این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

با سمه تعالی

« فرم شماره : **۱** »

فرم خلاصه اطلاعات مربوط به کارمندان و مستندسازی « **ویژه ارتقاء رتبه شغلی عالی** »

نام : **معصومه** نام خانوادگی : **رمضانی**

نام پدر : **حبیب اله** رشته شغلی : **تربیت بدنی**

کد ملی : **شماره پرسنلی :**

پست سازمانی : **کارشناس تربیت بدنی**

سابقه خدمت قابل قبول (روز / ماه / سال) : **۱۶ سال و۶ماه و ۰ روز** سوابق تجربه قابل قبول (روز / ماه / سال) : **۱۴ سال و ۶ ماه و ۰روز**

۱ . محل جغرافیایی خدمت : آموزش و پرورش **استان خراسان شمالی** حوزه محل خدمت« شهر / شهرستان »: **اسفراین**

۲ . سوابق تجربی کارمند : « بر اساس فرم ۵۰۲ اطلاعات پرسنلی»

ردیف	رشته شغلی	عنوان پست سازمانی	دوره تصدی	ردیف	رشته شغلی	عنوان پست سازمانی	دوره تصد
۱	تربیت بدنی			۷			
۲	تربیت بدنی			۸			
۳	تربیت بدنی			۹			
٤				۱۰			
٥				۱۱			
٦				۱۲			

۳ . میانگین امتیاز مکتسبه طول دوره ارزشیابی کارمند .....امتیاز

٤ . عناوین دوره های آموزشی مرتبط با شغل : «**عالی** : **۱۵۰ ساعت** »

ردیف	عنوان دوره	ساعت	ردیف	عنوان دوره	ساعت
۱			۷		
۲			۸		
۳			۹		
٤			۱۰		
٥			۱۱		
٦			۱۲		

* جمع ساعت دوره های آموزشی :**۲۱۲** ساعت

۵ • مهر و امضاء مدیر کل آموزش و پرورش استان :..... • امضاء رییس امور اداری و تشکیلات استان : .....

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

« ویژه ارتقاء رتبه شغلی عالی» **« فرم شماره : ۲»**

* مستند سازی تجربیات **« کارمند محترم لطفاً در خصوص هر یک از قسمتهای زیر چند سطر توضیح دهید »**

مقدمه : **ارائه توضیح کلی در خصوص حوزه فعالیت کارمند :**

۱ . ارزشیابی عمومی :

- نقاط قوت در زمینه وظایف و مسئولیت های شغلی :

الف : **آموزش و پرورش به لحاظ اهداف خود بیشتر در راستای نقاط قوت است** ب : **داشتن برنامه منظم روزانه**

ج : **سر و کار داشتن با قشر جوان و شاداب و گرفتن انرژی مثبت** د : **بروز بودن اطلاعات علمی و دانش تربیت بدنی**

- نقاط ضعف در زمینه وظایف و مسئولیت های شغلی :

الف : **کمبود فضاهای ورزشی مناسب** . ب : **کمبود امکانات ورزشی مناسب**

ج : د :

۲ . اقدامات خاصی که در طول خدمت صورت گرفته و به نتیجه رسیده است .

داشتن برنامه مناسب برای هرجلسه و همچنین هدایت دانش آموزان بر اساس تیپ بدنیشان به رشته ورزشی مناسب

۳ . بیان نکات ویژه و کلیدی حاصل تجربیات کارمند که منجر به بهبود وضع در حوزه کاری شده است .

علاقمند کردن دانش آموزان به ورزش و تندرستی باعث تغییر دیدگاه دانش آموزان نسبت به ورزش می شود

.

٤ . برنامه خاص برای آینده ناشی از تجربیات گذشته .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

شرکت در کلاس های ضمن خدمت –نگارش یک کتاب در زمینه راهنمای ورزشی دانش اموزان– برگـــزاری مسابقات جدید ورزشی در بین دانش اموزان

۵. مهر و امضاء مدیر کل آموزش و پرورش استان : **۶.** امضاء رییس امور اداری و تشکیلات استان :

هوالرزاق

« ویژه ارتقاء رتبه شغلی عالی»

اداره کل آموزش و پرورش **استان خراسان شمالی**

کد پرسنلی **:** شماره ملی **:**

نام **: معصومه** نام خانوادگی **:رمضانی**

رشته شغلی **: تربیت بدنی** عنوان پست سازمانی **: کارشناس**

رتبه قبلی و تاریخ اجراء : **خبره** ۰۰/ ۰۰/۰۰۰۰

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

رتبه جدید و تاریخ اجراء : **عالی** **••••/••/••**

عنوان مستندات تجربیات مدون :

تجربیات کارشناس تربیت بدنی اموزش و پرورش

www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

مقدمه : ۱۰

اهداف تربیت بدنی در مدارس ۱۰

نکات کلیدی : ۱۰

حیطه وظایف کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش : ۱۱

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ۱۲

اهداف غیر اختصاصی ۱۳

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱- هدف های بهداشتی وتندرستی: ۱۳

۲- هدف های تربیتی واخلاقی ۱۳

۳- هدف های روانی واجتماعی ۱۳

بیان تجربیات و راهکارهای پیشنهادی برای دبیران تربیت بدنی ۱۴

تهیه طرح درس ۱۴

امتیازهای دیگر یک طرح درس مناسب به شرح زیر است : ۱۵

نقش ورزش مدارس در ابعاد روانی کودکان ۱۶

نقش مربیان ورزش در آموزش مهارت های زندگی ۱۷

راهکارهایی برای ارتقای تربیت بدنی مدارس ۱۸

جهت ارتقای تربیت بدنی در مدارس : ۱۸

بنابراین : مهم ترین موارد در کیفی سازی ساعت ورزش مدارس : ۲۰

ورزش قهرمانی : ۲۱

نقش ورزش مدارس در شکوفایی ورزش کشور ۲۱

معلم تربیت بدنی خوب کیست؟ ۲۵

دانش و معلومات ۲۶

شخصیّت. ۲۶

ثبات عاطفی ۲۶

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تفاوتهای فردی ۲۷
شأن و علاقه شغلی ۲۷
شرایط لازم فردی ۲۸
تندرستی ۲۸
وضع ظاهر ۲۸
صدا ۲۹
منش ۲۹
خلاقیت ۲۹
مردم دوستی ۳۰
اشتیاق ۳۰
شوخ طبعی ۳۰
ارتباط شغلی ۳۱
روشهای انسانی ۳۱
قابلیتهای کنش متقابل ۳۲
ارتباطهای کلامی ۳۲
گوش دادن ۳۲
ذی علاقه بودن ۳۳

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

معلم در مدرسه ۳۳

وظایف عام ۳۳

وظایف خاص ۳۴

مراحل تدریس درساعت تربیت بدنی ۳۵

قبل از آموزش ۳۸

وظایف رهبر گروه عبارتند از: ۴۵

روش هاس پیشنهادی برای این کار عبارتند از : ۴۶

آیااولیاء به زنگ ورزش اهمیت می دهند ؟ ۵۵

لذت زنگ ورزش را با قوانین سخت و آموزشهای یکنواخت از بین نبریم. ۵۶

چگونه یک معلم ورزش موفق باشیم؟ ۵۸

طرح درس سالانه کاربردی داشته باشید ۵۸

طرح درس روزانه داشته باشید ۵۸

تابلوتربیت بدنی ۶۰

کمدورزش ۶۰

توجه به ظاهرتان ۶۱

نگرش مثبت داشته باشید ۶۱

خودتان رارتقادهید ۶۲

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ازمشارکت دانش آموزان استفاده کنید ۶۲

بایدها و نبایدهای ورزش دانش آموزان در زمستان ۶۳

تغییرات بدن در فصل سرد ۶۳

ورزش در هوای سرد چه فایده ای دارد؟ ۶۴

پس از انجام ورزش چه باید کرد؟ ۶۵

غذاهای گرم برای ورزش ۶۵

دانش آموزانی که ورزش برایشان خط قرمز دارد ۶۵

آموزش چندبازی برای گرم کردن ونرمش در ساعات درس تربیت بدنی ۶۶

بازی زو ۶۶

بازی دست رشته ۶۷

نحوه بازی: ۶۷

نقاط ضعف و تهدیدات و پیشنهادهای درس تربیت بدنی در مدارس ۶۸

تهدیدها : ۶۸

نکات قوت ۶۸

نکات ضعف ۶۹

چالش‌ها: ۶۹

فرصت ها : ۷۱

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پیشنهادات: ۷۲

نتیجه گیری: ۷۴

منابع : ۷۵

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مقدمه :

اینجانب کارشناس تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش می باشم . و هدف از تحریر این نوشتاربیان اهمیت تربیت بدنی در مدارس و توصیه های و رهنمودهای لازم حاصل تجربیات بنده به دبیران تربیت بدنی مدارس می باشد .

اهداف تربیت بدنی در مدارس

امروزه دانش تربیت بدنی وعلوم ورزشی ،در نظام آموزش وپرورش جهان جایگاهی بس مهم و پراهمیت یافته است، زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی صحیح بستگی دارد.از این رو لازم است تربیت بدنی و علوم ورزشی که جزء جدا ناشدنی نظام آموزشی و تربیتی دنیای کنونی است ،از ارزش ها و نیازهای صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش آموزان و نوآموزان را برآورده نماید.

درس تربیت بدنی به دانش آموزان می آموزد که تحرک و فعالیت جسمانی را چگونه با فعالیت روزانه خود در آمیزند و از شیوه زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه ای پرورش یابند که بتوانند با چالش های اجتماعی برخورد مناسب نمایند.اما اهداف تربیت بدنی شامل اهداف ۱- اختصاصی ۲- غیر اختصاصی می شود. که در ادامه به بررسی آنه می پردازیم .

نکات کلیدی :

تربیت بدنی در مدارس – راهکارها و روش ها – تجربیات

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

حیطه وظایف کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش :

- تلاش برای حسن اجرای بخشنامه هاودستورالعمل ها ی مربوط به شغل مورد تصدی ؛
- تهیه طرح ها و برنامه های لازم جهت ارتقای فعالیتهای ورزشی و بهداشت مدارس؛
- نظارت بر تهیه وتنظیم برنامه هفتگی مربیان ورزشی با نظرمسئولین مافوق وهماهنگی با مدارس ذیربط ؛
- نظارت برحسن اجرای برنامه های تربیت بدنی و بهداشت وتغذیه درواحدهای آموزشی؛
- تهیه برنامه های لازم جهت ارزشیابی دقیق از فعالیت های مربیان ورزش در واحدهای آموزشی و انجام فعالیت های بهداشت وتغذیه ازطریق بازدیدهای مداوم ومستمر؛
- بررسی گزارش فعالیت های ورزشی و بهداشتی آموزشگاه ها و تهیه گزارش کلی آن به منظور ارسال به سازمان متبوع وسایرواحدهای ذیربط ؛
- برنامه ریزی مناسب جهت تشکیل کانون های ورزشی و نظارت مستمر بر کار آنها ؛
- برنامه ریزی و اجرای طرح استعداد یابی و کشف و هدایت توانمندیهای دانش آموزان ورزشکار و نظارت بر کار مربیان ورزش در مدارس و کانونها؛

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- انجام فعالیت های حمایتی ومدد کاری ،مقابله با آسیب های اجتماعی ،کاهش تقاضای مواد مخدر ، برنامه ریزی جهت مواجهه با بلایای طبیعی ؛

- برنامه ریزی جهت اجرای طرح اصلاح ناهنجاری های فیزیکی با انجام حرکات اصلاحی؛

- همکاری با سایر کارکنان به منظور شرکت دادن دانش آموزان درجشن ها ومراسم مذهبی ؛

- تهیه و تنظیم برنامه استفاده دانش آموزان ازسالنها و میادین ورزشی ونظارت برفعالیت آنها ؛

- اهتمام در حفظ اموال تربیت بدنی؛

- نظارت بر معرفی مربیان ورزشی جهت گذراندن کلاس های کارآموزی ودوره های کوتاه مدت طبق دستورالعمل ها ی صادره ؛

- نظارت بر تشکیل گروه ها وانجمن های ورزشی آموزشگاه ها؛

- تشکیل شورای ورزش و ارائه طرح ها و برنامه های مناسب در جهت تقویت تربیت بدنی و تندرستی؛ تمهید مقدمات وانتخاب محل مناسب جهت برگزاری مسابقات ورزشی ونظارت برحسن اجرای آن

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس

۱- توسعه توانایی ها و مهارت های بنیادی در کودکان مانند:پرتاب کردن ، شوت کردن، دریبل کردن، دویدن ،خم شدن ،کشش بدن

۲- توسعه قابلیت های جسمانی در کودکان و نوجوانان مانند: قدرت عضلانی ،استقامت عضلانی ،توان ،سرعت، انعطاف پذیری، چابکی ،استقامت عمومی ، هماهنگی و زمان عکس العمل

۳- توسعه مهارت های ورزشی در کودکان ونوجوانان

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اهداف غیر اختصاصی

۱- هدف های بهداشتی وتندرستی:

- تامین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض بیماری ها
- ایجاد ورزیدگی و هماهنگی دربین اعضا و اندام ها به منظور برخوردارشدن از قدرت ، سرعت وچابکی و مهارت
- ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر شداید و سختی ها

۲- هدف های تربیتی واخلاقی

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای برای استقلال شخصیت ،سعه صدر ، همت بلند ،ایثار و فداکاری
- توجه به کرامت و والایی خود و خویشتنداری در برابر نابسامانی ها و مفسده ها
- افزایش توان و قدرت تصمیم گیری های سریع ،عادلانه ،اقتصادی ومناسب

۳- هدف های روانی واجتماعی

- تعدیل عواطف و در ضبط درآوردن حالاتی چون خشم ،ستیز ،ترس ومحبت
- تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره
- پرورش شخصیت ، هوش وقوه ی کنجکاوی و دیگر ذخایر وجود انسان

۴- هدف های حرکتی مهارتی

- شناخت قدردانی و تقویت حس زیباشناسی در حرکات

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی وعضلانی
- بهره مند شدن از فعالیت های حرکتی و جسمی در گذراندن سالم اوقات فراغت

- برنامه ریزی و تهیه طرح درس تربیت بدنی

نوشته شده توسط : مجتبی بهادران

- برنامه ریزی و تهیه طرح درس تربیت بدنی

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 .

بیان تجربیات و راهکارهای پیشنهادی برای دبیران تربیت بدنی

تهیه طرح درس

دستیابی به اهداف تربیت بدنی تنها از راه فرایند آموزش که همانا مرحله عملی و اجرایی برنامه آموزشی است تحقق می یابد و در این مهم دبیر تربیت بدنی ، حلقه اتصال بین دانش آموزان و موفقیت آنها در حصول به هدفهای مورد نظر میباشد . از این رو مهمترین مسئولیت او فراهم آوری امکانات یادگیری برای دانش آموزان در راه نیل به هدفهای کلی تربیت بدنی است که تنها از طریق یک برنامه ریزی دقیق علمی و مدبرانه ممکن می باشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

در برنامه ریزی فعالیتهای تربیت بدنی ، معلم باید طرح درس مشخص و منسجم را دنبال نماید . لیکن از آنجا که تربیت بدنی بیشتر با فعالیتها و تجربه های عملی و مهارتی سر و کار دارد تا موضوعات ذهنی و اجرای برنامه های آن خود نیاز به یکسری شرایط ، موجود قابلیت اجرایی آن بالا بوده و خیلی ایده آلی نباشد اما ما را به سمت هدف نهایی رشته هدایت نماید .

