

۱۶. کمک به ارزشیابی از کل برنامه آموزش تربیت بدنی،
۱۷. دفاع از اهمیت و موقعیت برنامه تربیت بدنی در مدارس،
۱۸. تعیین میزان موفقیت برنامه در مرحله اجرا؛
۱۹. فراهم کردن شواهدی مبتنی بر ارزش و همکاریهای برنامه،
۲۰. تعیین تأثیر آموزش بر هر یک از دانش آموزان،
۲۱. تعیین میزان اثربخشی و کارایی تدریس معلمان.

معلم تربیت بدنی برای اجرای یک ارزشیابی صحیح و نیل به هدف به آگاهیهای زیر نیاز دارد:

۱. شناخت مواد اندازه گیری در تربیت بدنی
۲. شناخت آزمونهای اندازه گیری
۳. شناخت انواع ارزشیابی و شیوه اجرای آنها،
۴. آشنایی با نحوه نمره گذاری در اصول تربیتی
۵. آشنایی با ابزارهای آماری در ارتباط با متغیرها و تفسیر داده های ، مربوطه
۶. توانایی در به کارگیری نورمهای موجود،
۷. توانایی در به کارگیری داده های آزمونها برای تصمیم گیری

جنبه‌های ارزشیابی

ارزشیابی جنبه‌های گوناگون دارد. معلمان، خود و برنامه‌های درسی و دانش‌آموزان را ارزشیابی می‌کنند. سایر اعضای اداره، اداره تربیت‌بدنی را ارزشیابی می‌کنند. رئیس اداره از سوی فرد مافوق و، همچنین، کارمندان اداره ارزشیابی می‌شود، و رئیس اداره به نوبه خود عملکرد اعضای اداره را ارزشیابی می‌کند، در نهایت، مدیر باید خودش را هم ارزشیابی نماید. تمام این جنبه‌های ارزشیابی مهم هستند. اما یکی از آنها بر سایرین برتری دارد و آن عبارت است از ارزشیابی پیشرفت دانش‌آموزان.

در حقیقت، چنانچه پیشرفت دانش‌آموز به سطح مطلوب برسد، ارزشیابی والدین، دانش‌آموزان و سایر اعضای اداره و مدیر مدرسه از محیطها و متولیان ورزشی خوب و مثبت خواهد بود. هر چند حد مشخصی از پیشرفت دانش‌آموز، به طور خاص، به عملکردهای عالی معلم برمی‌گردد.

ارزشیابی در تربیت بدنی را می توان به دو شکل انجام داد:
الف) ارزشیابی تکوینی ب) ارزشیابی پایانی

الف) ارزشیابی تکوینی

این نوع ارزشیابی معمولاً در طول مدت زمان هر ثلث یا نیمسال تحصیلی طی آموزش یا در حین برنامه تمرین انجام می شود تا معلم، متخصص ورزش و خود فرد شرکت کننده را از وضعیتش مطلع سازد.

بر پایه این اطلاعات معلم یا متخصص ورزشی درباره ثمربخشی ادامه دوره آموزشی نظر می دهد و طرحی برای برنامه های آینده می ریزد. شرکت کنندگان در برنامه نیز با آگاهی از میزان تواناییهایشان برانگیخته می شوند. بنابراین ارزشیابی تکوینی در سراسر دوره آموزشی یا برنامه تمرین انجام می پذیرد و ادامه پیدا می کند.

ب) ارزشیابی پایانی

در این نوع ارزشیابی، اندازه‌گیری نهایی از عملکرد شرکت‌کنندگان در پایان دوره آموزشی - ثلث یا نهمین سال تحصیلی در نظام جدید آموزش متوسطه - یا برنامه تمرینی صورت می‌گیرد. در تدریس درس تربیت بدنی مدارس، ارزشیابی پایانی بیشتر برای نمره دادن به کار برده می‌شود. این نوع ارزشیابی به جای مقایسه سطح پیشرفت فردی به مقایسه‌هایی در بین دانش‌آموزان می‌پردازد.

