

آموزش تربیت بدنی: بازی

فعالیت و حرکت و بازی برای دانش آموزان موضوع مطلوب و دلچسبی است. دانش آموزان از حرکت و فعالیت لذت می برند و در برنامه روزانه خود در هر فرصتی که برایشان فراهم شود، زمان مناسبی را با انجام بازی و فعالیت سپری می کنند. بازی های حرکتی سهم عمده ای از زندگی بچه ها را به خود اختصاص می دهد و دانش آموزان در فرصت هایی که ضمن بازی برایشان فراهم می شود، در تمامی ابعاد رشد می کنند، انجام انواع بازی های حرکتی در این سنین با هدایت درست از سوی معلم، بهترین موقعیت ها را برای سازگاری فرد در بزرگسالی فراهم می آورد. چشیدن طعم شیرین موفقیت در بازی فرصت مناسبی برای زدودن تصورات منفی از خود و جایگزین کردن پندار مثبت و اعتماد به نفس در ایشان رافراهم خواهد آورد. از سوی دیگر بازی با گروه همسالان فرصت تمرین و یادگیری و سازگاری اجتماعی برای دانش آموزان است تا در خلال انجام بازی بیاموزند که گاهی باید منافع گروه را به منافع شخصی ترجیح داد. به عبارت ساده می توان گفت بازی ها مؤثرترین ابزار آموزشی و تربیتی در دوره ابتدایی هستند و اجرای مناسب آنها به دانش آموزان در توسعه مهارت های حرکتی

- حفظ و توسعه آمادگی جسمانی و بالا بردن وضعیت تناسب اندام

- ایجاد احساس رضایت مندی و شادی

- ارتقای شایستگی های فردی و اجتماعی

- تقویت مهارت های شناختی و قوای ادراکی

بازی های جسمانی مهم ترین محتوای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی به حساب می آیند که بایستی در فضایی پر از شور و نشاط اجرا گردند تا ضمن اینکه دانش آموزان به تقویت قوای جسمانی و مهارت های حرکتی می پردازند، بتوانند از این درس لذت ببرند. و معلمین نیز در طول فرصت های تربیتی که حاصل خواهد شد، بتوانند با هدایت درست، ایشان را در حصول اهداف والای آموزشی و پرورشی یاری رسانند.

بازی: بازی مجموعه فعالیت های آزاد جسمی یا ذهنی است که باعث خشنودی و رضایت خاطر فرد شده، بدون اجبار بوده و از قوانین خاصی پیروی نمی کند و بیشتر در خردسالی صورت می پذیرد و دارای شرایط زیر است:

۱- معیار بازی، داشتن مقاصد وهمی و خیالی است.

۲- بازی به طور آزادانه از طرف فرد انتخاب می شود.

۳- بازی باید «لذت بخش» باشد.

۴- بازی به طور ذاتی برانگیخته می شود.

حرکات پایه

تمرین حرکات پایه از سطح ساده همچون راه رفتن آغاز می شود و در طی سه پایه اول تکمیل می گردد. علاوه بر پیش بینی تمرین هریک از حرکات پایه به صورت یک واحد آموزشی، جلساتی نیز به ترکیب مهارت ها اختصاص یافته است؛ زیرا در نهایت، کسب مهارت در تلفیق و اجرای این حرکات در طی عمل مورد نظر است. نکته دیگر، شناخت مفاهیم از طریق واسطه قرار دادن این حرکات است؛ به عبارت دیگر، افزایش آگاهی های دانش آموز از بدن، فضا، جهات، زمان و بسیاری از مفاهیم دیگر از طریق تلفیق آن ها با حرکات پایه در اجرا میسر می شود. حرکت هایی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن، دریافت کردن و ... را **حرکت های پایه یا بنیادی** می گویند. درواقع، همین حرکات در مراحل بالاتر به صورت ترکیبی و انفرادی اساس مهارت های ورزشی را می سازند. کودک باید تجربه های فراوانی را در این حرکات به دست آورد تا از این طریق، رشد و پالایش آن ها میسر شده و از ظرافت بیشتری برخوردار شوند. کم توجهی به این موضوع، یادگیری مهارت های ورزشی را در سنین بالاتر دچار اشکال خواهد کرد. عدم توانایی برای شرکت در فعالیت های ورزشی در سنین بالاتر و عدم پذیرش در بین جمع از جمله نتایج کم توجهی به حرکت های پایه در سنین پایین تر است.

حرکت های پایه را به سه دسته تقسیم می کنند:

الف حرکت های انتقالی

ب حرکت های غیرانتقالی

پ حرکت های کنترلی (دست ورزی)

الف حرکت های انتقالی: به آن دسته از حرکات گفته می شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جایی به جای دیگر منتقل می کنند. فعالیتهایی مثل راه رفتن، دویدن، لای کردن، با پرش رفتن، تاختن (یورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات اند.

ب حرکت های غیرانتقالی: به آن دسته از حرکات گفته می شود که در آن ها بدن در محل استقرار خود باقی می ماند و حرکات حول محورهای حرکتی مفاصل اجرا می شوند. حرکات غیرانتقالی از جهت حرکت و حفظ تعادل بدن در ارتباط با نیروی جاذب هی زمین جایگاه مهمی دارند.

حرکاتی که حول یک محور انجام می شوند مثل چرخاندن یا چرخیدن، خم کردن یا خم شدن و کشیدن اندامها در همین دسته قرار دارند. در کنار این حرکات می توان به بلند کردن، جابه جایی اجسام، کشش و فشار توسط بدن نیز اشاره کرد.

پ حرکت های کنترلی (دست ورزی): به آن دسته از حرکات گفته می شود که مستلزم وارد کردن ضربه یا گرفتن نیروی یک شیء توسط اندام های بدن باشد. پرتاب، دریافت، ضربه زدن با پا، کنترل کردن و ضربه زدن با دست در این دسته از حرکات قرار دارند.