

طراحی برنامه درسی مبتنی بر سواد بدنی برای دانش آموزان دوره ی ابتدایی

مرتضی همایون

زهره میری

محمد اکبری بورنگ

چکیده :

1 خاصیت علم پویایی و زایش است، یکی از تولیدات مستمر علم، واژه ها و اصطلاحات جدید و تخصصی است و سواد بدنی یا جسمانی یکی از عبارت های جدید در حوزه علم و هنر یاددهی -یادگیری تربیت بدنی است. با تقویت سواد بدنی از طریق برنامه‌های باکیفیت تربیت بدنی، دانش آموزان امروز نه تنها برای دستیابی بهتر به زندگی سالم و فعال آماده می‌شوند، بلکه آمادگی بیشتری در انجام این کار برای کمک به دیگران، احترام به محیط زیست و ارائه ایده‌های جدید و نوآورانه دارند. در این مقاله پس از بیان ضرورت و اهداف، به تحلیل متون پژوهشی و اسناد در زمینه سواد بدنی پرداخته شده است و بیش از ۳۰ سند به روش سنتز پژوهی بررسی شد که پس از تحلیل و ترکیب یافته ها، مولفه های آموزش سواد بدنی استخراج شد. همچنین مضامین طبق الگوی چهارگانه برنامه درسی تایلر در جدول ۱-۲ تفکیک شدند و اهداف، محتوا، روش و ارزشیابی مشخص گردید. قلمرو مطالعاتی کلیه منابع چاپی و دیجیتالی نوشته شده پیرامون بحث به شیوه نمونه گیری از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ از ژورنال ها و سایت های علمی معتبری چون noormags-irandocn-sid-magiran-eric می باشد و برای اعتبارسنجی محتوا نیز از اساتید راهنما و صاحب نظران برنامه درسی و متخصصان تربیت بدنی استفاده شده است.

کلمات کلیدی: سواد بدنی -سواد جسمانی - طراحی الگوی سواد بدنی-برنامه درسی سواد بدنی

مقدمه :

امروزه به علت تغییرات گسترده در سیستم های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی و بروز بیماری کووید ۱۹ نوعی کم تحرکی و به تبع آن بروز بیمارهای مختلف قلبی و عروقی و چاقی در بین دانش آموزان و اولیای آنها به وجود آمده است. استرس ناشی از این بیماری و اثرات مخرب روانی اجتماعی آن، سلامت، بهزیستی روانی و سازگاری همه گروههای سنی را تحت شعاع قرار داده است و علاوه بر درگیری سلامت روان آنها، سلامت جسمانی آنها نیز درگیر شده است (ابوالمعالی الحسینی، ۱۳۹۹). در جوامع اولیه اساس آموزش و پرورش، بقای فرد در گروه

بود و مهارت‌های ابتدایی بقا شامل شکار کردن، ماهیگیری، دویدن و پریدن و بالا رفتن و... بود اما تربیت بدنی امروز و فعالیت‌های ورزشی فرصتی برای یادگیری و تمرین مهارت‌های بقا ندارد و ما شاگردانمان را با مهارت‌هایی آشنا می‌کنیم که بتوانند دنیای اطراف را درک و با آن ارتباط برقرار کنند. ورزش و حرکت ابزار اصلی ما برای حفظ شخصیت، تقویت همکاری جمعی، قبول مسئولیت فردی و گسترش آگاهی فرهنگی و اطمینان به ارزش‌های انسانی است. اینها مهارت‌های بقا در قرن بیست و یکم هستند و مهمترین هدف این است که کودکان را در ارتباط با یکدیگر و در واقعیت نگه دارند (موسوی، ۱۳۸۰).

برای ایجاد یک جامعه سالم و فعال برای همه کودکان، نیازمند اصول دقیق از مهارت‌های ورزشی و حرکتی در جهت ساخت زندگی سالم تر هستیم، که این اصول سواد بدنی نامیده می‌شوند. در ۱۸ ژانویه ۲۰۰۲، مجمع عمومی سازمان ملل متحد عنوان (دهه سوادآموزی سازمان ملل متحد: آموزش برای همه) را تصویب کرد که بیان می‌کرد: سوادآموزی از مهارت‌های ضروری برای هر کودک، نوجوان و بزرگسال است که آنها را قادر می‌سازد تا با چالش‌هایی که در زندگی مواجه می‌شوند کنار بیایند. فرایر و ماسدو (۱۹۸۷) سواد را نه تنها توانایی خواندن کلمه، بلکه توانایی خواندن جهان تعریف کردند، سواد گسترده تر از کسب دانش و درک محتواست. این امر مستلزم آن است که دانش آموز هر دو مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی را برای استفاده از دانش به دست آمده در راه‌های اخلاقی و منصفانه بر عهده بگیرد. «باسواد بودن» شامل استفاده از مهارت‌ها یا فرایندهای تفکر انتقادی و خلاقانه، انتقال اطلاعات از طریق اشکال مختلف ارتباطات و استفاده از دانش و مهارت‌ها برای برقراری ارتباط در درون و در میان زمینه‌های مختلف است. به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی که از منظر باسواد بودن شکل می‌گیرد، تجلی ویژگی اصلی و با معنای آن است (وحدانی، ۱۳۹۷).

پارلمان اروپا (۲۰۰۷) این دیدگاه را مطرح کرده است که تربیت بدنی تمایل دارد تا به رشد جسمی، روحی، اجتماعی، اخلاقی و غیره کودکان از جمله احترام به بدن، رشد یکپارچه ذهن و بدن، درک تأثیر فعالیت بدنی در ارتقای سلامت، رشد روانی اجتماعی (مثل عزت نفس و اعتماد به نفس)، رشد اجتماعی و شناختی و پیشرفت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی و اجتماعی شدن (مثل تحمل دیگران و احترام به آنها، همکاری و انسجام، رهبری، روحیه تیمی، علاج رفتار ضد اجتماعی)، رشد زیبایی‌شناختی، معنوی، احساسی و اخلاقی (مثل بازی جوانمردانه، ساختن شخصیت)، علاجی برای حل و فصل اپیدمی چاقی، بحران بی‌حرکی و شیوه زندگی نشسته، افزایش کیفیت زندگی و غیره کمک‌های قابل توجه و متمایزی بکند. اما در اینجا این پرسش‌های اساسی مطرح می‌شوند: الف) گواه یا مدرک تأیید ادعاهای مطرح شده از جانب تربیت بدنی چیست و کجاست؟ ب) اگر این ادعاها مشروع و قانونی هستند، وقتی در بعضی مدارس فقط ۳۰ دقیقه در هفته برای کلاس‌های تربیت بدنی زمان اختصاص یافته است، تربیت بدنی چگونه می‌تواند همه آنچه را که ادعا می‌شود اثبات کند؟ (کن هاردمن، به نقل از آزمون، ۲۰۱۱).

