

# سیاست تربیت بدنی

ترجمه: بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر ورزش

کلیدواژه‌ها: سیاست، تربیت بدنی، آموزش تربیت بدنی، فعلیت فوق برنامه



## اهداف و مقاصد

تربیت بدنی (PE) مهارت‌ها، دانش و فهم کودکان را توسعه می‌دهد تا آن‌ها علاوه بر افزایش مهارت و اعتماد به نفس به فعالیت‌های بدنی بپردازند. این فعالیت‌ها شامل حرکات موزون، بازی، ژیمناستیک، شنا، ورزش‌های آبی و فعالیت‌های مخاطره‌آمیز ورزشی و تفریحی در فضای باز است. تربیت بدنی عملاً فهم و درک کودکان را نسبت به بدن افزایش می‌دهد که شامل فکر کردن، انتخاب و کاربرد مهارت‌ها و ارتقاء نگرش مثبت در جهت ایجاد سبک زندگی سالم است. بنابراین، ما قادریم با اطلاع‌رسانی آن‌ها را در انتخاب فعالیت بدنی در سرتاسر زندگی راهنمایی کنیم.

## اهداف تربیت بدنی

- توانایی کودکان برای رشد و توسعه مهارت‌های جسمانی همراه با افزایش مدیریت و هماهنگی
- تشویق کودکان به کار و بازی با دیگران در وضعیت‌های مختلف گروهی
- رشد اجرای مهارت‌های ورزشی در کودکان و کاربرد قوانین و مقررات فعالیت‌های مختلف
- افزایش توانایی کودکان برای بهبود کیفیت و نظارت بر عملکرد خود
- آموزش به کودکان برای شناخت و توصیف چگونگی احساس بدن طی تمرین
- توسعه و رشد لذت کودکان از فعالیت بدنی از طریق خلاقیت و تصویرسازی
- رشد فهم و درک کودکان در چگونگی موفقیت در فعالیت‌های بدنی و چگونگی ارزیابی موفقیت خود
- تلاش مثبت و سازنده برای تشویق و تأثیر بر دختران و پسران مطابق با نیازهای ویژه آن‌ها در جهت رشد و بروز پتانسیل و استعداد کاملشان

## آموزش و سبک یادگیری

تربیت بدنی در مدرسه یادگیری و آموزش را ارتقاء می‌دهد. درس‌ها در قالب واحدهایی عملی و به منظور ارتقاء فهم، رشد و توسعه مهارت‌ها و همچنین زمینه کاربرد این مهارت‌ها و توانایی اجرای آن‌ها با تفکر همراه است. با ایجاد فرصت کودکان سعی می‌کنند خلاقیت، رقابت و همکاری داشته باشند و هنگامی که آن‌ها در گروه‌های کوچک یا تیم‌ها حضور دارند با مسائل و موقعیت‌های مهمی روبه‌رو شوند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه به روش‌های مختلف برای تطبیق و سازگاری با آن مسائل و موقعیت‌ها بیندیشند. به افراد فرصت‌هایی داده می‌شود که

میزان یادگیری خود را نشان دهند و سبک‌های

ارتباطی خود را به کارگیرند و برای ارزیابی

مؤثرتر آماده‌تر باشند. این ارزیابی برای

اجرای برنامه‌ریزی استفاده می‌شود

و یادگیری را بیشتر ارتقاء می‌دهد.

ساختار طرح ارتقاء آموزش و

یادگیری به گونه‌ای است که پیشرفت

و تداوم را ایجاد کند. این برنامه ویژه

پیشرفت مهارت، دانش و فهم است. در

تمامی کلاس‌ها کودکانی با توانایی بدنی

گونگون وجود دارد. وقتی شناخت صورت

بگیرد، ما فرصت‌های مناسب یادگیری را با برگزاری

رقابتی در زمینه توانایی کودک فراهم می‌کنیم.

