برنامه آموزشی تربیت بدنی برای دوره ابتدایی (COPEC)

عیوضی، محمود

مقدمه

برنامهء آموزش تربیت‏بدنی،برزندگی فعال از طریق شرکت در تجربیات حرکتی متنوع و متعادل تأکید دارد.برای‏ پایه‏های اول تا پنجم تحصیلی،تربیت‏بدنی ضروری است و انتظار می‏رود که مدرسه‏ها حداقل 150 دقیقه در هفته را به این‏ امر مهم اختصاص دهند.

برنامه‏ آموزشی‏ تربیت‏بدنی‏ برای‏ دورهء ابتدایی‏ COPEC

اصول نظری تربیت‏بدنی

حرکت و بازی در زندگی کودکان و در تمام جنبه‏های‏ بحرانی رشد و نمو آن‏ها تأثیر فراوان دارد.برنامهء تربیت‏بدنی‏ برای دانش‏آموزان فرصت‏هایی را فراهم می‏کند تا بیاموزند، فعالیت بدنی منظمی داشته باشند.

کودکان می‏آموزند تا در عرصهء فعالیت‏های خود،از تجربه‏های حرکتی متنوعی بهره‏مند شوند.فرصت‏های‏ بی‏نظیر یادگیری در تربیت‏بدنی،به دانش‏آموزان امکان‏ می‏دهد که از دوران کودکستان تا دبیرستان،دانش، مهارت‏ها و رفتارهایی را کسب کنند که صلاحیت آن‏ها را در زندگی،به دلیل داشتن زندگی فعال‏ افزایش می‏دهد؛شیوه‏ای از زندگی که‏ ارزش‏های فعالیت بدنی جزو اصلی‏ و ضروری آن قلمداد می‏شوند. زندگی فعال با افزودن‏ فعالیت بدنی به کارهای‏ عادی روزانه و اوقات فراغت توصیف‏ شده است.تربیت‏بدنی‏ بخش جدایی‏ناپذیر فرایند آموزش و پرورش‏ است.محققان نشان‏ داده‏اند،دانش‏آموزانی‏ که به‏طور منظم در برنامه‏های تربیت‏بدنی شرکت‏ کرده‏اند،از افزایش حافظه و یادگیری،تمرکز بهتر و دارا بودن توانایی بالا در حل‏ مشکل برخوردارند.

تربیت‏بدنی منظم،نگرش مثبت را نسبت به خود و دیگران تقویت می‏کند و این عامل مهمی در خلق یک محیط سالم‏ برای یادگیری است.تربیت‏بدنی به‏ دانش‏آموزان می‏آموزد که فعالیت بدنی را در زندگی روزانهء خود بگنجاند و به این آگاهی برسند که حاصل‏ زندگی سالم و فعال،پرورش یافتن شخصیت آن‏هاست. به علاوه،از راه قادر خواهند بود،در جامعه رقابت‏های‏ شایسته و مناسبی داشته باشند.

ویژگی‏های برنامهء تربیت‏بدنی

برنامه‏های تربیت‏بدنی بر مدت،شدت و تکرار فعالیت‏هایی که برانگیزندهء دانش‏آموزان و مناسب نیازهای‏

شخصی آن‏ها هستند،بنا شده‏اند.

هنگامی که فعالیت‏ها مناسب باشند،دانش‏آموزان از میان عرصه‏های گوناگون فعالیت،یکی را انتخاب و در آن‏ شرکت می‏کنند.همچنین،دانش‏آموزان فرصت‏های‏ برابری می‏یابند تا در یک برنامهء تربیت‏بدنی متعادل شرکت‏ کنند.

ویژگی‏های برنامهء تربیت‏بدنی به شرح زیر است: الف)تشویق به بسط و گسترش گرایش‏های مثبت‏ ب)تشویق به شرکت در فعالیت

ج)انتقال مهارت‏های مورد نیاز برای حل مشکل

د)در نظر گرفتن علاقه‏های گوناگون دانش‏آموزان و پرورش نیروهای بالقوهء آن‏ها

پ)پرورش مهارت‏های فردی

تشویق به بسط و گسترش گرایش‏های مثبت

دانش‏آموزان تشویق می‏شوند،حرکاتی را اجرا کنند که‏ باعث می‏شوند،از فعالیت بدنی لذت ببرند و تأثیر مثبت آن را برسلامتی و تندرستی‏ در طول عمر درک کنند.آن‏ها تشویق‏ می‏شوند تا تحقیق و تفحص کنند، خود را به خطر بیندازند(جسور باشند)،حس کنجکاوی داشته‏ باشند،بدون کمک دیگران کار کنند (مستقل باشند)و از آمادگی‏ جسمانی به یک ارتقای سطح‏ سلامتی فردی برسند. همهء تجربیات حرکتی، فرصت‏هایی را برای‏ پرورش رفتارهای مثبت‏ فردی و اجتماعی فراهم می‏آورند.

تشویق به شرکت در فعالیت

در برنامهء تربیت‏بدنی،برای هر دانش‏آموز،فعالیت بیشینه و زمان‏ شرکت در فعالیت از طریق یادگیری‏ تجربی منظور می‏شود.وجود فرصت‏ کافی برای شرکت در کار گروهی، نقش فعال هر دانش‏آموز را در یادگیری‏ فعالیت تضمین می‏کند.

