روش تدریس تربیت بدنی

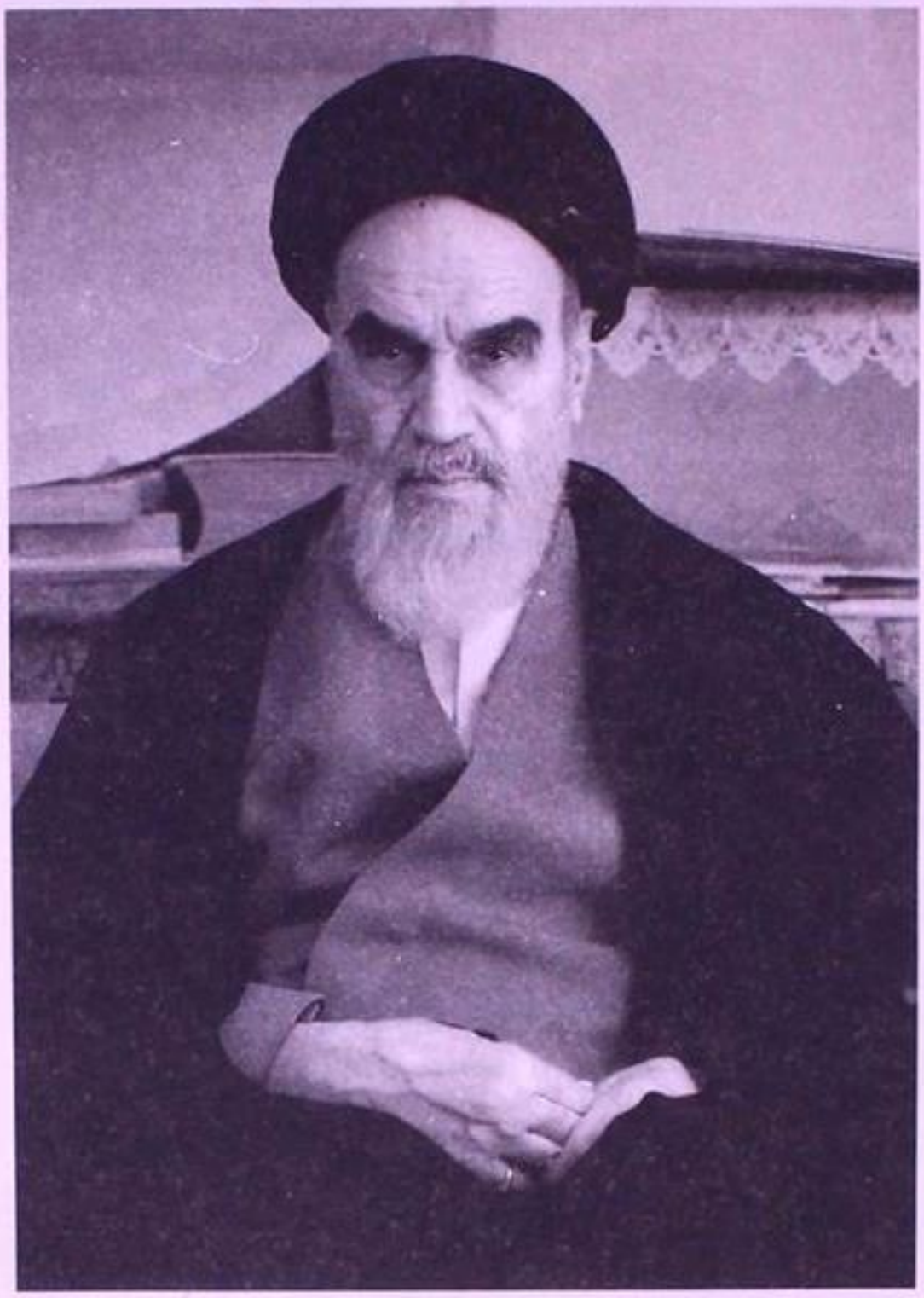
در

مدارس

دکتر محمد نبوی، محمود ذکایی

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی
دانشگاه شهید

بسم الله الرحمن الرحيم



بسمه تعالی

ورزشکاران علاوه بر ورزش جسمانی وظیفه دارند به پرورش روحانی خود نیز بپردازند. ورزش جسمانی قدرت لازم برای دفاع از میهن و مقابله با دشمنان را به انسان می بخشد، اما ورزش روحی امیال نفسانی درون انسان را سرکوب و انسان را برای کمال معنوی آماده می سازد.

روش تدریس تربیت بدنی
در مدارس

دکتر محمد نبوی، محمود ذکایی

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)

تهران
۱۳۷۱

روش تدریس تربیت بدنی در مدارس

دکتر محمدنبوی، محمود ذکایی

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها «سمت»

چاپ اول: بهار ۱۳۷۱

تعداد: ۵۰۰۰ جلد

حروفچینی: الزهرا

لیتوگرافی: نصر

چاپ: مهر (قم)

(کلیه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه‌برداری، ترجمه، اقتباس، تهیه پاسخنامه در تمرینات، کلیدراهنما و غیره برای «سمت» محفوظ است. نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

بسم‌الله الرحمن الرحیم

یکی از اهداف مهم انقلاب‌فرهنگی، ایجاد دگرگونی اساسی در دروس علوم‌انسانی دانشگاهها بوده است و این امر، مستلزم بازنگری منابع درسی موجود و تدوین منابع مبنایی و علمی معتبر و مستند با درنظر گرفتن دیدگاه اسلامی در مبانی و مسائل این علوم است.

ستاد انقلاب فرهنگی در این زمینه گامهایی برداشته بود، اما اهمیّت موضوع اقتضا می‌کرد که سازمانی مخصوص این کار تأسیس شود و شورای عالی انقلاب فرهنگی در تاریخ ۶۳/۱۲/۷ تأسیس «سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها» را که به اختصار «سمت» نامیده می‌شود، تصویب کرد.

بنابراین، هدف سازمان این است که با استمداد از عنایت خداوند و همّت و همکاری دانشمندان و استادان متعهد و دلسوز، به مطالعات و تحقیقات لازم بپردازد و درهر کدام از رشته‌های علوم‌انسانی به تألیف و ترجمه منابع درسی اصلی، فرعی و جنبی اقدام کند.

دشواری چنین کاری بردانشمندان و صاحبنظران پوشیده نیست و به همین جهت مرحلهٔ کمال مطلوب آن، باید به تدریج و پس از انتقادها و یادآوریهای پیاپی ارباب‌نظر به‌دست آید و انتظار دارد که این بزرگواران از این همکاری دریغ نورزند.

کتاب حاضر که در بردارندهٔ کلیهٔ عوامل لازم برای آموزش صحیح و اصولی دروس تربیت بدنی است، با هدف آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان کشور از طریق اجرای فعالیتهای بدنی تهیه و تدوین شده است.

این کتاب برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی در مقطع کارشناسی به عنوان منبع اصلی درس تربیت‌بدنی در مدارس به ارزش ۳واحد فراهم شده است امیداست علاوه بر جامعه دانشگاهی دبیران ورزش مدارس، ورزشکاران و دیگر علاقه‌مندان از آن بهره‌مند گردند.

از استادان و صاحبنظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این سازمان را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار موردنیاز

جامعهٔ دانشگاهی جمهوری‌اسلامی ایران یاری دهند.

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها

«سمت»

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱
فصل اول: برنامهٔ آموزشی تربیت بدنی	۳
وظایف مسئولان آموزشی و اداری مدارس	۶
برنامه تربیت بدنی	۶
برنامه‌ریزی ساعتهای ورزش و فضای آموزشی	۷
برنامه‌ها و هدفهای پیشنهادی متناسب با کلاس و سن کودکان	۸
تربیت بدنی در کودکستان و سه‌سال اول دبستان	۱۲
برنامهٔ کودکستان و آمادگی	۱۲
برنامهٔ سال اوّل دبستان	۱۳
برنامهٔ سال دوم دبستان	۱۴
برنامهٔ سال سوم دبستان	۱۵
تربیت‌بدنی برای دوسال آخر دبستان و سال اول راهنمایی	۱۶
برنامهٔ سال چهارم دبستان	۱۷
برنامهٔ سال پنجم دبستان	۱۷
برنامهٔ سال اوّل راهنمایی	۱۸
تدوین و تنظیم برنامه‌های روزانه، هفتگی و سالانه ورزشی	۱۸
فصل دوم: پایه و اساس برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی	۲۷
نیازها و علاقه‌های طبیعی کودک	۲۷
برنامه‌های ورزشی متناسب با کلاس و سن کودکان	۲۹
هدف تربیت بدنی	۳۵

عنوان	صفحه
آمادگی جسمانی	۳۵
مهارتهای مفید بدنی	۳۶
ارزش ایجاد مهارت	۳۸
هدف اجتماعی ورزش و تربیت بدنی	۳۸
مهارتهای ایمنی	۴۰
استفاده از اوقات فراغت	۴۰
خودشناسی	۴۱
ارزشهای شخصی و انفرادی	۴۳
چگونگی دستیابی به هدفها	۴۴
برنامهٔ متعادل	۴۵
فصل سوم: تشکیلات و سازماندهی تدریس تربیت بدنی	۴۷
مسئولان یک واحد آموزشی	۴۸
رئیس ادارهٔ آموزش و پرورش	۴۸
مدیر مدرسه و همکاران او	۴۹
مدیر فنی تربیت بدنی	۵۰
مربی ورزش	۵۱
مربی بهداشت (پرستار مدرسه)	۵۲
والدین	۵۲
بهداشت مدرسه و حفظ سلامت کودکان و نوآموزان	۵۳
آزمایش طبی	۵۳
برخورد مربیان با ضعف جسمی و نقاهت کودکان هنگام ورزش	۵۳
بهداشت محیط ورزش	۵۴
سرپرستی میدانهای ورزشی مدارس در اوقات فراغت	۵۵
مسابقه‌های وزرشی دبستانی	۵۵
جلب نظر والدین درجهت پیشرفت ورزش	۵۶

عنوان	صفحه
فصل چهارم: روش تدریس و برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی	۵۹
چند روش مهم تدریس در دبستان	۶۰
روش دستوری	۶۰
روش سقراطی (پرسش و پاسخ)	۶۰
روش یادگیری فردی با کمک وسایل آموزشی	۶۱
برنامه‌ریزی یک ساعت درس ورزش	۶۲
فعالیتهای مقدماتی	۶۳
روش تهیهٔ برنامهٔ کتبی یک ساعت درس ورزش	۶۴
نکات مهم و اصلی یک طرح درس	۶۵
چگونگی فعالیتهای مقدماتی ورزش	۶۵
بعضی از فعالیتهای ورزشی	۶۵
فصل پنجم: برنامه‌ریزی و تقسیم دوساعت درس تربیت‌بدنی درهفته (از کودکستان تا پنجم دبستان)	۷۱
برنامه‌ریزی ساعت ورزش کودکستان	۷۱
برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال اول دبستان	۷۶
برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال دوم دبستان	۸۲
برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال سوم دبستان	۹۰
برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال چهارم دبستان	۹۶
برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال پنجم دبستان	۱۰۱
فصل ششم: برنامه‌ریزی ورزشی و روش تدریس و تمرینهای آمادگی جسمانی	۱۰۵
برنامه‌ریزی ورزشی برای کلاسهای سوم تا پنجم ابتدایی و اول راهنمایی	۱۰۵
تمرینهای ورزشی هفته اول تا چهارم	۱۰۶
دستور اجرای تمرینهای دسته‌جمعی	۱۰۶
احتیاط لازم در اجرای هر تمرین	۱۰۸
انواع تمرینهای ورزشی	۱۱۱

عنوان	صفحه
ورزشهای مناسب برای انعطاف‌پذیری مفصلها	۱۱۱
تمرینهای مخصوص تقویت ناحیه شانه و بازو	۱۱۳
تمرینهای تقویت عضله‌های شکم	۱۱۵
تمرین چابکی و تقویت عضله‌های پا	۱۱۸
تمرینهای ورزشی برای تقویت عضله‌های بالاتنه	۱۲۰
مدار تمرینهای ورزشی (مدار ورزشهای مکمل)	۱۲۴
خلاصه‌ای از کارایی بدن یا آمادگی جسمانی	۱۳۱
فصل هفتم: خلاصه‌ای از چگونگی اجرای چندرشته ورزشی رایج در مدارس	۱۳۳
والیبال و فعالیتهای بنیانی آن	۱۳۳
فوتبال	۱۳۵
فعالیتهای دومیدانی	۱۳۶
بسکتبال در دبستانها و کلاس اول راهنمایی	۱۴۱
شنا و مقررات ایمنی آب	۱۴۳
فهرست منابع و مآخذ	۱۴۵

پیشگفتار

امروزه دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش جهان جایگاهی بس مهم و پراهمیّت یافته است؛ زیرا آموزش وپرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی صحیح بستگی دارد. از این رو لازم است تربیت‌بدنی و علوم ورزشی که جزء جداناشدنی نظام‌آموزشی و تربیتی دنیای کنونی است، از ارزشها و روشهای صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش‌آموزان و نوآموزان را برآورده کند.

در کتاب حاضر که نتیجه ۹سال زحمت متوالی و مداوم مؤلفان است، سعی شده آخرین و متداولترین شیوه‌ها و روشهای صحیح تدریس تربیت‌بدنی در دانشگاهها و مراکز آموزش عالی جهان، هماهنگ با فرهنگ اصیل ایرانی به رشتهٔ تحریر درآید، و روشهایی عرضه شود که جوابگوی مشکلات کودکان و نوجوانان در امر یادگیری باشد. کتاب حاضر در بردارندهٔ ساده‌ترین شیوه‌های آموزش و تدریس برای مربیان و آسانترین روش یادگیری برای دانش‌آموزان است.

هدف مؤلفان در عرضهٔ این مطالب ایجاد علاقه و اشتیاق بیشتر در تدریس این موضوع درسی برای مربیان و دیگر علاقه‌مندان به ورزش است. امید است اصول و روشهای عرضه‌شده بتواند جوابگوی نیازهای اساسی مربیان محترم تربیت بدنی کشور و دانشجویان ارجمند باشد؛ امید است صاحبنظران ورزش، استادان، مربیان و دانشجویان، مؤلفان را از اظهارنظر و راهنماییهای خود محروم نسازند. در خاتمه از زحمات فراوان جناب آقای احمد حقدوستی و راهنمایی دیگر دوستان در تدوین این اثر قدردانی می‌شود.

محمود ذکایی، محمد نبوی

۱

برنامه آموزشی تربیت بدنی

آموزش تربیت بدنی، باید بر مبنای یک برنامهٔ همه‌جانبه، شامل اصول و مبانی علمی وعملی، به‌شکلی برنامه‌ریزی شود که از نظر آموزش وپرورش در رشد و پرورش کودکان رسا و مؤثر باشد. اصول و مبانی تربیتی که در زیر به‌آنهااشاره می‌شود، در تدوین یک برنامهٔ مفید ومؤثر تربیت بدنی و رسیدن به هدفهای پرورشی کودکان و نوجوانان، شایان توجه است:

الف) برنامه تربیت بدنی باید به‌وسیلهٔ گروه متخصصان آموزش‌وپرورش و تربیت‌بدنی، و درابعاد وسیع و فراگیر، با توجه به‌اختلافهای فردی و اقلیمی برنامه ریزی شود. چنین برنامه‌ای در عمل نیز باید زیرنظر هیأتی متشکل از کارشناسان سازمان آموزش تربیت‌بدنی دانشگاهها به‌مرحلهٔاجرا درآید. این هیأت براجرای صحیح برنامه‌ها وایجاد هماهنگیهای لازم، اقدام و نظارت مستمرخواهدداشت و هرچند یک بار، برای ارزشیابی کار وپیشرفت برنامه‌ها، تشکیل جلسه خواهد داد.

ب) برنامه تربیت‌بدنی باید جدی و باوجود این، انعطاف‌پذیر باشد و جزئیات آن به‌روشنی تشریح شده باشد. برای اجرای چنین برنامه‌ای، تدوین «راهنمای تعلیم ورزش» به‌منظور استفاده معلمان و مربیان ورزش، لازم و ضروری است. تهیهٔ وسایل و لوازم ورزشی ضروری، طبق برنامه‌های تدوینی اهمیت بسیاری دارد.

ج) برنامه فعالیتهای ورزشی، باید بادرنظر گرفتن استعدادهای ذهنی، جسمانی و نیازهای تربیتی کودکان، انتخاب و تعیین گردد تابیشترین تأثیر تربیتی را در پی داشته‌باشد. برنامه تدوینی ورزش باید دارای ویژگیهای زیر باشد:

۱.فعالیتهای ورزشی باید متناسب با رشد ونمو و آمادگی جسمانی کودکان باشد.

۲.فعالیتهای ورزشی باید همه جانبه ووسیع باشد ومهارتهای لازم را در کودکان ایجاد کند.

۳.فعالیتهای ورزشی باید وقتهای آزاد کودکان را نیز دربرگیرد تا چنین وقتهایی را به بیهودگی نگذرانند.

۴.برنامه‌های ورزشی باید متنوع و متناسب با نیازها، خصوصیات، قدرت و طبیعت کودکان تدوین شود و حرکتهایی پایه‌ای و اصلی، حرکتهایی همراه با آهنگ موسیقی، شیرینکاریها، بازیهای گروهی، مسابقه‌های ورزشی و ژیمناستیک را شامل شود. اگر دامنه این فعالیتها وسیع و متنوع باشد، هر کودک می تواند بر حسب ذوق و علاقهٔ خود، از آنها استفاده کند. دوران کودکی، زمان انتخاب، رشد و تجربه‌اندوزی است، و این از طریق فعالیتهای مختلف و متنوع ورزشی، برای کودک حاصل می‌شود.

۵.برنامه‌های تربیت بدنی باید باتوجه به‌اختلافهای فردی و استعدادهای مختلف کودکان تنظیم شود، به طوری که کودکان ماهر، متوسط، ضعیف وحتی عقب‌مانده را دربرگیرد.

۶.برنامه‌ها و فعالیتهای ورزشی باید معنویت، صفات انسانی و ارزشهای تربیتی را در افراد تقویت کند.

اگر چه تقویت معنویت و ارزشهای اخلاقی بیشتر به شخصیت و دانش مربی ورزش بستگی دارد، امّا فعالیتهای ورزشی مناسب، در ایجاد چنین زمینه‌ای سهم بسزایی دارند. بنابراین معلم باید بداند که اجرای هر برنامه‌ای به منظور تربیت وپرورش کودک است، و هر فعالیت ورزشی که فاقد هدف تربیتی و انسان‌سازی باشد، بیهوده و مردوداست.

۷.فعالیتهای ورزشی باید متناسب با کارایی بدن و همراه با ایجاد مهارتهای لازم در افراد باشد. برای رسیدن به این‌منظور باید هم خود فعالیت با دقت برنامه ریزی شود، و هم وقت کافی برای تمرین آن به کودکان داده‌شود تا مهارتهای لازم را کسب کنند.

۸.موفقیت وپیشرفت، عامل اساسی تداوم زندگی است، بنابراین برنامه تربیت بدنی باید متضمن پیشرفت تدریجی و قدم به قدم کودکان باشد. یکی از عوامل شایان‌توجه در

پیشرفت هر امری، گنجاندن مطالب و مواد مربوط به‌آن درجای خود است. پس فعالیتهای ورزشی نیز باید طبقه‌بندی شوند وبه‌فراخور حال کودک و با توجه به آمادگی جسمانی او تنظیم و تدوین گردند.

۹.در برنامه‌ریزی سالانه برنامه‌های ورزشی، فصلهای سال و نوع فعالیتهای ورزشی مناسب با هر فصل، به ویژه مسابقه‌های ورزشی، باید درنظر گرفته شوند تا باتوجه به‌محدودیتهای فصلی، از فعالیتهای ورزشی نامناسب که باعث بروز آسیبهای احتمالی می‌شود، جلوگیری به عمل آید.

۱۰.باید دانست نوجوانانی که‌دراثر استمرار فعالیتهای ورزشی، مهارتهای بیشتری کسب کرده‌اند، علاقه بیشتری به‌ورزش دارند. برای اینگونه نوجوانان، باید از طریق مسابقه‌های داخلی مدرسه و مدارس دیگر و ایجاد باشگاههای ورزشی و اجرای برنامه‌های ورزشی خارج از مدرسه (به‌ویژه در روزهای تعطیل) فرصت بیشتری برای پرداختن به فعالیتهای ورزشی، ایجاد کرد.

۱۱.آب و هوا، عامل مهمی در بازیهای فضای باز است و مردم هر منطقه، بیشتر به ورزشهای خاص منطقه خود علاقه دارند، برای نمونه، مردم مناطق سردسیر به بازیهای زمستانی و مردم مناطق گرمسیر به ورزشهای تابستانی علاقه دارند. بنابراین کودکان را باید به ورزشهای اسکی، اسکی روی یخ، بازیهای زمستانی روی برف برای فصل زمستان و شنا و بازیهای دیگر برای فصل بهار و تابستان آشنا ساخت. از طرفی در مناطقی که دریا ودریاچه وجود دارد، باید شنا، قایقرانی و مسائل ایمنی آنهارا آموزش داد.

۱۲.آموزش بهداشت و تربیت بدنی گرچه لازم و ملزوم یکدیگر هستند ولی دو موضوع متفاوت در برنامه‌های آموزشی است. بنابراین برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی باید درکنار هم تدریس شوند و آموزش بهداشت ورزشی دربرنامه‌های آموزشی دبستانها اهمیت ویژه‌ای دارد. باید دانست که درسنین دبستانی آموزش بهداشت به طور جداگانه، برای دانش‌آموزان چنان که باید، مؤثر نیست بنابراین برنامهٔ آموزش معلم بهداشت باید با برنامه‌های ورزشی هماهنگ باشد.

۱۳.اگر بخواهیم کودکان و نوجوانان از راه ورزش به هدفهای تربیتی و پرورشی که

برای آنان در نظر گرفته شده‌است برسند، همه مسئولان آموزشی و اداری دبستانها باید به‌این امر مهم توجه واعتقاد داشته باشند.

وظایف مسئولان آموزشی و اداری مدارس

وظایف مسئولان آموزشی و اداری مدارس عبارتنداز:

۱. راهنمایی کردن و پشتیبانی لازم از تدوین برنامه های ورزشی؛

۲. آموزش ورزش به‌طور جدی و مؤثر؛

۳. تهیه وساخت زمینها وسالنهای ورزشی، طبق موازین و مقررات؛

۴. تأمین بودجه برای خرید وسایل ورزشی لازم با استفاده از امکانات محلی؛

۵. ایجاد محل مخصوص، جهت نگهداری وسایل ورزشی؛

۶. ایجاد رخت کن و دوش به اندازهٔ کافی؛

۷. ایجاد دفتر کار برای مربیان و متخصصان ورزش .

تبصره: باید یادآور شد، مربی مبتکر ودلسوز ورزش، در تهیه وسایل ورزشی، از مواد اطراف خود نهایت استفاده را خواهد کرد وبا موادی مانند سنگ، چوب، لوله‌های پلاستیکی، وسایل بی‌مصرف خانگی و اجزای اتومبیلهای فرسوده زمین ورزش را آماده خواهدساخت .

میزان پیشرفت ورزش بستگی به‌میزان پشتیبانی کلیه مسئولان و معلمان مدرسه و اولیای کودکان دارد.

برنامه تربیت بدنی

با توجه به آنچه گفتیم، لازم است، بهترین برنامه‌های ورزشی، که بر تجربیات استادان این فن استوار گردیده، برای رشدونمو نوجوانان تدوین و اجرا شود. در این برنامه‌ریزی، علاوه بر اجرای برنامه، تهیه وسایل و تعیین ساعتهای کافی ورزش برای دانش‌آموزان ضروری است. برنامه ورزشی دبستانی براساس «تربیت ازطریق حرکت»[1] شامل حرکتهای هماهنگ و دسته‌جمعی، حرکتهای مقدمه ژیمناستیک، حرکتهای زمینی و شیرینکاری و حرکت با

1. Movement education

وسایل ورزش، بازیهای ابداعی و ابتکاری، مهارتهای فنّی مقدماتی و پیشرفته، دویدن با پرتاب، استفاده از وسایل ورزشی، بازی و حرکتهای آزاد فردی و دسته‌جمعی است. اگرچه سالن و فضای ورزشی برای هر دبستان ضروری است، در صورت نبودن فضای ورزشی مناسب یا بدی هوا، می‌توان فعالیتهای ورزشی را درخود کلاس درس انجام داد. باید دانست که برای هر دانش‌آموز دبستانی، درهرروز، نیم ساعت تا یک ساعت ورزش در سالن یا زمین ورزشی مناسب لازم و مفید است.

برنامه‌ریزی ساعتهای ورزش و فضای آموزشی

معلم ورزش باید برای اجرای برنامه‌های مفید و مؤثر ورزشی، به چند اصل زیر توجه کند:

۱.معلم ورزش باید بداند که مهارت، بدون حرکت وفعالیت مستمر در نوجوانان ایجاد نمی شود؛ بلکه به دست آوردن مهارت، مستلزم حرکت و تمرین مستمر روزانه در طول سال خواهد بود. ورزش نامنظم هفتگی و ماهانه که بدون برنامه انجام می‌گیرد در رشدونمو و ایجاد مهارتِ کودک مؤثر نیست. حرکت و فعالیتی سودمند و نتیجه‌بخش است که براساس برنامه‌ریزی صحیح و منظم و مستمر باشد.

۲.معلم ورزش باید بداند که هر کودک همواره به حرکت و ورزش بر مبنای میل شخصی خود نیاز دارد. باید به دانش‌آموز فرصت داد که شخصاً کار کند، یاد بگیرد، پیشرفت کند، تجربه اندوزی کند و حتی شکست بخورد و برای رفع نواقص حرکتی خود سعی وکوشش کند. کودک باید در اجرای حرکتهای ورزشی، درست مثل حل کردن یک مسألهٔ حساب، راه‌حل مشکل خود را بیابد و فرصت آزمایش و سنجیدن قوا و رفع نواقص حرکتهای ورزشی خویش را داشته‌باشد. هدف این است که هر دانش‌آموز، علاوه برشرکت در حرکتهای ورزشی جمعی، فرصت پرداختن به حرکتهای ورزشی فردی داشته‌باشد. در حرکتهای ورزشی دسته‌جمعی، هدفهای دیگری نهفته‌است که بیشتر صفات اجتماعی و همکاری با دیگران را به کودک می‌آموزد. در حرکتهای ورزشی فردی، کودک نواقص خود را رفع‌می‌کند وحتی به ابتکار وابداع، نایل می‌شود. گاهی کودکان در حرکتهای فردی، از طبیعت کمک می‌گیرند و راههایی برای اصلاح حرکتهای خود ابداع می کنند که ممکن

است به فکر معلم نرسیده باشد. پس ضرورت دارد حرکتهای فردی ورزشی جزء برنامه‌های تربیت بدنی دبستانها گنجانده شود.

۳.معلم باید به تفاوتهای همه‌جانبه فردی کودکان از نظر جسمی و ذهنی توجه داشته‌باشد، چه بسا کودکی دربعضی فعالیتهای ورزشی کُند باشد در حالی که در دیگر فعالیتها سریع و فعال است. فشار آوردن بر کودکانی که دربعضی فعالیتهای ورزشی کند هستند و جلوگیری از فعالیتهای کودکان مستعد، نتیجه خوبی ندارد. پس ضرورت دارد، مربی ورزش، در اجرای فعالیتهای ورزشی به تفاوتهای فردی واستعدادهای مختلف کودکان توجه داشته‌باشد وبه کودکان فرصت لازم استفاده از قوای جسمی و ذهنی و تواناییهای دیگر خودشان را بدهد تا بیشترین بهره تربیتی را ببرند.

۴.معلم ورزش باید در برنامه‌های ورزشی همهٔ جنبه‌های تربیتی را در نظر بگیرد. حرکتهای فردی و شخصی در ایجاد مهارتهاو تقویت جسمی، روحی و اخلاقی شخص مؤثر است و بازیها، مسابقه‌هاو حرکتهای دسته‌جمعی، بیشتر از نظر سازگاری اجتماعی و ایجاد حس همکاری وتعاون با دیگران اهمیت دارد. معلم ورزش باید در حرکتهای ورزشی اعم از فردی و دسته‌جمعی، به هدفهای تربیتی توجه داشته باشد و برای رسیدن به این مقصود، کار خودرا نتیجه‌بخش سازد.

برنامه‌ها و هدفهای پیشنهادی متناسب با کلاس و سن کودکان

در تقسیمبندی زیر، نوع برنامه تربیت بدنی با در نظر گرفتن نتایج و هدفهای تربیتی آن، برای هر کلاس درس شرح داده شده‌است. در تنظیم این برنامه‌هابه ذوق و نیاز کودکان و نوجوانان برای انجام آنها توجه شده، میزان و درصد فعالیتهابرای هر کلاس مشخص شده‌است. تغییر بعضی ازفعالیتها، در کلاس بنابرضرورت مانعی ندارد.

در جدول ۱-۱ فعالیتهای ورزشی ویژه هر کلاس نشان داده شده است. عوامل لازم و نحوهٔ اجرای فعالیتها و مقررات مربوط به آن در قسمتها و فصلهای بعدی بیان خواهدشد.

جدول ۱ـ۱ برنامه پیشنهادی مواد ورزشی و تشریح جزءبه‌جزء آن برای کلاسهای مختلف در طول سال تحصیلی[۱]

نوع فعالیتهای ورزشی	کودکستان	کلاس اول	کلاس دوم	کلاس سوم	کلاس چهارم	کلاس پنجم	کلاس اول راهنمایی
حرکتهای ساده بدنی (با توجه به ساختاربدن)	۳۵	۳۳	۳۳	۲۰	۸	۷	۶
حرکتهای هماهنگ	۲۹	۲۳	۲۳	۲۰	۱۶	۱۶	۱۵
حرکتهای زمینی، شیرینکاری و حرکت باابزاروسایل	۱۳	۱۷	۱۷	۲۰	۱۶	۱۶	۱۵
بازیهای سادهٔ دسته‌جمعی و دومیدانی	۱۳	۱۷	۱۷	۱۵	۱۴	۱۲	۸
بازیهاومسابقه‌های ساده‌ورزشی	–	–	–	۱۲	۲۰	۲۱	۲۵
آزمایشهای ورزشی و بهداشتی	–	–	–	۳	۳	۳	۳
آموزش مبانی آمادگی بدن وحضور وغیاب	–	–	–	۰	۰	۰	۰
مقررات ایمنی هنگام بازی یا شنا	–	–	–	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
حرکتهای انفرادی ورزش	–	–	–	–	۶	۹	۹
مهارتهای فنی پیشرفته	–	–	–	–	۱۲	۱۲	۱۵
وقت آزاد درپایان آخر وقت ساعت ورزش	۵	۵	۵	۵	–	–	–
ارزشیابی و نتیجه‌گیری از یک ساعت ورزش	۵	۵	۵	۵	۵	۴	۴

۱. کلیهٔ ارقام درون جدول برحسب درصد است.

○ ۵تا۶دقیقه اول هرساعت ورزش برای حضوروغیاب و حرکتهای نرمشی جهت گرم‌کردن بدن. بهتر است کودکان در حالی که ایستاده‌اند برنامه اجراکنند، و آنها رادر صفهای مختلف قرار ندهید.

○○ با توجه به انواع فعالیتهای ورزشی، ۵تا۶دقیقه آخر ساعت ورزش جهت ارزشیابی و جمع‌آوری وسایل و نتیجه‌گیری منظور شود.

جدول ۲ـ۱ حرکتها وبازیهای پیشنهادی، متناسب با کلاس وسن کودکان

نوع فعالیتهای ورزشی	کودکستان	کلاس اول	کلاس دوم	کلاس سوم	کلاس چهارم	کلاس پنجم	کلاس اول راهنمایی
حرکتهای ساده‌بدنی (باتوجه‌به‌ساختاربدن)	+	+	+	+	+	+	+
حرکتهای پایه‌ای، حرکت‌باتغییر محل وبدون تغییر محل	+	+	+	+	+	+	+
طناب‌بازی، بازیهای ابتکاری وتقلیدی	−	−	−	+	+	+	+
بازی باکیسه لوبیا، عدس، شن وغیره	+	+	+	+	+	+	+
توپهای پارچه‌ای، نخی وکاغذی	+	+	+	+	−	−	−
توپهای ورزشی	+	+	+	+	+	+	+
توپ بیسبال، تنیس و توپهای نرم	−	−	−	+	+	+	+
راکت، توپ‌تنیس رومیزی وغیره	−	−	−	+	+	+	+
حلقهٔ هولاهوپ	+	+	+	+	+	+	+
طناب‌بازی با موسیقی	−	−	−	+	+	+	+
چتر نجات	+	+	+	+	+	+	+
حرکتهای ورزشی با چوب	−	−	−	+	+	+	+
حرکتهای هماهنگ	+	+	+	+	+	+	+
حرکتهای شیرینکاری با ابزار ووسایل	+	+	+	+	+	+	+
پیرامید (حرکات زمینی)	−	−	−	−	+	+	+
بازیهای ساده	−	−	−	−	+	+	+
بازیهای رقابتی	−	−	−	−	+	+	+
دو و میدانی	−	−	−	−	+	+	+
بازیهایی که داستانی را بیان کند	+	+	+	+	−	−	−
بازیهای آرام و بازیهای همراه باسرود	+	+	+	+	−	−	−

جدول ۳ـ۱ انواع مهارتهای فنی پیشرفته متناسب با کلاس و سن کودکان

نوع مهارت فنی	کودکستان	اول دبستان	دوم دبستان	سوم دبستان	چهارم دبستان	پنجم دبستان	اول راهنمایی
مسابقه‌های مقدماتی برای ایجاد مهارتها و فعالیتها	-	-	-	-	+	+	+
بسکتبال	-	-	-	-	+	+	+
والیبال	-	-	-	-	+	+	+
هاکی داخل سالن و حیاط	-	-	-	-	+	+	+
بیسبال	-	-	-	+	+	+	+
تنیس رومیزی	-	-	-	-	+	+	+
شنا	+	+	+	+	+	+	+
دو و میدانی	-	-	-	-	+	+	+

جدول ۴ـ۱ وسایل موردنیاز فعالیتهای ورزشی متناسب با کلاس و سن کودکان.

فهرست وسایل	کودکستان	کلاس۱	کلاس۲	کلاس۳	کلاس۴	کلاس۵	کلاس اول راهنمایی
طناب‌بازی (نخی ـ نایلونی و غیره)	+	+	+	+	+	+	+
کیسه کوچک لوبیا، شن، عدس و غیره	+	+	+	+	+	+	-
توپهای پارچه‌ای، نخی و کاغذی	+	+	+	+	+	+	+
توپهای ورزشی	+	+	+	+	+	+	+
راکت و توپ تنیس رومیزی	-	-	-	+	+	+	+
حلقه هولاهوپ (می‌توان از لوله پلاستیکی حوض استفاده کرد.)	+	+	+	+	+	+	+
چترنجات	-	+	+	+	+	+	-
تخته فنر (پل لرزان)	-	+	+	+	+	+	+
تخته موازنه	+	+	+	-	-	-	+
نیمکت	+	+	+	+	+	+	
طناب برای بالاکشیدن	-	-	+	+	+	+	+
میله‌های آویزان شده	+	+	+	+	+	+	+
تشک برای حرکتهای ورزشی	+	+	+	+	+	+	+
نردبان بارفیکس	+	+	+	+	+	+	+
نردبان برای راه‌رفتن داخل آن	+	+	+	-	-	-	+
چوب موازنه	+	+	+	+	+	+	+

تربیت بدنی در کودکستان وسه سال اول دبستان

به تربیت بدنی این دوره سنی از نظر اهمیت و تأثیر آن به ویژه در سالهای اخیر توجه خاصی شده‌است زیرا دراین سالهاست که شخصیت کودک به کمک برنامه‌های تعلیماتی رشد می‌کند. معلم باید به ویژگیهای اساسی کودکان در این سالها، مانند ابداع وابتکار، توجه مخصوص به خود و اشتیاق بسیار به انجام کار آشناشود وبه تقویت و پرورش آنها بپردازد. جایی که کودکستان یا دوره آمادگی وجود ندارد برنامه‌های ورزشی آن، باید در حد امکان جزء فعالیتهای سال اول دبستان منظور و اجرا گردد.

بزرگترین تغییر برنامه‌های ورزشی دبستانی امروز، این است که در این مرحله، بازیها اهمیت گذشته را ندارند، زیرا حرکتها وفعالیتهای مبنایی بسیاری باید توسط کودکان اجرا شود تادر سالهای بعد بتوانندبا توانایی و تجربه بیشتر، به اجرای بازیها بپردازند. گنجاندن انواع مختلف فعالیتهای ورزشی، با توجه به ذوق و تواناییهای متفاوت کودکان در برنامه‌های ورزشی، ضروری است وباید درحد امکان درنظر گرفته‌شود.

برنامهٔ کودکستان و آمادگی

امروز مربیان، شناخت بیشتری به صفات و مشخصات کودک در این مرحله دارند، بنابراین به کودک و چگونگی یادگیریش توجه بیشتری کرده‌اند. بازیهای کودکانه در مرحلهٔ آمادگی، اهمیت بسیار فراوانی دارند، زیرابه طور طبیعی، کودکان از طریق اجرای بازیهایی که بیشتردوست دارند بهتر و بیشتر یاد می‌گیرند. کودکستان پلی است بین خانه و مدرسه. در این مرحله کودک ازمحیط مطمئن خانه، به عالم ناآشنای دیگری قدم می‌گذارد؛ پس باید مشکلات انتقال او را ازخانه به مدرسه دراین گذرگاه آسان کرد. کودکی که در خانه، مرکز توجه همگان بوده است، اکنون به کلاسی قدم می‌گذارد که فقط جزئی از گروه کودکان همان خویش است.

بنابرطبیعت کودک و توجه بسیار او به خود، ۳۵درصد از برنامه‌های ورزشی و حرکتی او به حرکتهای انفرادی، سی درصد به حرکتهای هماهنگ، سیزده درصد به شیرینکاری و به دیگر بازیها سیزده درصد اختصاص داده شده‌است . وقتی معلم به همکاری کودک با دیگران

توجه دارد، بازیهای دسته‌جمعی را نباید از نظر دور داشته باشد. فعالیتهای اصلی این سنین باید فرصت ابتکارو تلاش فردی و اکتشاف به کودک بدهد. کودک از طریق اشتغال به فعالیتهای ورزشی و حرکتی انفرادی، فرصت پیدا می‌کند خودرانشان دهد و مهارت لازم، برای نمایش قدرت سخن گفتن، بیان مطالب وگوش دادن به دیگران به دست آورد. کودک از طریق پرداختن به فعالیتهای ورزشی، می‌تواند بر بدن خود تسلط پیدا کند. فعالیت و حرکت موجب هماهنگی چشم و دست کودک می‌شود و دست و انگشتان او را برای انجام کارها آماده می‌سازد. حرکتهای ورزشی، ضعف و ناتوانی جسمی او را برطرف می‌کند و به تقویت قوای ذهنی و جسمانی نیز کمک می‌کند.

