

شور و نشاط بخشیدن به محیط ورزشی

(بخشی از درس های
تربیت بدنی برای کودکان)



کورت هینسون، یک فرد خلاق را به این صورت تعریف می کند: «فردی که نه تنها از اندیشه ای خلاق برخوردار است، بلکه خلاقانه در راه طرح ریزی، ساخت و تولید قدم برمی دارد. در این مسیر است که ایده ها و نظریه های ارزشمند شکل می گیرد و جامه عمل می پوشد. «من نظریه او را همیشه به یاد دارم و با توجه به آن، نگاهی دوباره به محیط مدرسه می اندازم، محیطی که مرا در راه رسیدن به اهداف برنامه

درسی یاری

می کند. به منظور رسیدن به هدف های بعدی نیز لازم بود تا شیوه ای قابل اجرا ابداع کنم که با خلاقیت و نوآوری همراه باشد و بر پایه دیدگاه «احتیاج، مادر اختراع است» شکل گیرد. اکنون معتقدم که این دیدگاه جزء اصلی ایده مرا یعنی شور و نشاط بخشیدن به محیط ورزشی و ارتقاء کیفی تمرین های ورزشی را تشکیل می دهد. در سرتاسر جهان، محدودیت های مربوط به محیط ورزشی، مهم ترین علتی است که برای توجیه نداشتن آمادگی و بی کفایتی برنامه تربیت بدنی مطرح می شود (هاردمن^۱). با وجود این، هزاره سوم زمانی است که ما - شیفتگان تربیت بدنی - باید فعال باشیم و امیدوارم بتوانیم در این عصر جدید، راه کارهایی را برای غلبه بر مسایل و دشواری های محدودیت آفرین، بر سر راه تمرین های کیفی تربیت بدنی ارائه و در اختیار یکدیگر قرار دهیم. به علاوه، معتقدم که برای هریکه از

محدودیت های موجود در محیط مدرسه، حتماً

راه حل مناسبی

وجود دارد و ما تنها به تعدادی راه کار ابداعی و ابزارهای هوشمند نیاز داریم تا بتوانیم راه حل های مناسب را پیدا و آن ها را عملی کنیم. مانند نقاشی روی دیوار و طرح های روی زمین بازی. رسم این نقاشی ها، نه تنها فضای مدرسه را بهتر و زیباتر می کند، بلکه فراگیری درس تربیت بدنی را افزایش خواهد داد. من با انبوهی از نامه های الکترونیکی روبه رو شدم که در همه آن ها از من خواسته شده بود تا جزئیات و مرحله های کار طراحی همچنین نشانه گذاری در محیط مدرسه را شرح دهم. در این مقاله جزئیات کار و یازتاب های حاصل از آن را بر دستبامی به هدف های آموزشی، همچنین چگونگی ساخت و زیباسازی یک



نویسنده:

مارینا بونه لو

ترجمه:

ماندانا آجودان



تامسون، هودسون و ماک)؟

یک فضای مستطیلی شکل سبز رنگ محدوده بازی دانش آموزان را تشکیل می دهد. با توجه به موضوع ایمنی دانش آموزان، توصیه می شود که خط های مرزی زمین بازی را با فاصله تقریباً ۱ متر از دیوار حیاط مدرسه روی زمین رسم کنیم. سطح زمین بازی در فضای باز ورزشی، نباید از کاشی های لیز پوشیده شده باشد. مرحله های ترسیم خط های مرزی در حیاط مدرسه از این قرار است:

- ۱- تهیه کردن رنگ (سبز حنایی)، نوار چسب کاغذی به عرض دست کم ۷/۵ سانتیمتر، پرس غلتکی نقاشی، کاغذ سیاه و یک عدد جارو.

- ۲- اندازه گیری ابعاد زمین بازی یا در نظر گرفتن فاصله ایمنی و محاسبه عرض چسب کاغذی (۷/۵ سانتیمتر).
- ۳- منتظر هوای خوب و مساعد باشید.
- ۴- کار را شروع می کنیم...

