

محتوى المنهج الدراسي لقرر

طرائق التدريس



الصف الثالث

الدراسة الصباحية والمسائية

العام الدراسي 2023-2024 / الكورس الاول

اعداد

أ.م.د مناف ماجد حسن

فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
الوحدة الاولى : مهارات المعلم والاجراءات التنظيمية لإدارة وتنفيذ الدرس	
1	اولاً:- مهارات المعلم لإدارة وتنظيم دروس التربية الحركية والرياضية
1	ثانياً: الاجراءات التنظيمية لإدارة وتنظيم دروس التربية الحركية والرياضية
الوحدة الثانية: مفهوم التدريس وانواع طرق واساليب التدريس	
5	اولاً: مفهوم عملية التدريس
5	ثانياً: مفهوم طرق التدريس
6	ثالثاً: المهارات الحركية الأساسية للإنسان وتركيبها
7	رابعاً : الاجراءات التطبيقية الخاصة بتدريس المهارات الرياضية
8	خامساً: طرق التدريس العامة وكيفية توظيفها في المجال الرياضي
17	سادساً :- اسلوب التدريس التعريف والمفهوم والانماط
الوحدة الثالثة: التغذية الراجعة التصحيحية	
18	اولاً: تعريف التغذية الراجعة
18	ثانياً: أهمية التغذية الراجعة
18	ثالثاً: توقيتات استخدام التغذية الراجعة
18	رابعاً: مصادر التغذية الراجعة
الوحدة الرابعة: الأنشطة الحركية الخاصة بمخطط درس التربية الرياضية	
19	اولاً : مفهوم الأنشطة الحركية
19	ثانياً: اسس اختيار الأنشطة الحركية
19	ثالثاً: اسس تدريس الأنشطة الحركية
20	رابعاً: انواع الأنشطة الحركية الخاصة بمخطط درس التربية الرياضية (البدنية , التعليمية , الترويحية):
الوحدة الخامسة: مخطط درس التربية الرياضية	
24	اولاً: مكونات درس التربية الرياضية ومحتوياته
25	ثانياً : خطوات تصميم مخطط درس التربية الرياضية
42	ثالثاً: مخطط درس الطوارئ
الوحدة السادسة : تخطيط دروس التربية الرياضية	
43	اولاً: مفهوم الخطة والتخطيط
43	ثانياً المراحل الخاصة بعملية التخطيط لدروس التربية الرياضية

الوحدة الاولى : مهارات المعلم والاجراءات التنظيمية لإدارة وتنفيذ الدرس

لابد لمعلم التربية الحركية والرياضية من امتلاك مهارات خاصة الى جانب قدرته على تطبيق عدد من الاجراءات التنظيمية لتعمل على نجاح الدرس وتحقيق اهدافه، ولابد من توضيح مهارات المعلم والاجراءات التنظيمية لإدارة وتنفيذ الدرس قبل البدء بمحتويات المقرر وبحسب الاتي :

اولاً:- مهارات المعلم لإعداد وتنظيم دروس التربية الحركية والرياضية

1. القدرة على تخطيط دروس التربية الحركية والرياضية وتوزيع المفردات التعليمية بحسب الازمنة والانشطة المعدة لها وعلى طول الفصل او السنة الدراسية.
2. القدرة على التعامل بحكمة وتواضع مع المتعلمين صغاراً وكباراً وعدم الانحياز في توجيه الارشاد وفي وضع درجات التقييم.
3. القدرة على اختيار طرائق التدريس واساليبه بما يتناسب مع الفئة العمرية وقدرات المتعلمين واستخدامها بمهارة عالية.
4. القدرة على ايصال المفاهيم والخبرات التعليمية من خلال الشرح والتوضيح وهذا يأتي من سلامة اللغة والنطق واختيار انطب المصطلحات الرياضية لتسمية اجزاء الجسم وتحركه والمصطلحات الخاصة بالأدوات والمستلزمات الرياضية
5. القدرة على اداء الحركات والمهارات كنموذج حركي امام المتعلمين ومن دون خطأ وهذا يأتي من المراجعة الدورية للمهارات الرياضية التي اكتسبها خلال دراسته وتطويرها باستمرار والمحافظة على اللياقة الحركية ووزن الجسم ما اجل ان نكون قدوة للمتعلمين.
6. القدرة على استثمار زمن الدرس وتوزيعه بمهارة عالية على مكونات الدرس الثلاث ومحتوياته بمراعاة عدد المتعلمين ونوع المهارات وتركيبها وحجم الانشطة المخطط لتنفيذها
7. القدرة على اختيار انطب الوسائل التعليمية التقليدية والتكنولوجية واستخدامها بمهارة عالية
8. القدرة على تصميم واعداد التمارين البدنية الخاصة بتهيأة المتعلمين بدنيا وحركيا واختيار النوع الذي يتناسب مع تنمية متطلبات الاداء الحالي للمهارة المخطط لها.
9. القدرة على تصميم واعداد الأنشطة التعليمية والتنموية للخبرات المعرفية والحركية
10. القدرة على حل المشكلات التي تواجه تنفيذ الدرس من خلال تنظيم وتخطيط دوري لساحة الانشطة وتصنيع وابتكار الادوات والوسائل التعليمية التي لا تتوفر في المدرسة وهذا يأتي من الخبرة المكتسبة والاطلاع على حلول وابتكارات الاخرين.

ثانياً: الاجراءات التنظيمية لإدارة وتنظيم دروس التربية الحركية والرياضية:

هنالك عدد من الاجراءات التي تساعدنا على ادارة الدرس وتنفيذه بنجاح وهذه الاجراءات تشمل على:-

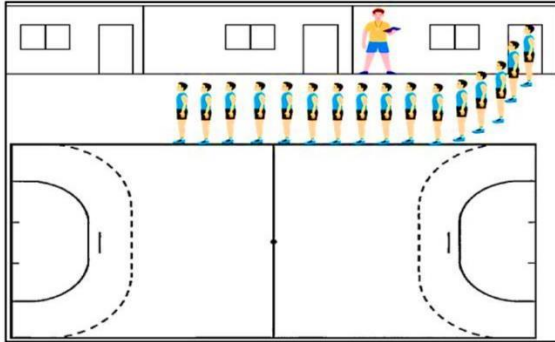
أ- الاجراءات التنظيمية لموارد الدرس:

1. نراجع مخطط الدرس بوقت كافي من اجل استذكار المهارة والتمارين البدنية والتعليمية الخاصة بها وعدد مرات تكرارها وازمنة الراحة واماكن تنفيذها والوسائل والادوات التي سيتم استخدامها والتشكيلات التي سيتخذها المتعلمين لتوزيعهم داخل ساحة الانشطة.
2. نرتدي الزي الرياضي ونحمل الصفرة وساعة الايقاف دائماً ونحسن استخدامها، ونؤكد على المتعلمين ارتداء الزي الرياضي ليكون ادائهم للأنشطة الحركية سهلاً ومريحاً.
3. نهياً الادوات اللازمة لتنفيذ الانشطة ونتأكد من سلامتها وانها تعمل بنجاح استعداداً لنقلها لساحة الانشطة.

4. نوزع المتعلمين الى مجموعات تعليمية بحسب الاطوال او المستويات من اجل ان نتمكن من السيطرة على تلك الجموع ويسهل علينا التحكم بتحركاتهم وتوزيع ومراقبة المهام الموكلة اليهم من اجل تقويمها بنجاح.
5. نُعيّن قادة على مجموعات المتعلمين وهذا مهم جدا , اذ لابد من تعيينه في بداية كل سنة وهو بمثابة المساعد للمعلم في عدد من الامور منها **(نداء الحضور)** لساحة الانشطة, قيادة مجموعة المتعلمين لإحضار الاجهزة والادوات الخاصة بالدرس وارجاعها بعد الانتهاء , تقديم النموذج الحركي للمهارة والشرح وفق تحركاته ... الخ) , لذلك يكون اختيار القادة وفق شروط معينة منها (الشخصية القوية والمؤثرة في اقرانه, حسن الخلق وحسن العلاقة مع اقرانه, يمكنه اداء المهارات الحركية بشكل جيد.
6. استخدام نداء الحضور والذي يشمل على خروج المتعلمين من الصف الى ساحة الانشطة ويمكن تكليف القائد بذلك.

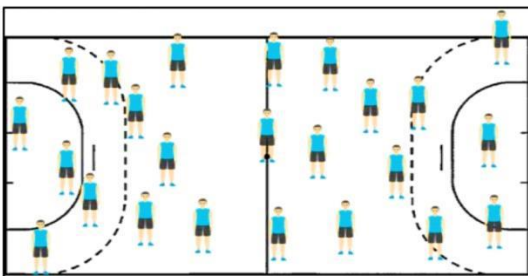
ب- الاجراءات التنظيمية لتحركات المتعلمين (تشكيلات الوقوف والتنظيم) :

تشمل الاجراءات التنظيمية لتحركات المتعلمين داخل الدرس اتخاذهم تشكيلات مستنبطة من الاشكال الهندسية المختلفة مثل (مستقيم , مربع , دائرة , مثلث, خماسي الاضلاع, نجمة , هلال , موازي ... الخ) عند تنظيمهم داخل ساحة الانشطة وهذا يوفر لنا سهولة التحكم والسيطرة على تحركاتهم اثناء اداء الانشطة التعليمية وسهولة توزيع المهام الخاصة بكل نشاط , ويمكننا كمعلمين ان نوزع المتعلمين في مجموعات بحدود (2-8) مجموعات ويمكن ان نشكل في كل مجموعة (6 - 10 متعلمين) مع ضرورة تعيين قائد لكل مجموعة , ويمكن توضيح تلك التشكيلات كما يلي :



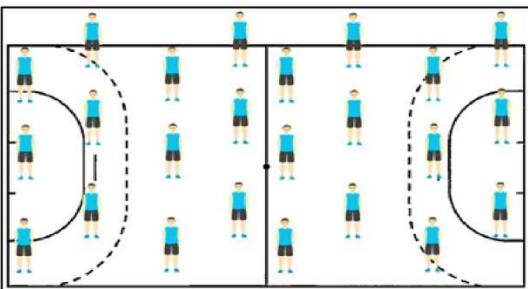
أ- **المسير:** تشكيل لضبط وتنظيم حركة المتعلمين, وفيه يسير المتعلمين بقاطرة واحدة او اكثر, ويستخدم عند نداء الحضور من حجرة الصف تجاه ساحة الانشطة الرياضية وكذلك عند الانصراف منها, ويستخدم المسير ايضا خلال بدء الاحماء لتنظيم المتعلمين في قاطرات متساوية العدد استعدادا للجري, ويستخدم في العروض الرياضية عند الأنشطة اللاصفية داخل وخارج المدرسة.

ب- الوقوف وتشكيلاته: بعد خروج المتعلمين الى ساحة الانشطة الرياضية, يتطلب تنظيمهم والسيطرة على

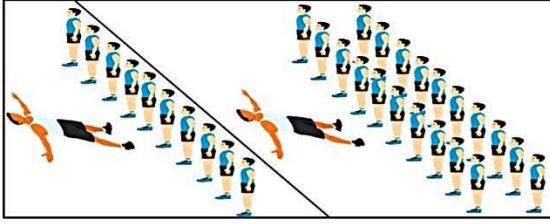


تحركاتهم في تشكيلات وقوف نختارها بحسب نوع النشاط الحركي المخطط له, ويمكن توضيح بعض من هذه التشكيلات بحسب الاتي:

1. **الانتشار الحر:** مع اليعاز ب : (انتشار حر ... شكل) ينتشر المتعلمين في ساحة الانشطة فيأخذ كل منهم مكان خاص به وهو انتشار سريع لمثل منطقة او نصف منطقة معينة من ساحة الانشطة تمهيدا لتمرين حر ينفذه المتعلمين بحسب رغبته.

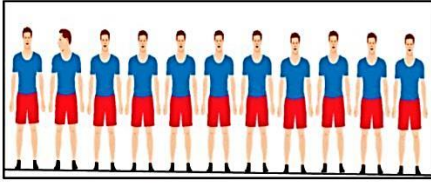


2. **الانتشار المنظم :** مع اليعاز ب : (انتشار منظم ... شكل) ينتشر المتعلمين في ساحة الانشطة فيأخذ كل منهم مكان خاص به لكن بمسافات متساوية وهو انتشار سريع لمثل منطقة او نصف منطقة معينة من ساحة الانشطة تمهيدا لتمرين حر ينفذه المتعلمين بحسب رغبته.

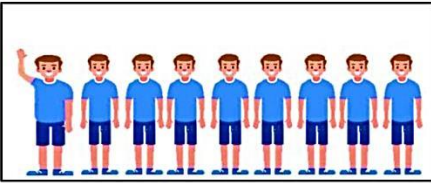


3. **تشكيل الصف:** مع اليعاز باللفظ : (تشكيل الصف ... شكل) او مع الایماء بحركة فتح المعلم لذراعيه جانبا، فينفذ المتعلمين الایعاز من خلال هرولتهم نحو المعلم فيبدأ المتعلم الاول (الدليل) الوقوف فتحا امام المعلم ويليه في التشكيل باقي المتعلمين وعلى جانبيه

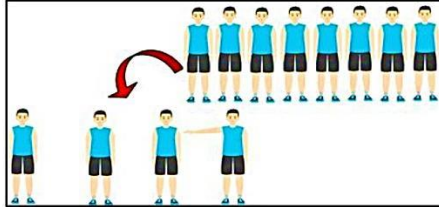
مشكلين صفا عن يمينه وعن شماله ومن دون تدافع كلا حسب اسبقيته في الوصول , ويقف المتعلمين الواحد جنب الاخر بنسق منظم وبحسب الطول فيكون طوال القامة في نهاية جانبي الصف, ويستخدم هذا التشكيل عند تجميع المتعلمين في صف واحد او صفوف مزدوجة بعد الانتشار الحر او المنظم استعدادا لنشاط معين كأخذ اسماء الحضور او شرح مهارة او توضيح اداء تمرين او توجيه ملاحظات.



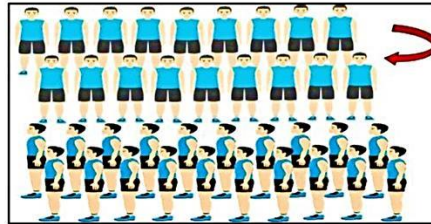
4. **المحاذاة :** مع الایعاز ب : (يمينا ... ترافص) يثبت المتعلم الاول في بداية الصف ويوجه المتعلم الثاني نظره لليمين ويعدل من وضعه ثم المتعلم الثالث والرابع الى اخر الصف من اجل ان يصبح تشكيل الصف مستقيم.



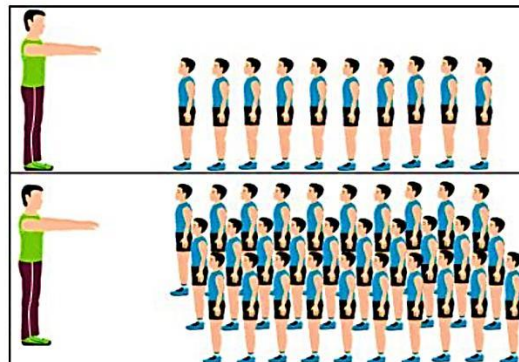
العد: مع الایعاز ب : (يمينا ... عد) ينطق بالعدّ افراد المجموعة بحسب تسلسلهم في الصف بدءً من يمين الصف او من يساره مع (لف الراس لليمين او لليسار ومن ثم رجوعه للأمام, او برفع الذراع عاليا, او مع التقدم والتقهر خطوة واحدة) ونستخدمه عندما يكون العدد كبير ونريد اخذ اسماء الحضور او نريد معرفة عدد المتعلمين استعدادا لتوزيعهم الى مجاميع متساوية العدد.



5. **توسيع المسافات في الصفوف وتساويها:** مع الایعاز ب : (للترافص , ذراع اليمين جانبا ... رفع) يخطو المتعلم الاول الواقف بداية الصف للأمام خطوة ويثبت ثم يلحق به المتعلم الثاني ويمد ذراعه للجانب ليمس كتف الزميل بأطراف الاصابع يده مباشرة يلتحق به المتعلم الثالث ومن ثم الرابع وهكذا لباقي المتعلمين فينشأ صف واسع المسافات وبخط مستقيم



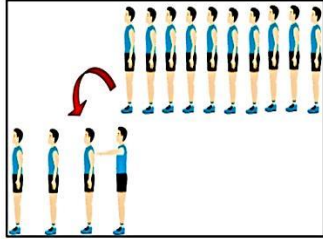
6. **الدوران:** مع الایعاز ب : (بالوثب لليمين ... در), (بالوثب لليسار ... در) يستدير الصف لاتجاه معين فيكون قاطرة او عدد من القاطرات بحسب عدد الصفوف, ويستخدم مثلا لتنفيذ



تمرين معين كسباقات الجري او لتبادل تمرير واستلام كرة او التحضر للمشى او الجري.

7. **تشكيل القاطرة (الرتل):** عند وقوف المتعلمين بالانتشار الحر او المنظم يمكن تجميعهم في شكل قاطرة او عدة قاطرات فمن خلال الایعاز لفظياً : (تشكيل القاطرة ... شكل) او مع الایماء بمد المعلم لذراعيه اماما فينفذ

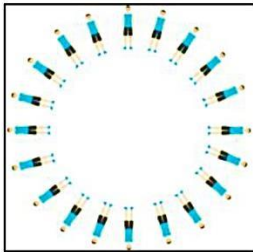
المتعلمين الایعاز بالهرولة نحو المعلم فيبدأ المتعلم الاول (الدليل) الوقوف فتحا امام المعلم ويليه باقي المتعلمين ليقفوا فتحا خلف الدليل مشكلين قاطرة ومن دون تدافع كلا حسب اسبقيته في الوصول , ويراعى الوقوف بنسق منظم بحسب الطول فيكون طوال القامة في اخر كل قاطرة, ويستخدم استعدادا لنشاط جديد كتنفيذ لتمرين جديد او للانصراف.