شایستگی بدنی یکی از اهداف کلیدی تربیت بدنی است و به معنای کسب مهارت‌های بدنی است که اکثر ما را با موضوع درس پیوند می‌دهد. گالاهو و اوزمون^۴ (۲۰۰۶) اظهار می‌کنند که طیف وسیعی از مهارت‌های حرکتی بنیادی وجود دارند که کودکان قادر به کسب آن‌ها

² -Frair & macedo

³ -Ken Hardman

⁴ -Gallahue and Ozmun

در حدود سن هفت سالگی هستند و بسیاری از برنامه‌های تربیت‌بدنی بر تدارک آموزش، تشویق، فرصت و زمینه برای رشد این مهارت‌ها در طی سال‌های تحصیلی ابتدایی و بعد از آن تمرکز دارند. با این حال، ویژگی‌هایی مانند «انگیزه» «اعتمادبه‌نفس»، «دانش» و «درک» به اندازه شایستگی بدنی مهم هستند. «انگیزه» یک ویژگی است که آن‌ها را از بی‌حرکی و تنبلی به ورزش منظم یا از فضای مجازی به فعالیت‌های جسمانی خواهد برد. چنانچه شایستگی‌ها به خوبی استفاده شوند، اعتمادبه‌نفس حیاتی است، زیرا وقتی آن‌ها مهارت‌ها را کسب کردند باید اطمینان حاصل کنند که قادر به انجام آن‌ها هستند. هر کودک وقتی می‌تواند از یک درس تربیت‌بدنی دست بکشد که به نتیجه برسد: می‌توانم آن را انجام دهم (ریمر^۵، ۲۰۰۸). دانش و درک برای کمک به حفظ سبک زندگی فعال ضروری هستند. چنانچه کودکان و نوجوانان دلیل سودمندی فعالیت‌بدنی را برای خودشان بدانند بیشتر علاقمند می‌شوند. این ویژگی‌ها باید در طول سال‌های تحصیل اجباری پرورش داده، یاد داده، رشد داده، تمرین داده شده و تثبیت و تحکیم شوند. ما به کودکان و جوانانی نیاز داریم که سال به سال در تمام مراحل سنی با این ویژگی‌هایی که به تدریج به خاطر سپرده می‌شوند همراه شوند. سواد بدنی مفهومی به نسبت جدید است که با اندازه‌گیری، تغییر، سلامت و حال خوب در طول عمر ارتباط دارد و توسعه مهارت‌های بنیادین حرکتی و ورزشی است که به کودک اجازه می‌دهد با انگیزه، اعتمادبه‌نفس 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. در برخی مقالات اصطلاح سواد حرکتی و سواد جسمانی نیز آورده شده است. سواد بدنی 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 (وحدانی، ۱۳۹۷).

3

وایتهد (۲۰۰۷) جوهره و ذات سواد بدنی را تدارک بنیادی قابل اطمینانی می‌داند که کودکان و جوانان در سایه آن مهارت‌ها دانش و نگرش‌های خود را در طیف وسیعی از فعالیت‌ها رشد داده و به طور متوازن و با اعتماد به نفس به آنها مشغول می‌شوند. هایدن و دیویس (۲۰۰۸) معتقدند که سواد بدنی چیزی بیشتر از ماهر شدن صرف در یک یا چند فعالیت جسمانی است و شامل اصول یادگیری مادام‌العمر یعنی همه آنچه که اشخاص در دوران زندگی از تولد تا مرگ یاد می‌گیرند و هم اصول یادگیری در موقعیت‌های واقعی و معتبر ناظر بر ابعاد و انواع یادگیری در دوران زندگی است که شامل یادگیری رسمی و یادگیری غیر رسمی و یادگیری برنامه‌ریزی نشده است و سواد جسمانی به نوعی خلاصه شده ارتباطات پیچیده بین قابلیت بدنی و حیطه عاطفی است (ماندیگو؛ ترجمه آزمون، ۱۳۹۳).

بسیاری از مربیان در بدو ورود به مدرسه از ضعف مهارت‌های حرکتی پایه در کودکان شکایت کردند که اغلب از بی‌توجهی به رشد سواد بدنی در مراحل سنی یا فراهم نبودن محیط‌های ۵ گانه برای توسعه این گونه مهارت‌ها به وجود می‌آیند (سعیدی، ۱۳۹۷). همه‌ی معلمان، اعم از معلمان آموزش ابتدایی و معلمان تربیت‌بدنی، باید اهمیت و ارزش سواد بدنی را بشناسند و بدانند که وظیفه‌ی آن‌ها در برنامه‌های تربیتی و آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد. در پژوهش میرعالی و همکاران (۱۳۹۸) بیان شده که دختران در مقایسه با پسران فعالیت بدنی

5 -Rimmer

6 -Waythed

7 - Haiden&Dywis

8 - Mandigo

کمتری دارند و برای افزایش میزان فعالیت به همان اندازه که بر فعالیت عملی تاکید می شود به دانش نظری نیز باید توجه شود. و در تحقیق صالح طریق و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که پرورش حرکات در دوران اولیه دبستان بوسیله ی آموزش های منظم و پیوسته و کیفی و از همه مهمتر تمرین های تحت نظر می توانند در دستیابی کودکان به سلامت جسمی و حرکتی در دوره دبستان و بالاتر بسیار با اهمیت تلقی گردد. امروزه ثابت شده است که بسیاری از تعهدات اساسی تربیتی در ورزش ها و بازی ها نهفته است و انگجی (۲۰۰۶)^۹ اشاره کرده که بر اساس نظریات پیازه و ویگوتسکی بازی اصلی ترین عامل رشد شناختی کودکان و یکی از پاک ترین روشهای فکری قابل دسترسی برای کودکان است و کودکان در قالب بازی با درک واقعیت ها و کنترل مهارتهای شخصی به تعادل دست می یابند (معماری و همکاران، ۱۳۹۳). ولدی و حمیدی (۱۳۹۶) در پژوهش خود به بررسی سطح سواد بدنی دانش آموزان ۱۲ تا ۸ ساله پرداختند و نتیجه نشان داد که سطح سواد بدنی مطلوبی وجود ندارد و کیفیت ابتدایی و متوسط رو به پایینی در آنها وجود دارد. همینطور ولدی (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان داد که سواد بدنی در کودکان باعث رشد فعال و اعتماد به نفس در رقابت ها و فعالیت های بدنی می شود و کودکانی که سواد بدنی کمتری دارند در فعالیت های بدنی مشارکت کمتری می کند.

