

فصل ۳

آشنایی با روش‌های تدریس فعال

سازماندهی کلاس و محیط آموزشی

مدیریت کلاس و محیط یادگیری محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش

در کلاس تربیت بدنی هنرآموز و هنرجو با فضای جدیدی روبه‌رو هستند به‌این ترتیب که از نیمکت جدا شده‌اند و خود را در یک فضای بسته محبوس نمی‌بینند و دوست دارند انرژی خود را خالی کنند. در چنین شرایطی نمی‌توان از روش‌های متداول کلاس‌داری و تدریس در سایر دروس استفاده کرد. بخشی از مدیریت کلاس به مدیریت محیط بازی و تدارک لوازم ورزشی مربوط می‌شود.



دو عامل اساسی برای مدیریت چنین محیطی عبارت است از:

- ۱ سازماندهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی‌های هنرجویان.
- ۲ حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب مدل آموزشی مناسب با توجه به شرایط اداره و سازماندهی مناسب مستلزم شناخت محیط است و بدین منظور هنرآموز باید اطلاعاتی را از محیط آموزشی کسب کند.

حقوق و مسئولیت هنرآموز و هنرجو

حقوق هنرجو: حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق

برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و...

حقوق هنرآموز: توجه به آموزش معلم، پیروی از قوانین و مقررات، احترام به حقوق هنرآموز و هنرجو، پرهیز از رفتارهای اشتباه و غیر آموزشی

سازماندهی کلاس تربیت بدنی

هنرآموز تربیت بدنی از یک تا دو جلسه اول هر کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی خود استفاده می‌کند. گروه‌بندی با وضع قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه، اداره کلاس، نحوه ارتباط هنرآموز و هنرجو... باید در شروع فعالیت‌های آموزشی تعیین گردد.

۱ قوانین و مقررات

تدوین مقررات کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل است قوانینی مانند تعداد گروه‌ها، زمان فعالیت، استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، داوری و... اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و به‌ویژه امکان مجازات سریع رفتاری دارد که موجب می‌شود کنترل کلاس از دست شاگرد خارج شود.

۲ نظم و انضباط

اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه درسی است. هر چه قدر برنامه، هنرجویان بیشتری را فعال سازد موجب نظم بیشتر می‌شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است.

۳ زمان‌بندی

محدودیت زمان در آموزش و فعالیت‌های ورزشی مدارس زمان‌بندی برای حفظ کیفیت و نظم برنامه را ضروری می‌سازد. هنرآموز باید بکوشد از اتلاف وقت به‌ویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. به‌طور کلی زمان زیادی برای موضوع و محتوای اصلی درس و زمان کمی برای شروع و پایان کلاس مورد نیاز است.

۴ نظارت و سرپرستی

مشاهده مستمر هنرجویان به دلیل احتمال بروز آسیب یا حفظ ایمنی کلاس مسئولیتی خطیر است و عدم نظارت نه فقط نظارت نه فقط احتمال آسیب را افزایش می‌دهد بلکه امکان لذت و شادی را از کودکان سلب می‌کند.

۱ پیش‌بینی (دوراندیشی)

۲ کنترل

۳ توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

عناصر مهم نظارت و سرپرستی

نقش رفتار غیرکلامی سوت ورزشی در نظم کلاس

سوت زدن یک روش بسیار متداول و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه‌های ورزشی تاکنون انجام شده ولی در محیط پرسروصدای ورزش باعث رسیدن پیام هنرآموز به همه می‌شود.

هنرآموز نباید از سوت برای ارسال پیام‌های انفرادی به شاگردان استفاده کند

سوت یک وسیله ایمنی است که با آن می‌توان بسیاری از رفتارهای عاطفی-اجتماعی نامناسب هنرجویان را کاهش داد و به عنوان یک وسیله برای آگاهی و هدایت استفاده شود.

روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی

۱ معلم‌محور (آمرانه)

در این روش هنرآموز هیچ مشارکتی را از هنرجویان نمی‌پذیرد و با توجه به توانایی و امکانات موجود درباره عوامل مختلف برنامه و فعالیت تصمیم‌گیری می‌کند، مقررات و قوانین کلاس را تدوین می‌نماید و گروه‌بندی را انجام می‌دهد و هنرجویان را موظف می‌کند از تصمیمات هنرآموز پیروی کند. این روش در صورتی که با موقعیت سازگاری داشته باشد اختیاری است. مثلاً در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوءآموزشی در مسابقات ورزشی، هنرآموزان کم‌توان برای پوشاندن ناتوانی ورزشی خود از این روش استفاده می‌کنند.

۲ شاگرد محور (تسلیم و واگذاری)

در این روش همه تصمیم‌گیری‌های آموزشی برعهده هنرجو بوده و آموزش سازماندهی شده وجود ندارد و اهداف خاصی در کلاس دنبال نمی‌شود. گروه‌بندی هنرجویان بی‌ثبات و متغیر است و استفاده از این روش به امکانات زیادی نیاز دارد.

۲ مشارکتی و همکاری (در این روش مربیان فاقد صلاحیت هستند)

این روش مشتمل بر همکاری و مشارکت در اداره کلاس است. هنرآموز در این روش نه فقط از هنرجویان بلکه از مدیریت آموزشگاه و سایر همکاران نیز برای اداره مفید کلاس بهره می‌گیرد. انگیزه، لذت، نشاط و شادابی شاگردان در این روش، بیشتر از روش آمرانه و شاگرد محور است.

گروه‌بندی هنرجویان

سه روش برای گروه‌بندی آنها وجود دارد:

۱ گروه‌بندی توسط هنرآموز

در این روش هنرآموز با توجه به اهداف برنامه و امکانات مدرسه، آنها را در گروه‌های مختلفی قرار می‌دهد. بر اساس شرایط گروه‌ها به دو نوع متجانس و غیرمتجانس

تقسیم می‌شود.

گروه‌های متجانس: این گروه‌بندی شیوه خوبی برای مدل آموزش مهارت، برای مثال در دوهای با مانع دو و میدانی که هنرجویان بر اساس قد و درجه تنظیم گام و ریتم دویدن گروه‌بندی شوند.

اجرای این روش به امکانات خوب آموزشی در مدرسه بستگی دارد. همچنین استفاده از گروه‌بندی متجانس برای بسیاری از فعالیت‌های دو نفره براساس قد و وزن مفید است.

گروه‌های نامتجانس: این گروه‌بندی با توجه به وزن، قد، مهارت و سرعت شاگردان تشکیل می‌شوند ولی شاگردان به طور تقریباً یکسان بین گروه‌ها تقسیم می‌شوند. مثلاً هنرجویان ماهر- مبتدی، قدبلند- قدکوتاه، چاق- لاغر و کند-سریع در همه گروه‌ها وجود دارند. این گروه‌بندی برای آموزش و برای انواع بازی و مسابقه مفید است چون احتمال رقابت یکسان و تجربه شکست و پیروزی را برای همه به وجود می‌آورد.

۲ گروه‌بندی توسط هنرجویان

در این روش هنرجویان گروه خود را انتخاب می‌کنند، در این گروه‌بندی هنرجویان ماهر کاملاً در یک گروه قرار نگیرند.

