



گزینه‌ش و ترجمه:
پیامک هنرجویی

استانداردهای فعالیت‌های تربیت بدنی در داکوتای جنوبی

پایه‌های اول و دوم
مدرسه‌های ابتدایی

سراغاز

«انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی»، پس از مشورت با دیگر سازمان‌های فرهنگی، ضمن تدوین استانداردهای ملی فعالیت‌های تربیت بدنی، آن‌ها را با برنامه‌های سلامت مدرسه‌ها هماهنگ کرد و به این ترتیب، پایه‌های برنامه‌ریزی و انتخاب معلم تربیت بدنی طبق استانداردهای تدوین شده، در داکوتای جنوبی توسعه یافت. استانداردهای تدوین شده در برگیرنده‌ی شاخص‌ها، مقیاس‌ها، نمرات تحصیلی و درجات متفاوتی از سطوح گوناگون فعالیت هستند، که در مارس ۲۰۰۰، در «مجمع فرهنگی ایالتی داکوتای جنوبی» به تصویب رسیدند.

تربیت بدنی در ایالات متحده، از بهترین درس‌ها با ساعات طولانی تدریس در دوره‌ی تحصیلات مدرسه به شمار می‌آید؛ زیرا باور و اعتقاد عمومی بر این است که حرکات بدنی و فیزیکی، برای سلامتی، رشد و توسعه‌ی جامعه ضروری است. هدف از تدوین استانداردهای تربیت بدنی در داکوتای جنوبی، اجرای یک کار فرهنگی بود که عمل به آن، موجب سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان خواهد شد و وسیله‌ی مؤثر برای پیشرفت آن دسته از

دانش‌آموزانی می‌شود که در رشته‌ی تربیت بدنی تحصیل می‌کنند. در تحصیل تربیت بدنی، شخص به پنج منظور تحت آموزش قرار می‌گیرد:

الف) آموختن مهارت‌های ضروری برای انجام هرگونه فعالیت فیزیکی؛

ب) کسب آمادگی لازم و مناسب برای انجام فعالیت‌های حرکتی؛

ج) شرکت منظم در فعالیت‌های فیزیکی؛

د) آگاهی از مفاهیم و مزایای مورد نظر در فعالیت فیزیکی؛
ه) آگاهی از اثر حرکت و فعالیت های ورزشی در ایجاد
زندگی سالم و فعال.

به هر حال، کیفیت برنامه ی تربیت بدنی مانند دیگر
موضوعات درسی، به استانداردهایی بستگی دارد که معرف دانش
و توانایی های دانش آموزان برای ارتقا به سطوح بالاتر است.
بدیهی است استانداردهایی که در پی آورده می شود بر اساس
شرایط، فرهنگ و ویژگی های جامعه ی دانش آموزان داکوتای
جنوبی است و استفاده ی عملیاتی از آن در مدرسه های کشورمان
نیاز به کار کارشناسی و مطالعات تطبیقی گسترده دارد.



ب) بتوانند دیگران را تحت نفوذ خود قرار دهند.
این امر، خود ارتباط بین سلامتی و خوب بودن را با عادات
صحیح زندگی مشخص می کند. در حقیقت، فعالیت های
فیزیکی، عامل و پایه ای اساسی و قدیمی برای خیلی از
وضعیت های سلامتی به شمار می آیند که بخش مهمی از
برنامه های تربیت بدنی در مدرسه ها را تشکیل می دهند. انجام
فعالیت های فیزیکی استاندارد دو خاصیت دارد:

۱. جوان ماندن.
 ۲. طول عمر و توانایی انجام فعالیت های فیزیکی که باعث
ایجاد توانایی برای کسب مهارت های شغلی، و آمادگی بیش تر
برای خدمت و حسن معاشرت با دیگران
می شود. به کمک مهارت های یاد شده، می توان
تصمیمات درستی گرفت؛ راهکارهای مناسبی
برای حل مشکلات روزمره یافت.
- مقیاس ها و شاخص های استانداردهای
تربیت بدنی سطح تحصیلی از کودکان تا
کلاس دوازدهم مشخص می کنند، در هر
سطح، توقع انجام چه فعالیتی از فرد می رود.
استانداردها و شاخص های تربیت بدنی در
داکوتای جنوبی، به شرح زیر هستند:

