



روش تدریس تربیت بدنی

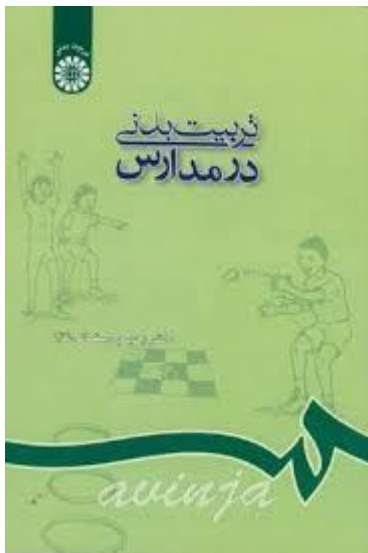
تهیه کننده

مهدی آزادان



منابع درسی

۱. روش تدریس تربیت بدنی - دکتر محسن شفیعی - انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
۲. تربیت بدنی در مدارس - دکتر رحیم رمضان نژاد - انتشارات سمت



مقدمه

۱. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است.
۲. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.
۳. درس تربیت بدنی در جهت گسترش سلامتی دانش آموزان است.
۴. تربیت بدنی جریانی است تربیتی که هدف آن بهبود اجرا و عملکرد بشر و تکامل از طریق فعالیت جسمانی مناسب است.

مفهوم، اهداف و اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش

فصل اول

مقدمه

- تربیت عملی است که از طریق آن، انسان کمال مطلوب را به دست می آورد و بدین طریق، تحت تربیت به سوی کمال سوق داده شده.
- تربیت حاصل آموزش است، به صورت ارائه یافته‌ها، انتقال دانستنی‌ها، سازماندهی تجربه‌ها و بکارگیری استعدادها که می‌خواهد انسان را به انسان خود یافته تبدیل کند.
- تربیت فرد از دامن مادر و محدوده خانواده آغاز می‌شود و در سازمان‌های تربیتی تداوم می‌یابد. آموزش و پرورش رسمی در تداوم این جریان، انسان کارآمد برای بقای جامعه تربیت می‌کند.

مفهوم تربیت و ارتباط آن با تربیت بدنی

- تربیت در مفهوم عام با تربیت بدنی در ارتباط است و به عبارتی از ترکیب تربیت ذهنی و جسمی، تربیت عمومی حاصل می شود. اگر در تربیت عمومی سعی بر آن است که انسان به کمال سوق داده شود، این هدف با به کار گذاشتن تربیت جسمی که لازمه تکوین شخصیت انسانی است عملی نمی شود.
- کودک اولین فعالیت خود را در قالب بازی بیان می کند. بازی ها موجب آمادگی جسمی و روحی او می شود، زیرا او با قرارگرفتن در مقابل مشکلات ناشی از بازی، مکانیسم دفاعی را در مقابله با مشکلات بدست می آورد، اراده او را قوی می کند. تحمل ورزشکار را در مقابل نارسائی های روزگار تقویت می کند. بدین گونه تن آدمی به همراه روح او تواما تربیت می شود. در نتیجه جسم قوی می شود و روح صیقل می یابد.

اساس اهداف تربيت بدنی در آموزش و پرورش

۱. بعد الهی

- تعلیم و تربیت در اسلام بعد الهی دارد و در یک جامعه اسلامی برنامه های رسمی آن ملزم به تحقق این بعد است.
- لازم است فعالیت های تربیت بدنی در مقاطع تحصیلی با تاثر از فلسفه جامعه اسلامی، دانش آموزان را به سمت توحید سوق دهد.
- الگو قرار گرفتن معلم تربیت بدنی به عنوان فردی مسلمان، در برخورد با دانش آموز و رعایت عدالت در بین آنها و توجیه فضایل انسان الهی در تحکیم این اصل موثر است.

۲- بعد جسمانی

- درس تربیت بدنی باید معطوف به سالم سازی تن به منظور یاری رساندن به روح سالم باشد.
- برنامه های تربیت بدنی با توجه بر این بعد، باید دانش آموز را دارای جسمی توانا کند.
- در بعد جسمانی، ایجاد هماهنگی بین اندامها، ایجاد چابکی در بدن، تقویت توانایی های جسمی، هماهنگ ساختن اعصاب و عضلات، کشف و رفع نقایص جسمانی، جلوگیری از ایجاد نقایص جسمانی و به طور کلی رعایت اعتدال در انجام عملیات نهفته است