تعیین طرح درس سالانه و تقسیم آن به تک آموزشهای مختلف و برنامه ریزی آموزشی برای هر یک از آنها تنظیم طرح درس روزانه در ارتباط با هر تک آموزش مستلزم امعان نظر و دقت خاص می باشد .

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 (آمادگی جسمانی ، قدرت عضلانی و قلبی و عروقی ، انعطاف پذیری و آموزش مهارتهای ورزشی مانند فوتبال ، والیبال و ...) و دانشی (علوم و فنون ورزشی و قوانین و مقررات رشته های ورزشی) در پایه های مختلف تقسیم نموده و طرح درس روزانه را برای هر موضوع براساس نمونه طرح درس کلی سالیانه و روزانه تنظیم نمایند .

امتیازهای دیگر یک طرح درس مناسب به شرح زیر است :

۱- راهنمایی در جهت تعیین هدفهای مناسب با هدفهای آرمانی تعلیم و تربیت فردی یا گروهی

۲- راهنمایی در جهت طرح ریزی متعادل زمینه های مختلف فعالیتها در سنین مختلف و متناسب با نیاز هر کلاس .

۳- مشاهده تاثیر مثبت طرح درس در کار و کسب اعتماد و اطمینان نسبت به آن

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۴- افزایش علاقه فراگیرنده ، توسعه و توانایی و انگیزه او برای پذیرش یادگیری اصول و مطالب جدید و تمرین و تسلط بر فعالیت مورد نظر

۵- کمک به کسب افکار روشن نسبت به درس و فعالیتها ، ارتقای سطح یادگیری و دقت در کار

۶- اطمینان از اینکه در غیاب معلم اصلی ، معلم جانشین به خوبی بتواند فعالیتها را برای رسیدن به هدفهای تعیین شده پیگیری کند .

۷- تعیین هدف های آموزشی سال آینده با توجه به آنچه که در سال گذشته آموخته شده است .

۸- کسب اطمینان از یادگیری موثر در طول تدریس و پیش بینی و ارزشیابی موادی که سبب افزایش کیفیت تدریس می شوند .

www.asemankafinet.ir

نقش ورزش مدارس در ابعاد روانی کودکان

پروفسور رونالد. ام. جزیرسکی، نویسنده کتاب « اهمیت ورزش مدارس »، معتقد است نوجوانانی که در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند، نمرات بهتری را در دروس خود کسب می کنند،همچنین رفتارهای پسندیده ای را در داخل و خارج از مدرسه از خود بروز می دهند.

او در پایان بررسی یک نظرسنجی از کارگران، مأموران اجرای قانون و مربیان مدارس سراسر کشور درباره تأثیرات ورزش مدارس ابراز داشت: «همه افراد در نظریات خود اعلام کرده اند: کودکانی که در فعالیت های

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

منسجم ورزش مدارس خود شرکت می کنند، نمرات بهتری کسب کرده اند، علاوه بر آن از خود رفتارهای معتدل و مطلوبی در کلاس نشان می دهند.

همچنین خارج از کلاس، مشکلات رفتاری کمتری دارند و به طور چشمگیری از تنبلی و سستی گریزان هستند، مضاف بر آن به حضور به موقع در کلاس درس اهمیت می دهند و غیبت های غیرموجه کمتری نسبت به دیگران دارند.

نقش مربیان ورزش در آموزش مهارت های زندگی

پروفسور تارا اسکن لان، روانشناس ورزشی از دانشگاه کالیفرنیا می گوید: «ورزش می تواند عرصه پیشرفت را برای جوانان فراهم آورد. کودکان و نوجوانان می توانند در این عرصه گسترده، مهارت های زندگی مانند چگونه ارتباط برقرار کردن، قاطعانه اظهار نظر کردن و تشریک مساعی و همکاری کردن را بیاموزند البته نمی توان از نقش مؤثر مربیان دلسوز و والدین صرف نظر کرد.

مهارت های زندگی آموخته شده باید تقویت شوند تا بتوان از آنها در صحنه های مختلف زندگی استفاده کرد و از آنها بهره جست.»

وی بر این باور است که: باید به نوجوانان بیاموزیم مهارت های زندگی را که از عرصه های مختلف ورزشی آموخته اند، در زندگی روزمره می توانند به کار ببرند. باید به آنان یاد بدهیم که در برخورد با همسالان خود و والدین و مربیان چگونه عمل کنند و اگر به عنوان یک مربی ورزش مجرب عمل کنیم می توانیم شاهد لذت آنها در به کارگیری این مهارت ها در برخوردهای اجتماعی باشیم.

لذا با سازمان دهی ورزش های گروهی، دانش آموزان در مدارس می آموزند که چگونه مهارتها را فراگیرند، به دیگران کمک کنند و به خودباوری و اعتماد به نفس دست یابند.جوانان باید بدانند که چگونه تعهد و

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

احساس مسئولیت در فعالیت های گروهی ورزشی موجب می شود تا آنان توانایی لازم را برای پذیرش مسئولیت در زندگی به دست آورند.

راهکارهایی برای ارتقای تربیت بدنی مدارس

اسلام حفظ بدن و تامین سلامتی آنرا از وظایف اولیه هر مسلمانی میداند و برای سلامتی بدن آنقدر ارزش قائل است که انرا در ردیف شناخت دین قرار داده است.

کسانی که حتی نیم ساعت در روز ورزش میکنند ،ساعتهای بسیاری را در کمال سلامتی می توانند به دیگر کارها بپردازند.

امروزه ورزش همانند هوا و غذا به عنوان یکی از شاخصهای مهم سلامتی و توانایی انسانها شناخته شده است.

جهت ارتقای تربیت بدنی در مدارس :

در وهله اول فرهنگ سازی ورزش بخصوص ورزش مدارس آنهم به صورت پایه و بنیادین است که باید از سنین دبستان به طور جد مورد توجه قرار بگیرد. و خانواده ها و حتی خود دانش آموزان متوجه این امر باشند که ممکن است اکثر عارضه های جسمانی و استخوانی که در بزرگسالی مشکل ساز تر میشوند ، ریشه اش در دوران کودکی است که میتوانسته اند با ورزش منظم و اصولی و همچنین حرکات اصلاحی این عارضه ها را ازبین ببرند یا به حداقل برسانند.

البته در حال حاضر این قضیه در دستور کار قرا ر گرفته و معلمان متخصص به مدارس تزریق شده اند که بهتر است مربیان محترم کار خود را به صورت پایه از اول دبستان شروع کنند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

این فرهنگ سازی بهتر است از طریق رسانه ها باشد و این رسانه ها هستند که میتوانند جایگاه و ارزش والای ورزش مدارس را در بین عموم مردم بیش از پیش ترویج دهند.

در ردیف دوم با توجه به مرور ادبیات ورزش و بهداشت روان (بعد روح و روان) میتوان رابطه این دو پدیده را با یکدیگر بررسی کرد.

به اعتقاد دست اندر کاران تربیت بدنی و بسیاری از روانشناسان ، تربیت بدنی و ورزش نه تنها یک نهاد تفریحی نیست بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی ، اهداف روانی فراوانی را دنبال میکند . که این اهداف در توان اجتماعی و شکل پذیری شخصیت و حتی ارتقای ورزش نقش بسزایی دارد.

پس با توجه به نوشته های بالا باید دانش آموز را از لحاظ روانی آماده و به دور از هر استرس و اضطراب و با بوجود آوردن محیط امن در ورزش او را به فعالیت های جسمانی علاقه مند کرد . که در درجه اول والدین و معلمان باید دلیل بی علاقگی دانش آموزان را کشف و به آنان بفهمانند که راه حلی برای این کار وجود دارد.

بعضی از دانش آموزان در مقایسه با همسالانشان کمی دیرتر یک مهارت را می آموزندو اگر هم بحث رقابت جدی باشد ، این افراد سر خورده و از ورزش دل زده میشوند که باید اول اصول و تکنیک صحیح مهارت را برای آنان بازگو کرد و یا حتی در خانه و در صورت نیاز با دانش آموز کار شود و یا استفاده از کلاسهای ورزشی بیرون از مدرسه . و در مراحل اولیه باید حس رقابت بین دانش آموزان را از آموزش حذف کرد . چون اغلب دانش آموزان برد و باخت را بدترین جنبه ورزش و بازی می دانند.

بعضی از دانش آموزان از دید بردو باخت به قضیه نگاه می کنند و با مشاهده باخت خود و همکلاسیهایشان عصبی و یا حتی شوکه میشوند که شاید یکی از دلایل آن بعد روانی (خجالتبی بودن و یا پایین بودن اعتماد به نفس) باشد. پس در این گونه موارد باید دانش آموزان را به ورزش با بکارگیری اصول صحیح

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

علاقه مند کرد. بعد به مرور میبینید که جنبه های رقابتی برای خود دانش آموز اهمیت بیشتری پیدا میکند و بی شک تشویق هم نقش بسزایی در این امر دارد.

بنابراین : مهم ترین موارد در کیفی سازی ساعت ورزش مدارس :

۱) فرهنگ سازی ورزش و اجرای آن به صورت پایه و بنیادین در مدارس و اهمیت این موضوع بین خانواده ها و حتی مدیران مدارس و دیگر همکاران فرهنگی

۲) آمیختگی ورزش با بعد روانی شخصیت (آمادگی روح و روان)

۳) تربیت معلمان متخصص و تحصیل کرده و تزریق آنان به مدارس چون اعتقاد بر این است که افزایش کارایی ، به پیدا کردن راه برای کاراتر کردن مربیان بستگی دارد .

۴) فضای مناسب در مدارس جهت کیفی سازی و ارتقای تربیت بدنی ، همانطور که میدانید سرانه فضای آموزشی درس ورزش برای هر دانش آموز طبق استاندارد جهانی ۲ متر است .

۵) تجهیزات ورزشی که در صورت نبود ، آموزش اکثر مهارتها به مشکل بر میخورد و سرانه وسایل آموزشی برای هر دانش آموز ۱۰۰۰ تومان است که اگر این هزینه اختصاص داده شود کلی وسیله خریداری میشود و استفاده بهینه دانش آموزان از این وسایل .

۶) در صورت امکان ساخت سالن های ورزشی در مدارس ، چون به مراتب دیده شده است ، دانش آموزانی که در مدارس خود مجهز به سالن ورزشی هستند علاقه و رغبت بیشتری به ورزش کردن نشان میدهند تا دانش آموزانی که سالن ندارند و مجبور میشوند در سرما و گرما به ورزش بپردازند آنهم با فرم مدارسه شان که این مسئله خیلی سخت میباشد به خصوص برای دانش آموزان دختر (البته این یکی از چند دلیل است) .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۷)و در آخر ورزش قهرمانی که از ورزش مدارس شکل میگیرد ، که در ادامه به این موضوع پرداخته شده است.

پس ارتقای ورزش دانش آموزی یعنی آمیختگی ورزش با بهداشت روان و نقش معلم و فضا و مسابقات

ورزش قهرمانی:

زنگ ورزش یعنی زنگ ایجاد خلاقیت ، یعنی زنگ پرورش روح و جسم دانش آموزان.

خیلی ها معتقدند که پایه های ورزش قهرمانی از ورزش مدارس شکل می گیرد.

افلاطون ، ورزش را قطبیت بزرگ تعریف کرده اند.

خیلی ها معتقدند که مسیر ورزش قهرمانی از ورزش دانش آموزی می گذرد و اگر میخواهیم در ورزش قهرمانی به اوج برسیم باید به ورزش دانش آموزی بپردازیم.

هر دانش آموز با درس تربیت بدنی میتواند به تناسب اندام و سلامت برسد و در کنار این موضوع میتواند یکی از فنون ورزشی را یاد بگیرد و از آن لذت ببرند و در کنار آن یک سری نخبه ها هستند که میتوانند در مسیر قهرمانی قرار بگیرند.

نقش ورزش مدارس در شکوفایی ورزش کشور

چرا که به گفته بزرگا ن روح سالم در بدن سالم است ومردم با پرداختن به ورزش نه تنها از سلامتی جسمانی برخوردار خواهند بود بلکه به دلایل علمی از شادابی و سلامت روح و روان بهره مند خواهند گشت و به تجربه ثابت شده که در کشورهای پیشرفته و صنعتی مردم با خیال آسوده تر و رغبت بیشتری به ورزش

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

می پردازند و بی سبب نیست که درجدول رده بندی کارشناسان بین الملل در امور اجتماعی , وجود امکانات ورزشی مدرن و کامل و اقبال مردماز ورزش را جزو امتیازات و برتری های کشورهای صنعتی و پیشرفته نسبت به کشورهای جهان سوم و رو به رشد قلمداد می کنند و در اینجا این سئوال مطرح می شود که چگونه کشورهایی که تا چند ی پیش از شهرت و رتبه قابل توجهی در امور ورزش برخوردار نبودند اینک گوی سبقت را از سایر کشورها ربوده و با پیروزی های مکرردرمیدان های ورزشی بر اعتبار و غرور ملی کشور خود افزوده اند ؟! جواب این سئوال بسیار ساده اما بسیار مسئولیت بر انگیز است : برنامه ریزی , فراهم نمودن امکانات , مدیریت ,عزم ملی ,تبلیغات.این چند عامل موجب می شود که در دراز مدت بتوان ورزش را ازپایه مورد تربیت و آموزش قرار داد و بهترین نتیجه ها را بدست آورد .

در ورزش حرفه ای و بین الملل بهترین نتیجه ها بتوسط قهرمانانی که نماینده کشور خود محسوب می شوند حاصل شده و موجب سربلندی و افتخار و غرور ملی سرزمین خود می گردند به همین خاطر به طور غیر مستقیم و به تجربه می توان نتیجه گرفت که هر کشوری که قهرمانان بیشتری داشته و افتخارات ورزشی بیشتری را بدست آورده باشد به همان میزان دارای برنامه ریزی و مدیریت و سرمایه گذاری بیشتری نیز بوده است .

