

فصل پنجم

مهارت های حرکتی و ورزشی

منطق

هدف اصلی برنامه تربیت بدنی مقطع دبیرستان ترویج فعالیت بدنی و ورزش است و به این منظور دانش آموزان باید از شایستگی حرکتی و اعتماد به نفس کافی برای مشارکت در بازی های ورزشی برخوردار باشند. شایستگی حرکتی به مفهوم قابلیت و توانمندی شرکت در یک فعالیت ورزشی بطور مستقل، ایمن و با تسلط کافی است، بطوریکه فعالیت مذکور برای فرد لذتبخش بوده و با کسب درجاتی از موفقیت همراه باشد.

بنابراین یادگیری قوانین، راهبرد ها و استراتژی ها و مهارت های ورزشی توسط دانش آموزان در این دوره تحصیلی ضروری است ولی از سوی دیگر باید امکان انتخاب فعالیتها برای دانش آموزان نیز فراهم گردد زیرا به اعتقاد بسیاری از کارشناسان برنامه ها درسی دوره متوسطه دوم، در این دوره دانش آموز باید دارای حق انتخاب باشند تا با علاقه مندی مهارتهای ورزشی را کسب کنند و در بازی های ورزشی داخلی و خارج از مدرسه شرکت نماید از اینرو حق انتخاب ورزش مورد علاقه در دوره متوسطه دوم برای دانش آموزان بسیار مهم است.

با توجه به تطبیق هر دو جنبه مذکور و با هدف پاسخگویی به علایق گروههای مختلف دانش آموزان، در برنامه درسی تربیت بدنی دوره متوسطه دوم در فصل مهارت های ورزشی، محتوای آموزش شش رشته ورزشی رایج در مدرسه شامل فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون و تنیس روی میز ارائه شده است،

استاندارد های محتوا و عملکردی

- اجرای تکنیک صحیح مهارت های ورزشی دو رشته ورزشی اژدو گروه ورزش های تیمی و انفرادی / دو نفره را نشان می دهد.
- رویدادها، قوانین و تاکتیک های ورزشی دو رشته ورزشی اژدو گروه ورزش های تیمی و انفرادی / دو نفره را می شناسد.

- با بکار بستن مهارت، قوانین و تاکتیک های ورزشی مناسب هنگام مشارکت در بازی های ورزشی، عملکرد خود را بهبود می بخشد.
- شایستگی حرکتی و مهارت ورزشی خود را با شرکت در فعالیت های ورزشی مورد علاقه که با کسب درجاتی از موفقیت و لذت همراه است، نشان می دهد.

معرفی موضوعات فصل مهارت های حرکتی و ورزشی در پایه دهم

ورزش های گروهی (چگونه فوتسال بازی کنیم؟)

ورزش های انفرادی و دونفره (چگونه بدمینتون بازی کنیم؟)

تفریح و ورزش در طبیعت (اردو)

زمان تدریس

در این برنامه محتوای آموزشی فصل مهارت های حرکتی در دو موضوع ورزش های گروهی (چگونه فوتسال بازی کنیم؟) و ورزش های انفرادی و دونفره (چگونه بدمینتون بازی کنیم؟) به صورت نیمه تجویزی ارائه می شود به این معنا که دانش آموزان مجازند یکی از دو رشته معرفی شده را انتخاب کنند و در طول سال تحصیلی آموزش ببینند. آموزش مهارت های ورزشی و تمرینات و بازی های ورزشی در هر جلسه درس تربیت بدنی، دو سوم از زمان کلاس را به خود اختصاص می دهد. برای اطلاع بیشتر از نحوه بودجه بندی زمان آموزش مهارت های ورزشی در طرح درس روزانه و در طراحی آموزشی سالانه به ضمایم شماره ۱ و ۲ مراجعه کنید.

راهبرد های یاد دهی- یادگیری

باتوجه به آموزش مقدماتی مهارت های ورزشی در دوره متوسطه اول و سطح مهارت دانش آموزان، توصیه می شود معلمین در آموزش محتوای مهارت های ورزشی بجای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت ها که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک ها) توسعه مهارت و تکنیک را آموزش می دهد، از راهبرد آموزشی درک بازی ها استفاده نمایند.