برنامهٔ سال اول دبستان

برنامه سال اول دبستان دقیقاً شبیه برنامه کودکستان است، ولی استفاده از بعضی وسایل ورزشی و حرکتهای شیرینکاری بیشتر، در برنامه گنجانیده می‌شود. در سال اول مانند دورهٔ آمادگی، بیشترین توجه به حرکتهای انفرادی (۳۳ درصد) و ایجاد مهارتها و تسلط بر بدن از راه اجرای حرکتهای ورزشی معطوف شده است. در این مرحله به راه رفتن و دویدن کودکان، به کارگرفتن بیشتر دستها و ایجاد مهارت درآنها باید توجه داشت. و برای این منظور می‌توان از کیسه‌های شنی لوبیا، عدس و توپهای کوچک یا بزرگ و سبک استفاده کرد.

مربی باید به ساختار بدن و تناسب اندام کودک توجه داشته باشد، و حرکتهای ورزشی که برای کودکان درنظر می‌گیرد، متضمن تقویت و رشد و نمو اعضا و اندامهای اصلی بدن باشد. تقویت عضله‌های شانه، بازو و شکم در این مرحله مهم است که می‌توان با پرتابها و حرکتهای خم و راست کردن بدن به آن دست‌یافت. مربی ورزش باید همواره تقویت قوای ذهنی را در کلیه فعالیتهای ورزشی درنظر داشته باشد و تاآنجا که ممکن است فرصت ایجاد هماهنگی بین قوای ذهنی و جسمی را فراهم کند.

حرکتهای هماهنگ دراین مرحله از ۲۳ درصد اهمیت برخوردار است و اجرای این حرکتها که تقویت قوای ابتکار و تقلید کودک را دربر دارد، باید جزء برنامه‌های ورزشی

کلاس اول منظور گردد. اجرای سرودهای دسته‌جمعی درهنگام ورزش برای کودکان لازم است.

استفاده از وسایل ورزشی ساده و اجرای برنامه‌های شیرینکاری ۱۷درصد برنامه ورزشی کودکان را شامل می‌شود. تعداد وسایل ورزشی ساده باید با توجه به تعداد کودکان درنظر گرفته شود. وسایل ورزشی ساده عبارتند از: نردبانها، میله‌های بالارونده، طناب‌بازی، چوب موازنه، نیمکتهای ورزشی و تشکهای انفرادی.

تشک انفرادی یا تشک ابری، در حرکتهای مختلف مانندشیرینکاری،معلق زدن، و غلت‌زدن، بدن کودکان را آماده و نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند. بازیها، ۱۷درصد برنامه را شامل می‌شود و به اهمیت آن از نظر تجربه‌اندوزی باید توجه کرد. علاوه بر بازیهای میدانی و سالنی، اجرای حرکتهای همراه با قصه‌گویی و شعر و حرکتهای تقلیدی نمایشی، باید در برنامه گنجانده شود.

برنامهٔ سال دوم دبستان

برنامه سال دوم، دنبالهٔ برنامهٔ سال اول و مانند آن است با این تفاوت که، ورزشهایی مانند راه‌رفتن، دویدن و انتقال بدن از جایی به‌جای دیگر به‌مقدار بیشتری به‌آن اضافه می‌شود. دراین مرحلهٔ کودکان دوست دارند با نشاط و شادی و میل خود حرکت کنند، پس باید ورزشهایی که موجب هماهنگی بیشتر بدن می‌شود، در برنامهٔ کار آنان قرار گیرد. تمرین مداوم در راه‌رفتن و دویدن و به کارانداختن دستها ۳۳ درصد برنامه را شامل می‌شود. دراین مرحله باید بچه‌ها را به تقویت و حفظ بدن آشنا ساخت. تمرینهای منظم ساده در این سن لازم است ولی نباید فشار زیادی به آنان وارد شود.

حرکتهای هماهنگ و اجرای سرودهای دسته‌جمعی ۲۳ درصد برنامه آنان را شامل می‌شود. با اجرای موسیقی می‌توانند توپ‌بازی کنند و مهارتهای لازم با توپ‌بازی را کسب کنند. ورزش با وسایل و ابزار ساده، شیرینکاری، معلق زدن و غلت‌زدن ۱۷درصد برنامه را شامل می‌شود. کودکان از اجرای این ورزشها لذت می‌برند و از نظر بنیانی، برای ورزشهای سخت‌تر تجربه‌اندوزی می‌کنند.

بازیها در سال دوم دبستان بیشتر دسته‌جمعی است و ۱۷درصد برنامه را دربر می‌گیرد. این بازیها اصول توپ‌بازی با دست، سر کارداشتن با خط کشی، بازی در دایره و به طور کلی، تجربیات لازم برای اجرای بازیهای تیمی را در کودکان ایجاد می‌کند. دوهای امدادی و ساده نیز دراین مرحله به رشد و تقویت بدن کودکان کمک می‌کند.

سال دوم ازنظر ورزش، پایگاه ایجاد مهارت برای اجرای برنامه‌های ورزشی سال سوم و چهارم است.

برنامهٔ سال سوم دبستان

حرکتهای بدنی دراین مرحله ۲۰درصد اهمیت دارد ولی ایجاد مهارتها، اهمیت بیشتری دراین مرحله پیدا می‌کند. دراین سن کودک توجه بیشتری به‌خود، درارتباط با مهارتهایش پیدا می‌کند. سال سوم ابتدایی مرحلهٔ بین حرکتها و فعالیتهای سادهٔ سالهای گذشته و فعالیتهای منظم و سخت سالهای آینده است. برای سال سوم، پیشنهاد می‌شود، حرکتها و تمرینهای منظم ورزشی جهت آمادگی و اصلاح بدن، درنظر گرفته شود. دراین سال کودک به اهمیت ورزش و حرکت، ازنظر آمادگی جسمی تا اندازه‌ای پی‌می‌برد.

حرکتهای هماهنگ دسته‌جمعی و تقلیدی منظم جزء برنامه‌های ورزشی کودکان دراین سال است. توپ بازی، طناب‌بازی با موسیقی و اجرای حرکتهای بدنی منظم و هماهنگ مهم و ضروری است.

حرکتهای زمینی و شیرینکاری ۲۰درصد از برنامه را شامل می‌شود، در حرکتهای شیرینکاری که مشکلتر است به حفظ تعادل بدن توجه بیشتری می‌شود. این حفظ موازنه، همواره با به کاربردن نیروی زیادتر بدن همراه است و جنبه‌های رسمی و منظم حرکتهای شیرینکاری جزء برنامه به حساب می‌آید و حرکت با ابزار و وسایل نیز در مقایسه با سالهای گذشته، ازنظر کمی و کیفی تکمیل می‌شود.

بازیهای ساده و امدادی و دسته‌جمعی ۱۵درصد برنامه را به خود اختصاص می‌دهد. اهمیت این بازیها- چون مبنای کسب مهارتهای اولیه کودک هستند- به خوبی مشخص است. بازیها و مسابقه‌های ساده ورزشی ۱۲درصد از برنامه را شامل می‌شود و باید طوری دربرنامه

گنجانده شود تا مبنایی برای ایجاد مهارتهای بازی با توپ باشد. دراین قسمت باید بازیهایی شامل غلتاندن توپ، توپ‌بازی با دست، پرتاب، گرفتن توپ، توپ زدن با پا و چوب، مهارتها و تکنیکهای ساده و ابتدایی فوتبال به کودک یاد داده شود. بازیهایی که ذکر شد، مقدمهٔ بازیهای والیبال، بسکتبال، بیسبال و فوتبال است و باید به صورت خیلی ساده، دربرنامهٔ تربیت‌بدنی کودکان سال سوم ابتدایی منظور و عملی گردد.

آزمایش قدرت و آمادگی بدن ۳ درصد برنامه را شامل می‌شود تا زمینه‌ای برای آشنایی با میزان آمادگی فعالیتهای سال چهارم فراهم گردد. اگر قرار باشد شنا و مقرارت ایمنی آن در برنامهٔ دبستانی آموزش داده شود، سال سوم سال مطلوبی برای این منظور است. می‌توان ۱۰درصد وقت کودکان را صرف آشنایی با مقررات شنا و ایمنی آن کرد، که البته مفید و نتیجه‌بخش خواهد بود. پس ضروری است در تقسیم‌بندی ساعتهای کار ورزشی کودکان، تجدیدنظر به عمل آید.

تربیت‌بدنی برای دوسال آخر دبستان و سال اول راهنمایی

تغییر اساسی در برنامهٔ ورزشی این سه‌سال آخر مبتنی برتوسعه مهارتهای ورزشی از طریق مسابقه‌های ساده است. هاکی، دو و میدانی به برنامه‌های قبلی از قبیل بسکتبال، فوتبال، والیبال و بیسبال اضافه می‌گردد و ورزشهای سال قبل مفصلتر و کاملتر آموزش داده می‌شود.

دراین مرحله روی ورزشهای مفید، برای پرورش و آمادگی تأکید بیشتری می‌شود و باید آزمایشهای آمادگی بدن، پی‌درپی و بنابر ضرورت به عمل می‌آید. درسال چهارم در مقایسه با سالهای گذشته، به حرکتهای ابتکاری، تقلیدی و انفرادی ساعتهای کمتری اختصاص داده می‌شود. به هماهنگی بین قوای ذهنی و جسمی دراین سال نیز مانند سالهای گذشته باید توجه کافی بشود، زیرا ذهن و جسم سالم، لازم و ملزوم یکدیگرند و ضعف یا قوت یکی دردیگری اثر خواهد گذاشت.

میزان وقت حرکتهای باآهنگ موسیقی، حرکتهای باابزار و وسایل، شیرینکاری و حرکتهای زمینی، درهریک از سالهای آخر دبستان ۱۶درصد است. در سال آخر حرکتهای ابتکاری، تقلیدی و انفرادی وجود ندارد. برنامهٔ بازیها، از سال چهارم به بعد کمتر می‌شود و

مسابقه‌های ورزشی و تیمی افزایش می‌یابد. در صورت امکان شنا در سالهای آخر دبستان مفید و نتیجه‌بخش است.

برنامهٔ سال چهارم دبستان

برنامهٔ سال چهارم، زیربنای دوسال بعد است. برنامهٔ ورزشی این سه‌سال، تاحد زیادی به هم شباهت دارند، یعنی مواد و مطالبی که در سال چهارم ابتدایی آموزش داده می‌شود به شکل مفصلتر و با تشریح جزئیات بیشتر، در سالهای پنجم و اول راهنمایی تدریس می‌گردد. فعالیتها و تمرینهای آمادگی بدن با آزمایشهای پی‌درپی به طور کامل از سال چهارم دبستان شروع می‌شود.

مهارتهای فنی پیشرفته، ۳۲ درصد را شامل می‌شود. از کلاس چهارم به بعد، کودکان با کسب مهارتهای مسابقه‌های ورزشی به تدریج به تمام و یا پاره‌ای از فعالیتها علاقه‌مند می‌شوند و شوق شرکت در این فعالیتها در آنها ایجاد می‌گردد.

ورزشهایی که با آهنگ موسیقی و به‌طور دسته‌جمعی انجام می‌شود برای کودکان، مفید و مطابق با علاقه و ذوق آنان است که می‌توان ۱۸درصد برنامه را به آن اختصاص داد. در این قسمت به ویژه طناب‌بازی دسته‌جمعی با آهنگ موسیقی تأکید می‌شود.

ورزشهای با ابزار و وسایل، شیرینکاریها و حرکتهای زمینی، ۱۷درصد مهارتهای سالهای گذشتهٔ این رشته‌ها را تکمیل می‌کند. شیرینکاریها و حرکتهای زمینی در این سال به شکل مسابقه‌ای و رقابتی اجرا می‌گردد.

بازیهای ساده و مسابقه‌های امدادی، فرصت به‌کاربردن مهارتهای اکتسابی را برای کودکان فراهم می‌سازد و ۱۷درصد برنامه باید به آن اختصاص داده شود. آشنایی باآب و مقدمات شنا تا ۹درصد برنامه، برای کودکان مفید است.

برنامهٔ سال پنجم دبستان

برنامهٔ ورزشی کلاس پنجم ابتدایی مانند برنامه کلاس چهارم است، با این تفاوت که مسابقه‌های ورزشی تا میزان ۴۰ درصد به آن اضافه می‌شود که ۱۲درصد از آن را می‌توان

صرف بازیهای ساده و مسابقه‌های امدادی کلاس چهارم کرد و ۲۸درصد بقیه را به دیگر برنامه‌های وزرشی مطابق جدول تنظیمی مربوط به این سال پرداخت. مربی ورزش باید بداند، دانش‌آموزان سال پنجم بسیار علاقه‌مند شرکت در مسابقه‌های ورزشی داخلی دبستان هستند.

حرکتهای انفرادی ورزش ۹ درصد و حرکتهای ورزشی آمادگی بدن در این سال به همان اندازهٔ کلاس چهارم است. حرکتهای همراه با آهنگ موسیقی ۱۷ درصد توصیه می‌شود.

شیرینکاریها و حرکات زمینی پیشرفته و مشکلتر را باید از ۱۶ تا ۱۸درصد در برنامه دانش‌آموزان این سال در نظر گرفت. در این مرحله باید به زیبایی اجرای حرکتها و شیرینکاریها توجه شود.

برنامهٔ سال اول راهنمایی

در برنامهٔ ورزشی کلاس اول راهنمایی، مهمترین قسمت برنامه را باید به مسابقه‌های ورزشی (۴۰درصد کل برنامه) اختصاص داد. در پایان این سال، دانش‌آموزان باید مقدمات بسکتبال، فوتبال، والیبال، بیسبال مقدماتی و ورزشهای دو و میدانی را فراگرفته باشند به طوری که بتوانند در چنین مسابقاتی، در مدرسه یا بین مدارس دیگر شرکت کنند. دانش‌آموزان در این مرحله در اجرای حرکتهای هماهنگ و ورزشهای همراه با موسیقی تا اندازه‌ای تجربه اندوخته‌اند و طبق برنامه تدوینی به تجربه‌های خود خواهند افزود. شنا در صورتی که در برنامه کلی دبستان وجود داشته باشد ۹ درصد برنامه را شامل می‌شود. برنامه سال اول راهنمایی، زیربنای برنامه‌های ورزشی سالهای دیگر دوره‌راهنمایی است.

تدوین و تنظیم برنامه‌های روزانه، هفتگی و سالانه ورزشی

منظور از تنظیم برنامه‌های ورزشی، آموزش اصول و هدفهای تربیتی ورزش، یا برنامه‌ریزی صحیح برای اشتغال روزانه و هفتگی (کوتاه مدت) و سالیانه (دراز مدت) به کودکان و نوآموزان است، بنابر این برنامه‌ریزی ساعت کار ورزش، از نظر تحقّق هدفهای ورزش و

اصول تربیتی آن بسیار مهم است و باید مسئولان و متخصصان ورزش توجه خاصی به آن داشته باشند.

برنامه پیشنهادی یک ساعت کار ورزش، برای دوره کودکستان تا سال اوّل راهنمایی برای نمونه به صورت جدولهایی پیشنهاد و معرفی می‌گردد.

جدول ۵ـ۱ برنامهٔ پیشنهادی ورزش دوره کودکستان

موضوع درس	درصد مواد درسی	پاییز	اواخرپاییز ونیمه‌اول زمستان	نیمه‌دوم زمستان واوایل بهار	بهار
		ورزش درهوای آزاد	ورزش درسالن و درهوای آزاد	ورزش درسالن و درهوای‌آزاد	ورزش درهوای آزاد
		۹هفته اول سال تحصیلی	۹هفته دوم سال تحصیلی	۹هفته سوم‌سال تحصیلی	۹هفته چهارم‌سال تحصیلی
		طول‌زمان‌تدریس‌بر حسب‌دقیقه‌درهفته	طول‌زمان‌تدریس بر حسب دقیقه‌درهفته	طول‌زمان‌تدریس‌بر حسب دقیقه‌درهفته	طول‌زمان‌تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته
اساس تربیت ازطریق حرکت: نیرو- زمان و مکان	٪۳۰	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
مهارتهای اساسی مهارتهای بدنی(مهارتها باتغییرمکان بدن وبدون تغییرمکان بدن)	٪۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
حرکتهای هماهنگ	٪۲۰	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
بازیهای همراه‌باآهنگ بازیهای داستانی	٪۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
بازیهای انفرادی و دسته‌جمعی ساده	٪۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
وقت آزاد	٪۵	۶	۶	۶	۶
بررسی ونتیجه	٪۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
جمع	۱۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰

جدول ۶-۱ برنامهٔ پیشنهادی ورزش کلاس اوّل ابتدایی

موضوع درس	درصد مواد درسی	پاییز	اواخر پاییز و نیمه اول زمستان	نیمه‌دوم زمستان و اوایل بهار	بهار
		ورزش در هوای آزاد	ورزش در سالن و در هوای آزاد	ورزش در سالن و در هوای آزاد	ورزش در هوای آزاد
		۹ هفته اول سال تحصیلی	۹ هفته دوم سال تحصیلی	۹ هفته سوم سال تحصیلی	۹ هفته چهارم سال تحصیلی
		طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته
اساس تربیت از طریق حرکت: نیرو، زمان، مکان	۲۰	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
مهارتهای اساسی: مهارتهای بدنی (مهارتها با تغییر مکان بدن و بدون تغییر مکان بدن)	۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
حرکتهای هماهنگ	۲۰	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
حرکتهای زمینی و شیرینکاری و حرکت با ابزار و وسایل	۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
بازیهای ساده و دسته جمعی بازیهای همراه با آهنگ و بازیهای داستانی	۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
وقت آزاد	۵	۶	۶	۶	۶
بررسی و نتیجه	۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
جمع	۱۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰

جدول ۷ـ۱ برنامهٔ پیشنهادی ورزش کلاس دوّم ابتدایی

موضوع درس	درصد مواد درسی	پاییز	اواخر پاییز و نیمه اوّل زمستان	نیمه‌دوم زمستان واوایل بهار	بهار
		ورزش درهوای آزاد	ورزش درسالن ودر هوای آزاد	ورزش درسالن ودر هوای آزاد	ورزش درهوای آزاد
		۹هفته اول‌سال تحصیلی	۹هفته‌دوم سال تحصیلی	۹هفته سوم‌سال تحصیلی	۹هفته چهارم‌سال تحصیلی
		طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته
اساس‌تربیت ازطریق حرکت: نیرو،زمان،ومکان	۲۰	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
مهارتهای‌اساسی: مهارتهای بدنی (باتغییرمکان بدن وبدون تغییرمکان‌بدن)	۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
حرکتهای هماهنگ	۲۰	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
بازیهای‌ابداعی‌وابتکاری	۲۰	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
بازیهای ساده‌ودسته جمعی‌و دوومیدانی	۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
وقت آزاد	۵	۶	۶	۶	۶
بررسی و نتیجه	۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
جمع	۱۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰

جدول ۸ـ۱ برنامهٔ پیشنهادی ورزش کلاس سوم ابتدایی

موضوع درس	درصد مواد درسی	پاییز	اواخر پاییز و نیمه اول زمستان	نیمه‌دوم زمستان و اوایل بهار	بهار
		ورزش درهوای آزاد	ورزش درسالن ودر هوای آزاد	ورزش درسالن ودر هوای آزاد	ورزش درهوای آزاد
		۹هفته اول سال تحصیلی	۹هفته دوم سال تحصیلی	۹هفته سوم سال تحصیلی	۹هفته چهارم سال تحصیلی
		طول زمان تدریس بر حسب دقیقه درهفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه درهفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه درهفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه درهفته
اساس تربیت از طریق حرکت نیرو، زمان ومکان	۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
مهارتهای اساسی: مهارتهای بدنی (باتغییر مکان بدن و بدون تغییر مکان بدن)	۱۵	۱۸	۱۸	۱۲	۱۲
حرکتهای هماهنگ	۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
مقدمات ژیمناستیک	۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
بازیهای ابداعی وابتکاری	۱۵	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
بازیهای ساده ودسته جمعی ودوومیدانی	۱۰	۱۲	۱۲	۱۸	۱۸
آمادگی وکارایی بدن	۵	۶	۶	۶	۶
وقت آزاد	۵	۶	۶	۶	۶
بررسی و نتیجه	۱۰	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
جمع	۱۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰

جدول ۹ـ۱ برنامهٔ پیشنهادی ورزش کلاس چهارم ابتدایی

موضوع درس	درصد مواد درسی	پاییز	اواخر پاییز و نیمه اول زمستان	نیمه‌دوم زمستان و اوایل بهار	بهار
		ورزش در هوای آزاد	ورزش در سالن و در هوای آزاد	ورزش در سالن و در هوای آزاد	ورزش در هوای آزاد
		۹ هفته اول سال تحصیلی	۹ هفته دوم سال تحصیلی	۹ هفته سوم سال تحصیلی	۹ هفته چهارم سال تحصیلی
		طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته	طول زمان تدریس بر حسب دقیقه در هفته
آماده کردن بدن	۵	۶	۶	۶	۶
مهارتهای اساسی: مهارتهای بدنی	۱۰	۱۲	۱۲	۱۱	۱۰
حرکتهای هماهنگ	۱۷	۲۰	۲۱	۲۱	۲۲
مقدمات ژیمناستیک	۱۸	۲۲	۲۲	۲۳	۲۴
بازیهای ابداعی و ابتکاری	۱۶	۱۹	۱۸	۱۷	۱۵
مهارتهای فنی پیشرفته	۱۴	۱۷	۱۷	۱۷	۱۸
مسابقه‌های ساده ورزشی	۱۵	۱۸	۱۸	۱۹	۱۹
بررسی و نتیجه	۵	۶	۶	۶	۶
جمع	۱۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰

جدول ۱۰ـ۱ برنامهٔ پیشنهادی ورزش کلاس پنجم ابتدایی

موضوع درس	درصد مواد درسی	پاییز	اواخر پاییز و نیمه اول زمستان	نیمه‌دوم زمستان واوایل بهار	بهار
		۹هفته اول‌سال تحصیلی	۹هفته‌دوم سال تحصیلی	۹هفته‌سوم سال تحصیلی	۹هفته چهارم‌سال تحصیلی
		ورزش‌درهوای‌آزاد	ورزش‌درسالن ودر هوای آزاد	ورزش درسالن ودر هوای آزاد	ورزش‌درسالن ودر هوای آزاد
		طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس‌بر حسب‌دقیقه درهفته
آماده کردن‌بدن	۷	۸	۸	۸	۸
مهارتهای اساسی مهارتهای بدنی	۶	۸	۸	۷	۷
حرکتهای هماهنگ	۱۴	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
ژیمناستیک	۱۸	۲۰	۲۰	۲۲	۲۲
حرکتهای‌زمینی‌وشیرینکاری وحرکت باابزاروسایل	۱۲	۱۶	۱۶	۱۳	۱۳
مهارتهای پیشرفته	۱۸	۲۶	۲۶	۲۸	۲۸
مسابقه‌های ساده‌ورزشی	۲۲	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
بررسی و نتیجه	۳	۴	۴	۴	۴
جمع	۱۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰

جدول ۱۱ـ۱ برنامهٔ پیشنهادی ورزش کلاس اول راهنمایی

موضوع درس	درصد مواد درسی	پاییز	اواخر پاییز و نیمه اول زمستان	نیمه‌دوم زمستان و اوایل بهار	بهار
		۹هفته اول سال تحصیلی	۹هفته دوم سال تحصیلی	۹هفته سوم سال تحصیلی	۹هفته چهارم سال تحصیلی
		ورزش درهوای آزاد	ورزش درسالن ودر هوای آزاد	ورزش درسالن ودر هوای آزاد	ورزش درهوای آزاد
		طول‌زمان تدریس بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس بر حسب‌دقیقه درهفته	طول‌زمان تدریس بر حسب‌دقیقه درهفته
آماده کردن‌بدن	۷	۸	۸	۸	۸
مهارتهای اساسی مهارتهای بدنی	۶	۸	۸	۶	۶
حرکتهای هماهنگ	۱۴	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
ژیمناستیک	۱۸	۲۰	۲۰	۲۳	۲۳
حرکتهای‌زمینی‌وشیرینکاری و حرکت باابزاروسایل	۱۲	۱۶	۱۵	۱۲	۱۳
مهارتهای‌فنی پیشرفته	۱۸	۲۶	۲۷	۲۹	۲۴
مسابقه‌های ساده‌ورزشی	۲۲	۲۳	۲۳	۲۳	۲۷
بررسی و نتیجه	۳	۴	۴	۴	۴
جمع	۱۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰

۲

پایه و اساس برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی

آموزش و پرورش باید به شخصیت فردی کودک و پیشرفت تربیتی او برمبنای آمادگی و میزان یادگیریش، اهمیّت و توجه خاصی داشته باشد. همچنین احتیاجات طبیعی کودک را به دقت مورد توجه قرار دهد. احتیاج طبیعی کودک، کوشش او در راه رسیدن به هدفهای شخصی است که این کوشش در ساختن و پروراندن و حسن ارتباط او با دیگران اثر قطعی خواهد گذاشت. این نیازها در هر گروه سنی، به نوعی وجود دارد. علاوه بر آنچه گفته‌شد، آموزش و پرورش باید به صفات و ویژگیهای اخلاقی، روانی، ذوقی و علاقه کودکان توجه خاصی داشته باشد.

نیازها و علاقه‌های طبیعی کودک

نیازها و علاقه‌های طبیعی در کودکان، تا اندازه‌ای متفاوت است ولی اکثر این نیازها و علاقه‌ها، عکس‌العملی برای ابراز وجود و زندگی کردن است. رده‌بندی ذوق و علاقه کودکان به ترتیب اهمیت، مشکل است زیرا هر فرد و هر گروه سنی از کودکان به یک امر یا موضوع خاص، توجه بیشتری نشان می‌دهند. برای نمونه موضوعها و نهادهایی که بیشتر مورد توجه و علاقه کودکان است، به شرح زیر است.

۱.نیاز و علاقهٔ کودک به حرکت: کودکان علاقه و میل زیادی به حرکت و انجام کار و فعالیت دارند. آنها می‌دوند زیرا از دویدن لذت می‌برند. برنامه تربیت بدنی باید پاسخگوی ذوق

سرشار کودکان به تحرک و فعالیت باشد.

۲. نیاز و علاقهٔ کودک به کسب موفقیت: کودکان نه فقط به کسب موفقیت و کامیابی علاقه دارند، بلکه اشتیاق زیاد دارند تا به سبب کسب موفقیت مورد توجه قرار گیرند.

آنان از انتقاد و خرده‌گیری رنجور و پژمرده می‌شوند در حالی که تشویق و پشتیبانی دوستانهٔ آنها موجب حداکثر پیشرفت و رشد آنان خواهد شد. شکست در کودکان ایجاد یأس می‌کند و در یادگیری اثر نامطلوب و منفی به جای خواهد گذاشت. همچنین شکست و یأس در اجرای برنامه‌های ورزشی، گاهی موجب تنفر کودک از ورزش و تربیت‌بدنی می‌شود.

۳. علاقهٔ کودک به مسابقه و رقابت بادیگران: کودکان علاقه دارند با همسالان خود زورآزمایی کنند و قدرت و مهارت خود را نسبت به دیگر کودکان بسنجند. میل دارند در کشتی و بازی با توپ، مهارت و برتری خود را نشان دهند. علاقه دارند بر دیگران غلبه کنند و خلاصه اینکه از مسابقه و سنجش خود با دیگران لذت می‌برند؛ هرقدر مسابقه سخت‌تر و حساستر باشد لذت آنان بیشتر خواهد بود.

۴. علاقهٔ کودک به آمادگی جسمانی و تناسب بدن: هر مربی ورزش باید بداند، پسران و دختران تا چه اندازه به تناسب اندام و آمادگی‌جسمانی و چابکی بدن خود علاقه دارند. قوی بودن، هم لذتبخش و هم غرورآفرین است و به شخص وقار و اعتمادبه‌نفس می‌بخشد. از طرفی کودکانی که ضعیف، چاق، معلول یا از نظرجسمی غیرطبیعی هستند، از این مسأله رنج زیادی می‌برند.

۵. علاقهٔ کودک به حادثه‌جویی: این علاقه، کودک را به کارهای غیرمعمول، جالب و تحسین‌انگیز وادار می‌کند. کودکان دوست دارند از ارتفاعات و بلندیهای سخت بالا بروند و کارهای خارق‌العاده انجام دهند و در واقع به کارهای تازهٔ هیجان‌انگیز دست بزنند.

۶. علاقهٔ کودک به ابداع و خلاقیت: کودکان میل دارند به کمک ابزار و وسایل مختلف، تجربیات جدیدی کسب کنند و به ماهیت اشیاء پی ببرند و دراین زمینه، از خودشان ابداع و اختراع داشته باشند. این ابداع هرقدر کوچک باشد لذتبخش است، به شرط آنکه زاییده فکر و نتیجهٔ فعالیت خودشان باشد.

۷. علاقهٔ کودک به آهنگ و سرود: به طور کلی کودکان از آهنگ موسیقی لذت می‌برند و اگر کارهای‌ورزشی آنان باآهنگ وموزیک همراه‌باشد بیشتربه آن توجه‌می‌کنند. آهنگ، خود حرکت است و چون کودکان شیفته حرکت هستند، بنابراین از آهنگی که به حرکتهای آنان نظم می‌بخشد، لذت می‌برند.

۸. علاقهٔ کودک به فراگیری: کودکان در دنیایی پر از سؤال و کنجکاوی زندگی می‌کنند. آنان نه فقط علاقه‌مندند بدانند چه انجام می‌دهند، بلکه می‌خواهند بدانند چرا انجام می‌دهند. لفظ «چرا» محرک مؤثر و بزرگی است. هرچه کودکان به ارزش کاری که انجام می‌دهند بیشتر آگاه شوند، آن را زودتر یاد می‌گیرند و دیرتر ازدست می‌دهند. مبنای ایجاد عادت درانسان، اشتغال به کارهایی است که ارزش آنها برای او به اثبات رسیده باشد.

برنامه‌های ورزشی متناسب باکلاس و سن کودکان

برنامه‌های ورزشی متناسب با کلاس و سن کودکان مهارتهای لازم را باتوجه به ویژگیهای کودکان در آنها به وجود می‌آورد. برای سهولت در یادگیری، این برنامه‌ها در جدولهای ۱-۲، ۲-۲، ۳-۲ و ۴-۲ توضیح داده شده‌اند:

جدول ۱-۲ برنامه‌های ورزشی دوره کودکستان و کلاس اول دبستان

ویژگیهای کودک	برنامه‌های ورزشی متناسب
کودک‌دراین‌دوره‌پرسروصداست. همیشه‌درجنب‌وجوش است، خودخواه،خودنماوغرق‌درتخیل‌است،مقلداست و دوست‌دارد به‌او توجه‌شود.	کودکان‌راباید‌به‌بازیهای متناسب همراه با شیرینکاری، بازیهای‌فردی، (مانندقایم موشک،نمایشهای داستانی)، بازیهای دسته‌جمعی (به‌مقدارکم)،تشویق‌کرد.
عضلات رشدبیشتری‌پیداکرده‌اند؛مهارتهای بازی وجود ندارد.	حرکات‌ورزشی‌پایه‌ای مانند مهارتهای مقدماتی بازی با توپ، مانندپرتاب‌کردن، گرفتن،به زمین زدن و گرفتن آن مناسب‌است.
به‌طورطبیعی‌به‌حرکتهای هماهنگ علاقه‌مندند ونسبت به نواهای موسیقی‌عکس‌العمل‌نشان می‌دهند.	استفاده‌از نواهای موسیقی‌وسرودبرای بهبود مهارتهای لازم، ضروری است.
توجه‌به جنس‌مخالف‌وجودندارد.	فعالیتهای‌ورزشی‌پسرهاودخترهاهمانند است.

ادامه جدول ۱-۲

ویژگیهای کودک	برنامه‌های ورزشی متناسب
کم توجه است.	بازیها را باید زود به زود عوض کرد و شرح مطالب باید بسیار کوتاه و مفید باشد.
زود خسته می‌شود و زود نیرو می‌گیرد.	بازیها و فعالیتها باید کوتاه و سبک باشد و استراحت به طور متناوب داده شود.
حساس و خودخواه است. «من» از نظر او بسیار مهم است. شکست را به سختی می‌پذیرد.	باید بیاموزد نوبت خود را رعایت کند و به حق دیگران احترام بگذارد. باید بیاموزد در پیروزی و شکست صبور باشد.
به توانایی انجام کار بدن خود علاقه‌مند و کنجکاو است.	با توجه به اجرای حرکتهای پایه‌ای ورزش، تجربه‌های بیشتری باید حاصل کند.
هماهنگی چشم و دست در او بتدریج تقویت می‌شود.	باید فرصت دستیابی به اشیایی مانند توپ، کیسه لوبیا (یا کیسه شن) و حلقه‌های بازی و غیره پیدا کند.
تقویت قوای مدرکه و حفظ تعادل در او مهم است.	باید قادر شود تعادل خود را از همه جهت روی زمین یا چوبهای موازنه حفظ کند.
فعالیتهای گروهی کوچک را دوست دارد.	هنگام بازیهای دسته جمعی، کودکان را به گروههای کوچک تقسیم کنید.
در قبال بزرگترها حساسیت دارد.	به ستایش و تشویق نیازمند است.
بی‌پرواست.	به اجرای کارها و حرکتهای عاقلانه تشویق شود.
علاقه‌مند به فعالیتهای سخت و شیرینکاری است.	حرکتهای غلت زدن، افتادن روی زمین و شیرینکاریهای دیگر، در برنامه گنجانده شود.
احتمال نقص در لگن خاصره کودک وجود دارد.	به نواقص و نارساییهای اندامی توجه شود.
«چراهای» او درباره حرکتهای ورزشی زیاد است.	علل و اساس حرکتها را به اختصار شرح دهید.
از یکنواختی خسته می‌شود. مایل است خودش کار انجام دهد.	آزادی در انتخاب حرکتها و ابداع، به او داده شود.
دوست دارد به او توجه شود و از نوبت خود استفاده کند.	او را با گفتار و کردار مورد توجه قرار دهید؛ او را به دیگران معرفی کنید؛ نوبت سر دسته شدن را به او بدهید.

جدول ۲ـ۲ برنامه ورزشی کلاس دوم و سوم دبستان

ویژگیهای کودک	برنامه‌های ورزشی متناسب
علاوه‌بر توجه‌زیادبه‌فعالیتهای فردی، به‌کودکان دیگر هم توجه‌می‌کند.به بازیهای گروهی‌نیز علاقه دارد.	بایدفعالیتهایی که‌موجب‌ورزیدگی عضله‌های بزرگتر بدن می‌شود، برای‌او درنظر گرفت، به‌خصوص نسبت‌به‌بازیهای گروهی‌اوباید توجه‌شودتاهمکاری‌بادیگران‌را بیاموزد.
زورآزمایی‌وسنجش‌قدرت با دیگران‌را دوست‌دارد.	بازیهای‌دسته‌جمعی‌باتوپ که‌باعث«سوخته‌شدن» یعنی اخراج بازیکنان‌مقابل‌می‌شودبرای‌این‌کودکان‌مفیداست، همچنین‌شیرینکاریها‌وغلت‌زدن روی‌زمین.
علاقه‌مندبه‌آهنگ‌موسیقی‌و حرکتهای هماهنگ است.	بازی‌باآهنگ‌موسیقی‌واجرای‌حرکتهای‌هماهنگ‌وخواندن سرودها بایدجزء برنامه‌منظورگردد.
به‌مهارت‌یافتن‌دربازیها‌علاقه‌مند است وحس‌برتری ـ خوبی دارد.	بازیهای‌مختلف‌شامل‌پرتاب‌کردن‌ورهاکردن‌توپ وسایر فعالیتهایی که‌درکودک‌ایجاد مهارت‌کندبایدجزءبرنامه‌اش باشد.
هماهنگی‌چشم‌ودست‌درحرکتهای مختلف دراودرحال نضج‌گرفتن است.	فرصت‌دستیابی به‌وسایل‌ورزشی‌ساده‌که‌درآن‌دستهابیشتر فعالیت‌دارندمانندپرتاب‌و توپ‌گیری،آویزان شدن و بالا کشیدن‌بدن‌از نردبانهای‌ورزشی‌وشیرینکاریهای‌دیگر. تمرین‌حرکتهای‌مختلف‌به‌چپ‌وراست باقراردادن‌دستها روی‌صندلی،نیمکت‌وغیره.
به‌اموراجتماعی‌بیشترعلاقه نشان‌می‌دهد.	بایدیادبگیرداز‌مقررات‌بازی‌اطاعت‌کندو در بازیها‌صادق باشدو ازحق‌پیروی‌کند.موازین‌اجتماعی احترام گذاشتن ورعایت‌ادب نسبت‌به‌دیگران رابیاموزد.
به‌مسابقه‌های‌ورزشی علاقه‌منداست.	ایجادمهارتهای‌لازم‌ازطریق‌اجرای‌مسابقه‌برای‌او لازم و مفید است.
نسبت‌به‌توانایی‌بدن‌خودکنجکاو است و دوست‌داردتوانایی خودرابا دیگران بسنجد.	فعالیتهای‌ورزشی‌رقابتی‌وزورآزمایی‌برای‌اولازم است؛ شیرینکاری غلت‌زدن‌وکاربا‌وسایل‌ساده‌ورزشی بایدجزء برنامه‌اش‌باشد.

ادامه جدول ۲ـ۲

ویژگیهای کودک	برنامه‌های ورزشی متناسب
دوست‌دارد کارها را خوب انجام دهد و برای آن تشویق و تحسین شود.	به‌هر شکل که میسر است کیفیت کارهای خوب را ضمن بازی و فعالیتهای ورزشی برای او روشن سازید. فرصت کسب موفقیت و نتیجه‌گیری از کار به او داده شود.
به‌طور طبیعی امین و صادق است.	به حرف او اعتماد کنید و فرصت امانتداری و درستکاری در موقعیتهای مختلف بازی و فعالیتهای ورزشی به او بدهید.
شکست را دوست ندارد.	باید به او یاد داده شود که پیروزی را با وقار و شکست را با متانت بپذیرد.