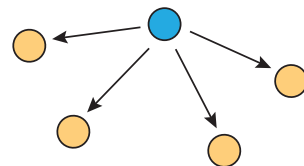
۳ گروه‌بندی تصادفی

در این روش هنرجویان به صورت تصادفی و قرعه‌کشی از روی شماره دفتر حضور و غیاب، حرف اول نام و نام‌خانوادگی و غیره برای مدت مشخصی در یک گروه قرار می‌گیرند و برای بازی، تمرینات آمادگی جسمانی و تشکیل تیم‌های کلاسی مناسب است در این نوع گروه‌بندی احتمال عدم تعادل بین افراد هر گروه از نظر قد، وزن و مهارت وجود دارد.

انواع استقرار کلاس درس

۱ استقرار بادبزنی (نیم دایره)

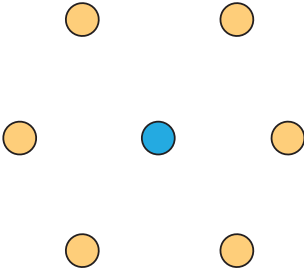
در این روش هنرجویان در برابر سرگروه به شکل بادبزنی قرار گرفته و در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ قرار می‌گیرند و هنرآموز نظارت می‌کند.



۲ استقرار دایره‌ای

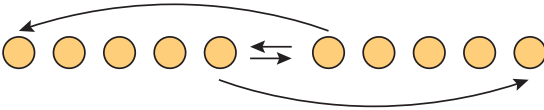
در این نوع استقرار گروه می‌تواند سریع از حالت بادبزی یا خطی به دنبال سرگروه خود به شکل دایره‌ای مستقر شوند.

در این روش برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌ها با توپ با کمک سرگروه خود، که در مرکز مستقر است، مناسب است و اصلاح حرکت نیز در هر مرحله انجام می‌شود.



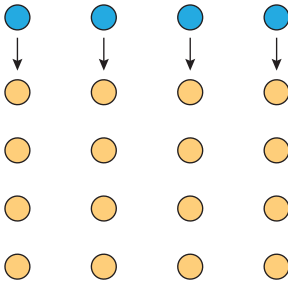
۳ استقرار گردشی

این نوع استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.



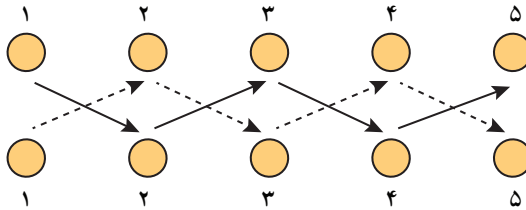
۴ استقرار خطی

هنرجویان در گروه‌های مختلف به طوری که سرگروه روبه‌روی آنها قرار گیرد (برای انواع تمرینات انفرادی - نشان دادن حرکات جدید) در اکثر رشته‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.



۵ استقرار زیگزاک

دوصف مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و به ترتیب بازیکن ۱ به ۲ به ۳ توپ را پرتاب می‌کنند و ادامه می‌یابد. این استقرار برای رشته‌های فوتبال - والیبال (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.



۶ استقرار هرمی

بیشتر برای گرم کردن استفاده می‌شود تا سرگروه و هنرآموزان به گرم کردن تسلط داشته باشند.

تعیین سرگروه

تعیین سرگروه از روش‌های آموزش مسئولیت‌پذیری و واگذاری بخشی از مسئولیت اداره کلاس به هنرجویان است. دو روش برای تعیین سرگروه وجود دارد:

۱ انتخاب سرگروه توسط هنرجویان

۲ انتخاب سرگروه توسط هنرآموزان

انتخاب سرگروه باید براساس لیاقت و سطح مهارت و توانایی باشد.

مدیریت رفتار در کلاس

موارد زیر را باید در مدیریت رفتار شاگردان در نظر گرفت:

■ تنوع و تغییر علائق یا انگیزه‌های هنرجویان به تنوع و تغییر در رفتار هنرآموز بستگی دارد.

■ هنرآموز باید از نگرش‌ها و ارزش‌ها یا رفتارهای درست دفاع کند و بر گسترش آنها اصرار بورزد.

■ سازگاری، توافق و مصالحه منصفانه امور کلاس بر عهده هنرآموز است.

■ شناسایی نقاط حساس و مشکل‌ساز و احتمال بروز تعارض در برنامه‌های مختلف

■ هنرآموز باید از ورود به گفت‌وگوها و بحث‌های جزئی و بی‌مورد اجتناب کند.

■ تشویق و ترغیب واقعی و صادقانه بهترین وسیله برای شکل‌دهی رفتار هنرجویان است.

برای مدیریت و تعدیل رفتارهای غلط و بحرانی و کاستن از اثرات منفی روش‌های ذیل پیشنهاد می‌شود:

- ۱ خیره شدن
- ۲ تغافل یا نادیده گرفتن
- ۳ مصاحبه فردی
- ۴ واگذاری مسئولیت
- ۵ بحث گروهی
- ۶ تقویت منفی و تنبیه

تشکیل تیم و تمرین

- نکات زیر می‌تواند در تشکیل تیم و تمرین مورد توجه قرار گیرد:
- هماهنگی و توافق با مسئولین هنرستان و والدین برای تمرین تیم در مدرسه یا کانون‌های آموزشی شهر
 - تمرینات فقط به آماده‌سازی تیم هنرستان و چند هفته قبل از شروع مسابقات آموزشی محدود شود.
 - باید به آموزش اعضای تیم هنرستان در کلاس‌های عادی ورزش توجه بیشتری شود.
 - تهیه لباس و لوازم ورزشی برای تیم منتخب هنرستان.
 - توسعه مهارت‌های بدنی و ذهنی، آگاهی از قوانین و تاکتیک‌های بازی و آموزش اصول بازی منصفانه

مفهوم تدریس

تدریس آمیزه‌ای است از علم و هنر. دانش تدریس از طریق مطالعه روانشناسی یادگیری، آگاهی از مدل‌ها و روش‌های آموزش، آشنایی با استراتژی‌ها و فنون تدریس و سایر یافته‌های آموزشی و تربیتی به دست می‌آید. در صورتی که هنر تدریس یک مهارت عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که ارتباط زیادی با ویژگی‌های فردی و شخصی معلم دارد.

بنابراین آموزش شامل تکنیک روش‌ها یا فرایندهایی است که برای برنامه‌ریزی و اجرای درس از مدیریت کلاس تا شیوه ارزیابی و... در نظر گرفته می‌شود اما در تدریس معلم فعالیتی را برای دانش‌آموز انجام می‌دهد.

در این تعریف تدریس بخشی از روند آموزش را تشکیل می‌دهد و برای آموزش می‌توان از روش‌های دیگری نیز استفاده کرد.

اما هنر تدریس از سه جزء اصلی رفتار و شخصیت فردی شهود یا اشراق و بازاندیشی

درباره خود تشکیل شده است. در رفتار فردی هنرآموز باید بتواند علاقه توانایی انتقال فکر و صداقت خود را به هنرجو نشان دهد. شهود یا اشراق توانایی پیش‌بینی مواردی است که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد.

