به نام خداوند بخشنده ی مهربان

روش آموزش تربیت بدنی

Javid DolatShahi

روش تدریس تربیت بدنی

(شیوهٔ اداره کلاس های عملی)

الف) مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

۱- مرحله آمادگی

آمادگی سازمانی:

عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون که در هر جلسه حدود ۱۰ دقیقه را به خود اختصاص می دهد.

آمادگی بدنی:

این بخش خود به دو قسمت تقسیم می شود:

⇐ آمادگی عمومی یا گرم کردن

⇐ آمادگی اختصاصی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

پس از توضیحات و آموزش لازم، معلم از بازیهای مختلف استفاده می کند. در این مرحله برای تقویت حرکات پایه و مهارتهای ورزشی، از بازیهای مختلف استفاده می شود. این مرحله ۵۰ درصد برنامه را بخود اختصاص می دهد.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

این مرحله فرصت خوبی نیز برای ارائه نکات دانشی از قبیل رعایت نکات بهداشتی، ایمنی و ... می باشد. سپس دانش آموزان به امر نظافت و شستشو می پردازند. این مرحله نیز ۲۰ درصد برنامه را بخود اختصاص می دهد.

ب) مدیریت کلاس

آن چه کودکان در خصوص کلاس درس تربیت بدنی یاد می گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رخت کن، به هنگام شست و شو و نظافت پس از کلاس درس می آموزند؛ ممکن است در تقابل با یکدیگر و در واقع ترکیبی از برداشت های مثبت و منفی باشند، بنابراین موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت:

✓ قبل از آموزش

۱- معلم باید لباس ورزشی به تن کند که امکان حرکت آزاد را برای او فراهم کند.

۲- معلم بهتر است با هر کسی از دانش آموزان با ذکر نام، سلام و احوالپرسی کند.

۳- کلیه وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی که وی در نظر دارد تعلیم دهد، مشخص باشد.

مقررات اتاق رخت کن:

در مدارس ما معمولاً اتاق رخت کن، همان کلاس درس دانش آموزان است. دانش آموزان باید البسه خود را در محل مشخصی در کنار هم قرار دهند و پس از خروج بهتر است معلم در کلاس را قفل کند.

البسه:

استفاده از البسه ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. معلم باید از دانش آموزان بخواهد در فاصله های زمانی معین البسه ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند. اهمیت حفظ نظم، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تاکید واقع شود. البته تمیزی محل نیز تاثیر شگرفی بر انگیزش دانش آموزان دارد.

ج) استفاده بهینه از فضای ورزشی

گرچه متخصصین حداکثر نفرات کلاس تربیت بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می کنند ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند. بنابراین باید راه هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکلی استفاده شود.

این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه های انتخابی در هر کلاس معلم را قادر می سازد که گروه ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آنها به طور موثر نظارت کند. بدین ترتیب در یک فضای ورزشی فعالیت های زیادی را می توان به اجرا گذاشت.

۱- ثبت وضعیت دانش آموزان

ثبت وضعیت دانش آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به عنوان وسیله ارزیابی پیشرفت دانش آموزان و محتوای برنامه و یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقت گیر و انرژی بر نباشد.

این سوابق شامل: اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارشات روزانه حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت کن و غیره باشد.

فلسفه ثبت سوابق، کار تراشی نیست. زیرا سوابق و گزارشهای دقیق و با هدف برای آموزش موثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است.

۲- سازماندهی کلاس درس

تعداد ایده آل دانش آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر رود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به همراه تعداد زیاد دانش آموز مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می آورد.

سازماندهی ماهرانه کلاس و طراحی خردمندانه درس، هدف دار بودن آموزش هر دوره را برای دانش آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد.

معلم می تواند شروع و خاتمه مشخصی برای کلاس تعیین کند. این نکته نیز قابل تعمق است که چون کودکان با هر معلم محدودیتها و آزادیهای معینی را تجربه می کنند، باید از اولین کلاس تا آخرین کلاس در یک سال از ثبات رفتار، عدالت و روش بدون تغییری در کنترل گروه پیروی کنند. سازماندهی مناسب کلاس به دانش آموزان کمک می کند تا احساس امنیت کرده و برای روبرو شدن با تجربیات جدید آماده باشند.

د) دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی

۱- معلم باید توجه داشته باشد که هر دانش آموز فرصت شرکت عملی در فعالیتها و برنامه های ورزشی را داشته باشد.

۲- باید دانش آموزان را هر چه زودتر به فعالیت واداشت تا انرژی آنان بیهوده تلف نشود.

۳- معلم باید همه دانش آموزان اعم از کودکان استثنایی، ناتوان یا کم استعداد و دارای اضافه وزن را به فعالیتهای ورزشی مشغول سازد.

۴- معمولاً در بعضی از بازیهایی که با « خارج شدن » تعدادی از بازیکنان سر و کار دارد، دانش آموزانی که مهارت کمتری دارند و از دیگران ضعیفترند زودتر خارج می شوند. معلم باید سعی کند که بازیکنان اخراجی هر چه زودتر به بازی برگردند تا مایوس و سرخورده نشوند.

۵- به دانش آموزان فرصت دهد که به فعالیتهای ابتکاری و ابداعی بپردازند.

۶- باید پاره ای از وقت کلاس صرف ارزشهای اجتماعی دانش آموزان شود.

۷- دانش آموزان برای صرف انرژی بیشتر به جست و خیز و دویدن نیاز دارند. برای این انگیزه آنان، در برنامه های ورزشی باید فرصت لازم در نظر گرفته شود.

۸- معلم باید به سر دسته ها و سرگروهها مسئولیت لازم و عملی برای رهبری بدهد.