جدول ۳ـ۲ برنامه ورزشی کلاس چهارم، پنجم و اول راهنمایی

ویژگیهای کودک	برنامه‌های ورزشی متناسب
رشد و نمو به طور طبیعی ادامه دارد (دخترها سریعتر از پسرها) پسرها در بازیها و حرکتهای ورزشی مهارتهای بیشتری از دخترها نشان می‌دهند.	حرکتهای ورزشی سخت‌تری در نظر گرفته شود. پاره‌ای از فعالیتهای ورزشی دخترها و پسرها باید از یکدیگر متفاوت باشد. روی اجرای صحیح حرکتهای ورزشی توجه و تأکید شود.
از فعالیتهای ورزشی دسته جمعی لذت می‌برند. حس رقابت شدید است.	روی بازیهای دسته جمعی و مسابقه توجه و تأکید شود.
به مسابقه‌های ورزشی علاقه‌مند است.	مسابقه‌های ورزشی مختلف فصلی برای آنان منظور شود.
هماهنگی عضلانی بیشتر است و مهارتها تا اندازه‌ای ایجاد شده است. به جزئیات فن و مهارت علاقه پیدا می‌کند.	با تمرین و حرکتهای ورزشی، مهارتهای بیشتری یاد داده شود. نسبت به اجرای صحیح حرکتهای ورزشی توجه شود.
به جنس مخالف علاقه چندانی ندارد، حتی گاهی بی‌رغبتی خود را نیز ابراز می‌کند.	به مقررات و سنن اجتماعی و احترام به دیگران تأکید شود.
قبول مسئولیت می‌کند و از طرفی دوست دارد به طور مستقل عمل کند.	باید از نظر رهبری و فرماندهی، موقعیتهای آموزشی برای او فراهم گردد. مربی در ارزشیابیها، شاگردان را دخالت دهد.

ادامه جدول ۳ـ۲

ویژگیهای کودک	برنامه‌های ورزشی متناسب
کودکان از استعدادهای مختلفی برخوردار هستند.	برنامه ها از نظر وسعت وانعطاف باید به گونه‌ای باشد که فرصت موفقیت برای همگان میسر باشد.
حس برتری جویی وابراز مهارت درحرکتهای ورزشی شدید است واشتیاق دارند که حرکتها را صحیح وخوب انجام دهند.	باید به حرکتهای مؤثر در آمادگی بدن تأکید شود ومهارتهای کودک وآمادگی جسمانی او پی درپی آزمایش شود.
کودک مایل به ابراز روحیهٔ جوانمردی در ورزش است.	مقررات ورزشی باید تشریح وتفهیم گردد وبدان عمل شود.
ممکن است مشکلات ونواقص جسمی درکودکان وجود داشته باشد.	دستورات و فعالیتهای ورزشی ، جهت اصلاح بدن لازم است.
دختران درسال اول راهنمایی به علت بروز خصوصیات بلوغ ممکن است تمایل چندانی به شرکت درفعالیتهای ورزشی نداشته باشند.	باید به برنامه‌های ورزشی چنین دخترانی توجه شود وتا حدّ ممکن آنان را به شرکت در برنامه‌های ورزشی تشویق کرد.
علاقه آنان به همسالان زیاد می شود و هر کودک دوست دارد عضو مؤثری از گروه همسالان باشد.	به همکاریهای گروهی دربازیها توجه خاص شود و جای کودکان از نظر وظایف مختلف تغییر داده شود.

جدول ۴ـ۲ طرح پیشنهادی آموزش تربیت‌بدنی دوره کودکستان و دبستان

هدف تربیت‌بدنی

هدف اصلی تربیت‌بدنی (که باهدف کلی آموزش‌وپرورش یکسان است) تربیت همه جانبهٔ کودکان و جوانان به عنوان افراد مفید و مسئولیت‌پذیر جامعه است. بنابراین برنامهٔ آموزشی آنان باید به قدری اساسی و فراگیر باشد که جوانان بتوانند معلومات و تجربه‌های لازم را برای رسیدن به اهداف مقدس آموزش‌وپرورش کسب کنند. بنابراین برنامه‌های تربیت‌بدنی باید ازنظر پرورش صحیح کودکان و جوانان دارای ویژگیهای زیر باشد.

۱. فرد را ازنظر آمادگی بدن به سطح مطلوب برساند؛ یعنی بتواند آمادگی و کارایی بدن را تضمین کند.

۲. فرد بتواند به کمک آن در کاربرد بدن خود تسلّط کامل داشته باشد و مهارتهای لازم را کسب کند.

۳. صفات و محاسن اخلاقی و اجتماعی را ایجاد کند.

۴. مهارتهای ایمنی و عادتهای سالم را ایجاد کند.

۵. برای ایام فراغت، برنامهٔ سالم و مفید داشته باشد.

۶. باعث اعتماد به نفس شود.

۷. از برنامه‌های آموزشی و ورزشی، نتایج انسانی و تربیتی به دست آورد.

آمادگی جسمانی[1]

برنامهٔ تربیت‌بدنی باید فرصت لازم را برای کودک فراهم کند تا بتواند آمادگی و کارایی بدن را تاحدّ لازم به دست آورد و تقویت کند. آمادگی جسمی جوانان یک امر بنیانی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می‌کند. بنابراین باید جزء هدفهای آموزش‌وپرورش قرار گیرد. باید گفت قدرت کارایی بدن جز از راه تربیت‌بدنی، ازهیچ برنامهٔ تربیتی دیگر حاصل نمی‌شود. شخصی که قدرت و کارایی لازم بدنی دارد، قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد. چنین فردی از

1. Physical fitness

بیماری و نارساییها و نواقص بدن به دور خواهد ماند به شرط آنکه مربی به موقع به فکر آزمایش طبّی بدن او باشد. نیرو، قدرت، استقامت، چابکی، انعطاف‌پذیری و سرعت از ویژگیها و صفات اصلی کارایی بدن است که باید ضمن اجرای برنامه‌های ورزشی طرح‌ریزی شده، حاصل شود.

صفت بارز دیگر آمادگی بدن، زیبایی اندام است. برنامه این قسمت نیز باید باتوجه خاص به اندام و تناسب عضله‌ها همراه باشد؛ همچنین نسبت به تغذیه کودکان باید توجه خاص شود. برنامه کارایی بدن باید طوری تنظیم شود که سلامت و نیروی بدن را برای سالیان متمادی تضمین کند و انجام فعالیتهای بعداز دوره تحصیل را تقویت کند.

کودکان باید هرروز به فعالیتهای منظم و سخت ورزشی براساس قدرت بدنیشان وادار شوند تا قدمهای صحیح، به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود. توجه به کارایی بدن موجب می‌شود استخوانها، پی‌ها و عضله‌های بدن برای انجام حرکات و فعالیتها نیرومند شود. دستگاههای تنفس و جریان خون نیز تاحد بسیاری از اجرای برنامه‌ها و حرکتهای صحیح ورزشی سود می‌برند. هرچه برنامه‌های متناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلای به امراض قلبی و دیگر نارساییها کمتر خواهد بود. ارتباط بین آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، انضباط، سازگاری بامحیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون بادیگران غیرقابل تردید است و باید مربیان به آن توجه کنند. مهارتهای بدنی زاییده قدرت، استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه‌های صحیح ورزشی به دست می‌آید.

مهارتهای مفید بدنی[1]

برنامه تربیت‌بدنی باید به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که کودکان را برتسلط کامل بدن خود قادر سازد و آنان بتوانند مهارتهای لازم بدنی را کسب کنند. حرکتهای ورزشی باید متضمن کارایی، چابکی و نیرومندی بدن باشد و مربیان ورزشی باید چنین مهارتهای لازم را جزء برنامه‌های تربیت‌بدنی منظور کنند. این مهارتها عبارتنداز:

الف) تسلط برعضله‌ها و حرکتهای بدن:[2] تسلط برعضله‌ها و حرکتهای بدن، به معنای اداره

1. Useful physical skills 2. Body management competence

کردن بدن و درنهایت استفاده از آن درموقع اجرای حرکت است. حفظ تعادل و اداره کردن و هماهنگی اعضا و عضله‌های بدن هنگام اجرای حرکتهای ورزشی، نشانه تسلط ورزشکار بربدن خویش است. دراین برنامه کودک می‌آموزد، موقع اجرای حرکتهای تعادلی، دوها، پرشها و حرکتهای ورزشی باوسایل ورزشی بربدن خود تسلط داشته باشد.

اداره و حفظ تعادل بدن، نتیجهٔ اجرای حرکت صحیح ورزشی، داشتن بدن و عضله‌های کارآمد و پرورش یافته است. کودک از اجرای صحیح حرکتها و تسلط داشتن بربدن خود، لذت می‌برد و باشوق زیاد جهت کسب مهارتهای لازم، در اجرای حرکتهای صحیح ورزشی می‌کوشد.

ب) مهارتهای بنیادی و پایه‌ای:[1] مهارتهای بنیادی و پایه‌ای مهارتهایی هستند که کودکان در بازیها و زندگی خود به کار می‌برند؛ چنین مهارتهایی باید از کودکستان و دبستان باتوجه خاص مربی شروع شود. مهارتهای بنیادی به سه قسمت اساسی تقسیم می‌شوند که عبارتنداز:

۱. مهارتهای لازم برای اجرای حرکتهای ورزشی بدون تغییرمکان؛

۲. مهارتهای لازم برای اجرای حرکتهای ورزشی با تغییرمکان (راه رفتن، دویدن و تغییرمکان دادن)؛

۳. مهارتهای لازم برای اجرای حرکتهای ورزشی مرکب (انجام چند حرکت مختلف ورزشی باهم).

ج) مهارتهای اختصاصی ورزشی:[2] اینگونه مهارتها بیشتر اختصاص به اجرای حرکتهای مختلف ورزشی مانند: بالانسها، شیرینکاریها، بازیهای ورزشی و اجرای حرکتهای هماهنگ و غیره دارد. این مهارتهای اختصاصی ورزشی، بیشتر در کلاسهای آخردبستان ضرورت پیدا می‌کنند.

د) مهارتهای تخصصی و فنی:[3] مهارتهای تخصصی و فنی بیشتر در برنامه‌های فوق‌العاده

---

1. Basic skills 2. Special sports skills

3. Higher skills attainment

ورزشی، مسابقه‌های داخلی مدرسه و برنامه‌های باشگاههای ورزشی ایجاد می‌شود، برگزاری مسابقه برای ایجاد و تقویت این مهارتها باید مورد توجه مربیان ورزشی قرار گیرد.

ارزش ایجاد مهارت:[1]

مهارتهای ورزشی، شرکت کنندگان و ورزشکاران را قادر خواهد ساخت، دریک سطح فنی مطلوب با همسالان خود مبارزه کنند؛ به همین جهت مهارتهای ورزشی همواره با خوشحالی و رضایت‌خاطر ورزشکاران و تحسین دیگر دانش‌آموزان همراه است. ارتباط نوجوانان بایکدیگر نشان می‌دهد، مهارتهای ورزشی دربین نوجوانان به‌خصوص در کلاسهای چهارم به بالا، به قدری اهمیت دارد که بیشتر روابط اجتماعی آنان با یکدیگر، در اطراف این تواناییها و مهارتهای ورزشی دور می‌زند. کودکانی که توانایی و مهارت ورزشی لازم، درحد رقابت موفقیت‌آمیز با همسالان خود ندارد، در مسابقات ورزشی بر کنار و منزوی می‌شوند.

بنابراین نتیجه می‌گیریم، اهمیت مهارتهای ورزشی، در ایجاد موقعیتهای شخصی و اجتماعی کودکان بیش از آن است که بدان معتقد بودیم. مربیان باید سعی کنند، به کودکانی که مهارت کمتری دارند و یا بدون مهارت هستند توجه بیشتری کنند و سطح مهارتهای آنان را بالا ببرند تابا همسالان خود هماهنگ و منطبق شوند، در نتیجه به سلامت عاطفی و اجتماعی آنان خلل وارد نمی‌شود.

موفقیتهای ورزشی که نتیجهٔ مهارت و فنی بودن ورزشکاران است موجب ایجاد موقعیتهای والای اجتماعی دربین همسالان و نوجوانان می‌گردد، بنابراین فن و مهارت ورزشی، عاملی است که باید به آن توجه شود و دربرنامهٔ کار مربی ورزش منظور شود.

هدف اجتماعی ورزش و تربیت‌بدنی

محیط ورزش باید به گونه‌ای باشد که کودکان بتوانند ازطریق آن، موازین مطلوب اخلاقی و اجتماعی را به دست‌آورند. یکی از هدفهای تربیت بدنی، ایجاد موازین صحیح اخلاقی، اجتماعی و تقویت صفات معنوی در کودکان و نوجوانان است. مفاهیمی مانند وطن‌دوستی و

---

1 . Value of skill development

جوانمردی را می‌توان برای تشریح این خصلتها به‌کاربرد. کودک باید راه و روش صحیح زندگی با دیگران را بیاموزد و به حق خود قانع شود و با مسأله برد و باخت، با وقار و خونسردی روبرو شود؛ عدالت‌اجتماعی را درنظر بگیرد و به شخصیت همبازیهای خود، بازیکنان دستهٔ مقابل و تماشاچیان احترام بگذارد. کودک باید در تمام مدت بازی و فعالیتهای ورزشی، خونسردی و خویشتنداری خود را حفظ کند، حتی اگر این تحمل ازنظر عاطفی برخلاف احساس و نظر اوباشد. باید یادبگیرد در موقعیتهای سخت و ناگوار ورزشی، بابردباری، شهامت و پیروی از عقل و منطق عمل کند.

دراصل، وظیفهٔ مربی است که به یاری کودکان بشتابد و آنان را کمک کند، تا تفاوت راه و روش صحیح و غیرصحیح ابراز احساسات را دریابند درنتیجه پایه‌های اخلاقی آنان تقویت می‌شود. این موضوع به کودکان کمک می‌کند، بتوانند حدّ و مرز رفتار صحیح را تشخیص دهند.

احترام به قوانین ورزشی، باید در کودکان تقویت شود. تربیت‌بدنی توجه خاصی به روحیه جوانمردی دارد، پس باید به کودکان و نوجوانان در مسابقه‌های ورزشی روحیه جوانمردی، اطاعت از مقررات و قبول همکاری با داوران و مربیان آموخته شود. همان‌طور که در زندگی روزمره، مقررات، سنتها و عادتهای اجتماعی حاکم هستند، در زمین ورزش نیز باید جنبه‌های معنوی و اخلاقی حاکم باشد. تربیت‌بدنی ازطریق انجام فعالیتهای ورزشی می‌تواند عدالت اجتماعی، امانت، رعایت حق، اطاعت از مقررات و دیگر صفات عالی انسانی را درکودکان تقویت کند.

تربیت‌بدنی باید احترام و حفظ اموال عمومی را به کودکان آموزش دهد و این امر با ایجاد علاقه درآنان به حفظ وسایل و مکان ورزشی شروع شود. با توجه به اهمیت هدفهای اجتماعی ورزش، تجربه‌های اجتماعی اطفال باید درصورت امکان، از سن ۳ سالگی شروع گردد و مربی باید بداند، محیط آموزشی ازنظر ایجاد صفتهای لازم زندگی در کودکان و آماده‌سازی آنان برای فردایی بهتر، در درجه اول اهمیت قرار دارد.

مهارتهای ایمنی

در تربیت بدنی هر کودک باید مهارتهای ایمنی را کسب و تمرین کند؛ آگاهیهای مربوط به ایمنی، برای حفظ سلامت خود و دیگران را بیاموزد، به گونه‌ای که جزء عادتهای او بشود.

وظیفه اخلاقی و حقوقی ایجاب می کند، در دبستان محیط سالم ایمنی برای دانش آموزان و معلمان فراهم کنیم. بر مربیان واجب است، فعالیتهای ورزشی را فقط در محیطهایی که جنبه‌های ایمنی آن از همه نظر تأمین شده است اجرا کنند. دستورات و مقررات ورزشی باید شامل نکات و اصول ایمنی باشد، به طوری که کودکان بتوانند به آن آگاهی پیدا کنند و همواره بادقت لازم آنها را رعایت کنند. شرکت کنندگان در فعالیتهای ورزشی به دو دلیل لازم است به اصول ایمنی توجه کنند:

۱.رعایت اصول ایمنی برای حفظ سلامت خود.

۲.رعایت اصول ایمنی برای حفظ سلامت دیگر شرکت کنندگان.

کودکان باید بفهمند، طبیعت فعالیتهای ورزشی، اصول و مقررات ایمنی را ضروری و لازم‌الاجرا می‌داند. در ورزش از بی‌پروایی باید اجتناب شود، ولی مربی ورزش باید توجه داشته باشد که در فعالیتهای ورزشی احتیاط بیش از حدّ، به ترس در کودکان نینجامد.

آشنایی به مقررات ایمنی شنا، یکی دیگر از مسائل مهم تربیت‌بدنی است. اگرچه دبستانهای بسیار کمی با ورزش شنای کودکان سروکار دارند، ولی به هرحال باید کودکان را به یادگیری مقررات شنا و حفظ ایمنی درآب آشنا ساخت. مسئولان، مربیان و معلمان دبستانها با همکاری مردم محل باید سعی کنند، محلهای مناسب شنا برای کودکان درنظر بگیرند و آنان را با نظارت دقیق و تعلیمات مستقیم مربیان ورزش، به امرشنا و رعایت مقررات آن به خصوص ازنظر ایمنی آشنا سازند.

استفاده از اوقات فراغت[1]

معلمان ورزش باید کودکان و نوجوانان را تشویق کنند تا در اوقات فراغت به فعالیتهای ثمربخش و سودمند بپردازند. مربی علاوه بر آموزش بازی و انواع مهارتهای ورزشی به

1. Wholesome recreation

دانش‌آموزان، باید فعالیتهای ورزشی را برای آنان لذتبخش کند، زیرا لذتبخش بودن ورزش، موجب می‌شود، کودکان در اوقات فراغت، خودبخود بدان مشغول شوند، و بدین‌ترتیب در کودکان انگیزهٔ استمرار فعالیتهای ورزشی ایجاد می‌شود.

کودک باید در چند نوع از فعالیتهای ورزشی ماهر شود تا بازی او با توفیق و نشاط همراه باشد. در اوقات فراغت، در اجرای فعالیتهای ورزشی، باید کودکان و نوجوانان را با ورزشهای گروهی باتعداد کم، آشنا کرد تا در هر کوی و برزن بتوانند از آن استفاده کنند. آشنایی کودکان و نوجوانان به مقررات ورزشی و اجرای آن در بازیهای ایام فراغت ضروری است، زیرا لازم است استقلال فکری و تصمیم‌گیری به کودکان داده شود تا در چنین فعالیتهای مهمی شرکت کنند و اِعمال مدیریت و همکاری با دیگران را به طور عملی تمرین کنند. غیر از ورزشهای گروهی، می‌توان از ورزشهای انفرادی جهت آمادگی بدن در اوقات فراغت استفاده کرد. از انواع ورزشهای انفرادی، دویدن، بسیار سودمند است. اجرای برنامه‌های ورزشی، در اوقات بیکاری و آزاد مدرسه، می‌تواند زمینه آگاهی مردم محل، برای تهیه زمین و وسایل ورزش گردد.

خودشناسی[1]

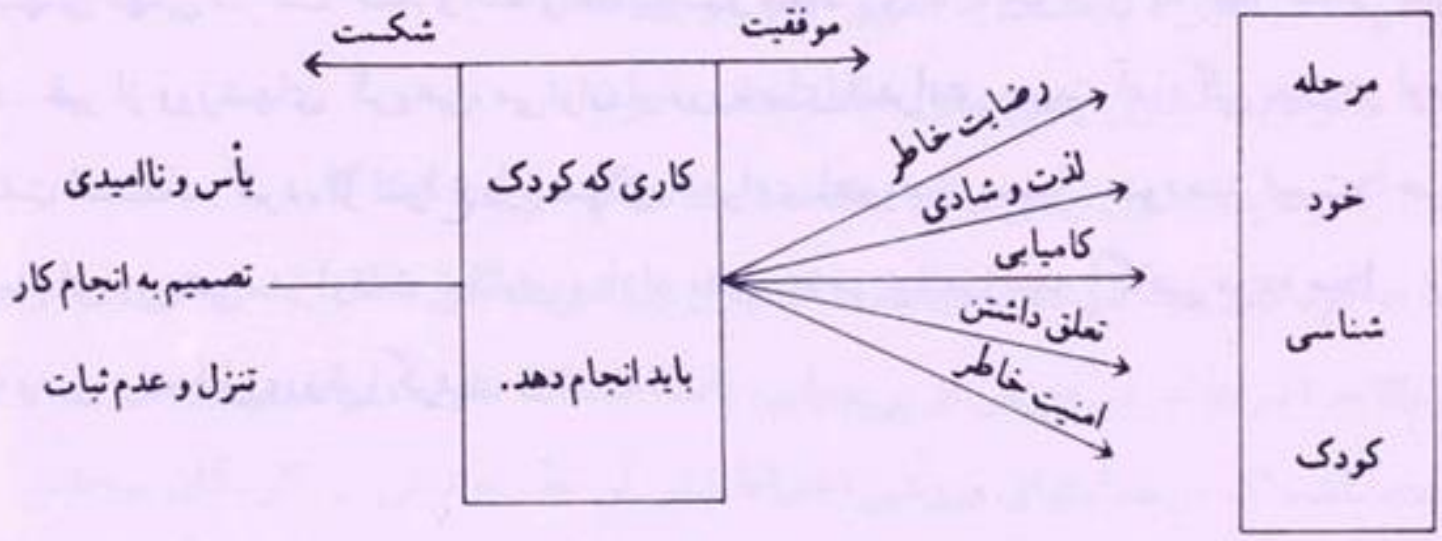
کودک باید خود را بشناسد، او می‌تواند از طریق تجربه‌های صحیح ورزشی، خود را بشناسد و به قدرت ذهنی و جسمی خود پی ببرد. در امر تربیت، نه تنها شناخت کودک از دیدگاه مربی مهم است بلکه «خویشتن شناسی» کودک از نظر خودش و در ارتباط با دیگران اهمیت خاصی دارد. کودک با قدم گذاشتن در این دنیا، خصوصیات اخلاقی، حدودذهنی، استعداد، کارایی جسمی خاص، حساسیت و عکس‌العملهای مخصوص به خود در مقابل برخورد با افراد و طبیعت را به همراه می‌آورد.

«خودشناسی» موجب می‌شود کودک بتواند به موفقیت خود در اجتماع و ارتباط با دیگران، بیشتر پی ببرد و دریابد دیگران او را چگونه می‌بینند در نتیجه، کودک نسبت به

---

1. Self-concept

حدود توانایی، استعدادها، قدرتهای ذهنی و جسمی خود شناخت صحیحتری پیدا می‌کند؛ به عبارت دیگر، در شناخت خود به واقعیت نزدیکتر می‌گردد و این «خودشناسی» عامل مهمی در امر یادگیری اوست. اگر کودکی احساس کند او را دوست دارند، به او احترام می‌گذارند، مورد قبول اطرافیان و نزدیکان است و موفقیتهایش بر شکستهایش فزونی دارد، در راه استقرار و پی‌ریزی «خودشناسی» مفید و مطلوب قرار گرفته‌است. هیچ چیز به اندازهٔ موفقیت، کودک را جلو نمی‌برد و موجب «خودشناسی» مطلوب او نمی‌شود. شکل ۱ـ۲ نشان‌می‌دهد چگونه توفیق و شکست، در تقویت یا تضعیف «خودشناسی» کودک مؤثر است.



شکل ۱ـ۲ مراحل و عوامل مؤثر در خودشناسی کودک

تربیت بدنی فرصتهای زیادی برای کودک فراهم می‌سازد تا او بتواند خود را نشان دهد، در انجام کارها توفیق یابد، حس ابتکار در او تقویت شود و در محدودهٔ تواناییهای ذهنی، جسمی، عاطفی و اجتماعی خود تجارب و پیشرفتهایی به دست آورد. کودک از طریق ورزش و تربیت بدنی در برابر صفتهای منفی ایستادگی پیدا خواهد کرد. کودک باید دریابد وجود او، از نظر انجام فعالیتهای ورزشی و کارهای مثبت تربیتی در حد تواناییهای خودش با ارزش است.

مسابقه با همسالان اگر بر مبنای صحیحی برنامه‌ریزی شده‌باشد از نظر تربیت و پرورش کودک، مهم و مفید است. کودکان به طور طبیعی میل دارند خود را با دیگران

مقایسه کنند و نه تنها از آنان بازنمانند بلکه از دیگر همسالان و همکلاسان خود جلو بیفتند. این برتری باید در مسیر تربیتی قرار گیرد تا از رقابتهای نادرست، مخرب و مضّر جلوگیری به عمل آید. کامیابی هر کودک باید با توجه به تواناییهای خود او سنجیده شود نه نسبت به دیگر کودکان همسال و همکلاس او.

از آنجا که سراسر زندگی مبارزه و مسابقه است، اجرای مسابقه و گنجاندن آن در برنامه‌های ورزشی کودکان، نباید نادیده گرفته شود. باید به کودکان یاد داد، در انجام مسابقه‌های ورزشی، بدون توقع پیروزی حتمی، بیشترین سعی خود را به کار گیرند. این امر موجب می‌شود، کودکان در صورت باخت مسابقه، زیاد مأیوس نشوند، چون به هر حال در هر باختی، یأس وجود دارد.

موفقیت و کسب شهرت، دو محرّک قوی هستند، موفقیت از دیدگاه کودکان، مراحل مختلفی دارد. بر هر معلم واجب است، با توجه به تواناییهای مختلف کودکان، فرصتهای لازم برای کسب موفقیت هر یک از آنان فراهم سازد. موفقیت در فعالیتهای ورزشی، به ویژه برای کودکانی که در درسهای دیگر ضعیف هستند، از نظر تربیتی مهم است و به آنان ارزش و اعتبار می‌دهد و موجب شکوفایی و پیشرفت آنان می‌گردد.

ارزشهای شخصی و انفرادی[1]

هر کودک لازم است از طریق تربیت بدنی، به ارزشهای شخصی و انفرادیی دست یابد که او را برای یک زندگی موفقیت آمیز و نتیجه بخش آماده می‌سازد. به طورطبیعی کودکان از پرداختن به کارهای ابتکاری به ویژه در مراحل کودکستان و سالهای اول دبستان لذت می‌برند. بنابراین باید فرصت اشتغال به کارهای ابتکاری در برنامه‌های ورزشی به آنان داده شود. گاهی معلمان ورزش، بدون در نظر گرفتن خواست، ذوق و روش کودکان، از یک فعالیت ورزشی به فعالیت ورزشی دیگر می‌پردازند، درحالی‌که مربی باید به کودکان فرصت به کارگیری ذوقهای خاص خود را بدهد تا حس ابتکار، که از ارزشهای انفرادی مهم است در آنان تقویت شود.

مربی باید سعی کند، رضایت خاطر کودکان را در هر بازی به دست آورد و آنان را از

1. Personal and individual values

دلهره و فشار عصبی دور کند. اجتناب از دلهره و فشارهای عصبی، در شکل گیری شخصیت آتی کودک، غیرقابل انکار است. شرکت کودک در فعالیتهای ورزشی که با میل، رغبت و آزادی او همراه است و در او ایجاد شوق و علاقه می کند و از نظر سازگاری او در زندگی با دیگران مهم‌است، اهمیت خاص دارد. باید دانست، نشاط، شادابی، جنبش و حرکت کودک در هر کودکستان و دبستان، با برنامه‌ها و اجرای فعالیتهای ورزشی آن کودکستان یا دبستان ارتباط مستقیم دارد.

قدرت استدلال و قضاوت بچه‌ها وقتی تقویت می‌شود که با مسائل و مشکلاتی در فعالیتهای ورزشی روبه‌رو شوند و به حل آنها بپردازند. ورزش باید فرصت تقویت قوه ادراک و تفهیم را در کودک ایجاد کند. زیرا ادراک صحیح، پایه و اساس تفکر صحیح و قضاوت درست است. کودک باید شناخت حرکات ورزشی و قوانین آن را ضروری و مسلم بداند، تا برای پرداختن به فعالیتهای ورزشی، هدف داشته‌باشد و به فواید ورزش، به نحو شایسته آگاه شود.

چگونگی دستیابی به هدفها

برای رسیدن به هدفهای ذکر شده، باید برنامه‌های تربیت بدنی را به شکلی پی‌ریزی کرد تا براساس طبیعت، نیازها و علاقه کودکان، فراگیر باشد. چنین برنامه‌ای دارای ویژگیهای زیر است:

۱.در هر برنامه تدوینی ورزش، باید «حرکت» وجود داشته‌باشد. «حرکت» اصل و اساس تربیت بدنی است و ارزش هر برنامهٔ ورزشی، به میزان حرکتها و فعالیتهایی بستگی دارد که کودکان از آن بهره‌مند می‌شوند. کودک با پرداختن به حرکتهای ورزشی، یاد می‌گیرد، چند بار توپ را به‌زمین بزند و با تکرار آن و اصلاح حرکت دست و جلوگیری از انحراف توپ، در زمین زدن آن ماهر می‌شود. باید گفت، کودک از توپ برای ایجاد مهارت استفاده می کند و بازی با آن، دراو ایجاد مهارت می کند.

لازمهٔ تربیت بدنی، فعالیت است. کودک از ایستادن، انتظار کشیدن برای وسایل ورزشی، گوش دادن به‌توضیحات معلم، یا تماشای حرکات ورزشی به‌وسیلهٔ یک یا چند

دانش‌آموز، چیزی یادنمی‌گیرد و نفعی نمی‌برد، بلکه باید خود به‌طور عملی به فعالیتهای ورزشی بپردازد تا یادبگیرد.

۲.انتخاب حرکات و فعالیتهای ورزشی باید منطبق با نیازها، علاقه و توانایی جسمی آنان باشد. یعنی معلم ورزش باید برنامه و تکلیف ورزشی خود را از قبل مطالعه و آماده کرده باشد نه‌اینکه درس او فقط برمبنای «امروز چه کنیم؟» باشد. اگر مقصود معلم یاد دادن در سطح مطلوب است، آموزش ورزشی باید برمبنای استعداد و توانایی کودکان برنامه‌ریزی و مطالعه شده‌باشد تا به رشد و نمو و پرورش آنان کمک کند.

۳. کیفیت روش اجرای آموزش باید در بردارنده هدفهای تربیتی باشد. ارزشهای تربیت بدنی خودبه‌خود و اتفاقی به دست نخواهد آمد. فعالیتهای ورزشی باید با دقت و روش صحیح و به وسیله معلمانی تدریس شود که به کودکان عشق می‌ورزند و به توانایی خویش، در پرورش کودکان از این طریق، اعتقاد و اعتماد دارند. در چنین وضعیتی روشهای صحیح علمی، تربیتی به کار برده می‌شود و از کار معلم با توجه به میزان پیشرفت کودکان و کسب تجربیات آنان، ارزشیابی به عمل خواهد آمد. فعالیتهای ورزشی وقتی ارزشمندند که با روش علمی صحیح، یاد داده شوند و از این طریق، کودک حداکثر استفاده را کسب کند. این نکته صحیح نیست که بگوییم، کودک همیشه با پرداختن زیاد به ورزش، به سطح عالی خواهد رسید، بلکه کیفیت، عامل مهمتری است که او را زودتر به هدف و مقصود تربیتی می‌رساند.

برنامهٔ متعادل[1]

برنامهٔ ورزش و تربیت بدنی باید از نظر توانایی و استعدادهای مختلف کودکان متعادل و همه جانبه باشد. برنامه یکنواخت و تکراری نمی‌تواند برای همهٔ کودکان، با استعدادهای مختلف ذهنی و جسمی، سودمند باشد. فعالیتهای زیاد با آموزشهای مختلف، نه‌تنها در یادگیری مهم است بلکه اجازهٔ توسعهٔ هدف به فرد می‌دهد تا با نشاط و خوشحالی هر چه بیشتر، در

1. Balanced program

26478

برنامه‌ها شرکت جوید، بنابراین باید برنامه متنوع باشد و قسمتهای مختلفی را برای همه عرضه کند.

به طور خلاصه، برنامه‌های ورزشی باید به قدری وسیع و دارای فعالیتها و قسمتهای مختلف باشد که همهٔ کودکان را دربرگیرد و هر کس به فراخور توانایی خود از آن بهره‌مند شود.

۳

تشکیلات و سازماندهی تدریس تربیت‌بدنی

تدریس به طور کلی در هر کشوری تشکیلات خاصی دارد و براساس فرهنگ، اوضاع اقتصادی، طرزفکر اجتماعی و تربیتی و سنتهای مذهبی و ملی آن کشور استوار است. در بعضی از کشورها حتی در نقاط مختلف یک کشور روشها، تشکیلات و طرز اداره کردن مدرسه‌ها بایکدیگر متفاوت است. خلاصه این که برای تدریس روشهای مختلفی وجود دارد که متداولترین آنها عبارت است از: ۱. تدریس بدون‌نظارت، ۲. تدریس بانظارت.

الف) تدریس بامسئولیت معلم بدون‌نظارت راهنمای تعلیماتی: این نوع تدریس معمولاً نتایج مثبت و رضایتبخشی ندارد. دراین روش ممکن است برنامه‌ریزی مشخصی وجود نداشته باشد و فقط معلم تصمیم بگیرد که چه مطالبی و باچه روشی باید به دانش‌آموزان یاد داده شود. دراین روش کیفیت تدریس به کوشش، میزان آگاهی و ازخودگذشتگی معلم بستگی دارد. دراین روش بازرس یا راهنمای تعلیماتی وجود ندارد تامعلم را درکار تدریس کمک و راهنمایی کند. اغلب اینگونه معلمین از تربیت‌بدنی، اثر تربیتی و اهمیت آن آگاهی ندارند.

ب) تدریس بامسئولیت معلم و بانظارت راهنمای تعلیماتی: درچنین روشی معلم وظیفه تدریس کلاس را، خود به عهده دارد و به طور مرتب راهنمای تعلیماتی به او کمک می‌کند تاروش تدریس خود را برمبنای صحیح قراردهد و حتی گاهی راهنمای تعلیماتی برای معلمان، به ویژه مربیان تازه کار، در کلاسها تدریس می‌کند، تاروش صحیح تدریس را به آنان یاد دهد. کارآموزی ضمن خدمت در امر پیشرفت و اصلاح روشهای تدریس، هم برای

دانشجویان و داوطلبان شغل مقدس معلمی و هم برای کلیه معلمان شاغلِ در هرردہ، اهمیت شایانی دارد. برای راهنمایی و آموزش تدریس نمونه باید از آگاهترین و ورزیده‌ترین استادان فنی آموزش‌وپرورش استفاده شود.

راهنمایانِ مربیان ورزش نیز مسئولیت آموزشی و تربیتی زیادی برعهده دارند. این راهنمایان باید روش صحیح آموزش ورزش و استفاده از وسایل مناسب و ارزان‌قیمت را به مربیان ورزش آموزش دهند و حتی در مورد نگاهداری وسایل ورزشی و ترتیب انبار کردن آنها در اطاق ورزش، به آنان آموزش دهند.

مسئولان یک واحد آموزشی

برای اداره کردن یک واحد آموزشی (کودکستان، دبستان یا دبیرستان) عواملی مانند کارکنان اداره آموزش‌وپرورش، مدیر، ناظم، معلم و حتی خدمتگزار واحد آموزشی وجود دارند که هریک مسئولیت مهم و مشخصی ازنظر آموزش‌وپرورش کودکان و نوجوانان برعهده دارند. دراینجا ما به مسئولیت هریک از عوامل یادشده ازدیدگاه تربیت‌بدنی و تدریس ورزش می‌پردازیم.

رئیس اداره آموزش‌وپرورش

مسئولیتهای رئیس آموزش‌وپرورش عبارت است از:

۱. تعیین و ابلاغ خط مشی و برنامهٔ تربیت‌بدنی منطبق بانیازهای کودکان و نوجوانان و مقررات آموزشی.

۲. تأیید و پشتیبانی لازم از برنامه‌های ورزشی و اجرای آنها.

۳. تهیهٔ زمین، سالن و لوازم ورزشی برای هرواحد آموزشی یا دست‌کم چند واحد آموزشی که می‌توانند به طور مشترک ازآن مکانها و وسایل ورزشی استفاده کنند.

۴. معرفی مربیان شایسته ورزشی به هرواحد آموزشی.

۵. اقدام به معرفی فواید تربیت‌بدنی و اهمیت تربیتی آن به اولیای کودکان و نوآموزان ازطریق دعوت آنان برای مشاهده برنامه‌ها و مسابقه‌های ورزشی نوآموزان.

۶. تعیین هدفهای تربیتی ورزش و نظارت و ارزشیابی گاه‌به‌گاه برنامه‌های ورزشی ازنظر رسیدن به این هدفها.

۷. دعوت به کمک و همفکری مربیان و کارشناسان ورزش در اصلاح و بهبود برنامه‌ها، مکانها و وسایل ورزشی.

مدیر مدرسه و همکاران او

مسئولیتهای مدیر مدرسه و همکاران او عبارت است از:

۱. تهیه و تنظیم برنامه تدریس روزانه کلاسها، باتوجه خاص به برنامهٔ تربیت‌بدنی هر کلاس.

۲. دستور تهیه و حفظ و حراست وسایل ورزشی لازم برای دانش‌آموزان هر کلاس به مسئولان و متصدیان امر.

۳. دستور تعمیر وسایل ورزشی مدرسه در پایان هرسال تحصیلی.

۴. رسیدگی و نظارت مرتب، نسبت به وسایل ورزشی، باهمکاری مربیان ورزش و اقدام در رفع نواقص و کمبودهای موجود.

۵. نظارت در امر بهداشت و نظافت دفتر، اتاق ورزش، سالنها و زمینهای ورزشی.

۶. تقاضای تشکیل دوره‌های کارآموزی ضمن خدمت از اداره آموزش‌وپرورش ناحیه برای معلمان مدرسه، و کمک به تشکیل این کلاسها درحد ممکن.

۷. تعیین مسئول برای وقتهای قبل‌از شروع درس در صبح، و بعد از خاتمه درس در بعدازظهر، نظارت در امر آموزش‌وپرورش کودکان و نوجوانان و فعالیتهای ورزشی آنان.

۸. صدور دستور برای تهیه کمکهای اولیه درمانی و رساندن دانش‌آموزان به نزدیکترین درمانگاه درصورت بروز حادثه.

۹. کمک به تهیّه نشریه مدرسه برای نوشتن شرح پیشرفتهای ورزشی، جهت آگاهی دانش‌آموزان و اولیای آنان.

۱۰. شرکت گاه‌به‌گاه در جمع مربیان ورزش مدرسه و کمک در رفع کمبودهای ورزشی آموزشگاه.

JAMIA HAMDARD LIBRARY New Delhi

مدیرفنی تربیت‌بدنی

مسئولیتهای مدیرفنی تربیت‌بدنی عبارت است از:

۱. نظارت در اجرای برنامه‌های ورزشی هرمدرسه و کمک و راهنمایی فنی به مربیان ورزش.

۲. حسن ارتباط با مدیر و مسئولان هرمدرسه در موارد زیر:

الف) تهیه صورت وسایل و امکانات ورزشی هرمدرسه.

ب) خرید و ارسال وسایل ورزشی لازم برای هرمدرسه.

ج) تعمیر مکانها و وسایل ورزشی هرمدرسه.

د) تشکیل کلاسهای کارآموزی ضمن خدمت برای مربیان ورزش.

ه) کمک به حفظ بهداشت و نظافت مکانها و سالنهای ورزشی.

۳. رسیدگی گاه‌به‌گاه به وسایل و مکانهای ورزشی و اجرای برنامه‌های ورزشی هرمدرسه.

۴. تعیین فرم لباسهای ورزشی برای مربیان و دانش‌آموزان و اعلام به مدرسه‌های تحت نظارت خود، تادرصورت امکان، به تهیه آن اقدام کنند.