درک بازی ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی مطرح است. در این روش، معلم دانش آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و تاکتیک های اجرای بازی آشنا می سازد و با ترتیب دادن بازی های ورزشی دانش آموزان را درگیر مهارت های ورزشی می کند به طوری که در خلال بازی و برای کسب نتیجه بهتر آنها خود لزوم توسعه قابلیت ها و مهارت های تکنیکی را درک می کنند و داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت ها می شوند.

البته باید توجه داشت که در استفاده از این روش معلمانی موفق خواهند بود که بتوانند با ایجاد تغییراتی در بازی آن را برای دانش آموزان آسان تر، لذت بخش تر و سهل تر و توام با کسب درجاتی از موفقیت کنند .

از آنجا که روش درک بازی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش آموزان باعث ارتقاء قدرت تفکر، پیش بینی، تصمیم گیری، پویایی گروهی، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش آموزان خواهد شد، مورد تاکید این برنامه است.

مراحل آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی

آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، شامل مراحل زیر است:

- توضیح
- نمایش
- تکرار و تمرین
- هدایت (مشاهده و دادن بازخورد و اصلاح حرکت)

توضیح: توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سن دانش آموزان و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه گردد. به عبارت دیگر شرح مهارت در قالب چند کلمه باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را به دانش آموزان ارائه دهد.

نمایش: گرچه ارائه توضیح شفاف و مختصر در مورد مهارت، دانش آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می کند، ولی تفهیم مهارت فقط از این طریق برای دانش آموزان اغلب دشوار است، بنابراین این نمایش هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت اجرا می شود در آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی بسیار تاثیر گذار است و بهتر است از فیلم، عکس و .. نیز در کنار نمایش مهارت توسط معلم نیز استفاده شود..

تکرار و تمرین: تمرین کلید یادگیری است. استفاده از انواع تمرینات متناسب با توانایی دانش آموزان و موضوع آموزش در فضای شاد و دلچسب برای دانش آموزان در تسهیل فرایند یادگیری بسیار موثر است.

یکی از مهمترین وظایف معلم انتخاب و ساخت تمرین است. در انتخاب و ساخت تمرین به طور خلاصه معلمان باید به نکات زیر توجه داشته باشند :

- انتخاب تمرین باید متناسب با سطح مهارتی دانش آموزان باشد.
- همیشه برای انجام هر تمرین هدفی را معین کنید.
- برای پیشرفت دانش آموزان خود، حتی الامکان از تمرین هایی استفاده کنید که در آن کلیه دانش آموزان فعال باشند.
- تمرینی که در آن، کیفیت اجرا مهم است باید روی اجرای فنی مهارت تأکید شود و با توجه به نرم یا شاخص طراحی و اجرا شود.

هدایت (باز خورد و اصلاح حرکت) :در هر کلاس، تعداد محدودی از دانش آموزان برای یادگیری مهارت

مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خیره باشد. برخی در این کار خیره اند و می توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خیره می گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا « پای خود را از زمین جدا کن» یا با راهنمایی های ساده دیگر و با استفاده از واژه های کلیدی، نتایج سریعی به دست می آورند.

مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند ؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می بخشد ؛ در نتیجه، وقتی دانش آموز راهنمایی های معلم را فراگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکت علاقه مند می گردد. درعین حال، معلم باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به دانش آموزان کمک کند تا موثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

تفکر دانش آموز درمورد معلم و آن چه به او می آموزد، به اندازه آن چه یاد می گیرد اهمیت دارد بنابراین فراموش نکنید که حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش آموزان تحقق

اهداف بلند مدت را ممکن می سازد

ارزشیابی:

مهارت های حرکتی و ورزشی بر کسب مفاهیم و مهارت های تاکید دارد از اینرو ارزشیابی مهارت های حرکتی و ورزشی را با استفاده از انواع آزمون های سنجش مفاهیم و مهارت های حرکتی انجام دهید .

ابزار های سنجش مفاهیم مهارت های حرکتی و ورزشی :

ارزیابی یادگیری دانش آموزان در شناخت مفاهیم آمادگی جسمانی می تواند از طریق برگزاری انواع آزمون های کتبی (چندگزینه ای، آزمون های تکمیل جمله، آزمون های تشریحی) و شفاهی انجام پذیرد.