طبقه‌بندی اهداف در تدریس

اهداف آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس در سه حیطه کلی دانشی یا شناختی، عاطفی یا نگرشی و روانی - حرکتی یا مهارتی طبقه‌بندی شده‌اند که به صورت کلی و عمومی بیان می‌شوند.

هنرآموز تربیت بدنی باید اهداف جزئی و رفتاری را از اهداف کلی در حیطه‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی و روانی- حرکتی استخراج کند و با توجه به امکانات آموزشی مدرسه برای رسیدن به آن اهداف برنامه‌ریزی نماید.

اهداف جزئی هر درس را به‌ویژه در حیطه شناختی و روانی- حرکتی می‌توان به صورت متوالی، موازی و ترکیبی تنظیم کرد در تنظیم متوالی اهداف، هر هدف جزئی پیش‌نیاز یا مقدمه هدف جزئی بعدی است.

در تنظیم موازی هر یک از اهداف جزئی پیش‌نیاز و مقدمه هدف جزئی دیگر نیست. بلکه به‌طور مستقل و موازی پیش‌نیاز هدف کلی درس است و می‌توان آن را بدون رعایت اولویت و در جلسات جداگانه‌ای آموزش داد.

از روش ترکیبی نیز برای تنظیم اهداف جزئی درس می‌توان استفاده کرد. در این روش ممکن است یک یا چند هدف به صورت متوالی و سایر اهداف جزئی به صورت موازی تنظیم و تدریس شوند.

روش‌های تدریس

روش تدریس به عوامل زیادی مانند نگرش و شخصیت هنرآموز، امکانات و تسهیلات هنرستان، تعداد هنرجویان و غیره بستگی دارد.

آموزش بسیاری از مفاهیم دانشی یا شناختی مربوط به برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش از طریق روش سخنرانی پرسش و پاسخ، پروژه کلاسی و روش دیداری- شنیداری امکان‌پذیر است. اما در مورد اهداف عاطفی - اجتماعی توجه به فرایندهای اجتماعی و انسانی ضروری است.

روش‌های آن عبارت‌اند از:

1 روش دستوری

- شیوه معلم‌محور و کمتر به‌عنوان یک روش تدریس مطرح است.
- هنرآموزان متخصص و بسیار ماهر تمایل به استفاده از این روش دارند.

- برای نیل به اهداف در زمان کوتاه مفید است.
- انتظارات و اهداف برای هنرجویان روشن است.
- کاربر خوب در کلاس‌های بزرگ
- تفاوت‌های فردی در نظر گرفته نمی‌شود.
- پاسخ‌نهایی فقط مهارت مورد نظر هنرآموزان است.
- حرکات خلاق و ابتکاری تحریک نمی‌شود.
- این روش برای هنرآموزان آسان است و وقت کمتری می‌گیرد.

۲ روش تکلیفی (شیوه معلم محور)

- هنرآموز ابتدا یک سری از تکالیف یا تمرینات را برای هر جلسه مشخص می‌کند تا به هدف جزئی یا رفتاری درس نزدیک شود، سپس آنها را به هنرجویان ارائه می‌دهد.
- نقش هنرآموز در این مرحله تنها کمک به هنرجو است.
- پس از این مرحله هنرجو باید بتواند به طور مستقل و بدون کمک به فعالیت بپردازد.

۳ روش راهنمایی و هدایت گام به گام (روش اکتشافی هدایت شده)

- یک روش بینابینی است.
- هنرآموز فعالیت را از ساده به پیچیده طراحی می‌کند.
- سپس مراحل را به صورت گام به گام برای هدایت یادگیرنده تا رسیدن به پاسخ‌نهایی در نظر می‌گیرد.
- در هر گام، یادگیرنده تصمیم می‌گیرد که چگونه حرکت کند و چه فعالیت‌ها و تمریناتی را انجام دهد تا به پاسخ درست برسد.
- یادگیرنده با آزادی و با آزمایش و خطا به تمرین و تکرار می‌پردازد.
- ماهیت فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش از این روش سوم در بسیاری از برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش مدارس و خارج از مدارس استفاده می‌شود.

۴ روش حل مسئله

- روشی شاگرد محور و غیرمستقیم است.
- در این روش یک چالش یا مسئله حرکتی به راه‌حل‌های مختلفی نیاز دارد.
- هنرآموز در این روش یادگیرنده را در موقعیت ابهام و چالش قرار می‌دهد.
- به فضا، زمان و وسایل کافی نیاز دارد.
- روش خوبی برای تثبیت یادگیری و اجرای پاسخ‌های متنوع در بازی، تمرین یا مسابقه است.

۵ روش اکتشافی

- شاگرد محورتر از روش قبلی است.
- این روش در دوره پیش دبستانی و تعلیم و تربیت حرکتی بسیار مفید است.
- به ابزار و امکانات زیادی نیاز ندارد.
- حفظ ایمنی هنرجو از نکات اساسی در استفاده از این روش است.
- بازی آزاد شیوه مناسبی در این روش است و یادگیرنده در حین بازی، آزاد است که با استفاده از خلاقیت، ابتکار و توانایی بدنی روش‌های منحصر به فردی را به کار بندد.
- برای آموزش حرکات موزون، شیرین کاری و بازی‌های پرورشی مناسب است.

انتخاب یک روش تدریس مناسب

انتخاب یک روش تدریس مناسب به شرایط آموزشی مدرسه، نگرش هنرآموز و اولویت‌بندی اهداف در هر برنامه بستگی دارد. به‌طور کلی روش‌های آموزش و تدریس در یک تربیت‌بدنی و ورزش به سمت روش‌های شاگرد محور مانند حل مسئله و روش اکتشافی متمایل شده است. استفاده از روش‌های ترکیبی برای توسعه مهارت‌های حرکتی و ورزشی مناسب است. در صورتی که برای شاگردان بی‌نظم نظم‌ناپذیر مبتدی و کم‌مهارت می‌توان از روش‌های مستقیم استفاده کرد. در استفاده از روش‌های غیرمستقیم شرایط آموزشی مدرسه باید به گونه‌ای باشد که بتوان امکان تجارب متنوع حرکتی و فعالیت‌های ویژه و اختصاصی را فراهم کرد.

مراحل تدریس

مراحل مختلف تدریس و کلاس‌داری را می‌توان در چهار مرحله اساسی طبقه‌بندی کرد.

- ۱ مدیریت کلاس: فعالیت‌های مربوط به مدیریت کلاس باید از همان مرحله اول یا حتی قبل از آن شروع شود.
- ۲ فعالیت‌های مقدماتی: کلاس تربیت بدنی مانند هر کلاس دیگری باید شروع خوبی داشته باشد. فعالیت‌های مقدماتی یا آماده‌سازی در شروع کلاس شامل تعیین محل استقرار شاگردان و گرم کردن است.
- ۳ موضوع و متن اصلی درس: فعالیت‌های اصلی کلاس به برنامه و طرح درس هنرآموز بستگی دارد.

