

است تا اولیا و سایر بزرگسالان تأثیرگذار، فعال نگاهداشتن کودکان را از نظر بدنی - به عنوان یک عادت همیشگی در زندگی - مد نظر قرار دهند.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، مشارکت والدین، رویداد خیریه ای، خود آزمایی

### تقویم فعالیت بدنی / کارنامه

درست کردن تقویم فعالیت‌های بدنی بسیار آسان است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند عادات فعال بودن را خارج از ساعات درس تربیت‌بدنی یاد بگیرند. همچنین، این تقویم راهبردی برای برقراری ارتباط با اولیا دربارهٔ تربیت بدنی، فعالیت بدنی و سلامتی به شمار می‌رود. تقویم فعالیت‌های ماهانه می‌تواند حاوی دو گونه فعالیت‌های قدیمی و فعالیت‌های جدید برای کودکان ویا اولیا باشد. برای هر تقویم می‌توان یک موضوع کلی ماهانه، مثل «ورزش جهان» و یک موضوع هفتگی خاص تر مثل «حرکات ریتمیک» در نظر گرفت. این موضوع باعث ایجاد تنوع در تقویم می‌شود و ضمناً می‌تواند متناسب با مطالب آموزشی کلاس درس طراحی شود. تقویم را به دانش‌آموزان بدهید و به آن‌ها یادآوری کنید می‌توانند فعالیت‌های پیشنهادی خود را انجام دهند. یا اندیشهٔ خودشان را در آن بگنجانند. مهم نیست کدام یک از این دو را انتخاب می‌کنند، بلکه مهم آن است رکوردی از فعالیت‌های

تربیت‌بدنی با کیفیت، از راه آموزش مهارت‌های بدنی و تشویق فرد به فعال بودن در تمام دوران زندگی، فعالیت بدنی مادام‌العمر را ترویج می‌کند. یک تصور نادرست دربارهٔ تربیت‌بدنی این است که تربیت بدنی و ورزش به ورزشگاه‌ها محدود است. معلمان تربیت بدنی که به اهمیت گسترش فعالیت بدنی فراتر از محدودهٔ درس تربیت بدنی واقف‌اند، یادگرفته‌اند که علاوه بر حفظ کیفیت برنامه‌ها باید در نقش هماهنگ کنندهٔ فعالیت‌های بدنی، به گسترش فعالیت‌بدنی از راه تربیت بدنی و توسعهٔ آن در صحن مدرسه اهتمام ورزند. هدف اصلی گسترش فعالیت‌بدنی و ورزش در صحن مدرسه، انگیزه دادن به کودکان است تا فعال بمانند.

نکتهٔ جالب آنکه حمایت اجتماعی نیز غالباً در ایجاد انگیزه در کودکان برای فعالیت بدنی مؤثر است. حمایت هم‌کلاسی‌ها، اولیا، خانواده، معلمان و سایر افراد تأثیرگذار و حتی جامعه از فعالیت‌بدنی کودکان و نوجوانان، آن‌ها را به حرکت در می‌آورد. از آنجا که معلمان تربیت بدنی کارشناس گسترش فعالیت بدنی و گسترش اندیشه‌ها برای برانگیختن کودکان و جوانان هستند، طبیعی به نظر می‌رسد که پشتیبانی‌های اجتماعی را نیز کشف و تشویق کنند.

از میان منابع بی‌شمار حمایت‌های اجتماعی ویژهٔ کودکان، اولیا از همه قدرتمندترند و این موضوع بدون توجه به سن، حقیقتی غیر قابل انکار است. به همین دلیل، این مقاله حاوی راهبردها و اندیشه‌هایی برای معلمان تربیت‌بدنی

آموزشی



# ارتقای فعالیت بدنی از راه تربیت بدنی

## افزایش مشارکت والدین

نویسنده: لیزا هاگر و آرون بیگله  
مترجم: آیدا بهرامیان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

بدنی‌شان را در تقویم ثبت کنند. اگر می‌خواهید بدانید که آیا فعالیت‌ها در خانه به‌طور کامل انجام می‌شوند یا خیر، از اولیا بخواهید تقویم را در پایان کار امضا کنند. اما برای اثربخشی بیشتر، باید کودکان را تشویق کرد تا اولیای خود را برای انجام فعالیت با خود همراه کنند.