۵. راهنمایی مربیان ورزش هرمدرسه جهت تهیه وسایل ورزشی ارزان قیمت.

۶. ارتباط بارسانه‌های گروهی برای معرفی ورزشکاران و پیشرفتهای برنامه‌های ورزشی.

۷. تهیه کتب ونشریات ورزشی و وسایل سمعی و بصری برای پیشرفت کار مربیان ورزش.

۸. تنظیم برنامهٔ بحث و تبادل‌نظر مسائل ورزشی بامربیان ورزش نواحی دیگر.

۹. راهنمایی و کمک به ایجاد حسابداری و حسابرسی هزینه‌های ورزشی هرمدرسه.

۱۰. تهیه گزارش سالیانه و گزارشهای لازم ورزشی و ارائه آنها به رئیس اداره آموزش‌وپرورش ناحیه و اداره کل تربیت‌بدنی استان.

۱۱. تشکیل کنفرانسهای ورزشی باکمک دیگر همکاران در سایر نواحی فرهنگی و دعوت از متخصصان و استادان ورزش و تربیت‌بدنی دراین کنفرانسها.

۱۲. سعی در تعمیر و توسعه زمینها و سالنهای ورزشی ناحیه و ایجاد امکانات جدید ورزشی.

۱۳. سعی در ایجاد حسن ارتباط باهمکاران اداری در رده‌های مختلف و بامدیران و مسئولان مدارس برای پیشرفت برنامه‌های ورزشی.

۱۴. تشکیل و اداره مسابقه‌های ورزشی مدرسه‌های ناحیه.

۱۵. سعی در معرفی چگونگی ورزش مدارس ناحیه و کمک گرفتن از اولیای دانش‌آموزان برای پیشرفت ورزش.

مربی ورزش

مسئولیتهای مربی ورزش عبارت است از:

۱. تلاش در تقویت قوای جسمانی و اخلاقی نوآموزان در ساعت ورزش.

۲. طرح‌ریزی تدریس یک ساعت از ساعتهای ورزشی، برمبنای اصول صحیح و مؤثر.

۳. رعایت تمامی اصول برنامه تدوینی ورزش که ازطرف آموزش‌وپرورش ابلاغ شده است.

۴. سعی کند همه نوآموزان در ساعتهای ورزش از لباس و کفش ورزشی (مناسب باوضع مالی خود) استفاده کنند.

۵. خود او در موقع تدریس عملی ورزش، ازلباس ورزشی استفاده کند.

۶. سعی کند در پایان هر کلاس وسایل ورزشی بادقت و نظم و ترتیب به انبار برگردانده شوند.

۷. حداکثر سرعت عمل و نظم را برای رفتن کودکان و نوآموزان از کلاس به زمین ورزش به کار بندد.

۸. در همه دوره‌های کارآموزیِ ضمن خدمت شرکت کند و درصورت ضرورت از پرسش در رفع اشکالاتی که درتدریس دارد، ازمدیران و متخصصان فنی کوتاهی نکند.

۹. هیچ‌گاه از مطالعه و تحقیق به منظور افزایش معلومات خود غفلت نکند.

۱۰. همواره در کنفرانسهای ورزشی شرکت کند و باهمکاران خود در مورد مسائل

تربیتی و تربیت‌بدنی و فنی تبادل‌نظر کند.

۱۱. مراتب پیشرفت و یا عدم‌پیشرفت ورزشی نوآموزان را بامسئولان مدرسه و والدین کودکان درمیان بگذارد.

مربی بهداشت (پرستار مدرسه)

وظایف پرستار مدرسه عبارت است از:

۱. سعی و تلاش در رعایت اصول بهداشت، حفظ سلامت کودکان و نوآموزان در کلاس و میدانهای ورزش.

۲. معاینه کلیهٔ کودکان و نوآموزان ازنظر سلامت جسمی. وی موظف است دانش‌آموزانی را که بطور دایم یا موقت باید از فعالیتهای ورزشی دوری کنند معرفی و بانظر پزشک معاف کند.

۳. مداوای مقدماتی نوآموزان هنگام بروز حوادث، درصورت لزوم آنان را برای ادامه معالجه، بااطلاع والدین آنها به پزشک بهداری آموزشگاهها معرفی کند.

۴. نگهداری سابقه بهداشتی هردانش‌آموز در پروندهٔ مشخص. لازم است پرستار براساس وضع جسمی و ذهنی آنان، با معلمان و والدینشان مذاکره و تبادل‌نظر کند.

والدین

مسئولیتهای والدین عبارت است از:

۱. وسایل ورزشی فرزند خود را طبق مقررات و دستورات آموزش‌وپرورش و اداره تربیت‌بدنی ناحیه و مربیان ورزش مدرسه تهیه کنند.

۲. فرزندان خود را به ورزش تشویق و ترغیب کنند و جز در موارد ضروری، تقاضای عدم‌شرکت او را در فعالیتهای ورزشی نکنند.

۳. به هدفهای تربیتی و اخلاقی ورزش و فواید آن برای فرزندان خود توجه کنند.

۴. باکسب اطلاع از برنامه‌های ورزشی مدرسه، در بهبود آن بکوشند و باعوامل اجرایی ورزش مدرسه همکاری کنند.

۵. برای تماشای مسابقه‌های ورزشی مدرسه در مناسبتهای مختلف شرکت کنند و به تشویق کودکان و نوآموزان بپردازند.

بهداشت مدرسه و حفظ سلامت کودکان و نوآموزان

هرواحد آموزشی نسبت به نوآموزان خود دو وظیفه دارد: ۱. وظیفه اخلاقی؛ ۲. وظیفه قانونی. وظیفه اخلاقی این است که آموزش‌وپرورش سعی کند نوآموز هنگام تحصیل ازنظر بهداشتی به بالاترین سطح سلامت ذهنی و جسمی برسد. وظیفه قانونی مدرسه این است که هیچ واحد آموزشی نباید موازین بهداشتی و ایمنی را که در جلوگیری از خطرات احتمالی در مورد نوآموزان و کارکنان وضع‌شده نادیده بگیرد و سهل‌انگاری کند.

آزمایش طبی

هرنوآموز در موقع ورود به کودکستان و یا دبستان باید آزمایش طبی شود. این آزمایش به ویژه ازنظر شرکت و یا عدم‌شرکت کودک در فعالیتهای ورزشی بسیار مهم است. کودکان پس ازاین آزمایش به سه دسته تقسیم می‌شوند:

الف) مجاز به شرکت در فعالیتهای ورزشی.

ب) مجاز به شرکت درحرکتهای سبک و ساده ورزشی.

ج) معاف از شرکت در فعالیتهای ورزشی.

نتیجه آزمایش طبی هر کودک برمبنای تقسیم‌بندی فوق، باید به مربیان ورزش اعلام شود تا برطبق آن عمل کنند. همچنین والدین نیز باید در جریان امر قرار گیرند.

برخورد مربیان با ضعف جسمی و نقاهت کودکان هنگام ورزش

آزمایش طبی تمام مشکلات جسمی کودکان و نوآموزان را مشخص نخواهد کرد و بسیاری از ضعفهای جسمی کودکان، پس‌از اشتغال به فعالیتهای ورزشی مشخص می‌شود.

پاره‌ای از این ضعفها که پس از فعالیت ورزشی ظاهر می‌گردند، عبارتنداز:

الف) نفس تنگی. البته نفس‌زدن تند کودکان پس از فعالیتهای ورزشی طبیعی است ولی

اگر این نفس‌زدن طولانی و غیرطبیعی باشد، به سرعت باید کودک جهت آزمایش به پزشک متخصص معرفی گردد.

ب) کبودی لب: اگر لبها و یا پنج انگشت کودک پس ازانجام حرکتهای ورزشی در هوای ملایم (به جز درمعرض سرما و رطوبت هوا) کبود شد، چنین کودکی را باید به سرعت به پزشک معرفی کرد.

ج) پریدگی رنگ: رنگ‌پریدگی و عرق سرد پس از حرکتهای ورزشی در افراد و کودکان، طبیعی نیست، درصورت مشاهده، چنین کودکی باید جهت آزمایش پزشکی معرفی شود.

د) خستگی زیاد: خستگی غیرطبیعی و زیاد که بیانگر عدم‌استقامت لازم بدن کودک پس‌از حرکتهای ورزشی است، باید باپزشک درمیان گذاشته شود.

ه) لرزش اعضای بدن: لازم است به ضعف غیرطبیعی و لرزش طولانی بدن کودک، پس از فعالیتهای ورزشی توجه کرد و بامشاهده چنین کودکی، باید به سرعت او را به پزشک معرفی کرد.

د) گرفتگی عضله: اگر کودکی پس از انجام فعالیتهای ورزشی، دچار گرفتگی نامتعادل عضله شود، باید برای معاینه به پزشک معرفی گردد.

علاوه برآنچه گفتیم، علامتهایی مانند سردرد، سرگیجه، غش، بیخوابی دل‌به‌هم‌خوردگی، درد مفاصل، ضربان شدید قلب و به طور کلی به‌هم خوردن حال پس از فعالیتهای ورزشی وجود دارند که پزشک باید برای آنها تصمیم بگیرد.

بهداشت محیط ورزش

مسئولان تربیت‌بدنی باید به محیط سالم ورزشی برمبنای موازین بهداشتی و ایمنی، نظافت، تهویه و میزان حرارت مکانهای ورزشی توجه کافی داشته باشند. تهویه باید به گونه‌ای باشد که بوی نامطبوع عرق بدن را از مکانهای ورزشی خارج سازد. درجه‌حرارت مکانهای ورزشی نیز قابل توجه است و به طور معمول مناسبترین درجه‌حرارت در این مکانها حدود ۲۰ درجه سانتیگراد است. باید درنظر داشت، میزان حرارتی که مناسب افراد مسن است

برای جوانان، خیلی بالا خواهد بود.

مسأله مهم دیگر ازنظر محیط سالم بهداشتی، به شیوه ارتباط معلم و شاگرد در کلاس ورزش بستگی دارد که درآرامش خیال و بهداشت فکری آنان مؤثر است؛ به عبارت دیگر کودکان وقتی وارد کلاس و مکانهای ورزشی می‌شوند باید از فشارهای عصبی آنان کاسته شود نه این که به آن اضافه گردد.

نظافت مکانهای ورزشی بسیار مهم است زیرا دست و بدن کودکان در سالنهای ورزش به طور مرتب بازمین تماس حاصل می‌کند، پس باید زمین و کف سالن تاجایی که ممکن است، تمیز باشد. نظافت چنین مکانهایی را باکمک خود نوآموزان می‌توان به سطح بالایی رساند. دوش گرفتن درصورت امکان، باید برای نوآموزان از کلاس پنجم ابتدایی به بالا میسر باشد تا پس از انجام حرکات ورزشی بتوانند ازآن استفاده کنند. حوله و لباسهای ورزشی نیز باید تمیز و مشخص باشد. چون نصب دوش همیشه به آسانی میسر نیست بنابراین باید شیرآب به اندازه کافی برای شستشوی کودکان بعداز ورزش فراهم باشد.

سرپرستی میدانهای ورزشی مدارس در اوقات فراغت

هرواحد آموزشی در اوقات فراغت و ساعتهای قبل و بعد از شروع درس، مسئولیت اداره زمینهای ورزش و حفظ نظم و سلامت دانش‌آموزان را برعهده دارد. این وظیفه چون جدا ازکار اصلی مربیان ورزش است، بنابراین باید ازنظر اخلاقی آنان را وادار به همکاری دراین امر کرد تا زمینهای ورزشی در ساعتهای غیردرسی و روزهای تعطیل، بدون‌سرپرست نماند و کودکان و نوآموزان بتوانند حداکثر استفاده را از محیطهای ورزشی ببرند. این وظیفه باید عادلانه بین مربیان ورزش هرناحیه یا مدرسه تقسیم گردد و از مربیان ورزشِ کارآزموده مورد تأیید استفاده شود.

مسابقه‌های ورزشی دبستانی

کودکان و نوآموزان علاقه بسیار زیادی برای شرکت در مسابقه و سنجش قوا بایکدیگر دارند؛ شرکت‌دادن آنان در مسابقه‌های ورزشی متناسب باسن و قدرت جسمانی آنها ازنظر

تربیتی بسیار مفید است. این مسابقه‌ها را می‌توان در بین نوآموزان یک دبستان یا دبستانهای یک ناحیه یا یک بخش و شهر برقرار کرد. اجرای چنین مسابقه‌هایی نباید به برنامه درسی آنان صدمه بزند و همچنین نباید بدون‌سرپرستی مربیان ورزش مربوطه اجرا گردد. اجرای مسابقه‌های ورزشی همانطوری که تذکر داده شد، ازنظر تربیتی، در ایجاد روح همکاری، سلحشوری، مردانگی، ازخودگذشتگی و سایر صفات انسانی، بسیار مؤثر است و ازطرفی در تقویت جسم کودکان و نوآموزان نقش مهمی دارد.

جلب‌نظر والدین در جهت پیشرفت ورزش

یکی از موفقیتهای مربیان ورزش ایجاد ارتباط باوالدین دانش‌آموزان است. مربیان بادعوت از اولیا برای تماشای مسابقه‌ها و فعالیتهای ورزشیِ فرزندانشان، می‌توانند آنها را به امر تربیت‌بدنی و ورزش علاقه‌مند سازند. چه‌بسا افرادی در بین پدر و مادران دانش‌آموزان پیدا شوند که برای پیشرفت ورزش مدرسهٔ فرزند خود، از بذل هیچگونه کمک مادی، معنوی و فنی کوتاهی نکنند. حتی ممکن است والدینی پیدا شوند که به تنهایی یا با کمک والدین دیگر دانش‌آموزان، به ساختن سالنهای ورزشی اقدام کنند و دراختیار مدرسه و آموزش‌وپرورش محل قراردهند و آماده‌سازی میدانهای ورزشی و خرید وسایل ورزشی کمک مؤثری به عمل آورند. بسیاری از والدین به ویژه کسانی که سابقه ورزشی دارند می‌توانند ازلحاظ فنی و آموزشی به کمک‌مربیان ورزش بشتابند. به هرحال باید متذکر شد، جلب‌نظر والدین، ازنظر پیشرفت برنامه‌ها و تهیه وسایل ورزشی بسیار مهم است.

در برنامه‌های ورزشی که برای مشاهده والدین ترتیب داده می‌شود، باید به چند نکته توجه کرد:

الف) سعی شود برنامه‌ها به طریقی تنظیم گردد که بیشتر کودکان و نوآموزان بتوانند در آن شرکت کنند.

ب) این برنامه‌ها باید نمایشی باشند و از رقابت و زورآزمایی به خصوص زورآزماییهای فردی برکنار باشد.

ج) لباس و وسایل ورزشی، باید هنگام بازدید والدین، بسیار مرتب و تمیز باشد.

د) برقراری مسابقه‌های دوستانه بین کلاسها یا بین دو دبستان در اینگونه مواقع مانعی ندارد و رسمیت آن ازلحاظ طول مدت مسابقه چندان مهم نیست، یعنی هرچه این مسابقه‌ها دوستانه‌تر، کوتاهتر و باشرکت تعداد بیشتری از نوآموزان همراه باشد بهتر خواهد بود.

۴

روش تدریس و برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی

مربی آگاه تربیت‌بدنی روشهای مختلف و مؤثری برای تدریس مطالب خود دارد. علاوه‌بر شخصیت، میزان تحصیل و طرزفکر هرمربی، عوامل دیگری که در اتخاذ روش تدریس او مؤثر است، یکی نتیجهٔ کار معلم است که از روش خاص او به دست می‌آید و دیگری وجود کودک و میزان و مراحل پیشرفت او در امر تحصیل و دلبستگی او به انجام فعالیتهای تحصیلی است که در اثر روش تدریس خاص معلم برای او حاصل گردیده است.

روش تدریس به هرصورت که باشد، دانش‌آموز باید به پاسخ سه پرسش زیر دست یابد:

۱. به کجا می‌روم؟

۲. چگونه به مقصد می‌رسم؟

۳. چگونه پی‌می‌برم، که به مقصد رسیده‌ام؟

عبارت «به کجا می‌روم» در هدفهای مطالب درسی نهفته است. این هدفها به عنوان کسب معلومات، درک مطالب و یا اثر مثبتی که در تغییر فکری، علمی و جسمی فرد پیش می‌آید تفسیر می‌شود.

عبارت «چگونه به مقصد می‌رسم» شامل چگونگی روش یادگیری و تحصیل کودک است که موجب پیشرفت و رسیدن او به سوی هدف تحصیل خواهد شد.

عبارت «چگونه پی‌می‌برم، که به مقصد رسیده‌ام» ازراه ارزشیابی میزان و سطح معلومات اکتسابی او به دست می‌آید. ارزشیابی کودک ازطریق مشاهده و بررسی اعمال و

افکار او در مقایسه بادیگران به دست می‌آید.

چند روش مهم تدریس در دبستان

روش دستوری

اساس روش دستوری برمشاهده و تشخیص معلم نسبت به روش خود و تربیت کودک قرار دارد؛ معلم، حاصل این مشاهده و شناخت را اساس آموزش خود قرار می‌دهد. چنین معلمی را می‌توان به پزشکی تشبیه کرد که بامشاهده و آزمایش، نوع بیماری مریض خود را تشخیص می‌دهد و برای او نسخه می‌نویسد و مریض لازم است دستور او را برای بهبود به کار بندد.

درچنین روشی معلم سابقهٔ تحصیلی کودک را مطالعه می‌کند و می‌کوشد تدریس خود را ازآموخته‌های قبلی دانش‌آموز شروع کند. درچنین روشی معلم به میزان پیشرفت دانش‌آموز، ازروی پاسخ او به سؤالهای طرح‌شده پی‌می‌برد. معلم باید توجه داشته باشد که فرصت کافی برای تمرین و تکرار مطالب به دانش‌آموز بدهد. دراصل، یادگیری به معنی ارتکاب خطا و اشتباه و رفع آن است. پس لازم است معلم فرصت و اجازه ارتکاب خطا و اشتباه به دانش‌آموز بدهد و دراین خصوص اورا سرزنش نکند بلکه به او کمک کند تا اشتباه خود را تصحیح نماید.

روش سقراطی (پرسش و پاسخ)

دراین روش مسأله‌ای ازطرف مربی مطرح می‌شود و دانش‌آموزان همهٔ تلاش خود را در بررسی مسأله، چگونگی روبه‌روشدن و پاسخگویی آن به کار می‌گیرند.

مراحل این روش به شرح زیر است:

۱. طرح و معرفی مسأله: مسأله باید به گونه‌ای طرح شود، که فکر و ذهن دانش‌آموزان را متوجه و حتی تحریک کند. مربی نباید به هیچ گونه توضیح و راهنمایی و اشاره به پاسخ مسأله اقدام کند، بلکه باید فرصت دهد تا پاسخ مسأله به وسیله خود دانش‌آموزان به دست

آید.

۲. نحوه دستیابی به پاسخ مسأله: روش دستیابی به پاسخ مسأله به وسیله دانش‌آموزان باید کم‌کم و به ویژه در کلاسهای بالاتر، منظم و عملی شود. مربی باید به دانش‌آموزان کمک کند تا در پیدا کردن پاسخ سؤالهای مطرح شده، روش صحیحی به کار گیرند. باید دقت کرد که این کمک نباید به گونه‌ای باشد که به استقلال فکری و عملی دانش‌آموزان لطمه زند.

۳. آزمایش و بررسی: دراین روش دانش‌آموزان می‌کوشند، برای حلّ مسأله، پاسخهای گوناگونی بیابند و بامقایسه آنها، بهترین پاسخ را انتخاب کنند. دراین مرحله معلم باید نقش مشاور داشته باشد و از پاسخگویی به سؤالها پرهیز کند تا از فعالیت و کوشش دانش‌آموزان کاسته نگردد. معلم باید به دانش‌آموزان وقت کافی برای تلاش در حلّ مسائل و دستیابی به پاسخها بدهد.

۴. بحث و تبادل‌نظر و ارزشیابی: هردانش‌آموز باید فرصت نشان‌دادن راه حلّ مسأله خود به دیگران داشته باشد و از راه حلّ دیگران آگاه شود و با آنها بحث کند. این فعالیت ممکن است دو نفره یا گروهی صورت پذیرد.

۵. تجدیدنظر و تصحیح: دراین مرحله دانش‌آموز باید پس از مشاهدهٔ راه حل دیگران و مباحثه باآنان، فرصت کافی داشته باشد که در راه حلّ خود تجدیدنظر کند و بااستفاده از کوشش دیگران نقصهای کار خود را اصلاح کند.

خلاصه اینکه کودک باید بداند برای هر مسأله‌ای راه حلّی وجود دارد. آموزش‌وپرورش وظیفه دارد دانش‌آموزان را به روشهای صحیح علمی آشنا کند تا خودشان برای دستیابی به پاسخ مسائل اقدام کنند. توجه کودک به اینکه برای هر مسأله راه حل و پاسخی وجود دارد، مهم است. مسأله نباید چنان مشکل طرح شود که کودک را ناامید و مأیوس کند.

روش یادگیری فردی باکمک وسایل آموزشی

این روش فرد دانش‌آموز را به طور مطلق مرکز تمام فعالیتها می‌داند و به قول جان دیوئی،

دانش‌آموز هسته مرکزی است. دراین روش تلاش می‌شود تابا دراختیار گذاشتن وسایل آموزشی، دانش‌آموزان را یاری دهند تابرحسب استعداد و توانایی خود به درک مطالب و حل مسائل و کشف مشکلات بپردازد. دراین روش، ابتدا سطح معلومات دانش‌آموزان بررسی و معلوم می‌گردد و برهمین اساس به هریک از آنان دفترچه‌ای که فعالیت آنها را مشخص کند همراه با ابزار و وسایل لازم برای رسیدن به نتیجه کار داده می‌شود تا هریک، بامطالعه و کمک گرفتن ازآن وسایل آموزشی (مانند فیلمهای آموزشی، کتابهای لازم، پوستر و جدولهای سمعی و بصری، نوار ضبط و صوت، اسلاید، صفحات آموزشی) به فعالیت بپردازد و در زمان معینی که برای او درنظر گرفته شده است به تمام یا قسمتی از وظیفه‌ای که برای او مشخص شده برسد (البته تهیه این وسایل باید درحد امکان و متناسب با وضع اقتصادی و فرهنگی هرمحل باشد و وظیفهٔ معلم ورزش است که با استفاده از امکانات محل و کمک گرفتن از اولیای کودکان، آموزش‌وپرورش، مدارس محل و باابتکار شخصی، وسایل لازم برای پیشرفت دانش‌آموزان را در امر ورزش تهیه کند و در دسترس دانش‌آموزان قراردهد).

برنامه‌ریزی یک ساعت درس ورزش

برای طرح‌ریزی یک ساعت ورزش معلم باید ابتدا بداند که دانش‌آموزان درچه فعالیتهایی شایسته است شرکت جویند. نوشتن طرح درس ورزش اهمیت زیادی دارد؛ به ویژه برای مربیان تازه کار و این بدان معنی است که برای گذراندن یک ساعت ورزش ازقبل تفکر و طرح‌ریزی شده باشد؛ این کار از تصمیمات آنی معلم جلوگیری کرد و باعث پیشرفت و نظم کلاس می‌شود و از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند. تهیه طرح کتبی یک ساعت درس ورزش به معنای بی‌اطلاعی معلم نیست، بلکه خود معلم است که چهارچوب کار را تنظیم می‌کند و قبل از شروع درس می‌داند که چه باید بکند.

اجزای درس ورزش

هردرس ورزش باید شامل اجزای زیر باشد:

۱. توضیحات و فعالیتهای مقدماتی؛

۲. فعالیتهای ورزشی ویژه آمادگی جسمانی؛

۳. چهارچوب اصلی درس کلاس؛ که شامل دو قسمت زیر است؛

الف) دوره کردن درسهای قبل؛

ب) ارائه فعالیتهای جدید باتوجه به تجربه‌های قبلی دانش‌آموزان.

۴. ارزشیابی از فعالیتهای انجام شده در پایان کلاس.

فعالیتهای مقدماتی :

باید دانست که دانش‌آموزان هنگام وارد شدن به کلاس ورزش، تشنه و علاقه‌مند انجام فعالیتهای ورزشی هستند. برای فرونشاندن این علاقه و شوق، باید برای چند دقیقه آنان را به فعالیتهای سبک ورزشی وادار کرد. فایده دیگر فعالیتهای مقدماتی ورزش در هر کلاس، گرم کردن بدن برای آمادگی فعالیتهای اصلی خواهد بود. این فعالیتهای مقدماتی ممکن است با حرکات ورزشی ویژه آمادگی جسمانی همراه باشد.

فعالیتهای ورزشی ویژه آمادگی جسمانی: شامل فعالیتهایی می‌شود که نیرو، قدرت، استقامت، چابکی، انعطاف و سرعت بدن را تأمین می‌کند.

چهارچوب اصلی درس کلاس: توجه به این مسأله، اساس تدریس ورزش در هر کلاس است، که باید توسط مربی رعایت شود. دراین مرحله ابتدا معلم ورزش فعالیتهای ورزشی ساعت قبل را با دانش‌آموزان دوره می‌کند و پس از اطمینان از یادگیری آن حرکتها، به تدریس و معرفی فعالیتهای جدید می‌پردازد. (گاهی دوره کردن فعالیتهای ساعت ورزشی قبل، تمام وقت ساعت ورزش را می‌گیرد). فعالیتهای جدید شامل حرکات دسته‌جمعی همراه باموزیک، حرکات زمینی، شیرینکاریهای ابتکاری و حرکات ورزشی که زمینه‌ساز مهارت برای مسابقات ورزشی است، می‌شود. مدت زمانی که باید به قسمت اصلی (بند۳) ساعت ورزش اختصاص داد بستگی به مدت زمانی دارد که به سه قسمت دیگر داده می‌شود.

بررسی و ارزشیابی فعالیتهای انجام شده: چهارمین قسمت وقت کلاس بایدصرف ارزشیابی فعالیتهای انجام شده گردد. دراین قسمت ممکن است مهارتهای آموخته را به طورعملی آزمایش کرد، بدین‌ترتیب که دانش‌آموزان را به گروههای مختلف تقسیم می‌کنیم تا بازیهای ساده‌ای را که یاد گرفته‌اند ارائه دهند (مانندپاس‌دادن با توپ و فعالیتهای ساده دیگر). دراین قسمت باید توجه‌داشت که‌جمع کردن وسایل ورزشی و بردن آنها به اطاق ورزش جزء برنامهٔ ساعت درس است که دانش‌آموزان باید انجام دهند.

دانش‌آموزان باید این وظیفه را به طور گروهی (هر گروه زیرنظر یک سرگروه) انجام دهند. البته قبل از جمع کردن وسایل، معلم می‌تواند در فرصت آخر وقت کلاس باطرح سؤالات ورزشی، میزان پیشرفت دانش‌آموزان را آزمایش کند وآنان را به بحثهای ورزشی مربوط به آنچه یادگرفته‌اند وادار کند و باراهنمایی، برمیزان آموخته‌های آنان بیفزاید.

روش تهیه برنامهٔ کتبی یک ساعت درس ورزش

هرساعت درس ورزش چنانچه اشاره شد باید باطرح‌ریزی کتبی (که پیش از شروع درس تهیه شده) آموزش داده شود. این طرح کتبی باید دربردارنده تمام اطلاعاتی باشد که برای یک آموزش خوب و مفید لازم است و کیفیت درس را بالا ببرد. در طرح تهیه شده باید به نتیجهٔ کار، میزان پیشرفت، روش کار و نکات مهم درس توجه شود. پیروی از طرح درس، موجب اطمینان خاطر معلم نسبت به قسمتهای مختلف تدریس‌خودخواهد شد و عمق و نظم و ترتیب خاصی به روش ارائه مطالب درسی او می‌دهد. طرح درس می‌تواند برای یک ساعت و یک موضوع تهیه شود، ولی بهتر است معلم طرح چند ساعت درس خود را یکجا تهیه کند و به پیوستگی و ارتباط لازم مواد و مطالب هرساعت توجه داشته باشد. همیشه معلم باید درس ساعت بعدخود را ازجایی که قطع شده است شروع کند و به هیچ مطلب غیرمرتبط بادرس قبل نپردازد، مگراینکه موضوع درس به طور کلی تغییر کرده باشد. معلم باید مطالبی را که در موقع تهیه طرح درس پیش‌بینی نشده است و در کلاس پیش می‌آید توضیح دهد و درحقیقت به طرح درس بیفزاید. در تهیه طرح درس معلمانِ تازه‌کار می‌توانند ازمعلمان باسابقه و یا راهنمایان فنی رشته خود استفاده کنند.

نکات مهم و اصلی یک طرح درس

یک طرح درسی ورزش به عنوان نمونه باید شامل اجزای زیر باشد:

۱. اطلاعات کلی: اسم مدرسه، کلاس، موضوع درس و تاریخ تدریس؛

۲. فهرست وسایل لازم برای ساعت درس: این وسایل را باید قبل از شروع درس آماده کرد؛

۳. بیان درس (عمل تدریس): که به چهارقسمت (چنانکه در اجزای درس ورزش ذکر شد) تقسیم می‌شود. در کلیه این فعالیتها باید هدف، نتیجه و روش اجرای کار برای خود معلم روشن باشد و همواره به آن توجه کند؛

۴. ارزشیابی درس: معلم باید بعداز پایان هردرس و حتی هنگام تدریس توجه کند که چه مطالبی درس داده است و توفیق او درتدریس تاچه اندازه بوده است و ازاین دو موضوع، یادداشت بردارد تا از نتیجهٔ آن در آینده استفاده کند.

چگونگی فعالیتهای مقدماتی ورزش

این فعالیتها در ابتدای هرساعت درس ورزش به دانش‌آموزان داده می‌شود و یکی از ویژگیهای آن، این است که همه دانش‌آموزان درآن شرکت می‌کنند، و برای همه اعضای بدن کودکان سودمند است؛ بدین‌معنی که این حرکات همه اعضای مهم بدن را دربرمی‌گیرد. این تمرینات باید تاجایی که ممکن است، ساده و آسان باشد و دانش‌آموزان آزادی لازم برای انجام آن داشته باشند.

بعضی از فعالیتهای ورزشی

دویدن باآهنگ موسیقی و سوت

دویدن باآهنگ موسیقی به تقلید ازاروپا، در ابتدای هرساعت درس ورزش، به دانش‌آموزان داده می‌شود، و به همین سبب آن را گاهی دو اروپایی باآهنگ موسیقی می‌نامند.

کودکان در سراسر جهان در انجام این ورزش از خود علاقه زیادی نشان می‌دهند. این دویدن، باصدای طبل یا سنج و یا باصدای سوت معلم نیز انجام می‌گیرد. اغلب،

دانش‌آموزان این دو را به شکل دایره انجام می‌دهند ولی انجام آن به شکلهای دیگر هم مانعی ندارد. کودکان در هنگام انجام این دو، دست هم می‌زنند تا هماهنگی بهتری ایجاد کنند. قبل از شروع دو، معلم باید به آنان دستور دهد چند ثانیه درجا بدوند و بعد دو را باآهنگ طبل شروع کنند. حالتها و حرکتهای زیر را ممکن است بااین دویدن، به شرح زیر همراه کرد.

مثال اول:

۱. باعلامت مخصوص طبل: (مانند دو ضربه سریع) دانش‌آموزان به سرعت می‌ایستند و پس از چند لحظه باضربه‌های معمولی طبل دوباره شروع به دویدن می‌کنند.

۲. باعلامت مخصوص طبل کودکان می‌چرخند و ۴ تا ۵ قدم به سرعت برخلاف جهت می‌دوند و باعلامت دیگر طبل، به حالت اول برمی‌گردند، درحالی که در موقع برگشتن، زانوهای خود را به هوا پرتاب می‌کنند.

۳. دانش‌آموزان ممکن است در هرچهار قدم، درحال دو، دست بزنند و یا صوتی ادا کنند و هنگام ادای صوت، دست راست خود را به هوا پرتاب کنند.

۴. بادستور "به طرف مرکز" دانش‌آموزان به طرف مرکز دایره‌ای که ساخته‌اند چهار قدم می‌دوند و باصدای طبل به محل اوّل خود برمی‌گردند.

۵. باعلامت طبل یا سوت، عقب‌عقب یا برخلاف جهت می‌دوند.

۶. هریک، توپ کوچکی را که همراه دارند، در هر چهار قدم به بالا پرتاب می‌کنند و می‌گیرند.

۷. در هر چهار قدم دو، باصدای طبل، سرپنجه می‌نشینند و بلندمی‌شوند و باصدای دوباره طبل به دویدن ادامه می‌دهند.

۸. درحال دویدن، باصدای طبل یا سوت، دو دست را به هوا پرتاب می‌کنند و چهار قدم می‌دوند و دوباره باصدای طبل یا سوت به محل اول برمی‌گردند.

۹. باصدای مخصوص طبل یا سوت، یورتمه می‌دوند.

۱۰. باصدای طبل، چهار دایره دور خود می‌دوند، به طوری که به دیگران برخورد نکنند.

دراین روش دانش‌آموزان را باید متوجه ساخت که همیشه پشت سر نفر جلوی خود باشند و

فاصله خود را بادیگران حفظ کنند.

مثال دوم: حرکت و تغییر جهت

۱. به هرطرف که میل دارید بدوید و بدون اینکه به دیگران برخورد کنید. باصدای سوت، تغییر جهت دهید.

۲. بدوید و باصدای سوت، به دویدن سرعت دهید و باصدای مجدد سوت، به دویدن آرام قبلی برگردید.

۳. بدوید و باصدای سوت بایستید، و باصدای سوت بعد، به دویدن ادامه دهید.

۴. بدوید و باصدای سوت، به حالت شنای روی زمین درآیید و باسوت بعد، به دویدن ادامه دهید.

۵. بدوید و باصدای سوت، درجا به هوا بپرید، و باسوت بعد به دویدن ادامه دهید.

۶. به آرامی درجا بدوید، و باصدای سوت، به درجا دویدن سرعت دهید.

۷. حرکات دیگر، مثل لی‌لی کردن، غلت‌زدن، پرش و چرخیدن را می‌توان بادویدن همراه کرد.

۸. باحمل توپ و پرتاب کردن به هوا و گرفتن آن در هر چهار قدم بدوید.

۹. با دردست داشتن توپ، بدوید و باصدای سوت، توپ را به نفر عقب و یاجلوی خودپاس بدهید و به دویدن ادامه دهید.

۱۰. بدوید و باصدای سوت، ۴ مرتبه طناب‌بازی کنید و باصدای سوت بعد، طناب را جمع کنید و به دویدن ادامه دهید.

مثال سوم: حرکتهای ورزشی دونفری و یادسته‌جمعی

۱. دو کودک به فاصله یک متری یکدیگر می‌ایستند، باصدای سوت یکی از کودکان دیگری را دنبال می‌کند و بادویدن و پیچ و خم دادن، سعی می‌کند بادست به پشت او بزند. اگر موفق شد دیگری او را دنبال می‌کند.

۲. یکی از کودکان حرکتهای گوناگونی مانند راه‌رفتن، دویدن، پریدن و غیره انجام می‌دهد و کودک دیگری باید از همان حرکتها پیروی کند. این بازی را می‌توان به طور دسته‌جمعی نیز انجام داد.

۳. بچه‌ها به دو قسمت تقسیم می‌شوند و باصدای سوت، نیمی از کلاس، چهار دست‌وپا روی زمین قرار می‌گیرند و دانش‌آموزان دیگر از روی آنها می‌پرند و باصدای سوت مربی، جاعوض می‌کنند و یا اینکه تعدادی از آنها پل می‌زنند و تعداد دیگری از زیرپلها درحالت خزیده عبور می‌کنند و سپس جای خود را عوض می‌کنند.

۴. دانش‌آموزان ۳ به ۳ تقسیم می‌شوند، دو نفر از آنان پل می‌زنند، نفر سوم از زیرپل ساخته شده دو نفر دیگر عبور می‌کنند و خود پل می‌زند و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند. دانش‌آموز می‌تواند از روی یک پل بپرد و از زیرپل دیگر عبور کند و سپس خود او پل بزند.

۵. بچه‌ها به دسته‌های گوناگون تقسیم می‌شوند. نفر اول هردسته، هرحرکتی را که انجام داد، دیگران تقلید می‌کنند و باصدای سوت، نفر آخرِ صف، به جلو می‌دود و رهبر دیگران می‌شود و دیگران ازحرکتهای او تقلید می‌کنند.

۶. هرکودک یک کیسه شن دردست می‌گیرد و شروع به دویدن می‌کند و هنگام دویدن کیسه شن را به بالا پرتاب می‌کند و می‌گیرد و باصدای سوت مربی کیسه را روی زمین می‌اندازد و ازروی آن می‌پرد و باصدای سوت مربی هر دانش‌آموز کیسه شنی اززمین بلند می‌کند و به دویدن ادامه می‌دهد. اگر تعداد کیسه‌های شن از تعداد کودکان کمترباشد بازی از تحرّک و نشاط بیشتری برخوردار خواهد بود. همین بازی را باطناب و هولاهوب می‌توان انجام داد.

فعالیتهای ورزشی با دایره زنگی: دایره زنگی دو صدا دارد، یکی صدای لرزش زنگهای اطراف آن و دیگری صدای خود آن.

۱. باتکان دادن دایره زنگی کودکانی که در جای خود ایستاده‌اند شروع به لرزاندن خود، و باصدای دایره شروع به راه‌رفتن و دویدن می‌کنند.

۲. باشنیدن صدای زنگها، کودکان شروع به لرزاندن خود می‌کنند و درحال لرزاندن به تدریج خم می‌شوند و روی زمین دراز می‌کشند و باصدای دایره بلند می‌شوند و می‌دوند.

۳. باصدای دایره به اطراف می‌دوند و باصدای سوت جهت عوض می‌کنند و راه می‌روند و یا چهار دست‌وپا راه می‌روند.

۴. باصدای سوت یا آهنگ و ضرب دایره، لی‌لی می‌کنند و یا یورتمه می‌دوند.

۵. باصدای دایره روی زمین دراز می‌کشند و غلت می‌زنند.

۵

برنامه‌ریزی و تقسیم دو ساعت درس تربیت‌بدنی در هفته (از کودکستان تا پنجم دبستان)

هرمعلم باید قبل از ورود به کلاس بداند که هدف از رفتن به کلاس درس چیست تا برنامه ساعت تدریس خود را طبق هدف درنظر گرفته شده تنظیم کند. دراینجاطرح‌ریزی یک ساعت ورزش، از کودکستان تا پنجم ابتدایی به عنوان نمونه و راهنمایی مربیان ورزش، ذکرشده است.

برنامه‌ریزی ساعت ورزش کودکستان

نام مربی:

کلاس آمادگی؛ هفتهٔ سوم؛ ثلث اول (پاییز)

هدفهای کلی

۱. آموزش اجرای حرکتهای ورزشی باآهنگ موسیقی؛

۲. آشنایی و انطباق بدن کودک باحرکتهای ساده ورزشی؛

۳. ایجاد روحیه و نشاط درکودکان.