۹- دسته بندی یا گروه بندی، برای فعالیتهای گروهی و در عین حال تمرین رهبری روش موثری است.

هـ) سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی

۱- اداره صحیح فعالیتهای ورزشی مستلزم طرح قبلی است به طوری که معلم قبل از اجرای فعالیتهای ورزشی باید بداند که چه باید بکند تا با توجه به وقت موجود بتواند حداکثر استفاده را به دانش آموزان برساند.

۲- این مسئله از نظر فنی مهم است که معلم بتواند به موقع فعالیتهای ورزشی را تغییر دهد تا برای دانش آموزان متنوع باشد و یک نوع فعالیت آنان را خسته نکند.

۳- معلم باید تا می تواند کمتر از سوت خود استفاده کند.

۴- فعالیت های ورزشی را که جنبه مسابقه ای ندارد می توان با علامتهای دست رهبری کرد.

۵- در فعالیتهای ورزشی، فرمانهای رسمی را فقط در مواقع لزوم و مسابقات مهم بکار ببرند.

۶- موسیقی آرام در بعضی از ورزشها، مانند شیرینکاریها و حرکات زمینی میتواند مورد استفاده قرار گیرد.

۷- ارزشیابی در هر برنامه ورزشی لازم است و تنها از طریق ارزشیابی است که معلم و متخصصین متوجه میزان پیشرفت کار در ورزش خواهد شد.

۸- معلم باید گهگاه به دانش آموزان فرصت دهد تا به هر نوع فعالیت ورزشی که علاقه دارند بپردازند.

۹- معلم می تواند در چند دقیقه اول ساعت ورزش توضیحات کافی درباره فعالیتهای ورزشی به دانش آموزان بدهد.

و) تدریس نظری درس تربیت بدنی

۱- هنگام تدریس باید توجه دانش آموزان را جلب کند.

۲- معلم باید درباره موضوع صحبت کند و هر قدر که می تواند مطالب را مختصر کند.

۳- معلم باید در سطح فکر و درک دانش آموز صحبت کند.

۴- معلم در ابتدای کلاس باید تامل کند تا دانش آموزان ساکت شوند و در پی آن با صدایی که همه بشنوند، آنان را متوجه درس خود کند.

۵- در کلاس درس در جایی بایستد که بتواند همه شاگردان را ببیند.

۶- هنگام بیان مطالب درسی، بر نکات مهم و موثر تاکید کند و اهمیت آنها را برای دانش آموزان روشن سازد.

⇐ برخورد با افراد نامنظم و بی انضباط

اگر دانش آموزانی دارای رفتار غیر عادی و وضع نامنظم در کلاس هستند، ابتدا باید به برنامه درسی و نحوه رفتار خود معلم در کلاس رسیدگی شود. اگر مشکلی در بین نبود سپس باید علت ناراحتی دانش آموزان مورد رسیدگی قرار گیرد. بعضی از ناراحتیها و سرکشیهای دانش آموزان طبیعی است که باید از راههای تربیتی مخصوص آنها را مورد توجه قرار داد و فرصت ابزار ناراحتیها و سرکشیهای طبیعی را برای آنان به موقع و در جای خود فراهم ساخت تا در کلاس درس مزاحم دیگران نشوند. برای اینکار راههای زیر پیشنهاد می شود:

- ✓ طریقه دیگر برخورد با ناراحتی های دانش آموزان تقسیم آنان به دسته ها و گروههای مختلف است.
- ✓ گاهی برای جلوگیری از سرکشی دانش آموزان معلم تربیت بدنی می تواند چند دقیقه ای آن دانش آموز را از شرکت در برنامه های ورزشی (که معمولاً بسیار مورد توجه آنان است) محروم سازد.
- ✓ بهترین ضامن پیشگیری از وقوع ناراحتیهای انضباطی دانش آموزان وجود محیط گرم و صمیمانه و در عین حال قاطع کلاسی است.
- ✓ بعضی اوقات جویا شدن علت ناراحتیها به طور مستقیم از خود دانش آموزان از نظر پیدا کردن راه حل و رفع ناراحتی موثرتر است.

ز) برنامه ریزی و تهیه طرح درس

دقت در طرح درس یکی از اساسی ترین موارد یک برنامه ریز موفق است. طرح، ضمن قابل انعطاف بودن باید تامین نیازهای ضروری و حیاتی کودک و رشد فردی و اجتماعی را نیز مد نظر قرار دهد. تهیه طرح درس نیاز به صرف وقت، دقت و مطالعه دارد و این صرف وقت و دقت، نتایج بسیار ارزشمندی به همراه خواهد داشت. زیرا اگر طرح درس سنجیده و حساب شده باشد، درهای موفقیت را در راه انجام دادن رسالتی که بر دوش معلمان نهاده شده است خواهد گشود.

تهیه طرح درس

در طراحی و برنامه ریزی مواد درسی لازم است معلمان تربیت بدنی توالی بخشها و حدود هر درس روزانه و روابط دروس جلسه های آموزشی را با هم مشخص سازند.

از این لحاظ آنها باید کار سالانه خود را همچون مجموعه ای کلی در نظر گیرند و سرفصلهای آموزشی را در حیطه های مهارتی و دانشی در پایه های مختلف تقسیم نموده و طرح درس روزانه را برای هر موضوع براساس نمونه طرح درس کلی سالیانه و روزانه تنظیم کند.

روش‌های تدریس

منظور از واژه تدریس تعامل معلم و شاگرد برای یادگیری است. و آموزش کلیه فعالیت ها و اقداماتی که منجر به یادگیری علوم و فنون مهارت ها می‌شود. آموزش مفهوم گسترده تری دارد.

