



تربیت بدنی
و ورزش مدارس
کشورها

مترجم:
دکتر حمید زهینی
استادیار دانشگاه
تربیت معلم تهران
by:
Marina Bonello

قوهی های خالی می توانند
برای تمرین پرتاب زیر دست
استفاده شوند.

تربیت بدنی در مالت

دوست دارم پیش از سخن گفتن درباره اثر این مجله بر خود، شاگردانم و بر روش تدریسم، اندکی درباره کشورم برای شما بگویم تا به گستردگی تأثیر مجله آموزش تربیت بدنی در مدارس ابتدائی در خارج از مرزهای امریکایی پی ببرید. نام کشور من مالت است. این کشور، یک جزیره کوچک در دریای مدیترانه در جنوب ایتالیا و سیسیل، دقیقاً بین قاره آفریقا و اروپا قرار گرفته است.

آموزش ابتدائی در مدارس مالت در سه بخش است که عبارتند از: بخش دولتی (ایالتی)، کلیسا و بخش خصوصی. در بخش دولتی و بیشتر مدارس کلیسایی، قانون تربیت بدنی و ارائه آن از مسؤولیت های معلم هر کلاس است.

برنامه ریزی درسی ملی، پرداختن به تربیت بدنی را به مدت نیم ساعت در هر روز مقرر کرده است، اما حقیقت چیز دیگری است. در واقع پرداختن به تربیت بدنی، اغلب به علت نظام امتحان مداری؛ آمادگی نداشتن معلم کلاس؛ نبود امکان ها، وسایل و کم ارزش بودن موضوع از برنامه روزانه حذف می شود.

در مدارس دولتی برای تغییر این روند و توسعه تربیت بدنی بر اساس مفاهیم حرکت و موضوع های مهارتی، نظام خدماتی گردشی از معلمان تربیت بدنی تشکیل شد. هدف این نظام برنامه ریزی تحصیلی برای وزارت آموزش و ایجاد شرایط مناسب تربیت بدنی از سن ۶ سالگی به کودکان است. همچنین ۲۴ معلم (که لزوماً معلم تربیت بدنی نبودند) را برای هماهنگی و آموزش تربیت بدنی، اخیراً در ۸۱ مدرسه ابتدائی دولتی فعال کرد تا به معلمان کلاس در

مقدمه نویسنده

به این که جذب هر نوشته ای در مجله آموزش تربیت بدنی در مدارس ابتدائی می شوم، عشق می ورزم. وقتی در سال ۱۹۹۳، اولین بار با این مجله آشنا شدم، علی رغم اطلاعات کمی که در این مورد داشتم، علاقه شدیدی به تربیت بدنی کودکان پیش دبستانی و مدارس ابتدائی پیدا کردم.

آنچه دائماً مرا به خواندن این مجله ترغیب می کند، زبان ساده مورد استفاده در آن است. این مجله آموزشی، در تربیت بدنی جوش و خروش ایجاد کرده است و در عین ساده نویسی، به خواننده نیرو می بخشد. بنابراین، برای کسانی الهام بخش است که تربیت بدنی را ارزش می دانند و واقعاً به آن علاقه مند هستند. این مجله بزرگ ترین منبع ایجاد انگیزه در من بود. به عنوان معلمی که از سابقه آموزش تربیت بدنی در مدارس راهنمایی و دبیرستان اطلاع داشتم و در نظام آموزشی قرار گرفته بودم که به تربیت بدنی مدارس ابتدائی توجه نمی کرد، از این مجله الهام گرفتم و آن را راهنمایی برای آموزش تربیت بدنی کودکان یافتم.