سوالی که ممکن است در این میان به ذهن خطور کند این است که چگونه ما نیز همچون کشورهای صنعتی و پیشرفته جهان می توانیم بیشترین قهرمانان را داشته و بهترین نتیجه ها را بدست آوریم و همه ساله بر موفقیت های خود بیافزاییم..؟! همانگون که کشورهای موفق با الگو برداری از کشورهای دیگر و انطباق آنها با امکانات موجود کشور خود انجام دادند ما نیز می توانیم با استفاده از تجربیات کشورهای دیگر در برنامه ریزی و شیوه های درست مدیریتی آنها را لحاظ قرار داده و از بسیاری از هزینه های اضافی و غیر لازم و به هدر رفتن انرژی و وقت مردم و کشور جلوگیری به عمل آوریم. از جمله کشورهای پیشرفته و صنعتی که در

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

چند سال اخیر در مبحث ورزش سرمایه گذاری کلان نموده و به شکل بارزی به موفقیت های ورزشی نیز دست یافته است کشور ژاپن میباشد . با کمی تامل در شیوه و روش و نحوه برنامه ریزی و عملکرد آن کشور در امر ورزش می توان به الگوی درست و مناسبی که مرتبط با موضوع مقاله ما نیز هست رسید. در کشور ژاپن یکی از مهمترین مراحل رشد و شکوفایی در امر ورزش و یا علم و یا هر شاخه ای از نیاز های کشور را وجود استعداد های برتر می دانند . منظور از استعداد های برتر برگزیده ترین افراد یک کشور را شامل می شوند که می توانند در هر رشته ای وجود داشته باشند چه علمی چه ورزشی و یا سیاسی و یا صنعت و یا مدیریت و غیره....وهمیشه به مدارس به عنوان اولین و منطقی ترین نهاد برای کشف استعداد ها توجه می شودوبه همین منظور روش تدریس معلمین ورزش وخود دروس ورزشی به دقت مورد بررسی قرار دارد و مربیان ورزشی آموزش دیده اند که به دقت دانش آموزان را از مقطع پیش دبستانی تا دبیرستا ن مورد توجه دقیق زیر نظر خود داشته باشند چرا که در کشف استعداد ها بیشترین مسئولیت متوجه اساتید و مربیان آموزشی است و اگر آنها به کودکان و نو جوانان و جوانان توجه خاص نداشته باشند چه بسا بسیاری از استعداد ها و قوه های مناسب هرز رفته و کشف نشوند و این مطلب در دراز مدت موجب قحط الرجال بودن واز دست رفتن فرصت های طلایی برای رشد و شکوفایی کشور باشد .

به همین لحاظ است که در کنار آموزش و تدریس درس های معمول به دانش آموزان آموزش و پرورش مجاری خاصی را برای کشف و جذب نخبه گا ن اختصاص داده است . آموزگاران در طی یک دوره تحصیلی در صورتی که با یک دانش آموزی با استعداد خاص روبرو شوند نظرات خود را در غالب گزارشی به مسئولین مدرسه اطلاع می دهند و مستولین پس از تحقیق اولیه و حصول اطمینان از صحت گزارش معلم مربوطه مراتب را طی جلسه ای رسمی به اطلاع اولیائ دانش آموز می رسانند و به آنها پیشنهاد می شود که در صورت موافقت اولیائ فرزند آنها به مدرسه ای اختصاصی مرتبط با استعداد فرزندشان انتقال داده می شود و

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

البته در جلسه با اولیا مسائل جانبی از جمله کمک خرج و بیمه و خوابگاه و مساعدت های دولتی نیز برای آنها شرح می شود.

در صورت موافقت اولیا فرد مستعد به مدرسه مخصوصی معرفی می شود که در آنجا مورد تربیت خاص و ویژه قرار میگیرد و بسیاری از باشگاه های ورزشی نیز از میان همین مدارس خاص دانش آموزان ممتازی را برای خود انتخاب نموده و به مدارس ورزشی خود برده و ضمن پرورش دوباره به آنها حقوق و مستمری می دهند و بعد ها نیز در اثر درخشش بیشتر امتیاز انتقال آنها به باشگاهای دیگر را بفروش می رسانند و بسیاری از همانها به عضویت تیم ملی پذیرفته می شوند و حتی اگر موارد بالا در مباحث علمی باشد نیز بسیاری از شرکت ها و دانشگاه های بزرگ به شکار این استعداد ها از مدارس نخبه پرور می پردازند تا بر سطح کیفی و قابلیت ها و شهرت گروه مدیریت و اعضائ خود بیفزایند و در نهایت همین مستعدین کودک و نوجوان امروز که از میان دانش آموزان مدارس گچین شده بودند تبدیل به مدال آوران و قهرمانان آینده کشور خود گردند و رشد و ارتقائ ورزش کشور نیز هیچگاه متوجه فقط چند نفر محدود نشده و دچار نقصان نمی گردند و همه ساله نیز بر تعداد مدال ها و افتخارات خودافزوده و موجبات افزایش شهرت و اعتبار و غرور ملی کشور خود را نیز فراهم می نمایند؛مضاف بر اینکه موفقیت در عرصه های ورزشی و نشرروحیه ورزش ازطریق دولت و مدیران و حمایت نشریات و رساناها از آن نیز موجبات تشویق مردم و نسل جوان در گرایش به ورزش و تندرستی ودوری از رخوت و ناامیدی را فراهم می نمایند.

در انتها باید گفت که در صورت توجه و بکارگیری توانایی مدارس , در دراز مدت می توان با کمترین هزینه به بهترین گزینه و افتخارات رسید و می توان از مدارس علاوه بر محلی برای یادگیری کتب درسی به عنوان محلی برای سرگرمی و تفریح صحیح علمی و عملی و یادگیری موسیقی و انواع فعالیتهای هنری و فکری استفاده کرد در کشورهای پیشرفته مدارس تا آخر روز باز هستند و دانش آموزان اوقات فراغت خود را با

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مشغول بودن به انواع امکانات هنری و علمی در آنجا صرف می کنند و به همین خاطر درآنها هرگز روحیه مدرسه گریزی وجود ندارد وهمین روحیه باعث می شود که بین مربیان و دانش آموزان فاصله مصطلح در کشورهای غیرپیشرفته وجود ندارد و مربیان در جریان همین فعالیت ها نیز بهتر به کشف استعداد ها می پردازند در پایان لازم است گفته شود که مدیریت و برنامه ریزی صحیح می تواند مراحل کشف تا پرورش و بکارگیری استعداد ها را به بهترین شکل هدایت کند ودر راه نیل به اهداف کلان کشور در امور ورزش و غیره از وجود نخبه گان استفاده برد.

معلم تربیت بدنی خوب کیست؟

خوشبختانه معلمانی هستند که به اهمیت کیفیت آموزش معتقدند و دایم می کوشند تا تواناییها ی خود را به عنوان یک معلم بهبود بخشند چنین افرادی احتمالاً دارای ویزگیهای زیادی هستند از جمله خود وقفی تا وقتی معلمان خود را با تمام وجود وقف آموزش و پرورش نسازند حفظ شور و اشتیاق و شجاعت لازم برای لازم برای تدریس برایشان مشکل خواهد بود . دانش اموزان نسبت به معلمی که حتی جزییات بسیار کوچک مربوط به مدیریت کلاس و امر تدریس را نادیده گرفته و بی قیدی نشان می دهد – وقعی نمی نهد – در کلاسی که بطرز ضعیفی اداره شود آموزش بطرز مناسبی ارایه نمی گردد –این امر دانش آموزان را وا میدارد که توجه خود را به جهات نامربوط دیگر که با موضوع درس ارتباطی ندارد معطوف دارند –کلاسهایی که توسط معلمین غیر مشتاق و بی علاقه اداره میشود از لحاظ اموزش برای دانش اموزان چندان جذاب و مطلوب نبوده باعث میشود که انها رفتاری غیر اصولی داشته باشند و مشکلات انظباطی به وجود اورند اخلاص و دلبستگی از ضروریات مسلم تدریس خوب و اثر بخش است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دانش و معلومات

معلمان تربیت بدنی باید با مهارتها و فنونی که میخواهند آموزش دهند آشنا باشند دانش آموزان کلاس تربیت بدنی و ورزش بی صبرانه در انتظار فرا گرفتن فنون صحیحی هستند تا اجرای مهارت آنها را بهبود بخشد ،آنها برای مربی یا معلمی که نتواند موجبات فراگیری این فنون و معلومات را فراهم سازد ارزش کمتری قایل میشوند ممکن است که معلم. حرکت یا فعالیتی را بدون نمایش کلی آن آموزش دهد اما توانایی او در نشان دادن شکل صحیح اجرای آن حرکت یا مهارت هم انگیزه یادگیری را در دانش آموزان افزایش داده و هم برای خود کسب وجهه و احترام میکند

شخصیُت.

معلمان موفق آنهایی هستند که همراه و یاور دانش آموزان بوده و قادرند با آنها روابط انسانی برقرار سازند اما معلمانی که اخلاقی تند داشته و رفتارشان غیر دوستانه است طولی نمیکشد که در ارایه برنامه ها ی مطلوب آموزشی دچار عدم موفقیت می گردند . حسن سلوک ،سازگاری، توانایی ،به ایجاد رابطه با اشخاص مختلف از قبیل دانش آموزان ،همکاران، مدیر، مدرسه و والدین دانش آموزان از ویژگیهای بسیار مطلوب برای یک مربی تربیت بدنی می باشد.

ثبات عاطفی

یکی از مهمترین صفات ویژه یک معلم خوب ،استواری و ثبات عاطفی اوست .معلمان عصبی و هیجان زده مشکلات انظباطی می آفرینند اینها اتفاقات جزئی و کم اهمیت کلاس را بهم مربوط کرده ازآنها کوهی میسازند ،تحقیقات به عمل آمده نسان داده که بسیاری از مربیان تربیت بدنی برای بودن در کلاس هنوز واجد شرایط نیستند و از لحاظ عصبی در کلاس اشکالات بزرگی به وجود میآورند اما معلمین متعادل

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

،بانشاط ، مشتاق و فهیم معمولاً برای اموزش مطلوب و موثر ، فضائی سرشار از لطف و ارامش فراهم می اورند .

تفاوتهای فردی

با اینکه معلمان به طور عموم می دانند که دانش آموزان از لحاظ جسمانی ، ذهنی و احساسی با یکدیگر متفاوتند اما مربیان و معلمان تربیت بدنی در طرح برنامه های روزانه خود به ندرت به این امر توجه دارند ،آموزشهای خوب و اثر بخش بدون در نظر گرفتن این تفاوتهای فردی نمی تواند تحقق یابد . ازآنجا که پیشرفت دانش اموزان در فراگیری مهارتها متفاوت است بنا براین روشها باید چنان باشد که دانش آموزان فرصت پیدا کرده هر یک در حد خود مهارتها را فرا گیرند .

شأن و علاقه شغلی

معلمانی که از راه تحقیق ومطالعه و مشا رکت در فعالیتهای تخصصی پیوسته به دنبال بهبود و پیشرفت شغلی خود می باشندمعمولاً معلمان بهتر و برتری هستند .حرکت به موازات آخرین توسعه ها و تکامل تئوریهای یادگیری و بکار بستن بهترین روشهای ابداعی در آموزش مهارتها مربیان را در حصول به سطح یک مربی برتر و بهتر مجهز می سازد .با خبر شدن از پیشرفتهای علمی در زمینه های روانشناسی ورزشی ،جامعه شناسی ورزشی، فیزیولوژی تمرینی ،حرکت شناسی و مفاهیم مهارتهای حرکتی میتواند تأیید مجددی بر علاقمندی او به شغل خود و ارزشهای آن میباشد .

میزان مقبولیت و احترامی که در مدارس به درس تربیت بدنی و ورزش گذاشته می شود بستگی زیادی به معلمین ورزش دارد . معلمان موفق تربیت بدنی کسانی هستند که علاوه بر کارائی عملی به زیور علوم نیز

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

آراسته اند ودر مواقع لزوم با مطرح ساختن نکات و دقایق علمی درباره اهمیت و نقش تربیت بدنی و ورزش آگاهانه از درس خود دفاع کنند و بدین ترتیب بر شأن و منزلت حرفه و شخصیت خود بیافزایند.

شرایط لازم فردی

تندرستی

مربیان تنها افرادی هستند که همیشه باید بدن خوش ترکیبی باشند ،آنها نه تنها به عنوان نمونه افراد سالم و تندرست مطرح اند بلکه نوع کار آنها ایجاب می کندهمیشه از بدنی سالم و عالی بر خوردار باشند .در بین مواد درسی ، تربیت بدنی تنها درسی است که با جسم و روح و احساس سر و کار داردبه همین خاطر مربیانی که در پایه گذاری معیارهای یک زندگی سالم برای خود اهمال می ورزند دیری نخواهد گذشت که دیگر ازعهده آموزتدرس تربیت بدنی بر نخواهد آمد.

وضع ظاهر

معلمان تربیت بدنی در بعضی مواقع در تلاش خود به برقراری رابطه دوستانه با دانش آموزان در شیوه و طرز لباس پوشیدن دقت و سلیقه خوبی به کار نمی برند این کار مطلوب و پسندیده نیست زیرا معلمان باید بین خود و دانش آموزان وجه تمایزی قائل باشند ، شغل آنها ایجاب می کند که نمونه و سرمشق دیگران باشند .آنها نباید به خاطر مقبولیت و موردمقبولیت و پسند واقع شدن نزد دانش آموزان همان رفتار آنها را دنبال کنند .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

صدا

لحن وآهنگ صدای معلم بینهایت حائز اهمیت است .معلم موفق کسی است که در کلاسهای بزرگ و پرجمعیت بتواند با صدای کاملاً طبیعی و ملایم صحبت کند معلمان نباید سعی کنند که صدای خود را مرتباً از سر و صدای کلاس بلندتر کنند زیرا هیچ چیز بیشتر از معلم فریاد کشی که می خواهد با هر چه بیشتر بلند کردن صدای خود سروصدای فزاینده آنها را تحت الشعاع قرار دهد نمی رنجاند .در مراحل شروع کلاس باید چنان رابطه ای برقرار گردد که در اثر آن دانش آموزان در طول درس ساکت و مودب باقی مانده و توجه خود را معطوف داشته باشند

منش

معلمان موفق تربیت بدنی الگوهایی هستند که طرز خوب زندگی کردن را متجلی میسازند ،تربیت بینی محدودهای از برنامه تحصیلی است که باید در آن ویژگیهای بارز ،منش وریشه های اخلاقی لازم برای تندرستی و سلامتی ونشاط و خرسندی و کارائی تجسم یابد معلم باید خود الگوی زنده این ملاکهای رفتاری و برخوردی باشد و در این رابطه همیشه باید انصاف و برابری ،درستی و صداقت در رابط معلم –شاگردی مراعات و متجلی شود

خلاقیت

معلمان خلاق و مبتکر نو آور میباشندو آنها ممکن است از روشهای آموزشی قدیمی رضایت چندانی نداشته باشند و چنین احساس کند که راههای بهتری از آنچه که در کتابهای منابع آموزشی نوشته شده میتواند به وجود اید در این قبیل مواقع معلمانی که از تخیل سازندهای برخوردارند مبادرت به آزمایش و تجربه کرده در جستجوی روشهای عالیتری هستند که از آن طریق دانش آموزان را بیشتر به یادگیری بر انگیزند

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مردم دوستی

معلمان کارآمد ،بچه ها و مردم را بطور کلی دوست داشته از معاشرت با آنها خوشحالند .اگر معلمان ،بچه ها و مردمی که با آنها کار میکنند دوست نداشته باشند در آن صورت ایجاد رابطه دوستانه لازم که برای اموزش ضروری است ،برای آنها نهایت مشکل خواهد بود و برای معلمانی که نتوانند با دانش آموزان رابطه لازم را برقرار کنند مشکلات روزانه ای که در ضمن اموزش برایشان رخ می دهد رفته رفته غیر قابل تحمل خواهد شد .اگر چه آگاهی از مهارتها حائز اهمیت است ولی معلمان باید بتوانند موانع موجودی را که ممکن است بین خود و دانش آموزان شان باشد ازپیش روی خود بردارند این کار تنها با رفتاری دوستانه و نگرشی محبت آمیز نسبت به دانش اموزان انجام پذیر خواهد بود .

