



جامعة الانبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طرق التدريس

ملف موحد للمحاضرات الخمس

المرحلة الثالثة

الدراسات الصباحية والمسائية

2021-2020

أولاً : التدريس

أ- تعريف ومفهوم التدريس كعمل:

اشتقت كلمة التدريس في اللغة العربية من الفعل (دَرَسَ) فيقال على شاكلتها (دَرَسَ الكتاب) أي قام المعلم بتدريس الكتاب المنهجي وتدارس الكتاب أي درس ما في الكتاب للمتعلمين واستعرض محتواه ليصل الى المتعلمين

لذلك يفهم من التدريس بأنه "العملية الموجهة والمنظمة لنقل المعارف والمعلومات والخبرات التعليمية من المحتوى التعليمي الى المتعلمين ، فهي عملية تفاعلية ما بين المعلم والمتعلم والمحتوى التعليمي فالتدريس ليس عمل ارتجالي او عشوائي وانما مهنة تتطلب كفاءات اساسية لا بد ان يتقنها "الطالب المعلم" قبل ان يمارس التدريس ويزاوله كعمل فيعرف التدريس بانه "النظام المتناسق الذي يحوي على مجموعة من الانشطة التي يمارسها المعلم بقصد مساعدة المتعلم على النمو المتكامل معرفيا ووجدانيا وبدنيا وحركيا ووفق اهداف محددة"

ب- أسس نجاح عملية التدريس

يعتمد نجاح عملية التدريس على مدى تحقق التالي:

1. مدى إيجابية المتعلم وفاعليته في العملية التعليمية ودفعه الى البحث والاكتشاف وإيجاد الحلول لمشكلات التعليم
2. مدى مراعاتها لميول المتعلمين واتجاهات ورغباتهم وحاجاتهم واضفاء طابع التشويق للممارسة والاداء وتقليل الملل
3. التفاعل الإيجابي بين المتعلمين أنفسهم وبين المتعلمين والمعلم.
4. مدى إشراك أكثر من حاسة لدى المتعلمين مع مراعاة قدراتهم.
5. مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
6. تشجيع المتعلمين على التفكير وإثارة اهتمامهم وزيادة دافعيتهم نحو التعلم.
7. ربط خبرات المتعلم السابقة بالخبرات الجديدة بما يهيئ للخبرات المستقبلية، أي تأهيل المتعلم لمواجهة الحاضر والإعداد للمستقبل.
8. يُبقي أثراً في نفس المتعلم يجعله يشعر بالتغيير في سلوكه وخبراته.

ثانيا : درس التربية الرياضية :

أ- مفهومه وتعريفه

يمثل درس التربية الرياضية مجموعة من الخبرات المعرفية والبدنية والحركية وحتى النفسية والانفعالية المتنوعة والتي تهدف بمجموعها احداث سلوك ايجابي ومرغوب به لدى المتعلم ويعتبر درس التربية الرياضية الوحدة المصغرة من المنهج العام للتربية الرياضية والذي يحقق بمجموعه البناء المتكامل لمنهج التربية الرياضية ، والذي يكون موزع بشكل منتظم خلال العام الدراسي او الفصول الدراسية الى وحدات تعليمية صغيرة تنتهي بمجموعها تحقيق الاهداف العام من المنهج ككل ويعرف درس التربية الرياضية بأنه " الوحدة الأساسية وحجر الزاوية في المنهج التربوي والعلمي للتربية الرياضية والبدنية وهو الجزء الذي يمثل أصغر جزء من المادة التعليمية ويحمل كل خصائصها " كما يعرف أيضا بأنه " ذلك البيئة التربوية التعليمية التي تقدم الانشطة المعرفية والحركية للمتعلمين في وقت محدد وضمن مكان في الجدول المدرسي اثناء اليوم ويكون على المتعلم واجب الحضور فيه والممارسة الفعلية للنشاطات المقدمة خلاله

ب- خصائص درس التربية الرياضية:

لكي يتحقق النجاح لدرس التربية الرياضية يجب ان يتوفر عند تخطيط وتنفيذ الدرس مجموعة من الخصائص اهمها:

- 1 - أن يكون للدرس هدف تربوي وتعليمي واضح ومعلوم ومحدد يمكن تقسيمه ويسعى الدرس لتحقيقه .
- 2 - أن يتوفر في بيئة الدرس عوامل الأمن والسلامة لتضمن للمتعلم المشاركة الفاعلة والامنة من خلال :
 - أ- توفر الملاعب او الصالات الداخلية لممارسة الانشطة والفعاليات الرياضية المختلفة وتكون نظيفة وخالية من العوائق والحفر أو المخلفات المادية الاخرى
 - ب أن تتناسب الانشطة والفعاليات من حيث الاجهاد والتعب والتي تمارس خلال الدرس مع حالة الطقس من حيث مراعاة الفعاليات التي تمارس في الصيف والشتاء والربيع وكذلك في الاجواء المفتوحة والغير مناسبة كالمطر والرياح العالية
 - ج أن تكون محتويات الدرس من الانشطة والفعاليات مناسبة مع قدرات المتعلمين البدنية والحركية والعقلية و اعمارهم وجنسهم
 - 3- أن تكون أنشطة الدرس وفعالياته مشوقة ومثيرة للمتعلمين وفيها نوع من التشويق والمنافسة على الاداء وبنوع من التحدي لقدراتهم
 - 4- أن تتناسب الانشطة والفعاليات التي تنفذ خلال الدرس مع الإمكانيات المتاحة للمدرسة او للبيئة التعليمية كالمدرسة او المعهد او الكلية

ج- أنماط دروس التربية الرياضية : -

- 1- دروس تهدف إلى إكساب الصفات البدنية
- 2- دروس تهدف إلى إكساب المهارات الحركية
- 3- دروس تهدف إلى إكساب الصفات البدنية والحركية
- 4- دروس تهدف تعلم المهارات وتحسين مستوى الأداء
- 5- دروس تهدف إلى قياس وتقويم المستوى الذي وصل إليه المتعلمين

ثالثاً : طريقة التدريس

أ- تعريف طريقة التدريس ومفهومها

يفهم من مصطلح "الطريقة" النهج أو المسلك أو السبيل
 فطريقة التدريس ما هي الا " اجراءات منظمة يتبعها المعلم لتوصيل المعلومة أو الخبرة للمتعلمين لتحقيق الأهداف التربوية التعليمية المنشودة بحسب قدراته وخبراته"
 وتعرف ايضا بانها " الوسيلة أو الكيفية التي يتناول بها المعلم الموضوع التعليمي بهدف ايضاحه وتبسيط فهمه ونقله للمتعلمين "
 وتعرف ايضا بانها " مجموعة الاجراءات التي يتبعها المعلم بهدف توصيل محتوى المنهج التعليمي للمتعلمين خلال سير العملية التعليمية"

ب- العوامل التي يتوقف عليها اختيار طريقة التدريس :

1- الأهداف المحددة :

ان اختيار الطريقة المناسبة لتدريس الموضوع التعليمي يتبع لهدف التعلم ، اذ ان كل طريقة تدريس تساهم في تحقيق هدف معين لذلك يراعى في اختيار طريقة التدريس الهدف من التعلم

2- خصائص المتعلمين ومستوياتهم :

لابد من مراعاة خصائص المتعلمين عند اختيار الطريقة المناسبة للتدريس ويقصد بالخصائص القدرات العقلية والبدنية والحركية وجنس المتعلم واعدادهم فهذا الاختلاف يحدد بصورة صحيحة اختيار الطريقة المناسبة لتدريس الموضوع التعليمي

3- المحتوى التعليمي للدرس :

كذلك لابد من مراعاة خصائص المحتوى التعليمي بمعنى هل المحتوى التعليمي يمكن تجزئته الى اجزاء صغيرة ليسهل تعليمها وخصوصا عندما تكون المواضيع التعليمية فيها نوع من الصعوبة والتعقيد ام لا يمكن تجزئته

4- دوافع المتعلمين :

كذلك لابد من مراعاة دافع ورغبة المتعلمين واتجاهاتهم والتعرف اليها واي الطرق المناسبة التي تتوافق مع الموضوع التعليمية وتزيد من دافع التعلم لديهم وايها تشبع رغباتهم لايجاد نوع من التفاعل الايجابي من بين المتعلم والمحتوى التعليمي خلال عملية التدريس

5- الإمكانيات المتاحة لبيئة التعلم:

يعتمد ايضا اختيار الطريقة المناسبة للتدريس على الامكانيات المتاحة لتدريس موضوع التعليم سواء اكانت مادة نظرية ام عملية تطبيقية فلا بد من مراعاة توافر الامكانيات والمتمثلة بالوسائل والادوات التعليمية ووسائل التعليم بما ييسر للمعلم اختيار الطريقة المناسبة ويسهل عملية نقل المعلومات الى المتعلمين

ج- صفات طريقة التدريس الجيدة في مجال التربية الرياضية

1. انها تحقق الأهداف والنتائج التعليمية المنشودة في درس التربية الرياضية.
2. تكون مشوقة وتراعى حاجات المتعلمين وميولهم واتجاهاتهم.
3. تستثير دافعية المتعلمين لبذل المزيد من النشاط والمشاركة الفعالة
4. ان تراعى مستوى المتعلمين وقدراتهم البدنية والعقلية والمهارية وفروقهم الفردية

د- النقاط التي تراعى عند اختيار المعلم واستخدامه لأي طريقة تدريس :

