

جامعة الانبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف الثاني

مادة طرائق التدريس

مدرس المادة : أ.م.د حميد حماد خلف

العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

# الاسبوع الاول

## المحاضرة الاولى

محاضرة تعريفية مع توزيع المفردات على الطلبة

## المحاضرة الثانية

### العمليات التدريسية

وتتضمن العمليات التدريسية الآتي:

أولاً : عملية التحضير: يعني ذلك تخطيط المعلم للدرس والتهيئة لتنفيذه ويشمل ذلك الإجراءات التالية:

١. تحديد الأهداف التعليمية العامة .
٢. تقويم قدرات التلاميذ قبل بدء التدريس .
٣. تخطيط وتحضير الأنشطة التعليمية .
٤. تحضير الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المستخدمة في الدرس .
٥. إعداد طرق وأساليب التدريس .
٦. تحضير البيئة التعليمية .

ثانياً : عملية التنفيذ: وتشمل جميع السلوكيات التي تستخدم في التدريس حيث تعتمد على عملية التحضير السابقة وتشمل على الإجراءات التالية:

- ١- التهيئة النفسية للتلاميذ للعملية التعليمية .
- ٢- استخدام الأنشطة التعليمية .
- ٣- توجيه التلاميذ نحو الأداء السليم .
- ٤- الإرشاد والضبط للتلاميذ أثناء الأداء .
- ٥- الاستخدام السليم للأدوات والأجهزة .
- ٦- الاستفادة الكاملة من الزمن المتاح .
- ٧- تقويم أداء التلاميذ أثناء وبعد التدريس .

### مكونات الموقف التدريسي

- المعلم: وضح (ديفيز Davies) دور المعلم كمدير للعملية التدريسية إذ حدد الوظائف التي يمارسها أثناء تنفيذ العملية التدريسية كالتخطيط - التنظيم - الضبط - القيادة ومعلم التربية الرياضية يستطيع استثارة جميع القوى الكامنة في التلاميذ من جميع النواحي جسماً وعقلياً وانفعالياً وأخلاقياً واستمالتها للعمل لصالح الفرد وخير الجماعة .
- التلميذ: يعتبر التلميذ محو أساسي في الموقف التدريسي لذا يجب على المعلم استثارة دوافعه من خلال المواقف التدريسية الجيدة .

- الأهداف: تعد الأهداف من القاعدة التي تبني عليها عملية التدريس والتي تسعى جميع عمليات التدريس إلى تحقيقها وتحديد الأهداف بدقة تؤدي إلى توجيه التفاعل بين المعلم والتلاميذ ومساعدة المعلم على التعرف على ما تم تحقيقه من مواقف تعليمية .
- المادة الدراسية: هي الموضوع الذي يقدمه المعلم للتلاميذ ويجب عليه تحضيرها وتنظيمها وتحديد خطوات تنفيذها بأسلوب جيد حتى تؤدي إلى تحقيق الأهداف المحددة .
- مكان التدريس والتعلم: البيئة الجيدة تعتبر عنصر ضروري مهم لنجاح التدريس ونجاح وجودة برامج التربية الرياضية تتحدد بالمساحات والأماكن المتاحة بالمدارس .
- الوسائط والتقنيات التدريسية: يعتبر استخدامها بما تمتلكه من إمكانيات متنوعة ومتغيرة من أسباب فاعلية الموقف التدريسي بالإضافة إلى جذب وتشويق التلاميذ واستخدام الوسائط والتقنيات التدريسية في العملية التعليمية تؤدي إلى زيادة الإدراك عند التلميذ في عملية التعلم وليس مجرد متلق وبذلك تتيح المجال للدارسين في تحدي قدراتهم على الإبداع والتميز .
- أدوات وأساليب التقويم: تعتبر عملية التقويم من مقومات العملية التعليمية وهناك علاقة متبادلة بين المنهج وطريقة وأسلوب التدريس والتقويم الذي يمكن بواسطته التحقق من مدى نجاح طريقة التدريس في تحقيق الأهداف التربوية التي تسعى إليها .

### خصائص التدريس

- ١- التدريس عملية شاملة تتولى تنظيم كافة مدخلات العملية التربوية من معلم وتلاميذ ومنهج وبيئة مدرسية لتحقيق الأهداف التعليمية.
- ٢- التدريس مهمة إنسانية مثالية .
- ٣- التدريس عملية إيجابية هادفة تتولى بناء المجتمع .
- ٤- التلميذ يمثل محور العملية التعليمية في التدريس .
- ٥- يتميز التدريس بتنوع الأنشطة والأساليب والخبرات التي يكتسبها التلميذ.
- ٦- يهدف التدريس إلى تنمية القوى العقلية والجسمية والنفسية للتلاميذ .
- ٧- يتصف بالمرونة للمواقف التعليمية المختلفة .
- ٨- يعتبر عملية إيجابية تهدف إلى إشباع رغبات التلاميذ وتحقيق آمالهم في المستقبل.
- ٩- يستخدم التدريس الوسائل التعليمية التكنولوجية والاستفادة من الدراسات الحديثة في المجال التعليمي .
- ١٠- يساعد التدريس على التفاعل الاجتماعي والاحترام المتبادل وفقا لأسس ديمقراطية .

## المحاضرة الثالثة

### أنواع طرائق تدريس التربية الرياضية

#### أولاً: الطريقة الكلية:

من خلال هذه الطريقة يتم تعليم التلاميذ المهارة الحركية كل دون تقسيم الحركة إلى أجزاء .  
مميزات الطريقة الكلية:

- تعتبر أكثر فائدة في المراحل الأولى للتعلم .
- تستخدم في تدريس المهارة الحركية التي لا يمكن تجزئتها والتي تمثل وحدة متكاملة .
- تسهم في خلق أسس تذكر المهارات الحركية .
- تعتبر أفضل في التدريس كلما زاد سن المتعلم .
- تعتبر طريقة شيقة بالنسبة للتلاميذ .
- تناسب كثرة عدد التلاميذ في الفصل .
- تناسب الحركات المهارية البسيطة وغير البسيطة .

#### عيوب الطريقة الكلية:

- لا تقابل الفروق الفردية بين الطلاب .
- هناك بعض المهارات الحركية التي يصعب تعلمها كل .

#### ثانياً: الطريقة الجزئية:

هذه الطريقة تعتبر من الطرق الهامة في تعليم المهارات الحركية وفيها تقسم الحركة إلى أجزاء ويقوم المدرس بتعليم كل جزء قائم بذاته وعندما يتأكد المدرس من إتقان هذا الجزء ينتقل إلى جزء آخر في الحركة وهكذا حتى ينتهي من كل الأجزاء ويقوم بعد ذلك بجميع تلك الأجزاء بعضها البعض .

#### مميزات الطريقة الجزئية:

- ☒ يفضل استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة .
- ☒ تساعد على إتقان أجزاء الحركة .
- ☒ تساعد على فهم كل جزء من الحركة .
- ☒ تستخدم إذا كان عدد التلاميذ بالفصل قليلاً .
- ☒ تراعي الفوارق الفردية بين التلاميذ .

#### ثالثاً: الطريقة الكلية الجزئية:

وفيها تؤدي المهارة الحركية ككل ثم تختار الأجزاء الصعبة من المهارة الحركية ويتم التدريب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة أخرى والتدريب عليها باستمرار

ويطلق على هذه الطريقة الكلية - الجزئية الكلية وباستخدام هذه الطريقة في تعليم المهارات الحركية يمكن الاستفادة من مميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وكذلك يمكن تلافي العيوب في كل منها .

## المحاضرة الرابعة

### القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرائق التدريس في أتربيه الرياضية

التربية عملية يجب أن تهتم بالتلميذ من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية لذا لا بد من الاهتمام بطريقة التدريس وقواعدها لتسهيل مهمة المعلم في توصيل المعلومات وتحقيق الأهداف بأقل جهد وبسرعة كما تحقق أهداف التلميذ في التعلم والنمو السليم.

١- **التدرج من المعلوم إلى المجهول:** لا يستطيع أن يدرك التلميذ المعلومات الجديدة إلا إذا ارتبطت بالمعلومات القديمة السابقة ينشأ عنها حقائق متكاسلة لذا يجب على المعلم الاستفادة من المعلومات السابقة لدى التلاميذ من أجل تشويقهم وإثارة اهتمامهم عند تعليمهم مهارة جديدة .

مثال: التصويب في كرة السلة أو كرة اليد يجب أن يبدأ أولاً بتعليمهم مهارة الرمي

٢- **التدرج من البسيط إلى المركب:** وتبنى هذه القاعدة على أن العقل يدرك الأشياء ككل أولاً ثم يتبين الأجزاء والتفاصيل بعد ذلك فيبدأ المعلم في تعليم التلميذ الوثب العالي من الثبات قبل تعلم خطوات الاقتراب .

٣- **التدرج من المحسوس إلى المعقول:** التلميذ يدرك أولاً التجارب الحسية قبل الانتقال إلى التجارب المعنوية المجردة فالمعلم يجب تعليم التلميذ أداء الدرجة الأمامية قبل شرح القاعدة الميكانيكية التي يبنى عليها الأداء كما يجب على المعلم الاستعانة بالوسائل التعليمية لاستخدام أكبر عدد مكن من الحواس حتى يدركوا المعنى إدراكاً صحيحاً .

٤- **الانتقال من العملي إلى النظري:** على المعلم أن يتخذ هذه القاعدة ليرشد التلاميذ إلى البحث في الحقائق للوصول على معنى ما يحيط بهم فيجب على المعلم تدريس الألعاب الجماعية مثل كرة السلة أو الطائرة عملياً قبل الخوض في القوانين التي تحكم اللعبة نظرياً .

### شروط ومعايير اختيار الطريقة والوسيلة والأسلوب المناسب للتدريس

أولاً : ملائمة الطريقة والوسيلة للهدف المحدد: يجب اختيار المدرس لطريقة التدريس والوسيلة المستخدمة في ضوء الهدف المحدد للدرس ويجب أن تكون الأهداف واضحة ومحددة حتى لا يكون المعلم عرضة للتشتت والارتباك في اختياره للطرق والوسائل المناسبة أي يجب صياغة الأهداف على نحو دقيق بطريقة سلوكية إجرائية .

ثانياً : ملائمة الطريقة والوسيلة للمحتوى: يجب ملائمة الطريقة والوسيلة للمحتوى إذ أن المحتوى يعتبر ترجمة للأهداف كما أن محتوى الدرس اليومي أداة لتحقيق الأهداف الموضوعية لذا يجب على المعلم التعرف على المحتوى لكي يستطيع أن يختار المناسب منه .

ثالثاً : ملائمة الطريقة والوسيلة لمستوى نضج التلاميذ: يجب على المعلم دراسة الخبرات السابقة للتلاميذ حتى يستطيع اختيار الوسيلة والطريقة التي تتناسب مع اهتماماتهم ومستوى نضجهم العقلي والبدني في المراحل السنية المختلفة بالإضافة إلى الفروق الفردية المتباينة بينهم

في الرغبات والميول والاستعداد وطريقة التفكير وعدم مناسبة الطريقة لمستوى النضج يؤدي إلى عدم إثارة دوافع التلاميذ نحو المادة .

**رابعاً : ملائمة الطريقة والوسيلة للمعلم:** الخصائص الشخصية ، الإعداد المهني ، الخبرة ، الذكاء كلها مميزات قد ينفرد معلم ببعض منها وقد لا تتوفر في غيره من المعلمين فبعض المعلمين لديهم القدرة على عرض المهارة بأسلوب شيق وهناك من المعلمين الذين تتوفر لديهم خلفية كافية عن المحتوى وتتعدم عند آخرين وهكذا تتنوع قدرات المعلمين وسماتهم الشخصية والمعلم الكفاء هو الذي يكون مدركاً لقدراته فيختار الطريقة والوسيلة الملائمة لهذه القدرات حتى لا يتعرض للفشل .