انواع روش‌ها و فنون تدریس

روش سقراطی: اساس این روش رسیدن فرد به پاسخ از طریق سوال است. سقراط به جای ارائه پاسخ صریح به دانش آموز وی را با سوالات متقابل به پاسخ هدایت می‌نمود.

آزمون و خطا(تکرارو تمرین): در این روش معلم مفاهیم را به دانش آموزان توضیح می‌دهد و آنان بر اساس میزان دریافت و درک با تکرار و حفظ مفاهیم سعی در یادگیری دارند. در مهارت های عملی و ورزشی روش تکرار و تمرین یکی از روش های اصلی یادگیری است.

روش توضیحی: روشی معلم محور است و معلم به نقل و شرح مطالب می‌پردازد. ارائه اطلاعات به صورت گفتاری نمونه بارز این روش است. که شاگرد به طور فعال درگیر مسئله نیست.

روش مشاهده: در این روش معلم با نمایش موضوع یا مهارت از طریق اجرا، فیلم یا عکس دانش آموزان را در معرض بادگیری قرار می‌دهد و دانش آموزان با درک اجزا و عناصر موضوع و ارتباط بین آن‌ها به یادگیری می‌رسند. این روش برای آموزش مهارت های حرکتی بسیار مناسب است.

روش قیاسی: منظور آموزش به صورت کل و یکپارچه است. آموزش مطالبی که از قواعد کلی برخوردار باشند

روش استقرایی: منظور از این روش درتدریس آموزش جز به کل است. در این روش کل به اجزا تقسیم گردیده و رابطه هرجز با جز دیگر و با کل مسئله همچنین نظم و روابط بین آنها تبیین می‌گردد.

سایر روشها شامل: سخنرانی، حل مسئله، اکتشافی، یادگیری فردی، گردش، ایفای نقش و .... می‌باشد.

شیوه‌های تدریس رایج در تربیت بدنی:

شیوه سنتی: مهارت ابتدا توسط معلم توضیح داده می‌شود، سپس توسط معلم مهارت ارائه و اجرا می‌شودو دانش آموزان به تمرین مهارت طبق نظر معلم می‌پردازند. معلم سپس به رفع اشکال آن‌ها می‌پردازد.

ویژگی‌ها: زمان مشخص دارد و با امکانات کم سازگار است، عدم توجه به توانایی فردی دانش آموزان، حرکت و تصحیح خطا کلی بوده و به جزئیات توجه نمی‌شود.

تدریس آزادانه: مهارت توسط معلم به صورت کلی به دانش آموزان ارائه می‌شود و دانش آموزان از طریق حل مسئله و با تجربیات خود به انجام و یادگیری مهارت دست می‌یابند.

ویژگی‌ها: نیاز به امکانات زیادی دارد، احتمال خارج شدن معلم از مسئولیت ها، تقویت حس حل مسئله دانش آموزان.

شیوه استقرایی: کل مهارت به اجزا تقسیم می‌شود و سپس هرجز به طور کامل تمرین و یادگرفته می‌شود، سپس اجزا با هم ترکیب شده و کل مهارت را تشکیل می‌دهند.

ویژگی‌ها: آموزش دقیق‌تر و جز به جز، دانش آموزان می‌توانند اشکالات خود را در اجزا بشناسند، تفکیک اجزا گاهی دشوار است، به هماهنگی اجزا در کل مهارت توجه شود.

ویژگی های تدریس مناسب درس تربیت بدنی:

- ✓ آموزش تربیت بدنی شاگرد محور است
- ✓ رایج ترین شیوه ها با هم تلفیق شوند
- ✓ درآموزش عجله نشود
- ✓ به دانش آموزان در انجام بازخورد کمک شود
- ✓ اشکالات گروهی به صورت گروهی و اشکالات فردی به صورت فردی بررسی شود
- ✓ از نمایش حرکت در دید همه استفاده شود
- ✓ آموزش خشک و کسل کننده نباشد
- ✓ به عوامل ایمنی توجه شود
- ✓ در آموزش به روش استقرایی به هماهنگی توجه شود
- ✓ تمرینات خارج از توان دانش آموزان نباشد

یادگیری در تربیت بدنی

یادگیری: تغییر و تعدیل در رفتار جهت حل مسئله، سازگاری با محیط و درک مفاهیم که از طریق مشاهده، تجربه یا شناخت در رفتار حاصل می‌شود.

یادگیری حرکتی: فرایند اکتساب تغییرات نسبتا پایدار در رفتار که از طریق تجربه (تمرین، مشاهده) حاصل شود.

نظریه های یادگیری؛

۱. نظریه ارتباطات عصبی (محرک-پاسخ): یادگیری را عملی فیزیولوژیک می‌دانند که بر اثر ایجاد رابطه بین محرک و پاسخ ایجاد می‌شود.

۲. نظریه شناختی: یادگیری را مبتنی بر عوامل روانشناختی می‌داند و ادراک را باید منبع و منشا هر نوع یادگیری دانست. یادگیری را شناخت، ادراک و آگاهی از کل یک پدیده و درک اجزا و عناصر آن در عین پیوستگی معرفی می‌کند.

نظریه پیاژه: پیاژه می‌گوید ساختارهای شناختی در ذهن فرد است که تعیین می‌کند او چگونه با محیط تعامل برقرار کند، فرایند پاسخ ارگانیسم به محیط بر اساس ساختار های شناختی، برون سازی و درون سازی رخ می‌دهد.

قوانین یادگیری؛

آمادگی: یادگیرنده باید از هر نظر آماده یادگیری مطالب باشد. این یادگیری شامل عوامل جسمانی، رشد و تکامل حرکتی، مسائل روانی، آمادگی ذهنیو اطلاعاتی می‌باشد.