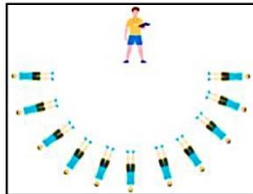
8. توسيع المسافات في القاطرات وتساويها: مع الایعاز ب : (للتراصف

يمينا , ذراع اليمين اماما ... رفع) يخطو المتعلم الاول الواقف بداية الصف للجانب الايمن خطوة ويثبت ثم يلحق به المتعلم الثاني ويمد ذراعه للأمام ليمس كتف الزميل بأطراف الاصابع ليأخذ المسافة ويثبت

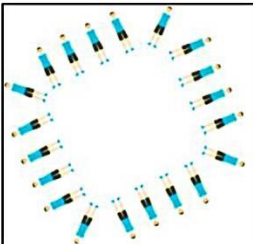
مكانه وبعد خفض يده مباشرة يلتحق به المتعلم الثالث والرابع وهكذا لباقي المتعلمين فتنشأ قاطرة واسعة المسافات وبخط مستقيم.



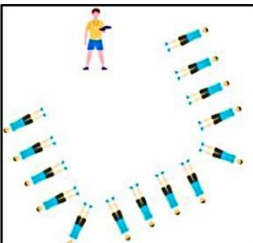
9. تشكيل الدائرة : عند الایعاز ب : (دائرة ... شكل) يقف المتعلمين مواجهين بعضهم على شكل دائرة صغيرة متشابكين بالأيدي ثم يمد ايديهم للجانبين ليشكلوا دائرة متساوية القطر ثم يخفض كل منهم ذراعيه اسفل.



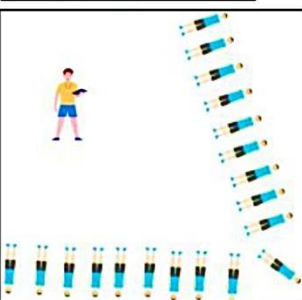
10. تشكيل نصف الدائرة : عند الایعاز ب : (نصف الدائرة ... شكل) يقف المتعلمين مواجهين بعضهم على شكل نصف دائرة صغيرة متشابكين بالأيدي ثم يمد ايديهم للجانبين ليشكلوا نصف الدائرة ثم يخفض كل منهم ذراعيه اسفل.



11. تشكيل المربع : عند الایعاز ب : (مربع ... شكل) يقف اربع متعلمين (اربع ادلة) على اركان مربع متساوي الابعاد ويمد كل منهم ذراعه اليمين امامه واليسرى جانبه فيلتحق باقي المتعلمين ويشبك ايديهم ما بين الاركان الاربعة لتكوين المربع.



12. تشكيل مربع ناقص ضلع: عند الایعاز ب : (مربع ناقص ضلع... شكل) يقف متعلمين اثنين (اثنين من الادلة) على ركني مربع ويمد كل منهم ذراعه اليمين امامه واليسرى جانبه فيلتحق باقي المتعلمين ويشبك ايديهم ما بين الاركان الاربعة لتكوين المربع , ويكون الوقوف بنصف مربع انفراجه تواجه المعلم.



13. تشكيل مثلث ناقص ضلع: عند الایعاز ب : (مثلث ناقص ضلع... شكل) يقف متعلم واحد امام المعلم بمسافة معينة ويمد ذراعيه للجانبين اماما , ثم يلتحق باقي المتعلمين بتشبيك ايديهم بدأً من رأس المثلث (الدليل) وصولاً الى جانبي المعلم بحيث يكون انفراجه المثلث مواجهة للمعلم

الوحدة الثانية: مفهوم التدريس وأنواع طرق واساليب التدريس

أولاً: مفهوم عملية التدريس

أ- ما هو مفهوم عملية التدريس؟



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

ومن ذلك يفهم من مفردة التدريس بأنها العملية الموجهة والمنظمة لنقل المعارف والمعلومات والخبرات والمهارات من المحتوى التعليمي الى المتعلمين , فهي عملية تفاعلية ما بين المعلم والمتعلم والمحتوى التعليمي , وعملية تدريس التربية الرياضية هي الاجراءات العملية لتعليم المعارف والخبرات معرفيا وحركيا, وهي ليست عمل ارتجالي او عشوائي وانما اجراءات عملية تتطلب كفاءات اساسية لا بد ان يتقنها "الطالب المعلم" قبل ممارسة مهنة التدريس.



ب- ما هي أسس نجاح عملية التدريس ؟

1. وجود إيجابية للمتعلم من اجل التعلم ودافعيته الى البحث والاكتشاف وإيجاد الحلول لمشكلات التعليم
2. مدى مراعاتها لميول المتعلمين ورغباتهم وحاجاتهم واضافتها لطابع التشويق والاداء وتقليل الملل.
3. مدى التفاعل الإيجابي فيما بين المتعلمين وما بين المتعلمين والمعلم.
4. مدى إشراكها لأكثر من حاسة خلال عملية التعلم واستخدامها لانسب الوسائل التعليمية.
5. مدى مراعاتها للفروق الفردية ما بين المتعلمين.
6. مدى قدرتها في ربط خبرات المتعلم السابقة بالخبرات الجديدة بما يهيئ للخبرات المستقبلية.
7. ان تبقى أثراً في نفوس المتعلمين.

ثانياً: مفهوم طرق التدريس

أ- ما مفهوم طريقة التدريس ؟



الاجراءات المنظمة والواضحة التي يتبعها المعلم لنقل وتوصيل الخبرات المعرفية والحركية للمتعلمين لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المنشودة.

وتعرف ايضا بانها " الكيفية التي يتناول بها المعلم الموضوع التعليمي معرفيا كان ام حركيا بهدف ايضاحه وتبسيط فهمه ونقله الى المتعلمين "

ب -الصفات التي تمتاز بها طريقة التدريس الجيدة

1. ان تراعي اعمار ومراحل نمو المتعلمين وخصائصهم العقلية والبدنية والحركية .
2. ان تراعي جنس المتعلمين والفروق الفردية فيما بينهم
3. ان تراعي الاهداف التربوية المرجوة من التعليم وتحقق الأهداف التعليمية للموضوع التعليمي
4. ان تكون مشوقة وتستثير دافعية المتعلمين لبذل المزيد من النشاط والمشاركة الفعالة
5. ان تراعي طبيعة المحتوى التعليمي وموضوعاته من حيث التركيب والحجم .

ثالثاً: المهارات الحركية الأساسية للإنسان وتركيبها:

قبل الدخول في موضوع طرق التدريس العامة وكيفية توظيفها في تدريس المهارات الرياضية , لابد من التطرق الى اهم المهارات الحركية الأساسية للإنسان وتركيبها الحركي والتي تدخل كمكون اساس في المهارات الرياضية لأية لعبة او نشاط رياضي اضافة الى التعرف على المهارات الرياضية من حيث تركيبها تمهيدا لكيفية تدريسها:

أ- بعض المهارات الحركية الأساسية

- (1) **المشي** : يهدف الى المحافظة على القوام وتقوية عضلات الرجلين وهي مهارة اساسية غرضها قطع مسافة معينة.
- (2) **الجري والركض** : يهدف لتقوية عضلات الرجلين وتحسين مستوى التحمل الدوري والتنفسي وهي مهارة اساسية لمعظم الالعاب والانشطة الرياضية مثل الجري بالكرة والجري للسباق والجري لضبط الركضة التقريبية.
- (3) **الحجل** : يهدف لتقوية عضلات الاطراف السفلى ويؤدي برجل واحدة وغرضه انتقال ثقل الجسم لأعلى وللإمام لمسافة معينة.
- (4) **الوثب (القفز والهبوط)** : يؤدي بالارتقاء بالقدمين معا ثم الهبوط وغرضه نقل الجسم لمسافة افقية او عمودية ابعد.
- (5) **المسك والتسليق** : يؤدي بالذراعين لسحب الجسم لأعلى كالتعلق على علكة او حبل متدلي او التعلق بالزانة او باستخدام الذراعين والرجلين معا لتسليق سلم.
- (6) **الرمي** : يؤدي بالذراع او الذراعين معا ويكون الرمي علوي او سفلي او جانبي وبحسب ثقل الاداة المستخدمة مثل كرة او ثقل او قرص او رمح.
- (7) **اللقف** : وتستخدم فيها الكف والاصابع او الاصابع فقط للقف باستخدام ثني المرفق لامتصاص القوة والسيطرة على الاداة مثل الكرات.
- (8) **الدفع والسحب** : تؤدي بالذراع او الذراعين معا وهاتين المهارتين يتطلبها كثير من المهارات اليومية والرياضية كدفع ثقل او سحب حبل
- (9) **الركل** : وتؤدي بالرجل وتتطلبها العاب الكرات مثل كرة القدم او الركبي الامريكي.
- (10) **الاتزان والقدرة على التحكم في الجسم** : مهارة اساسية يعتمد عليها كثير من الالعاب والانشطة الرياضية وغرضها المحافظة على الوضع الطبيعي للجسم سواء على الارض او في الهواء او داخل الماء.

ب- تركيب المهارات الرياضية (معيار اختيار طريقة تدريس المهارات):

- (1) **المهارات المنفصلة** : مهارات يكون لها بداية ونهاية واضحة وتكون قصيرة وسريعة الاداء (حجم صغير ووقت اداء قصير), مثل انواع الارسال في العاب الكرات والمضرب, ركلات الجزاء والحرّة والزاوية بكرة القدم , الغطس الى الماء , الرمية الجزائية بكرة اليد, التمريرات والتصويبات في العاب الكرات, وتستخدم الطريقة "الكلية" لتدريسها .
- (2) **المهارات المتصلة او المتسلسلة (المركبة)** : مهارات يكون لها بداية ونهاية واضحة وحجمها كبير ووقت ادائها طويل نسبياً اذ تتكون من عدد من المهارات المنفصلة والتي تشكل معاً حركة متماسكة ومتسلسلة مثل فعالية الوثب الثلاثي , فعالية الوثب العالي , فعالية القفز بالزانة , مهارتي استلام وتمرير الكرة , مهارتي استلام وتصويب الكرة , السلاسل الحركية في الجمناستيك, وتستخدم لتدريسها الطريقتين "الجزئية الكلية" و "الكلية الجزئية الكلية".
- (3) **المهارات المستمرة**: المهارات التي لا يكون لها بداية ونهاية واضحة عند استمرارية ادائها لفترات طويلة نسبياً مثل , قيادة الدراجة الهوائية, الركض, المشي, التجديف, السباحة, الطبطبة بالكرة , خطط لعب الهجوم والدفاع, وتستخدم لتدريسها الطرق الثلاث لكن بمراعاة تركيب المهارة.

ج- كيف يمكنني ان اختار طريقة التدريس لتدريس المهارات الرياضية؟

توجد عدد من طرق التدريس العامة التي يمكن لمعلم التربية الرياضية من استخدامها لتدريس اية مهارة رياضية وتبسيط مفاهيمها ونقل معارفها وخبراتها الى المتعلمين ومن تلك الطرق: "الكلية" و "الجزئية الكلية", "الكلية الجزئية الكلية" و "المواقف", واختيار المعلم لتلك الطرق لا يكون عشوائيا وانما يكون على وفق اساس علمية خاصة تتيح له اختيار الطريقة الانسب والتي تتوافق مع تركيب المهارة وقدرات المتعلمين وعددهم وزمن الدرس, لذلك فعندما يكون موضوع التعلم احدي المهارات الخاصة بالألعاب الرياضية يتوجب على معلم التربية الرياضية ان يراعي الاسس العلمية لاختيار طريقة تدريس المهارات الرياضية وهذه الاسس هي:

- 1- نوع المهارة الرياضية وتركيبها: على معلم التربية الرياضية اولا التعرف على تركيب المهارة المراد تعلمها (المنفصلة- المتصلة- المستمرة) قبل اختيار طريقة التدريس المناسبة لها.
- 2- قدرات المتعلمين: تختلف قدرات المتعلمين باختلاف العمر والجنس والاستيعاب والقدرة على الاداء الحركي, فعند اختيار طريقة التدريس لابد من مراعاة ما اذا كان المتعلمين اطفال صغار ام من كبار , ذكورا ام اناث, ممارسين او من المتعلمين الجدد (المبتدئين).
- 3- قدرات المعلمين: تختلف باختلاف مدة الخبرة ومهارة التدريس فلها دور في اختيار طريقة التدريس.
- 4- عدد المتعلمين وزمن الدرس: لابد من مراعاة عدد المتعلمين وزمن الدرس عند استخدام طريقة التدريس ذات المراحل المتعددة لكونها تحتاج لتكرارات قد لا تتناسب مع زمن الدرس.

رابعاً:- الاجراءات التطبيقية الخاصة بتدريس المهارات الرياضية:

توجد خمسة اجراءات خاصة بتدريس المهارات الرياضية عند استخدامنا لأية طريقة من طرق التدريس, وهي اجراءات مهمة جدا لابد من اتقانها عملياً كمعلمين للتربية الرياضية , وبحسب الاتي :

1- الاجراء الاول (شرح المهارة): يوعز المعلم للمتعلمين بالوقوف في تشكيل معين ثم يقف هو في زاوية رؤية واضحة امام التشكيل, لبدء الشرح بالتنويه الى متطلبات الاداء من الناحية البدنية والحركية وما هي مبادئ السلامة الواجب اتخاذها, ومن ثم التطرق الى شرح المهارة من خلال تسمية اجزاء الجسم المتحركة وكيفية حركتها والاتجاهات التي ستتحرك تجاهها مع او بدون الاداة المستخدمة, مع ملاحظة عدم الاطالة بالشرح او التكرار وسبب ذلك (؟) .

2- الاجراء الثاني (عرض النموذج المثالي): بعد الشرح, يبدأ المعلم بنفسه بأداء المهارة حركيا اذ لابد ان يكون العرض مثاليا ولا يشوبه اي خطأ وسبب ذلك (؟), ويكون العرض من عدة زاوية ان امكن وسبب ذلك (؟), ويمكن الاستعانة بالوسائل التعليمية سواء بالصور او بالفيديو للتأكيد على دقائق الحركة ومفاتيح الاداء التي يمكن للمتعلمين من فهمها وتؤدي الى نجاح ادائهم وسرعة تعلمهم واتقانهم للمهارة.

3- الاجراء الثالث (توجيه الاسئلة) : فبعد شرح المهارة وعرضها حركيا لابد من توجيه اسئلة نوعية تخص شرح المهارة او عرضها حركيا, وتكون الاسئلة نوعية حول مفاصل حساسة من الاداء او حول مفاتيح الاداء الصحيحة , وسبب ذلك (؟) , ويكون اختيار المتعلمين الموجه اليهم الاسئلة بشكل عشوائي وبصوت حاد وبصورة سريعة وسبب ذلك (؟).

4- الاجراء الرابع (اداء المتعلم وتصحيح الاخطاء) : بعد ذلك , يطلب من كل متعلم الخروج من نسق الوقوف من اجل أداء النموذج الحركي امام زملائه, واذا حص خطأ لابد من التنويه للجميع عن نوع الخطأ وتصحيحه وسبب ذلك (؟). ويكون اداء المتعلمين بشكل متسلسل الواحد تلو الآخر.

5- الاجراء الخامس (تطبيق التمارين التعليمية): يتم توزيع المتعلمين الى مجموعات بحسب نوع المهارة او اللعبة وهنا لابد من تحديد : عدد المتعلمين في المجموعة الواحدة , واتجاه وقوفهم , والمسافات الخاصة بأداء التمرين , وزمن التمرين والراحة , وعدد مرات تكرار التمرين , وطريقة الانسحاب بعد كل اداء.

خامساً: طرق التدريس العامة وكيفية توظيفها في المجال الرياضي:

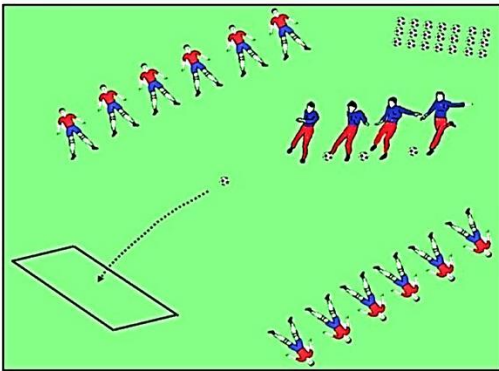
توجد اربعة طرق عامة للتدريس ويمكن توظيفها في مجالنا الرياضي وهذه الطرق هي: "الكلية", "الجزئية-الكلية", "الكلية-الجزئية", "المواقف".

أ- طريقة التدريس "الكلية":

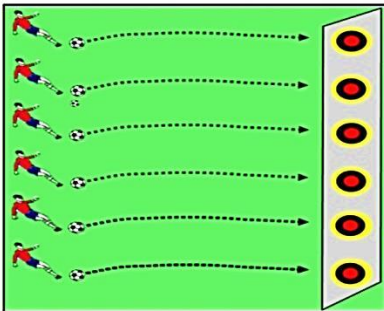
نختار هذه الطريقة عندما تكون المهارة غير قابلة للتجزئة او يصعب تجزئتها, وننفذ هذه الطريقة من خلال تطبيق الاجراءات الخمسة الخاصة بالتدريس سابقة الذكر وبحسب التوصيف العملي الاتي:
❖ نموذج مفرغ لكيفية كتابة وتطبيق اجراءات التدريس باستخدام طريقة التدريس "الكلية"

- اسم المهارة : "نكتب هنا اسم المهارة"
- اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف "نكتب هنا تشكيل الوقوف في البيئة الطبيعية لأداء المهارة" ثم أبدأ بشرح مراحل الاداء من الناحية الفنية والقانونية كالاتي : "يكتب هنا شرح كيفية اداء المهارة من الناحية الفنية بالكامل".
- أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ
- بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلاً " نكتب هنا اسئلة نوعية"
- بعد ذلك أستدعي كل متعلم لأداء المهارة واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ
- بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على المهارة وتثبيت الاداء الصحيح مثل : "نكتب هنا نموذج واحد للتمرين"

❖ نموذج حل:-



- اسم المهارة : "ركل كرة القدم"
- اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف "بنسق الصف على جانبي علامة الجزاء" ثم أبدأ بشرح مراحل الاداء من الناحية الفنية والقانونية كالاتي: " نضع الكرة على علامة الجزاء امام الهدف , ثم نرجع للخلف ثلاث خطوات ونأخذ نظرة الى الكرة والهدف وحارس المرمى , ثم نوجه النظر نحو الكرة ونقترب للكرة ونضع قدم الارتكاز جانب الكرة ومشطها يشير للاتجاه المراد التهديد اليه مع رفع الذراعان جانبا لأجل التوازن واثناء ذلك نمرجج الرجل الراكلة للخلف ثم للأمام لركل الكرة من منتصفها بباطن القدم وتستمر الرجل بمتابعتها لتحديد وجهتها للزاوية المراد التهديد اليها.
- أؤدي عرض نموذجي للمهارة ومن دون خطأ.
- بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلاً " الى اين نوجه النظر عند ركل الكرة؟ , اين نضع رجل الارتكاز؟ , الى اين يشير مشط الرجل الراكلة؟ , كيف تكون الذراعان عند الاقتراب من الكرة ؟ "
- بعد ذلك أستدعي كل متعلم لأداء المهارة واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ
- بعد ذلك أنظم المتعلمين الى مجموعات داخل ساحة الانشطة لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على المهارة وتثبيت الاداء الصحيح مثل:



- اسم التمرين : ركل الكرة على الدوائر المتداخلة
- الادوات : (6)كرات , دوائر متداخلة بقطر (50سم, 70سم, 100سم) مرسومة على حائط.
- زمن التمرين: 4 دقائق
- طريقة الاداء : يقف المتعلمين بتشكيل الصف متجاورين بمسافة (3م) امام كل منهم دوائر متداخلة تبعد (4م), مع اشارة البدء يبدأ كل متعلم بركل الكرة (10ركلات) الى الدائرة الكبيرة ثم الاستراحة (30ثانية) ثم يكرر الاداء على الدائرة الوسط ومن ثم الصغيرة.

