



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات مادة طرائق تدريس التربية الرياضية

اعداد اساتذة مادة طرائق تدريس التربية الرياضية

المرحلة الثالثة

المحتويات

الصفحة	التفاصيل	المحاضرة	
3-2	تقديم		1
4	قواعد وتعليمات المحاضرات		2
10-5	علم وفن التدريس	المحاضرة الاولى	3
17-11	درس التربية الرياضية	المحاضرة الثانية	4
28-18	مدرس التربية الرياضية	المحاضرة الثالثة	5
42-29	طرائق واساليب تدريس التربية الرياضية	المحاضرة الرابعة	6
46-43	خطة درس التربية الرياضية/ الجزء التحضيري (العملي)	المحاضرة الخامسة	7
52-47	تشكيلات درس التربية الرياضية	المحاضرة السادسة	8
59-53	الايعاز	المحاضرة السابعة	9
67-60	الاهداف السلوكية	المحاضرة الثامنة	10
71-68	الايضاح الاساسية للجسم	المحاضرة التاسعة	11
97-72	التمرينات البدنية	المحاضرة العاشرة	12
98	المطلحات الانكليزية		13
99	المصادر		14

يمكنكم الانضمام الى مجموعتنا الخاصة بمادة طرائق تدريس التربية الرياضية على موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك في الرابط ادناه:

www.facebook.com/groups/PETMD/

او عمل مسح للباركود ادناه:





الشاعر معروف الرصافي يلقي الشعر في إحدى مدارس بغداد عام 1928

ابنوا المدارس واستقصوا بها الأمل ... حتى نطاول في بنيانها زحلا
جودوا عليها بما درت مكاسبكم ... وقابلوا باحتقار كل من بخلا
لا تجعلوا العلم فيها كل غايتكم ... بل علموا النشء علما ينتج العملا
ربوا البنين مع التعليم تربية ... يمسي بها ناطق الدنيا به امثلا
فجيشوا جيش علم من شببتنا ... عرمرما تضرب الدنيا به امثلا
إنا لمن أمة في عهد نهضتنا ... بالعلم والسيف قبلا أنشأت دولا

تعليمات درس طرائق تدريس التربية الرياضية وطريقة احتساب الدرجة

- 1- درجة الامتحان من 100.
- 2- تحتوي مادة طرائق التدريس الى جانب عملي وجانب نظري.
- 3- السعي السنوي من 50% و امتحان نهاية السنة من 50%.
- 4- الفصل الدراسي الاول 25% والفصل الدراسي الثاني 25% ليكون مجموع السعي السنوي 50%.
- 5- تقسم درجة الفصل الدراسي الواحد حسب المعايير ادناه:

المفردات	الدرجة	التفاصيل
1	10	يحتوي الفصل الدراسي على امتحان عملي واحد.
2	7	يحتوي الفصل الدراسي على امتحان نظري واحد.
3	3	عمل واجب خارجي واحد لكل فصل دراسي مثلاً اعداد تقرير او محاضرة، مبادرة تطوعية داخل الجامعة ويكون اختيار احدى هذه النشاطات بالاتفاق مع استاذ المادة على ان يختار الطالب مبادرة مختلفة لكل فصل دراسي.
4	5	تحذف نصف درجة عن كل يوم غياب لدى الطالب في الفصل الدراسي الواحد مع الاخذ بنظر الاعتبار عدم احتساب الغياب الواحد، مثلاً طالب لدية 3 ايام غياب يحذف من درجته (1) درجة وليس (1.5) درجة وهكذا.
	25	المجموع

قواعد درس طرائق تدريس التربية الرياضية:

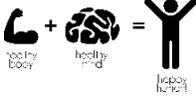
1- التأخير:

- ا: يسمح في المحاضرة الاولى فقط التأخر 15 دقيقة كحد اقصى وحسب التعليمات الجامعية.
- ب: فيما يخص المحاضرة الثانية والثالثة لن يكون هنالك سماح بالتأخير عند بدأ المحاضرة.

2- تأجيل الامتحان:

في الامتحانات العملية والنظرية يتم بالاتفاق تحديد اوقات الامتحان الملائمة وبعدها لا يمكن تأجيل الامتحان الا في الحالات الخاصة مثل غلق الشارع وصعوبة الوصول الجماعي للجامعة او في حالة وجود مناسبة عامة او بالنسبة للرياضيين المشاركين في البطولات او في حالة وجود عذر رسمي (اجازة مرضية، اجازة رسمية).

- على الطالب الغير حاضر (متغيب، مجاز) التواصل مع ممثل الشعبة او باقي طلبة شعبيته لمعرفة محتوى المحاضرة او اي تكليف بواجب او موعد امتحان وسيكون مسؤولاً عن ذلك ولا يعد عدم حضوره عذراً لعدم معرفته بمحتوى المحاضرات السابقة.
- 3- الغياب: يؤثر الغياب سلبياً على مجريات الدرس وقد تم ايضاح آلية التعامل مع الطلبة المتغييبين.
- 4- الجدية (احدى اهم سمات الدرس الجدية في العمل والرغبة في الاداء).
- 5- جلب الادوات والمستلزمات المطلوبة للدروس (سجل المحاضرات بالنسبة للمحاضرات النظرية، الصافرة بالنسبة للمحاضرات العملية).
- 6- الاجازات والرخص (لا يمكن لأستاذ المادة اعطاء اجازة او رخصة للتغيب عن الدروس لأي سبب من الاسباب).
- 7- الدرجات المضافة للأبطال (3 درجة للمشاركات الدولية، 2 درجة للمشاركات الجامعية، 1 درجة للمشاركات داخل الكلية لكل فصل دراسي).
- 8- يخصم 2 درجة من نتيجة الامتحان في حال تغيب الطالب عن اداء الامتحان بدون عذر رسمي.



المحاضرة الاولى

علم وفن التدريس



التعليم – التدريس:

يسعى التعليم - التدريس إلى تمرير القيم الثقافية والاجتماعية والتقاليد والدين والأخلاق والمهارات والمعارف والمعلومات إلى الاجيال القادمة، وتعرف انتقال الثقافة بالثقافة المعروف أيضا "Edification" وفي مرحلة ما قبل القراءة والكتابة كان التعليم يحصل شفويا من خلال المراقبة وتعليم الاطفال بطريقة غير رسمية من الوالدين والأسرة، اما في مراحل لاحقة انتقل التعليم الى طابع أكثر تنظيماً ورسمية نتيجة تطور الحياة وظهور الحضارات مما ادى الى الحاجة الى شخص مدرب يعلم الجيل المهارات الضرورية وتفصيلها مثل تربية، البناء، والمهارات العسكرية والعديد من المهام الأخرى.

تعتبر مهنة التدريس من أنبل المهن التي يقوم بها الإنسان، فأهميتها لا تقلّ أبداً عن الطبّ أو الصيدلة أو المحاماة وغيرها من المهن، فالمعلم هو الشخص الذي ينشئ أجيال واعدة متعلمة ومثقفة، فعندما يقف المعلم في الصف فإنه يعطي علمه لعشرات الطلاب وليس لطالب واحد، لذا فإن تأثيره على المجتمع سيكون كبيراً من خلال التأثير على عقول ذلك العدد الكبير من الطلبة، فالمعلم قبل أن يعطي علمه لتلاميذه فهو أيضاً يعلمهم الأخلاق الحميدة، ويهذب طباعهم، ويجعل منهم أشخاصاً ذوو هدف في هذه الحياة، وينير عقولهم ليفكروا بطريقة صحيحة وإيجابية، ولكشف الحقائق أمامهم، كما أنّ جميع المهن الأخرى لا يمكن أن تكون موجودة دون المعلم، فالطبيب مثلاً قبل أن يصبح طبيباً كان قد مرّ على يدي معلم جعله يتقن الطبّ، والمعلم يولد الأمل لدى طلابه ويجعلهم أكثر يقيناً بأنهم هم بناء المستقبل. بالإضافة إلى كلّ ما سبق فإنّ المعلم هو الذي يخلق طلاباً أكثر إبداعاً في مجالات الحياة المختلفة من خلال تجده وابتكاره في أداء مهنته، وهو الذي يشجعهم على المضي قدماً نحو المزيد من الإبداع، وبالتالي فإنّ مهنة التدريس هي المهنة الوحيدة القادرة على بناء المجتمعات الناجحة والمتفهمّة لهذه الحياة ومتطلّباتها، والمواكبة لكلّ ما هو جديد في هذا العالم، وهي المهنة التي تنشئ العلماء والمفكرين في المجتمعات المختلفة.

وفي اهمية مهنة التدريس قيل:



خطا الطبيب يدفن تحت الارض.



خطا المهندس يقع على الارض.

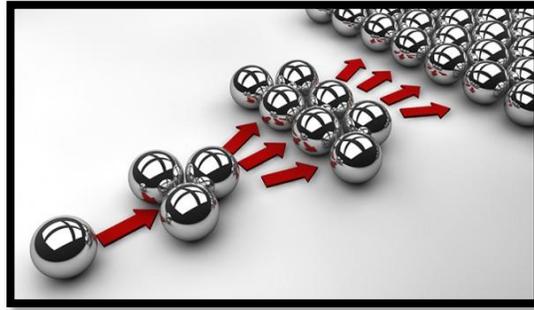


خطا المعلم يمشي على الارض.

وتتضح من هذه المقولة ان حدوث الاخطاء هو شيء متوقع لكن المشكلة تكمن في مدى وحجم تأثير هذا الخطأ على المجتمع، اذا ان خطأ الطبيب والمهندس يؤثر على شخص واحد او مجموعة قليلة من الاشخاص، اما خطأ المعلم والذي يقصد به الافكار والسلوكيات والمعلومات الخاطئة التي قد ينقله المعلم لطلبته وبالتالي ثبات وتأصل هذه الافكار لدى مجتمع كامل لاحقا تؤدي على خراب المجتمع وتفشي الجهل لذا يتحتم على جميع المعلمين ان لا يقللوا من اهمية دورهم في الصف والمدرسة كونهم يمثلون القدوة التي ينظر لها الطلبة ويتأثرون بسلوكياته وافكاره.

ولأهمية مهنة التدريس فقد وصفها أحد علماء التربية شاندلر Chandler بأنها: "المهنة الأم" وذلك لأنها تسبق وتتميم جميع المهن الأخرى، ولا غنى لها عنها، فهي الأساس الذي يمدّها بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً وفنياً واجتماعياً وأخلاقياً. وإذا كانت مهنة التدريس هي المهنة الأم فإن من يقوم بهذه المهنة (وهو المعلم، أو المعلمة) ذو شأن ومكانة ودور كبير في المجتمع. فالدور الذي يقوم به المعلم يفوق الدور الذي يقوم به

العاملون في المهن الأخرى . فالطبيب مثلاً يعالج أفراداً معدودين ، وتأثيره يكون على أجزاء محدودة من البدن ، أم المعلم فتأثيره كبير ليس على أبدان التلاميذ فحسب ، بل على عقولهم وقلوبهم وشخصياتهم ، ولذلك فإن أثره يدوم وينتشر . كما أن تأثيرهم على حياة الأفراد ومستقبلهم مستمر مع هؤلاء الأفراد لسنوات قد تمتد معهم ما أمتد بهم العمر . إنهم يتدخلون في تشكيل حياة كل فرد من باب المدرسة ويشكلون شخصيات رجال المجتمع من سياسيين وعسكريين ومفكرين وعاملين في مجالات الحياة المختلفة . ورجالاً ونساءً على حد سواء



آلية انتشار فكرة من شخص الى مجتمع كامل

الفرق بين التدريس والتعليم:

العملية التعليمية لا تخرج عن ثلاثة عناصر أساسية هي المعلم ، والمتعلم ، والمنهج الدراسي فإذا بذل المعلم جهداً أكبر في عملية التعليم وأصبح أكثر فاعلية ونشاطاً من المتعلم فإن هذه العملية تسمى باسم " التعليم " أما إذا بذل نشاطاً أكبر وارتفعت فعاليته وتحققت فيه نتائج عملية التعليم فإن هذه العملية تسمى " التعلم " ، أما إذا كان التفاعل إيجابياً وكبيراً بين العناصر الثلاثة : المعلم والمتعلم والمنهج الدراسي ، وتطلب هذا التفاعل نشاطاً عقلياً وبدنياً عالياً من قبل المعلم والمتعلم على حد سواء ، فإن هذه العملية تسمى " التدريس " .



لذا فإن (التعلم) يهدف أي الرقي في سلوك المتعلم وتغييره نحو الأفضل سواء في مجال المعارف والمعلومات والقدرات العقلية والبدنية، أو في مجال الميول والاتجاهات والقيم، أو في مجال العادات والمهارات والخبرات العملية.

أما (التدريس) فهو تعليم فعال يشرك المتعلم ويجعله إيجابياً في عملية اكتساب المعارف، والمهارات العقلية والبدنية، والميول والاتجاهات والقيم والمهارات والخبرات، ويكون التدريس فعالاً حين يقوم المعلم بإطلاق الطاقات والقدرات الموجودة لدى الطلبة ومساعدتهم على تنميتها. وتتطلب مهنة التدريس تأهيلاً مهنيّاً وإعداداً منظماً يؤهل المدرس لممارسة المهنة.

وكون التعليم " مهنة " الا انه لا يلغي الجانب الفطري لدى البعض في هذه المهنة، اذ يوجد لدى بعض الناس موهبة فطرية في التعليم، فيكفيه أن يكتسب المعلومات وبعض المهارات في مادته العلمية ليكون مدرساً ناجحاً نتيجة موهبته الفطرية والحديث عن الموهبة في التعليم يقود إلى الحديث عن الفن في التدريس، فعملية التدريس لا يكفي فيها الموهبة، أو التمكن من المادة العلمية أو الإمام بالجوانب النظرية للتخصص المراد تدريسه فقط بل لا بد أن يصطب ذلك الإعداد التربوي القائم على التدريب والممارسة العملية والمشاهدة النظرية في البيئة الواقعية للدرس، والانخراط المباشر للتدريس بعد الحصول على الشهادة التعليمية المتخصصة دون المرور بالإعداد والتدريب التربوي فكرة غير ناجحة، ونتائجها العاجلة والأجلة على الطلبة والعملية التعليمية اذ أن مهنة التدريس تقوم على العلم والفن في آن واحد، وتكاملهما يزيد من مستوى النجاح في هذه المهنة.



واجب Assignment :

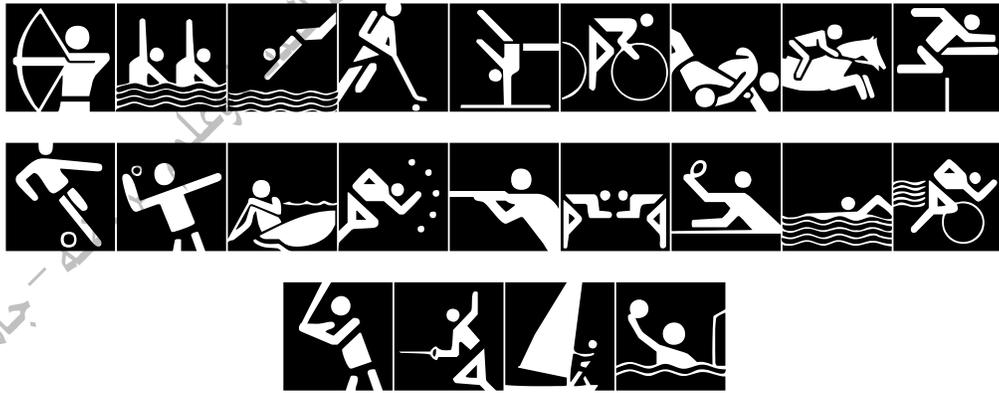
- استذكر من المراحل الدراسية السابقة (الابتدائية- المتوسطة- الاعدادية) الصفات الايجابية التي اكتسبتها او احببتها من المعلمين او المدرسين الذين قاموا بتدريسك وكيف اثرت على تحصيلك الدراسي وحياتك الاجتماعية.



محاضرات مادة طرائق تدريس التربية الرياضية (المرحلة الثالثة) – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى – العراق

المحاضرة الثانية

درس التربية الرياضية



التربية البدنية – درس التربية الرياضية:

تعد التربية البدنية إحدى أهم فروع التربية العامة التي تستهدف بشكل رئيس الجانب البدني وكذلك الجوانب التربوية والنفسية والاجتماعية والعقلية لدى الافراد، ولقد أولت الدول الحديثة اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة بالتربية البدنية لما له من فوائد على صحة الفرد واستقرار المجتمعات وتطورها وجعلته جزءاً أساسياً من المناهج التعليمية لكافة المراحل الدراسية بما فيها المرحلة الجامعية.

ويمكن تقسيم التربية البدنية بصورة عامة الى شقين رئيسين وهما:

- 1- التربوي: الذي يتمثل في تنمية الفرد خلقياً واجتماعياً وعقلياً ومعرفياً ونقله من وضع إلى وضع أفضل منه.
- 2- الرياضي: الذي يتمثل بالتمارين والمهارات والحركات التي تكسب الفرد الصحة اللازمة للعيش بصورة جيدة.

ومن الجانب التربوي أن الألعاب الرياضية تعزز الثقة في النفس، والتفاعل الإيجابي مع المجتمع والاندماج فيه إلى جانب أنها تحد من النزعات الانفعالية، وتنمي مهارات القيادة وتغرس في نفوس الطلبة الانضباط وتكشف أوجه الشخصية وتقضي على وقت الفراغ وتدفع الطلبة إلى تحسين حالتهم الصحية.

وقد تبين أن كثير من السلوكيات السلبية الكامنة في نفوس الطلبة تظهر بشكل واضح أثناء ممارسة الرياضة، فالطاقات المكبوتة نتيجة ضغط الأسرة أو المدرسة يفرغها الطلبة في تصرفات سلوكية متعددة أثناء دروس الرياضة مثل الركل، والدفع، والعرقلة، والضرب، والشد، والتشابك بالأيدي، أو بالأدوات، أو بالعدوان الكلامي، كالشتم والتهديد والتجريح والوعيد، أو بالرمز كالامتناع عن النظر نحو الزميل، أو الامتناع عن رد السلام، أو النظر بازدراء، وعدم المشاركة أو التعامل مع مجموعة معينة، وقد يكون هذا الاعتداء مزدوجاً، بحيث يأخذ أكثر من شكل يمارسه الطلاب معاً، إن مثل هذه السلوكيات هي أعراض مرضية نفسية يمكن للمعلم الخبير بمشاركة الأخصائي في المدرسة تشخيصها ومن ثم التدخل للتعامل معها سواء أثناء الدروس أو بمواصلة المتابعة في الدروس التالية إلى أن تزول هذه الظاهرة السلوكية غير السوية.

وكان فريق بحثي قد درس العلاقة بين الرياضة وانضباط طلبة المدارس، وتوصل إلى أن نسبة عالية من الطلاب الذين يمارسون الألعاب الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية هم أكثر انضباطاً وتنظيماً، اذ قام هذا الفريق البحثي بدراسة حالة عدد من المدارس في أستراليا، فتبين أن المدارس التي تعطي الرياضة أهمية أكبر في إطار النظام التعليمي هي الأوفر حظاً في الانضباط، اذ لوحظ أن فترات الاستراحة في المدارس التي لا تعطي للرياضة الاهتمام والوقت الكافي تمثل عبئاً ثقيلاً على المشرفين حيث تكثر المشاكل بين الطلبة في ساحات المدرسة مما دفع العديد من ادارات المدارس إلى تقليص مدة الاستراحات بعكس المدارس التي أدمجت الرياضة على نحو جيد في النظام التعليمي حيث تقل الاحتكاكات بين الطلبة خلال فترة الاستراحة.

وفي الوقت الحالي ومع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي واجهزة الهواتف النقالة والاجهزة اللوحية وكذلك ألعاب الفيديو وكل هذه التقنيات الحديثة بدأ الطلبة بالميل لها والابتعاد شيئاً فشيئاً عن ممارسة النشاط البدني، وتشير العديد من الدراسات الى زيادة معدلات السمنة لدى الطلبة مقارنة بالوقت ما قبل انتشار التقنيات الحديثة، اذ كان الطلبة يشغلون اوقات فراغهم باللعب الجماعي سواء في المدرسة او في منطقة سكنهم اما في الوقت الحالي فيقضي اغلبهم وقت فراغهم امام احد هذه الاجهزة يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي او يمارسون الالعاب الالكترونية، ورغم وجود العديد من الفوائد من استخدام هذه التقنيات الحديثة الا ان الادمان عليها يسبب خلل في نشوء الطلبة كون هذه التقنيات تعزل الفرد عن المجموعة عكس ممارسة الرياضة.

