

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

با سمه تعالی

« فرم شماره : ۱ »

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

نام خانوادگی : نام :

رشته شغلی : **تربیت بدنی** نام پدر :

شماره پرسنلی : **کد ملی :**

پست سازمانی : **دیبری**

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

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

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 تصدی
۱	تربیت بدنی	دیبری	۸۰-۹۱	۷			
۲	تربیت بدنی	سرپرست سالن	۹۱-۹۲	۸			
۳	تربیت بدنی	دیبر	۹۲-۹۳	۹			
۴				۱۰			
۵				۱۱			
۶				۱۲			

۳. میانگین امتیاز مکتسبه طول دوره ارزشیابی کارمند امتیاز

۴. عناوین دوره های آموزشی مرتبط با شغل : « **خبره : ۲۰۰ ساعت** »

ردیف	عنوان دوره	ساعت	ردیف	عنوان دوره	ساعت
۱			۷		
۲			۸		
۳			۹		
۴			۱۰		
۵			۱۱		
۶			۱۲		

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

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

» فرم شماره : ۲ «

« ویژه ارتقاء رتبه شغلی خبره »

* 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 :

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

داشتن برنامه مناسب برای هر جلسه 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 .

۴ . برنامه خاص برای آینده ناشی از تجربیات گذشته .

شرکت در کلاس های ضمن خدمت – نگارش یک کتاب در زمینه راهنمای ورزشی دانش آموزان – برگزاری

مسابقات جدید ورزشی در بین دانش آموزان

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

هوالمزاق

« ویژه ارتقاء رتبه شغلی خبره »

اداره کل آموزش و پرورش استان

شماره ملی :

کد پرسنلی :

نام خانوادگی :

نام :

عنوان پست سازمانی : دبیری

رشته شغلی : تربیت بدنی

...../...../.....

ارشد

رتبه قبلی و تاریخ اجراء :

...../...../.....

خبره

رتبه جدید و تاریخ اجراء :

عنوان مستندات تجربیات مدون :

تجربیات تدریس تربیت بدنی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

فهرست

- ۹..... مقدمه اهمیت معلم تربیت بدنی
- ۱۰..... کلمات کلیدی :
- ۱۱..... حیطة وظایف دبیر ورزش
- ۱۲..... تجربیات :
- ۱۲..... تجربه شماره ۱ : تشویق برای کفش
- ۱۲..... تجربه شماره ۲ : قرعه کشی
- ۱۳..... تجربه شماره ۳ : آموزش دیگران - تربیت خود
- ۱۳..... تجربه شماره ۴ و تبیین آن :
- ۱۴..... تجربه شماره ۵ : امتحان کتبی
- ۱۴..... تجربه شماره ۶ : همکاری با مدرسه
- ۱۵..... تبیین تجربیات
- ۱۵..... نکاتی در مورد بهتر شدن اداره ی کلاس درس تربیت بدنی حاصل تجربیات
- ۱۷..... مراحل اداره یک کلاس تربیت بدنی حاصل تجربیات :
- ۱۸..... ۱- آمادگی
- ۱۹..... ۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی
- ۱۹..... ۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۷- مدیریت کلاس ۲۰

قبل از آموزش ۲۰

۹- کاربرد گروهها ۲۸

۱۰- دستورالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی ۳۰

۱۱- سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی ۳۴

پیشنهادات : ۳۸

آنچه دبیران تربیت بدنی باید بدانند : ۳۸

معلم خوب کیست؟ ۳۸

دانش و معلومات ۳۹

شخصیت. ۳۹

ثبات عاطفی ۴۰

تفاوتهای فردی ۴۰

شان و علاقه شغلی ۴۰

شرایط لازم فردی ۴۱

تندرستی ۴۱

وضع ظاهر ۴۲

صدا ۴۲

منش ۴۲

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

- ۴۳..... خلاقیت
- ۴۳..... مردم دوستی
- ۴۳..... اشتیاق
- ۴۴..... شوخ طبعی
- ۴۴..... ارتباط شغلی
- ۴۴..... روشهای انسانی
- ۴۵..... قابلیت‌های کنش متقابل
- ۴۶..... ارتباط‌های کلامی
- ۴۶..... گوش دادن
- ۴۶..... ذی علاقه بودن
- ۴۷..... وظایف معلمان تربیت بدنی :
- ۴۷..... معلم در مدرسه
- ۴۷..... وظایف عام
- ۴۸..... وظایف خاص
- ۴۹..... اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری
- ۵۲..... ورزش در مدارس و بازتاب روانی آن در کودکان
- ۵۲..... وی در پژوهش های خود به سه نکته مهم اشاره کرد:
- ۵۳..... نقش ورزش مدارس در ابعاد روانی کودکان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

- نقش مربیان ورزش در آموزش مهارت های زندگی.....۵۴
- پاداش ها و فواید.....۵۵
 - تمرین هوازی.....۵۵
 - مقدار خیلی زیاد از یک چیز خوب.....۵۷
- معلم ورزش باید چه اطلاعاتی داشته باشد؟.....۵۸
- ۱- اطلاع از سهم سیستم های انرژی در رشته۵۸
 - ۲- استفاده از اصل اضافه بار در تمرینات.....۵۹
 - ۳- شناخت عوامل مهم آمادگی جسمانی.....۵۹
 - ۴- شناخت روش های تمرینی.....۶۰
 - ۵- مهمترین همه اینکه بداند چه نوع روش تمرینی را برای چه نوع ورزشی مورد استفاده قرار دهد؟.....۶۰
- تأثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی.....۶۷
- انرژی برای یادگیری.....۶۹
- فعالیت های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی.....۷۰
- جایگاه تربیت بدنی در جهان معاصر.....۷۰
- اهداف درس تربیت بدنی.....۷۱
- چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟.....۷۱
- اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت کودکان.....۷۲
- این موارد عبارتند از:.....۷۲

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه علمی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

- ۷۳.....ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی مدارس
- ۷۵.....-زنگ ورزش، زنگ سلامت
- ۷۷.....پیشنهادات و ارائه راهکار در تدریس تربیت بدنی:
- ۷۷.....۱. استفاده از روش تدریس و مدیریت کلاسی بینابینی :
- ۷۷.....۲. شناسایی دانش آموزان پر انرژی و فعال :
- ۷۸.....۳. گروه بندی مناسب دانش آموزان :
- ۷۸.....۴. تشویق گروه فعال و در حین حال منضبط :
- ۸۰.....-بحث و نتیجه‌گیری
- ۸۲.....فهرست منابع

فروشگاه علمی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

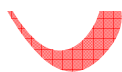
مقدمه

اهمیت معلم تربیت بدنی

جایگاه معلم ورزش را دریابیم بسیاری از والدین پس از مراجعه به مدارس فرزندان خود، از هر معلمی و درسی جويا می شوند الا ورزش! برخی والدین اعتقاد دارند نمرات بالا در ورزش حق مسلم فرزندان آنهاست و در مواردی اینگونه اعتراض خود را به نمرات پایین فرزند خود در ورزش اعلام می کنند! اگر نمره ورزش فرزندم ۲۰ نشود، معدل او پایین می آید. آیا این نوع نگرش و باور به سود آن فرزندان است که والدین برای سعادت و آینده روشن آنها از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند. سال ها است که در کشورهای پیشرفته، معلم ورزش اگر نقش و جایگاهی مهم تر و برجسته تر از سایر معلمان نداشته باشد، نقش کم اهمیت تر ندارد! گواه این ادعا، نقش برجسته معلم ورزش در امر اهداف آموزشی و سلامت دانش آموزان است. یکی از رویکردهای اساسی و مطرح در آموزش و پرورش های پیشرفته، رویکرد تربیت بدنی تلفیقی است. منظور از تربیت بدنی تلفیقی این است که یا به کمک ورزش و بازی، سایر دروس و مطالب آموخته شوند یا مفاهیم ورزش در حین اجرای مهارت ها آموزش داده شوند. امروزه تحقیقات مختلف ثابت کرده اند که بسیاری از مفاهیم در محیط ورزش و بازی بسیار بهتر از کلاس های درس یاد گرفته می شوند. این امر از پایین ترین مقاطع آموزشی یعنی دوران دبستان تا مقاطع بالاتر و حتی دانشگاه ها در حال بررسی و اجراست. به عنوان مثال کودکی که می خواهد مفاهیم یک تا ۱۰ را بیاموزد و آن را درک کند، با شمارش زدن ۱۰ ضربه توپ با پا و هدایت آن به درون یک دروازه یا شمارش از یک تا ۱۰ در حالی که بر روی بارفیکس آویزان است این اعداد را بسیار بهتر می آموزد و درک می کند. یا در یادگیری درس جغرافیا، دانش آموزی که تلاش می کند تا تویی را به نقش ایران و به سمت استانی خاص پرتاب کند، طبیعی است که موقعیت آن استان را بهتر از خواندن صرف نقشه در کتاب درسی خواهد آموخت. از این دست مثال ها، بسیارند، و امروزه در مدارس پیشرفته، جلسات منظم تیمی، با حضور معلمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

مختلف برگزار می شود که محور اصلی آن معلم ورزش است. تلاش این جلسات طراحی بازیها و ورزش هایی که در آنها بتوان سایر مفاهیم درسی را در محیط خارج از کلاس درس و همزمان با بازی آموخت. از دیگر نقش های برجسته معلم ورزش در نظام های آموزش پیشرفته سازماندهی و اجرای فوق برنامه ها است. فوق برنامه هایی تفریحی - آموزشی که از مسابقات و تمرینات داخل مدرسه تا خارج از مدرسه را در برمی گیرد، نقش بسیار مهمی در پرورش دانش آموزان به معنی رشد آنها از ابعاد مختلف دارد. در کنار همه این امور بسیار مهم، معلم ورزش ارتباط مستقیمی با توسعه سلامت جسمی و روانی دانش آموزان و آموزش شیوه های صحیح زندگی سالم دارد. ارزیابی سلامت جسمی اولیه و بهبود شاخص های سلامت دانش آموزان و در سطحی بالاتر، بهبود مهارت های حرکتی و ورزشی آنها از وظایف معلم ورزش است. ضمن اینکه معلم ورزش آگاه، با آشنایی با شیوه های استعدادیابی، نقش موثری در شناخت قهرمانان آینده کشور دارد. مجموعه این مباحث تاکید و تاملی بر شناخت و ایجاد جایگاه شایسته معلم ورزش در مدارس است. برای رسیدن به این منظور مهمترین اقدام تلاش برای تغییر نگرش مسؤولان و خانواده ها نسبت به معلم ورزش و درس ورزش است. در گام بعدی ایجاد نظام آموزشی مناسب در تربیت معلم ورزش مجهز به مهارت های لازم در ایفای نقش های یاد شده است و در گام دیگر، ایجاد نظام شرایط احراز در جذب و به کارگیری بهترین گزینه های ممکن در این شغل حساس و بسیار مهم است. در یک کلام، معلم ورزش اگر مهم تر از سایر معلمان نباشد، کم اهمیت تر نیست، جایگاه او را دریابیم.