شروط استخدام طريقة التدريس "الكلية":

- ✗ تستخدم مع المهارة القصيرة وسريعة الاداء (حجم صغير ووقت اداء قصير), مثال على ذلك : اغلب المهارات المنفصلة وبعض المهارات المستمرة.
- ✗ تستخدم مع المهارة الغير قابلة للتجزئة او مع المهارات التي قد يتسبب تجزئتها ايجاد صعوبات امام المتعلمين كحدوث قطع في عملية النقل الحركي لأجزاء الجسم, فيتم تعلمها كوحدة واحدة مثل : الدرجة او الركل او التنطيط بالكرة, رميات كرة اليد, انواع الارسال بألعاب الكرات والريشة الطائرة, الدفاع عن الملعب او حائط الصد بالكرة الطائرة , القفز الى الماء (مهارة الغطس).

مزايا طريقة التدريس "الكلية":

- ✗ يمكن استخدامها مع المهارات التي لا يمكن تجزئتها لأجزاء صغيرة.
 - ✗ يمكن استخدامها قبل اي طريقة تدريس اخرى لإعطاء صورة كلية عن المهارة لبيان غرضها العام ويسهم في سرعة تعلمها واتقانها.
 - ✗ يمكن ان يعطي استخدامها طابعاً من الاثارة والتشويق واشباع رغبات وميول بعض المتعلمين المجازفين لأداء المهارات الصعبة او الكبيرة مرة واحدة.
- عيوب طريقة التدريس "الكلية" للمهارات الرياضية:**

- ✗ لا تراعي الفروق الفردية فيما بين المتعلمين اذا ما استخدمت مع المهارات القابلة للتجزئة مثل : فعالية رمي القرص , او لمهارة مركبة مثل (تمرير واستلام ثم تصويب الكرة على هدف).
- ✗ يصعب استخدامها مع المتعلمين الصغار لتدريس المهارات القابلة للتجزئة لأنها ستصعب عليهم التعرف على تفاصيل الاجزاء الصغيرة والتي قد تكون مفاتيح لتعلم الاداء الصحيح

<https://youtu.be/U23Nc3kQ9vA>
<https://youtu.be/b5Jao2MITe8>
<https://youtu.be/myDEsJVSc7k>



((مهارة منفصلة بحسب دليل معلم التربية الرياضية))

ب- طريقة التدريس "الجزئية - الكلية":

نختار هذه الطريقة عندما تكون المهارة قابلة للتجزئة وهي المهارات "الكبيرة والمركبة وطويلة الأداء" او "الكبيرة والمركبة وسريعة الأداء", وننفذ هذه الطريقة على مرحلتين اثنتين وحسب الاتي:

- 1- **المرحلة الاولى** : نجزي المهارة الى اجزاء ذات معنى (بحسب التركيب الحيوي للمهارة) ثم نبدأ بتدريس كل جزء على حدة ومن ثم ربط كل جزء مع الذي يليه , وفي كل جزء نطبق اجراءات التدريس الخمسة.
- 2- **المرحلة الثانية**: بعد تدريس كل جزء على حدة وتعلمه من قبل المتعلمين , نبدأ بربط كل جزء من الجزء الذي يليه بتسلسل منطقي وبشكل متدرج بحسب الاتي (ج 1 + ج 2 ثم اداء وتصحيح) , (ج 1 + ج 2 + ج 3 ثم اداء وتصحيح) , (ج 1 + ج 2 + ج 3 + ج 4 ثم اداء وتصحيح) وهكذا حتى يتم ربط اجزاء المهارة بشكل متدرج وصولاً الى ربط الاداء المهاري مع بعضه البعض كوحدة واحدة.

التوصيف العملي لإجراءات التدريس بالطريقة " الجزئية – الكلية "

❖ نموذج مفرغ لكيفية كتابة وتطبيق إجراءات التدريس باستخدام طريقة التدريس " الجزئية - الكلية "

اسم المهارة او الفعالية : " نكتب هنا الاسم "

قبل البدء بالتدريس بهذه الطريقة , لابد ان نوضح للمتعلمين اسم وتركيب المهارة واسماء كل جزء منها و سبب تجزئتها, وبعد ذلك نبدأ بتنفيذ هذه الطريقة وبحسب مراحلها وكالتالي:

1- المرحلة الاولى :

أ- اجراءات تدريس " نكتب هنا اسم الجزء الاول "

– اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف " نكتب هنا تشكيل الوقوف في المكان الطبيعي للأداء " ثم ابدأ بشرح مراحل الاداء من الناحية الفنية والقانونية كالاتي : " يكتب هنا شرح كيفية اداء الجزء الاول من الناحية الفنية بالكامل".

– ثم أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ
– بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلاً " نكتب هنا اسئلة نوعية" وغاية هذه الاسئلة لمعرفة مدى وصول الصورة الذهنية الصحيحة لدى المتعلمين عن الاداء الصحيح
– بعد ذلك أستدعي كل متعلم للأداء واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ
– بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات داخل ساحة الانشطة لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على الاداء الصحيح وتثبيته مثل : " نكتب هنا نموذج واحد للتمرين"

ب- اجراءات تدريس " نكتب هنا اسم الجزء الثاني "

– اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف " نكتب هنا تشكيل الوقوف في المكان الطبيعي للأداء " ثم ابدأ بشرح مراحل الاداء من الناحية الفنية والقانونية كالاتي : " يكتب هنا شرح كيفية اداء الجزء الثاني من الناحية الفنية بالكامل".

– ثم أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ
– بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلاً " نكتب هنا اسئلة نوعية" وغاية هذه الاسئلة لمعرفة مدى وصول الصورة الذهنية الصحيحة لدى المتعلمين عن الاداء الصحيح
– بعد ذلك أستدعي كل متعلم للأداء واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ
– بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات داخل ساحة الانشطة لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على الاداء الصحيح وتثبيته مثل : " نكتب هنا نموذج واحد للتمرين"

ج- اجراءات تدريس " نكتب هنا اسم الجزء "

وهكذا كلما كان هنالك اجزاء اخرى

2-المرحلة الثانية : بعد ان انتهي من تعليم كل جزء على حدة يتم ربط الاجزاء مع بعض بشكل وتدرج وبتسلسل منطقي وكالتالي:

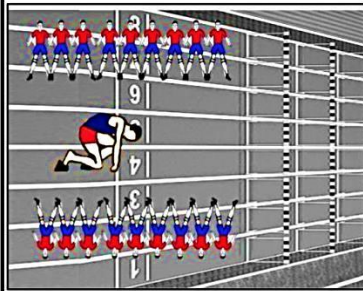
أ- اطلب من كل متعلم اداء " نكتب هنا اسم الجزء الاول " مع " نكتب هنا اسم الجزء الثاني " ثم اصحح لهم اي اداء خاطئ.

ب- اطلب من كل متعلم اداء " نكتب هنا اسم الجزء الاول والثاني " مع " نكتب هنا اسم الجزء الثالث " ثم اصحح لهم اي اداء خاطئ.

ج- اطلب من كل متعلم اداء " نكتب هنا اسم الجزء الاول والثاني والثالث " مع " نكتب هنا اسم الجزء الرابع " ثم اصحح لهم اي اداء خاطئ

وهكذا كلما كان هنالك اجزاء اخرى

❖ نموذج حل لكتابة وتطبيق إجراءات التدريس باستخدام طريقة التدريس "الجزئية-الكلية":



اسم الفعالية: "110م حواجز"
اعطي ايعاز للمتعلمين بالوقوف "بتشكيل الصف على جانبي خط البدء"، وقبل البدء بإجراءات التدريس، اوضح لهم ان غرض المهارة هو "الركض لمسافة 110متر وضمن مجال محدد لكل متعلم ويتخللها اجتياز 10 حواجز والمسافة بين حاجز واخر 9,14م، ومن الحاجز الاخير لخط النهاية 14,02م، ولا بد ان يكون الركض في زمن قياسي محدد" وسيتم تجزئتها الى الاجزاء التالية "البدء والنهوض للانطلاق، الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول، عبور الحاجز، الركض ما بين الحواجز، الركض من الحاجز الاخير وحتى خط النهاية" وبعد تعلم كل جزء سيتم ربط جميع الاجزاء بأداء واحد وبشكل متكامل، كالتالي:

1- إجراءات التدريس في المرحلة الاولى:

أ- إجراءات تدريس "البدء والنهوض للانطلاق"

– اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف "بتشكيل الصف على جانبي خط البدء" ثم أشرح مراحل الاداء من



الناحية الفنية والقانونية كالآتي: "النظر على الارض والارتكاز على القدمين وركبة الرجل الخلفية وعلى الذراعين وتبتعد ركة الرجل الامامية عن خط البداية بمسافة (1.5) قدم تقريبا، أما ركة الرجل

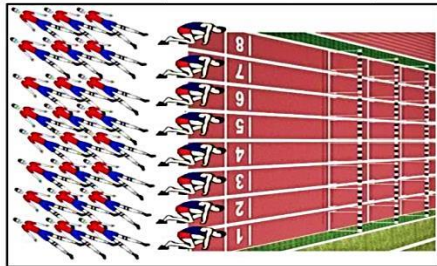
الخلفية فتبتعد بمسافة (2.5) قدم تقريبا، وعند سماع (تحضر) يرفع الركبة عن الارض ويستند فقط على اليدين والرجلين، وعند سماع صافرة البدء تترك اليدين الارض لينهض للأعلى والامام بزاوية 45 من خلال دفع المسند او الارض بسرعة وبقوة برجله الخلفية اولا ومن ثم الامامية".

– ثم أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ

– بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلأ "هل توضع الاصابع على خط البدء ام خلف الخط، هل يكون النظر للأمام ام على الارض، كم تبتعد القدم الامامية عن الخلفية، اي قدم تدفع المسند اولا"

– بعد ذلك أستدعي كل متعلم للأداء واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ

– بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات داخل ساحة الانشطة لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على الاداء الصحيح مثل:



تمرين (1) "يقف المتعلمين بتشكيل القاطرة امام كل حارة لخط البدء، يتهيا الصف الاول لأخذ وضع البدء والانطلاق، بعد الايعاز يؤدي المتعلمين البدء والنهوض للانطلاق، واصحح الاخطاء ان وجدت، وبعد ذلك يبدأ الصف الثاني بنفس الاداء وهذا يستمر التمرين مدة 10 دقائق"

ب- إجراءات تدريس "الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول (التعجيل)"

– اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف "بتشكيل الصف على جانبي

خط البدء" ثم أشرح مراحل الاداء من الناحية الفنية والقانونية

كالآتي: "ان المسافة من خط البداية الى اول حاجز هي

13,73م، ويتم فيها الركض كلا في مجاله الخاص بتسارع

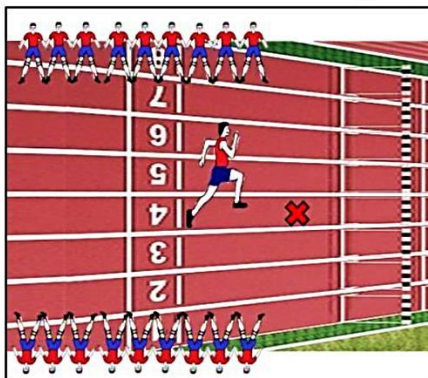
الخطوات بحيث يتم قطع هذه المسافة لطوال القامة بـ 7

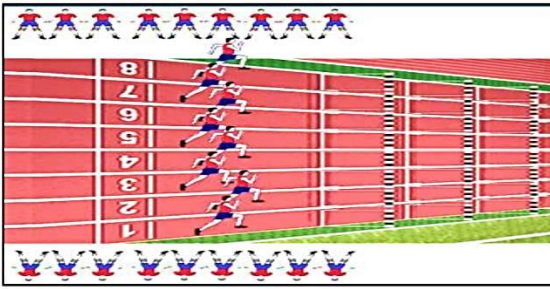
خطوات ولقصار القامة بـ 8 خطوات حيث نضع علامة على

الارض قبل الحاجز الاول للخطوة الاخيرة الخاصة بنا تمهيدا

للارتقاء والعبور".

– ثم أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ





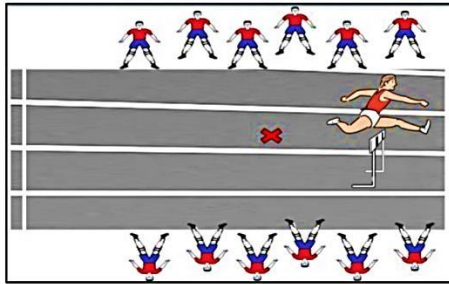
– بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلأ " كم خطوة يتم قطعها، هل يحق الركض في اي مجال كان "

– بعد ذلك أستدعي كل متعلم للأداء واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ

– بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات داخل ساحة الأنشطة لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على

الاداء الصحيح وتنبيته مثل : تمرين (1) "يقف المتعلمين بتشكيل الصف على جانبي وامام خط البدء، يتهيا الصف الاول لأخذ وضع البدء والانطلاق , بعد الایعاز يؤدي المتعلمين الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول (التعجيل) بحسب الخطوات المحددة لكل منهم والتدريب على وضع العلامات, واصحح الاخطاء ان وجدت, وبعد ذلك يبدأ الصف الثاني بنفس الاداء وهذا يستمر التمرين مدة 11 دقيقة"

ج- اجراءات تدريس " عبور الحاجز "



– اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف " بتشكيل الصف على جانبي المضمار وامام الحاجز الاول " ثم أشرح مراحل الاداء من الناحية الفنية والقانونية كالآتي : "يتم ارتكاز الجسم برجل الارتقاء قبل الحاجز بمسافة مناسبة (2م) لتسمح للرجل القائدة ان تتمرجح بشكل مستقيم للأمام لعبور الحاجز والنظر يكون على حافة الحاجز العليا وعند وصول الجسم فوق المانع يسحب المتعلم رجل الارتقاء ويثنيها من الركبة

جانب الجسم مع ميل الجسم للأمام لاجتيازه الحاجز بنجاح وعند عبور الحاجز تبدأ الرجل الحرة بالهبوط السريع على الارض ويستقيم الجسم ليستمر بالركض حتى الوصول للحاجز التالي."

– ثم أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ

– بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلأ " باي قدم يتم الارتقاء, كم المسافة المناسبة لوضع قدم الارتقاء قبل الحاجز, كيف تكون وضع الرجل الحرة قبل عبور الحاجز "

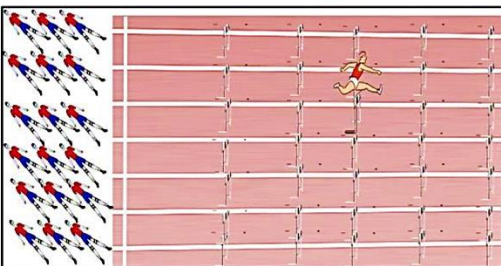
– بعد ذلك أستدعي كل متعلم للأداء واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ

– بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات داخل ساحة الأنشطة لتنفيذ

التمارين التعليمية للتدريب على الاداء الصحيح وتنبيته مثل:

"يقف المتعلمين بتشكيل الصف على جانبي وامام المضمار قرب خط البدء, يتهيا الصف الاول لأخذ وضع البدء العالي للانطلاق , بعد الایعاز يؤدي المتعلمين الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول (التعجيل) بحسب الخطوات المحددة لكل منهم والتدريب على

وضع العلامات, واصحح الاخطاء ان وجدت, وبعد ذلك يبدأ الصف الثاني بنفس الاداء وهذا يستمر التمرين مدة 15 دقائق"



د- اجراءات تدريس " الركض ما بين الحواجز "

– اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف " بتشكيل القاطرات امام

حارات الركض وخلف خط البدء " ثم أشرح مراحل

الاداء من الناحية الفنية والقانونية كالآتي : " ان المسافة

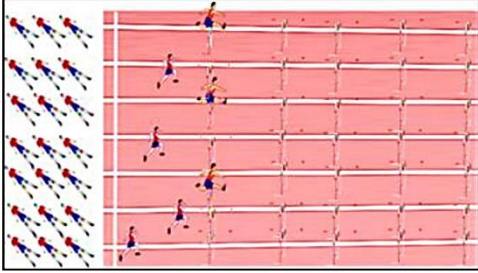
ما بين حاجز واخر هي 9,14م, ويقطعها المتعلم كلا في مجاله بثلاث خطوات موزونة "

ثم أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ

- بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلاً " كم خطوة يتم قطعها ما بين كل حاجز واخر, هل يحق الركض في اي مجال كان "

- بعد ذلك أستدعي كل متعلم للأداء واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ

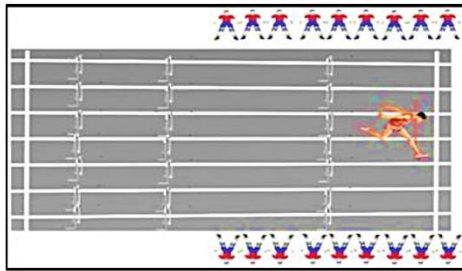
- بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات داخل ساحة الانشطة لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على الاداء الصحيح وتثبيتته مثل:



تمرين (1) "يقف المتعلمين بتشكيل القاطرات امام خط البدء ولكل حارة ركض, يتهيأ الصف الاول لأخذ وضع البدء العالي للانطلاق, بعد الايعاز يؤدي المتعلمين الركض من ثم العبور من فوق الحواجز, واصحح الاخطاء ان وجدت, وبعد ذلك يبدأ الصف الثاني بنفس الاداء وهذا يستمر التمرين مدة 15 دقائق"

هـ- اجراءات تدريس " الركض من الحاجز الاخير وحتى خط النهاية "

- اعطي ايعاز للمتعلمين للوقوف " بتشكيل الصف على جانبي المضمار وامام الحاجز الاخير " ثم أشرح مراحل الاداء من الناحية الفنية والقانونية كالآتي : " ان المسافة ما بين الحاجز الاخير وخط



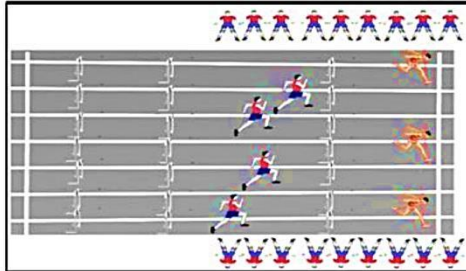
النهاية هي 14,02م ويقطعها المتعلم كلاً في مجاله بتسارع عالي والركض بـ 5-6 خطوات ودفع جذعه للأمام عند الاقتراب من خط النهاية".

