر دانش آموز
 ۲. لذت از تماشا و مشاهده عملکرد خوب سایرین
 ۳. گسترش خودپنداره مثبت و اعتماد به نفس نسبت به نقش خود به عنوان شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی
 ۴. تجربه بسیاری از واقعیات زندگی در خلال فعالیتهای ورزشی رقابتی
- ### **ویژگیهای تجارب یادگیری در دوره دبیرستان:**

الف) تبحر حداقل در یک فعالیت حرکتی برای گذراندن اوقات فراغت در طول زندگی

ب) آگاهی از دانش سلامتی، قوانین و استراتژیهای چند رشته ورزشی

پ) پذیرش و احترام به اصول بازی خوب و درست

ت) التزام به انجام فعالیت جسمانی به عنوان بخشی از فعالیتهای روزانه

ث) امکان دستیابی به فرصتهای شغلی از طریق شرکت در ورزش

اهمیت سنجش و اندازه گیری در کلاس

سنجش اهداف و محتوای برنامه: محتوا و فعالیتهای برنامه های تربیت بدنی در صورتی برای شاگردان مناسب است که با توجه به شرایط مدرسه، ویژگیهای شاگردان و اهداف تربیت بدنی تنظیم شده باشد.

مهمترین چالش معلمان در حفظ کیفیت محتوای برنامه تنظیم فعالیتهای متنوع با توجه به ظرفیتهای تواناییهای متغیر دانش آموزان است.

سنجش هدف رشد دانش سلامتی، حرکت و ورزش: معلم می تواند از هر موضوع درسی حتی از آمادگی جسمانی و اندازه گیری آن تا آموزش مهارت و یک الگوی حرکتی بنیادی یا زمینه های علمی، اجتماعی و فرهنگی ورزش و داوری رقابتهای ورزشی آزمونهای شناختی بسازد.

سنجش هدف رشد عاطفی و اجتماعی در کلاس: اگرچه سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی مانند همکاری و روحیه ورزشکاری بسیار دشوار است، ولی باید این مفاهیم را به خوبی تعریف و سپس ارزیابی کرد. عدم ارزیابی هریک از جنبه ها و اهداف برنامه های تربیت بدنی در مدارس به رشد و تکامل مطلوب و متعادل فرد منجر نخواهد شد. توجه و مشاهده دقیق رفتارهای دانش آموزان و روش مصاحبه در سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی دانش آموزان مفید است.

سوال کردن از دانش آموزان و مشاهده رفتار آنان در موقعیت بازی دو روش قابل استفاده برای معلمان است.

چند سوال ساده برای ارزیابی دانش آموز:

۱) آیا بازی امروز را دوست داشتید؟ چرا؟

۲) آیا اعضای گروه شما در این بازی خوب کار کرده ان؟ چرا؟

۳) چه چیزی در این بازی باعث ناراحتی شما شد؟

سنجش محتوای بازی:

بازی وسیله خوبی برای رسیدن به بسیاری از اهداف تربیت بدنی در مدارس است. بهتر است که محتوای بازی با هدف رشد آمادگی جسمانی، توسعه آمادگی حرکتی و مهارتی و به ویژه رشد عاطفی-اجتماعی دانش آموزان سنجیده شود.

سنجش هدف تکامل حرکتی و مهارتی:

برنامه تربیت بدنی باید ابتدای توانایی و آمادگی حرکتی دانش آموزان را افزایش دهد و پس از آن به آموزش مهارتهای ورزشی بپردازد.

چند سنجش ساده توانایی حرکتی:

تعادل ایستا: ایستادن روی یک پا در ۲ دقیقه

تعادل پویا: حرکت روی پنجه پا، در ۱۰ گام به طرف عقب، جلو، چپ و راست

استقامت و تعادل پا: پرش متوالی و درجا به بالا و با استفاده از یک پا در ۳۰ ثانیه

هماهنگی: پیچاندن نخ دور قرقره در هنگام راه رفتن

انعطاف پذیری عضله چهار سر ران: دانش آموز روی شکم دراز کشیده، سعی می کند پاشنه پا را به طرف باسن حرکت دهد. فاصله باسن با پاشنه پا را در حالت بدون کمک و در حالت فشار معلم بر روی پابرای نزدیک شدن به باسن، اندازه بگیرید.

کارایی عضله همسترینگ: دانش آموز باید روی شکم دراز کشیده و به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه پاشنه پا را با ضربه به باسن بزند.

توانایی حرکت بالا تنه به طرفین: دانش آموز پشت را به دیوار چسبانده، می کوشد بالا تنه را در موقعیتی که به دیوار چسبیده به راست یا چپ حرکت دهد. فاصله انگشت میانی تا دیواره زانو اندازه گیری می شود.

چابکی انگشتان: تماس سریع و متوالی انگشت شست با سایر انگشتان به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه بدون هیچ گونه اشتباه.

کشش شانه: فرد کاملاً پشت به دیوار قرار میگیرد و پاها، باسن، شانه و سر به دیوار می چسبد. سپس فرد باید پشت دستهای خود را از بالا تا حد ممکن روی دیوار بالا ببرد.

ارزیابی مهارت: اگرچه درجه بندی ذهنی مهارت ورزشی بر اساس مشاهده معلم متداول است ولی در این روش باید تعداد مشاهدات احتمالی در موقعیتهای متعدد آموزشی، تمرینی و رقابتی را بسیار افزایش داد. از این رو مربیان و معلمان زیادی به درجه بندی ذهنی و کیفی با استفاده از نمرات رتبه ای (۳، ۵، ۷، ۹) متغیر اقدام کرده اند.