۴ پایان کلاس: پایان برنامه و فعالیت‌های کلاسی نباید با پایان زمان کلاس تربیت بدنی هم‌زمان باشد. بلکه معلم باید طی ۷-۵ دقیقه فعالیت‌های کلاس را به پایان برساند. در پایان کلاس جمع‌آوری ابزارهای ورزشی، نتیجه‌گیری یا جمع‌بندی فعالیت کلاسی، ارائه گزارش توسط سرگروه‌های آموزشی، بحث و تبادل نظر، رسیدگی به بهداشت فردی و آمادگی برای کلاس بعدی ضروری است.

استراتژی‌های تعامل با هنرجویان

۱ تعامل کلامی

صحبت و برقراری ارتباط در زمان شروع کلاس، پایان کلاس یا در حین بازی و فعالیت موجب تسهیل در یادگیری می‌شود.

۲ شکل‌دهی رفتار

علاوه بر پیام‌های روشن و صحیح الگوی رفتار نیز یک منبع قوی و اثرگذار برای تعامل در برنامه است. بر این اساس هنرآموز باید خود، الگوی کاملی باشد و چنانچه می‌خواهد شاگردان خود کنترلی را یاد بگیرند باید در تعامل با شاگردان بر خود کنترل داشته باشد.

۳ تقویت

هنرآموز خوب، هنرجو را به اجرای درست حرکات و مهارت‌ها هدایت و اجرای خوب را تحسین می‌کند. تقویت حتی در صورت شکست و عدم دستیابی به نتیجه مورد نظر ضروری است. وقتی که یک کلمه یا عبارت کوتاه ایجاد انگیزه می‌کند از جملات منفی نباید استفاده کرد.

۴ بازتاب اندیشه

هنرجویان باید درباره نگرش‌ها و رفتارهای خود بازاندیشی کنند و معلم تربیت‌بدنی باید با توجه به اهداف دانش و حرفه خود رفتارهای هنرجویان را از قبیل عدم مشارکت در کلاس، عدم همکاری و مسئولیت‌پذیری را مورد سؤال قرار دهد و از آنان بخواهد درباره این موضوعات فکر کنند.

۵ تبادل نظر

تبادل نظر بین هنرجویان درباره جنبه‌های مختلف برنامه کلاس و تمرین، موجب بروز احساسات تعلق به کلاس می‌شود. به‌طور کلی این نوع تعامل در شروع و پایان کلاس بسیار مهم است در صورتی که شکل‌دهی رفتار و به‌ویژه تقویت در هنگام فعالیت و تمرین، کاربرد زیادی دارد.

خودکنترلی

خودکنترلی توانایی و تمایل شاگرد به کنترل اعمال و رفتار خود است به گونه‌ای

که حقوق دیگران حفظ و رعایت شود. چند نوع رفتار در کلاس تربیت بدنی وجود دارد که هنرجو باید بر آن خود کنترلی داشته باشد:

- ۱ بددهنی، دست انداختن، مسخره کردن و هر نوع ارتباط کلامی نادرست.
- ۲ هل دادن، تنه زدن، لگد زدن، کشیدن و هر نوع برخورد بدنی ناشایست.
- ۳ فریب دادن، جر زدن، پرت کردن حواس معلم یا شاگرد در هنگام اجرای تکالیف و وظایف اصلی ایجاد ترس بین هنرجویان و ایجاد مانع برای حرکت و بازی دیگران یا گرفتن فضا یا ابزار ورزشی از دیگران.

آرمان تربیت بدنی در مدارس

آرمان تربیت بدنی به عنوان بخش تکمیلی روند کلی تعلیم و تربیت این است که هنرجویان در یک برنامه سازمان دار:

- دانش و مهارت‌هایی را بیاموزند که برای اجرای فعالیت‌های جسمانی متنوع به آن نیاز دارند.
- از نظر بدنی و جسمانی به آمادگی مطلوب برسند.
- به طور منظم در فعالیت‌های جسمانی شرکت کنند.
- کاربردها و فواید ناشی از مشارکت فعال در فعالیت‌های جسمانی را بدانند.
- از ارزش فعالیت‌های جسمانی و نقش یا سهم آن در ایجاد یک زندگی سالم آگاهی یابند.

فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه

- ۱ اجرا و نمایش توسط عده‌ای از هنرجویان
- ۲ یک توپ و یک صف و یک شانس
- ۳ رهاکردن توپ در فضای هنرستان
- ۴ استفاده از وسایل و قوانین رسمی
- ۵ ورزش وسیله تنبیه
- ۶ قدرت زیاد سرگروه
- ۷ کلاس تربیت بدنی به مثابه اردوی ورزشی یا تفریحی

لذت و رضایت در تجارب حرکتی و ورزشی الزامی و یکی از عوامل ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی است.

با وجود این یافتن روشی برای کسب لذت شاگردان و رسیدن به اهداف برنامه دشوار است. تفکیک لذت و رضایت به عنوان یک فرایند یا پیامد برای هنرجویان

مهم نیست. آنچه مهم است ایجاد تعادل و توازن بین این دو برای هنرآموز است. لذت و رضایت باید در طول هر برنامه و فعالیتی جاری باشد، اما از طرف دیگر اهداف بلندمدت تربیت بدنی در هنرستان‌ها نباید فدای لذت و رضایت هنرجویان شود. زیرا از نظر اخلاقی و شغلی معلم متعهد است چیزهایی را به شاگردان آموزش دهد که در آینده نیز بتوانند از آنها استفاده کنند.

مسابقات ورزشی در هنرستان: رقابت باید به تدریج آموزش داده شود و فشار رقابت نباید به اضطراب و ناامیدی در محیط هنرستان منجر گردد. مسابقه و رقابت به خودی خود نه خوب است و نه بد. بلکه وسیله‌ای است که هنرجو با آن توانایی خود را در چارچوب مقررات به توافق رسیده به بوته آزمایش می‌گذارد و با دیگران مقایسه می‌کند. مهم این است که هنرجویان چگونه رقابت کنند و هنرآموزان تا چه اندازه به پیروزی اهمیت بدهند. پیروزی و شکست در رقابت‌های ورزشی مدارس مهم نیست. بیشترین تأکید بر برنامه‌های تربیت بدنی سالم و وسیع است و رقابت باید بخش کوچکی از برنامه را تشکیل دهد.

ملاحظات ایمنی دوران رشد

اهمیت سنجش و اندازه‌گیری در کلاس

سنجش اهداف و محتوای برنامه: محتوا و فعالیت‌های برنامه‌های تربیت بدنی در صورتی برای هنرجویان مناسب است که با توجه به شرایط هنرستان، ویژگی‌های شاگردان و اهداف تربیت بدنی تنظیم شده باشد. مهم‌ترین چالش معلمان در حفظ کیفیت محتوای برنامه تنظیم فعالیت‌های متنوع با توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های متغیر هنرجویان است.

برخی از عناصر مربوط به محتوای برنامه

۱ اندازه کلاس

تعداد ۲۵ هنرجو برای درس تربیت بدنی مناسب است.

۲ امکانات و وسایل ورزشی

فضای کافی برای حرکت آزاد و بی‌خطر شاگردان و وجود ابزارهای ورزشی کافی، انگیزه مشارکت، لذت و رضایت‌مندی شاگرد را می‌افزاید و معلم به راحتی می‌تواند فعالیت‌های مختلفی را برای اهداف اصلی تربیت بدنی فراهم نماید.