لذا اصبح على المؤسسة التعليمية والمدرسين بصوره عامة ومدرس التربية الرياضية بصورة خاصة تحدي اعادة رغبة الطلبة في ممارسة النشاط الرياضي من خلال جعلهم يحبون درس الرياضة وانشاء بيئة جميلة تجمعهم بنشاطات حركية مفيدة.

درس التربية الرياضية:

هو الوحدة المصغرة للمنهج الرياضي المدرسي العام ويتمثل بوقت يمكن للطلبة من خلاله ممارسة التمارين البدنية وتعلم المهارات الرياضية والمعلومات المعرفية عن الالعب ويعد احد المصادر المهمة للكشف عن القابليات والمهارات الرياضية لدى الطلبة.

الاهداف التربوية لدرس التربية الرياضية:

اولا: المجال المعرفي:

- 1- تعريف الطلبة بأهمية التربية الرياضية للصحة البدنية والنفسية.
- 2- تعليمهم القواعد والقوانين الاساسية لبعض الالعب الرياضية.

ثانيا: المجال النفسي:

- 1- تطوير دافعية الطلبة تجاه ممارسة الرياضة.
- 2- تنمية الصفات الايجابية مثل التعاون والصبر والطاعة والنظام وحب الاخرين والعمل الجماعي.
- 3- اشباع رغبات الطلبة وميولهم وتحويل الطاقة لديهم في اتجاه ايجابي.

ثالثا: المجال الحركي:

- 1- تطوير القابليات البدنية والحركية (القوة – السرعة – المطاولة – الرشاقة – المرونة – توافق – توازن).
- 2- تنمية الصفات المهارية الحركية مثل (مهارات كرة القدم او السلة او الجمناستك

خطة درس التربية الرياضية:

اقسام درس التربية الرياضية

يحتوي درس التربية الرياضية اليومي على أوجه نشاط متعددة, وتنظيماً للعمل ورغبه في الحصول على اكبر فائدة ممكنة من الدرس تم تقسيم الدرس إلى الأقسام الآتية:

➤ القسم الاعدادي: ويشمل (الجزء التحضيري، الاحماء، التمرينات البدنية)

➤ القسم الرئيسي: ويشمل (الجزء التعليمي، الجزء التطبيقي)

➤ القسم الختامي: ويشمل (لعبة صغير، تمارين تهدئة، الانصراف)

• القسم الاعدادي:

الغرض الأساسي من القسم الاعدادي التهيؤ للدرس وتهيئة الطلبة نفسياً وبدنياً لدرس التربية الرياضية وذلك عن طريق اجزائه الثلاثة الجزء التمهيدي والذي يشمل تهيئة الادوات واخراج الطلبة للساحة وتحية بداية الدرس، اما الاحماء فهو الجزء الذي يهتم بإدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل الأصعب الذي يقوم به الطالب في الأجزاء التالية من الدرس, وكذلك يهيأ الطالب نفسياً لتقبل الدرس كاملاً بروح ايجابية، يلي الاحماء التمرينات البدنية ضمن القسم الاعدادي للدرس والغرض من هذه التمرينات العناية بقوام الطالب ولياقته البدنية والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل ويشترط في هذا الجزء الاهتمام بالأداء الصحيح الجماعي وأن تصل الحركات لأقصى مداها حتى تزداد إطالة العضلات وكما لها دور كبير في ضبط الصف وزيادة التنظيم والعمل الجماعي وقد يؤدي هذا الجزء بالأدوات أو بدون أو بشكل منفرد أو مع الزميل (تمرينات زوجية).

• القسم الرئيسي:

هو النواة التي يبني عليها الدرس وهو صلب خطة الدرس الذي يحقق اهداف الدرس الرئيسية ويقسم الى الجزء التعليمي والجزء التطبيقي.

وفي فترة الجزء التعليمي يتعلم الطلبة مهارات جديدة ويقوم المدرس بتقديم المهارة الجديد ويتخذ الطلبة تشكيلا يتناسب مع نوع النشاط وطريقة الشرح والتقديم التي يختارها المدرس.

اما في الجزء التطبيقي فينتقل الطلبة إلى مجموعات ينقسم إليها الصف ليتم تطبيق المهارة التي تم شرحها في الجانب التعليمي، والمتبع عادة أن تقوم كل مجموعة بمهارة معينة ثم تتبادل الادوار تباعا بينهم حتى تطبق كل مجموعة أوجه النشاط التي مارستها المجموعات الأخرى.

ولهذا الجزء أهمية كونه يكسب الطلبة المهارات والخبرات كونه فرصه للتدريب وإصلاح الخطأ وتثبيت المهارة، ومن الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء ترتيب الملعب وتجهيز الأدوات .

• القسم الختامي:

والغرض من هذا النشاط هو تهيئة الطالب للعودة الى الحالة التي سبقت درس الرياضية، ويشتمل على ثلاثة اجزاء وهي اللعبة الصغيرة، تمارينات تهدئة، الانصراف واللعبة الصغيرة تضيف متعة للدرس وتزيد من دافعية الطلبة نحو ممارسة الرياضة، وكلما كانت اللعبة مرتبطة بالجزء الرئيسي كلما زادت فاعليتها، بعدها يتم تهدئة الطلبة نفسياً وعضوياً للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية، وبعدها اعطاء التوجيهات وصيحة الانصراف.

نموذج خطة درس تربية رياضية	
الأهداف المتوقعة	المهارة أو القياسية: المناولة والاستلام من الثبات بلعبة كرة اليد
الهدف العملي: ان يتعرف الطالب على انواع المناولات بكرة اليد.	الوقت: (40) دقيقة.
الهدف التفصيلي: ان يؤدي الطالب مهارة المناولة والاستلام من الثبات بكرة اليد.	الادوات المستخدمة: كرات يد عدد (2)، شواخص عدد (4).
الهدف الوجداني: ان يتفاهن ويتفان الطالب مع زملائه في اللعبة الصغيرة.	

الملاحظات	التفصيلات	المهارات والقدرات الحركية	اجزاء الدرس	اقسام الدرس
التأكيد على الخروج بسرعة وهبوط ونظام الى ساحة المدرسة، اداء اللعبة بصوت عالي	× × × × × × × × ⊖	تهيئة ادوات الدرس، احضار الطلبة الى الساحة، وقوف الطلبة بنسق، للعبة الرياضية.	الجزء التحضيري 2 دقيقة	القسم الاعدادي 8 دقيقة
الحفاظ على الهدوء والنظام، الاداء الجماعي	× × × × × × × × ⊖	تقديم الطلبة الي مجموعتين، سير اعتيادي، هرولة، مع تدوير الذراعين اماما ثم خلف، هرولة مع رفع الركبتين اماما عليا، هرولة، سير اعتيادي، وقوف.	الاجزاء 3 دقيقة	
تصحیح الإداء الخاطئ للطلبة، الاداء الجماعي، اداء حركة مفاجئة (الترك الأرض).	× × × × × × × × ⊖	(الوقوف، فتح) رفع الذراعين اماما – جانبا – عليا 4 عدات.	التمرينات البدنية 3 دقيقة	
التباه واصغاء الطلبة أثناء الشرح، التركيز على مفاتيح المهارة.	× × × × × × × × ⊖	شرح مهارة المناولة والاستلام من الثبات بلعبة كرة اليد بصورة مفصلة، عرض نموذج الاداء من قبل الدرس، اختيار الدرس لطلاب او الذين اداء المهارة امام الطلبة	الجزء التعليمي 10 دقيقة	القسم الرئيسي 25 دقيقة
مشاركة جميع الطلبة، الاداء الصحيح للمهارة واعطاء التغذية الراجعة.	⊖ × × × × × × × × × × × × × × × ×		الجزء التطبيقي 15 دقيقة	
سلامة الطلبة، الهدوء والانضباط.	× × × × × × × × ⊖ × × × × × × × ×	اسم اللعبة: صيد الغزلان. الهدف من اللعبة: تطوير مهارة مناولة الكرة واستلامها. طريقة اللعب: تقسم المجموعة الى قسمين داخل الساحة وينتشر الطلبة وتبدأ اللعبة بمحاولة لمس الخصم بالكرة ويتم تدوير الكرة بين الفريقين الواحد ليقوم مسالم الكرة بلمس قرب خصم اليه ويتم تداول الكرة اذا استطاع الفريق الخصم الاستحواذ على الكرة ليأخذ دور الضيف.	العبة الصغيرة 3 دقيقة	القسم الختامي 7 دقيقة
اخذ شيق وزفير عميق.	× × × × × × × × ⊖ × × × × × × × ×	السير الاعتيادي، سير على أطراف الاصابع مع رفع الذراعين للجانب ثم لأعلى ثم الوقوف بنسق	تمرينات تهيئة 2 دقيقة	
	× × × × × × × × ⊖	جمع الادوات، الوقوف بنسق توجهات سريعة للطلبة حول الدرس، تحية الانصراف.	الانصراف 2 دقيقة	



المحاضرة الثالثة

مدرس التربية الرياضية



مدرس التربية الرياضية:

يتحقق من التربية البدنية العديد من الأهداف والغايات التربوية والاجتماعية أكثر من سواها من التخصصات ومجالات العمل، وذلك يعود بالدرجة الأولى إلى الطبيعة الحركية للتربية البدنية.

وهن الحقائق الثابتة أن ما يتركه المدرس في طلابه له أثر كبير حياتهم المستقبلية ويخلق منهم لبنات تصلح لبناء المجتمع كما أن المدرس يعتبر المحور الأساسي الذي تعتمد عليه الدولة في تربية النشء وهو أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية والعامل المؤثر فيها وحجر الزاوية في تطويرها ويتوقف هذا الأثر على مدى كفايته ووعيه بعمله وإخلاصه فيه، فالمدرس له تأثيره الذي لا ينكر في المواقف التربوية لأنه يعطى لطلابه الكثير ويمهد السبيل أمامهم للانتفاع بما يتلقونه على يديه من حقائق ومعارف ومفاهيم واتجاهات يضمنها المنهاج الذي يعمل على تقويم سلوك الطالب وبناء شخصيته وصل مواهبه وتهذيب خلقه.

وفي هذا الصدد فإن عددًا من المهتمين والباحثين يعتقدون أن حصص التربية البدنية التي تقوم على الصافرة أو التوجيه اللفظي من قبل المدرس وليس على القدوة والتطبيق قد يوجد إشكالية كبيرة لمحتوى وطرق تنفيذ تلك الحصص.

وكمثال فإن تعلم المهارات الحركية الأساسية يتم عن طريق تقليد نموذج أداء أو تطبيق حركي مع توجيه صوتي ولكن الفهم والمعرفة بهما يأتي عن طريق الاكتشاف مما يعني تفاوتًا بين الطلاب. وعليه فإن البناء المعرفي للمهارات لا يتم بالصافرة أو النداء ولكن يجب تبني استراتيجية السؤال والجواب بين المدرس والطالب وصولاً إلى معرفة وفهم واستيعاب المهارة طبقاً لمستويات المجال المعرفي حسب تصنيف " بلوم " الذي يضم ستة مستويات هي : التذكر والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم .

وغني عن القول أنه من واجب مدرس التربية البدنية أن يكون قدوة حسنة لطلابه، ويظل السؤال هل هناك قواعد مهنية محددة لتلك القدوة، وهل بإمكان المدرس أن يعزز ويزيد من فاعليته ومصداقيته كقدوة حسنة؟

وعلى قدر أهمية دور مدرس التربية الرياضية في التأثير ايجابيا على طلبته عليه ان يتمتع ببعض الصفات التي تؤهله ليكون القدوة الحسنة وبالشكل الذي يحقق اهداف المجتمع والدولة, واهم هذه الصفات ما يلي:

1- الشخصية والسلوك:

تعتبر الشخصية من أهم العوامل المؤثرة في نجاح الفرد كمدرس ، ويتوقف نجاح برنامج التربية البدنية إلى حد كبير على شخصية مدرس التربية البدنية وكفاءته، فشخصية المدرس تعني تفكيره وشعوره وسلوكه ومظهره كإنسان لا ينظر إلى نفسه كفرد منفصل عن الآخرين بل ينظر على أنه عضو في جماعة .

ويمكن تعريف الشخصية بأنها التفاعل المستمر بين الجانب المعرفي والجانب الخلقي والجانب الوجداني والجانب البدني التي تميز شخص عن الآخر.

وتدخل ضمن صفة الشخصية والسلوك الصفات التي يجب ان يكون عليها مدرس التربية الرياضية مثل العدل والتعاون والاخلاق الحميدة والمصدقية الدافعية وغيرها من الصفات الاخرى.

2- الإعداد المهني:

ويقصد بالإعداد المهني كل العمليات التربوية التي يتعرض لها المدرس في المدارس والهيئات الأخرى المماثلة والتي تهدف أو تساهم في إعداده كمدرس. وبهذا المعنى تنمو شخصية المدرس كمربي أولاً وكمدرس ثانياً خلال دراسته الأكاديمية والفنية ، فالإعداد لمهنة التدريس يختلف عن غيرها من المهن الأخرى ، فهو ليس بالأمر السهل لأن المدرس في مهنته لا يتعامل مع الجسد وحده أو العقل وحده ولكن يتعامل مع الإنسان ككل ومع جميع الجوانب الإنسانية ، ويرتبط نجاح مدرس التربية البدنية في عمله إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته بالنسبة للنشاط الذي يقوم بتدريسه.

والمدرس كغيره من ذوى المهن لا بد أن يتوفر فيه عنصران أساسيان أولهما فطري والثاني مكتسب والعنصر الفطري هو استعداده لهذه المهنة وتوفر الميل إليها بالفطرة أما العنصر المكتسب هو إعداده وتدريبه لهذه المهنة وكلاهما ضروري. (اذ أشارت نتائج البحوث السلوكية) إلى ان الطلبة يميلون الى تقليد المدرس الذي يؤدي المهارة بشكل صحيح أكثر من تقليدهم بالمدرس الأقل مهارة. كما أن أداء المدرس للمهارة بشكل صحيح يؤدي إلى تقليل الفرص لكي يتعلم الطالب المهارة بشكل خاطئ مما يوفر الجهد والوقت على الطالب فيميل إلى اتخاذ مدرسه الذي يؤدي المهارة بشكل صحيح قدوة ومثلاً يحتذى به.

ومن الأهداف الرئيسية للإعداد المهني لمدرس التربية البدنية ثلاث أهداف هي كما يلي :

- فهم حقيقة العملية التعليمية والتربوية وأهدافها .
- فهم طبيعة الطلبة.
- فهم طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه .

3- الصحة:

مهنة مدرس التربية البدنية مهنة شاقة فهي تتطلب صحة جيدة وقدر كبير من الحماس والمثابرة، لأن المدرس الضعيف من الناحية الصحية لا يستطيع أن يقوم بعمله على الوجه المطلوب والصحة العقلية والنفسية مكملتان للصحة البدنية، فالمدرس هو المثل الذي يحاكيه الطلبة في عاداتهم وأعمالهم فالعادات الصحية ليست غريزة في النفس بل تكتسب عن طريق التوجيه والتقليد والتدريب المنظم، ولكي يكون التأثير حقيقي في تنمية الصحة الجيدة على المدرسين أنفسهم يجب أن يكونوا أصحاء ذوو قوام سليم .

4- الثقافة العامة:

الثقافة العامة ضرورة لكل مدرس بحكم كونه مربياً، فكلما زادت معلومات المدرس في مختلف المجالات لديه كان أقدر على كسب ثقة طلبته والتأثير فيهم، فالثقافة العامة تساعد المدرس على نضج شخصيته واتساع أفقه وسعة إدراكه، كما تساعد على حل كثير من المشكلات التي تصادفه في حياته العملية، ونظراً لتفاعل مدرس التربية البدنية مع الطلبة وكثرة اتصاله بهم فمن الأجدر أن يكون ملماً بثقافة عامة وبثقافة رياضية حتى يكون على بينة بالأمور التي تطرح أمامه.

5- التعزيز:

ويرتبط التعزيز مباشرة بالكفاية المهنية حيث لاحظ الباحثون أن قدرة المدرس على تعزيز وتدعيم تعلم طلابه واستمراره في ذلك يعد من المفاتيح الرئيسة للتدريس الفعال. وبالطبع فإن هناك العديد من أشكال وأساليب التعزيز، فمنها اللفظي ومنها الفعلي، ويعتمد ذلك على وضع الطالب فبعض الطلاب يعجبه الإطراء العلني أمام زملائه، بينما بعض الطلاب يحبذ أن يكون له دور في عملية إعداد الفصل الدراسي أو الإحماء أو القيادة داخل الفصل كنوع من التعزيز والتدعيم.

6- أوجه الشبه:

دلت نتائج الأبحاث على أن تعلم الطلاب يزداد وفي زمن أقصر كلما رأى الطلاب أن هناك أوجهًا للشبه بينهم وبين مدرّسهم، كما أن المدرس يستطيع توظيف ذلك في تعليم المهارات وذلك بأن يصقل – مثلاً – مهارات مجموعة صغيرة من الطلاب في كل فصل ممن تتوافر فيهم صفات الاستعداد والدافعية ثم يضع كل واحد منهم على رأس مجموعة من الطلاب ليقوم بنقل وتعليم وتدريب طلاب المجموعة على ما سبق له أن تعلمه وتدريب عليه.

7- المصدقية:

يمكننا تعريف مصداقية المدرس بتوافق أفعاله مع أقواله وتدل الأبحاث السلوكية على أن المدرس الذي ينطبق عليه التعريف بصفة طلابه بالمصدقية أكثر من المدرس الذي يقول ولا يفعل. من الثابت أن الطلاب يثقون فيما يقوله ويفعله المدرس وبالتالي يفترض في المدرس أن يقدم لهم القدوة والمثل الشخصي خصوصاً فيما يتعلق باللياقة البدنية والصحة الشخصية والعدالة والأمانة والمسئولية. ويؤكد الباحثون على أن الأمر لا يحتمل أكثر من كون المدرس أميناً أو غير أمين، صادقاً أو غير صادق، لائقاً أو غير لائق من وجهة نظر الطلاب.

وهناك بعض النقاط التي يستطيع من خلالها المدرس أن تكون له مصداقية وبالتالي يكون مدرّساً قدوة لطلابه ومن تلك النقاط:

- أن يحترم وعوده دائماً.
- أن يعترف بخطئه وتقصيره ان خطأ.
- أن يحرص على الأخلاق الانسانية في كل الأوقات.
- أن يؤدي واجباته بكل اقتدار ومسئولية في كل الأوقات.

8- المسؤولية:

اتفق الباحثون على أن هناك أربعة مستويات لتعليم المسؤولية في التربية البدنية وهي:

- الاحترام.
- والمشاركة.
- وتوجيه الذات.
- والعناية.

ولقد وجد الباحثون في إطار سعيهم نحو معرفة تأثير المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية على تطور الأطفال الاجتماعي والنفسي أن مفهوم الذات والإدراك المحيط بالقدرات البدنية يمكن أن تكون مؤشرات ومنتبئات بسلوك الإنجاز والدافعية والتأثير الإيجابي. وهناك العديد من الطرق والأساليب التي يمكن للمدرس أن يسلكها لكي تتحقق فيه صفة المسؤولية وكذلك يستطيع المدرس أن يعلم الطالب المسؤولية عن طريق حثه على المشاركة في الأنشطة بمختلف أنواعها وأن يبذل الطالب جهداً في مشاركته، وكذلك عن طريق حث الطالب على التفكير بأن يحث ذاته عوضاً عن التأثر بآراء الزملاء، وبذلك تصبح مشاركة الطالب مشاركة إيجابية ومسؤولة، ودائمًا نحث على أن المسؤولية تبدأ من الذات وتصبح جزءاً من التفكير المنهجي لدى الطلاب حتى تؤثر في النهاية في سلوك الطالب القولي والفعلي.

9- الحماس:

يفقد الطلاب حماسهم ودافعيتهم نحو المشاركة لعدة أسباب من أهمها الملل والضجر من التكرار الذي يمارسه بعض مدرسي التربية البدنية من الذين يصرون على استخدام أسلوب تعلم واحد مصبوب في قوالب من الحركة المقيدة للطلاب، وهذا بكل تأكيد لا يجعل من المدرس قدوة حسنة يحتذى بها فينفر الطلاب ويتجهون إلى المشاركة في الأنشطة الترويحية المصاحبة للدرس ويتهربون من المشاركة الفعالة في موضوع الدرس الرئيسي.

وعندما يكون المدرس متحمسًا للتغيير وإدخال أساليب تعلم جديدة ومبتكرة فإن الطلاب يشاركونه ذلك الحماس وهذا مما يعزز دور المدرس كقدوة حيث يسعى الطلاب جاهدين إلى تقليد مدرسيهم والتشبه به.