ابزار های سنجش مهارت های حرکتی و ورزشی :

اقدامات عملی: اقدامات عملی در کلاس درس می تواند یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی دانش آموزان را نشان دهد. برای مثال ؛ از دانش آموزان پایه دوازدهم خواسته می شود یک بازی کلاسی والیبال را داوری کنند.

آزمون های مهارتی: ارزیابی از مهارت های حرکتی و ورزشی به کمک انواع آزمون های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست.

چک لیست های مشاهده رفتارچک لیست ها، همان برگه های مشاهدات هستند و معلم برای نشان دادن اینکه آیا دانش آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آن ها را بکار می برد و یکی از موثرترین ابزارها ی سنجش در تربیت بدنی هستند.

خود ارزیابی اگر از دانش آموزان خواسته شود تا خود در باره ی عملکرد و فعالیت های یادگیری خویش فکر کنند، کمک موثری به یادگیری ان ها خواهد کرد در این روش آنها قادر خواهند بود تا آنچه را که فرا گرفته اند، ارزشیابی کنند و فرصت می یابند تا ضمن تشخیص خطا ها و ضعف های خود آن را اصلاح کنند

ارزیابی دیگران: ارزشیابی دانش آموزان از فعالیت های یادگیری همسالانشان، باعث رشد خود آگاهی می شود زیرا هنگام داوری در باره عملکرد دانش آموزان دیگر، توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش آموزان تقویت می شود

مقدمات انجام بازی های ورزشی

با توجه به هدف کلی آموزش مهارت های ورزشی که شرکت در بازی های ورزشی است ، معلمان تربیت بدنی باید اقداماتی را در اولویت کار خود قرار دهند.

- **ساماندهی گروه هادر** شروع سال تحصیلی گروه بندی دانش آموزان برای انجام تمرینات و بازی های ورزشی بسیار اهمیت دارد زیرا ایشان در طول انجام بازی و تمرینات گروهی می توانند علاوه بر ارتقای سطح توانایی و مهارت های خود به ارزش های اخلاقی و اجتماعی همچون کارگروهی، احترام به خود و دیگران، تمرین رهبری و... نائل آیند. روش های مختلفی برای گروه بندی دانش آموزان وجود دارد از جمله انتخاب معلم، انواع قرعه کشی، انتخاب تصادفی، نظر سنجی از دانش آموزان و... که معلمین می توانند به کمک انواع این روش ها دانش آموزان را در ابتدای سال تحصیلی گروه بندی نمایند البته توصیه می شود بعد از شناخت نسبی از دانش آموزان آن ها را با هوشمندی در گروه های همگن قرار داده و سعی شود دانش آموزانی را که در سایر فعالیت ها نیز با هم مشارکت بیشتری دارند (بازی های آزاد، ساعت های تفریح و خارج از مدرسه) در یک گروه قرار گیرند.
- **وضع قوانین بازی و تعهدات بازیکنان:** یکی از اهدافی که از انجام بازی های ورزشی حاصل می شود این است که دانش آموزان می آموزند هنگام تمرین و بازی تعهدات خود را بپذیرند و به آن ها عمل کنند. البته این امر مستلزم آن است که شرایط و قوانین وضع شده منطقی و مناسب با سن و سال و ویژگی های دانش آموزان باشد از اینرو توصیه می شود با همفکری و نظر دانش آموزان نسبت به وضع قوانین بازی اقدام کنید
- **تهیه وسایل و ایمن سازی محیط بازی** در هر مدرسه ای با هر فضا و امکانات موجود، فراهم آوردن محیطی سالم و به دور از خطر برای دانش آموزان از مسئولیت ها و وظایف مهم معلمان تربیت بدنی است و مطمئناً هیچ یک از معلمان نمی خواهند دانش آموزان در جریان بازی دچار آسیب بدنی و صدمه شوند از این رو به کار گیری توصیه های زیر پیشنهاد می شود:

- در طول بازی همواره کنار دانش آموزان بوده و نظارت لازم را داشته باشید.