- 1- ان تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين واجناسهم (ذكور واناث)
- 2- ان تراعى التدرج من المعلوم الى المجهول : فالمتعلم لا يمكنه ادراك موضوع التعلم الجديد ما لم يتلقى مسبقا معلومات عنه وارتبطت بها لإدراكها بسهولة فلا يمكن للمتعلم اداء التصويبية الثلاثية بكرة السلة مالم يعلم كيفية اداها
- 3- ان تراعى الانتقال من السهل الى الاكثر صعوبة
- 4- ان تراعى التدرج من المحسوسات الى المعقول او المجرد : بمعنى ان بعض المتعلمين يمكنهم ادراك الموضوعات المجردة من خلال التجربة والاداء الفعلي الحسي قبل ادراك معناه ، ومثال عليه لا يمكن للمتعلم ادراك معنى القاعدة الميكانيكية لتسلسل اداء رمي الرمح او لتسلسل اداء رمي القرص بالزحف ثم الدوران ما لم يودي الحركة ويحس بتسلسل اجزاء الاداء

5. ان تراعي التدرج من البسيط إلى المركب : بعض المتعلمين لا يدركون موضوعات التعليم الجديدة بالشكل الكلي مالم يتم تعليمهم على الاجزاء المكونة للموضوع التعليمية وخصوصا المواضيع الكبيرة او المركبة مثلا الوثب الثلاثي فهو يحتاج الى اقتراب وخطوات ووثب

هـ دور المعلم في التدريس

- يتمثل الدور الفاعل للمعلم خلال التدريس بعدة نقاط يمكن تحديدها في الاتي :
- أ- يحدد مسبقاً الأهداف والنتائج المناسبة والقابلة للتحقيق
 - ب- ان يكون موجها ومرشدا للمتعلمين خلال ادارته للعملية التعليمية ويدير الانشطة بطريقة فاعلية
 - ت- ان يهيئ بيئة التعليم بصورة تكون محفزة ومشوقة للمتعلمين.
 - ث- ان يختار وينظم الأنشطة والأدوات والإمكانات وزمن كل نشاط بعناية تامة بعيداً عن العشوائية والارتجالية
 - ج- ان يعمل باستمرار على رفع معنويات ودافعية المتعلمين للممارسة والاداء
 - ح- يساعد المتعلمين على تطبيق التقويم الذاتي السليم ويقدم المساعدة لكل طالب يحتاجها بغية الوصول إلى الأداء الصحيح وباستخدام التغذية الراجعة التصحيحية
 - خ- يراعي الفروق الفردية ومستويات المتعلمين

و- دور المتعلم في الدرس

- 1) الإعداد المسبق لموضوع التعلم
- 2) المشاركة بفعالية في الأنشطة التعليمية
- 3) يسعى إلى تطوير مهاراته وقدراته بفعالية وحماس
- 4) يساعد زملاءه أينما تطلب الموقف ذلك
- 5) يطرح الأسئلة والأفكار الجيدة.
- 6) يشارك في النقاشات والحوارات.

رابعاً :- أنواع طرق التدريس العامة وتوظيفها في مجال التربية الرياضية:

تنقسم طرق التدريس العامة الى ثلاث طرق رئيسية سواء تم اختيارها لتدريس موضوع تعلم معرفي او تطبيقي او حركي في مجال التربية البدنية والرياضية ، اذ يتم اختيار المعلم لطريقة التدريس بعد مراعاته لخصائص المتعلمين من حيث مستوياتهم العقلية والبدنية والحركية الى جانب مراعاته لموضوعات التعلم نفسها من حيث قابليتها على التجزئة لأجزاء صغيرة يسهل تعليمها ام لا ، ويمكن ايضاح طرق التدريس العامة حسب الاتي :

أ- طريقة التدريس (الكلية) :

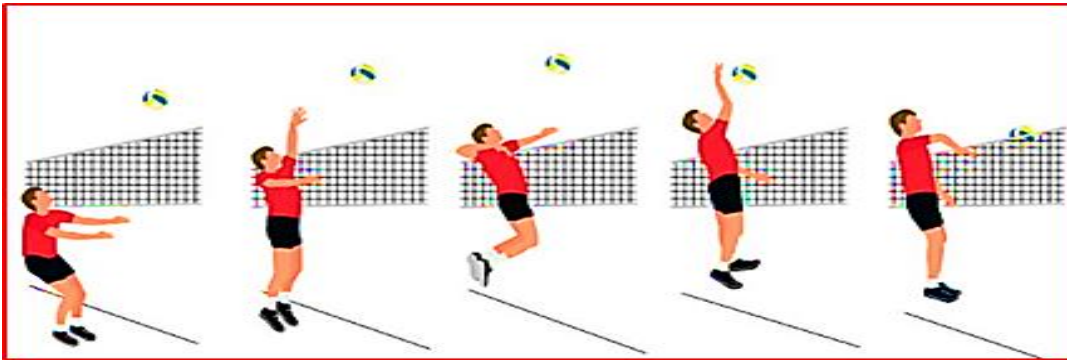
يمكن اختيارها لتدريس موضوع التعلم كوحدة واحدة حين لا يكون موضوع التعلم طويل او معقد ويمكن ادراكها من قبل المتعلمين الناضجين ما دام لموضوع التعلم تسلسل منطقي واضح لإدراكه وتعلمه كوحدة واحدة

او يمكن اختيارها عندما يصعب على المعلم تجزئة موضوع التعلم ، فقد يسبب تجزئتها ايجاد عقبات او صعوبات عليه او على المتعلمين عند ربط اجزاء الموضوع التعليمي

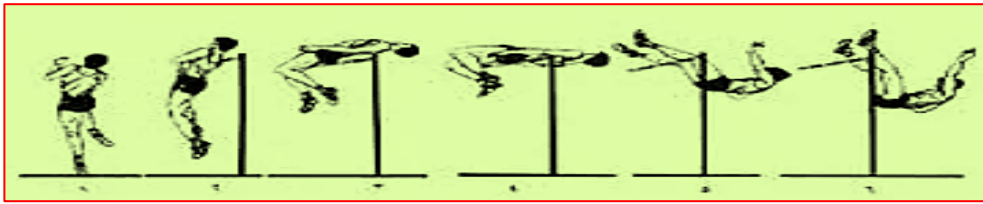
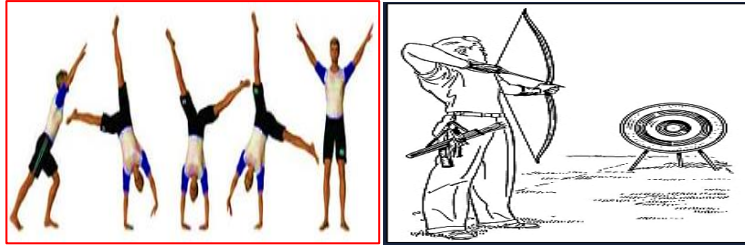
❖ **توظيف طريقة التدريس الكلية في مجال التربية الرياضية:-**

يمكن لمعلم التربية الرياضية تعليم المهارات الحركية وعرضها امام المتعلمين كوحدة واحدة بدون تجزئتها فقد يختار المعلم طريقة التدريس الكلية بعد ان يدرك ان مادة التعلم التي سيدرسها لا تقبل التجزئة فقد يؤدي تجزئتها مثلا الى ايجاد صعوبة في ادائها ، كحدوث قطع في عملية النقل الحركي لأجزاء الجسم اثناء الاداء الحركي فيصعب ادائها من قبل المتعلمين او لان تقسيمها لأجزاء يتطلب زمناً كبيراً وطويل لتعليمها فيؤثر ذلك سلباً على استثمار الوقت التعليمي

فيقوم معلم التربية الرياضية هنا مثلاً بشرح الناحية الفنية والقانونية لأداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة من حيث تسلسل الاداء الفني المهاري ومراعاة الجانب القانوني خلال الاداء داخل الملعب وبالقرب من الشبكة فيتمكن المتعلمين من تكوين صورة متكاملة وفهم الغرض من الاداء المهاري ككل وبعد ذلك يدخل المتعلمين في مرحلة أداء هذه المهارة وتكرار ادائها مع اعطاء المعلم التغذية الراجعة التصحيحية للمتعلمين



ومن الأمثلة على موضوعات التعلم التي يمكن تدريسها بالطريقة الكلية في المجال الرياضي: مرحلة رمي الرمح ، مرحلة الارسال المستقيم بالتنس الارضي او العاب المضرب عامة ، مرحلة القفز ثم الغطس الى الماء، مهارة الدحرجة الأمامية او الخلفية المكورة ، مهارة العجلة البشرية المتسلسلة، مهارة الوقوف على الرأس في الجمباز ، مرحلة ركل الكرة عند رمية الجزاء او الرمية الحرة بكرة القدم ، مرحلة الرمي بالبندقية او القوس ، مرحلة تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد او السلة ، التصويب من السقوط بكرة اليد ، مهارات صد حارس المرمى للكرات ، مهارة القفز العالي ، دحرجة كرة القدم ...