۳ نوع مشارکت و فعالیت یادگیرنده

هنرجو بتواند در فعالیت بدنی و حرکتی با توجه به میزان آمادگی و ظرفیت جسمانی مشارکت داشته باشد. هر نوع بازی و فعالیتی که مدت انتظار هنرجو را

برای اجرا و تمرین بیفزاید از کیفیت برنامه می‌کاهد.

۴ نوع حرکت و بازی

حرکت و بازی‌ها باید طوری انتخاب شود که ظرفیت رشدی شاگردان را بالا ببرد. هنرآموز فعالیت‌ها و بازی را دستکاری می‌کند تا یادگیری و لذت هنرجویان به حداکثر برسد.

۵ سنجش و ارزیابی

هنرجویان باید بر اساس نتایج اندازه‌گیری به فعالیت و مشارکت بیشتر تشویق شوند.

۶ پیشرفت و رقابت

باید با هدف مشارکت بیشتر، پیشرفت فردی و گروهی و تعامل عاطفی-اجتماعی برنامه‌ریزی شده و پیروزی یا باخت در رقابت کمرنگ باشد. چون در ماهیت فعالیت‌های حرکتی، رقابت وجود دارد بنابراین به سازماندهی یا تأکید بر فعالیت‌های رقابتی نیاز زیادی احساس نمی‌شود.

۷ تشکیل گروه و تیم ورزشی

هدف از تشکیل گروه‌های ورزشی، مدیریت و سازماندهی کلاس و همچنین افزایش تجارب ورزشی و تعامل عاطفی-اجتماعی است. بهتر است سرگروه‌ها بر اساس مقبولیت اجتماعی یا توانایی مدیریت و اداره گروه انتخاب گردند. هرچه تعداد افراد گروه کمتر باشد، احتمال تعامل نیز بیشتر است.

ملاک‌های محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی

ملاک‌های محتوای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس را می‌توان به ۴ دسته کلی طبقه‌بندی کرد:

۱ شایستگی و تبحر حرکتی و مهارتی

۲ شناخت مفاهیم و اصول حرکت و مهارت

۳ بهداشت، سلامتی و آمادگی جسمانی

۴ رفتار تعهدآمیز و مسئولانه در کلاس مراحل ملاک‌های محتوای برنامه مدارس

ویژگی‌های تجارب یادگیری

الف) تبحر حداقل در یک فعالیت حرکتی برای گذراندن اوقات فراغت در طول زندگی

ب) آگاهی از دانش سلامتی، قوانین و استراتژی‌های چند رشته ورزشی

پ) پذیرش و احترام به اصول بازی خوب و درست

ت) التزام به انجام فعالیت جسمانی به‌عنوان بخشی از فعالیت‌های روزانه

ث) امکان دستیابی به فرصت‌های شغلی از طریق شرکت در ورزش
سنجش هدف رشد دانش سلامتی، حرکت و ورزش: هنرآموز می‌تواند از هر موضوع
درسی حتی از آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن تا آموزش مهارت و یک الگوی
حرکتی بنیادی یا زمینه‌های علمی، اجتماعی و فرهنگی ورزش و دآوری رقابت‌های
ورزشی آزمون‌های شناختی بسازد.

سنجش هدف رشد عاطفی و اجتماعی در کلاس

اگرچه سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی مانند همکاری و روحیه ورزشکاری
بسیار دشوار است، ولی باید این مفاهیم را به خوبی تعریف و سپس ارزیابی کرد.
عدم ارزیابی هریک از جنبه‌ها و اهداف برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس به رشد
و تکامل مطلوب و متعادل فرد منجر نخواهد شد. توجه و مشاهده دقیق رفتارهای
هنرجویان و روش مصاحبه در سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان
مفید است.

سؤال کردن از هنرجویان و مشاهده رفتار آنان در موقعیت بازی دو روش قابل
استفاده برای هنرآموزان است.

چند سؤال ساده برای ارزیابی هنرجو:

۱ آیا بازی امروز را دوست داشتید؟ چرا؟

۲ آیا اعضای گروه شما در این بازی خوب کار کرده‌اند؟ چرا؟

۳ چه چیزی در این بازی باعث ناراحتی شما شد؟

سنجش محتوای بازی: بازی وسیله خوبی برای رسیدن به بسیاری از اهداف
تربیت‌بدنی در هنرستان است. بهتر است که محتوای بازی با هدف رشد آمادگی
جسمانی، توسعه آمادگی حرکتی و مهارتی و به‌ویژه رشد عاطفی-اجتماعی
هنرجویان سنجیده شود.

سنجش هدف تکامل حرکتی و مهارتی: برنامه تربیت‌بدنی باید ابتدا توانایی
و آمادگی حرکتی هنرجویان را افزایش دهد و پس از آن به آموزش مهارت‌های
ورزشی بپردازد.

چند سنجش ساده توانایی حرکتی

تعادل ایستا: ایستادن روی یک پا در ۲ دقیقه

تعادل پویا: حرکت روی پنجه پا، در ۱۰ گام به طرف عقب، جلو، چپ و راست
هماهنگی: پیچاندن نخ دور قرقره در هنگام راه رفتن یا گذاشتن کتاب روی سر و
راه رفتن روی یک خط ۵ سانتی‌متری
چابکی انگشتان: تماس سریع و متوالی انگشت شست با سایر انگشتان به مدت
۶۰-۳۰ ثانیه بدون هیچ‌گونه اشتباه.

ارزیابی مهارت: اگرچه درجه‌بندی ذهنی مهارت ورزشی بر اساس مشاهده هنرآموز متداول است ولی در این روش باید تعداد مشاهدات احتمالی در موقعیت‌ها و فرصت‌های متعدد آموزشی، تمرینی و رقابتی را بسیار افزایش داد. استفاده از چک‌لیست‌های مهارتی نیز برای ارزیابی شکل و نتیجه مهارت مفید و ساده است. در این روش هنرآموز می‌تواند اجزای مهم و اساسی یک مهارت را جزء موارد ارزیابی در چک‌لیست قرار دهد و نتایج ارزیابی هریک از اجزای مهارت مانند چرخش دست و ... را مشخص سازد.

انواع چک لیست

مهارت‌هایی که در هر رشته ورزشی به وسیله معلم انتخاب می‌شود باید چند ویژگی اساسی داشته باشد: سهولت اجرا، نزدیکی شیوه ارزیابی مهارت با اجرای واقعی آن در بازی و ورزش، وابستگی کم به امکانات و زمان، متناسب بودن آزمون برای افراد مبتدی یا ماهر، بنیادی و پایه‌ای بودن مهارت در آن رشته و... از ویژگی‌های اساسی یک آزمون معلم ساخته است. آزمون‌های استاندارد مهارتی نیز وجود دارد که هنرآموز می‌تواند نتایج ارزیابی مهارت را در بین هنرجویان با یک نرم استاندارد یا نمرات هنرجویان یک یا چند کلاس و مدرسه مقایسه کند. اندازه‌گیری و ارزیابی مهارت‌های ورزشی به شکل‌های مختلف باعث اصلاح، تقویت و تشویق در آموزش شده و بخشی از فرایند تدریس هنرآموز را شکل می‌دهد. سنجش سلامتی و رشد آمادگی جسمانی: اندازه‌گیری قد، وزن، ابعاد و نسبت‌های بدنی (طول و پهنای اندام)، وضعیت بدنی، درصد چربی زیرپوستی و... برای آگاهی از وضعیت سلامتی هنرجویان ضروری است. هنرآموزان می‌توانند با تهیه کارت سلامتی برای هر دانش‌آموز اطلاعات مربوط به وضعیت جسمانی و سلامتی او را به صورت محرمانه در اختیار فرد و خانواده‌اش قرار دهند ضمن آنکه مورد علاقه و توجه هنرجویان نیز هست. اطلاعات حاصل را در طول دوران رشد نیز می‌توان مقایسه کرد.