استاندارد شماره ۱: دانش آموزان توانایی های
خود را در به کارگیری اصول مهارت های
حرکتی توسعه می دهند و در بعضی از شکل های
مهارت های حرکتی خیره می شوند.
شاخص ۱: دانش آموزان الگوهای را برای
انجام حرکت ها یا تغییر مکان، در فعالیت های
تخصصی به دست می آورند.

سطوح عملکرد:

سطح (A) اجرای مهارت های حرکتی

مطابق با الگوهای حرکتی ارائه شده

سطح (B) جابه جایی مهارت های اصلی حرکت در

فعالیت های ساده ی انفرادی یا گروهی

سطح (C) اجرای مهارت های اصلی حرکتی در فعالیت های

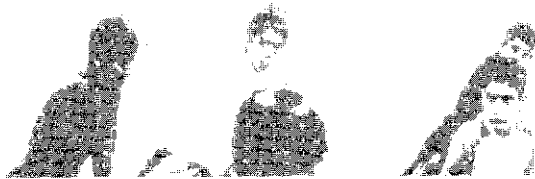
تیمی.

نمونه ی فعالیت ها:

۱. لی لی کردن زیگزاگ از میان موانع

استانداردهای تربیت بدنی در داکوتای جنوبی

طبق اظهارات و بیانیه های اعلام شده از طرف دولت، هدف
از تدوین استانداردهای تربیت بدنی، متمرکز بر این موضوع است
که چگونه می توان دانش آموزان را برای کسب سلامتی، به انجام
فعالیت های فیزیکی تشویق کرد. شواهد نشان می دهند که عادت
و خوی انسان ها بر این است که:
الف) دوست دارند جوان بمانند.



۲. راه رفتن مانند حیوانات (چهار دست و پا)

۳. راه رفتن روی یک آهن طولی که فاقد تعادل است.

مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی

استاندارد شماره ۲: دانش آموزان مفاهیم علمی، اصول ارزیابی اجرای مهارت های حرکتی را تجزیه و تحلیل می کنند و سطح مهارت های حرکتی خود را افزایش می دهند.

شاخص ۱: دانش آموزان مفاهیم علمی و اصولی را در ارزیابی حرکات به کار می گیرند و حرکات را برای خود و دیگران تجزیه و تحلیل می کنند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) شناخت اصول علمی مؤثر بر مهارت های حرکتی
- سطح (B) به کارگیری اصول علمی مؤثر در حین اجرای مهارت های حرکتی
- سطح (C) شناخت مهارت های حرکتی مؤثر، پس از حصول نتیجه.

نمونه ی فعالیت ها:

۱. اجرای فعالیت های سنگین که نیازمند کوشش بیش تری هستند.
 ۲. خم کردن زانوها موقع پرش
 ۳. شناخت اثرات موقعیت بدن در اجرای غلت به جلو
- مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی
- شاخص ۲: دانش آموزان در حرکات فیزیکی تسلط می یابند و با شناخت هیجان و فاکتورهای آن، حرکات خود را بهبود می بخشند و اصلاح می کنند و به خود ارزیابی دست می زنند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) شناخت اثرات بدنی، و هیجان و تأثیر آن بر اجرا
- سطح (B) شناخت ویژگی های مربوط به تمریناتی که باعث افزایش سطح مهارت می شود.
- سطح (C) اجرای تمریناتی که باعث افزایش سطح مهارت می شود.

نمونه ی فعالیت ها:

۱. تشخیص یا شناخت عوامل بدنی، احساسی در انجام کارها
۲. تدارک دیدن فهرست وسائل و شناخت اعمالی که برای

۲. بازی گرگم به هوا (پریدن)

۳. یک نمونه از مهارت حرکت جابه جایی از نقطه ای به

نقطه ی دیگر (حرکات انتقالی)

توجه: از هرگونه مهارت حرکتی می توان در هر نمونه ی فعالیت استفاده کرد.

مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی

شاخص ۲: دانش آموزان طبق الگوها و طرح فعالیت های تخصصی، مخلوطی از حرکات دست را با استفاده از تکنیک های صحیح به کار می گیرند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) اجرای مهارت های حرکتی مطابق با الگوهای حرکتی ارائه شده
- سطح (B) جابه جایی مهارت های اصلی حرکتی در فعالیت های ساده ی انفرادی یا گروهی
- سطح (C) اجرای مهارت های اصلی حرکتی در فعالیت های تیمی.

نمونه ی فعالیت ها:

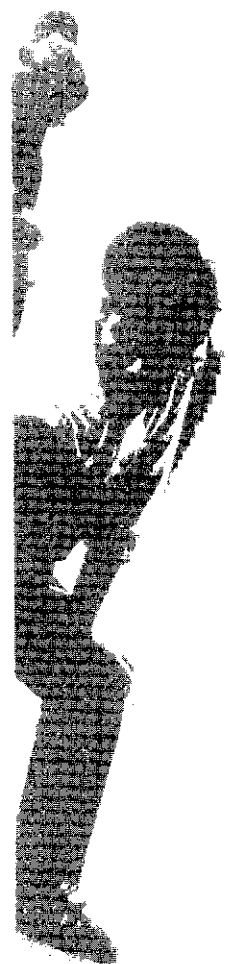
۱. حرکت انفرادی با توپ، یا حرکت دسته جمعی، یا اجرای حرکات با یک یار هم بازی
 ۲. ضربه به توپ با اندازه های متفاوت و به هدف های تعیین شده
 ۳. مهارت در ضربه با توپ به هدف ها در اندازه ها، وزن ها و مسافت های گوناگون
- مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی
- شاخص ۳: دانش آموزان پیشرفت حس حرکتی خود را، در حرکات ایستا در حد کمال نشان می دهند.

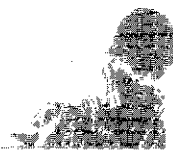
سطوح عملکرد:

- سطح (A) نظارت بر جلوگیری از افزایش وزن، داشتن صبر و بردباری و اجرای موزون فعالیت ها
- سطح (B) حفظ تعادل بدن در حرکات و فعالیت های ساده ی انفرادی یا گروهی
- سطح (C) تعیین و اختصاص حس تعادل، طبق الگوهای حرکتی ساده ی انفرادی یا گروهی.

نمونه ی فعالیت ها:

۱. تعادل روی یک پا برای پنج ثانیه





نمونه‌ی فعالیت‌ها:

۱. تشریح نسبت یا رابطه میان فعالیت روزانه با سطح سلامتی
 ۲. بررسی و مقایسه‌ی تعداد ضربان قلب، قبل و بعد از فعالیت جدید
 ۳. انتخاب فعالیت‌های ویژه‌ی گرم شدن، برای ارتقای سطح حرکات کششی و پریدن از طناب و ظرفیت تنفسی
- مقیاس اندازه‌گیری: نمرات کلاسی
- شاخص ۲: دانش‌آموزان سطح سلامتی خود را ارزیابی می‌کنند و گزارش مناسبی از مزایای حاصل از دخالت یا شرکت در فعالیت‌های فیزیکی گوناگون ارائه می‌دهند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) شناخت نتایج مثبت انجام فعالیت‌های ورزشی
- سطح (B) شناخت مزایای سلامتی که توسط اجرای یک فعالیت خاص ورزشی کسب می‌شود.
- سطح (C) شناخت مزایای سلامتی در ارتقای سطح تکنیک‌های ورزشی

نمونه‌ی فعالیت‌ها:

۱. بیان منفعت فعالیت‌های بدنی روزانه و عادی در میزان سطح سلامتی
 ۲. درک و شناخت از میزان ارتقا و پیشرفت قدرت بدنی
 ۳. خم کردن زانوها در حین انجام نرمش‌های شکمی
- مقیاس اندازه‌گیری: نمرات کلاسی
- شاخص ۳: دانش‌آموزان به طور مستمر در فعالیت‌های بدنی و ورزشی شرکت می‌کنند تا به سطح بالای سلامتی برسند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) شناخت تأثیرات مدرسه/جامعه در طراحی و اجرای برنامه‌های بهداشت و سلامتی
- سطح (B) شناخت انواع فعالیت‌های مناسب سلامتی و بهداشت فردی.
- سطح (C) شرکت در انواع فعالیت‌های ملایم که به صورت رایج انجام می‌گیرند.

نمونه‌ی فعالیت‌ها:

۱. شناخت انواع فعالیت‌های مناسب در آب و هوای گرم و سرد و در موقعیت‌های متفاوت اجتماعی
۲. تهیه فهرستی از فعالیت‌های بدنی که نرم شدن و

اجرا و افزایش سطح فعالیت‌های ورزشی موردنیاز هستند؛ مانند: غذا، استراحت، تکرار و تمرین، تمرکز، به خاطر سپاری و یادگیری صحیح تکنیک‌ها

۳. تنظیم تمرینات عادی روزانه

مقیاس اندازه‌گیری: نمرات کلاسی

شاخص ۳: دانش‌آموزان رهبری و مدیریت فعالیت‌های گروهی را، با انواع راهبردهایی که به موفقیت منتهی می‌شوند، به کار می‌برند و خود را ارزیابی می‌کنند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) آگاهی از راهبردهای اساسی در اجرای فعالیت‌های ورزشی
- سطح (B) استفاده از اصول و راهبردها در موقعیت‌های گوناگون ورزشی
- سطح (C) شناخت راهبردهایی که در فعالیت‌های ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

نمونه‌ی فعالیت‌ها:

۱. درک اثرات مرئی و حس بینایی در انجام فعالیت‌های بدنی
 ۲. حمایت نفرات در انجام بازی‌های میدانی، مانند گورگم
- به هوا
۳. شناخت دلایل موفق نشدن در انجام فعالیت‌های بدنی و بازی‌های ورزشی
- مقیاس اندازه‌گیری: نمرات کلاسی

استاندارد شماره‌ی ۳: دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند و برای کسب سلامتی و بالا بردن میزان شایستگی و لیاقت خود، می‌کوشند.

شاخص ۱: دانش‌آموزان شخصاً با بازنگری و ایجاد تغییر در فعالیت‌های خود در سطح مناسب به افزایش سطح سلامتی خود باری می‌رسانند و از این موضوع گزارش مناسبی تهیه می‌کنند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) شناخت راهکارهای مورد استفاده در تعیین میزان سطح سلامتی
- سطح (B) شناخت ویژگی‌ها و مشخصات ظاهری مربوط به سلامتی
- سطح (C) شناخت تفاوت میان فعالیت‌های شدید و ملایم.



انعطاف پذیری بدن را ارتقا می بخشند.

۳. درگیر شدن در فعالیت های تربیت بدنی و حسن انجام وظایف
مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی
استاندارد شماره ۴: دانش آموزان در محیط های فعالیت بدنی،
ادب شخصی، رفتار اجتماعی و حس مسئولیت پذیری خود را
توسعه می دهند.

شاخص ۱: دانش آموزان در فعالیت های ورزشی، با استفاده
از الگوبرداری، به پروراندن ویژگی های شخصی و رفتارهای
اجتماعی خود می پردازند.

سطوح عملکرد:

سطح (A) شناخت اهمیت مسؤلیت فردی در ایجاد ایمنی
در فعالیت های ورزشی
سطح (B) آگاهی از جوانمردی و اخلاق ورزشی قابل قبول
در محیط های فعالیت ورزشی
سطح (C) یافتن راه حل های منطقی و قابل قبول اجتماعی در
کشمکش ها.