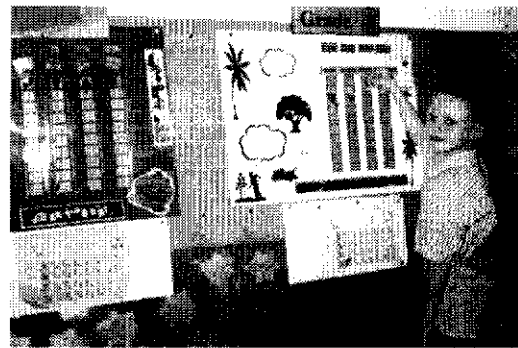
این مجله دربرگیرنده همه موضوع هایی است که من روزانه در مدرسه خود با آن رویه رومی شوم. برای مثال تکامل حرفه ای و به دست آوردن تجارب متناسب با سن؛ مدیریت کلاس؛ روش های آموزش راهنمایی برای افزایش کیفیت تربیت بدنی؛ طبقه بندی کردن دانش آموزان؛ وسایل؛ دیدگاه های ارزشیابی؛ ایجاد همبستگی؛ راهنمایی با توجه به ایترنت و موارد حقوقی؛ همگی موضوع هایی هستند که در این مجله خواهید یافت. به همین دلیل، این مجله را حامی و راهنمای خود انتخاب کرده ام.



تربیت بدنی و ورزش مدارس ابتدائی

در کشور

مالت



طرح رفتاری طبقه بندی شده
که پیشرفت کلاس را روزانه
مشخص می کند.

دانشگاه ایالات متحده فراگیرم. در این باره، کلاس هایی برای درس تربیت بدنی مدارس ابتدائی ایجاد و از روش امریکایی استفاده کردم. در همین دوران، متوجه ویژگی های آموزش تربیت بدنی مدارس ابتدائی شدم و به تفاوت آن با تربیت بدنی مدارس راهنمایی پی بردم و با مجله آموزش تربیت بدنی مدارس ابتدائی آشنا شدم.

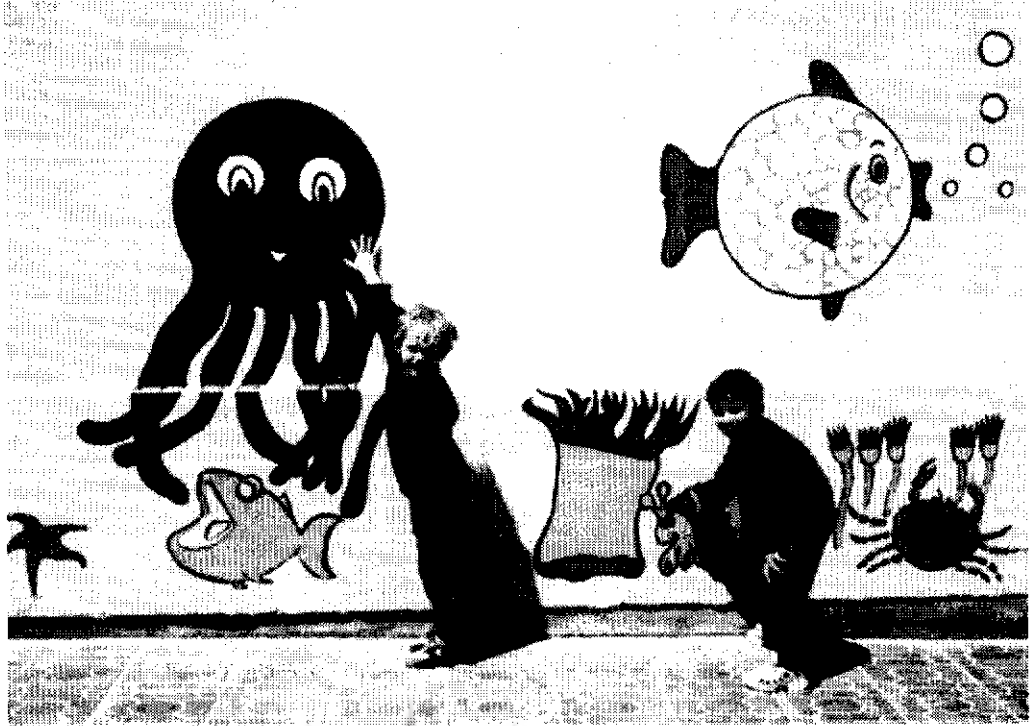
من در طراحی کردن برنامه آموزش تربیت بدنی در مدارس ابتدائی مصمم بودم اما تنها روش برای تکمیل دانش و کسب تجربه، همکاری با مدارس خصوصی بود. بسیار خوشبخت بودم که در یک مدرسه خصوصی تأسیس شده در سال ۱۹۹۲، استخدام شدم. در سال ۱۹۹۵، وقتی شروع به خدمت در این مدرسه کردم، هیچ برنامه تربیت بدنی برای این مدرسه تدوین نشده بود. در حقیقت، من در وضعیت خوبی برای تحویل دادن یک برنامه تربیت بدنی قرار گرفتم. همکار من در طول این سال ها، مجله آموزش تربیت بدنی در مدارس ابتدائی بوده است.

