

سازمان‌دهی و گرم و سرد کردن
بدن دانش‌آموزان در زنگ ورزش

یک، دو، سه، ورزش

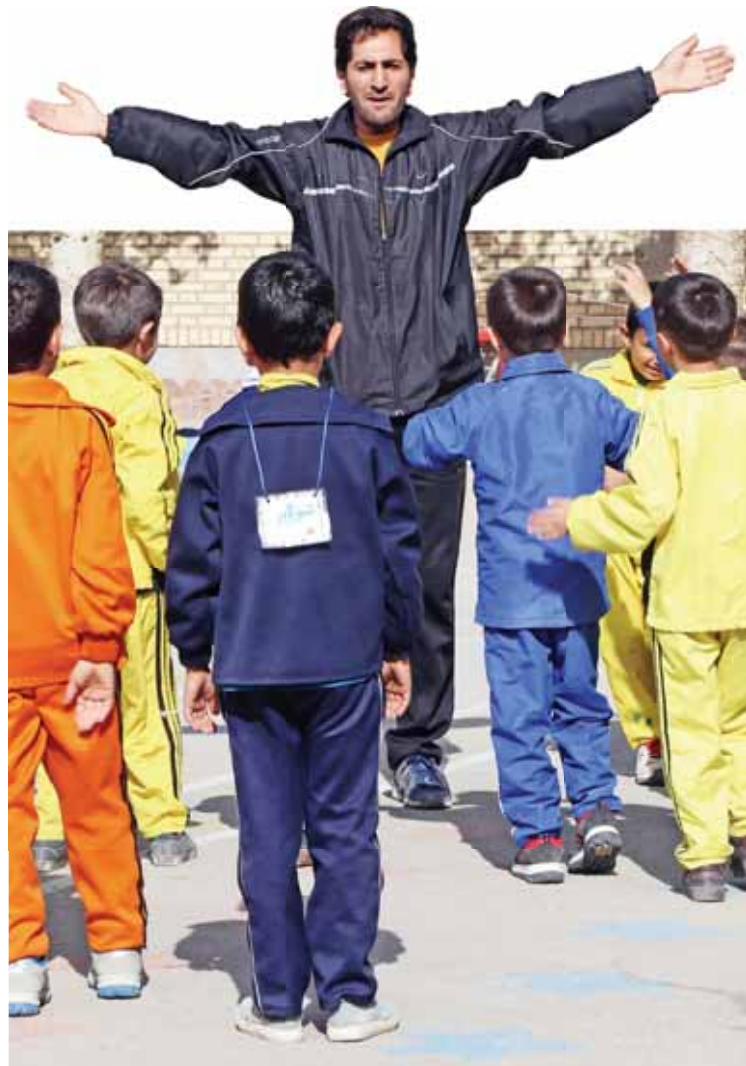
درس‌ها دارد. نحوه‌ی جای‌گیری و استقرار دانش‌آموزان و معلم، نحوه‌ی مشاهده، درک و تجربه‌ی مهارت‌های حرکتی و الگوی حرکتی دریافت شده از هر دانش‌آموز را مؤثرتر می‌کند. سازمان‌دهی ماهرانه‌ی کلاس درس، هدفدار بودن آموزش هر محتوایی را برای دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین و از بروز بسیاری از موارد خطرزا هنگام فعالیت و تعامل با محیط و سایر دانش‌آموزان جلوگیری می‌کند.