معیارهای ارزشیابی تربیت بدنی مدارس

الف) معیارهای ملاکی

معیارهای ملاکی در تربیت بدنی مدارس سطحی از پیشرفت را نشان می دهند که تقریباً تمام شرکت کنندگان باید قادر باشند به آن سطح از آموزش مناسب و معین برسند. ارزش این معیارها در دو حوزه مشخص می شود یکی در حوزه شرکت کنندگان در برنامه تمرینی و دیگری برای معلم یا متخصص ورزش برای اینکه وضعیت شرکت کننده را در مقایسه با آن معیارها به روشنی تعیین کنند. معیارهای ملاکی باید با هدفهای مشخص آموزشی- یعنی هدفهایی که قاعدتاً باید قبل از هدفهای کلی تعیین شوند- به کار برده شود. از این رو معیار ملاکی می توانند در ارزشیابی تکوینی به منظور تشخیص ضعفها و تعیین زمان آمادگی شرکت کنندگان مورد استفاده قرار گیرند.

برای درست کردن معیارهای ملاکی راههای بسیار متفاوتی وجود دارد. یکی از این راهها شامل مراحل زیر است:

مرحله اول: تعیین رفتارهای ویژه‌ای که برای دسترسی به هدفهای جامع آموزشی باید آنها را کسب کرد.

مرحله دوم: تهیه هدفهای آموزشی به وضوح تعریف شده که با رفتار ویژه هماهنگ باشند.

مرحله سوم: آماده کردن معیارهایی که دسترسی موفقیت‌آمیز به هدفها را سهولت می‌بخشد. این معیارها ممکن است براساس اصول، آراء افراد ذی صلاح، تحقیقات پژوهشی یا تحلیل نمره‌های آزمون باشد.

مرحله چهارم: سعی کنید معیارها را تنظیم و ارزیابی کنید و تعیین کنید که آیا باید تغییر کنند یا خیر و چنانچه لازم بود تغییر ایجاد شود.

ب) معیارهای هنجاری

معیارهای هنجاری آنهایی هستند که عملکرد افراد همگروه را با هم مقایسه می‌کنند و برای تعیین میزان موفقیت دانش‌آموزان در نیل به هدف جامع آموزشی بسیار مفیدند. در تهیه معیارهای هنجاری سطوح عملکرد را، که تمایز دهنده توانایی افراد گروه است، معلوم می‌کنیم، یعنی معیارها طوری تنظیم می‌شوند که بعضی دانش‌آموزان با «توانایی بالا» و بعضی با «توانایی پایین» طبقه‌بندی خواهند شد.

محورهای ارزشیابی درس تربیت بدنی

در برنامه درس تربیت بدنی در مدارس، ارزشیابی و تعیین نمره دانش آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی براساس محورهای زیر صورت می‌گیرد:

۱. آمادگی جسمانی عمومی،
۲. مهارت‌های پایه ورزشی (آمادگی‌های حرکتی)،
۳. مشاهده خصوصیات و ویژگی‌های مطلوب از نظر رشد اجتماعی، عاطفی و روانی،
۴. مسائل بهداشتی،
۵. دانش نظری.

مراحل ارزشیابی درس تربیت بدنی

چنانچه امتحان را وسیله یا روشی برای اندازه‌گیری میزان تغییر رفتار دانش‌آموزان در جهت رسیدن به هدفهای تعلیم و تربیت بدانیم، باید گفت که امتحان یا ارزشیابی یکی از جنبه‌های مهم و جدایی‌ناپذیر جریان تعلیم و تربیت است.

استفاده از شیوه صحیح ارزشیابی نه تنها به دانش‌آموزان در جهت نیل به اهداف تعلیم و تربیت کمک می‌کند بلکه معلم را قادر می‌سازد که برنامه‌های درسی، شیوه‌های تدریس و به طور کلی «خود» را ارزشیابی و در جهت رفع نقایص و نهایتاً بهبود و اصلاح آنها کوشش کند. برخی از معلمان تربیت بدنی در مدارس ابتدایی از روش مشاهده برای ارزشیابی دانش‌آموزان استفاده می‌کنند. در این روش وضعیت ظاهری و رفتار دانش‌آموزان مورد مشاهده قرار می‌گیرد.

