استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره متوسطه

آزمون، جواد

مقدمه

در سال‏های اخیر،مؤسسه‏های معتبر علمی در گوشه و کنار دنیا تلاش‏هایی‏ کرده‏اند که ثابت می‏کند،درس تربیت‏بدنی جایگاه خود را خواهد یافت.به هر حال به عنوان یک علاقه‏مند،معلم متخصص تربیت‏بدنی یا کارشناس‏ برنامه‏ریزی درسی اگر بخواهیم،برنامه‏ای برای درس تربیت‏بدنی طراحی و اجرا کنیم،لازم است الگوهای مبنا و استانداردهای مورد نیاز را بشناسیم.

در این مقاله،نمونه‏ای از الگوهای مبنا و استانداردهای درس تربیت‏بدنی در دورهء متوسطه معرفی خواهد شد.این نمونه را سازمان بین قاره‏ای تحقیقات، یاددهی و یادگیری که مؤسسه‏ای غیرانتفاعی و خصوصی در کلرادوی آمریکاست، ارائه داده است.استاندارد شماره 1.دانش‏آموزان‏ بتوانند،شکل‏های حرکتی متنوع پایه‏ و پیشرفته را به شرح زیر به کار ببرند:

1-1.مهارت‏های خاص ورزشی در فعالیت‏های بدنی منتخب در سطح‏ پیشرفته.

مانند:نمایش‏های آبی،حرکت‏های‏ ریتمیک،فعالیت‏های هوای آزاد، فعالیت‏های ورزشی یک نفره،دو نفره‏ و گروهی.

1-2.اجرای مهارت‏های حرکتی‏ پیچیده نسبت به فعالیت‏های ساده.

مانند:فعالیت‏های بدنی که با تعداد بازیکنان و شرکت‏کنندگان بیش‏تری‏ در بازی،قوانین و شیوه‏های متعدد همراه هستند.

استاندارد شماره 2.دانش‏آموزان‏ بتوانند،مفاهیم و اصول توسعه و تقویت مهارت‏های حرکتی را از این‏ راه‏ها دریابند:

2-1.شناخت مفاهیم بیومکانیکی‏ حاکم بر انواع متفاوت حرکات، مانند:مهارت‏های ژیمناستیک.

2-2.آگاهی از چگونگی تأثیر روان‏ شناختی ورزش بر کارایی در فعالیت‏ بدنی،مانند:تأثیر اضطراب بر کارایی‏ فرد.

2-3.شناخت از اصول فیزیولوژیکی‏ بر حفظ تندرستی و ارتقای سطح آن. مانند:اصل اضافه‏بار و اصل ویژگی‏ تمرین.

2-4.به کارگیری شیوه‏های‏ تهاجمی،دفاعی و قوانین مناسب در فعالیت‏های ورزشی و فعالیت‏های‏ بدنی.

استاندارد شماره 3.دانش‏آموزان از فوائد و ارزش‏های حاصل از شرکت‏ در فعالیت‏های بدنی به صورت‏های‏ زیر آگاهی یابند:

3-1.شناخت عامل‏هایی که شرکت‏ در فعالیت‏بدنی را تحت‏الشعاع قرار می‏دهند.

مانند:نوع فعالیت،هزینه‏های آن، تسهیلات موجود،امکانات مورد نیاز و نیروی انسانی لازم.

3-2.آگاهی از چگونگی تأثیرگذاری‏ عامل‏های متفاوت بر تعیین اولویت و شرکت در فعالیت‏بدنی.

مانند:سن،جنس،نژاد،قومیت، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و فرهنگ.

3-3.آگاهی از پیامدهای بالقوهء خطرناک ناشی از شرکت در فعالیت‏ بدنی.مانند:آسیب‏دیدگی بدنی، احتمال بروز درگیری با سایرین.

استاندارد شماره 4.دانش‏آموزان از چگونگی کنترل و حفظ سطح بهینهء سلامتی حاصل از آمادگی جسمانی به‏ شرح‏های زیر آگاهی داشته باشند:

4-1.آگاهی از وضعیت استقامت‏ قلبی تنفسی خود.

4-2.آگاهی از وضعیت قدرت و استقامت عضله‏های بازوها،شانه‏ها، شکم،پشت و پاهای خود.

4-3.آگاهی از وضعیت انعطاف‏ پذیری مفصل‏ها،بازوها،پاهاو تنهء خود.

4-4.آگاهی از وضعیت ترکیب بدنی‏ خود.

4-5.آشنایی با استانداردهای آمادگی‏ جسمانی مرتبط با تندرستی،در سطح‏ مناسبی از آزمون آمادگی جسمانی‏ استاندارد.مانند:ظرفیت‏ هوازی،ترکیب بدنی، قدرت و استقامت‏ عضلاتی و انعطاف‏پذیری.

4-6.آگاهی از نحوهء کنترل،تنظیم‏ و تطبیق سطوح فعالیت،به منظور دستیابی به نیازهای آمادگی جسمانی‏ خود.

4-7.پی‏بردن به نحوهء نگه داشت‏ آمادگی جسمانی برای شیوهء زندگی‏ فعال در طول عمر.مانند:شرکت‏ منظم در فعالیت‏های بدنی که مورد علاقهء فرد است.

4-8.فرد بتواند یک برنامهء آمادگی‏ جسمانی شخصی را براساس اصول‏ اساسی و پایه‏ای تمرینی طراحی کند که‏ دربرگیرندهء همه عامل‏ها و قابلیت‏های‏ آمادگی جسمانی باشد.مانند:کارایی‏ قلبی عروقی و تنفسی،استقامت و قدرت عضلانی،انعطاف‏پذیری و ترکیب بدنی.

استاندارد شماره 5.دانش‏آموزان با مسؤولیت‏های شخصی و اجتماعی‏ خود در حین شرکت در فعالیت‏های‏ جسمانی به موارد زیر آشنایی داشته‏ باشند:

5-1.گرفتن و پذیرش نقش‏های رهبر و پیرو در زمان مناسب،به منظور تحقق هدف‏های گروهی در فعالیت‏ بدنی.

5-2.همکاری با دیگران در فعالیت‏های ورزشی،یه منظور دستیابی به هدف مشترک.مانند: رسیدن تیم به مقام قهرمانی.

5-3.آشنایی با نحوهء شرکت در فعالیت‏های بدنی که آگاهی‏هایی را رواج می‏دهند.مانند:فرهنگی، قومی،جنسیتی و جسمانی.

5-4.هر فردی با هر پیش‏زمینه و توانایی می‏تواند،در فعالیت‏های‏ جسمانی شرکت کند.

5-5.آشنایی با تاریخچه و هدف‏های‏ کمیته‏هاهی بین‏المللی.

مانند:المپیک،المپیک‏های ویژه، بازی‏های پان‏آمریکن و جام جهانی‏ فوتبال.

5-6.پی بردن به نقش ورزش در دنیای کنونی.مانند:تأثیر ورزش‏ حرفه‏ای بر جامعه،سودمندی حرکات‏ ریتمیک به عنوان نمایشی چند فرهنگی‏ و تأثیر سن و جنس بر الگوهای‏ مشارکت ورزشی.

5-7.درک مفهوم«جوانمردی»و «وظیفه‏شناسی»هنگام شرکت در فعالیت‏های بدنی.

منبع

WWW.Mcred.org/compendium/ Benchmark.asp/?