**خامساً : ملائمة الطريقة والوسيلة للزمن:** في مدارسنا نجد أن المنهج ينقسم إلى وحدات دراسية موزعة على أسابيع وكل نشاط مخصص له عدد من الدروس في مدة زمنية محددة بغض النظر عن حجم أو صعوبة المهارة ما ينتج عنه تفاوت في استقبال واستيعاب المهارة من قبل التلاميذ حيب التفاوت في القدرات والاستعدادات لذا يجب على المعلم أن يختار الطريقة المناسبة للزمن المتاح والتي تؤدي في النهاية إلى تدريس فعال .

**سادساً : ملائمة الطريقة والوسيلة للإمكانات:** عند إختيار المعلم لإحدى طرق التدريس يجب عليه اختيار الطريقة التي تتناسب بما هو متاح من إمكانات في المدرسة .

**سابعاً : التنوع في الطريقة والوسيلة:** المقصود بذلك هو عدم اعتماد المعلم على طريقة أو أسلوب واحد أثناء تدريسه إذ إن ذلك يقلل من دافعية الإنجاز لدى التلاميذ فالتلاميذ يحتاجون دائماً إلى التنوع لزيادة التركيز لديهم وجذب انتباههم من بداية الدرس حتى نهايته .

**ثامناً : مدى مشاركة التلاميذ:** يعني ذلك استخدام المعلم لطرق ووسائل يتضمن استخدامها مشاركة التلميذ للمعلم في التنفيذ كما تتضمن اشتراك أكبر عدد من التلاميذ وتحملهم مسئوليات عديدة وهذا يستهدف اكتساب التلاميذ اتجاهات ومهارات متعددة بالإضافة إلى الحقائق والمعارف والمفاهيم التي يتضمنها المحتوى الدراسي .



## المحاضرة الخامسة

### مهارات تنفيذ الدرس

ان من اهم المهارات التي لها اثراً كبيراً في تنفيذ درس التربية الرياضية هي:

- . التهيئة التوجيهية .
  - . مهارة الإلقاء .
  - . مهارة التفاعل .
  - . مهارة الصمت .
  - . مهارة التعزيز .
  - . مهارة تنويع المثيرات .
  - . مهارة أداء النموذج .
- وفيما يلي شرح لكل مهارة:

#### مهارة التهيئة ( التمهيدي للدرس )

التهيئة:هي الوسيلة التي يستخدمها المدرس لإثارة اهتمام الطلاب وزيادة دافعيتهم وجذب انتباههم للدرس ، حيث كانت في الماضي تعتمد على موهبة المدرس الفطرية ومدى ابتكاريته في التدريس ولكن بسبب تطور المناهج التربوية والانتقال من المنهج التقليدي الى المنهج الحديث او الشامل تم إدخال هذه المهارة فمن المهارات التي يجب ان يتدرب عليها مدرس التربية الرياضية قبل الخدمة في الكليات او المعاهد ويقصد بها مهارة التهيئة وهي: كل ما يقوم به مدرس التربية الرياضية او يفعلة بقصد اعداد الطلاب للدرس بحيث يكونون في حالة ذهنية وانفعالية وجسمية قوامها التلقي والقبول .

وللتهيئة عدة أنواع تستخدم في عدة أمور:

#### أولاً: التهيئة التوجيهية:

يستخدم هذا النوع من التوجيه لعدة أسباب وهي

توجيه انتباه الطلاب الى الدرس .

يستخدم المدرس في التهيئة التوجيهية شخصاً او شيئاً او حدثاً ، يعرف مسبقاً انه موضوع اهتمام

الطلاب ، كنقطة بدء لتوجيه انتباههم نحو موضوع الدرس من أجل اثارتهم .

مساعدة الطلاب على تصور الأنشطة التعليمية التي سوف يتضمنها الدرس .

توضيح اهداف الدرس .

## ثانياً: التهيئة الانتقالية:

يسعى المدرس لاستخدام هذا النوع للانتقال من جزء الى جزء اخر او من نشاط تعليمي الى اخر ويعتمد المدرس على الأنشطة التي يعرف طلابه مولعون بها او لهم خبرة فيها وذلك لتحقيق الانتقال التدريجي المنطقي .

## ثالثاً: التهيئة التقويمية:

يعد هذا النوع من التهيئة اساساً لعملية التقويم لما سبق ان تعلمه الطلاب قبل الانتقال الى أنشطة متركزة حول الطالب او على المهارات التي يقدمها لاطهار مدى تمكنه من المادة التعليمية .

## مهارة الالقاء ( العرض )

تعد مهارة العرض من المهارات المهمة لمدرس التربية الرياضية فهي مهارته المباشرة التي يستخدمها لالقاء المعلومات امام الطلاب حيث تتميز هذه المهارة في مجال التدريب والاتصال الإنساني وفقاً لاتجاه المدرس وينتهي بالطلاب وهذا يعني ان المدرس هو المتكلم والطالب المتلقي ولكن قد تكون هذه الصفة من عوامل ضعف هذه المهارة ، ولذا على المدرس ان يغير لكي يميل الطلاب الى تقبل هذه المهارة عندما يقوم باستخدامها او توظيفها في سرد القصص الحركية لصغار السن لما فيها من تشويق وجذب انتباه .

## مهارة التفاعل:

يوجد تفاعل لفظي وتفاعل لا لفظي ، ويقصد بالتفاعل اللفظي تلك العلاقات اللفظية بين طرفي التفاعل في الصف وهما المدرس والطالب ، اما التفاعل الالفظي فيشير الى التفاهم والتعبير الصامت بين المدرس والطالب والمدرس وبقية الطلاب ، وكما يتم التفاعل لا بد من الاتصال بين المدرس والطالب فاذا لم يتكلم طرف او لم يكون لهم مشاركة إيجابية لن يتم التفاعل ، لذلك يجب ان يكون الطالب ايجابياً ، وتؤكد نظريات التعلم على أهمية استجابات المتعلم وفعاليتها ، حيث ان التفاعل سواء كان لفظياً ام غير لفظي فهو أساس في خلق المناخ الاجتماعي المناسب في الصف .

## أنواع التفاعل:

التفاعل بين المدرس ومجموعة الطلاب:

يتم هذا النوع خلال الأنشطة التعليمية المتمركز حول المدرس ، أثناء الإلقاء والشرح لتقديم النموذج للمهارة المعنية ، فمثلاً المدرس يعرض نموذج المهارة ثم يسأل الطلاب هل يستطيع احد أداء هذا النموذج فيجد المدرس الكثير من الطلاب يرغبون في أداء هذه المهارة .

التفاعل بين المدرس والطالب:

ويحدث هذا حينما يوجه المدرس انتباهه الى طالب معين كأن يطلب منه أداء نموذج لمهارة وهنا يكون النشاط التعليمي موجهاً بواسطة المدرس .

### **التفاعل بين الطالب وطالب اخر:**

وفيه يسأل احد الطلاب عن أداء مهارة معينة ، وهنا يحاول المدرس ان يجعل احد الطلاب يجيب عن السؤال الذي سألته الطالب ، ومدرس التربية الرياضية الكفوء لا يقتصر على استخدام نوع واحد من هذه الأنواع بينما يحاول ان يستخدمها جميعاً في الدرس الواحد .

### **مهارة الصمت:**

الصمت التوقف عن الحديث لفترة قصيرة يمكن ان يستخدمه المدرس كأسلوب لتتويع الخبرات ، مما يساعد على تحسين العملية التعليمية بطرق كثيرة مثل:  
ان يساعد على تجزئة المعلومات الى وحدات اصغر مما يحقق فهم افضل .  
يمكن ان يجذب الصمت انتباه الطلاب للتقابل بين الكلام والصمت فيها مثيران مختلفان جوهرياً.  
يمكن ان يكون التوقف إشارة لتهيئة الطلاب للنشاط .  
يمكن ان يكون الصمت او التوقف للتأكيد على أهمية نقطة معينة .

### **مهارة التعزيز:**

التعزيز في اللغة معناه الدعم والتأييد ، فعندما يقال عزز فلان زميلة او صاحبة في موقعة أي دعمه ، وقد يكون الدعم لفعل الخير والعمل الإيجابي فيسمى حينئذ بالدعم او التعزيز الإيجابي ، وقد يكون اخذ مثيراً مؤلماً منه او المساعدة على تقليل الأعمال من الطالب فيطلق عليه بالتعزيز السلبي .

ويعرف التعزيز بأنه إثابة الاستجابة لدى الطالب ، وقد اكد العلماء على وجود نوعين من التعزيز ، هما الإيجابي والذي يقوم على الإضافة او الدعم المادي او المعنوي ، وكذلك التعزيز السلبي وهو التعزيز الذي يقوم بأخذ مثير غير مرغوب من الطالب لدعمه على عملة ، كذلك وضع بجانب التعزيز العقوبة الإيجابية والسلبية فقلنا سابقاً ان التعزيز سواء كان ايجابياً او سلبياً هو أثابه لدى الطالب بينما العقوبة الإيجابية هي لمنع الطالب عن المهمة او العمل ، والعقوبة الإيجابية هي تقوم بالإضافة ولكن ليس بالإضافة العقوبة البدنية لذلك يمكن لمدرس التربية الرياضية ان يستبدلها بإضافة تمرينات او هرولة إضافية لدى الطالب غير الملتزم ، كأن يركض حول الساحة ( ١٠ )مرات وكذلك العقوبة السلبيه تتمركز بالأخذ من الطالب ، مثل يقوم المدرس بنقص درجات من الطالب او حرمانه من المشاركة في مباراة للصف وغيرها ،

وهناك أنواع أخرى من المعززات:

#### المعززات اللفظية:

هنالك معززات تعتمد أساساً على بعض العبارات داخل الدرس أو خارجة مثل ( ممتاز ، جيد ، أداء رائع ، عظيم ، شاطر ..... الخ ) على أنه ينبغي ملاحظة أن مجرد استخدام تلك الألفاظ والعبارات لا تكفي في حد ذاتها لإحداث الأثر المرغوب من التعزيز ولكن يجب أن يصاحبها اهتمام المدرس بالطالب واستثارة تميزه هما اللذان يكون لدى الطالب الدوافع الإيجابية .

#### المعززات غير اللفظية:

هي مجموعة الحركات والإشارات التي تحمل معاني مختلفة باختلاف البيئة ، ومع ذلك فهناك قدر من الاتفاق على بعض هذه الإشارات وما تحمله من معاني في المواقف المختلفة مثل ( تعبيرات الوجه ، حركات اليدين ، حركات الرأس ، الإيماءات الخاصة بالمدرس .

#### مهارة تنويع المثيرات:

يقصد بتنويع المثيرات جميع الأفعال التي يقوم بها المدرس داخل الصف أو الساحة بقصد التحرك والانتقال لأجل الاستحواذ على انتباه الطلاب للدرس .

#### أساليب تنويع المثيرات:

التنوع الحركي: يقوم مدرس التربية الرياضية بتنويع حركاته أمام الطلاب داخل الدرس ، فليس من المعقول أن يظل واقفاً في مكان واحد طوال الدرس ولكن يجب عليه أن يتحرك بين الطلاب، على أن لا يبالغ في حركاته مما يثير تشتيت الانتباه أو أثاره أعصابهم ولكن عليه أن يتحرك بالقدر المناسب وفقاً لمتطلبات الدرس .

التركيز: ويقصد به الأساليب التي يستخدمها المدرس بهدف التحكم في توجيه انتباه الطلاب ويحدث هذا التحكم عن طريق استخدام لغة لفظية أو غير لفظية .

وقد اثبتت الدراسات قدرة مدرس التربية الرياضية على التحكم في انتباه الطلاب واستجاباتهم عن طريق استخدام إيماءات الرأس ونظرات العين وحركات اليدين وغير ذلك من الإشارات في حفظ درس التربية الرياضية .

#### نماذج للإشارات اللفظية:

لاحظ الفرق

أسمعني

#### التعبيرات غير اللفظية:

هز الرأس.

الابتسامة أو تقطيب الحاجبين أو الجبين .

نظرات العينين .