اما ارزشیابی دقیق و عادلانه مستلزم طراحی و برنامه‌ریزی مراحلی به شرح زیر می‌باشد:

- الف) تعیین هدفهای آموزشی، روشن نمودن کلیات آزمون و طرح‌ریزی مواد آزمون. کارهایی که در این مرحله انجام می‌گیرد عبارت‌اند از:
 ۱. انتخاب مواد آزمون برای دوره‌های مختلف تحصیلی،
 ۲. به دست آوردن اطلاعات و مهارت کافی برای اجرای دقیق آزمون،
 ۳. فراهم نمودن امکانات و لوازم مورد نیاز به منظور اجرای آزمون،
 ۴. تهیه جداول و شاخصهای مورد نیاز برای نمره‌دادن.

ب) تعیین روشهای نمره‌دادن، چگونگی درج نتایج و تعیین نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون.

ج) تهیه شرح وظایف و تقسیم مسئولیتها در مورد نحوه اجرای آزمون بین همکاران. مواردی که در این قسمت باید انجام شود عبارت است از:

۱. توجیه کامل نحوه انجام‌دادن هر یک از مواد آزمون برای کلیه دانش‌آموزان،
۲. ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای اجرای هرچه بهتر و دقیقتر آزمون،
۳. پیش‌بینی مسائل ایمنی،
۴. عملی کردن آزمون.

د) تهیه فهرست امتیازها و گزارش کامل آزمون. مواردی که در این مرحله باید انجام گیرد عبارت است از:

۱. تبدیل نمره‌های خام هر یک از مواد آزمون به درصد،
۲. مقایسه نمرات دانش‌آموزان با نورمهای استاندارد و منظم کردن آنها،
۳. اعلام نتایج آزمون به دانش‌آموزان و والدین،
۴. استفاده از نتایج آزمون برای کلاسبندی، پروژه‌های تحقیقاتی، ایجاد انگیزه و گزارش به والدین و مسئولان مدرسه.

خلاصه

ارزشیابی نوعی فرایند تصمیم‌گیری است که هدف آن بهبود آموزش است. ارزشیابی نه تنها مهمترین قسمت برنامه تربیت‌بدنی در مدارس بلکه موضوع مهمی در تعلیم و تربیت است. فرایند ارزشیابی، راهنما و معیار معتبری برای قضاوت و داوری معلمان تربیت‌بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی است

. متأسفانه در کلاسهای تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، موضوع ارزشیابی فعالیتهای دانش‌آموزان جدی نیست و همین امر موجب بروز عواقب ناخوشایندی در بین دانش‌آموزان و والدین آنها و حتی در بین مسئولان آموزشگاهها می‌شود.

بنابراین، ارزشیابی جزء لاینفک یادگیری و جزئی از برنامه است که طرح آن باید از قبل تهیه شود. برای این منظور تدوین و به کار بردن جداول و کارنامه‌هایی در زمینه تربیت‌بدنی و ورزش وسایل بهداشتی، تربیتی و روانی دانش‌آموزان مدارس از اساسیترین وظایف معلمان تربیت‌بدنی است.

ارزشیابی ابعاد زیادی دارد. ارزشیابی نه فقط برای دسترسی به هدفهاست، بلکه موجب سهولت در نیل به موفقیت می‌شود. ارزشیابی در تربیت بدنی به دو شکل صورت می‌پذیرد: ارزشیابی تکوینی معمولاً در طول مدت زمان هر ثلث یا نیمسال تحصیلی انجام می‌شود و ارزشیابی پایانی که عملکرد نهایی دانش‌آموزان در پایان دوره آموزشی (ثلث یا نیمسال تحصیلی در نظام جدید آموزش متوسطه) یا برنامه تمرین مورد ارزیابی قرار می‌دهد و تعیین می‌کند که آیا به اهداف کلی رسیده‌ایم یا خیر. بنابراین، ارزشیابی سیستم بازخوردی است که به کمک آن کیفیت آموزش یا فرایند تعلیم را هدایت می‌کنیم.