## استراتژی‌های گوناگون برای رسیدن به این اهداف

- انجام مهارت ساده به شکل مهارت باز - بسته که می‌تواند

نتایج مختلفی داشته باشد. زمان اجرای دوی سرعت ۸۰ متر

- اجرای مهارت‌ها مرحله به مرحله دشوار می‌شوند،

به طوری که تمام کودکان قادر به انجام دادن آن نیستند. مثل

پرش ارتفاع

- گروه‌بندی کودکان براساس توانایی و متناسب کردن

مهارت‌های مختلف، مثل بازی‌های مختلف

- برگزاری مبارزه و رقابت از طریق تهیه و تدارک تجهیزات

مختلف، لوازم متنوع ژیمناستیک

- فرصت دادن به کودکان تا پیشرفت فردی‌شان را از طریق

شناخت، ارزیابی و اصلاح ضعف‌ها توسعه و ارتقاء دهند.

## برنامه‌ریزی تحصیلی تربیت بدنی

مدرسه طرح پیشرونده ایجاد شده توسط برنامه کاری

LCP را در ژیمناستیک، حرکات موزون و بازی و در مراحل

اصلی ۱ و ۲ دنبال می‌کند. واحدهای مربوط برای تمام کارکنان

آموزشی باید آماده و در دسترس باشد و از آن‌ها انتظار می‌رود

این واحدها را ارزیابی کنند و به آزمودنی تحت آموزش بازخورد بدهند. این برنامه تحصیلی در تعامل با مفهوم پیشرفت، تداوم، آموزش و یادگیری بازبینی می‌شود. برنامه‌ریزی تحصیلی در تربیت بدنی در ۳ مرحله انجام می‌شود (کوتاه مدت، طولانی مدت و میان مدت). برنامه بلند مدت فعالیت‌های تربیت بدنی را در هر ترم و در طی مراحل اصلی و کلیدی تحت پوشش قرار می‌دهد. مربی تربیت بدنی این اصل را براساس آموزش همکاران در هر گروه برنامه‌ریزی می‌کند. ما برنامه‌های میان مدت را از طرح کار ICT برگزیدیم که جزئیات هر واحد کاری را در هر ترم ارائه می‌کند. این برنامه‌ها چیزی را تعریف می‌کند که ما آموزش می‌دهیم تا در هر ترم از تعادل و توزیع کاری

مناسب اطمینان داشته باشیم. معلمان

کلاس برای هر کلاس تربیت بدنی یک

برنامه شخصی می‌نویسند که شامل

اهداف ویژه یادگیری هر درس است

و نحوه آموزش درس‌ها را معین

می‌کند. معلم کلاس برنامه‌های

شخصی را نگهداری می‌کند و معلم

و مربی شخص به طور غیر رسمی

روی آن‌ها بحث می‌کنند. ما فعالیت‌های

تربیت بدنی را بر مبنای پیش‌یادگیری کودکان

برنامه‌ریزی می‌کنیم، در حالی که فرصت‌هایی برای

کودکان در جهت رشد و توسعه توانایی‌ها، مهارت‌ها، دانش،

فهم و درک در هر فعالیت وجود دارد. یک برنامه پیشرونده

برنامه‌ریزی شده در هر برنامه کاری وجود دارد تا رقابت در

کودکان زیاد شود و آن‌ها در مدرسه فعالیت کنند.

## همه معلمان باید از مقدمات سلامت و ایمنی در حوزه فعالیت آموزشی خود آگاهی داشته باشند

### مرحله اساسی

مرحله اساسی پیشرفت طرح ایجاد شده توسط LCP

را دنبال می‌کند. در این مرحله از برنامه تحصیلی ملی، رشد

بدنی کودکان در مدرسه بخش کامل پذیرفته و کننده کار مورد

تشویق است. در یادگیری اولیه برنامه‌ریزی تحصیلی، رشد بدنی

کودکان ۳ - ۵ ساله را با اهداف تعیین شده انطباق می‌دهیم. ما

کودکان را به رشد و توسعه مدیریت حرکت، اعتماد به نفس و

استفاده از ابزار و وسایل تشویق می‌کنیم و به کودکان فرصت

انتخاب فعالیت‌هایی را می‌دهیم که به آن‌ها فرصت رقابت

بدنی مناسب را در فضای بسته و باز بدهد و برای حمایت از

مهارت‌های تخصصی از حوزه وسیع امکانات استفاده کنند.