❖ مزايا طريقة التدريس الكلية:

- 1- تستخدم في تدريس موضوعات التعلم التي قد لا يمكن تجزئتها
- 2- تعطي صورة كلية لموضوع التعلم تنطبع في مخيلة المتعلمين وتعطيهم القدرة على ادراك العلاقات بين اجزاء او عناصر موضوع التعلم مما يسهم في سرعة تعلمها واتقانها
- 3- تساعد المتعلمين في تكوين اسس التذكر وخصوصا التذكر الحركي للمهارات من خلال استدعائها كوحدة واحدة واسترجاعها اثناء التنفيذ
- 4- تساعد بعض المتعلمين في اشباع رغباتهم في المخاطرة والمجازفة اثناء الاداء
- 5- تناسب عملية التدريس لعدد كبير من المتعلمين من جانب الاختصار في الوقت التعليمي
- 6- يمكن تدريس موضوعات التعلم البسيطة وغير البسيطة بغض النظر عن خصائص المتعلمين

❖ عيوب طريقة التدريس الكلية:

- 1- يصعب استخدامها لتدريس موضوعات التعلم الكبيرة للمتعلمين الصغار او المبتدئين
- 2- يصعب استخدامها في تدريس موضوعات التعلم التي يصعب تجزئتها
- 3- لا تراعي هذه الطريقة الفروق الفردية بين المتعلمين
- 4- أن بعض المتعلمين وخصوصا صغار السن او المبتدئين او المتعلمين الخواص لا يسهل عليهم التعرف وبدقة على تفاصيل والاجزاء الصغيرة والمهمة لموضوع التعلم كمفاتيح تعلم الاداء الصحيح اذا تم تأديتها بسرعة كبيرة عن طريق نموذج الاداء التعليمي

ب- طريقة التدريس (الكلية الجزئية الكلية) :

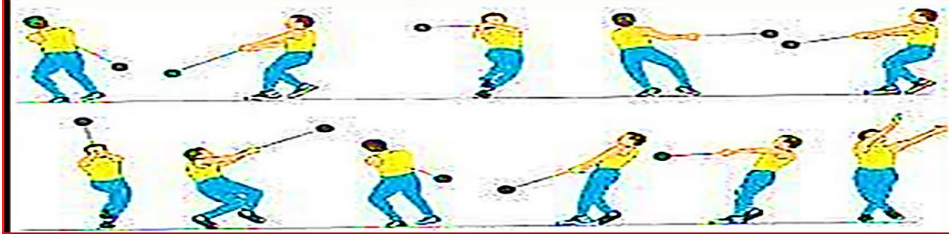
يمكن اختيارها لتدريس موضوع التعلم كوحدة واحدة لأخذ تصور كلي ومتكامل عنه ثم بعد ذلك تجزئتها الى اجزاء ومكونات صغيرة وتدريس تلك الاجزاء كلا على حدة ولا يتم الانتقال الى الجزء الذي يليه مالم يتم تعلم الجزء الذي قبله ثم يتم ربط تلك الاجزاء بشكل متسلسل وصولا الى مرحلة ربط جميع الاجزاء ومكوناتها مع بعضها البعض كوحدة واحدة

فيمكن اختيار هذه الطريقة لتناسب مع المتعلمين صغار السن او المبتدئين او المتعلمين الخواص وذلك حين يكون موضوع التعلم طويل او صعب او معقد ولا يمكن ادراكه بشكله الكلي مرة واحدة من قبلهم ، او يمكن اختيارها عندما يكون موضوع التعليم كبيراً ويصعب تعليمه ككل كوحدة واحدة فيتم عرضه ككل ثم تجزئته لتسهيل تعليم اجزائه الكبيرة ثم ربط تلك الاجزاء مع بعضها البعض في النهاية

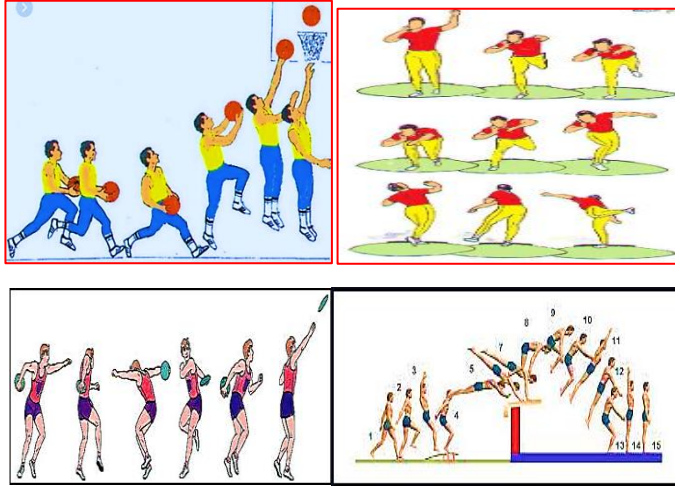
❖ **توظيف طريقة التدريس الكلية الجزئية الكلية في مجال التربية الرياضية:-**

يمكن لمعلم التربية الرياضية تعليم المهارات الحركية التي تحتوي على اكثر من مرحلة لأدائها او لها مكونات كبيرة من خلال عرضها امام المتعلمين كوحدة واحدة (طريقة كلية) من اجل ان يأخذ المتعلمين تصور حركي متكامل عن المهارة ومعرفة الغرض من ادائها ثم بعد ذلك يجزئ المعلم تلك المهارة الى اجزاء او مكونات صغيرة (طريقة جزئية) فيسهل تعليمها وادراكها كلا على حدة وربط جزء بجزء اخر خلال مراحل تعليمها وفي النهاية يتم ربط تلك الاجزاء الصغيرة مع بعضها البعض وبشكل كلي (طريقة كلية) من اجل التدريب والممارسة عليها كليا وادائها كوحدة واحدة من اجل ضمان ادائها بتسلسل منطقي وتصور متكامل

فيقوم معلم التربية الرياضية هنا مثلاً بشرح الناحية الفنية والقانونية لأداء رمي المطرقة ثم عرض النموذج الحركي من حيث تسلسل الاداء الفني المهاري وكيفية مراعاة الجانب القانوني خلال الاداء داخل دائرة وقطاع الرمي فيتمكن المتعلمين من تكوين صورة متكاملة وفهم الغرض من الاداء المهاري ككل ، ثم بعد ذلك يتم تجزئة الاداء المهاري للمراحل الفنية الى اجزاء صغيرة يسهل تعلمها فيتم تجزئة وتعليم اطاحة المطرقة الى : مسكه الأداة والوقفة الابتدائية ، المرجحات الابتدائية ، الانتقال إلى الدورة الأولى ، الدورانات وحركة القدمين ، إطاحة المطرقة ، التبديل (حفظ التوازن) . وبعد ذلك يدخل المتعلمين في مرحلة أداء وتكرار اداء كل جزء على حدة مع اعطاء المعلم التغذية الراجعة التصحيحية للمتعلمين ثم يتم الانتقال وربط كل جزء بشكل متدرج مع الجزء الذي يليه الى ان يصل المتعلمين في النهاية من اداء رمي المطرقة بشكلها الكلي



ومن الأمثلة على موضوعات التعلم التي يمكن تدريسها بالطريقة الكلية الجزئية الكلية في المجال الرياضي : التهديف السلمي بكرة السلة ، قفز الموانع في ألعاب المضمار ، الاقتراب ثم رمي الرمح ، الاقتراب ثم الوثب الثلاثي او العريض او العالي ، مراحل اداء فعاليات رمي الثقل – القرص ، الاقتراب لأداء حركة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز في الجمباز ...



❖ مزايا طريقة التدريس الكلية الجزئية الكلية:

1- تمكن المتعلم اولا من اخذ صورة اولية عن موضوع التعلم ككل وبصورة مبسطة في بداية الامر ثم تقسيمها لتعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة ثم ربط الاجزاء في النهاية ككل

2-تقلل من هدر الوقت في عملية التدريس وتضع أهدافا واضحة و محددة للطلاب ما يسمح بالإيجابيات في الأداء وتقلل من سلبياته

3-انها تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية للمتعلمين في القدرات العقلية والحركية

4- يفضل استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة في المجال الرياضي لأنها تساعد في إتقان وفهم أجزاء الحركة

5- تتناسب في تدريس عدد صغير من المتعلمين

6- تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين

❖ عيوب طريقة التدريس الكلية الجزئية الكلية :

- 1- لا تناسب مع موضوع التعلم الصعب كالمهارات الحركية الصعبة والتي تحتاج لسرعة اداء او ترابط في النقل حركي
- 2- تتطلب من المعلم ان يكون دقيقاً في تقسيم موضوع التعلم إلى وحدات صغيرة يمكن تعلمها وادائها
- 3- قد تظهر على المتعلمين نوع من الملل والرتابة
- 3- تستغرق عملية التدريس خلالها وقت طويل

ج- طريقة التدريس (الجزئية الكلية) :

لا تختلف هذه الطريقة عن طريقة التدريس (الكلية الجزئية الكلية) الا في ان المعلم هنا يختار هذه الطريقة لتدريس موضوع التعلم بعد ان يجزئه اولاً الى اجزاء ومكونات صغيرة وتدرس تلك الاجزاء كلا على حدة ولا يتم الانتقال الى الجزء الذي يليه مالم يتم تعلم الجزء الذي قبله ثم يتم ربط تلك الاجزاء بشكل متسلسل وصولاً الى مرحلة ربط جميع الاجزاء ومكوناتها مع بعضها البعض كوحدة واحدة

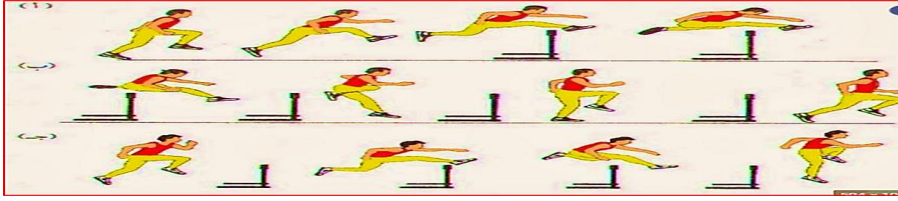
فيمكن اختيار هذه الطريقة ايضاً حين يكون موضوع التعلم طويل او معقد ولا يمكن ادراكه بشكله الكلي مرة واحدة من قبل المتعلمين ، او يمكن اختيارها عندما يكون موضوع التعليم كبيراً ويصعب تعليمه ككل كوحدة واحدة فيتم تجزئته لتسهيل تعليم اجزائه الكبيرة ثم ربط تلك الاجزاء مع بعضها البعض في النهاية