10- الاحترام:

يتوجب على مدرس التربية البدنية أن يُقدّم نفسه في إطار واضح ومحدد من الاحترام لذاته وتخصّصه وطبيعة عمله ليس فقط بين الطلاب ولكن أيضاً بين أقرانه من المدرسين ومجتمع التربية ومجتمعه المحيط. والاحترام ليس سلعة تشتري أو قميصاً يرتدى بل يكتسب من خلال منهجية واضحة في القول والعمل.

إن تعاون مدرس التربية البدنية مع إدارة المدرسة وقيامه ببعض الأعمال الإضافية مثل الأعمال الإدارية والتنظيمية وخدمة مجتمع المدرسة بما لا يتعارض مع عمله الأساس؛ لأمر يشكر عليه ولكن يجب ألا تتجاوز تلك الأعمال حدًا معينًا ينتفي معه احترام المدرس لذاته وتخصّصه وطبيعة عمله، فإن فعل ذلك يجعل الطلاب وبكل تأكيد لا يحترمون مدرساً فقد هو أولاً احترامه لذاته وتخصّصه، وبإظهاره لذلك الاحترام فإنه يقدم مساحة نفسية آمنة لطلابيه ولذاته ولمن حوله وهنا يتوجب عليه مواجهة الطلاب الذين لا يظهرون احتراماً لذاتهم أو للآخرين حيث إن الطلاب دائماً يحتاجون إلى من يرشدهم في هذه المواقف.

ومن احترام المدرس لطلابيه أن يعرف أسماءهم ويناديهم بها، فذلك أدعى لزيادة دافعية التعلم لديهم والتعلق بمدرستهم، وحري بمدرس التربية البدنية أن يعلم أن الاحترام طريق ذو اتجاهين أحدهما المدرس والآخر هو الطالب، فإذا كان المدرس يعتقد أنه من الاحترام أن يعرف الطالب اسم مدرسه، فإن المدرس كذلك مطالب بأن يعرف اسم طالبه ويناديه به وهذا يفضي إلى رسالة مهمة للطالب مفادها أن مدرسك يعرف اسمك إذًا هو مهتم بك ومن هنا تنبت غراس القدوة الحسنة.

11- العناية والاهتمام:

ينبغي التركيز على العلاقات الأخوية والحميمة والصدّاقة داخل إطار العملية التدريسية. بمعنى أن المنافسة يجب أن تفضي إلى فتح المجال لإقامة العلاقات الاجتماعية والروابط الفردية والشخصية بين الطلاب، وأن انشغالهم بالمنافسة القائمة على فكرة الانتصار وهزيمة الآخر لا ينسبهم مثل هذه القيم.

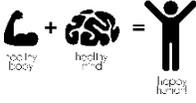
إرشادات إلى مدرس التربية البدنية عند تنفيذ المنهج:

ينبغي على مدرس التربية البدنية مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ منهج مادة التربية الرياضية:

- 1- أهمية وضع خطة مادة متكاملة داخل المدرسة تتناسب مع الإمكانيات المتاحة للمدرس من خلال بناء خطة سنوية تتضمن توزيع الأهداف الخاصة ومحتوياتها على أشهر السنة الدراسية متفقة مع الإمكانيات المتاحة في المدرسة.
- 2- وضع خطة للنشاط الرياضي الداخلي متوافقة مع الخطة السنوية ومكملة لها.
- 3- العمل على صيانة الملاعب وتخطيطها.
- 4- إعداد الدروس مشتملاً على الأهداف السلوكية والمحتوى المراد تدريسه وأساليب التعلم وأساليب التقويم متمشياً مع الخطة السنوية، مع الحرص على تحقيق الأهداف الوجدانية وتقييمها خلال الدرس لتصبح عادة وسلوكاً وهو ما ننشده من العملية التربوية، مع التجديد والتنوع والابتكار من درس لآخر وخاصة في التمارين البدنية المتعلقة بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والإكثار من استخدام الأدوات لتشويق الطلاب وتحفيزهم على الأداء والإقبال على الدرس والحرص على التعلم والبعد عن التكرار والدمج في الخطط ليكون لكل صف دراسي تحضيره وبرنامج الدراسي بما يضمن التقدم التدريجي الطبيعي للطلاب من صف دراسي لآخر وفق خصائص مراحل النمو وتطور قدرات وخبرات الطالب.
- 5- إعداد الملعب والأدوات قبل بداية الدرس.
- 6- توظيف الإمكانيات المتوافرة بشكل مناسب من ملاعب وأدوات.
- 7- البدء بتنفيذ أوجه نشاط الدرس بسرعة ودون إضاعة الوقت.
- 8- إتاحة فرص المشاركة لجميع الطلاب واشتراك الطلاب فعلياً في إدارة النشاط.
- 9- العمل على أساس تحقيق الانتقال من تشكيل إلى آخر أو من مهارة إلى أخرى في أقصر وقت ممكن وعن طريق الحركة.
- 10- يجب أن تعرف كل مجموعة من بداية الدرس الأدوات الخاصة بها على أن تكون متباعدة بشكل يتيح للطلاب حرية الحركة.
- 11- مراعاة التوزيع الزمني للمدرس بحيث يأخذ كل قسم وجزء الوقت المخصص له.

- 12- إصلاح الخطأ فور وقوعه حتى لا يثبت مع الطالب.
- 13- أن يختار المدرس طريقة التدريس المناسبة لمستوى الطلاب وقدراتهم لأن العشوائية في اختيار الطريقة يضيع قسماً كبيراً من جهد المدرس ويضيع وقته سدى.
- 14- التركيز على النقاط الهامة وعدم إضاعة الوقت في النقاط الفرعية، مع إبراز النواحي الفنية للمهارة بإيجاز ووضوح.
- 15- اتباع قواعد التدريس التالية:
 - الانتقال من المعلوم إلى المجهول.
 - الانتقال من السهل إلى الصعب.
 - الانتقال من البسيط إلى المركب.
- 16- إيضاح الهدف من الأداء كوسيلة لإقناع الطالب لممارسة ألوان النشاط البدني المختلفة.
- 17- عمل نماذج توضيحية جيدة للأداء الحركي المطلوب من قبل المدرس أو طالب جيد واستخدام الوسائل التعليمية المناسبة.
- 18- إعطاء فترة مناسبة للممارسة والتطبيق حتى يكتسب الطالب المهارة.
- 19- إتاحة الفرصة للطلاب للتجريب، قبل إعطائهم النقاط الرئيسة للأداء، مثال: إعطاء الطلاب كرات لأداء تمريرة معينة مع الزميل قبل عرض الأداء الصحيح وشرحه.
- 20- الاستعانة بقيادات من الطلاب عند تقسيمهم إلى مجموعات.
- 21- تشجيع الطلاب وذلك بالثناء على أداؤهم الصحيح للاستمرار في المحاولة حتى يتقنوا المهارة.
- 22- بناء المهارة الجديدة على مهارة سابقة تم تعلمها.
- 23- بدء الدرس في حالة استعداد الطلاب.
- 24- الوقوف في المكان المناسب الذي يسمح لكل طالب بالرؤية والاستماع.
- 25- استخدام الأسماء الصحيحة للمهارات والتمارين والأوضاع التي يمكن لجميع الطلاب فهمها.
- 26- مناداة الطلاب بأسمائهم، وتجنب نداءهم أو التحدث إليهم بألقابهم أو أطوالهم أو أوزانهم أو أشكالهم.
- 27- ملاحظة أداء الطلاب وتقويمه باستمرار.
- 28- استغلال الدقائق الأخيرة من الدرس في المراجعة والتقويم الذاتي، والإعداد للدرس القادم.

- 29- التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة، من خلال مراعاة خلو أماكن اللعب من أي مصدر للخطر وترك مسافات كافية بين الطلاب والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 30- ارتداء الملابس المناسبة التي تسهل على الطلاب أداء الحركة وإتاحة الفرصة لهم لشراءها من أي صنف أو لون.
- 31- ملاحظة علامات التعب التي تظهر على بعض الطلبة وإعطاء فترات راحة مناسبة لتجنب تزايد التعب والإجهاد.
- 32- أهمية القدوة من قبل المدرس من حيث الالتزام التام بالزي الرياضي الكامل أمام الطلاب والسلوك العام.
- 33- حث الطلاب على اكتساب العادات الصحية في الوقوف والمشي والجلوس والأداء بصورة صحيحة.
- 34- ضرورة تنظيم غرفة ومخزن التربية البدنية والأدوات والأجهزة المستخدمة مناسبة.
- 35- الإعلان عن فترات الاختبارات العملية للمادة بأي وسيلة مناسبة، وإشعار الطلاب بأهمية الاستعداد لها من خلال الزي الرياضي المتكامل، والإحماء الذاتي أو الموجه المناسب، وجعل فترة الاختبار العملي للمادة فترة تعلم حقيقي يقيس فيه الطالب قدراته بوعي ومعرفة وتطلع للتحسن ما أمكن.
- 36- العناية التامة بسجل المتابعة وكشوف الدرجات نصف الفصلية والفصلية، مع إخطار أولياء الأمور كتابيًا عن الطلاب المقصرين أولاً بأول إن أمكن ما استطعت، مع الاحتفاظ بصورة من الأخطار الخطي في المدرسة داخل ملف خاص لهذا الغرض بمعرفة مدير المدرسة والمرشد الطلابي.
- 37- أهمية إعداد سجل الإصابات والحوادث الرياضية بالمدرسة وأخطار مدير المدرسة والمرشد الطلابي بما يستجد فيه واعتماد توثيق ذلك.
- 38- الاهتمام بإعداد السجلات الرئيسية المرتبطة بالمادة كسجل إعداد الدروس، والتقويم، والحالات الطبية، والنشاط الرياضي، وذوي الاحتياجات الخاصة.
- 39- أهمية تعويد المدرس نفسه على المخاطبة والمحادثة باللغة العربية المفهومة والواضحة وترغيب الطالب بلغته من خلال القدوة.
- 40- أهمية تربية الطلاب على عدم التعصب للأندية الرياضية، والبعد عن المظاهر التي تؤدي إلى ذلك، مع الحرص على تعويدهم على التشجيع الرياضي المناسب.



إن كل ما سبق يؤكد على حقيقة هامة مفادها أن الاتصال اللفظي المباشر بين المدرس وكل طالب على حده ثم بين المدرس وكل الطلاب معاً يؤدي إلى تأهيل صفة العناية والاهتمام من المدرس بطلابه مما يجعل منه قدوة حسنة ومثلاً أعلى لجميع الطلاب.

وبعد، فإن على المدرسين إذا أرادوا أن يكونوا قدوة حسنة وصالحة أن يقدموا نماذج سلوكية وإيجابية من خلال تصرفاتهم وأفعالهم وأقوالهم، وليعلموا أن الطلاب يراقبون ويشاهدون ويحكمون، كما أن الطلاب يتعلمون من مدرسيهم وهم بحاجة ماسة إلى القدوة الحسنة والنموذج الصحيح ليقفوا به في ظل ما تعانيه مجتمعاتنا من تغيرات متتالية في بنيتها الأساسية وتناقص في دور الأسرة التربوي وتزايد مدخلات القنوات الفضائية وشبكات المعلومات مثل الإنترنت خصوصاً أن تلك المدخلات لا تخضع لغرلة وتصفية حقيقية فمنها ما يتعلق بالمجتمع ومنها ما يتعلق بالتغيرات المتسارعة في تقنية التعامل مع تلك المدخلات.

المحاضرة الرابعة

طرائق واساليب تدريس

التربية الرياضية



طرائق التدريس:

تعني الطريقة السلوك أو المذهب الذي تسلكه للوصول إلى الهدف أو مجموعة من الوسائل المستخدمة لتحقيق غايات تربوية محددة، واخذت كلمة الطريقة وجمعها طرائق من الطريق اي الجادة المهيأة للسير عليها فهي أذن المنهج والمسلك الواضح الذي يسير عليه الانسان ليصل الى هدفه، وجاءت الطريقة في القرآن الكريم (وَأَنَّا مِنَّا الصَّالِحُونَ وَمِمَّا دُونَ ذَلِكَ كُنَّا طَرَائِقَ قِدَدًا) (سورة الجن ، الآية 11)، وفي موضع ثان في قوله تعالى (وَلَقَدْ خَلَقْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعَ طَرَائِقَ وَمَا كُنَّا عَنِ الْخَلْقِ غَافِلِينَ). (سورة المؤمنون ، آية 17)

والطريقة (method) كلفظ ومفهوم عرفت منذ زمن الاغريق على انها منهاج فاستعملت بهذا المعنى . واستعملها افلاطون بمعنى البحث او النظر او المعرفة . هي عند ارسطو احياناً- بمعنى البحث المؤدي الى الغرض المطلوب من خلال المصاعب والعقبات .

وتتضمن الطريقة الإجراءات التي يستخدمها المدرس لمساعدة طلابه على تحقيق الأهداف والنتائج المطلوبة من الدرس وتشتمل الإجراءات التي يتخذها على المناقشات أو توجيه الأسئلة أو إثارة المشكلات ما يدعوهم إلى محاولة الاكتشاف أو نقض الفروض وبالتالي فإن فاعلية ما يقوم به تتوقف على الطريقة التي يستخدمها في درسه والطريقة الناجحة هي التي تحقق الأهداف المنشودة في أقل وقت وجهد وباقل التكاليف، وقد عُرِّفت بتعاريف كثيرة منها ما يأتي:

الطريقة هي (أيسر السبل للتعلم والتعليم) وعرفتها (عنايات محمد) بأنها (العلاقة بين قيادة المدرس وأداء الطالب ومادة الدرس والوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس). وعرفها فوكس وآخرون بأنها : (وسيلة لتحقيق غرض تعليمي معين ، قوامها مجموعة من الواجبات وتتضمن الطريقة عادة نظاماً ومجموعة من العمليات المتتابعة والمنسقة).

وذكر (غسان و فاطمة) بان طريقة التدريس هي (الطريقة التي يستخدمها المعلم في توصيل المنهج للطالب اثناء قيامه بالعملية التعليمية)، وعموماً لا توجد طريقة واحدة نموذجية يمكن اعتمادها في كل درس لتحقيق الأهداف المرجوة من الدرس فهناك طريقة ناجحة وفعالة في موقف تعليمي معين ولكنها غير ناجحة وغير فعالة في موقف تعليمي آخر .

وبذلك يكون المعنى الشامل للطريقة بانها لا تنفصل عن المادة الدراسية والطريقة وسيلة لجمع الخطط وتنفيذها في مواقف الحياة الطبيعية التي تؤدي الى تطور الطلاب بتوجيه من المدرس وإرشاده وبذلك فإن

طريقة التدريس تختص بأسلوب المدرس في كيفية توصيل المعلومات الى طلابه ولا يمكن الفصل او تفضيل جانب على آخر . كما ان طرائق التدريس في التربية الرياضية تشمل مجموعة الاجراءات والانشطة التي يقوم بها المدرس لتحقيق الهدف من الدرس في أقل وقت وأقل جهد

طرائق تدريس التربية البدنية (المهارات الحركية):

يعد اختيار طريقة التدريس الملائمة من التحديات التي يواجهها مدرس التربية الرياضية، اذ ان اختلاف الالعاب الرياضية فيما بينها من حيث كونها العاب فردية او جماعية تلعب بأدوات ام بدون ادوات والفروق الفردية بين الطلبة وكذلك مدى توفر مستلزمات وادوات الدرس، كل هذه الاسباب وغيرها جعلت من اختيار الطريقة الملائمة عملية تحتاج الى تخطيط وتحليل لمجموعة الاسباب اعلاه. ولهذا تنوعت الطرائق المستخدمة الا ان اغلب المختصين في هذا المجال اتفقوا على تقسيم طرائق تدريس المهارات الحركية الى ما يلي:

- 1- الطريقة الكلية (الادراك الكلي).
- 2- الطريقة الجزئية (الادراك الجزئي).
- 3- الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية).

وعلى المدرس اختيار الطريقة المناسبة حسب نوع ومواصفات المادة التعليمية المنفذة ، ففي المهارة المركبة المعقدة والتي تتكون من عدة مراحل حيث يصعب تعلم المهارة ككل وخصوصاً في بداية العملية التعليمية يفضل استخدام الطريقة الجزئية كتعلم مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى أما إذا كانت المهارة بسيطة والتي تتكون من مرحلة واحدة فيمكن استخدام الطريقة الكلية كتعلم مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة. وفيما يلي عرض لهذه الطرق:

أولاً: الطريقة الكلية :

وهي طريقة تعتمد على ايضاح وتعليم المهارة بمجملها بدون تجزئتها بحيث يتلقى الطالب المعلومات اللازمة عن المهارة عدة مرات فيستطيع بذلك تكوين التصور المبدئي عن المهارة ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يحاول تأدية المهارة كاملة دون التجزئة فيها والتي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء في البداية ومع استمرار المحاولات والتكرار ينتهي الطالب بإتقان المهارة ، وقد استندت فكرة هذه الطريقة الى احدي نظريات التعلم (نظرية الجشتالت) والتي ترجح الرأي الذي يقول بأن العقل البشري لا يدرك المواقف الحسية كجزئيات ولكنه يدركها ككل.

مثال على تعليم المهارات بالطريقة الكلية:

اداء مهارة المناولة الصدرية في كرة السلة بصورة كاملة امام الطالب دون شرح اجزائها.

مميزات الطريقة الكلية :

- 1- تعتبر أكثر فاعلية في المراحل الأولى للتعلم .
- 2- تستخدم في تدريس المهارة الحركية التي لا يمكن تجزئتها والتي تمثل وحدة متكاملة، مثل القفز الى الماء، حركة الرجلين في القفز الطويل.
- 3- اختصار للوقت.
- 4- تعتبر طريقة شيقة بالنسبة للطلبة.
- 5- تناسب كثرة عدد الطلبة في الدرس.
- 6- تناسب الحركات المهارية البسيطة.

عيوب الطريقة الكلية :

- 1- لا تراعي الفروق الفردية بين الطلبة.
- 2- غموض التفاصيل الدقيقة للمهارة لذا يصعب تدريس المهارات المعقدة والصعبة والمركبة بها.
- 3- صعوبة اعطاء تغذية راجعة لها.

ثانياً : الطريقة الجزئية :

وهي طريقة تعتمد على تجزئة المهارة الى مكوناتها الصغير وتعليم كل جزء بصورة منفردة وضمان تعلمها ثم البدء في تجميع الأجزاء واداء الحركة ككل، اذ يقوم المدرس بتقسيم عناصر المهارة الرئيسية بحيث يراعي في هذا التقسيم التدرج من البسيط إلى المركب ومن الجزء إلى الكل ومن السهل إلى الصعب ويتم تعليم كل جزء من أجزاء المهارة على حدة ويتم تكرار الأداء وتصحيح الأخطاء حتى يتم إتقان الجزء قيد التعلم بدرجة مناسبة ثم تنتقل العملية التعليمية إلى الجزء الذي يليه وهكذا حتى يتم استكمال تعلم جميع أجزاء المهارة وإتقانها ، وقد استندت هذه الطريقة الى مبدا الاستقراء أي أدراك العلاقات بين الأجزاء ومنها تدرك القضايا الكلية.

مثال على تعليم المهارات بالطريقة الجزئية (الادراك الجزئي):

عند تعليم مهارة التصويبة الثلاثية في كرة السلة يتم اولا شرح طريقة مسك الكرة وتعاقب الخطوات مع الاخذ بنظر الاعتبار مكان الكرة ثم الارتقاء وحركة الذراع والرسغ انتهائا بترك الكرة، ولا يتم الانتقال من احد هذه الاجزاء الى الاخر الى بعد تعلم هذا الجزء.

مميزات الطريقة الجزئية :

- 1- تساعد على فهم كل جزء من اجزاء الحركة.
- 2- تساعد على إتقان أجزاء الحركة، اذ يتم تثبيت المهارة بشكل صحيح ولذا تنشأ الممرات العصبية للأداء الحركي بطريقة صحيحة .
- 3- تراعي الفروق الفردية بين الطلبة.
- 4- تناسب المهارات الصعبة والمعقدة والمركبة.

عيوب الطريقة الجزئية:

- 1- تحتاج إلى وقت طويل لتعلم كل جزء من الأجزاء على حدة، وكذلك تحتاج إلى وقت لربط جميع الأجزاء في أداء حركي واحد.
- 2- لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة أو التي يصعب تجزئتها.
- 3- يصاب الطالب بالإحباط والملل نتيجة التكرار.
- 4- لا تناسب هذه الطريقة مع الصغار في الاغلب.