اشتیاق

عدم اشتیاق مشکل بسیاری از معلمان است معلمان ممکن است نسبت به وظایف عادی روز مره خود بی حوصله شوند اما معلمان واجد شرایط وخوب ،همیشه با بررسی و تجربه هدفهای آموزشی خود و با تهیه مواد درسی دقیق تر خود را مشتاق نگه میدارند .ایجاد اشتیاق در درون ،خود یکی از ویژگیهای بارز رفتاری است که معلم را زنده ،فعال و پر ثمر نگه می دارد .

شوخ طبعی

شوخ طبعی معلمان به هنگام کار با دانش اموزان اثرات مطلوب و ثمر بخشی دارد. شوخ طبعی نیز مانند شخصیت افراد متفاوت است .شوخ طبعی میتواند اختلاف موجود در جلسات و گرد همائیهای مدرسه را به حداقل خود کاهش دهد و تنش و اضطراب موجود در کلاس را زایل گرداند . شوخ طبعی نشان اعتدال شخصیت است . زندگی پراز اضطراب و توام با دغدغه خاطر دنیای معاصر ایجاب می کند تا در اموزش و

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پرورش عمومی نقش پر ارزش شوخ طبعی در زندگی یادآوری گردد و در کاهش تنش های روانی و محیطی به نحو مطلوب مراعات شود .

ارتباط شغلی

صفات زیادی وجود دارد که داشتن انها برای معلمان تربیت بدنی اهمیت مشابهی دارد .پختگی ، قضاوت صحیح و منطقی و آداب دانی شغلی توانایی او را افزایش میدهد تاوظایف خود را در رابطه با دانش آموزان و همکاران و سایرین به به نحو مطلوبی انجام دهد .این صفات ویژه باعث می گردد که احترام او از محدوده ای که صرفاً به خاطر تخصص آموزش و مربی گری او برایش قائلند به مراتب فراتر رود

روشهای انسانی

معلمان باید جنبه های شناختی و عاطفی آموزش را همپای دیگر جنبه های آن در نظر بگیرند .اگر چه در روشهای تکلیف- محوری معلم کلاً مسئول مستقیم بحساب آمده مهم جلوه می نماید روشهای انسانی نیز برای معلمان کارآمد ارزش بسزائی دارند اگر آنها فضا و جوی انسانی در کلاس یا در زمین ورزش به وجود آورند آن وقت میتوان گفت که آنها به وظایف آموزشهای فردی و درک دانش آموزان خود مسئولانه برخورد کرده اند.یکی از صاحب نظران تعلیم و تربیت در این باره می گوید :

((معلم خوب آن کسی نیست که تنها اطلاعات و معلوماتی را جمع آوری کرده به دانش آموزان عرضه نماید ،بلکه کسی است که راه یادگیری را برای آنها هموار و آسان سازد .معلمان خوب آنهایی نیستند که تنها در یک موضوع درسی یا در روش تدریس ویا در برنامه ریزی متخصص بوده یا بیشترین منابع کمک آموزشی را تهیه وتدارک می بیند بلکه بهترین معلم کسی است که از طریق برقراری روابط انسانی بین خود و دانش آموزان آنها را آزاد می گذارد .یادگیری تنها در دانش آموزان می تواندتحقق یابد و معلم فقط می تواند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

شرایط یادگیری را فراهم آورد جوی که در اثر رابطه خوب متقابل (معلم-شاگرد) به وجود آید شرط عمده یادگیری است)).

قابلیتهای کنش متقابل

میزان کنش متقابل معلم و دانش آموز بر ارزش تجربه های یادگیری تاثیر می گذارد .از آنجا که شخصیت انسانها نیز همانند علائق وارزشهای فزدی آنهابا یکدیگر متفاوت است هیچ معلمی موفق نمی شود که با دانش آموزان خود روابط انسانی دو جانبه بر قرار سازد .ولی علایق عام و مشترک وجود دارد که معلمان می توانند با تکیه بر آنها و توسعه آنها ،توانایی خود را در کار با دانش آموزان افزایش داده در رویارویی با مشکلات از عهده حل آنها برآید .صفات انسانی و تواضع و ادب از ضروریات انجام وظیفه در محیط مدرسه است . گوش دادن به سخنان و مطالب دانش آموزان ،درک و شناخت آنها و توجه از روی علاقه به آنها سبب بهبود و بهتر شدن رابطه معلم و شاگرد می گردد .باید توجه داشت که هر گاه اطمینان جای سوظن را گرفت ، تردید جای خود را به یقین داد و رقابت تبدیل به همکاری گشت آن وقت است که دانش آموز با تلاشی خستگی ناپذیر به طلب کسب احترام و منزلت و شناساندن خود بر می آید

ارتباطهای کلامی

اگر گفت وشنود بین معلم و شاگرد آزادانه انجام گیرد در آن صورت معلمان باید دارای مهارتهای خوبی در این زمینه باشند زیرا که گفت و شنود همیشه با کنش متقابل همراه است .

گوش دادن

معلمان باید گوش دادن به گفتگوهای کلامی بلکه غیر کلامی را نیز یاد بگیرند .تحقیق درزمینه رابطه های کلامی فراوان است ونتیجه گرفته اند که معلمان باید به سخنان دانش آموزان با صمیمیتی بیشتر گوش

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دهند .رفتار غیر کلامی دانش آموزان که طرز تلقی و نوع احساسات آنها راآشکار میسازد می تواند مایه کسب تجارب آموزشی مفید و با ارزش برای معلمان باشد و آن در صورتی است که معلمان به این بازتابهای مثبت و منفی غیر کلامی دانش آموزان به دیده معیار آموزشی بنگرند .

ذی علاقه بودن

روشهای انسان - محوری بر اساسی است که هم هدفهای فردی و هم گروهی را در نظر می گیرد .حفظ تعادل بین هدف های فردی و گروهی کاری است ظریف .بعضی از معلمان هدف های خود را از یاد می برند و بعضی دیگر هدف های گروه را به خاطر نفع فردی فراموش می کنند . توجهی دو سویه دراین زمینه می تواند به عنوان جز کامل کننده فرایند تعلیم – تعلم در نظر گرفته شود زیرا چنین کاری به ایجاد رابطه خوب معلم – شاگردی منجر میشود

معلم در مدرسه

معلم تربیت بدنی معمولاً علاوه بر وظایف مستقیمی که بر عهده دارد در اداره کردن برنامه های دیکر مدرسه نیز مسئولیتهایی را تقبل می کند :معاونت، مربی گری ، ناظم شدن ،سرپرستی فعالیتهای فوق برنامه از آن جمله است .

وظایف عام

ویژگی های یک معلم تربیت بدنی او را قادر میسازد که در اداره کردن مدرسه نقش مهمی به عهده بگیرد .او با شخصیت خود ، هنر مدیریت ،خلاقیت و ابتکار ، حسن سلوک و اخلاق خود ،همیشه مایه سکون ،آرامش ،نظم و انظباط و تسهیل امور جاری محیط آموزشی خود می گردد .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

معلمان خوب تربیت بدنی که به راحتی از عهده اداره کردن یک موسسه عظیم آموزشی بر می آیندعموماً از ویژگی های زیر برخوردارند :۱-شخصیتی قوی که موید بزرگ منشی ، ثبات عاطفی و درستی اوست

۲-از لحاظ شغلی ، برای آموزش تربیت بدنی تخصص گرفته است

۳-از پشتوانه خوب فرهنگی برخوردارند

۴-در زمینه رشد و پرورش کودکان دارای معلوماتی است که اساس برنامه ها و تجربه های آموزشی او را تشکیل می دهد

۵- توانایی این را دارد که ،دامنه تخصص خود را توسعه دهد ودر راه ارتقا آن تلاش مستمری بعمل آورد

۶-بر لزوم و اهمیت تربیت بدنی و نقش آن واقف است و می تواند آن را به دیگران تفهیم نماید

۷-تمایل خودرا به کار نه تنها با ورزشکاران با استعداد بلکه با کلیه دانش آموزان نشان می دهد

۸-قادر است تا مهارتهای پایه ای بسیاری از فعالیتهای ورزشی را عملاً نشان دهد

وظایف خاص

معلمان تربیت بدنی علاوه بر وظایف عام دارای وظایف و مسئولیتهای معین خاص نیز می باشند .این مسئولیتها به تدریس روزانه آنها مربوط است و همان بخشی است که در ارزشیابی از کار او بیش از بخشهای دیگر باید مورد توجه قرار گیرد

وظایف خاص معلمان تربیت بدنی بستگی زیادی به دستور العمل ها و رهنمود های آموزشی وزارت آموزش و پرورش دارد

موارد زیر از جمله وظایف خاص معلمان تربیت بدنی محسوب می شود :

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱. حضور در جلسات مدرسه و گردهمایی ها ی تخصصی.

۲. مسئولیت تهیه و تدارک وسایل و امکانات ورزشی برای کلاسها

۳. رسیدگی به وضعیت لبا سهای ورزشی و مناسب بودن آنها

۴. ارزشیابی دانش آموزان با روشی مشخص و معین .

۵. ثبت وضبط نمرات ورزش دانش آموزان .

۶. رسیدگی به انتخاب یا انتصاب سرگروههای ورزشی و داشتن جلسات مشورتی و ارشادی با آنها.

۷. همکاری همه جانبه با سا یر معلمان به ویژه با همکاران ورزشی همان مدرسه .

۸. نظارت بر رختکن به هنگام استفاده از آن به هنگام تعویض لباس .

۹. مسئولیت تامین سلامت دانش آموزان در زنگ ورزش و رفع معایب وسایل ورزشی

۱۰. آشنا ساختن دانش آموزان با مسئولیت خودشان

۱۱. همراه بودن با دانش آموزان تا پایان زنگ ورزش

۱۲. همکاری نزدیک با مسئولان ذیربط به منظور بهتر کردن روش تدریس

مراحل تدریس درساعت تربیت بدنی

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیتهای هر از آن به دیگری بستگی دارد . در صورتی یک ساعت درس تربیت بدنی (۴۵ دقیقه) باشد و تقسیم بندی زمانی آن بشرح زیر خواهد بود .

۱- آمادگی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مرحله آمادگی از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل یافته است .

الف – آمادگی سازمانی

که 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 .

ب – آمادگی بدنی

این بخش خود به دو قسمت تقسیم می شود :

۱-ب) آمادگی عمومی یا گرم کردن : شامل انواع راه رفتنها ، دویدن ها و پرشها است در پایه اول بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی در این بخش استفاده شود . زیرا دانش آموزان پایه اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آنها را انجام می دهند .

۲-ب) آمادگی اختصاصی : در این بخش از نرمشهایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می شود . به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتابها باشد از نرمشهایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می شود باید استفاده کرد . در پایه اول این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه های بالاتر می توان از شیرین کاریها ، حرکتهای مقاومتی ، حرکات با طناب و نرمشهای با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد . این دو بخش نیز ۲۰ درصد را بخود اختصاص میدهد .

۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی

هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می شود . 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 . بازیها علاوه بر تقویت حرکات و مهارتها دارای خصوصیاتی هستند که می توان از

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

طریق آنها برای تقویت ابعاد عاطفی ، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد . به عنوان مثال مفاهیمی از قبیل صداقت ، راستگویی ، مسئولیت پذیری ، مسئولیت ، تعاون و همکاری شناخت اشکال هندسی و غیره را می توان در قالب بازیهای مختلف آموزش داد . این مرحله ۵۰ درصد برنامه را بخود اختصاص می دهد .

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

در مرحله اصلی ، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش آموزان به اوج خود می رسد از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخوردهای جسمانی به وجود آمده است . یکی دیگر از نتایج فعالیتهای انجام شده تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش آموز آماده حضور در کلاس بعدی شود .

راه رفتن آرام و نفس گیری ، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب به دستگاه گردش خون و تنفس ، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی ، اخلاقی و اجتماعی و غیره در این بخش صورت می گیرد . این مرحله فرصت خوبی است برای ارائه نکات دانشی از قبیل رعایت نکات بهداشتی ، ایمنی و ... میباشد . سپس دانش آموزان به امر نظافت و شستشو می پردازند . این مرحله نیز ۲۰ درصد برنامه را بخود اختصاص می دهد .

۷- 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 و لذا موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت :

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

قبل از آموزش

۱- معلم باید لباس 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 مواردیکه 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 پی از خروج بهتر است معلم در کلاس را قفل کند .

البسه : استفاده از البسه ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است . فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود زیرا تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی را به همراه خواهد داشت . استفاده از شلوار گرم و لباس نخی و کفش ورزشی در حیاط مدرسه برای پسران مشکلی نخواهد داشت . در مورد دختران نیز توصیه می شود فضای مناسبی که امکان استفاده از چنین لباسی را برای آنان فراهم می آورد ، مهیا شود .

معلم باید از دانش آموزان بخواهد در فاصله های زمانی معیین 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 .

حضور و غیاب : گرچه در سالهای اولیه دبستان حضر و غیاب ضرورت چندانی ندارد و معمولاً همه در کلاس حضور دارند ، ولی در پایه های بالاتر لازم است . با یکی از روشهای زیر به راحتی و به سرعت می توان این کار را انجام داد :

۱- توسط سرگروه : سرگروه موظف است افراد غایب را شناسایی کند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

محاسن : نوعی تمرین رهبری است و حضور و غیاب با سرعت انجام می شود .

معایب : امکان دارد به علل عاطفی سرگروه از ارائه برخی از اسامی خودداری کند یا اسامی و چهره ها را فراموش میکند .

۲- از طریق تعیین محل استقرار : معلم نام و یا شماره اماکن خالی را یادداشت میکند .

محاسن : روشی نسبتاً سریع برای حضور و غیاب است و امکان انطباق اسامی با چهره ها برای معلم بیشتر است .

معایب : امکان تمرین رهبری را از دانش آموز می گیرد . در این روش در قیاس با روش سرگروه ها زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می شود .

۳- حضور و غیاب توسط معلم و خواندن اسامی

محاسن : معلم با صرف کمترین تلاش اسامی را می آموزد .

معلم از حضور و غیاب دانش آموزان اطمینان حاصل میکند .

معایب : وقت گیر است .

امکان تمرین رهبری توسط دانش آموزان را سلب می کند .

حضور و غیاب باید در ابتدای ساعت کلاس درس انجام شود . اسامی افرادی که فاقد لباس مناسب هستند نیز یادداشت شود .

۴- استفاده بهینه از فضای ورزشی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 .

۱-۴) روش های گروه بندی کلاس

در طی سال تحصیلی ، باید از روش های گوناگونی برای گروه بندی دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی استفاده کرد زیرا فراهم شدن فرصت های شغلی مناسب برای گروههای کاری ، جهت سرگروه یا کاپیتان شدن ، آنها را از نظر کسب مهارت های رهبری ، روحیه ورزشکاری و گسترش دایره ی دوستان رشد خواهد داد . گروه هایی که ما می توانیم پیشنهاد کنیم عبارتند از :

۱- گروههای کلاسی که برای دروس دیگر تعیین شده اند .