اثر و نتیجه: به موجب این قانون هر چه ارتباط بین محرک و پاسخ تقویت گردد، عمل یادگیری تقویت می‌گردد. برای مثال اگر ایجاد ارتباط بین محرک و پاسخ همرا ه با رضایت ولذت باشد.

تکرار: تکرار ارتباط بین محرک و پاسخ موجب تقویت و تسریع یادگیری می‌شودو قطع تکرار موجب ضعف در یادگیری یا قطع ارتباط محرک و پاسخ را به دنبال دارد.

عوامل موثر در یادگیری؛

عوامل دیگری نیز علاوه بر قوانین یادگیری هستند که نمی‌توان نقش آنان را در یادگیری نادیده گرفت.

شدت اثر: هر اندازه محرک قوی تر و شدیدتر باشد، پاسخ های قوی تری نیز ایجاد می‌کند.

تازگی: مسائل و مطالب تکراری به دلیل عدم توجه اثرگذاری لازم را در ذهن دانش آموز ایجاد نمی‌کند. لذا استفاده از روش‌های تدریس گوناگون برای ایجاد تازگی ممکن است باعث ایجاد انگیزه در شاگردان گردد.

دقت: ارتباطات عصبی با دقت به مراتب تاثیر گذار تر از چند ارتباط بی دقت است. اجرای مهارت‌ها بدون دقت کافی باعث به تاخیر افتادن یا نامناسب بودن هماهنگی‌های عصبی- عضلانی مورد نظر می‌گردد.

بازخور: آگاهی فرد از نتایج عملکرد خود و مقایسه آن با الگوی اصلی عملکرد و تلاش برای انطباق این دو از عوامل اصلی یادگیری است.

شرایط واقعی: برای تسریع در یادگیری بهتر است شرایط آموزشی مطابق با شرایط واقعی یادگیری باشد، آموزش شنا بهتر است در محیط آب رخ دهد.

تشویق و تنبیه: بی تفاوتی در مقابل عملکرد یادگیرنده انگیزه وی را برای ادامه کار کاهش می‌دهد. برای همین باید به عملکردهای صحیح تشویق ارائه کرد و گاهی برای عملکرد اشتباه تنبیه در نظر گرفت (البته در این دو موضوع باید دقت لازم به عمل آید).

استفاده از حواس گوناگون: هر چقدر در امر یادگیری از حواس پنجگانه بیشتری استفاده شود یادگیری بهتر رخ می‌دهد، لذا لوازم کمک آموزشی باید کمک کنند حواس بیشتری درگیر امر بادگیری شوند.

انگیزش: انگیزش نوعی سائق روانی جهت رسیدن به هدف است. ایجاد انگیزه یادگیری در امور مختلف را افزایش داده و بر تلاش و کوشش فرد جهت رسیدن به هدف می‌افزاید.

- نقش معلم در تدریس مهارت‌های حرکتی
- نمایش کل مهارت توسط فرد، فیلم و...

- ❖ تلاش در جهت درک کل و کامل مهارت، اجزای حرکت و رابطه بین آنها توسط دانش‌آموزان
- ❖ اجرای اجزای مهارت توسط دانش‌آموزان
- ❖ درک مشکلات حرکت و راهنمایی دانش آموزان
- ❖ ترکیب اجزای مهارت و ایجاد هماهنگی بین آنها
- ❖ کمک به انجام بازخورد توسط دانش آموزان به منظور دستیابی به الگوی صحیح حرکت

⇐ **انواع یادگیری:**

- ✓ **یادگیری اصلی:** شامل قسمتهای مقدماتی مهارتهای فنی هر فعالیت (شوت کردن توپ در بسکتبال)
- ✓ **یادگیری جنبی:** شامل قوانین بازی و تاریخچه ورزشی رشته مورد نظر و ...
- ✓ **یادگیری همراه:** شامل کیفیت ذاتی همراه یادگیری اصلی است. صفات جوانمردی، ارزشیابی معلم و ....

⇐ **عوامل عمومی اثرگذار در یادگیری ورزشی و نمایش حرکات:**

- ✓ **سن:** افراد در سنین پایینتر شروع به ورزش کنند زودتر به مدارج عالی قهرمانی می رسند
- ✓ **بلوغ زود رس:** بیشتر در مدارس ابتدای و راهنمایی بصورت فاحش و محسوس قابل لمس است.
- ✓ **اختلافات جنسی:** قلب زنان دارای ضربان بیشتری می باشد و ظرفیت انجام فعالیتهای هوازی آنان ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر از مردان است.
- ✓ **استیل و فرم ورزشی:** طرح و نحوه اجرای مهارتهای ورزشی را فرم می گویند.

⇐ مسائل مبتدیان در یادگیری مهارتهای ورزشی:

⇐ نوآموزان ورزش غالبا با مسائل و مشکلات خاصی روبرو هستند.

اولاً: چون از نظر جسمی و قوای بدن در وضعیت مطلوبی نیستند خیلی زود خسته و فرسوده می شوند و در نتیجه در اثر خستگی زودرس طول جلسات تمرین لازم است کوتاه باشد تا ورزشکار به درجه خستگی مفرط و افسردگی نرسد.

دوماً: بعد از اینکه از مهارت مورد نظر تصور ذهنی خاصی برای ورزشکار شکل گرفت و فهمید برای اجرای آن باید چه مراحلی را طی کند، در ابتدای امر در خلال اجرای مهارت حرکات اضافی و نامتجانس از او دیده می شود و مقداری از انرژی او بیهوده به هدر می رود.

سوماً: انرژی حاصله از نظر انگیزه ها و تحریکات حسی در مبتدیان نمیتواند کانال و راه اصلی حرکتی را دنبال کند و فقط باعث انجام حرکات ضروری شود.

