نکات اساسی در درس تربیت بدنی مدرسه های ابتدایی

اراضی، حمید

کودکان در سنین 11-7 سالگی،بخش قابل‏ملاحظه‏ای از ساعات روز را در مدرسه ابتدایی‏ سپری می‏کنند.تأثیرپذیری آن‏ها از محیط،به ویژه محیط آموزشی، بسیار زیاد است.از طرف دیگر،آن‏ها در سنین رشد قرار دارند و توسعه و تکامل مهارت‏ها در ابعاد گوناگون‏ جسمانی،فردی،اجتماعی و...در این سنین صورت می‏گیرد.

بنابراین،اهمیت موارد مذکور اقتضا می‏کند، معلمان ترببیت‏بدنی بخشی از زمان‏ خود را به مشاهده و بررسی‏ توانایی هایی کودکان اختصاص دهند و آن‏گاه مهارت‏های لازم را در قالب‏ بازی در کودکان تقویت کنند.

اگرچه بازی کودکان آزمایشی و اکتشافی است،اما می‏توان به آن‏ها کمک کرد تا مهارت‏های خویش را افزایش دهند.معلم تربیت‏بدنی‏1، تنها در صورتی می‏تواند این هدف را تحقق بخشد که از پیشرفت طبیعی‏ مهارت‏های اصلی کودک آگاه باشد و بتواند،موقعیت‏های مناسبی برای‏ پیشرفت وی فراهم کند.در نتیجه در

نکات اساسی در درس تربیت‏بدنی‏ مدرسه‏های ابتدایی‏79

بازی،سه جنبه‏ی مهم از پیشرفت‏ کودک باید مدنظر قرار گیرد: 1.افزایش مهارت‏های مکانیکی و تقویت مهارت‏های دوره‏ی بلوغ؛ 2.افزایش قدرت و استقامت‏2 عضلات و استقامت قلبی تنفسی؛ 3.تقویت روحیه‏ی رقابت‏3و تشویق‏ به آن و افزایش تمرکز حواس.

مهارت‏های پایه‏80

معلم تربیت‏بدنی باید از راه‏های‏ گوناگون،به ویژه بازی و فعالیت‏های نظیر ژیمناستیک، مهارت‏های اکتسابی مانند پرتاب کردن،گرفتن،هدف‏گیری‏ و ضربه زدن به کودکان آموزش‏ دهد.این امر زمینه‏ی پیشرفت‏ سریع‏تر مهارت‏های پایه‏4را فراهم‏ می‏کند.

رقابت‏81

معرفی فعالیت‏های دو نفره و نحوه‏ی گرفتن امتیاز،انگیزه‏ی رقابت‏ کودکان را افزایش می‏دهد.در نتیجه،معلم تربیت‏بدنی با آموزش‏ فعالیت و ثبت رکورد و امتیاز،باید بازی کودکان آزمایشی و اکتشافی است

کودکان را تشویق کند،رکوردهای‏ قبلی خود را بهبود بخشند.از طرف‏ دیگر،او می‏تواند به عنوان ناظر، نحوه‏ی فعالیت کودکان را مورد بررسی قرار دهد و باارائه‏ی بازخورد5 در زمان مناسب،خطای آن‏ها ر اصلاح کند.علاوه بر این،در مهارت‏هایی مانند پرتاب‏6و گرفتن‏ توپ،می‏توان نفر سوم را نیز به عنوان‏ مدافع عمل کند و بکوشد،مسیر ارتباطی توپ میان دو نفر را به هم‏ بزند.این تمرین را مقابله‏ی دو نفر مقابل یک نفر می‏نامند(می‏توان از مهارت دربیل‏7به جای پرتاب استفاده‏ کرد.).در مرحله‏ی پیششرفته‏تر،دو نفر مقابل دو نفر دیگر قرار می‏گیرند (مانند استفاده از تور و ضربه زدن به‏ توپ).همچنین،می‏توان این تمرین‏ را به صورت سه به سه نیز انجام داد. البته تمرین اخیر را باید زمانی تجویز کرد که کودکان از آمادگی لازم‏ برخوردار باشند.

برخی از روش‏های ثبت امتیاز نیز می‏توانند سبب ایجاد رقابت شوند. برای مثال،پنج پاس متوالی بدون‏ تماس(یا انداختن)توپ توسط جناح‏ دیگر و ثبت امتیاز،ضربه زدن به‏ میل و انداختن آن،پرتاب توپ به‏ درون حلقه و سایر روش‏ها با استفاده‏ از نوارها و پارچه‏های رنگی،از جمله‏ روش‏هایی هستند که می‏توانند سبب‏ تقویت روحیه‏ی تیمی و فعالیت د گروه شوند.