نمونه ی فعالیت ها:

۱. انجام اعمال شخصی (فردی)، مانند انتخاب زمان و
فضای مناسب برای تمرینات، به گونه ای که در ایمن سازی
محیط تمرینات و فعالیت های بدنی برای دیگران نیز مفید
باشد.
۲. شناخت صفات ویژه ی خوب ورزشی، مانند جوانمردی
و گذشت
۳. تشریح مساعی در حل مشکلات، برای روشن شدن
واقعیات و بیان حقیقت.

مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی

شاخص ۲: دانش آموزان، بالاترین میزان ارزش را برای
شرکت در فعالیت های گروهی قائل می شوند.

سطوح عملکرد:

سطح (A) درک اثرات رعایت و احترام به قوانین و مقررات،
در فعالیت های گروهی
سطح (B) درک اثرات مثبت تشویق دیگران در محیط های
ورزشی
سطح (C) درک اثرات مهم رهبری مثبت در محیط های
ورزشی.

مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی

شاخص ۳: دانش آموزان انواع گوناگون همکاری
و کمک را که در رفتارهای انسان ها وجود دارند، ارزیابی
می کنند.

سطوح عملکرد:

سطح (A) شناخت زندگی فردی و جنبه های منحصر به فرد
شخص، در محیط های ورزشی
سطح (B) شناخت اثرات شرکت دانش آموزان در فعالیت های
ورزشی
سطح (C) شناخت تفاوت های فردی در اجراهای ورزشی.

نمونه ی فعالیت ها:

۱. توصیف چگونگی ابراز قدرت افراد در مقابل یکدیگر و
هم بازی ها
۲. توصیف فایده های تمرینات فیزیکی برای افراد
۳. توصیف انواع توانایی ها در اجرای تکالیف گوناگون
ورزشی توسط افراد در تمرینات.
مقیاس اندازه گیری: نمرات کلاسی

استاندارد شماره ۵: دانش آموزان خواهند فهمید که
فعالیت های بدنی برای آن ها فرصت هایی را برای شادی،
تلاش، اظهار وجود، ارتباطات اجتماعی و اشتغال فراهم خواهد
آورد.

شاخص ۱: دانش آموزان بررسی می کنند که چگونه فعالیت
فیزیکی، می تواند به تهیه ی فرصت هایی برای اظهار وجود و رشد
شخصیتی کمک کند.

سطوح عملکرد:

سطح (A) تشخیص این امر که فعالیت های بدنی باعث
رضایت و شادی می شود.
سطح (B) تشخیص تعاملات مناسب و مقتضی اجتماعی در
فعالیت های گوناگون ورزشی
سطح (C) توانایی توصیف احساس مثبتی که از انجام
فعالیت های متفاوت بدنی تجربه می شوند.

نمونه ی فعالیت ها:

۱. تشخیص فعالیت های لذت بخش و مشابه
۲. تریک گفتن به هم کلاسی هایی که فعالیت بدنی را با
موفقیت به پایان می رسانند.
۳. توصیف احساس خود، هنگامی که فعالیت بدنی را به

نحو صحیح به نمایش می‌گذارد.

مقیاس اندازه‌گیری: نمرات کلاسی

شاخص ۲: دانش‌آموزان فایده‌های بی‌نظیر شرکت در تلاش‌های رقابتی را در افزایش میزان استقامت و پشتکار، ارزیابی خواهند کرد.

سطوح عملکرد:

۱. توصیف احساس ناشی از موفقیت‌هایی که در اثر تکرار فعالیت‌های بدنی حاصل می‌شوند.
۲. شناخت عوامل عاطفی، اجتماعی و بدنی ناشی از شرکت در فعالیت‌های بدنی
۳. درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی جدید و رقابتی

نمونه‌ی فعالیت‌ها:

۱. توصیف احساس درونی، پس از یک ضربه‌ی موفقیت‌آمیز به توپی که بین هم‌بازی‌ها در حال حرکت است.
 ۲. شناخت عرق ریختن و افزایش تعداد ضربان قلب به دلیل شرکت در فعالیت‌های تربیت بدنی
 ۳. شرکت از روی میل و رضایت در فعالیت‌های ورزشی که لازمه‌ی یادگیری است.
- مقیاس اندازه‌گیری: نمرات کلاسی

شاخص ۳: دانش‌آموزان حرفه یا شغلی را که می‌خواهند در تربیت بدنی انتخاب کنند، مورد بررسی قرار می‌دهند.