⇐ توسعه نردبانی مهارتهای ورزشی و انتقال آنها:

پروفسور جان مک گوش در کتاب خود تحت عنوان « روانشناسی یادگیری های انسانی» چنین اظهار کرده است:

در زندگی نوزاد، موقعی که مختصری آموخته شد هر موقعیت و وضعیت جدید یادگیری نتیجه عملکرد آموخته های قبلی است. به عبارت دیگر نامبرده می گوید: کلیه یادگیری های انسان تا حدودی مبتنی بر انتقال یا آموخته های گذشته و وضعیت حاضر است.

⇐ فلات یادگیری :

با وجودی که در بعضی از انواع یادگیری فلاتی دیده نمیشود، لیکن در منحنی یادگیری های حرکتی و ورزشی غالبا فلاتی دیده می شود. این فلات موقعی محسوس است که ورزشکار نزدیک به مرحله قهرمانی رسیده است مهارتهای پیچیده ای را اجرا می کند. وجود فلات در منحنی یادگیری مهارتهای ورزشی مدتهاست افکار مربیان و معلمان ورزشی را به خود مشغول کرده است و وجود آن را به حالات خاصی تعبیر کرده اند که از آن جمله است:

۱. دلزدگی و از دست دادن علاقه ورزشکار.

۲. قانع بودن و رضای خاطر برای آنچه که تاکنون کسب شده است و عدم تمایل به پیشرفت.

۳. محدودیت به وسیله روش خاصی که در یادگیری مهارت از آن استفاده شده است.

۴. بدآموزی ناخودآگاهانه که ممکن است مانع پیشرفت باشد و باعث نزول هم بشود.

۵. محدودیت های محیطی

⇐ **مراحل موثر در یادگیری:**

۱: جلب توجه فراگیران و رفع بازدارنده ها و موانع یادگیری

۲: دادن فرصت کافی جهت تجزیه و تحلیل حرکت

۳: نشان دادن حرکت به طور کامل به یادگیرنده

۴: دادن فرصت کافی برای تمرین و اجرای مهارت

۵: تسهیل و کمک به یادگیری در صورت لزوم

اهداف در تربیت بدنی

اهداف نتایج مطلوبی هستند که رفتار و اعمال در جهت آن ها هدایت می‌شوند. از آنجا که تربیت بدنی و تربیت حرکتی بخشی از نظام تعلیم و تربیت است، اهداف آن نیز بخشی از اهداف عمومی تعلیم و تربیت محسوب می‌شود.

اهداف در تعلیم و تربیت تربیت بدنی به سه طبقه تقسیم می‌شوند:

- **آرمان (هدف کلی)**

هدفی کلی انتزاعی و دور از دسترس است.در حیطه تربیت بدنی به حداکثر تکامل بدنی، هماهنگی، سازگاری جسمانی و عقلانی فرد است.

- **اهداف اختصاصی**

بخش‌های اختصاصی و قابل اندازه گیری هدف کلی هستند.

- **اهداف رفتاری**

رفتار و اعمال و حرکات قابل مشاهده که قابل اندازه‌گیری و درک باشند. اهدافی هستند عینی، دقیق و روشن که ممکن است در یک جلسه محقق شوند.

بر اساس مطالعات بلوم اهداف در سه حیطه قابل بررسی هستند:

حیطه شناختی: منظور از حیطه شناختی، دانش به معنای عام است. هدف هایی را شامل می‌شود که با یادآوری دانش و رشد توانایی و مهارت های ذهنی سر و کار دارد. **شامل ۶ زیرمجموعه است:**

۱. **دانش:** فرد دانش و اطلاعات مربوطه را می‌شناسد.

۲. **درک و فهم:** دانش و اطلاعات را به شیوه خود ارائه و بیان می‌کند.

۳. **کاربرد:** اطلاعات یا دانش کسب شده را در موقعیت های خاص به کار گیرد.

۴. **تجزیه و تحلیل:** سازمان و ساختار اجزا دانش مربوطه را می‌شناسد و به تجزیه اطلاعات و تحلیل آن‌ها بپردازد.

۵. **ترکیب:** با کسب اطلاعات از منابع مختلف به خلق مفاهیم و موضوعات جدید اقدام کند.

۶. **ارزشیابی:** فرد قادر است یک معیار یا وسیله ارزیابی درباره مفاهیم مورد نظر به کار گیرد یا ایجاد کند.

حیطه عاطفی:

شامل هدف هایی است که تغییرات حاصل در نگرش‌ها، علایق و رشد ارزش ها را در بر دارد. شامل مراحل:

۱. **توجه:** در این سطح فرد از محرک، پدیده مطلع می‌شود و آن را مورد پذیرش ذهنی قرار می‌دهد.

۲. **واکنش:** فرد واکنش لازم را در اجرای سطحی که مورد پذیرش قرارداده واقع می‌شود.

۳. **ارزش گذاری:** فرد به ثبات در ارزش گذاری برای رفتار دست می‌یابد.

۴. **سازماندهی:** فرد با درک ارزش ها، ارزش های جدیدی را نیز به مجموعه قبلی می‌افزاید.

۵. **شخصیت:** اوج درونی سازی ارزش‌ها است و ارزش ها در فرد نهادینه شده و در شخصیت او تبلور می یابد.

حیطه روانی حرکتی:

این حیطه مربوط به فراگیری مهارت های حرکتی است. زمانی است که ارتباط بین سیستم عضلانی و عصبی به یادگیری مهارت حرکتی منجر گردد. شامل حیطه های:

۱. **تقلید:** فرد با شناخت تقلید گونه به اجرای مهارت می‌پردازد.