ثالثاً: الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية):

وتعد هذه الطريقة مزج بين الطريقتين السابقتين وتلجأ الى الاستفادة منهما اذ يلجأ المدرس إلى الطريقة الكلية في الأجزاء البسيطة الغير معقدة وإلى الطريقة الجزئية في المهارات المعقدة أو الصعبة وفيها تؤدي المهارة الحركية ككل ثم نختار الأجزاء الصعبة من المهارة الحركية ويتم التدريب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم الطالب بأداء الحركة ككل مرة أخرى والتدريب عليها وباستخدام هذه الطريقة في تعليم المهارات الحركية يمكن الاستفادة من مميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وكذلك يمكن تلافي عيوب كل منهما.

مميزات الطريقة المختلطة:

- 1- تتيح للمعلم خلط بين طرق التدريس للاستفادة من إيجابية كل طريقة.
- 2- وضوح الهدف الحركي يساعد على سرعة تحقيقه من قبل الطالب.
- 3- معالجة الجزء الصعب لوحدة مما يساعد على تقليل الوقت المبذول.

عيوب الطريقة المختلطة:

- 1- إلغاء مبدأ التدرج في التعليم حيث ينتقل المدرس إلى الأجزاء الصعبة.
- 2- تحتاج إلى وقت أطول لمعالجة الأجزاء الصعبة في المهارة الحركية بشكل مستقل.

اساليب تدريس التربية الرياضية:

إن عملية التدريس هي عبارة عن سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المدرس والطلبة، وإن هذه العلاقات تساعد الطالب على التطور بوصفه فرداً مشاركاً في نشاط او فعالية معينة ويمتلك مستوى معين من المهارة في الأنشطة البدنية.

إن تجربة أو خبرة الطالب في دروس التربية الرياضية تعكس إلى حد كبير وبشكل مباشر ما يقوم به المدرس خلال عملية التفاعل بعضهم مع البعض الآخر ومع التأكيد على ذلك فإن السؤال الرئيسي الذي يواجه كل مدرس في كل درس من الدروس هو كيفية التواصل مع الطلبة؟ وكيفية ضمان ان تكون اجراءات الدرس متوافقة مع الاهداف؟

ان عملية التدريس الناجحة تحدث نتيجة الانسجام بين الهدف المطلوب وبين ما يحدث حقيقةً وبصورة فعلية خلال الدروس، ولغرض التوصل إلى حالة الانسجام والتوافق هذه يجب على المدرس معرفة وامتلاك القدرة على توجيه وإدارة عدد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى تعزيز حالة الانسجام، وإن من أهم العوامل التي تؤثر في حالة الانسجام والتوافق هي:

(الأهداف، تنظيم الطلبة، تنظيم موضوع الدرس، وقت الأداء، الضبط والنظام) وغيرها من العوامل الأخرى التي قد تكون موجودة ضمن واقع الدرس .

اسلوب التدريس:

وهو الكيفية التي يتناول بها المدرس ايصال خبراته ومعلوماته أثناء قيامه بعملية التدريس أو هو المسار الذي يتبعه المدرس في تنفيذ طريقة التدريس، إن اسلوب التدريس قد يختلف من مدرس إلى آخر على الرغم من استخدامهم لنفس الطريقة التدريسية، فمثلاً إننا نجد إن المدرس (س) يستخدم طريقة الادراك الكلي في تعليم المهارات الحركية وان المدرس (ص) يستخدم ايضاً طريقة الادراك الكلي ومع ذلك قد نجد فروقاً في مستويات الطلبة لكلا المدرسين وهذا يعني إن تلك الفروق يمكن أن تنسب إلى اسلوب التدريس الذي يتبعه المدرس ولا تنسب إلى طريقة التدريس لانها واحدة اصلا.

لقد شهدت السنوات الأخيرة تطورات كبيرة في العملية التربوية استهدفت إخراج التعليم من صيغته التقليدية إلى صيغ أكثر فاعلية في تكوين الفرد وتنمية إمكاناته وقدراته وإن جميع الأساليب تتساوى بالأهمية ولكل منها إسهاماته في تطور العلاقة بين المدرس والطالب وفي تطور نموه وزيادة خبراته ولها تأثير كبير في تطوير استقلاليتها إلا إن حرية اختيار الطالب لأنشطته ومهاراته وفق أساليب منظمة ومرتبة ومدروسة سوف ترتبط بأهمية كل اسلوب وبالظرف الذي يتميز به الطالب أو المهارة أو البيئة التعليمية أو المدرس، إذ لا يوجد اسلوب واحد يناسب كل هذه المتغيرات إلا إن أساليب التدريس في التربية الرياضية تعتمد على أربعة متغيرات رئيسية هي :-

- 1- قابلية المتعلم.
- 2- وقت التعلم (عدد الدروس وزمنها).
- 3- نوع الفعالية أو المهارات المختارة وملائمتها للاسلوب .
- 4- الإمكانيات المتوفرة في البيئة المدرسية .

إن كل اسلوب يمنح المدرس اختيارات متعددة لسلوك التدريس لكي يختار منها ما يناسب الظرف الذي يكون عليه، ومن خلال هذا المفهوم يضع المدرس المسار الصحيح لتوصيل الأهداف والمادة التعليمية للمتعلم.

ومع التسليم بأنه لا يوجد اسلوب محدد يمكن تفضيله عما سواه من الأساليب على اعتبار إن مسألة تفضيل اسلوب تدريسي عن غيره تضل مرهونة بالمدرس نفسه وبما يفضله هو إلا إننا نجد إن معظم الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع أساليب التدريس قد ربطت بين هذه الأساليب وأثرها على

التعلم, وذلك من زاوية إن اسلوب التدريس لا يمكن الحكم عليه إلا من خلال الأثر الذي يظهر على التعلم لدى الطلبة.

وبناءً على ما سبق سوف نعرض فيما يلي تصنيفاً لاهم أساليب تدريس التربية الرياضية والتي قام بوضعها موسكا موستن عام 1966 والتي اسماها طيف تدريس التربية الرياضية والتي قسم فيها الاساليب الى مباشرة وغير مباشرة.

أساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة :

يعرف اسلوب التدريس المباشر بأنه ذلك النوع من أساليب التدريس الذي يتكون من آراء وأفكار المدرس الذاتية وهو يقوم على توجيه عمل الطالب وتوجيه سلوكه , ويعد هذا الاسلوب من الأساليب التي تبرر استخدام المدرس للسلطة داخل الفصل الدراسي, اذ نجد إن المدرس في هذه الاساليب المباشرة يسعى إلى تزويد الطلبة بالخبرات والمهارات التعليمية التي يرى هو أنها مناسبة , كما يقوم بتقويم مستويات تعلمهم وفقاً لاختبارات محددة يستهدف منها التعرف على مدى تعلمهم.

أما اسلوب التدريس غير المباشر فيعرف بأنه الاسلوب الذي يتمثل في اكتشاف آراء وأفكار الطلبة مع تشجيع من قبل المدرس وإشراكهم في العملية التعليمية.

وتعتمد الأساليب التدريسية على مدى مشاركة الطالب في اتخاذ القرارات أثناء الدرس لهذا تم وضعها وتصنيفها بالتدرج فالاسلوب الأول وهو (الأمري) لا يتضمن مشاركة الطالب في قرارات الدرس بينما الاسلوب الثاني (التدريبي) يتضمن مشاركة جزئية للطالب في اتخاذ بعض القرارات وهكذا بالتدرج لحين الوصول إلى الإسلوب الحادي عشر الذي تظهر فيه مشاركة الطالب واضحة لأنه سيقع على عاتقه اتخاذ معظم القرارات وفي جميع مراحل الدرس وهي (مرحلة ما قبل التدريس أو التحضير والتخطيط للدرس ومرحلة التدريس أو تسمى مرحلة التنفيذ ومرحلة ما بعد التدريس وتسمى بمرحلة التقويم).

وقد صنفت هذه الأساليب من الأول إلى العاشر إلى صنفين هما الأساليب المباشرة وهي التي يكون فيها تأثير سلوك المدرس واضحاً من خلال سيطرته وامتلاكه لمعظم قرارات الدرس وهي (الأمري – التدريبي – التبادلي – الإدخال والتضمين – فحص النفس) أما الأساليب الغير مباشرة هي التي يكون فيها تأثير سلوك الطالب واضحاً من خلال اتخاذه لمعظم القرارات في الدرس وهذه الأساليب هي (الاكتشاف والاكتشاف الموجه – المتشعب " حل المشكلات" – البرنامج الفردي- المبادرة- التدريس الذاتي) وجميع هذه الأساليب تعتمد في

تصنيفها على العلاقات المتبادلة بين المدرس والطالب والهدف وان هذه العلاقات سوف تعكس سلوكاً تدريسياً معيناً وسلوكاً تعليمياً خاصاً.

ولا بد التأكيد بأنه لا يمكن تفضيل اسلوب على اسلوب آخر كما لا يمكن اختيار اسلوب واحد أو اثنين فقط واستخدامهما في جميع الحالات والظروف لأن كل اسلوب له مميزاته وعيوبه وله أهدافه وتطبيقاته وبما إن مهارات التدريس تتألف من ثلاثة عناصر رئيسية هي (التخطيط والتنفيذ والتقويم) وان عملية التقويم لا تنحصر على المدرس فقط وإنما يجب أن تشمل الطالب من خلال تقويمه لنفسه أو تقويم المدرس له ولطريقته المستخدمة ولإسلوبه المتبع على هذا الأساس يمكن معرفة مدى تأثير أسلوب المدرس على الطلبة من خلال قياس تطور القنوات الخمسة وهي (البدنية والاجتماعية والعاطفية والمعرفية).

- 1- الأسلوب الامري.
- 2- الأسلوب التدريبي.
- 3- الأسلوب التبادلي.
- 4- أسلوب الادخال والتضمين.
- 5- أسلوب فحص النفس.
- 6- أسلوب الاكتشاف والاكتشاف الموجه.
- 7- أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات).
- 8- أسلوب البرنامج الفردي.
- 9- أسلوب المبادرة
- 10-أسلوب التدريس الذاتي.

دور المعلم والطالب في اتخاذ القرارات الثلاثة حسب اساليب موستن

مجموعة القرارات الثلاثة			أسم الأسلوب	لرقم
التقويم	التنفيذ	التخطيط		
المعلم	المعلم	المعلم	أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمرى)	١
المعلم	الطالب	المعلم	أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي)	٢
الطالب الملاحظ	الطالب المؤدى	المعلم	أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي)	٣
الطالب	الطالب	المعلم	الإدخال والتضمين	٤
الطالب	الطالب	المعلم	فحص النفس	٥
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	المعلم	أسلوب الاكتشاف الموجه	٦
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	المعلم	أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة)	٧
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	المعلم	أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي	٨
المعلم - الطالب	المعلم - الطالب	الطالب	أسلوب المبادرة من المتعلم	٩
الطالب	الطالب	الطالب	أسلوب التدريس الذاتي	١٠

قنوات النمو في أساليب مؤسستن للتدريس من منظور استقلالي

الرقم	اسم الأسلوب	قنوات النمو		
		الجانب المهاري	الجانب الاجتماعي	الجانب الانفعالي
١	أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمرى)	١	١	١
٢	أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي)	١	٢	٢
٣	أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي)	٢	٣	٣
٤	الإدخال والتضمين	٢	٢	٤
٥	فحص النفس	٥	٢	٥
٦	أسلوب الاكتشاف الموجه	٢	٢	٦
٧	أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة)	٧	٢ أو ٧	٧
٨	أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي	٨	٢	٨
٩	أسلوب المبادرة من المتعلم	٩	٢	٩
١٠	أسلوب التدريس الذاتي	١٠	٢	١٠

الحد الأدنى ١ -- ٢ -- ٣ -- ٤ -- ٥ -- ٦ -- ٧ -- ٨ -- ٩ -- ١٠ -- الحد الأقصى

اولا : الأسلوب الأمري:

إن الذي يقوم باتخاذ القرارات عادة خلال مراحل عملية التدريس والتعلم هما كل من المدرس والطالب، ولكن الأسلوب الأمري يعتبر هو الأسلوب الأول في مجموعة الأساليب بحيث يتميز بقيام المدرس باتخاذ جميع القرارات في بنية وتركيب هذا الأسلوب وبالتالي فان دور المدرس هو "اتخاذ جميع القرارات في مرحلة ما قبل الدرس (التحضير والتهيؤ) ومرحلة الدرس (الأداء) وكذلك في مرحلة ما بعد الدرس (التقويم)"، ومن ناحية فان دور الطالب يكون مطيعا لكل الأوامر الصادرة من طرف المدرس (الأداء – الالتزام بالتعليمات) إن جوهر هذا الأسلوب هو العلاقة الآنية والمباشرة بين الحافز الذي يعطيه المدرس وبين الاستجابة التي يقوم بها التلميذ أن الحافز هو (الإشارة الأمرية) الصادرة من المدرس التي تسبق كل حركة يقوم بها الطالب إسنادا إلى النموذج الحركي الذي يقوم بوضعه المدرس ولهذا فان جميع القرارات المتخذة حول المكان أو الوضع أو وقت البدء والإيقاع والوزن أو وقت التوقف ومدة الدوام كلهم يتم اتخاذ القرار فيها من طرف المدرس.

مميزات الأسلوب :

- 1- ينقل معلومات كثيرة من المعلم الى المتعلم.
- 2- يلائم الاعمار الصغيرة.
- 3- من الممكن استخدامه مع المبتدئين في ممارسة المهارة.
- 4- من الممكن استخدامه في المهارات الصعبة للسيطرة على مسار العمل.
- 5- دقة وأنية الاداء.

عيوب الأسلوب :

- 1- لا يأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين الطلبة
- 2- لا يعطي الفرصة الكافية في مشاركة الطالب في اخذ القرارات.
- 3- لا يسهم الطالب في عملية الإبداع.
- 4- قليل الدافعية.

ثانياً: الأسلوب التدريبي:

الاسلوب التدريبي هي الأكثر الطرائق السائدة والملائمة لدروس التربية الرياضية, إن انتقال عدد معين من القرارات من المدرس إلى الطالب يؤدي إلى خلق علاقات جديدة بين المدرس والطالب والواجبات الحركية أو المهارات وبين الطلبة وأنفسهم. وفي هذا الأسلوب يتغير محور سلسلة الأحداث وتنشأ علاقة جديدة بين المدرس والطالب" حيث يقوم المدرس بأعطاء بعض صلاحياته للطالب في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء أداء الواجب الحركي، ليتعلم الطالب الاستقلالية وبشكل ينسجم مع أداء الواجب الحركي.

مميزات الاسلوب:

- 1- زيادة عدد تكرار المهارة بالنسبة للطالب.
- 2- تساعد على إظهار المهارات الفردية والإبداعية.
- 3- تعلم التلاميذ كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة.
- 4- تمكن التلميذ من مشاهدة المدرس في الوضع الذي يختارونه.
- 5- العمل بصورة استقلالية وفق منظور قواعد الدرس.
- 6- مراعاة الفروق الفردية.

عيوب الأسلوب :

- 1- ضعف التحكم والسيطرة على حركة الطلبة.
- 2- لا تلائم صغار السن والمبتدئين.
- 3- تأخذ وقتاً طويلاً من الدرس.
- 4- تحتاج إلى أدوات وأجهزة كثيرة.

ثالثاً: الأسلوب التبادلي :

إن هذا الأسلوب يعتبر بين الأساليب الجيدة والذي يمكن استخدامها بصورة فعالة مع الطلبة الذين يودون امتحان التدريس أو التدريب لأنه يفتح المجال أمامهم في اخذ القرارات المناسبة، ويمكنهم استخدام التغذية الراجعة بصورة واسعة كما أن نتائج الانجاز الفردي تكون واضحة من خلال العملية التطبيقية

لهذا الأسلوب. إذ أن من الحقائق الملموسة إلى تؤثر في التعلم وتحسين الانجاز هو معرفة نتائج العمل وفي ضوء ذلك يكون من الممكن إعطاء التغذية الراجعة للأمور التي يمكن تصحيحها من خلال مراقبة الزميل أو من قبل المدرس.

مميزات الأسلوب :

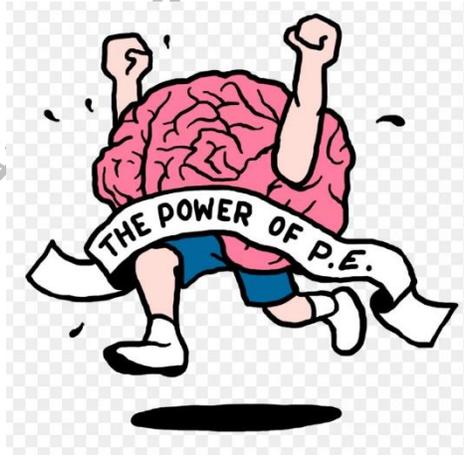
- 1- تفسح المجال أمام كل طالب ان يتولى مهام التطبيق.
- 2- تفسح المجال للتعلم عن كيفية إعطاء التغذية الراجعة في الوقت المناسب.
- 3- لا تحتاج إلى وقت كبير في التعلم.
- 4- تفسح المجال لممارسة القيادة لكل طالب.
- 5- للطلبة مجال واسع للإبداع في تنفيذ الواجب.

عيوب الاسلوب :

- 1- صعوبة السيطرة على تنفيذ دقة الواجب.
- 2- تحتاج إلى اجهزة وادوات كثيرة.
- 3- تكثر فيها المناقشات بين الطلبة حول تنفيذ الواجب.
- 4- تكثر الاستعانة بالمعلم حول حل الإشكال وتنفيذ الواجب.
- 5- كثرة ضغوط العمل على المعلم.

المحاضرة الخامسة

خطة درس التربية الرياضية / الجزء التحضيري (العملي)



خطة درس التربية الرياضية/ الجزء التحضيري (العملي):

الجزء التحضيري: احد أجزاء خطة الدرس اليومية والذي يقع ضمن القسم الاعدادي وهو جزء يقوم

المدرس فيه بالتهيئة للدرس لغرض الشروع فيه ، ويبدأ بالخطوات ادناه:

- 1- اخراج الطلبة من الصف بصورة نظامية الى ساحة المدرسة.
- 2- جلب أدوات الدرس (كرات، اطواق، شواخص).
- 3- وقوف الطلبة بتشكيل نسق (خط واحد) امام المدرس في الساحة.
- 4- القاء المدرس التحية على طلبته ثم الايعاز لهم بوضع جانباً كل ما ليس له علاقة بالدرس (محفظة، ساعة، قلم، الخ). والعودة بسرعة الى أماكنهم ضمن النسق امام المدرس.

• قد يتكاسل او يتماهل بعض الطلبة بالرجوع للنسق لذا ولغرض بث الحماس لديهم يستحسن ان يبدأ المدرس بالعد التنازلي للذين غادروا النسق للرجوع اليه بسرعة 1-2-3.

5- اداء التحية الرياضية والتي هي لفظ صوتي او اداء حركي او كلاهما يؤديه الطلبة بعد سماع ايعاز المدرس والذي يرمز الى ابتداء الدرس ويسبقه عادة الايعاز الاتي:

• المدرس: اثبت. (من وضع الوقوف الغرض من الايعاز تهيئة الطلبة وتنبههم استعداداً لإيعاز آخر).

• المدرس: بالقفز رجلين للداخل ضع.

• المدرس: بالقفز رجلين للخارج ضع.

• المدرس: بالقفز رجلين للداخل ضع.

• المدرس: نبدي الدرس رياضه.

• الطلبة: نشاط. (يمكن استبدال كلمة نشاط بكلمات او حركات اخرى يتم الاتفاق عليها مسبقاً من شأنها بث الحماس لدى الطلبة).

6- تقسيم النسق الى مجموعتين استعداداً للأحماء وحسب الخطوات ادناه:

• من وضع (النسق) نقوم بعمل مجموعتين بالعد وذلك بالإيعاز للطالب الأول من جهة يمين

النسق بترديد رقم (1) وزميله الذي بجانبه يردد رقم (2) وزميله الذي بجانبه يردد (1) وهكذا

ينقسم النسق الى مجموعتين (1) والاخرى (2).