## مهارة أداء النموذج:

تستخدم مهارة أداء النموذج بكثرة في درس التربية الرياضية ، وذلك عندما يتطلب الموقف التعليمي عرض طريقة وشرح العمل شيء ما ، وقد يستغرق أداء النموذج وقتاً قصيراً أو طويلاً حسب طبيعة النموذج وليس من الضرورة ان يقوم المدرس بأداء النموذج بنفسه في كل مرة ، بل من الأفضل ان يعطي الفرصة أحياناً لبعض الطلاب لأداء النموذج تحت اشرافه ، وقد يستخدم المدرس وسيلة تعليمية لعرض النموذج .

ويؤدي التنوع في تقديم النموذج الى تشويق الطلاب وزيادة حماسهم ، كما ان تقديم الطالب للنموذج امام زملائه يزيد من ثقته بنفسه والقدرة على التركيز ، هذا ويوجد العديد من مهارات التدريس التي يستخدمها مدرس التربية الرياضية مثل:

مهارة اعداد الملعب .

مهارة تصحيح الأخطاء الحركية .

مهارة تحضير الأدوات والأجهزة .

مهارة النشاط الداخلي والخارجي .

مهارة تحضير الدرس .

مهارة مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

ونجاح مدرس التربية الرياضية لأداء هذه المهارات يساعده على الأداء الجيد للدرس .

## المحاضرة السادسة

### التمارين البدنية خلال درس التربية البدنية وعلوم الرياضة

الرياضة من أهم الأمور التي تحافظ على صحة الإنسان وتساعد على القيام بجميع أعماله اليومية بكل نشاط وبعيداً عن التعب، وتساعد أيضاً بالحصول على جسم جميل قد تكون رياضة عنيفة تؤدي الى بعض الأذى، ولكن هناك رياضات كالمشي السريع والسباحة وقوام مشوق وصحة أفضل، وممارسة أي نوع من الرياضة قد لا يشمل جميع عضلات الجسم أو تقوم بتحريك جميع عضلات الجسم وتنشيط الدورة الدموية لكامل الجسم، وفي بعض الرياضات يجب الإحماء أولاً قبل القيام بالتمرين وذلك لتجنب حدوث شد عضلي أو تمزق في أربطة العضلات. وهناك دائماً تمارين للياقة البدنية بشكل عام تكون أما منفصلة أي يمارسها الشخص فقط ولا يتبعها أي نوع رياضة أخرى وذلك بهدف تخفيف الوزن مثلاً أو حرق الدهون أو للتخلص من بعض الأمراض، أو يتبعها بعض الرياضات العنيفة مثل الملاكمة وبناء الأجسام والمصارعة ورفع الأثقال وغيرها.

#### واللياقة البدنية تشمل جميع عضلات الجسم ومنها:

- عضلات الترابيس وهي العضلات الملاصقة للرقبة والمرتبطة بالأكتاف وهذه العضلات تعطي شكل جميل عند عمل بعض التمارين لها وتكبيرها، وغالباً ما يشتكي ثير من الناس من الأم في الرقبة ينتج عن الجلسات الطويلة بشكل غير سليم مما يؤثر على جميع عضلات الظهر بشكل عام والتي تؤثر بدورها على الفقرات وتضغط عليها مما يؤدي الى تآكل أو تهتك في المادة الغضروفية الموجودة بين الفقرات أو تشنج في العضلات، مما يؤدي بالنهاية الى تقليل المسافة بين العضلات والضغط على الأعصاب الموجودة بينها وحدث الألم في العضو من جسم الإنسان المسؤولة عنه هذه الأعصاب

- عضلات الظهر العلوي والسفلي وما يرتبط معها من عضلات الأكتاف الأمامية والخلفية والجانبية

- عضلة اللاس وهي العضلة الجانبية للجسم وتمتد من تحت الأبط وحتى نهاية البطن تقريباً  
- عضلات الصدر العلوية والسفلية والأمامية حيث لكل منها تمارين خاصة لإبرازها وتحديد معالمها

- عضلات الباي سيبس والتراي سيبس وهي عضلات اليدين من الكتف حتى عظم الكوع  
- عضلات المعدة

- عضلات الأرجل وهي تقسم الى عضلات الفخذ وعضلات الساق

- عضلات السواعد وهي من عظم الكوع حتى الرسغ

بالواقع فإن هناك أكثر من رياضة تنشط هذه العضلات أو بعضها وتحدد حجمها وشكلها وتعطي الطاقة للجسم، كالسباحة و بناء الأجسام والجري والملاكمة وكرة القدم وكرة السلة وغيرها الكثير، وهناك التمارين السويدية التي هي عبارة عن تمارين فقط لأكساب الليونة والمرونة لهذه العضلات دون ممارسة أي نوع من أنواع الرياضات الأخرى، ورياضة الجري أيضاً من الرياضات المفضلة لدى الكثير وخصوصاً السيدات لما لها من أثر كبير في اكساب الجسم الرشاقة واللياقة المطلوبة

### **مفهوم التمرينات في المجال الألعاب الرياضية بشكل عام:**

التمرينات هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بهدف بناء القسم وتشكيله التشكيل الصحيح ، وتنمي قدراته الحركية المختلفة من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء سواء في المجال الرياضي أو المهني أو خلال متطلبات الحياة اليومية الإعتيادية ، كل هذا في ضوء القواعد الخاصة التي تستند إلى الأسس التربوية والمبادئ العلمية.

### **تعريف التمرين:**

هو عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين وتحقيق هدف خاص وذلك في ضوء الاستناد إلى المبادئ العلمية (فسيولوجية - تشريحية - ميكانيكية) والأسس التربوية السليمة.

### **أنواع التمرينات:**

يمكن تقسيم التمرينات البدنية إلى ثلاثة أقسام رئيسية كما يلي:

- ١- التمرينات من حيث المادة.
- ٢- التمرينات من حيث التأثير.
- ٣- التمرينات من حيث الأغراض.

### **أولا التمرينات من حيث المادة:**

ويعنى مفهوم المادة هنا هو الطريقة التي تؤدي بها .. وتنقسم على النحو التالي:-

- أ- تمرينات حرة: هي التي يؤديها الفرد بدون استخدامه لأي أداة أو جهاز.
- ب- تمرينات بأدوات: وهي التي يؤديها الفرد باستخدام اداة اليد الصغيرة كالثق الحديدى (الدامبلز)أو الكرة الطبية أو أكياس الرمل بغرض زيادة القدرة الحركية للفرد أو بغرض زيادة المهارة الحركية كما هو عند استخدام الحبال والأطواق وكرة التمرينات والزجاجات الخشبية.
- ج- تمرينات على الاجهزة: وهي التي يؤديها الفرد على الأجهزة الكبيرة كالمقاعد السويدية وعقل الحائط والأجهزة الحديدية.

والجدير بالذكر أن هذا النوع من التمرينات يمكن أدائه بصورة فردية أو بصورة جماعية ، والصورة الجماعية تكون من خلال:

\*استخدام الزميل كعامل مساعد للأداء الحركى.

\*استخدام الزميل كمثل لزيادة التأثير الناتج.

\*استخدام الزميل كجهاز لتعويض النقص فى الإمكانيات المتاحة.

**ثانيا: التمرينات من حيث التأثير:**

ويعنى ذلك التأثير على أعضاء الجسم وأجهزته المختلفة ، ويمكن تقسيم التمرينات فى ضوء ذلك كالتالى:-

أ- تمرينات استرخاء.

ب- تمرينات القوة.

ج- تمرينات الرشاقة.

د- تمرينات التوازن.

هـ- تمرينات التحمل.

و- تمرينات الإطالة والمرونة.

**ثالثا: التمرينات من حيث الأغراض:**

ومفهوم الغرض يعنى القصد من الأداء ، أو بمعنى آخر ما يجب أن تحققه التمرينات من فوائد للفرد المؤدى . ويمكن تقسيم التمرينات فى ضوء ذلك كالتالى:-

• التمرينات الأساسية العامة: وتنقسم إلى.. تمرينات بنائية: تعمل على بناء الجسم بصفة عامة بناء شاملا متزنا من أجل اكسابه القوام الجيد.

• تمرينات تعليمية: تعمل على اكساب الفرد مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل الجرى والمشى والوثب .. الخ.

ب- التمرينات الخاصة: وتعمل على إعداد الفرد وتنمية مهاراته الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس.

ج- تمرينات المسابقات: ويهدف هذا النوع غلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء الحركى . ويتسخدم فى العروض الرياضية بمجموعات صغيرة أو تمرينات فردية فى البطولات . ويتطلب ذلك بذل المزيد من الجهد والتدريب نظرا لصعوبة حركاتها.

**الأوضاع فى التمرينات**

الوضع هو الشكل الذى يتخذه الجسم قبل البدء فى الحركة أو نشاط معين ( كالوقوف - الرقود - الانبطاح - الجلوس ... الخ

ويتعين على الفرد أن يختار الوضع المناسب عند أدائه لحركة معينة أو عدة حركات ، وهو ما يعرف بالوضع الابتدائى ، وهو إما أن يكون أساسيا (أصليا) أو مشتقا أو وضع خاص.



## أولاً: الأوضاع الأصلية

وهى الأوضاع الطبيعية السهلة التى تشكل أساس جميع الأوضاع التى يتخذها الجسم ، وهى على النحو التالى:

وقوف - جلوس تربع - جثو - رقود - إنبطاح - تعلق.

ولمعرفة الصفات الفنية لتلك الأوضاع يرجى مراجعة كتب التمرينات بمكتبة الكلية والبحث فى تبويب الأوضاع الأصلية للتمرينات.

## ثانياً: الأوضاع المشتقة

وهى الأوضاع التى تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، كتحريك مثلا الذراعين - الرأس - الجذع - الرجلين.

ومن المتبع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولاً الوضع الأسمى يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه . مثل: وقوف . الذراعان جانبا.

ولمعرفة المزيد من النماذج المرتبطة بالأوضاع المشتقة يرجى مراجعة الكتب بقسم التمرينات بمكتبة الكلية فى تبويب الأوضاع المشتقة.

## ثالثاً: الأوضاع الأخرى

وهى أوضاع خاصة يتخذها الفرد قبل بداية التمرين وهى ليست من النوع المعتاد مثل:-  
الوقوف على اليدين - الوقوف على الرأس - الوقوف على الكتفين - الجلوس على أربع -  
الجثو الأفقى .. وما شابه ذلك

## المحاضرة السابعة الخطة التدريسية

لا بد من تعريف خطة الدرس بأنها أعداد مسبق للطرائق والوسائل التي يمكن ان تساهم في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية وتزويد الطلبة من خلالها بمعلومات معرفية واضحة تترجم الى عمليات وتجارب وتنتهي بتغيير سلوك المتعلم ايجابياً ويتم هذا في حدود زمنية معينة ، متخذة سلسلة من الدروس او درس واحد متعدد المراحل وينفذ خلال أكثر من لقاء ، ويتم تنظيم الخطة كتابياً بواسطة كراس التحضير او ما يسمى ( دفتر الخطة ).

وقد يتساءل بعض المدرسين الجدد أو الطلبة المبتدئين في دراسة هذا التخصص ثلاثة أسئلة هي (هل أكتب أنا الخطة لتلائم طلابي ، أم أستوردها من مصدر أو من مدرس سبقني في المهنة ، هل بإمكانني ان اعدل في الخطة بعد وضعها )

ولكي يكون الجواب على هذه الأسئلة مقنع أذكركم بكلمتي (خطط)و(اعمل) فكل (عمل بدون تخطيط فاشل) .