4

بازی به مجموعه فعالیتهای اختیاری که انسانها به منظور ارضای تمایلات درونی و با شادی و نشاط با هدف سرگرم شدن بصورت فردی و گروهی انجام میدهد در حالی که بازی ورزش انجام اعمال و فعالیتهای جسمانی از قبل طراحی شده در قالب چهارچوب قوانین و مقررات خاص متناسب با ویژگی های سنی، جنسی و توانایی استفاده کنندگان آن می باشد. بازی های ورزشی با اهداف تربیتی سعی در تقویت جسمانی و روحانی انسان ها برای انجام زندگی بهتر دارند که در گذشته توسط اقوام مختلف برای تربیت و آموزش کودکان و نوجوانان مورد استفاده آموزشی قرار میگرفته است (شعبانی بهار، ۱۳۹۰). اهمیت بازی های ورزشی سبب شده است در عصر حاضر نیز سیستمهای آموزشی سعی در برنامه ریزی هدفمند برای ترکیب متون درسی با بازیهای ورزشی و انتقال مفاهیم علمی به دانش آموزان برای یادگیری متون علمی و رشد جسمانی و ذهنی کودک برای تضمین زندگی بهتر در آینده برای آنان باشند (قاسمی نژاد، ۱۳۹۷). اهمیت آموزش از طریق بازیهای ورزشی در زندگی نیاکان ما سبب ایجاد جنبش المپیک با هدف تربیت انسانهای اندیشمند، سالم و صلح جو برای انجام زندگی بهتر شده است که هم اکنون نیز در قالب فلسفه ی المپیزم مورد استفاده ی سیستم های آموزشی می باشد. المپیزم با ارتباط دوسویه با آموزش و فرهنگ؛ انسان ها را به گونه ای آموزش میدهد که با ارزش هایی مانند صلح جویی، شجاعت، صداقت، تلاش و علم اندوزی بتوانند بصورت علمی دانش های مختلف را جهت دستیابی به تعالی و زندگی سالم در حیطه های مختلف زندگی بصورت کاربردی برای رسیدن به توسعه هماهنگ خود را کسب کنند. به همین دلیل اغلب کشورها فلسفه ی المپیزم را هم راستا با اهداف سیستم آموزش خود می دانند و سعی دارند فلسفه ی المپیزم را در فضای آموزشی خود استفاده کنند تا علاوه بر تربیت دانش آموزان نیرومند و دانا برای آینده بتوانند آنان را مجهز به دانش کاربردی زندگی کنند (خیبری و همکاران، ۲۰۱۴).

⁹ -Anghaji

نتایج تحقیق‌ها حاکی از آن است که آموزش بوسیله‌ی تربیت بدنی یا استفاده از فعالیت‌های ورزشی در کنار امر آموزش هر دو باعث ایجاد انگیزه بیشتر در دانش‌آموزان برای یادگیری مسائل می‌شوند و در مورد مقایسه‌ی انگیزه دانش‌آموزان بین آموزش سنتی و آموزش بوسیله تربیت بدنی در مبحث ریاضی مشاهده می‌شود که انگیزه‌ی دانش‌آموزان با آموزش تربیت بدنی به اندازه‌ی قابل توجهی بالاتر می‌باشد همچنین استفاده از فعالیت‌های ورزشی بعنوان یک عامل انگیزشی سبب افزایش یادگیری دروس مختلف مانند ریاضی و مهارت خواندن می‌شود (میرسلیمانی، ۱۳۹۸).

امروزه به خاطر شرایط خاص کرونایی، کم‌ تحرکی، خوردن غذاهای فست فودی، پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن سلامت جسمی دانش‌آموزان در خطر است و باید تمهیدات لازم در نظر گرفته شود و برنامه درسی طراحی و تدوین شود که بیش از گذشته بر فعالیت بدنی و سواد حرکتی دانش‌آموزان تاکید داشته باشد تا جامعه‌ی سالم و با اعتماد به نفس و پویا داشته باشیم. بنابراین در این پژوهش طراحی و اعتبار بخشی الگوی تدریس آموزش سواد بدنی به دانش‌آموزان ابتدایی مورد توجه واقع شده است و مساله اصلی پژوهش حاضر این است که ویژگیهای الگوی تدریس سواد بدنی با توجه به دیدگاه صاحب نظران چیست؟

5

اهداف پژوهش :

- ۱- بررسی ویژگی‌های برنامه درسی مبتنی بر سواد بدنی
- ۲- بررسی اعتبار الگوی پیشنهادی برای برنامه درسی مبتنی بر سواد بدنی
- ۳- بررسی الگوی نهایی آموزش سواد بدنی به دانش‌آموزان ابتدایی

سوالات پژوهش :

- ۱- برنامه درسی آموزش سواد بدنی دارای چه ویژگی‌هایی است ؟
- ۲- آیا این برنامه درسی سواد بدنی از اعتبار لازم برخوردار است ؟

روش پژوهش:

این تحقیق بر حسب هدف، از نوع تحقیقات توسعه‌ای می‌باشد و برای انجام پژوهش از روش سنتز پژوهی استفاده شده است. هدف سنتز پژوهی این است که تحقیقات تجربی را به منظور خلق تعمیم‌ها، ترکیب کند. در این پژوهش با جستجو در میان تحقیقاتی که در ارتباط با آموزش سواد جسمانی انجام شده است، به استخراج مؤلفه‌ها، روشها و ابزارهای به کار برده شده در این تحقیقات در قالب یک مجموعه پرداختیم و با تحلیل موارد مذکور به یک مدل دست یافتیم. گام‌های عمده و اساسی سنتز پژوهی دارای سه مرحله است که در پژوهش حاضر نیز بکار رفته است. این سه مرحله در جدول 1-1 به اختصار بیان شده اند.

جدول 1-1 مراحل سنتز پژوهی

مرحله	زیرمرحله	توضیحات
مرحله اول :	الف- تعیین پارامترهای جست و جوی مقالات و حوزه بررسی	پژوهش های مربوط به دهه اخیر ۹۰-۹۹ که در ایران و سایر کشورها انجام شده است. اسناد بالادستی و کتب آموزشی نوع پژوهش: مطالعات نظری و ارزیابانه و مطالعات تجربی
تعیین جغرافیای پژوهش و پژوهش هایی که مقرر است از یافته های آنها استفاده شود .	ب- تعیین معیارهای انتخاب اسناد گردآوری شده مرحله قبل	مرتبط بودن با موضوع پژوهش حاضر
مرحله دوم :	ج- تعیین راهبرد جست و جوی اسناد و پایگاهها	تعیین کلیدواژه های مرتبط با سواد جسمانی، سواد حرکتی، سواد بدنی و طراحی الگو و تعیین پایگاه داده ای .
نقد نظام مند اسناد منتخب	الف- غربال گری درشت	مطالعه چکیده اسناد و کنار گذاشتن مقالات نامربوط به موضوع اصلی
	ب- عنوان غربالگری	مطالعه کل متون اسناد و تفکیک مقالات
	ج - واکاوی اسناد	اسناد باقی مانده مجدد شبیه به مراحل کدگذاری براساس سوالات پژوهش تشریح شدند و مورد بررسی قرار گرفتند.
مرحله سوم :	در این تحقیق از سنتز پژوهی استفاده شد. حوزه ای مشترک از پژوهش ها را ترکیب میکند. شیوه گردآوری اطلاعات، مرور مقالات است و شیوه تحلیل مقالات به روش کدگذاری باز و محوری است	تجمیع و یکجا کردن بخش بخش یافته های اسناد منتخب، بازخوانی، مقایسه یافته های متشابه و متناقض . دسته بندی در ذیل مضامین بزرگتر
سنتز، خلق چیزی از عناصر جدا از هم		

مهمترین منبع برای گردآوری اطلاعات، کتابها، مقالات و پژوهشها و نظریه های موجود در این زمینه بود. قلمرو مطالعاتی کلیه منابع چاپی و دیجیتالی نوشته شده پیرامون بحث به شیوه نمونه گیری از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ از ژورنال ها و سایت های علمی معتبری چون noormags-irandocn-sid-magiran-eric می باشد و با بررسی نقاط اشتراک و افتراق پژوهشهای انجام گرفته، جمع بندی نهایی ارائه شد و ویژگیهای الگوی آموزش سواد حرکتی با کیفیت با توجه به نظر صاحب نظران در آموزش ابتدایی شناسایی شد و الگوی نهایی ارائه گردید. در مرحله دوم، به منظور اعتبار بخشی الگو از روش توصیفی و نظر ۳ تن از اساتید و متخصصان در حوزه تربیت بدنی استفاده شد.

یافته های پژوهش:

سواد حرکتی به عنوان یکی از ابزارهای اصلی، نقش مهمی در سلامت و پویای دانش آموزان دارد. برای اینکه بتوانیم الگویی برای بهبود سواد حرکتی طراحی کنیم ابتدا باید به مفهوم دقیقی از آن دست یابیم. و برای پاسخ به سوال ۱ که ویژگی های برنامه درسی مبتنی بر سواد بدنی شامل چه مواردی می شود، یافته های این پژوهش در قالب عناصر چهارگانه تایلر مورد تحلیل و ترکیب قرار گرفته است و عناصر برنامه درسی از نگاه رالف تایلر شامل: هدف، محتوا، روش و ارزشیابی است.

ویژگی های عناصر تدریس سواد بدنی در دانش آموزان ابتدایی

اهداف:

سواد بدنی عبارتی توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های ورزشی بنیادی است که اجازه می دهند کودک با اطمینان و با کنترل در حیطه وسیعی از فعالیت های جسمانی، موقعیت های ورزشی و حرکات موزون شرکت و عمل کند. سواد جسمانی همچنین توانایی خواندن و نشان دادن واکنش مناسب به رویدادها و آنچه در اطراف یک موقعیت فعالیت می گذرد، می شود (هیگزو همکاران، ۲۰۰۸). برنامه های کیفی تربیت بدنی بهترین فرصت ها را برای تقویت و توسعه سواد بدنی فراهم میکنند. همانطور که با افزایش سواد خواندن و نوشتن یک دانش آموز برای خواندن بخش وسیعی از ادبیات برانگیخته می شود دانش آموز دارای سواد بدنی احتمالاً تمایل بیشتری برای شرکت ماهرانه و جسورانه در گستره وسیعی از فعالیت‌های بدنی خواهند داشت (آزمون، ۱۳۹۳). فردی که سواد بدنی دارد نه تنها برای شرکت ماهرانه انگیزه بیشتری خواهد داشت بلکه کارهایی که برای خود و همه افراد پیرامونش سودمند است انجام خواهد داد. با تقویت سواد بدنی دانش آموزان دائماً انگیزه و توانایی خود را در درک، ارتباط برقرار کردن، کاربرد تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکتی را رشد می دهند و قادرند انواعی از حرکات را جسورانه و با اعتماد به نفس، ماهرانه، خلاقانه و مدبرانه در حین انجام فعالیت های بدنی گوناگون مرتبط با تندرستی به نمایش گذارند (همان منبع). با توجه به تعاریف سواد جسمانی هدف های الگوی بهبود سواد بدنی شامل دودسته اهداف کلی و جزئی تقسیم بندی شد که شامل: ۱- شناخت سواد حرکتی ۲- رشد شایستگی در انواع مهارت و آمادگی جسمانی ۳- پشتیبانی از سبک زندگی سالم و بهبود سلامت عمومی و هدف های جزئی که در جدول ۱-۲ آمده است.

محتوا:

باتوجه به هدفها و حیطه های روانی حرکتی و شناختی کودکان ۶ تا ۱۲ سال که در دوره آموزش ابتدایی مشغول به تحصیل هستند محتوایی که برای آنها در نظر میگیریم شامل: معرفی سواد بدنی، کانون های ارتقای سواد بدنی، مهارت های مورد نیاز سواد بدنی، حیطه های سواد بدنی، محیط های پایه برای ارتقا سواد بدنی و راهکارهای توسعه سواد بدنی خواهد بود.

در ابتدا سواد بدنی تعریف و توضیح داده می شود و سپس اهمیت و ضرورت آن و نظر بزرگان نیز بیان می شود (سعیدی، ۱۳۹۷). سپس کانون های ارتقای سواد بدنی که شامل خانه، مدرسه، محله و شهر (وحدانی، ۱۳۹۷) و اهمیت و نقش رسانه (اناری، ۱۳۹۹) بیان می شود.

در ادامه مهارت های مورد نیاز سواد بدنی که شامل مهارت های حرکتی پایه و بنیادین مانند توانایی های پایداری، توانایی های جابجایی، توانایی های دستکاری است با دانش آموزان کار خواهد شد (وزینی طاهر، ۱۳۹۱) و پس از تسلط بر مهارت های پایه، مهارت های ورزشی مختلف مانند والیبال، فوتسال، تنیس روی میز و ... آموزش داده خواهد شد (راهنمای تدریس تربیت بدنی)

در ضمن آموزش مهارت های حرکتی و ورزشی، حیطه های مختلف سواد بدنی هم تدریس خواهد شد که شامل: **حیطه جسمانی** بر مهارت های حرکتی، کنترل بدن و آمادگی جسمانی کلی فرد تمرکز دارد و بیان کننده هماهنگی و کاربرد این موارد در خلال حرکاتی است که فرد اجرا می کند. عناصر مهم در حیطه جسمانی شامل مهارت حرکتی، انجام حرکت با تجهیزات، هماهنگی، کنترل قامت و سایر عناصر آمادگی جسمانی (مانند قدرت، استقامت، چابکی، سرعت و غیره) است. **حیطه روان شناختی** بر احساسات، نگرش ها و هیجان ها در خلال حرکت و فعالیت بدنی متمرکز است. این حیطه شامل رشد عزت نفس، اعتماد به نفس و انگیزش و درک پاسخ های عاطفی مرتبط با حرکت و فعالیت بدنی است. از عناصر حیطه روان شناختی می توان به اعتماد به نفس، انگیزش، خود ادراکی، خود تنظیمی (در هیجان و حرکت) و غیره اشاره کرد. **حیطه اجتماعی** به توانایی تعامل با دیگران در زمینه حرکت اشاره دارد و شامل رشد مهارت های اجتماعی مانند همکاری، بازی منصفانه (جوان مردانه)، رهبری و ارتباطات است که به فرد کمک می کند تا از مشارکت و تعامل مؤثر با دیگران لذت ببرد. از مهم ترین عناصر حیطه اجتماعی می توان برقراری ارتباط، همکاری، اخلاق و مسائل اجتماعی و فرهنگی را نام برد. **حیطه شناختی** نیز بر رشد دانش و درک لازم برای حرکت و فعالیت بدنی تمرکز دارد و شامل توسعه درک فرد از زمان، چگونگی و چرایی حرکت به روش های خاص و همچنین دانش و آگاهی از مزایای حرکت و فعالیت بدنی است. در حیطه شناختی مهم ترین عناصر، دانش محتوا، ایمنی و خطر، قوانین، استدلال، استراتژی و برنامه ریزی، تاکتیک ها و غیره است (ولدی، ۱۳۹۹).

8

برای تکمیل رشد سواد بدنی، کودک باید در چهار **محیط** ذیل مهارت بنیادی را یاد بگیرد: الف- روی زمین (زمینه ای برای همه ورزش ها و فعالیت ها)؛ ب- در آب (شنا و ورزش های آبی)؛ ج- روی برف یا یخ (ورزش های زمستانی)؛ د- در هوا (حرکات آکروباتیک و ژیمناستیک). بنابراین لازم است در مدارس، با ایجاد کلاس های درس تربیت بدنی و میدان های ورزشی به ویژه در مدارس ابتدایی، زمینه رشد سواد بدنی فراهم شود تا بنیاد رشد حرکتی و رشد ورزشی کودک محکم شود (ولدی، ۱۳۹۹).

یک عنصر مهم سواد بدنی وسعت **تجربه** است. افرادی که بدون کسب هرگونه تجربه از سایر حوزه های فعالیتی به سطح بالایی از عملکرد در یک فعالیت دست می یابند و به محض بازنشستگی هرگونه فعالیت بدنی را رها می کنند، مسیر چالشی یا رضایت بخش همه جانبه فوق العاده ای را نخواهند پیمود. مهم است که در طی دوران تحصیل در مدرسه در حد امکان طیف وسیعی از تجارب برای کودکان و جوانان مهیا شود. هرچه خط مشی و برنامه گسترده تر باشد، پایدارتر است. فراموش نکنید که زمان کافی برای هر تجربه اختصاص داده شود تا شایستگی بتواند رشد و توسعه یابد. معلمان خوب برای کودکان و جوانان تحت سرپرستی خود بهترین ها را می خواهند. آن ها می خواهند کودکان و جوانان یاد بگیرند، پیشرفت کنند و توانایی های بالقوه خود را عملی کنند. در این صورت، چنین معلمانی طالب آن خواهند بود تا نقش مهمی را در کمک به کودکان و جوانان بازی کنند تا آن ها سواد بدنی خودشان را رشد و توسعه دهند. هرکسی برای رشد و توسعه سواد بدنی خود

استعداد و ظرفیتی دارد و از این رو همه دانش‌آموزان مدارس، توانایی بالقوه‌ای برای رشد و توسعه سواد بدنی و تبدیل شدن به بهترین افراد را دارند.

در بخش توسعه سواد حرکتی به معرفی مدل توسعه کانادایی LTAD می‌پردازیم. الگوی توسعه ورزش بلند مدت LTAD، ورزش برای زندگی است که با تلاش‌های سازمان‌های ورزشی کانادا تدوین شده است. سازمان‌های ملی ورزش در کشورهای گوناگون، مسئول تدوین الگوی ویژه براساس برنامه ورزش برای زندگی هستند و به کمک اجزای استانی و ناحیه‌ای الگوی ویژه‌ای را در سطح کشور گسترش می‌دهند. این مدل دارای ۷ گام متوالی است که شامل:

- ۱- گام آغازین (تولد تا ۶ سالگی): فعالیت جسمانی برای توسعه سلامت کودک ضروری است و هدف از این مرحله این است که عادات خوب در فعالیت‌های بدنی در دوران کودکی با تمرکز بر لذت بردن، توسعه یابد. در طول این مدت مهارت‌های اساسی و نگرش مثبت به جنبش و فعالیت توسعه می‌یابد و کودکان نیاز به انجام مکرر فعالیت‌های بدنی دارند تا هماهنگی و تعادل در اعضای بدن آنها شکل گیرد. در مجموعه ۶۰ دقیقه فعالیت با لذت و شدت در طول روز پیشنهاد می‌شود و این فعالیت‌ها شامل شکل دادن به بدن، بازی‌های پرتابی، تعادل، پرش، فعالیت‌های آبی و دوچرخه سواری می‌شود.
- ۲- گام بنیادین - مرحله اصلی (ز ۶ تا ۹ سال برای پسران - ۶ تا ۸ سال برای دختران): توسعه مهارت برای کودکان ترکیبی از بازی‌های بدون ساختار در یک محیط امن با استفاده از طرح‌های چالش برانگیز است و هدف این است که مهارت‌های حرکتی اساسی قبل از مهارت‌های ویژه رشته‌های ورزشی معرفی شوند و شامل چابک، تعادل، هماهنگی و سرعت می‌باشند.
- ۳- گام یادگیری برای تمرین (۹ تا ۱۲ سال پسران - ۸ تا ۱۱ سال دختران): این مهمترین مرحله برای توسعه مهارت‌های خاص ورزشی است که آن را یک دوره یادگیری شتاب، هماهنگی و کنترل حرکتی خوب می‌دانند. این مرحله زمانی است که بچه‌ها از تمرین کردن مهارتهایی که آنها را یاد می‌گیرند و بهبودشان را می‌بینند لذت ببرند.
- ۴- گام تمرین برای ورزیدگی (۱۲ تا ۱۶ سال پسران - ۱۱ تا ۱۵ سال دختران): اهداف این گام مبتنی بر هوازی، ساخت قدرت و توسعه مهارت‌های ورزشی بنا نهاده شده است.
- ۵- گام تمرین برای مسابقه و رقابت (۱۶ تا ۱۸ سال پسران - ۱۵ تا ۱۷ سال دختران): هدف از این مرحله بهینه‌سازی تناسب اندام و توجه به مهارتهای رشته‌های ورزشی، مهارت و عملکرد می‌باشد.
- ۶- گام تمرین برای برنده شدن (سن بیشتر از ۱۸ سال برای پسران و بیشتر از ۱۷ سال برای دختران): این مرحله به دنبال به حداکثر رساندن تناسب اندام، مهارت‌های رشته‌های ورزشی و همچنین عملکرد بالا می‌باشد و همه ظرفیت‌های جسمانی، فنی، تاکتیکی، روانی و شخصی و شیوه زندگی به طور کامل برقرار می‌شود و آموزش همراه با تمرینات شدید و حجم بالا صورت خواهد گرفت.
- ۷- گام بازنشستگی - نگهداری: هدف جهت‌گیری به سمت مربیگری، مدیریت، مقام و... می‌باشد (وحدانی، ۱۳۹۷).

مبحث بعدی برای توسعه سواد بدنی تلفیق تربیت بدنی با سایر دروس است که باعث افزایش میزان یادگیری دانش آموزان می شود و مهارت های حرکتی -مهارت های غیر حرکتی -مهارت های دستکاری و مهارت های ادراکی -حرکتی ،۴ ستون اصلی ساخت سواد بدنی را شامل می شوند که علاوه بر ارتقای مهارت های ورزشی یادگیری بقیه دروس را افزایش می دهند. در تربیت بدنی تلفیقی هدف اصلی انتقال سواد حرکتی یا همان الگوهای بنیادین و همچنین تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی مانند چابکی، استقامت، سرعت و.. می باشد اما می توان با طراحی خاص تمرین های ورزشی هنگام دستیابی به اهداف مذکور از آن برای آموزش سایر دروس مانند ریاضی و شیمی نیز استفاده نمود. تلفیق تربیت بدنی با موضوعات درسی، صرفه نظر از افزایش میزان یادگیری، به دانش آموزان همچنین به معلمان و اولیای مدرسه فرصتی میدهد تا با هم به صورت تیمی و گروهی کار کنند و با شناختی که از اثربخشی و کارآیی این برنامه به دست می آورند، تربیت بدنی و ورزش را یک بازی تلقی نکرده، بلکه آن را یک موضوع درسی واقعی به حساب می آورند(یاقوتی وهمکاران،۱۳۹۳).

در کلاس درس تربیت بدنی، معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه با اجرای شاد، مفرح و فعال ساعت درس تربیت بدنی قادرند شرایطی را برای توسعه مهارت های بنیادین حرکتی و ورزشی و افزایش نشاط و شادابی دانش آموزان فراهم کنند(وحدانی، ۱۳۹۷).

10

اجرای فعالیت های فوق برنامه مانند المپیادهای ورزشی درون مدرسه ای با هدف توسعه آمادگی جسمانی و سلامت دانش آموزان به دنبال ایجاد فرصت مشارکت وسیع تر در فعالیت های ورزشی است و می تواند با پرکردن بخشی از اوقات فراغت دانش آموزان در کاهش آسیب های اجتماعی و سلامت رفتاری آنان نقش بسزایی داشته باشد(حامدی،۱۳۹۳).

برگزاری اردوها و تفریحات ورزشی که باعث افزایش مهارت های شخصی، اجتماعی، عاطفی و توانمند سازی دانش آموزان در جهت مسئولیت پذیری آنان است. طرح مدرسه پویا و حیاط پویا هم با ترسیم شکل های هندسی و تصویرها در کف حیاط و دیوارهای مدرسه فرصتی را فراهم می کند که دانش آموزان در زنگ تفریح به انجام فعالیت های حرکتی ترغیب شوند و باید به گونه ای باشند که ضمن ایجاد تحرک و نشاط در آنها بتوانند زمینه تلفیق تفکر و حرکت را ایجاد کنند و روحیه ماجراجویانه و تفکر را افزایش دهند(وحدانی، ۱۳۹۷).

روش :

روش های تدریس تنوع بسیار وسیعی دارند، با توجه به اسناد، توجه به روش های تدریسی که سبب پرورش مهارت های سواد بدنی می شود ضروری به نظر می رسد. روش تدریس فعال و مشارکتی در این زمینه بسیار حایز اهمیت خواهد بود همچنین روشهای مانند ایفای نقش و نمایش، اکتشافی و راهنمایی و هدایت گام به گام و بازی های بومی محلی در افزایش این مهارت موثر خواهد بود .

روش تربیت بدنی تلفیقی یک فرصت آموزشی ویژه و خاص برای برطرف کردن نقصهای شیوه سنتی آموزش با تاکید بر مبانی نظری و تکرار آنها می باشد که با هدف ادغام و تلفیق متفکرانه، هوشمندانه و با برنامه آموزش بوسیله ی تربیت بدنی است که رسیدن به این هدف آموزشی ، با حفظ اهداف اصلی دروس تربیت بدنی میسر میگردد. روش تلفیقی تربیت بدنی نیازمند درک و فهم صحیح معلمان از اهداف و فرآیند تلفیق دارد. فعالیت تلفیق را می توان در سه بخش ۱- تکلیف های جایگزینی ۲- تکلیف های تمرینی (عملی) ۳- تکلیف های اکتشافی طبقه

بندی کرد. تکلیف‌های جایگزینی که درس عادی را صرفاً جهت غنی سازی ایجاد حس چالش، با ورزش درهم می آمیزد. تکلیف تمرینی دانش آموزان با ترکیب تکلیف عادی درس مربوطه با فعالیت ورزشی به دنبال شناخت بیشتر دانش آموز از حوزه درسی مربوطه می باشد که با حرکات بنیادی در قالب بازی ورزشی ترکیب شده اند برای نمونه از دانش آموزان خواسته می شود استان های مختلف کشور را از گوشه های زمین بازی جمع آوری کنند و نقشه ی شیمی را کامل نمایند تکلیف اکتشافی کاملترین شیوه ی اکتشافی می باشد که دانش آموز امکان می دهد ارتباط بین بخش های مختلف درسی را درک کند برای نمونه از دانش آموزان خواسته میشود با استفاده از دانش علوم تجربی مبنی و طراحی و ساخت با وسایل مختلف اقدام به ساخت یک ایده ی تجهیزات ورزشی کنند(میرسلیمانی، ۱۳۹۸).

ارزشیابی :

اگر یادگیری را به معنای تغییر در رفتار شاگردان بدانیم ارزشیابی این تغییرات را باید اندازه گیری کند. البته گاهی این تغییر می تواند در رفتار بالقوه افراد باشد و ارزشیابی به سنجش سطوح نگرشی فراگیران می پردازد. با توجه به اهداف ارزشیابی نمی تواند مستقیم باشد و دیدگاه سنتی که غالباً به صورت قضاوت پایانی صورت می گیرد در این الگو موفق نیست و باید از شیوه های غیر مستقیم و متنوعی استفاده کنیم. فراگیران باید در حین آموزش از طریق ارزشیابی بازخورد های مشورتی دریافت کنند و روند یادگیری خود را بهبود ببخشند.

خودسنجی: زمانی که دانش آموز، عملکرد و فعالیتهای یادگیری خودش را ارزشیابی می کند، می گوئیم خود سنجی انجام گرفته است؛ ایجاد احساس مسئولیت بیشتر نسبت به یادگیری خود و نیز خودآگاهی و افزایش حس مراقبت از فرایند یادگیری هدف اصلی برای استفاده از این روش است در آموزش سواد حرکتی دانش آموز روند تغییرات را در خود مشاهده می کند .

همسال سنجی: همسال سنجی نزدیک ترین و شبیه ترین مفهوم به خود سنجی است؛ پس اگر با هدف، معیار و آگاهی صورت گیرد، به دانش آموزان کمک خواهد کرد، تا آن ها از توانایی ها و قابلیت های خود و همسالانشان، درک درستی داشته باشند. در ساده ترین تعریف، همسال سنجی یعنی: سنجیدن عملکرد یک دانش آموز توسط همسال یا همسالان(قاسم نژاد؛ محمدپور؛ نظری سینا و راثی، ۱۳۹۴).

ابزار سواد بدنی کانادایی ها (CAPL): در کانادا برای کودکان ۸ تا ۱۲ ساله معرفی شده است و به معرفی چهار زمینه برای سنجش سواد بدنی می پردازد که شامل فعالیت بدنی روزمره، انگیزش و اعتماد، شایستگی جسمانی و همچنین دانش و آگاهی است (ترمبلی و لوید، ۲۰۱۰)

ابزار سواد بدنی ادراک شده (PPLI): توسط سام و همکاران (۲۰۱۶) باهدف ساخت و اعتبار سنجی ابزاری برای بررسی سواد بدنی ادراک شده معلمان تربیت بدنی طراحی شده و تنها ابزاری است که تاکنون برای بزرگسالان و نوجوانان مورد تایید قرار گرفته است و به طور گسترده ای برای سنجش ادراک نوجوانان از سواد بدنی و شرایط جسمی و روانی آنها مورد استفاده قرار می گیرد و محمدزاده و همکاران (۱۳۹۹) درستی و قابلیت اعتماد آن را در نسخه فارسی تایید کردند.

1 - canadian assessment of physical literacy

0

1 - perceived physical literacy instrument

1

جدول ۱-۲ جدول مضامین

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه	ارجاع
برنامه درسی بهبود سواد بدنی دانش آموزان	کلی	شناخت سواد بدنی رشد شایستگی در انواع مهارت ها و آمادگی جسمانی پشتیبانی از سبک زندگی سالم و بهبود سلامت عمومی	(ماندیگو، جیمز، لودویک کن، فرانسیس، نانسی ؛آزمون، جوادو حاجیانی، مسعود، ۱۳۹۳)
	جزئی	فراگیر با مفهوم سواد بدنی و ضرورت آن در به عنوان فرایندی مادام العمر آشنا شود . -پیامد های استفاده از سواد بدنی را بداند . -مهارت های لازم برای دستیابی به سواد بدنی را کسب کند . -کانون های ارتقاءسواد بدنی را بشناسد .	(حلاجی و سپاه منصوری، ۱۳۹۸)
	معرفی سواد بدنی	مفهوم سواد بدنی اهمیت سواد بدنی سواد بدنی از نگاه معصومین و بزرگان	(سعیدی، ۱۳۹۷) (آزمون و حاجیانی ۱۳۹۳)
	کانون های ارتقای سواد بدنی	خانه مدرسه محله شهر رسانه	(وحدانی، ۱۳۹۷) (اناری و قاسمی، ۱۳۹۹)
	مفاهیم	مهارت های مورد نیاز سواد	مهارت های حرکتی پایه (بنادین) مهارت های ورزشی

تربیت بدنی		بدنی		
ولدی و حمیدی (۱۳۹۹،)	جسمانی (اپیدمی چاقی-بحران بی تحرکی-شیوه زندگی بهتر - تن سالم ورشد مطلوب) روانشناختی (اعتماد به نفس-انگیزش و علاقه عزت نفس -بازی جوانمردانه-ساختن شخصیت) شناختی (توسعه درک فرد از زمان، چگونگی و چرایی حرکت به روش‌های خاص -دانش و آگاهی از مزایای حرکت و فعالیت بدنی) اجتماعی(تحمل دیگران و احترام به آنها -علاج رفتار ضد اجتماعی -همکاری و انسجام -رهبری -روحیه تیمی)	حیطه های سواد بدنی		
(سعیدی، ۱۳۹۷)	زمین (اساس بسیاری از بازی ها و فعالیت های پایه) آب (اساس تمام فعالیت های آبی) برف و یخ (اساس تمام فعالیت های زمستانی) هوا (اساس ژیمناستیک ،شیرجه و سایر فعالیت های هوایی)	محیط های پایه برای ارتقاء سطح سواد بدنی		
(وحدانی، ۱۳۹۷) (حامدی، ۱۳۹۳) (صالح طریق، ۱۳۹۹)	مدل کانادایی LTAD تلفیق درس تربیت بدنی با سایر دروس کلاس درس تربیت بدنی فعالیت های فوق برنامه ورزشی اردوها و تفریحات ورزشی مدارس پویا /حیاط پویا	توسعه سواد بدنی		
(یاقوتی و همکاران (۱۳۹۳،)	میان رشته ای تلفیقی	سازمان دهی موضوعی برنامه		

		درسی	روش	
کتاب راهنمای تدریس درس تربیت بدنی	حل مسئله نمایش و ایفای نقش اکتشافی راهنمایی و هدایت گام به گام	آموزشی		
(قاسم نژاد؛ محمدپور؛ نظری سینا و راثی ۱۳۹۴) (رفیعی، ۲۰۱۷) (سام و همکاران ۲۰۱۸)	همسال سنجی خودسنجی ابزار سوادبدنی کانادایی (CAPL) ابزار سواد بدنی ادراک شده (PPLI)	انواع ارزشیابی	ارزشیابی	

برای پاسخ به سوال ۲ آیا این برنامه درسی سواد بدنی از اعتبار لازم برخوردار است؟ در این راستا نظر سه تن از متخصصان که در حوزه های: برنامه ی درسی و تربیت بدنی متخصص بودند را جويا شدیم و آن ها به اعتبار سنجی محتوایی این پژوهش پرداختند و یافته های حاصل این پژوهش برای آموزش سواد بدنی در دوران ابتدایی مورد توافق و تایید آن ها قرار گرفت.

نتیجه گیری :

سواد بدنی یا به عبارتی دانش حرکتی مانند ابزاری برای کودکان است که به کمک آن در فعالیت های بدنی و ورزشی شرکت می کنند و از این راه علاوه بر موفقیت در ورزش از زندگی سالم بلنمدت نیز لذت می برند. همچنان که یادگیری حروف الفبا، اعداد و جمع و تفریق برای خواندن کتاب یا حسابرسی امور مالی ضروری است، توسعه مهارت های حرکتی پایه و مهارت های ورزشی پایه برای کودکان لازم و ضروری است تا آنها ضمن شرکت در فعالیت های بدنی برای تفریح و سلامتی یا رقابت و رسیدن به سطح نخبگی، به اعتماد به نفس بیشتری نیز دست یابند (سعیدی، ۱۳۹۷).

16

نتایج تحقیقات نشان می دهند که بازه سنی ۶ تا ۹ سال برای پسران و ۶ تا ۸ سال برای دختران مرحله مهم برای یادگیری مهارت های بنیادین و توسعه سواد بدنی در آنان است لذا با توجه به ضرورت آموزش سواد بدنی، در این مقاله پژوهش برنامه درسی آموزش سواد بدنی با توجه به اسناد و پژوهش های انجام شده به روش سنتز پژوهی و ترکیب عناصر در قالب عناصر چهارگانه برنامه درسی تایلر صورت گرفت. یافته های حاصل دارای ۲۵ مضمون پایه و ۶ مضمون کلی شامل: معرفی سواد بدنی، کانون های ارتقا سواد بدنی، مهارت های مورد نیاز سواد بدنی، محیط های سواد بدنی، محیط های پایه برای ارتقا سواد بدنی و راهکارهای توسعه سواد بدنی می باشد (ماندیگو، جیمز، لودویک، کن، فرانسیس، نانسی؛ آزمون، جوادو حاجیانی، مسعود، ۱۳۹۳)، (اناری و قاسمی، ۱۳۹۹)، (ولدی و حمیدی، ۱۳۹۹)، (حامدی، ۱۳۹۳)، (وحدانی، ۱۳۹۷)، (وزینی، ۱۳۹۱)، (سعیدی، ۱۳۹۷).

در استفاده از روشهای آموزشی معلم می تواند از روشهای مختلف اکتشافی و فعال، حل مسئله، روشهای سنتی راهنمای گام به گام و نمایش و ایفای نقش استفاده کنند که به تفضیل در کتابهای راهنمای تدریس تربیت بدنی برای هر پایه آمده است.