وسایل لازم

۱ . توپ کوچک به تعداد نوآموزان؛

۲ . نیمکت چهار عدد؛

۳. طبل یک عدد؛

۴. زنگ اخبار دستی یک عدد؛

۵. سوت یک عدد؛

۶. کیسه شن به تعداد نوآموزان؛

۷. طنابِ بازی به تعداد نوآموزان.

۱۶ دقیقه برای پرداختن به حرکات ورزشی بنیادی

درجایی که ایستاده‌اند باصدای طبل و به دستور مربی ورزش کنند. باحفظ نظم به طرف دیوار مقابل بروند و آن را لمس کنند و برگردند. بایک ضربه طبل راه بروند. باشنیدن دو ضربه طبل بایستند. بدوند و باشنیدن صدای سوت یا طبل، فوری و بدون حرکت بایستند. باصدای سوت درحالی که ایستاده‌اند یک دست خود را در هوا بچرخانند. باصدای سوت دوم، دست دیگرخود را بچرخانند. بچه‌ها دور محوطه کلاس راه بروند و به دستور مربی و یا باصدای سوت او بایستند. لی‌لی کنند و به دستور مربی بایستند. بایک آرنج زمین را لمس کنند. درجایی که ایستاده‌اند لی‌لی کنند و دایره کوچکی بسازند. عقب‌عقب راه بروند و بایستند به طرف جعبه‌های توپ بروند، یک توپ بردارند و به جای خود بدوند و برگردند. توپ را به هوا پرتاب کنند و دوباره آن را بگیرند. بازدن توپ به زمین، توپ‌بازی کنند.

هدف: هماهنگی حرکتهای ورزشی باآهنگ موسیقی، تمرین گوش کردن به دستورهای معلم ورزش.

۶ دقیقه برای آموزش مهارتهای بنیادی

- در یک دایره کوچک لی‌لی کنید؛
- حالا با پای‌دیگر لی‌لی کنید؛
- پرش جفت کنید؛
- پرش جفت کنید و یک دایره بسازید.
- درجا بدوید و زانوهایتان را هرقدر ممکن است بالا بکشید.

- درحال درجا دویدن به طرف عقب لی‌لی کنید.
- دستهای خود را به اطراف باز کنید و لی‌لی کنید و یا درجا بدوید.
- لی‌لی کنید و باهر لی‌لی‌پای خود را عوض کنید.

هدف: شناخت حرکتهای مختلف مانند لی‌لی کردن و درجا دویدن (جهیدن) و توانایی اجرای آنها

۱۲ دقیقه ادامه تدریس مهارتهای بنیادی

۱. باصدای طبل یا نوار موسیقی به طرف راست و چپ (باتغییر فوری پاها) جهش کنید.
۲. جهش‌ها را ابتدا کوتاه، بعد تا می‌توانید بلند انجام دهید.
۳. ابتدا به آرامی و بعد باسرعت دور یک دایره بدوید تا به جای خود برسید.
۴. به طرف راست جهش کنید و بادست راست زمین را لمس کنید و همین حرکت را به طرف چپ انجام دهید.
۵. به طرف جلو و عقب یورتمه (چهارنعل) بروید.
۶. اطراف یک دایره را بایورتمه دور بزنید.
۷. در اطراف یک دایره روبه عقب یورتمه بروید.
۸. لی‌لی کنید و هربار پاهای خود را عوض کنید.
۹. راه بروید و سپس پرش جفت انجام دهید.
۱۰. بدوید و سپس پرش جفت انجام دهید.
۱۱. بازیادترین جهش که امکان دارد جفت بزنید.
۱۲. ازروی اشیای مختلف مانند کیسه شن، طناب، نیمکت جفت بزنید. سپس ازروی بدن همبازی خود جفت بزنید.

۱۰ دقیقه بازیهای ساده

بازی باصدای زنگ:

کودکی توسط مربی انتخاب می‌شود و درحالی که چشمهایش را بسته‌اند دروسط دایره‌ای که

کودکان در اطرافش ایستاده‌اند قرار می‌گیرد. کودکان دور دایره به حرکت درمی‌آیند درحالی که بین آنان کودکی است که یک زنگ دردست دارد و آن را به صدا درمی‌آورد. معلم دستور ایست می‌دهد ولی کودکی که زنگ دردست دارد به طور مرتب زنگ می‌زند، و کودکی که چشمهایش بسته است باید بانشان دادن انگشت، مشخص کند صدای زنگ از کجا می‌آید؛ اگر درست گفت، جای او را با کودکی که زنگ دردست دارد عوض می‌کنند و اگر درست نگفت کودک دیگری به‌جای او انتخاب می‌شود و بازی ادامه پیدا می‌کند.

هدف: تشخیص جهت صدا

۱۰ دقیقه بازی همراه با آواز و سرود

بچه‌ها دور یک دایره می‌ایستند و دو کودک که ازقبل انتخاب شده‌اند درداخل و مرکز دایره قرار می‌گیرند. کودکان دور دایره به حرکت در می‌آیند و این آواز را می‌خوانند: «آنها می‌توانندمرغابی بگیرند ولی نمی‌توانند کسی را بگیرند». سپس معلم اسم یکی از کودکان به عنوان مثال، «علی» را می‌برد که دو کودک وسط دایره باید دست خود را به پشت او بزنند. کودکان سعی می‌کنند باحفظ نظم علی را از دو کودک وسط دایره دورنگاه دارند. دو کودک داخل دایره به طرف بچه‌ها می‌روند و بادست به پشت هر کودکی که رسیدند می‌زنند. معلم دستور توقف بازی را می‌دهد و بچه‌ها به جای اول خود دور دایره برمی‌گردند و دو کودکی که دست به پشتشان خورده است به جای داریوش و شهرزاد انتخاب می‌شوند و در داخل دایره قرار می‌گیرند و بازی به همان ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

هدف: تمرین و ایجاد حس همکاری در بازیهای گروهی.

۶ دقیقه ارزشیابی معلم ازکار خود

الف) ابتدا مربی دستور می‌دهد وسایل را جمع‌آوری کنند. پس ازآن نتیجه کار خود را به شرح زیر بررسی می‌کند.

ب) کودکان به شکل نیم‌دایره روی زمین می‌نشینند؛ ازآنها می‌پرسد چه یاد گرفته‌اند و نوآموزان به نوبت پاسخ می‌دهند. مربی می‌پرسد؛ آیا کودکان ازکارها و برنامه‌های انجام

شده خوششان آمده است یا نه؟

مربی از کودکان می‌خواهد که بعضی از حرکتهای ورزشی انجام شده را به تنهایی اجرا کنند، به عنوان مثال بپرند یا لی‌لی کنند و یا یورتمه (چهارنعل) بروند.

البته مربی به شرح و توضیح سؤالهایی که نوآموزان قادر به جوابگویی نیستند می‌پردازد.

هدف: بحث و تبادل نظر به منظور شناخت حرکتهای ورزشی و توانایی در اجرای آنها.

برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال اول دبستان

طرح شماره ۱

نام مربی:

کلاسِ اول؛ هفتهٔ دوم؛ ثلث اول (پاییز)

هدفهای کلی

۱. توجه به همهٔ کودکان و سرگرم کردن آنها درطول ساعت ورزش.

۲. فعالیتهای ورزشی، همهٔ قسمتهای مختلف بدن را دربر گیرد.

۳. همه کودکان از موضوع درس و فعالیتهای ورزشی لذت ببرند.

۴. باپرداختن به فعالیتهای ورزشی هماهنگی و همکاری بین چشم و دست تقویت گردد.

۵. به حرکتهای صحیح بدنی تسلط پیدا کنند.

وسائل ورزشی لازم

۱. هولاهوپ ۲۰ عدد (برای هر کودک یک عدد)

۲. توپ کوچک پلاستیکی ۲۰ عدد.

۳. بادکنک ۶ عدد.

۴. طناب سه‌متری ۲ حلقه.

۵. طبل و سوت ورزشی.

۶. تشک ورزشی به تعداد کافی (درصورت نبودن تشک می‌توان از پتو و یا گلیم استفاده کرد).

۷. چوب موازنه یا نیمکت.

۱۲ دقیقه حرکتهای بنیادی

۱. هر کودک درجای‌خود بایستد و بعد باصدای طبل یاسوت به طرف جلو بدود.

۲. بادستور دوباره، کودکان مسیر دویدن خود را به طرف راست یا چپ تغییر دهند.

۳. بادستور بعدی یاصدای سوت، به سرعت بایستند و به آهنگ موزیک توجه کنند.

۴. دستها را از شانه به طرف عقب یا جلو به سرعت بچرخانند.

۵. کودکان روی زمین دراز بکشند و باکمک دستها و پاها شکل یک قیچی بسازند. دوباره شکلهای دیگری بادستها یا پاهای خود بسازند.

۶. درحالی که روی زمین دراز کشیده‌اند بابلند کردن دستها روی سر، هرقدر که می‌توانند بدن خود را بکشند و به طول قد خود بیفزایند. حالا مانند توپ حلقه شوند و باصدای سوت معلم بایستند.

۷. کودکان بایستند و به طرف جلو و بعد باصدای سوت معلم به طرف راست و چپ سالن یا میدان ورزش بروند و باسوت بعدی مربی به جای خودبرگردند.

۸. باپنجه راه بروند و توپ مقابلشان را با پابزنند و بعد به طرف توپ بدوند و آنرا برداشته و به‌جای خود برگردند.

۹. توپ را باپا به طرف همبازی‌خود بزنند.

۱۰. توپ را بین دو پای خود روی زمین قرار دهند.

۱۱. باصدای سوت باحفظ نظم و بدون برخورد بادیگران، به هرجا که میل دارند بدوند و باصدای سوت بعدی معلم بایستند.

۱۲. بادست راست و چپ خود توپ‌بازی کنند.

هدف: آگاهی استفاده ازفضای اطراف و توجه به دستورهای معلم.

۹ دقیقه مهارتهای بنیادی

وسایل لازم: چوب موازنه یا نیمکت به تعداد کافی، چندحلقه‌طنابِ بازیِ ۳متری و تعدادی توپ.

۱. دستها را به کمر بزنند و سر را بالا نگاه دارند و روی یک پا بایستند.

۲. همین حرکت را باچشمهای بسته انجام دهند.

۳. کودکان در سراسرچوب موازنه راه بروند. بعد یک چشم خود را ببندند و راه بروند. بعد

هردو چشم را ببندند و راه بروند.

۴. به پهلو روی چوب موازنه راه بروند.

۵. عقب‌عقب روی چوب موازنه راه بروند.

۶. ازپاشنه به پنجه روی چوب موازنه راه بروند.

۷. کودکان ازروی طناب که روی زمین قرار دارد بپرند. به سرعت ازروی چوب موازنه یا نیمکت بپرند.

۸. کودکان بارسیدن به وسط چوب موازنه، عقبگرد کنند و برگردند.

۹. بدون نگاه کردن به چوب موازنه ازروی آن بگذرند.

۱۰. توپ را بادست راست خود روی سر نگاه دارند و روی پنجه راه بروند.

۱۱. روی چوب موازنه، هرشکلی که می‌توانند، بسازند.

۱۲. دستها را به کمر بزنند و روی چوب موازنه راه بروند.

۱۳. بازانو روی چوب موازنه راه بروند.

هدف: حفظ موازنهٔ بدن در حرکتهای مختلف.

۱۲ دقیقه حرکت باآهنگ موسیقی

۱. کودکان راه بروند و دست بزنند.

۲. کودکان سه‌قدم به طرف جلو بروند و دست بزنند، چهارقدم به طرف عقب بردارند و دست بزنند.

۳. کودکان چهارقدم بدوند و دست بزنند. چهارقدم راه بروند و دست بزنند.

۴. هروقت که پای چپ به زمین می‌رسد دست بزنند.

۵. باپاشنه و پنجه، باآهنگ طبل یاسوت راه بروند.

۶. باآهنگ موزیک بدوند و باقطع موزیک بایستند.

۷. باآهنگ موزیک به طرف جلو راه بروند و باقطع آن به طرف عقب قدم بردارند.

۸. بدوند و دست بزنند.

۹. زانوها را خم کنند و بدوند و دستها را به اطراف تکان دهند.

۱۰ . اطراف هولاهوپ بدوند و لی‌لی کنند و بعد درداخل هولاهوپ بدوند و لی‌لی کنند.
۱۱ . باصدای موزیک ازداخل هولاهوپ بدوند و رد شوند.
۱۲ . درداخل هولاهوپ روی زمین بدوند و هرقدر که می‌توانند زانوها را بالا بیاورند.
۱۳ . باپای راست، پنج‌بار و باپای چپ، چهاربار لی‌لی کنند.
۱۴ . هنگام پرشِ جفت هوایی، دست بزنند.
۱۵ . باپای راست بپرند و باپای چپ روی زمین برگردند.

۱۲ دقیقه بازیهای ساده

بازی اول:

ربودن کیسه شن.

وسایل لازم: کیسه‌های شنی یا میل بازی کوچک چوبی به شکل و اندازه بطری.

شرح بازی: تعداد دانش‌آموزان به دودسته مساوی تقسیم می‌شوند و در دو خط موازی، در ۲۰ متری یکدیگر می‌ایستند. درست درمیان دو خط، دایره کوچکی باگچ رسم می‌کنند و یک کیسه شن در محل علامت‌گذاری شده قرار می‌دهند. بازیکنان هردسته از یک به بالا شماره‌گذاری می‌شوند. به عنوان مثال مربی شماره‌های یک هردو دسته را صدا می‌زند و آنها باید به سرعت به محل علامت‌گذاری شده بدوند و کیسه شن را به محوطه دسته خود، که باخطی مشخص شده است ببرند. اگر بازیکنی کیسه را برداشت و بدون اینکه بازیکن دیگر به پشت او بزند، آن را به محوطه دسته‌خود رساند، دو نمره به او (به نفع دسته‌اش) داده می‌شود. اما اگر پس از برداشتن کیسه شن، بازیکن دیگر او را دنبال کرد و قبل از رسیدن به خط محوطهٔ دسته‌اش، به پشت او زد، بازیکن دوم برای دسته خود یک نمره خواهد گرفت و بازیکن اول که کیسه شن را برداشته است، نمره‌ای نمی‌گیرد. پس‌از پایان هردور بازی، کیسه شن دوباره به مرکز بازی برده می‌شود. و دو بازیکن جدید، بازی را به همان ترتیب ادامه می‌دهند. پس از شرکت همه بازیکنان و پایان‌یافتن بازی، هرکه نمره بیشتری آورده بود به عنوان برنده معرفی می‌گردد.

بازی دوم:

حیوان و شکارچی:

بازیکنان به دو دسته مساوی «حیوان و شکارچی» تقسیم می‌شوند و به فاصله ۱۶ تا ۲۵ متر به طور موازی روبه‌روی یکدیگر می‌ایستند. بازیکنان دسته «حیوان» مخفیانه نزد دسته خود اسم حیوانی را انتخاب می‌کنند و به طور دسته‌جمعی حرکت می‌کنند و به فاصله دومتری مقابل دسته «شکارچی» می‌ایستند. یک نفر ازدسته «حیوان» قدری جلوتر می‌آید و با گفتن حرف اول اسم حیوان، مشخصات دیگری را مثل رنگ و اندازه جثه حیوان ذکر می‌کند. به مجرداینکه دسته «شکارچی» اسم حیوان را فهمید و به زبان آورد، دسته «حیوان» به طرف خط خود فرار کرده و دسته «شکارچی» آنها را دنبال می‌کنند. قبل از رسیدن به خط دسته «حیوان» هرچند نفر ازآنان که به وسیله بازیکنان دسته مقابل به پشتشان زده شد، جزء دسته «شکارچی» به حساب می‌آیند و به تعدادی که اسیر شده‌اند، به دسته شکارچی امتیاز داده می‌شود. سپس اسم دو گروه بایکدیگر عوض می‌شود و بازی ادامه پیدا می‌کند. پس از هردور بازی امتیازهای دوطرف حساب می‌شود و برنده معرفی می‌گردد.

هدف: تمرین دویدن، سرعت عمل و سرعت انتقال و فرار به موقع ازدست حریف.

۹ دقیقه شیرینکاریهای ساده

الف) راه رفتن شتری:

کودکان دستهای خود را ازپشت قفل می‌کنند و سرخود را به پایین وجلوخم می‌کنند و مانند شتر راه می‌روند.

ب) صنوبر غلتان.

کودکان، باشکم روی زمین دراز می‌کشند و دستها را به طور کشیده بالای سرخود به هم قفل می‌کنند و بابدن کشیده و راست روی زمین غلت می‌زنند و به جای خود برمی‌گردند.

ج) خم‌شو و راه برو.

به طرف جلو خم شوید و بادو دست مچ پاها را محکم بگیرید و باقدمهای کوچک بدون رهاکردن مچ پا راه بروید. سپس باهمان حالت هماهنگ باضربه‌های طبل تندتر راه بروید و

به دستور مربی و صدای طبل باهمان حالت، عقب‌عقب راه بروید. بادستور مربی استراحت کنید.

د) راه‌رفتن سگ آبی:

بدن را خم کنید، درحالی که پاها راست و مستقیم و پنجه‌ها به طرف جلو باشد. دست راست خود را به حالت کشیده به طرف جلو حرکت دهید و پای چپ را جلو بگذارید. سپس دست چپ خود را درحالیکه پای راست جلو است به طور کشیده به جلوحرکت‌دهید تا راه‌رفتن سگ‌آبی را تقلید کرده باشید.

ه) زانو بزن و پاشو:

کودکان درحالت زانوزدن قرار می‌گیرند. سپس باپرتاب کردن بازوان به طرف جلو زانوها را اززمین بلند می‌کنند و به حالت چمباتمه، روی پاها قرار می‌گیرند و بعد بادستور مربی، باپرتاب کردن بازوان به طرف جلو بلند می‌شوند و می‌ایستند.

۶ دقیقه جمع‌کردن وسایل و نتیجه‌گیری کار کلاس

الف) کودکان وسایل را جمع می‌کنند و جای خود می‌گذارند.

ب) به شکل نیم‌دایره روی زمین می‌نشینند و درباره آنچه در ساعت ورزش آموخته‌اند باراهنمایی مربی بحث می‌کنند.

ضمن بحث و تبادل‌نظر درباره حرکتهایی که یاد گرفته‌اند، مربی از چند نفر می‌خواهد آن حرکتها و بازیها را به صورت عملی تکرار کنند (مثل صنوبر غلتان و راه‌رفتن سگ‌آبی).

هدف: هماهنگی دستها و پاها درحرکتهای بدنی و تقویت انعطاف و تمرین نرمش.

برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال دوم دبستان

طرح شماره ۲

نام مربی:

کلاس دوم؛ هفتهٔ پنجم؛ ثلث سوم (بهار)

هدفهای کلی

۱. ایجاد محرک و تقویت آن در نوآموزان؛

۲. یادگیری ازطریق حرکتهای ورزشی همراه بانشاط و رضایت‌خاطر؛

۳. شناخت و درک حرکتهای مختلف ورزشی.

وسایل لازم:

۱. طبل یک عدد؛

۲. تشتک کوچک ورزشی و یا مشابه آن ۵ عدد؛

۳. مکعب چوبی ۵ عدد؛

۴. طناب کوتاه و بلند (یک مترونیم و دومتری) ۲۰ عدد؛

۵. توپ کوچک و بزرگ ۲۰ عدد؛

۶. گرام یا ضبط صوت درصورت امکان یک دستگاه؛

۷. نیمکت یا چوب موازنه کوتاه ۴ عدد.

۱۲ دقیقه حرکات بنیادی

ابتدا مربی به طور خلاصه به عضله‌های بدن و اثرحرکتی آنها اشاره می‌کند و تذکر می‌دهد که هرقدر عضله‌های بدن قویتر باشد، قدرت حرکتی بدن بیشتر خواهد بود. راه قوی ساختن عضله‌ها، به کاربردن و به کار انداختن آنها است.

مربی باید از وضع بدنی نوآموزان سؤال کند؛ آیا به اندازه کافی قوی هستید؟ قدرت و نیروی شما چه اندازه است؟ آیا عضله‌های شما همیشه باقدرت و نیرومندی کار می‌کنند؟ حالا امتحان کنید. ابتدا یک عضله در بازوی خود پیدا کنید و آن را لمس کنید. باهمان دست محکم به پایه صندلی بچسبید و هرقدر می‌توانید به پایه فشار بیاورید. آیا احساس نمی‌کنید که قویتر شده‌اید؟ دوباره همان عضله بدن را که لمس کرده بودید لمس کنید. آیا تفاوتی کرده است؟ مثل اینکه بزرگتر و سخت‌تر شده است. اگر تفاوتی نکرده است، پس از کمی استراحت، دوباره پایه صندلی را بگیرید و بیشتر به آن فشار دهید تا عضله‌های شما به کار افتند و قویتر شوند. یک توپ را محکم پرتاب کنید، مرتبه بعد آن را آرامتر پرتاب کنید و دوباره آن را تاآنجا که می‌توانید پرتاب کنید؛ آیا در عضله‌های دست خود ازاین پرتابهای مختلف تفاوتی را احساس می‌کنید؟

۱. اکنون در محوطه سالن یا حیاط ورزش پخش شوید و دست‌وپا و بدن خود را به سرعت حرکت دهید (بدون صدمه‌زدن و برخورد به دیگری).

حرکتهای تند و شدیدی انجام دهید و بعد استراحت کنید؛

۲. دوباره همان حرکتها را به آرامی و شدت کمتری اجرا کنید؛

۳. باسرعت و قدرت، دور یک دایره بدوید؛

۴. بادو دست ماهیچه‌های پارا بگیرید و باقدرت آنها را فشار دهید؛

۵. یک حیوان بزرگ و قوی را نام ببرید، سپس یک حیوان سبک و تیزرو را نام ببرید؛

۶. کف پاهای خود را به زمین فشار دهید و دستهای خود را درست مثل اینکه وزنه سنگینی را بلند می‌کنید به طرف بالا بکشید؛

۷. دستهای خود را بازکنید و آنها را به طرف بالا بکشید. پریدن در هوا چه حالتی دارد؟ بادستهای باز و پرش جفت آن حالت را تمرین کنید؛

۸. درجا بدوید و هرقدر می‌توانید باقدرت و نیرو، همراه بافریاد، پای خود را به زمین بکوبید؛

۹. پاهای خود را بدون فریاد زدن، محکم به زمین بکوبید و درجا بدوید طوری که فقط صدای پاها شنیده شود؛

۱۰. باسرعت زیاد شروع به دویدن کنید و پس از ده‌قدم به سرعت بایستید؛

۱۱. باصدای طبل یاسوت به سرعت و قدرت بدوید و باشنیدن صدای بعدی طبل یاسوت فوراً بایستید.

هدف: نوآموزان به نیرو و یاضعف جسمانی خود و میزان به کارگیری نیروی لازم در حرکتهای ورزش آگاه می‌شوند. موقعیتهای مختلف را احساس می‌کنند و به تفاوت آن پی‌می‌برند.

۶ دقیقه مهارتهای اولیه و بنیادی

پرتاب کردن و گرفتن توپ بادست و زدن باپا:

۱. آیا می‌توانید توپ را به هوا پرتاب کنید و آن را با دودست بگیرید؟

۲. چه کسی می‌تواند توپ را به هوا پرتاب کند و آن را بایک دست بگیرد؟

۳. چه کسی می‌تواند توپ را به هوا پرتاب کند و کف بزند و آن را بگیرد؟

۴. آیا می‌توانید توپ را بالاتر پرتاب کنید و دوبار کف بزنید و آن را بگیرید؟

۵. ابتدا توپ را که روی زمین است با کف‌دست راست به آرامی و بعد به تندی بمالید. بادست دیگر این کار را انجام دهید. سپس توپ را بین دودست نگاه‌دارید و بچرخانید.

۶. توپ را بادست به طرف همبازی خود که درمقابل شما نشسته است بغلتانید و هنگامی که او توپ را به طرف شما غلتاند آن را بادست بگیرید.

۷. توپ را به طرف دوست خود بغلتانید و تا برگشت آن به طرف شما، هرچند مرتبه که می‌توانید به هوا بپرید.

۸. آیا می‌توانید توپ را باپا به طرف همبازی خود بزنید، به طوری که به او برسد؟

۹. آیا می‌توانید توپ را باداخل پا به طرف دوست خود بزنید؟ باپنجهٔ پا چطور؟

۱۰. حالا برگردید و باپاشنه پا توپ را عقب‌عقب به طرف دوست خود بزنید و او هم به همین صورت توپ را به طرف شما برگرداند.

هدف: یادگیری حرکتهای اساسی و بنیادی همراه باآهنگ.

۱۱ دقیقه حرکت و توپ‌بازی همراه باآهنگ (حرکتهای هماهنگ)

الف) حرکت باآهنگ:

در حرکتهای همراه باآهنگ سعی شده است کودکان باآهنگ موسیقی بتوانند در جهتهای مختلف حرکت کنند.

۱. باصدای آهنگ خود را به طرف بالا بکشید و بعد خود را به طرف پایین بکشید تادرست روی زمین بنشینید. حالا بلند شوید و باصدای آهنگ به طرف جلو قدم بردارید. بعد باصدای آهنگ دور دایره بچرخید. باصدای آهنگ عقب‌عقب راه بروید؛

۲. بایکدیگر سرودی را که یاد گرفته‌اید بخوانید و حرکتهایی را که باآن سرود باید انجام دهید عمل کنید.

ب) توپ‌بازی باآهنگ:

۱. باصدای آهنگ توپ‌بازی کنید؛

۲. باصدای آهنگ بایکدیگر توپ‌بازی کنید؛

۳. توپ‌بازی کنید و باآهنگ راه بروید و به اطراف حرکت کنید؛

۴. باآهنگ موسیقی به ترتیب بدون برخورد به یکدیگر معلق بزنید؛

۵. باآهنگ، بازیهای مختلف باتوپ انجام دهید. مثلاً توپ را به دیوار بزنید و بگیرید و یا توپ را با همبازی خود ردوبدل کنید؛

۶. باآهنگ موسیقی دوبه‌دو بدوید و توپ‌بازی کنید؛

۷. باآهنگ و درحالی که نشسته‌اید، توپ‌بازی کنید؛

۸. توپ را بازدن به زمین، به طرف همبازی خود بفرستید و به همین ترتیب، وقتی ازطرف همبازی شما پرتاب‌شد، بگیرید؛

۹. توپ را به دیوار مقابل و دیوار دست راست و دست چپ بزنید و دوباره بگیرید؛

۱۰. بادست راست و چپ، یک درمیان توپ‌بازی کنید.

هدف: تمرین توپ‌بازی باآهنگ و ایجاد و تقویت مهارتهای لازم.

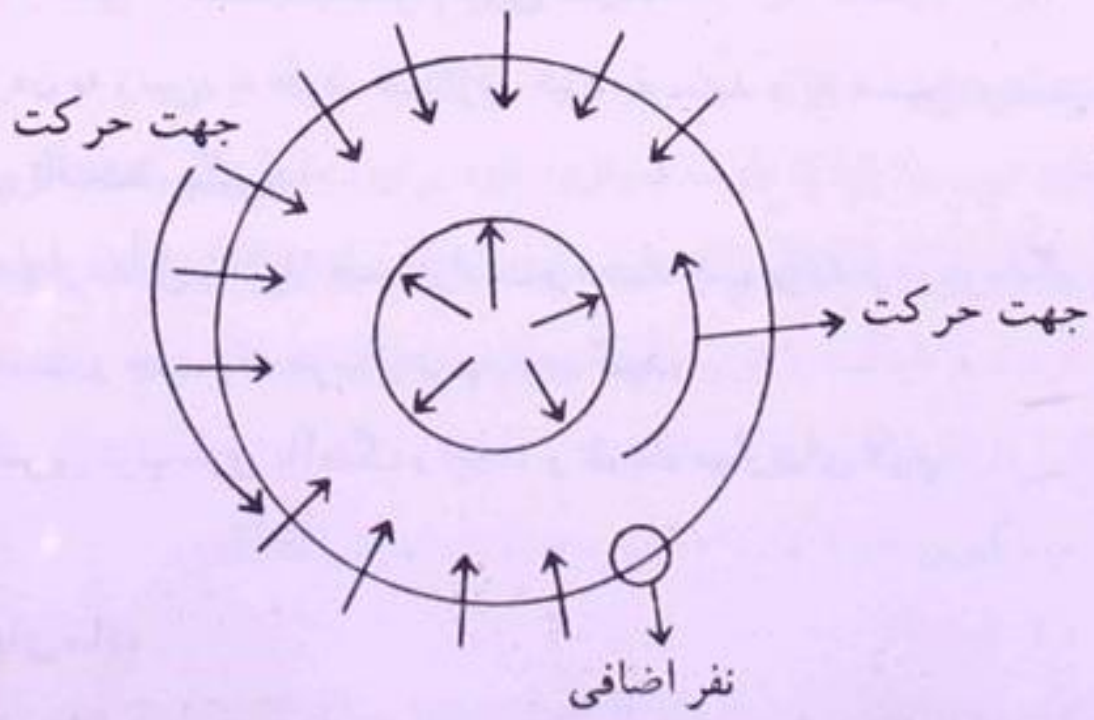
۱۰ دقیقه بازیهای ساده

گرگ وگله دوردایره:

کودکان کلاس به دو دسته تقسیم می‌شوند به طوری که در یک دسته، یک نفر بیشتر از دستهٔ دیگر باشد. دستهٔ اول که نفر اضافی (گرگ) بین آنان است، دور دایره بیرونی که بزرگتر است، روبه داخل دایره، بافاصله‌های معین، حلقه می‌زنند. دستهٔ دوم، دور دایره کوچکتر که داخل دایره بزرگتر است، بافاصله‌های معین و روبه خارج دایره می‌ایستند. باصدای سوت معلم، دستهٔ اول، به طرف راست، دور دایره شروع به دویدن می‌کنند و دستهٔ دوم، دور دایره کوچکتر، به طرف چپ (عکس حرکت دستهٔ اول) می‌دوند. به مجرد شنیدن صدای سوت، هردو دسته می‌ایستند و هر کودک سعی می‌کند نزدیکترین نفر دایره مقابل را، به عنوان «یار» انتخاب کند و به طرف او می‌رود و دست او را می‌گیرد. درنتیجه یک نفر ازدایره بزرگ، بدون «یار» می‌ماند که گرگ دور بعدی بازی خواهد بود. این بازی به تناسب وقت باقیمانده تکرار می‌شود ممکن است کودکان به جای دویدن، به پهلو راه بروند یا دور دایره لی‌لی کنند.

باید توجه داشت که تا ۳۹ نفر و حتّی بیشتر می‌توانند دراین بازی شرکت کنند. پس از چند دور بازی باید جای افراد دایره کوچک با دایره بزرگ عوض شود، تانوبت گرگ شدن به همه برسد، ولی همیشه گرگ، جزء دسته دایره بزرگتر است.

هدف: تمرین همکاری همراه یادگرفتن مهارتهای ورزشی دسته جمعی



۱۱ دقیقه شیرینکاریهای ساده

الف) دویدن خرگوش:

خرگوش حیوان سبک وزن و سریعی است و هنگام ترس، با سرعت بسیار زیاد فرار می‌کند. برای تقلید از دویدن خرگوش، روی زمین خم شوید و کف دستها را کمی جلوتر از زانوها و بین آنها، روی زمین قرار دهید. با پرتاب کردن دو کف دست به طرف جلو بجهید و پاها را نیز با هم به طرف جلو پرت کنید. این کار را به سرعت تکرار کنید و از این طرف به آن طرف به همان ترتیب بپرید.

ب) راه رفتن فیل:

فیل، آرام و سنگین راه می‌رود و خرطومش مانند پاندول ساعت به این طرف و آن طرف حرکت می‌کند. برای تقلید راه رفتن فیل، از کمر خم شوید و دو دست را به طور کشیده رو به زمین آویزان کنید به طوری که دو کف دست به هم چسبیده باشد و مانند خرطوم فیل آن را به جلو و عقب و دو طرف حرکت دهید، و به همان حالت خمیده به آرامی راه بروید. گاهی دو دست خود را (که به‌جای خرطوم حرکت می‌دهید) به بالای سر ببرید و شیوهٔ آبپاشی فیل را به پشت خود، نشان دهید.

ج) حفظ تعادل و بالانس روی یک پا:

روی یک پا بایستید و دستها را به دو طرف باز کنید، سپس خم شوید و پای دیگر را به طرف عقب بکشید به طوری که موازی سطح زمین باشد. این حالت را اگر می‌توانید به مدت ۴ تا ۱۰ ثانیه بدون حرکت حفظ کنید. جای پاها را عوض کنید و تعادل خود را روی یک پا، هرچند ثانیه که می‌توانید حفظ کنید.

د) پرش همراه با زدن پاشنه‌ها به هم:

با پرش جفت به هوا بپرید و قبل از رسیدن به زمین، پاشنه‌های پا را در صورت امکان به هم بزنید و این کار را چند مرتبه تکرار کنید تا یاد بگیرید.

ه) عروسک فنری:

دستها را به دو طرف بدن بچسبانید، با پاهای جفت روی پنجه‌ها به طرف بالا و پایین بپرید و به راست و چپ بچرخید. چرخیدنی که موقع پرش جفت انجام می‌دهید، زیادتر و زیادتر

کنید تا بتوانید یک چرخ کامل در هوا بزنید.

و) بندبازی:

با گچ روی زمین یک خط مستقیم بکشید. از روی خط مانند بندبازها راه بروید به طوری که پایتان از روی خط به این طرف و آن طرف منحرف نشود. در محیط آزاد، می‌توان با دوچرخه‌سواری، روی یک خط مستقیم این بازی را اجرا کرد.

ز) راه رفتن گوریل:

گوریل حیوان بسیار نیرومندی است. برای تقلید راه رفتن گوریل، زانوها را خم کنید و بدن خود را نیز کمی به طرف جلو خم کنید. دستها را به اطراف آویزان کنید به گونه‌ای که نوک انگشتان شما به زمین نزدیک شود. مانند گوریل ابتدا به آرامی و بعد با سرعت حرکت کنید. بایستید و با مشتهای گره‌کرده، مانند گوریل به‌سینه خود بزنید.

ح) تعادل روی زانو:

روی زمین زانو بزنید. یک پا را از عقب بلند کنید طوری که وزن شما روی یک زانو و یک پنجه پا باشد. در این حالت دستها باید به طور افقی به دو طرف دراز شود تا تعادل بدن بهتر حفظ گردد. پس از مدتی جای پاها را عوض کنید.

۵ دقیقه وقت آزاد

پنج دقیقه وقت آزاد نزدیک پایان وقت کلاس، بسیار مفید است. مربی وسایل ورزشی، از قبیل تشک ورزش، طناب، توپ، چوب موازنه و سایر وسایل را در دسترس نوآموزان قرار دهد و آنها را آزاد بگذارد تا هر یک به دلخواه خود، به ورزشی که علاقه دارد، بپردازد. باید دانست که در این مرحله نیز، نظارت و مسئولیت مربی باید ادامه پیدا کند.

۵ دقیقه جمع کردن وسایل و نتیجه‌گیری از کار کلاس

در این چند دقیقه ابتدا نوآموزان همه وسایل را جمع‌آوری می‌کنند و آنها را جداگانه در جعبه‌ها و محلهایی که برای آنها تعیین شده است قرار می‌دهند، و به سرعت روی زمین می‌نشینند و با راهنمایی مربی برنامه‌های انجام شده ساعت درس را مورد بحث قرارمی‌دهند و

دوره می‌کنند. در این مرحله مربی با یادآوری ورزشهای مختلفی که نوآموزان انجام داده‌اند زمینه بحث و حتی تکرار عملی آن ورزشها را فراهم می‌کند. برای مثال، می‌پرسد: چه کسی می‌تواند مثل گوریل راه برود؟ آیا می‌توانید توپ بازی کنید و به سرعت آن را بگیرید و به طرف همبازی خود بغلتانید؟ از کدام ورزش خوشتان آمد و از کدامیک خوشتان نیامد؟ و سؤالات دیگری از این نوع.

برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال سوم دبستان

طرح شماره ۱

نام مربی:

کلاس سوم؛ هفته سوم؛ ثلث دوم (زمستان).

هدفهای کلی

۱. شناخت مهارتهای ورزشی؛

۲. ایجاد و تقویت مهارتها از طریق بازیهای ورزشی؛

۳. ایجاد و تقویت حس ابداع و ابتکار از طریق فعالیتهای ورزشی؛

۴. شناخت حس همکاری و میزان اجتماعی بودن کودکان به وسیله معلم ورزش.

وسایل لازم:

۱. توپ به تعداد نوآموزان کلاس؛

۲. جعبه‌های مقوایی برای پریدن از روی آنها؛

۳. ضبط صوت برای اجرای آهنگهای موسیقی؛

۴. هولاهوپ به تعداد نوآموزان؛

۵. توپ بیسبال کوچک و نرم شش عدد؛

۶. چوب کوچک بیسبال شش عدد؛

۷. طبل یا سوت برای بازیها یک عدد.

۶ دقیقه حرکتهای بنیادی و اساسی

تاکنون در بارهٔ ایجاد قدرت و سرعت حرکت و پریدن و پرتاب کردن با نیرو، بحث کرده‌ایم. حال باید بدانیم که چگونه انسان می‌تواند جلو نیروی به کار برده شده را بگیرد و یا هنگام

دویدن سریع، ناگهان بایستد یا پس از پرش هوایی به آرامی به زمین فرود آید، یا توپی را که به تندی و با شتاب پرتاب شده‌است، بدون صدمه به دست، بگیرد و نگاه دارد.

الف) فعالیتهایی که این آمادگی را تأمین می کند عبارتند از:

۱. به هوا بپرید و با آرام فرود آمدن به زمین، جلو نیرو و قدرت پرش را بگیرید تا هنگام رسیدن به زمین آسیب نبینید (بهترین روش برای جلوگیری از نیرو، آرام فرود آمدن به زمین روی پنجه‌ها و خم کردن زانوهاست). این حرکتها انعطاف لازم را به بدن می‌دهد و از آسیب و ضربه به اعضای بدن در موقع فرود آمدن جلوگیری می کند؛

۲. به سرعت بدوید و با صدای سوت مربی، به سرعت بایستید؛

۳. برای گرفتن توپی که با شتاب و سرعت پرتاب شده‌است، ابتدا دو دست را با هم برای گرفتن آن آماده بسازید و جلو ببرید و پس از برخورد سریع توپ به سرانگشتان، دستها را از آرنج خم کنید و به سرعت هر دو دست که توپ را گرفته به عقب بکشید. مربی باید برای انعطاف پذیری بدن و مفصلها، تمرینهای لازم شبیه به حرکتهای یاد شده را به نوآموزان خود بدهد، و برای این منظور می‌تواند از جعبه‌های مقوایی برای پرش و انعطاف پذیری بدن کودکان استفاده کند.