- المدرس: مجموعة رقم واحد خطوة الى الامام سر.
 - المدرس: بالقفز الى جهة اليمين در.
 - المدرس: ذراعين اماما رفع. (الغرض ان تتساوى المسافات الامامية بين الطلبة)
 - المدرس: ذراعين جانبا نشر. (الغرض ان تتساوى المسافات الجانبية بين الطلبة)
 - المدرس: ذراعين اسفل خفض.
 - المدرس: كل سر. (التأكيد على المسافات، الهدوء والنظام، المدرس في الثلث الاخير من الرتل لضمان رؤية الجميع).
- 7- يفضل تقسيم الشعبة الى 4 او 3 مجموعات دائمية من اول درس في السنة وحسب عدد طلبة الشعبة على ان يراعى في التقسيم التوزيع العادل للطلبة الرياضيين وذلك بتحديد 4 طلاب يمثلون قادة الفرق ويتم تسجيلهم في الورقة الخاصة بأسماء الفرق مع اختيارهم اسم ملائم لكل فريق ، ولاحقا في الدروس الاخرى بمجرد اطلاق المدرس ايعاز تشكيل الفرق يتوزع الطلبة وراء قائدي الفرق بالتساوي مما يختصر الوقت والجهد في تنظيم الفرق في كل درس.
- 8- هنالك مفردات يستعين بها المدرس ضمن الدرس والهدف منها تنظيمي وهي:
- كما كنت: ايعاز يستخدم عند رغبة المدرس ارجاع الطلبة الى التشكيل او الوضع ما قبل اليعاز الأخير وقد يكون سبب هذا اليعاز الأداء الخاطئ او غير المنتظم للطلبة.
 - انهي: ايعاز يستخدم عند رغبة المدرس انهاء حالة من الفوضى او أداء حركي خاطئ.
 - اسرع: ايعاز يستخدم لحث الطلبة للالتحاق بالتشكيل او الأداء بصورة اسرع ويمكن ان يصاحبه العد من قبل المدرس.

نموذج ورقة تقسيمات فرق الصف:

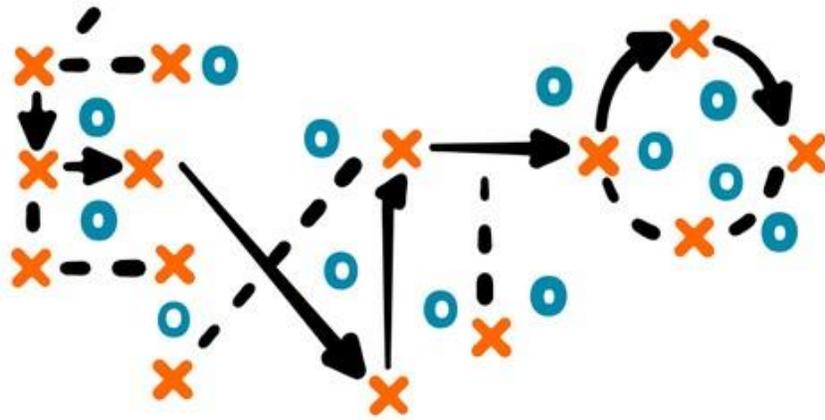
تقسيمات الفرق

الصف و الشعبة ()

فريق التحدي		فريق الابطال		فريق الاصدقاء	
	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
	7		7		7
	8		8		8
	9		9		9
	10		10		10
	11		11		11
	12		12		12

المحاضرة السادسة

تشكيلات درس التربية الرياضية



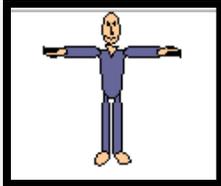
تشكيلات درس التربية الرياضية:

يمكن تعريف تشكيلات الدرس بأنها الوضع الذي يأخذه الطلبة امام المدرس داخل ساحة المدرسة وتهدف الى تنظيم العمل واختصار الوقت والجهد وتسهيل من عملية التدريس ابتداء من لحظة خروج الطلبة من الصف الى ساحة المدرسة لغاية انتهاء درس الرياضة، ولا يمكن تنفيذ درس ناجح من دون تعليم الطلبة التشكيلات الخاصة بالدرس.

أنواع تشكيلات الدرس:

تنوعت تشكيلات الدرس تبعاً للغرض من ورائها، اذ ان لكل تشكيل سبب لاستخدامه حسب حاجة المدرس وخطة الدرس، وادناه اهم الأنواع الشائعة في دروس التربية الرياضية وهي: (النسق، الرتل، مربع ناقص ضلع، الدائرة، القوس، تشكيل حر):

1- اسم التشكيل: النسق.

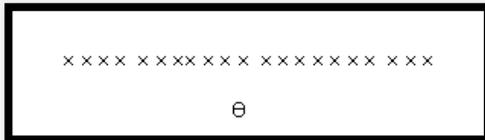


• رمز التشكيل:

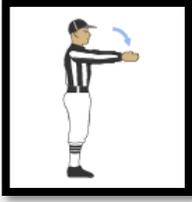
• الايجاز على التشكيل: نسق امامي شكّل.

• استخدامات التشكيل: عند (اخذ الحضور، التحية الرياضية في البداية والختام)

• شكل التشكيل:



2- اسم التشكيل: الرتل.

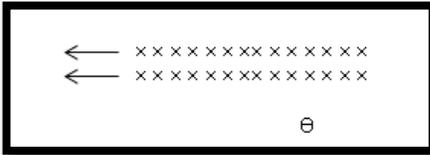


• رمز التشكيل:

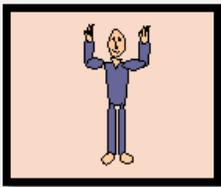
• الإيعاز على التشكيل: رتل امامي شكّل.

• استخدامات التشكيل: عند (الاحماء، تمرينات التهدئة).

• شكل التشكيل:



3- اسم التشكيل: مربع ناقص ضلع.

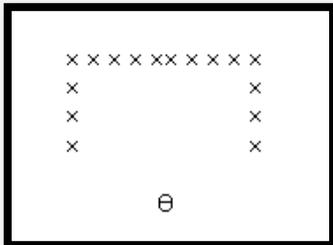


• رمز التشكيل:

• الإيعاز على التشكيل: مربع ناقص ضلع امامي شكّل.

• استخدامات التشكيل: عند (شرح مهارة في الجزء التعليمي).

• شكل التشكيل:

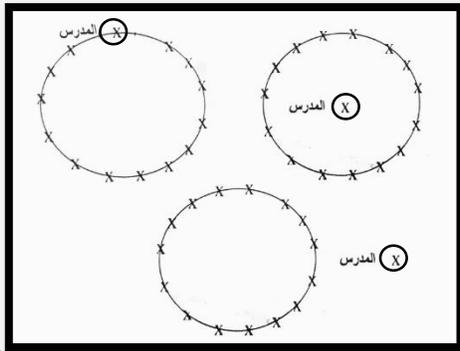


4- اسم التشكيل: الدائرة.



• رمز التشكيل:

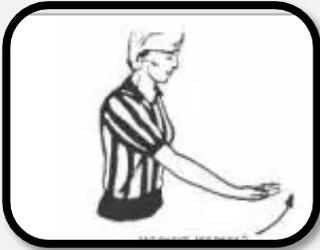
• الابعاز على التشكيل: دائرة حولي شكّل. او دائرة امامي شكّل



• استخدامات التشكيل: عند (الاحماء، لعبة صغيرة).

• شكل التشكيل:

5- اسم التشكيل: القوس.



• رمز التشكيل:

• الابعاز على التشكيل: قوس امامي شكّل

• استخدامات التشكيل: عند (شرح مهارة في الجزء التعليمي).



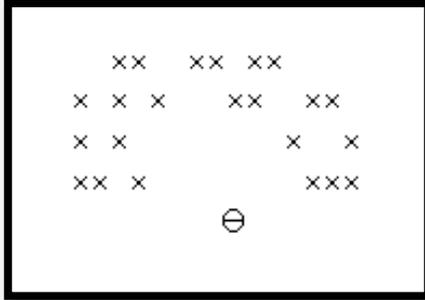
• شكل التشكيل:

6- اسم التشكيل: الحر.

• الإيعاز على التشكيل: تشكيل حر امامي شكّل

• استخدامات التشكيل: عند (تغذية راجعة سريعة).

• شكل التشكيل:



النقاط التي يجب مراعاتها عند أداء تشكيلات الدرس:

1- ان يتناسب نوع التشكيل مع أجزاء خطة الدرس او نوع النشاط والأداء الحركي، مثلا تشكيل النسق

يلائم الجزء التحضيري، وتشكيل المربع ناقص ضلع يلائم الجزء التعليمي عند شرح المهارة وهكذا

لباقى التشكيلات.

2- ان يأخذ التشكيل شكلا مقبولا نظاميا يعكس صورة جيدة وإيجابية عن الدرس او عند الزيارات

الخارجية للمدرس.

3- ان يراعى عند التشكيل حجم الساحة وعدد الطلبة واشعه الشمس.

4- ان لا تستخدم التشكيلات مع التلاميذ الصغار كونهم يميلون الى الأداء الحر بالإضافة الى صعوبة

انتظامهم في تشكيل معين باستثناء بعض التشكيلات البسيطة مثل النسق والرتل.



فائدة تشكيلات الدرس:

- 1- تسمح بتوفير مسافة مناسبة بين الطلبة تساعد على أداء التمرينات والحركات بدون ان يتصادم الطلبة ببعضهم.
- 2- تسمح لجميع الطلبة رؤية المدرس وسماع صوته وتسمح للمدرس رؤية جميع الطلبة ومراقبة أدائهم وسلوكياتهم وتصحيح اخطائهم.
- 3- اعتياد الطلبة على النظام والانضباط داخل الدرس.
- 4- الاستغلال الأمثل لوقت الدرس من خلال تقليل الوقت والجهد الضائع في تنظيم وترتيب الطلبة في كل درس.

المحاضرة السابعة

الإيعاز



الإيعاز



تعد القدرة على إلقاء للإيعاز بطريقة جيدة إحدى أهم العوامل التي تمكن المدرس من تقديم درس ناجح وإخراجه بصورة جيدة، إذ تزداد ثقة المدرس بنفسه كلما أحسن استخدام الإيعاز الذي يفهمه الطلبة ويستجيبون إليه بسرعة كونه الوسيلة الوحيدة التي تعطي لدرس التربية الرياضية صفة النظام والجد وتختصر وقت تطبيق الأداء، إذ لا حاجة إلى لغة التخاطب الدارجة بين المدرس وطلبه إلى في الحالات أدناه:

- 1- في دروس التربية الرياضية الأولى من العام الدراسي الجديد.
- 2- عند شرح وإيضاح المهارات وعند إعطاء التغذية الراجعة وعند إصلاح أخطاء الأداء.
- 3- مع الطلبة صغار السن الغير متمرسين على الإيعازات.

الإيعاز (النداء): يمكن تلخيص مفهوم الإيعاز بأنه (الألفاظ والعبارات التي يلقيها مدرس التربية الرياضية على طلبته بلغة عربية سليمة لاتخاذ أوضاع معينة أو أداء الحركات المطلوبة للتمرين للبدني أو النشاط الحركي).

شروط الإيعاز:

- 1- على المدرس أن لا يطلق الإيعاز إلا بعد أن يكون الطلبة في حالة سكون وانتباه.
- 2- أن يتكون من أقصر عبارة ممكنة توضح الواجب أو التمرين أو الوضع المطلوب أداءه من الطالب وذلك باستخدام التعابير والمصطلحات المتفق عليها في مجال تدريس التربية الرياضية.
- 3- أن يكون صوت المدرس مسموعاً من قبل جميع طلبة الصف ولا يبالغ في رفع الصوت مع الأخذ بنظر الاعتبار (اتجاه الريح، عدد الطلبة، الضوضاء المحيطة بالدرس).
- 4- أن يكون طبيعياً وغير متكلف أثناء إلقاء للإيعاز.

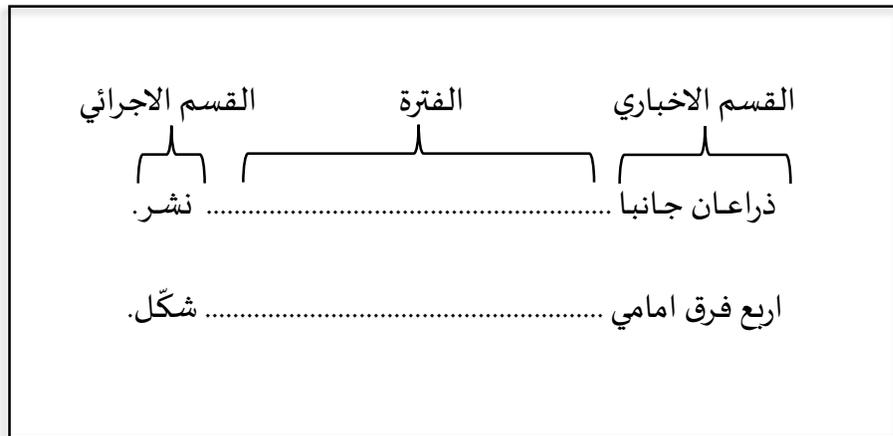
- 5- الوقوف في مكان مناسب لكي يراه جميع الطلبة ويمكنه رؤيتهم ايضا.
- 6- الوقوف معتدلا والنظر اماما وتجنب التحرك اثناء اليعاز لكي لا يضطر الطالب تحريك رأسه تبعا لمكانه.
- 7- اخذ شهيق عميق قبل ان بدأ اليعاز لكي تخرج الالفاظ بصورة قوية و واضحة.

اقسام اليعاز:

يحتوي اليعاز على ثلاثة اقسام يكمل احدها الاخر ولا يمكن الفصل بينها وهي:

- 1- القسم الاخباري.
- 2- الفترة (برهة الانتظار).
- 3- القسم الاجرائي.

مثال:



أولا- القسم الإخباري:

يتكون من بعض الكلمات التي تدل على اجزاء الجسم المراد تحريكها واتجاهها او الاوضاع المطلوب اتخاذها، ومن خلال هذه القسم يمكن الاشارة الى حالة الحركة من حيث السرعة او الزمن او عدد المرات

وهو يوضح ما يريده المدرس ان يؤديه الطلبة، وقد يسبق القسم الاجرائي احيانا بعض الكلمات الغرض منها زيادة الايضاح مثل (بالعدد، بأقصى سرعة، بعدة واحدة، بدون صوت.....).

شروط القسم الاخباري:

- 1- يبدأ الابعاز بالجزء او الشكل او الوضع المراد تحريكه او اتخاذه اولا ثم الذي يليه وهكذا (هنالك بعض الحالات لا تنطبق عليها هذه القاعدة)، بمعنى انه إذا كانت الحركة أو التمرين المطلوب أدائه يتكون من حركة الرجلين والذراعين حركة الذراعين سابقة لحركة الرجلين فيجب ذكر الذراعين أولا في القسم الإخباري ثم يليها الرجلين.
- 2- لا يمكن بدأ القسم الاخباري بذكر المصدر المشتق بفعل امر (ثني، رفع،). بل يجب تبدأ بالجزء الذي سيتحرك فعلا.

مثال:

الجذع اسفل..... ثني صح ()

ثني الجذع أسفل ثني خطأ (x)

مثال:

بأقصى سرعة إلى الجدار المقابل اركض صح ()

بالركض بأقصى سرعة إلى الجدار المقابل اركض خطأ (x)

ثانيا- الفترة (برهة الانتظار)

هي فترة السكون التي تلي القسم الإخباري في الإيعاز مباشرة وتسبق القسم الإجرائي ويرمز لها بنقاط عند كتابة الإيعاز.....وتعطي للطلبة فرصة سماع وتحليل ما جاء في القسم الإخباري حتى يكونوا في أتم استعداد لأداء التمرين او التشكيل.

شروط الفترة(برهة الانتظار):

- 1- يجب أن لا تكون الفترة أطول من اللازم حتى لا ينسى الطلبة ما جاء في القسم الإخباري.
- 2- يجب أن لا تكون الفترة اقصر من اللازم وألا لن يكون هناك فرصة كافية لفهم حركات التمرين وتهيئة أنفسهم للأداء.
- 3- لا يصح تخلل فترة الانتظار لأي شرح او تشجيع او تصحيح للأخطاء او التنبيه من الوقوع فيها لأنه يسبب تلكؤ الطلبة في تطبيق القسم الاجرائي.

وهناك بعض الحالات التي يحتاج فيها المدرس اطالة او تقصير الفترة وحسب الحالات ادناه:

• حالات اطالة الفترة:

أ- إذا كان التمرين صعبا يحتاج إلى فترة أطول لفهمه.

ب- إذا كان الطلاب من صغار السن.

ت- إذا كان مستوى الطلبة ضعيفا.

• حالات الفترة قصيرة:

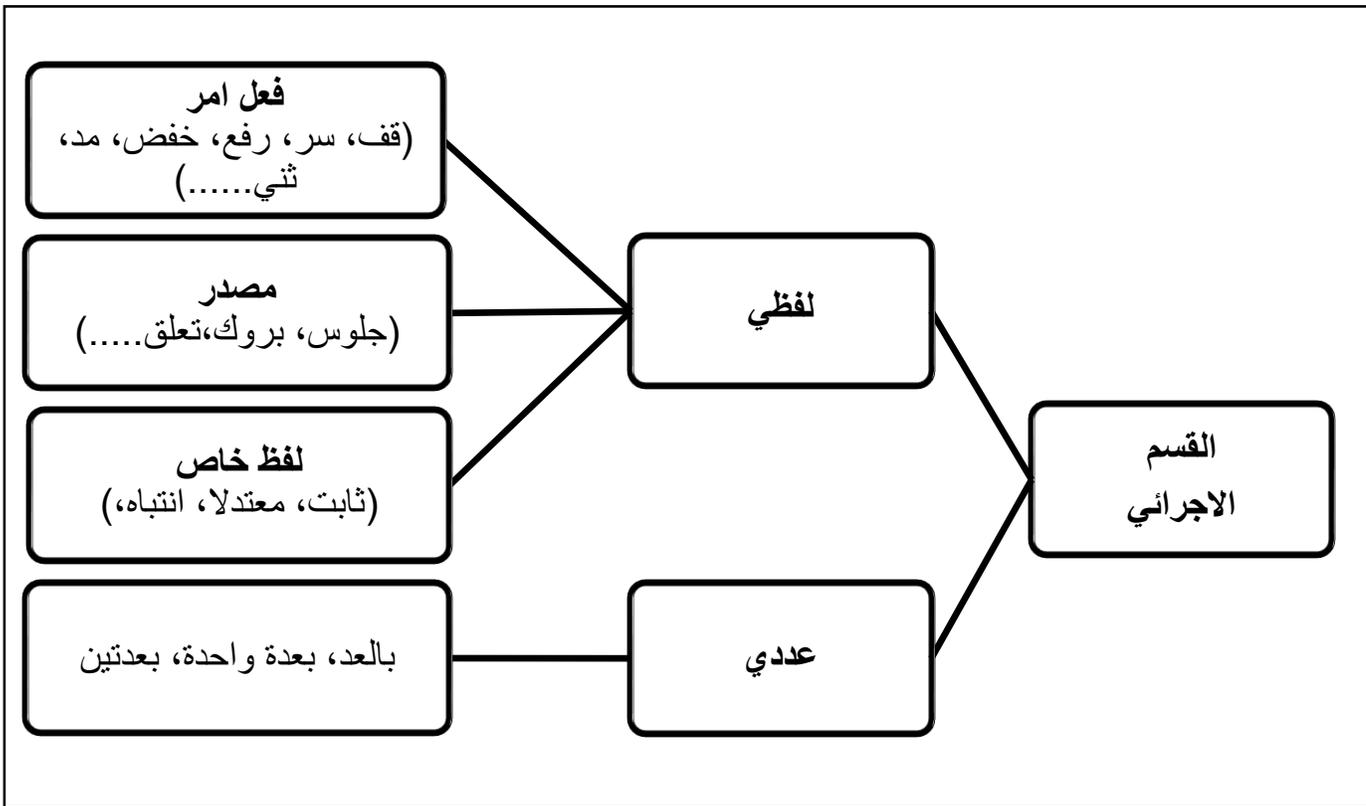
أ- إذا كان التمرين سهل و واضح .

ب- للطلاب المدربين من ذوي الكفاءة الحركية العالية.

ثالثا- القسم الاجرائي:

وهو القسم الاخير من اقسام الایعاز ویأتي بعد الفترة (برهة الانتظار) والذي يبدأ الطلبة مباشرة بعده في اداء الحركة او الوضع او التوقف عن الاداء، ويقسم الى نوعين وهما:

- لفظي.
- عددي.

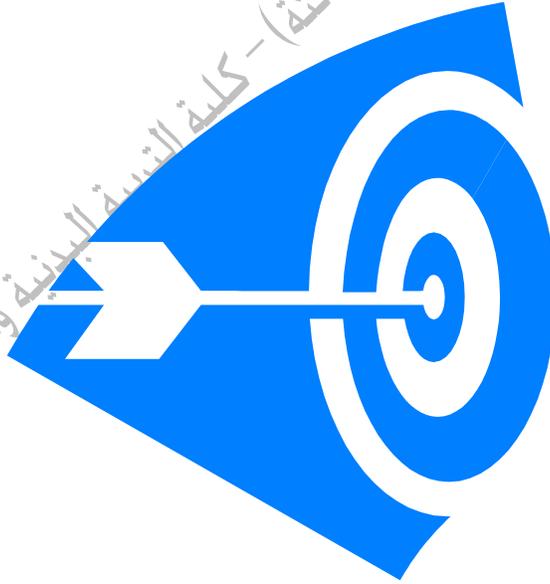


شروط القسم الاجرائي:

- 1- ان يلقي القسم الاجرائي بصورة معبرة عن سرعة وقوة الحركة، فكلما كان حاد وقصير فيعني ان الحركة سوف تنفذ بسرعة وقوة، اما اذا كان اكثر طولاً فيشير الى بطئ الحركة.
- 2- عدم مد حروف القسم الاجرائي او تقسيم الكلمات وانما ينطلق وحدة واحدة من المدرس.