## مشارکت تربیت بدنی در آموزش در حوزه‌های

### دیگر تحصیلی

تربیت بدنی، در مدرسه می‌تواند با تشویق کودکان به

توصیف آنچه که آن‌ها باید انجام دهند و همچنین بحث درباره



چگونگی بهبود عملکرد خود در آموزش انگلیسی مشارکت می‌کند

شکست مهمی خارج از محدوده مورد انتظار اتفاق می‌افتد، کودک ممکن است به نیازهای آموزشی ویژه‌ای احتیاج داشته باشد. فرایند ارزشیابی به مجموعه‌ای از عوامل (سازمان‌بندی

کلاس، منابع آموزشی، سبک و روش آموزش و تفاوت‌ها) توجه می‌کند تا یادگیری کودک به‌طور مؤثرتر صورت بگیرد. این اطمینان وجود دارد که آموزش ما با نیازهای کودک برابر است. مداخله مثبت مدرسه به ایجاد برنامه آموزش فردی برای کودک مطابق با نیازهای آموزشی خاص آن انجام خواهد شد. برنامه آموزش فردی (IEP) شامل هدف‌های مناسب و ویژه و مرتبط با تربیت‌بدنی است. ما قادریم شاگردان را در رسیدن به موفقیت در تمام دوره‌های فعالیت یادگیری تربیت‌بدنی کمک

کنیم. قبل از فعالیت، کودکان را در فعالیت‌های خارج از مدرسه (مسابقه ورزشی در مدرسه‌ای دیگر) ارزیابی می‌کنیم تا مطمئن باشیم این فعالیت‌ها برای تمام شاگردان در محیط امن و مناسب انجام می‌شود یا نه؟ شاگردان ناتوان ممکن است به لوازم و فعالیت‌های تعدیل شده و اصلاحی نیاز داشته باشند تا نیازهای خود را برآورده سازند و از نتیجه‌گیری آن مطمئن باشند. همچنین وسیله حمل‌ونقل باید برای تمام افراد مهیا باشد.

### تفاوت و تمایز

تربیت‌بدنی در مدرسه بر سه اصل قرار دارد:

۱. طرح‌ریزی مسابقات آموزشی مناسب در جهت یادگیری
۲. پاسخ به نیازهای متنوع یادگیری شاگردان
۳. تلاش برای غلبه بر موانع یادگیری و ارزیابی افراد و گروه‌های دانش‌آموزی

کار ضروری برای پاسخ به نیازمندی‌های افراد و به‌منظور رسیدن به موفقیت در برنامه تحصیلی از طریق موضوعات و منابع اصولی و سازگاری با مداخله مدرسه قابل دسترسی خواهد بود. بعضی از شاگردان ممکن است به تجهیزات تخصصی و روش‌ها یا جایگزین کردن یا سازگاری دادن فعالیت‌ها، ثبات همراه افزایش مداخله مدرسه و حمایت متخصصان در محیط‌های استثنایی یا خارج از آن و بیان نیازهای آموزشی ویژه نیازمند باشند.

هر گونه حمایت از کلاس در زمان لازم باید در درس تربیت‌بدنی وجود داشته باشد. معلمان و بزرگسالان (والدین) باید آگاه باشند که چه کسی معلول است (SEN) و یا محدودیت ویژه پزشکی دارد. پزشکان و کارکنان از نیاز کودکان

## فناوری ارتباطی و اطلاعاتی (ICT)<sup>۲</sup>

ما از ICT برای حمایت از آموزش تربیت‌بدنی

در زمان مناسب استفاده می‌کنیم. در رقص و ژیمناستیک، کودکان با ضبط ویدئویی مهارت خود و با استفاده از آن، حرکات و اعمال خود را رشد و توسعه می‌دهند. با استفاده از ضبط ویدئویی (فیلم‌ها) کودکان با تجربه‌تر عملکرد همدیگر را مقایسه می‌کنند و کیفیت عملکردشان را بهبود می‌بخشند.