❖ توظيف طريقة التدريس الجزئية الكلية في مجال التربية الرياضية:-

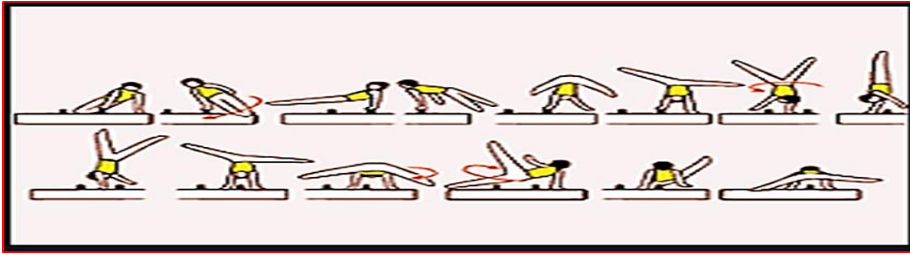
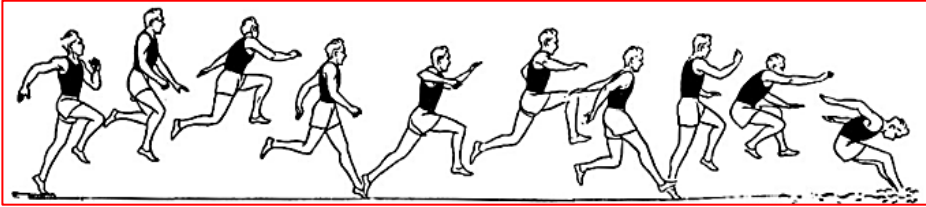
يمكن لمعلم التربية الرياضية تعليم المهارات الحركية التي تحتوي على اكثر من مرحلة لأدائها او لها مكونات كبيرة من خلال تجزئة تلك المهارة الى اجزاء او مكونات صغيرة (طريقة جزئية) فيسهل تعليمها وادراكها كلا على حدة وربط جزء بجزء اخر خلال مراحل تعليمها وفي النهاية يتم ربط تلك الاجزاء الصغيرة بشكل كلي (طريقة كلية) من اجل التدريب والممارسة عليها كلياً وادائها كوحدة واحدة من اجل ضمان ادائها بتسلسل منطقي وتصور متكامل

فعند تعليم ركض 110م موانع مثلاً يقوم معلم التربية الرياضية بتجزئة الاداء المهاري للمراحل الفنية الى اجزاء صغيرة يسهل تعلمها فيتم تجزئة وتعليم ركض 110م موانع الى : البداية (الارتكاز على القدمين والذراعين) ، الركض من البداية الى المانع الاول ، اجتياز المانع : (وضع الجسم قبل المانع - فوق المانع - بعد المانع) ، الركض بين الموانع ، الركض من المانع الاخير الى خط النهاية . وبعد ذلك يدخل المتعلمين في مرحلة أداء وتكرار اداء كل جزء على حدة مع اعطاء المعلم التغذية الراجعة التصحيحية للمتعلمين ثم

يتم الانتقال وربط كل جزء بشكل متدرج مع الجزء الذي يليه الى ان يصل المتعلمين في النهاية من اداء رمي المطرقة بشكلها الكلي



ومن الأمثلة على موضوعات التعلم التي يمكن تدريسها بالطريقة الجزئية - الكلية في المجال الرياضي : الامثلة التي جاءت في الطريقة الكلية الجزئية الكلية اضافة الى السلسلة الحركية في الجمباز الفني



❖ مزايا طريقة التدريس الجزئية الكلية:

- 1-تستخدم في تدريس موضوعات التعلم الكبيرة اوالمعقدة التي يصعب على المتعلمين استيعابها وتأديتها مرة واحدة فيتم التدرج في تعليمها لتمكنهم هذه الطريقة من إتقان كل جزء على حدة ثم ربط الاجزاء مع بعضها البعض في النهائية
- 2-تساعد المتعلمين في التقدم بشكل متسلسل وبناء قدراتهم الذاتية ويغلب فيها عامل التشويق
- 3- تعطي وقتا طويلا في التعليم فيتمكن المتعلمين من الحصول على تكرارات كبيرة للأداء

❖ عيوب طريقة التدريس الجزئية الكلية:

- 1- غموض الغرض العام للمهارة الحركية لدى المتعلمين بسبب تجزئتها والبدء بتعليم الاجزاء كلا على حدة فلا يتم بناء تصور كلي لموضوع التعلم
- 2- تستغرق عملية التدريس خلالها وقت طويل نسبيا
- 3- قد لا تشبع رغبات بعض المتعلمين الذين يميلون الى المخاطرة واداء المهارات الصعبة

خامساً : اساليب التدريس في المجال الرياضي

أ- اسلوب التدريس التعريف والمفهوم

سبق وان عرفنا طريقة التدريس واوضحنا انها الكيفية التي يتناول بها المعلم الموضوع التعليمي ويتعامل معه من اجل نقله الى المتعلمين ويراعي عند اختيار طريقة التدريس امرين مهمين خصائص المتعلمين وكذلك طبيعة الموضوع التعليمي وقابليته على التجزئة من عدمه.

اما اسلوب التدريس فهو النمط الذي يتناول به المعلم إدارته لموارد ومكونات الدرس وتنفيذها والتي تشمل طريقة التدريس والادوات والوسائل التعليمية والانشطة التعليمية والضبط الخاص بالمتعلمين خلال النشاط التعليمي واختيار نوع النمط او الاسلوب يتبع لقدرات المعلم وكفاءته الشخصية .

ب- انماط اساليب التدريس وانواعها

يرتبط اسلوب التدريس واختياره بشخصية المعلم وقدرته على ادارة عملية التدريس واعداد وتنفيذ الدرس ، وتوجد لأساليب التدريس نوعان بحسب الدور الذي يمارسه كل من المعلم والمتعلم ، وهما :

1- اساليب التدريس المباشرة :

الاساليب التي يضع فيها المعلم معيار محدد كمقياس يمارس على وفقه المتعلمين للأنشطة التعليمية ولا يسمح للمتعلمين باقتراح بدائل عند الممارسة والاداء وقيم المعلم مستوياتهم على وفق ذلك المعيار، فيكون التخطيط لأدائهم وكيفية تنفيذ المتعلمين للأداء وممارسة الأنشطة التعليمية وكيفية تقويم اداء لمتعلمين راجع الى المعلم فقط ولا دخل للمتعلم في ذلك ، ومثال عليه ان يؤدي المعلم نموذج حركي لمهارة التمرير ثم الاستلام والتصويب ويطلب من المتعلمين اداء نفس النموذج ويتم تصحيح اداء المتعلمين وفق النموذج المحدد ، لذلك يكون دور المتعلم هو تنفيذ ما يطلب منه بشكل مباشر وفق النموذج الذي يحدده المعلم

2- اساليب التدريس غير المباشرة :

الاساليب التي تركز على اعطاء المعلم حرية التفكير واستثارة افكاره للبحث عن انسب البدائل التي تساعده على الممارسة والاداء الصحيح ولا يشترط ان تكون الممارسة وفق معيار محدد ، فيكون التخطيط لأدائهم راجع الى المعلم اما كيفية تنفيذ المتعلمين للأداء وممارسة الأنشطة التعليمية فيرجع للمتعلم واما كيفية التقويم فيكون التقويم ذاتيا من قبل المتعلمين للحكم على مقدار اكتسابهم من التعلم ، فتشمل بذلك جميع اساليب حل المشكلات والعصف الذهني والاكتشاف بتوجيه المعلم ، لذلك يكون دور المتعلم هو تنفيذ ما يطلب منه وفق انسب البدائل التي تؤدي الى الهدف او الاداء والممارسة الصحيحة

ج- نماذج اساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة

اسم الأسلوب	دور المعلم	دور المتعلم	خصائص الاسلوب
التعلم بالعرض التوضيحي (الامر)	<p>1- يتخذ جميع القرارات من حيث التخطيط وكيفية التنفيذ والتقويم</p> <p>2- يقدم النموذج الخاص بالممارسة والاداء</p> <p>3- يعطي اشارة الأمر للبدء بالأداء والممارسة فتسبق كل اداء او ممارسة من قبل المتعلمين اشارة للبدء ومن ثم الايقاف</p> <p>4- يتخذ قرارات خاصة بمكان واوضاع الممارسة والاداء ووقت البدء والانتهاج وايقاع الممارسة ومقدار الراحة</p>	<p>1- يؤدي ويتابع ويطيع</p> <p>2- يؤدي وفق النموذج المعروض له</p> <p>3- الاستجابة المباشرة للمثير .</p>	<p>1-الموضوع الدراسي ثابت ويمثل مستوي واحد</p> <p>2-يتعلم المتعلم بالتصحيح والاسترجاع المباشر وعن طريق تكرار الأداء .</p> <p>3-لايراعي الفروق الفردية</p> <p>4-يكون هدف الاسلوب للأداء هو تقليل انحراف كل فرد عن النموذج .</p> <p>5-يصل المتعلم بسرعة إلي التقدم في العمل .</p>
التطبيق بتوجيه المدرس	<p>1- يتخذ جميع القرارات من حيث التخطيط وكيفية التنفيذ والتقويم</p> <p>2-يعطي المعلم للمتعلم حرية اختيار اوضاع الاداء – المكان ووقت البداية والتوقيت والانتهاج ومقدار الراحة</p> <p>3-يلاحظ المدرس الأداء ويعطي تغذية راجعة لكل متعلم .</p> <p>4-يتجول بين المتعلمين بطريقة منظمة ومخططة لسهولة ملاحظتهم</p>	<p>1-أداء العمل المقدم له من المعلم</p> <p>2-الدخول في العمل الفردي لفترة معينة</p> <p>4-يحترم دور المتعلمين الآخرين .</p> <p>5-أن يكون متقبلا لأدائه في العمل دون إجراء مقارنة دائمة مع الآخرين</p>	<p>1-يضع المعلم ثقته في المتعلمين ليتخذوا قرارات التنفيذ</p> <p>2-يمكن للمتعلمين أن يمارسوا الاستقلالية في عند التنفيذ</p> <p>4-يستخدم المعلم ورقة العمل لمساعدة المتعلمين علي تذكر المهارة والتقليل من الشرح اللفظي.</p>