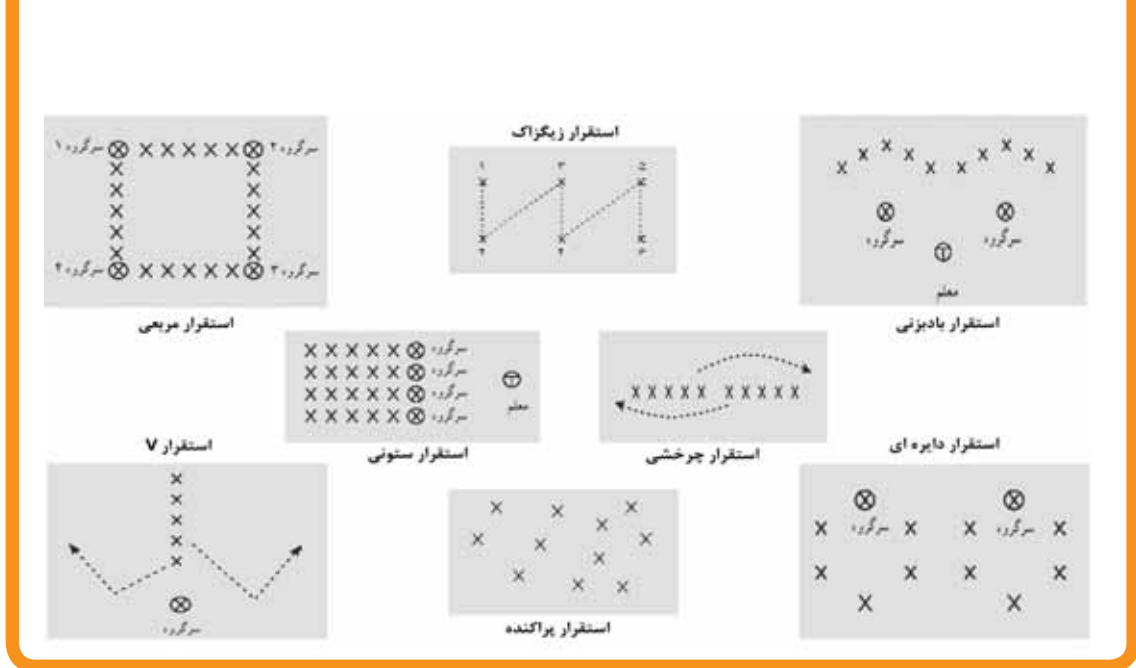
سازمان‌دهی

کلاس درس را می‌توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد. مراحل تدریس در کلاس تربیت‌بدنی مستلزم سازمان‌دهی منحصر به خود است که معلم، براساس اهدافی که در هر مرحله دنبال می‌کند، می‌تواند آن را طراحی کند. معلم می‌تواند شروع و خاتمه‌ی مشخصی برای کلاس تعیین کند و دانش‌آموزان را عادت دهد در برابر محرک‌هایی از قبیل صدای معلم یا صدای سوت، به شکل دایره، گروه یا دسته بایستند و به صحبت‌های او گوش دهند. در سایر مراحل آموزش و پیاده‌سازی هدف اصلی، تمرین و بازی نیز می‌توان متناسب با اهداف هر جلسه، شیوه‌ی استقرار مناسبی را برای دانش‌آموزان پیش‌بینی کرد. محدودیت‌های بسیاری مانند فضا، تجهیزات و تراکم بالای دانش‌آموزان، نحوه‌ی سازمان‌دهی دانش‌آموزان را در کلاس درس تربیت‌بدنی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، باید تدابیری مانند گروه‌بندی دانش‌آموزان را اتخاذ کرد تا بتوان از تمام امکانات موجود به بهترین شکل استفاده کرد. گروه‌بندی دانش‌آموزان و استفاده از سرگروه، معلم را قادر می‌سازد گروه‌ها را در فضای مشخصی به گردش درآورد و به کار آنها به‌طور مؤثری نظارت کند. سازمان‌دهی دانش‌آموزان برای گرم کردن، سرد کردن،

باشند تا فرایند یاددهی یادگیری به بهترین شکل ممکن جریان یابد. یکی از مهم‌ترین عناصر طراحی آموزشی در هر جلسه‌ی آموزش تربیت‌بدنی در مدارس، نحوه‌ی سازمان‌دهی دانش‌آموزان در محیط یادگیری است. محیط آموزش درس تربیت‌بدنی، با توجه به عملی بودن این درس، تفاوت‌های بسیاری با سایر

درس تربیت‌بدنی در دوره‌ی ابتدایی اهداف متفاوتی را در سه حوزه‌ی یادگیری شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی دنبال می‌کند. برای دستیابی به اهداف درس تربیت‌بدنی در دوره‌ی ابتدایی، آموزگاران علاوه بر داشتن محتوای آموزشی و فضا و تجهیزات ورزشی مناسب و کافی، باید طراحی آموزشی مناسبی نیز داشته





تنه به خوبی با تمرینات متنوع و به صورت تدریجی برای تمرینات اصلی آماده شوند. مدت زمان اختصاص داده شده به مرحله گرم کردن ۸ تا ۱۲ دقیقه است و بهتر است همراه با شعر باشد.