## آموزش سلامت فردی، اجتماعی و شهروندی

تربیت‌بدنی در آموزش سلامت فردی، اجتماعی و آموزش شهروندی مشارکت می‌کند. کودکان درباره فایده‌های تمرین و ورزش و غذای سالم و چگونگی کاربرد انتخاب‌های صحیح خود در این خصوص آموزش می‌بینند.

## رشد فرهنگی، اجتماعی، اخلاقی

آموزش تربیت‌بدنی فرصت‌هایی را برای حمایت از رشد اجتماعی کودکان و از طریق راه‌های همکاری با همدیگر در جلساتی فراهم می‌کند که ما انتظار داریم گروه‌بندی به کودکان اجازه با هم کار کردن و فرصت مباحثه درباره عقاید و عملکردشان را به آن‌ها بدهد. این کار عموماً آن‌ها را قادر می‌سازد به سطح توانایی کودکان دیگر احترام بگذارند و آن‌ها را به همراهی و همکاری در سرتاسر فعالیت‌ها و تجربه‌هایشان تشویق کند. کودکان یاد می‌گیرند با هم کار کنند و به هم احترام بگذارند و خودشان و دیگران را بهتر درک کنند.

## آموزش تربیت‌بدنی به کودکان همراه با نیازهای ویژه آموزشی

آموزش تربیت‌بدنی در مدرسه با توجه به توانایی کودکان صورت می‌گیرد. تربیت‌بدنی بخشی از سیاست برنامه تحصیلی مدرسه برای ایجاد آموزش متعادل و گسترده برای تمام کودکان است. ما با آموزش تربیت‌بدنی فرصت‌هایی را برای پیشرفت کودکان فراهم می‌کنیم و این کار را با آماده‌سازی و ایجاد مسابقات مناسب برای یادگیری و پاسخ به نیازهای مختلف کودک انجام می‌دهیم. برنامه تحصیلی ملی به ما اجازه می‌دهد که موفقیت‌ها و پیشرفت‌های کودک را با سطوح مورد انتظار ارزیابی کنیم؛ وقتی

معلول و کودکان خاص آگاهی داشته باشند و مطمئن باشند نیازها با آموزش و یادگیری مرتبط است.

## ارزیابی و ثبت

عمل شاگردان از طریق روش‌های رسمی ارزشیابی خواهد شد. این کار به معلمان اجازه می‌دهد تا شاگردان را در موفقیتی مقایسه کنند و نتایج مورد انتظار را بررسی کنند. در پایان هر عملی، شاخصی از سطح مورد انتظار وجود دارد. معلم پیشرفت شاگردان را می‌سنجد. از این روش‌ها استفاده می‌شود تا به اهداف واقعی برای هر کدام از شاگردان براساس استقامت و ضعف آن‌ها پی برده شود. این ارزیابی به تمام واحدهای (رتبه‌های کلاسی) در پایان سال اجازه خواهد داد تا سطح پیشرفت کلی را نشان دهد که منعکس‌کننده پیشرفت سال بعد دانشگاهی است. و به ما اجازه مقایسه با انتظارات ملی را می‌دهد. وقتی ارزیابی به‌روز شود، کارمند باید تمام کودکان ناتوان در یادگیری را مورد توجه قرار دهد.

## منابع

تمام منابع در فهرست تربیت‌بدنی ثبت می‌شود. مربی تربیت‌بدنی به طور منظم منابع را بررسی می‌کند تا مطمئن شود که برای تمام سنین و توانایی و نیاز آن‌ها برای افزایش یادگیری مناسب باشد. منابع در قفسه فروشگاه در سالن حفظ در قفسه مربی تربیت‌بدنی در بیرون و داخل در دسترس است. منابع باید در خارج و داخل شمارش و به‌خوبی و به‌طور منظم حفظ و برگردانده شود. شاگردان باید به جست‌وجو و استفاده از منابع مختلف برای افزایش یادگیری، روش‌های ایمنی مربوط به حمل و استفاده از منابع آموزشی