۲. **اجرا:** درک فرد از حرکت بیشتر می‌شود و بدون کمک به اجرای مستقل حرکت می‌پردازد.

۳. **دقت:** دقت عملکرد فرد افزایش می‌یابد و فرد قادر است سرعت و هماهنگی را ترکیب کند.

۴. **مهارت:** همکاری سیستم های عضلانی، عصبی واندام ها باعث اجرای ماهرانه عملکرد در کمترین زمان می‌شود.

۵. **خودکاری:** اجرای مهارت به صورت خودکار است و فرد نیازی به توجه خاص برای اجرا ندارد.

ویژگی‌های رشدی دانش آموزان

بررسی ویژگی های رشدی افراد از چند جنبه دارای اهمیت است:

- ✓ طبقه بندی کردن افراد در گروه های مشابه
- ✓ مقایسه بین افراد
- ✓ برنامه ریزی تربیت بدنی
- ✓ شیوه های آموزش مورد استفاده
- ✓ انتظارات از رفتار افراد

افراد در دوره های مختلف سنی از نظر جسمانی ، روانی، عاطفی و... با هم متفاوت اند، که ضرورت دارد در تمامی برنامه ها ی تعلیم و تربیت به این تفاوت ها توجه شود.

نکته آخر اینکه یادگیری مناسب زمانی رخ می‌دهد که کودکان " آمادگی" داشته باشند (جسمانی، ذهنی و عاطفی).

⇐ ویژگی های رشد عاطفی افراد ۳–۱۸ سال؛

۳–۶سال: در این سن افراد قادر نیستند واکنش های هیجانی خود را کنترل کنند، بیشتر واکنش های عاطفی آنان به صورت داد و فریاد و قهر و کناره گیری است.

۶–۹ سال: در این سن کودکان بر عواطف و احساسات خود کنترل بیشتری دارند، به وقایع پیرامون خود حساسیت فراوان دارند، همچنین قانون پذیری و قابلیت تبعیت و آموزش قانون را نشان می‌دهند، تاثیر پذیری زیادی نسبت به معلم خود دارند و به رفتار معلم واکنش نشان می‌دهند.

۹–۱۲ سال: در این سن برای کودکان مقبولیت در بین همسالان از اهمیت بیشتری برخوردار است، خشم و محبت از واکنش های عاطفی عمده در این سن هستند، کودکان روحیه قهرمانی دارند.

۱۳–۱۸ سال: در این سنین افراد احساسات جدیدی بدست می آورند، برانگیختگی و خشم از واکنش های آنان خواهد بود، بسیار الگوطلب هستند و به دنبال کسب شخصیت اند و همچنین دارای قابلیت تمرکز زیاد روی یک موضوع هستند.

⇐ ویژگی های رشد جسمانی و حرکتی افراد ۳–۱۸ سال؛

۳–۶ سال: کودکان رشد سریع دارند، رشد در پاها و اندام به نسبت بقیه بدن بیشتر است. رشد استخوان‌ها کامل نیست. اندام‌ها با هم هماهنگ نیستند، پس باید در این سن روی هماهنگی افراد تاکید شود. حرکات درشت برتر از حرکات ظریف هستند و بهتر انجام می‌شوند.

۶–۹ سال: سرعت رشد طولی در این سنین کمتر می‌شود، رشد بدن و استخوان ها بیشتر عرضی است. آمادگی هوازی در بین این کودکان پایین است، هماهنگی افراد کم است و حرکات درشت حرکات غالب هستند.

۹–۱۲ سال: در این سنین سرعت رشد معمولی است، در انتهای این سن دختران رشد سریع تری دارند. در این سنین قدرت کمی افزایش می‌یابد، استقامت افراد بالاتر است. مهارت های ورزشی به سرعت افزایش می‌یابند البته بر پایه توسعه و رشد مهارت های پایه. هماهنگی در حرکات بالاست و تعادل و قدرت در این سن افزایش می‌یابد.

۱۳–۱۷ سال: این سن شروع بلوغ افراد است (بلوغ قد، استخوان و ...). در این سن استقامت و قدرت افزایش می‌یابد. تحمل ورزش های فشرده و پر فشار بالاست. تمرینات انفرادی برای رسیدن به اوج تناسب و عضلات همچنین موفقیت موثر است. توانایی های حرکتی و مهارتی و شیوه صحیح تمرینات ورزشی افزایش می‌یابد.

محتوای درس تربیت بدنی

در برنامه ریزی تربیت بدنی باید علوم مختلفی مورد توجه برنامه ریزان قرار گیرد. علومی مانند: رشد و تکامل حرکتی، روش‌ها تدریس، جامعه شناسی، روان‌شناسی و ...

ویژگی‌های محتوای درس تربیت بدنی در دوره‌های مختلف:

- محتوای درس تربیت بدنی باید با عنوان درس تربیت بدنی و اهداف آن مرتبط باشد.
- محتوای درس تربیت بدنی باید درکی صحیح از ساختار بنیادی تربیت بدنی و ورزش به افراد بدهد.
- محتوای درس تربیت بدنی باید اصول بهداشتی و سلامتی در زندگی را به افراد بفهماند.
- محتوای درس تربیت بدنی و مواد آموزشی باید با ایجاد انگیزه و شور، یادگیری را در افراد تقویت کند.
- محتوای درس تربیت بدنی باید با سن ، توانایی و وضعیت جسمانی افراد متناسب باشد.
- محتوای درس تربیت بدنی باید متناسب با انتظارات افراد باشد و آنان را از فعالیت‌های جسمانی احساس رضایت و شادمانی کنند.

- محتوای درس تربیت بدنی باید تضمین کننده رشد طبیعی افراد و افزایش قابلیت‌های اجتماعی، روانی و ... باشد.
- محتوای درس تربیت بدنی باید شامل نوعی تسلسل در روند آموزش باشد.

⇐ **یکی از شاخص‌های مهم در تعیین محتوای درس تربیت بدنی و نوع فعالیت سن می‌باشد.**

⇐ **در هر سنی افراد دارای توانایی های جسمانی، حرکتی و رفتار خاص آن سن است.**

⇐ **سن باید معیاری برای انتخاب نوع مهارت و فعالیت و شدت و حجم فعالیت‌ها باشد.**

عمده ترین محتوا و نوع فعالیت‌ها در سنین مختلف به شرح زیر است:

۳–۵ سال؛ در این سن بیشتر برنامه‌های حرکتی باید شامل پرورش حرکات بنیادین ساده مانند: راه رفتن، دویدن، پرتاب کردن، پریدن و... باشد.

۶–۹ سال؛ در این سنین عمده فعالیت‌ها باید شامل مهارت‌های بنیادی ساده و پیشرفته جنبشی، تعادلی، دستکاری و ترکیبی از آن‌ها باشد، مانند: بازی‌های ساده ورزشی، پرتاب کردن، گرفتن، لی‌لی کردن و ...

مهارت‌های ادراکی–حرکتی از جمله آموزش‌هایی است که باید در این سنین مورد توجه باشد، مانند: آگاهی از بدن، آگاهی فضایی و جهت‌ها، ارتباط با محیط و ...

۱۰–۱۲ سال؛ محتوای آموزش فعالیت‌های بدنی در این سنین عمدتا شامل آموزش مهارت‌های ساده ورزشی با وسایل کمک آموزشی باشد، مانند: آموزش ساده پنجه والیبال، آموزش مقدماتی فورهند تنیس و ...

۱۲–۱۴ سال؛ در مرحله از آموزش بهتر است آموزش مهارت‌های پیشرفته ورزشی مد نظر باشد، مانند مهارت های پیشرفته در والیبال و ....

۱۴سال به بالا؛ محتوای آموزشی در این سنین بیشتر به آموزش اختصاصی رشته های ورزشی و یادگیری آن‌ها توجه دارد و مرحله آموزش اختصاصی رشته‌های ورزشی نام دارد.

دو موضوع کلی که در برنامه‌های تربیت بدنی در تمامی سنین باید مورد توجه باشد آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی است.

آمادگی جسمانی: یکسری توانایی‌های بالقوه در افراد که با تمرین و فعالیت پرورش می‌یابند مانند: قدرت، سرعت، انعطاف، هماهنگی و ... که باعث ایجاد یک زندگی سالم و پرنشاط در افراد می‌شود.

آمادگی حرکتی: یکسری قابلیت‌های حرکتی در افراد که با آموزش و تمرین فرد یاد می‌گیرد و پرورش می‌یابد، مانند: مهارت‌های ورزشی.

برای رسیدن به آمادگی حرکتی مناسب باید سطحی از آمادگی جسمانی وجود داشته باشد.

در بر نامه های آموزشی در تمامی سنین باید توجه به آمادگی جسمانی و پرورش آن مد نظر باشد.

برنامه ریزی و برنامه نویسی درس تربیت بدنی

لازمه رسیدن به موفقیت در نظر گرفتن همه جوانب برای پیشبرد اهداف است. برنامه ریزی یعنی فرایند تعیین و تعریف اهداف و پیش بینی اقدامات و منابعی که تحقق اهداف را ممکن می سازد. بنابراین قبل از برنامه رزی تعین اهداف لازم است.

در برنامه ریزی درس تربیت بدنی لازم است قبل از برنامه ریزی به مسائل زیر توجه کرد: اطلاع دقیق از رشد جسمانی، عاطفی، شناختی و...، شاخت اهداف در تربیت بدنی، اگاهی از توانایی‌های معلم و شناخت امکانات محیطی.

برنامه درس تربیت بدنی دارای ویژگی‌های مهمی می‌باشد:

- ✓ برنامه ریزی باید دارای مبانی نظری باشد پیرامون چگونگی فراگیری دانش آموزان).
- ✓ در برنامه هم به اهداف دراز مدت و هم به اهداف کوتاه مدت توجه شود.
- ✓ برنامه همه حیطه های رفتاری (شناختی، عاطفی، روانی-حرکتی) را شامل شود.
- ✓ بر نامه باید نیازها وعلایق دانش آموزان را در بر گیرد.
- ✓ در برنامه باید مطالب مناسب و پر معنی وجود داشته باشد.
- ✓ برای تعداد وسیعی از فراگیران از روش‌های مختلف یادگیری وجود داشته باشد.
- ✓ دارای اجزا مناسب برای پیشبرد یادگیری های قبلی باشد.
- ✓ برنامه باید دانش آموزان را در فرایند یادگیری قرار دهد.
- ✓ برنامه باید دارای انعطاف لازم برای تطابق با تفاوت های فردی دانش آموزان و تغییرات محیطی باشد.

طرح درس

ساختار و سندی سازمان یافته برای تدریس ونقشه کلی هدایت فرایند آموزشی است، که در آن اهداف و شیوه اجرا و ارزشیابی در یک درس مشخص می‌شود.

انواع طرح درس:

طرح درس سالانه، طرحی است که برای یک سال تحصیلی تنظیم شود.

طرح درس دوره ای، مخصوص یک دوره معین طراحی می‌شود. دوره می‌تواند ۸هفته یا یک نیمسال یا... باشد.

طرح درس روزانه، طرح اجرای تدریس برنامه حرکتی برای یک روز است.