برای کودکان بسیار مفرح و برانگیزاننده است که تقویم ماه‌های قبل را مرور کنند و از خط سیر فعالیت‌هایشان در طول یک سال آگاه شوند. متأسفانه، در برخی مدارس همکاری اولیا بسیار کم است و والدین علی‌رغم تلاش‌های بسیار کودکان، نظارت چندانی بر فعالیت‌های آن‌ها ندارند. البته فعالیت‌بدنی کودکان نباید صرفاً ریشه در همکاری و مشارکت والدین داشته باشد. به هر حال، درست کردن تقویم فعالیت‌بدنی هنوز روش معتبری است برای آنکه دانش‌آموزان یاد بگیرند چگونه فعالیت‌های بدنی‌شان را دنبال کنند. از تقویم فعالیت‌های بدنی ضمناً می‌توان برای تقویت مفاهیمی مثل «میان وعده غذایی سالم» استفاده کرد. نمونه میان وعده‌های غذایی سالم در شکل نشان داده شده است. حقایق ساده و اطلاعات مهمی که در کلاس درس تربیت بدنی تدریس می‌شوند و همچنین مرور پرسش‌های بخش‌های قبلی نیز می‌تواند در تقویم گنجانده شود. به دانش‌آموزان بزرگسال می‌توانم تقویم یا کارنامه‌های فعالیت بدنی با جاهای خالی که به آن‌ها درباره فعالیت‌های بدنی‌شان و ردیابی آن‌ها احساس

فراموش نکنید، ممکن است آن‌ها فعالیت‌های بدنی را متفاوت از معلمان خود تفسیر کنند. با وجود این، بی‌تحرکی یا مواردی که باعث بی‌فعالیتی می‌شوند، مثل «بازی با پلی استیشن به مدت دو ساعت» یا «تماشای تلویزیون»، می‌تواند باعث نمره منفی شود. در نظر داشته باشید که بازخوردهای مثبت به‌ویژه در مواردی که فرد از نظر بدنی فعال است، می‌تواند باعث تقویت انجام فعالیت بدنی شود.

سرانجام، تقویم فعالیت‌های بدنی برای فعال نگه‌داشتن دانش‌آموزان هنگام تعطیلات مدرسه مفید واقع می‌شوند. شکل ۲ نمونه تقویمی است که برای تعطیلات زمستانی در نظر گرفته شده است.

### رویدادهای خیریه‌ای

رویدادهای خیریه‌ای باعث می‌شوند تمایلاتی خوب در مردم پا بگیرند. این رویدادها باعث می‌شوند اولیا به مدرسه بیایند و اهمیت اهدای فداکارانه را به دانش‌آموزان بیاموزند. برای برگزاری هر چه بهتر رویداد خیریه‌ای آن را به همراه فعالیت بدنی طرح ریزی کنید برای آنکه رویداد با فعالیت همراه باشد. می‌توانید مسابقه طناب‌زنی ویژه قلب را به آن اضافه کنید. هر چند بسیار متداول است که مدرسه میزبان چنین رویدادهایی در طول روز باشد، ولی برنامه‌های عصر یا غروب نیز ممکن است مؤثرتر و مورد پسندتر واقع و باعث شوند اولیا به مدرسه بیایند. باید مراقب بود که رویدادهای خیرخواهانه شروع خوبی داشته باشند.

وقتی موارد را به اولیا آموزش می‌دهید، به آن‌ها تأکید کنید که دانش‌آموزان باید احساس راحتی و امنیت داشته باشند. شوق والدین باعث می‌شود کودکان بیشتر احساس شادی و شغف داشته باشند



در ابتدا، برنامه‌های عصر هنگام ممکن است فقط چهار یا پنج کودک و خانواده‌شان را جذب کند. با وجود این، به سبب تداوم، صحبت کردن و انتشار خبرنامه، میزان توجه و حضور افزایش می‌یابد. بسیاری از معلمان در می‌یابند که با گذشت زمان، این رویدادها به برنامه‌های جداگانه‌ای برای دانش‌آموزان پایه‌های مقدماتی و کلاس‌های بعدی دوره ابتدایی نیاز دارند تا بتوانند همه اولیا را پوشش دهند.