کلمات کلیدی :

تجربیات تدریس - روش های تدریس - ارائه راهکار

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

حیطه وظایف دبیر ورزش

دبیران ورزش عهده دار وظایف ذیل می باشند:

- حضور منظم در آموزشگاه براساس برنامه هفتگی در آموزشگاه
- ارائه فهرست تجهیزات وملزومات ورزشی مورد نیاز به مدیر آموزشگاه
- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب و ترغیب دانش آموزان به این امر
- کنترل حضور و غیاب و ثبت سوابق ورزشی ،آموزشی و انضباطی دانش آموزان
- اجرای هدفمند برنامه درس تربیت بدنی با استفاده از طرح درس
- ارزشیابی دانش آموزان براساس شیوه نامه های ابلاغی از سوی وزارت متبوع و مراجع ذیصلاح
- تلاش در جهت استفاده بهینه از وسایل و امکانات ورزشی آموزشگاه
- ترغیب دانش آموزان به شرکت در فعالیت های مستمر ورزشی
- تلاش در جهت ارتقاء سطح دانش علمی و عملی خود در امر تربیت بدنی
- تعامل با اولیاء مدرسه و دانش آموزان در ارتباط با مسائل تربیت بدنی
- شرکت در جلسات مرتبط با شغل مورد تصدی پیش بینی شده در آموزشگاه
- تعامل و همکاری با مسئولین اداری
- شناخت و معرفی استعداد های ورزشی
- شرکت تیم های ورزشی مدرسه به مسابقات آموزشگاهی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

تجربیات :

تجربه شماره ۱ : تشویق برای کفش

هفته اول مهر ، هر کلاسی که رفتم بعد از صحبت در مورد قوانین کلاس و اهمیت پوشیدن کفش ورزشی ، تصمیم گرفتم برای دانش آموزانی که همان جلسه اول هم کفش ورزشی پوشیده اند امتیازی قائل شوم .

حرفم که تمام شد دفترم را برداشتم و رفتم سراغ تک تک شان و بعد از کلی تعریف و تمجید ، برای هر کدامشان یک نمره مثبت ثبت کردم...

دانش آموزان از آنجا که انتظارش را نداشتند خیلی خوشحال شدند و نتیجه آن شد که نه تنها تا آخر سال حتی یکبار هم بدون کفش ورزشی نیامدند بلکه سایرین نیز از جلسه بعد حدود ۹۹ درصد کفش ورزشی پوشیده بودند!

این تشویق در تمام مقاطع بخصوص مقطع ابتدایی موثر بود ، بنابراین تصمیم گرفتم هر سال این تجربه را تکرار کنم...

تجربه شماره ۲ : قرعه کشی

در حیات وقتی بچه ها در قالب تیم در حال بازی هستند همیشه چند نفر به عنوان ذخیره باقی می ماندند . گاهی سر همین مطلب با هم به توافق نمی رسیدند و همه دوست دارند جزء اعضای اصلی باشند و از همان ابتدا وارد بازی بشوند .

برای حل این مساله از دانش آموزان خواستم دو گروه شوند و هر گروه یک نیمه بازی کنند . راه خوبی بود اما گاهی به خاطر اینکه جزء گروه اول باشند یا دوم کلی غرغر می کردند . تا اینکه یکی از کلاس هایم ابتکار جالبی به خرج دادند و خودشان به تعداد اعضای تیم کاغذ قرعه کشی درست کردند که روی تعدادی عدد ۱ و بقیه عدد ۲ نوشته بودند تا بدون دعوا مشخص شود کدام شان می تواند در نیمه اول بازی کند و کدام یک در نیمه دوم .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

تجربه شماره ۳: آموزش دیگران - تربیت خود

هر سال وقتی کلی مطلب علمی و عملی برای آموزش در ساعاتی که در کلاس هستیم (روزهایی که هوا نامساعد است یا همان یکی دو دقیقه اول و آخر ساعت) ، آماده و جمع آوری می کنم ، وقتی آن ها را آموزش می دهم ، وقتی روی آنها تاکید می کنم و وقتی امتحان می گیرم ، خودم بیشتر از همه دانش آموزانم رشد می کنم!

من معلم بودن را دوست دارم... خصوصا معلم ورزش بودن را... چون برای انتخاب و آموزش مطالب آزادم و از درس دادن به دانش آموزانم خودم را بیشتر از همه تربیت می کنم...

تجربه شماره ۴ و تبیین آن :

هر روز که برای نماز خواندن به نمازخانه مدرسه می رفتم ، می دیدم از بین آن همه دانش آموز حداکثر ۱۵ تا ۲۰ نفر برای نماز خواندن می آیند! خیلی ناراحت شدم . از خودم پرسیدم آیا من می توانم به عنوان یک معلم ورزش نقشی در این مساله داشته باشم؟

خیلی فکر کردم...

تصمیمی گرفتم... اینکه اول از خودم شروع کنم...

من باید هر روز در صف نماز جماعت مدرسه شرکت کنم. برای نشان دادن اشتیاقم به نماز (هم به خودم هم به دانش آموزان) باید از همه زودتر بیایم ، صف اول بنشینم، سجاده و چادر نماز همیشه همراهم باشد ، به دانش آموزان اطرافم عطر تعارف کنم ، بعد از نماز با آنها دست بدهم و...

تا وقتی من تنبلی کنم از دانش آموزان نباید انتظاری داشت...

پس از آن تصمیم گرفتم هر جلسه برای دانش آموزانی که در نماز شرکت می کنند ، نمره مثبت بگذارم و در کلاس توجه بیشتری به آنها نشان دهم. و اینکه روزهایی که به علت شرایط اب و هوایی به حیاط نمی رویم حتما چند دقیقه از کلاس را به بحث در این مورد اختصاص دهم.

امیدوارم خداوند در این مورد بیشتر راهنمایی ام کند... ان شاءالله!

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

تجربه شماره ۵ : امتحان کتبی

امتحان کتبی گرفتن در رشته تربیت بدنی مدارس ، یکی از آن مواردی است که خیلی سرش بحث و نظرات متفاوت وجود دارد. من از آن دسته افرادی هستم که تا حدودی جزء موافقان قرار دارم، اگرچه شیوه مقرر آن را چندان قبول ندارم!

من به جای یک جزوه ی ... صفحه ای از قوانین و مقررات رشته ها (که گاهی کلی مطالب خسته کننده و فرار دارند) ، در طول سال مسائل ساده و لی مورد نیاز و استفاده دانش آموزان را آموزش می دهم و بعد همان را امتحان می گیرم . نه نیاز به جزوه ی چند صفحه ای است و نه حفظ کردن کلی مطلب فرار ، نتیجه هم معمولاً این است که هم دانش آموزان نمرات خوبی کسب می کنند هم شکایت و اعتراض ندارند. چند مورد از سوالات امتحاناتم به شرح زیر است:

۱. چرا ورزش می کنیم؟

۲. چرا باید هنگام ورزش کردن کفش ورزشی بپوشیم؟

۳. نا هنجاری های بدنی را نام ببرید. (گردپستی ، زانو ضربدری و...)

۴. شکل زمین را بکشید.

۵. ۴ مورد از قوانین بازی ... را به دلخواه بنویسید.

تجربه شماره ۶ : همکاری با مدرسه

وقتی گروه ها در حال بازی تیمی هستند معمولاً یکی دو نفر به عنوان ذخیره بیرون از زمین می مانند که از آنها می شود به نحو احسن استفاده کرد طوری که هم خودشان بیکار نباشند هم خدمتی به مدرسه شده باشد.

من چنین مواقعی از دانش آموزانم می خواهم ، از معلم بهداشت مدرسه دستکش بگیرند و زباله های ریخته شده توی حیاط را جمع کنند. هم مدیر خوشحال می شود هم سرایدار ، هم خود دانش آموز (به خاطر اینکه نمره مثبت می گیرد).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

شاید کارهای دیگری هم بشود انجام داد ...

تبیین تجربیات

نکاتی در مورد بهتر شدن اداره ی کلاس درس تربیت بدنی حاصل تجربیات

- ۱- توجه به نکات بهداشتی از آغاز تا پایان تدریس .
- ۲- انتخاب سازماندهی دانش آموزان با توجه به اهداف تدریس .
- ۳- در نظر گرفتن ویژگی های فردی در سازماندهی
- ۴- توجه به مراحل آمادگی بدنی دانش آموزان (گرم کردن).
- ۵- بهره گیری از روش تدریس نوین.
- ۶- چگونگی انتقال مفاهیم آموزشی و دانش؛ با توجه به پایه ی تحصیلی و درک دانش آموزان.
- ۷- استفاده بهینه از وسایل آموزشی و کمک آموزشی .
- ۸ - چگونگی جلب مشارکت دانش آموزان در روند یادهی و یادگیری.
- ۹ - تطبیق اهداف درس با اهداف تربیت بدنی.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۱۰- انتخاب تدابیر لازم جهت تسلط بر کلاس در کلیه مراحل.

۱۱- با توجه به فن بیان؛ برقرار ارتباط کلامی و غیر کلامی با دانش آموزان.

۱۲- انتخاب شیوه ی مناسب در حفظ شادابی و نشاط دانش آموزان.



۱۳- زمان بندی فعالیت های پیش بینی شده در مراحل مختلف طرح درس.

۱۴- انتخاب شیوه های مناسب جهت همکاری و تعامل بین دانش آموزان.

۱۵- توجه به جمع بندی و تاکید بر موارد و نکات مهم هدف آموزشی.