محیط ورزشی سرپوشیده را برای دستیابی به دانش تربیت بدنی، مضامین مهارتی و مفاهیم حرکتی شرح خواهیم داد (گراهام؛ هالت - هیل و پارکر^۳).

نشانه گذاری فضای باز ورزشی

نشانه گذاری کردن فضای باز ورزشی شامل مراحل زیر است:

- الف) رسم خط های مرزی روی زمین بازی.
- ب) رسم نقطه ها روی زمین بازی.
- ج) نقاشی روی دیوار.

الف) رسم خط های مرزی روی زمین بازی

پیش از هر چیز باید دانست که ایمنی دانش آموزان در هر یک از تصمیم گیری های مربوط به زمین بازی، نخستین موضوعی است که باید به آن توجه کرد.

اول روی زمین بچسبانید به این ترتیب، حدود زمین بازی مشخص می شود. مرحله بعدی، تمیز کردن فضای بین دو نوار چسب است. فضای بین دو نوار چسب را سنباده می زنیم و تمیز می کنیم سپس با برس غلتکی آن را رنگ می زنیم. از نوار چسب برای شابلون می توان استفاده کرد. پس از آن که رنگ کاملاً خشک شد، نوار چسب را می کنیم.

موارد استفاده

تعیین کردن حدود زمین بازی، استفاده های متعددی دارد و من توانستم در طول سال ها تدریس، علاوه بر توجه به موضوع ایمنی دانش آموزان، مفاهیمی چون مسیر مستقیم، گوشه، داخل و خارج را به دانش آموزان بیاموزم. آن ها حرکت کردن روی خط ها و فاصله های بین آن ها را نیز تمرین می کنند. نکته قابل توجه دیگر این است که دانش آموزان با در نظر گرفتن خط های روی زمین، فاصله و فضای فردی خود را مشخص می کنند و با حفظ فاصله مناسب هنگام بازی با طناب برخوردی بین آن ها پیش نخواهد آمد.

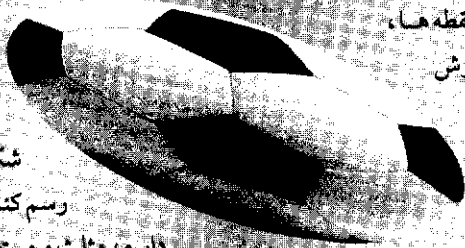


ب) رسم نقطه ها روی زمین بازی

پس از مشخص شدن محدوده زمین بازی توصیه می کنم تعدادی نقطه (در مجموع ۶ عدد) روی زمین رسم شود. هنگام رسم این نقطه ها، محل مناسب و فاصله مناسب را در نظر بگیرید. در سال ۱۹۹۷، نخستین بار از این نقطه ها در برنامه آموزشی خود استفاده کردم. این نقطه ها به دانش آموزان کمک می کند تا بتوانند هنگام تمرین برای مسابقه ها در مسیر مستقیم بدون پیش از این، من از نشانه های مخروطی استفاده می کردم، اما این نشانه ها با ورزش باد یا با حرکت پای دانش آموزان به زمین می افتاد. به همین دلیل، تصمیم گرفتم از نشانه های ثابت استفاده کنم. در حقیقت، نشانه گذاری روی زمین بازی، دانش آموزان را یاری می کند تا بتوانند روی مسیر مستقیم بدون آن ها تا پایان مسیر روی این نقطه ها می روند. ابزارهای مورد نیاز شامل: کاغذ سنباده، رنگ و برس غلتک نقاشی است. کوتاه ترین ضلع زمین بازی را برای مسیر حرکت در نظر بگیرید. ابتدا تعداد کاشی های بین نقطه شروع و نقطه پایان مسیر را می شماریم. سپس تعداد کاشی ها را بر تعداد نقاطی تقسیم می کنیم که می خواهیم