برای ارزشیابی درست تربیت‌بدنی معیارهای متفاوتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. معیارهای ملاکی سطح عملکرد مورد نیاز دستیابی به اهداف آموزشی خاص را تعیین می‌کنند و معیارهای هنجاری میزان موفقیت بین گروهی افراد را مشخص می‌کنند. در برنامهٔ درس تربیت‌بدنی در مدارس، ارزشیابی و تعیین نمرهٔ درس تربیت‌بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی براساس محورهای پیشنهادی آمادگی جسمانی عمومی، مهارت‌های پایهٔ ورزشی، خصوصیات مطلوب رشد اجتماعی، عاطفی و روانی، مسائل بهداشتی و دانش نظری تعیین می‌شود که این محورها از طریق آزمونهای مختلف، مشاهدات، گزارشها مورد سنجش و ارزشیابی قرار می‌گیرند.

فصل نهم

برنامه تربیت بدنی ویژه

در مدارس



هدف کلی

آشنایی دانشجویان با برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه براساس نوع معلولیت و ناتوانی دانش‌آموزان در مدارس.

هدفهای رفتاری

۱. شناخت واژه‌های تربیت‌بدنی اصلاحی، تربیت‌بدنی تکاملی و انطباقی
۲. برنامه آموزش انفرادی تربیت‌بدنی برای افراد معلول
۳. نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان
۴. برنامه‌ریزی کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه و عوامل مهم دخیل در آن
۵. صفات معلم تربیت‌بدنی ویژه
۶. فعالیتهای مفید برای محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه
- ۷.

تربیت بدنی ویژه

بیماری و عقب‌افتادگی یا ناسازگارهای جسمانی، ذهنی و رفتاری بعضی از دانش‌آموزان از قبیل پایین بودن استعداد ذهنی، نقص بینایی یا شنوایی، کوتاهی بیش از اندازه قد، چاقی، لاغری و ضعف عضلانی، امراض و نارساییهای قلبی، فلج، نرمی استخوان، آسم و تنگی نفس، صرع و غش و انحرافات روانی و عاطفی باعث می‌شود که این‌گونه افراد نتوانند همراه با سایر دانش‌آموزان در برنامه کلاسهای عادی تربیت‌بدنی به فعالیت پردازند. این افراد به کمک ویژه نیاز دارند تا استعدادهای نهانی خود را به شکل مطلوب شکوفا سازند. در برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی در موقعیتهای پرورشی و آموزشی ویژه، به افرادی که قادر نیستند از برنامه‌های معمولی کلاسهای تربیت‌بدنی استفاده کنند، برنامه‌های مخصوصی متناسب با وضعیت جسمانی، روانی و ذهنی آنان ارائه

این گونه برنامه‌ها که در مدارس به اجرا درمی‌آید معمولاً تحت سه عنوان تربیت بدنی اصلاحی، تربیت بدنی تکاملی و تربیت بدنی انطباقی مطرح می‌شود که به شرح مختصر هر کدام از آنها می‌پردازیم:

تربیت بدنی اصلاحی. عبارت است از برنامه‌هایی که با بهره‌گیری از تمرینهای خاص در اصلاح، تغییر کارکرد و یا تغییر ساختمان بدن مؤثر است.

تربیت بدنی تکاملی. بر پرورش تواناییهای حرکتی و ارتقای سطح آمادگی جسمانی افرادی که پایینتر از سطح مورد قبول هستند تأکید می‌ورزند.

تربیت بدنی انطباقی. عبارت است از برنامه‌ای که اهداف تربیت بدنی معمولی را دنبال می‌کند اما با تغییرهایی در آنها تلاش می‌کند تا نیازهای کودکان استثنایی را برآورده سازد.

شناسایی افراد معلول و ناتوان

برای اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی اصلاحی در مدارس در وهله اول شناسایی دقیق دانش‌آموزان معلول ضروری به نظر می‌رسد. این شناسایی معمولاً به وسیله گروهی از افراد متخصص از جمله پزشک مدرسه، معلم پرورشی، مدیر، معلم تربیت‌بدنی و معلمان سایر درسها انجام می‌گیرد.

برای شناسایی این‌گونه افراد از منابعی مانند تشخیص طبی، آزمونهای رسمی از ناتواناییهای یادگیری- ادراکی، ارزیابی و مشاهده معلمان در خصوص نحوه حرکات و رفتارهای عینی دانش‌آموزان استفاده می‌کنند.