ثم أؤدي عرض نموذجي للمهارة من دون خطأ

- بعد ذلك أسأل عددا من المتعلمين اسئلة مثلاً " كم خطوة يتم قطعها, هل يحق الركض في اي مجال كان "

- بعد ذلك أستدعي كل متعلم للأداء واثناء ذلك أصحح اي اداء خاطئ

- بعد ذلك أنظم المتعلمين في مجموعات داخل ساحة الانشطة لتنفيذ التمارين التعليمية للتدريب على الاداء الصحيح وتثبيتته مثل :



تمرين (1) "يقف المتعلمين بتشكيل الصف على جانبي وامام الحاجز الاخير, يتهيأ الصف الاول لأخذ وضع البدء العالي للانطلاق, بعد الايعاز يؤدي المتعلمين الركض من ثم العبور من فوق الحاجز الاخير ثم عبور خط النهاية, واصحح الاخطاء ان وجدت, وبعد ذلك يبدأ الصف الثاني بنفس الاداء وهذا يستمر التمرين مدة 15 دقائق"

-المرحلة الثانية : بعد الانتهاء من تعليم كل جزء يتم ربط الاجزاء مع بعض بشكل متدرج وكالتالي:

- أ- اطلب من كل متعلم اداء " البدء والنهوض للانطلاق " مع " الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول " ثم اصحح لهم اي اداء خاطئ.
- ب- اطلب من كل متعلم اداء " البدء والنهوض للانطلاق و الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول " مع " عبور الحاجز " ثم اصحح لهم اي اداء خاطئ.
- ج- اطلب من كل متعلم اداء " البدء والنهوض للانطلاق و الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول وعبور الحاجز " مع " الركض ما بين الحواجز " ثم اصحح لهم اي اداء خاطئ
- د- اطلب من كل متعلم اداء " البدء والنهوض للانطلاق و الركض من خط البدء حتى الحاجز الاول وعبور الحاجز والركض ما بين الحواجز " مع " الركض من الحاجز الاخير وحتى خط النهاية " ثم اصحح لهم اي اداء خاطئ.

❖ شروط استخدام طريقة التدريس (الجزئية - الكلية) في المجال الرياضي:

✚ تستخدم عندما تكون المهارة قابلة للتجزئة بشرط ألا يتسبب تجزئتها إيجاد عرقلة في النقل الحركي لأجزاء الجسم.

✚ تستخدم مع المهارات الكبيرة والمركبة كأنواع من المهارات المتصلة أو المتسلسلة ذات التركيب الكبير، مثل: 110 متر حواجز، 400 متر حواجز، 100م تتابع (بريد)، 200م تتابع (بريد)، فعالية 1500 متر، 3000م موانع، 5000م، رمي القرص أو المطرقة أو الثقل ...

✚ تستخدم مع المهارات الطويلة جداً ويصعب تعلم أدائها مرة واحدة مثل: السلسلة الحركية الأرضية بالجمناستيك.

✚ لا بد من توضيح الغرض العام والهدف من تجزئة المهارة أو الفعالية أولاً لإعطاء المتعلمين صورة ذهنية عن المهارة ككل ولا يصيبهم الملل والضجر من تكرار اجزاء لا يعلموا لماذا يكرروا ادائها.

❖ مزايا طريقة التدريس "الجزئية - الكلية":

✚ يمكن استخدامها لتدريس المهارات الكبيرة جداً والطويلة جداً التي يصعب ادائها مرة واحدة.

✚ يمكن استخدامها مع المهارات التي يستغرق تعلمها وقت طويل جداً ومحاولة الوصول للتعلم الإتقاني.

✚ تتناسب مع الاعداد الكبيرة من المتعلمين لاستثمار الوقت التعليمي المحدود مقارنة مع الطريقة "الكلية - الجزئية - الكلية".

✚ تراعي الفروق الفردية فيما بين المتعلمين كونها تجزئ المهارة لأجزاء صغيرة ولا يتم الانتقال الى الجزء الذي يليه ما لم يتم تعلم الجزء الذي يسبقه.

❖ عيوب طريقة التدريس (الجزئية - الكلية):

✚ ستسبب الملل والضجر عند البدء بتدريس اجزاء المهارة من دون ان نوضح للمتعلمين الغرض العام من المهارة ككل، اذ ان تكرار تعلم الجزء من دون معرفة غرض تعلمه يصيب الملل.

✚ تحتاج لزمان طويل نسبياً لكونها تعتمد على عدد من التكرارات العالية للأداء لمرحلتها "الجزئية" و"الكلية"

﴿ واجب ﴾

((مهارة متصلة او متسلسلة بحسب دليل معلم التربية الرياضية))

ج- طريقة التدريس "الكلية-الجزئية-الكلية":

نختار هذه الطريقة عندما يكون المتعلمين من ذوي الخبرة او في حالة وجود مهارة "كبيرة وسريعة الأداء" مثل رمي القرص او الرمح او المطرقة تكون المهارة قابلة للتجزئة وهي المهارات "الكبيرة والمركبة وطويلة الأداء" او "الكبيرة والمركبة وسريعة الأداء"، وننفذ هذه الطريقة على ثلاث مراحل وحسب الاتي:

1- المرحلة الاولى : تدريس المهارة ككل من دون تجزئتها (بحسب الطريقة الكلية) فنطبق اجراءات التدريس الخمسة، ويتيح ذلك التعرف على الاجزاء صعبة الاداء والاكثر اخطاء.

2- المرحلة الثانية: نجزئ المهارة الى اجزاء ذات معنى (بحسب التركيب الحيوي للمهارة) ثم نبدأ بتدريس كل جزء على حدة والتركيز على الجزء الاصعب لدى المتعلمين، حيث ننفذ في كل جزء اجراءات التدريس الخمسة بحسب طريقة التدريس "الجزئية - الكلية".

2- المرحلة الثالثة: بعد تدريس كل جزء على حدة وتعلمه من قبل المتعلمين , نبدأ بربط كل جزء من الجزء الذي يليه بتسلسل منطقي وبشكل متدرج بحسب الاتي (ج 1 + ج 2 ثم اداء وتصحيح) , (ج 1 + ج 2 + ج 3 ثم اداء وتصحيح) , (ج 1 + ج 2 + ج 3 + ج 4 ثم اداء وتصحيح) وهكذا حتى يتم ربط اجزاء المهارة بشكل متدرج وصولا الى ربط الاداء المهاري مع بعضه البعض كوحدة واحدة.

❖ شروط استخدام طريقة التدريس "الكلية – الجزئية – الكلية" في المجال الرياضي :

✚ تستخدم مع المهارات الكبيرة او الطويلة نسبياً "كبيرة مركبة وسريعة الأداء" كونها مهارات متصلة او متسلسلة مثل سلسلة حركات: حصان المقابض او الحلق او العقلة او طاولة القفز او حلقات الجمناز بالجمناستك, رمي القرص, رمي الثقل, رمي المطرقة, القفز بالزانة, الوثب العالي, الوثب الطويل.

✚ تستخدم عندما تكون المهارة الرياضية قابلة للتجزئة ولا يتسبب تجزئتها الى وجود صعوبات او عرقلة امام المتعلمين فيمكن تعلمها بالكلية ثم تجزئتها وتعلمها كلا على حدة وفي النهاية يتم ربط اجزائها معا.

❖ مزايا طريقة التدريس "الكلية – الجزئية – الكلية":

✚ يمكن استخدامها مع المهارات التي يستغرق تعلمها وقت طويل نسبياً او التي يصعب ادائها مرة واحدة.

✚ تراعي الفروق الفردية فيما بين المتعلمين كونها تجزئ المهارة لأجزاء صغيرة ولا يتم الانتقال الى الجزء الذي يليه ما لم يتم تعلم الجزء الذي يسبقه.

✚ تتناسب هذه الطريقة مع الاعداد الصغيرة من المتعلمين لزيادة عدد تكرارات التعلم وتضمن الوصول بالتعلم الى الاتقان لكل جزء وللمهارة ككل مقارنة مع طريقة التدريس "الجزئية-الكلية".

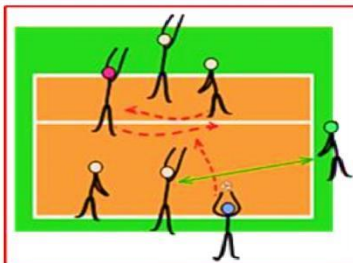
❖ عيوب طريقة التدريس "الكلية – الجزئية – الكلية":

✚ يصعب استخدامها مع المهارات الصغيرة وسريعة الاداء التي يصعب تجزئتها او التي يتأثر تعلمها عند تجزئتها لأجزاء صغيرة.

✚ تحتاج الى زمن طويل جداً لكونها تعتمد على عدد عالي من تكرار الاداء وفي مراحلها الثلاث (الكلية) و (الجزئية) و (الكلية) مقارنة مع الطريقة "الجزئية-الكلية".

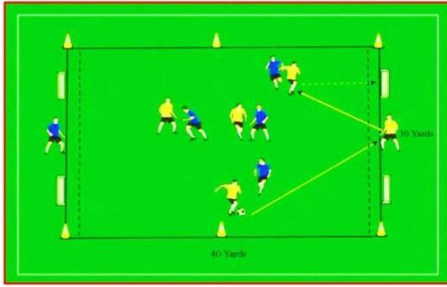
✚ لا تستخدم هذه الطريقة لتعليم الاعداد الكبيرة جداً من المتعلمين لكون تعتمد على عدد تكرار كبير جداً وتحتاج لزمن طويل , وفي هذه الحالة يمكن الاستعانة بطريقة التدريس "الجزئية-الكلية".

د- طريقة التدريس بالمواقف :-



طريقة تدريس تستخدم لتعليم الاعداد الخططي بجانبه الدفاعي والهجومى فنياً وقانونياً لكثير من الألعاب الرياضية مثل كرة القدم , كرة اليد , كرة السلة , الكرة الطائرة, الشطرنج , اذ تهدف الى إكساب المتعلمين للمعارف والمعلومات الخاصة بكيفية اللعب واستثمار ما تعلموه من مهارات اساسية للألعاب على شكل تحركات مقننة ومدرسة وباستخدام تمرينات خططية لتنمية قدراتهم على ادراك الواقع المكاني والزمني لبيئة اللعب وادواته وكذلك تنمية حسن التصرف عند مواقف اللعب المتعددة والمتغيرة اثناء المباراة ويتم استخدامها كطريقة للتدريس على ثلاث مراحل:

الاولى: يحدد المعلم نوع اللعبة والمهارات التي يمكن استخدامها خلال موقف اللعب والاحتمالات الوارد حدوثها خلال المباراة، فيتخذ المتعلمون اماكن داخل البيئة الطبيعية للعبة ثم يعمل على اكساب المتعلمين للمعارف والمعلومات الخططية فيبدأ بالشرح وباستخدام السبورة او الفيديو التوضيحي لقواعد اللعب وطرق التحرك واللعب ضمن المراكز الخاصة بالموقف الخططي وطرق تنفيذ الواجبات الهجومية او الدفاعية من خلال تحليل موقعي لمراحل اللعب بدأ من التحرك باتجاه الهجوم مروراً بمراحل التحول الى وضع الدفاع وكيفية التصرف عند ارتكاب الزميل او المنافس لخطأ اللعب.



الثانية: تطبيق الأداء الخططي حركياً وتنشيطه واتقانه من خلال وضع المتعلمين في مواقف واحتمالات لعب متعددة والبدء باللعب بمواقف من اللعب المصغرة وفي صور من الاداء التنافسي الذي يحاكي واقع اللعب الحقيقي ويتخلل ذلك استخدام المعلم للمعلومات التصحيحية الآنية

وايقاف اللعب عند الضرورة للتصحيح الجماعي ولإعطاء توجيهات مهمة كمفاتيح لعب ناجحة للتغلب على اداء الخصم.

الثالثة: تنمية قدرة المتعلمين على التفكير وابتكار افضل الحلول لمعالجة مشكلات المواقف التي يواجهونها من خلال تعقيد مشهد اللعب وازدواج متغيرات اخرى كمشكلات جديدة في اللعب يحاول فيها المتعلمون ابتكار افضل الحلول الخططية للتغلب عليها كتغيير مركز اللعب او زيادة عدد المدافعين او توسيع مكان اللعب

مثال تطبيقي للتدريس بالمواقف:

- **اللعبة والمهارة:** الهجوم السريع الجماعي (الموسع) بكرة اليد بزيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين (2: 1د).

- **وضع الاحتمالات وشرح طريقة تنفيذها:**

	الاحتمال (1) :بعد صد حارس المرمى تصويبه فاشلة يمرر الكرة سريعاً إلى مهاجم (7) ليستقبل بدوره الكرة بعد منتصف الملعب فيلحق به المدافع (5) فيضغط عليه محاولاً إعاقة استلام الكرة فيمرر إلى المهاجم (6) المتقدم ليتسلم الكرة قبل منطقة (9م) وينهي بالتصويب.
	الاحتمال (2) :بعد تصويبه فاشلة ترتد الكرة من القائم يستحوذ عليها المهاجم (6) يقطع مع الكرة باتجاه المرمى فيلحق به المدافع (3) الذي يضغط عليه ويحاول إبعاده لجانب الملعب لإعاقة استلام الكرة فيمرر المهاجم (6) إلى المهاجم (5) المتقدم ليستقبل بدوره الكرة قبل منطقة (9م) وينهي بالتصويب.
	الاحتمال (2) :بعد استحواذ المدافع (2) الكرة من تمريرة فاشلة يقطع مع الكرة باتجاه مرمى الخصم فيلحق به المدافع (4) الذي يضغط عليه محاولاً إعاقة استلام الكرة فيمرر إلى المهاجم (5) المتقدم ليستقبل بدوره الكرة قبل منطقة (6م) وينهي بالتصويب.

سادساً :- اسلوب التدريس التعريف والمفهوم والانماط

أ- اسلوب التدريس التعريف والمفهوم

سبق ان عرفنا طريقة التدريس بانها " الوسيلة أو الكيفية التي يتناول بها المعلم الموضوع التعليمي بهدف ايضاحه وتبسيط فهمه ونقله الى المتعلمين " .

اما اسلوب التدريس فهو النمط الاداري الذي يتناول به المعلم كيفية تنظيم بيئة التعلم من حيث : (موارد وامكانات الدرس) - (طريقة أداء الأنشطة /تعاوني ام مستقل ام تنافسي) - (كيفية تنقل المتعلمين بين مراكز التعلم داخل بيئة التعلم) – (كيفية تقديم التغذية الراجعة التصحيحية)- (ما الوقت المناسب لإعطاء الراحة) وبما يتوافق مع توظيف الكيفية التي سيقدم بها موضوع التعلم (طبق النموذج / استثارة فكرية لأداء افضل نموذج), وان اختيار النمط الاداري للدرس يتبع لقدرات المعلم المهنية وكفاءته الشخصية .

ب- الانماط الخاصة بأساليب تدريس التربية الرياضية

تتعدد اساليب تدريس التربية الرياضية الى انواع كثيرة وتعود جميع تلك الاساليب الى نمطين اثنين كل نمط له بنيته الخاصة واساليبه للتدريس التي تنفذ بحسب الهدف من استخدامها , وانماط تلك الأساليب كالتالي:

1 نمط التدريس المباشر بالاتباع والتطبيق : - ويسمى بالأسلوب التقليدي اي تقليد المتعلمين للنموذج الحركي الذي يقدمه المعلم وينفذه المتعلمين من دون تغيير اي تطبيق او اي موقف حركي , وبنيته هذه الاساليب يعود لنمط التدريس المرتكز على الجانب المعياري للمهارة وان استخدام اي اسلوب يعود لهذا النمط يكون وفق التزام المتعلمين بالنموذج الحركي المقدم لهم ولا مجال لبديل عنه وتسخر جميع مكونات وامكانيات بيئة التعلم من اجل التعلم وفق النموذج الحركي بدون ابتكار حركي جديد, ومثال عليه يعرض المعلم النموذج الحركي لمهارة تمرير ثم استلام ثم تصويب كرة اليد ويطلب من المتعلمين أداء نفس النموذج المحدد ضمن عدد تكرار محدد ووقت معلون وادوات ووسائل معينة , لذلك يكون دور المتعلم خلال الدرس هو تنفيذ ما يطلب منه بشكل مباشر وفق ما يحدده المعلم , ومن الامثلة على اساليب نمط التدريس المباشر : اسلوب الأمر , اسلوب الممارسة او التطبيق بتوجيه المعلم , اسلوب التطبيق الذاتي , اسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات , اسلوب الاكتشاف الموجه.

