

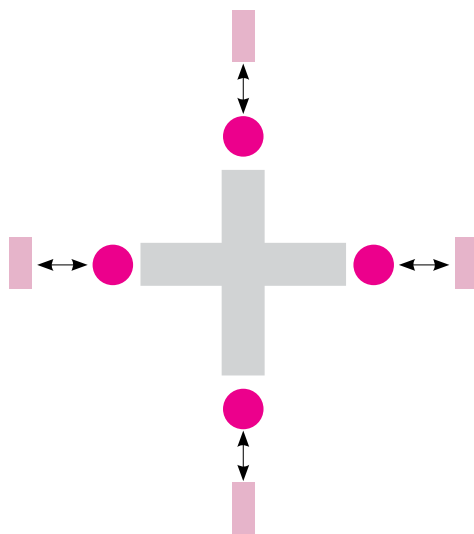
## ابزارهای شادسازی کلاس درس تربیت بدنی چیست؟

علی اربابی

ورزش، ابزار پویایی در مراکز آموزشی از جمله مدارس است. گسترش نشاط اجتماعی در مراکز آموزشی یکی از دستاوردهای است که در صورت اجرا می‌تواند کلاس درس را به محیطی لذت‌بخش تبدیل کند.

یکی از زمینه‌های پرورش کودکان و نوجوانان، برجسته کردن بعد ورزشی استعداد آنان است، اما این سؤال در ذهن ما شکل می‌گیرد که چگونه در مدارس که امکانات آموزشی محدودی دارد ابزارهای پویایی را در کلاس ایجاد کنیم. بدون شک برای پیاده کردن آن باید زمان‌بندی مناسب و طرح‌های نو داشته باشیم که یکی از این طرح‌ها، طرح «مدرسه پویا» است.

اگر در مدارس، امکانات لازم برای دانش آموزان فراهم شود بسیاری از کمبودهای ورزشی و حرکتی آنها برطرف خواهد شد



دست بگیرند و با صدای سوت، شروع به کشیدن طناب کنند. هر کس زودتر به مخروط (با پا) ضربه بزند، برنده بازی می شود. می توانیم برای بازی قانونی بگذاریم که تا ۶۰ ثانیه کشش ادامه داشته باشد. چنانچه دو تیم مساوی شدند ۳۰ ثانیه استراحت دهیم و سپس دوباره رقابت انجام گیرد تا برنده مشخص شود.

### نتیجه

به خاطر جدید بودن طرح، شور و نشاط بین دانش آموزان افزایش یافت. دانش آموزانی که از چابکی و قدرت استقامت بیشتری در عضلات کمربند شانه‌ای برخوردار بودند، در این طرح موفقیت بیشتری کسب کردند. به گفته دانش آموزان، این مسابقه را می توان در ایام خاصی از جمله المپیادها برگزار و تمام دانش آموزان مدرسه را به شادی دعوت کرد.

### پیشنهاد

با ورود به دنیای صنعتی، سبک زندگی و میزان تحرک خانواده‌ها به کمترین زمان ممکن رسیده است که این کم تحرکی نتیجه‌ای جز چاقی و نداشتن شور و نشاط به همراه ندارد. دوران کودکی دورانی است که فرد در آن پر انرژی و تشنه سرگرمی است. کودک در بازی‌های گروهی مانند طناب کشی بسیاری از نقش‌های اجتماعی را می آموزد.

با برگزاری مسابقه در مدرسه می توان همه دانش آموزان را در این امر درگیر کرد. این مسابقه را می توان بین معلمان و دانش آموزان در مناسبت‌های مختلف اجرا کرد. اجرای این طرح می تواند به عنوان یکی از مسابقات المپیاد درون مدرسه‌ای مطرح شود.

## روش جمع آوری اطلاعات

اگر در مدارس، امکانات لازم برای دانش آموزان فراهم شود بسیاری از کمبودهای ورزشی و حرکتی آنها برطرف خواهد شد. در این زمینه لازم است تحرک و پویایی در ساعت ورزش به یک راهبردی فراتر از زنگ ورزش تبدیل شود. در نتیجه لازم است فضاهای خالی مدارس را با امکاناتی که زمینه را برای بازی و سرگرمی در کلاس درس فراهم می کند، پر کنیم.

## یافته‌ها و راهکارها

این طرح در دو آموزشگاه مقطع ابتدایی دخترانه نرگس و پسرانه ولیعصر (عج) اجرا و بر لزوم اهمیت تحرک و شادی تأکید شد. همان طور که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند:

«بازی کنید و شاد باشید، همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود.»

از جمله اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. گرایش دانش آموزان به رشد و ارتقای آمادگی جسمانی از طریق بازی؛
۲. توسعه مهارت‌های حرکتی و بنیادی؛
۳. افزایش علاقه بین دانش آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی؛
۴. رعایت اصول بهداشتی و ورزشی؛
۵. آشنایی با وضعیت‌های صحیح بدنی (نشستن، راه رفتن، خوابیدن، ایستادن).

در این طرح، طناب کشی را به شیوه دیگری برای دانش آموزان دختر و پسر اجرا کردیم و با توجه به جدید بودن این ایده باعث شادی و صفا پذیری بین دانش آموزان شد. در یک کلاس ۳۰ نفری، دانش آموزان هموزن یا تقریباً نزدیک به هم را جدا و به گروه‌های دو نفری تقسیم می کنیم. دانش آموزانی که وزن‌های مساوی یا نزدیک به هم دارند با هم در یک گروه رقابت می کنند. هر رقابت با چهار دانش آموز برگزار می شود و تیم‌های برنده در جدول بالا می آیند تا تیم قهرمان مشخص شود.

طناب بازی را به شکل مقابل بالا درمی آوریم (دو تا طناب را از وسط به طور مساوی گره می زنیم) و از دانش آموزان می خواهیم که در جاهای مشخص قرار بگیرند. پشت سر هر دانش آموز یک مخروط با فاصله ۴ متر بسته به سن آنها قرار می دهیم و از دانش آموزان می خواهیم طناب را بدون اینکه از مرکز تکان دهند، در

### منابع

۱. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۸۹)، صفحه ۵۰
۲. رضایی نژاد، رحیم (۱۳۹۸)، تربیت بدنی در مدارس.
۳. دستورالعمل‌های اجرایی دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی (۱۳۹۸).