برنامه‏ی فعالیت‏82

کودکان در این سنین،سریع و چابک هستند و به راحتی می‏توانند خود را با تغییرات وقف دهند، بنابراین،می‏توان برنامه‏ای شامل 30 دقیقه فعالیت برای آن‏ها در نظر گرفت.در دو سال اول ورود به‏ مدرسه(9-7 سالگی)،30 دقیقه‏ بازی کافی است،اما از 90 سالگی به‏ بعد کودکان می‏توانند افکار خود را به‏ مدت طولانی‏تری روی‏ مهارت‏هایشان متمرکز8کنند.علاوه‏ براین،استقامت بدنی آن‏ها به‏ اندازه‏ای است که می‏توانند به مدت‏ چهل دقیقه به‏طور مداوم فعالیت کنند. از این زمان به بعد،هیچ دلیلی مبنی‏ بر زمانبندی فعالیت و دو برابر کردن‏ زمان بازی وجود ندارد.در نظر گرفتن دو دوره فعالیت جداگانه در دو روز متفاوت،لذت فعالیت و پیشرفت را افزایش می‏دهد.

وسایل و ابزار لازم‏83

معلم تربیت‏بدنی برای‏ برنامه‏ریزی فعالیت بدنی کودکان به‏ وسایلی نیاز دارد که برخی از آن‏ها عبارتنداز:چوب‏های کوچک مانند چوب‏هاکی،تور،دیرک‏های‏ کوچک فوتبال که ارتفاع آن‏ها قابل‏ تنظیم باشد،مانع و توپ‏های‏ کوچک.

الف)فعالیت مقدماتی‏84

این فالیت‏ها باید به عملکرد پاها وابسته باشند.مانند:تند دویدن‏9 (سرعت)،آهسته دویدن‏10 (استقامت)،دویدن و پرش‏های بلند (دسترسی به توپ)،دویدن و چرخش(تداوم بازی)،دویدن و منحرف شدن از مسیر(گریز)، حرکت به طرف داخل و خارج‏ حلقه‏ها(حمله و دفاع)،و انواع پرش‏ و جهش با استفاده از طناب(تقویت‏ توان‏11و قدرت پاها).

ب)تقویت مهارت‏85

تمرینات انفرادی،دو نفره و گروه‏های کوچک،باید به‏طور مستمر به عنوان فعالیت‏های کلاسی‏ و در قالب فعالیت‏های گروهی انجام‏ شوند.برای تقویت مهارت‏های پایه‏ می‏توان از وسایل و تمرین‏های‏ گوناگونی استفاده کرد:

1.پرتاب کردن و گرفتن:86

استفاده از انواع گوناگون توپ.انواع‏ پرتاب مثل پرتاب از ارتفاع سینه، شانه و بالای شانه،پرش از وضعیت‏ ثابت،پرتاب توپ در حال حرکت‏ همراه با تغییر مسیر،گرفتن توپ با استفاده از دو دست یا یک دست، زمین زدن توپ و...

2.ضربه زدن‏12:استفاده از چوب‏های کوچک برای اجرای‏ ضربه‏ها و حرکت‏های چرخشی، مانند:ضربه زدن به توپ به صورت‏ زمین زدن،دربیل و ضربه زدن به توپ‏ و پرتاب آن به طرف یار،با استفاده از چوب،دربیل و ضربه زدن به توپ و پرتاب آن به طرف یار،دفاع از حلقه‏ به وسیله‏ی چوب به همراه یار در حال‏ حرکت.این فعالیت‏ها را می‏توان به‏ صورت چهار نفره انجام داد.

3.هدف‏گیری:هدف‏گیری‏ نشانه‏14های گوناگون با استفاده از توپ‏های متفاوت و انجام اعمالی‏ مانند:چرخش،هدف‏گیری توپ در بالای شانه،ضربه‏ی سر، شوت زدن،ضربه زدن با چوب. هدف‏ها نیز می‏توانند روی دیوار، درون حلقه‏ها یا در میان حلقه‏های‏ بسکتبال باشند.