سطوح عملکرد:

- سطح (A) شناخت حرفه‌های گوناگون در زمینه‌ی تربیت بدنی در جامعه
- سطح (B) شناخت مهارت‌های موردنیاز در حرفه‌ی تربیت بدنی
- سطح (C) شناخت روش‌ها و راه‌های اشتغال در رشته‌ی تربیت بدنی و مقایسه‌ی آن با سایر حرفه‌ها.

نمونه‌ی فعالیت‌ها:

۱. تهیه فهرستی از سه حرفه که مورد نیاز رشته‌ی تربیت بدنی است.
۲. شناخت وظایف، و تجهیزات مورد نیاز معلم تربیت بدنی و مربی ورزشی

۳. تهیه‌ی تصویری که نشان‌دهنده‌ی مهارت و تخصص در کارهای مربوط به تربیت بدنی باشد.

مقیاس اندازه‌گیری: نمرات کلاسی

نتیجه‌گیری

بر اساس مدارک مسلم، سلامتی بدن موجب ترقی و سلامت فکر می‌شود. خیلی از مدرسه‌ها، با شناختی که از تربیت بدنی دارند، مسؤولیت تربیت جوانان را با استفاده از فعالیت‌های بدنی بر خود واجب دانسته‌اند. آن‌ها ارتباط مهمی را بین هماهنگی میان سلامتی و برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه‌ها به دست آورده‌اند. برنامه‌هایی که موضوع آن‌ها پشتیبانی از سلامتی مردم است و از افزایش برنامه‌های تربیت بدنی در مدرسه‌ها پیروی می‌کنند؛ زیرا معتقدند، دانش‌آموزان نیازمند محلی هستند که بتوانند در آن در طول روز به فعالیت‌های بدنی بپردازند.

استانداردهای تربیت بدنی و سلامتی در داکوتای جنوبی، مسیری را به سمت برتری و سلامتی ارائه می‌دهند. معلمان و طراحان خط‌مشی و سیاست آموزشی در داکوتای جنوبی، با استفاده از این استانداردها در طول دوران تحصیل، می‌توانند معیارهایی را برای ارزیابی فعالیت‌های دانش‌آموزان و برنامه‌ی آموزشی تهیه کنند و به کار برند. این استانداردها، مهارت‌هایی را که باید ارزیابی شوند، یکسان می‌کنند و راهنمای جامعی برای بهبود وضعیت آموزش تربیت بدنی محسوب می‌شوند؛ به نحوی که در تمام مدرسه‌های محلی، دانشگاه‌ها، آژانس‌های سلامت ایالتی و سایر سازمان‌های ملی، کاربرد داشته باشند. به همین دلیل، معلمان دوره‌های آموزشی ویژه‌ای را برای یادگیری نحوه‌ی کاربرد استانداردهای تربیت بدنی در برطرف کردن نیازهای دانش‌آموزان، وابستگان آن‌ها و جامعه می‌گذرانند.

منابع

1. Health is Academic: A Guide to coordinated School Health Programs (1998). Teachers College Press. New York, NY.
2. Moving into the Future: National Standards for Physical Education-A Guid to Content and Assesment. Devolped by the National Association for Sport and Physical Education. Distributed by Moshy-Yaer Book. I nc. 1995.
3. Fit. Healthy, an Ready to learn. A School Health Policy guide. Bogden, James F.
4. The new Physical Education. Educational leadership. Association for Supervision and Curriculum Devolpment. Volume 57. Number 6. March 2000.