## روزهای مفرح

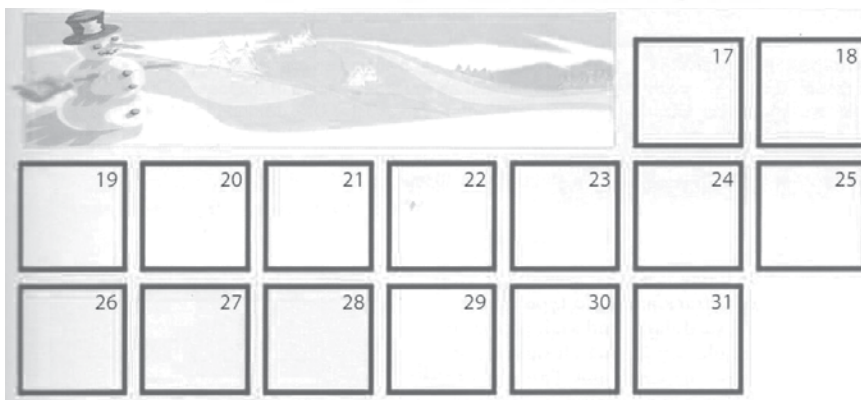
روزهای شاد و مفرح معمولاً برای جشن آغاز سال تحصیلی یا پایان آن برنامه‌ریزی می‌شوند. نخستین گام در طرح‌ریزی چنین برنامه‌ای، در نظر گرفتن فعالیت‌ها و ایستگاه‌های کافی برای اجراست. معمولاً هر کلاس یک ایستگاه واقع شود (یک مدرسه با ۳۰ معلم باید ۳۰ ایستگاه داشته باشد). فعالیت‌هایی که در ایستگاه‌ها انجام می‌شوند می‌توانند فعالیت‌هایی باشند که در طول سال در کلاس تربیت‌بدنی آموخته شده‌اند و سایر فعالیت‌های مفرحی باشند که به‌طور معمول در برنامه آموزشی گنجانده نمی‌شوند. نکته مهم این است که زمانی را برای استراحت کودکان در نظر بگیرید و ایستگاه‌هایی را که در آن‌ها می‌توانند رفع خستگی کنند، تعیین کنید. در طول مدت برنامه، تغییراتی در ایستگاه‌ها به‌وجود آورید و برای حفظ نظم و ترتیب از معلمان بخواهید در کلاس‌هایشان بمانند. مهم‌ترین قسمت این برنامه، مشارکت والدین در مراسم این روز است و اینکه آن‌ها فرصتی پیدا می‌کنند تا سهمی در برنامه داشته باشند. بدون همکاری داوطلبانه اولیا، اداره کردن این مراسم عملاً غیر ممکن است. از والدین بخواهید در ایستگاه‌ها حضور داشته باشند. فعالیت‌ها را برای کودکان توضیح دهند و شاهد اجرای آنان باشند. به معلمان کلاس‌ها در اداره برنامه یاری رسانند تا بدین ترتیب احساس مسئولیت بیشتری کنند.

وقتی موارد را به اولیا آموزش می‌دهید، به آن‌ها تأکید کنید که دانش‌آموزان باید احساس راحتی و امنیت داشته باشند. شور و شوق والدین باعث می‌شود کودکان بیشتر احساس شادی و شمع داشته باشند. چون آن‌ها وقتی والدین را همراه خود می‌بینند، خوشحال می‌شوند و لذت می‌برند. هم‌چنین، آنان علاقه‌دارند مهارت‌هایی را که در طول سال آموخته‌اند در خارج

برگزاری جشنواره فعالیت‌بدنی (ورزشی)، روش عالی دیگری برای جمع‌آوری پول است که هم‌زمان سبب می‌شود شرکت‌کنندگان از نظر بدنی فعال بمانند. بسیاری از مدارس سنت برگزاری جشنواره را دارند که درآمد حاصل از آن را به یک مؤسسه خیریه می‌پردازند یا به عنوان کمک هزینه مدرسه در نظر می‌گیرند. برپایی جشنواره‌ای که در آن همه عوامل و غرفه‌ها در عمل فعال باشند، کار نسبتاً آسانی است.

## خبرنامه‌ها

انتشار خبرنامه روش مؤثری برای برقراری ارتباط با اولیا و جلب مشارکتشان محسوب می‌شود. سالیان سال، معلمان روش‌های متفاوتی را برای اینکه اطمینان حاصل کنند خبرنامه‌هایشان خوانده می‌شوند، به کار می‌بردند. خبرنامه ابزاری است کارآمد که اطلاعات لازم درباره موارد تدریس شده در کلاس تربیت بدنی و برنامه‌های آتی و هم‌چنین اطلاعات ضروری درباره تربیت بدنی، فعالیت‌بدنی، تغذیه و سلامتی را در





از محیط مدرسه به والدینشان نشان دهند.

با این روش‌ها و بسیاری از روش‌های دیگر که باعث مشارکت والدین می‌شوند، روز مفرح فرصتی را برایشان فراهم می‌آورد که موارد تدریس شده در درس تربیت بدنی را ببینند. اغلب آن‌ها معمولاً از مشاهده مهارت‌هایی که کودکانشان آموخته‌اند، متحیر می‌شوند، روز مفرح فرصتی را برایشان فراهم می‌آورد که موارد تدریس شده در درس تربیت بدنی را ببینند. اغلب آن‌ها معمولاً از مشاهده مهارت‌هایی که کودکانشان آموخته‌اند، متحیر می‌شوند؛ به خصوص زمانی که شاهد فعالیت‌های متنوعی باشند. خیلی دور از ذهن نیست که آن‌ها بگویند: «ای کاش ما نیز همین کارها را زمانی که به مدرسه می‌رفتیم انجام می‌دادیم!»