۹ دقیقه مهارتهای اساسی

برای ایجاد مهارت و حفظ موازنه بدن هنگام اجرای حرکتهای ورزشی، کودکان باید حرکتهایی مانند غلتیدن، چرخیدن، پیچ خوردن و شُرخوردن را یاد بگیرَند و بر اجرای آنها تسلط پیدا کنند. پس مربی باید این حرکتهای ورزشی را جزء فعالیتهای ورزشی، به طور عملی به کودکان بیاموزد و از حرکتهای بسیار ساده شروع کند و کودکان را تشویق کند تا از دوره دبستان که بدن آنان آمادگی بیشتری برای یادگیری حرکتهای ورزشی دارد این مهارتها را فراگیرند. برای نمونه چند حرکت ورزشی را به نوآموزان یاد دهید:

۱. روش معلق زدن و غلتیدن را به کودکان بیاموزید؛

۲. کودکان سعی کنند روی یک پا بایستند و همه وزن بدن را روی‌آن قرار دهند، بعد جای پاها را عوض کنند؛

۳. کودکان به پشت بخوابند و به راست و چپ بچرخند؛

۴. کودکان به پشت بخوابند و با غلتیدن از سر به طرف پاها و تکرار آن، روی دو پا بلند شوند و بایستند؛

۵. از داخل هولاهوپ بغلتند و خارج شوند. البته هر دو نفر نوآموز از یک هولاهوپ استفاده کنند؛

۶. آیا می‌توانید دور هولاهوپ غلت بزنید و بچرخید؟

۷. از سرسره، سر بخورید و به سرعت از زمین بلند شوید و بدوید.

۹ دقیقه حرکتهای هماهنگ و تقلیدی

این حرکتها شامل دویدن، جهیدن و چهار نعل دویدن است. مربی ورزش می‌تواند با بازیهای ابتکاری و مطالعه شده قبلی، کودکان را به اجرای حرکتهای مذکور وادار کند.

هنگامی که این بازیها برای اولین بار عرضه می‌شود، مربی باید ابتدا با عنوان کردن آن بازیها به بحث پیرامون آنها بپردازد و نظر کودکان را جلب کند و ذوق آنها را تحریک کند. برای نمونه با طرح سؤالهای زیر، کلاسِ درس خود را شروع کند:

۱. چه کسی می‌تواند چهار نعل دویدن اسب را اجرا کند؟ بیایید همه این حرکت را اجرا کنیم.

۲. اگر شما یک اسب قوی بودید چگونه شیهه می‌کشیدید؟ مثل اسب راه بروید و پاهایتان را از زانو خیلی بالا ببرید و به آرامی و روی پنجه، پا را به زمین بگذارید.

۳. حرکتهای یک کُره اسب چگونه است؟ مثل یک کره اسب بدوید.

۴. آیا کسی حکایتی درباره اسب می‌داند؟ مثل اسبی که دست و پایش را با طناب بسته‌اند بجهید و جفت بزنید.

۵. کُره اسب چگونه از روی نرده می‌پرد؟ این حرکت را نشان دهید.

۶. مثل اسبی که از طویله فرار کرده است و از روی نرده می‌پرد عمل کنید.

۷. همه با هم مثل اسبهایی که از روی نرده می‌پرند وچهارنعل حرکت می‌کنند بدوید.

۹ دقیقه ژیمناستیک

الف) راه رفتن جیرجیرک:

چمباتمه بزنید و با دودست خود قوزکهای پا را از طرف بیرون محکم نگاه دارید و در همین حالت به طرف جلو و عقب راه بروید.

ب) راه رفتن با جمع کردن و باز کردن پاها:

کودک روی زمین می‌نشیند و پاهای خود را جلو دراز می‌کند و دستهای خود را روی سینه حلقه می‌کند. با جمع کردن پاها و بلند کردن زانوها خود راتا آنجا که می‌تواند به جلو می‌کشد. دوباره پاهای خود را به‌جلو دراز می‌کند و حرکت را ادامه می‌دهد. این حرکت برای تقویت عضله‌های شکم مفید است.

ج) دروازه ساختن:

کودک روی زمین خم می‌شود به‌طوری که تمام انگشتان هر دو دستش به زمین برسد. البته پاها و بازوها باید در این حالت، هر دو راست و مستقیم و عمود بر سطح زمین قرار گیرند، به طوری که چهارچوب یک دروازه کوچک را نشان دهد. کودک باید با حفظ همین حالت به جلو و عقب و دو طرف جفت‌جفت حرکت کند. در این بازی نباید زانوها خم شود و دستها و پاها همیشه باید عمود بر سطح زمین باشد.

۹ دقیقه بازیهای ابداعی

الف) بازی برگرد و دست‌بده:

یکی از کودکان کلاس «گرگ» می‌شود و به فرمان او کودکان دیگر که دوبه‌دو پشت به‌هم ایستاده‌اند برمی‌گردند و با یکدیگر دست می‌دهند. در دور دوم پس از دست دادن، کودکان باید به سرعت هم‌بازی خود را عوض کنند. کودکی که تنها می‌ماند گرگ می‌شود و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

ب) بازی «گرگ» را دنبال کنید:

کودکان کلاس دور یک دایره بزرگ پشت سرهم قرار می‌گیرند طوری که دستهای خود را برای دریافت چیزی در پشت کمر خود قرار می‌دهند. در این موقع گرگ از محل خود، یعنی

از دور دایره، خارج می‌شود و پشت سر کودکان شروع به راه رفتن می‌کند و کیسه شنی را که همراه دارد، در دست یکی از کودکان که به پشت کمرش حلقه شده است می‌گذارد این کودک به مجردی که گرگ کیسه شن را در دستش گذاشت، شروع به دویدن می‌کند و گرگ را، در حالی که به سوی محل خود فرار می‌کند دنبال می‌کند. اگر کودک توانست قبل از رسیدن گرگ به محل خود، به او برسد و با دست به پشت او بزند، کودکی که گرگ بوده است بازهم گرگ خواهد بود. اما اگر گرگ به محل خود رسید و کودک دنبال کننده نتوانست به او برسد، خودش گرگ خواهد شد.

۱۳ دقیقه حرکتهای ورزشی به منظور آمادگی جسمانی

اگر حرکتهای ورزشی برای تقویت کارآیی بدن، در ابتدای هر کلاس درس انجام گیرد، مفیدتر خواهد بود.

الف) مربی باید به کودکان سفارش کند برای گرم کردن بدن خود، در فضای سالن یا میدان ورزش به آرامی بدوند، و با صدای سوت او به این طرف و آن‌طرف حرکت کنند و جهت و مسیر خود را تغییر دهند؛

ب) به دستور مربی بدن خود را به جلو و عقب و اطراف خم و راست کنند؛

ج) دستها را به طرف بالا و پایین حرکت دهند و بچرخانند؛

د) بدون اینکه پاها در روی زمین حرکت کنند، بدن را به طرف راست و چپ بچرخانند؛

ه) گردن را به جلو، عقب، راست و چپ بچرخانند؛

و) دستهاو پاها را با هم حرکت دهند؛

ز) با نفسهای عمیق، سینه را بالا بیاورند و بعد هوا را از ریه‌ها خارج کنند و استراحت کنند.

۵ دقیقه جمع‌آوری وسایل و نتیجه‌گیری از کار کلاس:

الف) کودکان وسایل ورزشی را جمع‌آوری می‌کنند و با حفظ نظم و ترتیب، آنها را در جایی که مربی تعیین خواهد کرد، می‌گذارند.

ب) به دستور مربی روی زمین می‌نشینند و به بحث و تبادل نظر، درباره حرکتها و بازیهایی

که یاد گرفته‌اند می‌پردازند. مربی با طرح سؤالهایی، باعث می‌شود، همهٔ آنها، آنچه را یاد گرفته‌اند تکرار کنند.

به عنوان مثال، مربی می‌پرسد: آیا می‌توانید ۱۰ متر لی‌لی کنید؟ چند شنای روی زمین می‌توانید انجام دهید؟ بازی در تعقیب گرگ چگونه است؟

ج) برای افزایش آمادگی جسمانی چه حرکتهایی را می‌توانید انجام دهید؟ مربی باید سؤالهایی را که کودکان نمی‌توانند پاسخ دهند توضیح دهد.

برنامه‌ریزی ساعت ورزش کلاس چهارم

طرح شماره ۱

نام مربی:

کلاس چهارم؛ هفته هشتم؛ ثلث اول (پاییز)

هدفهای کلی

۱. شناخت توانایی شخص و اطلاعات فردی در ورزش؛

۲. تمرین و تقویت نظم و انظباط؛

۳. تمرین همکاری اجتماعی.

وسایل لازم:

۱. طناب بازی، به تعداد هر نفر؛

۲. تشک ورزش، ۱۰ عدد؛

۳. کارت ورزش (مخصوص شرح رشته‌های ورزشی و بازیها)؛

۴. نیزه چوبی بازی؛ (که از نی یا چوب به طول ۴ متر تراشیده می‌شود) ۱۶ عدد؛

۵. توپ کوچک و بزرگ ۱۵ عدد.

۵ دقیقه تمرین ورزشی به منظور تقویت آمادگی جسمانی

در این مرحله، دانش‌آموزان به چهارنوع ورزش به شرح زیر می‌پردازند که اشتغال به هریک از آنها، نباید از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بیشتر طول بکشد.

۱. خم و راست کردن بدن و پیچ‌وتاب آن؛

۲. شنای روی زمین (به اندازهٔ توانایی هر دانش‌آموز)؛

۳. پرش جفت‌هوایی؛

۴. درازونشست (دانش‌آموز به پشت روی زمین دراز می‌کشد و هرچند بار که می‌تواند می‌نشیند و دراز می‌کشد).

هدف: تقویت و آمادگی جسمانی.

۱۰ دقیقه کسب مهارت حرکتهای شیرینکاری

الف) در این حرکتها هرسه نفر، ازیک تشک ورزشی استفاده می‌کنند.

ب) این حرکتها برای تسلط نوجوان بر اعضای مختلف بدن، برنامه‌ریزی و اجرا می‌گردد.

حرکتهای پیشنهادی به شرح زیر است:

۱. بدنتان را به هرطرف و به هراندازه که توانایی دارید بکشید؛

۲. زانو بزنید و پس‌از آن، روی کف پاها بنشینید و جفت بزنید و بایستید؛

۳. جفت بزنید و درهنگام فرودآمدن روی پاها بنشینید. دوباره با جفت بپرید و بلند شوید؛

۴. وزن خود را روی دو نقطه از بدن نگاه دارید؛

۵. روی تشک پل بزنید؛

۶. روی تشک دراز کشیده و غلت بزنید؛

۷. روی تشک معلق بزنید؛

۸. روی دو دست و سر، نیم‌بالانس بزنید؛

۹. روی دو کف دست، بالانس بزنید؛

۱۰. روی دو دست و سر، بالانس بزنید؛

۱۱. بنشینید و هرچند مرتبه که می‌توانید نشسته پرش جفت انجام دهید؛

۱۲. روی کف دستها بالانس بزنید، در حالی‌که همبازی شما، شما را کمک کند و مچ پای شما را با دو دست بگیرد تا بالانس زدن را یاد بگیرید.

۱۹ دقیقه حرکتهای هماهنگ

الف) وسیلهٔ مورد نیاز، دو نیزه چوبی به طول ۴ متر است. دو نفر در حالی‌که روبروی هم قرار

گرفته‌اند و به زمین زانو زده‌اند، با دودست، انتهای نیزه‌های چوبی را می‌گیرند. روش به کار بردن نیزه‌ها چنین است که، دو نفری که دوطرف نیزه‌ها را در دست دارند، با آهنگ موسیقی آنها را به هم می‌زنند و دور می‌سازند. در این هنگام، یک یا چند دانش‌آموز درحالی‌که چوبها از هم جدا شده‌اند، از روی آنها به داخل دوچوب جفت می‌زنند و به سرعت بیرون می‌پرند و این کار را با آهنگ موسیقی تکرار می‌کنند.

ب)همین بازی را می‌توان با پریدن از روی دوخط موازی که روی زمین کشیده شده است آسانتر انجام داد.

ج)این بازی را می‌توان با دوچوب موازنه یا دوطناب که به طور موازی، روی دوپایه آجری به ارتفاع ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر، انجام داد. باید متذکر شد که بازیهای مشابه دیگری را با چوبهای موازنه یا طناب یا خط کشی روی زمین، می‌توان با ابتکار مربی اجرا کرد.

۲۱ دقیقه بازیهای فنی ورزشی

الف) پاس دادن توپ با دودست:

۱. دانش‌آموزان را در دوصف روبروی هم قرار دهید، به‌طوری که هر دونفر مقابل هم، یک توپ داشته باشند. این دونفر بایکدیگر توپ را ردوبدل می‌کنند و پاس می‌دهند. ابتدا توپ را با دودست ردوبدل می‌کنند.

۲. توپ را با دودست می‌گیرند و از طرف راست و بعد از طرف چپ به یکدیگر پاس می‌دهند.

۳. توپ را با دو دست می‌گیرند و در حالی‌که به بالا می‌پرند آن‌را با یکدیگر ردوبدل می‌کنند.

ب) پاس‌دادن توپ با یک‌دست:

۱. توپ را با دودست می‌گیرند و بعد آن‌را با یک دست به طرف همبازی خود پرتاب می‌کنند.

۲. توپ را با دودست بالای سر می‌برند و سپس آن‌را با دست راست و بعد با دست چپ به یکدیگر پاس می‌دهند.

۳. توپ را از زیر دست و با یک‌دست پاس می‌دهند.

ج) پاس‌دادن توپ با چندبار روی زمین زدن:

۱. توپ را به زمین بزنید به‌طوری که پس از چند بار تماس با زمین به همبازی مقابلتان برسد؛

۲. توپ را دو بار به زمین بزنید و پس از گرفتن آن، به سرعت با زدن به زمین به همبازیتان پاس دهید؛

۳. یک‌بار توپ را به زمین بزنید و پس از گرفتن آن به سرعت از روی سر به همبازی مقابل پاس دهید؛

۴. حالت آمادگی برای پرتاب توپ بگیرید و به سرعت توپ را از بالای سر با یک‌دست یا با دودست به همبازی خود پاس دهید.

د) دریبل کردن با توپ:

۱. توپ را از فاصله ۴ متری به طرف همبازی خود دریبل کنید و بکوشید توپ را از او رد کنید؛

۲. سعی کنید توپ را از طرف راست همبازی خود دریبل و رد کنید. یک‌بار همین عمل را از طرف چپ او انجام دهید؛

۳. توپ را به طرف همبازی خود دریبل کنید و آن‌را از روی سر او رد کنید؛

۴. توپ را دریبل کنید و بعد با دودست آن‌را بگیرید و به هوا بپرید و توپ را به همبازی خود پاس بدهید؛

۵. می‌توانید حرکتهای دیگری به دستور مربی با پاس دادن توپ انجام دهید.

۵ دقیقه جمع‌آوری وسایل و نتیجه‌گیری از کار کلاس

الف) به دستور مربی وسایل را جمع‌آوری کنند و در جای خود قرار دهند.

ب) روی زمین بنشینند و با راهنمایی معلم، راجع به آنچه یاد گرفته‌اند، بحث و تبادل نظر کنند. به عنوان مثال مربی می‌پرسد:

۱. چندشنای روی زمین می‌توانید انجام دهید؟ این کار چه فایده‌ای دارد؟

۲. پاس دادن توپ با دودست را به طور عملی نشان دهید.

۳. آیا می‌توانید توپ را با یک دست به‌همبازی خود پاس دهید؟

۴. آیا دریبل کردن را یاد گرفته‌اید؟ فایده آن چیست؟

برنامه‌ریزی ساعت ورزش سال پنجم

طرح شماره ۲

نام مربی:

کلاس پنجم؛ هفته سوم؛ ثلث سوم (بهار)

هدفهای کلی

۱. افزایش معلومات و اطلاعات درباره آمادگی جسمانی و ورزشهایی که این آمادگی را ایجاد می‌کنند؛

۲. تقویت حس عاطفی و قوای ذهنی و ایجاد ثبات و سازگاری اجتماعی؛

۳. کسب معلومات بیشتر از طریق ورزش و بازیهای ورزشی.

وسایل لازم:

۱. توپ والیبال ۱۵ عدد؛

۲. تشک ورزشی ۷ تخته؛

۳. طناب بازی ۳۰ حلقه؛

۴. چوب موازنه، دستگاه پارالل و خرک و یا تخته پرش و نیمکت.

۸ دقیقه ورزش برای آمادگی جسمانی

الف) برای نمونه شش نوع حرکتهای ورزشی زیر را ذکر کنید:

۱. طناب بازی؛

۲. شنای روی زمین (به اندازهٔ توانایی)؛

۳. دو سریع و کوتاه؛

۴. خم و راست کردن و پیچ و تاب بدن؛

۵. معلق زدن روی تشک؛

۶. سُرسرک بازی (باوسایل چرخدار).

ورزشهای فوق باید به ترتیب و پشت سرهم، با توجه به فرصت تعیین شده، اجرا گردد.

هدف: تقویت آمادگی جسمانی، ایجاد انعطاف و استقامت بدن و به کار افتادن دستگاه گردش خون.

۱۰ دقیقه حرکتهای ژیمناستیک

الف) بالانس روی دست:

دانش‌آموز روی دو دست بالانس می‌زند و همبازی او پای او را برای حفظ تعادل نگاه می‌دارد و بعد جای خود را عوض می‌کند.

ب) نیم‌بالانس دونفری:

یک دانش‌آموز با پای کشیده روی زمین می‌نشیند و دانش‌آموز همبازی او، با دو دست مچ پاهای او را می‌گیرد و به طور افقی بالانس می‌زند. در حالی که دانش‌آموز اول با دودست بالای زانوهای او را می‌گیرد و وزن بدنش را نگاه می‌دارد؛ این دو نفر جای خود را عوض می‌کنند.

ج) بالانس دونفره:

در بالانس دونفره، سه دانش‌آموز باید شرکت کنند. دانش‌آموز کمک‌کننده در وسط می‌ایستد و پس از اینکه دو دانش‌آموز دیگر در دو طرف او بالانس زدند، برای کمک به حفظ تعادل بدن پای هریک از آنها را کمی بالاتر از مچ نگاه می‌دارد.

د) پل زدن:

دو نفر دانش‌آموز پهلوی هم و روی زمین پل می‌زنند و نفر سوم روی هردوی آنها سوار می‌شود.

هـ) بالانس روی شانه:

دو دانش‌آموز روبروی هم، با یک پا زانو می‌زنند و کف پای دیگر را که از زانو خم شده است، روی زمین قرار می‌دهند. دانش‌آموز سوم دو کف دست را روی شانه‌های یکی از آنها

قرار می‌دهد و دو پای خود را، (در نزدیکیهای مچ‌پا) روی شانه‌های نفر دوم می گذارد.

و) پریدن از روی خرک یا نیمکت یا تخته پرش

۱. دانش‌آموزان به نوبت باید به طرف تخته بدوند و با نرمی و انعطاف روی آن بپرند و از طرف دیگر روی زمین فرود آیند.

۲. دانش‌آموزان به طرف تخته بدوند و از روی آن به شکلهای مختلف، مانند قیچی‌زدن و پرش از روی سینه و پریدن و چرخیدن پرش کنند.

۳. دانش‌آموزان به طرف تخته بدوند و روی آن جفت بزنند و از آن‌طرف با پرش جفت روی زمین فرود آیند.

۴. دانش‌آموزان پریدن روی تخته را، با یک پا و جفت‌پا انجام دهند.

۵. دانش‌آموزان روی تخته بپرند و پس از فرود آمدن روی زمین، چند غلت بزنند و بلند شوند.

۶. دانش‌آموزان روی تخته بپرند و پس از بالانس‌زدن به پایین بپرند.

۲۹ دقیقه آموزش مهارتهای اولیه بازیهای ورزشی:

آموزش مهارتهای والیبال:

الف) سرو زدن از پهلو (ساده)

توپ را با دست چپ نگاه دارید و رو به تور بایستید. بدن خود را کمی روی پای چپ بلند کنید و از زیر، با دست راست به توپ بزنید به طوری که از تور رد شود. در موقع سرو زدن، پنجه‌های دست راست باید بسته باشد تا هم قدرت سرو زدن بیشتر شود و هم سطح اتکای آن، برای درستی مسیر حرکت توپ، بزرگتر شود.

ب) سرو زدن از بالا (سرو چکشی)

روبه‌تور بایستید و توپ را با دست چپ بگیرید، با کمی خم کردن بدن روی پای چپ توپ را به هوا پرتاب کنید، به قسمی که هیچ گاه چشمتان از مسیر توپ منحرف نشود. هنگام پایین آمدن توپ، بدن را روی پای چپ بلند کنید و با پنجه بسته، با دست راست به توپ بزنید تا از روی تور رد شود.

نکته‌های مهم فنی که در موقع سرو زدن از بالا، باید رعایت شود عبارتند از:

۱. در موقع انداختن توپ به هوا و برای سرو زدن، بازوها و زانوها نباید خم شود؛

۲. همیشه چشمتان به توپ دوخته باشد؛

۳. وزن بدن در موقع سرو زدن، همیشه باید به طرف جلو متمایل باشد؛

۴. سعی کنید سرو زدن را با شکلهای مختلف دست، به عنوان مثال، با کف دست، با پنجه‌های بسته و یا با جمع کردن پنجه‌ها (با پنجه نیم بسته) انجام دهید.

ج) پاس دادن با پنجه‌ها و ساعد

در تمرینهای دو نفری برای پاس دادن به یکدیگر، هر دو نفر باید در فاصلهٔ ۱۰ متری روبروی هم بایستند.

۵ دقیقه جمع‌آوری وسایل و نتیجه‌گیری از کار کلاس

الف) دانش‌آموزان باید به دستور مربی وسایل را جمع‌آوری کنند و در جای خود قرار دهند.

ب) روی زمین بنشینند و آنچه را که فراگرفته‌اند مورد بحث و تبادل نظر قرار دهند و دوره کنند به عنوان مثال معلم بپرسد:

۱. چه کسی می‌تواند بالانس بزند؟

۲. چه کسی می‌تواند سرو از پهلو و بالا بزند؟

۳. چه کسی می‌تواند توپ را با دست چپ برای سرو زدن به طور صحیح به هوا پرتاب کند.

۴. چه کسی می‌تواند با پنجه‌ها یا دستهای بسته توپ را پاس بدهد؟

مربی در موقع سؤال و جواب باید به راهنمایی دانش‌آموزان بشتابد و مشکل آنان را حل کند.

۶

برنامه‌ریزی ورزشی و روش تدریس و تمرینهای آمادگی جسمانی

برنامه‌ریزی ورزشی برای کلاسهای سوم تا پنجم ابتدایی و اول راهنمایی

برنامهٔ ورزشی سه کلاس آخر دبستان وسال اول راهنمایی برعکس برنامه ورزشی کلاسهای پایینتر باید منظم و با مقرارت خاصی باشد، و از آزادیهایی که در ساعتهای ورزش به سالهای اول و دوم دبستان داده می‌شود خودداری کرد، و باید جنبه دستوری و رسمی آن به طور کلی رعایت شود. کودکان باید تمرینهای درنظر گرفته شده را خوب یاد بگیرند و اجرا کنند، تا مبنای استوار و مفیدی برای تقویت عضله‌ها و آمادگی بدن آنان گردد. تمرینها را می‌توان با آهنگ موسیقی یا بدون آن اجرا کرد.

درجدول ۱-۶ انواع ورزشهای مفید که برای کودکان کلاسهای یادشده درطول سی‌وشش هفته در سال، برنامه‌ریزی شده است.

جدول ۱-۶

مدت	نوع فعالیت ورزشی
هفته اول تا چهارم هفته پنجم تا هشتم	تمرینهای ورزشی. ورزشهای پایه به پایه و قدم به قدم.

ادامه جدول ۱ـ۶

مدت	نوع فعالیت ورزشی
هفته نهم و دهم	تمرینهای آکروبات مقدماتی.
هفته یازدهم و دوازدهم	تمرینهای پی‌درپی.
هفته سیزدهم تا شانزدهم	ورزشهای همراه با آهنگ موسیقی.
هفته هفدهم و هیجدهم	تمرینهای ورزشی فضای باز.
هفته نوزدهم تا بیست‌ودوم	تمرینهای ورزشی گروهی با سرگروه.
هفته بیست‌وسوم تا بیست‌وششم	تمرینهای ورزشی ژیمناستیک (حرکات زمینی).
هفته بیست و هفتم و بیست‌وهشتم	تمرینهای آکروبات پیشرفته.
هفته بیست‌ونهم و سی‌ام	دو میدانی.
هفته سی‌ویکم و سی‌ودوم	ورزشهای اختصاصی و انتخابی.
هفته سی‌وسوم و سی‌وچهارم	ورزشهای دسته‌جمعی و تیمی.
هفته سی‌وپنجم و سی‌وششم	ورزشها و فعالیتهای چترنجات.

تمرینهای ورزشی هفته اول تا چهارم

برای تقویت عضله‌ها و آمادگی بدن کودکان، باید تمرینهای منظم ورزشی شروع شود؛ زیرا این تمرینها، پایه و اساس سایر فعالیتهای ورزشی است. هر برنامه تمرینی باید اسم خاصی داشته باشد و تا کودکان با یادگرفتن اسم هر تمرین دسته‌جمعی، وقت زیادی برای شناخت و اجرای آن صرف نکنند.

دستور اجرای تمرینهای دسته‌جمعی

۱.دانش‌آموزان لازم است هر تمرین ورزشی و چگونگی اجرای آن را به خوبی یاد بگیرند تا از تلف شدن وقت جلوگیری شود.

راهنماییهای زیر به این منظور، کمک می‌کند:

الف) دستور دهید کودکان پخش شوند و از یکدیگر فاصله بگیرند تا مزاحم حرکت دیگران نشوند و جا و فضای کافی برای اجرای تمرین داشته باشند.

ب) دستور دهید کودکان به سرعت به جاهای خط کشی شده بروند و بایستند.

ج) کودکان را به دسته‌های کوچک و گروهی تقسیم کنید. هر دسته در یک خط مستقیم و مشخص بایستند و فاصله خود را با نفر جلو خود، با باز کردن دستها، حفظ کنند.

۲.برای معرفی یک تمرین جدید ورزشی، به طور خلاصه چگونگی اجرای آن‌را به کودکان نشان دهید. و هدف و فایده تمرین را برای کودکان شرح دهید. تمرین را قدم‌به‌قدم و قسمت‌به‌قسمت به کودکان یاد دهید تا کم‌کم در ذهن آنها جایگیر شود. پس از یادگیری همهٔ تمرین ورزشی، به طور معمول، تمرین را انجام دهید. کودکان را به شروع هر قسمت مختلف تمرین که با ضربه بلند طبل اعلام می‌شود توجه دهید.

۳.هر تمرین را با اسم خاصی معرفی کنید. میزان فعالیت و قسمتهای مشخص و تکراری آن‌را بیان کنید و اصول، هدفها، طرز اجرا و قسمتهای مهم آن‌را با تذکر و تکرار حرکتها، برای کودکان روشن سازید.

۴.میزان کار هر تمرین، به قسمتهای تکراری و عوامل مشخص آن بستگی دارد. باید قسمتهای مجزا و تکراری، برای اجراکنندگان مشخص باشد. قسمتهای مجزا را کم‌کم و دریک هفته و یا چند هفته به کودکان آموزش دهید. هرچه تمرین، سخت‌تر و مفصلتر باشد، باید تکرار قسمتهای مختلف آن بیشتر باشد. راه دیگر این است که به سرعت اجرای تمرینها اضافه کرد، یا از زمان استراحت بین قسمتهای تمرین کاست.

۵.در پاره‌ای از تمرینها به شاگردان فرصت انجام آنها را به طور غیررسمی و در حد تواناییهای آنان داد. این کار ممکن است الگویی شود برای زمانبندی تمرینهایی که متناسب با توانایی کودکان است.

۶.هر مربی باید کلمه‌هایی برای شروع تمرین به کار ببرد مانند: «حاضر»، «شروع» و غیره. برای پایان دادن به تمرینها صدا آرامتر و آهنگ صدا پایینتر می‌آید. به عبارت دیگر، شمارش پایان دادن به تمرین به جای ۱،۲،۳،۴ به شکل ۱، ۲ و ایست درمی‌آید.

۷.هر تمرین، آهنگ خاصی دارد که به اجرای آن کمک می‌کند. این آهنگها از راه تجربه به دست می‌آید. بچه‌ها تمرینهای همراه با آهنگ موسیقی را دوست دارند.

۸.برای اجرای هر تمرین و اجزای آن، باید از شمارش اعداد استفاده کرد. این شمارش همچنین قسمتهای تکراری هر تمرین را مشخص می‌کند؛ مانند: «۱؛۲؛۳؛۲» یا «۱؛۲؛۳؛۳».

روش دیگر تعیین تمرینهای تکراری، شمارش اعداد همراه با چگونگی اجرای حرکت است برای نمونه، در شنای روی زمین گفته می‌شود: «بالا، یک» «بالا، دو» «بالا، سه» و یا گفته می‌شود: «پایین، یک» «پایین، دو» «پایین، سه». کودکان ممکن است هنگام اجرای حرکتها، در شمارش، به طور دسته‌جمعی شرکت کنند.

۹.پاسخ دادن به شمارش مربی، هنگام اجرای هر حرکت به نظم و ترتیب اجرای آن کمک می‌کند. برای نمونه، کودکان با تکرار شماره‌های «۱،۲،۳،۴» و «۲،۲،۳،۴» حرکت تکراری را تعیین می‌کنند و نظم و ترتیب بیشتری به حرکتها و تمرینها می‌دهند. روش شمارش، باید صریح و تند باشد و به آرامی انجام شود، و کودکان نبایدفریاد بکشند.

۱۰.در اجرای هر تمرین، باید حرکتهای زیبای بدنی نشان داده شود، برای نمونه، هنگام حرکت دادن بازوها به جلو یا به اطراف یا به بالا، بدن باید به زیباترین شکل خود درآید؛ شکم به عقب و سینه به جلو داده شود و دستها و بازوها، حرکتها را به طور مستقیم و کشیده و با سرعت لازم و با محکمی انجام دهند. همچنین پاها باید به طور طبیعی، و پنجه‌ها روبه جلو قرار گیرند و سرو شانه‌ها، راست نگاه داشته شوند.

۱۱.اجرای تمرینها به تنهایی برای ایجاد استقامت کافی نیست. استقامت لازم برای اجرای هر حرکت را باید با فعالیتهای منظم و اضافی، مانند دویدن، طناب‌بازی و فعالیتهای سنگین دیگر که قبل از اجرای تمرینهای اصلی به کودکان داده می‌شود، در آنان ایجاد کرد.

احتیاط لازم در اجرای هر تمرین

در اجرای هر تمرین و درتمام مدت فعالیتهای ورزشی، برای حفظ سلامت کودکان، باید احتیاط لازم به‌عمل آید، تا فشار خارج از حد و غیرطبیعی، به عضله‌های بدن وارد نشود و همچنین آسیبی به‌مفصلها، به‌ویژه زانو که آسیب‌پذیرتر است وارد نگردد.

۱.در حالت دویدن‌درجا، زانو باید به اندازه‌ای بلند شود که ران موازی سطح زمین قرارگیرد. این روش حالت طبیعی ومفید این حرکت است. در این حرکت، اگر زانوها بیشتر از معمول، به‌بالا آورده شوند، بدن خم می‌شود و فشاری به عضله‌های پشت، ستون فقرات، شکم و عضله‌های اطراف آن وارد می‌کند که زیانبخش است.

۲.در اجرای حرکتهایی که لازم است پاها کشیده و مستقیم باشد، باید احتیاط کرد، فشار زیادی از نظر کشیدگی پا به‌مفصل زانو وارد نشود؛ مانند خم کردن بدن و رساندن انگشتان دست به‌پنجه‌های پا. این حرکت را کودکانی که دارای بدنهای نرم و انعطاف‌پذیر هستند زودتر یاد می‌گیرند ولی برای بقیه دانش‌آموزان، مشکل است. پس اگر مربی به‌این تفاوتها توجه نداشته باشد، ممکن است به‌جای کمک به‌تقویت بدن، به عضله‌ها و تناسب اندام آنان آسیب برساند.

۳.همان‌طور که کشیدگی بیش ازحد پا، به مفصل زانو صدمه می‌زند خم کردن شدید و ناگهانی بیش از حد، به این مفصل آسیب می‌رساند. باید تذکر داد که آسیب‌پذیری مفصل پا، در حالت کشیدگی پا، بیشتر از خم کردن زانو، اتفاق می‌افتد. مربیان تربیت‌بدنی ژاپن به آسیب‌پذیری مفصل پا، دراثر خم شدن زیاد زانو اعتقاد ندارند.

۴.تمرین «دوچرخه ثابت»، به سبب این که فشار زیادی به عضله‌های پشت و گردن وارد می‌کند، برای کودکان به ویژه کودکانی که شانه یا پشت خمیده دارند، نباید توصیه شود.

سردسته ورزشی

مربی باید هرچند یک‌بار از بین‌دانش‌آموزان برجسته ـ در ورزش و امور تحصیلی ـ که دارای صفات انسانی و اخلاقی ممتازی هستند فردی را به‌عنوان دستیار خود، به سردستگی ورزش انتخاب کند. این کار دو فایده دارد؛ یکی اینکه مدیریت و رهبری را در جوانان تقویت می‌کند ودیگراینکه به نزدیکی وارتباط بیشترمربی ودانش‌آموزان کمک می‌کند. دانش‌آموزی که برای اجرای یک تمرین ورزشی انتخاب می‌شود، باید آن تمرین را در حد بالای توانایی خود اجرا کند. اگر چنین دانش‌آموزانی را مربی به طور داوطلبانه انتخاب کند، نتیجه بهتر خواهد بود. مربی نباید دانش‌آموزی را با فشار و اکراه به سردستگی گروه انتخاب کند، زیرا شکست دانش‌آموزی که آمادگی مدیریت ندارد اثر نامطلوبی در گروه ورزش دارد و باعث احساس حقارت دانش‌آموز می‌شود. دانش‌آموزانی که برای سردستگی ورزش انتخاب می‌شوند باید بدانند که این وظیفه، مسئولیت سنگینی بردوش آنان قرار

می‌دهد؛ پس باید به کار خود آگاه باشند و بتوانند با دیگران رفتار خوبی داشته باشند و آنان را با تدبیر و صمیمیت و مدیریت عالی اداره کنند. برای تسلط بر وظیفه، باید تجربه‌اندوزی کنند. سردسته خوب و موفق ورزشی کسی است که سعی می‌کند هر تمرینی را خوب یاد بگیرد، حتی اگر یادگیری این تمرینها به‌ساعتها تمرین و کوشش احتیاج داشته باشد.

مربی موفق، کسی است که، از تعدادی دستیار استفاده کند و پس از تقسیم کودکان به دسته‌ها و گروههای مختلف، هر گروه را به سردسته‌ای بسپارد. این روش، یعنی اجرای تمرین با گروههای کوچکتر، امر یادگیری تمرینهای کلی را عمیقتر و سریعتر خواهد کرد.

تمرینهای مشترک ورزشی

تمرینهای مشترک ورزشی، به شرط اینکه سنگین نباشند، به یادگیری و آمادگی بدن کودکان کمک می‌کنند. دراین روش مربی بعد از اجرای تمرینهای اصلی به‌وسیله کودکان، آنان را وادار می‌کند تا پس از پایان تمرین، پنج شنای روی زمین و پنج دقیقه طناب‌بازی انجام دهند امتیاز این روش آن است که بدن کودکان در اثر اجرای تمرینات اصلی گرم شده است و آمادگی ورزش بیشتر را دارند. یک بار دیگر تأکید می‌شود که جمع تمرینهای اصلی و بعدی نباید برای کودکان، سنگین و غیرقابل تحمل باشد، زیرا در آن صورت برای سلامت آنان ضرر دارد. فایده اصلی ورزش بعد از تمرینهای اصلی این است که به آمادگی و تقویت بدن کودکان می‌افزاید و آنان را برای اجرای تمرین در روز بعد آماده‌تر می‌سازد.

اجرای تمرین با آهنگ موسیقی

اجرای آهنگ ملایم موسیقی در ضمن تمرینهای ورزشی، علاوه بر انطباق با ذوق و سلیقه دانش‌آموزان، به یادگیری آنان کمک می‌کند. از طرفی پس از آنکه کودکان به کمک سردسته‌های ورزشی و مربی حرکتهای تمرینی را یاد گرفتند، می‌توان برای جلوگیری از یکنواختی و ایجاد تنوع در دستورهای ورزشی، از ضبط صوت استفاده کرد. نبودن وسیله‌ای مانند ضبط صوت نباید مانعی در اجرای ورزش باشد.

انواع تمرینهای ورزشی

تمرینهای ورزشی از لحاظ اثربخش بودن به چهار دسته زیر تقسیم می‌شوند:

۱. به انعطاف‌پذیری جسم، حرکت مفصلها، خم شدن و تسهیل در چرخیدن بدن کمک کنند؛

۲. به تقویت عضله‌های بازو و شانه کمک کنند؛

۳. به تقویت عضله‌های شکم کمک کنند؛

۴. به تقویت و چابکی پاها کمک کنند.

در هر ساعت درس، حرکتهای ورزشی، با توجه به فایدهٔ آنها، نباید از ۶ الی ۱۰ نوع حرکت بیشتر باشد. این حرکتهای ورزشی باید دست کم شامل دو نوع ورزش برای تقویت عضله‌های بازو و شانه و یک نوع ورزش برای تقویت عضله سایر قسمتهای بدن، به شرح و تقسیم‌بندی بالا باشد.

مربی باید در طول سال تحصیلی و نسبت به پیشرفت دانش‌آموزان در ورزش، به تعداد انواع ورزشهای آنان بیفزاید.

از نظر صرفه‌جویی در وقت، معلم ورزش می‌تواند هرنوع فعالیت ورزشی را با رنگی خاص، در روی کارتهای مقوایی مشخص کند و با نشان دادن کارتها، دانش‌آموزان را به اجرای ورزشهای مورد نظر وادار کند. همچنین می‌تواند برای اطمینان بیشتر، روزهای هفته را نیز روی کارتها بنویسد.

ورزشهای مناسب برای انعطاف‌پذیری مفصلها

ورزشهای زیادی وجود دارند که به انعطاف‌پذیری مفصلها و عضله‌ها کمک می‌کنند و به سرعت و قدرت کار آنها می‌افزایند. این ورزشها را می‌توان با دانش‌آموزان به طور دسته‌جمعی انجام داد. و یا هر دانش‌آموز می‌تواند در حدود توانایی خود، به آن ورزشها بپردازد.

این ورزشها عبارتند از:

خم و راست شدن

۱. شروع حرکت: راست بایستید و دستها را ازدوطرف روی کمر قرار دهید. پاها را به پهنای شانه باز کنید.

۲. نوع حرکت: به آرامی و به تدریج خم شوید به طوری که با سه شماره، دستهایتان به زمین برسد با شمارهٔ چهار، بدن را به حالت اول برگردانید. در این حالت اگر زانوها کمی خم شود اشکالی ندارد.

۳. تعداد حرکت: مبتدیان باید این حرکت را هشت‌بار انجام دهند. این حرکت را به گونه‌ای انجام دهید که پای راست جلوی پای چپ، یا پای چپ جلوی پای راست قرار گیرد. تعداد خم و راست شدن بدن، در هریک از این دوحالت، چهاربار است.