همچنین روشهای ارزشیابی از قبیل خودسنجی و همسال سنجی و استفاده از آزمون های استاندارد مانند ابزار سواد کانادایی و ابزار سواد بدنی ادراک شده وجود دارند (سام و همکاران، ۲۰۱۸)، (قاسم نژاد؛ محمدپور؛ نظری سینا و راثی، ۱۳۹۴)، (رفیعی، ۲۰۱۷).

در نهایت آموزش سواد بدنی امری مهم می باشد که باید از سوی خانواده ها و آموزش و پرورش مورد توجه جدی قرار گیرد تا در آینده جامعه ای سالم و پویا داشته باشیم.

منابع

- ابوالمعالی الحسینی، خدیجه (۱۳۹۹). پیامدهای روانشناختی و آموزشی بیماری کرونا در دانش آموزان و راهکارهای مقابله با آنها. فصلنامه روانشناسی تربیتی - دانشگاه علامه طباطبائی. سال ۱۵. شماره ۵۶، ۱۵۳ تا ۱۶۶.
- اناری، غلامرضا، قاسمی، حمید (۱۳۹۹). نقش مصرف رسانه ای بر انجام فعالیت بدنی براساس الگوی سلامت و سواد بدنی ادراک شده در دانش آموزان ایران. پژوهش های کاربردی مدیریت ورزشی، سال ۹. شماره ۲ (۳۴)، ۹۷-۱۱۴.
- حمیدی، مهرزاد، وحدانی، محسن، خبیری، محمد، علیدوست، ابراهیم (۱۳۹۵). تدوین استراتژی‌های تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی وزارت آموزش و پرورش. فصلنامه خانواده و پژوهش. شماره ۳۴.
- جعفری واعظ موسوی، کاظم (۱۳۸۰). آینده تربیت بدنی. نشریه ورزش و علم. شماره ۴. سال اول.
- سعیدی، پیام (۱۳۹۷). توسعه سواد حرکتی (راهنمای رشد حرکتی برای والدینی که فرزندان زیر ۱۲ سال دارند). نشر: بامداد کتاب. چاپ اول.
- رفیعی، صالح، حسن زاده، مهدی، ریاحی، جواد (۲۰۱۷). کتابچه راهنمای اجرای آزمون های سواد بدنی (گروه پژوهشی چاقی و زندگی فعال و سالم) نسخه دوم.
- رمضانی نژاد، رحیم، جعفری چمیزانی، فاطمه، هژبری، کاظم، سپاسی، حسین (۱۳۹۶). ادراک دانش آموزان دختر از درس تربیت بدنی و ورزش. فصلنامه پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی. سال پنجم. شماره ۴. ۲۱-۳۱.
- صالح طریق، الهه، فخاریان، احمد (۱۳۹۹). تاثیر بازی های سواد حرکتی بر پیشرفت تحصیلی کودکان دارای اختلالات یادگیری. مجله علوم حرکتی و رفتاری ۳. ۳۳۹-۳۴۷.
- ماندیگو، جیمز، لودویک، کن، فرانیس، نانسی؛ آزمون، جواد و حاجیانی، مسعود (۱۳۹۳). ارتباط بین سواد جسمانی و تربیت بدنی. رشد آموزش تربیت بدنی. دوره پانزدهم. شماره ۱.
- معماری، ژاله، گلچین، الناز، اصغری جعفرآبادی، محمد (۱۳۹۳). شناسایی ابعاد تحلیل مدل مسیری ارزیابی درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی. نشریه علمی پژوهشی فناوری آموزشی. جلد ۹. شماره ۱. ۴۱-۵۲.
- میرعالی، مریم، بهرام، عباس، قدیری، فرهاد (۱۳۹۸). ساختاریابی مدل سواد بدنی در دختران ۱۰ ساله ناحیه ۱ شهرستان اهواز. مطالعات روانشناسی ورزشی. شماره ۲۸. ۱-۱۲.

میرسلیمانی، محمد حسین، نادریان جهرمی، مسعود، قادرپور، ادیس (۱۳۹۸). تربیت بدنی تلفیقی و آموزش مفاهیم ریاضی فصلنامه پویش در آموزش علوم پایه . دوره پنجم، شماره چهاردهم . بهار ۹۸.

شعبانی بهار، غلامرضا (۱۳۹۰). روش تربیت بدنی در مدارس، انتشارات دانشگاه بوعلی سینا، همدان.

قاسمی نژاد، مه پری (۱۳۹۷). بازیهای ورزشی نقش آن در رشد جسمانی و روانی کودکان (راهنمای والدین، معلمان و مربیان تربیت بدنی) چاپ چهارم، ناشر: بامداد کتاب.

خبیری، محمد؛ گائینی، عباسعلی؛ سیبی، فتح الله (۲۰۱۴). راهنمای مدیریت، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.

وندیان کریم، زهره، سجادی سید نصرالله، خسروی زاده اسفندیار، ابراهیمی فرشته (۱۳۹۷). بررسی میزان توجه به ورزش و آموزش المپیک در کتاب های درسی دوره ی ابتدایی مدارس"، نشریه مدیریت ورزشی،

نویدادهم، مهدی، ریاحی نژاد، حسین، و رزاقی، هادی، شرکابی اردکانی، جواد (۱۳۹۵). مجموعه مصوبات آموزش عالی آموزش و پرورش. ناشر سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی.

وحدانی، محسن (۱۳۹۷). سواد حرکتی، تسلط بر مهارتهای بنیادین حرکتی. رشد آموزش ابتدایی، دوره ۲۱، شماره ۷، ۱۶-۱۷.

ولدی، سعید، حمیدی، مهرزاد (۱۳۹۹). بررسی سطح سواد بدنی دانش آموزان ۸ تا ۱۲ ساله. فصلنامه پژوهش در ورزش تربیتی، دوره ۸، شماره ۲۰، ۲۰۵-۲۲۶.

ولدی، سعید، واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم، وناجی، مرتضی (۱۳۹۹). رابطه سطح سواد بدنی فرزندان خانواده های نظامی با ویژگی های شغلی پدران. مجله علوم مراقبتی نظامی، سال ۷(۲)، ۱۲۷-۱۳۸.

Wade, Marcia.(2181). Math and Movement: Practical Ways to Incorporate Math IntoPhysical Education, Strategies, 23:8, 81-83, DOI: 81,8111/11321312,2183,8888711.

Hardman. K. (۲۰۱۱). «Physical Education, Movement andphysical literacy in tne ۲۱st century: Pupils' competencies,ttitudes and behaviours», Abstract book of ۶th FIEP European Congress

Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., &Tremblay, M. S. (۲۰۱۶). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades ۴ to ۶ (۸ to ۱۲ years). BioMed Central Public Health, ۱۵(۱),۷۶۷ .

Sum, R. K., Cheng, C. F., Wallhead, T., Kuo, C. C. Wang, F. J., & Choi, S. M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26-31.

Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sports Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.

Tremblay M, Lloyd M. Physical literacy measurement: The missing piece. *Physical & Health Educat J*. 2010.76(1):26-30