استفاده از چک لیستهای مهارتی نیز برای ارزیابی شکل و نتیجه مهارت مفید و ساده است. در این روش معلم می تواند اجزای مهم و اساسی یک مهارت را جزء موارد ارزیابی در چک لیست قرار دهد و نتایج ارزیابی هر یک از اجزای مهارت مانند چرخش دست، چرخش مچ، تمایل بالا تنه به جلو و... را با درجات دو حالتی (خوب-بد، کامل-ناقص، درست-غلط) یا چند حالتی و نمرات رتبه ای مشخص سازد.

مهارتهایی که در هر رشته ورزشی به وسیله معلم انتخاب می شود باید چند ویژگی اساسی داشته باشد: سهولت اجرا، نزدیکی شیوه ارزیابی مهارت با اجرای واقعی آن در بازی و ورزش، وابستگی کم به امکانات و زمان، متناسب بودن آزمون برای افراد مبتدی یا ماهر، بنیادی و پایه ای بودن مهارت در آن رشته و... از ویژگیهای اساسی یک آزمون معلم ساخته است. آزمونهای استاندارد مهارتی نیز وجود دارد و نیز وجود دارد که معلم می تواند نتایج ارزیابی مهارت را در بین دانش آموزان با یک نرم استاندارد یا نمرات دانش آموزان یک یا چند کلاس و مدرسه مقایسه کند. اندازه گیری و ارزیابی مهارتهای ورزشی به شکلهای مختلف باعث اصلاح، تقویت و تشویق در آموزش شده و بخشی از فرایند تدریس معلم را شکل می دهد.

سنجش سلامتی و رشد آمادگی جسمانی: اندازه گیری قد، وزن، ابعاد و نسبتهای بدنی (طول و پهنای اندام)، وضعیت بدنی، درصد چربی زیرپوستی و... برای آگاهی از وضعیت سلامتی دانش آموزان ضروری است. معلمان می توانند با تهیه کارت سلامتی برای هر دانش آموز اطلاعات مربوط به وضعیت جسمانی و سلامتی او را به صورت محرمانه در اختیار فرد و خانواده اش قرار دهند ضمن آنکه مورد علاقه و توجه دانش آموزان نیز هست. اطلاعات حاصل را در طول دوران رشد نیز می توان مقایسه کرد.

اندازه گیری و ارزیابی وضعیت بدنی دانش آموزان بویژه در دوره ابتدایی و راهنمایی برای تعیین سلامت اسکلتی و عضلانی بسیار مهم است زیرا امکان اصلاح بسیاری از ناهنجاریهای اسکلتی و ضعف عضلانی یا اندامی در این دوره وجود دارد. بنابر این بهتر است ابتدا معلمان اصول حرکات و فعالیتهای حرکتی روزمره و مورد استفاده شاگردان را آموزش دهند، سپس با استفاده از ابزارهای ساده و حتی مشاهده دقیق، وضعیت بدنی را بررسی و تمرینات اصلاحی را در مدرسه و منزل تجویز نمایند.

در اندازه رشد آمادگی جسمانی توجه به نکات زیر ضروری است:

۱) از آزمونهای محلی یا منطقه ای به جای آزمونهای ملی استفاده شود.

۲) در آزمونهای آمادگی جسمانی، اجزای مهارتی آزمون به حداقل برسد.

۳) بیشتر بر تدوین اهداف فردی برای افزایش آمادگی جسمانی تاکید شود.

۴) بر خود گردانی یا خود تنظیمی برای پیشرفت آمادگی جسمانی تاکید شود.

۵) نتایج آزمون محرمانه تلقی شود.

۶) هیچ گونه پاداش و جایزه ای برای نتایج آزمون در نظر گرفته نشود.

یکی از موضوعات مهم در اندازه گیری آمادگی جسمانی، آگاهی معلم از شرایط اصول استاندارد اندازه گیری هر یک از عوامل آمادگی جسمانی است.

آگاهی از اصول و دلایل تغییر در آزمون، تاثیر شکلهای مختلف اجرا روی عضلات و اندامها و رعایت نکات ایمنی شرایط ذهنی و روانی اندازه گیری را بهتر میسازد.

در مدارس کشور برای اندازه گیری عوامل مختلف آمادگی جسمانی مانند انعطاف پذیری، استقامت قلبی و عروقی، قدرت و استقامت عضلانی از آزمون کشش عضلات همسترینگ، آزمون آمادگی هوازی با دویدن، کشش بارفیکس و آویزان شدن از آن با آرنجهای تا شده، شنا روی زمین و دراز و نشست استفاده می شود.

انعطاف پذیری: برای اندازه گیری انعطاف پذیری عضلات خلفی ران (همسترینگ)، عضلات پشت و حتی عضلات دست از آزمون کشش بالا تنه در

حالت نشسته استفاده می شود. در این آزمون از یک جعبه مدرج به ارتفاع ۳۰/۴۸ سانتی متر استفاده می شود. آزمودنی با پای برهنه در روبروی جعبه قرار می گیرد. کف یک پا کاملاً با جعبه تماس دارد و کف پای دیگر با زمین در تماس است و در حالت تا شده قرار می گیرد (۵-۷ سانتی متر). دستها روی هم گذاشته می شود و کف دست پایین به طرف جعبه مدرج به آرامی و بدون ضربه حرکت می کند. در بار چهارم، دانش آموز باید بتواند وضعیت خود را تا یک ثانیه حفظ نماید، این مراحل با تا شدن پای دیگر نیز ادامه می یابد. بهترین رکورد برای هر طرف بدن محاسبه می شود. اندازه گیری انعطاف پذیری یا تمرین کششی با زانوهای صاف و کشیده در حالت ایستاده و درازکش به مهره های کمر فشار وارد می کند.

استقامت قلبی و عروقی: در آزمونهای اندازه گیری آمادگی قلبی-تنفسی یا هوازی عمدتاً از دویدن استفاده می شود. دویدن مسافت به طول ۸۰۰ متر

برای کودکان ۶-۸ ساله، مسافت ۱۶۰۰ متر برای سنین ۹-۱۸ ساله و یا ۶ دقیقه دویدن برای سنین پایین، ۹ دقیقه دویدن برای دوره ابتدایی و راهنمایی و ۱۲ دقیقه دویدن برای سنین بالاتر پیشنهاد شده است.