پس از پیاده‌سازی هدف اصلی در مراحل تدریس یک جلسه‌ی کلاس تربیت‌بدنی (آموزش، تمرین و بازی)، ضربان قلب و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود رسیده است. رها کردن دانش‌آموزان در چنین شرایطی بسیار آسیب‌زننده است. در این مرحله، باید بدن دانش‌آموزان با توجه به مدت، شدت و دمای هوای محیطی که در آن فعالیت می‌کردند، با محوریت عضلات و مفاصلی که بیشتر درگیر بودند، به آرامی به حالت اولیه برگردد و به اصطلاح سرد شود. فعالیت‌هایی مانند راه رفتن‌های آرام، نفس‌گیری‌های عمیق و انجام حرکات کششی می‌تواند کمک مؤثری در کاهش ضربان قلب، تنفس و حرارت بدن باشد. مدت زمان این مرحله نیز بین ۵ تا ۱۰ دقیقه است که می‌تواند با جمع‌بندی فعالیت‌های انجام شده در هر جلسه و بیان تذکرات بهداشتی و ایمنی و تشویق دانش‌آموزان تلاشگر همراه باشد. ■

پی‌نوشت‌ها

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص روش‌های گروه‌بندی کلاس درس تربیت‌بدنی به کتاب راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی دوره ابتدایی، صفحه‌های ۱۱ و ۱۳ مراجعه کنید. این کتاب از طریق آدرس <http://shs.medu.ir/portal/home.php> قابل دسترسی است.

۲. پی‌نوشت ۱، ص ۱۲ و ۱۳.

بخش گرم کردن عمومی و اختصاصی است، بخش بسیار مهمی از کلاس درس تربیت‌بدنی محسوب می‌شود. در واقع، گرم کردن اولین گام برای شروع هر گونه فعالیت بدنی و ورزشی است که برای کاهش احتمال آسیب و ایجاد بستر برای دستیابی به نتایج و اهداف فعالیت کارساز است. معلمان باید توجه داشته باشند که مرحله گرم کردن نیز مانند سایر مراحل تدریس به‌طور مستقیم تحت نظارت و راهبری آنان انجام پذیرد. فرایند گرم کردن دانش‌آموزان به عواملی مانند مدت زمان فعالیت آنان، دمای هوای محیطی که در آن فعالیت می‌کنند و نوع فعالیتی که به آن می‌پردازند بستگی دارد. گرم کردن عمومی بدن شامل انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و پریدن‌هاست که باید به صورت نرم و آهسته انجام پذیرد و اندکی ضربان قلب دانش‌آموزان را بالا ببرد. باید به این نکته توجه کرد که انجام حرکات ناگهانی و سرعتی در این مرحله می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب‌های ورزشی در دانش‌آموزان، به ویژه در سنین ابتدایی، باشد. پس از گرم کردن عمومی نیاز است عضلات و اندام‌هایی که بیشتر در فعالیت‌های اختصاصی هدف آموزشی هر جلسه درگیرند، با تمرینات متنوع و زمان‌بندی کوتاه به‌صورت ویژه گرم شوند. به‌طور مثال، اگر هدف آموزش یک جلسه‌ی درس تربیت‌بدنی، آموزش مهارت پریدن باشد، بهتر است عضلات و مفاصل پایین

آموزش، بازی و تمرین وقت زیادی را تلف می‌کند، از این رو، باید در شروع سال تحصیلی به دانش‌آموزان یاد داد که هنگام فرمان معلم به سرعت به شکل دلخواه قرار گیرند. در این خصوص، ثبات رفتار و رویه‌ی معلم کمک می‌کند دانش‌آموزان احساس امنیت کنند و برای روبه‌رو شدن با تجربیات جدید آماده باشند. برخی از اشکال استقرار دانش‌آموزان عبارت‌اند از: یادبازی، ستونی، دایره‌ای، گردشی، زیگزاگ، شکل V، مربع و پراکنده که هر یک برای مراحل گوناگون تدریس قابل استفاده است.²

گرم کردن و سرد کردن

در فرایند سه مرحله‌ای تدریس تربیت‌بدنی یک جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای شامل سه مرحله آمادگی، پیاده کردن هدف و مرحله بازگشت به حالت اولیه است. هر یک از این مراحل در دستیابی به اهداف هر جلسه‌ی آموزشی اهمیت بسیاری دارد و الزاماً باید به ترتیب اجرا شود. توجه ویژه به هر سه مرحله در فرایند تنظیم طرح درس، علاوه بر هدایت صحیح دانش‌آموزان در مسیر دستیابی به هدف، از احتمال بروز آسیب‌های ورزشی نیز جلوگیری می‌کند.

مرحله آمادگی شامل دو بخش آمادگی سازمانی (حضور و غیاب، تعویض لباس و تذکرات لازم به دانش‌آموزان) و آمادگی بدنی است. آمادگی بدنی که شامل دو