خم و راست شدن در حالت نشسته

۱. شروع حرکت: روی زمین بنشینید به قسمی که پاهایتان به فاصله یک‌متر یا کمتر و به طور کشیده روی زمین قرار گیرد. دستها را به پشت گردن قفل کنید طوری که آرنجهای شما با فشاردادن بازوها به دوطرف صورت، نزدیک هم قرار گیرد؛

۲. نوع حرکت: به آرامی و کم‌کم به طرف جلو خم‌شوید به‌طوری که با سه‌شماره به صورت کامل روی پای خود خم شده‌باشید؛ با شماره‌چهار به حالت اول برگردید؛

۳. تعداد حرکت: تعداد خم و راست‌شدن دراین حرکت، به‌جای خم و راست‌شدن، می‌توان بدن را به طرف زانوی چپ و راست یا برعکس چرخاند.

خم و راست شدن در حالت مخصوص نشسته

۱. شروع حرکت: روی زمین بنشینید به طوری که یک پا درازکش رو به جلو قرار گیرد. پای دیگر را خم کنید به قسمی که کف پا روبه عقب باشد (مانند حالت پرش از روی مانع)؛

۲. نوع حرکت: به آرامی خم شوید به طوری که دو کف دست به طرف پنجهٔ پا به جلو کشیده شود و با سه شماره، به آن برسد، یا به آن نزدیک شود. با شماره چهار به حالت اول برگردید؛

۳. تعداد حرکت: این حرکت برای مبتدیان، هشت‌مرتبه است. سپس جای پاها را عوض کنید و در این حالت هشت‌مرتبه حرکت را انجام دهید.

پارو زنی دونفره

۱. شروع حرکت: دو نفر روبروی هم می‌نشینند، پاها را باز می‌کنند و کشیده روی زمین قرار می‌دهند طوری که کف پاهای آنان به یکدیگر برسد. سپس دستها را با یکدیگر قفل می‌کنند طوری که کف دستهای آنان روبه‌روی هم قرار می‌گیرد؛

۲. نوع حرکت: یکی از دونفر به طرف عقب خم می‌شود و نفر مقابل خود را به طرف جلو خم می‌کند و برعکس؛

۳. تعداد حرکت: تعداد حرکت برای هر کدام، هشت مرتبه خواهد بود.

تمرینهای مخصوص تقویت ناحیه شانه و بازو

شنای روی زمین

۱. شروع حرکت: درحالی که کف دو دست روی زمین است، بازوها را ستون بدن قرار دهید به طوری که سراسر بدن راست و کشیده باشد و پنجه‌های پا روی زمین قرار گیرد.

۲. نوع حرکت: **الف)** بازوها را خم کنید و سینه را به زمین برسانید. **ب)** بازوها را راست کنید و بدن را بالا بکشید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را پنج بار تکرار کنید.

اگر دانش‌آموزی نتوانست این عمل را انجام دهد، به او کمک کنید تا با قراردادن زانوهایش روی زمین، این حرکت را انجام دهد.

چند تذکر دربارهٔ حرکت شنای روی زمین:

الف) فقط بازوها با خم و راست شدن و تحمل وزن بدن، این حرکت را انجام می‌دهند.

ب) هنگام انجام حرکت، سر باید بالا باشد و به جلو نگاه کند.

ج) سینه باید با خم شدن بازوها به آرامی، بدون تحمل وزن بدن، روی زمین قرار گیرد.

د) بدن باید در سراسر حرکت مستقیم و کشیده باشد و پیچ پیدا نکند و کج و معوج نشود.

پس از اینکه کودکان در حرکت شنای روی زمین، تجربه به دست آوردند می‌توان این حرکت را به شکلهای زیر انجام داد:

الف) دوبار حرکت شنای روی زمین را به طور کامل انجام دهید.

ب) دوبار این حرکت را نصفه انجام دهید، یعنی بازوها را فقط کمی خم کنید.

باید توجه داشت که در این مرحله هدف، انجام صحیح حرکت است و سرعت عمل و یکنواختی حرکت در نظر نیست و توصیه نمی‌شود. معلم باید فرصت دهد، هر دانش‌آموز به اراده و میل خود و جدا از دیگران، حرکت شنای روی زمین را انجام دهد.

بالا کشیدن بدن (دو نفره)

۱. شروع حرکت: یک نفر به پشت روی زمین دراز می‌کشد، نفر دوم طوری می‌ایستد که پاهای او در دو طرف سینهٔ نفر اول قرار گیرد. این دونفر پنجه‌های دست یکدیگر را به هم قفل می‌کنند و یا اینکه مچهای دست یکدیگر را می‌گیرند.

۲. نوع حرکت: نفر دوم روی زمین با خم‌کردن بازوها، بدن خود را بالا می‌کشد به طوری که پاشنه‌هایش روی زمین باقی بماند و بدنش راست و کشیده باشد.

۳. تعداد حرکت: این حرکت برای مبتدیان باید چهار تا پنج بار تکرار شود. این حرکت را می‌توان هم با سرعت متعادل انجام داد و هم اینکه پس از بالا کشیدن بدن چند لحظه و یا با شمارش اعداد، تا جایی که قدرت بازوها اجازه می‌دهد، بدن را به همان حالت نگاه داشت و بعد به حالت اول (یعنی قرار گرفتن پشت روی زمین) برگشت.

تذکر: نفر ایستاده باید محکم و استوار، به طوری که کف پاهایش روی زمین باشد و مرکز ثقل بدن او روی پاهایش قرار گرفته باشد بایستد و بدن خود را به این طرف و آن طرف بچرخاند و بدن نفرخوابیده باید هنگام انجام حرکت، راست و مستقیم باشد و فقط بازوهایش حرکت را انجام دهد.

چرخش بازوها

۱. شروع حرکت: روی زمین بایستید به طوری که پاها کمی باز باشد. دستها و بازوها را

به‌طور افقی در دو طرف نگاه دارید، طوری که کف دستها رو به بالا باشد.

۲. نوع حرکت: **الف)** با چرخش هر دو دست دایره‌هایی در فضا بسازید به طوری که دستها از عقب به طرف جلو حرکت کند؛ **ب)** همین دوایر را طوری بسازید که دستها از جلو به طرف عقب حرکت کند.

۳. تعداد حرکت: برای هر حرکت (الف و ب) ۲۴ مرتبه. در موقع انجام حرکت، باید بدن راست و کشیده و شکم عقب باشد، و سروشانه‌ها نیز راست و کمی متمایل به عقب باشد.

پل‌سازی

۱. شروع حرکت: بدن را درحالی‌که به بالا نگاه می‌کنید، روی بازوها و ساقه‌های پا قرار دهید و پل بسازید (مانند پل‌سازی در کشتی) دراین حالت کف دستها و پاها روی زمین قرار دارد و بازوها و ساقهای پا چهارستونی هستند که وزن بدن روی آنها قرار دارد.

۲. نوع حرکت: در این حالت چهار نوع حرکت به شرح زیر می‌توان انجام داد:

الف) با شمارش ۱ و ۲، پای راست را به هوا بپرانید و برگردانید و با شمارش ۳ و ۴، این حرکت را با پای چپ انجام دهید.

ب) با شماره «۱» پای راست را دراز کنید به طوری که پاشنه پا روی زمین قرار گیرد و با شماره «۲» پای چپ را دراز کنید و پای راست را به حالت اول برگردانید.

ج) با شماره «۱» هر دو پا را دراز کنید، به طوری که هر دو پاشنه پا روی زمین قرار گیرد و با شماره «۲» هر دو پا را به حالت اول برگردانید.

د) در حالت پل ساختن به جلو و عقب و به پهلو حرکت کنید، راه بروید، بچرخید و دایره بزنید. (تعداد این حرکت اختیاری است و به توانایی اجرا کننده بستگی دارد).

۳. تعداد حرکت: این حرکتها را ده مرتبه انجام دهید.

تمرینهای تقویت عضله‌های شکم

برای تقویت عضله‌های شکم، روش کلی آن است که کودک به پشت روی زمین یا تشک می‌خوابد. (به این حالت طاق‌باز می‌گویند.) در این حالت اگر کودک هر دو پای خود را به

طور کشیده بر روی شکم خم کند و چند بار تکرار کند، برای تقویت عضله‌های شکم او مفید است. همچنین اگر کودک در حالت طاق‌باز، بالاتنه خود را بلند کند و به حالت نشسته درآید؛ تکرار این حرکت عضله‌های شکم او را تقویت می‌کند. جمع این دو حرکت (یعنی بلند کردن پاها و بالاتنه که حرکت مشکلی است و احتیاج به تمرین زیاد دارد)، برای تقویت عضله‌های شکم بسیار مفید خواهد بود.

اگر هنگام بلند کردن پاها، زانوها را خم کنند، در تقویت عضله‌های شکم مفیدتر است.

نیم‌خیز (منقبض کردن عضله‌های شکم):

۱. شروع حرکت: به پشت روی زمین بخوابید و پاها را از زانو خم کنید به طوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. در این حالت کف دستها را روی رانها قرار دهید.

۲. نوع حرکت: دو کف دست را روی رانها به طرف زانوها بکشانید و با این حرکت در حالی که سر به طرف جلو خم شده است، کم‌کم بالاتنه را از زمین بلند کنید تا کف دستها درست روی زانوها قرار گیرد. دراین حرکت باید توجه داشته باشید که بازوها به هیچ‌وجه از آرنج خم نشوند. این حالت را تا «۶» شماره حفظ کنید و دوباره به حالت اول برگردید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را ۸ تا ۱۰ مرتبه انجام دهید.

نیم‌خیز با کمک یک نفر دیگر:

۱. شروع حرکت: روی زمین به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید به طوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. در این حالت، دوست شما دستهای خود را روی پنجه‌های پای شما قرار می‌دهد تا شما بتوانید هنگام انجام حرکت، تعادل خود را حفظ کنید. دستهای شما باید کشیده و کف دستها روبه زمین، دو طرف بدن شما قرار گیرد.

۲. نوع حرکت: با شمارهٔ «۱» بالاتنه را بلند کنید و با چسباندن سینه به رانها به حالت نشسته درآیید، به طوری که هر دو دست، افقی روبه جلو باشد و انتهای بازوها روی زانوها قرار گیرد. باشماره «۲» به حالت اول برگردید.

این حرکت را می‌توان طوری انجام داد که پس از گرفتن حالت نشسته، تا شمارهٔ «۶»

به همان حالت بمانید و با شماره «۷» به حالت درازکش اولیه برگردید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را ۵ مرتبه انجام دهید.

نیم‌خیز با چرخش:

۱. شروع حرکت: روی زمین به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید به طوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. دوست شما دستهایش را روی پنجه‌های پای شما قرار می‌دهد. در این حالت دستها را پشت سر خود قفل کنید.

۲. نوع حرکت: نیم‌خیز کنید و به حالت نشسته درآیید. در حالت نشسته، آرنج دست راست خود را به زانوی پای چپ و برعکس، آرنج دست چپ را به زانوی پای راست برسانید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را ۵ مرتبه انجام دهید.

حرکت پا در حالت نشسته:

۱. شروع حرکت: روی زمین بنشینید در حالی که پاهای شما به طرف جلو کشیده و جفت باشد، دستها را روی کمر قرار دهید.

۲. نوع حرکت: الف) پاها را در حالت جفت به سرعت و قدرت تمام، با خم کردن زانو تا جایی که می‌توانید به طرف بدن بکشید. ب) به حالت اول برگردید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را ۸ مرتبه انجام دهید.

در این حرکت می‌توان زانوها را نیز به نوبت بلند کرد و به طرف راست و چپ سر چسباند.

رساندن انگشتان به پنجه پا:

۱. شروع حرکت: به پشت روی زمین دراز بکشید در حالی که دستها به طور کشیده بالای سر قرار گیرد و پاها کمی از هم باز باشد.

۲. نوع حرکت: الف) نیم‌خیز کنید و انگشتان دست را به پنجه‌های پا برسانید طوری که زانوها خم نشود. ب) به حالت اول برگردید. ج) پاها را بلند کنید و بدون خم کردن،

زانوها را در هوا به حرکت درآورید و پای دوچرخه بزنید. در حالت درازکش، جفت پا را روی بدن خم کنید به طوری که پنجه‌های پا به زمین برسد. د) به آرامی پاها را به حالت اول برگردانید.

این حرکت و تمرین برای تقویت عضله‌های شکم، پاها و ناحیه کمر مفید است.

۳. تعداد حرکت: این حرکات را ۳ تا ۴ مرتبه انجام دهید.

تمرین چابکی و تقویت عضله‌های پا:

درجا دویدن:

۱. شروع حرکت: روی زمین به طور آزاد بایستید.

۲. نوع حرکت: درجا شروع به دویدن کنید. ابتدا به آرامی و سرعت کم، سپس به سرعت خود بیفزایید و زانوها را تا حدود ناحیهٔ کمر بلند کنید. سپس با سرعت تمام در جا بدوید و زانوها را تا جایی که می‌توانید بلند کنید؛ کم‌کم از سرعت خود بکاهید و بایستید. باید این دویدن درجا، روی پنجه‌های پا انجام شود.

پرش عروسک :

۱. شروع حرکت: خبردار بایستید.

۲. نوع حرکت: با شماره «۱» پاها را در حال پریدن به هوا، از هم باز کنید و کف دستها را بالای سر خود به هم بزنید (مثل دست‌زدن) با شماره «۲» به حال اول برگردید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

چمباتمه زدن:

۱. شروع حرکت: خبردار بایستید.

۲. نوع حرکت: الف) چمباتمه بزنید، طوری که زانوها و کمر خود را خم کنید و دستها به زمین برسد و زانوها بین بازوها قرار گیرد. در حالت چمباتمه پاشنه‌های پا باید از زمین بلند شود و فقط پنجه‌های پا روی زمین باشد. ب) جفت‌پای خود را به سرعت روبه عقب بپرانید

به طوری که بدن راست و کشیده باشد و وزن بدن روی دستها و پنجه‌های پا قرار گیرد و سر روبه جلو باشد. ج) به‌سرعت به حالت چمباتمه برگردید. د) خبردار بایستید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را ۸ مرتبه انجام دهید. این حرکت تمرین بسیار مفیدی برای چابکی پاها و تقویت عضله‌های بالاتنه، و رانها و ناحیه کمر است.

حالت چهار دست‌وپا:

۱. شروع حرکت: به حالت چهاردست‌وپا درآیید؛ به این ترتیب که دستها روی زمین و یک پا کشیده به طرف عقب قرار گیرد و پای دیگر، با خم شدن زانو، به طور عمودی، زیر بدن قرار گیرد.

۲. نوع حرکت: جای پاها را به سرعت عوض کنید.

۳. تعداد حرکت: این حرکت را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

تمرینهای دیگر، برای چابکی و تقویت عضله‌های پا

۱. در میدان یا سالن ورزش مستطیلی به طول و عرض تقریبی «۴۰ در ۳۰» متر بکشید؛ بچه‌ها را در یک طرف مستطیل قرار دهید. با صدای سوت مربی کودکان به راه رفتن دور مستطیل اقدام کنند و با سوت دوم، به آهستگی بدوند و با سوت سوم به سرعت بدوند و به‌همین ترتیب، از سرعت دو بکاهند و درپایان تمرین بایستند.

۲. طناب‌بازی دور مستطیل یکی دیگر از تمرینهای مفید برای تقویت و چابکی عضله‌های پاست. این تمرینها را ممکن است در زمان معینی انجام داد، به عنوان مثال: ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بدوند و طناب‌بازی کنند.

۳. تمرین دیگر برای چابکی، بدین ترتیب است که، دو خط موازی به فاصله تقریبی ۱۵ متر روی زمین کشیده می‌شود و تعدادی از دانش‌آموزان روی یکی از خطها می‌ایستند. باصدای سوت به طرف خط مقابل می‌دوند و باید با دست راست، خط روبه‌رو را لمس کنند و برگردند و با دست چپ، خط قبلی را لمس کنند و به‌طرف خط دیگر، با دو برگردند به طوری که با لمس کردن دو خط ۴۵ متر دویده باشند.

تمرینهای ورزشی برای تقویت عضله‌های بالا تنه:

این تمرینها بیشتر با چرخش و خم کردن بدن و بالاتنه همراه است. بعضی از این تمرینها شامل خم کردن بدن و بعضی، چرخش بدن و بعضی، مجموعه‌ای از چرخش و خم کردن عضله‌های بالاتنه است.

حلقه‌زدن دور پا:

۱. شروع حرکت: بایستید به‌طوری که پاها کمی باز باشد و دستها را روی کمر قراردهید.
۲. نوع حرکت: الف) پای راست خود را به جلو پرتاب کنید به قسمی که پای چپ، جای خود باقی بماند و سپس خم شوید و با دستهای خود دور پای راست حلقه بزنید. در این حالت هرچه می‌توانید بدن را به طرف جلو بکشید و به ران خود فشار بیاورید. ب) به حالت اول برگردید. ج) همین حرکت را با پای چپ انجام دهید. د) به حالت ایستاده اول برگردید.
۳. تعداد حرکت: با هرپا این حرکت را ۸ مرتبه انجام دهید.

درازکش به پهلو:

۱. شروع حرکت: به پهلوی راست دراز بکشید به طوری که دست راست کشیده روی زمین و سر، روی بازوی راست قرار گیرد و پای چپ روی پای راست و دست چپ کشیده روی بدن قرار گیرد.
۲. نوع حرکت: الف) دست چپ و پای چپ را با هم و به طور کشیده بلند کنید و پس از لحظه‌ای روی بدن برگردانید و این کار را ۸ مرتبه انجام دهید. ب) به پهلوی چپ دراز بکشید و همین تمرین را تکرار کنید.
۳. تعداد حرکت: روی هر پهلو این تمرین را ۸ مرتبه انجام دهید.

پل ساختن به‌پهلو:

این تمرین مشابه با تمرین درازکش به پهلوست، با این تفاوت که، در این تمرین، فقط کف

دست و پا روی زمین قرار می‌گیرد و بدن روی این دست وپا پل می‌زند البته این تمرین، از تمرین قبلی، مشکلتر است و تمرین قبلی، باید مقدمهٔ اجرای این تمرین باشد.

تمرین اول چرخش بدن:

۱. شروع حرکت: بایستید به طوری که بدن کمی روبه‌جلو خم شده باشد؛ پاها را به اندازه عرض شانه از یکدیگر باز کنید و دستها را روی کمر بگذارید.

۲. نوع حرکت: الف) بدن را از راست به چپ خم کنید و بچرخانید و با آن، دایره‌هایی در فضا بسازید. ب) این دایره‌ها رابا چرخش بدن از چپ به‌راست، بسازید.

۳. تعداد حرکت: در هر حالت،این حرکت را ۵ مرتبه انجام دهید.

تمرین دوم چرخش بدن:

۱. شروع حرکت: بایستید و پاهارا باز کنید و دستها را پشت سر قفل کنید آرنجها روبه عقب باشد و چانهٔ شما به سینه چسبیده باشد.

۲. نوع حرکت: الف) بدن را به‌طرف جلو خم کنید و برگردانید. در این‌تمرین نباید زانوها خم شود؛ ب) در حالی‌که بدن را به‌طرف جلو خم کرده‌اید، بالاتنه را از راست به چپ بچرخانید؛ ج) بدن را از چپ به‌راست بچرخانید؛ د) به‌حالت اول برگردید.

۳. تعداد حرکت: در هر حالت این تمرین را ۸ مرتبه انجام دهید.

این تمرین برای تقویت عضله‌های بالاتنه و تناسب‌اندام، بسیار مفید است و همچنین به انعطاف‌پذیری عضله‌ها در ناحیه پشت، کمک می‌کند.

آسیاب بادی:

۱. شروع حرکت: با پای باز، روی زمین بایستید به‌طوری که دستها به دوطرف، کشیده باشد و کف دستها روبه‌زمین باشد.

۲. نوع حرکت: الف) بدن را خم کنید و بچرخانید به‌طوری که انگشتان دست راست به پنجه‌های پای چپ برسد. ب) بایستید. ج) همان‌حرکت را به‌شکلی انجام دهید که انگشتان دست چپ به پنجه پای راست برسد. د) بایستید.

۳. تعداد حرکت: این تمرین را در هر نوبت ۱۲ مرتبه انجام دهید.

تمرین عضله‌ها در حالت سکون:

تمرین عضله در حالت سکون به این معنی است که، عضله تا حدی منقبض شود ولی به سبب برخورد با مانع، عامل حرکت و یا انجام کاری نگردد. در چنین حالتی، فشار عضلانی زیاد است ولی با وجود این، از آنجایی که عضله با مانع روبرو شده است نمی‌تواند کوتاه شود و کار انجام دهد و یا عامل حرکتی باشد. به‌طور خلاصه این حالت را انقباض و سکون عضله نامند. این مانع، ممکن است عضله مخالف یا مانع خارجی دیگری باشد، از قبیل: انسان، جاندار یا شیئی جامد.

الف) انقباض عضله با عضله دیگر: هرگاه دو کف دست خود را به‌هم فشار دهید، به‌قسمی که دستها از محل خود به‌راست یا چپ، حرکت نکنند. به این حالت، انقباض و سکون عضلانی گویند، چون با مقابله عضله‌ها، در بدن ایجاد شده است.

ب) انقباض با مانع خارجی: اگر روی میز خم شوید و با دو دست و با شدت، روی میز فشار دهید، عضله‌های دو دست شما منقبض می‌شود و بر آنها فشار می‌آید؛ بدون اینکه عامل حرکت و یا انجام کاری شود. در این حالت، میز مانع خارجی است که عامل انقباض و سکون عضله دستهای شما شده است. این موانع خارجی، در تربیت‌بدنی عبارتند از: چوبهای موازنه، طناب، میز، نیمکت، در، دیوار و غیره. تمرینهای سکون عضله، نیرومندی و قدرت عضله‌ها را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد و نتیجه دیگری ندارد. این نوع تمرینها برای کودکانی که دارای عضله‌های ضعیف هستند مفید است؛ ولی میزان پرداختن به این تمرینها، باید با توانایی جسمی کودکان متناسب باشد، نه اینکه آنان را فرسوده‌تر و ضعیفتر سازد. به‌هرحال، اجرای این تمرینها باید زیرنظر مربیان آگاه و کارآزموده انجام گیرد و کودکان انواع ساده آن را انجام دهند.

برای نمونه، چند تمرین انقباض و سکون عضله را شرح می‌دهیم:

۱. دونفر کودک مقابل یکدیگر می‌ایستند و دستهای خود را به‌هم قفل می‌کنند درحالی‌که بازوهای آنها از آرنج خم شود. کودکی که کف دستهایش روبه‌بالاست سعی

می‌کند دستهای کودک دیگر را بالا ببرد و کودک دوم می‌کوشد دستهای کودک اول را به پایین فشار دهد. این دو کودک باید به دستهای یکدیگر، در حد توانایی، فشار وارد کنند.

۲.دو کودک مقابل یکدیگر می‌ایستند، یکی از کودکان، دو کف دست خود را روی شانه‌های کودک دیگر قرار می‌دهد و به شانه‌های او فشار می‌آورد تا بدن او را خم کند (ممکن است قدرت خم کردن بدن کودک را نداشته باشد).

۳.دو کودک مقابل یکدیگر می‌ایستند، یکی از کودکان دستهای خود را به دوطرف سینه کودک دیگر نزدیک شانه‌ها قرار می‌دهد و کودک دیگر از دو طرف مچهای او را می‌چسبد. کودک اول فشار می‌دهد دستهای خود را باز کند و کودک مقابل، در حد توانایی جلوگیری می‌کند.

۴.دو کودک مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند، یکی از کودکان به حالت خبردار می‌ایستد و دستهای خود را به دوطرف می‌چسباند. کودک دیگر از دوطرف مچ دستهای او را می‌گیرد. کودک اول سعی می‌کند دستهای خود را از دوطرف بدن دور کند و کودک دوم مانع بازشدن و جداشدن دستهای او از بدنش می‌شود. این تمرین را ممکن است با دودست در بالای سر انجام داد.

۵.یک کودک، چهار دست و پا روی زمین قرار می‌گیرد، کودک دیگر در حالی که روی زمین زانو زده است با دو دست به پشت کودک اول فشار می‌آورد و کودک اول با پشت خود، به بالا فشار می‌آورد و مانع فشار کودک دوم می‌شود.

۶. کودکی پای خود را از هم باز می‌کند، به جلو خم می‌شود، سر خود را بالا می‌گیرد و به جلو نگاه می‌کند. کودک دیگری در مقابل او می‌ایستد و دستهای خود را پشت سر او قفل می‌کند و سر او را به پایین فشار می‌دهد، کودک اول سعی می‌کند با فشاردادن سر خود به‌طرف بالا، تمام‌قد بایستد.

۷. کودکی به سینه روی زمین می‌خوابد و با کف‌دستهای خود به‌زمین تکیه می‌دهد و سعی می‌کند بلند شود، در حالیکه کودک دیگری با فشار بر پشتش مانع بلند شدن او می‌شود.

۸. کودکی به پهلو روی زمین دراز می‌کشد، کودک دیگری روی‌او سوار می‌شود و با

دو دست، بالای مچ پای او را محکم می‌گیرد و به طرف پایین فشار می‌دهد. کودک اول سعی می‌کند پای خود را از هم باز کند و به طرف بالا ببرد. این تمرین را باید از هر دو پهلو انجام داد.

۹. کودکی روی سینه دراز می‌کشد و پاها را از یکدیگر باز می‌کند. کودک دیگر سعی می‌کند پاهای او را به هم بچسباند و کودک اول مانع می‌شود.

۱۰. کودکی با سینه روی زمین دراز می‌کشد و دستها را به جلو، بالای سر روی زمین قرار می‌دهد و یک پا را از زانو خم می‌کند، به طوری که کف پایش رو به بالا و ساق پای او با بدنش زاویه ۹۰ درجه تشکیل بدهد. کودکی دیگر روی زمین زانو می‌زند با دو دست خود پای او را از مچ می‌گیرد. کودک خوابیده سعی می‌کند پای خود را روی پشتش خم کند و کودک دوم سعی دارد از این کار او جلوگیری کند.

۱۱. کودکی به حالت شنای روی زمین درمی‌آید و بازوهای خود را کمی خم می‌کند. کودکی دیگر در حالی که جلوی او ایستاده است دو دست خود را روی شانه‌های او قرار می‌دهد و با فشار سعی می‌کند او را روی زمین بخواباند. در حالی که کودک‌اول کوشش می‌کند با راست کردن بازوهای خود، به حالت کامل شنای روی زمین درآید.

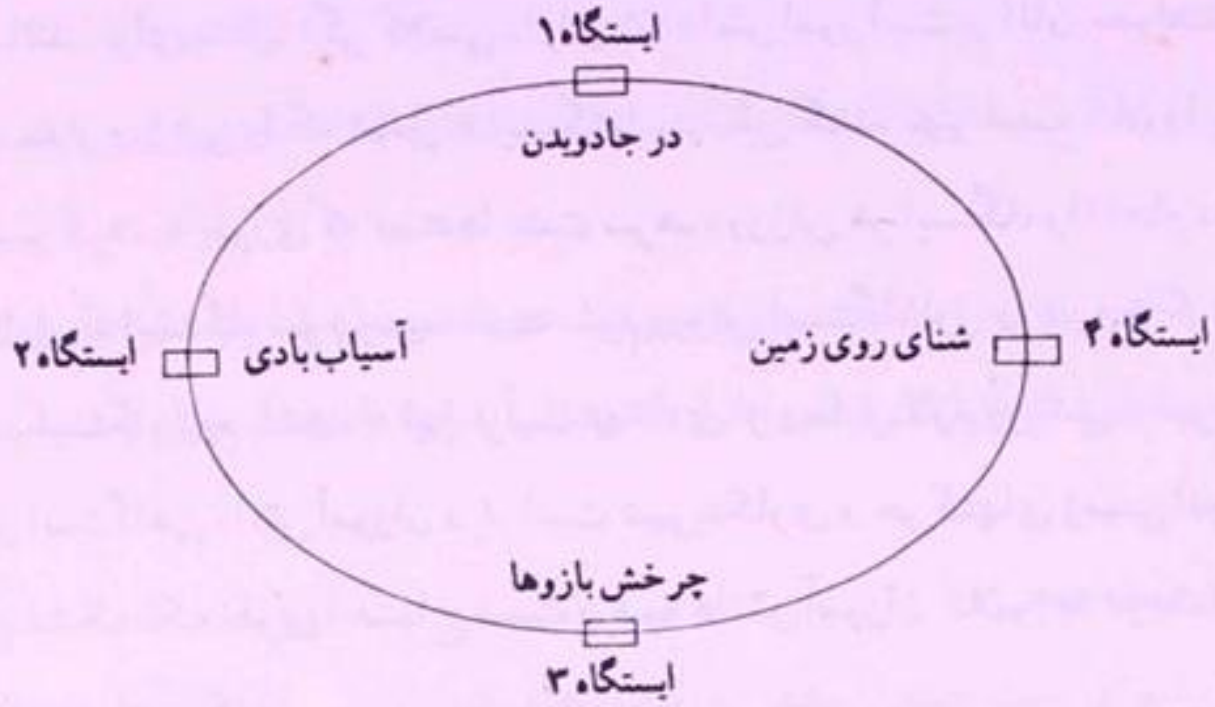
مدار تمرینهای ورزشی (مدار ورزشهای مکمل)

مدار ورزشهای مکمل

نوعی از تمرینهای ورزشی در هر ایستگاه یک مدار است که مجموعه این ورزشها عامل ایجاد کارآیی و قدرت اعضای مختلف بدن می‌شود؛ از طرفی صفات مفید ورزشی دیگری مانند نیرومندی، استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و غیره را در شخص ایجاد می‌کند.

از آنجایی که مدار ورزشهای مکمل، موضوع جدیدی در تربیت بدنی است، به طور مختصر آن را شرح می‌دهیم: مدار ورزشی چنین است که روی زمین و یا سالن ورزش، مدار بسته‌ای به شکل مستطیل، دایره، بیضی و یا اشکال هندسی دیگر، با مساحتی متناسب باتعداد ایستگاهها، با رنگ یا گچ رسم می‌شود. کودک در هر ایستگاه- که با فاصله معین از یکدیگر قرار دارد - یک تمرین ورزشی ویژه که از قبل به وسیله مربی ورزش برنامه ریزی شده، انجام

می‌دهد. برای نمونه، یک مدار ورزشهای مکمل به شکل بیضی، با چهار ایستگاه و نوع ورزشهایی که باید در طول مدار به وسیله کودکان انجام شود نشان داده شده است.



این مدار و مجموعه تمرینهای ورزشی، برای تقویت عضله‌های پا، بالاتنه، بازوها و شانه‌ها بسیار مفید است و همچنین تکرار اجرای ورزشهای چهارگانه آن عامل آمادگی و کارآیی بدن خواهد بود.

دستورهای فنی برای تشکیل مدار ورزشهای مکمل

دستورات فنی تشکیل مدار ورزشهای مکمل عبارتند از:

۱. نوع ورزش هر ایستگاه باید متناسب با ظرفیت و قدرت بدنی کودکان باشد. نوع ورزش ایستگاه باید به قدری ساده و روشن باشد که هر کودک بتواند بدون کمک دیگری، آن را انجام دهد. نوع ورزش هر ایستگاه باید هدفی مشخص برای تقویت یک یا چند عضو بدن داشته باشد و از آنجایی که ورزش هر ایستگاه با ورزش ایستگاه دیگر متفاوت است، بنابراین از نظر ذهنی و بدنی، کودکان را خسته نمی‌کند.

۲. مربی ورزش باید از قبل برای اجرای ورزشهای مدار، کودکان را راهنمایی کافی کرده باشد تا در اجرای آنها به مشکلی برخورد نکنند. اگر ورزشی در ایستگاهی لازم است تکرار شود، باید مربی تعداد تکرار آن ورزش را به کودکان متذکر شود و به آنها یاد دهد که با شمارش، آن تمرین را انجام دهند.

۳.مربی می‌تواند دانش آموزان کلاس را به دسته‌هایی تقسیم کند و هر دسته، ورزش هر ایستگاه را با هم شروع کنند و با حفظ نظم و ترتیب کلیه ورزشهای مدار را انجام دهند و به پایان برسانند. برای مثال، اگر کلاسی دارای ۳۵ دانش‌آموز است و آنان بخواهند به طور دسته جمعی، مدار ورزشی را که شامل ۶ ایستگاه است طی کنند، بهتر است آنان را به ۷ دسته ۵ نفری تقسیم کرد، به طوری که دسته‌ها پشت سرهم، ورزش هر ایستگاه را انجام دهند یعنی وقتی دسته اول به ایستگاه سوم رسید دسته سوم ورزش ایستگاه اول را شروع کرده‌باشد و دسته دوم در ایستگاه دوم باشد، به این ترتیب تعدادی از وسایل لازم ورزشی ذخیره می‌شود. یعنی اگر در ایستگاهی دانش‌آموزان قرار است شیرینکاری و حرکتهای زمینی انجام دهند، فقط به پنج تشک تک نفری احتیاج است و همه دانش‌آموزان کلاس به نوبت از آن پنج تشک استفاده خواهند کرد.

۴.دستور اجرای ورزشهای مدار را می‌توان با دستگاه ضبط صوت، هنگام اجرا، به کودکان آموخت. در نوار ضبط صوت ممکن است آهنگ موسیقی با دستور اجرا با صدای سوت و یا دستورهای گفتاری ضبط شده‌باشد. ضبط صوت در زمانبندی اجرای حرکتهای ورزشی مدار بسیار مؤثر است و همچنین به مربی ورزش فرصت می‌دهد، بر اجرای آن نظارت دقیق داشته باشد.

اجرای حرکتهای ورزشی در هر ایستگاه ممکن است بدو طریق عملی گردد.

الف) کودک یا کودکان در هر ایستگاه ورزش برای مدتی معین، برای مثال، ۱ دقیقه وقت صرف کنند و آن ورزش را در آن ایستگاه به تناسب توانایی خود تکرار کنند.

ب) روش دیگر این است که تکرار ورزش هر ایستگاه، برای همه شرکت کنندگان یکسان و یک اندازه باشد و برای مثال، پس از ۵ مرتبه شنای روی زمین، به سرعت به ایستگاه بعدی بروند و طبق دستور، ورزش آن ایستگاه را انجام دهند. البته پس از مدتی که دانش‌آموزان در اجرای حرکتها ورزیدگی و مهارت پیدا کردند، می‌توان مدت توقف در هر ایستگاه را اضافه کرد. به عنوان مثال، از ۱ دقیقه، به ۱/۵ دقیقه افزایش داد و هم تعداد تکرار حرکتهای ورزشی هر ایستگاه را اضافه کرد، برای نمونه، ۵ مرتبه شنای روی زمین را به ۷ الی ۱۰ مرتبه رساند. برای رفتن کودکان از ایستگاهی به ایستگاه دیگر مدار، باید فرصت

کمی در حدود ۵ الی ۱۰ ثانیه در نظر گرفت. تعداد ایستگاههای ورزشی مدار می‌تواند مختلف باشد، ولی نباید از ۴ ایستگاه کمتر و از ۸ ایستگاه بیشتر باشد که دانش آموزان را خسته کند.

برای اطلاع بیشتر دانش‌آموزان، انواع ورزشهای یک مدار ورزشی ۸ ایستگاهی ذکر می‌شود:

۱. طناب بازی؛ ۲. شنای روی زمین؛ ۳. درجا دویدن؛ ۴. چرخش بازو؛ ۵. خم کردن بدن و بلند شدن؛ ۶. پل زدن و وارونه راه رفتن؛ ۷. آسیاب بادی؛ ۸. دراز و نشست.

ورزشهای دسته‌جمعی

سابقه ورزشهای دسته‌جمعی بیشتر به کشورهای اروپایی برمی‌گردد. هر چه این ورزشها سریعتر و سخت‌تر باشد بیشتر کودکان را جلب می‌کند. برای نمونه به یک ورزش دسته جمعی در ذیل می‌پردازیم:

دانش‌آموزان کلاس به فاصله‌های معین از یکدیگر قرار می‌گیرند، به طوری که هنگام اجرای حرکتهای ورزشی مزاحم یکدیگر نباشند. آنان با صدای سوت مربی ورزش، آماده می‌شوند و با سوت دوم شروع به طناب بازی می‌کنند و با صدای سوت، طنابها را روی زمین می‌اندازند و به‌حالت شنای روی زمین در می‌آیند و با صدای سوت این ورزش را اجرا می‌کنند و سپس با صدای سوت از زمین بلند می‌شوند و دوباره طنابهای خود را به دست می‌گیرند و با سوت دوم به طناب بازی مشغول می‌شوند و به همین ترتیب در خلال هر نوبت طناب‌بازی، ورزش دیگری را طبق‌دستورقبلی مربی به‌طوردسته‌جمعی و با صدای سوت مربی انجام می‌دهند. تعداد این ورزشها نباید زیاد و خسته کننده باشد و ۴ تا ۵ نوع ورزش که در هر طناب بازی انجام می‌شود کافیست.

ورزش دسته جمعی دیگری به‌نام «آمادگی فضانورد» وجوددارد. این ورزش شامل حرکتهای مختلفی است که با سرعت و شدت عمل انجام می‌گیرد و شامل ۱۰ تا ۱۵ حرکت مختلف ورزشی است. عوامل تشکیل دهنده این ورزش به شرح زیر است:

۱. راه رفتن؛

۲. چهار دست و پا راه رفتن؛

۳. دوباره راه رفتن؛

۴. راه رفتن روی پنجه‌ها در حالی‌که دستها رو به هوا پرتاب می‌شوند؛

۵. پل زدن و وارونه چهار دست و پا رفتن (حرکت خرچنگ)؛

۶. راه رفتن، در حالی‌که دستها به دو طرف بدن چسبیده‌باشد؛

۷. شنای روی زمین؛

۸. راه رفتن با بُکس بازی سریع؛

۹. لی‌لی کردن سریع با عوض کردن پا؛

۱۰. جفت پریدن به هوا؛

۱۱. دویدن، در حالی‌که زانوها به هوا پرتاب می‌شوند؛

۱۲. راه رفتن با قدمهای بسیار بلند و سپس بسیار کوتاه؛

۱۳. ایستادن و به مدت ۱۰ ثانیه به سرعت دست راست را به پنجه‌های پای چپ و دست چپ را به پنجه‌های پای راست رساندن. (بازوها و پاها کشیده و راست باشد)؛

۱۴. یورتمه دویدن، تند دویدن؛

۱۵. با احتیاط لازم به عقب راه رفتن؛

۱۶. به راست، به چپ، به عقب و به جلو راه رفتن؛

گذشتن از مانع

ورزشها و تمرینهای گذشتن از مانع (انفرادی یا دسته جمعی) روز به روز بیشتر متداول می‌گردد و در دبستانها برای آمادگی بدن، در برنامه‌های ورزشی بیشتر به آن توجه می‌شود. اجرای تمرینهای گذشتن از مانع، در خارج از سالن مناسبتر و ساده‌تر است ولی به شرط وجود امکانات در سالنهای ورزشی نیز می‌توان آن را اجرا کرد. در زیر نمونه‌ای از طرح و اجرای این ورزش را شرح می‌دهیم.

