

سواد حرکتی

تسلط بر مهارت‌های بنیادین تحرك و ورزش

سواد حرکتی مفهومی به نسبت جدید است که با اندازه‌گیری، تغییر، سلامت و حال خوب در طول عمر ارتباط دارد. در حال حاضر، سواد حرکتی با ظرفیت فرد برای داشتن زندگی سالم و فعال تعریف می‌شود. سواد حرکتی توسعه‌ی مهارت‌های بنیادین حرکتی و ورزشی است که به کودک اجازه می‌دهد با انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل، در طیف وسیعی از فعالیت‌های بدنی و موزون و شرایط ورزشی حرکت کند و در قبال شرایط محیطی موجود و براساس ادراک خود، واکنش مناسب نشان دهد. سواد حرکتی ترکیبی از تسلط بر مهارت‌های بنیادین حرکتی و ورزشی است که کودک را قادر می‌سازد حرکات مداوم محیط پیرامونش را نگاه کند و براساس درکش از محیط تصمیم دقیقی بگیرد.

ویژگی‌های افراد باسواد حرکتی

- نه تنها توانمند هستند، بلکه به ظرفیت‌های حرکتی که به آن‌ها ارزانی شده اعتماد دارند.
- انگیزه‌ی آنان با تمرکز بر بعد جسمانی بیشتر می‌شود.
- از انجام حرکات لذت می‌برند.
- توانایی و قابلیت‌های جسمانی خود را به نمایش می‌گذارند.
- از برخورد با چالش‌ها لذت می‌برند.
- خود را برای تلاش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی آماده می‌کنند.
- با داشتن دامنه‌ای از قابلیت‌های حرکتی، قادرند با انواع محیط‌های آشنا و جدید تعامل مؤثر و پویا برقرار کنند.
- هر چه دامنه‌ی این قابلیت‌ها و توانایی‌ها بیشتر باشند، افراد بهتر می‌توانند به نیازهای جسمی خود در محیط مورد نظر پاسخ دهند. این موضوع اهمیت زیادی دارد، زیرا انسان‌ها در نتیجه‌ی تعامل با محیط رشد و پیشرفت می‌کنند.
- توسعه دادن سواد حرکتی به همکاری همه‌ی افراد از جمله اولیا، پرسنل مدرسه، مسئولان محلی و شهر نیاز دارد.
- در دوران کودکی تا قبل از سنین مدرسه، مهم‌ترین افرادی که وظیفه‌ی رشد سواد

حرکتی را بر عهده دارند، والدین یا سرپرستان هستند، چرا که این دوره مرحله‌ای بحرانی در پایه‌گذاری سواد حرکتی است. والدین یا سرپرستان فرصت‌های زیادی را در اختیار نوجوانان قرار می‌دهند و آن‌ها را برای حرکت و ورزش در منزل و بیرون تشویق می‌کنند.

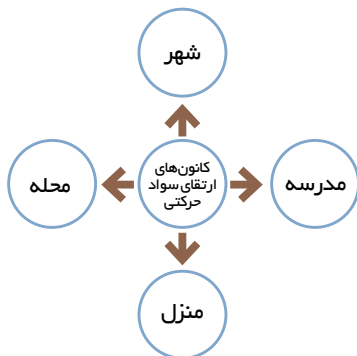
زمانی که کودک به مدرسه می‌رود، گروه جدیدی از افراد شاخص به انجام وظیفه می‌پردازند. این گروه همان معلمان هستند. همه‌ی معلمان، اعم از معلمان آموزش ابتدایی و معلمان تربیت بدنی، باید اهمیت و ارزش سواد حرکتی را بشناسند و بدانند که وظیفه‌ی آن‌ها در برنامه‌های تربیتی و آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد.

