



ترجمه:

فیرالله قربانی

کارشناس ارشد

تربیت بدنی و علوم

ورزشی



۴۹

دوره هشتم - شماره ۴

تابستان ۱۳۸۷



کن صحت و راه برو

نام فعالیت: راه برو و صحبت کن
هدف از فعالیت: ارائه فعالیت و در عین حال کم اعتبار جلوه دادن دانش آموزانی که در کلاس تربیت بدنی لباس ورزشی پوشیده اند.

پیش نیازها (مقدمات):
برقرار کردن ارتباط با انتظارات روشن با دانش آموزان، برای آن که به ملزومات مورد نیاز برای شرکت در کلاس توجه کنند.

مناسب برای کلاس ها:
دوره راهنمایی و دوره متوسطه

وسایل مورد نیاز: فضای کافی برای این که دانش آموزان بتوانند، زیر نظر معلم راه بروند، بدون این که برای خودشان یا سایر دانش آموزان مزاحمتی ایجاد کنند.

دید معلم باشند. این برنامه، حتی هنگامی که کلاس تربیت بدنی در استخر برگزار می شود، قابل اجراست و چنین دانش آموزانی (بدون لباس) می توانند، مثلاً در قسمت پله ها از پایین ترین پله شروع به بالا رفتن کنند و سپس رو به پایین بیایند و با هم صحبت کنند. نباید اجازه بدهیم، دانش آموزان به این فعالیت به دیده تنبیه نگاه کنند. باید به آنان یادآوری کنیم که فعالیت بدنی بخش منظمی از هر کلاس تربیت بدنی است و آن ها به سادگی و با روش های متفاوت می توانند این کار را انجام دهند.

ارزش یابی

اگر چه اقتضا می کند که نمره دانش آموزان به دلیل نداشتن لباس ورزشی کسر شود، اما نباید اجازه بدهیم که از فعالیت در زنگ تربیت بدنی محروم شوند. فرض بر این است که آن ها مجاز نیستند در فعالیت برنامه ریزی شده، بدون لباس ورزشی، شرکت کنند، اما می توانند بعضی فعالیت ها و برنامه های جزئی را با این شیوه انجام دهند. فعالیت و برنامه ی جزئی بهتر از این است که هیچ کاری نکنند.

سازگاری برای دانش آموزان معلول

بسته به نوع و طبیعت معلولیت، دانش آموزان معلول از نظر پوشیدن لباس ورزشی، شرایط یکسانی با سایر دانش آموزان کلاس ندارند و حتی برنامه ی فعالیت آن ها در طول زنگ ورزش شبیه دیگران نیست. لذا نمره ی آن ها با توجه به همان قوانین و مقررات بخش نامه ای باید داده شود. برنامه ی فعالیت آن ها نیز باید متناسب با معلولیتشان باشد و یا می توان با تعدیل هایی روی برنامه ی عادی، برنامه ای متناسب با قابلیت ها و توانایی های آنان طراحی کرد.

شرح فعالیت

نظر به این که تمرین و فعالیت بدنی مهم ترین نقش را در همه سطوح کلاس های تربیت بدنی ایفا می کند، نباید اجازه بدهیم، دانش آموزان فرصت ها را به خاطر نداشتن لباس ورزشی به سادگی از دست بدهند. مادر طول سال دربارہ ی ضرورت داشتن شیوه ی زندگی فعال با دانش آموزان صحبت می کنیم، اما با دانش آموزانی روبه رو می شویم که بیهوده و به خاطر نداشتن لباس ورزشی یا کفش مناسب، بی تحرک در جایی نشسته اند. در این گونه موارد می توانیم، فعالیت «راه برو و صحبت کن» را به طور متناوب در طول زنگ ورزش به آن ها بدهیم تا بی تحرک نباشند.

در حیاط مدرسه یا داخل سالن دانش آموزانی که لباس ورزشی ندارند، صرف نظر از نوع لباسی که به تن دارند، می خواهیم که در طول مدت کلاس تربیت بدنی و همزمان با سایر دانش آموزانی که فعالیت منظم و رسمی خود را انجام می دهند، به راه رفتن گردشی بپردازند. راه رفتن آن ها نباید مزاحمت یا ناامنی و خطر ایجاد کند و ضمناً آن ها باید در

منبع

www.ping.be/
sportsmedial/
lesson.htm.۲۰۰۶