به طور خلاصه باید گفت این مجله مرا توانمند کرده؛ بیشتر به علت این که در زمان پرداختن من به روش های عملی، در حیطه تربیت بدنی مدارس ابتدائی و راهنمایی اطلاعات زیادی داد. با کمک این مجله بود که توانستم از سایت های تربیت بدنی استفاده کنم و با شرکت در گروه های بحث اینترنت، اطلاعات آموزشی را با همکاران مبادله کنم. بنابراین، تفکر ایجاد تربیت بدنی تکاملی را برای همه دانش آموزانم بنا نهادم. با کمک این مجله با ابزارهای توسعه تربیت بدنی برای دانش آموزان آشنا شدم و با این تحقیق ها توانستم تصمیم هایی برای حل این مشکل ها بگیرم و قانون تربیت بدنی را تدوین کنم که همزمان با آغاز تحصیل کودکان

طراحی کردن برنامه واحد تربیت بدنی و توسعه آن کمک کنند، ولی هنوز نتوانسته است به اهداف خود دست یابد. معلمان کلاس بی میلند و به همین دلیل، معلمان گردشی در تربیت بدنی کمتر مشارکت می کنند. به علاوه، معلمان گردشی به اندازه کافی از مدارس بازدید نمی کنند (به این دلیل که سازمان دهی رقابت های ورزشی بین مدارس نیز به عهده آنهاست). به طور خلاصه، در بهترین شرایط، معلم گردشی به ندرت اقدام به طراحی برنامه مناسب برای کلاس ویژه می کند. در برخی موارد این ملاقات ها، فقط یک بار در سال بوده است و برنامه داده شده، بدون تغییر در سرتاسر سال تحصیلی ادامه یافته است. در مدارس مشخص، فقط تعداد کمی از دانش آموزان کلاس های بالاتر، برای شرکت در مسابقه های بین مدرسه ای انتخاب شدند و در میان آنان کسانی بودند که فقط برای چند هفته ورزش رقابتی را پیش از مسابقه های بین مدرسه ای تجربه کردند.

فقط تعدادی از مدارس مربوط به کلیسا و مدارس خصوصی، معلمان تمام وقت را برای آموزش تربیت بدنی به خدمت گرفتند (به طور متوسط ۲ جلسه در هفته) که برخی از آنان دارای مدرک تربیت بدنی نبودند. با توجه به میزان تخصص و آمادگی معلمان عمومی، هدف از رشته تربیت بدنی در دانشگاه مالت، گسترش آن در مدارس راهنمایی بود. در دوران ۴ ساله دانشجویی من، فقط ۲ گرایش در تربیت بدنی مدارس ابتدائی وجود داشت. بنابراین، تجربه من در آموزش تربیت بدنی مدارس ابتدائی بسیار ناقص بود. من توانستم گرایش های دیگری در آموزش تربیت بدنی مدارس ابتدائی را با تبادل اطلاعات از

بودن آن است. تهیه روزنامه‌های دیواری می‌تواند وقت‌گیر باشد. روش مورد استفاده من، زمان زیادی لازم دارد اما در طولانی مدت باعث صرفه‌جویی زمان می‌شود. برای مثال من طرح رفتاری طبقه‌بندی شده‌ای را معرفی می‌کنم که در پایان هر کلاس تربیت بدنی از آن استفاده می‌کنم. هر شخص با توجه به رفتار خود در جلسه آن روز، علامتی در ستون مربوطه می‌گذارد. اولین مرحله تهیه طرح رفتاری طبقه‌بندی شده، طراحی