أذن لا بد من ان نضع خطة ونطبقها ونلتزم بها من حيث الزمن والإجراءات فلا فائدة من تطبيق أجزاء الخطة دون الالتزام بالوقت المسجل لك في الخطة والذي عليك ان تعمل به دون تغيير . وقد يحدث لدى المدرسين الجدد صعوبة في تنفيذ أجزاء الدرس وفق الوقت ، انصحهم بالصبر ..... نعم قد يعانون في الدروس الأولى لكنهم حتماً بعد فترة سيلتزمون بالوقت لأنهم سيشعرون ان عدم الالتزام بوقت القسم سيؤدي الى فشل القسم الآخر ، ومثال على ذلك لو ان احد المدرسين قد خصص للقسم الإعدادي في خطته ( ١٠ )دقائق ولكنة لم يلتزم بها ولم يراعي الوقت وجعل القسم الاعداي ( ٢٠ )دقيقة فهو حتماً سيتعرض الى إحراج حين يصل الى القسم الرئيسي فكيف سيؤدي الفعاليات التعليمية والتطبيقية التي تأخذ تقريباً الجزء الأكبر من الدرس ثم القسم الختامي ولم يبقى لديه سوى ( ٢٠ )دقيقة اذا فرضنا ان وقت الدرس هو ( ٤٠ )دقيقة كما موجود في مدارسنا ، ومن هنا اتضح لنا أهمية الالتزام بتنفيذ وقت الخطة كما تم التخطيط لها ، ولا بد من العمل على إجراء تقويم لنتائج كل درس وإعادة النظر في مسار وطريقة تنفيذ الخطة المرحلية على أساس معطيات هذا التقويم المستمر وكذلك تقويم كل خطة مرحلية .

### الخطة المنوعة:

عبارة عن تنظيم الأنشطة والخبرات التعليمية وجوانب وأنماط التعلم الأخرى لخدمة أهداف سلوكية متنوعة ، وهي جزء من المنهاج التعليمي التي يضعها مدرس التربية الرياضية ويخطط لها ويحدد أهدافها وسميت الخطة المنوعة لأنها تضم أكثر من مهارة تعليمية وبذلك فان تحديد الهدف السلوكي يكون متنوعاً ولا يعتمد على عبارة سلوكية واحدة .

فقد يعطي المدرس نداءً بتقسيم الصف الى ثلاث مجاميع او أربعة تتوزع في ساحة اللعب وكل مجموعة تعطى لها مهارة حركية تختلف عن الثانية والثالثة والرابعة ويخصص لهم وقت مثلاً (٢٠) دقيقة للتدريب على تلك المهارات ويكون حصة كل مهارة (٥) دقائق ، فيعطي ( المجموعة الأولى مهارة الدرجة الامامية بالجمناستك )و(المجموعة الثانية مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة )و( المجموعة الثالثة مهارة المناولة من مستوى الكتف بكرة اليد ) و(المجموعة الرابعة مهارة التهديف بكرة القدم )،

وبإيعاز من المدرس تعمل كل مجموعة بالأداء للمهارة المراد تعلمها ، وبعد انتهاء الوقت المخصص لكل مجموعة (٥)دقائق ، يقوم المدرس بأشارة منه الى المجموعات بالانتقال وبالسير النظامي حسب دوران عقرب الساعة او عكس فتغير المجموعات أماكنها .

#### مزايا الخطة المنوعة:

- أن التنوع في المهارات الحركية يؤدي الى زيادة النمو المعرفي والمهاري .
- يقل ضجر وملل الطلبة بسبب تنوع المهارات التي يؤديونها .
- تمنح المدرس فرصة للكشف عن قابليات الطلبة .

#### عيوب الخطة المنوعة:

- تحتاج تجهيزات وأدوات رياضية ولذا يصعب العمل بها في المدارس التي تفتقر للتجهيزات .
- لا يستطيع الطالب اكتساب المهارات المتنوعة خلال وقت الدرس .
- اغلب الأحيان لا تتحقق أهداف الدرس الكاملة .

#### (نموذج للخطة المنوعة لدرس التربية الرياضية )

الأهداف التربوية: تعويد الطلبة على النظام  
الأهداف التعليمية: ١- الإرسال المواجه من الأسفل بالكرة الطائرة  
والشعبة:

المدرسة:

الصف

الزمن:

التأريخ:

٢- المناولة الصدرية بكرة السلة

٣- المناولة المرتدة بكرة اليد

٤- الرمية الجانبية بكرة القدم

الأدوات المستخدمة:كرات طائرة،كرات سلة،كرات يد ،كرات قدم

التقويم	التنظيم	محتوى الوحدة التعليمية	الأهداف السلوكية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
- التأكيد على احماء الجسم	***** A مدرس	تحضير الطلاب وأداء التحية الرياضية وتسجيل الغياب ، ثم السير على الأمشاط والكعبين -الهرولة مع رفع الركبتين بالتبادل - هرولة مع تدوير الذراعين للإمام والخلف - السير مع فتل الجذع للجانبين	- ان يتعود الطالب على النظام -ان يؤدي الطالب الاحماء	١٢د	القسم الاعدادي
				٧د	المقدمة والاحماء
التأكيد على وقوف الطلاب بشكل منتظم		- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل) تسلم الكرة الطبية من طالب الى آخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين . -الوقوف،فتحاً،وجهاً لوجه يسند كل طالب الآخر بباطن اليدين )دفع كل منهم الآخر -تمرين حر - (الوقوف ،فتحاً	ان يطبق الطالب التمارين البدنية بمستوى جيد	٥د	التمرينات البدنية



		الجانبية بكرة القدم			
التأكيد على إعادة تأهيل الطبيعي لدى الطلاب		تهدئة الجسم ، لعبة	ان تنمي لدى الطالب الالتزام والهدوء	٥٥	القسم الختامي
		ترويحية عكس الإشارة		٣٣	
		الوقوف نسق واحد استعداداً للانصراف ، جمع أدوات الدرس ، تحية الانصراف	٢٢		

## المحاضرة الثامنة

### امتحان

## المحاضرة التاسعة

### الإيعاز في تطبيق التمرين البدني خلال درس التربية الرياضية

الإيعاز أو (النداء) - يعرف على انه الكلمات والأوامر والتعبيرات الذي يلقيها مدرس التربية الرياضية أو المدرب على التلاميذ لاتخاذ أوضاع معينة أو أداء الحركات المطلوبة للتمرين البدني أو النشاط الحركي .

#### شروط الإيعاز:

- ١- على المدرس أن لا يطلق إيعازاته إلا بعد أن يكون التلاميذ في حالة سكون
- ٢- أن يكون صوت المدرس مسموعا من قبل جميع التلاميذ الصف
- ٣- أن يتصف الإيعاز بالوضوح وعدم الإطالة
- ٤- أن لا يكون الإيعاز بصوت عالي أكثر من المطلوب
- ٥- أن لا يظهر التكلف على المدرس أثناء إلقاءه للإيعاز

#### أجزاء الإيعاز:

الإيعاز يتكون من ثلاثة أجزاء (أقسام) وهي:-

- ١- القسم الإخباري
- ٢- برهة الانتظار
- ٣- القسم الإجمالي

مثال / الذراعان ..... ثني

الأخبار برهة الانتظار الإجراء

مثال / ثني الجذع أسفل وضغطه بالوضع ..... ابدأ

الأخبار برهة الانتظار الإجراء

#### أولا- قسم الأخباري

القسم الإخباري من الإيعاز عبارة عن ألفاظ وكلمات التي تبين نوع التلبية والأجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي ستأخذها هذه الأجزاء .

مثال / مع رفع الذراعين ورفع العقبين الركبتان ببطء ..... ثني

في المثال السابق نرى في الأخبار النقاط التالية:-

١. أن الذراعين والعقبين والركبتين هي أجزاء الجسم التي تتحرك
٢. أن الذراعين سترتفعان جانبا وان العقبين سيرتفعان عن الأرض كما أن الركبتين ستثنيان
٣. أن كافة أجزاء الجسم ستتحرك ببطء



مثال / بأقصى سرعة إلى الجدار المقابل ..... هزل الأخبار

يتبين لنا من الأخبار السابق ما يلي

١. أن الحركة المطلوبة أداؤها من تلاميذ الصف لابد أن تكون سريعة وبأقصى سرعة  
ممكنة

٢. أن اتجاه الحركة سيكون نحو الجدار المقابل

### شروط القسم الإخباري

١. يجب أن يكون القسم الإخباري من الإيعاز واضحاً وغير معقد

٢. يكون ذكر أجزاء الجسم التي ستؤدي الحركة حسب ترتيب الحركة نفسها بمعنى انه إذا كانت الحركة أو التمرين المطلوب أداؤه سيكون مكوناً من حركة الرجلين والذراعين حركة الذراعين سابقة لحركة الرجلين فيجب ذكر الذراعين أولاً في القسم الإخباري ثم يليها الرجلين. مثلاً / الإيعاز رفع الذراعين جانباً ثم رجل اليمين جانباً ..... فتح يتضح من القسم الإخباري أن حركة الذراعين ستؤدي أولاً بعد ذلك تؤدي حركة رجل اليمين جانباً

٣. لا يصح أن يبدأ القسم الإخباري بذكر المصدر المشتق بفعل أمر بل يجب تبدأ بالجزء

الذي سيتحرك فعلاً باستثناء إذا كان التمرين سيؤدي باستمرار

مثال / ثني الجذع أسفل ..... ثني خطأ

الجذع أسفل ..... ثني صح

مثال على ذكر فعل أمر

قفزات صغيرة على البقعة ..... أبداً

## الفترة ( برهة الانتظار )

الفترة هي فترة السكون التي تلي القسم الإخباري في الإيعاز مباشرة وتسبق القسم الإجرائي ويرمز لها هكذا ( ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ) وهي تساعد التلاميذ على تفهم ما جاء في القسم الإخباري حتى يكونو في أتم استعداد لأداء التمرين وقد تكون هذه الفترة طويلة أو قصيرة حسب قدرة التلاميذ ونوع الحركة أو التمرين

### شروط الفترة

- ١- يجب أن لا تكون الفترة أطول من اللازم حتى لا ينسى التلاميذ ما جاء في القسم الإخباري
  - ٢- يجب أن لا تكون الفترة أقصر من اللازم وألا لن يكون هناك فرصة كافية لتفهم التلاميذ عناصر التمرين وتهيئة أنفسهم للعمل
  - ٣- ربما تكون الفترة طويلة نوعا ما في الحالات التالية :
    - أ- إذا كان التمرين صعبا يحتاج إلى فترة أطول لتفهمه
    - ب- إذا كان تلاميذ الصف أطفال صغار
    - ت- إذا كان مستوى التلاميذ ضعيفا
    - ث- إذا كان التمرين جديدا وصعبا على التلاميذ
  - ٤- ربما تكون الفترة قصيرة نوعا ما في الحالات التالية:-
    - أ- إذا كان التمرين سهلا ولا يحتاج إلى الكثير من التفهم
    - ب- للطلاب المدربين من ذوي الكفاءة الحركية العالية
- ثالثا- القسم الإجرائي

هو الامر بيذا التمرين أو الحركة إذ يأتي مباشرة بعد فترة انتظار وهو ما يسمى (بالقسم الإجرائي) وقد يكون أمرا ومصدرا لإجراء ويسمى ( الأمر اللفظي)أو عددا ويسمى (الأجراء العددي)٠

مثال / التمرين ( الوقوف )ثني الذراعين

الإيعاز / الذراعان ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ثني ( أجراء لفظي)

مثال/ ثني الذراعين في ١)مدهما إلى الجانبين في ٢)ثنيهما في ٣)ومدهما في ٤

الإيعاز / بالعدد ثني الذراعين ومدهما جانبا وثنيهما ومدهما أسفل ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ابدأ

### شروط القسم الإجرائي :

- ١- يجب أن يكون الأجراء مصدرا أو أمرا
  - ٢- لا يصح أن يحدث أي (مد)في حروف القسم الإجرائي كما لا يجوز تجزئة القسم الإجرائي
- مثال وازنا ٠٠٠٠ هر ٠٠٠٠ ول وهذا خطأ.

## المحاضرة العاشرة طرائق التدريس التخطيط والخطة

### التخطيط والخطة

التخطيط: هو عملية تنبؤ بالمستقبل واستعداد لهذا المستقبل من خلال تحديد الأهداف والموارد المتاحة في ضوء المتغيرات المستقبلية ويمكن التعبير عن التخطيط بالمعادلة الآتية:

$$\text{التخطيط} = \text{تنبؤ} + \text{خطة}$$

أي ان الخطة هي المجال الثاني في العملية التخطيطية بعد التنبؤ .