۱۶- توجه به ارزشیابی مستمر دانش آموزان.

۱۷- تعیین تکلیف برای تمرین های تحقق اهداف آموزشی در اوقات فراغت.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir



۱۸- جلب مشارکت دانش آموزان در جمع آوری و حفظ وسایل ورزشی .

۱۹- شیوه ی مناسب برای مرحله ی بازگشت به حالت اولیه.

مراحل اداره یک کلاس تربیت بدنی حاصل تجربیات :

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیتهای لازم در ساعت آموزشی را سازماندهی کرده و بر مبنای اهداف تربیت بدنی ، نیاز دانش آموزان ، مدت کلاس ، وسایل و امکانات موجود ، شرایط جوی و ... بهترین و بیشتر بازده را نصیب دانش آموز می نمایند .

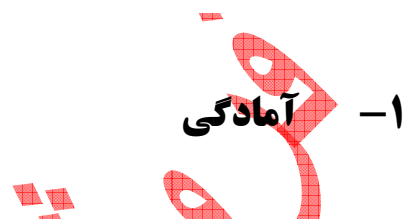
طرح سه مرحله ای تدریس یکی از طرح های سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است . این سه مرحله شامل موارد زیر است :

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

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 .



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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 ، حرکت های مقاومتی ، حرکات با طناب و نرمش های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد . این دو بخش نیز ۲۰ درصد را بخود اختصاص میدهد .

۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی

هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می شود . پس از توضیحات و آموزش لازم ، معلم از بازی های مختلف استفاده می کند . در این مرحله برای تقویت حرکات پایه و مهارت های ورزشی ، از بازی های مختلف استفاده می شود . بازیها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت ها دارای خصوصیات هستند که می توان از 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 بازی های 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 فعالیت های 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir 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 :

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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 معین البسه ورزشی خود را بشویند و با لباس تمیز در کلاس درس حاضر شوند . اهمیت حفظ نظم ، آراستگی و پاکیزگی باید مورد تاکید واقع شود . البته تمیزی محل نیز تاثیر شگرفی بر انگیزش دانش آموزان دارد .

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 .

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
۴- استفاده بهینه از فضای ورزشی

گرچه متخصصین حداکثر نفرات کلاس تربیت بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می کنند ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند . بنابراین باید راه هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکلی استفاده شود . این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه های انتخابی در هر کلاس معلم را قادر می سازد که گروه ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آنها به طور موثر نظارت کند . بدین ترتیب در یک فضای ورزشی فعالیت های زیادی را می توان به اجرا گذاشت .

۱-۴) 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۶- انتخاب تیم یا گروه توسط معلم

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 بر حسب 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 . لکن دانش آموزان فعالیت و وسیله ای را که ترجیح می دهند انتخاب می کنند .

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

۲-۴) 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 .

۳-۴) ثبت وضعیت دانش آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.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 . در دوره 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 این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.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 .

۴-۵) 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 بادبزی : دانش آموزان در برابر سرگروه به شکل بادبزی 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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.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 بادبزی 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 افرعزای گروه پرتاب میکند و در صورتی که فردی خطا کرد مجدداً برای او پرتاب می کند تا خطا تصحیح 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 (V) : سرگروه رو به صف می ایستد و با دادن علامت از شماره های ۱ و ۲ می خواهد شکل وی (V) 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 این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 .

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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۱۰- دستورالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 .

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 برآیند 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 شخصیت 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 کلاس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 نگهداری 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 طرجهایی به کار ببرد تا دانش آموزانی که دسته جمعی مشغول فعالیت هستند با نظم و ترتیب و به سرعت به فعالیت ورزشی دیگری پردازند .

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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه‌های آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 با 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 .

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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 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 » .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 .

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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 مهارت های 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 مهارت های 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 فعالیت های آسان و ساده ورزشی و بتدریج فعالیت های پیچیده تر را به آنان بیاموزد . در شروع یادگیری ورزش فرصت دهد که دانش آموزان بدون جابجا شدن به ورزش های ساده بپردازند و کم کم مهارت های حرکتی را که مستلزم حرکت و تغییر محل دانش آموزان باشد آموزش دهد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asemankafinet.ir

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 علاقهگی 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 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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

پیشنهادات :

آنچه دبیران تربیت بدنی باید بدانند :

معلم خوب کیست؟

باید گفت اگر چه بسیاری از صاحب نظران حوزه های تعلیم و تربیت و روانشناسی به این سوال پاسخ داده و ویژگیهایی را بر شمرده اند اما همه هنوز بر این که «این ویژگیها چیست؟» کاملاً هم عقیده نیستند. ما جمله «معلم ما خیلی خوب است» را بارها از زبان دانش آموزان در باره معلمشان شنیده ایم اما به دست آوردن آن عوامل نامحسوسی که باعث به وجود آمدن چنین احساسی در آنها شده است کار بسیار مشکلی است. بارها از خود پرسیده ایم که راستی این معلم دارای چه ویژگی و هنری است که میتواند پاسخ مطلوب خود را از ضمیر دانش آموز بیرون بکشد؟ این معلم ورزش و تربیت بدنی چه میکند که دانش آموزانش اهمیت ورزش و نقش آن را درک کرده و پرداختن به آن را در طول زندگی اویزه گوش خود میسازند / اینها ویژگیهایی است که انسان می بیند اما ترجمان آنها همیشه برایش مقدور نیست

خوشبختانه معلمانی هستند که به اهمیت کیفیت آموزش معتقدند و دایم می کوشند تا تواناییهای خود را به عنوان یک معلم بهبود بخشند چنین افرادی احتمالاً دارای ویژگیهای زیادی هستند از جمله خود وقفی تا وقتی معلم 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 آموزان نسبت به معلمی که حتی جزئیات بسیار کوچک مربوط به

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

مدیریت کلاس و امر تدریس را نادیده گرفته و بی قیدی نشان می دهد - وقتی 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 آموزش برای دانش آموزان چندان جذاب و مطلوب نبوده باعث میشود که آنها رفتاری غیر اصولی داشته باشند و مشکلات انضباطی به وجود آورند اخلاص و دلبستگی از ضروریات مسلم تدریس خوب و اثر بخش است.

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.

شخصیت.

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 های مطلوب آموزشی دچار عدم موفقیت می گردند . حسن سلوک ، سازگاری، توانایی ، به ایجاد رابطه با اشخاص مختلف از

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 انطباقی می آفرینند اینها اتفاقات جزئی و کم اهمیت کلاس را بهم مربوط کرده از آنها کوهی میسازند، تحقیقات به عمل آمده نشان 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 معلمان متعادل، بانشاط، مشتاق و فهیم معمولاً برای آموزش مطلوب و موثر، فضائی سرشار از لطف و آرامش فراهم می آورند.

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. از آنجا که پیشرفت دانش آموزان 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 و مطالعه و مشارکت در فعالیتهای تخصصی پیوسته به دنبال بهبود و پیشرفت شغلی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

خود می باشند معمولاً 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 آراسته اند و در 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 کند همیشه 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 دارد به همین خاطر مربیانی که در پایه گذاری معیارهای یک زندگی سالم برای خود اهمال می ورزند دیری نخواهد گذشت که دیگر از عهده آموز تدریس تربیت بدنی بر نخواهد آمد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 مورد مقبولیت و پسند واقع شدن نزد دانش آموزان همان رفتار آنها را دنبال کنند .

صدا

لحن و آهنگ 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 و ریشه های اخلاقی لازم برای تندرستی و سلامتی و نشاط 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

خلاقیت

معلمان خلاق و مبتکر نو آور میباشند و 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 آید 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 برانگیزند

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 آموزش 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 آموزش 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 آموزان 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 و خوب، 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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

شوخی طبیعی

شوخی طبیعی معلمان به هنگام کار با دانش آموزان اثرات مطلوب و ثمر بخشی دارد. شوخی طبیعی نیز مانند شخصیت افراد متفاوت است. شوخی طبیعی 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. شوخی طبیعی نشان اعتدال شخصیت است. زندگی پر از اضطراب و توأم با دغدغه خاطر دنیای معاصر ایجاب می کند تا در آموزش و پرورش عمومی نقش پر ارزش شوخی طبیعی 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 آنها برای معلمان تربیت بدنی اهمیت مشابهی دارد. پختگی، قضاوت صحیح و منطقی و آداب دانی شغلی توانایی او را افزایش میدهد تا وظایف 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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 و تدارک 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 تواند تحقق یابد و معلم فقط می تواند 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 و ارزشهای فردی آنها با یکدیگر متفاوت است هیچ معلمی موفق نمی شود که با دانش آموزان خود روابط انسانی دو جانبه برقرار 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

ارتباطهای کلامی

اگر گفت و شنود 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 در زمینه رابطه های کلامی فراوان است و نتیجه گرفته اند که معلمان باید به سخنان دانش آموزان با صمیمیتی بیشتر گوش دهند. رفتار غیر کلامی دانش آموزان که طرز تلقی و نوع احساسات آنها را آشکار 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 در این 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

وظایف معلمان تربیت بدنی :

معلم در مدرسه

معلم تربیت بدنی معمولاً علاوه بر وظایف مستقیمی که بر عهده دارد در اداره کردن برنامه های دیگر 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 انضباط و تسهیل امور جاری محیط آموزشی خود می گردد .

معلمان خوب تربیت بدنی که به راحتی از عهده اداره کردن یک موسسه عظیم آموزشی بر می آیند عموماً از

ویژگی های زیر برخوردارند : ۱- شخصیتی قوی که موبد 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 و در 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۷- تمایل خود را 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 مسئولیتهای 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 :

۱. حضور در جلسات مدرسه و گردهمایی های تخصصی.
۲. مسئولیت تهیه و تدارک وسایل و امکانات ورزشی برای کلاسها
۳. رسیدگی به وضعیت لباسهای 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 سایر 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۱۱. همراه بودن با دانش آموزان تا پایان زنگ ورزش

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

اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری

هر دانش آموزی بارها و بارها در سالن های ورزشی دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه های گروهی ، کتاب ها و نشریات با عبارات " عقل سالم در بدن سالم است " مواجه می شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می گیرند و اغلب آن ها در برنامه های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی کنند.