زمینه است که عمدتاً شامل ۴ ستون مجزا (زیرا من چهار کلاس در هر مقطع داشتم) و محل‌هایی در یک طرف طرح است. موضوع طرح در طرف چپ منظم شده است. موضوع ممکن است نقاشی یا شعارهای زیر باشد. «درختان، هوایی را که ما تنفس می‌کنیم تمیز می‌کنند.» «خوش قامت و آماده باشید.» بنابراین، زمینه کلی طرح، و رقه ورقه است. سپس من به طرح کارت‌ها و تصاویر کوچکی اضافه می‌کنم که به یک کاغذ چسبانده شده‌اند و شامل مقطع کلاس، عددها و نام معلمان است. کارت درجه کلاس همراه با شماره مربوط به آن، در بالای زمینه طرح متصل شده است. نام معلمان کلاس‌های مختلف نیز در بالای هر ستون نوشته شده است. من نظام مشابهی برای تهیه طرح‌های بدن به کار برده‌ام. از آن‌جا که طرح‌های خریداری شده به وسیله مدرسه، برای شاگردان من دشوار بود، من نظام منطبق با سطح دانش‌آموزان را در آن‌ها ایجاد کردم. از کارت‌ها، همراه با برگه‌های اطلاعاتی که همگی به صورت ورقه ورقه بود، استفاده کردم. به علاوه، در هر جا و هر زمان می‌توانستم کارت‌ها را تغییر دهم و سطح کلاس را متمایز کنم. برای مثال، برای شاگردان کلاس دوم تنها از کارت‌های کاسه سر، قفسه سینه، ران و برگه‌های اطلاعاتی استفاده کردم که برای این سطح تهیه شده بود. این کارت‌ها و برگه‌ها به زمینه طرح چسبانده شده بود. برای کلاس سوم، کارت‌های استخوان نازک نبی، درشت نبی، بازو و زنداعلا را نیز افزودم. همچنین در بعضی موارد، اطلاعات دیگری برای توسعه سطح کلاس اولی‌ها

شروع می‌شود و یک نظام ارزیابی مفید را بنیان نهم. این مجله همچنین ابزاری بزرگ برای دفاع از تربیت بدنی در مدرسه من و در بخش تربیت بدنی مرکز تحصیلی بوده است. وقتی برای ارائه واحدهای سودمند در درس تربیت بدنی مدارس ابتدائی دعوت شدم، برای بیان عقاید من از این مجله به عنوان بانک اطلاعاتی بهره گرفتم. بنابراین، ارتباط من با این مجله حقیقتاً پایان ناپذیر است.

به عنوان مثال در سال‌های اخیر، مجله مذکور مرا با منابع زیادی مانند: منابع یادگیری و حرکتی رایپیکا؛ برنامه جورج گراهام؛ به عنوان یک معلم و مربی برجسته کودکان؛ مجموعه برنامه‌های امریکا؛ برنامه آموزشی کریستین هاپل و غیره آشنا کرد. دسترسی به این منابع برای رشد من به عنوان یک معلم حیاتی بود. مجله به مربیان بزرگ امکان می‌داد تا خلاقیت‌ها و عقاید خود را بیشتر در روش‌های عملی مطرح کنند. من بسیاری از توصیه‌های مجله را برای خلق محیط آموزشی مثبت در مدرسه اعمال کردم.

حال دوست دارم درباره تجربه خود، در به کارگیری سه‌روش برای جذاب کردن محیط آموزشی توضیح دهم که عبارتند از: روزنامه دیواری، وسایل تعبیه شده و نقاشی‌های آموزشی روی دیوار.

تهیه روزنامه دیواری

مهم‌ترین نکته در مورد تهیه روزنامه دیواری، تغییرپذیر

دیوارهای
نقاشی شده،
مهارت‌های حرکتی
سطح پایین،
متوسط و بالا را
تسهیل و برنامه
آموزشی شما را زیبا
می‌کند.