تشویق شوند. معلم باید منابع قفسه تربیت‌بدنی را جایگزین یا حذف کند. کودکان اجازه ورود به قفسه کتاب‌ها را ندارند. هر آسیب، ضرر یا کم شدن منابع باید به سرعت به مدیر تربیت‌بدنی گزارش داده شود. هر قسمت آسیب‌دیده لوازم می‌تواند علت آسیب بعدی شود و باید از به کار بردن آن جلوگیری شود. هیچ فرد یا گروهی نباید به منابع آسیب‌دیده دسترسی داشته باشد تا زمانی که آن‌ها درست شوند.

## سلامت و ایمنی

همه معلمان باید از مقدمات سلامت و ایمنی در حوزه فعالیت آموزشی خود آگاهی داشته باشند. این مدرسه شعار تمرین سالم و ایمن را در تربیت‌بدنی توسط بالپ و نورفلک<sup>۴</sup> دنبال می‌کند. نسخه‌ای دستی از دستور بالپ در قفسه اتاق مربی تربیت‌بدنی وجود دارد.

احتمال بروز خطر بایستی در تمام مکان‌های آموزشی و در خلال درس‌های تربیت‌بدنی ارزیابی شود. همه شاگردان باید چگونگی حمل و کاربرد صحیح دستگاه‌ها و منابع را یاد بگیرند. آن‌ها باید خطرها را بشناسند، ارزیابی کنند و مراحل مدیریت خودشان و دیگران را در برابر خطر فرا بگیرند. معلمان باید بر سالن نظارت کنند و هر وسیله خطر آفرین و غیر ایمن و مشکل آفرین را طی انجام دادن دروس حذف کنند. مدرسه آمادگی خوب و مناسب را در تمرین و آموزش اطفای حریق در نظر داشته باشد و تمام کارکنان آموزشی خودشان باید در شروع هر درس با آن آشنا باشند. در شروع درس تربیت‌بدنی در هر ترم باید وسیله اطفای حریق در سالن وجود داشته باشد. کارکنان باید در شروع هر درس تربیت‌بدنی همه درهای خروجی را به شاگردان



۱. هر ۴ سال یک دوره مسابقه فوتبال برای ارتباط با مسابقات واقعی
۲. مرحله جام جهانی کریکت
۳. مرحله المپیک مدرسه همیشه به‌طور منظم در رویدادهای ورزشی (لیگ فوتبال و رقابت‌های ورزشی پسران و دختران، لیگ کریکت، مسابقات ورزشی در سالن و مسابقات بسکتبال) شرکت می‌کند.

## اوقات بازی

کودکان به شرکت در فعالیت بدنی در میان اوقات خارج از مدرسه تشویق می‌شوند. مجموعه‌ای از وسایل بازی‌های مخاطره‌ای ثابت در دسترس کودکان در طی اوقات فراغت وجود دارد. منطقه محافظت‌شده در این مرحله وجود دارد و همیشه بر آن نظارت می‌شود. توپ‌ها، طناب‌ها برای جست‌و‌خیز، حلقه‌ها و دیگر لوازم مهیا است.

## رشد حرفه‌ای کارکنان (CPD)

کارکنان رشد حرفه‌ای را دنبال می‌کنند و آگاهی‌های جدید را در موضوع‌های مهم دانش، سلامت و ایمنی کسب می‌کنند. کارکنان باید در حوزه فعالیت آموخته‌شده راحت و راغب باشند. مربی و مشاور تربیت‌بدنی در هنگام نیاز باید از کارکنان حمایت کنند. همه کارکنانی که مایل به رشد حرفه‌ای هستند، باید اطلاعات بازخوردی را دریافت کنند و انتشار دهند.