خانم صابره شوکتی ، مربی ورزش یکی از دبیرستان های تهران در این زمینه می گوید: متأسفانه در کشور ما درس و ورزش به ندرت با یکدیگر توأم می شوند. اغلب آن ها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر دانش آموزان مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه روزی آن ها را هدر می دهد.

سلول های مغزی برای فعالیت خود به ۲۵ درصد از کل انرژی مورد استفاده بدن نیاز دارند. آیا این انرژی تنها به وسیله تغذیه و استراحت – به صورتی که در بین دانش آموزان رایج است – تأمین می شود؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

خانم نرگس سماوات ، کارشناس در زمینه زیست شناسی و تغذیه در توضیح این مطلب می گوید: غذا خوردن با عجله شایع بین دانش آموزان بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه ، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گسترده انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن- خصوصاً مغز - صورت نگرفته است. علاوه بر این کم تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت های ذهنی و استعداد های محصلان در یادگیری است.

اغلب اوقات دانش آموزان خمود و بی حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب هایشان می روند و سعی می کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن های بی مورد به ذهن و انواع و اقسام روش های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده تر و سالم تری مانند ورزش می توانند علاوه بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود. بدین منظور باید شش ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش آموزان باید ریه های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آن ها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول های مغزی دانش آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه‌های آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

دکتر شعبان طاووسی محقق و صاحب نظر در زمینه امور آموزش عقیده دارد ورزش نخستین پرونده احساسات و

ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می رساند و در تمام بدن خون را به جریان در می آورد.

برخی از دانش آموزان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد.

ورزشی که دختران می نمایند نباید ورزش های سنگین قهرمانی باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی های توپ دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش های سبک دیگر نمایند و با اسباب های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند.

خانم بهناز خزائی مربی بدنسازی یکی از باشگاه های قزوین در این باره می گوید: ممکن است در بین دانش آموزان افرادی باشند که به دبیر ورزش و دبیرستان دسترسی نداشته باشند این گونه افراد می توانند به یکی از باشگاه های ورزشی که در دسترسشان وجود دارد مراجعه کنند و با چند جلسه شرکت در آن حرکات ورزشی لازم و مناسب خود را از مربی آن باشگاه و یا هر یک از اشخاص دیگری که مهارت و اطلاعات کافی در این زمینه دارند بیاموزند.

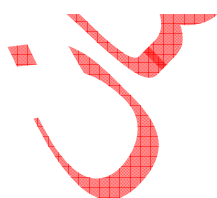
بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم گیری و به کار بستن اراده ، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت تر از استعدادهای خود بهره برداری خواهند کرد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

ورزش در مدارس و بازتاب روانی آن در کودکان

در طی این سال ها مسئولان آموزشی از موضوع ورزش دانش آموزان ابتدایی غافل بوده اند و این غفلت پیامدهای جسمی و روانی خاصی را دربرداشته است. روانشناسان ورزش در پژوهش هایی دریافته اند که پرداختن کودکان به ورزش و فعالیت های بدنی، علاوه بر تغییر شکل و استحکام عضلات و ایجاد هماهنگی بهتر در چشم و دست، پیامدهای روانی مثبتی را نیز در بر خواهد داشت. شرکت کودکان در ورزش های سازمان یافته و فعالیت های جسمانی منظم، عزت نفس را در آنان افزایش داده و موجب بروز انگیزه و اشتیاق آنان می شود.

«پروفسور مارین ویس»، روانشناس ورزش و علم تمرین، در مطالعات گسترده خود در دهه گذشته، متوجه شد بین افزایش عزت نفس و ایجاد انگیزه و حضور کودکان در فعالیت های منظم ورزشی، ارتباط وجود دارد. او به همراه دانشجویان خود در دانشگاه «اورگون» با بررسی بیش از ۶۰ مطالعه دریافت که فعالیت های منظم جسمانی، تأثیری شگرف بر ابعاد مختلف روانی و اجتماعی افراد گذاشته و موجب افزایش عزت نفس می شود.



وی در پژوهش های خود به سه نکته مهم اشاره کرد:

۱- ادراک از توانمندیها و قابلیت های جسمانی تأثیرات مطلوبی را به همراه خواهد داشت و می تواند سبب بروز رفتارهای موفقیت آمیز و انگیزه شود. مثلاً کودکانی که توانمندی های بدنی خود را دست کم می گیرند در مقایسه با افرادی که توانمندی های خود را باور دارند و به طور صحیح از آن بهره

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
مند می شوند، انگیزه و علاقه کمتری دارند و در برخورد با مسایل، بیشتر از خود اضطراب و نگرانی نشان می دهند.

۲- ادراک خویشتن از یک فعالیت ورزشی ویژه، تنها موجب پیشرفت در همان فعالیت ورزشی می شود و نمی توان این پیشرفت را به دیگر فعالیت های ورزشی تعمیم داد.

۳- چگونگی برخورد با مسایل به طور مستقیم به عزت نفس و انگیزه افراد بستگی دارد. تجربیات تلخ و شیرین کسب شده در اماکن ورزشی می تواند راهنمای خوبی در مواجهه با مشکلات آینده باشد.

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 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».

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

لذا با سازمان دهی ورزش های گروهی، دانش آموزان در مدارس می آموزند که چگونه مهارت ها را فراگیرند، به دیگران کمک کنند و به خودباوری و اعتماد به نفس دست یابند. جوانان باید بدانند که چگونه تعهد و احساس مسئولیت در فعالیت های گروهی ورزشی موجب می شود تا آنان توانایی لازم را برای پذیرش مسئولیت در زندگی به دست آورند.

ورزش کردن، به اندازه مناسب، می تواند سطح انرژی شما را بالا ببرد و حتی به شما کمک کند که از نظر عاطفی احساس بهتری داشته باشید. کارشناسان توصیه کرده اند که بزرگسالان ۶۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در هر روز به طور منظم انجام دهند.

• پاداش ها و فواید

ورزش به تمام قسمت های بدن از جمله مغز فایده می رساند. تمرین باعث می شود بدن اندروین تولید کند؛ مواد شیمیایی که باعث می شود فرد احساس آرامش و شادی کند. تمرین می تواند به برخی از افراد کمک کند که بهتر بخوابند. ورزش همچنین می تواند در بهبود مسائل سلامت روانی از قبیل افسردگی ملایم و خودباوری مؤثر باشد و به شما کمک کند که دید بهتری نسبت به مسائل داشته باشید.

• تمرین هوازی

قلب هم مشابه دیگر عضلات، ورزش خوب را دوست دارد. شما می توانید شرایط خوب برای داشتن یک قلب سالم را با تمرین های هوازی فراهم کنید. تمرین های هوازی نوعی از تمرین است که باعث می شود قلب اکسیژن را پمپاژ کند و عضلاتش را به تحرک وادارد. شما متوجه خواهید شد همانطور که سریع تر نفس می کشید، به بدن تان اکسیژن بیشتری می رسد. هنگامی که قلب شما این نوع تمرین را دریافت می کند، قوی تر می شود و در

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
اکسیژن رسانی به همه بخش های بدن کارآمدتر عمل می کند.

کارشناسان توصیه می کنند نوجوانان هر روز حداقل در ۳ بخش ۲۰ دقیقه ای فعالیت شدید انجام دهند. اگر شما در ورزش های تیمی شرکت می کنید، احتمالاً بیش از مقدار توصیه شده فعالیت می کنید، که بسیار خوب است. برخی از ورزش هایی که به شما تمرین های هوازی خوبی را ارائه می دهند، عبارتند از شنا، بسکتبال، فوتبال، هاکی و چوگان. اگر شما در ورزش های تیمی شرکت ندارید، باز هم نگران نباشید؛ راه های زیادی برای انجام تمرین هوازی توسط خودتان یا با دوستان وجود دارد که شامل دوچرخه سواری، دویدن، شنا، رقص و پیاده روی سریع است. در واقع انجام این نوع تمرین ها در هنگام رفتن به مدرسه یا محل کار یا دانشگاه آسان تر است.

• تمرین قدرتی

قلب، تنها عضله ای نیست که از انجام تمرین منظم بهره می برد؛ بقیه عضلات بدن شما نیز از انجام تمرین سود می برند. هنگامی که شما عضلات تان را به کار می گیرید، آن ها قوی تر می شوند و این موضوع به شما اجازه می دهد که مدت طولانی تری فعال باشید، بدون آن که احساس خستگی بکنید. عضلات قوی همچنین در هنگام تمرین از مفاصل شما محافظت و به پیشگیری از آسیب های مفصلی کمک می کنند. به یاد داشته باشید که عضله، در هنگام استراحت، انرژی بیشتری نسبت به بافت چربی می سوزاند؛ بنابراین ساختن عضلات تان به شما کمک خواهد کرد که کالری های بیشتری را بسوزانید و وزن مناسب تان را حفظ کنید.

• تمرین انعطاف پذیری

ورزش به شما کمک می کند که بدن انعطاف پذیری داشته باشید؛ به این معنی که عضلات و مفاصل شما به راحتی قابلیت کشش و خم شدن داشته باشند. افرادی که انعطاف پذیر هستند، کمتر از بقیه نگران کش آمدن عضلات و رگ به رگ شدن یا پیچ خوردن آن ها باشند. انعطاف پذیری همچنین کمک می کند که ورزش ها را بهتر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
انجام دهید.

• مقدار خیلی زیاد از یک چیز خوب

در ورزش هم مثل خیلی دیگر از کارهای خوب ممکن است افراط شود. با وجود این که تمرین یک راه بسیار خوب برای حفظ وضعیت مناسب بدن و سلامت است، زیادی اش هم صحیح نیست. بدن به کالری کافی نیاز دارد. شما برای رشد، حفظ تندرستی و سلامت روان به انرژی به عنوان سوخت نیاز دارید؛ ورزش بیش از حد به عنوان تلاشی برای سوزاندن کالری ها و کاهش وزن، می تواند زیان هایی را همراه داشته باشد. اگر شما نمی دانید چقدر باید ورزش کنید بهتر است با پزشکتان مشور کنید. بعضی از دخترانی که بیش از حد تمرین می کنند، ممکن است که سیکل قاعدگی شان متوقف یا نامنظم شود؛ بیماری ای که به نام «آمنوره» شناخته می شود. دخترانی که سیکل قاعدگی منظم را از دست می دهند، کمتر قادر به تأمین کلسیم برای استخوان هایشان هستند که این امر به مرور زمان به کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر آسیب های جدی مفصلی منجر خواهد شد. ترکیب آمنوره، اختلال غذایی و پوکی استخوان حالتی را به وجود می آورد که به عنوان مثلث زن ورزشکار شناخته می شود.