به کار می گرفتیم. بنابراین، با صرف حداقل زمان و تلاش، می توانستیم همه طرح ها را متنوع و با توجه به نیازهای متفاوت دانش آموزان تهیه کنیم. همچنین طرح ها به گونه ای طراحی شده بود که شاگردان می توانستند کارت های مربوطه را روی آن بچسبانند.

از دیگر مزیت طرح ها این بود که می توانستیم بدون تهیه کردن طرح ها از اول، تغییرهای لازم را در آن ایجاد کنیم. برای مثال اگر می خواستیم بعضی از اطلاعات داده شده در یک ورقه را تغییر دهیم، می توانستیم آن ورقه را بدون تغییر دادن بقیه طرح جابه جا کنیم. با این روش توانستیم طرح هایی با ویژگی همه سطوح کلاس ها تهیه کنیم. این روش بسیار مفید بود، به طوری که شاگردان فرصت داشتند آنچه را سال گذشته آموخته بودند، مرور کنند و مطالب سال جدید را نیز یاد بگیرند.

خودتان وسایل را بسازید

علاوه بر روزنامه دیواری، من از وسایل ابتکاری ارزان قیمت برای پیشرفت برنامه خود استفاده کردم. ارتباط با مجله باعث شد تا انواعی از وسایل دور انداختنی را جمع آوری کنم و آن ها را در برنامه خود به کار برم. برای مثال در میان اجناسی که جمع آوری می کردم به لوله های خالی کاغذ فاکس برخورد و فکر کردم که می توانم از آن به عنوان باتون های امدادی استفاده کنم (ابتدا روی کاغذ نقاشی می شد و سپس نقاشی روی لوله چسبانده می شد).

من این لوله ها را در سه سال گذشته استفاده کرده ام و هنوز هم وضعیت خوبی دارند. مزیت دیگر آن ها این است که از جنس مقوا هستند و به انگلستان دست صدمه نمی زنند.

استفاده بهینه از مکان ها

از آن جا که مدرسه من یک مدرسه موضوع محور است، دیوارها را با طرح هایی نقاشی کردم که موضوع های متنوع (برای مثال جانوران دریایی، جانوران خشکی و شکل های مختلف) و مورد نظر مدرسه را نمایش دهند. طراحی دیوارها غیر از زیبا کردن زمین بازی هدف کلی دارد:

الف- ایجاد نشانه هایی برای پرتاب و فعالیت های هدف گیری (برای مثال ضربه به کل شکل و سپس هدف های کوچک تری مانند چشم هشت پا).

ب- تشخیص سطح (برای مثال پرتاب به سطوح مختلف و لمس سطوح مختلف).

ج- تحریک برای بازی (مخصوصاً برای دانش آموزان پیش دبستانی).

د- شناسایی شکل ها و رنگ ها.

همچنین طراحی این دیوارها به کودکان هنگام تمرین در درک فضایی و مهارت های مربوط به برگشت اجسام از دیوار کمک می کند. با قلم مو نقاطی را همراه با خطوط مرزی روی کف زمین نقاشی کردم، از این علائم هدف های مختلفی داشتم. این علائم در نمایش به کودکان (مخصوصاً کودکان پیش دبستانی) در پیدا کردن موقعیت مکانی خود و به سه مفهوم حرکتی آن ها کمک می کند:

۱- موقعیت عمومی در مقابل موقعیت خود (برای مثال:

آیا می توانید از روی نقطه خود، شکل یک دایره را به من نشان دهید؟ آیا می توانید توپ را به نقطه آبی پرتاب کنید؟ تا چه ارتفاعی می توانید از روی نقطه خود پرش کنید؟).

۲- مسیریابی (برای مثال: با انتخاب نقاطی که دارای رنگ یکسان هستند، مستقیم حرکت کنید. با انتخاب نقاطی که دارای رنگ متفاوت هستند، مستقیم حرکت کنید. با چوب هاکی خود بین دو رنگ در مسیر زیگززاگ حرکت کنید).