المحاضرة الثامنة

الإهداف السلوكية



الأهداف السلوكية

توفر الأهداف السلوكية قاعدة سليمة تساعد المدرس على اختيار المادة الدراسية المناسبة وتخطيطها، وكذلك اختيار الوسائل والطرائق والإجراءات المتعلقة بها، كما تمكنه من تنظيم جهود الطالبين وتكريس نشاطاتهم وتوجيهها من أجل إنجاز المهام التعليمية على النحو الأفضل. أما من حيث دور هذه الأهداف في مجال التقويم فإنها تساعد على توفير القاعدة التي يجب أن تنطلق منها العملية التقويمية، فالأهداف السلوكية تسمح للمدرس بالوقوف على مدى فعالية التعليم ونجاحه في تحقيق التغيير المطلوب في سلوك الطالب.

وتكمن قيمة الأهداف السلوكية في تخصيصها، فهي لا تعطي فقط توجهاً محدداً للتعليم، ولكن تحدد أيضاً السلوك الذي يجب علينا أن نقيسه ونقومه. فتوضح الأهداف السلوكية للمدرس النشاطات التعليمية التي يجب تقديمها للصف، وكذلك المستوى التحصيلي الذي يتوقع من الطلبة أن يبلغوه.

مفهوم الأهداف السلوكية:

حاول التربويون تحديد المقصود بالأهداف السلوكية، رغم تعدد أسمائها، فقد أطلق عليها اسم الأهداف الإجرائية، أو أهداف الأداء، أو مخرجات التعلم المقصودة. وهذا التعدد في الأسماء لا في المسمى حيث تشير جميع هذه الأسماء إلى أهداف تدريس المواد الدراسية في الحصص الدراسية اليومية. ويعرف الهدف السلوكي بأنه: "وصف لتغير سلوكي يتوقع حدوثه لدى الطالب نتيجة لمروره بخبرة تعليمية في موقف تدريسي".

تصنيف الأهداف السلوكية:

قام (بلوم وزملاؤه) بوضع إطار نظري يأتي من خلال نظام يصنف أهداف العملية التربوية – التي تشمل الأهداف التعليمية بجميع مستوياتها، ومنها الأهداف السلوكية في ثلاثة مجالات وهي: (معرفية، وجدانية، نفسحركية).

وبناء عليه قام بلوم وزملائه بتصنيف الأهداف في المجال المعرفي الذي يشمل الأهداف التي تتناول تذكر المعرفة أو إدراكها وتطوير القدرات والمهارات الذهنية، وذلك إلى ستة مستويات هي:



1- التذكر أو الحفظ أو المعرفة.

2- الفهم أو الاستيعاب.

3- التطبيق.

4- التحليل.

5- التركيب.

6- التقويم.

ثم قام بلوم وزملائه أيضاً بتصنيف الأهداف في المجال الوجداني الذي يشمل الأهداف التي تحاكي المشاعر وتترجم الانفعالات أو درجة التقبل أو الرفض، وتم تقسيمها الى خمسة مستويات وهي:

1- الاستقبال أو التقبل.

2- الاستجابة.

3- التقييم أو إعطاء القيمة.

4- التنظيم.

5- التمييز.

أما في المجال النفسحركي فقام بتصنيف الأهداف الخاصة به مجموعة من الباحثين، ومن أشهر هذه التصنيفات في مجال التربية الرياضية التصنيف الذي قامت به جوت وباين وإينس الذي يشمل الأهداف التي تخص المهارات الحركية والقدرات البدنية، حيث تتضمن أهداف المهارات الحركية تعليم المهارات الأساسية، مثل: الحجل والرمي والدحرجة، أو المهارات المركبة المطلوبة للأنشطة الرياضية، مثل: الضربة الأمامية في التنس والتصويب في كرة السلة. وتتضمن أهداف القدرات البدنية نواتج اللياقة البدنية، مثل: قوة الذراعين والتحمل الدوري التنفسي والمرونة، وتم تصنيفه إلى ثمانية مستويات تبدأ من الإدراك الحسي كمستوى أدنى إلى الإبداع كمستوى عالٍ، وهذه المستويات هي:

1- الإدراك الحسي.

2- التقليد.

3- التنميط.

4- التكيف.

5- التهذيب.

6- التنوع.

7- التحسين.

8- الإبداع.

وعلى المدرس ان يحقق على الاقل هدف سلوكي واحد في الدرس وذلك بكتابته في خطة الدرس مسبقا والحرص على تحقيقه.

شروط صياغة الأهداف السلوكية:

ينبغي عند الشروع في صياغة أي هدف سلوكي مراعاة ما يلي:

1 - أن يتم الاجابة على السؤال التالي:

ماذا يتوقع من الطلبة أن يفعلوا في نهاية تدريس هذا الموضوع؟

على أن تتضمن الإجابة الاستجابات المتوقعة من الطلبة في صورة سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها.

2 - أن تشتق من أقرب مستوى من الأهداف، حيث تشتق الأهداف السلوكية من الأهداف الخاصة

للوحة التعليمية، وهذا يتطلب معرفة هذه الأهداف ودراسة جيدة.

مثال: أن يتمكن الطالب من تخطي الحواجز أثناء الركض (هدف خاص مهاري في وحدة ألعاب القوى).

الهدف السلوكي:

أن يؤدي الطالب مرحلة الانطلاق من خط البداية حتى الحاجز الأول، في 10 خطوات.

3 - عدم تكرار وتداخل الأهداف السلوكية، فبرغم صحة صياغة الأهداف السلوكية التي يصوغها

المدرس، إلا أننا نجد أن بعضها مكرر أو متداخل.

4 - أن يوجه الهدف السلوكي نحو سلوك الطالب وليس نشاط المدرس.

مثال:

تعريف الطلبة بالمكان الذي تقام فيه مسابقة الوثب العالي/
خطأ لأنه يوضح ما يقوم به المدرس وليس الطالب

- 5 - أن يوجه الهدف السلوكي إلى نتيجة تعليمية واحدة، فمن الخطأ أن تصاغ الأهداف السلوكية بصورة مركبة بحيث تحتوي على أكثر من نتيجة تعليمية.
- 6 - أن يمكن ملاحظة الهدف السلوكي وقياسه.
- 7 - أن يشتمل كل هدف سلوكي على ثلاثة عناصر، هي:
 - أ - السلوك الواجب برهنته (الفعل السلوكي)، وذلك من جانب الطالب، مثل: يقفز، يمرر، يؤدي، يقفز، يتسلق، يذكر، يقارن..إلخ.
 - ب - وضوح الظرف أو الشرط الذي سوف يؤدي في ظله الطالب هذا السلوك، مثل: وفق قواعد الأداء الفني، وفق القانون الدولي للعبة، باستخدام المتر، كما ورد في النشرات التعليمية. إلخ.
 - ج - معايير قبول أداء السلوك (مستوى الأداء)، مثل: 80%، بصورة صحيحة، بدقة تامة، دون أخطاء، في أقل من دقيقة. إلخ.

ويمكن أن تصاغ عبارة الهدف السلوكي وفق الطريقة التالية:

أن + الفعل السلوكي + الطالب + جزء من المادة التعليمية (مصطلح المادة)

مثال: أن + يطبق + الطالب + مرحلة الانطلاق من خط البداية حتى الحاجز الأول

أخطاء شائعة عند صياغة الأهداف السلوكية:

يقع كثير من المدرسين في أخطاء عديدة عند صياغتهم للأهداف السلوكية، وأهم هذه الأخطاء

تتلخص في ما يلي:

1 - وصف سلوك المدرس بدلاً من سلوك الطالب، مثل:

تعريف الطلبة بالمكان الذي تقام فيه مسابقة الوثب العالي.

2 - وصف عملية التعلم بدلاً من ناتج التعلم، مثل:

أن يكتسب الطالب قواعد الأداء الفني لمهارة الوثب العالي.

3 - وجود أكثر من ناتج للتعلم أو أكثر من فعل للسلوك في هدف واحد، مثل:

أن يسمي الطالب المكان الذي تقام فيه مسابقة الوثب العالي ويعدد خطأين قانونيين لمسابقة الوثب العالي.

4 - صياغة أهداف بعيدة المدى لا يمكن تحقيقها في حصّة دراسية واحدة، مثل:

أن يحفظ الطالب قانون كرة السلة.

5 - تحديد موضوعات التعلم بدلاً من تحديد ناتج ذلك التعلم، مثل:

أن يتعرف الطالب على اللياقة المرتبطة بالصحة.

6 - استخدام أفعال سلوكية غامضة يمكن أن تتعدد تفسيراتها، أو أفعال يصعب وضع معايير لقياس نتائج التعلم في ضوءها.

نماذج لأفعال الأهداف السلوكية في مادة التربية الرياضية:

أ (نماذج للأفعال السلوكية قابلة للقياس في المجال النفسحركي:

أن يتعلق ، يؤدي ، يمرر ، يقذف ، يركل ، يتحرك ، يعمل ، ينظم ، يلتقط ، يدفع ، يحرك ، يقلد ، يشكل ، يمشي ، يزحف ، ينزلق ، يتوازن ، يتدحرج ، يميل ، يقف ، يسرع ، يقف فجأة ، يرمي ، يجري ، يمسك ، يقفز ، يهبط ، يرتقي ، يستخدم ، يلف ، يتمكن ، يمارس ، يرسل ، يطبق ، يتقن ، يشترك ، يحجز ، يواصل ، ينطلق ، يتحكم ، يضرب ، يسدد ، يصبوب ، يتبادل ، يرفع ، يثبت ، يحافظ ، يستلم ، يصد ، يسيطر ، يبتكر ، يجتاز ، يمرجح .. إلخ .

ب (نماذج للأفعال السلوكية قابلة للقياس في المجال المعرفي:

أن يشرح ، يردد ، يفسر ، يصف ، يصنف ، يفرق ، يذكر ، يُعبر ، يسمي ، يؤلف ، يبين ، يدلل ، يناقش ، يحدد ، يكرر ، يحلل ، يصمم ، يعدد ، يميز ، يتذكر ، يحفظ ، يختار ، يستخرج ، يصوغ ، يبرز ، يتعرف على ... إلخ .

ج (نماذج للأفعال السلوكية قابلة القياس في المجال وجداني:

أن يعتمد ، يستمع ، يناقش ، يقيم ، يثابر ، يلتزم ، يبادر ، يساعد ، يقبل ، يشجع ، يتعاون ، يحافظ ، يظهر ، يبدي ، يتمعن ، يتقيد ، يرفض ، يتجنب ، يستمتع ، يشارك ، يساهم ، يقترح ، يدعو ، يستثمر ، يتابع ، يطيع ، يتقبل ، يتبنى ، ... إلخ .

نماذج لأهداف سلوكية في مادة التربية الرياضية

م	الهدف السلوكي	المجال
1	أن يتعلق الطالب بالعقلة دون أن يسقط.	نفسحركي
2	أن يؤدي الطالب التوازن الأمامي وهو ممسكاً كرة طبية بيديه	نفسحركي
3	أن يسي الطالب الرياضة التي تنتمي إليها فعالية القفز بالزانة	معرفي
4	أن يتعرف الطالب على فوائد الفيتامينات والأملاح المعدنية .	معرفي
5	أن يشارك الطالب في سباق التتابع 4×50م	نفسحركي
6	أن يصوب الطالب كرة اليد في الزاوية العليا للمرمى	نفسحركي
7	أن يقفز الطالب من فوق الحاجز دون تحريكه بأحد أجزاء جسمه.	نفسحركي
8	أن ينطلق الطالب من خط البداية حتى الحاجز الأول بإتقان.	نفسحركي
9	أن ينصت الطالب حين الاستماع للشرح اللفظي للنموذج المؤدى.	وجداني
10	أن يلتزم الطالب بارتداء الزي الرياضي النظيف	وجداني
11	أن يسبح الطالب مسافة 50 مترًا ظهرًا	نفسحركي
12	أن يسي الطالب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كاملة.	معرفي
13	أن يتعاون الطالب مع زميله في أداء التمرين الزوجي المقرر في الدرس.	وجداني
14	أن يتفاعل الطالب مع مبدأ التنافس الرياضي الشريف في المسابقة الرياضية.	وجداني
15	أن يعدد الطالب مرحلتين من المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي.	معرفي
16	أن يعبر الطالب من فوق عارضة الوثب العالي بالطريقة السرجية دون وقوعها.	نفسحركي
17	أن يهبط الطالب من الوثب العالي بالطريقة السرجية بأمان.	نفسحركي
18	أن يحافظ الطلب على الأدوات المستخدمة في الدرس.	وجداني
19	أن يرفض الطالب إعاره ملابسه الرياضية إلى غيره.	وجداني

واحد Assignment :

- اكتب ثلاث اهداف سلوكية (معرفية – وجدانية – نفسحركية) مختلفة عن ما ورد في جدول نماذج لاهداف سلوكية وحسب قاعدة كتابة الهدف السلوكي.



محاضرات مادة طرائق تدريس التربية الرياضية (المرحلة الثالثة) – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى – العراق

المحاضرة التاسعة

الايوضاع الاساسية للجسم



1- وضع الوقوف:

الشكل	الوصف
	1- القامة معتدلة وغير متصلبة. 2- النظر الى الامام . 3- الصدر مرتفع قليلا . 4- الذقن للأسفل قليلا. 5- الكتفان للخلف قليلا. 6- الذراعان مستقيمتان بجانب الجسم. 7- راحتا الكفين للداخل مع ضم الاصابع. 8- الرجلان مستقيمتان ومتلاصقتان. الكعبين متلاصقتين والامشاط منفرجة للخارج قليلا.
الابعاز على الوضع: معتدلاً قف. او وضع الوقوف ... خذ.	

2- وضع البروك (الجنو):

الشكل	الوصف
	1- الرأس والكتفان والذراعان والجذع مثلما في وضع الوقوف. 2- الجسم مرتكز على الركبتين. 3- الفخذين في خط مستقيم مع الجذع ومتلاصقتين. 4- الساقين للخلف وموازياتان للأرض. 5- تكون الفخذين مع الساقين زاوية قائمة.
الابعاز على الوضع: على الركبتين بروك. او وضع البروك خذ.	

3- وضع الجلوس (الجلوس تربعاً):

الشكل	الوصف
	1- الرأس والكتفان والجذع مثلما في وضع الوقوف . 2- الجلوس على الورك. 3- تتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين للخارج . 4- الذراعين ممسكة بالقدمين او مستندتان على الركبتين.
الابعاز على الوضع : متربعاًجلوس او وضع الجلوس تربعاً ... خذ.	

4- وضع الاستلقاء:

الشكل	الوصف
	1- الجسم بالكامل كما في وضع الوقوف. 2- الجسم ممدد على الأرض والظهر ملامس لها والامشاط مؤشرة الى الامام
الابعاز على الوضع : على الارض استلقاء. او وضع الاستلقاء خذ	

5- وضع التعلق:

الشكل	الوصف
	<p>1- يتعلق الجسم باستقامته بالمسك باليدين من اعلى او اسفل او تبادل او تقاطع</p> <p>2- يكون الراس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.</p> <p>3- الرجلان ممدوتان ومتلاصقتان مع التأشير بالمشطين الى الاسفل.</p> <p><u>الابعاز على الوضع:</u> بالقفز.....تعلق او وضع التعلق ... خذ.</p>

المحاضرة العاشرة

التمرينات البدنية



تاريخ وتطور التمرينات البدني،

ظهرت التمرينات في العصور القديمة مع نشأة الإنسان الأول إذ كان لزاما عليه أن يتحرك بحثا عن رزقه لكي يعيش وكان الإنسان الأول يعتمد في غذائه على الصيد لذلك كان يقوم بحركات عديدة منها الجري وراء فريسته والرمي والدفع و التسلق والتعلق والقفز وكل هذه الحركات غير مقصودة ولكنها تعتبر مقومات الحركة الأساسية في التمرينات.

وعنى قدماء المصريين بالرياضة والتمرينات وذلك واضح في النقوش المرسومة والمسجلة في المعابد كالتجديف والسباحة والمصارعة والصيد كما ازدهرت التمرينات في عصر الإغريق الذين اهتموا بالتمرينات البدنية لإعداد الشباب واهتموا بتمرينات الجري والوثب والرمي لاقتناعهم بأن صحة البدن هامة بالنسبة للمواطنين ومارسوا الرياضة أيضا في المناسبات.

ثم بعد ذلك جاء العصر الروماني الذي اشتهر بوجود طبقتين أسياد وعبيد وكان الاهتمام بالتمرينات لتدريب العبيد وإعدادهم للجنودية والخدمة العسكرية أما بالنسبة لطبقة الأسياد فكانت للعناية بالصحة كوسيلة علاجية .

ظهر بعد ذلك الدين المسيحي وزاد نفوذ رجال الكنيسة في المجتمع مما أدى إلى عدم الاهتمام بالتربية البدنية والتمرينات نظرا لأنهم كانوا يشجعون كل ما يتعلق بتنمية الروح و يهملون ما يتعلق بالبدن .

وينتقل الإنسان إلى تطوره الثاني وهو عصر الصناعة الذي حتم عليه التواجد لفترات طويلة داخل المصانع وفي الصالات والحجرات خلف المكاتب .. وحلت الآلات الحديثة التي أدت إلى الإقلال من حركته.



وفي عصر النهضة الحديثة ازدهرت جميع العلوم . وكذلك ازدهرت مادة التربية البدنية وأدخلت بالشكل الذي نعرفه حاليا في المدارس والجامعات . وقد أحدث العالم الألماني (جوتس موتس) طفرة للتمرينات في أواخر القرن الثامن عشر فقد أضاف للتمرينات تمارين التسلق والمشي والدفع والتوازن والتمرينات العسكرية الخاصة للحرس، ثم جاء بعد ذلك (فردريك لودفج يان) وأضاف إلى التمرينات التي وضعها (جوتس موتس) حركات أخرى على الأجهزة الجديدة مثل المتوازي والعقلة .

ثم ظهرت التمرينات السويدية على يد (لنج) التي كان غرضها النمو المتزن الشامل للجسم، وقد قسم (لنج) التمرينات من حيث أثرها على الجسم ووضع تمارين للرقبة والذراعين والجذع والرجلين ووضع أيضا مجموعة تمارين لإصلاح القوام وأوضح العلاقة بين التمارين العلاجية والتمرينات التربوية.

وتعرف التمرينات البدنية: هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة اعتمادا على الاسس العلمية والتربوية لتشكيل الجسم ورفع الكفاءة البدنية وتنمية القدرات الحركية.

أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها:

تحتل التمرينات البدنية مكانة هامة كنوع من أنواع النشاط الحركي لأهميتها لقطاعات الشعب المختلفة مثل الطلاب والموظفين والقوات المسلحة، ويمكن توضيح أهميتها ومميزاتها في النقاط الآتية :

- 1 مساعدة الجسم على النمو المتزن والمحافظة على سلامة القوام .
- 2 تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية .
- 3 يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .
- 4 لا تتطلب ملعبا نظاميا له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أداؤها في ساحة وبدون أدوات أو أجهزة .

- 5 تتميز التمرينات بسلامتها وعدم خطورتها أثناء ممارستها .
- 6 يمكن ممارستها حسب إمكانيات وقدرات الفرد .
- 7 تعتبر التمرينات البدنية أساس للإعداد البدني العام والخاص لبعض الأنشطة الرياضية .
- 8 تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب .
- 9 التمرينات البدنية لها قيمتها التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد.

تقسيم التمارين البدنية: اختلفت الآراء في تقسيم التمرينات البدنية، ومن هذه التقسيمات الشائعة ما يلي:

- تقسيم معتمد على التأثير الفسيولوجي.
- تقسيم معتمد على الغرض (الهدف) من التمرينات البدنية.
- تقسيم معتمد على النوع.
- تقسيم معتمد على الادوات.