با توجه به فواید ورزش برای قلب، عضلات، مفاصل و مغز، به راحتی می توان دریافت که حتی در ورزش هم باید افراط و تفریطها را کنار گذاشت و اعتدال را رعایت کرد و به تمرین و ورزش عاقلانه روی آورد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

معلم ورزش باید چه اطلاعاتی داشته باشد ؟

۱- اطلاع از سهم سیستمهای انرژی در رشته

هم چنانکه می توانید منابع انرژی متفاوتی داریم که باتوجه به زمان فعالیت به تولید انرژی می پردازند. منبع انرژی ATP انرژی اعمالی را که مدت اجرای آن ها ۴ تا ۶ است تأمین می نماید. منبع ATP_OC انرژی اعمال ۱۵-۲۰ را تأمین می کند که در صورت طول کشیدن فعالیت گلیکوژن عضلانی انرژی فعالیتها ی ۴۵-۶۰ را بدون حضور تأمین می کند و به همین دلیل تولید اسید لاکتیک کرد و موجب بروز خستگی در فرد می شود در نتیجه حین انجام هر مرحله ، زمان استراحت مناسب باید داده شود منبع دیگر انرژی حاصل از سوخت چربی است که در حضور O (اکسیژن) و با انجام تمرینات طولانی مدت و با شدت کم مورد استفاده قرار می گیرد. به عنوان نمونه در بسکتبال و والیبال بیشتر از ۸۰٪ انرژی مصرفی از منبع ATP-PC تأمین می شود و مابقی از سیستم اسید لاکتیک می باشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۲- استفاده از اصل اضافه بار در تمرینات

با کمی تأمین و تفکر می توان مهمترین برنامه ها و روشها را باتکیه بر این اصل انجام داد. مثلاً انجام درازنشست باتوپ وقتی دانش آموز هر بار ۴۰ عدد درازنشست می رود دیگر برایش عادی می شود و این مربی است که باید با افزایش تکرار، شدت و مدت تمرین به بهبود قدرت و استقامت عضلات شکم دانش آموزان بپردازد ولی متأسفانه در اغلب موارد دیده می شود که معلم حتی از بردن دانش آموزان به نمازخانه هم دریغ می ورزد با استفاده از اصل اضافه بار می توانست دانش آموزان را به جای فعالیت در یک ساعت ورزشی به ۴۵ تا ۵۰ فعالیت هدفمندی وادارد.

۳- شناخت عوامل مهم آمادگی جسمانی

نظیر قدرت، سرعت، استقامت، چابکی، توان، هماهنگی و انعطاف پذیری و روشهای تمرینی برای بدست آوردن پیشرفت در هر یک از موارد بالا. آمادگی جسمانی شامل بالاترین توانایی انسان در انجام فعالیت بدنی روز مره بانیرومندی و هوشیاری بدون احساس خستگی و صرف انرژی فراوان و رفع خستگی در صورت بروز آن می باشد. مثلاً برای افزایش استقامت دستگاه تنفسی و قلبی - عروقی باید فرد توانایی ادامه ۵ دقیقه کار و تمرین نظیر دویدن، دوچرخه سواری، دویدنهای پیوسته و مداوم، با سرعتهای مختلف - اینتروال و بازی سرعت رداشته باشد. استقامت عضلانی با استفاده از تمرینات تدریجی با مقاومت کم و تعداد تکرار زیاد افزایش می یابد. اما قدرت زمانی افزایش می یابد که عضلات در محدوده اصلی اضافه بار تمرین داده شوند و این تمرینات معمولاً به آهستگی انجام می شوند در حالیکه تمرینات مربوط به توان با حداکثر سرعتی که امکان پذیر است به اجرا درمی آید. در مورد انعطاف پذیری نیز از آنجا که بیشتر ورزشها به آن نیاز دارند حتی دویدنها و راه رفتنها ی آرام و نیز برای جلوگیری از آسیب دیدگی انجام تمرینات مربوط به آن ضروری به نظر می رسد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۴- شناخت روشهای تمرینی

الف) تمرین تناوبی که عده ای از شاگردان دسته ای از مراحل تمرین را متناوباً انجام می دهند بین هر دو مرحله تمرین استراحت وجود دارد که این نوع تمرین باید با توجه به دستگاه انرژی مورد نظر جهت گسترش آن ، انتخاب نوع فعالیت و هم چنین تعداد تکرارها و دوره ها نسبت به به فعالیت و استراحت و نوع استراحت انتخاب شود .

ب) دوی تداومی : که در آن دستگاه اکسیژن منبع انرژی غالب می باشد .

ج) بازی سرعت (فارتلک) شامل دوهای سریع و آهسته بطور متناوب می باشد .

د) تمرینات سرعتی جهت گسترش سیستم ATP-PC .

و) سرعت های منقطع و می باشد .

از میان روشهای بالا روشهای تمرینی دوی آهسته ، دوی سریع تداومی - جاکینگ و سرعتهای تناوبی محور عمده آنها توسعه دستگاه اکسیژن است و تمرینات سرعتی ، سرعتهای شتابی و سرعتهای منقطع که محور عمده آنها توسعه ATP-PC و اسیدلاکتیک می باشد .

تمرینات تناوبی ، دوهای تکراری و فارتلک هر دو سیستم هوازی و بی هوازی را بهبود می بخشد .

۵- مهمترین همه اینکه بدانند چه نوع روش تمرینی را برای چه نوع ورزشی مورد

استفاده قرار دهد ؟

پاسخ به آن منوط به دانستن این است که روشهای گوناگون تمرین تا چه اندازه سبب توسعه دستگاهها ی مختلف انرژی می شود و اینکه در هر ورزشی چه نوع دستگاهی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

یک مربی ورزش با داشتن اطلاعات تخصصی فوق می تواند به انتخاب بهترین روس تمرین جهت بهبود عملکرد ورزشی دانش آموزان بپردازد. بطورمثال گفتیم که دروالیبال و بسکتبال بیش از ۸۰٪ انرژی از سیستم ATP-PC تأمین می شود ، هم چنین می دانیم که روشهای تمرینی سرعت منقطع ، تمرینات تناوبی و تمرینات سرعتی نیز بیش از ۸۰٪ این سیستم را تقویت می کنند پس نتیجه می گیریم که اگر یکی از دورشته والیبال یا بسکتبال را آموزش می دهید حتماً از تمرینات تناوبی ، سرعت های منقطع و تمرینات سرعتی جهت بهبود عملکرد دانش آموزان خود استفاده کنیم .

اگر چه موارد ذکر شده همه منطبق با اصول علمی و براساس تحقیقات فراوانی استوار است اما صرف اطلاع معلم از این موارد کافی نیست. هر چند خواست معلم برای پویایی کلاس عنصر اصلی تحرک در کلاس تربیت بدنی است. اما معلم باید اقداماتی را انجام دهد تا ضمن برنامه ریزی مناسب در حد امکانات مدرسه و با وجود حداقل فضا، چهار چوب فعالیتهای مشخص شده را نیز رعایت کرد و باشد واز سلیقه ای اداره کردن کلاس بپرهیزد و زمینه شرکت کلیه دانش آموزان را در فعالیتهای تربیت بدنی فراهم سازد. اگر نگاهی دقیق تر داشته باشیم می بینیم علی رغم اینکه روز به روز بر تعداد معلمان تربیت بدنی تحصیل کرده افزوده می شود ولی متأسفانه روز به روز بر تعداد شاگردانی که به هر بهانه از ورزش در این زنگ فرار می کنند ، افزوده می شود. این در حالی است که در جهان پرسرعت امروزی که همه چیز روبه پیشرفت لحظه به لحظه است ما هنوز طرح درسهای ۱۵-۲۰ سال پیش استفاده می کنیم ، هنوز همان تمریناتی را به شاگردان خود می آموزیم که معلمان ما به ما آموخته اند در حالیکه دانش آموزان ما نه تنها دانش آموزان چندسال پیش نیستند دانش آموزان ۲-۳ سال پیش هم نیستند و نیازهای حرکتی و فعالیتهای آنها تغییر کرده و تنوع زیادی را می طلبد .

دیگر شاگردان امروز ما از این همه تکرار خسته شده و خواهان چیزهای نو و جدید هستند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

از طرف دیگر تفریحات کاذب و کم تحرک نظیر بازیهای کامپیوتری ، اینترنت و ... به قدری رشد یافته که در آینده ای نه چندان دور ، فقر حرکتی گریبانگیر جامعه ما خواهد شد . فراموش نکنیم که شاگرد ما بهتر از حرکتی معلم خود را ارزیابی می کند و خیلی سریع می فهمد که معلم با برنامه در کلاس حاضر شده یا نه .

متأسفانه معلمین ما یک طرح کلیشه ای و مشخص را اجرا می کنند در حالی که آنچه مد نظر ماست نوشتن جزء به جزء تمرینات همراه با تنوع جهت آموزش هر مهارت یا پیشرفت هر نوع فاکتور آمادگی جسمانی است .

مطمئن باشید از آنجا که در این زنگ باید حواستان به هزارو یک چیز باشد فی البداهه نخواهید توانست تنوع لازم را در تمرینات لحاظ کنید پس اهداف جزئی و تمرینات را بصورت جزء به جزء مشخص کنید و فراموش نکنید تنوع یک اصل اساسی در تمرین است که ضمن جلوگیری از خستگی شاگردان ، پیشرفت آنها را تضمین می کند و به شما نیز در اداره بهتر کلاس و احساس رضایت حاصل از کار کمک خواهد کرد .

هم می دانند ۹۰ دقیقه زنگ تربیت بدنی حتی برای توسعه سلامت موجود نیز بسیار کم است ولی به هر حال پر بار بودن همین یک زنگ هم بهتر از نبود آن است پس آنچه که با توجه به زمان و مکان در اختیار شما برای انجام روشهای تمرینی گوناگون باید مورد توجه باشد شامل به وسایل ، فضای موجود ، شکل انجام تمرین و الگوی تمرین است .