۲- گروههای همگن از دانش آموزان ماهر و یا گروههای ناهمگن متشکل از دانش آموز ماهر و کم مهارت . مهارت افراد از طریق تست یا مشاهده تعیین می شود .

۳- انتخاب شماره های دوم ، سوم یا چهارم بر حسب تعداد نفرات کلاس

۴- انتخاب سرگروهها و دادن فرصت به آنها برای انتخاب تیم خود

۵- جدا کردن بلند قدها از بین گروههای مختلف

۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۷- انتخاب گروه بر حسب نوع تمرین خاص (گروهی طناب بازی ، گروهی دراز و نشست و .. انجام دهند)

۸- انتخاب سر گروه و خواستن از بچه ها برای استقرار پشت سر گروهها

۹- تقسیم یک دایره به دو گروه

۱۰- تقسیم کلاس برحسب تعداد ، به عنوان مثال ده نفر اول به این گوشه سالن و ده نفر به این نقطه بروند . ۱۱- در این گروه بندی همانند مورد ۱۰ عمل می شود . لاکن دانش آموزان فعالیت و وسیله ای را که ترجیح می دهند انتخاب می کنند .

در طی سال ، معلم بر کیفیت رهبری آزاد منشانه و وظایف و مسئولیت های کاپیتان تیم و یا سرگروه تاکید می کند .

۴-۲) کنترل و جابجایی وسایل

اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد ، راهی برای آن باید پیش بینی کرد . در هر یک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را برعهده بگیرد . قبل از شروع درس ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری به عمل آید .

عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و سرعت کافی انجام شود . چرخهای دستی و جعبه های چرخ دار می تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آنها موثر باشد .

۴-۳) ثبت وضعیت دانش آموزان

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 .

این سوابق می تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار بگیرد و باید در فایل مخصوصی نگهداری شود . 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 .

۴-۴) سازماندهی کلاس درس

کلاسهای درس تربیت بدنی عموماً بسیار پر ازدحام هستند . 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 . دقت در اتخاذ بهترین روش سازماندهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت .

دانش آموزان باید معلم را در طراحی ، هدایت ، ارزیابی برنامه در هر کلاس یاری کنند . دردوره های ابتدایی باید به دانش آموزان در خصوص آنچه که باید یاد بگیرند ، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان به تدریج مسئولیتهای بیشتری داد . 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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

معلم می تواند شروع و خاتمه مشخصی برای کلاس تعیین کند . وی می تواند بچه ها را عادت دهد که وقتی او صحبت می کند گوش کنند و با شنیدن علامت شروع ، در یک دایره یا گروه و دسته قرار بگیرند و به همین ترتیب در آخر هر کلاس برای یک بحث و ارزیابی کوتاه از گروههای معینی بنشینند . 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 میکند تا احساس امنیت کرده و برای روبرو شدن با تجربیات جدید آماده باشند .

۵-۴) شیوه های استقرار در زمین ورزش

چون سازماندهی مجدد تیم ها برای انجام هارت ها یا بازیها وقت زیادی را تلف میکند . باید به دانش آموزان یاد داد که به هنگام فرمان معلم سریعاً در گروه های دلخواه مستقر شوند . گروه ها یا تیم های ۶ تا ۸ نفره معمولاً بهترین انتخاب هستند . استقرار هر گروه برای پوشش کامل زمین به معلم این امکان را می دهد که کل نفرات کلاس را به طور موثر زیر نظر بگیرد .

اشکال زیر را دانش آموزان سریعاً یاد گرفته و سریعاً به این شکل ها سازمان می گیرند .

۱- استقرار بادبزنی : دانش آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبزنی قرار می گیرند . این استقرار بخصوص در تمرین مهارت هایی مثل پرتاب ، دریافت و ضربه زدن به توپ در اندازه های مختلف موثر است . معلم به عنوان ناظر گروهها عمل میکند .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲- استقرار صفی : این ساده ترین شکل استقرار برای مبتدیان است . برای بازی های امدادی ، پرتاب به سبد و بازی هایی که کودکان باید نوبت را رعایت کنند مناسب است در صورت امکان در هر صف نباید بیش از ۵ نفر مستقر شوند .

۳- استقرار دایره ای : گروه می تواند سریعاً از حالت بادبزنی یا صفی به دنبال سرگروه خود به شکل دایره ای مستقر شوند . این روش استقرار برای بازی های ساده و تمرین مهارت های توپی با کمک سرگروه که در مرکز مستقر است مناسب است او از وسط توپ را برای تک تک افراعضای گروه پرتاب میکند و در صورتی که فردی خطا کرد مجدداً برای او پرتاب می کند تا خطا تحصیح شود .

۴- استقرار گردشی : این نوع استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) و ضربه زدن با پا بسیار مناسب است .

۵- استقرار زیگزاک : دو صف مقابل یکدیگر قرار می گیرند ، به ترتیب بازیکن ۱ به ۲ ، ۲ به ۳ توپ را پرتاب می کند و به همین شکل ادامه می یابد . این نوع استقرار برای ضربات فوتبال ، والیبال ، پرتاب و دریافت مناسب است .

۶- استقرار (۷) : سرگروه رو به صف می ایستد و با دادن علامت از شماره های ۱ و ۲ می خواهد شکل وی (۷) را بسازند . شماره های فرد به طرف راست و شماره های زوج به طرف چپ می روند . این نوع استقرار برای تمرینات مهارتی و عکس العمل به دستورات حرکت به شکل رژه بسیار مناسب است .

۷- استقرار به شکل مربع : ۴ گروه را به شکل مربع مستقر کنید . اولی ضلع جنوبی ، دومی ضلع شمالی ، سومی ضلع شرقی و چهارم ضلع غربی را می سازد . در طرف چپ گروه خود قرار می گیرد . این استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) و بازی های ساده ای مثل « وسطی » مناسب است .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۸- استقرار پراکنده : این نوع استقرار به صورت تصادفی انجام می شود و دانش آموزان می توانند در هر جا که مایلند ایستاده و یا بنشینند .

۹- کاربرد گروهها

تشکیل گروهها را می توان از نیمه اول سال اول دبستان شروع کرد . شکل ایده آل تشکیل گروه زمانی است که دانش آموزان به مرحله ای از رشد اجتماعی رسیده اند که قادرند به راحتی در گروه حرکت کنند . سرگروه را اولین بار معلم انتخاب میکند ، اما به دانش آموزان باید فرصت داد که سرگروه را تا هفته دوم و سوم هر ثلث انتخاب کنند طول دوره سرگروهی را باید معلم و دانش آموزان با توافق هم تعیین کنند . شرط سرگروه شدن برتری دانشی و مهارتی است . این کارها نیاز به زمان ، صبر و ثبات در تصمیم گیری دارند تا رشد و توسعه یابند . در عین حال هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به عنوان سرگروه و یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود .

وظایف رهبر گروه عبارتند از:

۱- کنترل حضور و غیاب اعضاء گروه

۲- کمک به معلم در برنامه ریزی روزانه ، هفتگی و سالانه

۳- کمک به معلم در نمایش حرکات و کمک به اعضاء گروه جهت یادگیری فعالیت ها

۴- کمک به معلم و گروه جهت ارزیابی برنامه

۵- ارائه الگوهای مناسب دوستی و جوانمردی ورزشی (به عنوان مثال) برای دیگران جهت پیروی از آنها .

۶- کنترل و انتقال ابزار ورزشی به داخل کلاس و بالعکس توسط گروه و کمک در تعمیر آنها .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

معلم واقعی به مرور وجودش برای کلاس کم رنگ و غیر ضروری می شود . پس از آن که دانش آموزان تعدادی از بازی ها را فرا گرفتند باید فرصت پیدا کنند که بازی های دلخواه خود را انجام دهند و از طرف معلم نظارت شوند .

روش هاس پیشنهادی برای این کار عبارتند از :

۱- مشخص کردن فضای بازی برای هر یک از گروه ها که در همان محل مستقر می شوند . گروهها در اطراف سرگروه مستقر می شوند و سرگروه بازی پیشنهادی از طرف معلم را که گروههای دیگر نیز انجام می دهند با گروه خود انجام دهد .

۲- مشخص کردن فضای بازی برای گروه ۱۰ تا ۱۵ نفره که می خواهند بازی خاصی را انجام دهند . تمامی افراد گروه آن بازی را در طول دوره انجام می دهند . شکل دیگر این روش آن است که هر گروه که از سه نفر تشکیل شده ، ۲ یا ۳ بازی از همان بازی های خاص را در طول دوره انجام دهد .

۳- تعیین یک سرگروه برای منطقه ای خاص و دادن فرصتی به یک دانش آموز برای انتخاب بازی یا بازی های دلخواهی که تمایل دارد آنها را انجام دهد . دانش آموزان دیگر که تمایل دارند آن بازی ها را با آن سرگروه خاص انجام دهند می توانند به او ملحق شوند .

۴- به هر یک از گروهها و سرگروه آنها یک وسیله ورزشی اختصاص داده می شود و تمام گروهها مجاب می شوند که هر یک از وسایل را در طول دوره مورد استفاده قرار دهند .

۱۰- دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱- معلم تربیت بدنی باید توجه داشته باشد که هر دانش آموز فرصت شرکت عملی در فعالیتها و برنامه های ورزشی را داشته باشد . شرکت عملی دانش آموزان در فعالیت های ورزشی یا هر رشته دیگر پایه و اساس یادگیری آنها را تشکیل می دهد ؛ بدین معنا که تا دانش آموزان عملاً به کاری نپردازند چیزی یاد نخواهند گرفت .

برای رسیدن به این مقصود اول اینکه باید وسایل ورزشی به اندازه کافی در اختیار دبیر ورزش باشد تا فرصت برای استفاده فردی همه دانش آموزان فراهم شود . ثانیاً شرط کار کردن دسته جمعی این است که دانش آموزان را باید تا جایی که امکان دارد به گروههای کوچک تقسیم کرد تا کسی یا گروهی منتظر نوبت نباشد و بیکار نایستد . بیکار ایستادن و تماشاچی و منتظر بودن دانش آموزان در کلاسهای ورزشی باید از بین برود و یا به حداقل خود برسد .

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

۳- معلم تربیت بدنی باید همه دانش آموزان اعم از کودکان استثنایی و ناتوان یا دانش آموزان کم استعداد و دارای اضافه وزن را به فعالیتهای ورزشی مشغول سازد و به هر یک از آنان بر مبنای وضع فکری و جسمی و احتیاجاتش رسیدگی و نظارت داشته باشد و از آنان رفع اشکال کند .

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 . در این قبیل بازی ها مربی خوب هیچ گاه تا آنجا پیش نمی رود که با حذف بازیکنان قهرمان نهایی انتخاب کند . در امور تربیتی از قهرمان پروری باید پرهیز کرد و سعی شود همه بر حسب استعداد خود حداکثر استفاده تعلیماتی را ببرند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۵- به دانش آموزان فرصت داده شود که به فعالیتهای ابتکاری و ابداعی بپردازند . دانش آموزان احتیاج دارند که روش و الگوی خود را به کار ببرند و پاره ای از مشکلات خود را با سلیقه خود حل کنند . معلم باید از این انگیزه و غریزه دانش آموزان استفاده کند و فرصت بدهد که نو آوری کنند و سلیقه و طریقه خود را بیازمایند .

۶- باید پاره ای از وقت کلاس صرف ارزشهای اجتماعی دانش آموزان شود . پیشرفت درس در کلاسی که تشکیلات منظم دارد و وجوه اجتماعی دانش آموزان مناسب است بیشتر حاصل می 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 تربیت بدنی باید به سر دسته ها و سرگروهها مسئولیت لازم و عملی برای رهبری بدهد و هر گونه مسئولیت تربیتی را که از عهده انجامش برایند به آنان واگذار کند .

۹- دسته بندی یا گروه بندی ، برای فعالیتهای گروهی و در عین حال تمرین رهبری روش موثری است . معلم باید به تقسیمات گروهی توجه خاصی داشته باشد که مقام رهبری را به نوبت بین دانش آموزان قسمت کند تا هر دانش آموزی برحسب استعداد خود فرصت رهبری را پیدا کند . این تغییرات از نظر زمانی در هر دو هفته یکبار توصیه می شود .

۱۰- در گزینش گروهها طریقه ای به کار برود که موجب یاس و سرافکندگی دانش آموزانی که در آخرین نوبت انتخاب می شوند نگردد . شیوه انتخاب گروهها نباید به ضخصیت دانش آموزان لطمه وارد کند و معلم باید اصول روانشناسی را در گزینش افراد به کار برد و مانع آن شود که چند نفر سرگروه به دانش آموزان

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

کلاس چشم بدوزند و بنا به میل خود آنان را انتخاب کنند . گزینش افراد برحسب کارایی آنان موجب دلسردی افرادی می شود که مورد بی توجهی رهبران قرار می گیرند و در آخرین مراحل انتخاب می شوند .

۱۱- معلم تربیت بدنی برای تشکیل جلسه گروه ، محل مناسب در نظر بگیرد و در ابتدای تشکیل هر جلسه هر گروه را تعیین کند و آن گروهها با حفظ فاصله از یک دیگر مستقر شوند . دانش آموزان در موقع نشستن باید راحت و آزاد باشند تا دستورات معلم را به خوبی دریافت کنند و بحثهای خود را به راحتی مطرح کنند .

۱۲- معلم تربیت بدنی باید علاقه دانش آموزان به وسایل ورزشی و حفظ و حراست از آنها را تشویق کند و به آنان یاد دهد که از وسایل ورزشی مدرسه مانند وسایل ورزشی خود نگاهداری کنند .

۱۳- برای بردن و برگرداندن وسایل ورزشی ، روش و اصولی که سهل و عملی باشد برقرار سازد تا دانش آموزان با پیروی از آن روش بتوانند در موقع لزوم به وسایل ورزشی دسترسی داشته باشند . معلم باید طرز استفاده از وسایل ورزشی و بردن و آوردن آنها را به دانش آموزان یاد بدهد .

۱۴- معلم تربیت بدنی باید قبل از به کار بردن یک وسیله جدید ورزشی ، طرز به کار بردن و کار کردن با آن را آموزش دهد . این دستورات باید فوری و سریع انجام شود تا دانش آموزان بتوانند هر چه زودتر با آنها تمرین کنند .

۱۵- معلم تربیتی باید طرحهایی به کار ببرد تا دانش آموزانی که دسته جمعی مشغول فعالیت هستند با نظم و ترتیب و به سرعت به فعالیت ورزشی دیگری بپردازند .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱۶- اگر زمین بازی با فواصل معین نقطه گذاری یا شماره گذاری شود از نظر ایجاد نظم و سرعت عمل دانش آموزان در قرار گرفتن در جای برای تمرینات دسته جمعی بسیار موثر است .

۱۷- معلم تربیت بدنی باید در همه حال شخصیت دانش آموزان و نوآموزان خود را حفظ کند و برای آنان احترام قایل شود و اگر آنان در هنگام عملیات ورزشی خطایی مرتکب شوند ، نباید با خشونت با آنان رفتار کند .

۱۸- هنگام ورزش همه دانش آموزان حتی المقدور از لباس ورزشی استفاده کنند و پس از پایان کلاس ورزش دوش بگیرند و خود را شستشو دهند .