اسم الأسلوب	دور المعلم	دور المتعلم	خصائص الأسلوب
التطبيق بتوجيه الأقران	<p>1- يتخذ جميع القرارات من حيث التخطيط وكيفية التنفيذ والتفوييم</p> <p>2- يعطي المعلم للمتعلم حرية اختيار اوضاع الاداء – المكان ووقت البداية والتوقيت والانتهاه ومقدار الراحة</p> <p>3- يقوم بتحويل قرارات التقويم والخاصة بالتغذية الراجعة وتعليمهم كيفية إعطاؤها .</p> <p>4- يصمم ورقة المعيار ليستخدمها التلميذ الملاحظ</p> <p>5- وضع الشكل الأساسي لأدوار التنفيذ</p> <p>6- الإجابة علي الأسئلة وملاحظات المتعلمين .</p>	<p>1- ملاحظة أداء الزميل ومقارنته بالمعيار واستخلاص النتائج وتوصيلها للزميل .</p> <p>3- تبديل الأدوار بعد ما ينتهي المؤدي من العمل .</p> <p>4- الاتصال الاتصال بالمعلم عند الضرورة .</p>	<p>1- يمارس المعلم سلوكا جديدا يتطلب عدم التوصيل المباشر للمتعلم .</p> <p>2- يثق المدرس في المتعلمين ليتخذوا القرارات الإضافية المنقولة لهم .</p> <p>3- يمكن المتعلم من أن يتوسع في دوره الإيجابي .</p> <p>4- تنمية العمليات الاجتماعية بين الملاحظ والمؤدي .</p> <p>5- ينشغل المتعلم في علاقة ثنائية دون تواجد المدرس الدائم باستخدام ورقة المعيار.</p>
التطبيق الذاتي	<p>1- يتخذ جميع القرارات من حيث التخطيط وكيفية التنفيذ والتفوييم</p> <p>2- يعطي المعلم للمتعلم حرية اختيار اوضاع الاداء – المكان ووقت البداية والتوقيت والانتهاه ومقدار الراحة</p> <p>3- ملاحظة أداء المتعلم .</p> <p>4- ملاحظة استخدام المتعلم لورقة المعيار لعملية التوجيه الذاتي .</p> <p>5- توصيل الكفاءة والدقة لعملية التوجيه الذاتي .</p> <p>6- إعطاء تغذية راجعة في نهاية الدرس للفصل بأكمله في شكل عبارات عن دورهم .</p>	<p>1- القيام بعملية تقويم أنفسهم ذاتيا من خلال ورقة المعيار ومقارنة أدائهم بما مكتوب بها</p> <p>3- قراءة ورقة المعيار وتنفيذ ما جاء بها والعودة لها عند الحاجة للتذكر</p> <p>4- يتقبل أخطائه وحدود قدراته</p> <p>5- يستخدم محك ليحسن من أدائه .</p>	<p>1- ينقل قرارات أكثر للمتعلم مما يجعله أكثر تحملا للمسئولية .</p> <p>2- المعلم يقدر اعتماد المتعلم علي نفسه .</p> <p>3- المعلم يثق في المتعلم ليكون أمينا في عملية التقويم .</p> <p>4- لا يناسب جميع الأعمال في التربية الرياضية .</p> <p>5- يحتاج إلي درجة من الكفاءة لدي المتعلم والخبرة السابقة الجيدة فلا يصلح مع المبتدئين .</p>

اسم الأسلوب	دور المعلم	دور المتعلم	خصائص الأسلوب
الاكتشاف الموجه	<p>1- يتخذ جميع قرارات التخطيط وهي (الأهداف – الفقرة اللفظية – تصميم أسئلة الاكتشاف</p> <p>2- يشترك في التقويم مع المتعلم .</p> <p>3- يعمل علي توصيل كل سؤال كما تم تصميمه .</p> <p>4- انتظار استجابة المتعلم .</p> <p>5- إعطاء تغذية راجعة</p>	<p>1- يتخذ قرارات عن أجزاء الموضوع الدراسي الذي يختاره المعلم .</p> <p>2- أن يقوم باكتشافات صغيرة تؤدي إلي اكتشاف المفهوم .</p> <p>3- يشترك في عملية التقويم مع المعلم من خلال إجابته علي سلسلة الأسئلة الموجه له من قبل المتعلم .</p>	<p>1- يشغل المتعلم في الاكتشاف من خلال الأسئلة الموجهة من المعلم مما يؤدي للوصول للمفهوم .</p> <p>2- المدرس يثق في قدرة المتعلمين الفكرية .</p> <p>3- المعلم لديه الصبر لانتظار الإجابة أطول وقت ممكن ليكتشف المتعلم الإجابة .</p> <p>4- يجب أن يكون الموضوع الدراسي غير معروف لدي المتعلم</p>
التفكير المتشعب (حل المشكلة)	<p>1- تصميم المشاكل في المجال المطلوب للدراسة.</p> <p>2- يتخذ قرارات التخطيط الرئيسية الثلاثة وهي: -موضوع الدراسة العام (جمناستك – سباحة 100م) -الموضوع الخاص محور الفقرة اللفظية .</p> <p>-تصميم المشكلة الخاصة أو عدة مشاكل تؤدي لحل متفرعة .</p> <p>3- ملاحظة المتعلم وهو ينتج الحلول .</p> <p>4- إعطاء التغذية الراجعة للفصل بأكمله .</p> <p>5- يجمع جميع الحلول للمتعلمين وتوضيحها .</p>	<p>1- يقرر ما هي الحلول المناسبة الملازمة للمشكلة .</p> <p>2- اكتشاف البدائل من الإجابات لحل المشكلة .</p> <p>3- ينشط في البحث عن الحلول للمشكلة</p> <p>4- يتخذ قرارات تقويمية عن الحلول المكتشفة هل هي صحيحة أم خاطئة .</p>	<p>1- أن المعلم مستعد ليصمم المشكلات الرئيسية في مجال موضوع الدراسة .</p> <p>2- أن المعلم مستعدا لتوفير وقت لعملية الاستكشاف .</p> <p>3- أن المتعلمين قادرين علي الإنتاج الفكري المتشعب .</p> <p>4- أن المتعلمين قادرين علي قبول استجابات الآخرين المتشعبة .</p> <p>5- تنشيط المقدرة الفكرية للمعلم والمتعلم .</p> <p>6- تنمية الاستبصار في بنية النشاط .</p>

سادساً : التمارين البدنية

أ- مفهوم التمارين البدنية :

الحركات البدنية بجزء او بكل اجزاء الجسم والتي تهدف الى تربية الجسم تربية صحية سليمة وتنمي مقدرته الحركية

الايوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية والتي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية

ب- اغراض التمارين البدنية :

- بناء وتطوير المقدره الجسمية عن طريق تقوية وتكيف الاجهزة العضوية المختلفة للتعب
- الوصول الى مستوى من قدرة الجسم على الاداء الحركي باقل قدر ممكن من الطاقة لإنتاج حركات متزنة ورشيقة وذات انسياب عالي
- تساعد التمارين البدنية في بناء قاعدة اساسية لتطوير القابليات البدنية المختلفة تبعاً لمتطلبات الانشطة الرياضية المختلفة
- اكساب الجسم اللياقة البدنية العامة ليحافظ على مستوى معين من القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة كأساس للصفات الحركية المختلفة

ج- مقارنة التمارين البدنية بالحركات اليومية المختلفة

1- من حيث القوة العضلية : فالممارس للتمارين البدنية يمكن له التعرف على مقدار القوة العضلية التي يستخدمها خلال انشاط الرياضي الممارس او المطلوبة من اجل التغلب على مقاومة معينة

بينما في الحركات اليومية الاعتيادية للأفراد غير الممارسين يخضع انتاج القوة العضلية للتغلب على المقاومات المختلفة بحسب التجربة او المحاولة والخطأ فقد يكون مقدارها قليل او اكبر من اللازم يؤثر على الجهد المبذول ومع التكرار يتم التعرف على المقدار المناسب للقوة المطلوب استخدامها

2- الوقت : ان الممارس للتمارين البدنية يمكن له اداء اغلب الحركات الرياضية في اقصر زمن ممكن فتكون حركاته اليومية الاعتيادية سهلة الاداء مقارنة بغير ما يدل ذلك على سرعة الاداء الحركي وتوافق في الاداء

بينما في الحركات اليومية الاعتيادية للأفراد غير الممارسين يمكن ان يتم اداء حركات معينة كصعود السلم او نقل ادوات من مكان لآخر يتطلب وقت اطول مما يدل على بطئ الحركة

3- المرونة : تعرف المرونة بانها اداء الحركات بمديات حركية واسعة

لذلك تمكن التمارين البدنية لممارسيها اكتساب مديات اوسع لمفاصل الجسم فيكتب بذلك الفرد استغلاله للحد الاقصى اثناء اداء التمرينات البدنية المختلفة وكذلك اثناء اداء الحركات اليومية الاعتيادية

بينما في الحركات اليومية الاعتيادية للأفراد غير الممارسين لا تعطي لهم ميزة لاكتساب مدى اوسع لمفاصل الجسم فيكون ادائهم للحركات خاضع لمديات مفاصلهم البسيطة وقد تكون بعض متطلبات الحركات اليومية صعبة عليهم نتيجة لذلك

4- **الرشاقة** : تعرف الرشاقة بانها قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه في الهواء او على الارض عند اداء الحركات المختلفة