مجله آموزش

تربیت بدنی

در مدارس ابتدایی

تأثیر برجسته ای در

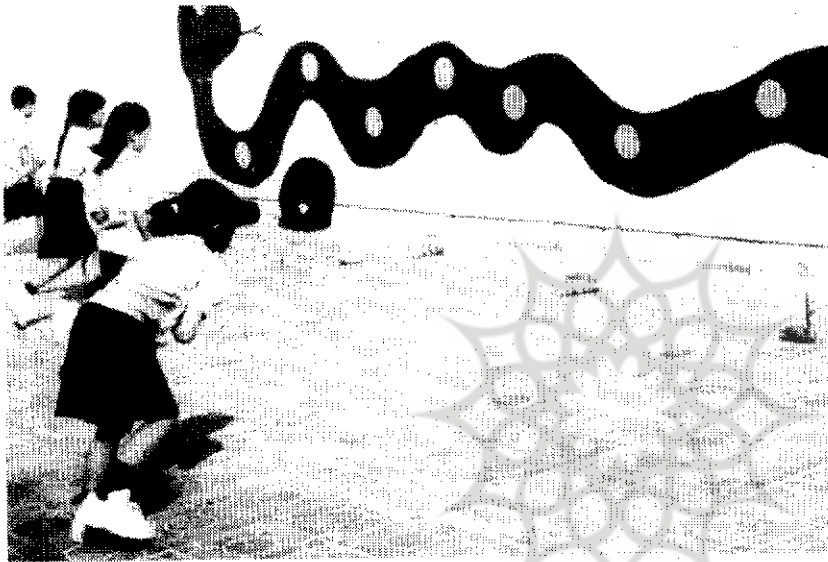
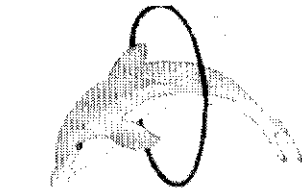
تربیت بدنی مدارس

کشور مالت داشته

است.

درباره نویسنده

مارینا بونلو پنجمین سال است که آموزش تربیت بدنی را در مدارس ابتدائی به عهده دارد. در حال حاضر، او در مدرسه ابتدائی سان آندری^۷، معلم است و برای گرفتن مدرک فوق لیسانس در دانشگاه مالت درس می خواند. فعالیت اصلی او روش های ارزیابی و مشاوره در تربیت بدنی مدارس



علایم تف زمین
روشن های مناسبی
برای حرکت های
ارتباطی به وجود
می آورد، همچنین
توجه به درک
فضایی را تقویت
می کند.

۳- جهت یابی (برای
مثال: تا رسیدن به
نقطه آبی به جلو
حرکت کنید. تا
رسیدن به نقطه زرد
به عقب حرکت
کنید).
هنگامی که این
نقاط را رنگ آمیزی
می کردم،
نمی دانستم چه

ابتدائی، پیش دبستانی و همچنین آموزش المپیک است. او کارگاه های مختلفی درباره روش های تربیت بدنی در مدارس ابتدائی برگزار کرده است و در دانشگاه مالت مدرس پاره وقت است.

تنوعی باید داشته باشند. مزیت بزرگ علایم این است که برجسته و ثابتند. وقتی من از مخروط به عنوان علامت استفاده کردم، سعی کردم که برای همیشه آن ها را در مکان ثابت نگاه دارم.

نتیجه گیری

مجله آموزش تربیت بدنی در مدارس ابتدائی، تربیت بدنی را برای من بسیار معنی دار کرده است. ارتباط من با این مجله به من و شاگردانم کمک کرده است که از پرداختن به تربیت بدنی لذت بیشتری ببریم. با ارتباط با مجله، دانش و تلاش خود محیطی را به وجود آورده ام که در آن دانش آموزان از تربیت بدنی لذت می برند و عشق به تربیت بدنی در آن ها افزوده می شود. در کشور مالت، دستورالعمل من برای تربیت بدنی از مجله مذکور الهام گرفته است و در حقیقت به نظر می رسد آینده روشنی در انتظار ما باشد.

منبع:

Marina Bonello The Future of Physical Education
Teaching Elementary Physical Education Human Kinetics
November 1999 PP. 14-18

زیرنویس:

1. Raepica
2. George Graham
3. AMTP
4. Steve Sanders
5. Christine Hopple
6. Marina Bonello
7. San Andrea