آنچه در مدرسه قابل انتظار است:

۱. تلفیق درس‌ها با تربیت بدنی: تلفیق تربیت بدنی با موضوعات درسی، صرف‌نظر از افزایش میزان یادگیری، به دانش‌آموزان، معلمان و اولیای مدرسه فرصتی می‌دهد تا با هم به صورت تیمی و گروهی کار کنند و با شناختی که از اثربخشی و کارایی این برنامه به دست می‌آورند، تربیت بدنی و ورزش را بازی تلقی نکنند، بلکه آن را



یک موضوع درسی واقعی به حساب آورند. مهارت‌های ادراکی - حرکتی، مهارت‌های حرکتی، مهارت‌های غیر حرکتی و مهارت‌های دستکاری، چهار ستون اصلی ساخت سواد حرکتی را تشکیل می‌دهند که می‌توانند علاوه بر ارتقای مهارت‌های ورزشی، یادگیری بقیه‌ی درس‌ها و علوم را در دانش‌آموزان افزایش دهند.





هستند که دانش‌آموزان می‌توانند در آنها شرکت کنند.

۴. برگزاری اردوها و تفریحات ورزشی:

تدارک فرصت‌های بازی و جست‌وجو در اردوها و تفریحات ورزشی و انجام فعالیت‌های ماجراجویانه در فضاهای باز و مفرح، زمینه‌ساز افزایش مهارت‌های شخصی، اجتماعی، عاطفی (افزایش سلامت اندام و تن‌درستی، افزایش مهارت‌های کلیدی مانند تفکر و ارتباطات، ایجاد انگیزه و علاقه‌ی همه‌ی دانش‌آموزان) و توانمندسازی دانش‌آموزان در جهت مسئولیت‌پذیری آنان است.

۵. پویا کردن حیات مدرسه: ترسیم شکل‌های هندسی و تصویرها در کف حیاط و دیوارهای مدرسه فرصتی فراهم می‌کند که دانش‌آموزان در زنگ تفریح به انجام فعالیت‌های حرکتی ترغیب شوند. این شکل‌ها و تصویرها باید به‌گونه‌ای باشند که ضمن ایجاد تحرک و نشاط در دانش‌آموزان، بتوانند زمینه‌ی تلفیق تفکر و حرکت را ایجاد کنند تا روحیه‌ی ماجراجویانه و تفکر در آنان پرورش یابد. ■

منابع:

- Whitehead, M., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.
- Whitehead, M. (Ed). (2010). *Physical literacy: Throughout the life course*. Routledge.
- Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, w., & Tremblay, M.S. (2016). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 767.



و شادابی دانش‌آموزان فراهم کنند. از آنان انتظار می‌رود، با ارائه‌ی تکالیف حرکتی در کلاس درس تربیت‌بدنی (مطابق کتاب راهنما) شرایط انجام فعالیت‌های حرکتی در منزل را نیز برای دانش‌آموزان فراهم کنند.



۳. اجرای فعالیت‌های فوق

برنامه‌ی ورزشی: المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای، نرمش صبحگاهی و کانون‌های ورزشی از جمله فعالیت‌هایی

۲. توجه به کلاس درس تربیت‌بدنی: کلاس درس تربیت‌بدنی یکی دیگر از فرصت‌هایی است که در آن، با رعایت ملزومات مندرج در محتوای کتاب راهنما، می‌توان شرایطی را برای توسعه‌ی سواد حرکتی دانش‌آموزان فراهم کرد. دانش‌آموزان در دوره‌ی ابتدایی، علاوه بر آمادگی جسمانی، با مهارت‌های بنیادین حرکتی و مهارت‌های پایه‌ی ورزشی آشنا می‌شوند (برای آشنایی بیشتر به کتاب راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی مراجعه فرمایید که از پایگاه اینترنتی دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی به نشانی tbshs.meduir.ir قابل دریافت است). معلمان تربیت‌بدنی و آموزگاران پایه، با اجرای شاد، مفرح و فعال ساعت درس تربیت‌بدنی، قادرند شرایطی را برای توسعه‌ی مهارت‌های بنیادین حرکتی و ورزشی و افزایش نشاط