اندازه‌گیری و ارزیابی وضعیت بدنی هنرجویان به‌ویژه در دوره ابتدایی و راهنمایی برای تعیین سلامت اسکلتی و عضلانی بسیار مهم است زیرا امکان اصلاح بسیاری از ناهنجاری‌های اسکلتی و ضعف عضلانی یا اندامی در این دوره وجود دارد. بنابراین بهتر است ابتدا هنرآموزان اصول حرکات و فعالیت‌های حرکتی روزمره و مورد استفاده هنرجویان را آموزش دهند، سپس با استفاده از ابزارهای ساده و حتی مشاهده دقیق، وضعیت بدنی را بررسی و تمرینات اصلاحی را در هنرستان و منزل تجویز نمایند.

در اندازه رشد آمادگی جسمانی توجه به نکات زیر ضروری است:

- ۱ از آزمون‌های محلی یا منطقه‌ای به جای آزمون‌های ملی استفاده شود.
- ۲ در آزمون‌های آمادگی جسمانی، اجزای مهارتی آزمون به حداقل برسد.
- ۳ بیشتر بر تدوین اهداف فردی برای افزایش آمادگی جسمانی تأکید شود.
- ۴ بر خودگردانی یا خودتنظیمی برای پیشرفت آمادگی جسمانی تأکید شود.
- ۵ نتایج آزمون، محرمانه تلقی شود.

۶ هیچ‌گونه پاداش و جایزه‌ای برای نتایج آزمون در نظر گرفته نشود.

یکی از موضوعات مهم در اندازه‌گیری آمادگی جسمانی، آگاهی هنرآموز از شرایط اصول استاندارد اندازه‌گیری هر یک از عوامل آمادگی جسمانی است. آگاهی از اصول و دلایل تغییر در آزمون، تأثیر شکل‌های مختلف اجرا روی عضلات و اندام‌ها و رعایت نکات ایمنی شرایط ذهنی و روانی اندازه‌گیری را بهتر می‌سازد. در مدارس کشور برای اندازه‌گیری عوامل مختلف آمادگی جسمانی مانند انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی و عروقی، قدرت و استقامت عضلانی از آزمون کشش عضلات همسترینگ، آزمون آمادگی هوازی با دویدن، کشش بارفیکس و آویزان شدن از آن با آرنج‌های تا شده، شنا روی زمین و دراز و نشست استفاده می‌شود. انعطاف‌پذیری: برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری عضلات خلفی ران (همسترینگ)، عضلات پشت و حتی عضلات دست از آزمون کشش بالا تنه در حالت نشسته استفاده می‌شود. در این آزمون از یک جعبه مدرج به ارتفاع ۳۰/۴۸ سانتی‌متر استفاده می‌شود. آزمودنی با پای برهنه در روبه‌روی جعبه قرار می‌گیرد. کف یک پا کاملاً با جعبه تماس دارد و کف پای دیگر با زمین در تماس است و در حالت تا شده قرار می‌گیرد (۷/۵-۵ سانتی‌متر). دست‌ها روی هم گذاشته می‌شود و کف دست پایین به طرف جعبه مدرج به آرامی و بدون ضربه حرکت می‌کند. در بار چهارم، هنرجو باید بتواند وضعیت خود را تا یک ثانیه حفظ نماید، این مراحل با تا شدن پای دیگر نیز ادامه می‌یابد. بهترین رکورد برای هر طرف بدن محاسبه می‌شود. اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری یا تمرین کششی با زانوهای صاف و کشیده در حالت ایستاده و درازکش به مهره‌های کمر فشار وارد می‌کند.

استقامت قلبی و عروقی: در آزمون‌های اندازه‌گیری آمادگی قلبی-تنفسی یا هوازی عمدتاً از دویدن استفاده می‌شود. دویدن مسافت به طول ۸۰۰ متر برای کودکان ۶-۸ ساله، مسافت ۱۶۰۰ متر برای سنین ۹-۱۸ ساله و یا ۶ دقیقه دویدن برای سنین پایین، ۹ دقیقه دویدن برای دوره ابتدایی و راهنمایی و ۱۲ دقیقه دویدن برای سنین بالاتر پیشنهاد شده است.

قدرت و استقامت عضلانی: برای اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلات شکم از آزمون دراز و نشست استفاده می‌شود. در حالت پاصاف، برخی از عضلات کمر

مانند سوئز خاصه‌ای فعال می‌شود و اندازه‌گیری استقامت عضلات شکم دقیق نخواهد بود. علاوه بر این در چنین وضعیتی، فشار زیادی به کمر وارد می‌شود. در حالت پا جمع، زانوها تابنده، چهار عضله ناحیه شکم بیش از عضلات تاکننده ران فعال می‌گردند و فشار کمتری به کمر وارد می‌شود. با اینکه حرکت بالاتنه تا زاویه ۹۰ درجه یک دراز و نشست کامل را نشان می‌دهد ولی میزان بالا آمدن بالاتنه تا ۴۵-۳۰ درجه از کف زمین مناسب است زیرا در ابتدای تابیدن، عضلات شکم بسیار فعال اند و پس از آن عضلات بالاتنه و پشت نیز فعال می‌شوند پس دراز و نشست کامل ضرورتی ندارد.

خود ارزیابی معلم

هنرآموز تربیت بدنی می‌کوشد تا کیفیت برنامه و فعالیت‌های خود، روش تدریس، مدیریت کلاس، برخورد با شاگردان یا سایر ابعاد مورد نظر برنامه را از دیدگاه هنرجویان و مسئولان هنرستان ارزیابی کند. تعامل و مشاوره با هنرجویان یا تبادل نظر با مسئولان هنرستان به برآوردن نیازهای شاگردان و افزایش محتوای برنامه از یک طرف و پیشرفت و توسعه شغلی معلم تربیت بدنی کمک زیادی خواهد کرد.