وسایل : وسیله ها باید مناسب و کافی باشند . اگر چه این وظیفه بدیهی به نظر می رسد اما گاهی به علت هزینه ، زحمت و درد سر یا بی دقتی مورد غفلت قرار می گیرد . باید بهترین وسایلی را که بودجه شما اجازه می دهد برای دانش آموزانتان در مدرسه تهیه کنید ، وسایلی که مطابق با قوانین و معیارهای موجود باشد و به گونه ای تعمیر و نگهداری شوند که در هر زمان برای فعالیت دارای ایمنی باشد . طبق قانون ، معلم و ورزش باید در طرز انتخاب به توزیع ، استفاده از برخی وسایل مورد توجه قرار گیرد و در صورتی که مورد استفاده قرار نمی گیرند . در مکان غیر قابل دسترسی نگهداری می شود تا خطر ساز نباشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

فضای موجود : همه واقفیم که در داشتن اماکن مناسب ورزشی محدودیتهای زیادی داریم که این امر بخصوص یکی از عوامل کم تحرکی جوانان بخصوص دختران بعد از سن بلوغ می باشد . تنها مکان ورزشی برای دختران ، مدرسه است آن هم در یک زنگ ۹۰ دقیقه ای ، البته اگر معلم خوبی داشته باشند و علاقه ای هم به ورزش در آنها به چشم بخورد وگرنه ترجیحاً از ورزش کردن امتناع می ورزند . علاوه بر آن در فضاهای کم و فشرده فعلی با تعداد زیاد دانش آموزان اجرای برنامه های تربیت بدنی دارای کیفیت خوب و غنی دست یاری مدیر و همه کارکنان مدرسه را می طلبند .

شکل انجام تمرین : تحوه استقرار دانش آموزان در اجرای هر تمرین می تواند تغییر کند و به تنوع در این امر کمک کند مثلاً

الف) در چند گروه ، سر گروهها روبروی با فاصله مناسب .

ب) به شکل نیمدایره یا دایره ی کامل قرار گیرند .

ج) به شکل شعاعهای خورشید قرار گیرند

د) گروهها به صورت شکلهای هندسی قرار گیرند بصورت + که وسط آن خالی باشد

و) دو نفر ، دو نفر روبروی هم

ه) بصورت نیمدایره با فاصله از هم (تو در تو)

الگوی تمرین : شامل روشهای تمرینی زیر همراه با رعایت اصل از آسان به مشکل .

۱ بازی ها : در نظر گرفتن بازیهای متنوع و مختلف جهت افزایش انگیزه دانش آوزان .

۲ تمرین به صورت الگو : معلم الگوی کاملی از مهترت مورد نظر ارائه می کند و دانش آموزان ابتدا بصورت سایه زنی و سپس با توپ بصورت انفرادی تمرین می کنند .

۳ تمرین با دیوار : از آنجا که دیوار ، با زخوردی متناسب با رفتار شما و در واقع برابر آن ارائه می کند تمرینات با دیوار می تواند بسیار مفید باشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۴ تمرینات دو نفری : از آنجا که هر دو انسان می باشند تمرین به شکل باز تر ی با متغیرهای بیشتر انجام می شود و در واقع کمی مشکل تر می شود .

۵ تمرینهای ستونی : در این مرحله با توجه به میزان تبحر شاگردان ، نفر برتر را در مقابل هر گروه در ستونهای مشخص قرار می دهیم تا به تمرین ادامه دهند در این مرحله بعد از مدتی می توانند افراد گروه یکی یکی جایگزین این فرد شوند .

۶ ستونهای روبروی هم : شاگردان بصورت چند ستون که دو به دو رو به هم است قرار می گیرند بار اول هر کس بعد از اجرای مهارت به انتهای ستون خود می رود و برای بار دوم هر کس بعد از اجرای مهارت به انتهای ستون مقابل خود می رود .

۷ تمرین در شکلهای هندسی مختلف : مثلاً شاگردان در ۳ گروه به شکل مثلث و در سه رأس آن در ستونهایی قرار می گیرند و هر کس به نوبت اجرای مهارت کند . یا به شکل مربع یا در شکل بعدی بصورت ۴ ستون که بصورت + و با فاصله از هم هستند قرار بگیرند ی برای بار اول هر کس بعد از اجرای مهارت انتهای گروه خود قرار گیرند و در بار دوم در انتهای گروه مجاور ، همین تمرینات را می توان با افزایش توپها به ۲ تا ۳ عدد انجام داد البته نیاز به هماهنگی بیشتر بین گروهها دارد .

۸ تمرین در جهات مختلف : افراد به صورت دایره قرار می گیرند و یک نفر در وسط دایره و به اجرای مهارت می پردازند .

۹ تمرین به صورت امدادی : در این قسمت تنوع زیادی می شود اعمال کرد و شاگردان را در ستونهایی با فاصله قرار داد هر دانش آموز بعد از اجرای مهارت توپ را به نفر بعدی بسپارد این تمرین برای انجام دوها کاربرد زیادی دارد .

۱۰ تمرین رقابتی : ایجاد رقابت بین دانش آموزان در انجام صحیح مهارت و سرعت عمل در اجرای آن با مشخص نمودن زمان و تعداد و تکرار و اعلام گروه برنده .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۱۱ تمرین ذهنی : در مواقعی از تمرین به دانش آموزان اجازه دهیم که در ذهن خویش به تمرین بپردازند و نحوه اجرای صحیح مهارت را در ذهن خود مرور کنند یا که گرفتن ایراد شاگردان دیگر بپردازند .

۱۲ تمرین با وسایل مختلف موجود و مشخص نمودن هدف : دخالت دادن وسایل مختلف در اجرای مهارت مثلاً انجام مهارت پنجه پشت تور یا با قسمت بالای خط روی دیوار .

۱۳ تمرین ایستگاهی : مناسب جهت انجام مهارت‌های مختلف به شرط درست انتخاب شدن ایستگاهها می تواند منجر به افزایش استقامت ، چابکی و آمادگی بدنی نیز شود .

تمرینات فوق در همه موارد باید متناسب با سن و جنس دانش آموزان باشد توجه و نظارت کافی بر انجام آن صورت پذیرد .

و در انواع گرم کردنها عمومی بصورت مدون .

در انواع گرم کردنهای اختصاصی بصورت مدون .

۱- در افزایش فاکتورها مختلف آمادگی جسمانی بصورت مدون .

۲- در انجام تمرینات مربوط به فراگیری مهارت‌های رشته ها ی مختلف ورزشی بصورت مدون .

۳- در انجام انواع تمرینات سرد کردن .

مثال :

می خواهیم در قسمت ۴ از موارد بالا مهارت پاس سینه بسکتبال را آموزش دهیم و سعی می کنیم از بیشترین روشهای تمرینی و از ساده به مشکل استفاده کنیم .

تمرینها :

۱- دانش آموزان در دو گروه در دو نیمه زمین بسکتبال قرار میگیرند خط وسط مرز بین دو تیم است ، توپها را به صورت مساوی تقسیم کرد و به دو تیم می دهیم با سوت مربی هر تیم باید سعی کند توپ را با دو دست

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

به زمین مقابل پرتاب کند بعد از مدتی با سوت مربی بازی متوقف و تیمی که توپ کمتری در زمین خود دارد برنده است .

۲- معلم تکنک صحیح پاس سینه را شرح و نمایش داد و کلیه موارد مربوط به آنرا متذکر می شود . و دانش آموز به صورت سایه زنی و انفرادی آنرا تمرین میکند .

۳- بصورت ستونهایی رو به دیوار قرار گرفته و بالای خط مشخص شده پاس سینه می دهد و در یافت می کند .

۴- دو به دو روبروی هم به اجرای مهارت می پردازند .

۵- دو ردیف روبروی هم قرار می گیرند ولی هر کس یه جای به نفر روبرویی به تفر روبرو و مجاور پاس می دهد .

۶- در چهار گروه بصورت + قرار می گیرند و پاس سینه به نفر جلوی گروه فعلی و رفتن به آخر صف ، بعد با دو توپ همین کار را انجام میدهند .

۷- در گروههای مساوی روبه دیوار قرار می گیرند و هر کس ۳ بار به دیوار پاس میدهد این تمرین می تواند بصورت رقابتی انجام شود.

۸- بصورت ایستگاهی در چهار تا ۵ ایستگاه تمرین را انجام می دهیم .

ایستگاه اول : شنای سوئدی ۵ بار

ایستگاه دوم : پاس به دیوار ۵ بار

ایستگاه سوم : درازو نشست ۵ بار

ایستگاه چهارم : زدن توپ به زمین و گرفتن آن در بالای سر ۳ بار

اهم مواردی که بک معلم ورزش باید رعایت کند .

- در ابتدای سال قوانین و مقررات مربوط به این زنگ را بصورت قانونهای برای دانش آموزان بیان کند تا پایان سال بر آن استوار باشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

- بیان اهمیت زنگ تربیت بدنی جهت داشتن نظم و توجه بیشتر در کلاس .

- تجربه ثابت کرده است که اگر برای تمام لحظات زنگ تربیت بدنی برنامه دقیق ومدونی همراه با تنوع داشته باشید حتماً دانش آموزان غایب کلاس ازنبود خویش ابراز تأسف خواهند نمود و مشکل فراراز ورزش را نیز نخواهیم داشت .

- با توجه به اینکه اغلب معلمین در دوره های ضمن خدمت با ضمن تحصیل نکاتی کلی درباره حرکات اصلاحی آموخته اند حتماً در هر کلاس جلسه ای را جهت کنترل شاگردان درزمینه حرکات اصلاحی اختصاص دهند و شاگردان مشکل دار را جهت تشخیص دقیق تر و پیگیری به مراکز حرکات اصلاحی معرفی نمایند .

- همواره سعی کنید در زمینه های جدید و مختلف ورزشی کار کنید .

- همواره در پی کسب دانش روز دنیا و بکار گیری آن در کلاس خود باشید .

تأثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خودپنداره را تقویت می کند. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است.

شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند. در جریان یکی از پژوهش های اخیر در ایالات متحده ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از اعتیاد به الکل و مواد مخدر بازداشته است. (سیمون ۱۹۹۹).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند که به آن اصطلاحاً **joggrs high** گفته می‌شود. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوءمصرف مواد مخدر در معتادان شود.