برنامه آموزش انفرادی

هرگاه مشخص شود که دانش آموزی به برنامه های تربیت بدنی و حرکات اصلاحی ویژه نیاز دارد، می بایست برای آموزش وی برنامه انفرادی ترتیب داده شود. معلمان تربیت بدنی بیشترین مسئولیت را در این زمینه دارند. از آنجا که مهارت های تربیت بدنی بجز درس تربیت بدنی در برنامه های درسی دیگر جایی ندارند، تنها متخصص تربیت بدنی است که می تواند توانایی های حرکتی فعلی دانش آموزان را ارزیابی و اهداف تربیت بدنی کوتاه مدت و بلند مدت را تعیین کند و سپس با شیوه های ارزیابی صحیح موفقیت به دست آمده و اثربخشی برنامه های ارائه شده را در این اهداف بسنجد.

معلم تربیت‌بدنی با کمک سایر اعضای مدرسه برنامه‌درسی کاملی، که از هر نظر جوابگوی نیازهای دانش‌آموز باشد، طرح می‌کند و اهداف، محتوا، نحوه‌عمل و پیشرفت را به صورت مکتوب ارائه می‌دهد.

البته معلمان تربیت‌بدنی باید حتی‌المقدور تلاش کنند که معلولان را در کلاسهای عادی تربیت‌بدنی جای دهند. جای دادن دانش‌آموزان معلول در کلاسهای معمولی این مزیت را دارد که تفاوت فرد معلول با دانش‌آموزان عادی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

همچنین به دانش‌آموز معلول این فرصت داده می‌شود که خود را با اجتماع عادی وفق دهد و، در همان حال، سایر دانش‌آموزان می‌توانند از کسانی که برخلاف تصور خودشان نمی‌توانند به طور کامل در فعالیتهای زندگی شرکت کنند، درک و شناخت بیشتری داشته باشند.

برنامه‌ریزی کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه

بهترین زمانی که می‌توان فعالیت‌های کلاسهای ویژه تربیت‌بدنی را به معلولان ارائه کرد زمانی است که کلاسهای تربیت‌بدنی عادی تشکیل می‌شود تا دانش‌آموزان معلول بتوانند فعالیت‌های ارائه شده در کلاسهای عادی را مشاهده کنند و انجام دهند.

کلاسهای ویژه به معلم متخصص نیاز دارد که قادر باشد کلاس را به خوبی کنترل نماید و از نیازهای ویژه افراد معلول شناخت کامل داشته باشد. کلاسهای ویژه به فضای ورزشی زیاد و وسایل و تجهیزات ورزشی مخصوص نیاز دارد.

معلم می‌تواند دانش‌آموزان معلول و غیرمعلول را در سالن ورزشی گرد هم آورد و حضور و غیاب کند، برنامه کلی کلاس را توضیح و آموزش مهارت را شروع کند ولی هنگام شروع تمرینات دانش‌آموزان عادی دانش‌آموزان کلاس ویژه، که از این فعالیتها معافاند، فعالیت‌های تعیین‌شده دیگری که از قبل طراحی شده انجام دهند.

نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان

معلمان تربیت بدنی، در کلاسهای ویژه، در مورد مسائل بهداشتی و ایمنی مطالب خاصی ارائه می‌کنند که در کلاسهای تربیت بدنی عادی معمول نیست. بسیاری از دانش‌آموزان معلول، به ویژه در ماههای اولیه تمرین، فاقد قدرت جسمانی و استقامت بدنی کافی برای انجام دادن فعالیتها هستند. معلم باید از کوشش و تقلای زیاد و بیش از حد آنان جلوگیری کند. معلولان باید از حد قدرت و تحملشان آگاهی یابند و به آنان تعلیم داده شود که، برای حفاظت از خود، اصول احتیاطی را رعایت کنند. هر چند برخی دانش‌آموزان به دلیل زندگی سراسر مراقبت شده‌ای که به عنوان کودکان معلول داشته‌اند، از فعالیتهای بدنی پرهیز می‌کنند. اما دیگران از فرصتهایی که برای تعلیم و آموزش فعالیتهای حرکتی به آنها داده می‌شود چنان به شوق و شعف می‌آیند که برای حفظ ایمنی خود، جانب احتیاط را نادیده می‌گیرند.