۱۹- دانش آموزان به هنگام ورزش باید از کفش مخصوص ورزش که معمولاً دارای کف لاستیکی ضخیم و نرم است استفاده کنند .

۲۰- معلم تربیت بدنی باید بداند که هر دانش آموز و نوآموز مطابق یا در حدود استعداد خود می تواند فعالیت کند . مهم این است که دانش آموزان متوجه شوند که موفقیت فقط در سایه سعی و کوشش به دست می آید . اگر جد و جهد نکند وقت خود را بیهوده صرف کرده است . معلم هم باید دانش آموزان را به سعی و کوشش ترغیب کند و به دانش آموزان بیاموزد که همیشه در کارها کوشا باشند .

۲۱- اگر دانش آموزان دو به دو با هم کار کنند می توانند مددکار یکدیگر باشند و معلم باید برای کار کردن دو نفری دانش آموزان با هم ، از قبل سابقه ذهنی داشته باشد تا دو نفری را که می توانند با هم کار کنند و بیشتر از لحاظ فکری و ذوقی تجانس دارند را به عنوان همکار انتخاب کند .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲۲- تقسیم کلاس به دو گروه هم توان از طریق گروههای دو نفری آسانتر است و می توان گروههای دو نفری را یکی در میان به دو دسته تقسیم کرد . راه دیگر این است که پس از قرار گرفتن گروههای دو نفری در یک ردیف یک نفر از هر گروه دو نفری بنشیند و معلم تمام دانش آموزان نشسته را به عنوان گروه یا دسته ۹ یک انتخاب کند و تمام دانش آموزان ایستاده نیز گروه دوم را تشکیل خواهند داد .

۲۳- استفاده همه دانش آموزان از یک سوت در هنگام داوری ، از نظر بهداشتی صحیح نیست . بنابراین یا باید هر دانش آموزی که داوری می کند سوت خود را داشته باشد یا باید سوتی را که دانش آموزان به طور مشترک از آن استفاده می کنند در هر نوبت ضد عفونی کرد .

۱۱- 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 . در ورزش باید از بازیها و شیرینکاری ها و مسابقه های مختلف به موقع استفاده کرد و از یکنواختی فعالیت ورزشی خودداری کرد . معلم باید برای تغییر دادن ورزشهای مختلف از نظرها و پیشنهادهای دانش آموزان استفاده کند .

۳- معلم تربیت بدنی باید تا می تواند در اجرای فعالیتهای ورزشی کمتر از سوت خود استفاده کند . در مواردی لازم است سوت بلند و سریع بزند که دانش آموزان را وادار به اطاعت از دستور کند و در واقع ، احترام به دستور را از طریق صدای سوت حفظ کند . اگر دانش آموزان از سنین پایین به صدای سوت توجه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

کنند و احترام بگذارند ، اول اینکه موجب ایجاد نظم در آنان خواهد شد و ثانیاً احترام به صدای سوت در آینده از اتلاف وقت جلوگیری خواهد کرد . سوت فقط برای متوقف کردن فعالیت ورزشی باید به صدا درآید . سایر دستورات مربوط به بازی را می توان به طور شفاهی یا با علامت ، اعلام و اخطار نمود . معنی صدای سوت این است که « بایستند و به مربی چشم بدوزند و به فرمان او گوش کنند » .

۴- فعالیت های ورزشی را که جنبه مسابقه ای ندارد می توان با علامتهای دست رهبری کرد . مثلاً بلند کردن یک دستی یعنی « فعالیت را متوقف سازید » و بلند کردن هر دو دست یعنی « دور من جمع شوید » و علامت دادن دست به طرف پایین یعنی « بنشینید » و علامت دادن دست رو به بالا یعنی « بپا خیزید » .

۵- در فعالیتهای ورزشی ، فرمانهای رسمی را فقط در مواقع لزوم و مسابقات مهم بکار ببرند . بعضی از ورزشها نیز مانند ژیمناستیک و حرکات ورزشی به فرمانهای رسمی و قطعی و سریع نیاز دارد .

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 تربیت بدنی باید گهگاه به دانش آموزان فرصت دهد تا به هر نوع فعالیت ورزشی که علاقه دارند بپردازند .

۹- معلم تربیت بدنی می تواند در چند دقیقه اول ساعت ورزش توضیحات کافی درباره فعالیتهای ورزشی به دانش آموزان بدهد و حتی چگونگی اجرای فعالیتهای ورزشی را به کمک تخته سیاه برای دانش آموزان روشن سازد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱۰- معلم تربیت بدنی باید فعالیتهای ورزشی را از نظر حرکات و مهارتهای لازم آن تجزیه و تحلیل کند تا دانش آموزان سریعتر به مبانی آن ورزش و حرکات و مهارتهای مربوط به آن آشنا شوند .

۱۱- بهتر است معلم تربیت بدنی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن بیش از اندازه سخت گیر نباشد و به دانش آموزان فرصت دهد که تجربه ها و نظرهای خود را در یادگیری اصول و مهارتهای ورزشی در نظر بگیرند .

۱۲- معلم تربیت بدنی باید در آموزش مقررات ورزشی ، موضوعات را واضح و صریح بیان کند و اگر شیوه های مختلفی در اجرای یک فعالیت ورزشی وجود دارد ، اقسام مختلف آن را توضیح دهد و برتری یک روش را به یادگیری با ذکر دلیل بیان کند و به گونه ای عمل کند که بیان درباره مقررات و مهارتهای ورزشی مورد تعلیم ، رسا و موفقیت آمیز باشد .

۱۳- معلم تربیت بدنی برنامه کار خود را طوری تنظیم کند که دانش آموزان بلافاصله بعد از توضیح مقررات و فنون مربوط فعالیتها را شروع کنند و بین تدریس و اقدام عملی دانش آموزان فاصله ای که موجب فراموشی آموزشهای ورزشی آنان شود وجود نداشته باشد .

۱۴- معلم تربیت بدنی همیشه نکات مهم و قهر فعالیت ورزشی را توضیح دهد و روی آن نکات باید تاکید کند . در هر ورزشی نکات ظریف و خاصی وجود دارد که از نظر پیشرفت در آن ورزش بسیار موثر و مهم است . دانستن این نکات برای دانش آموزان از نظر تبحر آنان در ورزش ضروری است .

۱۵- از بین بردن ترس دانش آموزان در استفاده از وسایل ورزشی باید مورد توجه معلم تربیت بدنی باشد . ابتدا فعالیتهای آسان و ساده ورزشی و بتدریج فعالیتهای پیچیده تر را به آنان بیاموزد . در شروع یادگیری

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ورزش فرصت دهد که دانش آموزان بدون جابجا شدن به ورزشهای ساده بپردازند و کم کم مهارتهای حرکتی را که مستلزم حرکت و تغییر محل دانش آموزان باشد آموزش دهد .

۱۶- کلاس ورزش باید با نشاط و شادی دانش آموزان همراه باشد . سر و صدای طبیعی دانش آموزان از علاقه مندی آنان به ورزش و لذت از فعالیتهای ورزشی سرچشمه می گیرد در حالی که شلوغ کردن آنها در اثر بی نظمی و بی علاقگی و بی انضباطی آنان ایجاد می شود .

۱۷- معلمان باید موظف باشند که علاقه مندی آنان به یک یا چند فعالیت ورزشی ، بر برنامه های ورزشی که با دانش آموزان اجرا می کنند سایه نیفکند ، زیرا ورزشکاران که شامل مربیان ورزش هم می شوند بیشتر مایلند به فعالیتهایی بپردازند که در مورد آنها بیشتر می دانند و آنها را بهتر انجام می دهند .

۱۸- تربیت صحیح نتیجه محیط تربیتی خوب و سالم و طرح ریزی شده است و بیهوده و خود به خود حاصل نمی شود . ورزشهای امدادی که به همکاری بیشتر احتیاج دارد بهترین مثال این موضوع است . در این گونه ورزشها دانش آموزان باید همکاران را به معنای واقعی فرا گیرد و به کار ببرد و به طور دقیق مقررات را اجرا کند و منطبق با ظرفیت و استعداد و مهارت اعضایتیم خود قدم بردارد در حالی که اگر دانش آموزان آموزش واقعی ندیده باشد و درست تربیت نشده باشد به جای فعالیت و همکاری صادقانه تقلب می کند و از عقب ماندگی تیم خود عصبانی می گردد و به طور کلی بردن به هر شکلی برای او هدف اصلی میشود بدون اینکه جهات تربیتی رسیدن به پیروزی را رعایت کند و به آن اهمیت بدهد .

۱۹- ادب و نزاکت و بازی صادقانه و حفظ امانت از هدفهای مهم ورزش است که مربیان باید از ابتدای کودکی در نوجوانان ایجاد و تقویت کنند . این نکات به قدری مهم است که معلمان تربیت بدنی باید در

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

آموزشهای ورزشی خود از فرصتهای مناسب برای ایجاد و تقویت این صفات در دانش آموزان استفاده کنند و این صفات انسانی و اجتماعی را از راه ورزش در روحیه نوجوانان بگنجانند .

۲۰- معلم تربیت بدنی باید اصول علم حرکات را در آموزش خود رعایت کند و مهارتهای ورزشی را با در نظر گرفتن وضع جسمانی و روحی دانش آموزان و ارتباط فنون ورزشی با یکدیگر به آنان بیاموزد .

آیااولیاء به زنگ ورزش اهمیت می دهند ؟

زنگ ورزش می تواند شامل بازی‌ها و فعالیت‌های گوناگونی باشد. اما چگونه می توان دریافت که کودک در این کلاس، به مقدار و کیفیت کافی ورزش می کند یا خیر. در زیر، چند روش برای ارزیابی زنگ ورزش کودکان ارائه می شود:

- گام اول: از کودک خود بپرسید. برای اینکه دریابید کودکتان در زنگ ورزش چه می کند، از او سوال کنید که در زنگ ورزش چه کرده اند و یا این که او چه بخشی از زنگ ورزش را بیشتر دوست دارد. با او درباره نظرش درباره فعالیت‌های کلاس در زنگ ورزش، گفت و گو کنید
- .
- گام دوم: فعالیت‌های بدنی کودکتان را زیر نظر بگیرید. اگر کودکتان در انجام فعالیت‌های بدنی که در زنگ ورزش انجام می‌گیرد خسته و یا بی‌انگیزه است، مسئله را جدی بگیرید. مطالعات نشان می دهد کودکان، مستعد آن هستند که مدام فعالیت کرده و سر خود را گرم کنند. از این رو اگر کودک علاقه‌ای به فعالیت نشان نمی دهد، ممکن است به خاطر نامناسب بودن کیفیت فعالیت های زنگ ورزش مدرسه باشد و این که بدنش به اندازه کافی با تمرین های فیزیکی آماده فعالیت نشده است.
-

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- گام سوم: با معلم ورزش کودک صحبت کنید. بیشتر معلمان ورزش از ارائه گزارشی از آنچه که در زنگ ورزش می گذرد، استقبال می کنند. از این رو اگر نگران میزان فعالیت ورزشی کودکتان هستید، با معلم ورزش او صحبت کنید. شاید کودکتان نیاز به تشویق و حمایت بیشتری در کلاس ورزش و همین طور در خانه داشته باشد.
-
- گام چهارم: ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی را که کودکتان از آنان لذت می برد، بیابید. کودکان معمولاً علاقمند به فعالیت‌های بدنی هستند و هنگامی که حرکت خاصی توجه آنان را جلب می کند و یا هنگامی که در یک بازی یا ورزش جمعی وارد می شوند، با اشتیاق واکنش نشان می دهند. اگر معلم ورزش عنوان می کند که کودک شما علاقه ای برای شرکت در برنامه‌های کلاس ندارد، از او بخواهید در صورت امکان، فعالیت‌هایی را در برنامه کلاس قرار دهد که کودک شما از آنان لذت می برد.
-
- گام پنجم: سیستم موجود را بررسی کنید. شاید لازم باشد در مورد شرایط و امکانات مدرسه کودکتان، اطلاعاتی به دست آورید. برخی از مدرسه ها، بودجه بیشتری را صرف تهیه وسایل ورزشی می کنند. حتی اگر احساس می کنید کودکان در زنگ ورزش، فعالیت بدنی کافی ندارند، می توانید به انجمن اولیا و مربیان مراجعه کرده و خواستار بهبود سطح کیفی تجهیزات ورزشی مدرسه شوید.

لذت زنگ ورزش را با قوانین سخت و آموزشهای یکنواخت از بین نبریم.

زنگ ورزش مدرسه به طور حتم برای اکثر دانش آموزان بهترین ساعت دوران تحصیل می باشد. دانش آموزان تمام طول هفته را لحظه شماری می کنند تا این ساعت خوش هر چه زودتر از راه برسد.شور و اشتیاقی فراوان و خارج از وصف که هرچه به مقاطع و پایه های پایین تر نگاه بیندازیم پر رنگتر می

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

شود.لذت بردن برای دانش آموزان خصوصاً در مقطع ابتدایی بسیار اهمیت دارد. آنها به دنبال لذتی رویایی از زنگ ورزش هستند و این لذت برای او مهمتر از آموزش دیدن؛کسب آمادگی جسمانی و یا برفراری نظم کلاس می باشد.شاید بتوان همه این موارد را باهم در کنار لذت جمع کرد؛اما این امر بسیار مشکل بوده ودر پایه های اول و دوم دبستان مسئله ای بزرگ است.ایجاد هر گونه نظم در کلاس مانند گروهبندی؛صف ویا شماره گذاری وحتی اصل آموزش نیز برای دانش آموز بسیار خسته کننده و خارج از دنیای او به نظر می رسد. موارد بیان شده آن لذت مورد انتظار دانش آموز از ورزش کردن آزادانه و بی قید و شرط را کاهش می دهد.هنگامی که دانش آموز با گروه و یا صف بندی آموزش می بیند و به طور مرتب حرکاتی را تمرین می کند به نظر شاد و با نشاط است اما واقعیت چیزی دیگر را نشان می دهد.برای اثبات این ادعا کافیست معلم در آرمانی ترین وضعیت آموزشی کلاس خبر پایان آموزش و تمرین را اعلام نماید عکس العمل دانش آموزان بسیار جالب است مسرور شده وبه دنبال فعالیت مورد علاقه خود می روند.با این اوصاف معلم باید راهکاری جهت رسیدن به اهداف آموزشی مورد نظر با ایجاد و حفظ لذت واقعی دانش آموزان بیابد؛مسئله ای که حل آن مطالعه و تجربه فراوان می طلبد . در هر حال به نظر در پایه های اول و دوم اولویت را باید در همان خواسته قلبی دانش آموز که لذت بردن است گذاشت و روش های تدریسی را در پیش گرفت که در حین دستیابی به اهداف آموزشی (شاید بتوان گفت به صورت غیر مستقیم) برای دانش آموزان لذت بخش باشد. کاربرد شیوه های تدریس و آموزش سنتی در این مقطع چندان موثر نمی باشد و یکی از مناسب ترین روش ها افزایش تجربه حرکتی کودکان در موقعیت های متفاوت و با وسایل و تجهیزات گوناگون می باشد، حتی اگر در اجرای صحیح دوچار اشتباه باشند. بسیاری از تحقیقات امروزه نشان می دهد که افزایش تجربه حرکتی کودکان در قالب بازی های مختلف و با استفاده از وسایل گوناگونی که در اطراف آنها وجود دارد باعث یادگیری و توسعه حرکتی و شناختی می شود و استعداد وشخصیت کودکان در ابعاد ادراکی؛عاطفی؛اجتماعی و اخلاقی در جریان بازی در حیاط مدرسه رشد می کند. با محیا کردن چنین

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

شرایطی برای کودکان؛ معلم می تواند با داشتن نقش هدایتی و حمایتی از کودک ،به اهداف آموزشی خود دست یابد و دانش آموزان نیز بیشترین لذت را که مهمترین عامل در یادگیری آنها میباشد کسب می کنند.در این راستا برای پایه های اول و دوم دبستان می توان از روشهای؛ مدل آموزشی بازی و فضای انگیزشی درگیر در کلاس تربیت بدنی استفاده کرد.