طرح درس

نظر به اینکه ارائه طرح درس راه‌گشای تدریس می‌باشد، لازم است هنرآموزان محترم برای اجرای هرچه مطلوب‌تر فرایند یاددهی - یادگیری به برنامه‌ریزی در این زمینه بپردازند. به‌طور کلی فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در سه بخش زیر خلاصه می‌شود:

الف) فعالیت‌های قبل از تدریس

۱ طراحی آموزشی

- ۱-۱- تعیین هدف‌های کلی آموزش
- ۱-۲- تعیین هدف‌های توانمندساز
- ۱-۳- تعیین پیش‌نیازهای درس
- ۱-۴- تنظیم سؤالات ارزشیابی تشخیصی
- ۱-۵- تعیین مراحل تدریس با توجه به محتوا
- ۱-۶- تعیین الگوی تدریس (روش تدریس)
- ۱-۷- تعیین رسانه

۸-۱- تعیین نظام ارزشیابی
۲ پیش‌بینی ایجاد محیط متناسب آموزشی

ب) فعالیت‌های ضمن تدریس

- ۱ فعالیت‌های آغازین درس
- ۲ فعالیت‌های ارائه درس
- ۳ فعالیت‌های تکمیلی درس
- ۴ فعالیت‌های پایانی درس

ج) فعالیت‌های بعد از تدریس

- ۱ بررسی میزان پیشرفت هنرجویان
- ۲ بررسی میزان موفقیت تدریس در رسیدن به هدف‌ها از نظر محتوا، روش و رسانه

نمونه طرح درس تکمیل شده برای یک جلسه آموزشی

یک نمونه جدول طرح درس پیشنهادی برای یک جلسه آموزشی ارائه می‌شود که می‌تواند با توجه به تبحر و تجربه هنرآموزان محترم فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در جدول زیر اضافه گردد.

۱ دانشی

بیان فواید قابلیت‌های جسمانی مرتبط با سلامت، تغذیه مناسب، آسیب‌های ورزشی، حرکات اصلاحی و اطلاعات کلی مهارتی

۲ مهارتی

یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌های ورزشی

۳ نگرشی

رعایت نظم، احترام به حقوق دیگران، ایجاد حس تعامل و همکاری بین هنرجویان و با مربی در یادگیری بهتر مهارت‌ها

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
سازماندهی	<p>۱- تعویض کفش و لباس</p> <p>۲- حضور و غیاب</p> <p>۳- آماده نمودن تجهیزات ورزشی</p> <p>۴- استقرار مناسب همه هنرجویان</p>	<p>۱- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی</p> <p>۲- رعایت مقررات آموزشی</p> <p>۳- فراهم نمودن وسایل آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز</p> <p>۴- نظم بخشیدن به هنرجویان جهت شروع گرم کردن</p>	<p>۱- استفاده از کفش و لباس ورزشی</p> <p>۲- حضور و غیاب توسط هنرآموز</p> <p>۳- آماده نمودن وسایل مورد نیاز توسط گروه از هنرجویان و با نظارت هنرآموز</p> <p>۴- استقرار منظم هنرجویان جهت اقدام به گرم کردن</p>
گرم کردن ۲۵ دقیقه	<p>۱- گرم کردن عمومی بدن</p>	<p>۱- آمادگی دستگاه قلبی - عروقی و تنفس</p> <p>۲- آمادگی کلی عضلات جهت جلوگیری از آسیب های بدنی</p> <p>۳- آماده سازی فیزیکی و روانی آنان جهت یادگیری و تمرین</p>	<p>۱- حرکات کششی به صورت پویا و حرکات جنبشی</p> <p>۲- حرکات نرمشی و جنبشی</p> <p>۳- دویدن های استقامتی یا تناوبی</p>
آماده سازی جسمانی	<p>۲- گرم کردن اختصاصی بدن</p>	<p>۱- پیشگیری از صدمات حین پرداختن به فعالیت های مهارتی</p> <p>۲- تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت</p>	<p>۱- انجام حرکات کششی و جنبشی و تمرینات اختصاصی در عضلات درگیر در اجرای مهارت بدون وسیله و با استفاده از وسیله (توپ و ...)</p>
۴۵ - ۵۰ پیاده کردن هدف	<p>۱- مرور مهارت آموزش داده شده</p> <p>۲- آموزش مهارت جدید</p>	<p>۱- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان</p> <p>۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته</p> <p>۱- ایجاد علاقه مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت</p> <p>۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت</p>	<p>۱- اجرای مهارت توسط هنرجویان، نظارت و رفع اشکالات مهارتی توسط هنرآموز</p> <p>۲- انجام تمرینات مختلف در ارتباط با مهارت های مورد نظر با نظارت هنرآموز</p> <p>۱- نمایش اجرای صحیح مهارت جدید و بیان نکات کلیدی توسط هنرآموز</p> <p>۲- تفکیک اجزاء مهارت در اجرای به صورت جز به جز</p>
تمرین و بازی	<p>۱- تمرین مهارتی</p> <p>۲- بازی ورزشی</p>	<p>۱- یادگیری صحیح مراحل مختلف اجرای مهارت جدید، همراه با تعامل فردی و گروهی</p> <p>۲- اجرای کامل و درست مهارت توسط هنرجویان</p> <p>۱- ایجاد انگیزه به موجب هیجان حاصله از حس رقابت در بازی</p> <p>۲- توانمند نمودن هنرجویان در به کارگیری مهارت ها در بازی</p>	<p>۱- تمرین مهارت به شکل فردی و گروهی، ساده و ترکیب با مهارت های قبلی</p> <p>۲- مشاهده بازخورد و رفع اشکالات اجرایی مهارت توسط هنرآموز</p> <p>۱- پرداختن به فعالیت، بازی گروهی و تیمی با نظارت هنرآموز</p> <p>۲- مشاهده بازخورد و اصلاح اشتباهات و ذکر توضیحات لازم</p>
بازگشت به حالت اولیه	<p>۱- سرد کردن بدن</p>	<p>۱- کاهش ضربان قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی</p> <p>۲- بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت</p> <p>۳- دفع اسید لاکتیک موجود در اثر فعالیت</p>	<p>۱- اقدام به دویدن آهسته و آرام</p> <p>۲- حرکات کششی به صورت پویا و ایستا در عضلات درگیر</p> <p>۳- انجام حرکات ریلکسیشن و نفس گیری</p>
بازگشت به حالت اولیه	<p>۲- پایان کار کلاسی</p>	<p>۱- حفظ و نگهداری وسایل ورزشی</p> <p>۲- ایجاد همکاری بین هنرجویان و احساس مسئولیت</p> <p>۳- رعایت نکات بهداشتی و انضباط</p>	<p>۱- جمع آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان</p> <p>۲- شست و شوی دست و صورت</p> <p>۳- تعویض کفش و لباس</p>

اصول انتخاب ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در رشته تربیت بدنی

- ۱ ارزشیابی متنوع و مستمر برای سنجش میزان یادگیری شایستگی های عمومی و حرفه ای
- ۲ استفاده از نمون برگ های ارزیابی به منظور سنجش شایستگی های کسب شده توسط هنرجو
- ۳ ارزشیابی منصفانه و بر مبنای اندوخته های هنرجویان
- ۴ فراهم نمودن شرایط مناسب فضای ورزشی قبل از انجام ارزشیابی
- ۵ اجرای بخشی از فرایند ارزشیابی در بستر کار گروهی و با همکاری اعضای گروه
- ۶ ارزشیابی مداوم و مستمر پیشرفت تحصیلی حین انجام کار به عنوان بخشی از فرایند یادگیری
- ۷ جداول نرم های آمادگی جسمانی و مهارتی
- ۸ استفاده از مدارک صلاحیت حرفه ای به عنوان ملاک گذر از دوره کسب استاندارد شایستگی حرفه ای و عمومی