مرحله های کار و تعیین ابعاد زمین را با توجه به مکان هایی برای هدف گیری دانش آموزان منطبق کردم. پس از اندازه گیری ابعاد زمین و محاسبه فاصله ایمنی، چسب کاغذی را روی زمین می چسبانیم. نوار چسب دوم را با فاصله ۷/۵ سانتیمتر از نوار اول می چسبانیم. برای دقت بیش تر کار بهتر است از افراد دیگر کمک بگیریم مانند: دانش آموزان، والدین آن ها و ... یک نفر در محل شروع سر نوار چسب را نگه می دارد و نفر بعدی نوار چسب را باز می کند و روی زمین می چسباند، فرد سوم نیز روی آن راه می رود تا بخوبی روی زمین بچسبند و پاره نشود. می توان از خط های روی زمین بازی کمک گرفت و نوار چسب را روی خط صاف چسباند. پس از چسباندن نوار چسب روی زمین، روی آن راه بروید و با کف کفش روی آن فشار بیاورید تا بخوبی بچسبند. نوار چسب دوم را نیز به همین ترتیب و با فاصله ۷/۵ سانتیمتر از نوار چسب

می خواستیم مازی با چهره و شخصیت مهربان رسم کنیم. روی بدن مار نقطه هایی کشیدیم. تصویر بعدی، شکل های مختلف هندسی بود. کودکان ۶ ساله شکل های مختلف هندسی را در کلاس درس می آموزند. بنابراین، به منظور دستیابی به هدف های تلفیقی تصمیم گرفتیم تصاویر شکل های هندسی را روی دیوار



رسم کنیم. با کمک یک حلقه و چوبدستی دایره، مثلث و مستطیل را کشیدیم. برای شکل مثلث یک دهان گذاشتیم و همه تصاویر را خندان رسم کردیم و تنها یکی از شکل ها را بدون دهان کشیدیم. یکی از دانش آموزان پرسید: «خاتم، آیا آن شکل دهان ندارد؟ پس چگونه غذا می خورد؟» ... به دنبال این سؤال - گفتگوهای سرگرمی درباره دهان و فواید آن بین من و دانش آموزان رد و بدل شد. به این ترتیب، دریافتم که راهی طولانی برای رسیدن به هدف های آموزشی و بیان احساس ها در پیش رو دارم. پس از ترسیم شکل های هندسی، تصاویر حیوان های دریایی را روی دیوارها کشیدیم. تصاویر ماهی و اختاپوس را با استفاده از کتاب «پری دریایی کوچک» و با کمک یک حلقه رسم کردم. پاهای اختاپوس و اجزای بدن ماهی را نیز به آن افزودم. خرچنگ، اسب آبی، و شقایق دریایی را نیز به صورت کاریکاتور رسم کردم. سرالجام، تصاویر موردنظرم را روی کاغذ کشیدیم. روز نمایش فرا رسید و یکی از والدین دانش آموزان، یک دستگاه پخش اسلاید را به مدرسه آورد و به کمک آن تصاویر نقاشی شده روی کاغذ، روی دیوار حیاط مدرسه نقش بست.

تکمیل طرح های دیواری

قدم بعدی، پس از تکمیل طرح ها روی کاغذ رسم آن ها روی دیوار بود. خط های مدادی را با رنگ مشکی و قلم موی نقاشی روی دیوارها کشیدیم. برای این که رنگ بچوبی روی سطح دیوار قرار گیرد، بهتر است سطح دیوار را سباده بزنیم و آن را تمیز کنیم سپس شماره مربوط به هر رنگ را داخل بخش های مختلف تصاویر نوشتیم. بهتر است تصاویر را دوبار رنگ آمیزی کنیم. پس از اتمام رنگ آمیزی تصاویر، خط های مشکی تصاویر را پررنگ