2 نمط التدريس غير المباشرة بالاكتشاف والابداع :-

بنيته هذه الاساليب يعود لنمط التدريس المرتكز على جوانب استثارة افكار المتعلمين في الوصول الى نفس النموذج الحركي الذي قدمه المعلم او قريب من النموذج والسماح للمتعلمين بإمكانية ابتكار افكار جديدة توجههم لتقديم أداء حركي مبتكر يحقق هدف موضوع التعلم الاساسي ويمكن ان يكون مستواه اعلى من مستوى النموذج المقدم, ومن الامثلة على اساليب نمط التدريس غير المباشر : اسلوب حل المشكلات , اسلوب تصميم البرنامج الفردي للمتعلم , اسلوب مبادرة المتعلم , اسلوب التدريس الذاتي.

الوحدة الثالثة : التغذية الراجعة التصحيحية

أولاً: تعريف التغذية الراجعة :

- ❖ المعلومات التي تعطى للمتعلم عند أداء مهارة أو حركة بغرض تصحيح اخطاء الاداء والتغذية الراجعة شكل من اشكال التصحيح والارشاد والتوجيه.
- ❖ جميع المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من مصادر متنوعة سواء أكانت داخلية أو خارجية قبل أو في أثناء أو بعد قيامه بأداء مهارة معينة لغرض تحسين وتثبيت مستواه وصولاً الى الاداء الافضل.

ثانياً: أهمية التغذية الراجعة:

1. تُعين المتعلم على تصحيح استجاباته الخاطئة وتكرار الاستجابات الناجحة في مرحلة مبكرة من التعلم .
2. تجعل التعلم والاداء أكثر تشويقاً للمتعلم بعد احساسه ان سلوكه وادائه يتحسن بشكل مستمر
3. تساعد على اختيار الاستجابات الصائبة وتثبيتها وصولاً للأداء الصحيح والناجح

ثالثاً: توقيتات استخدام التغذية الراجعة :

1. التغذية الراجعة الانية (أثناء الأداء): المعلومات التصحيحية التي تعطى خلال تنفيذ الأداء الطويل من اجل تدارك الاخطاء التي يقع فيها المتعلم على ان تكون التصحيحات صغيرة وسريعة وتخص مفاتيح الأداء الصحيح.
2. التغذية الراجعة بعد الأداء مباشرة : المعلومات التصحيحية التي تعطى بعد الانتهاء من الأداء القصير والسريع ويمكن ان تكون المعلومات التصحيحية كبيرة او بشكل مفصل لتوضيح الاخطاء التي وقع فيها المتعلم بعد الانتهاء مباشرة من الأداء الحركي.
3. التغذية الراجعة بعد الانتهاء من الأداء بمدة : المعلومات التصحيحية التي تعطى بعد انتهاء وقت الراحة الذي يتبع اداء صاحبه مجهود بدني والهدف من الراحة استعادة التركيز الذهني من اجل تقبل التصحيح وتوضيح الاخطاء التي وقع فيها المتعلم, مثل ركض 110م حواجز, 1500م, نزال ملاكمة او مصارعة.

رابعاً: مصادر التغذية الراجعة

1. التغذية الراجعة الداخلية : المعلومات التصحيحية الحسية الداخلية التي تحدث عندما يستشعر المتعلم داخلياً بحدوث الاخطاء اثناء ادائه او بعد ان انتهى من الاداء فيعرفها ويعمل على تعديلها وتصحيحها عند كل محاولة جديدة.
2. التغذية الراجعة الخارجية : المعلومات التصحيحية التي يكون مصدرها خارجي سواء من المعلم او من الزميل او من وسيلة تعليمية.

الوحدة السادسة: الأنشطة الحركية الخاصة بمخطط درس التربية الرياضية

أولاً : مفهوم الأنشطة الحركية

المهام الحركية التي يمارسها المتعلمين ضمن مسافات واتجاهات وارتفاعات متنوعة بكل أو ببعض اجزاء الجسم وباستخدام الادوات والاجهزة الرياضية او من دونها وتهدف الى تنشيط الوظائف الحيوية وتنمية المقدرة البدنية والحركية وتعلم مختلف المهارات الخاصة بالألعاب الرياضية , وتوجد على ثلاث انواع داخل مخطط درس التربية الرياضية: البدنية والتعليمي والترويحي.

ثانياً: اسس اختيار الأنشطة الحركية

- 1- ان تتناسب مع السن وجنس المتعلمين وقدراتهم على تنفيذها فالأنشطة الحركية الخاصة بالكبار لا تتناسب مع الصغار والأنشطة الحركية الخاصة بالرجال لا تتناسب مع النساء.
- 2- ان تكون الأنشطة الحركية متنوعة داخل مخطط الدرس وذلك من اجل إبعاد جانب الرتابة والملل وتضيف طابع الاثارة والمرح ويكون تنوعها نابع من تغيير المسافات والارتفاعات والتكرارات وازمنة الاداء والراحة والادوات المستخدمة .
- 3- ان تتناسب الأنشطة الحركية مع زمن الدرس الكلي والازمنة الخاصة بأقسام وأجزاء الدرس اضافة الى تناسبها مع الموارد والامكانيات المتاحة من ادوات واجهزة وملاعب

ثالثاً: اسس تدريس الأنشطة الحركية:

- 1- توفير مبدأ السلامة والامان عند تدريس الأنشطة الحركية خصوصا اذا ما تم استخدام الاجهزة والادوات.
- 2- ان يقف المعلم في موضع يرى من خلاله جميع المتعلمين وان يكون موضع المتعلمين عكس الشمس قدر الامكان



- 3- اتباع مبدأ "التدرج" عند تدريس الأنشطة الحركية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.

- 4- اتباع مبدأ "التدرج" عند رفع شدة اداء الأنشطة الحركية من خلال زيادة المسافات او الارتفاعات او زمن الاداء او عدد التكرارات تدريجيا.

- 5- قبل تدريسها لابد من تعريف المتعلمين بالنشاط الحركي بصوت مسموع وواضح وبشرح وافي يتناسب مع مستوى المتعلمين وقدراتهم على الاستيعاب ولابد من تطبيق

نموذج امامهم لأخذ المتعلمين التصور الصحيح عنه وليسهل عليهم تطبيقه.

- 6- استخدام المصطلحات الرياضية عند الشرح لتعويد المتعلمين عليها

- 7- ان يتم بدء تنفيذ التمرين باستخدام المعلم للتوقيت باللفظ واعطاء اليعاز الملائم واستخدام العد.

- 8- عند اعطاء التمارين الزوجية لابد للمعلم ان يساوي فيما بينهم في الطول والحجم والوزن والقوة قدر الامكان لكي يحقق التمرين غرضه من المنفعة عند تساوي قدرات المتعلمين بدنيا وحركيا, وكذلك لابد ان يشرح واجبات كل منهم اثناء الاداء



رابعاً: انواع الانشطة الحركية الخاصة بمخطط درس التربية الرياضية (البدنية ، التعليمية ، الترويحية):

أ- التمارين البدنية:

1- مفهوم التمارين البدنية: نشاط بدني حركي يهدف الى تنمية الوظائف الحيوية الداخلية والقدرات البدنية والحركية الخاصة بمتطلبات اداء الانشطة الرياضية ومهاراتها، وتستخدم في جزء الاحماء العام والخاص داخل مخطط الدرس.

2- اهمية التمارين البدنية:

- ✚ تمتاز انواع كثيرة منها بعامل الامن والسلامة ويمكن ممارستها من قبل اي فئة عمرية مثل المشي والجري وتمارين اللياقة العامة ؟
- ✚ امكانية ممارسة انواع كثيرة منها باقل التكاليف ؟
- ✚ امكانية ممارستها من قبل جميع الفئات العمرية بدأ من مرحلة الطفولة في صورة من الالعاب الحركية التمثيلية والى مرحل الشيخوخة في صورة من التمارين الترويحية والعلاجية ؟
- ✚ امكانية ممارستها من قبل جميع شرائح المجتمع كأصحاب الحرف والمهن المختلفة والكسبة كالنجار والطبيب والكيميائي وسائقي الشاحنات والعساكر ؟
- ✚ تساهم في بناء وتشكيل الجسم لكونها تنمي القدرات البدنية والحركية كأنواع القوة والتوازن والتحمل العضلي ورفع كفاءة الاجهزة الحيوية للجسم كالقلب والرئتين
- ✚ تساهم في رفع المستوى الرياضي في جانب الاختصاص ؟
- ✚ تعتبر جزء اساسي مهم لا غنى عنه في المحتوى الخاص بمخطط درس التربية الرياضية ؟

3- اوضاع التمارين البدنية

تتخذ التمارين البدنية في درس التربية الرياضية اوضاع متنوعة وكثيرة , لكنها من حيث الاصل ترجع الى وضعين اساسيين هما وضع ابتدائي ووضع مشتق وحسب التوضيح الاتي:

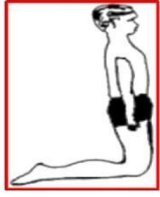
أ - الاوضاع الابتدائية : - وتسمى بالأوضاع الاصلية او الاساسية ومنها يمكن البدء بالحركة التالية للتمرين , وعدد الاوضاع الابتدائية الاصلية خمسة اوضاع وهي:



1- **وضع الوقوف: الوصف:** الوضع طبيعي للجسم وغير متصلب ويقع مركز ثقله بين القدمين ويوزع عليهما بالتساوي, الرأس مرفوع وتسقط الذراعان جانباً من دون تصلب والجذع معتدل والقدمين متلاصقتان والنظر للأمام , واما الابعاز (النداء) من اجل الوقوف فيكون كالتالي:-
(معتدلاً ... قف) او (على القدمين ... قف)



2- **وضع جلوس التربع: الوصف:** يكون الرأس والكتفان والذراعان والجذع بنفس وضع الوقوف الا ان الجسم يركز على الحوض وتتقاطع الساقان مع تباعد الركبتان وتوضع اليدين على الركبتين وتمسك كل كف مشط القدم, واما الابعاز (النداء) من اجل جلوس التربع فيكون كالتالي:- (مع تربيع الساقين على الارض ... جلوس) او (متربعا ... جلوس)



3- وضع البروك (الجنو): الوصف: يكون الرأس والكتفان والذراعان والجذع بنفس وضع الوقوف الا ان الجسم يتركز على الركبتين اللتان تكونا متباعدتين قليلاً , وتمتد الساقان مع المشط على الارض فتشكل زاوية قائمة مع الفخذ الجسم , واما الایعاز (النداء) من اجل البروك (الجنو) فيكون كالتالي:- (وضع الجنو ... خذ) او (على الركبتين ... جنو)



4- وضع الرقود (الاستلقاء): الوصف: اجزاء الجسم بنفس وضع الوقوف تقريباً الا ان الجسم مرتكزاً على الظهر العقبان متلاصقتان ومشط القدمين مفردتان للأمام والذراعين بجانب الجسم , واما الایعاز (النداء) من اجل الرقود (الاستلقاء) فيكون كالتالي:- (على الظهر ... رقود) او (وضع الاستلقاء ... خذ)



5- وضع التعلق: الوصف: يكون الرأس والكتفان والجذع بنفس وضع الوقوف ويتعلق الجسم باستقامة على الذراعين اللتان تكونا متباعدتين بعرض الكتف ومشط القدمين مفردتان للأسفل , واما الایعاز (النداء) من اجل التعلق فيكون كالتالي:- (وضع التعلق ... خذ) او (على العقلة ... تعلق) او (للتعلق ... وثب)

ب- الأوضاع المشتقة : - وتسمى بالأوضاع الفرعية وتشتق من خلال تحريك جزء او اكثر من اجزاء الجسم (الذراعين) او (الرجلين) او (الجذع) من الأوضاع الابتدائية الاصلية , وهذه نماذج منها:

- الأوضاع المشتقة بتحريك الذراع:

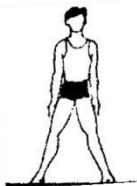


اسم الوضع : (وقوف) او (جلوس) او (بروك) . الذراعين اماماً
الایعاز (النداء):-
(الذراعان اماماً ... رفع)



اسم الوضع : (وقوف) او (جلوس) او (بروك) . الذراعين جانباً
الایعاز (النداء):-
(الذراعان جانباً ... رفع)

- الأوضاع المشتقة بتحريك الرجل:



اسم الوضع : (وقوف. فتحة)
الایعاز (النداء):-



(رجل اليمين جانباً...ضع) او (رجل اليسار جانباً...ضع) او
(بالوثب قدمان للخارج...ضع) او (بالوثب قدمان للداخل...ضع)
اسم الوضع : (وقوف. ضما)



الایعاز (النداء):- (رجل اليمين للداخل ... ضع) او (رجل اليسار للداخل ... ضع) او (بالوثب قدمان للداخل ... ضع)

اسم الوضع : (جلوس التربيعة . طويل)
الایعاز (النداء):- (ركبتان اماماً ... مُد)

- الازوضاع المشتقة بتحريك الجذع:



اسم الوضع : (وقوف . قتل)

الايغاز (النداء):-

(الجذع يمينا ... قتل) او (الجذع يساراً ... قتل)

اسم الوضع : (وقوف . تقوس الجذع)

الايغاز (النداء):-

(اعلى الجذع خلفاً... ثني) او (اعلى الجذع خلفاً... تقوس)

اسم الوضع : (وقوف . الانحناء جانباً)

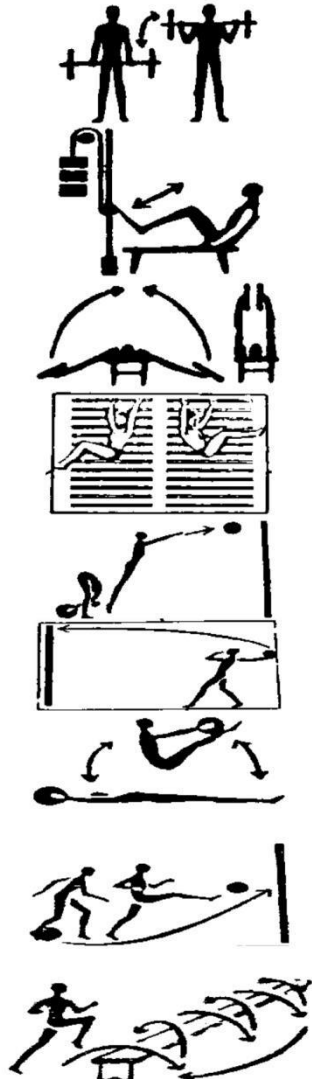
الايغاز (النداء):-

(الجذع لليمين ... ثني) او (الجذع للييسار ... ثني)

ويمكن استخدام الادوات خلال تنفيذ التمارين البدنية ويمكن ايضا تنفيذها بشكل فردي او زوجي

، وهذه نماذج منها:

نماذج لتمرين باستخدام الأدوات



- (وقوف فتحة . حمل البار افقي امام الجسم) رفع الذراعين اماما عاليا
وثنيهما خلفا للوصول للبار فوق الكتفين

- (جلوس القرفصاء على المقعد . مواجهة لوحة المقاومة) مد الركبتين
بدفع لوحة المقاومة اماما

- (رقود على المقعد . الذراعان جانباً . حمل ثقل بكل يد) رفع
الذراعين اماما

- (تعلق القرفصاء بعقلة الحائط بالمسك من اعلى) تبادل لف الجذع
جانباً

- (وقوف . انحناء . مواجه للحائط . حمل الكرة الطبية على الارض
بين القدمين) مد الجذع عاليا مع دفع الكرة امام الصدر على الحائط

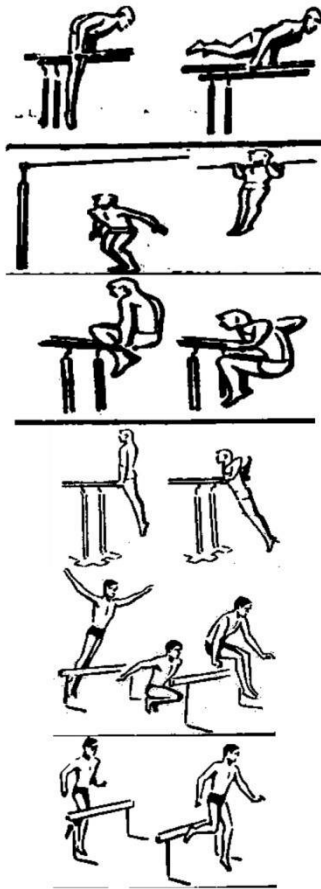
- (وقوف . الوضع اماما . مواجه الحائط . حمل الكرة الطبية بيد)
رمي الكرة على الحائط

- (رقود . الذراعان عاليا . حمل الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع
والرجلين عن الارض مع خفض الذراعين اماما لملامسة الكرة
لمشطي القدمين

- (وقوف . الوضع اماما . مواجه حائط . تثبيت الكرة الطبية على
مشط القدم) مرجحة الرجل اماما عاليا لقذف الكرة

- (وقوف . الجنب مواجه المقعد) القفز جانباً لتعدية المقعد رجل بعد
اخرى

نماذج للتمرينات الحرة الفردية والزوجية

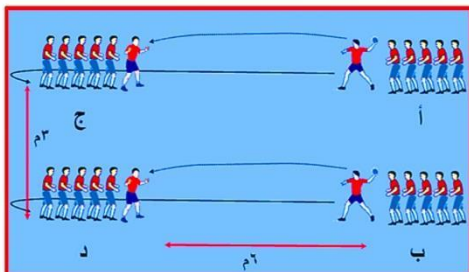


- (الارتكاز على المتوازي . الرجلين بين البارين) مرجحة الجسم للخلف واماماً
- (وقوف . مواجه للعقلة) الوثب لأعلى لمسك العقلة بالمسك من أعلى وثنى الذراعين كاملاً
- (وقوف . ارتكاز الذراعين على بار المتوازي) ثني الركبتين كاملاً لأعلى مع ثني الذراعين
- (ارتكاز داخلي . مواجه) ثني الذراعين كاملاً
- (وقوف . مواجه الحاجز) ثني الركبتين كاملاً ثم الوثب اماماً عالياً فوق الحاجز
- (وقوف . مواجهة الحاجز) الجري اماماً فوق الحاجز لتعديته دون لمسه

ب- التمارين التعليمية:

1- مفهوم التمارين التعليمية: نشاط بدني حركي ينفذ ضمن مسافات واتجاهات وارتفاعات محددة باستخدام الادوات الخاصة بالمهارة كالكرات او من دون اية ادوات ويمارسها المتعلمين بغرض تعلم الاداء الفني للحركات والمهارات الرياضية , فهي توفر بيئة شبه طبيعية لتكرار اداء تلك المهارات من اجل اكساب الجسم المسارات الحركية الصحيحة لأدائها, وتستخدم في الجزء التطبيقي لمخطط الدرس.