۳- بعد فکری

- رشد فکری در مسیر ایجاد حس تیزبینی، پیش‌بینی، تحلیل مشکلات، خلاقیت و ایجاد قدرت تدبیر حرکت می‌کند.
- قرار دادن دانش‌آموز در موقعیت‌های خاص و واداشتن او به تشخیص موقعیت، سپس هدایت او در توجیه موقعیت و قضاوت و نتیجه‌گیری براساس اطلاعات و معلومات اکتسابی پیشین جزو محتوای این بعد قرار دارد.
- این بعد به طور بنیادی با پیاده کردن دو نوع برنامه نظری و عملی میسر می‌شود
- در نوع اول توجیه قوانین و مقررات ورزشی، فلسفه بازی، فلسفه گروه و تحکیم گروه است و در نوع دوم بکارگیری قوانین و مقررات در عمل و درگیر ساختن دانش‌آموز با مشکلات عملی در قالب بازی و مشارکت در جمع قرار می‌گیرد.

۴- بعد مهارتی

- متوجه ایجاد هماهنگی بین دستگاه‌های اعصاب و عضلات مربوط به آن است.
- بعد مهارتی در اساس با رشته‌های مختلف ورزشی که هر یک در خود هدف کلی خاص تربیتی و اهداف تربیت جسمانی را جای داده است مرتبط است
- از طریق ایجاد حرکت به صورت مهارت‌های انتقالی (انواع راه رفتن و دویدن) و مهارت‌های غیرانتقالی (حرکت درجا - نوسانی - چرخشی - جنبشی - کششی) می‌باشد.

۵- بعد عاطفی

- این قسمت به طور بنیادی بر کنترل احساسات و آموزش نحوه بیان احساس و عواطف توجه دارد.
- کنترل احساسات موجب می‌شود فرد پیام‌رسان که در بیان احساس خویش موجبات رنجش دیگران را فراهم ننماید. عواطفی را بیان کند که منطبق با هنجارهای اجتماعی است.
- در این مقوله هدایت دانش‌آموز در مسیر تفهیم و گسترش ارزشهای فرهنگی مورد توجه قرار می‌گیرد.

اهداف عمومی تربیت بدنی در آموزش و پرورش

- در هر حرکت سالم سازی جسم با توجه بر فطرت سالم انسانی دنبال شود.
- ایجاد روحیه قوی، بشاش و سالم در نسل حال و آینده در مسیر ایثار، جوانمردی، مروت، مساعدت، درستکاری و تقویت حس مسئولیت
- ایجاد روحیه تعاون و جمعگرایی
- پرورش نیروی رهبری و اطاعت از سرپرست
- تقویت حس ورزش خواهی

ادامه ...

- آشنایی با ارزش های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی
- آگاهی از اصول علمی حرکت
- تقویت قوای جسمانی
- ایجاد عادات صحیح بهداشتی
- آموزش مهارت های ورزشی متناسب

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در آموزش و پرورش

- افزایش قابلیت های جسمانی و شرایط بدنی
- آموزش مهارت های حرکتی و تکنیک های ورزشی
- کار برد قابلیت های جسمانی و مهارت های حرکتی در بازی، مبارزه تیمی و مسابقات مربوطه

اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش

- حرکت که شالوده تربیت جسمانی است به طرق مختلف برای اعضای بدن به قالب بازی و رشته های مختلف ورزشی به وجود می آید.
- از طریق حرکت که زیر بنای تربیت بدنی می باشد می توان در ایجاد هماهنگی بین جسم و روح تلاش کرد. بنابراین اصل اساسی در تربیت بدنی رسیدن به کمال از طریق هماهنگی جسم و روح است.
- شرط رعایت تناسب

در تدریس درس تربیت بدنی اصول ذیل باید مورد توجه قرار گیرد :

- در تدوین برنامه و پیاده کردن آن، فرهنگ جامعه مورد توجه قرار گیرد.
- آموزش حرکات و مهارت ها از ساده شروع و به مشکل ختم شود.
- وسیله و نوع مهارت، با استعداد جسمانی، عقلانی و سنی دانش آموز هماهنگی داشته باشد.
- مقدار انرژی لازم که بدن برای انجام یک مهارت لازم دارد با ملاحظات قبلی مورد توجه قرار گیرد.
- پرورش عمومی اعضای بدن مورد توجه قرار گیرد نه تقویت یک عضو.
- زمان پرداختن به عملیات و مهارتها مناسب باشد.
- حرکات و عملیات، عضلات را در یک وضعیت انقباض و انبساط طولانی قرار ندهد.