### فوائد التخطيط:

- . الوصول الى الأهداف .
  - . اكتشاف وتشخيص الأخطاء .
  - . الاستغلال الأمثل للوقت .
  - . الثقة في السير نحو الهدف .
  - . تحديد المشكلة .
  - . جمع المعلومات وتحديد الإمكانيات المادية والبشرية .
- الخطة:** هي الترجمة الفعلية للعملية التعليمية التخطيطية ، وتعد احد المكونات الأساسية للتخطيط .

### أعداد وتنظيم درس التربية البدنية وعلوم الرياضة

ان التنظيم الجيد للدرس يساهم في إكساب المتعلمين القدرة على فهم الواجب الحركي وتطبيق المهارات فيحدث تعديل السلوك والتعلم وعلى مدرس التربية الرياضية الاهتمام بتحضير الدرس اليومي الذي يعتبر الوحدة الأساسية في المنهاج ، ولضمان إظهار الدرس بأعلى مستوى يتطلب إجراءات تنظيمية متعددة على سبيل المثال لا الحصر مثل كيفية الانتقال إلى مكان الدرس وخلق الملابس، والتجهيزات والأدوات ، اخذ الغيابات، معرفة أماكن الفرق، أوضاع العرض الانتظام بالعمل وغيرها .

ان درس التربية الرياضية هو حجر الزاوية في كل منهاج التربية الرياضية ، ونجاح الخطة يتوقف على تحقيق غرض البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن التحضير والإعداد والإخراج ومراعاة حاجات الطلاب وميولهم ورغباتهم

ان من واجب مدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة تنظيم درسه من خلال الأمور الآتية:

### إعداد مكان الدرس:

ان المدرس عند قيامة بأي درس يجب ان يقوم بالإضافة الى تحضير المادة التي سيدرسها على ان يحضر الأجهزة والأدوات التي سوف يستعملها لتنفيذ درسه مع مراعاة أعداد الملعب

وتخطيطه ووضع الأجهزة في مكانها او على الأقل في مكان قريب يسهل عليه حملها ووضعها في المكان المناسب عند الحاجة ، كما يجب ان يأخذ بعين الاعتبار نوعية أرضية الملعب لاختيار الألعاب والتمارين اللازمة التي من شأنها عدم تعريض الطلاب للأذى والخطر والمدرس الناجح هو الذي لا يتخذ من قلة الملاعب المحددة بأكبر قدر ممكن .

### **تخطيط الملاعب:**

من الأمور المهمة التي تقع على عاتق مدرس التربية الرياضية هي تخطيط الملاعب في بداية السنة الدراسية ، وتخطيط الملاعب يعتمد على نوع أرضية الملعب ، فإذا كان صلباً يمكن تخطيطه اما اذ كان ترابياً فيجب وضع علامات مميزة على الأرض ثم تخطيطها حسب الحاجة ، يوضع حبل او شريط يرفع بعد ان توضع مادة الجبس (البورك) ويجب ان تكون الزوايا والمقاسات ذات زوايا قائمة وحسب طبيعة اللعبة .

### **الأجهزة والأدوات:**

اذا ما توفرت الأجهزة والأدوات في الملعب فان تنفيذ الدرس يكون سهلاً ، ولكن العجز فيها يصعب معه تنفيذ الدرس بالصورة الصحيحة التي نرغبها كذلك فان الأدوات والأجهزة ضرورية جدا ويمكن استخدامها من قبل الطلاب بكل يسر وسهولة كما ان المدرسين يحتاجونها في كثير من المواقف التعليمية والتدريسية ويجب تعويد الطلاب على التعامل مع هذه الأجهزة والأدوات برفق ورفعها وجلبها للاماكن المخصصة لها بشكل جيد وإرجاعها أيضاً وحملها بشكل جيد وأمين وحمايتها من الإمطار وعدم تعرضها للشمس المحرقة ووضعها في الأماكن المخصصة لها كل ذلك يساعد على الاستفادة القصوى منها .

### **عدد الطلاب:**

المدرس الناجح هو الذي يستطيع اختيار الأنشطة والفعاليات التي يشترك فيها اكبر عدد ممكن من الطلاب مع مراعاة ميولهم ورغباتهم والابتعاد عن الأنشطة التي يشارك فيها عدد قليل من الطلاب ويبقى معظمهم ينتظر دورة ، ويجب تقسيم الطلاب على شكل مجاميع تساعد المدرس في السيطرة والإشراف عليهم بشكل امثل ، كما تساعد على تصحيح الأخطاء وتوجيههم الوجهة الصحيحة .

### **تسجيل الحضور:**

**هنالك طرق عديدة لتسجيل الحضور في درس التربية الرياضية منها:**

قراءة الأسماء وهذه الطريقة تحتاج الى وقت كبير خاصة اذ كان عدد الطلاب في الصف كثيراً، ولكن لا مانع من استعمالها في الأيام الأولى لكي يتعرف المدرس على أسماء طلابه .

نظام الأرقام ويكون ذلك بإعطاء كل طالب رقماً خاصاً وعند بداية الدرس يصطف الطلاب ويبدأ كل واحد منهم بقراءة رقمه .

تسجيل الحضور من قبل الطلاب أنفسهم وهذه الطريقة يمكن إجراؤها بأشكال مختلفة:  
كتابة الأسماء من قبل الطلاب أنفسهم على ورقة خاصة .

وضع الأسماء على أوراق خاصة وبهذه الحالة يجب وقوف المدرس او المراقب بمراقبة الطلاب.  
ج- نظام الفرق كل رئيس فرقه مسؤول عن تسجيل حضور الطلاب الموجودين في فرقته  
وتقديمه الى المدرس .

### أساسيات تساعد على نجاح التدريس

كل عمل لكي يتم باتقان لا بد من توافر بعض المكونات التي تعد أساسا للنجاح وعلى القائم بالعمل الإلمام بها والسعي والمثابرة لان تكون متواجدة في كل خطوة يخطوها ، وخلال درس التربية الرياضية هنالك أساسيات تساعد على نجاح الدرس وإظهاره بشكل جيد:

### أولاً: التشكيلات أو التكوينات:

وهي الوقفة المناسبة التي يتخذها الطلاب بإيعاز من المدرس لإبداء ملاحظاته وتقديم التوجيهات او لعرض المهارة المراد تعليمها وتنقسم التشكيلات الى نوعين:

### نوع شكلي:

في التكوين الشكلي يتخذ طلاب الصف شكلاً معيناً معروفاً ، ويكونون على مسافات معينة من بعضهم البعض ، ومن أمثلة التكوينات الشكلية ( تشكيل الرتل ، تشكيل النسق ، وضع العرض بانواعه ، تشكيل دائرة ، نصف دائرة ) وهذه التشكيلات ضرورية لتنظيم العمل وتسهيل عملية التدريس فهي تسمح برؤية كل طالب ومن ثم الاشراف التام على العمل ، كذلك الغرض من هذه التشكيلات جعل كل طالب يرى النموذج الذي يقوم به المدرس بشكل صحيح ومريح .

### تكوين غير شكلي او الحر:

يفضل الطلبة التكوين الحر لانه يمنحهم حرية في اختيار المكان المناسب والمريح الذي يمكنهم من سماع ورؤية المدرس بسهولة فلا يتقيد الطلاب بشكل معين او مسافات معروفة بين كل طالب واخر كما في التشكيلات الأخرى ، وكلما كان الطلاب اصغر سنا كان الميل الى هذا التشكيل اكثر .

## المحاضرة الحادية عشر أوضاع العرض

### وضع العرض الامامي:

وفية يقف المدرس امام الطلاب الواقفين بشكل أربعة ارتال وبعد الایعاز عليهم يأخذ ثلث الرتل المقابل للمدرس وضع الجلوس على الأربع بينما يأخذ بقية الطلاب الوقوف فتحاً .

### وضع العرض الداخلي:

قد يضطر مدرس التربية الرياضية في بعض المهارات ان يعرض الحركة داخل التجمع حيث يكون وقوف الطلاب بشكل ارتال ، فيطلب تشكيل مساحة مناسبة ويكون ذلك بارجاع الفرقة الأولى والثانية اربع خطوات للجانب وكذلك الثالثة والرابعة اربع خطوات للجانب الاخر والمعاكس ثم يصدر المدرس الایعاز للطلاب جميعاً ( بالفقز نحو الداخل ..... در ) وبعد ان يصبحوا الطلاب متواجهين تقوم الفرقتان الثانية والثالثة بأخذ وضع الجلوس على الأربع بينما يأخذ بقية طلاب الصف وضع الوقوف فتحاً ، حيث يتمكن المدرس من عرض ما يريد في وسط التجمع .

### التجمع على شكل نسق ورتل:

عندما يرغب المدرس في وضع طلابه في نسق فيوعز لهم بذلك فيهرول الطلاب بكل نشاط ، وأول طالب يقف امام المدرس وعلى بعد خطوتين منة تقريباً بوضع ( الوقوف ، فتحاً ) يعتبره هو ( القدوة ) ، ثم يتجمع كافة الطلاب على يمين ويسار القدوة ومن غير تدافع او تراحم فيما بينهم ، فكل طالب يقف في محل ما أولاً يعتبر ذلك محل خاص به والذي يأتي بعده يقف على يساره او يمينه وذلك حرصاً على سرعة العمل وعدم ضياع الوقت ، وبأستدارة النسق الى اليمين او اليسار مثلاً يصبح الصف في وضع ارتال .

### التجمع على شكل دوائر:

كثيراً ما يلجأ المدرس الى الألعاب الصغيرة الترويحية الى الایعاز لطلبتة بالتجمع على شكل دائرة ، فاذا اردنا ان نضعها في قالب شكلي وتحت ظروف الایعازات ، فيمكن القيام بها عندما يوعز المدرس ( دائرة ..... شكل ) فيتحرك الطلاب في منتصف الصف للخف صفي ( ب ، ج ) ليشكلوا خطاً أفقياً يربط صف ( أ ) وصف ( ب ) بينما يتقدم الطلاب الباقون والذين على يسار ويمين الخط يشكل نصف قوس حتى تلتئم الدائرة كاملة ، ويخدم التجمع على شكل دائره الأغراض الآتية:

التجمع على شكل دائره لغرض الشرح اللفظي .

التجمع على شكل دائرة لغرض القيام بنموذج للحركة .

ج - التجمع على شكل دائرة لغرض مراقبة الطلبة للتوجيه والإرشاد .

## أنواع التجمعات الدائرية:

التجمع على شكل دائرة لغرض الشرح اللفظي:

وهنا يقف مدرس التربية الرياضية على محيط الدائرة كأحد الافراد الذين يشكلون الدائرة .

التجمع على شكل دائرة لغرض القيام بنموذج للحركة:

إذا كان الفرض القيام بنموذج لحركة ما فعلى المدرس ان يقف في مركز الدائرة حتى يراه جميع الطلاب .

التجمع على شكل دائرة لغرض مراقبة الطلبة للتوجيه والإرشاد:

في هذا النوع من التجمع يقوم المدرس بمراقبة الطلبة وهم يمارسون النشاط الرياضي ، وان افضل مركز للمدرس هو الوقوف خارج الدائرة وبعيداً عنها حتى يستطيع ان يرى كل طالب ويتمكن من إصلاح أخطائه .

## ثانياً: اصلاح الأخطاء:

اصلاح الأخطاء في درس التربية الرياضية يتطلب التوقف على ناحيتين مهمتين الأولى الطريقة التربوية لاصلاح الخطأ ، والثانية الطريقة الفنية ، وكلتا الناحيتين لا تقل أهميتها عن الأخرى .

## النقاط التربوية لاصلاح الخطأ:

من خلال خبرة مدرس التربية الرياضية يستطيع تميز الأداء الصحيح من الأداء الخاطئ ، ويعرف نوع الخطأ الذي يمر به الطالب وكيفية اصلاحه لان الخطأ قد يمر خلال بضعة اعشار الثانية ولذا على المدرس: \_

ان يكون ملماً بصفات القوام الصحيح وأخطائه وأنواعها واثار هذه الأخطاء ، وكيفية تجنبها واصلاحها ، كما عليه معرفة الطريقة الصحيحة لاداء المهارات التي يعلمها وكيفية اصلاح هذه الأخطاء .