2- اهمية التمارين التعليمية:



توفر التمارين التعليمية بيئة شبه طبيعية لممارسة الاداء الفني الخاص بالمهارة المراد تعلمها من خلال صناعة موقف لعب بشكل بسيط ومصغر يعمل المتعلم فيها على تكرار اكبر عدد ممكن من المحاولات الخاصة بأداء المهارة من اجل تعلمها واتقانها , مثال عليها تمرين استلام وتمرير كرة اليد.

توفر التمارين التعليمية عدداً لا بأس به من التكرارات التي يحاول فيها المتعلمين ضبط حركات اجزاء الجسم وفق المسارات الحركية الصحيحة لمتطلبات أداء المهارة او الاداة الخاصة بها فيكتسب المتعلمين من خلال ذلك المسارات الحركية الصحيحة لأدائها باتقان.

ج- التمارين الترويحية:

1- مفهوم التمارين الترويحية : نشاط بدني حركي يؤدي على شكل ألعاب صغيرة ترويحية تمتاز بالشدة المنخفضة وتستخدم في الجزء الختامي لمخطط الدرس بهدف محاولة ارجاع الجسم الى وضعه شبه الطبيعي.

2- اهمية التمارين الترويحية:

- ✚ توفر التمارين الترويحية فرصة للانتقال من التمارين ذات الشدة المرتفعة الى تمارين ذات شدة منخفضة
- ✚ خفض حرارة الجسم وتقليل نبض القلب ومجال للاستشفاء الحيوي الداخلي لأجهزة الجسم.
- ✚ توفر التمارين الترويحية مجال للتنفيس عن كاهل المتعلمين لما تمتاز به من طابع المرح والتشويق
- ✚ والاثارة في اللعب النظامي او اللعب الحر بعيدا عن المهام التي يكلفون بها.
- ✚ يمكن ممارستها بشكل حركي او بشكل ذهني
- ✚ يمكن ممارستها بقواعد لعب محددة او من دون قواعد لذلك فهي تمارس في اي مكان ومن دون ادوات

الوحدة الخامسة: مخطط درس التربية الرياضية

أولاً: مكونات درس التربية الرياضية ومحتوياته

يتكون درس التربية الرياضية من ثلاث اقسام رئيسية :- (القسم الاعدادي) و (القسم الرئيسي) و (القسم الختامي) ولكل قسم اجزاء محددة لها محتوياتها الخاصة.

أ- القسم الاعدادي (التمهيدي): وهو القسم الذي يهيئ لبداية الدرس ويحوي على ثلاثة اجزاء مهمة وهي:

1- الجزء الاداري (المقدمة): الجزء خاص بالإجراءات الادارية قبل البدء بالتدريس والذي يشمل على :

جلب الادوات والوسائل التعليمية وتنظيم مكانها ووقوف المتعلمين بنسق خاص لأخذ اسماء الحضور وتهيئة اذهانهم بتوضيح هدف الدرس, ويكتب في هذا الجزء من مخطط الدرس الاولى الاجزاء الخاصة بوقوف المتعلمين كما تم توضيحها في صفحة (20).

2- جزء الاحماء العام : ويكتب فيه مجموعة من التمرينات البدنية العامة التي تهيئ جميع اجزاء الجسم

(تهيئة المفاصل والعضلات والاجهزة الحيوية لرفع جاهزيته لتقبل اي نشاط بدني لتلافي حصول الاصابة) فيكون المتعلمين مهياين من الناحية البدنية والحركية والنفسية , وتكتب التمارين البدنية التي تخص الاحماء العام بحسب المعادلات التي سنتعلمها في صفحة (28-29)

3- جزء الاحماء الخاص : ويكتب فيه التمرينات البدنية الخاصة التي تهيئ اجزاء محددة من الجسم

او مجموعات عضلية محددة تدخل بشكل مباشر ومؤثر في الاداء كتمارين خاصة بالأطراف العليا والجذع او بالأطراف السفلى والجذع او تمرينات خاصة بالجهاز الدوري والتنفسي, وتكتب التمارين البدنية التي تخص الاحماء الخاص بحسب المعادلات التي سنتعلمها في صفحة (28-29).

ب- القسم الرئيسي: يحوي على جزئين حيويين للدرس وهما:

1- جزء النشاط التعليمي: خاص باستعراض موضوع الدرس , اذ يكتب فيه شرح خاص بالمهارة

المراد تعليمها بحسب مراحل ادائها وذكر الاخطاء الشائعة التي يمكن ان يقع فيها المتعلمين عند ادائها لتكون اداة لتقييم الاداء, فيمثل هذا الجزء جانب شرح واستعراض المعلم بنموذج حركي مثالي للمهارة خالي من الاخطاء لإكسابهم التصور الذهني الصحيح عن المهارة وذلك لان هذا الجزء يعتمد عليه بناء المعارف والخبرات المعرفية داخل ذهنيا, ويكتب بحسب ما تعلمناه سابقا بطرق تدريس المهارات الرياضية في صفحة (8-15).

2- جزء النشاط التطبيقي : بعد اكتساب المتعلمين للتصور الذهني الخاص بالمهارة وادائها بالشكل

الاولي وتصحيح الاخطاء, يتم في هذا الجزء كتابة التمارين التعليمية التي نصممها نحن بهدف تطبيقها من قبل المتعلمين حركيا فتعمل هذه التمارين على تثبيت الاداء الصحيح الذي اكتسبوه سابقا وتطبعهم بالأداء الفني الصحيح لها حركيا, وتكتب التمارين التعليمية بحسب ما سنتعلمه في صفحة (29) .

ج- القسم الختامي: ويكتب فيه التمارين الترويحية التي تهدف الى عودة جسم المتعلم واجهزته الحيوية الى

الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل بداية الدرس , فتكون غرض التمارين التهدئة البدنية والنفسية , وتكتب التمارين الترويحية بحسب ما سنتعلمه في صفحة (31) .

كما يكتب في هذا القسم ايضا التشكيل المناسب لوقوف المتعلمين بحسب ما تعلمناه سابقا في صفحة (2-4) من اجل نهاية الدرس والانصراف.

ثانيا : خطوات تصميم مخطط درس التربية الرياضية

بعد ان اتضح لدينا المكونات الخاصة بدرس التربية الرياضية, فيمكننا الان تصميم مخطط الدرس وفق تلك الاقسام الرئيسية واجزائها, وبحسب الاجراءات الاتية :-

- 1- تخصيص كراس لعمل مخططات الدروس خاص بفصل دراسي او سنة دراسية , ويفضل ان يكون هذا الكراس من نوع كشكول سلك 20×27 سم , او اكبر , او بحجم $36,4 \times 25,7$ B4 سم .
- 2- رسم مخطط درس التربية الرياضية مع ضرورة ان يتم رسم المخطط على اربع صفحات لتكون محتويات جميع الاقسام والاجزاء واضحة حيث يتم رسم سبعة حقول وسبعة اعمدة ويكتب مكونات الدرس فيها وبحسب الصور ادناه والتي توضح المكونات الستة التالية:
(الاقسام , الزمن , الاهداف السلوكية , الانشطة والتمارين , التنظيم والرسم , الملاحظات)

الدرس :
التاريخ:
الزمن :
الأهداف التربوية:

الصف والشعبة :
عدد المتعلمين:
الأدوات والوسائل التعليمية:
الأهداف التعليمية:

الملاحظات	التنظيم	الأنشطة والتمارين	الاهداف السلوكية	الزمن	الاقسام
		تكتب هنا تشكيلات الوقوف لأخذ الحضور.	تكتب هنا الاهداف السلوكية الخاصة بالأحماء العام وفق المعادلة		الجزء الإداري
		تكتب هنا التمارين البدنية وفق المعادلة	تكتب هنا الاهداف السلوكية الخاصة بالأحماء العام وفق المعادلة		الأحماء العام
		تكتب هنا التمارين البدنية وفق المعادلة	تكتب هنا الاهداف السلوكية الخاصة بالأحماء العام وفق المعادلة		الأحماء الخاص

الملاحظات	التنظيم	الأنشطة والتمارين	الاهداف السلوكية	الزمن	الاقسام
يكتب هنا الخطاء الشائعة ويتم التأكيد على تصحيحها		تكتب هنا شرح وافي للمهارة المراد تعلمها	تكتب هنا الاهداف السلوكية الخاصة بالأحماء العام وفق المعادلة		الجزء التعليمي
		تكتب هنا التمارين التعليمية وفق النقاط الواجب مراعاتها	تكتب هنا الاهداف السلوكية الخاصة بالأحماء العام وفق المعادلة		الجزء التطبيقي
		يكتب هنا التمرينات الترويحية اضافة الى تشكيلات الوقوف لأجل الانصراف	تكتب هنا الاهداف السلوكية الخاصة بالأحماء العام وفق المعادلة		القسم الختامي

3- كتابة المعلومات الاولى للدرس اعلى الصفحات : ويشمل مثلاً : اليوم , الصف , الشعبة , تحديد وكتابة الاهداف التعليمية, وكذلك الاهداف التربوية وزمن الدرس الكلي والزمن الخاص بكل قسم وجزء .

4- تحويل الاهداف التعليمية العامة الى اهداف سلوكية ثلاث: بعد تحديد الاهداف التعليمية المراد تحقيقها لابد للمعلم ان يصيغها على هيئة نواتج تعليمية تسمى بالاهداف السلوكية لأجل ملاحظتها وقياسها والحكم على مدى تحققها والتي تعكس مستوى التعلم, وتشمل الاهداف السلوكية ثلاث مجالات اساسية ومهمة تعمل على تحقيقها خلال الدرس وهي:

أ- المجال المعرفي (اهداف سلوكية معرفية): وهي اهداف خاصة بتنمية العمليات الذهنية والإدراكية للمتعلمين ومن خلالها نستطيع التعرف على المستوى الذي وصل اليه تفكير المتعلم ومدى استيعابه للمحتوى الدراسي , مثل: ان يذكر , ان يعدد , ان يرسم , ان يخطط , ان يشرح, ان يسمي , ان يُعرف .
ب- المجال الوجداني(اهداف سلوكية وجداني):وهي اهداف خاصة بتنمية ميول واتجاهات المتعلمين نحو المحتوى الدراسي ومن خلالها نستطيع التعرف على مدى تقبلهم واهتمامهم بالمحتوى الدراسي مثل: ان يهتم , ان يبادر , ان يستشعر.

ج- المجال الحركي (اهداف سلوكية نفسحركية): وهي اهداف خاصة بتنمية القدرات البدنية والحركية للمتعلمين وتستخدم للتعرف على مدى اكتساب المحتوى الدراسي مهارياً ومدى انعكاسه على سلوكه مثل: ان يؤدي , ان يقفز , ان يدفع , ان يثب , ان يخطو , ان يطبق , ان يعدل.
ويتم صياغة الاهداف التعليمية سلوكياً باستخدام إحدى المعادلتين :

المعادلة الأولى : أن + فعل سلوكي + المتعلم + السلوك المتوقع + معيار الأداء المقبول

امثلة للمعادلة الاولى :

(معرفي)

- أن يذكر المتعلم اجزاء مضرب التنس بمسمياته الصحيحة
- ان يشرح المتعلم مهارة التمرير بجميع تفاصيل الاداء
- ان يُعرف المتعلم استلام كرة اليد بنجاح
- ان يربط المتعلم مفهوم التمرير والاستلام بكامل تفاصيلهما

(وجداني)

- ان يشارك المتعلم بفعاليات النشاط الكشفى بفعالية عالية
- ان يُثابر المتعلم لأداء التمرير من دون خطأ
- ان يُشارك المتعلم بتمرينات الاستلام والتمرير من تلقاء نفسه
- ان يستشعر المتعلم خطأ أدائه ويثابر على تصحيحه

(حركي)

- أي يؤدي المتعلم التهديف السلمي بمراحله الثلاث بنجاح
- ان يؤدي المتعلم مهارة استلام الكرة بدقة
- ان يُمرر المتعلم كرة اليد من دون خطأ
- ان يطبق المتعلم تمرير واستلام الكرة بأداء صحيح

المعادلة الثانية : أن + فعل سلوكي + المتعلم + معيار الأداء المقبول + السلوك المتوقع

امثلة الصورة الثانية :

- (معرفي) أن يرسم المتعلم بالشكل القانوني ملعب كرة السلة
- (وجداني) ان يبادر المتعلم بنفسه لأداء المهارات المركبة
- (حركي) ان يثب المتعلم لمسافة 17م بالقفزة الثلاثية

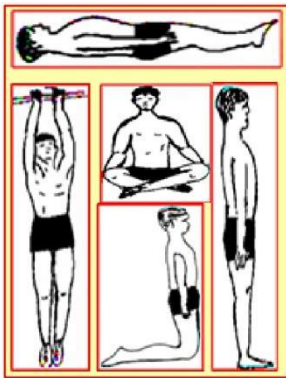
5- كتابة الأنشطة الحركية داخل مخطط الدرس:

يتم اختيار الأنشطة بما يتناسب مع الهدف التعليمي (المهارة المراد تعلمها) ولا يتم اختيارها عشوائياً وإنما يكون وفق (دليل معلم التربية الرياضية) ، ولابد ان تشمل الأنشطة الخاصة بمخطط الدرس على تشكيلات الوقوف التي تعلمناها في صفحة (2 - 4) لإيجاد نوع من التنظيم والسيطرة على تحركات المتعلمين بعيداً عن الفوضى والعشوائية.

وتكتب الأنشطة الحركية وفق اسس علمية محددة وجب الالتزام بها وبحسب الاتي:

أ- كتابة التمارين البدنية داخل مخطط الدرس:

تكتب التمارين البدنية داخل مخطط الدرس وتحديداً في جزء الاحماء العام والخاص ، حيث يتكون اي تمرين بدني عند كتابته من ثلاث مكونات رئيسية وهي :



1- **الوضع** : ويشمل على وضعين اثنين :

أ- (وضع ابتدائي) : وقوف , جلوس التربع , بروك , استلقاء , تعلق.
ب- (وضع مشتق) : بتحريك : الرأس , الذراع , الجذع , الرجل , اجزاء من الجسم

2- **الحركة** : وتشمل على نوعين من الحركة :

أ- **حركة اجزاء الجسم** : وتشمل على الحركات التي يمكن ان تتحرك من خلالها اجزاء او كل اجزاء الجسم مثلاً : ثني , مد , رفع , خفض , سحب , تسلق , دفع , رمي , لقف , قتل او لف , دوران , مرجحة , قفز , وثب , مشي , جري , ركض ...
ب- **اتجاهات حركة الأجزاء** : وتشمل على الاتجاهات التي يمكن ان تتحرك خلالها اجزاء او كل الجسم مثلاً : امام , خلف , اعلى , اسفل , يمين , يسار , انحناء , ميل...

3- **الجزء المراد تحريكه** : الرأس , الذراع , الجذع , الرجل , اجزاء الذراع او القدم ... الخ.

ويتم كتابة التمارين البدنية بحسب المعادلتين التالية:

الاولى:

(الوضع)	+	نوع الحركة	+	الجزء المتحرك	+	اتجاه الحركة	+	(عد ، زمن ، مسافة... الخ)
(الوقوف. حمل دنبلس ٥ كيلو)		رفع وخفض		الذراعين		للجانب		١٠ عدات
(الوقوف)		القفز		بالقدمين		للأمام		٢٠ متر
(الجلوس. تخلص)		قتل		الجذع		لليمين واليسار		٢٠ ثانية
(الانبطاح المائل) المعكوس		ثني ومد		المرفقين		اعلى واسفل		١٥ عدة
(جلوس طويل فتحة) ظهرا لظهرا . تشبيك المرفقين		تبادل ميل		الجذع		اماماً ضد مقاومة الزميل		١٠ عدات

الثانية

(الوضع) + نوع الحركة + الجزء المتحرك + اتجاه الحركة + نوع الحركة + الجزء المتحرك + اتجاه الحركة (عد ، زمن ، مسافة... الخ)						
(الوقوف)	رفع	الذراعين	عاليا	خفض	الذراعين	اسفل
(التعلق)	رفع	الرجلين	للأمام	خفض	الرجلين	اسفل
(الاستلقاء)	رفع	الرجلين	اعلى	خفض	الرجلين	اسفل
						١٠ عدات
						١٥ عدة
						٢٠ ثانية

ب- كتابة التمارين التعليمية ورسم تنظيمات ادائها داخل مخطط الدرس :

تكتب التمارين التعليمية داخل مخطط الدرس وتحديداً في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي لمخطط الدرس , فهي مجموعة من الانشطة الحركية منتقاة بصورة دقيقة لتخدم غرض التمرين التعليمي واكتسابهم وتطبعهم بالأنشطة الخاصة بالأداء الفني للمهارات الرياضية المراد تعلمها.

وعند كتابة التمارين التعليمية لابد ان نراعي عدد من النقاط المهمة , وهي :

1- مراعاة الفئة التعليمية (صغار , كبار , مبتدئين , اصحاب مستوى) وكذلك جنس المتعلمين (ذكور , اناث).

2- مراعاة مبادئ الانتقال التدريجي من السهل الى الاصعب, وكذلك من البسيط الى المركب وفق التدرج من المسافة الخطية الى المتعرجة , من الاتجاه المستقيم الى المتعرج , من الارتفاع الواطئ الى الاعلى , التدرج بعدد الادوات الرياضية كالأقماع والاطواق والحبال والعوائق والاثقال... الخ. التدرج بنوع وصعوبة ووزن الاجهزة الرياضية كأجهزة الأثقال والمالتي جيم والدراجات الثابتة واجهزة الركض الثابتة , التدرج بالمسافة , التدرج بزيادة او تقليل الزمن , التدرج بعدد التكرارات واللمسات , التدرج بنوع الاداء : اعتيادي , سريع , قفز الى وثب جري الى حبل وهكذا.

4- مراعاة التعبير الواضح عند كتابة التمرين التعليمية بصيغة انشائية وبشكل متسلسل بحسب مراحل اداء التمرين لتوضيح : عدد المتعلمين والتشكيل الذي سيبدأ منه التمرين (صفوف , قاطرات ... الخ) بحسب ما تعلمناه في صفحة (2 - 4) , وكذلك طريقة التنفيذ والمسافة والاتجاه او الارتفاع وعدد الادوات ونوعها وكيفية توزيعها وكيفية بدء التمرين وطريقة الانسحاب , مع وجوب توضيح التمرين التعليمي بالرسم.