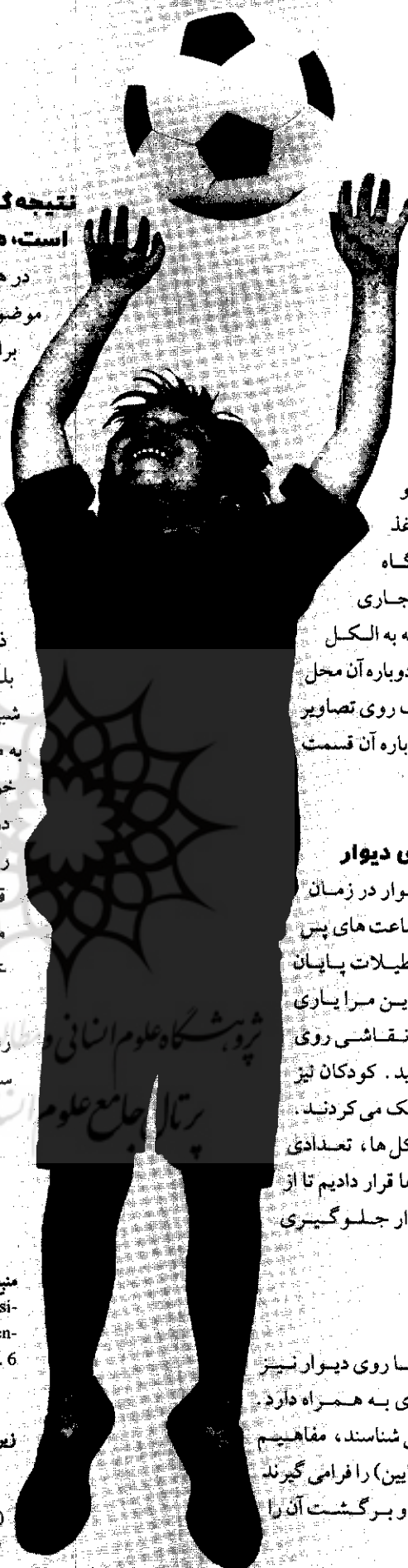
رسم کنیم. من تعداد ۷ کاشی را در فاصله بین نقطه ها در نظر گرفتم. سطح کاشی اول را تمیز کردم، آن را شستم سپس در وسط آن یک نقطه (دایره) رسم کردم. پس از آن که کاملاً خشک شد بار دیگر روی آن را رنگ زرد تیره را با قلم موی بیشتر کشیدم. رسم این نقطه ها، تأثیر قابل توجهی بر آموزش دانش آموزان خواهد داشت.

موارد استفاده

رسم نقطه ها روی زمین بازی نه تنها به دانش آموزان کمک می کند تا بتوانند در مسیری مستقیم بدوند، بلکه آن ها را یاری می کند تا بتوانند فضای فردی خود را بشناسند. در مسیرهای متفاوت حرکت کنند؛ جهت های مختلف را فرا بگیرند و درباره هر یک توضیح بدهند. من به منظور هماهنگ کردن فعالیت دانش آموزان در هر مسیر ۶ نقطه رسم کردم چون هر یک از دسته های ورزشی از کلاس دانش آموز تشکیل شده بود و یک نقطه را برای نشان دادن پایان مسیر در نظر گرفتم.

ج) نقاشی روی دیوار

طرح های روی دیوار را با توجه به اهداف آموزشی انتخاب کردم. نخستین منبع در این زمینه کتاب «تجهیزهای تربیت بدنی» بود و من با دقت طرح های آن را بررسی و تعدادی را برای نقاشی روی دیوار انتخاب کردم. ابتدا نمای کلی و خط های اصلی طرح های خود را روی کاغذ کشیدیم. تصویر ابداعی خودم یک کفش دوزک بود که رسم طرح مدادی آن کار ساده ای به نظر می رسید. ابتدا دایره خارجی را رسم کردم سپس دایره های داخلی را درون آن کشیدیم، پاهای و شاخک ها را نیز به آن افزودم. هدف اصلی از ابداع این طرح ایجاد یک هدف برای پرتاب توپ بود. یک هدف بزرگ که هدف های کوچک تر را در بر می گرفت. در زیر این تصویر یک حلقه کشیدیم. مداد نقاشی من روی سطح دیوار حرکت می کرد و گاه خط های خارجی آن را نیز با طرح های خود می پوشانید. پس از تکمیل تصاویر، با توجه به اهداف آموزشی لازم است که تغییرهایی در آن ها ایجاد کنیم. اقدام بعدی رسم یک مار مهربان بود که تصویر آن را در کتاب «جنگل» دیده بودم.