در طراحی و نوشتن طرح درس توجه به نکاتی زیر به عنوان پیش نیازها مهم است:

- آگاهی از اهداف درس تربیت بدنی
- آشنایی با اصول برنامه ریزی درسی
- آشنایی با روش‌های معتبر تدریس تربیت بدنی
- آشنایی با نیازهای حرکتی، توانایی های جسمانی و ذهنی در سنین مختلف
- آشنایی با حرکات بنیادی، عوامل آمادگی جسمانی و دانش و مهارت درتربیت بدنی
- آگاهی از کمیت وکیفیت فضای موجود.

اجزای طرح درس:

آماده سازی (۱۰ دقیقه):

تعویض لباس، حضور و غیاب، شرح مختصر آموزش و اهداف، سازماندهی دانش اموزان.

گرم کردن (۱۰ دقیقه):

تمرینات گرم کردن عمومی و اختصاصی شامل: گرم کردن بدن (افزایش ضربان و افزایش جریان خون)، آماده کردن عضلات و مفاصل، نرمش ها و کشش های اختصاصی (اندامی که در هر مهارت بیشترین درگیری و فشار را دارند).

آموزش (۲۰ دقیقه):

(ارزشیابی تشخیصی)، معرفی مهارت به صورت کلامی، اجرای عملی یا نمایش مهارت.

تمرین (اجرای مهارت، ۲۰ دقیقه):

اجرای مقدماتی مهارت توسط دانش آموزان، اجرای کامل مهارت (ترکیب اجزا و ایجاد هماهنگی)، بازخورد و رفع اشکالات.

بازگشت به حالت اولیه (۱۰ دقیقه):

ارزشیابی خروجی(به منظور آگاهی از میزان تحقق اهداف آن جلسه)، کاهش فعالیت بدن، بازگشت به حالت اولیه بدن (کاهش ضربان قلب و آرامسازی عضلات)، دریافت نظرات دانش آموزان، تعویض لباس و نظافت.

زمان در نظر گرفته شده بر حسب کلاس ۶۰ دقیقه ای در نظر گرفته شده است، بدیهی است برای کلاس های با زمان های متفاوت یا برحسب نوع آموزش و شرایط کلاس می‌توان زمان ها را کاهش یا افزایش داد.

⇐ کلاس داری و سازماندهی

سازماندهی؛ فرایند نظم و ترتیب دادن به امور، فعالیت ها و تعیین وظایف سازمانی افراد برای انجام کار و تحقق اهداف معین است.

سازماندهی در تربیت بدنی، نظم و ترتیب دادن به امر آموزش، تعیین سرگروه ها و شرح وظایف آن‌ها با توجه به سلیقه، عملکرد و اهداف معلم است.

شکل بندی

نحوه قرار گرفتن دانش آموزان در کلاس جهت امر آموزش است. در کلاس معلم باید در جایی قرار گیرد که در دید همه باشد، و معلم هم بتواند همه دانش آموزان را ببیند، همچنین دانش آموزان بتوانند صدای معلم را بخوبی بشنوند.

⇐ قرارگیری به صورت نیم دایره

⇐ قرار گیری به صورت دایره ای

⇐ قرارگیری ستونی

⇐ قرارگیری در صف

⇐ قرارگیری بصورت زیگزاگ

⇐ قرارگیری نظامی

گروه بندی

گروه بندی توزیع دانش آموزان در گروه‌های مختلف به منظور تمرین، بازی یا... است.

تیم سازی توسط دانش آموزان:

سرگروه‌ها بر اساس مقبولیت نزد دانش آموزان به انتخاب نفرات و تشکیل تیم بر اساس سلیقه خود خواهند پرداخت.

گروه بندی توسط معلم

در این روش معلم بر اساس شناخت خود دانش آموزان را در گروه های مختلف سازماندهی می‌کند.

یارگیری توسط سرگروه ها

سرگروه ها به نوبه خود به انتخاب افراد برای تیم خود اقدام می‌کنند، سرگروه ها نیز معمولا با نظر معلم و موافقت دانش آموزان انتخاب می‌شوند.

گروه بندی تصادفی

در این روش معلم به صورت تصادفی افراد را در گروه های مختلف سازماندهی می‌کند.

ارزشیابی در تربیت بدنی را می توان به دو شکل انجام داد:

۱: ارزشیابی تکوینی ۲: ارزشیابی پایانی

ارزشیابی تکوینی : این نوع ارزشیابی معمولاً در طول مدت زمان هر ثلث یا نیمسال تحصیلی طی آموزش یا در حین برنامهٔ تمرین انجام می شود تا معلم ، متخصص ورزش و خود فرد شرکت کننده را از وضعیتش مطلع سازد.

بر پایهٔ این اطلاعات معلم یا متخصص ورزشی دربارهٔ ثمربخشی ادامهٔ دورهٔ آموزشی نظر م یدهد و طرحی برای برنامه های آینده می ریزد .شرکت کنندگان در برنامه نیز با آگاهی از میزان تواناییهایشان برانگیخته می شوند . بنابراین ارزشیابی تکوینی در سراسر دورهٔ آموزشی یا برنامهٔ تمرین انجام م یپذیرد و ادامه پیدا می کند.

ارزشیابی پایانی: در این نوع ارزشیاب ی، اندازه گیری نهایی از عملکرد شرکت کنندگان در پایان دورهٔ آموزشی ثلث یا نمیسال تحصیلی در نظام جدید آموزش متوسطه یا برنامهٔ تمرینی صورت م یگیرد .در تدریس درس تربیت بدنی مدارس ، ارزشیابی پایانی بیشتر برای نمره دادن به کار برده می شود .این نوع ارزشیابی به جای مقایسهٔ سطح پیشرفت فردی به مقایسه هایی در بین دانش آموزان می پردازد.