5- يحوي كل تمرين على اربع محاور على الاقل لتصف التمرين بشكل واضح وهذه المحاور هي: رقم واسم التمرين , الادوات , زمن التمرين , طريقة الاداء .

نماذج لكيفية كتابة التمارين التعليمية

	تمرين رقم () : تمرير واستلام كرة اليد من مستوى الرأس من الثبات الأدوات : كرة يد عدد 2. زمن التمرين : 2 دقيقة. طريقة الأداء : قاطرتين (أ , ب) متجاورتين بمسافة 3م و كل منها تحوي 6 متعلمين والكرة بيد المتعلم الاول, تواجه كل منهما بالمثل قاطرة (ج , د) تبعد مسافة 6م, مع اشارة البدء يمرر المتعلم الاول (قاطرة أ , ب) ثم يركض (يمين) ليلتحق خلف القاطرة المقابلة ليتسلمها زميله المقابل ليمرر بنفس الاداء وهكذا بالنسبة لجميع المتعلمين.
	تمرين () : الدرجة بالكرة بشكل متعرج الادوات : (10) اقماع موضوعة بخط مستقيم لمسافة 4م لكل (5) اقماع كما في صورة (1) زمن التمرين : 3 دقائق طريقة الاداء : يقف (16) متعلم بتشكيل قاطرتين (أ , ب) متجاورتين بمسافة (3م) امام الاقماع مع اشارة البدء يبدأ المتعلم الاول من كل قاطرة بدرجة الكرة ما بين الاقماع وبشكل متعرج ذهاباً وبعد الاياب يمرر الكرة لزميله من نفس القاطرة ويلتحق (يمين) , فيؤدي زميله نفس الاداء وهكذا بالنسبة لجميع المتعلمين.
	تمرين () : الوقوف على الرأس ثم الدرجة الامامية الأدوات : بساط الحركات الارضية. زمن التمرين : 5 دقيقة. طريقة الأداء : يقف المتعلمين امام بساط الحركات الارضية بتشكيل صف مزدوج مكون من 8 متعلمين لكل صف, مع البدء يبدأ الصف الاول بالتقدم ثم الوقوف على الرأس والثبات ثم الدرجة الامامية ثم النهوض والخروج عن البساط , لبدأ الصف الثاني بنفس الاداء ويعاد التكرار بهكذا اداء حتى انتهاء الزمن
	تمرين () : ارسال واستقبال الريشة الطائرة الادوات : (4) مضارب, (2) ريشة الطائرة زمن التمرين : 30 ثانية لكل تكرار $\times 5$ مجموعات. طريقة الاداء : قاطرتين (أ , ب) امام نصفي الملعب و كل منها تحوي (4) متعلمين والريشة بيد المتعلم الاول, تواجه كل منهما بالمثل قاطرة (ج , د) امام نصفي الملعب المقابل , يتقدم المتعلم الاول من كل قاطرة ويدخل منطقة الارسال والاستقبال ومع اشارة البدء يتبادل المتعلمين الاستقبال والارسال لمدة 30 ثانية حتى نهاية الوقت ثم الانسحاب (يمين) الى اخر القاطرة ليتقدم المتعلم الثاني للبدء بنفس الاداء , وبعد انتهاء جميع المتعلمين يبدأ تكرار المجموعة الثانية بنفس الاداء.

ج- كتابة التمارين الترويحية ورسم تنظيمات ادائها داخل مخطط الدرس:

تكتب التمارين الترويحية داخل مخطط الدرس وتحديدًا في الجزء الختامي لمخطط الدرس , فهي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتصف بالشدة المنخفضة بهدف خفض جميع العمليات الحيوية الداخلية وإعادة الاستشفاء بعد التعب , وتتميز بالبساطة وبسهولة ادائها ولا تخضع في الغالب لقواعد معينة ويمكن ممارستها بشكل تعاوني أو تنافسي وبكل فردي أو جماعي , وعلى هذا الأساس يمكن كتابة تلك التمارين وفق الآتي:

1- تحديد اسم لها والهدف منها وعدد المشاركين فيها وكيفية ممارستها (فرادى ام ازواج ام مجموعات)

2- تحديد مكان ادائها والادوات التي يمكن استخدامها ان دعت الضرورة

3- تحديد عدد من التعليمات التي تضبط ادائها وخصوصا اذا ما تمت ممارستها بنمط تنافسي

4- يتم كتابتها وصياغتها بشكل انشائي يوضح طريقة ادائها ورسم توضيحي لها

5- يحوي كل تمرين على ثلاث الى اربع محاور لوصف التمرين بشكل واضح وهذه المحاور هي: اسم التمرين , الادوات , طريقة الاداء .

نماذج لكيفية كتابة التمارين الترويحية

	اسم التمرين : معركة الأكتاف الادوات والمستلزمات: طباشير لرسم دوائر على الارض طريقة الاداء : ترسم اربعة دوائر على الارض بقطر (1.5م) بشكل متباعد , ويدخل اثنين داخل كل دائرة يرفع كل منهما احدى قدميه بيده واليد الاخرى خلف الظهر , مع اشارة البدء يحاول كل منهما اخراج زميله من الدائرة بدفعه بالكف بضغط على الارض.
	اسم التمرين : ركلة الأعمى الادوات: طباشير كرة قدم طريقة الاداء : توضع كرة القدم في منطقة محددة داخل ساحة الأنشطة ويقسم المتعلمين الى فريقين وتجري قرعة فيما بينهم اعضاء الفريق الخاسر يصطف امام الكرة على بعد 5 امتار والفائز يخرج منهم واحد لركل الكرة فيقف امام الكرة على بعد 5 امتار ثم تغض عينيه جيدا من قبل المعلم ثم يدار عدة دورات في مكانه , وبعد ذلك يطلب منه ركل الكرة تجاه منافسيه على ان يتم توجيهه لمكان الكرة من قبل زملائه لركلها تجاه المنافسين.
	اسم التمرين: تحرك قف طريقة الاداء : ينتشر التلاميذ في الساحة انتشارا حرا , وعند ذكر المعلم كلمة (تحرك) يتحرك التلاميذ بحسب اختيارهم (القفز، الركض، المشي، الحجل ...) وعند ذكر المعلم كلمة (قف) يسرع) يقف كلا حسب حركته ومن يتحرك بعدها يخرج من اللعبة.

الوحدة السادسة: خطط الدرس للمراحل التعليمية المختلفة (رياض الأطفال ، الابتدائي ، المتوسطة ، الإعدادي)

هنالك نظرية متبعة عند تخطيط دروس التربية الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة وهي "برامج التربية الرياضية يجب ان تتماشى مع نمو التلميذ" لذلك لابد للمعلم عند تصميم الخطط ونشاطاتها مراعاة هذه النظرية اذ لابد من التعرف على فئة المتعلمين وخصائص النمو الذهني والبدني والحركي عند تصميمها لتكون ملائمة لقدراتهم وامكانياتهم , وخطط هذه المراحل يمكن توضيحها حسب الاتي:

أ- خطط الدرس لمرحلة رياض الأطفال (4-6 سنوات): وتشمل هذه المرحلة على اطفال ما قبل المدرسة ويمتاز اطفال هذه المرحلة ببداية النمو البدني والحركي والذي يسبق النمو الذهني واللعب الفردي والجماعي بحركات عشوائية ومتنوعة ولديه حب التملك وقوة خيال كبيرة جدا وحب الاستطلاع والفضول وحب التقليد للحركات لذلك لابد لمعلم رياض الأطفال مراعاة ذلك عند اختيار الانشطة التعليمية والرياضية والتي تكون موجهة على شكل أنشطة حركية للنمو البدني الشامل وتنمية المهارات الحركية الاساسية وأنشطة حسية للتعرف على عمل الحواس وأنشطة لغوية وكتابية لتنمية النطق والكتابة , وأنشطة العلوم والحساب لتنمية الذهن وتوسيع المدارك وأنشطة الفنون لرياضة الذهن وقدرة التفكير والأبداع , وأنشطة صحية للاهتمام بالصحة والتنقيف الصحي وأنشطة السلامة الجسدية لتنمية الشعور بالخطر والحذر منه كالهرباء وعبور الشوارع والحذر من امراض الحيوان وأنشطة مجتمعية لتنمية الانتماء وحب العائلة وصلة الرحم وحب الناس وأنشطة اللعب بالأدوات مع الزملاء لتنمية روح التعاون والتشارك وأنشطة في صور من القصص الحركية والتقليدية للأشياء من حوله (انسان , حيوان , جمادات) لتنمية الخيال وبناء المعارف الذهنية للأشياء والبيئة المحيطة به, وبأسلوب اللعب التمثيلي او التقليدي او العاب الصغيرة والالعاب المسابقات.

ب- خطط الدرس للمرحلة الابتدائية (6-12 سنة): تنقسم هذه المرحلة الى مرحلتين اثنتين وهما :

1- مرحلة الطفولة المبكرة (6-9 سنوات): وتشمل على الصف الاول والثاني والثالث ويمتاز طفل هذه المرحلة ببداية النمو البدني والحركي لكنه ضعيف التحمل ويظهر عليه التعب بسرعة اضافة الى قدرته على التحكم بعضلاته الكبيرة لكنه ضعيف باستخدام عضلاته الصغيرة كالأصابع والكف عند اداء حركات تحتاج الى مهارة , ويحتاج الطفل الى الحركة بحرية وعفوية باستمرار وبشكل متنوع لذلك لابد للمعلم مراعاة ذلك عند اختيار الانشطة التعليمية والرياضية والتي تكون موجهة لتنمية المهارات الاساسية للتحكم بالعضلات الكبيرة والصغيرة لديه كالمشي الجيد والركض الصحيح والوثب والقفز والحجل والرمي واللقف والتسلق والسحب والدفع والتعلق والتوازن... الخ, وان يتم ممارستها على شكل العاب صغيرة ومسابقات والالعاب تمثيلية وعدم تضمين مهارات الالعاب الرياضية وانما يكون النشاط الرياضي حر ومنوع وموجه.

2- مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12 سنة): وتشمل على الصف الرابع والخامس والسادس ويمتاز طفل هذه المرحلة بالنمو العضلي الكبير والمتسارع بدنياً وحركياً وتطوراً ملحوظاً للتوافق العصبي العضلي وسرعة رد الفعل والانتباه وانسيابية الحركة والتوجيه الهادف لحركاته واستيعاب تعلم المهارات الحركية الجديدة التي تتطلب السرعة والدقة والتناسق الحركي واستخدامه للعضلات الصغيرة كالأصابع والكف, لذلك لابد للمعلم مراعاة ذلك عند اختيار الانشطة التعليمية والرياضية والتي تكون موجهة لتطوير خصائصهم الحركية باستخدام أنشطة تنمية القوة العضلية والسرعة والمرونة والتناسق الحركي والتحمل

وتضمنين مهارات الالعب الرياضية وعلى شكل ألعاب تنافسية مصغرة وتعاونية تمهد للألعاب الكبيرة مثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد، والابتعاد عن اي نشاط حركي منهك او مرهق.

ج- خطط الدراسة للمرحلة المتوسطة 12-15 سنة: هذه المرحلة هي فترة انتقالية من مرحلة الطفولة المبكرة الى مرحلة المراهقة والتي توصف بولادة انسان جديد وتختلف ميوله واتجاهاته للنشاط الحركي لذلك تبدأ من هذه المرحلة فصل أنشطة البنات عن البنين، وتمتاز هذه المرحلة بالنمو البدني والحركي السريع فيكون نشاط الدرس مكثف ومنظم وموجه ومختلف عن المرحلة الابتدائية ، ولا بد للمعلم مراعاة ذلك عند اختيار الأنشطة التعليمية والرياضية والتي تكون موجهة لتعليم وتنمية المهارات الحركية للألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم وميولهم ورغباتهم كالألعاب الفردية مثل بعض ألعاب القوى والجمباز الفني والايقاعي وكرة الطاولة الى جانب بعض الألعاب الفرقية مثل كرة القدم واليد والطائرة والسلة ، مع امكانية استخدام المنافسات الرياضية فيما بينهم.

د- خطط الدراسة للمرحلة الاعدادية 15-18 سنة: توصف هذه المرحلة بانها قمة النمو الحركي والبدني وقدرتهم على اكتساب مختلف المهارات الحركية كبيرة وسريعة جداً ويمكن ان يتوجه للاختصاص في النشاط الرياضي والوصول للمستوى الرياضي العالي لاكتمال النضج الذهني والجسمي وارتفاع مستوى الكفاءة البدنية والحركية من حيث القوة والسرعة والتحمل والتحكم الحركي ، ولا بد للمعلم مراعاة ذلك عند اختيار الأنشطة التعليمية والرياضية والتي لابد ان تكون لها اثر فعال في نفوسهم وسلوكهم من خلال استخدام التمرينات الاكثر تركيبياً وتعقيداً عند تعليم الألعاب الفردية والجماعية وقوانين اللعب الخاصة بها والاكثر من استخدام المنافسات الرياضية فيما بينهم وتوجيهها نحو التخصص في الرياضات فيمكن من خلال هذه المرحلة اعداد المتميزين في الألعاب التخصصية لكل منهم الى المسابقات والمنافسات الخارجية.

ويمكن ملاحظة النماذج الخاصة برسم وتنظيم مخطط الدرس والتي صورت من الدليل الخاص بمدرس التربية الرياضية المعتمد من المديرية العامة للمناهج التابعة لوزارة التربية العراقية للمرحلة الابتدائية والمتوسطة والاعدادية.

مع التحفظ على الاخطاء الواردة فيها.

الخطوة المنوعة للدرس التربوية الرياضية

- إثارة روح الحماسة والمنافسة.
- تعويد التلاميذ على النظام والتعاون.
- الأهداف التربوية :
- الوقت :
- التاريخ :
- الدرس :

[illegible]

الخطوة المنوعة للدرس التربوية الرياضية

محتوى المنهج الدراسى لمقرر طرائق التدريس – الكورس الاول – الصف الثالث ، 2023-2024 / أ.م.د مناف ماجد حسن الطائي

نوع النشاط	الوقت	الأهداف السلوكية	المهارات الحركية	التنظيم	التقويم
الفعاليات التعليمية (الجمية)	٥٧	أن يؤدي التلميذ المناولة بصورة صحيحة - أن يمسك الكرة بيد واحدة	المناولة المرتدة بيد واحدة - بكرة اليد. يقف التلاميذ على شكل مستطيل مفتوح ويقوم المعلم بشرح المهارة ثم يتحول الصف إلى فريقين متقابلين لتطبيق المهارة.		التأكيد على مسك الكرة بصورة صحيحة بحيث تكون الأصابع منتشرة على محيطها، مناولة الكرة في الثلث الأخير من وقوف التلميذ القابل . عدم ضرب الكرة بقوة على الأرض.
الفعاليات الفرقية (التطبيقية)	٥٨		وقوف الفرق على محيط الساحة ويقف كل رئيس فرقة أمام فرقته. عندما يعطي المعلم بإعزاز (باشر) يقوم كل رئيس فريق بتطبيق المهارة على فرقته. وعندما يعطي المعلم إشارة الوقوف بالصافرة أو كلمة (قف) تقف جميع الفرق في أماكنها ثم يعطي المعلم إعزاز (ممكن الفرق... بدل) تتحرك الفرق عكس عقرب الساعة في الأماكن المحددة لها ثم تباشر بالمهارات الأربع. ١. الفرقة الأولى: المناولة المرتدة بيد واحدة بكرة اليد. ٢. الفرقة الثانية: استقبال الكرة من الثبات والحركة (كرة يد). ٣. الفرقة الثالثة: المناولة الصلرية من الحركة (كرة سلة). ٤. الفرقة الرابعة: المناولة المرتدة (كرة سلة).		- يقف المعلم في وسط الملعب ويعطي الإيعازات المطلوبة. - التأكيد على تبديل رئيس الفرقة بعد نهاية كل تطبيق للمهارة ثم العودة إلى مكانه. - تصحيح الأخطاء - التعزيز اللفظي للأداء الصحيح-
القسم الختامي	٥٩		(الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن)		
لعبة احتياطية			لعبة تشكيل الدوائر		
الانصراف	٥٩		ويكون حسب الفرق بعد نقل الأدوات أداء صحيحة لاختتام الرياضية (حب، طاعة، نظام)		ويكون الانصراف بهدوء ونظام

التقويم	التخطيط	الفعاليات والمهارات الحركية	الاهداف السلوكية	الوقت	نوع النشاط
الحفاظ على وضع النسخ	الرموز :  إتجاه الكرة  إتجاه اللاعب  المدرس  توافض  مصطبة  حرجة	يختار المدرس لعبة تخدم مهارة التمرير والتهديف بعد الانتهاء من اللعبة يقف الصف خط واحد استعدادا للإلتصاف وفتح المجال امام الطلبة لمناقشة محتويات الدرس وطرح الافكار والامثلة حول مهارة التهديف والتمرير واهميتها في كرة القدم.	الوصول للطلبة الى تقبل العمل وحب المهارة والالتزام بارتدادات المدرس	١٠ د	لعبة صغيرة القسم الخامس

نموذج مخطط درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

المدرسة: الصف:	الزمن: ٤٥ دقيقة التاريخ:	الاهداف التعليمية ١- الدحرجة بكرة القدم ٢- المناولة بأنواعها ٣- التهديف	نوع النشاط القسم الاعدائي المقدمة الاحماء العام	الزمن ١٥ د ١ د ٤ د	الاهداف السلوكية تهيئة الطلبة نفسياً للبدء بالدرس تعويد وتهيئة الأدوات وأماكن التمارين تعويد جميع الطلبة وتدريبهم على تهيئة الجسم والعمل العضلي والمهاري الذي سيفقد خلال الدرس.	الاهداف البدنية ١٠ د
			<			