لذلك فان ممارسي التمارين البدنية يكتسبون قدرات حركية اكبر ويتميزون بقدر من المرونة والسرعة على الاداء الحسن فيصل بذلك الى قدرته على التحكم والسيطرة على حركاته المختلفة سواء الرياضية او اليومية الاعتيادية نتيجة لاكتسابه لصفة الرشاقة الحركية من خلال الممارسة والتدريب

بينما في الحركات اليومية الاعتيادية للأفراد غير الممارسين لا تعطي لهم الحركات اليومية المحدودة مستوى من الرشاقة فتصبح قدرته على التحكم في اداء اغلب حركاته اليومية محدودة

5- **الغرض** : ان للتمارين البدنية اغراض مختلفة منها ادامة عضلة او مجاميع عضلية او تنمية وتطوير اداءات حركية متنوعة يكون غرضها في النهاية تطوير وتنمية اجزاء الجسم واجهزته الوظيفية الحيوية والصفات البدنية والحركية المختلفة

بينما في الحركات اليومية الاعتيادية لا يوجد لها اغراض تطويرية او تنمية للجسم ولا لأعضائه الحيوية وانما يكون غرض تلك الحركات اليومية الاعتيادية لأجل قضاء امر يتطلب حركة معينة تتناسب والعمل المراد ادائه

د- مقارنة التمارين البدنية بالألعاب الرياضية

تعمل الالعاب الرياضية المختلفة على تنمية وبناء جسم الرياضي بحسب اللعبة التي يمارسها فمثلا يعمل رياضي رمي الرمح على بناء قوامه بما يتناسب وفعالية رمي الرمح فيكون التدريبات الخاصة لجسمه تتجه نحو وزن وقوة وسرعة وتناسق جسمي وبحسب ما تتطلبه فعاليته الخاصة وليس من اجل البناء الجسمي المتزن والمتناسق والمعتدل بالشكل الاعتيادي الذي يكتسبه من التمارين الاعتيادية اليومية ، لذلك نرى ان رياضي رمي الرمح يعمل على اداء تمارين بدنية خاصة تبني جسمه وتناسقه ليحقق رمية سريعة وبعيدة المدى فنرى ان تلك التمارين الخاصة لها اثرها الخاص على قوامه

بينما نجد ان التمارين البدنية الاعتيادية والتي تمارس بشكل متزن للأطراف العليا والسفلى ووسط الجسم فتعمل على اتزان الصفات البدنية والحركية التي يكتسبها الرياضي غير المتخصص بفعالية معينة بل يمارس التمارين البدنية بغرض المحافظة على اللياقة البدنية العامة

هـ- انواع التمارين البدنية :

بالنظر لتعدد اغراض التمارين البدنية عند ممارستها لذلك صنفنا تلك التمارين لعدة انواع مختلفة بغض النظر عن ممارستها باستخدام ادوات او بدون ادوات ، فيمكن تصنيف التمارين البدنية بصورة عامة الى ثلاث انواع وهي :-

1- التمارين النظامية :

اذ تهدف هذه التمارين الى امرين ، اولهما جعل كل متعلم يقف في المكان الاكثر ملائمة لاداء التمرين المقبل والامر الثاني هو تعود المتعلمين على الضبط والعمل بصورة منظمة بشكل فردي وفي صورة من العمل الجماعي المنتظم

ولا يتطلب هذا النوع من التمارين جهدا اثناء تنفيذها لانها لا تستنفذ مجهودا من الجسم الا انها تتطلب سرعة انتباه وسرعة في الاداء ، ويوجه المعلم اهمية لهذا النوع من التمارين في بداية الدروس مع المتعلمين الصغار ويقلل من اهميتها واستخدامها عندما يرى ان المتعلمين اعتادوا على النظام والضبط والتلقائية في اداء الواجبات النظامية

وللتمارين النظامية اشكال مختلفة وحسب الاتي :

(الخطوات – التراصف – العدد – المسافات – تجمع الفرق – تشكيل الرتل – تشكيل النسق – وضع العرض بأنواعه – تشكيل الدائرة – الدوران – الانصراف – وغير ذلك)

2- التمارين الاصلاحية او التشكيلية :

وتهدف هذه التمارين الى امرين اولهما تشكيل اقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا وتنمي توافق الاداء ما بين المجاميع العضلية المختلفة فيكتسب بذلك الحيوية والتجديد والامر الثاني تعمل على اصلاح العيوب والتشوهات الجسمية التي تظهر على الفرد بعد ممارسته لمهنة معينة قد ركز فيها على مجموعة او جزء معين من الجسم على حساب اجزاء او مجموعات عضلية اخرى ، لذلك تكون هذه التمارين مناسبة للإصلاح وتشكيل الجسم من جديد

وللتمارين الاصلاحية انواع عديدة منها :

(تمارين الرجلين) ، (تمارين الذراعين) ، (تمارين العنق والجذع التي تضم على تمارين الظهر والبطن والجانب)

3- التمارين التوافقية :

ويكون هدفها هو اكتساب التوافق العصبي العضلي وترقية الاداء المهاري والحركي وتكون هذه التمارين في الالب تمارين فردية من حيث الممارسات ، وتقم التمارين التوافقية الى عدة اقسام منها :

(تمارين التوازن ، تمارين الرفع ، تمارين الرشاقة والخفة ، تمارين القفز ، تمارين السير والهرولة)

ويستوجب على معلم التربية الرياضية استخدامها مع المتعلمين من اجل تنمية اجسامهم تنمية صحيحة وتمهدها لاستقبال انواع من التمرينات المختلفة لان الحركات اليومية الاعتيادية لا توفي بمتطلبات الاداء الرياضي

سابعاً :- الغرض من اداء التمارين البدنية بصورة عامة

أ- تمارين بدنية عامة: اذ يكون الغرض منها (بنائي) وكذلك لأغراض (التعلم حركي) وحسب التوضيح التالي :

1- تمارين بدنية عامة للغرض البنائي : ويقصد بالغرض البنائي بناء جسم الرياضي بناء

شامل ومتزن لإكسابه القوام الجيد اذ يتم اختيارها لتحسين القوام بشكل عام

2- تمارين بدنية عامة لغرض التعلم الحركي : ويكون غرض هذه التمارين اكساب المتعلمين

سلوكيات بدنية وحركية متعددة خلال المراحل التعليمية المختلفة في المدارس او المعاهد

والجامعات بغرض اكتساب المتعلم متطلبات اداء المهارات والحركات الرياضية المختلفة

والمراد تعليمها ضمن المنهاج الدراسي لها كتمارين خاصة بتعلم مهارات كرة القدم او

الطائرة فعاليات الساحة والمضمار او الجمباز وغير ذلك

ب- تمارين بدنية ذات اهداف خاصة : ويكون غرضها اكثر تخصصي من سابقاتها اذ يكون

غرضها خاص بتمكين اللاعب في تخصصه الرياضي الذي يمارسه من اجل اعداده وتنمية

مستواه الادائي في لعبته او نشاطه

ت- تمارين المستويات العليا (السباقات): يكون غرض هذه التمارين البدنية رفع الجاهزية البدنية

والحركية للاعبين في تخصصهم الرياضي قبل بدء المنافسات او المسابقات الرياضية

كبطولات العالم بكرة القدم او السلة او الموندبيالات الرياضية المختلفة اذ تمتاز تلك التمارين

برفع مستويات الاحمال التدريبية

ثامناً :- اوضاع التمارين البدنية :

تتخذ التمارين البدنية في درس التربية الرياضية اوضاع متنوعة كثيرة ، وهذه الاوضاع المختلفة ترجع

من حيث تصنيفها الى قسمين اثنين هما (اوضاع ابتدائية) و (اوضاع مشتقة) وحسب الايضاح الاتي :

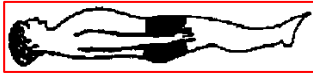

أ- الاوضاع الابتدائية :

وتسمى بأوضاع التمارين الاصلية او الاساسية والتي يمكن البدء منها بالحركات الخاصة بغرض

التمرين البدني المراد ادائه وتطبيقه سواء اكان تمرين بدني (نظامي) او (اصلاحي - تشكيلي) او (توافقي)

، وهذه الاوضاع الابتدائية كالتالي:-

	<p>1- وضع الوقوف : الايجاز للوقوف يكون كالتالي : (على القدمين ... وقوف) ووصف الوقوف يكون بوقوف المتعلم طبيعياً غير متصلب والجسم مائلاً قليلاً للأمام من مفصل الكعبين حتى يقع مركز ثقله على المشطين ويجتهد المتعلم بإطالة قوامه من خلال استقامة الفقرات العنقية والظهرية والقطنية ويكون التنفس حر ويرفع الراس فيكون النظر للأمام وتنخفض الكتفان بثقلها وتسقط الذراعان بحرية وسهولة دون تصلب وراحتا اليدين موجهتين للجسم والاصابع متلاصقة والمشطين متلاصقين</p>
	<p>2- وضع الجلوس تربيع: الايجاز لجلوس التربيع يكون كالتالي : (جلوس التربيع ... خذ) او (متربعا ... جلوس) ووصف الجلوس تربيع يكون فيه الراس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف الا ان الجسم يركز على الحوض وتتقاطع الساقان مع تباعد الركبتان وتمسك اليدين مشطي القدمين من خارج الركبتين</p>
	<p>3- وضع البروك (الجنو) : الايجاز لوضع البروك او الجنو يكون كالتالي : (على الركبتين ... بروك) او (وضع البروك ... خذ) ووصف وضع البروك يكون فيه الراس والكتفان والذراعان والجذع كما في وضع</p>