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن‌رسانی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندان می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام **B.D.N.F** می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

بر طبق نتایج آزمایش‌هایی که اخیراً در رابطه با تأثیر ورزش بر حافظه انجام شده، افزایش میزان تولید **BDNF** می‌تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین در نتیجه تمرینات ورزشی، میزان جریان خود در مغز، تعداد سلول‌های مغز در ناحیه هیپوکامپ و ترشح مولکول‌های حفاظتی مانند **BDNF** افزایش می‌یابد. مجموعه این فرآیندها می‌تواند موجب بهبود حافظه و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر شوند (برکتولد).

انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تأخیر اندازد. تمرینات ورزشی رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند. (کریستیت یافه).

دکتر یافه تأثیرات تمرین بر سلول‌های عصبی ناشی از افزایش جریان خون در مغز است که منجر به آزاد شدن فاکتورهای رشد می‌شود و می‌تواند از سکنه مغزی پیشگیری نماید. از سوی دیگر تمرینات ورزشی می‌تواند مانند برخی ترکیبات دارویی، موجب آزادسازی سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاهی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

– انرژی برای یادگیری

اگر چه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می دهد، ولی به تنهایی بیست درصد از انرژی جسمانی را مصرف می کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق ششها تأمین می گردد. مغز انسان در هر ساعت به گردش ۸ گالن خون یا در هر روز تقریباً ۲۰۰ گالن (۸۰۰ تا ۶۰۰ لیتر) خون نیاز دارد. توازن الکترونیکی مناسب برای کارکرد مغز از طریق آب بدن به دست می آید. برای حصول این توازن، هر فرد بالغ باید ۶ تا ۱۲ لیوان آب بنوشد. از دست دادن آب بدن در طول ساعات حضور دانش آموزان در کلاس درس عاملی برای آسیب های یادگیری، تنبلی و بی حالی است. (هانافورد ۱۹۹۵).

عامل حیاتی دیگر برای کارکرد مطلوب مغز، اکسیژن است. بدون هوای تازه، نمی توان انتظار داشت که مغز کارکرد بهینه ای داشته باشد. از این رو، طراحی ساختمان مدارس و در پیش بینی تسهیلات و تجهیزات مدارس، نباید تأمین هوای تازه کلاس های درس مورد غفلت قرار گیرد. هنگام یادگیری، سلول های مغز- نرون ها- اطلاعات را تقریباً با سرعتی بیش از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت انتقال داده یا مورد تبادل قرار می دهند. هر نرون می تواند هزاران سیگنال یا علامت را از سایر منابع نرونی، بدون آن که با آنها ارتباط داشته باشد، دریافت کند. نرون ها، پیام ها را بیشتر به صورت شیمیایی تبادل می کنند (جنسن ۱۹۹۸).

انرژی لازم برای فعالیت نرونی، انرژی الکتریکی و شیمیایی است. ماهیت عمل نرون ها، مغز را به یک پردازشگر الکترو- شیمیایی تبدیل کرده است. الگوی یادگیری مغز از زمان تولد و بنا به دیدگاهی عمر از دوره جنینی آغاز می شود. شیوه پاسخ وی و سازگاری فرد با محیط، نحوه زیست و یادگیری مغز را تعیین می کند. الگوی یادگیری پایه گذاری شده را فرو بریزد. مدارس، یکی از مراکز عمده برای ایجاد تغییر در الگوهای یادگیری دانش آموزان هستند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

بازی، ورزش، تجربیات عملی و انواع فعالیت‌های چالش‌برانگیز منبع اصلی یادگیری هستند. با این همه، هنوز مدارس برخلاف الگوهای یادگیری دانش‌آموزان طراحی می‌شوند. برای نمونه، استخر شنا از محیط‌های محرک و چالش‌برانگیز برای کودکان ابتدایی و راهنمایی‌اند، ولی مدارس به ندرت به آن دسترسی دارند.

–فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی

برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین ترونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد. (جنسن ۱۹۹۸)

یافته‌های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ‌گونه اثر سویی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

–جایگاه تربیت بدنی در جهان معاصر

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. شادی، تنوع و سرگرمی محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است. معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جز از فرآیند تعلیم و تربیت است که در

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

—اهداف درس تربیت بدنی

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی- یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی به دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، بدهد. از جمله این آگاهی‌ها انجام صحیح حرکات پایه- یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل شود. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف‌پذیری و قدرت می‌باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می‌باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می‌شود. دانش‌آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می‌آیند.

—چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟

از جمله دلایل مهم می‌توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

۱- سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان

۲- رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن

۳- تربیت فردی و گروهی

۴- پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۵- عادت به ورزش کردن

۶- پیشگیری از آلودگی دانش آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی

۷- پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن

۸- پی بردن به اهمیت نظم و سازمان دهی در کلاس

۹- داشتن نقش توانبخشی

اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت کودکان

فعالیت های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارجح نهیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می تواند به موارد زیر که اکثر دانش آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی های جسمانی به بیماران خود توجه می کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی انجام دهند.

این موارد عبارتند از:

۱- برطرف نمودن ضعف عضلانی

۲- تقویت انعطاف پذیری عضلات

۳- دادن نشاط روحی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

۴- اجتماعی نمودن

۵- تقویت سیستم قلب و عروق

۶- تقویت حواس و ذهن

۷- تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف ستون فقرات

ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی مدارس

در آموزش حرکات تربیت بدنی کودکان با چگونگی و چرایی حرکات بدن خود آشنا می‌شوند. از جمله اهداف اساسی آموزش حرکات، کمک به کودکان است تا از طریق الگوهای حرکتی فعال، به توانایی‌های بدنی خود پی می‌برند.

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌ریزی حرکات بدنی کودکان، آن است که کودک اصول و مبنای حرکات را یاد بگیرد و در زمان‌های مختلف و در شکل‌های متفاوت آنها را اجرا کند و یا مسائل رقابتی را برای کودکان ترتیب دهد و با ارائه تمرین‌های متناسب با قابلیت‌ها و سطح توانایی‌های هر کودک خاص آنها را در حل مسائل، کمک کنند:

در واقع آموزش حرکات بدنی در برنامه‌های تربیت بدنی نقش جایگزینی ندارد، بلکه می‌تواند کامل‌کننده آن باشد. برای مثال اگر کودکی در فعالیت‌هایی که نیاز به شروع و توقف کردن، چرخیدن و حرکت به طریقی خاص دارد، مشکل داشته باشد، فعالیت‌های حرکتی می‌تواند توانایی در این جهت بالا ببرد. برنامه‌ریزی در جهت شکل‌دهی برنامه‌های ورزشی - حرکتی آموزش حرکات بدنی و مورد علاقه کودکان نه تنها برای رشد همه جانبه بلکه برای کاهش رفتارهای تخریبی کودکان در مدرسه و محیط‌های دیگر نیز مؤثر است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌های حرکات بدنی کودکان ایجاد جوی است که در آن کودک اصول حرکات را یاد بگیرد و فرصت‌های متنوع برای کاوش در شکل‌های مختلف حرکات را پیدا کند. در موارد ایجاد زمین‌های ورزشی در فضای باز، اولاً باید حداقل مساحت را نسبت به تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفت. ثانیاً دقت شود که سطح زمین صاف و بدون پستی و بلندی باشد.

-تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش‌آموزان

زنگ ورزش، زمان بروز خلاقیت کودکان است. کودک با حضور در ساعت ورزش علاوه بر تقویت بعد جسمانی به بازی، تفریح، پرورش روحیه تعاون و همکاری می‌پردازد ولی ساعت زنگ ورزش در مدارس ایران با اولویت‌های اصلی نیازهای دانش‌آموزان تنظیم نشده است. در تحقیق زیر به مقایسه اولویت‌های نیازهای جسمانی، مهارتی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و ورزش مدارس پرداخته شده است. (رحیم رضائی‌نژاد، حمید محبی، مهرعلی همتی‌نژاد).

در این تحقیق آمده است توجه به نیازهای چندگانه دانش‌آموزان و پرهیز از پرورش تک‌بعدی با توجه به یک هدف با یک نیاز اهمیت بسیاری دارد، به ویژه اینکه برخی محققان معتقدند نقش معلمان تربیت بدنی در برآوردن برخی از نیازهای اجتماعی حتی بیشتر از والدین است.

بررسی محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که بسیاری از نیازهای آموزشی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. همچنین در بسیاری از اهداف و استانداردهای درس تربیت بدنی بر نیازهای مختلف دانش‌آموزان مانند آموزش انواع حرکات و مهارت، بهداشت جسمانی و روانی توسعه مفاهیم شناختی، توسعه مهارت‌های ارتباطی، فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه، لذت، حرکت، سلامتی و رشد اجتماعی، رفتار احترام‌آمیز و آمادگی جسمانی تأکید شده است.

تدوین اهداف کلی درس تربیت بدنی در حیطه‌های مختلف تربیتی گسترش زیادی پیدا کرده است که در

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

بسیاری از آنها فعالیت‌های مناسب با نیازهای لذت، تعامل اجتماعی، مهارت‌های ورزشی و تفریحی، توسعه

حرکتی- ادراکی، الگوهای حرکتی بنیادی، سلامتی و آمادگی جسمانی، مهارت‌های حرکتی ورزش برای

دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در نظر گرفته شده است.

-زنگ ورزش، زنگ سلامت

سلامت هر فردی تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و ... است و در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می‌تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می‌کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال‌های اخیر سعی شده به برنامه‌های ورزشی در محیط‌های آموزشی نگاه ویژه‌ای شود زیرا ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می‌آورد بلکه می‌تواند فواید روان‌شناختی بسیاری برای دانش‌آموزان داشته باشد. کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت‌نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است.