قدرت و استقامت عضلانی: برای اندازه گیری قدرت و استقامت عضلات شکم از آزمون دراز و نشست استفاده می شود. در حالت پا صاف، برخی از

عضلات کمر مانند سوئز خاصره ای فعال می شود و اندازه گیری استقامت عضلات شکم دقیق نخواهد بود. علاوه بر این در چنین وضعیتی، فشار زیادی به کمر وارد می شود. در حالت پا جمع، زانوها تا شده، چهار عضله ناحیه شکم بیش از عضلات تاکننده ران فعال می گردند و فشار کمتری به کمر وارد

می شود. با اینکه حرکت بالاتنه تا زاویه ۹۰ درجه یک دراز و نشست کامل را نشان می دهد ولی میزان بالا آمدن بالاتنه تا ۴۵-۳۰ درجه از کف زمین مناسب است زیرا در ابتدای تاشدن ، عضلات شکم بسیار فعالند و پس از آن عضلات بالاتنه و پشت نیز فعال می شوند پس دراز و نشست کامل ضرورتی ندارد.

خود ارزیابی معلم:

معلم تربیت بدنی می کوشد تا کیفیت برنامه و فعالیتهای خود، روش تدریس، مدیریت کلاس، برخورد با شاگردان یا سایر ابعاد مورد نظر برنامه را از دیدگاه دانش آموزان و مسئولان مدرسه ارزیابی کند. تعامل و مشاوره با دانش آموزان یا تبادل نظر با مسئولان مدرسه به برآوردن نیازهای شاگردان و افزایش محتوای برنامه از یک طرف و پیشرفت و توسعه شغلی معلم تربیت بدنی کمک زیادی خواهد کرد.

مراحل تدریس 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 دانش آموزان ، مدت کلاس ، وسایل و امکانات موجود ، شرایط جوی و ... بهترین و بیشتر بازده را نصیب دانش آموز می نمایند . طرح سه مرحله ای تدریس یکی از طرح های سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است . این سه مرحله شامل موارد زیر است :

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیتهای هر از آن به دیگری بستگی دارد . در صورتی یک ساعت درس تربیت بدنی (۴۵ دقیقه) باشد و تقسیم بندی زمانی آن بشرح زیر خواهد بود .

۱- آمادگی

مرحله آمادگی 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 که در هر جلسه حدود ۱۰ دقیقه را به خود اختصاص می دهد .

ب - آمادگی بدنی

این بخش خود به دو قسمت تقسیم می شود :

۱-ب) آمادگی عمومی یا گرم کردن : شامل انواع راه رفتنها ، دویدن ها و پرشها است در پایه اول بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی در این بخش استفاده شود . زیرا دانش آموزان پایه اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آنها را انجام می دهند .

۲-ب) آمادگی اختصاصی : در این بخش از نرمشهایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می شود . به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتابها باشد از نرمشهایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می شود باید استفاده کرد . در پایه اول این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه های بالاتر می توان از شیرین کاریها ، حرکتهای مقاومتی ، حرکات با طناب و نرمشهای با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد . این دو بخش نیز ۲۰ درصد را بخود اختصاص میدهد .

۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی

هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می شود . پس از توضیحات و آموزش لازم ، معلم از بازیهای مختلف استفاده می کند . در این مرحله برای تقویت حرکات پایه و مهارتهای ورزشی ، از بازیهای مختلف استفاده می شود . بازیها علاوه بر تقویت حرکات و مهارتها دارای خصوصیتی هستند که می توان از طریق آنها برای تقویت ابعاد عاطفی ، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد . به عنوان مثال مفاهیمی از قبیل صداقت ، راستگویی ، مسئولیت پذیری ، مسئولیت ، تعاون و همکاری شناخت اشکال هندسی و غیره را می توان در قالب بازیهای مختلف آموزش داد . این مرحله ۵۰ درصد برنامه را بخود اختصاص می دهد .

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

در مرحله اصلی ، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش آموزان به اوج خود می رسد از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخوردهای جسمانی به وجود آمده است . یکی دیگر از نتایج فعالیتهای انجام شده تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش آموز آماده حضور در کلاس بعدی شود .

راه رفتن آرام و نفس گیری ، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب به دستگاه گردش خون و تنفس ، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی ، اخلاقی و اجتماعی و غیره در این بخش صورت می گیرد . این مرحله فرصت خوبی است برای ارائه نکات دانشی از قبیل رعایت نکات بهداشتی ، ایمنی و ... میباشد . سپس دانش آموزان به امر نظافت و شستشو می پردازند . این مرحله نیز ۲۰ درصد برنامه را بخود اختصاص می دهد .

نکات قبل از آموزش

- ۱- معلم باید لباس به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم کند .
 - ۲- معلم بهتر است با هر کسی از دانش آموزان با ذکر نام ، سلام و احوالپرسی کند .
 - ۳- کلیه وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردیکه وی در نظر دارد تعلیم دهد مشخص باشد .
- مقررات اتاق رخت کن : در مدارس ما معمولاً اتاق رخت کن ، همان کلاس درس دانش آموزان است . دانش آموزان باید البسه خود را در محل مشخصی در کنار هم قرار دهند و پی از خروج بهتر است معلم در کلاس را قفل کند .

البسه : استفاده از البسه ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است . فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود زیرا تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی را 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 می شود فضای مناسبی که امکان استفاده از چنین لباسی را برای آنان فراهم می آورد ، مهیا شود .

معلم باید از دانش آموزان بخواهد در فاصله های زمانی معین البسه ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند . اهمیت حفظ نظم ، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تاکید واقع شود . البته تمیزی محل نیز تاثیر شگرفی بر انگیزش دانش آموزان دارد .