التأثير الفسيولوجي	الغرض (الهدف)	نوعها	الادوات والاسلوب
تمريبات الإطالة والمرونة	تمريبات أساسية عامة	تمريبات نظامية	تمريبات بالأجهزة
تمريبات التحمل	تمريبات غرضية خاصة	تمريبات علاجية	والادوات
تمريبات قوة	تمريبات المسابقات والمستوى	تمريبات توافقية	تمريبات حرة
تمريبات رشاقة			
تمريبات توازن			
تمريبات ارتخاء			
تمريبات سرعة			

أسس اختيار وتدريس التمرينات:

إن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يختار التمرينات وفق أسس علمية سليمة تساعد الطلبة على اكتساب المهارة واللياقة بلا اضرار يمكن تلخيص هذه الأسس فيما يلي:

أ- أسس اختيار التمرينات:

- 1- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين ، فتمرينات الكبار لا تناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا.
- 2- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم ولا تقتصر على أجزاء معينة دون أخرى.
- 3- أن تخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس وذلك باختيار التمرينات التي تعمل على تقوية الجسم بشكل عام والمجموعات العضلية التي سوف تعمل بشكل خاص.
- 4- أن تكون التمرينات متنوعة حتى لا يصبح الدرس مملاً ، فنختار تمرينات حرة من الثبات وأخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدوات .. الخ
- 5- أن تتناسب التمرينات مع مدة الدرس.

- 6- أن تتناسب مع الإمكانيات المتواجدة من أدوات وملاعب.
- 7- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الضعيفة وتصحح القوام وتزيد من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات.
- 8- أن تختار التمرينات التي تساعد على إكساب الطلبة السلوك الجيد والصفات التربوية الحسنة والتي تتحدى قدرات الطلبة في بعض الأحيان .
- 9- أن تختار التمرينات التي تكسب الفرد التناسق والجمال وتعبر عن توافق الجهازين العضلي والعصبي لتكون الحركات منسجمة حرة تمتاز بالانسيابية أن يكون تركيب التمرينات متدرجاً في الصعوبة فالبدء أولاً بالتمرينات السهلة ثم التدرج بالتمرينات الصعبة ثم تنتهي بالتمرينات السهلة مرة أخرى.

ب - أسس تدريس التمرينات:

- 1- يجب أتباع مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب عن طريق أداء تمرينات بسيطة وإتقانها قبل إضافة حركات جديدة عليها.
- 2- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهم ، إضافة إلى الصوت المسموع والواضح.
- 3- استخدام المصطلحات الرياضية أثناء الشرح ، مع أتباع السرعة والإيجاز في الشرح بإعطاء فكرة عامة عن التمرين وكيفية أدائه دون الدخول في التفاصيل الغير ضرورية.
- 4- عرض نموذج جيد للتمرين أمام الطلبة ويفضل أن يؤديه المدرس بنفسه.
- 5- يفضل أن يلازم عرض النموذج الشرح والوصف، لأن هذا يؤدي إلى نتائج حسنة ويسهم بدرجة كبيرة في إدراك وفهم التمرين.
- 6- بعد الشرح وعرض النموذج يقوم الطلبة بأداء التمرين لأن المهارات الحركية تكتسب عن طريق الممارسة الفعلية.
- 7- يقوم المدرس بمتابعة أداء الطلبة وتنبيههم إلى النواحي الحركية الهامة وإصلاح الأخطاء فور وقوعها.
- 8- يقوم المدرس بالعد على التمرين بصوته لأن صوت المدرس يحدد قوة الحركة وسرعتها أو يقوم بالتصفيق أو باستخدام بعض أدوات الإيقاع.
- 9- يجب أن يكرر الطلبة التمرين بعدد كاف من المرات بطريقة صحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرس حتى يكتسب الطلبة التوافق الحركي الجيد.

- 10- يجب أن تسيطر روح المرح والسرور أثناء تأدية التمرينات على الطلبة كلما أمكن ذلك.
- 11- إعطاء تمرينات الاسترخاء بين التمرينات الشديدة ، حتى تتمكن العضلات من العودة إلى حالتها الطبيعية.
- 12- عند أداء التمرينات الزوجية يجب ملاحظة أن يكون الزميلان متساويان في الوزن والطول والحجم والقوة بقدر الإمكان حتى يؤدي التمرين بشكل صحيح ويحقق الغرض المطلوب منه.
- 13- في التمرينات الزوجية يجب شرح واجبات كل زميل على حدة حتى لا تحدث أخطاء.
- 14- يجب التأكد من توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا تحدث أصابه لأي طالب مثل مراعاة المسافات بينهم حتى لا يصطدموا ببعض والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
- 15- يجب أن يقف المدرس في مكان يراه جميع الطلبة ويراهم.
- 16- أن يقف الطلبة عكس اتجاه الشمس.
- 17- إعطاء توقيت التمرين باللفظ ثم بالعدد ثم يؤدي التمرين مرة واحدة ثم باستمرار ، ويستحسن إعطاء التوقيت على الأغلب باللفظ وليس بالعدد.
- 18- التمرينات التي تحتاج إلى توافق أو إلى مهارة عالية مثل الوثب مع تحريك أجزاء معينة من الجسم حتى تعطي فرصة للأفراد للتمرين بتوقيتهم الخاص ثم الجماعي ثم بتوقيت الحركة ذاتها.
- 19- يجب ألا يزيد عدد التمرينات الجديدة عن ثلاثة تمرينات ، حيث أن التمرينات الجديدة تحتاج إلى وقت لشرحها وعمل نموذج لها.
- 20- مراعاة الارتفاع المناسب عند الوثب أو القفز باستخدام الأجهزة والأدوات أو القفز من فوق ظهر الزميل.
- 21- يجب مراعاة عدم إعطاء تمرينات المقاومة العنيفة لصغار السن.
- 22- تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الاتزان في النمو إلا في الحالات العلاجية.
- 23- استخدام تشكيلات متنوعة أثناء أداء التمرينات مثل صفوف – مربع ناقص ضلع - دوائر – انتشار حر ... الخ.
- 24- تشجيع الطلبة بمدح الأداء الجيد لهم حتى يستمروا في المحاولة لإتقان التمرين.

الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة:

- الأوضاع الأصلية: اتفق مختصي التربية الرياضية على اختيار (5) خمسة أوضاع يتخذها الجسم تشكل أساساً لباقي الأوضاع التي يمكن أن يتخذها لبدء الحركات منها وأطلقوا عليها الأوضاع الأصلية وهو الوضع السهل الذي يضمن استقراره ووازن وثبات الجسم وبصورة لا تتطلب إلى جهد عالي وهي:

(الوقوف ، الجلوس ، البروك ، الاستلقاء ، التعلق)

وقد سميت هذه الأوضاع بالأوضاع الأصلية في التمرينات لتمييزها بالآتي :

- 1- سهولة الوضع وبساطته .
- 2- إمكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد من كل الأوضاع الأصلية .
- 3- يحقق الاستقرار للجسم الفرد .
- 4- اسم الوضع يعبر عن شكله ومضمونه .

- الأوضاع المشتقة: وهي التي تشتق من الأوضاع الأصلية السابقة ويكون أما بتحريك الذراعين أو بتحريك الرجلين أو بتحريك الجذع ، والأوضاع المشتقة كثيرة لا حصر لها.

وقد يشتق الوضع بتحريك جزء واحد فقط من الجسم وفي هذه الحالة يسمى وضع مشتق بسيط، وقد يشتق الوضع بتحريك أكثر من جزء من الجسم وفي هذه الحالة يسمى وضع مشتق مركب .

• الأوضاع خاصة:

وهذه الأوضاع يتحرك فيها أكثر من جزء من الجسم وتختلف عن الأوضاع المشتقة في الآتي :

- 1- يتغير فيها شكل الجسم ومركز ثقله.
- 2- يمكن أن يشتق منها بعض الأوضاع الأخرى.

3- يصعب النداء عليه بالإيعاز لكل حركة مكونه له لأنه يتكون من عدة حركات (مثل وضع الاستناد الامامي) لذا نكتفي بالإيعاز عليه بلفظ واحد وهو " وضع الاستناد الامامي .. خذ".

4- قد يكون مشتق من أكثر من وضع أصلي وعليه فهو لا ينسب لأي منها.

ادناه بعض الامثلة للأوضاع الخاصة:

(الاستناد الامامي، الوقوف على اربع، الوقوف على اليدين، الجلوس الطويل)

الاصطلاحات في التمارين البدنية:

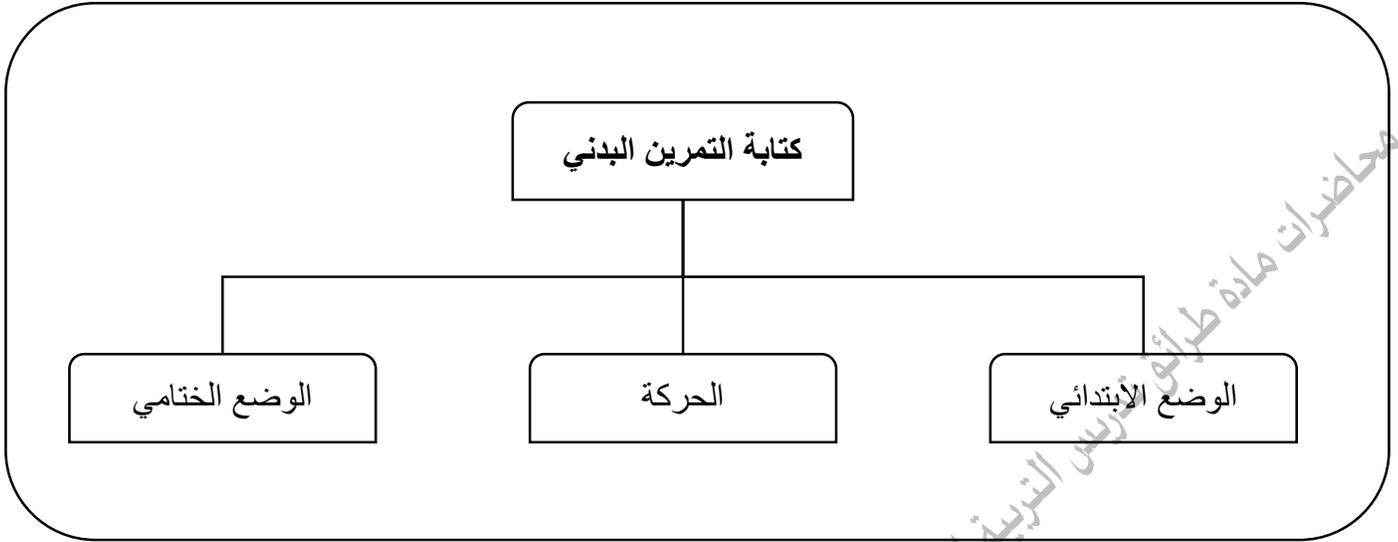
اطلق التربويون تسميات خاصة لكل وضع يتخذه الجسم او لأي حركة يؤديها الجسم عند اداء التمارين او عند كتابتها لكي يسهل فهمها وتمييزها عن بعضها، اذ لا بد من وجود أسلوب موحد يتبعه الجميع عند كتابة التمرين ليسهل فهمه وقراءته بين المختصين في المجال الرياضي وتكون لغة التفاهم بينهم من خلالها يمكن ترجمة ما مكتوب الى حركة، وقد عرف عباس احمد الاصطلاح (هو التعبير الكتابي المدون لكل وضع يتخذه الجسم او حركة يؤديها وذلك للتمييز بين الاوضاع والحركات المختلفة).

لذا اصبح لكتابة التمرين البدني شروط وقواعد اتفق عليها المختصين في مجال التربية الرياضية، وقد تم تقسيم كتابة التمرين البدني الى ثلاثة اجزاء لا يخلو منها اي تمرين بدني وهي:

1- الوضع الابتدائي.

2- الحركة.

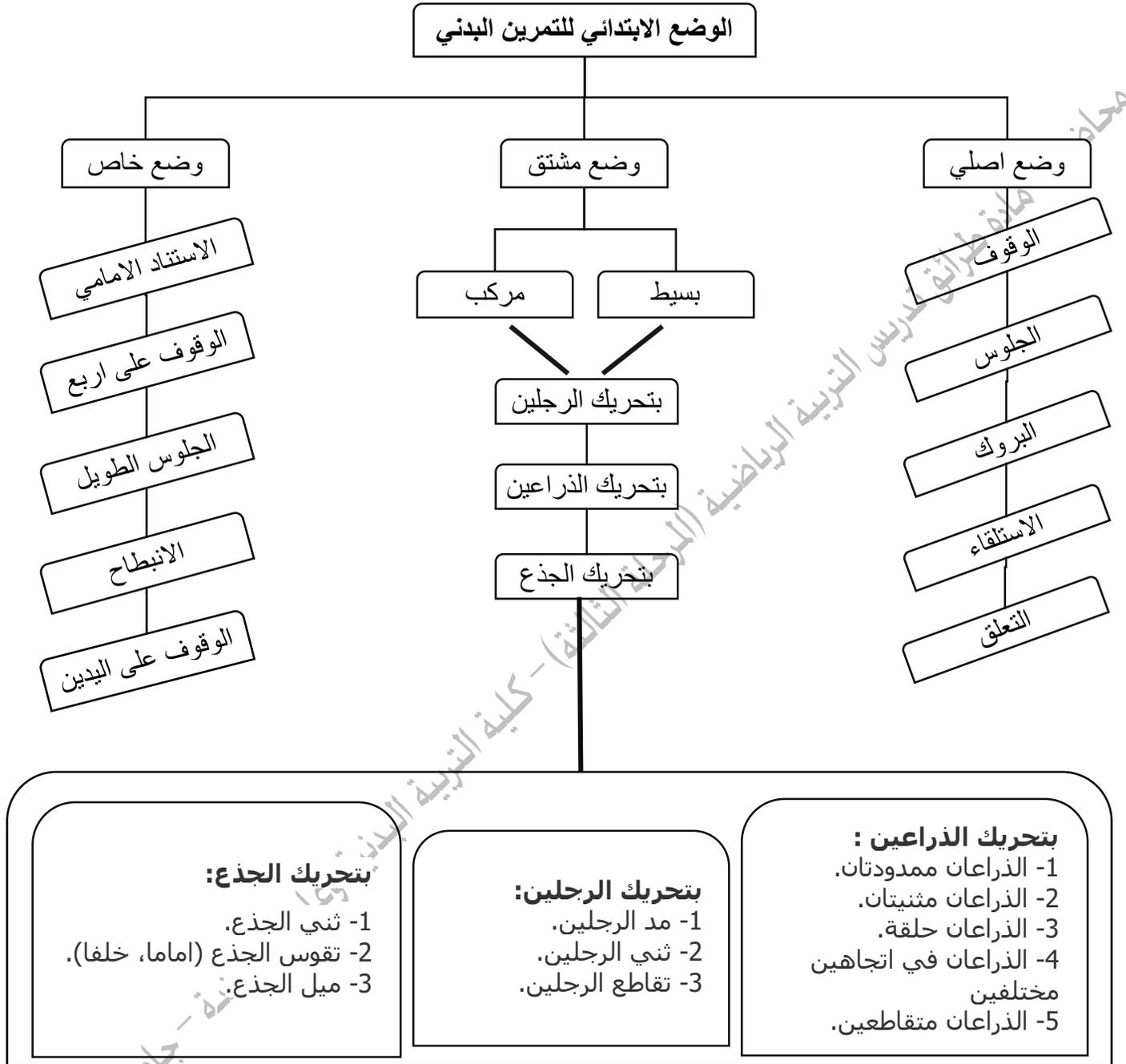
3- الوضع الختامي.



- الوضع الختامي لا يكتب في التمرين البدني اذا كان هو نفسه الوضع الابتدائي.

1- الوضع الابتدائي:

هو الوضع الذي يتخذه الجسم ويسبق الحركة ويبدأ منه التمرين وينتهي به ولا تكتب في الوضع الابتدائي اي حركة اذ هو الشكل الذي يأخذه الطالب ما قبل اداء التمرين. ويتكون اما من (وضع اصلي) او من (وضع مشتق "بسيط او مركب") او من (وضع خاص)، ويكتب الوضع الابتدائي دائما في بداية التمرين البدني وبين قوسين (.....)، وفي حالة الوضع المشتق سواء بسيط ام مركب توضع نقطة او فارزة بين الوضع الاصيل والوضع المشتق سواء كان بسيط او مركب (..... ،). ولا يحتوي الوضع الابتدائي على أفعال مثل (ثني ، مد ، قفز) ولكن يمكن ان يحتوي على وصف لوضع الجسم او العضو مثل (فتحا، انثناء، عاليا، اماما).



امثلة على كيفية كتابة الوضع الابتدائي بأنواعه الثلاثة (اصلي – مشتق – خاص):

أ- كتابة الوضع الاصلي:

- 1- (الوقوف)
- 2- (الجلوس)
- 3- (البروك)
- 4- (الاستلقاء)
- 5- (التعلق)

ب- كتابة الوضع المشتق (بسيط ومركب):

• كتابة اوضاع مشتقة بسيطة:

- 1- (وقوف . رجلين فتحا)
- 2- (الجلوس . ذراعان جانبا)
- 3- (البروك . جذع ميل)
- 4- (الاستلقاء . الرجلين عاليا)
- 5- (التعلق . ذراعان مقلوب)

• كتابة اوضاع مشتقة مركبة:

- 1- (وقوف . الذراعان جانبا . الجذع انحناء)
- 2- (البروك . تخصر . الجذع تقوس)
- 3- (الاستلقاء . الرجلين عاليا . مس الرقبة)
- 4- (جلوس . ذراعان خلفا . الجذع انثناء)
- 5- (تعلق ، رجلين تقاطع ، ذراعين فتحة عريضة)

• عند كتابة الوضع الابتدائي المشتق المركب يراعى دائما التسلسل الآتي: (الوضع الاصلي . الرجلين . الذراعين . الجذع)

مثال:

(الوقوف . الرجلين فتحا ، الذراعين جانبا، الجذع اماما)

• امثلة لكتابة الوضع الخاص:

1- (انبطاح)

2- (الجلوس الطويل . الرجلين فتحا . ذراعان اماما)

3- (الوقوف على اليدين، الرجلين فتحا)

2- الحركة:

يقصد بها النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة واحدة أو الذي يؤديه عضو معين من الجسم كالرجلين أو الذراعين أو الجذع أو الرأس أو غيرها من أعضاء الجسم، وتكتب الحركة بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد غلق القوس وتكون اما حركة اصلية او حركة اصلية + حركة مكملة، وتتكون الحركة من اربعة أجزاء وبالترتيب الآتي ولا يمكن أن يسبق أحدهما الآخر.

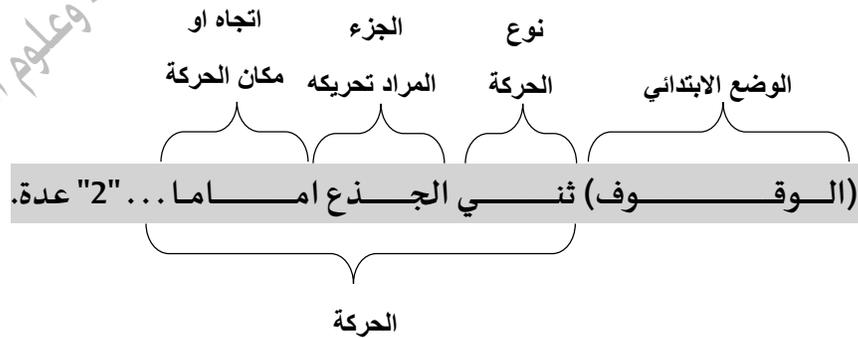
أ. نوع الحركة: ويقصد بها الفعل الذي سوف يؤديه الطالب اثناء التمرين ومن امثلتها (ثني .مد .رفع .

خفض . ميل . تقوس . لف . تدوير . قفز . ركض . سير . فتح . ضم . مرجحة . دفع . سحب . الخ) .

ب. الجزء المراد تحريكه: الجسم كله او احد أجزاءه الذي سيتحرك لأداء التمرين مثل (رجل . الرجلين . ذراع . الذراعين . الجذع . الرأس . القدم . الركبة . الخ).

ج. اتجاه او مكان الحركة: وهو الاتجاه الذي يسير فيه العضو المراد تحريكه او الاتجاه الذي يسير بيه الجسم ومن امثلتها (أماماً . خلفاً . جانباً . أسفل . عالياً . داخلاً . خارجاً . في المحل) .

مثال:



د- كتابة عدات الحركة: وتكتب بين قوسين صغيرين لبيان العدّات التي يحتويها التمرين. (2)-(5)-(6)

تختلف عدات التمرين عن تكرارات التمرين، فالعدة هي عدد مرات حركة الجسم او الجزء في التمرين لمرة واحدة اما التكرارات فهي عدد مرات اعادة التمرين كله بصورة كاملة.

