المحاضرة السابعة

_انماط درس التربية الرياضية _

يتحدد نمط درس التربية الرياضية تبعا للهدف الذي يسعى لتحقيقه ، درس التربية الرياضية يهدف الى تنمية شخصية الطالب الشاملة ، واغلب الدروس تركز على العملى ،وقد قسمت الدروس الى أنماط مختلفة :

- أ- دروس تهدف الى اكتساب المهارات الحركية: وفيها يتم العمل على تعليم الطلاب المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة للمنهج ،حيث يقوم المدرس بكتابة الملاحظات على الطلاب من حيث الشخصية والجانب المعرفي والانفعالي او الخلقي والاجتماعي اضافه الى الصفات الاخرى كالتعاون مع الفريق والتحمل والصبر والشجاعة وسرعة البديهة والتحكم بالانفعالات.
- ب- دروس تهدف الى اكتساب الصفات البديئة :وفيها يتم العمل على تحسين الصفات البدنية والوظيفية للطلاب وتطوير الأداء المهاري بما يناسب قدراتهم .

_عناصر اعداد درس التربية الرياضية _

وهي تلك الامور التي يضعها المدرس في حسابه عند الاعداد للدرس واهمها:

- 1) تحديد اهداف الدرس: ينبغي على المدرس ان يدرس جيداً اهداف الدرس فيسأل نفسه بوضوح وان يجيب بوضوح عمليا باختيار المحتوى الذي يحقق هذه الاهداف ،ومن هذه الاهداف: تعليم المهارات _ اللياقة البدنية _ معلومات ومعارف _ اتجاهات وعادات صحيحة.
- Y) اختيار المحتوى: ويقصد به الالعاب والتمرينات والقصص الحركية والعاب القوى والجمباز والمعارف والمعلومات بحيث تناسب مع المرحلة السنية ،وتتماشى مع الخطة الدراسية المقررة، وتتناسب مع الحالة الجوية السائدة، شوقه، مثيرة ومناسبه للحصة التي يكون فيها الدرس الحصة الاولى تختلف عن الثالثة او السادسة.
- ٣) الامكانات والادوات: هي كل ما يحتاجه الدرس ويجب توفره والترتيب التي ستكون عليه ، وتكون هذه الادوات
 بترتيب يتيح احضارها وإرجاعها بسهولة مع المحافظة عليها .
- ٤) اعداد الملاعب: يجب ان يكون الملعب معد وجاهز لتنفيذ الدرس وتحقيق هدفه ، تخطيط الملعب ، تهيئة الادوات مثل البورد او الحلق في كرة السلة.
- مرق التدريس وسير الدرس: بعد تحديد الهدف واختيار المحتوى وما يلزم من ادوات وملاعب يتم اختيار الطريقة المناسبة من قبل المدرس لما يلائم مستوى الطالب وقدرتهم وعددهم والامكانات المتوفرة.
- 7) مدخل الدرس: يجب على المدرس ان يعرف كيف يبدأ الدرس ويكون فيه عنصر التشويق ليكون انطباع الطلاب جيد عن الدرس.
- ٧) نهاية الدرس: من المعلوم ان الدرس الناجح هو الذي ينتهي بإثارة اهتمام الطلاب ، ويكون أخر ما لديهم من انطباعات هو السرور.

_محتويات درس التربية الرياضية _

اولا: الجزء التحضيري او الاعدادي: ويشمل الإجراءات الإدارية _ الإحماء _التمرينات.

ثانيا: الجزء الرئيسي: ويشمل النشاط التعليمي النشاط التطبيقي.

ثالثا: الجزء الختامي: ويشمل التهدئة _ لعبة ترويحية _ العودة الى الفصل.

اولا: الجزء التحضيري او الاعدادي:

أ- الأجزاء الإدارية (تربوي): الخروج من الصف ، الاصطفاف وتسجيل الحضور ، ويراعي عنصر النظام واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت وذلك باستخدام الأرقام المسلسلة ، او وقوف الطلاب على علامات مرقمة او نداء المدرس على الطلاب بالأسماء .

ب-الإحماء العام: يجب ان تشمل التمرينات جميع اعضاء الجسم بالتوازن عملا على تحسين القوام الذي قد يتعرض لبعض التشوهات نتيجة الجلوس لساعات طويلة في الفصل ، ويعتبر واجهة الدرس لذا يجب ان يتم التشويق والاثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في الحمل لغرض تهيئة الدورة الدموية والعضلات والأربطة والمفاصل والعمليات البيوكميائية مما يقلل من الاحتمالات لحدوث الاصابة او التقلصات العضلية ، وبوجه عام يفضل استخدام الجري _ الحجل _ الوثب _ الألعاب الجماعية المشوقة والترويحية او الشعبية او التمهيدية وهي التي تمهد لنوع النشاط التعليمي والتطبيقي في الدرس ويجب ان تتخذ المقدمة التشكيلات الحرة ((الانتشار)) وعدم الالتزام بالصفوف او الصافرات او غيرها من التشكيلات النظامية .