حضور و غیاب : گرچه در سالهای اولیه دبستان حضر و غیاب ضرورت چندانی ندارد و معمولاً همه در کلاس حضور دارند ، ولی در پایه های بالاتر لازم است . با یکی از روشهای زیر به راحتی و به سرعت می توان 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 می شود .
- معایب : امکان دارد به علل عاطفی سرگروه از ارائه برخی از اسامی خودداری کند یا اسامی و چهره ها را فراموش میکند .
- ۲- از طریق تعیین محل استقرار : معلم نام و یا شماره اماکن خالی را یادداشت میکند .
- محاسن : روشی نسبتاً سریع برای حضور و غیاب است و امکان انطباق اسامی با چهره ها برای معلم بیشتر است .
- معایب : امکان تمرین رهبری را از دانش آموز می گیرد . در این روش در قیاس با روش سرگروه ها زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می شود .
- ۳- حضور و غیاب توسط معلم و خواندن اسامی
- محاسن : معلم با صرف کمترین تلاش اسامی را می آموزد . معلم از حضور و غیاب دانش آموزان اطمینان حاصل میکند .
- معایب : وقت گیر است .
- امکان تمرین رهبری توسط دانش آموزان را سلب می کند .
- حضور و غیاب باید در ابتدای ساعت کلاس درس انجام شود . اسامی افرادی که فاقد لباس مناسب هستند نیز یادداشت شود .

استفاده بهینه از فضای ورزشی

گرچه متخصصین حداکثر نفرات کلاس تربیت بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می کنند ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند . بنابراین باید راه هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکلی استفاده شود . این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه های انتخابی در هر کلاس معلم را قادر می سازد که گروه ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آنها به طور موثر نظارت کند . بدین ترتیب در یک فضای ورزشی فعالیت های زیادی را می توان به اجرا گذاشت .

۱-روش های گروه بندی کلاس

در طی سال تحصیلی ، باید از روش های گوناگونی برای گروه بندی دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد زیرا فراهم شدن فرصت های شغلی مناسب برای گروههای کاری ، جهت سرگروه یا کاپیتان شدن ، آنها را از نظر کسب مهارت های رهبری ، روحیه ورزشکاری و گسترش دایره ی دوستان رشد خواهد داد . گروه هایی که ما می توانیم پیشنهاد کنیم عبارتند از :

- ۱- گروههای کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده اند .
- ۲- گروههای همگن از دانش آموزان ماهر و یا گروههای ناهمگن متشکل از دانش آموز ماهر و کم مهارت . مهارت افراد از طریق تست یا مشاهده تعیین می شود .
- ۳- انتخاب شماره های دوم ، سوم یا چهارم بر حسب 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 بر حسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب بازی ، گروهی دراز و نشست و ... انجام دهند)
- ۸- انتخاب سر گروه و خواستن از بچه ها برای استقرار پشت سر گروهها

۹- تقسیم یک دایره به دو گروه

- ۱۰- تقسیم کلاس برحسب تعداد ، به عنوان مثال ده نفر اول به این گوشه سالن و ده نفر به این نقطه بروند .
- ۱۱- در این گروه بندی همانند مورد ۱۰ عمل می شود . لکن دانش آموزان فعالیت و وسیله ای را که ترجیح می دهند انتخاب می کنند . در طی سال ، معلم بر کیفیت رهبری آزاد منبانه و وظایف و مسئولیت های کاپیتان تیم و یا سرگروه تاکید می کند .

۲- کنترل و جابجایی وسایل

اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد ، راهی برای آن باید پیش بینی کرد . در هر یک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را برعهده بگیرد . قبل از شروع درس ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری به عمل آید . عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و سرعت کافی انجام شود . چرخهای دستی و جعبه های چرخ دار می تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آنها موثر باشد .

۳- ثبت وضعیت دانش آموزان

ثبت وضعیت دانش آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به عنوان وسیله ارزیابی پیشرفت دانش آموزان و محتوای برنامه و یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود . این کار باید برای معلم وقت گیر و انرژی بر نباشد . این سوابق شامل : اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش آموز ، حضور در کلاس ، وضعیت فرد در کلاس درس ، گزارشات روزانه حوادث و ابزار و لوازم ، اتاق رخت کن و غیره باشد . این سوابق می تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار بگیرد و باید در فایل مخصوصی نگهداری شود . فلسفه ثبت سوابق کار تراشی نیست . زیرا سوابق و گزارشهای دقیق و با هدف برای آموزش موثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است .

۴- سازماندهی کلاس درس

کلاسهای درس تربیت بدنی عموماً بسیار پر ازدحام هستند . تعداد ایده آل دانش آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است . این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر رود . کمبود وقت ، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به همراه تعداد زیاد دانش آموز مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می آورد . دقت در اتخاذ بهترین روش سازماندهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت .

دانش آموزان باید معلم را در طراحی ، هدایت ، ارزیابی برنامه در هر کلاس یاری کنند . در دوره های ابتدایی باید به دانش آموزان در خصوص آنچه که باید یاد بگیرند ، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان به تدریج مسئولیتهای بیشتری داد . سازماندهی ماهرانه کلاس و طراحی خردمندانه درس ، هدف دار بودن آموزش هر دوره را برای دانش آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد . کلاس را می توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد .

معلم می تواند شروع و خاتمه مشخصی برای کلاس تعیین کند . وی می تواند بچه ها را عادت دهد که وقتی او صحبت می کند گوش کنند و با شنیدن علامت شروع ، در یک دایره یا گروه و دسته قرار بگیرند و به همین ترتیب در آخر هر کلاس برای یک بحث و ارزیابی کوتاه از گروههای معینی بنشینند . این نکته نیز قابل تعمق است که چون کودکان با هر معلم محدودیتهای معینی را تجربه می کنند . باید از اولین کلاس تا آخرین کلاس در یک سال از ثبات رفتار ، عدالت و روش بدون تغییری در کنترل گروه پیروی کنند . سازماندهی مناسب کلاس به دانش آموزان کمک میکند تا احساس امنیت کرده و برای روبرو شدن با تجربیات جدید آماده باشند .