صلاحیت های حرفه ای هنرآموزان رشته تربیت بدنی

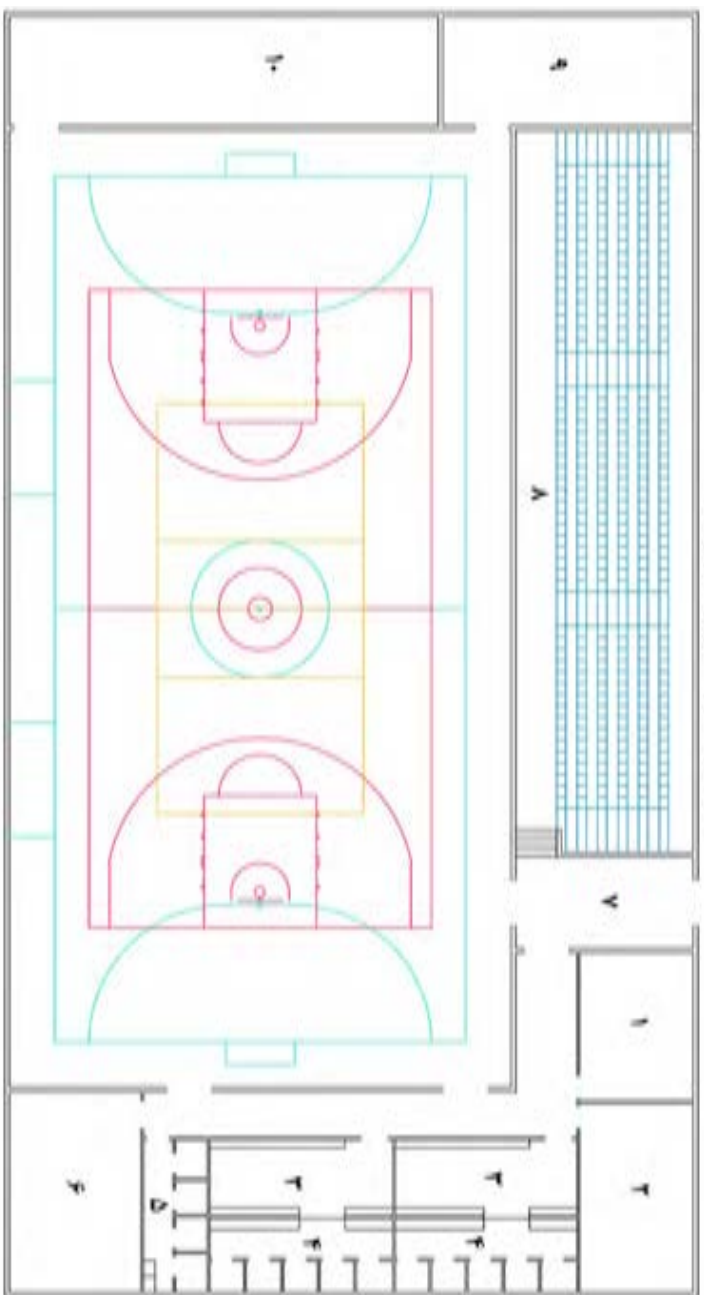
- ۱ مدرک تحصیلی
حداقل لیسانس در یکی از رشته های ورزشی
- ۲ مدرک حرفه ای
گذراندن دوره های تخصصی مربی گری - داوری
گذراندن دوره های ضمن خدمت روش های تدریس و مهارت های حرفه آموزی
- ۳ تجربه کاری
داشتن حداقل سه سال کار تجربی در این زمینه
گواهینامه سلامت فیزیکی - حرفه ای
احراز نمره اجتماعی بودن از طریق تست هالند

اصول انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در رشته تربیت بدنی

- ۱ درک و تفسیر پدیده های طبیعی
- ۲ طراحی فرصت ها و موقعیت های یادگیری نسبت به محیط کار واقعی
- ۳ تقویت انگیزه دانش آموزان با برگزاری اردوهای ورزشی

- ۴ امکان درک قوانین کلی
- ۵ ایجاد تفکر نقادانه به منظور کشف روابط با توجه به اصول بیومکانیک، فیزیک و کاربرد آن در حرکات ورزشی
- ۶ ایجاد فرصت به منظور بروز خلاقیت در برگزاری مسابقه با سایر مدارس: کاپ، مدال، حکم
- ۷ ایجاد شرایط لازم برای انجام کار گروهی
- ۸ تعامل هنرجویان با هنرآموز و مشارکت در فرایند آموزش
- ۹ استفاده از فناوری‌های نوین
- ۱۰ انجام بازی‌ها و تمرینات مسابقات (نظم‌پذیری، قانون‌مندی، همکاری‌های اجتماعی، تحمل شکست)
- ۱۱ حضور در کانون‌های ورزشی (دانش‌آموزی-باشگاهی) به صورت کمک مربی آموزش می‌دهند یا رفع عیوب تکنیکی - تاکتیکی می‌کنند.
- ۱۲ حضور در جشنواره‌های ورزش همگانی، مسابقات علمی - عملی ورزشی بین هنرستان‌ها، مسابقات قهرمانی مدارس کشور
- ۱۳ پس از درس با ارائه تمرین به دانش‌آموزان به صورت گروهی آنها را به یادگیری بهتر ترغیب کنند. استفاده از روش‌های به چالش کشیدن بهینه دانش‌آموزان در هنگام تدریس
- ۱۴ توجه به این نکته که خود دانش‌آموز بهترین روش را برای خود انتخاب می‌کند.
- ۱۵ ترسیم فضاهای ورزشی در ابعاد مختلف و در مکان‌های مناسب
- ۱۶ طراحی تاکتیک‌های مختلف در ورزش‌های مختلف (انفرادی - گروهی یا اجتماعی)
- ۱۷ فعالیت در کانون‌های ورزشی و باشگاهی (تأکید بر وظایف تیمی هر نفر در مسابقه به‌ویژه کاپیتان) و ایجاد فرصت برای هنرجویان، به منظور مدیریت سایر هنرجویان در نقش کاپیتان
- ۱۸ بحث و گفت‌وگو در مورد تاکتیک‌های تیمی متناسب با اعضای تیم، ارائه کنفرانس در خصوص روش‌های جدید اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، تاریخچه و قوانین جدید تدوین شده
- ۱۹ استفاده از فیلم‌های آموزشی و وسایل کمک آموزشی از جمله: فتو فینیش، ویدئوچک، توپ هوشمند، تمرینات آیزوکنتیک و تقویت عضلات با استفاده از روش‌های تقویت عضلات
- ۲۰ تمرینات ذهنی با PRACTICMENTAL

پلان ساختمان سالن های سرپوشیده



۱۰. سالن سبزه به تنگ
 ۱۰. اتاق وسایل (کپز)

۵. سرویس بهداشتی و دوشی
 ۶. نمازخانه
 ۷. راهرو
 ۸. حیاطگاه نمازخانه

۱. مدیریت
 ۲. کمک های اولیه و پزشکی
 ۳. ورودی و خروجی رختکن
 ۴. رختکن