ج- الإحماء الخاص :ويكون فيه التأكيد على الأجزاء

مع مراعاة النقاط التالية:

- ١- يجب البدء بالتمرينات التي تخدم العضلات الكبيرة (الظهر _ البطن) وتخدم المهارات المخطط لها بالدرس .
 - ٢- البدء بإصلاح الأخطاء العامة والانتقال الى الاخطاء الفردية .
 - ٣- مراعاة المسافات خاصة في التمرينات التي تتطلب حرية وحركة .
 - 2- الاستفادة من التكرارات للتمرين الواحد .
 - ٥- الإيعاز والنداء بصوت واضح .
 - ٦- استخدام الشرح أللفظي _العد_التوقيت _الصفارة في تنفيذ تكرارات التمرين .

ثانيا: الجزء الرئيسى:

أ- النشاط التعليمي: يتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة (جديدة _صعبة _معروفة) كما ان هناك بعض المهارات قد تستغرق وقتاً كبيراً خاصة في الدروس الأولى من الوحدات او العام الدراسي ككل، ويتحدد الزمن في هذا النشاط أيضا على المستوى المهارى للطلاب وعلى هذا يكون الهدف من النشاط التعليمي، إما تعلم مهارات جديدة او تثبيت مهارات معروفة مسبقا ويراعي المدرس في النشاط التعليمي عدة نقاط أهمها:

1) يتخذ المدرس المكان المناسب إثناء الشرح وعادة ما يكون على شكل نصف دائرة او مربع ناقص ضلع او الصفين المواجهين .

٢) الاستعانة بالنموذج ويؤديه المدرس بنفسه او طالب متفوق في اداء المهارة .

<u>ب-النشاط التطبيقي</u>: يهدف هذا النشاط الى التطبيق العملي لما تعلمه الطالب في النشاط التعليمي بصورة خططية ،عادة ما يؤدي ذلك بصورة مناسبة تتضمن تثبيت تلك المهارات وتصحيح ما ورد فيها من أخطاء ، ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة تربوية سانحة للمدرس لتأكيد روح الجماعة والقدرة على القيادة والتبعية لدى الطلاب . كذلك انها فرصة لإبراز مهارات أخرى مثل التحكم والتسجيل ويمكن للمدرس الواعي اشراك الطلاب من غير المسموح لهم بالمشاركة في الأنشطة البدنية سواء لظروف صحية ((الاحتياجات الخاصة)) في عمليات التحكيم او التسجيل ويكون دور المدرس في هذه الفترة هو المراقبة والتوجيه .

ثالثا: الجزء الختامي : يهدف هذا الجزء الى عودة الجسم الى حالته الطبيعية ((ما قبل الدرس)) بمعنى التهدئة تدريجياً بالحمل وذلك باستخدام تمرينات التهدئة التي تتصف بالبطء)) ، لعبة ترويحية صغيرة مثيرة ومشوقة ، ارجاع الاجهزة والادوات الى مكانها المخصص ، ثم اداء التحية والانصراف الى الدروس او الصفوف الدراسية.

نموذج خطة درس التربية الرياضية

اسم المدرس:

الشعبة:

عدد الطلاب : الوقت:

اليوم والتاريخ:

الهدف التعليمي: الهدف التربوي:

الملاحظات	التنظيم	الشرح والتوضيح (المحتوى)	الوقت	النشاط	القسم	Ç
		الخروج من الصف الى الساحة واخراج الاجهزة والادوات والوقوف بشكل منتظم واخذ الغياب .	۲	التربوي	الاعدادي او التحضيري ١٢ د	
		السير والهرولة وتهيئة كافة اعضاء الجسم	٧	الاحماء العام		1
		اعطاء تمارين خاصة تكون حسب نوع المهارة او الفعالية او النشاط	٣	الاحماء الخاص		
		شرح وعرض المهارة او الفعالية من قبل المدرس وعرض نموذج من قبله او طالب متميز وتصحيح الاداء ، او عرض المهارة عن طريق الفيديو (الداتا شو)	١.	النعليمي	الرئيس <i>ي</i> ۲۵ د	۲
		عمل مجموعات تعاونية للاداء وتكرار المهارة اكبر عدد ممكن مع تصحيح الاداء (التغذية الراجعة) حسب نوعها وتقديمها للطالب ، او الاداء الفردي وهذا بحسب نوع الفعالية او النشاط اضافة الى الاسلوب المتبع من قبل المدرس .	10	التطبيقي		
		تمارين تهدئة واسترخاء لإرجاع الجسم الى وضعه الطبيعي ، لعبة ترويحية صغيرة مشوقة ، ارجاع الاجهزة والادوات ، الانصراف الى غرفة الدراسة	٨	الختامي	الختامي ۸ د	٣