برخی از دانش‌آموزان برای عفونت آمادگی زیادی دارند، برای مثال بریدگی یا خراشهای کوچک می‌تواند برای دانش‌آموز مبتلا به مرض قند خطرناک باشد. نیز امکان دارد سایر دانش‌آموزان مشکلات بهداشتی دیگری داشته باشند. برخی از مشکلات دانش‌آموزان مانند چاقی و یا لاغری بیش از حد به پرهیزهای غذایی مربوط می‌شود، افرادی که دچار چاقی، ضعف هماهنگی بدنی و خستگی مزمن هستند، احتمالاً مشکلاتشان از ناپرهیزی غذایی ناشی می‌شود. بنابراین، در برنامه کلاسهای درسی دانش‌آموزان معلول این‌گونه مشکلات باید مورد توجه قرار گیرد. باید به معلولان آموزش داد تا مسئول بهداشت و ایمنی خود باشند. بدون شک معلم باید برای فراگیری اقدامات ایمنی و حفاظتی بهترین وضع ممکن را فراهم آورد. عملی کردن این امر نه تنها شامل برنامه‌ریزی خوب و مناسب و روشهای آموزشی کاربردی می‌شود بلکه تسهیلات و وسایل تمیز و سالم را نیز در بر می‌گیرد.

ویژگیهای معلم تربیت بدنی ویژه

شاید مهمترین صفت معلم دانش آموزان معلول در کلاسهای ویژه بلوغ عاطفی باشد. بلوغ عاطفی عبارت است از حل مسائل و مشکلات و سازگاری محیطی بدون نیاز به درگیری عاطفی زاید و غیرضروری.

پیشرفت افراد معلول غالباً به کندی صورت می گیرد و به ساعتها کار و تلاش برای نمود پیشرفت نیاز است. بنابراین، دو خصیصه مذکور در هنگام کار با دانش آموزان معلول تضمین کننده موفقیت کار معلم است.

خصوصیت دیگری که باید ذکر کرد خلاقیت و قدرت ابداع و نوآوری معلم است. خلاقیت چه در شیوه های اجرایی و آموزشی و انتقال مهارت به دانش آموزان و چه در ساختن ابزار و وسایل مورد نیاز با توجه به نارسایی امکانات موجود امری ضروری است.

معلم مبتکر با تغییر شکل و تطبیق ابزار موجود، وسایل مورد نیاز برنامه‌اش را خواهد ساخت. معلم هنگام روبه‌رو شدن با یک نقص غیرعادی، با ایجاد تغییرات لازم در فعالیتها، تلاش خواهد کرد تا نیازهای معلولان را برآورده سازد. برای معلم خوب تربیت‌بدنی توانایی سازماندهی ضروری است. صرف نظر از روش تدریس، اتخاذ شیوه‌های کلاسی دقیقاً طراحی شده و فعالیت‌های کلاسی سازمان‌یافته از به هدر رفتن وقت و نیرو جلوگیری می‌کند. اینها عواملی هستند که رسیدن به هدف مورد نظر را سهلتر و مطمئنتر می‌سازند. اگر آموزش کلاسی، در کل یا در قسمتی از آن، ضعیف جلوه کند نتیجه آن اتلاف وقت و انجام دادن حرکات زاید و پایین آمدن سطح آموزش خواهد بود.

همچنین یک معلم موفق انگیزه و اشتیاق فراوان دارد تا تربیت‌بدنی را به

188 همه دانش‌آموزان تعلیم دهد.

فعالیت‌های پیشنهادی تربیت‌بدنی و ورزشی برای کلاسهای ویژه

معلمان تربیت‌بدنی در ارائه فعالیت‌های جسمانی برای افراد معلول بایستی نهایت دقت را مبذول دارند. محدودیت‌های حرکتی او را بشناسند و به توانایی‌های جسمانی آنان آگاه باشند.

برنامه‌های ورزشی این‌گونه افراد باید طوری تنظیم شود که هم به پرورش قوای ذهنی و جسمی آنان کمک کند تا کم‌کم بتوانند خود را اداره کنند و قدرت انجام دادن کار و استقلال فکری و ذهنی پیدا کنند، هم نسبت به برنامه‌های معمولی ورزش سبکتر و آسانتر باشد تا فشار جسمی و روحی و خستگی و نومیدی به دنبال نداشته باشد.