## خودآزمایی آمادگی

هر چند آزمون آمادگی جسمانی نمی‌تواند فرصتی برای برقراری ارتباط با اولیا باشد، اما به این منظور هم می‌توان از این روش استفاده کرد. مورگان، بیگل و پانکرازی (۲۰۰۴) توضیحات مفصلي در این زمینه ارائه داده‌اند.

در این روش، دانش‌آموزان میزان آمادگی خود را در قالب یک ایستگاه ارزیابی می‌کنند. برای اینکه والدین مشارکت داشته باشند، خبرنامه‌ای قبل از روز آزمون آمادگی برایشان بفرستید. مراحل را برایشان بنویسید و ارزش این کار را شرح دهید. پیشنهاد کنید که سؤالاتی درباره آمادگی جسمانی از فرزندانشان بپرسند و بدین ترتیب آن‌ها را برای یک گفت‌وگوی صمیمانه تحریک کنند.

## در خانه

کودکان در خانه فرصت پیدا می‌کنند، مهارت‌هایی را که در کلاس تربیت‌بدنی آموخته‌اند، به والدین خود نشان دهند. همچنین، خانه مکان مناسبی است برای اینکه والدین فعالیت‌هایی را با فرزندانشان انجام دهند. مورگان (۲۰۰۴)، شرح مفصلي از نحوه برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت را برای اولیا ارائه کرده است. اولین پیشنهاد او این است که اولیا را به ورزشگاه دعوت کنید و از دانش‌آموزان بخواهید آنچه را فرا گرفته‌اند، نمایش دهند. به‌طور خلاصه، کیفیت تدریس در درس تربیت‌بدنی باعث ارتقای فعالیت بدنی در تمام طول عمر می‌شود. یکی از روش‌های کاملاً مؤثر برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، درگیر کردن اولیایشان با برنامه‌هاست. از ابزاری مثل تقدیم فعالیت‌بدنی، تنها برای افزایش میزان فعالیت بدنی کودکان استفاده نمی‌شود، بلکه می‌تواند فعالیت بدنی اولیا را نیز افزایش دهد. با چند روش خلاقانه و البته کمی دشوار، معلمان ورزش می‌توانند باعث مشارکت اولیا به‌عنوان یک عنصر اصلی برنامه ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی شوند.

اگر می‌خواهید فعالیت دیگری به‌جز آنچه در جدول ذکر شده است، انجام دهید، بسیار عالی است! فعالیت‌های جدید را در تقویم‌تان بنویسید. معلم شما احتمالاً از فعالیت‌های پیشنهادی شما در ماه آینده استفاده خواهد کرد.

چند دقیقه باید فعالیت روزانه انجام دهید؟

چه نوع فعالیت‌هایی برای قلب شما مفید است؟

معنای آهنگ (آ) کام چیست؟

سه مهارت حرکتی را نام ببرید؟

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
کودکان دست کم روزی ۶۰ دقیقه به فعالیت نیاز دارند	طناب‌بازی برای ۱۰ دقیقه	تا جاییکه می‌توانید فعالیت‌های بالاتنه انجام دهید (حداقل سه بار) تکه کرفس به همراه کره بادام‌زمینی	با یکی از دوستانتان لی‌لی بازی کنید.	یک مهارت جدید مانند دیوسیل کردن بین دو پا را بیاموزید. یک عدد سیب	با یکی از دوستانتان قایم باشک بازی کنید.	به مدت ۶۰ دقیقه فعال باشید
کودکان از فعالیت‌ها زمانی که با اولیاشان هستند لذت می‌برند.	در گوشه‌ای بازی جدیدی را شروع کنید.	یک بازی جدید را بر محله خود آغاز کنید	به یک نفر کشش مورد علاقه خود را آموزش دهید	به مدت ۱۰ دقیقه بسکتبال بازی کنید.	چه مدت می‌توانید لی‌لی بازی کنید بدون اینکه متوقف شوید؟	دست کم به مدت ۶۰ دقیقه فعال باشید
	یک ورزش شکم را به یکی از اعضای خانواده‌تان آموزش دهید.	به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت کنید موز	یک بازی جدید بسازید.	یک مهارت جدید بیاموزید. شاتوت	یک بازی جدید انجام دهید	برای مدت ۶۰ دقیقه جنب‌وجوش داشته باشید