انتقال مهارت‏های مورد نیاز برای حل مشکل

در دستور کار تربیت‏بدنی،انتقال مهارت‏های حل‏ مشکل و تصمیم‏گیری به دانش‏آموزان،از طریق ایجاد رقابت‏ بین آن‏ها برای شناخت و بررسی مشکلات،یافتن شیوه‏های‏ فعال در حل آن‏ها و ارائهء راه‏حل به طرق گوناگون،انجام‏ می‏پذیرد.

در نظر گرفتن علاقه‏های گوناگون‏ دانش‏آموزان و پرورش نیروهای بالقوهء آن‏ها

در انتخاب فعالیت برای یادگیری،لوازم و تجهیزات‏ تأثیرات متفاوتی بر شخصیت دانش‏آموزان دارند.در نتیجه، هنگام برنامه‏ریزی برای ایجاد فرصت‏های یادگیری،میراث‏ فرهنگی،جنسیت،نیازهای ویژه و علاقه‏های گوناگون‏ دانش‏آموزان باید لحاظ شود.

پرورش مهارت‏های فردی

برنامهء تربیت‏بدنی،تا آن‏جا که امکان دارد،باید دانش‏آموزان را با رویدادهای جامعه مربوط کند.از این راه‏ دانش‏آموزان،مهارت‏های پایهء اجتماعی را که شامل‏ همکاری گروهی،حل مشکل،رهبری و ارتباط مؤثر است‏ و در آیندهء آن‏ها نیز تأثیر مثبت خواهد داشت،کسب‏ میکنند.

فرضیه‏های اثبات شده برنامهء تربیت‏بدنی برای کودکان

هدف‏های برنامه‏های تربیت‏بدنی و ورزشی با یکدیگر متفاوتند.اساسا برنامه‏های ورزشی برای جوانانی طراحی‏ شده‏اند که علاقه دارند،در یک و یا چند رشتهء ورزشی خبره‏ شوند.در نتیجه،استعداد آن‏ها در رقابت با کسانی که دارای‏ علاقه‏ها و توانایی‏ها یکسانند،پرورش می‏یابد.

در مقابل از دیدگاه رشد،برنامه‏های مناسب تربیت‏بدنی‏ برای هر کودکی،نه براساس رقابت بدنی،بلکه متناسب با استعداد بدنی او طراحی می‏شود.

کودکان برحسب علاقه‏ها و توانایی‏هایشان و با استفاده‏ از تجربع‏های حرکتی پایه،آماده می‏شوند تا به شیوه‏ای از زندگی هدایت شوند که در آن،فعال و تندرست باشند. توانایی‏ها،نیازها و علاقه‏های کودکان با بزرگسالان متفاوت‏ است.پس کافی نیست که به سادگی،برنامه‏های ورزشی‏ و فعالیت‏های بدنی بزرگسالان را از نظر شدت کاهش دهیم‏ و فرض کنیم که برای کودکان مفید خواهند بود.کودکان‏ نیازمند یادگیری هستند،اما در چارچوب برنامه‏هایی‏ می‏آموزند که براساس علاقه‏ها و تفاوت‏های ذهنی آن‏ها طراحی شده‏اند.

کودکان امروز، بزرگسالان دنیای امروز نخواهند بود

در دنیایی زندگی می‏کنیم که بیش‏تر از گذشته و به‏ سرعت در حال دگرگونی است.بنابراین،معلمان باید کودکان را برای دنیایی که تاکنون به روشنی تعریف نشده‏ است،به گونه‏ای آماده کنند که بتوانند بزرگسالان‏ زندگی کنند و با یکدیگر به رقابت بپردازند.این برنامه‏ها به‏ کودکان کمک می‏کنند تا بیاموزند،چگونه از جریان کشف‏ و اکتشاف چیزهای جدید و رقابت‏های گوناگون در قلمرو فعالیت بدنی،لذت ببرند.

به نظر می‏آید،فعالیت‏های بدنی آینده با فعالیت‏های‏ بدنی امروز کاملا متفاوت باشند.برنامه‏هایی که برای‏ کودکان ارائه می‏شوند،لازم است کودکان را با الگوهای‏ حرکتی پایه و مهارت‏های قابل استفاده تجهیز کنند؛خواه‏ این فعالیت‏ها،فعالیت‏های روزمره باشند،خواه‏ فعالیت‏هایی که تا آن زمان ابداع نشده‏اند.

تسلط برمهارت‏های پایه،بسط و گسترش مهارت‏های‏ پیچیده‏تر را تقویت می‏کنند و در نهایت،به لذت بردن کودک‏ از فعالیت خویش می‏انجامد.

تربیت‏بدنی بخش مهمی از برنامهء دبستان را تشکیل می‏دهد

فعالیت بدنی در بهداشت رشد و نمو تأثیری حیاتی‏ دارد.البته طبیعی است که در برنامه‏های تربیت‏بدنی‏ ممکن است آسیب‏های دانش‏آموزان را تهدید کنند.

در تربیت‏بدنی نیز همچون دیگر جنبه‏های زندگی، امکان حذف تمام خطرها وجود ندارد.تربیت‏بدنی باید دانش‏آموزان را متقاعد کند که فایده‏های یک فعالیت ویژه‏ بیش‏تر از آسیب‏های آن است.انتخاب فعالیت‏های‏ مناسب،ایجاد زمینهء ذهنی مناسب در میان دانش‏آموزان و کارمندان،و آموزش آگاهی در مورد ایمنی و نظارت،به‏ کاهش صدمات فعالیت بدنی کمک خواهد کرد.مدرسه‏ها باید برای شرکت سالم دانش‏آموزان در برنامه‏های‏ تربیت‏بدنی،دارای خطمشی معینی باشند.

زیرنویس

(1). Council on physical Education for children(COPEC)

منبع