تنمية روح الألفة والمحبة مع طلابه ، لان ذلك يسهل عملية اصلاح الخطأ وتقبل الطلاب لطريقة اصلاح الخطأ .

القيام بتشجيع طلابه لاي تقدم في الأداء ، وان يبتعد عن السخرية والتهكم عند الخطأ.

عدم إظهار التذمر لعدم تقدم أداء بعض الطلاب ، لان ذلك يزيد من ارباكهم .

لا يفقد الامل في الإصلاح لان ذلك ينعكس على الطلاب بصورة مباشرة او غير مباشرة

## النقاط الفنية لاصلاح الخطأ:

عند حدوث خطأ او اكتشاف الخطأ فعلى المدرس إيقاف الطلاب والإشارة الى الطريقة الصحيحة من الأداء ، دون ذكر الطريقة الخاطئة لان الاستمرار في الخطأ يعود الطلاب على الأداء غير الصحيح ، ومن الصعب تصحيح الخطأ لان اعتياد العادات الصحيحة خير من عرض الحالات الخاطئة .

على المدرس شرح الطريقة لأداء المهارة الحركية والتقدم بالحركة عن طريق التسلسل ومن المستحسن اتباع الطريقة الجزئية في تعليم المهارات الحركية ، لأنها الطريقة الوحيدة للابتعاد عن الوقوع في الخطأ .

على المدرس عدم الحديث عن أخطاء يمكن حدوثها ، او شرح ما قد يقع فيه الطلاب من اخطأ ، وان يوَّجِّل ذلك لحين حدوث الخطأ .

عدم التوقف لاصلاح خطأ ثانوي وشرح هذه الأخطاء ، اذ يمكن للمدرس ان يكتفي بالنتيجة والإشارة اثناء الأداء .

افضل طريقة لاصلاح خطأ هو إعطاء الفكرة الإيجابية أي يذكر الوضع الصحيح ، والابتعاد عن ذكر الوضع الخاطئ لكي يصلح الخطأ يجب إعطاء النموذج الصحيح وعند ذلك يقوم الطلاب في تقليد الأوضاع الصحيحة ، والابتعاد عن لمس الطالب المخطئ ، والاعتماد على مقدرة في التغيير لانه يفسح المجال للطلاب ليعمل بعقلة

عدم أصلاح الأخطاء دفعه واحدة لان ذلك لا يعطي نتيجة حسنة ، لان التفكير في عدة موضوعات معا يشتت الانتباه ، ومن واجب مدرس التربية الرياضية أصلاح الأخطاء بشكل متدرج ، فيصلح الأول ثم الثاني وهكذا مع عدم الانتقال من حركة إلى أخرى دون إتقان الحركة الأولى .

#### ثالثاً: استخدام الصافرة:

تعد الصافره أفضل وسيلة للاتصال بين الطلاب والمدرس وهي صوت المدرس ، وكلما كان صوت المدرس مسموعاً وواضحاً للجميع يحمل المعنى المقصود في نغماته وقوته وشدته ووضوح نبراته يكون أفضل ، ومع هذا فإن استخدام الصافره مسالة مهمة جداً في درس الرياضة خاصة وإنها تقتصد من صوت المدرس ، وتساعد في حفظ النظام .

لكن هنالك ظروفأ تجعل استخدام الصافره أجدى وأفضل للوصول للغرض المطلوب ، كذلك يشترط استخدامها استخداماً حكيماً لان الاستخدام الزائد يفقد أهميتها وتأثيرها ، والاستخدام الصحيح للصافره يضبط الدرس خاصة إذا كان الطلاب منتشرين في أنحاء ساحة المدرسة ، وصوت المدرس لا يجدي في جمعهم وإعادة النظام للدرس ، فضلاً عن ذلك اذا كانت المهارات صعبة أو مركبة ويمكن أن تشكل خطورة على الطلاب ، لذا يجب تدريب الطلاب على طاعة الصافره وفهم معانيها وتردداتها ، ويكون الأمر أكثر صعوبة في الدروس الأولى للسنة الدراسية ، ثم يصبح الأمر سهلاً بعد تعود الطلاب عليها .

#### رابعاً: النداء:

مر ذكره عن الحديث عن الإيعاز .

مبادئ تدريس المهارات الحركية



هنالك خمس خطوات على المدرس أتباعها عند تدريس المهارات الحركية وهي:

#### أولاً: التدرج اللفظي:

يجب عدم المغالاة في استخدامها حيث يكتفي بشرح النقاط الهامة فقط بحيث يكون بلغة سهلة وبسيطة وواضحة تتماشى مع المرحلة السنوية للطالب وبيئته ويفضل ان يكون الشرح من خلال عرض نموذج عن طريق احد الوسائط المتعددة هذه الخطوة قد لا تتناسب مع المراحل الأولى ، حيث يقل استخدامها كلما كان سن التلميذ صغيراً .

#### ثانياً: تقديم نموذج الحركة:

وتتميز هذه الخطوة بالاهمية في جميع أنشطة التربية الرياضية ، وقد يؤدي النموذج بواسطة المدرس او احد الطلاب البارزين في النشاط ويفضل استخدام الوسائط المتعددة وليكن باستخدام شريط فيديو للحركات المطلوب تعلمها ويكون العرض بالتسلسل الاتي:  
تقديم عرض للحركة كاملة لتحفيز الطالب وتكوين اتجاه إيجابي نحو تعلم هذه الحركة واخذ فكرة كاملة عنها .

تقديم نموذج للحركة بشكل بسيط ، وشرح النقاط الفنية والاختفاء الشائعة على ان يعقب ذلك مباشرة عرض تصحيح الأخطاء .

تقديم عرض للحركة كامل في النهاية بالسرعة العادية تمهيداً لأداء الطالب .

يصحب هذا العرض شرحاً بألفاظ مناسبة من قبل المدرس وبالسرعة التي تناسب المرحلة السنوية، مع ملاحظة تتبع هذه الخطوات أكثر من طريقة تدريسية .

#### ثالثاً: قيام المتعلم بالحركة:

هذه المرحلة يؤدي الطالب بنفسه مع الأخذ بالاعتبار السرعة الفورية بتصحيح الأخطاء قبل ثبوتها ، حيث يكون من الصعب جداً تصحيح الخطأ بعد ثبوته وعلى الرغم من ذلك فان كل طالب سيحاول القيام بالأداء طبقاً لما استوعبه أي ( ما سمعه وشاهده )، ويختلف مقدار ذلك من طال الى آخر فالطلاب يتفاوتون في مقدار ما يستطيعون استيعابه من أي شرح او رؤية أي نموذج ، حيث ان هنالك فروقاً فردية ولذلك فلا بد ان يكون هنالك نسبة خطأ في الأداء والمهم في هذه الحالة هو تصحيح الخطأ فور ظهوره حتى لا يثبت في أداء الطالب ثم يصعب تصحيحه .

#### رابعاً: التدريب على الحركة:

في هذه المرحلة سيشعر الطالب بأنه قد أدرك الطريقة الصحيحة للأداء بعد ان يقوم بالحركة عددا من المرات ، لكن من المهم ان نعلم ان إتقان الحركة يتطلب اثراً عميقاً في الجهاز العصبي والعضلي حتى تتمكن العضلات المختلفة المنوطة بالعمل في ذات الحركة بالقيام بدورها بالقدر المناسب والتوقيت المناسب وتصبح الحركة بذلك منسجمة انسيابيه ، كل ذلك يأتي

عن طريق تكرار أداء الحركة بالطريقة الصحيحة فكل أداء يترك أثراً في تنمية التوافق العضلي العصبي اللازم ومثل هذه التكرارات تثبت عنصر التوافق في الأداء وتزيد من عمليات الكف بالعضلات غير المنوطه بالعمل في هذا الأداء ويقربه من المرحلة الإلية ، وعلى ذلك فالتدريب على الحركة مهم لتثبيت الأداء واكتساب المهارة الحركية المطلوبة .

#### خامساً: التقدم بالمهارة او الحركة:

قد تكون الحركة عبارة عن وحدة مهارية متكاملة أي ذات نسق لا يمكن تجزئته كالتصويب على السلة باليدين من الثبات ، وهذه المهارة الحركية لا يمكن تجزئتها ولذلك يبدأ تدريسها بشرحها ثم أدائها كلها بعد النموذج ، ثم يكون التقدم بها بعد التدريب الكافي لتثبيت المهارة المطالبة بالدقة او التصويب من زوايا مختلفة ومن مسافات مختلفة ، أما اذا كانت الحركة ذات مهارات متعددة او مركبة يمكن تجزئتها كما يحدث في مهارة الجري بالكرة ثم التصويب على السلة فيتم تدريسها عن طريق تجزئتها بتناول جزء من المهارات المركبة كحركة الجري بالكرة مثلا ويتم تدريس هذا الجزء والتدريب عليه لإتقانه وتثبيته ثم يتم تدريس الجزء الثاني وهو التصويب على السلة بنفس الطريقة السابقة ثم يتم التقدم بها عن طريق ربطها بالوحدة المهارية السابقة وهي الجري بالكرة ثم التصويب .

#### المع طرائق التدريس / المرحلة الثانية /

#### مهارات تخطيط درس التربية البدنية وعلوم الرياضية وتنفيذها

ان هنالك مهارات من الضروري توافرها في درس التربية الرياضية حتى يتحقق النمو المتكامل لدى المتعلم وهما مهارتا ( تخطيط وتنفيذ الدرس )

#### أولاً: مهارات التخطيط للدرس:

**مفهوم التخطيط:** ان التخطيط هو الجهد الفكري لرسم أصوره المستقبلية للشيء المراد التخطيط له في ضوء رصد المتغيرات المستقبلية والمتوقعة ، وأيضا المتغيرات المؤثرة على التخطيط من الداخل والخارج وتحقيق كفاءة التخطيط وفعاليته على سلامة التقدير حساب الزمن والجهد والتكاليف من جهة وتناسب الإمكانيات والأهداف من جهة أخرى ، والتخطيط للتدريس يتم من خلال ثلاث مستويات متدرجة هي ( التخطيط السنوي على مستوى الوحدات التدريسية ، التخطيط الشهري أو الفصلي ، التخطيط اليومي )

ويحدث التخطيط عندما يكون المدرس وحدة يفكر ويتدبر فيما سيدرسه وكيف يدرسه ؟ ويتطلب التخطيط السليم ان تكون لدى المدرس القدرة على تحديد خصائص المتعلمين ، ومعرفة احتياجاتهم وقدراتهم ، حتى يمكنه ان يكيف تعليمه مع هذه المداخلات كذلك ينبغي ان يكون قادراً على صياغة أهداف التعلم وتحليل محتوى المادة الدراسية وتحديد أفضل تتابع لتقديمها ، ومن هذا كله يخرج المدرس بخطة الدرس ليسترشد بها أثناء التنفيذ .

## التخطيط السنوي:

في هذا المستوى يقرر مدرس التربية الرياضية ما سيفعله خلال العام الدراسي مع كل صف من الصفوف الدراسية لكي تحقق الأهداف التربوية والتعليمية ، وذلك بوضع تصور عام في صورة وحدات تدرس بعد حساب الأيام الفعلية للتدريس واستبعاد الأجازات والعطلات الرسمية ، فالمدرس هنا محكوم بأهداف معينة وبتوقيت زمني معين ومحتوى مقرر عليه تدريسه خلال الفترة الزمنية أي العام الدراسي .

## والخطة السنوية تشمل:

تطبيق المنهاج الدراسي: الذي يشمل المفردات التي وردت في دليل مدرس التربية الرياضية الذي أعدته المديرية العامة للمناهج في وزارة التربية والذي يلزم الطالب بالحضور للدرس وبالملابس الرياضية .

النشاطات الداخلية ( الصفية ) وهذه النشاطات مكتملة للمنهج وتشمل السباقات بين الصفوف ومن خلاله يكتشف المدرس الطاقات الموهوبة من الطلبة .