چگونه یک معلم ورزش موفق باشیم؟

طرح درس سالانه کاربردی داشته باشید

منظورازطرح درس کاربردی طرح درسی است که شماواقعابتوانیم باتوجه به امکان وتجهیزات مدرسه ،شرایط ووضعیت زمین های ورزشی مدرسه وتوانایی های جسمانی ومالی دانش آموزان محل خدمت خوداجراکنید.دراین طرح درس شمامشخص می کنیددریک سال تحصیلی درهرماه وهرجلسه چه مهارت هاومطالبی (حیطه دانشی)رابه دانش آموزان آموزش خواهیدداد. بایدبرنامه وطرح شماانعطاف پذیری لازم راداشته باشدیعنی پیش بینی کرده باشید اگرشرایط جوی نامناسب بودوشمامجبوربودیددرکلاس بمانیدآنروزرابه چه کاری می پردازید.

طرح درس روزانه داشته باشید

زمانیکه نقشه کلی تهیه شددومشخص کردیددرهرجلسه ازماه چه مهارتی رامی خواهید آموزش دهیداکنون نوبت آن است که تعیین کنید این مهارت راچگونه با چه تمریناتی می خواهیدآموزش دهید.برای هرجلسه وآموزش هرمهارت تمریناتی راکه می خواهید اجرا کنید وبازیهای متناسب با آن راطرح ریزی کنیدانجام اینکارشایددرنگاه اول وقت گیرباشد ولی باشروع تعطیلات تابستان شماباصرف نیم ساعت درروزمیتوانیدتاپایان تابستان این کاررابه پایان برسانید.انجام اینکارچندمزیت دارد:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اگرشمایکباروقت خودراصرف انجام اینکارکنیدباقی سالهای خدمت، دارای طرح درسی هستیدکه تمامی جزییات درآن لحاظ شده،اگرتمرین یابازی جدیدی درهرسال به ذهنتان آمدمی توانیدآن رابه برنامه یتان اضافه کنیددرواقع برنامه شمابه مرورزمان به روزخواهدشد، قدم اول تهیه این برنامه است.

باتهیه این طرح درس شمامیدانیددقیقاهرسال به چه تجهیزاتی نیازداریدبنابراین سرانه مدرسه رادقیقادرآن بخش صرف می کنید.

دفتری جهت ثبت فعالیت های خوداشته باشد

این دفتربه شمادرجهت نظم بخشیدن به کارهایتان کمک خواهد.مواردی که دراین دفترمی تواندلحاظ شود:

مشخصات آموزشگاه،دبیرتربیت بدنی وبرنامه هفتگی

لیست ثبت حضوروغیاب دانش آموزان

لیست وضعیت وسایل ورزشی وزمین های ورزشی موجوددرآموزشگاه

لیست ثبت هزینه های انجام شده برای فعالیت های تربیت بدنی آموزشگاه

لیست ثبت بخشنامه های ارسالی به مدرسه

لیست ثبت مشخصات دانش آموزان معاف ازفعالیت های ورزشی به دلیل مشکلات جسمانی یابیمای

لیست ثبت صدمات و آسیب های ورزشی دانش آموزان در ساعت تربیت بدنی

لیست ثبت مشخصات سرگروه های ورزشی آموزشگاه

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

لیست مشخصات و نتایج تیم های ورزشی آموزشگاه که در مسابقات سطح شهرستان / منطقه شرکت نموده اند

ثبت صورت جلسه کمیته ورزش

ثبت ملاقات صورت گرفته بااولیا

ثبت طرح و ابتکار و خلاقیت معلم تربیت بدنی(به همراه گزارش تصویری وفایل های ضمیمه)

شعارهای ورزشی هرهفته

لیست ارزشیابی نیمسال اول ودوم تحصیلی

تابلوتربیت بدنی

تابلویی برای نصب مطالب خودداشته باشیداین تابلومی تواند۲قسم باشدیک قسمت برای نصب مطالب برای دانش آموزان یک قسمت برای نصب مطالب برای اولیاء وهمکاران.

کمدورزش

کمدورزش خودراهمیشه مرتب نگه داریددرهرکلاسی مسئولی برای کمدانتخاب کنیدتاوسایل موردنیازراازکمدخارج کرده وپس ازپایان کلاس به داخل کمدانتقال دهد.لیستی ازوسایل موجوددرکمدتهیه کرده وبرروی درب کمدنصب کنید.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

توجه به ظاهرتان

مارابعنوان معلم ورزش می شناسندپس باید نحوه لباس پوشیدنمان نشان دهنده این امرباشد،نمی توان دانش آموزان راتشویق به پوشیدن لباس ورزشی کرددرحالی که خودمان باشلوارغیرورزشی یاکفش رسمی درحیاط مدرسه قدم می گذاریم،همیشه بایدبه آراستگی ومرتب بودن لباس هایمان اهمیت دهیم پوشیدن لباس ورزشی کثیف ،نامرتب وچروک بی اهمیتی مارابه حرفه یمان نشان میدهدوزمینه رابرای سوء استفاده دیگران فراهم می آورد. اگر دوست داریدکلاسی منظم بادانش آموزانی مرتب ومودب وقانونمندداشته باشیدبایدخودتان قاتونمند،مودب ،آراسته ومرتب باشید.

نگرش مثبت داشته باشید

بیش از۸۵درصدموفقیت کاریتان صرفنظرازاستعدادومهارت،به نگرش وشخصیت شمابستگی دارد.موفقیت،میزان درآمدوسرعت پیشرفت تان وابسته به این است که مردم چقدرشمارادوست دارندوبرای کمک به شماتمایل دارند.هوش احساسی درموفقیت کاری بسیارتاثیرگذارترازضریب هوشی شماست.برای تحقق این امرخوب است که درمحل کاردربرخوردباهمکاران،اولیاوحتی دانش آموزان برخوردگرم،مثبت،شادوتاثیرگذارداشته باشیم تادیگران ازمصاحبت کوتاه بامالذت ببرندوسرشارازانرژی شوند.

سخت کارکنید

سخت کارکردن به معنی این نیست که شماهمه وقت روزانه خودراصرف کارکرده واززندگی شخصی خودغافل شوید.افرادموفق زمانیکه درمحل کارخودحاضرمی شوندتمام ساعات کاری خودراصرف کارمفیدمی کنند.یک فردمعمولی باکمترازپنجاه درصدظرفیت خودکارمی کند.پنجاه درصدباقی مانده ،با صحبت های بی ارزش،تماس های تلفنی شخصی،کارهای شخصی،دیرآمدن،زودرفتن وبیشترکردن زمان چای واستراحت تلف می شود.فقط پنج درصدازمردم جهان تمام وقت کاری خودراکارمفیدمی کنند.سخت کارکردن به معنی این

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

است که شمابه موقع درمحل کارخودحاضرشوید،پس ازاتمام زنگ تفریح به موقع به کلاس بازگردیدازصحبت ووقت تلف کردن درراهروهای مدرسه اجتناب کنید،کارروزمره خودرابه موقع شروع کنیدوبه موقع به پایان برسانیدساعاتی راکه درمدرسه هستیدواقعاصرف کارهای مدرسه ورسیدگی به امورورزشی مدرسه ودانش آموزان بکنیدوحداقل روزی نیم ساعت درمنزل راصرف رسیدگی به برنامه مدرسه ومطالعه درزمینه کاریتان کنید.

خودتان رارتقادهید

ابتدالازم است بدانیدبعنوان معلم ورزش چه وظایفی به دوش شماگذاشته شده است،درقدم اول وظایفه محوله رابه نحواحسنت انجام دهید.اگر درخودتان توانمندی های بیشتری می بینیدازمدیرمدرسه ،سرگروه آموزشی،کارشناس منطقه ویاحتی ازکارشناسی سازمان تقاضای مسئولیت بیشتری بکنید. وظیفه محوله رابه نحواحسنت ودراصرع وقت انجام دهید.همیشه برای کارخودبرنامه وطرح قبلی داشته باشیدبدانیدکه روزکاری راچطورمیخواهیدشروع کنیدچه کارهایی رابایدانجام دهیدوچطوربه پایان برسانیدبرای تمام ساعات وکلاسهایتان برنامه داشته باشید.مطالعه وبالابردن آگاهی، استفاده ازفکروایده های دیگران وتجارب آنهاشمارادربهبودوارتقاء شغلی کمک می کند.

ازمشارکت دانش آموزان استفاده کنید

کارهای روزمره رابه دانش آموزان محول کنید،سرگروه های ورزشی می تواندشما رادربرگزاری جشن ها،مرتب کردن کمد ورزش،تهیه ونصب مطالب برروی تابلوی ورزش ،رسم زمینی که درهرروزبرای بازی های مختلف نیازداریدوبسیاری ازکارهای دیگرکمک کنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بایدها و نبایدهای ورزش دانش آموزان در زمستان

«دوباره سرما خوردی؟!» مادر با نگرانی از پسر که از مدرسه تازه برگشته می پرسد و قیافه اش را در هم می کشد. علی کنار بخاری دراز می کشد و بی حال می گوید: «هوا خیلی سرد بود و ما هم ورزش داشتیم و مجبور بودیم توی حیاط ورزش کنیم.» مادر با شنیدن این جمله سرخ می شود و می گوید: «می دانم فردا چه کار کنم.» فردا که می شود مادر علی راهی مدرسه می شود برای شکایت از معلم ورزش؛ اتفاقی که شاید برای شما هم در این روزها افتاده باشد. اما واقعا کار درست در زنگ ورزش؛ آن هم در فصل های سرد سال چیست؟ ...

قبل از هرچیز باید بدانید تحرک بدنی یکی از فعالیت هایی است که در حفظ سلامتی افراد تاثیرات فراوانی دارد و افراد باید روزانه در برنامه زندگی خود ساعاتی را به این امر اختصاص بدهند. دانش آموزان هم از این قضیه مستثنا نیستند چرا که ورزش هم در رشد جسمی و سلامت روانی و هم در پیشرفت تحصیلی آنها نقش به سزایی خواهد داشت که بر این اساس زنگ ورزش در بین ساعاتی که دانش آموز در مدرسه به سر می برد طراحی گردیده و اعتقاد بر این است باید به شکل اصولی آموزش های لازم در این خصوص صورت گیرد و یکی از این اصول زمان و نحوه ورزش در هوای سرد و در مناطق سردسیر می باشد که به لحاظ علمی مستلزم توجه فراوانی است.

تغییرات بدن در فصل سرد

در ابتدا باید بدانیم که فیزیک بدن در اثر سرما چه تغییراتی دارد و ورزش تا چه حدی در برطرف نمودن این حالات تاثیرگذار است؟

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

در هنگام سرما عضلات معمولا حالت منقبض شده دارند. فشارخون به جهت انقباض رگ ها کاهش می یابد در نتیجه اکسیژن رسانی به بافت ها کم شده و فرد احساس سرما می کند. به همین سبب ورزش مدارس در این گونه آب و هوا به گونه ای توصیه می شود که دانش آموز به نحوی باید بدن خود را با شرایط موجود سازگار سازد و به شکل آرام، خود را گرم کند تا عضلات طول اولیه خود را پیدا کرده، فشارخون افزایش یابد و با افزایش جریان خون درجه حرارت بدن بالا رود که همان گونه که قبلا ذکر شد این امر باید به آرامی صورت بگیرد چرا که حرکات شدید باعث ایجاد خستگی زودرس در کودک می شود و در نتیجه بهره کافی از ساعت ورزش نصیب فرد نمی شود. همچنین این گونه حرکات باعث گرفتگی عضلات و یا وارد آمدن آسیب های جدی تری به عضلات می شوند. در نتیجه توجه به اصول گرم کردن قبل از حرکات ورزشی شدیدتر باعث پیشگیری از ایجاد این گونه آسیب ها می گردد.

ورزش در هوای سرد چه فایده ای دارد؟

محققان معتقدند که در صورت رعایت نکات مطرح شده در خصوص ورزش و فعالیت بدنی در هوای سرد مقاومت بدن در سایر فصول نسبت به انجام حرکات ورزشی حتی از نوع سنگین بالاتر می رود و بدن بهتر می تواند خود را با شرایط موجود تطبیق دهد. همچنین علاوه بر بالا رفتن استقامت، قدرت بدنی فرد نیز افزایش می یابد.اما در این میان نباید فراموش کرد پوشش مناسب هم بسیار مهم و تاثیر گذار است و داشتن یک پوشش مناسب جهت حفظ گرمای تولید شده توصیه می شود.

این پوشش باید به نحوی انتخاب شود که مانع اجرای حرکات ورزشی نشود و دانش آموز را حین انجام فعالیت به دردسر نیندازد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پوشش هایی مانند کلاه، هدبند، دستکش و همچنین پوشیدن بادگیر در مواقعی که شدت باد زیاد است مواردی هستند که می توانند تا حد زیادی گرمای ایجاد شده در حین حرکات ورزشی را حفظ نمایند البته دانش آموز باید از توقف های طولانی مدت خودداری نماید و به طور مدام تحرک داشته باشد.

پس از انجام ورزش چه باید کرد؟

فرض می کنیم تمام این موارد مورد توجه قرار گرفت اما نکته مهم تری هم باقی است و آن هم اینکه پس از اتمام فعالیت ورزشی به جهت عرق کردن و وجود هوای سرد، دانش آموز بیشتر در معرض سرماخوردگی قرار می گیرند و باید سریعا به یک مکان گرم تر هدایت شود تا به راحتی بتواند لباس های خود را تعویض نماید و در اینجا به اولیا و دانش آموزان توصیه می شود که بعد از ورزش نه تنها تا حداقل یک ربع پوشش خود را کم نکنند که به جای گرمی چون کلاس بروند تا به دمای میانگین برسند.

غذاهای گرم برای ورزش

گذشته از پوشش مناسب باید بدانید از آن جایی که انجام حرکات ورزشی نیاز به انرژی بیشتری دارد و در هوای سرد این نیاز بیشتر می شود دانش آموزان باید حتما در این روزها که مسابقات ورزشی دارند و یا زنگ اول مدرسه را با ورزش شروع می کنند مصرف صبحانه کامل و استفاده از چربی ها و کربوهیدرات ها را فراموش نکنند. صبحانه ای متشکل از نان و تخم مرغ و یا نان و کره عسل به همراه میوه و مغزها که می تواند انرژی موردنیاز بدن را به شکل بهتری تامین نماید.

