

کلیات آموزش تربیت بدنی

بحث گروهی

چرا کودکان به تربیت بدنی در مدارس نیاز دارند؟

چند مورد از برنامه‌های پایه‌ای در مدارس را نام ببرید؟

آیا شما درس تربیت بدنی را در دوره ابتدایی خود دوست داشتید؟ چرا؟

ارزش و اهداف تربیت بدنی برای کودکان

- کودکان دارای یک خواست درونی برای تحرک هستند.
- نقش ما زنده نگه داشتن این خواسته با فراهم کردن فرصت‌های یادگیری، موفقیت و لذت از فعالیت بدنی است.
- به شکل ایده‌آل کودکان باید از نظر سابقه تربیت بدنی خود به شکل انفرادی و ویژه در نظر گرفته شوند.

❖ **هدف تربیت بدنی هدایت کودکان در فرایند فعالیت فیزیکی و سلامت در طول زندگی آنها است.**

اهداف آموزش تربیت بدنی برای کودکان:

1. کودکان باید در بسیاری از اشکال حرکتی شایستگی نشان داده و در برخی اشکال حرکتی تسلط و مهارت نشان دهند.
2. از اصول و قوانین حرکت در یادگیری و توسعه مهارت‌های حرکتی استفاده کنند.
3. یک سبک زندگی فعال بدنی را ارائه کنند.
4. در اجرای الگوهای حرکت و مهارتهای حرکتی مورد نیاز برای اجرای فعالیت‌های بدنی مختلف تسلط نشان دهد.

5. سطح سلامتی حاصل از آمادگی بدنی را ارتقاء داده و حفظ نماید.

6. رفتار انفرادی و اجتماعی مسئولانه‌ای نشان دهد به نحوی که شان خود و سایرین را در موقعیت‌های فعالیت بدنی محترم بدارد.

7. ارزش فعالیت بدنی را برای سلامتی، لذت و تفریح، چالش و رقابت، تجلی خود و تعامل اجتماعی درک کند.

مزایای کلی برنامه تربیت بدنی با کیفیت

1. مزایای سلامت مرتبط با فعالیت بدنی و مشارکت منظم در این فعالیت‌ها
2. توسعه مهارت
3. بهبود آمادگی بدنی
4. تقویت و تشویق سایرین
5. خود نظم دهی (انضباط نفس)
6. هدف گزینی
7. مشارکت و رهبری
8. افزایش خودکارآمدی
9. کاهش استرس
10. تقویت همبستگی گروهی
11. .....

نکات کلیدی

- **از آنجایی که غالب کودکان حرکت را دوست دارند، چالش مربیان زنده نگه داشتن انگیزش کودکان برای حرکت است به نحوی که افراد همزمان با ورود به دوره بزرگسالی خواست آنها برای فعالیت بدنی هنوز هم وجود داشته باشد.**

- **Since most children love movement, the challenge to the physical educator is to keep alive the childhood urge to move so that as individuals move into adult years the desire to be physically active is still present.**

نکات کلیدی

یک برنامه تربیت بدنی مثبت و با کیفیت برنامه‌ای است:

A positive, quality physical education program is:

- **مناسب رشدی**
- **مناسب آموزشی**
- **ویژه برای کودکان موردنظر که برنامه به آنها ارائه می‌شود**
- **Developmentally** appropriate
- **Instructionally** appropriate
- **Specific** to the children being served

Developmentally Appropriate and Instructionally Appropriate Physical Education
تربیت بدنی مناسب رشدی و مناسب آموزشی

Developmentally Appropriate

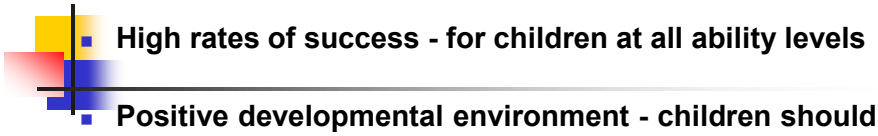
- Recognizes and promotes children's changing capacity to move
- Takes into consideration individual characteristics of children, such as level of development, prior movement experiences, fitness and skill levels, body size and age.

Instructionally Appropriate

- Uses practices that are derived from current research and experiences
- Provides a program that maximizes children's opportunities to learn and to be successful

Characteristics of a positive and quality program
ویژگی‌های یک برنامه با کیفیت و مثبت

- **Time - at least 150 minutes a week**
- **Class size - same as the regular classroom**
- **Sequential of developmental curriculum - scope and sequence of curriculum connected to past and future lessons and children's developmental levels**
- **Minimum of 50% moderate to vigorous Activity (MVPA) during each lesson**
- **Practice opportunities - many opportunities to practice skill/concept being taught**



- High rates of success - for children at all ability levels
- Positive developmental environment - children should feel emotionally safe in the physical education environment
- Teacher background - ideally, the teacher should have extensive background in content and pedagogy of physical education
- Realistic expectations - if time is limited for physical education, teachers set realistic goals to help develop motor skills so that children can successfully participate in physical activities



- Adequate equipment and facilities - ideally, a variety of equipment for all children and both indoor an outdoor facilities
- Enjoyable - learning should be fun!
- Emphasize the psychomotor domain, but also focus on the cognitive and affective domains.