النشاطات الخارجية ( اللاصفية ) ونعني بها مشاركة المدرسة بنشاطات خارج اسوارها وخاصة البطولات التي تنظمها مديرية النشاط الرياضي والكشفي .

## التخطيط الفصلي ( الشهري )

نعني بالخطة الشهرية توزيع مفردات المنهج للمرحلة الدراسية على أربعة أسابيع وفي منهاج وزارة التربية العراقية تكون مدة المهارة الرياضية المراد تدريسها ( ٣٠ ) يوماً وتحتوي على ( ٨ ) حصص دراسية وبواقع حصتين أسبوعياً ويتم خلال كل وحده تدريس مهارة أساسية يرافقها تمرينات بدنية خاصة للمهارة المراد تدريسها ، وفي بعض الحالات تضاف مادة الجمناستيك او العاب القوى مع مهارة الألعاب الجماعية فتكون خطة الدرس متنوعة وفي هذه الحالة سوف تكون مدة المهارة مع الفعالية لتدريسها يحتاج الى ( ٤٥ ) يوماً .

مثال:

الوحدة الأولى: تتضمن كرة القدم + الجمناستيك مدتها ( ٤٥ ) يوماً .

الوحدة الثانية: تتضمن كرة السلة + العاب القوى ( ٤٥ ) يوماً .

هاتان الودعتان الأولى والثانية نطلق عليهما الخطة المنوعة .

الوحدة الثالثة: تتضمن لعبة الكرة الطائرة فقط ( ٣٠ ) يوم ونطلق عليها خطة الوحدات التعليمية التي تخص لعبة واحدة .

## التخطيط اليومي ( خطة الدرس )

ان مهارة تخطيط الدرس يخص المدرس وحده ولا ينبغي ان تكون الخطة قيدياً على حركة مدرس التربية الرياضية ولكن بمساعدة المشرف الاختصاص .

والخطة اليومية: تعد أصغر جزء لتنفيذ مفردات المنهاج ، وتوجد في جدول الدروس حصتين دراسيتين للتربية الرياضية حيث يكتب المدرس خطة لكل أسبوع وهذه الخطة تحتوي على ثلاثة أقسام ( الإعدادي ، الرئيسي ، الختامي ) .

والتخطيط الجيد للدرس يأخذ في اعتباره بدائل متنوعة تيسر العملية التعليمية مما يوفر المرونة الكاملة للدرس ، كذلك من واجب المدرس ان يعدل في خطة الدرس بما يراه مناسباً أثناء الممارسة الفعلية ، لان خطة الدرس ليست أكثر من ( إطار مرجعي يحمي العملية التعليمية من العشوائية التي تحدث في كثير من الممارسات التربوية .

#### أعداد خطة الدرس:

تؤدي خطة الدرس ثلاث وظائف أساسية لمدرس التربية الرياضية وهي:

تنظيم الأفكار وترتيبها .

تعد بمثابة سجل لأنشطه التدريس والتعلم .

ج\_ تعد وسيلة يستعين بها مشرف التربية الرياضية لمتابعة الدرس وتقويمه .

ومن المعلوم انه ليس هناك شكل محدد لكتابة خطة الدرس التي تصلح لكل التخصصات فكل تخصص طبيعته الخاصة فبعض مدرسي التربية الرياضية يفضلون ان تكون خطة الدرس مفصلة تفصيلاً وافياً بحيث تشتمل على الأهداف الإجرائية لكل قسم في الجوانب المهارية والتربوية ، وكذلك تحديد المفاهيم الأساسية للدرس من الأدوات والأجهزة والتشكيلات والوسائل والأدوات البديلة والاستراتيجيات التدريسية ، وكذلك أدوات معايير التقويم ، بينما يفضل البعض الاخر من مدرسي التربية الرياضية ان تكون خطة الدرس في غاية الاختصار لا تحتوي الا على عنوان الدرس والخطوط الأساسية ، والواقع ان خطة درس التربية الرياضية الجيدة لا تقاس بطولها او قصرها ، وانما بمدى توافر المكونات الأساسية فيها وهي الأهداف والأنشطة التعليمية والتمرينات والوسائل التعليمية والتشكيلات ووسائل التقويم

## المحاضرة الثانية عشر الخطة التدريسية

لا بد من تعريف خطة الدرس بأنها أعداد مسبق للطرائق والوسائل التي يمكن ان تساهم في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية وتزويد الطلبة من خلالها بمعلومات معرفية واضحة تترجم الى عمليات وتجارب وتنتهي بتغيير سلوك المتعلم ايجابياً ويتم هذا في حدود زمنية معينة ، متخذه سلسلة من الدروس او درس واحد متعدد المراحل وينفذ خلال أكثر من لقاء ، ويتم تنظيم الخطة كتابياً بواسطة كراس التحضير او ما يسمى ( دفتر الخطة ).

وقد يتساءل بعض المدرسين الجدد أو الطلبة المبتدئين في دراسة هذا التخصص ثلاثة أسئلة هي (هل أكتب أنا الخطة لتلائم طلابي ، أم أستوردها من مصدر أو من مدرس سبقني في المهنة ، هل بإمكانني ان اعدل في الخطة بعد وضعها )

ولكي يكون الجواب على هذه الأسئلة مقنع أذكركم بكلمتي (خطط)و(اعمل) فكل (عمل بدون تخطيط فاشل).

أذن لا بد من ان نضع خطة ونطبقها ونلتزم بها من حيث الزمن والإجراءات فلا فائدة من تطبيق أجزاء الخطة دون الالتزام بالوقت المسجل لك في الخطة والذي عليك ان تعمل به دون تغيير . وقد يحدث لدى المدرسين الجدد صعوبة في تنفيذ أجزاء الدرس وفق الوقت ، انصحهم بالصبر ..... نعم قد يعانون في الدروس الأولى لكنهم حتماً بعد فترة سيلتزمون بالوقت لأنهم سيشعرون ان عدم الالتزام بوقت القسم سيؤدي الى فشل القسم الآخر ، ومثال على ذلك لو ان احد المدرسين قد خصص للقسم الإعدادي في خطته ( ١٠ )دقائق ولكنة لم يلتزم بها ولم يراعي الوقت وجعل القسم الاعداي ( ٢٠ )دقيقة فهو حتماً سيتعرض الى إحراج حين يصل الى القسم الرئيسي فكيف سيؤدي الفعاليات التعليمية والتطبيقية التي تأخذ تقريباً الجزء الأكبر من الدرس ثم القسم الختامي ولم يبقى لديه سوى ( ٢٠ )دقيقة اذا فرضنا ان وقت الدرس هو ( ٤٠ )دقيقة كما موجود في مدارسنا ، ومن هنا اتضح لنا أهمية الالتزام بتنفيذ وقت الخطة كما تم التخطيط لها ، ولا بد من العمل على إجراء تقويم لنتائج كل درس وإعادة النظر في مسار وطريقة تنفيذ الخطة المرحلية على أساس معطيات هذا التقويم المستمر وكذلك تقويم كل خطة مرحلية .

### الخطة المنوعة:

عبارة عن تنظيم الأنشطة والخبرات التعليمية وجوانب وأنماط التعلم الأخرى لخدمة أهداف سلوكية متنوعة ، وهي جزء من المنهاج التعليمي التي يضعها مدرس التربية الرياضية ويخطط لها ويحدد أهدافها وسميت الخطة المنوعة لأنها تضم أكثر من مهارة تعليمية وبذلك فان تحديد الهدف السلوكي يكون متنوعاً ولا يعتمد على عبارة سلوكية واحدة .

فقد يعطي المدرس نداءً بتقسيم الصف الى ثلاث مجاميع او أربعة تتوزع في ساحة اللعب وكل مجموعة تعطى لها مهارة حركية تختلف عن الثانية والثالثة والرابعة ويخصص لهم وقت مثلاً (٢٠) دقيقة للتدريب على تلك المهارات ويكون حصة كل مهارة (٥) دقائق ، فيعطي ( المجموعة الأولى مهارة الدرجة الامامية بالجمناستك )و(المجموعة الثانية مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة )و( المجموعة الثالثة مهارة المناولة من مستوى الكتف بكرة اليد ) و(المجموعة الرابعة مهارة التهديف بكرة القدم )، وبإيعاز من المدرس تعمل كل مجموعة بالأداء للمهارة المراد تعلمها ، وبعد انتهاء الوقت المخصص لكل مجموعة (٥)دقائق ، يقوم المدرس بإشارة منه الى المجموعات بالانتقال وبالسير النظامي حسب دوران عقرب الساعة او عكس فتغير المجموعات أماكنها .

#### مزايا الخطة المتنوعة:

أن التنوع في المهارات الحركية يؤدي الى زيادة النمو المعرفي والمهاري .  
يقل ضجر وملل الطلبة بسبب تنوع المهارات التي يؤدونها .  
تمنح المدرس فرصة للكشف عن قابليات الطلبة .

#### عيوب الخطة المتنوعة:

تحتاج تجهيزات وأدوات رياضية ولذا يصعب العمل بها في المدارس التي تفتقر للتجهيزات .  
لا يستطيع الطالب اكتساب المهارات المتنوعة خلال وقت الدرس .  
اغلب الأحيان لا تتحقق أهداف الدرس الكاملة .

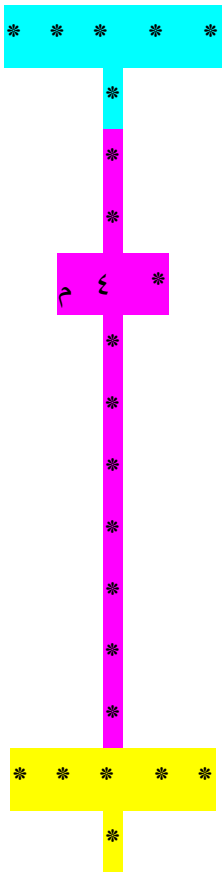
#### (نموذج للخطة المتنوعة لدرس التربية الرياضية )

المدرسة: الأهداف التربوية: تعويد الطلبة على النظام  
الصف الأهداف التعليمية: ١- الإرسال المواجه من الأسفل بالكرة الطائرة  
والشعبة:

الزمن: ٢- المناولة الصدرية بكرة السلة  
التأريخ: ٣- المناولة المرتدة بكرة اليد  
٤- الرمية الجانبية بكرة القدم

الأدوات المستخدمة:كرات طائرة،كرات سلة،كرات يد ،كرات قدم

التقويم	التنظيم	محتوى الوحدة التعليمية	الأهداف السلوكية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
- التأكيد على احماء الجسم	***** * A مدرس	تحضير الطلاب وأداء التحية الرياضية وتسجيل الغياب ، ثم السير على الأمشاط والكعبين -الهرولة مع رفع الركبتين بالتبادل - هرولة مع تدوير الذراعين للإمام والخلف - السير مع قتل الجذع للجانبين	- ان يتعود الطالب على النظام -ان يؤدي الطالب الاحماء	١٢ د	القسم الاعدادي
				٧ د	المقدمة والاحماء
التأكيد على وقوف الطلاب بشكل منتظم		- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل) تسلم الكرة الطيبة من طالب الى آخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين . -الوقوف،فتحاً،وجهاً لوجه يسند كل طالب الأخر بباطن اليدين (دفع كل منهم الأخر -تمرين حر - (الوقوف ،فتحاً وجهاً لوجه) الذراعان عالياً بزاوية قائمة بين المرفقين تشبيك اليدين بينهما ،قتل الجذع للجانبين بالتعاقب مع	ان يطبق الطالب التمارين البدنية بمستوى جيد	٥ د	التمرينات البدنية

		مرونتي الذراعين جانباً (٤عدات)			
التأكيد على الطريقة الجيدة من قبل المدرس والملائمة للطلاب	* * * * * * A * مدرس * * * * * *	-شرح المهارة امام الطلاب -قيام الطلاب الجيدين بأداء المهارة -التغذية الراجعة الفورية من قبل المدرس	ان يصغي الطالب للمدرس بأهتمام	٥٢٨ ٥٨	القسم الرئيسي النشاط التعليمي
التأكيد على تبادل المجموعات عكس عقرب الساعة		تقسيم الطلاب أربعة مجاميع -المجموعة الأولى تؤدي مهارة الإرسال المواجه من الأسفل بالكرة الطائرة -المجموعة الثانية تؤدي مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة -المجموعة الثالثة تؤدي المناولة المرتدة بكرة اليد -المجموعة الرابعة تؤدي مهارة الرمية الجانبية بكرة القدم	ان يطبق الطلاب المهارات بمستوى جيد	٥٢٠	النشاط التطبيقي
التأكيد على إعادة تأهيل الطبيعي لدى الطلاب		تهدئة الجسم ، لعبة ترويحية عكس الإشارة الوقوف نسق واحد استعداداً للانصراف ، جمع أدوات الدرس ،تحية الانصراف	ان تنمي لدى الطالب الالتزام والهدوء	٥٥ ٥٣ ٥٢	القسم الختامي



## المحاضرة الثالثة عشر خطة الوحدات التعليمية

عبارة عن تنظيم الأنشطة والخبرات التعليمية وجوانب أنماط التعلم الأخرى حول هدف معين خلافاً للخطة المنوعة التي تخدم اهداف سلوكية متنوعة .