۱. برای شروع حرکت، ابتدا دو صندلی یا مانع دیگری را به فاصله معین از یکدیگر قرار می‌دهیم. کودک باید این دو صندلی را دور بزند و بدود و برای حرکت بعدی آماده

باشد؛

۲. در حرکت بعدی، کودک باید از روی ۳ نیمکت یا مانع مشابه دیگری که به فاصله معین از یکدیگر قرار دارند با سه جهش بپرد؛

۳. کودک باید از داخل یک جعبه چوبی یا مقوایی بخزد؛

۴. از مانعی به ارتفاع تقریبی ۷۰ سانتی‌متر بپرد؛

۵. روی تشک یا پتو یا زمین پل بزند و وارونه چهار دست وپا راه برود به طوری که پاها در جلو قرار گیرند؛

۶. دور ۳ صندلی یا ۳ مانع مشابه، به طور مارپیچ بدود؛

۷. از طناب آویزان خود را بالا بکشد، یا به مدت ۲۰ ثانیه از میله آویزان شود؛

۸. طول یک تشک یا دو پتو را معلق بزند؛

۹. از روی خرک و یا جعبه چوبیِ به ارتفاع تقریبی ۷۵ سانتیمتر قیچی بزند؛

۱۰. تا خط انتها بدود.

مربی باید پس از اجرای برنامه‌های ورزشی ویژه کارایی و آمادگی بدن، پیشرفت جسمی کودکان را به طور عملی آزمایش کند.

انگیزه پیشرفت ورزشی

انگیزهٔ پیشرفت در هر کار، از عوامل اساسی آن است. این موضوع، شامل پیشرفتهای ورزشی نیز می‌شود. تشویق و تحسین دانش‌آموز، در پیشرفت ورزشی او بسیار مؤثر است ولی این تحسین و تشویق باید چنان باشد که موجب یأس و ناراحتی دیگر دانش‌آموزان نشود. اینک برای توجه به اهمیت انگیزه در پیشرفت ورزش، به مطالبی چند اشاره می‌شود:

۱. سعی کنید تشویق، همه دانش‌آموزان را شامل شود؛

۲. تشویق باید به نسبت پیشرفت هر دانش‌آموز، از مرحله قبلی به مرحله بعدی به عمل آید، نه اینکه فقط بهترین دانش‌آموز را تشویق کرد. به هر حال تلاش بیشتر مستلزم تشویق بیشتر است؛

۳. تشویق باید بجا باشد و زمان آن نگذشته‌باشد، زیرا تشویق به‌موقع بسیار مؤثر و

سود بخش است و اگر کودکی به پیشرفتی نایل شد، همان وقت او را تشویق و تحسین کنیم؛

۴. تشویقهای دسته جمعی و تیمی بر تشویقهای انفرادی این برتری را دارد که موجب حسادت افراد نمی‌گردد و به انجام کار دسته جمعی اهمیت می‌دهد؛

۵. میزان سطح پیشرفت ورزشی را طوری در نظر بگیرید که شامل تعداد بیشتری از کودکان بشود. مربی ورزش باید میانگین پیشرفت ورزشی کلاس خود را تعیین کند و دانش‌آموزان را بر مبنای آن، تشویق و تحسین کند؛

۶. مربی آگاه هیچ‌گاه نباید از تشویق دانش‌آموزان ضعیف غافل شود و بداند که تشویق برای افراد ضعیف، لازمتر از نخبگان است؛

۷. از تابلو اعلانات ورزشی مدرسه برای تشویق افراد، به ویژه تیمهایی که امتیاز ورزشی بیشتری به دست آورده‌اند، استفاده شود؛

۸. مربی آگاه، در هر دانش‌آموز که نقطه مثبتی پیدا کرد، برای آن جنبه مثبت، او را تشویق کند؛

۹. تیمهای ورزشی مدرسه را با دادن روبان و دیگر جایزه‌ها به افراد، پرچمهای ورزشی به تیم تشویق کنید و در جشنهای مدرسه، پیشرفتهای ورزشی دانش‌آموزان و تیمها را به مسئولان مدرسه و والدین دانش‌آموزان اطلاع دهید؛

۱۰. نمایش فیلم و اسلایدهای ورزشی، دانش‌آموزان را به ورزش علاقه‌مند می‌کند؛

۱۱. سخنرانی پیرامون مسائل ورزشی و سالم سازی بدن با آموزش قوانین ورزشی، دانش‌آموزان را به شرکت در فعالیتهای ورزشی تشویق می‌کند؛

۱۲. علاقه والدین به سلامت فرزندان و تشویق آنان به ورزش، موجب شرکت دانش‌آموزان در فعالیتهای ورزشی خواهد بود؛

۱۳. تشکیل نمایشگاه و عکس و وسایل ورزشی، دانش‌آموزان را به ورزش علاقه‌مند می‌کند؛

۱۴. گزارش موقعیت ورزشی دانش‌آموز به والدین محرک پیشرفت بیشتر او در امور ورزشی می‌شود؛

۱۵. اجرای مسابقه‌های ورزشی بین کلاسهای مدرسه یا چند مدرسه، به پیشرفت

ورزش کمک می‌کند.

خلاصه‌ای از کارایی بدن یا آمادگی جسمانی

برنامهٔ تربیت بدنی مدارس به تنهایی نمی‌تواند به تمام فعالیتهای ورزشی که عامل تقویت کامل آمادگی جسمانی لازم بدن است، جواب دهد. بنابراین وظیفه مهم دیگر هر مدرسه از نظر تربیت بدنی، ایجاد محرکهای لازم در نوجوانان است تا با اجرای فعالیتهای ورزشی خارج از مدرسه به تقویت بیشتر بدن و تأمین آمادگی جسمانی آن بپردازند. از طرفی، میدانهای ورزشی هرمدرسه باید از نظر فضای کافی و وسایل ورزشی به قسمی مجهز باشد که روزها و ساعتهای تعطیل هر مدرسه، دانش‌آموزان علاقه‌مند بتوانند از آن استفاده کنند.

مسابقه‌های ورزشی داخلی هرمدرسه، به آمادگی جسمانی بدن کودکان و نوجوانان کمک قابل توجهی می‌کند. روزهای تعطیل باید از زمینهای ورزشی هر مدرسه برای اجرای مسابقه‌های ورزشی نوجوانان و جوانان استفاده شود. هر چه تعداد افراد استفاده کننده از این زمینها بیشتر باشد، سلامت، کارایی و نیرومندی جامعه بیشتر تأمین می‌شود. باشگاههای ورزشی نیز به تأمین تندرستی جوانان کمک قابل توجه خواهند کرد، به شرطی که این باشگاههای ورزشی زیر نظر مربیان کارآزموده اداره شوند.

استفاده از میدانهای ورزشی پارکها و اردوگاههای تابستانی برای تقویت بدن و آمادگی جسمانی کودکان، نوجوانان و جوانان بسیار مفید و مؤثر است. ساختن مکانهای کوچک ورزشی در منزل، با نصب وسایل ورزشی، به سلامت جسمی و روحی فرزندان کمک می‌کند. البته باید یادآور شد که دولت و مردم هر کدام در تهیه و آماده سازی مکانهای ورزشی مسئولیت دارند؛ دولت باید به تهیه و تجهیز چنین مکانهایی اقدام کند و هر ساله بودجه‌ای برای این منظور پیش بینی کند.

۷

خلاصه‌ای از چگونگی اجرای چند رشته ورزشی رایج در مدارس

در این فصل به شرح خلاصه‌ای از چگونگی اجرای چند رشتهٔ ورزشی رایج در مدارس می‌پردازیم. امید آنکه معلمان عزیز با رعایت نکات اساسی و اصولی روش تدریس که در فصلهای گذشته به آنها اشاره شد، بتوانند الگوهای صحیح آموزشی را در جریان فعالیتهای ورزشی به دانش‌آموزان ارائه دهند. علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاع بیشتر از کم و کیف فعالیتهای ورزشی و شیوهٔ اجرای آن در مقاطع مختلف تحصیلی، به کتابهای تربیت بدنی در مدارس و مدیریت و طرز اجرای مسابقات و کتابهای ویژهٔ هر رشتهٔ ورزشی مراجعه کنند.

والیبال و فعالیتهای بنیانی آن

والیبال یکی از بازیهای ورزشی و تفریحی است که به سبب فراهم بودن امکان تشکیل آن، از اهمیت اجتماعی خاصی برخوردار است؛ هر چند خانواده در روزهای تعطیل و حتی در خارج از شهر، می‌توانند با داشتن یک توپ و یک رشته طناب برای بستن به دو پایه یا دو درخت، از این بازی برای سرگرمی و نشاط و تقویت روح و جسم خود استفاده کنند. هر تیم والیبال از شش نفر تشکیل می‌شود، ولی در بازیهای غیر رسمی، در هر تیم تعداد نفرات از ۲ تا ۹ نفر و گاهی بیشتر قابل تغییر است.

والیبال اگر چه در ظاهر بازی ساده‌ای به نظر می‌رسد، ولی تا بازیکنان مهارتهای

بنیانی آن را کسب نکنند، نمی‌توانند بازی خوبی انجام دهند و از آن لذت کافی ببرند. در این بازی، هماهنگی چشم و دست نقش بسیار مؤثری دارد. آمادگی افراد برای کسب فنون والیبال به آهستگی انجام می‌شود و مربی برای تربیت بازیکنان این رشته، باید علاوه بر اطلاعات فنی، دارای صبر وحوصله لازم نیز باشد.

برنامه مقدماتی فنون والیبال در دبستان

این بازی بهتر است از کلاس چهارم دبستان شروع شود و نوآموزان برای کسب فنون مقدماتی آن، از توپهای بزرگتر و سبکتر استفاده کنند. در مرحله مقدماتی باید ابتدا، زدن توپ به زمین و گرفتن آن را تمرین کنند و کم‌کم با سِرو زدن از زیر دست آشنا شوند. پس از تمرین این مرحله، نوآموزان می‌توانند به بازی مقدماتی والیبال بپردازند. زمین بازی باید به نسبت، کوچک و تور بازی، کوتاه باشد. در شروع کار، اگر پس از سِرو، توپ یک بار در زمین مقابل به زمین بخورد و بازی بدین شکل ادامه پیدا کند، برای آمادگی نوآموزان مفید خواهد بود.

ادامه تمرین والیبال در کلاس پنجم

در این دوره نوآموزان می‌توانند علاوه بر بازی با توپهای سبک و بزرگ، از توپهای والیبال کوچک استفاده کنند. در این مرحله باید تمرین پاس دادن تقویت گردد؛ تمرین سرو زدن ادامه پیدا کند و به هرحال فنون لازم با نوآموزان تمرین شود.

تمرین فنون والیبال در دوره راهنمایی

در دورهٔ راهنمایی سروزدن از بالای سر، پاس دادن صحیح، آبشارزدن و حتی سدّ کردن آبشار حریف و قواعد بازی به دانش‌آموزان معرفی و تمرین‌می‌شود و مسابقه‌های مقدماتی با تعداد کمتر یا بیشتر از شش نفر در هر تیم اجرا می‌شود.

فوتبال

به طوری که دیده‌می‌شود، نوجوانان در اکثر کشورهای جهان از جمله ایران، علاقه زیادی به بازی فوتبال دارند و این رشته در مقایسه با سایر رشته‌های ورزشی، همیشه تماشاچیان علاقه‌مند بسیاری را به خود جلب کرده‌است.

فوتبال ورزشی است که سروکار با پاهای تمرین کرده و ورزیده دارد. هدف فوتبال آن است که توپ به وسیله پا و بدون دخالت دست و بازو در سراسر زمین بازی به جلو برده شود و وارد دروازه حریف گردد. ارتفاع دروازه از سطح زمین ۲/۴۴ متر، و فاصله دو پایه دروازه از یکدیگر ۷/۳۲ متر است، که به وسیله تیرهای چوبی یا فلزی به ضخامت ۱۲ سانتیمتر برپا می‌گردد. بلندی پایه حداقل ۱/۵۰ متر است. در بازیهای مقدماتی دروازه فوتبال را می‌توان با گذاشتن تشک و یا اشیاء مناسب دیگر و به ابعاد کوچکتر، برای نوجوانان مشخص ساخت، در چنین حالتی توپهایی که از بالای سر دروازه‌بان رد شود گل حساب نمی‌شود.

موفقیت در بازی فوتبال خود به مهارت و آمادگی بازیکن و همکاری دسته جمعی افراد تیم بستگی دارد. فوتبال خوب با جاگیری دقیق و حساب شده همراه است نه این که همه با هم و بدون حساب به دنبال توپ بدوند.

فوتبال از نظر ورزشی و آماده سازی بدن، رشته بسیار مؤثری است و فرصت خوبی برای بازیکنان در پرورش و تقویت صفات اخلاقی و ایجاد روحیه جوانمردی می‌باشد.

فوتبال در کلاس چهارم ابتدایی

فوتبال را می‌توان از کلاس چهارم ابتدایی شروع کرد. در این مرحله نکته‌های بسیار ساده مقدماتی بازی را باید به طور عملی به کودکان آموخت. کودکان را می‌توان به شکل دایره مقابل هم قرار داد تا توپ را با پا به یکدیگر پاس دهند و تمرین کنند. اولین نکته‌ای که باید به آنها آموزش داد این است که، به‌هیچ‌وجه نباید در این بازی توپ را با دست لمس کنند. در این مرحله باید به کودکان فرصت داد، بدون کمک دست، توپ را با پا کنترل کنند.

فوتبال در کلاس پنجم ابتدایی

در کلاس پنجم ابتدایی دنبال تمرینهای کلاس چهارم، پاس دادن و جلو بردن توپ (دریبل) اساس آموزش را تشکیل می‌دهد. همچنین باید همکاری تیمی توجه و تمرین شود. در این سن بچه‌ها برای آشنایی با اصول فوتبال می‌توانند در زمینهای کوچک و با تعداد کمتر بازی کنند.

فوتبال در دوره راهنمایی

مهارتها و اصول آموخته شده فوتبال در کلاسهای ابتدایی باید در این دوره تکرار و تمرین شوند و کم کم اصول و مهارتهای پیشرفته‌تر آن آموزش داده شود. نوجوانان در این دوره می‌توانند به بازی اصلی فوتبال در زمینهای کوچکتر مشغول شوند و اگر دانش‌آموزان یک کلاس برای این بازی کافی نبودند می‌توان از کلاسهای دیگر کمک گرفت. البته اگر بازی در این مرحله تحصیلی با تعداد کمتری، برای نمونه با هفت نفر در هر تیم اجرا گردد مفید تر خواهد بود، زیرا فرصت بیشتری برای ایجاد مهارتهای لازم به بازیکنان می‌دهد. آموزش درس فوتبال در کلاس و آشنا کردن نوجوانان به رواج و اهمیت فوتبال در بین ملل مختلف، به یادگیری و علاقه‌مندی کودکان به این رشته ورزشی کمک می‌کند.

فعالیتهای دو و میدانی

فعالیتهای دوومیدانی به خودی خود برای جوانان جالب و شورآفرین است. مسابقه‌های بین المللی این رشته به ویژه مسابقه‌های المپیک، به جهت جلب نظر عمومی به این ورزش ارزش خاصی بخشیده است. از طرفی علاقهٔ زیاد جوانان اعم از پسر و دختر به دویدن، پریدن و مسابقه دادن با سایر جوانان، این ورزش را به یک ورزش هیجان انگیز و قابل توجه تبدیل کرده‌است.

عنصر اصلی دوومیدانی چابکی و سرعت عمل است. در بسیاری از کشورها آموزش دوومیدانی و سرعت حرکت را در ردیف آموزش خواندن و نوشتن به کودکان یاد می‌دهند و اصول فنی و مهارتهای لازم آن مانند شروع صحیح، سرعت عمل و شتاب بخشیدن به حرکت

را همیشه و در جای خود به جوانان می‌آموزند.

کودکان و جوانان از شرکت در این فعالیتها می‌توانند به منافع و نتایج ورزشی، بهداشتی و اخلاقی زیادی به شرح زیر، دست یابند:

۱. اصول فنی این ورزش را به طور صحیح و با علاقه یاد می‌گیرند و این خود باعث نشاط و اعتماد به نفس در افراد می‌شود.

۲. همواره دنبال بهبود و تکمیل فنون به دست آمده هستند و از این پیشرفت، احساس خوشنودی و رضایت می‌کنند. از آنجا که اندازه گیری (درجه‌های) فنی دوومیدانی بسیار ساده و عملی است، شرکت کننده به طور آشکار به موقعیت خود در این ورزش پی می‌برد.

۳. هر تمرین که موجب پیشرفت فرد و دسترسی او به مرحله‌های بالاتر شود بهترین مشوق و محرک در پرداختن به آن ورزش است.

۴. از شرکت در این ورزش، به ویژه وقتی احساس کند وجود او موجب موفقیت تیم است، به اعتماد به نفس قابل توجهی دست می‌یابد.

۵. از توفیق شرکت در مسابقه و پیروزشدن بر حریف قوی، آرامش خاطر و رضایت پیدا می‌کند.

۶. اگر دانش آموز شرکت کننده در این مسابقه، متوجه شود که پیروزی او به عوامل فیزیکی، جسمی، سرعت انتقال، عادتهای سالم و بهداشتی و همچنین کوشش پیگیر او بستگی دارد، این امر بالاترین و مؤثرترین نتیجه تربیتی است که از این ورزش نصیب وی شده‌است. در ورزش دوومیدانی، مسابقه بسیار مهم است ولی نباید بیش از حد روی آن از نظر تربیتی تاکید کرد، بلکه توجه بیشتر باید به پیشرفتهای فردی و کسب اصول فنی معطوف گردد تا به پیروزی بر دیگری. از طرفی از آنجا که، در این ورزش موقعیت هر شرکت کننده به طور انفرادی اندازه‌گیری و ارزشیابی می‌شود اهمیت پیروزشدن را نباید نادیده گرفت. دستور تربیتی در این ورزش این است که: «نهایت سعی خود را به کارگیر و دربند اول‌شدن مباش.»

برنامه ورزش دوومیدانی در دبستانها و دوره راهنمایی باید شامل دوهای کوتاه (۴۰ تا ۱۰۰متر)، دویدن و پرشهای عرضی ایستاده، پرش هوایی، لی‌لی قدم جست و دوهای امدادی

باشد. دوهای طولانی باید فقط برای تمرین و آمادگی داده شوند نه مسابقه. به کودکان و جوانان باید آموخت که یکی از اصول دویدن صحیح، برداشتن قدمهای مناسب و سریع است. شرکت کودکان و جوانان در دوهای امدادی از نظر همکاری و موفقیت دسته جمعی حایز اهمیت است. دو با مانع در صورتی که وسایل مناسب آن آماده باشد برای کودکان و جوانان جالب و نشاط آور است. بچه‌ها باید تفاوت بین راه رفتن و دویدن را بدانند و اصول فنی و عملی هر یک را یاد بگیرند.

از آنجا که تعداد کمی از مدرسه‌ها دارای میدان دوومیدانی هستند خط کشی و طرح‌ریزی قسمتهایی از فضای مدرسه، برای تشویق دانش‌آموزان به شرکت در این ورزش مؤثر است. ترتیب اجرای مسابقه‌های دوومیدانی، برای دانش‌آموزان مفید است؛ به شرط آن که هدف، آموزش همکاری جمعی و یادگیری فنون لازم و تقویت روح جوانمردی در کودکان و جوانان باشد.

دوومیدانی در کلاس چهارم ابتدایی

فعالیت دوومیدانی بهتر است از کلاس چهارم شروع شود. در این مرحله مقدماتی باید دانش‌آموزان را به فراگیری روش شروع دو، در حالت ایستاده (استارت ایستاده) آشنا سازیم و آنان را در قسمتهایی از ورزش دوومیدانی مانند دوهای کوتاه و یا پرش‌عرضی ایستاده آشنا کنیم.

دوومیدانی در کلاس پنجم

در کلاس پنجم قدمهای جدیتری جهت آمادگی جسمی دانش‌آموزان برای اجرای قسمتهایی از ورزش دوومیدانی برداریم. در این مرحله علاوه بر آنچه در کلاس چهارم گفته شد، پرش هوایی را باید اضافه کرد. این پرش را می‌توان با روش قیچی شروع کرد و روشهای دیگر پرش هوایی را کم‌کم شرح داد و عملی کرد. همچنین باید پرش عرضی را در این کلاس با دویدن همراه کرد، یعنی دانش‌آموزان علاوه بر ایستادن و پریدن، باید از مسافت مناسبی بدوند و بدون رد شدن از خط نهایی، پرش خود را انجام دهند. دوهای طولانی را نیز تا

اندازه‌ای می‌توان در این مرحله در نظر داشت. دوهای امدادی نیز باید معرفی و عملی شوند. البته شروع صحیح دوخیز (استارت) باید به روش شروع دو در حالت ایستاده اضافه گردد.

دومیدانی در کلاس اول راهنمایی

در کلاس اول راهنمایی علاوه بر فعالیتهای یاد شده باید دو با مانع را نیز اضافه کرد، ولی در مرحله مقدماتی و فقط به منظور آشنایی و تمرین این فعالیت. در پرش هوایی باید روشهای دیگری مانند ردشدن از روی سینه یا پشت تمرین و آموزش داده شوند. به دوهای طولانی و استقامت باید بیش از سالهای پیش توجه شود و دانش‌آموزان را به دویدن اصولی با حفظ آرامش و خونسردی آشنا ساخت. لی‌لی قدم جست نیز به فعالیتهای این دوره اضافه می‌شود و بیشترین تاکید روی دوهای امدادی به عمل می‌آید. در دوهای کوتاه، اصول دویدن، یعنی شروع صحیح و افزودن به سرعت و کوشش برای رسیدن به خط نهایی، باید تمرین شوند.

جدول ۱ـ۷ خلاصه مطالب گفته شده در جدول ۱ـ۷ نشان داده می‌شود.

مهارتها	چهارم ابتدایی	پنجم ابتدایی	کلاس اول راهنمایی
مهارتهای مربوط به دویدن.	دوهای کوتاه (۴۰تا۶۰) متر؛ تمرین شروع صحیح دو	دوهای کوتاه (۵۰تا۸۰) متر؛ تمرین شروع صحیح دو؛ دوهای امدادی؛ مقدمات دوهای استقامت.	دوهای کوتاه (۶۰تا۱۰۰) متر؛ تمرین شروع صحیح دو؛ دوهای امدادی؛ تمرینهای سبک دوهای استقامت؛ دویدن با مانع.
مهارتهای مربوط به پرش	پرش عرضی ایستاده	پرش عرضی ایستاده؛ پرش عرضی بادو؛ مقدمات پرش ارتفاع	پرش عرضی ایستاده؛ پرش عرضی بادو؛ پرشهای ارتفاع؛ لی‌لی قدم جست.

اصول آموزش فعالیتهای دوومیدانی

اصولی که در فعالیتهای دوومیدانی باید رعایت شوند عبارتند از:

۱. در فعالیتهای دوومیدانی دوره ابتدایی و راهنمایی نباید استفاده از کفشهای میخدار اجازه داده‌شود، زیرا این گونه کفشها از نظر حفظ سلامت کودکان و دانش‌آموزان مناسب و ضروری نیست. صرف‌نظر از جنبه حفظ سلامت کودکان، تهیه چنین کفشهایی برای همه دانش‌آموزان میسر نیست و کاربرد آن به کودکانی که قدرت مالی دارند مزیت غیرعادلانه‌ای می‌دهد؛ زیرا استفاده از کفش میخدار به اجرای صحیح و سریع ورزشهای دوومیدانی کمک مؤثری می‌کند. دویدن با پای برهنه نیز به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود و نباید اجازه داده شود.

۲. آمادگی جسمی کودکان و آشنایی آنان به اصول فنی و روشهای صحیح ورزشهای دوومیدانی، بسیار مهم است. کودکان و دانش‌آموزان باید معتقد شوند، دستیابی به نتایج قابل توجه در ورزشهای دوومیدانی مستلزم آموختن روشهای علمی و فنی و همچنین اجرای تمرینهای مستمر است. از طرفی باید کودکان را تشویق کرد که اصول فنی را با روش فردی خود همراه کنند. تجربه نشان داده‌است که انطباق اصول فنی با روش فردی همواره موفقیت آمیز بوده‌است.

۳. برنامه دوومیدانی باید در برگیرنده همه نوجوانان اعم از پسر و دختر (به‌طورجداگانه) باشد. یعنی همه دانش‌آموزان (اعم از نوآموزان، کم استعدادها و پیشرفته‌ها) بتوانند از آن استفاده کنند. در این ورزش باید نسبت به افرادی که نقص جسمی یا چاقی غیرطبیعی دارند با در نظر گرفتن وضع خاص آنان به برنامه‌های ورزشیشان توجه کرد.

۴. فعالیتهای دوومیدانی به ویژه دوهای استقامت، باید به تدریج و در طول زمان تکمیل گردد. زیرا دستیابی به نتایج صحیح، به تمرین مستمر و فراگیری غیرعجولانه نیاز دارد.

۵. برای شروع فعالیتهای دوومیدانی، ابتدا باید بدن را گرم کرد. گرم کردن بدن را می‌توان با راه رفتن، قدم تند برداشتن و همچنین ورزشهای مقدماتی سوئدی (خم و پیچ دادن به بدن) عملی کرد.

۶.محوطهٔ پرشهای عرضی و ارتفاع باید منطبق با اصول فنی و حفظ سلامت شرکت کنندگان آماده شود. در محیط پرش ارتفاع و عرضی بهتر است از خاک اره یا خاک نرم استفاده کنند. راههای مناسب دیگر برای آماده سازی محوطه پرش ارتفاع این است که از تشکهای ابری انباشته بر روی هم استفاده شود یا تشکهایی را روی تیوبهای باد شده پهن کنند، یا از تشکهای بادی استفاده کنند.

۷.بهتر است برای چوب عرضی پرش ارتفاع، از چوبهای سبک یا «نی» استفاده شود؛ یا اینکه از طناب پارچه‌ای یا نایلونی که دو طرف آن برای کشیده شدن، وزنه‌هایی آویخته شده استفاده گردد.

۸.گاهی در مسابقه‌های دوومیدانی برای شروع مسابقه از تپانچه استفاده می‌شود؛ ولی می‌توان از وسایل ساده دیگری مانند سوت یا دو تکه تخته یا دو شیئی که از کوبیدن آنها به هم، صدا تولید می‌شود استفاده کرد.

۹.هدف برنامه دوومیدانی باید این باشد که به هر دانش‌آموز فرصت دهد تا بر مبنای روش و قدرت خود پیشرفت کند. البته مواد آموزشی دوومیدانی باید جدی و برای آماده ساختن نوجوانان کافی و فراگیر باشد ولی نباید به قدری سختگیری شود که شرکت کننده را مأیوس و ناامید سازد. معلم آگاه خیلی زود متوجه می‌شود که آیا دانش‌آموزان به فعالیت کافی وسخت مشغولند، یا اینکه میزان آموزش او برای فعالیت و کوشش دانش‌آموزان کافی نیست. چنین معلم آگاهی به دانش‌آموزانی که از جهتی خود را ناتوان یا مأیوس می‌پندارند توجه خاصی مبذول می‌دارد و می‌کوشد آنها را با روشهای منطبق با قدرت روحی و جسمیشان از یأس و ناراحتی نجات دهد.

بسکتبال در دبستانها و کلاس اول راهنمایی

بسکتبال یکی از فعالیتهای ورزشی است که دانش‌آموزان پسر و حتی دختر به آن علاقه‌مند هستند و این موضوع به فراگرفتن تمرینهای مقدماتی این ورزش در دبستانها و کلاس اول راهنمایی کمک می‌کند. در دبستان به هیچ وجه نباید آموزش بسکتبال و سایر رشته‌های ورزشی به عنوان مقدمه و زمینه‌ساز دانش آموزان برای کسب فنون قهرمانی در مراحل بعدی

تحصیل، تدریس گردد؛ بلکه باید مقدمات آن به طور ساده و یکسان به همه دانش‌آموزان آموزش داده شود و همه دانش‌آموزان فرصت داشته‌باشند که نکته‌های تدریس شده را در محوطه ورزشی به طور عملی تمرین کنند. البته تعدادی از دانش‌آموزان به خاطر علاقه شخصی زودتر و بیشتر از دیگران مهارتهای مقدماتی این ورزش را یاد می‌گیرند. این دانش‌آموزان فرصتهای بیشتری برای پرداختن عملی به تمرینهای بسکتبال لازم دارند. این فرصتها در ساعتهای بعد از درس و روزهای تعطیل و هنگام مسابقه‌های داخل مدرسه باید به آنان داده شود.

آشنایی دست با توپ باید به تدریج و با توجه به اصول فنی آن به کودکان یاد داده شود. توپ‌گیری، پاس دادن و رد کردن توپ از افراد جزء مهارتهای اولیه‌اند که باید به دانش‌آموزان یاد داده شود. مراحل بعدی مانند شوت کردن و پرتاب توپ به حلقه و یادگرفتن فنون دفاعی و تهاجمی و همچنین آشنایی با مقررات بازی، باید در دوره راهنمایی تدریس شود. مقدمات ساده بسکتبال در دوره ابتدایی، بهتر است از کلاس چهارم شروع گردد و تمرینهای مربوط به آن باید با توپ کوچکتر از توپ بسکتبال اجرا شود. در کلاس سوم و چهارم باید اصل بازی معرفی گردد و مهارتهای اولیه مانند گرفتن، پاس دادن و پرتابهای مقدماتی به دانش‌آموز یاد داده شود. برای راهنمایی معلمان ورزش جدول ۲ـ۷ در جهت آموزش فنون بسکتبال تهیه شده که مطالعه آن در تدریس مقدمات اولیه بسکتبال خالی از فایده نیست.

جدول ۲ـ۷ آموزش فنون بسکتبال در سالهای مختلف تحصیلی

سوم و چهارم	پنجم ابتدایی	سال اول راهنمایی
گرفتن توپ؛	پاس دادن	تمرین انواع پاسها
پاس دادن؛	با دودست؛	نفرات در حال حرکت؛
پاس دادن با دودست؛	بایک‌دست؛	گرفتن توپ درحال حرکت؛

ادامه جدول ۲ـ۷

سوم و چهارم	پنجم ابتدایی	سال اول راهنمایی
پاس‌دادن بایک‌دست؛	پاس دادن اززیر دست؛	شوت و پرتابهای آزاد
پاس‌دادن توپ‌همراه	پاس‌دادن‌از	بادودست و یک دست؛
بازدن آن‌به‌زمین.	بالای دست.	دریبل کردن‌توپ وهمچنین؛
	دریبل کردن‌ازطرف راست‌وچپ‌حریف	چرخیدن‌برروی‌یک‌پاوپاس‌دادن.

شنا و مقررات ایمنی آب

شنا از دید بیشتر مربیان، مهمترین قسمت برنامه‌های ورزشی است و آنان یادگیری و آشنایی به این رشته ورزشی را برای همه افراد ضروری می‌دانند. بهتر است قرار دادن رشته شنا را در برنامه‌های ورزشی دبستانی، به نظر اولیای اطفال و مسئولان تربیت بدنی موکول کرد. اهمیّت موضوع، به حفظ سلامت کودکان در موقع شنا مربوط می‌شود. مسئولان مدرسه و مربیان ورزشی باید نسبت به حسن اجرای این رشته ورزشی به ویژه در جهت حفظ سلامت و ایمنی کودکان، نهایت سعی و تلاش خویش را به کار بندند. مهمترین موضوع، داشتن استخری مناسب و بدون خطر است که تهیّه آن از عهده مدرسه به تنهایی خارج است و اداره آموزش‌وپرورش، شهرداری و سایر سازمانها در این زمینه باید همراهی کنند. آب و هوا، عامل مهمّی است که باید به‌آن توجه شود، دمای آب استخر همواره باید با اصول حفظ بهداشت و سلامت استفاده کنندگان منطبق باشد. در صورت امکان می‌توان از استخرهای پیش ساخته و جابجا شونده، استفاده کرد. اندازهٔ استخرها متفاوت است، ولی استخرهای ۶×۷ (متر) با عمق یک متر برای دبستانها مناسب به نظر می‌رسد. از استخرهای پیش‌ساخته (درصورتی که در کشورمان موجود باشد) می‌توان به نوبت برای دبستانهای متعدد، استفاده کرد، به شرط اینکه زیربنا و فاضلاب آن از قبل پیش بینی شده‌باشد. هر استخر باید از مقررات عمومی شنا پیروی کند. برنامه شنای دبستان را باید از سال سوم شروع کرد. مهمترین وظیفه مربی شنا و معلم ورزش، حراست از جان کودکانی است که به فنون شنا آشنایی ندارند.

منابع و مآخذ

منابع فارسی

۱. آریایی، علی؛ اصول آموزش و پرورش، افست گلشن، ۱۳۴۹.

۲. پروفسور دیم، ال؛ ورزشهای اصلاحی، ترجمهٔ دکتر سیروس جاوید، مدرسهٔ عالی ورزش دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۵۲.

۳. دویل، لیوندر؛ کاربرد روانشناسی در تدریس، ترجمهٔ دکتر محمد پارسا، چ۵، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۵۸.

۴. کوپال، عبدالحسین؛ شکل و اندازه‌ها و وسایل و زمینهای ورزشی، سازمان تربیت بدنی و تفریحات سالم ایران، تیرماه ۱۳۴۸.

۵. مجله پیک (معلم و خانواده)، وزارت آموزش و پرورش، شرکت سهامی افست.

۶. نبوی، محمد؛ بازی و شناخت الفبای فارسی، طلوع آزادی، تهران، ۱۳۵۹.

۷. وافی، پرویز؛ کلیات در تربیت بدنی؛ دانشگاه تربیت معلم، تهران، اسفندماه ۱۳۵۰.

منابع خارجی

1. American Alliance for Health Physical Education and Recreation; *Motor Fitness;*
   AAHPER, Washington, D.C. 1201, 16 th Street, N.W.
2. American Association for Health and Recreation; AAHPER; *Youth Fitness Test Manual;* Washington, D.C. 1201, 16th Street, N.W.
3. Arnheim, Daviel, D. and Pestolesi, Robert A. ; *Elementary Physical Education;* 2nd ed., C.V. Mosby Co. 1978.
4. Bennett, Bruce L. Howell, Max well, and L. Simri, Uriel; *Comparative Physical Education and Sport;* Philadelphia Lea and Febiger, 1975.
5. Bucher, Charles A.; *Foundation of Physical Education;* 7th ed.; Saint Louis: C.V.Mosby Co. 1975.

6. Bucher, Charles A.; Administration of School and college; *Health and Physical Education Program;* 5th ed., Saint Louis: C.V. Mosby Co.
7. Carig Davis Elwood and Mae Miller Donna; *The Philosophic Process in Physical Education;* 2nd ed. Philadelphia, Lea & Febiger 1967.
8. Combs, Arthur W. ; *Perceiving Behaving Becoming;* Washington D.C Yearbook ASCD Association for Supervision and Curriculum Development, NEA; N.W. 20036, 1962.
9. Cowell, Charles C. Hazehon W.; Curriculum *Designs in Physical Education;* New York ., Prentice- Hall, Inc. 1955.
10. Crickenberger, Margaret; *Curriculum and Instruction;* Secondary Schools; University of South Florida, School of Physical Education, TAMPA, Fla., Paberbag, April, 1975.
11. Crickenberger, Margaret; *Progression;* University of South Florida, School of Physical Education, TAMPA, Fla. Paperbag May 1975.
12. Dauer, Victor P. and Pongrazi Robert P.; *Dynamic Physical Education ;* 5th ed., Minneapolis, Minneasota Burgess Publishing Co. 1975.
13. Donald R. Hellison; *Humanistic Physical Education;* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1973.
14. Dworkin, Martins S.; *Dewey On Education;* New York, Teachers College Columbia University 1971.
15. Ersing, Walter F. and Loovis, Michael; *Assessing and Programming Gross Motor Development for Children;* Loudon Ville, Ohio , Mohican Text Book Publishing Co. 1979.
16. Glliom, Bonnie Cherp; *Basic Movement Education For Children Reading ;* Massachusette, Addison- Wesley Publishing Co. 1970.
17. Hagen, Winfred Van and Dexter, Genevie and Williams, Jessefeiring; *Physical Education in the Elementary School;* Sacramento, California State Department of Education 1951.
18. Heward, William L. and Oriansky, Michael D.; *Exceptional Children;* Columbus, Ohio. Merrill Charles E. Publishing Co. 1980.
19. Johnson, Leon and Londeree, Ben; *Motor Fitness Testing Manual for the ModeratelyMentallyRetarded;* washington D.C.20036,AAHPER Publications 1973.
20. Kleinman, Seymour; *Philosophy and Physical Education;* Columbus, Ohio;

The Ohio State University, School of Health Physical Education, 1987, Paperbag.

21. Kleinman, Seymour; *Somatics Education On The Movement Arts;* Columbus, Ohio, The Ohio State University, School of Health Physical Education, 1987, Paperbag.
22. Louis E. Roths and Merrill Harmin and Sidney B. Simon; *Values and Teaching;* Columbus, Ohio, Charles, E. Merrill Publishing Co. A Bell and Howell Co., 1966.
23. Mathews Donald K.; *Measurement in Physical Education;* W. B. Saunders Co. Philadelphia, 1978.
24. Ministry of Health and Welfare; Canada Fitness Award Information; Canada.
25. Nabavi Mohammad, *Ph. D. Thesis,* Columbus Ohio, Ohio State University, 1978.
26. Piaget, Jean; *The Moral, Judgement of The Child;* New York A Free Press Paperbag the Mac Millan Co., 1965
27. Pyfer, Jean and Auxter, David; *Adapted Physical Education;* 5th. ed. St. Louis. Flmes Mirror, Mosby 1981.
28. Randall, M. W.; *Modern Ideas On Physical Education;* 2nd ed. G. Bell and Sons Co.
29. Siedentop; *Physical Education;* 2nd ed. Bubuque Iowa. Wm. C. Brown Co. Publishers, 1976.
30. Siedentop, Daryl and Herkowitz, Jacquel; *Elementary Physical Education Methods;* New Jersey: Judith Rink, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 07632, 1984.
31. Klesius, Stephen, Bowers and Hambrick Walter; *A Suggested Physical Education for the Han* South Florida TAMPA Florida, Paperbag.
32. Sweeney James; M.; *Ol amentals;* The Ohio State University, Charles E. M & Howell Co., Columbus, Ohio, 1973
33. Tip; *The Value of Play for Learning;* The Ohio State university College of Education, Columbus, Ohio, 1974.
34. Vannier, Mary Helen and Gallahue David L; *Teaching Physical Education in Elementary Schools;* Philadelphia, W.D. Saunders Co., 1978.
35. Wheeler, Ruth, Hook and Hooley, Agnes M. *Physical Education for the Handicapped;* 2nd ed. Philadelphia, Lea and Febiger, 1976.

LIBRARY
JAMIA HAMDARD
P26478