آموزش برای تحرک داشتن و یادگیری در حین و از طریق حرکت هدف گسترده یک برنامه تربیت بدنی مناسب را شکل می‌دهد.

اهداف کلی برنامه تربیت بدنی مناسب شامل ارتقاء آمادگی جسمانی، اکتساب مهارت‌های حرکتی، یادگیری شناختی و رشد عاطفی هستند.

این اهداف که بصورت قابل مشاهده، اندازه‌گیری و تبدیل به نمرات کمی تدوین می‌شوند، راهنمای مناسبی برای انتخاب راهبردهای تربیتی برای معلمین و مربیان هستند.

تربیت بدنی از راهبردهای آموزشی و تجارب یادگیری بهره می‌گیرد تا برنامه‌ای متناسب فردی و در عین حال گروهی تدوین نماید.

اجزاء تربیت بدنی رشدی: تربیت بدنی رشدی از بخش‌های حرکتی، شناختی و عاطفی شکل گرفته است.

1. رشد حرکتی: شامل تغییرات پیش‌رونده در رفتار حرکتی شخص در تعامل سه عامل فرد، محیط و تکلیف است.

تربیت بدنی رشدی مناسب باید تعامل بین نیازمندی‌های یادگیری تکلیف، بیولوژی فرد و شرایط محیطی را در نظر بگیرد.

یادگیری تغییرات نسبتا دائمی در عملکرد در نتیجه تمرین و تجربه است.

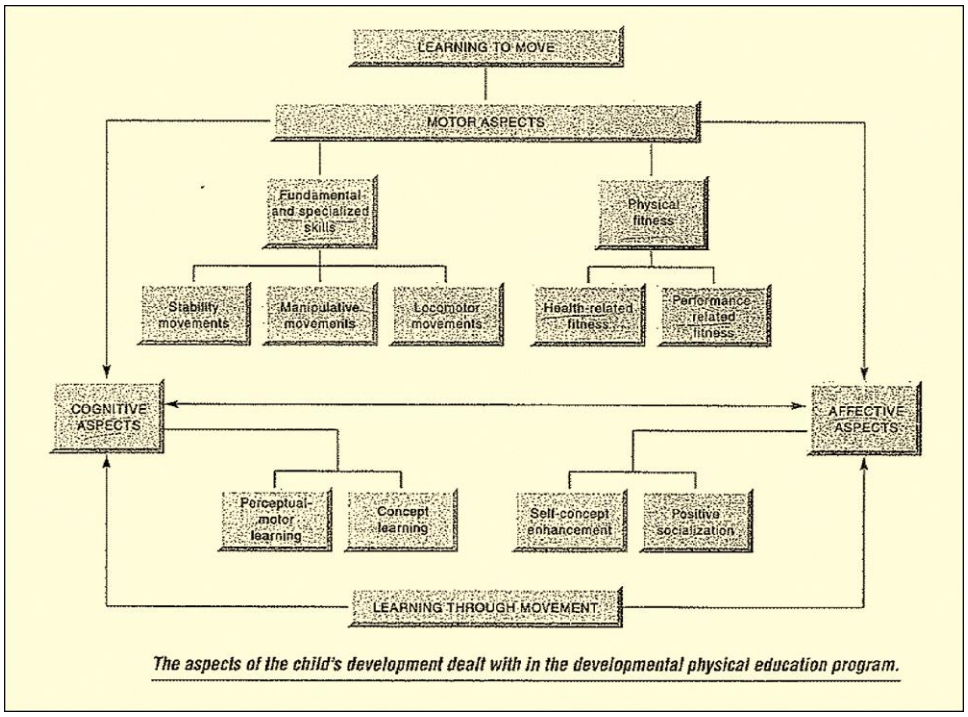
یادگیری ادراکی-حرکتی تغییرات ناشی از بلوغ و تجربه که شامل پالایش در نحوه توجه و تجزیه و تحلیل محرک‌ها است.

2. رشد شناختی: رشد شناختی تغییرات پیش‌رونده در توانایی فکر کردن، تفسیر و استدلال، اکتشاف و ارزشیابی است.

3. رشد عاطفی

برونداد مهمی از برنامه تربیت بدنی مناسب ارتقاء رشد عاطفی کودکان است. رشد عاطفی یادگیری است که توانایی‌های کودکان را برای عمل و عکس‌العمل رفتاری، تعامل و واکنش مناسب به دیگر افراد و خودشان افزایش می‌دهد.

این مفهوم دارای اهمیتی حیاتی در جامعه بوده و اغلب به عنوان رشد عاطفی-اجتماعی شناخته می‌شود. رشد عاطفی مناسب در برابر رشد عاطفی غیر اصولی این دیدگاه را در کودکان ایجاد می‌کند که آنها می‌توانند اطرافشان (دنیا) را کنترل کنند و یا اطرافشان (دنیا) آنها را کنترل می‌کند.



The aspects of the child's development dealt with in the developmental physical education program.