۵- شیوه های استقرار در زمین ورزش

چون سازماندهی مجدد تیم ها برای انجام هارت ها یا بازیها وقت زیادی را تلف میکند . باید به دانش آموزان یاد داد که به هنگام فرمان معلم سریعاً در گروه های دلخواه مستقر شوند . گروه ها یا تیم های ۶ تا ۸ نفره معمولاً بهترین انتخاب هستند . استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین به معلم این امکان را می دهد که کل نفرات کلاس را به طور موثر زیر نظر بگیرد .

اشکال زیر را دانش آموزان سریعاً یاد گرفته و سریعاً به این شکل ها سازمان می گیرند .

۱- استقرار بادبزی : دانش آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبزی قرار می گیرند . این استقرار بخصوص در تمرین مهارت هایی مثل پرتاب ، دریافت و ضربه زدن به توپ در اندازه های مختلف موثر است . معلم به عنوان ناظر گروهها عمل میکند .

۲- استقرار صفی : این ساده ترین شکل استقرار برای مبتدیان است . برای بازی های امدادی ، پرتاب به سبد و بازی هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند مناسب است در صورت امکان در هر صف نباید بیش از ۵ نفر مستقر شوند .

۳- استقرار دایره ای : گروه می تواند سریعاً از حالت بادبزی یا صفی به دنبال سرگروه خود به شکل دایره ای مستقر شوند . این روش استقرار برای بازی های ساده و تمرین مهارت های توپی با کمک سرگروه که در مرکز مستقر است مناسب است و از وسط توپ را برای تک تک افرعزای گروه پرتاب میکند و در صورتی که فردی خطا کرد مجدداً برای او پرتاب می کند تا خطا تصحیح شود .

۴- استقرار گردشی : این نوع استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) و ضربه زدن با پا بسیار مناسب است .

- ۵- استقرار زیگزاک : دو صف مقابل یکدیگر قرار می گیرند ، به ترتیب بازیکن ۱ به ۲ ، ۲ به ۳ توپ را پرتاب می کند و به همین شکل ادامه می یابد . این نوع استقرار برای ضربات فوتبال ، والیبال ، پرتاب و دریافت مناسب است .
- ۶- استقرار (V) : سرگروه رو به صف می ایستد و با دادن علامت از شماره های ۱ و ۲ می خواهد شکل وی (V) را بسازند . شماره های فرد به طرف راست و شماره های زوج به طرف چپ می روند . این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس العمل 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 چهارم ضلع غربی را می سازد . در طرف چپ گروه خود قرار می گیرد . این استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) و بازی های ساده ای مثل « وسطی » مناسب است .
- ۸- استقرار پراکنده : این نوع استقرار به صورت تصادفی انجام می شود و دانش آموزان می توانند در هر جا که مایلند ایستاده و یا بنشینند .

کاربرد گروهها

تشکیل گروهها را می توان از نیمه اول سال اول دبستان شروع کرد . شکل ایده آل تشکیل گروه زمانی است که دانش آموزان به مرحله ای از رشد اجتماعی رسیده اند که قادرند به راحتی در گروه حرکت کنند . سرگروه را اولین بار معلم انتخاب میکند ، اما به دانش آموزان باید فرصت داد که سرگروه را تا هفته دوم و سوم هر ثلث انتخاب کنند طول دوره سرگروهی را باید معلم و دانش آموزان با توافق هم تعیین کنند . شرط سرگروه شدن برتری دانشی و مهارتی است . این کارها نیاز به زمان ، صبر و ثبات در تصمیم گیری دارند تا رشد و توسعه یابند . در عین حال هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به عنوان سرگروه و یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود .

وظایف رهبر گروه عبارتند از:

- ۱- کنترل حضور و غیاب اعضاء گروه
 - ۲- کمک به معلم در برنامه ریزی روزانه ، هفتگی و سالانه
 - ۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضاء گروه جهت یادگیری فعالیت ها
 - ۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه
 - ۵- ارائه الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (به عنوان مثال) برای دیگران جهت پیروی از آنها .
 - ۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و بالعکس توسط گروه و کمک در تعمیر آنها .
- معلم واقعی به مرور وجودش برای کلاس کم رنگ و غیر ضروری می شود . پس از آن که دانش آموزان تعدادی از بازی ها را فرا گرفتند باید فرصت پیدا کنند که بازی های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم نظارت شوند . روش هاس پیشنهادی برای این کار عبارتند از :
- ۱- مشخص کردن فضای بازی برای هر یک از گروه ها که در همان محل مستقر می شوند . گروهها در اطراف سرگروه مستقر می شوند و سرگروه بازی پیشنهادی از طرف معلم را که گروههای دیگر نیز انجام می دهند با گروه خود انجام دهد .
 - ۲- مشخص کردن فضای بازی برای گروه ۱۰ تا ۱۵ نفره که می خواهند بازی خاصی را انجام دهند . تمامی افراد گروه آن بازی را در طول دوره انجام می دهند . شکل دیگر این روش آن است که هر گروه که از سه نفر تشکیل شده ، ۲ یا ۳ بازی از همان بازی های خاص را در طول دوره انجام دهد .
 - ۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه ای خاص و دادن فرصتی به یک دانش آموز برای انتخاب بازی یا بازی های دلخواهی که تمایل دارد آنها را انجام دهد . دانش آموزان دیگر که تمایل دارند آن بازی ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند می توانند به او ملحق شوند .
 - ۴- به هر یک از گروهها و سرگروه آنها یک وسیله ورزشی اختصاص داده می شود و تمام گروهها مجاب می شوند که هر یک از وسایل را در طول دوره مورد استفاده قرار دهند .

دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی

- ۱- معلم تربیت بدنی باید توجه داشته باشد که هر دانش آموز فرصت شرکت عملی در فعالیتهای و برنامه های ورزشی را داشته باشد . شرکت عملی دانش آموزان در فعالیت های ورزشی یا هر رشته دیگر پایه و اساس یادگیری آنها را تشکیل می دهد ؛ بدین معنا که تا دانش آموزان عملاً به کاری نپردازند چیزی یاد نخواهند گرفت .
- برای رسیدن به این مقصود اول اینکه باید وسایل ورزشی به اندازه کافی در اختیار دبیر ورزش باشد تا فرصت برای استفاده فردی همه دانش آموزان فراهم شود . ثانیاً شرط کار کردن دسته جمعی این است که دانش آموزان را باید تا جایی که امکان دارد به گروههای کوچک تقسیم کرد تا کسی یا گروهی منتظر نوبت نباشد و بیکار نایستد . بیکار ایستادن و تماشاچی و منتظر بودن دانش آموزان در کلاسهای ورزشی باید از بین برود و یا به حداقل خود برسد
- ۲- باید دانش آموزان را هر چه زودتر به فعالیت واداشت تا انرژی آنان بیهوده تلف نشود .
- ۳- معلم تربیت بدنی باید همه دانش آموزان اعم از کودکان استثنایی و ناتوان یا دانش آموزان کم استعداد و دارای اضافه وزن را به فعالیتهای ورزشی مشغول سازد و به هر یک از آنان بر مبنای وضع فکری و جسمی و احتیاجاتش رسیدگی و نظارت داشته باشد و از آنان رفع اشکال کند .

- ۴- معمولاً در بعضی از بازیهایی که با « خارج شدن » تعدادی از بازیکنان سر و کار دارد، دانش آموزانی که مهارت کمتری دارند و از دیگران ضعیفترند زودتر خارج می شوند. معلم باید سعی کند که بازیکنان اخراجی هر چه زودتر به بازی برگردند تا مایوس و سرخورده نشوند. در این قبیل بازی ها مربی خوب هیچ گاه تا آنجا پیش نمی رود که با حذف بازیکنان قهرمان نهایی انتخاب کند. در امور تربیتی از قهرمان پروری باید پرهیز کرد و سعی شود همه بر حسب استعداد خود حداکثر استفاده تعلیماتی را ببرند.
- ۵- به دانش آموزان فرصت داده شود که به فعالیتهای ابتکاری و ابداعی بپردازند. دانش آموزان احتیاج دارند که روش و الگوی خود را به کار ببرند و پاره ای از مشکلات خود را با سلیقه خود حل کنند. معلم باید از این انگیزه و غریزه دانش آموزان استفاده کند و فرصت بدهد که نو آوری کنند و سلیقه و طریقه خود را بیازمایند.
- ۶- باید پاره ای از وقت کلاس صرف ارزشهای اجتماعی دانش آموزان شود. پیشرفت درس در کلاسی که تشکیلات منظم دارد و وجوه اجتماعی دانش آموزان مناسب است بیشتر حاصل می شود.
- ۷- دانش آموزان برای صرف انرژی بیشتر به جست و خیز و دویدن نیاز دارند. برای این انگیزه آنان، در برنامه های ورزشی باید فرصت لازم در نظر گرفته شود.
- ۸- معلم تربیت بدنی باید به سر دسته ها و سرگروهها مسئولیت لازم و عملی برای رهبری بدهد و هر گونه مسئولیت تربیتی را که از عهده انجامش برآیند به آنان واگذار کند.
- ۹- دسته بندی یا گروه بندی، برای فعالیتهای گروهی و در عین حال تمرین رهبری روش موثری است. معلم باید به تقسیمات گروهی توجه خاصی داشته باشد که مقام رهبری را به نوبت بین دانش آموزان قسمت کند تا هر دانش آموزی بر حسب استعداد خود فرصت رهبری را پیدا کند. این تغییرات از نظر زمانی در هر دو هفته یکبار توصیه می شود.
- ۱۰- در گزینش گروهها طریقه ای به کار برود که موجب یاس و سرافکندگی دانش آموزانی که در آخرین نوبت انتخاب می شوند نگردد. شیوه انتخاب گروهها نباید به شخصیت دانش آموزان لطمه وارد کند و معلم باید اصول روانشناسی را در گزینش افراد به کار برد و مانع آن شود که چند نفر سرگروه به دانش آموزان کلاس چشم بدوزند و بنا به میل خود آنان را انتخاب کنند. گزینش افراد بر حسب کارایی آنان موجب دلسردی افرادی می شود که مورد بی توجهی رهبران قرار می گیرند و در آخرین مراحل انتخاب می شوند.
- ۱۱- معلم تربیت بدنی برای تشکیل جلسه گروه، محل مناسب در نظر بگیرد و در ابتدای تشکیل هر جلسه هر گروه را تعیین کند و آن گروهها با حفظ فاصله از یک دیگر مستقر شوند. دانش آموزان در موقع نشستن باید راحت و آزاد باشند تا دستورات معلم را به خوبی دریافت کنند و بحثهای خود را به راحتی مطرح کنند.
- ۱۲- معلم تربیت بدنی باید علاقه دانش آموزان به وسایل ورزشی و حفظ و حراست از آنها را تشویق کند و به آنان یاد دهد که از وسایل ورزشی مدرسه مانند وسایل ورزشی خود نگهداری کنند.
- ۱۳- برای بردن و برگرداندن وسایل ورزشی، روش و اصولی که سهل و عملی باشد برقرار سازد تا دانش آموزان با پیروی از آن روش بتوانند در موقع لزوم به وسایل ورزشی دسترسی داشته باشند. معلم باید طرز استفاده از وسایل ورزشی و بردن و آوردن آنها را به دانش آموزان یاد بدهد.
- ۱۴- معلم تربیت بدنی باید قبل از به کار بردن یک وسیله جدید ورزشی، طرز به کار بردن و کار کردن با آن را آموزش دهد. این دستورات باید فوری و سریع انجام شود تا دانش آموزان بتوانند هر چه زودتر با آنها تمرین کنند.
- ۱۵- معلم تربیتی باید طرحهایی به کار ببرد تا دانش آموزانی که دسته جمعی مشغول فعالیت هستند با نظم و ترتیب و به سرعت به فعالیت ورزشی دیگری بپردازند.
- ۱۶- اگر زمین بازی با فواصل معین نقطه گذاری یا شماره گذاری شود از نظر ایجاد نظم و سرعت عمل دانش آموزان در قرار گرفتن در جای برای تمرینات دسته جمعی بسیار موثر است.
- ۱۷- معلم تربیت بدنی باید در همه حال شخصیت دانش آموزان و نوآموزان خود را حفظ کند و برای آنان احترام قایل شود و اگر آنان در هنگام عملیات ورزشی خطایی مرتکب شوند، نباید با خشونت با آنان رفتار کند.
- ۱۸- هنگام ورزش همه دانش آموزان حتی المقدور از لباس ورزشی استفاده کنند و پس از پایان کلاس ورزش دوش بگیرند و خود را شستشو دهند.
- ۱۹- دانش آموزان به هنگام ورزش باید از کفش مخصوص ورزش که معمولاً دارای کف لاستیکی ضخیم و نرم است استفاده کنند.
- ۲۰- معلم تربیت بدنی باید بداند که هر دانش آموز و نوآموز مطابق با در حدود استعداد خود می تواند فعالیت کند. مهم این است که دانش آموزان متوجه شوند که موفقیت فقط در سایه سعی و کوشش به دست می آید. اگر جد و جهد نکند وقت خود را بیهوده صرف کرده است. معلم هم باید دانش آموزان را به سعی و کوشش ترغیب کند و به دانش آموزان بیاموزد که همیشه در کارها کوشا باشند.
- ۲۱- اگر دانش آموزان دو به دو با هم کار کنند می توانند مددکار یکدیگر باشند و معلم باید برای کار کردن دو نفری دانش آموزان با هم، از قبل سابقه ذهنی داشته باشد تا دو نفری را که می توانند با هم کار کنند و بیشتر از لحاظ فکری و ذوقی تجانس دارند را به عنوان همکار انتخاب کند.