نتیجه گیری (خلاقیت توانمندی است، هینسون ۱۹۹۸)

در همهٔ مرحله‌هایی که شرح دادم موضوع با اهمیت این است پاسخی که برای حل یک مسأله در ذهن من شکل گرفت منجر به شکل گیری راه حل‌ها و فرصت‌های متعددی برای دست یافتن به هدف‌های گوناگون آموزشی شد. در آغاز نمی‌دانستم که از چه راه‌هایی می‌توانم روی دیوار و زمین نقاشی کنم. تصاویر و شکل‌ها نه تنها از ذهن کودکان سرچشمه گرفته بود، بلکه از تصور و ذهن من نیز شبیه‌سازی شده بود. آخرین نکته‌ای که به من کمک کرد تا بتوانم محیط کار خود (مدرسه) را تغییر دهم این است: در برنامه‌های آموزشی، دنیای خود را در کنار دنیای کودکان قرار دهید، قرار گرفتن این دو در کنار یکدیگر مجموعه‌ای ارزشمند به وجود خواهد آورد.

منتظر بخش دیگر این مقاله در رابطه با فضای بسته ورزشی (ورزش سالی) باشید...

می‌کنیم تا حدود شکل‌ها و اجزای آن‌ها مشخص شود. نقاشی روی دیوار کار بسیار دشواری بود، زیرا گاهی اوقات رنگ بخش‌های مختلف تصاویر با جاری شدن قسمت‌های دیگر را رنگی می‌کرد. برای تمیز ماندن کف حیاط و قسمت‌های زمینهٔ دیوار از کاغذ روزنامه استفاده کردیم. هرگاه لایه‌ای از رنگ روی دیوار جاری می‌شد، با یک پارچهٔ آغشته به الکل سفید آن را پاک می‌کردیم و دوباره آن محل را اسنباده می‌زدیم و اگر رنگ روی تصاویر و شکل‌ها جاری می‌شد دوباره آن قسمت را رنگ آمیزی می‌کردیم.

مرحله‌های نقاشی روی دیوار

طرح نقاشی روی دیوار در زمان تعطیلی مدرسه اجرا شد (ساعت‌های پس از تعطیل شدن مدرسه یا تعطیلات پایان هفته). تعداد زیادی از والدین مرا یاری کردند، در غیر این صورت نقاشی روی دیوار مدت‌ها طول می‌کشید. کودکان نیز با پیشنهادهای خود به ما کمک می‌کردند. پس از ترسیم تصاویر و شکل‌ها، تعدادی لاستیک ماشین کنار دیوارها قرار دادیم تا از نزدیک شدن کودکان به دیوار جلوگیری شود.

موارد استفاده

رسم تصاویر و شکل‌ها روی دیوار نیز دستاوردهای سودمندی به همراه دارد. دانش‌آموزان رنگ‌ها را می‌شناسند، مفاهیم مربوط به سطح‌ها (بالا و پایین) را فرامی‌گیرند و حرکت‌های پرتاب توپ و برگشت آن را تمرین می‌کنند.

منبع
Bonello, Marion. "jazz up your physical Environment!". Teaching Elementary physical Education. Vol. 11, No. 6 (NOV. 2000): 13-16

نویسنده:

1. Curt Hinson, (1998)
2. Hardman, (1999)
3. Graham, Halt / Hale, Parker, (1998)
4. Thompson, Hudson, Mack, (1998)