پیشرفت‏87

این امر به فعالیت گروهی بستگی دارد و با تقویت مداوم مهارت‏ها میسر می‏شود.به کودکان باید فرصت داد، از مهارت‏هایی که تمرین کرده‏اند،در موقعیت‏های تعیین شده استفاده‏ کنند؛به طوری که هر گروه(گروه‏ 4نفره مناسب است)بتواند از مکان و وسایل مورد استفاده کند.برای‏ مثال گروه با در اختیار داشتن چوب، توپ و حلقه،مهارت ضربه زدن به‏ توپ با چوب،پرتاب توپ و گرفتن‏ و زمین زدن آن را اجرا کند یا با یک‏ توپ بزرگ و مانع یا حلقه‏ی‏ بسکتبال،اعمال پرتاب کردن و گرفتن،شوت زدن توپ به طرف‏ هدف‏های گوناگون،مانند درون‏ حلقه‏ها یا میان آن‏ها را انجام دهند.

این فعالیت‏ها باید به صورت‏ بازی انجام شوند و نتایج حاصله‏ ممکن است مشابه مقابله‏ی دوبه‏دو در بازی فوتبال یا بسکتبال باشد. هنگام اجرای بازی‏های ویژه،همه‏ی‏ کودکان باید در بازی و استفاده از وسایل سهیم باشند.در این زمان، معلم تربیت‏بدنی باید قوانین‏15اصلی‏ را برای اجرای یک بازی منصفانه‏16و قانونمند وضع کنند.به عبارت دیگر، بازیکنان نباید دست به بازی خشن‏ بزنند و مواردی از این دست.معلم با توصیف بازی و وضع قوانین ساده‏ باید یکی از کودکان را مسئول هر

زیرنویس‏88

گروه کند.به این ترتیب به راحتی‏ می‏تواند ناظر بر فعالیت هر گروه باشد و در مورد خطاهای مشترک داوری‏ کند.

د)مرحله‏ی پایانی‏89

کودک در سن 10 سالگی باید بتواند مهارت را در سطح مطلوبی‏ اجرا کند و در انجام انواع تکنیک‏ها، به خوبی از توپ‏ها و چوب‏های‏ گوناگون استفاده کند.علاوه‏براین، کودک باید از نظر اجتماعی‏17پیشرفت‏ کند و بتواند عضوی از یک گروه‏ کوچک باشد.

اجرای بازی‏های پنج نفره از جهاتی شباهت زیادی به بازی‏های‏ کوچک مانند والیبال و بازی‏های‏ اصلی مانند فوتبال،بدمینتون و... دارد.در این بازی‏ها،می‏توان مدت‏ فعالیت‏های کودکان را افزایش داد، زیرا آن‏ها در این سن از استقامت بدنی‏ بیش‏تری برخوردارند.همچنین، می‏توان ابعاد زمین‏های بازی را نیز افزایش داد.این بازی‏های گروهی که‏ قوانین ساده‏ای دارند،نیازمند تجهیزات‏18بسیار اندکی هستند و باعث می‏شوند،همه‏ی کودکان به‏ یک اندازه به توپ دسترسی داشته‏ باشند و مانند شرایط مشابه دیگر، نقش مؤثر خود را در موفقیت گروهی‏ احساس کنند.

منابع‏90

در این مرحله،کودکان به خوبی‏ از برنامه‏ی فعالیت پیروی می‏کنند و مایل به اجرای بازی هستند.با شروع‏ بازی(در یک کلاس 40 نفره می‏توان‏ چهار بازی گوناگون را به اجرا گذاشت)و انتخاب مهارت‏های‏ اساسی می‏توان در قالب فعالیت‏های‏ کلاسی و کارگروهی،اهمیت هریک‏ از آن‏ها را برای کودکان توضیح داد و کاربرد آن‏ها را در موفقیت گروه‏ تشریح کرد.ممکن است تعداد محدودی از کودکان اصول بازی را درک نکنند،اما با گذشت زمان و تکرار بازی،آن‏ها نیز با اجرای بهتر بازی،به فایده‏های قوانین و اصول پی‏ خواهند بود.

در نهایت،معلم تربیت‏بدنی باید به وضعیت روحی روانی کودکان‏ توجه داشته باشد،چرا که آن‏ها در این‏ مقطع سنی،بسیار حساس‏19و آسیب‏پذیر هستند.در نتیجه،در فعالیت‏های گوناگون کلاسی،سطح‏ انتظارات از کودکان باید با توجه به‏ ویژگی‏ها و توانایی‏های آن‏ها تعیین‏ شود.از طرف دیگر باید با بیان‏ ساده اهمیت تلاش فردی و گروهی‏ هدف‏دار به جای برد و باخت و کسب‏ تیجه از بازی برای آن‏ها تشریح شود تا در صورت شکست در فعالیت‏ها، احساس ضعف و حقارت نکنند.