نوع النشاط	الاهداف السلوكية	الزمن	القسم
القسم الرئيسي الجانبي التعليمي	تعليم الطلبة المهارة الاساسية بكرة القدم المطلوبة في هذا الدرس.	٢٥ د	الجانبي
الجانبي	تعويد الطلبة على اداء التمارين بصورة ذاتية وكل حسب قدراته البدنية والمهارية. ويمكن ان يتم التوجيه والتصحيح من قبل احد الطلبة المتميزين في الاداء المهاري.	٢٠ د	الجانبي
القسم الختامي	جر الحبل تهديته واسترخاء ثم اداء المصيبة الرياضية لختام الدرس ويقوم بها أحد الطلبة.	٥ د	القسم الختامي
الفعاليات والانشطة الحركية	الوقوف بصفتين بالنسبة ويتم شرح وعرض اداء المهارة وطريقة اداء التمارين وكيفية الانتقال بين المجموعات لتغيير اداء التمارين. التمرين الأول: ستة طلبة يقفون على شكل دائرة قطرهما من (١٥ - ٢٠ م) ويشكلون مجموعتين، كل مجموعة من ثلاثة لاعبين يؤدون تمرير الكرة المنخفضة والعالية فيما بينهم، وخلف كل طالب يقف آخر أي المجموعة (١٢) طالب. يقسم الطلبة في هذا التمرين (٣) مجموعات. التمرين الثاني: يقوم الطالب رقم (١) من المجموعة (a) بمناوله الكرة الى الطالب الأول من المجموعة (B) ثم يركض ليوقف في آخر المجموعة (B) وهكذا يبدي التمرين مع التأكيد على ضرب الكرة مرة بداخل مرة بداخل القدم ومرة بخارج القدم، وكذلك تغيير المراكز. التمرين الثالث: يناول الطالب (٤) الكرة الى الطالب (٧) الذي يسدد على المرمى، ويركض ليقف خلف الطالب (١٠) ويستمر التمرين. التمرين الرابع: يقوم الطالب رقم (٣) بدرجة الكرة بين الاعلام ثم التسديد على الهدف، ويعود ليقف خلف المجموعة. وهكذا... التمرين الخامس: يقوم الطالب (٨) بمناوله الكرة الى الطالب رقم (١١) الذي يناولها بمجرد استلامها عند الركض الى (٧) يقوم الطالب رقم (٧) بمناوله الكرة مباشرة الى (١١) الذي يسدد نحو الهدف أثناء الركض. لعبة جر الحبل للمتعة ولصفة القوة للذراعين تمارين بسيطة فيها التهديته والاسترخاء لعضلات ومفاصل الجسم. التحويرات ١- يمكن استخدام كرات مطاطية أقل وزن لزيادة عدد الطلبة الممارسين للمهارة خلال التمارين. ٢- يمكن تطبيق التمارين او انقاصها حسب الوقت وقدره الطلبة. ٣- يمكن تغيير الالعاب خلال الدرس.	٥٠ د	القسم الختامي
التنظيم والاخراج	استخدام وضع العرض والتشكيل المناسب مع المحافظة على النظام والهدوء أثناء شرح المهارة. استخدام النموذج او اللصقات والافلام لغرض اداء المهارة. استخدام واعطاء بعض الجوانب المعرفية أثناء اداء التمارين في اللعبة وعن اداء المهارة. اعطاء حرية للطلبة أثناء اداء المهارات في التمارين بتقصير او زيادة المسافة بين الطلبة أثناء المناولات كذلك تشجيع الطلبة على الاداء بالرجلين اليمنى واليسار.	٥٠ د	القسم الختامي
التقويم والملاحظات	تغيير اماكن الطلبة بعد انتهائها الممارسة الاولى لعملية سحب الحبل. الوقوف بانتظام واحترام الزميل أثناء نهاية الدرس.	٥٠ د	القسم الختامي

ثالثا: مخططات درس الطوارئ

هي مخططات لدرس التربية الرياضية يستعين به المعلم عند الظروف الطارئة مثل التغير المفاجئ في الطقس، مثلا : 1- (طقس بارد جدا -)
2- (طقس حار جدا- طقس ممطر - الغبار)
3- حدوث صيانة على بيئة الدرس (القاعات او الملاعب الرياضية)
ففي هذه الحالات يتم اعداد مخططات الدروس مسبقا لمثل هذه الحالات الطارئة للاستعانة بها من اجل (تلافي الاحراج) وكذلك (كي لا يحرم التلاميذ من المشاركة في الانشطة الرياضية).
هل مخطط درس الطوارئ موحد لجميع الظروف؟

لكل ظرف طارئ مخطط خاص به وتأتي خصوصيته من نوعي النشاط المستخدم، وبحسب الاتي:
1- في الجو البارد جدا يمكن استخدام الملاعب الخارجية: لكن بشرط ان تكون نوعية الانشطة شاملة ومستمرة لتحريك جميع اجزاء الجسم لضمان رفع درجة حرارة الجسم وابقائه دافئا طوال مدة الدرس.
2- في الجو الساخن جدا او الممطر او عند ظهور الغبار او عند وجود حالات صيانة للملاعب لا يمكن استخدام الملاعب الخارجية:(فيتم تطبيق الدرس داخل حجرة الصف)

ما هي النقاط التي تراعى لتنفيذ درس التربية الرياضية في الحالات الطارئة داخل حجرة الصف ؟

1- ترتيب حجرة الصف بما يتناسب مع النشاط المخطط له، اما بإخراج محتويات الحجرة او ترتيبها على حدود الصف ، ذلك من اجل توفير مساحة للحركة واللعب.
2- عدم ازعاج الصفوف الاخرى بتقليل الضوضاء والصراخ.
3- فتح النوافذ من اجل التهوية ، واذا كان الطقس فيه غبار فيمكن ممارسة الانشطة الذهنية.
4- يدمج جزء الاحماء العام والخاص في جزء واحد ويطغى فيه الاحماء العام لجميع اجزاء الجسم باستخدام تمرينات متنوعة وتنفذ على البقعة كلا في مكانه وتشمل على الجري الثابت والقفزات والوثبات باختلاف سرع الاداء واختلاف الارتفاعات واتجاه الاداء.
5- يدمج الجزء التعليمي مع الجزء التطبيقي من مخطط الدرس ويخصص جميعه للأنشطة الحركية المتنوعة والتي تشمل على الالعاب والمسابقات التي تساعد على تطوير القابليات البدنية والحركية في صور من الالعاب التنافسية والتعاونية وتتخذ طابع المرح والتشويق والاثارة وتستخدم فيها العاب متنوعة مثل: القفز والوثب او نقل الكرات من مكان لآخر والعب سرعة رد الفعل لمسك الكرات او الادوات او تبادل حيازتها او لقفها بسرعة والعب توازن الجسم او المحافظة على توازن الادوات الخ ...
6- عندما يتطلب استخدام الادوات الرياضية فيمكن استخدام ادوات بديلة فمثلا استخدام الكرات او البالونات او اكياس الحبوب ، واذا ما كانت الكرة ضرورية للاستخدام فلا بد من (ان يخفف من ضغط هوائها) وتحدد طريقة التمرير والاستقبال بقواعد معينة



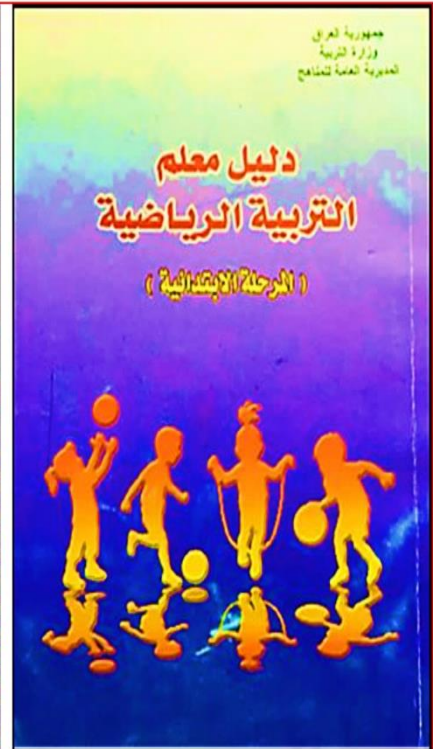
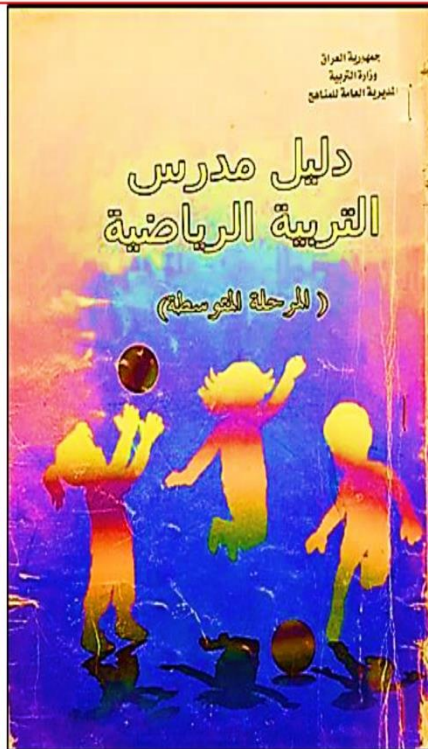
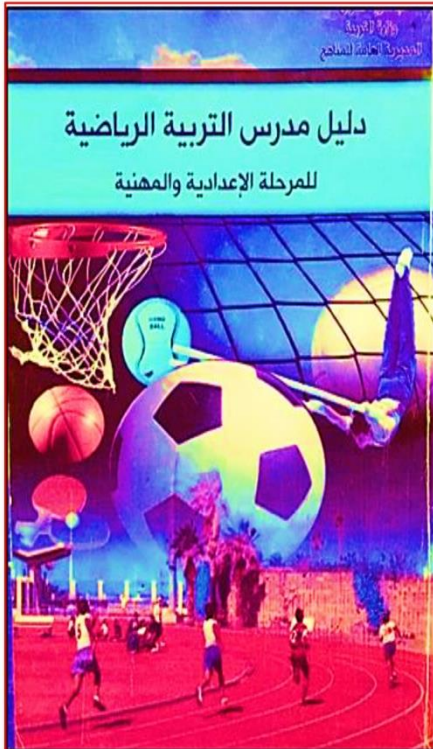
الوحدة السادسة : تخطيط دروس التربية الرياضية:

أولاً: مفهوم الخطة والتخطيط

- **عملية التخطيط للدرس :** هي التدابير الحكيمة والمعالجات العقلانية التي يراعيها المعلم من أجل تنظيم اجراءات الدرس وتسلسل خطوات التنفيذ من خلال مراعاة التناسب فيما بين الموارد والامكانيات المتاحة وما بين الاهداف التعليمية والتربوية المطلوب تحقيقها خلال كل الدرس.
- **خطة الدرس :** هي مجموعة من الخطوات المتسلسلة التي يتم من خلالها بناء تصور كامل للموضوعات التعليمية والتي سيتم تدريسها والاجراءات التي تستم السير على خطاها فتمثل لنا كمعلمين دليل عمل لتنفيذ اجراءات درس التربية الرياضية وتضمن النجاح وتجنبنا العشوائية والتعثر والارباك وتضفي على المعلم شعور من الراحة والطمأنينة بوجود اجراءات واضحة تساعد على تحقيق اهداف الدرس.

ثانياً المراحل الخاصة بعملية التخطيط لدروس التربية الرياضية

- 1- **مرحلة الاعداد الاولى :** ويقصد بها جمع المعلومات الاولى التي تحدد وضع الاهداف التعليمية من الدرس وتشمل هذه المعلومات على:
 - الاطلاع على مفردات المنهج الدراسي المطلوب تنفيذه من خلال الاطلاع على دليل معلم التربية الرياضية.
 - معرفة الموارد والامكانيات الرياضية المتاحة لمعرفة ما هو المتوفر لتضمينه خلال خطة الدرس.
 - الاطلاع على الجدول العام لحصص المدرسة لمعرفة عدد الحصص الخاصة بدروس التربية الرياضية من أجل احتساب عدد الحصص خلال السنة الدراسية.



2- مرحلة الخطة الاولى : بعد ذلك يبدأ المعلم برسم ملامح الخطة الدراسية في صورتها الاولى من خلال (تحليل المنهج الدراسي) لمعرفة حجم موضوعات التعلم , وكذلك (دراسة الوقت المخصص للمنهج) لضمان التوازن ما بين حجم موضوعات التعلم مع جدول الحصص الاسبوعية على طول فترة التعلم (للسنة الدراسية), ويتم ذلك من خلال ثلاث خطوات هي :

✚ تحديد عدد اشهر الدراسة في السنة: (مثلا 8 اشهر).

✚ تحديد ايام تعطيل الدراسية (عطل رسمية وايام العطل الربيعية والامتحانات) التي تصادف مع ايام الحصص فمثلاً تُعطّل الدراسة بـ (5 عطل رسمية + 11 امتحانات وعطلة ربيعية = 8 اسابيع دراسية بمعنى 16 حصة)

✚ معرفة عدد الحصص الاسبوعية للصف الواحد وتحديد ايام حصتين اسبوعيا ايام (الاحد والاربعاء) فمثلاً: بحسب التقويم الجامعي 2021-2022 , تكون: 2 حصة × 4 اسابيع × 8 اشهر = 64 اجمالي الحصص مع طرح - 16 حصة ايام تعطيل الدراسية = 48 حصة دراسية للشعبة الواحدة خلال السنة الدراسية), وكما موضح في جدول (1)

✚ توزيع مفردات المنهج الدراسي على مدى فصلين دراسيين ليسهل تنظيمها وتوزيعها, فمثلاً توزع مفردات منهج كرة اليد على الفصلين الدراسيين بحسب جدول (2)

جدول (1) يوضح مثلاً كيفية التعرف على عدد الحصص الاسبوعية للصف الواحد

الاسبوع	عدد الحصص	تشرين 1 (10)	تشرين 2 (11)	كانون 1 (12)	شباط (2)	اذار (3)	نيسان (4)	ايار (5)
الاول	اثنان	عطلة صيفية نهايتها 2021/10/9	(2)	(2)	1/1 رأس السنة الميلادية (1)	(2)	3/5 عطلة ربيعية	1/يوم العمال (1)
الثاني	اثنان	10/10 بدأ الدراسة (2)	(2)	(2)	6/يوم الجيش (1)	2/6 امتحانات 1	(2)	(2)
الثالث	اثنان	(2)	2021/10/8 12/ربيع الاول المولد النبوي (1)	(2)	(2)	2/19 امتحانات 1	(2)	(2)
الرابع	اثنان	(2)	(2)	(2)	(2)	2/20 عطلة ربيعية	(2)	21/يوم تودول 6/26 بدء امتحانات 2
48 حصة دراسية خلال السنة								مجموع الحصص

جدول (2) يوضح مثلاً لتوزيع مفردات المنهج الدراسي على مدى فصلين دراسيين

الفصل الدراسي الاول	الفصل الدراسي الثاني
- مراحل الدفاع في كرة اليد - خطط لعب الدفاع في كرة اليد - مراحل الهجوم - اسس اللعب الهجومي - خطط اللعب الهجومي - (التحكيم) المادة (8) الأخطاء والسلوك غير الرياضي - (التحكيم) المادة (9) تسجيل الاهداف - (التحكيم) المادة (10) رمية الارسال - (التحكيم) المادة (11) الرمية الجانبيه - (التحكيم) المادة (12) رمية حارس المرمى	- طرائق الدفاع وكيفية اختيارها - تشكيلات الهجوم والعب خطية هجومية هوائية - الاعداد الخططي عند الهجوم والدفاع في حالات خاصة - (التحكيم) المادة (13) الرمية الحرة - (التحكيم) المادة (14) رمية ال7م - (التحكيم) المادة (15) تعليمات تنفيذ الرميات - (التحكيم) المادة (16) العقوبات - (التحكيم) المادة (17) الحكام - (التحكيم) المادة (18) الموقت والمسجل - (التحكيم) اشارات اليد التحكيمية

3- مرحلة الخطة المفصلة : وهذه المرحلة خاصة بتحديد معالم الخطة الدراسية على مدى فصل دراسي او على مدى السنة الدراسية فهي دليل عمل للمعلم لتدريس المنهج الدراسي , وتعتبر خطة بعيدة المدى تخبر المعلم عن السرعة والمدى الزمني الذي سيسير بها وتمكنه من تنفيذ كامل المنهج الدراسي , ويعمل المعلم في مرحلة الخطة المفصلة على ابرز العناصر الرئيسية لها وهذه العناصر هي :

✚ **الاهداف التعليمية والمحتوى الدراسي لكل وحدة تعليمية :** وفيها يعمل المعلم على تحديد الاهداف التعليمية العامة للوحدات الدراسية الى جانب المفاهيم والمعلومات والخبرات الدراسية الخاصة بوحدة التعلم حيث يتكون المنهج الدراسي من عدد من الوحدات التعليمية.

✚ **طرق واساليب التدريس والانشطة والادوات المقترحة والتوقيات :** من اجل ان يتم نقل المعلومات والمعارف والخبرات التعليمية من المنهج الدراسي يعمل المتعلم على تحديد طرق واساليب لتدريس المحتوى الدراسي الى جانب اختيار الوسائل والادوات والانشطة التعليمية التي تتناسب مع طبيعة المحتوى, مع الاشارة داخل الخطة المفصلة للتوقيات التي سيتم خلالها تنفيذ مفاصل المحتوى الدراسي.

✚ **التقويم :** يعمل المعلم على تحديد ادوات التقويم وانواعها المناسبة لتقييم مراحل تنفيذ خطط الدروس مثل الملاحظة والاختبارات الشفوية والتحريرية واختبارات الاداء الحركي , وتحديد انواع التقويم ابتدائي وختامي او ابتدائي وتكويني وختامي , فالتقويم يساعد في اصدار الحكم على اجراءات التنفيذ والعمل وتصحيح نقاط الضعف التي تواجهها اثناء تنفيذ الدروس.

4- مرحلة اعداد الخطط اليومية (مخطط الدرس) : المكون الاصغر للخطة الفصلية او للسبوعية , اذ ان مجموع الخطط اليومية هي التي تكُون ما نطلق عليه بالخطط الفصلية او السنوية , لذلك فهي اشد تفصلاً ووضوحاً من الخطط الفصلية او السنوية لأنها تفصل اجراءات تنفيذ الدرس بشكل دقيق جداً وتوضح لنا كمعلمين ما هي الخطوات المتسلسلة التي سنتبعها عند تنفيذ الدرس الواحد وكيف سيتم تنفيذ الاجراءات الخاصة بنقل المحتوى التعليمي الى المتعلمين من خلال استثمار زمن الدرس والامكانات والأدوات والوسائل والانشطة الرياضية.