افراد معلول فقط با نظر پزشک می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. در این مورد همکاری و ارتباط بسیار نزدیک پزشک و معلم تربیت‌بدنی امری ضروری است.

تأکید بر فعالیتهای ورزشی زیر در هنگام کار با افراد معلول پیشنهاد می‌گردد:

۱. آموزش مهارتهای بنیادی محور فعالیتهای کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه باشد. (راه رفتن، دویدن، پریدن، و.....)
۲. حرکات ساده ورزشی مثل انواع و اقسام طناب بازی به صورت یک نفره و دو نفره آموزش داده شود.
۳. آموزش و تمرین مهارتهایی که هماهنگی بیشتر و درک همزمان فضا و زمان در ذهن دانش‌آموز را می‌طلبد، نظیر گرفتن و پرتاب کردن توپ در مسافتهای مختلف.

۴. انواع دوهای امدادی به صورتهای ساده و با مسافت کم و با شدت مناسب قادر است تواناییهای دانش‌آموزان را افزایش دهد.

۵. مهارتهای اولیه شیرینکاری و انواع بازیهای ساده ورزشی را می‌توان آموزش داد و حتی به صورت رقابتی میان دانش‌آموزان تمرین داده شود.

۶. انجام دادن حرکات و مهارتهای ورزشی متناسب با وضعیت فیزیولوژیکی و تواناییهای دانش‌آموزان که از نظر آمادگی جسمانی و ایجاد هماهنگی قوای ذهنی و بدنی مفید باشد.

ارزشیابی میزان توانایی معلولان

آنچه از واژه ارزشیابی تربیت‌بدنی ویژه برای معلولان به ذهن می‌رسد، تهیه برنامه‌ای است که با اجرای آن تجربه تربیت‌بدنی برای هر دانش‌آموز، به عنوان یک فرد، با بهترین نتایج همراه باشد. تصمیم‌گیری‌های مناسب برای تهیه بهترین برنامه ممکن برای هر دانش‌آموز، به ارزیابی صحیح نیازها و توانایی‌های وی بستگی دارد. همچنین برای تعیین میزان پیشرفت و نیز برای یافتن مؤثرترین فعالیتها و شیوه و تکنیکها، ارزشیابی باید در فواصل معینی پیوسته تکرار شود.

به طور کلی، ارزیابی بدین صورت است که با مشاهده اجرای دانش‌آموز از یک حرکت و، مقایسه آن با معیار اجرای خوب، ارزیابی می‌شود که آیا حرکت وی صحیح بوده است یا خیر.

تکیه اکثر معلمان تربیت‌بدنی بر مشاهده نزدیک اجرای دانش‌آموز است. زیرا با مشاهده اجرا میزان توانایی وی تعیین و پیشرفتش ارزیابی خواهد شد. متخصصان تربیت‌بدنی که دانش‌آموزان معلول را تعلیم می‌دهند از این فن به گونه‌ای موفق و گسترده استفاده نکرده‌اند.

در اینجا به دو نوع آزمون برای ارزشیابی تربیت‌بدنی معلولان اشاره خواهیم کرد.
الف) آزمونهای توانایی حرکتی

از آنجا که بسیاری از رفتارهای حرکتی ویژگی خود را دارند میزان یادگیری هر دانش‌آموز از یک مهارت تنها با شرایطی خاص به یادگیری مهارت دیگر منجر می‌شود. بنابراین باید معلم تربیت‌بدنی بداند که توانایی کسب شده در یک مهارت حرکتی نشانگر توانایی مشابه در مهارت دیگر نیست. برای مثال توانایی ایستادن روی¹⁹³ دستها، نشانگر توانایی حفظ تعادل روی یک پا با چشمان بسته نیست.

آزمونهای حرکتی بسیار زیادی برای معلولان ساخته شده است که همگی کیفیت انجام دادن مهارتهای بنیادی را مورد ارزشیابی قرار می‌دهند.