الحركة المكملة:

هي حركة واحدة او عدة حركات تضاف الى صلب التمرين لتحقيق الاغراض الاتية:

- 1- تعقيد التمرين.
- 2- زيادة العمل العضلي.
- 3- زيادة التوافق العضلي العصبي.
- 4- اكساب التمرين ناحية جمالية.

تربط الحركات المكملة مع الحركة الاصلية بواسطة حروف العطف الثلاثة وهي (الواو – الفاء – ثم) بالترتيب والتي تشير الى انتهاء حركة اصلية بعدها تبدأ حركة مكملة مع مراعاة ان تؤدي الحركة الاصلية اولا ثم الحركة المكملة ثانيا.

مثال لاستخدام جميع حروف العطف في كتابة تمرين بدني:

(الوقوف) نشر الذراعين جانبا و بالقفز فتح الرجلين جانبا ف ثني الجذع اماما ثم مد الذراعين اماما ... "8" عدة

مثال لتمرين بدني بحركة اصلية فقط:

حركة اصلية

(الوقوف . الرجلين فتحا ، الذراعين جانبا) ثني الجذع اماما ... "2" عدة

مثال لتمرين بدني بحركة اصلية + حركة مكملة:

حركة اصلية + حركة مكملة

(الوقوف . الرجلين فتحا ، الذراعين جانبا) ثني الجذع اماما ورفع الذراعين عاليا ... "4" عدة

وفي حالة كون الحركة المكتملة تؤدي في نفس وقت اداء الحركة الاصلية فيتم ربطها بحرف الجر (مع).

مثال لتمارين بدني بحركة اصلية + حركة مكتملة في وقت واحد:

حركة اصلية + حركة مكتملة في آن واحد

(الوقوف، الرجلين فتحا) رفع الذراعين جانبا مع ثني الجذع اماما ... "2" عدده.

* تكتب كلمة " بالتبادل " في بداية الحركة بعد غلق القوس عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع

الثبات في وسط الحركة.

مثال: (وقوف . الرجلين فتحا . ذراعان جانبا) بالتبادل فتل الجذع للجانبين... (4 عدات).

* تكتب كلمة " بالتبادل " في نهاية الحركة عند أداء حركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في وسط

الحركة.

مثال: (وقوف . الرجلين فتحًا . ذراعين جانبا) فتل الجذع للجانبين بالتبادل ... (2 عدده).

* تستخدم الإشارة (:): للدلالة على أن التمرين زوجي والإشارة (:) للدلالة على اشتراك ثلاث أفراد

والإشارة (:): للدلالة على اشتراك أربعة أشخاص في الأداء، ويراعى كتابة هذه الإشارة في نهاية التمرين.

- تستخدم المصطلحات ادناه في كتابة التمارين الزوجية:

(مواجهه) (مواجهه لظهر) (ظهر لظهر) (جنب لجنب) (مواجهه لجنب) (ظهر لجنب)

مثال:

(وقوف . رجلين فتحا . مواجه . الذراعان اماما تشبيك) ثني الركبتين ... (2 عدات) (:)

(وقوف . رجلين فتحا . ظهر لظهر . الذراعان خلفا تشبيك) بالتبادل ثني الجذع ... (4 عدات) (:)

3. الوضع النهائي:

لا يكتب الوضع النهائي إذا كان هو نفسه الوضع الابتدائي، ويكتب في حالات خاصة فقط إذا كانت نهاية التمرين تختلف عن الوضع الابتدائي.

وللتوضيح ادناه مثال لكتابة الوضع النهائي:

- (الوقوف) ثني الرجلين ومدهما ... "2" عدة. هنا كلمة "ومدهما" هي حركة العودة او الوضع النهائي ويفضل عدم كتابته.
- (الوقوف) ثني الرجلين ... "2" عدة. هنا لم تكتب حركة العودة او الوضع النهائي وهو ما اتفق عليه المختصين وذلك لاختصار كتابة التمرين وخاصة عندما تكون هنالك حركات مكملة في التمرين اذا ان العدات هي كفيلا بإرجاع الجسم او العضو الى الوضع النهائي.

امثلة لتمارين بدنية:

1- تمرين بدني من وضع اصلي بحركة اصليّة + حركة مكملّة:

○ كتابة التمرين: يكتب التمرين من قبل المدرس في خطة الدرس قبل يوم او اكثر وهو كالاتي:

(الوقوف) ثني الرجلين مع رفع الذراعين اماما ... "2" عدة.

○ تدريس التمرين: يدرس التمرين اثناء الدرس من قبل المدرس امام الطلبة وهم يشاهدون أداء المدرس دون

تطبيق.

- وضع الوقوف ... خذ.

- الرجلين ثني مع الذراعين اماما ... رفع.

- الرجلين مد مع الذراعين اسفل ... خفض.

طريقة تدريس التمرين البدني: نتبع التسلسل ادناه عند تدريس التمرين البدني:

1- اخذ وضع العرض.

2- الايعاز لهم بالـ (script) النص الخاص وهو طلاب عدنا تمرين بدني يخدم (نذكر الغرض من التمرين) راح أديه امامكم الايعاز الي.

○ تطبيق التمرين: يطبق الطلبة ما تم تعلموه من المدرس وحسب الايعازات ادناه:

- وضع الوقوف ... خذ.

طريقة تطبيق التمرين البدني:

1- من وضع العرض نسال الطلبة هل يحتاجون اعادة للتمرين؟

2- الايعاز لهم بأخذ وضع الوقوف.

3- الايعاز لهم بالـ (script) النص الخاص

بالأداء ويحتوي في بدايته طلاب تمرين بدني ونذكر هنا عدد الاعدات ونذكر الاتجاه الذي سوف نبدأ به في حالة وجود اتجاه في التمرين ثم نذكر هل ان التمرين مستمر ام بتكرارات معينه. وكما موضح في المثال.

طلاب ... تمرين بدني بـ "2" عدة بالاستمرارية كل ... ابدأ.



2- تمرين بدني من وضع مشتق بسيط بحركة اصلية:

○ كتابة التمرين:

(الوقوف، الانثناء العرضي) ضغط الذراعين للخلف ثلاث مرات ثم مد الذراعين للأمام مع التصفيق ... "4" عدة.

* تم كتابة حركة العود هنا (مد الذراعين للأمام) لان حركة العودة اختلفت عن الوضع الابتدائي (الانثناء العرضي).

○ تدريس التمرين:

- طلاب وضع العرض ... خذ

طلاب عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الاكتاف والصدر اديه امامكم انتبهوا عليه

- وضع الانثناء العرضي ... خذ.

- الذراعين للخلف ... ضغط 1 – 2 – 3.

- الذراعين للأمام ... مد. مع التصفيق.

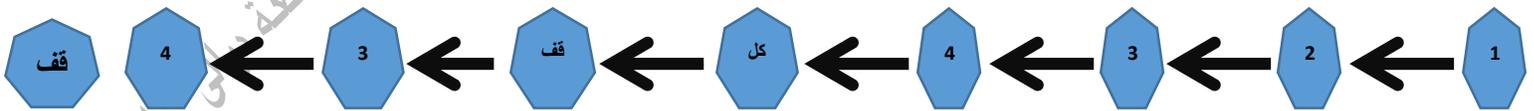
واضح طلاب التمرين لو اعيدده الكم؟

○ تطبيق التمرين:

- وضع الوقوف ... خذ.

- وضع الانثناء العرضي ... خذ.

طلاب ... تمرين بدني بـ "4" عدات "3" مرات كل ... ابدأ.



- ذراعين اسفل ... خفض.

3- تمرين بدني من وضع مشتق مركب بحركة اصليّة:

○ كتابة التمرين: (الوقوف، رجلين فتحا، ذراعين تخصر) ثني الجذع اماما ... "2" عدة.

○ تدريس التمرين:

- طلاب وضع العرض ... خذ

طلاب عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الجذع اديه امامكم انتبهوا عليه

- بالقفز رجلين للخارج ... ضع.

- وضع التخصر ... خذ.

- الجذع اماما ... ثني.

- الجذع عاليا ... رفع.

- الذراعين اسفل ... خفض.

- بالقفز رجلين للداخل ... ضع.

واضح طلاب التمرين لو اعيدده الكم؟

○ تطبيق التمرين:

- وضع الوقوف ... خذ.

- بالقفز رجلين للخارج ... ضع.

-- وضع التخصر ... خذ.

طلاب ... تمرين بدني بـ "2" عدة بالاستمرارية كل ... ابدأ.



- ذراعين اسفل ... خفض.

- بالقفز رجلين للداخل ... ضم.

4- تمرين بدني من وضع مشتق مركب بحركة اصلية:

○ كتابة التمرين: (الوقوف. رجلين فتحا. مس الرقبة) ثني الرجلين ... "2" عدة.

○ تدريس التمرين:

- طلاب وضع العرض ... خذ

طلاب عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الجذع والرجلين ادبيه امامكم الابعازالي انتبهوا عليه

- بالقفز رجلين للخارج ... ضع.

- الرقبة ... مس.

- الرجلين ... ثني.

- الرجلين ... مد.

- الذراعين اسفل ... خفض.

- بالقفز رجلين للداخل ... ضع.

واضح طلاب التمرين لو اعيدده الكم؟

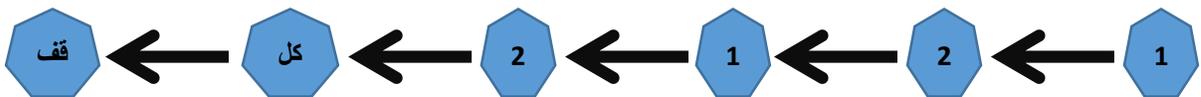
○ تطبيق التمرين:

- وضع الوقوف ... خذ.

- بالقفز رجلين للخارج .. ضع.

- الرقبة ... مس.

طلاب ... تمرين بدني بـ "2" عدة بالاستمرارية كل ... ابدأ.



- ذراعين اسفل ... خفض.

- بالقفز رجلين للداخل ... ضم.

5- تمرين بدني مشتق مركب بحركة اصلية:

○ كتابة التمرين: (الوقوف، رجلين فتحا عريضا، الذراعين جانبا، ثني الجذع) بالتبادل فتل الجذع للجانبين ... "4" عدة.

○ تدريس التمرين:

- طلاب وضع العرض ... خذ

طلاب عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الجذع اديه امامكم الايعاز الي انتهوا عليه

- بالقفز رجلين للخارج ... ضع.

- ذراعين جانبا ... رفع.

- الجذع اماما ... ثني.

- الجذع يمينا ... فتل.

- الجذع اماما ... فتل.

- الجذع يسارا ... فتل.

- الجذع اماما ... فتل.

- الجذع عاليا ... رفع.

- الذراعين اسفل ... خفض.

- بالقفز رجلين للدخل ... ضع.

واضح طلاب التمرين لو اعبيده الكم؟

○ تطبيق التمرين:

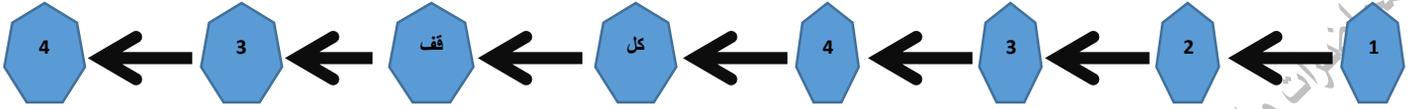
- وضع الوقوف ... خذ.

- بالقفز رجلين للخارج ... ضع.

- ذراعين جانبا ... رفع.

- الجذع اماما ... ثني.

طلاب ... تمرين بدني بـ "4" عدة بالاستمرارية ابتداء من جهة اليمين كل ... ابدأ.



- الجذع عاليا ... رفع.

- الذراعين اسفل ... خفض.

- بالقفز رجلين للدخل ... ضع.

6- تمرين بدني من وضع اصلي مع حركة اصليّة + مكملّة:

○ كتابة التمرين: (الوقوف) بالقفز فتح الرجلين مع رفع الذراعين عاليا ... "2" عدة.

○ تدريس التمرين:

- طلاب وضع العرض ... خذ

طلاب عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الرجلين والذراعين اديه امامكم الايعازي انتهوا عليه

- الرجلين فتح مع الذراعين جانبا عاليا ... رفع.

- الرجلين ضم مع الذراعين اسفل ... خفض.

واضح طلاب التمرين لو اعيدده الكم؟

○ تطبيق التمرين:

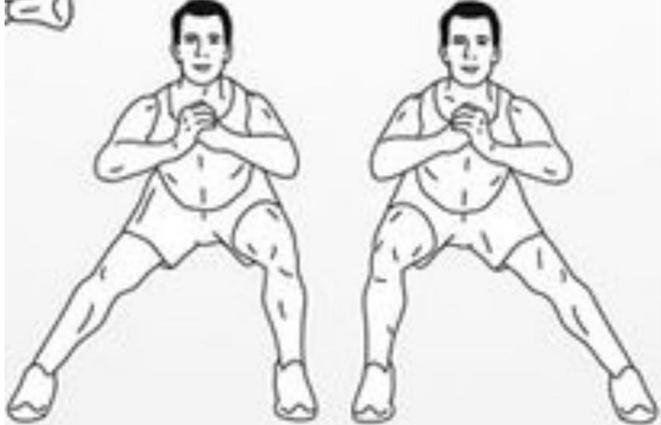
- وضع الوقوف ... خذ.

طلاب ... تمرين بدني بـ "2" عدة بالاستمرارية كل ... ابدأ.



امثلة اضافية لتمارين بدنية:

التفاصيل	العنوان	التسلسل
(الوقوف، فتحا، مس الرقبة) ثني الرجلين...2عدة	كتابة التمرين	1
<p>وضع العرض خذ.</p> <p>طلاب اليوم عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الرجلين الایعاز الي:</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع .</p> <p>الرقبه ... مس.</p> <p>الرجلين... ثني.</p> <p>الرجلين ... مد .</p> <p>الذراعين اسفل ... خفض</p> <p>بالقفز رجلين للداخل ... ضع</p> <p>واضح طلاب لو اعيد شرح التمرين؟</p> <p>هسه الایعاز الكم</p>	تدريس التمرين	2
<p>وضع الوقوف ... خذ</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع</p> <p>الرقبة ... مس</p> <p>طلاب تمرين بدني ب 2 عدة كل ... ابدأ 1 2 1 2 1 2 . كل قف.</p>	تطبيق التمرين	3
	شكل التمرين	4

التفاصيل	العنوان	التسلسل
(الوقوف، فتحا، تشبيك الكفين امام الصدر) بالتبادل طعن للجانبين ... 2 عدة.	كتابة التمرين	1
<p>اربع فرق امامي ... شكل.</p> <p>وضع العرض ... خذ.</p> <p>طلاب اليوم عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الرجلين الابعاز اللي.</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع.</p> <p>الذراعين امام الصدر ... تشبيك.</p> <p>يمينا ... طعن.</p> <p>يسارا ... طعن</p> <p>ذراعين اسفل ... خفض.</p> <p>بالقفز رجلين للداخل ... ضع.</p> <p>واضح طلاب لو اعيدده؟</p>	تدريس التمرين	2
<p>. طلاب وضع الوقوف ... خذ.</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع.</p> <p>الذراعين امام الصدر ... تشبيك.</p> <p>طلاب تمرين بدني ب2 عدة ابتداءا من جهة اليمين كل ... ابدأ.</p> <p>-2-1-2-1-2-1 كل - قف</p> <p>ذراعين اسفل خفض.</p> <p>بالقفز رجلين للداخل ... ضع.</p>	تطبيق التمرين	3
	شكل التمرين	4

التفاصيل	العنوان	التسلسل
(الوقوف، فتحاً، الذراعين جانباً) قتل الجذع للجانبين بالتبادل ... 4 عدة.	كتابة التمرين	1
<p>طلاب وضع العرض ... خذ.</p> <p>طلاب اليوم تمريناً يخدم عضلات الجذع انتبهوا عليه الاعياز الي.</p> <p>وضع الوقوف ... خذ.</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع.</p> <p>ذراعين جانباً ... رفع.</p> <p>الجذع يمينا ... قتل.</p> <p>الجذع اماماً ... قتل.</p> <p>الجذع يساراً ... قتل.</p> <p>الجذع اماماً ... قتل.</p> <p>ذراعان اسفل ... خفض.</p> <p>بالقفز رجلين للداخل ... ضع.</p> <p>واضح طلاب لو اعيدده الكم؟</p>	تدريس التمرين	2
<p>. طلاب وضع الوقوف ... خذ.</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع.</p> <p>ذراعين جانباً ... رفع.</p> <p>طلاب تمرين بدني بـ 4 عدة ابتداءاً من جهة اليمين كل ... ايدياً.</p> <p>4-3-2-1 كل-قف-3-4</p> <p>ذراعين اسفل ... خفض.</p> <p>بالقفز رجلين للداخل ... ضع.</p>	تطبيق التمرين	3
<p>STABING POSITION</p> <p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p>	شكل التمرين	4

التفاصيل	العنوان	التسلسل
(الوقوف، فتحا، تخصص) ثني الرجلين مع رفع الذراعين اماما وثنى الجذع اماما فمس باليدين القدمين...4عدة	كتابة التمرين	1
<p>وضع العرض ... خذ.</p> <p>طلاب اليوم عدنا تمرين بدني يخدم عضلات الرجلين والذراعين والجذع اليعاز الي:</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع .</p> <p>وضع التخصص ... خذ.</p> <p>الرجلين ... ثني، مع الذراعين اماما ... رفع.</p> <p>الرجلين ... مد، مع الذراعين ... تخصص.</p> <p>الجذع اماما ... ثني، والقدمين باليدين ... مس.</p> <p>الجذع عاليا ... رفع، مع الذراعين ... تخصص.</p> <p>الذراعين اسفل ... خفض.</p> <p>بالقفز رجلين للداخل ... ضع.</p> <p>واضح طلاب لو اعيد شرح التمرين؟</p> <p>هسه اليعاز الكم</p>	تدريس التمرين	2
<p>وضع الوقوف ... خذ</p> <p>بالقفز رجلين للخارج ... ضع</p> <p>وضع التخصص ... خذ.</p> <p>طلاب تمرين بدني ب 4 عدة بالاستمرارية كل ... ابدا-4-3-2-1كل-قف-3-4</p>	تطبيق التمرين	3
<p>الوضع الابتدائي</p> <p>1 2 3 4</p>	شكل التمرين	4

المصطلحات الانكليزية

المصطلح	المعنى او الترجمة
1 physical education التربية البدنية	البرنامج التعليمي المتسلسل الذي يعلم الطلاب: -الفهم والمشاركة في النشاط البدني المنتظم الذي يساعد في تطوير اللياقة البدنية طوال حياتهم. -فهم وتحسين مهاراتهم الحركية. -استمتع باستخدام المهارات والمعرفة لإرساء نمط حياة صحي. -فهم كيف يعمل الجسم.
2 physical activity النشاط البدني	حركة جسدية تنتج عن تقلص عضلات الهيكل العظمي وتزيد بشكل كبير من استهلاك الطاقة، بما في ذلك التمارين الرياضية واللعب وأشكال الحركة الأخرى.
3 physical fitness اللياقة البدنية	حالة إيجابية من الحيوية تؤدي الى مخاطر منخفضة أو مشاكل صحية اقل نتيجة المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
4 Acceleration	التعجيل
5 Endurance	التحمل
6 Agility	الرشاقة
7 Coordination	التوافق
8 Flexibility	المرونة
9 Response Time	فترة الاستجابة
10 Skills	مهارات
11 Speed	سرعة
12 Stretching	الاطالة
13 Voluntary	تطوعي
14 achievement	الانجاز
15 Assessment	تقييم
16 Equipment	المعدات والادوات
17 Feedback	التغذية الراجعة
18 Repetitions	التكرارات
19 teamwork	العمل الجماعي
20 workouts	التدريبات
21 Syllabus - curriculum	المنهج
22 PE lesson	درس تربية بدنية
23 PE Plan	خطة درس تربية بدنية
24 court	ساحة
25 physical exercise	التمارين البدنية
26 warmup	احماء
27 DPA (Daily Physical Activity)	النشاط البدني اليومي



المصادر:

- 1- القران الكريم.
- 2- صادق خالد الحايك ؛ مناهج وإستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية: (عمان 2017).
- 3- الدليل الالكتروني لمنهج مادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام: (المملكة العربية السعودية 2000).
- 4- رشيد بن عبد العزيز ابو رشيد؛ خالد بن ناصر السبر؛ اساليب التعليم في التربية البدنية: (مكتبة الملك فهد، 2006).
- 5- <https://www.thoughtco.com/deal-with-a-class-clown-7606>.