	الوقوف غير ان الجسم يرتكز على الركبتين
	4- وضع الاستلقاء (الرقود): الايجاز لوضع الاستلقاء او الرقود يكون كالتالي : (على الظهر ... رقود) او (وضع الاستلقاء ... خذ) ووصف وضع الرقود يكون فيه الجسم كله ممتدا على الارض والظهر مواجه لها
	5- وضع التعلق : الايجاز لوضع التعلق يكون كالتالي : (للتعلق ... استعد) او (بالقفز ... تعلق) ووصف وضع التعلق يكون فيه الرأس والكتفان والجزع كما في وضع الوقوف الا ان الجسم يتعلق من الذراعين المتباعدتين بعرض الصدر

ب- الاوضاع المشتقة :


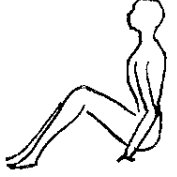
وتسمى بأوضاع التمارين الفرعية والتي يمكن ان تكون اضافة حركية خاصة للوضع الابتدائي ، وهذه الاوضاع المشتقة من الوضع الاصلي هي كالتالي : (بتحريك الذراعين) ، (بتحريك الجذع) ، (بتحريك الرجلين) ، والتي سيتم توضيحها كالتالي :-
1- الاوضاع المشتقة من الوقوف : ويمكن توضيحها في امثلة لا على سبيل الحصر وكما يلي :-

الايجاز لتنفيذ الوضع	اسم الوضع الاصلي والمشتق
	- اوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين
(الصف ... تخصر)	(وقوف التخصر) (ثبات الوسط) ، تحريك الذراعين بحيث تثبت اليدين فوق عظمي الحرقفتين ، الأبهام متجه للخلف ، باقي الاصابع للإمام
(الذراعان مائلا عاليا ... رفع)	(وقوف) الذراعين مائلاً عالياً من وضع الوقوف ، تحريك الذراعين ممدودتين بجانب الجسم جانباً عالياً .
(الذراعان مائلا عاليا ... خذ)	(وقوف الذراعين مائلاً اسفل) ، تحريك الذراعين ممدودتين بجانب الجسم جانباً اسفل
(على الرأس ... ضع)	(وقوف) لمس الرأس من وضع الوقوف تحريك الذراعين بشئ المرفقين ، الكفان يلامسان الرأس من اعلى
(حلقة عاليا بالذراعين ... شكل) (حلقة اماما بالذراعين ... شكل)	(وقوف حلقة فوق الرأس) ، تحريك الذراعين بشئ المرفقين ، الذراعين يعملان حلقة فوق الرأس
(الذراعان جانباً ... رفع) او (الذراعان جانباً ... مد)	الوقوف ؛ الذراعين جانباً



		الذراعين ممدودتين بجانب الجسم في مستوى الكتفين ، الكفان متجهان لاسفل
(الذراعان جانبا عاليا ... رفع) (الذراعان اماما عاليا ... رفع)		الوقوف ؛ الذراعين عاليا ترفع الذراعين عاليا الكفان للداخل الاصابع مضمومة ومثرودة للاعلى ، اكبر من اتساع الصدر قليلاً .
(الذراعان اماما ... مد)		(وقوف الذراعين اماماً) ، تحريك الذراعين ممدودتين امام الجسم في مستوى الكتفين الكفان متجهان للداخل .
(الذراعان للخلف ... مد)		(وقوف الذراعين خلفاً) ، تحريك الذراعين ممدودتين بجانب وخلف الجسم
- اوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع		
(الجذع لليمين ولليسار ... قتل)		(وقوف) قتل الجذع جانباً من وضع الوقوف فتحاً . تثبيت الذراعين ممدودتين بجانب الجسم وقل الجذع جهة اليمين أو اليسار الراس والنظر في الوضع الطبيعي
(الجذع لليمين ... ثني) (الجذع لليسار ... ثني)		(وقوف) انحناء جانبي من وضع الوقوف فتحاً - ميل الجذع جانباً ما امكن الذراعين ممدودتين بجانب الجسم
(الجذع اماما ... ميل) وعند الرجوع : (الجذع عاليا ... رفع)		(وقوف) الانحناء اماما اسفل من وضع الوقوف فتحاً ، ميل الجذع اماماً اسفل الذراعين ممدودتين لاسفل المسافة بين اليدين قريبة
(اعلى الجذع للخلف ... ثني) وعند الرجوع : (الجذع للأعلى ... مد)		(وقوف تقوس) تقوس الظهر مع سقوط الراس للخلف ، الصدر الامام الذراعين بجانب الجسم
- اوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين		
(الرجل اليمين ... رفع) (الرجل اليسار ... رفع) وعند الرجوع : (رجل اليمين... اسفل . خفض)		(وقوف على رجل واحدة) أو (نصف الوقوف) الاستناد بقدم احدى الرجلين على الارض . رفع الرجل الاخرى اماما
(المشطان ... ضم) (المشطان ... فتح)		(وقوف ضمماً) ان هذا الوضع يشبه وضع الوقوف تماماً الا ان المشطان مضمومتان والكمبان متلاصقان

<p>(القدمان للخارج ... ضع) وعند الرجوع : (القدمين للداخل ... ضع)</p>	<p>(وقوفاً وثناً) ان هذا الوضع يشبه وضع الوقوف الا ان القدمين متباعدتين الى الجانبيين بمسافة ١٠ سم تقريباً على أن تكون زاوية انفراج القدمين كما هي في وضع الوقوف</p> 
	<p>(وقوف ثني الركبتين نصفاً) ، ثني الركبتين نصفاً الذراعين ممدوتين بجانب الجسم النده (الايغاز) الركبتين نصفاً ... ثني الركبتين عالياً ... مد</p>



2- الاوضاع المشتقة من الجلوس تربيعة: ويمكن توضيحها في امثلة لا على سبيل الحصر وكما يلي :-

الايغاز لتنفيذ الوضع	اسم الوضع الاصلي والمشتق
<p>- اوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الذراعين ومن الامثلة عليها تشبه الامثلة الخاصة من وضع الوقوف بتحريك الذراعين سابقة الذكر الا انها تنفذ من الجلوس</p>	<p>اسم الوضع الاصلي والمشتق</p>
<p>- اوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الجذع ومن الامثلة عليها تشبه الامثلة الخاصة من وضع الوقوف بتحريك الجذع سابقة الذكر الا انها تنفذ من الجلوس</p>	<p>اسم الوضع الاصلي والمشتق</p>
<p>(وضع الجلوس الطويل ... خذ)</p>	<p>جلوس طويل الرجلين من الجلوس تمتدان بتلاصق</p>
<p>(وضع الجلوس فتحا ... خذ)</p>	<p>جلوس طويل فتحا</p>  <p>الرجلين من الجلوس تمتدان مفتوحتان</p>
<p>(من وضع الجلوس الركبتين ... ثني)</p>	<p>جلوس انثناء الركبتان (جلوس القرفصاء)</p>  <p>من الجلوس الذراعين ممتدتين بجانب الجسم - الركبتين منتنيتين نصفاً والنظر للامام</p>

3- الأوضاع المشتقة من البروك (الجثو): ويمكن توضيحها في امثلة لا على سبيل الحصر وكما يلي :-

الايجاز لتنفيذ الوضع	اسم الوضع الاصلي والمشتق
- اوضاع مشتقة من البروك بتحريك الذراعين	
ومن الامثلة عليها تشبه الامثلة الخاصة من وضع الوقوف بتحريك الذراعين سابقة الذكر الا انها تنفذ من البروك	
- اوضاع مشتقة من البروك بتحريك الجذع	
ومن الامثلة عليها تشبه الامثلة الخاصة من وضع الوقوف بتحريك الجذع سابقة الذكر الا انها تنفذ من البروك	
- اوضاع مشتقة من البروك بتحريك الرجلين	
(جلوس البروك... خذ)	 <p>بروك الجالس ارتكاز الجسم على الركبتين والمشطين ويكون الجلوس على الكعبين</p>
(نصف البروك الرجل الامامية يمين ... خذ) او (نصف البروك الرجل الامامية اليسار ... خذ)	 <p>نصف البروك البروك على ركبة واحدة وتوضع الرجل الثانية اماما على الارض بزاوية قائمة من الورك والركبة والكعب</p>


4- الاوضاع المشتقة من الاستلقاء (الرقود): ويمكن توضيحها في امثلة لا على سبيل الحصر وكما يلي :-

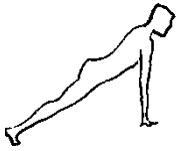
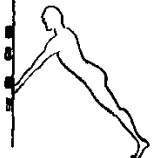



الايجاز لتنفيذ الوضع	اسم الوضع الاصلي والمشتق
- اوضاع مشتقة من الاستلقاء بتحريك الذراعين	
ومن الامثلة عليها تشبه الامثلة الخاصة من وضع الوقوف بتحريك الذراعين سابقة الذكر الا انها تنفذ من الجلوس عدا (الوقوف ؛ الذراعين خلفا)	
- اوضاع مشتقة من الاستلقاء بتحريك الرجلين	
(وضع الاستلقاء بثني الركبتين ... خذ)	 <p>الاستلقاء ؛ انثناء الركبتين (استلقاء القرفصاء)</p> <p>من الاستلقاء الركبتان تنتهيان فيكون باطن القدمين ملاسنان للأرض</p>
(وضع الاستلقاء بثني ركبة واحدة ... خذ)	 <p>الاستلقاء ؛ بثني ركبة واحدة (استلقاء القرفصاء)</p>

5- الاوضاع المشتقة من التعلق: ويمكن توضيحها في امثلة لا على سبيل الحصر وكما يلي :-