- خطرات احتمالی را در حد انتظار پیش بینی کرده و به دانش آموزان گوشزد کنید.
- خطرات موجود در محیط را شناسایی کرده و با همکاری اولیا مدرسه نسبت به رفع یا تعدیل آن ها اقدام نمایید.
- از وسایل ورزشی مناسب با توانایی دانش آموزان استفاده کنید
- در انجام بازی به تناسب سطح توانایی دانش آموز قوانین و شرایط بازی را تعدیل کنید.
- رفتارهای مخاطره آمیز دانش آموزان را شناسایی کرده و به ایشان گوشزد کنید.
- بر پوشش ورزشی مناسب دانش آموزان نظارت داشته باشید.
- به رعایت اصول عمومی تمرین از جمله گرم کردن، سرد کردن، و توجه کنید.
- وسایل و امکانات کمک های اولیه و شماره تلفن های ضروری را فراهم نموده و در دسترس قرار دهید.

به معلمان توصیه می شود:

- ۱- توجه به شرایط نسبت به گروه بندی و تنظیم جدول مسابقات اقدام کنید به عنوان نمونه در صورت تعداد کم تیمها و عدم وجود محدودیت زمانی می توان بازی های بین کلاسی را بصورت دوره ای انجام داد.
- ۲- روی دادهای رقابتی کلاس بر چگونگی ترکیب تیمها از نظر توانائی و مهارت بازیکنان به موارد زیر توجه کنید:
 - توزیع بازیکنان ماهر در تیمهای مختلف و رقابت همه تیمها با یکدیگر،
 - تشکیل تیمها با سطوح مختلف و رقابت تیمهای هم سطح با یکدیگر،
 - تشکیل تیمها توسط دانش آموزان.
- ۳ در روی دادهای رقابتی بین کلاسی پیشنهاد می شود که یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شده و با رعایت ملاحظاتی که در روی دادهای داخل کلاسی عنوان شد در رقابتهای مدرسه حضور یابند.

- ۴- قوانین برگزاری روی دادهای باید بصورتی در نظر گرفته شوند که با در نظر گرفتن تعویض اجباری، بازیکنان کم مهارت تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند بطور مثال اگر در بازی بسکتبال مقرر

است تیمهای ۴ نفره در رقابت ۳ به ۳ شرکت کنند با در نظر گرفتن ۲ زمان ۵ دقیقه ای و تعویض اجباری در فاصله بین دو نیمه فرصت مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیمها نیز در نظر گرفته می شود.

۵ ضروریست پیش از انجام بازی، قوانین مورد نظر به دانش آموزان آموزش داده شوند. اعمال قوانین را می توانید با توجه به سطح مهارت دانش آموزان تعدیل کنید البته هماهنگی با قوانینی که در منطقه و یا استان برای برگزاری مسابقات اعمال می شوند نیز می تواند در بازی های بین کلاسی مدرسه مورد نظر قرار گیرد.

۶ در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی صورت می گیرد توصیه نمی شود. زیرا در این حالت علاوه بر وجود محدودیت زمانی، تعداد زیادی از دانش آموزان بعنوان تماشاچی تنها نظاره گر فعالیت دو تیم شرکت کننده خواهند بود. در صورتیکه دانش آموزان با هیجان بسیار زیاد منتظر مشارکت در رویداد رقابتی خواهند بود بنابراین زمان مقرر بازی را با توجه به تعداد دانش آموزان و زمان در اختیار تعیین کنید.

۷ در جریان برگزاری مسابقات از مربیگری جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنند. بازی های ورزشی در این سنین محل آموزش جزئیات یا تخطئه بازیکنان نیست. البته ارائه راهنمایی های عمومی با لحنی مناسب همچنان از وظایف معلمان است.

۸ به دانش آموزان در خصوص ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوه قضاوت و سایر اعمالی که گاهی توسط برخی از تماشاچیان ورزشی رخ می دهد، تذکرات لازم را یگوشزد کنید.

۹ همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش آموزان خود باشند.

۱۰ چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم تیمی، رقا (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و غیره را به بازیکنان خود بیاموزند.

۱۱ با عکس العمل مناسب، پس از برد و همچنین بعد از باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهند.