

الألعاب الجانبية الصغيرة: كرة واحدة بين 22 طفل = نشاط بدني مقيد.
2 لـ 2، 3 لـ 3، 4 لـ 4، 5 لـ 5 كلها يمكن أن تؤدي إلى زيادة المشاركة، ومزيد من الطلاقة والمرونة في اللعب، ومزيد من نمو المهارات، ونشاط بدني أكثر مكافأة بالنسبة لكل طفل

شكل (1) خرق زيادة مستويات النشاط البدني في دروس التربية البدنية.

وقد لخص هاريس وكيل هذه النقطة على نحو منظم: "بدلاً من التركيز على التدريب البدني، ينبغي أن تهدف برامج التربية البدنية المرتبطة بالصحة إلى نشر المعلومات، والفهم، والمهارات الضرورية ليحيا المرء حياة صحية ونشيطة، وكذلك تعزيز اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني." (Harris & Cale, 1997: 97)

ولذا، فما الذي يمكن أن تتضمنه دروس التربية البدنية لتشجيع ممارسة النشاط البدني مدى الحياة؟ وبالتأكيد فإن الأخفـال بحاجة لأن يفهموا لماذا ينبغي عليهم أن يكونوا نشطين، وكيف يظلوا نشطين، ولا بد من تعزيز مبادئ الصحة المعلنة في الفصل. ولا شك أننا بحاجة لجعل هذه الانطباعات المبكرة عن النشاط البدني إيجابية – وهذا يقتضي أن تكون خبرات التربية البدنية ممتعة، ومثيرة، وتتسم بالمكافأة والتحدي. ولا يحتمل أن تكون الحال كذلك إذا تعرض الأخفـال لمواقف الإحراج، أو الملل، أو الألم المفرط، أو خبرات الفشل المتكرر.

وإذا كانت هذه المبادئ الإيجابية في مكانها، فربما يكون من الملائم أيضاً أن ن فكر في تنظيم دروس التربية البدنية لزيادة مستويات النشاط البدني للأخفـال. وستكون هناك فوائد من ذلك نظراً لأنه، وبغض النظر عن القيم التعليمية (على سبيل المثال، زيادة نمو المهارة)، فإن الأخفـال أكثر احتمالاً لأن يستمتعوا بالنشاط البدني كلما ازداد انخراجهم فيه. أما الطفل الذي يقف أو يجلس منتظراً دوره في لمس الكرة، أو دوره في وثبة خجولته، فإنه ربما يربط هذه الخبرة السلبية بكراهية النشاط البدني بشكل عام. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه بالنسبة للأخفـال الذين لا ينخرجون في نشاط بدني متوسط الكثافة أو ينخرجون في قدر ضئيل منه في مواقف أخرى، فإن دروس التربية البدنية بالمدرسة ربما تمثل المكان الذي فيه يمارسون ولو درجة يسيرة من النشاط البدني.

المنهج الموسع:

يعرض المنهج الموسع مزيداً من الفرص لترقية وتحسين أساليب حياة نشطة بين الأخفـال. وبينما ليس هناك إلا النذر اليسير من الدليل المقارن من أوقات مبكرة،

فيعتقد على نطاق واسع أن أنشطة المنهج الموسع تدهورت وتراجعت أثناء الثمانينات والتسعينات. وقد حددت مصادر متنوعة قضايا وموضوعات مثل الفعل الصناعي، عبء العمل الزائد، والانسحاب من الدعم التطوعي كأسباب لتراجع انخراط المعلم في المنهج الموسع. (Hill, 1991; McStravick, 1990; Labour Party, 1996) وبينما تعتبر أنشطة المنهج الموسع قيمة من عدة نواحي، فإنها كانت محدودة في المدارس الابتدائية وقاصرة على إدارة المباريات بين الفرق الرياضية للمدارس، وهذا يعني اشتراك عدد صغير جدا من الأخفال. ولذا فمن المحتمل أن هذا الجانب من جوانب حياة المدرسة لم يكن كافيا في ترقية وتحسين أسلوب حياة نشط بدنيا بين غالبية التلاميذ.

وأحد الأدلة في المملكة المتحدة بخصوص أنشطة المنهج الموسع في المدارس الابتدائية يأتي من دراسة أجراها واربرتون وآخرون (Warburton et al. 1991) والتي قدرت المشاركة في أنشطة نادي المدرسة بين 1133 خفل تتراوح أعمارهم بين 4 - 11 سنة. ولم يشترك نصف العينة تقريبا في أي نوع من أنشطة نادي المدرسة، وكانت معظم الأنشطة المعروضة رياضات تقليدية والتي تعتبر قيمة في حد ذاتها، إلا أنها لا توفر إلا قدرا محدودا من خبرة النشاط للشباب.

مدخل جديد:

يمكن أن تتخذ المدارس الابتدائية خطوة للأمام في ترقية وتحسين أساليب الحياة النشطة عن خريق تبني مدخل يبدو نادرا في الوقت الحاضر. وذلك عن خريق إقامة المنهج الموسع على مدخل يرتكز على الاستجمام من خلال الأنشطة البدنية. وفي هذا السياق فإن فرص النشاط ستكون مفتوحة لجميع الأخفال وليس فقط النخبة أو الصفوة. وسيتم تركيز المشاركة بشكل أساسي على الاستمتاع وليس المنافسة.

وبينما قد تظل الأنشطة الرياضية التقليدية متاحة، فإن أنشطة من قبيل ألعاب المطاردة، وأنشطة الوثب، والأنشطة البدنية التعاونية، ومهارات السرك، والرقص على موسيقى البوب، وغيرها الكثير، ستوضع في الاعتبار. وميزة هذه الأنواع من الأنشطة أن جميع الأخفال يمكن أن يشاركوا فيها، وتحتاج إلى الحد الأدنى من التجهيزات والأدوات، وتحتاج إلى قدر قليل من خبرة المتخصص من جانب المدرسين والمشرفين.

برنامج توبس TOPS

برنامج توبس مبادرة تديرها منظمة تسمى "الثقة في رياضة الشباب" تسعى لتطوير المجتمع الرياضي بين الشباب. وتهدف المبادرة إلى تطوير وتنمية جودة البرامج الرياضية في المدارس والمجتمعات للأخفال والشباب من سن 18 شهر