دانش آموزانی که ورزش برایشان خط قرمز دارد

دانش آموزان مبتلا به آسم در کلیه فصول، مخصوصا در فصل سرما باید در زمینه ورزش کردن مورد توجه قرار بگیرند چرا که همان گونه که گفته شد در هوای سرد به دلیل کاهش جریان خون، اکسیژن در دسترس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اندام ها کاهش می یابد که در این گونه دانش آموزان می تواند به ایجاد حملات آسم منجر گردد که در این زمینه باید مورد مراقبت قرار بگیرند و حتما با پزشک معالجشان در این زمینه صحبت شود و دستورالعمل لازم هم به دانش آموز و هم به مربی ورزش داده شود.

آموزش چندبازی برای گرم کردن ونرمش در ساعات درس تربیت بدنی

مربیان ورزش در آموزشگاه ها خوب می دانند که هرچقدر یک مربی بازی های زیادی را هم بداند باز هم بعداز مدتی بازی ها تکراری شده و دانش آموزان درخواست بازی های جدید را دارند. به همین دلیل تصمیم گرفتم مابین مطالب وبلاگ هربار آموزش یک یا چند بازی را برای استفاده مربیان عزیز بیاورم.

البته دوستان خواننده نیز می توانند از این بازی ها در زمان تفریح های دسته جمعی بهره ببرند و اگر بازی جدیدی را هم برای ارائه به ما دارند با کمال میل پذیرا هستیم.

بازی زو

تعداد بازیکنان: نامحدود

وسایل لازم: یک قطعه چوب مکعب شکل البته از هر چوبی که خوب پرتاب شود می شود استفاده کرد

فواید بازی: تقویت عضلات دست در شدت و دقت پرتاب مستقیم. تقویت ریه ها و قلب.

نحوه بازی:

دانش آموزان را به دو گروه تقسیم کرده ابتدا یک گروه گروه (زو) می شود و گروه دیگر گروه (پرتاب)

هرگروه به صورت صف به ترتیب پشت هم مستقر می شوند و به نوبت بازی می کنند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ابتدا نفر اول از گروه پرتاب چوب را مستقیم و با شدت پرتاب می کند و به انتهای صف گروه خود می رود بعد نفر اول از گروه زو پشت خط شروع قرار گرفته با نفسی عمیق و گفتن کلمه (زووووووووووو) شروع به دویدن به سمت چوب می کند. این بازیکن باید بتواند بدون قطع کردن صدا چوب را به خط شرع باز گرداند.

مربی در این بین نقش داور را دارد.

اگر بازیکن نتواند چوب را بدون قطع صدا بازگرداند بازنده محسوب می شود.

بازی به همین شکل ادامه می یابد و در پایان دور اول گروه ها جابجا می شوند و اینبار گروه زو پرتاب می کند و گروه پرتاب برای برگرداندن چوب می روند.

در انتهای بازی مربی یا همان داور تعداد بازنده های هر گروه را اعلام می کند و گروهی که کمترین بازنده را دارد برنده است.

بازی دست رشته

تعداد بازیکنان: نامحدود

وسایل بازی: یک عدد توپ

فواید بازی: تقویت دقت و سرعت عمل در پرتاب و دریافت توپ

نحوه بازی:

دانش آموزان به صورت دایره و با فاصله ای مناسب با تعدادشان حلقه زده و یک بازیکن به داخل دایره فرستاده می شود. بازیکنان ایستاده در محیط دایره شوع به پرتاب توپ برای یکدیگر می کنند به صورتی که

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

توپ به بازیکن وسط دایره نرسد. در این بین بازیکن وسط سعی در دریافت توپ می کند. هرزمان که موفق به دریافت توپ بشود جای خود را با بازیکنی که توپ را باخته است تعویض می کند و بازی به همین نحو ادامه می یابد.

این بازی برنده یا بازنده خاصی ندارد و همه بازیکنان درطول بازی حضور دارند و کسی از بازی اخراج نمی شود.

مربی هم می تواند برای جذاب تر کردن بازی در حین قضاوت و داوری خود نیز در بازی مشارکت کند.

نقاط ضعف و تهدیدات و پیشنهادهای درس تربیت بدنی در مدارس

تهدیدها :

۱-عدم پشتوانه قوی در آموزش و پرورش جهت پیشرفت اهداف تربیت بدنی در مدارس .

۲-خطرات و آسیب پذیری ناشی از زمینهای بازی دانش آموزان که این امر باعث شده تربیت بدنی بادلهره و بی میلی و بعضی اوقات مانند(آمدن باران-برف –ویخبندان و...) مواجه شود.

نکات قوت

تربیت بدنی تنها درسی است که به پرورش بعد فیزیکی و حرکتی دانش‌آموزان می‌پردازد و در فضائی که تأکید همواره بر بی‌حرکتی و فعالیت ذهنی است، امکان فعالیت بدنی و یادگیری حرکتی را برای آنان فراهم می‌آورد و این ویژگی آن را از سایر دروس متمایز می‌سازد.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

جلوه گاه بروز عواطف و احساسات و رفتارهای اجتماعی است و در عین حال مکانی برای یادگیری این‌گونه رفتارها به شمار می‌آید، در حالی که همان‌گونه که عنوان شد، در سایر کلاس‌ها تأکید بر فعالیت ذهنی است و بروز عواطف جایگاه چندانی ندارد.

تأمین بخشی از نیاز فیزیولوژیکی دانش‌آموزان به حرکت برای حفظ سلامت آنان

نکات ضعف

پایبند نبودن مدیران تربیت بدنی آموزش و پرورش به اهداف، رویکردها و راهبردهای علمی تربیت بدنی در جهت ارتقای سطح دانش، مهارت، نگرش و آمادگی جسمانی همه دانش‌آموزان و پرداختن به برنامه‌های جنبی و فوق برنامه، مانند مسابقات، جشنواره‌ها

نامتناسب بودن فضاهای بسیاری از مدارس برای برگزاری کلاس درس تربیت بدنی

کمبود ابزارها و وسائل ورزشی لازم برای برگزاری کلاس درس تربیت بدنی

چالش‌ها:

۱) ضعف آگاهی جامعه از اهمیّت درس تربیت بدنی در تأمین سلامت دانش‌آموزان، که این ضعف آگاهی، مانع از داشتن انتظارات منطقی در این زمینه از تربیت بدنی آموزش وپرورش، مدارس و معلمان تربیت بدنی می‌شوند و دست آنان را برای پرداختن به فوق برنامه به جای برنامه باز می‌گذارد.

۲) تأثیرات منفی رویکرد سازمان تربیت بدنی، که در جهت قهرمان پروری صرف تقریباً به هر قیمتی است بر تربیت بدنی آموزش و پرورش و انتقال پدیده‌های مخربی همچون دوپینگ و تقلب در مسابقات که این هر

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دو و پدیده‌هایی از این قبیل سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان را به خطر می‌اندازد و مغایر اصول علمی و روح ورزش و جوانمردی می‌باشند.

۳) دخالت ارگان‌های خارج از آموزش وپرورش مانند مجلس شورای اسلامی در تعیین ساختار تربیت بدنی آموزش وپرورش که این امر در سال‌های اخیر اتفاق افتاده است.

۴) تلاش برخی فدراسیون‌های ورزشی و گروه‌های ذی‌نفع برای جای دادن رشته ورزشی مورد نظر خود در زمره ورزش‌های مجاز آموزشگاهی در حالی که بعضی از این رشته‌های ورزشی برای سلامت دانش‌آموزان مخاطره‌آمیز است.

۵) سرزنش و مقصر جلوه دادن تربیت بدنی آموزش وپرورش از سوی مسئولان تربیت بدنی کشور در هنگام شکست تیم‌های ملی در مسابقات جهانی و المپیک در حالی که پرورش نخبگان ورزش، کار آموزش و پرورش نیست و باید در باشگاه‌ها و سایر ارگان‌های مربوط انجام گیرد.

۶) دشوار بودن برگزاری قابل قبول درس تربیت بدنی در سراسر کشور و عدم سود مادی آن برای برگزارکنندگان و نداشتن جنبه تبلیغی از سویی و زرق و برق مسابقات، سود مادی آن برای برگزارکنندگان و جنبه تبلیغی مسابقات، همه مدیران را وادار می‌کند تا دومی را بر اولی ترجیح دهند و اعتبارات را به سوی مسابقات سوق دهند.

۷)از آن‌جا که تربیت بدنی به‌عنوان یک درس در کنکور دانشگاه‌ها جایگاهی ندارد، عامّه مردم به‌عنوان یک درس ضروری به آن نگاه نمی‌کنند و این نگرش جایگاه آن را در مدارس ضعیف می‌کند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فرصت ها :

۱-درجهانی که امروز زندگی میکنیم منابع و پشتوانه گسترده ای در حیطه تربیت بدنی موجود می باشد که می شود این منابع علمی را طوری ساماندهی نمود که دانش آموزان نسبت به این درس تربیت بدنی آگاهی بیشتری پیدا کنند این درس جزء سایر دروس برای آنان مهم تلقی گردد.

۲-اختصاص کلاسهای خالی درمدارس بعنوان کلاس ورزش که درآموزشگاهی بنده تدریس می نمایم این فرصت موجود می باشد.

۳- اجباری نمودن ورزش در بین دبیران و همکاران فرهنگی و سایر قشرهای جامعه بعنوان پل ارتباط و تقویت و انسجام ورزش بین احاد مردم.

۴-تقویت دانش آموزان که در مسابقات ورزشی مقام کسب نموده اند جهت تشویق سایرین ه روی آوردن به ورزش .

۵- برگزاری کلاسهای مرتبط با نقش ورزش و فواید آن جهت اولیاء دانش آموزان .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پیشنهادات:

ـ تعیین رویکردها، اهداف و راهبردهای علمی در زمینه درس تربیت بدنی و تعیین اولویت‌های این درس، که مدیران ارشد تربیت بدنی آموزش و پرورش و مدیران سطوح پائین‌تر تا مدارس باید به آن پایبند باشند.

ـ اجرائی نمودن برنامه درسی مکتوب و مصوب تربیت بدنی، که علی‌رغم تدوین هنوز در مدارس کشور اجرا نشده است و نظارت تربیت بدنی و سازمان‌های آموزش و پرورش در استان‌ها بر چگونگی اجرای آن.

ـ ایجاد هماهنگی لازم بین معاونت‌های وزارت آموزش و پرورش، که در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با تربیت بدنی دخیل می‌باشند.

ـ تعیین شاخص‌های مناسب در برنامه پنج ساله توسعه برای تربیت بدنی آموزش و پرورش، که این شاخص‌ها باید در زمینه یادگیری همه دانش‌آموزان باشد تا تعداد مدال‌های کسب شده و امثال آن.

ـ جلوگیری از گسترش بی رویه رشته‌های ورزشی آموزشگاهی به ویژه رشته‌هایی که در مدارس قابل اجرا نیستند یا برای سلامت دانش‌آموزان خطرناک می‌باشند و نیز مسابقات آن‌ها نیز در خارج از مدارس قابل اجرا است و اعتبارات قابل توجهی را به خود اختصاص می‌دهد.

ـ تدوین کتاب‌های درسی تربیت بدنی برای دانش‌آموزان، حاوی اطلاعات اساسی و لازم برای حفظ سلامت و آمادگی جسمانی از طریق انجام فعالیت‌های ورزشی (تدوین این کتب به معنی کاستن از فعالیت‌های عملی درس تربیت بدنی نیست و فقط به‌عنوان پشتوانه تئوریک این درس ضرورت دارد).

ـ افزایش ساعات درس تربیت بدنی، که سال‌ها است مورد تصویب هیات دولت قرار گرفته است، اما اجرای آن میسر نشده است.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ـ لزوم داشتن برنامه و طرح درس بر اساس اهداف و برنامه‌های مصوب درس تربیت بدنی و با توجه به امکانات هر مدرسه از سوی معلمان تربیت بدنی، که دانش آموزان، والدین و مدیر مدرسه نیز از این برنامه‌ها و اهداف آن آگاه باشند.

ـ جلوگیری از گسترش بی رویه مسابقات و جشنواره‌های ورزشی و پرهیز از هزینه نمودن اعتبارات سایر بخش‌ها در این‌گونه موارد.

ـ ایجاد ثبات در ساختار مدیریت تربیت بدنی در سطح وزارتخانه، چرا که طوفان تغییر ساختار هر چند سال یک‌بار فعالیت‌های تربیت بدنی را دچار رکود طولانی می کند.

ـ جلوگیری از دخالت ارگان‌های سیاسی در تعیین ساختار و مدیریت تربیت بدنی، که از فعالیت لابی‌های مختلف سرچشمه می‌گیرد.

ـ خارج ساختن مدیریت تربیت بدنی از زیرمجموعه معاونت پرورشی، چرا که این ساختار در مدت بیست و چند سال، ناکارآمدی خود را به اثبات رسانده است. در این مورد لازم است حتی اگر مدیریت تربیت بدنی در حد یک اداره کل باشد، مستقّل و مدیر تصمیم‌گیرنده برای آن پس از وزیر، یکی از تحصیلکردگان رشته تربیت بدنی (ترجیحاً دارندگان دکترای تربیت بدنی) باشد.

ـ تدوین و به تصویب رساندن استانداردهای درس تربیت بدنی در ارتباط با برنامه درسی، دانش‌آموزان و تربیت معلم تربیت بدنی و آموزش ضمن خدمت آنان

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

نتیجه گیری:

باتوجه به تمام ضعف های و چالش های اشاره شده در حوزه ورزش مدارس، این گونه به ذهن متبادر می شود که این وزارتخانه نسبت به ورزش دانش آموزی بی اعتناست؛ در حالی که معاونان پرورشی و مدیران تربیت بدنی در این وزارتخانه همواره تلاش کرده اند که مشکل ورزش مدارس را به گونه ای حل کنند؛ اما کمبود تسهیلات مالی و اعتباری و تجهیزات برنامه های این مدیران را بی اثر گذاشته است. به نظر می رسد بیش از مسوولان آموزش و پرورش، متصدیان تربیت بدنی کل کشور باید از حجم اعتبارات خود مایه بگذارند و آموزش و پرورش را در اشاعه ورزش در مدارس یاری رسانند. چرا که در بسیاری از کشورهای پیشرفته، شناسایی استعدادها در رشته های مختلف و ارتقای سطح ورزش حرفه ای در کشور از دوران مدرسه بویژه مقاطع ابتدایی و راهنمایی انجام می شود.به گفته یک کارشناس آموزشی دود بی توجهی به ورزش در مدارس، نه فقط به چشم دانش آموزان که به چشم ورزش قهرمانی خواهد رفت.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تجربیات ارتقای شغلی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

منابع :

۱- کریمی قاسم، نخستین همایش تربیت بدنی در مدارس، تیرماه ۱۳۷۷، تهران، دفتر چاپ و توزیع (دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی)

۳- نجفی شیخ احمد (به اهتمام دکتر سعید نجفی اسداللهی) ورزش و تربیت بدنی در مدارس ۱۳۲۶، تهران، مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه، چاپ یازدهم

۴- نقیه مجید، ظرافت های معلمی، ۱۳۸۵ تهران، انتشارات بین‌المللی گاج، چاپ هفتم