برنامه تربیت بدنی باید به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که دانش‌آموزان تسلط کامل بر بدن خود را به دست آورند و بتوانند مهارت‌های لازم بدنی را کسب کنند. حرکت‌های ورزشی باید متضمن کارایی، چابکی و نیرومندی بدن باشد و مربیان ورزشی باید چنین مهارت‌های لازم را جزء برنامه‌های تربیت بدنی منظور کنند. یکی از اقدامات برای موفقیت مربیان ورزشی ایجاد ارتباط با والدین دانش‌آموزان است. مربیان با دعوت از اولیاء برای تماشای مسابقه‌ها و فعالیت‌های ورزشی فرزندانشان، می‌توانند آنها را به امر ورزش و سلامت علاقه‌مند سازند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

برنامه تربیت بدنی مدارس به تنهایی نمی تواند به تمام فعالیت های ورزشی که عامل سلامت جسمانی است جواب دهد بنابراین وظیفه مهم دیگر هر مدرسه از نظر تربیت بدنی ایجاد محرک های لازم در نوجوانان است تا با اجرای فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه به تقویت بیشتر بدنشان و تأمین آمادگی جسمانی آن بپردازند.

لزوم و اهمیت، برای هر دو جنس در سنین مختلف مورد تأیید محققین است. به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تأثیر می گذارد. ورزش امروزی تنها یک فعالیت ساده نیست بلکه قابلیت های پیچیده مغز را در امور مختلف از جمله آموختن مطالب، هماهنگی، چالاکی، درست عمل کردن، درست تصمیم گرفتن و ... را تقویت می کند و در کلیه اجزای جسم و روح و ذهن تأثیر مثبت می گذارد.

دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس درس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگی فیزیکی ایجاد می شود دانش آموزان پسر غالباً این شکل را با بازی کردن در خیابان ها و ورزشگاه ها (غالباً فوتبال) حل می کنند ولی برای دختران به علت اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازم است در مدارس دخترانه ساعت های بیشتری برای تمرینات بدنی منظور گردد.

یک دانش آموز در مسیر پیشرفت تحصیلی خود به موانع بسیاری بر می خورد. افسردگی، بی حوصلگی، احساس خستگی، احساس ضعف، تفکرات بی پایه و اساس، مشغول بودن ذهن، عدم توانایی در یادگیری مطالب و بسیاری عوامل دیگر می تواند مانع از به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش آموز باشد. اما ورزش همان طور که سد محکمی در برابر فساد و تباهی و اعتیاد جوانان و نوجوانان است می تواند عاملی تأثیرگذار در رفع موانع تحصیلی باشد.

فعالیت بدنی یا ورزش باعث تحریک عضلات شده و فعالیت دستگاه های بدن (قلب و عروق) را بیشتر می کند مغز و ذهن انسان نیز از این امر مستثنی نیست. با فعالیت مغز در هنگام ورزش در ساعاتی در روز تمام تخیلات،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

احساسات خستگی و بی‌حوصلگی و ضعف به اندازه قابل توجهی رفع می‌شود و به همین امر می‌تواند به درک بهتر مطالب برای دانش‌آموزان کمک کند. فعالیت ورزشی منظم در صورت تداوم می‌تواند باعث آسودگی ذهن شود و این آسودگی باعث بهتر آموختن، اشتیاق بیشتر به کار و درس، بالا رفتن شخصیت انسانی و عدم فرار مطالب از ذهن شود. بنابراین هر کدام از این عوامل باعث می‌شود یک دانش‌آموز به پیشرفتی بیشتر دست یابد.

پیشنهادات و ارائه راهکار در تدریس تربیت بدنی:

۱. استفاده از روش تدریس و مدیریت کلاسی بینابینی :

دبیران تربیت بدنی باید سعی نمایند در روند کلاس داری و تدریس خود از روش های فعال استفاده نموده و در خلال آموزش های خود از توانایی های متفاوت هر یک از دانش آموزان در زمینه های مختلف به نحو احسن استفاده نماید تا بتواند با استفاده از این روش کسالت و یکنواختی را از روحیه کلاس خود دور کرده و تمرکز کامل دانش آموزان را به محتوای کلاس معطوف نماید و به این طریق نشاط و شادابی را در چهره دانش آموزان مشاهده نماید دبیر ورزش با این کار هم ارزش این رشته را در بین دانش آموزان و همچنین افرادی که از بیرون نظاره گر هستند بالا می برد .

۲. شناسایی دانش آموزان پر انرژی و فعال :

دبیران با تجربه معمولاً با شناسایی دانش آموزان پر انرژی و فعال و واگذاری مسئولیت های محدود به آنان از قبیل سرگروهی و مسئول جمع آوری وسائل ورزشی و غیره سعی در تخلیه بهینه انرژی مازاد آنان در جهت مدیریت بهتر کلاس خود می نمایند و علاوه بر آن با این روش سعی مفید بودن و مهم بودن را در ذهن این

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاههای آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

دانش آموزان تداعی می نمایند و همچنین کنترل کلاس که شالوده کار معلم ورزش می باشد را آسانتر می کند .

۳. گروه بندی مناسب دانش آموزان :

باید سعی شود در روند گروه بندی مناسب دانش آموزان علاوه بر توجه به روابط دوستانه آنان، هر گروه متشکل از تیپ های شخصیتی مختلف از قبیل آرام، فعال، اجتماعی و گوشه گیر باشد، همچنین باید در گروه بندی به توانایی های جسمانی و مهارتی دانش آموزان توجه کرده و در هر گروه ترکیب مناسبی از سطح توانایی قرار داده شود و از تجمع دانش آموزان با روحیات و توانایی های یکسان در یک گروه اجتناب گردد و در زمان مسابقات کلاسی سعی شود قدرت تیم ها را بین کلاس تقسیم گردد چون اگر دانش آموزان قوی در یک گروه قرار گیرند بقیه دانش آموزان به علت باخت های مکرر گوشه گیر و بی انگیزه می شوند.

۴. تشویق گروه فعال و در حین حال منضبط :

دبیر ورزش می تواند در پایان هر جلسه از کلاس خود با معرفی و تشویق بهترین گروه از نظر کارایی و همکاری گامی مؤثر در جهت ایجاد انگیزه در دانش آموزان به رعایت نظم برداشته و شادی را به کلاس خود هدیه دهد.

یکی از راه کارهای مفید برای داشتن کلاسی پربار در یک روز بارانی

حتماً بارها برای شما دبیران عزیز اتفاق افتاده که علی رغم داشتن برنامه ریزی مدون برای گذراندن کلاس ورزشی در حیاط، به دلایل مختلف مثل نامساعد بودن هوا از برگزاری کلاس ورزش در حیاط محروم مانده و مجبور به گذراندن وقت خود و دانش آموزان در کلاس شده اید؛ آیا تا به حال به این موضوع اندیشیده اید با

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

صرف نظر از روش های سنتی که معمولاً دانش آموزان تمام وقت خود را به بازی هایی کم بهره از قبیل اسم فامیل و امثال آن ها می پردازند به منظور پربارتر کردن محتوای کلاسی خود از چه راه کارهای مفید دیگری می توان بهره برد؟

یکی از راه کار های مفید و کارآمد در این شرایط می تواند آموزش شیوه های صحیح حفظ ساختار قامتی بدن از طریق آموزش نحوه صحیح راه رفتن، نشستن، ایستادن، خوابیدن، بلند کردن و حمل اشیاء باشد. اگر این آموزش ها به صورت هدف دار تدوین شود می توان به صورت مباحثی پیوسته در جلساتی مشابه به شناسایی انواع ناهنجاری های ساختار قامتی دانش آموزان پرداخت و حرکات اصلاحی مربوط به هر یک از این ناهنجاری ها را به دانش آموزان آموخت.

با استفاده از این روش می توان کلاس خود را تبدیل به کلاسی کارگاهی نموده و قطعاً در این فضای آموزشی دانش آموزان بهره کافی از مباحثی مفید و کاربردی خواهند برد.

مجله علمی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

بحث و نتیجه گیری

ورزش می تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط دانش آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب تر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر، سریع تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش آموزان با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند. دانش آموز ورزشکار از میادین ورزشی از مربیان خود و از روح و خصلت هایی فرا می گیرد که شاید در رفتار و کردار دیگر همکلاسی هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان.

این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیط های دیگر از جمله ورزشگاه ها حضور می یابند و با شرایط مکان های دیگر به غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می شوند. اگر از قابلیت های فنی رشته های ورزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میادین باعث بالا رفتن شخصیت دانش آموزان شده و علاوه بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی و توانایی گوی سبقت را از دیگر دوستانشان برابند.

تمامی این پیشرفت ها در صورتی می تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
می تواند مخرب و زیان آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش آموزان.

جذابی دنیای پرشور و شگفت آور ورزش و محیط پرهیاهوی آن تنها میدان بزرگ رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی گاه ارزش های والای بزرگ انسانی است که در آن صحنه های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری و تهور رخ می دهد و شاگردان این کلاس درس تلاش، فداکاری، تعاون، مردانگی، استقامت و شجاعت را می آموزند. به طور کلی می توان گفت ورزش نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد که دانش آموز دختر و پسر از این امر مستثنی نیستند در نتیجه ساعت ورزش دانش آموزان نباید در اختیار دروس باشد بلکه ورزش را یک علم دانسته و به آن اهمیت بیشتری داده شود. (حسین سلیم)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

فهرست منابع

- رحیمی ارسنجان، اسکندر (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه شیراز
- واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۷۹)، روان شناسی ورزشی، بنیاد دانش نامه بزرگ فارسی
- مشرف جوادی، بتول (۱۳۶۷)، تربیت بدنی و ورزش در مدارس، نشر دانشگاهی
- نبوی، مصطفی (۱۳۵۷)، اصول آموزش و پرورش برای مدارس ابتدایی و راهنمایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
- ذکائی، محمود (۱۳۷۱)، کلیات تربیت بدنی در مدارس، سمت
- امیرتاش، علی محمد (۱۳۷۰)، روش های تربیت بدنی برای داخل کلاس ویژه دانش آموزان مدارس ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش اداره کل تربیت بدنی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این تجربیات با قیمت فقط پنج هزار تومان به
سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir
-مجله حقوقی و قضایی دادگستری ۷۷/۸/۲۴

-مت جارویس (۱۹۶۶)، روان شناسی ورزشی، ترجمه نورعلی خواجهوند، تهران ۱۳۸۰

-ادوارد فاکس (۱۹۸۱)، فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدران، دانشگاه تهران ۱۳۶۹

- [www. Fekreno. Org](http://www.Fekreno.Org)

- www. Profs. Basu. ac.ir

- www. Sportjaber. Blogfa

فروشگاه علمی آسمان