۲۲- تقسیم کلاس به دو گروه هم توان از طریق گروههای دو نفری آسانتر است و می توان گروههای دو نفری را یکی در میان به دو دسته تقسیم کرد . راه دیگر این است که پس از قرار گرفتن گروههای دو نفری در یک ردیف یک نفر از هر گروه دو نفری بنشیند و معلم تمام دانش آموزان نشسته را به عنوان گروه یا دسته ۹ یک انتخاب کند و تمام دانش آموزان ایستاده نیز گروه دوم را تشکیل خواهند داد .

۲۳- استفاده همه دانش آموزان از یک سوت در هنگام داوری ، از نظر بهداشتی صحیح نیست . بنابراین یا باید هر دانش آموزی که داوری می کند سوت خود را داشته باشد یا باید سوتی را که دانش آموزان به طور مشترک از آن استفاده می کنند در هر نوبت ضد عفونی کرد .

سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی

۱- اداره صحیح فعالیتهای ورزشی مستلزم طرح قبلی است به طوری که معلم قبل از اجرای فعالیتهای ورزشی باید بداند که چه باید بکند تا با توجه به وقت موجود بتواند حداکثر استفاده را به دانش آموزان برساند .

۲- این مسئله از نظر فنی مهم است که معلم بتواند به موقع فعالیتهای ورزشی را تغییر دهد تا برای دانش آموزان متنوع باشد و یک نوع فعالیت آنان را خسته نکند . در ورزش باید از بازیها و شیرینکاری ها و مسابقه های مختلف به موقع استفاده کرد و از یکنواختی فعالیت ورزشی خودداری کرد . معلم باید برای تغییر دادن ورزشهای مختلف از نظرها و پیشنهادهای دانش آموزان استفاده کند .

۳- معلم تربیت بدنی باید تا می تواند در اجرای فعالیتهای ورزشی کمتر از سوت خود استفاده کند . در مواردی لازم است سوت بلند و سریع بزند که دانش آموزان را وادار به اطاعت از دستور کند و در واقع ، احترام به دستور را از طریق صدای سوت حفظ کند . اگر دانش آموزان از سنین پایین به صدای سوت توجه کنند و احترام بگذارند ، اول اینکه موجب ایجاد نظم در آنان خواهد شد و ثانیاً احترام به صدای سوت در آینده از اتلاف وقت جلوگیری خواهد کرد . سوت فقط برای متوقف کردن فعالیت ورزشی باید به صدا درآید . سایر دستورات مربوط به بازی را می توان به طور شفاهی یا با علامت ، اعلام و اخطار نمود . معنی صدای سوت این است که « بایستند و به مربی چشم بدوزند و به فرمان او گوش کنند » .

۴- فعالیت های ورزشی را که جنبه مسابقه ای ندارد می توان با علامتهای دست رهبری کرد . مثلاً بلند کردن یک دستی یعنی « فعالیت را متوقف سازید » و بلند کردن هر دو دست یعنی « دور من جمع شوید » و علامت دادن دست به طرف پایین یعنی « بنشینید » و علامت دادن دست رو به بالا یعنی « بپا خیزید » .

۵- در فعالیتهای ورزشی ، فرمانهای رسمی را فقط در مواقع لزوم و مسابقات مهم بکار ببرند . بعضی از ورزشها نیز مانند ژیمناستیک و حرکات ورزشی به فرمانهای رسمی و قطعی و سریع نیاز دارد .