این مهارتها عبارت‌اند از:

۱. راه رفتن (کیفیت راه رفتن)،
۲. هل دادن (صندلی چرخدار)،
۳. بالا رفتن از پلکان (۴ پله)،
۴. پایین آمدن (۴ پله)،
۵. صعود کردن،
۶. حمل کردن (صندلی تا ۷ متر)،
۷. دویدن،

۸. چهار دست و پا راه رفتن،
۹. پایین پریدن (پرش جفت از ارتفاع ۵۰ سانتیمتری)،
۱۰. پرتاب (توپ مدسینبال)،
۱۱. ضربه زدن (به توپ والیبال)،
۱۲. غلتیدن به جلو،
۱۳. ضربه زدن با پا (توپ فوتبال)،
۱۴. تعادل در حال حرکت
۱۵. آویزان شدن (از میله افقی)،
۱۶. جاخالی کردن
۱۷. تعادل در حال سکون (ایستادن روی یک پا)،
۱۸. پرش (پرش جفتی طولی)

ب) آزمونهای تعادلی

در آزمونهای تعادلی میزان هماهنگی دست و پا و، به طور کلی، عصب و عضله در انجام دادن حرکات و مهارتها سنجیده می‌شود.

تعادل بر دو نوع است: در حالت سکون و در حالت تحرک که در آزمونهای تعادلی هر دو نوع را در دانش‌آموز مورد ارزیابی قرار می‌دهند.


انواع حرکات تعادلی برای ملاک آزمون به شرح ذیل پیشنهاد می‌شود:

۱. ایستادن روی یک پا با چشمان باز.
۲. ایستادن روی یک پا با چشمان بسته.
۳. حفظ تعادل یک کتاب روی سر با چشمان باز و بسته.
۴. حفظ تعادل یک جسم مسطح در قسمت پایین پا (بین زانو و مچ پا).
۵. حفظ تعادل حرکتی از خانه‌ای به خانه دیگر پریدن.
۶. حرکت فرشته تعادلی در ژیمناستیک.

خلاصه

معمولاً در مدارس دانش‌آموزانی وجود دارند که وضعیت جسمانی، عاطفی، ذهنی و حرکتی آنان به گونه‌ای است که قادر نیستند در برنامه‌های تربیت‌بدنی عادی شرکت فعال داشته باشند. عقب‌افتادگی و یا ناسازگارهای جسمانی، ذهنی و رفتاری بعضی از دانش‌آموزان از قبیل پایین بودن استعداد ذهنی، نقص بینایی یا شنوایی، کوتاهی بیش از اندازه قد، چاقی، امراض و نارساییهای قلبی، فلج، نرمی استخوان، آسم و تنگی نفس، صرع و غش و انحرافات روانی و عاطفی باعث می‌شود که آنان نتوانند همراه با سایر دانش‌آموزان در برنامه کلاسهای عادی تربیت‌بدنی شرکت کنند. این افراد به کمک ویژه نیاز دارند تا استعدادهای نهانی خود را به شکلی مطلوب شکوفا سازند. در برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه، فعالیت‌های جسمانی و حرکتی مخصوصی ارائه می‌شود تا افراد معلول بتوانند، با توجه به نوع معلولیت، در آنها شرکت نمایند.

چنین برنامه‌هایی تحت عناوینی همچون تربیت‌بدنی اصلاحی، تربیت‌بدنی تکاملی و انطباقی (برای رشد و سازگاری و بهبودی معلولان) مطرح می‌شود. تربیت‌بدنی اصلاحی عبارت است از برنامه‌ای که با تمرینهای ورزشی خاص بر اصلاح تغییر کارکرد و یا تغییر ساختمان بدن تأکید دارد. تربیت‌بدنی تکاملی بر پرورش تواناییهای حرکتی و آمادگی جسمانی افرادی که پایینتر از سطح مورد قبول هستند تأکید می‌ورزد. برنامه تربیت‌بدنی انطباقی عبارت است از برنامه‌ای که اهداف تربیت‌بدنی عادی را دنبال می‌کند، اما با تغییرهایی که در نحوه ارائه حرکات و فعالیتها و بازیها می‌دهد نیازهای کودکان استثنایی را بر آورده کند.

A vibrant kite with a yellow, green, and red pattern is flying over a deep blue sea with white-capped waves. The sky is a clear, bright blue.

چیزی که به زندگی شور و
نشاط می بخشد:

تعقیب است، نه تسخیر
راه است، نه مقصد
تلاش است، نه کامیابی

با آرزوی توفیق الهی برای همه
شما عزیزان

دکتر فراهانی