

تربیت بدنی

تربیت بدنی (PE) یک برنامه‌ی درسی است که به وسیله‌ی آن دانش‌آموزان مهارت‌های گوناگونی را در باره‌ی تندرستی و تناسب اندام یاد می‌گیرند. این برنامه‌ها عبارتند از ژیمناستیک، بازی، رقص، و انواع ورزشهای فردی و گروهی، به علاوه‌ی فعالیتهای دیگری که باعث تقویت استقامت، قدرت، و انعطاف می‌شوند.

دانش‌آموزان همچنین در باره‌ی بدن خود و نیز اینکه چگونه خود را سالم و قوی نگهدارند آموزش می‌بینند.

چه کسی در برنامه‌ی تربیت بدنی شرکت می‌کند؟

دانش‌آموزان از کودکستان تا کلاس دهم باید به طور مرتب در تربیت بدنی شرکت کنند.

وزارت آموزش و پرورش **همچنین** همه‌ی دانش‌آموزان را موظف می‌کند که در فعالیت بدنی روزانه (DPA) شرکت کنند.

کودکستان: 15 دقیقه فعالیت بدنی روزانه.

کلاس اول تا نهم: 30 دقیقه فعالیت بدنی روزانه.

کلاس دهم تا دوازدهم: دانش‌آموزان باید حد اقل 150 دقیقه فعالیت بدنی در هفته را ثبت کنند. فعالیت بدنی روزانه بخشی از برنامه‌ی گذار در دوره‌ی فارغ‌التحصیلی است.

چرا تربیت بدنی مهم است؟ مزایای برنامه‌ی تربیت بدنی برای فرزند من چیست؟

وزارت آموزش و پرورش معتقد است که دانش‌آموزانی که سالم و از نظر بدنی متناسب هستند در مدرسه عملکرد بهتری دارند، و در بزرگسالی نیز سالمتر خواهند بود.

مطالعه‌های پژوهشی نیز امر را ثابت می‌کند و نشان می‌دهد که فعالیت بدنی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا:

- مهارت‌های رهبری و کار گروهی خود را پرورش دهند؛

- اضطراب خود را تخلیه کنند و اعتماد به خویشتن را تقویت کنند؛

- بدن خود را قوی و سالم و سیستم ایمنی خود را مصون نگاه دارند؛ و

- در زمان انجام کارهای درسی، انرژی بیشتر و تمرکز قوی‌تری داشته باشند.

مطالعه‌های پژوهشی چندی نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که از نظر بدنی فعال هستند دیدگاه مثبت‌تری نسبت به مدرسه دارند، عملکرد بهتری در موضوعهای درسی خود دارند و میزان حضور آنان نیز بالاتر است.

هنرهای زیبا و تربیت بدنی



پاسخ به پرسشهای متداول



“Fine Arts and Physical Education”

[Persian]

این بروشور یکی از سری بروشورهای است که توسط هیات مدیره آموزش و پرورش ونکوور و برنامه سکانگزینی مدارس ونکوور VSB SWIS تامین مالی شده است و با همکاری معلمان ESL و VSB MCLW تهیه و تنظیم گردیده است.

Canada



WelcomeBC

اجرای این برنامه با کمکهای مالی دولت کاتادا و دولت بریتیش کلمبیا میسر شده است

برنامه‌های هنرهای زیبا چگونه برنامه‌هایی هستند؟

برنامه‌های هنرهای زیبا عبارتند از طراحی، نقاشی، مجسمه‌سازی، سرامیک‌سازی، و بافتنی، و نیز نمایش، گروه کر، دسته‌ی موسیقی، و رقص. مدرسه‌های مختلف برنامه‌های مختلفی ارائه می‌کنند.

وزارت آموزش و پرورش بی‌سی می‌خواهد که دانش‌آموزان از نظر هنری، اجتماعی، و بدنی نیز مانند امور درسی پرورش یابند. یکی از راههای پرورش این مهارتها شرکت در برنامه‌های هنرهای زیبا (FA) و تربیت بدنی (PE) است. هنرهای زیبا و تربیت بدنی به شیوه‌های مختلف برای یادگیرندگان زبان انگلیسی سودمند هستند.

پژوهش نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که در هنرهای زیبا شرکت می‌کنند مهارتها و کیفیتهای زیر را به دست می‌آورند:

- مهارتهای تفکر انتقادی و آفرینشی بیشتر؛

- اعتماد به نفس قوی‌تر و تمایل به انجام کارهای مخاطره‌آمیز؛ و
 - توانایی کار کردن با دیگران.
- از این گذشته، این مهارتها برای پرورش کسانی مفید واقع می‌شوند که برای کمک کردن و همکاری در محیط کاری تمایل بیشتری دارند.



برنامه‌های هنرهای دیداری (طراحی، نقاشی و مانند آن) به شیوه‌های زیر برای دانش‌آموزان سودمند هستند:

- به آنان امکان می‌دهد تا منظور خود را به شیوه‌هایی بیان کنند که نیازی به مهارتهای زبانی بالایی ندارد؛
- ابزاری برای بیان اینکه هویتشان چیست، از کجا می‌آیند، و به چه چیزی معتقدند؛
- به آنان فرصتهایی می‌دهد تا مهارتهای خلاقیت، حل مسئله، و تفکر انتقادی را در خود پرورش دهند؛
- رهایی مثبت از اضطراب؛ و
- فرصتی برای تقویت مهارتها و استعدادهای ویژه و همچنین درک هنر و ارزش نهادن به آن در تمام طول عمر.

برنامه‌های نمایشی (بازیگری، کارگردانی و غیره) به دانش‌آموزان امکان می‌دهد تا:

- در محیطی پر انگیزه به زبان انگلیسی صحبت کنند؛
- شرکت در ممارستهایی که از طریق تمرین جمله‌سازی و تلفظ تمرکز خود را بر خواندن، گوش کردن، و صحبت کردن می‌گذارند؛
- تقویت درک آنان از طرح و توطئه، شخصیت پردازی، و مکان و زمان داستان؛ و
- حل مسئله، کار در یک تیم، و تقویت مهارتهای رهبری.

برنامه‌های گروه کر / همسرایی (آوازخوانی) به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا:

- مهارتهای زبان محاوره را تقویت کنند؛
- تلفظ صحیح را تمرین کنند؛
- یادگیری دستور زبان و عبارت‌پردازی شکلهای گوناگون زبان انگلیسی، از سنتی گرفته تا مدرن؛
- تقویت درک انواع سبکهای موسیقی؛ و
- کار کردن در یک تیم هماهنگ.



دسته‌های موسیقی و دیگر برنامه‌های سازی به دانش‌آموزان امکان می‌دهند تا:

- خود را به گونه‌ای خلاقانه که نیازی به مهارتهای زبانی بالایی ندارد بیان کنند؛
- خود را به گونه‌ای مثبت از اضطراب رها کنند؛
- مشاهده کنند که تمرین، بردباری، و انضباط به دستاوردهایی منجر خواهد شد؛
- درک و قدردانی از سبکهای مختلف موسیقایی را در آنها پرورش می‌دهد؛
- مهارتهایی به دست می‌آورند که در تمام طول عمر دوام خواهد داشت؛ و
- کار کردن در یک گروه هماهنگ، دوست پیدا کردن، و سرگرمی داشتن.

با مشاور فرزندتان صحبت کنید تا دریابید که چه برنامه‌هایی در زمینه‌ی هنرهای زیبا در مدرسه موجود است.

آموزش و پرورش بی‌سی: ارتقاء پرورش اجتماعی، عاطفی، فکری، هنری و بدنی، به همراه یکدیگر و با مسئولیت اجتماعی.