## هوای بد و آلوده

در وضعیت بد آب‌وهوایی شرکت در فعالیت بدنی مناسب نیست و فعالیت دیگری باید جایگزین شود، یعنی فعالیت در کلاس‌ها یا زمان‌بندی فعالیت برای روز دیگر است. اگر فضای کافی در سالن هست، آموزش اصلاح شده و سازگار یافته برای رسیدن به موفقیت باید لحاظ شود. نکته مهم این است که یادگیری برتر و مهم‌تر است. یادگیری برنامه بر این است که چگونه مدرسه برای موفقیت و انتقال دانش، مهارت، درک و فهم برنامه‌ریزی کند، همان‌گونه که توسط برنامه تحصیلی ملی طراحی شده است، بنابراین باید اولویت داشته باشد.

پی‌نوشت

1. Physical Education
2. Information and Communication Technology
3. Individual Education Plan
4. Baalp and Norfolk
5. Staff continued Professional Development (CPD)

منبع  
1. www.Essex.newham.sch.uk. Physical Education Policy Essex primary school january 2008.

نشان دهند. روز اول ناجی باید در دسترس و آماده باشد. پوشش و پرده‌ها باید ارزیابی شود و وسایل موجود در پشت آن باید بیرون نگهداری شود. هیچ کارمندی نباید از طریق سالن (محل آموزش) رفت‌وآمد کند. صفحه تلویزیون در سالن غذاخوری به خصوص در کلاس KSI باید طی آموزش دروس تربیت‌بدنی پشت به گروه باشد. راهنمایی‌های ویژه در حوزه فعالیت بدنی باید در سایت اینترنتی در دسترس همگان باشد. مربی تربیت‌بدنی می‌بایست راهنمایی‌های مناسب و مؤثر را در رسیدن به ارزیابی‌ها برای تمام کارکنان آموزش تربیت‌بدنی عرضه کند. در هر مکانی که کارکنان آموزش تربیت‌بدنی حضور دارند، باید قادر باشند تا این راهنمایی‌ها را مطالعه کنند. مدارس یا امکانات باید از کارمندی حمایت کند که فاقد اعتمادبه‌نفس در زمینه آموزش فعالیت‌ها هستند. تجهیزات عمومی آموزش باید برای سلامتی و کاربرد ایمنی در رابطه با موضوع تربیت‌بدنی باشد. ما کودکان را به حفظ ایمنی خود و دیگران در تمام اوقات تشویق می‌کنیم. ما از کودکان انتظار داریم برای هر فعالیتی از لباس‌های مناسب تربیت‌بدنی استفاده کنند. دولت از معلمان انتظار دارد وقتی به امر آموزش مشغول هستند، لباس مناسب ورزشی داشته باشند. سیاست دولت این است که نباید در هنگام فعالیت‌بدنی جواهر آلات استفاده شود، در غیر این صورت باید با نوار سفید پوشانده شود. از ساعت نباید استفاده شود و ورودی کلاس‌ها، قفسه‌ها و کتوها قفل شود.

## نظارت و بررسی

نظارت بر استاندارد بودن کار کودکان و کیفیت آموزش در تربیت‌بدنی بر عهده مربی فراگیران است. کار مربی حمایت از همکاری در کلاس تربیت‌بدنی، توسعه و رشد فراگیران در زمینه قبلی و ایجاد یک رهبری استراتژیک و هدفمند در مدرسه است. مربی تربیت‌بدنی باید زمان کافی، منظم و اختصاص یافته برای بررسی کار کودکان و مشاهدات دروس آموخته شده را در مدارس در اختیار داشته باشد.

## فعالیت فوق برنامه

مدرسه فعالیت‌های گسترده‌ای را بعد از زمان مدرسه ارائه می‌دهد که برای شرکت کردن در هر گروه سنی آزاد است. کارکنان به ناظران با آماده کردن فهرست حضور دانش‌آموزان در سالن غذاخوری کمک می‌کنند. کارکنان والدین و شاگردان را از هر گونه لغو باشگاه به‌سرعت ممکن آگاه می‌کنند.

## فعالیت‌های کلان مدرسه

مدرسه در ترم تابستان مسابقات ورزشی سالیانه برگزار می‌کند که چند رویداد ورزشی دیگر با فعالیت جهانی پیوند دارد.