الايعاز لتنفيذ الوضع	اسم الوضع الاصلي والمشتق
- اوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الذراعين	
(بالوثب للقبض على العقلة من اعلى ... تعلق)	 <p>التعلق بالمسك من اعلى من وضع الوقوف اسفل العقلة الوثب للتعلق باليدين من اعلى العقلة والذراعان ممدودتان والرجلين ممدودتان لأسفل</p>
(بالوثب للقبض على العقلة من اسفل ... تعلق)	 <p>التعلق بالمسك من اسفل من وضع الوقوف اسفل العقلة الوثب للتعلق باليدين من اسفل العقلة والذراعان ممدودتان والرجلين ممدودتان لأسفل</p>
(بالوثب والمسك المتبادل ... تعلق)	 <p>التعلق بالمسك المتبادل او المنوع من وضع الوقوف اسفل العقلة الوثب للتعلق باليدين من اعلى واسفل العقلة</p>
(بالوثب والتعلق بالانتشاء ... خذ)	 <p>نفس الوضع الثابت ، مع ثني الرقبين نصفاً والتعلق</p>
- اوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الرجلين	
(من وضع التعلق ثني الركبتين كاملاً خذ)	 <p>تعلق القرفصاء من وضع التعلق والاستناد على الظهر الذراعان ممدودتان والركبتان منثنيتان كاملاً</p>
(من وضع التعلق نصف القرفصاء خذ)	 <p>تعلق نصف القرفصاء من وضع التعلق والاستناد على الظهر الذراعان ممدودتان والركبتان احدهما ممدودة والاخرى منثنية</p>

6- اوضاع منوعة اخرى: ويمكن توضيحها في امثلة لا على سبيل الحصر وكما يلي :-

الايعاز لتنفيذ الوضع	اسم الوضع
(وضع الانبطاح ... خذ)	 <p>وضع الانبطاح الطويل وضع الانبطاح (الاستناد) يستند الجسم بالصدر والبطن على الارض الرجلان ممتدتان على استقامة الجذع ، الذراعان منثنيان بجانب ال</p>

(الانبطاح المائل ... خذ)		وضع الانبطاح المائل (الامامي) من الوضع السابق تستند الذراعين الممدودتين على الارض
(الانبطاح مائل عالي ... خذ)		انبطاح مائل عالي بالاستناد باليدين على عقل الحائط أو مقعد عالي
(الانبطاح مائل جانبي ... خذ)		انبطاح مائل جانبي بالاستناد بيد واحدة الذراع الأخرى ممتدة بجانب الجسم
(الانبطاح مائل عميق ... خذ)		انبطاح مائل عميق بالاستناد على اليدين والذراعين ممدودتين الجسم ممدود والقدمين مستندتين على عقل الحائط من اعلى
(سقوط خلفا ... خذ)		السقوط خلفا الاستناد باليدين والقدمين ، الظهر مواجاة الارض ، الجسم ممدود على كامل استقامته

تاسعاً:- اصطلاحات التمارين البدنية:

- ❖ اصطلاح التمرين : وهو تعبير باسم خاص للوضع او الحركة الذي يتخذه الجسم او يؤديه ، والغرض من الاصطلاح هو التمييز بين الاوضاع المختلفة التي يؤديها الجسم
- ❖ اسم الوضع : وهو الحال الذي يتخذه الجسم ويدل على الشكل الذي يكون فيه قبل اداء الحركة المطلوبة ، فقد يكون اسم وضع الجسم (الوقوف) (الجلوس) (الرقود) (الجلوس الطويل)
- ❖ اسم الحركة : وتدل على نوع الفعالية او المهارة التي يؤديها الجسم مثل ركل الكرة او القفز على الحصان او رمي الرمح وغير ذلك
- ❖ حركة العودة : الحركة التي يعود بها الجسم الى وضعه الاصلي وتكون متعاقب وبترتيب عكسي مع بداية الوضع الاصلي

عاشراً:- الاعياز لتنفيذ التمارين البدنية خلال الدرس :

- ❖ الاعياز : هو الالفاظ او العبارات الاصطلاحية التي يلقها المعلم على المتعلمين للقيام بالحركات او التمارين البدنية او اداء نشاط حركي معين.
- ❖ القواعد العامة لألقاء الإيعاز :

 - 1- ان يكون الاعياز بلهجة واضحة ولفظ سليم وغير سريع
 - 2- ان يكون وضع المعلم العام طبيعياً غير متكلف
 - 3- ان يوجه المعلم الاعياز لجميع المتعلمين ولاسيما في الصفوف الخلفية
 - 4- ان لا يلجأ المعلم للصراخ او رفع صوته اكثر من اللزوم
 - 5- ان يراعي مدركات المتعلمين واستيعابهم لمصطلحات الاعياز التي يلقها ويمكنه استعاضتها بنماذج حركية للاشتراك في الاداء ولا سيما للصغار (تقليد حركة النموذج)

❖ اقسام الایعاز :

ینقسم الایعاز الذی یلقیه المعلم علی المتعلمین الی ثلاث اقسام وهي (اخباری) (فترة) (اجرائی) وكما موضح فی المثال الآتی

القسم الاجرائی	الفترة	القسم الاخباری
مد	...	الذراعان اماما
خذ	...	سقوط خلفا
خذ	...	من وضع التعلق ثنی الركبتین كاملا
اركض	...	بأقصى سرعة الی الجدار المقابل

وسیتم توضیح هذه الاقسام بحسب الآتی :

أ- القسم الاخباری :

وهو عبارة عن الفاظ تبین نوع التلیبیه وكذلك اتجاه واجزاء الجسم المشتركة فی الحركة اضافة الی سرعة وقوة الاداء المطلوب

• شروط القسم الاخباری :

- 1- ان یكون واضحا وسهل الفهم وغير معقد
- 2- ان تكون عباراته قصيرة قدر الامكان وتستعمل فیه المصطلحات الفنية المتفق علیها فی التربية الرياضية
- 3- ان تذكر فیه اجزاء الجسم التي ستؤدي الحركة بحسب ترتيب الحركة نفسها
- 4- لا یصح فی القسم الاخباری البدء بذكر المصدر المشتق او فعل الامر بل یجب البدء بالجزء الذی سیتحرك فعلا وامثلة علی ذلك :

الخطأ :- (ثنی الجذع اسفل ... ثنی) لأنه بدء بفعل الامر(ثنی) والمفروض البدء بالجزء الذی سیتحرك
الصواب :- (الجذع اسفل ... ثنی)
الخطأ :- (قتل الرأس لجهة الیسار ... قتل)
الصواب :- (الرأس الی جهة الیسار ... قتل)

- 5- یمكن البدء فی القسم الاخباری بذكر المصدر المشتق او فعل الامر فی حالة ان التمرین سیؤدي باستمرار وكانت كلمة القسم الاجرائی او الامر (ابداً) مثل :
- (قفزات صغيرة علی البقة ... ابدأ) ، (ثنی ومد الذراعین باستمرار جانبا واماما ... ابدأ)
- 6- لا یصح تعقید القسم الاخباری الی اقسام اخباریة صغيرة تحوي علی عدد من الحركات التي ستنفذ مرة واحدة ولكن الاصح اذا استوجب الایعاز عدد من الحركات ان یقسم القسم الاخباریة الی اقسام اخباریة صغيرة تنفذ كل منها علی حدة وبالتسلسل الحركی المطلوب

الخطأ :- (وقوف ، فتحا انحناء الجذع اماما)
الصواب :- اخبار 1 (بالقفز الرجلین جانبا فتح) وضع ابتدائي 1
اخبار 2 (الجذع اماما ثنی)
اخبار 3 (ثنی الجذع اسفل وضغطه بالوضع 4مرات ابدأ) التمرین
اخبار 4 (مد الجذع عالیا مع ثنی)

- 7- لا یصح ان یكون القسم الاخباری بلغة التخاطب الاعتيادي الا فی حالة تدريس الاطفال

ب- الفترة :

وهي زمن السكون الذي يلي القسم الاخباري مباشرة ويسبق القسم الاجرائي ويرمز له بثلاث نقاط (...)
عند كتابة اليعاز ، وغاية الفترة هو مساعدة المتعلمين على فهم واستيعاب ما جاء في القسم الاخباري
والاستعداد لما سيأتي في القسم الاجرائي من حركة او تمرين

• شروط الفترة :

- 1- ان لا تكون اطول من اللازم حتى لا ينسى المتعلم ما جاء في القسم الاخباري ولا يفقد التمرين
عنصر النشاط والاستمرارية
- 2- ان لا تكون اقصر من اللازم كي تكون هنالك فرصة للمتعلم لتفهم مكونات التمرين ويهيئوا
انفسهم له
- 3- قد تكون الفترة طويلة في حالات معينة ضمن الحالات التالية :
a. اذا كان التمرين صعبا يحتاج لفترة لتفهمه او مركب وجديد على المتعلمين
b. اذا كان المتعلمين صغار او قدرات استيعابهم ضعيفة
c. اذا كان المطلوب اداء التمرين ببطيء
- 4- قد تكون الفترة قصيرة في حالات معينة ضمن الحالات التالية :
a. اذا كان التمرين سهل ولا يحتاج لكثير من الفهم
b. اذا كان المطلوب اداء التمرين بسرعة وقوة
c. للمتعلمين المتدربين من ذوي الكفاءة الحركية العالية

ج- القسم الاجرائي :

وهو الامر ببدا التمرين او الحركة ويأتي مباشرة بعد فترة الانتظار (الفترة)

• شروط القسم الاجرائي :

- 1- ان يكون الاجراء مصدرا او امرا
- 2- لا يصح ان يحدث مد في حروف نطق القسم الاجرائي ولا تجزئة أي كلمة منه ومثال عليه لا
يجوز ان ينطق (وازنا ... هر ... ول)
- 3- ان يكون بصيغة ولهجة تتناسب مع نوع التمرين فاذا كان تنفيذ التمرين سريعا وقويا فينطق
ينطق بسرعة واحدة ، واذا كان تنفيذ التمرين بطيء وبقوة فينطق ببطاء