وبما ان خطة الوحدات التعليمية هي التصور المسبق للمواقف التعليمية التي يمارسها المدرس لتحقيق هدف واحد ( المهارة المراد تعلمها ) وبحسب هذه الخطة تقسم المهارة الى أجزاء رئيسية أي سلسلة من الوحدات الصغيرة وتتضمن كل وحدة أهدافاً معينة .

### مزايا خطة الوحدات التعليمية:

- تساعد الطالب على اتقان المهارات .
- الهدف السلوكي يكون واضح للطالب .
- يكون الطالب اكثر توجهاً نحو النشاط الممارس .
- اغلب الأحيان تحقق هدف الدرس .

### عيوب خطة الوحدات التعليمية:

- تتسبب في بعض الأحيان ملل لدى الطلبة .
- يكون الطالب سلبياً اذا لم يستطيع تأدية المهارة المراد تعلمها .

### ( خطة الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية )

الأهداف التربوية: تجسيد قيم الالتزام والضبط  
الأهداف التعليمية: تعليم الدرجة في كرة القدم  
والشعبة:

الأدوات المستخدمة:كرات قدم ،شواخص

الزمن:

التأريخ:

التقويم	التنظيم	محتوى الوحدة التعليمية	الأهداف السلوكية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
- التأكيد على الالتزام والتأكيد على	***** A مدرس	وقوف الطلاب بخط ونسق وأداء التحية الرياضية وتسجيل الغياب ،ثم السير ،الهولة ،الهولة	- ان يصغي الطالب للالتزام والظبط	١٣د	القسم الاعدادي
				٨د	المقدمة والاحماء



		الأخطاء من قبل المدرس			
التأكيد على وضع الجسم اثناء الدرجة	*****  *****	بعد تقسيم الطلاب الى مجموعتين -المجموعة الأولى تؤدي الدرجة بداخل القدم بين الشواخص ذهاباً وإياباً -المجموعة الثانية تؤدي الدرجة بمقدمة القدم لمسافة (١٥) ذهاباً وإياباً	ان يطبق الطلاب مهارة الدرجة في كرة القدم بمستوى جيد	د٢٢	النشاط التطبيقي
التأكيد على إعادة تأهيل الطبيعي لدى الطلاب		لعبة اسود و ابيض /يقوم المدرس بتقسيم الصف الى مجموعتين الأولى الأسود والثانية الأبيض / فعندما ينادي اسود تنطلق مجموعة الأسود نحو الإمام وتحاول المجموعة الثانية الإمساك بها	ان يبرز الطلاب قدراتهم التنافسية	د٥  د٣	القسم الختامي
التأكيد على الراحة النفسية		راحة إيجابية (وقوف)تمطيه الذراعين ،ومرجحة الرجلين	ان يعود الطلاب الى الحالة الطبيعية	د٢	

## نماذج من التمارين البدنية المستخدمة خلال تطبيق خطة الدرس:

- (الوقوف) قفزات على البقعة ..... ١٠ مرات .
- (الوقوف) هرولة بين الشواخص .
- (الوقوف ، الذراعان خلف الرقبة) ثني ومد الركبتين مع ثني ومد الذراعين ١٠ مرات ز
- (الوقوف) ثني الجذع إمام أسفل ثم مدة عالياً ١٠ مرات .
- (الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعين ١٠ مرات .
- (التكور ، الذراعان أماماً) الدحرجة الأمامية .
- (الوقوف ، الذراعان جانباً) السير على المسطبة .
- (الوقوف) القفز بالمكان ٣ قفزات ثم سحب الركبتين للصدر ٨ مرات .
- (الوقوف) ثني الجذع إمام أسفل وضغطة بالموضع ثم مدة عالياً ٨مرات .
- (الوقوف) ثني ومد الرجلين خلفاً ١٠ مرات .
- (الوقوف ، الذراعين جانباً) السير على المصطبة ١٠ مرات .
- تمرين الرجلين (الوقوف ، فتحاً ، ظهرأ لظهر مسك الذراعان عالياً ) ثني الجذع إمام أسفل لحمل الزميل ١٠ مرات .
- تمرين رجلين ( الوقوف ، مواجهه الزميل )بالقفز ثني ومد الركبتين للأعلى ١٠ مرات .
- (الوقوف ، تشابك اليدين) ثني الركبتين كامل وصولاً الى وضع الجلوس ثم مدها ١٠ مرات .
- (الجلوس الطويل ، الاستناد على الكفين) دوران الرجلين حول رجل الزميل ١٠ مرات .
- (الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعان ١٠ مرات .
- ( الوقوف) ثني الركبتين ثم القفز للأعلى ٨مرات .
- ( الجلوس الطويل ، استناد على المرفقين) ثني وضم الرجلين ١٠مرات .
- (الوقوف ، الذراعان عالياً) ثني الجذع للأسفل وضغطة بالوضع ٨مرات .
- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل) تسلّم الكرة الطيبة من طالب الى اخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين .
- (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانباً ١٠ مرات
- الوقوف الجري المتعرج بين الشواخص حر .
- (الوقوف) صعود ونزول المسطبة حر .
- (الوقوف) القفز بالرجلين على اطواق مرسومة على الأرض .
- رسم دوائر او اطواق الركض بينها زكزاك والرجوع للإعادة ٨ مرات .

وقوف ٤ مجموعات في مربع والمناولة بكرة واحدة ثم كررتين لتصعيب العمل مع تغير المكان قطري .

نماذج من الأهداف التربوية:

أثارة روح المنافسة بين الطلبة .

تعويد الطلبة على التعاون والعمل الجماعي .

تعويد الطلبة على النظام والنظافة .

تنمية روح التضحية من اجل الجماعة .

معالجة العدوانية والأنانية .

## المحاضرة الرابعة عشر العروض الرياضية

### مفهوم العروض الرياضية:

يعرف كراخت العروض الرياضية بأنها "الحركات البدنية المكونة طبقاً للمبادئ والقوانين الفسيولوجية والحركية والجمالية والتي تؤدي بواسطة مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية أو الغنائية المعبرة، وذلك بغرض عرضها على الجمهور لكي تعبر عن مستوى المشتركين ومدى تطورهم في المجال الرياضي.

### خصائص العروض الرياضية

...من تعريف كراخت للعروض الرياضية يمكن تلخيص أهم الخصائص المميزة للعروض كما

يلي:

١. تشتمل على حركات بدنية.
  ٢. تختار هذه الحركات على أسس المبادئ التربوية والفسيولوجية والحركية والجمالية.
  ٣. تؤدي بواسطة مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد.
  ٤. يرتبط الأداء بالمصاحبة الموسيقية أو المصاحبة الغنائية أو أي مصاحبة سمعية أخرى.
  ٥. تؤدي دائماً علانية أمام الجماهير والمشاهدين.
  ٦. تهدف إلى التعبير عن المستوى الرياضي والتدريبي للمشاركين.
- وهذه الحركات البدنية الجماعية تختار بطريقة معينة خاصة وتؤدي تحت قيادة شخص يقوم بعرض نموذج للحركات والإشراف على الأداء ثم تقوم المجموعة بأداء الحركات معا في وقت واحد وتهدف إلى التمتع بوقت الفراغ وتحسين المستوى البدني والصحي للمشاركين واجتذابهم نحو حب الرياضة وممارستها بصورة منتظمة.

### أهداف العروض الرياضية

- ١- التعبير عن فرحة الشعب بانتصار أو عيد من أعياده القومية كالعيد الوطني للبلاد.
- ٢- استقبال وترحيب برؤساء أو وفود أو مؤتمرات تقام دورياً في دوله ما لإظهار مستوى التقدم الرياضي بتلك الدولة.
- ٣- تقام في شكل أعياد للشباب بغرض زيادة التعارف وتبادل الصداقات.
- ٤- بغرض المؤتمرات الخاصة بدراسة أهم التطورات الحديثة بشئون التمرينات والجمباز وتبادل الآراء بين المهتمين في الدولة المضيفة.
- ٥- نشر الوعي الرياضي بين الشعب والشباب بإقامة العروض الرياضية.
- ٦- في التجمعات ومعسكرات الكشافة والمرشدات عالمياً ومحلياً.

## أهمية العروض الرياضية

للعروض الرياضية أهمية كبرى من عدة نواحي منها الناحية القومية و البدنية والتربوية والعقلية والجمالية:

### أولاً: الناحية القومية

هي عبارة عن إظهار وعرض مدى التقدم الرياضي للدولة وانعكاسا حقيقيا لتطور الثقافة الرياضية التي تعتبر بالتالي مقياسا لصحة النظم الاجتماعية والسياسية للدولة.

### ثانياً: الناحية البدنية والحركية

تعمل العروض الرياضية على الارتقاء بالمستوى الصحي للمشاركين. وتؤدي إلى النمو الشامل المتزن والى تحسين القوام . ويتحقق ذلك عن طريق اختيار مختلف التمرينات البنائية التي تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة مع مراعاة الخصائص التشريحية والفسيولوجية والنفسية والصحية للمشاركين. وتعمل العروض الرياضية أيضا بتعلم المشترك الحركات الرياضية الأساسية مثل المشي والحجل والوثب والمرجحة والدورانات والتموج والحركات المختلفة بالأدوات وبدون أدوات.

### ثالثاً: الأهمية التربوية

تسهم العروض الرياضية وما يرتبط بها من النواحي التدريبية على إكساب المشتركين مختلف الصفات والسمات الخلقية والإرادية الحميدة كالنظام والطاعة والولاء للجماعة والتعاون وإنكار الذات ومساعدة الغير والشجاعة والتحم وقوة الإرادة وغير ذلك من السمات التي يكتسبها الفرد عن طريق اشتراكه في العرض الرياضي وفي أثناء التدريب والإعداد للعرض.

### رابعاً: الأهمية الجمالية

إن العروض الرياضية من النواحي الهامة التي تكسب المشتركين الإحساس والتذوق الجمالي الناتج عن جمال ودقة الحركات والتشكيلات والتكوينات أو عن جمال الموسيقى أو الغناء وعن روعة وتناسق الألوان والملابس.

ولا تقتصر هذه الأهمية على المشاركين فقط وإنما تتعدى ذلك إلى المتفرجين الذين يحسون بالجمال وينعكس أثره على حماسهم وتشجيعهم للعرض الرياضي.

### خامساً: الأهمية العقلية

تسهم العروض الرياضية في التربية العقلية للمشاركين عن طريق حفظ الحركات المختلفة، والربط الذهني بين الحركات بعضها ببعض الآخر، وبين الحركات والموسيقى وعن طريق إدراك أنواع التشكيلات والتكوينات، كما تعمل على تنمية سرعة التفكير والتصرف والاستجابة

المحاضرة الخامسة عشر  
امتحان شامل