۶- موسیقی آرام در بعضی از ورزشها ، مانند شیرینکاریها و حرکات زمینی میتواند مورد استفاده قرار گیرد .

۷- ارزشیابی در هر برنامه ورزشی لازم است و تنها از طریق ارزشیابی است که معلم و متخصصین متوجه میزان پیشرفت کار در ورزش خواهد شد .

۸- معلم تربیت بدنی باید گهگاه به دانش آموزان فرصت دهد تا به هر نوع فعالیت و ورزشی که علاقه دارند بپردازند .

۹- معلم تربیت بدنی می تواند در چند دقیقه اول ساعت ورزش توضیحات کافی درباره فعالیتهای ورزشی به دانش آموزان بدهد و حتی چگونگی اجرای فعالیتهای ورزشی را به کمک تخته سیاه برای دانش آموزان روشن سازد .

۱۰- معلم تربیت بدنی باید فعالیتهای ورزشی را از نظر حرکات و مهارتهای لازم آن تجزیه و تحلیل کند تا دانش آموزان سریعتر به مبانی آن ورزش و حرکات و مهارتهای مربوط به آن آشنا شوند .

۱۱- بهتر است معلم تربیت بدنی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن بیش از اندازه سخت گیر نباشد و به دانش آموزان فرصت دهد که تجربه ها و نظرهای خود را در یادگیری اصول و مهارتهای ورزشی در نظر بگیرند .

۱۲- معلم تربیت بدنی باید در آموزش مقررات ورزشی ، موضوعات را واضح و صریح بیان کند و اگر شیوه های مختلفی در اجرای یک فعالیت ورزشی وجود دارد ، اقسام مختلف آن را توضیح دهد و برتری یک روش را به یادگیری با ذکر دلیل بیان کند و به گونه ای عمل کند که بیان درباره مقررات و مهارتهای ورزشی مورد تعلیم ، رسا و موفقیت آمیز باشد .

۱۳- معلم تربیت بدنی برنامه کار خود را طوری تنظیم کند که دانش آموزان بلافاصله بعد از توضیح مقررات و فنون مربوط فعالیتها را شروع کنند و بین تدریس و اقدام عملی دانش آموزان فاصله ای که موجب فراموشی آموزشهای ورزشی آنان شود وجود نداشته باشد .

۱۴- معلم تربیت بدنی همیشه نکات مهم و قهر فعالیت ورزشی را توضیح دهد و روی آن نکات باید تاکید کند . در هر ورزشی نکات ظریف و خاصی وجود دارد که از نظر پیشرفت در آن ورزش بسیار موثر و مهم است . دانستن این نکات برای دانش آموزان از نظر تبحر آنان در ورزش ضروری است .

۱۵- از بین بردن ترس دانش آموزان در استفاده از وسایل ورزشی باید مورد توجه معلم تربیت بدنی باشد . ابتدا فعالیتهای آسان و ساده ورزشی و بتدریج فعالیتهای پیچیده تر را به آنان بیاموزد . در شروع یادگیری ورزش فرصت دهد که دانش آموزان بدون جابجا شدن به ورزشهای ساده بپردازند و کم کم مهارتهای حرکتی را که مستلزم حرکت و تغییر محل دانش آموزان باشد آموزش دهد .

- ۱۶- کلاس ورزش باید با نشاط و شادی دانش آموزان همراه باشد. سر و صدای طبیعی دانش آموزان از علاقه مندی آنان به ورزش و لذت از فعالیتهای ورزشی سرچشمه می گیرد در حالی که شلوغ کردن آنها در اثر بی نظمی و بی علاقه‌گی و بی انضباطی آنان ایجاد می شود.
- ۱۷- معلمان باید موظف باشند که علاقه مندی آنان به یک یا چند فعالیت ورزشی، بر برنامه های ورزشی که با دانش آموزان اجرا می کنند سایه نیفکند، زیرا ورزشکاران که شامل مربیان ورزش هم می شوند بیشتر مایلند به فعالیتهایی بپردازند که در مورد آنها بیشتر می دانند و آنها را بهتر انجام می دهند.
- ۱۸- تربیت صحیح نتیجه محیط تربیتی خوب و سالم و طرح ریزی شده است و بیهوده و خود به خود حاصل نمی شود. ورزشهای امدادی که به همکاری بیشتر احتیاج دارد بهترین مثال این موضوع است. در این گونه ورزشها دانش آموزان باید همکاران را به معنای واقعی فرا گیرد و به کار ببرد و به طور دقیق مقررات را اجرا کند و منطبق با ظرفیت و استعداد و مهارت اعضای تیم خود قدم بردارد در حالی که اگر دانش آموزان آموزش واقعی ندیده باشد و درست تربیت نشده باشد به جای فعالیت و همکاری صادقانه تقلب می کند و از عقب ماندگی تیم خود عصبانی می گردد و به طور کلی بردن به هر شکلی برای او هدف اصلی میشود بدون اینکه جهات تربیتی رسیدن به پیروزی را رعایت کند و به آن اهمیت بدهد.
- ۱۹- ادب و نزاکت و بازی صادقانه و حفظ امانت از هدفهای مهم ورزش است که مربیان باید از ابتدای کودکی در نوجوانان ایجاد و تقویت کنند. این نکات به قدری مهم است که معلمان تربیت بدنی باید در آموزشهای ورزشی خود از فرصتهای مناسب برای ایجاد و تقویت این صفات در دانش آموزان استفاده کنند و این صفات انسانی و اجتماعی را از راه ورزش در روحیه نوجوانان بگنجانند.
- ۲۰- معلم تربیت بدنی باید اصول علم حرکات را در آموزش خود رعایت کند و مهارتهای ورزشی را با در نظر گرفتن وضع جسمانی و روحی دانش آموزان و ارتباط فنون ورزشی با یکدیگر به آنان بیاموزد.